上海建桥学院课程教学进度计划表

**一、基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程代码 | 2100043 | 课程名称 | 篮球1 |
| 课程学分 | 1学分 | 总学时 | 32学时 |
| 授课教师 | 刘 彬 | 教师邮箱 | 01009@gench.edu.cn |
| 上课班级 | 篮球1选项班 | 上课教室 | 北篮球场 |
| 答疑时间 | 时间 : 周四7.8节 地点:体育馆222 电话：13917216601 |
| 主要教材 | 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年版 |
| 参考资料 | 朱国权　主编．《篮球》．[北京师范大学出版社](http://www.dangdang.com/publish/%EF%BF%BD%E5%BB%AA%EF%BF%BD%EF%BF%BD%D1%A7%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD_1)，2012年6月出版郭永波　主编．《篮球运动教程》．[北京体育大学出版社](http://www.dangdang.com/publish/%EF%BF%BD%E5%BB%AA%EF%BF%BD%EF%BF%BD%D1%A7%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD_1)，2005年1月出版吴谋 王方椽等 主编．《高校篮球教学与训练》．[复旦大学出版社](http://www.dangdang.com/publish/%EF%BF%BD%E5%BB%AA%EF%BF%BD%EF%BF%BD%D1%A7%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD_1)，1998年1月出版 |

**二、课程教学进度**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1 | 1、课堂常规讲解使学生明确本学期体育课程组成部分及各部分要求和注意事项。2、篮球课程简介及考核内容介绍，了解本学期课外练习内容及考核方法。3、运动APP跑，恢复体能练习。 | 边讲边练 | 课外查阅相关资料 |
| 2 | 1、身体素质练习，恢复学生体能。2、熟悉篮球球性，初步掌握运动球技术。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 3 | 1、球性练习2、复习传接球、运球、篮下投球3、耐力素质练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 4 | 1、复习传接球、运球、篮下投球2、身高、体重、肺活量测试3、腰腹练习 | 考 核 | 课外锻炼与复习 |
| 5 | 1、学习运球上篮2、篮下投篮练习3、800/1000米测试 | 考 核 | 课外锻炼与复习 |
| 6 | 1、复习运球上篮2、篮下投篮、罚球线投篮练习3、仰卧起坐/引体向上测试 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 7 | 1、复习运球上篮2、篮下投篮、罚球线投篮比赛3、柔韧性练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 8 | 1、篮下投篮、罚球线投篮练习2、投篮考核 | 考 核 | 课外锻炼与复习 |
| 9 | 1、介绍持球突破技术及练习2、复习运球上篮3、坐位体前屈测试 | 考 核 | 课外锻炼与复习 |
| 10 | 1、介绍防守技术及练习2、复习运球上篮；3、立定跳远练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 11 | 1、介绍抢篮板球技术2、复习运球上篮3、立定跳远测试 | 考 核 | 课外锻炼与复习 |
| 12 | 1、复习运球上篮2、短跑练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 13 | 1、复习运球上篮2、50M测试 | 考 核 | 课外锻炼与复习 |
| 14 | 1、复习运球上篮2、运球上篮比赛 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 15 | 1、专项技术考核：运球后高、低手上篮 | 考 核 | 课外锻炼与复习 |
| 16 | 机动、教学比赛、补考 |  | 课外锻炼 |

**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 | 篮球1技术评价 | 40% |
| X2 | 课堂表现、检查着装、课堂练习评价 | 20% |
| X3 | 《国家学生健康体质标准》测试评价 | 20% |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20% |

备注：

教学内容不宜简单地填写第几章、第几节，应就教学内容本身做简单明了的概括；

教学方式为讲课、实验、讨论课、习题课、参观、边讲边练、汇报、考核等；

任课教师：刘彬 系主任审核： 日期：2024.3