

柳于
永振
青峰

主
编

全国师专体育
专业教学用书

篮 球



陕西科学技术出版社

编写人员

顾问兼审定

孙民治

主 编

柳永青

于振峰

副主编

薛 龙

王振诚

颜寿高

郭耕俭

编 委

(以姓氏笔划为序)

王晓诚

王长庚

马国瑞

龙之友

牟克宝

刘克彪

李希水

李 景

李 钢

张书起

陈本友

周世友

周 华

欧阳珣

尚希程

岳克定

郑颐乐

黄富云

梁昌莲

徐良台

董守道

谢和宏

程登富

樊金东

序

全国师专体育专业《篮球》教材将要出版，我在出版前得以阅读全稿，受到不少启示。总的感觉这本教材有自己的特点，富有新意，符合师专专项教学需要的实际。

长期以来由于工作关系，我一直参与编写和审定全国体育学院，全国高师体育专业《篮球》教材，并主持编写了全国成人教育体育教师《篮球》进修教材。我感到建国以后各个时期所编写的各种版本的《篮球》教材，为了适应当时的实际，服务于不同的读者对象，都表现了自己的特点和长处。我作为上述教材的编审者，同时又是一个使用者，我觉得这些教材为培养不同层次、不同要求的体育专业人才，都起到了积极作用。但也应指出，上述各种教材，由于受到各种历史因素的制约，比如，受传统的教材模式和专著书籍影响，有时读者对象不够明确。有些教材在对某些技术和战术内容与方法的选编上，对基础技术与高难技术分辨不很精确。在理论上，有些书中对概念的解释不很严密，编序归类上界限不够精确，这些问题至使部分教材难以体现出自己的鲜明特点。

这次阅读师专《篮球》教材，初步感到作者能一改过去教材版本的模式和某些不足，力求做到第一，在编书的指导思想上首先明确树立了姓师（即师范专业培养中学体育教师用书，不是专著）；务本、向农（即以普及农村教育为本，面向80%的农村中学）；多方位（即指围绕培养合格中学教师，把教材不同侧面的专项知识、技术、技能、能力、教学与思想作风，行为规范教育融为一体，力求把德育教育真正

落实在教学过程的实处)。

第二、在教材的结构上作者能跳出模式,作了某些改革,在理论内容选择上作者有针对性地充实了一些新知识、新内容,还提出了一些新概念、新观点。

第三、在实践部分,作者从培养目标出发,抓住基础动作,力求举一反三,不少练习步骤和方法的示例,注意理论联系实际,讲究应用实效;通过练习使学生在技能与能力培养上得到提高。

第四、作者把教材作为培养人才的手段,立足教书育人,注意把德育教育渗透到教材的各章节,这是个进步,也是个改革。

这次,几位较为年轻的师专篮球教师,为这本《篮球》教材的编写出版费了不少心血,做了大量工作,是有成效的。反映出同志们具有高度的事业心和责任感,并且了解中学实际、掌握师专篮球教学的现状,有较为丰富的教学实践经验和较丰富的知识、勇于改革创新。在为推动师专体育专业篮球教学改革迈出了新的一步,做出了一项有意义的工作,我认为这本《篮球》教材可以作为师专《篮球》教学参考用书,经过一个时期的实践,广泛听取意见,不断修正,以使师专《篮球》教材具有明显特点,为师专篮球学科教学改革起到促进作用。

中国篮球协会副主席

北京体育师范学院院长

第二届全国高等师范院校体育专业教材编审委员会
委员、球类大组组长

孙民治教授

1992年9月18日于北京

第一章 导 论

篮球运动自1891年问世以来，以其高度的集体性、对抗性、游戏性和全面提高人体各器管系统机能的综合性，吸引着数亿万计的人们，丰富着广大群众的文化生活和 精神 世界。

在我国，篮球运动同样拥有广泛的群众基础，作为增强体质，促进健康，活跃文化生活的手段遍布城乡；为广大青少年所喜爱；为此我国高等师范专科学校体育教育专业将其设置为必修课程，成为培养与实现师专教育目标和体育专业教学目标的重要教学内容。

