

篮球普修课基本教案

北京体育大学篮球教研室 编



北京体育大学出版社

说 明

本教案以北京体育大学体育教育系的培养目标及体育教育系《篮球普修课教学大纲》(108学时)为依据,参考了全国体育学院普修通用教材《篮球》,在体育教育系篮球普修课中进行两轮实验研究后,经过讨论编写而成。编写本教案力图达到:(一)让学生尽快掌握本课所教内容;(二)使学生牢固地掌握技、战术的教学步骤与教学方法;(三)使学生具有一定的裁判能力。各院校虽篮球普修课时数不同,但教学内容无多大变化,本教案也可用于72学时等的教学,只需减少课次即可。

本教案的内容包括:(一)篮球普修课教学大纲;(二)篮球普修课教学进度表;(三)54课的教案(每课时2学时,共108学时);(四)附件。附件一为技术评定的内容与方法;附件二为各种成绩登记表格。

参加编写工作的有(以姓氏笔画为序):刘玉林、许福秀、林珍瑜、周显雀、张云、练碧贞、赵培宏、雍容、臧宝柱等同志,由臧宝柱同志串编。由于编者水平有限,教案内容会有不足之处,请批评指正。

编 者

1994年4月

目 录

篮球普修课教学大纲.....	(1)
篮球普修课教学进度表.....	(10)
篮球普修课基本教案.....	(11)
附 件.....	(243)

篮球普修课教学大纲

说 明

本大纲是根据体育教育系教学计划规定的培养目标、要求时数及全国体院篮球普修教材制订的。

一、教学任务

(一) 在教学工作中加强对学生的思想工作，结合篮球运动的特点，加强组织纪律性教育，培养集体主义精神和勤学向上的良好学习风气，以及顽强奋斗的意志品质。

(二) 通过本课程的教学使学生达到如下目标

- (1) 掌握篮球基本理论
- (2) 掌握篮球重点技术动作
- (3) 掌握篮球主要攻守基础配合方法
- (4) 掌握篮球重点技术动作的教学方法
- (5) 基本掌握篮球主要攻守基础配合的教学方法
- (6) 基本掌握篮球竞赛的组织与编排方法
- (7) 基本掌握篮球规则与裁判方法
- (8) 对重点技术动作达80%能较正确进行示范

二、教学内容与时数分配

分类	内 容	学 时	百分比
理论部分	篮球运动发展概述	2	1.9%
	篮球技术基本理论知识	5	4.6%
	篮球战术基本理论知识	5	4.6%
	篮球竞赛规则与裁判法	6	5.6%
	篮球竞赛组织与编排	2	1.9%
实践部分	基本技术	52	48%
	基本战术	20	18.5%
	教学比赛	8	7.4%
其它	考 核	4	3.7%
	机 动	2	1.9%
	理论部分考核内容辅导	2	1.9%
合 计		108	100

三、内容纲要

(一)理论部分

1. 篮球运动发展概述

(1) 篮球运动的起源、演变及其发展趋势

(2) 我国篮球运动发展简况

(3) 篮球运动的价值和作用

2. 篮球技术基本理论知识

(1) 篮球技术的概念及其作用

(2) 篮球技术的分类及各类技术的特点和结构

(3) 篮球技术的基本教学方法

3. 篮球战术基本理论知识

(1) 篮球战术的定义

(2) 篮球战术的分类及其特点和结构

(3) 组织战术配合的要素

(4) 篮球战术配合的基本教学方法

4. 篮球竞赛规则和裁判法

(1) 场地设备、比赛通则、队员通则

(2) 主要违例及其罚则

(3) 主要犯规及其罚则

(4) 临场裁判员的分工与配合

(5) 篮球比赛的纪录和记时工作

5. 篮球竞赛的组织与编排

(1) 篮球竞赛的意义和种类

(2) 篮球竞赛的组织工作

(3) 篮球竞赛制度、编排方法及比赛成绩计算方法

(二) 实践部分

1. 基本技术

技术分类	重点技术动作	一般技术动作
移动	起动、急停、转身、滑步、撤步	基本姿势、变方向跑
投篮	原地单手肩上投篮，行进间单手低手投篮，跳起单手投篮(男)双手胸前投篮(女)	行进间单手高手投篮
突破	原地持球交叉步突破	原地持球同侧步突破
传接球	双手胸前传球、单手反弹传球	双手头上传球、单肩上传球
运球	曲线运球、体前变方向运球	直线运球
防守	防守持球队员	防守无球队员
篮板球		抢防守篮板球

2. 基本战术

战术分类	重 点 战 术	一 般 战 术
基 础 配 合	传切配合、掩护配合(后、侧掩护)、交换防守	策应配合, 穿过配合
快 攻	发动与接应	二攻一
全队防守 战 术		半场松动人盯人防守 2—1—2 区域联防

