

上海工程技术大学  
Shanghai University of Engineering Science

# 体育课程选课手册

(2014版)



上海工程技术大学体育教学部  
二〇一四年九月

# 目 录

- 一、上海工程技术大学体育课程设置与评分办法
- 二、上海工程技术大学体育课程教学内容简介
  - 专项选修课
  - 体育保健课
  - 公共选修课
- 三、上海工程大学体育课程任课教师简介

附录：

上海工程技术大学学生课外体育活动的实施办法

# 上海工程技术大学体育课程设置与评分办法

## 一、课程设置

一年级（第一学期、第二学期）、二年级（第三学期、第四学期）均开设专项选修课。

同时在四个学年均开设体育公共选修课。

为由于身体健康状况而不能参加正常体育课程的一年级、二年级学生开设体育保健课。

## 二、体育选课

1、学生每学期通过教务处网站进行选课。

2、学生可以自由选择课程。

3、具体选课办法参照体育教学部制定的选课手册。

## 三、考核与成绩评定

1、体育课是考查课，采用十级评分制。每学期评定一次，成绩达 D 以上者，可获得一个学分。

2、体育保健课需要有校医务部门的证明，课程成绩评定只评 D 和 F，D 可获得一个学分。

3、各种类型课程的身体素质考核，根据国家最新《学生体质健康标准方案》，并采用由体育教学部汇编的各年级统一评分标准评定成绩。

4、按学校学籍规定的考核条例执行，学生每学期缺课时数达到总学时的三分之一以上者（含病、事假），该学期不予评定成绩，须重修。无故旷课一次在平时成绩里扣 15 分，事假一次扣 10 分，病假一次扣 5 分，迟到或早退一次扣 5 分。

5、课外体育锻炼出勤率一学期不得低于规定次数的 85%，否则本学期体育成绩最高为 F。

6、理论考试：所有四学期均以专项理论为主，由任课教师命题。

7、平时成绩包含运动参与和综合能力两项内容。运动参与评定内容：课堂出勤率和课外出勤率；综合能力评定内容：主要包括技术能力、自信心、竞争能力、组织能力、合作、创新能力等。

8、体育成绩病假、缓考的学生，应在下学期开学后的三周内找任课教师进行补考，若学生未参加补考或在正常补考时未能通过，则按学校学籍管理规定进行重修。

## 四、关于体育保健课的办理办法

1、学生因慢性病或伤病不能参加正常体育课，须带好病史证明，在开学前三周内到学校医务部门鉴定后办理证明，体育教学部认可、教务处备案后方能进入体育保健班。

2、学生如慢性病或伤病痊愈，能参加正常体育课，须带好医院病史证明，在开学三周内到学校医务部门鉴定后办理证明，体育教学部认可后方能退出体育保健班，进入正常体育班学习。

## 五、关于学生体质健康测试的相关规定

1、教育部、国家体育总局关于实施《国家学生体质健康标准》的通知（教体艺[2007]8号）规定学生在校期间每学年必须接受一次体质健康测试，测试成绩每学年评定一次。学生毕业时体质健康标准的成绩和等级，按毕业当年得分和其他学年平均得分各占 50%之和进行评定。

2、学生《标准》测试成绩达到良好及以上者，方可参加三好学生、奖学金评选。《标准》成绩不及格者，在本学年度准予补测一次，补测仍不及格，则学年《标准》成绩为不及格。

3、因病或残疾学生，可向学校提交免于执行《标准》的申请，经医疗单位证明，体育教学部门核准后，可免于执行《标准》，并填写《免于执行〈国家学生体质健康标准〉申请表》，存入学生档案。对确实丧失运动能力、免于执行《标准》的残疾学生，仍可参加三好学生、奖学金评选，毕业时《标准》成绩可记为满分，但不评定等级。

4、属下列情况之一者，其《标准》成绩记为不及格，该学年《标准》成绩最高记为 59 分：

（1）评价指标中 1000 米跑（男）、800 米跑（女）的得分达不到及格者；

（2）体育课无故缺勤，一学年累计缺勤次数超过 1/10 者。

## 上海工程技术大学体育课程教学内容简介

### 一、专项选修课

1、男子篮球 2、女子篮球 3、男子足球 4、排球（男女）5、乒乓球（男女）6、羽毛球（男女）7、网球（男女）8、男子兴趣9、男子散打10、跆拳道（男女）11、健美（男）12、木兰扇13、健美操 14、艺术体操 15、踏板操 16、瑜伽 17、普拉提 18、高尔夫 19、游泳 20、速度滑冰 21、冰壶

### 二、体育保健课

21、体育保健班

### 三、公共选修课

22、体育舞蹈 23、形体训练 24、太极拳入门 25、木兰剑 26、舞龙

## 专项选修课

### 男子篮球

#### （一）理论知识

篮球运动发展概括简介。

- 1、现代篮球运动发展的趋势和动态。
- 2、了解现代篮球技术发展规律。
- 3、篮球运动基本战术分析和介绍。
- 4、篮球运动的比赛规则与技术学习之间的关系。
- 5、如何参加篮球比赛及观赏篮球比赛的相关介绍。

#### （二）基本技术

- 1、持球：单、双手持球手型。
- 2、传接球：单、双手各种传接球  
(单手肩上、勾手、双手胸前、头上、反弹球)
- 3、运球：原地左右手运球、变向、转身。
- 4、投篮：原地单手肩上投篮、跳投、行进间高低手投篮。
- 5、移动：变向跑、滑步、转身、侧身跑、后退跑、跨跳步急停。
- 6、封盖：(结合规则介绍)。
- 7、抢篮板：(结合规则介绍)。

#### （三）基本战术

- 1、传切配合
- 2、掩护配合
- 3、人盯人防守及破人盯人防守
- 4、联防基本阵型（介绍）
- 5、阵地进攻战术体系（介绍）
- 6、攻防全场紧逼（介绍）

