



揭阳职业技术学院

艺术与体育系

篮球专选

课程标准

专业：           体育教育          

班级：           241、242、三加 241          

课程：           篮球专选          

学时：           144          

任课教师：           张乐为

# 篮球专选课程标准

课内学时数：144

授课周数：36

每周教学时数：第三、四学期每周 4 学时；

适用的专业范围及层次：全日制专科体育教育专业

学分：8

考核方式：考试

编制人：张乐为

## 说明

### 一、课程简介

篮球运动是围绕高空的球篮和篮球而展开集体攻守对抗,其活动都是围绕着如何激励活动者能将篮球更快更准、更多地投进高空篮筐和破坏对手投进高空篮筐中去而展开。所以说“高”是篮球竞技的运动目标,“准”是篮球运动的目的,高速度、高强度的对抗条件下争高求准是篮球运动的最大本体特征。

篮球运动技、战术系统的实践操作与实战运用过程,是通过在对抗变化着的特定时间、距离、场地、设施条件要求下运用跑、跳、投等手段来完成,在这一过程中无论智力、生理、心理都要承受各种复杂因素的综合影响。适量参加篮球活动,对促进人的生理机能,特别是内脏器官与感受器官的功能、中枢神经系统的支配能力,增进健康,以及综合发展身体素质、心理修养等有积极作用。

### 二、课程性质

《篮球》课程标准是根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神和揭阳职业技术学院教学计划人才培养方案的基本要求,以及篮球运动的教育、教学规律而制定的。本课程是面向我校体育教育专业大二学生开设的专业选项之一,开课时间为一学年,共计 144 学时(其中第三学期 72 学时,第四学期 72 学时)。

### 三、课程教学目标

1、通过篮球专项课教学,使学生较熟练地掌握篮球基本技术和基础战术配合,不断提高篮球比赛的能力。

2、通过素质训练促进学生身体全面发展,增强体质,达到《国家体育锻炼标准》。

3、通过理论教学，使学生了解篮球运动发展史，篮球基本规则和裁判法，科学锻炼身体  
的方法和要求，培养良好的体育意识，养成终身锻炼的习惯。

4、注重培养学生组织小型比赛、担任裁判工作以及独立设计锻炼计划和进行自我评价的  
能力，使学生身心健康得到全面发展。

5、培养学生团结战斗的集体主义精神，勇敢顽强、坚韧不拔的良好作风和机智、果断、  
沉着、冷静的心理品质。

6、培养学生的社会主义核心价值观、增强国家意识和集体荣誉感、提升学生的身心健康。

#### 四、课程教学要求

1、在篮球课教学中贯穿思政教育，教书育人并重。

2、教学中，加强实践环节教学，重视学生全面素质的培养。

3、教学中，积极创造和改善教学条件，充分重视教学方法的创新与改革，利用现代化教  
学手段，培养学生的创新能力，不断提高教学质量。

4、在教学过程中不仅传授篮球知识和技能，还要有意识地将爱国主义、集体主义、奋斗  
精神等思政元素融入课程内容和教学活动之中。提高学生的思想素质，正确认识学习本课程  
的意义。端正学习态度，培养学生具有高尚的道德品质、顽强的意志和努力拼搏的精神。以  
适应社会主义现代化建设和中小学教育改革的需要。

#### 五、课程内容和学时分配

根据教学计划规定的学时数，全部为 144 学时，实践课为 114 学时，理论课为 30 学时，  
具体学时分配如下表，供参考。

课程内容和学时分配表

分 类	内 容	学 时	小 计	百 分 比	备 注
理 论 部 分	(1) 篮球运动概述，篮球技、战术简介	6	30	20%	
	(2) 篮球运动竞赛主要规则与裁判法	12			
	(3) 篮球运动竞赛的组织与编排	8			
	(4) 篮球教学方法探讨	4			
实 基 本	(1) 移动	4	54	40%	
	(2) 运球	8			
	(3) 传接球	8			
	(4) 投篮	8			
	(5) 突破	6			

实践部分	技术	(6) 抢篮板球	4			
		(7) 防守对手	4			
		(8) 抢、打、断球	2			
		(9) 篮球游戏及熟悉球性的练习	10			
	基本战术	(1) 个人战术行动	4	26	18%	
		(2) 战术基础配合, 快攻与防守快攻	6			
		(3) 人盯人防守与进攻人盯人防守, 1—3—1 落位进攻 2—1—2 区域联防	6			
	基本技能	(1) 教学比赛	10	24	16%	
		(2) 临场裁判实习	10			
(3) 教法实习		4				
机动	安排辅导、讨论、自习等	2	2	1%		
考核	实践考核 4 学时, 理论考核 4 学时	8	8	5%		
总计		144	144	100%		

