

序 言

2016年3月，淮南一中在学校2016-2018年发展规划中明确提出了“全面推进高效课堂建设，建立质量考评新体系”的发展目标。这既是学校提升教学水平的重大举措，也是迎接2018年安徽省实行新的高考制度的重大战略。近年来，学校先后推出了《淮南一中高效课堂建设方案》、《淮南一中高效课堂质量评价标准》，广大教师按照“两案五环节”（“两案”即导学案和教学案，“五环节”即新课导入、新知学习、训练反馈、拓展延伸和课后反思）的总体要求，以“导学案”为切入点，做了大量的探索和实践工作，初步形成了淮南一中高效课堂模式的基本架构，推出了一批优秀教学案和导学案，以及优秀课件和校本教材。

为了展示学校高效课堂建设的成果，进一步推进高效课堂建设，学校组织力量，精心编辑了《淮南一中高效课堂建设系列丛书》。《丛书》共分教学案、导学案、课件集、体育分项教学校本教材以及部分老师和学生作品等五个系列29册。我相信《丛书》的编印，不仅是对学校前一时期开展高效课堂创建活动的一个很好的总结，也是对今后高效课堂建设活动的一次大力推动，对广大教师的课堂教学和高效课堂的创建实践一定会大有裨益。

淮南一中高效课堂业已自成风格，并有了自己的体系。愿广大师生在教与学中不断感悟，在感悟中不断借鉴，在借鉴中不断实践，在实践中不断创新，使学校的高效课堂建设模式越来越成熟，越来越有新意，越来越有成效。

我们深感任重道远，我们自会风雨兼程。无论如何我们都要砥砺奋进，勇往直前。让我们平添一份耐心、信心，由此打开通往高效课堂建设更高更理想的一扇门扉，为课程改革做出我们应有的贡献！

是为序。

井多德

2017年6月

体育分项教学校本教材编委会

总 策 划： 井多德

副总策划： 潘惠龙 李民 李晓坤 魏希志 李纯

策 划： 文 松 孔 瑾 张 勇

封面设计： 杨兆永

统 筹： 张 勇

主 编： 张 勇

副 主 编： 贺 明 王 磊 王婷婷

编 委（排名不分先后）：

贺 明 张 宏 高 飞 王 磊 邱萌萌 刘 云

杨洪昌 王婷婷 张 跃 孙 武 张忠哲

《体育分项教学校本教材》前言

张 勇

新课程标准下的“体育与健康”教学目的十分明确：根据社会需要、学科特点和学生发展这“三个基本要素”，必须与终身体育联系起来，最终目的就是促进学生身心健康发展。

要发展就需破旧立新，传统体育教学不断呈现弊端，这促使热爱体育的教育者和科研者努力寻找新的突破口，通过实践和研究他们不约而同将目光锁定在分项教学上。这与新课程标准的目标不谋而合，传统体育课改为体育与健康课，即从传统的单一身体练习手段转变为既有身体练习、发展专项运动能力以增进身体健康，又有意志品质的心理健康培养；既有掌握运动性疾病的预防以及运动损伤的物理治疗和功能恢复手段，又有学会自我监督的自我控制能力的培养；总之就是促进学生身心健康发展，培养、提高学生的社会适应能力。

为了更好地贯彻执行新课程标准，我校于 2011 年率先在我市开展实施了体育分项教学。通过 6 年的摸索，我们不断总结失败与成功的教训与经验，今年结集出版《体育分项教学设计》系类丛书，希望我校的体育分项教学工作能够日臻完善，希望“体育与健康”早日实现其目标，为学生健康成长做出应有的贡献。

淮南一中体育教研组

2017 年 6 月

用科学理论培养

篮球人才

王先英



创新篮球运动理论，指导教
学、训练实践，勇攀世界先
进水平

贺：《篮球运动高级教程》出版

袁仲民

二零零零年七月一日

高中篮球校本教材课程纲要

第一章	高中篮球教材概述	1
第二章	篮球基本技术	2
第三章	高中篮球教学的目标、内容与要求	16
第四章	高中篮球教学内容与教法建议	17
第五章	篮球竞赛规、裁判法及记录台	29
第六章	篮球教与学的评价	39

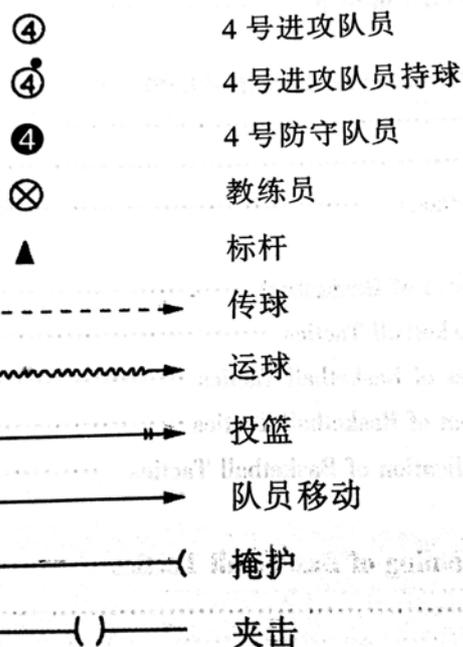


图 例

中学篮球校本教材课程内容

第一章 高中篮球教材概述

一、篮球运动的概念

篮球是中學生最喜爱的运动项目之一，锻炼身体的综合效果好，能培养学生团结合作，积极进取的拼搏精神，是初中体育教学的内容之一。

篮球运动作为一个竞技运动项目，是以投篮为中心，以得分多少决定胜负而进行的攻守交替、集体对抗的球类项目。

二、篮球运动的起源与发展

篮球运动是 1891 年由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市基督教青年会，学校体育教师詹姆士·奈史密斯(James.Naismith) 发明的。因篮球运动本身特有的魅力，深受人们喜爱，所以很快在全世界传播开来。1895 年传入我国天津，1932 年成立了国际业余篮球联合会（简称国际篮联）。1936 年男子篮球运动成为奥运会正式比赛项目，1976 年第 21 届奥运会增加了女子篮球项目。1992 年第 25 届奥运会向职业篮球球员敞开了大门。篮球运动在中国广为普及，深受广大青少年喜爱。

三、篮球运动的教学功能

对于体育教学中的篮球运动来讲，它就是一项集体对抗的球类游戏项目。它的特点是集体性、对抗性、趣味性。除了具有一般运动项目的锻炼价值外，篮球运动复杂多变的比赛过程，能提高神经系统的灵活性，进而提高大脑的分析综合能力和应变能力。竞争对抗的游戏形式，能提高学生参与的兴趣，培养学生的体育情感，以及学生的顽强拼搏精神，提高学生的自信心和心理自我调控能力。比赛中的集体配合，可以培养学生的团队精神，提高学生正确处理人际关系的能力。篮球技能的掌握可以增加人的运动经验积累，能为今后学习其它运动项目提供一定帮助。

第二章 篮球基本技术

篮球技术是篮球比赛中所运用的各种专门动作方法的总称。他们是篮球比赛的基础，篮球技术又分为进攻技术和防守技术两大部分。

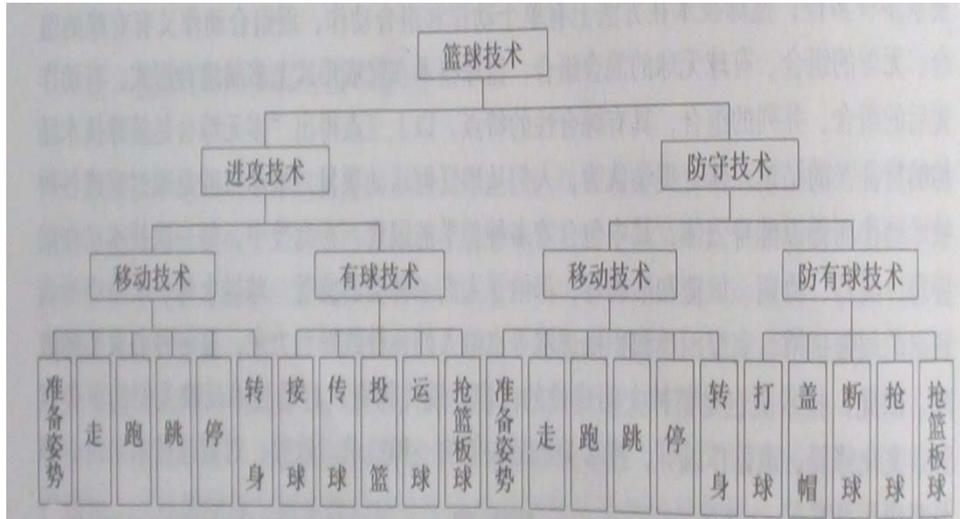


图 2-1

第一节 球性和移动

移动是篮球比赛中为了改变位置、方向、速度和争取高度采用的各种脚步动作的通称。

一、起动

起动是队员在球场上由静止状态变为运动状态的一种动作，是获得位移初速度的方法。

动作要领：向前起动是用后脚的前脚下掌短促有力地蹬地，重心前移，上体前倾，迅速向前迈步。起动后的前两三步要短促而迅速。向侧起动是用异侧脚的前脚掌用力蹬地，同时上体迅速向起动方向侧转并前倾，重心跟随移动，迅速向跑动方面迈步。步法同向前起动。

二、变向跑

变向跑是队员在跑动中突然改变方向的一种脚步动作。

动作要领：以右向左变向跑为例，队员跑动中最后一步用右脚前脚掌制动。同时脚下内侧蹬地、屈膝、脚尖稍向内扣、腰部随之左转、重心左移，上体稍前倾，同时左脚向左前方跨出一小步，右脚再迅速向左腿的侧前方跨出一大步。

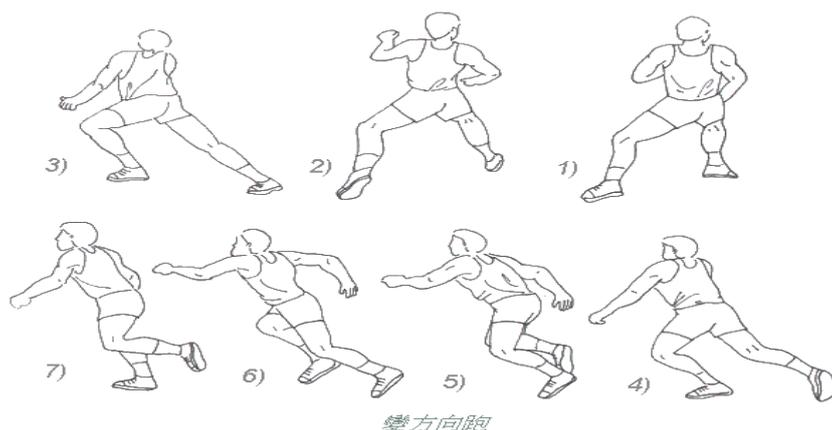


图 2-2 变向跑

三、侧身跑

跑动时为了观察场上情况并随时准备接侧耳后方传来的球而经常采用的跑动方法。

动作要领：脚尖和膝盖对着跑动方向，头和腰部向球的方向扭转，侧肩，上体和两臂放松，随时观察场上情况。

四、急停

急停是队员在跑动中突然制动速度的一种动作方法，是衔接其他技术动作和摆脱对手的有效方法。急停包括跨步急停和跳步急停。

1、跨步急停：**动作要领：**急停时的第一步跨出稍大，脚跟先着地滚动到前脚下支撑地，脚下尖由向前方转为向侧前方，同时重心下降，并先落在后脚上，身体稍向后坐，以减缓向前的冲力。第二步着地时，前脚下掌内侧用力蹬地，脚尖稍向内转，两膝弯曲并内收，上体稍前倾，重心落在两脚之间。两臂屈肘张开，帮助控制身体平衡。

