

大学生体育与健康教程

主 编 郭 巍 靳成钢 罗红军
副主编 刘 虹 徐 帅 付欣然
田 峰 王浩然
参 编 贾 越 吴迪迪



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书分为四个模块,包括理论模块、运动技能模块、体育休闲模块、职业性体育模块;共十六章,包括体育与健康、体育锻炼与健康、体育与大学生的发展、运动处方的制定与实施、篮球运动、足球运动、排球运动、乒乓球运动、羽毛球运动、田径、游泳、武术运动、气排球运动、定向越野运动、职业实用性体育与职业性体能、站立型岗位与伏案型岗位职业特点与锻炼方法。本书既可作为高等院校体育与健康课程的教材,也可作为体育爱好者的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育与健康教程 / 郭巍, 靳成钢, 罗红军主
编. — 上海: 上海交通大学出版社, 2024.8 — ISBN
978-7-313-31535-9
I . G807.4; G647.9
中国国家版本馆CIP数据核字第20248M084Q号

大学生体育与健康教程

DAXUESHENG TIYU YU JIANKANG JIAOCHENG

主 编: 郭 巍 靳成钢 罗红军

出版发行: 上海交通大学出版社

邮政编码: 200030

印 刷: 上海盛通时代印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

字 数: 423千字

版 次: 2024年8月第1版

书 号: ISBN 978-7-313-31535-9

定 价: 49.80元

地 址: 上海市番禺路951号

电 话: 021-64071208

经 销: 全国新华书店

印 张: 17.5

印 次: 2024年8月第1次印刷

电子书号: ISBN 978-7-89424-891-6

版权所有 侵权必究

告读者: 如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话: 021-31910000



党的二十大报告指出，广泛开展全民健身活动，加强青少年体育工作，促进群众体育和竞技体育全面发展，加快建设体育强国。体育是大学教育不可或缺的组成部分，也是大学生走向社会前的重要课程。它不仅是一门必修课，更是提升大学生体质与健康水平、塑造强健体魄的基石，还在构建丰富的校园文化、培育大学精神中扮演核心角色。

基于民族振兴和国家可持续发展的迫切需要，大学生群体作为民族的未来精英，其身心健康和体魄强健具有不言自明的重要意义。在大力推进《“健康中国2030”规划纲要》实施的背景下，大学体育文化的发展及阳光体育运动的普及，对于唤醒国民健康意识、弘扬体育精神具有深远的积极影响。大学体育课程，既是精英体育教育的成果展示，也是全民终身体育实践的起点，更是体育文化传承与体育精神塑造的关键节点，它在“健康中国”宏伟蓝图的实施中占据核心地位。

当前，大学体育课程教学改革如火如荼，诸多教学理论与教学实践挑战也随之涌现。在这一进程中，大学体育课程改革持续深化，一些优秀的高校体育教育工作者致力于课程研究与教学创新，取得了显著成效。在不断的研究和探索中，大学体育课程和教学理论有了一些重要的建树和进展，催生了众多公共体育教育精品课程的诞生。这些成果在本体育教科书中得到了不同程度的体现，融入了最新的研究发现与教育理念。

本书具有以下特点：

- (1) 不仅强调了对运动项目技能的学习，也增加了与个人健身、健康相关的内容。
- (2) 对体育教学内容采用了新的分类方法，以避免教学出现“蜻蜓点水”和“低级重复”现象。
- (3) 强调了要发展学生的基本运动能力和专项素质，增加了一些锻炼内容。
- (4) 力图做到图文并茂的呈现方式，注重动作图示的规范性和细节展现，以提高本教材的指导性和实用性。
- (5) 设计了一些新颖的有助于学生进行探究性学习的小板块，如章前有“本章概述”“章结构图”“学习目标”，章后有“本章小结”“在线学习”，以帮助学生进行有创造性、有思考性的学习。
- (6) 对各种运动项目做了有新意的介绍，以帮助学生更好地体验该运动项目的特点，并为他们体会运动乐趣做了准备。

