



王梅珍 于振峰
王家宏 主 编
陕西科学技术出版社

篮 球

普 修 课 教 程

F841.2/1



封面设计 高应新
责任编辑 刘可风

ISBN 7-5369-2149-7/G · 584

定价: 6.80 元

584.2/1

篮球普修课教程

王梅珍 于振峰 王家宏 主编

西安体育学院 编

陕西科学技术出版社

(陕)新登字第 002 号

编写人员

主 编 王梅珍 于振峰 王家宏

副主编 华凤岩 底爱芳 刘志民

编 委 (以姓氏笔划为序)

王 振 王家仕 张建超

姚为俊 高振发 杨建国

篮球普修课教程

王梅珍 于振峰 王家宏 主编

陕西科学技术出版社出版发行

(西安北大街 131 号)

渭南市印刷厂印刷

787×1092 毫米 16 开本 9.75 印张 1 插页 22 万字

1994 年 12 月第 1 版 1994 年 12 月第 1 次印刷

印数 1—3,000

ISBN 7-5369-2149-7/G·584

定价:6.80 元



《篮球普修课教程》使用说明

- 一、本教程依据教学进度表(见附件一)而编写,教学进度表依据国家教委颁发的《高等师范院校体育教育专业教学计划》而制订的,可作为全国师范院校篮球普修课教学大纲。篮球普修课教学时数为96学时,本书编写的是38次课76学时的实践课教程。适用于高等院校体育教育专业的篮球普修课教学。
 - 二、教程编写是按照初学篮球者的情况而制定的,教程中的教学步骤和方法对有篮球基础的班级,可根据具体情况适当增减内容和练习时间。教程中的教法和练习方法对女生班有困难,可适当简化,但教材内容和教学任务仍需按要求完成。
 - 三、重点技术的组(综)合练习,根据学生的水平可以变换练习方法的难易程度,但要达到进一步熟练掌握重点技术以及组(综)合技术练习的目的。
 - 四、每次课后应认真小结,对教学中的问题及时改正。
- 因编著者水平有限,难免存在问题和错误,敬请大家批评指正。

编著者

1994年4月

HJ03/28

图 例

○进攻队员

①进攻队员 1 号

△防守队员(图中符号)

X 防守队员(文中符号)

⊗教练员

——→移动路线

-----→传球路线

~~~~~→运球路线

——(掩护

——○→转身

——→投篮

~~~~~→运球上篮或投篮

入人 夹击

目 录

教程示例

| | |
|----------------|-------|
| 第一次课教程 | (1) |
| 第二次课教程 | (6) |
| 第三次课教程 | (10) |
| 第四次课教程 | (13) |
| 第五次课教程 | (17) |
| 第六次课教程 | (20) |
| 第七次课教程 | (25) |
| 第八次课教程 | (29) |
| 第九次课教程 | (34) |
| 第十次课教程 | (38) |
| 第十一次课教程 | (42) |
| 第十二次课教程 | (46) |
| 第十三次课教程 | (50) |
| 第十四次课教程 | (54) |
| 第十五次课教程 | (58) |
| 第十六次课教程 | (61) |
| 第十七次课教程 | (65) |
| 第十八次课教程 | (69) |
| 第十九次课教程 | (71) |
| 第二十次课教程 | (75) |
| 第二十一课教程 | (79) |
| 第二十二次课教程 | (82) |
| 第二十三次课教程 | (86) |
| 第二十四次课教程 | (91) |
| 第二十五次课教程 | (95) |
| 第二十六次课教程 | (99) |
| 第二十七次课教程 | (103) |
| 第二十八次课教程 | (106) |
| 第二十九次课教程 | (110) |

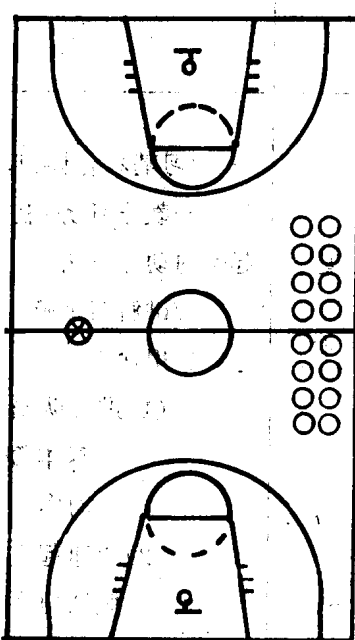
| | |
|----------------------------|-------|
| 第三十次课教程..... | (114) |
| 第三十一次课教程..... | (118) |
| 第三十二次课教程..... | (121) |
| 第三十三次课教程..... | (125) |
| 第三十四次课教程..... | (129) |
| 第三十五次课教程..... | (132) |
| 第三十六次课教程..... | (135) |
| 第三十七次课教程..... | (137) |
| 第三十八次课教程..... | (141) |
| 附件一:篮球普修课教学进度表 | |
| 附件二:篮球技术考试内容、方法、评分标准 | (144) |

