

高等师范专科学校体育专业

球类教学大纲

(二、三年制)

高等教育出版社

高等师范专科学校体育专业
球类教学大纲
(二、三年制)

•

高等教育出版社出版
新华书店北京发行所发行
西城区樱花印刷厂印装

•

开本 787×1092 1/32 印张 0.75 字数 15,600
1985年6月第1版 1985年6月第1次印刷
印数 00,001—5,250
书号 7010·0629 定价 0.20 元

说 明

(一) 本大纲是根据教育部一九八三年颁发的《高等师范专科学校体育专业教学计划》(试行草案), 结合各地师专体育专业一般情况而制订的。

(二) 全国师范专科学校的学制有二年制和三年制两种, 培养目标和具体要求是一致的, 因此本大纲为二、三年制合用。其重点内容都应一致, 一般内容或介绍内容可根据学时情况有所增减。凡带有“*”符号的为三年制的教学内容。

(三) 授课内容分为理论和技术两部分。技术部分的内容又分重点内容、一般内容和介绍内容。对重点内容要求学生较好地掌握基本理论、基本技术和基本技能, 达到会讲、会做、会教; 一般内容和介绍内容要求学生初步掌握和有所了解。

(四) 对于各项理论部分的共同性内容, 可以统一安排讲授, 以避免重复。必要重复的应有深度和广度的区别。

按教学计划规定, 二年制专选课在第二学年内开设, 凡与普修课同时开课的, 应在保证普修课的基础上予以安排。

本大纲为男女生合用。女子足球课人数不足时可男女合班上课, 考试标准应低于男生。

各校应制订执行大纲的具体措施, 以保证教学任务的完成。

大 纲 内 容

一、目的要求

(一) 使学生较好地掌握本课程中理论部分和重点项目

的基本理论、基本技战术和基本技能，达到会讲、会做、会教，具有分析问题和解决问题的能力，能够胜任初中球类教学工作，并具有业余训练、组织竞赛、担任裁判和场地器材管理维修的初步能力。

(二) 专项选修课应使学生在学好各门课程的基础上，选修一项其较擅长的项目，提高学生的教学和训练能力，使之达到略有专长。

(三) 根据球类运动的特点，加强对学生的组织纪律教育和道德品质教育，培养学生的集体主义精神和良好的体育道德作风。

二、学 时 分 配 (表一)

表一 学 时 分 配

项 目		学 时 数		备 注
		二年制	三年制	
普 修 课	篮 球	96	108	重点项目
	排 球	72	84	
	足 球	68	72	
	乒 乓 球	16	28	一般项目
	介绍项目		24	可任选羽毛球、手球、垒球 1—2项，大纲自订
	普修课共计	252	316	
专项选修课		94	174	可视具体情况开设篮、排、 足三项或其中1—2项，可男女 合班上课

三、成绩考核

成绩考核应包括理论、技能和技术(技评与达标)三部分，

各部分的分数比例参看表二。篮球、排球、足球为考试项目，乒乓球为考查项目，介绍项目不考核。在技术部分考核时，应尽量使技评和达标同时兼顾进行。

表二 各部分考核成绩比例表

考试项目		百分比		内 容
		普修课	专选课	
理 论		30%	30%	笔试全部讲授内容
技 能		15%	20%	平时答问、作业、教学比赛、裁判实习和课的部分教学实习。阶段考查。专选课增加教练实习
技 术	技 评	30%	25%	各课另定
	达 标	25%	25%	各课另定
合 计		100%	100%	

四、授 课 内 容

I. 篮 球

(一)学时分配(表三)

