



上海市中等学校体育协会 篮球、排球、足球运动部 教学参考资料

上海市教育局教学研究室編

新知識出版社



上海市中等学校体育协会
籃球、排球、足球运动部教学参考資料
上海市教育局教学研究室編

*

新 知 識 出 版 社 出 版
(上海湖南路9号)
上海市書刊出版业营业許可証出015号

上海市印刷四厂印刷 新华書店上海发行所总經售

*

开本：787×1092 1/32 印張：6 插頁：1 字數：139,000
1957年11月第1版 1957年11月第1次印刷
印数：1—7,000本

統一書号：7076·249
定 价：(6) 0.50 元

編 者 的 話

“上海市中等学校体育协会籃球、排球、足球运动部教学参考資料”，是根据全国中学体育教学大綱(草案)和参考苏联中学体育团体体育运动部籃球、排球、足球教学大綱来編写的。

本書的主要内容有各运动部的目的和任务,組織工作,工作計劃和考核,教材大綱(包括理論、实际作业和一般身体訓練),对进行課业的教学法建議,附件(包括各运动部“劳卫制”測驗日程表范例,男子初級組第一(二)学年教材分配表范例,男子初級組第一学年教材进度表范例,課时計劃等等)。

本書可供中等学校体育教师,高等师范学院体育系(科)、体育学院、中等体育学校的教师、学生参考使用(未建立体育协会的中等学校也可以参考使用)。

限于編者的水平,本書一定有許多缺点和不当之处,衷心地希望同志們予以批評和指正。

本書由我室主持,教师姚明华、儲德、閻璞、蔣志华、徐导群、吳厚成、孙惠霖、孙虎潮、張允中、王子文、朱子卿、諸琮玉、刘太森、楊恕等同志分工执笔編写。并承蒙上海体育学院竞技指导科提出了一些宝贵意見,我們在此表示謝意。

上海市教育局教学研究室 1957年6月

目 录

籃球运动部部分

一	籃球运动部的目的和任务	1
二	籃球运动部的組織工作	3
三	籃球运动部的工作计划和考核	5
四	教材大綱	7
五	对进行課业的教学法的建議	39
六	附件	
1.	籃球运动部初級組第一学年教材大綱教材分期教学计划 (范例)	42
2.	籃球运动部“劳卫制”标准測驗日程表(范例)	49
3.	籃球运动部初級組第一学年全年教学进度表(范例)	50
4.	籃球运动部男女子初級組第一学年基本期課时计划(范例)	64
5.	参考書目录	66

排球运动部部分

一	排球运动部的目的与任务	67
二	排球运动部的組織工作	69
三	排球运动部的工作计划与考核	70
四	教材大綱	71
五	对进行課业的教学法的建議	105
六	附件	

1. 排球运动部高級組第二学年全年教学进度表(范例).....	111
2. 排球运动部男子高級組第二学年准备期課时計劃(范例).....	123
3. 排球运动部“劳卫制”标准測驗日程表(范例).....	125
4. 参考書目录.....	126

足球运动部部分

一 足球运动部的目的和任务	127
二 足球运动部的組織工作	129
三 足球运动部的工作計劃和考核.....	131
四 教材大綱	133
五 对进行課业的教学法的建議	166
六 附件	
1. 足球运动部“劳卫制”标准測驗日程表(范例).....	169
2. 足球运动部初級組第二学年全年教学进度表(范例).....	170
3. 足球运动部男子初級組第二学年基本期課时計劃(范例).....	186
4. 参考書目录.....	189

籃球運動部部分

一 籃球運動部的目的和任務

學校體育協會籃球運動部的任務是加深和擴大體育課所實現的體育(教育)過程, 旨在促進學生身體全面發展, 幫助他們準備參加社會主義勞動和保衛祖國。

籃球運動部的教育和教學任務如下:

(一) 教育任務:

1. 培養學生具有愛國主義思想及集體主義精神, 並以共產主義道德教育學生, 使他們樹立對勞動和公共財物的社會主義態度、紀律性和責任感, 培養正直、誠實、勇敢、剛毅、友愛等優良品質。

