

《大学体育》（篮球）课程教学大纲

| | | | |
|------|-----------|---------|--|
| 课程名称 | 大学体育（篮球） | 课程编号 | (I) B340004 (II) B340005 (III) B340006 (IV) B340007 |
| 课程类别 | 通识教育课 | 先修课程 | |
| 课程性质 | 必修 | 总学时/学分数 | 64/2 |
| 考核方式 | 考试 | | |
| 适用专业 | 全院一、二年级本科 | | |

一、课程地位与目标

（一）课程地位

篮球运动是一项集体运动项目。在我国，特别是经济发达地区，具有广泛的群众基础。它不但具有竞技性，还具有很强的健身性、娱乐性和观赏性。因为其进攻防守节奏转换迅捷，对抗激烈，以及美国 NBA 文化的熏陶，所以篮球运动深受广大学生喜爱。同时，篮球是普通高校体育必修课中的一门选项课。

根据《大纲》和不同层次学生的学习需求，本课程的作用是增强学生的体质，促进学生身、心的健康发展，培养学生运用篮球技术科学进行体育锻炼的能力，以及培养学生顽强拼搏、勇于进取的精神及团队合作意识。

篮球课程主要内容包括体育与健康基本理论、篮球基本理论、基本技术和战术、篮球竞赛规则和裁判法。

（二）课程目标

1. 运动参与目标：通过学习使学生积极参与篮球健身运动，并形成自觉锻炼的习惯，基本形成终身体育的意识，能够编制可行的个人体育健身运动锻炼计划，具有一定的篮球运动的鉴赏能力。

2. 运动技能目标：掌握以篮球运动为主的健身运动的基本方法和技能，并科学地进行体育锻炼，提高自己的运动能力；掌握体育运动常见运动创伤的处置方法。

3. 身体健康目标：通过理论学习能测试和评价体质健康状况，掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法；养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式，具有健康的体魄。

4. 心理健康目标：自觉通过篮球健身活动改善心理状态，克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度；运用适宜的方法调节自己的情绪；在篮球运动中体验体育运动的乐趣和成功的感受。

5. 社会适应目标：培养学生具有良好的体育道德和合作精神，能够正确处理竞争与合作的关系。

二、教学内容与要求

（一）教学内容

1. 体育与健康理论

- (1) 健康概述：健康的科学内涵、影响大学生健康的因素
- (2) 《国家学生体质健康标准》实施的意义、测试内容、方法和评价标准
- (3) 科学锻炼身体的原则与方法
- (4) 体育锻炼与健康体适能
- (5) 体育保健知识：运动中常见的生理反应、运动损伤及处理方法
- (6) 奥林匹克运动

2. 专项理论

- (1) 篮球运动的起源与发展、特点及健身价值
- (2) 篮球竞赛规则及裁判法的运用
- (3) 篮球技术、战术理论分析

3. 基本技术

- (1) 准备姿势
- (2) 移动：起动、跑、跨步急停、滑步
- (3) 进攻技术：
 - ①运球：高、低运球、体前变向运球、运球急停急起
 - ②传接球：原地双手胸前传、接球、行进间双手胸前传、接球
 - ③投篮：原地单手肩上投篮、运球行进间单手投篮、运球行进间双手投篮（女）、跳起单手投篮
 - ④持球突破：原地持球突破、运球中突破
- (4) 防守技术：

防守对手：防守基础动作、防有球队员

4. 基本战术

- (1) 基础配合：传切、掩护
- (2) 防守战术：挤过、绕过、穿过
- (3) 抢防守篮板球

5. 教学比赛

提高学生基本技术和基本战术的应用能力

6. 身体素质

- (1) 耐力：800米跑、1000米跑、校园跑、变速跑、跳绳等
- (2) 力量：折返跑；蛙跳、单足跳、交换腿跳、跨步跳、收腹跳、沙坑跳、立定跳远；俯卧撑、俯卧推小车、引体向上、平板支撑、直臂悬垂；仰卧起坐、仰卧举腿、仰卧两头起；各种器械练习等

