

《篮球 I 》课程教学大纲

一、课程基本信息

1. 课程名称：篮球 I
2. 课程编号：PC2054245
3. 总学时/总学分：64 学时/2 学分
4. 学时分配：理论 8 学时，实践 56 学时
5. 课程性质：必修
6. 先修课程：无
后续课程：无
7. 适用专业：体育教育专业
8. 开课学期：第 1、2 学期

二、课程简介与课程目标

【课程简介】

本课程是体育教育专业核心课程，64 学时，2 学分。该课程重点是向学生传授篮球运动理论与实践知识，培养学生一般篮球运动和教学能力、组织一般竞赛活动的一门课程。因此，通过篮球运动的教学，可以培养学生忠诚党的教育事业，担当立德树人责任，使他们拥有良好的身体素质。掌握并能够运用篮球运动基本技战术的知识和能力，培养学生团结协作、坚忍不拔的意志品质。同时，学生通过学习篮球运动的技战术，体验篮球文化，养成长期锻炼的良好习惯，对于将来走出校园实现终身体育锻炼的目标具有非常好的促进作用。

【课程目标】

课程目标对学生能力要求如下：

课程目标 1：了解篮球发展概况、竞赛规则、教学训练等基本理论知识，能够正确讲解与示范移动、运球、传接球、投篮、持球突破、防守有（无）球队员等基本技术，区分不同战术基础配合的方法和要领，具有会学、会训、会赛、会研的篮球教学基本能力。

课程目标 2：积极应对篮球学与教中遇到的困难，表现出吃苦耐劳、顽强拼搏、团结协作的精神，具有规则意识、责任意识和集体荣誉感，能够正确看待篮球比赛的胜负，并能挖掘篮球运动的课程思政元素，准确理解篮球运动培养团队合作的功能优势，有效运用于篮球教学与训练实践。

三、课程目标对毕业要求指标点的支撑

课程目标	支撑毕业要求指标点	毕业要求
课程目标 1	3.1 系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能。	3 学科素养
课程目标 2	8.3 理解体育运动具有培养团队合作的功能优势，有团队意识，在体育术科教学、体育竞赛组织、见习实习等教学活动中团队合作表现良好。	8 沟通合作

四、教学内容、学时分配及与课程目标的关系

序号	教学内容	教学要求及重难点	推荐学时	教学方式	支撑课程目标
1	<p>第一章 篮球运动理论教学</p> <p>第一节 篮球运动的起源与发展</p> <p>第二节 篮球基本技、战术分析</p> <p>第三节 篮球竞赛规则及裁判法</p> <p>第四节 篮球竞赛的编排与组织工作</p>	<p>教学要求：</p> <p>(1) 了解篮球运动的起源、发展和现状，理解篮球运动的特点</p> <p>(2) 掌握篮球基本技、战术要领、比赛的编排、组织方法和规则，学会篮球教学的基本方法和一般运动创伤的预防和治疗</p> <p>教学重点：篮球基础理论 篮球技术教学与训练 篮球运动的竞赛组织与裁判法</p> <p>教学难点：篮球规则及临场运用</p> <p>课程思政：了解篮球运动的发展历程和趋势，理解篮球运动的价值和篮球教学与训练对未来从事教学与训练的重要意义与内涵，提高对篮球课程的学习兴趣，树立为我国篮球运动发展做贡献的信心。</p>	8	<p>课堂讲授</p> <p>线上自学</p>	课程目标 1
2	<p>第二章 篮球技术教学</p> <p>第一节 脚步动作：起动、变向跑、侧身跑、后退跑、起跳、急停、转身、滑步、后撤步、交叉步</p> <p>第二节 传接球：双手胸前传接球、双手头上传接球、单手肩上传球、单手体侧传球</p> <p>第三节 投篮：原地跳起单手肩上投篮、进行间低、高手投篮、接球急停跳起投篮、运动急停跳起投篮</p> <p>第四节 运球：原地或行进间高、</p>	<p>教学要求：</p> <p>(1) 掌握篮球运动攻守动作体系，明确技术动作的运动姿势和它们运动结构上的联系及相互作用</p> <p>(2) 提高学生完成各种技术动作的准确性、实效性和稳定性</p> <p>教学重点：篮球基本技术的动作方法和技术要领</p> <p>教学难点：篮球基本技术的运用</p> <p>课程思政：增强学习自信，强化体育运动健身意识，培养学生勇敢拼搏，不断挑战</p>	30	<p>课堂讲授</p> <p>线上自学</p>	课程目标 1