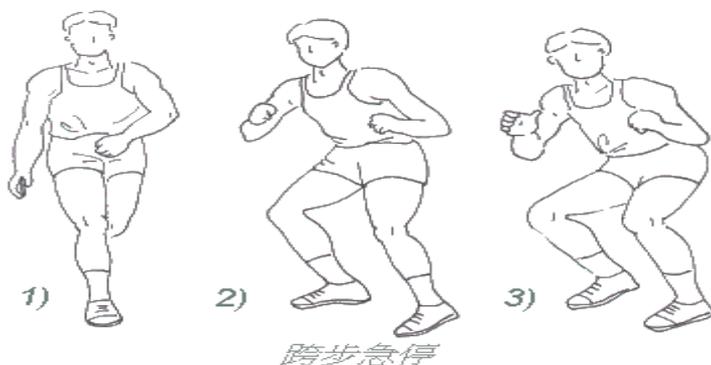


图 2-3 跨步急停

2、跳步急停：**动作要领：**队员在跑动时用单脚起跳，两脚下同时落地（略比肩宽），前脚掌用力蹬地，两膝迅速弯曲，重心下降。两臂屈肘张开，保持身体平衡。

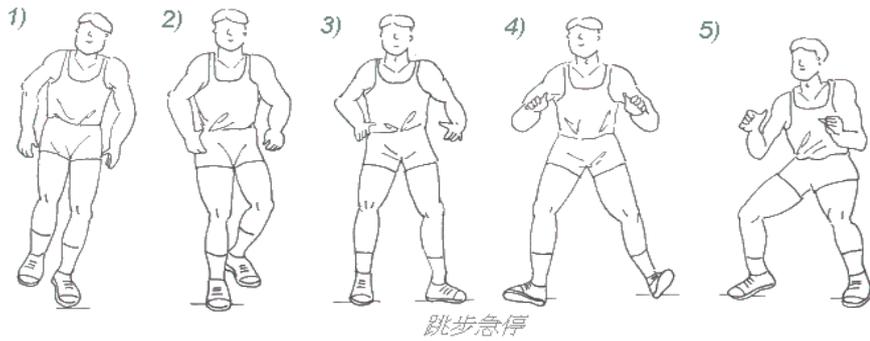


图 2-4 跳步急停

五、转身

转身是一脚做中枢脚下进行碾地旋转，另一脚随之转动（向前或向后）来改变身体原来的方向。

动作要领：两膝弯曲，收腹，含胸，上体稍向前倾，转身时重心移向中枢脚，中枢脚以前脚掌为轴用力碾地，另一脚前脚掌内侧蹬地，同时以肩带动腰向前或向后转动身体言辞 转动过程中，身体重心要在一个水平面上，不能上下起伏。

第二节 运球技术

运球是指持球队员在原地或行进间用单手连续按、拍借助地面反弹起来的球。

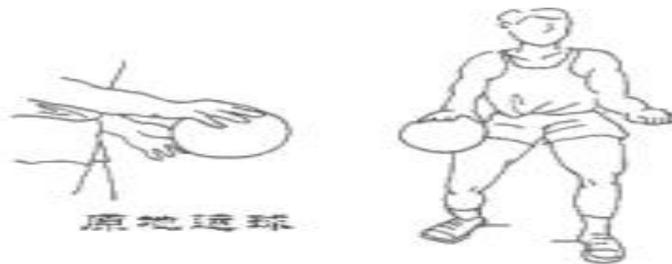


图 2-5 运球

一、低运球技术

如果运球接近防守队员或防守队员来抢球时，运球队员应改用低运球突破对手，用身体保护球，并善于运用假动作摆脱防守。

动作要领：两脚前后开立，两膝弯曲，上体稍前倾，抬头看前方，重心落在前脚下掌上，手腕放松，手掌与地面平行，五指自然分开。用手指和指根按、拍球。手心手心空出，以肘关节为轴，前臂做上下伸压动作，结合手指、手腕缓冲球向上反弹力量，以控制球的高度和落点，一般运球落点应为运球手同侧脚的外侧稍前。运球高度在膝关节以下，为了

保护球，运球者应该使球、自己和防守者三者保持一条线，不运球的手臂要抬起。行进间低运球，向前时要拍球的后半部；向左变向时拍球的右半部；向右侧则反之。

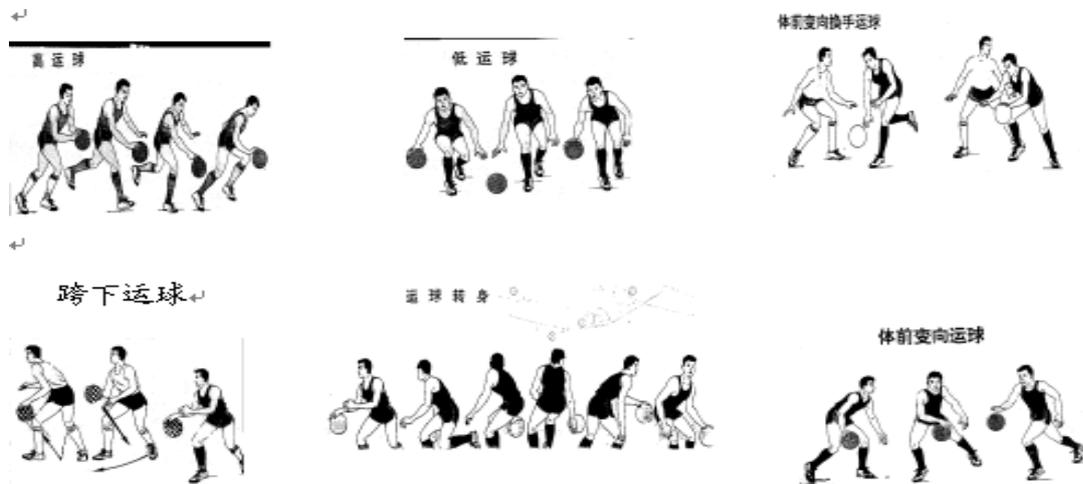


图 2-6 低运球技术

二、高运球技术

多用于快速运球，提高运球高度加大反弹距离，与快速奔跑相结合。

动作要领：膝微屈，上体稍前倾，目视前方，手按球的后半部，球落点在人的侧耳前方（根据速度快慢、决定运球距离远近），球的反弹高度在腰胸之间，手脚要协调配合，这种运球身体重心较高、便于观察场上情况。

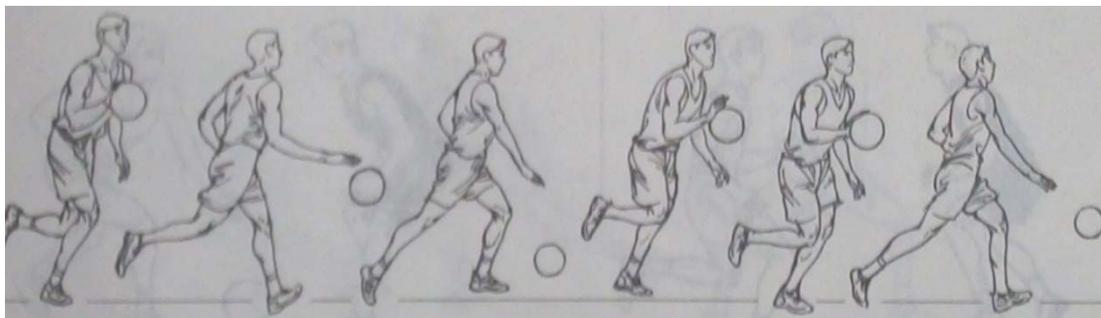


图 2-7 高运球技术

三、运球急起急停

当对方防守盯得很紧，不能用快速运球超越对手时，运用运球速度上的突然变化，急停、急起，摆脱对手。或原地静止状态运球，突然急起来超载对手。关键是动作突然，人球一致。

动作要领：运球急停要领与不持球急停相同。运球急停时，手拍按球的上方稍靠前，使球与地面成垂直反弹，用异侧臂和身体保护球。

起动时，后脚下前脚掌偏内侧用力蹬地，上体前倾，重心前移，同时拍按球的后上方，

利用起动速度，超越对手。

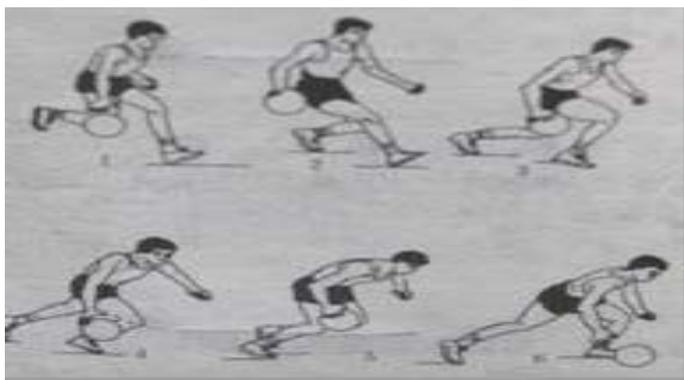


图 2-8 运球急起急停

四、体前变向换手运球

队员在行进间快速运球，不与对手接近或对手迎上堵截，可选用改变运球方向来突破对手。

动作要领：（以从对手右侧突破为例）当快速直线运球即将接近对手时，先向对方左侧运球，使对手误认为向其左手突破，当对手堵截左方或重心稍有移位，运球队员立即向左侧变向，右手按球的右后上方，将球由自己的右侧运至左侧前方，同时右脚迅速向左前方跨出，脚下落点在对手右脚侧面，脚下尖向前，右脚跨步的同时上体向左转，用肩背挡住对手，然后换左手按球后上方，同时左脚用力蹬地、加速，超越对手。

五、持球突破

1、原地持球突破

动作要领：（以左脚为中枢脚下从防守右侧突破为例）准备姿势是两脚左右开立，两膝微屈，持球于胸前，突破前应先做瞄篮或其他假动作吸引防守队员，或利用向右虚晃动作，使防守者重心偏于自己左侧，突破人立即用右脚内侧迅速蹬地，向左前方迈出一大步，脚尖向前，落在对方右脚侧，同时上体左转向防守者右前方插肩，重心向前移。右手迅速将球交到左手放于左侧，在左脚离地前，用左手放球于迈出的前脚侧面，同时左脚全力蹬地，加速超越对方。

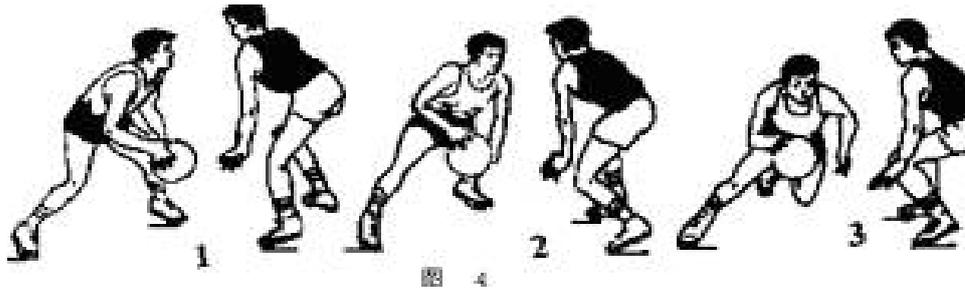


图 2-9 原地持球突破

2、同侧步（顺步）突破

动作要领：（以左脚为中枢脚下从防守右侧耳突破为例）准备姿势同交叉步，同侧步突破假动作主要与投篮密切结合，突破前应先瞄篮，当防守者重心向前或上提时，突破人迅速用左脚下内侧蹬地，右脚下快速向右前方跃出一大步，脚下落在防守者左脚下侧面，同时上体右转，向防守者左前方插肩，在左脚离地前，用右手放球于右脚下侧面，然后左脚下全力蹬地前进，全速超越对手，右手运球时，左肩、背起到护球和与对方对抗的作用。

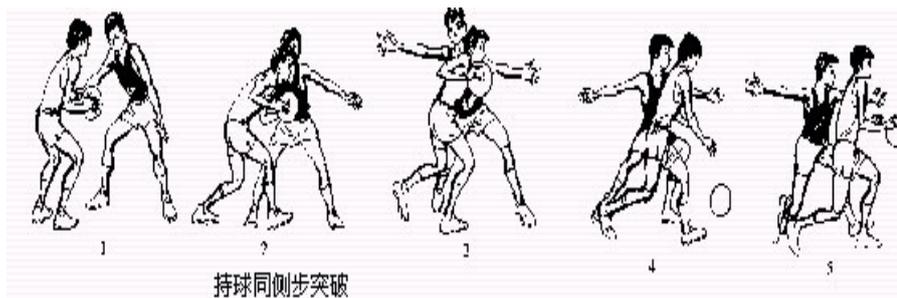


图 2-10 同侧步（顺步）突破

3、跳步急停持球突破

利用向侧耳面或前面跳步急停，与防守队员错位，进行突破，这种突破攻击性强，动作突然，并且能在移动中突然急停，做变向突破。由于是跳步，一步急停，所以两脚任何一脚都可为轴。

动作要领：跳步前，应清楚地了解防守者位置及同伴传球路线，随时做好向两侧或向前做跳步急停的思想准备。看到同伴传来球应迅速伸臂向来球方向迎球，同时用异侧脚蹬地，两脚稍腾空，向侧方或前方跳起接球，然后两脚平行落地（任何一脚可以做中枢脚），落地后两腿屈膝，重心降低，前脚掌支撑重心，然后再根据防守者错位情况，迅速用交叉步突破对手。

