《 匹克球1》本科课程教学大纲

一、课程基本信息

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程名称 | （中文）匹克球1 | | | | | |
| （英文）pickleball 1 | | | | | |
| 课程代码 | 2100063 | 课程学分 | | 1 | | |
| 课程学时 | 32 | 理论学时 | 4 | 实践学时 | | 28 |
| 开课学院 | 教育学院 | 适用专业与年级 | | 全校专科第2学期 | | |
| 课程类别与性质 | 公共基础必修课 | 考核方式 | | 考查 | | |
| 选用教材 | 《新编大学体育与健康教程》王慧 刘彬主编 ISBN978-7-5229-0562-4 中国纺织出版社 2023.8 | | | 是否为  马工程教材 | | 否 |
| 先修课程 | 体育1 0100023(1) | | | | | |
| 课程简介 | 匹克球（Pickleball）是用球拍击球的一种运动，它是聚集网球、羽毛球和乒乓球的混合运动。在身体的活动量和活动度上，匹克球比乒乓球的活动度和活动量大，所以在锻炼身体上比乒乓球好。匹克球的活动量和运动量比羽毛球和网球要小，打不太动羽毛球或网球的人就适宜于打匹克球，并将作为经常运动的锻炼项目。匹克球适宜于各种年龄。尤其是过去打网球、但是失去了继续打网球的条件或者打乒乓球、羽毛球的人，想寻找更为激烈些的运动项目，匹克球就是极好的选择。本课程以学生发展为中心，以增强学生体质为主要目的培养学生树立正确的人生观、价值观、世界观；培养学生主动参与意识和团结协作、勇敢顽强、机智果断、坚忍不拔的优良品质以及发现问题、勇于克服的精神，激发学生学习的兴趣，培植学生的自信心，提高学生的自律性、主动性和群体意识，树立协作、竞争的观念。 | | | | | |
| 选课建议与学习要求 | 本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。 | | | | | |
| 大纲编写人 | （签 名） | | 制/修订时间 | | 2024.3 | |
| 专业负责人 | C:\Users\user\Documents\WeChat Files\smile_clever\FileStorage\Temp\1709875801171.png （签名） | | 审定时间 | | 2024.3 | |
| 学院负责人 | （签名） | | 批准时间 | |  | |

二、课程目标

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 类型 | 序号 | 内容 |
| 知识目标 | 1 | 通过匹克球理论学习，了解匹克球运动起源与发展，认识匹克球运动的特点和锻炼价值。了解匹克球技术、战术与比赛的原则和规则。 |
| 2 | 掌握健康与体育的基本知识，掌握科学的体育锻炼方法。 |
| 技能目标 | 3 | 使学生基本掌握匹克球课程的基本理论、基本技术、战术和基本技能。具备竞赛裁判的能力，能有质量的欣赏比赛和承担裁判工作的能力。 |
| 4 | 掌握对匹克球运动的综合能力，培养对该运动的形式、方法和规律以及比赛实战运用等全方位层面能力的提升。 |
| 素养目标  (含课程思政目标) | 5 | 发挥匹克球运动对促进人的社会适应能力的积极作用，培养学生具有良好的社会交往能力，在合作、竞争的环境中，增强体育凝聚力，感受匹克球活动协同、对抗、多变的特点，提高社会适应能力。 |
| 6 | 培养和提升学生创新解决问题的思维和能力，树立正确的世界观和审美观。以具备胜任工作岗位所需的创新创业能力与职业素养。 |