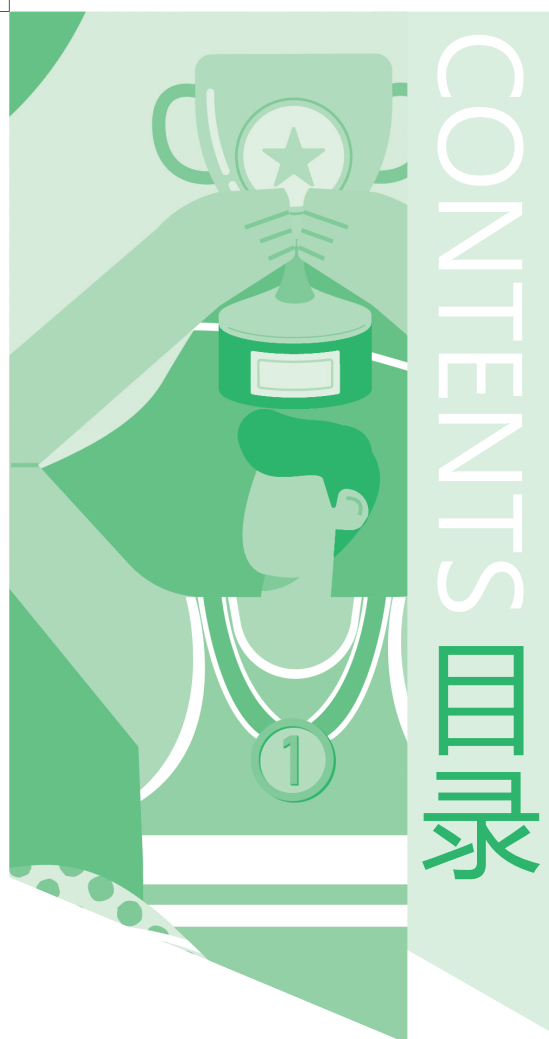
(7)对各个学习目标进行了仔细的考虑,以简洁明确地指导学生的学习。

(8)强调了战术学习,使体育运动这一独特的教育教学因素能更好地发挥作用。

(9)强调了学习方法提示,以帮助学生提高使用教材的能力和学习能力。

由于编者的学术水平和工作能力有限,书中还有不尽如人意之处,有待于在今后修订时完善和改进。

编 者
2024年7月



1 导言



第一篇 理论模块

4 第一章 体育与健康

5 第一节 体育和健康的概述

7 第二节 体育的价值

14 第二章 体育锻炼与健康

15 第一节 营养与健康

19 第二节 科学锻炼的原则与方法

23 第三节 运动损伤与处理

28 第三章 体育与大学生的发展

29 第一节 体育与大学生的身体发展

34 第二节 体育与大学生的心理健康

38 第三节 体育与大学生的社会适应

41 第四章 运动处方的制定与实施

42 第一节 运动处方的制定

50 第二节 运动处方的实施



第二篇 运动技能模块

54 第五章 篮球运动

- 55 第一节 篮球运动概述
- 57 第二节 篮球基本技术
- 69 第三节 篮球基本战术
- 72 第四节 篮球比赛规则

76 第六章 足球运动

- 77 第一节 足球运动概述
- 78 第二节 足球基本技术
- 86 第三节 足球基本战术
- 90 第四节 足球比赛规则

95 第七章 排球运动

- 96 第一节 排球运动概述
- 98 第二节 排球基本技术
- 112 第三节 排球基本战术
- 117 第四节 排球比赛规则

120 第八章 乒乓球运动

- 121 第一节 乒乓球运动概述
- 121 第二节 乒乓球基本技术
- 127 第三节 乒乓球基本战术
- 129 第四节 乒乓球比赛规则

132 第九章 羽毛球运动

- 133 第一节 羽毛球运动概述
- 134 第二节 羽毛球基本技术
- 140 第三节 羽毛球基本战术
- 141 第四节 羽毛球比赛规则

145 第十章 田径

- 146 第一节 田径运动概述
- 148 第二节 田径运动——跑
- 152 第三节 田径运动——跳跃
- 155 第四节 田径运动——投掷

158 第十一章 游泳

- 159 第一节 游泳运动概述
- 160 第二节 游泳基本技术
- 162 第三节 游泳姿势介绍及教学



第三篇 体育休闲模块

172 第十二章 武术运动

- 173 第一节 武术运动概述
- 174 第二节 初级剑术
- 179 第三节 初级棍术
- 186 第四节 简化24式太极拳

210 第十三章 气排球运动

- 211 第一节 气排球运动概述
- 213 第二节 气排球运动基本技术
- 217 第三节 气排球运动基本战术
- 218 第四节 气排球比赛规则

222 第十四章 定向越野运动

- 223 第一节 定向越野概述
- 224 第二节 定向越野基本技术



第四篇 职业性体育模块

232 第十五章 职业实用性体育与职业性体能

- 233 第一节 职业岗位的工作特性分类
- 234 第二节 职业实用性体育的概念与分类
- 235 第三节 现代人与职业实用性体育
- 236 第四节 体能的观念
- 236 第五节 职业性体能训练原则
- 238 第六节 职业性体能训练途径

240 第十六章 站立型岗位与伏案型岗位职业特点 与锻炼方法

- 241 第一节 站立型岗位职业特点
- 241 第二节 站立型岗位职业性体能锻炼方法
- 243 第三节 伏案型岗位职业特点
- 244 第四节 伏案型岗位职业性体能锻炼方法
- 246 第五节 变姿型岗位职业特点与锻炼方法

248 附录 《国家学生体质健康标准》

- 249 附录一《国家学生体质健康标准（2014年修订）》说明
- 251 附录二《国家学生体质健康标准》评价标准及分值

270 参考文献

第二篇

运动技能模块

第五章 篮球运动

第六章 足球运动

第七章 排球运动

第八章 乒乓球运动

第九章 羽毛球运动

第十章 田径

第十一章 游泳



网球运动



第五章

篮球运动

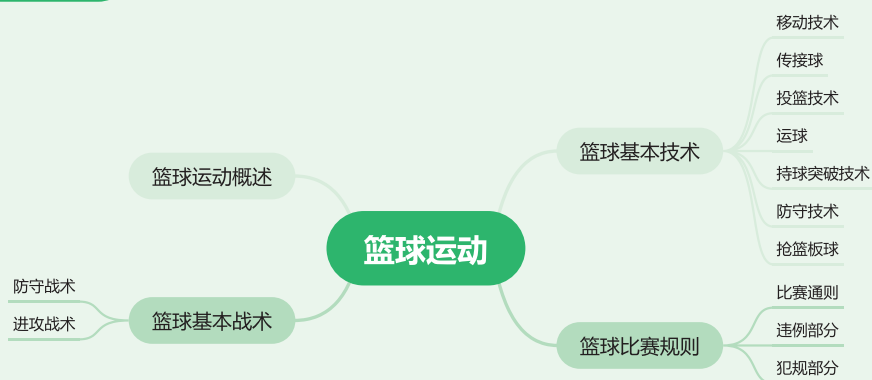


本章概述

篮球运动是一项以篮球为竞赛工具，在特定条件（规则、场地、器材、设备等）下，比赛双方各出5名队员，参加比赛的个人和集体以一定的体能为基础，以掌握特定的专门技术和战术方法为手段，在比赛中争夺球权，力争在攻守交替和对抗中获得球和展开投篮得分，并以得分多少决定胜负的集体运动项目。其突出特点为速度快、对抗性强、准确性高，注重速度与高度的统一。本章的主要学习内容包括篮球基本知识、基本技术、基本战术及比赛规则等，寓练于乐，以达到增进健康的目的。



章结构图



学习目标

1. 掌握篮球运动的基本技术和战术配合，能合理运用篮球技术，科学地进行锻炼，以提高自己的运动能力。
2. 喜爱篮球运动，积极参与篮球活动，形成锻炼的习惯，具有一定的欣赏篮球比赛的能力。

第一节

篮球运动概述

现代篮球于1891年由美国马萨诸塞州体育教师奈·史密斯教授发明。开始只是将竹篮固定在离地高约3米的墙上，向竹篮投球的一种游戏，对场地大小、上场人数、比赛时间均无严格限制，且运动员动作粗野。因游戏使用的器材主要是篮和球，故称篮球。1896年首届现代奥运会，篮球即被列为表演项目。1936年，国际奥委会决定将男子篮球正式列为比赛项目。1976年，女子篮球也被列为奥运会比赛项目。

篮球运动是在固定场地内，双方以投篮为中心的竞赛项目，并以投中得分获得乐趣。可见，篮球运动始终具有浓厚的游戏性。篮球运动是一项技术巧妙、战术多变的综合性集体运动项目，具有强烈的竞争性和对抗性，不仅能够促进人体发育，增进身心健康，还可以培养团结协作的集体主义精神和勇敢顽强、机智果断等优良品质，丰富校园生活。篮球运动不受年龄、性别和技术水平的限制，因而开展得十分广泛，成为丰富人们业余生活的重要内容。

全场长28米、宽15米，场地中央以中线将其分为两个半场，并有一直径为3.6米的圆圈为跳球区。篮板横宽1.8米、竖长1.05米，底端距地面2.9米。篮板呈白色，在板面上篮圈后面画有一长方形线框，宽58厘米、高45厘米。篮球外壳用皮、橡胶或合成物质制成，内有充气球胆。篮球的圆周长为75~78厘米，重600~650克。移动式篮球架和篮球，如图5-1所示。篮球比赛全场40分钟，分上半时和下半时，每半时20分钟，中间休息10~15分钟。比赛结束时，以全场得分多者为胜。篮球比赛的球场如图5-2所示。

