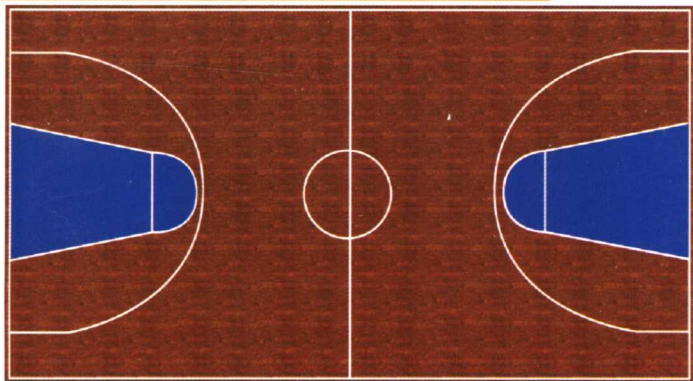




张月英  主编

篮球专选课 的组织与教法

*LanQiuZhuanXuanKe
DeZuZhiYuJiaoFa*

人民体育出版社



篮球专选课的组织与教法

张月英 主编

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

篮球专选课的组织与教法/张月英主编. —北京:
人民体育出版社, 2005

ISBN 978-7-5009-2920-8

I. 篮… II. 张… III. 篮球运动—体育教学

IV. G841.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 142521 号

*

人 民 体 育 出 版 社 出 版 发 行
北 京 冶 金 大 业 印 刷 有 限 公 司 印 刷
新 华 书 店 经 销

*

850×1168 32 开本 7.75 印张 191 千字
2006 年 9 月第 1 版 2007 年 2 月第 2 次印刷
印数:5,001—8,000 册

*

ISBN 978-7-5009-2920-8

定价:15.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话:67151482 (发行部)

邮编:100061

传真:67151483

邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

编委会

主 编：张月英

副主编：楚晓东 高 杰

杨延东 胡金平

编 委：张月英 楚晓东

高 杰 杨延东

胡金平 陈建春

任学鑫

序

党中央、国务院明确提出了学校教育应树立“健康第一”的指导思想，体育教育作为大学教育的重要组成部分，在全面推进素质教育中的作用不可替代。篮球运动不仅是大学体育教育的重要内容，而且是当今大学生最喜爱的运动项目。

青岛科技大学体育教学部篮球课题组，为达到“创建国内一流综合性大学”的宏伟目标，敢为人先，将学校体育教学的根本目标定位在“培养具有健康第一，德、智、体、美全面发展的合格人才”。通过篮球专项课学习，增强学生健康水平，激发学生参与体育活动的兴趣，培养他们终身参与体育锻炼的意识和习惯。培养的学生不但具有强健的体魄，有一定的体育知识，更主要的是通过篮球文化的熏陶和体育活动的磨炼，养成顽强拼搏、吃苦耐劳的品格以及团结协作的精神。

青岛科技大学体育教学部篮球课题组，结合本校学生的实际情况和特点，根据他们 20 年来从事大学篮球教学的实践经验，在查阅大量资料的基础上，走访了教育部全国体育教学指导委员会篮球教材编写组和国家体育总局体育院校教材委员会篮球教材小组的领导和多位专家，得到了我国体育院校著名篮球专家、博士生导师王世安教授、刘玉林教授，以及首都体院的杜俐、李颖川、于振峰教授和陈钧博士，沈阳体院的李杰凯教授，西安体院的赵映辉教授，广州体院的许永刚教授，上海体院的傅企明教授的指导与帮助。考虑到高等院校体育教学面临的新时期、新任

务、新要求，篮球课题组在审视肯定了原有教材优点的基础上，于2003年开始着手编写这本《篮球专选课的组织与教法》。此书是对综合性高等院校现有的篮球教材改革的一种尝试，它不仅对原有教材的框架、知识的系统性和前沿性进行了开拓和修正，而且在教学方法和组织教法上也作了大量实践、充实和改革。我相信，此书的出版将对综合性大学的篮球教学起到促进作用。

首都体育学院博士生导师、教授

孙民治

2005年6月

前 言

体育是一种社会现象，是人类完善自我身心与开发自身潜能的一种特殊的实践活动。体育的历史几乎和人类的文明史一样悠久。世界各国历史已经证明：文明的进步孕育了体育，并带动体育不断发展；而体育的发展又丰富了文明的内容，“体育是社会发展与人类文明的标志，体育事业发展水平是一个国家综合国力和社会文明程度的重要体现。”

