



蒋志华◎著



高校篮球

课程研究与
技战术教学方法



电子科技大学出版社



蒋志华，男，讲师。1966年2月出生，1985年7月毕业于苏州大学体育学院，任教以来，主要从事体育教学与训练工作。近年来，在省级及省级以上刊物上公开发表论文十篇。参编教材两部，主持校课题3项。

策划编辑

责任编辑

封面设计



高校篮球

课程研究与
技战术教学方法



ISBN 978-7-5647-3600-2



9 787564 736002 >

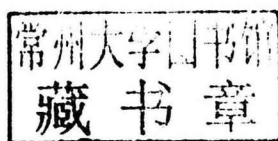
定价: 00.00元

高校篮球

课程研究与 技战术教学方法

GAOXIAO LANQIU KECHENG YANJIU YU
JIZHANSHU JIAOXUE FANGFA

蒋志华◎著



电子科技大学出版社

高校篮球课程研究与技战术教学方法

蒋志华 著

电子科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高校篮球课程研究与技战术教学方法 / 蒋志华著. —
成都: 电子科技大学出版社, 2016. 5
ISBN 978 - 7 - 5647 - 3600 - 2

I. ①高… II. ①蒋… III. ①篮球运动 - 运动技术 -
教学研究 - 高等学校②篮球运动 - 竞赛战术 - 教学研究 -
高等学校 IV. ①G841. 19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 089539 号

高校篮球课程研究与技战术教学方法

蒋志华 著

出版: 电子科技大学出版社 (成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦
邮编: 610051)

策划编辑: 汤云辉

责任编辑: 汤云辉

主 页: www.uestcp.com.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 北京经大印刷有限公司

成品尺寸: 185mm × 260mm 印张: 13.75 字数: 258 千

版 次: 2016 年 5 月第一版

印 次: 2016 年 5 月第一次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5647 - 3600 - 2

定 价: 35.00 元

■ 版权所有 翻印必究 ■

- ◆ 本社发行部电话: 028 - 83202463。
- ◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

前 言

目前, 篮球运动已经成为世界范围内开展最为广泛的运动项目之一, 我国已成为篮球运动的发展大国与人口大国。随着素质教育理念的提出与深入, 篮球运动逐渐成为高校体育教育的重要内容, 其在高校的群众基础十分雄厚。高校大学生需要掌握一定的篮球课程理论知识和熟练的技战术技能, 才能获得理想的运动效果, 增强自身的身体素质, 提高自己的竞技能力。

高校体育课程中, 篮球课程及技战术的教学工作有着举足轻重的作用, 它对大学生参与篮球运动的科学性及运动水平的提高、大学生身体素质的培养以及高校体育教学的发展都有着十分重要的影响。为了使大学生更好地掌握篮球课程与教学的理论知识, 促进大学生篮球技战术水平的不断提高, 增强高校篮球运动的教学效果, 特撰写《高校篮球课程研究与技战术教学方法》一书, 希望能科学指导高校篮球教学与大学生参与篮球运动的实践。

本书共分为七章, 第一章至第五章属于理论部分, 第六章与第七章属于实践部分。具体分析, 第一章是篮球运动概述, 主要内容包括篮球运动的起源与发展、特点与作用、重要组织与赛事以及其在我国高校的发展概况。第二章是高校篮球教学研究, 主要包括篮球教学的概念、基本理论、现状与发展等几个方面的内容。第三章是高校篮球课程理论, 重点对高校篮球课程的组织与管理、教学文件、计划以及课程质量的测评等内容进行了阐述。第四章是高校篮球课程的安全营养保健, 主要阐述了高校篮球课程的营养补充、疲劳消除以及伤病防治等重点内容。第五章是高校篮球技战术教学理论探索, 着重对高校篮球技战术教学的任务与原则、步骤与方法、组织与实施以及现状与发展趋势等内容展开了详细阐述与研究。第六章与第七章分别对高校篮球的技术与战术教学进行了研究, 重点从篮球技术与战术的基本理论、进攻技战术教学与防守技战术教学等方面展开阐述。

