

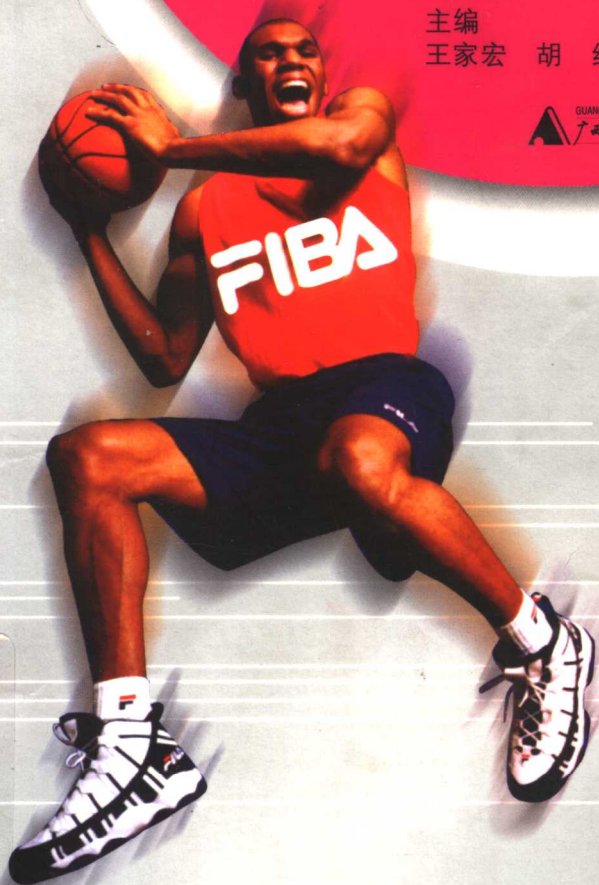


经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
普通高等学校公共体育课程系列教材

篮 球

主编
王家宏 胡 红 张宏成

GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社



LANGIU

G 841

71

经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
普通高等学校公共体育课程系列教材



篮 球

主编
王家宏 胡 红 张宏成

GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

· 桂林 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

篮球 / 王家宏, 胡红, 张宏成主编. —桂林: 广西师范大学出版社, 2003. 8(2004. 7 重印)
普通高等学校公共体育课程系列教材
ISBN 7-5633-4140-4

I. 篮… II. ①王… ②胡… ③张… 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 (2003) 第 067157 号

广西师范大学出版社出版发行

{ 桂林市育才路 15 号 邮政编码: 541004 }
网址: <http://www.bbtpress.cn>

出版人: 肖启明

全国新华书店经销

广西合浦印刷厂印刷

(广西合浦县廉州镇横街 10 号 邮政编码: 536100)

开本: 890 mm × 1 240 mm 1/32

印张: 4.75 字数: 138 千字

2003 年 8 月第 1 版 2004 年 7 月第 2 次印刷

印数: 30 001 ~ 50 000 册 定价: 7.50 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



随着“健康第一”、“以人为本”和“终身体育”等现代体育教育理念的形成,我国高校体育课程确立了促进学生科学锻炼,达到“增强体质、增进健康和提高体育素养”为主要目标的课程性质定位。改变长期以来一本教科书统揽大学体育教学全过程和以竞技体育项目为主线的教学模式,编写健身性和趣味性强、实效性与科学性好的、能满足大学生个性化学习需要的体育教材,落实高校体育课程性质定位,发挥高校体育的全面教育功能,是当前高校体育教学改革的主要任务。我们在教育部体育卫生与艺术教育司、全国高等学校体育教学指导委员会的指导下,由广西师范大学出版社牵头,联合体育教育界对高校体育教学、课程改革有研究的专家、学者,成立了“普通高等学校体育课程系列教材编写委员会”,组织编写了这套“普通高等学校公共体育课程教材”。

这套教材共12种,涵盖了20多项易于开展并深受大学生喜爱的运动项目。其中《篮球》、《排球》、《足球》、《休闲娱乐体育》、《武术 跆拳道 自由搏击》、《民族体育 传统保健》、《艺术体操 体育舞蹈》、《健美操 健美运动》、《乒乓球 网球 羽毛球》、《综合技术与素质》10种,为技术项目类教材;《体育文化》和《健康教育》2种,为提高学生的体育人文素质和健康知识的教材。