(二) 内容

第一、理论部分

1. 篮球运动概述 篮球运动的起源、发展和规则的演变。篮球运动的特点及其在体育运动中的地位和作用。中国篮球运动简介。

2. 篮球基本技术、战术分析 篮球技术的概念、作用和分类。篮球技术的运用。篮球战术的概念、作用和分类。篮球

表三 学时分配表

分 类	内 容	普 修 课				专 修 课			
		二年制		三年制		二年制		三年制	
		学时	%	学时	%	学时	%	学时	%
理 论 部 分	1. 篮球运动概述	2		2					
	2. 篮球基本技术、战术分析	4		4		8		12	
	3. 中学篮球的教学与训练	2		2		2		4	
	4. 篮球竞赛规则、裁判法与场地设备	8		8		2		8	
	5. 篮球竞赛的组织工作	2	18.8	2	18.5		23.5	2	23
	6. 篮球比赛的指挥工作			2		2		2	
	7. 现代篮球运动特点和发展趋势					2		2	
	8. 篮球比赛的统计工作					2		2	
	9. 专题讲座和课堂讨论					4		8	
	合 计	18		20		22		40	
实 践 部 分	技 术								
	1. 专项素质训练和篮球游戏	8		10		4		14	
	2. 篮球基本技术	38	64.6	40	63	26	53.1	52	57.5
	3. 篮球基本战术	16		18		20		34	
	合 计	62		68		50		100	
	技 能								
	1. 篮球基本技术、战术教法作业	2		4		2		2	
	2. 教学比赛、临场指挥及裁判实习	6	8.3	8	1.11	6	14.9	10	12.6
	3. 课的部分教学、教练和统计工作实习、观摩					6		10	
	合 计	8		12		14		22	
考 核		6	6.2	6	5.6	6	6.4	8	4.6
机 动		2	2.1	2	1.8	2	2.1	4	2.3
总 学 时		96	100	108	100	94	100	174	100

战术的运用。

3. 中学篮球的教学与训练 篮球在 初中体育教学中的地位、任务和作用。初中篮球教材教法分析和建议。

4. 篮球竞赛规则、裁判法与场地设备 篮球规则的演变与技战术发展的关系。规则分析。裁判工作的意义和要求。裁判人员职责、临场裁判分工和配合方法。篮球比赛的记录台工作。篮球场地和设备。