(3) 速度：跑的专门性练习（小步跑、高抬腿跑、后蹬跑等）、50 米跑、100 米跑、追逐跑、迎面接力跑、400×100 米接力跑、各种形式的短跑练习

(4) 柔韧性、协调性：多种形式的柔韧性、协调性练习

(二) 课程基本要求

1. 篮球基本技术教学主要以持球突破、投篮、防守技术为重点，教学的核心是使学生能合理运用基本技术，为今后终身参与体育锻炼打好基础。

2. 篮球战术教学和教学比赛的重点是培养学生的战术意识和运用基本技术和基本战术的能力。

3. 理论教学要与技术学习紧密结合，使学生基本掌握篮球竞赛规则和裁判法，提高欣赏比赛的水平。

4. 教学方法与手段要多样，因材施教。重视学生体育骨干培养，发挥其组织管理才能。

5. 在教学过程中要加强学生的耐力和力量等素质的锻炼，使学生学会素质练习的方法，身体素质得到全面的发展。

6. 按照教育部《高等学校体育工作基本标准》的要求，每次课提高学生心肺功能的锻炼内容不得少于 30%。

(三) 教学重点与难点

1. 教学重点：

(1) 科学锻炼身体的原则与方法，《国家学生体质健康标准》实施的意义、测试内容、方法和评价标准，运动中常见的生理反应、运动损伤及处理方法；

(2) 篮球运动基本知识、基本理论和基本技术。

2. 教学难点：

(1) 使学生真正认识到体育运动的重要性，树立起“健康第一，终身体育”的意识，能够自觉锻炼身体，较好的完成学生体质测试任务；

(2) 战术基础配合的方法、裁判工作和篮球基础教学。

三、各教学环节学时分配（大学一、二年级两年总学时：128）

| 序号 | 类别 | 内容 | 学时 (大一) | 学时 (大二) | 学时小计 |
|--------|----------|------------|------------|------------|----------------|
| 1 | 理论 | 基础理论 | 2 | 4 | 大一：6 大二：8 |
| | | 专项理论 | 4 | 4 | |
| 2 | 实践 部分 | 准备姿势与移动、运球 | 4 | 4 | 大一：52 大二：50 |
| | | 传接球、素质等 | 4 | 4 | |
| | | 持球突破、素质等 | 4 | 4 | |
| | | 投篮、素质等 | 6 | 6 | |
| | | 防守、素质等 | 6 | 4 | |
| | | 基本战术、素质等 | 14 | 14 | |
| | | 教学比赛和裁判学习 | 8 | 8 | |
| 《标准》测试 | 2 | 2 | | | |

| | | | | |
|-----|------|----|----|------|
| | 机动 | 4 | 4 | |
| 3 | 理论考试 | 2 | 2 | 大一：6 |
| 4 | 技术考试 | 4 | 4 | 大二：6 |
| 总学时 | | 64 | 64 | |

四、教学进度表

(一) 第一学期(大一第3~18周, 16次课; 大二第1~16周, 16次课)

