

篮球教学纲要

一、教学目的任务

(一) 初级

初步了解篮球运动发展概况及基本规则，熟悉篮球基本技战术，提高对篮球运动的兴趣，增强体质健康，培养集体主义精神和勇于拼搏的优良品质。

(二) 中级

熟悉篮球竞赛规则，基本掌握篮球基本技术，具有一定的战术意识和比赛能力，提高体育健身意识和能力，培养良好的团队合作精神和崇高的体育道德。

(三) 高级

较熟练掌握篮球基本技术及技能，具有较高的篮球战术修养、比赛能力和观赏水平，能够担任校内竞赛组织与裁判工作。

二、教学时数分配

内 容		初 级		中 级		高 级	
		学 时	%	学 时	%	学 时	%
专 项 理 论		2	5.6	4	11.1	4	11.1
基 本 技 术	移 动	1	2.8	0	0	0	0
	传接球	4	11.1	2	5.6	2	5.6
	投 篮	4	11.1	3	8.3	2	5.6
	运 球	4	11.1	2	5.6	1	2.8
	突 破	1	2.8	1	2.8	1	2.8
	篮板球	1	2.8	1	2.8	0	0
基 本 战 术	基础配合	1	2.8	2	5.6	2	5.6
	快 攻	1	2.8	2	5.6	1.5	4.1
	进攻战术	1	2.8	1.5	4.1	2	5.6
	防守战术	1	2.8	1.5	4.1	2	5.6
	教学比赛	4	11.1	6	16.7	8	21
身 体 素 质	一般素质	1.5	4.1	1	2.8	1	2.8
	专项素质	1.5	4.1	1	2.8	1.5	4.1
游 泳		4	11.1	4	11.1	4	11.1
考 核		2	5.6	2	5.6	2	5.6
机 动		2	5.6	2	5.6	2	5.6
总 学 时		36	100	36	100	36	100

注：每逢学年第一学期，游泳时数改为基本技术和基本战术时数。

三、教学内容

初 级 教 学 内 容	
理 论	1. 篮球运动起源、特点与发展趋势； 2. 篮球竞赛一般规则与裁判法。
基 本 技 术	1. 准备姿势和移动：基本站立姿势、滑步、侧滑步、交叉步、后退跑、变向跑、侧身跑； 2. 传接球：双手胸前传接球、双手胸前反弹传接球、单手肩上传接球； 3. 运球：原地高（低）运球、急起急停运球、体前换手运球； 4. 投篮：原地单手肩上投篮、运球两步高手上篮、原地双手胸前投篮（女）； 5. 单双手抢篮板球（男）。
基 本 战 术	1. 进攻战术： （1）两人配合、一传一切； （2）掩护配合、两人侧掩护（有球）、快攻的二打一、三打二（男）。 2. 防守战术： 半场 2-1-2 联防。

中 级 教 学 内 容	
理 论	1. 篮球基本技术分析； 2. 较详细介绍规则、裁判法及组织竞赛的基本知识。
基 本 技 术	1. 传接球：双手头上传接球、单手胸前传接球、单手体侧传接球； 2. 运球：后转身运球、胯下运球、背后换手运球； 3. 投篮：跳起单手肩上投篮（男）、运球低手两步上篮； 4. 抢篮板球技术：堵位、顶抢、挤靠（男）； 5. 个人防守技术：防有球、防无球； 6. 运球突破。
基 本 战 术	1. 进攻战术： （1）快攻战术：快攻的一传、接应、二三人短传配合（男）； （2）进攻联防：1-3-1 的中锋策应，前锋沉底投篮配合。 2. 防守战术：半场人盯人防守。

高级教学内容	
理论	1. 篮球基础配合分析; 2. 观看比赛录象, 并介绍世界篮球先进的攻防技术。
基本技术	1. 传接球: 背后传接球、勾手传接球; 2. 投篮: 勾手投篮(男)、运球急停跳投(男); 3. 虚晃运球; 4. 防守持球队员的突破、防守无球队员的传切、掩护、策应(男); 5. 持球突破: (1) 持球同侧步突破;(2) 持球交叉步突破。
基本战术	1. 进攻战术: (1) 进攻半场人盯人(男);(2) 进攻全场人盯人(男) 2. 防守战术: 全场人盯人防守(男)

