

体育专选 I 教学大纲

课程中文名称		体育专选（I）篮球（线上线下）							
课程英文名称		Physical Education Elective Course（I） Basketball							
课程编号	10111003	课程性质		通识课		适合层次		二年级本科	
先修课程		普通体育（I）/（II）			后继课程		体育专选（II）		
学分	1.0	总学时	30	理论	30	实验		上机	课外
适用专业		学校各专业							
大纲制定人		张松珍		制定日期		2023年8月24日			
大纲审核人		肖鹤		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，提高篮球竞赛运动欣赏水平。

本课程教学目标要求如下：

课程目标 1：通过 1000、800 米、跳绳、折返跑、俯卧撑等身体素质的练习，尤其是通过基本身体素质的各种练习方法，提高学生的心肺耐力，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。达到《国家体质锻炼标准》和《高等学校体育工作基本标准》要求，有效提高学生体质健康测试水平，为后续体育参与和自主锻炼打好基础。

课程目标 2：通过对篮球运动的运球、传接球、投篮、基本攻防技战术的学习和篮球规则、篮球裁判法等理论知识的学习，培养学生对篮球运动的兴趣，提高学生学习的积极性、主动性和动作技能的规范性，树立自主学习的终身体育观念。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，同时提高灵敏、协调能力，改善心肺功能，全面提高身体素质和健康水平。同时普及相应的篮球运动常识及方法，具有一定的运动损伤的预防及处理能力。

课程目标 3：在目标 1、目标 2 完成的基础之上和过程中，培养学生分组学习、共同学习、相互学习的意识，使学生具有一定的团队协作能力、交往能力和社会适应能力，形成良好的人际关系和团队精神。加强学生的思政教育，培养学生爱国主义、集体主义和吃苦耐劳的精神。

本课程的教学目标对毕业要求的支撑如下表所示：

表 1 课程教学目标对专业毕业要求的支撑

支撑的毕业要求（一级指标）	课程目标
毕业要求（12）具有自主学习和终身学习的意识，有不断学习和适应发展的能力。	1、2
毕业要求（9）能够在多学科背景下的团队中承担个人、团队成员以及负责人的角色。	3

二、课程教学目标达成途径设计及学时分配

为促成各项教学目标的顺利达成，对理论教学环节、过程训练环节、实践教学环节等达成途径进行具体规定，包括课内、课外学时分配，如表 2 所示。

表 2 课程目标达成途径设计及学时分配

课程教学目标	达成途径	
	理论教学环节	过程训练环节
1	身体素质、体育游戏、分组竞赛 6 学时	集中与分解练习
2	篮球技能 14 学时	集中与分解练习
3	理论讲授 8 学时；考核 2 学时	课堂提问、讨论、作业
合计	30 学时（理论）	

三、理论教学要求

表 3 理论教学内容及学时分配

知识单元/章节	知识点	教学要求	学时	支撑课程教学目标
篮球及体育理论	1、教学常规。 2、篮球课程教学。 3、篮球竞赛规则。	1、掌握基本篮球运动及竞赛常识。（支撑课程目标 2） 2、学习篮球运动方法和理论知识。（支撑课程目标 2、3）	8	2、3
身体素质	力量、耐力、柔韧、协调性等素质。	1、明确 1000 米、800 米、俯卧撑及分组竞赛练习的锻炼价值。（支撑课程目标 1、3） 2、能根据学生特点制定课外的运动处方。（支撑课程目标 2）	6	1、2、3
篮球基本技术	1、基本姿势。 2、移动。 3、传接球。 4、运球。 5、投篮。 6、持球突破。 7、技战术	1、学习和练习篮球运动的技术动作。（支撑课程目标 2） 2、分组进行练习和学习。（支撑课程目标 1） 3、以赛促练，多进行半场竞赛。（支撑课程目标 1、2、3）	14	1、2、3
考核	1、全场往返运球上篮。 2、身体素质：男子 1000 米、女子 800 米跑。	1、分组进行全场往返运球上篮考核。（支撑课程目标 2、3） 2、身体素质。（支撑课程目标 1）	2	1、2、3

四、课程考核评价方式和教学目标达成度评价方法

（一）课程考核评价方式

表 4 课程考核评价方式

考核项目	考核要求	总比例	支撑课程目标
过程考核	对线上课程学习、作业完成、分组练习等内容过程中，合作能力、交往能力和适应能力，以及团队协作的团队精神进行考核。	40%	1、2、3
专项技能	篮球全场往返运球上篮的掌握情况，自主学习和终身学习的意识，不断学习和适应发展的能力等进行考核。	40%	1、2、3
身体素质	对耐力、力量、爆发力及协调性等主要素质和	20%	1、2、3