| 课次 | 教学内容 | 基本目标 |
|----|---|--|
| 1 | 大一:基础理论(一) 1. 健康概述:健康的定义和标准、影响大学生健康的因素 2. 体育保健知识:运动中常见的生理反应、运动损伤及处理方法 3. 介绍《国家学生体质健康标准》实施的意义、测试内容、方法和评价标准 4. 素质练习:校园跑、引体向上/仰卧起坐立定跳远、50米 | 1. 了解体育与健康的基本知识,引导树立终身体育的思想 2. 了解科学锻炼身体的有关知识,掌握体育锻炼损伤的预防及处理方法 3. 了解《国家学生体质健康标准》的有关内容,便于学生锻炼身体 4. 通过中长跑练习,提高心肺功能、耐力;增强力量 |
| | 大二:基础理论(二) 1. 科学锻炼身体的原则与方法 2. 体育锻炼的卫生常识 3. 体育锻炼与健康体适能 4. 介绍《国家学生体质健康标准》实施的意义、测试内容、方法和评价标准 5. 素质练习:校园跑、引体向上/仰卧起坐立定跳远 | 1. 了解科学锻炼身体的有关知识,了解运动处方的概念、原则和内容,能学以致用 2. 了解体育锻炼的一般卫生常识,进一步促进身体健康 3. 了解体育锻炼对健康体适能的促进,终身受用 4. 进一步加深对《标准》的理解,加强自练 5. 增强心肺功能、力量 |
| 2 | ▲1. 测试《国家学生体质健康标准》(机测3项:身高/体重、肺活量、坐位体前屈) 2. 素质练习:校园跑、50米跑、引体向上/仰卧起坐 | 1. 掌握学生身体形态、机能和素质情况(大一、大二) 2. 提高心肺功能、耐力;提高速度;增强力量 |
| 3 | 1. 简介篮球运动的健身价值 2. 学习篮球准备姿势、移动步法(侧身跑、变向跑、加速跑、后退跑、跨步急停) 3. 学习原地运球技术(原地高、低运球、原地体前变向运球) 4. 素质:校园跑、蛙跳、柔韧性练习 | 1. 了解篮球运动的健身价值 2. 基本掌握篮球的准备姿势、移动步法 3. 初步掌握原地运球技术 4. 增强心肺功能、力量和身体柔韧性 |
| 4 | 1. 复习准备姿势、移动步法和原地运球技术 2. 学习原地双手胸前传、接球 3. 素质:50米跑、跳绳、引体向上(直臂悬垂)/仰卧起坐 | 1. 掌握准备姿势、移动步法和运球方法 2. 初步掌握原地双手胸前传、接球技术 3. 提高速度、耐力和力量(做不到8个引体向上的不可马上下杠,采用直臂悬垂至无法坚持为止) |
| 5 | 1. 复习原地运球技术 2. 复习原地双手胸前传、接球 3. 学习原地单手肩上投篮和双手胸前投篮(女) 4. 素质:平板支撑、1000米跑、协调性练习 | 1. 改进和提高运球技术,积极移动 2. 基本掌握原地双手传、接球技术 3. 初步掌握原地单手肩上投篮技术和双手胸前投篮(女)技术 4. 提高力量、耐力和身体协调性 |

| | | |
|----|---|---|
| 6 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 复习原地单手肩上投篮和双手胸前投篮（女） 2. 复习原地双手胸前传、接球 3. 学习行进间双手胸前传、接球 4. 素质：校园跑、俯卧撑、立定跳远 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 基本掌握单手肩上投篮和双手胸前投篮（女）技术 2. 熟练掌握原地双手传、接球技术 3. 初步掌握行进间双手胸前传接球的技术，积极移动 4. 增强心肺功能和上、下肢力量 |
| 7 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 复习原地单手肩上投篮和双手胸前投篮（女） 2. 复习行进间双手胸前传、接球 3. 学习行进间运球急停、急起；行进间体前变向运球 4. 素质（大二）：中长跑、俯卧背起、引体向上（直臂悬垂）/仰卧举腿 <p>▲大一测验：50米、引/仰</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 改进、提高单手肩上投篮和双手胸前投篮（女）技术 2. 基本掌握行进间双手胸前传、接球技术动作 3. 初步掌握行进间运球急停、急起；行进间体前变向运球技术动作 4. 学会锻炼的方法，增强耐力和力量（大二） <p>评定50米跑、引/仰成绩（大一）</p> |
| 8 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 复习行进间运球急停、急起；行进间体前变向运球 2. 学习原地跳起单手肩上投篮（女生可双手，不跳起） 3. 素质：仰卧起坐/仰卧举腿、800米/1000米变速跑（大二） <p>▲大一测验：立定跳远</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 基本掌握行进间运球急停、急起；行进间体前变向运球 2. 初步掌握跳起单手肩上投篮技术 3. 学会垫上练习的方法，增强力量、耐力 <p>评定立定跳远成绩（大一）</p> |
| 9 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 复习原地跳起单手肩上投篮（女生可双手，不跳起） 2. 复习移动步的急停（跨步急停） 3. 学习原地持球突破技术 4. 素质：引体向上（俯卧撑）/仰卧起坐、交换腿跳、校园跑（大二） <p>▲大一测验：800/1000米跑（统一测试）</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 基本掌握跳起单手肩上投篮动作 2. 提高急停步法的熟练度 3. 初步掌握原地持球突破技术 4. 提高上下肢、腰腹力量与耐力 <p>评定800/1000米成绩（大一）</p> |
| 10 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 复习原地跳起单手肩上投篮（女生可双手，不跳起） 2. 复习原地持球突破技术 3. 学习二人跑动中传、接球行进间投篮 4. 素质：800/1000米变速跑、上肢力量练习、协调性练习 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 熟练掌握原地跳起单手肩上投篮 2. 基本掌握原地持球突破技术 3. 提高运用跑动中传接球行进间投篮的能力 4. 学会锻炼的方法，增强耐力和协调性 |
| 11 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 复习二人跑动中传、接球行进间投篮 2. 学习防守基本动作、防守有球和无球队员 3. 素质：俯卧撑/仰卧起坐、3m移动（30秒）、柔韧性练习（大一） <p>▲大二测验：800/1000米</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 提高运用基本技术的能力，较熟练地掌握传、接球行进间投篮技术 2. 初步掌握防守技术 3. 提高上肢、腰腹力量、心肺功能和柔韧性 <p>评定800/1000米跑成绩（大二）</p> |
| 12 | <p>大一：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 复习防守基本动作、防守有球队员 2. 复习行进间双手胸前传、接球 3. 复习原地跳起单手肩上投篮（女生可双手，不跳起） 4. 素质：一分钟跳绳、蛙跳、柔韧性练习 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 基本掌握防守技术 2. 熟练掌握行进间双手胸前传、接球 3. 提高原地跳起单手肩上投篮的稳定性与投篮命中率 4. 增强心肺功能、弹跳力和柔韧性 |