在这套教材的编写过程中,我们严格按照国家教育部2002年颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求进行。在教材结构设计上,将传统竞技运动项目与大学生的健身锻炼内容和健康教育、体育文化有机地结合起来,力求构建新的公体教材体系;在内容的选择上,兼顾学生不同层次的需求与兴趣,注重终身锻炼意识和运动技能的培养,分项目介绍科学的锻炼方法与必需的健康知识,使学生在提高健康水平和运动能力的同时,提高社会适应能力;介绍练习与健身效果的自我评价方法,提高学生对体育运动的主动参与和自我锻炼评价能力;突出教材的文化品位,注意把体育科研的最新成果、各运动项目最新的技战术与裁判等动态介绍给学生,帮助他们提

高体育运动鉴赏水平。

在编写队伍组建中,我们以东部地区高校的专家为骨干,吸纳西部院校中有体育教学、科研经验的教师参与,组成了来自全国各省65所高校一百余位作者参与的、广泛的、有代表性的编写队伍,其中有50余位来自东部17个省(市)的30所高校,60余位来自西部12个省(区、市)的35所高校。以东部为主、东西部联手的作者队伍为我们奠定了编写多项目、高质量教材的基础,也确立了促进高校体育教学与民族地区体育运动发展的编写目标。如在不同项目的教材中介绍易于开展的赛制,以促进高校因地制宜地开展体育活动;特设富有民族特色的《民族体育传统保健》教材,以弘扬中华民族优秀的传统体育文化等。

在编写组织中,我们严格执行编审分离的原则,坚持“高起点”、“高要求”、“高质量”的“三高”编写原则,努力提高教材质量。从对教材需求的调研到教材的出版,历时一年三个月,编写人员将自己所掌握的最新体育科学知识和教学经验融入教材编写之中,可以说,教材的出版是他们心血的凝结与升华。

《篮球》教材是本套教材中的技术项目品种,由苏州大学体育学院院长、博士生导师王家宏教授,重庆大学体育学院院长胡红教授和苏州大学体育学院副院长张宏成教授担任主编;参与编写的人员及具体分工如下:王家宏、张宏成(苏州大学)负责第一章;蒋钢强(广西工学院)、宾京生(桂林电子工业学院)负责第二章;徐剑锋(湛江师范学院)、宋绮凡(青海师范大学)负责第三章;钟璞(重庆大学)负责第四章;邱洪浩(西藏民族学院)、刘伟一(湖南师范大学)负责第五章。全书最后由王家宏统稿。

本套教材的问世,得到了国家教育部体育卫生与艺术教育司和教育部全国高等学校体育教学指导委员会的关心与全程指导,得到了广西壮族自治区教育厅体育卫生与艺术教育处自始至终的关心和支持、广西师范大学领导的高度重视与大力支持、广西师范大学体育学院的积极协助。在此,我们向所有参与、关心和支持本套教材编写、出版的单位、领导和教师表示深深的谢意。本套教材的编写与出版,是对普通高校体育教学改革、教材建设的首次探索与尝试,不妥之处在所难免,恭请各位读者批评指正。

普通高等学校体育课程系列教材编写委员会
2003年4月

普通高等学校公共体育课程系列教材 编写委员会

主任委员

季克异:国家教育部体育卫生与艺术教育司体育处处长,研究员,全国高等学校体育教学指导委员会副主任委员

邓树勋:华南师范大学体育科学学院教授,全国高等学校体育教学指导委员会顾问

黄汉升:福建师范大学副校长,博士,教授,全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组组长

孙麒麟:上海交通大学体育系主任,教授,全国高等学校体育教学指导委员会公共体育组组长

常务副主任委员

汤志林:广西师范大学出版社副总编辑

副主任委员

王家宏:苏州大学体育学院院长,教授,全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组副组长

王崇喜:河南大学体育学院院长,教授,全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组副组长

黄小鹏:广西教育厅体育卫生与艺术教育处处长

于可红:浙江大学教育学院体育系副主任,教授,全国高等学校体育教学指导委员会委员

梁柱平:广西师范大学体育学院院长,教授,全国高等学校体育教学指导委员会委员

陈仲芳:广西师范大学出版社体育编辑室主任,编审

姚辉洲:广西体育高等专科学校校长,博士,教授

秘书长

李英贤:广西师范大学体育学院教授

委员(按姓氏笔画排序)

