

体育教育专业毕业设计标准

本标准依据《关于印发〈关于加强高职高专院校学生专业技能考核工作的指导意见〉〈关于进一步加强高职高专院校学生毕业设计工作的指导意见〉的通知》（湘教发〔2019〕22号）精神，结合我校及本专业实际制定。

一、毕业设计选题类别及示例

体育教育专业毕业设计分为体育教学教案类、课外体育活动类、课余训练竞赛类、体育场地器材设计改造类、体育趣味游戏类，共五类。具体情况见表1。

表1 体育教育专业毕业设计选题类别及示例

毕业设计选题类别	毕业设计选题	对应人才培养规格能力目标	主要支撑课程	是否今年更新
方案设计类	体育教学教案类	1. 体育教育教学能力	1. 田径普修（一）	
			2. 田径专修（一）	
			3. 运动解剖学	
			4. 运动生理学	
			5. 小学教育学	
			5. 小学教育心理学	
			6. 小学体育教学论	
		2. 创新能力	1. 创新创业基础	
			2. 工匠精神	
			3. 教育研究方法	
		3. 语言能力	4. 体育教师职业技能	
			1. 普通话与教师口语	
			2. 大学语文	
	课外体育	1. 体育教育教学能力		
			1. 小学教育学	
			2. 小学教育心理学	
			3. 小学体育教学论	
		2. 运动训练能力	1. 班级管理 & 活动设计	
			2. 运动解剖学	

毕业设计 选题类别		毕业设计 选题	对应人才培养规格能力目标	主要支撑课程	是否今 年更新
	活动 类	间活动设 计方案		3. 运动生理学	
				4. 专业技能训练	
			3. 创新能力	1. 创新创业基础	
				2. 工匠精神	
				3. 教育研究方法	
				4. 体育教师职业技能	
				4. 语言能力	
	课余 训练 竞赛 类	3. 小学四 年级队足 球训练	1. 运动训练能力	1. 普通话与教师口语	
				2. 大学语文	
				1. 足球普修	
				2. 足球专修	
				3. 专业技能训练	
			2. 创新能力	4. 运动解剖学	
				5. 运动生理学	
				1. 创新创业基础	
				2. 工匠精神	
			3. 语言能力	3. 教育研究方法	
				4. 体育教师职业技能	
				1. 普通话与教师口语	
	体育 趣味 游戏 类	4. 牧羊人 和羊	1. 体育教育教学能力	2. 大学语文	
				1. 体育游戏与创编	
				2. 小学教育学	
				3. 小学教育心理学	
				4. 小学体育教学论	
				5. 班级管理 & 活动设计	
			2. 创新能力	6. 相关运动项目课程	
				1. 创新创业基础	
				2. 工匠精神	
				3. 教育研究方法	
			3. 语言能力	4. 体育教师职业技能	
				1. 普通话与教师口语	
				2. 大学语文	

产品设计类	体育场器材设计改造类	1. 少 幼 儿 接力环	1. 体育科学研究能力	1. 小学教育学	
				2. 小学教育心理学	
				3. 小学体育教学论	
				4. 田径普修（一）	
			2. 社会体育服务能力	1. 田径普修（一）	
				2. 田径专修（一）	
				3. 劳动教育	
			3. 掌握运用工具能力	1. 信息技术（一）	
				2. 信息技术（二）	
				3. 工匠精神	
			4. 创新能力	1. 创新创业基础	
				2. 工匠精神	
				3. 教育研究方法	
				4. 体育教师职业技能	
			5. 可持续发展能力	1. 职业生涯规划	
				2. 教育研究方法	
				3. 创新创业基础	
			6. 社会适应能力	1. 工匠精神	
				2. 形势与政策	
				3. 专业导论	
					