| | | |
|----|---|---|
| | 大二：专项理论（一） 1. 篮球运动概述：起源与发展、运动特点和锻炼价值 2. 篮球技术、战术及主要练习方法 ▲大二测验：立定跳远 | 1. 了解篮球运动的发展历程与技术特点 2. 系统地掌握篮球球运动技术、战术理论知识 评定学生立定跳远成绩（大二） |
| 13 | 1. 复习防守基本动作、防守有球队员 2. 教学比赛 3. 素质：校园跑、平板支撑、坐位体前屈 | 1. 基本掌握防守技术 2. 初步运用基本技术，培养场上比赛意识 3. 增强心肺功能、力量和柔韧性 |
| 14 | 1. 复习原地跳起单手肩上投篮（女生可双手，不跳起） 2. 复习行进间双手胸前传、接球 3. 素质：手推车 18m×3、柔韧性练习、校园跑 | 1. 熟练掌握原地跳起单手肩上投篮，调整考试心理状态 2. 巩固行进间双手胸前传、接球，调整考试心理状态 3. 提高上肢力量、柔韧性和心肺功能 |
| 15 | 考核：定点投篮（男生跳投） | 检查教学效果，评定学生成绩 |
| 16 | 机动 | |

备注：第一学期两个年级的专项内容基本相同。

两个年级不同点：

(1) 第 1 次课的理论内容不同；

(2) 第 12 次课内容不同；

(3) 两个年级测验 800/1000 米都安排在第 11 周（大一的第 9 次课就是第 11 周，统一测，医生值班）。

（二）第二学期（1~16 周）

| 课次 | 教学内容 | 基本目标 |
|----|---|---|
| 1 | 1. 综合移动步法练习（跑、急停、滑步） 2. 复习运球技术（原地、行进间体前变向运球技术） 3. 复习原地单手肩上投篮 4. 素质：校园跑、引体向上（直臂悬垂）/仰卧起坐、柔韧性练习 | 1. 提高移动速度和灵活性 2. 增加手感、提高基本技术 3. 增强单手肩上投篮动作的熟练与投篮命中率 4. 增强耐力和力量、学习柔韧性练习方法（做不到 8 个引体向上的不可马上下杠，采用直臂悬垂至无法坚持为止） |
| 2 | 1. 复习运球行进间单手低手投篮（女生可双手） 2. 学习原地跳起单手肩上投篮 3. 学习基础配合：传切、突分 4. 素质：1000 米跑、背人跑 18m×4、柔韧性练习 | 1. 巩固运球行进间单手低手投篮（女生可双手）技术 2. 初步掌握跳起单手肩上投篮 3. 增强学生进攻跑位的意识与整体时机的把握 4. 掌握锻炼的方法、提高多种素质 |
| 3 | 1. 复习原地跳起单手肩上投篮 2. 复习基础配合：传切、突分 3. 学习基础配合：掩护 4. 素质：800/1000 米变速跑、俯卧撑、柔韧性练习 | 1. 增强跳起单手肩上投篮动作的熟练与投篮命中率 2. 不断提高运用基本技术的能力 3. 初步了解掩护的正确身体姿势 4. 增强心肺功能和上、下肢力量 |
| 4 | 专项理论（二） 1. 篮球竞赛规则 2. 篮球竞赛裁判法 3. 素质：校园跑、协调性练习 | 1. 掌握篮球比赛规则和裁判法，为今后锻炼并参加篮球的一般性指导工作做准备 2. 增强耐力、提高身体协调性 |
| 5 | 1. 复习持球突破（交叉步、同侧步） | 1. 熟练掌握持球突破（交叉步、同侧步）技术 |

| | | |
|----|--|--|
| | <p>2. 复习防守基本动作、防守有球队员</p> <p>3. 半场一对一：一人运球突破，一人防守</p> <p>4. 素质： 大一本科：引体向上（直臂悬垂）/仰卧起坐、1000 米跑、柔韧性练习 ▲大二：测验 800/1000 米跑（统一测试，校医值班）</p> | <p>2. 掌握防守基本技术</p> <p>3. 提高运球突破与防守基本动作的合理运用水平</p> <p>4. 增强耐力和力量、学习柔韧性练习方法（大一） 评定 800/1000 米跑成绩（大二本）</p> |