### 女子篮球

#### （一）理论知识

- 1、篮球运动的发展概况简介。
- 2、现代篮球发展的趋势和动态。
- 3、分析、了解未来技术的结合与发展规律。
- 4、篮球运动基本技、战术分析与介绍。
- 5、篮球运动的比赛规则介绍。
- 6、学会观赏篮球比赛的相关要点介绍。

## (二)基本技术(部分技术)

- 1、持球：单、双手持球手型。
- 2、传、接球：双手胸前传、接球。双手胸前反弹传、接球。
- 3、运球：原地左、右手运球。直线运球。绕“8”字运球。
- 4、投篮：原地单肩上投篮、原地双手胸前投篮、行进间单肩上投篮。
- 5、移动：变向跑、滑步等基本脚步移动。

## (三)基本战术(介绍)

- 1、传切配合。
- 2、快攻配合。
- 3、阵地进攻战术基本体系。
- 4、联防基本阵型。
- 5、人盯人防守及破人盯人防守。

## 男子足球

### (一) 理论部分

- 1、足球运动的起源和发展概况。
- 2、足球比赛阵型和战术演变。
- 3、足球比赛主要规则和裁判法。
- 4、足球基本技术和基本战术的简单分析。
- 5、足球比赛的基本组织法。

### (二) 技术部分

- 1、球性练习：脚背正面颠球、脚内侧扣拨球、脚底拖球等。
- 2、踢球技术：脚内侧踢球、脚背正面踢球、脚背内侧踢球等。
- 3、停球技术：脚内侧停球、大腿停球、胸部停球等。
- 4、运球技术：脚背外侧运球(直线和曲线)。
- 5、头顶球技术：原地正面头顶球。
- 6、掷界外球技术。
- 7、抢截球技术。

### (三) 战术部分

- 1、个人战术：选位与盯人、摆脱与跑位。
- 2、集体战术：二过一战术(踢墙式、直传斜插、斜传直插、回传反切、交叉掩护)、半场进攻和防守、全队攻防队形。

## 排球(男女)

### (一) 理论知识

- 1、排球运动简介  
(1) 起源、特点、场地设备；(2) 我国排球运动的发展概况及参加国际比赛情况；(3) 世界排球运动简况及动态
- 2、排球运动规则与裁判法  
(1) 规则(略)；(2) 裁判法(略)
- 3、排球运动基本技术与战术分析  
(1) 了解排球六大基本技术动作要求，掌握垫球、传球、发球技术的动作要领；(2) 了解排球战术组织过程，掌握基本战术配合要求；(3) 组织学生看电影、电视、录像，布置课外阅读排球教科书有关章节，组织课堂讨论。
- 4、排球竞赛组织方法  
(1) 竞赛规程的制订；(2) 排球运动的裁判法、竞赛制度；(3) 成绩计算方法
- 5、排球运动技术战术教法  
(1) 结合实践课进行分析；(2) 组织学生看“技术、战术教法”录像，并组织课堂讨论。

### (二) 基本技术

- 1、准备姿势与移动：准备姿势结合发、垫、传、扣、拦等技术进行教学，移动(并步、交叉步、跨步和跑)。
- 2、垫球：主要教材——正面双手垫球，接发球；备用教材——背向垫球、侧垫球、挡击球。
- 3、发球：主要教材——正面上发手球；备用教材——上旋球或飘球。
- 4、传球：主要教材——正面双手上手传球，一般二传；备用教材——背传。

