

探究式学习丛书

T A N J I U S H I X U E X I C O N G S H U

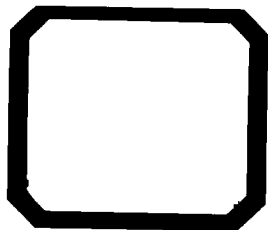
# 有趣的 篮球游戏

YOUQU DE  
LANQIU YOUXI

孙杰 陈玉霞◎主编

篮球还能这样玩？精彩纷呈的篮球游戏，  
一目了然的个图分解，让你玩转另类篮球。

 甘肃科学技术出版社



丛书 •

# 有趣的篮球游戏

孙 杰 陈玉霞 主编



甘肃科学技术出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

有趣的篮球游戏 / 孙杰, 陈玉霞主编. -- 兰州:  
甘肃科学技术出版社, 2012. 1  
(探究式学习丛书)  
ISBN 978-7-5424-1574-5

I. ①有… II. ①孙…②陈… III. ①篮球运动—青  
年读物②篮球运动—少年读物 IV. ①G841-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 279448 号

责任编辑 张 荣

装帧设计 林静文化

出 版 甘肃科学技术出版社 (兰州市读者大道 568 号 0931-8773237)

发 行 甘肃科学技术出版社 (联系电话: 010-61536005 010-61536213)

印 刷 北京飞达印刷有限责任公司

开 本 710mm × 1020mm 1/16

印 张 12

字 数 150 千

版 次 2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷

印 数 1 ~ 10 000

书 号 ISBN 978-7-5424-1574-5

定 价 23.80 元

# 前 言

篮球、排球、足球三大球运动深受人们的喜爱，是学校体育重要的组成部分和学校体育专业的主干课程，随着我国教育改革和全民健身的持续深入发展，我们总结多年教学训练的经验和体会，借鉴相关文献资料、编写了《有趣的篮球游戏》、《优美的排球游戏》、《高超的足球游戏》探究式学习系列丛书，目的在于对学校体育的蓬勃发展起到促进作用。

该书通过游戏的方式学习篮球运动的知识，开拓学生思维和运动兴趣及创新能力，培养社会所需要的全面发展的人才。作者从我国体育教学训练实践和广大青少年实际出发，按照“游戏目的、准备、方法、规则、教学意见”的体例编写，按篮球项目分类，以便在教学训练中使用。

在编写此书时引用、参考了许多专家、学者的有关研究成果和学术观点，在此一并表示衷心的感谢。本书的编写虽然经过了长时间的酝酿和辛勤的劳动，但由于我们水平有限，不足之处，恳望得到广大读者和同仁们的批评指正。

编者

2011年6月于兰州



# 目 录

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 1. 左右手交替拍球·····     | 001 |
| 2. 左右手交替直线运球·····   | 002 |
| 3. 家庭双足跳篮球赛·····    | 003 |
| 4. 单手快速拍球·····      | 004 |
| 5. 家庭原地抛接球·····     | 005 |
| 6. 儿接父高抛球·····      | 007 |
| 7. 叫号抛球换位·····      | 008 |
| 8. 集体循环抛球换位·····    | 010 |
| 9. 腿下左右抛接球·····     | 011 |
| 10. 单手直线运球接力·····   | 012 |
| 11. 单手圆周运球接力·····   | 014 |
| 12. 单手交替曲线运球接力····· | 015 |
| 13. 原地双手抛球投篮·····   | 016 |
| 14. 投活动篮·····       | 018 |
| 15. 父子连续传球投篮·····   | 019 |
| 16. 三人篮球赛·····      | 020 |
| 17. 看谁最协调·····      | 021 |
| 18. 步法移动·····       | 022 |
| 19. 巧入营门·····       | 023 |
| 20. 绕身传递·····       | 024 |
| 21. 队长球·····        | 025 |
| 22. 传球脱险·····       | 027 |
| 23. 传球接力·····       | 028 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 24. 接地滚球、转身传球 ..... | 029 |
| 25. 圆圈追传球 .....     | 030 |
| 26. 传球追触 .....      | 031 |
| 27. 三球不归一 .....     | 033 |
| 28. 选择投射门 .....     | 034 |
| 29. 巧避反弹球 .....     | 035 |
| 30. 跳转接球 .....      | 036 |
| 31. 抛球换位 .....      | 037 |
| 32. 叫号换位 .....      | 038 |
| 33. 跳绳传球 .....      | 039 |
| 34. 夺球 .....        | 040 |
| 35. 抢断球 .....       | 041 |
| 36. 阻止接球 .....      | 042 |
| 37. 运球追人 .....      | 044 |
| 38. 运球占位 .....      | 045 |
| 39. 运球过障碍占圈 .....   | 046 |
| 40. 投篮晋级 .....      | 047 |
| 41. 阻力篮球 .....      | 048 |
| 42. 挖地雷 .....       | 049 |
| 43. “冻人” .....      | 050 |
| 44. 运球 .....        | 051 |
| 45. 拾放球投篮接力 .....   | 052 |
| 46. 快速传球 .....      | 053 |
| 47. 运球投篮 .....      | 054 |
| 48. 抢圈中球 .....      | 055 |
| 49. 传球下蹲 .....      | 056 |
| 50. 占有地盘 .....      | 057 |
| 51. 争夺 .....        | 058 |
| 52. 传球比快 .....      | 059 |



