

中 等 体 育 学 校

球类运动教学大纲

(草 案)



中华人民共和国体育运动委员会教育司編

中等体育学校

球类运动教学大纲

(草案)

中华人民共和国体育运动委员会教育司編

目 录

一、前 言.....	1
二、球类运动普修課程教学計划.....	6
三、球类运动普修課程項目及各种作业时数分配表...	7
四、球类运动普修、专修課程时数合并使用分配表...	8
五、球类运动专修課程項目及各种作业时数分配表...	9
六、普修課程教学大綱.....	10
球类运动一般理論	10
籃球运动	12
足球运动	25
排球运动	34
乒乓球运动	44
手球运动	47
垒球运动	50
七、专修課程教学大綱.....	53
球类运动一般理論	53
籃球运动	55
足球运动	61
排球运动	65
八、各項球类运动参考資料.....	69

一、前 言

根据党中央教学改革的指示精神，在这次编写大纲工作中，我們初步检查了过去体育学校球类教学中比较严重地存在着脱离政治、脱离实际、少慢差费的現象。为了更好地贯彻党的总路线和教学方针，球类教学必须进行改革。本大纲是贯彻这一精神而编写的，但政治、业务水平有限，时间也比较短促，大纲中必定存在不少缺点，希望各方面给予批评和指正。

一、过去球类运动教学中存在的主要问题

1. 思想性不强

整个球类运动教学大纲中，观点不鲜明、教学目的任务不明确，同时也不能反映我国几年来各项球类运动的新成就。在教学目的和任务中，没有对学生进行政治思想教育方面的要求；在教学实践中，没有认真贯彻我国球类运动的独特风格。

2. 教材繁琐重复、主次不分

大纲中单纯强调技术的系统性，使教材繁琐重复、主次不分。例如，理论教材中“球类运动在我国体育教育制度中的地位 and 重要性”一讲，在球类一般理论中讲，在篮、排、足、垒、手球等专项理论也分别讲，同一内容重复6次。又

如，足球踢球八种、籃球投篮七种，还有跑动、跳起、轉身等的变化，成为20多个动作。这些动作的講解，不分主次，也沒有重点，結果影响主要技术和战术的掌握和运用，阻碍技术水平的提高。

3. 教学脱离实际

学过規則、裁判法和組織竞赛等理論沒有和实习結合，因此学生临場执行裁判、划場地和組織竞赛等方面的能力較低。在教学实习中，技术、战术和教学互相脫节，教学、教練不能很好的結合，因此学生在比賽中不能运用战术，从事实际教練工作感到困难。

二、編写新大綱的指导思想和原則

1. 以毛泽东思想为指导，貫徹党的教育方針，克服过去教学中存在着脱离政治、脱离实际的傾向，使球类教学符合总路綫的精神。

2. 理論联系实际，教学、教練、比賽和实习相結合；思想、身体、技术、战术相結合，并联系中小学体育教材。

3. 教学教練中，貫徹我国球类运动的积极、主动、快速、灵活、准确的独特风格，并以身体訓練和基本技术訓練为基础，同时注意战术的教学与訓練。

三、目的和任务

1. 加强对学生的政治思想教育，結合球类教学的特点，加强組織紀律性教育，培养集体主义精神、勇敢頑强的意志品質和敢想敢干的共产主义风格。

2. 使普修班学生掌握球类运动的基本理論知識，和各項球类运动的基本技术、战术，在主要項目上达到三級運動員

水平，具备担负初级教练员和教学的能力。

3. 使专修班学生完成上述要求外，还应当掌握较高的球类运动理论知识 and 专修项目的技术、战术。并具备一定教学、科学研究和培养三级运动员的教练能力，同时要有一项达到二级运动员水平。

4. 培养学生具有组织球类运动竞赛、担任裁判和计划管理场地设备等工作能力。要求在主要项目上达到三级裁判员水平。专修班学生还要有一项达到二级裁判员水平。

四、使用新大纲的几点要求

1. 在球类教学、教练和比赛中，要贯彻毛主席的军事战略、战术思想。结合本大纲在球类一般理论中增加的“毛主席的战略、战术思想对球类运动的指导意义”一讲外，还应贯彻我国球类运动的积极、主动、快速、灵活、准确的风格。

