

修通用教材

tiyuyuanxiaopuxiutongyongjiaocai
LANQIUYUNDONGJIAOCHENG
quanguotiyuyuanxiao
jiaocaiweiyuanhuishending

篮球运动教程

全国体育院校教材委员会审定

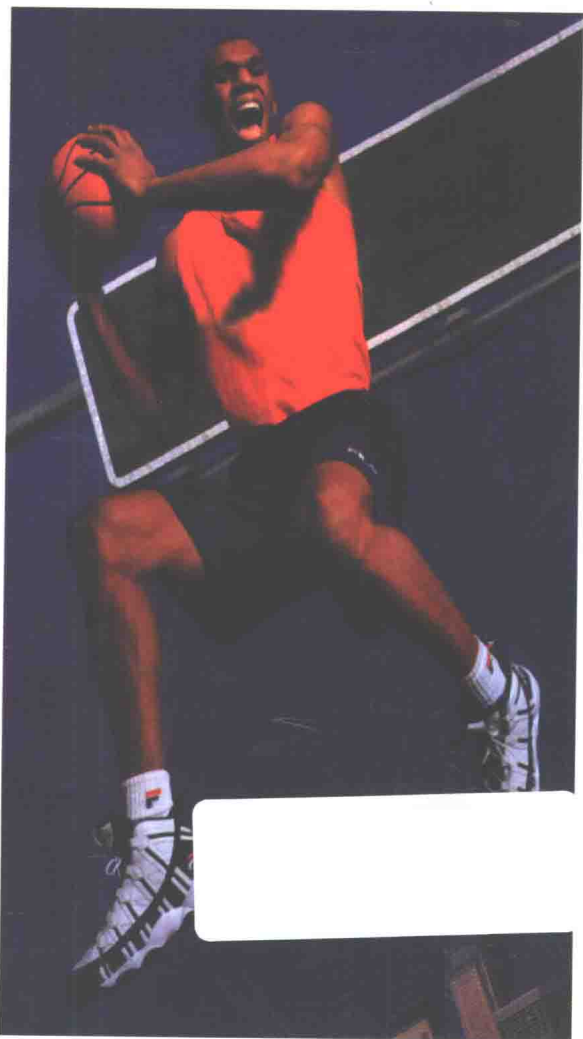
人民体育出版社

体育院校普修通用教材



篮球运动教程

全国体育院校教材委员会审定



人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

篮球运动教程/全国体育院校教材委员会审定.

-北京:人民体育出版社,2001

体育院校普修通用教材

ISBN 7-5009-2197-7

I. 篮… II. 全… III. 篮球运动-高等学校-教材

IV. G841.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 041379 号

*

人民体育出版社出版发行

化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

850×1168 32开本 10.125印张 227千字

2001年10月第1版 2002年6月第2次印刷

印数:5,151—15,200册

*

ISBN 7-5009-2197-7/G·2096

定价:18.00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 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

前 言

《篮球运动教程》是体育院校篮球普修课学生的用书，是由全国体育院校教材委员会《篮球》教材小组，根据全国体育院校本科体育教学计划的培养目标和篮球课程教学大纲规定的具体教学任务、教学时数、教学内容及考核要求，在总结若干年来各体育院校篮球课程教学实践的经验和继承不同时期出版各类篮球教材优点的基础上，重视吸收国内外篮球运动发展中的先进理论与实践内容，经过参编者多次集思广益，认真讨论研究，听取和征求多所体育院校篮球教学工作者的意见，分工负责撰写和串编而成的。

本教程着眼于为新世纪培养体育专门人才的实际需要，坚持继承与创新、改革与发展；坚持实事求是，从本科篮球教学实际出发；坚持突出教学性、针对性、实用性、实践性、科学性、先进性、时代性，力求从教材体系和教学内容、教学手段与方法上有所突破，以使教学对象能适应未来工作的需要。

本教程与新编《篮球运动高级教程》和正在撰写中的《篮球运动技术、战术教学、训练法指导》有机衔接，构成高等体育院校培养不同层次人才需要的教学用书，逐步使其形成配套的、适应时代发展的篮球运动教学用书系列。

