**2013至2014学年 第2学期**

教学日历

课程名称：排球性质：必修

总学时：32讲课＿＿实验＿＿其它＿＿＿＿

授课班级：大一、大二学生人数：32

任课教师：王凯职称：讲师

所在院(系、部)：体育教学部

系(教研室)主任签字\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

　　　　教材名称：排球运动　作者：全国体院教材编写组

出版单位：人民体育出版社出版时间：2001年6月

中国石油大学(北京)教务处制

填 写 说明：

1．每上一次课填写一行，例如：一周上三次课填写三次；

2．教学日历一经制订，不应出现大的变动，但允许主讲教师在完成课程教学大纲规定的教学要求前提下，进行必要的调整，以适应不断出现的新情况。如有变动，须经课程所属系主任（教研室主任）批准，并报院（系、部）办公室备查。

3．上机、大作业、课堂讨论、外出参观、考试等如占课内学时，在“备注”栏内注明。

4．教学日历由教师自存一份、课程所属系存一份，在每学期开学后第一周内送课程所属院（系、部）办公室并发一份电子版给课程所属院（系、部）办公室；有实验和上机学时的须发一份电子版的给实践科sjk@cup.edu.cn

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学时间 | | 授课内容提要 | 周学时 | 学时分配 | | | 备注 |
| 周次 | 星期  节次 | 讲课 | 实验 | 习题 |
| 1 |  | 1、简介排球运动的历史、发展以及锻炼价值  2、学习准备姿势与步法移动和抛垫球技术 | 2 |  |  |  |  |
| 2 |  | 1、复习准备姿势与步法移动和抛垫球技术。 | 2 |  |  |  |  |
| 3 |  | 1、复习抛垫球技术  2、介绍对垫球技术 | 2 |  |  |  |  |
| 4 |  | 1、双人对垫球强化练习  2、隔网对垫球练习 | 2 |  |  |  |  |
| 5 |  | 1、复习对垫球练习  2、简易隔网对抗练习 | 2 |  |  |  |  |
| 6 |  | 1、垫球考试 | 2 |  |  |  |  |
| 7 |  | 1、素质测试（800m、1000m、仰卧起坐、俯卧撑） | 2 |  |  |  |  |
| 8 |  | 1. 素质测试 2. 介绍传球技术 3. 介绍发球技术 | 2 |  |  |  |  |
| 9 |  | 1、复习传球技术要领  2、复习发球技术 | 2 |  |  |  |  |
| 教学时间 | | 授课内容提要 | 周学时 | 学时分配 | | | 备注 |
| 周次 | 星期  节次 | 讲课 | 实验 | 习题 |
| 10 |  | 1、向上传球技术巩固  2、低手、高手发球技术巩固  3、学习正规比赛站位 | 2 |  |  |  |  |
| 11 |  | 1、复习传球、发球技术统一理论课  2、打比赛 | 2 |  |  |  |  |
| 12 |  | 1、复习所学技术统一理论课  2、介绍扣球技术 | 2 |  |  |  |  |
| 13 |  | 1、复习所学技术  2、介绍拦网技术  3、介绍比赛战术 | 2 |  |  |  |  |
| 14 |  | 1. 传球考试 2. 打比赛 | 2 |  |  |  |  |
| 15 |  | 1. 发球考试 2. 打比赛 | 2 |  |  |  |  |
| 16 |  | 1、正规比赛 | 2 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**2013至2014学年 第2学期**

教学日历

课程名称：健美性质：必修

总学时：32讲课＿＿实验＿＿其它＿＿＿＿

授课班级：大一、大二学生人数：32

任课教师：王凯职称：讲师

所在院(系、部)：体育教学部

系(教研室)主任签字\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

　　　　教材名称：健美教程理论等　作者：相建华杨斌

出版单位：北京体育大学出版社出版时间：2002年

中国石油大学(北京)教务处制

填 写 说 明：

1．每上一次课填写一行，例如：一周上三次课填写三次；

2．教学日历一经制订，不应出现大的变动，但允许主讲教师在完成课程教学大纲规定的教学要求前提下，进行必要的调整，以适应不断出现的新情况。如有变动，须经课程所属系主任（教研室主任）批准，并报院（系、部）办公室备查。

3．上机、大作业、课堂讨论、外出参观、考试等如占课内学时，在“备注”栏内注明。

4．教学日历由教师自存一份、课程所属系存一份，在每学期开学后第一周内送课程所属院（系、部）办公室并发一份电子版给课程所属院（系、部）办公室；有实验和上机学时的须发一份电子版的给实践科sjk@cup.edu.cn

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学时间 | | 授课内容提要 | 周学时 | 学时分配 | | | 备注 |
| 周次 | 星期  节次 | 讲课 | 实验 | 习题 |
| 1 |  | 1. 简述健美的目的和意义   2、介绍器械 3、学习专项准备活动 | 2 |  |  |  |  |
| 2 |  | 1. 专项准备活动 2. 学习肱二头肌练习 3、学习呼吸 | 2 |  |  |  |  |
| 3 |  | 1. 专项准备活动 2. 复习肱二头肌练习 3、学习肱三头肌练习 | 2 |  |  |  |  |
| 4 |  | 1. 专项准备活动 2. 复习肱二、三头肌练习 3、学习组间歇 | 2 |  |  |  |  |
| 5 |  | 1. 专项准备活动 2. 学习胸大肌练习 3、学习机体营养 | 2 |  |  |  |  |
| 6 |  | 1. 专项准备活动 2. 学习背阔肌练习 | 2 |  |  |  |  |
| 7 |  | 素质测试（800m、1000m、仰卧起坐、俯卧撑） | 2 |  |  |  |  |
| 8 |  | 1、专项准备活动  2、复习肱二、肱三、胸、背练习 |  |  |  |  |  |
| 9 |  | 1、专项准备活动  2、学习三角肌练习 | 2 |  |  |  |  |
|  |  |
| 10 |  | 1、专项准备活动  2、复习三角肌 3、学习腰腹肌练习 | 2 |  |  |  |  |
| 11 |  | 1、专项准备活动  2、复习 3、学习腿部、臀部练习 | 2 |  |  |  |  |
| 12 |  | 1、专项准备活动  2、训练计划：弯举颈后推形体训练 | 2 |  |  |  |  |
| 13 |  | 1、专项准备活动  2、训练计划：颈后宽推卧拉形体训练 | 2 |  |  |  |  |
| 14 |  | 1. 专项准备活动 2. 训练计划：胸大肌，肱二头肌，三角肌，腹肌，腿部肌群。 | 2 |  |  |  |  |
| 15 |  | 专项考试 | 2 |  |  |  |  |
| 16 |  | 体育理论 | 2 |  |  |  |  |