



普通高等教育农业部“十二五”规划教材
全国高等农林院校“十二五”规划教材

篮球

刘同众◎主编

 中国农业出版社



教育部審定國民中學“學科”課程
教科書選用標準：「新、活、實」為原則

籃球

中華民國九年

中華書局發行

普通高等教育农业部“十二五”规划教材
全国高等农林院校“十二五”规划教材



篮球

BASKETBALL



刘同众 主编



中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

篮球/刘同众主编. —北京: 中国农业出版社,

2014. 5

普通高等教育农业部“十二五”规划教材 全国高等
农林院校“十二五”规划教材

ISBN 978-7-109-19097-9

I. ①篮… II. ①刘… III. ①篮球运动—高等学校—
教材 IV. ①G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 079662 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)

(邮政编码 100125)

责任编辑 龙永志

北京中兴印刷有限公司印刷 新华书店北京发行所发行

2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月北京第 1 次印刷

开本: 720mm×960mm 1/16 印张: 14.25

字数: 255 千字

定价: 25.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

编 委 会

主 编：刘同众（安徽农业大学）

副主编：尹晓亮（安徽农业大学）

秦纪强（安徽科技学院）

刘玉琴（安徽农业大学）

编 委：王 诚（安徽大学）

黄晓俊（安徽农业大学）

李和标（安徽农业大学）

向宝国（安徽农业大学）

朱 峰（安徽农业大学）

稽曙东（安徽农业大学）

前言 FOREWORD



面对新时期经济的快速发展,社会文明的不断提高,人们对体育专业人才的要求越来越高,构建反映时代特征、符合高等学校体育课程需要的教材体系,是社会发展的需要,也是高等学校体育课程改革的重要任务。

学校体育是学校教育的组成部分,体育教育是学校工作的重要环节,是学校实施素质教育、培养学生全面发展的重要途径。中华人民共和国教育部2002年下达《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》后(以下简称《纲要》),十多年来普通高等学校在《纲要》精神的指导下掀起一轮新的体育课程教学改革,体育教学已经打破传统的普通体育课的单一教学模式,体育专项课程已经发展成普通高等学校体育教学的主流模式,针对普通高等学校体育专项课的教材建设,为进一步提高体育教学质量,在总结我国(南方部分)普通高等学校体育课程建设和教学改革经验的基础上,由安徽农业大学牵头编撰了这本“普通高等教育农业部‘十二五’规划教材”。

安徽农业大学刘同众担任本教材的主编,编写了第六章;尹晓亮编写了第三章和第五章第一节至第五节;秦纪强编写了第一章;刘玉琴编写了第四章和第五章第六节至第九节;王诚编写了第二章;黄晓俊、李和标编写了第七章;向宝国、朱峰编写了第八章;稽曙东负责全书的图书拍摄和制作。本教材由刘同众和尹晓亮统编、定稿。

本教材的编写工作得到农业部教材建设专家委员会的指导和关心,同时得到中国农业出版社和各兄弟院校的大力支持,安徽烟草



徽映篮球队的时波、朱稳平和安徽大学的王诚等进行了技术动作的示范,安徽农业大学电教中心的稽曙东担任了摄像与图片的制作工作,在此一并致谢。由于水平所限,教材的编写难免存在不妥和错漏之处,恳请广大师生和读者指正。

目录 CONTENTS



前言

第一章 篮球运动概述	1
第一节 篮球运动简介	1
第二节 篮球运动的特点	4
第三节 篮球运动的发展趋势	6
第四节 中国篮球运动的状况	7
第五节 中、外优秀篮球运动员简介	8
第六节 国内外篮球竞赛简介	16
第七节 篮球运动的价值	19
第二章 篮球运动员身体素质的专门性练习	22
第一节 力量素质练习	22
第二节 速度、耐力素质练习	24
第三节 柔韧、灵敏素质练习	25
第三章 篮球运动中常见的伤病、急救及预防	27
第一节 常见伤病和急救	27
第二节 其他伤病、急救及预防	29
第三节 预防篮球运动损伤	32
第四章 篮球球性练习	34
第一节 原地控制球练习	34
第二节 原地运球练习	38
第三节 行进间运球练习	41
第五章 篮球技术教学与训练	44
第一节 篮球技术总论	44