3. 教学比赛

课的部分时间的教学比赛

4. 技能培养

(1) 教学技能

技术动作示范能力、技术动作方法和战术配合方法的讲解分析能力、技术动作与战术的基本教学方法

(2) 临场裁判工作和比赛纪录及计时工作

(3) 篮球竞赛的组织与编排

四、考核

(一) 方法: 理论、重点技术动作

(二) 内容

1. 理论考核: 采用统一笔试方法

2. 技术评定: 平时技评(部分重点动作进行到最后一次课时

进行技评)与期末技评相结合。

3. 平时成绩

(1) 平时作业

(2) 学习态度与出勤情况

(三) 考试成绩的比例

1. 理论: 30%

2. 技术评定: 55%

3. 平时成绩: 15%

(1) 平时作业8%

(2) 学习态度和出勤情况7% (学习态度4%; 出勤3%, 每缺课二次或见习四次占1分)

五、组织教学措施

(一) 在教学过程中认真对学生进行思想教育

1. 以身作则, 教书育人, 在教学中发挥主导作用

2. 严格进行课堂教学常规教育, 对学生严格管理、严格要求

求

(二) 加强理论教学

1. 理论课主要采取课堂讲授

2. 使学生掌握篮球技、战术的基本理论知识

3. 将理论讲授内容有计划、有目的地在实践课中进一步讲解技术、战术理论知识。

(三) 在教学过程中应注意以下几点

1. 教学重点放在重点技术动作的示范能力和教学方法上。

2. 认真细致地备课及编写教案, 教案中应明确提出教育、教养和技能培养任务。本课程规定讲授的教学内容, 均以全国体育院系通用教材为准。

3. 课的组织要严谨, 教学步骤层次要清楚, 科学合理, 动作

规格要严格并要突出教学因素。

4.各种练习方法的选择与运用要结合学生的实际水平和篮球运动的规律特点,避免脱离实际的形式主义。

5.实践课中要加强个别对待,必要时可实行分隔教学,尤其对课中完不成任务或掌握技术动作的质量达不到要求的学生,应布置课外作业,并给予必要的监督和辅导。

6.要重视预防伤害事故的教育,加强预防措施。

7.教学比赛应对技、战术和裁判技能培养提出明确的要求,为学生所学的技、战术提供良好的实践机会。

(四)加强技能的培养

1.在教学过程中,加强每个重点技、战术基本教学方法的教授与总结,使学生初步了解基本教学方法和教学规律。

2.有计划地对学生进行课堂和现场技术动作示范,提高学生分析问题和识别正误动作,以及纠正错误动作的能力。

3.有计划地安排每个学生担任临场裁判工作,以利提高裁判水平。

4.会组织竞赛工作,通过课堂讲授和完成作业学会一般性的竞赛组织工作。

(1)会制订篮球比赛的竞赛规程

(2)会编排单循环比赛的轮次表和比赛日程表

(3)会计算篮球比赛的计分和排列名次

六、考试内容及评分标准如下

(一)技术动作考试内容及评分标准(55%)

1.平时技评内容:具体方法见附件

(1)移动:起动、急停、转身

(2)投篮:原地单手肩上投篮,行进间单手低手投篮

(3)防守:防守持球队员

2. 期终技评内容：具体方法见附件

(1) 三秒区三角移动

(2) 双手胸前传球

(3) 半场 8 字运球

(4) 跳起单手投篮(男)、双手胸前投篮(女)

(5) 原地持球交叉步突破

3. 技评方法与要求

(1) 平时技评：每个技术动作在教学最后一次课出现时由任课教师技评。

(2) 期终技评：课程结束前由教学组统一组织、采用流水作业形式进行技评。

4. 技术动作评定标准（见下页技术评定表）

(二) 理论考试内容与评分标准(30%)

根据试题类型及题目分数比重评分。

(三) 平时成绩(15%)内容及评分标准

1 平时作业 8 %。共两次作业，每次各占 4 分

2 学习态度和出勤情况占 7 %，其中学习态度 4 分，出勤情况 3 分(每缺课两次或见习 4 次扣 1 分)。

七、参考书目

(一) 全国体院系篮球教材

(二) 篮球规则与裁判法

技术动作评定标准表

语言值	正 确			较 正 确		
语言值等级	上	中	下	上	中	下
语言变量	55	52.25	49.5	46.75	44	41.25
变 量 语 言	动作完全正确	动作正确	动作正确	动作各主要环节正确	动作各主要环节正确	动作各主要环节正确
	动作协调	动作协调	动作协调	动作协调	动作协调	动作协调
	动作连贯	动作有力	动作连贯	动作连贯	动作不够连贯	动作不够连贯
	动作有力	速度快速	动作快速	动作快速	动作快速	动作快速
	速度快速	基本姿势保持好	基本姿势保持好	基本姿势保持好	基本姿势保持好	基本姿势保持好