二、毕业设计成果要求

（一）方案设计类成果要求

方案设计类具体成果要求如下：

1. 成果表现形式

方案类毕业设计其成果表现形式是一个完整的方案包括但不限于毕业设计任务书和毕业设计方案。

2. 成果要求

（1）毕业设计教育活动设计方案

①设计一个活动设计方案，方案结构完整、要素完备，具备可行性、科学性、专业性特点；

②方案格式规范。按学院统一的格式要求进行方案撰写，提供的文件符合行业标准规范与要求；

③ 毕业设计方案技术规范：参考文献（含论文、教材、专著等）不少于4篇（建议以最新5年文献为参考）。毕业设计在上传时须转换成PDF文件。

（二）作品设计类成果要求

1. 成果表现形式

产品（作品）设计类毕业设计其成果表现形式是一个完整的作品包括但不限于毕业设计任务书、毕业设计作品说明书以及毕业设计作品。

2. 成果要求

①要求毕业设计内容必须文题相符，与体育教育专业人才培养方案一致；方案设计合理，依据可靠，具有一定的实用性、创新性。

②要求毕业设计成果结构完整、要素齐全、排版规范、表达准确，表述符合行业标准或规范要求，充分应用本专业新知识、新技术、新方法等。

③要求按学院的要求，独立完成毕业设计方案，严禁抄袭。

④毕业设计作品的格式必须与学院规定的毕业设计模板的格式一致。

三 、 毕业设计过程及要求

表2 体育教育专业毕业设计过程及要求

阶段	教师要求	学生要求	时间安排
----	------	------	------

阶段	教师要求	学生要求	时间安排
选题指导	设置选题，明确毕业设计目的、任务、规定等，指导学生进行选题	选好毕业设计题目，认真阅读任务书中规定的毕业设计目标和任务	2023年10月22日至2023年11月10日
任务下达	下达任务书、确定指导计划	按照任务书目标任务进行写作	2023 年11 月 11 日-2023年11月30日
过程指导	按照要求定期检查学生的毕业设计进度，及时解答学生提出的相关问题	独立按时完成毕业设计，定期向指导教师汇报毕业设计进展，并按照指导教师提出的意见进行修改	2023年12月1日至2024年5月10日
成果答辩	审查学生的毕业设计成果，组织学生进行毕业设计答辩，并做好答辩记录	做好答辩准备工作，准备相关的PPT，熟悉答辩要求和程序等	2024年5月11日至2024年5月20日
资料整理	收集资料（毕业设计、答辩记录等），指导学生按时上传相关资料	整理毕业设计资料，按照相关规定按时上传毕业设计等相关资料	2024 年5月21 日-7月30 日
质量监控	按照毕业设计评价指标，评定学生毕业设计成绩	根据指导教师评价，继续完善毕业设计	2024年8月-9 月

四、毕业答辩流程及要求

（一）在分院院长领导下，按分院和专业分别成立毕业设计答辩委员会，由分院院长、教学副院长、专业负责人和教研室主任共 5-7 人组成，负责组织本分院和该专业的答辩和学生成绩及评语的审定等

工作。答辩委员会组成人员名单应于答辩开始一周前报教务处备案。

(二) 答辩在本专业范围内进行。学生多的专业可按班级或课题性质分答辩小组(答辩室)进行,但每个答辩小组(答辩室)不得少于 20 名学生。答辩小组(室)成员一般不得少于 5 名。

(三) 每名学生答辩时间一般为 15 分钟,其中学生本人简要报告设计内容及特点约为 5-8 分钟,答辩小组(室)成员提问和学生答辩约为 7-10 分钟,答辩要有记录(记录学生的简要报告、答辩委员提出的主要问题和学生答辩要点),答辩结束后,该组(室)负责人在记录上签字,存档教务处备查。

(四) 专业答辩委员会根据各答辩小组(室)的答辩情况和成绩评定结果进行综合审查讨论,定出学生成绩和评语,连同小组记录一起报系答辩委员会审定。学生成绩采用四级记分制:优秀、良好、及格、不及格。成绩“优秀”的评定,应在初评的基础上由答辩小组(室)推荐,经专业答辩委员会复评报分院答辩委员会审定。评优人数一般不超过该专业毕业答辩总人数的 20%。对设计成绩评定有较大的争议时,可由分院答辩委员会组织仲裁小组详细复评审定。

