



普通高等教育“十一五”国家级规划教材



体育院校通用教材

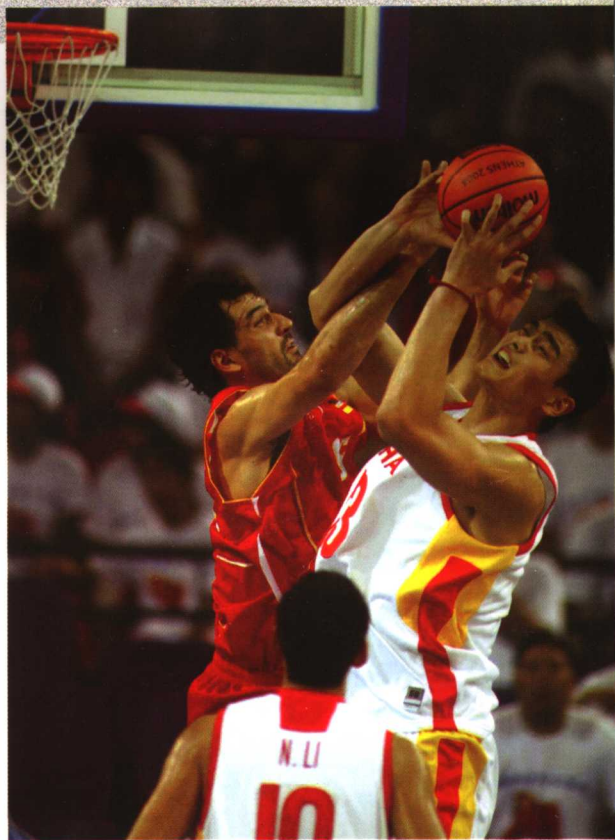
篮球运动教程

孙民治 主编

全国体育院校教材委员会 审定

LANQIU
YUNDONG
JIAOCHENG

人民体育出版社



体育院校通用教材

篮球运动教程

孙民治 主编

全国体育院校教材委员会审定

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

篮球运动教程/孙民治主编. -北京:人民体育出版社, 2006

体育院校通用教材

ISBN 978-7-5009-3100-3

I. 篮… II. 孙… 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(2006)第 136884 号

*

人民体育出版社出版发行

化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×960 16开本 27印张 495千字

2007年4月第1版 2007年4月第1次印刷

印数:1—20,000册

*

ISBN 978-7-5009-3100-3

定价:33.00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)



前 言

《篮球运动教程》是全国普通高等教育“十一五”国家级规划教材。本教材作为全国体育院校篮球普修课学生用书，由全国体育院校教材委员会篮球教材小组根据全国体育院校本科体育教学计划的培养目标、教学任务、教学时数、教学内容及考核要求，在总结若干年来各体育院校篮球课程教学实践的经验和继承不同时期出版各类篮球教材优点的基础上，重视吸收国内外篮球运动发展中的先进理论与实践内容，经过参编者多次认真讨论研究，听取和征求多所体育院校篮球教学工作者的意见，特别是在征求对本书第一版使用反馈意见基础上，集思广益，分工负责撰写而成的。

本教材着眼于为新世纪培养体育专门人才的实际需要，坚持继承与创新、改革与发展；坚持实事求是，从本科篮球教学实际出发；坚持突出教学性、针对性、实用性、实践性、科学性、先进性、时代性，力求从教学体系和教学内容、教学手段与方法上有所突破，以使教学对象能适应未来工作的需要。

本教材与《篮球运动高级教程》和《现代篮球运动教学与训练》有机衔接，构成高等院校培养不同层次人才需要的教学用书，逐步使其形成配套的、适应时代发展的篮球运动教学用书系列。

本教材的编写工作自始至终得到了国家体育总局科教司的领导和关心，首都体育学院牵头负责，由前国务院学位委员会体育学科评议组成员、教育部教学指导委员会副主任、中国篮球协会副主席、全国体育院校教材委员会篮球教材编写组组长、博士生导师孙民治教授任主编，教材组副组长、博士生导师刘玉林教授任副主编，由原北京体育大学校长王世安教授、原武汉体育学院院长钟添发教授任顾问，主持和参与了本教材的设计、列目、审定、讨论和定稿的全部过程。全国体育院校知名专家和教授于振峰、王贺立、王向宏、孙民治、许永刚、李杰凯、李颖川、朱越彤、杜俐、杨桦、陈钧、陈金英、郑刚、张培峰、张月英、宋丽媛、练碧贞、赵映辉、赵晶、赵芳、郭永波、郭永东、傅企明、谭朕斌、潘桂芝、陈新键、赵国华等同志参加了编写与修改。毕仲春、郑刚同志组织了技术图



