

《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：30/2/2023 级 1；2022 级 0.5	其中实验/实践学时：30
先修课程：无	
授课时间：1-15 周	授课地点：室外篮球场
授课对象：2022 级 2023 级公共课学生	
开课学院：教育学院（师范学院）	
任课教师姓名/职称：刘存/讲师	
答疑时间、地点与方式：课前课后、篮球场、随堂答疑	
课程考核方式：开卷（）闭卷（）课程论文（）其它（√）实践测评	
使用教材：球类运动——篮球	
教学参考资料：无	
<p>课程简介：本课程是全校学生的必修课程，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。</p>	
<p>课程教学目标：</p> <p>一、知识目标：</p> <ol style="list-style-type: none">1.喜爱篮球运动，积极参与课内外篮球活动2.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。 <p>二、能力目标：</p> <ol style="list-style-type: none">1.熟练掌握篮球技、战术运用能力，积极提高篮球技、战术水平。2.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。 <p>三、素质目标：</p> <ol style="list-style-type: none">1.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。	

2.在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。

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）	教学方法
1	篮球运动的发展	刘存	2	重点： 篮球运动的起源、演变 难点： 篮球运动的发展概况 课程思政融入点：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。	综合	实训
2	基本站立姿势和移动	刘存	2	难点： 基本站立姿势 重点： 在移动中降重心	综合	实训
3	高，低手运球	刘存	2	难点： 运球时两腿微曲，目平视，注意球的落点。 重点： 控制好反弹高度，以肘或腕关节为轴做上下按拍动作。	综合	实训
4	急停，转身	刘存	2	重点： 前脚掌制动 难点： 转身时保持身体平衡	综合	实训
5	双手胸前传接球	刘存	2	难点： 双臂不外展，手脚协调发力。 重点： 迎球缓冲，护球于胸前。 课程思政点：1.强化劳动观念，弘扬劳动精神。2.强调身心参与，注	综合	实训

				重手脑并用。3.继承优良传统，彰显时代特征。4.发挥主体作用，激发创新创造。		
6	体前变向运球	刘存	2	重点：注意控制球的高度 难点：变向时手对球的控制 课程思政点：1.强化劳动观念，弘扬劳动精神。2.强调身心参与，注重手脑并用。3.继承优良传统，彰显时代特征。4.发挥主体作用，激发创新创造。	综合	实训
7	单肩肩上投篮	刘存	2	难点：肘关节外展和上下肢协调发力 重点：投篮时手型、手指拨球及出手角度 课程思政融入点： 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	综合	实训
8	急停急起运球	刘存	2	重点：急停急起时对球的控制 难点：脚下制动和启动的发力方式 课程思政融入点： 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，在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。	综合	实训

9	行进间高手投篮	刘存	2	重点：行进间运球的节奏 难点：合球时球的位置	综合	实训
10	背后运球	刘存	2	重点： 行进间运球技术 难点： 结合球的能力 课程思政融入点： 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	综合	实训
11	行进间低手投篮	刘存	2	重点： 行进间运球技术 难点： 结合球的能力 课程思政融入点：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	综合	实训
12	转身运球	刘存	2	重点： 转身后放球的位置 难点： 身体重心的保持 课程思政融入点： 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	综合	实训
13	行进间传接球	刘存	2	重点： 两人直接的速度和节奏 难点： 传接球的技术 课程思政融入点： 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	综合	实训
14	篮球基本技术	刘存	2	练习考试内容	综合	实训

15	篮球基本技术	刘存	2	身体素质考试，篮球考试	综合	实训
合计：			30			
考核方法及标准						
考核形式			评价标准			权重
身体素质			50 米、男引体向上、女仰卧起坐			40%
篮球技术			例：折返上篮（男 35 秒 3 及格，7 满分；女 45 秒 2 及格，6 满分）			40%
运动世界校园跑			学期目标：男 60 公里，女 50 公里			20%
备注：						
大纲编写时间：2024 年 3 月 2 日						
系（部）审查意见：						
已审阅，同意执行						
<div>高 峰</div>						
系（部）主任签名：				日期： 2024 年 3 月 6 日		