



四川理工学院课程实施大纲

课程名称：《篮球》普修

授课班级：体育教育 2017 级

任课教师：范祖荣

工作部门：体育学院

联系方式：13890033449

四川理工学院 制

2018 年 9 月

《篮球》课程实施大纲

基本信息

课程代码：

课程名称：篮球

学 分：4

总 学 时：32

学 期：3 学期

上课时间：每周一、五 1、2 节；每周一、五 7、8 节；

上课地点：汇南篮球场、体育馆

答疑时间和方式：

答疑地点：汇南运动场

授课班级：体育教育 2017 级

任课教师：范祖荣

学 院：体育学院

邮 箱：4043484@qq.com

联系电话：13890033449

目 录

1. 教学理念	1
2. 课程介绍	2
2.1 课程的性质	2
2.2 课程在学科专业结构中的地位、作用	3
2.3 课程的前沿及发展趋势	3
2.4 学习本课程的必要性	4
3. 教师简介	5
3.1 教师的职称、学历	5
3.2 教育背景	5
3.3 研究兴趣（方向）	5
4. 预修课程（先修课程）	5
5. 课程目标	5
5.1 知识与技能方面	5
5.2 情感、态度与价值观方面	6
6 课程内容	7
6.1 课程的内容概要	7
6.1.1 理论部分教学内容	7
6.1.2 实践部分教学内容	9
6.1.3 实验教学部分	11
6.2 教学重点、难点	13
6.3 学时安排	13
7. 教学安排（课程教学进度表）	15
8. 课程教学实施	21
8.3 第七学期《篮球》专选课程讲义或教案	22
（三）竞赛的结束工作	45
9. 课程要求	49
9.1 学生自学的要求	49
9.2 课外练习的要求	49
9.3 课堂讨论的要求	49
9.4 课程实践的要求	49

10. 课程考核方式及评分规程	49
10.1 出勤（迟到、早退等）、作业、报告的要求	49
10.2 成绩的构成与评分规则说明	50
10.3 考试形式及说明（含补考）	51
11. 学术诚信规定	59
11.1 考试违规与作弊	60
11.2 杜撰数据、信息处理等	61
12. 课堂规范	61
12.1 课堂纪律	61
12.2 课堂礼仪	62
13. 课程资源	62
13.1 教材与参考书	62
13.2 专业学术专著	63
13.3 专业刊物	63
13.4 网络课程资源	63
13.5 课外阅读资源	63
14. 课程修读备忘录	64

1. 教学理念

本大纲遵循社会主义的教育目的和体育学院体育教育专业的培养目标，着眼于培养体育教育专门人才的实际需要，从篮球教学的实际出发，坚持突出教学性、实用性、科学性、先进性，力求从教学内容、教学手段与教学方法上有所突破，以使教学对象适应未来工作的需要。

根据四川理工学院体育学院体育教学计划的培养目标，我将在教学中使学生全面、系统地学习掌握篮球基本理论知识，基本技、战术及教学训练方法和步骤，对主要技术动作方法能正确地示范和运用，有担任篮球教学训练、竞赛组织和裁判工作的能力。结合学生实际，有的放矢，因材施教针对不同的学生采用不同的教学手段；整个教学实施过程我注重基本功的训练和学生思维方式的培养，能够给予学生思考、联想、创新的启迪。课程实施我主要采用讲授法、演示法、讨论法、示范模仿法、归纳法、发现法及练习法等多种教学方法，同时结合自身的研究，充分调动学生的学习热情，使学生情绪高涨，课堂气氛活跃。

大学体育是高等教育的重要组成部分，篮球教学是实现体育教育目的的基本途径之一。通过篮球专项课的学习，全面锻炼学生的身体，有效的增强体质、增进健康，让大学生确立篮球一直是深受年轻人喜欢的运动，在高校的体育课程教学中篮球一直是备受学生喜欢的科目。积极参加体育活动有益于学生的身体健康发展。我将让学生自主，

快乐地投入到体育运动中去，我将围绕着“育人目标”核心，着眼于人的全面发展需要，重点培养学生的自学能力、实践能力和创新能力。

整个教学实施过程中，我将秉承以下的教学风格：

(1) 公平对待每一位学生。在教学过程中，我将对学生持民主与尊重的态度，对不同出身、性别、智力、相貌、年龄、个性以及关系密切程度不同的学生尽量做到一视同仁，同等对待，对每一位学生都关心、爱护、无偏袒、不以个人的私利和好恶作标准；

(2) 理智与情感相结合，理性分析，善于概括和推理，具有敏锐的观察力，言语表达逻辑性强，教学态度冷静，强调以理服人；教学讲授层次清楚，课堂教学步步深入；讲究教学方法，善于启发诱导和点拨，重视质疑问难、讨论和练习。感情充沛，富有激情，利用情感的感染性，善于演绎和分析，语言生动形象，具有鼓动性和感染性，引起学生的情感共鸣。

(3) 积极引导学生的主动学习。在教学过程中，我将通过实际演练、技术对比、归纳等多种讲授方式引导学生积极主动的学习，使学生深刻体会所学知识对教学训练、裁判工作能力或职场工作的价值。

2. 课程介绍

2.1 课程的性质

本课程为我院根据教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求，结合我院场地、师资条件所开设的通识教育课程，适

用所有专业统招学生。篮球教学是实现体育教育目的的基本途径之一。通过篮球专项课的学习，全面锻炼学生的身体，有效的增强体质、增进健康，让体育专业学生确立终身体育观。培养终身体育能力，掌握体育科学的基本知识，培养、提高学生在体育锻炼中自我组织，自我管理，自我评价，自我监督的能力，增强自我完善身体的能力，对体育专业学生进行思想品德教育，培养拼搏竞争的进取精神，发展专业学生篮球才能，提高运动技术水平，使他们成为全面发展的高级专门人才。

2.2 课程在学科专业结构中的地位、作用

百年大计教育为本。在飞速发展的 21 世纪,我们必须毫不动摇的坚持科教兴国战略,必须毫不动摇地大力发展我国高等教育,把我国建设成人力资源强国和体育强国。所以,提高我国高等体育院校人才培养的质量是我国建设体育强国和人力资源强国的关键,而高等体育院校体育课程资源对于优秀体育人才的培养起着至关重要的作用。篮球运动作为世界上最受欢迎的运动项目之一,在中国更有“中国第一运动”的美誉。它集中了趣味性和观赏性于一体,表现出了无穷的魅力,它无论是在华丽多彩的技术上还是在变幻莫测的战术上都体现了是身体动作和智慧的完美结合。这所有的一切都对广大篮球球迷爱好者有着无穷的吸引力和感染力。

2.3 课程的前沿及发展趋势

2003 年 4 月,教育部发布的《关于启动高等学校教学质量与教学

改革工程精品课程建设工作的通知》中提出精品课程是有一流教师队伍、一流教学内容、一流教学方法、一流教学管理等特点的示范性课程。精品课程建设是高等教育质量改革的主要举措,已经成为高等学校具有标志性价值的重要工作,不仅促进了高校教育质量的提高,顺从教育教学改革的潮流,而且对我国开放教育也是一种推动。2011年7月13日至14日,中共中央、国务院在北京召开全国教育工作会议。胡锦涛在会议上发表重要讲话,强调大力发展教育事业,是全面建设小康社会、加快推进社会主义现代化、实现中华民族伟大复兴的必由之路。全党全国要积极行动起来,坚持育人为本,以改革创新为动力,以促进公平为重点,以提高质量为核心,推动教育事业在新的历史起点上科学发展,加快从教育大国向教育强国、从人力资源大国向人力资源强国迈进,为中华民族伟大复兴和人类文明进步作出更大贡献。全面建设精品课程是全面贯彻教育会议精神的一项重大举措。体育院校作为培养体育人才的专业院校,具备着建设体育类精品课程的先天优势,更应该站在精品课程建设的最前沿设起到导向作用和示范作用,带动高等学校体育教学水平。

2.4 学习本课程的必要性

篮球课程是体育专业课程的必修课程之一,也是培养学生篮球运动技术和技能,培养坚强的意志品质,促进综合能力全面发展的重要课程。通过篮球普修课的学习,可以使学生掌握理论知识、技术及技能,培养学生各方面的能力等,为提高他们今后在工作岗位上的适应能力打下良好的基础。

3. 教师简介

3.1 教师的职称、学历

任课教师：范祖荣；职称：讲师；最终学历：大学本科

3.2 教育背景

1994-1998 年 成都体育学院 体育系体育教育专业 教育学学士

3.3 研究兴趣（方向）

体育教学与训练

4. 预修课程（先修课程）

田径、体操、篮球普修、排球、足球、教育学、运动解剖学、运动生理学

5. 课程目标

5.1 知识与技能方面

知识类目标：掌握篮球运动的基本知识与基本理论，了解篮球文化内涵与文化功能，对篮球课程中理论层面的问题能有所创新和发展。

技能类目标：掌握篮球运动的基本技术、战术方法，并能熟练地运用，对篮球课程中实践层面的问题应能有所创新与突破。

综合能力发展目标：通过篮球课程的学习，可以制定个人篮球运动训练计划，能进行自我调控，把篮球运动当作长期锻炼身体的方法，养成自主锻炼、具备组织和参与篮球竞赛的能力，掌握篮球竞赛的欣

