

## 手球教学纲要

### 一、教学目的的任务

#### (一) 初级

1、初步了解手球运动的锻炼价值，熟悉手球的基本技和战术，了解手球的发展动态，培养对手球的兴趣。

2、培养集体协作能力和团队精神，享受手球运动带来的愉悦。

#### (二) 中级

1、初步掌握手球基本技术和战术，懂得手球比赛规则和裁判法，对手球运动有一定的欣赏能力。

2、较熟练运用手球技术和战术，基本掌握手球规则与裁判法，有较高的战术修养与道德修养，能较好地与集体协同作战。

### 二、教学时数分配

内 容		初 级		中 级	
		学 时	%	学 时	%
基础理论		2	5.6		
专项理论		0.5	1.4	2	5.6
基 本 技 术	移动步法	2	5.6	1	2.8
	运球技术	1	2.8	1	2.8
	传、接球	4	11.1	2	5.6
	原地射门	2	5.6	1	2.8
	跑动跳起射门	2	5.6	2	5.6
	急停射门			1	2.8
	转身射门	1	2.8	1	2.8
	侧屈体射门			1	2.8
基 本 战 术	突破	1	2.8	2	5.6
	边线进攻			1	2.8
	长传快攻	1	2.8	1	2.8
	短传快攻			1	2.8
	一线进攻	1	2.8		
	二线进攻			1	2.8
	一线防守	1	2.8		
	二线防守			1	2.8
	教学比赛	6	16.7	6	16.7
身体素质	一般身体素质	1.5	4.2	1.5	4.2
	专项身体素质	2	5.6	1.5	4.2
游 泳		4	11.1	4	11.1
考 核		2	5.6	2	5.6
机 动		2	5.6	2	5.6
总 计		36	100	36	100

三、教学任务

内容	初 级	中 级
专项理论	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 手球运动发展概况</li> <li>2. 手球的特点</li> <li>3. 手球的锻炼价值</li> <li>4. 手球运动发展趋势</li> </ol>	手球的竞赛规则和裁判法
基本技术	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 移动步法： 滑步、急切步、变向变速跑、急停</li> <li>2. 运球： 直线运球、变向运球</li> <li>3. 传接球： 原地肩上传球、跑动传球、双手接球</li> <li>4. 原地射门： 原地肩上射门</li> <li>5. 跑动跳起射门： 向前跳起射门、侧向跳起射门、急切步跳起射门</li> <li>6. 转身射门： 后转身射门</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.移动步法： 滑步、交叉步、急切步向变速跑、急停变向跑</li> <li>2.运球： 直线运球、变向运球</li> <li>3.传接球： 原地肩上传球、跑动传球、双手接球</li> <li>4.原地射门： 原地肩上射门</li> <li>5.跑动跳起射门： 向前跳起射门、侧向跳射门、急切步跳起射门</li> <li>6.急停射门： 急停支撑射门、急停跳起射门</li> <li>7.转身射门：后转身射门</li> <li>8.侧屈体射门</li> </ol>
基本战术	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.突破： 反向跑突破、传切突破</li> <li>2.长传快攻</li> <li>3.一线进攻</li> <li>4.一线防守</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.突破：变向突破、传切突破</li> <li>2.边线进攻：</li> <li>3.反向跑射门</li> <li>4.长传快攻</li> <li>5.短传快攻</li> <li>6.二线进攻</li> <li>7.二线防守</li> </ol>
身体素质	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一般身体素质： 耐力：1000 米、12 分钟跑。 速度：50 米、100 米、变速变向跑。 力量：引体向上、实心球、立定跳远、屈臂悬垂。</li> <li>2. 专项身体素质： 力量：俯卧撑、变向起跳、急停起跳、侧向起跳。 速度：往返跑、变速变向跑、转身跑、防守移动。</li> </ol>	

#### 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、考核内容与方法

级别	内 容	考 核 办 法	
初 级	射门 30 %	急地射门	七米罚球线处射门八次，前六次依次分别向球门的上下六个区域（上三区，下三区）按由左到右规定顺序射门，后两次分别为上、下任何区域。踩线、射偏（进球门）将扣技术分，连续射偏不得分，球不进门不得分。
		跑动向前 跳起射门	九米限制线外运球，向前起跳分别向上下各两个区域按左右上下顺序射门，踩进六米限制线不得分，射偏（进球门）将扣技术分，连续射偏不得分，球不进门不得分。
		转身射门	在六米限制线外，后转身向规定射门的四个区域（上面二个区域，下面二个区域按左右上下顺序完成射门），射偏（进球门）将扣技术分，连续射偏不得分，球不进门不得分。
	实战能力 10% (在平时成绩 记分)	根据学生在实战中运用技术、战术的能力、组织能力、以及进攻、防守的意识、协同作战能力和团队精神，以进步情况来综合评定。	
中 级	射门 30 %	急切步 跳起射门	在九米限制线外向前运球，急切步摆脱防守后，跳起分别射向规定的四个区域（上面二个区域，下面二个区域按左右上下顺序完成射门），踩进六米限制线不得分，射偏（进球门）将扣技术评分，连续射偏不得分，球不进门不得分。
		反向跑 跳起射门	在九米与六米之间，通过变向反向跑摆脱防守后，跳起分别射向规定的四个区域（上面二个区域，下面二个区域按左右上下顺序完成射门），踩进六米限制线不得分，射偏（进球门）将扣技术评分，连续射偏不得分，球不进门不得分。
		急停 支撑射门	在九米线附近运球，利用防守的空隙，突然急停射门，分别射向规定的四个区域（上面二个区域，下面二个区域按左右上下顺序完成射门），踩进六米限制线不得分，射偏（进球门）将扣技术评分，连续射偏不得分，球不进门不得分。
	实战能力 10% (在平时成绩 中记分)	根据学生在实战中运用技术、战术的能力、组织能力、以及进攻、防守的意识、协同作战能力、团队精神，学习进步情况和裁判能力来综合评定。	

注：学生可以选择其中一个项目作为专项技能的考核内容。

2、评分标准

内 容		得 分													
		100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35
初 级	原地射门	8		7		6		5		4		3		2	1
	跑动向前 跳起射门	6		5		4		3		2		1			
	转身射门	6		5		4		3		2		1			
中 级	急切步 跳起射门	6		5		4		3		2		1			
	反向跑 跳起射门	6		5		4		3		2		1			
	急停 跳起射门	6		5		4		3		2		1			
专项 素质	初 级 4×20 米 往返跑	14" 8	15"	15" 2	15" 4	15" 6	15" 8	16"	16" 2	16" 4	16" 6	16" 8	17"	17" 2	17" 4
	中 级 九米线 转身跑	13" 5	13" 8	14" 1	14" 4	14" 7	15"	15" 3	15" 6	15" 9	16" 2	16" 5	16" 8	17" 1	17" 4

(二) 专项素质考核内容及考核方法

级 别	考 核 内 容	考 核 方 法
初 级	4×20 米 往返跑	从脚踩手球场边线开始，到脚踩到场地另一边线返回，如此往返两次，最后冲过边线计时记成绩，以秒记成绩（详见评分标准）。
中 级	九米线 往返跑	从手球场的六米线后开始，至球场中线返回到九米线，再转身向后至另半场的九米线，再回到原来场地的九米线（以身体过线为基准），以秒记成绩。（详见评分标准）