第三节 传、接球技术

一、双手胸前传球

动作要领：两手五指自然张开，两大拇指成八字形，用指根以上部位持球，用心空出。两肘自然弯曲于体侧，置球于胸腹部位，身体成基本姿势站立，脚分前后。传球时，目视传球方向，两臂前伸，手腕由下向上转动，再由内外翻，急促抖腕，同时拇指用力下压，食、中指用力弹拨，将球传出。出球后手心和拇指向下，其余四指向前。远距离传球，则需辊大蹬地和腰腹的协调用力。



图 2-11 双手胸前传球

二、单肩上传球

动作要领：（以右手为例）双手胸前握球，两脚前后站立，左脚下在前，左肩对传球方向，将球引至右肩，右手执球，肘关节外展，右手腕后仰，指根以上托球，掌心空出，重心落在右脚上。传球时，右脚蹬地，转体，前臂迅速向前挥摆，手腕前屈，通过拇指、食指、中指拨球，将球传出。球出手后身体重心突随之移到左脚上。



图 2-12 单肩上传球

三、单手胸前传球

动作要领：持球手法与单肩上传球同（以右手传球为例），将球由胸前引到体前右

侧耳，传球时振动前臂、手腕急速前扣，并向内翻，同时食指、中指、无名指用力拨球，将球传出。

四、双手头上传球

动作要领：双手持球举于头上，两肘稍屈，持球手法与双手胸前传球相同，传球时小臂前挥，手腕前扣外翻的同时，拇指、食指、中指用力拨球。传球距离较远时，加脚蹬地，腰腹用力，全身协调发力，将球传出。

五、接球

接球分双手接球和单手接球两种。不论哪一种接球，眼睛都要注视球，肩臂放松，手臂要半屈迎向球，手指自然分开、放松。当手指触球时手臂立即随球后引缓冲来球力量，将球握于胸前，保持身体平衡，并做好投篮、传球、突破的准备。

第四节 防守技术

一、防守步法

1、防守基本姿势：两脚下平等站立或斜侧向开立，比肩稍宽、屈膝，身体重心支撑点在两脚的前脚掌上，含胸、收腹，上体稍前倾，两臂屈肘侧举，上臂与身体夹角为 60 度，手掌向前，目视前方。

2、滑步：分侧滑步、前滑步、后滑步三种。

(1) 侧滑步

动作要领：（以左侧滑步为例）右脚前脚掌内侧用力向左蹬地，同时左脚向左滑出半步，左脚落地同时，右脚迅速向左滑出半步，仍保持一定距离，不能相碰，两脚滑动离地不能太高，应当做到平贴着地面滑动，移动中身体不能起伏，头部要保持在一个水平面上，重心稳定。向右滑步动作，要领与向左同，只是向反方向蹬地。

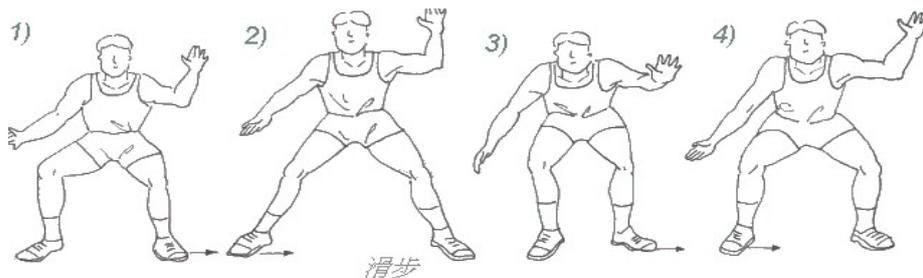


图 2-13 侧滑步

(2) 前、后滑步

动作要领：身体姿势与侧滑步相同，只是两脚稍分前后开立。向前滑步时，后脚前脚掌内侧用力向前蹬地，同时前脚下向前迈一小步，接头后脚迅速跟上半步，仍保持两脚原来距离。向后滑步时则用前脚掌用力向后蹬地，同时后脚向侧后方迈出半步，接着前脚迅速跟上半步，仍保持两脚原来距离与角度。前、后滑步时，前脚的脚尖应朝前。



图 2-14 前、后滑步

3、后撤步

动作要领：站成防守基本姿势（以左撤步为例），两脚平等站立，右脚前脚掌内侧用力蹬地，同时左脚向左斜后方滑出一步，腰部用力向左稍有转动，带动上体移位。右脚迅速向左斜后方滑动一步，保持原来两脚距离，两臂侧举，屈肘、左臂低于右臂腿部要有力，重心要稳定，随时准备继续滑步，或向相反方向后撤步滑动力。

4、攻击步

动作要领：同防守基本姿势两脚平行站立，当进攻者运球停球或暴露球时，防守者左脚迅速蹬地，右脚向前跨出，右脚落地，左腿屈膝成箭步，前脚同侧手伸出打球，重心控制在腰部以便抢不到球向后移动力或恢复原位。有时为了让对方停球或威胁对方，突然运用攻击步假动作，当对方运球停止时，后脚紧跟跨上一步，贴近对手成平步防守，抢、打、封堵对手的球。

二、打球

当进攻队员持球、运球、投篮时，防守队员都可以出其不意的突然打球，也可以在集体防守的配合过程中，通过堵截、夹击、关门等方法打掉持球队员手中球。

1、自上而下打球

首先观察和判断好持球队员的情况打胸前持球队员的球时（以右手打为例）。右脚稍上步同时右手迅速伸前臂接近球是手腕全力向下挥动，带动手指、手掌外侧的短速弹击力量将球击落，动作需小，出击突然。

2、自下而上打球

当对方注意力不集中或接高球正要下落时，用这种打球方法用左手打为例)。左脚稍向前移，同时左手前臂向前伸，掌心向上，接近球时，手腕向上振动，带动手指、指根用短促振动力量将球打掉，手指打球时要有向回带的动作，以便打球后脱开对方持球部位打到自己面前。

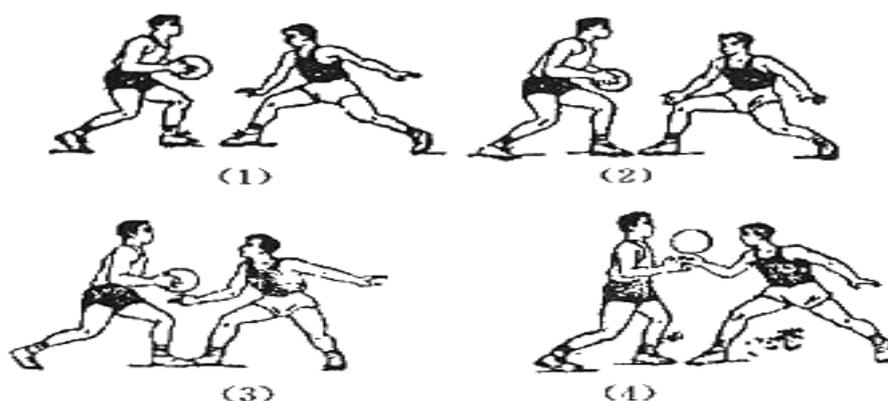


图 2-15 打球

三、抢球

抢球是带有攻击性防守的重要技术之一，在对方动作迟缓，精神不集中或球保护不好的情况下，防守者都可以大胆地抢球。

动作要领：抢球时要突然上步，靠近对手，同时伸出右臂右手迅速按在球上方（对方的两手之间），左手立即握住球的下方，右手下按球并将球向对方怀内旋转，左手用力协助转动。当球在对方手中转动时，右手加向回拉球动作，球即脱离对方双手，将球抢到手。

四、断球

1、横断球

动作要领：要准确判断对方传球意图和球的飞行路线，要与对手有一定距离，使其同伴感到可以传球。准备断球时要降低重心，要与传球人、接球人保持一定角度，位置要靠近传球一侧。注意观察持球队员的动作，当持球者传球出手时，迅速向来球方向起跳。充分伸展腰腹和手臂，当截获来球，立即收腹双脚落地保持平衡及时与运球、传球相接。

2、纵断球

动作要领：以从对手右侧断球为例。纵断球时，右脚应向右前方（从对手侧后绕出断球时）或右侧前方（从对手身后绕出断球时）跨出，左腿从侧面绕过对手，同时右脚用力

蹬地（或两脚蹬地）侧身向来球方向迅速跃出，两臂伸直将球断获。其它动作要领同横断球。



图 2-16 断球

第五节 投篮和抢篮板球技术

一、投篮技术

1、双手胸前投篮

动作要领：双手握球在胸部以上（高度在肩部附近），握球手法与双手胸前传球相同，肘关节自然下垂，上体稍前倾，两脚前后或左右站立，两膝微屈，重心落在两脚之间，目视投篮目标。投得力时，两脚下前脚下掌蹬地，腰腹伸展，同时两臂向前上方伸出，两臂即将伸直时两手腕同时外翻，拇指向前压送，指端拨球，以拇指、食指、中指的力量将球投出，最后腿、腰、臂自然伸直。

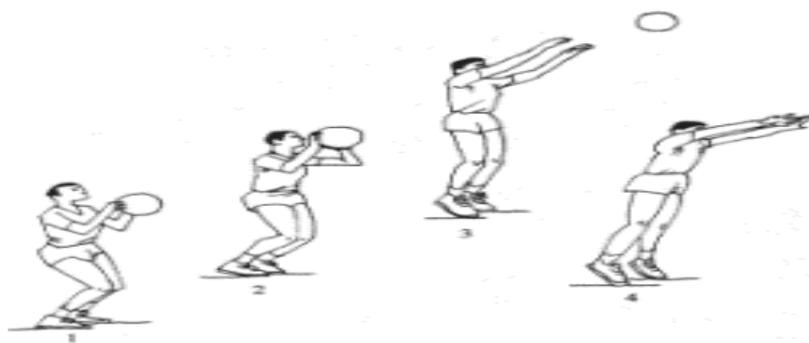


图 2-17 双手胸前投篮

2、单手肩上投篮

动作要领：（以右手为例）右手五指自然分开（手心空出），指根以上部位触球，向后屈腕、屈肘持球于肩上耳部左右，肘内收，前臂与地面接近垂直，左手扶球的左侧，右脚稍前，左脚稍后，重心放在两脚之间，两膝微屈，目视投篮目标。投篮时，两脚前脚掌用

力蹬地，伸展腰腹，抬肘，手臂上伸，即将伸直时，手腕用力前屈，手指拨球，球最后以中指和食指的指端投出。球出手后，腿、腰、臂自然伸直。

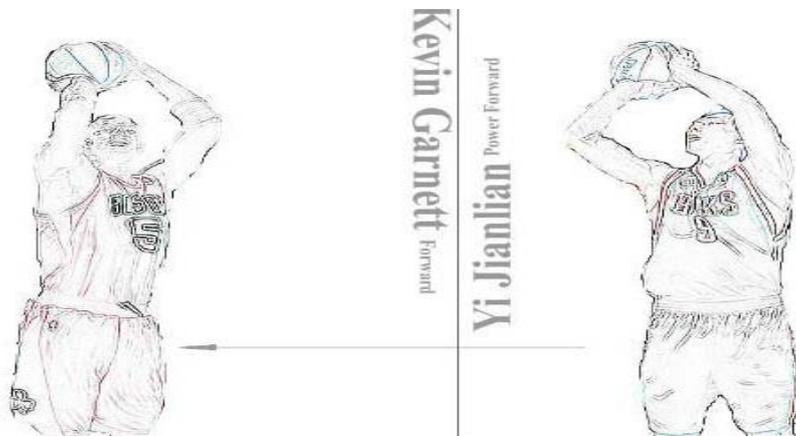


图 2-18 单手肩上投篮

3、原地跳起单手肩上投篮：

简称跳投。是跳起在空中完成投篮动作，具有突然性强、出手快、出手点高、不易防守的特点。

动作要领：（以右手为例）两手持球于胸前，两脚前后或左右自然站立，两腿微屈，重心在两脚之间。起跳时两腿迅速屈膝，前脚掌用力蹬地向上起跳，同时迅速举球于头侧上方（起跳和举球动作要协调一致），用右手托球，手腕后屈，左手扶球。当身体接近最高点时，左离球球，右臂伸向前上方，前臂即将伸直时，手腕用力前屈，食、中指拨球，通过指端将球投出，手臂向出球方向自然伸直。落地时屈膝缓冲，保持身体重心稳定。