赏方法，能够欣赏和评论篮球比赛。

1. 养成良好锻炼习惯，并能制定个人简易的运动处方。

2. 掌握系统体育知识和科学锻炼身体的方法，提高体育文化素养，逐步形成终身体育思想。

3. 提高运动水平，掌握 2~3 项运动技术、锻炼方法及裁判方法，并能指导他人进行锻炼。

4. 自觉运用所学知识技能促进身心协调发展，提高抵抗疾病与适应环境变化的能力，表现出积极进取的生活态度和形成健康的生活方式。

5. 形成较科学稳定的体育价值观和健康意识，能够自觉通过体育调适生活；增强对社会的责任感。

5.2 情感、态度与价值观方面

1、情感态度价值观目标的达成具有习得性和渗透性。情感态度与价值领域的内容标准常常用“体验、意识”等词语来描述、表示这些标准的习得性和渗透性，即教师不能把这些内容标准像知识技能领域的内容标准一样，通过讲解、演示、作业、考试等方式直接“教”给学生，而必须通过创设各种各样的活动，让学生在参与这些活动中，产生体验，获得感悟，养成态度，内化成价值观。

2、情感态度价值观目标的达成具有积累性和渐进性。

情感态度与价值观领域的内容标准达成过程是一个积累和渐进过程，一个从量变到质变的过程。对活动中的体现和感悟，有些学生当场感受到，并有所表示。也有些学生当场并没有马上感受到，也没

有什么明显的表示，而是作为一种潜在的体验和感悟，暂时积存在他们心中；随着学习的进程，这种积存不断积累，到一定程度就会从量变到质变，产生顿悟并表示出来。

3、情感态度价值观目标的达成具有整体性和完整性。情感态度与价值观内容标准的体现应该是整体的、完整的。不能苟求每一个教学过程、每一个学习单元都有完整的体现，应在整个教材实施和教学过程中渗透性，渐进性地体现内容标准。

6 课程内容

6.1 课程的内容概要

篮球课程是由运动理论与运动实践两大部分组成，二者相对独立又相互融合，侧重在于实践。由于篮球不单是一门课程，同时也是一个项目，所以教学内容十分丰富。课程的知识重点是实践——即以人的形体语言、肢体语言表现出的体育知识。课程重点的第二方面，是如何将理论与实践高度融合，在理论的指导下更好更快的学到实践知识，即掌握肢体语言所表现出的篮球运动技术、技巧和技能。

6.1.1 理论部分教学内容

分类	项目	教学内容	教学要求
概述	概述	(1) 篮球运动的起源与发展、特点与价值	掌握篮球运动的特点、起源及篮球运动

		(2) 现代篮球运动的发展趋势及我国篮球运动发展现状	的发展趋势。
技术分类分析	概论	(1) 篮球技术概论	比较系统、全面地掌握篮球运动技术分类体系和技术动作结构,掌握篮球运动的技术教学步骤和方法。
	移动	(2) 移动技术分析	
	传、接球	(3) 传接球技术分析	
	投篮	(4) 投篮技术分析	
	运球	(5) 运球技术分析	
	突破	(6) 持球突破技术分析	
	抢篮板球	(7) 抢篮板球技术分析	
防守	(8) 防守有球和无球队员技术分析		
战术分类分析	概述	(1) 篮球战术概述	比较系统、全面地掌握篮球运动战术分类体系和战术方法,掌握篮球运动战术教学步骤和方法。
	基本配合	(2) 进攻与防守战术基础配合分析	
	快攻	(3) 快攻与防快攻战术分析	
	半场盯人	(4) 半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守战术分析	
	区域联防、紧逼	(5) 区域联防与进攻区域联防战术分析	
		(6) 全场紧逼与进攻全场紧逼战术分析	

		(7) 区域紧逼与进攻区域紧逼战术分析	
其它	教学文件	(1) 篮球教学与训练文件的制订	掌握中学篮球队组织与训练的基本理论知识, 掌握篮球运动竞赛组织和裁判工作的理论知识。
	竞赛工作	(2) 篮球比赛的指导工作	
		(3) 篮球竞赛规则与裁判法	
		(4) 篮球竞赛的组织工作	

注：技术分析与战术分析中分别包括主要技术与战术教法理论知识。

6.1.2 实践部分教学内容

分类	项目	主要教学内容	一般教学内容	教学要求
素质	游戏及身体素质练习	熟悉球性练习 发展专项素质的篮球游戏	专项素质练习 一般身体练习 队列练习	发展专项素质, 掌握素质练习的方法。
技	传接球	双手胸前传球 单、双手反弹传球 单手肩上传球 单、双手接球	单手胸前传球 单身体侧传球	比较系统地掌握主要技

术	移动	侧身跑 变向、变速跑 跨步急停 跳步急停 前、后转身 滑步 撤步	攻击步 交叉步	术动作方法,了解技术动作的教学步骤与方法,并具有一定的运用能力。
	投篮	原地单手肩上投篮 原地双手胸前投篮 行进间单手肩上投篮 行进间单手低手投篮 行进间反手投篮 行进间勾手投篮 原地跳起单手肩上投篮 运球、接球急停跳投	前转身跳投 后转身跳投	
	运球	运球急停、急起 体前变向运球 运球后转身 背后运球	胯下运球	
	持球突破	交叉步持球突破 同侧步持球突破		
	抢篮板球	抢后场篮板球 抢前场篮板球		

实验性质：设计性

实验学时：6 学时

实验内容：教师提供教学场地和一定数量的教学对象，要求学生根据所学的基本技术，自行设计一项基本技术的教学内容。

考核方式：设计 45 分钟的教案，然后在本组内进行 15 分钟的教学实习。老师对实行学生进行点评，评定实习成绩。

2、教学比赛和裁判实习

实验目的：初步掌握篮球竞赛组织工作方法及篮球竞赛规则、裁判法的一般运用。

实验性质：验证性

实验学时：4 学时

实验内容：教师讲解示范后，学生组织小组内的教学比赛，并进行记录台和临场裁判的实习。

考核方式：把组内学生分成若干小组，每小组轮流组织教学比赛，每场比赛指定学生进行临场裁判的实习，比赛结束后，老师对比赛的组织及裁判进行点评，评定实习成绩。

3、篮球游戏

实验目的：培养学生运用游戏的能力。

实验性质：综合性

实验学时：2 学时

6.2 教学重点、难点

篮球课程的重点是运动实践，而篮球是一项集跑、跳、投为一体，融攻、抢、防为一身的同场竞技运动项目，最为明显的特点是集体对抗、错综复杂、瞬息万变，与排球、乒乓球、网球等有天壤之别，与足球也有巨大差异。因而课程难度主要是在较短的时间内如何提高学生的运动实践能力、教学训练能力，以及如何运用理论指导运动实践。

6.3 学时安排

课时安排如下：

项目分类	教 学 内 容	教学形式	时数分配	
理论	篮球竞赛的组织编排方法 简介 篮球技、战术分类分析 篮球规则与裁判法 篮球教练员工作	理论讲授	20	8.3%
实践	技术	实践课	82	34.2%
	战术	实践课	82	34.2%
	教学比赛	实践课	26	10.8%
技能	实验教学、训练、裁判实 习	实践课	20	8.3%
考核	理论考试	笔 试	6	2.5%
	技术评定	实 践		

机动			4	1.7%
合计			240	100%

阶段 项目	内容及课时分配	教学形式	学时
第一阶 段	一章、篮球理论概念（3 学时） 二章、篮球运动教学理论（3 学时） 三章、篮球技术（86 学时） 考试（4 学时）	理论讲授 +实践课	90
第二阶 段	四章、篮球战术理论（12 学时） 四章、篮球战术实践（80 学时） 考试（4 学时）	理论讲授 +实践课	90
第三阶 段	五章、篮球教学训练文件于课的组织 （12 学时） 六章、篮球教学课实践指导（12 学时） 七章、篮球考核工作与amp;方法（12 学时） 八章、篮球竞赛的组织工作（8 学时） 九章、篮球竞赛规则与裁判法简介（12 学时） 考核（4 学时） 机动（4 学时）	理论讲授 +实践课	60
总计			240

7. 教学安排（课程教学进度表）

教 学 进 度 表 第五学期						
周次	模块分布	计 划 进 度	理 论 讲授	实 践 实验	作 业 测验	重 点
1	1	投篮技术		1		投篮
	3	控运球技术		1		控球
	5	传接球技术		1		传球
		专项身体素质练习		2	1	
2	1	投篮技术		2		投篮
	3	控运球技术		2		控球
	5	传接球技术		2		传球
3	1	投篮技术		2		投篮
	3	控运球技术		2		控球
	5	传接球技术		2		传球
4	1	投篮技术		1		投篮
	3	控运球技术		1		控球
	5	传接球技术		1		传球
		专项身体素质练习		2	1	
5	1	篮球裁判技术、运控球		2		专项
	3	传接球技术、投篮技术		2		素质
	5	专项素质、基础配合		2		

6	1	篮球裁判技术 、运控球	2	专项 素质
	3	传接球技术、投篮技术	2	
	5	专项素质、基础配合	2	
7	1	篮球裁判技术 、运控球	2	裁判 技术
	3	传接球技术、投篮技术	2	
	5	专项素质、基础配合	2	
8	1	篮球裁判技术 、运控球	2	裁判 技术
	3	传接球技术、投篮技术	2	
	5	专项素质、基础配合	2	
9	1	篮球裁判技术 、运控球	2	投篮
	3	传接球技术、投篮技术	2	
	5	专项素质、基础配合	2	
10	1	篮球裁判技术 、运控球	2	传球
	3	传接球技术、投篮技术	2	
	5	专项素质、基础配合	2	
11	1	篮球裁判技术 、运控球	2	传球
	3	传接球技术、投篮技术	2	
	5	专项素质、基础配合	2	
12	1	篮球裁判技术 、运控球	2	运球 突破
	3	传接球技术、投篮技术	2	
	5	专项素质、个人能力	2	
13	1	篮球裁判技术 、运控球	2	运球

