



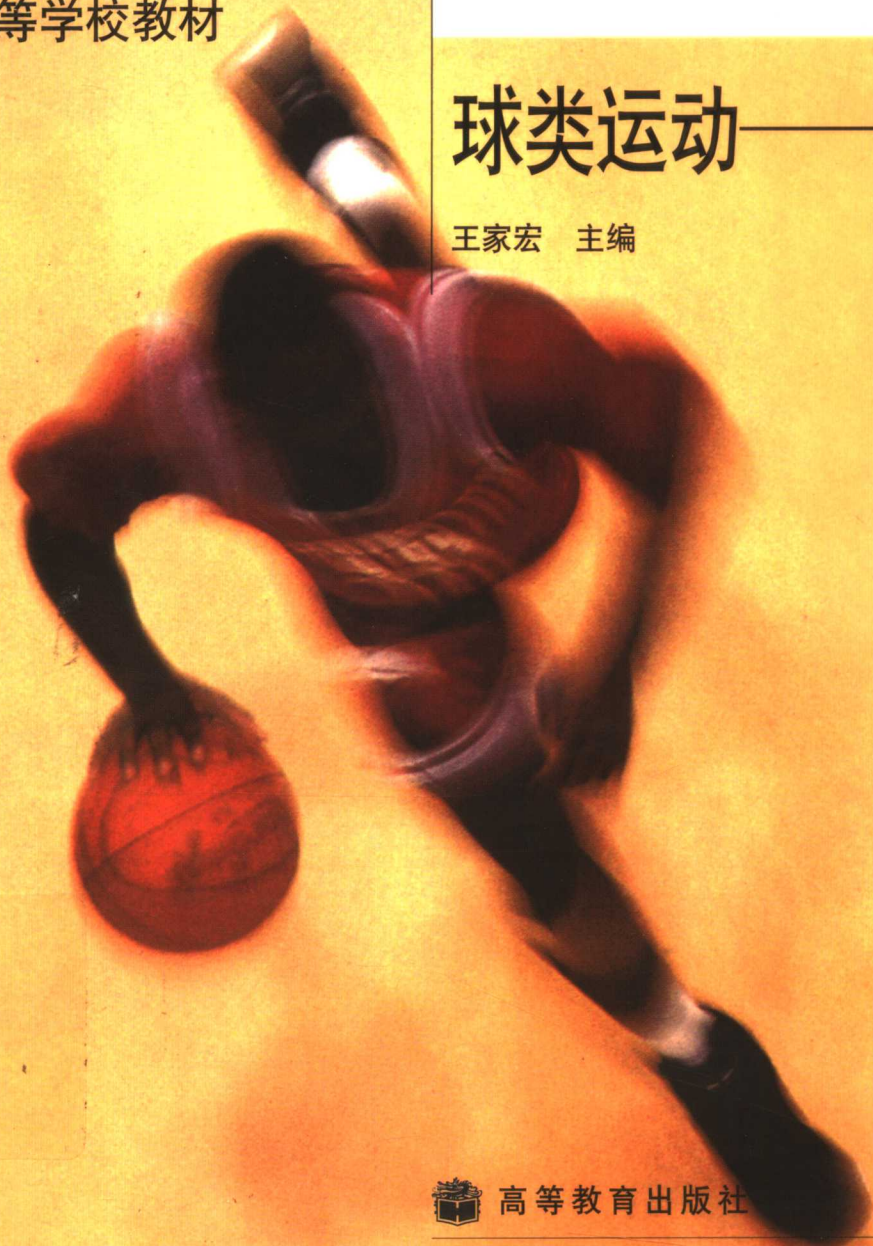
普通高等教育“十五”国家级规划教材


普通高等学校体育教育专业主干课系列教材之一
全国普通高等学校体育教学指导委员会审定

高等学校教材

球类运动——篮球

王家宏 主编



 高等教育出版社

普通高等教育“十五”国家级规划教材
普通高等学校体育教育专业主干课系列教材之一
全国普通高等学校体育教学指导委员会审定

高等学校教材

球类运动——篮球

王家宏 主编

高等教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

球类运动——篮球/王家宏主编. —北京: 高等教育出版社, 2005. 7

ISBN 7-04-016958-4

I. 球... II. 王... III. ①球类运动-高等学校-教材②篮球运动-高等学校-教材 IV. G84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 058659 号

策划编辑 尤超英 责任编辑 尤超英 封面设计 刘晓翔
版式设计 范晓红 责任校对 张颖 责任印制 孔源

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100011	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-58581000		http://www.hep.com.cn
经 销	北京蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landaco.com
印 刷	北京明月印务有限责任公司		http://www.landaco.com.cn
开 本	787×960 1/16	版 次	2005 年 7 月第 1 版
印 张	28	印 次	2005 年 7 月第 1 次印刷
字 数	510 000	定 价	29.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 16958-00

