**《篮球选项课》**

课 程 标 准

二级学院（部）：体育部

执笔人：韩国庆

审核人：薛爱华

制定时间：2017、7

修订时间：2017、11

.

常州工程职业技术学院教务处制

二○一七年二月

**《篮球选项课》课程标准**

1. **课程信息**

表1课程信息表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程名称 | 篮球选项课 | 开课院部 | 体育部 |
| 课程代码 | 02010003、02010004、02010005 | 考核性质 | 考查 |
| 前导课程 | 《体育与健康（一）》 |
| 后续课程 | 《体育健康测试课程》 |
| 总学时 | 96 | 课程类型 | 理论课 | 是□ |
| 实践课 | 是□ |
| 理论+实践 | 是□ |
| 理实一体化 | 是√ |
| 适用专业 | 全院各专业 |

表2课程标准开发团队名单

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 姓名 | 工作单位 | 职称/职务 |
| 1 | 韩国庆 | 常州工程职业技术学院 | 副教授 |
| 2 | 王小平 | 常州工程职业技术学院 | 副教授 |
| 3 | 李 荣 | 常州大学 | 副教授 |
| 4 | 周红兵 | 江苏理工学院 | 副教授 |
| 5 | 程 伟 | 常州工学院 | 副教授 |
| 6 | 虞 一 | 常州工程职业技术学院 | 讲 师 |
| 7 | 王 利 | 常州工程职业技术学院 | 讲 师 |

**二、课程性质**

**1.课程类型**

篮球教学是实现体育教学目的的最基本途径之一，通过篮球专项课程的教学，全面锻炼学生身体，有效的增强体质，增进健康，让大学生掌握体育科学的基本理论知识和健康常识，培养和提高学生在今后的体育锻炼中自我组织，自我管理，自我评价，自我监督，自我锻炼，自我完善身体的能力，并能学习和掌握一定的运动技能和锻炼方法，健美体魄、提高体育综合素质与基本运动技能、培养拼搏竞争的进取精神，促进身心和谐发展，形成良好的体育锻炼习惯和终身体育意识，逐步提高学生职业身心素质和人文素养，促进学生的可持续发展，使他们成为全面发展的高级技术人才。

2.课程功能定位

表3课程功能定位分析

|  |  |
| --- | --- |
| 对接的工作岗位 | 对接培养的职业岗位能力 |
| 化工、制药、机电、建工、会计、营销、装饰设计、计算机、自动化等专业 | 1.根据所学专业的要求，具备就业岗位所需的基本身体素质。 |
| 2.具备良好的身体素质，能制定自己参加体育锻炼的运动处方。 |
| 3.具备面对困难、顽强拼搏、吃苦耐劳的品质以及团队协作的精神。 |
| 4.具备良好的沟通交流和自我学习与全面提升和发展的能力。 |

**三、课程目标与内容**

**（一）课程总目标**

《篮球选项课》是对全院各专业三年制高职学生一、二年级第二、三、四学期设置的一门公共必修课。本课程是体育与健康中的一门公共选项课程，通过本课程的教学，学生能学习并掌握一定的篮球基本理论知识、基本技术、基本战术以及竞赛规则、竞赛的组织与编排，篮球运动发展趋势，重点在于提高学生的实践能力，以达到增进健康、娱乐身心、体验成功的目的；同时本课程还能培养学生的基本礼仪习惯，学会尊重对手、尊重裁判。通过篮球课的教学，使学生能学习和掌握一定的篮球运动技能以及体育健康与运动保健理论知识，并为学生毕业后的工作与学习打下良好的运动基础。本课程对于提高学生的综合身体素质，培养学生顽强拼搏、吃苦耐劳的精神具有十分重要的意义。本课程开设三学期，每学期教学时数为32学时，2学分。

