上海建桥学院课程教学进度计划表

**一、基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程代码 | 2100097 | 课程名称 | 篮球2 |
| 课程学分 | 1学分 | 总学时 | 32 |
| 授课教师 | 高丽华 | 教师邮箱 | 654872992@qq.com |
| 上课班级 | 篮球2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器材室 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 | 林恬、汪洪波主编.《新编高校体育与健康教程》.航空工业出版社，2013年5月李志伟、陈少俊、董利钦主编.《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年出版。 |

**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 | 课外锻炼与复习 |
| 2 | 1. 运球，原地单手肩上投篮、篮下投篮

2、耐力素质：800米走跑交替练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 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 | 课外锻炼与复习 |
| 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 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 5 | 1、复习运球；学习原地运球接上篮2、素质练习：速度素质练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 6 | 1、传接球练习，行进间运球与投篮2、耐力素质：1200米跑 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 7 | 1、行进间运球与投篮练习2、耐力素质：800米 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 8 | 1、球性练习，行进间传接球练习，投篮2、素质练习：立定跳远 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 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 | 课外锻炼与复习 |
| 10 | 1、篮下投篮练习2、耐力素质：800米 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 11 | 1、行进间运球与投篮练习2、力量素质：腰腹背肌力量练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 12 | 1、行进间传接球练习、行进间运球与投篮2、专项素质练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 13 | 1、球性练习，行进间运球与投篮 2、力量素质 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 14 | 1、球性练习，篮下投篮练习2、柔韧素质 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 15 | 30秒篮下投篮专项考查 | 考 核 | 课外锻炼与复习 |
| 16 | 机动、补缺补差 | 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 | 专项考核 | 40% |
| X2 | 课堂规范、积极主动 | 20% |
| X3 | 耐力测试（男1000米、女800米） | 20% |
| X4 | 运动世界校园APP健身跑 | 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：2023.9