

普通高等院校体育与健康系列教材

# 篮球

主 审 王岳洲 牟少华

主 编 佟卫南 李德升



Basketball

云南大学出版社  
Yunnan University Press

普通高等院校体育与健康系列教材

# 篮 球

主 审：王岳洲 牟少华  
主 编：佟卫南 李德升  
副主编：杨 华 吴 敏 王 涛  
王云霞 王亭予

 云南大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

篮球/佟卫南, 李德升主编. —昆明: 云南大学出版社, 2007

(普通高等院校体育与健康系列教材)

ISBN 978 - 7 - 81112 - 349 - 4

I. 篮… II. ①佟…②李… III. 篮球运动—高等学校—教材 IV. G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 108806 号

篮 球

佟卫南 李德升 主编

---

策划编辑: 徐 曼

责任编辑: 张丽华

封面设计: 刘 雨

出版发行: 云南大学出版社

印 装: 昆明理工大学印务包装有限公司

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 7.375

字 数: 198 千

版 次: 2007 年 8 月第 1 版

印 次: 2007 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 81112 - 349 - 4

定 价: 14.00 元

---

社 址: 云南省昆明市翠湖北路 2 号云南大学英华园内  
(邮编: 650091)

发行电话: 0871 - 5033244 5031071

# 总 序

高等院校进行素质教育的探索已有几年的时间，其间的经验亟待总结。而“健康体育”的观念正是素质教育的重要组成部分，它旨在培养学生终生运动的习惯，使学生掌握一到两项具体的运动技能，以便亲身实践，长期坚持。正是基于此，高校公共体育课程体系改革的目的，就是要更有效地激励学生选择自己所喜爱的运动项目，作为终生锻炼的技能加以掌握，这对教师的能力无疑也提出了更高的要求。

这几年，昆明理工大学和云南大学在公共体育教学模式的改革实践中，较好地体现了“以学生为本”的教育理念，积累了一些教学经验，形成了共同的教学特色，开展了校际间的合作。为此，两校联合编写了《普通高等院校体育与健康系列教材》，既满足了教学需求，又提升了教师的科研水平。该套教材共有9册，分别是《大学体育实用教程》、《足球》、《排球》、《篮球》、《网球》、《健美操与形体训练》、《散打》、《武术》、《健康瑜伽》，体现了近几年两校较受欢迎的体育课的教学内容。

我们希望该套教材的出版，对进一步规范教学，指导高校现有体育课程的开展起到更好的作用。同时，我们也迫切希望得到同行的反馈，以进一步修改完善，真正起到提高我们教学和科研水平的作用。

牟少华

2007年7月

# 前 言

篮球运动是我国开展较早的体育项目,也是深受广大群众所喜爱的项目,尤其受到大学生们的喜爱。目前篮球运动在我国得到了空前的发展,我们编写了《篮球》一书。其意在为促进高校篮球运动的发展与提高尽微薄之力,为广大教师和学生 在篮球教学和训练中提供一点方便。

在编写过程中,我们参阅了国内有关文献,结合目前大学生年龄、心理和健康状况,以及兴趣爱好,引导和培养大学生主动地加强体育锻炼,掌握一些适合个人锻炼的运动项目,并在参与运动的过程中,享受运动所带来的乐趣。本教材力求反映学校体育教育以健康教育为指导思想、以身体练习为主的课程特点,主要体现在学术性与个体性结合,学术性与可读性结合,学术性与发展结合,学术性与实用性结合,要求学生全面发展等方面。

本书编委赖向东,除扉页所列编写人员外,李秋良、马力、沈艳、杨有林、赖向东、金勇参与了本书编写。本书在编写过程中,得到了昆明理工大学教务处、体育课部、云南大学体育部全员的支持与帮助,得到云南大学出版社的帮助,在此表示衷心的感谢。