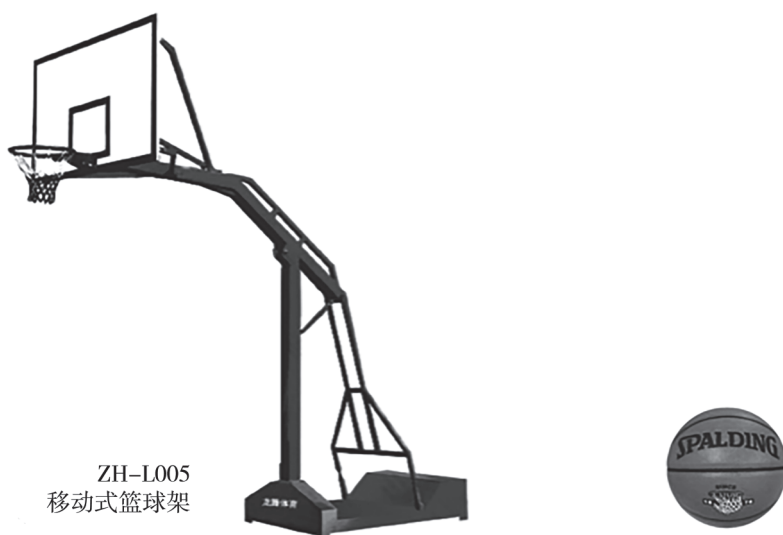


图5-1 移动式篮球架和篮球

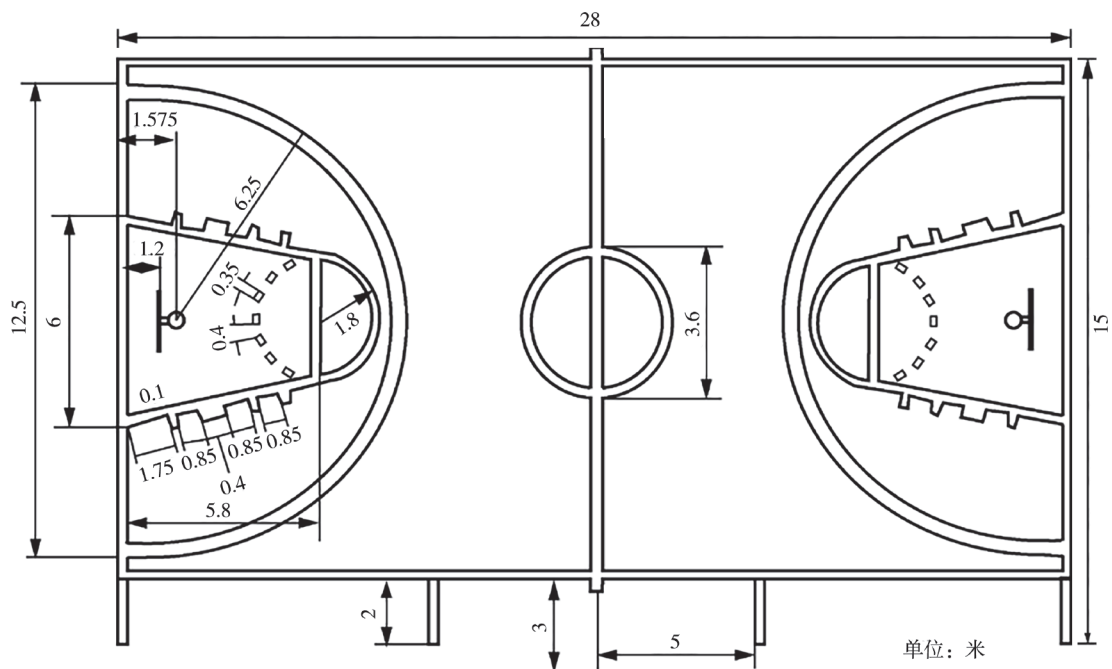


图 5-2 篮球场

以美国黑人为主体的NBA球员，以强壮的身体、惊人的弹跳和高超的技巧，代表了当今世界篮球的运动水平。特别是1992年美国“梦之队”参加了雅典奥运会篮球比赛，他们把完美的篮球技术展示在世人面前。这些超级球星们将速度、力量、弹跳与技巧完美地结合在一起，将智慧、意志与多变的战术巧妙地运用在一起，使人们从篮球运动中得到了莫大的艺术享受。我国男子篮球队在亚洲处于领先地位。20世纪90年代以来，我国男篮、女篮的整体水平都有很大提高。男篮在第25届奥运会和第12届世界男篮锦标赛中，均取得了第8名的历史最好成绩。女篮在1992年第25届奥运会和1994年第12届世界女篮锦标赛中两次夺得亚军，成为世界强队之一。但是，我们还需要认真学习、吸取国外强队的先进经验，形成自己独特的风格和打法，争取在最短的时间内，使我国篮球运动达到世界先进水平。

思政小课堂

中国男篮始建于1917年，1936年加入国际篮联，由于政治原因于1958年退出，于1974年以中华人民共和国名义恢复了会员资格。中国男篮是亚洲地区实力最强的国家级篮球队，常年垄断所参加的亚洲各项篮球赛事冠军，并保持亚洲篮球锦标赛夺冠次数最多的纪录（15次）。球队自1978年开始参加世界篮球锦标赛之旅以来，也一直是亚洲球队在历届世锦赛上最好名次获得者。中国队在所参加的几次世锦赛中，分别获得了第11、第12、第9、第14、第8名，球队在世界大赛中的最好成绩为1994年圣彼得堡友好运动会上取得的季军。

中国女子篮球队是世界强队之一。1984年5月5日至16日，第23届奥运会女子

篮球预选赛在古巴哈瓦那举行。我国女篮夺取第一名。2009年9月24日,第23届女篮亚洲锦标赛中国女篮以91:70击败韩国队,获得冠军。1984年8月15日,共青团中央授予中国女篮“全国新长征突击手”称号;8月18日,全国妇联授予中国女篮全体队员“三八”红旗手称号;8月19日,中国人民解放军总政治部决定授予中国女篮12名队员三等军功奖章。

第二节 篮球基本技术

运动价值

篮球运动对身体健康的作用具体表现在:①有效预防心血管疾病;②降低糖尿病发生的概率;③提高消化系统的功能;④控制体重与改变体形;⑤增强心脏功能。

篮球对青少年心理健康的影响主要表现在:①对心理承受能力的影响;②培养青少年顽强拼搏的精神;③对人际关系和团队意识的影响。

篮球的基本技术是篮球运动的基础,也是进行篮球运动所必需的专门技术动作的总称。它分为进攻技术和防守技术两大部分。进攻技术有传接球、运球、投篮和持球突破;防守技术有防守无球队员、防守有球队员、抢球、断球。在进攻与防守中,都包含移动和抢篮板球技术。

一、移动技术

移动技术是由起动、跑、滑步、急停、转身等脚步动作组成。它是通过快速而突然的各种脚步动作,在进攻中达到摆脱防守、接球、选择位置或快速完成运、传、突、投等技术动作,如图5-3所示。移动技术的掌握对后面篮球技术的学习起到至关重要的作用。



图5-3 移动

(一) 起动

动作方法:从基本站立姿势开始,向前起动时以后脚、向侧起动时以异侧脚的前脚掌短促有力地蹬地,同时上体迅速前倾或侧转,向跑的方向移动重心,手臂协调地摆动,充分利用蹬地的反作用力,并配合以快速的摆臂动作。

（二）跑

（1）变速跑。由慢跑变快跑时，上体前倾，用前脚掌短促有力地蹬地，同时迅速摆臂，前两三步要小，加快跑的频率。由快跑变慢跑时，上体抬起，步幅加大，用前脚掌抵地，减缓冲力，从而降低跑速。

（2）变向跑。从右向左变向跑时，最后一步用右脚前脚内侧用力蹬地，同时脚尖稍加内扣，迅速屈膝，腰部随之左转，上体向左前倾，移动重心，左脚向左前方跨出，然后加速前进。从左向右变向跑时则反之。

（3）侧身跑。脚尖对准跑动方向，头和上体转向球的方向，以便观察场上情况。

（4）后退跑。用两脚的前脚掌交替蹬地向后跑动，同时上体放松挺直，两臂屈肘配合摆动，保持身体平衡，两眼平视，观察场上情况。

（三）滑步

以侧滑步为例，基本站姿两脚左右开立同肩宽，膝微屈降重心，上体稍前倾，两臂侧伸，两眼目视防守人。向左滑步时，右脚前脚掌内侧用力蹬地，同时左脚向左跨出，在落地的同时，右脚迅速随同滑行，然后依次继续重复上述动作。向右滑步时则反之。

（四）急停

（1）跨步急停。队员在快速移动中急停时，先向前跨一大步，上体后仰，重心后移，用脚跟先着地，然后过渡到全脚掌抵住地面，迅速屈膝。接着上第二步，脚着地时，脚尖稍向内转，用脚前掌，内侧蹬地，两膝弯曲，上体稍转，并微前倾，重心落在两脚之间，两臂屈肘自然张开，保持身体平衡。

（2）跳步急停。队员在中速和慢速移动中，用单脚或双脚起跳，上体稍后仰，两脚同时落地，落地时屈膝，两臂屈肘微张，保持身体平衡。

（五）转身

转身是队员以一只脚为中轴脚，另一只脚向前或向后跨步旋转而改变身体方向的动作方法。在使用转身技术时，注意保持重心稳定，不要上下起伏不定。依据转身的类型，可将转身分为前转身和后转身。

