

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

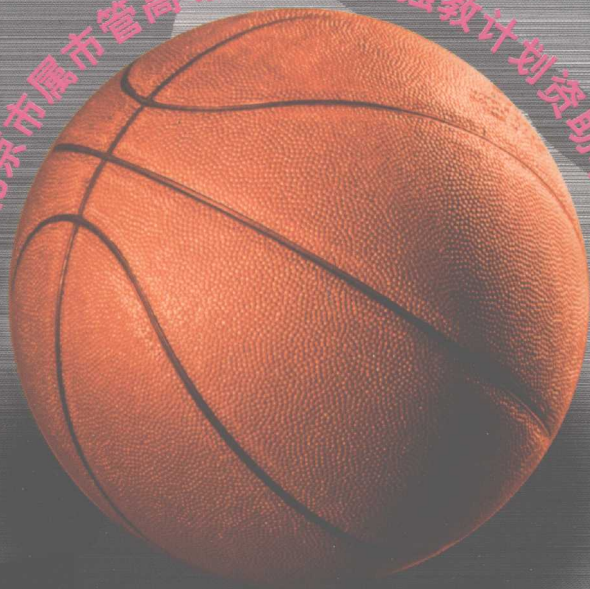
PHR

篮球游戏理论与方法

篮球运动经典游戏

李颖川 于振峰 高松山/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

篮球游戏理论与方法

——篮球运动经典游戏

主编 李颖川 于振峰 高松山

北京体育大学出版社

策划编辑 梁 林 于振峰
责任编辑 林 森
审稿编辑 熊西北
责任校对 海 霞
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

篮球游戏理论与方法:篮球运动经典游戏/李颖川,于振峰,高松山主编. -北京:北京体育大学出版社, 2007. 11

ISBN 978 - 7 - 81100 - 827 - 2

I. 篮… II. ①李…②于…③高… III. 篮球运动 - 游戏 IV. G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 166700 号

篮球游戏理论与方法:篮球运动经典游戏

李颖川 于振峰 高松山 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 北京雅艺彩印有限公司
开 本 787×960 毫米 1/16
印 张 14.25

2007 年 11 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4600 册

定 价 28.00 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 李颖川 于振峰 高松山

副主编 余丽华 陈少青 田 虹

编 委 高 瞻 霍笑敏 赵建峰

袁国强 董顺波 郝家春

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

《篮球游戏理论与方法——篮球运动经典游戏》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，从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。

游戏是人类特殊的活动形式，它以一定的方式反映人类社会、劳动、军事、文化、生活等方面的活动。它的趣味性与竞争性是激发人们参与该活动的动力，也是人们深爱游戏的主要原因。对于游戏的分支——篮球游戏，在全面贯彻《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中明确指出的“健康第一”指导思想的同时，结合篮球技能知识，围绕着篮球课程这个核心，充分培养学生的篮球技战术能力，起到了全面开发学生的创造性与应变能力的作用。

本教材一共分为“上篇——篮球游戏理论”与“下篇——篮球游戏方法”两篇进行编写，它纠正了以往游戏书籍的编写中游戏概念不清的缺点。上篇从理论的层次详细地解释游戏的概念，并将游戏进行分类，在此基础上引出对篮球游戏的认识，并逐步使篮球教学与篮球游戏的实施从理论的层次上进行结合。在下篇中，作者参考了大量的篮球教材与篮球书籍，筛选了具有篮球特色的篮球游戏；此外，作



者还参考了其它体育项目书籍，网罗了大量其它专业的体育游戏，并结合篮球技术、战术、体能、意识的特点进行整合，从数量上对该篮球游戏教材进行再次扩充，使该书内容更加全面、详尽，这是同类体育游戏教材所不能比拟的。

本教材由李颖川、于振峰、高松山任主编，余丽华、陈少青、田虹任副主编，参加本教材编写的作者还有高瞻、霍笑敏、赵建峰、袁国强、董顺波、郝家春等。全书由李颖川、于振峰、高松山进行串编、修改、统稿与定稿。


