上海建桥学院课程教学进度计划表

**一、基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程代码 | 2100080 | 课程名称 | 拳击2 |
| 课程学分 | 1学分 | 总学时 | 32学时 |
| 授课教师 | 肖友定 | 教师邮箱 | 03031@gench.edu.cn |
| 上课班级 | 拳击选项班 | 上课教室 | 体育馆123室 |
| 答疑时间 | 时间 : 周三 14:30---16:00 地点:体育馆 电话：13817793287 | | |
| 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 | 【王德新、樊庆敏《现代拳击运动教程》复旦大学出版社 2012年版】；  《拳击快速入门》北京中体音像出版、2005年11月30日出版  《拳击实战技巧》 北京体育大学出版社、2004年出版的图书、作者是夏礼文。 | | |

**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、介绍本学期学习内容及考核标准；  3、介绍拳击运动项目 | 边讲边练 | 布置本学期课外校园跑任务 |
| 2 | 1、学习拳击的基本站姿、基本步法和礼节。  2、身体素质练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 3 | 1. 复习拳击基本站姿 2、学习左右直拳的技术要领 3、身体素质练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 4 | 1复习左右直拳的组合练习，左右直拳击打沙袋练习。 2、1000米有氧健身跑练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 5 | 1、学习正确击打速度球技术动作要领  2、1000米跑练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 6 | 1、学习上勾拳和平勾拳的技术，初步掌握勾拳的打法 2、1000米跑练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 7 | 1、复习上勾拳和平勾拳，进一步掌握勾拳的打法 2、体能训练练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 8 | 1、初步学习摆拳打沙袋和墙靶技术  2、身体素质和协调性练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 9 | 1、复习摆拳打沙袋和墙靶技术  2、反应能力.协调性训练 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 10 | 1、初步学习左、右侧闪防守技术  2、1000米测试 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 11 | 1、复习左、右侧闪防守技术  2、男生：身体素质练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 12 | 1、提高左右直拳击打沙袋的能力  2、提升速度球的击打能力 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 13 | 1. 巩固左.右直拳击打沙袋的技术和 2. 巩固速度球技术的能力   3、1000米测试补测 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 14 | 1. 拳击专项①测试   2、健身跑 | 考 核 | 课外锻炼与复习 |
| 15 | 1、拳击专项②测试 拳击专项①补测 | 考 核 |  |
| 16 | 1、机动 2、补测 ① ② | 考核与讲课 |  |

**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 | 拳击专项考核 | 40% |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20% |
| X3 | 1000米或800米测试评价 | 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：肖友定 系主任审核： 日期：2023.9