片的拍摄工作。分章编写定稿后，由孙民治、王世安、钟添发、刘玉林为总串稿人，赵映辉、于振峰、谭朕斌、傅企明、陈钧、赵晶等参加串稿，最后经全国体育院校教材委员会审定出版。

本教材在编写过程中得到了国家体育总局科教司、中国篮球协会的大力支持。北京体育大学和武汉、成都、沈阳、广州、西安、上海、天津、哈尔滨、首都体育学院，以及人民体育出版社为本书的审定、串稿和定稿给予了各方面的帮助；耐克公司及北京金色河畔高尔夫学校杜一鸣先生给予的协助，为本书的出版提供了切实的保障条件。在此，一并表示衷心的感谢。













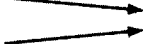
对本书存在的不足之处，真诚希望各位读者提出宝贵的意见和建议。

全国体育院校教材委员会篮球教材编写小组

2007年2月于北京



图例

-  传球路线
-  队员移动路线
-  球
-  持球队员
-  运球
-  投篮
-  障碍物、立柱
-  4号进攻队员持球
-  4号防守队员
-  教师
-  掩护
-  夹击
-  “关门”



目 录

第一章 篮球运动概论	(1)
第一节 篮球运动发展简况	(2)
一、篮球运动的起源	(2)
二、篮球运动演进发展中的五个时期与三次浪潮	(4)
三、世界篮球运动的格局与流派	(12)
四、世界篮球运动的发展趋势与展望	(14)
五、世界重大篮球赛事简介	(16)
第二节 现代篮球运动的新理念与当代化特点	(18)
一、篮球运动的规律	(18)
二、篮球运动的功能	(21)
三、现代篮球运动的当代化特点	(22)
四、当代篮球运动的新理念	(23)
五、篮球文化	(27)
第三节 中国的篮球运动	(31)
一、篮球运动传入中国	(31)
二、篮球运动在中国的发展概况	(32)
三、中国篮球运动的现状	(35)
四、中国篮球运动近期面临的任务	(37)
五、国内重大篮球赛事简介	(40)
第二章 篮球运动教学训练理论	(43)
第一节 篮球运动教学理论基础	(44)
一、篮球运动教学理论	(44)
二、篮球运动教学步骤	(46)



三、篮球运动教学方法	(49)
第二节 篮球运动训练理论基础	(51)
一、篮球运动训练理论	(51)
二、篮球运动训练步骤	(53)
三、篮球运动训练方法	(54)
四、篮球运动训练的特点	(56)
第三节 相关学科对篮球运动教学训练理论的影响	(57)
一、人文社会科学对篮球运动教学训练的影响	(57)
二、生物科学对篮球运动教学训练的影响	(58)
三、新科学、新理论、新技术对篮球运动教学训练的影响	(59)
第三章 篮球技术	(61)
第一节 移动	(63)
一、移动技术的分类	(63)
二、移动技术简析	(63)
三、移动技术的动作方法	(64)
四、移动技术的教学步骤与练习方法	(75)
五、移动技术教学中易犯错误及其纠正方法	(78)
六、移动技术的教学训练建议	(78)
第二节 传接球	(79)
一、传接球技术的分类	(79)
二、传接球技术简析	(80)
三、传接球技术动作方法	(81)
四、传接球技术的教学步骤与练习方法	(90)
五、传接球技术教学中易犯错误及其纠正方法	(95)
六、传接球技术教学与训练的建议	(97)
第三节 投篮	(98)
一、投篮技术分类	(98)
二、投篮技术简析	(99)
三、投篮技术动作方法	(103)



四、投篮技术的教学步骤与练习方法	(114)
五、投篮技术教学中易犯错误及其纠正方法	(117)
六、投篮技术教学训练的建议	(118)
第四节 运球	(119)
一、运球技术分类	(119)
二、运球技术简析	(120)
三、运球技术动作方法	(121)
四、运球技术的教学步骤与练习方法	(127)
五、运球技术教学中易犯错误及其纠正方法	(130)
六、运球技术教学训练的建议	(131)
第五节 持球突破	(132)
一、持球突破技术分类	(132)
二、持球突破技术简析	(132)
三、持球突破技术动作方法	(133)
四、持球突破技术的教学步骤与练习方法	(136)
五、持球突破技术教学中易犯错误及其纠正方法	(138)
六、持球突破技术教学训练建议	(140)
第六节 防守技术	(140)
一、防守技术的分类	(141)
二、防守技术简析	(141)
三、防守技术的动作分析	(144)
四、防守技术的教学步骤与练习方法	(154)
五、防守技术教学中的易犯错误及其纠正方法	(157)
六、防守技术的教学训练建议	(159)
第七节 抢篮板球	(160)
一、抢篮板球技术的分类	(160)
二、抢篮板球技术简析	(161)
三、抢篮板球技术动作方法	(163)
四、抢篮板球技术的教学步骤与练习方法	(166)
五、抢篮板球技术的易犯错误及其纠正方法	(169)
六、抢篮板球技术教学训练的建议	(170)