| 6 | <p>1. 复习基础配合：传切、突分、掩护</p> <p>2. 学习防守战术：挤过、绕过</p> <p>3. 素质：50 米迎面接力跑、3M 移动（30 秒）×3 组、俯卧撑/仰卧举腿</p> | <p>1. 不断提高运用基本技术的能力</p> <p>2. 初步掌握防守战术：挤过、绕过技术</p> <p>3. 提高移动速度、跑速和力量</p> |
| 7 | <p>1. 复习防守战术：挤过、绕过</p> <p>2. 学习防守战术：穿过</p> <p>3. 学习抢防守篮板技术</p> <p>4. 素质：收腹跳、50 米跑、立定跳远</p> | <p>1. 掌握防守战术：挤过、绕过技术</p> <p>2. 初步掌握防守战术：穿过技术</p> <p>3. 初步掌握抢防守篮板技术</p> <p>4. 提高弹跳力、速度和力量</p> |
| 8 | <p>1. 复习抢防守篮板技术</p> <p>2. 复习防守战术：挤过、绕过、穿过</p> <p>3. 介绍关门、夹击防守战术 ▲测验 50 米跑（大一、大二）</p> | <p>1. 基本掌握抢防守篮板技术</p> <p>2. 能熟练运用挤过、绕过、穿过防守技术</p> <p>3. 初步掌握关门、夹击的时机 评定 50 米跑成绩（大一、大二）</p> |
| 9 | <p>1. 复习运球行进间单手低手投篮（女生可双手）</p> <p>2. 复习抢防守篮板技术</p> <p>3. 复习防守战术：关门、夹击</p> <p>4. 教学比赛</p> <p>5. 素质：50 米跑、立定跳远、坐位体前屈</p> | <p>1. 增强运球行进间单手低手投篮（女生可双手）的机会把握能力</p> <p>2. 基本掌握抢防守篮板技术</p> <p>3. 能熟练运用关门、夹击防守技术</p> <p>4. 灵活运用基本技术，培养场上比赛意识</p> <p>5. 提高速度、柔韧性和下肢力量</p> |
| 10 | <p>1. 复习防守战术：挤过、绕过、穿过</p> <p>2. 教学比赛、裁判实践</p> <p>3. 素质：跳绳、引体向上（直臂悬垂）/仰卧起坐、协调性练习</p> | <p>1. 基本掌握防守战术</p> <p>2. 实战中体会技战术，提高学生裁判水平</p> <p>3. 提高耐力、力量和协调性</p> |
| 11 | <p>1. 学习半场人盯人防守战术</p> <p>2. 教学比赛、裁判实践 ▲测验：引体向上/仰卧起坐（大一、大二）</p> | <p>1. 了解半场人盯人防守战术中各球员的职责与跑位</p> <p>2. 灵活运用基本技术和战术，提高学生裁判水平 评定学生引体向上/仰卧起坐水平（大一、大二）</p> |
| 12 | <p>大一：专项理论（一）</p> <p>1. 篮球运动概述：起源与发展、运动特点和锻炼价值</p> <p>2. 篮球技术、战术及主要练习方法</p> <p>3. 素质：跳绳、各种跳跃练习、平板支撑/仰卧举腿</p> | <p>1. 系统地掌握篮球运动技术、战术等理论知识</p> <p>2. 提高心肺功能、弹跳力和力量素质</p> |
| | <p>大二：基础理论（三）</p> <p>1. 奥林匹克运动：奥运会的历史与发展、奥林匹克运动的思想体系、北京奥运会 ▲测试：身高体重、肺活量、坐位体前屈、立定跳远</p> | <p>1. 了解奥林匹克运动的知识，理解奥林匹克文化的内涵</p> <p>2. 测定仪器测试的四项数据</p> |