第二节	移动技术	45
第三节	运球技术	65
第四节	传、接球技术	73
第五节	突破技术	89
第六节	投篮技术	99
第七节	篮板球技术	112
第八节	抢、打、断和封球技术	117
第九节	低位进攻技术	123
第六章	篮球战术与练习	130
第一节	篮球战术总论	130
第二节	篮球基础战术配合	133
第三节	篮球全队战术配合	156
第七章	篮球竞赛方式与方法	197
第一节	竞赛方式	197
第二节	编排方法	197
第八章	篮球竞赛规则与裁判法	202
第一节	国际篮联 (FIBA) 主要竞赛规则	202
第二节	美国职业篮球联赛 (NBA) 主要竞赛规则	209
第三节	三人篮球赛及其竞赛规则	212
第四节	篮球裁判员执法技巧	214
主要参考文献		219

第一章

篮球运动概述



篮球运动是一项集体性、综合性、围绕高空展开立体型对抗的活动性游戏，它起源于人类劳动生产过程，是社会文化进步的反映。

由于篮球游戏简单有趣，可以变换方式组成各种丰富多彩的活动，方便和吸引人们参与，愉悦身心、强健体魄，从而达到提高社会文明、充实人们业余文化生活的目的。现代篮球运动，已完善发展成为一项融科技、文教和技艺为一体的国际性大众竞技体育运动。在国际篮球联合会的指导下，以严格的比赛规则和特定的竞赛方式，追求更高、更快、更强的奥林匹克精神，展开强者间的对抗、竞争与拼搏，其竞赛活动过程充分显示出人类生命的活力、民族的自强和时代的进步。

篮球运动以其特有的魅力，吸引并深受世界各国人民的喜爱，使其成为世界上单项体育人口最多的运动项目之一。奥林匹克运动会男、女篮篮球比赛，世界男、女篮篮球锦标赛，美国职业篮球联赛（NBA、WNBA），这三大赛事代表着世界篮球运动的最高水平，汇集着世界最强的篮球队伍和最著名的篮球明星。篮球运动的发展历程折射出人类从个体到集体、从民族到国家的一种自强精神。篮球运动在学校体育教学与课余校园文化生活中，已成为增进学生健康、贯彻德、智、体、美全面素质教育的手段之一。

第一节 篮球运动简介

一、篮球运动的起源

1891年美国的东部马赛诸塞州斯普林菲尔德市的基督教青年会国际训练学校体育系主任卢瑟·古利克为贯彻学校冬季体育教学大纲，为解决在寒冷的冬季学生缺乏室内集体体育竞赛项目的问题，委托学校体育教师詹姆士·奈史密斯博士设计一项室内集体游戏，由于当地盛产桃子，奈史密斯从工人和儿童向桃篮投准的游戏中得到启发，将两只桃篮分别钉在健身房内两端看台的栏杆



上，桃篮口向上，以足球为比赛工具向篮内投掷，入篮得1分，按得分多少决定胜负。1891年12月21日，史密斯在体育馆内做了第一次篮球游戏的实验。他把场上的18名学生分成两队，分别在场的两端界线外站立，站在场中心点的主持将球抛进场地的中间，双方队员同时进场抢球，通过攻守对抗，争取把篮球投进对方挂在柱子上的桃篮内。因为这项游戏最初使用的是桃篮与球，遂取名为篮球。

1891年初创立的篮球活动，无明确的比赛规则。场地大小不等，活动人数不限，仅在室内一块狭长的空地两端各放一只桃篮，比赛时把参加者分成人数相等的两队，分别横列站在场地两端界限外。当主持比赛者在边线中心点把近似现代足球大小的球，向场地中心区抛起后，两队便奔向球，抢获球，随即展开攻守对抗，比赛以球进筐多者为胜，而每进一球后都需要按开始时的程序重新比赛。不久为了扩大室内场地的活动范围便将筐子悬挂在高于地面3.05米的两侧墙壁上，这一变革不仅提高了游戏的趣味，而且把篮球活动的形式和内容向前推进了一步。正由于篮筐悬高，增加了投篮的难度，所以比赛中常常出现把球扔到观看比赛的人群中去，从而引起场内外争抢球投篮的喧哗，不得不中途延误比赛，为此就在筐子后上方增设了挡网或挡板，现代篮板就此演进。

