



青少年业余体育学校

篮球教学大纲

青少年业余体育学校

籃球教學大綱

中华人民共和国体育运动委员会
教 育 司 編

人民体育出版社

統一書號：7015·1014

青少年业余体育学校

籃球教學大綱

中華人民共和國體育運動委員會

教育司編

*

人民體育出版社出版，北京體育學院，

(北京市書刊出版業營業許可證出字第049號)

北京崇文印刷廠印刷

新華書店北京發行所發行(內部發行)

全國新華書店經售

*

787×1092 1/32 31千字 印張1 $\frac{20}{32}$

1953年12月第1版

1959年12月第1次印刷

印數：1—39,000冊

定價(8) 0.18元

*

封面設計：賈世偉

目 录

前 言

一、青少年籃球业余体育学校(班)的任务	2
二、教学訓練的組織	2
三、教学計劃	4
四、教材	21
理論部分	21
实践部分	25
籃球技术和战术	33
五、升班标准	45
六、教学訓練工作注意事項	46

前 言

为适应青少年业余体育学校提高教学质量的需要，我們組織了北京市青少年业余体育学校的部分教員，根据他們的教学訓練工作經驗，并参照其他地区的教学大綱和有关材料，編写了排球、足球、籃球、游泳、体操等教学大綱，供各地参考，其他項目将陸續編写出版。

考虑到目前全国青少年业余体育学校类型不同，条件和要求也不一样，因此，大綱中对入学年龄、各班学习期限、毕业标准等沒有作統一規定，各地可根据具体情况自行規定。

由于缺乏經驗和時間短促，又未能广泛地征求各方面意見，可能会有不少缺点和錯誤的地方，希望大家多多提出意見，以便今后修改。

中华人民共和国体育运动委员会教育司

1959年7月

一、青少年籃球业余体育 学校(班)的任务

青少年籃球业余体育学校的任务，是使广大青少年在全面身体訓練的基础上早期专项化，不断提高籃球技术水平，为祖国培养未来的优秀籃球运动员。为了完成这个任务，应当做到：

(一) 在劳卫制鍛炼的基础上，使学生的身体得到全面发展；

(二) 使学生掌握籃球运动技术，并不断提高他們的运动技术水平；

(三) 在教学訓練中，使学生逐步掌握当教練員和裁判員的知識和技能；

(四) 对学生进行政治思想教育。

二、教学訓練的組織

(一) 少年籃球业余体育学校一般招收年滿12周岁以上的少年，青年籃球业余体育学校一般招收年滿17周岁以上的青年。学生入学条件是：学习和操行較好，爱好籃球运动或有一定运动基础，具有培养前途，本人自願，經原单位和家长同意，身体检查和技术測驗合格后，就可入学（招生条件

及入学年龄各地可根据实际情况灵活掌握)。

(二) 招生工作最好在每年九月进行。初入学的少年应经过三个月至一年的预备班学习。插班生的技术水平和身体条件应符合该班的要求，经过考试合格，方能参加学习。

(三) 青少年业余体育学校根据学生的技术水平、年龄、性别，一般可分为以下班次：

1. 预备班目的是为了地挑选合格的学生；
2. 少年级运动员班准备应试少年级运动员标准；
3. 三级运动员班准备应试三级运动员标准；
4. 二级运动员班准备应试二级运动员标准，或达到相当于二级运动员水平；
5. 一级运动员班准备应试一级运动员标准，或达到相当于一级运动员水平；

各班学生年龄、学习期限，可根据身体条件和技术水平自行规定。但在校年龄少年一般不超过十七岁，青年一般不超过23岁。

(四) 升班和毕业考试：升班时要进行升班考试，毕业时要进行毕业考试，成绩合格者发给毕业证书，成绩优良者给予奖励。不能达到升班或毕业标准者，应留级或劝其退学。达到规定的毕业年龄而没有达到毕业标准者，只发给学习期满证明书。

