

LANQIUPUXIUKETIAOCHENG

篮球

普修课教程

主编

杨寿亭

王梅珍

刘笑舫



河南人民出版社

篮球普修课教程

主编 杨寿亭 王梅珍 刘笑舫

39.962
266

江苏工业学院图书馆
藏书章



河南人民出版社

主 编:杨寿亭 王梅珍 刘笑舫
副主编:郭 戈 高 原 肖 丰
郝倩山 薄志杰
编 委:耿小伟 段 琼 牛永刚
马 雷 杨俊涛 刘 薇

图书在版编目(CIP)数据

篮球普修课教程/杨寿亭等主编. — 郑州:河南人民出版社, 2000. 10

ISBN 7-215-04768-7

I. 篮… II. 杨… III. 篮球运动—普修课—教程
IV. G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 43562 号

河南人民出版社出版发行(郑州市农业路 73 号)

河南第一新华印刷厂印刷

开本 890×1240 A5 印张 7.5 字数 235 千字

2000 年 10 月第 1 版 2000 年 10 月第 1 次印刷 印数 1-3 200 册

定价:16.00 元

前 言

由王梅珍等任主编、1994年出版的《篮球普修课教程》，在全国一些高校的院系投入使用后，6年来受到老师、学生、教学管理者和有关专家的好评。但是，由于当前教育改革的深入发展，篮球技术、战术在最近几年也有一些变化，这就需要我们进一步改革篮球课的教学，进一步提高篮球普修课的教学质量。为此，我们课题组的老师们共同研究并重新编写了《篮球普修课教程》。

新的《篮球普修课教程》依据国家教育部颁发的普通高校体育专业的教学计划和培养目标而编写。教学时数为72学时。本书编写的是30课60学时实践课的教学程序。适用于高等院校体育专业篮球普修课的教学。

教程编写是按照初学篮球者的情况而制定的。根据培养目标和篮球教学的特点，突出了重点技术动作和重点基础配合、战术的教学，并研制了对应的评价标准，便于老师和学生操作。教程中的教学步骤和方法对有篮球基础的班级或学生，可根据情况适当增减内容和练习时间。而对女生班有困难的，可适当简化，但教材内容和教学任务仍须按要求完成。

参加研究和编写的人员有：主编杨寿亭、王梅珍、刘笑舫。副主编郭戈、高原、郝倩山、薄志杰。编写人员有（以姓氏笔画为序）：马雷（第26~27教程）、牛永刚（第13~14教程）、刘笑舫（第1~3教程）、刘薇（第24~25教程）、肖丰（第21~23教程）、杨寿亭（72学时篮球普修课教学进度表、篮球普修课实践课教程进度、篮球重点技术动作教法分

析评分标准、重点基础配合和战术讲解示范评定标准、技术考试内容方法评分标准、篮球普修课总成绩表)、杨俊涛(第11~12教程)、段琼(第9~10教程)、郝倩山(第15~17教程)、耿小伟(第7~8教程)、郭戈(第28~30教程)、高原(第18~20教程)、薄志杰(第4~6教程)。由王梅珍、薄志杰、刘笑舫负责串编。最后由杨寿亭、王梅珍、刘笑舫、高原、薄志杰、郝倩山、郭戈、肖丰集体定稿。