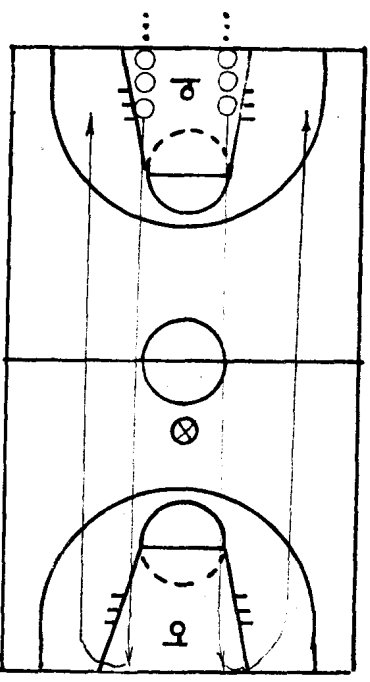
教程示例

第一次课教程(王梅珍撰写)

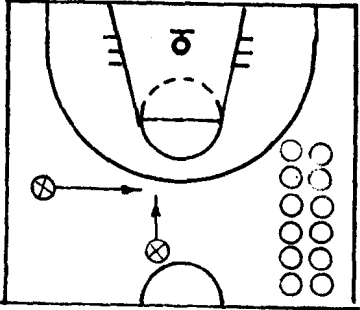
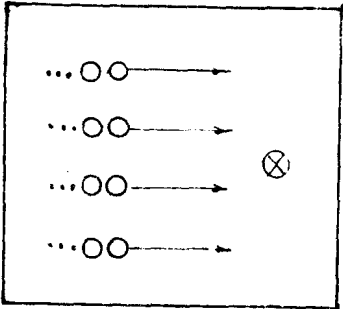
任务:1. 教育学生明确学习目的。明确学习要求。

2. 学习基本姿势, 起动, 双手胸前传、接球和高、低运球技术动作。

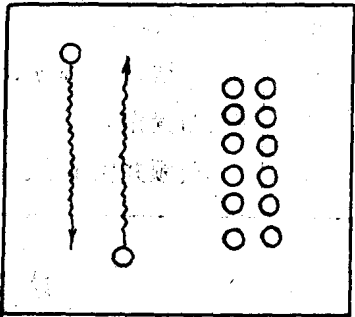
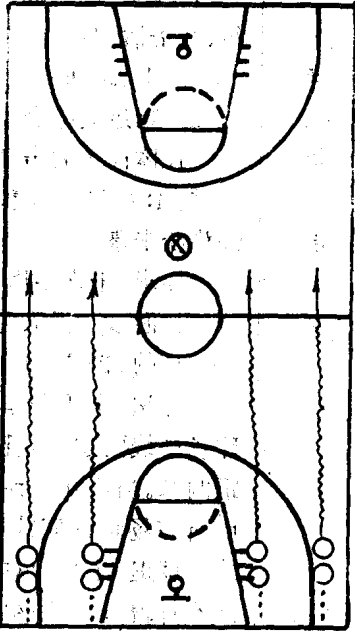
| 结构 | 内容及练习分量 | 组织教法 |
|-------------|--|--|
| 准备部分
18' | <p>一、整队点名, 报告本课任务。(如图 1)</p> <p>二、学习要求:</p> <p>(一) 树立为我国成为繁荣昌盛国富民强的社会主义国家而勤学苦练的学风。</p> <p>(二) 遵守课堂纪律, 听从指挥, 集合、分散动作迅速。严格考勤制度。</p> <p>(三) 发扬团结互助精神, 培养集体主义精神和勇猛顽强的作风。</p> <p>(四) 见习生认真听教师讲解, 并协助教师上好课。</p> <p>(五) 爱护公物、爱护场地、器材。</p> <p>三、处理见习生。</p> |  <p>集合讲解队形
图 1</p> |

