



普通高等教育“十一五”国家级规划教材  
普通高等学校体育教育专业主干课教材  
全国高等学校体育教学指导委员会审定

SPORTS



球类运动——篮球  
(第二版)

王家宏 主编



高等教育出版社

要對容內

普通高等教育“十一五”国家级规划教材  
普通高等学校体育教育专业主干课教材  
全国高等学校体育教学指导委员会审定

# 球类运动——篮球

(第二版)

王家宏 主编

策划编辑 王 颖 责任编辑 王 颖 封面设计 王 颖  
文字编辑 王 颖 责任印制 王 颖 印刷 王 颖

ISBN 978-7-04-023219-3	定价	450.00元
010-28281930	印数	25,800册
010-28281930	开本	787×1092 1/16
010-28281930	字数	309千字
010-28281930	版次	2009年8月第2版
010-28281930	印次	2009年8月第1次印刷
010-28281930	印次	2009年7月第1版

高等教育出版社

## 内容提要

本书是根据教育部2004年颁发的《普通高等学校本科体育教育专业各类主干课程教学指导纲要》而编写的。全书共分20章,吸收了当代体育科学理论和篮球运动科学研究的新成果,充实了篮球运动的新概念、新观点、新技术、新战术以及教学与训练的新方法,全面而系统地介绍了篮球学科的基本知识、基本技术与战术等理论与实践内容,注重基本技能与实践能力的培养。

本书可作为全国普通高等学校体育教育专业本、专科篮球普修课教材,也可作为从事篮球教学和训练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。

### 图书在版编目(CIP)数据

球类运动. 篮球/王家宏主编. —2版. —北京:高等教育出版社, 2009. 6

ISBN 978-7-04-027519-3

I. 球... II. 王... III. 篮球运动-高等学校-教材 IV. G84

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第086556号

策划编辑 傅雪林 责任编辑 傅雪林 封面设计 刘晓翔  
版式设计 马敬茹 责任校对 王超 责任印制 朱学忠

---

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街4号	咨询电话	400-810-0598
邮政编码	100120	网 址	<a href="http://www.hep.edu.cn">http://www.hep.edu.cn</a>
总 机	010-58581000		<a href="http://www.hep.com.cn">http://www.hep.com.cn</a>
		网上订购	<a href="http://www.landaco.com">http://www.landaco.com</a>
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司		<a href="http://www.landaco.com.cn">http://www.landaco.com.cn</a>
印 刷	北京新丰印刷厂	畅想教育	<a href="http://www.widedu.com">http://www.widedu.com</a>
		版 次	2005年7月第1版
开 本	787×960 1/16		2009年6月第2版
印 张	22.75	印 次	2009年6月第1次印刷
字 数	420 000	定 价	29.80元

---

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 27519-00

# 编写说明

根据教育部 2004 年《普通高等学校本科体育教育专业各类主干课程教学指导纲要》的培养目标、教学任务、教学内容及考核要求和 2008 年《高等学校本科教学质量与教学改革工程》的文件精神，在教育部全国高等学校体育教学指导委员会的领导下，由高等教育出版社组织，苏州大学体育学院为召集单位组成的普通高等教育“十一五”国家级规划教材——《球类运动——篮球》（第二版）编写组，经过对第一版教材使用效果的客观总结和对学校篮球教学需要以及当前世界篮球运动发展趋势的分析，确定了编写本教材的指导思想和提纲。

本教材在坚持继承与发展、创新与提高以及突出师范性等原则的基础上，对教材内容进行了进一步优化，更加注重学生创新精神与实践能力的培养，以使教材建设紧紧跟上学校体育教育改革的步伐。编者紧密围绕培养目标，结合学校体育教学工作的实际，较全面系统地介绍了篮球运动的文化内涵、基本技术与战术、篮球科研、篮球游戏、中学篮球队训练与比赛指导及篮球运动竞赛的组织与编排和篮球场地与设备等内容。同时还汲取了近几年篮球运动科学研究的新成果，充实了篮球运动的新概念、新观点、新技术、新战术以及教学与训练的新方法，使本教材进一步体现出时代感、先进性、科学性和师范性等特点，可作为普通高等学校体育教育专业本、专科篮球普修课教材，也可作为从事篮球教学与训练工作者的参考用书和广大篮球爱好者的自学用书。

