|  |
| --- |
| **威海海洋职业学院2014-2015学年第二学期** |
| **学期授课计划** |
| 专业班级： | 全院适用 | 系部批准： |  |
| 课程名称： | 《体育与健康》 | 教研室审查： |  |
| 教师姓名： | 林乐清、龙连尚 | 制订日期： | 2015年1月12日 |
| 周数： | 16周 | 周课时 | 2节 | 总课时 | 32节 |
| （实践课教学日历） |
| 顺序 | 周次 | 节数 | 内 容 | 任 务 | 方式 | 器材 | 备注 |
| 1 | 1 | 2 | 1、召集学生，宣布大纲； 2、准备姿势与移动技术3、介绍排球站位。 | 1召集好学生，带领至场地，宣布本门课的大纲和要求；2使学生初步掌握三种准备姿势和跨步，滑步与交叉步技术的动作方法。3使学生明确排球比赛的站位。3发展学生的快速移动能力。 |  | 排球 |  |
| 2 | 2 | 2 | 1、准备姿势与移动技术； 2、正面双手传球； | 1巩固准备姿势和移动技术2初步掌握正面双手传球的手型和击球点。3培养学生的吃苦耐劳精神。 | 讲 授练 习 | 排球 |  |
| 3 | 3 | 2 | 1、准备姿势与移动技术；2、正面双手传球；3、身体素质； | 1进一步巩固三种准备姿势和各种移动步法，使之能够较熟练的应用；2巩固正面双手传球的完整技术动作；3发展学生的下肢力量。 | 讲 授练 习 | 排球 |  |
| 4 | 4 | 2 | 1. 正面双手垫球；
2. 正面双手传球；
3. 身体素质
 | 1初步掌握正面双手垫球技术的手型，击球部位和击球点。2进一步掌握正面双手传球的完整技术环节，使之能够达到熟练掌握的程度。 | 讲 授练 习 | 排球 |  |
| 5 | 5 | 2 | 1、正面双手传球； 2、正面双手垫球；3、身体素质； | 1初步掌握正面下手发球技术2巩固正面双手垫球技术，使之能够掌握正面对垫技术3改进正面双手传球技术，使学生能够掌握前后移动传球技术4培养学生自学、自练能力和团结互助、积极竞争以及刻苦学习的精神。 | 讲 授练 习 | 排球 |  |
| 6 | 6 | 2 | 1、正面双手传、垫球； 2、正面下手发球；3、身体素质 | 1巩固正面下手发球技术。2进一步改进正面双手传球、垫球技术，使学生能够掌握前后左右移动传、垫球技术3培养学生自学、自练能力和团结互助、积极竞争以及刻苦学习的精神。 | 讲 授练 习 | 排球 |  |
| 7 | 7 | 2 | 1. 正面下手发球；
2. 移动传、垫球；
3. 身体素质练习
 | 1初步掌握接发球垫球技术 2进一步改进移动传球、垫球技术，使学生能够掌握改变方向传垫球，并通过传垫球技术的串联，提高技术运用能力3培养学生吃苦耐劳，顽强拼搏的精神. | 讲 授练 习 | 排球 |  |
| 8 | 9 | 2 | 1、传、垫、发球小复习；2、发球：正面上手发球； | 1初步掌握正面上手发球技术； 2进一步改进传垫球技术； 3培养学生串联运用技术的能力； 4培养学生顽强拼搏的精神。 | 讲 授练 习 | 排球 |  |
| 9 | 10 | 2 | 1. 扣球:

A\助跑起跳；B\助跑起跳，原地扣球； C\四号位扣固定球；2、基本技术： 传、垫球；3、发球：正面上手发球；正面下手发球 | 1初步掌握一步两步助跑起跳技术 、原地扣球、四号位扣固定球 2巩固正面上手发球技术；3进一步改进传、垫球技术，使其尽量达到稳，准的效果 4培养学生顽强拼搏的精神 | 讲 授练 习 | 排球 |  |
| 10 | 11 | 2 | 身体素质考试 | 50米，引体向上（男）仰卧起坐（女）成绩评定同体质测试标准 |  |  |  |
| 11 | 12 | 2 | 1、自传自垫技评考试2、复习基本技术：传、垫、发球； 3、接发球垫球 | 1、标准：技术正确，连续自传、自垫5次12分，多一次加1分，满分为20分。2、初步掌握完整的扣球技术； 3、 改进顺网二传技术；4、进一步改进巩固传垫球技术 5、培养学生顽强拼搏的精神 | 讲 授练 习 | 排球 | 可选修网球和足球 |
| 12 | 13 | 2 | 1、基本技术：传、垫、发球2、“中二三”进攻阵型与“一三二”接发球站位3、 教学比赛 | 1能够根据来球，初步掌握起跳时机； 2 进一步改进顺网正面二传技术；3进一步改进发、传、垫球技术；  4培养学生顽强拼搏的精神。 | 讲 授练 习 | 排球 | 可选修网球和足球 |
| 13 | 14 | 2 | 1、基本技术：传、垫、发球；2、排球比赛规则介绍3、教学比赛 | 1初步掌握“中一三二”接发球站位阵型； 2改进四号位扣球技术；3进一步改进传垫球技术； 4进行简单的排球比赛，培养学生顽强拼搏和团结协作的精神 | 讲 授练 习 | 排球 | 可选修网球和足球 |
| 14 | 15 | 2 | 1、复习考试内容 2、教学比赛 | 正面双手垫球，正面传球，发球 | 讲 授练 习 | 排球 | 可选修网球和足球 |
| 15 | 16 | 2 | 技术技能考试 | 发球：技术正确，发一次球过网到指定位置为12分，每增加一次增加2分，每人5 次发球机会。 | 讲 授练 习 | 排球 | 可选修网球和足球 |
| 16 | 17 | 2 | 技术技能考试 | 发球：技术正确，发一次球过网到指定位置为12分，每增加一次增加2分，每人发球5 次。 | 讲 授练 习 | 排球 | 可选修网球和足球 |