

《大学体育 3 篮球》课程教学大纲（非 OBE 模式）

一、课程基本信息

1. 课程名称

篮球/ Basketball

2. 课程代码

17208003

3. 课程类别

公共基础课程

4. 课程性质

必修

5. 学时/学分

32/1

6. 先修课程

大学体育 1、大学体育 2

7. 后续课程

大学体育 4

8. 适用专业

本科各专业

二、课程的主要任务及目标

1. 课程的主要任务

（1）本课程是一门以身体训练、技能练习为主要手段，以增强学生体质、促进学生健康和提高学生素养为目标，实践性很强的体育选项课程。

（2）通过篮球选项课教学，向学生介绍篮球运动概述、基本技战术、竞赛规则及裁判方法等理论知识，传授篮球基本技术、基础配合及全队战术等实践技能。

（3）通过本课程学习，使学生掌握篮球运动健身的基本技能，增强学生体质，促进学生健康，提高运动能力；培养学生的协作能力和集体主义观念、分析

问题和解决问题的能力；培养学生勇敢顽强、拼搏进取的精神；培养学生自觉锻炼的习惯，促进学生身心全面发展，树立终身体育意识。

2. 课程的目标

技能目标：使学生掌握篮球运动的基本知识、基本技术和基本战术，提高对篮球运动的兴趣，使学生养成自觉锻炼的习惯，培养学生终生体育意识。

健康目标：使学生掌握科学锻炼的方法，促进身体健康；提高学生的力量、速度、耐力、灵活和柔韧等身体素质；改善学生的心理状况，克服心理障碍，养成积极乐观的态度；发展学生的个性，磨练学生的意志，提高团结互助的精神；增强学生社会适应能力。

思政目标：培养学生爱国主义、集体主义、社会主义精神，增强文化自信，促进学生知行合一、刚健有为、自强不息；引导学生养成健康生活方式，树立正确的健康观，形成积极向上的健康人格；使学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，培养德、智、体、美、劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

三、课程教学内容与学时分配

序号	知识单元/章节	知识点	教学要求	学时分配	学时分配	教学方式
				普通班	精英班	
1	理论部分	篮球运动概述： 1.世界篮球运动概况。 2.篮球运动的特点与锻炼作用。 3.篮球运动的规律和发展趋势。 重点：理解和掌握篮球运动的特点，并能够在实践中运用。 难点：现代篮球运动发展趋势。	普通班：了解和掌握篮球运动的特点和锻炼作用，了解篮球运动的起源与发展。 精英班：了解我国篮球运动的现状以及世界篮球发展现状。	1	1	讲授 讨论 互动
2		篮球运动基本技、战术： 1.篮球基本技、战术的分类。 2.篮球比赛中技、战术分析。 3.篮球运动的专项身体素质。 重点：篮球运动基本技、战术。 难点：几种经典战术分析。	普通班：了解篮球运动的技、战术知识，学会欣赏比赛。 精英班：了解篮球技、战术分类和专项身体素质的训练方法。	1	1	讲授 讨论 互动
3		篮球运动竞赛场地与规则： 1.篮球竞赛场地。 2.篮球竞赛规则。 3.篮球裁判法。 重点：掌握篮球运动竞赛场地。	普通班：了解篮球比赛场地，了解篮球比赛常见违例和犯规的判定。 精英班：基本了解裁判法及篮球	1	1	讲授 讨论 互动