本书集科学性、系统性、新颖性于一体, 具体表现为知识性强、理论研究科学严谨、语言准确、章节划分得体、结构体系完整, 符合现代篮球课程教学的需要,

能够为高校篮球课程的教学提供科学指导。

本书在撰写过程中，参考与借鉴了许多专家、学者的理论和数据资料，在此向他们的辛勤付出表示衷心的感谢。由于水平和精力所限，书中难免有错误存在，敬请广大读者批评指正。

作者

2016 年 5 月

目 录

第一章 篮球运动概述.....	1
第一节 篮球运动的起源与发展	1
第二节 篮球运动的特点与作用	6
第三节 篮球运动重要组织与重大赛事汇总	9
第四节 我国高校篮球运动发展概况	15
第二章 高校篮球教学研究	25
第一节 篮球教学的概念	25
第二节 篮球教学的基本理论	29
第三节 高校篮球教学的现状与发展	44
第三章 高校篮球课程理论	57
第一节 高校篮球课程的组织与管理	57
第二节 高校篮球课程的教学文件	64
第三节 高校篮球课程的计划	69
第四节 高校篮球课程质量的测评	75
第四章 高校篮球课程的安全营养保健	86
第一节 高校篮球课程的合理营养补充	86
第二节 高校篮球课程的疲劳与消除	96
第三节 高校篮球课程中的常见伤病与防治	103
第五章 高校篮球技战术教学理论探索	116
第一节 高校篮球技战术教学任务与原则	116

第二节	高校篮球技战术教学步骤与方法	120
第三节	高校篮球技战术教学组织与实施	132
第四节	高校篮球技战术教学现状与发展趋势	138
第六章	高校篮球技术教学研究	143
第一节	高校篮球技术基本理论	143
第二节	高校篮球进攻技术教学	147
第三节	高校篮球防守技术教学	169
第七章	高校篮球战术教学研究	174
第一节	高校篮球战术基本理论	174
第二节	高校篮球进攻战术教学	178
第三节	高校篮球防守战术教学	195
参考文献		212

第一章 篮球运动概述

只有先对篮球运动的发展以及我国高校篮球运动的发展概况有一个基本的了解,才能更好地进行高校篮球的课程研究与技战术教学。本章将对篮球运动的起源与发展进行阐述,对篮球运动的重要组织与重大赛事进行罗列,同时对篮球运动的特点与作用,以及我国高校篮球运动的发展情况进行分析。

第一节 篮球运动的起源与发展

一、篮球运动的起源

篮球运动起源于 1891 年,起源地是美国的马萨诸塞州,创始者为奈史密斯博士。当时美国正遭受特大暴风雪,导致美国最为流行的棒球运动无法开展,马萨诸塞州斯普林·菲尔德市基督教青年会学校教师奈史密斯博士受青年会的委托,设计发明了篮球这种新型的运动项目。奈史密斯博士从当地儿童喜欢用球投桃筐的游戏中受到启发,同时借鉴了一些其他运动项目的规则与方法,发明了篮球这项运动。篮球运动不受天气、时间等客观因素的影响,可以在室内室外以及任何时间段进行。同时,篮球运动讲求文明,同时也体现出一定的对抗性,这样更容易被广大民众尤其是青少年群体所接受。

篮球运动最初的比赛规则非常简单,比赛场地南北向,对参与人数多少、比赛时间的长短以及场地的面积都没有明确硬性的规定,只是要求比赛分成队员人数相等的两方。篮球球篮采用的是桃筐,悬在离地面 10 英尺^①的墙上,每次进球之后通

^① 1 英尺 = 0.3048 米



过扶梯将球取出。篮球比赛的方法是，双方的运动员各站在本方端线外，裁判站于中线位置将篮球抛向场地内，双方运动员一起冲进场地中间进行抢球，并以将篮球投入对方篮筐的方式进行攻守对抗。每次将球投入篮筐之后，按此程序再继续参加比赛直到结束，最后通过比较双方的进球数来判定比赛的胜负。比赛每投进一个球本方得一分，如果平局，经双方队长协商同意，进行延时比赛并以谁先投进一球为止。

