

图书在版编目(CIP)数据

篮球教程 / 刘畅, 黄文杰, 尹林主编. -- 成都:
电子科技大学出版社, 2017.5
ISBN 978-7-5647-4597-4

I. ①篮… II. ①刘… ②黄… ③尹… III. ①篮球运
动-教材 IV. ①G841

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第127525

篮 球 教 程

刘 畅 黄文杰 尹林 主编

策划编辑 万晓桐
责任编辑 万晓桐
出版发行 电子科技大学出版社
成都市一环路东一段159号电子信息产业大厦 邮编 610051
主 页 www.uestcp.com.cn
服务电话 028-83203399
邮购电话 028-83201495

印 刷 四川煤田地质制图印刷厂
成品尺寸 170mm×240mm
印 张 12
字 数 161千字
版 次 2017年8月第一版
印 次 2017年8月第一次印刷
书 号 ISBN 978-7-5647-4597-4
定 价 28.00元

版权所有 侵权必究

前 言

篮球运动是在特定规则的限制下，将球投入对方球篮得分，并阻止对方获球或得分的一项集体性、综合性、围绕高空展开的立体攻守对抗的活动性游戏。它是一项集竞技、健身和娱乐为一体的运动。在世界各地得到广泛的开展。篮球课程是高等职业体育教学的重要教学内容。

本书根据“健康第一、终身体育”的指导思想，在课程内容的设计上充分体现体育教学为专业服务的原则，根据学校专业对应的职业岗位和职业能力培养的要求，整合教学内容，设计高职篮球教材。力图通过篮球教学将“我运动、我健康、我快乐”的理念融入高职大学生的学习和生活中，形成大学生热爱体育、崇尚运动、健康向上的良好风气并不断提高大学生的健康素质的同时，培养“强基础、宽口径、广适应、高素质”的一专多能复合型高职人才。

篮球教材共分为九章进行撰写。主要包括：篮球运动的概论，篮球运动基本技术、战术，篮球比赛的指挥，篮球比赛裁判工作，篮球竞赛的组织与编排，小篮球，多种形式的篮球活动，篮球游戏理论与方法等。通过本书的学习能够培养学生的实践能力，养成终身体育的意识和习惯，吃苦耐劳的意志品质、团结协作的精神、强烈的竞争意识和人际交往能力；同时与学生未来职业相结合，以求得学生职业生涯的可持续发展。

本书由泸州职业技术学院基础部体育教研室刘畅、黄文杰、尹林（主编），白红、杨俊、陈立新、廖成惠（副主编），王文楷、胡江华、张晏、饶丽、张训（参编）编写。刘畅拟定编写大纲并统稿，负责图片处理编写第二章、第三章、第五章，黄文杰编写第一章，尹林编写第六章，白红编写第九章，杨俊编写第八章，陈立新编写第四章，廖成惠编写第七章，王文楷、胡江华、张晏负责校对文稿，饶丽、张训负责校对图片。

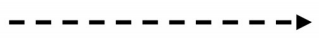
本书文字简明扼要，内容通俗易懂，同时又具有较强的可操作性，既便于教师进行组织教学，又利于学生学习和运用。既可作为高职院校课程教材，也可作为广大篮球爱好者学习和训练的参考用书。

由于编者水平、经验和时间所限，本书难免存在错误或不当之处，恳请广大读者批评指正。

编 者

2017年2月

图 例



传球路线



队员移动路线



障碍物



球



持球队员



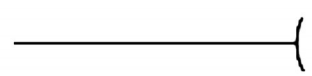
8号进攻队员持球



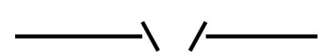
8号防守队员



教师



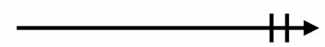
掩护



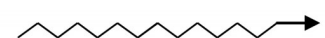
夹击



关门



投篮



运球



第一章 篮球运动概述1

 第一节 篮球运动概况1

 第二节 中国的篮球运动4

 第三节 篮球比赛观赏10

第二章 篮球技术13

 第一节 移动技术13

 第二节 传接球技术20

 第三节 投篮技术27

 第四节 运球技术36

 第五节 持球突破43

 第六节 防守技术47

 第七节 抢篮板球57

第三章 篮球战术64

 第一节 进攻战术基础配合64

第二节	防守战术基础配合	71
第三节	快攻与防守快攻	77
第四节	人盯人防守与进攻人盯人防守	83
第五节	区域联防与进攻区域联防	90
第四章	篮球比赛的指挥工作	99
第一节	比赛前的准备工作	99
第二节	临场指导工作	102
第三节	比赛后的总结工作	108
第五章	篮球比赛裁判工作	110
第一节	篮球竞赛主要规则	110
第二节	篮球裁判员执裁技巧	121
第三节	记录台工作	132
第六章	篮球竞赛的组织与编排工作	137
第一节	篮球竞赛的组织工作	138
第二节	篮球竞赛方法与编排	141
第七章	小篮球	150
第一节	小篮球运动概述	150
第二节	小篮球运动的特点与裁判法	153
第八章	多种形式的篮球活动	157
第一节	三人制篮球	157

第二节 投篮比赛	162
第三节 其他形式的篮球活动	163
第九章 篮球游戏理论与方法	166
第一节 篮球游戏概述	166
第二节 篮球游戏的基本方法	172
参考文献.....	181