**《篮球进阶-战术实操与裁判法》课程教学大纲**

1. **课程基本信息**

课程代码：18001202

课程名称：篮球进阶-战术实操与裁判法

英文名称：Basketball Advancement-Strategical Practice and Judgment

课程类别：通识必修课

学 时: 32

学 分：2

适用对象：全校学生

考核方式：考试

先修课程：篮球选项课

1. **课程简介**

**中文简介**

篮球运动技术是一个由低级到高级、由简单到复杂、由单一到全面的过程。篮球战术对技术的运用提出了更高的要求，篮球战术的创新和发展，必然促进技术迈向更高水平。移动进攻战术要求个人进攻技术向全面、快速、对抗和高空技巧化方向发展；综合多变防守战术的广泛运用，促使个人防守技术更具攻击性和破坏性。

本课程主要学习：篮球基本技术战术，基本规则，裁判法，侧重实践体验，增进篮球意识，提升学生技战术水平以及实际运用的能力，熟练掌握篮球竞赛规则与裁判法，培养良好的团队作风和拼搏精神。

**英文简介**

Basketball skill is a process which can be learnt and used from a low level to high level, from simple skills to complex strategies, from single aspect to comprehensive aspects. Basketball strategies require more advanced skills. The innovation and development will force basketball strategy to step forward. Today basketball sports is developing in the direction of high speed, domination at high air, high - level skills, closely fought resistance and changeable strategies. The extensive use of comprehensive and changeable defensive tactics promotes personal defensive skills to be more aggressive and destructive.

Course contents: basketball basic technical strategy, basic rules, refereeing methods. We will mainly focuse on practical experience, improve basketball awareness, improving students ‘technical and strategical level and real applicable ability. In addition, the students will not only have a good command of basketball competition rules and refereeing methods, but also develop a sense of teamwork and fighting spirit.

1. **课程性质与教学目的**

（一）**课程性质**

篮球是一项人类智慧与技能相结合的运动，篮球技术是个人能力在赛场上的集中体现，篮球战术是根据比赛规则进行攻守的策略和方法，是球队风格的特点和载体，通过学习与运动实践，依托个人技术能力，凝聚全队力量，形成协同作战的整体，培养团结拼搏的精神和斗志。

1. **课程目的和任务**
2. 教学目的和任务

本课程是学生具备一定的篮球基础后，通过自己的兴趣，自主选择的篮球必修课程，通过此课程的篮球教学，可使学生掌握篮球的基本技术、战术、裁判方法和比赛编排方法，以及让学生协作的团队精神。

1. **思政育人目的和任务**

**(1)引导学生把国家、社会、公民的价值要求融为一体，提高学生的爱国、敬业、诚信、友善的修养，培育学生诚信服务、德法兼修的职业素养。**

**(2) 强化学生的辩证思维以及依法治国的思想理念。**

**(3) 提升学生的职业素养和职业操守，形成正确的价值观和人生观。**

**(4) 培养学生科学严谨的钻研精神和责任担当意识，增强学生的法律意识。**

**(5) 增强学生对中国特色社会主义制度分的制度自信和理论自信。**

**(6) 注重社会主义核心价值观——“爱国、敬业、诚信、友善”，提升学生对篮球运动的认知能力。**

1. **课程教学目标与要求**
2. 课程教学目标

（1）运动参与目标：通过教学，使学生形成良好的体育锻炼习惯，能独立制定适用于自身需要的健身运动处方，有较高的体育文化素养和观赏水平。

（2）运动技能目标：通过篮球选项课的学习，提高学生运用技战术水平的能力，发展自己的运动才能，能够参加有挑战性的运动竞赛。

（3）身体健康目标：全面发展体能，提高自身科学锻炼的能力，练就强健的体魄。

1. 心理健康目标：在具有挑战性的运动环境中，表现出勇敢顽强的意志品质。
2. 社会适应目标：形成良好的行为习惯，主动并且积极参与学校的体育服务。
3. **思政育人目标：使学生认识到身体力行的职业素养和能力要求，培养学生的职业责任感和爱岗敬业、诚实守信、开拓创新的职业品格和行为习惯。**
4. 基本要求

