

经全国高等学校体育教学指导委员会（技术学科组）审定

全国普通高校体育学科篮球系列教材  
北京市属市管高校人才强教计划资助项目

Funding Project for Academic Human Resources  
Development in Institutions of Higher Learning  
Under the Jurisdiction of Beijing Municipality  
PHR

# 篮球

## 运动系普修

孙民治 王家宏 姜立嘉/主编

北京市属市管高等学校人才强教计划资助项目



北京体育大学出版社

经全国高等学校体育教学指导委员会（技术学科组）审定  
北京市属市管高等学校人才强教计划资助项目  
Funding Project for Academic Human Resources Development  
in Institutions of Higher Learning Under the  
Jurisdiction of Beijing Municipality  
PHR

# 篮球——运动系普修

主编 孙民治 王家宏 姜立嘉

北京体育大学出版社

责任编辑 森 博  
审稿编辑 熊西北  
责任校对 梁 茹  
责任印制 陈 莎

#### 图书在版编目(CIP)数据

篮球:运动系普修/孙民治,王家宏,姜立嘉主编. -北京:北京体育大学出版社,2007. 11  
ISBN 978-7-81100-830-2

I. 篮… II. ①孙…②王…③姜… 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 166696 号

#### 篮球——运动系普修

孙民治 王家宏 姜立嘉 主编

---

出 版 北京体育大学出版社  
地 址 北京海淀区中关村北大街  
网 址 www.bsup.cn  
邮 编 100084  
发 行 新华书店总店北京发行所经销  
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂  
开 本 787×960 毫米 1/16  
印 张 20

---

2007 年 11 月第 1 版第 1 次印刷 印数 2600 册

定 价 39.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

## 编 委 会

主 编 孙民治 王家宏 姜立嘉

副主编 于振峰 杨改生 胡学明

编 委 郑 钢 李国岩 刘志敏

赵建峰 史 衍 白 迪

# 编写说明

面对 21 世纪现代科学技术的快速发展，社会对篮球专业人才的要求越来越高，构建反映时代特征、符合高等学校篮球课程需要的篮球学科教材体系，不仅是社会发展的需要，而且是高等学校体育课程改革的重要任务。

北京市属市管高等学校“篮球系列课程创建与改革研究”学术创新团队，借助 2005 北京市人才强教计划资助项目的申请，获得批准并获得强力的经费支持；在全国 16 省、直辖市的 25 所高等院校选聘了篮球教授、专家、博士和青年学者 58 位，组成了跨学科、跨学校、跨地区的篮球教材创新工作团队；首次从国家教育部颁布的一级学科（体育学）的层面对高校篮球项目的教材内容、结构、体系进行系列的、多元的、立体化的研究、开发、创作与建设。

按照普通高校《体育学》一级学科层面涵盖的五个本科专业，篮球系列教材包括如下三类：即主干类、非主干类和公共类三个层级的多元教材。主干类是指体育系、运动系的普修与专修教材；非主干类是指社会体育系、民族传统体育系、运动人体科学系的必修与选修教材；公共类是指非体育类录取的体育新闻系、体育管理等系的公共类普修教材。

按照上述思考，设计的纸介质的《全国普通高校体育学科篮球系列教材》分两批出版发行，第一批出版发行的共计 10 本，包括如下：《篮球——体育系普修》、《篮球——运动系普修》、《篮球理论教学概论——运动系专修》、《篮球技术教学与训练——运动系专修》、《篮球基础战术配合教学与训练——运动系专修》、《篮球全队战术配合教学与训练——运动系专修》、《篮球竞赛与裁判教学——运动系专修》、《篮球——普通高校篮球选修课教材》、《篮球游戏理论与方法——篮球运动经典游戏》、《篮球理论知识问答——各类篮球理论考试制胜宝典》。此次编写的重点是对运动系的专修教材进行了填补空白性的创新，将按照学期的重点时段，分成了相互衔接的 5 本，在国内这是首次以此形式进行编写的。

