

## 普通体育 2 《篮球》教学大纲

课程编号	160011	课程性质	公共基础课			适合层次	一年级本科		
先修课程	普通体育一				后继课程	体育专选			
学分	1.0	总学时	30	理论	实验	上机	课外		
适用专业	学校各专业								
大纲制定人	肖鹤			制定日期	2021. 2. 26				
大纲审核人				审核日期					

### 一、课程教学目标与任务

篮球运动特有的观赏性、娱乐性、锻炼性使得人们对它特别青睐。本课程通过各项篮球技术练习、游戏或比赛，达到锻炼身体、磨练意志的目的，同时娱乐心情、陶冶情操，锻炼学生的思维反应能力，灵活大脑。本课程主要讲授篮球运动的基本理论知识、技术、技能和竞赛规则，介绍篮球运动在国际国内发展的最新动态与趋势，提高篮球运动竞赛欣赏水平。

- 1、掌握篮球运动的基本技术和相关理论，培养学生树立终身体育观念。
- 2、在学习篮球技术中，注重培养学生克服困难、顽强拼搏精神及在快乐的锻炼中，提高灵敏、协调能力，改善心肺功能，全面提高身体素质与健康水平。
- 3、通过基本身体素质的各种练习方法，提高学生的身体素质，尤其是心肺功能项目练习，改善学生身体机能，全面提高身体素质和健康水平，为后续体育课程内容学习打好基础。
- 4、根据课程特点，加强课程思政教育，培养学生爱国主义、集体主义和吃苦耐劳的精神。

### 二、课程教学目标达成途径设计及学时分配

课程教学目标	达成途径		
	教学环节学时	组织环节内容	教学内容
1	理论讲授 2 学时	自主复习	体育课程简介、教学常规、锻炼价值及方法，篮球课程教学
2	讲授 15 学时	集中与分解练习	篮球基本技术：球性练习、传接球、原地及行进间运球、教学比赛
3	讲授 9 学时	集中与分解练习	身体素质：1 分钟跳绳
4	考核 4 学时	分组与单独考核	(1) 运球绕杆 (2) 身体素质：1 分钟跳绳
合计	30		

### 三、理论教学要求

课程内容(单元)	知识点	教学要求	支撑课程教学目标
篮球及体育理论	教学常规、篮球课程教学、篮球竞赛规则。	掌握基本体育运动常识，学习相关篮球运动方法和理论知识。	掌握基本篮球体育理论知识与方法。
篮球基本技术	运球、传接球	了解篮球运动锻炼价值，学习并掌握篮球运动基本	熟练掌握篮球运动方法和技能，培养终身体育锻炼意

		技术。	识。
身体素质	1 分钟跳绳	明确跳绳锻炼价值，并能制定自身课余的运动处方	提高学生的身体素质，改善学生身体机能，达到教育部体育基本工作标准要求。

#### 四、课程考核方式和教学目标达成度评价

本课程学生总评成绩=平时成绩总分 A（满分 20 分）+专项技能成绩 B（满分 50 分）+专项耐力素质成绩 C（满分 30 分）

课程目标	考核方式	目标值	平均值	达成度计算公式
1	平时成绩	20	A	$\frac{A}{20}$
2	专项技能成绩：篮球运球绕杆	50	B	$\frac{B}{50}$
3	专项素质成绩：1 分钟跳绳	30	C	$\frac{C}{30}$

#### 五、其他有关说明

##### （一）课程要求

1、修本课程的学生必须肢体健全、身体健康、遵守课堂教学常规，具备从事一般体育运动所要求的身体素质。

2、本课程教学重点是正确的传球、运球和身体素质练习；难点：正确的传球、运球及行进间运球技术熟练掌握，在实践过程中的运用；身体素质锻炼理念的接受和课余自我锻炼习惯的形成。

3、处理重、难点的教学方法是教师示范，纠错辅导，个别指导。教师要在教学过程中采用多种教学方法提高学生身体素质，加强相互之间的交流和安全保护等。

##### （二）考勤评分标准与加分标准

###### 1、考勤评分标准

平时成绩总分为 20 分。分为考勤评分和平时表现评分两部分。

学生上课迟到一次者，在总分中扣除 1 分，旷课一次在总分中扣除 4 分，迟到或早退 20 分钟者以旷课论处，公、事假必需开具院系假单，并由单位领导签字认可方准，否则以旷课论处，病者必需开具医院的诊断说明并加盖公章，否则以旷课论处。每学期因个人原因（学院公派请假不在之内）累计请假达到 3 次在总分中扣除 2 分，请假 4 次以上者按旷课一次论处，个人请假达到总课时 1/3 以上者按旷课二次论处。

着装不规范、上课玩手机等违反课堂常规等行为，在总分中扣除 2 分。不认真参与锻炼、自由散漫、态度不端正，经提示后依然不改者，在总分中扣除 2 分。态度蛮横，与教师争吵，不服从指挥管理者，视情节严重程度在总分中扣除 4—20 分。

每学期平时成绩总分 20 分扣完、缺课 1/3（包括旷课和请假）、无故旷课 4 次及以上者，不予评定该学期成绩，成绩填写为“取消考试资格”。学生在教学过程中发生打架、斗殴等恶劣行径者，直接取消该生学期考试资格，并报知教务处处理。