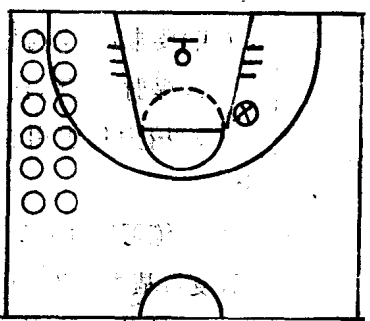
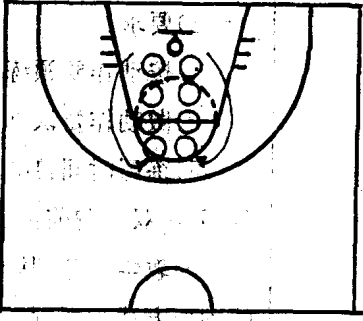
| 结构 | 内容及练习分量 | 组织教法 |
|---|--|--|
| | <p>四、准备活动：</p> <p>(一)走、跑练习(如图2)</p> <p>(二)行进间体操</p> <p>1. 扩胸。2. 上肢。3. 腰转。4. 腹背。</p> <p>5. 压腿。6. 跳跃。</p> <p>(三)自己活动手腕、脚腕和腰膝等各关节。</p> |  <p>图 2</p> |
| <p>基
本
部
分

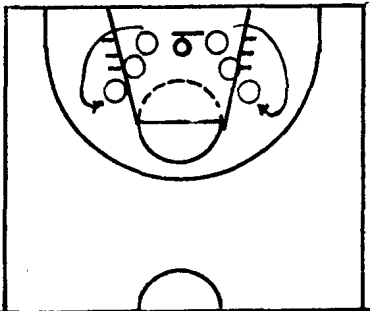
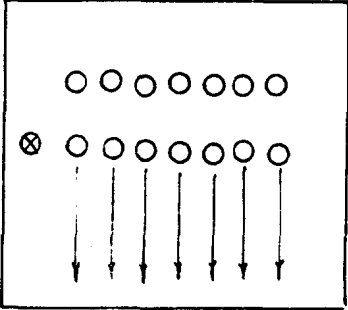
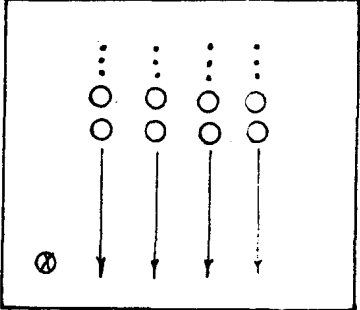
67'</p> | <p>一、学习基本姿势、起动技术：</p> <p>(一)教学任务：初步掌握基本姿势和正面起动的动作方法。</p> <p>(二)讲解与示范：</p> <p>1. 用途：</p> <p>(1)进攻队员在球场上要始终保持进攻基本姿势，以便迅速衔接下一个动作。</p> <p>(2)快速起动与跑结合是进攻队员摆脱防守的有效方法之一，同时也是防守队员抢占有利位置防住对手的重要环节。</p> | <p>成讲解队形</p> |

