建桥学院课程教学进度计划表

**一、基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程代码 | 2100046 | 课程名称 | 羽毛球1 |
| 课程学分 | 1学分 | 总学时 | 32 |
| 授课教师 | 马亮 | 教师邮箱 | 01008@gench.com.cn |
| 上课班级 | 体育选项课 | 上课教室 | 体育馆二楼 |
| 答疑时间 | 时间 : 周三34节  地点:  体育馆   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、[朱建国](http://www.dangdang.com/author/%EF%BF%BD%EC%BD%A8%EF%BF%BD%EF%BF%BD_1)　主编．上海《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.课前导言。  2.身体恢复练习。 | 边讲边练 |  |
| 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 | 课外锻炼与复习 |
| 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 | 课外锻炼与复习 |
| 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 | 课外锻炼与复习 |
| 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 | 课外锻炼与复习 |
| 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 | 课外锻炼与复习 |
| 7 | 1.强化正手发高远球2.素质：爆发速度。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 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 | 课外锻炼与复习 |
| 9 | 1.复习正手高远球。2.素质：弹跳力 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 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 | 课外锻炼与复习 |
| 11 | 1.正手发球（考评）。2.素质：耐力素质。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 12 | 1.体质健康测试项目（补测）。2.体质健康测试：800米(女)，1000米（男）。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 13 | 1. 分组组织教学比赛。2．录入体测所有成绩 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 14 | 1. 分组组织教学比赛。2.正手发球（补测）。 | 边讲边练 |  |
| 15 | 1.查漏补缺2.自主活动。 | 边讲边练 |  |
| 16 | 1、查阅评分     2、期末小结 | 考试与讲课 |  |
| 17 |  |  |  |
| 18 | 考试周 |  |  |

**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 | 羽毛球基本技术与教学比赛考核 | 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：马亮            系主任审核：             日期：2024.3