



# 揭阳职业技术学院

## 艺术与体育系

# 课 程 标 准

(2025-2026 学年第一学期)

课程名称：         篮球一          
专业年级：         体教 251、252          
学    时：                 64                  
学    分：                 4                  
任课教师：         郑顺新 张乐为

# 《篮球一》课程标准

适用的专业范围及层次： 全日制专科体育教育专业普修课程

课内学时数：64

学分：4

考核方式：考试

编制人：郑顺新、张乐为

## 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一学生开设的专业必修课之一,开课时间为一学期,共计64学时。

## 三、课程教学目标

1、通过篮球课教学,使学生初步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、培养学生团结拼搏的集体主义精神，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**

##### **一、理论部分（共4学时）**

内容		课时
(一)	篮球竞赛规则与裁判法	2
(二)	篮球竞赛组织、编排与记录台工作	2

## 二、实践部分（共60 学时）

内容		课时
(一)、篮球技术	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。	4
	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	4
	3、传球 双手传球：双手胸前传球、双手头上传球、双手反弹传球 单手传球：单身体侧传球 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	4
	4、投篮： 原地投篮：双手胸前投篮、单肩投篮 行进间投篮：单肩投篮 跳起投篮：原地跳起投篮、急停跳起投篮	4
	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	6
(二)、篮球战术	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	6
	2、快攻与防守快攻	4
(三)、教学比赛		24
(四)考核		4

## 六、考试内容、方法与评分标准

### (一) 考试内容：

- 1、单人一分钟自投自抢
- 2、单人全场 8 字运球上篮

### (二) 方法：

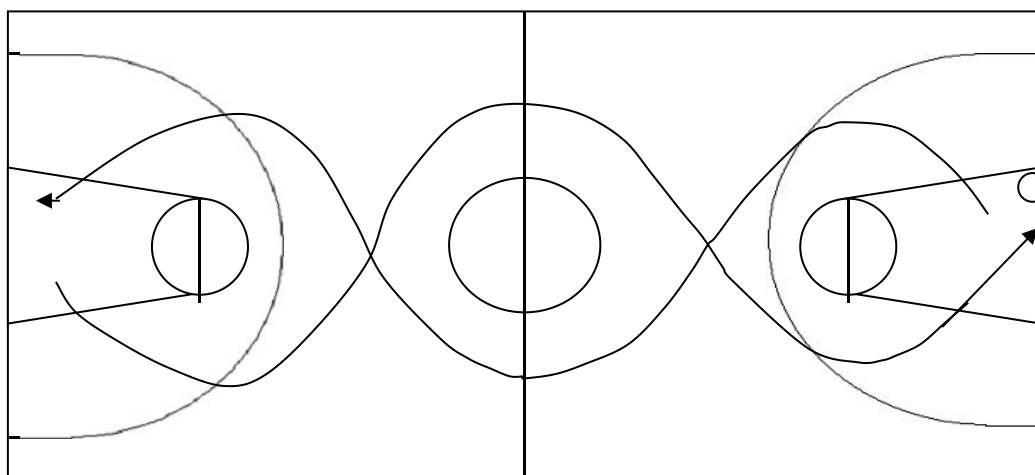
1、单人一分钟自投自抢：以篮圈投影点为圆心，以该点到罚球线的距离为半径画半圆，学生听到老师开始口令后立即在圆外投篮，投篮后马上冲抢篮板球，运球出圆后立即投篮，依此类推。一分钟结束后，老师计算投中次数。

2、单人全场 8 字运球上篮：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。

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，不准踩入圆圈，违者一次加一秒。

图一



### (三) 标准

#### 1、单人一分钟自投自抢：

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 字运球上篮：

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``

### (四) 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

- 1、《篮球》，王家宏主编，高等教育出版社，2005 年 7 月第 1 版
- 2、《篮球竞赛规则》，中国篮协，人民体育出版社 2004
- 3、《篮球竞赛裁判法》，中国篮协，人民体育出版社 2004
- 4、《篮球基本战术》，王梅珍等著，人民体育出版社，1998

## 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，教学时数的分配等方面，可根据实际情况灵活处理。