

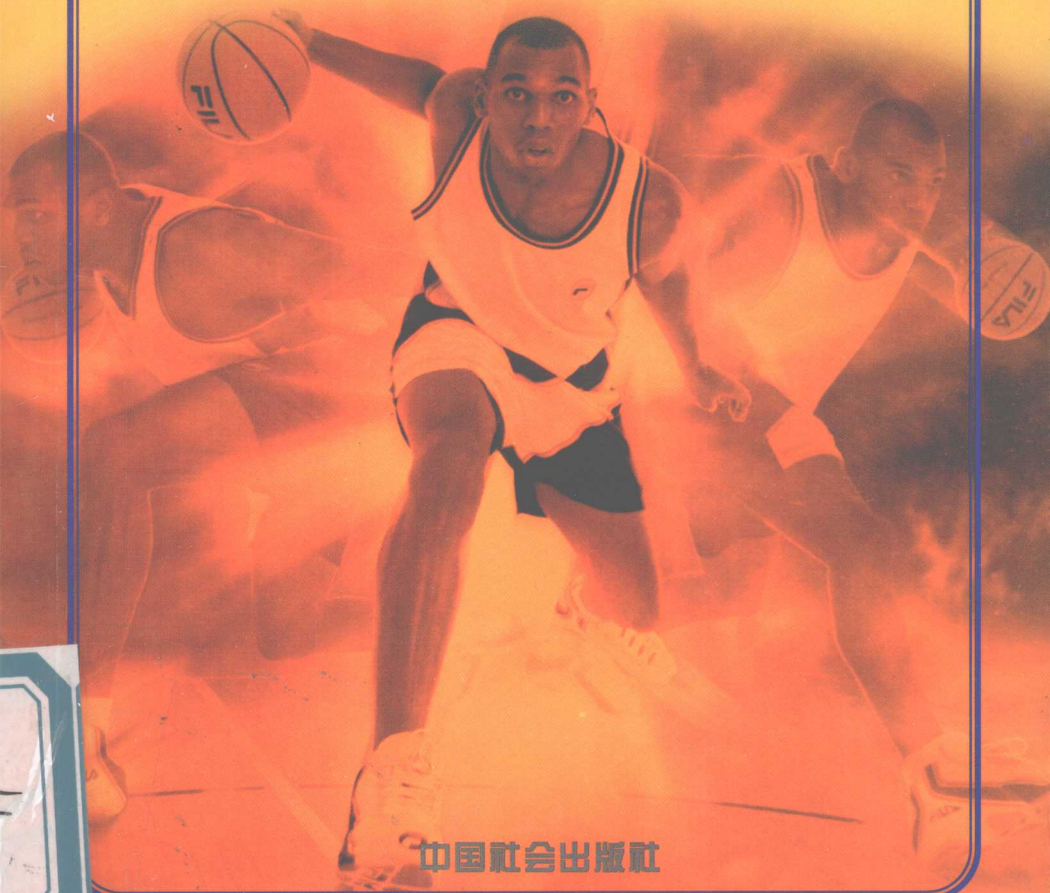


中小學生課外活動系列讀本
ZhongXiaoXueShengKeWaiHuodongXilieDuben

教育部基础教育课程教材发展中心组织编写

打篮球

姜 丽 魏丕来 编著



中国出版社



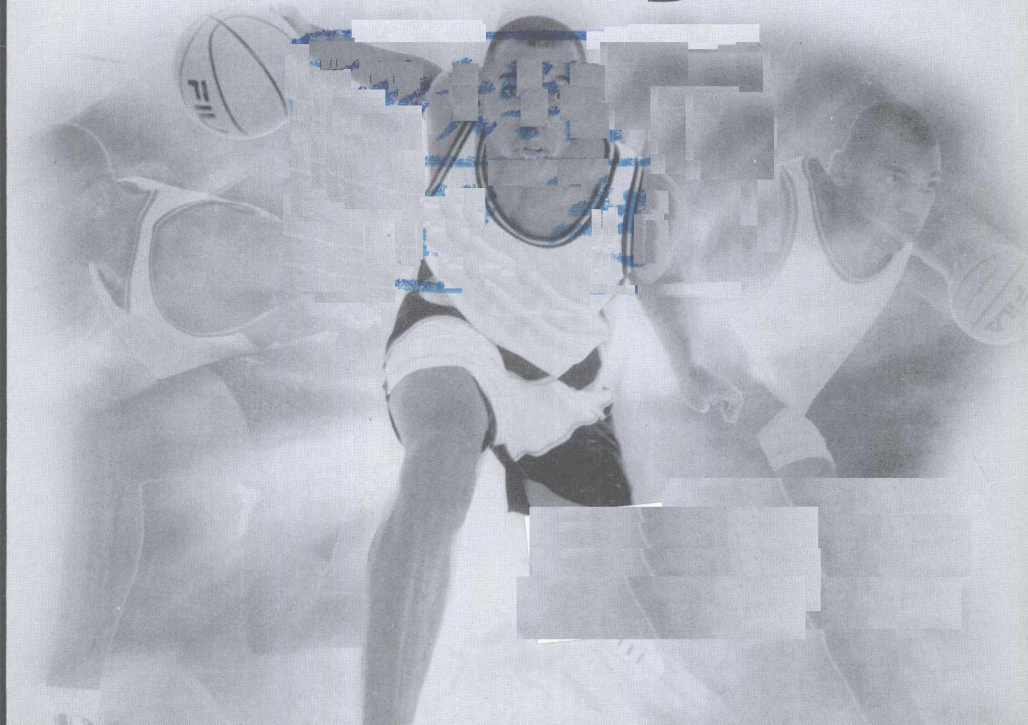
中小學生課外活動系列讀本

ZhongXiaoXueShengKeWaiHuodongXilieDuben

教育部基础教育课程教材发展中心组织编写

打篮球

姜 丽 魏不来 编著 中国社会科学出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

打篮球/姜丽, 魏丕来编著. 北京: 中国社会出版社, 2003. 1

(中小小学生课外活动系列读本)

ISBN 7-80146-664-0

I. 打… II. ①姜…②魏… III. 篮球运动 - 基本知识 IV. G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 097907 号

丛 书 名: 中小小学生课外活动系列读本

书 名: 打篮球

编 著 者: 姜 丽 魏丕来

责任编辑: 张英杰

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: 66051698 电传: 66051713

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 保定市大丰彩印厂

开 本: 850 × 1168mm 1/32

印 张: 6

字 数: 110 千字

版 次: 2003 年 1 月第一版