	<p>低运球</p> <p>第五节 突破：交叉步突破，同侧步突破</p> <p>第六节 防守：防守移动、防守无球人员、防守有球人员、抢球、打球、断球技术。</p> <p>第七节 篮板球：抢占位置、起跳动作技术、抢球动作技术</p>	自我的意志品质，激发学生学习动力和积极性。树立正确的世界观、人生观和价值观。		训练实践	
3	<p>第三章 篮球战术教学</p> <p>第一节 攻防基础战术配合：传切、突分、掩护、策应、关门、补防、防掩护</p> <p>第二节 快攻与防守快攻</p> <p>第三节 三人篮球实战对抗</p> <p>第四节 介绍全队攻防战术配合：人盯人防守与进攻人盯人防守、区域联防与进攻区域联防</p>	<p>教学要求：</p> <p>（1）理解现代篮球配合技巧以及比赛中队员个人技术的合理运用和队员相互协调配合的关系</p> <p>（2）掌握篮球战术组成的基本要求，提高学生篮球战术的组织和应用能力</p> <p>教学重点：攻防基础战术的方法与要领</p> <p>教学难点：篮球战术的组织和运用</p> <p>课程思政：养成勇敢拼搏、挑战自我、团结合作的优良品质和团结一致、密切配合的集体主义精神。</p>	20	<p>课堂讲授</p> <p>线上自学</p> <p>训练实践</p>	<p>课程目标 1</p> <p>课程目标 2</p>
4	<p>第四章 实践与实训教学</p> <p>第一节 篮球教学的原则与步骤</p> <p>第二节 篮球技术课教学结构与竞赛组织</p>	<p>教学要求：</p> <p>（1）了解篮球教学原则、技战术的教学步骤</p> <p>（2）掌握篮球技术课的结构及各部分的主要任务和教学内容</p> <p>教学重点：篮球技术课的开始部分及程序</p> <p>教学难点：准备活动内容和组织训练</p> <p>课程思政：认识到体育教师的作用和价值，理解并体育教师职业规范，强化职业信念，提高职业技能。</p>	6	训练实践	<p>课程目标 1</p> <p>课程目标 2</p>

课程教学方式说明：

1. 课堂讲授

(1) 教师通过简明、生动的口头语言向学生系统地传授篮球知识与技、战术。

(2) 采用启发式教学，激发学生主动学习的兴趣，培养学生独立思考、分析问题和解决问题的能力，引导学生通过实践实现自主学习发现、分析并解决问题。

(3) 理论教学与实践技术相结合，引导学生掌握篮球技术并能够运用于实践。

(4) 采用电子教案，多媒体教学与传统板书教学相结合，提高课堂教学信息量，增强教学的直观

性。

2. 线上自学

基于移动智慧课堂平台（学习通），推送教学资源，采用互动式教学，形成课内和课外相结合的模式。通过观看技战术教学视频，明确技术动作的结构、特征和原理，帮助学生直观了解篮球技术动作的正确形式和优秀运动员在比赛对抗条件下技战术运用的实际效果，加深学生对技战术运用的理解。

3. 训练与实践

训练与实践是篮球术科教学的重要特点，对掌握篮球基本知识、基本技术、基本技能，掌握篮球竞赛的组织与裁判操作方法，掌握篮球常规教学方法与步骤，具备中学篮球教学与指导社会篮球活动的的能力具有重要的作用。在教学中注意调动学生的主动性，提高学生在篮球活动实践中分析问题和解决问题的能力。安排教学内容要有系统性，要注意从易到难，由简到繁，循序渐进。术科教学重点是抓好基本技战术的教学，突出教材内容重点。以练为主，精讲多练。教学方法和组织形式多样化，提高学生学习兴趣。

五、课程考核

第一学期

序号	课程目标（支撑毕业要求指标点）	考核内容	评价依据及成绩比例（%）			成绩比例（%）
			课堂表现	平时作业	期末考试	
1	目标 1：（支撑毕业要求指标点 3.1）	课堂表现（学习态度、考勤、理论测验）；篮球技术动作教学、训练与运用；投篮、运球投篮运动技术评定	10	20	70	100
合计			10	20	70	100

第二学期

序号	课程目标（支撑毕业要求指标点）	考核内容	评价依据及成绩比例（%）			成绩比例（%）
			课堂表现	平时作业	期末考试	
1	目标 1：（支撑毕业要求指标点 3.1）	课堂表现（学习态度、考勤、理论测验）；教学训练理论；传、运、投个人综合技术评定	5	5	30	40

