

人文与科学融合的体育专业素质教育课程系列教材



Sport

宋丽媛 王铁成 祝嘉一 主编

篮球教育



YZLI0890113449

 吉林大学 出版社

人文与科学融合的体育专业素质教育课程系列教材

篮球教育

宋丽媛 王铁成 祝嘉一 主编



◎ 吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

篮球教育/宋丽媛,王铁成,祝嘉一主编. —长春:吉林大学出版社,
2010.6

(人文与科学融合的体育专业素质教育课程系列教材)

ISBN 978-7-5601-5999-7

I. ①篮… II. ①宋…②王…③祝… 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(2010)第104457号

书 名: 篮球教育

作 者: 宋丽媛 王铁成 祝嘉一 主编

责任编辑、责任校对: 刘冠宏 吴笛

吉林大学出版社出版、发行

开本: 787×960 毫米 1/16

印张: 29.75 字数: 400千字

ISBN 978-7-5601-5999-7

封面设计: 李岩冰

吉林省金山印务有限公司 印刷

2010年11月 第1版

2010年11月 第1次印刷

定价: 35.00元

版权所有 翻印必究

社 址: 长春市明德路421号 邮编: 130021

发行部电话: 0431-88499826

网 址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

人文与科学融合的体育专业素质教育课程系列教材

编写委员会

主任：何艳华

委员：于立强 王月华 毛娟 刘伟

刘忆冰 孙玮 杨明 宋丽媛

郝志 赵晓光 祝嘉一 姜德春

高航 常立飞 崔越莉 游淑杰

谭炳春 臧德喜 魏英莉 沈姝媛

总 序

当今，人类面对科技异化，物欲横流，道德缺失的问题；面对体育重物轻人，主体迷失，赛场异化的倾向，企盼科技的工具理性与人文的价值理性统一，渴望教育造就新人。为解决上述问题，我院早在十二年前就立项研究了“面向 21 世纪人文与科学融合的体育专业素质教育课程体系建设”的课题（简称“21958”计划）。如今，历经寒暑十余载，思想磨难千余天，文化积淀几代人，又出版了与之匹配的《人文与科学融合的体育专业素质教育课程系列教材》。从思想启蒙到教材成稿，蕴涵了能够承担社会责任、传承人类文明的学者的艰苦劳动结晶。今天，它终于问世，我作为一校之长，十分欣慰。

该系列教材创编的构思是：精选过去富有工具理性的体育知识技能作为教学过程的“载体”，然后，同步渗透有关人文价值理性的教育内容，以此构成“教书育人”和“夺标育人”的完整的“教育内容体系”。这既能培养学生的“教学能力”，又能培养其“教育能力”，对于促进我院基础学科的课程与环境结合，教学方式由“知识教学”转为“学科教育”；运动术科的教学方式由过去的“项目教学”转为“项目教育”，教学内容由“技能传习”变为“文化遗产”，以此主动培养学生的人文精神和科学精神，为努力造就世界公民和社会主义建设者做奠基。

该系列教材创编的目的是：努力唤醒人沉睡的“善意”和“创意”。教育家杨叔子说过“科学与人文合而不同”，人文求善，教人学会入世（合群利他）；科学求真，让人学会出世（与众不同），二者统一，培养富有人文精神和科学精神的“完人”，而不是“某种人”（空心人或边缘人）。该系列教材，秉承了我院“厚德博学，育人夺标”的办学理念，彰显了“创新、执著、善治、共赢”的体院精神，引领和体现了“文化兴院，科学发展，特色强校”的体院文化。

2010 年初，教育部一位官员在全国体育院校工作会议上说，“当前，国

内体育专业培养的毕业生人文素质不高,上体育课不像体育人,不上体育课像体育人……”可见,我院研究的人文与科学融合的体育专业素质教育思想富有前瞻性,此次出版的系列教材,更具有创新体育文化、培育体育新人、引领国内体育改革的价值。

国家财务部、教育部颁布的《面向 21 世纪教育振兴行动计划》曾强调:高等教育要努力构建适应素质教育的大、中、小学相衔接的,较为科学的课程体系。该系列教材正是适应素质教育的课程体系的代表,对完善我国体育学科具有重要的参考价值。

