

《篮球必修》课程大纲

课程基本信息 (Course Information)					
课程编号 (Course ID)		*学时 (Credit Hours)	64	*学分 (Credits)	2
*课程名称 (Course Name)	篮球必修课程				
	Basketball				
先修课程 (Prerequisite Courses)					
*课程简介 (Description)	<p>篮球运动是集跑、跳投于一身的集体对抗性项目。经常从事篮球运动，能有效地促进身体素质的全面发展，培养学生勇敢、顽强、拼搏进取的精神。篮球课程主要以身体练习、游戏方法为手段，以篮球知识、技能为主要学习内容，以全面发展学生身体素质、提高学生竞争意识为目标的体育实践课程。对初学者来说，篮球课是为学生开的篮球基础启蒙课程，理论结合实践培养篮球运动的兴趣，为进一步提高篮球水平打下基础。而对提高者来说，则是巩固其已有的篮球基础，并更加深入和广泛的练习篮球，在实战中积累经验、体验快乐。本大纲是根据我校本科生培养计划体育教学计划，参照全国普通高校体育教育课程指导纲要制订的，适用于我校四年制本科公共选修课。</p>				
	<p>篮球必修课程的意义/定位： 篮球必修课程注重在潜移默化中坚定学生理想信念、厚植爱国主义情怀、加强品德修养、增长知识见识、培养奋斗精神，提升学生综合素质。帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。课程围绕政治认同、家国情怀、文化素养、道德修养等重点优化课程思政内容供给，系统进行中国梦教育、社会主义核心价值观教育、心理健康教育、中华优秀传统文化教育。</p> <p>篮球选修课程的目标：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、通过本课程的教学与训练，使学生系统掌握篮球运动的理论知识，较为熟练的掌握篮球运动的基本技术、单双打战术。 2、通过本课程的教学与实践，使学生能自觉运用所掌握的基本知识和技能，去认识和分析篮球运动中出现的各种问题和现象，培养学生及时发现问题、分析问题和解决问题的能力。 3、基本掌握篮球运动的一般训练方法，使学生能胜任各级各类学校普通篮球赛事的组织编排工作和裁判工作，并具有基本的篮球技术水平。 <p>篮球必修课程的教学基本目标：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、基本掌握篮球学习掌握篮球基本知识和基本技、战术，全面提高身体素质，培养勇敢、拼搏的品质。掌握篮球基本技术，学习篮球基本战术，并把所学技术应用于比赛中。 2、了解并掌握篮球的滑步、交叉步等基本步法；熟练掌握篮球步法的启动、移动及站位技术，并能运用步法技术高质量完成相关战术配合。 3、基本掌握的篮球进攻与防守的战术理论知识和方法，了解战术组合与意义，在教学比赛中能简单的运用篮球战术。 4、了解和掌握篮球运动的发展概况，篮球运动击球基本理论，篮球双打基本战术，篮球运动常识，熟练掌握篮球竞赛规则和裁判法，培养学生的篮球技战术的综合运用及 				