《全国普通高校体育学科篮球系列教材》由首都体育学院篮球学科研究中心于振峰、李颖川、孙民治、王守恒四位教授担任总主编，进行源头策划与设计、启动

引领与指导、过程控制与调整，并和各本书的执行主编共同把关，经过一年多地时间创作完成。

为确保《全国普通高校体育学科篮球系列教材》的编写质量与科学性，我们制定了此套系列教材的编写指导思想：一是“重组基础”，即抓住主干内容、精选手段与方法；二是“渗透科技”，即将近年来的篮球科研成果大量吸纳与补充；三是“注重人文”，即将构建和谐社会的人文教育元素大量添加；四是“力创精品”，即争取出精品、创一流，为21世纪培养高校篮球人才提供理论支持和实践借鉴与指导。

《全国普通高校体育学科篮球系列教材》是根据国家教育部2002年颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中对新时期高校体育课程的培养目标、教学方法、教学内容、课程评价等方面的规定而编写成的。通过编写组工作中的吸收与借鉴、继承与创新，此套篮球系列教材突显以下特色：（1）教材体系明显完整；（2）教材结构更趋合理；（3）内容丰富且针对性强；（4）具有明显的时代特征。

《全国普通高校体育学科篮球系列教材》经过并通过了全国高等学校体育教学指导委员会（技术学科组）的审定。审定专家是教指委委员、技术学科组副组长王家宏博导；教指委委员、技术学科组副组长王崇喜博导；教指委委员杨国庆博导。

此套篮球系列教材编写过程中，得到首都体育学院、北京体育大学出版社以及参编兄弟院校的大力支持与帮助；曾参阅和引用了兄弟院校的有关教材和成果资料；在此一并致谢！

由于“篮球系列课程创建与改革研究”团队人员之多，撰写文风难以一致和谐，加之水平、经验和时间所限，书中难免存在不妥和错漏之处，敬请广大读者和同仁批评指正。

2005 北京市属市管高校  
《篮球系列课程创建与改革研究》学术创新团队  
负责人 于振峰 李颖川  
2007年8月



# 前 言

《篮球——运动系普修》是北京市属市管高等学校人才强教计划资助项目——学术创新团队“篮球系列课程创建与改革研究”系列教材之一，是在“健康第一”、“终身体育”、“以人为本”等现代体育教学思想的指导下，根据教育部 1998 年颁布的《普通高等学校本科体育专业九门主干课程教学基本要求》规定的教学任务、教学时数、教学内容及考核要求；根据 2002 年教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》对新时代高校体育课程的性质、目标、资源开发原则、教学方法、课程评价等方面的规定，在总结几十年来运动训练专业篮球课程教学的经验，结合现代世界篮球运动发展的趋势与成果编写而成的。

本教材以满足当代大学生学习和普通高等学校篮球教学可持续、和谐发展的需要出发，遵循科学性、实用性、创新性、时代性、针对性、全面性、系统性、特色性的原则，在进行广泛调查研究和认真讨论的基础上，集思广益、分工负责撰写而成的。

本教材是由苏州大学体育学院篮球博士生导师孙民治教授、篮球博士生导师王家宏教授、东北师范大学篮球博士生导师姜立嘉教授任主编、首都体育学院于振峰教授、河南大学篮球博士生导师杨改生教授、河南师范大学胡学明教授任副主编；参加本教材编写的作者还有上海体育学院篮球博士生导师刘志敏教授、首都体育学院的郑钢副教授、烟台师范学院李国岩副教授、福建师范大学颜成春副教授；山西大学体育学院赵建峰、首都体育学院研究生部史衍、白迪。全书由孙民治、王家宏、姜立嘉进行串编、修改、统稿与定稿。

本教材立足于面向新世纪、面向未来、面向现代化，重视改革与创新、继承与发展、实践性与实效性、系统性与针对性、整体性与个体性、科学性与艺术性的有



机统一。力求在教材的体系结构上有所突破；在教材内容上有所充实；在教学方法与手段上有所发展；在对学生创新能力的培养和强化教育与教学因素，落实综合素质教育，贯彻“健康第一”，提高体能素质，倡导终身体育锻炼意识等方面较以前有所进步。

