上海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.edu.cn |
| 上课班级 | 羽毛球1选项班 | 上课教室 | 体育馆二楼羽毛球场 |
| 答疑时间 | 时间:周二18:30-20:30 地点: 体育馆228 电话：18602148160 |
| 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 |
| 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年版[朱建国](http://www.dangdang.com/author/%EF%BF%BD%EC%BD%A8%EF%BF%BD%EF%BF%BD_1%22%20%5Ct%20%22_blank)　主编．《羽毛球运动教学与训练教程》．[清华大学出版社](http://www.dangdang.com/publish/%EF%BF%BD%E5%BB%AA%EF%BF%BD%EF%BF%BD%D1%A7%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD_1%22%20%5Ct%20%22_blank)，2015年3月出版刘仁健 主编.《21世纪高等院校教材：羽毛球》.科学出版社，2010-01-01出版 |

**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、羽毛球运动概述 | 讲课 | 课外查阅相关资料 |
| 2 | 1、站位，握拍方法2、学习后场上手击球技术手、步法；  | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 3 | 1、复习发球，改进握拍方法并熟悉球性；2、复习后场上手击球技术手、步法；学习上手击后场高远球技术；  | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 4 | 1、改进上手击球动作手、步法；复习击后场高远球；2、学习发后场平高球技术；  | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 5 | 1、复习发后场平高球，改进后场击球步法；2、学习击后场平高球技术；3、介绍拉压底线战术；  | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 6 | 1、复习后场击球手、步法；改进对击平高球技术；2、学习后场吊球技术及其运用；介绍拉吊结合战术；3、教学比赛； | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 7 | 1、复习网前步法及挑、推球技术；2、改进吊球技术（手、步法）；3、学习正手发网前小球；  | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 8 | 1、复习发网前球技术；2、发接发练习：发小球——挑、推、吊；3、学习后场扣杀及接杀球放网前球技术；4、教学比赛 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 9 | 1、复习改进后场扣、吊球技术，介绍半场综合及其运用；2、学习网前搓球、放网前球技术；3、教学比赛 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 10 | 1、复习网前搓球；2、改进吊杀上网技术；3、学习杀上网技术、战术；4、教学比赛 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 11 | 教学比赛 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 12 | 1、体能练习与体质健康测试 | 边讲边练 | 课外锻炼 |
| 13 | 1、体能练习与体质健康测试 | 边讲边练 | 课外锻炼 |
| 14 | 1、发球技术达标考试 ； 2、素质考试； | 考试 | 课外锻炼 |
| 15 | 羽毛球技术考试：比赛 | 考试 | 课外锻炼 |
| 16 | 1、补考2、评分3、总结 | 考试与讲课 | 课外锻炼 |

**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 | 羽毛球基本技术考核与教学比赛（技术评定） | 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》男女各测试七个项目 | 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。

任课教师：马亮 系主任审核：  日期：2023.3