

高速铁路客运乘务专业

人才培养方案

(2020 版)

二〇二〇年十月

目 录

高速铁路客运乘务专业人才培养方案	1
《大学体育与健康》课程标准	14

高速铁路客运乘务专业人才培养方案

执笔人：

【专业代码】600112

【专业名称】高速铁路客运乘务

【招生对象】普通高中毕业生、中职毕业生

【办学层次】高职（专科）

【学 制】基本学制 3 年

一、培养目标

高速铁路客运乘务专业为 XXXXXXXX 与东方领航教育集团校企合作办学，经我校与东方领航教育集团相关教育专家共同商讨，制定了高速铁路客运乘务专业的培养目标。

培养适应高速铁路管理、服务一线需要，具有高铁乘务人员所要求的良好的政治素质、心理素质、身体素质，掌握高速铁路乘务、等知识和技术技能，面向高速铁路、地铁、民航及其他相关领域的有理想、爱国家，讲文明、守纪律，能吃苦、稳基层，实践动手能力强的高素质技术技能型人才。

二、职业面向及培养规格

1. 职业面向

面向高速铁路，从事列车长、列车员、客运值班员、客运员、餐饮组长、保洁组长、餐饮服务员、售票员等岗位；

面向城市轨道交通的站务员、值班站长等岗位；

面向传统铁路、地铁或者其他旅客运输企业从事行李员、茶水员、公寓服务员等相关领域工作；

民航服务工作或高星级饭点服务及管理工作。

2. 培养规格

以职业行动能力表达培养目标。通过就业岗位分析，确立培养学生具备素质、知识、能力三个方面的要求组成。

素质：

- (1) 要热爱祖国，拥护中国共产党的领导，遵纪守法，有良好的思想品德、社会公德；
- (2) 具有良好的服务意识和艰苦创业、团结协作的精神；
- (3) 热爱高速铁路客运乘务专业，具有本专业的专业知识和专业技能；
- (4) 具有从事高铁服务与管理行业各职业岗位的职业素质；
- (5) 具有良好的职业道德，有强烈的事业心、责任心和社会责任感；具有爱岗敬业、诚信、积极进取、勇于创新的良好品质；具有较强的沟通与协作、协调与组织能力，并有良好的团队精神；具有吃苦耐劳、不屈不挠的韧劲；

知识：

(1) 了解高铁服务与管理行业的发展现状与前景的有关知识，掌握高铁服务的礼貌礼仪知识；

(2) 掌握普通话表达、英语口语等语言方面的基本知识和常见应用文的写作；

专业：

(1) 具有高速铁路动车乘务服务的能力；

(2) 具有与乘客沟通和交往的能力；

(3) 具有用英语与人沟通的能力；

(4) 具有乘务服务礼仪和化妆的能力；

(5) 掌握形体训练的基本方法；

(6) 具有列车安全应急处理、常规操作和日常维护的能力；

(7) 掌握列车售餐、售食品的方法；

(8) 掌握引导旅客上下车、认座、咨询等的方法

(9) 具有医疗常识和急救的基本技能。

(10) 获得相应的职业资格证书或技术等级证书，并达到相应的技能水平。

3. 职业技能证书要求

表 1 技能证书要求一览表

分类	证书名称	颁证单位	达标等级	备注
英语能力	吉林省高等学校英语应用能力考试（或更高级别的考试）	吉林省英语应用能力考试委员会等	B 级	未取得该证书的学生，毕业前可参加学校组织的校内英语等级考试
计算机应用能力	计算机应用能力考试（NIT）（或更高级别的考试）	吉林省教育厅等	合格	Word、Excel、Powerpoint、WinXP、Internet（五选四）

三、课程体系构建

以工作过程为导向构建课程体系的开发设计思路是：通过调研确定职业岗位，依据岗位群的主要工作过程，总结出若干典型工作任务（典型工作任务是指能反映职业岗位特点的一个独立的、完整的工作环节）。再从典型工作任务中分析岗位应具有的高素质、知识、能力。根据典型工作任务确定行动领域，再将行动领域转化为可以进行教学实施的学习领域，从而构建完整的专业课程体系。

1. 典型工作任务与素质、知识、能力分析

表 2 工作任务与素质、知识、能力分析表

典型工作任务	素质、知识、能力
D1:组织协调员工从事高铁上的检票，查票，报站，旅客咨询服务；负责本区客人用餐情况。	<p>A1—1: 素质</p> <p>A1—1—1: 热爱高铁事业；熟悉铁路运输基本情况。</p> <p>A1—1—2: 正确处理客运业务问题，接待旅客来访，处理旅客投诉意见</p> <p>A1—2: 知识</p> <p>A1—2—1: 铁路运输基本知识</p> <p>A1—2—2: 铁路运输企业经营管理、交通运输业管理、物流法律等基本知识</p> <p>A1—2—3: 语言知识</p> <p>A1—2—4: 交通知识、高铁乘务知识、政策法规知识、旅客心理学知识</p> <p>A1—3: 能力</p> <p>A1—3—1: 及时与车站信号楼值班员联系，掌握本班列车运行情。及时妥善处理列车移交和站内发生的旅客意</p>

