

《篮球》课程标准

1 课程基本信息

第一学期

课程编码	z 01120001	课程类型	理论□实践□理论+实践P		
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	张成云	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

课程编码	z 01120002	课程类型	理论□实践□理论+实践P		
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	张成云	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

课程编码	z 01120003	课程类型	理论□实践□理论+实践P		
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	张成云	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 课程目标

2.1 设计理念

《篮球》课以“健康第一”为理念，以“立德树人”为引领，教学中渗透德育教育和核心素养教育。本课程在学习篮球基本理论、规则、技术和战术的基础上，将把社会主义核心价值观和体育精神展现在教学过程中，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。

2.2 课程定位

本课程是面向全校一、二年级各个专业开设的一门公共必修课程，是普通高等学校公共体育选项课之一。

《篮球》课程以教书育人为宗旨，贯彻“健康第一”的指导思想，在培养学生“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，让学生体验篮球运动所具有的精神内涵和韵味，提高学生体育文化素养。在学校教育整体目标的指引下，从篮球人文精神、篮球文化、竞赛风貌、运动损伤和运动保健等方面的课堂教学，来实现篮球运动所显现和渗透的思想品德教育、素质教育、劳动教育的融合，培养全面发展的创新型高素质人才，发挥体育教学的“多育”功能。

3 课程能力标准

3.1 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；了解公共卫生健康知识和防疫知识。重点在于体验篮球运动的乐趣、精神内涵与文化遗产。

3.2.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的能力。

3.3 体能目标

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。

3.4 品德素养目标

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。

4 知识体系(思维导图、知识要点)

4.1 按照篮球运动需要具备的基本要素分类，见下图：

4.2 篮球技术按动作本身的结构来分类，见下图：

4.3 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。

5 课程主要内容

《篮球》课程教学设计

总项目	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，来体现体育的教育功能。
			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	
			2.1.8 抢打断球	
	3.篮球战术	3.1 教学比赛	3.1.1 运、传、投、突破技术	通过教学比赛展现团结合作、正视输赢和抗挫折能力。
			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	

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		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	4

	基本技术	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	4
		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	单手肩上投篮；行进间单手投篮	掌握原地单手肩上投篮；行进间单手低手投篮技术	讲解示范、练习和纠错	4
		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	2.2.1 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	8
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	考核					2
考核	机动					2

第二学期

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	竞赛规则与裁判法	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	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

	技术	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
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	考核					2
	机动					2

第三学期

总项目	子项目	训练项目	训练任务	达成目标	训练手段及步骤	学时
理论部分	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	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	2-3联防、3-2联防	提高学生以球为主，人、球、	讲解示范、	6

	术	与进攻区域联防	防、2-1-2 联防	区、时间四位一体的攻防理念	纠错误、比赛法	2
		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、纠错误、比赛法	
	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	考核					2
	机动					2