	裁判实践能力。		
*课程简介 (Description)	Basketball is a collective antagonistic sport that integrates running and jump shooting. Often engaging in basketball can effectively promote the all-round development of physical quality and cultivate students' courage, tenacity and enterprising spirit. basketball courses mainly take physical practice and game methods as the means, basketball knowledge and skills as the main learning content, and develop students' physical quality in an all-round way and improve their competitive consciousness as the goal of sports practice courses. This syllabus is formulated according to the physical education teaching plan of our university's undergraduate training plan, and with reference to the national general college physical education curriculum guidance outline. It is applicable to the public elective courses of our university's four-year undergraduate course.		
*教材 (Textbooks)	现代篮球高级教程，孙民治，人民体育出版社，2004年第一版，ISBN：7-5009-2568-9		
参考资料 (Other References)	篮球/普通高等学校公共体育课程系列教材，张林，高等教育出版社，2004年10月1日		
*课程类别 (Course Category)	<input checked="" type="checkbox"/> 公共基础课/全校公共必修课 <input type="checkbox"/> 通识教育课 <input type="checkbox"/> 专业基础课 <input type="checkbox"/> 专业核心课/专业必修课 <input type="checkbox"/> 专业拓展课/专业选修课 <input type="checkbox"/> 其他_____		
*授课对象 (Target Students)	全校本科生	*授课模式 (Mode of Instruction)	<input type="checkbox"/> 线上，教学平台_____ <input checked="" type="checkbox"/> 线下 <input type="checkbox"/> 混合式 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/> 实践类（70%以上学时深入基层）_
*开课院系 (School)	体育教研部	*授课语言 (Language of Instruction)	<input checked="" type="checkbox"/> 中文 <input type="checkbox"/> 全外语_____ <input type="checkbox"/> 双语：中文+_____（外语讲授不低于50%）
*授课教师信息 (Teacher Information)	课程负责人 姓名及简介	尹博	
	团队成员 姓名及简介		
学习目标 (Learning Outcomes)	1.通过篮球体育课教学，使学生树立“健康第一”的观念，教会学生利用篮球运动的练习方法改善自身的健康状况，排解不良情绪，调整心理状态，提高对环境的适应能力，初步建立良好的生活方式。 2.通过篮球各种练习内容的教学，使学生初步掌握篮球运动的基本技术、战术，了解篮球运动的发展概况和趋势。 3.通过教学达到增强体质、增进健康，提高学生的对抗能力和团结、积极进取的精神。 4.通过教学培养学生坚强的意志品质和良好的体育道德风尚，使学生的身心得到全面发展。 5.通过有关规则、裁判法、运动技术的学习，使学生掌握篮球的基本理论常识及有关的规则和裁判法。 6.通过教学比赛，使学生体验篮球运动的魅力所在。		

第八周	2	2				<ol style="list-style-type: none"> 1. 学习单、双手反弹传球，双手头上传球，单手体侧传球和单手肩上传球。 2. 学习原地单手肩上跳投，双手胸前投篮。
第九周	2	2				<ol style="list-style-type: none"> 1. 复习低手上篮，原地交叉步突破。 2. 组合技术：运球—传球—接球—急停—突破上篮。 3. 有氧运动：2800 米
第十周	2	2				<ol style="list-style-type: none"> 1. 学习抢前场、后场篮板球，学习运球后转身。 2. 复习原地单手肩上跳投和双手胸前投篮。 3. 教学比赛和裁判实习。 4. 有氧运动：2800 米左右
第十一周	2	2				<ol style="list-style-type: none"> 1 学习防守基本姿势、滑步、上步、撤步。 2. 复习原地单手肩上跳投，双手胸前投篮，抢篮板球和运球后转身。 3. 教学比赛和裁判实习。 4、素质测试：有氧跑测试，（12 分测试）
第十二周	2	2				<ol style="list-style-type: none"> 1. 学习防有球队员(防运球、突破，防传球，防投篮)。 2. 复习基本防守姿势和滑步。 3. 组合技术：接球—跳投，接球—双手胸前投篮。 4. 教学比赛和裁判实习。 5.素质测试： 50 米
第十三周	2	2				<ol style="list-style-type: none"> 1. 学习防无球队员(防原地接球)。 2. 复习防有球队员。 3. 组合：接球—急停—跳投，接球—急停—双手胸前投篮。 4. 教学比赛和裁判实习。 5.素质测试：男生引体向上,女生仰卧起坐
第十四周	2	2				<ol style="list-style-type: none"> 1. 学习防无球队员(防纵切、防横切)。 2. 复习防原地接球。 3. 组合技术：接球—运球—急停—跳投或双手胸前投篮。 4. 教学比赛和裁判实习。 5.素质练习：折返跑：总量：1200 米左右
第十五周	2	2				<ol style="list-style-type: none"> 1. 复习防无球队员(防纵切、防横切)。 2. 复习防原地接球。 3. 组合技术：接球—运球—急停—跳投或双手胸前投篮。 4. 教学比赛和裁判实习。 5.素质练习：折返跑：总量：1200 米左右
第十六周	2	2				复习测试
总计	3 2	3 2				