| | | |
|----|--|---|
| 13 | 理论考试 | 检查对相关体育知识的掌握情况，评定成绩 |
| 14 | 1. 复习运球行进间单手肩上投篮（女生可双手） 2. 复习半场人盯人防守战术 3. 教学比赛 4. 素质：跳绳、交换腿跳、俯卧撑/仰卧举腿 | 1. 熟悉运球行进间单手肩上投篮（女生可双手）， 调整考试心理状态 2. 掌握半场人盯人防守战术中各球员的跑位与职责 3. 熟悉考试流程，加强配合 4. 掌握多种锻炼方法，提高心肺功能和身体素质 |
| 15 | 考核：运球行进间单手肩上投篮（女生可双手）、教学比赛 | 检查教学效果，评定成绩 |
| 16 | 机动 | |

备注：第二学期两个年级专项技术教学内容相同，但有两处不同：

（1）第12周的理论课内容不同；

（2）大一本科的素质只测50米和引体向上/仰卧起坐。而大二本科、大一专科都需将50米、引体向上/仰卧起坐、800/1000米、立定跳远、身高体重、肺活量、坐位体前屈全部测完。

五、教学组织与教学条件

（一）教学组织

1. 篮球球选项课依据教学目标，结合大学生身心特点，主要采用指导发现教学法、掌握学习教学法、案例教学法、合作学习教学法、领会教学法等教学方法，通过学练中灵活采用积极思考、交流与总结、小组合作、分组练习等手段进行学习。

2. 本课程以技术、技能学习为主，理论教学仅占10%左右；每次课安排30分钟的素质练习时间，素质练习以发展学生的心肺功能为主，兼顾力量、速度等素质的全面发展。

3. 在篮球课教学工作中，通过篮球兴趣的培养，分层次教学，让学生都有成功的体验；运用运动技能形成的规律，提高学生掌握动作的能力；培养学生运用技术的能力和团结协作精神；使学生在参与篮球运动中培养各个方面的能力。提高学生的思想品德素质、身心素质、文化素质、美育素质。

（二）教学条件

1. 教学场所要求：标准篮球场4个；

2. 教学仪器设备要求：按照学生人数两人1个篮球。

六、课程考核与成绩评定

体育课程为综合考核：

| 序号 | 考核/评价环节 | 分值（或百分比） | 考核/评价细则 |
|----|---------|----------|---------|
| 1 | 平时 | ×20% | 考勤、上课表现 |
| 2 | 篮球专项技术 | ×40% | 技术考试 |
| 3 | 素质1 | ×20% | 测试 |
| 4 | 素质2 | ×20% | 测试 |
| 合计 | | 100% | |

