

高等师范院校体育专业

球类教学大纲

(四年制)

高等师范院校体育专业
球类教学大纲
(四年制)

*

高等教育出版社出版发行
河北香河印刷厂印装

*

开本787×1092 1/32 印张1.625 字数33,000

1985年1月第1版 1985年2月第1次印刷

印数 00,001—3,200

书号 7010·0637 定价 0.37 元

本教学大纲由教育部委托河北师范大学为编写召集单位,华东师范大学、北京体育师范学院、福建师范大学、云南师范大学、曲阜师范学院、河南大学、北京师范大学、上海师范大学、山东师范大学、西北师范大学、武汉师范学院、湖南师范大学、杭州大学、苏州大学、南京师范大学为参加单位,共同编写的。于一九八四年四月,在江苏镇江市召开的全国高等师范院校体育专业教材编审委员会会议上,经编委会审订。供高等师范院校体育系四年制教学参考。

求定数七四

15

一、说 明

一、本大纲是根据教育部一九八〇年颁发的“高等师范院校体育专业教学计划”(试行草案),结合中学体育教学实际制订的。大纲包括普修和专修两部分。

二、大纲内容分为理论与技术两部分。理论部分的内容既要保持本门课程的科学性、系统性,又要注意与其它课程的关系,避免不必要的重复。技术部分的内容又分为重点内容、一般内容和介绍内容。重点内容,要求学生较好地掌握基础理论、基本技术和基本技能,达到会讲、会做、会教、一般和介绍内容,要求学生基本掌握和一般了解。这样,既能保证教学重点、注重能力的培养,又能扩大学生的知识领域。

三、“球类运动竞赛的组织与编排”一章虽安排在乒乓球一项内,但为普修课重点讲授的内容,其授课学时计在最先需讲授这部分内容的项目教学时数中。

四、大纲中的身体练习和球类游戏,可在准备部分、结束部分和技、战术练习时安排。

二、目的任务

普 修 课

一、使学生了解重点球类项目(篮球、排球、足球)的运动规律和特点,以及在中学体育教学中的地位 and 作用。

二、较全面系统地掌握重点球类项目的基础理论、基 本

技术和基本战术。

三、能够从中学实际出发组织重点球类项目的教学,并具有会讲、会做、会教的能力。

四、初步具有组织球类竞赛,担任重点球类项目的裁判工作和管理场地的能力。

五、一般了解球类项目的基础知识,初步掌握几个主要技术动作和简单战术,懂得组织教学的一般规律和组织简单比赛,开展课外活动的基本方法。

六、了解介绍内容的一般知识,常用的规则和裁判方法,及几个主要技术动作与简单战术。

专 选 课

一、全面系统地掌握专选球类项目的基础理论。

二、扎实掌握和提高专选球类项目的基本技术和战术,并具有一定的专项意识和在比赛中实际运用的能力。

三、能根据中学实际,较合理地安排教材、选用教法和组织教学工作。

四、能担任中学运动队的训练工作,并初步具有临场指挥的能力。

五、具有组织竞赛,较熟练地担任裁判工作和管理场地的能力。

三、学 时 分 配

一、普修课学时分配(表1)

二、专选课学时分配(表2)

表 1 普修课学时分配

分 类	重 点 内 容			一般内容或介绍内容			
项 目	篮 球	排 球	足 球	乒乓球	垒球	手球	羽毛球
学 时	116	92	92 (女36)*	82**			

