

# 《篮球（女）》课程教学大纲

课程英文名	Basketball				
课程代码	T1300002	课程类别	通识公共课	课程性质	通识必修
学 分	1		总学时数	32	
开课学院	体育教学部		开课基层教学组织	大球类课程组	
面向专业	本科所有专业		开课学期	第二、三、四学期	

## 一、课程目标

本课程依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求，在全面贯彻《全民健身纲要》的终身体育思想的基础上，在教学理念上突出篮球运动“团结、拼搏、竞争”的内涵，鼓励学生从篮球运动中体验运动乐趣、成功的感觉和愉悦的身心。课程结合力量性、对抗性和协调性能力的练习，提高学生的心肺功能、肌肉力量、灵敏性；以趣味健身为主要教学手段，培养学生的意志品质，启发学生自觉锻炼意识，丰富其独立健身技能；在教学过程中始终灌输篮球运动的内涵，运用“篮球”的手段培养以人为本、互爱互助、信守契约、公平竞争、团队合作等品质，为学生毕业步入社会奠定良好的身体素质和可持续发展的社会适应能力，最终把所学应用到社会，服务于社会。

序号	课程目标
1	课程目标 1：运动参与目标--积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯；基本形成终身体育的意识，具有一定的体育文化欣赏能力等
2	课程目标 2：运动技能目标--熟练掌握篮球运动技能；能科学进行体育锻炼，提高自己的运动能力等
3	课程目标 3：身体健康目标--能测试和评价体质健康状况；掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法等
4	课程目标 4：育德目标--以人为本、友爱尊重；自由平等、公平竞争；信守契约、规则至上；坚强勇敢、团结协作；热爱学校、热爱祖国

## 二、课程目标与教学内容和方法的对应关系

1. 篮球运动的起源、特点及学习篮球时需注意的事项与锻炼原则
  - (1) 主要内容：篮球运动起源、特点及其外延；课程思政内容：通过学习，提高体育身体对抗，增强野蛮体魄及体育文化素养。
  - (2) 教学方法与要求：讲授；通过听讲能够了解相应概念。
  - (3) 重点难点：篮球运动特点及学习时需要注意的事项及原则。
2. 篮球的基本技术及内涵
  - (1) 主要内容：篮球的基本技术：投篮、突破、防守等。课程思政内容：学会观察和感受自我，提升自我心理调节的能力，增强自信心。
  - (2) 教学方法与要求：讲授；通过听讲与练习能够了解并掌握技术动作要领；自我习练与实

战增强体验感和成功感；课外积极参与活动，树立规律性健身习惯。

（3）重点难点：技术在临场中的灵活应用。

### 3. 篮球的基本战术及内涵

（1）主要内容：篮球的基础战术：传切、掩护、突分等。课程思政内容：通过观察和练习，学会沟通与配合、信任同伴、尊重对手、培养学生形成健全的人格及乐观向上的精神。

（2）教学方法与要求：讲授；通过听讲与练习能够了解并掌握战术要领；小组习练与实战增强体验感和成功感；课外积极参与活动，树立规律性健身习惯。

（3）重点难点：战术临场中的灵活应用。

### 4. 篮球规则及内涵

（1）主要内容：篮球规则。课程思政内容：通过观察、练习和临场，学会公平、公正及危机处理的人格。

（2）教学方法与要求：讲授；通过听讲与练习能够了解并掌握规则及手势；自我习练与临场增强体验感和成功感。

（3）重点难点：临场的应用。

### 5. 自我锻炼与健康生活方式

（1）主要内容：学习制定自我健康体能锻炼处方；课程思政内容：通过学习，增强对自我的认知和了解，运用所学的知识进行自我指导及实践，实现自我挑战，锤炼意志品质。

（2）教学方法与要求：讲授；通过听讲了解基本方法；课外练习实践

（3）重点难点：结合自身的身体、心理现象制定个人锻炼计划

《篮球》课程目标与教学内容和方式的对应关系如表 1 所示。

表 1 课程目标与教学内容、教学方法的对应关系

教学内容	教学方法	课程目标			
		(1)	(2)	(3)	(4)
1. 篮球运动的起源、特点及学习篮球时需注意的事项与锻炼原则	讲授	●			●
2. 篮球基本技术	讲授、研讨、实践	●	●	●	●
5. 篮球基础配合	讲授、研讨、实践	●	●	●	●
6. 篮球规则	讲授、研讨、实践	●	●	●	●
5. 自我指导及健康生活方式	讲授、讨论、实践	●	●	●	●