诚挚祝贺此系列教材出版发行,也期望该系列教材能够得到广大读者的喜爱,如有不足望给予指正。

(宋继新:教授、博士、博导、吉林体育学院院长兼院党委书记、吉林省体育局副局长)

宋继新

2010 年 2 月 6 日

(农历:腊月二十三)

序

当今，国际篮球运动已是一项教育人的重要的体育手段。因为篮球竞赛的最大魅力在于其结果的不确定性，所以它能使人兴奋，使人惆怅，使人欢乐，使人痛苦……做人，不但要体验胜利喜悦，更要勇于体验失败的痛苦和悲伤，酸、甜、苦、辣都是营养。人生，越挫越勇。这些，我们都可以在篮球运动中体验到。但是，长期以来，人们在篮球的教学过程中，常对技术、战术、器材和装备等“物化”的成分感兴趣，而对于通过这些“物”，去教育“人”关注得却不多，以致国内赛场上常出现黑哨、假球和黑动作等异化现象。这是中国篮球观念落后所至，其观念的落后是最可怕的落后。2000年，美国NBA达拉斯小牛队教练员托尼来我院讲学指出，“在美国，篮球训练的手段千差万别，但是大家有一个共同的哲学理念，那就是通过篮球运动培养‘人’。”但是，国内体育专业学者却认为，篮球是以手投篮，以得分多少为胜负的运动项目。可见，NBA的篮球是为了“人”，中国的篮球是为了“物”，这是造成国内篮球赛场上主体迷失，人性失落的症结所在。我院篮球教研室面对国内体育“重物轻人”的异化倾向，以宋丽媛教授为首的一批年轻教师率先提出，将“篮球教学”变为“篮球教育”；将其“技能传习”变为“文化传承”的人本位的篮球理念，在此基础上创建了《篮球教育》。这是一项在国内同类院校富有创意的开拓性的工作，尽管还有许多不完善的地方，但他们确实是为贯彻我院“厚德博学，育人夺标”的办学理念，构建国家“篮球运动文化”体系做了一些基础性工作。

宋继新

2010年3月6日

寄 语

吉林体育学院近年来发展很快，教改成果层出不穷，在同类院校中倍受瞩目，社会影响越来越大。篮球教学改革与学院发展同步，涌现出很多优秀成果，不仅被评为吉林省优秀课程，还立有很多项部、省级课题。尤其是在项目教学变为项目教育的办学理念指导下创编的《篮球教育》教材，在每一章中的人文教育方法，突出了在专项教学训练中人文素质的培养，把全民素质教育工作落实在行动中。另外，本书中的第九章“篮球运动谋略”对培养学生智能所创编的教育体系，在全国范围内历次本科专项教材修改中从未出现过，实属首创，这为国家培养智慧型专项人才，迎合世界篮球运动发展做出了贡献。

《篮球教育》尊重科学、体现传承，具有实践性、创新性、先导性，为培养高水平专项人才打下了良好基础。

我衷心祝愿吉林体育学院再创辉煌！

我为篮球教研室创编的《篮球教育》感到高兴！

北京体育大学：刘玉林

2010年1月18日

前 言

篮球教育课程的编著是篮球学科近年来教育改革成果之一，是篮球课程在专业教育过程中积累的宝贵经验。在教材编著过程中，不仅保留了许多优秀的教学内容和方法，还在“育人夺标”、发展受教育者智力方面有所创新，为适应新时期培养全面发展的人才奠定了理论和实践基础。

本教材针对体育教育专业和运动训练专业必修课学生设计，它以专项技术原理为基础，丰富了练习方法的趣味性、育智内容的创新性、育人教育的可操作性，为篮球专项教育打好基础。

