上海建桥学院课程教学进度计划表

**一、基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程代码 | 2100116 | 课程名称 | 板羽球1 |
| 课程学分 | 1学分 | 总学时 | 32学时 |
| 授课教师 | 王琤 | 教师邮箱 | 52020029@qq.com |
| 上课班级 | 板羽球1选项班 | 上课教室 | 室内篮球馆、田径场 |
| 答疑时间 |  时间 : 周一7、8节 地点: 体育馆228办公室 电话：13917922297 |
| 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 | 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[朱建国](http://www.dangdang.com/author/%EF%BF%BD%EC%BD%A8%EF%BF%BD%EF%BF%BD_1)　主编．《板羽球运动教学与训练教程》．[清华大学出版社](http://www.dangdang.com/publish/%EF%BF%BD%E5%BB%AA%EF%BF%BD%EF%BF%BD%D1%A7%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD_1)，2015年3月刘仁健 主编.《21世纪高等院校教材：板羽球》.科学出版社，2010-01-01 |

**二、课程教学进度**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1 | 1、课堂常规讲解使学生明确本学期体育课程组成部分及各部分要求和注意事项。2、板羽球课程简介及考核内容介绍，了解本学期课外练习内容及考核方法。 | 讲 课 | 课外查阅相关资料 |
| 2 | 1. 板羽球理论知识；
2. 学习板羽球基本动作技术；

3、学习板羽球基本场地裁判规则； | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 3 | 1、使用正确动作颠球；2、学习板羽球正手发后场高远球动作；3、学习体会羽球正手发后场高远球动作要领 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 4 | 1、学习正、反手发近网球；2、正、反手发近网球的技术动作要领实战；3、讲解错误动作原因及纠正； | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 5 | 1、学习击球技术：正、反拍击高远球；杀球；劈杀球；吊球（轻吊、劈吊球）；2、正、反拍击高远球；杀球；劈杀球；吊球（轻吊、劈吊球）实战练习；3、讲解及纠正正、反拍击高远球；杀球；劈杀球；吊球（轻吊、劈吊球）； | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 6 | 1、学习击球技术：放网前球；搓球；挑高球；抽球；平挡球；2、放网前球；搓球；挑高球；抽球；平挡球实战练习；3、讲解及纠正放网前球；搓球；挑高球；抽球；平挡球的错误动作4、体质测试内容—50米专项素质练习。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 7 | 1学习板羽球步法：跨步；垫步；交叉步；并步；蹬跳步；2、跨步；垫步；交叉步；并步；蹬跳步的实战练习；3、讲解及纠正跨步；垫步；交叉步；并步；蹬跳步的错误动作；4、体质测试内容—立定跳远专项身体素质练习及测试50米 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 8 | 1、学习上网步法：（交叉步上网步法、并步上网步法）；后退步法（介绍）；两侧移动步法2、上网步法（交叉步上网步法、并步上网步法）；后退步法（介绍）；两侧移动步法的实战练习；3、讲解及纠正上网步法（交叉步上网步法、并步上网步法）；后退步法（介绍）；两侧移动步法4、体质测试内容—仰卧起坐专项身体素质练习及测试立定跳远。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 9 | 1、学习单打战术：压后场战术；发球抢攻战术；控制网球战术；对角线战术；2、尝试运用单打战术；4、素质测试：800米（女）、1000米（男） | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 10 | 1、学习单打打法类型：快速拉吊结合突击型；后场下压控制网前型；压底线结合吊杀型；守中反攻型2、尝试运用单打打法类型4、体质测试内容—测试坐位体前屈。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 11 | 1、实战复习发球、击球、单打战术和打法；2、复习考试发球技术； | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 12 | 1、巩固练习正面下手发后场高远球动作；2、体质测试内容专项身体素质练习。3、肺活量测试。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 13 | 1、分组练习板羽球考核内容；2、身高体重、视力测试 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 14 | 1. 板羽球考核
2. 体质测试各项目补测及输录成绩
 | 考核 | 课外锻炼与复习 |
| 15 | 1. 板羽球补考；

2、期末小结； | 随堂补考 | 课外锻炼与复习 |
| 16 | 机动 |  |  |

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 | 板羽球正手发球到规定区域评价 | 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：2024年3月