	<p>外伤害事故</p> <p>A1—3—2: 服从领班安排, 按照工作程序与标准做好各项开餐准备工作: 按标准换台布、摆台; 清洁餐厅桌椅和转盘。准备开餐用餐: 托盘、冰桶、冰桶架、保温瓶、烟缸、食品及饮品订单、酱油壶及准备酒车和开餐所需的一切餐具</p> <p>A1—3—3: 严格执行“一验、二售、三找、四清”的作业程序, 准确发售票、卡, 按规定提示乘客确认票卡面值, 不得拒收分币</p> <p>A1—3—4: 及时解决出现的问题和客诉; 并及时将问题反馈给部门经理, 如遇重大问题, 必须等经理来处理, 不得擅作主张, 并做好记录</p> <p>A1—3—5: 具有较高的综合素质和应变能力</p>
<p>D2: 负责站厅和站台等处的站务工作, 主动向需要帮助的乘客提供服务。负责在售票处售票、检票、处理坏票、补票等; 监视乘客客流情况, 巡查出入口、站厅和站台</p>	<p>A2—1: 素质</p> <p>A2—1—1: 热爱高铁事业; 熟悉铁路运输基本情况。</p> <p>A2—1—2: 在工作中具备有积极乐观的精神和吃苦耐劳的品质, 能够灵活应对各种突发事件和热情待人的品质</p> <p>A2—2: 知识</p> <p>A2—2—1: 铁路运输基本知识</p> <p>A2—2—2: 铁路运输企业经营管理、交通运输业管理、物流法律等基本知识</p> <p>A2—2—3: 人民币鉴别知识</p> <p>A2—2—4: 交通知识、高铁乘务知识、政策法规知识、旅客心理学知识</p> <p>A2—2—5: 礼仪服务知识</p> <p>A2—3: 能力</p> <p>A2—3—1: 有基本英语基础和站台行车设备应急使用AFC设备故障恢复能力</p> <p>A2—3—2: 特殊情况配合相应行车人员处理行车问题</p> <p>A2—3—3: 掌握列车运行情况, 安排车站行车组织工作。加强票务管理, 负责车站的车票、现金安全及票款的解行</p> <p>A2—3—4: 接待乘客的来访来电, 做好车站客运服务工作, 妥善处理各类服务纠纷。组织全站员工处理事故, 恢复车站正常运</p> <p>A2—3—5: 具有较高的综合素质和应变能力</p>
<p>D3: 在民航飞机上确保乘客旅途中的安全和舒适</p>	<p>A3—1: 素质</p> <p>A3—1—1: 热爱高铁事业; 熟悉铁路运输基本情况。</p> <p>A3—1—2: 在工作中具备有积极乐观的精神和吃苦耐劳的品质, 能够灵活应对各种突发事件和热情待人的品质</p> <p>A3—1—3: 具有服务观念, 语言规范, 仪表规范, 行为规范</p> <p>A3—2: 知识</p>

	<p>A3—2—1: 铁路运输基本知识</p> <p>A3—2—2: 铁路运输企业经营管理、交通运输业管理、物流法律等基本知识</p> <p>A3—2—3: 人民币鉴别知识</p> <p>A3—2—4: 空防与安全、气象知识、医疗常识与、急救、客舱服务、民航旅客运输等知识</p> <p>A3—2—5: 礼仪服务知识</p> <p>A3—3: 能力</p> <p>A3—3—1: 一定英语和其他语种的听说能力</p> <p>A3—3—2: 特殊情况配合相应行车人员处理行车问题</p> <p>A3—3—3: 具有较高的综合素质和应变能力</p> <p>A3—3—4: 为乘客供应飞机餐等餐饮; 指导乘客使用机上安全设备以及在紧急情况下组织乘客逃离飞机等</p>
--	--

2. 专业学习领域核心课程设置

表 3 专业学习领域核心课程设置表

专业核心课程	素质、知识、能力	典型工作任务	主要教学内容
DH1: 高速铁路乘务实务	A1—1. A1—2 A1—3. A2—1 A2—2. A2—3	D1. D2	J1—1: 掌握高铁客运乘务员岗位职责 J1—2: 高铁乘务规章制度和工作标 J1—3: 掌握岗位业务知识和服务技能 J1—4: 熟悉各项应急处置办法
DH2: 普通话与客舱广播	A1—2. A1—3 A3—1. A3—2 A3—3	D1. D2. D3	J2—1: 普通话语音概说 J2—2: 声调、语流音变 J2—3: 呼吸控制 J2—4: 口腔控制 J2—5: 喉部控制 J2—6: 共鸣控制、声音弹性
DH3: 礼仪	A1—1. A1—2 A1—3. A2—1 A2—2. A2—3 A3—1. A3—2 A3—3	D1. D2. D3	J3—1: 认识礼仪 J3—2: 个人礼仪(仪容, 仪表, 仪态) J3—3: 交际礼仪(见面, 接待, 拜访等) J3—4: 职场礼仪(办公礼仪, 求职面试礼仪) J3—5: 活动礼仪(会议, 仪式, 宴请) J3—6: 公共礼仪
DH4: 形体	A3—1. A3—2	D1. D2. D3	J4—1: 基本姿态练习

	A3—3		J4—2: 基本素质训练 J4—3: 基本形态控制练习
DH5: 旅客服务心理学	A3—1. A3—2 A3—3	D1. D2. D3	J5—1: 服务业概论 J5—2: 服务心理学的发展 J5—3: 顾客的个性心理与消费行为 J5—4: 消费习俗与服务心理 J5—5: 服务过程心理 J5—6: 服务人员的挫折与管理 J5—7: 服务人员的疲劳心理 J5—8: 服务人员的基本心理素质要求及保健
DH6: 高速铁路概论	A1—1. A1—2 A1—3. A2—1 A2—2. A2—3	D1. D2	J6—1: 高铁动车服务人员应具备的相关知识 J6—2: 高铁动车服务操作流程 J6—3: 高铁动车服务过程中的沟通、组织、协调、应变

四、基本实训条件

1. 校内实训基地

2018年获省财政80万元财政支持,建设旅游管理与服务类专业综合实训中心(形体实训室、客房仿真实训室、餐饮仿真实训室、智慧旅游实训室),预计2018年9月投入使用。

表4 校内实训条件

序号	实训室名称	实训功能	主要设备名称	对应学习领域
1	形体实训室	形体训练	训练镜、把杆、电子白板、音响等	DH2

2. 校外实训基地

序号	课程名称	课程代码	学分	考核方式	学时分配			第1学年		第2学年		第3学年		学年		开课及管理单位
					总学时	理论	实践	1	2	3	4	5	6	学期		
								19	20	20	20	20	20	计划周数		
							14	18	18	18	0	0	理论周数			
12	形势与政策 I (《习近平总书记教育重要论述讲义》4个专题)	0801005		C	8	6	2	4							后2周	马克思主义学院
13	形势与政策 II (《习近平总书记教育重要论述讲义》4个专题)	0801005		C	8	6	2		4						后2周	马克思主义学院
14	形势与政策 III (《习近平总书记教育重要论述讲义》1个专题)	0801005		C	2	2	0			2/期					前2周 周三	马克思主义学院
15	形势与政策 IV (《习近平总书记教育重要论述讲义》1个专题)	0801005		C	2	2	0				2/期			下午		马克思主义学院
16	思想道德修养与法律基础	0801004	3	S	48	40	8	4							前12周	马克思主义学院
17	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	0801002	4	S	64	56	8		4						前16周	马克思主义学院
18	体育与健康 I	0803002	2	C	28	2	26	2							周学时	体育教学部
19	体育与健康 II	0803002	2	C	36	2	34		2						周学时	体育教学部
20	体育与健康 III	0803002	2	C	36	2	34			2					周学时	体育教学部
21	计算机应用基础	0401004	3	C	56	12	44		4						周学时	信息工程学院
22	大学英语	0805001	3	S	56	28	28	4							周学时	公共基础教学部
23	应用文写作	0806002	3	S	56	44	12		4						周学时	公共基础教学部
二、专业平台课程(B)		合计	30		528	164	364									
1	高速铁路概论	0507001	3	S	56	20	36	4							周学时	企业
2	形体训练(含实训)	0507003	8	S	13	36	100	2	2	2	2				周学时	管理学院