5、扣球：主要教材——双脚起跳正面扣球；备用教材——扣快球。

6、拦网：主要教材——单人拦网；备用教材——双人拦网。

### (三) 基本战术

1、进攻战术：主要教材——“中一二”进攻战术（包括换位后组成“中一二”进攻战术），“边一二”进攻战术。

2、防守战术：主要教材——单人拦网下的防守战术，无人拦网下的“一三二”防守战术，“心、边跟进”防守战术。

## 乒乓球（男女）

### (一) 理论知识

1、乒乓球运动概述；

2、乒乓球基本理论

3、乒乓球基本技术分析。

4、乒乓球比赛裁判法及竞赛组织编排工作。

### (二) 乒乓球基本技术

1、基本步法：单步、滑步、跨步、交叉步、结合步、还原步。

2、发球：平击发球、正手发下旋加转与不转球。

3、推挡球（基础班）：快推、加力推（介绍）、减力推（介绍）。

4、攻球（基础班）：正手快攻、正手扣杀（介绍）、反手快攻。

5、左推右攻（基础班）。

6、搓球（基础班）：慢搓、快搓（介绍）、搓加转与搓不转（介绍）。

7、弧圈球（提高班）：正手加转弧圈球、正手前冲弧圈球（介绍）。

### (三) 基本战术介绍

1、左推右攻型打法的基本战术：发球抢攻；推挡侧身抢攻；左推右攻。

2、弧圈型打法的基本战术：发球抢拉；搓中抢拉。

## 羽毛球（男女）

### (一) 理论知识

1、羽毛球运动的发展概况。

2、羽毛球运动的技术、战术。

3、羽毛球比赛的常识与规则介绍。

4、羽毛球运动的生理、心理特征及锻炼价值。

### (二) 基本技术

1、握拍法：正手握拍、反手握拍

2、步法：A 上网步法：跨步上网、垫步上网、蹬跳上网

B 后退步法：正手后退步法、头顶后退步法、反手后退步法

C 两侧移动步法

D 起跳腾空步法。

3、发球技术：A 正手发球：正手发高远球，正手发网前球，正手发平高球

B 反手发球：反手发网前球，反手发平快球。

4、击球技术：A 高手击球：高远球，吊球，扣杀球，

B 低手击球：半蹲快打，接杀球，正、反手中场平抽球，

C 网前击球：放网前球，搓球，挑对角线球，推球，扑球。

### (三) 基本战术

1、单打战术：A 发球抢攻战术；B 重复快压底线后杀、吊战术；C 快拉四方球结合突袭战术

D 打对角线球的战术。

2、双打战术：A 攻人战术；B 轮攻战术；C 攻半场战术；D 拉开左右后场的战术；E 攻中路战术。

## 网球（男女）

### (一) 理论知识

1、基本理论

2、专项理论：(1) 网球运动整体介绍，基本技术要领；(2) 网球比赛规则，裁判法；(3) 网球双打比赛基本战术。

#### (二) 基本技术

- 1、网球握拍方法、垫球、拍球等基本技术练习。
- 2、正手击球、下手发球练习。
- 3、移动中击打墙球练习。
- 4、上手发球技术练习。
- 5、底线对打练习。
- 6、截击球练习。
- 7、网球教学比赛。

#### (三) 基本战术

- 1、单打战术
- 2、双打战术

## 男子兴趣

#### (一) 理论部分

- 1、运动解剖学、运动生理学、运动医学的基本知识。
- 2、田径、篮、足、乒乓、羽毛球发展概况与锻炼价值。
- 3、田径、篮、足、乒乓、羽毛球基本竞赛规则与裁判法。

#### (二) 基本技术

- 1、田径：跑、跳基本技术。
- 2、篮球：移动、传接、投篮等基本技术。
- 3、足球：脚内侧、内外侧脚背传接球技术。
- 4、乒乓：直拍推挡与正手攻球技术。
- 5、羽毛球：高远球、吊球、杀球基本技术。
- 6、太极拳：二十四式简化太极拳。

#### (三) 基本战术

- 1、田径：中长跑体力分配与节奏控制。
- 2、篮球：传切、掩护等进攻战术，二联防等防守战术。
- 3、足球：二过一等简单进攻配合。
- 4、乒乓：接发球抢攻与对攻战术。
- 5、羽毛球：四方球与压底线战术。
- 6、太极拳：二十四式简化太极拳。

## 男子散打

#### (一) 理论知识

- 1、散打运动概况。
- 2、散手基本技术，动作组合分析。
- 3、散打运动注意事项。
- 4、散打运动裁判知识。
- 5、如何欣赏散打表演。

#### (二) 基本技术

- 1、直拳、摆拳、勾拳基本拳法组合及其运用。
- 2、鞭腿、侧踹、正蹬基本腿法的运用和拳法组合。
- 3、散打中各摔法的学习。

## 跆拳道（男女）

#### (一) 理论知识

- 1、跆拳道运动概况
- 2、跆拳道比赛规则及其裁判法
- 3、跆拳道基本技术，动作组合分析

4、如何观赏跆拳道比赛。

(二) 基本技术

1、基本实战姿势

2、跆拳道基本步法中的前进步及后退步。

3、跆拳道基本拳法。

4、跆拳道基本腿法中的前踢，横踢，侧踢，后踢，推踢、双飞，后旋踢，劈踢，勾踢等基本腿法。

5、跆拳道基本技术小组合技术。

6、跆拳道基本套路太极一章、太极二章、太极三章基本技术。

(三) 基本战术

1、跆拳道基本战术主动进攻；2、防守反击基本战术。

## 健美（男）

(一) 理论知识

1、健美运动发展概况及其健身价值；2、健美运动的特点及注意事项；3、健美竞赛规则及裁判法。

(二) 基本技术

器材要求：哑铃 杠铃 联合器

1、颈 部：自身对抗，颈屈伸

2、肩带部：颈前、后推举 直臂前平举，侧平举，上举，直立上拉

3、上肢：正、反握弯举 颈后屈伸，背后拉，仰卧撑，坐推举，腕屈伸。

4、腰背部：仰卧推举，俯卧撑，仰卧飞鸟，双臂屈伸，屈体划船，引体向上，颈后引体，俯卧拉，俯窝拉，窄上拉。

5、腹部：仰卧起坐，仰卧举腿，两头起，摆举，单杠悬垂举腿，负责转体，负重侧出体。

6、下肢：深蹲，箭步蹲，足尖蹲，提蹲，半静蹲，骑跨拉。

## 木兰拳（女）

(一) 理论知识

1、武术运动的概述。

2、武术运动的基本技术特点。

3、武术运动的形式、内容与分类。

4、武术运动的规则与裁判法。

(二)基本技术

1、手型：拳、掌、勾

2、步型：弓步、马步、仆步、虚步、歇步、前点步、坐莲步、坐盘、叉步等

3、手法：请拳、搬拳、托掌、云手、推掌、按掌、撩掌、双绞手等

4、步法：上步、退步、盖步、插步、后扫步、旋转步、展转步等

5、腿法：前蹬腿、上踢腿、勾踢、采莲腿等

6、平衡：提膝平衡、后举腿平衡、燕式平衡、探海平衡、望月平衡

(三) 套路学习

1、木兰拳 28 式规定套路

2、初级剑术

3、木兰扇 38 式规定套路

## 健美操（女）

(一) 理论知识

1、健美操运动简介：(1) 起源、特点；(2) 我国健美操运动的发展概况及参加国际比赛情况；

(3) 世界健美操运动简况及动态。

2、健美操运动规则与裁判法：(1) 规则（略）；(2) 裁判法（略）；

3、健美操运动基本技术分析：(1) 结合实践课进行分析；(2) 组织学生看电影、电视、录像。

4、健美操运动与音乐：(1) 结合实践课进行分析；(2) 组织学生看各种风格的比赛录像，并组织课堂讨论。

(二) 基本动作

1、头颈：各种抬头、转头。

2、手：五指并拢的掌、五指分开的掌、拳。

3、臂：直臂、屈臂。

4、腿：直立、开立、举、弓步、蹲。



5、躯干：前屈、侧屈、后屈。

(三) 成套动作

- 1、团体健美操：自由组合四人一组完成一套较为简单的健美操套路
- 2、个人健美操：独立完成一套相对复杂的健美操套路。
- 3、自由编操：自己编一套健美操

## 艺术体操（女）

(一) 理论知识

- 1、艺术体操运动简介：(1) 起源、特点；(2) 我国艺术体操运动的发展概况及参加国际比赛情况；(3) 世界艺术体操运动简况及动态。
- 2、艺术体操运动规则与裁判法：(1) 规则（略）；(2) 裁判法（略）；
- 3、艺术体操运动基本技术分析：(1) 结合实践课进行分析；(2) 组织学生看电影、电视、录像。
- 4、艺术体操运动与音乐：(1) 结合实践课进行分析；(2) 组织学生看比赛录像，并组织课堂讨论。

