

篮球课程介绍

一、课程概述

本课程是面向全校学生开设的公共体育必修课程，旨在通过系统的篮球理论学习与实践训练，使学生掌握篮球运动的基本技术、战术及竞赛规则，培养篮球运动兴趣与终身体育锻炼习惯。课程注重理论与实践结合，强调团队协作意识与竞技体育精神的培养，适合对篮球运动有一定兴趣的学生参与，通过分层教学帮助不同水平学生提升运动能力。

课程选课为一学年，课程班级分为普通班和女子篮球班。

二、课程目标

（1）知识目标

1. 掌握篮球运动的起源与发展简史，理解现代篮球运动的文化内涵及价值
2. 了解篮球竞赛基本规则（如违例、犯规类型及判罚标准）、场地器材规格及比赛时间规定
3. 理解篮球基本战术（如传切配合、掩护配合）的战术原理及应用场景

（2）技能目标

1. 基本技术：熟练掌握基本运球、传球、投篮技术。
2. 实战能力：能够在 3v3 或 5v5 比赛中运用所学技术完成简单的攻防转换，具备基础的比赛阅读能力。
3. 裁判能力：能够识别常见违例与犯规动作。

（3）素质目标

1. 提升心肺功能、身体协调性及下肢爆发力等身体素质
2. 培养团队协作意识、沟通能力及逆境抗压能力
3. 树立科学锻炼理念，形成每周进行篮球运动的自主锻炼习惯

三、课程内容

第一学期：篮球运动概述，原地球感，原地运球技术，原地传球技术，原地投篮技术，

防守移动技术，裁判法学习。

第二学期：行进间球感，行进间运球技术，行进间投篮技术，基本进攻战术：传切、突分，防守技术，篮板球技术，教学比赛。

四、课程特色

1. 零基础友好：从最基础的练习开始，并进行分层教学让不同基础的同学都能参与和学习。
2. 团队协作与规则意识培养：通过战术配合，小组对抗，教学比赛提升沟通、协作、信任和集体荣誉感，深入理解篮球规则，在比赛过程中尊重裁判、尊重对手。
3. 趣味性：通过篮球游戏、趣味竞赛提高练习的趣味性，避免枯燥的重复练习。

五、考核方式

1. 体育总分共 100 分，其中考勤、课堂表现占 20 分，体质测试占 20 分，校园健康跑占 20 分，期末考试占 40 分。

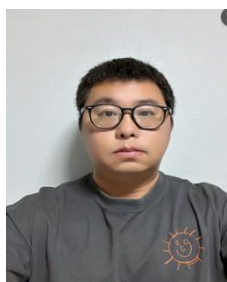
六、注意事项

1. 着装要求：必须穿着运动服、运动鞋（禁止穿皮鞋、凉鞋）。
2. 安全规范：禁止佩戴项链、手链等尖锐饰品、女生手指甲禁止过长。
3. 特殊说明：身体特殊情况（如心脏病、哮喘）学生需提前提交医院证明，由教师安排适应性锻炼方案。

篮球教师介绍



1. 于志江，男，中共党员，教授，硕士研究生导师。毕业于沈阳体育学院体育教育系，曾获得全国百名优秀体育教师称号，辽宁省十佳优秀体育教师，曾获得东北大学教学成果一等奖，发表多篇论文和专著。曾任东北大学男子篮球队主教练，多次执教辽宁省大学生男子篮球队参加全国大学生运动会并取得优异成绩，并获得特殊贡献奖。在执教东北大学男子篮球队期间，获得亚洲大学生男子篮球锦标赛第三名、亚洲首届大学生三对三篮球锦标赛冠军，多次获得中国大学生子篮球超级联赛冠亚军以及辽宁省大学生篮球比赛冠军。



2. 陈承，男，中共党员，讲师，国家二级篮球运动员，2007年毕业于成都体育学院运动训练专业，专项篮球。成都东软学院篮球代表队主教练，曾获 CUBA 中国大学生篮球一级联赛“优秀教练员”，两届 CUBA 中国大学生篮球二级联赛“优秀教练员”、成都东软学院“优秀共产党员”等称号。

球场是人生的预演场，汗水是成长的对话，让每个学生在跳跃中触摸更高的自己；以篮为媒，以动育人，守护健康底色，做好终身体育的引路人。



3. 熊春翔，男，中共预备党员，助教，国家二级篮球运动员，国家一级篮球裁判员，中国篮协 E 级教练员，2022 年毕业于成都体育学院体育教学专业，

专项篮球。成都东软学院男子篮球代表队主教练。

第 22 届 CUBAL（四川赛区）优秀裁判员；

第 23 届 CUBAL（四川赛区）优秀裁判员；

四川省第二届“贡嘎杯”篮球比赛优秀裁判员

四川省第三届和美乡村篮球大赛总决赛优秀裁判员

篮球场是课堂，运动是言语，让每个学生遇见更有力量的自己；用专业守护健康，用激情唤醒活力，做学生运动路上的引路人。



4. 胡帆，男，助教，2023年毕业于成都大学体育教学。从事体育教育10余年，精通篮球运动的基本技术、战术体系与训练方法，对现代篮球有深刻理解，擅长根据大学生身心特点，设计科学、系统、趣味性强的篮球教学与训练方案。



5. 刘宇鹏，男，中共党员，助教，国家二级篮球运动员，国家一级篮球裁判员，2024年毕业于成都体育学院运动训练学院，专项篮球。中国共产党成都体育学院第十二次代表大会代表。



6. 卢琪，女，中共党员，助教，国家一级篮球运动员。2025年毕业于成都体育学院，专业为体育教育训练学。曾为四川省青年女子篮球队队员。并获得全国运动会青年女子篮球比赛第三名，全国 U17 女子篮球锦标赛第四名，李宁杯全国青年女子锦标赛第五名等。

需秉持“以球育人，全面发展”的教育理念，注重因材施教，制定个性化训练计划，培养学生团队协作与坚韧精神，倡导公平竞争，引导学生尊重对手、遵守规则。同学们，篮球场上无天生强者，唯有奋斗者。珍惜每一次课程与训练，用汗水和拼搏铸就辉煌，篮球将成为你们人生的宝贵财富！



7. 唐鹏，男，讲师，2018年毕业于成都体育学院，篮球专项，中国篮协 C 级教练员，国家一级篮球裁判，国家二级篮球运动员、田径国家二级运动员，曾连续两年获得 CUBA 一级联赛优秀教练员，四川师范大学本科毕业论文指导教师，四川省中小学教师资格（体育与健康）面试考官，中国国际救援中心四川救援总队队员。