

《篮球选修》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)	篮球选修 (提高) basketball				
先修课程 (Prerequisite Courses)	篮球基本技术：运球上篮。				
*课程简介 (Description)	<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。“篮球课程”在满足学生兴趣的同时，也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、果断的性格；吃苦耐劳的精神和团队协作精神。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。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。基本要求：选修课的考勤占比 30%，专项技战术占 70%，课堂参与度高，课下不断重复所学技术、并增加理论知识的学习，提升对篮球运动的理解。</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，对自我的要求会更高。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：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>				
*课程简介 (Description)	<p>Basketball is a more intense full-body sport based on "running, jumping, and throwing", and at the same time, it is an offensive and defensive game completed by brain response judgment, physical confrontation, and collective cooperation. "Basketball Course" not only satisfies students' interests, but also comprehensively improves and develops students' physical fitness in all aspects. Understands the rules of basketball games and the organizational process of basketball games, and cultivates students' brave and decisive character; Hard-working spirit and teamwork spirit. Its educational, recreational, social and other functions also play an active role in school education and human social life. In the process of basketball teaching, offensive techniques such as passing and receiving, dribbling, breaking, shooting, and offensive movement were selected; Chose to grab, play, break the ball; Defensive techniques such as defensive movement; At the same time, simpler offensive and defensive tactics were chosen. According to the characteristics of students, the focus of the course is to develop students' basic skills in basketball and improve the stability of students' basic skills. Difficulty: How to summarize the main points in the changing situation of technical and tactical teaching, and continuously improve the individual's adaptability. Main</p>				

	<p>teaching methods: explanations, demonstrations, independent practice and teaching competitions. Basic requirements: 30% of the attendance of elective courses, 70% of special techniques and tactics, high participation in the classroom, continuous repetition of the learned techniques after class, and increase the learning of theoretical knowledge to improve the understanding of basketball.</p> <p>College sports is the last stop of school sports, students master 1-2 sports skills that accompany a lifetime during school, develop lifelong sports habits, and provide a good physical foundation for healthy work in the motherland. Basketball is a team sport, the team project game has a great impact on students, as an individual who performs on the field, he is always concerned about it, and the requirements for himself will be higher. Especially in the team project is infected by emotions all the time, positive and positive energy orientation, will promote students to develop better qualities, such as: teamwork ability, never give up the enterprising spirit, perseverance of the will quality, especially in the unpredictable team competition to win the scene, condensing a great ideological and political education potential, reflecting a strong sense of social responsibility and family feelings!</p>		
*教材 (Textbooks)	<p>【中】孙民治: 《篮球运动教程》人民体育出版社 2007 年版 ISBN:9787500931003 【美】DEAN SMITH :《BASKETBALL-----MULTIPLE OFFENSE AND DEFENSE》Prentice Hall Trade; First Edition edition (1998-12-08) Benjatiin Cummings ISBN:9780205291199</p>		
参考资料 (Other References)	<p>(资料索引信息如名称, 作者, 出版社, 出版年份, 版次, 书号等) 【中】张培峰: 《现代篮球运动》, 人民体育出版社 2012 年版 【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 【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 【中】刘青松: 《高校篮球运动教程》, 中国水利水电出版社 2015 年版 【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 【美】艾克: 《NBA 篮球训练法》, 高博译, 化学工业出版社 2013 年版 【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 checked="" 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 type="checkbox"/> 线下 <input type="checkbox"/> 混合式 <input type="checkbox"/> 其他_____ <input checked="" 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	张春燕, 副教授、硕士, 多年从事篮球教学与训练。并带校篮球队获得高校篮球联赛前三名。	
	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”的指导的思想, 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: 30%; 专项: 70%; 考试方式为随堂进行。

*课程教学计划 (Teaching Plan)

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	2	2					<p>一、理论基础</p> <p>1.课程内容介绍; 篮球运动发展、技战术水平现状。</p> <p>2.篮球运动的发展前景。</p> <p>3.篮球基本技术: 基本姿势、运球、传球、投篮。</p>
第二周	2	2					<p>二、基本技术 (一) : 运球、传球、投篮。</p> <p>1.控球练习: 跑跳步运球、急停急起、虚晃假动作运球</p> <p>2.传、接球练习: 3 对 3 传球、4 对 4 传球 (攻守)</p> <p>3.投篮练习: 定点投篮 (学习投篮动作)</p>
第三周	2	2					<p>三、基本技术 (二) : 运球上篮、抢篮板</p> <p>1.运球上篮: 三步上篮、运球变向上篮。</p> <p>2.抢篮板球: 单手抢板、双手抢板、抢板后的投篮、抢板后传球。</p> <p>3.实战运用</p>
第四周	2	2					<p>四、基本技术 (三) : 个人防守、团队防守</p> <p>1.防守基本姿势、迎上步、横滑步、后撤步、追防步、防外线、防内线。</p> <p>2.团队防守: 防持球、防无球、盯人协防轮转、联防区域防守。</p> <p>3. 实战运用</p>
第五周	2	2					<p>五、篮球基本战术 (一) : 进攻基础配合</p> <p>1.传切</p> <p>2.掩护挡拆</p> <p>3.策应</p> <p>4.运用</p>

第六周	2	2				六、篮球基本战术（二）攻盯人配合：换位进攻 1.讲解 2.运用
第七周	2	2				七、篮球基本战术（三）攻联防配合：攻 23 联防 1.讲解：X型进攻；移动时机、转移球的时机与速度 2.运用
第八周	2	2				八、篮球基本战术（四）防守战术 1.掩护换人 2.协防 3.夹击 4.轮转 5.运用
第九周	2	2				九、篮球基本战术（五）防盯人 1.人球兼顾、以人为主 2.防掩护、换人技巧、夹击与延误运用、协防时机 3.实战运用
第十周	2	2				十、篮球基本战术（六）防守联防 1.讲解防守基本区域：以球为主、人球兼顾。 2.防守相互联系 3.实战运用
第十一周	2	2				半场：实战 3 对 3（盯人技战术运用）
第十二周	2	2				半场：实战 3 对 3
第十三周	2	2				全场技术实战 5 对 5（联防技战术运用）
第十四周	2	2				全场技术实战 5 对 5
第十五周	2	2				技术考核：投篮考试（定点）。
第十六周	2	2				技术考核：运球技巧考试。 素质考核：全场见线折返跑。
						每节课热身 10-15 分钟、放松部分 5-8 分钟。
总计	3 2	3 2				（教学方法包含讲授法、专题研讨、案例教学、视频教学、课堂汇报、课后实践等）
备注 (Notes)						