

## 《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、成功的感受和愉悦的身心。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				