



揭阳职业技术学院

艺术与体育系
课程标准

专业：_____

班级：_____ 2025 级 _____

课程：公共体育（篮球）_____

学时：_____ 68 _____

任课教师：张乐为、邓耀明、
林秋生、曾喜佳

适用的专业范围及层次： 全日制专科大一（第一、二学期）

课内学时数：68

学分：4

考核方式：考试

编制人：张乐为、邓耀明、郑骋、曾喜佳

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对公共必修课程的基本要求,以及篮球选项的教育、教学规律而制定的。本课程是面向我校非体育专业大一学生开设的公共体育课程(体育一/体育二)的选项之一,开课时间为一学年,共计68学时(其中第一学期32学时,第二学期36学时)。

三、课程教学目标

- 1、使学生掌握篮球运动的基本理论、技术、战术；
- 2、全面提高学生身体素质，增强体质；
- 3、提高学生各感受器官的功能，以及提高神经中枢的灵活性和协调性；
- 4、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. 基本技术以传、接、运、投球为主，提高技术动作的质量及熟练性；
- 2、掌握进攻、防守的基础战术配合，增强战术意识，提高实战能力；
- 3、发展学生的基本素质、专项素质、增强身体素质；
- 4、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。

五、课程内容和学时分配

一、理论部分（共 8学时）

内容		课时
(一)、篮球概论：	1、篮球的起源与发展	2
	2、现代篮球运动的发展趋势	2
(二)、规则及裁判法	1、重点规则讲解	2
	2、临场裁判的方法与技巧与记录台工作	2

二、实践部分（共 60 学时）

内容		课时
	1、移动： 跑：侧身跑、变速跑、变向跑。 跳：双脚跳、单脚跳。 急停：跨步急停、跳步急停。 转身：前转身、后转身。 步法：跨步、滑步、后撤步。	6

(一)、篮球技术	2、运球： 原地运球、高运球、低运球。 行进间运球：高低运球、运球急停急起 体前变向换手运球 背后运球 转身运球 胯下运球	6
	3、传球 双手传球： 双手胸前传球 、双手机上传球 球、双手反弹传球 单手传球：单手体侧传球 接球：双手接胸部高度的球、双手接低手 腰部的 球。双手接反弹传球、单手接球	6
	4、投篮： 原地投篮：双手胸前投篮、单肩上投篮 行进间投篮：单肩上投篮 跳起投篮：原地跳起投篮 、急停跳起投篮	6
	5、持球突破：交叉步突破、同侧步突破。	4
	6、个人防守： 防守对手： 防无球对手 、 防守有球对手 抢篮板球：抢防守篮板球、抢进攻篮板球	4
(二)、篮球战术部分	1、战术基础配合： 进攻基础配合：传切配合、突分配合、掩护 配合 防守基础配合：二人换防配合	4
	2、快攻与防守快攻	6
	3、半场盯人防守与进攻半场盯人防守	4
	4、1-3-1 进攻 2-1-2 联防	2
(三)、教学比赛		6
(四)素质练习及考核		6

六、考试内容、方法与评分标准

(一) 体育一

- 1、内容：罚球
- 2、方法：学生站在罚球线上投篮10次，篮下站两名同学帮忙捡球，老师计算投中次数。
- 3、标准：

个 数 性别	得分	100	95	85	75	60	45	40
	男	7	6	5	4	3	2	1
女		6	5	4	3	2	1	

(二) 体育二

- 1、内容：全场8字运球上篮
- 2、方法：如图一所示，学生持球于端线与三秒区限制线交叉点处，听到“开始”口令（同时开表）后，可按斜线运球依次绕三个圆圈到另一端投篮命中后，从另一方向或同一方向同样绕三个圆圈到本方篮下投篮，从此往返两次运球上篮，当第四个球命中时停表。

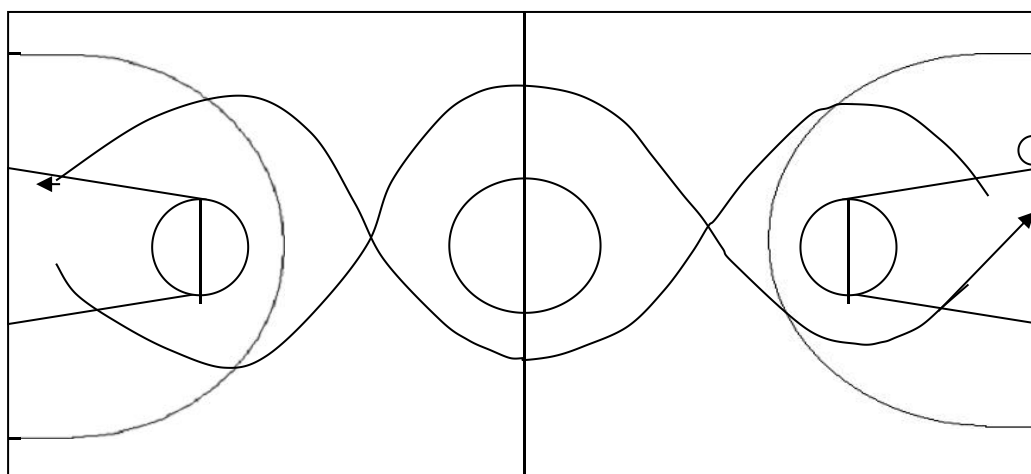
规则：①上篮不中时必须补篮到命中才能返回。

②运球过程中不准违例，不准踩入圆圈，违者一次加一秒。

- 3、标准：

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``

图一



七、推荐教材及参考书

连远斌，张乐为主编，《大学体育与健康信息化教程》，北京理工大学出版社，2018.11

八、教学建议

原则上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，教学时数的分配方面，可根据实际情况灵活处理。

2024年9月1日