

# 学校篮球教材

苏联 尤·利沃娃 伊·普列奥布拉任斯基 合著

人民体育出版社

• 苏联学校体育团体运动部教材 •

# 学 校 篮 球 教 材

〔苏联〕 尤·利 沃 娃 著  
伊·普列奥布拉任斯基

广 生 译

人 民 体 育 出 版 社

Ю. ЛЬВОВА и И. ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ

## БАСКЕТБОЛ В ШКОЛЕ

“ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ”

МОСКВА 1957

統一書号: 7015·667

### 学校籃球教材

• 苏联學校体育团体運動部教材 •

〔苏联〕尤·利沃娃 著  
伊·普列奥布拉任斯基

广 生 譯

\*

人民体育出版社出版

北 京 國 青 館 譯

(北京市書刊出版業營業許可證出字第048号)

北京崇文印刷厂印刷

新華書店發行

\*

1092 1/32 140 千字 印張  $6\frac{12}{32}$

1958年 8 月第1版

1958年 8 月第1次印刷

印数1—25,000册

---

定 价〔8〕0.60元

---

責任編輯: 李接村 封面設計: 庄秉璞

## 出版者的話

目前我国中、小学的体育科还没有固定教本，体育教师教学时深感困难很多。为了在这方面給中、小学体育教师一些帮助，我們特把苏联十年制学校体育团体（相当于我国的基层体育协会）运动部的教材翻譯出版。

这种教材可供中学及小学五、六年級教学参考，也可作为課外輔導之用。少年业余体育学校也可作参考。

我社陸續翻譯出版的这套教材，包括籃球、排球、足球、田径、体操等。本書是其中的一种。

这本書的特点是根据教学原則和少年的生理特点，用游戏等形式，逐課介紹籃球的技术、战术，同时結合身体訓練和道德品質的培养。

作者在編写这本教材的时候，已考慮到了籃球規則的改变，因此，基本上是按照新規則的要求編写的；但由于当时苏联尚未正式公布新的籃球規則，所以場地的划綫仍按旧規則，三秒区沒有扩大。当然，这一点并不影响教材本身。

苏联的情况和我国不同，我国各地的情况又各不相同，因此希望各地在采用本教材时可結合本地具体情况灵活运用，不要生搬硬套。

人民体育出版社

## 目 录

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 学校籃球运动部的工作 .....     | 1   |
| 教法指示 .....           | 6   |
| 第一年課程举例 .....        | 19  |
| 开始部分的題目 .....        | 22  |
| 結束部分的題目 .....        | 23  |
| 第一課至第八十課 .....       | 24  |
| 第二年課程教材 .....        | 180 |
| 理 論 .....            | 180 |
| 实 踐 .....            | 183 |
| 課程举例（第一課至第二課） .....  | 186 |
| 課程举例（第三十課） .....     | 188 |
| 第三年課程教材 .....        | 191 |
| 理 論 .....            | 191 |
| 实 踐 .....            | 193 |
| 課程举例（第十課至第十二課） ..... | 195 |

## 学校籃球运动部的工作

在学校中，体育团体負責組織籃球运动部的工作。体育团体是学生志愿的課余組織，它通过体育协助学校、校长和教师完成普通教育的任务。

体育团体的全部工作，也包括运动部的工作，是以学生的主动性和創造性为基础，并在校长的全面监督、負責，体育教师的直接领导与医生、共青团和少先队組織的密切配合下实现的。

学校籃球运动部有下列任务：

1. 协助增进学生的健康，全面发展学生的身体；培养学生的卫生习惯，使学生习惯正规的作息制度；培养学生热爱运动、遵守纪律、关心集体的习惯。

2. 系統地进行教学訓練作业，以完善和丰富学生的籃球知識、技能与技巧。

3. 协助学生鍛炼，以通过劳卫制标准和达到等級運動員标准。

4. 从学生中培养积极分子，以便在学校中进行群众性体育运动工作。

运动部开始应先发现籃球运动爱好者。在教师的领导下，体育团体派专人依靠各班的体育干事、少先队和共青团組織的帮助，专门进行預先的組織工作和报名登記工作。根据报名的人数，全部学生按照性別、年龄和訓練程度，分成若干学习小組（每組15—20人）。