由于我们水平有限,缺点和错误在所难免,恳请读者批评指正。

编 者

2000年8月

图 例

①	进攻队员(图中符号)
△	防守队员(图中符号)
⊗	教师或见习生
————→	队员移动路线
-----→	传球路线
~~~~~→	运球路线
————→●	投篮
————>	掩护
————>	掩护后转身移动
————○→	转身
——>——>	夹击

# 目 录

篮球普修课教学大纲 .....	1
72 学时篮球普修课教学进度表 .....	7
篮球普修课实践课教程进度 .....	10
教程示例 .....	15
第一课教程 .....	15
第二课教程 .....	22
第三课教程 .....	29
第四课教程 .....	35
第五课教程 .....	42
第六课教程 .....	49
第七课教程 .....	57
第八课教程 .....	64
第九课教程 .....	72
第十课教程 .....	79
第十一课教程 .....	87
第十二课教程 .....	94
第十三课教程 .....	102
第十四课教程 .....	109
第十五课教程 .....	117

第十六课教程·····	125
第十七课教程·····	132
第十八课教程·····	138
第十九课教程·····	144
第二十课教程·····	152
第二十一课教程·····	160
第二十二课教程·····	167
第二十三课教程·····	175
第二十四课教程·····	182
第二十五课教程·····	188
第二十六课教程·····	196
第二十七课教程·····	203
第二十八课教程·····	210
第二十九课教程·····	217
第三十课教程·····	223
<b>篮球重点技术动作教法分析评分标准</b> ·····	225
<b>篮球重点基础配合和战术讲解、示范评分标准</b> ·····	227
<b>篮球技术考试内容、方法评分标准</b> ·····	228
<b>篮球普修课总成绩表</b> ·····	231
<b>参考文献</b> ·····	232



# 篮球普修课教学大纲

## 一、说明

本大纲是根据国家教育部颁发的高等院校体育专业教学计划的培养目标、要求时数以及高等院校《篮球》教材、河南省高校体育教育专业《篮球》教材而制定的。

## 二、教学任务

(一)在教学工作中加强对学生进行思想教育,结合篮球运动的特点,加强组织纪律性教育,培养集体主义精神、拼搏精神、互相帮助团结友爱的精神和奋发向上的精神。

(二)通过本课程的教学,使学生达到以下目标:

- 1.掌握篮球基本理论。
- 2.掌握篮球重点技术动作。
- 3.掌握篮球重点攻守基础配合的方法和战术方法。
- 4.掌握篮球重点技术动作的教学方法。要求会讲解,会示范,会纠正错误动作。
- 5.掌握篮球重点配合和战术的教学方法。要求会讲解,会示范。
- 6.基本掌握篮球竞赛的组织与编排方法。
- 7.基本掌握篮球规则与裁判法。
- 8.会画标准的篮球场地。

## 三、教学内容与时数分配

### (一)理论部分

- 1.时数为12学时,占总学时的16.7%。

## 2. 内容

- (1) 篮球运动发展概述
- (2) 篮球技术动作基本理论
- (3) 篮球战术基本理论
- (4) 篮球竞赛规则与裁判法
- (5) 篮球竞赛的组织与编排
- (6) 中学篮球队的训练

### (二) 实践部分

1. 时数为 58 学时, 占总学时的 80.5%。

## 2. 内容

- (1) 基本技术动作
- (2) 组合技术
- (3) 基础配合
- (4) 基本战术
- (5) 教学比赛
- (6) 裁判实习
- (7) 重点技术动作的教法分析
- (8) 重点基础配合、战术的教法分析

### (三) 考核

时数为 2 学时, 占总学时的 2.8%。

## 四、内容纲要

### (一) 理论部分

#### 1. 篮球运动的概述

- (1) 篮球运动的起源、演变
- (2) 当前篮球运动的发展、特点和趋势

#### 2. 篮球技术动作基本理论

- (1) 篮球技术动作的概念
- (2) 篮球技术动作的分类
- (3) 篮球技术动作分析

#### (4) 篮球技术动作的基本教学方法

### 3. 篮球战术基本理论

#### (1) 篮球战术的定义

#### (2) 篮球各种基础配合的定义和配合方法

#### (3) 组织战术的要素及其要素之间的关系

#### (4) 篮球战术的分类

#### (5) 主要战术配合的方法

#### (6) 篮球战术配合的基本教学方法

### 4. 篮球竞赛规则和裁判法

#### (1) 场地、比赛通则、队员通则

#### (2) 主要违例及其罚则

#### (3) 主要犯规及其罚则

#### (4) 临场裁判员的分工与配合

#### (5) 篮球比赛的记录和记时工作

### 5. 篮球竞赛的组织与编排

#### (1) 篮球竞赛的种类

#### (2) 篮球竞赛的组织工作

#### (3) 篮球竞赛的编排方法及比赛成绩的计算方法

### (二) 实践部分

#### 1. 基本技术动作

##### (1) 重点技术动作

急停,转身,变方向跑,侧身跑,原地单手肩上投篮,行进间高手上篮,行进间低手上篮,原地跳起肩上投篮,双手胸前投篮(女),原地交叉步突破,双手胸前传、接球,高、低运球,体前变向换手运球,防守基本姿势,滑步,防无球队员,防有球队员。