第四章 篮球战术	(171)
第一节 战术基础配合	(173)
一、进攻战术基础配合	(173)
二、防守战术基础配合	(181)
第二节 快攻与防守快攻	(187)
一、快攻战术	(187)
二、防守快攻战术	(194)
第三节 半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守	(198)
一、半场人盯人防守	(199)
二、进攻半场人盯人防守	(204)
第四节 区域联防与进攻区域联防	(209)
一、区域联防	(209)
二、进攻区域联防	(215)
第五章 篮球教学训练文件与课的组织	(221)
第一节 篮球教学文件的制定	(222)
一、教学大纲	(222)
二、教学进度	(223)
三、教案	(225)
第二节 中学篮球队训练计划的制定	(229)
一、多年训练计划	(229)
二、学年训练计划	(230)
三、阶段训练计划	(231)
四、周训练计划	(231)
五、课时训练计划	(234)
第三节 学校篮球教学训练的组织与实施	(235)
一、课的组织	(235)
二、课的类型	(237)
三、课的结构	(237)



第六章 篮球教学课实践指导	(241)
第一节 教学前准备	(242)
一、掌握并熟悉上课对象的基本情况	(242)
二、了解教学进度的安排, 确定课的内容	(242)
三、备课	(243)
第二节 课堂教学过程控制	(248)
一、上课前教学准备	(249)
二、课上教学过程控制	(249)
第三节 课后总结	(251)
一、对课堂情况的总结	(252)
二、找出存在的问题	(252)
三、提出改进的设想	(252)
第七章 篮球考核工作与 方法	(254)
第一节 篮球考核的目的与原则	(255)
一、考核的目的意义	(255)
二、考核的基本原则	(255)
第二节 篮球考核的内容与比重	(256)
一、考核的内容	(256)
二、考核的比重	(256)
第三节 篮球考核的形式与方法	(257)
一、理论考核	(257)
二、实践考核	(258)
三、基本能力考核	(258)
四、考核方法与评分标准	(259)
五、考核工作的基本要求	(262)
第八章 篮球竞赛的组织工作	(263)
第一节 竞赛的意义和种类	(264)
一、竞赛的意义	(264)



二、竞赛的种类	(265)
第二节 竞赛的组织工作	(267)
一、竞赛前的准备工作	(267)
二、竞赛期间的工作	(269)
三、竞赛的结束工作	(270)
第三节 竞赛制度和办法	(270)
一、竞赛制度	(270)
二、竞赛方法	(272)
第四节 国内外若干赛事的竞赛方法简介	(279)
一、NBA 的竞赛方法	(279)
二、第 28 届雅典奥运会的竞赛方法	(280)
三、第 14 届世界篮球锦标赛的竞赛方法	(281)
四、第 21 届世界大学生运动会篮球竞赛方法	(282)
五、CBA 和 WCBA 的竞赛方法	(283)
六、第 10 届全国运动会的竞赛方法	(284)
七、CUBA 的竞赛方法	(285)
八、2005—2006 中国大学生男子篮球超级联赛的竞赛方法	(285)
第九章 篮球竞赛规则与裁判法简介	(287)
第一节 篮球竞赛规则简介	(288)
一、比赛通则	(288)
二、违例	(292)
三、犯规	(296)
第二节 篮球竞赛裁判法简介	(301)
一、两人裁判制的工作方法与技巧	(302)
二、篮球竞赛的记录台工作	(308)
第十章 篮球场地器材设备与维修	(311)
第一节 篮球场地器材设备	(312)
一、标准篮球比赛场地的规格	(312)



二、记录台与替补队员席	(316)
三、场地的器材设备	(316)
四、记录台专用器材	(320)
第二节 篮球场地的修建与维护	(322)
一、篮球场地的修建	(322)
二、篮球场地的维护	(324)
三、奥运会对篮球馆的特殊要求	(325)
第十一章 多种形式的篮球活动	(326)
第一节 小篮球	(327)
一、特点与作用	(327)
二、规则与裁判法	(328)
三、活动的组织与注意事项	(330)
第二节 三人制篮球	(331)
一、特点与作用	(331)
二、比赛方法与规则	(333)
第三节 轮椅篮球	(335)
一、特点与作用	(335)
二、比赛规则与裁判法	(335)
第四节 聋人篮球	(337)
第五节 投篮、扣篮与双人投篮比赛	(338)
一、投篮比赛	(338)
二、扣篮比赛	(339)
三、双人投篮比赛	(340)
第六节 其他形式的篮球活动	(341)
一、水上篮球	(341)
二、无板篮球	(341)
三、荷兰式篮球	(342)
四、冰上篮球	(342)
五、乒乓篮球	(342)