	3	传接球技术、投篮技术		2		突破
	5	专项素质、个人能力		2		
14	1	篮球裁判技术、运控球		2		传球
	3	传接球技术、投篮技术		2		突破
	5	专项素质、实战能力		2		
15	1	篮球裁判技术、运控球		2		专项
	3	传接球技术、投篮技术		1	1	素质
	5	实战能力、专项素质		1	1	

教 学 进 度 表 第六学期						
周次	模块分布	计 划 进 度	理 论 讲 授	实 践 实 验	作 业 测 验	重 点
1	1	进攻战术基础配合		2		进 攻 技 术 配 合
	3	防守战术基础配合		2		
	5	裁判能力，教学比赛		2		
2	1	进攻战术基础配合		2		进 攻 技 术 配 合
	3	防守战术基础配合		2		
	5	裁判能力，教学比赛		2		
3	1	进攻战术基础配合		2		防 守 基 础 配 合
	3	防守战术基础配合		2		
	5	裁判能力，教学比赛		2		

4	1	进攻战术配合		2		快 攻 战术
	3	快攻战术配合		2		
	5	裁判能力，教学比赛		2		
5	1	进攻战术配合		2		快 攻 战术
	3	快攻战术配合		2		
	5	裁判能力，教学比赛		2		
		通过实习，培养学生初步掌握 教学的组织能力				
6	1	进攻战术配合		2		快 攻 战术
	3	快攻战术配合		2		
	5	裁判能力，教学比赛		2		
		通过实习，培养学生初步掌握 教学的组织能力				
7	1	进攻战术配合		2		进 攻 战术
	3	快攻战术配合		2		
	5	裁判能力，教学比赛		2		
		通过实习，培养学生初步掌握 教学的组织能力				
8	1	进攻战术配合		2		进 攻 战术
	3	快攻战术配合		2		
	5	裁判能力，教学比赛		2		

		通过实习,培养学生初步掌握 教学的组织能力				
9	1	进攻战术配合		2		防 守 战术
	3	防守战术配合		2		
	5	裁判能力, 教学比赛		2		
		通过实习,培养学生初步掌握 教学的组织能力				
10	1	进攻战术配合		2		防 守 战术
	3	防守战术配合		2		
	5	裁判能力, 教学比赛		2		
		通过实习,培养学生初步掌握 教学的组织能力				
11	1	进攻战术配合		2		防 守 战术
	3	防守战术配合		2		
	5	裁判能力, 教学比赛		2		
		通过实习,培养学生初步掌握 教学的组织能力				
12	1	进攻战术配合		2		防 守 战术
	3	防守战术配合		2		

	5	裁判能力, 教学比赛		2		
		通过实习, 培养学生初步掌握教学的组织能力				
13	1	进攻战术配合		2		防守战术
	3	防守战术配合		2		
	5	裁判能力, 教学比赛		2		
		通过实习, 培养学生初步掌握教学的组织能力				
14	1	复习全队 2-1-2 战术		2		防守战术
	3	学习全队防守战术 (半场人 1-3-1 区域联防)		2		
	4	复习全队 1-3-1 战术		2		
		通过实习, 培养学生初步掌握教学的组织能力				
15	考核				6	

教学进度表 第七学期						
周次	模块分布	计划进度	理论讲授	实践实验	作业测验	重点
1		篮球教学文件的制定	2	2		
2		篮球教学文件的实施	2	2		

3		中学篮球队训练计划的制定	2	2		
4		学校篮球教学训练的组织与实施		2		
		学校篮球教学训练的组织与实施		2		
5		教学前准备		2		
		课堂教学过程控制		2		
6		课后总结		2		
		篮球考核的目的与原则		2		
7		篮球考核的内容与比重	1	1		
		篮球考核的形式与方法		2		
8		竞赛期间的工作	2	2		
9		竞赛的结束工作	4			
10		竞赛组织与编排	2	2		
11		竞赛组织与编排	2	2		
12		篮球教练员选材	2	2		
13		篮球教练员工作	2	2		
14		篮球教练员工作	2	2		
15	考核			4		

8. 课程教学实施

在新课程教学中，在确定了以学定教的原则后，需要教师根据学生的情况和基础选择合适的教学方式和教学手段。教学情境以实际问题为切入点，是我课程教学的一个特点。在与其他教学方法综合运用

时，特别应该扬长避短。我们可以先把整节课的知识点罗列出来，然后选择不同的教学方法去进行教学。多种教学方式的融合可以分为并列式和连贯式，并列式是为了讲述清楚一个重点或难点，用多种教学方式去讲解该知识点，进行并列式一般和演示法，操练法，游戏法等结合；