在编写过程中,由于我们的理论水平有限,书中不妥之处在所难免,敬请有关专家、学者和广大学生、读者批评指正。

编写组

2007 年 4 月

# 目 录

|                           |      |
|---------------------------|------|
| 第一章 大学与篮球运动 .....         | (1)  |
| 第一节 了解篮球 .....            | (1)  |
| 第二节 篮球运动给我们带来什么 .....     | (6)  |
| 第三节 现代篮球运动的发展与特点 .....    | (11) |
| 练习题 .....                 | (13) |
| 第二章 篮球运动学什么 .....         | (14) |
| 第一节 篮球基本技术 .....          | (14) |
| 第二节 进攻 .....              | (23) |
| 第三节 防守 .....              | (25) |
| 第四节 篮板球 .....             | (27) |
| 第五节 篮球运动中的运动损伤及急救 .....   | (28) |
| 练习题 .....                 | (31) |
| 第三章 篮球运动的技术、战术应用 .....    | (33) |
| 第一节 篮球技术应用 .....          | (35) |
| 第二节 篮球战术应用 .....          | (41) |
| 第三节 篮球战术教学与训练的原理和方法 ..... | (44) |
| 练习题 .....                 | (54) |
| 第四章 篮球运动的身体素质 .....       | (56) |
| 第一节 力量素质 .....            | (57) |

|                              |       |
|------------------------------|-------|
| 第二节 速度素质 .....               | (61)  |
| 第三节 耐力素质 .....               | (64)  |
| 第四节 弹跳素质 .....               | (68)  |
| 第五节 灵敏素质 .....               | (70)  |
| 第六节 柔韧素质 .....               | (72)  |
| 第七节 篮球运动身体素质练习方法 100 例 ..... | (74)  |
| 练习题 .....                    | (108) |
| 第五章 如何提高篮球技术与比赛能力 .....      | (110) |
| 第一节 如何提高篮球技术 .....           | (110) |
| 第二节 如何提高比赛能力 .....           | (112) |
| 练习题 .....                    | (115) |
| 第六章 大学篮球队训练指导 .....          | (117) |
| 第一节 篮球运动训练是一个提高过程 .....      | (117) |
| 第二节 篮球运动训练过程的特征 .....        | (123) |
| 第三节 篮球运动训练的运动负荷 .....        | (125) |
| 第四节 篮球运动训练方法综述 .....         | (135) |
| 第五节 篮球运动训练的评价 .....          | (141) |
| 练习题 .....                    | (148) |
| 第七章 街球“三对三”比赛 .....          | (149) |
| 第一节 如何比赛 .....               | (149) |
| 第二节 比赛技术、战术 .....            | (157) |
| 练习题 .....                    | (165) |
| 第八章 篮球游戏 70 例 .....          | (167) |

---

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 第九章 理论及技术考试 .....     | (202) |
| 第十章 篮球规则及裁判法 .....    | (207) |
| 第一节 篮球比赛的场地和器材 .....  | (207) |
| 第二节 篮球比赛的主要规则简介 ..... | (209) |
| 第三节 篮球比赛的裁判法 .....    | (217) |
| 练习题 .....             | (224) |
| 参考文献 .....            | (226) |



# 第一章 大学与篮球运动

## 第一节 了解篮球

篮球，在当今世界已经拥有众多的职业球员和数以亿计的爱好者和观众。篮球运动是一项集体性、综合性、技术性，围绕高空展开立体型攻守对抗的体育运动。当你坐在电视机前欣赏到世界超级明星，如 NBA 的乔丹、奥尼尔、姚明等篮坛巨星的精彩表演时，特别是看到中国球员姚明、巴特尔加盟到 NBA 篮坛，篮球所需要的速度、力量、灵敏、准确、技术和智慧尽在眼中时，无不令人如痴如醉。

篮球运动简易而有趣，可以变换方式组成各种丰富多彩的活动，方便人们参与，从而达到愉悦身心、健身强体，进而提高社会的文明氛围，充实人们业余文化生活的目的。

现代篮球运动，已完善发展成为一项集科技、文教和技艺为一体的国际性大众竞技体育运动项目。在统一的国际性组织（国际篮球业余联合会）指导下，以严格的比赛规则和特定的竞赛方式，追求更快、更高、更强的奥林匹克精神，展开的对抗、竞争与拼搏，其竞赛活动过程充分显示出了人类生命的活力、民族自强的决心和时代发展的理念。