第一节 体育教师的基本素质

体育，自18世纪中叶开始形成以来，经历了200多年自然发展的阶段。第二次世界大战以后，逐步由自然体育向现代科学体育过渡。本世纪60年代以后，体育科学化的进程加快了，带来了体育工作内容结构的变化和对体育工作者、体育教师规格要求上的变化。体育发展的各个历史时期，对体育教师有不同的要求。体育教师的规格随着体育历史的发展而不断提高。

人的基本素质，泛指人在完成某项工作中所必须具备的道德品质、业务水平、工作能力等修养程度的总和。现代科学体育的体育教师应具备的基本素质，在我国《学校体育工

作条例》中已明确规定：“体育教师应忠诚于社会主义的教育事业，热爱学校的体育工作，努力掌握增进学生身心健康的手段和方法，具有高尚的道德品质、良好的文化素质和较强的工作能力。”具体而言，一个合格的中学体育教师所必须具备的基本素质，体现在以下几个方面：

一、要具备最基本的政治素质

教师从来就不是单纯的知识传播者，体育教师也同样不是单纯的体育技术、技能的传播者。从教育的职能和作用来看，他更是新一代的塑造者和专职培养者，是“人类灵魂工程师”。人类灵魂的工程师自身要有“灵魂”。优良的政治、道德素养就是教师的灵魂。所谓“灵魂”，当然只是借喻，实际上是指人的心灵、思想、品德，其中起主导和核心作用的是政治立场、政治思想、政治方向。不同的时代对教师的政治思想有着不同的要求，不同的社会制度中教师的政治思想素质的内容也迥然不同。教师只有在认识到“你不仅是自己学科的教员，而且是学生的教育者，生活的导师和道德的引路人。”（苏霍姆林斯基《给教师的建议》（上），教育科学出版社1981年版第97页）才会自觉地把提高自己的政治思想素养看作是必须进行的工作，努力升华自己“工程师”的灵魂。

作为教师队伍的一员，体育教师的政治思想素养，也必须符合社会主义的要求，应当具备以下最基本的政治素质：

（一）坚持四项基本原则

在整个社会主义初级阶段，乃至在以言更长的时间里，四项基本原则是实现我国四个现代化的根本前提。教师在诸如：是坚持走社会主义道路还是资本主义道路；坚持无产阶级专政还是资产阶级专政；坚持共产党的领导还是多党“轮流执政”；坚持用马列主义、毛泽东思想为指导，建设有中国特色的社会主义还是主张“全盘西化”等大事大非问题上持怀疑态度，他就无法对学生理直气壮地进行教育，更无法教育出一代为无产阶级政治服务、具有共产主义理想的人。

西方国家一直标榜的“体育超脱政治”、“体育置身于政治之外”，在事实上是不存在的。体育作为教育的一个组成部分总是受到政治的、思想的、经济的各种因素的制约，它无法离开人类社会的政治因素而存在。当代中国体育教师的“灵魂”，就是建立在这样一个基础上。体育教师如果在思想上未深刻认识到这一点，尽管他也可能可以在某种程度上培养出“四肢发达”的学生，但他永远无法培育出乐于为中国的“四化”大业献身的、体魄健壮的一代新人。

（二）坚持教育为社会主义现代化建设服务的方针

教师的政治素养，理所当然地包括党和国家对他们职业上的要求。教育，是全党全国工作的一个重要部分，应为我国的社会主义建设服务。我国现代化建设需要什么样的人才，教师就有责任在他的教育思想、实践上贯彻落实。

中小学教育是基础教育。在“21世纪战略研讨会”上，中外专家学者普遍认为：“谁能在本世纪内把中小学教育搞上去，谁就将取得21世纪的主动权”。提高全民族素质，培养

数以亿万计有思想、有道德、有文化、守纪律的劳动者，是当代中国教师的神圣职责。中国21世纪的主动权，掌握在包括体育教师在内的广大从事基础教育的教师手中。因此，他们必须具有为我国现代化建设培养人才的思想，并在自己的劳动实践中贯彻，才能无愧于社会，无愧于人民。

