

XIANDAILANQIUJIAOXUE

现代 篮球 教学

于振峰

李国岩

主编



人民体育出版社

现代篮球教学

于振峰 李国岩 主编

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代篮球教学/于振峰, 李国岩主编. —北京: 人民
体育出版社, 2005

ISBN 7-5009-2725-8

I. 现… II. ①于…②李… III. 篮球运动—中学
—教学参考资料 IV. G633.963

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 133137 号

*

人民体育出版社出版发行
北京冶金大业印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 7.625 印张 182 千字
2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷
印数: 1—5,100 册

*

ISBN 7-5009-2725-8/G·2624
定价: 15.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67143708
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

编 委 会

主 编：于振峰 李国岩

副主编：张玉生 刘俊庭

编 委：周绍忠 宋志平

王晨宇 谢恩杰



编写说明

根据教育部《面向 21 世纪教育振兴行动计划》的要求，为使“加强高校专业教材建设工作顺利、有序地进行”，教育部师范司规划和组织了系列学科教材的招标选题工作，我们承担了体育学科系列丛中《现代篮球教学》一书的编写工作。为了使本书更加符合时代发展的需求，确定了本书的编写指导思想，即坚持借鉴、继承、吸收、充实、发展和创新。

本书以辩证唯物主义为指针，紧紧围绕培养目标，面对中学体育教学工作的实际，比较全面地介绍了篮球学科的基本理论与基本知识，基本技术与基本战术。编写中注意理论结合实践，同时吸收了近些年来体育科学理论和篮球运动科学研究的新成果，丰富和充实了篮球运动的某些新概念、新观点以及教学与练习的方法和手段，从而使本书体现出前瞻性、先进性、科学性、实用性和示范性的特点，可作为全国高校篮球教学用书，并可作为一般从事篮球教学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。

本书由首都体育学院于振峰和烟台师范学院李国岩任主编；菏泽师范学院张玉生和江西师范大学刘俊庭任副主编；参加编写的成员还有：山东大学威海分校的宋志平；华中师范大学的周绍忠；郑州航空工业管理学院的王晨宇；浙江工业大学的谢恩杰。



全书由于振峰、李国岩统编定稿。

本书由“2003年度北京市跨世纪优秀人才工程专项资助经费”和“首都体育学院学术著作出版基金”资助出版。

本书在编写过程中，得到首都体育学院和烟台师范学院的大力支持，在此一并致谢。

由于编写人员水平、经验所限，书内不妥或错漏之处，请同行和读者批评指正。

主 编

2004.12



目 录

第一章 篮球教学概论	(1)
第一节 篮球教学的概念	(1)
第二节 篮球教学的原则	(6)
第三节 篮球教学的方法	(10)
第四节 篮球教学的反馈与控制	(16)
第二章 篮球教学活动的组织管理	(25)
第一节 篮球教学文件的制定	(25)
第二节 篮球课堂教学的组织管理	(33)
第三节 课外篮球活动的开展与组织	(41)
第三章 中学篮球教学理论与实践	(47)
第一节 中学篮球教学的目的、任务与要求	(47)
第二节 中学篮球教材的特点、内容与分析	(51)
第三节 中学篮球教学方法的选择与运用	(58)
第四章 篮球技术教学理论与实践	(63)
第一节 移动技术	(64)



第二节	投篮技术	(78)
第三节	获得球技术	(94)
第四节	支配球技术	(108)
第五节	一对一技术	(134)
第五章	篮球战术教学理论与实践	(151)
第一节	进攻战术基础配合	(155)
第二节	防守战术基础配合	(168)
第三节	快攻战术	(178)
第四节	防守快攻战术	(196)
第五节	半场人盯人防守战术	(199)
第六节	进攻半场人盯人防守战术	(206)
第七节	全场紧逼人盯人防守战术	(213)
第八节	进攻全场紧逼人盯人防守战术	(219)
第九节	区域联防战术	(223)
第十节	进攻区域联防战术	(229)



第一章

篮球教学概论

【内容提要】 本章主要是运用现代体育教学论的观点，重点讲授篮球教学的基本概念及其教学系统的结构和功能、篮球教学的原则、篮球技术和战术的教学方法和篮球的反馈与控制等内容。

篮球课程是普通高等学校体育教育专业必修的课程之一。

篮球教学的内容包括篮球基本理论、基本技术、基本战术、篮球教学和课外篮球活动的组织与管理等知识和能力的培养。学习和掌握有关篮球教学的基本理论、教学规律、教学原则，运用科学的教学手段和方法，对于提高教学水平、完成教学任务、提高教学质量、培养合格的体育教师有着重要的意义。

