

经全国普通高等学校体育教学指导委员会审定

普通高校公共体育选项课教材



篮球

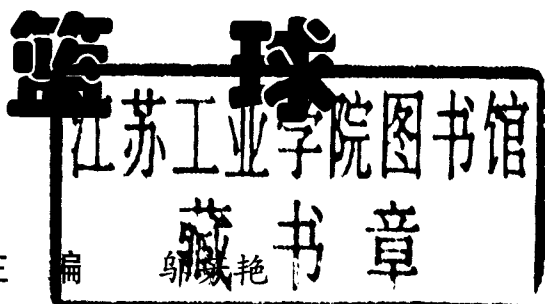
BASKETBALL



北京体育大学出版社

经全国普通高等学校体育教学指导委员会审定

普通高校公共体育选项课教材



主 编

邬晓艳

副主编

刘忠敏 包金萍

主 审

季克异 林志超

孙麒麟 杨 桦

北京体育大学出版社

策划编辑 李 飞 朗 曼
责任编辑 王 森 陈金云
审稿编辑 杨 木
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

篮球/邬芳艳主编. — 北京: 北京体育大学出版社, 2004.1

普通高校公共体育选项课教材

ISBN 7 - 81100 - 069 - 5

I. 篮... II. 邬... 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 095908 号

篮 球

邬芳艳 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
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京顶佳世纪印刷有限公司
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 7.25

2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7 - 81100 - 069 - 5 / G·67

定 价: 9.80 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

《普通高校公共体育选项课教材》

编写委员会

主任委员

- 孙宝柱 教授，全国高等学校体育教学指导委员会委员，天津市高校体育教学指导委员会主任
- 于小霞 研究员，天津市教委体育、卫生与艺术教育处处级调研员

副主任委员

- 田建君 教授，天津市学位委员会委员，天津市高校体育教学指导委员会秘书长，天津工业大学体育部主任
- 李石生 教授，天津市高校体育教学指导委员会副主任，天津城建学院体育部主任
- 王家仲 教授，天津市高校体育教学指导委员会副主任，天津医科大学体育部主任
- 魏亚栋 教授，天津市高校体育教学指导委员会委员，天津大学体育部副主任
- 杨向东 教授，天津市高校体育教学指导委员会委员，南开大学体育部主任
- 葛维倬 教授，天津市高校体育教学指导委员会委员，天津外国语学院体育部主任

顾问

李绍光 教授，天津市高校体育教学指导委员会顾问，原天津师范大学体育部主任

邢纯贵 教授，天津市高校体育教学指导委员会顾问，原南开大学体育部主任

委员 (以姓氏笔画为序)

于小霞 于 涛 王家仲 王梅生 田建君
安 红 安 瑛 刘长玲 刘建军 刘宗敏
刘慧清 吕世杰 齐玉刚 孙宝柱 孙士剑
邬芳艳 许砚田 邱晓德 李书泉 李石生
李永生 李德生 苏长来 孟昭新 杨向东
杨 明 高秀明 高 谊 徐德昌 黄伟清
黄津虹 葛维倬 游江波 穆瑞杰

前 言

随着我国学校体育教学改革的不深入，教育部在总结十年来全国高校体育教学改革经验的基础上，于2002年7月颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》）。天津市高等学校在天津市教委体卫处的领导下，在认真学习、领会《纲要》精神的前提下，加大了高校体育教学改革的力度，力求将先进的教育理论和教学思想与高校体育教学改革有机地结合起来。教育、引导和培养青年一代主动地接受体育，掌握一些适合个人锻炼的运动项目，并在参与运动的过程中，享受运动带来的乐趣与磨练，重新“学会生存”、“学会锻炼”，进而提高生活质量。

本套教程是在天津商学院申报的天津市教委教学改革科研课题《普通高校体育教学改革——单项课程建设与实践》的研究基础上完成的，并作为该课题的组成部分和研究成果。该套教程打破了普通高校体育实践教程的传统编写模式，构建了高校单项课程教材的编写体系，描述了不同的课程内容在实现其特征和文化内涵方面所起到的作用，使之成为单项课程建设与实践的支点，并为教与学提供可选择与评价的目标。

本套教程认真贯彻“学校教育要树立健康第一的指

导思想”和《纲要》提出“以身体练习为主”的课程特点，体现“以人为本”的教育理念，在追求全面发展和面向全体学生的同时，为学生的个性发展和选择提供更大的空间，把学生锻炼习惯的养成和健康心理的形成作为首要目标。

本套教程有以下特点：

1. 反映了“以学为本”的编写思想，突出了“研究性学习”、“自主性学习”学法的介绍和为学生服务的特色。力争满足不同层次学生在课内外、校内外及一切可利用的时间与空间的锻炼要求，体现了学术性与个体性的结合。