通常，当学校宣布組織籃球运动部以后，志愿参加的人数会大大地超过实际所需（根据体育馆、教員等具体条件）的名額。在这种情况下，必須选择最有才能的，受过訓練的学生到运动部中去，讓其余的学生在班級籃球队中鍛炼，并参加学校内部的群众体育活动。

选拔工作可以在举行班級籃球賽的过程中进行，或者是在体育課上进行持球的游戏观察那些报名的学生。

組織运动部的时候，教师必須根据本人的教学观察，同时也必須考虑到班主任、家长的許可和医生的書面証明。然后，在全体会员大会上，从报名的学生中选择条件最好的为运动部部长和运动部办公室的成员（通常是3—4人）。他們在教师的领导下保証进行运动部的組織、教学訓練和教育工作，并积极地参加群众体育活动。

运动部的訓練作业在課外进行，每周2—3次（根据校长批准的課程表）。每次平均1.5—2小时。运动部的訓練作业由体育教师、有儿童工作经验的等級运动員，受过訓練的高年級学生（在教师共同的领导下）以及主管部門和輔導該校的志愿体育协会的教員领导。最好也吸收那些已在市或区的业余体育学校毕业并与学校保持联系的校友来领导。

运动部要提出每学年的具体任务。

第一年的課程：学习籃球的技术和战术基础；通过劳卫制少年級标准；組織球队，参加内部比賽和友誼賽。

第二年的課程：改进已学过的教材和学习較复杂的教材；部分或全部通过劳卫制一級标准；参加友誼賽和定期比賽。

第三年的課程：改进前二年学过的教材；学习較复杂的技术动作、战术配合与战术系統；全部通过劳卫制一級标准

### 三年課程的教學計劃

| 教 材 內 容                      | 第一年 | 第二年 | 第三年 |
|------------------------------|-----|-----|-----|
| <b>理 論</b>                   |     |     |     |
| 1. 苏联的体育运动                   | 2   | 4   | —   |
| 2. 苏联籃球發展概況                  | 1   | 1   | 1   |
| 3. 人体結構的初步知識                 | —   | —   | 1   |
| 4. 衛生、急救                     | 2   | 4   | 1   |
| 5. 籃球的技術和戰術基礎                | 1   | 1   | 4   |
| 6. 比賽規則                      | 1   | 1   | 3   |
| 7. 設備、用具及其保養                 | 0.5 | 0.5 | —   |
| 8. 討論即將到來的比賽与分析过去的比賽。        | 1.5 | 2.5 | 6   |
| 總時數                          | 9   | 14  | 16  |
| <b>實 踐</b>                   |     |     |     |
| 1. 隊列練習。以勞衛制為基礎的一般發展的訓練和專門訓練 | 30  | 20  | 28  |
| 2. 學習和改進籃球的技術与戰術             | 78  | 60  | 88  |
| 3. 友誼賽和定期比賽                  | 12  | 40  | 44  |
| 總時數                          | 120 | 120 | 160 |

### 第一年課程學時分配表

| 教 材 內 容     | 九<br>月 | 十<br>月 | 十一<br>月 | 十二<br>月 | 一<br>月 | 二<br>月 | 三<br>月 | 四<br>月 | 五<br>月 | 共<br>計 |
|-------------|--------|--------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| <b>理 論</b>  |        |        |         |         |        |        |        |        |        |        |
| 1. 苏联的体育运动  | 1      | —      | —       | —       | 1      | —      | —      | —      | —      | 2      |
| 2. 苏联籃球發展概況 | —      | —      | —       | —       | —      | —      | —      | 1      | —      | 1      |

