

中国社会科学院大学篮球 3V3 课程大纲

课程基本信息 (Course Information)					
课程编号 (Course ID)		*学时 (Credit Hours)	32	*学分 (Credits)	1
*课程名称 (Course Name)	篮球 3V3 Basketball three on three				
先修课程 (Prerequisite Courses)	篮球基本技术：运球上篮、投篮				
*课程简介 (Description) (中文 300-500 字)	<p>党的十八大以来，习近平总书记在不同场合多次强调建设体育强国的重要意义，“体育是社会发展和人类进步的重要标志，是综合国力和社会文明程度的重要体现。”体育是‘良药’，可以有效提高国人的身心健康水平，丰富人们的文化生活。同时，体育事业为国家培养全面发展的、符合时代需求的人才。</p> <p>高校体育是学校体育的最后一站，学生在校期间掌握 1-2 项伴随一生的运动技能，养成终身体育习惯，为祖国健康工作提供良好的身体基础。篮球运动是团队项目，团队项目的比赛对学生的影响很大，作为在场上表现的个体，时刻备受关注，对自己的要求会更高。特别在团队项目中无时无刻不被情绪所感染，积极的、正能量的导向，会促进学生养成更优秀的品质，如：团队协作能力、永不放弃的进取精神、坚持不懈的意志品质、特别在不可预判的团队比赛中反败为胜的现场，凝聚着极大的思政教育势能，体现出强烈的社会责任感和家国情怀！</p> <p>篮球运动是以“跑、跳、投”为基础的一项较为激烈的全身运动，同时通过大脑反应判断，身体对抗，集体配合等完成的攻守游戏。“篮球 3v3”课程在满足学生兴趣的同时，全面提高和发展学生的各方面身体素质，了解篮球比赛规则和篮球比赛的组织过程，培养学生勇敢、顽强、果断的性格；吃苦耐劳的精神和团队协作意识。其教育、娱乐、社交等功能也在学校教育和人类的社会生活中发挥着积极的作用。在篮球教学过程中，选择了传接球、运球、突破、投篮、进攻移动等进攻技术；选择了抢、打、断球；防守移动等防守技术；同时选择了较为简单的进攻与防守战术。其具体内容为篮球 3v3 运动的起源与发展，篮球运动技、战术的体系构成与伤病的预防，篮球基本技术与 3V3 实战技巧。根据学生特点，课程的重点是发展学生的篮球的基本功，提高学生基本技术的稳定性。难点：在技战术教学中多变的情况下如何总结要点，不断提高个人的应变能力。主要教学方法：讲解、示范、自主练习和教学比赛。课程基本要求：必修课的考勤占比 20%，专项技战术占 80%，本课程能结合学生的身心特点，提高学生的身心健康水平。培养学生符合新时代需求的关键品格和能力。</p>				
*课程简介 (Description)	<p>Since the 18th National Congress of the Communist Party of China, General Secretary Xi Jinping has repeatedly emphasized the importance of building a strong sports country on different occasions. "Sports is an important symbol of social development and human progress, and an important embodiment of the comprehensive national strength and the degree of social civilization." Sports is a 'good medicine', can effectively improve the</p>				