本教材在编写过程中，得到首都体育学院、北京体育大学出版社的大力支持和帮助；曾参阅并引用兄弟院校的有关教材和资料，在此一并表示衷心的感谢。

由于编写人员的水平、经验和时间所限，书中不妥或错漏之处，敬请广大读者予以批评指正。

《篮球——运动系普修》编写组

2007年8月





# 目录

# CONTENTS

## 第一篇 理论篇

第一章 篮球运动概述 .....	(1)
第一节 篮球运动的起源与发展概况 .....	(2)
第二节 现代篮球运动的特点 .....	(10)
第三节 现代世界篮球运动的发展趋势 .....	(12)
第四节 中国篮球运动的发展概况 .....	(19)
第二章 篮球教学与组织管理 .....	(41)
第一节 篮球教学原则 .....	(41)
第二节 篮球教学方法 .....	(45)
第三节 篮球教学文件的制定 .....	(52)
第四节 篮球教学课的组织管理 .....	(59)
第三章 中学篮球教学内容与方法 .....	(65)
第一节 中学篮球教学的任务和要求 .....	(65)
第二节 中学篮球教学的内容和特点 .....	(68)
第三节 中学篮球教学的方法 .....	(73)
第四节 中学篮球教学对教师的要求 .....	(78)
第四章 中学篮球队的训练工作 .....	(81)
第一节 中学篮球队的任务与组建 .....	(81)



第二节 中学篮球队的训练 .....	(84)
--------------------	------

## 第二篇 技术篇

第五章 篮球移动技术 .....	(102)
第一节 移动技术分类与分析 .....	(102)
第二节 移动技术的动作方法 .....	(104)
第三节 移动技术的教学与训练 .....	(111)
第六章 篮球进攻技术 .....	(115)
第一节 传、接球 .....	(115)
第二节 投篮 .....	(128)
第三节 运球 .....	(141)
第四节 持球突破 .....	(151)
第七章 篮球防守技术 .....	(157)
第一节 防守移动 .....	(158)
第二节 抢、打、断球 .....	(162)
第三节 防守有球队员 .....	(171)
第四节 防守无球队员 .....	(175)
第八章 篮球抢篮板球 .....	(182)

## 第三篇 战术篇

第九章 篮球攻、守战术基础配合 .....	(190)
第一节 进攻战术基础配合 .....	(190)
第二节 防守战术基础配合 .....	(199)

第十章 篮球快攻与防快攻·····	(207)
第一节 快攻·····	(207)
第二节 防守快攻·····	(218)
第十一章 篮球人盯人防守战术与进攻人盯人防守战术 ·····	(226)
第一节 半场人盯人防守战术·····	(226)
第二节 进攻半场人盯人防守战术·····	(231)
第三节 全场紧逼人盯人防守战术·····	(236)
第四节 进攻全场紧逼人盯人防守战术·····	(243)
第十二章 篮球区域联防与进攻区域联防·····	(249)
第一节 区域联防·····	(249)
第二节 进攻区域联防·····	(254)

## 第四篇 能力篇

第十三章 篮球运动竞赛主要规则与裁判法·····	(258)
第一节 篮球运动竞赛规则·····	(258)
第二节 篮球运动竞赛裁判法·····	(268)
第三节 篮球运动竞赛的记录台工作·····	(288)
第四节 篮球裁判员的基本功及其训练·····	(291)
第十四章 篮球运动竞赛的组织与编排工作·····	(294)
第一节 篮球运动竞赛的组织工作·····	(294)
第二节 篮球运动竞赛的编排方法·····	(297)
参考文献·····	(306)



# 第一篇 理论篇

## 第一章 篮球运动概述



### 【内容提要】

本章阐述了篮球运动的起源、传播、演进、发展的不同时期的概况及其基本规律、特点和功能；同时介绍了现代篮球运动当代化的发展趋势和篮球运动传入我国后的发展概况，以及在新世纪面临的挑战与希望。