于可红	上官义勤	王倩	王蒲	王家林	王家宏	王皋华	王崇喜
邓树勋	韦军湘	刘靖南	孙麒麟	汤志林	宋璐毅	张宏成	李一玉
李金龙	李英贤	李艳翎	李善华	陈仲芳	周兵	周龙惠	周璋斌
季克异	欧阳林	姚鸿恩	姚辉洲	姜桂萍	胡红	郝文亭	夏思永
徐玉良	袁镇澜	崔雷海	常智	曹霖	梁柱平	黄小鹏	黄汉升
黄宽柔	谢翔	蔡仲林					

内容提要

会员委员会

本教材以国家教育部2002年颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》）的主要内容、基本要求为依据编写，教材体系符合大学生的认知规律，教材内容围绕《纲要》制定的培养目标设置。

本书由篮球文化、篮球健身方法、篮球比赛与欣赏、基本技术与练习、篮球战术与练习五个部分组成，涵盖了高校体育教学规定学生所要达到的运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个方面的学习目标，是一本内容丰富、图文并茂，集知识性、趣味性与一体的教材。

本教材为普通高等学校公共体育课程系列教材，也可作为高职、高专的体育课程教材。

LANQIU



目 录

第一章 篮球文化

第一节 篮球运动与身心健康	2
一、篮球运动的特点	2
二、篮球运动对人体的影响	3
第二节 篮球运动的产生与演变	4
一、篮球运动的产生	4
二、篮球运动的演变和发展	6
第三节 现代篮球运动的特色与发展	8
一、现代世界篮球运动的格局	8
二、中国篮球运动的现状及发展	8
第四节 篮球技、战术及规则的发展	11
一、篮球技、战术的发展演变	11
二、篮球规则的演变	12

第二章 篮球健身方法

第一节 篮球锻炼计划的制订	15
一、篮球锻炼计划的一般原则	15
二、篮球锻炼计划的制订	16
三、篮球锻炼计划制订的内容	19



第二节 篮球锻炼、比赛过程中的心理调节	19
一、篮球锻炼、比赛过程中的不良心理及其 行为特征	19
二、篮球锻炼、比赛过程中不良心理的调节	21
第三节 篮球运动的常见伤病、急救及预防	23
一、篮球运动常见伤病、急救及预防	23
二、篮球运动的其他伤病、急救及预防	29
三、预防篮球运动常见损伤应注意的事项	30
第四节 篮球锻炼与营养	32
一、篮球锻炼的营养特点	32
二、篮球锻炼与膳食	32
第五节 篮球健身效果的评价方法	35
一、自我对比评定法	35
二、健康状况定性评价法	35
第三章 篮球比赛与欣赏	
第一节 篮球竞赛的主要规则与竞赛方法	37
一、篮球竞赛主要规则介绍	37
二、篮球竞赛方法	42
第二节 三人制篮球比赛及规则	49
一、三人制篮球比赛介绍	49
二、三人制篮球攻守配合的练习方法	49
三、三人制篮球比赛规则	49
第三节 篮球赛事与轶事	51
一、NBA	51
二、CBA	54
三、CUBA	56
四、奥运会	57
五、世界锦标赛	59



第四节 篮球比赛的欣赏	60
一、篮球比赛的欣赏价值	60
二、篮球比赛的欣赏内容	60
三、篮球比赛的欣赏方法	61
第四章 篮球基本技术与练习	
第一节 投篮技巧与命中率	63
一、投篮的几种技术	63
二、影响投篮命中率的因素	66
三、投篮的练习方法	67
第二节 运球及持球突破	68
一、运球技术分析	69
二、运球的不同方法	70
三、持球突破技术分析	73
四、运球与持球突破技术的运用	75
五、运球与持球突破技术的练习方法	76
第三节 传、接球技术及运用	81
一、传、接球的不同方法	82
二、提高传球质量的三大因素	87
三、传、接球技术的练习方法	89
第四节 个人防守技术与防守意识	93
一、个人防守技术及原则	94
二、个人防守技术练习方法	97
三、个人防守意识的培养	98
四、富有攻击性的现代防守	98
第五节 抢篮板球技术及应用	99
一、抢篮板球技术分析	99
二、进攻篮板球的冲抢	102
三、防守篮板球的堵抢	102
四、抢篮板球的练习方法	104
五、抢篮板球技术的新发展	105