现代篮球运动竞赛和各种形式的篮球运动，其基本活动方式都是围绕高 3.05 米、直径 0.45 米的篮筐和周长 75 厘米 ~ 78 厘米、重量 600 克 ~ 650 克的球，展开的空间与时间、控制球与夺

取球、投篮与制约投篮的攻守对抗。其活动方法与手段多种多样,如跑、跳、停、转、接、传、投、运、抢、打、断,以及个人、几个人之间或全队整体的各种攻守配合。篮球运动以其特有的魅力,吸引并深受我国和世界各国人民的喜爱,成为世界上单项体育比赛观众最多的国际单项运动。4年一度的奥林匹克运动会男、女篮篮球比赛,世界男、女篮篮球锦标赛,美国 NBA 职业联赛,这三大赛事代表着世界篮球运动的最高水平,汇集着世界最强的篮球队伍和最著名的篮球明星。我国的 CBA 篮球联赛也成了高水平赛事之一。篮球运动的发展历程折射出人类从个体到集体、从民族到国家的一种自强精神、创造理念与文明进步的层次氛围。篮球运动在各级学校的体育教学与课余校园文化生活中,已成为增进学生健康的身体教育手段和贯彻德、智、体、美全面素质教育的手段之一。

### 一、篮球运动的起源和发展

篮球运动是 1891 年由美国马塞诸塞州斯普林菲尔德市基督教青年会训练学校体育教师詹姆士·奈史密斯博士发明的。他从工人和儿童用球向桃子筐内做投准的游戏中受到启发。起初,他设计将两只桃篮分别钉在健身房内看台的栏杆上,桃篮上沿距地面 3.05 米,用足球作为比赛工具,向篮内投掷,投球入篮得 1 分,按得分多少决定胜负。由于这种游戏所使用的是桃篮和足球,故称其为“篮球”。

最初的篮球比赛,场地大小、上场人数的多少以及比赛的时间无严格的限制,比赛规则比较简单。比赛时分成人数相等的两个队,队员分别横列在场地两端的端线外,当主持比赛者(裁判员)鸣哨后,从边线中点将球抛向场地中心时,双方队员从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,再按这套程序重新开始,比赛结束时进球多者为胜。1892

年奈史密斯先生制定出了最原始的 13 条篮球竞赛规则。之后,随着篮球运动的开展,场地、设备和比赛规则不断得到改进和完善,使这项运动以其独特的魅力,吸引了广大群众积极参与,同时其技术和战术得到了飞速的发展。

1932 年国际业余篮球联合会 (FIBA) 成立,成员国由最初的 8 个发展到现在的 178 个。1936 年男子篮球正式列入奥运会比赛项目。1950 年和 1953 年分别举行了第一届世界男、女篮球锦标赛。1968 年“国际篮球委员会”成立。1976 年女子篮球列入奥运会正式比赛项目。随着电视、国际互联网等现代资讯技术的快速发展,以及篮球运动职业化程度的提高,NBA (美国男子职业篮球联赛) 和 WNBA (美国女子职业篮球联赛) 已成为全球收视率最高的体育比赛之一。三人篮球赛以其独有的形式再现在街头,给越来越多的人提供了参加这项运动的机会。目前,篮球运动正在全世界朝气蓬勃地迅猛发展,在 21 世纪它有可能成为世界第一运动项目。

