课程教学进度计划表

一、基本信息

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程名称 | 排球2 | | | | |
| 课程代码 | 2100098 | 课程序号 | 5697、5698  5699、5700  5701、5714 | 课程学分/学时 | 1/32 |
| 授课教师 | 高丽华 | 教师工号 | 15708 | 专/兼职 | 兼职 |
| 上课班级 | 排球2选项班 | 班级人数 | 40 | 上课教室 | 南区排球场 |
| 答疑安排 | 周五12：00—12:45，地点：体育馆146 | | | | |
| 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 | 李志伟、陈少俊、董利钦.《新编高校体育与健康教程》.北京体育大学出版社，2010年8月出版  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  袁建国主编.《大学体育与健康教育教程》.西安交通大学出版社，2014年版 | | | | |

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、教学分班；  2、开学导言：介绍课堂常规、学习内容及考核标准。 | 讲 课 | 课外锻炼与复习 |
| 2 | 2 | 1、球性练习；  2、学习双手垫球；  3、耐力跑练习。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 3 | 2 | 1、复习双手垫球；  2、学习侧身双手垫球；  3、力量素质。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 4 | 2 | 1、复习双手、侧身垫球；  2、耐力素质。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 5 | 2 | 1、复习双手、侧身垫球；  2、学习双手传球；  3、力量素质。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 6 | 2 | 1、复习双手、侧身垫球；  2、复习双手传球；  3、耐力素质。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 7 | 2 | 1、复习双手传球;  2、自垫比赛;  3、耐力素质考查。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 8 | 2 | 1、自垫练习；  2、自垫考核；  3、力量素质。 | 考 试 | 课外锻炼与复习 |
| 9 | 2 | 1、学习下手发球；  2、复习双手传球；  3、速度素质练习。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 10 | 2 | 1、复习下手发球技术；  2、复习双手传球；  3、耐力素质。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 11 | 2 | 1、复习双手传球；  2、传、垫球结合练习；  3、速度素质。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 12 | 2 | 1、复习下手发球；  2、复习双手传球；  3、力量素质。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 13 | 2 | 1、复习双手传球；  2、柔韧素质练习。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 14 | 2 | 1、复习双手传球；  2、双手传球考核。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 15 | 2 | 双手传球考核 | 考 试 | 课外锻炼与复习 |
| 16 | 2 | 机动 | 补缺补差 | 课外锻炼与复习 |

三、考核方式

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成 | 占比 | 考核方式 |
| X1 | 40% | 排球专项考核（定量和定性评价相结合） |
| X2 | 20% | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| X3 | 20% | 女子800米/男子1000米测试评价 |
| X4 | 20% | “运动世界校园”APP完成评价 |

任课教师： 高丽华 系主任审核： 日期：2024.9