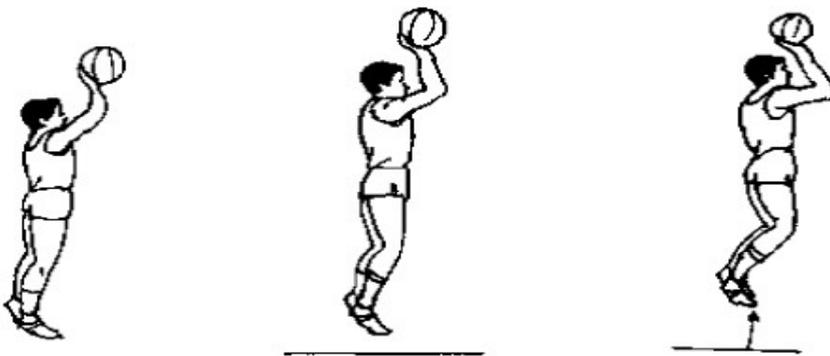


图 2-19 原地跳起单手肩上投篮

4、行进间篮下单手高手投篮

动作要领：（以右手为例）右脚跨出一大步，在没落地前接球，右脚落地后左脚向前跨一小步（缓冲向前的水平冲力），并用力蹬地向上起跳，同时举球于肩上（或头部以上）。当身体至最高点时，前臂向前上方伸展，右臂即将伸直时手腕前屈，食、中指用力拨球，

通过指端将球拨出，出手要柔和。

5、行进间篮下低手投篮

动作要领：（以右手投篮为例）右脚跨出一大步，在落地前按球，左脚紧接跨出，步幅稍小，不要减速，有力蹬地向前上方起跳，同时双手持球移至体右侧耳上举，左手离球，右手掌心向上托球，向球篮方向伸出，接着向上屈腕，食指、中指、无名指向上拨球投出。

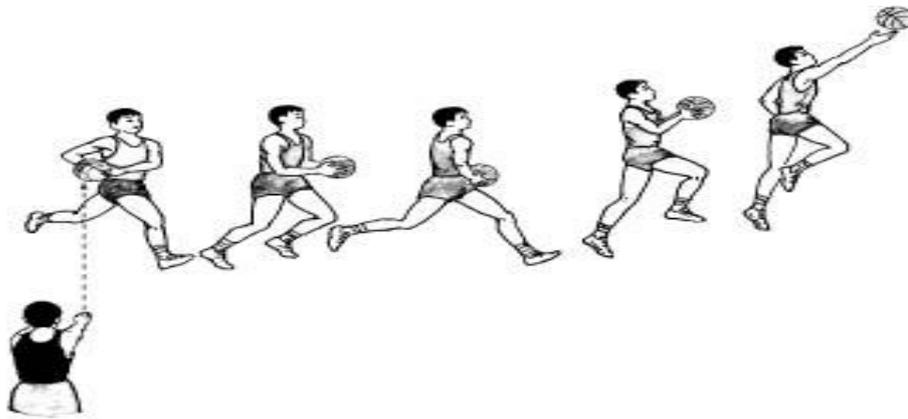


图 2-19 行进间篮下低手投篮

二、抢篮板球技术

1、进攻队员抢篮板球

动作要领：当同伴或自己投篮时，处在近篮的进攻队员首先应判断球的反弹方向，然后先向相反的侧前方跨步，利用身体虚幌的假动作，诱开身前的防守队员，绕跨挤到对手的前面或侧前方，抢占有利位置，借助跨步或助跑起跳，跳至最高点补篮或抢篮板球。落地时，两膝弯屈，重心放在两脚之间，将球持于胸腹之间。

2、防守队员抢篮板球

动作要领：首先应保持正确的站位姿势，即两膝弯屈，上体稍前倾，重心放在两脚之间，两臂屈肘占据较大的面积。当对方投篮出手后，首先注意对手的动向，并根据当时与进攻队员所处的位置和距离的远近，运用上步，撤步和转身抢占有利位置，把进攻队员挡在身后，与此同时还要判断球的落点准备起跳，起跳时前脚掌用力蹬地，提腰向上摆臂，同时手向球的方向伸展，跳至最高点指端触到球时，用双手、单手抢球或将球点拨给同伴。

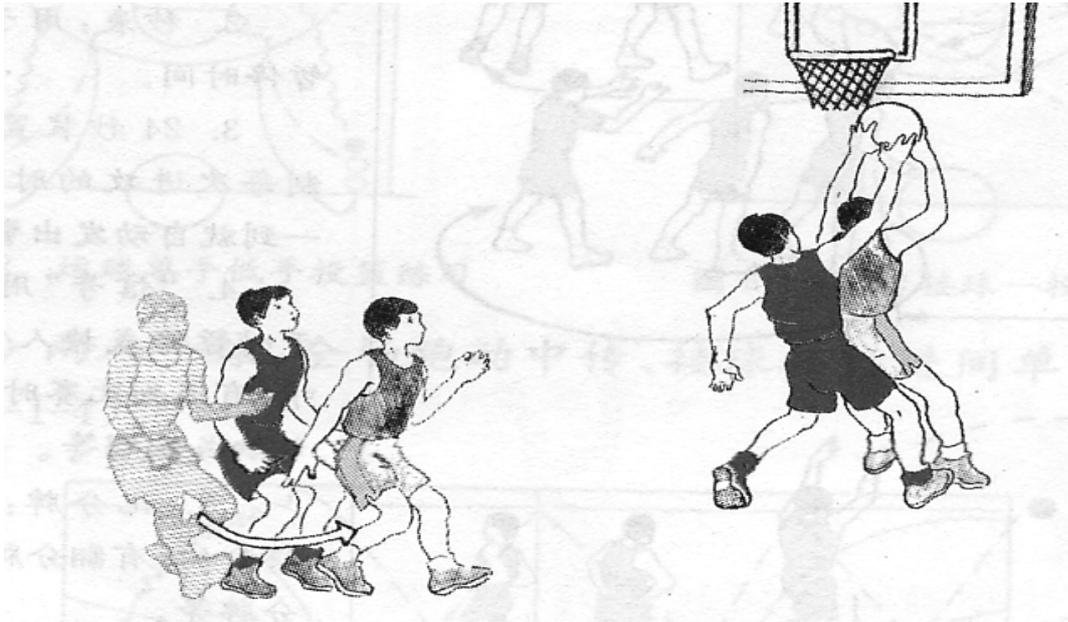


图 2-20 抢篮板球

第三章 高中篮球教学的目标、内容与要求

一、教学目标

1. 了解篮球运动的锻炼价值，培养学生参加篮球运动的兴趣和爱好。
2. 能在篮球的游戏和比赛中运用所学的篮球的基本技术和简单战术。
3. 通过篮球活动，发展学生的灵活、机敏、反应快捷，以及速度、力量、耐力等身体素质，促进身体的全面发展。
4. 在从事篮球游戏和比赛中，培养学生自尊、自信，与同伴合作及友好相处的精神，提高社会适应能力。

二、教学内容

1. 篮球的基础知识

- (1) 篮球运动的起源与发展
- (2) 篮球运动的特点与价值
- (3) 篮球运动的发展趋势
- (4) 篮球运动规则简介

2. 篮球的基本技术

- (1) 双手胸前传接球
- (2) 体前变向换手运球
- (3) 原地或行进间单手肩上投篮
- (4) 原地跳起单手肩上投篮
- (5) 行进间低手投篮
- (6) 传接配合
- (7) 二攻一配合
- (8) 半场人盯人防守

三、教学要求

1. 培养学生参加篮球运动的兴趣和爱好。
2. 教学中应充分发挥篮球运动特点，结合游戏和比赛学习基本技战术，要提高学生的综合反应和分析问题的能力，使学生掌握自学方法。
3. 教学中要使学生保持一定的负荷量、负荷强度和练习密度，注重组合技术的掌握和运用。
4. 教学中要教与学并重，给学生营造思维、创造的空间，并结合技术、技能的学习，培养学生心理调控和适应能力。

第四章 高中篮球教学内容与教法建议

一、双手胸前传接球——传球抢球游戏

双手胸前传接球是篮球运动中应用最广泛的传接球方式，是各种传接球技术的基础。在教学中要结合传球抢球等游戏进行教学，避免学生感到枯燥和厌烦。在注意传球手法的同时，注意传球落点的控制。特别是比赛和游戏时，培养学生的观察力，扩大学生的视野。

1. 双手胸前传接球的游戏

传球抢球游戏方法：把学生分成人数相等的两个队，限定一个区域。游戏开始时，攻方用一个球在同伴之间传递，守方断球、抢球。要求进攻方不得运球、带球走、使球出界和被守方触摸到球，否则攻守交换。以一方一次进攻中累积传球次数多者为胜。

2. 双手胸前传接球动作要点

传球要点：持球正确，蹬地、伸臂、屈腕、拨指动作协调连贯，双手用力均匀。

接球要点：手型正确，触球时收臂缓冲动作柔和，连贯。

游戏要点：持球者开阔视野，找无人防守同伴传球，不持球进攻者摆脱防守。

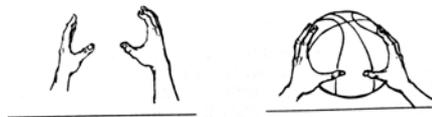


图 3-14 双手持球方法

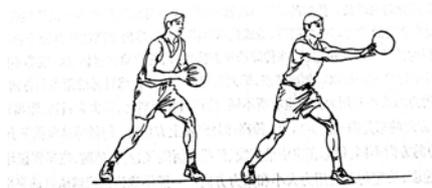


图 3-15 双手胸前传球

3. 易犯错误与纠正方法

易犯错误：(1) 传球时两肘外翻，出手用力迟缓。(2) 接球手型不对，易手指向前。

纠正方法：讲清错误原因，练习时语言提示，监督练习。

4. 教法建议

(1) 在双手胸前传接球的教学中要注意与传接球游戏结合的问题，在考虑教学步骤时，可在示范讲解和简单的练习后就进行传接球游戏，在游戏中让学生体会动作要点。并提出一些问题让学生思考，如：什么时候应该传直线球？什么时候传弧线球等。结合游戏中出现的问题，提出要求后，再让学生做传接球练习。可反复进行。学一段、用一段，学

用结合，不断提高要求，从技术的掌握逐渐向技术的运用过渡。

(2) 教学中应根据学生的情况采用不同难度的传球游戏。比如二传一抢、三传二抢、三传三抢，或相同的多人传抢。根据不同的游戏提出不同难度的要求，使学生在游戏中学会并能运用双手胸前传球。

(3) 教学中要教与学并重，要引导学生积极思维。可预先设置一些问题让学生去发现和解决。如：比赛中球应该向哪儿传？传给固定站立同伴时，球的落点控制在什么位置？传给移动的同伴时，球的落点怎么控制？引导学生自己学习，使学生逐步养成自学的习惯。

(4) 在教学中应注意培养学生负责任的学习态度，要鼓励学生表现自己，不能做好做坏无所谓。比如传球的同学要为接球的人着想，怎么传才能使接球的同伴更便于进攻，怎么传才能使自己的动作显得比较精彩。

(5) 传球教学应注意发展学生的视野，要引导学生掌握正确的配合思路。不能只掌握传球方法，而在比赛时不知传给谁、不知怎么传，造成大量失误。可以多做一些三传二抢，三打二等以多打少的游戏，培养学生传球给无人防守同伴的能力。

二、原地单手肩上投篮——三传二抢投篮游戏

原地单手肩上投篮是篮球运动中最基本的投篮技术。也是比赛中应用广泛的技术。原地单手肩上投篮动作比较简单易学，结合罚球和投篮比赛等练习方式，可以培养学生心理素质，增强个人的自信心。教学中要利用动作本身易于评价和学生喜欢投篮的特点，让学生理解动作要点，通过练习，在个人基础上提高投篮命中率，以提高学生学习兴趣。

1. 原地单手肩上投篮的游戏

三传二抢投篮游戏方法：(图 8-1) 五人一组，三人为攻方，二人为防守方。攻守双方站位如图，游戏开始，由攻方互相传球或投篮，防守一方积极移动抢断球或干扰对手投篮。攻方传球失误或投篮不中，以及手中球被对方触及时，与其中一位防守者互换角色。规则：(1) 攻方不能移动。(2) 攻方投中一球可保险一次，连续投中多个球也只算保险一次。



