上海建桥学院课程教学进度计划表

**一、基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程代码 | 2108077 | 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 | 倪京帅 | 教师邮箱 | 153171019@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 : 周一16：15-18：15 地点:体育馆119 电话：18817365767 |
| 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、尹博主编.《极限飞盘运动》.北京体育大学出版社，2018年01月出版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）导言；（2）宣布课堂常规（3）介绍极限飞盘相关理论知识 | 线下授课 | 课外查阅相关资料 |
| 2 | （1）田径场健身走3圈，介绍健身走技术动作要领。（2）安排拉伸性练习（3）练习盘性，学习反手盘。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 3 | （1）慢跑热身（2）学习正、反手握盘、掷盘技术（3）飞盘掷准游戏 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 4 | （1）学习2人传接进攻技术（2）复习正、反手掷盘技术（3）测试身高、体重 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 5 | （1）强化反手掷盘技术（2）强化正手掷盘技术 （3）学习单手接盘技术（4）测试肺活量 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 6 | （1）强化正、反手掷盘技术（2）强化正、反手接盘技术 （3）练习并测试坐位体前屈 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 7 | （1）进攻和防守的站位与技巧（2）教学游戏（3）练习并测试仰卧起坐 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 8 | (1)复习进攻和防守的站位与技巧（2）学习短传与长传技术（3）测试50米 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 9 | （1）强化短传与长传技术（2）学习上手掷盘技术（3）测试引体向上 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 10 | （1）学习半场进攻技术（2）学习无盘队员防守技术动作（3）测试立定跳远（4）教学比赛 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 11 | （1）学习全场进攻技术（2）复习无盘队员防守技术动作（3）战术教学练习（4）测试800/1000米 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 12 | （1）学习防守队员半场紧逼技术（2）学习7对7全场跑位技术（3）复习全场进攻技术 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 13 | （1）复习全场进攻技术（2）复习跑位技术 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 14 | （1）战术教学比赛练习（2）综合素质练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 15 | （1）复习全场进攻技术（2）复习跑位技术（3）战术教学比赛练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 16 | （1）补考（2）评分（3）总结 | 考 核 | 课外锻炼与复习 |

**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 | 极限飞盘基本技术专项考核与教学比赛（技术评定） | 40% |
| X2 | 课堂表现、每次课进行考勤与着装检查，并对学习态度及练习完成情况进行评价。 | 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： 系主任审核： 日期：2024.3