		难点：常见违例和犯规的判定。	竞赛组织方法。			
4	实践部分	移动技术： 1.移动技术动作方法。 (1)进攻移动：准备姿势、启动、跑、跳、急停、转身。 (2)防守移动：准备姿势、滑步、攻击步、后撤步、交叉步。 2.移动技术练习方法。 重点：移动技术动作方法。 难点：移动中身体重心的控制和转移，及合理的临场运用。	普通班：初步掌握各种移动脚步，了解合理的移动对比赛的帮助。 精英班：对单个技术动作进行规范的反复练习，达到熟练运用的程度，防守具备攻击性。	1	1	讲授示范练习
5		投篮技术： 1.投篮技术动作方法。 (1)原地单手肩上投篮（男）。 (2)原地双手胸前投篮（女）。 (3)行进间高手、低手、勾手投篮。 (4)跳起投篮、急停跳起投篮。 2.投篮技术练习方法。 重点：投篮动作的定型。 难点：结合传、运球的投篮技术的选择和应用。	普通班：初步掌握原地投篮及行进间投篮技术，了解投篮技术练习方法。 精英班：通过反复练习掌握跳起投篮及左右手行进间投篮技术动作，掌握投篮技术练习方法。	4	2	讲授示范练习
6		运球技术： 1.运球技术动作方法。 (1)原地运球：高运球、低运球。 (2)行进间运球：急停急起、体前变向、运球转身、背后运球。 (3)对抗性运球。 2.运球技术练习方法。 重点：行进间运球技术。 难点：运球技术与传球投篮技术的结合和应用。	普通班：初步掌握各种运球技术动作，了解运球技术练习方法。 精英班：通过反复练习熟练掌握各种运球技术动作，能够对抗性运球，掌握运球技术练习方法。	4	2	讲授示范练习
7		传接球技术： 1.传接球技术动作方法。 双手传球、单手传球、双手接球、单手接球。 2.传接球技术练习方法。 重点：各种传接球技术的动作。 难点：传接球技术的合理运用。	普通班：初步掌握单双手传接球技术，了解传球技术练习方法。 精英班：熟练掌握单双手传接球技术及练习方法，通过反复练习达到熟练运用的程度。	4	2	讲授示范练习
8		持球突破技术： 1.持球突破技术动作方法。 (1)持球交叉步（异侧）突破。 (2)持球顺步（同侧）突破。 2.持球突破技术的练习方法。 重点：突破时要注意中枢脚的控制，	普通班：初步掌握突破技术，了解突破技术练习方法。 精英班：熟练掌握持球突破的技术动作以及练习方法，并能结合传球、投篮技术合理应用。	1	2	讲授示范练习

	避免走步违例。 难点：突破技术与传球、投篮技术的结合应用。				
9	防守技术： 1.防守有球队员：防运球、防传球、防投篮、防突破。 2.防守无球队员：打球、抢球、防摆脱、防切入、防接球、断球。 3.抢篮板球技术。 重点：防守的站位与移动。 难点：防守的意识与速度提高。	普通班：初步掌握各种位置防守的站位和移动。 精英班：针对各项防守技术动作进行反复练习，达到熟练运用的程度，具备良好的防守意识。	1	2	讲授示范练习
10	攻守战术基础配合： 1.进攻战术基础配合：传切配合、突分配合、掩护配合、策应配合。 2.防守战术基础配合：挤过配合、穿过配合、交换配合、夹击配合、补防配合 关门配合 围守中锋配合。 重点：战术选择运用。 难点：配合意识及配合方法的选择。	普通班：初步掌握攻守战术基本配合的方式与移动。 精英班：建立配合概念、掌握基本配合方法，在对抗练习中提高战术意识和配合质量。	2	4	讲授示范练习
11	全队战术配合： 1.快攻与防守快攻： (1)快攻：长传快攻、传球与运球结合快攻、个人突破快攻。 (2)防守快攻：防一传、防接应。 2.人盯人防守与进攻人盯人防守： (1)半场人盯人防守。 (2)进攻半场人盯人防守。 (3)全场紧逼人盯人防守。 (4)进攻全场紧逼人盯人防守。 3.区域联防与进攻区域联防。 (1)区域联防（2-1-2 阵型、2-3 阵型 3-2 阵型等）。 (2)进攻区域联防。 重点：全队战术配合的方法。 难点：战术运用合理性及团队成员之间的相互配合意识和执行能力。	普通班：初步了解全队进攻防守战术的基本方法，建立战术意识。 精英班：理解和掌握各种全队战术配合要求，领会战术意图，提高战术意识。	2	4	讲授示范练习比赛
12	教学比赛： 1.半场 3V3 比赛。 2.全场 5V5 比赛。	普通班：半场 3V3、全场 5V5 比赛以及裁判学习与实践。 精英班：半场 3V3 的基本战术练习、全场 5V5 攻防练习以及裁判学习与实践。	2	2	讲授练习比赛
13	学生体质健康测试与素质练习	完成《国家学生体质健康标准》测试。 提高身体素质，掌握身体素质的	4	4	讲授测试

			练习方法。			
14	其他	技能考试	组织考试，鼓励学生提高成绩。	2	2	考试
15		素质考试	组织考试，鼓励学生顽强拼搏。	2	2	考试
合计				32	32	