由于篮球运动具有很强的运动性与趣味性，同时还具备一定的健身功能，因此在游戏的基础上内容不断丰富，规则也逐渐地完善，在不断地发展变革中形成了现代篮球这项运动。

二、篮球运动的发展

（一）初创时期

19 世纪 90 年代至 20 世纪 20 年代是篮球运动的初创时期。篮球运动自 1891 年由奈史密斯创立以来，逐渐成为一种地域性的民间娱乐活动，篮球运动以其自身充满对抗性、娱乐性的特点，吸引力越来越多的体育爱好者，有着越来越广泛的群众基础。在这一时期，篮球运动开始从学校传入社会，并走向国际。篮球运动于 1892 年传入墨西哥，1893 年传入法国，1895 年传入中国和英国，1896 年传入巴西，1897 年传入捷克，1901 年传入日本和伊朗，1905 年传入俄国与古巴，1907 年传入意大利，1908 年传入波兰与瑞士，1911 年传入秘鲁，并逐渐在全球范围内广泛传播开来。

在这一时期，篮球运动的规则有一定的发展。篮球运动发明之后，奈史密斯于 1892 年制定了《青年会篮球规则》，其内容可以归纳为 5 项原则与 13 条规则，具体包括：篮圈的高度为 10 英尺；采用大而且轻的球作为篮球比赛的工具；篮球场地的大小没有一定的限制，参赛双方的人数也没有明确的规定，只要求场上比赛双方的人数相等；投中一球得一分，哪方得分多哪方获胜；每次得分之后都是到球场中间进行抛球来继续进行比赛；比赛时间分为两个阶段，每个阶段 15 分钟；比赛设置两名裁判，即主裁判与副裁判，主裁判负责对球员的犯规进行判定，而副裁判负责计时与计分等方面。从 1893 年到 1897 年，篮球的规则得到进一步的充实，篮球比赛的程序得到简化，中圈跳球开始进行比赛，球员可以换手进行运球；增加了犯规罚



球的相关规定,规定进攻投中一球得2分,犯规罚球中一球得1分;球员的场上位置也有了锋、卫之间的分工。1901年,规则规定运球的球员不可以进行投篮,1908年此规定取消。

这一时期,篮球运动的器材方面也有改进。篮球运动在1891年初创时,对于场地的大小并没有固定的要求,只是在狭长的空地两端各放一个桃筐来进行比赛。奈史密斯于1892年进行了篮球比赛场地三段区域的划分,即后场、中场和前场。1893—1897年,篮球的篮圈有了新的改进,开始用带篮网的铁质篮圈、木质篮板。场地面积被限定为100英尺×50英尺、90英尺×45英尺和70英尺×35英尺三种,并在篮球场地上增画了分区线、中圈、限制区以及罚球线。1915年,在美国国内对篮球比赛规则进行了统一之后,又对篮球的场地做出了改革,增画了各种区位的限制线,包括中圈和罚球线,不久又增画了中线。篮圈也改为规范的铁圈,篮圈之后的挡网换为木质的不规则挡板并与篮圈连接。到了20世纪20年代末,篮球的球场又增设了限制区以及罚球时攻、守队员的站位区。

另外,这一时期的篮球技术表现为攻守技术简单,只有一些篮球的基本动作。在篮球的战术方面,尚未形成比较成熟的全队配合战术,对抗方式主要表现为单兵作战,球员有场上位置的分工,并处于不同的区域。进攻的方式主要以快攻以及简单传切、掩护为主,防守主要表现为区域的人盯人防守。

(二) 完善时期

20世纪30至20世纪40年代是篮球运动的完善时期。1932年6月18日,在瑞士日内瓦成立了国际业余篮球联合会(简称国际篮联),总部位于意大利的罗马。当时只有8个国家参加了国际业余篮球联合会,但是该会议作为一个国际性的权威机构对各国的篮球运动做出了协调与统一的工作,这也是国际业余篮球联合会成立的主要任务。国际业余篮球联合会致力于将男子篮球项目推荐成为奥运会的正式比赛项目,并于1936年在德国所举行的那届奥运会上被列为正式的比赛项目。从此,现代竞技篮球运动正式诞生。