五、毕业设计评价指标

体育教育专业毕业设计评价根据选题类别的不同而有所区别,从毕业设计过程、作品质量、答辩情况等方面进行综合评价。具体见表 3。

表3 方案设计类、成果设计类毕业设计评价指标及权重

评价指标	指标内涵	分值权重 (%)
------	------	-------------

设计过程	严格按照指导教师审定的毕业设计方案开展毕业设计，形成毕业设计成果；		3
	每天保证有足够的时间到设计场所认真进行毕业设计工作；		3
	按要求将相关资料上传至毕业设计管理平台。		4
作品质量	科学性	毕业设计成果能正确运用本专业的相关标准，逻辑性强，表达（计算）准确；引用的参考资料、参考方案等来源可靠；能体现本专业新知识、新技术、新设备、新标准等。	25
	规范性	毕业设计成果相关文档（含设计说明书）结构完整、要素齐全、排版规范、文字通畅，表述符合行业标准或规范要求。	15
	完整性	毕业设计成果体现任务书的要求；方案、产品等应有必要的说明，说明应包含毕业设计思路、毕业设计成果形成的过程、特点等。	25
	实用性	毕业设计成果可以有效解决生产、生活实际问题。	15
答辩情况	答辩准备充分，仪表大方，严肃认真，吐词清晰，声音洪亮。		2
	对毕业设计的整体把握能力较强，对毕业设计主要内容和原始资料的陈述简明扼要。		3
	回答问题针对性和正确性较强。		5

六、实施保障

（一）指导团队要求

1. 指导教师导师

具有本专业及相关专业副高及以上职称和较强的实践能力，能够较好地把握国内外学前教育专业发展，能广泛联系行业企业，了解行业企业对本专业人才的需求实际，能够主持专业建设、开展教育教学改革，具有较强的教科研工作和社会服务能力，在本专业改革发展中起引领作用。

2. 指导教师

体育教育专业的专任教师，具有高校教师资格；具有与本专业本科及以上学历；具有一定年限的相应工作经历或者实践经验，达到相应的技术技能水平；具有本专业理论和实践能力；能够落实课程思政要求，挖掘专业课程中的思政教育元素和资源；能够运用信息技术开展混合式教学等教法改革；能够跟踪新经济、新技术发展前沿，开展技术研发与社会服务。

3. 企业导师

主要从本专业相关行业企业的高技术技能人才中聘任，具有扎实的专业知识和丰富的实际工作经验，具有中级及以上相关专业技术职称，了解体育教育教学规律，能承担专业课程教学、实习实训指导和学生职业发展规划指导等教学任务。根据需要聘请技能大师、劳动模范、能工巧匠等高技能人才，建立专门针对兼职教师聘任与管理的具体实施办法。

（二）教学资源要求

1. 企业实践项目资源实训场所符合面积、安全、环境等方面的要求，实训设施对接真实职业场景或工作情境，能够满足实训教学需求，实训指导教师确定，能够满足开展体育教育活动的要求，实训管理及实施规章制度齐全。

2. 数字化教学资源

各个教学班都配备了多媒体教室，具备利用信息化手段开展混合式教学的条件。配备黑板、多媒体计算机、投影设备、音响设备，具有互联网接入或无线网络环境及网络安全防护措施。

七、附录

附件1：娄底潇湘职业学院体育教育专业毕业设计选题指南

附件2：娄底潇湘职业学院体育类专业毕业设计承诺书

附件3：娄底潇湘职业学院体育类专业毕业设计选题表

附件4：专科生毕业设计任务书

附件5：设计模板

附件6：娄底潇湘职业学院体育类专业毕业设计成果报告书

附件7：娄底潇湘职业学院体育类专业毕业设计指导记录表

附件8：学前与军体学院毕业设计答辩情况记录表

附件 1:

娄底潇湘职业学院体育教育专业毕业设计 选题指南

一、体育教学教案类

体育教学教案类毕业设计内容，针对幼少儿学前教育和小学教育阶段，培养学生基本运动技能、体能、健康教育、专项运动技术和跨学科主题类内容。体育教学教案类包括一个教学内容的教学设计（可能是多课时）和 1 课时的教案。

