《毽球1》专科课程教学大纲

一、课程基本信息

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程名称 | （中文）毽球1 | | | | | |
| （英文）shuttlecock 1 | | | | | |
| 课程代码 | 2100109 | 课程学分 | | 1 | | |
| 课程学时 | 32 | 理论学时 | 4 | 实践学时 | | 28 |
| 开课学院 | 教育学院 | 适用专业与年级 | | 全校专科第2学期 | | |
| 课程类别与性质 | 公共基础必修课 | 考核方式 | | 考查 | | |
| 选用教材 | 《新编大学体育与健康教程》王慧 刘彬主编 ISBN978-7-5229-0562-4 中国纺织出版社 2023.8 | | | 是否为  马工程教材 | | 否 |
| 先修课程 | 体育1 0100023（1） | | | | | |
| 课程简介 | 毽球运动是以脚支配球为主，两个队在同一场地内隔网进行攻守的体育运动项目。它是受人们喜爱、开展广泛的民族传统体育运动项目。《毽球》教学是体育教学的组成部分，结合教学的基本要求，使学生初步了解毽球运动一般规律，基本学会和掌握毽球运动的基本技、战术及其运用，培养学生对毽球课程的兴趣与爱好，建立终身体育思想，传递“不抛弃、不放弃”的体育精神。经常参加毽球锻炼，不仅可以提高学生的身体灵敏性和协调能力，还丰富同学们健身的手段和方法，从而达到增强学生体质增进健康和提高体育素养，为终身体育服务。 | | | | | |
| 选课建议与学习要求 | 本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。 | | | | | |
| 大纲编写人 | （签名） | | 制/修订时间 | | 2023.12 | |
| 专业负责人 | （签名） | | 审定时间 | | 2024.3 | |
| 学院负责人 | （签名） | | 批准时间 | |  | |

二、课程目标

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 类型 | 序号 | 内容 |
| 知识目标 | 1 | 掌握毽球基本理论知识、编排理论，以及竞赛组织裁判工作相关理论知识。 |
| 2 | 掌握健康与体育的基本知识，掌握科学的体育锻炼方法。 |
| 技能目标 | 3 | 掌握毽球的基本踢球技术与战术，提高身体的灵活与协调能力，提高运动技能，增强体质；具备组织小型毽球比赛的裁判能力。 |
| 4 | 掌握锻炼的方法，养成课内外锻炼的习惯，树立“健康第一”的思想意识，为终身体育打下扎实的基础。 |
| 素养目标  (含课程思政目标) | 5 | 建立与加强学生自信心，提高学生表达沟通、协同创新及社交能力。 |
| 6 | 培养学生吃苦耐劳、团结协作、奋力拼搏的体育精神。 |

三、课程内容与教学设计

（一）各教学单元预期学习成果与教学内容

|  |
| --- |
| **第一单元**：理论部分  教学内容：  1.课程介绍：课程的教学目标、教学内容、评价方法、基本要求和注意事项；  2.毽球运动概述：毽球运动的基本特点以及现代毽球运动的发展趋势；  3.毽球竞赛的主要规则与裁判方法  预期成果：通过理论部分学习，掌握毽球基本理论知识、编排理论，以及竞赛组织裁判工作相关理论知识；掌握健康与体育的基本知识。  教学难点：毽球规则在比赛中的运用掌握。  **第二单元：**毽球实践教学  教学内容：  1.基本技术学习  （1）准备姿势：前后开立、左右开立  （2）移动技术：前上步、并步、滑步、交叉步、跨步、跑步、后撤步  （3）控球技术：脚内侧控制球、脚外侧控制球、脚背控制球  （4）触球技术：大腿触球、胸触球、腹触球  （5）发球技术：正面脚背发球（低发）、正面脚内侧发球、  （6）传球：正面传球、自传球、侧面传球（介绍）  （7）攻球：脚底踏球、腾空脚底踏球（介绍）、腾空转体扣球（介绍）  （8）防守技术：拦网（介绍）、脚内侧接正面球（介绍）、正脚背接正面球  预期成果：通过毽球基本技术的学习,提高学生对毽球的兴趣，并且把掌握的毽球基本技术运用到比赛中。  2.毽球基本战术及比赛方法  （1）进攻战术：“一二”阵容及战术形式、“二一”阵容及战术形式  （2）防守战术（介绍）：“一拦二防”、“二拦一防” 防守战术  3.教学比赛  （1）复习基本定点发球技术。  （2）教师安排学生分组教学比赛。  预期成果：  1.熟悉并掌握各个战术的站位方法，互相之间的跑位配合要求；掌握防推攻球站位及其配合，推攻的方法与要求。  2.通过战术的学习进一步提高运动技能和对抗竞赛的能力，提高自信心和努力拼搏的体育精神。  3.掌握毽球的基本踢球技术与战术，提高身体的灵活与协调能力，提高运动技能，增强体质；具备组织小型毽球比赛的裁判能力。  4.通过教学比赛检验学生基本技术掌握情况，调动学生学习的积极性，建立与加强学生自信心，提高学生表达沟通、协同创新及社交能力。  教学难点：  1.球性练习难点：对触球部位的体会，小腿摆腿姿势。  2.踢球难点：踢球的时间与脚与球接触的部位。  3.接球难点：来球的缓冲，对方向与力量的判断。  4.传球难点：控球力量的掌握。  5.拦网技术难点：克服对击球的时机判断。  6.比赛场地受限，比赛中队员之间的配合。  **第三单元：**体能练习与体质健康测试  教学内容：1.短跑 2.中长跑 3.弹跳力 4.柔韧 5.引体向上（女：仰卧起坐）  预期成果：全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。同时培养学生遵纪守法和规则意识，以及吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。  教学难点：调动个别不爱运动学生的练习积极性与学生练习的持续性。  **第四单元：**有氧健身跑  教学内容：运动世界校园APP（课外练习）  预期成果：使学生具备制定运动计划，自主进行科学锻炼的能力。增强学生心肺功能，培养学生遵纪守法和规则意识。  教学难点：监控及预防学生代跑等作弊行为与学生练习的持续性。 |