序号	课程名称	课程代码	学分	考核方式	学时分配			第1学年		第2学年		第3学年		学年		开课及管理单位
					总学时	理论	实践	1	2	3	4	5	6	学期		
								19	20	20	20	20	20	计划周数		
					14	18	18	18	0	0	理论周数					
					6											
3	服务礼仪（含实训）	0506031	7	S	128	28	100	2	2	2	2			周学时	企业	
4	中国旅游地理	0506007	2	C	36	18	18		2					周学时	管理学院	
5	旅客服务心理学	0507006	4	S	72	42	30			4				周学时	企业	
6	职业形象设计与化妆	0506032	6	S	100	20	80	2			4			周学时	管理学院	
三、专业技术课程（B）		合计	12		216	98	118									
1	高速铁路乘务实务	0507002	4	S	72	30	42		4					周学时	企业	
2	铁路实用英语	0507012	4	S	72	34	38				4			周学时	企业	
3	铁路行车组织及规章	0507013	2	S	36	18	18				2			周学时	企业	
4	高铁移动办公应用	0507010	2	S	36	16	20				2			周学时	企业	
四、专业实践课程（B）		合计	21.5		836	0	836									
1	高铁实务综合实训	0502018	7	C	140	0	140					7周			企业、管理学院	
2	跟岗实习	0502019	1	C	48	0	48					2周			企业、管理学院	
3	顶岗实习	0502020	13.5	C	648	0	648					10周	17周		企业、管理学院	
五、拓展课程（X）		合计	24		432	148	284									
限1	高铁研学旅行策划	0507015	2	C	36	16	20			2				周学时	企业	
限2	铁路客舱餐饮与酒水服务	0506006	2	C	36	16	20				2			周学时	企业	
限3	客源国概况	0506004	4	C	72	32	40			4				周学时	管理学院	
限4	铁路客舱广播	507014	4	S	72	16	56			4				周学时	企业	
限	高速铁路安全管理与	0507016	2	C	36	16	20			2				周学时	企业	

序号	课程名称	课程代码	学分	考核方式	学时分配			第1学年		第2学年		第3学年		学年		开课及管理单位
					总学时	理论	实践	1	2	3	4	5	6	学期		
								19	20	20	20	20	20	计划周数		
5	危险物品运输															
限6	摄影与摄像技术	0506025	2	S	36	16	20				2				周学时	管理学院
限7	高铁研学课程开发	0507009	4	S	72	32	40			4					周学时	企业
限8	瑜伽	0507009	2	S	36	2	34				2				周学时	管理学院
限9	市场营销	0502010	2	S	36	2	34				2				周学时	管理学院
公共选修课建议选修经济与管理类、考古类、历史与文化类课程								至少选修6学分，具体情况见全校公共选修课总表								

表7 教学环节时间分配统计表

学年	学期	理论周	入学教育 军训周	实践周	跟顶岗 实习周	毕业论文周	公益 假期周	考试 周劳动周	合计
1	1	14	3				1	1	19
	2	18					1	1	20
2	3	18					1	1	20
	4	18					1	1	20
3	5	0			18		1	1	20
	6	0			17	2	1	0	20
合计		68	3	0	35	2	6	5	119

表8 课程结构分析表

课程类别	学分		学时		实践性学时	
	学分	百分比	学时	百分比	实践学时	百分比
公共基础课程	36.5	26.07%	709	26.06%	419	20.73%
专业平台课程	30	21.43%	528	19.40%	364	18.01%
专业技术课程	12	8.57%	216	7.94%	118	5.84%
专业实践课程	21.5	15.36%	836	30.72%	836	41.37%
拓展课程	24	17.14%	432	15.88%	284	14.05%

公共选修	6	4.29%				
奖励学分	4	2.86%				
操行学分	6	4.29%				
总学分	140		总学时		2721	
实践性教学总学时	2021		实践性教学总百分比		74.27%	

六、其他说明

高速铁路客运乘务专业采用“2+1 教学模式”，2 年校内，1 年东方领航教育集团。

七、实施保障

（一）教学要求

公共基础课教学应符合教育部有关教育教学基本要求，按照培养学生基本科学文化素养、服务学生专业学习和终身发展的功能来定位。重在教学方法、教学组织形式的改革，教学手段、教学模式的创新，调动学生学习的积极性，为学生综合素质的提高、职业能力的形成和可持续发展奠定基础。

课程教学应与培养目标相适应，注重教学方法改革，部分单元可考虑与专业结合，加强与学生生活、专业和社会实践的联系，为学生可持续发展奠定基础。

专业技能课按照旅行社相应职业岗位群的能力要求，强化旅行社导游、计调、外联、服务网点等工作岗位的能力培养要素。突出“做中学，学中教”的职业教育教学特色，提倡项目教学、任务教学、角色扮演、情境教学、案例教学等方法，将学生的自主学习、合作学习和教师引导教学等教学组织形式有机结合。

（二）教学管理

推行“工学交替”的教学管理理念，改变传统的重知识、轻技能教学管理方式。将规范性和灵活性结合，合理调配教师、实训室和实训场地等教学资源，为课程实施创造条件。

深化校企合作，与企业合作制订人才培养方案；共同开发课程、编订教材；共同

实施教学实训、评价考核、携手管理，合作育人。

建立专业教学指导委员会，制订专业教学指导实施方案，规范教学实施。加强对教学过程的质量监控，完善教学评价的标准和方法，促进教师教学能力的提升，确保教学质量。

（三）教学评价

根据高速铁路客运乘务专业培养目标和人才理念，建立以学生职业素养、岗位能力培养为核心，教育与产业、校内与校外相结合的科学评价标准。评价环节包括对教学过程中教师、学生、教学内容、教学方法、教学手段、教学环境、教学管理等因素的评价，强化对学生学习效果 and 教师教学过程的评价。采用学分制、多层次、多元化的考核方法，引导学生全面提升和个性发展。