- | | |
|------------|-------------|
| 1. 起跑 | 2. 加速跑 |
| 3. 弯道跑 | 4. 立定跳远 |
| 5. 立定三级跳远 | 6. 掷垒球 |
| 7. 助跑投掷 | 8. 标枪掷准 |
| 9. 双手推球 | 10. 直立投掷 |
| 11. 精准掷铁饼 | 12. 单臂推球 |
| 13. 侧向投掷 | 14. 圆环投掷 |
| 15. 撑杆跳远 | 16. 飞行跳远 |
| 17. 跳得更高 | 18. 节奏跳跃接力 |
| 19. 立定三级跳远 | 20. 五连跳 |
| 21. 精准三级跳远 | 22. 精准跳远 |
| 23. 移动目标跳远 | 24. 竞走接力 |
| 25. 混合式接力 | 26. 跨栏冲刺跑 |
| 27. 跨栏接力 | 28. 跨栏迎面接力跑 |
| 29. 冲刺跑 | 30. 弯路方程式 |

31. 足球技术：颠球、传球、停球、运球、抢截球、头顶球、假动作、守门员技术、射门

32. 足球战术：个人战术、局部战术、整体战术、定位球战术

33. 篮球技术：移动、传接球、运球、投篮、持球突破、个人防守、抢球、断球、抢篮板球

34. 篮球战术：传切、掩护、策应、突分、挤过、绕过、交换、关门等。

35. 乒乓球技术：发球、接发球、推档、攻球、移动、搓球、削球、直拍横打、弧圈球

36. 乒乓球战术：发球抢攻、接发球抢攻、对攻、拉攻、搓攻、相持球战术

36. 符合幼少儿学前教育和小学教育阶段学生生理、心理特征，不限于篮球、足球、乒乓球等其他球类运动（如羽毛球、网球、手球、棒垒球等），体操类运动、水上和冰雪类运动、民族体育类运动、新兴体育类运动的技战术教学。

37. 幼少儿学前教育和小学教育阶段培养学生运动能力、健康行为、体育品德等体育核心素养的健康行为与生活方式、生长发育与幼少儿保健、心理健康、疾病预防与突发、公共卫生事件应对、安全应急与避险等相关内容的教学。

二、课外体育活动类

1. 大课间活动方案的设计、组织与实施

2. 针对课后三点半的体育活动方案设计、组织与实施

3. 周末户外体育活动方案设计、组织与实施

围绕育人目标，符合《体育与健康课程标准》，服务于幼少儿学生运动能力、健康行为、体育品德等体育核心素养，内容包括：参与对象分析、活动内容分析、育人价值、活动目标、实施过程、设计思路、创新与不足。

三、课余训练竞赛类

1. 针对幼少儿学前教育和小学教育阶段不同年龄、不同年级的的

班级课余训练和年级运动队、校运动队训练方案的设计、组织与实施；

2. 针对幼少儿学前教育 and 小学教育阶段不同年龄、不同年级的班级、年级以及全校性的体育运动项目及综合性的比赛活动方案的设计、组织与实施。

围绕育人目标，符合《体育与健康课程标准》，服务于幼少儿学运动能力、健康行为、体育品德等体育核心素养，内容包括：训练对象分析、育人价值、训练目标、实施过程、设计思路、创新与不足、运动量与强度。

四、体育场地器材设计改造类

1. 空地的利用。根据空地的大小、土质、光照、方向，充分利用已有植被和树木，设计一处体育运动场地。要有设计理念、设计思路、设计方案、经费预算、使用说明、注意事项、创新点。

2. 对现有体育场地、器材的改造。既可以是本校的，也可以是实践单位的，还可以是社区的。通过分析现状与不足，对场地器材进行优化改造。要有现状分析、改造理念、改造思路、改造方案、经费预算、使用说明、注意事项、创新点。

