

《篮球》课程标准

1 课程基本信息

第一学期

课程编码	000050134	课程类型	理论 <input type="checkbox"/> 实践 <input type="checkbox"/> 理论+实践P		
总学时	36	实践学时	34	学分	2
适应对象	高等职业教育专科层次学生				
适用专业	全校一年级各个专业				
先修课程	无				
后续课程	无				
编写教师		编写时间	2023-06-30		
院（部）审批	公共课教学部	审批时间			

第二学期

课程编码	000050134	课程类型	理论 <input type="checkbox"/> 实践 <input type="checkbox"/> 理论+实践P		
总学时	36	实践学时	34	学分	2
适应对象	高等职业教育专科层次学生				
适用专业	全校一年级各个专业				
先修课程	无				
后续课程	无				
编写教师		编写时间	2023-06-30		
院（部）审批	公共课教学部	审批时间			

第三学期

课程编码	000050134	课程类型	理论 <input type="checkbox"/> 实践 <input type="checkbox"/> 理论+实践P		
总学时	36	实践学时	34	学分	2
适应对象	高等职业教育专科层次学生				

《篮球》课程标准

适用专业	全校二年级各个专业		
先修课程	无		
后续课程	无		
编写教师		编写时间	2023-06-30
院（部）审批	公共课教学部	审批时间	

2 课程定位

《篮球》课程是面向全校一、二年级各个专业开设的必修公共课程，是高等职业院校课程体系的重要组成部分。其中《篮球》课程（课程代码：000050134）作为其中选项课之一，适用各专业，共 108 学时，共三个学期。

篮球课程以“健康第一”为理念，“立德树人”为引领，帮助学生在篮球运动中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。篮球课程培养学生“终身体育”意识的基础上，增强学生身心健康和科学健身能力，激发学生积极参与篮球运动的兴趣，体验篮球运动所具有的精神内涵，提高学生体育文化素养。

3 课程目标

本课程在学习篮球基本理论、规则、技术和战术的基础上，把社会主义核心价值观和体育精神渗透于教学过程中，形成价值塑造、技能培养和知识传授“三位一体”的课程教学目标，强化思想品德教育使命，彰显篮球课程核心素养价值，注重体育素质教育的重要性。

3.1 素质目标

（1）：通过《篮球》课教学的学习，掌握篮球运动的正确、科学的锻炼方式、方法进行自我锻炼、自我测试和自我评价；了解防止运动损伤和处理方法；科学参与篮球运动中，改善心理状态、提高体育文化和道德修养；具备组织和参与篮球运动竞赛及欣赏的能力。

（2）：以体育人，促进学生全面发展，通过《篮球》课教学的学习，学生能表现出良好的热爱集体、团结协作、相互信任、热爱劳动等体育品德和集体主义精神；在篮球规则下正确处理竞争与合作的关系；强化规则意识、提升自尊认知水平、改善心理状态，养成积极乐观的生活、学习态度。利用篮球运动

开展交际活动，增强学生社会适应能力，提升学生综合素养和优良品德。

3.2 知识目标

学生通过 1-3 学期时间的学习，掌握篮球运动的基本知识、基本理论、基本技术、基本战术，了解篮球比赛规则和变化，提高篮球运动的运动和欣赏水平；享受篮球运动的趣味性、团队和个人竞技精神、篮球文化传承。

3.3 能力目标

本课程抓住体育教学中的思政育人点，将坚持不懈、持之以恒、团结协作、公平公正等思政教育融入各教学环节，并做到“润物细无声”。提升学生爱国爱校意识和主人翁精神，并在练习中增强体质，培养积极向上、健康快乐意识，展现学生永不放弃、拼搏进取、竞争协作的精神。

4 篮球运动知识体系

根据篮球运动的特征，将篮球战术分为进攻、防守与攻守转换三大系统，再根据参与战术行动的区域与人数，可将其分为个人行动、配合行动和整体行动三个层次，从而把战术方法和阵势构成一个完整的系统网络。