（1）前转身。移动脚向中轴脚前面（身体前面）跨步而改变身体方向的动作称为前转身。动作要求重心稳定，前脚掌蹬地迅速有力。

（2）后转身。移动脚向中轴脚后面（背后）跨步而改变身体方向的动作称为后转身。动作要求腰胯发力，带动下肢，前脚掌蹬地发力，身体保持平衡。

二、传接球

传接球是篮球比赛中队员之间有目的地转移球的一种方法，是篮球运动中的重要技术之一。只有全面、熟练地掌握传接球技术，才能把每个队员连成一个整体，充分发挥集体的力量，这是实现战术、组织配合的纽带和桥梁。传接球技术分为传球技术和接球技术。

传球的方式主要有双手胸前传球、单手肩上传球、反弹传球、双手头上传球和单手胸前传球等，接球的主要方式有双手接球和单手接球。

（一）双手胸前传接球

技术要领：双手持球于胸前（两臂不要外张），手指自然分开，握在球的两侧偏后，两腿屈膝前后（左右）开立。传球时，两腿蹬地重心前移，两臂前伸，手腕向上翻转，利用拇指下压，中指、食指拨球将球传出，如图5-4所示。



图5-4 双手胸前传球

接球时，两臂前伸迎球，手指自然分开，两拇指呈八字形，两手呈半球形。当手触球后，两臂后引缓冲，持球在胸前（接球动作顺序与传球动作相反）。

（二）单手肩上传接球

技术要领：右手传球时，左脚前向迈出，身体右转重心后移，同时把球引至右肩侧上方，手指分开，手腕后仰托球下部。传球时，右脚蹬地转体，右臂前挥，手腕前屈，用拨指力量将球传出，如图5-5所示。

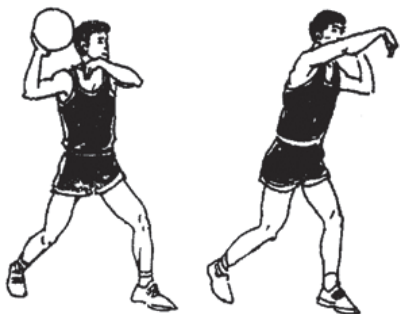


图5-5 单手肩上传接球

接球时，手臂伸向来球方向，掌心微凹正对来球，当手触球后顺势后引，翻腕，双手持球于腰腹前。

（三）其他传球方式

其他传球方式还有体侧传球及双手反弹传球等，如图5-6所示。

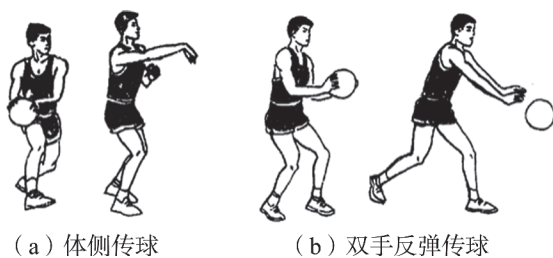


图5-6 其他传球方式

(四) 其他接球方式

其他接球方式还有向内线接球、向外线接球和跳起转身接球，如图5-7所示。

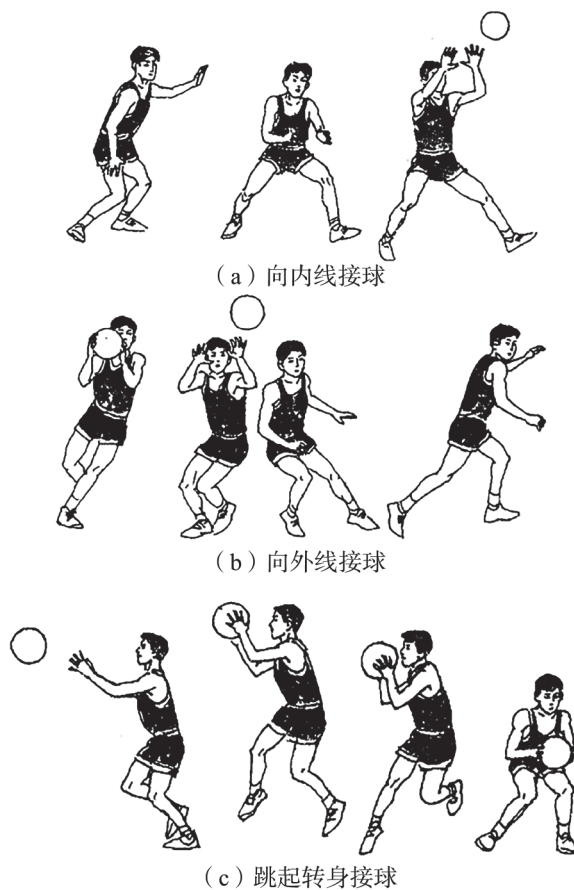


图5-7 其他接球方式

三、投篮技术

投篮是将篮球投入篮筐的各种技术动作的总称，是篮球比赛中主要的进攻技术，也是唯一的得分手段。投篮得分的多少决定一场比赛的胜负，任何技术、战术的运用，都是为了创造有利的投篮机会。投篮时，应注意自己的瞄准点、球飞行的路线、全身的协调用力。

掌握正确的投篮技术并熟练运用,是提高投篮命中率和得分率的基础。投篮应注意以下几点:

- (1)持球方法正确。
- (2)瞄准点准确
- (3)协调用力。身体各部位协调用力是投篮动作的关键。
- (4)出手角度适宜。
- (5)保持球的旋转。
- (6)注意投篮弧线和入篮角度。

主要的投篮方式有:原地单手肩上投篮、原地双手胸前投篮、跳投、行进间单手低手上篮、行进间单手高手上篮和扣篮等。

(一)原地双手投篮

技术要领:两脚左右或前后分开,手指自然分开,拇指呈八字形,手心空出,双眼瞄准投篮点(正面瞄篮圈前沿正中)。投篮时,两脚蹬地,用腰腹伸展力量向上方抬肘伸臂,手腕前屈。最后,用食指、中指的指端拨球,使球有适当弧度向后旋投出,如图5-8所示。



图5-8 原地双手投篮

(二)原地单手肩上投篮

技术要领:持球手五指自然分开,用指根以上部位托球下方置于肩上,另一手扶球内侧。投篮时,两脚蹬地的同时向前抬肘伸臂,手腕前屈,用力拨球,使球后旋投出,如图5-9所示。

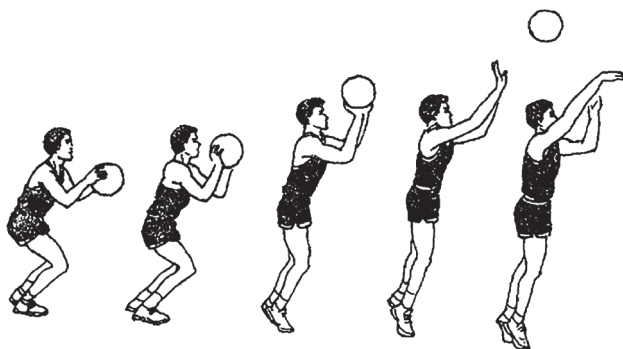


图5-9 原地单手肩上投篮

（三）行进间投篮技术

1. 运球接跳起单手上投篮

技术要领：持球方法和原地单手上投篮相同，只是两手持球上举的同时，两脚用力蹬地，身体垂直向上跳起，当腾空至最高点时，扶球手离开，如图5-10所示。持球手迅速向前上方伸臂，用手腕和手指的力量将球投出。落地要屈稳。

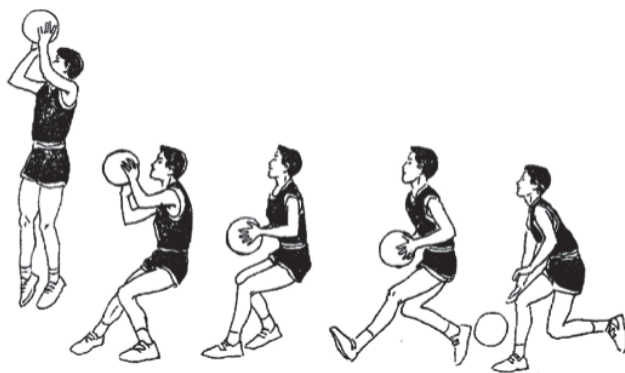


图5-10 运球接跳起单手上投篮

2. 运球接单手低手投篮

技术要领：接球和运球上篮时，右脚跨出一大步的同时，双手持球，左脚紧接着跨出一小步，用力蹬地起跳。当身体接近最高点时，右手手指向后，掌心向上，托球的下部向球篮的方向伸臂，用食指、中指柔和地拨球。最后，球从指端投出，如图5-11所示。

