

体育专选《篮球》教学大纲

课程编号	160020/160021	课程性质	公共基础课			适合层次	二年级本科				
先修课程	普通体育			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					制定日期	2020.9.10					
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 篮球竞赛规则
2	讲授 15 学时	集中与分解练习	篮球基本技术：基本姿势、移动、传接球、运球、投篮、持球突破，教学比赛
3	讲授 9 学时	集中与分解练习	身体素质：男子 1000 米、女子 800 米跑（上学期）、1 分钟波比跳（下学期）
4	考核 4 学时	分组与单独考核	（1）全场往返运球上篮（2）身体素质：男子 1000 米、女子 800 米跑（上学期）、1 分钟波比跳（下学期）
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	基本姿势、移动、传接球、运球、投篮、持球突破	了解篮球运动锻炼价值，学习并掌握篮球运动基本技术。	熟练掌握篮球运动方法和技能，培养终身体育锻炼意识。
身体素质	男子 1000 米、女子 800 米跑（上学期）、1 分钟波比跳（下学期）	明确 1000 米、800 米、波比跳锻炼价值，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

本门课程学生总评成绩=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：全场往返运球上篮	50	B	$\frac{B}{50}$
3	专项耐力素质成绩：男子 1000 米、女子 800 米跑（上学期）、1 分钟波比跳（下学期）	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、运球及投篮技术和身体素质练习；难点：正确的传球、运球及行进间投篮技术熟练掌握，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）平时成绩评分标准与加分标准

1、平时成绩评分标准

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 2 分，旷课一次在总分中扣除 4 分，迟到或早退 20 分钟者以上者以旷课论处，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。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。

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。

平时表现符号表示：违反课常规要求评价打A，不主动锻炼性评价打B，严重违规性评价打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。

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

（三）专项技能评定方法与标准（全场运球上篮）

1、考核方法：

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，视违例严重程度给予增加时间的处罚。

2、考核标准：

分值	男生	女生	分值	男生	女生
100	26”	46”	45	37”	57”
95	27”	47”	40	38”	58”
90	28”	48”	35	39”	59”
85	29”	49”	30	40”	60”
80	30”	50”	25	41”	61”
75	31”	51”	20	42”	62”
70	32”	52”	15	43”	63”
65	33”	53”	10	44”	64”
60	34”	54”	5	45”	65”
55	35”	55”	0	46”	66”
50	36”	56”			

（四）专项身体素质评定方法与标准

身体素质动作要求（A-上学期 B-下学期）

1、课程项目身体素质动作及要求

A、1000米、800米：在400米田径跑道分组考核，1000米、800米跑按照男、女生分开进行考核，用站立式起跑。当听到口令或哨音后开始起跑。到达终点时停表，以学生通过终点时间记录考核成绩。登记成绩以分、秒为单位，不计小数。

B、1分钟波比跳动作标准：以正常站立姿势开始，以深蹲姿势双手前撑，与肩膀同宽，用力将双腿后蹬，成一个手掌平板支撑或者俯卧撑撑起的姿势，屈腿双脚向前跳，成为一个俯撑收腹的姿势，身体垂直跳起双手头顶击掌完成。测试人员发出“开始”口令的同时开表计时，记录1分钟内完成次数。1分钟到时，受试者虽已跳起未完成击掌不计该次数。

2、评分标准：二年级体育成绩查询表(A-上学期 B-下学期)

A、1000、800米跑(30%)

男 1000 米			女 800 米		
分数	占比 30%分数	时间	分数	占比 30%分数	时间
100	30	3' 17"	100	30	3' 18"
98	29.4	3' 20"	98	29.4	3' 21"
95	28.5	3' 22"	95	28.5	3' 24"
93	27.9	3' 25"	93	27.9	3' 27"
90	27	3' 27"	90	27	3' 30"
87	26.1	3' 30"	87	26.1	3' 34"
85	25.5	3' 34"	85	25.5	3' 37"
83	24.9	3' 38"	83	24.9	3' 41"
80	24	3' 42"	80	24	3' 44"
79	23.7	3' 45"	79	23.7	3' 47"
78	23.4	3' 47"	78	23.4	3' 49"
77	23.1	3' 50"	77	23.1	3' 52"
76	22.8	3' 52"	76	22.8	3' 54"
75	22.5	3' 55"	75	22.5	3' 58"
74	22.2	3' 57"	74	22.2	3' 59"
73	21.9	4' 00"	73	21.9	4' 02"
72	21.6	4' 02"	72	21.6	4' 04"
71	21.3	4' 05"	71	21.3	4' 07"
70	21	4' 07"	70	21	4' 09"
69	20.7	4' 10"	69	20.7	4' 12"
68	20.4	4' 12"	68	20.4	4' 14"
67	20.1	4' 15"	67	20.1	4' 17"
66	19.8	4' 17"	66	19.8	4' 19"
65	19.5	4' 20"	65	19.5	4' 22"
64	19.2	4' 22"	64	19.2	4' 24"
63	18.9	4' 25"	63	18.9	4' 27"
62	18.6	4' 27"	62	18.6	4' 29"
61	18.3	4' 30"	61	18.3	4' 32"
60	18	4' 32"	60	18	4' 34"
55	16.5	4' 42"	55	16.5	4' 39"
50	15	4' 52"	50	15	4' 44"
45	13.5	5' 02"	45	13.5	4' 49"
40	12	5' 12"	40	12	4' 54"
35	10.5	5' 22"	35	10.5	4' 59"

男 1000 米			女 800 米		
分数	占比 30%分数	时间	分数	占比 30%分数	时间
30	9	5' 32"	30	9	5' 04"
25	7.5	5' 42"	25	7.5	5' 09"
20	6	5' 52"	20	6	5' 14"
15	4.5	6' 02"	15	4.5	5' 19"
10	3	6' 12"	10	3	5' 24"

B、1 分钟波比跳 (30%)

男			女		
分数	占比 30%分数	个数	分数	占比 30%分数	个数
100	30	33	100	30	30
95	28.5	32	95	28.5	29
90	27	31	90	27	28
88	26.4	30	88	26.4	27
84	25.2	29	84	25.2	26
80	24	28	80	24	25
75	22.5	27	75	22.5	24
70	21	26	70	21	23
68	20.4	25	68	20.4	22
64	19.2	24	64	19.2	21
60	18	23	60	18	20
55	16.5	22	55	16.5	19
50	15	21	50	15	18
45	13.5	20	45	13.5	17
40	12	19	40	12	16
35	10.5	18	35	10.5	15
30	9	17	30	9	14
20	6	16	20	6	13
10	3	15	10	3	12
5	1.5	14	5	1.5	11

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。