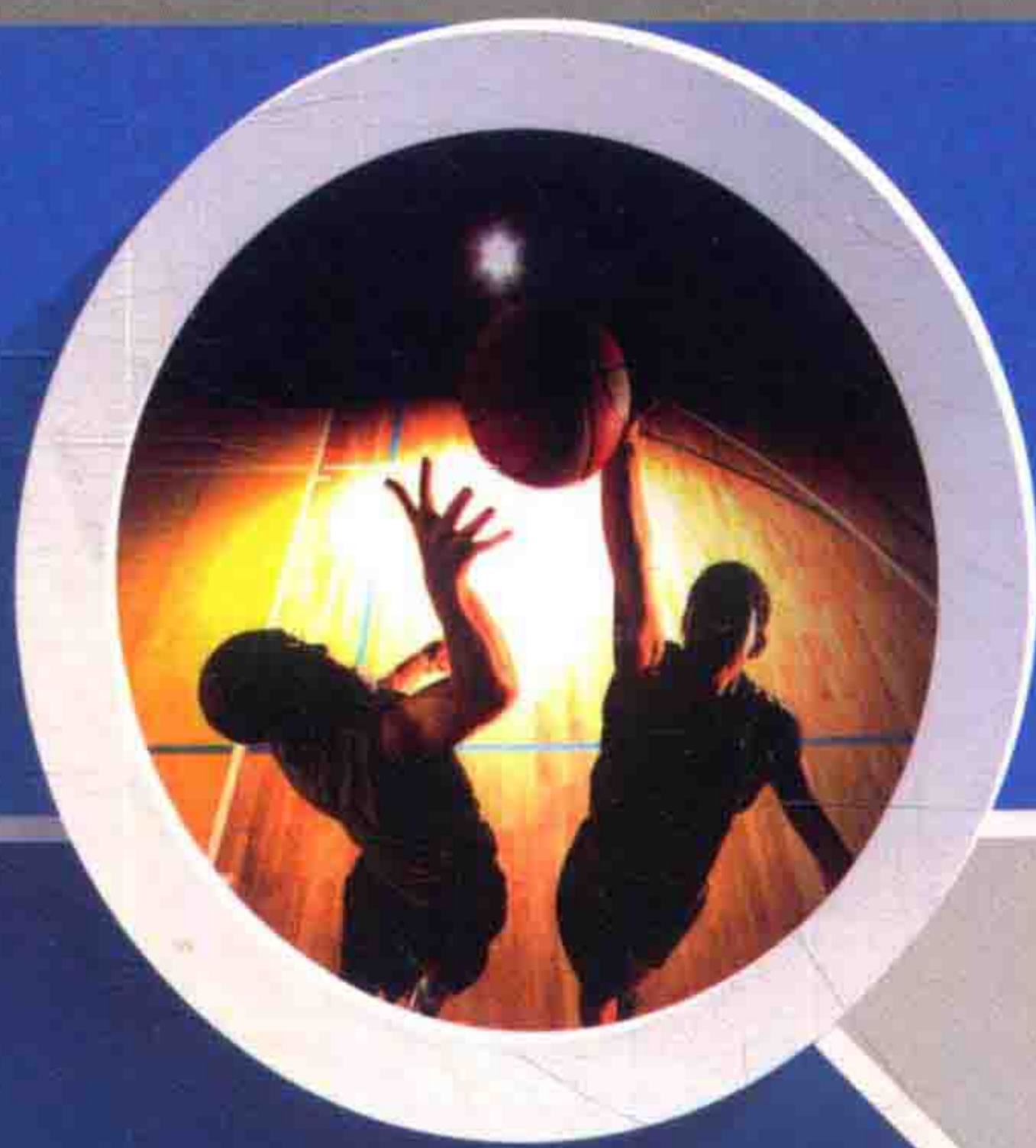


校园篮球文化建设 与教学创新探索

乐玉忠 张伟 著



中国商业出版社

校园篮球文化建设 与教学创新探索

乐玉忠 张伟 著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

校园篮球文化建设与教学创新探索 / 乐玉忠, 张伟
著. — 北京: 中国商业出版社, 2017. 8

ISBN 978-7-5208-0018-1

I. ①校… II. ①乐… ②张… III. ①篮球运动—校
园文化—体育文化—建设—研究②学校体育—篮球运动—
教学研究 IV. ①G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 220385 号

责任编辑: 武维胜

中国商业出版社出版发行

010—63180647 www.c_cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

廊坊市国彩印刷有限公司

* * * * *

787 毫米×1092 毫米 16 开 16.25 印张 230 千字

2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

定价: 58.00 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

前 言

在我国不断加大体育体制改革、大力发展社会主义市场经济、大幅度提升广大群众生活水平的时代背景下,高品质的健康生活观念也在逐步渗透到社会各类群体的心中。因为篮球运动开展简便、活动强度可调节、适宜多种体质的人群参与,所以逐步发展成了广大群众日常身体锻炼中的重要运动项目。对于学校来说,校园篮球文化是学校文化的一个重要组成部分,在培养学生的过程中发挥着重要作用,篮球运动不仅有助于提升学生的综合素质,还对学生的行为规范、人生观、价值观的形成和发展有重要影响,篮球运动的文化功能和教学作用已经越来越明显,校园篮球文化的建设情况和篮球教学的实际效果受到越来越多的重视。