三、课程内容与教学设计

（一）各教学单元预期学习成果与教学内容

|  |
| --- |
| **第一单元：**理论部分  教学内容：  1.课程介绍：课程的教学目标、教学内容、评价方法、基本要求和注意事项；  2.匹克球概述：匹克球的起源、发展及分类；匹克球运动与健康知识；  3.匹克球礼仪及竞赛规则。  预期成果：通过理论部分学习，掌握匹克球基本理论知识、比赛礼仪，以及竞赛组织裁判工作相关理论知识；掌握健康与体育的基本知识。  教学难点：匹克球竞赛规则的掌握。  **第二单元：**匹克球实践教学  教学内容：  1.匹克球基本技术，正手击球、反手击球、发球、丁克球等。  2.单双打技战术；  3.教学竞赛。  预期成果：  1.通过学习，使学生基本掌握匹克球课程的基本理论、基本技术、战术和基本技能。具备竞赛裁判的能力，能高质量的欣赏比赛和承担裁判工作的能力。  2.通过教学比赛检验学生基本技术掌握情况，发挥匹克球运动对促进人的社会适应能力的积极作用，培养学生具有良好的社会交往能力，在合作、竞争的环境中，增强体育凝聚力，感受匹克球活动协同、对抗、多变的特点，提高社会适应能力。  教学难点：单打和双打策略混淆，忽视非截击区（kitchen）的重要，教会学生认识到打好匹克球并不只是挥拍那么简单，它还包含了策略、技巧、心理等多方面的因素。    **第三单元：**体能练习与体质健康测试  教学内容：1.短跑 2.中长跑 3.弹跳力 4.柔韧 5.引体向上（女：仰卧起坐）6.心肺功能的训练。  预期成果：全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。同时培养学生遵纪守法和规则意识，以及吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。  教学难点：练习中学生兴趣的激发和意志品质的培养。  **第四单元：**有氧健身跑  教学内容：运动世界校园APP（课外练习）  预期成果：使学生具备制定运动计划，自主进行科学锻炼的能力。增强学生心肺功能，培养学生遵纪守法和规则意识。  教学难点：预防和监控学生代跑等作弊行为。 |

（二）教学单元对课程目标的支撑关系

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程目标  教学单元 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 第一单元 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 第二单元 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 第三单元 |  | √ |  | √ |  | √ |
| 第四单元 |  | √ |  | √ |  | √ |

（三）课程教学方法与学时分配

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学单元 | 教与学方式 | 考核方式 | 学时分配 | | |
| 理论 | 实践 | 小计 |
| 第一单元 | 讲课 | 考查 | 4 | 0 | 4 |
| 第二单元 | 边讲边练 | 考查 | 0 | 20 | 20 |
| 第三单元 | 边讲边练 | 考查 | 0 | 8 | 8 |
| 第四单元 | 课外练习 | 考查 | 0 | 0 | 0 |
| 合计 | | | 4 | 28 | 32 |

四、课程思政教学设计

|  |
| --- |
| 根据学校人才培养八大核心素养培养要求和思想政治教育目标，体育类课程要树立“健康第一”的教育理念，注重爱国主义教育和传统文化教育，培养学生顽强拼搏、奋斗有我的信念，激发学生提升全民族身体素质的责任感。通过实践活动形成将体育课程教学内容向思想政治教育潜移默化的过渡能力，即将思想政治教育巧妙地融入体育课堂教学，通过改进教学内容使学生切身感受到体育的魅力和自我价值的实现，实现“育体”、“育心”与“育人”的结合，通过体育塑造心灵、健全人格。  匹克球的课堂教学以学生发展为中心组织教学。利用先进的教学手段和训练方法课堂讲授展示匹克球的基本理论和技术、战术与比赛能力，进行互动式教学。将立德树人教育融入匹克球课程教学活动中。理论讲授教学与实践训练教学相结合，在指导学生实践训练时融入政治思想、道德品质教育。实现创新能力培养融入教育教学全过程。鼓励学生结合匹克球运动自身规律、从专业比赛实战中提升匹克球技能。通过组织教学比赛使学生对规则的学习及掌握更加深刻，在比赛中培养了学生的团队合作能力和人际交往能力；运动规则和竞赛规则的讲解以及课堂纪律要求，潜移默化的提高了学生规则意识和社会道德修养；要求课外运动app跑的练习，提高了学生自主锻炼能力，帮助学生树立终身体育意识打下坚实的基础。 |

五、课程考核

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 总评构成 | 占比 | 考核方式 | 课程目标 | | | | | | 合计 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| X1 | 40% | 两人一组对拉球和教学比赛 | 20 | 10 | 40 | 10 | 10 | 10 | 100 |
| X2 | 20% | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |  |  |  |  |  | 100 | 100 |
| X3 | 20% | 《国家学生体质健康标准》测试评价 |  | 40 |  | 40 |  | 20 | 100 |
| X4 | 20% | “运动世界校园”APP完成评价 |  | 45 |  | 45 |  | 10 | 100 |