

# 《体育》课程教学大纲

## 一、基本信息

编写依据：2018 版本本科人才培养方案

课程名称：体育课（篮球）Physical education (Basketball)

课程编码：109110010

学时学分：32 学时 2 学分

课程类别：通识课程

课程性质：必修

适用专业：所有本科专业

开设学期：第四学期

开课单位：体育课部

## 二、教学目标

1、通过篮球课程教学，培养学生终身体育意识，掌握篮球课程锻炼身体的技能，提升学生良好的体育兴趣与运动能力，使学生具有健康的体魄和高尚的道德情操。

2、通过篮球理论课的讲授，使学生掌握篮球基础理论知识，较广泛的了解篮球的发展历史及现状，了解篮球运动的特点，并初步掌握篮球的竞赛组织与裁判法，提高学生的社会实践能力。

3、通过篮球技术课的实践，培养学生参与篮球运动的热情，使学生掌握篮球的基本技、战术及练习方法，提高参加篮球活动的的能力，使学生在运动中体验技能的进步和成功的喜悦，提高学生的健康水平。

4、通过学生理论与实践相结合能力的培养，使学生具备一定的示范、讲解能力，提升学生对篮球运动及比赛的欣赏能力。

## 三、课程教学要求

篮球教师课前需熟悉课程教学内容，精心备课；全面了解学生实际情况，合理安排运动负荷和练习密度，并做好课前场地安排和器材借出及摆放的各项准备工作。学生在上课过程中要合理着装，做好身体及心理方面的各项准备，同时根据课程需要携带自备的体育器材。课程将会使用讲解法、示范法、分组教学法、视频引导法等方法 and 手段。

#### 四、教学内容及学时分配

序号	教学内容	学时分配
1	1、熟悉球性、控制球练习 2、学习移动技术 3、学习原地运球技术 4、学习原地单手肩上投篮技术	2
2	1、复习运球技术 2、继续学习移动技术 3、继续学习原地单手肩上投篮 4、学习原地双手胸前传接球技术	2
3	1、复习移动技术 2、复习原地双手胸前传接球技术 3、复习原地单手肩上投篮技术 4、学习行进间运球技术	2
4	1、复习行进间运球技术 2、随堂测验	2
5	1、复习行进间运球技术 2、学习移动技术（滑步、撤步） 3、学习行进间单手肩上投篮技术 4、学习单手肩上传球、双手胸前反弹传球技术	2
6	1、复习移动技术和行进间单手肩上投篮技术 2、学习行进间变向运球和运球急停急起技术 3、学习行进间双手胸前传接球技术	2
7	1、复习行进间变向运球和运球急起急停技术 2、复习行进间双手胸前传接球技术 3、学习原地交叉步持球突破技术 4、学习原地跳起单手肩上投篮技术	2
8	1、复习原地跳起单手肩上投篮技术 2、复习行进间双手胸前传接球技术 3、随堂测验（原地单手肩上投篮技术）	2
9	1、篮球裁判规则学习 2、教学比赛	2
10	1、复习攻守技术 2、学习进攻战术基础配合（传切配合，突分配合）	2
11	1、复习防守移动技术 2、学习防守有球队员（防投篮、防运球）	2
12	1、学习防守有球队员（防传球，防突破） 2、学习抢防守篮板球技术	2
13	1、复习防守无球队员 2、学习抢防守篮板球技术 3、学习防守无球队员（防守横切及纵切）	2

14	1、学习防守无球队员 2、学习抢进攻篮板球技术 3、复习进攻类主要技术	2
15	1、复习考试内容 2、教学比赛 3、随堂测验	2
16	1、篮球技术考试	2

## 五、测评方式

### (一) 平时测评方式及权重

#### 1、平时成绩构成：

平时成绩构成	考勤	课堂表现	随堂测验	课外作业
分值	20分	20分	30分	30分

#### 1.1 考勤（20分）

考勤由任课教师每次如实记载，每旷课一次扣6分、请假一次扣3分、迟到一次扣1分、早退一次按两次旷课处理，缺勤达到总课时数三分之一及以上者取消考试资格。

#### 考勤规范标志及扣分标准

情况	标志	扣分
旷课	○	-6
病假	⊕	-2
事假	⊖	-3
迟到	⊗	-1
早退	◎	-12
未着运动服	▽	-3

#### 1.2 课堂表现（20分）

课堂表现主要是指课堂学习态度是否认真、积极，技术、技能学习表现状况。根据学生课堂实际表现评定等级，得分如下：

课堂表现状况	非常认真、积极，进步非常明显	较认真、积极，进步较明显	一般认真、积极，进步程度一般	不够认真、积极，进步不明显	不认真、积极，学习无进步
分值	16-20分	11-15分	6-10分	1-5分	0分

### 1.3 随堂测验（30分）

随堂测验主要针对所教内容对学生进行随堂检验，测验次数3次，每次评分标准如下：

熟练程度	非常熟练	较熟练	熟练	一般	完全不会
分值	9-10分	7-8分	5-6分	1-4分	0分

### 1.4 课外作业（30分）

引入“步道乐跑”APP软件作为课外体育活动开展的工具，运动标准如下：

男生	≤29次	30-34次	35-39次	40-44次	45-49次	50次及以上
女生	≤29次	30-34次	35-39次	40-44次	45-49次	50次及以上
分数	0	18分	21分	24分	27分	30分

男女生跑步次数30次及格，50次及以上满分，每个月的跑步次数不低于10次，低于10次系统自动生成0分。

单次运动有效标准：

男生：里程达到2公里，跑步配速在3-9min/km范围内。

女生：里程达到1.6公里，跑步配速在3-9min/km范围内。

## （二）期末测评方式及权重

篮球专项技能考试评分办法：学生任选运球上篮和投篮项目中的一项作为考试内容，期末考试的技能考试得分就以此项考试结果作为评定依据。

2.1 采用半场“V”字的路线完成运球上篮，每次上篮必须把球投进才能向前运行，女生完成1次完整的来回运球过程，男生完成2次来回的运球过程，按照完成考试过程所用时间作为评分的依据，评分标准如下：

运球上篮评分标准

分值（单位：分）	成绩（单位：秒）
100	20及以上
98	20--23
97	24--26
95	26--28
90	29--30
85	31--32
80	33--34
75	35--36

70	37--38
65	39--40
60	40--48
55	48--50
50	51--52
.....	.....

2.2 投篮考试办法：每位考生在罚球线后（女生在罚球线前一米处）原地单手肩上投篮十次，用投进的次数作为评分标准，标准如下：

投篮评分标准

分值（单位：分）	成绩（单位：个）
100	8
92	7
84	6
76	5
68	4
60	3
.....	.....

（三）总评方式：平时成绩 60%，期末成绩 40%

## 六、建议教材

- 1、王德平：《大学体育》（AR 版），人民邮电出版社，2017 年。
- 2、毛振明：《大学体育文化与实技教程》，东北大学出版社，2013 年。

编写人：

审核人：

编写时间：