上海建桥学院课程教学进度计划表

**一、基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程代码 | 2100104 | 课程名称 | 高尔夫球1 |
| 课程学分 | 1学分 | 总学时 | 32学时 |
| 授课教师 | 刘 彬 | 教师邮箱 | 01009@gench.edu.cn |
| 上课班级 | 高尔夫球1选项班 | 上课教室 | 高尔夫球练习场 |
| 答疑时间 | 时间 : 周四7.8节 地点:体育馆222 电话：13917216601 | | |
| 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年版 | | |
| 参考资料 | 丁明汉 武晓军 主编.《高等学校教材:高尔夫运动》.高等教育出版社，2007年6月出版  袁运平 凌奕 编著.《高尔夫球运动手册》.人民体育出版社，2001年10月出版  许毅涛 主编.《高尔夫实用教材》.云南人民出版社，2012年3月出版 | | |

**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。  2、高尔夫球课程简介及考核内容介绍。  3、运动APP跑，恢复体能练习。 | 边讲边练 | 课外查阅相关资料 |
| 2 | 1、身体素质练习，恢复体力  2、球具介绍，握杆方法，准备击球姿势练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 3 | 1、身体姿态练习  2、准备击球姿势复习  3、半挥杆动作学习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 4 | 1、腰腹力量练习  2、准备击球姿势复习  3、半挥杆杆动作击球练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 5 | 1、爆发力、高抬腿加速跑练习  2、高尔夫球挥杆击球（瞄球）  3、身高体重、肺活量测试 | 考 核 | 课外锻炼与复习 |
| 6 | 1、身体姿态练习  2、半挥杆击球练习  3、耐力素质练习： 800/1000米 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 7 | 1、切杆动作学习  2、挥杆击球练习  3、体能练习（弹跳） | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 8 | 1、挥杆动作击球练习  2、爆发力、上肢力量练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 9 | 1、挥杆击球练习  2、切杆动作练习  3、体能练习（柔韧） | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 10 | 1、800/1000米测试  2、挥杆击球练习 | 考 核 | 课外锻炼与复习 |
| 11 | 1、身体姿态练习  2、挥杆击球练习  3、50米测试 | 考 核 | 课外锻炼与复习 |
| 12 | 1、推杆动作教学  2、推杆、切杆击球练习  3、仰卧起坐（引体向上）测试 | 考 核 | 课外锻炼与复习 |
| 13 | 1、挥杆击球练习  2、立定跳远测试 | 考 核 | 课外锻炼与复习 |
| 14 | 1. 挥杆击球身体姿态考核 2. 坐位体前屈测试 | 考 核 | 课外锻炼与复习 |
| 15 | 挥杆击球上靶考核、分组比赛 | 考 核 | 课外锻炼与复习 |
| 16 | 机动、补考 |  | 课外锻炼 |

**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 | 高尔夫球专项挥杆技术评价 | 40% |
| X2 | 课堂表现、检查着装、课堂练习评价 | 20% |
| X3 | 《国家学生健康体质标准》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：刘彬 系主任审核： 日期：2024.3