为推进校园篮球文化的建设,改善篮球教学实践的整体效果,夯实校园篮球文化建设与教学创新的理论基础,为建设校园篮球文化和创新篮球教学活动提供指导,促使学生自觉学习篮球运动理论和技、战术,激发教师创新篮球教学的热情和主动性,促使师生自觉成为校园篮球文化建设的践行者,最终使校园篮球文化和篮球教学活动更好地服务于学生,特撰写了《校园篮球文化建设与教学创新探索》一书,以期对篮球文化和篮球运动在校园中的良好发展贡献力量。

本书共有八章,大体可以划分成两个部分,第一章至第三章主要阐释校园篮球文化建设,第四章至第八章主要阐释篮球教学创新探索。具体来说,第一章是校园篮球发展与篮球文化研究概况,大体阐述了篮球运动的起源与发展、校园篮球发展的概况、篮球文化研究的现状与展望;第二章是篮球文化内涵与多元体系阐释,着重分析了篮球文化的概念与结构、篮球文化的特点与功能、篮球文化的内涵解析、篮球多元文化体系;第三章是校园篮球文

化体系的建设研究,逐一剖析了篮球文化与校园文化的关系、影响校园篮球文化建设的因素、校园篮球文化建设的原则、校园篮球文化建设的对策;第四章是校园篮球教学理论与方法研究,主要对篮球教学任务与目标、篮球教学的特点与原则、篮球教学的步骤与方法、篮球教学过程中运动负荷的安排、篮球课程教学组织与实施进行了深入阐释;第五章是校园篮球技术教学与创新探索,全面分析了篮球技术理论、篮球基本技术教学、篮球高难技术教学、篮球游戏教学、篮球技术教学创新思考;第六章是校园篮球战术教学与创新探索,着重阐述了篮球战术理论、篮球进攻战术教学、篮球防守战术教学、篮球战术教学创新思考;第七章是青少年篮球运动员的选材与培养研究,对青少年篮球运动员的身心发展特点、青少年篮球运动员的科学选材、青少年篮球运动员的培养进行了深层次解析;第八章是校园篮球教学评价体系的构建与创新研究,主要阐释了校园篮球教学评价的理论体系、学生篮球专项身体素质测评、学生篮球初级水平测评、学生篮球中级水平测评、学生篮球高级水平测评。

在撰写本书的过程中,参考与借鉴了很多专家、学者的研究成果,在此表示诚挚感谢。由于水平和精力所限,书中难免有不妥之处,敬请广大读者批评指正。

作者

2017年8月

目 录

第一章 校园篮球发展与篮球文化研究概况	1
第一节 篮球运动的起源与发展	1
第二节 校园篮球发展概况	18
第三节 篮球文化研究的现状与展望	24
第二章 篮球文化内涵与多元体系阐释	31
第一节 篮球文化的概念与结构	31
第二节 篮球文化的特点与功能	33
第三节 篮球文化的内涵解析	41
第四节 篮球多元文化体系	52
第三章 校园篮球文化体系的建设研究	70
第一节 篮球文化与校园文化的关系辨析	70
第二节 影响校园篮球文化建设的因素分析	86
第三节 校园篮球文化建设的原则	87
第四节 校园篮球文化建设的对策	90
第四章 校园篮球教学理论与方法研究	93
第一节 篮球教学任务与目标	93
第二节 篮球教学的特点与原则	99
第三节 篮球教学的步骤与方法	102
第四节 篮球教学过程中运动负荷的安排	109

第五节	篮球课程教学组织与实施	113
第五章	校园篮球技术教学与创新探索	124
第一节	篮球技术理论阐释	124
第二节	篮球基本技术教学	126
第三节	篮球高难技术教学	136
第四节	篮球游戏教学	147
第五节	篮球技术教学创新思考	156
第六章	校园篮球战术教学与创新探索	159
第一节	篮球战术理论阐释	159
第二节	篮球进攻战术教学	162
第三节	篮球防守战术教学	173
第四节	篮球战术教学创新思考	185
第七章	青少年篮球运动员的选材与培养研究	189
第一节	青少年篮球运动员的身心发展特点	189
第二节	青少年篮球运动员的科学选材	194
第三节	青少年篮球运动员的培养	197
第八章	校园篮球教学评价体系的构建与创新研究	221
第一节	校园篮球教学评价的理论体系	221
第二节	学生篮球专项身体素质测评	228
第三节	学生篮球初级水平测评	240
第四节	学生篮球中级水平测评	243
第五节	学生篮球高级水平测评	247
参考文献		252

第一章 校园篮球发展与篮球文化研究概况

校园篮球是我国篮球发展的重要组成部分,其发展离不开篮球文化的支撑。本章将首先探讨篮球运动的起源和发展,阐述世界篮球发展的历程和趋势,并介绍我国篮球的发展概况。此外,还将阐述我国校园篮球发展概况,并提出一定的发展对策。最后对我国篮球文化研究的现状作一个梳理,并进行相关研究的展望。