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。

《篮球游戏理论与方法》编写组

2007年8月





目录



CONTENTS

上 篇 篮球游戏理论

- 第一部分 游戏与篮球游戏..... (1)
- 第二部分 篮球游戏与教学的关系及在教学中实施游戏的意义 (6)
- 第三部分 篮球游戏在不同教学内容和不同教学阶段中的作用..... (10)
- 第四部分 教学中应用游戏的原则、方法及注意事项 (15)
- 第五部分 篮球游戏的创编原则和方法 (20)

下 篇 篮球游戏方法

- 第一部分 移动游戏..... (24)
- 第二部分 传接球游戏 (57)

第三部分	投篮游戏	(94)
第四部分	运球与持球突破游戏	(127)
第五部分	身体素质游戏	(165)
第六部分	集中注意力与放松游戏	(193)
参考文献		(216)





上 篇 篮 球 游 戏 理 论

第一部分 游戏与篮球游戏



【内容提要】

本节阐述了游戏的概念与分类体系以及篮球游戏的本质。

(游戏——游戏的分类——体育游戏——篮球游戏)

提起游戏，我们想到的往往是它的形式和方法，如智力性游戏、角力游戏和各种球类游戏等。很少去思考它的性质和内涵，这使得我们对游戏的本质缺少一个清晰的认识。

一、游戏的概念和性质

游戏是一种特殊的社会实践活动，伴随着人类社会的发展而产生。它是由人类的身心需要引发的，是人们自由选择以人类自身为对象，不产生社会意义产物的娱乐、健身活动的总称。关于它的概念，许多人类学家、生理学家、心理学家、教育学家以及社会学家都对其进行了长期的研究和探索，也都从各自角度得出不同的结论。

大多数人认为：“游戏是人类活动的一种特殊形式。”（见《体育游戏手册》第3页，卓国能等，北京教育出版社，1988年版）也就是说，“游戏”这个源远流长的古老话题，是一种代代相传的教育年轻一代的特殊活动形式。它的趣味性、竞争性对青少年有着很大的吸引力。也有学者认为，游戏的性质简单明了，游戏的本质





是娱乐，它是一种简单化、趣味化了的体育项目表现形式。如“游戏：娱乐活动、玩耍、非正式比赛的体育项目，如康乐球。”（见《现代汉语词典》1998年版）

又如：“游戏是体育手段的一种。亦为文化娱乐之一。是以一定的形式反映人类社会劳动、军事、文化、生活等方面的活动。有发展智力的游戏和发展体力的游戏两类。前者称为智力游戏，包括文字游戏、图画游戏、数字游戏等，大都属文化娱乐；后者是体育活动的重要组成部分，并有活动性游戏和竞赛性游戏之分。”（见《体育大辞典》上海辞书出版社，2000年版）

国外学者在谈游戏的本质时，通常将它和竞技运动放到一起，挖掘它们的内部联系，力求从游戏的本源方面来认识它的本质属性。美国学者休密慈（Schmitz, K. L.）说：“竞技运动从根本上来讲是游戏的延长，它的基础在于游戏，它的主要价值是从游戏中派生出来的。”日本学者今春浩明说：“竞技运动从广义上来讲与游戏同义，从狭义上来讲可以认为竞技运动是游戏的各种形式之一。”这也就是说，竞技运动从游戏中诞生并发展而来，内化游戏的本质属性。“体育（Physical Education）、游戏（Play）、竞技体育运动（Sports）的关系（图1-1）

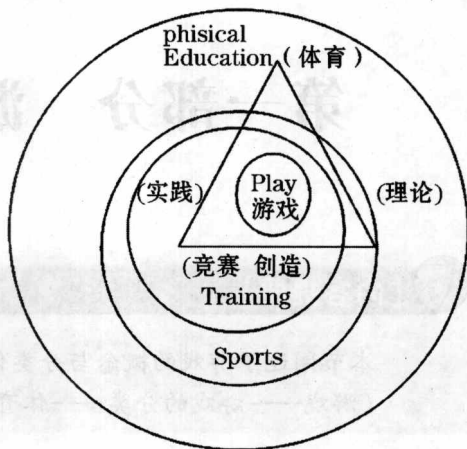


图 1-1 游戏、竞技运动项目和体育的关系

1)，可以看出游戏是竞技运动项目和体育教育的最初来源，同时又是一种以娱乐为目的本能性很强的活动。如果在游戏的基础上加强计划性和比赛因素就形成了运动训练过程；而游戏和训练过程在理论上和实践上的充分完善就形成了运动竞技体系。也构成了体育教育的内容体系。”