本教材由国务院学位委员会体育学科评议组成员、教育部全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组副组长、苏州大学王家宏教授任主编，教育部全国高等学校体育教学指导委员会顾问孙民治教授任顾问，首都体育学院于振峰教授和河南大学体育学院杨改生教授任副主编。参加编写的作者包括：东北师范大学姜立嘉教授，北京师范大学杨国庆教授，河南师范大学胡学明教授，烟台师范学院李国岩副教授，哈尔滨体育学院闫育东博士，福建师范大学颜成春副教授，华中师范大学刘安清副教授，苏州大学陈新博士，首都体育学院高瞻硕士，东北师范大学左钧升硕士等。最后由王家宏、于振峰、杨改生、陈新、高瞻进行修改、统稿与定稿。在教材的编写过程中，得到了苏州大学体育学院、首都体育学院和高等教育出版社体育分社的全力支持，在此表示衷心的感谢。

由于编写人员水平所限，书中难免会出现不妥或错漏之处，恳请广大读者批评指正。

编写组

2009 年 5 月

# 目 录

<b>第一章 篮球运动概述</b>	1
第一节 篮球运动发展简述	1
第二节 篮球运动基本规律和特点	5
第三节 世界篮球运动的发展趋势	7
第四节 中国的篮球运动	9
<b>第二章 篮球文化</b>	16
第一节 篮球文化特点	16
第二节 篮球文化功能	18
第三节 篮球文化欣赏	21
<b>第三章 篮球教学</b>	29
第一节 篮球教学原则	29
第二节 篮球教学方法	33
第三节 中学篮球的教法与学法	39
第四节 篮球教学文件的设计	50
第五节 篮球教学课的组织与管理	56
<b>第四章 移动技术</b>	63
第一节 移动技术分类与分析	63
第二节 移动技术动作方法	65
第三节 移动技术教学与练习	71
<b>第五章 传接球技术</b>	75
第一节 传接球技术分类与分析	75
第二节 传接球技术动作方法	78
第三节 传接球技术教学与练习	82
<b>第六章 投篮技术</b>	89
第一节 投篮技术分类与分析	89
第二节 投篮技术动作方法	93
第三节 投篮技术教学与练习	97

<b>第七章 运球技术</b>	105
第一节 运球技术分类与分析	105
第二节 运球技术动作方法	107
第三节 运球技术教学与练习	112
<b>第八章 持球突破技术</b>	119
第一节 持球突破技术分类与分析	119
第二节 持球突破技术动作方法	120
第三节 持球突破技术教学与练习	122
<b>第九章 防守技术</b>	126
第一节 防守有球队员	126
第二节 防守无球队员	134
<b>第十章 抢篮板球技术</b>	142
第一节 抢篮板球技术分类与分析	142
第二节 抢篮板球技术动作方法	144
第三节 抢篮板球技术教学与练习	145
<b>第十一章 攻守战术基础配合</b>	149
第一节 进攻战术基础配合	149
第二节 防守战术基础配合	156
<b>第十二章 快攻与防守快攻</b>	165
第一节 快攻	165
第二节 防守快攻	174
<b>第十三章 人盯人防守与进攻人盯人防守</b>	180
第一节 半场人盯人防守	180
第二节 进攻半场人盯人防守	185
第三节 全场紧逼人盯人防守	189
第四节 进攻全场紧逼人盯人防守	195
<b>第十四章 区域联防与进攻区域联防</b>	201
第一节 区域联防	201
第二节 进攻区域联防	206