总评成绩 100 分= 期末考试成绩 60%+ 过程考核成绩 40%。

1) 期末考试 60%：根据课程教学目标，重点考核学生对基本知识、重难点知识的理解 and 应用情况，使学生在耐力、力量、爆发力及协调性等主要素质方面得到提高；培养学生篮球运动的兴趣，提高学生学习的积极性、主动性和动作技能的规范性，树立自主学习的终身体育观念。在学习篮球技术中，注重培养学生克服困难、顽强拼搏。

2) 过程考核 40%：过程考核主要考察学生相互学习、共同学习、互帮互助的意识，使学生通过对线上自主学习课程、作业的完成，及是否具有一定的合作能力、交往能力和适应能力，形成良好的人际关系和团结协作的团队精神。

(二) 课程目标达成度评价方法

本课程学生总评成绩=考核成绩总分 A (满分 100 分) *20%+考核成绩总分 B (满分 100 分) *40%+过程考核 C (满分 40 分)。

表 5 课程考核内容及课程目标达成度评价方法

课程目标	考核内容	目标值	平均值	指标点达成度
课程目标 1	期末考试 1: 1000 米(男) 800 米(女)	100	A	$\frac{0.2 * A}{0.2 * 100}$
课程目标 2	期末考试 2: 全场运球上篮	100	B	$\frac{0.4 * A}{0.4 * 100}$
课程目标 3	完成网上课程、作业	40	C	$\frac{C1+C2}{20 + 20}$

注：1) 考核题目 100% 支撑课程目标；

2) 平均值根据学生实际得到的考试成绩和其它各项成绩进行统计获得。

(三) 耐力素质 (男：1000 米、女：800 米) 评定方法与标准 (考核占比 20%)

1、测试方法：在 400 米田径跑道分组考核，站立式起跑。当听到“跑”的口令后开始起跑。计时员看到旗动开表计时，当受试者的躯干部到达终点线垂直面时停表。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数。

2、考核标准：

表 6 耐力素质 (男：1000 米、女：800 米) 评定标准

男 1000 米			女 800 米		
时间	分数	占比 20%分数	时间	分数	占比 20%分数
3' 17"	100	20	3' 18"	100	20
3' 20"	98	19.6	3' 21"	98	19.6
3' 22"	95	19	3' 24"	95	19
3' 25"	93	18.6	3' 27"	93	18.6
3' 27"	90	18	3' 30"	90	18
3' 30"	87	17.4	3' 34"	87	17.4
3' 34"	85	17	3' 37"	85	17
3' 38"	83	16.6	3' 41"	83	16.6
3' 42"	80	16	3' 44"	80	16
3' 45"	79	15.8	3' 47"	79	15.8

3' 47"	78	15.6	3' 49"	78	15.6
3' 50"	77	15.4	3' 52"	77	15.4
3' 52"	76	15.2	3' 54"	76	15.2
3' 55"	75	15	3' 58"	75	15
3' 57"	74	14.8	3' 59"	74	14.8
4' 00"	73	14.6	4' 02"	73	14.6
4' 02"	72	14.4	4' 04"	72	14.4
4' 05"	71	14.2	4' 07"	71	14.2
4' 07"	70	14	4' 09"	70	14
4' 10"	69	13.8	4' 12"	69	13.8
4' 12"	68	13.6	4' 14"	68	13.6
4' 15"	67	13.4	4' 17"	67	13.4
4' 17"	66	13.2	4' 19"	66	13.2
4' 20"	65	13	4' 22"	65	13
4' 22"	64	12.8	4' 24"	64	12.8
4' 25"	63	12.6	4' 27"	63	12.6
4' 27"	62	12.4	4' 29"	62	12.4
4' 30"	61	12.2	4' 32"	61	12.2
4' 32"	60	12	4' 34"	60	12
4' 42"	55	11	4' 39"	55	11
4' 52"	50	10	4' 44"	50	10
5' 02"	45	9	4' 49"	45	9
5' 12"	40	8	4' 54"	40	8
5' 22"	35	7	4' 59"	35	7
5' 32"	30	6	5' 04"	30	6
5' 42"	25	5	5' 09"	25	5
5' 52"	20	4	5' 14"	20	4
6' 02"	15	3	5' 19"	15	3
6' 12"	10	2	5' 24"	10	2

