课程教学进度计划表

一、基本信息

|  |  |
| --- | --- |
| 课程名称 | 羽毛球2 |
| 课程代码 | 2100095 | 课程序号 | 5375 | 课程学分/学时 | 1/32 |
| 授课教师 | 毛伟胜 | 教师工号 | 15707 | 专/兼职 | 兼 |
| 上课班级 | 羽毛球2选项班 | 班级人数 | 40 | 上课教室 | 体育馆2楼 |
| 答疑安排 | 周三14：30--16:00体育馆 |
| 课程号/课程网站 |  |
| 选用教材 | 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 |
| 参考教材与资料 | 尹斌主编．《飞镖》．[成都时代出版社](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)，2013年3月出版田麦久、蔡睿主编.《飞镖与射箭运动》江苏科技出版社 2013年版刘梅　主编．《飞镖和风筝艺术》．[吉林出版集团](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7月出版 |

二、课程教学进度安排

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 课次 | 课时 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1 | 2 | 1.课前导言。 2.羽毛球基本技术视频观看 | 授课 | 体能练习 |
| 2 | 2 | 1.学习羽毛球基本技术：站位、握拍。2. 身体素质：柔韧素质  | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 3 | 2 | 1.复习站位、握拍动作，学习正手发高远球2．身体素质：柔韧素质 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 4 | 2 | 1.复习正手发高远球技术。2.学习正手击高远球技术 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 5 | 2 | 1.复习正手发高远球。2.学习反手发网前球技术。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 6 | 2 | 1.复习正手发高远球、正手击高远球技术。2.改进反手发网前球技术。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 7 | 2 | 1．介绍比赛竞赛规则，了解羽毛球裁判法。2.身体素质练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 8 | 2 | 1.学习羽毛球基本步伐。 2.身体素质练习：下肢力量 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 9 | 2 | 1. 复习正手击高远球

2.教学比赛 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 10 | 2 | 1.学习挑后场高球技术。巩固练习发球技术和正手击高远球技术。2.体能锻炼：耐力素质 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 11 | 2 | 1. 复习正手击高远球。

2.正手高远球技术考核。 | 考核 |  |
| 12 | 2 | 1. 正手击高远球技术补考。

2.身体素质测试：800米。 | 考核 |  |
| 13 | 2 | 1. 羽毛球单打介绍与练习2.素质：敏捷素质--羽毛球基本步伐练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 14 | 2 | 1.羽毛球比赛实践和组织（考评）。2.800米补测。 | 边讲边练 |  |
| 15 | 2 | 1.羽毛球比赛实践和组织（考评）。2.自主活动 | 补考 |  |
| 16 | 2 | 1、补考2、评分3、总结 | 补考 |  |

三、考核方式

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成 | 占比 | 考核方式 |
| X1 | 40% | 羽毛球基本技术考核与教学比赛（技术评定） |
| X2 | 20% | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| X3 | 20% | 800米测试评价 |
| X4 | 20% | “运动世界校园”APP完成评价 |

任课教师：毛伟胜 系主任审核：  日期： 2024.9