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 | 3168、3223 | 课程学分/学时 | 1/32 |
| 授课教师 | 陈炜东 | 教师工号 | 15705 | 专/兼职 | 兼职 |
| 上课班级 | 篮球2选项班 | 班级人数 | 40 | 上课教室 | 北区风雨棚 |
| 答疑安排 | 周三11:40-12:40 地点:风雨棚 |
| 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 | 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、课程教学进度安排

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 课次 | 课时 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1 | 2 | 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 | 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 | 2 | 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 | 2 | 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 | 2 | 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 | 2 | 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 | 2 | 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 | 2 | 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 | 2 | 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 | 2 | 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 | 2 | 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 | 2 | 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 | 2 | 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 | 2 | 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 | 2 | 30秒篮下投篮专项考查 | 考 核 | 课外锻炼与复习 |
| 16 | 2 | 机动、补缺补差 | 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% | 篮球技术专项评价 |
| X2 | 20% | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| X3 | 20% | 男生1000米/女生800米测试评价 |
| X4 | 20% | “运动世界校园”APP完成评价 |

任课教师： 陈炜东 系主任审核：  日期： 2024.9