



一、课程基本信息

课程名称	中文	大学体育三(篮球一)			
	英文	College Sports III(Basketball I)			
课程代码	1680000007	开课学期	第3学期		
学分学时	1/32	理论 (课内+课外)		4	
		习题课、实验、上机、测验、线上等		28	
课程平台及类别	<input checked="" type="checkbox"/> 通识教育 <input type="checkbox"/> 专业教育 <input type="checkbox"/> 应用教育 <input type="checkbox"/> 双创教育				
	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修				
适用专业	2023级本科各专业				
开课单位	军事体育教学部	教研室	体育教研室		
先修课程	大学体育一、二				
后续课程	大学体育四				
授课方式	<input checked="" type="checkbox"/> 讲授法 <input checked="" type="checkbox"/> 演示法 <input type="checkbox"/> 讨论法 <input type="checkbox"/> 案例分析 <input type="checkbox"/> 其它_____				
考核方式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查	考试形式	<input checked="" type="checkbox"/> 开卷 <input type="checkbox"/> 闭卷		
执笔人	周文勇	课程负责人	王福滨	审定人	褚欢
课程简介					
<p>《篮球》是一门通识教育必修课程。课程内容包括篮球运动的概述、基本技术、基本战术、竞赛规则四大部分。通过《篮球》课程的学习，可以使学生获得科学锻炼身体的方法与篮球运动的相关知识，培养学生敢于担当的能力、应变能力、鉴赏能力和团队协作能力。全面提高学生身体素质，促进身心健康，为终身体育打下坚实的基础。本课程采用讲解法、示范法、分解和完整法、游戏和比赛法、预防与纠正错误法、实物教学、实地现场教学等多种教学方法和手段。本课程坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的教育方针，以立德树人为根本，以社会主义核心价值观为引导，以培养学生强健体魄和审美人文素养为核心，充分发挥高校人才资源优势，引导我校师生强化服务社会意识，提升服务社会能力。</p>					



二、课程目标

课程目标 1:

了解篮球基本概念、理论以及技术动作要领，理解其中所蕴含的体育精神文化、传统文化、行为文化等文化内涵。使自己具有人文底蕴、科学精神、职业素养、社会责任感和积极的人生态度，了解国情社情民情，践行社会主义核心价值观。

课程目标 2:

掌握人际交往技巧，具有较强的团队工作协作适应能力，具有高度的团队合作意识。

课程目标 3:

具有终身学习意识和自我管理、自主学习能力，能够通过不断学习，适应社会和个人可持续发展。

三、课程目标与毕业要求的对应关系

序号	课程目标	毕业要求指标点	毕业要求
1	课程目标 1	1-1 热爱祖国，拥护中国共产党，树立科学的世界观、人生观和价值观；具有良好的法制意识，自觉遵纪守法。	1. 品德修养
2	课程目标 2	7-1 能够在团队合作中积极主动、吃苦耐劳，与团队成员和睦相处，培育和谐融洽的工作氛围，并在团队活动中发挥积极作用；	7. 团队合作
		7-2 了解新媒体行业各岗位运行方式，具备良好的团队合作精神与团队工作技巧，有工作方法、有责任担当。	
3	课程目标 3	9-1 具有良好的学习习惯，掌握人文社科领域基本研究方法和范式，有科学的学习方法，能开展自主学习与终身学习；	9. 学习发展
		9-2 具有较好的网络资讯和知识获取能力，能对新知识、新思想保持好奇心，愿意不断尝试新事物。	
		9-3 具有自主学习和终身学习的能力，能科学地进行体育锻炼，提高自己的运动能力、创新能力及实践能力。有不断学习和适应行业发展需求的能力。	