体育关系到人民的健康，民族的强盛和国家的荣誉。高等学校担负着为祖国培养高级专门人才和发展科学技术文化两大任务。大学生是祖国明天的栋梁，他们体质的强弱直接影响到祖国的未来。

体育教学是学校体育的中心环节，因此，体育课一直被列为高等学校普遍开设的一门基础课，有着明确的目的和任务。

一、大学体育的目的和任务

大学体育的目的和任务是增强大学生体质，培养体育意识，提高体育能力，确立终身体育观念，形成锻炼身体的习惯，发挥体育育人的功能，为了达到这一目的，必须完成以下基本任务。

（一）全面锻炼学生身体，增强体质，增进健康

“健全的精神寓于健康的身体”，身体健康是心理健康的基础，也是评价体质的基本条件。通过引导大学生全面锻炼身体，提高健康水平，全面发展身体素质，促进大学生形态结构、生理

机能和心理素质的健康发展，增强对自然和社会环境的适应能力，系统地掌握体育运动、卫生保健及健康生活的基本知识，为终身体育打下良好基础。

（二）使大学生确立终身体育观，培养终身体育能力

终身体育是指人在一生中进行体育锻炼和接受体育教育，把体育作为生活中不可缺少的内容。1978年，联合国教科文组织在《体育运动国际宪章》中明确规定：“体育是全面教育体制内一种必要的终身教育因素，”“必须有一项全球的民主化的终身教育制度来保证体育活动和运动时间得以贯彻于每个人的一生。”可见终身体育在终身教育中占有重要地位。

终身体育是依据人体生命发展变化的规律，体育锻炼身体的作用以及现代社会的发展不断对人提出的要求，随着终身教育思想的发展而发展起来，是在感悟和探讨了人、社会、体育这三者的密切关系和相互作用而提出来的，旨在不断充实人生，提高生命价值。人的一生如果离开了体育，就不可能成为全面发展的人。马克思早就指出，生产劳动同智育和体育相结合，是造就全面发展的人的唯一方法。

生命在于运动，体育运动作为人的生命中一种高级活动，是人类有意识、有目的地为健全发展自我而塑造完美生命人格的一种主动和本能的行为方式。人体通过能量代谢来维持生命活动，终身参加体育锻炼才能提高新陈代谢的活力，维持肌体代谢始终处于平衡状态，保持健康。终身体育是对生命主体不断进行改善和创造的过程，由此奠定了健康生命和丰富多彩的生活基础。通过终身体育使生命过程始终保持精力旺盛，身手灵活矫健，使生命潜能得到最大限度的发挥，在社会中更好地实现自我价值并为社会创造更大的价值。

当代大学生肩负繁重的学习任务，生理上处于由青年向成年的过渡期，是个性和生活习惯形成的关键期，也是一生中身心发

展的敏感期。大学生树立了终身体育的思想意识，对自己的学业和今后的工作、生活、社交都会产生积极和重要的影响，对未来健康状况也起着决定性作用，所以在大学体育教育中，要向大学生传授终身受用的体育科学知识，确立终身体育观，培养终身体育能力，把锻炼身体的兴趣化为习惯，从“爱好”上升为“需要”，奠定终身体育的坚实基础。

（三）掌握体育科学的基本知识，发展体育能力

使大学生明确体育在现代社会中的意义、地位和作用，较全面系统地掌握有关的体育理论知识，掌握部分体育项目的基本技术和技能，学会科学锻炼身体的方法，培养、提高在体育锻炼中自我组织、自我管理、自我评价、自我监督的能力，增强自我完善身体的能力。

（四）对大学生进行思想品德教育，培养拼搏竞争的进取精神

新世纪显著的特点之一是社会发展中充满竞争，“物竞天择，适者生存”，优胜劣汰将成为社会现代化的重要标志。无论是团体还是个人要寻求生存和发展，培养竞争能力是十分重要的。体育的最大特点是竞争，通过竞争取得优胜。大学体育要通过组织学生参加各种竞赛活动，培养竞争意识，体验竞争的激烈和残酷，经受成功与失败的磨炼，培养无坚不摧的拼搏精神和胜不骄、败不馁的顽强意志品质。通过参与体育活动，使大学生受到集体主义和爱国主义教育，培养团结协作、勇于开拓创新的精神。

（五）发展大学生体育才能，提高运动技术水平

大学是培养全面发展人才的基地。在普及群众体育的基础上，对一些体育基础较好并有一定专项运动才能的学生，进行系统的科学化训练，提高专项运动技术水平，使之成为大学生优秀运动员和大学群体活动的骨干，进一步推动大学体育的普及发