第一节 篮球运动的起源与发展

一、篮球运动的起源

1891年,美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市的一所基督教青年会干部训练学校的体育教师——詹姆斯·奈史密斯首创了篮球运动。由于冬季的马萨诸塞州往往较为寒冷,因此如果组织学生在室外上体育课就会产生诸多不便。针对这种情况,奈史密斯为了继续让学生在冬季保持锻炼,于是他就将在室外进行的一种有趣的投篮游戏移至室内。当时,他选用足球作为游戏用球,并将起初摆在地面上的篮筐悬挂于室内场地两侧距离地面约3.05米的墙壁之上。其当时的游戏规则与在室外投篮完全一致,依然是向篮内投掷,投入篮筐内得1分,并以哪一方先达到游戏开始前

设定的分数作为决定胜负的方法。另外,在器材设施上,最初所使用的是带有底部的篮筐。不过,由于每次进球后人们都需要爬梯子将球取出才能再开始进行比赛,耽误了大量的时间,因此便改为将篮筐取下拿球。不过,这种方式也是“换汤不换药”,还是较为麻烦。于是,在后来又开始将竹篮改为活底铁篮,即进球后通过篮下的手动装置让篮筐的底打开,从而使球自然掉落下来。之后,篮筐底部彻底改为铁圈下挂网,再挂在两端墙壁的立柱支架上。再后来,为了避免球被投掷到场外,便在篮筐后面增加了挡网。这使得有些国家(如韩国)起初将篮球运动称为“笼球”,意为在笼中进行的球类比赛。

后来,人们逐渐将这种游戏称为“奈史密斯球”或“筐球”。而奈史密斯与同行经过推敲,最终将这项游戏活动取名为“Basketball”,英文直译为“篮筐球”,简称为“篮球”。通过不断实践,篮球成为一项身体接触十分频繁、具有较强身体对抗性的运动。因此,为了使篮球运动中的对抗变得更为正常、合理,并且避免运动中发生过多的因不合理对抗而产生的运动受伤情况,奈史密斯及相关篮球工作者们便开始针对这项运动制定一些限制性的规定,如身体对抗接触的方法、规则等。而篮球运动在日后的发展过程中,也得到了组织者不断的完善和改进,从而使篮球运动的规则得到了相应的规范和完善。

1932年,国际业余篮球联合会正式更名为国际篮球联合会(International Basketball Federation, FIBA)。伴随着国际篮球联合会的成立,世界篮球运动进入了快速发展时期。时至今日,共有213个国家或地区加入该组织。其会员国基本遍布了世界五大洲绝大多数的国家和地区。

二、世界篮球运动的发展历程

世界篮球运动的演进发展,大体经过初创和试行时期、完善与推广时期、普及与发展时期、全面提高时期和创新攀登时期这

五个阶段。

(一) 初创与试行阶段

这一阶段主要是指 19 世纪 90 年代至 20 世纪 20 年代,这一时期的篮球运动开展情况如下。

(1)没有明确的竞赛规则,没有具体的场地大小,没有固定的活动人数,只在一块狭长的空地两端各放一只筐。

(2)竞赛时把参加者均分为两队,分别以横排站在场地两端界限外。当主持竞赛者在边线中点把近似现代足球大小的球向场地中心点抛出后,两队便集体向球落地点奔跑抢球,随即便展开了攻守对抗。

(3)竞赛以球进筐后记分,每球 1 分,累计得分多者胜,而每进一球后都要按照开始时的程序重新进行。

为使得游戏比赛合理进行,1892 年奈史密斯对比赛场地作了分三段区域的规定。同时确定了比赛的要求,比如,不准个人持球跑、限制攻守对抗中队员间身体接触部位,以及明确了对悬空的篮筐装置要求等。

直创 1915 年在美国国内才统一了必须执行的比赛规则,其中重要的几项规定如下。

(1)比赛时间分前后两节,各 15 分钟,节间休息时间为 5 分钟。

(2)对掷界外球规定在 5 秒内完成,超过 5 秒时,裁判员可判为违例,由对方发界外球。

(3)某一方队员累计犯规达三次时,判对方投中一个球。

(4)故意或者具有故意伤害性的犯规时,取消犯规者该场比赛的资格,而且不得换人等。

(5)可以用单、双手运球,但不允许用脚踢球,不准用手或脚对对方队员进行打、绊、推、拉、捶,违者记犯规一次,若第二次犯规就判犯规者停止比赛,直到对方投进一个球后才可允许进入场地参赛。

(6)比赛结束双方打成平局时,如果双方队长同意,可延长比赛时间直至先投进一个球的队为胜。

在此之后,比赛场地也逐步进行了变革,增画了各种区位的限制线,比如,中圈以及罚球线,不久又增加了中线。篮圈也使用了较规范的铁圈,篮圈后部的挡网也由木质制作的不规则的挡板替代并与篮圈连接,近似于现代使用的篮板装置。自此之后,竞赛程序改由中圈跳球开始,比赛中的队员也有锋、卫的位置分工,中锋、前锋在前场进攻,后卫负责守卫本篮和把球传给中场和前场的中锋和前锋,篮球运动在试行中不断地趋向完善。

到了20世纪20年代末,国际上虽然没有统一的规则,但上场队员已基本确定为5名,进而球场有了电灯泡式的限制区,罚球时的攻、守队员分列站位。这个时候的攻守技术比较简单,大多是双手做几个传、投的基本动作,竞赛中主要是以单兵作战为主要攻守形式,战术配合还处在朦胧时期,篮球运动还处在初创阶段。