图 8-1

2. 原地单手肩上投篮动作要点

持球手型正确，蹬地、抬肘、伸臂、屈腕、拨指动作协调连贯，球出手后，手要指向球篮。

游戏要点：真假动作结合应用，投篮时应有意识的调控心理状态。

3. 易犯错误与纠正方法

易犯错误：(1) 投篮弧度过低。(2) 手臂用力方向不对。

纠正方法：(1) 语言提示，要其抬肘，或设标志物，让其投篮时超过标志物。(2) 语言提示，要其投篮出手后，手指向球篮。

4. 教法建议

(1) 原地单手肩上投篮是学生较喜欢的技术动作，也是投篮技术的基础。教学中要把握以下几方面，即投篮技术动作的掌握，投篮技术在实战中的运用，投篮时机的选择。既要从易到难，循序渐进，让学生尽快掌握动作。又要学用结合，将掌握动作与游戏、以及在比赛中运用结合起来。让学生在掌握动作的同时感到运动的乐趣，更好的把握技术动作要点。

(2) 原地单手肩上投篮的教学要与投篮游戏相结合。可根据学生的实际水平与教学时数的可能，采用不同的游戏，如：五点投篮游戏，比赛连续投中次数游戏，三传二抢投篮游戏，直至在比赛中练习投篮。通过游戏学习单手肩上投篮可以提高学生的学习兴趣，在游戏中发展学生运用技术能力，通过游戏培养学生的自学能力。

(3) 教学中要给学生留有思考余地，教师可预先设置部分问题，让学生去解决，比如：投篮时的用力顺序，投篮时球飞行的弧度，投篮时球的旋转方向等。使学生在解决问题中把握投篮技术动作的要点。

(4) 投篮教学中可设立适当的问题情景或营造一定的环境，培养学生对心理的调控能力。如：两队比赛罚球投中次数，一个人投中与否将影响全队的胜负，自然有一定压力，引导学生在压力下如何控制情绪，发挥正常水平。也可数人一起比连续投中次数，尤其在连续投中几球后，随着累积次数增加，压力会越大，在此环境下锻炼控制能力。

(5) 教学中要适当的鼓励学生表现自己，要培养学生的自信心，尤其是对基础较差的同学，要看到他们的进步，当他们进步时应及时表扬，为他们创造机会去体验、去尝试，逐渐培养对运动的兴趣。

三、传切配合——半场控制球游戏

传切配合是篮球比赛中应用较广泛的进攻基础配合形式。比赛中实用性强、易于掌握。应结合基本方法的学习，鼓励学生在比赛中应用，可以提高学生的配合意识、团队精神。尤其是在对抗状态下，传、切的时机、路线的默契会影响配合的成功率，配合成功的过程就是培养学生战术意识的过程，也是提高处理人际关系能力的过程。

1. 传切配合的游戏

半场控制球游戏方法：在半场范围内，把学生分成人数相等的两个组，一组互相传球，

另一组人盯人抢断球。要求进攻方同伴之间拉开距离，无球队员频繁在中间穿插跑动，接同伴传球后向外围跑动，继续传球。防守方积极抢断，如抢断到球或迫使对方失误后，交换攻守。比赛双方传球累积次数。

2. 传切配合要点

切入者切入时应抢在防守前侧身看球切入，传球者传球时应结合投篮、突破等假动作，及时准确将球传给同伴。

游戏要点：进攻方频繁移动，距离拉开，反复传球，控制传球落点与时机。

3. 易犯错误与纠正方法

易犯错误：传球落点控制不好，有时传球到攻防队员之间，没有远离防守队员。有时偏前或偏后，同伴不易接球。

纠正方法：讲清控制传球落点的方法，在有防守和移动的情况下练习传接球。

4. 教法建议

(1) 尽量采用有攻防的游戏方法练习传切配合。开始时可采用简单的游戏方法，逐渐提高难度。如开始时可采用二攻一守传球游戏，以提高有防守情况下传球落点的控制。再用三攻二守传球游戏提高传球选择能力和开阔的视野，再用半场控制球游戏提高传切配合成功率。然后在教学比赛中提高传切配合的实用能力。

(2) 配合练习中要注意集体意识的培养，针对目前中学生以自我为中心的倾向，鼓励学生应以集体利益为先，以全队的胜负为重，不能只顾自己进攻而失去良好的进攻机会。在传球时应考虑同伴的需要，要培养为每一个球，为全队胜负，而负责任的态度。

(3) 要鼓励学生开动脑筋，积累和总结传切配合的经验。如怎样摆脱防守，什么时候切入，什么时候传球等，引导学生发现问题和解决问题，提高学生自学能力。

(4) 传切配合练习要让学生动起来，不管是游戏还是基本练习，都要使学生保持一定的移动时间。练习形式的安排应有连续性，应使学生在一定的时间内尽量多的接传球和跑动。

四、体前变向换手运球——运球抢球游戏

体前变向换手运球是比赛中应用最广泛的运球变向技术，它方法简单、实用。经常练习不但可以提高运球突破能力，还可以提高手控制球能力和手脚协调配合程度。手脚协调配合与保护球动作是技术的关键。

1. 体前变向换手运球的游戏

(1) 动作方法（图 8-2）

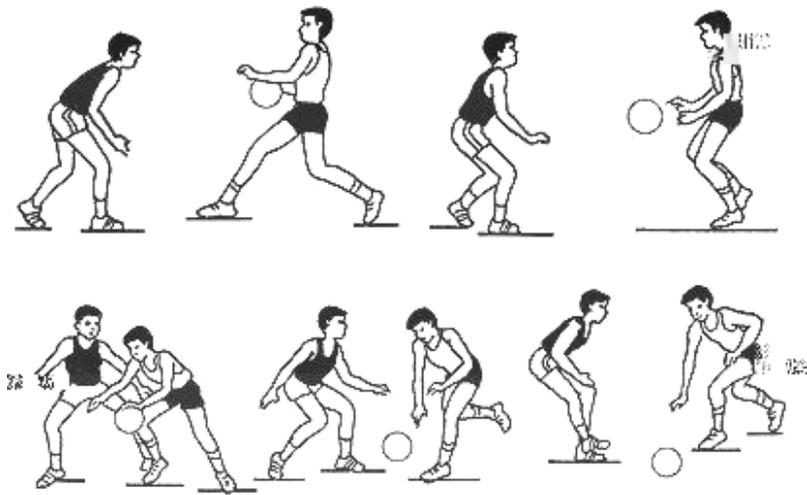


图 8-2

运球队员欲从左侧突破时，先用右手运球，吸引对手向右移动，这时运球队员突然用右手按拍球的右侧上方向左侧变方向运球，同时右脚向左前方跨出，用肩、腿护球，接着迅速换左手按拍球的后上方，运球超越对手。

(2) 运球抢球游戏方法

方法一：在半场范围内每人一球运球移动，另设两个学生进场抢球，被抢球的学生继续抢别人的球。

方法二：在半场范围内，把学生分成人数相等的两个组，一组在场内运球移动，另一组一对一抢球，抢到球后两人交换攻守。

2. 体前变向换手运球动作要点

变向运球时动作要快，运球高度降低，蹬跨、转体探肩迅速，注意保护球。

游戏要点：运球不要盲目奔跑，在对手过来抢球时利用体前变向换手运球技术使球移到远离防守一侧。

3. 易犯错误与纠正方法

易犯错误：运球变向时蹬跨、转体探肩慢，护球不利。

纠正方法：原地做运球变向和蹬跨、转体探肩动作。

4. 教学建议

(1) 在体前变向换手运球教学时，可考虑先做运球抢球游戏，然后做原地和行进的体前变向换手运球练习。待学生能完成基本动作后，再做运球抢球游戏和一对一运球突破练习。

(2) 在体前变向换手运球练习与一对一运球突破结合运用时，要引导和鼓励学生在变

向后，加速超越对手的决心和勇气，尤其是运球队员变向运球已经避开防守正面堵截时，要敢于与对方拼速度，培养学生勇敢顽强精神和自信心。

(3) 教学中，在学生动作出现错误时，要引导学生自己发现问题，必要时可提醒他们观察正确动作和与自己同样的错误动作，互相比较，找出答案。要让学生发现问题与教师集体纠正相结合，既培养学生自学习惯，也能保持正常的教学效率。

(4) 在做运球抢球游戏时，应视人数多少来确定游戏的范围，避免场地过小，在拥挤中造成伤害事故。

五、运球接行进间单手肩上投篮——运球投篮比赛

运球接行进间单手肩上投篮是一项运球与行进间投篮组合的动作。学会此组合动作对学生参加比赛会有很大帮助，因为此组合动作解决了个人移动和投篮问题，甚至可以用此动作跳在空中传球给同伴。此组合动作关键在于两动作的衔接与在空中平衡的控制。

1. 运球接行进间单手肩上投篮的游戏

运球投篮比赛游戏方法（图 8-3）：

把学生分成人数相等两组进行运球投篮比赛，在单位时间内比两队累积进球次数（每组一球）。

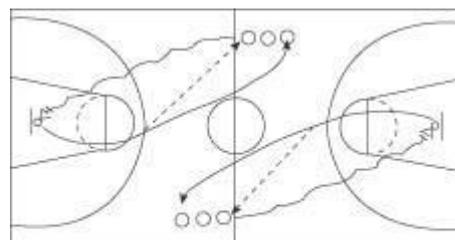


图 8-3

2. 运球接行进间单手肩上投篮动作要点

跨步拿球双脚要腾空，跳起投篮时要控制住身体平衡，投篮出手动作连贯柔和。

游戏要点：掌握好跨步拿球位置，靠近篮下碰板投篮。

3. 易犯错误与纠正方法

易犯错误：初学者跨步拿球时容易跨错脚。

纠正方法：增加徒手分解脚步练习，逐渐加快速度。

4. 教学建议

(1) 在运球接行进间单手肩上投篮教学时，可用徒手脚步动作练习解决跨步拿球、跳起举球的行进间投篮的脚步动作，然后练习跨步拿同伴手中球后起跳投篮动作，在上述动作基本掌握后，可做运一次球后跨步拿球上篮动作。逐渐过渡到半场距离运球上篮和运球投篮游戏中去。

(2) 待运球接行进间单手肩上投篮动作基本掌握后，可结合各种要求的游戏进行练习。如：1 分钟内往返三分线与篮下运球接行进间单手肩上投篮游戏。半场往返两次投中四球的运球接行进间单手肩上投篮游戏。全场绕场上三圆运球接行进间单手肩上投篮，往

返一次投中两球游戏等。

(3) 教学过程中应引导学生对自己和同伴的动作评价、分析和比较。适当时候可组织学生讨论，提高自己认识动作能力。对动作有问题的学生，可先提醒他们，让他们先自己找问题，再帮助他们解决。也可让技术好的同学帮助他们，在班级内养成互帮互学的风气。

(4) 在练习或游戏中要鼓励学生自己找窍门，如碰板的位置、拿球位置，投篮的距离等，让学生自己总结提高投篮命中率的经验。

六、二攻一配合——全场二打一游戏

二攻一配合方法是快攻结束阶段以多打少的一种形式。也是比赛中常见的进攻形式。掌握二攻一的基本方法不仅可以提高以多打少能力，而且可以培养学生的战术配合意识，加快进攻的节奏，提高进攻成功率。

1. 二攻一配合的游戏

全场二打一游戏方法（图 8-4）：

把学生分成二人一组分别站在两端线外，一组传球推进前场投篮对面出一组，其中一人到罚球区防守，另一人到边线等候。如进攻组利用二攻一配合方法进攻得分，则防守组拿球向对面球篮二打一，如进攻组进攻失败，则拿球返回另一端球篮二打一，直至二打一投篮成功。

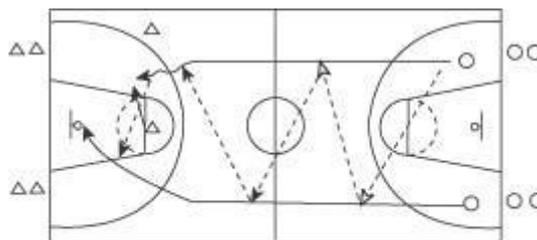


图 8-4

2. 二攻一配合要点

两人拉开距离，球远离防守人，尽快结束进攻。

3. 易犯错误与纠正方法

易犯错误：传球时机控制不好，过早使防守人退回，过晚被防守人封堵。

纠正方法：要求在接近防守前运球前进，确定防守确实上前堵截时再传球，在半场反复练习。

4. 教学建议

(1) 教学中可考虑先做篮下的二攻一守的攻守练习，解决在中间有防守情况下的传球问题。再做从中线推进的二攻一练习，开始可不要求尽快结束。然后再从半场过渡到全场的快速的二攻一配合练习。待二攻一配合成功率达到 50%以上时，再做全场二打一游戏。

