

## 《篮球》教学大纲

课程名称：篮球	课程类别（必修/选修）：选修
课程英文名称：Basketball	
总学时/周学时/学分：28/2/1	其中实验/实践学时：28
先修课程：无	
授课时间：1-14 周	授课地点：篮球场
授课对象：2020 级非体育专业学生	
开课学院：教育学院（师范学院）	
任课教师姓名/职称：张鹏举/讲师 李春生/副教授	
答疑时间、地点与方式：室外篮球场。每次课前，课后，采用集中或一对一的问答方式	
课程考核方式：开卷（）闭卷（）课程论文（）其它（√）专项技术考核	
使用教材：球类运动——篮球 教学参考资料：篮球运动、大学篮球教程	
<p><b>课程简介：</b></p> <p>本课程是全校学生的必修课程，本着使学生掌握篮球运动的一般理论知识，使学生初步掌握篮球运动的基本技术和简单配合；全面的锻炼身体、增强体质、发展学生的技战术水平；重点提升学生的体力，身体对抗性；培养学生顽强拼搏、团结互助、共同提高的良好风气。</p>	
<p><b>课程教学目标</b></p> <p>1. 运动与参与目标：乐于参与体育活动，并能在活动中展现自我。</p> <p>2. 运动技能目标：通过体验学习，让学生能掌握基本的篮球技术动作和简单的理论知识。</p> <p>3. 身体素质拓展目标：通过篮球运动发展学生的灵活、灵敏、反应快捷以及速度、力量、耐力等身体素质，促进身体的全面发展。</p> <p>4. 心理健康目标：培养学生良好的合作能力，促进相互间的交流与合作，激发学生主动参与体育的兴趣。</p>	<p>本课程与学生核心能力培养之间的关联(授课对象为理工科专业学生的课程填写此栏)：</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 1.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 2.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 3.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 4.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 5.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 6.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 7.</p>

□核心能力 8.

实践教学进程表

周次	实验项目名称	主讲教师	学时	重点、难点、课程思政融入点	项目类型（验证/综合/设计）	教学手段
1	原地单手肩上投篮	张鹏举/ 李春生	2	<p>双手持球置于与眼睛同高的位置，稍偏向右侧，右脚比左脚稍靠前，双膝微屈，将球上举，右手手腕后伸，使球体大部分重量落在右手，左手从左侧轻轻扶住球体，脚前掌发力，提起脚跟，伸直双膝，伸右臂将球投出，投篮从手腕向后弯曲开始，进而向上、向前，指尖是最后离开球体的部位。</p> <p>重点与难点：从脚尖发力，通过身体各个躯干将力传到指尖</p> <p>课程思政融入点：使学生能主动积极思考，以科学的态度对待每一个动作细节。</p>	综合	实训
2	行进间单手肩上投篮	张鹏举/ 李春生	2	<p>重点：跨步、持球的配合。</p> <p>难点：一大二小及第三步起跳后重心的控制及动作的衔接。</p>	综合	实训
3	手胸前传接球， 双手胸前传接球	张鹏举/ 李春生	2	<p>（传球）：重点：翻腕、拨指的动作难点：蹬地、伸臂的协调配合。（接球）：重点：接球后的后引缓冲。难点：迎球、曲臂缓</p>	综合	实训

				<p>冲的协调配合</p> <p>课程思政融入点：通过学习使学生热爱篮球运动，学生自尊、自信的培养。</p>		
4	行进间单手双手，胸前传接球	张鹏举/ 李春生	2	<p>教学重点：跨步接球、迈步传球和身体协调用力</p> <p>教学难点：传球的时机、位置的准确性</p> <p>课程思政融入点：培养学生相互间的协作能力和相互间的配合。</p>	综合	实训
5	持球交叉步突破	张鹏举/ 李春生	2	<p>重点：转体迅速、探肩下压、护球、蹬跨有力</p> <p>难点：蹬跨动作的突然性及突破时机的选择</p> <p>课程思政融入点：通过学习充分发挥个体的积极性、创造性和主动性，从而提高自信心和价值观。</p>	综合	实训
6	体前变向运球及胯下运球	张鹏举/ 李春生	2	<p>重点：运球变向时步伐的学习。</p> <p>难点：变向时步伐和运球的衔接</p> <p>课程思政融入点：从个体的实际出发，使学生能在身心愉悦的环境中达到科学的锻炼目的，养成自觉锻炼的习惯。</p>	综合	实训
7	后转身运球	张鹏举/ 李春生	2	<p>重点：确定中枢脚、低重心、加力提拉球、蹬地后撤步转身</p>	综合	实训

				<p>难点：转身动作低重心，圆滑流畅及手脚的协调配合</p> <p>课程思政融入点：让学生明白生命在于运动，同事锻炼过程中务必做到意念专一，才能达到好的效果</p>		
8	掩护及无球切入	张鹏举/ 李春生	2	<p>重点：掌握掩护方法，</p> <p>难点：提高掩护配合质量</p> <p>课程思政融入点：培养学生相互间的协作能力和相互间的配合。</p>	综合	实训
9	防守	张鹏举/ 李春生	2	<p>防守有球队员,防守无球队员</p> <p>课程思政融入点：通过学习充分发挥个体的积极性、创造性和主动性，从而提高自信心和价值观。</p>	综合	实训
10	突分配合	张鹏举/ 李春生	2	<p>重点：突破动作要突然、迅速。</p> <p>难点：无球队员要掌握好时机跑到有利的进攻位置</p> <p>课程思政融入点：培养学生相互间的协作能力和相互间的配合。</p>	综合	实训
11	策应配合	张鹏举/ 李春生	2	<p>要点：策应者要及时抢位，传球人要及时的将球传到策应者远离防守的一侧</p> <p>课程思政融入点：培养学生相互间的协作能力。</p>	综合	实训
12	2-1-2 联防	张鹏举/ 李春生	2	<p>重点：队员的分布较均衡，移动距离近，便于相互协作。</p>	综合	实训

				难点：三分线的正面、30-45 度区及篮下是防守薄弱区域。		
13	素质考核	张鹏举/ 李春生	2	期末素质达标考	综合	实训
14	期末考试	张鹏举/ 李春生	2	篮球技术考试	综合	实训
合计：			28			
考核方法及标准						
考核形式				评价标准		权重
平时成绩				缺勤 1/3 者取消考试资格，迟到早退扣 2 分，旷课扣 5 分，事假扣 1 分		20%
身体素质				50 米或立定跳远		30%
篮球技术				往返运球上篮男 35 秒、女 45 秒。男 7 满 3 及，女 6 满 2 及		30%
运动世界校园跑				学期目标：男 60KM，女 50KM		20%
总分						100%
大纲编写时间：2020 年 8 月 31 日						
系（部）审查意见： <div style="text-align: center;">已审阅，同意执行</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-end; margin-top: 50px;"> <div>系（部）主任签名：高 峰</div> <div>日期：2020 年 9 月 1 日</div> </div>						