现代篮球运动的发展趋势是快、高、全、准。所谓“快”,是指快速。要求运动员的观察、判断、反应更加敏锐,技术、战术应用更加合理,动作速率、移动、动作的衔接更快,从而加快速攻、防转换的速度。“快”在现代篮球比赛中主要表现为高比分的出现以及快攻次数和得分增多。所谓“高”,是指队员所能控制的空间高度,主要表现在运动员的身高有很大增长。由于身高和弹跳与技术结合形成的高空优势(如攻守双方在空中争夺篮板球的高度已达 3.50 米以上),高空配合有了新发展(如空中投篮、空中接力等)。所谓“全”,是指全队的全面和个人的全面:全队的全面就是全队战术形式多样,全队实力平均。个人的全面表现在运动员技术高超、作风顽强、良好的身体素质和篮球意识的高度统一上,即位置界限被打破,攻、防兼备,既有绝招又是多面手。所谓“准”,是指准确,主要表现在投篮的准确性

上，现代篮球比赛中投篮的命中率已达 60% 以上。最后就是要有较强的身体能力。

## 二、我国篮球运动简介

### 1. 新中国成立以前的篮球运动

从 1895 年篮球运动传入我国，到 1949 年中华人民共和国成立，我国篮球运动主要受美国、菲律宾篮球运动发展的影响，在天津、北京、上海等几个大城市的基督教青年会及教会学校中开展。

1910 年，在南京举行的第一届全国运动会上，男子篮球被列为表演项目。1913 年，在由中国、日本、菲律宾 3 个国家所组织的远东运动会上，篮球被列为正式竞赛项目。这也是我国篮球队首次参加国际性运动会的篮球比赛。

1914 年的第二届全国运动会上，我国把男子篮球列为正式竞赛项目，女子篮球进行了表演赛。1930 年第四届全国运动会上，女子篮球才被列为正式竞赛项目。在旧中国，除全国运动会外，没有举行过大规模的专门性篮球竞赛活动。我国于 1936 年和 1948 年分别参加了第十一届和第十四届国际奥林匹克运动会。1925 年我国在第五届远东运动会上获得冠军，这是旧中国篮球史上唯一在国际运动会上取得的好成绩。

1927 年以后，在中国共产党领导的革命根据地也开展了篮球运动。如 120 师的“战斗篮球队”和陕甘宁边区的“东干篮球队”等。这些篮球队在广大解放区进行锻炼和比赛，鼓舞了广大军民抗日杀敌的士气，增强了军民的体质，并为新中国成立后开展篮球运动培养了骨干力量。

### 2. 新中国的篮球运动

中华人民共和国成立后，篮球运动也同其他事业一样，得到了蓬勃发展，无论是工厂、农村、学校、企业，还是机关、部

队，大都有了正规或简易的篮球场馆和设施，同时在各行各业也组建了许多篮球队，许多篮球爱好者在工余和假日里进行练习和比赛，参加篮球运动已成为越来越多的人闲暇活动的一个重要组成部分。

1951 年举行了全国篮、排球比赛。1954 年建立了全国联赛制度。1956 年试行了运动员、教练员和裁判员的等级制度。1955 年~1957 年开始形成了自己的“积极、主动、快速、灵活、准确”的风格。1959 年在新中国成立后的第一届全国运动会上，参加篮球比赛的各省、市、自治区和解放军的运动队达 29 个，且大都有了自己独特的打法和风格。快攻、跳投和紧逼成为我国篮球队 20 世纪 50 年代的三大法宝。20 世纪 50 年代末、60 年代初，我国男、女篮球队已接近世界先进水平。

1974 年第七届亚运会，我国男、女篮球队第一次参加亚运会的篮球比赛，男、女均获第三名。截至 1998 年第十三届亚运会，我国男篮共获得冠军 5 次、亚军 1 次，我国女篮共获得冠军 2 次、亚军 3 次。

1975 年，中国男子篮球队首次获得亚洲男子篮球锦标赛冠军。1978 年有一批篮球裁判员被“国际篮联”批准为国际篮球裁判员。

1983 年，我国女篮在第九届世界女篮锦标赛中获得第三名。

1984 年，我国女篮在第二十三届奥运会中获得第三名，男篮获得第十名。

1992 年，在第二十五届奥运会上，我国女篮获得亚军。

1993 年，我国女篮获得第十七届世界大学生运动会冠军。

1994 年，在首届东亚运动会上我国男、女篮球队双双荣获冠军。在第十二届世界篮球锦标赛上男队获得第八名，女队获得亚军。在国内，中国篮球协会首次对男子篮球实行职业化改革，与国际管理集团合作，推出了跨年度的 1994 年~1995 年赛季，