## 三、实践环节及要求

### （一）主要内容：

- （1）篮球裁判法、运动损伤与防治和运动处方
- （2）脚步移动、传接球、投篮、突破和抢篮板球技术；
- （3）传切配合、掩护配合、关门和夹击；
- （4）力量、耐力、速度、灵敏和柔韧等身体素质练习；
- （5）校园阳光长跑

校园阳光长跑分为春季畅跑和冬季乐跑，旨在引导学生提高运动意识，培养运动习惯，促进身心健康，实现社会适应。长跑依据学生性别、耐力及 BMI 水平进行分层分类，分组调控强度，速度从 1.6-2.3m/s 不等。女生达到 1500 米，男生 2000 米，速度达到分组要求，计 1 次有效次数。

## (二) 基本要求：

- (1) 掌握篮球基本技战术动作，了解动作要领、临场变化及注意事项。
- (2) 掌握篮球基础动作的辅助练习方法及突发时的自我保护等方法。
- (3) 学会自我身体锻炼的基本原理与方法，初步掌握自我锻炼的运动处方。

## 四、与其它课程的联系

先修课程：体育普修课

后续课程：除本课程外的其他体育专项课程

## 五、学时分配

表 2 学时分配表

第二、四学期

教学内容	讲课时数	实验时数	实践学时	上机时数	自学时数	习题课	讨论时数
体育健康、篮球基础理论知识与裁判规则、阳光长跑引导	2						
篮球基本技术			14				
篮球基础配合			8				
身体素质练习			3				
身体素质考核			1				
理论考核			2				
专项技术考核			2				
合 计	2		30				
总 计				32			

第三学期

教学内容	讲课时数	实验时数	实践学时	上机时数	自学时数	习题课	讨论时数
体育健康、篮球基础理论知识与裁判规则、阳光长跑引导	2						
篮球基本技术			14				
篮球基础配合			8				
身体素质练习			4				
身体素质考核			1				

学生体质测试（室内四项）			1				
专项技术考核			2				
合 计	2		30				
总 计	32						

## 七、课程目标达成途径及学生成绩评定方法

### 1.课程目标达成途径

表 3 课程目标与达成途径

课程目标	达成途径
课程目标 1：运动参与目标——积极参与篮球运动，基本形成自觉锻炼的习惯；具有一定篮球运动技能认知和比赛欣赏力。激发学生篮球运动的参与欲望，体验挑战自我的乐趣，能自觉参与、科学指导自我体育锻炼。	由课堂讲授与学生课外学习相结合等环节共同支撑，通过讲解、查询网络资料研讨等方式，解决学生知识的掌握、辩证和积累。
课程目标 2：运动技能目标——掌握篮球基本的技术与战术，临场应用具有一定的灵活性。	由课堂讲授、课堂研讨、学生课堂实践及课外学习相结合等环节共同支撑，通过讲解、合作学习、视频、资料查询等方式，解决学生技术与战术的理解、掌握及提高。
课程目标 3：身体健康目标——掌握健康体能的基础理论知识及实践原理，提升身体各项机能，改善身体形态，初步形成自我健康管理的生活方式。	由课堂讲授、课堂实践、课外练习等环节共同支撑，通过讲解、合作学习、资料查询等方式。
课程目标 4：育德目标——尊重传统，注重传承。树立正确的人生观和价值观，提升自信心。学会自我心理调节，自我挑战，锤炼意志品质。提高学生的沟通表达能力，增强团队协作，培养学生形成健全的人格及乐观向上的精神，树立正确健康的人生观、价值观	由课堂讲授、课堂研讨、学生课堂实践及课外学习相结合等环节共同支撑，通过合作学习，课内外交流等方式。