初创与试行时期的1891—1920年里,由于篮球运动富有趣味性,在美国各类学校中迅速推广,并在1926年开始有了职业篮球队联赛。

这一时期,篮球运动也伴随着美国文化和宗教先后向美洲、欧洲、亚洲、澳洲及非洲个别国家和地区逐渐传播,为现代篮球运动打下了坚实的基础。

(二)完善与推广阶段

这一阶段主要指的是20世纪30—40年代。在20世纪30年代以后,篮球运动有了飞快的发展,规则和技、战术都得到了进一步的完善。这个时期的篮球运动中个人作战的基本形式逐渐被协防、掩护等几个人的相互配合所充实。

为了适应并推动世界各国篮球运动的普及和发展,1932年6月8日在瑞士的日内瓦由葡萄牙、阿根廷等8个国家的代表酝酿组织国际业余篮球联合会。会上以美国大学生篮球竞赛规则为基础,

初步制定了国际上统一的 13 条竞赛规则。其中一些规则如下：

(1)规定了具体的竞赛人数为 5 人。

(2)进攻投篮时防守者犯规,若投中则加罚一次球,若未投中则加罚两次球。

(3)场地上增改了进攻限制区(即当时将电灯泡罚球区扩大为直线罚球区的 3 秒限制区)。

(4)竞赛时间由女子为 8 分钟、男子为 10 分钟一节,共赛四节,改为 20 分钟一节,共赛两节。

(5)进攻队在后场得球必须在 10 秒钟内穿过中线,过中线后再回后场等。

到 1936 年的第 11 届奥运会时,篮球运动被列为男子正式竞赛项目。从此开始,竞技篮球运动正式诞生,并成为一项现代竞技运动,登上国际竞技舞台。篮球运动也由此飞速发展。