本教程自始至终在国家体育总局科教司的领导与关心下，由首都体育学院牵头，有北京体育大学、上海体育学院、成都体育学院、武汉体育学院、沈阳体育学院、西安体育学院、广

州体育学院选派具有较丰富教学经验和理论学术造诣的教授、副教授组成编写组,并由中国篮球协会副主席、首都体育学院篮球博士生导师孙民治教授任主编,北京体育大学篮球博士生导师刘玉林教授任副主编;篮球博士生导师陈树桦教授自始至终协助主编工作,参与本教程的设计、列目、审定、讨论和定稿的全过程。其他撰写成员有(以姓氏笔画为序)王贺立、许永刚、李杰凯、李颖川、杜俐、赵映辉、杨桦、傅企明等同志,分章编写定稿之后,由孙民治、王贺立、李杰凯、赵映辉、傅企明、陈钧、方明、郑刚等串编,人民体育出版社丛明礼编审统稿,最后经全国体育院校教材委员会审定出版,作为全国体育院校的普修教材使用。







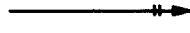

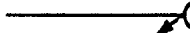

本教程在编写过程中得到北京、成都、沈阳、广州、上海、西安、武汉、首都等有关体育院校通力合作与支持;特别是广州体育学院、沈阳体育学院为本书的撰写、讨论,成都体育学院的党政领导及教务部门的负责同志为本书审定、串编和最后定稿给予多方面帮助,提供了全面的保障条件;江苏省张家港“金陵”体育器材厂和江苏省江阴市海达橡胶制品股份有限公司、人民体育出版社等单位领导给予热情的支持,在此表示衷心的感谢。

由于编写者受水平的局限,本教程定会存在不足,殷切希望广大用书师生及其他读者给予批评指正。

全国体育院校教材委员会《篮球》教材小组

2001年4月于成都体育学院

图 例

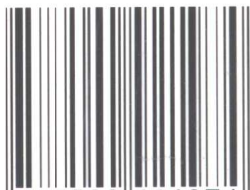
●	球
○	持球队员
④	进攻队员 4 号
④	防守队员 4 号
⊙	教师、教练员、固定接应者
 或 	转身
	移动路线
	急停
	传球路线
	运球
	投篮
	掩护
	掩护后转身
	夹击
↓	障碍物、立柱、标志杆

责任编辑：丛明礼

封面设计：赵 沛

版面设计：武 媚

ISBN 7-5009-2197-7



9 787500 921974 >

定价：18.00 元

目 录

第一章 现代篮球运动概论	(1)
第一节 篮球运动的起源与演进	(2)
一、篮球游戏的起源	(2)
二、篮球运动的演进	(3)
第二节 中国的篮球运动	(16)
一、篮球运动传入中国	(16)
二、现代篮球运动在中国的发展概况	(17)
三、中国篮球运动在改革 发展中重视的问题	(24)
第三节 现代篮球运动的特点	(26)
一、空间对抗特点	(26)
二、内容多元特点	(27)
三、集约多变特点	(27)
四、健身、强心特点	(28)
五、启示、教育特点	(28)
六、职业、商业化特点	(29)
第四节 新世纪篮球运动的发展趋势	(29)
一、大众篮球运动在全球普及， 竞技比赛文化氛围全面提高	(30)
二、学校篮球运动的健身、教育功能显著， 活动形式丰富多样	(30)

三、职业篮球运动在全球拓展， 商业化气息加强，观赏性加浓·····	(30)
四、篮球运动理论与实践进一步渗透 高科技，形成新结构、新体系·····	(31)
五、竞技篮球群雄相争 出现新格局，呈现新特点·····	(31)

第二章 篮球运动教学训练理论基础····· (38)

第一节 篮球运动的运动规律·····	(39)
一、集体协同规律·····	(39)
二、高速对抗规律·····	(39)
三、攻守平衡规律·····	(40)
四、动态变化规律·····	(40)
五、统一全面规律·····	(41)
第二节 篮球运动教学理论基础·····	(41)
一、篮球运动教学理论·····	(41)
二、篮球运动教学方法·····	(43)
第三节 篮球运动训练理论基础·····	(46)
一、篮球运动训练理论·····	(46)
二、篮球运动训练方法·····	(48)
三、篮球运动训练的特点·····	(51)
第四节 相关学科对篮球运动 教学训练理论的影响·····	(53)
一、人文社会科学对篮球运动的影响·····	(53)
二、生物科学对篮球运动的影响·····	(54)
三、新学科、新理论、新技术 对篮球运动的影响·····	(55)