篮球运动是普通高等学校体育教育专业9门主干课程之一，也是各级各类学校对学生进行全面素质教育的基本内容。

篮球运动是一项集体性、综合性、围绕高空展开立体型攻守对抗的活动性游戏，它起源于人类劳动生存过程，是社会文化进步的反映。

由于篮球游戏简易而有趣，可以变换方式组成各种丰富多彩的活动，方便与吸引人们参与，从而达到愉悦身心、健身强体进而提高社会文明，充实人们业余文化生活的目的。

而现代篮球运动，已完善发展成为一项融科技、文教和技艺为一体的国际性大众竞技体育运动。在统一的国际性组织（国际篮球联合会）指导下，以严格的比赛规则和特定的竞赛方式，追求更高、更快、更强的奥林匹克精神，展开强者间的对抗、竞争与拼搏，其竞赛活动过程充分显示出人类生命的活力、民族自强的决定和时代发展的进步。





现代篮球运动竞赛和各种形式的篮球活动性游戏，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75~78厘米、重量567~650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、多人之间和全队整体的各种攻守配合。篮球运动以其特有的魅力，吸引并深受世界各国人民的喜爱，使国际篮球联合会成为世界上单项体育参与者最多的国际单项运动协会。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和最著名的篮球明星。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。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。

## 第一节 篮球运动的起源与发展概况

### 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（即春田市），基督教青年会干部训练学校，在加拿大出生的体育教师詹姆士·奈·史密斯（James. Nai. smith）1891年发明的（图1-1-1、图1-1-2）。当时他受启发于当地青年摘桃扔入桃筐的活动性游戏，即在一块场地的两端设置两个竹制桃筐，展开投篮比赛，这便是篮球运动的雏形。



图1-1-1



图1-1-2





后来奈史密斯将在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投准，展开攻守对抗的游戏比赛。最初，由于篮筐底部是封闭的，投进的球不能下落，需要架梯攀上将球取出，开展活动十分不便。随后去掉篮筐底部，并将悬挂在墙壁上的篮筐安装在特殊的立柱架上，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，影响观看者，曾在篮筐后部设有挡网，有些还用网形装置罩住整个场地，类似一个大网笼。因此，部分国家和刊物上曾将篮球运动称为笼球运动。正由于这种游戏性和趣味性较强的活动，有较好的健身作用，所以在游戏的基础上充实了活动内容，制定了部分限制性规则，不断改革比赛方式，逐步形成了现代篮球运动。

## 二、现代篮球运动的演进

现代篮球运动演进大体经过五个时期

### （一）初创试行时期（19世纪90年代~20世纪20年代）

19世纪90年代，篮球运动无明确的竞赛规则，场地大小、活动人数不限，仅在室内一块狭长的空地两端各挂一只桃筐（图1-1-3），竞赛时把参加者分成人数相等的两队，分别以横排站在场地两端界线外，当竞赛主持者在边线中心点把近似现代足球大小的球，向场地中心区抛起后，两队便集体向球落地点奔抢球，随即展开攻守对抗，球进筐一次为得一分，累计得分多者为胜，而每进一球后都需要按开始时的程序重新比赛。

最初的活动与比赛目的是为了让更多的学生在冬季参与室内游戏活动，场地没有区域划分，也没有比赛时间的明确限制。由于攻守争球投篮十分激烈，往往在争抢过程中出现一些粗野动作和一些不利于比赛正常进行的现象。为此，1892年奈·史密斯将比赛场地按照进攻方向分为后场、中场和前场（图1-1-4），同时明确了比赛规则的要求。如不准个人持球跑；限制攻守对抗中队员间身体接触部位等；对悬空的篮筐装置也作了明确规定。不久又提出了13条简明而且必须严格执行的比赛规则。其中包括：比赛时间分为前后两部分各15分钟，其间休息5分钟；比赛结束双方得分相同时，若双方队长同意，可延长比赛时间，先投进球的队为胜；掷界外球规定在5秒钟内完成，超过5秒钟，裁判可判罚违例，由对方掷界外球；某一方连续犯规三次，判对方投中一个球；可以用单手或双手拍击球，但不允许用拳击球；不准用手或脚对对方队员进行打、推、拉、拌、捶，违者第一次记犯规，第二次停止比赛，直至