8.3 第七学期《篮球》专选课程讲义或教案

授课题目	第四章篮球战术		授课日期	年 月 日	
授课班级	体育学院	授课时数	52	授课方式	实践课

第 1 讲 篮球战术配合

【教学目标】

学习和掌握进攻固定战术动作方法和要领，以及教学中的易犯错误及纠正方法、战术教学步骤与练习方法和建议。

【教学重难点】

1-3-1 进攻人盯人防守的阵型及方法

【教学过程】

教学方法：讲解，示范、完整示范；实践教学与训练

教学具体过程（90 分钟）：

一、准本部分；（此过程进行 15 分钟）

值日生集合整队，报告出勤人数，师生互相问好，登记考勤，提出篮球实践课学习要求，宣布本次课的内容和任务，安排见习生。（此过程进行 5 分钟）

要求：整队快、静、齐；球有顺序地放在场外指定点见习生随堂见习上课，做见习笔记，并协助教师教学；

准备活动（此过程进行 10 分钟）

（一）热身跑：学生一路纵队绕篮球场慢跑 2 圈

（二）行进间运球、控制球练习

二、基本部分：（此过程进行 70 分钟）

1、复习上堂课进行的攻防转换练习（此过程进行 10 分钟）

要求：开始只准堵位，不准抢、打球，然后逐渐由消极到积极防守，最后强烈对抗，真攻真守。

2、篮球战术配合教学（此过程进行 20 分钟）

教学方法：讲解固定战术的要求，队形与方法；演示固定战术的配合方法。

教学内容：1-3-1、2-1-2、2-2-1、2-3、1-4、4-1、落位

练习方法：

练习要球：1、要动起来打。传球后要积极地穿插、换位，把对方调动起来，但不要盲目乱跑，要注意保持适当距离，注意攻守平衡。

2、要抓住对方的弱点，通过各种配合，结合中远距离投篮。要内外线结合，内外互相牵制。

3、每次投篮后，要积极地冲抢篮板球，争取第二次进攻。

4、要保持冷静的头脑，要有勇有谋。要敢于运用自己的特长。。

3、教学比赛（此过程进行 40 分钟）

学生分四组，五对五全场比赛。

三、结束部分：作业布置及课程预习（5分钟）：

- 作业：1. 进攻半场人盯人防守的基本要求。
2. 进攻半场缩小人盯人防守的战术方法。

参考书：

孙民治：篮球运动教程，人民体育出版社，2007. 4，第三章 P215-220

第 2 讲 篮球战术配合

【教学目标】

学习和掌握进攻固定战术动作方法和要领，以及教学中的易犯错误及纠正方法、战术教学步骤与练习方法和建议。

【教学重难点】

1-3-1 进攻人盯人防守的阵型及方法

【教学过程】

教学方法：讲解，示范、完整示范；实践教学与训练

教学具体过程（90 分钟）：

一、准备部分：（此过程进行 15 分钟）

值日生集合整队，报告出勤人数，师生互相问好，登记考勤，提出篮球实践课学习要求，宣布本次课的内容和任务，安排见习生。（此过程进行 5 分钟）

要求：整队快、静、齐；球有顺序地放在场外指定点见习生随堂见习上课，做见习笔记，并协助教师教学；

准备活动（此过程进行 10 分钟）

（一）热身跑：学生一路纵队绕篮球场慢跑 2 圈

（二）行进间运球、控制球练习

二、基本部分：（此过程进行 70 分钟）

1、复习上堂课进行的攻防转换练习（此过程进行 10 分钟）

要求：开始只准堵位，不准抢、打球，然后逐渐由消极到积极防守，最后强烈对抗，真攻真守。

2、篮球战术配合教学（此过程进行 20 分钟）

教学方法：讲解固定战术的要求，队形与方法，演示固定战术的配合方法。

教学内容：1-3-1、2-1-2、2-2-1、2-3、1-4、4-1、落位

练习方法：

练习要球：1、要动起来打。传球后要积极地穿插、换位，把对方调动起来，但不要盲目乱跑，要注意保持适当距离，注意攻守平衡。

2、要抓住对方的弱点，通过各种配合，结合中远距离投篮。要内外线结合，内外互相牵制。

3、每次投篮后，要积极地冲抢篮板球，争取第二次进攻。

4、要保持冷静的头脑，要有勇有谋。要敢于运用自己的特长。。

3、教学比赛（此过程进行 40 分钟）

学生分四组，五对五全场比赛。

三、结束部分：作业布置及课程预习（5 分钟）：

作业：1. 进攻半场人盯人防守的基本要求。

2. 进攻半场缩小人盯人防守的战术方法。

参考书：

孙民治：篮球运动教程，人民体育出版社，2007.4，第三章 P215-220

第3讲 篮球战术配合

【教学目标】

学习和掌握进攻固定战术动作方法和要领，以及教学中的易犯错误及纠正方法、战术教学步骤与练习方法和建议。

【教学重难点】

1-3-1 进攻人盯人防守的阵型及方法

【教学过程】

教学方法：讲解，示范、完整示范；实践教学与训练

教学具体过程（90分钟）：

一、准本部分：（此过程进行15分钟）

值日生集合整队，报告出勤人数，师生互相问好，登记考勤，提出篮球实践课学习要求，宣布本次课的内容和任务，安排见习生。（此过程进行5分钟）

要求：整队快、静、齐；球有顺序地放在场外指定点见习生随堂见习上课，做见习笔记，并协助教师教学；

准备活动（此过程进行10分钟）

（一）热身跑：学生一路纵队绕篮球场慢跑2圈

（二）行进间运球、控制球练习

二、基本部分：（此过程进行70分钟）

1、复习上堂课进行的攻防转换练习（此过程进行10分钟）

要求：开始只准堵位，不准抢、打球，然后逐渐由消极到积极防守，

最后强烈对抗，真攻真守。

2、篮球战术配合教学（此过程进行 20 分钟）

教学方法：讲解固定战术的要求，队形与方法；演示固定战术的配合方法。

教学内容：1-3-1、2-1-2、2-2-1、2-3、1-4、4-1、落位

练习方法：

练习要球：1、要动起来打。传球后要积极地穿插、换位，把对方调动起来，但不要盲目乱跑，要注意保持适当距离，注意攻守平衡。

2、要抓住对方的弱点，通过各种配合，结合中远距离投篮。要内外线结合，内外互相牵制。

3、每次投篮后，要积极地冲抢篮板球，争取第二次进攻。

4、要保持冷静的头脑，要有勇有谋。要敢于运用自己的特长。。

3、教学比赛（此过程进行 40 分钟）

学生分四组，五对五全场比赛。

三、结束部分：作业布置及课程预习（5 分钟）：

作业：1. 进攻半场人盯人防守的基本要求。

2. 进攻半场缩小人盯人防守的战术方法。

参考书：

孙民治：篮球运动教程，人民体育出版社，2007.4，第三章 P215-220

第 4 讲 篮球战术配合

【教学目标】

学习和掌握进攻固定战术动作方法和要领，以及教学中的易犯错误及

纠正方法、战术教学步骤与练习方法和建议。

【教学重难点】

1-3-1 进攻人盯人防守的阵型及方法

【教学过程】

教学方法：讲解，示范、完整示范；实践教学与训练

教学具体过程（90 分钟）：

一、准本部分：（此过程进行 15 分钟）

值日生集合整队，报告出勤人数，师生互相问好，登记考勤，提出篮球实践课学习要求，宣布本次课的内容和任务，安排见习生。（此过程进行 5 分钟）

要求：整队快、静、齐；球有顺序地放在场外指定点见习生随堂见习上课，做见习笔记，并协助教师教学；

准备活动（此过程进行 10 分钟）

（一）热身跑：学生一路纵队绕篮球场慢跑 2 圈

（二）行进间运球、控制球练习

二、基本部分：（此过程进行 70 分钟）

1、复习上堂课进行的攻防转换练习（此过程进行 10 分钟）

要求：开始只准堵位，不准抢、打球，然后逐渐由消极到积极防守，最后强烈对抗，真攻真守。

2、篮球战术配合教学（此过程进行 20 分钟）

教学方法：讲解固定战术的要求，队形与方法；演示固定战术的配合方法。

教学内容：1-3-1、2-1-2、2-2-1、2-3、1-4、4-1、落位

练习方法：

练习要球：1、要动起来打。传球后要积极地穿插、换位，把对方调动起来，但不要盲目乱跑，要注意保持适当距离，注意攻守平衡。

2、要抓住对方的弱点，通过各种配合，结合中远距离投篮。要内外线结合，内外互相牵制。

3、每次投篮后，要积极地冲抢篮板球，争取第二次进攻。

4、要保持冷静的头脑，要有勇有谋。要敢于运用自己的特长。

3、教学比赛（此过程进行40分钟）

学生分四组，五对五全场比赛。

三、结束部分：作业布置及课程预习（5分钟）：

作业：1. 进攻半场人盯人防守的基本要求。

2. 进攻半场缩小人盯人防守的战术方法。

参考书：

孙民治：篮球运动教程，人民体育出版社，2007.4，第三章 P215-220

第5讲 篮球战术配合

【教学目标】

学习和掌握进攻固定战术动作方法和要领，以及教学中的易犯错误及纠正方法、战术教学步骤与练习方法和建议。

【教学重难点】

1-3-1 进攻人盯人防守的阵型及方法

【教学过程】

教学方法：讲解，示范、完整示范；实践教学与训练

教学具体过程（90 分钟）：

一、准备部分：（此过程进行 15 分钟）

值日生集合整队，报告出勤人数，师生互相问好，登记考勤，提出篮球实践课学习要求，宣布本次课的内容和任务，安排见习生。（此过程进行 5 分钟）

要求：整队快、静、齐；球有顺序地放在场外指定点见习生随堂见习上课，做见习笔记，并协助教师教学；

准备活动（此过程进行 10 分钟）

（一）热身跑：学生一路纵队绕篮球场慢跑 2 圈

（二）行进间运球、控制球练习

二、基本部分：（此过程进行 70 分钟）

1、复习上堂课进行的攻防转换练习（此过程进行 10 分钟）

要求：开始只准堵位，不准抢、打球，然后逐渐由消极到积极防守，最后强烈对抗，真攻真守。

2、篮球战术配合教学（此过程进行 20 分钟）

教学方法：讲解固定战术的要求，队形与方法；演示固定战术的配合方法。

教学内容：1-3-1、2-1-2、2-2-1、2-3、1-4、4-1、落位

练习方法：

练习要球：1、要动起来打。传球后要积极地穿插、换位，把对方调动起来，但不要盲目乱跑，要注意保持适当距离，注意攻守平衡。

2、要抓住对方的弱点，通过各种配合，结合中远距离投篮。要内外线结合，内外互相牵制。

3、每次投篮后，要积极地冲抢篮板球，争取第二次进攻。

4、要保持冷静的头脑，要有勇有谋。要敢于运用自己的特长。。

3、教学比赛（此过程进行 40 分钟）

学生分四组，五对五全场比赛。

三、结束部分：作业布置及课程预习（5 分钟）：

作业：1. 进攻半场人盯人防守的基本要求。

2. 进攻半场缩小人盯人防守的战术方法。

参考书：

孙民治：篮球运动教程，人民体育出版社，2007. 4，第三章 P215-220

第 6 讲 篮球战术配合

【教学目标】

学习和掌握进攻固定战术动作方法和要领，以及教学中的易犯错误及纠正方法、战术教学步骤与练习方法和建议。

【教学重难点】

1-3-1 进攻人盯人防守的阵型及方法

【教学过程】