（三）坚持改革、开放的总方针

四项基本原则是立国之本，改革、开放的总方针赋予它新的时代内容，两者相互贯通，相互依存，统一于建设有中国特色的社会主义实践中。

在体育教学中坚持改革开放的总方针，意味着教师要具备创新精神，把着眼点放在打破以竞技体育为中心的旧的体育教学体制上，努力提高教学质量，使学校体育教学真正按教育的规律办事，按学生身心发展规律教学。改革教学的主体力量是教师，如果教师没有改革、创新观念，不善于或根本不吸收古今中外一切行之有效的经验，就不可能使旧的体制有根本触动，也不可能使教育思想、方法和手段有大的改观，更谈不上培养出能满足我国现代化建设需要的人才大军。

以上三方面归纳到一点，政治思想素质一段就是核心，重点在此就是教师要有自觉贯彻执行我国社会主义初级阶段的基本路线的政治觉悟，从现在起到下世纪中叶，在整个社会主义建设时期，进行现代化建设是最大的政治，为实现这个目标服务，是当今时代对教师最基本的政治要求，也是当代教师必须具备的政治素养。体育教师也不例外。

二、具有忠诚于中学体育教育事业的职业理想

古往今来的各行各业都把“敬业乐业”、“忠于职守”作为对其职业人员的最基本要求。理想，是与人的行为相联系的认识、情感和意志结合的一种心理反映，是为一定的人生目标而奋斗、追求的精神动力。它产生于实践，升华于实践，反映在每一个人的实践行为上。

人们也历来把热爱教育、忠诚教育作为对教师职业理想的起码要求。教师只有当他把自己的命运和人民教育事业紧密联系在一起，才能树立热爱教育、献身教育事业的职业理想，也才能忠于职守，兢兢业业在这“并不显赫一时，但将永远存在”的教育事业中发挥自己的力量。

体育教师要有忠诚于学校体育教育事业的职业理想，首先要清醒地意识到自己肩负的历史使命，对所从事的本职工作怀有深厚的感情，要以坚强的意志克服事业追求上的困难和障碍，正确处理个人利益与体育教育事业的关系，这是每个教师对社会负有的职责和义务，也是教师热爱社会主义祖国、热爱体育教育事业的具体表现。这就要求体育教师以自己执著的追求，矢志不渝地献身中学体育教育事业的精神和出色的劳动改变这样那样的偏见。这是当代体育教师胸怀崇高理想的具体表现。也只有这样，他才能培养出胸怀崇高理想的学生。

三、具有高尚的教师职业道德

教师的职业道德，是指教师在从事教育劳动的过程中形

成比较稳定的道德观念和行为习惯的总和。它是在教育职业活动范围内，调节教师与他人、教师与社会集体相互关系的行为准则，是教师顺利履行自己的社会职责的重要保证。和其它学科的教师一样，体育教师的职业道德，主要体现在下面四个方面：

（一）教师育人的高度责任感

“教师育人”是教师对国家和人民、对全社会负有的神圣职责和义务。它要求教师以“教书”为手段，自觉地按照社会主义社会和新时代的需要来教育人、培养人，使自己的教育行为符合社会主义教育事业利益和全社会的整体利益。教师首先是人师。“一个学校能不能为社会主义建设培养合格的人才，培养德、智、体全面发展、有社会主义觉悟的有文化的劳动者，关键在于教师。”（《邓小平文选》第2105页）这就要求教师在向学生传授文化科学知识，训练学生专门知识的技能技巧过程中，始终关心学生的思想品德进步，精心用共产主义的思想、理想和道德塑造学生的心灵，把他们造就成合格人才。

