上海建桥学院课程教学进度计划表

**一、基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程代码 | 210046 | 课程名称 | 羽毛球1 |
| 课程学分 | 1 | 总学时 | 32 |
| 授课教师 | 张杨 | 教师邮箱 | 17073@gench.edu.cn |
| 上课班级 | 羽毛球1选项班 | 上课教室 | 羽毛球馆 |
| 答疑时间 | 时间 : 周三12:00-12：30地点: 体育馆246 电话：13301822610 | | |
| 主要教材 | 林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版 | | |
| 参考资料 | 1、孙麒麟、顾圣益《体育与健康教程》  2、[朱建国](http://www.dangdang.com/author/%D6%EC%BD%A8%B9%FA_1" \t "_blank)　主编．《羽毛球运动教学与训练教程》  3、刘仁健 主编.《21世纪高等院校教材：羽毛球》 | | |

**二、课程教学进度**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1 | 1、上课要求；  2、介绍学习内容及考核标准；  3、羽毛球运动概述及竞赛规则。。 | 讲课 | 运动世界校园跑 |
| 2 | 1.学习羽毛球基本技术：握拍。  2.体质健康仪器测试：肺活量，身高体重 。 | 边讲边练 | 运动世界校园跑 |
| 3 | 1.复习握拍动作，球性球感练习。  2．素质：柔韧素质。 | 边讲边练 | 颠球练习 |
| 4 | 1.复习握拍动作、强化球性球感练习。  2.素质：柔韧素质。  3.体质健康测试人工：坐位体前屈。 | 边讲边练 | 颠球练习 |
| 5 | 1.学习正手发高远球动作。  2.素质：核心力量（女），上肢力量（男）。 | 边讲边练 | 发球练习 |
| 6 | 1.复习正手发高远球动作。  2.体质健康测试：仰卧起坐（女），引体向上（男）。 | 边讲边练 | 发球练习 |
| 7 | 1.强化正手发高远球  2.素质：爆发速度。 | 边讲边练 | 发球练习 |
| 8 | 1.学习正手高远球技术动作。  2.体质健康测试：50米。 | 边讲边练 | 二人一组相对击球 |
| 9 | 1.复习正手高远球。  2.素质：弹跳力 | 边讲边练 | 二人一组相对击球 |
| 10 | 1．介绍比赛竞赛规则，了解羽毛球裁判法。  2.体质健康测试：立定跳远 | 边讲边练 | 二人一组相对击球 |
| 11 | 1.正手发球（考评）。  2.教学比赛 | 考核 | 二人一组相对击球 |
| 12 | 教学比赛 | 考核 | 二人一组相对击球 |
| 13 | 1.教学比赛  2．录入体测所有成绩 | 考核 | 二人一组相对击球 |
| 14 | 1. 教学比赛  2.正手发球（补测）。 | 考核 | 二人一组相对击球 |
| 15 | 教学比赛 | 考核 |  |
| 16 | 机 动 (节假日、雨天、补缺、补差) |  |  |

**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 | 羽毛球专项考核 | 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 | 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：张杨 系主任审核：  日期：2023年2月