2	目标 2(支撑毕业要求指标点 8.3)	课堂表现(学习态度、考勤、理论测验);篮球竞赛组织与训练实践;全场行进间传接球投篮配合能力评定	5	15	40	60
合计			10	20	70	100

考核方式说明:

1. 课堂表现

结合学生线上学习,理论小测验、考勤以及教学中的团队意识等,给予学生总体评价。但学生在一学期内因病、事假等缺课 1 节扣除 10 分,但累计达本门课时数 1/3(含 1/3)以上者,该学期课程成绩为 0 分。课堂表现占总成绩为 10%。

2. 平时作业

每学期围绕教学内容,通过学习通平台布置 4 次作业,课程目标 1 的作业量占 62.5%,课程目标 2 的作业量占 37.5%。作业占总成绩 20%。

3. 期末考试

每学期末安排 1 次严格的术科考试。通过考试,使师生及时了解教与学的情况,强调过程教学的重要性,更好地促进教学。课程目标 1 考试占比 71%左右,课程目标 2 考试占比 29%左右。考试占总成绩 70%。

六、课程目标达成度计算方法

课程目标达成度评价包括课程分目标达成度评价和课程总目标达成度评价,具体计算方法如下:

$$\text{课程分目标达成情况} = \frac{\text{支撑该课程目标相关支撑环节学生平均得分之和}}{\text{支撑该课程目标相关支撑环节目标分值总和}}$$

$$\text{课程总目标达成度} = \frac{\text{该课程学生总评成绩平均值}}{\text{该课程总评成绩总分}}$$

达成度评价计算具体说明及示例如下表。字母 A 、 B 、 C 分别表示总评成绩中对应课程目标 1 的考试(期末考试 1、2、3)、作业和课堂表现的目标分值,字母 D 、 E 、 F 表示总评成绩中对应课程目标 2 的考试(期末考试 4)、作业和课堂表现的目标分值;字母 A_1 、 B_1 、 C_1 分别表示总评成绩中对应课程目标 1 的考试(术科考试 1、2、3)、作业和课堂表现的学生实际平均得分,字母 D_1 、 E_1 、 F_1 分别表示总评成绩中对应课程目标 2 的考试(期末考试 4)的学生实际平均得分。

课程目标	支撑环节	目标分值	学生平均得分	达成度计算示例
课程目标 1	期末考试 1、2、3	第 1 学期 $A(=100 \times 70\%)$ 第 2 学期 $A(=100 \times 30\%)$	A_1 (=学生该项实际得分平均分 $\times 70\%$ 或 30%)	课程目标 1 达成度 = $(A_1 + B_1 + C_1) / (A + B + C)$

	平时作业	第1学期 $B(=100 \times 20\%)$ 第2学期 $B(=100 \times 5\%)$	B_i (=学生该项实际得分平均分 $\times 20\%$ 或 5%)	
	课堂表现	第1学期 $C(=100 \times 10\%)$ 第2学期 $C(=100 \times 5\%)$	C_i (=学生该项实际得分平均分 $\times 10\%$ 或 5%)	
课程目标 2	期末考试 4	$D(=100 \times 40\%)$	D_i (=学生该项实际得分平均分 $\times 40\%$)	课程目标 2 达成度 = $(D_i + E_i + F_i) / (D + E + F)$
	平时作业	$E(=100 \times 15\%)$	E_i (=学生该项实际得分平均分 $\times 15\%$)	
	课堂表现	$F(=100 \times 5\%)$	F_i (=学生该项实际得分平均分 $\times 5\%$)	
课程总体目标	总评成绩	100	$A_i + B_i + C_i + D_i + E_i + F_i$	第1学期课程目标达成度 = $(A_i + B_i + C_i) / (A + B + C)$; 第2学期课程目标达成度 = $(A_i + B_i + C_i + D_i + E_i + F_i) / (A + B + C + D + E + F)$ 课程目标总达成度 = (第1学期课程目标1达成度 + 第2学期课程目标1达成度) / 2 * 70% + 第2学期课程目标2达成度 * 30%

七、教材与主要参考书

1. 教材

王家宏. 球类运动-篮球[M]. 北京: 高等教育出版社, 2015年12月第3版

2. 主要参考书

[1] 孙民治主编. 《篮球运动教程》. 北京: 人民体育出版社. 2007年4月第1版

[2] 中国篮球协会. 《2018 篮球规则》. 北京: 北京体育大学出版社. 2018年4月第1版

执笔人: 苏彦丰

教研室审核: 周雪华

学院审核: 