教学方法：讲解，示范、完整示范；实践教学与训练

教学具体过程（90 分钟）：

一、准本部分：（此过程进行 15 分钟）

值日生集合整队，报告出勤人数，师生互相问好，登记考勤，提出篮

球实践课学习要求，宣布本次课的内容和任务，安排见习生。（此过程进行 5 分钟）

要求：整队快、静、齐；球有顺序地放在场外指定点见习生随堂见习上课，做见习笔记，并协助教师教学；

准备活动（此过程进行 10 分钟）

（一）热身跑：学生一路纵队绕篮球场慢跑 2 圈

（二）行进间运球、控制球练习

二、基本部分：（此过程进行 70 分钟）

1、复习上堂课进行的攻防转换练习（此过程进行 10 分钟）

要求：开始只准堵位，不准抢、打球，然后逐渐由消极到积极防守，最后强烈对抗，真攻真守。

2、篮球战术配合教学（此过程进行 20 分钟）

教学方法：讲解固定战术的要求，队形与方法；演示固定战术的配合方法。

教学内容：1-3-1、2-1-2、2-2-1、2-3、1-4、4-1 落位

练习方法：

练习要球：1、要动起来打。传球后要积极地穿插、换位，把对方调动起来，但不要盲目乱跑，要注意保持适当距离，注意攻守平衡。

2、要抓住对方的弱点，通过各种配合，结合中远距离投篮。要内外线结合，内外互相牵制。

3、每次投篮后，要积极地冲抢篮板球，争取第二次进攻。

4、要保持冷静的头脑，要有勇有谋。要敢于运用自己的特长。。

3、教学比赛（此过程进行 40 分钟）

学生分四组，五对五全场比赛。

三、结束部分：作业布置及课程预习（5 分钟）：

作业：1. 进攻半场人盯人防守的基本要求。

2. 进攻半场缩小人盯人防守的战术方法。

参考书：

孙民治：篮球运动教程，人民体育出版社，2007.4，第三章 P215-220

第 7 讲 篮球战术配合

【教学目标】

学习和掌握进攻固定战术动作方法和要领，以及教学中的易犯错误及纠正方法、战术教学步骤与练习方法和建议。

【教学重难点】

1-3-1 进攻人盯人防守的阵型及方法

【教学过程】

教学方法：讲解，示范、完整示范；实践教学与训练

教学具体过程（90 分钟）：

一、准本部分：（此过程进行 15 分钟）

值日生集合整队，报告出勤人数，师生互相问好，登记考勤，提出篮球实践课学习要求，宣布本次课的内容和任务，安排见习生。（此过程进行 5 分钟）

要求：整队快、静、齐；球有顺序地放在场外指定点见习生随堂见习上课，做见习笔记，并协助教师教学；

准备活动（此过程进行 10 分钟）

（一）热身跑：学生一路纵队绕篮球场慢跑 2 圈

（二）行进间运球、控制球练习

二、基本部分：（此过程进行 70 分钟）

1、复习上堂课进行的攻防转换练习（此过程进行 10 分钟）

要求：开始只准堵位，不准抢、打球，然后逐渐由消极到积极防守，最后强烈对抗，真攻真守。

2、篮球战术配合教学（此过程进行 20 分钟）

教学方法：讲解固定战术的要求，队形与方法；演示固定战术的配合方法。

教学内容：1-3-1、2-1-2、2-2-1、2-3、1-4、4-1 落位

练习方法：

练习要球：1、要动起来打。传球后要积极地穿插、换位，把对方调动起来，但不要盲目乱跑，要注意保持适当距离，注意攻守平衡。

2、要抓住对方的弱点，通过各种配合，结合中远距离投篮。要内外线结合，内外互相牵制。

3、每次投篮后，要积极地冲抢篮板球，争取第二次进攻。

4、要保持冷静的头脑，要有勇有谋。要敢于运用自己的特长。。

3、教学比赛（此过程进行 40 分钟）

学生分四组，五对五全场比赛。

三、结束部分：作业布置及课程预习（5 分钟）：

作业：1. 进攻半场人盯人防守的基本要求。

2. 进攻半场缩小人盯人防守的战术方法。

参考书：

孙民治：《篮球运动教程》，人民体育出版社，2007.4，第三章 P215-220

第 8 讲 篮球战术配合

【教学目标】

学习和掌握进攻固定战术动作方法和要领，以及教学中的易犯错误及纠正方法、战术教学步骤与练习方法和建议。

【教学重难点】

1-3-1 进攻人盯人防守的阵型及方法

【教学过程】

教学方法：讲解、示范、完整示范；实践教学与训练

教学具体过程（90 分钟）：

一、准本部分：（此过程进行 15 分钟）

值日生集合整队，报告出勤人数，师生互相问好，登记考勤，提出篮球实践课学习要求，宣布本次课的内容和任务，安排见习生。（此过程进行 5 分钟）

要求：整队快、静、齐；球有顺序地放在场外指定点见习生随堂见习上课，做见习笔记，并协助教师教学；

准备活动（此过程进行 10 分钟）

（一）热身跑：学生一路纵队绕篮球场慢跑 2 圈

（二）行进间运球、控制球练习

二、基本部分：（此过程进行 70 分钟）

1、复习上堂课进行的攻防转换练习（此过程进行 10 分钟）

要求：开始只准堵位，不准抢、打球，然后逐渐由消极到积极防守，最后强烈对抗，真攻真守。

2、篮球战术配合教学（此过程进行 20 分钟）

教学方法：讲解固定战术的要求，队形与方法；演示固定战术的配合方法。

教学内容：1-3-1、2-1-2、2-2-1、2-3、1-4、4-1 落位

练习方法：

练习要球：1、要动起来打。传球后要积极地穿插、换位，把对方调动起来，但不要盲目乱跑，要注意保持适当距离，注意攻守平衡。

2、要抓住对方的弱点，通过各种配合，结合中远距离投篮。要内外线结合，内外互相牵制。

3、每次投篮后，要积极地冲抢篮板球，争取第二次进攻。

4、要保持冷静的头脑，要有勇有谋。要敢于运用自己的特长。。

3、教学比赛（此过程进行 40 分钟）

学生分四组，五对五全场比赛。

三、结束部分：作业布置及课程预习（5 分钟）：

作业：1. 进攻半场人盯人防守的基本要求。

2. 进攻半场缩小人盯人防守的战术方法。

参考书：

孙民治：篮球运动教程，人民体育出版社，2007. 4，第三章 P215-220

第 9 讲 篮球战术配合

【教学目标】

学习和掌握进攻固定战术动作方法和要领，以及教学中的易犯错误及纠正方法、战术教学步骤与练习方法和建议。

【教学重难点】

1-3-1 进攻人盯人防守的阵型及方法

【教学过程】

教学方法：讲解，示范、完整示范；实践教学与训练

教学具体过程（90 分钟）：

一、准本部分：（此过程进行 15 分钟）

值日生集合整队，报告出勤人数，师生互相问好，登记考勤，提出篮球实践课学习要求，宣布本次课的内容和任务，安排见习生。（此过程进行 5 分钟）

要求：整队快、静、齐；球有顺序地放在场外指定点见习生随堂见习上课，做见习笔记，并协助教师教学；

准备活动（此过程进行 10 分钟）

（一）热身跑：学生一路纵队绕篮球场慢跑 2 圈

（二）行进间运球、控制球练习

二、基本部分：（此过程进行 70 分钟）

1、复习上堂课进行的攻防转换练习（此过程进行 10 分钟）

要求：开始只准堵位，不准抢、打球，然后逐渐由消极到积极防守，最后强烈对抗，真攻真守。

2、篮球战术配合教学（此过程进行 20 分钟）

教学方法：讲解固定战术的要求，队形与方法；演示固定战术的配合方法。

教学内容：1-3-1、2-1-2、2-2-1、2-3、1-4、4-1 落位

练习方法：

练习要球：1、要动起来打。传球后要积极地穿插、换位，把对方调动起来，但不要盲目乱跑，要注意保持适当距离，注意攻守平衡。

2、要抓住对方的弱点，通过各种配合，结合中远距离投篮。要内外线结合，内外互相牵制。

3、每次投篮后，要积极地冲抢篮板球，争取第二次进攻。

4、要保持冷静的头脑，要有勇有谋。要敢于运用自己的特长。。

3、教学比赛（此过程进行 40 分钟）

学生分四组，五对五全场比赛。

三、结束部分：作业布置及课程预习（5 分钟）：

作业：1. 进攻半场人盯人防守的基本要求。

2. 进攻半场缩小人盯人防守的战术方法。

参考书：

孙民治：篮球运动教程，人民体育出版社，2007. 4，第三章 P215-220

第 10 讲 篮球战术配合

【教学目标】

学习和掌握进攻固定战术动作方法和要领，以及教学中的易犯错误及纠正方法、战术教学步骤与练习方法和建议。

【教学重难点】

1-3-1 进攻人盯人防守的阵型及方法

【教学过程】

教学方法：讲解，示范、完整示范；实践教学与训练

教学具体过程（90 分钟）：

一、准本部分：（此过程进行 15 分钟）

值日生集合整队，报告出勤人数，师生互相问好，登记考勤，提出篮球实践课学习要求，宣布本次课的内容和任务，安排见习生。（此过程进行 5 分钟）

要求：整队快、静、齐；球有顺序地放在场外指定点见习生随堂见习上课，做见习笔记，并协助教师教学；

准备活动（此过程进行 10 分钟）

（一）热身跑：学生一路纵队绕篮球场慢跑 2 圈

（二）行进间运球、控制球练习

二、基本部分：（此过程进行 70 分钟）

1、复习上堂课进行的攻防转换练习（此过程进行 10 分钟）

要求：开始只准堵位，不准抢、打球，然后逐渐由消极到积极防守，最后强烈对抗，真攻真守。

2、篮球战术配合教学（此过程进行 20 分钟）

教学方法：讲解固定战术的要求，队形与方法；演示固定战术的配合方法。

教学内容：1-3-1、2-1-2、2-2-1、2-3、1-4、4-1 落位

练习方法：

练习要球：1、要动起来打。传球后要积极地穿插、换位，把对方调动起来，但不要盲目乱跑，要注意保持适当距离，注意攻守平衡。

2、要抓住对方的弱点，通过各种配合，结合中远距离投篮。要内外线结合，内外互相牵制。

3、每次投篮后，要积极地冲抢篮板球，争取第二次进攻。

4、要保持冷静的头脑，要有勇有谋。要敢于运用自己的特长。。

3、教学比赛（此过程进行 40 分钟）

学生分四组，五对五全场比赛。

三、结束部分：作业布置及课程预习（5 分钟）：

作业：1. 进攻半场人盯人防守的基本要求。

2. 进攻半场缩小人盯人防守的战术方法。

参考书：

孙民治：篮球运动教程，人民体育出版社，2007.4，第三章 P215-220

第 11 讲 篮球战术配合

【教学目标】

学习和掌握进攻固定战术动作方法和要领，以及教学中的易犯错误及纠正方法、战术教学步骤与练习方法和建议。

【教学重难点】

1-3-1 进攻人盯人防守的阵型及方法

【教学过程】

教学方法：讲解，示范、完整示范；实践教学与训练

教学具体过程（90 分钟）：

一、准本部分：（此过程进行 15 分钟）

值日生集合整队，报告出勤人数，师生互相问好，登记考勤，提出篮球实践课学习要求，宣布本次课的内容和任务，安排见习生。（此过程进行 5 分钟）

要求：整队快、静、齐；球有顺序地放在场外指定点见习生随堂见习上课，做见习笔记，并协助教师教学；