印 次: 2003 年 1 月第一次印刷

印 数: 1—5000 册

书 号: ISBN 7-80146-664-0/G · 48

定 价: 15.00 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

中小学生课外活动系列读本

ZHONGXIAOXUESHENGKEWAIHUODONGXILIEDUBEN

《围棋》(上、中、下)

《智能机器人》

《猎狐高手——无线电测向运动揭秘》

《打篮球》

《郊游与野营》

《飞上蓝天——航空模型设计与制作》





策划编辑: 张 佳

责任编辑: 张英杰

封面设计: 王尔强

《中小学生课外活动系列读本》编委会

名誉主任: 陈至立 袁伟民

顾 问: 何鲁丽 邓 楠

李富荣 聂卫平

主 任: 李连宁 杨贵仁

副 主 任: 王晓芜 冯大树

编 委: 廖文科 季克异 章瑞安

陈 莉 巩永财 姜 红

谷松林

图 例

甲组 1 ○

乙组 4 ◆

甲组 2 ●

标志物



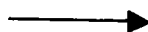
甲组 3 ◯

转身



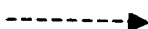
甲组 4 ●

移动路线



乙组 1 ▷

传球路线



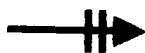
乙组 2 ▶

运球路线



乙组 3 ◇

投篮



序

很多学生喜欢参加课外活动。这不仅仅因为他们是孩子,也不仅仅因为他们有着超人的精力,而在于课外活动本身的知识性、实践性和启发性等特点像磁石一样紧紧地吸引着孩子们,使他们在课外活动中同样能充分施展自己的才华。

