上海建桥学院课程教学进度计划表

**一、基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程代码 | 2100098 | 课程名称 | 排球2 |
| 课程学分 | 1 | 总学时 | 32 |
| 授课教师 | 高丽华 | 教师邮箱 | Lhgao@shmtu.edu.cn |
| 上课班级 | 排球2选项班 | 上课教室 | 南区排球场 |
| 答疑时间 | 时间 : 周五 3、4节 地点：排球场 电话：13917275265 | | |
| 主要教材 | 林恬、汪洪波.《新编高校体育与健康教程》.航空工业出版社，2013年5月 | | |
| 参考资料 | 李志伟、陈少俊、董利钦.《新编高校体育与健康教程》.北京体育大学出版社，2010年8月出版  孙麒麟、顾圣益.《体育与健康教程》（第4版）大连理工大学出版社， 2008年版  袁建国主编.《大学体育与健康教育教程》.西安交通大学出版社，2014年版 | | |

**二、课程教学进度**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1 | 1、教学分班；  2、介绍学习内容及考核标准；  3、课堂常规及排球运动概述。 | 讲课 | 课外锻炼与复习 |
| 2 | 1、球性练习；  2、学习双手垫球；  3、800米练习跑。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 3 | 1、复习双手垫球；  2、学习侧身双手垫球；  3、力量练习。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 4 | 1、复习双手、侧身垫球；  2、体质健康测试部分项目。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 5 | 1、复习双手、侧身垫球；  2、学习双手传球；  3、力量练习。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 6 | 1、复习双手、侧身垫球；  2、复习双手传球；  3、耐力素质练习。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 7 | 1、复习双手传球;  2、自垫比赛;  3、耐力素质考查。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 8 | 1、自垫练习；  2、自垫考核；  3、力量素质。 | 考 试 | 课外锻炼与复习 |
| 9 | 1、学习下手发球；  2、复习双手传球；  3、速度素质练习。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 10 | 1、复习下手发球技术；  2、复习双手传球；  3、耐力素质。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 11 | 1、复习双手传球；  2、传、垫球结合练习；  3、速度素质。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 12 | 1、复习下手发球；  2、复习双手传球；  3、体质健康测试。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 13 | 1、复习双手传球；  2、柔韧素质练习。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 14 | 1、复习双手传球；  2、双手传球考核。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 15 | 1、双手传球考核 | 考 试 | 课外锻炼与复习 |
| 16 | 1、机动 | 补缺补差 | 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 | 排球专项考核（定量和定性评价相结合） | 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：高丽华 系主任审核：日期：2022.9