本教材主编为王铁成、宋丽媛、祝嘉一；副主编为钟泽、李裕刚、张中军，人员及分工（排名不分先后，按章节为序）：第一章《篮球文化概述》孙发志、张广宇；第二章《篮球教育原理》钟泽；第三章《篮球基本技术》祝嘉一；第四章《中锋技术》张健；第五章《篮球战术基础配合》李裕刚；第六章《快攻与防守快攻》钟淑波；第七章《全队战术》张中军、刘佳；第八章《篮球运动员的身体训练》钟泽；第九章《篮球运动谋略》宋丽媛；第十章《篮球运动心理训练》钟泽；第十一章《篮球竞赛规则与裁判法》王铁成；第十二章《篮球常用外语词汇》李婷婷。

由于水平有限，在编著本教材时会出现一些漏洞或不当之处，请专家和广大读者批评指正。

吉林体育学院篮球教材编写组

2010 - 2 - 26



第一章 篮球文化概述.....	1
第一节 篮球文化概念.....	1
第二节 世界篮球文化的起源与发展.....	8
第三节 中国篮球文化	19
第二章 篮球教育原理	30
第一节 篮球教育思想	30
第二节 篮球教育的科学原理	32
第三节 篮球教育的人文原理	35
第三章 篮球基本技术	39
第一节 篮球基本技术教学概述	39
第二节 篮球移动技术	43
第三节 篮球传接球技术	59
第四节 投篮技术	71
第五节 运球技术	82
第六节 持球突破技术	90
第七节 个人防守技术	95
第八节 抢球、打球、断球、“盖帽”技术	110
第九节 抢篮板球技术.....	122
第十节 基本技术教学中的人文教育.....	133

第四章 中锋技术	135
第一节 中锋的位置和技术特点	135
第二节 中锋队员的技术特点	137
第三节 中锋技术教学中的人文教育	172
第五章 篮球战术基础配合	175
第一节 进攻战术基础配合	175
第二节 防守战术基础配合	196
第三节 基础配合教学中的人文教育	209
第六章 快攻与防守快攻	212
第一节 快攻	212
第二节 防守快攻	231
第三节 快攻战术教学中的人文教育	239
第七章 全队战术	241
第一节 人盯人防守战术	241
第二节 进攻人盯人防守战术	251
第三节 区域联防与进攻区域联防	258
第四节 区域紧逼防守与进攻区域紧逼防守	264
第五节 混合防守与进攻混合防守	276
第六节 全队战术中的人文教育	284
第八章 篮球运动员的身体训练	287
第一节 篮球专项力量素质训练	288
第二节 篮球专项速度素质训练	293
第三节 篮球专项耐力素质训练	298
第四节 篮球专项弹跳素质训练	303
第五节 篮球专项灵敏素质训练	307
第六节 篮球专项柔韧素质训练	311
第七节 身体训练教学中的人文教育	315

第九章 篮球运动谋略·····	318
第一节 篮球运动谋略概论·····	318
第二节 赛前谋略·····	327
第三节 临场指挥谋略·····	341
第十章 篮球运动心理训练·····	363
第一节 篮球运动专项心理素质·····	364
第二节 篮球运动员的心理训练·····	374
第十一章 篮球竞赛规则与裁判法·····	395
第一节 篮球竞赛基本规则·····	395
第二节 违例·····	402
第三节 犯规·····	412
第四节 裁判员的工作方法和技巧·····	419
第五节 记录台工作·····	439
第六节 裁判员基本功的培养·····	443
第十二章 篮球常用外语词汇·····	454
主要参考文献·····	462

注：本书的图例说明

球·····	●
进攻队员·····	○
进攻队员持球·····	○●
防守队员·····	⑤
教练员·····	⊗
队员移动路线·····	————→

- 队员运球路线 
- 队员传球路线 
- 队员投篮 
- 掩护 
- 夹击 
- 急停 
- 进攻队员转身 
- 障碍物 

第一章

篮球文化概述

篮球运动从其发展历程上看,其属性是文化。文化是人类在社会历史发展过程中所创造的物质和精神财富的总和。作为现代体育项目——篮球,逐步发展成为一种文化现象,已引起了人们对它的关注与研究。从文化学的角度去研究篮球,为今后篮球运动的发展提供理论依据,将是一项十分有意义的工作。