2. 加强政治思想教育。课堂中加强对学生的组织纪律和共产主义的思想教育。如结合球类一般理论中的“运动员思想教育的方法”，“集体主义教育”，“克服骄傲情绪”，“反对锦标主义思想”及“比赛期间的思想教育”等进行。

3. 注意理论联系实际

(1) 理论部分中，如技术、战术分类与分析，规则裁判法分析和比赛时技术战术的统计方法等课题，可采用课堂讲授、现场讲解和表演相结合的形式进行。这样，可以避免对理论抽象的理解和脱离实际，同时加强了直观教学。

(2) 教学、教练与实习相结合。大纲从第三学期起安排

課的部分实习，第五学期起进行全課实习，使学生逐步掌握教学方法。同时还应安排到中学、厂矿訓練基层球队和参加社会服务工作，使課内外紧密结合。

(3) 教学、教練与比赛相结合。掌握某些基本技术后，应組織綜合性的練習和接近比赛情况下的練習，使互相关联的技术能很好地联系起来。如足球，中学学会踢球后，就应尽快結合射門、跑动中的射門以及停球和运球的射門練習。其它球类也应采取类似的教学方法。当掌握一些基本技术并能初步綜合运用时，可以結合简单的战术練習，使进攻与防守的技术、战术同时出現。因为进攻与防守的技术、战术是可以互相促进，互相提高的，并能节省教学時間。这样，学生在技术逐渐巩固与提高的过程中，战术意識及行动也随着形成起来。

本大綱为使學生掌握技术、战术后能和比赛結合，以提高球类运动技术水平，在实践部分安排了一定時間的教学比赛和專門性比赛課。在課的准备部分和技术、战术教学中，应重視发展身体素質，使身体素質为提高技术、战术打下基础。

此外，整个教学教練中，要貫徹思想教育和意志品質的培养，使思想、身体、技术和战术紧密的結合起来。

(4) 大綱教材要分主次，突出重点，貫徹主要教材帶次要教材的精神。主要教材學生必須掌握；次要和介紹性的教材可以結合其他技术、战术的教学进行，或通过技术、战术分类与分析及教法作业等方式进行，使学生能够一般地掌握和了解。

4. 注意身体訓練

球类教学过程中，以发展身体素质为基础。身体素质对技术水平的提高有着积极作用。本大纲吸取教学改革的经验，以基本功为发展身体素质的一般性和专门性练习的主要手段。

五、本大纲说明

1. 两种课程

普修课：为中等体校全体学生所必须学习的课程。男生以篮、足、排、乒乓球为主要项目，手球和垒球为一般教学项目；女生以篮、排、乒乓球、手球(或垒球)为主要项目，其他有一项为一般教学项目。同时男、女生必须学习球类运动一般理论(普修课程分别在三个学年学完)。

专修课：男生以篮、足、排球，女生以篮、排球为专修项目，分别在第四、五、六学期学完。第四学期起应与同项普修课程教学时数合并使用，内容按专修课的要求统一安排。其他项目按原普修课教学计划进行学习。普、专修各项球类时数分配见附表。

2. 课的几种形式

理论部分：講演课、现场講演课和课堂讨论。

实践部分：教学教练课，复习课，教法课，教学实习和考查。

3. 考试考查

加强平时考查，普修课主要项目学习结束时进行总结考查，专修课学习结束时进行考试。普修课考试次数、时间，不作统一安排，由各校自订。

4. 执行本大纲应以不断革命的精神，继续改进与充实大纲中的不足部分。

二、球类运动普修课程教学计划

学 年	学 期	时 数	性 别	一 年 级				二 年 级				三 年 级				总 时 数		
				一		二		三		四		五		六				
				18周 3		18周 3		19周 3		19周 3		18周 3		19周 3		11周 2		
				男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男
内 容				2	2			2	2	2	2	2	2	2	2	2	10	10
一 般 理 論				28	52			29	30			23	19			80	101	
籃 球 运 动				24				26				22				72		
足 球 运 动						34	36			26	19				23	60	75	
排 球 运 动							18		25	26		10			36	43		
乒 乓 球 运 动						20						36			20	36		
手 球 运 动											33			20	20	33		
垒 球 运 动																		
合 計				54	54	54	54	57	57	54	54	57	57	22	22	298	298	

