课程教学进度计划表

一、基本信息

|  |  |
| --- | --- |
| 课程名称 | **拳 击2** |
| 课程代码 | 2100080 | 课程序号 | 5678.5679. 5680 | 课程学分/学时 | 1学分/32学时 |
| 授课教师 | 肖友定 | 教师工号 | 03031 | 专/兼职 | 专职 |
| 上课班级 | 拳击选项班 | 班级人数 | 40 | 上课教室 | 体育馆123室 |
| 答疑安排 | 时间 : 周二 14:30---16:00 地点:体育馆 电话：13817793287 |
| 课程号/课程网站 |  |
| 选用教材 | 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 |
| 参考教材与资料 | 王德新、樊庆敏《现代拳击运动教程》复旦大学出版社 2012年版《拳击快速入门》北京中体音像出版、2005年11月30日出版夏礼文 《拳击实战技巧》 北京体育大学出版社 2004年出版 |

二、课程教学进度安排

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 课次 | 课时 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1 | 2 | 1、课前导言2、介绍本学期学习内容及考核标准；3、介绍拳击运动项目 | 边讲边练 | 布置本学期课外校园跑任务 |
| 2 | 2 | 1、学习拳击的基本站姿、基本步法和礼节。 2、身体素质练习  | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 3 | 2 | 1. 复习拳击基本站姿 2、学习左右直拳的技术要领 3、身体素质练习
 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 4 | 2 | 1复习左右直拳的组合练习，左右直拳击打沙袋练习。 2、800米或1000米有氧健身跑练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 5 | 2 | 1、学习正确击打速度球技术动作要领2、800米或1000米跑练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 6 | 2 | 1、学习上勾拳和平勾拳的技术，初步掌握勾拳的打法 2、1000米跑练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 7 | 2 | 1、复习上勾拳和平勾拳，进一步掌握勾拳的打法 2、体能训练练习  | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 8 | 2 | 1、初步学习摆拳打沙袋和墙靶技术2、身体素质和协调性练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 9 | 2 | 1、复习摆拳打沙袋和墙靶技术2、反应能力.协调性训练 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 10 | 2 | 1、初步学习左、右侧闪防守技术2、800米测试或1000米测试 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 11 | 2 | 1、复习左、右侧闪防守技术2、男生：身体素质练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 12 | 2 | 1、提高左右直拳击打沙袋的能力2、提升速度球的击打能力 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 13 | 2 | 1. 巩固左.右直拳击打沙袋的技术和
2. 巩固速度球技术的能力

3、800米测试或1000米测试补测 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 14 | 2 | 1. 拳击专项①测试

2、健身跑 | 考 核 | 课外锻炼与复习 |
| 15 | 2 | 1、拳击专项②测试 拳击专项①补测 | 考 核 |  |
| 16 | 2 | 1、机动 2、补测 ① ②  | 考核与讲课 |  |

三、考核方式

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成 | 占比 | 考核方式 |
| X1 | 40% | 拳击专项考核 |
| X2 | 20% | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| X3 | 20% | 1000米或800米测试评价 |
| X4 | 20% | “运动世界校园”APP完成评价 |

任课教师：  系主任审核：  日期： 2024.9