5. 篮球竞赛的组织工作 篮球竞赛的意义和种类,竞赛的组织工作。比赛制度、编排方法和名次的评定。

6. 篮球比赛的指挥工作 临场指挥的一般规律。暂停与换人的使用。指挥员的作用与修养。

第二、技术部分

1. 专项素质训练和篮球游戏 发展专项 素质的各种练习。熟悉球性练习和篮球游戏。

2. 篮球基本技术

(1) 脚步动作

重点内容:基本站立姿势。起动。侧身跑。变向跑。急停。转身。滑步。后撤步。

一般内容:变速跑。

介绍内容:后退跑。攻击步。

(2) 传接球

重点内容:双手胸前传球。双手反弹传球。单手肩上传球。双手接球。

一般内容:双手头上传球。双手低手传球。单手体侧传球。单手反弹传球。

介绍内容:双手低手向后传球。单手背后传球。单手胸

前传球。勾手传球。单手接球。

(3) 投篮

重点内容：原地双手胸前投篮。原地和行进间单手肩上投篮。行进间单手低手投篮。跳起单手投篮。

一般内容：行进间双手低手投篮。

介绍内容：原地双手头上投篮。行进间反手投篮。行进间勾手投篮。

(4) 运球

重点内容：高运球。低运球。运球急停急起。体前换手变向运球。

一般内容：运球转身。

介绍内容：背后运球。

(5) 持球突破

重点内容：原地交叉步。

一般内容：同侧步突破。

介绍内容：跳步急停突破。

(6) 防守对手

重点内容：防守无球队员。防守有球队员。

(7) 抢、打、断球

重点内容：横断球。

一般内容：打持球队员手中的球。纵断球。

介绍内容：打运球队员的球。

(8) 抢篮板球

重点内容：双手抢防守篮板球。

一般内容：双手抢进攻篮板球。

介绍内容：点拨球。单手抢攻守篮板球。

3. 篮球基本战术

(1) 战术基础配合

重点内容：传切。侧掩护。挤过。交换。关门。二攻一。三攻二。一防二。二防三。

一般内容：突分。穿过。

介绍内容：夹击。补防。策应。绕过。

(2) 全队战术

重点内容：快攻和防快攻。半场人盯人和进攻半场人盯人。

一般内容：2-1-2区域联防。1-3-1落位进攻区域联防。

介绍内容：全场紧逼和进攻全场紧逼。区域紧逼和进攻区域紧逼。

第三、技能部分

1. 篮球基本技术、战术教法作业 以重点内容和初中篮球教材为主，联系中学教学和中学篮球队训练实际情况。通过讲解演示，使学生明确教学程序、动作关键及纠正错误动作的方法。

2. 教学比赛、裁判实习和临场指挥 结合基本技术和基本战术教学的比赛。临场裁判、临场指挥和记录台工作实习。

3. 课的部分教学实习，教练实习，观摩比赛和观察统计工作实习。

第四、专选课增加的内容

1. 理论部分

(1) 篮球基本技术、战术分析 篮球技术战术的演变和发展趋势。篮球技战术运用的指导思想和原则。篮球各类技术

动作的结构和运用原理。篮球主要技术、战术的教法指示。

• 战术基础配合和全队战术分析。

(2) 中学篮球队的训练工作 中学篮球队的组织。中学篮球队训练的目的任务。青少年篮球训练特点。队训练计划制订和训练内容。

(3) 篮球比赛的指挥工作 指挥员的作用与修养。赛前的准备工作。临场指挥工作。赛后总结工作。

(4) 现代篮球运动的特点和发展趋势 我国篮球运动的现状和努力方向。

(5) 篮球比赛的统计工作 观察统计的目的。观察统计的内容与方法。

(6) 专题讲座和课堂讨论 • 篮球竞赛规则、裁判法与场地设备。违例和犯规的判断与处理。

2. 技术

普修课的一般内容与重点内容合并,作为专选课的重点内容,普修课的介绍内容即为专选课的一般内容,介绍内容可酌情选用。

(三)技评、达标考试

1. 主要防守脚步动作

2. 双手胸前传接球

3. 中距离投篮(男单手肩上投篮。女方法不限)

4. 组合动作(包括运球、传接球、投篮、突破)

具体内容、标准和考试评分标准各校自定,但必须以技评为主。专选课的内容、技术要求与评分标准应高于普修课。

II. 足 球

(一)学时分配(表四)

(二) 内容

第一、理论部分

1. 足球运动概述 足球运动的特点、价值及比赛方法。足球运动的起源与我国足球运动发展概况。世界足球运动发展概况。

2. 足球技术简要分析 足球技术概念与分类。踢、停球主要技术分析(特点、用途、动作、规格)。

3. 足球战术简要分析 足球战术的概念与分类。“四三三”比赛阵形的特点、队员位置名称及各队员的主要职责与打法。“二过一”战术的特点及其运用。任意球、角球的进攻与防守战术。

