



篮球启蒙

主编◎陈岳祥 邹世平 蒋毅



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位



篮球启蒙

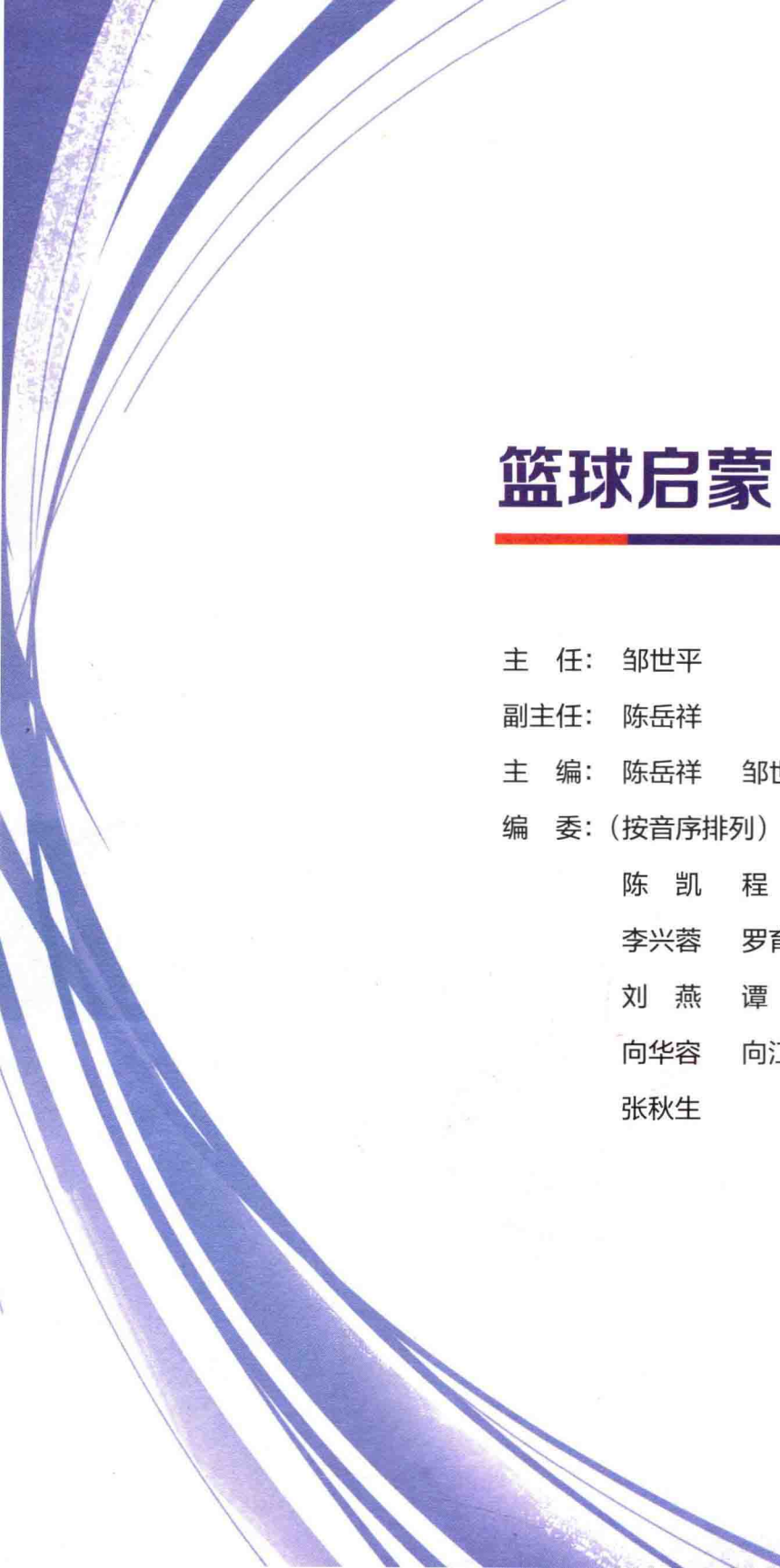
主编◎陈岳祥 邹世平 蒋毅



西南师范大学出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位





篮球启蒙 编委会

主 任： 邹世平

副主任： 陈岳祥

主 编： 陈岳祥 邹世平 蒋 毅

编 委：（按音序排列）

陈 凯 程 武 黄国树

李兴蓉 罗育金 刘仕华

刘 燕 谭 平 夏国权

向华容 向江宏 叶光发

张秋生

前言 QIANYAN

亲爱的小朋友：

篮球运动是一项老少皆宜的运动项目。在篮球学习与锻炼中，你的身体素质将不断增强，你的心理素质将不断提高，你和同伴、同学、家人的关系也将更加融洽。

篮球很具有灵性，只要你常常和它一起玩，你会发现它与你的配合非常默契。还有，你在学习时，有什么体验别忘记告诉老师，或者写下来。

今天，或许你还拿不稳球，相信通过你的努力，明天你将是运动场上的明星。让我们一起努力吧！现在就开始。

编者

目录 CONTENTS

01 篮球之星	1	16 原地传接球	42
02 我爱篮球	3	17 换位传接球	46
03 不能这样做	5		
04 滑步	7	18 侧身跑传接球	49
05 后退跑	10	19 运、传接力	52
06 侧身跑	13		
07 原地运球	16	20 投球入筐	54