中国篮球文化的崛起,将会促进中国篮球乃至中国体育的健康发展,并获得更广阔的发展空间,同时对于世界篮球文化发展也将是很大的丰富。

第一节 篮球文化概念

篮球运动作为一种运动项目,它是否是一种文化呢?让我们对篮球运动进行分析,看其是否具备文化的一般属性和特征。

首先,篮球是在人类进化过程中不断衍生和创造出来的,是经过人类有意识加工创造出来的。

其次,篮球运动在其发展过程中,从规则、场地、球、球筐等方面一直在不断地加以完善。

第三,篮球运动从1891年在美国发明后,不断向世界各地传播,现为200多个国家所接受,国际篮联已拥有180多个会员国,全世界大约有5亿人参加篮球运动,可见,篮球运动已经发展成为人类共同拥有的社会财富,

凸显了篮球的世界性和传播性的文化属性。

第四, 篮球运动在其发展过程中, 被世界各民族所接受。同时, 也深深融入到各民族文化之中, 从而形成了美洲流派、欧洲流派和亚洲流派等不同的篮球运动风格, 充分体现了篮球运动的区域性和民族性的文化属性。

从以上分析, 可以看出篮球运动具备了文化的衍生性、世界性、民族性和区域性等一般属性和特征, 其本质是一种文化, 那么篮球文化是什么样的文化呢? 我们将从文化和体育文化概念的理解来对篮球文化进行诠释和定义。

一、文化的概念

从词源上看, 文化 (Culture) 一词, 来源于拉丁文 Cultura。从词义上讲则可追溯至古希腊时代。这一名词本源于一个表示土地开垦和对植物的耕耘的拉丁词 Cultere, 从而相当形象地转义到古希腊语言中有关人的智力培养、知识发展的表达方面。自 15 世纪以后, 逐渐引申使用, 把对人的品德和能力的培养也称之为“文化”。

在中国的古籍中, “文”既指文字、文章、文采, 又指礼乐制度、法律条文等。“化”是“教化”“教行”的意思。从社会治理的角度而言, “文化”是指以礼乐制度教化百姓。汉代刘向在《说苑》中说: “凡武之兴, 谓不服也, 文化不改, 然后加诛”。此处“文化”一词与“武功”相对, 含教化之意。南齐王融在《曲水诗序》中说: “设神理以景俗, 敷文化以柔远”。其“文化”一词也为文治教化之意。

从西方近代看, 给“文化”一词下明确定义的, 首推英国人类学家英国人泰勒 (E. B. Tylor), 他于 1871 年出版了《原始文化》一书。他指出: “据人种志学的观点来看, 文化或文明是一个复杂的整体, 它包括知识、信仰、艺术、伦理道德、法律、风俗和作为一个社会成员的人通过学习而获得的任何其它能力和习惯”。

英国人类学家布罗尼斯拉夫·马林诺夫斯基 (Bronislaw Malinowski) 发展了泰勒的文化定义, 于 20 世纪 30 年代著《文化论》一书, 认为“文化是指那一群传统的器物、货品、技术、思想、习惯及价值而言的, 这概念包含着及调节着一切社会科学。我们亦将见, 社会组织除非视作文化的一部分, 实是无法了解的。”他还进一步把文化分为物质的和精神的, 即所谓“已改造的环境和已变更的人类有机体”两种主要成分。

英国人类学家 A. R. 拉德克利夫·布朗用结构功能的观点来研究文化。他认为,文化是一定的社会群体或社会阶级与他人的接触交往中习得的思想、感觉和活动的方式。文化是人们在相互交往中获得知识、技能、体验、观念、信仰和情操的过程。他强调,文化只有在社会结构发挥功能时才能显现出来,如果离开社会结构体系就观察不到文化。

法国人类学家 C. 列维·斯特劳斯从行为规范和模式的角度给文化下定义。他提出:“文化是一组行为模式,在一定时期流行于一群人之中,并易于与其他人群之行为模式相区别,且显示出清楚的不连续性”。英国人类学家 R. 弗思认为,文化就是社会。社会是什么,文化就是什么。他在 1951 年出版的《社会组织要素》一书中指出,如果认为社会是由一群具有特定生活方式的人组成的,那么文化就是生活方式。