四、课程内容及进度安排、教学建议

(一) 课程内容及进度安排

周次	课程内容	教学方式	学生学习 预期成效	支撑的 课程目标	学时					作业
					讲授	实验	上机	线上	习题	
第1周	篮球概述、篮球球性练习 重点：球感的培养 难点：球性的提高	讲授法 演示法	了解篮球运动，在运动中体验运动的乐趣和成功的感受	目标 1、2、3	1	1				每天拍球 15分钟
第2周	学习篮球移动步伐 重点：身体与脚步的结合 难点：移动速度的提高	讲授法 演示法	掌握篮球移动步伐，提高自己的运动能力	目标 1、2、3		2				
第3周	学习双手胸前传接球 重点：持球动作是否正确 难点：传球用力要协调连贯	讲授法 演示法	团队合作意识，正确的动作要领	目标 1、2、3		2				
第4周	学习高底手运球技术 重点：按拍球的部位要合理 难点：球与手的粘合性	讲授法 演示法	掌握高底手运球技术，提高自己的运动能力	目标 1、2、3		2				每天运球跑 20分钟
第5周	体质与健康理论与实践测试 1 重点：了解测试项目标准 难点：掌握测试项目技巧	讲授法 演示法	了解《国家学生体质健康标准》测试知识。	目标 1、2、3	1	1				
第6周	体质与健康理论与实践测试 2 重点：了解测试项目标准 难点：掌握测试项目技巧	讲授法 演示法	了解《国家学生体质健康标准》测试知识。	目标 1、2、3	1	1				
第7周	学习行进间运球技术 重点：快速的行进间运球技术 难点：球和身体距离的控制	讲授法 演示法	科学地进行体育锻炼，提高自己的运动能力	目标 1、2、3		2				
第8周	学习原地投篮技术	讲授法	具备良好的团队合	目标		2				



8周	重点：投篮的技术动作要领 难点：投球时如何协调用力将投出和最后的拨球动作	演示法	作精神与团队工作技巧，有工作方法、有责任担当	1、2、3						
第9周	1. 复习运球技术；2. 强化行进间运球技术 重点：运球的技术动作要领 难点：熟练运球手法的形成	讲授法 演示法	具备良好的团队合作精神与团队工作技巧，有工作方法、有责任担当	目标 1、2、3		2				
第10周	1. 复习投篮技术；2. 强化投篮技术 重点：投篮的技术动作要领 难点：投篮时，身体和手型的稳定性	讲授法 演示法	具备良好的团队合作精神与团队工作技巧，有工作方法、有责任担当	目标 1、2、3		2				
第11周	1. 复习上篮技术；2. 强化上篮技术 重点：上篮技术动作的连贯性 难点：上篮步伐的稳定性	讲授法 演示法	练习时掌握上篮的步伐与节奏	目标 1、2、3		2				上篮练习 每天 10 分钟
第12周	学习篮球基础战术 重点：传切配合 难点：突分配合	讲授法 演示法	具备良好的团队合作精神	目标 1、2、3		2				
第13周	学习篮球基础战术 重点：防守有球队员 难点：防投篮、防运球	讲授法 演示法	重视身体素质的基础练习	目标 1、2、3		2				
第14周	学习篮球整体战术 重点：战术的理解 难点：战术的执行与实战和队友之间的配合	演示法	团队成员和睦相处，并在团队活动中发挥积极作用；	目标 1、2、3		2				
第15周	篮球裁判法与规则 重点：规则与裁判法的理解	讲授法 演示法	理解其中所蕴含的体育精神与文化	目标 1、2、3	1	1				篮球考核



周	难点：规则与裁判法运用								动作练习
第16周	期末考试 重点：投篮技术的稳定性 难点：三步上篮的协调性	讲授法 演示法	通过学习篮球，增强民族自豪感和凝聚力	目标 1、2、3		2			
合 计					4	28			

(二) 教学建议

1. 教学手段：

理论授课、实际示范、小组讨论、分组展示、教学比赛。

2. 学生自主学习建议

1) 通过实践课堂掌握篮球各项技术动作要领，并课后采用练习法进行技术动作巩固定型；

2) 课后通过线上观看视频比赛等方式了解各项技术动作的运用，并采用练习法进行实践练习。

五、课程思政目标及其教学设计

序号	教学内容	课程思政目标	教学设计
1	篮球基本技术	立足学生做到全面融入	在日常教学中恰当渗透体育精神与体育文化，增设一些和人文知识有关的知识
2	篮球基本战术	立足课堂增强学习效果	在体育教学中引入情景模拟，角色体验，团队竞争等新式教学方式
3	篮球规则及裁判法	立足课程思政的教育方式	开展教学比赛，促进大学生篮球规则意识，从而提高法制意识。