(二) 基本动作

- 1、脚位：一位、二位、三位、四位、五位、正步、八字步、丁字步。
- 2、手位：一位、二位、三位、四位、五位、六位、七位。
- 3、手臂：摆支动、绕环、波浪。
- 4、躯干：各种波浪。
- 5、跳步：踏点跳、大跨跳等
- 6、步伐：柔软步、足尖步、变换步、华尔兹等

(三) 成套动作

- 1、一般艺术体操：徒手练习
- 2、器械艺术体操：球操组合、带操组合

## 踏板操（女）

- 1、有氧踏板操运动概况
- 2、有氧踏板操的基本特点、要求
- 3、有氧踏板操的编排原则
- 4、如何观赏有氧踏板操

(二) 有氧踏板操的基本技术

- 1、基本动作
  - (1) 上肢动作——屈臂，手臂侧举，上举，手臂绕环，冲拳。
  - (2) 下肢动作——直立，开立，并步，前踢腿，后摆腿，侧摆腿，踏跳，吸腿跳，分并跳。
  - (3) 脚步动作——点板，上下踏板，过板、跳板。
- 2、踏板操组合动作（按教材内容学习）
- 3、结合把杆形体练习。

## 瑜伽（女）

(一) 理论知识

- 1、瑜伽的起源与发展；2、练习瑜伽的注意事项；3、练习瑜伽的作用。

(二) 基本技术：

- 1、呼吸控制法的技巧和功效；2、瑜伽体式；3、收束法、清洁法；4、冥想。

## 普拉提（女）

(一) 理论知识

- 1、普拉提的起源与发展；2、练习普拉提的注意事项；3、练习普拉提的作用。

(二) 基本技术：

- 1、普拉提呼吸方法；2、普拉提体式。

## 高尔夫（男女）

(一) 理论知识

- 1、高尔夫运动的起源与发展
- 2、高尔夫运动礼仪
- 3、高尔夫球击球、飞行原理
- 4、高尔夫比赛的形式、方法、规则及主要赛事简介

#### (二) 基本技术

- 1、握杆
- 2、击球准备  
(1)准备姿势；(2)站位；(3)击球前的瞄准；(4)球的位置
- 3、全挥杆技术  
(1)起杆；(2)上杆；(3)顶点；(4)下杆；(5)释放；(6)击球；(7)送杆；(8)前挥；(9)收杆
- 4、推杆技术  
(1)推杆握杆法；(2)击球准备；(3)推杆的挥杆；

#### (三) 基本战术

- 1、稳扎稳打
- 2、心理战术

## 游泳（男女）

#### (一) 理论部分

- 1、游泳运动的起源、演变与发展
- 2、游泳运动的特点
- 3、游泳运动的价值
- 4、游泳运动的基本理论
- 5、游泳运动的技术类型
- 6、游泳运动的竞赛规则
- 7、水上救护基本方法与原则
- 8、游泳运动对健康的促进作用

#### (二) 基本技术

- 1、蛙泳技术；2、自由泳技术；3、蝶泳技术；4、出发、转身技术；5、水上救护技术、心肺复苏术

## 速度滑冰（男女）

#### (一) 理论知识

- 1、速度滑冰的起源与发展；
- 2、速度滑冰与短道速滑的区别；
- 3、速度滑冰的概述:基本技术理论及锻炼身体价值；
- 4、速度滑冰的比赛规则与运动欣赏。

#### (二) 基本技术

- 1、陆地模仿练习：滑冰的基本姿势模仿；直道滑行模仿。
- 2、速度滑冰冰上练习：原地练习（冰上站立；冰上站立蹲起；原地踏步；重心移动练习）；冰上行走练习；单腿蹬冰双脚滑行练习；双脚交替蹬冰和交替滑行；直弯道滑行技术；起跑技术。
- 3、速滑停止练习：内八字停止法；转体内外刃停止法。

#### (三) 基本战术

介绍速滑基本战术：领先滑跑战术、跟随滑跑战术、掩护与配合战术、弯道超越战术。

## 体育保健课

### 体育保健班

#### (一) 理论知识

- 1、了解掌握太极拳、健身气功历史溯源
  - 2、熟知太极拳、健身气功的特点和习练要领
- #### (二) 基本技术
- 1、手型：拳、掌、勾
  - 2、步型：弓步、马步、仆步、虚步、歇步等
  - 3、手法：太极拳基本十三势