第六节 技术练习评价基本方法	105
第五章 篮球基本战术与练习	
一、篮球基本战术分类	109
二、篮球战术分位及其职责要求	109
第一节 个人战术意识培养	110
一、个人战术意识培养方法	110
二、提高战术能力的训练方法	111
第二节 常用基础配合	113
一、基础配合简介	113
二、常用基础配合方法	113
第三节 快攻与防守快攻	117
一、快攻的结构与种类	118
二、快攻的练习方法	120
三、防守快攻的原则与方法	121
第四节 人盯人防守与进攻人盯人防守	124
一、半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守	125
二、全场紧逼人盯人防守	129
三、进攻全场紧逼人盯人防守	131
第五节 区域联防与进攻区域联防	132
一、区域联防	132
二、进攻区域联防	134
第六节 战术学习评价基本方法介绍	137
一、个人进攻战术意识与能力的评价内容	137
二、个人防守战术意识与能力的评价内容	138
三、个人战术意识与能力评价方法介绍	138
主要参考文献	141

图例

•	球	⊙	教师
④	进攻队员 4 号	→	队员移动路线
④	防守队员 4 号	~~~~~→	队员运球路线
-----→	传球路线	—C	掩护
—→	投篮	—	急停



第一章

篮球文化

本章导读 篮球运动自诞生之日,就因与社会文化的紧密联系,而形成了自身独特的文化。这种文化现象随着篮球运动的发展,其内容日益丰富。本章就针对这丰富的文化进行一个梳理,使同学们能更清晰地认识篮球这种文化。

篮球运动从1891年诞生至今已走过了113个春秋。一百多年来,篮球运动以它特有的方式和魅力吸引了一代又一代人,篮球运动的真正价值不仅在于通过激烈的对抗、顽强的拼搏、漂亮的技术、强健的身体等方面显示出时代的活力,更从意识、气质、哲理、心态、意志等方面给人以启迪和鼓舞。从这个意义上看,篮球运动是一种社会文化形态,是人类社会文明进步和文化发展过程中逐步完善起来的一种宝贵的精神财富。

从教育角度看,篮球运动涵盖了运动学、教育学、社会学、心理学、竞技学、医学、管理学、健身学、美学等学科的知识,是一门多学科交叉的运动学科。参与篮球竞赛、训练及锻炼本身就是接受教育、传播文化、相互交流、提高身心健康水平的过程。



第一节 篮球运动与身心健康

一、篮球运动的特点

(一) 对抗性

篮球运动是由攻守两方面组成的对抗性竞技运动项目,激烈的攻守对抗是篮球运动的最基本的规律和特征。这种对抗表现为有球队员之间的对抗,无球队员之间的对抗,争夺篮板球时的对抗,教练员之间的谋略对抗,双方队员思想作风和意志品质的对抗。谁在这些对抗中占有优势,谁就能获得比赛的主动权,激烈的对抗促进了篮球运动向更高层次的发展。

(二) 健身性

篮球运动既是激烈的竞技运动,又是深受男女老少喜爱的健身方式,不同层次的人群,通过不同水平的篮球比赛和锻炼,能有效地促进人的各种生理机能的提高,尤其是内脏器官、感官的功能和中枢神经的功能的提高。篮球运动是一项集体运动项目,需全体队员和教练员非常默契的配合来完成的运动,这种默契的配合能培养人的积极进取精神、团结协作精神和集体主义精神,有助于人的心理素质的提高和心理健康发展。

(三) 娱乐性

篮球运动从诞生的第一天起,就是一项活动性游戏,是一种人们喜闻乐见的全民健身、娱乐的手段。篮球运动在演变成激烈的竞技运动的进程中,它的娱乐性特征始终有着十分重要的位置和分量,这一特征是篮球运动赖以生存和发展的重要基础。打篮球的人能从中得到自我价值的体现,愉悦身心,促进身心健康的发展,而观看篮球的人也能从中得到鼓舞,得到力量,得到快乐。