(四) 篮球考核方法与标准(考核占比 40%)

1、考核方法：按照学生名单顺序依次进行，每次 1 人，在规定区域计时考试。从端线开始运球上篮，往返 4 次，要求命中四次，不进须补进，计总时间。运球从一端底线出发计时开始，第四次篮球入框计时结束。运球过程中不得有违例情况发生，否则，视违例严重情况给予增加时间的处罚。

2、考核标准：

表 7 全场运球上篮考核标准

占比 40%分数	分值	男生	女生	分值	占比 40%分数
40	100	26"	46"	100	40
38	95	27"	47"	95	38
36	90	28"	48"	90	36
34	85	29"	49"	85	34
32	80	30"	50"	80	32
30	75	31"	51"	75	30

28	70	32"	52"	70	28
26	65	33"	53"	65	26
24	60	34"	54"	60	24
23.2	58	35"	55"	55	22
22.4	56	36"	56"	50	20
21.6	54	37"	57"	45	18
20.8	52	38"	58"	40	16
20	50	39"	59"	35	14
19.2	48	40"	60"	30	12
18.4	46	41"	61"	25	10
17.6	44	42"	62"	20	8
16.8	42	43"	63"	15	6
16	40	44"	64"	10	4
15.2	38	45"	65"	5	2
14.4	36	46"	66"	0	0
13.6	34	47"			
12.8	32	48"			
12	30	49"			
11.2	28	50"			
10.4	26	51"			
9.6	24	52"			
8.8	22	53"			
8	20	54"			
7.2	18	55"			
6.4	16	56"			
5.6	14	57"			
4.8	12	58"			
4	10	59"			
3.2	8	60"			
0	0	61"			

五、其他有关说明

(一) 课程要求

1、修本课程的学生必须身体健康、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、本课程重点是篮球专项技能练习，运球、投篮、传接球等，其次协同身体素质 1000 米、800 米跑、篮球竞赛、折返跑的练习。

3、处理重、难点的教学方法是教师示范、个别指导、分组练习。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，进而提高运动技能，加强师生、生生相互之间的交流和帮助措施。

4、课程考核采取期末考试+过程性考核成绩，期末考试成绩占 60%，过程性考核成绩占 40%。

(二) 过程性考核评分标准（总分 40 分）

1、平时课堂表现评分（20 分）

学生上课迟到一次者（以教师点名为准，点名后 15 分钟内到场），在总分中扣除 2 分，旷课一次在总分中扣除 4 分，迟到 15 分钟及以上者或早退以旷课论处，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。因个人原因累计请假达到 3 次在总分中扣除 2 分，请假 4 次以上者按旷课一次论处，扣除 4 分。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⊗，早退打⊙，事病假打○。

- ①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。
- ②不认真或不参与锻炼、自由散漫、态度不端正者，在总分中扣除 1-2 分。
- ③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—10 分。

平时表现符号表示：违反课常规、不主动锻炼性评价、严重违规性评价打 C1—C10 。

- ①担任本课程体育委员在学生评定总成绩中加 5 分。
- ②凡学校体育运动队正式队员，学期末由相关运动队教练员提供学生名单，在总成绩中加 10 分。

2、线上课程及作业评分（20 分）

根据要求，线上课程 4 次，每次课程 5 分，根据学生视频学习、讨论、章节学习、作业完成情况，给予 0-5 分。

表 8 过程训练环节

训练项目	内容及要求	课外学时	支撑课程目标
作业 1	学生对篮球运动的认识		1、3
作业 2	学生分组练习全场运球技术		1、2、3
作业 3	学生分组投篮技术动作		2、3
作业 4	学生分组研讨某一体育实时热点并形成发言提纲		2、3

六、建议使用教材及参考书目

- [1]张伟,肖丰. 高校篮球运动教学理论与方法研究[M]. 新华出版社:, 201901. 188.
- [2]李光华,杨华南,王会娟等. 大学体育与健康[M]. 人民邮电出版社:, 201708. 240.
- [3]刘巍,薛峰. 大学生体育选项课常见运动损伤与预防[M]. 新华出版社:, 201506. 236.
- [4]王小安、张培峰. 现代篮球运动教程[M]. 北京体育大学出版社: , 2021. 08
- [5]邱天,林水秋,陈晰. 高校体育创新思维的教学与实践[M]. 厦门大学出版社:, 202010. 185.
- [6]曾理,曾洪林,李治. 高校体能训练理论与训练教学指南[M]. 新华出版社:, 201803. 484.