### (三) 基本套路

- 1、健身功法：掌握五禽戏、八段锦功法、了解六字诀的技术风格
- 2、太极拳：八式太极拳、十六式太极拳

## 公共选修课

### 体育舞蹈

#### (一) 理论知识

- 1、体育舞蹈的基础理论；2、体育舞蹈的基本特点、要求；3、如何观赏体育舞蹈。

#### (二) 体育舞蹈的基本技术：

##### 1、基本动作

- (1) 体育舞蹈的基本站立姿势；(2) 体育舞蹈的角度和方位；(3) 握姿与舞姿；(4) 基本步法。

##### 2、体育舞蹈组合动作练习：

- (1) 华尔兹的基本组合练习；(2) 拉丁舞中恰恰和伦巴舞的基本组合。

### 形体训练

#### (一) 理论知识

- 1、形体训练运动概述
- 2、形体训练运动对人体的作用
- 3、形体训练运动的训练手段与方法

#### (二) 基本动作

##### 1、舞蹈基本步伐与动作练习

- (1) 芭蕾基本手位、脚位；(2) 柔软步；(3) 足尖步；(4) 弹簧步（向前、向侧）；(5) 足尖跑；(6) 变换步（向前、向后、向侧）；(7) 华尔兹步（向前、向侧、向后、转体 180 度）

##### 2、把杆练习

- (1) 擦地（向前、向侧、向后）；(2) 压脚跟（向前、向侧、向后）；(3) 压腿（正面、侧面、后面压耗腿）
- (4) 向前向后画半圆；(5) 向前向后绕腿；(6) 吸腿小弹腿

##### 3、形体操及各种舞蹈组合

### 太极拳入门

#### (一) 理论知识

- 1、武术运动的概述。
- 2、武术运动的基本技术特点。
- 3、武术运动的规则与裁判法。
- 4、太极拳的运动特点和基本技法。

#### (二) 基本技术

##### 1、手型：拳、掌、勾

##### 2、步型：弓步、马步、仆步、虚步、歇步等

##### 3、手法：棚、履、挤、按、采、列、肘、靠、分、云等

##### 4、腿法：弹腿、蹬腿等

#### (三) 套路学习

- 1、二十四式简化太极拳

### 木兰剑

#### (一) 理论知识

- 1、木兰剑运动的起源与发展。
- 2、木兰剑的运动特点和练习方法。
- 3、木兰剑的运动与科学健身。

#### (二) 基本技术

##### 1、握剑法

##### 2、手型：剑指

##### 3、步型：弓步、虚步、歇步、前点步、坐盘、叉步等

##### 4、剑法：点剑、云剑、刺剑、劈剑、崩剑、提剑、斩剑、架剑、扫剑、挂剑、穿剑、削剑、撩剑等

##### 5、步法：上步、退步、盖步、插步、后扫步、旋转步、展转步等

- 6、腿法：前蹬腿、上踢腿、勾踢、采莲腿等
  - 7、平衡：提膝平衡、后举腿平衡、燕式平衡、探海平衡、望月平衡
- (三) 套路学习
- 1、木兰剑 48 式规定套路

## 舞龙

- (一) 理论知识
- 1、中国舞龙运动的价值功能
  - 2、舞龙运动技术的基本要素
  - 3、舞龙运动竞赛规则的通则
  - 4、舞龙运动技术的风格特点
  - 5、舞龙运动技术的内容分类及分级
- (二) 基本技术
- 1、握法、步法、舞法、鼓乐法、8 字舞龙类动作
  - 2、游龙类动作、穿腾类动作、跳滚类动作、组图造型类动作

## 上海工程大学体育课程任课教师简介



谢敏 女 1964 年，籍贯上海，教授

上海体育学院毕业，现任上海工程技术大学体育教学部主任。上海篮球协会副秘书长、全国大学生“五人制足球”协会副秘书长、上海工程技术大学学术委员会成员、上海中专、技校高评委成员。

开设课程：篮球



彭杰 男 1962 年 2 月 籍贯浙江杭州 教授

篮球国家一级裁判，在国家与省级学术刊物发表论文二十余篇，主持了并完成了江苏省级和上海市教改立项，多次获优秀课程和校优秀教学质量奖、成果奖。作为教练员多次率男、女篮球队参加全国大学生运动会、CUBA 联赛与上海市和松江区等各类赛事，并取得了优异的成绩

开设课程：篮球

人生格言：只有付出才有可能得到回报！



刘伟 男 1960年4月，籍贯辽宁，副教授  
1987年毕业于哈尔滨体育学院体育系，冰球国家一级裁判员，原国家冰球队运动员，参加过多次国际比赛，多次取得国内比赛冠军。黑龙江省冰雪运动协会理事。率领我校足球队参加全国五人制足球比赛获得优异成绩。  
开设课程：滑冰、足球、冰壶



葛耀君 男 1978年12月 籍贯山东莱州 副教授  
2003年6月上海师范大学体育人文社会学研究生毕业，主持过多项课题，在国内外重要刊物上发表论文十余篇。篮球国家二级裁判员，拥有国家游泳协会颁发的等级教练员证书。2012.9 被评为第十一届校优秀青年教师。  
开设课程：乒乓球  
人生格言：永不言败



刘中英 男 1969年12 籍贯安徽枞阳 副教授  
1994年7月毕业于上海体育学院，排球国家二级裁判员。校羽毛球队教练，曾带队获2014年上海市第十五届运动会羽毛球锦标赛男子团体第五名和男双第四。2013年上海市第十五届运动会羽毛球锦标赛男子团体第六名和男单第四名。松江区大学城羽毛球锦标赛男子团体第一名和男双第二名。  
开设课程：羽毛球



邓培红 女 1968年10月 籍贯江苏常州 副教授

1992年6月本科毕业于上海体育学院运动训练专业（武术套路专业）。2008年硕士毕业于上海体育学院武术学院，民族传统体育学专业。1992年-1998年上海体育学院武术系留校任教。1998年9月-至今，上海工程技术大学体育教学部任教。武术套路国家级裁判、木兰拳国家级裁判、舞龙舞狮国家级裁判。上海市武术协会会员、健身气功国家级社会指导员。

开设课程：木兰拳、木兰剑、太极拳、养生功法、舞龙



孙建国 男 1957年9月 籍贯山东牟平 副教授

篮球国家一级裁判员。从事体育教学工作已有三十四年，主要进行体育的基础教学和篮球专项的教学工作，以及学校高水平篮球队的训练、比赛工作。近三年来，平均每学年十六个教学班的教学工作量和两篇论文的发表。