第十二章 篮球游戏理论与方法	(343)
第一节 篮球游戏的基本理论	(344)
一、篮球游戏的特点	(344)
二、篮球游戏的设计和选择原则	(345)
三、篮球游戏的组织和教法	(347)
第二节 常见篮球游戏示例	(348)
一、移动	(348)
二、传接球	(349)
三、运球	(350)
四、投篮	(351)
五、持球突破	(352)
六、篮板球	(354)
七、抢断球	(355)
八、专项身体素质	(356)
第十三章 NBA 与 CBA	(359)
第一节 NBA 的发展概况	(360)
一、NBA 的历史演进	(360)
二、NBA 组织管理、经营开发及政策法规制度	(363)
三、NBA 的竞赛体制与后备队伍的培养	(367)
四、NBA 各支球队名字的由来	(368)
第二节 CBA 发展概况	(374)
一、中国篮球职业化的开创背景	(374)
二、CBA 的组织管理、经营及政策法规制度	(376)
三、CBA 的竞赛体制与后备队伍培养体系	(379)
第十四章 篮球研究性学习指导	(381)
第一节 研究性学习理论与方法概要	(382)
一、研究性学习理论内容概要	(382)



二、研究性学习方法内容概要	(384)
第二节 研究性学习在篮球教学过程中的意义与作用	(385)
一、研究性学习在篮球教学过程中的意义	(385)
二、研究性学习在篮球教学过程中的作用	(387)
第三节 篮球研究性学习理论与方法	(387)
一、篮球研究性学习的理论概述	(387)
二、篮球研究性学习的方法	(388)
第四节 篮球研究性学习指导	(389)
一、篮球研究性学习指导的要求	(389)
二、篮球研究性学习指导的程序	(391)
三、篮球研究性学习指导的内容	(392)
附录 1: 中国篮球运动重大活动简记	(395)
附录 2: 全国体育院校部分招收篮球研究生一览表	(410)
附录 3: 人民体育出版社部分篮球专业读物推荐	(411)
参考文献	(414)

第一章

篮球运动概论

内容提要:

本章介绍了篮球运动的起源、本质、属性、功能和规律,篮球运动演进过程中的五个时期和所掀起的“三次浪潮”及世界篮球运动的格局与流派;现代篮球运动的新理念、新特点,篮球文化及世界篮球运动发展展望;篮球运动在中国的发展简介、中国篮球运动的现状与面临的任务。



篮球运动的本质就是在特定的规则、特定的时间与空间限制下所进行的投篮比准的游戏，其属性是一种社会文化现象，一种随着人类文明进步、科技发展、反映时代特征的社会人文景观。但不同的人群由于职业视角的不同，对其内涵与外延的称谓也不尽相同：

- 人文学者称之为一种体育文化。
- 社会学者称之为一种社会活动现象。
- 哲学工作者称之为特殊典型的矛盾运动。
- 史学工作者称之为民间儿童娱乐游戏的变异。
- 生命科学工作者称之为一种健身手段与方法。
- 经济工作者称之为一种新兴的产业。
- 教育工作者称之为体育教育课程。
- 竞技体育工作者称之为竞技体育项目。

上述各种对篮球运动的称谓，虽各有不同，但其本质是游戏，其属性是文化，其表现形式是特殊的社会人文现象，这是众所共识的。

第一节 篮球运动发展简况

一、篮球运动的起源

篮球运动是由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市（旧译春田市）基督教青年会干部训练学校的体育教师、在加拿大出生的詹姆斯·奈史密斯（James Naismith）于1891年发明的（图1-1—图1-3）。由于美国马萨诸塞州冬季较为寒冷，难以在室外开展体育活动，于是奈史密斯便将这一最初在室外试行的篮球游戏移至室内，并将摆置在地面上的筐悬挂于室内两侧离地面约10英尺处（1英尺=0.3048米，10英尺=3.048米，约3.05米，即现用篮圈高度的来源）的墙壁上，选用足球向篮内投掷，投入篮内得1分，以得分多少决定胜负。之后，将篮筐底部取消，悬挂在两端墙壁的立柱支架上，为避免将球投掷到场外而影响观看者，曾在篮筐后部设立了大小不同的挡网，类似于在大网的笼中活动，因此，韩国等一些国家以及一些书刊中至今仍将篮球运动称为笼球运动。由于篮球运动具有较强的对抗性，便制定了某些限制性规定，并且不断地改进比赛方式，从而使篮球游戏