中国男子篮球甲级队联赛（简称 CBA），八一队获得冠军。

1996 年，中国男子篮球队在第二十六届奥运会篮球比赛中获得第八名。

1997 年，我国首次由原国家教育委员会组队，参加在意大利举行的第十九届世界大学生运动会篮球比赛，其中男队获得第十三名，女队获得第十一名。

1998 年，中国大学生篮球协会与杭州可艾可服饰有限责任公司合作，推出首届“98CUBA”中国大学生篮球联赛。西安交通大学男子篮球队获得男子争霸赛总冠军。

在 1998 年~1999 年全国男子篮球甲级联赛中，CBA 首次采用 4 节制、每节 12 分钟的比赛时间，8 秒由后场推进到前场及每队控制球后必须在 24 秒内完成投篮的新规则，使比赛更加紧张、激烈并富有观赏性。

## 第二节 篮球运动给我们带来什么

篮球运动是促进人体全面发展的体育运动，它能使人享受到身体运动带来的乐趣，有助于身心健康、愉悦身体，体验竞技运动所特有的魅力。篮球运动不仅能够健身强体，还可以促使人的个性、潜能和创造力得到充分发展。

### 一、健康的身体

#### 1. 对人体生理机能的影响

(1) 篮球运动持续时间可长可短，使参与者需要快速奔跑、突然与连续起跳、敏捷的反应与激烈的对抗。篮球运动与其他项目相比，具有全面性、均衡性的特点。篮球运动对人的机体起着良好的综合性影响，使大脑思维和身体各部位肌肉结实、全面发展。

(2) 篮球运动能更好地促进人体的新陈代谢。篮球运动是一项高密度的对抗性运动项目,因而能加速人体的新陈代谢,提高体内能源物质的转换速度,使循环、消化等器官的功能增强,促进机体内各系统工作能力的提高,从根本上增强人的体质,提高抵抗疾病的能力,提高学习与工作效率。

(3) 在篮球比赛中,各种情况瞬息万变,技、战术运用非常复杂。战术的多元化和技能的开放性,要求练习者不仅要掌握多种协调的技能动作,而且还需具备随机应变的能力。经常参加篮球运动有助于人的视野开阔,对提高各感觉器官(特别是视觉感受器)的功能,提高分配与集中能力,促进动作精细化,以及空间、时间和定向能力有着良好的效果。比赛中经常性的高精尖化动作,对提高神经中枢的灵敏性、协调性和综合性有着积极的意义,对提高协调、支配各器官的能力也有一定的作用。

### 2. 对身体素质的影响

篮球运动是一项包括跑、跳、投和技、战术等动作的综合性体育运动项目,篮球运动的攻与守对抗快速而激烈,技术应用复杂多变。正是因为篮球运动的这些特点,决定了篮球运动员必须具备良好的反应速度、动作速度、耐力及柔韧等素质。在各种素质中,力量素质是速度、耐力、灵敏等素质的基础,发展力量素质对增强基础身体能力有着重要的作用;速度素质是篮球运动中争取时间和位置上优势的重要条件;灵敏素质是运动员在各种突变环境下人体迅速、准确、协调地改变姿势和运动方向的基础,它是运动员运动技能和各种素质在运动过程中的综合表现;由于篮球运动具有比赛场地大、比赛时间长、速度快、奔跑距离长、运动重复次数多、对抗强度大等特点,这就要求运动员具有在较长时间内保持活动的的能力,所以篮球运动员必须达到较高的耐力水平;由于篮球比赛是在快速奔跑中进行,移动、跳跃、转身、跑步等动作要求运动员的各关节、韧带和肌肉经受大幅度伸缩变