美国文化人类学家 A. L. 克罗伯和 K. 科拉克洪在 1952 年发表的《文化:一个概念定义的考评》中,分析考察了 100 多种文化定义,然后他们对文化下了一个综合定义:“文化存在于各种内隐的和外显的模式之中,借助符号的运用得以学习与传播,并构成人类群体的特殊成就,这些成就包括他们制造物品的各种具体式样,文化的基本要素是传统(通过历史衍生和由选择得到的)思想观念和价值,其中尤以价值观最为重要”。克罗伯和科拉克洪的文化定义为现代西方许多学者所接受。

文化一词的中西两个来源,殊途同归,今人都用来指称人类社会的精神现象,抑或泛指人类所创造的一切物质产品和非物质产品的总和。历史学、人类学和社会学通常在广义上使用文化概念。

二、体育文化的概念

人们把体育作为一种文化现象加以认识,于是就产生了综合全部体育活动的上位概念——体育文化。“体育文化”一词,最早直译为“身体文化”。德国学者费特在《体育史》(1818)中认为,这一词是指斯拉夫民族的沐浴和按摩等保健养生活活动。19 世纪末,人们对“身体文化”有了较为广泛的解释和使用。法国阿莫罗斯体操派认为,身体文化可以直接理解为锻炼身体的规律;法国演员德尔萨特创编的身体演练形式,以“德尔萨特身体文化”之名在美国妇女中风行一时。此外,英国学者马克拉伦在 1969 年出版的著作中认为,身体文化是人的成长过程中的教育概念,包括身体发育过程及气候、食物、服装等保健卫生内容。

体育文化的研究对象和范畴：一种观点认为，体育文化主要包括体育观、体育价值观、体育行为准则、体育道德等在内的社会意识形态及反映这一形态的体育方式、民族风俗、心理特征、审美情趣等；另一种观点认为，体育文化研究包括体育科学和体育的价值、观念、意识、心理等社会因素。体育文化着重研究体育的社会现象，而不是研究生物现象。

还有人对体育文化的范畴作了更为具体的表述。他们认为，体育文化的核心内容是作为精神产品的各种知识财富，是关于体育活动中各种规律的认识。它包括创造这些知识的各种形式，诸如对于体育教学、训练和竞赛的科学研究，对运动过程及其效果的客观评价，对体育在满足人们日益增长的物质文化需要中重要作用的认识，对于各种体育思想观念、体育活动的组织管理方法的探讨等等；还包括传播体育知识的手段，诸如体育术语、专项运动技术、竞技规则和裁判方法，有关体育报刊、书籍、音像制品、广播、电视中的体育节目，体育题材的文艺作品、体育奖品、宣传品、纪念品以及体育文物等影响到人们精神生活的一切方面，均可视为体育文化的范畴。

总之，“体育文化”是通过各种体育现象与关系的研究，揭示出“体育意识”的形成、变化以及对体育发展作用的学科。关于体育文化的结构，目前国内体育学术界一般都认为有三个不同的层面，只是在具体划分上略有不同。一种观点认为，表层是运动形态，中层是体育体制，深层是体育观点。另一种观点认为，外层为物质形态，即对象化了的自然，中层为制度、规则，内层为观念形态，或者在此基础上略加细分，可分为体育文化的制度部分和精神部分。

三、篮球文化的概念

篮球文化是一种以篮球运动为活动形式，反映从事篮球运动的人所特有的思想观念、价值取向和行为方式的亚文化形态，它既是一种社会现象，又是一种历史现象。篮球文化在篮球运动的发展中起着极其重要的作用。篮球文化具有自己独特的内涵和特征，只有准确把握其内涵、结构和特征，才能科学地开展篮球文化的建设和发展。

（一）篮球文化的内涵

篮球运动既是一项综合性的活动游戏，又是现代竞技体育的一个运动项目，更是一种社会文化形态，称之为“篮球文化”。篮球文化是体育文化的亚文化形态，它的真正价值在于发展过程中不断地产生种种有趣故事，给人