第一节 篮球教学的概念

篮球教学是实现体育教育目的的基本途径之一。它是在明确教育目的的情况下，教师的教与学生的学共同组成的一种教育活动；是学生在教师指导下，掌握篮球运动知识、运动技术和技能，增强体质、培养品德、促进身心全面发展的教育过程。篮球



教学是整个体育教学活动系统的一个组成部分。

一、篮球教学是实现教育目的的基本途径之一

我国教育的目的在于培养德、智、体全面发展的、具有独立个性的社会主义现代化的建设者。教学活动是一种有确定的方向性和目的性的活动，通过教学，使学生在教师的有计划、有步骤的积极引导下，主动地掌握系统的科学文化知识、技术和技能，发展体力和智力，培养高尚的品德，陶冶情操，形成全面发展的个性，使之成为四化建设的有用人才。

在篮球教学中，必须把德育放在工作的首位，以育人为中心，加强对学生的思想品德教育。教师要为人师表，用高度的事业心和责任感去关心、爱护学生，充分利用篮球教学的集体性和多向性的特点，在师生的交往中建立融洽的师生关系，创造良好的育人环境，把思想政治教育、品德教育、专业思想教育贯穿于教学过程之中。

篮球教学应强调学生身心的全面发展和能力的培养，教学过程既是认识过程，也是促进学生身心发展的过程。教学中要注意启发性教学，善于启发诱导学生进行积极思维，从学生的生理和心理的实际出发，注意生理机能和心理活动变化的规律、运动知识的学习和动作技能形成的规律。运用教学中反馈与控制的原理，着眼于发展学生的个性，把知、情、意融为一体的教育性教学和看、听、学、练、想、做相结合的智力开发的启发性教学，贯穿于篮球教学过程之中，注意创设教学情境和安排创造性的作业，培养他们创造才能，实现篮球教学的根本任务。



二、篮球教学是教与学共同组成的教育活动

教学是由教与学两个方面组成的，离开了教师的教和学生的学，就不存在教学活动。学既包括学生在教师的直接教授下的学习，也包括学生为配合教师上课而进行的预习、复习与独立作业等自学的活动。在篮球教学中，必须充分调动教与学的两个积极性，发挥教师的主导作用和学生主体的学习积极性。

发挥教师的主导作用是学生简捷有效地学习知识、技能、发展身心的必要条件。教学的质量主要是通过教师的教学效果决定的。在篮球教学中，衡量教师主导作用发挥的主要标志是从学生的主动性和学习的效果上体现的，因而，要提倡尊师爱生，教学相长，充分发挥教师的主导作用。学生是教学的对象，即学习的客体。与此同时，他们又是学习的主体，应当具有主观能动性。发挥学生的主体作用，就是要把教师的主导作用（对学生来说是外因），通过调动学生的主动性、积极性（即内因），才能起作用。学生的学习主动性、积极性发挥得怎样，直接影响并最终决定他个人的学习效果和身心发展水平，因此，要求学生要发挥主观能动性，自动地学、主动地学习和锻炼。

在篮球教学系统中的教师要素、学生要素是相互依存、互相制约的。那种在教学中以教师为主宰或片面强调学生的主体地位，把教师的主导作用与学生的主体作用对立起来，都将导致削弱或破坏只有师生双方积极合作才能具有教学整体功能的作用，它将不利于正确处理师生关系和教学质量的提高。



三、篮球教学是体育教学活动系统的一个组成部分

所谓系统就是相互作用着的若干要素的复合体,体育教学是一个具有多层次结构的系统。篮球教学是体育教学系统的组成部分,它从属于体育教学系统,同时也从属于学校体育、学校教育等高一级的系统。体育是全面发展教育的重要组成部分,而学校体育又是我国体育发展的战略重点。我国体育的全民健身战略和奥运战略,都离不开学校体育,而学校体育的主要环节则是体育教学。作为体育教学组成部分之一的篮球教学,与培养德、智、体、美全面发展的现代化建设人才和实现我国体育的战略目标是互相联系着的,它既要为提高全民族的身体素质奠定基础,又要为培养体育后备人才服务,因而,从系统的整体统一观点出发,认识和明确篮球教学在学校体育中所处的地位及其与各个系统上下左右的关系和联系,对于理解篮球教学目标的属性和功能作用,具有理论和实际意义。

按照系统论的观点,不同等级的系统有着自己的构成要素、结构和功能。体育教育专业的篮球教学作为体育专业教学系统的组成部分,它自身也成为—个系统。根据篮球教学在体育教育专业教学系统所处的层次,也有它的系统结构和功能作用(图1-1)。

