《篮球选项课》课程教学大纲

一、课程基本信息

课程代码：16441002

课程名称：篮球选项课

英文名称：Basketball potion class

课程类别：通识必修课

学 时：32

学 分：2

适用对象：全校选修学生

考核方式：考试

先修课程：无

二、课程简介

中文简介

篮球是一项集体性、综合性，围绕高空展开立体型攻守对抗性项目，具有很强的健身性、娱乐性、游戏性与观赏性，深受大学生们的青睐，是普通高等学校通识必修体育课程中的一门选项课，在培养大学生们的爱国主义和集体观念有着重要的地位。经常从事篮球运动，能促使人体的力量、速度、耐力、灵活性等素质得到全面发展，并能改善内脏器官、感受器和神经中枢的功能；对培养勇敢、机智、集体主义和组织纪律性等品质具有积极的促进作用。

本课程主要学习：爱国主义精神、集体主义、团结合作观念、篮球基本知识、基本技术、基本战术、基本规则，侧重实践体验，培养篮球基本意识，达到增强健康、提升学生技战术水平与篮球欣赏能力的目的。

英文简介

Basketball is one of the most popular sports among college students because of its entertainment, visibility, gameplay and sociability aspects. It is collective and competitive. Playing basketball regularly can promote strength, speed, endurance, flexibility and other qualities; meanwhile it can do good to the internal organs, receptors and nerve center. It has a positive effect on the culture of bravery, wit, collectivism and awareness of discipline.

In this course students will learn: patriotism, collectivism,  [unity and cooperation](https://www.baidu.com/link?url=uj9iwetYezk9GLM6ye_Se8YfehlD5tMyO0GgJNvpKBkphgK7mHXpX0_RPxZPl_qRdPWiDTNuJpJN_fKP1jufAzC4EdvxCAyia_yKC8snbhdzBYHUZaBlv8uC1_eacPJq&wd=&eqid=8346446b000090aa000000065fe5577f), basic knowledge of basketball, basic skills, basic tactics, and basic rules. Focusing on the exercises, this course is to cultivate basketball consciousness, to enhance health, improve t students' tactics and ability of basketball appreciation.

三、课程性质与教学目的

（一）课程性质

篮球运动是集跑、跳、投与一身的集体对抗性项目，经常从事篮球运动，可以有效的促进身体素质的全面发展，有利于心肺功能的改变和提高。通过学习与运动实践，体验勇敢、顽强、竞争、拼搏的进取精神，培养良好的团队作风。

（二）课程任务

1、“寓教于体”。结合篮球为国争光事例，组织各类团队配合，增强学生的爱国主义观念，培养学生团队合作的集体主义精神和顽强拼搏的意志品质。

2、掌握篮球运动的基本知识、基本技术、基本技能和方法，培养锻炼身体的习惯、为终身体育奠定基础。

3、树立“健康第一”的指导思想，增进健康，增强体质，提高学生的体能和对环境的适应能力，促进其身心全面发展。

4、了解规则和裁判法，提高欣赏高水平比赛的能力。

（三）教学目的

1、通过篮球专项课的学习，全面锻炼学生的身体，有效的增强体质、增进健康，让大学生确立终身体育观，培养终身体育能力。

2、了解并掌握篮球规则与裁判法，提高欣赏高水平比赛的能力以及对篮球运动的兴趣。

3、掌握体育科学的基本知识，培养、提高学生在体育锻炼中自我组织，自我管理，自我评价，自我监督的能力，增强自我完善身体的能力。

4、对大学生进行思想品德教育，弘扬爱国主义和集体主义，鼓励团结合作观念，培养拼搏竞争的进取精神，发展大学生篮球体育才能，提高运动技术水平，使他们成为全面发展的高级专门人才。

四、教学内容及要求

第一章 理论部分

1、篮球运动的起源、发展与趋势

1. 篮球运动竞赛规则与裁判法简介
2. 篮球竞赛组织与编排
3. 篮球争光赛事讲述与讨论
4. 实践部分

1、篮球运动一般与专项身体训练及游戏

（1）发展灵巧、柔韧、速度、弹跳等身体素质。内容包括：徒手操、走、跑、跳等练习。

（2）熟悉球性，有利于掌握技术的练习。内容包括：球操、持球专门性练习等

（3）与篮球相关的游戏。内容包括：趣味性、对抗性、竞赛性游戏等

2、篮球技术

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分类 | 主要教材 | 一般教材 | 介绍教材 |
| 攻守移动 | 进攻和防守基本姿势；起动、急停、转身、侧身跑、变向跑，滑步等 | 上步、碎步 |  |
| 传接球 | 原地与行进间双手胸前传球；单手胸前传球 | 单手肩上传球单、双手反弹传球 | 单手体侧传球  双手头上传球 |
| 投篮 | 原地单手肩上投篮；行进间单手高手投篮；跳起单手肩上投篮 | 行进间单手低手投篮 | 反手投篮  勾手投篮 |
| 运球 | 高、低运球；运球急停急起；体前换手变向运球 | 背后变向运球  运球转身 |  |
| 突破 | 原地持球交叉步突破 | 持球顺步突破 |  |
| 篮板球 | 抢防守篮板球 | 抢进攻篮板球 |  |
| 防守对手 | 防无球队员；防有球队员（防投、传、运、突） |  |  |

3、篮球战术

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分类 | 主要教材 | 一般教材 | 介绍教材 |
| 基础配合 | 传切配合、侧掩护配合；挤过、交换防守 | 突分配合；关门、穿过配合 | 策应配合；协防 |
| 全队战术 | 快攻与防快攻；快攻结束段二攻一、三攻二；防快攻一防二、二防三。  半场人盯人防守与进攻。 | 篮板后的一传与固定接应“2-1-2”落位进攻半场人盯人防守 | 篮板后的短传快攻  “2-1-2”落位联防与“1-3-1”落位进攻 |

