


《篮球》教学大纲

课程名称：篮球			课程类别（必修/选修）：必修			
课程英文名称： Basketball						
总学时/周学时/学分：30/2/1			其中实验/实践学时：28			
先修课程：						
授课时间：1-15 周			授课地点：篮球场			
授课对象：非体育专业学生						
开课学院：教育学院体育系						
任课教师姓名/职称：张鹏举/讲师						
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（√）						
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						
课程简介：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。						
课程教学目标 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。 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。 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。 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。				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)： <input type="checkbox"/> 核心能力 1. <input type="checkbox"/> 核心能力 2. <input type="checkbox"/> 核心能力 3. <input type="checkbox"/> 核心能力 4. <input type="checkbox"/> 核心能力 5. <input type="checkbox"/> 核心能力 6. <input type="checkbox"/> 核心能力 7. <input type="checkbox"/> 核心能力 8.		
理论教学进程表						
周次	教学主题	学时数	教学的重点、难点	教学方式	教学手段	作业安排
1	根据疫情的情况调整，科学运动的原则和方法	2	让学生了解锻炼的益处和科学的锻炼方法。 课程思政融入点：通过这次疫情让学生明白体育锻炼的重要性，科学		线上和线下教学相结合，使	课后布置

			的锻炼方法能增加身体的抗病毒能力和免疫力。		用视和图片，相结合	
合计：		2				
实践教学进程表						
周次	实验项目名称	学时	重点、难点	项目类型 (验证/ 综合/ 设计)	教学 手段	
2	原地单手肩上投篮	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>		实训	
3	行进间单手肩上投篮	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> <p>课程思政融入点：正确的动作来自于多次的练习，从每一次练习中都能总结经验，经验的累计会更上一层楼。</p>		实训	
4	原地单手胸前传接球，双手胸前传接球	2	<p>(传球)：重点：翻腕、拨指的动作</p> <p>难点：蹬地、伸臂的协调配合。</p> <p>(接球)：重点：接球后的后引缓冲。</p> <p>难点：迎球、曲臂缓冲的协调配合</p>		实训	

			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。		
5	行进间单手双手胸前传接球	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>		实训
6	持球交叉步突破	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>		实训
7	体前变向运球及胯下运球	2	<p>运球变向时步伐的学习。</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>		实训
8	后转身运球	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> <p>注意:动作紧密结合。转身时要加力运球</p> <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>		实训
9	掩护及无球切入	2	掌握掩护方法,		实训

			提高掩护配合质量 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。		
10	防守	2	1. 防守有球队员 2. 防守无球队员 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。		实训
11	突分配合	2	重点:突破动作要突然、迅速。 难点:无球队员要掌握好时机跑到有利的进攻位置 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,让学生明白体育运动不单单是个体的运动,相互配合更能达到不同的效果。		实训
12	策应配合	2	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 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,让学生明白体育运动不单单是个体的运动,相互配合更能达到不同的效果。		实训
13	2-1-2 联防	2	优点:队员的分布较均衡,移动距离近,便于相互协作。 缺点:三分线的正面、30-45 度区及篮下是防守薄弱区域。 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,让学生明白体育运动不单单是个体的运动,相互配合更能达到不同的效果。		实训
14	考试	2	身体素质考试		实训
15	期末考试	2	篮球技术考试		实训
合计:		28			
考核方法及标准					
考核形式		评价标准			权重
考勤作业		出勤率,作业完成情况			20%
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%
身体素质		立定跳远			30%

校园跑	男 60 公里，女 50 公里	20%
大纲编写时间：2020.2.18		
系（部）审查意见： 已审阅，同意执行 系（部）主任签名：  日期： 2020 年 2 月 20 日		