	<p>physical and mental health of the people, enrich people's cultural life. At the same time, sports undertakings for the country to cultivate all-round development, in line with the needs of The Times talents.</p> <p>College physical education is the last stop of school physical education. The students can master 1-2 sports skills associated with their whole life, develop lifelong sports habits, and provide a good physical foundation for the healthy work of the motherland. Basketball is a team project, and the competition of the team project has a great influence on the students. As an individual performing on the court, they will always attract much attention and have higher requirements for themselves. Especially in the team project always infected by emotions, positive, positive energy guidance, will promote students to develop better quality, such as: such as team cooperation ability, never give up the enterprising spirit, perseverance quality, especially in the unpredictable team game of the scene, embodies the great ideological education potential energy, reflects a strong sense of social responsibility and feelings!</p> <p>Basketball is a relatively intense whole-body movement based on "running, jumping and throwing". At the same time, it is an attack and defense game completed through brain reaction judgment, physical confrontation and collective cooperation."Basketball 3v3" course satisfies the students 'interest, comprehensively improves and develops the students' physical quality in all aspects, understands the rules of the basketball game and the organization process of the basketball game, cultivates the brave, tenacious and decisive spirit and teamwork consciousness. Its education, entertainment, and social functions also play an positive role in school education and human social life. In the course of basketball teaching, passing, dribbling, breakthrough, shooting, and offensive movement; steal, play, and break, defensive movement, and defensive tactics. Its specific contents include the origin and development of basketball 3v3 sports, the system composition of basketball technology and tactics and the prevention of injuries, the basic technology of basketball and 3V3 actual combat skills. According to the characteristics of students, the course focuses on how to develop students 'basic skills of basketball and improve the stability of students' basic skills. Difficult points: how to summarize the key points in the changeable situation of technical and tactics teaching. Main teaching methods: explanation, demonstration, independent practice and teaching competition. Basic requirements of courses: the attendance of elective courses accounts for 20%, and special techniques and tactics account for 80%. This course can combine students' physical and mental characteristics to improve their physical and mental health level. Cultivate students' key character and ability to meet the needs of the new era</p>
<p>*教材 (Textbooks)</p>	<p>【中】孙民治：《篮球运动教程》人民体育出版社 2007 年版 ISBN:9787500931003</p> <p>【美】DEAN SMITH :《BASKETBALL-----MULTIPLE OFFENSE AND DEFENSE》Prentice Hall Trade; First Edition edition (1998-12-08) Benjatiin Cummings ISBN:9780205291199</p> <p>【中】中国教育学会体育与卫生分会著：《篮球三对三实战教程》北京体育大学出版社 2016 年版 ISBN: 9787564423377</p>
<p>参考资料 (Other References)</p>	<p>【中】张培峰：《现代篮球运动》，人民体育出版社 2012 年版</p> <p>【美】全美篮球体能教练员协会：《NBA 体能训练》，孙欢译，人民体育出版社 2004 年版</p> <p>【美】杰里.克劳斯、詹姆斯.科恩：《美国 NCAA 教练员训练方法汇编》，谭朕斌译，人民体育出版社 2003 年版</p> <p>【中】刘青松：《高校篮球运动教程》，中国水利水电出版社 2015 年版</p> <p>【美】摩根.伍腾：《篮球成功教学》，潘祥译，北京体育大学出版社 2007 年版</p>

	<p>【美】艾克：《NBA 篮球训练法》，高博译，化学工业出版社 2013 年版</p> <p>【中】中国篮协编委会：《篮球规则》，北京体育大学出版社 2015 年版</p>						
*课程类别 (Course Category)	<input 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)	本科生 2023 级	*授课模式 (Mode of Instruction)			<input type="checkbox"/> 线上，教学平台_____ <input 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 type="checkbox"/> 中文 <input type="checkbox"/> 全外语_____语种 <input type="checkbox"/> 双语：中文+_____语种（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		张春燕，副教授、硕士 多年从事篮球教学与训练。校篮球队教练。				
	团队成员 姓名及简介						
学习目标 (Learning Outcomes)	<p>(一) 通过篮球选修课教学，使学生树立“健康第一”的指导思想，重视思想教育和道德教育，并结合篮球运动的特征培养顽强的意志和勇于拼搏的作风及力争胜利的精神。</p> <p>(二) 通过篮球课的教学，教会学生利用篮球运动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。</p> <p>(三) 通过篮球的基本技术练习提高学生篮球的水平，使学生在运球、传球、投篮等基本技术和简单战术上有一定基础，能在教学比赛中运用所学技术和战术。</p> <p>(四) 通过学生对篮球理论知识的学习促进学生对篮球技战术的理解、掌握和提高。</p> <p>(五) 通过学生对篮球裁判的学习，提高学生篮球裁判水平。学会欣赏和分析高水平篮球比赛，愉悦身心。</p> <p>(六) 通过专项素质练习和一般素质练习发展学生的速度、力量、灵敏、柔韧、耐力等素质。</p>						
*考核方式 (Grading)	考核成绩比例分为：平时：20%；专项：80%；考试方式为随堂进行。						
*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)
		讲授	实验课	习题课	课程讨论	其他环节	
第一周							1. 讲明课堂要求：课堂纪律；着装要求。 2. 讲明教学内容、计划、目的。 3. 三人制篮球运动发展及规则介绍。 4. 基本脚步练习，摸底测验。
第二周							1. 复习基本脚步、学习控球技术（原地、行进间单双手综合运球，）。 2. 投篮练习。 3. 半场三对三练习 4. 素质练习：冲刺跑，28 米/5 组

