

●文化主题轴综合课程系列教材

男 篮 女 舞

NAN LAN NÜ WU

NAN LAN NÜ WU

NAN LAN NÜ WU

上海市复旦中学体育教研组◎编



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

文化主题轴综合课程系列教材

男 篮 女 舞

NAN LAN

WU

NAN LAN NÜ WU

NAN LAN NÜ WU

6634

278

上海市复旦中学体育教研组◎编



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

男篮女舞 / 上海市复旦中学体育教研组编. —上海: 上海教育出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5444-6572-4

I. ①男… II. ①上… III. ①体育课—中学—教材
IV. ①G634.961

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第201232号

责任编辑 季陆生 王嫣斐

封面设计 王 捷

男篮女舞

上海市复旦中学体育教研组 编

出 版	上海世纪出版股份有限公司 上 海 教 育 出 版 社 易文网 www.ewen.co
地 址	上海市永福路 123 号
邮 编	200031
发 行	上海世纪出版股份有限公司发行中心
印 刷	昆山市亭林印刷有限责任公司
开 本	890×1240 1/32 印张 7.75
版 次	2015 年 8 月第 1 版
印 次	2015 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5444-6572-4/G·5408
定 价	30.00 元

(如发现质量问题,读者可向工厂调换)

编委会成员

陈绍辉 唐 莉 胡晓红 江仁斌
罗佩娜 刘巧玲 袁 俊 胡 彬

总 序

于 漪

这是上海市复旦中学的一组发展性校本教材，它们是《寻梦复旦园》《辨“砖”识“屋”》《掌中求索》《跟着环球游画看世界》《高中英语读写教程》《西方文化掠影》和《男篮女舞》。这组教材综合性特点鲜明，内容简明扼要，图文并茂，富有趣味性，不但能使學生开阔视野、学到知识，而且能受到优秀文化的熏陶。

翻开《寻梦复旦园》，爱国气息扑面而来，我情不自禁地想起教李大钊的名文《艰难的国运和雄健的国民》时的情景，爱国情怀油然而生。近代以来，我国饱受帝国主义欺凌、宰割，但多难兴邦，不少志士仁人愤然而起，振兴中华。兴国首先要有各种人才，培养人才必须兴办教育。复旦中学成立与发展的百年历史，正是鲜明的写照与缩影。篇篇回忆性文章倾注深情，娓娓道来，如数家珍。这是复旦中学独有的优秀文化和宝贵的精神财富。自家的历史能令师生倍感亲切。19世纪俄国伟大思想家赫尔岑认为：“充分地理解过去，我们可以清楚现状；深刻认识过去的意义，我们可以提示未来的意义；向后看，就是向前进。”复旦学子了解复旦的过去，理解复旦前辈的创业精神、奋斗精神，就能具体地意识到自己肩负的责任，勤奋学习，奋力前行。

《辨“砖”识“屋”》是通俗的史料解析入门书，可作中国史、外国史教学的延伸与补充。在历史教学中，有个阶段往往重观点轻史料，这本教材把史料和史学著作比作“砖”与“屋”，就是一种十分形象的提醒。砖不结实，怎么造出坚固的房屋？豆腐渣工程一推就倒就是明证。一个史家，如果不在史料上考究一番，不认真辨真伪就舞文弄墨，写出来的史书就不是信史。如北齐魏收的《魏书》，就被后人称为“秽史”。中学时代学一点史科学初步知识，打一点历史文化的基础，对启迪思维、崇尚科学十分有益。

如果说《辨“砖”识“屋”》有比方意味，那么《掌中求索》的书名倒是反映真实，它真的教你在掌中求索。TI图形计算器只有巴掌大小，

被人称为“掌上电脑”“掌上实验室”，一器在手，的确可以“运科技实验于掌”。这给人们随时随地进行科学探索带来很大的方便。本课程的设计就是以 TI 图形计算器为桥梁，实现数理化跨学科学习，充满时代气息，培养学生综合学习能力，以符合时代需求。