|                  |     |
|------------------|-----|
| 53. 综合接力 .....   | 060 |
| 54. 转圈球 .....    | 061 |
| 55. 地篮球比赛 .....  | 062 |
| 56. 统身传球接力 ..... | 063 |
| 57. 击球出圈 .....   | 064 |
| 58. 运球追拍 .....   | 065 |
| 59. 抛球为号 .....   | 066 |
| 60. 追目标 .....    | 067 |
| 61. 交叉传球 .....   | 068 |
| 62. 综合运球接力 ..... | 069 |
| 63. 夹球跳跃 .....   | 070 |
| 64. 围追堵截 .....   | 072 |
| 65. 抓人不抓球 .....  | 073 |
| 66. 烫手的篮球 .....  | 074 |
| 67. 手换拖拉机 .....  | 075 |
| 68. 抓传球人 .....   | 076 |
| 69. 免死令牌 .....   | 077 |
| 70. 盲人运球 .....   | 078 |
| 71. 传球抓人 .....   | 080 |
| 72. 搬运狂人 .....   | 081 |
| 73. 折返投篮 .....   | 082 |
| 74. 两只螃蟹 .....   | 083 |
| 75. 见机行事 .....   | 084 |
| 76. 赏罚分明 .....   | 086 |
| 77. 技巧滚球 .....   | 087 |
| 78. 篮球 PK .....  | 088 |
| 79. 先到先得 .....   | 089 |
| 80. 蛙跳投篮 .....   | 090 |
| 81. 勇闯夺命岛 .....  | 091 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 82. 单腿蜈蚣 .....   | 093 |
| 83. 花样运球 .....   | 094 |
| 84. 上篮比赛 .....   | 095 |
| 85. 攻守兼备 .....   | 096 |
| 86. 独臂 .....     | 098 |
| 87. 篮球无间道 .....  | 099 |
| 88. 坚守阵地 .....   | 100 |
| 89. 艰难的运行 .....  | 101 |
| 90. 快乐的邮递员 ..... | 102 |
| 91. 夺宝奇兵 .....   | 104 |
| 92. 偷果子 .....    | 105 |
| 93. “大渔网” .....  | 107 |
| 94. “关门” .....   | 108 |
| 95. 快跑摸高 .....   | 109 |
| 96. 跑比赛 .....    | 110 |
| 97. 圆圈接力 .....   | 111 |
| 98. 跑“垒”接力 ..... | 112 |
| 99. 抢球 .....     | 113 |
| 100. 迎面传接球 ..... | 115 |
| 101. 换位传接球 ..... | 116 |
| 102. 传球追逐 .....  | 117 |
| 103. 传球比多 .....  | 118 |
| 104. 打“龙尾” ..... | 119 |
| 105. 传球触人 .....  | 120 |
| 106. 活动篮筐 .....  | 121 |
| 107. 角篮球 .....   | 122 |
| 108. 罚球比赛 .....  | 124 |
| 109. 上篮积分赛 ..... | 125 |
| 110. 抢投三十分 ..... | 126 |