##### (2) 一般技术动作

基本姿势,起动,双手头上传球,体侧传球,单、双手反弹传球,单手肩上传球,运球后转身,抢前、后场篮板球。

#### 2. 基础配合

### (1)重点基础配合

传切,掩护,挤过,换防。

### (2)一般基础配合

策应,穿过,绕过。

## 3. 基本战术

### (1)重点战术

A. 快攻结束 2 攻 1

B. 快攻结束 3 攻 2(平行防守)

C. 快攻结束 3 攻 2(竖防)

D. 半场扩大人盯人防守

E. 2—1—2 区域联防

### (2)一般战术

A. 快攻的发动与接应

B. 快攻 2 人推进

C. 快攻 3 人推进

D. 进攻半场人盯人防守

E. 进攻 2—1—2 区域联防

## 4. 教学比赛和裁判实习

课的部分时间安排教学比赛和裁判实习。

## 5. 技能培养

### (1)教学技能

技术动作的讲解能力、示范能力、纠正错误动作的能力。战术配合的讲解和示范能力。

技术动作和战术配合的基本教学方法。

### (2)篮球竞赛的组织与编排。

### (3)临场裁判工作和计时记录工作。

## 五、考核

### (一)内容

理论考核和技术动作考核。

## (二)方法

1. 理论考核:采用统一笔试的方法。
2. 技术动作考核:采用技术评定的方法。(评分标准另定)

## (三)成绩的比例

1. 理论:占总成绩的 30%。
2. 期末技术考试:占总成绩的 50%。
3. 平时成绩:占总成绩的 20%。
  - (1)重点技术动作分析:占 9%。(技评标准另定)
  - (2)重点配合和战术分析:占 6%。(技评标准另定)
  - (3)回答课堂提问:占 2%。
  - (4)出勤:占 3%。(每缺课 2 次或见习 4 次扣 1 分)

## 六、组织教学措施

### (一)在教学过程中认真对学生进行思想教育

1. 以身作则,教书育人,在教学中发挥教师的主导作用。
2. 严格进行课堂教学常规教育,对学生严格管理、严格要求。

### (二)加强理论教学

### (三)加强对重点技术动作和重点配合、战术的教学

1. 教学的重点放在重点技术动作和重点配合、战术的讲解、示范、纠正错误动作上,提高学生的技能。有计划地安排对重点技术动作和配合、战术的教法分析。

2. 认真备课和编写教案。

3. 课的组织要严谨、教学步骤要清楚、合理。

4. 各种练习方法的选择和运用要结合学生的实际水平和篮球运动的特点。

5. 实践课中要加强个别对待,对课中完不成任务或技术动作质量达不到要求的学生,应布置作业或进行辅导。

6. 教学比赛要有针对性,有要求,应与本次课所学的内容结合起来,以提高教学比赛的质量。

7. 在教学练习中应做好准备活动,预防伤害事故发生,加强防伤害

事故的教育,加强预防措施。

(四)加强技能的培养

1. 注意培养和提高学生的讲解能力、示范能力和纠正错误的能力。
2. 有计划地安排每个学生担任临场裁判工作,提高学生的裁判水平。
3. 提高学生的组织竞赛能力、竞赛编排能力和会计算比赛成绩和排列名次。

七、参考文献

- (一)多种版本的《篮球》教材。
- (二)北京体育大学篮球教研室编制的《篮球普修课教学大纲》。
- (三)郑州大学体育学院编制的《篮球普修课教学大纲》。

# 72学时篮球普修课教学进度表

教材内容		课次															
理论部分	篮球运动概述	V															
	篮球技术动作基本理论	V															
	篮球战术基本理论																
	篮球规则、裁判法	V															
	篮球竞赛的组织编排、成绩计算																
中学篮球队的训练																	
实践部分	移动：基本姿势、启动	VO															
	急停(一步、两步)	V															
	转身	V O															
	变方向跑	VO															
	侧身跑	VO															
战术部分	投篮：原地单手肩上	VOOO															
	行进间单手肩上	VOOO															
	行进间低手上篮	VOO															
	原地跳起单手肩上	VO															
	双手胸前	VOO VOO															
技术部分	突破：原地交叉步	VO															
	传球：双手胸前	VOO															
	运球：高、低运球	VOO															
	体前变向换手	VO															
	防守：基本姿势、滑步	V															
防守有球队员		VO O															

续表



续表

课次		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
教材内容																																						
教学比赛																																						
裁判实习																																						
考核与机动																																						

说明:1.表中V为新教材出现课次。O为复习教材。

2.教学比赛、裁判实习根据教材内容为部分时间。

3.理论课时间可调整。