上海建桥学院课程教学进度计划表

**一、基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程代码 | 2100046 | 课程名称 | 羽毛球1 |
| 课程学分 | 1 | 总学时 | 32 |
| 授课教师 | 张杨 | 教师邮箱 | 17073@gench.edu.cn |
| 上课班级 | 羽毛球1选项班 | 上课教室 | 羽毛球馆 |
| 答疑时间 | 时间 : 周三12:00-12：30 地点: 体育馆246  |
| 主要教材 | 王慧 刘彬主编 《新编大学体育与健康教程》 中国纺织出版社 2023.8 |
| 参考资料 | 孙麒麟、顾圣益《体育与健康教程》[朱建国](http://www.dangdang.com/author/%EF%BF%BD%EC%BD%A8%EF%BF%BD%EF%BF%BD_1)　主编．《羽毛球运动教学与训练教程》 刘仁健 主编.《21世纪高等院校教材：羽毛球》 |

**二、课程教学进度**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1 | 课前导言； 身体恢复练习 | 讲课  | 运动世界校园跑 |
| 2 | 学习羽毛球基本技术：握拍；体质健康仪器测试：肺活量，身高体重 | 边讲边练 | 运动世界校园跑 |
| 3 | 复习握拍动作，球性球感练习；素质：柔韧素质 | 边讲边练 | 颠球练习 |
| 4 | 复习握拍动作、强化球性球感练习；素质：柔韧素质；体质健康测试人工：坐位体前屈 | 边讲边练 | 颠球练习 |
| 5 | 学习正手发高远球动作；素质：核心力量（女），上肢力量（男） | 边讲边练 | 发球练习 |
| 6 | 复习正手发高远球动作；体质健康测试：仰卧起坐（女），引体向上（男） | 边讲边练 | 发球练习 |
| 7 | 强化正手发高远球；素质：爆发速度 | 边讲边练 | 发球练习 |
| 8 | 学习正手高远球技术动作；体质健康测试：50米 | 边讲边练 | 二人一组相对击球 |
| 9 | 复习正手高远球；素质：弹跳力 | 边讲边练 | 二人一组相对击球 |
| 10 | 介绍比赛竞赛规则，了解羽毛球裁判法；体质健康测试：立定跳远 | 边讲边练 | 二人一组相对击球 |
| 11 | 正手发球考试；教学比赛 | 考核 | 二人一组相对击球 |
| 12 | 教学比赛；体质健康测试：800米(女)，1000米（男） | 考核 | 二人一组相对击球 |
| 13 | 教学比赛；录入体测所有成绩 | 考核 | 二人一组相对击球 |
| 14 | 教学比赛；正手发球补测 | 考核 | 二人一组相对击球 |
| 15 | 教学比赛 | 考核 |  |
| 16 | 机动 (节假日、雨天、补缺、补差) | 边讲边练 |  |

**三、评价方式以及在总评成绩中的比例**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 羽毛球专项考核 | 40% |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20% |
| X3 | 《国家学生体质健康标准》测试 | 20% |
| X4 | 运动世界校园APP健身跑 | 20% |

备注：

教学内容不宜简单地填写第几章、第几节，应就教学内容本身做简单明了的概括；

教学方式为讲课、实验、讨论课、习题课、参观、边讲边练、汇报、考核等。

任课教师：张杨 系主任审核： 日期：2024年3月