<b>第十五章 中学篮球队训练与比赛指导</b>	210
第一节 中学篮球队训练	210
第二节 篮球比赛的指挥工作	219
<b>第十六章 篮球科学研究</b>	229
第一节 篮球科研的意义、任务和特点	229
第二节 我国篮球运动科研的历史	233
第三节 我国篮球运动科研的现状	236
第四节 篮球运动科研的趋势与参考选题	245
<b>第十七章 篮球游戏</b>	255
第一节 篮球游戏概述	255
第二节 篮球游戏的基本方法	261
<b>第十八章 篮球裁判工作</b>	288
第一节 篮球运动主要规则	288
第二节 篮球裁判员执裁技巧	293
第三节 记录台工作方法	308
第四节 篮球裁判员的能力培养	314
<b>第十九章 篮球运动竞赛的组织与编排</b>	321
第一节 篮球运动竞赛的组织工作	321
第二节 篮球运动竞赛制度与编排方法	324
<b>第二十章 篮球场地与设备</b>	334
第一节 篮球场地与设备规格	334
第二节 篮球场地的修建	342
第三节 篮球场地的养护和管理	346
<b>附录</b>	348
附录一 篮球裁判员各级别标准	348
附录二 篮球裁判员临场工作及体能测试评价标准	349
附录三 篮球技、战术基本术语英汉对照	351
<b>参考文献</b>	353

# 第一章 篮球运动概述

## 内容提要

本章介绍篮球运动的起源和发展历史；篮球运动的基本规律和特点；现代篮球运动的发展趋势和中国篮球运动的发展历程，以及新时期面临的任務。

篮球运动既是一项集体运动，又是一项综合运动。

现代竞技篮球比赛深受世界各国人民的喜爱，已成为世界上单项体育人口最多的运动项目之一。国际篮球业余联合会的成员达两百多个，是国际单项竞技运动协会中成员最多的一个组织，由该组织举行的四年一度的国际奥林匹克运动会男、女篮球比赛，以及世界男、女篮球锦标赛，已成为现代国际体育竞赛引人注目的大型全球性赛事，代表着世界最高水平，汇集着世界最强的队伍和最著名的明星。加上美国 NBA 职业联赛，这三大赛事已被誉为现代世界最高层次的篮球文化。现代篮球运动是集现代体育、科技、教育、社会于一体的一项竞技运动，是一门多学科交叉的学科。

## 第一节 篮球运动发展简述

### 一、篮球运动起源

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，体育教师詹姆士·奈·史密斯（J. N. Smith）（图 1-1-1）于 1891 年发明的。当时他看到当地儿童在做摘桃投入桃筐的游戏——在一块场地的两端设置两个竹制桃筐，展开投桃入筐比赛，受此启发，发明了投篮游戏。这便是篮球运动的雏形。

由于这项活动的游戏性和趣味性较强，有较好的健身作用，后来便在游戏的基础上很快充实活动内容，制定了某些限制性规则，不断改革比赛方式，从而逐步形成了现代篮球运动。



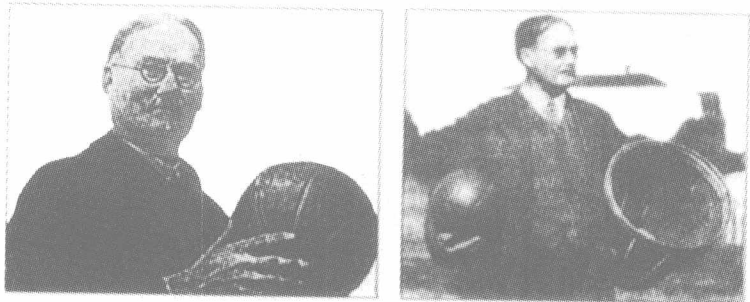


图 1-1-1 詹姆士·奈·史密斯

## 二、篮球运动的演进

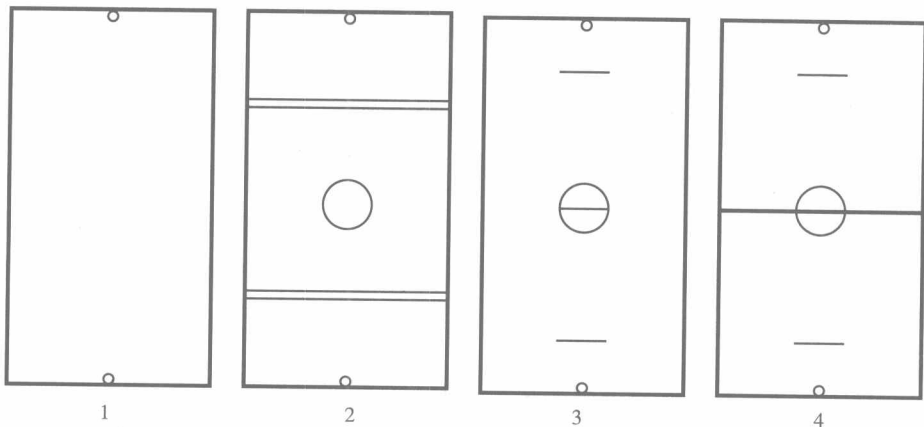
现代篮球运动由游戏演进为竞技篮球运动经历了从构思设计—初始尝试—建章完善—推广宣传—立项入世—普及提高—创新发展几个阶段。若以其活动的方法和规则完善的过程划分,可简要地划分成以下五个时期。