在基础教育阶段,组织开展生动活泼、健康有益的课外活动,是学校教育的重要组成部分,是全面推进素质教育的重要手段之一。国务院《关于基础教育改革与发展的决定》指出:“要减轻中小學生过重的课业负担,尊重学生的人格,遵循学生身心发展规律,保证中小學生身心健康成长”,“要丰富学生课余生活,组织好学生课外活动”。丰富多彩的课外活动也是中小学德育教育的重要载体。课堂教学与课外活动紧密结合,对激发学生的创新精神、培养学生的实践能力尤为重要,将为学生全面发展和终身发展奠定坚实的基础。充分发掘课外活动教育资源,因地制

宜地开展经常性的、丰富多彩的课外活动,指导中小学生在课外活动中增长知识、提高能力,是教育工作者义不容辞的责任。

开展中小学生课外活动,要以《关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》精神为指导,以“生动、活泼、自主发展”为主题,以推进素质教育和配合“减负”工作为核心,以培养学生的创新精神和实践能力为重点,从而达到促进中小学生身心全面发展的目的。

为配合广大中小学开展课外活动的需要,教育部基础教育课程教材发展中心与有关单位共同组织一批关心青少年健康成长的专家教授和专业人员,编写了这套“中小学生课外活动系列读本”。“系列读本”的编写以适宜中小学生课外活动的内容为切入点,包括体育、艺术、健康、制作、生活、团队活动等项内容,充分体现了“动手启智,寓教于乐,身心兼益”的特点。我们希望“系列读本”能成为中小学生的好伙伴。

李连宁

二〇〇一年十月

致

读者

篮球运动是深受中小學生喜爱的体育运动项目,具有形式生动活泼,内容丰富多彩,场地器材简单,便于开展普及的特点,在各级各类学校体育教学和课外活动中均占有重要地位。许多学校通过开展这类运动,培养学生的集体主义和团队精神,提高素质教育水平。

本书从一起玩篮球、篮球单项技术、篮球组合技术、篮球比赛中的攻守对抗四个方面入手,对篮球比赛的技、战术运用进行了阐述,力求使学生对篮球运动有一个全面的理解。同时,根据体育竞赛的特点,本书围绕速度比赛、次数比赛、准确性比赛、成功率比赛和教学比赛,设计、选编了部分竞赛方法,用以提高学生的篮球竞技水平。

本书选编的篮球游戏具有一定的典型性和代表性,可供各类学校体育课教学参考。

本书由姜丽、魏丕来主编、统稿和定稿。在编写过程中,得到了教育部体卫艺司季克异教授、沈阳体育

学院王石安教授,以及杭州商学院、沈阳体育学院等有关院校的鼎力支持和帮助,在此一并表示感谢。

由于编写时间和编者水平有限,不足之处在所难免,敬请广大读者批评指正。

作者

二〇〇二年十一月

目 录

第一章	一起玩篮球	1
第一节	篮球运动的发展	2
第二节	如何进行篮球比赛	5
第二章	单项技术及	
	课外活动方法	25
第一节	移动技术及课外	
	活动方法	26
第二节	运球技术及课外	
	活动方法	38

第三节	传接球技术及课外 活动方法	68
第四节	投篮技术及课外 活动方法	110
第五节	抢球技术及课外 活动方法	124
第三章	组合技术及 课外活动方法	137
第一节	组合技术在比赛 中的运用	138

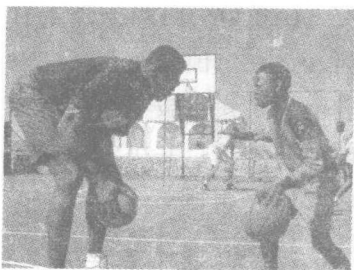
第二节	组合技术课外	
	活动方法	139

第四章	攻守对抗及	
	课外活动方法	167

第一节	篮球比赛中攻守	
	对抗简析	168

第二节	篮球攻守对抗类	
	竞赛方法	169

主要参考书目	180
--------------	-----



第一章

一起玩篮球

美国是篮球运动的发源地。美国马萨诸塞州普林斯菲尔德(旧译春田)市基督教青年会训练学校是篮球运动的摇篮。其发明人是詹姆斯·奈史密斯博士 (Dr James Naismith), 发明时间是1891年。