在系统中整体的功能大于各组成部分之和,是任何一个系统最基本的特征,这是系统论的整体性原则。在篮球教学系统中,通过各种方式和途径,使各子系统之间相互沟通,实现整体功能联系,这样,它所表现出来的总功能必然大于系统的各个局部功能简单相加的总和。因而,在篮球教学中,既要注意实践课的教学,还要注意理论课的教学;既要重视课内教学,还要重视课外

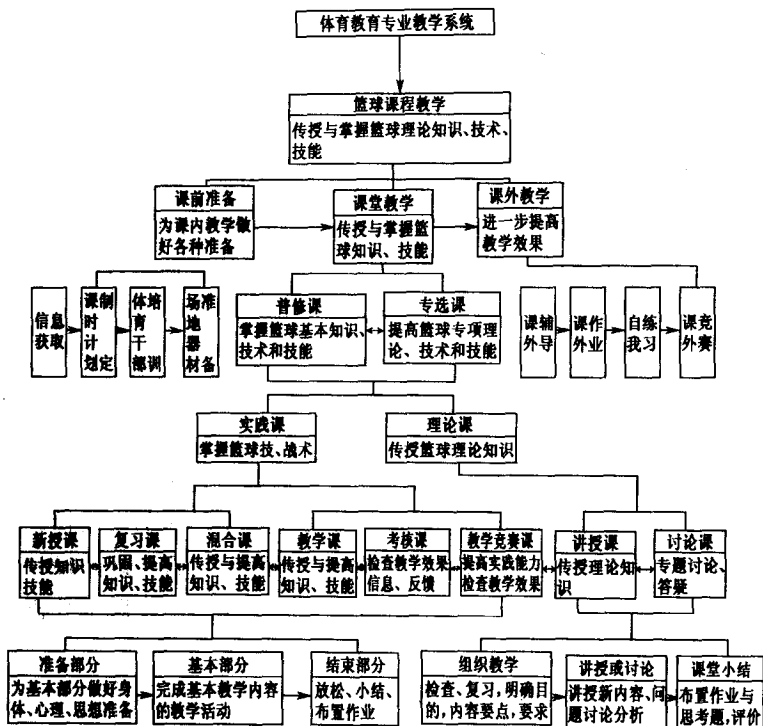


图 1-1 体育教育专业篮球教学系统结构与功能

教学和课前准备与课后小结。要注意各种教学内容、程序、教法手段、运动负荷安排之间的纵向和横向的联系，将篮球教学与其他专业课程的教学以及体育教育专业总系统的其他层次系统联系起来，运用多学科的理论知识和方法于篮球教学之中，使学生更好地掌握篮球的基本理论、基本技术和技能，将知识和技能转化为能力，以适应未来教学和工作的需要，实现体育教育专业的培养目标。



第二节 篮球教学的原则

教学原则是有效地进行教学必须遵循的基本要求和准则。教学原则反映客观的教学规律，是从人们的教学实践中总结出来的。它既指导教师的教，也指导学生的学，应贯彻于教学过程的各个方面和始终。

一、自觉性、积极性原则

在篮球教学中贯彻自觉性、积极性原则，是由教学过程中教学的双边活动决定的。在教学中注意调动学生学习的主动性，引导他们独立思考，积极探索，生动活泼地学习，自觉地掌握科学知识和篮球的技、战术方法，提高他们在篮球活动实践中分析问题和解决问题的能力。

学习目的与学习动机是紧密联系的，如果学生的锻炼目的不明确，就不会自觉积极地学习、锻炼。因此，要解决学生的内在动力问题，为什么而学，为什么而练，这是调动学习主动性的关键。

积极的思维，生动活泼地学习是启发性教学的关键。在篮球教学中，是充分利用提问、启发、对比、联想、回忆等方法，启发诱导学生的积极思维。篮球运动要求具有更高的动作操作思维，战术思维和快速反应判断能力。培养思维力是发展智力的核心，也是篮球教学中发展学生运动能力的重要方面。如在投篮教学中，出手动作和“投”，与推铅球的“推”有什么不同，为什么投篮时肘关节不能外张，手腕为什么要下压？投篮时为什么会出现一些



错误的动作？可以从具体到抽象，进而在理论上进行论证和概括，使学生明确技术动作概念。在结合技术的教学中，如投与突、投与传，以及停、接、运、投、传等动作中，都可以启发学生的想像、思考，掌握对抗规律，从而提高运用及应变的能力。

兴趣是学习动机的重要心理成分，是一种指向性的心理倾向。教学内容和组织方法的丰富多彩，对于激发学生的求知欲和积极性，引导学生将对篮球运动的兴趣发展成为“情趣”，使他们喜爱篮球运动，在教学与参加篮球活动中更加专注，强化他们的学习动机，提高他们学习的主动性。