(2) 在二攻一配合学习初期，学生行进间投篮和篮下近距离投篮命中率较低时，应穿插二攻一配合方法的学习，进行一些行进间投篮的练习。待无人防守下行进间投篮命中率

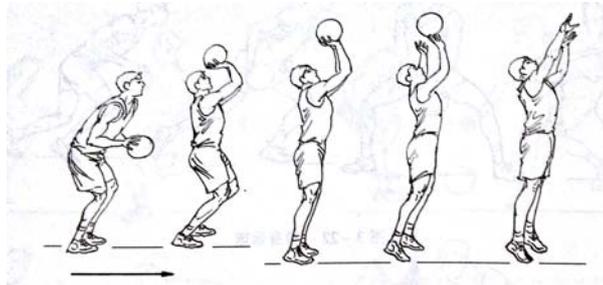
达到 50%左右时，再设消极防守，进行二攻一练习。逐渐提高防守的积极程度。

(3) 二攻一配合成功的其中一个关键就是，当防守欲前后兼顾时，持球人要果断运球上篮。所以练习中要鼓励学生在防守队员似防又没全力去防状态下强行运球上篮。待防守全力上前堵截时再传球，以免被防守假动作所迷惑。

(4) 二攻一配合学习初期，学生盲目跑动、传球和投篮的较多，所以成功率很低。在这时要降低速度，组织学生分析讨论，进攻的优势所在。使学生自己找到进攻成功的办法，才能使后边的练习顺利进行。

七、原地跳起单手肩上投篮——五点跳投比赛

原地跳起单手肩上投篮是比赛中最常见的投篮方法之一。它既可以增加投篮高度，又具有较好的稳定性，而且容易与其他动作相结合，所以深受学生喜爱（但一般女学生做此动作有些困难，可安排女生练习在跳起后上升阶段出手投篮的动作方法）。原地跳起单手肩上投篮在中、远距离投篮方法教学中所处的位置应是先学原地单手肩上投篮，然后学——→随跳随投单手肩上投篮——→原地跳起单手肩上投篮——→运球急停跳起单手肩上投篮——→移动中接传球急停跳起单手肩上投篮。所以教学中要注意前后的衔接与区别对待。



1. 原地跳起单手肩上投篮的游戏

五点跳投比赛游戏方法：在半场范围内，围绕球篮、以不同的距离、选择最常见的投篮位置、设立五个投篮点，并排好顺序。学生 5~10 名一组，每人一球或尽量多的球，依次按顺序在五个投篮点投篮，每人在 1 号位置投中后方可进入 2 号投篮点，以此类推，比赛谁能尽快的投中五个球。要求学生除技术因素外，考虑取得胜利的其他因素。

2. 原地跳起单手肩上投篮动作要点

随着用力摆臂、两脚用力垂直起跳，待身体上升至最高点时，用力抬肘、伸臂、屈腕、拨指将球投出。

3. 游戏要点

第一、二个球投篮要慎重，争取尽早投中，在投篮时要注意其他投篮者干扰。

4. 易犯错误与纠正方法

易犯错误：投篮出手时间过早，上升阶段就出手，会影响今后跳投动作进一步提高。

纠正方法：讲清道理，缩短投篮练习距离，要求其延缓出手时间。

5. 教学建议

(1) 在开始教学时，先复习原地单手肩上投篮的技术动作，在此基础上，让学生做徒手起跳投篮模仿练习，体会全身用力。然后可让学生两、三人一组互相跳投模仿练习，体会出手时间，与用力的大小。在能基本完成动作时，再对篮练习，练习初期可在近距离进行，动作熟练后再逐渐加大投篮距离。

(2) 跳投的学习要结合游戏穿插进行，避免学生感到枯燥。可以分成两队，每队每人投一次，比赛各队投中总数。可以两队各一球篮，队员依次投篮，比哪一个队连续投中的数最多。比赛个人的连续投中次数。比赛五点投篮。比 30 秒钟内在三秒限制区外投中的累积数等等。在游戏中要结合学生遇到的具体情况穿插进行基本动作练习，以保证学生动作的掌握。

(3) 教学中结合学生的具体情况，适时引导和启发学生思考问题和解决问题，如跳投时经常出现投不到球篮的现象，这是因为出手时间晚，起跳方向偏后，球举得太高、手指手腕用力不够等问题。这些问题不要急于告诉学生，可组织大家分析讨论，找出问题并解决问题。

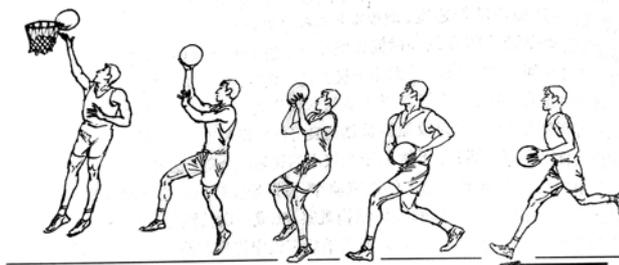
(4) 跳投技术的掌握与运用是不可分的，可结合各种竞赛游戏提高学生运用跳投技术能力。如在一对一攻守中结合持球突破练习跳投、二打一、三打二时练习跳投。以及教学比赛中练习跳投。重点在于移动与起跳的连结，和跳投时机的把握。

八、传接球接行进间低手投篮——全场三对三教学比赛

传接球接行进间低手投篮

传接球接行进间低手投篮是篮球比赛中应用比较广泛的一项组合技术。由于它的技术特点是投篮动作柔和、稳定，出手点在身体前上方，所以一般在快速奔跑中或身体前方没有防守人时使用。此技术动作在所有行进间投篮技术中，是命中率较高的一种投篮形式。

与运球接行进间投篮相比，在衔接部分有一定难度。在教学中应注意动作的技术特点。



1. 传接球接行进间单手低手投篮的游戏

(图 8-5)

(1) 动作方法

(以右手投篮为例) 当球传来时, 右脚向前跨出接球, 接着迅速上左脚起跳, 向前上方跳起投篮。投篮时, 单手持球, 托球的下部, 手心向上, 手臂向前上方伸出, 用手腕、手指柔和地上挑动作将球投出。

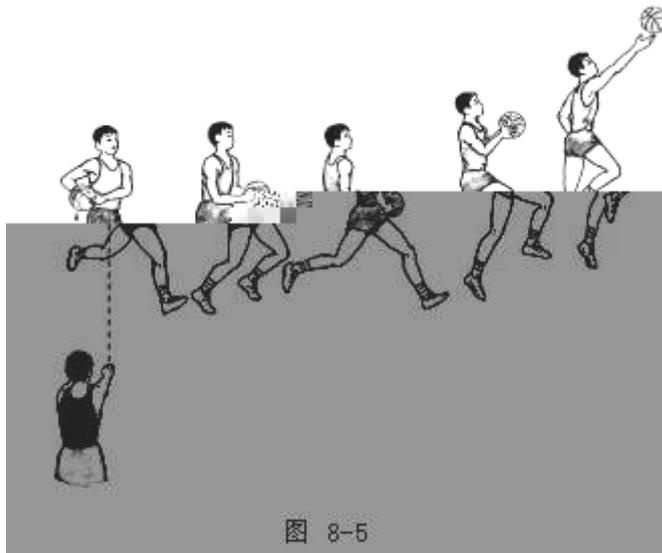


图 8-5

(2) 全场三对三教学比赛方法: 全场三对三攻守, 要求进攻者少运球多传球,

防守者全场人盯人。目的: 提高行进间传接球水平, 培养学生在有防守情况下传接球接行进间投篮能力, 提高练习负荷强度和心肺功能。

2. 传接球接行进间单手低手投篮动作要点

跨步接球与腾空举球动作平稳、流畅, 单手托球高度与奔跑速度成正比, 手腕、手指的上挑动作要柔和。

3. 游戏要点

(以进攻为主) 主要强调传球给无防守的同伴, 传球落点要远离防守、要有一定提前量。

4. 易犯错误与纠正方法

易犯错误: 投篮时单手托球点低, 造成奔跑中投篮动作过大, 降低命中率。

纠正方法: 原地持球做单手托球向前上方伸展练习, 并讲清问题症结, 再在行进间练习, 随着奔跑速度加快逐渐提高出手高度。

5. 教学建议

(1) 传接球接行进间单手低手投篮一般安排在运球接单手肩上行进间投篮之后。教学中可以先练习接传球的行进间单手肩上投篮, 然后练习原地持球的单手托球向前伸展动作。接着, 在篮下 3 米处, 右脚在前持球练

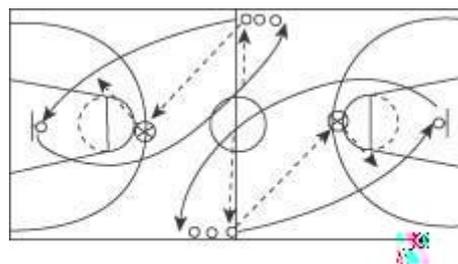


图 8-6

习上一步单手托球向前上方伸展投篮练习。待投篮出手动作掌握一定程度后可练习运球接行进间单手低手投篮，逐渐过渡到接传球单手低手投篮动作的练习中去。

(2) 传接球接行进间单手低手投篮动作的学习要结合游戏进行，以提高学生学习兴趣，培养学生运用技术能力。在进行全场三对三比赛之前，可以先进行传接球接行进间单手低手投篮接力赛（图 8-6）。将学生分成人数相等两队，每队一球，每队选出一名队员站在罚球区弧顶给大家传接球。每一个队员经过传接球后上篮，投篮不中须补中，然后运球过中线后才能传球给下一位同学，先进行完的队为胜。也可以半场传接球往返上篮计时赛（图 8-7）。从中线开始，传接球后上篮，投不中须补中，往返一次，投中两球，计所需时间，时间少者为胜。



图 8-7

(3) 在教学过程中，会有一些学生动作掌握的较慢，或出现错误动作，这时可以引导学生观察同学中好的和差的两方面类型的动作，并加以比较，然后让他们自己先想办法解决。比如有的学生投篮动作基本正确，但命中率较低。实际上是因为传球同学给球过早，以致造成此同学每次投篮距离较远造成的。启发他观察别的同学，自己找原因，找到原因后自己想办法解决。解决的办法可以是：让传球学生晚一点给球，或在离篮距离较远接球时运一次球再上篮。

(4) 行进间投篮教学中，易忽视一个问题，学生在初学时速度较慢，以致经常在两脚着地情况下、或后脚着地情况下拿球。实际上以这两种情况下拿球上篮是带球走违例。所以教学中要提醒学生应在双脚腾空下拿球上篮才是正确动作。一般来说，只要在奔跑状态下拿球就不会出现上述问题。

(5) 行进间低手投篮的投篮命中率一般较其他投篮动作高。但教学中会经常发现部分学生投篮命中率始终偏低，这其中主要原因是学生出手动作不稳定，和精神不集中造成的。投篮时精神集中与否是习惯问题，要采取一些措施进行强化，使学生养成好习惯，比如采取一些连续进球的比赛，要求连续进球二或三次，要求投篮时看碰板点等等。

九、半场人盯人防守——半场五对五比赛

半场人盯人防守战术，是以个人防守为基础，综合运用防守基础配合所组成的全队战术。一般分半场扩大人盯人防守和半场缩小人盯人防守。中学教材安排的半场人盯人防守指的半场缩小人盯人防守。半场缩小人盯人防守的防守范围小（一般在 7 米左右），防守移动距离短，给攻击者留下的篮下空间少，所以说相对半场扩大人盯人防守消耗体力少，给对手的突破与传切和篮下进攻造成一定困难，因防守者之间距离短，所以也容易同伴之

间协同防守。一般用以对付外线攻击力较弱的对手。

1. 半场人盯人防守方法（略）

半场五对五比赛方法：（参见教材中三对三擂台赛的比赛方法）

2. 半场人盯人防守配合要点

分工得当，强防强、弱防弱。分工负责，谁的人谁负责。个人防守的位置、距离、姿势、步法要正确。

3. 易犯错误与纠正方法

易犯错误：防守位置经常站错，比赛时经常不能保持在对手与球篮之间。

纠正方法：讲清防守位置的重要性，通过一防一、二防二练习提高保持正确防守位置的意识，并随时停止比赛检查强化。

4. 教学建议

(1) 人盯人防守教学时，首先要进行责任教育，要让学生知道分工负责是集体配合的基础。针对中学生愿意进攻不愿意防守的情况，在练习前或比赛前先指出这种现象揭示出来，并加以否定，同时鼓励和表扬那些认真负责防守的同学。