到 20 世纪 40 年代,随着篮球技、战术的不断演进和发展,特别是运动水平的提高和不断涌现高大队员,比赛规则进一步充实修改。这些修改有以下几个。

(1)严格了侵人犯规罚则和违例罚则。

(2)篮板有了规范的长方形和扇形两种(如图 1-1、图 1-2)。

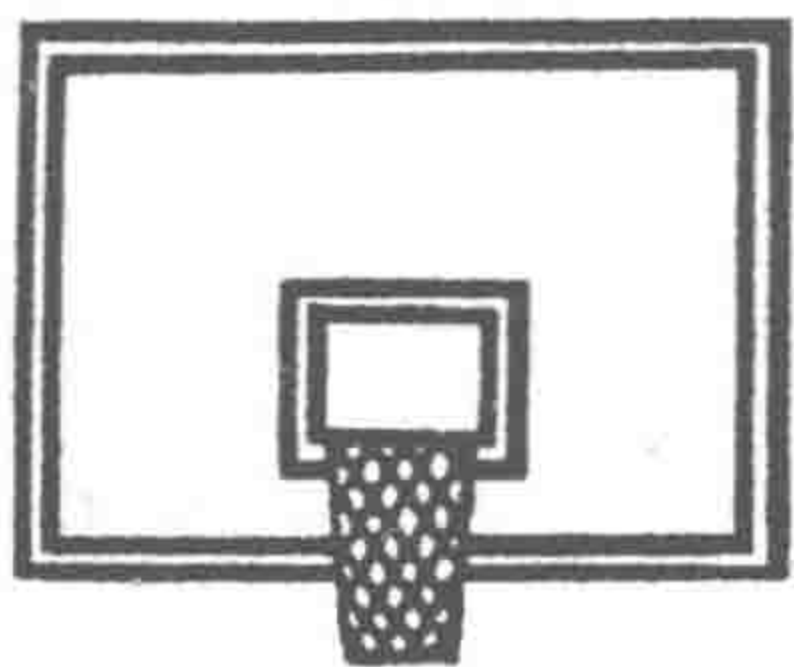


图 1-1

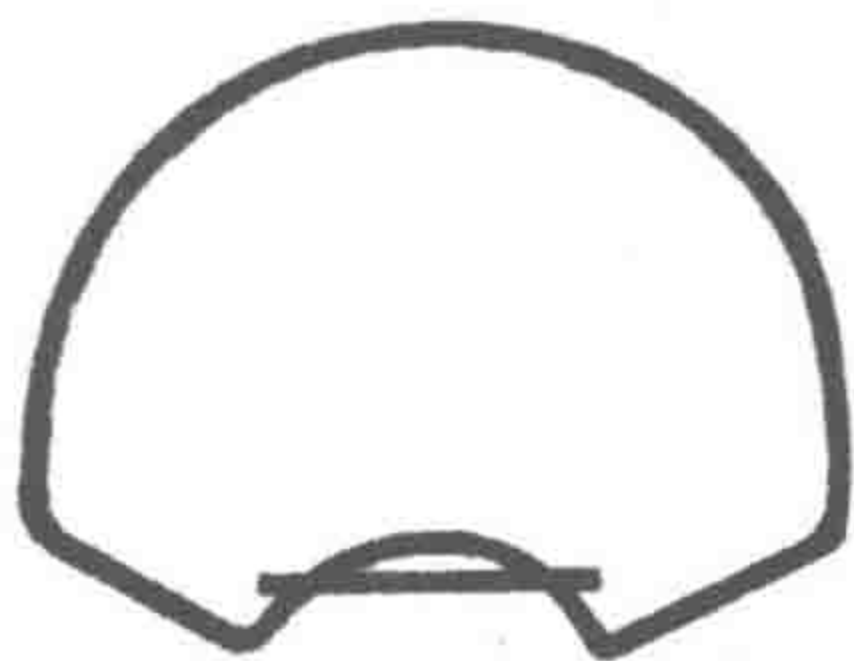


图 1-2

(3)球场上的中圈分为跳圈和禁圈两个同心圈,球场罚球区的两侧至端线,明确分设了争抢篮板球的队员分区站位线等。

在之后的发展阶段里,篮球技、战术不断充实、发展,并各成体系地向集体对抗性方向发展。到 20 世纪 40 年代末,进攻中的快攻、掩护、策应战术,防守中的人盯人防守、区域联防等战术阵形和配合,已广泛地被各国篮球队所运用,篮球运动在国际上进

入推广和完善的时期。

(三)普及与发展阶段

20 世纪 50—60 年代,世界篮球运动广泛普及。随着篮球运动技、战术的创新发展,规则对技、战术的不断制约和相互促进,篮球运动员的身高开始成为现代篮球竞赛中决定胜负的重要因素之一。

20 世纪 50—60 年代的普及与发展时期的主要篮球思潮有以下三个方面:

(1)固定型的利用高大队员强攻篮下的中锋打法风靡一时。1950 年和 1953 年分别在阿根廷和智利举行了男、女首届世界篮球锦标赛。比赛中高大队员威震篮坛,这极大地冲击了国际篮球运动,迫使篮球规则在场地、区域划分和时间上对进攻队加强新的限制。发生了一些新的改变,如 20 世纪 50 年代将篮下门字形限制区扩大成梯形限制区(图 1-3),一次进攻限制为 30 秒;进入 60 年代中期的一段时间取消中场线(图 1-4),到了 60 年代末又恢复了中场线等(图 1-5)。