1892—1893年，奈史密斯针对性地制定了原始的13条和21条规则，如比赛只允许用手接触球和做动作，不准拿球走和跑，以及争夺中不能发生粗野身体冲撞等。并进一步简便了比赛程序，特别是取消了篮子的底部，使投进的球可以直接从篮中下落，不需爬高取球。而且将铁圈代替了不同制作形式的篮筐，成形的、木制篮板替代了挡网和不规则的挡板，之后在场地上增设了分区线和中圈，不久又增设了电灯泡式的罚球区，球场界线已成雏形，自此比赛程序改由中圈跳球开始，比赛中上场队员逐步减少，也开始有锋、卫的位置分工，前锋、中锋在前场进攻，后卫负责守卫本方球篮和把球传给同伴，至此现代篮球运动基本形成。

二、篮球运动的发展

随着场地设施的不断改进，1893年铁质球篮取代了桃篮并挂上了线网；1895年篮筐开始固定在 $1.22\text{m} \times 1.83\text{m}$ 的篮板（目前是 $1.05\text{m} \times 1.8\text{m}$ ）上并逐渐深入场内，到1913年篮网底部剪开，形成了近似现代的篮筐、篮板和球篮，并且为提高篮球运动的精彩性、观赏性、趣味性，篮球规则也一直在不断完善。从事篮球运动能促使人体的力量、速度、耐久力、灵活性等素质全面发



展,并能提高内脏器官、感觉器官和神经中枢的功能;它对培养勇敢、机智、集体主义和组织纪律性等品质都有很大益处。

(一) 篮球运动发展的初级阶段

最初的篮球比赛规则很简单,对于场地大小、参加人数多少、比赛时间长短均无统一规定。1892年奈史密斯制订了一个不太完善的竞赛规则,共13个条款,目的是使篮球游戏在公平对等的条件下进行,同时不允许粗野动作的发生,其中规定不允许带球跑、抱人、推人、绊人、打人等;与此同时,场地增设了中线、中圈和罚球线,比赛改由中场跳球开始;场上比赛队员也通常改为每队5人,开始有后卫、守卫、中锋、前锋、留守等位置之分,这大大提高了篮球游戏的趣味性,并且吸引了更多的人来参加这一游戏,从而使篮球运动很快普及到了全美国。篮球运动的诞生之后,很快传到世界的各地。1892年传到墨西哥,1893年传到法国,1895年传到中国天津,1896年传到巴西,1897年传到捷克,1901年传到日本和伊朗。1904年,美国青年会篮球队在第三届奥林匹克运动会上进行了篮球表演赛。随后,篮球运动逐渐在中美洲、亚洲、欧洲、非洲和大洋洲开展起来,1915年美国制定了全国统一的篮球竞赛规则,并翻译成多种文字,向全世界发行。

(二) 篮球运动发展的提高阶段

20世纪30年代以前的篮球运动处于传播和推广时期,技术和战术尚处于初级阶段。20世纪30年代以后,篮球运动登上了国际体育竞技舞台,世界性的比赛推动着篮球技术、战术的迅速发展,技术动作、战术组织和训练方法逐渐走上了合理化、系统化和理论化的道路。同时,篮球规则不断地更新和完善,促进了篮球攻防战术的变化运用,提高了攻防的速度。1932年,刚诞生的国际篮球联合会(简称“国际篮联”)以美国大学使用的篮球规则为基础,制定了第一份世界统一的竞赛规则。随着篮球运动的发展,场地设备得到改进和完善,规则也不断地增删和变化,现行规则计有61条和57个手势图;1936年在第十一届奥运会上篮球成为正式比赛项目。由于技术和战术的发展和高大运动员的出现,世界各国强队经过20多年的努力,开始在速度和高度进行发展,同时更注重进攻和防守的平衡,比赛也日趋激烈。到20世纪70年代,形成了身高与技术同步发展的格局。使身体、技术、智慧、心理等多种因素融为一体,为现代篮球运动的发展奠定坚实的基础。

