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 | 陈蕴霞 | 教师邮箱 | yxchen@shouedu.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：星期三：7.8节 电话：15692165796 |
| 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8月出版 |
| 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%22%20%5Ct%20%22_blank)，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%22%20%5Ct%20%22_blank)，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%22%20%5Ct%20%22_blank)，1998年1月 |

**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、篮球专项课简介及考核内容介绍，半场运球上篮以及一分钟投篮，了解本学期课外练习内容及考核方法。3、介绍运动世界校园APP慢跑模式。4、介绍考试要求。5、介绍建桥学院13个项目（包括校队、社团等），建议学生踊跃参加。 | 讲 课 | 课外查阅相关资料 |
| 2 | 1、准备活动充分，操场慢跑，恢复学生体能为主。 2、熟悉篮球球性，初步掌握篮球基本技术。3、一般性素质练习，体测项目练习。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 3 | 1、慢跑热身，拉伸性练习，动静结合。 2、学习篮球基本技术，传接球、运球、篮下投篮等。3、身体素质体能练习，体测项目练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 4 | 1、复习篮球基本技术，传接球、运球、篮下投篮等。2、恢复性体能练习3、学习半场运球上篮，重点要求从球场中线右侧出发运球上篮，无论有无进球，得球后往左侧运球至中线继续运球上篮。进球数4个为满分。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 5 | 1、复习半场运球上篮，重点要求从球场中线右侧出发运球上篮，无论有无进球，得球后往左侧运球至中线继续运球上篮。2、篮下投篮练习3、综合素质练习及体测各项目 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 6 | 1、热身准备充分2、复习半场运球上篮3、篮下投篮练习4、800米慢跑练习5、体测：立定跳远测试 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 7 | 1. 热身准备活动充分
2. 学习一分钟篮下投篮的考试内容，一分钟内，不限距离与角度投篮，投中20个为满分50分，每投进一球得2.5分，依次类推。

3、复习定时半场运球上篮4、定时篮下投篮练习5、坐位体前屈测试6、体测：50米测试 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 8 | 1. 复习篮球基本技术
2. 原地篮下投篮技术、三步上篮基本技术练习

3、体测：身高、体重、肺活量 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 9 | 1、介绍持球突破技术及练习2、复习半场运球上篮、篮下投篮技术3、体测：800米测试 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 10 | 1、介绍防守技术及练习2、复习篮球考试内容3、体测：体前屈测试 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 11 | 1、介绍抢篮板球技术2、复习篮球考试内容3、体测：仰卧起坐测试 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 12 | 1、准备篮球专项1和专项2考试2、体测：各项目补测 | 边讲边练- | 课外锻炼与复习 |
| 13 | 1. 准备篮球专项1和专项2考试
2. 体测：各项目补测
 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 14 | 1. 专项1技术考核：半场运球上篮 考试
2. 篮球专项技术练习
 | 考 核  | 课外锻炼与复习 |
| 15 | 1. 专项2技术考核：一分钟投篮 考试
2. 篮球专项技术练习
 | 考 核 | 课外锻炼与复习 |
| 16 | 1.机动、教学比赛、补考 | 随堂补考 | 课外锻炼与复习 |

**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 | 篮球专项技术评价 | 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：陈蕴霞 系主任审核： 日期：2024.3