3. 对废旧物品的改造。可以是一个矿泉水瓶、一个废旧轮胎、一个废泡沫盒、一个旧纸盒等等，设计一些绿色环保的体育器材，用于体育教学、训练与体育游戏活动。要有设计理念、设计思路、设计方案、环保处理、经费预算、使用说明、注意事项、创新点。

设计原则：绿色、环保、安全、科学。

五、体育趣味游戏类

- | | |
|----------|---------|
| 1. 之字形传球 | 2. 多向传球 |
| 3. 目标投掷 | 4. 蛇和梯子 |
| 5. 打扫院子 | 6. 百宝箱 |
| 7. 火车旅行 | 8. 红绿灯 |

- | | |
|-----------|------------|
| 9. 救命 | 10. 移动投影 |
| 11. 剪刀石头布 | 12. 猫追老鼠 |
| 13. 顶物前行 | 14. 鳄鱼河 |
| 15. 探索世界 | 16. 交替跳跃 |
| 17. 反应墙 | 18. 狩猎 |
| 19. 反应跳 | 20. 荷花池 |
| 21. 跪投接力 | 22. 跨越障碍掷准 |
| 23. 低手投掷 | 24. 逆向投球 |
| 25. 飞碟 | 26. 与球赛跑 |
| 27. 前后滚动 | 28. 排队翻滚 |
| 29. 摘水果 | 30. 跳皮筋 |
| 31. 跳绳跑步 | 32. 集体跳长绳 |
| 33. 跳房子 | 34. 三级跳 |
| 35. 十字跳 | 36. 走钢索接力 |
| 37. 牧羊人和羊 | 38. 树木岩石河流 |
| 39. 障碍接力跑 | 40. 阶梯取物 |
| 41. 一级方程式 | 42. 能量传递 |
| 43. 跨越大洲 | 44. 保持节奏 |
| 45. 保持档位 | 46. 绕行切换 |
| 47. 过独木桥 | 48. 战地救援 |
| 49. 丰收季节 | 50. 攻打钓鱼岛 |

学生毕业设计选题要紧紧围绕专业培养目标，在选题指南中选题一个内容或多个内容进行设计，但不限于本选题范围，题目自拟。毕业设计题目要简单、明了，一目了然。

附件 2:

娄底潇湘职业学院体育类专业毕业设计承诺书

一、本人提交的毕业设计是本人在指导教师指导下独立进行研究取得的成果。除文中特别加以标注的地方外，本文不包含其他人或其他机构已经发表或撰写过的成果。对本文研究做出重要贡献的个人与集体均已在文中明确标明。

二、本人同意娄底潇湘职业学院保留并向国家有关部门或机构送交文本的复印件和电子版，允许文本被查阅、借阅或编入有关数据库进行检索。同意娄底潇湘职业学院可以采用影印、打印或扫描等复印手段保存和汇编文本，可以用不同方式在不同载体或平台上发表、传播文本的全部或部分内容。

三、教育主管部门或娄底潇湘职业学院在组织专家对毕业设计进行复审时，如发现本文抄袭，一切后果均由本人承担，与学院毕业设计指导教师无关。

作者签名：

日期： 年 月 日

附件3:

娄底潇湘职业学院体育类专业毕业设计选题表

学 院		专 业		班 级	
姓 名		学 号		指导老师 姓名及职称	
申报选题名称	(XXX 年级) XXX 教学设计				
题目类型	体育教学训练	课外体育活动	运动竞赛	其它方案	
课题简要说明 (含设计的主要内容、采用的手段、设计起止时间、设计要求和条件等) 一、设计的主要内容 1. (XXX 年级) XXX 教学设计 2. 根据 XX 教案录制的无生教学视频 (8-10 分) 二、采用的教学方法与手段 讲解法、示范法、分解练习法、完整练习法、成果展示法等教学方法与手段 (与任务书所用方法一致)。 三、设计起止时间 2022 年 9 月-2023 年 6 月 四、设计要求和条件 (一) 设计要求 1. 教学设计 语句通顺, 逻辑清晰, 教学目标设置合理, 教学过程逻辑清晰, 排版格式规范…… 结合自己所教授内容提出相关要求 2. 无生教学视频 着装得体, 教姿教态自然、口令口哨规范, 教学方法和手段运用得当, 教学组织有序, 课堂气氛活跃…… (二) 设计条件 1. 硬件设施: 体育场馆/空旷教室、三脚架、相机/手机、录音麦克风、根据所授内容准备的相关教学器材 (写实) 等 2. 软件: 剪映、剪辑师、爱剪辑、Office 2010 及以上版本……					
指导教师签名		2023 年 X 月 X 日			
院领导签名		2023 年 X 月 X 日			