编写说明

根据国家教育部2000年颁发的《普通高等学校本科体育教育专业教学计划》的培养目标、教学任务、教学内容及考核要求,在教育部全国普通高校体育教学指导委员会的领导下,由高等教育出版社组织,苏州大学体育学院为召集单位组成的普通高等教育“十五”国家级规划《篮球》教材编写组,经过对我国体育教育专业培养目标的学习和对原有篮球教材使用效果的客观总结,结合当前世界篮球运动发展的趋势与成果,确定了本书的编写指导思想。在坚持继承与发展、创新与提高,突出师范性等原则的基础上,努力使本教材具有新世纪的新特点。

本教材的主要特点是:以辩证唯物主义为指导思想,紧密围绕培养目标,结合中学体育教学工作的实际,较全面地介绍了篮球学科的基本知识、基本技术与基本战术;注意基本技能与实践能力的培养。同时重视吸收当代体育科学理论和篮球运动科学研究的新成果,充实了篮球运动的新概念、新观点、新技术、新战术以及教学与训练的新方法。从而使本教材进一步体现出时代感、先进性、科学性和师范性的特点,可作为全国普通高等学校体育教育专业本、专科篮球普修课教材,也可作为从事篮球教学和训练理论与实践工作者的参考用书和广大篮球爱好者的自学用书。

本教材由国务院学位委员会体育学科评议组成员、国家教育部全国普通高校体育教学指导委员会委员、技术学科组组长、苏州大学体育学院院长、博士生导师王家宏教授任主编;国家教育部全国普通高校体育教学指导委员会顾问、首都体育学院和苏州大学体育学院博士生导师孙民治教授任顾问;首都体育学院于振峰教授和河南大学体育学院杨改生教授任副主编。参加编写的作者包括:东北师范大学体育学院院长、博士生导师姜立嘉教授,北京师范大学体育学院党委书记杨国庆教授,河南师范大学体育学院党委书记胡学明教授,烟台师范学院体育学院李国岩副教授,哈尔滨体育学院科研处处长闫育东博士,福建师范大学体育学院颜成春副教授,华中师范大学体育学院刘安清副教授,苏州大学体育学院陈新博士,首都体育学院高瞻硕士,东北师范大学体育学院左钧升硕士等。最后由王家宏、于振峰、杨改生、陈新进行修改、统稿与定稿。

为了保证本教材的编写质量,编写组组织召开了4次编写工作会议。在编

写和召开会议的过程中，得到了苏州大学体育学院、首都体育学院及其篮球教研室和高等教育出版社体育分社的全力支持，在此表示衷心的感谢。

由于编写人员水平、经验和时间所限，书中不妥或错漏之处，恳请广大读者给予批评指正。

普通高等教育“十五”国家级规划

篮球教材编写组

2005年5月



目 录

第一章 篮球运动概述	1
第一节 篮球运动发展简述	2
第二节 篮球运动基本规律和特点	6
第三节 世界篮球运动的发展趋势	8
第四节 中国的篮球运动	10
第二章 篮球文化	18
第一节 篮球文化特点	19
第二节 篮球文化功能	21
第三节 篮球文化欣赏	24
第三章 篮球教学	33
第一节 篮球教学原则	33
第二节 篮球教学方法	38
第三节 中学篮球的教法与学法	44
第四节 篮球教学文件的设计	56
第五节 篮球教学课的组织与管理	64
第四章 移动技术	71
第一节 移动技术分类与分析	71
第二节 移动技术动作方法	73
第三节 移动技术教学与练习	80
第五章 传接球技术	85
第一节 传接球技术分类与分析	85
第二节 传接球技术动作方法	88
第三节 传接球技术教学与练习	93
第六章 投篮技术	101
第一节 投篮技术分类与分析	101
第二节 投篮技术动作方法	106