| 教 材 内 容                       | 九<br>月 | 十<br>月 | 十一<br>月 | 十二<br>月 | 一<br>月 | 二<br>月 | 三<br>月 | 四<br>月 | 五<br>月 | 共<br>計 |
|-------------------------------|--------|--------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 3. 衛生。急救                      | —      | 1      | 1       | —       | —      | —      | —      | —      | —      | 2      |
| 4. 籃球的技術和戰術基礎                 | —      | —      | 1       | —       | —      | —      | —      | —      | —      | 1      |
| 5. 比賽規則                       | 1      | —      | —       | —       | —      | —      | —      | —      | —      | 1      |
| 6. 設備、用具及其保養                  | —      | —      | —       | —       | —      | 0.5    | —      | —      | —      | 0.5    |
| 7. 討論即將到來的比賽與分析過去的比賽          | —      | —      | —       | —       | 0.5    | 1      | —      | —      | —      | 1.5    |
| 總時數                           | 2      | 1      | 2       | —       | 1.5    | 1.5    | —      | 1      | —      | 9      |
| 實 踐                           |        |        |         |         |        |        |        |        |        |        |
| 1. 隊列練習、一般發展的訓練（以勞衛制為基礎）和專門訓練 | 4      | 5      | 3       | 3       | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 30     |
| 2. 學習和改進籃球的技術與戰術              | 8      | 8.5    | 9       | 8.5     | 11     | 9      | 8.5    | 9.5    | 6      | 78     |
| 3. 內部比賽和友誼比賽                  | —      | —      | —       | 2       | 4      | —      | 2      | 4      | —      | 12     |
| 總時數                           | 12     | 13.5   | 12      | 13.5    | 18     | 12     | 13.5   | 16.5   | 9      | 120    |

和部分通過勞衛制二級標準；參加正式比賽；達到少年二級和成年三級的運動等級標準；掌握裁判技能並尽可能獲得裁判等級。

擬定教學訓練工作計劃時，規定學習期間每周上兩次

課，放假期間每周上四次課；每次課的時間為90分鐘。

夏天繼續學習新的技術動作和改進已學過的教材。重點放在單獨地改進個別技術動作與克服缺點。這通過學生們的個別作業和補充作業來實現。同時對準備與通過勞衛制跑、跳、投擲、游泳和其他項目的標準也應予以極大的注意。

## 教 法 指 示

自教学生开始至将其培养成为少年級运动员为止的这一过程中，要严肃地对待教学法知識、学生的年齡特征和全面了解学生。

上籃球課的进程中，可以把教学相对地分为技术教学和战术教学（运动訓練的最初阶段）——形成移动、传球和接球、运球、投篮以及其他动作的一定的技能，这些动作只有通过多次的复习才能掌握。

應該把訓練看成为改进运动技术、提高运动成績的教育过程。

教学开始，首先应注意进攻与防守的基本技术。籃球技术就是进行比赛的各种手段的总和——各种简单的和复杂的动作。运动员應該掌握这些动作以便在不违犯比赛規則和运动紀律的条件下战胜对方。

許多新手有趣地观察优秀球队的比赛，他們对运动健将們掌握如此大量的最复杂的技术动作、投篮的准确性和进攻与防守的布局感到惊愕。这时他們似乎觉得，学会这样打籃球是很困难的。在这种情况下應該向他們解释，冰冻三尺，非一日之寒，这种技术是經過了頑強不断的多年訓練得来的。

但是，为了能打打籃球和参加校内比赛，最初阶段，学习并善于在比赛中适当地运用数量不多的基本动作和全队集体行动的方法，就已經够了。

也应学习战术。籃球战术——是为了战胜对方，合理地运用比賽手段以及隊員互相合作的形式和方法。这时，教師的任务，就是教会学生合理地組織自己的动作和根据比賽情况与同伴互相合作。

这时，需要改进已学过的技术动作和学习一些新的动作；同时也需要拿出一定的時間进行身体訓練。

以后，主要是研究比賽，确定球队較稳定和稍稳定的陣容，把每个人的位置（前鋒、中鋒、后卫）固定下来。應該指出，一般身体訓練的改进过程应不間断地进行，因为这是今后訓練的基础。

即使是成績优秀的学生，也應該經常頑強地改进自己的技术。这一点始終是必要的。除此之外，学生是不断成长的，身体日漸強健，也培养起来了意志，这就有可能不断地在新的基础上改进技术，在和強队的比賽中大胆地运用所有的技术。

籃球技术与战术的掌握过程不是平均地进展的，在整个教学时期中也不是具有同样的效果的。它是受学生身体訓練水平的变化、在这时期內所学教材的特点、教師工作方法的影响的。但整个地說来，經過5—6个月以后，在主要班級之內可以成立球队参加友誼比賽。

最初的教学阶段結束之后，球队隊員繼續进行訓練，进一步改进技术。

进行訓練的目的在于发展速度、灵敏、耐久力和力量，在于掌握籃球技术与战术，在于培养意志力、勇敢、頑強等品質。

为了获得这些品質，必須多年不間断地进行訓練。只有在几年內正規地进行訓練，才能获得良好的成績。企图以短

時間的快速“馴畜”法來代替這樣的訓練，任何時候也不會取得成效的，並且能給學生的健康帶來損害。這就是說，在短時期內少年的機體不能得到良好的進展，他們只能在長時期內逐漸地獲得。換句話說，籃球訓練應該是全年的和多年的，並且是正規的和有系統的。