对方投进一个球方才允许该犯规队员再次进入场地参赛；故意或具有伤害性质的犯规行为，则取消犯规者该场比赛的资格，而且该队不得换人。



图 1-1-3

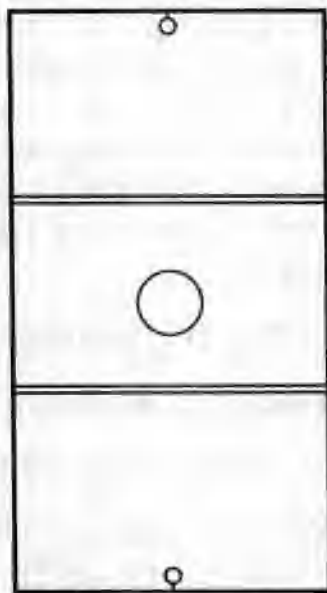


图 1-1-4

此后，在不分区域的场地上比赛，逐步增划了各种区域的限制线，如中圈及罚球线（图 1-1-5），不久又增加了中场线（图 1-1-6）。铁圈代替了不同制作材质的篮筐，篮圈后部的挡网也换成木质、规则的挡板，并与铁质篮圈相连，近似于现代使用的篮板装置（图 1-1-7）；竞赛开始程序更改为中圈跳球，赛中的队员也开始有锋、卫的位置分工，前锋、中锋在前场进攻，后卫负责守卫本篮和把球传给中场和前场的中锋或前锋。至此，现代篮球运动基本形成。从 1904 年第 3 届奥运会上美国队进行国际上第一次篮球表演赛至 20 世纪 20 年代末，国际间虽未有统一的规则，但双方比赛队员已基本定为 5 人，在球场增加了电灯泡式的限制区和罚球时攻、守队员分列的站位线（图 1-1-8、图 1-1-9）。此时，攻守技术简单，仅限双手做一些传、运、投的基本动作，竞争中以单兵作战为主要攻守形式，战术配合还处于朦胧时期。1891~1920 年，由于篮球比赛的趣味性较强，篮球运动在美国教会学校迅速得以推广。同时，通过基督教青年会组织以及教师、留学生间的交流，篮球运动随着美国宗教和文化在 1891~1920 年期间先后传到南美洲、欧洲、亚洲、澳洲及非洲。