《跟着环球游画看世界》则给学生以艺术享受。这本图文并茂的教材是行万里路的实践成果。作者行经五大洲近六十个国家和地区，写下几十万字文字资料，画下几百幅钢笔淡彩写生画。扎实的旅游实践、生动的艺术文化实践支撑了这门课程的研究，这种执著追求的精神难能可贵。古人有所谓“卧游”，足不出户，通过美好的画图享受大自然的美景，这实在是条件不具备时不得已求欢乐的一种方法。而今杨云平老师行万里路，不仅画出美景风情，还介绍世界各地的风土人情，扩展国际视野。显然，这门课程能增进学生对世界的认知，培养艺术修养，学生在开阔视野的同时，必能获得审美的愉悦。

英语学科的《西方文化掠影》教材主要体现了以下三方面理念：①为提高学生多元文化背景下的文化品格和人文素养奠定良好基础；②根据学生的欣赏力、鉴别力以及接受力设计文化拓展型课程；③所选内容具有生活性、时代性和文化性。

“西方文化掠影”拓展型课程的开设有利于学生了解语言文化差异，尊重并包容异国文化，增强民族自尊心，有助于帮助他们掌握恰当的交际方式，促进思维发展，为他们进一步认识世界，适应社会打下良好的基础。相信“西方文化掠影”拓展型课程能为学生打开一扇“通向世界的窗口”。

文化涉及生活、习俗、信仰、价值观以及人们对日常事务的看法和情感，必须充分考虑学生的欣赏力、鉴别力以及接受力。通过这些课程的学习，要让学生逐步意识到人的行为和思维习惯无不受到文化背景的影响，增加学生对文化内涵的了解，激发学生对目标文化的求知欲和认同感，增强民族自尊心。

文化是一个民族的精神和灵魂。没有文化，人就没有精神追求，就会变得空虚。文化决定着全民的素质。复旦中学以文化为主题轴开发校本综合教程，是有远见的举措。祝愿以此为起步，编撰更多的校本教材。

前 言

在复旦百年的发展历程中，始终坚守着“自强育人”的办学思想，即复旦公学老校长严复先生提出的“德育自强、智育自强、体育自强”，强调人格、创新、体格的全面发展，反映了百余年来复旦先贤和后辈在培养复旦学子品质上的执著追求。

20 世纪 80 年代后期，复旦中学先后组建了游泳队、网球队、乒乓球队等，秉承“团结、服务、牺牲”的复旦精神，各支队伍刻苦训练，顽强拼搏，都取得优异的成绩，篮球、乒乓球成为学校的品牌特色，在上海市有着一定的知名度。

立足于发展“文理相融，人文见长”的办学特色，培育“博学而笃志，切问而近思”的复旦学子，学校自 2009 年以来，着手开展文化主题轴综合课程建设的实践研究，以此为契机，体育组的教师们着手体育学科的教育教学改革，探索课堂转型，积极开展课题研究，开发文化主题轴综合课程，逐渐形成了“男篮女舞”的课程特色。为了更规范、系统地服务于体育教学，体育组全体教师群策群力，在理论中构建，在实践中改革，历经 10 年时间，逐步形成了《男篮女舞》的校本教材。全篇由上篇篮球、下篇舞蹈类和太极拳篇构成，舞蹈类包括踏板操、纱巾舞、绳操、拉丁舞以及剑舞。本书旨在为培养学生身体、心理、社会适应能力做出贡献。

《男篮女舞》校本教材在坚持“健康第一”指导思想的同时，凸显体育运动的文化内涵，在增加学生健康知识 with 运动技能、发展学生身体美与动作和谐的同时，促进学生形成较强的对生命美的发现能力、感受能力、欣赏能力，使其具有良好的心理品质与积极的生活态度。

当前，我校正在进行上海市实验性示范性学校的创建工作，体育工作作为创建工作的一项重要内容之一，也受到专家的一致认可。我们相信在复旦中学体育精神的引领下，复旦人的强身健体、报效祖国的梦想一定能够更有效、更彻底地实现。