眾所周知，學生在籃球中的專門化應以一般身體訓練為基礎，缺少多方面的身體發展，不獲得和改進生活上的重要技巧和能力；專門化是不可思議的。同時，該運動項目的訓練，要求速度和靈敏、力量和耐久力的發展應和籃球特點相適應，也就是說，運動的專門訓練應直接與專門的身體訓練相連系。衝刺的速度、短距離助跑後的跳高、運動量的反復和交替、在空中控制身體動作的靈敏、兩腿的力量、反應和臨場判斷的速度——這就是籃球運動員所必須具備的身體能力，而且還不止這些。這些素質也只有運動活動中借助專門的練習才能得到發展。必須指出，速度和靈敏，象籃球運動員的其他素質一樣，並不是單純地孤立出現的。在任何遊戲或專門的身體練習中，在某種程度上所表現出的所有素質，相互是有聯繫並相互作用的。為了最大限度地發展一種能力，也應同時發展其他的能力。但是根據重點把練習分類是完全合理的。這樣可以更詳細地研究和合理地制定身體訓練的方法

由於在少年時期發展速度和靈敏的先決條件很多，建議在訓練工作的第一階段中，對這點予以更多的注意。

訓練的成績取決於教育工作的質量。教師進行的作業和比賽，應該真正具有教育的性質。教師應在規定時間準時開始作業，要求學生嚴格地遵守紀律，遵守訓練制度與衛生制度，任何一種違犯紀律的行為都不應置若罔聞。

教師以身作則是教育學生的重要手段，所以教師首先應在工作和生活中严格要求自己。

籃球運動部這個集體本身的教育作用也是很大的。運動部應該以共同的興趣，以友誼和同志的健康感情團結一致。正是在這樣的集體里學生始終是尊重年長的，幫助落後的，以優秀學生作為榜樣，在教學訓練工作中不怕困難，把集體利益置於個人利益之上。在這樣的集體中容易培養兒童的自信心。要教育學生收勿餒，勝勿驕。

籃球的教學與訓練象任何教學過程一樣，以教育學的教學原則為基礎。全面性、自覺性、系統性、直觀性、鞏固性與量力性的原則得到了進一步的發展，並且在教學與訓練中直接具體化了。以上諸點，教師在自己的工作中必須予以考慮。

現在將其中最主要的問題簡述如下。

**完整教學法和分解教學法** 在教學技術時，開始就應該用專門的練習，即運用完整法來完整地介紹和研究大多數動作。當然，在教學中系統地運用完整教學法是有一定困難的，但是，這一方法的高度效果、開始掌握技術的時間的縮短，是無可爭辯的。完整教學法能提高學生的興趣，能使學生有信心克服困難，從而有助於最迅速地掌握新的教材。

至於分解法，則因做某一技術動作時速度指標、力量指標和時間指標的一定的相互關係，所學動作的組成部分之間的相互聯繫對完成動作有顯著的影响，所以單獨地掌握動作的各個部分時，既不能保證，而有時還會妨礙配合技巧的形成。因此，只有個別很複雜的技術動作才可以分為各個部分分別加以學習，以便在最後把這些動作重新結合起來，以掌握全部動作。動作的劃分取決於一個班的學生的訓練程度和

对所学材料的掌握情况。学习各部分动作的顺序，在一定程度上可能是不相同的。这些部分是可以按次序来学习的，但这种次序应符合于它们在全部分技术动作中的实际安排顺序。从另一方面来说，如果篮球队员已经在原则上了解了某个动作的大部分，那么在许多场合下就从这一部分开始是有意义的。从动作的最重要的部分——“主要的环节”开始，并同时按照动作的掌握程度向另一个环节——次要环节过渡，在教学法上是最为有益的。例如：在各种单手投篮的技术动作中，主要环节是手臂向球篮方向柔和地伸直，同时手腕加一助力送球出手。