4. 足球竞赛规则与裁判法 规则简介。对越位、犯规等规则的分析。裁判法(对角线裁判制、手势、鸣哨、旗示)。

5. 中学足球教学与训练 中学足球教材教法。中学足球教学的特点和方法。

第二、技术部分

1. 足球基本技术

(1)踢球

重点内容:脚内侧踢定位球、地滚球。脚背正面踢定位球、地滚球。脚背内侧踢定位球、地滚球。

一般内容:脚背外侧踢定位球。

介绍内容:脚背正面踢凌空球,脚内侧踢空中球,脚尖和脚跟踢球。

表四 学时分配表

分 类	内 容	普 修 课				专 修 课			
		二年制		三年制		二年制		三年制	
		学时	%	学时	%	学时	%	学时	%
理 论 部 分	1. 足球运动概述	2		2		2		2	
	2. 足球基本技术分析	3		3		4		6	
	3. 足球基本战术分析	3		3		4		6	
	4. 足球运动员专项身体素质训练							4	
	5. 足球竞赛规则与裁判法	4	23.5	4	22.2	4	23.4	4	23.0
	6. 中学足球教学与训练	2		2				4	
	7. 中学足球球队的组建和训练					2		2	
	8. 足球比赛的临场指挥工作					2		2	
	9. 专题讲座和课堂讨论	2		2		4		10	
	合 计	16		16		22		40	
实 践 部 分	技 1. 基本技术教学	28		30		35		58	
	战 2. 基本战术教学	8	52.9	10	55.6	15	53.2	30	50.6
	术 合 计	36		40		50		88	
	技 1. 裁判实习	8		8		14		36	
	能 2. 教学比赛		11.8		11.1		14.9		20.7
	合 计	8		8		14		36	
考 核		6	8.8	6	8.8	6	6.4	6	3.4
机 动		2	3.0	2	2.8	2	2.1	4	2.3
总 学 时		68	100	72	100	94	100	174	100

(2) 停球

重点内容：脚内侧停地滚球、空中球、反弹球。脚掌停地滚球、反弹球。胸部停球(收胸式)。

一般内容：大腿停球。胸部停球(挺胸式)。

介绍内容：脚背外侧停地滚球、反弹球。腹部停反弹球。

(3) 运球、运球过人

重点内容：脚背正面直线运球。脚背外侧直线运球。脚背内侧曲线运球。左(右)晃右(左)拨运球过人。

一般内容：变速运球。运球急停。

(4) 头顶球

重点内容：前额正面原地顶球。

一般内容：前额正面跳起顶球。

介绍内容：前额侧面原地顶球。

(5) 掷界外球

一般内容：原地、助跑掷界外球。

(6) 拦截球

重点内容：正面拦截球。

一般内容：侧面拦截球。

介绍内容：铲球。

(7) 守门员技术

重点内容：接地滚球、平直球、高空球。

介绍内容：准备姿势。移动选位。掷球。抛踢球。扑接球。托球。拳击球。

2. 足球基本战术

(1) 个人战术

一般内容：传球。跑位。选位。盯人。

(2) 局部战术

重点内容：斜传直插“二过一”。直传斜插“二过一”。

一般内容：墙式“二过一”。

介绍内容：回传反切“二过一”。交叉掩护“二过一”。

(3) 整体战术

一般内容：边路进攻。中路进攻。“四三三”阵形。

介绍内容：混合防守。

(4) 定位球战术

重点内容：角球战术。任意球战术。

介绍内容：中圈开球。球门球战术。掷界外球战术。

第三、专选课增加的内容

1. 理论部分

* (1) 足球运动概述 世界足球锦标赛。奥运会足球比赛介绍。

(2) 足球基本技术分析 运球。头顶球。拦截球。守门员技术的特点、用途及动作规格。

(3) 足球战术分析 阵形的演变和发展趋势。制定战术的原则。

(4) 足球规则与裁判法

(5) 足球队的组织、训练和临场指挥

* (6) 足球比赛的技术统计

2. 技术部分

(1) 基本技术

踢球：脚内侧、脚背正面、脚背外侧踢反弹球、踢弧线球、凌空球及各种脚法射门。

停球：脚背外侧停球。

头顶球：前额侧面顶球。

守门员技术：准备姿势。移动选位。掷球。抛踢球。托球。拳击球。

抢截球：铲球。截球。

射门：运球射门。头顶球射门。

* (2) 基本战术 传、接球射门。下底传中射门。传、抢练习（“二对一”、“三对二”、“五对三”、“五对五”）。二、三人行进间不换位与换位传球。半场攻守的集体战术。保护与补位战术。“三打二”、“一防二”战术。转移进攻。“四四二”比赛阵形。点球、掷界外球战术。