**（二）课程学生学习达到具体目标标准**

1、知识目标标准：

（1）、学习篮球运动的基础理论及相关知识，充分理解现代篮球运动规律和当今篮球运动的发展趋势。

（2）、学习和掌握篮球基本技术的动作要领和练习方法，并能在实战过程中合理的进行运用。

（3）、学习篮球的基本战术种类（进攻和防守）和练习方法，并能在各种类别的比赛过程中合理的进行运用。

（4）、通过对篮球的竞赛组织方法的学习，在实战过程中能发现问题、遇到问题、并通过相关资料查找到解决问题的方法。

（5）、学习一些现代化信息技术，学习篮球有关的裁判员知识和竞赛知识，并能根据基层比赛的具体要求，完成好临场执法的裁判工作。

2、技能目标标准：

（1）、学习并掌握篮球基本知识、基本技术、战术；能用篮球的基本技、战术参加各种半场或全场比赛。

（2）、能学会并掌握篮球个人各项技术（各种运球、传、接球、运球上篮、投篮、抢、断球、摆脱防守以及抢篮板球等技术）来锻炼身体，合理掌握运动量。

（3）、能正确选择篮球、场地与安全性篮球架并能担任裁判员工作。

（4）、能掌握篮球基本技术、战术；参加各种半场或全场比赛，并在比赛中能临场分析对方和本队技战术的长处和短处，及时调整好本队的技战术，提高比赛竞争与对抗的能力；

（5）、能主动积极参加学生体质健康测试项目的练习，学习民族传统体育项目的相关知识，学生必须学会今后职业发展所具备的相关知识。3、能通过篮球项目来锻炼身体，合理掌握运动量。

3、素质目标标准：

（1）培养学生参与体育活动的能力，树立“健康第一”的思想，养成良好的体育参与意识和终身体育的习惯，锻炼学生沟通交流、自我学习的能力 。经常的、自觉的参加校内外各种体育活动，具有一定的体育文化鉴赏能力。

（2）培养学生参加运动锻炼的能力，学会一定的体育运动技能，通过运动有效提高全面身体素质，发展体能、磨砺意志和健美体魄。

（3）通过有效的体育活动，在全面发展体育能力的同时，有效地进行与学生所学专业相关的职业素质、职业安全技能和生存技能的培养，促进学生宽泛的就业能力和可持续发展能力的形成。

（4）培养学生刻苦锻炼、顽强拼搏的精神，锻炼学生对挫折的心理承受能力，在练习或展示中培养发现问题和解决问题的能力，锻炼学生的社会交往能力，使学生在运动的乐趣中体验技能的进步和成功的喜悦。