(2) 人盯人防守教学中要注意培养学生的个人防守能力。脚步灵活程度，防守意识，面对各种对手应采取不同的措施等。开始可以进行一些重点的防守步伐练习，如滑步、后撤步、侧身跑、急停急起等，然后结合进攻进行对抗练习，如一个队员徒手做跑、停、跳等动作，另一个队员紧跟模仿练习。或运球一对一全场攻守，或者做半场的三对三传球抢球练习等，逐渐过渡到教学比赛中去。

(3) 在教学比赛中练习人盯人，首先要注意位置、距离、步伐姿势等要素的控制。先示范讲解各要素控制要点，然后在比赛中加以验证。开始可以让防守人随着进攻者传球移动，然后检查防守人位置站得是否正确，距离是否合适，步伐姿势是否恰当，让学生建立正确的概念，然后在比赛进行中，停下来检查防守人实际情况。逐渐让学生形成正确的动作。

(4) 初学者打比赛时，容易出现扎堆的现象，大家都奔球去。所以在人盯人防守教学开始阶段，可不要求同伴之间协同防守。主要强调各自防守好自己的对手，最大限度的防止其得分，或发挥别的作用，待比赛比较正常后再培养协防能力。

(5) 人盯人防守相对联防来说，比较容易犯规，而中学生初学篮球，容易造成较重犯规。在教学中要教会学生正确防守方法，特别是对方在跳起时，或在快速奔跑时，要提醒学生不能剧烈冲撞，以避免造成伤害事故。

第五章 篮球竞赛规则、裁判法及记录台

篮球规则是篮球运动的法律性文件，是篮球竞赛唯一的理论依据。裁判法是临场裁判员的工作方法，指导裁判员如何完成一场竞赛的裁判工作。

篮球竞赛的主要规则

一、违例及其罚则

违例是违反规则的行为。裁判员应根据下列基本原则来判断是否违例：

规则的精神和意图以及坚持比赛完整的需要。

在每场比赛中运用常识的一致性，在比赛中要记住有关队员的能力以及他们的态度和行为。

在比赛控制和比赛流畅之间保持平衡的一致性，对于参与者们正想做什么以及宣判什么对比赛是正确的，要有一种“感觉”。

罚则是发生违例的队失去球权，由对方在最靠近违例的地点掷界外球，直接位于篮板后面的地方除外；如果球进入球篮但投中无效，随之而来的掷界外球应在罚球线延长线界外处。

裁判员宣判程序：鸣笛并做停表手势~违例手势~新的进攻方向。

1、运球违例（两次运球或非法运球）

运球的概念：持球队员在原地或移动中，用单手连续按拍借助地面反弹起来的球的技术。球在一手或双手之中停留的一刹那运球即停止。不能翻腕运球（携带球），不能双手同时拍球，不能两次运球。漏接：运球开始或结束时，队员偶然地失去球，接着又恢复控制球。漏接不是运球。“三不碰”可以再次接触球。

2、持球移动违例（走步）

（1）中枢脚的确定

第一种类型：队员双脚着地接到球（原地接球），可用任一脚作中枢脚，一脚抬起的一刹那，另一脚就成为中枢脚。

第二种类型：队员在移动或运球中接到球。第一种情况：队员接到球时一脚正触及地面，另一脚一触及地面，原先那只脚就成为中枢脚；如队员跳起原先触及地面的那只脚并双脚同时落地，则哪只脚都不能成为中枢脚。第二种情况：队员接到球时双脚离开地面：

A、双脚同时落地，任一脚都可作为中枢脚；

B、两脚分先后落地，先触及地面的脚是中枢脚；

C、一脚落地又跳起这只脚并双脚同时落地，哪只脚都不能成为中枢脚。

(2) 判定持球移动

确定中枢脚后，队员在传球或投篮中，可抬起中枢脚，但在球离手前不准落回地面；队员开始运球时，在球离手前不准提起中枢脚。哪只脚都不能作为中枢脚时，如队员传球或投篮，可抬起一脚或双脚，但在球离手前不准落回地面；如运球，在球离手前哪只脚都不可以抬起。

3、球回后场违例

(1) 三个必备条件：A、控制球队才能出现球回后场；B、必须是控制球队使球从前场进入后场；C、必须是控制球队的队员在后场首先触球。

(2) 球回后场违例的几种情况：队员从前场跳起，在空中直接从中圈跳球中获得控制球，并一脚或双脚落回后场；队员在前场跳起于空中获球后落在后场；队员从后场起跳，在空中接住同队队员从前场传来的球后落在前场；队员骑跨中线时接前场来球等等。

(3) 不算球回后场违例的情况：被防守队员断回后场的球，可以被双方任一球队重新获得；运球队员在中线附近由后场向前场做后转身运球，即使身体接触了前场地面但球运在后场地面上，继续向前运球；在前场投篮出手后球弹回后场。

4、球出界与掷界外球违例

当球触及界外队员或任何其他人员、界线上或界线外的地面或任何物体、篮板的支柱或背面时即为球出界。

5、时间类的违例

(1) 3 秒违例：在比赛计时钟已经启动、某队在场上控制活球时，该队队员在对方限制区内不得停留超过连续 3 秒钟。队员在限制区内停留接近 3 秒时，可允许他向篮下运球投篮。连续投抢不受 3 秒规则限制。队员准备离开限制区时或当处于限制区内的队员正在做投篮动作且球正在离手或已离手时不算 3 秒违例。

(2) 5 秒违例：罚球队员在裁判员递交球后 5 秒没有投篮出手；掷界外球的队员在裁判员递交球后或已将球放在他可处理球的地点后 5 秒没有将球掷入场内；持球队员被严密防守，在 5 秒内没有传、投、滚或运球时。

(3) 8 秒违例：进攻队员在后场控制活球时，该队没有在 8 秒内使球进入前场。

(4) 24 秒违例：当一名队员在场上控制一个活球时，该队必须在 24 秒内完成投篮。必须满足下列条件才构成一次投篮：

24 秒装置鸣响之前球必须离手。

球离手后在 24 秒钟装置鸣响前必须触及篮圈。

当在 24 秒接近结束时投篮，球已离手在空中飞行时 24 秒钟装置鸣响，如球进入球篮，此球为投中。如果球触及篮圈但未进入球篮，球仍是活球，没有违例发生并且比赛不中断应继续进行。

下列情况 24 秒从中断处连续计算：球出界仍由原控制球队掷界外球；裁判员中止比赛以保护受伤队员。

6、干扰球违例

(1) 在投篮的时候，当球在飞行中下落并完全在篮圈水平面上时，进攻或防守队员均不能触球。

(2) 当球在球篮中时，防守队员不得触球或球篮。

(3) 当球触及篮圈时，攻守队员都不得触及球篮或篮板，但可以触球。

进攻队员违例，投中无效；防守队员违例，球即使没中也要判攻方得分。

7、脚踢球与拳击球

故意踢球、用拳击球或用腿的任何部分拦阻球为违例，脚或球——地碰球不算违例。

8、跳球——交替拥有

交替拥有规则是以掷球入界而不是以跳球来使球进入比赛的方法。

在非每半时和决胜期开始的跳球情况中，双方球队将交替在最靠近出现下一次跳球情况的地点掷球入界。在每半时或决胜期最初的跳球中未获得控制球的队应开始交替程序，将球判给该队在最靠近出现下一次跳球情况的地点掷球入界。当一名裁判员将球置于掷球入界队员可处理时，交替拥有程序开始，当传出的球触及一名界内队员或掷球入界队发生违例时结束。

二、犯规及罚则

犯规是违反规则的行为，含有身体接触和违反体育道德的举止。犯规可分为侵人犯规和技术犯规。

宣判程序：鸣笛并做停表手势~用手势表明犯规队员的号码、犯规性质及罚则。

罚则：由对方掷界外球；如犯规队每节全队累计达 4 次后，罚球 2 次；如被侵犯队员在做投篮动作，投中 2 分或 3 分，加罚一次；不中则罚 2 次或 3 次。

身体接触问题：

1、接触的概念（规则第七十三条）

2、判断身体接触的基本原则：

规则的精神和意图以及坚持比赛完整的需要。

运用“有利/无利”概念中的一致性，裁判员不应企图靠不必要的打断比赛的流畅来处罚附带的身体接触，况且这样的接触没有给有责任的队员利益，也未置他的对方队员于不利。

在每场比赛中运用常识的一致性，在比赛中要记住有关队员的能力以及他们的态度和行为。

在比赛控制和比赛流畅之间保持平衡的一致性，对于参与者们正想做什么以及宣判什么对比赛是正确的，要有一种“感觉”。

3、处理身体接触的原则：

每个队员都有责任尽量能避免发生身体接触。

每个队员都有权占据没有被对方队员占据的位置。

每一名跳起在空中的队员都有权落在自己起跳的位置，或落在起跳前未被对手占据的位置。

从背后来的身体接触不是正常的篮球比赛动作。在背后的队员通常要对身体接触负责。

发生了身体接触由造成身体接触的人负责。

规则对身体接触与侵人犯规的若干规定：

1、合法的防守位置：双脚以正常跨立姿势着地；面对对手；两臂向上伸直，两脚间的距离与身高成比例。

2、防守控制球队员和不控制球的队员：

(1) 不控制球的队员和任何防守他的对手必须考虑时间和距离的因素，即都不能离对手太近。如果队员在上位时忽视了时间和距离的因素并发生身体接触，他应对接触负责。

(2) 在防守控制球队员时，时间和距离的因素可置之不顾。

3、谁先到达某处，谁就有权通过：判断阻挡与撞人的主要依据。进攻队员头和肩部已越过对手并发生了接触，判防守阻挡；进攻队员以胸或肩撞在处于合法防守位置的对手的躯干部位，判进攻队员撞人犯规。

4、队员的位置与球的关系：双方队员为抢球而发生身体接触，宣判犯规时必须考虑双方队员距球的位置。如队员从对方队员的旁边或后面位置上去抢球，而对方已占据有利位置，发生身体接触，前者负责；如双方面对面均处于有利位置，发生身体接触可不予考

虑，除非队员用臂、肩、臀或腿将对方推离。

5、垂直原则：队员对直接在他们上面的空间拥有权力。防守队员不能将双臂放在进攻队员上方，以阻止进攻队员垂直起跳和投篮；进攻队员不能斜着跳起而撞在处于合法防守的队员身上。

6、腾空的队员：从场上某处跳起在空中的队员有权不受对方妨碍再落到原地点上，也可落在场上另外在起跳时没有被对手占据的地点和从起跳点至落地点之间的直通过径。当对手已跳起在空中后，队员不得移至对手的路径上。

7、手测：当对手位于某队员的视野之外时，偶尔的触及是合法的。

8、合法掩护与非法掩护：掩护对手的队员在掩护时两脚着地未移动为合法掩护；掩护对手的队员在移动中进行掩护并与被掩护的队员发生身体接触为非法掩护。

几种特定犯规及其罚则：

1、技术犯规：队员或教练员及随队人员违反规则，漠视裁判员的劝告或有不正当、不道德的行为都将被视为技术犯规。技术犯规不包含身体接触。

罚则：竞赛中队员的技术犯规判给1次罚球和在中场掷界外球；竞赛休息期间所有人员的技术犯规均判给两次罚球；竞赛中球队席上的人员技术犯规，判给两罚一掷。

2、违反体育道德的犯规：依裁判员的判断，使用超出规则的精神和意图及不合理的动作进行比赛而造成的侵人犯规。裁判员应依据下列原则来判定：

如果一个队员不是以打球为目的而发生身体接触。

如果一个队员以打球为目的，但造成过度的身体接触。

如一名队员拉、打、踢或故意地推对方。

3、取消竞赛资格的犯规：任何技术犯规、侵人犯规十分恶劣的不道德行为。罚则为：两罚一掷。

4、双方犯规：双方队员同时犯规。比赛应以下列方式重新开始：

如双方犯规发生时，球投中有效，则由投中队对方在端线掷界外球。

双方犯规发生时若一队控制球或被判给球权，则由该队在离犯规发生最近处掷界外球。

若双方均未控制球或未判给球权，则进行交替拥有。

5、特殊情况下的犯规：几乎同时发生多起犯规，在此情况下的处理原则：登记犯规；罚则相同相互抵消跳球；必须分出犯规的先后次序，按次序进行罚球；后面如有新的罚则，前面罚则中的掷界外球权将被取消。