教学评价应体现评价主体、评价方式、评价过程的多元化，注意吸收学生家长、旅行社参与。校内、校外评价结合，行业资格证考试、职业技能鉴定与学业考核结合，教师评价、学生互评与自我评价结合，过程性评价与结果性评价结合。

不仅关注学生对旅行社导游、计调、外联、网点服务必需知识的理解和岗位技能的掌握，更要关注相关知识在旅行社主要对客服务岗位实践中的运用以及解决岗位工作中实际问题的能力水平，重视岗位规范操作、安全文明生产等职业素养的形成，以及节约能源、节省原材料与爱护岗位设备，保护环境等意识与观念的树立。

（四）教学方法、手段与教学组织形式建议

以保证教学质量为目标，以技能培养为核心，根据混合型学习理论，结合中高衔接人才培养模式特点进行教学方法、手段与教学组织形式的设计，体现双模式融合教学模式。具体以学校相关文件为准。

1. “一个对接”

建议专业核心课程采用案例教学、现场教学、理实一体化教学等形式完成教学，实现教学过程与工作过程对接。

2. “二个结合”

传统课堂与网络互动教学相结合；

文字教材与多种媒体教学资源相结合；

3. “多种形式”

结合课程、教学资源及学生特点采用多种教学组织形式开展教学。如班级教学、分组教学、自主学习、导师制等教学组织形式。

八、毕业标准

三年制毕业修得总学分不少于 140 学分，其中：

1. 三年累计必修课程(包括通识课程,专业平台课程,专业技术课程,专业实践课程)学分 100 学分。

2. 选修课程（含奖励学分）不少于 34 学分。

3. 操行学分 6 学分,按<<XXXXXXX 学生德,智,体综合素质评定标准及实施办法>>进行评定。

九、专业建设工作委员会

表 9 专业建设指导委员会明细

序号	姓名	专业教学工作委员会职务	工作单位	单位职务	职称
1		主任			教授
2		委员			无
3		委员			副教授
4		委员			无
5		委员			无
6		委员			助教
7		委员			讲师

《大学体育与健康》课程标准

一、课程信息

表 1 课程基本信息

课程名称	大学体育与健康	课程代码	0803002
学时	108	学分	6
课程类型	公共基础必修课	授课对象	一、二年级各专业学生
先修课程	无		
后续课程	无		

二、课程性质

体育与健康课程是以身体练习为主要手段,有机整合体育与健康两门学科中的相关知识、技能和方法,以培养高等职业学校学生的体育与健康学科核心素养和促进学生身心健康发展为目标的综合性课程。

本课程对落实立德树人的根本任务,培养德、智、体、美、劳全面发展的高素质技术技能人才具有独特的功能和重要的作用,对于建设健康中国和人力资源强国,实现中华民族伟大复兴的中国梦具有重要意义。

大学体育与健康课程是学校各个专业学生必修的一门公共基础课。本课程的任务是坚持健康第一的指导思想,通过学习体育与健康的基本知识、运动技战术与技能、科学锻炼身体的方法,提高学生的体能和体育实践能力,培养运动爱好和专长,养成终身体育锻炼的习惯。并将课程思政融入到课堂当众,使学生形成健康的行为与生活方式,健全人格,强健体魄,具备身心健康和职业生涯发展必备的体育与健康学科核心素养,引领学生逐步形成正确的世界观、人生观和价值观,自觉践行社会主义核心价值观。

三、课程学习目标

（一）学科核心素养

大学体育与健康学科核心素养是学科健身育人价值的集中体现，是学生通过学科学习与实践而逐步形成的正确价值观念、必备品格与关键能力。大学体育与健康课程核心素养包括运动能力、健康行为和体育精神。

1. 运动能力

运动能力是体能、技战术能力和心理能力等在体育运动和身体活动中的综合表现，是人类身体活动的基础。运动能力包括基本运动能力、专项运动能力和职业劳动运动能力。运动能力的具体表现形式为体能状况、运动认知与技战术运用、体育展示与竞赛。

通过学习本课程，学生能够运用所学的体育与健康知识、技能和方法，参加与组织体育展示和比赛活动，提高与未来职业相关的体能和运动技能水平；掌握和运用所学运动项目的裁判知识和比赛规则；能够依据职业特点，独立或合作制订和实施体能锻炼计划，并对练习效果做出合理的评价；了解和分析国内外的重大体育赛事和重大体育事件，具有体育运动欣赏能力。

2. 健康行为

健康行为是身心健康和社会适应的综合体现，是提升健康状况并逐渐形成健康文明生活方式的关键，是实现健康的基础。健康行为的具体表现形式为体育的意识与习惯、健康知识的掌握与健康机能的运用、情绪调控和社会适应能力。

通过学习本课程，学生能够具备维护个人健康的基本知识，掌握提升个人健康的技能，学会自我健康管理，了解职业健康安全知识，情绪稳定自尊自信、包容豁达，善于与人交往与合作，具备较强的社会适应能力关注健康、珍爱生命、热爱生活，积极主动地参与校内外的体育锻炼，养成良好的锻炼习惯，掌握科学的锻炼方法和预防疾病的技能，以健康文明的生活方式，提升身心健康状况，提高生存能力。

3. 体育精神

体育精神是在体育运动中应当遵循的行为规范、形成的价值追求和精神风貌。

体育品德的具体表现形式为体育精神、体育道德和体育品格。

通过学习本课程,学生能够具有自尊自信、勇敢顽强、超越自我、严谨细致、精益求精和追求卓越的精神;正确对待比赛的结果,胜不骄、败不馁;能够胜任不同的运动角色,具有团队合作意识与责任感;能够遵守规则、尊重他人、具有公平竞争的意识。

(二) 课程目标

大学体育与健康课程要落实立德树人的根本任务,充分将课程思政融入教学当中,以体育人,增强学生体质。通过学习本课程,学生能够喜爱并积极参与体育活动,享受体育运动的乐趣;学会锻炼身体的科学方法,掌握 1—2 项体育运动技能,提升体育运动能力,提高职业体能水平;树立健康观念,掌握健康知识与职业相关的健康安全知识,形成健康文明的生活方式;遵守体育道德规范和行为准则,发扬体育精神,塑造良好的体育品格,增强责任意识、规则意识和团队意识。帮助学生在锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志,使学生在运动能力、健康行为和体育精神三方面获得全面发展。