08 原地高、低运球	19	21 原地投篮	56
09 原地变向运球	22	22 运球跨步上篮	59
10 行进间运球	25	23 呼号抢球	62
11 直线运球	28	24 拦截传球	65
12 曲线运球	31	25 简单的突破	69
13 运球急停、急起	34	26 简单的进攻与防守	72
14 “十”字形接力运球	37	27 简单的传切配合	75
15 一级方程式运球	40	28 玩转篮球	78

01 | 篮球之星 ▶



这是篮球明星姚明的比赛图片。你知道他的故事吗？



这是篮球明星易建联，向同学们讲讲他的故事吧。

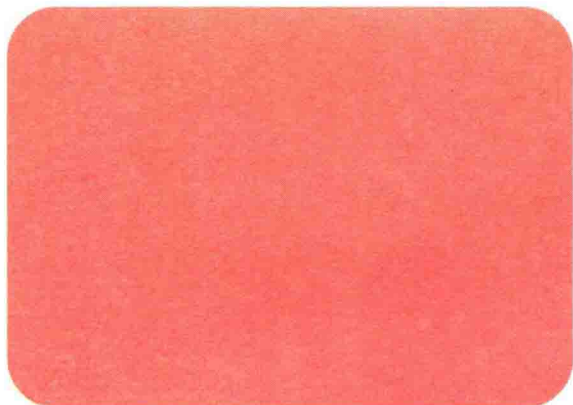




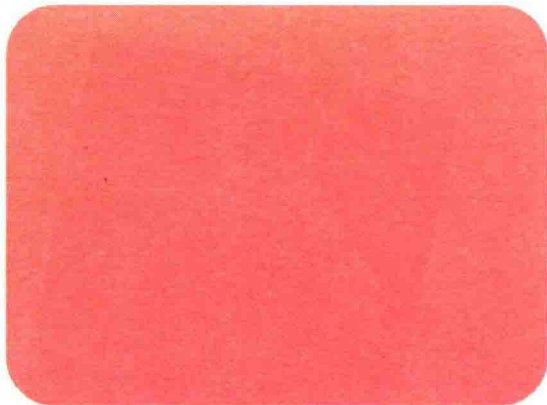
说一说

把你知道的篮球明星的照片贴上或填上他们的姓名,并说说他们的故事。

篮球明星



学校“篮球之星”



精彩瞬间



小贴士

篮球是1891年由美国体育教师詹姆斯·奈史密斯博士发明的,到1893年,形成近似现代的篮板、篮圈和篮网。1896年前后,篮球运动传入中国。1904年,在第三届奥林匹克运动会上第一次进行了篮球表演赛。1936年,男子篮球被列为奥运会比赛项目,女子篮球于1976年被列为奥运会比赛项目。

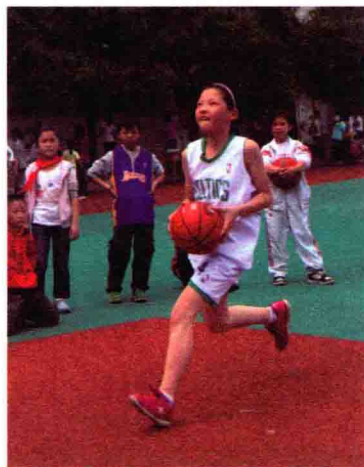
02 | 我爱篮球 ▶



悄悄告诉你,我用的是小学生专用5号篮球。



参加篮球活动,服装与鞋要适合运动哦!