2. 吸引學生參加運動部系統的課業, 培養他們對運動的愛好。

3. 在訓練和保證達到“勞衛制”標準的基礎上, 提高青少年的籃球運動技術水平, 爭取獲得等級運動員的光榮稱號。

4. 培養學生中的體育積極分子, 協助體育教師和學生組織、開展全校群眾性的體育運動工作。

(二) 教學任務:

初級組(13—15歲):

1. 引起學生練習專項運動的興趣, 使他們參加系統的作業。

2. 學習籃球運動的技術和策略的基本要領, 並能在競賽的

复杂条件下初步运用。

3. 保证达到“劳卫制”少年级标准。

高级组(16—18岁):

1. 学会及进一步掌握篮球运动的技术与策略。

2. 在竞赛的复杂条件下,能进一步适合时机地运用篮球运动的技术和策略。

3. 养成教篮球技术要领与策略的指导技能和担任裁判员的能力,并成为竞赛工作的助手。

4. 保证达到“劳卫制”一级或二级标准。

(三) 各学年的教学任务和要求:

初级组第一学年:

1. 学习篮球基本技术与开始懂得策略的原理。

2. 对学生进行身体全面训练,发展灵敏、速度、耐力、力量的素质,为达到“劳卫制”少年级标准创造条件。

初级组第二学年:

1. 学习篮球的基本技术与策略的基本要领。

2. 争取达到“劳卫制”少年级标准。

初级组第三学年:

1. 学习篮球技术及策略的基本要领,并能在竞赛的复杂条件下初步运用。

2. 保证达到“劳卫制”少年级的标准。

3. 争取获得少年级运动员的光荣称号。

高级组第一学年:

1. 学习及初步掌握篮球技术与策略要领。

2. 准备达到“劳卫制”一级的标准。

3. 开始养成教篮球技术要领的指导技能。

高级组第二学年:

1. 学会及掌握籃球技术与策略，在竞赛的复杂条件下，能够适合时机地运用籃球的技术和策略。

2. 争取达到“劳卫制”一級或二級标准。

3. 养成教籃球技术要領的指导技能和做裁判員的能力，并成为竞赛工作的助手。

高級組第三学年：

1. 掌握籃球运动的技术和策略，在竞赛的复杂条件下，能进一步适合时机地运用籃球技术和策略。

2. 保証达到“劳卫制”一級或二級标准。

3. 学会和掌握教籃球技术要領与策略的指导技能及担任竞赛裁判的能力，并成为竞赛工作的助手。

4. 争取获得等級運動員的光荣称号。

二 籃球运动部的組織工作

(一) 在校內各科課程成績进步的条件下，年齡滿 13 足岁，自願从事籃球运动，并經医生許可(体格檢查合格)，方得参加体协籃球运动部的学习。

(二) 参加籃球运动部的学生，根据年齡、性別各分成兩組：初級組(13—15岁)，高級組(16—18岁)。初、高級組各分成三个学年学习。在个别情况下，初級組可吸收身体发展良好、技术較好、并經医生許可的年齡不滿13足岁的学生参加。

(三) 参加籃球运动部的学生按年齡、性別分成教学小組(也可在年齡、性別分組的基础上，按技术条件組成不同水平的教学小組)，每組15—20人。选出組長一人，协助运动部部长做組織和教学工作。

(四) 籃球运动部在全体隊員中，选出最积极、最有訓練的

学生担任部長、副部長(一至二人),领导本部工作。

(五) 籃球运动部部長受体协委员会领导,并定期向委员会汇报工作。

(六) 运动部的全部教导工作是由体育教师来担任,或在体育教师领导下由教練員(等級运动員、校队队员或小組長)来担任。

(七) 籃球运动部部長应在教学工作中举办各种竞赛,在准备“劳卫制”測驗工作时,要协助体育教师进行工作。

(八) 运动部教学是在运动場上、体育館内、以及可以利用的公共运动場上进行。

(九) 运动部学习時間每周一般进行二次,在假期中可增加次数,每次学习時間为 45分鐘—60 分鐘,应在課外活動時間內进行。

(十) 参加运动部的每个学生必須經過体格檢查,以后每年定期檢查一次,在竞赛前应进行体格复查。

(十一) 籃球运动部的教学年度分为三个时期——准备期、基本期、过渡期。它的各期時間的划分,根据季节及本市竞赛制度任务来制定:

时 期	准 备 期	基 本 期	过 渡 期
月 份	4 月初—3 月半	8 月半—2 月半	2 月半—3 月末

(十二) 各时期的訓練任务:

准备期: 1. 改进学生的一般体能,准备达到“劳卫制”标准。

2. 发展学生灵敏性、速度、力量和耐久力的素质。

3. 学习籃球运动的技能与策略。

基本期：1. 学习和改进籃球运动的技能与策略。

2. 使学生达到竞技状态及教学指标的高度运动成就。

过渡期：1. 降低籃球訓練及竞技状态的运动量。

2. 学习和运用輔助操練来糾正技术上的缺点。

3. 練習和改进一般的身体操練,巩固并发展灵敏性、速度、力量和耐久力的素質。

三 籃球运动部的工作計劃和考核

籃球运动部的工作計劃基本文件是：

(一) 运动部工作的总計劃——計劃期限以一年为原則,計劃内容包括:教学、宣傳、組織等工作,由运动部部长、体育教师及运动部中的积极分子共同来制訂。

(二) 教学計劃——根据任务訂出全年分期的教材大綱,各年教学进度計劃和課时計劃(見次頁)。

(三) 工作計劃——是按月依据总計劃及教学計劃拟訂。每月竞赛、測驗与組織宣傳工作,場地设备的添置、修理、檢查,以及會議等,都应排定日程列入計劃。

(四) “劳卫制”的訓練和測驗計劃——是在运动部訓練工作中不可分割的一部分,它必須密切地配合籃球运动的專項訓練教学計劃,保証达到“劳卫制”标准(見附件)。

(五) 工作考核日志——每教学小組应分別备有統一的工作考核日志,日志中要記載有关小組成員的姓名、出生年、月、日、班級、是否团队員、組別、有关健康狀況、出缺席登記、教学記錄、竞赛、考查、成績、“劳卫制”測驗的結果及其他学业成績等情况。

籃球運動部初、高級組各學年全年教學計劃(範例)

組 別		初 級 組						高 級 組					
學 年		第一學年		第二學年		第三學年		第一學年		第二學年		第三學年	
內 容	時 期	課時總數	各占準備期	期課基本期	所時過渡期	課時總數	各占準備期	期課基本期	所時過渡期	課時總數	各占準備期	期課基本期	所時過渡期
甲、理 論													
1.序 談		1	1			1	1			1	1		
2.我國体育运动		2	2			1	1			2	2		
3.籃球运动		1	1							1	1		
4.卫生常識		1	1							1	1		
5.籃球策略的基础						1	1	1	1	2	2	2	2
6.籃球規則与竞赛		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7.自我管理								2	2				
		6	5	1		3	2	1		9	7	2	
乙、实际作业													
1.籃球的技术要領		19	5	14		20	4	16		19	4	15	
2.籃球的策略要領		6		6		7	1	6		20	2	18	
3.竞 賽		15	3	12		15	5	10		14	3	11	
		40	8	32		42	10	32		53	9	44	
丙、一般身体訓練													
1.体 操		19	8	7	4	19	8	7	4	11	6	3	2
2.田徑运动		19	10	7	2	21	10	8	3	21	10	8	3
3.游戏(包括其他球类游戏)		6		6	5		5	5		5	4		4
4.游 泳		4	4		4	4		4	4		4	4	
5.自 行 車										1	1		
		48	22	14	12	49	22	15	12	49	22	15	12
		32	18	6	8	34	18	7	9	12	6	6	
总 計		94	35	47	12	94	34	48	12	94	33	49	12
		43	24	34	12	43	24	34	12	43	24	34	12