1. 课程难点与重点
2. 单手肩上投篮技术上下肢协调用力
3. 手指压腕拨球
4. 双手胸前传接球
5. 行进间运球高手投篮
6. 原地持球突破技术
7. 防守移动技术、防守有球队员
8. 接球上篮传球时机；接球上篮的技术动作连接
9. 传切、突分、掩护、策应
10. 防守有球队员运球、投篮、突破
11. 快攻
12. 联防
13. 技能培养部分

竞赛组织与裁判工作能力。

五、各教学环节学时分配

各类教学内容的时数

|  |  |
| --- | --- |
| 课程内容 | 教学时数 |
| 理论知识 | 4 |
| 基本技术 | 14 |
| 基本战术 | 6 |
| 教学比赛与裁判实习 | 4 |
| 考核与机动 | 4 |
| 合计 | 32 |

六、推荐教材和教学参考资源

1. 孙民治主编.体育院校通用教材：球类运动——篮球.北京：高等教育出版社，2001,9.
2. 孙民治主编.体育院校研究生、专修生通用教材：现代篮球运动高级教程.北京:人民体育出版社,2004,8.
3. 中国篮球协会审定.篮球规则.北京:北京体育大学出版社，2014,1.

七、其他说明

（一）考核项目

1、单手肩上投篮：每人投篮十次，按投中数计分，同时结合学生技术动作掌握程度技评，男生在罚球线后投篮，女生在罚球线前80厘米处投篮

2、一分钟、三分线折返运球上篮，同时结合学生完成技术动作的程度给予技评。

技术达标和技评标准评分表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目和  标准  得 分 | 单手肩上投篮  （如跳投则标  准相应减一） | | 一分钟三分线折  返运球投篮（个） | | 技 评 |
| 男 | 女 | 男 | 女 |
| 100 | 6 | 6 | 10 | 6 | 技术动作熟练、正确、规范、动作协调连贯 |
| 90 | 5 | 5 | 9 | 5 |
| 80 | 4 | 4 | 8 | 4 | 技术较正确，动作协调较连贯。 |
| 70 |  |  | 6 |  |
| 60 | 3 | 3 | 5 | 3 | 技术动作均一般 |
| 50 | 2 | 2 | 3 | 2 | 技术动作较差 |

（二）成绩评定

在评价学生思想道德品质的基础上，篮球选项课学期成绩采用结构式综合评分进行评定，总评成绩采用百分制计分。运动技能考试两项各占50%，共同构成期末运动技能考核成绩。平时成绩由任课教师根据个人的出勤情况和课堂表现两方面来考核，采用百分制。期末运动技能考核成绩和平时成绩在总评中的比重分别为70%和30%。

八、教学进度

教学进度表

|  |  |
| --- | --- |
| 周次 | 教学内容 |
| 一 | 1、介绍本学期篮球教学计划与进度的安排与要求  2、篮球运动概述  3、熟悉球性，控制球练习 |
| 二 | 1、学习运球技术（原地高运球、低运球、双手体前变向运球、单手体前变向运球）  2、学习原地单手肩上投篮技术 |
| 三 | 1、学习移动技术（起动、急停、变速跑、变向跑、后退跑）  2、复习运球技术，学习行进间中变速运球、运球急停急起、变向运球技术  3、复习原地单手肩上投篮技术  4、学习双手胸前传接球技术（原地传球、行进间传球） |
| 四 | 1、复习移动技术  2、练习行进间运球技术  3、复习单手肩上投篮技术  4、复习双手胸前传球技术，学习单手肩上传球和反弹球技术 |
| 五 | 1、复习行进间运球技术  2、复习传球技术  3、复习单手肩上投篮技术，介绍跳起单手肩上投篮技术  4、学习行进间运球投篮技术（男生低手上篮，女生单手肩上投篮） |
| 六 | 1、复习行进间运球投篮技术  2、复习行进间传接球技术，学习行进间传接球投篮技术  3、学习防守移动技术（上步、撤步、滑步、跨步、侧跳步）  4、学习原地持球交叉步突破技术、介绍持球顺步突破技术 |
| 七 | 1、学习行进间传接球投篮技术  2、复习持球交叉步突破技术  3、复习防守移动技术  4、学习防守有球队员（防传、运、投、突）和防无球队员技术（防横切、防纵切） |
| 八 | 介绍篮球竞赛规则与裁判法，介绍篮球竞赛组织与编排 |
| 九 | 1、复习行进间传接球上篮技术  2、复习防守移动技术  3、复习防守有球队员（防传、运、投、突），学习抢球、打球、断球技术，学习防无球队员技术（防横切、防纵切） |
| 十 | 阶段性复习 |
| 十一 | 1、复习防守有球队员技术，复习抢球、打球、断球技术，复习防守无球队员技术  2、学习抢防守篮板球和抢进攻篮板球技术 |
| 十二 | 1、复习抢篮板球技术  2、学习传切和突分配合  3、学习掩护和策应配合 |
| 十三 | 1、学习快攻结束部分（二攻一、三攻二）  2、复习半场3对3攻防战术  3、学习全队半场缩小人盯人防守  4、教学比赛，裁判实习 |
| 十四 | 1、复习快攻战术  2、复习全队半场人盯人防守  3、介绍2-1-2区域联防与1-3-1进攻区域联防  4、教学比赛，裁判实习 |
| 十五 | 1、总复习  2、考试 |
| 十六 | 1、机动（补测与补考）  2、宣布体育课成绩，教学总结 |

**大纲修订人：万智军 修订日期：2021年12月**

**大纲审定人：谢玉波 审定日期：2021年12月**