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 | 5064、5376 | 课程学分/学时 | 1/32 |
| 授课教师 | 赵烽均 | 教师工号 | 23580 | 专/兼职 | 专职 |
| 上课班级 | 羽毛球2选项班 | 班级人数 | 40 | 上课教室 | 体育馆二楼羽毛球馆 |
| 答疑安排 | 周四12：00-13：00 | | | | |
| 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 | 1、孙麒麟、顾圣益《体育与健康教程》  2、朱建国　主编．《羽毛球运动教学与训练教程》  3、刘仁健 主编.《21世纪高等院校教材：羽毛球》 | | | | |

二、课程教学进度安排

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1 | 1．建立新的教学班，课前导言  2．简单介绍羽毛球运动的发展概况  3．帮助学生树立正确的学习观，确立学习目标 | 讲课 | 查阅握拍教学视频，预习正反手握拍，校园跑 |
| 2 | 1.学习羽毛球基本技术：站位、握拍  2.身体素质练习 | 边讲边练 | 复习握拍姿势，坚持校园跑。 |
| 3 | 1．复习站位、握拍动作，学习正手发高远球。  2．耐力素质练习 | 边讲边练 | 复习握拍和发球动作，坚持校园跑。 |
| 4 | 1．改进正手发高远球技术，学习正手击高远球技术；  2．柔韧素质练习 | 边讲边练 | 巩固练习课上所学，持续进行校园跑。 |
| 5 | 1．复习正手发高远球和正手击高远球技术；  2．耐力素质练习 | 边讲边练 | 坚持校园跑，为素质测试做准备。 |
| 6 | 1．学习反手发球动作  2．素质测试：800米（女）、1000米（男）。 | 边讲边练 | 巩固练习课上所学，坚持校园跑。 |
| 7 | 1．巩固练习正手发高远球、正手击高远球、反手发球。  2．介绍比赛竞赛规则，了解羽毛球裁判法； | 边讲边练 | 观看比赛直播或视频，加深对规则的了解，坚持校园跑。 |
| 8 | 1．加强正手击高远球练习，学习羽毛球基本步伐。  2．素质测试补测。 | 边讲边练 | 坚持校园跑，巩固所学技术。 |
| 9 | 1．复习正手击高远球。  2．了解正手吊球技术。 | 边讲边练 | 加强练习正手击高远球技术，为考核做准备，坚持校园跑。 |
| 10 | 1．正手击高远球技术考核。  2．预习羽毛球竞赛规则（单打） | 考核 | 加强技能练习，坚持锻炼。 |
| 11 | 1．正手击高远球技术补考  2．巩固练习所学羽毛球技能技术。 | 边讲边练 | 加强技能练习 |
| 12 | 1．羽毛球单打介绍与练习  2．分组模拟比赛。 | 边讲边练 | 加强技能练习，坚持校园跑。 |
| 13 | 1．羽毛球比赛实践和组织 | 边讲边练，考核 | 坚持课外锻炼， |
| 14 | 1．羽毛球比赛实践和组织  2．提高心理素质能力，加强团结合作。 | 边讲边练，考核 | 学会自主锻炼。 |
| 15 | 1.查漏补缺  2.自主活动 | 边讲边练，补考 | 培养体育终身的观念，坚持长期锻炼。 |
| 16 | 1.小结  2.成绩核对、确认 | 讲课 |  |

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：  系主任审核：  日期： 2024.9