综上所述，游戏是人类的一种特殊活动，这种活动的主体对象是儿童和青少年，它的突出特点表现为趣味性和竞争性。正是这两种特性激发了人们参与该活动的动力，促使自身广泛普及和深入发展。竞技运动起源于游戏，在演变的过程中逐渐形成竞技体育的特点，它也是游戏的一种表现形式。

二、游戏的分类

游戏是人类活动的特殊形式。游戏的形态和内容是随身心的发育和环境条件的





变化而变化的。因此，对游戏的分类必须结合知觉、运动感觉、智力活动和社会活动等发展的情况来区分。因为只有这样才能科学地、实际地体现出游戏分类的原则。

关于游戏分类的方法和依据，当前国内存在着几种不同的观点。简单介绍如下：

（一）皮亚杰分类

皮亚杰依据人的各年龄阶段的智商差异和各阶段所做游戏的选择性差异把游戏分为三大类：（1）功能游戏；（2）象征游戏；（3）有规则的游戏。

（二）凯洛伊斯分类

凯洛伊斯则根据游戏者的心理欲求（需要）来进行分类。把游戏分为竞争、碰运气、模拟和眩晕四大类。

而人种学家依据游戏形式的不同把游戏分为三类，即表演性游戏、装饰性游戏、运动性游戏。

当然，分类依据不同，分类结果也就不同。鉴于游戏的教育性，当前国内的教育界专家根据人在各年龄阶段的教育特点将游戏划分为两大类：一类是创造性地反映现实生活的游戏；另一类是成人教育性的游戏（为发展幼儿的各种能力而制定的有规则游戏）。这类游戏的创编已经比较成熟，基本包括游戏的目的、方法、规则和建议四个部分。继续分类旨在针对幼儿教育的特点为目的，其分类可概括为图 1-2。

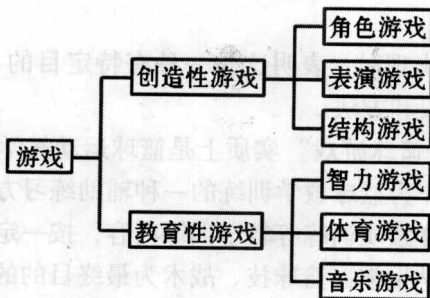


图 1-2





三、篮球游戏

将体育游戏的分类进一步细化,根据运动项目不同,体育游戏可分为体操游戏、田径游戏和球类游戏等。篮球游戏便是球类游戏的一种。篮球运动的起源、发展和演变都表现为一种游戏的演变过程。

众所周知,竞技运动是以游戏为基础,逐渐发展演变并加以组织、演化而来的。球类运动更是如此。在我国不同时期的体育教学大纲中,“球类活动与游戏”总是相提并论的。这表明:从体育教学训练的角度而言,游戏并非无谓的娱乐,而是“一种结合所学的知识技能,在一定规则范围内,充分发挥学生主观能动性的练习方法”。(见《体育教学论》第122页,王伯英、曲宗湖等,四川教育出版社,1988年版)

我国第一部涉及篮球运动历史、发展、技术、战术等基本理论和实践经验总结的大型工具书《篮球大辞典》(人民体育出版社,1993年版),对“篮球运动”和“篮球游戏”作了如下的释义:

“篮球运动旧称篮球游戏。球类运动项目之一。”

“篮球运动的开始阶段,称为篮球游戏。”

这两条条目的释义说明:篮球运动与篮球游戏从本质上而言是一致的。现代篮球运动是篮球游戏的进一步发展,篮球游戏则是现代篮球运动的初始阶段。两者之间的区别是:

当以“篮球运动”出现时,表明这是一个用科学理论、方法以及先进的管理手段组织实施并有效控制的,进而实现理想目标的动态过程,或者说是一项竞技运动过程;

当以“篮球游戏”出现时,表明这是一种有特定目的、任务并在特定范围内实施的具体教学训练手段和方法。

从这个意义上讲,“篮球游戏”实质上是篮球运动教学训练的一种具体的练习手段和方法,或者说是作为篮球教学训练的一种辅助练习方法。它是把篮球运动的基本技术、战术以及身体素质训练等教学训练内容,按一定的目的、要求和特定的规则组织起来的、使学生掌握篮球技、战术为最终目的的特殊练习形式。它既不同于竞技体育的篮球运动训练,也有别于大众体育的趣味、娱乐游戏,而是带有强烈的篮球专项特点的练习方法。