为了消除学生们上冬季体育训练课所产生的厌烦情绪, 奈史密斯博士决心设计一项适合冬季在室内进行比赛的运动项目。他认为, 新项目必须做到以下三点:

(一)消除人们对当时体育运动中粗野行为的恐惧心理。

(二)新项目应是不受季节气候影响而可在室内和晚上进行的体育活动。

(三)新项目应使不同年龄、性别的人都能参加, 尤其是吸引青年参加。

根据这些想法, 詹姆斯·奈史密斯博士在1891年12月, 综合了橄榄球、曲棍球、足球等项目的特点, 从工人

和儿童用球向“桃子筐”做投准的游戏中受到启发，设计了以投掷准确性程度计分并决定胜负的游戏方法，同时确定了投掷目标应放置的水平高度。

1891年12月25日圣诞节之夜，詹姆士·奈史密斯将18名学生分成两队，用美式足球做游戏工具进行了一场表演比赛。

新项目引起了众人的极大兴趣，由于这次运动是由圆形的球和空中的桃篮为主要器材，詹姆士·奈史密斯博士将之命名为“篮球”。

第一节 篮球运动的发展

篮球运动产生后，不仅在美国国内得到很快的发展，而且也相继传播到欧、亚、南美等一些国家。

1932年6月18日，瑞士日内瓦成立了国际业余篮球联合会，正式出版了第一本国际篮球规则，并决定每四年将规则修改补充一次。

1936年，男子篮球被列为第11届奥运会正式比赛项目；1976年，女子篮球被第21届奥运会列为正式比赛项目。

自篮球运动产生至20世纪30年代，篮球运动的普及推动了技术的发展。

1928年出现了单肩投篮，同年谢弗里赞那首创了跳投技术。

篮球战术是伴随着规则的演变和技术水平的提高而发展的。1892年就出现了在混乱中取胜的快攻打法；1910年出现了掩护配合；1914年出现了联防战术；1922年出现了“8”字进攻战术；1930年出现了跳球快攻和混合防守战术；20世纪40年代末出现了换位进攻战术；20世纪70年代初出现了

移动进攻战术。

篮球运动在其发展过程中,由于在风格打法、技战术运用和战略指导思想方面存在差异,逐渐形成了不同的篮球流派。当今世界篮球运动公认的有三大流派。

从欣赏球艺的角度来看,美洲流派(美洲型)最引人入胜。典型代表是美国队、巴西队。队中的黑人运动员有着超人的身体素质,奔跑速度快,爆发力强,弹跳惊人,在激烈对抗中,经常表演高空补篮、扣篮和盖帽等高难动作。他们技术全面熟练,战术快速灵活,攻防并重,地面争夺与高空争夺兼备,全场紧逼防守攻击性强,运动员的智力、心理、身体、技术和战术达到高度统一。

欧洲流派(欧洲型)的明显特点是“大型化”。如俄罗斯、南斯拉夫、意大利等许多欧洲强国,不仅中锋身高体壮,连前锋也由高大队员来担任。他们强调集体性、有效

性和顽强性,队员技术全面扎实,战术运用简捷实用,以高制胜是他们的战略指导思想。

亚洲流派(亚洲型)以中国和韩国为典型代表,具有自身的鲜明特色。由于队员身材相对不高,缺乏高大全面的中锋,所以队员技术既全面又各有特长。其特点是快速、灵活、准确、突破能力强。中远距离投篮准,历来是亚洲队追求的方向,战术快速灵活,以快、准、灵制胜是他们的战略指导思想。

流派与风格有着密切联系,流派寓于风格之中。不同流派的球队互相竞争,互相促进,不断推进着现代篮球运动技、战术的快速发展和提高,使篮球运动具有更高的观赏价值。

促使篮球运动发展的原因很多,其中最重要的原因是比赛规则的增订与修改。规则总是限制不合理的技、战术发展,鼓励合理的、正确