三、球类运动普修课程项目及各种作业课时数分配表

編 号	分 类 时 数 项 目	总 时 数		理 論 作 业 时 数		实 践 作 业 时 数		教 学 实 习 时 数		教 法 作 业 时 数	
		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
1	球类运动一般理論	10	10	10	10	—	—	—	—	—	—
2	籃球运动	80	101	6	6	64	85	6	6	4	4
3	足球运动	72		6		60		2		4	
4	排球运动	60	75	6	6	48	63	2	2	4	4
5	乒乓球运动	36	43	4	4	32	39				
6	手球运动	20	36	4	4	16	32				
7	垒球运动	20	33	2	2	18	31				
	合 計	298	298	38	32	238	250	10	8	12	8

四、球类运动普修、专修课时数合并使用分配表

項目 時數 課的類型 性別	一般理論				籃球運動				排球運動				足球運動				總 時 數			
	4		5		6		合計	4		5		6		合計	4			5		合計
	4	5	6	合計	4	5		6	合計	4	5	6	合計							
普修課	2	2	2	6		23		23	26					22			22		77	
專理課	2	2	2	6	80	18	22	73	12	44				28	12	20	60	192		
實際上課	4	4	4	12	30	41	22	93	38	44				28	34	20	82	269		
普修課	2	2	2	6		19		19	19			23	39					64		
專修課	2	2	2	6	40	26	42	108	30	48			78					192		
實際上課	4	4	4	12	40	45	42	127	49	48	20	117						256		
男				生				女				生								

五、球类运动专修课程项目及各种作业时分数分配表

項 目 組 別	分类与时数		总 时 数	理論作业时分数	实践作业时分数	教学实习时分数	教練作业时分数
	球类一般理論	球类运动					
男子組	球类一般理論	12	12	—	—	—	—
	籃球运动	93	10	75	6	2	2
	排球运动	82	10	62	6	4	4
	足球运动	82	10	64	4	4	4
	总 时 数	269	42	231	16	10	10
女子組	球类一般理論	12	12	—	—	—	—
	籃球运动	127	10	109	6	2	2
	排球运动	117	10	97	6	4	4
	总 时 数	256	32	206	12	6	6

注：总时数是普修、专修时数合并

六、普修課程教學大綱

球類運動一般理論

章 次	項 目	學 時	學 期
一	緒 論	2	1
二	球類運動的競賽工作	2	3
三	毛主席的戰略、戰術思想對我國球類運動的指導意義	2	4
四	球類運動的教練教學工作	2	5
五	球類運動比賽的指導工作	2	6
	合 計	10	

一、緒論（第1學期2學時）

1. 球類運動概述（包括特點、種類及與其它運動的關係）。

2. 球類運動在體育運動中的地位（包括作用、群眾性和運動員、裁判員、教練員等級制度）。

3. 我國球類運動的獨特風格（積極、主動、快速、靈活、準確的戰術指導思想，和勇敢、頑強、機智、樸實的戰鬥作風，以及優良的共產主義道德品質）。

4. 體育學校球類運動課程的組織與要求。

二、球类运动的竞赛工作（第3学期2学时）

1. 球类运动竞赛的意义和种类。
2. 比赛制度（淘汰制、循环制）及其成绩的計算、登記方法。
3. 竞赛的組織与进行（比赛前的准备，組織分工，比赛中的工作，比赛后的結束工作）。