掌握篮球技术战术的概念以及基本要素，具备良好的身体素质和心理素质。

1. **教学内容安排及要求**

**（一）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、起源及篮球运动的发展趋势。 |
| （2）现代篮球运动的发展趋势及我国篮球运动发展现状 |
| 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。 |
| 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。 |
| 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 | 竞赛工作 | （1）篮球比赛的指导工作 | 掌握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。 |
| （2）篮球竞赛规则与裁判法 |
| （3）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理论知识。

**（二）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  术 | 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  单手体侧传球 | 比较系统、熟练地掌握主要技术动作方  法，并具有一定的运用能力。 |
| 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 |
| 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 |  |
| 防守  对手 | 防无球队员  防有球队员  横、纵封断球 | 抢持球队员手中的球  打持球、运球队员手中的球 |
| 战  术  战  术 | 基  础  配  合 | 传切配合  突分配合  策应配合  掩护配合  挤过配合  关门配合  夹击配合 | 穿过配合  交换配合  补防配合 | 掌握基本战术配合方法，并具有初步运用能力。 |
| 全  队  战  术 | 1．快攻与防快攻  抢获后场篮板球后短传快攻  抢断球后快攻  2．人盯人防守与进攻人盯人防守  半场松动人盯人防守与进攻半场松动人盯人防守  半场扩大人盯人防守与进攻半场大人盯人防守  全场紧逼人盯人防守与进攻全场紧逼人盯人防守  3．2-1-2、3-2区域联防与进攻区域联防 | 投端线界外球快攻  防守快攻  固定战术配合  1-2-1-1区域紧逼防守 |

**（三）技能部分**

篮球比赛组织与裁判实习

1. **各教学环节学时分配**

|  |  |
| --- | --- |
| **课 程 内 容** | **教 学 时 数** |
| 理论知识 | 2 |
| 基本技术 | 6 |
| 基本战术 | 10 |
| 竞赛规则 | 4 |
| 教学比赛与裁判实习 | 6 |
| 考核与机动 | 4 |
| **合 计** | 32 |

1. **参考教材及推荐参考资源**
2. 孙民治主编. 体育院校通用教材：球类运动-篮球.北京:高等教育出版社，2001,9
3. 中国篮球协会审定.篮球规则.北京:北京体育大学出版社，2014,1
4. 中国国家体育总局.中国体育教练员培训教材-篮球，北京:人民体育出版社,2001,6
5. **其他说明**
6. **考核项目**

1、**全场8字往返运球上篮**(共40 分，成绩20分，技术20分)

方法：受试者持球于端线外，绕罚球圈、中圈快速往返运球上篮，投篮方式不限。投中后（如不中须补中）才可以返回，往返两次，投中四次篮后结束。考试过程中，如果受试者任意一只脚踩入罚球圈或中圈，测试成绩无效，需重新开始。每人两次考试机会，取最好一次为最后成绩，计分标准参照下表；并并对受试者动作的规范性、准确性、熟练性、实用性等方面给予评分。

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **时间（秒）** | **成 绩** | **时间（秒）** | **成 绩** | **时间（秒）** | **成 绩** | **时间（秒）** | **成 绩** |
| 30以内 | 20 | 39—40 | 15 | 49—50 | 10 | 59—60 | 5 |
| 31—32 | 19 | 41—42 | 14 | 51—52 | 9 | 61—62 | 4 |
| 33—34 | 18 | 43—44 | 13 | 53—54 | 8 | 63—64 | 3 |
| 35—36 | 17 | 45—46 | 12 | 55—56 | 7 | 65—66 | 2 |
| 37—38 | 16 | 47—48 | 11 | 1. 58 | 6 | 67-68 | 1 |

2、 **1 分钟中距离跳起投篮**(共30 分，成绩20分，技术10分)

方法：以篮圈中心到地面投影点为圆心，4 米为半径划弧线，一分钟内连续自投自抢，计投中个数，计分标准参照下表；并对受试者动作的规范性、准确性、熟练性、实用性等方面给予评分。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 成绩 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 分数 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 10 |

1. **成绩评定**

篮球进阶课程教学，学习成绩采用结构式综合评分进行评定。总评成绩采用百分制计分，运动技能考试两项（一项占40%，一项占30%，），共同构成期末运动技能考核成绩；平时成绩由任课教师根据个人的出勤情况和课堂表现两方面来考核，采用百分制。期末运动技能考核成绩和平时成绩在总评中的比重分别为70%和30%。

大纲修订人：任永星 修订日期：2020年12月

大纲审定人：蔡建辉 审定日期：2020年12月