三、教 学 計 划

青少年业余体育学校的教学訓練工作是全年进行的。各校都应当根据实际情况和可能条件制訂出切实可行的教学总計劃。制定教学計劃应依据：

- (一) 青少年业余体育学校的目的和任务；
- (二) 青少年的年龄、一般身体发展基础和运动技术水平；
- (三) 現有师資、場地設備和气候情况。

根据各学年教学訓練計劃所規定的任务、要求和各个訓練时期各項教材、时数的分配，制訂月份的教学工作計劃。然后，再根据月份教学工作計劃編制每次課的教案。

各学年的教学訓練計劃，应根据业余運動員訓練的特点、竞赛任务(包括校外比赛和教学比赛)、籃球运动的特点、場地和气候等条件，划分教学周期。每一学年可划分为一个周期，也可根据各地情况划分为两个周期——秋冬周期和春夏周期，或三个周期。每个周期一般都包括三个时期——准备时期、基本时期、过渡时期(根据各校实际情况，也可以不要过渡时期)。少年预备班由于着重身体訓練和基本技术訓練，所以不划分周期和时期。

各个时期的任务和教学方法如下：

准备时期

任务：1. 树立队的共产主义风格，培养勇敢、机智和頑

强的战斗意志；2.进行劳卫制项目锻炼和测验，促使学生的身体全面发展和增强体质，并发展和改进篮球运动员必须的身体素质和技巧；3.加强合理技术的训练，养成正确的定型，技术上要以全面（快速、灵活、准确）发展为方针。

④ 方法：从事发展速度、灵敏、力量、柔韧性、耐久力及弹跳力的练习（少年可适当进行耐久力练习）；练习体操；按照比赛技术和战术，用球做专门的练习和徒手的专门练习、活动性游戏；进行教学比赛、检查比赛和友谊比赛。

基本时期 分为两个阶段，即竞赛前阶段和竞赛阶段。

第一阶段（竞赛前）的任务：1.加强思想教育，使学生具有争取胜利的信心和勤学苦练、团结友爱、勇敢顽强、克服困难等优良品质；2.巩固和提高基本技术，并合理的运用到战术中，注意发挥和培养每个人的特长；3.加强战术配合；4.进一步提高学生身体全面发展水平和篮球运动员需要的身体素质；5.培养队长与核心队员的指挥能力。

第二阶段（竞赛阶段）的任务：1.加强思想教育，鼓舞学生的战斗意志，使其树立信心，敢于争取胜利，防止过度紧张或麻痹大意的思想；2.熟练战术配合，按比赛的规律进行练习；3.举行练习比赛和检查比赛，做到边比赛、边提高，并根据暴露出来的问题进行专门训练；4.进一步提高身体训练水平。

教 学 计 划

(范例一)

項 目		少年业余体育学校				青年业余体育学校		
		预备班	少年級 運動員 班	三級运 动员班	二級运 动员班	三級 運動員班	二級 運動員班	一級 運動員班
理論部份		通过訓練 課进行不 单排課	12小时	12小时	12小时	11小时	16小时	14小时
实 踐 部 份	隊列練習、 全面身体訓 練、专项身体 訓練、劳卫制 项目的訓練	23小时 (50%)	79小时 (50%)	91小时 (40%)	78小时 (35%)	82小时 (35%)	70小时 (32%)	63小时 (30%)
	基本技术和 战术	23小时 (50%)	79小时 (50%)	137 小时 (60%)	144 小时 (65%)	145小时 (64%)	150小时 (68%)	147小时 (70%)
	比 賽	30小时	35小时	80小时	40小时	80小时	90小时	
	考 試	2 小时	4小时	4小时	4小时	4 小时	4 小时	4 小时
总 时		48小时	204 小时	230 小时	318 小时	282小时	320小时	318小时

少年业余体育学校

三級運動員班全年时期划分表

(范例二)

月 份	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1
每周上課次數	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	
每月上課次數	16	13	13	12	12	6	17	13	13	12	13	
周 期	准备时期			基本时期		放假	准备时期	基本时期			放假	
每周期上課次數	42			24			23	51				

共計140次課

注:

①业余体育学校的特点是利用同学的业余时间进行訓練，每周一般訓練二——三次（4—6小时），运动量較小。因此过渡期可不必安排在計劃以內，可以利用假期給学生布置作业，以巩固学生已获得的身体訓練和技术水平，并使学生得到一定的积极性休息。