### 2.学生成绩评定方法

- (1) 考核办法：采用综合评分的方法评定成绩
- (2) 考核内容：考试内容包括专项考试、理论考试（第二、四学期）、身体素质测试；课程成绩评分包括专项、理论（第二、四学期）、身体素质、课外阳光长跑（体育课内外一体化）、学习意识与态度；
- (3) 课程考核与成绩评定方法详见表 4

#### 考核办法：

1.半场运球上篮（男生、女生）：学生从中线与边线的交点处起动（开表计时），运球上篮（采用行进间单手低手或高手上篮），球投中（补中）后，自抢篮板球，再运至中线的另一端，做运球转身，然后运球至篮下上篮（同样采用行进间单手低手或高手上篮），球投中（补中）后，自抢篮板球，再运球至起点（停表），中途出现违例动作加 1 秒/次，按照完成时间多少给予评分。

2.一分钟篮下投篮，以篮圈中心投影点位为圆心，在下面任何位置，在一分钟时间内投篮（自投自抢篮板球），投篮姿势不限，以投中的个数多少计成绩。

#### (4) 课程考核与评分标准

##### 考核标准

1.半场运球上篮评分标准:

学期	分值 项目		100	90	80	70	60	50	40	30	20	10	
	二、 三、 四	半场 运球 上篮	男	15''	17''	20''	23''	26''	29''	32''	35''	38''	41''
			女	22''	24''	26''	29''	32''	35''	38''	41''	43''	46''

2. 篮下一分钟投篮评分标准:

学期	分值 项目		100	90	80	70	60	50	40	30	20	10	
	二、三、四	篮下投篮 (个)	男	32	30	28	26	24	22	21	20	19	18
			女	20	18	16	14	12	10	8	6	5	4

3.理论考试（第二、四学期）

考核方法：网络在线理论考试

考核评分标准：详见相应答案卷

4.身体素质：50米（第三学期）、1000米（男）800米（女）、仰卧起坐（女）引体向上（男）

考核方法：测试

考试评分标准：

项目	1000米 分钟	800米 分钟
分值	男	女
100	3.2	3.15
95	3.25	3.2
90	3.3	3.25
85	3.4	3.35
80	3.45	3.4
75	3.5	3.45
70	3.55	3.5
65	4	3.55
60	4.05	4
55	4.1	4.05
50	4.15	4.1
45	4.2	4.15
40	4.25	4.2
35	4.3	4.25
30	4.35	4.3

项目	50米 (秒)		引体向上 (次)		仰卧起坐 1分钟/次	
	分值	男	女	男	女	
100	6	7.2		23	52	
98	6.1	7.3		22	51	
96	6.2	7.4		21	50	
94	6.3	7.5		20	49	
92	6.4	7.7		19	47	
90	6.5	7.8		18	45	
87	6.6	7.9		17	44	
84	6.8	8		16	43	
81	7	8.2		15	42	
78	7.3	8.3		14	40	
75	7.5	8.5		13	38	
72	7.6	8.6		12	37	
69	7.7	8.7		11	35	
66	7.8	8.8		10	33	
63	8	8.9		9	31	

25	4.4	4.35	60	8.1	9	8	28
20	4.45	4.4	50	8.2	9.1	6	27
15	4.5	4.45	40	8.3	9.3	5	26
10	4.55	4.5	30	8.5	9.5	4	25
5	5	4.55	20	8.6	9.8	3	23
			10	8.8	10	2	21

##### 5.课外阳光长跑（体育课内外一体化）

考核方法：每学期长跑持续十二~十三周，每周运行约十二个时段，学生在时段内按照不同分组要求达到相应的速度与距离可记为1次有效次数，当天至少有1次有效次数记为有效天数。

考核评分标准：详见当学期阳光长跑说明及通知。

##### 6. 学习意识与态度

课内外体育活动的学习态度与行为表现，出勤率等进行评定。

##### 7.篮球课外俱乐部活动及平时

考核方法：每学期约运行6-8周，自主选择俱乐部活动内容，达到课程规范记有效1次。

考核评分标准：参与俱乐部课外活动满有效次数6次为满分，不满6次平时成绩0分。

##### (5) 篮球专项考试要求

学生在考试前依据自身学习情况选择考试内容，如果选择某一项考试内容，为排除其他不定因素，该项目考两次，取最好成绩；如果两项考试都选择，则每项考一次，取其中最好成绩。