第三节 投篮技术教学与练习	111
第七章 运球技术	119
第一节 运球技术分类与分析	119
第二节 运球技术动作方法	122
第三节 运球技术教学与练习	127
第八章 持球突破技术	135
第一节 持球突破技术分类与分析	135
第二节 持球突破技术动作方法	137
第三节 持球突破技术教学与练习	138
第九章 防守技术	143
第一节 防守有球队员	144
第二节 防守无球队员	152
第十章 抢篮板球技术	162
第一节 抢篮板球技术分类与分析	162
第二节 抢篮板球技术动作方法	165
第三节 抢篮板球技术教学与练习	166
第十一章 攻守战术基础配合	170
第一节 进攻战术基础配合	170
第二节 防守战术基础配合	178
第十二章 快攻与防守快攻技术	187
第一节 快攻	187
第二节 防守快攻	197
第十三章 人盯人防守与进攻人盯人防守战术	206
第一节 半场人盯人防守战术	206
第二节 进攻半场人盯人防守战术	211
第三节 全场紧逼人盯人防守战术	216
第四节 进攻全场紧逼人盯人防守战术	223
第十四章 区域联防与进攻区域联防	231
第一节 区域联防	231



第二节	进攻区域联防	236
第十五章	中学篮球队训练与比赛指导	241
第一节	中学篮球队训练	241
第二节	篮球比赛的指挥工作	251
第十六章	篮球科学研究	261
第一节	篮球科研的意义、任务和特点	261
第二节	篮球科研的历史	265
第三节	我国篮球科研的现状	269
第四节	篮球科研的趋势与参考选题	279
第十七章	篮球游戏	290
第一节	篮球游戏概述	290
第二节	篮球游戏的基本方法	296
第十八章	篮球裁判工作	326
第一节	篮球运动主要规则	326
第二节	篮球裁判员执裁技巧	332
第三节	记录台工作方法	348
第四节	篮球裁判员的能力培养	354
第十九章	篮球运动竞赛的组织与编排工作	362
第一节	篮球运动竞赛的组织工作	362
第二节	篮球运动竞赛制度与编排方法	365
第二十章	篮球场地与设备	385
第一节	篮球场地与设备规格	385
第二节	篮球场地的修建	393
第三节	篮球场地的养护和管理	397
附录		400
附录一	中国篮球运动重大活动一览表	400
附录二	篮球裁判员各级别标准	413
附录三	篮球裁判员临场工作及体能测试评价标准	415
附录四	2004—2005 中国男子篮球甲 A 联赛竞赛规程	417



附录五	2004—2005 交通银行中国大学生男子篮球 超级联赛竞赛规程	421
附录六	××××大学 2005 年度秋季篮球联赛竞赛规程	425
附录七	常用篮球网址	427
附录八	篮球技、战术基本术语英汉对照	428
附录九	战术篇关键术语英汉对照	431
附录十	技术篇和战术篇重点词语英汉对照 (参考)	433
附录十一	常用篮球网址概览	435

推荐书目	436
-------------	-----

参考文献	438
-------------	-----



第一章 篮球运动概述

内容提要

本章介绍篮球运动的起源和发展历史；篮球运动的基本规律和特点；现代篮球运动的发展趋势和中国篮球运动的发展历程，以及新时期面临的任务。

篮球运动是一项集体性、综合性的运动。

初期的篮球活动，简易而有趣，可以因人、因地、因时、因需而异，也可以变换各种方式组织丰富多彩的活动，参与方便而且容易吸引人们参与，达到娱乐身心、健身强体、丰富生活的目的。

现代竞技篮球运动，已发展成为一项技艺化的国际竞技体育运动，在统一的国际性组织（国际篮球业余联合会）指导下，以独特的比赛规则和竞赛方式，为追求更高、更快、更强的奥林匹克精神，展开对抗、竞争、拼搏，其竞赛过程充分显示出人类生命的活力和时代发展的进步。