第三章 篮球技术	(58)
第一节 篮球技术基础动作(基本功)	(61)
一、篮球技术基础动作教学的内容体系	(61)
二、技术基础动作	(63)
三、技术基础教学与训练的练习方法	(79)
第二节 投篮技术	(83)
一、投篮技术的概念与作用	(83)
二、投篮技术的教学内容体系	(84)
三、投篮技术动作	(84)
四、投篮技术教学与训练的练习方法	(92)
第三节 获得球技术	(97)
一、获得球技术的概念与作用	(97)
二、获得球技术的教学内容体系	(97)
三、获得球技术动作	(98)
四、获得球技术的教学与训练的练习方法	(104)
第四节 支配球技术	(113)
一、支配球技术的概念与作用	(113)
二、支配球技术的教学内容体系	(114)
三、支配球技术动作	(114)
四、支配球技术教学与训练的练习方法	(125)
第五节 一对一个人攻防技术	(129)
一、一对一个人攻防技术的概念与作用	(129)
二、一对一个人攻防技术范型	(130)
三、一对一个人攻防技术应用变式的提示	(142)
四、一对一个人攻防技术教学 与训练的练习方法	(144)

第四章 篮球战术	(150)
第一节 战术基础配合	(152)
一、进攻战术基础配合	(153)
二、防守战术基础配合	(164)
第二节 快攻与防守快攻	(173)
一、快攻战术	(173)
二、防守快攻战术	(184)
第三节 半场人盯人防守	
与进攻半场人盯人防守	(190)
一、半场人盯人防守	(190)
二、进攻半场人盯人防守	(198)
第四节 区域联防与进攻区域联防	(205)
一、区域联防	(205)
二、进攻区域联防	(214)
第五章 篮球教学训练文件与课的组织	(222)
第一节 篮球教学文件的制定	(222)
一、教学大纲	(222)
二、教学进度	(223)
三、教案	(226)
第二节 高水平球队训练计划的制定	(230)
一、多年训练计划	(231)
二、年度训练计划	(231)
三、阶段训练计划	(232)
四、周训练计划	(234)
五、课时训练计划	(237)

第三节 学校篮球教学训练的组织与实施	(238)
一、课的组织	(238)
二、课的类型	(239)
三、课的结构	(240)
第六章 篮球竞赛的组织工作	(245)
第一节 竞赛的意义和种类	(245)
一、竞赛的意义	(245)
二、竞赛的种类	(247)
第二节 竞赛的组织工作	(249)
一、竞赛前的准备工作	(249)
二、竞赛期间的工作	(251)
三、竞赛的结束工作	(253)
第三节 竞赛方式与方法	(253)
一、竞赛方式	(253)
二、竞赛方法	(255)
第七章 篮球场地器材设备与维修	(267)
第一节 篮球场地	(267)
一、篮球场地的规格	(267)
二、记录台与替补队员席	(271)
三、场地的器材设备	(272)
四、记录台专用器材	(277)
第二节 篮球场地的修建与维护	(279)
一、篮球场地的修建	(279)
二、篮球场地的维护	(283)

第八章 篮球运动的其他活动形式简介	(285)
第一节 概述	(285)
一、篮球运动多种形式的作用与意义	(286)
二、篮球运动多种形式的发展前景	(287)
第二节 小篮球活动	(287)
一、小篮球活动的特点与作用	(287)
二、小篮球的比赛规则与裁判法	(288)
三、小篮球活动的组织与注意事项	(291)
第三节 三人制篮球	(293)
一、三人制篮球的特点与作用	(293)
二、三人制篮球比赛的规则与方法	(295)
三、三人制篮球比赛的组织 与应注意的问题	(299)
第四节 轮椅篮球	(299)
一、轮椅篮球的特点与作用	(299)
二、轮椅篮球比赛规则与裁判法简介	(300)
第五节 投篮、扣篮与双人投篮比赛	(303)
一、投篮比赛	(303)
二、扣篮比赛	(304)
三、双人投篮比赛	(305)
第六节 其他形式的篮球活动简介	(308)
一、水上篮球	(308)
二、无板篮球	(308)
三、荷兰式篮球	(309)
四、冰上篮球	(309)
五、乒乓篮球	(309)