### (一) 初创试行时期 (19 世纪 90 年代至 20 世纪 20 年代)

这一时期,篮球运动表现出以下特点:

(1) 初始无明确游戏规则,无人数、场地设备限制。

(2) 在活动实践中逐渐增加了一些关于场地设备、人数等的规则要求。如篮筐可设置于地面,也可悬于空间靠挂;场地有了大小规定;游戏时的动作行为也有了简单的要求等。篮球场地的演进过程如图 1-1-2 所示。



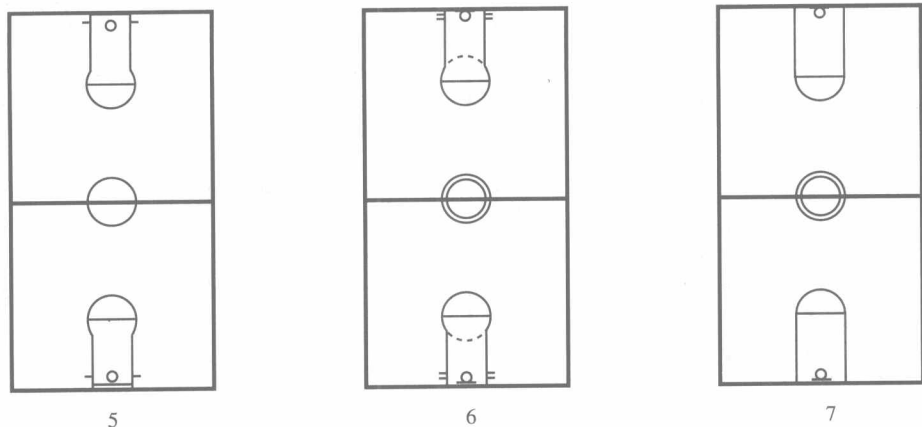


图 1-1-2 篮球场地演进

## (二) 完善传播时期 (20 世纪 30—40 年代末)

这一时期，篮球运动主要表现出以下特点：

(1) 篮球运动向世界五大洲传播以后，逐渐被各国青年所喜爱，并于 1932 年在日内瓦成立国际业余篮球联合会。

(2) 初步制定了 13 条比赛规则，明确规定了上场参赛的人数和时间，进一步划分了比赛场地的不同区域，篮球场、设备进一步规范（图 1-1-3，图 1-1-4，图 1-1-5），并在 1936 年第 11 届奥运会上被列为男子竞赛的正式体育竞赛项目。

