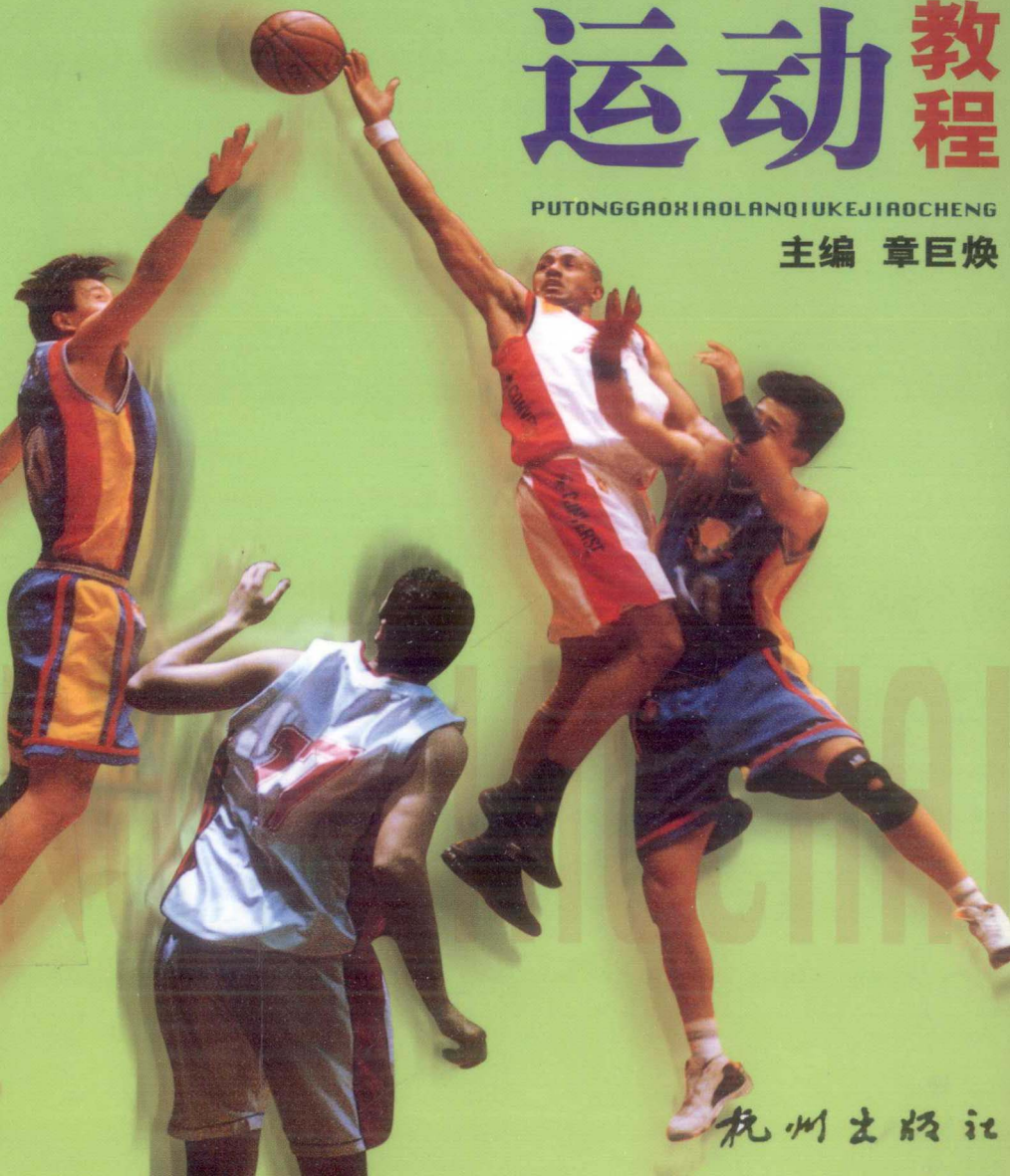


普通高校篮球课程教程

篮球运动

PUTONGGAOXIAOLANQIUKEJIACHENG

主编 章巨焕



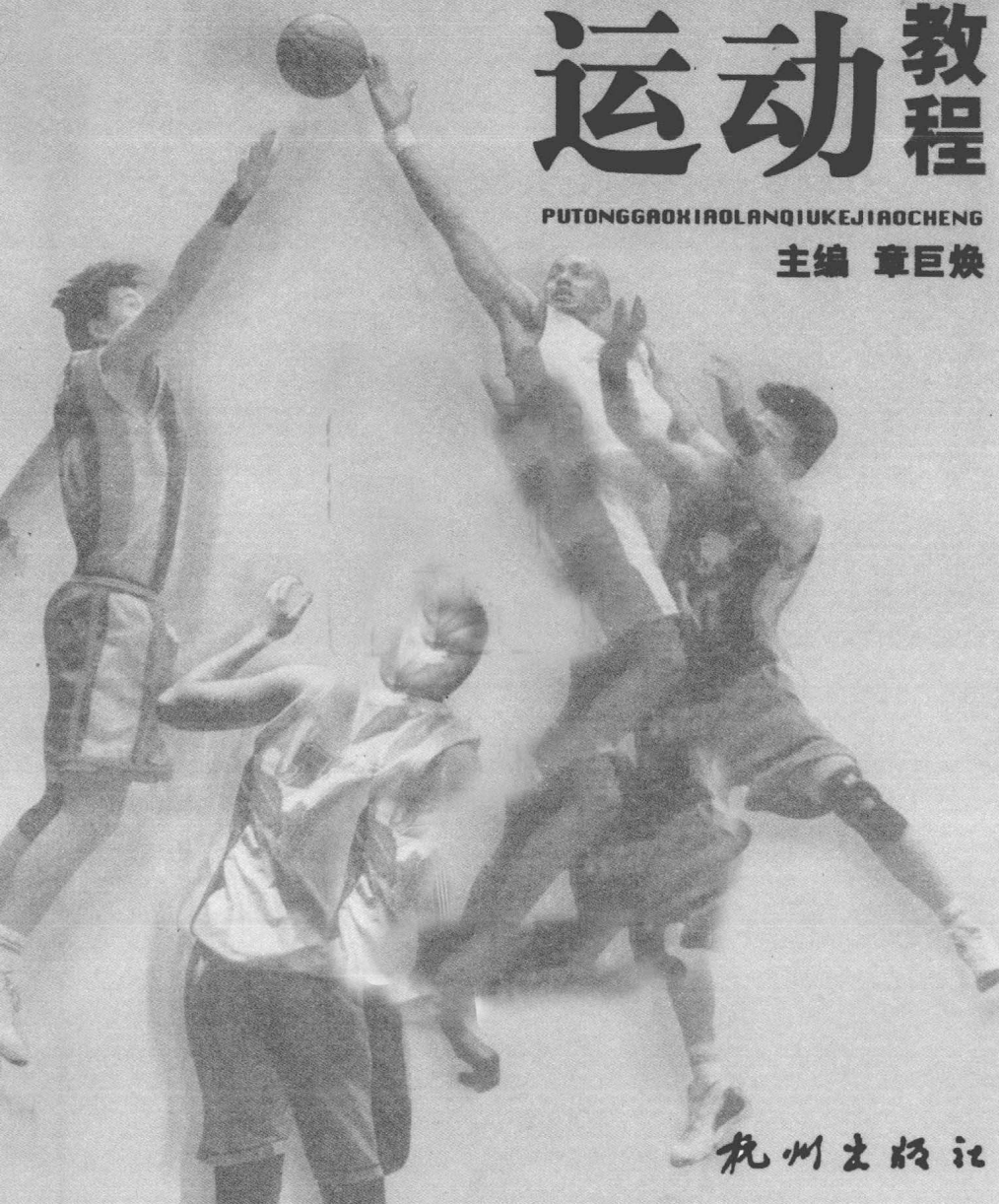
杭州出版社

普通高校篮球课教程

篮球运动

PUTONGGAOXIAOLANQIUKEJIAOCHENG

主编 章巨焕



杭州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

篮球运动/章巨焕主编. - 杭州:

杭州出版社, 2001. 8

普通高校篮球课教程

ISBN 7-80633-331-2

I. 篮… II. 章… III. 篮球运动-高等学校

-教材 IV. G841.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 042537 号

篮 球 运 动

——普通高校篮球课教程

主 编: 章巨焕

责任编辑: 赵一明

封面设计: K·Y 工作室

出版发行: 杭州出版社 (杭州市体育场路 286 号)

邮编: 310003 电话: 0571—85066612)

印刷: 杭州钱江彩色印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 850 × 1168 1/32

印张: 6

字数: 120 千

插页: 2

版次: 2001 年 8 月第 1 版 2001 年 8 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-80633-331-2/G·192

定价: 12.00 元

(版权所有·侵权必究)

前 言

篮球运动是深受大学生喜爱的运动项目，在大学校园里，篮球运动是开展最广泛、参加人数最多的运动项目之一。不少院校在积极组织学生参加篮球运动，开展各种篮球竞赛活动的同时，相继开设了篮球选项课。经过几年的发展，篮球选项课已普及到所有的大专院校，成为高校体育课的主要内容，开设的班级和参加的学生人数为各个运动项目之最。