（二）教学单元对课程目标的支撑关系

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程目标  教学单元 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 第一单元 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 第二单元 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 第三单元 |  | √ |  | √ |  | √ |
| 第四单元 |  | √ |  | √ |  | √ |

（三）课程教学方法与学时分配

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学单元 | 教与学方式 | 考核方式 | 学时分配 | | |
| 理论 | 实践 | 小计 |
| 第一单元 | 讲课 | 考查 | 4 | 0 | 4 |
| 第二单元 | 边讲边练 | 考查 | 0 | 20 | 20 |
| 第三单元 | 边讲边练 | 考查 | 0 | 8 | 8 |
| 第四单元 | 课外练习 | 考查 | 0 | 0 | 0 |
| 合计 | | | 4 | 28 | 32 |

四、课程思政教学设计

|  |
| --- |
| 根据学校人才培养八大核心素养培养要求和思想政治教育目标，体育课程教学过程中不仅需要有效培育大学生“健康第一”的理念，更是对大学生体育兴趣、体育情怀的培养。在提高大学生的运动能力、运动水平、运动意愿的同时，不断提高大学生的身体素质、身心健康等综合指标。引导大学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锻炼意志，从而能够更好地为建设社会主义服务。  毽球教学以“体育育人”为核心，从育体、育智、育心3个层面入手，以“体能、技战术能力和[认知能力](https://zhidao.baidu.com/search?word=%E8%AE%A4%E7%9F%A5%E8%83%BD%E5%8A%9B&fr=iknow_pc_qb_highlight)”为主要内容，引导学生自主学习、合作探究，从而达到综合育人的目的。通过“感知、认知、学习、实践”灌输学生体毽球基本知识，提高运动技能、竞技水平，实现育体、育智；课程中该项运动的起源与发展介绍，激发学生的爱国情怀和社会责任感，从而实现育心；课程中分组练习，学生之间相互纠错、练习动作，并在老师指导下分组进行教学比赛等，更好地培养了学生的团队合作能力、人际交往能力以及努力拼搏的意志品质；运动规则和竞赛规则的讲解以及课堂纪律要求，提高了学生规则意识和社会道德修养；课外运动app的练习，提高了学生自主锻炼能力，帮助学生树立职业规范意识和终身体育意识。 |

五、课程考核

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 总评构成 | 占比 | 考核方式 | 课程目标 | | | | | | 合计 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| X1 | 40% | 毽球技术考核——单脚踢；脚背正面发球 | 20 | 10 | 40 | 10 | 10 | 10 | 100 |
| X2 | 20% | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |  |  |  |  |  | 100 | 100 |
| X3 | 20% | 《国家学生体质健康标准》测试评价 |  | 40 |  | 40 |  | 20 | 100 |
| X4 | 20% | “运动世界校园”APP完成评价 |  | 45 |  | 45 |  | 10 | 100 |