



吉蘭丹中華獨立中學

《学分制度下的体育课安排》

日期：2024年10月19日（星期六）

分享人：林孙兴



目录

CONTENTS

01、教学组织与课程开设

02、课程内容

03、评量方式

04、体育校队的特殊处理



教学组织与课程开设



教学组织与课程开设

初中课程

必修

- 身体小宇宙
- 篮球1 (初中)
- 排球1 (初中)
- 羽球1 (初中)
- 乒乓1 (初中)

选修

- 篮球2 (初中)
- 体能训练 (初中)
- 谱写赛程 (初中)
- 田径基础 (初中)
- 享瘦 (初中)
- 流行舞蹈入门 (初中)
- 流行舞蹈中级 (初中)

高中课程

必修

- 篮球1 (高中)
- 排球1 (高中)
- 羽球1 (高中)
- 乒乓1 (高中)

选修

- 篮球2 (高中)
- 体能训练 (高中)
- 谱写赛程 (高中)
- 享瘦 (高中)
- 流行舞蹈入门 (高中)
- 流行舞蹈中级 (高中)

全校课程

选修

- 田径校队
- 篮球校队
- 羽球校队
- 乒乓校队

课程内容



课程内容

篮球1（初中） / （高中）

手感



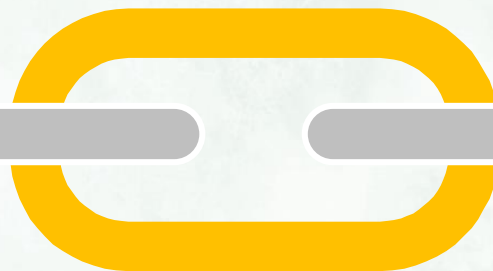
- 左右手互传接球
- 头腰膝上下循环绕
- 胯下8字环绕（前后）
- 左右手高甩球
- 投篮动作
- 胯下-手前后抛接球
- 胯下-手交叉抛接球

原地运球



- 单手运球（左右手）
- 双手V字形运球
- 单手V字形运球（左右手）
- 单手前后运球（左右手）
- 双手运双球（同步）
- 双手运双球（非同步）

移动运球



- 直线运球（左右手）
- 直线运球（双手V字形）
- 直线运球（单手V字形）
- 直线运球（单手前后运）
- Z字形运球（左右交换）
- +胯下换手
- +背后换手
- +后转身换手

上篮动作



- 右手持球两步上篮
- 左手持球两步上篮
- 右手运一球两步上篮
- 左手运一球两步上篮
- 右手半场运球两步上篮
- 左手半场运球两步上篮

课程内容

篮球2（初中） / （高中）

传接球



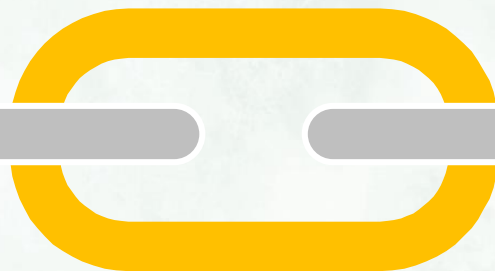
- 双手直线传
- 双手地板传
- 双手高空传
- 单手棒球穿

移动传接球



- 双人跑步直线传
- 双人跑步直线传上篮
- 双人跑步地板传
- 双人跑步地板传上篮
- 双人跑步高空传
- 双人跑步高空传上篮

移动传接球



- 三人直线跑步直线传
- 三人直线跑步地板传
- 三人直线跑步高空传

移动传接球



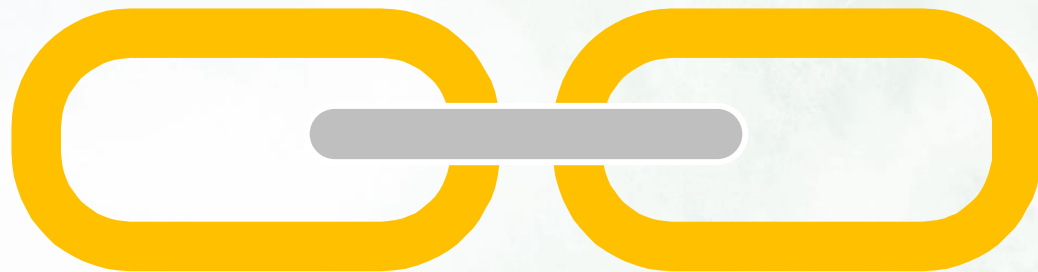
- 三人跑8字形传接
- 三人跑8字形传接上篮
(三人每人得上篮2次)

课程内容

排球1（初中） / （高中）

垫球

发球



- 个人垫球
- 双人垫球

- 下手发球
- 上手发球

课程内容

羽球1（初中） / （高中）

握拍/垫球

发球

击球



- 垫球正确握拍
- 正手垫球
- 反手垫球
- 正反手垫球

- 反手发短球
- 正手发长球
- 高远球
- 正手发短球
- 反手发长球

- 高远球

课程内容

乒乓1 (初中) / (高中)

握拍/垫球

发球

击球



- 正确握拍
- 正手垫球
- 反手垫球
- 正反手垫球

- 发球
- 发下旋球

- 反手推挡
- 正手击球

田径基础
(初中)

田径技能

- 起跑器
- 三级跳远
- 竞走
- 铁饼
- 标枪
- 跨栏

课程内容
体能训练
(初中) / (高中)

Youtube视频

- 30至35分钟的体能视频

谱写赛程
(初中) / (高中)

赛程的编排

- 积分表
- 联赛/单循环
- 两组循环
- 三组循环
- 四组循环
- 双淘汰

评量方式



评量方式

所有课程评量方式

80%

技能

各项考核

20%

情意

- 出缺席
- 上课表现

70%

技能

各项考核

30%

情意

- 出缺席
- 服装
- 上课表现

谱写赛程（高初中）
评量方式

体育校队的特殊处理



体育校队



田径校队

活动时间：日、二

计分方式：

出缺席-50%

活动表现-30%

学习态度-20%



篮球校队

活动时间：一、三

计分方式：

出缺席-50%

活动表现-30%

学习态度- 20%



羽球校队

活动时间：日、二

计分方式：

出缺席-50%

活动表现-30%

学习态度- 20%



乒乓校队

活动时间：一、三

计分方式：

出缺席-50%

活动表现-30%

学习态度- 20%

谢谢聆听！