|                     |     |
|---------------------|-----|
| 111. 三分领先赛·····     | 127 |
| 112. 投篮升级比赛·····    | 128 |
| 113. 换球上篮接力·····    | 129 |
| 114. 投得快投得准·····    | 130 |
| 115. 连续接球急停跳投·····  | 131 |
| 116. 攻守投篮·····      | 132 |
| 117. 运球追逐·····      | 133 |
| 118. “三国演义”·····    | 134 |
| 119. “春种秋收”·····    | 135 |
| 120. 对抗出局·····      | 136 |
| 121. 运球绕场跑·····     | 137 |
| 122. 运球相互拍打·····    | 138 |
| 123. “死”球变“活”球····· | 139 |
| 124. 变向运球接力·····    | 140 |
| 125. 运球突破接力·····    | 141 |
| 126. 运球见线折回跑·····   | 142 |
| 127. 运两球接力·····     | 143 |
| 128. “有轨电车”追逐·····  | 144 |
| 129. 跳越绳球·····      | 146 |
| 130. 你抓我救·····      | 147 |
| 131. “鸭步”接力·····    | 148 |
| 132. “火车赛跑”·····    | 149 |
| 133. 夹球跳接力·····     | 150 |
| 134. 摸高比赛·····      | 152 |
| 135. 地滚球比赛·····     | 153 |
| 136. “橄榄球”比赛·····   | 154 |
| 137. 救伤员·····       | 155 |
| 138. 听数“抱团”·····    | 157 |
| 139. 抓手指·····       | 158 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 140. 报“奥运会”项目 ..... | 159 |
| 141. 追同伴 .....      | 160 |
| 142. 三角传三球 .....    | 161 |
| 143. 双球赛 .....      | 162 |
| 144. 拾、放球投篮游戏 ..... | 163 |
| 145. 九区篮球 .....     | 164 |
| 146. 一加一投篮比赛 .....  | 165 |
| 147. 突破防守 .....     | 166 |
| 148. 持球突破接力 .....   | 167 |
| 149. 端线篮球 .....     | 169 |
| 150. 往返运球接力 .....   | 170 |
| 151. 躲流弹 .....      | 171 |
| 152. 传球射门 .....     | 172 |
| 153. 运球接力 .....     | 173 |
| 154. 跳起连续碰篮板球 ..... | 174 |
| 155. 双手运两球接力 .....  | 175 |
| 156. 接反弹球 .....     | 176 |
| 157. 巧入营门 .....     | 177 |
| 158. 追球 .....       | 178 |
| 159. 空中碰篮板 .....    | 179 |
| 160. 传球比快 .....     | 181 |