听老师讲解时,可以这样持球。





勤学苦练才会有进步。



说一说

1. 篮球的大小一样吗？颜色相同吗？
2. 打篮球时除了不能把钥匙挂在脖子上，你还能举出哪些物品不宜携带？
3. 说说学校开展的篮球运动的情况。



精彩瞬间



小贴士

篮球按型号分为：7号、6号、5号、3号。

1. 标准男子比赛用球：7号，重量600~650 g，圆周75~76 cm。

2. 标准女子比赛用球：6号，重量510~550 g，圆周70~71 cm。

3. 青少年比赛用球：5号，重量470~500 g，圆周69~71 cm。

4. 儿童比赛用球：3号，重量300~340 g，圆周56~57 cm。

03 | 不能这样做 ▶

下面这些动作或行为对吗？



拉人



非法用手

小贴士

篮球比赛中，不准通过违规的防守、阻挠、推人、撞人、绊人来阻挡对方。比赛中，除为了抢球捎带地接触对方持球的手以外，不准用手触及对方。



争吵



推人

小贴士

从理论上讲,篮球运动是不允许有身体接触的运动。活动时不仅要保护自己不受伤,也要注意不要让对方受伤。



抱人



说一说

篮球场上还有哪些是危险动作?



小贴士

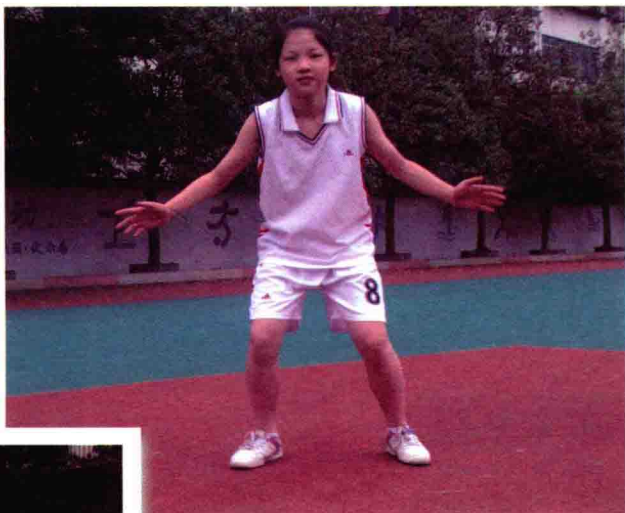
标准的成人篮球场尺寸为:长28米,宽15米;篮板的尺寸是:宽1.80米,高1.05米;篮板下沿距地面2.90米。

儿童篮球场尺寸为:长22~24米,宽12~13米;篮圈上沿距地面2.75~2.80米。

04 | 滑步

滑步是防守技术。滑步时,双脚分开至约肩宽距离,双膝微屈,重心降低并在两足间,两肘向外抬高至胸部,上身稍向前倾。若向右滑步,左足内侧蹬地向右滑动;向左滑步则动作相反。若向前滑步,后脚蹬地前滑;向后滑步则动作相反。

这是啥动作哟?

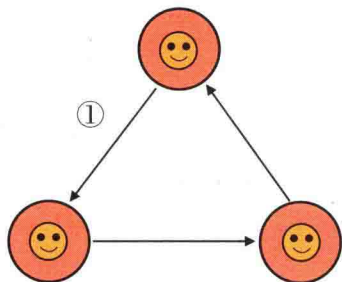


这是滑步,很有用哟!你们也试试吧!

