上海建桥学院课程教学进度计划表

**一、基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程代码 | 2100087 | 课程名称 | 极限飞盘1 |
| 课程学分 | 1学分 | 总学时 | 32学时 |
| 授课教师 | 丁浩 | 教师邮箱 | 2235283667@qq.com |
| 上课班级 | 极限飞盘1选项班 | 上课教室 | 小足球场 |
| 答疑时间 | 时间：周一14：30-16：00 地点：体育馆220 电话：18817952132 |
| 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 | [苏煜、尹博](http://www.youlu.net/search/result/?author=%cb%d5%ec%cf+%d2%fc%b2%a9)主编.《极限飞盘运动》.北京体育大学出版社，2010年01月许新厦.大学极限飞盘教程[M].湖南出版社，2022-05宋鸽,张钰. 极限飞盘[M].大连理工大学出版社，2016-06中华人民共和国教育部、国家体育总局、《国家学生体质健康标准解读》编委会编著.《国家学生体质健康标准解读》.人民教育出版社，2007年 |

**二、课程教学进度**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1 | 1. 介绍极限飞盘相关理论知识
2. 课程学习内容及考核标准
 | 讲课 | 完成课外有氧健身跑 |
| 2 | 1. 学习反手掷盘握法及反手掷盘
2. 学习接盘技术双手夹盘
 | 边讲边练 | 复习反手掷盘握法及反手掷盘、完成课外有氧健身跑 |
| 3 | 1. 复习反手掷盘
2. 学习双手腰上接盘、腰下接盘技术
 | 边讲边练 | 复习双手腰上接盘、腰下接盘技术、完成课外有氧健身跑 |
| 4 | 1. 学习正手掷盘握法及正手掷盘
2. 飞盘掷准游戏
 | 边讲边练 | 复习正手掷盘握法及正手掷盘、完成课外有氧健身跑 |
| 5 | 1. 复习正手掷盘
2. 体测：坐位体前屈
 | 边讲边练 | 完成课外有氧健身跑、肌肉拉伸与放松 |
| 6 | 1. 学习单手腰上、腰下接盘技术
2. 体测：立定跳远
 | 边讲边练 | 复习单手接盘技术、完成课外有氧健身跑、拉伸与放松 |
| 7 | 1.掷盘手、接盘手的站位与技巧1. 体测：50米测试
 | 边讲边练 | 完成课外有氧健身跑、拉伸与放松 |
| 8 | 1. 防掷盘手、防接盘手的站位与技巧
2. 体测：800/1000米测试
 | 边讲边练 | 完成课外有氧健身跑、拉伸与放松 |
| 9 | 1. 短传练习
2. 体测：肺活量
 | 边讲边练 | 复习短传、完成课外有氧健身跑 |
| 10 | 1. 长传练习
2. 体测：仰卧起坐/引体向上
 | 边讲边练 | 复习长传、完成课外有氧健身跑 |
| 11 | 1.学习局部进攻战术2.体测：身高体重 | 边讲边练 | 复习局部进攻战术、完成课外有氧健身跑 |
| 12 | 1. 学习整体进攻战术

2.教学比赛 | 边讲边练 | 复习整体攻战术、完成课外有氧健身跑 |
| 13 | 1. 强化正、反手掷盘技术
2. 教学比赛
 | 边讲边练 | 完成课外有氧健身跑、肌肉拉伸与放松 |
| 14 | 1. 专项考核1
2. 教学比赛
 | 边讲边练 | 肌肉拉伸与放松 |
| 15 | 1. 专项考核2
2. 教学比赛
 | 考核 | 肌肉拉伸与放松 |
| 16 | 补考与机动 | 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 | 占比 |
| X1 | 极限飞盘专项考核 | 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》测试评价 | 20% |
| X4 | 运动世界校园APP完成评价 | 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：丁浩 系主任审核： 日期：2024年3月1日