上海建桥学院课程教学进度计划表

**一、基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程代码 | 2100112 | 课程名称 | 毽球1 |
| 课程学分 | 1 | 总学时 | 32 |
| 授课教师 | 朱亚云 | 教师邮箱 | Zhuyayun234@126.com |
| 上课班级 | 毽球1选项班 | 上课教室 | 体育馆二楼篮球场 |
| 答疑时间 | 时间 : 周二11:35-12:45 地点: 体育馆145 电话：13818927349 | | |
| 主要教材 | 林恬、王洪波主编.《新编高校体育与健康教程》.航空工业出版社，2013年5月出版 | | |
| 参考资料 | 《毽球入门》深圳出版发行集团公司海天出版社 2008年出版  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年版  《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 | 上网查看相关资料 |
| 2 | 1. 热身准备活动； 2. 毽球的基本技术   1准备姿势，2步伐移动  3、身体素质练习：拉伸练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 3 | 1、准备热身活动  2、学习毽球传、踢球技术  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 |
| 4 | 1、准备热身活动  2、复习毽球传球、踢技术  3、初步掌握毽球发球技术  4、分组练习  5、身体素质练习：下肢力量练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 5 | 1、准备热身活动  2、复习毽球传球、踢球技术  3、了解学习毽球进攻技术  4、脚踏攻球技术  5、身体素质练习：柔韧性练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 6 | 1、准备热身活动  2、讲解毽球起球基本技术  1.腿部起球 2.腹部起球 3.胸部起球及头部起球  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 |
| 7 | 1、准备热身活动  2、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  3、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  1.头部攻球 2.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、准备热身活动  2、讲解毽球倒勾攻球技术  1.正倒勾攻球 2.外摆倒勾攻球  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 |
| 10 | 1、准备热身活动  2 、讲解毽球拦网技术  3、组织安排分组教学比赛（学生裁判）  4、总结教学比赛成果 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 11 | 1、准备热身活动  2、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   1. 身体素质练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 12 | 1、准备热身活动  2、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  3、身体素质练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 13 | 体能练习与体质健康测试 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 14 | 体能练习与体质健康测试 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 15 | 1、毽球考试 ； 2、素质考试； | 考试 | 课外锻炼 |
| 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 | 所占比例（%） |
| X1 | 专项考核 | 40% |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价（过程考核） | 20% |
| X3 | <<国家学生体质健康标准>>男女测试七个项目 | 20% |
| 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；

评价方式为期末考试“1”及过程考核“X”，其中“1”为教学大纲中规定的形式；“X”可由任课教师或课程组自行确定（同一门课程多位教师任课的须由课程组统一X的方式及比例）。包括纸笔测验、课堂展示、阶段论文、调查（分析）报告、综合报告、读书笔记、小实验、小制作、小程序、小设计等，在表中相应的位置填入“1”和“X”的方式及成绩占比。

任课教师：朱亚云 系主任审核：778a19b08ee6d8a4b8607ccf9b5f645 日期：2023.2.22