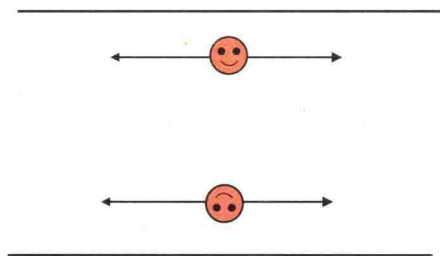




练一练



三人三角形滑步



二人面对面滑步

我的建议

1. 增加双手动作,一手高,一手低地滑步。
2. 可以结合准备活动或游戏进行练习。

易犯错误

1. 滑步时跳跃。
2. 滑步时重心偏高。
3. 两脚形成交叉。

小贴士

篮球充气要适当。篮球从1.8米高度落地,反弹起来的高度应在1.2~1.4米之间。一般冬天气可以充足一点,夏天可以少充一点。

① 注:书中“——”表示运动路线;“·····”表示传球路线;
“~~~~~”表示运球路线。

说一说

1. 滑步动作做得好的标准有哪些?
2. 滑步时身体重心要平稳吗?
3. 你做得如何?

精彩瞬间



小贴士

运动后不要立即蹲坐休息;不要贪冷饮;不要立即吃饭;不要让体温骤降;不要省略放松运动。

我的精彩照片



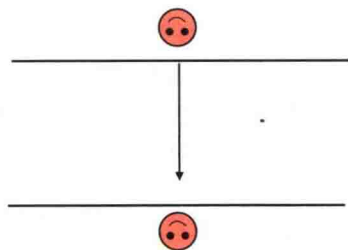
05 | 后退跑 ▶



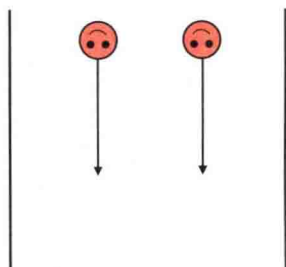
她为什么这样跑
呀？老师会告诉
我们。



练一练



听声后退跑



二人一起后退跑

想一想,议一议
动作要领吧!



我的建议

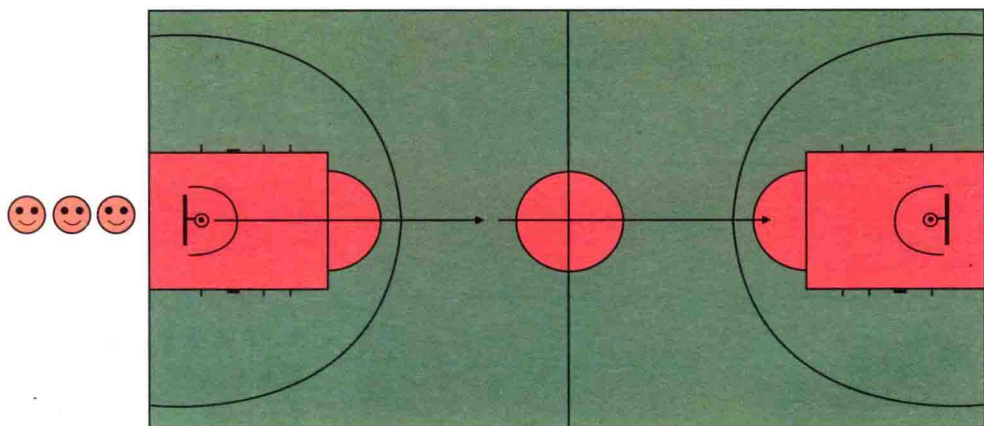
1. 听声后退跑时,可以不在一个地方,可以一人在后边发出声音引导同学跑,跑的同学不向后看,向发出声音的方向跑。
2. 二人一起后退跑,可以由自己发令。

易犯错误

1. 二人一起后退跑时未注意同伴,两人缺乏配合。
2. 后退跑时,未警惕身后的人或物。
3. 低头看着地面跑。

拓展练习

沿着篮球场的中心线、边线或操场跑道线后退跑。





说一说

1. 后退跑应怎样注意安全?
2. 后退跑时身体是向前倾还是向后仰? 是脚跟着地吗?

精彩瞬间



挑战:编写后退跑的口诀

小贴士

体育锻炼时不能佩戴纪念章,不能携带小刀、铅笔、钥匙、手表等物件,并要换上运动鞋、运动服等。