注：1. 按照“总项目（活动）→子项目（活动）→教学任务”三层的逻辑体系进行“做”的任务系统设计。

2. 课程内容设计要根据课程目标，尽可能找到综合项目贯穿课程始终，并根据综合项目的进程和内容分解为若干个子项目。

6 课程考核

按照“学习素养”、“学习能力”、“学习效果”等三方面成绩考核的要求，系统设计出课程考核成绩的构成比例及课程考核的方式方法。

6.1 考核方式

本课程考核采取形成性考核和终结性考核两种方式进行，两部分的分数比例为：课程考核成绩 = 形成性考核成绩（60%）+ 终结性考核成绩（40%）

6.2 形成性考核种类及分数比例

本课程形成性考核选择平时成绩和学习情境（项目）成绩。其中平时成绩包括：考勤、学习态度和学习的进步程度；子项目成绩包括：操作和实训任务卡。分数比例为：

形成性考核成绩 = 平时成绩（30%）+ 学习情境（项目）成绩（70%）

6.3 形成性考核具体内容及评分标准

(1) 平时成绩考核（100 分）

1 平时考勤成绩考核（30 分）

每次课对学生进行考勤，无故迟到或早退 1 次扣 3 分，旷课一次扣 5 分，扣满 30 分为止。

2 学习态度成绩考核（30 分）

a 优秀（30—27 分）上课学习态度端正、目的明确、练习主动积极，能吃苦耐劳、顽强进取，服从指挥、遵守课堂纪律，尊敬师长、善于与他人合作，学习效果十分显著。

b 良好（26—23 分）上课学习态度端正、目的明确、练习较为主动积极，较能吃苦耐劳、顽强进取，服从指挥、遵守课堂纪律，尊敬师长、能与他人合作，学习效果显著。

c 一般（22—18 分）上课学习态度一般，能按照要求完成练习，但不够主动积极，不太能吃苦耐劳，遵守课堂纪律，尊敬师长、与他人合作能力一般，学习效果一般。

d 不好（17—10 分）上课学习态度不够端正，目的不明确，练习不主动积极，不能能吃苦耐劳，不服从指挥或不能遵守课堂纪律，不尊敬师长、不能与他人合作，学习效果较差。

3 学习的进步程度成绩考核（40 分）

a 十分显著（40—32 分）学习努力刻苦，身体状况、运动能力有很大程度的提高，进步程度十分显著。

b 显著（31—24 分）学习较为努力刻苦，身体状况、运动能力有一定程度的提高，进步程度比较明显。

c 一般（23—15 分）学习不够努力刻苦，身体状况、运动能力没有提高，没有进步程度。

(2) 学习情境（项目）成绩（100 分）

各学习情境（项目）具体考核标准比例见下表。

第一学期 学习情境（项目）具体考核标准比例

学习情境	训练项目	分值比例
1. 篮球理论	项目 1: 篮球运动概述	10
2. 篮球技术	项目 1: 移动技术	10
	项目 2: 运球技术	20

	项目 3: 传、接球技术	20
	项目 4: 投篮技术	20
	拓展项目: 教学比赛	20
合计		100

第二学期 学习情境（项目）具体考核标准比例

学习情境	训练项目	分值比例
1. 篮球理论	项目 1: 篮球竞赛规则与裁判法	10
2. 篮球技术	项目 1: 防守技术	10
	项目 2: 持球突破技术	10
	项目 3: 抢篮板球技术	10
3. 篮球战术	项目 1: 传切、策应、掩护、突分战术	40
	拓展项目: 教学比赛	20
合计		100

第三学期 学习情境（项目）具体考核标准比例

学习情境	训练项目	分值比例
1. 篮球理论	项目 1: 篮球比赛的制度与比赛编排	10
2. 篮球战术	项目 1: 快攻与防守快攻	10
	项目 2: 半场人盯人防守与进攻半场人盯人防	10
	项目 3: 全场紧逼人盯人防守与进攻全场紧逼	10
	项目 4: 区域联防与进攻区域联防	20
	项目 5: 全场区域紧逼防守与进攻区域紧逼	20
	拓展项目: 教学比赛	20
合计		100

6.4 终结性考核具体内容及评分标准

本课程终结性考核采取的考核方式：实务考试。

第一学期 考核方式与考核标准

项目 名称	考核点及 项目分值	建议 考核方式	评价标准			项 目 成 绩 比例
			优	良	及格	
双 手 胸 前 传 接 球	1. 正面双手 传球达标	结合课程 实训进行	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
	2. 正面双手 传球技评	结合课程 实训进行	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%

第二学期 考核方式与考核标准

项目名称	考核点及项目分值	建议考核方式	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	结合课程实训进行	男生30秒女生15秒内	男30-36秒，女15-21秒	男36-38秒，女21-23秒	50
	技术评定	结合课程实训进行	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%

第三学期 考核方式与考核标准

项目名称	考核点及项目分值	建议考核方式	评价标准			项目成绩比例
			优	良	及格	
罚球线一分钟跳投及比赛	1 罚球线1分钟跳投	结合课程实训进行	投进10-8次	投进8-6次	投进5-3次	50
	2. 跳投技评	结合课程实训进行	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	
	3 比赛(50%)	结合课程实训进行	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%

注：考核方式分为形成性考核和终结性考核，鼓励多元化考核。考核设计要强调实践操作，体现综合应用能力、创新创业能力及思想道德素养，要加大形成性考核分值比重。各项目要注意考核工作与职业操守、学习态度、团队合作精神的交流及表达能力、组织协调能力等内容的设计。

7 教学资源配置

7.1 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。

7.2 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

足学生项目选课的需求。

7.3 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。

7.4 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。

8 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]. 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。

