上海建桥学院课程教学进度计划表

**一、基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程代码 | 2100109 | 课程名称 | 毽球1 |
| 课程学分 | 1学分 | 总学时 | 32 |
| 授课教师 | 孙志国 | 教师邮箱 | 20677@ gench.edu.cn |
| 上课班级 | 毽球1选项班 | 上课教室 | 室内羽毛球场 |
| 答疑时间 | 时间 周一12：00---12:40 地点：体育馆二楼 电话：15316683255 |
| 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《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 |  |
| 2 | 1、毽球的基本技术：准备姿势、步伐移动。2、身体素质练习；速度练习。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 3 | 1、学习毽球传，踢球技术：踢球技术、触球技术、传球技术。2、分组练习3、身体素质练习：上肢力量练。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 4 | 1、复习毽球传球，踢技术2、学习，了解毽球发球技术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 |
| 5 | 1、复习毽球传球，踢技术。2、学习，了解毽球进攻技术。3、倒钩攻球技术、脚踏攻球技术。4、身体素质练习：柔韧性练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 6 | 1、讲解毽球起球基本技术：腿部起球、腹部起球、胸部起球及头部起球。2、分组练习：3、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、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2、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头部攻球、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、讲解毽球倒勾攻球技术：正倒勾攻球、外摆倒勾攻球。2、分组练习。3、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、讲解毽球拦网技术。2、组织安排分组教学比赛（学生裁判）。3、总结教学比赛成果 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 11 | 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。2、身体素质练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 12 | 1、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。2、身体素质练习。 | 边讲边练 |  |
| 13 | 体能练习与体质健康测试 | 边讲边练 | 课外锻炼 |
| 14 | 体能练习与体质健康测试 | 边讲边练 | 课外锻炼 |
| 15 | 1、毽球考试 ； 2、素质考试； | 考试 |  |
| 16 | 1、毽球考试 、补考、评分、总结 | 考试 |  |

**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 |
| 过程考核X1 | 专项考核 | 40% |
| 过程考核X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价（过程考核） | 20% |
| 过程考核X3 | <<国家学生体质健康标准>>男女测试七个项目 | 20% |
| 过程考核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 孙志国 系主任审核：  日期：2024.3