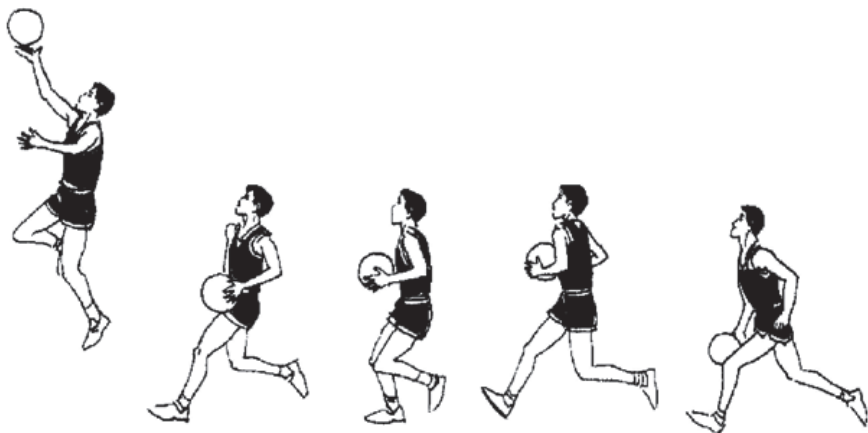


图5-11 运球接单手低手投篮

3. 接传球后跳起单手上投篮

技术要领：右手投篮时，右脚向前跨一大步的同时接球，接着左脚跨出第二步，用脚跟先着地，然后用前脚掌蹬离地面，随着球的上举用左手护球过肩，当身体腾空至最高点时，左手离球，右手向上伸臂，手腕前屈，以食指、中指拨球投出，如图5-12所示。

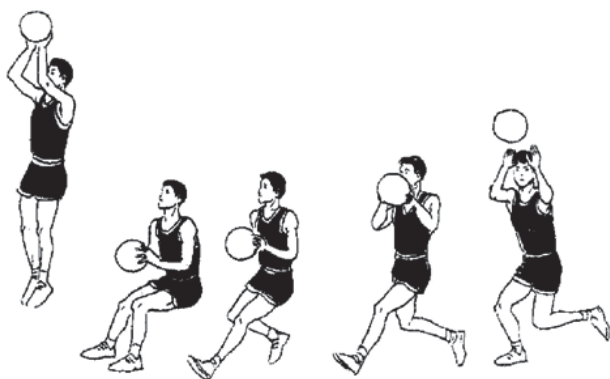


图5-12 接传球后跳起单手肩上投篮

4. 接球后单手低手投篮

技术要领：右脚跨大步接球，第二步较小，并向前上方跳起，持球在胸前。投篮时，右手要充分向球篮举球，用手腕上挑动作，使球从食指和中指指端出手旋入篮中，如图5-13所示。

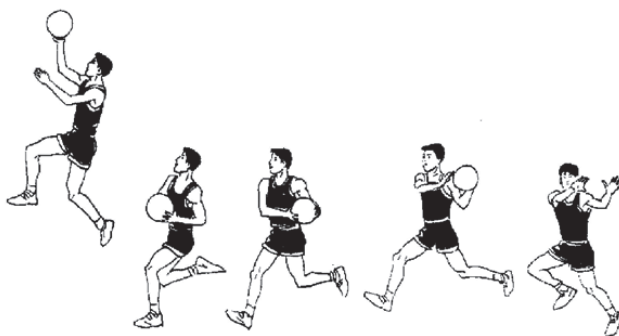


图5-13 接球后单手低手投篮

上述原地投篮、跳投和低手上篮的持球动作如图5-14所示。



(a) 原地投篮的持球动作

(b) 跳投的持球动作

(c) 低手上篮的持球动作

图5-14 持球动作

四、运球

运球是持球队员在原地或行进中用手连续按拍，借助地面，使球反弹起来的一类动作

方法。运球是篮球比赛中个人进攻的重要技术，不仅是个人摆脱、吸引、突破防守的进攻手段，也是发动、组织战术配合的重要桥梁。

运球的主要方式有：高运球、低运球、体前变方向运球、体后变方向运球、胯下变方向运球和运球急停急起跳球等。

（一）高运球

技术要领：抬头、目视前方，上体稍前倾，手按拍球的后上方，球的落点在身体的侧前方，球反弹高度约在腰胯之间，如图5-15所示。



图5-15 高运球

（二）低运球

技术要领：抬头、目视前方，两膝深屈，身体半蹲，手按拍球的后上部，球的落点在身体侧面，球的反弹高度约在膝腰之间，如图5-16所示。



图5-16 低运球

（三）体前变方向运球

技术要领：如用右手向对方右侧运球，就用右手拍按球的右上部，使球从自己右侧转向左侧，同时右脚向左前方跨出，上体左转，用右肩挡住对方，然后用左手运球，左腿迅速跨出，从对方右侧运球过人，如图5-17所示。

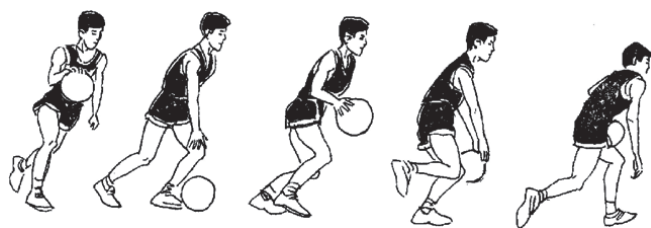


图5-17 体前变方向运球

(四) 体后变方向运球

技术要领：运球队员从防守队员右侧变方向时，变向前一次运球，要把球控制于身体右侧后方，左脚前跨，右手按拍球侧后方，球经身后拍到左前方，右脚迅速前跨，换用左手运球继续前进，如图5-18所示。

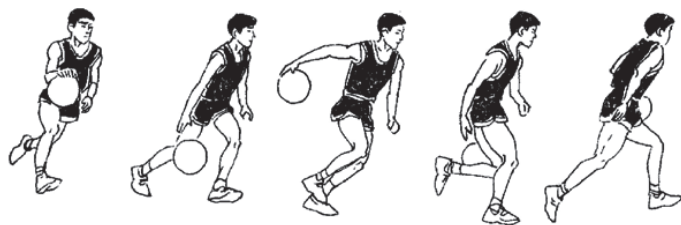


图5-18 体后变方向运球

(五) 胯下变方向运球

胯下变方向运球如图5-19所示。



图5-19 胯下变方向运球

(六) 运球急停急起跳投

运球急停急起跳投如图5-20所示。

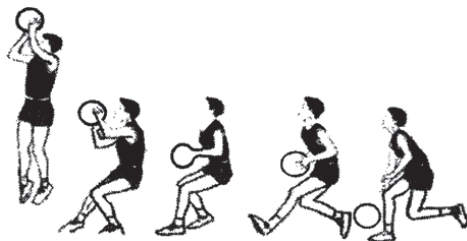


图5-20 运球急停急起跳投

五、持球突破技术

持球突破是持球队员运用脚步动作与运球技术相结合的快速超越对手的一项攻击性很强的进攻技术。在比赛中,进攻队员如能及时地观察、判断攻防的变化,合理运用持球突破,则既能直接切入篮下得分,又能造成防守者的犯规和增加进攻次数;既能为中距离投篮创造机会,又能为同伴创造进攻机会,从而使全队更好地发挥积极主动、快速灵活的打法。持球突破技术主要有交叉步突破技术、同侧步突破技术和跳步急停突破技术,以下分别进行简单介绍。