四、课程设计理念与思路

1. 融入课程思政教育, 树立正确观念

要在课程教学中融入爱国主义精神、拼搏精神、安全意识、团队意识、公平竞争意识、守纪品质、遵守比赛礼仪、了解国家体育文件精神等等,将这些主题作为贯穿整个课程的主旋律来进行教学设计。引导学生树立正确的人生观、价值观、世界观并自觉践行社会主义核心价值观。

2. 坚持“健康第一”的指导思想, 促进学生健康成长

体育与健康课程以促进学生身体、心理和社会适应能力整体健康水平的提高为目标,构建了技能、认知、情感、行为等领域并行推进的课程结构,融合了体育、生理、心理、卫生保健环境、社会、安全、营养等诸多学科领域的有关知识,真正关注学生的健康意识、锻炼习惯和卫生习惯的养成,将增进学生健康贯穿于课程实施的全过程,

确保“健康第一”的思想落到实处，使学生健康成长。

3. 激发运动兴趣，培养学生终身体育的意识

学校体育是终身体育的基础，运动兴趣和习惯是促进学生自主学习和终身坚持锻炼的前提。无论是教学内容的选择还是教学方法的更新，都应十分关注学生的运动兴趣，只有激发和保持学生的运动兴趣，才能使学生在自觉、积极地进行体育锻炼。因此，在教学中，学生的运动兴趣是实现《大学体育与健康课程》目标和价值的有效保证。

4. 以学生发展为中心，重视学生的主体地位

体育与健康课程关注的核心是满足学生的需要和重视学生的情感体验，促进全面发展的社会主义新人的成长。从课程设计到评价的各个环节，始终把学生主动、全面的发展放在中心地位。在注意发挥教学活动中教师主导作用的同时，特别强调学生学习主体地位的体现，以充分发挥学生的学习积极性和学生潜能，提高学生的体育学习能力。

5. 关注个体差异与不同需求，确保每一个学生受益

体育与健康课程充分注意到学生在身体条件、兴趣爱好和运动技能等方面的个体差异，根据这种差异性确定学习目标和评价方式，并提出相应的教学建议，从而保证绝大多数学生能完成课程学习目标，使每个学生都能体验到学习和成功的乐趣，以满足自我发展的需要。

五、课程内容

我校大学体育与健康课程有基础模块和拓展模块两个部门构成，总学时不低于64学时。

1. 基础模块是各专业学生贯穿课上所学所练的基础内容，包括体能和健康教育两部分。体能部分又包括健康体能、运动体能和职业体能，其中运动体能可结合拓展模块中的运动技能系列实施。
2. 拓展模块是使学生掌握1—2项运动技能，满足学生继续学习与个性发展等方面需要的学习内容。包括球类运动、田径类运动、体操类运动、武术与民族传统

体育类运动与新兴体育类运动 5 个运动技能系列。

3. 课程内容中的体能、健康教育和拓展模块是相互联系、相互促进的关系。体能和健康教育可集中或分散安排在运动技能系列项目的教学当中。

（一）基础模块

1. 体能

依据高等职业学院特点，体能课分为健康体能、运动体能和职业体能 3 个部分。

其中运动体

能可结合拓展模块中的运动技能系列实施。

（1）健康体能

健康体能的内容是依据《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》，针对学生常见的力量、速度、耐力、柔韧、灵敏素质不足等问题而设计的。该部分将田径（跑、跳、投）、体操（支撑、攀爬、悬垂、平衡、腾跃）中的练习，以及各种具有安全性、趣味性、健身型、竞争性、集体性的活动进行合理组合，制定出有针对性的教学计划。

①了解发展健康体能的基本原理和主要方法；掌握健康体能锻炼计划制定的程序与方法，学会根据自身情况确定锻炼的方式、频率、强度和持续时间等；运用《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》评价自己的健康体能水平，并及时改进健康体能锻炼机化。

②掌握并运用改善身体成分的基本原理和多种练习方法。如合理饮食、控制体重、改善体形，合理安排锻炼的时间、频率和强度等。

③掌握并运用发展心肺耐力的基本原理和多种练习方法。如耐久跑、跳绳、有氧健身操等。

④掌握并运用发展肌肉力量和肌肉耐力的基本原理和多种练习方法。如仰卧起坐、俯卧撑、双杠臂屈伸、单杠引体向上、举重物等。

⑤掌握并运用发展速度的基本原理和多种练习方法。如小步跑、后蹬腿跑、加速跑、牵引跑、等。

⑥掌握并运用发展力量的基本原理和多种练习方法。如进行蛙跳、快速推举重物等练习发展爆发力;运用重复练习法、负重抗阻力练习法、阶梯式极限用力法、静力练习法等发展最大力量。

⑦掌握并运用发展柔韧性的基本原理和多种练习方法。如坐位体前屈、压腿等静态拉伸和动态拉伸。

⑧掌握并运用发展灵敏性的基本原理和多种练习方法。如十字象限跳、六边形跳、“Z”字形跑、折返跑、变向跑、“8”字绕环跑和移动躲闪等。

⑨掌握并运用发展平衡能力的基本原理和多种练习方法。如单腿站立、燕式平衡和平衡站立等静态平衡练习;悬吊、双腿提踵下蹲、原地跳单脚落地、双足脚跟或双足脚尖走、单腿或双腿下蹲、弓步侧转体或弓步向后旋转等动态平衡练习。

⑩掌握并运用发展协调性的基本原理和多种练习方法。如跳绳、踢毽、跨步跳、单足跳、交叉步跑、后退跑、钻栏架和跳栏架等。

(2) 职业体能

职业体能的内容是依据学生未来的工作岗位需求(如久站型、久坐型、经久高度注意力型、局部力量型、局部耐力型、枯燥重复型、高空作业型、狭小空间型、灵敏需要型)有针对性地训练与发展特定体能而设计的。

下面以久站型、久坐型、经久高度注意力型为例制定教学计划。

①了解发展职业体能的基本原理与主要方法;理解职业体能对自己未来职业发展的促进作用和与身心健康的关系;学会根据自身职业(劳动)特点制定职业体能锻炼计划。

②掌握并运用针对久站型工作发展体能的基本原理和多种练习方法。如膝关节保健操、踝关节保健操、双腿伸展放松保健操、仰卧拉伸操等;如器械健身练习,发展腰腹力量和下肢力量;如健身跑、健身操练习,发展身体的协调性,尤其是腰部、腿部的协调性和灵活性,改善和消除肌肉疲劳。