（5）培养学生团队协作精神，提高学生的人文修养，通过与外国留学生体育活动的交流，增强学生的国际化意识，提高事务处理能力和跨文化交际能力。

表4学生学习达标标准与内容

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 毕业要求指标点 | 学生学习达标标准 | 教学内容 |
| 知识标准 | 技能标准 | 素质标准 |
| 1 | 能掌握篮球知识，能通过篮球技术自我锻炼身体，强身健体，并可持续发展身体素质，为终身体育服务；通过篮球运动及竞赛，不断扩大对外交流，提高为人处事能力，培养团结合作、吃苦耐劳的精神。 | 学习和掌握篮球基础理论，理解篮球运动规律并说出现代篮球运动规律及发展趋势。 | 学习篮球基本技术、战术；能用篮球的基本技、战术参加各种半场或全场比赛。 | 能说出篮球发展概况，完成学练小组各项任务，培养学生团队协作精神，养成终身运动习惯。 | 篮球理论教学内容：1、篮球基本知识及发展趋势（近代、现代）。2、篮球运动的特点。3、中国篮球现状及发展。 |
| 2 | 学习和掌握篮球基本技术的动作要领和练习方法，并能在实践中合理运用。 | 能学会并掌握篮球个人技术项目，并通过技术项目来锻炼身体，合理掌握运动量。 | 培养学生积极参加运动，掌握运动机能，树立终身体育意识，锻炼学生沟通交流、自我学习的能力 。全面提高身体素质。 | 篮球基本技术的教学内容：1、持球、传球（学会体侧传球、背后传球）、运球、运球急停、投篮。2、篮球脚步移动的基本步法、急停急起。3、传、接球技术。4、运球上篮、抢篮板球。5、抢、断球技术，过人技术。6、投篮（单、双手）技术。 |
| 3 | 学习篮球基本战术并利用现代化信息技术了解篮球相关的知识并掌握一些篮球基本战术的种类和练习方法，并能在比赛过程中合理的进行运用。能利用现代化信息技术了解篮球有关的竞赛知识。 | 能正确选择篮球、场地与安全性篮球架。能掌握篮球基本技术、战术；参加各种半场或全场比赛，并在比赛中能临场分析对方和本队技战术的长处和短处，及时调整好本队的技战术，提高比赛竞争与对抗的能力； | 1、培养学生团队协作的集体主义精神，增强学生的大局意识和全局观念。2、能把对抗、比赛中遇到问题与对手进行交流学习，共同提高。 3、能对他人的篮球技术的表现进行正确的评价；提高自己的事务处理能力，为今后积极主动参与社区体育和为大众健康体育服务奠定基础； | 篮球基本战术教学内容：1、进攻战术配合运用（传切、突分、掩护、策应配合）。2、多打少战术配合。3、快攻战术配合。4、反快攻战术配合。5、盯人战术配合。6、防守战术配合。 |
| 4 | 通过篮球技术学校和专项锻炼，裁判员基本手势并能胜任和担任基层篮球裁判。通过篮球对外友谊比赛，娱乐身心、体验成功、享受运动中的快乐和喜悦。 | 通过对篮球裁判法的学习，能根据基层比赛的具体要求，完成好临场执法的裁判工作。 | 能学会篮球裁判法中裁判员的各种手势及在赛场上跑动线路、分工，在教学比赛中能正确运用。 | 培养学生引导比赛和驾驭比赛的能力，在练习或展示中培养发现问题和解决问题的能力。 | 篮球裁判法的教学内容：1、裁判员的基本职责与手势；2、篮球基本规则的介绍；3、记录台的工作职责介绍。 |
| 5 | 通过对篮球比赛组织方法的学习，能根据基层比赛的具体要求，做好相应的比赛准备工作。 | 熟悉各种基层比赛名称，掌握各种比赛赛事的组织方法。 | 培养学生团队协作精神，提高学生的人文修养，通过体育活动的开展，增强学生组织各种不同层次比赛的能力。 | 篮球比赛的组织方法教学内容：1、篮球运动竞赛规则与裁判，2、篮竞赛组织与编排，3、竞赛规程的制定，4、组委会及赛程的安排。 |
| 6 | 加强体育锻炼，学生能主动积极参加学生体质健康测试项目的练习。 | 使绝大多数学生都能达到大学生国家体质健康锻炼的标准，部分同学能达到良好以上的成绩。 | 使学生养成良好的体育参与意识和终身体育的习惯。 | 学生体质健康项目的教学内容：50米、立定跳远、肺活量、坐位体前屈、800米（女）、1000米（男）、仰卧起坐（女）、引体向上（男）；其他身体素质课课练。 |
| 7 | 加强职业身心素质训练和民族传统体育项目相关知识的学习。 | 根据学生专业培养的需求，有针对性的加强职业身心素质的训练，进一步了解民族传统体育项目。 | 提高职业身心素质训练，了解民族传统体育项目的相关知识，弘扬民族传统文化的精神。 | 职业身心素质训练的教学内容：1、基本职业安全知识、环保知识；2、救护的基本知识；3、高空项目训练（断桥、攀岩）。民族传统体育项目（二选一）的教学内容：1、八段锦；2、军事体育 |