②本班在全年中沒有系統的比赛任务。

③放假期間原則不上課，但学生可按学校所留的作业进行自我鍛煉。

少年业余体育学校

二級運動員班全年时期划分表

(范例三)

月 份	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1
每周上課次數	6	3	3	3	3	3	6	6	3	3	3	
每月上課次數	24	13	13	12	12	8	9	24	6	13	12	13
周 期	准备时期		基本时期 (前期)		基本时期 (后期)		放假 (整休)	准备时期	基本时期		放假	
每周期上課次數	39		32		44			6	38			

共計159次課

注:

①同范例二注①。

②此班在7、8月份有全国比赛任务，在4月至6月和10月至12月有全市比赛任务。

③同范例二注③。

青年业余体育学校

三级运动员班全年时期划分表

(范例四)

月 份	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1
每周上课次数	4	3	3	3	3	5	5	3	3	3	3	
每月上课次数	16	12	13	12	9	11	20	12	12	12	12	
周 期	准备时期		基本时期			放 假	准备时期	基本时期				放 假
每周期上课次数	31		31				31	48				

共計141次課

注:

①本班在4月至6月和10月至12月有全市比賽任务。

②放假期間原则上不上課，但學生可按照学校所留的作业进行自我鍛煉，以巩固已获得的身体素質和技术水平。

③同范例二注①。

少年业余体育学校三级运动员班教学时期时数划分表 (范例五)

编 号	教材内容	月 日	三 级 运 动 员 班						总 时 数
			第一 周 期		第二 周 期		备 假		
			准备时期	基本时期	准备时期	基本时期			
			2.1-5.15	5.15-6.25	6.25-7.15	7.15-9.1	9.1-12.30	1.1-1.30	
1	理 论 部 分			2		2			2
2	我国的体育运动概述								2
3	阐述人体的构造和机能, 体育运动对人体的影响		1						1
4	篮球运动员的卫生、医务监督和自我身体检查、伤害的预防和急救		1	1	1				2
5	篮球技术训练的一般理论								1
6	比赛前的准备与训练方法		1						1
7	篮球战术的布置与训练方法								2
8	篮球战术的布置与训练方法		2	4		1			12
9	篮球战术的布置与训练方法		5						
10	篮球战术的布置与训练方法								
	共 计 时 数								
1	实 践 部 分								
2	队列练习、全面身体训练、专项身体训练及防卫项目器械和障碍		37	14	15	25			91
3	篮球技术和战术训练		38	18	26	55			137
4	篮球比赛		4	12	4	16			36
	共 计 时 数								
	共 计 时 数		79	44	45	100			268
	合 计 总 时 数		84	48	46	102			280

少年业余体育学校三級運動員班月份教學訓練時數分配表

(范例六)

編 號	教材內容	第一 周 期				第 二 周 期				總 時 數			
		周 期 時 期		放 假		周 期 時 期		放 假					
		準備時期	基本時期	準備時期	基本時期	準備時期	基本時期						
	上課次數	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1
	理 論 部 份												
1	我國的體育運動				2				2				2
2	我國籃球運動簡述												
3	簡述人體的構造和機能, 體育對人												
4	體育的影響			1									
5	籃球運動員的衛生、醫務監督和自												
6	我身體檢查、傷害的預防及急救												
7	籃球技術和戰術一般理論和識												
8	比賽前的布置和比賽后的分析			1									
9	籃球教學與訓練方法												
10	比賽規則、競賽組織 設備、器材及其保界 進行全面身體訓練對提高籃球運動 技術的意義												
	實 驗 部 分												
1	隊列練習、全面身體訓練、專項馬	2	1	2	2	2			1	2			
2	體訓練及勞卫制項目鍛煉和測驗	15	11	11	7	7	4	11	7	7	6	5	
3	籃球技術和戰術訓練	15	12	11	9	9	8	18	13	15	14	13	
4	籃球比賽 入學考試、升班考試、畢業考試		2	2	6	6		4	4	4	4	4	
	共計時數	30	25	24	22	22	12	33	24	26	24	25	268
	合計總時數	32	26	25	24	24	12	34	25	25	24	26	280