图 1 《篮球》战术体系思维导图

按照篮球运动需要具备的基本要素分类，见下图：

图 2 《篮球》基本要素思维导图

篮球技术按动作本身的结构来分类，见下图：

图 3 《篮球》技术体系思维导图

5 课程主要内容

表 1 课程教学能力训练项目设计表

总项	子项目	训练项目	训练任务	价值塑造目标
篮球教学	1.篮球理论	1.1 学校体育的本质和功能	1.1.1 体育的核心价值、内涵和终身体育理念	学生了解体育的本质和精神内涵，篮球的起源、发展和规则。
		1.2 理论与规则	1.2.1 技战术、发展、规则	
	2.篮球技术	2.1 基本技术	2.1.1 准备姿势、脚步移动；	通过教学的各环节篮球技、战术教学，展现篮球运动中显性和隐性的品德和素养教育，通过“以体载德”的形式，彰显爱国、爱校、爱班、爱同学的情怀；突出集体主义、团结协作、自主学习、勇于担当、永不气馁等精神，
			2.1.2 运球技术	
			2.1.3 传、接球技术	
			2.1.4 投篮技术	
			2.1.5 突破技术	
			2.1.6 抢篮板球技术	
			2.1.7 防守对手	

《篮球》课程标准

	3.篮球战术	3.1 教学比赛	2.1.8 抢打断球	来体现体育的教育功能。 通过教学比赛展现团结合作、正视输赢和抗挫折能力。
			3.1.1 运、传、投、突破技术	
		3.1.2 进攻与防守战术		
	4.课程考核	4.1 考核	按各学期考核项目进行	培养学生尊重规则、刻苦训练、敢于拼搏、不气馁的精神。
4.2 机动		补充教学所缺部分和完成学期考核		

表2 教学内容和学时分配

第一学期

总项目	子项目	教学项目	教学任务	达成目标	教学手段及步骤	学时
理论部分	篮球理论	篮球运动概述	体育本质及起源、发展和趋势。	理解体育的本质和功能；了解篮球发展、趋势和发展现状。	讲解、讨论	2
技术部分	基本技术	移动技术	基本站立姿势、步伐和防守姿势	起动、变向跑、变速跑、急停、转身、滑步、后撤步、攻击步	讲解示范、练习和纠错	2
		运球技术	原地运球、行进间运球	掌握原地及行进间高低运球、急停急起运球、变向运球	讲解示范、练习和纠错	6
		传、接球技术	原地传接球技术、行进间传接球技术	原地双手胸前传接球、单手胸前传接球、反弹传球、头上传球；行进间双手胸前传接球	讲解示范、练习和纠错	4
		投篮技术	行进间单手投篮；单手肩上投篮	掌握行进间单手低手投篮技术；原地单手肩上投篮	讲解示范、练习和纠错	6
		运、传、投组合	半场和全场的综合性练习	掌握篮球组合练习方法，体验综合练习效果	讲解示范、练习和纠错	6
	教学比赛	全场2v2、3v3技术教学	传、运、投等技术的运用	在比赛中能初步完成运、传、投组合技术	讲解示范、练习和纠错	6
学	男子	项目		达成目标	讲解示范、	

《篮球》课程标准

生体质健康测试	测试项目	身高和体重、肺活量、坐位体前屈、立定跳远、50米、1000米、引体向上	增强速度、耐力和弹跳，提升心肺功能，树立拼搏精神	重复练习	
	女子测试项目	身高和体重、肺活量、坐位体前屈、立定跳远、50米、800米、仰卧起坐	增强速度、耐力和弹跳，提升心肺功能，树立拼搏精神	讲解示范、重复练习	
课程考核	复习考核内容	双手胸前传接球		讲解示范、重复练习	2
	考核	双手胸前传接球			2

第二学期

总项	子项目	教学项目	教学任务	达成目标	教学手段及步骤	学时
理论	篮球理论	竞赛规则与裁判	篮球竞赛规则与裁判法	熟悉篮球竞赛规则，了解裁判法	讲解、讨论	2
篮球技战术	篮球技术	防守技术	防有球队员、防无球队员	合理运用堵、抢、打、断、封盖等防守动作，将个人防守技术与全队防守战术融为一体	讲解示范、练习和纠错	6
		持球突破技术	交叉步及顺步突破的起始、过程与结束动作	正确判断，把握持球突破时机、合理运用技术动作	讲解示范、练习和纠错	6
		抢篮板球技术	抢进攻篮板球和防守篮板球	提高学生抢篮板球的观察判断、移动速度、掌握起跳时机的能力	讲解示范、练习和纠错	6
	篮球战术	进攻、防守战术	了解并掌握篮球进攻战术	能初步在比赛中运用传切、策应、掩护、突分进攻战术	讲解示范、纠错、比赛法	8
	比赛	教学比赛	全队攻防技战术在比赛中的运用	在比赛中检验和提高全队攻防技战术运用能力	讲解示范、纠错、比赛法	6