表5课程教学安排

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 项目(模块） | 任务(单元） | 教学内容 | 重点、难点、考核点 | 学时 |
| 1 | 篮球理论教学 | 学习篮球运动的发展趋势及篮球基本知识 | 1、近、现代篮球发展的状况；2、篮球运动特点3、篮球基本技、战术理论。 | 世界篮球发展的历史；中国篮球发展的历史以及中国篮球发展的现状。 | 10 |
| 2 | 篮球基本技术教学（一） | 对篮球基本技术的掌握，各种持球、传球、运球、急停、投篮基本技术。 | 持球、传球（学会体侧传球、背后传球）、运球急停、投篮技术 | 重点是掌握基本技术；难点是运球、传球技术。考核点是运球、传球、急停投篮技术动作 | 4 |
| 3 | 篮球基本技术教学（二） | 对篮球脚步移动基本技术的掌握，是篮球运动的基础。 | 篮球脚步移动的基本步法、急停急起以及篮球运动锻炼身体的价值和发展趋势 | 重点是掌握脚步移动技术；难点是步伐技术。考核点是步伐和急停急起技术动作 | 4 |
| 4 | 篮球基本技术教学（三） | 对运球及上篮技术的掌握，是篮球运动的基础。 | 篮球运球及运球上篮（低手、高手上篮）、投篮（单、双手）技术 | 重点是掌握上篮技术；难点是运球上篮技术。考核点是运球上篮技术动作 | 4 |
| 5 | 篮球基本技术教学（四） | 对篮球各种运球和投篮基本技术的掌握，是篮球运动的基础。 | 运球与投篮的种类（掌握背后运球、后转身运球） | 重点是掌握各种运球技术；难点是运球、投篮技术。考核点是运球、投篮技术动作 | 6 |
| 6 | 篮球基本技术教学（五） | 篮球抢、断、打基本战术的掌握，是篮球技战术的基础。 | 篮球的抢、打、断球技术；接球急停跳起后投篮 | 重点是掌握抢、断、打时机技术；难点是能成功且不犯规技术。考核点是抢、断、打技术动作 | 6 |
| 7 | 篮球基本战术教学（一） | 篮球“三打二”、多打少战术的掌握，是篮球技战术的根本保证。 | 两人（三人）行进间传、接球上篮；在附加防守情况下；急停急起运球突破、背后运球突破，后转身运球突破。 | 重点和难点是“三打二”、多打少时，无球队员的跑动及线路，考核点是跑动线路、传球线路。 | 6 |
| 8 | 篮球基本战术教学（二） | 篮球技、战术配合的时机及配合效果是篮球技战术的根本。 | 篮球四大进攻战术的学习：1、传切配合；2、突分配合；3、掩护配合；4、策应配合 | 重点是能掌握四大配合，难点是配合的时机，考核点是配合实效性 | 6 |
| 9 | 职业身心素质练习与民族传统项目学习 | 职业身心素质训练能提高学生的职业素养，掌握民族传统体育项目是我们民族体育的特色。 | 职业身心素质训练的学习：1、基本职业安全知识、环保知识；2、救护的基本知识；3、高空项目训练（断桥、攀岩）。民族传统体育项目（二选一）的学习：1、八段锦；2、军事体育 | 职业身心素质的内容要有吸引力，教师讲解示范要到位；民族传统体育项目要能弘扬民族精神。 | 10 |
| 10 | 学生体质健康项目 | 学生体质健康项目测试合格与否是评判大学生体育成绩的重要标准之一，是基本的身体素质内容，学生通过锻炼，要尽可能达标。 | 学生体质健康项目的练习：50米、立定跳远、肺活量、坐位体前屈、800米（女）、1000米（男）、仰卧起坐（女）、引体向上（男）；其他身体素质课课练。 | 学生体质健康主要集中在800米（女）、1000米（男）、引体向上（男）这三个项目对学生达标难度比较大，要针对性的加强锻炼。 | 10 |
| 11 | 篮球裁判法的教学 | 学习篮球比赛的方法，遵守规则，服从裁判是篮球比赛的基本组成部分。 | 篮球裁判法的学习：1、裁判员的基本职责与手势；2、裁判员的职责范围与分工；3、篮球基本规则的介绍；4、记录台的工作职责介绍。 | 篮球裁判法的学习主要是对篮球规则的理解程度及裁判手势、职责范围、跑动线路分工的掌握情况。 | 8 |
| 12 | 篮球比赛的组织方法教学 | 学习并掌握篮球比赛的组织方法，是篮球教学内容的提高阶段，是体现篮球教学成果的展示。 | 篮球比赛的组织方法学习：1、熟悉各种基层篮球比赛的性质、名称；2、竞赛规程的制定、秩序册编排；4、组委会及赛程的安排。 | 篮球比赛的组织方法学习，主要是对竞赛规程的制定及赛程的安排的掌握。 | 8 |
| 13 | 篮球教学比赛的教学 | 篮球教学比赛是篮球基本技术和基本战术有机集合的综合体现，能展现篮球运动的魅力。 | 1、篮球各种技战术的运用；2、学习篮球比赛各种阵型安排（根据对方特点要有变化） | 篮球教学比赛的教学重点、难点主要是在比赛过程中如何合理的运用技战术及阵型的配备、对比赛局面的把控。 | 6 |
| 14 | 练习考试项目 | 考核项目综合运用能力的掌握情况。 | 1、篮球基本技术的练习2、篮球基本战术的练习 | 对考试项目的动作技术要领掌握程度。 | 4 |
| 15 | 考试 | 考核项目综合运用能力的体现。 | 1、篮球基本技术的考核2、篮球基本战术的考核 | 对考核任务要求的完成程度。 | 4 |