③掌握并运用针对久坐型工作发展体能的基本原理和多种练习方法。如通过坐姿和站姿进行基本体操、舒展骨骼保健操、护理颈椎保健操练习缓解脑疲劳;如器械健身

练习,发展腰部、背部、肩项部和腕部肌肉力量;如健身走、健身跑;等练习,改善和消除肌肉疲劳。

④掌握并运用针对经久高度注意力型工作发展体能的基本原理和多种练习方法。如强心肺保健操等;如器械健身练习,发展上肢、下肢肌肉力量:如通过闭目旋转接直线走、垫上侧滚翻等练习,加强抗眩晕能力:如隔网对抗球类项目练习,重点发展手腕灵活性和手臂力量,以及身体的协调性;如练习瑜伽,缓解精神紧张。

2. 健康教育

健康教育包括健康的基本知识与技能,常见传染性和非传染性疾病的预防与控制,安全运动和安全避险,常见运动损伤的预防与处理,常见职业性疾病的预防与康复,环境、健康与体育锻炼的关系,以及提高心理健康水平和社会适应能力等方面的内容。

①掌握健康的基本知识和促进健康的原则与方法,培养自我健康管理的意识,形成良好的锻炼习惯和养成健康文明的生活方式。

②养成良好的卫生习惯,提高疾病防控的意识与能力:掌握传染性疾病和非传染性疾病的起因和预防措施等相关知识。

③掌握环境与健康的相关知识,并在日常生活中予以运用。如学会选择在适当的时间和环境中进行体育锻炼;掌握在有害环境中自我保护和降低危害程度的方法等。

④掌握并运用安全运动和常见运动损伤的预防与处理的知识和方法。如掌握心肺复苏、溺水救护等知识与方法;掌握预防和简单处理扭伤、肌肉拉伤、运动性晕厥、运动性腹痛等知识与方法。

⑤了解职业性疾病的知识,掌握并运用常见职业性疾病的预防与康复方法,学会根据职业(劳动)的特点养成健康的职业行为习惯。

⑥知道心理健康的内容和特征,掌握和运用提高心理健康水平的方法,提高增进心理健康的意识和能力;懂得不良情绪对健康的危害,了解自己在日常学习和生活中的情绪变化特征,掌握调控情绪的方法;了解抑郁、焦虑、恐惧等心理障碍产生的原因和调节方法,认识和体验体育活动对预防和消除心理障碍的作用等。

⑦增强社会适应能力，提高人际交往技能，具有和谐的人际关系：关心和尊重他人，在遇到矛盾和冲突时能够克制自己，宽容和理解对方；正确处理合作与竞争的关系；具有积极的社会责任感等。