第二部分 篮球游戏与教学的关系 及在教学中实施游戏的意义



【内容提要】

本节重点探讨篮球游戏和体育院系篮球教学之间的关系及实施篮球游戏的意义。

(关系——作用和意义)

按现行高校教材球类运动——《篮球》对篮球游戏的解释，篮球游戏是一种以篮球为主要工具，有特定目的、任务，并在特定的规则和范围内实施的某种活动形式和方法的总称。篮球教学是为完成篮球教学任务而采用的方式、途径和手段的总称。在公共体育课的教学中，游戏与教学的辅助关系比较明显。

一、篮球游戏与教学的关系

篮球游戏和篮球教学在概念上存在着很大的差别。前者强调活动的娱乐性，后者侧重活动的目的性，但事实上两者是对立统一的。首先从两者带给学生的内心体验来看，它们的性质是相同的，都能够使学生：(1) 集中注意，全神贯注；(2) 认定目标；(3) 得到反馈；(4) 产生掌握和控制事物的感受。这样看来，两者均可以作为完成教学目的的手段。而且游戏所创造的教学环境更加吸引学生的注意力，也最大限度地发挥了学生的创造性，产生最高程度的快乐体验。

从教学目标和教学方法的关系来讲，要想更好地实现课时体育教学目标，就要选用适当的教学方法，使学生全身心地投入到教学中去。营造活跃的课堂教学气氛、培养学生的学习兴趣 and 主动参与意识是实现这一目标的有效途径，游戏的使用就成为了常规教学中不可或缺的组成部分。图 2-1 是课时体育教学目标和教学方法的关系图（所选方法是当今一些学者比较倡导的、较为新颖的教学方法），从图





中我们可以看出,任何一个教学目标都有很多的教学方法可以使用,但针对于具体的教学任务和内容,则要求教师最优化地选取教学方法,这样才能更好地促进教学任务的完成。

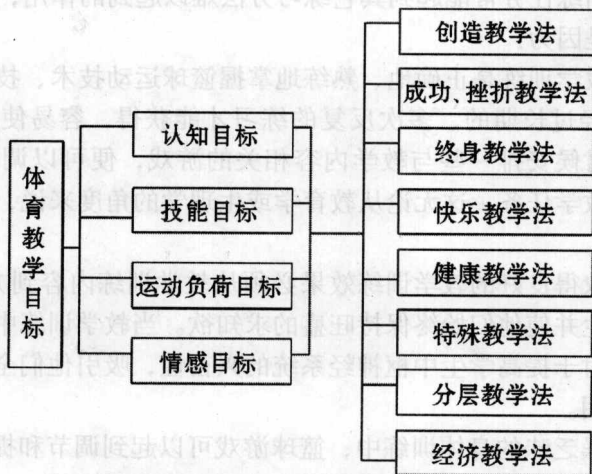


图 2-1 教学目标和教学方法关系

篮球游戏辅助教学、促进教学的作用是显而易见的。一方面,在篮球教学中,运用新颖有趣且带有针对性的篮球游戏可以起到激发学生学习篮球的兴趣,促使其更好、更快地掌握篮球运动技术与技能,培养其篮球意识等。篮球课的教学内容是由大量的基本技术动作和战术组成,而每一个技术动作对人的身体素质和练习次数有相应的要求,在教学中合理地安排教学辅助性游戏,可以避免学生特别是初学者出现因练习的难度、形式的单调枯燥而产生的消极心理。篮球游戏本身具有趣味性、竞赛性、易掌握的特点。将这些游戏与课的内容结合起来,课堂气氛变得活跃,促使学生对篮球课产生浓厚的学习兴趣。另一方面,游戏还可以培养学生的集体主义精神,遵守纪律、团结互助、勇敢顽强、机智灵活等优良品德和作风。此外,篮球游戏对教师以后的教学工作很有帮助;有助于培养学生的创新能力。学生通过对篮球游戏的分析、整合和改编,自己对技战术的练习方法有了更深入的了解,同时有利于创编新的篮球游戏。