在篮球教学中，要建立民主平等的师生关系，创造民主和谐的教学气氛，使班级或队成为一个具有心理相容和凝聚力的集体。要坚持正面教育、表扬为主的原则，要严得合理，严得可行，不搞一言堂；对于差生，要从爱护出发，多加鼓励和帮助，最大程度地提高学生学习的积极性。

二、循序渐进与适量性原则

循序渐进的原则，是指教学要按照学科的逻辑系统和学生认识发展的顺序进行，使学生系统地掌握基本知识、基本技术和基本技能，形成严密的逻辑思维体系。适量性原则是指在教学中要注意教学内容、方法、进度的渐进性和练习适宜的运动负荷（包括生理负荷、心理负荷）。对于教学内容、方法和负荷要安排合理，要符合学生的身心发展水平。运动负荷的适量性原则，从宏观上看，也有一个有序性问题，即由小到大、大中小结合，它与循序渐进的原则存在着一致性。篮球教学中贯彻循序渐进和适量原则应注意：（1）安排教学内容要有系统性。要根据教学大纲、教材内容的系统进行教学，安排好教学进度和课时计划。要注意



从易到难,由简到繁,从小到大,从无对抗到有对抗,循序渐进。例如:在安排基本技术教学时,先安排运球是为了更快地熟悉球性,提高控制球、支配球的能力,运球从原地运球开始,逐步过渡到行进间运球和变向变速运球。在学习防守技术时,先学习个人防守,再学习协防;如果尚未学习个人防守,就开始学习快攻结束中的一守二或二守三攻,那就不符合循序渐进的原则了。(2) 根据动作技能形成的规律安排教学,注意动作技能形成的生理、心理机制。从认知定向阶段、巩固提高阶段到熟练程度阶段,都要按照技能形成的阶段性特点及其规律来组织教学。从不同动作的视觉表象与相应的动觉表象相结合到主要依靠动觉表象控制和调整动作的过程,是动作技能形成的不断深化和完善的过程。因此,要注意教学的环节和层次,注意学生的认知特点,并通过示范、讲解和练习,体会和掌握动作要领,形成正确的动作技能。还要注意促进动作技能的迁移,防止动作技能的干扰,使动作技能进一步巩固提高。(3) 要根据教学任务、学生特点、教材性质及其相关因素,合理安排运动负荷,使负荷的安排既有宏观控制的有序性,又有个别调整的针对性;既符合学生的个体特点,也符合全体学生的特点。

三、少而精与实效性原则

贯彻少而精与实效性原则要抓主要矛盾,解决重点与难点的教学,组织教法尽量简单易行,提高教学的艺术性,讲求实效,达到既掌握知识技能,又增强体质、提高能力的效果。因此,在篮球教学中,要注意:(1) 抓好基本功及主要技术的教学,突出教材内容重点。篮球技术的手法、步法及其基本技术是篮球运动的基础。要求掌握娴熟,并在此基础上提高运用技术动作的能



力。(2) 以练为主, 精讲多练。讲解要简明扼要, 让学生多练习, 达到掌握技能, 增强体质的目的。(3) 设置教学目标, 明确教学重点, 讲求教学效果。每次课、每个单元、每个学期, 都要有明确的教学要求, 有具体的教学目标。教学过程中要重视技术关键, 解决教学难点, 对教学要不断进行检查与评价, 改进教学方法, 提高教学效果。

四、多样性与综合性原则

多样性与综合性的教学原则是由于篮球运动的特点及其规律所决定的。篮球运动本身的特点, 如项目的集体性、技能的综合性、战术的应变性和比赛的对抗性, 以及教材内容思想性强, 又具有竞争性、游戏性的趣味特点。因此, 在教学和训练中, 都应贯彻多样性和综合性的原则, 并注意: (1) 教学方法和组织形式的多样化, 如在传球的教学中, 根据教材内容的特点和学生的实际及教学条件, 原地传球、移动传球、行进间传球、配合传球等都可采用不同的教学方法和组织形式, 既可增添教学的活力, 提高学生学习的兴趣, 又有利于学生掌握更多的锻炼和方法, 有利于促进学生的身心健康。(2) 单个技术动作、组合技术和综合技术练习的结合运用。篮球教学中切忌单打一, 如没有运球和传球, 就很难有投篮的机会; 如没有急停、转身等脚步动作, 就不可能有灵活的攻防动作。篮球的衔接技术及其组合, 体现了篮球综合性的特点。单个技术的练习主要是动作的规范化, 而组合技术和综合技术练习则是提高运用能力的基础。因此, 在篮球教学中, 要在掌握单个技术动作的基础上, 突出综合技能的培养。(3) 在篮球教学中, 技术、战术和意识培养要相结合, 身体锻炼和作风培养要相结合。篮球运动作为一个运动项目, 既是体力活