（二）拓展模块

拓展模块一包括球类运动、田径类运动、体操类运动、武术与民族传统体育类运动、新兴体育类运动 5 个运动技能系列。根据学校的安排按学期进行学习。

1. 球类运动

球类运动包括足球、篮球、排球。主要学习内容包括运动的基本知识与技能、技战术运用、健康体能与运动体能、展示与比赛、比赛规则与裁判方法、观赏与评价。

（1）足球

①了解足球运动对促进健康、培养体育品德的作用，了解所学足球技术动作和基础战术配合的基本知识：了解和运用足球运动的安全知识和方法。

②基本掌握传球与接球、运球与传球、接球-运球突破-射门等技术动作组合。

③能完成正面跨步堵抢、合理冲撞抢球和捅球等个人防守技术：基本掌握防守有球队员与防守无球队员时移动步伐等技术动作并做出合理的选位判断。

④基本掌握“斜传直插”“直传斜插”等基础二过一战术配合。积极参与二对一、三对二、二对二加自由人等竞争性小场地比赛。

⑤积极参与小组间的颠球、踢准、运球接力、运球射门等多种竞争性的练习活动或比赛。

⑥参与健康体能和运动体能练习。

⑦了解犯规与不正当行为等足球比赛基本规则和裁判方法。

⑧观看国内外高水平的足球比赛。

（2）篮球

①了解篮球运动对增进健康、培养体育品德的作用：了解所学篮球技术动作和基础战术配合的基本知识：了解和运用篮球运动的安全知识与方法。

②基本掌握篮球行进间双手胸前传接球，反弹传球和接反弹球，原地单手肩上传

球，行进间直线运球、变线运球，运球急停急起，行进间单手低手投篮，近距离、中距离单手肩上投篮等基本技术动作。

③基本掌握篮球运球与传球、运球与投篮、运球与突破等技术动作组合。

④掌握个人防守技术，做出防守移动步伐，防守有球队员、防守无球队员等技术动作。

⑤基本掌握篮球传切、挤过、穿过等基础战术配合。

⑥积极参与组间运球接力、1分钟投篮、一对一和二对二等多种竞争性的练习活动与比赛。

⑦参与健康体能和运动体能练习。

⑧了解带球跑、出界、打手、推人等篮球比赛规则。

⑨观赏国内外高水平的篮球比赛。

(3) 排球

①了解排球运动对促进健康、培养体育品德的作用，了解所学排球技术动作和基础战术配合的基本知识：了解和运用排球运动的安全知识和方法。

②掌握排球进攻、防守脚步移动技术。

③基本掌握排球的上手传球、垫球及上手发球技术。

④基本掌握排球拦网技术。

⑤积极参与小组间的传球、垫球、发球等多种竞争性的练习活动或比赛。

⑥基本掌握排球进攻中的中一二、边一二战术。

⑦基本掌握排球防守中的一二三站位、三二站位战术。

⑧参与健康体能和运动体能练习。

⑨了解犯规与不正当行为等排球比赛基本规则和裁判方法。

⑩观看国内外高水平的排球比赛。

2. 田径类运动

田径类运动包括短跑、中长跑等项目。

掌握走与跑运动的基本知识与技能、技战术运用、健康体能与运动体能、展示与

比赛、比赛规则与裁判方法、观赏与评价。

①了解走与跑对增进身体健康、培养体育品德的作用；掌握健步走正确的技术动作与方法。

②掌握走与跑运动前的动态、静态拉伸和辅助活动等热身动作与方法，以及走与跑运动后的放松和静态拉伸动作与方法。

③初步掌握起跑、起跑后的加速跑、途中跑和终点冲刺跑的基本技术动作；了解走与跑运动的安全知识与方法。

④初步掌握短跑的技术动作。

⑤参与健康体能和运动体能练习。

⑥参与完成 3000 米健步走或跑步活动。

⑦了解相关走与跑运动项目的比赛规则。

3. 体操类运动

①了解健美操的基本动作；了解健美操对增进健康，提高身体素质以及培养审美意识、团队合作意识的作用；了解和运用健美操运动的安全知识和方法。

②掌握健美操常用 6 种基本手型：并掌、开掌、芭蕾舞手型、实心拳、立掌、西班牙舞手型。

③基本掌握健美操基本步伐技术动作：无冲击力步伐、低冲击力步伐、高冲击力步伐。

④健美操大众一级。

⑤配合音乐完成自编健美操 4 个 8 拍的基本技术动作组合。

⑥观赏国内外健美操比赛，加深对健美操运动的认识。

4. 武术与民族传统体育类运动

武术与民族传统体育类运动包括武术的基本功、初级三路长拳等。

初级三路长拳的内容主要包括初级三路长拳的基本功、基本技术、基本技法、攻防含义、文化内涵及演练等技术动作理论和运用，还包括健康体能与运动体能，展示与比赛，规则与裁判方法，观赏与评价。

初级三路长拳

①了解初级三路长拳技术动作，包括基本手形、手法、步形、步法、桩功等；提高身体素质，培养武术素养；了解初级三路长拳健身、防身的知识和方法。

②基本掌握初级三路长拳的技术动作，包括手法、步法、路线及风格特点、运动规律，并能够进行完整演练。

③进行初级三路长拳技术动作练习，能做到上下相随、虚实分明、动作协调、连绵不断，熟悉初级三路长拳的技术动作要领。

④熟练完成初级三路长拳套路。

⑤参与健康体能和运动体能练习，提高身体的平衡能力和上下肢协调配合的能力。

⑥观赏初级三路长拳比赛，了解初级三路长拳的运动风格和特点。

⑦通过练习初级三路长拳，了解其动静、刚柔、虚实、进退、上下、开合的辩证统一规律，建立对初级三路长拳技艺、理论的基本认知。

5. 新兴体育类运动

花样跳绳模块的内容主要包括花样跳绳的基本知识与技战术运用、健康体能与运动体能、展示与比赛、比赛规则与裁判方法、观赏与评价。

花样跳绳

①了解花样跳绳的基本知识，及其对增进健康和培养体育品德的作用；掌握和运用花样跳绳的安全知识与方法。

②基本掌握单人单绳的前摇跳、并脚后摇跳、单脚跳、双脚交换跳（即左右脚轮换跳）、双摇跳、编花跳（基本交叉跳）和两人左右并排跳等基本技术动作。

③配合音乐节奏，基本掌握脚步变化的单摇跳。

④基本掌握间隔交叉单摇跳（俗称活花跳）、固定交叉后单摇跳、双摇跳（俗称双飞）、双人单绳跳（两人一绳）等基本技术动作和集体单长绳“8”字跳等基本技术动作组合。

⑤了解花样跳绳比赛的计时计数规则，组织参与组内计时计数比赛。⑥参与健康

体能和运动体能练习。

⑥观赏高水平的花样跳绳比赛，了解花样跳绳的运动风格与特点。

六、课程考核方式与标准

学生的学习评价应是对学习效果和过程的评价，主要包括体能与运动技能、认知、学习态度与行为、交往与合作精神、情意表现等，通过学生自评、互评和教师评定等方式进行。评价中应淡化甄别、选拔功能，强化激励、发展功能，把学生的进步幅度纳入评价内容。

以定量方式呈现评价结果，采用平时成绩和考试成绩相结合的形式。

考核成绩比例：平时成绩占 30%；实践考试成绩占 70%。

1. 平时成绩：（课堂提问、学生作业、出勤情况、课堂表现）占总成绩的 30%。
2. 实践考试成绩（学生各项目实践学习的进度、完成情况和基本技能考试）占总成绩的 70%。

七、课程实施要求与建议

高等职业学校体育与健康课程教学要落实立德树人的根本任务，遵循体育教育规律，始终以促进学科核心素养的形成和发展为主要目标。教学中要以身体练习为主，体现体育运动的实践性，要根据不同教学内容所蕴含的学科核心素养的侧重点，合理设计教学目标、教学方法、教学过程和教学评价，积极进行教学反思等，以达到教学目的和学业水平要求。

1. 坚持立德树人，发挥体育独特的育人功能

（1）体育教学是培养学生学科核心素养的重要途径，因此要时时体现教育性。教师要在磨炼意志、陶冶情操、集体教育和文明行为等与体育运动密切相关的方面加强教育与培养，要将体育教学的过程变为目标、内容和方法有机融合的综合教育过程。

（2）要突出现代职业教育的特点，充分发挥体育与健康教育在提高沟通能力、增强解决问题的能力、培养团队合作精神和组织能力等方面所具有的特殊作用，从而

提高学生的综合职业能力。

(3) 要重视中华优秀传统文化在体育与健康教育中的渗透与融合，通过课程教学帮助学生加强对中华优秀传统文化的认同感，增强文化自信，弘扬中国精神。

2. 遵循体育教学规律，培养学生体育素养

(1) 教师要加强运动技能形成的学理研究，设计好运动技能模块的学习过程，要充分体现运动技能的进步性，具有难度递进的意识；要充分发挥学练中“竞争”和“表现”因素的积极作用，加强教学中的竞赛性，充分调动学生参加活动和比赛的积极性，激发学生提高运动技能的内在动力和竞争能力。同时，每节体育与健康课要安排锻炼身体和增强体能所必需的运动强度和练习次数。教师要认真研究与总结职业体能的内涵，开发和创新职业体能锻炼的内容，探讨职业体能锻炼的组织形式等，以增强锻炼的针对性与实效性。

(2) 教师要加深对体育与健康知识重要性的认识，研究在技能教学中渗透学习知识或原理的方法，探索将体育与健康知识和实践活动有机结合的方法，确保学生在体育与健康课程中学习与运用相结合。

(3) 保证运动负荷，提高学生课堂学习效果。合理的运动负荷是提高学生体能和技能水平、培养学生学科核心素养的根本保证，也是衡量一堂体育与健康课教学质量的重要标准，体育与健康课要通过多样化的教学手段和方法，保证学生的运动负荷。同时，每一节体育课都要安排 10 分钟左右的体能练习，特别是针对学生肢体发展不均衡的问题，要进行补偿性体能练习，以全面发展学生的体能。