化而增强拉伸的锻炼,因此篮球运动有利于柔韧素质的提高。

## 二、健全的心理

坚持参加篮球运动对人的心理健康和个性发展能产生积极的作用,尤其是在培养顽强意志品质与团队精神以及在自我心理调节与个性的发展等方面产生影响。

### 1. 对意志品质的影响

现代篮球强队比赛的特点是水平接近,争夺激烈。在比赛中,双方队员都处在高强度对抗的情况下,运动员不仅需要具备良好的技、战术素养和身体素质,更需要具备坚强的意志品质。运动员进攻,争夺篮板球都要突破对方身体的阻碍;退守和快攻,都要付出很大的体力;攻守转换、比分交替都有极强烈的情绪体验。所以,篮球运动是参加者克服各种困难实现预期目标的一种意志过程,是对参加者是否勇敢、果断、顽强等意志品质的考验,实质上也是意志品质的较量。如果缺乏自制力,无法控制这些不断变化的情感、各种各样的障碍、形形色色的困难,缺乏坚强的意志品质,是经受不了这些考验的。所以,要想在极端复杂困难的条件下坚持与强有力的对手进行顽强的竞争并取得比赛的胜利,必须具备坚强的意志品质。从某种意义上讲,对于篮球运动员来说,意志品质是头等重要的。因此,参加篮球运动不仅能锻炼人们坚韧不拔、勇敢顽强、吃苦耐劳的意志品质,而且对培养人的自觉性、目的性、果断性,以及自制力、坚持力和独立工作能力,克服生理惰性等均有良好的作用。

### 2. 对团队精神的影响

篮球运动充满着竞争与合作,运动中要学会竞争与合作,要发扬团队协作精神,才能取得最后胜利。篮球运动的竞争是团体之间的竞争,团体的凝聚力亦称内聚力,它是群体成员留在群体内的全部力量的总和,表现为团体成员对团体的向心力。竞争是



运动集体发展的必要机制和促进力量，也是竞技运动赋予运动队的性质。当合理的竞争发展为集体成员的冲突时，就会产生有害的后果。这要求参与者抛弃狭隘的内耗意识，把眼光投向更大的环境，并懂得合作与竞争是使运动队发展强大的条件。

如果说篮球比赛是群体之间的竞争的话，那么对于一个群体内部首先要学会的就是合作。合作是提高群体的竞争能力，在外部竞争中获胜的重要条件。作为一个现代人，只学会竞争是不够的，还必须学会合作。篮球是集体项目，要靠集体内的协同与合作。篮球的传切、掩护、突围和策应战术，是两三人在局部上的协同配合，具有良好的攻击效果。而综合多变的防守战术体系，更是靠全队的密切合作、协同行动才能完成的。群体内的合作，依靠个体之间的统一的目标、统一的认识，以及相互沟通理解的战术形式形成一个有机的整体，展开与对手的竞争对抗。这种沟通、理解和合作具有普遍的社会意义，个体的合作是群体胜利的基础。个体行为上的相互合作直接影响着人的心灵、情感上的沟通，促进了群体之间的凝聚力。另外，看台上成千上万的球迷，他们把自己的思想、激情都投入到比赛的氛围之中，投入到自己认同的球队之中，视自己为该群体的一员，同呼吸、共命运、荣辱与共，凝聚力由此而增强，体现出深刻的社会文化意义。

### 3. 对自我调节的影响

篮球运动富有趣味性和观赏性。运球、传球、投篮、抢断，高超的扣篮和封盖，再加上攻守交错、对抗变换，给人以美的感受，无论参与者还是观看者都会得到满足和愉悦。近年来，重新兴起和发展的“三人制”篮球赛，以其组织方便、条件简单和趣味性强，极大地丰富了群众娱乐休闲活动，受到了普遍的欢迎。

(1) 通过篮球运动的锻炼，可以使人增进快乐、调节情绪、振奋精神、陶冶情操。这种积极的情绪状态，又可以使人自信、