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 | 刘强 | 教师邮箱 | liuq0708@126.com |
| 上课班级 | 篮球1选项班 | 上课教室 | 体育馆北侧篮球场 |
| 答疑时间 | 时间 : 周二11:35-12:45 地点: 体育馆145 电话：13764581919 |
| 主要教材 | 林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版 |
| 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月出版 |

**二、课程教学进度**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1 | 1、导言、宣布课堂常规；2、篮球运动概述；3、运动世界APP规则讲解 | 讲课 | 上网查看相关资料 |
| 2 | 1.熟悉球性、移动：准备姿势 、滑步2.运球：高、低运球、急起急停3.半场运球上篮 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 3 | 1. 移动：滑步、熟悉球性2.传球：单手肩上传接球，3.运球：原地、行进间急起急停，4.耐力素质 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 4 | 1.熟悉球性、移动：侧身跑、后退跑2.传球：原地双手胸前传接球3.罚球线投篮 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 5 | 1.素质：速度、力量 2.50米 测试 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 6 | 1.移动：变向跑。2.传球：双手胸前传接球（行进间）3.投篮：行进间单手低手投篮4. 50米 补测 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 7 | 1.防守：一防一2.突破：同侧位突破3.快攻：外绕八字推进 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 8 | 1.复习已学内容2.教学比赛3.耐力练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 9 | 1.单手肩上投篮（定点投篮）2.行进间传接球3.身高体重、肺活量测试、坐位体前屈测试 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 10 | 1.前掩护2.防守：防有球队员3.传接球：行进间传接球4耐力跑 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 11 | 1.复习已学内容2.掩护：侧掩护3交叉步突破4.罚球线投篮 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 12 | 1.学习所学内容及教学比赛2. 立定跳远、引体向上、 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 13 | 1.半场运球上篮2.双手胸前传接球3.教学比赛 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 14 | 专项技术考试：一分钟运球上篮 | 讲课考核 | 课外锻炼与复习 |
| 15 | 专项技术考试：原地罚球线投篮 | 讲课考核 | 课外锻炼 |
| 16 | 补考、机动、结束工作 | 讲课考核 |  |

**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 | 所占比例（%） |
| X1 | 篮球专项考核 | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 体质健康测试评价 | 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；

评价方式为期末考试“1”及过程考核“X”，其中“1”为教学大纲中规定的形式；“X”可由任课教师或课程组自行确定（同一门课程多位教师任课的须由课程组统一X的方式及比例）。包括纸笔测验、课堂展示、阶段论文、调查（分析）报告、综合报告、读书笔记、小实验、小制作、小程序、小设计等，在表中相应的位置填入“1”和“X”的方式及成绩占比。

任课教师：刘强 系主任审核： 日期：2023.2.22