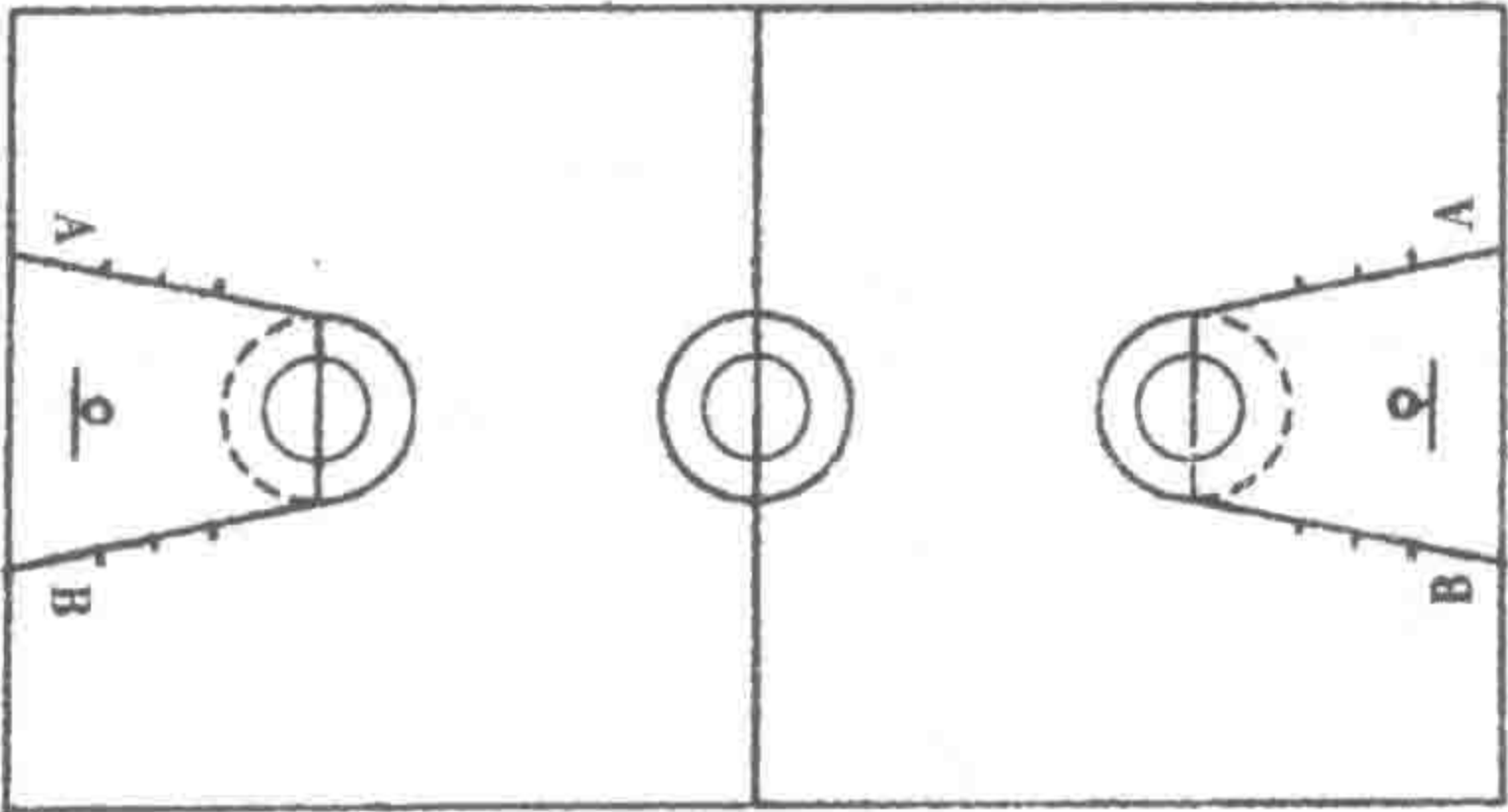


图 1-3

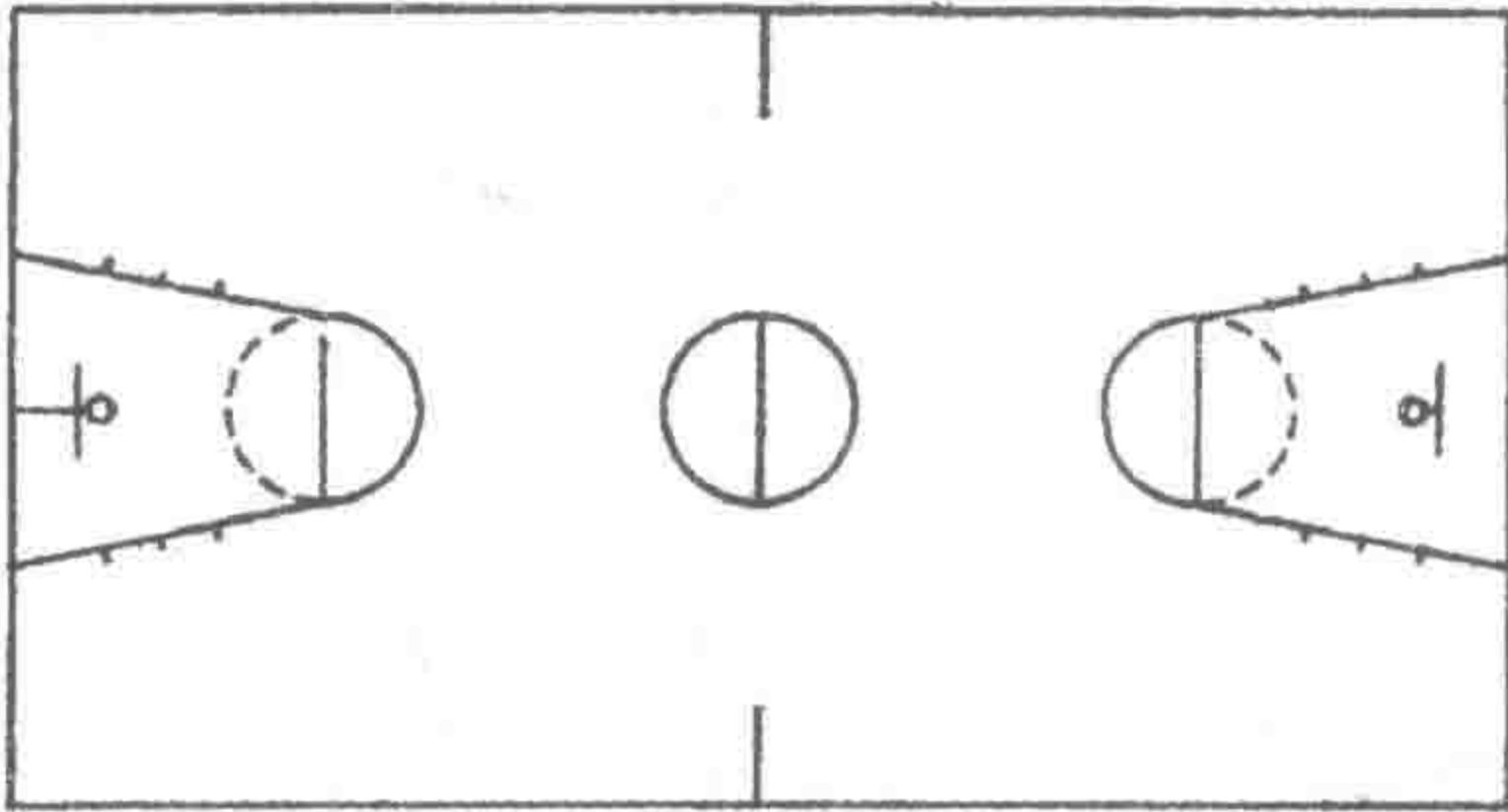


图 1-4

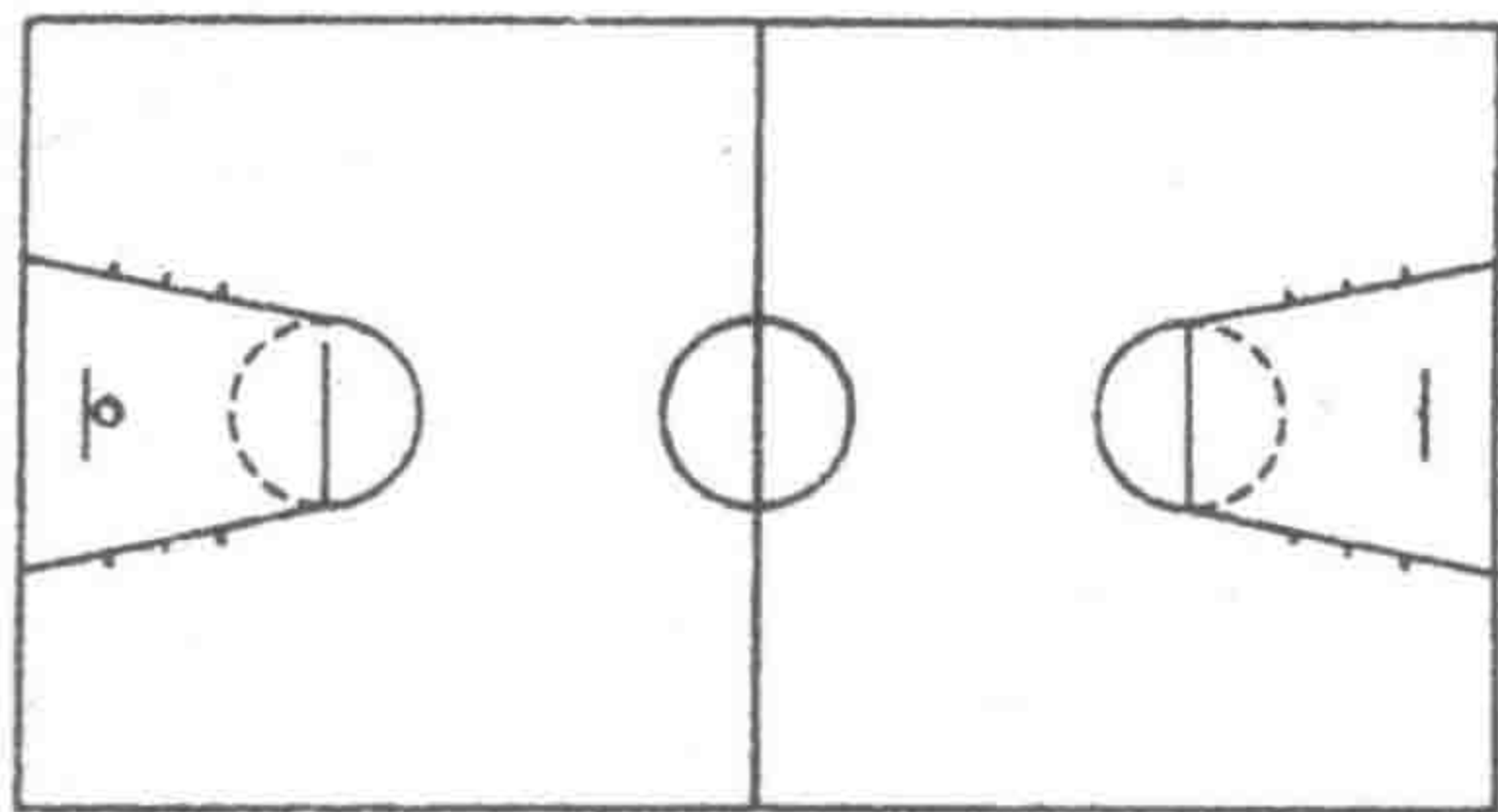


图 1-5

(2)到了 20 世纪 60 年代末,世界篮球运动开始形成以美国队为代表的高度与技巧相结合的美洲型打法;之前是以苏联队为代表的高度、力量和速度相结合的欧洲型打法,以中、韩为代表的矮、灵、快、准相结合的亚洲型打法。

(3)攻守区域的限制、高度与速度的交叉渗透互相促进,推动了攻守技、战术的全面发展。例如,进攻中的快攻、“ ∞ ”字移动掩护突破进攻等与防守中的全场人盯人防守,便成为当时以快制高、以小打大的重要手段。

这一时期,世界篮球运动进入了普及与发展阶段。

(四)全面提高阶段

到了 20 世纪 70—80 年代,随着篮球运动的进一步发展,篮球技术和规则也得到了进一步的发展与完善。20 世纪 70 年代以后,世界篮坛涌现了很多身高 2 米以上的队员,篮球竞赛空间争夺越发激烈。为此,规则对高大队员在进攻时做出了更多的限制和要求,以利于调动防守和身高处于劣势队伍的积极性。

在 1973—1978 年期间,竞赛规则又多次对犯规做出了数次调整和增设追加罚球的规定,促使防守与进攻技、战术在新的制约条件下,向既重视高度又重视速度、既有高度又有速度、既促进进攻又鼓励防守,使攻守平衡发展。同时又有力地促使运动员由正常的身体形态、体能素质、技术应用型向智慧、技巧、多变的综合型方向发展。

在这段时期,进攻中全面的对抗技术、快速技术、高空技术在

结合运用应变中进入技艺化。传统的单一的攻击性技术、机械的战术配合和相对固定阵形的打法,被全面技术与整体性、综合性、频繁移动穿插掩护的运动中打法所取代。

在进攻技术发展的同时,防守也得到相应的发展。这一时期的防守更具有破坏性和威胁力。通常个人运用的远距斜步、弓箭步蹲站式干扰性防守和单一的整体阵形式防守战术,被贴身平步站位,积极抢距、抢时、抢位,身体有关部位主动用力的破坏性个体防守和带混合性、摧灭力强的集约性防守战术所取代。

