



篮 球

教学大纲

与

训练计划精编

华夏文化出版社
一九九七年十一月

篮球教学大纲与训练计划精编

武汉体育学院篮球教研室

主 编：王贺立

副主编：褚 翔 周贤江

肖信武

华夏文化出版社

(京)新登字 237 号

图书在版编目(CIP)数据

篮球教学大纲与训练计划精编/王贺立主编·—北京:

华夏文化出版社,1997.

ISBN7—8056—1757—4

I. 篮…

II. 王…

III. 篮球运动—基本知识

IV. Z142

华夏文化出版社出版发行

飞鹰印务有限公司印刷

850×1168 毫米 1/32 印张:8.7 字数:260 千字

1997 年 6 月第 1 版 1997 年 11 月第 2 次印刷

印数 1,000—2,000

ISBN7—8056—1757—4/Z. 142

定价:15.00 元

前 言

本学科是武汉体育学院具有硕士学位授予权、并准备申报博士点的学科之一。为了进一步全面提高本学科的教学质量,加强教学规范,我们在原有各教学大纲的基础上,重新修订与编写了本专业各门课程的教学大纲,以作为本学科课程(1997年—2001年)的教学指导性文件。由于大纲的修订工作须不断地在教学实践中加以完善,敬请各位同行多多指教。

在制订和汇编教学大纲的工作中,本学科全体教师群策群力、集体讨论,有20位教师参加编写工作(具体名单见目录)。最后由王贺立、褚翔、周贤江、肖信武同志负责串编工作。在此谨向参加编写与修订大纲的全体教师和帮助我们全体同志表示衷心的感谢。

另外,根据多年来各类学员的迫切要求,我们精选了70—90年代的各种类别的训练计划附后,以满足各类学员学习工作的需要。在此,我们谨向制订这些计划的同行专家们表示诚挚谢意。

篮球教研室

一九九七年七月一日

目 录

- 1 体育教育训练学硕士学位篮球研究生培养方案.....
..... 钟添发 褚 翔(1)
- 2 体育教育训练学硕士学位篮球研究生教学大纲.....
..... 王贺立 周贤江(8)
- 3 95 与 96 级硕士学位篮球研究生培养方案
..... 杨鹏飞 王贺立(14)
- 4 体育系本科篮球普修课(72 学时)教学大纲
..... 褚 翔 张德保(19)
- 5 运动系本科篮球普修课(72 学时)教学大纲 宋晓春(26)
- 6 武术系本科篮球普修课(72 学时)教学大纲 千少文(32)*
- 7 体育管理系本科篮球普修课(72 学时)教学大纲
..... 徐维强 黄三元(40)
- 8 运动心理学专业篮球普修课(72 学时)教学大纲
..... 肖宗涛(47)
- 9 运动保健康复专业篮球普修课(72 学时)教学大纲
..... 胡承润(53)
- 10 体育系本科篮球专修课(750 学时)教学大纲
..... 王世瑗 陈国慰(59)
- 11 运动系本科篮球专修课(1442 学时)教学大纲
..... 徐跃捷(75)
- 12 体育系专科篮球专修课(324 学时)教学大纲
..... 吕 刚 龙晓敏(83)
- 13 运动系专科篮球专修课(462 学时)教学大纲
..... 杨鹏飞 梁建迎(91)
- 14 函授体育教育专业本科篮球普修课(135 学时)教学大纲 ...
..... 黄三元 蔡梅清(100)

15	体育系本科手球选修课(24学时)教学大纲	肖信武	(107)
	附件:篮球训练工作计划选介		(113)
附 1	篮球训练工作计划	钟添发 柯景礼	(113)
附 2	篮球冬季集训训练计划		
	国家篮球集训大队教研组		(126)
附 3	北京男篮全年训练计划	北京男篮	(135)
附 4	北京男篮冬训计划	北京男篮	(139)
附 5	北京男篮冬训第二阶段执行计划	北京男篮	(145)
附 6	业校训练计划的制订	黄满栈 褚翔	(153)
附 7	北京男篮训练总体设计规范化示例图	北京男篮	(163)
附 8	CBA××队 97—98 年度训练计划		
	王贺立 崔德刚		(165)

体育教育训练学硕士学位篮球

研究生培养方案

研究生基本情况简介:包括年龄、性别、简历、来源、基础理论、专业理论、外语水平与科研能力等情况介绍。

一、培养目标

培养德、智、体全面发展,忠诚党的体育教育事业,愿意为社会主义四个现代化建设服务,掌握坚实的、全面的基础理论和系统的专业理论知识,熟练地掌握一门外国语,具有独立从事篮球教学训练理论研究与专项教学训练工作能力的高校篮球教师、专业队教练员和科研工作者。

二、研究方向

研究生根据导师的众多研究方向,从中选择其中一个研究方向进行研究。

例如:中国篮球的职业化道路;NBA 的系列研究;篮球战术教学电视片的研制与运用;篮球基本技术能力的测定与评价;篮球技战术心理特征的研究;篮球运动生理指标测试仪的研究;篮球运动负荷生化诊断的研究等等。

