课程教学进度计划表

一、基本信息

|  |  |
| --- | --- |
| 课程名称 | 毽球2 |
| 课程代码 | 2100112 | 课程序号 | 5715、5766 | 课程学分/学时 | 1/32 |
| 授课教师 | 朱亚云 | 教师工号 | 21795 | 专/兼职 | 兼职 |
| 上课班级 | 毽球2选项班 | 班级人数 | 40 | 上课教室 | 体育馆 |
| 答疑安排 | 周二11:35-12:45 地点: 体育馆145 电话：13818927349 |
| 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 | 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、课程教学进度安排

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 课次 | 课时 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1 | 2 | 1. 导言
2. 宣布课堂常规
3. 毽球运动概述
 | 讲课 | 上网查看相关资料 |
| 2 | 2 | 1. 热身准备活动；
2. 毽球的基本技术

1准备姿势，2步伐移动3、身体素质练习：拉伸练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 3 | 2 | 1、准备热身活动2、学习脚内侧起踢球技术3、分组练习4、身体素质练习：上肢力量练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 4 | 2 | 1、准备热身活动2、复习毽球脚内侧传球、踢技术3、初步掌握毽球发球技术4、身体素质练习：下肢力量练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 5 | 2 | 1、准备热身活动2、复习毽球传球、踢球技术3、了解学习毽球进攻技术、脚踏攻球技术4、身体素质练习：柔韧性练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 6 | 2 | 1、准备热身活动2、讲解毽球起球基本技术1.腿部起球 2.腹部起球 3.胸部起球及头部起球3、身体素质练习：力量训练(下肢） | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 7 | 2 | 1、准备热身活动2、讲解毽球运动规则，裁判法1.毽球竞赛规则 2.毽球裁判方法3、根据讲解的规则，裁判法安排教学比赛 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 8 | 2 | 1、准备热身活动2、讲解毽球运动攻球基本技术1.头部攻球 2.脚踏攻球3、身体素质练习：力量训练(下肢） | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 9 | 2 | 1、准备热身活动2、讲解毽球倒勾攻球技术 1.正倒勾攻球 2.外摆倒勾攻球3、分组练习4、身体素质练习：力量训练(下肢） | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 10 | 2 | 1、准备热身活动2 、讲解毽球拦网技术3、组织安排分组教学比赛（学生裁判）4、总结教学比赛成果 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 11 | 2 | 1、准备热身活动2、讲解毽球运动基本战术分类1）“一、二”阵容2）“二、一”阵容3）“三、三”阵容1. 身体素质练习
 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 12 | 2 | 1、准备热身活动2、讲解毽球运动基本防守阵型1“小弧形”防守阵型 2“一拦二防”防守阵型3、身体素质练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 13 | 2 | 1、复习脚背屈踢球，脚内侧、脚外侧踢球2、复习脚正背发球3、素质：背人跑、柔韧性练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 14 | 2 | 1、复习脚背屈踢球，脚内侧、脚外侧踢球2、复习双人对踢脚步移动及脚法3、素质：交换腿跳、上肢力量练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 15 | 2 | 1. 毽球专项考试
2. 800米考试
 | 考试 | 课外锻炼 |
| 16 | 2 | 1、毽球专项考试 、补考、评分、总结 | 考试 |  |

三、考核方式

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成 | 占比 | 考核方式 |
| X1 | 40% | 专项考核 |
| X2 | 20% | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| X3 | 20% | 女子800米测试评价 |
| X4 | 20% | 运动世界校园APP健身跑 |

任课教师： 朱亚云 系主任审核：  日期： 2024.9