附：各类考核的方法及评分参考标准

一、期末考试分为技评和达标，按各占 50%计成绩。

1、一分钟原地单手肩上投篮

以篮圈中心投影点到罚球线所在圆弧外原地单手肩上(女生可采用双手胸前)投篮一分钟(女生为罚球线定点连续投篮 10 个)，投篮后自己抢篮板球，再运至弧线外投篮。如学生对投篮成绩不满意，可选择第二次机会，但技评以第一次为主，达标选二次最好成绩。

达标评分标准

投中次数	分值		投中次数	分值	
	男	女		男	女
10			5	70	80
9			4	60	70
8	100		3	50	60
7	90	100	2	30	40
6	80	90	1	20	20

技评评分参考标准

等级	分值	评价参考标准
优	90—100	动作正确、协调、熟练，对篮板球有明显的判断能力。
良	80—89	动作较正确、熟练，有一定的篮板球判断能力。
中	70—79	动作基本正确、熟练，身体不够协调。
及格	60—69	动作基本正确，不熟练，不协调。
差	60 以下	动作不正确，不熟练，不协调。

2、半场往返运球投篮

由球场右侧边线中点开始，面向球篮以右手运球上篮，同时开始计时。球中篮后，仍以运球至左侧边线中点，然后折回运球上篮，投中篮后，仍以运球回到原起点，再重复上述运球投篮，第四次投中停表。

达标评分标准

性别	分值	100	90	80	70	60	50	40	30	20	0
男	成绩(秒)	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37
女	成绩(秒)	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45

技评评分参考标准

等级	分值	评价参考标准
优	90—100	动作正确、协调、熟练，没有补篮情况。
良	80—89	动作较正确、熟练，有 1 次补篮情况。
中	70—79	动作基本正确、熟练，身体不够协调，有 2 次补篮。
及格	60—69	动作基本正确，不熟练，不协调，有 2 次以上补篮。
差	60 以下	动作不正确，不熟练，不协调，失误多。

3、个人综合技术

考生从端线与三分线交叉点出发用左手运球到达罚球线附近，做体前变向换手运球至中线与边线交叉点处做后转身后双手胸前传球给陪考人 1，接球跳步急停做持球突破投篮(同侧步或交叉步不限)，投中后自抢篮板球，传球给陪考人 2 后，从其身后跑过再接回传球，接着单手肩上长传球至站在罚球线上的陪考人 3，跑至篮下接 3 的回传球后行进间投篮。个人综合技术包括体前变向换手运球、后转身、持球突破、单手肩上长传球和行进间接球投篮。

达标评分标准

性别	分值	100	90	80	70	60	50	40	30	20	0
男	成绩(秒)	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
女	成绩(秒)	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27

技评评分参考标准

等级	分值	评价参考标准
优	90—100	动作正确、协调、熟练，没有补篮情况，有明显实战感。
良	80—89	动作较正确、熟练，有 1 次补篮或失误情况，有较好的实战感。
中	70—79	动作基本正确、熟练，身体不够协调，有 2 次补篮或失误。
及格	60—69	动作基本正确，不熟练，不协调失误较多。
差	60 以下	动作不正确，不熟练，不协调，失误多。

4、二人全场行进间传接球投篮

二人一组一球，听监考老师鸣哨开考后，甲传球给乙后立即起动向向前跑动接乙的回传球，乙传球后向前跑动接甲的回传球，如此反复传接球至前场篮下投篮，并以同样方法再传球返回，连续两个来回，完成四次投篮（每名考生至少完成一次投篮），并在第四次投中停表。

达标评分标准

性别	分值	100	90	80	70	60	50	40	30	20	0
男	成绩(秒)	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37
女	成绩(秒)	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47

技评评分参考标准

等级	分值	评价参考标准
优	90—100	动作正确、协调，配合熟练，没有走步、失误、补篮情况。
良	80—89	动作较正确、配合较熟练，有1次走步、失误或补篮情况。
中	70—79	动作基本正确、配合基本熟练，身体不够协调，有2次补篮。
及格	60—69	动作基本正确，但配合不够熟练、协调，有2次以上补篮。
差	60以下	动作不正确，不协调，配合不熟练，失误多。

