

普通体育（Ⅱ）教学大纲

课程中文名称		普通体育（Ⅱ）篮球									
课程英文名称		Ordinary sports（Ⅱ）Basketball									
课程编号	10111002	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）				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	2025.1.10					
大纲审核人	肖鹤				审核日期						

（注：课程性质是指通识课、学科基础课、专业课、集中实践环节；适合层次为本科或研究生课程）

一、课程教学目标与任务

一年级体育专选课是大学公共基础课程。通过对近年国家大政方针文件《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》、《体育强国建设纲要》解读可知：一、新时代学校体育工作的指导思想是以社会主义核心价值观为引领，以服务学生全面发展、增强综合素质为目标，坚持健康第一的教育理念，推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。篮球运动特有的观赏性、娱乐性、锻炼性、竞技性使得人们对它特别青睐。本课程通过各项篮球基本的技术练习、游戏、比赛及身体素质的学习，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运球、传接球理论知识、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，提高学生篮球运动水平和竞赛比赛的欣赏水平，提升大学生的运动审美能力。

本课程教学目标要求如下：

课程目标 1：通过 1 分钟跳绳身体素质的练习，尤其是辅以武当九式太极拳、慢跑、俯卧撑、开合跳等基本身体素质的各种练习方式，提高学生的灵敏反应、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，同时提升学生对民族传统文化的兴趣，在武当九式太极拳的学习中感受中国传统文化的魅力以及十堰市地方特色文化魅力，对项目的推广、文化认同起一定作用。进而达到《国家体质锻炼标准》和《高等学校体育工作基本标准》要求，有效提高学生民族认同、文化自信以及体质健康测试水平，养成好的运动习惯，能达到自主锻炼，养成终身体育的目的。

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、篮球裁判法等相关理论知识的学习，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，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。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、分组练习 11 学时	集中与分解练习
2	篮球技能 15 学时	集中与分解练习
3	理论讲授 2 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）	2	2、3
身体素质	力量、耐力、柔韧、协调性等素质。	1、明确 1 分钟跳绳、武当九式太极拳、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）	11	1、2、3
篮球基本技术	1、基本姿势。 2、移动。 3、原地运球。 4、行进间运球。 5、原地传接球。 6、行进间传接球。	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）	11	1、2、3
考核	1、篮球运球绕杆 2、身体素质：1 分钟跳绳	1、依次进行篮球运球绕杆 1、（支撑课程目标 2、3） 2、身体素质。（支撑课程目标 1）	4	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	对课堂学习、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。	30%	1、2、3
专项技能	篮球运球绕杆掌握情况，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	30%	1、2、3

总评成绩 100 分= 期末考试成绩 70%+ 过程考核成绩 30%。

1) 期末考试 70%：根据课程教学目标，重点考核学生对基本知识、重难点知识的理解和应用情况，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 30%：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

本门课程学生总评成绩=考核成绩总分 A(满分 100 分)*30%+考核成绩总分 B(满分 100 分)*40%+过程考核 C(满分 30 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: 1 分钟跳绳	100	A	$\frac{0.3 * A}{0.3 * 100}$
课程目标 2	期末考试 2: 篮球运球绕杆	100	B	$\frac{04 * B}{0.4 * 100}$
课程目标 3	完成课外练习和作业	30	C	$\frac{C_1 + C_2}{10 + 20}$

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) 评定方法与标准(考核占比 30%)

考核内容：1 分钟跳绳动作及要求

考核方法：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、考核标准：

表6 耐力素质（1分钟跳绳）评定标准

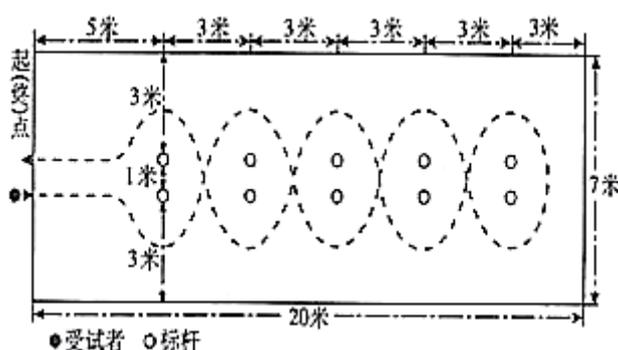
占比 30% 分数	分值	成绩（次）	成绩（次）	分值	占比 30% 分数
30	100	185	133	63	18.9
29.7	99	184	132	62	18.6
29.4	98	183	131	61	18.3
29.1	97	182	130	60	18
28.8	96	181	129	59	17.7
28.5	95	180	128	58	17.4
28.2	94	178	127	57	17.1
27.9	93	176	126	56	16.8
27.6	92	174	125	55	16.5
27.3	91	172	124	54	16.2
27	90	170	123	53	15.9
26.7	89	168	122	52	15.6
26.4	88	166	121	51	15.3
26.1	87	164	120	50	15
25.8	86	162	118	49	14.7
25.5	85	160	116	48	14.4
25.2	84	159	114	47	14.1
24.9	83	158	112	46	13.8
24.6	82	157	110	45	13.5
24.3	81	156	108	44	13.2
24	80	155	106	43	12.9
23.7	79	154	104	42	12.6
23.4	78	153	102	41	12.3
23.1	77	152	100	40	12
22.8	76	151	99	39	11.7
22.5	75	150	98	38	11.4
22.2	74	148	97	37	11.1
21.9	73	146	96	36	10.8
21.6	72	144	95	35	10.5
21.3	71	142	94	34	10.2
21	70	140	93	33	9.9
20.7	69	139	92	32	9.6
20.4	68	138	91	31	9.3

20.1	67	137	90	30	9
19.8	66	136	80	20	6
19.5	65	135	70	10	3
19.2	64	134			

（四）专项技能评定方法与标准（考核占比 40%）

1、考核内容：运球绕杆

2、考核方式：**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）。

3、考核标准:

表 7 篮球运球绕杆考核标准

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			

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、传接球等，其次协同身体素质 1 分钟跳绳、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 70%，过程性考核成绩占 30%。

(二) 过程性考核评分标准 (总分 30 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、作业评分（10分）

根据作业完成情况，每次作业给予3-4分，在成绩记录。

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	3	1、3
作业2	学生分组练习运球技术	4	1、2、3
作业3	学生分组练习行进间传接球技术动作	3	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.