

课程大纲 COURSE SYLLABUS

1.	课程代码/名称 Course Code/Title	CPE5001/篮球 BASKETBALL
2.	课程性质 Compulsory/Elective	选修 Elective
3.	课程学分/学时 Course Credit/Hours	0/32
4.	授课语言 Teaching Language	中文 Chinese
5.	授课教师 Instructor(s)	赵飞
6.	是否面向本科生开放 Open to undergraduates or not	否/not
7.	先修要求 Pre-requisites	(如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.)
8.	教学目标 Course Objectives	(如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.) 1.通过篮球选项课教学, 使学生较好地掌握篮球基本技术和基础战术配合, 不提高篮球比赛的能力。 2.通过身体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.通过理论学习, 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。
9.	教学方法 Teaching Methods	(如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.) 讲解示范法、对比练习法、启发教学法、分层教学法
10.	教学内容 Course Contents	(如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.)
	Section 1	◎移动技术: 准备姿势、起动变向跑、急停(跨步急停、跳步急停)、起跳(单、双脚起跳)、转身(前、后转身)◎运球技术: 原地高低运球、准备姿势-高运球-低运球-双手交替运球
	Section 2	◎移动技术(复习)、运球技术(行进间): 运球急停急起(直线)、

	体前变向运球、运球转身、背后运球
Section 3	◎传球技术：单双手胸前传球（原地、行进间）、单双手胸前击地传球（原地、行进间）、单手肩上、双手头上传球、单身体侧传球◎接球技术：单双手接球（低部位、中部位、高部位） 专项力量：俯卧撑蹲起跳、折返跑
Section 4	◎投篮：原地投篮-单手肩上投篮，行进间投篮-行进间单手肩上投篮、行进间单手低手投篮
Section 5	◎跳起投篮（原地）：原地投篮—行进间单手肩上投篮—单手低手投篮—原地跳起投篮
Section 6	◎持球突破：交叉步持球突破、专项身体素质训练
Section 7	◎持球突破：同侧步持球突破、专项身体素质训练
Section 8	◎防守技术：防守无球队员，防纵切、横切、断球、防摆脱、溜底线 专项身体素质训练
Section 9	◎防守技术：防守持球队员，防投篮、突破、运球、传球、抢球、打球 专项身体素质训练
Section 10	◎抢篮板球：抢进攻篮板球：摆脱、冲抢；抢防守篮板球：判断挡人 专项身体素质训练
Section 11	◎进攻战术基础配合：传切（一传一切、空切）、掩护（侧掩护、后掩护、前掩护）、策应、突分 专项身体素质训练
Section 12	◎防守战术基础配合：防守掩护、关门配合等◎快攻：1.长传快攻 2.短传与运球结合快攻 3.运球突破快攻 4.快攻结束的配合方法专项身体素质训练
Section 13	◎防守快攻 二防三：两人平行站位、重叠站位、斜线站位◎半场盯人防守、进攻半场盯人防守 进攻半场人盯人防守的队形
Section 14	课程期末考试
Section 15	课程期末考试

Section 16	机动
11. 课程考核 Course Assessment	
<p>(① 考核形式 Form of examination; ②. 分数构成 grading policy; ③ 如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.)</p> <p>考核形式: 技术实践考核 分数构成: 平时成绩 30%、期末考试 70%</p>	
12. 教材及其它参考资料 Textbook and Supplementary Readings	
<p>1. 孙民治. 现代篮球高级教程. 北京: 人民体育出版社, 2004 2. 郭永波. 篮球运动教程—北京体育大学精品教材. 北京: 北京体育大学出版社, 2004 3. 刘玉林. 现代篮球运动研究. 北京: 人民体育出版社, 2006 4. 王晓东. 实用篮球训练 300 例. 北京: 北京体育大学出版社, 2006</p>	