教书育人是培养学生心灵美的特殊劳动。其显著特点是：

1、它是一种深入学生内心深处的，形式千变万化的、外界难以直接监督的自觉劳动。完全依靠教师高度的工作责任心和自身的努力。

2、它是一种极为细致复杂的，容易反复的，需要教师费尽心机的艰辛劳动。这就需要教师有高度的师德觉悟，有不计时间，不计报酬、不计名利的自我牺牲精神。

教书育人的这两个显著特点说明，教书育人并非易事，

要把这一职业道德规范转化为教师个人的内心要求和自觉行为，在很大程度上依赖于教师个人的师德觉悟和思想境界。一个为人正直、对学生前途负责、对教育事业负责的教师，总是把教书育人作为自己稳定的职业道德观念。

体育教师在从事教书育人的特殊劳动中，有着比其它学科教师更多的优势。中学生正处于生理、心理生长发育的第二个高峰期，他们的身体发育水平、生理心理发育水平以及运动能力等，都呈现出与小学阶段不同的众多特点。也正是这些特点，使他们更乐于与体育教师接近，从而为体育教师对他们进行有针对性的教育提供极为有利的条件，例如针对他们“好争辩”而又有片面性，道德感理智感有所发展而又带上讲义气倾向的特点，从体育道德作风的教育入手，对他们进行刻苦学习、遵守纪律、尊重他人、关心集体的健康思想情操的教育，乃至立身处世的行为规范教育。许多体育教师在教学实践中积累了不少教书育人的经验，使学生在参加各类体育活动中受到共产主义思想情操的陶冶，形成健康、向上的精神世界。而体育教师自己，也将在这个过程中，把自己“修炼”成为学生政治思想上的引路人、学习上的导师、生活中的长者。

（二）热爱学生，诲人不倦的高尚品德

热爱学生、诲人不倦是教师职业理想对教师道德的起码要求，是教师正确处理师生关系的重要行为准则。教学实践证明，教师只有热爱学生、了解和关心学生，并善于学习学生的长处，取得学生的信任和支持，才能有效地调动学生学习的自觉性和积极性，共同搞好教学。

1、热爱学生、诲人不倦是教育学生的前提。所谓“通

情才能理达”、“亲其师才能信其道”，指的就是教育学生要有感情基础、亲密无间的师生关系，首先来自于教师对学生的真诚热爱。学生在体验到教师对自己的教育是发自内心的、出于善意的，从而对教师产生信任感，乐于听从和接受教师的教育。相反，教师不热爱学生，就不会关心学生，师生之间没有感情交流和心灵的呼应，教师对学生态度冷漠，缺乏感情，就会导致师生隔阂的出现，甚至可能形成一种“逆反心理”，对教师抱着对立情绪，那时，即是教师讲的是“金玉良言”，学生也会无动于衷，教育学生就无从谈起。

2、了解学生是热爱学生的基础。热爱学生是建立在了了解学生基础上的。教师只有全面了解学生的思想表现、兴趣爱好、性格特征、学习情况、身体状况、家庭环境、社会交际等等，才能根据学生的不同特点，因势利导地进行针对性教育和教学。教师工作繁重，任课班级多，对每个学生了如指掌是不容易的，但又必须做到的。重要的是教师要把握规律，做到先“知人”、后“知面”、再“知心”、逐步深入地了解学生、熟悉学生、与学生建立一种“亦师亦友”、“和而不流”的良好人际关系，才谈得上热爱学生，顺利地培养学生成才。

3、热爱学生要尊重学生，善于学习学生的长处。教师要尊重学生的人格、个性和自尊心。不仅是社会主义的人道主义伦理道德原则在教师职业活动中的体现，也是教育规律的客观要求。尊重学生就是要求教师以平等、诚挚、友善的态度对待学生，发挥教育上的民主，不容许教师在教育工作中专横武断、自以为是，用粗暴的、不民主的，甚至不人道