在这一时期,篮球运动规则的发展是多方面的。1932年,增设了3秒、5秒、10秒和球回后场的规定;增设了中线并增改了进攻限制区;球场面积被确定为26米×14米;比赛时间共有两节,每节20分钟。国际篮联于1936年出版了第一部国际统一的篮球规则,并正式规定双方的上场比赛队员人数为5人;投中之后在中圈进行跳球的规定被取消,改为由对方在端线外进行发球并继续进行比赛;度量单位



变为米、克；由单裁判员临场制变为双裁判员临场制，从而增加了裁判员的判罚准确度，同时也促进了篮球运动比赛水准的提升。在 20 世纪 40 年代之后，篮球的进攻限制区扩大为 5.8 米，同时规定场上球员累计犯规 4 次将被取消比赛的资格。

这一时期，篮球运动器材方面的改进也表现为多方面。于 1932 年成立的国际业余篮球联合会对篮球场地的规定进行了修改，增设了进攻限制区，也就是将罚球区扩大为直线罚球区，即 3 秒限制区。到了 20 世纪 40 年代，篮球的篮板分为长方形和扇形两种规范的形式。球场上中圈分为跳圈与禁圈，球场罚球区的两侧到端线，对争抢篮板球的球员分区站位线等方面做了明确的规则规定。

这一时期的篮球技术表现为：出现单手传接球和投篮技术，以及行进间双手交替运球技术，并开始有简单的组合战术，手部与脚步的动作衔接速度加快。在篮球战术方面，进攻更加注重团队战术的运用与配合，单兵作战的情况减少。防守更加注重集体性，并开始采用区域联防以及人盯人的防守战术。

（三）成熟时期

20 世纪 50 至 60 年代是篮球运动发展的成熟时期。在 20 世纪 50 年代之后，现代篮球竞赛中决定胜负的关键在于球员的高度。在这种趋势下，采用高大中锋强攻篮下的战术打法非常流行，篮球运动步入了一个向体型“高大化”发展的时期。20 世纪 60 年代末，篮球运动逐渐形成以美国篮球为代表的高度、速度、技巧相结合的战术打法，同时还有高度、力量相配合的欧洲打法。从此，篮球运动的发展开始步入成熟阶段。

在这一时期，篮球运动规则的发展表现为多方面。随着高大球员的不断涌现，1956 年以后，篮球规则规定将进攻限制区变为 5.8 米 × 3.6 米的梯形。同时，中线被取消，增设了一次进攻限时 30 秒以及持球队员在前场被防守到 5 秒应判争球的规定。

这一时期，篮球运动器材方面的改进主要表现为：20 世纪 50 年代后，由于高大中锋打法的盛行，给篮球规则带来了很大的冲击，从而使篮球规则在篮球场地区域的划分上都采取了更多新的限制。

在篮球的技术方面，球员更加注重高度、速度、力量与技巧的有机结合，从而使球员的技术不断全面。在篮球的战术方面，进攻中多采用快攻、传切、突分并利用高大中锋强攻和在阵地进攻中组织策应配合，全场紧逼、人盯人防守以及混合防守的战术在不断地应用。



(四) 完善时期

20 世纪 70 至 80 年代是篮球运动发展的完善时期。20 世纪 70 年代之后, 2 米以上的球员大量出现, 篮球场上的空间争夺更加激烈, 高度与速度之间的矛盾更为突出。1973—1978 年间, 篮球的规则又有了几次调整, 从而使攻防技战术在新条件的约束下, 兼顾高度与速度发展的同时, 不断向灵巧、准确以及多变的方向发展。20 世纪 80 年代, 这种情况愈加明显, 从而使篮球运动进入了一个全面提高的完善时期。