三、学习年限与授课总时数

学习年限为三年。授课时数为 306 学时。

教学内容时数分配表

内 容		时 数	学 期		一	二	三	合计
理论部分	专业理论的教学与研究		30					30
	教学训练的运用与研究		10	40		10		60
	专题讲座		12	16		10		38
实践部分	基础技术动作规范		28	12				40
	技术教学教法演示		28	12				40
	战术教学教法演示			28		10		38
	教学实习					60		60
小计			108	108		90		306

四、课程设置

课程设置分为必修课和选修课,教学实习和学位论文。其中,必修课与选修课必须修满规定学分。

篮球专业课:

(一)篮球专业理论课:

分三个部分,十二个专题进行。

1. 学习方法:

- (1) 导师提示(涵义、内容、重点与难点);
- (2) 学生查阅资料、自学、完成作业;
- (3) 课堂讨论;
- (4) 导师总结性讲授(重点、难点、新的观点与见解);

2. 学习内容:

(1) 专业理论的教学与研究(包括以下 6 个专题):

① 世界篮球运动发展史(起源、发展、特点、规律与趋向和 NBA 系列)

② 中国篮球运动发展史(传入方式、发展过程、存在问题与努力方向)。

③ 中国篮球的职业化道路(结合借鉴 NBA 的成功之道)。

④ 篮球技、战术教学训练的原则与方法。

⑤ 篮球教学训练计划、大纲进度等文件的制订。

⑥ 篮球规则裁判法。

(2) 专业教学训练的应用与研究(包括以下五个专题):

① 篮球技术动作分析及教学与训练;

② 篮球战术分析及教学与训练;

③ 篮球教学过程的优化控制;

④ 篮球训练过程的优化控制;

⑤ 篮球运动的心理训练。

(3) 仪器、电视片研制与应用的研究(包括以下二个专题):

① 各种仪器的研制原理与应用;

② 电视教学片的编制与运用;

3. 基本要求:

既要有一定的深度,又要有一定的广度,要弄懂、弄通。牢牢掌握,指导实践,灵活运用。并要有自己的观点。

时间安排：在第一、二、三学期内进行。

(二)篮球技、战术教学训练实践课：

按专题进行教学训练、重点解决篮球攻防技战术教学教法分析，动作规范，教学训练方法等。

其学习方法有：

1. 导师以课的形式组织练习；
2. 导师以演示课的形式组织学习；
3. 导师采用电视录相、电影、组织观摩专业队训练等方法组织学习；
4. 学生开展有针对性的教法研讨活动。

其内容有：

1. 篮球基本功的教学与训练；
2. 脚步移动技术的教学与训练；
3. 传、接球技术的教学与训练；
4. 运球技术的教学与训练；
5. 投篮技术的教学与训练；
6. 突破技术的教学与训练；
7. 个人防守技术的教学与训练；
8. 中锋技术的教学与训练；
9. 抢篮板球技术的教学与训练；
10. 进攻战术基础配合的教学与训练；
11. 防守战术基础配合的教学与训练；
12. 快攻战术的教学与训练；
13. 半场攻防战术的教学与训练；
14. 全场攻防战术的教学与训练。

基本要求：

掌握正确的动作规格与战术模式，做到能做、能讲、能教。

时间安排：在第一、二、三学期内进行。

(三)专题讲座:

1. 国内外篮球运动发展动态的讲座;
2. 专题调研报告讲座;
3. 篮球科研工作与学位论文的讲座;
4. 篮球训练工作会议精神的传达与讲座;
5. 参加研究生的论文答辩报告会。

五、教育实习

(一)目的:

培养研究生独立从事篮球专业理论与技、战术教学训练的工作能力,为今后从事理论和实践方面的工作与研究打下基础。

(二)任务与要求:

1. 过好教学关。具有胜任专项教师与教练员及科研工作者的工作能力;
2. 掌握篮球理论课的讲授方法;
3. 掌握篮球技、战术教学训练课的步骤与方法;
4. 掌握制订篮球教学训练的各种文件的方法;
5. 理论联系实际,在教学中开展教法研究等科研活动。

(三)时间安排:

1. 第三学期在体育系本科篮球普修班进行教学实习,实习 60 学时;
2. 准备两次理论课讲稿。在所在教学班内进行讲授;
3. 准备一次教学公开课。

六、科研工作

(一)目的:

培养研究生独立从事科研工作的能力,使其掌握科学研究的方法,使用仪器测试和实验设计的步骤与手段,为完成学位论文打下牢固的基础。

(二)任务和要求:

1. 广泛阅读和收集国内外篮球运动发展的动态,围绕教学与训练专题,进行卡片摘录,运用适当的科研方法,完成两篇读书心得。
2. 加强教法研究,完成一种技战术教学的实验设计。
3. 加强实际工作的锻炼,参与导师组织的篮球战术教学演示系列片的研制工作。
4. 结合观看比赛调研收集资料,积累数据,运用电子计算机进行统计学处理,完成一份有质量的调研报告。
5. 做好学位论文的选题,论文设计等工作,在第四学期完成设计,第五学期完成初稿,第六学期进行答辩。

(三)研究对象与方法:

