

# 《篮球》课程教学标准

## 1.课程信息

课程代码	510083	归属专业	体育	适应学历	本科
课内学时/学分	32/2	开课单位	基础部	考核要求	考查

## 2.课程性质与任务

2.1 课程性质：本课程为必修选项课。

2.2 课程任务：本课程属于体育公选课篮球基础课程，通过对篮球训练课初步掌握篮球运动的基本功及部分竞技技能。

2.3 对接岗位：a. 篮球课教学，能够使学生全面的了解篮球运动的产生和发展，掌握该运动的基本知识和基本技术，从而提高学生对篮球运动的兴趣，培养学生的兴趣爱好，并提高对篮球运动的鉴赏水平，从而推进篮球的普及和发展。b. 通过学习，让学生掌握通过篮球运动锻炼身体的方法和手段，全面提高身体素质，强健体魄。通过篮球课理论教学，让学生了解体育的基本理论知识，了解运动医学、运动损伤、科学锻炼方法、自我锻炼评价以及运动与健康等基本知识。学习本课程要求学生掌握篮球运动的基本理论知识、基本技术，并能持之以恒的加以练习，为终生体育锻炼打下良好基础。

## 3. 课程目标

3.1 知识目标：a. 培养学生不畏艰难，勇往直前的精神。b. 培养学生反应能力，在工作中具有敏捷的思路。

3.2 能力目标：a. 掌握和应用篮球基本知识和技能，使之成为终身锻炼的有效手段。b. 了解篮球文化内涵，继承和发扬传统体育文化。c. 通过篮球专项练习，发展灵敏、力量、速度、耐力等身体素质。d. 注重体育道德培养，养成正确的竞争意识与良好的合作精神，形成较强的社会适应能力。

3.3 素质目标：a. 培养学生具有敢打敢拼的精神。b. 培养学生形成热爱体育锻炼的习惯，拥有健康、强壮的体魄。c. 培养学生具备爱党、爱国、爱民族的精神品质。

3.4 课程思政：a. 在日常教学过程中，篮球课程注重言传身教、以身作则，注重结合项目特点教育引导学生健康成才。b. 在长期的体育教学实践活动中，做到有意识、有目的、有计划地寓思想于行为之中，寓德育教育于体育教育之中。

#### 4.内容目标及学时

序号	教学章节（或单元、项目、任务、模块）名称	知识目标	能力目标	素质目标	学时分配		
					理论	理实一体	实践
1	篮球的起源与发展；体能训练。	1、重视基本技术动作和基本功教学 2、研究技术动作的趣味性 3、注重技术动作的规范性 4、围绕重点动作分解施教	1、具备身体活动能力 2、技术技巧能力 3、身体素质	以提高学生身体素质为主要教学目标，达到锻炼，增强学生身体体质。	1		1
2	篮球滑步；行进间高（低）手上篮、单手上投篮。	了解篮球滑步；行进间高（低）手上篮、单手上投篮技术动作要领。	通过教学使学生初步掌握滑步；行进间高（低）手上篮、单手上投篮的基本技术。	提高下肢协调能力；提升单手上投篮的命中率。			2
3	急停；体前变向换手运球；原地、行进间双手胸前传接球。	了解篮球急停、体前变向换手运球、原地、行进间双手胸前传接球技术动作要领。	初步掌握急停；体前变向换手运球；原地、行进间双手胸前传接球。	以提高学生篮球基本技术为主要教学目标，达到锻炼，增强学生身体体质。			2
4	体前变向不换手运球；原地跳起单手上投篮。	了解体前变向不换手运球、原地跳起单手上投篮技术动作要领。	初步掌握体前变向不换手运球、原地跳起单手上投篮技术。	通过教学比赛，实际运用所学技术动作。			2
5	运球后转身；抢、打、断球。	了解运球后转身、抢、打、断球技术动作要领。	初步掌握运球后转身；抢、打、断球技术。	熟练运用各种运球技术，达到锻炼，增强灵敏、协调性。			2
6	背后运球；行进间反手上篮。	了解背后运球、行进间反手上篮技术动作要领。	掌握背后运球、行进间反手上篮技术动作。	熟练运用各种运球技术，提升投篮命中率。			2
7	运球组合练习；接球急停跳投；持球突破。	了解接球急停跳投、持球突破技术动作要领。	掌握各种运球技术动作及接球急停跳投、持球突破技术动作。	熟练各种运球技术，并合理运用，达到锻炼，增强学生身体体质。			2

序号	教学章节（或单元、项目、任务、模块）名称	知识目标	能力目标	素质目标	学时分配		
					理论	理实一体	实践
8	一打一（一防一）；运球急停跳投。	理解一打一（一防一）、运球急停跳投组合练习方法。	掌握篮球一打一（一防一）、运球急停跳投技战术。	熟练运用攻防技术，提升身体各项素质。		2	
9	篮球运动的主要规则。	理解篮球运动的主要规则，裁判法学习。	初步掌握篮球运动的主要规则。	能通过规则学习，在课堂教学比赛中进行简单的判罚。		2	
10	专项考试：半场五个点的定点投篮（一个点投两个球）。	投篮技术动作的掌握情况	大部分学生能有50%的命中率。	投篮技术动作规范，命中率高。			2
11	篮球传切配合。	理解篮球传切配合的基本方法。	初步掌握篮球传切配合战术。	合理运用传切配合，增强与同伴的协作配合能力。		2	
12	侧掩护、运球给无球队员做侧掩护配合。	理解篮球侧掩护、运球给无球队员做侧掩护配合战术方法。	初步掌握篮球侧掩护、运球给无球队员做侧掩护配合。	合理运用掩护战术，增强与同伴的协作配合能力。		2	
13	半场运球往返上篮。	理解半场运球往返上篮动作的练习方法。	熟练掌握半场运球往返上篮，尽量提高命中率，用时较短。	熟练运用运球上篮技术，提升身体素质。		2	
14	2-1-2 联防进攻配合战术。	理解 2-1-2 联防进攻配合战术。	初步掌握 2-1-2 联防进攻配合战术。	比赛中合理运用战术，以取得比赛的胜利。		2	
15	专项考核：半场往返运球上篮。 素质考核：折返跑	篮球基本技术的实际掌握情况。	绝大部分学生能达到及格标准，部分学生能达到优秀。	大部分学生掌握篮球基本技术，身体素质有一定提高。			2
16	补考教学比赛	补考	基本掌握篮球技战术，并做到动作规范。	掌握篮球技战术并实际运用到比赛中。			2

## 5.课程实施要求

- 5.1 教学团队：体育教育、运动训练篮球专业教师 3-4 人。
- 5.2 教学场所：东区篮球场
- 5.3 仪器设备：篮球场、篮球、装球框、口哨、雪糕筒等。
- 5.4 教材确定：《《大学体育俱乐部教程》》陈晓虎、刘利等编著；大连理工大学出版社。
- 5.5 其他条件：素质训练的辅助器材。

## 6.教学考核

- 6.1 过程考核（30%）：出勤率、运动参与（课堂表现）
- 6.2 技能达标（40%）：篮球技术、身体素质
- 6.3 效果评价（30%）：不同层次学生进步情况进行评价

## 7.其他内容说明

总评成绩：期末占 40 %；课外“健康乐跑”占 30 %；平时占 30 %。

执笔人签字： 陈晓虎

2022 年 2 月 28 日

审核人签字： 于辉

2022 年 2 月 28 日

专业（群）带头（负责）人审签：

年 月 日

单位主管领导审签：

年 月 日