现代竞技篮球比赛吸引并深受世界各国人民的喜爱，已成为世界上单项体育人口最多的运动项目之一。世界性的国际篮球业余联合会的成员达两百多个，是国际单项竞技运动协会中成员最多的一个组织（在各大洲也建有同样性质的篮球协会），由该组织举行的四年一度的国际奥林匹克运动会男、女篮球比赛，以及世界男、女篮球锦标赛，已成为现代国际体育竞赛引人注目的大型全球性的赛事活动。代表着世界最高水平，汇集着世界最强的队伍和最著名的明星。加上美国 NBA 职业联赛，这三大赛事已被誉为现代世界最高层次的篮球文化。现代篮球运动是集现代体育、科技、教育、社会于一体的一项竞技运动，是一门多学科交叉的学科。

第一节 篮球运动发展简述

一、篮球运动起源

篮球运动是由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市（即春田市），基督教青年会干部训练学校，体育教师詹姆士·奈·史密斯（J. N. Smith）（图 1-1-1）于 1891 年发明的。当时他看到当地儿童在做摘桃投入桃筐的游戏——在一块场地的两端设置两个竹制桃筐，展开投桃入筐比赛，受此启发，发明了投篮游戏。这便是篮球运动的雏形。

后来 Smith 把室外开展的篮球游戏移至室内，并将桃筐悬挂在室内两侧离地面约 10 英尺（3.05 米）高的墙壁上，以足球代替其他物体向篮筐中抛投，展开攻守对抗的游戏比赛。最初，篮筐底部是封闭的，投进的球不能下落，故每当球满后，便要架梯攀上将球取出，十分不方便。后来将筐底去掉，并将悬挂在墙壁上的篮筐安装在特殊的立柱上，移至场地两边进行游戏比赛。为了避免将球投掷到场外远处，曾在篮筐后部设有挡网，有些还用网形装置罩住周边场地。因此有些国家和某些版本的书刊曾将篮球运动称为笊球运动。由于这项活动的游戏性和趣味性较强，有较好的健身作用，后来便在游戏的基础上很快充实活动内容，制定了某些限制性规则，不断改革比赛方式，从而逐步形成了现代篮球运动。

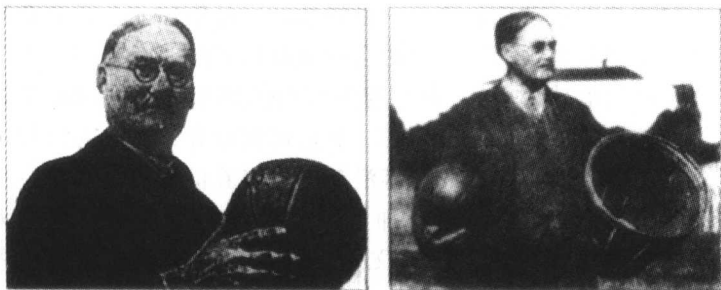


图 1-1-1 詹姆士·奈·史密斯

二、篮球运动的演进

现代篮球运动由游戏演进为竞技篮球运动是经过一个漫长的实践过程



的，它经历了从构思设计—初始尝试—建章完善—推广宣传—立项入世—普及提高—创新发展几个阶段。若以其活动的方法和规则完善的过程划分，可简要地划分成以下五个时期。

(一) 初创试行时期 (19 世纪 90 年代至 20 世纪 20 年代)

这一时期，篮球运动表现出以下特点：

(1) 初始无明确游戏规则，无人数、场地设备限制。

(2) 在活动实践中逐渐增加了一些关于场地设备、人数等的规则要求。如篮筐可设置于地面，也可悬于空间靠挂；场地有了大小规定；游戏时的动作行为也有了简单的要求等。图 1-1-2 示出了篮球场地的演进过程。