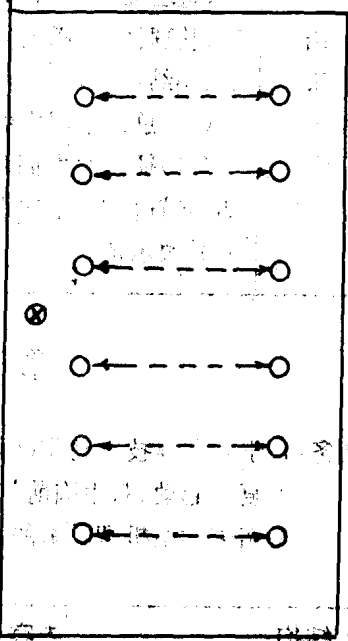
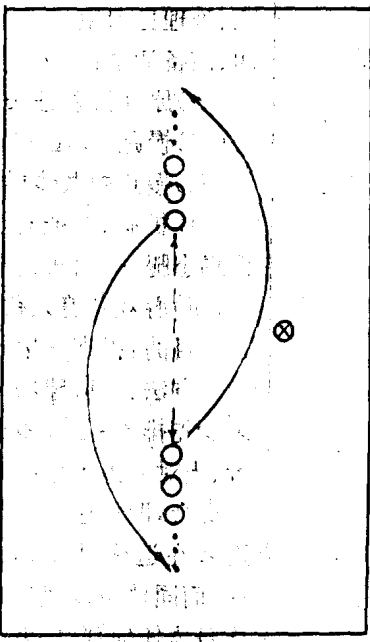
| 结构 | 内容及练习分量 | 组织教法 |
|----|---|--|
| | <p>2. 动作方法:(看教材)</p> <p>3. 示范:正面、侧面都做(如图 3)。</p> <p>4. 要领:</p> <p>(1)基本姿势,微屈膝,稍含胸,动作自然。</p> <p>(2)起动:上体迅速向起动方向前倾,同时用起动方向的后脚用力蹬地。</p> <p>(三)教学步骤与练习方法:</p> <p>1. 基本姿势练习:在教师的口令下做好基本姿势,然后同学之间互相观察并纠正动作。</p> <p>要求:(1)做动作认真。</p> <p>(2)基本姿势正确。</p> <p>2. 起动练习:</p> <p>(1)自己原地体会动作。</p> <p>(2)四人一排听教师信号依次做正面、侧面、背向起动。(如图 4)</p> <p>要求:(1)上体迅速前倾后脚用力蹬地。</p> <p>(2)反击要快。</p> <p>(四)练习时间:17'</p> <p>二、学习双手胸前传、接球技术。</p> <p>(一)教学任务:初步掌握双手胸前传、接球的手法,为掌握完整的传、接球动作打好基础。</p> |  <p>图 3</p> <p>成体操队形</p> <p>成体操队形左右间隔三米
前后间隔五米</p>  <p>图 4</p> |

| 结构 | 内容及练习分量 | 组织教法 |
|----|--|--|
| | <p>(二)讲解与示范:</p> <p>1. 用途:双手胸前传、接球是基本而又最常用的传、接球方法。可在不同的距离使用。(如图 5)</p> <p>2. 动作方法:(看教材)</p> <p>3. 示范:(1) 握球手法示范,正面,侧面、后面。</p> <p>(2) 传、接球动作示范。</p> <p>4. 要领:(1) 传球,两臂前伸的同时手腕急促地由内向外翻抖,拇指下压,食、中指用力抖拨球。</p> <p>(2) 接球,两臂前伸,两手指尖触球后,迅速抽胸前回引。</p> <p>(三)教学步骤与练习方法:</p> <p>1. 持球手法练习:每人一球,自己体会持球的手法。</p> <p>2. 传、接球练习:</p> <p>“拉锯”式传、接球练习。两人一组,面对面站立,用双手胸前持球的方法共握一个球。一人做双手胸前接球,传球人指尖不要离开球。</p> <p>要求:(1) 传球者手腕外翻,食、中指拨球。两臂伸直,指尖不要离开球。</p> <p>(2) 接球者随传球者用力而持球后引。</p> <p>(3) 传、接球手法正确两臂用力方向正确。</p> <p>3. 两人相距 3~5 米做双手胸前传、接球的完整动作。</p> <p>4. 两人相距 4~6 米做双手胸前传、接球的完整动作。</p> <p>要求:体会传、接球要领。</p> <p>(四)练习时间:25'。</p> | <div data-bbox="862 395 1218 706" data-label="Image"> </div> <p>图 5</p> <p>成两列横队左右间隔一米,前后间隔两米。</p> <p>P 左右间隔 1.5 米。两人相距一臂距离。</p> <p>找出完成动作好的和不够好的同学做给大家比较,教师分析原因并告诉同学纠正方法。</p> |

| 结构 | 内容及练习分量 | 组织教法 |
|----|--|--|
| | <p>三、学习高、低运球技术：</p> <p>(一)教学任务：初步掌握直线高运球和原地低运球的手法。</p> <p>(二)讲解与示范：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 用途：是推进和摆脱防守的一项基本技术。 2. 动作方法：(看教材) 3. 示范：高运球侧对学生，低运球正对学生。 4. 要领： <ol style="list-style-type: none"> (1) 高运球：用手指、手腕、前臂的力量柔和地随球上、下按拍球。 (2) 低运球：用指腕急促地随球上、下按拍球，球反弹高度在膝以下。 <p>(三)教学步骤与练习方法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 原地体会高、低运球的动作和要领。每人一球，自己练习。 2. 原地做高运球变低运球，低运球变高运球。听教师口令做。 3. 慢跑中做高运球练习 <p>四人一组听教师信号做超过教师站的位置后，持球走向队尾。(如图7)。</p> <p>(四)要求：1. 保持正确的运球姿势。
2. 体会运球时的手法。
3. 抬头，两眼平视前方，用两余光看球。</p> <p>(五)练习时间：25'。</p> |  <p>图6</p> <p>成体操队形</p>  <p>图7</p> |