《篮球》课程标准

学生体质健康测试	男子测试项目	项目 身高和体重、肺活量、坐位体前屈、立定跳远、50米跑、1000米跑、引体向上	达成目标 增强身体的速度、耐力和弹跳素质，提升心肺功能，树立顽强拼搏的精神	讲解示范、重复练习	
	女子测试项目	身高和体重、肺活量、坐位体前屈、立定跳远、50米跑、800米跑、仰卧起坐	增强速度、耐力和弹跳素质，提升心肺功能，树立顽强拼搏的精神		
课程考核	复习考核内容	裁判法、教学比赛中的个人技术表现运用		讲解示范、重复练习	2
	考核	裁判法、教学比赛中的个人技术表现运用			2

第三学期

总项	子项目	训练项目	训练任务	达成目标	训练手段及步骤	学时
理论部	篮球理论	篮球赛制与比赛编排	篮球比赛的制度与比赛编排	了解淘汰制、循环制及混合制的编排，计算成绩与排列名次方法	讲解、讨论	2
篮球战术		快攻与防守快攻	二攻一、三攻二、防一传、堵接应	培养快攻意识，从思想、体能和技术上达到熟练、准确	讲解示范、练习和纠错	6
		半场人盯人与进攻半场盯人	传切、策应、掩护、突分、挤过、穿过、绕过	了解以球为主，人、球、区、时间四位一体的攻防理念	讲解示范、练习和纠错	6
	进攻与防守战	全场紧逼人盯人与进攻全场	全场一对一、二对二、三对三以及五对五训练	强化学生以球为主，人、球、区、时间四位一体的攻防理念	讲解示范、纠错误、比赛法	4

《篮球》课程标准

	术	人盯人				
		区域联防与进攻区域联防	2-3 联防、3-2 联防、2-1-2 联防	提高学生以球为主，人、球、区、时间四位一体的攻防理念	讲解示范、纠错、比赛法	6
		全场区域紧逼防守与进攻区域紧逼	1-2-1-1、1-2-2、2-1-2 区域紧逼	巩固学生以球为主，人、球、区、时间四位一体的攻防理念	讲解示范、纠错、比赛法	2
	比赛	教学比赛	比赛中熟练运用篮球战术配合	提高在比赛中运用进攻和防守战术配合能力	讲解示范、纠错、比赛法	6
学生体质健康测试	男子测试项目	项目	达成目标			
	女子测试项目	身高和体重、肺活量、坐位体前屈、立定跳远、50 米跑、1000 米跑、引体向上	增强速度、耐力和弹跳素质，提升心肺功能，树立顽强拼搏的精神	讲解示范、重复练习		
		3.2.1 身高和体重、肺活量、坐位体前屈、立定跳远、50 米跑、800 米跑、仰卧起坐	增强速度、耐力和弹跳素质，提升心肺功能，树立顽强拼搏的精神	讲解示范、重复练习		
课程考核	复习考核内容	裁判法、教学比赛中的个人技术表现运用				2
	考核	裁判法、教学比赛中的个人技术表现运用				2

6 课程思政建设

本课程的课程思政设计主线（主题）是在教学中增加思政的元素，使知识传授、能力培养和价值引领有机融合统一，实现“立德树人”的教育教学目标。

课程思政映射情况见下表：

表 2 课程思政映射一栏表

教学（能力）单元	知识（技能点）	课程思政元素	课程思政内涵	教学方法与手段	备注
1.1 篮球理论	篮球理论、规则与裁判法	人文素养、求真务实	诚信、公平、公正	讲解法、示范法、情境教学法、	
1.2 篮球技术	进攻防守技术	协调发展、提升素质、满足兴趣、勤奋刻苦	超越自我、吃苦耐劳、不怕困难、精益求精	讲解法、示范法、比较法、个性教学法、分组练习法	
1.3 篮球战术	进攻战术、防守战术及攻守转换	以人为本、团结合作、集体观、阳光体育、合作创新、提升素质	无私奉献、团结协作	讲解法、示范法、情境教学法、个性教学法、分组练习法	
1.4 篮球比赛	篮球比赛教学	协调发展、热爱体育、团结合作、集体观、阳光体育、合作创新	爱国主义、集体主义、责任担当、顽强拼搏	讲解法、示范法、情境教学法、公平竞赛法	
1.5 体质测试	学生健康体质测试	以人为本、健康第一、勤奋刻苦、提升素质	超越自我、吃苦耐劳、不怕困难	讲解法、示范法、情境教学法、分组练习法	
1.6 考核	技战术综合考核	以人为本、求真务实	诚信、公平、公正	讲解法、示范法	
.....					