(三) 篮球运动发展的职业化和大众化阶段

篮球运动在全世界开展得极为广泛,一系列的重要赛事,吸引了数以亿计的观众。大家关注的不仅仅是比赛的胜负,更为重要的是欣赏运动员精彩的表



演,并享受这项运动带来的快乐。20世纪80年代后的篮球运动,开始向职业化方向发展,1989年允许职业球员参加国际篮联举办的比赛。这一重大的改革,促使20世纪90年代世界篮球运动迅速向“高速度”、“高空优势”、“激烈对抗”的方向发展。进入21世纪,篮球运动向大众化发展,迅速普及全球。到目前为止,篮球人口已超过4亿5千万,是世界上参与者最多的体育项目之一。

第二节 篮球运动的特点

篮球运动最大的本体运动特征,在于它的运动方式是围绕高空的球篮和篮球而展开集体攻守对抗,其活动都是围绕着如何激励活动者能将篮球更快、更准、更多地投进高空篮筐和破坏对手投进高空篮筐中去而展开。所以说“高”是篮球竞技的运动目标,“准”是篮球运动的目的,由此说在高速度、高强度的对抗条件下争高求准是篮球运动的最大本体特征。另外,篮球运动不仅具有对抗性、拼斗性、集体性;而且还富有健身性、娱乐性、艺术性、趣味性、观赏性,其具体可反映出以下特点。

一、空间对抗特点

从运动竞技的特殊性而言,篮球运动有其自身的特殊高空性运动规律,并在此基础上从运动过程中显示出本体运动的制空特点。篮圈固定在离地3.05m的篮板上,篮球向篮圈内投射,因此瞬时主动拼争控制球与控制空间,促使参与篮球竞赛的双方展开多元素构成的不同战术阵形与技术手段的立体型进攻、防守,并不断转换,从而体现出现代篮球运动的独特高空运动规律与特点。并且,规则中3"、5"、8"、24"等时间限制,必须在规则规定的时间内完成传球,推进前场和投篮攻击要求。因此篮球竞赛贵在神速,瞬时快速,准确围绕空间目标不断转换攻守也就形成了瞬时性特点。

二、内容多元特点

现代篮球运动内容结构的多元性综合化,使它形成了自己独特的理论体系和技术、战术系统,已成为一门交叉着的边缘性学科课程。其具体内容有相关的现代科学和学科基础:科学的专项理论基础,特殊的运动意识、气质和身体形体体能条件,智能潜力,生理机能素质,心理修养,专门的基本功和专项技术动作与战术配合方法及其实战能力,顽强的意志品质和道德作风,教练员组



织科学化训练和组织管理指挥的才智水平等,相互渗透融化于整体,从而使篮球运动内容结构上更趋丰富而具多元性,更科学化,独特化。

三、多变综合特点

篮球运动是在动态中发展进化,由低级至高级,不断创新发展,已成为一项综合竞技艺术,从而使篮球比赛过程较其他球类复杂,技术动作繁多,战术阵形多样,明星队员掌握与创造性地运用篮球技术、巧妙配合已达到技艺化、艺术化的程度,促使篮球比赛的过程充满生气和活力,而围绕空间瞬时变化开展的争夺,反映出个体单兵作战与协同集体配合相结合;空间攻守与地面攻守相结合;空间与时间相结合;对抗性与计谋性、技艺性相结合,由此综合显示出世界各强队主体型的、各种类别的多变性攻守风格形式和打法特点。为此,在千变万化的比赛中以不变应万变,掌握自主变化的主动权去扰乱对手,就能从变中赢得主动,从而也使比赛更为精彩,扣人心弦,体现出竞争过程的悬念贯穿始终,更具独特的戏剧性和观赏性。

四、健身与增智特点

篮球运动属综合性的非周期性的集体运动,这是由其运动内容结构多元性和竞赛过程多变性、综合性特征而决定的,从事篮球竞赛和各种篮球活动,有助于培养活动者的综合素质,增进身体健康,活跃身心,增长知识,对锻炼综合才干与开发人的智慧、培养优良的道德品质和顽强的意志作风都起到积极影响。例如,篮球运动技、战术系统的实践操作与实战运用过程,是通过在对抗变化着的特定时间、距离、场地、设施条件要求下,运用跑、跳、投等手段来完成,在这一过程中无论智力、生理、心理都要承受各种复杂因素的综合影响,适量参加篮球活动,对促进人的生理机能,特别是内脏器官与感受器官的功能、中枢神经系统的支配能力,增进健康,以及综合提高身体素质、心理修养等有积极作用。