的态度和行为对待学生。

教师和学生有不同的经历，不同的知识经验，不同的认识能力。因此，他们在对社会生活的看法和态度上是有分歧的，在心理上存在两代人之间的距离。教师比较冷静、清醒、持慎重态度，但有时流于保守；而学生是幼稚、热情、单纯、但又免于偏颇。特别是中学阶段，正经历一个从少年儿童向青少年过渡的阶段。有些时候，学生对教师并不总是很尊重的，他们对教师的态度和举止有时是失掉分寸的，甚至是粗暴无礼的。因此，尊重学生并不要求学生唯命是听，教师要容忍学生有不同的看法，重视学生心理需要，尊重学生的个性。对即使是严重“冒犯”自己的言行，也不粗暴地使用教师的权威进行训斥，而是采用宽容大度，对学生不嫌不弃的态度，耐心地、逐步地循循善诱，因势利导，培养学生的文明行为和优良品德、发展学生的才能和智慧。

尊重学生还需要正确评价学生，对学生在日常生活中表现出来的问题，有分寸地坦诚指出，而不能讽刺挖苦；对学生学习成果的评定不能以个人好恶为标准，而要实事求是；对教学过程中突发事件处理要慎重、恰当，而不能随便给学生冠以各种“帽子”。

教育工作是心灵接触和感情交流的微妙世界，“尊师爱生”首先是“爱生”、尊重学生的人格、个性和自尊心，应是教师恪守的师德信条之一。

尊重学生，还须善于向自己的教育对象学习，向学生学习。“教”与“学”本身就是紧密相连的，教学工作本身就应该教、学相长的。学生身上的许多长处和优点能给教师开展教学工作带来养料和活力，激励教师在思想上、业务上

不断进取。关键是教师要善于发现学生的优点，诚心诚意地学习学生的长处。正如陶行知先生所说：“只须你甘心情愿跟你的学生做学生，他们便能把你的‘思想青春’留住，他们能为你保险，使你永远不落伍。”（《陶行知教育文选》第222页）。

4、热爱学生要爱严结合，全面要求。这里的“全面”是指：全面关心每一个学生，对每一个学生都要严格要求。对学生不宠爱、溺爱、偏爱，而是严慈相济，一视同仁，把热爱、尊重与严格要求、全面教育结合起来。“凡学之道，严师为难，师严然后道尊，道尊然后民和敬学。”（《礼记·学记》）。当一位严师很重要，但却不容易；当一位“严慈相济”的严师更不易。在教育工作中常会遇到这样的情况，有的教师对学生平时要求不严，考试前“露风声”，评分上“放一码”，对学生身上的缺点错误姑息迁就，文过饰非，都只能贻误学生，危害教育事业。当学生思想逐步成熟后，也会对这种“老好人”式的教师抱怨终生。

热爱学生、诲人不倦应当而且必须为每个教师视为自己的神圣天职。

（三）以身作则、为人师表的崇高道德责任

“严于律己，以身立教”从来就是我国教师的传统美德。教师是学生最重要的表率，最直观的、活生生的榜样。而榜样的力量是无穷的。教师的思想品德、个人修养、政治态度、行为习惯、风度仪表，对可塑性模仿性很强的青少年起着直接的影响。“身教”是任何一种教育方法也无法取代的巨大教育力量。

“要教育学生成为什么样的人，自己就应首先努力成为

那样的人；要求学生做到的，自己要首先做到。“这是许多教师在教育实践中总结出来的宝贵经验。体育教师经常与学生接触，与其它学科教师相比，在教育空间、时间和其它条件方面都更占优势。他在传授体育知识、技术、技能的同时，也在传播自己的世界观、人生观、思想情操、道德意志。进行体育教学，教师耐心细致，学生就会严格认真按教师要求去做；进行体育比赛，教师尊重观众，尊重裁判，尊重对方，学生就不会起哄闹事甚至打架斗殴。因此，教师要十分重视“从我做起”、“从小事做起”，否则，他必然失去教育学生的资格。“己不正焉能正人”。至于教师在自己的世界观、人生观上的许多缺陷，或者在课堂上讲一套，在实际中干的又是另一套，其结果只能是误人子弟。