此表一式两份, 一份存学院, 一份交教务处

附件4:



娄底潇湘职业学院

LouDi XiaoXiang Vocational College

专科生毕业设计任务书

课题名称

:

学生姓名

:

学号

所属学院

:

专业年级

:

指导教师

:

教师职称

:

潇湘职业学院教务处

二〇一九年制

毕业设计名称				
设计类别	() 产品设计 () 工艺设计 (√) 方案设计			
学生姓名	专业班级	学号(12位)	联系电话	电子信箱/QQ
校内指导老师	教研室	职称	联系电话	电子信箱/QQ
校外指导老师	单位	职称/职务	联系电话	电子信箱/QQ
设计目标和任务	目标：（顶格书写） 通过XXXX，完成XXXX设计。（空二格，目标明确） 任务：（参考） （1）（XXX年级）XXX教学设计 （2）自选单课时进行8-10分钟无生教学视频			
实施步骤和方法	实施步骤：（参考） （1）了解教学对象的情况； （2）明确教材的性质、作用、技术重点和难点； （3）安排整堂课的教学顺序和选定教学方法； （4）确定教材的练习时间、次数和要求；练习的组织形式；场地设备的布置，以及安全措施等； （5）撰写（XXX年级）XXX教学设计； （6）拍摄8-10分钟无生教学视频。 方法：（参考） （1）文献资料法：查阅和梳理相关文献资料； （2）访谈法：对一线体育骨干教师、实习指导老师及专家进行访谈； （3）调查法：以现场观察和为主，针对小学体育与健康课程进行反复地实地调查，广泛收集体育与健康课程教学的相关素材； （4）数字化信息处理法：运用多媒体、视频制作等手段，将信息化技术运用于教案撰写、视频拍摄之中。			

进度安排	1. 选题：2023年11月14日至2023年11月15日 2. 设计提纲：2023年11月16日至2023年11月18日 3. 收集资料及实施设计：2023年11月19日至2023年11月22日 4. 完成设计初稿：2023年11月22日至2023年11月29日 5. 完成设计修改稿：2023年11月30日至2023年12月3日 6. 完成设计定稿：2023年12月3日至2023年12月9日 7. 答辩及成绩评定：2024年5月11日至2024年6月9日
成果表现形式	方案设计类 ☒ （计划方案 ☐ 、教学方案 ☒ 、活动方案 ☐ 、管理方案 ☐ 、训练方案 ☐ 、比赛方案 ☐ 、问题解决类 ☐ 等） 作品设计类 ☐ （推广视频 ☐ 、 音频 ☐ 等）
教研室意见	指导教师签名(章): 年 月 日
分院意见	分院负责人签名(章): （分院公章） 年 月 日

说明：1.此表尽量在一张A4纸上写下全部内容，双面打印；
2.此表一式两份，指导教师和学生各留存一份。

附件5-1：教学教案设计模板



娄底潇湘职业学院

LouDi XiaoXiang Vocational College

毕业设计成果

题 目：	_____
分院名称：	学前与军体学院
专 业：	_____
学 号：	_____
姓 名：	_____
校内指导教师：	_____
校外指导教师：	_____

娄底潇湘职业学院教务科研处制

目录

摘要.....	
关键词.....	
引言.....	
1.....	
1.1.....	
1.2.....	
1.3.....	
2.....	
2.1.....	
2.2.....	
2.3.....	
3.....	
3.1.....	
3.2.....	
3.3.....	
结束语	
参考文献	
附录 1	
附录 2	
致谢	