课程思政元素及融入点

课程教学中能将思想政治教育内容与专业知识技能教育内容有机融合的内容。

序号	授课章节	思政元素融入点	思政元素简述	教学方法
1	引导	1. 篮球基本知识：	1. 通过介绍篮球的发展史，了解运动的特点与魅力，使学生	启发式



		<p>起源与发展，特点与作用等；</p> <p>2. 教学内容、任务及考核内容、考核标准；</p> <p>3. 篮球游戏</p>	<p>对篮球运动产生兴趣，更好地为后面的技术学习打下基础。</p> <p>2. 介绍《篮球》课程的主要教学内容，对课堂的常规提出要求，突出引导学生尊师重教的优秀美德。</p> <p>3. 通过篮球游戏，让同学们明白篮球是一项集团运动，必须通过团队协作才能赢得胜利。培养掌握人际交往技巧，具有较强的团队协作适应能力，具有高度的团队合作意识。</p>	案例式
2	准备活动与放松	<p>1. 运动前的热身</p> <p>2. 运动后的身体放松</p> <p>3. 身体素质练习</p>	<p>1. 介绍运动前热身的重要性，提高身体兴奋度和降低运动损伤几率；引导学生养成良好的健身习惯。</p> <p>2. 运动后的放松可以让紧张的肌肉得到休息并减少肌肉产生的乳酸堆积，科学地对运动量、运动强度进行评价，介绍肌肉放松和韧带拉伸的正确方法。</p> <p>3. 介绍五大身体素质对运动以及身体健康的作用，通过身体素质的练习，培养学生顽强的意志品质，同时引导学生了解和遵循健身的科学性。</p>	启发式 互动式
3.	基本技术	<p>篮球的基本技、战术（运球、传球、投篮、传切、突分、防守、进攻）</p>	<p>1. 运用运动生理学、运动力学等专业知识进行技术讲解，帮助学生理解技术动作，启发学生对技术动作中的快、重、稳、活进行思考和实践；</p> <p>2. 对教学内容中具有中国特色的技术，从历史、社会等角度，运用实例进行讲解，加深学生对篮球运动的理解和掌握；</p> <p>3. 通过技术练习，引导学生对体育中的先苦后甜意识的强化，培养学生吃苦耐劳的优秀品质和正确的人生观、价值观。</p>	启发式 互动式
4.	竞赛规则和裁判法	<p>1 篮球竞赛规则；</p> <p>2. 篮球裁判法。</p>	<p>1. 从规则的介绍，启发学生的规则意识；对规则中的具体条款进行案例分析，体现规则的民族性和科学性。</p> <p>2. 对裁判法的介绍，突出裁判员对运动员在场上的行为如何进行判断和奖惩，引导树立正确的人生观和价值观，公平、公正的道德意识，增强社会责任感和使命担当。</p>	启发式 案例式
5.	技术考核	<p>1. 基本素质</p> <p>2. 专项素质</p>	<p>1. 考核内容涵盖了所学技术的全部内容，并对考核纪律进行了严格要求，引导学生认真对待考核，公平竞争获得评价。</p>	



	3. 专项技术	2. 采用提前告知和过程评价管理,对于违反考风考纪的行为给予严肃处理,为学生树立师德师风,引导学生正确的价值观和道德准则。	
--	---------	---	--

六、课程考核

本课程总成绩主要包括过程性评价（即平时成绩，包括课堂测验、作业等）和结果性评价（期末成绩）。过程性评价占 40%，结果性评价占 60%。期末考试方式根据课程目标自定。

序号	课程目标	考核内容	成绩权重比例
1	课程目标 1、2	篮球基本技术	40%
2	课程目标 3	体质达标测试 行进间上篮（V 字）上篮	60%

七、主要教学资源

（一）教材

[1]谢济明、朱桂林、王晓明. 大学生体育与健康[M]. 上海交通大学出版社, 2022.

（二）主要参考书

[1]葛振营. 大学体育教程[M]. 北京体育大学出版社, 2018.

[2]王皋华; 大学体育与健康教程[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2014.

[3]武杰; 大学体育与健康教程[M]. 北京: 教育科学出版社, 2017.

[4]孙民治; 篮球运动教程[M]. 北京: 人民体育出版社, 2007.

[5]郭永波; 篮球运动教程[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2005.

[6]于振峰; 现代篮球教学[M]. 浙江: 人民体育出版社, 2005.

（三）其他教学资源

[篮球——基本技术 北京师范大学大学 中国大学 MOOC\(慕课\) \(icourse163.org\)](http://icourse163.org)