

## 《篮球基本规则与技战术》教学大纲

课程名称：篮球基本规则与技战术	课程类别（必修/选修）：必修
课程英文名称：Basic Rules and Techniques of Basketball	
总学时/周学时/学分：64/4/4	其中实验/实践学时：56
先修课程：	
授课时间：1-16 周（补第一学年第二学期课程）	授课地点：体育馆
授课对象：2019 级社会体育 1、3 班	
开课学院：教育学院	
任课教师姓名/职称：刘明/讲师	
答疑时间、地点与方式：周一、三。12、34、56、78 节体育馆。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（√）实践测评	
使用教材：篮球运动	
教学参考资料：篮球规则、篮球裁判员手册、篮球运动教程	
<p><b>课程简介：</b>本课程是体育系本科社会体育专业学生的专业必修课程，它的教学目的和任务是：使学生掌握篮球运动的一般理论知识，对篮球运动有一个概括的了解；使学生初步掌握篮球运动的基本技术和简单配合，对学生的篮球专项素质和比赛常识有一定的培养；具备对初学者进行正确参加篮球活动的指导能力；使学生初步掌握一些篮球竞赛规则裁判法，具备从事组织一般篮球比赛活动的基本能力</p>	
<p><b>课程教学目标</b></p> <p>1、知识与技能目标：喜爱篮球运动，积极参与课内外篮球活动，基本形成自觉锻炼的习惯，具有一定的欣赏篮球比赛的能力。熟练掌握篮球技、战术运用能力，积极提高篮球技、战术水平，掌握篮球运动中常见运动损伤的处置方法，在篮球比赛中表现出较高的运动才能，并能代表学校参加各类篮球的竞赛活动。</p> <p>2、过程与方法目标：教学过程中，实现以学生自主练习为主线，对教学过程中出现</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>□核心能力 1.</p> <p>□核心能力 2.</p> <p>□核心能力 3.</p> <p>□核心能力 4.</p> <p>□核心能力 5.</p>

的问题和不足，教师加以引导、提醒、点拨。教师评价结束学生自评、互评，做到教中有学，学中会教，教中有玩，玩中寄学；让学生在比赛、游戏中学会自我调节情绪的方法，养成主动克服困难，勇与进取的良好品质。

3、情感、态度与价值观发展目标：通过自觉参与篮球的各类竞赛活动，扩大交往，改善心理状态，提高抗挫折能力，在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。积极组织班级，校级的篮球比赛和其他体育活动，具有很好的组织能力和良好的社会适应能力，成为社区体育活动的倡导者和组织者


- 核心能力 6.
- 核心能力 7.
- 核心能力 8.

理论教学进程表							
周次	教学主题	主讲教师	学时数	教学的重点、难点、课程思政融入点	教学模式 (线上/混合式/线下)	教学方法	作业安排
7	篮球运动概论	刘明	4	篮球运动的起源、演变及发展概况	线下	讲授	课后布置
10	篮球基本技术分析	刘明	4	移动、运球、传球、投篮	线下	讲授	课后布置
合计：			8				

实践教学进程表						
周次	实验项目名称	主讲教授	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	篮球基本技术	刘明	4	<p>1 熟悉球性、控制球练习 2 学习移动技术 3 学习原地运球技术 4 学习原地单手肩上投篮</p> <p>难点：运球时两腿微曲，目平视，注意球的落点。</p> <p>重点：控制好反弹高度，以肘或腕关节为轴做上下按拍动作。</p> <p>课程思政融入点：</p> <p>通过学习使学生热爱篮球运动，改善心理状态，提高抗挫折能力。</p>		实训
2	篮球基本技术	刘明	4	<p>1 复习运球技术 2 学习移动技术（急停、转身） 3 继续学习原地单手肩上投篮技术</p> <p>难点：肘关节外展和上下肢协调发力</p> <p>重点：投篮时手型、手指拨球及出手角度</p> <p>课程思政融入点：</p> <p>培养学生勤奋刻苦、团结合作、热爱体育的精神</p>		实训

3	篮球基本技术	刘明	4	<p>1 熟悉球性、控制球练习 2 学习移动技术 3 学习原地双手胸前传球技术</p> <p>难点：双臂不外展，手脚协调发力。</p> <p>重点：迎球缓冲，护球于胸前。</p> <p>课程思政融入点：</p> <p>培养学生的自尊、自信，与同伴合作及友好精神。</p>		实训
4	篮球基本技术	刘明	4	<p>1 复习移动技术 2 复习原地双手胸前传球技术 3 复习原地单手肩上投篮技术</p>		实训
5	篮球基本技术	刘明	4	<p>1 熟悉球性、控制球练习 2 学习移动技术 3 学习行进间运球技术</p>		实训
6	篮球基本技术	刘明	4	<p>1 复习行进间运球技术 2 学习移动技术（滑步、撤步） 3 身体素质练习</p>		实训
8	篮球基本技术	刘明	4	<p>1 学习行进间单手肩上投篮技术 2 学习单手肩上传球技术、双手胸前反弹传球技术</p> <p>难点：一大二小向上跳的动作衔接。</p> <p>重点：跨步，持球的协调配合。</p> <p>课程思政融入点：</p>		实训

				培养学生勇敢、果断、顽强等意志品质，提高自尊和自信。		
9	篮球基本技术	刘明	4	1 复习移动技术和行进间单手上投篮技术 2 学习行进间变向运球和运球急停急起技术		实训
11	篮球基本技术	刘明	4	1 复习移动技术2复习原地双手胸前传球技术 3 学习行进间双手胸前传球技术		实训
12	篮球基本技术	刘明	4	1 复习防守移动技术2学习防守有球队员（防投篮、防运球）		实训
13	篮球基本技术	刘明	4	1 学习防守有球队员（防传球、防突破）2 学习抢防守篮板球技术  难点：如何抢占位置  重点：判断球反弹的位置  课程思政融入点：培养学生顽强拼搏，克服困难，战胜自我的精神。		实训
14	篮球基本技术	刘明	4	1 复习防守有球队员2继续学习抢防守篮板球技术 3 学习防守无球队员（防守横切及纵切）		实训
15	篮球基本技术	刘明	4	1 学习防守无球队员2学习抢进攻篮板球技术 3 复习进攻类主要技术		实训
16	篮球基本技术	刘明	4	1 复习三项考试内容		实训

	合计:	56			
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		10%	
教学实习		声音洪亮, 口令清晰, 教态严肃, 组织教法		20%	
基本技术考核		原地单手肩上投篮考核		20%	
基本技术考核		半场往返运球上篮考核		30%	
基本技术考核		双手胸前传接球技术技评		20%	
大纲编写时间: 2020 年 8 月 30 日					
系(部)审查意见:					
<p>已审阅, 同意执行</p> <p style="text-align: right;">             系(部)主任签名:            日期: 2020 年 9 月 1 日         </p>					