六、骑驴篮球..... (310)

主要参考文献..... (311)

第一章 现代篮球运动概论

篮球运动是一项集体性、综合性的活动性游戏。它起源于人类劳动过程之中，是社会文化进步和文明程度提高的反映。

篮球游戏简易而有趣，可以因人、因地、因时、因人而异，变换各种方式组织丰富多彩的活动，方便与吸引人们参与，达到活跃身心、健身强体的目的，进而提高社会的文明氛围，充实人们业余文化娱乐生活。

现代竞技篮球运动，已完善发展成为一项科学的、技艺化的国际大众性的竞技体育项目，一门交叉着的边缘性学科课程门类。其本身的活动过程，除了能显示着它的健身强体的功能外，在统一的国际性组织（国际篮球业余联合会）指导下，以特制的比赛规则和竞赛方式，为追求更高、更快、更强的奥林匹克精神，展开强者间的智、谋、技、体等方面的综合对抗、竞争与拼搏，其竞赛活动过程充分显示出人类生命的活力、社会经济的发展、文明层次的提高、民族自强的精神和时代的发展与进步，成为一种特殊的社会生活现象。

由于现代竞技篮球比赛和各种形式的篮球游戏，其基本活动方式都是围绕着悬空高 3.05 米、直径 0.45 米的特制篮筐和周长 75 ~ 78 厘米、重量为 600 ~ 650 克的球而展开空间与时间、投准篮与制约投准篮的立体型凶悍、攻守对抗，活动方法与手段多样又多变，因此，更显示出它与其他球类项目不

同的健身性、教育性、个体性、整体性、艺术性、娱乐性、观赏性和商业性特点，从而形成特殊的运动规律而具有专项个性的魅力，引起世界各国人民群众的喜爱。特别是国际奥林匹克运动会男、女篮篮球比赛，世界男、女篮篮球锦标赛，以及美国 NBA 职业篮球联赛，已成为现代国际体育竞赛中最引人注目的全球性的赛事活动。这三大赛事代表着世界最高篮球竞技水平，汇集了世界最强的队伍和最著名的球星，已被誉为现代世界最高层次的篮球文化。因此，现代篮球运动已被视为人类社会劳动创新、文明进步、文化发展过程中逐步提炼完善起来的一种宝贵的精神财富，它的竞技过程充分显示了社会生活的丰富多彩和人类的聪颖智慧、健美形态、强壮体质、高超技艺。而且还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。所以，篮球游戏和篮球运动在各级学校，已成为对学生进行健康教育和贯彻德、智、体、美全面素质教育的基本内容与手段。

第一节 篮球运动的起源与演进

一、篮球游戏的起源

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斯·奈史密斯（James Naismith，如图 1-1）于 1891 年冬发明的。他受启发于当地儿童摘桃扔入桃筐的活动，在此基础上组织成一种在一定地面范围的场地两端设置两个竹制桃筐，展开投篮游戏，篮球运动便由此演进。由于美国马萨诸塞州冬季较为寒冷，难以在室外开展受学生喜爱的体育活动，于是奈

史密斯便将这一最初在室外试行的篮球游戏移至室内，并将摆置在地面上的类似于桃筐的筐子，悬挂在室内两侧离地面高约 10 英尺（合 3.05 米，这便成为现用篮圈高度的来源）的墙壁上，将足球向篮筐中投准，展开攻守对抗的游戏。之后，很快将篮筐底部取消，并将悬挂在墙壁的篮筐装置在特殊的立柱架上，为了避免将球投掷到场外远处而影响观看者，曾在篮筐后部设有不同大小的挡网，有些还在场地四周以网形装置覆盖整个场地，类似于在大网笼中活动，因此，韩国等一些国家和一些书刊中至今仍将篮球运动称为笼球运动。由于这种活动形式具有较强的对抗性，便制定了某些限制性规定，并且不断地改进比赛方式，从而使篮球游戏逐步完善并向现代篮球运动过渡。



图 1-1 詹姆斯·奈史密斯

二、篮球运动的演进

现代篮球运动演进发展，大体经过五个时期。