四、课程教学方式

以课堂授课为主,结合学生实际,遵循由易到难,由简到繁的原则,以学生能力培养为中心,注意学生身体素质与技术水平的差异,因材施教。

主要运用语言法、口令教学法、直观法、完整与分解教学法、练习法、比赛法等教学方法,结合提问、分析、启发、引导、讨论等教学手段培养学生独立思考、分析问题和解决问题的能力。

教学过程中还借助信息工具与传统课堂讲授相结合,丰富课堂教学素材和资源,增强教学的直观性。

互动式教学,由篮球校队学生以“体育明星”或“课堂助教”的方式进入课堂,激发学生学习兴趣。通过组织互动,让学生了解成功背后的付出,激励其进步;以“助教”参与教学,向学生更直观展现出规范的技术动作和正确的练习方法。

五、课程的考核环节

1. 课程考核环节描述

本课程的考核方式为考查。课程的考核以学生能力培养目标的达成为主要目的,以考查学生运动技能的掌握和身体素质的提升为重要内容,包括平时考核和期末考核两部分,平时考核包括课堂考勤、平时作业、线上学习三个环节,期末考核包括技能考试和素质考试两个环节。课程总评成绩由平时成绩和期末成绩两部分加权而成,平时成绩、期末成绩及总评成绩均为百分制,在总评成绩中,平时成绩和期末成绩所占的权重分别为 λ_1 、 λ_2 ,其中 λ_1 、 λ_2 分别定为 0.4 和 0.6。

2. 各考核环节所占分值比例及考核细则

课程成绩构成及比例		考核环节		分值	考核/评价细则	
平时成绩	平时成绩 100 分 占总评成绩的比例 为 λ_1 $\lambda_1=0.4$	课堂考勤		30	考查学生课堂出勤率；课堂考勤记录 15 次，每次满分 2 分，请假、迟到计 1 分，早退、旷课计 0 分。	
		平时作业		40	主要考核学生对所学知识点的复习、理解和掌握程度，促进学生平时锻炼身体的习惯；平时作业记录 8 次，每次满分 5 分，良好计 4 分，合格计 3 分，不合格计 0~2 分。	
		线上学习		30	主要考核学生线上学习的掌握程度；成绩以百分计，按其在平时成绩中所占的分值比例计入平时总评成绩。线上学习优秀计 26~30 分，良好计 20~25 分，合格计 15~19 分，不合格计 0~14 分。	
期末成绩	期末成绩 100 分 占总评成绩的比例 为 λ_2 $\lambda_2=0.6$	技能考试	普通班	定点投篮	25	主要考核学生投篮技术的掌握程度；男生以罚球距离的 0°、45°、90°、135°、180° 角五点投篮，每点投 2 球，女生在罚球线定点投 10 球，记进球数。（评分标准见附表 1）
			普通班	运球上篮	25	主要考核学生运球技术及行进间投篮技术的掌握程度；男生一分钟全场往返运球上篮，女生半场 V 型往返运球上篮，记进球数。（评分标准见附表 1）
		精英班	一分钟投篮	25	主要考核学生投篮技术的掌握程度；一分钟“三秒区”外投篮，自投自抢，记进球数。（评分标准见附表 2）	
			半场运球上篮	25	主要考核学生运球技术及行进间投篮技术的掌握程度；学生按规定线路完成运球及 4 次上篮，计时并记进球数。（评分标准见附表 2）	
		素质考试	男生 1000m/ 女生 800m 跑	50	主要考核学生耐力素质；按照《国家学生体质健康标准》项目标准评分。	

附表 1：普通班技能考试评分标准（进球数）

分数		100	90	80	70	60	50	40
定点投篮	男	7	6	5	4	3	2	1
	女	6	5	4	3	2	1	
运球上篮	男	7	6	5	4	3	2	1
	女	6	5	4	3	2	1	

附表 2：精英班篮球技能考试评分标准（进球数/完成时间）

分数	100	90	80	70	60	50	40
一分钟投篮	7	6	5	4	3	2	1
半场运球上篮	4/40 "	3/40 "	2/40 "	1/40 "	1/45 "	1/50 "	1/55 "
		4/45 "	3/45 "	2/45 "	2/50 "	2/55 "	2/60 "
			4/50 "	3/50 "	3/55 "	3/60 "	3/65 "
				4/55 "	4/60 "	4/65 "	4/70 "

