上海建桥学院课程教学进度计划表

**一、基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程代码 | 2100112 | 课程名称 | 毽球2 |
| 课程学分 | 1 | 总学时 | 32 |
| 授课教师 | 朱亚云 | 教师邮箱 | Zhuyayun234@126.com |
| 上课班级 | 毽球2选项班 | 上课教室 | 体育馆二楼篮球场 |
| 答疑时间 | 时间 : 周二11:35-12:45 地点: 体育馆145 电话：13818927349 |
| 主要教材 | 《新编大学体育与健康教程》中国纺织出版社，2023.8 王慧 刘彬主编 |
| 参考资料 | 《毽球入门》深圳出版发行集团公司海天出版社 2008年出版孙麒麟、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《同心教育理论研究与试验探索》包强平 李传安 金海淑 |

**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2、毽球运动概述 | 讲课 | 上网查看相关资料 |
| 2 | 1. 热身准备活动；
2. 毽球的基本技术

1准备姿势，2步伐移动3、身体素质练习：拉伸练习  | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 3 | 1、准备热身活动2、学习脚内侧起踢球技术3、分组练习4、身体素质练习：上肢力量练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 4 | 1、准备热身活动2、复习毽球脚内侧传球、踢技术3、初步掌握毽球发球技术4、分组练习5、身体素质练习：下肢力量练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 5 | 1、准备热身活动2、复习毽球传球、踢球技术3、了解学习毽球进攻技术4、脚踏攻球技术5、身体素质练习：柔韧性练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 6 | 1、准备热身活动2、讲解毽球起球基本技术1.腿部起球 2.腹部起球 3.胸部起球及头部起球3、分组练习4、身体素质练习：力量训练(下肢） | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 7 | 1、准备热身活动2、讲解毽球运动规则，裁判法1.毽球竞赛规则 2.毽球裁判方法3、根据讲解的规则，裁判法安排教学比赛 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 8 | 1、准备热身活动2、讲解毽球运动攻球基本技术1.头部攻球 2.脚踏攻球3、分组练习4、身体素质练习：力量训练(下肢） | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 9 | 1、准备热身活动2、讲解毽球倒勾攻球技术 1.正倒勾攻球 2.外摆倒勾攻球3、分组练习4、身体素质练习：力量训练(下肢） | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 10 | 1、准备热身活动2 、讲解毽球拦网技术3、组织安排分组教学比赛（学生裁判）4、总结教学比赛成果 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 11 | 1、准备热身活动2、讲解毽球运动基本战术分类1）“一、二”阵容2）“二、一”阵容3）“三、三”阵容1. 身体素质练习
 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 12 | 1、准备热身活动2、讲解毽球运动基本防守阵型1“小弧形”防守阵型 2“一拦二防”防守阵型3、身体素质练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 13 | 1、复习脚背屈踢球，脚内侧、脚外侧踢球2、复习脚正背发球3、素质：背人跑、柔韧性练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 14 | 1、复习脚背屈踢球，脚内侧、脚外侧踢球2、复习双人对踢脚步移动及脚法3、素质：交换腿跳、上肢力量练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 15 | 1、毽球考试 ； 2、800米考试； | 考核 | 课外锻炼 |
| 16 | 1、毽球考试 、补考、评分、总结 | 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 | 所占比例（%） |
| X1 | 专项考核 | 40% |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20% |
| X3 | 女子800米/男子1000米测试评价 | 20% |
| X4 | 运动世界校园APP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：朱亚云 系主任审核： 日期：2023.9.10