2. 注重有关运动文化的传承，既关注历史，更强调现代。注意了学生的文化层次，使其全面了解并学会欣赏该项运动，把学术性与可读性统一起来。

3. 在运动学习方面，突出了练习方法的传递和学习过程的描述，把运动参与——学习与掌握——形成锻炼习惯——终身受益作为技术学习的主线反映出来。注意学生的个体运动体验，把学术性和发展性结合起来。

4. 关注《纲要》的新观念，注重了《纲要》提出的五个领域目标的整合性，体现了学生全面发展的要求。介绍了自我评价的方法和标准，把学术性和实用性结合起来。

本套教程共分足球、篮球、排球、网球、乒乓球、体育舞蹈、武术、跆拳道、健美操、健美及游泳等11个分册，均由天津市高校中多年从事公共体育教学、经

验丰富、专业能力强的专家、学者编写而成。天津商学院体育卫生部主任孙宝柱教授负责全套教程的编写设计和统稿。教育部体育、卫生与艺术教育司季克异处长、全国高校体育教学指导委员会的专家、北京体育大学出版社的领导和编辑都对本套教程的编写提出了很多建设性的意见和建议，并为本书的出版付出了艰辛的劳动；天津市18所高校的体育部领导对本套教程的编写也给予了极大的支持与帮助，在此我们一并表示衷心的感谢。

本套教程涉及项目较多，在引用文献和成果中，可能会出现没有标明作者姓名和论著的出处，我们在此表示真诚的歉意，并同样表示谢意。

本套教程的编写是在新《纲要》指导下进行的，但由于我们的理论水平有限和对新《纲要》理解上的差距，书中难免有许多不妥之处，敬请广大学生和学校体育同仁们批评指正。

《普通高校公共体育选项课教材》

编写委员会

2003年7月

目 录

入门篇

第一章 魅力无穷的运动——篮球

- 第一节 了解篮球运动 3
- 第二节 现代篮球运动的特点 9
- 第三节 篮球运动与健康 13

基础篇

第二章 学打篮球

- 第一节 运动前的准备活动 21
- 第二节 基本技术要领 35
- 第三节 篮球运动常见的运动
损伤及急救 83

第三章 如何打好篮球

- 第一节 组合技术的应用 88
- 第二节 向明星学绝招 113

提高篇

第四章 篮球专项身体素质练习

- 第一节 柔韧素质练习 122
- 第二节 灵敏素质练习 124
- 第三节 力量练习 125
- 第四节 耐力练习 127
- 第五节 速度练习 129
- 第六节 弹跳素质练习 130

第五章 如何成为篮球高手

第一节 成为高手的必备

条件和要求 132

第二节 提升技术运用要点 136

第三节 掌握基础战术配合 145

第六章 篮球运动技术水平自测方法指南

第一节 制定测评方法与评价标准

的依据 180

第二节 如何进行自测 181

第七章 “三对三”比赛

第一节 “三对三”比赛须知 191

第二节 “三对三”比赛技巧解析 ... 194

第八章 学做裁判

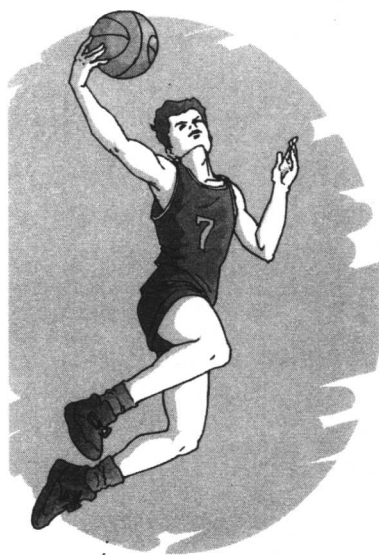
第一节 篮球运动的主要规则 201

第二节 裁判方法 211

附录

主要参考文献

入门篇



第一章

魅力无穷的运动——篮球

第一节 了解篮球运动

篮球，这项魅力无穷的运动，在当今世界已经拥有众多的职业球员和数以亿计的爱好者和观众。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体育运动。当你坐在电视机前欣赏到世界超级明星，如 NBA 的乔丹、奥尼尔等篮坛巨星的精彩表演时，特别是看到中国球员王治郅、巴特尔、姚明加盟世界篮坛，篮球所需要的速度、力量、灵敏、准确、技术和智慧尽在眼中时，无不令人如痴如醉。

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，方便人们参与，从而达到愉悦身心、强身强体进而提高社会的文明氛围，充实人们业余文化生活的目的。

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（国际篮球业余联合会）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、民族自强的决心和时代的发展。

现代篮球运动竞赛和各种形式的篮球游戏，其基本活动方式都是围绕高 3.05 m、直径 0.45 m 的篮筐和周长 75 ~ 78 cm、重量 600 ~ 650 g 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、几个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，使国际篮球业余联合会成为世界上单项体育人口最多的国际单项运动协会。4 年一度的奥林匹克运动会男、女篮球比赛，世界男、女篮球锦标赛，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伍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、创造理念与文明进步的层次氛围。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。