引言

（引言的主要任务是向读者勾勒出全文的基本内容和轮廓。它可以包括以下五项内容中的全部或其中几项：介绍某研究领域的背景、意义、发展状况、目前的水平等；）

1. 背景分析

1.1 教材分析

1.2 学情分析

1.3 教法与学法分析

1.4 场地器材分析

2. 教学目标与重点难点

2.1 教学目标

知识与技能目标：

过程方法目标：

情况态度价值观目标：

2.2 重点与难点

重点：

难点：

3. 教学准备（包括场地器材、教案等）

3.1 场地

3.2 器材

3.3 教学媒介（教案、PPT、多媒体等）

4. 设计理念

5. 教学过程（文字性描述）

6. 教学设计

6.1 单元教学设计

跨越式跳高单元教学计划（共 5 课次）

水平:三 年级: 五 授课教师: 指导教师:

课次	教学内容与要求	实现目标的教法与措施	重难点
1	1、建立跨越式跳高的动作概念，基本掌握助跑、起跳的动作方法。 2、发展学生的腿部力量和弹跳	1、学生体验用不同的方法越过障碍。 2、教师示范跨越式跳高的完整动作，找出跨越式跳高动作技术特征。 3、注重讲解助跑和起跳的方法，	重点：助跑轻松自然、起跳有力； 难点：助跑、起

	力，提高力量水平。 3、克服对器械的畏惧，逐步形成勇于克服困难的品质，乐意融入团队。	上步起跳练习。 3、短距离助跑起跳摸高练习。 4、体验助跑起跳越过横杆的动作。	跳衔接连贯。
2	1、初步学会 5—7 步助跑方法，使学生能够做到助跑和起跳的结合 2、发展学生弹跳、速度、协调等素质。 3、培养勇敢、协作克服困难的的精神。	1、教师讲解示范丈量方法。 2、复习上步起跳动作。 3、典型小组做示范，助跑起跳摸气球练习。 4、助跑几步，单脚起跳，越过折垫。	重点：助跑的节奏和角度 难点：动作的连贯和助跑与起跳的协调。
3	1、进一步改进起跳技术，体会过竿与落地动作。 2、增强弹跳力和腿部肌肉力量。 3、激发学生学习兴趣及表现欲望，培养学生竞争意识。	1、原地运球中体会单脚、双脚依次跨过篮球。 2、短距离助跑起跳后的提膝靠胸过杆（皮筋）练习。 3、变换横杆（皮筋）角度的过杆动作练习。 4、中距离助跑，越过一定高度的横杆。	重点：两腿依次过杆；强化蹬摆结合。 难点：过竿技术的合理，适时运用。
4	1、通过组合练习体会跳高正确的动作方法 2、发展灵敏性、协调性和弹跳力， 3、消除对障碍物的恐惧心理，培养学生自信心。能正确认识和对待身体条件和运动能力的差异。	1、教师讲解练习内容： （1）双脚连续跳过折叠垫子 （2）单脚起跳摸高练习 （3）两腿依次跨过跳动的篮球。 （4）斜向助跑，两腿依次越过皮筋。 2、学生分四组练习，按顺时针依次轮换 3、八个不同高度的皮筋，争霸赛等。	重点：提高速度、积极起跳 难点：各环节之间的连贯和协调。
5	1、跨越式跳高全套动作的串联。 2、发展学生下肢力量，培养上下肢协调性。 3、培养学生勇于克服困难，正视失败的精神。	1、助跑起跳摆腿练习。 2、学生按能力分组练习。 3、学生自己丈量步点中距离跨越式练习。 4、动作好的学生进行展示，并相互评价。	重点：蹬摆结合；过杆内旋。 难点：腾空后的身体姿态。