二、课堂表现评分参考标准

课程目标要求	评分标准（分）					权重（%）
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59	
目标 1：了解篮球发展概况、竞赛规则、教学训练等基本理论知识，能够正确讲解与示范移动、运球、传接球、投篮、持球突破、防守有（无）球队员等基本技术，区分不同战术基础配合的方法和要领，具有会学、会训、会赛、会研的篮球教学基本能力（支撑毕业要求指标点 3.1）	非常积极的完成线上测验等任务；课堂听讲认真，积极参与各项教学活动，学练积极性高，解决问题能力很强；遵守课堂纪律。	积极完成线上测验等任务；课堂听讲认真，能积极参与各项教学活动，学练积极性高，解决问题的能力比较强，遵守课堂纪律。	比较积极的完成线上测验等任务；课堂听讲较认真，参与各项教学活动、学练积极性较高，能解决一定的问题；能遵守课堂纪律。	完成线上测试等任务一般；课堂听讲较认真，参与各项教学活动、学练积极性一般；能解决一定的问题，但能力较差；尚能遵守课堂纪律。	完成线上测试等任务差；课堂听讲不认真，不能积极参与各项教学活动，学练积极性不高，不能独立解决实际问题。不遵守课堂纪律。	75
目标 2：积极应对篮球学与教中遇到的困难，表现出吃苦耐劳、顽强拼搏、团结协作的精神，具有规则意识、责任意识和集体荣誉感，能够正确看待篮球比赛的胜负，并能挖掘篮球运动的课程思政元素，准确理解篮球运动培养团队合作的功能优势，有效运用于篮球教学与训练实践。（支撑毕业要求指标点 8.3）	团队意识很强，在篮球术科教学、竞赛组织、实训实践中团队合作表现优秀。	团队意识较强，在篮球术科教学、竞赛组织、实训实践中团队合作表现良好。	团队意识较强，在篮球术科教学、竞赛组织、实训实践中团队合作表现一般。	团队意识一般，在篮球术科教学、竞赛组织、实训实践中团队合作表现一般。	以自我为中心，团队意识差，在篮球术科教学、竞赛组织、实训实践中团队合作表现一般。	25

三、平时作业评分参考标准

课程目标要求	评分标准（分）					权重（%）
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59	
目标 1：了解篮球发展概况、竞赛规则、教学训练等基本理论知识，能够正确讲解与示范移动、运球、传接球、投篮、持球突破、防守有（无）球队员等基本技术，区分不同战术基础配合的方法和要领，具有会学、会训、会赛、会研的篮球教学基本能力（支撑毕业要求指标点 3.1）	按要求保质保量完成作业；了解篮球运动的重点知识，对重要的概念能完整的给出解释，术语表达正确；掌握基本技、战术方法和要领，具有很好的篮球实践能力。	按时完成作业；能较好地了解篮球运动的重点知识，对重要的概念能完整的给出解释，术语表达较正确；掌握基本技、战术方法和要领，具有较好的篮球实践能力。	按时完成作业；基本了解篮球运动的重点知识，对重要的概念尚能完整的给出解释，术语表达基本正确；掌握基本技、战术方法和要领，具有一定的篮球实践能力。	完成作业；基本了解篮球运动的重点知识，对重要的概念尚能完整的给出解释，术语表达不够规范；对基本技、战术方法和要领掌握的不好，篮球实践能力差。	不按时完成作业；不能了解篮球运动的重点知识，对重要的概念不能完整的给出解释，术语表达不规范；无法掌握基本技、战术方法和要领，篮球实践能力很差。	62.5
目标 2：积极应对篮球学与教中遇到的困难，表现出吃苦耐劳、顽强拼搏、团结协作的精神，具有规则意识、责任意识和集体荣誉感，能够正确看待篮球比赛的胜负，并能挖掘篮球运动的课程思政元素，准确理解篮球运动培养团队合作的功能优势，有效运用于篮球教学与训练实践。（支撑毕业要求指标点 8.3）	按时提交作业；具有正确的篮球行为规范和作风；在提交的视频作业中体现了团队合作的优秀素养，具备很强的团队合作精神。	按时提交作业；具有较好的篮球行为规范和作风；在提交的视频作业中体现了团队合作的良好素养，具备较强的团队合作精神。	按时提交作业；基本具备正确的篮球行为规范和作风；在提交的视频作业中体现了团队合作的基本素养，具备一定的团队合作精神。	能提交作业；基本具备正确的篮球行为规范和作风；在提交的视频作业中团队合作的基本素养较差，团队合作精神较差。	不提交作业；缺乏正确的篮球行为规范和作风；在提交的视频作业中团队合作的基本素养很差，不具备团队合作精神。	37.5