准备活动（此过程进行 10 分钟）

（一）热身跑：学生一路纵队绕篮球场慢跑 2 圈

（二）行进间运球、控制球练习

二、基本部分：（此过程进行 70 分钟）

1、复习上堂课进行的攻防转换练习（此过程进行 10 分钟）

要求：开始只准堵位，不准抢、打球，然后逐渐由消极到积极防守，最后强烈对抗，真攻真守。

2、篮球战术配合教学（此过程进行 20 分钟）

教学方法：讲解固定战术的要求，队形与方法；演示固定战术的配合方法。

教学内容：1-3-1、2-1-2、2-2-1、2-3、1-4、4-1 落位

练习方法：

练习要球：1、要动起来打。传球后要积极地穿插、换位，把对方调动起来，但不要盲目乱跑，要注意保持适当距离，注意攻守平衡。

2、要抓住对方的弱点，通过各种配合，结合中远距离投篮。要内外线结合，内外互相牵制。

- 3、每次投篮后，要积极地冲抢篮板球，争取第二次进攻。
- 4、要保持冷静的头脑，要有勇有谋。要敢于运用自己的特长。。

3、教学比赛（此过程进行 40 分钟）

学生分四组，五对五全场比赛。

三、结束部分：作业布置及课程预习（5 分钟）：

- 作业：1. 进攻半场人盯人防守的基本要求。
2. 进攻半场缩小人盯人防守的战术方法。

参考书：

孙民治：篮球运动教程，人民体育出版社，2007. 4，第三章 P215-220

第 12 讲 篮球战术配合

【教学目标】

学习和掌握进攻固定战术动作方法和要领，以及教学中的易犯错误及纠正方法、战术教学步骤与练习方法和建议。

【教学重难点】

1-3-1 进攻人盯人防守的阵型及方法

【教学过程】

教学方法：讲解，示范、完整示范；实践教学与训练

教学具体过程（90 分钟）：

一、准本部分：（此过程进行 15 分钟）

值日生集合整队，报告出勤人数，师生互相问好，登记考勤，提出篮球实践课学习要求，宣布本次课的内容和任务，安排见习生。（此过程进行 5 分钟）

要求：整队快、静、齐；球有顺序地放在场外指定点见习生随堂见习上课，做见习笔记，并协助教师教学；

准备活动（此过程进行 10 分钟）

（一）热身跑：学生一路纵队绕篮球场慢跑 2 圈

（二）行进间运球、控制球练习

二、基本部分：（此过程进行 70 分钟）

1、复习上堂课进行的攻防转换练习（此过程进行 10 分钟）

要求：开始只准堵位，不准抢、打球，然后逐渐由消极到积极防守，最后强烈对抗，真攻真守。

2、篮球战术配合教学（此过程进行 20 分钟）

教学方法：讲解固定战术的要求，队形与方法；演示固定战术的配合方法。

教学内容：1-3-1、2-1-2、2-2-1、2-3、1-4、4-1 落位

练习方法：

练习要球：1、要动起来打。传球后要积极地穿插、换位，把对方调动起来，但不要盲目乱跑，要注意保持适当距离，注意攻守平衡。

2、要抓住对方的弱点，通过各种配合，结合中远距离投篮。要内外线结合，内外互相牵制。

3、每次投篮后，要积极地冲抢篮板球，争取第二次进攻。

4、要保持冷静的头脑，要有勇有谋。要敢于运用自己的特长。。

3、教学比赛（此过程进行 40 分钟）

学生分四组，五对五全场比赛。

三、结束部分：作业布置及课程预习（5分钟）：

- 作业：1. 进攻半场人盯人防守的基本要求。
2. 进攻半场缩小人盯人防守的战术方法。

参考书：

孙民治：篮球运动教程，人民体育出版社，2007. 4，第三章 P215-220

授课题目	第八章篮球竞赛的组织工作	授课日期	20 年 月 日		
授课班级	体育教育	授课时数	2	授课方式	理论课

【教学目标】

了解篮球运动竞赛的意义和种类，了解竞赛组织工作、竞赛的制度和
方法。

【教学重难点】

1. 竞赛组织机构、组织工作
2. 竞赛制度和办法
3. 组织与编排

【教学内容】

一、篮球运动的竞赛组织工作

篮球竞赛的种类可分为：冠军赛、锦标赛、等级联赛、杯赛、选拔赛、友谊赛等。

（一）赛前的准备工作

- 1、成立竞赛筹备组织
- 2、成立组织机构
- 3、制定竞赛规程

竞赛规程是竞赛工作的依据和竞赛的指导性文件。主要内容包括：竞赛名称、竞赛的目的任务、主办单位、竞赛项目、竞赛日期和地点、参加单位、各单位参加人数、运动员资格、报名及报到日期、竞赛办法、竞赛规则、评定名次和奖励办法、抽签日期和地点、注意事项等。

4、制定工作计划

(1) 竞赛部门的主要工作：竞赛的编排工作；裁判员赛前学习；审查运动员参赛资格；绘制竞赛的表格；检查竞赛场地器材；召开领队和教练员会议。

(2) 秘书部门的工作：做好比赛的宣传报道工作；成立治安小组，维持好比赛场地的秩序和安全工作。

(3) 总务部门的主要工作：搞好接待、生活、住宿、交通和票务工作；成立医务小组，备好医疗用品等。

(二) 竞赛期间的工作

(三) 竞赛的结束工作

二、篮球运动竞赛的编排方法

(一) 淘汰制

(二) 循环制

(三) 混合制

【教学过程】

教学方法：多媒体教学结合讲授

第 1 讲：

教学具体过程（90 分钟，学生出勤登记册下发签到作为平时上课考

勤)：

本课程的开始首先出示篮球运动相关教学幻灯片，展示具体的相关的篮球竞赛工作的图片，分别出示篮球竞赛意义、种类、组织工作、竞赛制度和方法示意图等相关幻灯片和学生一起分析篮球至于编排，揭示如下主要问题：篮球竞赛工作的重要性；

在对篮球运动主要内容进行讲解的过程中出示多媒体课件（从理论到具体，从静态到动态多个角度分析和解释篮球竞赛工作的主要内容，65分钟）

组织学生讨论（20分钟）：

（分组，讨论结束后组长进行总结回答，教师给出评价作为本组学生的一次课堂成绩记入学生登分册）

结合篮球运动主要研究学习内容和篮球的基础课程讨论篮球运动和本专业的相关性：主要从以下两个方面给出提示：

篮球理论和技术的关系；

篮球运动发展趋势。

作业布置及课程预习（5分钟）：

作业：1. 篮球竞赛工作的组成及结构。

2. 篮球竞赛制度和方法。

3. 国内外篮球赛事的竞赛方法。

参考书：

1. 孙民治：篮球运动教程，人民体育出版社，2007. 4，第一章 P261-286

授课题目	第九章 篮球竞赛规则	授课日期	20 年 月
------	------------	------	--------

	与裁判法简介			日	
授课班级	体育教育	授课时数	2	授课方式	理论课

【教学目标】

了解篮球运动竞赛规则与裁判法的功能作用，掌握比赛通则及常见的违例、犯规等一般规定，以及篮球裁判员和记录员工作的基本素养和实践能力。

【教学重难点】

1. 记录台工作
2. 违例
3. 犯规

【教学内容】

篮球规则是篮球运动的法律性文件，是篮球竞赛唯一的理论依据。裁判法是临场裁判员的工作方法，指导裁判员如何完成一场竞赛的裁判工作。

一、篮球竞赛的主要规则

- (一) 违例及其罚则
- (二) 犯规及罚则

二、篮球竞赛裁判法

- (一) 裁判员的职责与权力
- (二) 竞赛前的准备工作
- (三) 临场裁判员的名称及分工与配合
- (四) 竞赛结束后的工作

四、篮球竞赛的记录台工作

【教学过程】

教学方法：多媒体教学结合讲授

第 1 讲：

教学具体过程（90 分钟，学生出勤登记册下发签到作为平时上课考勤）：

本课程的开始首先出示篮球运动相关教学幻灯片，展示具体的相关的篮球竞赛规则和裁判法的图片，分别出示篮球竞赛规则及裁判法意义、种类、竞赛制度和裁判法示意图等相关幻灯片和学生一起分析篮球竞赛规则及裁判法，揭示如下主要问题：篮球竞赛规则及裁判法的重要性；

在对篮球竞赛规则及裁判法主要内容进行讲解的过程中出示多媒体课件（从理论到具体，从静态到动态多个角度分析和解释篮球竞赛工作的主要内容，65 分钟）

组织学生讨论（20 分钟）：

（分组，讨论结束后组长进行总结回答，教师给出评价作为本组学生的一次课堂成绩记入学生登分册）

结合篮球运动主要研究学习内容和篮球的基础课程讨论篮球运动和本专业的相关性：主要从以下两个方面给出提示：

篮球理论和技术的关系；

篮球运动发展趋势。

作业布置及课程预习（5 分钟）：

- 作业：1. 篮球竞赛工作的组成及结构。
2. 篮球竞赛制度和办法。
3. 国内外篮球赛事的竞赛方法。

参考书：

1. 孙民治：篮球运动教程，人民体育出版社，2007. 4，第一章 P287-310

9. 课程要求

9.1 学生自学的要求

预先通知学生提前预习，完成对教科书及相关资料的阅读和掌握，更好的在课堂上跟上教学进度。

9.2 课外练习的要求

布置课外锻炼要求或课后作业，提高学生对技术知识的掌握，积极参与锻炼，提高技术水平。

9.3 课堂讨论的要求

课堂中对预先布置的作业进行提问，以检查学生掌握程度及效果。

9.4 课程实践的要求

通过实践，提高学生的哨令及技术运用能力。每位学生连续两次课堂实习实践，主要对队列，准备活动进行安排和教学实习。

10. 课程考核方式及评分规程

10.1 出勤（迟到、早退等）、作业、报告的要求

- 1、“上课出勤”评分主要依据：

- (1) 全勤且无迟到早退者，即得 10 分；
- (2) 旷课、早退 1 次扣 5 分，病假、迟到或 1 次扣 2 分；
- (3) 缺课（含旷课、私假、公假、病假等）累计达总学时 1/3 及其以上者，取消考试资格，参加重修；

2、“学习态度”评分主要依据（10 分）：

1. 平时考查

- (1) 课外作业（2 分）
- (2) 课堂提问（4 分）
- (3) 课中技术评定（4 分）

主要从学生学习的认真程度、练习的投入程度、遵守课堂纪律情况、与教师配合情况及与同学协调合作等方面进行评价情况。

10.2 成绩的构成与评分规则说明

采用平时考查及课程结束考试相结合的方法评定成绩。平时考查的成绩占总成绩的 20%，课程结束的考试成绩占总成绩的 80%。

本课程的考核包括理论、实践、技能三个方面，理论占 30%，实践占 50%。

课程结束的考核分实践和理论考试两部分。由教研室组织考试小组，统一进行考核评定。

(1) 理论考试采用笔试的方法进行，其成绩占总成绩的 30%。重点考核学生对基础理论知识的掌握情况及分析问题和解决问题的能力。

(2) 实践考核系用技评与达标的方式进行。其成绩占总成绩的 50%。

10.3 考试形式及说明（含补考）

方法：五、六学期抽二项进行考核；七学期进行剩下的五项考核。

1、运球往返投篮（20分）

达标分值为12分。技评分数为8分。技评分数的评定，四种手型上篮，完成一种为三分，四种都完成为4分，还有四分是四个球全进2分，其中有一个没有进1分，两个没有进就没有分了：在四种手型中如用了弱侧手低手上篮的加2分，共8分。