(3) 攻守技术动作增多，开始出现基础战术配合，由此掀起了第一次发展高潮。

(4) 比赛场地有了禁区、罚球区，并完成了罚球区由门字形到梯形的变革。

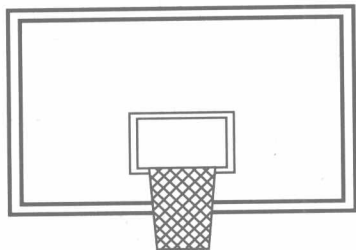


图 1-1-3 方形篮板

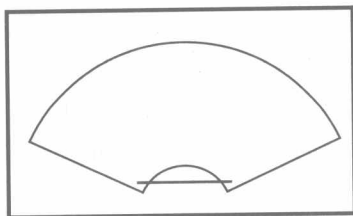


图 1-1-4 扇形篮板

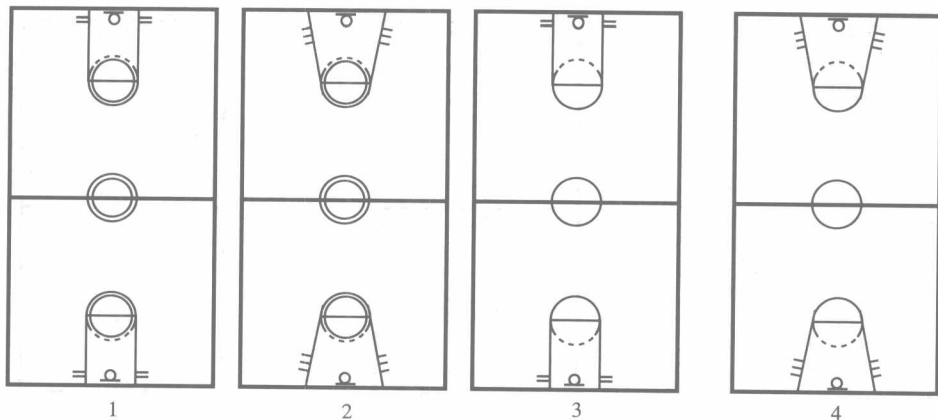


图 1-1-5 场地区域改进图

### (三) 普及发展期 (20 世纪 50—70 年代末)

这一阶段篮球运动表现出的发展特点有:

(1) 篮球运动在全球近百个国家与地区的广泛普及。各大洲国家组织了频繁的竞赛活动, 开始举办男女世界篮球锦标赛, 篮球运动逐渐普及。

(2) 篮球技、战术创新发展, 比赛场地设施及罚则进一步完善, 进一步促进运动技术、战术的快速发展, 形成了科学的攻防体系。

### (四) 全面提高时期 (20 世纪 70—80 年代末)

这一时期篮球运动表现出的特点有:

(1) 篮球运动员的身高、控空高度和攻守速度明显提高 (篮球运动被称为“巨人”的游戏), 从而推动运动员个人高度、技术的有机统一和队伍整体高空战术配合的形成, 地面与空间协同组合的战术配合及速度与高度的对抗日趋激烈, 高智慧、高技巧、高强度、高对抗、高速度、高分比的抗争成为篮球运动新时期发展的新趋势。国际强队也开始形成三足鼎立的格局。

(2) 随着篮球比赛规则的数次修改, 增加了追加罚球和 3 分球的规定, 调整了进攻时间, 提高了攻防转换速度, 重新构建了篮球技、战术新体系。场地区域得到改进 (图 1-1-6)。

(3) 20 世纪 70 年代中期女子篮球运动被列为第 21 届奥运会竞技项目, 并逐步向男子化靠拢, 掀起了第二次发展高潮。篮球运动在全球普及人口增多, 篮球竞技方式变化, 竞技水平提高, 国际强队增多。

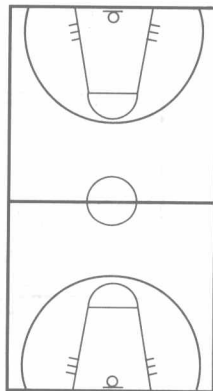


图 1-1-6 场地区域改进图

## (五) 创新发展时期 (1990 年至今)

20 世纪 90 年代,世界篮球运动的发展进入了一个全新的发展时期,主要表现在以下几方面:

(1) 国际奥委会和国际业余篮球联合会于 20 世纪 90 年代同意了职业篮球运动员参加奥运会比赛。美国“梦之队”在西班牙举行的第 25 届奥运会上展示了世界最高水平篮球运动技艺,引起了国际篮球界的关注。世界篮球运动由此向科技化、智谋化、竞技化、技艺化、凶悍化、多变化、职业化、产业化融于一体的当代化方向发展——掀起了第三次发展高潮。

(2) 篮球运动技术动作不断创新,战术精湛,力求实效,阵型多变,运动员内外攻守区域分位趋向模糊,高空争夺更趋凶悍,竞技艺术更显观赏性。

(3) 篮球规则对比赛速度、高空争拼、场地区域及攻守技术、战术合理的运用,乃至全场比赛的时间、方式都进行了新的规定(改上下两半时为 4 节,每节 10 分钟,实行三人裁判制,交替拥有球权等)。