第三周						<ol style="list-style-type: none"> 1. 复习控球技术。 2. 学习传球技术（击地传球和摆脱传球）。 3. 运球突破上篮：半场 1 对 1 4. 素质练习：双手头上传球相距 14 米/10 次/3 组
第四周						<ol style="list-style-type: none"> 1. 复习传球内容。 2. 学习盯人防守、协防防守。 3. 半场 1 对 1 练习 4. 素质练习：收腹跳 15/组/5 组
第五周						<ol style="list-style-type: none"> 1. 复习防守配合。 2. 学习传配合，传切后接球上篮。 3. 半场 1 对 1 练习、2 对 2 练习 4. 身体素质练习：耐力 15*8
第六周						<ol style="list-style-type: none"> 1. 阶段检查：外传内传球技术、个人防守及协防配合。 2. 学习低位策应进攻（3 秒区以外） 3. 半场 2 对 2 练习、3 对 3 练习 4. 身体素质练习：冲刺跑 5 米*10。
第七周						<ol style="list-style-type: none"> 1. 复习策应配合，1/4 场地，2 打 2。 2. 学习抢篮板球：冲抢和顶抢篮板球练习 3. 半场 2 对 2 练习、3 对 3 练习 4. 身体素质练习：上肢、下肢力量
第八周						<ol style="list-style-type: none"> 1. 复习篮板球：冲抢和顶抢篮板球。 2. 学习定点投篮、移动接球投篮。 3. 半场 2 对 2 练习、3 对 3 练习 4. 身体素质练习：罚球线助跑双脚起跳摸板 10 次
第九周						<ol style="list-style-type: none"> 1. 复习移动接球投篮 2. 学习持球突破：顺步、交叉步突破。 3. 半场 2 对 2、3 对 3。 4. 身体素质练习：双手头上传球相距 14 米/10 次/3 组
第十周						<ol style="list-style-type: none"> 1. 复习持球顺步交叉步突破。 2. 学习要球技术（要球脚步技术：三角要位移动） 3. 半场 1 对 1、2 对 2、3 对 3 4. 身体素质练习：15*8。
第十一周						<ol style="list-style-type: none"> 1. 复习无球移动技术，增加防守 2. 学习突破分球技术：分球 0 度角位置 3. 三对三教学比赛：小组单循环 1 4. 身体素质练习：双脚起跳摸板（10*3）
第十二周						<ol style="list-style-type: none"> 1. 复习突破分球、持球突破组合技术。 2. 学习紧逼防守：防接球、防掩护换人配合（1 对 1、2 对 2） 3. 三对三教学比赛：小组单循环 2 4. 专项素质练习。防守滑步 28 米/组 6 组

第十三周						<ol style="list-style-type: none"> 1. 专项考核：运球传切上篮 2. 低位策应持球突破跳投 3. 三对三教学比赛：小组单循环 3 4. 身体素质练习：上、下肢力量
第十四周						<ol style="list-style-type: none"> 1. 专项考核：低位策应接球突破跳投 2. 学习三对三经典战术：牛角战术 3. 三对三教学比赛：小组单循环 4 4. 专项素质：5*10 加速跑
第十五周						<ol style="list-style-type: none"> 1. 三对三技评 2. 三对三经典战术展示： 3. 素质考核：15*8
第十六周						<ol style="list-style-type: none"> 1. 补测考试内容 2. 三对三教学比赛汇报表演（经典战术使用） 3. 总结
总计						
备注（Notes）						