同前(范例四)

同前(范例四)

同前(范例四)

同前(范例四)

同前(范例四)

同前(范例四)

同前(范例四)

同前(范例四)

同前(范例四)

同前(范例四)

同前(范例四)

同前(范例四)

同前(范例四)

同前(范例四)

同前(范例四)

同前(范例四)

少年业余体育学校二級運動員班教學時期時數劃分表

(范岡七)

編 號	教材內容	少年业余体育學校二級運動員班						總 時 數
		假期	基本時期	第一時期	第二時期	假期		
時期	星期	2.1—4.5	4.6—8.31	9.1—9.15	9.16—10.4	10.5—12.15	12.16—1.31	
月日								
1	理論部份							
2	我國的體育運動		2					2
3	我國籃球運動的簡述							2
4	簡述人體的構造和機能、體育運動對人體的影響							2
5	籃球運動員的衛生、医务監督和自衛							1
6	我身體檢查、傷害的預防和急救	1	1					2
7	籃球技術和戰術一般理論知識							2
8	比賽前的布置和比賽后的分析							2
9	籃球教學與訓練方法							
10	籃球規則、競賽組織							
11	設備、器材及其保養							
12	進行全身性訓練對提高籃球運動技術的意義	1						1
合計	合計時數	4	4		2			12
1	實踐部份							
2	隊列練習、全面身體訓練、專項身體訓練及勞衛制項目練習和測驗	31	26.5					78
3	籃球技術和戰術訓練	31	71.5					144
4	籃球比賽	12	50					80
5	入學考試、升班考試、畢業考試							4
合計	合計時數	74	148					305
合計	合計總時數	78	152					318

少年业余体育学校二級运动員班的教學訓練时数分配表

(范例八)

編 号	教材內容	少年业余体育学校二級运动員班												总 时 数
		班別		第一周		第二周		第三周		第四周		放假		
		周期	时数	准备 时期	基本 时期	基本 时期	基本 时期	基本 时期	基本 时期	基本 时期	基本 时期	基本 时期		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
1	理論部分													
2	我国的体育运动													
3	我国篮球运动概述													
4	对人体的影响													
5	篮球运动的卫生、医务监督和急救													
6	我国篮球运动的发展、伤病预防和急救													
7	篮球技术、战术和一般理论知識													
8	比赛前的安排和比赛后的分析													
9	篮球教学与训练方法													
10	竞赛規則、竞赛組織													
	设备、器材及其保养													
	进行全面的身体训练对提高篮球运动技术的意义													
1	实践部分													
2	队列练习、全面身体训练、专项身体训练和測驗													
3	队訓練及劳动卫生制项目訓練和測驗													
4	篮球技术训练													
5	篮球比赛													
6	入学考試													
7	毕业考試													
8	每月上課次數													
9	每月上課時數													
10	合計時數													

青年业余体育学校三級運動員班教學時期時數划分表

(范例九)

編 號	教材內容	青年业余体育学校三級運動員班						總 時 數
		第一周期			第二周期			
		准 備 時 期	基 本 時 期	放 假	准 備 時 期	基 本 時 期	放 假	
月 日	時 期	2.1—4.5	4.6—6.2	6.25—7.15	7.16—8.31	9.1—12.31	1.1—1.31	
1	理 論 部 分							
2	我國的體育運動							
3	我國籃球運動簡述	2						
4	簡述人體的構造和機能、體育運動對人體的影響							
5	籃球運動員的衛生、醫務監督和自衛的預防和急救。							
6	我國籃球技術和波術一般理論知識	1						
7	籃球技術和比賽方法		1					
8	籃球教學和訓練方法							
9	籃球規則、器材及其保養							
10	散佈、器材及身體訓練對提高籃球運動技術的意義	1						
	共計時數	4		4		2		11
1	實 踐 部 分							
2	隊列練習、全面身體訓練、專項身體訓練及勞衛制項目訓練	22	15		21	24		82
3	籃球技術和技術訓練	32	29		34	50		145
4	籃球比賽	4	14		6	16		40
	入學考試、升班考試、畢業考試					4		4
	共計時數	58	58		61	94		271
	合計總時數	62	62		62	96		282