6.2 课时教学设计（4-6 个教案）

年级		班级		人数	20	日期		课的类型		
						课次				
教学内容							器材			
教学目标							教学重点			
							教学难点			
课的部分	组织与教学							练习		
	教学内容	教法与学法		组织形式			次数	时间	强度	
准备部分										
基本部分										
结束部分										
作业布置			运动负荷预计	练习密度： 25%-45% 水平一：30%左右 水平二：35%左右 水平三：40%左右	练习密度	平均心率：120-140 次/分 水平一：120 次/分左右 水平二：130 次/分左右 水平三：140 次/分左右				
课后小结										

7. 参考文献（不少于 5 篇）

附件 1

附件 2

致谢

附件5-3：内容模板（二）

目 录

（供课外体育活动类、课余训练竞赛类、体育趣味游戏类参考）

一、活动设计思路.....	1
（一）活动对象分析.....	
（二）教学素材分析.....	
（三）目标导向分析.....	
二、活动设计方案.....	
（一）育人价值.....	
（二）活动目标.....	
（三）活动重难点.....	
（四）活动准备.....	
（五）活动方法.....	
（六）活动过程.....	
（七）活动延伸.....	
三、活动实践的反思.....	
活动视频.....	
参考资料.....	
致谢.....	
附件 1 活动 PPT.....	
附件 2 活动材料准备的相片.....	
（主要是场地器材和场景照片、课件、视频等。如果没有，此部分可删除）	

附件5-4：内容模板（三）

目 录

（供体育场地器材设计改造类参考）

一、设计思路.....	1
（一）项目目标.....	
（二）项目功能.....	
（三）项目适用对象.....	
二、项目特性.....	
（一）趣味性.....	
（二）安全性.....	
（三）专业性.....	
（四）便捷性.....	
（五）系统性.....	
（六）实用性.....	
（七）环保性.....	
三、使用方法.....	
（一）方法一.....	
（二）方法二.....	
（三）方法三.....	
活动视频.....	
参考资料.....	
致谢.....	
附件 1 项目 PPT.....	
附件 2 场地器材及使用相片.....	

附件6:

娄底潇湘职业学院体育类专业毕业设计成果报告书

姓名		专业	体育教育
年级、班级		学号	
(毕业设计总结+致谢)			

附件7:

娄底潇湘职业学院体育类专业毕业设计 指导记录表

毕业设计名称			
学生姓名		专业	
班 级		学号	
时间/地点	指导（辅导、修改）的方式与主要内容		
	可根据任务书的工作进度计划来填。		

说明：本表由指导教师负责填写，由学生签名认可。

指导教师（签名）：

学生（签名）：

年 月 日

附件8:

娄底潇湘职业学院体育类专业毕业设计 实录视频制作要求

一、录制软件

录制软件不限，各位同学自行选取。

二、视频信号源

1. 稳定性

全片图像同步性能稳定，无失步现象，CTL 同步控制信号必须连续：图像无抖动跳跃，色彩无突变，编辑点处图像稳定。

2. 信噪比

图像信噪比不低于 55dB，无明显杂波。

3. 色调

白平衡正确，无明显偏色，多机拍摄的镜头衔接处无明显色差。

三、视频压缩格式及技术参数（可采用格式工厂软件）

1. 压缩格式

MP4 格式，采用 H. 264/AVC（MPEG—4Part10）编码。

2. 码流

动态码流的码率为 1024Kbps（125KBps）。

3. 分辨率

- （1）采用标清 4:3 拍摄时，设定为 720×576；
- （2）采用高清 16:9 拍摄时，设定为 1280×720；
- （3）各机位的视频分辨率应统一，不得标清和高清混用。

4. 画幅宽高比

- （1）分辨率设定为 720×576 的，选定 4:3；
- （2）分辨率设定为 1280×720 的，选定 16:9；
- （3）在同一参赛作品中，各机位的视频应统一画幅宽高比，不得混用。

5. 帧率

25 帧/秒。

6. 文件大小不超过 200M。

四、视频内容要求

1. 时间：8—10 分钟

2. 形式：无生教学

3. 内容：与本人的毕业设计相符

4. 展示基本要求：教师教姿教态规范、口令口哨规范、教学方法和手段运用得当、教学组织有序、课堂气氛活跃、教学效果良好。