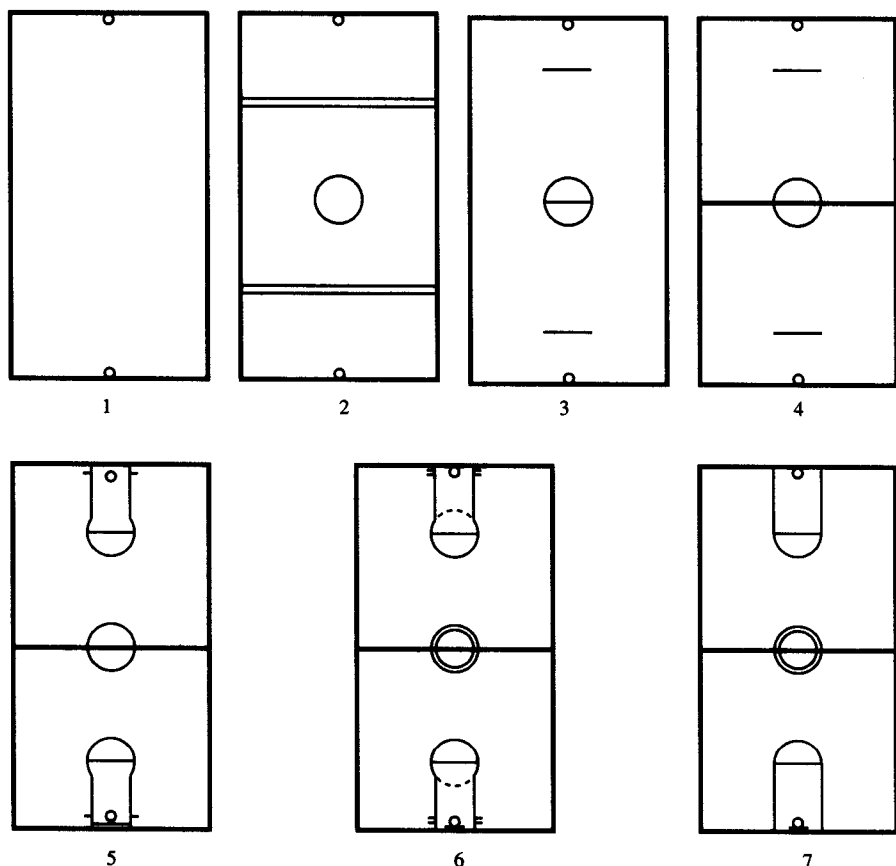


图 1-1-2 篮球场地演进



(二) 完善传播时期 (20 世纪 30—40 年代末)

这一时期，篮球运动主要表现出以下特点：

(1) 篮球运动向世界五大洲传播以后，逐渐被各国青年人所喜爱，并于 1932 年在日内瓦成立国际业余篮球联合会。

(2) 初步制定了 13 条比赛规则，明确规定了上场参赛的人数和时间，进一步划分了比赛场地的不同区域，篮球场、设备进一步规范（图 1-1-3，图 1-1-4，图 1-1-5），并在 1936 年第 11 届奥运会上列为男子竞赛的正式体育竞赛项目。

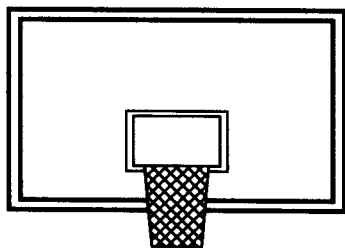


图 1-1-3 方形篮板

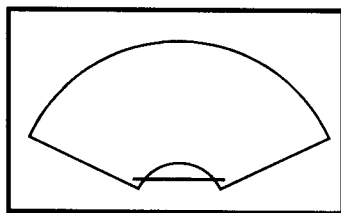


图 1-1-4 扇形篮板

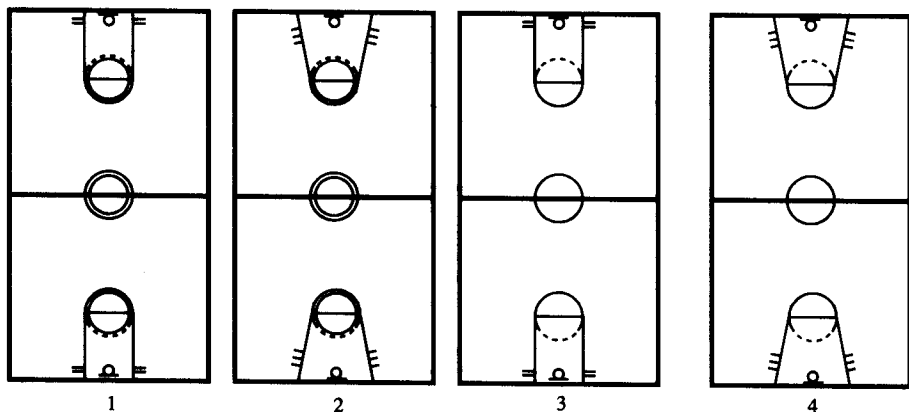


图 1-1-5 场地区域改进图

(3) 攻守技术动作增多，开始出现基础战术配合，由此掀起了第一次发展高潮。

例如，比赛场地有了禁区、罚球区，并完成了罚球区由门字形到梯形的变革。



(三) 普及发展期 (20 世纪 50—70 年代末)

