

《篮球》课程标准

一、课程性质

大学体育是面向全校一、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。

二、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。

1.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。

2.技能目标

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。

3.体能目标

把握“教会、勤练、常赛”的内涵和要求，通过《篮球》课教学的学习，养成自我参与体育锻炼的习惯，形成科学健康的生活方式，养成终身体育的意识，顺利完成在校期间的体育课程和体质测试目标；能进行健康膳食和合理营养的补充，在篮球运动中体验到锻炼的乐趣和成功的感觉。

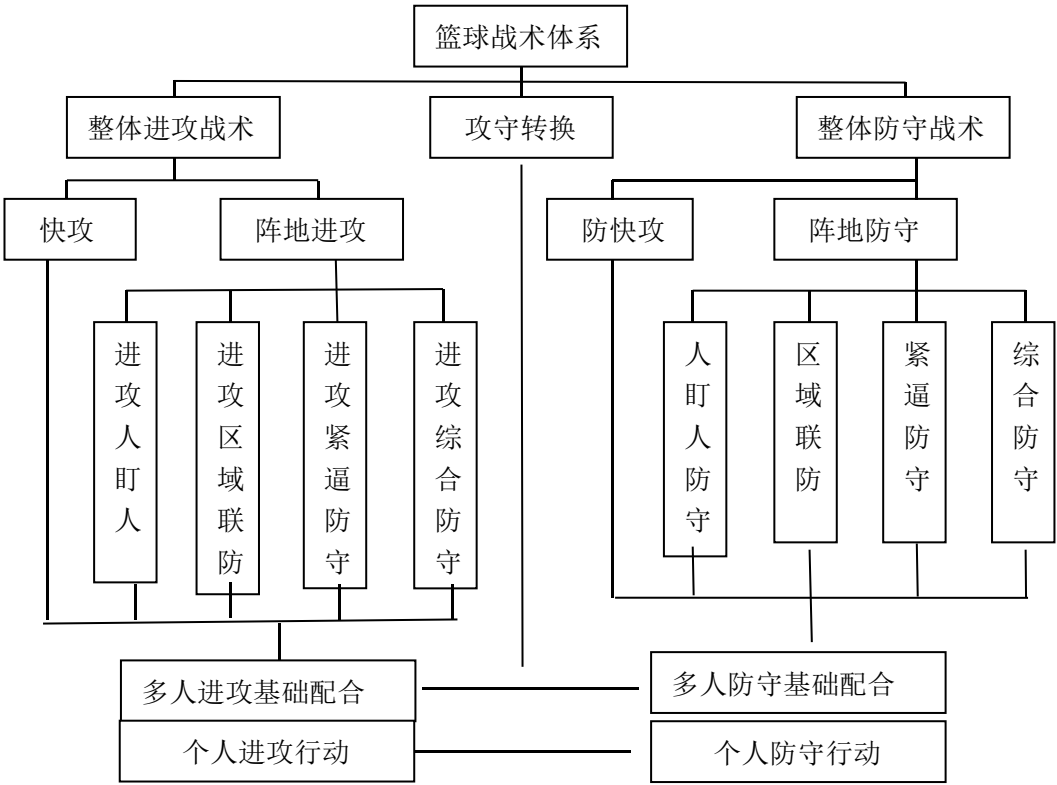
4.品德素养目标

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；

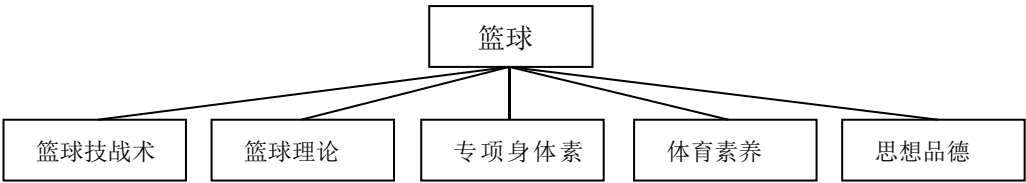
在篮球规则下正确处理竞争与合作的关系；强化规则意识、提升自尊认知水平、改善心理状态，养成积极乐观的生活、学习态度。利用篮球运动开展交际活动，增强学生社会适应能力，提升学生综合素养和优良品德。

三、篮球运动知识体系

1.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。



2.按照篮球运动需要具备的基本要素分类，见下图：



四、课程主要内容

1. 课程基本信息

第一学期

课程代码	000050134	课程类型	理论 ☐ 实践 ☐ 理论+实践 ☒		
总学时	36	实践学时	34	学分	2
适应对象	全校一年级学生				
适用专业	全校一年级各个专业				
先修课程	无				
后续课程	无				
修订教师		修订时间	2021 年 8 月 20 日		
院（部）审批	公共课教学部	审批时间			