1. 体育院系篮球专选班学生;专业队一、二线队伍的运动员;业校的青少年队员。
2. 调查法:走访教师、专家和研究对象;
3. 问卷法:根据研究课题,制订专门表格;
4. 电视片编制;
5. 教学实验运用;
6. 录相解析法;

7. 数理统计法;

8. 逻辑推理法。

(五)研究成果:

1. 完成所选课题的学位论文;

2. 通过论文答辩;

3. 申报硕士学位。

七、培养方式

(一)由研究生部统筹安排,根据培养目标和研究方向进行。

(二)在教研室的领导下,由教研室检查督促,在导师的具体指导下进行。

(三)研究生应注重自学与导师讲课辅导相结合。

(四)坚持理论与实践相结合和实事求是的学风。

(五)坚持研究生的培养目标和培养方向。

八、教学计划及进度:(另定)

钟添发 执笔
褚 翔

1996. 6. 8

体育教育训练学硕士学位篮球 研究生专业课教学大纲

一、说明

(一)依据:

本大纲根据体育教育训练专业硕士学位篮球研究生教学计划,并根据其培养目标和研究方向,参考国内各体育院校本专业研究生的教学工作而制订。

(二)目的、任务

1. 目的

通过专业课的学习与实践,培养研究生牢固的专业思想与坚实的专业理论知识。使其掌握本专业的最新知识与科学研究动向,使其具有独立从事篮球专业理论课的讲授与技、战术教学训练能力,以及独立进行专业科学研究的能力。

2. 任务

(1)培养研究生忠诚党的体育教育事业、全心全意为人民服务的思想,帮助研究生牢固树立为祖国体育教育事业奋斗终身的信念。

(2)使研究生全面、系统地掌握篮球专业理论知识,学会制订篮球教学训练工作的一系列文件。

(3)使研究生掌握篮球技、战术教学与训练的步骤与方法,具有独立从事篮球教学训练工作的能力。

(4)使研究生掌握本专业的最新知识与成果,掌握科学研究的方法与手段,能够结合本专业从事科学研究。

(5)培养研究生独立思考、分析问题与解决问题的能力。提高其文字写作、口头表达以及组织工作能力。

(三)内容选编的原则与要求

硕士研究生专业课是在本科专修的基础上进行的,教学内容选编应本着全面、系统和着重理论研究与学习研究方法的原则,其基本内容与要求是:

1. 理论部分

(1)篮球运动的理论研究

要求:研究篮球运动的起源、发展、现状、流派与发展趋势以及NBA 50年。

(2)篮球运动教学训练研究

要求:研究篮球运动教学训练原则、结构、模式以及控制等。同时研究基础理论在篮球运动中的应用,即运动负荷、机能评定、选材、恢复以及心理训练等等。

(3)科技手段在篮球运动中的运用

要求:研究各种光电声像设备在篮球运动教学训练以及竞赛中的运用。

2. 实践部分

(1)基本功的教学与训练;

(2)基础配合的教学与训练;

(3)基本攻、守战术的教学与训练;

(4)基本素质教学与训练。

3. 培养能力部分:

(1)发现本专业中值得研究的问题的能力;

(2)独立进行专业课题研究的能力;

要求:独立思考、勤于探索、勇于创新。

(四)内容选编对象与学时数、学分数

教学内容分为理论部分与实践部分。理论部分包括:专业理论研究;教学训练研究与应用研究。实践部分包括:基本功、基础配合、基本攻、守战术配合与基本素质教学与训练。

本大纲内容为硕士学位篮球研究生使用,专业课学习年限为三个学期,第一学期 15 周,第二、三学期 18 周,每周 6 学时,共计 306 学时,17 个学分。

二、教学内容、形式与时数分配

时 数 分 配	学 期	学 年	时 数	教学形式				备 注
				理论教学	技术教学	实习作业	其它	
				1、2、3	6			
教学内容								
1、理论部分			138					
理论研究				40				
教学训练研究				60				
应用研究				38				
2、实践部分			60					
基本功教学与训练					15			
基础配合教学训练					15			
基本战术教学与训练					18			
基本素质教学训练					12			
3、实习与论文			108					
教育实习						60		
科研设计							48	
小计			306	138	60	60	48	

三、内容纲要

(一)理论部分:

1、篮球运动的理论研究

- (1)篮球运动的起源与其哲学思想
- (2)篮球运动的特点与发展过程
- (3)美国篮球与 NBA
- (4)我国篮球运动研究

2、篮球运动教学训练研究

- (1)篮球技术原理
- (2)篮球战术原理
- (3)篮球技术教学训练原则
- (4)篮球战术教学训练原则
- (5)篮球运动负荷
- (6)篮球运动的机能评定
- (7)篮球运动员的选材
- (8)篮球运动的营养与恢复
- (9)篮球运动的心理学基础

3、科技手段在篮球运动中的应用

- (1)声像技术在篮球运动中的运用
- (2)计算机、多媒体在篮球运动中的应用
- (3)篮球运动辅助仪器设备的开发
- (4)生物学与篮球运动

(二)实践部分

1、基本功的教学与训练

2、基础配合的教学与训练