这一阶段篮球运动表现出的发展特点有：

(1) 篮球运动在全球近百个国家与地区的广泛普及。各大洲国家组织了频繁的竞赛活动，男女世界篮球锦标赛试行，篮球运动逐渐家喻户晓。

(2) 篮球技、战术创新发展，比赛场地设施及罚则进一步完善，进一步促进运动技术、战术的快速发展，形成了科学的攻防体系。

(四) 全面提高时期 (20 世纪 70—80 年代末)

这一时期篮球运动表现出的特点有：

(1) 篮球运动员的身高、控空高度和攻守速度明显提高（篮球运动被称为“巨人”们的游戏），从而推动运动员个人高度、技术的有机统一和队伍整体高空战术配合的形成，地面与空间协同组合的战术配合及速度与高度的对抗日趋激烈，高智慧、高技巧、高强度、高对抗、高速度、高分比的抗争成为篮球运动新时期发展的新趋势。国际强队也开始形成三足鼎立的格局。

(2) 随着篮球比赛规则的数次修改，增加了追加罚球和 3 分球的规定，调整了进攻时间，提高了攻防转换速度，重新构建了篮球技、战术新体系。图 1-1-6 示出了场地区域改进图。

(3) 20 世纪 70 年代中期女子篮球运动被列为第 21 届奥运会竞技项目，并逐步向男子化靠拢，掀起了第二次发展高潮。篮球运动在全球普及人口增多，篮球竞技方式变化，竞技水平提高，国际强队增多。

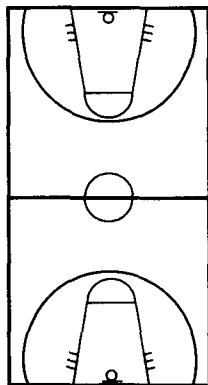


图 1-1-6 场地区域改进图

(五) 创新发展时期 (1990 年至今)

20 世纪 90 年代，世界篮球运动的发展进入了一个全新的发展时期，表现在：

(1) 国际奥委会和国际业余篮球联合会于 20 世纪 90 年代同意了职业篮球运动员参加奥运会比赛。美国“梦之队”在西班牙第 25 届奥运会上展示了世界最高水平篮球运动技艺，引起了国际篮球界的关注。世界篮球运动由此跨向科技化、智谋化、竞技化、技艺化、凶悍化、多变化、职业化、产业化融于一体的当代化方向发展——掀起了第三次发展高潮。



(2) 篮球运动技术动作不断创新, 战术精湛, 力求实效, 阵形多变, 运动员内外攻守区域分位趋向模糊, 高空争夺更趋凶悍, 竞技艺术更显现观赏性。

(3) 篮球规则对比赛速度、高空争拼、场地区域及攻守技术、战术合理的运用, 乃至全场比赛的时间、方式都进行了新的规定(改上下两半时为4节, 每节10分钟, 实行三人裁判制, 交替拥有球权等)。

第二节 篮球运动基本规律和特点

一、篮球运动基本规律

(一) 集体协同规律

篮球运动是集体协同作战的一项运动, 要取得比赛的胜利, 必须依靠集体的力量。篮球运动要求每名运动员在比赛中必须做到齐心协力, 密切配合。不仅要求比赛场上的5名队员协同配合, 而且要求充分发挥教练员的指挥才能和场下替补队员的作用, 将全队作为一个整体来设计战术, 制定战略。在现代高水平的篮球比赛中, 速度之快、强度之大、对抗之激烈, 已进入更高层次, 能否充分发挥整体力量已是能否承受高强度对抗的关键。

(二) 凶悍对抗规律

篮球运动的高速对抗, 体现在采用合乎规则要求的手段(身体与技术、战术)在地面与空间制约对方。在比赛时间的限制下, 加快进攻与攻守转换速度, 提高运用技、战术间衔接的速率和战术变化的节奏, 以增加攻击次数, 提高得分的几率, 已成为篮球运动攻守对抗中制胜的法宝。因此, 在积极占有制空优势的同时, 还要占有地面攻守速度优势, 使高度与速度在对立中求统一、在制约中找联系, 将高度和速度有机地结合起来, 达到高度与速度在对抗中均衡发展。