勾手上篮动作要领

非投篮手一侧的脚向篮平行的方向跨一步，非投篮手臂一侧的肩指向篮筐，跳起时，举球上摆，尽量伸直臂将球投出。

第一步要用肩膀靠住对方，用身体压制住他。

第二步就是向禁区里面大踏步的迈左腿（以右手为例）。

第三步高高的跳起来，用右手把球高高的举过头顶，最好是直臂。当跳到最高点的时候，用手腕轻轻的拨球入筐；

低手上篮

起跳后，大腿屈膝积极上抬摆至与地面平行，引球至肩侧前上方，持球手五指自然分开，手心朝上，托球的下部。在空中借助于身体向上的惯性，手臂向前上方伸展，用屈腕、拨指的动作，使球由食、中指指端向前柔和地投出。双脚落地屈膝缓冲。

反手上篮

反手上篮最大特点是背对篮筐，手臂伸直手掌托住球，手腕由内向外旋转，手指拨球打板进框，或直接手腕向内压腕手指拨球进框

考核内容、方法、要求	达标评分标准			技评评分标准	
	男 (秒)	分 值	女 (秒)	动作质量	分 值
 <p>方法：由球场右侧边线中点开始面向球篮以右手运球上篮，同时开始计时，球投中篮后，还以右手运球至左侧边线中点，然后折转换左手运球上篮投中篮后，还以左手运球回到原点起；同样再重复上述练习一次，再回到原起点停表</p> <p>要求：连续运球不得远推运球上篮，必须投中篮后</p>	29"	12	33"	运球手法正确、左、右手运球熟练、采用了四种投篮手型、动作协调连贯	4
	29.5"	11	33.5"		
	30"	10	34"		
	31"	9	35"	左、右手运球熟练、协调、动作较熟练、采用量三种投篮手型命中率较高	3
	32"	8	36"		
	33"	7	37"		
	34"	6	38"	投篮步法正确，动作较熟练，采用了二种手型	2
	35"	5	39"		
	36"	4	40"		
	37"	3	41"		
	38"	2	42"		

才能继续运球，投不中要连续再投，直到投中。投篮方式必须采用四种手型，左右不限。	备注： 进四个 2 分，有一个以上未进得 1 分，如用了左手低手上篮也就是（弱侧手）上篮的加 2 分 共 4 分	动作熟练程度一般，只能采用单独一支手运球，投篮动作不连贯、不协调	1
---	--	----------------------------------	---

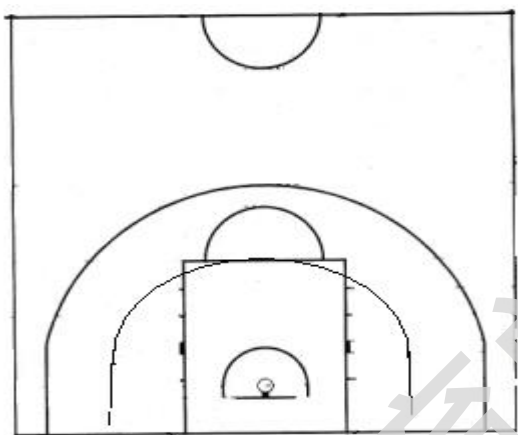
2、1 分钟跳投（男），1 分钟原地单手肩上投篮（女）（20 分）

方法：自投自抢，获球后运球出半圆区投篮。

评分标准：见下表：（女生采用跳投，技评加 2 分）

评分	投中次数	技评评分标准			
		动作质量	分值	动作质量	分值
15	10	起跳、投篮动作正确、熟练、滞空能力好、协调、衔接紧凑	5 分	起跳、投篮动作正确、较熟练、协调、空中平衡较好	4 分
14	9				
13	8				
12	7				
11	6				
10	5	动作基本正确、较熟练、协调、空中平衡较好	3 分	动作不正确、不熟练、不协调、不能跳起投篮	1-2 分
9	4				
8	3				

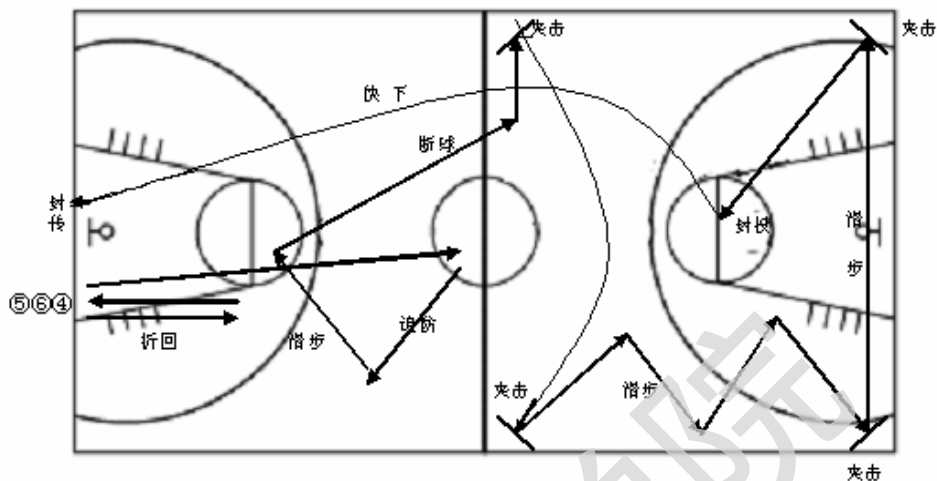
7	2				
6	1				



3、全场脚步组合移动技评（移动方法见图）（20分）

方法：男生在规定时间内45秒内完成，女生在规定时间内55秒内完成。

18~20分	技术动作合理，移动协调灵活，速度快
15~17分	技术动作较合理，移动较协调灵活，速度较快
12~14分	技术动作掌握一般，协调性、灵活性一般，移动速度一般
9~11分	技术动作掌握一般，移动速度较慢
8分以下	技术动作掌握较差，协调性、灵活性较差



4、体能考试：（20分）

方法：篮球场四点折返（前场罚球线、中线、后场罚球线、对面底线）

三次；第一次与第二次之间休息15秒；第二次与第三次之间休息20秒；

男(秒)	1' 40"	1' 39"	1' 38"	1' 37"	1' 36"	1' 35"	1' 34"	1' 33"	1' 32"
分值	12	13	14	15	16	17	18	19	20
女(秒)	1' 53"	1' 52"	1' 51"	1' 50"	1' 49"	1' 48"	1' 47"	1' 46"	1' 45"

5、基础理论知识、技术动作的讲解示范（20分）

方法：学生以抽签的方式选择一题，根据题签的内容进行讲解示范。

讲解示范时间为10分钟。教师按评分标准评定成绩。

内容：教学大纲所规定的内容。

评分标准：讲解10分，示范10分。

用语准确、内容完整 10分

用语比较准确、内容较完整 8--9分

用语基本准确、内容较完整 6--7 分

用语不够准确、内容基本完整 4--5 分

用语不准确、内容不完整 0--3 分

示范:

动作规范 10 分

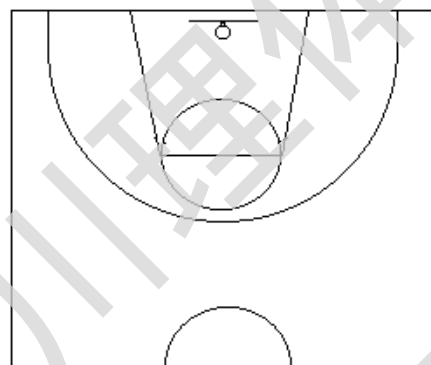
动作正确 8--9 分

动作基本正确 6--7 分

动作不够正确 0--5 分

6、三分球 (20 分)

方法: 在三分线外任意点投篮, 共投篮 10 次, 计投中个数。



投 中 次 数	评 分	投 中 次 数	评 分
7	20	3	12
6	18	2	10
5	16	1	8
4	14		

7、综合技术 (20 分)

方法: 考生由一端线开始运球前进, 作体前变向, 运球转身, 跨下运球, 背后运球后上篮, 投中, 自抢篮板球后, 向另一端球篮同样动作快速运球投篮, 并投中, 命中一球 2 分 (共 8 分), 如此往返命中四球。

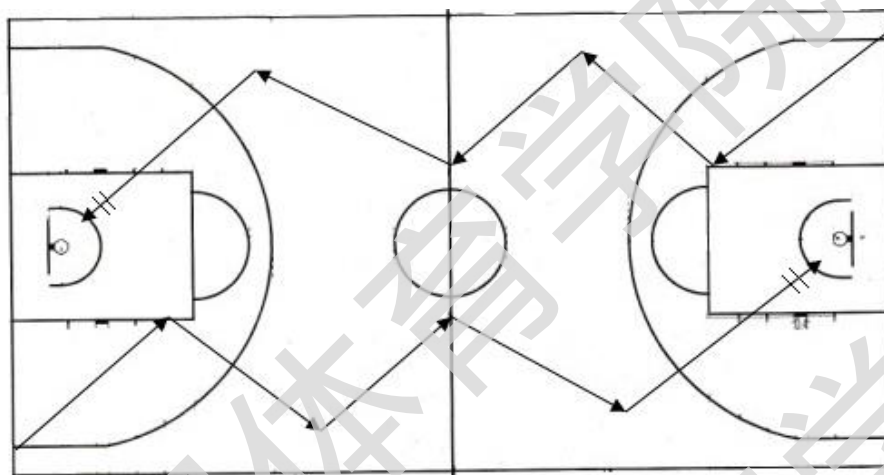
技评分值:

11-12 分（优秀）：运球、投篮动作正确、熟练、协调、衔接紧凑。

9-10 分（良好）：动作正确、较熟练、协调。

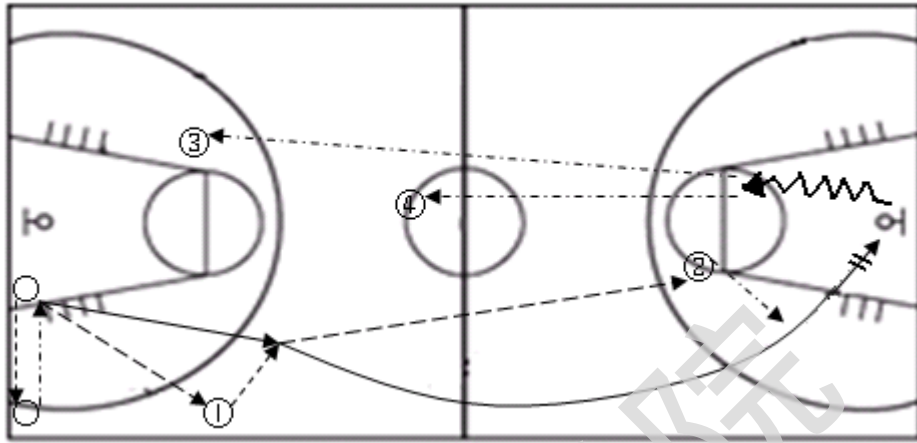
7-8 分（及格）：动作基本正确、较熟练、协调。

1-6 分（不及格）：动作不正确、不熟练、不协调。



8、传球考试（20）

方法：考生位于限制区与端线相交处持球站立，与同伴做原地双手胸前传、接球 4 次，后迅速起动传球给 ①，行进间接球后传球给 ②，接 ② 的回传球行进间投篮。后运球至罚球线做单手肩上传球给 ③（女生传球给 ④）。原地双手胸前传、接球；行进间双手胸前传、接球；单手肩上传球技术



场地设置：

- ① 位于罚球线延长线与中线之间靠近边线 1 米 处。
- ② 位于前场右边罚球区内。
- ③ 位于前场罚球区延长线 1 米处。
- ④ 位于中圈前场内。

评分方法

1 . 达标：（ 5 分）

投中篮得 3 分。接球人不出区接住球得 2 分。

2 . 技评：（ 15 分 每项 5 分[原地双手胸前传、接球；行进间双手胸前传、 接球；单手肩上传球技术]）

- a 优 秀：技术动作正确、熟练、协调、连贯。 得 5 分。
- b. 良 好：技术动作正确、较熟练、协调。 得 4 分。
- c. 及 格：技术动作基本正确、不够熟练。 得 3 分。
- d. 不 及 格：技术动作不正确。 得 2 分

9、战术意识与配合能力（20 分）

方法：在场上 5 对 5 进行。

评分标准：

①战术意识、攻守转换意识及速度、个人战术行动。

②个人攻击能力：技术运用的合理性和熟练程度，重点是投篮、突破和传接球技术运用。

③防守能力：个人防守和协同防守能力。

优 秀 17--20 分	跑动积极，位置明确：进攻、防守动作规范，投篮命中率高，传接球准确，快攻迅速命中；战术运用能力强，成功率高，能起核心作用。
中 良 11--16 分	跑动积极，位置明确，防守到位，有一定命中率，传接球失误少，有战术意识有一定组织配合能力。
酌情处理 10 分以下	场上有一定表现，但动作不规范，跑动不积极，失误多，投篮命中率不高，无进攻防守意识。
0	场上不跑动，多次不服从教师指挥和安排，严重违反体育道德的犯规认识不主动。

11. 学术诚信规定

一、提高思想认识，端正考试态度。考试作弊，于院于己都不利。古语说，“一失足成千古恨”。大家必须认清考试作弊的严重后果：考试作弊不仅是对自己能力的否定和蔑视，更是对我院学术风气的亵渎，作弊者不仅会丢掉学位，更会丢掉人格中的诚信品质。

二、抛弃侥幸和投机心理。希望大家详读《学生手册》中对考试违纪的处分条例，奉劝心存侥幸者切勿以博弈之心态挑战学校惩处考试作弊之决心，万不可拿个人名誉与前途开玩笑。

三、珍惜宝贵时间，认真抓好复习。与其考试时手忙脚乱、懊悔不已，不如现在就以一个平和而积极的心态，抓紧分秒时间，系统复习所学知识，做好充足的准备。

四、严格自律，不剽窃，不抄袭，真实独立地完成答卷；相互监督，共同营造一个良好的考试氛围

11.1 考试违规与作弊

（一）携带与考试内容相关的文字材料或者存储有与考试内容相关资料的电子设备参加考试的；

（二）抄袭或者协助他人抄袭试题答案或者与考试内容相关的资料的；

（三）抢夺、窃取他人试卷、答卷或者强迫他人为自己抄袭提供方便的；

（四）在考试过程中使用通讯设备的；

（五）由他人冒名代替参加考试的；

（六）故意销毁试卷、答卷或者考试材料的；

（七）在答卷上填写与本人身份不符的姓名、考号等信息的；

（八）传、接物品或者交换试卷、答卷、草稿纸的；

（九）其他作弊行为。

11.2 杜撰数据、信息处理等

《国家教育考试违规处理办法》还规定，教育考试机构、考试工作人员在考试过程中或者在考试结束后发现下列行为之一的，应当认定相关的考生实施了考试作弊行为：

（一）通过伪造证件、证明、档案及其他材料获得考试资格和考试成绩的；

（二）评卷过程中被发现同一科目同一考场有两份以上（含两份）答卷答案雷同的；

（三）考场纪律混乱、考试秩序失控，出现大面积考试作弊现象的；

（四）考试工作人员协助实施作弊行为，事后查实的；

（五）其他应认定为作弊的行为。

12. 课堂规范

12.1 课堂纪律

尊敬老师，善对同学，虚心学习，相互提高。

必须穿运动服或队服、运动鞋上课。

携带运动装备应按老师指定放置，不带贵重物品。

不准佩带手表、项链、游戏机、手机等上课以免发生安全事故。

不迟到，不早退，不旷课。严肃认真，严格要求自己。

上课前必须认真做好热身运动；课后，须认真做好各种身体放松练习，以消除疲劳，恢复体力。课中出现身体不适，需向老师请示休息或诊疗。

12.2 课堂礼仪

逢集合, 站姿挺直, 精神抖擞, 做到快、静、齐;

一个团结、进步的班集体需要同学们的认真守纪, 希望师生共同遵守。

13. 课程资源

13.1 教材与参考书

- [1] 林志超.《大学体育与健康教程》.北京:北京体育大学出版社.2006.6
- [2] 全国体育院校教材委员会审定.《篮球运动高级教程》.北京:人民体育出版社.2000.10
- [3] 中国篮球协会审定.《篮球竞赛规则(2013年)》.北京:北京体育大学出版社.2013.7
- [4] 郭洪宝.《篮球裁判法图解》.北京:北京体育大学出版社.2002.5
- [5] 孙民治.《球类运动之蓝球》.北京:高等教育出版社.2001.4
- [6] 朱晓梅.《大学体育系列教材之篮球》.合肥:合肥工业大学出版社.2003.3

13.2 专业学术专著

- [1] NBA 篮球训练法. 化学工业出版社. 2013.8. 第 1 版
- [2] 篮球拓展训练. 人民体育出版社. 2008.6.

13.3 专业刊物

- [1] 2014 年最新版篮球裁判员手册. 北京体育大学出版社. 2013.9
- [2] 2014 年最新版篮球裁判规则. 北京体育大学出版社. 2013.7

13.4 网络课程资源

<http://61.139.105.132/lq/>

13.5 课外阅读资源

叶国雄、陈树华，《篮球运动研究必读》，人民体育出版社，1998 年 6 月

谢显慰，中学体育教学丛书《准备活动》，四川教育出版社，1986 年 6 月

高等师范院校教材《篮球》，北京：高等教育出版社，1988 年

催景波，《中国篮球运动的故乡》，天津：天津大学出版社出版，1995 年

郭永波，《篮球运动教程》，北京体育大学出版社，2005 年

谢燕群，《运动员选材学》，四川教育出版社，1990 年

《学校体育学》，高等教育出版社，1994 年版

卢元镇编，《体育社会学》，高等教育出版社，2001 年 7 月版

王道俊等编《教育学》，人民教育出版社，1988年版

孙民治主编《中国教练员岗位培训教材——篮球》，人民体育出版社，
2001年6月第1版

孙民治，《球类运动——篮球》第三版，高等教育出版社，2001年7
月第3版

14. 课程修读备忘录

(1) 我已经认真阅读了《篮球》课程实施大纲，并清楚理解其中
所陈述的内容；

(2) 任课教师已预备足够的时间让我咨询课程实施大纲的相关
内容；

(3) 我认同任课教师针对课程实施所提的课程标准；

(4) 我同意遵守本课程实施大纲中所阐述的课程考核方式、学术
诚信规定、课堂规范等

规定；

签名：

日期：

注：

《课程修读备忘录》请务必在 20 年 月 日前签名并返
还任课教师。