**考勤符号表示：旷课打 x，迟到打 x 加 O，早退打 ⊙，事病假打 O。**

**课常规要求评价打 A，主动性评价打 B，违规性评价打 C4—C20。**

###### 2、学生加分标准

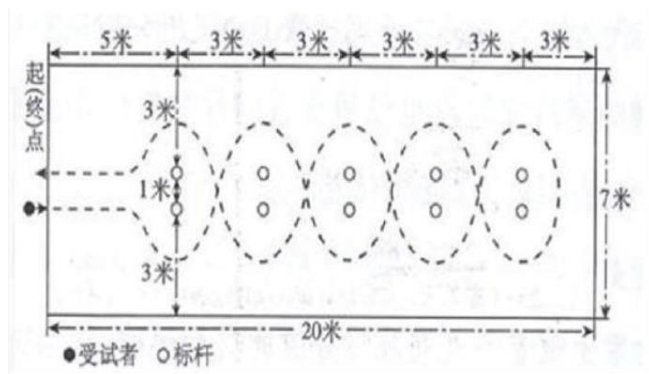
担任本课程体育委员在学生评定总成绩中加 5 分。

凡校体育运动队正式队员,相关运动队教练员提供学生名单,在学生总成绩中加 10 分。

### (三) 专项技能评定方法与标准 (运球绕杆)

#### 1、考核方法:

场地布置:场地在篮球场或者平整的塑胶场地上。长 20 米,宽 7 米。起点线前 5 米处开始设置标志杆,共设 5 排,每排 2 根;各排标志杆之间相距 3 米,同排的两根标志杆底座中心点之间相距 1 米,距同侧边线 3 米。起点线中间 1 米处为出发区域。



考生持球站立在起(终)点线的出发位置,并做好出发准备。发令后,考生两脚方可移动,并按图中箭头所示方向运球依次过杆。运球过程中,若考生暂时失去对球的控制,但球未出测试场地,考生可自行捡回,在对球失去控制处继续运球,计时不停表。考生与球均返回起(终)点线,方可停表。每人测试两次,记录较好成绩。测试成绩以秒为单位记录,精确到小数点后 1 位(0.1 秒),小数点后第 2 位数非“0”时进 1。考生考试时犯规,当次成绩无效;两次考试均犯规无成绩者,只可增加一次机会;仍然犯规者,该项成绩计 0 分。

#### 犯规行为:

未从指定区域出发;出发时抢跑;运球高度超过考生肩部;膝盖以下身体部位触球;“翻腕”等其他规则不允许的违例行为;运球过程中双手同时触球;漏绕、碰倒标志杆;考试期间,人或球出测试区域;通过终点时人球分离(考生到达终点的瞬间,必须单手或双手触球)。

#### 2、考核标准:

#### 篮球运球绕杆

分值	成绩		分值	成绩	
	男	女		男	女
100	12 "00	14 "2	60	15 "8	20 "6
95	12 "4	14 "5	55	16 "6	21 "6
90	12 "8	14 "8	50	17 "4	22 "6
85	13 "2	15 "7	45	17 "8	23 "3
80	13 "7	16 "6	40	18 "3	24 "
75	14 "00	17 "1	35	19 "5	25 "5
70	14 "3	17 "7	30	>20 "8	>27 "0
65	15 "00	19 "1			

### (四) 专项身体素质评定方法与标准

#### 1、1 分钟跳绳动作及要求

两人一组，一人测试，一人计数。考试者将绳的长短调至适宜长度，听到开始信号后开始跳绳，每跳跃一次且摇绳一回环(一周圈)，计为一次。听到结束信号后停止，在规定的一分钟时间内，记录学生跳绳的次数。

## 2、1分钟跳绳（30%）评分标准：

分值	成绩(次)	分值	成绩(次)	分值	成绩(次)	分值	成绩(次)
100	185	81	156	62	132	43	106
99	184	80	155	61	131	42	104
98	183	79	154	60	130	41	102
97	182	78	153	59	129	40	100
96	181	77	152	58	128	39	99
95	180	76	151	57	127	38	98
94	178	75	150	56	126	37	97
93	176	74	148	55	125	36	96
92	174	73	146	54	124	35	95
91	172	72	144	53	123	34	94
90	170	71	142	52	122	33	93
89	168	70	140	51	121	32	92
88	166	69	139	50	120	31	91
87	164	68	138	49	118	30	90
86	162	67	137	48	116	20	80
85	160	66	136	47	114	10	70
84	159	65	135	46	112		
83	158	64	134	45	110		
82	157	63	133	44	108		

## 六、建议使用教材及参考书目

- [1]教育部.全国普通高等学校体育课程教学指导纲要[S]。教体艺字[2002]13号文件；
- [2]孙民治主编.《篮球运动高级教程》[M]，北京：人民体育出版社，2000年10月。
- [3]李祥主编.《学校体育学》[M].北京：高等教育出版社，2001年6月第1版。
- [4]孙民治主编.《球类运动—篮球》[M].北京：高等教育出版社，2001年7月第3版。
- [5]陈智勇.《大学体育》[M].武汉：湖北科学技术出版社，2004；
- [6]季汝元.《大学生体质健康标准》指导手册[M].合肥：合肥工业大学出版社，2004。