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学分 | 总学时 | 32学时 |
| 授课教师 | 李壮志 | 教师邮箱 | lizhuangzhi@126.com |
| 上课班级 | 排球2选项班 | 上课教室 | 体育馆南侧排球场 |
| 答疑时间 | 时间 : 周四14:00-15:20 地点: 体育馆 电话：13930454690 |
| 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 | 【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 | 讲课 | 上网查看相关资料 |
| 2 | 1.传、垫、发球学习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

身高体重肺活量的测试 | 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. 传、垫、发球练习 | 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 | 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.发球 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 10 | 传、垫、发球练习2. 身体素质测试：长跑测试 | 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3.身体素质补测：长跑测试 | 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 | 复习 |
| 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 | 占比 |
| X1 | 排球专项技术考核 | 40% |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20% |
| X3 | 长跑测试评价 | 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：李壮志 系主任审核： 日期：2023.9.1