开设课程：篮球

人生格言：勤勤恳恳工作，诚诚实实做人。



李华 男 1976年7月 籍贯宁夏 副教授

1999年7月毕业于北京体育大学，2003-2014上海体育学院国内访问学者，排球国家一级裁判员，篮球国家二级裁判员，田径国家二级裁判员。校排球队教练，2011年获得“上海工程技术大学青年教学明星”荣誉称号。

开设课程：排球、高尔夫

人生格言：壁立千仞，无欲则刚



薛玉佩 男 1972年9月 籍贯江苏 副教授  
1998年6月毕业于上海体育学院，篮球国家一级裁判员。  
开设课程：健美



王文秀 女 1977年1月，籍贯安徽定远，副教授  
2006年6月上海交通大学体育系体育教育训练学研究生毕业，田径国家二级裁判员。担任本校的教工及学生的瑜伽社团及晋阶课程的指导老师；每年多次参加国内外瑜伽大师的培训，并已获得双语教学瑜伽的资格证书。  
开设课程：瑜伽、普拉提  
人生格言：习惯决定成功与失败、性格决定命运、心态决定一切！



褚昕宇 女 1982年3月，籍贯内蒙古，副教授  
2006年6月华东师范大学体育与健康学院体育人文和社会科学研究生毕业，2011-2012年上海体育学院国内访问学者，上海体育学院博士研究生在读，2011年获校优秀共产党员称号，2013年获校优秀教育工作者称号。  
开始课程：网球、健美操、乒乓球



钱赫亮 男 1980年4月，籍贯吉林磐石，副教授

2006年6月东北师范大学体育心理学研究生毕业，2012年—2013年在上海体育学院进行国内访问学者的学习。2011年度上海工程技术大学“五四优秀青年”称号。2008年起担任上海工程技术大学高水平足球队教练员工作至今，带队获得2009—2010成都中国大学生室内五人制足球联赛全国总决赛第七名，2010上海市第十四届运动会五人制足球比赛季军，2010上海市第十四届运动会11人制足球比赛第五名，2010年上海市学生阳光体育大联赛高校组足球比赛（西区复赛）冠军，2010松江第二届运动会高校组足球比赛冠军，2010年上海市学生阳光体育大联赛高校组足球总决赛二等奖2011年上海市足球锦标赛（11人制）第四名，2011年上海市足球锦标赛（五人制）亚军，2013年“特步”全国五人制足球联赛（上海赛区）冠军，2014年“特步”全国五人制南区足球联赛第九名。

开设课程：足球、滑冰、冰壶

人生格言：天道酬勤



邹薇 女 1980年8月，籍贯辽宁，副教授

1999-2001年毕业于北京体育大学运动训练专业，2009年获得上海体育学院体育教育专业硕士学位。国家一级裁判员，多次在国际大赛中担任裁判工作，此外还具备亚洲健身指导员资格。2007年获上海工程技术大学“优秀班主任导师”、2008年获上海工程技术大学“优秀共青团员”、2008年获得上海工程技术大学“优秀青年教师”称号。

开设课程：健美操、女子形体训练、航空形体

人生格言：不经历风雨，怎能见彩虹！



吴淞萃 女 1961年11月，籍贯浙江嘉兴，讲师

1984年6月毕业于上海师范大学，2005年至2008年担任校女子篮球队教练，带队多次取得上海市各级别比赛优异成绩。

开设课程：篮球





邱月荣 男 1963 年 4 月，籍贯上海，讲师  
1985 年 6 月毕业于上海体育学院。  
开设课程：足球



种静萍 女 1970 年 8 月，籍贯河北，讲师  
华东师范大学本科教育学专业毕业，华东师范大学体育人文硕士，多年来教授艺术体操，航空形体等课程。  
开设课程：艺术体操、航空形体



苏海曼 女 1976 年 6 月，籍贯广西，讲师  
1998 年毕业于上海体育学院，2012 年上海市高校教师田径比赛 100 米获第 3 名，铅球获第 8 名，  
2012 年上海市高校教师游泳比赛获第 5 名。  
开设课程：健美操、航空形体  
格言：快乐运动，运动快乐。



武军 男 1976 年 12 月，籍贯山西，讲师  
1999 年 6 月毕业于北京体育大学，田径十项全能运动员，1999 年-2005 年任我校田径运动队主教练。  
开设课程：男子散打

人生格言：开心比其它重要!



徐泽 男 1976年8月，籍贯湖北武汉，讲师

2000年6月毕业于武汉体育学院，武英级，担任校武术队教练，曾带队获得上海市武术锦标赛8金23银，上海市大学生武术比赛二等奖，上海市武术阳光大联赛一等奖1次；二等奖3次。

开设课程：散打、高尔夫

人生格言：自强不息!



刘诺 男 1978年5月，籍贯山东威海，讲师

2001年7月毕业于北京体育大学运动系，田径国家一级裁判员，篮球国家三级裁判员。2001年至今担任上海工程技术大学田径队教练，在上海各类田径比赛取得较好的成绩，所带学生获得国家二级运动员证书，2014年松江大学城田径比赛中，男子跳高第二名，女子跳高第一名，女子铅球第三名。2010年担任上海地铁代表团田径教练，在全国城市轨道交通行业职工运动会中获得田径男子100米跑、4\*100米接力跑第三名的成绩。