1976年第21届奥运会篮球赛和1978年第8届男子世界篮球锦标赛后,高速度、高身材、高技巧、多变化、大比分,特别是高空技术有了新发展,展示出现代篮球运动进一步向立体型的当代化发展的新特点、新趋势。为适应这一发展,80年代中期篮球竞赛规则对进攻时间、犯规罚则又作了新的修改,场地规定了远投区和三分球规定等。

这一时期,现代篮球运动进入了全面提高和发展阶段。

(五) 创新改革阶段

20世纪90年代后,国际奥委会出台政策允许职业篮球运动员参加比赛,世界篮球运动发展跨入了一个攀登、创新,寓智谋化、技艺化、竞技化于一体的发展新阶段,标志着当代化篮球运动整体内容结构和优秀运动队伍综合智能与技能、身体与体能结构,以及运动员个体的体能、智能与掌握和运用篮球技、战术的能力结构发生了根本性的变化。1992年在西班牙巴塞罗那举行的第25届奥运会,以乔丹、约翰逊等为代表的美国“梦之队”的篮球技巧表演,把这项运动技艺演绎得相当完美,在很大程度上影响了篮球的发展,促进之后的篮球战术打法更为精练、多变、实用。1994年国际篮球联合会因运动员制空能力增强、空间拼抢激烈,为了让比赛的空间争夺更安全、更激烈、更合理、更具观赏性,对篮球竞赛规则又作了某些修改。同时也对篮板周边进行缩小,并增加了胶皮保护圈。

1999年12月,决定从2000年奥运会后实行某些新的规定。这些新规定如下。

- (1)比赛分为四节,每节比赛时间10分钟。
- (2)将球队每次进攻的时间从30秒钟缩短为24秒钟。
- (3)球由后场进入前场的时间限制为8秒钟。
- (4)奥运会和世界锦标赛可以实行三人裁判制度等。
- (5)各队每节犯规次数如果达到四次,对以后发生的所有犯规都要处以两次罚球。

进入到21世纪后,世界篮球运动蓬勃发展,职业联赛发展迅速,大众篮球也蓬勃发展,篮球运动朝着智、快、全、准、高、狠、变和技、战术运用技艺化的同一方向和各种风格、不同打法,以及高度文化性、高度观赏性、高度商业性的新趋势发展。

此外,为了进一步促进篮球比赛的进行,国际篮联分别于2004年、2010年、2014年,对篮球规则进行了修改,以进一步适应世界篮球潮流的发展。2012年,国际篮联为了进一步扩大篮球的影响力,将世界篮球锦标赛改名为篮球世界杯,并更改了相关赛制,进一步扩大了篮球运动在世界上的影响力。世界篮球运动进入了新的历史发展时期。

三、世界篮球整体发展趋势

纵观当代世界篮坛,篮球运动仍然往“高度”“快速”“精准”“全面”这四个方面发展。运动员各项素质的全面提高让人仿佛感觉到比赛场地越来越小,比赛节奏越来越快,投篮命中率越来越高,竞赛比分越来越高。

(一)“高度”被赋予新的含义

篮球运动的“高度”,在新的时代被赋予新的含义。世界诸强纷纷重视运动员的身高,每一届大赛中全队的平均身高都是在逐渐增高的。随着高大运动员大量涌现,空中的碰撞更加激烈,能

否占有制空优势,是球队能否取得胜利的关键。高个子球员往往是一支球队的核心,是球队战术的发起点。围绕着高大球员的配合战术不断革新,为世界篮球发展带来了新的变化。

(二)“快速”延伸到每个攻防

打过篮球、看过篮球比赛的人都知道篮球比赛中每次进攻都要在 24 秒内完成。进入到 21 世纪,世界各队强调了“快速”的要求,掀起了全面快打旋风的浪潮。而快速进攻对比赛产生的变化就是出手次数多,回合多,令观众大呼过瘾,比赛的观赏性大大增强。

(三)“精准”体现在每次投篮

篮球设立 3 分线以来,逐渐受到各队的重视。因为 3 分球比普通的内线得分要多 1 分,因此投 3 分球往往能达到事半功倍的效果。经过这几十年的发展,球员的外线投篮命中率越来越高。而近两年来 NBA 中的强队都特别热衷于远投。在 NBA 中,3 分球是衡量进攻球员是否全面的标准,一般投 3 分球的都是打后卫和小前锋的小个子球员,然而 21 世纪以后,也出现了一些大个子投手,比如诺维茨基、乐福等,他们都是以投篮精准见长的大个子球员。

说到“精准”,就不得不提勇士的“水花兄弟”——库里和汤普森。二人的 3 分球功夫已达到登峰造极的地步,其他球员难以望其项背。尤其是库里,他的投篮区域越来越远,甚至刚过中线没几步就要出手。在每场比赛中,兄弟二人都有令观众如痴如醉的外线投篮表演,仅凭他们二人的 3 分球,勇士队就能早早地奠定胜局。现在 NBA 中球员们的投篮越来越精准,投篮的位置越来越靠外,甚至一些从来不远投的内线中锋也拉到外线,尝试 3 分球投射。

(四)“全面”表现在球员的技、战术

现代篮球运动对“全面”的要求是各方面的素质都要具备。