课程教学进度计划表

一、基本信息

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程名称 | 篮球2 | | | | |
| 课程代码 | 2100097 | 课程序号 | 2060 | 课程学分/学时 | 1学分/32学时 |
| 授课教师 | 刘彬 | 教师工号 | 01009 | 专/兼职 | 专职 |
| 上课班级 | 篮球2选项班 | 班级人数 | 40 | 上课教室 | 室外篮球场 |
| 答疑安排 | 时间 : 周四5.6节课 地点:体育馆 226 电话：13917216601 | | | | |
| 课程号/课程网站 |  | | | | |
| 选用教材 | 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 | | | | |
| 参考教材与资料 | 【朱国权 主编.《篮球》．[北京师范大学出版社](http://www.dangdang.com/publish/%C7%E5%BB%AA%B4%F3%D1%A7%B3%F6%B0%E6%C9%E7_1" \t "_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/%C7%E5%BB%AA%B4%F3%D1%A7%B3%F6%B0%E6%C9%E7_1" \t "_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/%C7%E5%BB%AA%B4%F3%D1%A7%B3%F6%B0%E6%C9%E7_1" \t "_blank)，1998年1月出版】 | | | | |

二、课程教学进度安排

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 课次 | 课时 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1 | 2 | 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，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。 | 讲 课 | 课外查阅相关资料 |
| 2 | 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。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 3 | 2 | 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。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 4 | 2 | 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。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 5 | 2 | 1. 复习半场运球上篮；2.篮下投篮练习；   3.专项素质练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 6 | 2 | 1.热身准备充分；2.复习半场运球上篮；  3.篮下投篮练习；4.1000米慢跑练习。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 7 | 2 | 1.热身准备活动充分；2.学习一分钟篮下投篮；  3.复习定时半场运球上篮；4.定时篮下投篮练习。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 8 | 2 | 1.原地篮下投篮技术、三步上篮基本技术练习；  2.身体素质练习。 | 考 核 | 课外锻炼与复习 |
| 9 | 2 | 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；  3.1000米匀速跑练习。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 10 | 2 | 1.介绍防守技术及练习；2.复习篮球考试内容；  3.50米加速练习4-6次；4.1000米匀速练习。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 11 | 2 | 1.介绍抢篮板球技术；2.复习篮球考试内容 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 12 | 2 | 1.练习篮球专项1和专项2；2.准备1000米考试 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 13 | 2 | 1.复习篮球专项1和专项2；2.1000米测试。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 14 | 2 | 1.专项1技术考核；2.1000米补考。 | 考 核 | 课外锻炼与复习 |
| 15 | 2 | 1.专项2技术考核；2.1000米补考 | 考 核 | 课外锻炼与复习 |
| 16 | 2 | 1.机动；2.教学比赛；3.补考 | 随堂补考 | 课外锻炼与复习 |

三、考核方式

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成 | 占比 | 考核方式 |
| X1 | 40% | 篮球2专项技术评价 |
| X2 | 20% | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| X3 | 20% | 1000米测试评价 |
| X4 | 20% | “运动世界校园”APP完成评价 |

任课教师：刘彬 系主任审核：  日期： 2024.9