开设课程：男子兴趣、田径



王鹏举 男 1974年6月，籍贯河南，讲师

1999年6月毕业于北京体育大学体育教育训练系，乒乓球国家二级裁判员，校乒乓球队教练，曾带队获得2013年上海市大学生乒乓球联赛二等奖。

开设课程：乒乓球

人生格言：淡泊明志，宁静致远。

郭浙勇 男 1979年2月，籍贯浙江，讲师

2001年6月毕业于东北师范大学，田径国家二级裁判员，攀岩国家一级裁判员，毽球国家一级裁判员。

开设课程：男子兴趣、滑冰、冰壶、飞行体育



王磊 男 1979年2月，籍贯江苏淮安，讲师

2001年6月毕业于上海体育学院，毕业后进校工作至今，一直从事与篮球相关工作，作为校女篮、校男篮教练带队参加上海市大学生比赛及CUBA中国大学生篮球联赛，带领普通生校女篮、校男篮参加松江大学园区及上海市大学生篮球比赛，三对三篮球赛，均取得优异成绩。

开设课程：篮球

人生格言：我相信，只要你喜欢，愿努力，一定能提高！



金美祥 男 1978年1月 籍贯江苏东台，讲师

曾担任校女子篮球队主教练，带队获得上海市阳光大联赛篮球比赛一等奖1次、二等奖2次。上海市大学生运动会篮球比赛第四名2次。上海市阳光大联赛龙舟比赛二等奖1次，三等奖2次。校教工骑行协会负责人。

开设课程：排球、游泳

人生格言：爱拼才会赢



郑振昆 男 1977年6月，籍贯福建德化，讲师

2001年福建集美大学体育学院毕业，2004年6月上海体育学院体育教育训练学研究生毕业。2012-2013年华东师范大学国内访问学者。校网球队教练，2005年组建校网球队并担任教练至今，多次带队参加松江大学园区运动会网球比赛、上海市阳光体育联赛网球比赛、中国大学生网球锦标赛等，获得优异成绩。

开设课程：网球

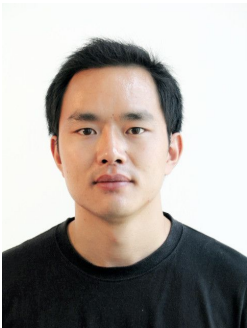
人生格言：诚实为人，踏实做事



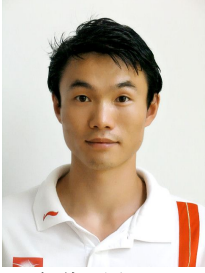
高东青 男 1976年3月，籍贯山东潍坊，讲师  
2001年7月毕业于山东曲阜师范大学，2005年6月上海体育学院民族传统体育学研究生毕业。  
2012-2013年上海体育学院国内访问学者。校跆拳道队教练。2013年带领跆拳道普通学生获得松江大学园区冠军2枚，亚军5枚。2013年所带跆拳道普通生参加上海市首届跆拳道锦标赛获得金牌5枚，银牌四枚，铜牌7枚，上海市团体总分第二名。  
开设课程：跆拳道、散打  
人生格言：尽心尽力，超越自我



丁国华 男 1978年10月，籍贯安徽黄山，讲师  
2005年6月上海体育学院体育教育训练学研究生毕业，上海体育学院博士研究生在读。  
2012-2013年华东师范大学国内访问学者。田径国家一级裁判员。2007年获得上海工程技术大学优秀教育工作者称号。  
开设课程：网球  
人生格言：天道酬勤



施海平 男 1980年6月，籍贯上海，讲师  
2006年6月上海师范大学体育教育训练学研究生毕业。  
开设课程：足球



王彦收 男 1980年12月，籍贯河南周口，讲师

2007年6月厦门大学体育学院体育教育训练学研究生毕业，攀岩国家一级裁判，田径国家二级裁判，排球国家二级裁判。长期担任教工羽毛球协会、学生羽毛球社团指导老师。在上海市大学生体育协会攀岩分会担任科研部副部长职务。曾带队参加全国大学生攀岩锦标赛获得个人第三名、团体第五名的成绩。多次带队参加上海市阳光大联赛获一等奖。曾获得2011年上海工程技术大学五四优秀青年标兵称号。

开设课程：羽毛球、游泳、高尔夫

人生格言：善待别人，就是善待自己。



常先坤 男 1984年11月，籍贯安徽怀远，讲师

2010年7月上海体育学院体育教育训练学研究生毕业。

人生格言：有梦，只有勇敢地去追求并付诸行动才有圆梦的可能。

开设课程：散打、羽毛球



蔡二康 男 1984年8月，籍贯河南，讲师

2010年7月上海交通大学体育系体育教育专业硕士研究生毕业，网球国家一级裁判员，田径国家二级裁判员。

开设课程：网球、乒乓球



聂焱鑫 女 1988年8月，籍贯湖南湘潭，助教

2012年6月华东师范大学体育与健康学院体育教育训练学研究生毕业，曾接受过20余年的专业体操训练和专业健美操及啦啦操训练，多次代表中国、上海参加健美操、啦啦操国际、国内大赛并获得了十分优异的成绩。其中包括连续四年代表中国参加在美国奥兰多举办的啦啦队世界锦标赛，并获得2011年技巧啦啦队国家杯亚军、2012年舞蹈啦啦操国际组第五名的好成绩；2009年德国及2011年中国香港举办的啦啦队世锦赛连续两届蝉联舞蹈啦啦国际组前五强；2009年瑞士洛桑的国际体操节中获得金奖。

开设课程：健美操



张哲 男 1987年10月，籍贯河南，助教

2012年6月北京体育大学研究生毕业，中国大学生体育协会足球分会对外交流委员会副主任，中国大学生体育协会足球分会五人制足球委员会副主任。足球国家级裁判员，拥有空手道教练员资格证书，健美操大众五级水平证书，中国足球协会D级教练员证书。

开设课程：足球

人生格言：穷则独善其身，达则兼济天下。

## 附录

### 上海工程技术大学学生课外体育活动的实施办法

学生课外体育锻炼是学校体育的重要组成部分，为深入贯彻《中共中央、国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》（国办发[2012]53号），认真实施《上海市全民健身实施计划（2011—2015）》（沪府发〔2011〕5号）