五、启示与教育特点

篮球运动普及于世界众多的国家与地区,它不仅是一项开展最广泛、最具群众性和特殊社会影响的体育项目,而且已经是全球性的社会文化、体育学科门类 and 现代人类社会活动的一种形式。由于篮球竞赛和各种篮球活动过程中给人以各种心理、生理和日常生活修养的启示,从而充满着教育因素的丰富内容。因此,它对提高社会成员的道德、精神、人格素质、集体主义精



神和活跃社会生活、促进社会交往,以及增进国家与民族的自尊、自强都有自身的社会综合素质教育价值,为此,世界各大洲每年都以不同形式组织各种重大的篮球竞赛活动,吸引数亿人参与,充分显示着它特殊的社会教育活动价值。

六、职业化与商业化特点

自 20 世纪 90 年代国际奥林匹克委员会允许职业篮球运动员参加奥运会篮球赛后,篮球运动和篮球竞赛在世界范围内加速进入职业性和商品化,特别是近年来世界各国的职业篮球运动有了新的发展,除美、欧各国继续发展职业篮球运动外,在澳洲以及亚洲的中国、菲律宾、韩国、日本和中国台湾省都相继成立或筹划成立职业篮球队或职业篮球俱乐部组织,这对亚洲和世界篮球运动的进一步发展提高起到催化剂作用。以美国职业篮球联赛(NBA)为典型代表,其商业化的程度,已成为美国几大产业中的最有活力的新兴产业之一。随着篮球运动职业化程度在世界范围进一步发展深化,必将使职业篮球比赛、职业篮球运动员和运动队的运动技能水平和运动成绩商品化。

第三节 篮球运动的发展趋势

现代篮球运动将继续向“高”、“快”、“全”、“准”、“变”和女子篮球“男子化”,明星更加突出,技战术运用向“精练化”、“技艺化”、“智谋化”等方向发展,而“高、快、全、准、变”等的含义又有了新的变化。随着现代篮球运动的继续发展,将会使人感觉到球场越来越小、比赛时间越来越短、篮架越来越低、篮筐越来越大、场上变化越来越快、队员身体接触越来越频繁剧烈、核心球员的特殊功能越来越突出、女子篮球越来越接近男子。其发展趋势具体表现如下。

- (1) 队伍大型化,高大队员速度快、技术全面、位置趋向模糊。
- (2) 速度加快,节奏分明,进攻更注重效果。
- (3) 以球为主的攻击性、多变性防守运用更加普遍,贴身防守更加凶狠。
- (4) 善于变化,掌握主动,比赛更具观赏性。
- (5) 教练员训练、管理和指挥能力更显突出。
- (6) 全面与特长、集体与明星兼顾。
- (7) 强化准确,特别是提高投篮准确性,减少失误。
- (8) 对抗性增强,是技术、战术、身体、智慧和心理融和的全面抗衡。



第四节 中国篮球运动的状况

一、旧中国篮球运动的发展

1895年12月8日在天津中华基督教青年会成立仪式上进行了中国历史上第一次篮球表演。1910年举行的“全国学校区分队第一届体育同盟会”(辛亥革命后追认为旧中国第一届运动会)上进行了篮球表演,这是中国第一次正式篮球赛。之后,在全国各大城市的大学、中校的篮球活动逐渐开展起来,其中以天津、北京、上海开展得较好,水平也较高,当时的比赛规则很简单,在球场中间画一个约有1m直径的中圈,中锋队员跳球时一只手必须置于背后腰部,任何一足不得踏出圈外。技术也简单,中圈跳球后,谁接到球就自己运球,超过防守人就投篮。当时只会直线运球前进,传球方法是单、双手胸前传球,跑动投篮是用单手低手上篮,立定投篮无论远近都是用双手腹前低手投篮。1913年第一届远东运动会上,中国第一次派队参加篮球比赛,是中国篮球史上参加国际性比赛的开端。1921年第5届远东运动会,中国战胜日本队和菲律宾队取得冠军,这也是中国近代篮球运动中第一次在国际比赛中取得冠军。1925年前后,进攻和防守的5名运动员,有了较明确的分工,中锋对中锋,后卫对前锋,有人盯人,各自盯住自己的对手。中国篮球运动水平在1926年以后有了较大提高。1936年,第11届奥运会首次设立男子篮球项目,中国派队参加,同时中国裁判舒鸿(1895—1964年)执法美国与加拿大的决赛,成为中国历史第一人。