* 女生足球为一般内容，共36学时，与男生同时开课，所余56学时可安排几项重点内容。

** 乒乓球、垒球、手球、羽毛球，可作为一般内容或介绍内容。四种球类的总学时为82。各校可根据具体情况确定开设项目和学时。

表 2 专选课学时分配

项 目	篮 球	排 球	足 球
学 时	264	264	264

四、成绩考核

普 修 课

一、篮球、排球、足球三项重点内容在课程结束时进行考试。学习中间可以进行1—2次考查。一般内容在课程结束时进行考查或测验。介绍内容不进行考核。

二、考查和考试方法

(一) 理论 考查方法各校可自行确定。考试可采用闭卷笔试或口试两种方法进行。

(二) 技术 可采取技评和达标方法进行。考核内容应

从大纲规定的重点内容中选定。

(三) 技能 可参照各项球类大纲中规定的基本内容进行考核。

三、评定成绩的比例

(一) 理论评分占总分的 30%。

(二) 技术评分占总分的 50% (其中技评占 60 %，达标占 40%)。

(三) 技能评分占总分的 20%。

四、技术动作技评和达标的标准，以及技能考核的形式与评分方法，各校可根据具体情况自行确定。

专 选 课

一、考查 在学期结束时进行。考查范围包括本学期学过的理论和技术部分内容。

二、考试 在课程结束时进行。考试范围包括本课程理论、技术、技能三部分内容。

三、考查和考试方法

(一) 理论 可采用笔试(闭卷)或口试的方法进行。

(二) 技术 可采用技评和达标进行，技评不及格者不得参加达标。

技评和达标的标准，各校可自行确定。

(三) 技能考试的方法和评分标准 可根据各项球类大纲的教学要求，由各校自行确定。

四、考试成绩评定的比例

(一) 理论评定占总分的 30%。

(二) 技术评分占总分的 40% (其中技评占 60%，达标

占 40%)。

(三) 技能评分占总分的 30%。

五、大纲内容

1. 篮 球

普 修 课

一、学时分配(表 3)。

二、内容

(一) 理论部分

1. 篮球运动概述 篮球运动的起源与发展。* 篮球运动的特点与价值。* 中国篮球运动简况。

2. 篮球技术基础理论 篮球技术的概念、意义。* 篮球技术的分类、应用。* 典型技术动作的原理简析。

3. 篮球战术基础理论 篮球战术的概念、意义。* 篮球战术的分类、应用及优缺点。* 典型战术配合方法的结构简析。

4. 篮球竞赛规则、裁判法和场地设备

(1) 篮球竞赛规则重点内容解释

*① 违例及判罚 违例的概念、分类及主要违例和罚则。

*② 犯规及判罚 犯规的概念、分类及主要罚则。

(2) 裁判法 裁判工作的意义和要求。* 临场裁判的分工和配合。* 篮球比赛的记录和计时工作。

* 本大纲中凡有 * 号者为重点内容。

表 3 学 时 分 配

分类	内 容	学时	小计	百分比	备 注
理论部分	1. 篮球运动概述	2	22	19	
	2. 篮球技术基础理论	4			
	3. 篮球战术基础理论	4			
	4. 篮球规则、裁判法和场地设备	6			
	5. 篮球比赛的指导工作	2			
	6. 中学篮球教材教法	4			
技术部分	1. 身体发展练习	8	80	69	身体发展练习, 控制球支配球练习, 以及篮球游戏的学时, 由技术课的准备部分计时。特殊需要可单独安排学时。
	2. 控制球与支配球专门性练习				
	3. 篮球游戏				
	4. 篮球基本技术	42			
	5. 篮球攻防基本战术	12			
	6. 篮球全队攻防战术	8			
	7. 教学比赛	10			
技能部分	1. 部分课的教学实习	专用 2	8	7	绝大部分技能培养的学时, 结合实践部分的教学进行安排。因此不另标出学时。但实际学时超出 8 学时
	2. 篮球技术、战术教学法演示	专用 4			
	3. 裁判实习, 测画场地实习	专用 2			
	4. 组织竞赛实践				
	5. 结合课内外的答问、作业、笔记, 分析与纠正错误动作等, 培养分析问题与解决问题的能力				
其它	考核	6	6	5	
	总计	116	116		