教师要有很强的自尊心和自爱心。在职业行为，道德风貌上做好学生的表率，就应好好检点自己。他应感觉到，他的一言一行，一举一动都处于学生有形和无形的仿效与熏染的严格监督下，他应时刻遵守以身作则、为人师表的师德规范，努力塑造好自己，是自己真正成为学生当之无愧的师表。

（四）严谨治学，锐意进取的职业道德素养

严谨治学，锐意进取，是正确处理与教学劳动相互关系的行为准则。教师的治学态度好坏，会直接影响教育劳动的效果，涉及学生和整个社会的利益。一个治学严谨、学识渊博、热忱教学、精心施教的教师，能培养出优秀的学生；一个治学马虎、不学无术、对教学工作态度冷淡、敷衍搪塞的“教师”，只会白白浪费学生的宝贵光阴和社会的财富，有损于教育事业和整个社会的利益。这就要求每一个教师都要以

强烈的事业心和高度的责任感，努力做到精通自己所教授的专业知识，锲而不舍，精益求精；努力掌握其它学科知识，把专与博、广与深结合起来；对待日常教学工作一丝不苟，殚精竭虑，一心一意把教学工作搞好，不断提高教学质量。

体育教师是以他所掌握的体育知识、技术、技能为工具进行教学工作的。体育科学的不断发展，靠体力和技艺的自然体育时代逐步向知识化和科学化的时代过渡，意味着教师应在教学实践中，逐步把恪守这一规范，视为自己应尽的道德义务，转化为自己的职业良心，坚决克服和反对那种鄙薄知识、草率浮夸、不负责任、误人子弟的不良习气。严谨治学，锐意进取，以丰富新鲜的知识滋润学生成长。

教师师德的内容很广，例如公正平等、谦虚自制、言表风度、以及体育教师所特有的观察力、应变能力、鼓动力和幽默感等等，都是教师职业道德自我修养的重要内容。教师只有把它们看成是对教育事业、对社会应尽的道德义务，成为调节自己行为的“内在机制”，才能振奋精神，生气勃勃地坚持在中学体育教育这块园地上而始终不变初衷。

四、具有较高的文化素养和合理的知识结构

中国古代养生和西方古代体操的指导人员，是靠历史经验去进行工作的，东方管理和指教的方法是教鞭和戒板，西方体操教师的主要标志是教棍。十八世纪以来，自然体育的教师，他们的标志是只有一技之长，学识、语言鄙俚。他们以玩弄运动形艺为己任，并把绝大部分时间和精力用上

面，牺牲了智力的发展，也造成了体育教师“没有知识”的偏见。现代科学体育的发展，注意了对体育教师的选择和培养，也要求今天选择了体育教育作为自己为之终生奋斗的职业的教师，必须清醒意识到：“拥有知识”同样是体育教师的“角色特征”，他同样肩负着继承人类历史发展积累下来的思想、文化、道德，并传给下一代的重任。因此，它必须建立合理的知识结构。这个“结构”应至少包括：

(1)必要的社会科学知识。体育教师要经常学习党和国家的方针、政策，领会其精神，加强自我学习。参加教育实践。经常开展批评和自我批评，不断提高自己的政治、道德素质，不断升华自己的“灵魂”。

(2)基本的教育科学知识。任何一门学科的形成和发展都不是孤立的，都不仅依赖自身的经验和材料，而且要与其它的科学相互联系，并吸取它的成果来解决自己的问题。体育教学理论是从教育学、教学论中分化出来的，教育学和教学论所揭示的教育和教学的一般规律、原理、原则、方法对体育教学始终起着基础的指导作用。教师只有明确两者间的一般与特殊的关系，按教育的规律和体育教学的特点进行体育教学，才能取得良好的教学效果。

(3)丰富的人体科学和体育科学知识。用现代体育科学和科学体育方法学培养和训练出来的体育教师，应该具有较丰富的人体科学和体育科学知识，掌握现代科学体育的理论和^其方法，尤其是要懂得青少年的解剖生理特点、心理特点及其发展规律，才能以他所掌握的体育运动知识、技术为手段，培养全面发展的新一代。

(4)扎实的专业基础知识、技术。体育教师的专业知识