3. 技能部分

(1) 教法作业 踢球技术教法作业。* 射门技术教法作业。停球技术教法作业。* 头顶球技术教法作业。运球技术教法作业。* 综合技术教法作业。

(2) 教学比赛与裁判实习 在普修课的基础上加以提高。

(三) 技评、达标考试内容

1. 普修课

(1) 颠球计数 两脚交替连续颠球，每人三次。

(2) 20米运球绕杆八根后射门(须射入门)，计时评分，每人二次。

(3) 脚内侧接、传地滚球 在2米宽的区域内接球并作

调整后将球传至15米远处的小门内(门宽3米高1.5米)。每人二次,每次五球。

(4) 正脚背定位球射门 球放在罚球区横线上,每人踢二组,每组踢五球,球须空中进门。

(5) 脚背定位球踢远 每人踢五球,球须落在10米宽的区域內。

各校根据具体情况选用其中四项,考试办法和评分标准各校自定。

2. 专选课 同普修课的五项内容,评分标准应高于普修课。

III. 排 球

(一) 学时分配(表五)

(二) 内容

第一、理论部分

1. 排球运动概述 排球运动的方法、特点和价值。排球运动的起源和演变。我国和世界排球运动简况。

2. 排球基本技术、战术分析

(1) 排球技术、战术的概念及两者关系

(2) 排球基本技术特点、动作规格及其在比赛中的作用

(3) 排球基本战术特点、阵容配备和交换位置

防守战术:接发球防守阵形。接扣球防守阵形。

进攻战术:中一二战术。边一二战术。插上战术。

3. 排球基本技术、战术教学方法

(1) 技术教法 主要技术教学的重点、难点。易产生的

表五 学 时 分 配 表

分 类	内 容	普 修 课				专 修 课			
		二年制		三年制		二年制		三年制	
		学时	%	学时	%	学时	%	学时	%
理 论 部 分	1. 排球运动概述	2		2		2		2	
	2. 排球基本技术战术分析	2		4		2		6	
	3. 排球基本技术战术教学训练方法	4		4		4		6	
	4. 排球竞赛规则、裁判法及场地设备	4				4			
	5. 排球竞赛规则和裁判法			4				6	
	6. 临场指挥和场地设备			2					
	7. 中学排球教材教法		16.7		19.0	2	21.3	2	20.9
	8. 排球队伍的组建和训练					2		2	
	9. 专项身体素质的理论分析和训练方法					2		4	
	10. 排球教学与训练文件的制订							2	
	11. 排球比赛的技术统计							2	
	12. 课堂讨论					2		4	
	合 计	12		16		20		36	
实 践 部 分	技 1. 一般及专项身体素质练习	4		6		2		8	
	2. 准备姿势与移动	2		2		2		2	
	3. 发球	6		6		4		8	
	4. 传球	8		10		8		16	
	5. 垫球	7	63.9	8	61.9	6	57.4	12	55.2
	6. 扣球	9		10		10		20	
	7. 拦网	2		2		4		6	
	战 1. 进攻战术	4		4		10		14	
	2. 防守战术	4		4		8		10	
	合 计	46		52		54		96	
	技 1. 教学比赛、裁判实习和临场指挥	8		10		6		18	
	2. 教法作业		11.1		11.9	2	14.9	4	19.5
	3. 专项实习					6		12	
	合 计	8		10		14		34	
	考 核	4	5.6	4	4.8	4	4.3	4	2.3
	机 动	2	2.7	2	2.4	2	2.1	4	2.3
	总 学 时	72	100	84	100	94	100	174	100

错误和纠正方法。教学注意事项。

(2) 战术教法 基本战术的教学方法。怎样示范和讲解。教学注意事项。

4. 排球竞赛规则、裁判法及场地设备