* (3) 篮球场地和设备。

5. 篮球比赛的指导工作 比赛指导工作的意义。* 临场

指挥的一般规律。* 暂停与换人的运用。

6. 中学篮球教材教法 中学篮球教学的意义及任务。

* 中学各年级篮球教材的分布及相互关系。中学篮球教材内容重点的确定。* 中学篮球教材内容的分析。* 中学篮球教学法建议。

(二) 技术部分

1. 身体发展练习 各种走、跑、跳练习。徒手及器械体操。

2. 控制球与支配球的专门性练习。

3. 篮球游戏。

4. 篮球基本技术

(1) 移动

重点内容：进攻与防守的基本姿势、侧身跑、变速跑、变向跑。急停（跨步及跳步）。转身（前转身及后转身）。滑步（向不同方向）、撤步。

介绍内容：起动、后退跑。

(2) 传、接球

重点内容

① 传球 原地及行进间双手胸前传球、双手低手传球、双手反弹传球。原地单手肩上传球。

② 接球 原地及行进间双手接胸部高度的球。

一般内容：原地双手头上传球。

介绍内容：单手接球。

(3) 投篮

重点内容：原地单手肩上投篮、双手胸前投篮。行进间篮下单手高手投篮、单手低手投篮。跳起单手投篮。

一般内容：行进间篮下反手投篮。

(4) 运球

重点内容：高运球、低运球、体前换手变向运球、运球急起急停。

一般内容：胯下运球。

(5) 突破

重点内容：原地持球交叉步突破。

一般内容：原地持球同侧步突破。

介绍内容：接球跳停后持球突破（交叉步或同侧步）。

(6) 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。

(7) 抢、打、断球

重点内容：打持球队员手中球。横断球。

一般内容：纵断球。

介绍内容：打运球队员的球。双手抢持球队员手中球。

(8) 个人防守行动

重点内容：防持球队员，防投、防运、防突（姿势、站位、距离、角度、移动步法及抢、打、断球动作的综合运用）。

一般内容：防不持球队员，姿势、站位、距离、角度、视野及移动步法的综合运用。

5. 篮球攻防基础战术

重点内容

① 进攻、传切、侧掩护、二攻一、三攻二。

② 防守 关门、穿过、交换、一防二、二防三。

介绍内容

① 进攻 前掩护、后掩护、策应、突分。

② 防守 补防。

6. 篮球全队攻防战术

重点内容

① 进攻 篮板球快攻。以传切、侧掩护为主组成配合。进攻半场松动人盯人。以 1-3-1 落位进攻, 2-1-2 区域联防。

② 防守 防快攻(防发动、接应队员、后场以少防多)。半场松动人盯人防守。2-1-2 区域联防。

介绍内容

① 进攻 以传切、侧掩护组成配合破全场紧逼人盯人防守。

② 防守 全场紧逼人盯人防守。

7. 教学比赛。

(三) 技能部分

1. 可安排课的部分教学实习, 以及教法作业课、课堂教学过程中的讲练、演示、答问、分析与纠正错误动作, 和课外的笔记、作业报告等教学辅助环节进行教学技能培养。

2. 可在课内外组织各种教学比赛, 进行裁判和组织竞赛的技能培养。

(四) 考核

1. 理论部分 理论课和实践课所教授的全部理论。

2. 技术部分 从技术教学的重点教材中, 选定若干动作方法进行技评和达标。也可以将若干技术动作组成为综合练习进行考核。

3. 技能部分 可结合平时的教学实习、裁判实习、作业报告、笔记等进行综合评定。也可以分类进行教学能力、裁

判能力的专门考核。

考核的具体方法，各校可从实际出发制定。

专 选 课

一、学时分配(表4)

二、内容

(一) 理论部分

1. 篮球运动概述 * 现代篮球运动的特点和发展趋势。
我国篮球运动的现状及其努力方向。

2. 篮球技术理论分析 * 各类技术的分类、应用与原理
分析。移动。传、接球。投篮。运球。突破。抢篮板球。抢、
打、断球。防守行动。

3. 篮球战术理论分析 * 各类战术的分类、应用与结构
分析。

(1) 攻、防基本战术 * 传切与防传切。* 掩护与防掩护。
策应与防策应。突分与防突分。

(2) 全队攻、防战术 * 快攻与防快攻。* 人盯人防守
与进攻人盯防守。全场紧逼盯人防守与进攻全场紧逼盯人防
守。* 区域联防与进攻区域联防。区域紧逼防守与进攻区域
紧逼防守。混合防守与进攻混合防守。进攻中的固定战术配
合。

4. 篮球运动教学工作 * 篮球教学文件的制定。* 篮球
技术、战术教学法。篮球教学效果的检查与评定。

5. 中学篮球队训练工作 中学篮球队训练的目的 任 务
及其组织工作。* 训练计划的制订。* 训练的内容和要求。
* 篮球运动训练法。少年儿童训练特点。篮球训练水平的测