四 教 材 大 綱

初級組第一學年

一、理論(6 小时)

(一) 序談(1小时)

1. 說明体育协会籃球运动部的目的和任务(初級組任务)。
2. 課的任务、内容和进行程序,考核要求。
3. 对訓練过程中应注意的事宜(如組織性、紀律性、学习态度、爱护器材等)。

(二) 我国体育运动(2小时)

1. 說明解放后我国体育运动的发展和成績。
2. 开展体育运动的目的:是为了增强劳动人民的健康,更好地为經濟建設、国防建設服务。
3. 少先队是在少年中开展体育运动的組織者和宣傳者。
4. “劳卫制”少年級的意义,以及它的組織与任务。

(三) 籃球运动(1小时)

1. 籃球运动的发展史,目前我国籃球运动技术水平的情况。
2. 为提高籃球技术水平而培养少年專項运动员的重要性。

(四) 卫生常識(1小时)

說明每日生活制度:飲食卫生、睡眠卫生、皮肤卫生(包括沐浴),以及利用自然条件(日光、空气、水)来鍛煉身体。

(五) 籃球規則(1小时)

对籃球基本規則的分析与講解。

二、实际作业(40 小时)

(一) 籃球的技术要領(19 小时)

1. 原地双手胸前、低下傳接球。
2. 原地双手傳接地面反彈球。
3. 相对奔跑双手胸前傳接球。
4. 原地單手肩上傳球。
5. 原地單手臂旁傳球。
6. 原地双手胸前投籃。
7. 原地單手投籃。
8. 原地及緩步运球,左右手交換。
9. 直、曲綫运球。
10. 运球二步上籃。
11. 斜跑接住迎面傳来的球投籃。
12. 接住側面傳来的球运球上籃。
13. 二人直綫傳接球前进。
14. 斜跑接住側面傳来的球二大步上籃。

(二) 籃球的策略要領(6小时)

1. 前三后二的区域防守。
2. 前二后三的区域防守。
3. 二一二的区域防守。
4. 人釘人的基本方法。
5. 二人快攻。

(三) 競賽游戏(15 小时)

1. 原地双手胸前傳接球比快(男女的距离和要求不同)。
2. 原地双手投籃競賽。
3. 运球上籃接力賽。
4. 把球傳給隊長。
5. 搶球游戏。

6. 赶过前面的球。
7. 打回去(用实心球或篮球)。
8. 通过横队的球。
9. 分組二人直綫傳接球比快。
10. 三对三竞赛。
11. 把球傳給接球人。
12. 小組竞赛。

三、一般身体訓練(48小时)

(一) 体操(19 小时)

1. 队列操練：站队、报数、轉法、散开、靠攏和变换队形。
2. 一般的准备操練：原地和行进間的徒手操練(包括“劳卫制”体操)、实心球、小球、用繩和不用繩的跳跃、体操棒、体操凳、肋木、舞蹈、和輔助性的操練。
3. 悬垂、支撑、攀登、爬越。
 - (1) 正面、反面的攀登直梯和斜梯(2—3公尺),繩下悬垂的摆动。
 - (2) 爬越障碍物(高120公分)。
 - (3) 手足并用的三拍法爬繩(1—2公尺)(男)。
4. 技巧練習：
 - (1) 从蹲撑和手持球的向前滚翻。
 - (2) 从坐下兩腿交叉的前滚翻，前滚翻接住迎面抛来的球。
 - (3) 連續向前滚翻。
5. 平衡：在平衡木上作下列动作：
 - (1) 兩臂、腿、軀干动作。
 - (2) 抛球和接球。
 - (3) 轉身。

(4) 跪下和站起(男高 90 公分,女高 80 公分)。

6. 搬运重物:

(1) 抬人: 二人抬一人的椅式、轿式的抬人法。

(2) 搬运重物(男 10 公斤,女 7 公斤)来回走 10 公尺。

(3) 集体搬运体操凳(或代替物)来回 15 公尺距离。

7. 跳跃:

(1) 高处跳下(男 100 公分,女 90 公分)。

(2) 跳越障碍: 用跨步式跳过 60 公分高的障碍物,用踏上式跳过 80 公分高的障碍物。

(3) 用一手和相对一足作支撑跳过障碍物(男 90 公分,女 80 公分)。

(4) 跳上蹲撑,摆臂向前跳下(横放跳箱: 90 公分);跳上蹲撑,向前跳下(横放跳箱: 80 公分)。

(5) 分腿跳上,挺胸跳下(横放跳箱: 男 90 公分,女 80 公分)。

(6) 连续跳过横放的体操凳 4—6 个。

(7) 跳上蹲撑,俯撑远端,分腿跳下(纵放跳箱: 男 90 公分,女 80 公分)。

(8) 分腿腾越(跳跃器: 男 90 公分,女 80 公分)。

8. 投掷:

(1) 用小球(或代替物)向放在各种不同高度和距离的固定目标投掷。

(2) 在规定的时间内投掷固定目标。

(3) 用小球投进不同高度和距离的窗子。

(二) 田径(19 小时)

1. 走:

(1) 各种姿势的走,加速走,变速走,比赛走(男 60 公尺、

女 40 公尺)

2. 跑:

- (1) 各种姿势的跑: * 突发信号的跑; 不低头的从前方的繩(竿)下跑过; 在*道上的跑; 背后夾棒的跑; 頸上挂繩的跑。
- (2) 蹲踞式起跑, 站立式起跑。
- (3) 男 50 公尺、女 40 公尺的加速跑。
- (4) 3—4 次 20 公尺的重复跑。
- (5) 50 公尺障碍跑(跑过体操凳—跨过壕沟—鑽圈)。
- (6) 60 公尺快速跑。
- (7) 定时跑(男生 2 分鐘, 女生 1 分半鐘)。
- (8) 跑走交替(男生 500 公尺: 交替地跑 30 公尺, 走 20 公尺。女生 400 公尺: 交替地跑 20 公尺, 走 20 公尺)。
- (9) 300 公尺跑。

3. 跳跃:

- (1) 用 10 步以内的助跑用力蹬地起跳的蹲踞式跳远。
- (2) 踏在規定踏跳区的蹲踞式跳远。
- (3) 先高后远和先远后高的越过障碍物(横竿)的跳远。
- (4) 蹲踞式急行跳远。
- (5) 直跑蹲踞式跳高, 兩手体前头上拍掌一次; 或用手和头触及高悬的球。
- (6) 蹲踞式跳高。
- (7) 跨越式跳高。

4. 投擲:

- (1) 用小球(或代替物)自然地原地擲远。

(2) 由背后过肩的壘球擲远。

(3) 用 30 公分長的短棒原地和助步的擲远。

(4) 由背后过肩的原地手榴彈擲远(250 公分重)。

(三) 游戏(6小时)

(1) 圓圈躲避球。

(2) 攻堡壘。

(3) 踢过端綫(小橡皮球,男)。

(4) 小球基本动作游戏(男)。

(5) 老鹰捉小鷄(女)。

(6) 迎面接力跑游戏(50 公尺)。

(四) 游泳(4小时)

1. 熟悉水性:

(1) 在水中的站立和走动。

(2) 有扶持的在水中蹲下和立起。

(3) 抱膝的和水平的浮体。

2. 爬泳:

(1) 在陆上做腿的动作。

(2) 在水中做腿的动作。

(3) 蹬地、壁或向浅水处滑进。

(4) 在陆上做臂的动作并与呼吸配合。

(5) 在水中做臂的动作并与呼吸配合。

(6) (不呼吸的)臂腿动作的配合,手不出水的爬泳。

3. 跳水:

在池边(或岸边)一公尺以下高度的直立式跳水。

4. 游戏:

(1) 用球做簡單游戏。

(2) 水中找物。