(一)交叉步突破技术(以左脚为中枢脚,从防守队员右侧突破)

技术要领:两脚左右开立,两膝微屈,持球于胸前,突破前先做瞄篮或其他假动作。突破时,左脚不动,右脚内侧蹬地,并向左前方迈出一大步,上体左转,右肩向前下压,将球引至左侧。同时,左脚用力蹬地,迅速从对手右侧超越,如图5-21所示。从对手左侧突破,动作相同,方向相反。



图5-21 交叉步突破技术

(二)同侧步突破技术(以左脚为中枢脚,以防守队员左侧突破为例)

技术要领:准备姿势与交叉步突破相同。突破时,左脚以内侧蹬地,右脚迅速向防守队员左侧跨出,上体稍右转,同时探肩,重心前移。在左脚离地前,用右手推拍球于右脚的侧前方。同时,左脚用力蹬地,加速超越对手,如图5-22所示。从对手右侧突破,动作相同,方向相反。

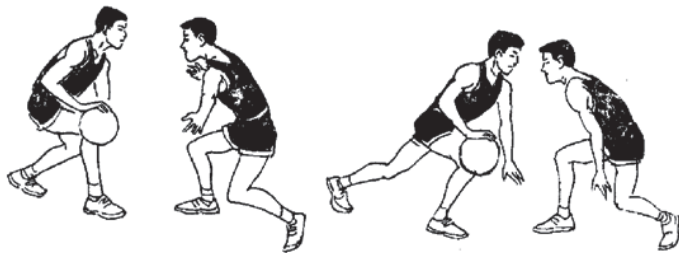


图5-22 同侧步突破技术

(三)跳步急停持球突破技术

技术要领:应根据自己与防守队员的位置、同伴的传球方向调整好准备姿势,向前或

向侧面跳步急停接球时,要向来球方向伸臂迎球。同时,用一脚蹬地,向前或向侧跃出,在腾空时接球(一般使用移动方向异侧脚)。然后两脚前后或平行落地,两腿微屈,重心落在前脚掌上,如图5-23所示。根据防守队员情况,用交叉步或同侧步超越。

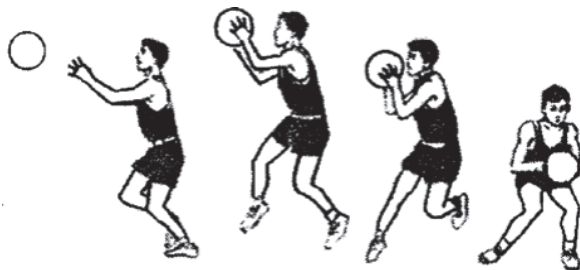


图5-23 跳步急停持球突破技术

六、防守技术

防守技术是在篮球比赛中防守者运用合理的脚步动作、身体和手臂的动作限制进攻者活动和制造进攻者失误、违例而运用的一种方法。防守的目的是主动破坏对方的进攻,最大限度地降低对手的得分率,主动地抢断球,转守为攻。防守对手既是个人防守技术的合理运用,又是集体配合防守的组成部分。因此,个人防守水平的高低又是集体防守水平高低的基础。防守主要分为防守无球队员和防守有球队员。

(一) 防守的步伐

防守时,两脚开立,屈膝,重心落在两腿之间,全脚掌着地,两肘自然弯曲抬起,保持身体平衡,如图5-24(a)所示。防守的步伐分为横跨步和交叉步,分别如图5-24(b)和图5-24(c)所示。

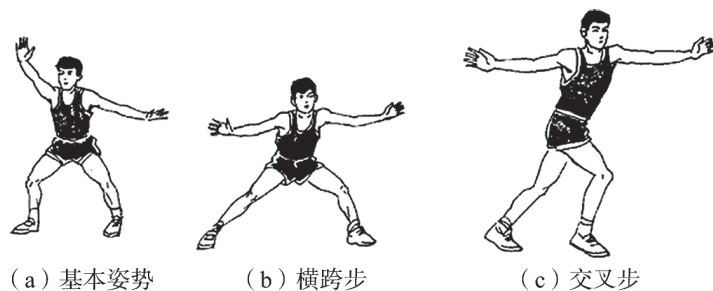


图5-24 防守的步伐

(二) 防守无球队员

技术要领:应站在对手和球之间并偏向有球一侧,随球的转移而不断移动防守位置。当球离防守人较近时,可采用面向人、侧向球的站法;当球离得较远时,可采用面向球、侧向人的站法,做到人球兼顾,不让对手在限制区及附近范围内轻易接球,并伺机抢断球,如图5-25所示。



图5-25 防守无球队员

(三) 防守有球队员

技术要领：防守有球队员的目的有两个：防突破和防投篮。防突破时，一般采用两脚左右开立，两手左右伸出摇摆，重心下降，与持球人保持一步半距离，根据对手脚步移动采用左右滑步或后撤步堵截突破，如图5-26(a)所示。防投篮时，采用两脚前后开立，重心提升，前脚同侧手臂前伸并上下摆动，用前后滑步阻挠投篮，如图5-26(b)所示。

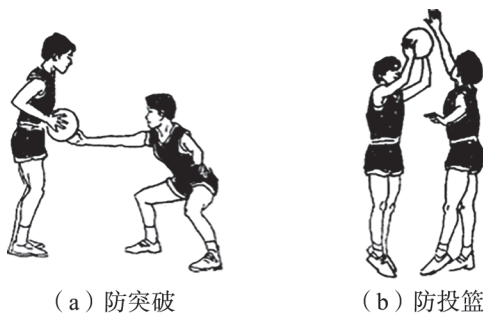


图5-26 防守有球队员

七、抢篮板球

抢篮板球是指双方队员争抢投篮未中的从篮板或篮圈反弹出的球。进攻队员抢本队投篮未中的球，称为抢进攻篮板球或前场篮板球；防守队员抢对方未投中的球，称为抢防守篮板球或后场篮板球。

在篮球比赛中，抢篮板球是获得控制球权的重要手段之一。进攻时，有效地控制篮板球，不仅可以增加进攻次数和投篮得分的机会，而且可以增强队员投篮的信心和减少对方发动快攻的机会。防守时，有效地控制篮板球，不仅可以中止对方连续进攻，造成进攻队员外线中投的顾虑，而且可为本队发动快攻创造有利的条件。因此，一个球队对抢篮板球技术掌握得好坏，对比赛的主动与被动、胜利与失败起着很重要的作用。

(1) 当对方或同伴投篮时，必须想到可能不中，要积极地拼抢篮板球。

(2) 防守时抢篮板球，必须把人挡在外面。挡人方法有两种：前转身挡人和后转身挡人。当对手与你的距离稍远，动作很快时，用前转身挡人，前转身挡人比后转身快，但占据面积小。对手离身体较近，为抢占较大面积，多用后转身挡人。后转身挡人应注意：第

一，必须贴紧对手，最好用臀部、腰部顶住对手；第二，挡住人以后，稍停1秒钟，再冲到篮下，去抢篮板球，因为在距离投篮时，一般球在空中运行1~2秒；第三，要冲到篮下抢占投篮方向的另一面，因为球碰到篮圈后，一般有70%的机会反射到对面，如图5-27所示。



图5-27 抢篮板球

(3)到篮下立即屈臂，两臂要张开，占据空间面积，腿和腰及全身要用力起跳，技术动作要求力量强，起跳迅速，即使被对方冲撞也不能失去平衡，仍然能跳起来。抢前场篮板球时，只要挤进一条腿、一只手臂，就要跳起来拼抢。