这一时期, 篮球规则的演变主要表现为: 20 世纪 70 年代后增加了球回后场、控制球队犯规以及全队 10 次犯规等方面的规则; 规定如果对投篮的球员犯规, 投中有效并追加 1 次罚球, 如果没有投中就实行“3 代 2”罚球。到 20 世纪 80 年代, 篮球规则正式引入“垂直原则”和“合法防守位置”等身体接触的原则。1984 年, 篮球规则规定将球场面积变为 28 米×15 米; 同时规定球场上空的高度要在 7.5 米以上。设定三分投篮区, 增设了全队每半时 7 次犯规后进行“1+1 罚球”的规则。这次规则的修改对于篮球运动全面快速发展起到了重要的推动作用。

这一时期, 篮球场地器材方面的发展主要表现为: 20 世纪 80 年代中期, 场地规则又进行了修改, 增加了远投区。这一时期, 篮球运动的发展实现了“第二次浪潮”。

在技术特点方面, 球员的技术全面提高, 进攻中的对抗、高空等技术不断技巧化, 个人的能力不断增强, 防守技术也更具威胁。在战术方面, 单一固定的进攻逐渐转变为综合移动的进攻战术, 防守更具攻击性、破坏性以及集体性。

(五) 飞跃时期

20 世纪 90 年代至今, 是篮球运动发展的飞跃时期。1992 年, 国际奥委会允许职业篮球运动员参加奥运会篮球比赛、世界篮球锦标赛以及洲际以上国际篮球比赛。从此, 篮球运动开启了一个新的发展里程, 呈现出大众篮球的发展趋势, 职业篮球不断发展, 同时依托科技与人文, 不断提高篮球运动员的各种新技术, 从而使当代的篮球运动更加的科技化、观赏化、商业化以及职业化。

这一时期篮球规则的发展表现为多个方面。1990 年, 为了保护运动员并对球场进行规范, 篮球规则将篮板下沿提高至离地面 2.90 米, 并增加球队席区。1994 年, 篮球规则改 1+1 罚球为两次罚球等。1998 年, 为了实现篮球运动技战术的快速发



展,同时满足篮球运动不断商业化以及职业化的客观要求,规则规定允许采用 2×20 分钟或 4×12 分钟的比赛时间;对于比赛中附带身体接触的动作要用“有利/无利”的原则进行区分;同时增加了有违体育道德的相关技术犯规的规则规定;在比赛的最后两分钟,投中后要停止比赛计时钟等。1999年12月国际篮联宣布新的篮球规则于2000年奥运会之后实行,主要内容有:比赛时间改为 4×10 分钟;一次进攻时间改为24秒;球从后场推进到前场的时间从10秒改为8秒;每队每节4次犯规之后所有犯规都要处以两次罚球;奥运会篮球比赛与世界篮球锦标赛可实行三人裁判制等。篮球规则的不断改变给篮球运动员提出了更严格的要求,篮球比赛表现得更加激烈,同时比赛的观赏性与娱乐性也不断提高。

这一时期,篮球场地器材方面的发展表现为:规则缩小了篮板周边的尺度,增设了篮板周边的胶皮保护圈。这是在篮球运动员的身材高度不断增长以及空间争夺日益激烈的情况下,国际篮球联合会于1994年所作出的规则修改。

技战术方面:篮球运动员的素质不断提高并更加全面,运动员的技术水平与战术意识都在不断地提高;篮球的高空技术与高空战术有了新的发展,运动员之间的身体对抗更加激烈;运动员的个人技术能力成为球队取胜的关键因素,快速进攻以及攻守转换的战术有了新发展;进攻的技战术更加实用与多变,并向立体型方向发展;个人防守越来越重要,愈显攻击性、破坏性与协同性;女子篮球技战术不断男性化。

第二节 篮球运动的特点与作用

篮球作为一项世界性的运动项目,从诞生至今受到了越来越广大民众的喜爱。目前,国际篮球交往活动日益频繁,国际性、区域性的篮球比赛也经常举行,篮球运动显示出越来越旺盛的生命力和发展潜力,并跻身于世界体坛强项之林。篮球作为一项广受欢迎的体育大项,有着自身的特点与作用。

一、篮球运动的特点

(一) 集体性

篮球运动的比赛形式表现为两队之间的对抗,如果想要获得比赛最终的胜利,