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 | 2100012 | 课程序号 | 5810，5814 | 课程学分/学时 | 1 |
| 授课教师 | 孙志国 | 教师工号 | 20677 | 专/兼职 | 兼职 |
| 上课班级 | 毽球2选项班 | 班级人数 | 40.40 | 上课教室 | 体育馆二楼 |
| 答疑安排 | 时间：周一16:15-17:15。地点：体育馆二楼。电话：15316683255 | | | | |
| 课程号/课程网站 | 无 | | | | |
| 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】【毽球入门】深圳出版发行集团公司海天出版社2008年出版  【同心教育理论研究与试验探索】包强平 李传安 金海淑 | | | | |

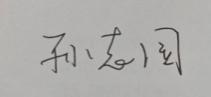
**二、课程教学进度**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1 | 1、导言；2、宣布课堂常规3、毽球发展和比赛规则4、恢复体能。5、帮助学生树立正确的学习观，确立学习目标。 | 讲课 | 查阅毽球规则，观看毽球基本技术（准备姿势，步伐移动）视频。校园跑。 |
| 2 | 热身准备活动；  毽球的基本技术  1准备姿势，2步伐移动，3脚步步伐与频率练习  3、身体素质练习；有氧耐力练习。4培养学生吃苦耐劳的精神。 | 边讲边练 | 复习毽球的基本技术动作，坚持校园跑。 |
| 3 | 1、准备热身活动  2、学习毽球传，踢球技术。1脚背外侧技术2触球技术3传球技术  3、分组练习  4、身体素质练习：核心力量练习  5、培养学生不怕困难，超越自我的精神。 | 边讲边练 | 复习巩固毽球踢，传技术  。坚持校园跑。 |
| 4 | 1、准备热身活动  2、复习毽球传球，脚背外侧踢技术  3、学习，了解毽球发球技术  4、分组练习  5、身体素质练习：速度耐力练习（5×25折返）  6、提高学生团队协作能力，增强学生顽强的意志品质。 | 边讲边练 | 复习巩固毽球的传球和踢球以及发球技术。坚持校园跑。 |
| 5 | 1、准备热身活动  2、复习毽球传球，脚背内侧踢技术  3、学习，了解毽球进攻技术  4、倒钩攻球技术、脚踏攻球技术  5、身体素质练习：有氧耐力练习  6、培养学生规则意识和集体主义观念。 | 边讲边练 | 观看毽球比赛视频，了解毽球进攻战术和套路。坚持校园跑。 |
| 6 | 1、准备热身活动  2、讲解毽球起球基本技术  腿部起球、腹部起球、胸部起球及头部起球  3、分组练习  4、身体素质练习：速度耐力练习  5、培养学生互帮互助的高尚品德，不怕吃苦顽强拼搏的精神。 | 边讲边练 | 巩固练习课上所学的技术动作。持续校园跑。 |
| 7 | 1、准备热身活动  2、讲解毽球比赛规则，裁判手势学习  1）毽球竞赛规则2）毽球裁判方法  3、裁判法安排教学比赛，学生实践执裁。  4、培养学生的规则意识，公平公正，准确果断的心理素质。 | 边讲边练 | 巩固复习裁判法和执法手势。坚持校园跑。 |
| 8 | 1、准备热身活动  2、讲解毽球运动攻球基本技术  头部攻球、脚踏攻球  3、分组练习  4、身体素质练习：有氧耐力训练1000米（男），800米（女）  5、培养学生吃苦耐劳的精神，不怕困难迎难而上的勇气。 | 边讲边练 | 复习巩固毽球技术，把踢传，攻等技术能够串联一起。坚持校园跑。 |
| 9 | 1、准备热身活动  2、讲解毽球倒勾攻球技术  正倒勾攻球、外摆倒勾攻球  3、分组练习  4、身体素质练习：速度耐力练习（5×25折返）  5、培养学生挑战极限不怕失败，遇到挫折不气馁的良好作风。 | 边讲边练 | 巩固复习所学技术，坚持校园跑。 |
| 10 | 1、准备热身活动  2 、讲解毽球移动封堵拦网技术  3、组织安排分组教学比赛（学生实践执裁）  4、总结教学比赛成果。  5、培养学生勇敢顽强的品质，团队协作的能力。 | 边讲边练 | 巩固复习所学技术，总结比赛中自己做的好的和不足。坚持校园跑。准备好长跑测试。 |
| 11 | 1、准备热身活动  2、毽球比赛实践和组织（考评）。   1. 身体素质测试：1000米（男），800米（女）。 2. 4培养学生诚实守信，不忘初心，努力拼搏的精神。 | 考核 | 加强技能练习及比赛中合理运用技术的能力，坚持体育锻练。 |
| 12 | 1、准备热身活动  2、毽球比赛实践和组织（考评）。  3、身体素质补考：1000米（男），800米（女）。  4、培养学生不怕困难，顽强拼搏，超越自我的勇气。 | 考核 | 加强毽球技能练习。 |
| 13 | 1、复习脚背踢球技术  2、脚背定点发球练习（两两组合）。  3、培养学生沟通交流的能力，互帮互助共同进步的无私奉献精神。 | 边讲边练 | 巩固发球技术动作，坚持体育锻练。 |
| 14 | 1、复习脚背踢球技术  2、脚背定点发球练习与考试。  3提高学生的心里素质，不患得患失，努力和坚持才能成功。 | 考核 | 坚持课外锻炼。 |
| 15 | 1、复习脚背定点发球技术  2、脚背定点发球补考。  3、培养学生自我锻练意识，提高自我锻练能力。 | 考核 | 自我锻练，养成体育终身的观念。 |
| 16 | 1、小结。2、成绩核对，确认。3、机动。 | 考试 |  |

**特别备注：由于体育课受天气和场地的影响，本进度和内容在不影响学生的接受能力的情况下会有所调整。**

**三、评价方式以及在总评成绩中的比例**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 毽球基本技术考核与教学比赛（技术评定） | 40% |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20% |
| X3 | 男子1000米、女子800米跑步评价 | 20% |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20% |

任课教师： 系主任审核： 日期：2024年9月