## 1. 左右手交替拍球

**目的：**发展两手交替拍球的速度、力量、准确性，特别是左手的能力，利于开发右脑潜能。

**准备：**选择平坦的一块空地，备几种带颜色的皮球。先教会幼儿单手原地拍球，特别是左手学会原地拍球之后，就可组织几位幼儿在一起进行拍球游戏了。

**方法：**

(1) 拍球开始后，幼儿在原地进行左右手拍球，直至失误为止。以一次连续拍球次数多少决定名次。

(2) 在拍一次球的基础上，可左右手交替拍两次、三次，直至失误止。

(3) 拍球1分钟计时，可提高拍球速度及兴趣。

**注意事项：**

(1) 幼儿先学会单手拍大球，因弹起速度慢，手接触面大，不易失误。

(2) 手拍球的上部，用手指触球。

(3) 左右手用力大小要一致，否则球弹起高度忽高忽低难于控制。



图1 游戏示意图

(4) 家庭举行拍球赛，可活跃家庭生活气氛。

## 2. 左右手交替直线运球

**目的：**发展两手交替运球的速度、力量、准确性，提高左右手触觉的敏感性，促进两手均衡发育，提高大脑灵活性。

**准备：**在篮球场地上画出两条 15 米长的白线。备小篮球。两名幼儿为一组，在线后准备。

**方法：**当“开始”口令下达后，上体前屈，右手在球后上部拍一次球，左脚同时上步，然后在球弹起之际，左手在球后上部拍一次球，右脚同时上步，多次交替进行，使球沿白线前进。

**注意事项：**

- (1) 拍球力量不宜过大，否则球弹起过高，不易控制球。
- (2) 拍一次球可以走 2~3 步。
- (3) 逐步提高直线运球速度，可以采用跑动运球。

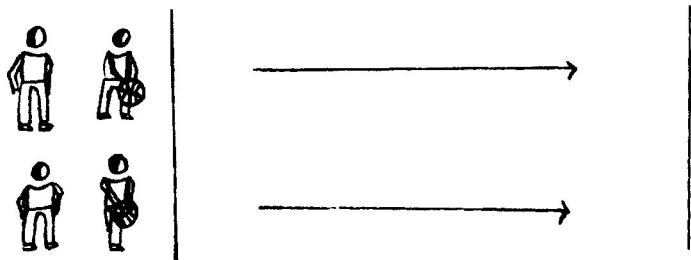


图 2 游戏示意图



### 3. 家庭双足跳篮球赛

**目的：**发展弹跳力、灵活性及智力，培养家庭成员的运动兴趣，健身强体。

**准备：**标准篮球场。备小篮球两个，备口笛。游戏者以5人为一队，每场由两队进行比赛。本游戏需场上裁判员2名、服务员2名。

**方法：**游戏方法同正式篮球赛。此游戏的参赛者双腿小腿处用绳子捆住，比赛中是用双脚跳的方法移动身体。

**规则：**

- (1) 球出界由服务员拾回。
- (2) 其他参照篮球规则。
- (3) 参赛队如较多，比赛可打淘汰赛。

**注意事项：**

- (1) 双足跳动打球难度较大，游戏者要注意安全，慢慢适应。
- (2) 双足跳移动速度慢，可多传球，多远投。
- (3) 5人双足跳篮球赛位置分配很重要，可每人负责一定区域，

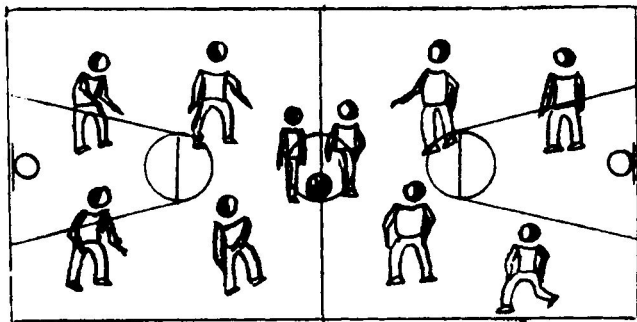


图3 游戏示意图

不必全场跑（跳）动。

（4）本游戏因跳跃较多，下肢较累，要求游戏者努力克服腿的疲劳。

（5）可进行半场3人双足跳篮球赛。

## 4. 单手快速拍球

**目的：**发展前臂动作速度及大脑神经系统的灵活性，长期坚持双手交替快速拍球利于健脑。

**准备：**在地上画4个直径1米的圆圈，根据人数备篮球及小皮球、跑表4块。游戏者4人一组，分组比赛。游戏者到指定的圈内，手拿篮球准备，本游戏需主裁判1名、裁判员4名。

**方法：**主裁判发出“开始”口令时，4名游戏者开始快速拍篮球。在拍的过程中，如球或人出了圈，裁判员给予提醒，游戏者立即拍着球回到圈内，继续拍球。

主裁判发出“停”的口令，游戏者立即停止拍球。完成第一轮拍篮球比赛，再以同样方法进行第二轮拍小皮球比赛，直至比赛止。最后以游戏者完成两次拍球次数之和排列名次。

**规则：**

- （1）在圈内拍球计数、球压线不计数。
- （2）可以一手拍球，也可两手交替拍球。
- （3）拍球过程中，球滚出场外，可以快速将球拾回，继续进行。

**注意事项：**

（1）拍球时要掌握好拍球力量，不要使球弹起过高，这样影响拍球频率。



- (2) 要有球不离手、手不离球的感觉。
- (3) 两腿成大开立式的半蹲姿势，有利于降低球的高度。
- (4) 可单腿支撑拍球、坐着拍球、体后拍球、转圈拍球、闭眼拍球等，增加拍球难度，使拍球游戏更有趣味性。