3. 把握课程结构，注重教学的整体设计

(1) 学生在身体形态、运动素质和性格特征方面的差异明显，在学习态度、运动展示能力以及对危险认知方面也有很大的差异，因此教师要通过分组教学、课堂分层教学等方法，最大限度地因材施教，力争使每个学生都能在体育与健康课程中学有所获、学有所乐，都能体验体育带来的与成就感。

(2) 体能教学模块要掌握并运用发展力量、速度、耐力、协调、灵敏等素质的基本原理和多种练习方法，采用多样的方式进行体能教学。要保证体能练习的强度和

密度，增强体能练习的效果，特别是要加强遇险时的“应急体能”学练，提高体能练习的科学性和实用性。通过体能模块学习，培养学生运用健康体能增进体质健康水平，运用运动体能促进运动专长发展，运用职业体能为未来职业生涯服务的能力。

(3) 健康教育教学模块要根据所学内容与学生实际情况，有效利用互联网等信息资源，丰富和拓展学生对健康的认知，引导学生了解“健康中国 2030”健康生活的重要性。在课堂教学中可以采用学生讨论、提问、辨析等多种学习方式，让学生掌握和运用促进健康的相关知识、技能和方法，学会合理安排作息时间，了解不同强度的运动对营养的不同需求，养成良好的卫生习惯，提高疾病防控的意识与能力，提高学习兴趣和健康素养。

(4) 运动技能系列中项目的选择可根据专业、职业的需要和学生的实际情况来确定。循序渐进、逐渐拓展，帮助学生进行较为系统的学练。

(5) 组织教学要把安全教育放在首位。教师应认真研究和分析教学中可能发生的情况，要循序渐进安排锻炼，规范课堂行为，确保场地器材安全，强化学生的安全意识，提高学生的自我保护意识等，确保教学与安全的有机结合。

4. 强化职业教育特色，提高实践的针对性

(1) 要积极引导学生针对自己未来的职业，掌握符合个人身体素质的职业体能锻炼方法，并纳入自己的体能锻炼计划中。要把学校学生体质现状与《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》相结合，采用多种锻炼方法，使学生能自己评价体能锻炼的效果并改进体能锻炼计划。

(2) 要创设问题情境，结合学生未来的职业发展与已有的生活经验，让学生通过小组合作进行关于常见职业性疾病的防治、职业安全等专题的讨论与研究，帮助学生理解职业体能的内涵，鼓励学生主动地开展职业体能训练，培养与提高学生的综合职业能力和职业素养。

5. 倡导多元的学习方式，培养学生自主学习能力

(1) 基于课程的实践性特征和职业学校学生的特点，教师要创设培养学生学科核心素养的情境。在尊重学生个性、特长的基础上，结合学校的实际情况，发展学生

运动爱好和专长。倡导自主、合作、探究的学习方式，增强学生主动参与教学过程的积极性，提高知识应用的能力。

(2) 要根据不同运动项目的特点与学生实际情况，采用多种练习方式，激发学生的学习兴趣 and 热情。通过班级个人比赛、团队比赛和特长展示，促使学生积极参与和表现自己，感受运动过程，体验运动带来的成就感。根据学生个体差异，因材施教，创设平等参与学习与练习的情境，提高学生的运动能力，培养学生的合作意识和团队精神。同时，鼓励和帮助学习有困难的学生跟上集体的学练进度，在感受团队荣誉的过程中树立自尊心和自信心。

(3) 指导学生通过课堂教学、网上学习、阅读报刊、观看比赛等多种途径了解所学运动项目的相关知识。指导学生学会处理运动中常见的运动损伤，了解疲劳产生的原因与恢复方法。

(4) 强化学生的健康体能和运动体能，为学生参与运动项目比赛打好基础，培养学生勇敢顽强、坚韧不拔的意志品质。

(5) 教师应重视信息技术与体育课程的整合。要合理运用网络资源与多媒体技术，更新教学理念，创新教学方法，充实教学内容，提高教学质量。

八、教学资源开发与利用

积极利用和开发课程资源是顺利实施课程的重要组成部分，目前我校大学体育与健康课程授课内容有：篮球、足球、排球、健美操、武术、田径、新兴运动项目，各个项目都有可开发和利用的空间。此外，随着当前学生兴趣爱好的逐渐广泛，我校体育课程也在逐渐向公共选项课程过渡。未来，在学校师资力量、教学条件提升的条件下，可增设乒乓球、羽毛球、网球、轮滑等体育项目的教学。

课程资源的开发与利用，应从以下几个方面着手：

1. 完善师资队伍，发展体育教学
2. 加大经费投入，拓宽教学领域
3. 完善设施建设，丰富校园文化

4. 开发信息资源，向多元化发展

九、课程评价

本课程教学质量监控与评估标准及分值如下：

（一）教材处理（占 20 分）

1. 根据课程标准、教材，能面向全体学生，提出恰当的教学目标和要求，教学目标能体现先进的教学理念，以学生发展为本，学生提高认识，符合课程标准。
2. 教学的度、量安排合理。
3. 教学重、难点确定正确。

（二）教学过程（占 60 分）

1. 课堂结构完整，教学环节组织严密，层次清楚，突出重点、难点，各环节衔接紧密，时间安排合理，不拖堂。
2. 传授知识与技能准确，注重开发学生的德智体等多方面素质。
3. 能较好地发挥教师的主导作用和学生的主体作用，能面向全体学生，并注重因材施教。
4. 注重选择多种科学有效的教学方法，激发学生的学习兴趣，调动学生学习的积极性，课堂气氛活跃、轻松、和谐，学生参与率高。
5. 及时掌握学生的学习情况，注重当堂反馈，精心设计课堂提问和练习，有一定层次区别，使不同基础的学生都能得到发展。
6. 教态自然、亲切、语言表述规范、简练，富有趣味性和艺术性。
7. 课堂中要注意培养学生的合作意识、创新精神、加强直观教学，培养学生实践能力。教给学生发现问题及解决问题的能力。

（三）教学效果（占 20 分）

1. 教学效果良好，多数学生能当堂理解所学知识，并初步掌握技术动作。
2. 学生能够主动参与课堂练习，并自主完成课后作业。
3. 课堂上有较多的时间让学生练习、讨论。