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 |
| 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 | 新编大学体育与健康教程》中国纺织出版社，2023.8 王慧 刘彬主编 | | |
| 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. 毽球的准备姿势，步伐移动   2、身体素质练习：拉伸练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 3 | 1、复习毽球的准备姿势，步伐移动  2、学习毽球踢球、传球技术 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 4 | 1、复习毽球踢、传球技术  2、初步掌握毽球发球技术 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 5 | 1、复习毽球踢球、传球技术  2、学习毽球脚传球技术  3、体测： 立定跳远 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 6 | 1、毽球起球基本技术  2、腿部起球、腹部起球、胸部起球及头部起球  3、体测：坐位体前屈 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 7 | 1、毽球运动规则与裁判法  2、体测：50米测试 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 8 | 1、毽球攻球基本技术  2、头部攻球、脚踏攻球  3、体测：800米测试 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 9 | 1、毽球倒勾攻球技术：正倒勾攻球、外摆倒勾攻球  2、体测：仰卧起坐 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 10 | 1、讲解毽球拦网技术，复习所学技术组织安排分组教学比赛  2、体测：肺活量 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 11 | 1、讲解毽球运动基本战术分类  2、体测：身高体重 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 12 | 1、讲解毽球运动基本防守阵型  2、体测补测 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 13 | 复习毽球正面发球 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 14 | 复习单脚踢球、传球技术 | 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 | 20% |
| X3 | <<国家学生体质健康标准>>测试评价 | 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： 朱亚云 系主任审核： 日期：2024.3