二、新中国成立初期篮球运动发展

新中国成立初期,我国正处于国民经济恢复时期,百废待举。党和人民政府对篮球运动的发展是十分重视的。1949年8月我国派中国学生篮球队参加在匈牙利布达佩斯举行的第二届世界青年与学生和平友谊联欢节和第十届世界大学生夏季运动会。1950年8月,中国学生男子篮球队参加了在捷克斯洛伐克布拉格举行的世界学生第二次大会体育比赛。1951年8月,中国青年男子篮球队参加了在德意志民主共和国柏林举行的第三届青年与学生和平友谊联欢节和第十一届世界大学生夏季运动会,并获第六名。1952年7月29日至8月7日,男篮随中国体育代表团参加了在芬兰举行的第十五届奥林匹克运动会。1952年9月9日至13日,中国男子篮球队参加了在罗马尼亚布加勒斯特举行的庆祝国际学联理事会运动会。除广泛进行国际交往外,还积极开展学校、



机关、厂矿和部队的业余篮球活动，实行普及与提高相结合的方针，有效地提高了我国篮球运动技术水平。1958年8月19日中国奥委会与国际奥委会断绝关系，中国也因此退出国际篮联。

三、近代篮球运动发展

我国篮球运动在“文化大革命”期间经过几年的滞后，与世界强队相比，差距逐渐拉大。为了迅速提高我国的篮球运动技术水平，从1971年开始重新组织和训练青少年运动员。1972年举行了全国五项球类运动会，还召开了足、篮、排三大球训练工作会议。1973年以后，篮球国际间交往开始恢复，美国、前南斯拉夫等国家的篮球队来访，我国男女篮球队前往欧洲访问和比赛。1974年在伊朗举行的第七届亚洲运动会上，中国男女篮同时获得第三名，随后中国男篮开始在亚洲称雄，从1975—1983年在亚洲锦标赛上开始了“五连冠”，1986年7月20日，在中国篮球的历史上是值得庆贺的日子，中国男篮在西班牙巴塞罗那举行的世界第十届篮球锦标赛上，在有24个世界的强队比赛中，获第九名的好成绩，被报界称颂为“世界篮坛的东方曙光”。国家队的优异成绩带动了篮球运动在中国的普及，而篮球运动的普及又促使国家队取得更优异的成绩。“94黄金一代”为我们取得了两次世界前八的佳绩，而黄金一代后期涌现的三大中锋更是将中国篮球推向新高度。2002年在CBA联赛中经过磨炼的姚明以状元秀的身份加盟美国NBA的休斯敦火箭队，然后率中国男篮在2004年雅典奥运会上力克新西兰男篮和塞黑男篮，让中国国家队再次迈进了世界前八。1995至2005这10年，中国开展了波澜壮阔的中国男子篮球甲A联赛(CBA)，10年CBA甲A联赛培养了一大批篮球明星，尤其是姚明等球员进军美国职业篮球联赛(NBA)，中国篮球走上了世界职业篮球的最高舞台，吸引了全世界球迷、商家和专业人士的关注和投入。CBA甲A联赛的成功，大大提升了中国篮球在国际篮坛的地位，也大大推动了篮球运动在国内的普及，群众性的篮球运动出现了前所未有的火爆。街头三人篮球赛如火如荼，校园篮球热潮一浪高过一浪，CUBA大学生联赛深入人心，参赛队多达700支，覆盖了全国30个省、市、自治区。中国篮球运动发展成中国第一大运动。

第五节 中、外优秀篮球运动员简介

一、国际优秀篮球运动员

篮球运动水平最高的国家是美国。在这个篮球发源地和篮球王国里，篮球