(四) 观赏性

篮球运动是一种社会文化形态,是一种具有技艺性与观赏性的独特文化,是一种特殊艺术的体现,它以独特的活动形式展示出人的心灵气



质和优美形态。大力的扣篮、灵巧的妙传、神奇的远投等,处处展示出绚丽多彩的人体艺术画面。激烈的比赛、失败者的沮丧、胜利者的喜悦,使人难以忘怀。这种极强的观赏价值使篮球运动充满了活力和魅力,也是篮球运动赖以发展的基础之一。

(五) 商业性

早在 1898 年,美国新泽西州一支球队就开创了“有偿篮球比赛”的先河,这场篮球比赛的真正贡献在于体现了篮球市场价值。从 NBA 的发展进程中可以看到,高度的商业性与文化性是职业篮球的价值所在。当前,随着篮球运动职业化进程的深入,运动员、运动队以及与之相关的电视转播、体育彩票、广告宣传、运动服装、器材等都将成为商品,利用高水平篮球的商业价值、文化价值和人际交往的价值,为社会提供相应服务。同时,获得经济效益是职业篮球发展的普遍规律,职业篮球这种浓厚的商业色彩已成为现代篮球运动的又一新特点,成为世界各国篮球运动的发展趋势。

二、篮球运动对人体的影响

按照现代健康观来看,人的健康包含生理健康、心理健康和社会适应三个方面,世界卫生组织关于健康的定义为:“健康不仅是没有疾病或不虚弱,而是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称。”而篮球运动与人的身心健康紧密相连。

(一) 篮球运动与生理健康

从生理方面看,最能体现人体健康的有三个方面:1. 人的心血管系统功能。2. 人的力量和形体。3. 人的柔韧性和协调性。从事篮球运动的人在这三个方面均有明显的提高。有关研究资料表明:一场篮球比赛,运动员大约要跑 5 千米的距离,90%的时间里平均心率在 170 次/分,最高心率可达 200~220 次/分。因此,经常从事篮球运动对于提高人的心血管系统功能是非常有利的。篮球对人的生理健康的作用不仅限于此,它还极大地促进了人的身体素质和运动能力的提高。

篮球运动客观上要求所从事的人在力量、速度、柔韧、协调、耐力、灵



敏等方面具有较高的能力,因此篮球运动包含了关于这些基本身体素质的锻炼方法。因而从事篮球运动的人会在身体素质和运动能力上有较大的提高。

(二) 篮球运动与心理健康

人的健康心理表现有三:第一,人格是完整的,自我感觉是良好的,积极情绪多于消极情绪,有较好的自控能力和观察能力,能保持心理上的平衡;第二,能保持正常的人际关系,自尊、自爱、自信和有自知之明;第三,有明确的目标,能切合实际地不断地进取,有理想和事业的追求。这些心理健康特征也是篮球运动训练和比赛对人的要求。情绪与适宜的兴奋状态是篮球运动训练的一个非常重要的内容,优秀的篮球运动员在比赛或训练中有很强的自控能力和自信心。

(三) 篮球运动与社会适应

社会适应指一个人的心理活动和行为,能适应当时复杂的环境变化,为他人所理解,为大家所接受。在与运动员、教练员配合及相处过程中形成良好的人际关系、形成默契是一名优秀运动员和一支优秀篮球队必须具备的素质。能够尽快地适应自己周围的各种人,尽快地被他人所接受、所理解,不仅是篮球比赛的需要,也是做好任何工作和事业的基础。当前,篮球作为健身、娱乐、会友、提高生活质量、丰富生活内容的手段已被越来越多的人群(包括老人、妇女和青少年)所接受,人们通过篮球运动增进了解、适应环境和社会。

第二节 篮球运动的产生与演变

一、篮球运动的产生

19世纪中叶以后,欧洲产业革命的发展,引起了生产劳动技术的创新,促进了生产力的提高。随之,人们的思想观念也逐步转变,渴望和追求文明、进步、健康和富裕的生活方式成为时代发展的潮流。在美国,由于经济的发展和国力的增强,科教文化事业也得到了空前的发展。体育



运动在有关当局的重视下：一方面，加强学校体育和奥林匹克竞技运动的开展，建造大量体育场馆设施，积极开展竞赛活动。另一方面，重视体育专门人才的培养和体育科学研究。这些不仅推动了近代体育运动，同时也为创新运动项目开辟了广阔的天地。奈·史密斯正是在这种历史背景下，经过研究和反复实验，发明了篮球运动。