表 4 学 时 分 配

分 类	内 容	学时	小 计	百分比	备 注
理 论 部 分	1. 篮球运动概述	2	70	26.5	
	2. 篮球技术理论分析	18			
	3. 篮球战术理论分析	14			
	4. 篮球运动教学工作	4			
	5. 中学篮球队训练工作	6			
	6. 篮球规则和裁判法	6			
	7. 篮球比赛的指导工作与统计工作	4			
	8. 篮球技术、战术及其教学、训练的专题讲座	6			
	9. 课堂讨论	10			
技 术 部 分	1. 身体发展练习		140	53	身体发展练习、控制球、支配球练习,以及篮球游戏的学时主要由实践课的准备活动中安排,特殊需要可单独安排学时。
	2. 控制球、支配球的专门性练习	24			
	3. 篮球游戏				
	4. 篮球基本技术	50			
	5. 篮球攻、防基础战术	20			
	6. 篮球全队攻、防战术	26			
	7. 教学比赛	20			

续表

分 类	内 容	学 时	小 计	百分比	备 注
技 能 部 分	1. 技术教学、训练课实习	专用20	48	18	绝大部分技能培养的学时结合实践教学进行,但也可安排专用学时。
	2. 战术教学、训练课实习	专用10			
	3. 篮球教学、训练法演示	专用8			
	4. 裁判实习				
	5. 临场指挥实习				
	6. 组织竞赛实习	6			
	7. 课内、外的各种作业实践	4			
其 它	考 核	6	6	3	
总 计		264	264	100	

定与评定。

6. 篮球规则和裁判法 篮球规则系统分析。篮球裁判法详细分析。

7. 篮球比赛的指导工作与统计工作 比赛前的准备工作。*临场指挥。比赛后的总结工作。*比赛指导工作对教练员的要求。篮球比赛中的调查统计工作。

8. 篮球技术、战术及其教学、训练的专题讲座。

* 9. 课堂讨论。

(二) 技术部分

1. 身体发展练习 各种走、跑、跳练习。徒手及器械体操。

2. 控制球、支配球的专门性练习。

3. 篮球游戏。

4. 篮球基本技术

(1) 移动

重点内容：变速跑、变向跑、后退跑。急停(跨步及跳步)、转身(前转身及后转身)、滑步、撤步、攻击步。

一般内容：平步。

(2) 传、接球

重点内容

① 传球 原地及行进间双手胸前传球、双手低手传球、单手与双手的反弹传球。原地单手肩上传球、双手头上传球。

② 接球 原地、行进间及跳起单、双手接不同方向来球。

一般内容：原地单手胸前传球、单手勾手传球、单身体侧传球。

介绍内容：单手背后传球。

(3) 投篮

重点内容：原地单手肩上投篮，双手胸前投篮。行进间篮下单手高手投篮、篮下单手低手投篮、单手勾手投篮。跳起单手投篮。

一般内容：行进间单手投篮(跑投篮)。跳起单、双手补篮。

介绍内容：单、双手扣篮。

(4) 运球

重点内容：快速运球急起急停、体前换手变向运球。

一般内容：背后运球。

(5) 突破

重点内容

① 原地持球突破 交叉步突破、同侧步突破、行进中接球急停后持球突破。

② 运球突破 运球转身突破。

一般内容：正面运球突破。原地持球转身突破。

(6) 抢篮板球

重点内容：单、双手抢攻、守篮板球。

介绍内容：点拨球。

(7) 抢、打、断球

重点内容：双手抢持球队员手中球。单手打持球队员手中球、打运球队员的球。横断球、纵断球。

介绍内容：单手打行进中跑篮队员手中球。盖帽。

(8) 个人防守行动

重点内容

① 防持球队员 结合各种移动步法和抢、打、断球动作，练习防投、防运、防突。

② 防不持球队员 结合在各种进攻的基本配合中，运用各种移动步法进行选位追防。

5. 篮球攻、防基本战术

重点内容

① 进攻 传切、突分、掩护(前、侧、后)、策应。

② 防守 关门、穿过、交换、挤过、补位、夹击。

一般内容