(三) 攻守平衡规律

篮球比赛是由两个队在规则规定的时间内不断地进行攻守转换完成的。进攻与防守是篮球运动竞赛的一对基本矛盾。从总体上说, 进攻是第一位的, 只有进攻才能得分, 只有得分才能赢得胜利。但在竞赛过程中双方在同



一时间段里非攻即守，交替转换，一次进攻结束后就是另一次防守的开始，周而复始。一旦二者的平衡被打破，就意味着一方要承受失败的痛苦。在篮球运动竞赛中，尽管进攻占主导地位，防守相对居第二位，但若防守积极主动获球，不仅可加快由守转攻的进程，而且能有力地破坏对方的下一次进攻。因此，攻守并重是篮球运动中相对平衡的一条规律。

(四) 动态变化规律

篮球运动是一项动态性的运动。攻守双方布阵互动，动中守、动中攻、动中及时转换，不间断地实施谋略，以主动的“动”迫使对手被动地“动”。不断地变化动的节奏和方向，力争主动，这是现代篮球运动的基本规律和特点。“变”是篮球运动的灵魂，“动”是变的基础，“动”是绝对的。场上瞬息万变的形势与运动员心理上的微妙变化，都处在不停的动态变化之中。

二、篮球运动特点

现代篮球运动的具体特点反映在以下几个方面。

(一) 集体性特点

篮球运动比赛是以两队成员相互协同攻守对抗的形式进行的竞赛过程。只有集整体的智慧和技能，发挥团队精神，协同配合，才能获得最佳成效。

(二) 对抗性特点

篮球运动攻守对抗竞争是在狭小的场地范围内快速、凶悍近身进行的，获球与反获球，追击、抢夺，限制与反限制，不仅需要斗智，还需要充沛的体能和顽强的意志。因此篮球运动是一项高强度的激烈对抗的运动。

(三) 转换性特点

攻守快速转换是现代篮球比赛的重要特点。攻后必守，守后必攻，攻守不断转换，转换发生在一瞬之间，瞬间变化无常，使比赛始终在快节奏情况下进行，给人以悬念。这也是篮球比赛的魅力所在。

(四) 时空性特点

篮球比赛在一定的时间内围绕空间的球和篮筐展开攻守对抗，因此在比



赛过程中必须要有强烈的时间观念和空间意识,运用各种形式、方法和手段去争夺时间,拼抢空间优势,从而取得主动,赢得胜利。

(五) 综合性特点

篮球运动包含跑、跳、投等身体活动。从其涵盖的科学内容体系而言,它涉及社会学、军事学、生物学、管理学、体育学、竞技学、教育学等等。因而,篮球运动是一项综合性的体育运动。

(六) 职业性特点

自20世纪中期在欧美国家率先成立职业篮球俱乐部以后,随着竞技水平的提高以及赛制和规则的完善,现代篮球运动在全球蓬勃发展。运动员智能、体能和技、战术水平的不断提高,对推动职业化进程起了新的催化作用,至20世纪八九十年代,职业篮球俱乐部如雨后春笋般在美、欧、澳、亚建立起来,特别是在国际奥委会同意美国NBA职业球员参加国际大赛后,全球职业化篮球已发展成为一项新的产业。这是新世纪篮球运动发展的一个新的特点。

(七) 商业性特点

篮球运动商业化的重要特征是篮球运动的组织体制、赛制和训练管理机制的商业化气息越来越浓。运动员自由人地位的确立,运动技能能力价值观的变更,俱乐部产权的明晰,对独立社会法人代表的重新认识,这一系列的变革一方面促进了世界篮球运动向更高的竞技水平发展,另一方面,也有力地推动了职业化篮球向商业化、产业化方向的发展。这已成为21世纪世界篮球竞技运动发展的新趋势。

第三节 世界篮球运动的发展趋势

21世纪世界篮球运动作为一种全球性社会文化和人文景观进一步在世界范围内迅速发展,主要反映在以下几个方面。

一、大众篮球运动在全球普及

进入新世纪以来,篮球运动已进一步在全球普及,成为名副其实的全球性社会文化和民众强身健体的手段。特别是在发展中国家、地区的社区和工