(4)只要手指触到球，就要控制住球。在空中要转身观察同伴的接应情况。保护好球，将球举到头上，不要拿在胸前。落地同时要向边线一侧后转身，同时观察接应同伴位置，以最快的速度做第一传。

(5)一传出手后，借后转身的动作把和自己争抢篮板球的对手挡在后面，立即启动快跑跟进参加快攻。

动起来

手臂转球，一般人们是左手把球放到右手上再抬高手，让球顺胳膊滑下来，这时候主要是让胸把球转到左臂，主要靠胸肌的上半部球才走得平稳，到左臂上再让左臂稍微下垂，球会顺势滚下去。刚开始练的时候，可以左右手来回转；熟练了就可以从左手到右手连续转（手心向外指尖并到一起）；再熟练就可以让右手把球转起来再到胳膊上，这样效果会更好；更熟练了就可以从头后面用脖子转了。刚开始一定是会掉的，要多练先从胳膊上转一圈再在球快要到右臂根时顺势低头，手臂和脖子要在同一水平面上，让球自己过去后再抬起头来。

第三节

篮球基本战术

篮球战术是在比赛中队员按照基本的落位阵势、移动路线、进攻地点、防守范围和一

定的变化规律而确定的集体协同配合的组织形式。其目的是个人能够合理地运用和更好地发挥技术水平,取得协同配合、整体作战的效应,力争获得比赛的主动和最后的胜利。

在讲述篮球基本战术之前,先介绍一下篮球运动的意识。篮球运动的灵魂是对篮球的意识,有了良好的篮球意识,战术配合才能充分体现,技术才能发挥作用。篮球意识主要反映在运动者对球、人、场地的时空认识上。篮球意识的发展也是有阶段性的,从低级到高级主要有以下四个阶段。

- (1)队员在场上“扎堆”抢球的阶段。
- (2)开始向纵横方向散开的阶段。
- (3)会利用对方空当的阶段。
- (4)有意识地制造对方空当的阶段(可参照足球意识的发展阶段)。

因此,初学篮球的同学应该在学习篮球技术的同时,注意篮球意识的培养,以便能尽快打好篮球比赛。

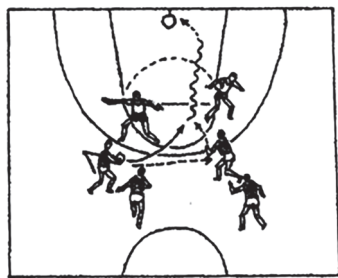
篮球的基本战术包括进攻战术和防守战术。攻防战术一般分为基础战术和全队攻防战术。基础战术是组成全队整体攻防战术的主要基础,是由两三人之间组成的一种简单配合。全队攻防战术有快攻与防快攻、区域联防和进攻区域联防。

一、防守战术

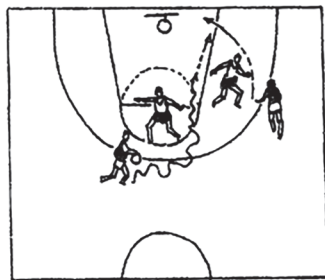
常用的防守基础战术有以下三种。

(1)盯人与交换盯人。在防守对手时,用挤过、穿过紧盯住对手。在对方掩护时,为瓦解对方掩护而互换对手盯人。

(2)协防与夹击。协防与夹击主要用于篮下有威胁的对手,一般是附近外线同伴缩回,形成二防一。



(a) 传切配合



(b) 突破分球

(3)一防二。防守应站在进攻两者之间,向持球队员做抢球、截球假动作,逼对方失误,如已接近球篮,要果断封锁投篮路线。

全队防守常用的基本战术有半场人盯人和半场“2—1—2”联防。

二、进攻战术

常用的进攻基础战术有以下四种。

(1)传切配合。外围队员传球后,突然启动,切至篮下,接同伴回传球投篮,如图5-28(a)所示。

(2)突破分球。当持球队员运球突破上篮受阻时,立即将球传给同伴,如图5-28(b)所示。

(3)二攻一配合。快攻到前场,出现以多打少二攻一时,运球队员要果断快速运球上篮,防守队员上前阻截,再将球传给同伴投篮。

图5-28 进攻战术

(4) 掩护配合。掩护配合就是人们常说的“挡人”或“挡拆”的方法(图5-29)。它是进攻队员有目的选择适当的位置,用身体挡住同伴对手的去路,使同伴能摆脱防守并获得进攻机会的一种配合。掩护配合主要有前掩护、侧掩护、后掩护和反掩护。

常用的全队进攻战术有以下两种。

(一) 快攻

快攻(图5-30)是指由防守转入进攻时,以最快的速度、最短的时间,在对方尚未部署好防守之前,创造人数上、位置上的优势,果断而合理地进行攻击的一种速决战的进攻战术。快攻有三种形式:长传快攻、短传结合运球推进快攻和运球突破快攻。快攻是由发动与接应、推进、结束三个阶段组成的。

(1) 发动与接应阶段的方法。发动快攻要抓住时机,主要是通过在防守中的获球队员和后场掷界外球队员的快速传球或运球突破来发动。一般来讲,先争取长传快攻,再与接应队员配合共同发动快攻。

(2) 推进阶段的方法。在快攻推进过程中,场上五名队员注意保持前、后、左、右合理的纵深队形,并根据场上的情况各自努力完成向前推进的任务。

(3) 结束阶段的方法。快攻结束阶段是决定快攻成功的关键,在保持速度和时空优势的基础上,保持推进中的纵深队形,不论处于最前沿人数多或少,都要乘防守立足未稳之时,果断地展开有组织的攻击,毫不犹豫地投篮和跟进抢篮板球,准备第二次进攻或转入阵地进攻。

(二) 防守快攻

防守快攻是防守战术的重要组成部分。防守快攻要在积极主动的思想指导下,针对快攻的三个阶段,采取积极防御行动来阻止对方快攻的发动或进行,争取时间,为组织阵地防守战术创造条件。

(1) 一防二。力求做到退守中积极移动,始终注意占据和调整有利于兼顾的防守位置,有策略地利用假动作进行干扰,造成对方失误或延缓其进攻速度,赢得时间争取同伴们的回防。准确判断,出其不意地出击。

(2) 二防三。力求做到积极退守中,紧密配合,里外兼顾,左右照应,分工明确,对有球队员和无球队员加以控制。严控篮下,不让对方轻易切入篮下进行攻击。准确判断,出击断球或打球。

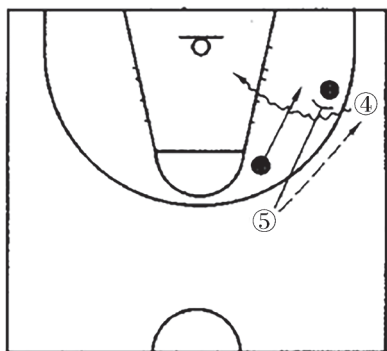


图5-29 挡拆

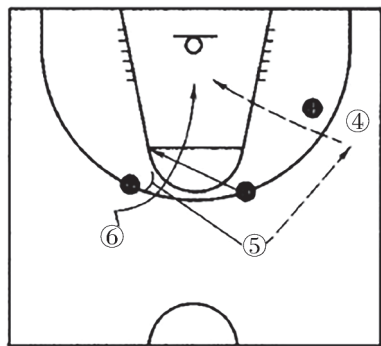


图5-30 快攻

第四节

篮球比赛规则

一、比赛通则

每场比赛由两个队参加，每队出场5名队员，如果某队在场上准备比赛的队员不满5名时，比赛不能开始。

比赛分两种：上下半时制和四节制。

(1) 上下半时制，每半时20分钟，中间休息10分钟或15分钟。到终场得分相等时，打决胜期5分钟，直至决出胜负。

(2) 四节制，比赛由4节组成，每节12分钟。第1节和第2节、第3节和第4节之间的休息时间为2分钟；第2节和第3节之间的休息时间为15分钟。如果第4节结束时得分相等，要延长5分钟作为决胜期继续比赛，必要时可延长几个决胜期，直到分出胜负为止。