4. 裁判工作的意义和对裁判員的要求。

三、毛主席的战略、战术思想对我国球类运动的指导意义（第4学期2学时）

1. 在教学教練中，重視国内外的最新成就（与我国实际情况相結合），并貫徹不断革命的精神；在訓練中注意貫徹两条腿走路的方針。

2. 在比赛中，要破除迷信，敢于胜利。

3. 在战术中，要貫徹“以攻为主，以我为主”和“积极防御”的精神。

四、球类运动的教学教練方法（第5学期2学时）

1. 教学教練中必須以紅帶专，坚持政治挂帅。平时严格要求，教学教練中抓思想，課內、外紧密結合。

2. 身体訓練、技术和战术教学之間的結合。

3. 身体訓練的内容、方法和手段，一般以基本功和专项基本功为主，发展身体素質的一般性、专门性練習和游戏。

4. 技术战术教学的順序和方法。

5. 中、小学球类运动教学的特点与方法。

五、球类比赛的指导工作（第6学期2学时）

1. 比赛前拟定战术和准备会；

2. 比賽中的政治思想工作；

3. 比賽中的臨場指導；

4. 比賽後的總結工作。

籃 球 運 動

教 學 時 數 分 配 表

編 號	教 學 內 容	男	女
一	理論部分	6	6
1.	序 言	2	2
2.	籃球競賽規則的分析與裁判法	2	2
3.	籃球技術、戰術的分類與分析	2	2
二	實踐部分	74	95
1.	一般身體練習，專門性練習和遊戲	62	83
2.	籃球技術、戰術教學		
3.	教學比賽與裁判實習		
4.	教法作業	4	4
5.	教學教練和實習	6	6
6.	總結考查	2	2
	共 計	80	101

总的要求：

在教学教練中貫徹毛主席的指导思想，发揚我国籃球运动的独特风格。

1. 在技术上，以投篮为主（要求快、准）；

2. 在战术上，以攻为主，以我为主，积极防守，加强反击，全面进攻与全面防守的战术。进攻时以快攻为主，培养快攻意識，加强配合；陣地进攻，着重于简单、快速和突然的配合。防守时以全場紧逼人盯人为主，其他战术也作到积极、主动，准备随时反击。

理 論 部 分

一、序言（第1学期2学时）

1. 籃球运动的概述及其特点。

2. 籃球运动发展概况：

(1) 簡述籃球运动的起源；

(2) 解放前中国的籃球运动；

(3) 新中国的籃球运动；

(4) 国际比赛中我国籃球运动的成就与影响（結合介紹其他国家的籃球运动）。

二、籃球竞赛規則的分析及裁判法（第3学期2学时）

1. 場地设备及用具；

2. 裁判員的分工；

3. 几种违例的判断与处理（帶球跑，两次运球，回場，罰球违例，三秒、五秒、十秒、卅秒）；

4. 侵人犯規的判断与处理（前后場犯規，投篮时犯規，

故意犯規，聚眾犯規，雙方犯規和附加犯規）；

5. 籃下犯規的判斷與處理(中鋒犯規和防守中鋒犯規)；

6. 帶球撞人和阻擋犯規的判斷；

7. 技術犯規的判斷與處理；

8. 換人、暫停和停表的規定；

9. 記分員記錄符號；

10. 決勝期。

三、技術、戰術的分類與分析（第5學期2學時）

1. 技術分類與分析（重點分析投籃）。

2. 戰術分類與分析；

(1) 快攻與防守快攻；

(2) 半場鬆動人盯人的防守與進攻方法；

(3) 聯防（重點“二一二”）的防守和進攻（“一三一”）方法；

(4) 全場緊逼人盯人的防守和進攻方法；

(5) 通過中鋒的進攻和防守方法。

實 踐 部 分

一年級男生（28學時）

要求：掌握一般的基本技術，主要掌握雙手胸前傳球，單手肩上傳球，單手肩上傳球（原地、跑動）和雙手胸前投籃，同時應掌握“一打一”的攻、守技術，“二打一”側掩護、半場鬆動人盯人的防守配合，並能參加一般性的比賽。

一、發展身體素質的一般性、專門性的練習和遊戲