一、篮球运动的起源和发展

篮球运动是 1891 年由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市基督教青年会训练学校体育教师詹姆士·奈史密斯博士发明的。他从工人和儿童用球向桃子筐内做投准的游戏中受到启发。起初，他设计将两只桃篮分别钉在健身房内看台的栏杆上，桃篮上沿距地面 3.05 m，用足球作为比赛工具，向篮内投掷，投球入篮得一分，按得分多少决定胜负。由于这种游戏所使用的是桃篮和足球，故称其为“篮球”。

最初的篮球比赛，场地大小、上场人数的多少以及比赛的时间无严格的限制，比赛规则比较简单。比赛时分成人数相等的两个队，队员分别横列在场地两端的端线外，当主持比赛者（裁判员）鸣哨后，从边线中点将球抛向场地中心时，双方队员从端线外跑向场内争夺抛出的球，展开攻守对抗。每次投球入篮后，再按这套程序重新开始，比赛结束时进球多者胜。1892 年奈史密斯先生制定出了最原始的 13 条篮球竞赛规则。以后，随着篮球运动的开展，场地、设备和比赛规则不断得到完善和改进，使这项运动以其独具的魅力，吸引了广大群众积极参与的同时技术和战术得到了飞速的发展。

1932 年国际业余篮球联合会（FIBA）成立，成员国由最初的 8 个发展到现在的 178 个。1936 年男子篮球正式列入奥运会比赛项目。1950 年和 1953 年分别举行了第一届世界男、女篮球锦标赛。1968 年“国际小篮球委员会”成立。1976 年女子篮球列入奥运会正式比赛项目。

随着电视、国际互联网等现代资讯技术的快速发展,以及篮球运动职业化程度的提高,NBA(美国男子职业篮球联赛)和WNBA(美国女子职业篮球联赛)已成为全球收视率最高的体育比赛之一。三人篮球赛以其独有的形式出现在街头,给越来越多的人提供了参加这项运动竞赛的机会。目前,篮球运动正在全世界朝气蓬勃地迅猛发展,在21世纪,它有可能成为世界第一运动。

现代篮球运动的发展趋势是快、高、全、准。所谓“快”就是指快速。要求运动员的观察、判断、反应更加敏锐;技术、战术运用更加合理;动作速率、移动、动作的衔接更快,从而加快攻、防转换的速度。“快”在现代篮球比赛中主要表现为高比分的出现以及快攻次数和得分增多。所谓“高”就是指队员所能控制的空间高度,主要表现在运动员的身高有很大增长。由于身高、弹跳、与技术结合形成的高空优势(如攻守双方在空中争夺篮板球的高度已达3.50 m以上),高空配合有新发展(如空中投篮、空中接力等)。所谓“全”是指全队的全面和个人的全面。全队的全面就是全队战术形式多样,全队实力平均。个人的全面表现在运动员高超技术、顽强作风、良好的身体素质和篮球意识的高度统一,即位置界限被打破,攻、防兼备,既有绝招又是多面手。所谓“准”就是指准确,主要表现在投篮的准确性。现代篮球比赛中投篮的命中率达60%以上。

二、我国篮球运动简介

(一) 旧中国的篮球运动

从 1895 年篮球运动传入我国到 1949 年中华人民共和国成立,我国篮球运动主要受美国、菲律宾篮球运动发展的影响,在天津、北京、上海等几个大城市的基督教青年会及教会学校中开展。

1910 年,在南京举行的第 1 届全国运动会上,男子篮球被列为表演项目。1913 年,在由中国、日本、菲律宾 3 个国家所组织的远东运动会上篮球被列为正式竞赛项目。这也是我国篮球队首次参加国际性运动会的篮球比赛。

1914 年的第 2 届全国运动会上,我国把男子篮球列为正式竞赛项目,女子篮球进行了表演赛。1930 年第 4 届全国运动会上,女子篮球才被列为正式竞赛项目。在旧中国,除全国运动会外,没有举行过大规模的专门性篮球竞赛活动。我国于 1936 年和 1948 年分别参加了第 11 届和第 14 届国际奥林匹克运动会。1925 年我国在第 5 届远东运动会上获得冠军,这是旧中国篮球史上惟一在国际运动会上取得的好成绩。

1927 年以后,在中国共产党领导的革命根据地也开展了篮球运动。如 120 师的“战斗篮球队”和陕甘宁边区的“东干篮球队”等。这些篮球队在广大解放区进行着锻炼和比赛,鼓舞了广大军民抗日杀敌的士气,增强了军民的体质,并为解放后开展篮球运动培养了骨干力量。

(二) 新中国的篮球运动

中华人民共和国成立后,篮球运动也同其他事业一