6、打架：在打架时，任何坐席人员离开球队席区域的界限应被取消竞赛资格，并登记教练员一次技术犯规，按教练员技术犯规进行处罚。

篮球竞赛裁判法

一、裁判员的职责与权力

1、裁判员的组成：主裁判员、副裁判员、记录员、助理记录员、24 秒计时员各 1 名。

2、主裁判员的职责与权力：

检查和认可所有用于比赛的器材。

指定正式比赛计时钟、24 秒钟装置、秒表，并确认记录台人员。

在每节和决胜期的开始在中圈执行跳球。

在必要时有权停止比赛。

当球队经裁判员通知后如拒绝出场比赛或阻挠比赛进行时，裁判员有权宣布该队弃权。

在第 2 节、第 4 节和任何决胜期结束时，仔细核对记录表；或必要时核准比分。

在任何必要时或裁判员之间意见不一致时作最后决定。

有权决定规则所未提及到的事项。

竞赛开始前 20min 到达场开始行使权力，竞赛时间终了时权力结束。

二、竞赛前的准备工作

1、开好准备会

2、做好准备活动

3、赛前准备：竞赛开始前 20 分钟进入场地，与记录台取得联系，检查竞赛设备，选择竞赛用球，观察球队练习情况，主裁判员宣布离竞赛开始还有 3 分钟。

三、临场裁判员的名称及分工与配合

1、名称：执行裁判与配合裁判；前导裁判与追踪裁判。

2、两裁判员的工作原则：监控原则；捅进原则；寻找缝隙原则；保持移动原则。

3、追踪裁判员的主要职责

2 分投篮和 3 分试投。

若某一队员投篮，球离手前，是否该节时间已到或发生了 24 秒违例。

篮圈水平面以上发生的情况，干涉得分和对球干扰。

篮板球情况，特别注意外线队员。

有球和无球掩护。

用手触摸对方。

低策应区，特别是弱侧。

不在前导裁判员附近的犯规。

带球走违例，接近前导裁判员及靠近球篮。

24 秒钟装置。

当球不在其主要职责区域内时覆盖无球区域。

自己左侧的边线及中场线、球回后场。

8 秒违例。

4、前导裁判员的主要职责

篮下发生的的情况。

中锋策应情况。

整个限制区内的活动。

掩护（绝大部分无球掩护）。

抢篮板球情况（抢篮板时推人）。

接近球篮的投篮情况。

自己左侧的边线及端线。

5、临场裁判员的分工与配合

（1）比赛开始时为裁判员的分工与配合

主裁判：鸣笛通知离比赛开始还有 1 分钟；与副裁判联系；进入圆圈抛球（不衔哨，抛球后不动，成为追踪裁判）。

副裁判：两脚骑跨中线站立（衔哨，做开表手势）；与主裁判和记录台联系；观察违例及犯规；担任前导裁判。

（2）跳球时的分工与配合：中圈跳球与两个罚球圈跳球时的两种跑动路线一至。竞赛中宣判争球，应在宣判后换完位，由面对记录台的裁判员担任执行裁判。配合裁判总是担任前导裁判。

（3）半场的区域分工后配合：

前导裁判负责的区域：4、5 区及队员在 6 区向篮下切入时；

追踪裁判负责的区域：1、2、3、5、6 区

5 区为共管区；

当球在追踪裁判的区域时，由追踪裁判负责观察球及球周围的情况，前导裁判观察

无球区及 3 秒违例；当球在前导裁判的区域时，由前导裁判负责观察球及球周围的情况，追踪裁判观察无球区及 3 秒违例；当球在共管区时，两人共同观察。

裁判员的移动：追踪裁判的移动，向下不应超过罚球线的处长线，向前不应超过三分线，向内不应超过球场的中枢线，宣判时的距离应为 3~5 米；前导裁判的移动是沿着底线，面向球场迎着进攻方向，从他左侧的 3 分线至右侧的限制区底角。

裁判员的位置：位置选择的原则，看到攻守队员之间的缝隙和球周围的情况，两裁判员的视线始终“夹”着球和 10 名队员。

全场进攻时的移动：前导裁判员进攻方向的右侧跑在球的前面；追踪裁判员跟在进攻方向的左后方距球 3~5 米。

（4）裁判员所负责的线与掷界外球时的配合：

裁判员所负责的线：前导裁判员负责进攻方向右侧边线与前场的端线；追踪裁判员负责左侧边线与中线。

各种位置上掷界外球的配合：

后场掷界外球时，追踪裁判担任执行裁判；前场掷界外球时，只有在前场右侧边线从罚球线的延长线至端线的距离内和端线外掷界外球时，由前导裁判担任执行裁判，其余均由追踪裁判执行。

（5）投篮时的分工与配合：

当投篮的球在空中时，双方有判应负责观察球的飞行、攻守双方有无干扰球违例、球是否中篮；前导裁判负责观察篮下队员的肩部以下动作、有无犯规。在 4 区出现 3 分投篮时和快攻中出现 3 分投篮，前导裁判负责做出 3 分预投手势（协助追踪裁判）。

（6）宣判犯规时的配合：

当一名裁判员宣判犯规后，另一裁判员不要急于捡球，应先观察场上队员的行动并协助宣判裁判记住犯规队员号码及投篮的球是否中篮，然后再去拿球。

（7）罚球时的分工与配合：

执行裁判：进入罚球区，用手势表明罚球的次数；将球递交给罚球队员；退出罚球区做罚球次数的手势并默计 5 秒；观察罚球队员违例、中篮、干扰球等。

配合裁判：负责第 2 次罚球；负责观察限制区两侧队员的违例与犯规。

（8）暂停时的分工与配合：

暂停时，由靠近记录台的裁判员担任执行裁判。配合裁判持球站在暂停后竞赛重新开始的地点；如果暂停后需要罚球或跳球，应站在罚球区和应该跳球的圆圈内。

(9) 宣判的程序:

宣判违例的程序: 鸣笛并做出停表手势~违例类型手势~新的进攻方向(球出界直接指向新的进攻方向)。

宣判犯规的程序: 鸣笛并做出停表手势(另一手臂和手掌斜下方伸出, 掌心向下指向犯规队员腹部以下)~投篮有效无效手势(如属控制球队员犯规, 迅速做出控制球队犯规手势)~向记录台宣告(投篮有效无效手势~犯规队员号码~犯规性质~新的进攻方向和罚则(控制球队犯规手势))。

宣判犯规、争球后裁判员换位的方法: 宣判争球与犯规后两裁判员应互换位置, 换位时沿右侧进行移动。跳球时, 由换位后面向记录台的裁判员执行跳球; 罚球时, 由换位后的追踪裁判执行罚球。

(10) 每半时终了和决胜期的分工与配合

追踪裁判重点观察场的投篮情况和投篮时有无犯规; 前导裁判注意观察计时的时间。

四、竞赛结束后的工作

主裁判审查记录表, 副裁判、主裁判依次签字, 裁判员的权力即告结束。

篮球竞赛的记录台工作

记录台人员包括记录员、助理记录员、计时员、24 秒计时员各一人。

一、计时员的工作方法

1、开动竞赛计时钟;

在跳球时球被跳球者合法拍击。

罚球不成功且球继续是活球, 球触及场上一名队员。

掷界外球触及了一名场内队员。

2、停止竞赛计时钟;

在一节或决胜期比赛时间终了。

当球是活球时一名裁判员鸣哨。

当球是活球时 24 秒钟装置信号响。

某队已请求暂停, 对方队投篮得分。

在第四节或任何决胜期的最后两分钟内投篮得分。

二、24 秒计时员的工作方法

1、开动 24 秒装置。一旦队员在场上获得控制活球时, 就启动或重新启动 24 秒钟装置。

2、停止 24 秒装置。一旦出现下列情况就停止或重新设置 24 秒钟装置:

当因犯规、跳球或违例裁判员鸣哨时, 但不包括球出界判给原控制球队员掷界

外球。

投篮球进入球篮。

投篮球触及篮圈。

由于控制球队对方的某些行动使比赛停止。

3、24 秒连续计算。当原控制球的同一队由于如下的结果被判给掷界外球时，停止但不重新设置 24 秒钟装置：

球出界

双方犯规

任何因控制球队的原因引起的比赛停止

三、记录员的工作方法

1、记录表的记录方法

- (1) 赛前应填写的部分；
- (2) 暂停的记录方法；
- (3) 犯规的记录方法；
- (4) 累积分的记录方法；
- (5) 每节结束时的记录方法；
- (6) 竞赛结束后的记录方法。

2、宣告工作

(1) 暂停的时机

1) 球成死球并停止竞赛计时钟时以及裁判员与记录台联系报告完犯规或违例之后；2) 对方投篮得分，在对方投篮之前或之后要求了暂停；3) 罚球中间发生犯规，在执行新罚则发球未进入竞赛状态时。

在正规的比赛时间内，每队可准予 5 次暂停。上半时的任何时间可准予 2 次暂停，下半时的任何时间可准予 3 次暂停，在每一决胜期的任何时间可准予 1 次暂停。未用过的暂停不得遗留给下一个半时或决胜期。

(2) 换人的时机

1) 某队请求暂停被允许后；2) 宣判了犯规或争球后；3) 违例后只有掷界外球的非违例队可要求替换队员；4) 最末一次罚球成功后，只有罚球队员可以被替换；5) 在比赛第四节最后两分钟或任何决胜期中对方投中得分而本方已请求替换时。

四、助理记录员的工作方法

助理记录员坐在记录员旁边并协助其工作。他的职责是操作记录板装置以使实际得分、队员及两队犯规次数与记录表保持一致

第六章 篮球教与学的评价

一、篮球动作评价标准

1. 原地单手肩上投篮

评价方法：罚球线后每人罚球 10 次，计命中率。

评价标准：

成绩	优	良	中	差
达标	投中 6 个球	投中 4~5 个球	投中 2~3 个球	投中 0~1 个球
技评	整个动作完成好，全身用力协调，出手动作、投篮弧度正确，球的落点集中。	整个动作完成较好，全身用力比较协调，出手动作、投篮弧度比较正确，球的落点比较集中。	整个动作基本完成，全身用力基本正确，出手动作、投篮弧度基本正确，球的落点分散。	整个动作基本完成，全身用力、出手动作、投篮弧度某方面有问 题，球的落点分散。

2. 运球接行进间单手肩上投篮

评价方法：(图 8-8) 从一侧中线与边线交点处开始，运球快速跑向球篮接行进间单手肩上投篮（如投篮不中须补投中篮），然后，运球到另一侧中线和边线交点处后，迅速运球折回到篮下投篮，投中后返回出发点，以所需时间确定成绩。

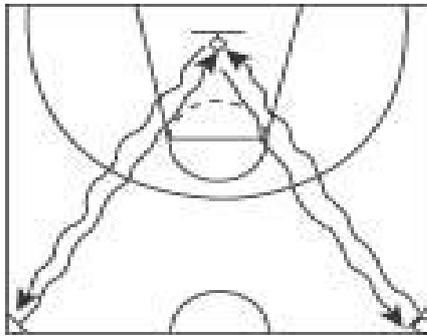


图 8-8

评价标准:

成绩		优	良	中	差
达标	男生	17 (秒)	19 (秒)	21 (秒)	21 (秒) 以上
	女生	19 (秒)	21 (秒)	23 (秒)	23 (秒) 以上
技评		整个动作完成正确, 并且协调流畅, 运球、上篮动作无违例现象。	整个动作完成正确, 并且比较协调, 运球、上篮动作基本无违例现象。	整个动作基本能完成, 运球、上篮动作有时有违例现象。	运球或上篮动作不能完成, 运球、上篮经常违例。

3. 男生做三秒限制区外 30 秒跳起投篮

女生做三秒限制区外 30 秒原地投篮

评价方法: (图 8-9) 在罚球线后投篮开始, 然后自己去拿篮板球, 运球至三秒限制区外任一点再投, 反复进行, 在 30 秒时间内计投中次数。

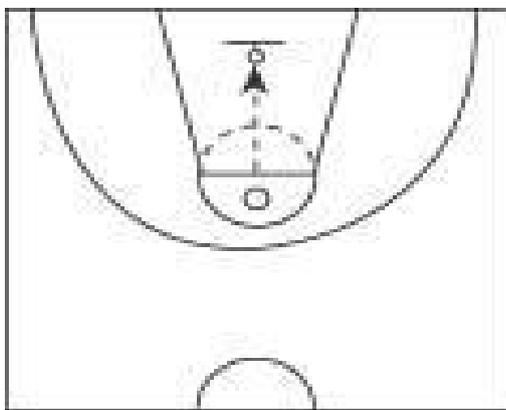


图 8-9