## 第二节 篮球运动基本规律和特点

### 一、篮球运动基本规律

#### (一) 集体协同规律

篮球运动是集体协同作战的一项运动,要取得比赛的胜利,必须依靠集体的力量。篮球运动要求每名运动员在比赛中必须做到齐心协力,密切配合。不仅要求比赛场上的 5 名队员协同配合,而且要求充分发挥教练员的指挥才能和场下替补队员的作用,将全队作为一个整体来设计战术,制定战略。在现代高水平的篮球比赛中,速度之快、强度之大、对抗之激烈,已进入更高层次,能否充分发挥整体力量已是能否承受高强度对抗的关键。

#### (二) 凶悍对抗规律

篮球运动的高速对抗,体现在采用合乎规则要求的手段(身体与技术、战术)在地面与空间制约对方。在比赛时间的限制下,加快进攻与攻守转换速度,提高运用技、战术间衔接的速率和战术变化的节奏,以增加攻击次数,提高得分的几率,已成为篮球运动攻守对抗中制胜的法宝。因此,在积极占有高空优势的同时,还要占有地面攻守速度优势,使高度与速度在对立中求统

一、在制约中找联系，将高度和速度有机地结合起来，达到高度与速度在对抗中均衡发展。

### (三) 攻守平衡规律

---

篮球比赛是由两个队在规则规定的时间内不断地进行攻守转换完成的。进攻与防守是篮球运动竞赛的一对基本矛盾。从总体上说，进攻是第一位的，只有进攻才能得分，只有得分才能赢得胜利。但在竞赛过程中双方在同一时间段里非攻即守，交替转换，一次进攻结束后就是另一次防守的开始，周而复始。一旦二者的平衡被打破，就意味着一方要承受失败的痛苦。在篮球运动竞赛中，尽管进攻占主导地位，防守相对居第二位，但若防守积极主动获球，不仅可加快由守转攻的进程，而且能有力地破坏对方的下一次进攻。因此，攻守并重是篮球运动中相对平衡的一条规律。

### (四) 动态变化规律

---

篮球运动是一项动态性的运动。攻守双方布阵互动，动中守、动中攻、动中及时转换，不间断地实施谋略，以主动的“动”迫使对手被动地“动”。不断地变化动的节奏和方向，力争主动，这是现代篮球运动的基本规律和特点。“变”是篮球运动的灵魂，“动”是变的基础，“动”是绝对的。场上瞬息万变的形势与运动员心理上的微妙变化，都处在不停的动态变化之中。

## 二、篮球运动特点

现代篮球运动的具体特点反映在以下几个方面。

### (一) 集体性

---

篮球运动比赛是以两队成员相互协同攻守对抗的形式进行的竞赛过程。只有集整体的智慧和技能，发挥团队精神，协同配合，才能获得最佳成效。

### (二) 对抗性

---

篮球运动攻守对抗竞争是在狭小的场地范围内快速、凶悍近身进行的，获球与反获球，追击、抢夺，限制与反限制，不仅需要斗智，还需要充沛的体能和顽强的意志。因此篮球运动是一项高强度的激烈对抗的运动。

### (三) 转换性

---

攻守快速转换是现代篮球比赛的重要特点。攻后必守，守后必攻，攻守不

断转换,转换发生在一瞬间之间,瞬间变化无常,使比赛始终在快节奏情况下进行,给人以悬念。这也是篮球比赛的魅力所在。

#### (四) 时空性

---

篮球比赛在一定的时间内围绕空间的球和篮筐展开攻守对抗,因此在比赛过程中必须要有强烈的时间观念和空间意识,运用各种形式、方法和手段去争夺时间,拼抢空间优势,从而取得主动,赢得胜利。

#### (五) 综合性

---

篮球运动包含跑、跳、投等身体活动。从其涵盖的科学内容体系而言,它涉及社会学、军事学、生物学、管理学、体育学、竞技学、教育学等。因而,篮球运动是一项综合性的体育运动。