7 课程考核

健全学生体育考核评价机制。建立“日常参与（20%）+体质健康测试（20%）+运动技能测试（60%）”相结合的考查机制。

“日常参与”主要考查学生参与体育课、课外锻炼、体育竞赛、体育活动、体育与健康知识、健康行为及体育品德等方面情况。

“体质健康测试”主要考查学生《体质标准》测试成绩情况(见《国家学生体质健康标准》)。

“运动技能测试”主要考查学生篮球基础运动技能、专项运动技能掌握情况（如下）。

《篮球》课程标准

7.1 第一学期考核内容及标准

项目一：双手胸前传接球

项目名称	考核点及项目	评价标准			项目成绩比例
		优	良	及格	
双手胸前传接球	双手传球达标	1分钟传球40次及以上	1分钟传球30-40次以上	1分钟传球25-30次及以上	50
	双手传球技评	技术动作稳定、运用合理	技术较稳定、运用一般	技术动作不稳定、运用不合理	50
合计					100%

项目二：行进间投篮

项目名称	考核点及项目	评价标准			项目成绩比例
		优	良	及格	
半场v字行进间投篮	男生2次30秒，女生1次15秒满分	男生30秒内 女生15秒内	男30-36秒 女15-21秒	男36-38秒， 女21-23秒	50
	技术评定	技术动作稳定、运用合理	技术动作较稳定、一般	技术动作不稳定、不合理	50
合计					100%

项目三：罚球线投篮

项目名称	考核点及项目	评价标准			项目成绩比例
		优	良	及格	
罚球	罚球线1分钟跳投	投进10-8	投进8-6次	投进5-3次	

《篮球》课程标准

线一 分钟 跳投		次			50
	跳投技评	技术动作稳定、运用合理	技术动作较稳定、一般	技术动作不稳定、不合理	
	比赛（50%）	技术动作稳定、运用合理	技术动作较稳定、一般	技术动作不稳定、不合理	50
合计					100%

7.2 第二、三学期考核内容及标准：裁判法、教学比赛中的个人技术表现运用。

8 教学资源配置

8.1 场地设施

目前学校有广州和清远两个校区，有 25 块（天河校区 8 块，清远校区 17 块）标准篮球场，篮球教学的辅助器材齐备。根据篮球课程安排和学生所报篮球选项课基数分析，完全能满足篮球教学需求。

8.2 师资结构

目前公共课教学部体育教研室在校领导的大力支持下，共配备专职篮球教师 8 名；职称结构教授 1 名，副教授 2 名，讲师 4 名，助教 1 名；学历结构为硕士研究生 7 名，本科 1 名。师资结构合理，能满足学生项目选课的需求。

8.3 科研等建设

目前篮球课程在课程建设方面做出了积极而有成效的努力，建设篮球网络课程（校级）一项；篮球方面的教改和课改课题 2 项；公开发表篮球方面的论文数十篇，向校、省及国家示范课程的方向努力，完善本校篮球教学体系。

8.4 校园篮球竞赛、文化建设

在学校体委、教务部、院团委和公共课教学部多部门的支持和统领下，组

建有校篮球队（男、女）；篮球协会（校）和篮球社团；各院系也成立了篮球队（院系级），并配备专职教练员常年负责指导。

每年参加广东省大学生篮球联赛和省团委组织的“3人制”篮球赛外，校内有“新生杯”篮球赛和“工程杯”篮球赛等；院系组织年级篮球赛和班级篮球对抗赛等赛事。这种专人指导、分层次、阶梯式多种形式的构架，为开展篮球教学、篮球业余活动做好了铺垫，较好的营造了校内篮球氛围。为契合和丰富校园文化增色添彩，构建特色篮球文化打下良好的基础。

8.5 主要参考教材

（1）全国高等职业院校体育课程推荐教材：贾书申.《高职体育立体化教程》[M].北京体育大学出版社出版。

（2）张成云.《大学生体育与健康》[M].中央广播电视大学，2010年第一版。

（3）中国篮球协会审定.《篮球规则》[M].北京:北京体育大学出版社，2018年1月第一版。

9. 教师要求

公共课教学部对篮球教师的要求主要有以下几点：1 符合本院校资格的教师（如学历、学位等）。2 具备一定篮球技战术基础及篮球理论等水平；具备现代篮球教学观。3 形象气质好，品质德育优，善于沟通，良好的口语表达能力、课堂组织能力强，激发学生的学习热情。4 有工作热情，细心认真，有责任心，乐于长期从事体育教育行业。5 具有团结协作精神，服从领导安排。6 热情友善具亲和力，待人接物大方得体，具有良好的教学服务意识。7 具备篮球教学的教育理念。8 具备一定的篮球教学、训练及科研能力。