（一）考核内容

1. 第一学期：定点投篮（男生跳投）（达标占 50%，技评占 50%）。
2. 第二学期：半场运球上篮（占 50%）、教学比赛（占 50%）。

（二）考核方法

1. 定点投篮

考核方法及要求：男生站在罚球线处定点投篮，女生站在比罚球线近0.85米处投篮，男生采用单手肩上跳起投篮，女生采用单手肩上投篮或双手胸前投篮（不用起跳）。每人投10个球，两次机会取最佳成绩，进球标准男女相同。

2. 半场运球上篮

考核方法及要求：

测试者持球站立于中场一角，听信号出发开表计时运球上篮，不中要补中，然后运向对面中场角，再返回上篮，第二次中篮后停止计时。运球时不得有违例动作，运球过程中出现违例现象扣5分/次，不采用行进间投篮扣10分/次。每人两次机会取最佳成绩。

3. 教学比赛

考核方法、要求：男生全场“五打五”，女生半场“三打三”进行教学比赛，对学生个人技术、战术意识，竞赛意志，规则执行等进行综合技评，重点考核传切、掩护、突分基础配合的运用。

（三）评分标准

篮球考核包括达标和技评。达标成绩占篮球分数的 50%，技评成绩占篮球分数的 50%。

1. 定点投篮评分标准（达标）

| | | | | | | | |
|----|-----|----|----|----|----|----|----|
| 得分 | 100 | 90 | 80 | 70 | 60 | 40 | 20 |
| 次数 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

2. 定点投篮评分标准（技评）

| 分值 | 评分标准 |
|--------|------------------|
| 85~100 | 动作连贯、协调，手法正确 |
| 70~84 | 动作较连贯、协调，手法较正确 |
| 60~69 | 动作基本连贯、协调，手法基本正确 |
| 59分以下 | 动作不连贯、协调，手法不正确 |

3. 半场运球上篮考核评分表（达标）

| 分值 | 男生 | 女生 |
|-------|---------|---------|
| | 成绩（秒） | 成绩（秒） |
| 100 | ≤12 | ≤20 |
| 99~95 | 12.1~13 | 20.1~21 |

| | | |
|-------|---------|---------|
| 94~90 | 13.1~14 | 21.1~22 |
| 89~85 | 14.1~15 | 22.1~23 |
| 84~80 | 15.1~16 | 23.1~24 |
| 79~75 | 16.1~17 | 24.1~25 |
| 74~70 | 17.1~18 | 25.1~26 |
| 69~65 | 18.1~19 | 26.1~27 |
| 64~60 | 19.1~20 | 27.1~28 |
| 59分以下 | 20.1~21 | >28 |

4. 篮球教学比赛考核评分表（技评）

| 分值 | 评分标准 |
|--------|------------------------------|
| 90~100 | 个人技术熟练、战术意识清晰，竞赛意识很强，规则执行很好 |
| 80~89 | 个人技术熟练、战术意识较清晰，竞赛意识很强，规则执行较好 |
| 70~79 | 个人技术一般、战术意识较清晰，竞赛意识很强，规则执行一般 |
| 60~69 | 个人技术一般、战术意识一般，竞赛意识一般，规则执行一般 |
| 59分以下 | 个人技术不熟练、战术意识不强，竞赛意识很弱，规则执行很差 |

七、推荐教材、参考书目及文献

（一）推荐教材

[1]大学体育. 刘嘉丽, 郑尚武主编. 北京体育大学出版社, 2015.

（二）参考书目

[1]大学体育-现代体育与民族体育. 宋卫, 刘嘉丽主编. 北京体育大学出版社, 2014.

[2]篮球运动高级教程. 全国体育院校教材委员会审定. 人民体育出版社, 2000.

[3]当代大学体育教程. 任晋军主编. 北京体育大学出版社, 2014.

（三）在线教学资源

[1]<http://www.cba.gov.cn/> 中国篮球协会官方网站.

大纲撰稿人：张洪基

大纲校稿人：陈强

大纲审定人：刘嘉丽

日期：2019年7月16日