**四、课程考核**

课程考核采用形成性考核（即过程考核）和终结性考核相结合。原则上形成性考核占60%，终结性考核占40%。形成性考核可包括但不仅限于课堂考勤、课堂表现、课堂练习、身心素质考核情况、体质健康测试项目等。终结性考核一般指期末考核项目测试。教学效果（学习效果）主要采用课堂考核进行检验。学生每学期都必须参加考试，总评成绩由形成性考核（如：平时成绩（20%）+中期过程测试成绩（40%））和终结性考核（期末考核成绩（40%））构成。总评成绩合格方可获得相应学分。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 内容 | 课堂表现 | 体质测试 | 职业身心素质 | 民族项目 | 篮球选项课成绩 |
| 比例 | 20% | 20% | 10% | 10% | 40% |
| 权重 | 100% |

**五、实施要求**

1.授课教师基本要求

教师须具备本科及以上学历、讲师及以上职称，至少三年的高校体育教学经历，具备高校教师资格证书（新引进的年轻老师除外）。

1. 实践教学条件要求

 （1）校内实践场地

表6 校内实践场地建设要求一览表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **实训场地名称** | **服务课程** | **主要设备配置** | **主要功能与实训项目** |
| 篮球场 | 篮球（选项课） | 篮球、部分篮球项目辅助练习器材 | 篮球基本技术与基本战术练习、篮球裁判实习 |

3．教学方法与策略

教法：

（1）交流法：教师与学生充分互动，通过练习训练学生的篮球运动能力；

（2）探索式：教师针对篮球课重难点提出系列问题，引导学生抓住重难点学习；

 （3）角色扮演法：适用于篮球教学比赛中运动员与裁判的角色；

 （4）讨论式：教师提出讨论的问题，分组讨论分析，之后集中，陈述观点，教师点评；

学法：

1. 端正学习态度，让学生认识到加强身体运动技能练习的重要性；
2. 珍惜课堂教学和老师指导的机会；
3. 学会主动学习篮球的各种基本技术和基本战术等；
4. 要注意运用多媒体、挂图、录像、课件、实物、网络等手段；
5. 注意与其它相关课程的衔接，注意引导学生逐步树立正确的思考方法和分析问题的能力；
6. 充分合理地利用现代教学技术手段。

4.教材、数字化资源选用

表7课程教材选用表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **教材名称** | **教材类型** | **出版社** | **主编** | **出版日期** |
| 1 | 《高职体育》 | 江苏省高职高专院校公共体育课程统编教材 | 河海大学出版社 | 梁培根 | 2014、8 |
| 2 | 《高职体育》 | 江苏省普通高等学校体育教育教学指导委员会审定 | 南京大学出版社 | 赵洪明 | 2016、10 |

表8课程参考教材选用表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **教材名称** | **教材类型** | **出版社** | **主编** | **出版日期** |
| 1 | 现代篮球运动教学训练实用指导 | 教材 | 北京师范大学出版社 | 左庆生、张海民、邱勇 | 2013年7月 |
| 2 | 民族传统体育概论 | 专著 | 高等教育出版社 | 陈 青 | 2008年7月 |
| 3 | 学校体育课程论 | 专著 | 北京体育大学出版社 | 张瑞林、闻兰、黄晓明 | 2006年6月 |

表9课程数字化资源选用表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **序号** | **数字化资源名称** | **资源网址** |
| 1 | 高校体育专业数字化教学资源发展困境与推进策略 | http://d.wanfangdata.com.cn |
| 2 | 高校数字化体育档案资源数据库建设研究 | http://xueshu.baidu |
| 3 | 高校体育理论课程数字化教学资源开发与应用研究 | http://xueshu.baidu |

**六、其他**

1、本课程标准根据学校人才培养方案和学校学分制改革实施办法，结合我校学生实际体质健康状况、师资现状和学校体育教学条件等因素制定。本课程适合全院一、二年级第二、三、四学期学生的选项课。

 2、选用教材：《高职体育》，赵洪明主编；《高职体育》梁培根主编。