展，有条件的大学还应该为国家培养竞技体育和其他优秀体育人才。

上述内容，概括了大学体育的目的与任务。各项任务是紧密联系、互相促进、相辅相成的，具有整体性，只有采取各种有效措施并积极努力才能实现。

二、大学体育的组织与实施

《学校体育工作条例》规定：学校体育工作是指体育课教学、课外体育活动、课余体育训练和体育竞赛。这是实现大学体育目的和任务的主要组织形式和途径。它们分别有不同的任务和特点，构成了大学体育的整体，并且要互相配合，互相补充，共同完成大学体育的任务。

（一）体育教学

近二十多年来，普通高校体育课发生了巨大的变革，符合现代体育发展要求的新教育思想、新观念逐步形成并发展，“终身体育”“快乐体育”等观念已被人们广泛接受并在教学实践中得到了体现。“健康的体魄是为祖国服务的基本前提”指明了体育教育在素质教育中的重要地位，揭示了体育学科与其他学科的辩证关系。在全面推进素质教育的背景下，普通高校体育教育工作面临着新的改革与发展，应努力提高体育教学质量，尽快适应高校改革的新要求。

（二）教材的选用

教学质量的提高必须有一本好的教科书。以往的体育教材，是在一本四十多万字的教科书中，包含了十几个运动项目的介绍，以及体育理论、基础知识。这种编排不仅对单个项目的介绍不深不透，而且无法满足学生的兴趣爱好。现在的大学体育课多数采用专项课教学形式，学生可以选择一项自己喜欢的运动项目进行学习。原有教材对绝大多数学生来说是一种浪费，学生真正

需要的只是他们爱好的一小部分，而教材中这一小部分只是对本专项泛泛地介绍，无法满足学生终身体育的需要。本书是根据我们学校的实际情况，以及现代大学生的个性进行编写的，克服了上述不足，并具有以下优点：

1. 针对性和实用性强

在我们二十多年来从事一线篮球专项课教学的实践经验基础上，并吸取教师和学生的反馈意见编写的本书，更适合篮球专项学生的培养目标和知识渴求。

本书突出介绍了篮球运动项目的练习方法和手段，这些练习方法和手段更便于学生在自我锻炼时运用。

2. 趣味性突出

理论性强的知识以故事的形式讲述给学生，技术性强的和枯燥的练习以游戏的形式进行教学，以提高学生的兴趣，调动学生学习的积极性。

编写中参考了大量有关文献资料，并得到有关方面的大力支持，在此表示感谢！

书中难免有错误与疏漏，欢迎批评指正。

目 录

第一章 百年篮球话今昔	1
第一节 篮球运动的起源与美国篮球运动	2
一、篮球运动的起源	2
二、篮球之父——詹姆斯·奈·史密斯	3
三、美国的篮球运动	5
(一) 美国职业篮球队简介	6
(二) 美国职业篮球队的由来	8
(三) NBA 的发展历史	9
(四) 美国女子篮球运动的诞生与发展	20
第二节 中国篮球运动的诞生与发展	22
一、中国篮球运动的诞生	22
二、中国篮球运动的开拓者——董守义	23
三、中国近代篮球运动的形成和发展	25
(一) 北京地区的篮球运动	25
(二) 上海地区的篮球运动	26
(三) 华南地区的篮球运动	26
(四) 革命根据地的篮球运动	26
四、中国现代篮球运动的发展	27
(一) 中国现代篮球运动	27
(二) CUBA 大学生篮球联赛	28

第三节 现代篮球运动的特点	29
一、空间对抗特点	29
二、内容多元特点	30
三、集约多变特点	30
四、健身、强心特点	31
五、启示、教育特点	31
六、职业、商业化特点	32
第四节 新世纪篮球运动的发展趋势	32
一、大众篮球运动在全球普及, 竞技比赛 文化氛围全面提高	32
二、学校篮球运动的健身、教育功能显著, 活动形式丰富多样	33
三、职业篮球运动在全球拓展, 商业化气息加强, 观赏性加浓	33
四、篮球运动理论与实践进一步渗透高科技, 形成新结构、新体系	34
五、竞技篮球群雄相争, 出现新格局, 呈现新特点	34
第二章 技术篇	35
第一节 变幻莫测的步法——移动	35
一、滑步	35
(一) 动作方法与要点	36
(二) 教学的组织与练习形式	37
(三) 技术教法	39
(四) 练习中易犯的 error 及其纠正方法	39
二、跑	39
(一) 动作方法与要点	39
(二) 教学的组织与练习形式	40