**讲解和示范** 教任何技术动作或战术配合都是从讲解开始的，如怎样完成某一动作或怎样进行配合，和在什么时候运用它们最为有利。把新材料同以前所学过的材料结合起来，在这里是很有意义的。

讲解一般应做到使学生了解它的基本结构，从而自觉地去学习它。如果有必要，让学生回想一下他们所知道的在在比赛中特别成功地运用了这一动作的运动健将。教师的语言应简短明了，使学生容易记住。讲解以后应做示范，并尽量把示范做好。第一次示范应该尽可能好地表现速度、动作的幅度、节奏和作为某一动作特有的而直接在比赛中运用的其他固有的细节。特别重要的是要考虑到学生有模仿动作的愿望。同样也决不能忽视这样一个事实，就是成功和有成效的示范动作，对提高学生掌握技术技巧的兴趣，是有良好影响的。如果教师对某一动作掌握得不够好，可以请一位在业余体育学校学习或在志愿体育协会运动部学习的学生来做示范。

补充示范可以用慢速度进行，并结合讲解个别很难掌握

的动作。技术与战术的讲解和示范，通常是对全班学生同时进行的。在讲解和示范以后，应立即检查学生是怎样理解和领会这一动作的，并叫一位学生实地重做一下，这是很有益处的。

**在原地、走动中、跑动中学习技术动作** 在大多数情况下，由于篮球的技术动作很复杂，所以有必要在简便容易的条件下开始学习。例如：学习难的动作，通常应该在原地开始。在这种情况下，学生会更容易地做出所要求的动作，而教师也会更容易发现错误。从一开始起就必须特别注意脚的正确位置和保持平衡姿势。以后则慢速走动来完成所学会的动作。教学动作最困难的是在跑动中做动作。

**慢、快、最快** 大家知道，篮球中有很多动作都是用高速度来完成的。只有在快速向对方球篮攻击时，不失球，准确地将球传给同伴或自己投篮的队员，才能说是良好地掌握了技术。但是在开始学习时，即动作还没有完全巩固地掌握时，做动作的速度可能是很慢的。这时可以使学生注意准备姿势是否正确。当大错误已被纠正，动作做得既准确而习惯的时候，应该以快速进行练习。

在比赛中只可以对那些很好学习过的动作要求迅速地做出来，并且要有成效。当技术还未完全掌握和巩固时，就想取得好的成绩，只会引起旧有错误的重犯。

应该指出，在学习动作过程中，为使动作简化和易于接受，降低速度不是必要的，而且也不应成为定则。因为做动作的速度常常决定着动作的全部结构和性质。

**变换方向** 在教各种接球、传球、运球和投篮动作时，教师选择练习应考虑到队员行进的方向。篮球中最简单的练习是直线动作。例如：迎面站立接球和传球，比接从侧面或

背后来的高球容易得多。直綫运球比变换方向运球容易，也比时而从这一側时而从另一側繞过障碍运球容易。

系統地改变做动作的方向，能使学生在以后变化頻繁的比赛条件下能更勇敢和无錯誤地进行活动。

**近距离、中距离、远距离** 学习投篮、传球等动作时，应从近距离开始，然后应过渡到中距离，最后过渡到远距离。由于传球可以在全場内进行，所以对于这些动作來說，近距离是1—5公尺，中距离是5—11公尺，远距离为12公尺以外。

就投篮來說，离籃3公尺为近距离，3—5公尺为中距离，5公尺以外为远距离。

这里所例举的距离是大約的距离，因此，在教学过程中可以根据学生訓練程度与个别素質而有所出入。

**从单个动作到綜合性的动作** 在比赛中籃球运动员孤立地运用运球、轉身和投篮等技术动作是比較少的，有經驗的运动员为了获得成績，在克服对手阻挠的同时，經常向对方球籃运球，作假动作并立即投篮。为了无阻碍地传球，他应作轉身动作，摆脱对手并立即把球向所希望的方向传去。因此很明显，比赛中，单个的技术动作不是孤立运用的，而通常是在固定的配合中，根据比赛情况来运用的。这种一次完成的，由两个、三个、而有时是由四个单个动作所組成的配合动作，我們就假定称它为綜合性的动作。

經驗証明，基本上学会了正确地接球、传球、运球、投篮的人，在比赛中很少运用綜合性的动作，尽管在比赛过程真正需要运用这种动作，因此，在一般掌握了单个动作的基本結構以后，就应立刻学习綜合性的动作，这是教师的重要任务之一。在以后按課講解的材料中，大多数練習是供学生掌