#### (六) 职业性

---

自20世纪中期在欧美国家率先成立职业篮球俱乐部以后,随着竞技水平的提高以及赛制和规则的完善,现代篮球运动在世界各国蓬勃发展。运动员的智能、体能和技、战术水平的不断提高,对推动职业化进程起了新的催化作用,至20世纪八九十年代,职业篮球俱乐部如雨后春笋般在美、欧、澳、亚建立起来,特别是在国际奥委会同意美国NBA职业球员参加国际大赛后,全球职业化篮球已发展成为一项新的产业。这是新世纪篮球运动发展的一个新的特点。

#### (七) 商业性

---

篮球运动商业化的重要特征是篮球运动的组织体制、赛制和训练管理机制的商业化气息越来越浓。运动员自由人地位的确立,运动技能能力价值观的变更,俱乐部产权的明晰,对独立社会法人代表的重新认识,这一系列的变革一方面促进了世界篮球运动向更高的竞技水平发展,另一方面,也有力地推动了职业化篮球向商业化、产业化方向的发展。这已成为21世纪世界篮球竞技运动发展的新趋势。

### 第三节 世界篮球运动的发展趋势

21世纪世界篮球运动作为一种全球性社会文化和人文景观进一步在世界范围内迅速发展,主要反映在以下几个方面。

## 一、大众篮球运动在全球普及

进入新世纪以来,篮球运动已进一步在全球普及,成为名副其实的全球化社会文化和民众强身健体的手段。特别是在发展中国家、地区的社区和工矿企业,篮球运动的开展日益广泛,热爱篮球运动的各界人士进一步支持推广篮球运动。

## 二、学校篮球运动的健身、教育功能显著

篮球运动的增智、健身、教育、宣传、社交功能越来越被教育部门和各类学校领导认同。学校篮球运动已成为活跃校园文化生活、增强师生体质、提高健康水平、陶冶情操、锻炼意志、培养团队精神、增强使命感和荣誉意识的特殊教育形式。各种形式的业余篮球俱乐部已成为校园中的基本社团组织。

## 三、职业篮球运动在全球扩展,商业化气息加强

职业篮球比赛竞技水平的提高,产生了巨大的经济效益。职业篮球俱乐部在全球范围内广泛建立,已逐步形成一种新兴产业。随着篮球运动组织形式、竞赛规则、竞赛制度与方法的不断变革,职业篮球运动竞赛的商业化气息已越来越浓。

## 四、篮球运动理论和实践进一步渗透高科技,形成新结构、新体系

现代科技对篮球运动的渗透,使篮球运动理论、技术、战术、训练手段更科学化,新的理论观点层出不穷,新的技、战术不断发展,新的竞赛制度不断完善,新的规则再充实、再发展,从而形成了从篮球理论到篮球实践内容的新结构、新体系。

## 五、竞技篮球群雄相争,排名出现新格局,技、战术风格呈现新特点

21世纪世界篮球竞技运动水平和实力将形成起伏状的新格局,这是篮球运动在全球普及、发展、提高的好趋势。虽然总体上欧、美地区一些国家,特别是美国在一个时期内仍将处于先进水平,但各国实力已渐趋接近。亚洲、澳洲和非洲地区某些国家正向先进强国冲击。篮球运动总体发展朝着智博谋深、

身高体壮、凶悍顽强、积极快速、机敏多变和全面准确这一总趋势与不同流派风格以及多种多样打法的方向发展。比赛规则的不断修订,促进攻守平衡发展;高度与速度进一步相互依赖与制约;技术和战术进一步技艺化、精湛化、实效化、多变化、高空化、全面化和综合化;空间与时间的拼争更趋凶悍激烈,对运动员的综合体能、机能、文化修养提出了更高的要求;对教练员的职业素养、知识结构和才干等方面的综合素质提出的要求也越来越高。

## 第四节 中国的篮球运动

史料记载,在我国唐宋时代(公元618—1279)民间和宫廷内就有类似现代的篮球运动的游戏,名称“抛球”、“手鞠”、“毛弹”等,因时代的局限未能提炼创新发展。

现代篮球运动是清朝末期(1895年)由美国基督教青年会的传教士来会理(Willard Lyon)传入我国天津基督教青年会的。

1896年,天津基督教青年会举行了我国第一次篮球游戏表演,此后逐步由天津向全国传播、推广。一百多年来,篮球运动逐渐成为中国人民群众喜闻乐见的体育运动项目。



图1-4-1 来会理  
(Willard Lyon)