身体素质教学内容	
一般素质	1、耐力: 1000米(男)、800米(女)、12分钟跑、越野跑、变速跑、间隙跑; 2、速度: 100米(男)、50米和跑的专门练习; 3、力量: 立定跳远、引体向上(男)、双臂屈伸(男)、屈臂悬垂(男)、仰卧起坐(女)、实心球。
专项素质	1、速度、灵敏和协调性: 15M×4往返跑、28M×4往返跑(男)、快跑、急停、转身、听信号的各种跑、篮球场上各种距离组合折返跑、徒手绕障碍物接力跑、长距离传接球(男); 2、弹跳和弹跳耐力: 蛙跳、多级跳、后蹬跑、原地、助跑单双手摸高、连续起跳摸篮板; 3、手指、手臂、腰腹力量: 手指俯卧撑(男)、立卧撑、快速推举杠铃(男)、仰卧起坐和俯卧两头起等。

注: 凡不标明“(男)”、“(女)”的为共用教学内容。

四、考核内容和成绩分配

详见“第一部分 总纲：考核内容及成绩分配”（P6-P10）。

（一）运动技能考核（占总成绩 30%）

1、考核内容和方法

考核内容	%	初 级 考 核 方 法
原地单手 肩上投篮	男 10	距篮 1.5 米处，从左、中、右方向各投 4 次，投篮 12 次。
全场切圆 运球	男 10	自篮球场禁区底角出发，沿切三个圆运球并返回禁区另一底角，计时。
三点防守 滑步	男 10	禁区内取三点，从罚球线中点向一端线点滑步，然后做反撤步，接横滑步至另一端线点停住后，按原线路返回至罚球线中点，然后向另一侧重复一次，计时。 A-B-C-B-A-C-B-C-A
	女 15	
篮下投篮	女 15	篮下任选一点投篮，在规定时间内（30''）内以命中率评定成绩。

考核内容	%	中 级 考 核 方 法
三点投篮	男 10	以篮圈中心投影点为中心，五米为半径划圆，取零度角为 A 点，45 度角为 B 点，90 度角为 C 点，每点连续投 5 次，累计投中次数，注 A、B 点左右两则可自选。
运球二步 上篮	男 10	在半场内，从三分线 A 点运球上篮后，连续从篮下运球绕过 B 点，再运球上篮，如此往返 1 分钟计进球数。
	女 15	
对墙传球	男 10	站立于距墙 2.5 米处，采用双手或单手自传自接 30 秒计传球次数。
	女 15	

考核内容	%	高级考核方法
跳投	男 10	以篮圈中心投影点为中心，五米为半径划圆，在任一点上连续跳投 10 次，累计投中次数。
全场运球 低手上篮	男 10	自篮下端线作全场运球上篮，运球至中线处做后转身运球，然后运球上篮，必须投中后方可运球返回，至中线处再作后转身运球，运球上篮，往返两次共投中四球，计时。
	女 15	
实战能力	男 10	教师根据学生在比赛中运用技战术的能力及场上的意识作风等因素综合评分。
	女 15	

2、评分标准(见第 19 页)

(四) 专项素质 (占总成绩 5%)

1、考核内容和考核方法

级次	考核内容	考核方法
初级	男: 14M×4 往返跑 女: 14M×2 往返跑	在半个篮球场往返跑, 计时.
中级	男: 15M×6 往返跑 女: 15M×4 往返跑	从篮球场的边线到另一边线折返跑, 计时
高级	篮球场折返跑	从篮球场端线开始到罚球线折回, 再到中线折回, 再到另一个半场罚球线折回, 再到另一个半场的端线折回, 计时(女生跑至中线折回即止.

2、评分标准(见第 20 页)