课程教学进度计划表

一、基本信息

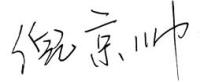
|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程名称 | 极限飞盘2 | | | | |
| 课程代码 | 2100087 | 课程序号 | 0415、0419、1158、1170 | 课程学分/学时 | 1/32 |
| 授课教师 | 倪京帅 | 教师工号 | 13646 | 专/兼职 | 兼职 |
| 上课班级 | 极限飞盘2选项班 | 班级人数 | 40 | 上课教室 | 田径场 |
| 答疑安排 | 时间： 周一16：15-18：15 地点:体育馆119 电话：18817365767 | | | | |
| 课程号/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 | 苏煜、尹博主编.《极限飞盘运动》.北京体育大学出版社，2018年01月出版  中华人民共和国教育部、国家体育总局、《国家学生体质健康标准解读》编委会编著.《国家学生体质健康标准解读》.人民教育出版社，2007年 | | | | |

二、课程教学进度安排

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 课次 | 课时 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1 |  | （1）导言（2）宣布课堂常规  （3）简单介绍极限飞盘相关理论知识 | 讲课 | 课外查阅飞盘相关资料 |
| 2 |  | （1）学习正、反手握盘  （2）飞盘盘性练习  （2）学习反手掷盘技术 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 3 |  | （1）飞盘盘性练习  （2）学习正手掷盘技术  （3）飞盘掷准游戏 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 4 |  | （1）学习2人传接进攻技术  （2）学习个人防守技术  （3）复习正、反手掷盘技术 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 5 |  | （1）强化反手掷盘技术  （2）强化正手掷盘技术  （3）学习单手接盘技术 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 6 |  | （1）强化正、反手掷盘技术  （2）强化正、反手接盘技术 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 7 |  | （1）进攻和防守的站位与技巧  （2）教学游戏  （3）测试800/1000米 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 8 |  | (1)复习进攻和防守的站位与技巧  （2）学习短传与长传技术 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 9 |  | （1）强化短传与长传技术  （2）学习上手掷盘技术 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 10 |  | （1）学习半场进攻技术  （2）学习无盘队员防守技术动作  （3）教学比赛 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 11 |  | （1）学习全场进攻技术  （2）复习无盘队员防守技术动作  （3）战术教学练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 12 |  | （1）学习防守队员半场紧逼技术  （2）学习7对7全场跑位技术  （3）复习全场进攻技术 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 13 |  | （1）复习全场进攻技术  （2）复习跑位技术 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 14 |  | （1）战术教学比赛练习  （2）综合素质练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 15 |  | （1）双人掷接盘考核  （2）教学比赛 | 考核 | 课外锻炼与复习 |
| 16 |  | （1）补考（2）评分（3）总结 | 考核 |  |

三、考核方式

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成 | 占比 | 考核方式 |
| X1 | 40 | 极限飞盘基本技术专项考核与教学比赛（技术评定） |
| X2 | 20 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| X3 | 20 | 800/1000米测试 |
| X4 | 20 | 运动世界校园APP健身跑 |

任课教师：  系主任审核：  日期： 2024.9