# 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.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。



2.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。

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。

3.  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。现任健康**体育部副部长**。

4.  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！

5.  颜生，男，助教，国家一级篮球裁判员，2021年毕业于四川大学体育教育训练学专业。

以篮球强健体魄，用拼搏淬炼意志，愿你在球场挥洒汗水，收获热爱与成长。

6. 张小波，男，助教，2026年毕业于成都体育学院，持有中国篮协E级教练员证书、篮球裁判员证书。拥有多年一线体育教学经验，涵盖中小学及高校多学段教学实践。