等相关政策的要求，积极响应阳光体育的倡议，促进我校素质教育发展，不断增强大学生的体育锻炼意识，提高我校学生的身体素质和健康水平，同时鼓励学生积极参加体育社团、业余体育代表队、体育专项协会活动及校内、外体育竞赛，在结合我校实际情况的基础之上，特制订我校课外体育锻炼管理条例。

#### 一、课外体育锻炼的办法

##### 1、参加对象

我校在读的大一、大二全日制本、专科参加体育课的学生均需按照有关规定参加早操和课外体育锻炼。重修体育课的学生也需参照执行。

##### 2、锻炼时间

- 课外体育锻炼从教学周第二周周一开始，截止于第十四周周五。
- 早操开放时间为：每周一至周五 6：40—7：10；
- 下午开放时间为：每周一、二、三、四 16：30—17：00。

##### 3、课外体育锻炼活动内容

1) 早操：跑步（校园指定路线：从起点体育馆正门沿校园马路前行至终点腾飞路西面）

2) 下午：常规活动：

| 项目  | 人数限制 | 开放时间  | 地点        |
|-----|------|-------|-----------|
| 篮球  | 100  | 周一至周四 | 西篮球场      |
| 网球  | 30   | 周一至周四 | 西网球场      |
| 乒乓球 | 60   | 周一至周四 | 乒乓房（1）（2） |
| 羽毛球 | 60   | 周一至周四 | 西排球场      |
| 跑步  | 无    | 周一至周四 | 同早操       |

#### 俱乐部活动

| 项目   | 人数限制 | 开放时间 | 地点  |
|------|------|------|-----|
| 有氧舞蹈 | 35   | 周三   | 体操房 |
| 养生法功 | 35   | 周二   | 体操房 |

|     |    |    |     |
|-----|----|----|-----|
| 跆拳道 | 35 | 周一 | 体操房 |
| 有氧操 | 35 | 周四 | 体操房 |

活动要求:

- 跑步: 起终点各刷卡一次, 8 分钟内跑完规定路线。超时、漏刷无效。由值班教师负责考勤。
- 常规项目和俱乐部项目: 在活动指定地点排队进入活动区, 按限定人数放行, 进出口各刷卡一次, 活动时间不得少于 25 分钟。时间不足、漏刷无效。由指导教师负责考勤。

## 二、奖励措施

### 1、体育比赛:

凡参加体育比赛的学生根据比赛级别给予奖励课外体育锻炼出勤, 具体奖励次数如下, 具体奖励人员名单以秩序册人员名单为准。

| 比赛级别          | 奖励次数       |
|---------------|------------|
| 市级以上(含市级)体育比赛 | 免本学期课外体育锻炼 |
| 松江大学园区运动会     | 免本学期课外体育锻炼 |
| 校阳光体育大联赛      | 4 次        |
| 校运动会          | 4 次        |

### 2、体育社团活动:

凡参加体育社团(由体育部教师担任指导老师的社团可抵课外体育锻炼, 其它社团不抵)活动的学生参加体育社团活动的次数达 90%以上者免本学期课外体育锻炼。

### 3、业余体育代表队:

参加我校所有业余体育代表队的队员, 可减免课外体育锻炼。

### 4、游泳、滑冰运动:

凡自行到大学生体育中心办卡(详情请咨询大学生体育中心)参加游泳、滑冰运动的学生每参加 1 次抵扣 2 次课外体育锻炼出勤(抵扣课外体育锻炼次数先抵扣下午次数再抵扣早操次数)。

(备注: 参加游泳、滑冰运动的学生需持校园卡刷卡进行考勤, 只需出口刷一次卡, 锻炼时间不得低于半小时, 每天只能进行一次, 活动截止于教学第十四周周五之前。)

## 三、出勤次数要求:

- 一年级: 课外体育锻炼出勤次数要求为 16 次, 其中至少包含 6 次早操。



- 二年级：课外体育锻炼出勤次数要求为 16 次。

#### **四、服装及安全要求：**

锻炼时需穿运动服、运动鞋，注意保护自己的物品及人身安全。

#### **五、关于节假日、期中考试、雨天安排：**

如遇节假日，从放假的前一天下午到假期结束停止课外体育锻炼。如遇期中考试，考试期间停止课外体育锻炼。如遇雨天课外体育锻炼全部停止（包括室内）。

#### **六、场地器械有关规定：**

1. 参加课外体育锻炼的学生请自备活动器材。
2. 因场地有限，不参加活动者请勿进入场地；自主活动者在课外体育锻炼时间段请勿进入课外体育锻炼活动场地。

#### **七、违纪处罚：**

在课外体育锻炼中如有违纪者（如代跑、跑步不按规定路线进行、不听从值班教师管理等行为）本学期体育课重修。

#### **八、特别提示：**

- 1、去大学生体育中心参加游泳、滑冰的同学需带校园卡考勤（只需出口刷一次卡，活动时间不得低于半小时，每天只能进行一次，一次抵两次课外体育锻炼）。
- 2、健身跑时从草坪穿行、不服从值班教师管理、替代锻炼等违纪行为，一经发现本学期体育课重修。
- 3、每个单元活动项目只可锻炼一项，多次刷卡无效。
- 4、如校园卡丢失，凭工商银行出具的挂失单及时到体育馆 117 办公室办理临时锻炼卡进行锻炼。
- 5、上体育课的学生本学期必须完成规定出勤次数的 85%（病假、采风、金工实习等情况也不例外），否则体育成绩最高纪为 59 分。

责任编辑：邓培红 刘中英 丁国华 常先坤 李华 郭浙勇 金美祥 邹薇 徐泽  
编审：谢敏 刘伟 葛耀君