二、违例部分

违例是违反规则，罚则是失去球权，将球判给对方队在最靠近发生违例的地点掷界外球。

(一) 带球走规则

(1) 确定中枢脚。队员静立时接球或双脚同时着地接到球，可用任何一脚作中枢脚。一脚抬起的一刹那，另一脚就成为中枢脚。队员在移动或运球中接到球，如果脚先后着地，只能用先着地的脚作为中枢脚。

(2) 确定中枢脚后，在传球或投篮时，可抬起中枢脚，但必须球离手后，中枢脚才能落回地面。开始运球时，在球离手前，不能抬起中枢脚。

(二) 运球规则

(1) 运球开始。队员控制球后，将球掷、拍或滚在地面上，并在球触及另一队员前再触击球为运球开始。

(2) 运球结束。运球过程中，队员用双手同时触球或使球在一手或两手中停留的瞬间即运球完毕。运球完毕一般包括3种情况：①投篮。②球被对方队员触及。③传球或漏接，球触及了另一队员或被另一队员触及。

(三) 球回后场规则

1. 划分前、后场

对方球篮的端线与中线之间的场区（不包括中线）是某队的前场，本方球篮的端线与

中线之间的场区（包括中线）是某队的后场。

2. 判断球回后场

- （1）前场控制活球队的队员使球进入后场。
- （2）球进入后场后，最先触球的是控制球队队员，则构成球回后场违例。

（四）罚球规则

1. 罚球队员规则

- （1）可用任何方式投篮，但罚球队员在处理球时，必须在5秒内投球离手；投篮的球必须从篮圈上方进入球篮或触及篮圈。
- （2）在球触及篮圈前不得触及罚球线或罚球线前的地面。
- （3）不得做假动作发球。
- （4）当球已在飞向球篮的途中不得触及球。
- （5）判罚。违反规则，罚中不得分；如果是仅有的一次罚球或是最后一次罚球，则将球判给对方队员在罚球线的延长部分掷界外球。

2. 非罚球队员规则

- （1）不得占据非罚球队员无权占据的位置区。
- （2）在球离开罚球队员的手之前，不得进入限制区、中区域或离开位置区。
- （3）不得干扰罚球队员。
- （4）当球在飞向球篮的途中，不得触及球；当球与篮圈接触时，不得触及球篮或篮板。
- （5）双方队同时违例，违例不究，球中篮计得分；罚球不成功，由双方任一队员跳球重新开始比赛。
- （6）罚球队员的同队队员违例，球中篮计得分；罚球不成功，判给对方队员掷界外球。
- （7）罚球队员的对方队员违例，球中篮计得分；罚球不成功，判给罚球队员重罚一次。

（五）时间规则

- （1）3秒规则。某队在场上控制球且比赛计时钟正在走动时，该队队员不得在对方的限制区内持续停留超过3秒。
- （2）8秒规则。当一名队员在后场获得控制活球时，该队员必须在8秒内使球进入前场。
- （3）24秒规则。当一名队员在场上获得控制一个活球时，该队员应在24秒内设法投篮，并且投篮的球只有在进入篮圈或触及篮圈时，24秒装置才能复位。

（六）干扰球规则

- （1）当投篮的球在飞行中下落，并完全在篮圈水平面之上时，进攻或防守队员不可以触及球；在投篮中，当球撞击篮板后，并完全在篮圈水平面之上时，也不可以触及球。
- （2）当投篮的球接触篮圈时，进攻或防守队员都不得触及球篮或篮板。
- （3）判罚。如果进攻队员违例，不能得分，将球判给对方队员在球线的延长部分掷界外球。如果防守队员违例，判给投篮队员得2分；如在3分投篮区投篮，则判得3分。

三、犯规部分

犯规是违反规则的行为，含有与对方队员的身体接触或有违反体育道德的举止。

（一）侵人犯规及其判罚

（1）一般性侵人犯规。一般性侵人犯规主要有阻挡、非法用手、拉人、推人、非法掩护和带球撞人等。在上述情况下，都要登记犯规队员的每一次侵人犯规。如果对没有做投篮动作的队员犯规，则由非犯规队在距犯规地点最近的界外掷界外球。如果对已在做投篮动作的队员犯规，投篮中篮，要计得分并判给一次罚球；如果2分投篮没有成功，则判给两次罚球；如果3分投篮没有成功，则判给3次罚球。如果是控制球队的队员发生犯规，由非犯规队在距犯规地点最近的界外掷界外球。

（2）双方犯规。双方犯规是指两名对抗的队员大约同时发生接触犯规的情况。登记每个犯规队员一次侵人犯规，不判给罚球。如果双方犯规时，某队已经控制球或虽尚未控制球，但已拥有球权，则应判给该队掷界外球；如果双方犯规时，两队都不控制球，则由裁判根据轮流进攻的原则来判罚；如果双方犯规的同时，投篮有效并得分，则由得分队的对方队员在端线掷界外球。

（3）违反体育道德的犯规。违反体育道德的犯规是指队员蓄意地、过分地对对方队员造成侵人犯规。登记犯规队员一次违反体育道德的犯规，并判给非犯规队两次罚球再加一次中线处掷界外球。

（4）取消比赛资格的犯规。取消比赛资格的犯规是指侵人犯规、违反体育道德的犯规及技术犯规中任何十分恶劣的不道德犯规。登记一次取消比赛资格的犯规，并判给非犯规队两次罚球再加一次中线处掷界外球。

（5）特殊情况下的犯规。特殊情况下的犯规是指在一起犯规或一起违例后的同一个停止比赛计时期间，又发生一起或多起犯规。登记每个犯规队员一次犯规。如果几乎同时宣判双方球队多起犯规，裁判员必须确定犯规发生的次序。双方球队的犯规涉及相同的判罚，它们要互相抵消；双方球队的犯规不涉及相同的罚则，要按犯规发生的次序判罚和执行。

（二）技术犯规及其罚则

技术犯规是指所有不包括与对方队员发生接触的犯规，主要包括队员、教练员、替补队员或随队人员的技术犯规及比赛休息时间内的技术犯规。

（1）队员技术犯规。登记违反者一次技术犯规，并判给对方一次罚球再加一次中线处掷界外球。

（2）教练员、替补队员或随队人员的技术犯规。登记教练员一次技术犯规，判给对方两次罚球再加一次中线处掷界外球。

（3）比赛休息时间内技术犯规。如果是队员犯规，则登记该队员一次技术犯规，判给对方两次罚球，该犯规要计入全队犯规之中；如果是教练员或随队人员技术犯规，则对教练员进行登记，判给对方两次罚球，该犯规不计入全队犯规之中。

（三）全队犯规的处罚规则

（1）在每节比赛中，当一个队的队员侵人犯规或技术犯规累计达4次时，所有以后发生的队员侵人犯规都要判给对方两次罚球。

（2）如果是控制球队的队员犯规，则判给对方掷界外球。

（3）在任一决胜期内发生的所有全队犯规要看作第4节发生犯规的一部分。



本章小结

通过本章理论知识的学习，了解篮球运动的锻炼价值，培养参加篮球运动的兴趣和爱好，形成坚持锻炼的习惯。通过篮球游戏化教学活动，进一步提高学生的篮球基本技术和简单战术水平，并能使其在篮球游戏和比赛中运用所学的篮球基本技术和简单战术。通过理论知识与实际运动相结合，发展学生的灵活性、灵敏性及速度、力量、耐力等身体素质，促进学生身体的全面发展。在从事篮球游戏和比赛中，培养学生自尊、自信、集体合作意识，使学生形成积极进取、团结协作的良好作风。



在线学习

1. 中国篮球协会官方网站。
2. 国家体育总局篮球运动管理中心。