**特 色 课 教 学 计 划**

 2022 年 9 月 2 日

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **课程** | 花式篮球 | **总学时（周）** | 16 |
| **系部** | 工程系 | **学生人数** | 36 |
| **任课教师** |  杨威、李川滨 |
| **所需备品** | 篮球 |
| **课程分析** | 通过基础训练提高学生对正确动作的掌握，提高学生篮球基本功 |
| **学期总目标** | 熟练掌握运球技术，独自完成动作。 |
| **验收形式****与效果** | 花式篮球期末汇报验收 |
| **教学内容及课时分配（含实训）** |
| **周** | **时 间** | **教学内容** |
| **3** |  9月10日至 9月11日 | 指尖拨球 |
| **4** |  9月17日至 9月18日 | 胯下拨球 |
| **5** |  9月24日至 9月25日 | 上指尖拨球 |
| **6** | 10月 1日至 10月 2日 | 下指尖拨球 |
| **7** | 10月 8日至 10月 9日 | 上绕环 |
| **8** | 10月15日至 10月16日 | 下绕环 |
| **9** | 10月22日至 10月23日 | 快下绕环 |
| **10** | 10月29日至 10月30日 | 高运球 |
| **11** | 11月 5日至 11月 6日 | 低运球 |
| **12** | 11月12日至 11月13日 | 右手体测运球 |
| **13** | 11月19日至 11月20日 | 左手体测运球 |
| **14** | 11月26日至 11月27日 | 双手体前变向运球 |
| **15** | 12月 3日至 12月 4日 | 单手体前变向运球 |
| **16** | 12月10日至 12月11日 | 胯下运球 |
| **17** | 12月17日至 12月18日 | 分腿做右手运球 |
| **18** | 12月24日至 12月25日 | 期末排练 |