表 4 -1 课程考核与成绩评定方法

考核项目	考核内容	考核关联的课程目标	占课程总成绩的比重	
			第二、四学期	第三学期
平时成绩	学习态度与行为表现	运动参与目标、身体健康目标、育德目标	10%	10%
	课外阳光长跑	运动参与目标、身体健康目标、育德目标	20%	20%
期末成绩	运球上篮或一分钟篮球下投篮	运动参与目标、运动技能目标、身体健康目标、育德目标	40%	40%
	身体素质：50m（第三学期）、800m/1000m、仰卧起坐/引体向上	运动参与目标、运动技能目标、身体健康目标、育德目标	20%	30%
	理论考核：体育、篮球球基础理论知识与思政德育内容	运动技能目标、身体健康目标、育德目标	10%	
总分			100	100

表 4 -2 课外俱乐部活动类课程考核与成绩评定方法

考核项目	考核内容	考核关联的课程目标	占课程总成绩的比重	
			第二、四学期	第三学期

平时成绩	课内外体育活动的学习态度与行为表现	运动参与目标、身体健康目标、育德目标	20%	20%
	课外阳光长跑	运动参与目标、身体健康目标、育德目标	20%	20%
期末成绩	运球上篮和一分钟篮球下投篮	运动参与目标、运动技能目标、身体健康目标、育德目标	30%	30%
	身体素质：50m（第三学期）、800m/1000m、仰卧起坐/引体向上	运动参与目标、运动技能目标、身体健康目标、育德目标	20%	30%
	理论考核：体育、足球基础理论知识与思政德育内容	运动技能目标、身体健康目标、育德目标	10%	
总分			100	100

## 七、教学资源

表 5 课程的基本教学资源

资源类型	资源
教材	《当代大学体育教程》，任晋军主编，“十二五”普通高等本科国家级规划教材，北京：北京体育大学出版社，2014.7
参考书籍	《大学体育与健康教程》，林志超总主编，北京：北京体育大学出版社，2006 《大学生体育俱乐部实用教程》，翁惠根编著，杭州：浙江大学出版社，2005 《篮球规则》，中国篮球协会,北京体育大学出版社,2016
教学文档	教案、教学小结、点名册

## 八、课程目标达成度定量评价

本课程目标达成度的评价主要采用定量评价与定性评价相结合的方法。定量评价依据课程思政实践、课堂实践、课外参与、考试等评价数据，评价课程目标的有效达成度。定性评价则是基于学生的各类学习表现，通过定性描述的方式来进行评价。

表 6 课程目标达成度定量评价方法

课程目标	课程目标达成度评价方式
课程目标 1：运动参与目标	考核内容 1：课外体育参与及学习态度 0.8 考核内容 2：团队合作 0.2
课程目标 2：运动技能目标	考核内容 1：团队合作 0.45 考核内容 2：个人技术动作 0.45 考核内容 3：动作学习 PPT 0.1
课程目标 3：身体健康目标	考核内容 1：团队协作 0.5 考核内容 2：个人技术动作 0.5
课程目标 4：育德目标	考核内容 1：课外体育参与及学习态度 0.2 考核内容 2：团队协作 0.4 考核内容 3：个人技术动作 0.4

## 九、说明

本大纲规定了杭州电子科技大学篮球课程的教学要求和教学规范，承担本课程的教师须遵照本大纲安排授课计划、实施教学过程，完成学生学习成绩评价、课程目标达成度评价和毕业要求指标点达成度评价。

## 十、编制与审核

表 7 纲编制与审核信息

工作内容	责任部门或机构	负责人	完成时间
执笔	大球类课程组	施鹏飞	2022.2.18
审核	体育教学中心	朱玲	2022.2.25
审定	体育教学部教学工作相关委员会	颜意娜	2022.3.15