| 结构 | 内容及练习分量 | 组织教法 |
|-------------|--|--|
| 基本部分
67' | <p>一、复习高、低运球。</p> <p>(一)教学任务:基本掌握高、低运球的动作方法和要领。</p> <p>(二)练习方法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 原地运球,听教师的信号做左、右手高、低运球。(如图9) 2. 原地运球,听教师的信号做中速高运球,超过教师站的位置后,持球从边线回原位。 <p>要求:思想集中,按动作要领做练习。</p> <p>(三)练习时间:8'。</p> <p>二、学习单手肩上投篮(原地)。</p> <p>(一)教学任务:初步掌握原地单手肩上投篮动作。</p> <p>(二)讲解与示范:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 用途:是比赛中应用比较广泛的一种基本投篮方法。在不同距离不同角度都可运用。 2. 动作方法:(看教材)。 3. 示范:在罚球线做示范。 4. 要领:提肘,手腕和食、中指的抖拨球,全身用力协调。 | <p>成体操队形</p>  <p>图9</p> |
| | <p>(三)教学步骤与练习方法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 原地体会投篮手法。 <ol style="list-style-type: none"> (1)徒手模仿练习:体会动作方法的要领。 (2)原地持球练习:体会单手肩上投篮时持球的方法。 (3)原地单手肩上向上投篮的练习:体会投篮的动作方法,全身的协调用力和手指手腕的抖拨球动作。 (4)两人一球相距3~4米投篮练习:进一步体会投篮的动作方法和要领。 2. 近距离投篮练习。 <ol style="list-style-type: none"> (1)正面投空心篮:距篮两米。全班分成四组在两个球篮练习。(如图10)。 | <p>成体操队形</p>  <p>图10</p> |

| 结构 | 内容及练习分量 | 组织教法 |
|----|---|---|
| | <p>(2)投碰板篮:距篮1~2米在45°度投篮。全班分成四组在两个球篮练习。(如图11)。</p> <p>(四)要求:1. 全身用力协调;
2. 提肘,手腕,食、中指的抖拨球动作。
3. 精力集中用在体会动作方法和要领上。</p> <p>(五)练习时间:25'。</p> <p>三、复习基本姿势、起动。</p> <p>(一)教学任务:基本掌握基本姿势、起动的动作方法和要领。</p> <p>(二)练习方法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 听教师的口令做好基本姿势。 2. 听教师的口令做正、侧、背对前排做完后排做。起动跑5~8米距离后,从两侧边线走回原位(如图12)。 3. 追球起动跑:每人一球,全班分四组站在一侧端线后边,前一排四人听到教师信号后,自己向前上方先抛球,再起动,在球落地前将球用双手接住,边疆做到另一侧端线,然后待后边几组同学做完后,听教师信号再做回。前一排过中线后,教师再给后一排同学发信号(如图13)。 <p>(三)要求:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 按动作要领练习。 2. 做动作要认真。 <p>(四)练习时间:10'。</p> <p>四、复习双手胸前传、接球。</p> <p>(一)教学任务:基本掌握双手胸前传、接球的动作方法和要领。</p> <p>(二)练习方法:</p> |  <p>图 11</p>  <p>图 12</p>  <p>图 13</p> |

| 结构 | 内容及练习分量 | 组织教法 |
|----|---|---|
| | <p>1. 两人一组面对面传球, 传球距离 4~5 米(如图 14)。</p> <p>2. 传球与起动组合的练习。全班分两组面对面站立, 相距五米。用双手胸前传球给对面同学后, 快速起动跑到对面的队尾, 前面同学起动跑后, 后面同学向前走, 站在其原来的位置上。对面同学用双手胸前的方法接球, 然后再向对面传球, 之后起动跑到对面队尾。依次做(如图 15)。</p> <p>(三)要求: 1. 传球后再快速起动。
2. 体会动作方法和要领。</p> <p>(四)练习时间: 15'。</p> |  <p style="text-align: center;">图 14</p> <p>找一两组做, 让同学们自报奋勇地站出来, 分析正误动作。</p>  <p style="text-align: center;">图 15</p> |