上海建桥学院课程教学进度计划表

**一、基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程代码 | 2100118 | 课程名称 | 板羽球2 |
| 课程学分 | 1学分 | 总学时 | 32 |
| 授课教师 | 王琤  | 教师邮箱 | 22431@gench.edu.cn |
| 上课班级 | 板羽球2选项班 | 上课教室 | 体育馆二楼 |
| 答疑时间 | 时间 : 周一14:30-16:00 地点: 体育馆246电话：18602148160 |
| 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 | 1、孙麒麟、顾圣益《体育与健康教程》2、《板羽球》 |

**二、课程教学进度**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1 | 1、建立新的教学班，课前导言2、简单介绍板羽球运动的发展概况3、帮助学生树立正确的学习观，确立学习目标 | 讲课 | 查阅握拍教学视频，预习正反手握拍，校园跑。 |
| 2 | 1.学习板羽球基本技术：站位、握拍2.身体素质练习 3、培养学生吃苦耐劳的精神 | 边讲边练 | 复习握拍姿势，坚持校园跑。 |
| 3 | 1、复习站位、握拍动作，学习正手发高远球。2、耐力素质练习3、锻炼学生不怕困难迎难而上的精神 | 边讲边练 | 复习握拍和发球动作，坚持校园跑。 |
| 4 | 1、改进正手发高远球技术，学习正手击高远球技术；2、柔韧素质练习3、促使学生知行合一，拥有更好的身体，更好的生活，爱国爱党 | 边讲边练 | 巩固练习课上所学，持续进行校园跑。 |
| 5 | 1、复习正手发高远球和正手击高远球技术；2、耐力素质练习3、教会学生有责任、有担当，明确目标，实现目标，为将来投身工作做准备 | 边讲边练 | 坚持校园跑，为素质测试做准备。 |
| 6 | 1、学习反手发球动作2、素质测试：800米（女）、1000米（男）。3、培养学生吃苦耐劳、不怕苦难的精神，珍惜眼前得来不易的美好生活 | 边讲边练 | 巩固练习课上所学，坚持校园跑。 |
| 7 | 1、巩固练习正手发高远球、正手击高远球、反手发球。2、介绍比赛竞赛规则，了解板羽球裁判法；3、让学生懂得和平年代的来之不易，珍惜当下，身体好，生活才能更好 | 边讲边练 | 观看比赛直播或视频，加深对规则的了解，坚持校园跑。 |
| 8 | 1、加强正手击高远球练习，学习板羽球基本步伐。2、素质测试补测：800米（女）、1000米（男）。3、锻炼学生坚韧不拔的气质，更好的面对学习和生活中的困难。 | 边讲边练 | 坚持校园跑，巩固所学技术。 |
| 9 | 1、复习正手击高远球。2、了解正手吊球技术。3、培养学生团队合作意识，完善将来就业应该具备的团队合作能力 | 边讲边练 | 加强练习正手击高远球技术，为考核做准备，坚持校园跑。 |
| 10 | 1、正手击高远球考核及技术评定。2、预习板羽球竞赛规则（单打）3、培养学生诚实守信品质，不忘初心，坚定信念 | 考核 | 加强技能练习，坚持锻炼。 |
| 11 | 1、正手击高远球补考及技术评定2、巩固练习所学板羽球技能技术。3、提高身体素质，培养吃苦耐劳的精神，勇敢面对困难。 | 边讲边练，补考 | 加强技能练习，为模拟比赛做准备，坚持校园跑。 |
| 12 | 1、板羽球单打介绍与练习2、分组模拟比赛。3、培养组织能力、交流沟通能力，热爱生活，珍惜当下 | 边讲边练 | 加强技能练习，为模拟比赛做准备，坚持校园跑。 |
| 13 | 1、板羽球比赛实践和组织2、提高团结合作意识，培养集体主义精神。 | 边讲边练 | 坚持课外锻炼，养成良好的生活习惯。 |
| 14 | 1、板羽球比赛实践和组织2、提高心理素质能力，加强团结合作意识。 | 边讲边练 | 学会自主锻炼。 |
| 15 | 1. 查漏补缺
2. 自主活动
3. 培养自我锻炼意识，提高自我锻炼能力。
 | 边讲边练，补考 | 培养体育终身的观念，坚持长期锻炼。 |
| 16 | 1. 小结
2. 成绩核对、确认

3、机动 | 讲课 |  |

**特别备注：由于体育课受天气和场地的影响，本进度和内容在不影响学生的接受能力的情况下会有所调整。**

**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 | 板羽球击打高远球考核考核与技术评定 | 40% |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20% |
| X3 | 男子1000米女子800米跑步评价 | 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： 王琤 系主任审核： 日期：2023年9月