*课程教学计划 (Teaching Plan) 填写规范化要求见附件

周次	周学时	其中					教学内容摘要 (必含章节名称、讲述的内容提要、实验的名称、教学方法、课堂讨论的题目、阅读文献参考书目及作业等) 第二学期
		讲授	实验课	习题课	课程讨论	其他环节	
第一周	2	2					1.熟悉球性。学习传切配合。 2.复习防守滑步，防无球到有球再到无球。 3.复习篮球基本技术和基本组合技术：接球-运球-转身-跨步-投篮。 4.教学比赛和裁判实习。 5.有氧运动：1500米左右
第二周	2	2					1.学习掩护配合策应配合。 2.复习传切、掩护配合，半场1对1攻守。 3.教学比赛和裁判实习。 4.有氧练习：女生2400米
第三周	2	2					1.学习挤过、穿过、绕过和换防配合。 2.复习策应和策应跳投。 3.教学比赛和裁判实习。 4.有氧练习：女生2400米
第四周	2	2					1.学习快攻的发动、接应，2人传球推进。 2.复习挤过、穿过、绕过、和换防。 3.复习策应配合。 4.教学比赛和裁判实习。 5.素质练习：折返跑：女生总量：1500米左右
第五周	2	2					1.学习快攻结束2打1，2人传球结合运球推进。 2.复习快攻的发动与接应以及传球推进。 3.教学比赛和裁判实习。 4.有氧练习：女生2400米
第六周	2	2					1.学习快攻3人传球推进和快攻结束3打2（平行站位防守）。 2.重点攻、守基础配合的综合练习（掩护、传切、挤过、换防等配合）。 3.教学比赛和裁判实习。 4.有氧练习：女生2400米
第七周	2	2					1.学习和复习快攻战术配合，传球推进和快攻结束3打2（平行站位防守）。 2.重点攻、守基础配合的综合练习。 3.教学比赛和裁判实习。 4.有氧练习：女生2400米

第八周	2	2				<p>1.学习快攻结束 3 打 2（竖防）。</p> <p>2.学习半场人盯人防守（扩大）。</p> <p>3.复习快攻结束 3 打 2（平行防守）。</p> <p>4.体质测试：12 分钟测试</p>
第九周	2	2				<p>1.学习进攻半场人盯人防守。</p> <p>2.复习快攻结束 2 打 1 和 3 打 2。</p> <p>3.个人位置进攻技术的练习。</p> <p>4.素质测试：有氧跑测试，（12 分测试补测）</p>
第十周	2	2				<p>1.学习 2-1-2 区域联防的分解练习方法。</p> <p>2.复习快攻结束 2 打 1 和 3 打 2。</p> <p>3.教学比赛和裁判实习。</p> <p>4.素质练习：短跑</p>
第十一周	2	2				<p>1.复习 2-1-2 区域联防的分解练习方法。</p> <p>2.复习快攻结束 2 打 1 和 3 打 2。</p> <p>3.教学比赛和裁判实习。</p> <p>4.素质测试：100 米跑</p>
第十二周	2	2				<p>1.学习 2-1-2 区域联防的分解战术和完整战术。</p> <p>2.学习 1-3-1 落位进攻 2-1-2 区域联防的战术方法。</p> <p>3.复习技术课考试内容。</p> <p>4.素质练习：折返跑</p>
第十三周	2	2				<p>1.学习全场人盯人紧逼防守战术。</p> <p>2.复习攻、守 2-1-2 区域联防。</p> <p>3.复习技术课考试内容。</p>
第十四周	2	2				<p>1.学习进攻全场人盯人紧逼战术。</p> <p>2.复习全场人盯人紧逼防守。</p> <p>3.重点基础配合、战术的讲解、示范。</p>
第十五周	2	2				<p>1.技术考试：内容略</p>
第十六周	2	2				<p>1.补测。</p> <p>2.素质练习。</p>
总计	3 2	3 2				
备注 (Notes)						