第二学期

课程代码	000050134	课程类型	理论 ☐ 实践 ☐ 理论+实践 ☒		
总学时	36	实践学时	34	学分	2
适应对象	全校一年级学生				
适用专业	全校一年级各个专业				
先修课程	无				
后续课程	无				
修订教师		修订时间	2021 年 8 月 20 日		
院（部）审批	公共课教学部	审批时间			

第三学期

课程代码	000050134	课程类型	理论 ☐ 实践 ☐ 理论+实践 ☒		
总学时	36	实践学时	34	学分	2
适应对象	全校二年级学生				
适用专业	全校二年级各个专业				
先修课程	无				
后续课程	无				
修订教师		修订时间	2021 年 8 月 20 日		
院（部）审批	公共课教学部	审批时间			

2. 课程教学设计

表 1 篮球课程思政教学整体设计

课程目标	1 树立“健康第一”的教育理念，科学观锻炼，增强体质，提升全民族身体素质，实现体育强国。 2 学习奥林匹克文化，运动项目文化，运动健康知识，技术、战术，规则裁判法等。 3 “以体载德”，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、锤炼意志、健全人格。								
课程内容	价值引领	1 奥林匹克精神：更高、更快、更强，反兴奋剂。 2 家国情怀：社会主义核心价值观、体育强国、健康中国、理想追求。	培养学科健身理念。	个体行为品格：坚持、克服困难，铁杵磨成针、锲而不舍、熟能生巧，战胜自我。	社会行为：尊重对手、公平竞争、团队合作、集体荣誉感、遵守规则等。	规则意识	公平公正公开	项目思想：盾对统（攻防转换） 哲学思辨：立一则变、守换等；	科学训练：在运动中、康乐运动中、技术运用、运动穿戴等； 教练技术：应练、运、复、穿、备
	技能学习	奥林匹克文化	运动健康知识	技术	战术	比赛规则	裁判法	篮球发展文化	篮球专项训练、身体素质
	知识传授								
实施路径	专题嵌入式 元素融合式 隐形渗透式								
成效评价	1 学生的心得体会（自然接受，认可课程的一部分；情感共鸣；有效地激励学习；促进知识深化） 2 教学过程记录：敏锐度和及时性 3 问卷和量表 4 行为学观察：课堂纪律遵循情况，师生、同学间关系，课程学习掌握情况，学习态度和积极性等								

3.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
学生体质健康测试	男子测试项目	项目		达成目标	讲解示范、重复练习	
		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		
	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、纠错误、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、纠错误、比赛法	6
			项目	达成目标	讲解示范、重复练习	
学生体质健康测试	男子测试项目	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			
	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		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		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	进攻与防守战术	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
		全场紧逼人盯人与进攻全场人盯人	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
		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、纠错误、比赛法	6
		全场区域紧逼	1-2-1-1、1-2-2、2-1-2 区域紧	巩固学生以球为主，人、球、区、时间四位一体的	讲解示范、纠错误、比	2

		防守与进攻区域紧逼	逼	攻防理念	赛法	
	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、纠错误、比赛法	6
学生体质健康测试	男子测试项目	项目		达成目标	讲解示范、重复练习	
		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		
	女子测试项目	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

五、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。方式：教师随堂考勤，及期末学生自报成绩。

“体质健康测试”主要考查学生《体质标准》测试成绩情况。方式：大学一、二年级集中测试。参考内容为《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。方式：期末考核，内容和标准如下。

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	
罚球线一分钟跳投	罚球线1分钟跳投	投进10-8次	投进8-6次	投进5-3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	技术动作较	技术动作不	50

		定、运用合理	稳定、一般	稳定、不合理	
合计					100%

项目四：裁判法—现场执法水平；教学比赛中的个人技术运用、战术素养表现。

六、 教学资源配置

6.1 场地设施

目前学校有广州和清远两个校区，有 13 块（天河校区 8 块，清远校区 5 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。

6.2 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，共配备篮球教师 12 名，其中专职教师 8 名，兼课教师 4 名；职称结构教授 1 名，副教授 2 名，讲师 8 名，助教 1 名；学历结构为硕士研究生 9 名，本科 3 名。师资结构合理，能满足学生项目选课的需求。

6.3 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。

6.4 校园篮球竞赛、文化建设

在学校体委、教务处、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。

七、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。

八、 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。