(三) 技术教法	42
(四) 练习中易犯的错误及其纠正方法	42
三、急停	42
(一) 动作方法与要点	42
(二) 教学的组织与练习形式	44
(三) 技术教法	45
(四) 练习中易犯的错误及其纠正方法	46
四、跳	46
(一) 动作方法与要点	46
(二) 教学的组织与练习形式	47
(三) 技术教法	47
(四) 练习中易犯的错误及其纠正方法	49
第二节 个人带球向前推进的方式——运球	49
一、高运球、低运球	51
(一) 动作方法与要点	51
(二) 教学的组织与练习形式	52
(三) 技术教法	53
(四) 练习中易犯的错误及其纠正方法	54
二、体前变向不换手运球	54
(一) 动作方法与要点	54
(二) 教学的组织与练习形式	55
(三) 技术教法	57
(四) 练习中易犯的错误及其纠正方法	57
三、转身运球	57
(一) 动作方法与要点	58
(二) 教学的组织与练习形式	58
(三) 技术教法	60
(四) 练习中易犯的错误及其纠正方法	61

四、背后变向运球	61
(一) 动作方法与要点	61
(二) 教学的组织与练习形式	62
(三) 技术教法	64
(四) 练习中易犯的 error 及其纠正方法	64
五、胯下运球	65
(一) 动作方法与要点	65
(二) 教学的组织与练习形式	65
(三) 技术教法	67
(四) 练习中易犯的 error 及其纠正方法	67
第三节 联系场上队员的纽带——传、接球	68
一、双手胸前传球	69
(一) 动作方法与要点	69
(二) 教学的组织与练习形式	70
(三) 技术教法	72
(四) 练习中易犯的 error 及其纠正方法	73
二、单手肩上传球	73
(一) 动作方法与要点	73
(二) 教学的组织与练习形式	74
(三) 技术教法	76
(四) 练习中易犯的 error 及其纠正方法	76
第四节 得分的手段——投篮	77
一、原地单手肩上投篮	80
(一) 动作方法与要点	81
(二) 教学的组织与练习形式	81
(三) 技术教法	84
(四) 练习中易犯的 error 及其纠正方法	84
二、跳起投篮	85

(一) 动作方法与要点	85
(二) 教学的组织与练习形式	86
(三) 技术教法	87
(四) 练习中易犯的错误及其纠正方法	88
三、行进间单手低手投篮	88
(一) 动作方法与要点	89
(二) 教学的组织与练习形式	89
(三) 技术教法	91
(四) 练习中易犯的错误及其纠正方法	92
四、行进间单手肩上投篮	92
(一) 动作方法与要点	93
(二) 教学的组织与练习形式	94
(三) 技术教法	96
(四) 练习中易犯的错误及其纠正方法	96
五、行进间勾手投篮	97
(一) 动作方法与要点	97
(二) 教学的组织与练习形式	97
(三) 技术教法	99
(四) 练习中易犯的错误及其纠正方法	99
第五节 犀利的进攻武器——突破	100
一、持球突破动作方法与要点	101
(一) 交叉步持球突破动作方法与要点	101
(二) 同侧步持球突破动作方法与要点	101
二、持球突破技术教学的组织与练习形式	103
(一) 持球做“三威胁”姿势练习	103
(二) 一攻一防持球突破练习	103
(三) 弧顶持球突破练习	104
(四) 三分线外 45°角持球突破练习	104

三、技术教法	105
四、练习中易犯的错误及其纠正方法	105
第六节 进攻转换的枢纽、空中争夺的关键	
——抢篮板球技术	106
一、抢进攻篮板球的动作方法与要点	109
二、抢防守篮板球的动作方法与要点	110
三、教学的组织与练习形式	110
(一) 原地上抛球抢篮板球练习	110
(二) 原地一抛一抢篮板球练习	110
(三) 全队抛抢篮板球接力练习	111
(四) 自投自抢篮板球练习	111
(五) 内投外抢篮板球练习	112
三、技术教法	113
四、练习中易犯的错误及其纠正方法	113
第三章 战术篇	114
第一节 局部进攻配合解析	114
一、传切配合	114
(一) 教学的组织与练习形式	115
(二) 教学方法	117
(三) 练习中易犯的错误及其纠正方法	117
二、突分配合	118
(一) 教学的组织与练习形式	118
(二) 教学方法	119
(三) 练习中易犯的错误及其纠正方法	120
三、掩护配合	120
(一) 教学的组织与练习形式	121
(二) 教学方法	123