### 一、现代篮球运动在中国的发展

篮球运动在我国的传播、普及、发展、提高受到不同时期政治、经济、文化、教育等各方面因素的影响和制约。为了便于了解篮球运动在我国的发展历史,通常将中国篮球运动发展分成以下3个时期和7个不同阶段。

#### (一) 传播和缓慢普及时期(1895—1948)

在这个时期内,我国篮球运动的发展呈现出三个阶段的特点。即:1895—1918年的初始传播阶段;1919—1936年的缓慢推广阶段;1937—1948年的局部普及阶段。

这一时期,中国社会正处于半封建、半殖民地时期,篮球运动传入中国后,未能得到当局的重视和有组织的传播、普及,基本处于自流的状态。但由于篮球运动特有的趣味性和健身性深受青少年学生的喜爱,经过近十年的传播,篮球运动逐渐成为20世纪初中国大、中学校的主要体育活动并从学校传入社会。例如,当时天津市的南开学校、高等工业学校、省立一中,北京市的



清华学校、汇文学校、协和书院，上海的圣约翰、南洋、沪江大学，南京市的金陵大学、东南大学，苏州市的东吴大学等。在1910年旧中国举行的第1届全运会上篮球被列为男子表演项目，1914年的第2届全运会上被列为男子正式竞赛项目，1924年第3届全运会上被列为女子正式竞赛项目。此后并逐渐在社会上活跃开展起来。如在华北等地区性的运动会上篮球被列为正式的比赛项目。男子篮球队参加了十次远东运动会篮球比赛，在1921年的第5届远东运动会上获得了一次冠军。另外，在1936年和1948年曾派队参加了第11届和第14届奥运会篮球赛，但都未能进入决赛。这些对外交往在一定程度上对推动我国篮球运动的发展起到了作用。1936年奥运会期间，我国加入了国际篮球联合会，篮球运动再次被我国更多人关注，社会篮球竞赛也较过去活跃。

20世纪30年代，在革命根据地由于边区政府重视开展体育活动，篮球运动更受广大人民群众和红军、八路军将士的喜爱。当时尤为引人注目的是由八路军120师师长贺龙和政委关向应亲自组建的“战斗篮球队”，以及抗日军政大学三分校以东北干部为主组成的“东干篮球队”。他们共同的特点是宗旨明确、纪律严明、斗志顽强、技术朴实、打法泼辣、体能良好，充分反映了中国共产党领导的革命军人优良道德品质和战斗风格，给根据地军民留下了深刻的影响。我国“八一”男子篮球队长时间保持国内榜首地位，是与继承光荣的革命传统密切相关的。

而在同一时期的国民党统治区和日伪占领区，因受政局的影响，篮球活动处于起伏停滞状态。1945年抗日战争胜利后，篮球运动才有所活跃，特别是社会篮球竞赛活动比较频繁，天津、北京、上海以及东北地区涌现出了不少新球队。

## （二）有限推广、停滞困惑、复苏发展时期（1949—1995）

该时期也包括三个阶段。即：1949—1965年的普及、发展阶段；1966—1978年的徘徊、困惑阶段；1979—1995年的复苏、提高阶段。

在1949年新中国成立前夕举行的解放区运动会上，篮球运动就被列项参赛。新中国成立后，由京津两地大学生组队参加了在匈牙利举行的第10届世界大学生运动会篮球赛，获得第十名。此后，我国篮球运动进入了空前的普及、发展和提高时期。经过几十年的实践，逐步形成了一部集篮球竞赛、社会群众性篮球活动、学校篮球教学、篮球科研与篮球基础理论为一体的中国篮球运动发展史。

为了加速我国篮球运动水平的提高，20世纪50年代初在北京成立了中央体训班篮球队。为了学习前苏联经验、加强国际交往，1950年12月24日，世界强队苏联队访问了我国北京、天津、上海、南京、广州、武昌、沈阳、哈尔