上海建桥学院课程教学进度计划表

**一、基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程代码 | 2100045 | 课程名称 | 排球1 |
| 课程学分 | 1 | 总学时 | 32 |
| 授课教师 | 李壮志 | 教师邮箱 | lizhuangzhi@126.com |
| 上课班级 | 排球1选项班 | 上课教室 | 体育馆南侧排球场 |
| 答疑时间 | 时间 : 周二11:35-12:45 地点: 体育馆145 电话：13930454690 | | |
| 主要教材 | 林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版 | | |
| 参考资料 | 虞重干主编《排球运动》人民体育出版社1999年；  张然主编《排球纵谈》江苏人民出版社2001年；  杨再淮主编《排球》体育院校成人教育教材人民体育出版社2006年 | | |

**二、课程教学进度**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1 | 1. 导言、宣布课堂常规；2、排球运动概述；   3、运动世界APP规则讲解 | 讲课 | 上网查看相关资料 |
| 2 | 1.传、垫、发球练习2.三角型传、垫球 | 边讲  边练 | 课外锻炼与复习 |
| 3 | 1. 传、垫、发球练习2.学习接一传技术 | 边讲  边练 | 课外锻炼与复习 |
| 4 | 1.接一传和顺网二传技术2.扣球的助跑、起跳技术 | 边讲  边练 | 课外锻炼与复习 |
| 5 | 1.素质：速度、力量 2.50米 测试 | 边讲  边练 | 课外锻炼与复习 |
| 6 | 1.接一传技术和顺网二传技术2.扣球的助跑、起跳、挥臂击球技术  3. 50米 补测 | 边讲  边练 | 课外锻炼与复习 |
| 7 | 1.教学比赛或复习所学内容2.素质：力量 | 边讲  边练 | 课外锻炼与复习 |
| 8 | 1.一传技术和顺网二传技术2.发球  3.介绍双人拦网下的“心跟进”“边跟进”防守阵形 | 边讲  边练 | 课外锻炼与复习 |
| 9 | 1.素质：力量  2.身高体重、肺活量测试、坐位体前屈测试 | 边讲  边练 | 课外锻炼与复习 |
| 10 | 1.传、垫、发球2.立定跳远、引体向上、 | 边讲  边练 | 课外锻炼与复习 |
| 11 | 1.一传和顺网二传技术2.发球 | 边讲  边练 | 课外锻炼与复习 |
| 12 | 1.传、垫、发球2.单人拦网技术 | 边讲  边练 | 课外锻炼与复习 |
| 13 | 1.发球2.战术：单双人拦网技术的防守 | 边讲  边练 | 课外锻炼与复习 |
| 14 | 专项技术考试 | 讲课  考核 | 课外锻炼与复习 |
| 15 | 专项技术考试 | 讲课  考核 | 课外锻炼 |
| 16 | 补考、机动、结束工作 | 讲课  考核 |  |

**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 | 所占比例（%） |
| X1 | 排球专项考核 | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 体质健康测试评价 | 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；

评价方式为期末考试“1”及过程考核“X”，其中“1”为教学大纲中规定的形式；“X”可由任课教师或课程组自行确定（同一门课程多位教师任课的须由课程组统一X的方式及比例）。包括纸笔测验、课堂展示、阶段论文、调查（分析）报告、综合报告、读书笔记、小实验、小制作、小程序、小设计等，在表中相应的位置填入“1”和“X”的方式及成绩占比。

任课教师：李壮志 系主任审核：778a19b08ee6d8a4b8607ccf9b5f645 日期：2023.2.22