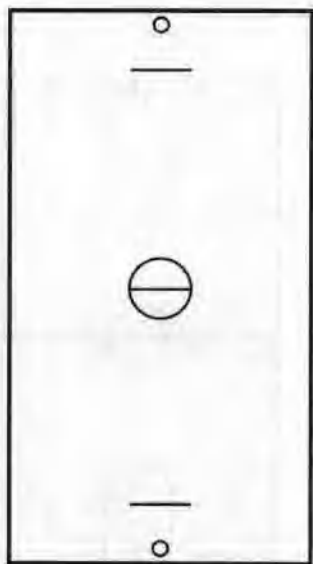


图 1-1-5

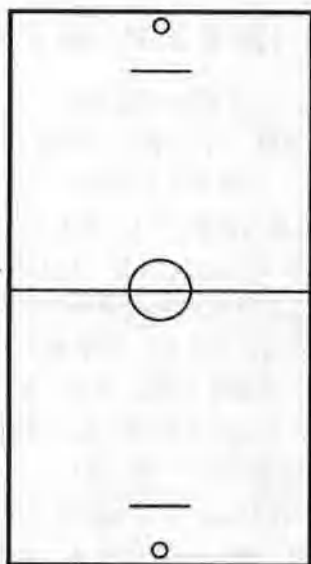


图 1-1-6

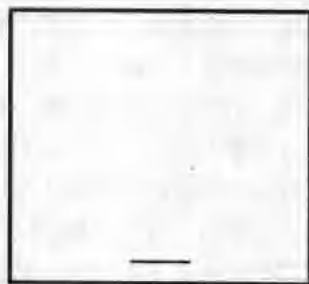


图 1-1-7

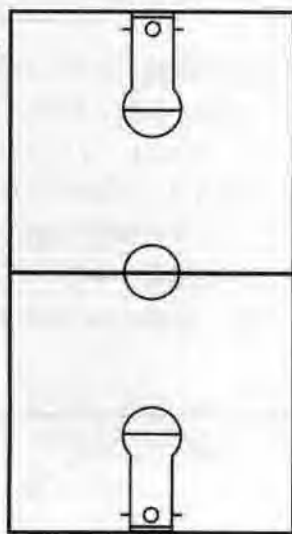


图 1-1-8

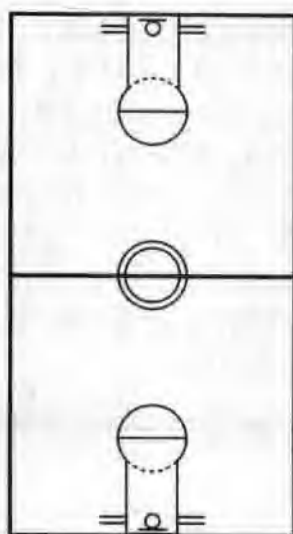


图 1-1-9







## (二) 完善、推广时期 (20 世纪 30~40 年代)

进入 20 世纪 30 年代以后, 篮球运动迅速向欧、亚、非、澳四大洲的许多国家推广发展, 技术水平不断提高, 单兵作战的基本形式逐渐被掩护、协防等多人配合所充实。为了适应世界各国篮球运动的普及与发展, 1932 年 6 月 18 日在瑞士的日内瓦由葡萄牙、罗马尼亚、瑞士、意大利、希腊、拉托维亚、捷克斯洛伐克、阿根廷 8 国的代表酝酿组织国际业余篮球联合会。以美国大学生篮球竞赛规则为基础, 初步制定了国际统一的 13 条竞赛规则。例如, 规定各方竞赛人数为 5 人; 场地上增加了进攻限制区域 (即将电灯泡罚球区扩大为长方形的 3 秒限制区, 图 1-1-10); 进攻投篮时, 对手犯规, 投中加罚 1 次, 未投中加罚 2 次; 竞赛时间由女子 8 分钟、男子 10 分钟一节共赛 4 节, 改为 20 分钟一节共赛 2 节; 进攻队在后场得球后必须 10 秒钟内通过中线, 不得再回后场等。1936 年第 11 届奥运会上, 篮球运动被列为男子正式竞赛项目, 现代篮球运动从此登上国际竞技舞台。

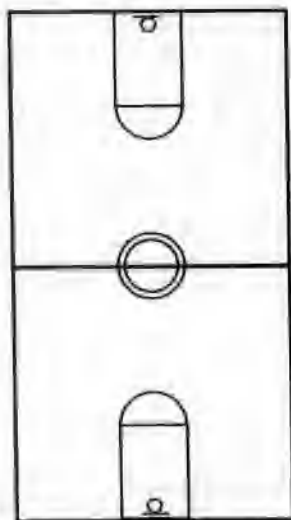


图 1-1-10

20 世纪 40 年代, 随着篮球技术、战术的不断演进、发展, 特别是运动水平的提高, 高大队员开始涌现, 篮球规则进一步充实、修改。例如, 严格侵入犯规罚则和违例罚则; 篮板改为长方形和扇形两种 (图 1-1-11、图 1-1-12); 球场中圈分为跳圈和禁圈两个同心圈, 球场罚球区的两侧至端线, 明确增设了争抢篮板球队员的分区站位线等 (图 1-1-13)。篮球技术、战术不断变化、充实并各成体系地向集体对抗方向发展。到 20 世纪 40 年代末, 进攻中的快攻、掩护、策应战术; 防守中的人盯人防守、区域联防等战术阵型和配合, 已被各国篮球队所运用, 篮球运动在国际间进入完善、推广的新时期。

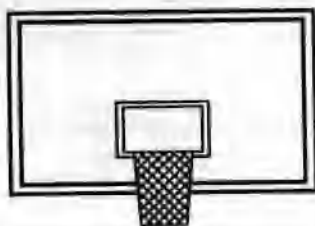


图 1-1-11

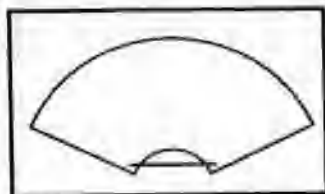


图 1-1-12