语言值	基	本	正	确	较	差
语言值等级	上	中	下	上	中	下
语言变量	38.5	35.75	33	30.25	27.5	24.75
变量语言	动作关键 环节正确 动作较协调 连贯 动作速度 较快 基本姿势 保持较好	动作关键 环节正确 动作较协调 连贯 动作速度 较慢 基本姿势 保持较好	动作关键 环节正确 动作较协调 连贯 动作速度 较慢 基本姿势 保持较差	动作关键 环节较正 确 动作较协调 连贯 动作速度 较慢 基本姿势 保持较差	动作关键 环节较正 确 动作较协调 连贯 动作速度 较慢 基本姿势 保持较差	动作关键 环节较正 确 动作较协调 连贯 动作速度 较慢 基本姿势 保持较差

课次 1

日期

- 课的任务: 1. 了解教学大纲规定的教学目标内容、考试内容与方法
措施要求, 提高学生完成教学任务的积极性和自觉性。
2. 掌握篮球运动的起源、发展概况及趋势。

课的内容及练习分量、时间

组织教法

一、篮球普修课教学大纲 (40')

(一) 教学目标

(二) 教学时数分配

(三) 大纲内容

1. 理论部分

2. 实践部分

(1) 基本技术

(2) 基本战术

(3) 教学比赛

(4) 技能培养

(四) 考核

1. 内容

2. 方法

3. 考试成绩的比例

(五) 组织教学措施

二、篮球运动概述 (60')

(一) 篮球运动的特点与作用

1. 篮球运动的特点

(1) 集体性。

(2) 对抗性。

(3) 技术战术的多样性和运用的复杂性。

(4) 游戏性。

2. 篮球运动的作用

(二) 篮球运动的起源与发展

1. 篮球运动的起源

2. 篮球运动的演变

(1) 技术与战术的演变。

(2) 场地的演变。

(3) 规则的演变。

(三) 我国篮球运动的发展概况

1. 旧中国(1894—1948年)的篮球运动。

2. 新中国(1949—至今)篮球运动的发展。

(四) 当今世界篮球运动的发展趋势

三、思考题

(一) 学习篮球的目的是什么? 怎样才能学好?

(二) 篮球运动起源何时、何地、何人发明?

(三) 篮球运动的特点和作用有哪些?

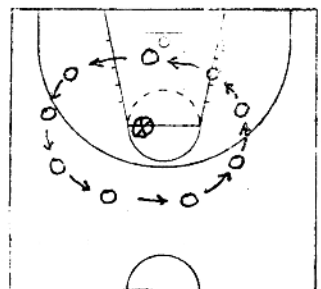
课次 2

日期

课的任务1.教育学生端正学习态度，加强组织纪律性。

2.学习基本姿势、起动、运球、双手胸前传接球，初步掌握动作方法。

课的内容及练习分量、时间	组织教法
准备部分 20'	
一、整队、点名、报告本课任务	
二、学习要求	
(一)端正学习态度，明确学习目的，要为实现四个现代化而努力学习，要养成勤学苦练的好学风。	
(二)加强组织纪律性，严格执行考勤制度，上课集合、分散要做到快、静、齐。	
(三)发扬团结互助精神，把本班建成团结战斗的集体。	
(四)见习生要主动、认真听取教师在课上的讲解，自觉协助教师上好课。	
(五)爱护器械，注意安全、不丢一球。	
三、处理见习生	
四、准备活动	
(一)走跑练习 (图1)	
(二)简易球操 (图2)	
1.指尖拨球。	
2.绕肩大8字。	
3.体转。	
4.双手持球腰绕环。	
5.腹背放地上球然后从后	



(图1)

面(身体)拿起来。

6.球绕头、腰、腿转。

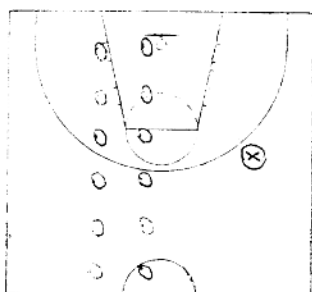
7.抬腿绕8字。

8.双手前后接放胯下球。

9.两腿成弓箭步交换绕8

字。

10.成侧压腿8字绕地滚球。



(图2)

(三) 游戏: “叫号游戏”

目的: 提高兴奋性, 发展反应能力

方法: (图3) 全班围成一个适当的圈, 其中有一名学

持球在圈中间站, 其他同学按1—x数报数后, 记住自己的号数。游戏就开始做, 持球人在圈中间垂直向上抛球的同时喊出号数, 被喊者就快速出来把球接住, 然后再喊其他的号数, 依此类推。



(图3)

要求: 1.思想集中, 反应快, 不嘻笑打闹。

2.要认真抛球, 快速移动接球。

3.如球抛得适中, 人没有接到球, 要罚做两个俯卧撑。

基本部分 75'

一、学习基本姿势(准备姿势) 10'

(一) 教学任务: 掌握基本姿势动作方法。

(二) 教学步骤: