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 | 总学时 | 32 |
| 授课教师 | 高丽华 | 教师邮箱 | Lhgao@shmtu.edu.cn |
| 上课班级 | 篮球1选项班 | 上课教室 | 北区篮球场 |
| 答疑时间 | 时间 : 周五 12：00­­—12:45 地点：体育馆146 电话：13917275265 | | |
| 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，2023.8 | | |
| 参考资料 | 李志伟、陈少俊、董利钦.《新编高校体育与健康教程》.北京体育大学出版社，2010年8月出版。  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。  袁建国主编.《大学体育与健康教育教程》.西安交通大学出版社，2014年版。 | | |

**二、课程教学进度**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1 | 1、建立新的教学班、课堂常规  2、球性练习 | 讲 课 | 校园运动APP |
| 2 | 1、运球，原地单手肩上投篮、篮下投篮  2、耐力素质：800米健身走 | 边讲边练 | 校园运动APP |
| 3 | 1、运球、传接球练习，复习篮下投篮  2、素质练习：仰卧起坐 | 边讲边练 | 校园运动APP |
| 4 | 1. 复习运球、篮下投篮；学习行进间   运球2、素质练习：立定跳远练习  3、体质健康测试：仰卧起坐测试 | 边讲边练 | 校园运动APP |
| 5 | 1、行进间运球与投篮练习  2、体质健康测试：立定跳远测试 | 边讲边练 | 校园运动APP |
| 6 | 1、传接球练习，行进间运球与投篮  2、耐力素质：1200米跑  3、坐位体前屈测试 | 边讲边练 | 校园运动APP |
| 7 | 1、行进间运球与投篮练习  2、耐力素质：800米健身跑 | 边讲边练 | 校园运动APP |
| 8 | 1、球性练习，行进间传接球练习，投篮  2、体质健康测试：仰卧起坐测试 | 边讲边练 | 校园运动APP |
| 9 | 1、行进间运球与投篮练习  2、素质练习：50米练习跑 | 边讲边练 | 校园运动APP |
| 10 | 1、半场行进间运球与投篮  2、素质练习：800米测试 | 边讲边练 | 校园运动APP |
| 11 | 1、半场行进间运球与投篮练习  2、体质健康测试：50米测试 | 边讲边练 | 校园运动APP |
| 12 | 1、行进间传接球练习、行进间运球投  2、体质健康测试：身体形态指标测试 | 边讲边练 | 校园运动APP |
| 13 | 1、行进间运球与投篮  2、肺活量测试 | 边讲边练 | 校园运动APP |
| 14 | 1、球性练习，行进间运球与投篮  2、力量素质 | 边讲边练 | 校园运动APP |
| 15 | 专项技术考试 | 考 试 | 校园运动APP |
| 16 | 机动 | 补缺补差 | 校园运动APP |

**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 | 篮球专项考核（定量和定性评价相结合） | 40% |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20% |
| X3 | 《国家学生体质健康标准》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：高丽华 系主任审核：  日期：2024.2