二）选项课 （中级班）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课次 | 课时 | 主要教学内容 | 其他教学环节安排 |
| 第一次 | **2** | 1、学校体育的目的与任务  2、练习运球技术、传球技术  3、发展身体素质练习 | 素质练习 |
| 第二次 | **2** | 1、体育在学校教育中的地位与作用  2、练习运球技术（直线，曲线）  3、学习隐蔽性传球技术（反弹球，单手背后传球）  4、发展身体素质练习 | 素质练习 |
| 第三次 | **2** | 1、我院体育课程的目标和管理要求  2、复习传球与运球技术  3、学习行进间单手肩上投篮技术  4、发展身体素质练习 | 素质练习 |
| 第四次 | **2** | 1、篮球专项理论  2、复习传球与运球技术  3、学习行进间运球低手投篮技术  4、发展身体素质练习 | 素质练习 |
| 第五次 | **2** | 1、健康的概念及影响人类健康的主要因素  2、复习行进间运球低手投篮技术  3、学习抢断球技术  4、发展身体素质练习 | 素质练习 |
| 第六次 | **2** | 1、体育锻炼对心肺功能的影响  2、复习抢断球技术  3、学习变向胯下运球技术  4、发展身体素质练习 | 素质练习 |
| 第七次 | **2** | 1、体育锻炼对身体形态的影响  2、复习变向胯下运球技术  3、学习单手肩上跳投技术  4、发展身体素质练习 | 素质练习 |
| 第八次 | **2** | 1、篮球专项理论  2、复习跳投与胯下运球技术  3、学习运球急停跳投技术  4、**了解基础配合战术**  **5、**发展身体素质练习 | 素质练习 |
| 第九次 | **2** | 1、心理健康的定义及其标准  2、复习运球急停跳投技术  3、改进运球急停跳投技术  4、**进一步学习基础配合战术**  **5、**发展身体素质练习 | 素质练习 |
| 第十次 | **2** | 1、体育锻炼对大学生心理健康的影响  2、复习运球急停跳投技术  3、学习同侧步持球突破技术  4、**了解快攻战术**  **5、**发展身体素质练习 | 素质练习 |
| 第十一次 | **2** | 1、篮球规则介绍  2、复习同侧步持球突破技术  3、学习交叉步持球突破技术  4、发展身体素质练习  **5、进一步学习快攻战术** | 素质练习 |
| 第十二次 | **2** | 1、篮球规则介绍  2、复习交叉步持球突破技术  3、学习运球变向过人技术  4、**了解区域联防战术**  **5、**发展身体素质练习 | 素质练习 |
| 第十三次 | **2** | 1、篮球专项理论  2、复习持球突破技术  3、改进运球变向过人技术  4、**进一步学习区域联防战术**  **5、**发展身体素质练习 | 素质练习 |
| 第十四次 | **2** | 1、篮球专项理论  2、复习运球变向过人技术  3、学习防守战位与移动技术  4、**重点学习2--1--2区域联防战术**  **5、**发展身体素质练习 | 素质练习 |
| 第十五次 | **2** | 1、复习运球过人、防守站位与移动技术  2、一对一攻防综合练习  3、考核内容练习 | 素质练习 |
| 第十六次 | **2** | 专项考核（考核标准见附表） | 素质练习 |