图 1-2-1 篮球运动的创始人——詹姆斯·奈·史密斯博士

1891年，美国马萨诸塞州的斯普林菲尔德学院（旧译麻省春田市）基督教青年会体育教师詹姆斯·奈·史密斯博士（图 1-2-1），为了提高学生们对体育课的兴趣，并能在冬季更好地开展体育活动，曾多次设想把某些运动项目搬进室内，他先后试用过橄榄球、足球、曲棍球等，但都失败了。因为室内场地有限，在室内这些项目不仅无法开展，而且经常打碎门窗玻璃，造成学员受伤。于是奈·史密斯意识到，照搬一个运动项目是行不通的，必需汲取多个项目的特点，创造出一项新的运动项目，才能受到学员们的欢迎。

奈·史密斯剖析了各种球类项目之后，发现凡是使用小球的运动项目，都需用器具控制球，这使技术复杂化，难以掌握。于是他决定使用易于用手控制的大球。奈史密斯受到了桃园里工人和儿童用桃核向桃子筐做投准游戏的启发，将两只桃筐分别钉在健身房两端看台的栏杆上（图 1-2-2），桃筐上沿距地面 10 英尺（约 3.05 m），相当于现代篮筐的高度。选用英式足球向筐内投掷，投中筐内得 1 分，以得分多少决定胜负。第一次试验性的比赛是 1891 年 12 月 21 日在青年会体育馆进行的，参加尝试的是奈·史密斯任教班级的学生。全班共 18 人，分成两队，每队 9 人，开始时把球抛向两队队员之间，双方展开争夺。这种游戏由于争夺激烈、趣味性强、容易掌握，因而深受学员们的喜爱。

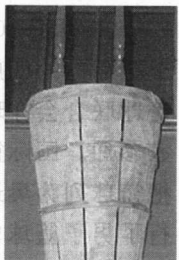


图 1-2-2 1891 年的篮筐

新的运动项目诞生后，面临的任务是给这项运动起个名字。奈·史密斯的一个学生向他建议叫奈·史密斯球，但奈·史密斯坚决不同意。



后来该学生提出,可不可以叫篮球,奈史密斯听了极为赞同地说:“我们用了两个篮子和一个球,篮球这个名字很合适。”就这样,这个深受人们喜爱的运动项目的名字就诞生了。

二、篮球运动的演变和发展

世界篮球运动的演变和发展,概括起来可分为五个时期。

(一) 初创传播时期(19世纪90年代~20世纪20年代)

篮球运动自诞生之日起即以其新颖的比赛方式和激烈的竞争特点,吸引了大量的体育爱好者。1892年,美国报刊首次向全美介绍了这项新兴运动项目,经过一个时期的传播,篮球运动便从学校走向社会,由美国传向世界。篮球运动于1892年传入墨西哥,1893年传入法国,1895年传入中国、英国,1896年传入巴西,1897年传入捷克,1901年传入日本、伊朗,1905年传入俄国、古巴,1907年传入意大利,1908年传入波兰、瑞士,1911年传入秘鲁……

(二) 完善推广时期(20世纪30~40年代)

20世纪30~40年代,篮球运动在世界范围内迅速发展,迫切需要一个国际性的权威机构协调各国的篮球运动。1932年6月18日国际业余篮球联合会在瑞士日内瓦成立,总部设在意大利的罗马,当时共有8个国家参加。国际篮联成立后的主要任务是统一世界各国的篮球竞赛规则并把篮球列为奥运会正式比赛项目。1936年在第十一届奥运会上首次进行了男子篮球的正式比赛。1935年、1938年国际篮联先后组办了第一届欧洲男篮、女篮比赛,以后每两年举办一次,一直延续至今。1913年在亚洲第一届远东运动会上,篮球被列为正式比赛项目。

(三) 普及成长时期(20世纪50~60年代)

该时期篮球运动在世界各地广泛普及,随着篮球运动技、战术的创新发展,规则与技、战术之间不断制约和相互促进,高度开始成为篮球竞赛中决定胜负的重要因素之一。由此,一种利用高大队员强攻篮下的中锋打法风行一时,篮球运动进入了一个体型“高大化”发展的新时期。特别