但是，各校目前普遍缺少适合篮球选项课的教材，制约了篮球教学质量的提高。为此，我们组织了多年从事大学篮球教学、训练、竞赛工作的教师，合作编写了《篮球运动》一书，以解决高校篮球课教学之需，满足大学生学习篮球知识、提高篮球运动技术水平的愿望。

本书以素质教育、健康教育和能力培养为指导思想，针对大学生和篮球选项课的实际情况，内容力求简明扼要、深入浅出、易学易懂；着重充实了学生感兴趣以及学生组织或参加篮球活动时必须掌握的知识内容，如 NBA 介绍、篮球比赛欣赏知识、三对三比赛规则裁判法、常见运动损伤的处理与预防等。在指导学生学习篮球技术的同时，拓宽学生的知识面，培养学生对篮球运动的兴趣，全面提高学生的篮球赛素养。

本书在编写过程中，得到了有关院校、省大学生体协和大学生篮球协会的大力支持，省教育厅体艺卫处副处长徐剑津对

编书的主旨和要求进行了指导，省大学生体协副主席金福春教授提出了宝贵的意见，在此表示感谢。

由于编写人员水平有限、时间仓促，内容难免有疏漏之处，敬请专家、读者指正。

编 者

2001年5月

目 录

前言

知识篇

第一章 篮球运动概述	(3)
第一节 篮球运动的起源.....	(3)
第二节 中国篮球运动简况.....	(5)
第三节 篮球运动的特点和锻炼价值.....	(7)
第二章 篮球竞赛规则和裁判法简介	(9)
第一节 竞赛规则简介.....	(9)
第二节 竞赛裁判方法简介.....	(16)
第三节 半场三对三比赛规则与裁判方法.....	(21)
第三章 篮球竞赛的组织与编排方法	(24)
第一节 篮球运动竞赛的种类.....	(24)
第二节 篮球运动竞赛的组织工作.....	(26)
第三节 篮球运动竞赛制度和编排方法.....	(30)
第四节 篮球运动主要组织及赛事.....	(39)
第四章 NBA (美国职业篮球联赛) 介绍	(43)
第一节 NBA 的诞生.....	(43)
第二节 NBA 的运作机制.....	(45)

第三节	NBA 的规则特点	(47)
第四节	NBA 赛区球队布局与介绍	(49)
第五节	NBA 名人选	(53)
第五章	篮球比赛观赏知识	(57)
第一节	赛前情况了解	(58)
第二节	比赛过程欣赏	(59)
第三节	教练员指挥艺术的欣赏	(62)
第四节	多方位的欣赏角度	(63)
第五节	篮球比赛的美学欣赏	(65)
第六章	篮球运动常见运动损伤的处理与预防	(66)
第一节	常见的运动损伤	(66)
第二节	运动损伤的急救与处理	(69)
第三节	常见运动损伤的预防	(71)

技法篇

第七章	篮球基本技术	(76)
第一节	脚步动作	(76)
第二节	传、接球	(83)
第三节	投篮	(89)
第四节	运球	(94)
第五节	持球突破	(99)
第六节	抢篮板球	(104)
第七节	个人防守技术	(110)
第八节	抢、打、断球	(114)

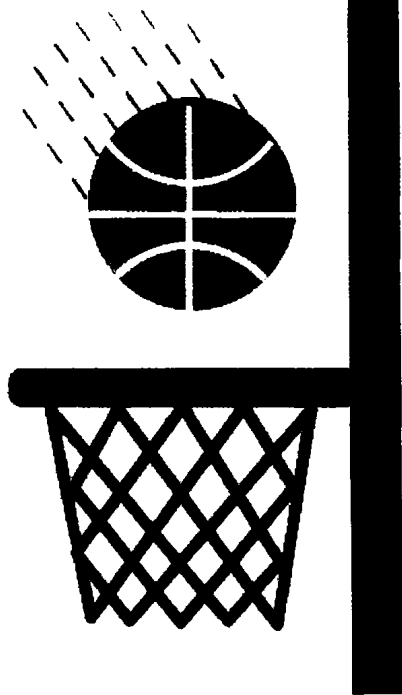
战术篇

第八章 篮球基本战术	(123)
第一节 战术分位及其职责要求	(123)
第二节 个人战术行动	(125)
第三节 战术基础配合	(129)
第四节 全队战术配合	(134)
第五节 快攻与防快攻	(144)
第六节 战术基础配合与全队战术配合的练习方法	(150)

