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Ⅲ | | | | | | |
| （英文）Physical EducationⅢ | | | | | | |
| 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 | | | | | | |

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；篮球运动简介 |
| **2** | 篮球的球性练习、持球手型 |
| **3** | 篮球球性练习、原地传球练习 |
| **4** | 学习原地和行进间高、低运球 |
| **5** | 复习原地和行进间高、低运球；学习原地和行进间胯下、背后运球 |
| **6** | 复习原地和行进间胯下、背后运球；学习原地投篮 |
| **7** | 复习原地投篮；学习行进间单手肩上投篮 |
| **8** | 复习行进间单手肩上投篮 |
| **9** | 期中考试 |
| **10** | 学习原地双手胸前平传球\击地传球 |
| **11** | 复习原地双手胸前平传球\击地传球；学习行进间双手胸前平传球\击地传球 |
| **12** | 复习行进间双手胸前平传球\击地传球；学习裁判手势 |
| **13** | 复习裁判手势及学习裁判站位 |
| **14** | 裁判实践 |
| **15** | 《国家学生体质健康标准》测试 |
| **16** | 《国家学生体质健康标准》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 |