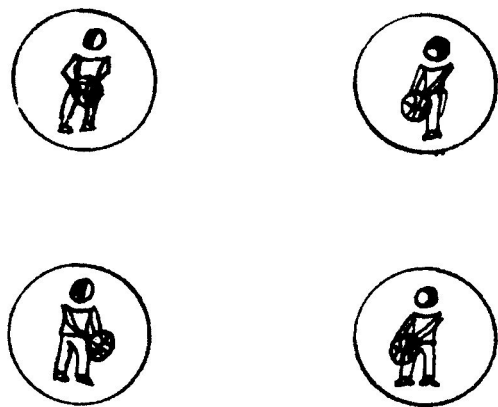


图4 游戏示意图

## 5. 家庭原地抛接球

**目的：**发展反应速度和准确接球的能力，提高大脑灵活性，防止过早衰老。

**准备：**可在庭院、空地、大厅内进行。备比赛用实心球。大人、孩子可备不同重量实心球，另备2~4米的标志尺。按参赛的三口之家编号，按儿童6、8、10岁分组。按号顺序进行比赛。儿童选一球由裁判带到指定位置并持球站好。本游戏需裁判员3名兼记录。

**方法：**当裁判员发出“预备”口令后，游戏者两手腕下持球两腿屈膝下蹲。当再发出“开始”口令后，游戏者抬头，两腿蹬直，两臂



向头上抛球高2米以上,然后两手原地再接住球为完成一次抛接球。当接住球后,再按上述动作多次进行抛接,分钟到时,由父亲、母亲重复上述动作。成人抛球高度为米。在抛接球过程中,如将球抛斜了,并且没接着球,游戏者马上跑到球的落点拾球,立即重新抛接,可继续比赛。以全家抛接球成功的次数多少排列名次。

**规则:**

- (1) 向上抛出球的高度规定:孩子为2米,父母为4米。
- (2) 接不到球,不计数,但可继续抛接。
- (3) 在接球时,只要球不着地都为有效。
- (4) 裁判员为了判断抛球高度,可坐到较高位置或较远位置,抛球低于标志尺,则不计数,裁判员每次计数应喊出声来。

**注意事项:**

- (1) 游戏者应做好抛球的预备姿势,抛球时做到下肢、上肢动作一致。做到向上方协调用力。
- (2) 注意掌握用力程度,抛起的球最好刚刚超过规定的高度。
- (3) 如发现抛出的球不是向上,而是向后或向前,应迅速调整用力方向。
- (4) 实心球有一定重量,抛接球时要注意安全,避免碰伤。

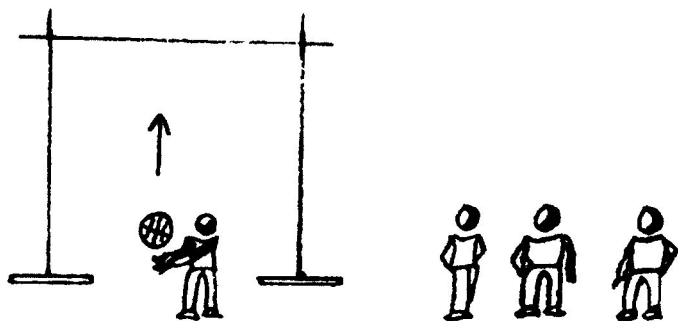


图5 游戏示意图



## 6. 儿接父高抛球

**目的：**发展跑动中的灵活性及准确判断的能力，提高跑的传接技能。

**准备：**利用排球场地，在排球场地一侧放好篮球 15 ~ 20 个，备装球筐一个。父子为报名单位，按儿子的年龄分几个组别，编号，按号顺序进行比赛。如甲组号父子游戏者上场，父在排球场地左侧中，子在右侧中面对网站立准备。本游戏需主裁判 1 名，服务员 1 名。

**方法：**主裁判发出“开始”口令后，父亲拿起一球向网左前上抛球过网，儿子立即根据球抛起的高度、方向、预计落下速度跑上去接球，然后将球放进筐，随即父又将向网右前上抛球，依次交替重复抛接，直至 15 个篮球在规定的时间内抛完。以儿子接球数排列名次。

**规则：**

(1) 父面对网站立，左右抛球过网为有效抛球，否则为抛球失误。

(2) 排球网高度随儿子的年龄增高。

(3) 父子协同配合，父抛子不接而造成的失误判接球失误。

**注意事项：**

(1) 父左右抛球的高度在网上 1 米以上，以利子判断接球位置。

(2) 儿放完球后，父亲立即抛球，可以喊一声“给”，以提示儿去接球。

(3) 儿跑动路线是左侧右侧往返跑动 2 ~ 3 步即可，故父抛球时控制好出手力量、方向。