素质篇

第九章 篮球专项身体素质训练	(171)
第一节 篮球专项身体素质概述	(171)
第二节 发展篮球专项身体素质的练习方法	(174)
第三节 篮球专项身体素质训练的注意事项	(182)

知识篇





第一章

篮球运动概述

篮球运动是将球投入对方球篮，以得分多少决定胜负的集体球类运动项目。在全世界范围经常举行世界性、地区性的大赛，国际交往比较频繁，发展非常迅速，已成为最受人们喜爱的竞技项目之一。篮球运动由于具有对抗性、技巧性、趣味性和团队性等特点，亦受到广大青少年的喜爱，成为全国高等学校中普及最广的一项体育运动。

第一节 篮球运动的起源

篮球运动是在 1891 年由美国体育教师詹姆士·奈史密斯博士所创造的。当时需要一项适合在冬季室内进行体育竞赛的运动项目，奈史密斯从工人和儿童用球向“桃子筐”做投准的游戏中得到启发。最初，他设计将两只桃篮分别钉在健身房内看台的栏杆上，桃篮上沿距离地面 3.05 米，用足球作比赛工具向篮内投掷，投球入篮得一分，按得分多少决定胜负。到 1893 年将桃篮改为活底的铁质球篮，在铁篮下挂了线网。由



于在每次投中篮后须将球重新取出来很麻烦，于是在 1913 年将网底剪开，逐渐形成了近似现代的篮板、篮圈和篮网。

最初的篮球比赛场地的大小和上场人数的多少，以及比赛的时间均无统一规定，比赛规则也较简单。比赛时，分成人数相等的两个队，分别横列在场地的两端线外，在裁判鸣哨后，从边线中心点将球抛向场地中心，这时，双方队员从各自的端线外跑向场内争夺抛出的球，展开攻守对抗。每次投球入篮后，再按此程序重新开始，直到比赛结束。最后以进球多的一方为胜者。如平局，经过对方队长同意，比赛可延至谁先命中一球为止。

奈史密斯在 1892 年制定了十三条比赛规则，比赛时间分为上、下场各为 15 分钟，上场人数为 9 人。在 1895 年才确定男子比赛上场队员各为 5 人。女子篮球赛在 1892 年开始，比赛规则和男子相同。以后，随着篮球运动的开展，篮球的场地、设备和比赛规则得到了不断的完善和改进。

由于篮球运动是一项极富有吸引力的新颖的运动项目，美国在 1908 年制定了全国统一的篮球竞赛规则，并用多种文字出版，发行全世界后，篮球不仅在美国国内得到很快的发展，而且也逐步传播到美洲、亚洲、欧洲等一些国家。1932 年在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的图书，成员国从最初的 8 个国家发展到现在的 157 个国家。在 1936 年第十一届奥运会上把男子篮球列入正式比赛项目。并在 1950 年和 1953 年分别举行了第一届世界男、女篮球锦标赛，此后还继续举行了欧洲、亚洲、美洲等地区性的篮球赛。1948 年小篮球运动也开始萌芽。由于这项运动有



利于增强儿童体质和从小培养、选拔优秀篮球运动员，所以很快就得到国际业余篮球联合会的重视，许多国家纷纷开展了这项运动，并在1968年成立了国际小篮球委员会。在1976年第二十一届奥运会又增加了女子篮球比赛项目。从此，篮球运动登上了国际体育运动舞台，并成为一项世界性的运动项目。

第二节 中国篮球运动简况

篮球运动自1894年传入我国，至今已有一百多年的历史。在这段时间里，中国篮球运动的发展以1949年新中国的成立为界，大致可分为两个阶段。

一是旧中国的篮球运动。篮球运动在旧中国虽有50多年的历史，但开展并不广泛，只在一些大、中城市和一些大、中学校以及军队中开展，大多作为体育课和文娱活动的一种手段，极少有专门的篮球训练，也没有举办过全国性的篮球单项竞赛。篮球运动技术水平发展缓慢，在远东运动会的10次篮球竞赛中，只获得过一次冠军。旧中国篮球运动的落后，主要表现在：运动员身体素质差，缺乏全面和专项的身体训练，技术动作慢，战术变化少，更谈不上系统的科学训练。

二是新中国篮球运动的发展。中华人民共和国成立之后，篮球运动有了很大的发展，在学校、工厂、机关、部队、农村，都有了正规或简易的篮球场地和设备，同时也组成了许多篮球队，在业余或假日里进行练习和比赛。1974年国际业余