## 六、考试内容、方法与评分标准

### (一) 专选三

#### 1、两人一组一分钟原地双手胸前传接球

方法：学生两人一组，相距 5 米互传。老师计时一分钟，计算单一学生的传球数。

标准：如图一

图一

个 数 性别	得分	100	95	90	85	80	75	70	65	60	50	45
	男	60	58	56	54	52	50	48	46	44	42	40
女	55	53	51	49	47	45	43	41	39	37	35	

#### 2、单人一分钟直线往返运球上篮

方法：学生站于底线，听到老师开始口令后马上向正前方运球，到达对面篮底上篮，投进后运球返回上篮，依此类推，听到老师喊停时结束。老师计时一分钟，计算学生投进次数。

要求：①上篮不中时必须补篮到命中才能返回。

②运球过程中不准违例，违者一次加一秒。

标准：如图二

图二

个 数 性别	得分	100	90	80	70	60	45	40	30
	男	10	9	8	7	6	5	4	3
	女	9	8	7	6	5	4	3	2

(二) 专选四

1、两人一组 90 秒自投自抢

方法：以篮圈投影点为圆心,以该点到罚球线的距离为半径画半圆,学生听到老师开始口令后立即在圆外投篮,投篮后马上冲抢篮板球,然后把球传给站在圆外的同伴投篮,传球后跑出圆外等待同伴的传球,依此类推。90 秒结束后,老师分别计算两人的投中次数。

标准：如图三

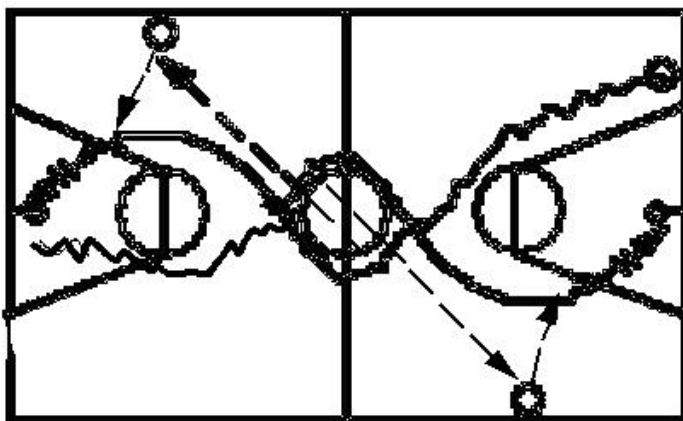
图三

个 数 性别	得分	100	90	80	70	60	45	40	30
	男	8	7	6	5	4	3	2	1
	女	7	6	5	4	3	2	1	

2、单人全场 8 字运、传、上篮

方法：如图四所示,学生立于底线,听到老师开始口令后启动,运球到中圈附近,传球给立于罚球线沿长线的同学,沿弧线切入,接他的回传球上篮,上完篮后自己抢篮板运球返回,到中圈附近传球给立于罚球线沿长线的同学,沿弧线切入,接他的回传球上篮。往返两次,第四个球命中后停表。

图四



标准：如图五

图五

时 间 性别	得分	100	95	90	85	80	75	70	65	60	50	45
男		30''	31''	32''5	33''4	35''	38''	40''	42''	45''	50''	53''
女		36''	37''	38''5	39''5	41''	43''	46''	48''	53''	54''	60''

### (三) 考试成绩计算

- 1、技术考试：根据学生考试成绩打分。
- 2、平时成绩：根据出勤率和上课表现给分。
- 2、总评成绩：技术考试成绩占 70%，平时成绩占 30%

## 七、推荐教材及主要参考书

《球类运动——篮球》，孙民治，高等教育出版社，2001 年 7 月  
体育与健康，张瑞林主编，山东大学出版社，2003 年 8 月  
传统保健体育学，郭毅主编，南海出版社，2003 年 8 月  
《篮球》高等学校教材编审委员会，高等教育出版社，1994 年  
《篮球竞赛规则》中国篮球协会，光明日报出版社，2023 年

## 八、教学建议

教师应该遵照课程标准的要求，以及所确定的基本内容完成教学任务，但对教学内容的顺序安排，教学时数的分配等方面，可根据实际情况灵活处理。