中南林业科技大学涉外学院

《体育》课程教学大纲

一、课程信息

|  |  |
| --- | --- |
| 课程名称 | （中文）体育IV |
| （英文）Physical EducationIV |
| 课程编码 |  | 课程性质 | ☑必修 □选修 |
| 课程类型 | ☑通识教育 □专业教育 □实践教学  |
| 所属模块(限选1项） | □思政课 □语言课 ☑素质拓展课 □专业基础课□专业核心课 □专业拓展课 □专业实践 |
| 适用专业 | 全院各专业 |
| 开课部门 | 体育课部 | 课程负责人 | 李爽 |
| 学时学分 | 学分：1 | 总学时：36 | 理论：4 | 实验： | 实践：32 |
| 授课语言 | 中文 |
| 先修课程 | 体育Ⅰ、体育Ⅱ、体育Ⅲ |

二、课程简介

|  |
| --- |
| 《篮球》学科背景：篮球运动作为三大球之一，历史悠久，如今已经受到越来越多少男少女的青睐。此课程的目的和意义：以提高学生健康水平（身体健康、心理健康和社会适应能力的提高）为目的，让学生熟练掌握终身体育锻炼的体育项目的知识、技术和技能；培养学生吃苦耐劳、顽强意志，提高竞争与合作意识；陶冶体育文化情操，把体育作为自身学习、锻炼、休闲和交流的手段之一。课程内容的中心和重点：课程内容分为理论和实践两个部分，其中理论部分包括篮球基础知识和基本规则；实践部分包括篮球基本功和基本动作教学。重点是通过对篮球基础知识以及篮球基本的技法的教学，让学生掌握篮球基本动作要领，树立终身体育的意识。课程的总体特点：本课程的开设不仅可以起到培养学生爱国主义情操的作用，还有助于陶冶学生的性情，培养其积极向上的世界观与人生观，开拓其智慧，增添其生活的情趣。篮球课程以它特有的健康价值、文化价值以及技能培养价值，影响学生和社会需求的改变。相关视频在媒体上也很容易查阅，有利于激发学生兴趣。 |

三、课程目标

|  |
| --- |
| LO1.树立“健康第一”的指导思想，掌握篮球的基本技术和技能。LO2.热爱篮球运动，积极参与篮球的学习和锻炼，基本形成终身体育锻炼的意识和习惯。LO3.熟练掌握篮球的基本动作技术，具有独立进行篮球锻炼的能力。能依据篮球的特点，科学地锻炼身体，全面增强体质。LO4.初步了解篮球的文化内涵，通过篮球锻炼改善心理状态，形成积极向上的生活态度和良好的体育行为习惯。LO5.通过篮球的学习和锻炼，提高体育文化和道德修养。培养学生主动参与，积极与他人合作的团队意识。 |

四、教学内容、要求及进度安排

|  |  |
| --- | --- |
| **教学进度** | **教学内容** |
| **1** | 中南林业科技大学涉外学院体育课实施办法体育卫生常识与运动损伤现场急救 |
| **2** | 进攻基础配合，传球、策应、掩护等练习 |
| **3** | 跳起接球打击篮板练习 |
| **4** | 跳起接球打击篮板练习 |
| **5** | 假动作、持球突破、突破分球 |
| **6** | 防守中的打、抢、封、断球技术 |
| **7** | 半场人盯人防守 |
| **8** | 抢篮板球技术（进攻与防守篮板） |
| **9** | 期中考试 |
| **10** | “二攻一”组合练习\复习抢篮板球 |
| **11** | 传运投综合练习 |
| **12** | 基础配合传切 |
| **13** | 三人直线快攻 |
| **14** | 教学比赛 |
| **15** | 体适能测试 |
| **16** | 体适能测试 |
| **17** | 体育理论 |
| **18** | 期末考试 |

五、考核方式

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **考核方式** | **考核要求** | **比重（%）** | **对应的课程目标** |
| 体能测试 | 独立完成体能测试项目，现场评分 | 20% | LO1、LO2、LO3、LO4、LO5 |
| 期中考试 | 抽签分组，独立完成各项技术动作内容，现场评分 | 20% | LO1、LO2、LO3、LO4、LO5 |
| 期末考试 | 抽签分组，独立完成全部单个动作内容，现场评分 | 60% | LO1、LO2、LO3、LO4、LO5 |

六、教材、参考文献与其他教学资源

|  |
| --- |
| 1.选用教材：单小忠、孙进军《大学体育教程》，航空工业出版社，2020年2.参考文献：陈镇《篮球理论与方法》，厦门大学出版社，2007年《篮球规则》，人民体育出版社，2013年 |