篮球联合会决定恢复中国为会员国。同时，中国男、女篮球队参加了第七届亚洲运动会，均获得第三名。1975、1976年，我男、女篮球队分别获得亚洲篮球锦标赛的冠军，冲出了亚洲，走向世界。此后，中国男、女篮球队多次代表亚洲参加世界篮球锦标赛及奥运会篮球比赛。女篮曾在奥运会分别获得过第二名和第三名的好成绩，男篮也曾在世界锦标赛和奥运会上闯入前八名。与此同时，我国篮球还成为全国高等学校中普及最广的一项体育运动。在1998年开始的（CUBA）全国大学生篮球联赛，至今为止已发展成为全国文化素质最高、比赛场次最多、社会形象最佳、规模和影响较大的篮球比赛。随着CUBA在全国的开展，它给篮球界注入新鲜血液，带给中国篮球赛全新感觉。

2001年，我国篮球新秀王治郅加盟美国NBA标志着我国篮球水平已经有了迅速的提高。男篮虽在亚洲保持领先的地位，但是，与世界强队相比还有较大的差距。女篮曾在世界取得过较好成绩，但成绩不够稳定。今后要进入世界先进水平的行列，还必须认真分析我国男、女篮与世界强队在身体、技术、战术、训练等方面的差距，研究篮球运动的发展趋势，加强训练的科学性，要改革创新和进一步完善自己的风格与打法，走自己的发展道路。



第三节 篮球运动的特点和锻炼价值

篮球运动不仅能引起参加者的兴趣，还能增强体质、提高人体的各项机能。篮球运动有自己的竞赛规则，篮球的技术、战术，在运用时具有复杂性和多变性。尤其在比赛时，双方队员既是同场竞技又是攻守交错，在有限的地面和空间展开激烈的争夺，这就要求运动员不仅要掌握多样的技术动作，而且还应具备随时应变的能力。

篮球运动的特点是具有激烈的对抗性。双方队员在有限的场地上进行高速度高强度的攻守争夺。由于当代篮球运动员的身高和身体素质都在不断地增长和加强，从而出现了在时间和空间上的争夺与较量，尤其是在错综复杂、变化多端的比赛时，要求运动员不仅要熟练地掌握多样的技术动作，而且还需具备较高的应变能力，从而使篮球比赛的对抗性更加激烈。

篮球运动具有较强的集体性。它要求每个运动员在比赛中必须做到齐心协力，密切配合，只有个人紧密配合集体，集体才能为个人技术的发挥创造机会。在篮球比赛中经常出现频繁换人的战略战术，因此要求上场的每一个队员都要在思想上、技术上、战术上做好准备，一旦上场应战就要发扬集体战斗的精神，这样才能达到战胜对方的目的。

现代篮球运动是向高水平的全面对抗方向发展，因此篮球运动还具有独特性。在世界强队比赛中，重视攻守的转换，重



视篮板球的争夺，要求队员的技术更趋全面，攻守兼备，各有特长，能稳定发挥技术。运动员在场上既要运用自己的机敏、智力去发挥技术，又要积极地进取拼搏，从而起到增强全队信心和鼓舞士气的作用。

现代篮球运动正是要以最完美地表现人的智慧、意志、活力和技巧的趋势向前发展，因此篮球运动还具有很高的锻炼价值，主要表现在：

一、通过篮球运动能提高队员各感受器官的功能，对提高神经中枢的灵活性及协调支配各器官的能力、改善内脏器官的功能，都有良好的作用。

二、篮球运动能培养锻炼者团结友爱的集体荣誉感，严格的组织纪律性和顽强的意志品质、积极拼搏的精神。

三、从事篮球运动能促进运动员力量、速度、耐力、灵敏等身体素质的全面发展，同时，能提高分配和集中注意的能力，以及空间、时间和定向能力。

四、篮球运动具有较大的吸引力，它既能增强体质，促进健康，又能丰富人们的业余文化生活，振奋民族精神，从而提高工作和学习的效率。

五、篮球运动对加强校际友好交往，加深各高校学生之间的了解，增进友谊，也都有着积极的意义。



第二章

篮球竞赛规则和裁判法简介

第一节 竞赛规则简介

一、场地和器材

(一) 场地

国际篮联规定的篮球场的尺寸是长 28 米，宽 15 米，球场的丈量是从界线的内沿量起。

(二) 篮板

篮板的尺寸为：宽 1.80 米，高 1.05 米，下沿距地面 2.90 米，篮板的支柱要距离端线外沿至少 2 米。

(三) 球篮

球篮一般包括篮圈和篮网。篮圈距离地面 3.05 米，篮网长度 0.40 米~0.45 米之间。

(四) 比赛球

篮球充气后，使球从 1.80 米高度（从球的底部量起）落到球场的地面上，反弹起来的高度不低于 1.20 米，也不得高