目 录

总序	1
前言	1
上篇 篮球	
第一单元 篮球运动的起源与发展	3
第二单元 篮球技战术简介	4
第三单元 篮球基本用语解说	5
第四单元 练习的基本概念与注意事项	6
第五单元 篮球技战术运用实例	7
第六单元 篮球比赛的违例及罚则	46
第七单元 篮球比赛犯规简介	51
第八单元 篮球运动的竞赛组织工作与编排	56
下篇 舞蹈类	
踏板操	61
第一单元 踏板操简介	61
第二单元 基本动作及规定套路	63
第三单元 创编原则及方法	72
第四单元 踏板操的欣赏	76
纱巾舞	85
第一单元 纱巾舞简介及锻炼意义	85
第二单元 基本动作及规定套路	87
第三单元 创编意义、原则与方法	118

绳操·····	125
第一单元 绳操简介及锻炼意义·····	125
第二单元 基本动作及规定套路·····	126
第三单元 创编原则及方法·····	164
拉丁舞·····	166
第一单元 拉丁舞简介及锻炼价值·····	166
第二单元 拉丁舞——伦巴舞·····	168
第三单元 拉丁舞——恰恰恰·····	179
第四单元 拉丁舞创编原则及方法·····	190
剑舞·····	193
第一单元 剑舞的简介及其历史文化·····	193
第二单元 剑舞规定套路·····	196
第三单元 剑舞的欣赏·····	213

太极拳篇

第一单元 太极拳简介及特点·····	221
第二单元 太极拳基本动作及套路·····	223
第三单元 复旦中学太极拳套路·····	226
第四单元 太极拳欣赏·····	236

上篇 篮球





篮 球

第一单元 篮球运动的起源与发展

篮球运动是由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市(春田市)基督教青年会干部训练学校的体育教师詹姆士·奈史密斯于1891年发明的。他受启发于当地青年摘桃扔入桃筐的活动性游戏,于是在一块场地的两端设置两个竹制桃筐,展开投篮比赛,这是篮球运动的雏形。

现代篮球运动的演进包括5个阶段:

1. 初创试行阶段:1892年,史密斯将比赛场地按照进攻方向分为后场、中场、前场,同时明确了比赛的要求,不久又提出了13条简明而必须严格执行的比赛规则。

2. 完善、推广时期:1932年6月18日在瑞士的日内瓦由葡萄牙、意大利、希腊等欧美八个国家的代表酝酿组织国际业余篮球联合会。会上以美国大学生篮球竞赛规则为基础,初步制定了国际统一的13条竞赛规则。规定比赛人数为5人;场地上增加了进攻限制区,进攻投篮时,若对手犯规,则投中加罚一次,未中加罚2次;竞赛时间改为20分钟一节,共赛两节等。1936年第11届奥运会上,篮球运动被列为男子正式比赛项目,现代篮球从此登上国际竞技舞台。

3. 普及、发展时期:20世纪50—60年代篮球运动员的高度开始成为现代篮球竞赛中决定胜负的重要因素之一。进攻、防守技术和战术有了明显提高。

4. 全面提高时期:1976年第21届奥运会篮球赛中,女子篮球被正式列为奥运会竞赛项目。20世纪80年代中期,篮球竞赛规则对进攻时间、犯规罚则做了修正,并规定了远投区,增加了3分球的规定。

5. 创新、攀登时期:1992年西班牙巴塞罗那奥运会上,以美国“梦之队”中的乔丹、约翰逊等为代表的现代篮球技巧表演,把这项运动技艺表现得更加充实完善,战术打法更为简练实用。

现代篮球运动的特点,分为空间对抗性特点(高空性、瞬时性)、内

容多元化特点、多变及综合性特点、健身及增智性特点、启示及教育性特点、职业及商业性特点。现代篮球运动发展朝着智在充实,高在壮、灵,悍在凶狠,快在节奏,准在提高,全在综合,变在瞬时,新在奇特,技在升华,阵在机动,帅在智谋,男、女篮并趋的方向发展。

现代篮球运动于 1895 年,由美国国际基督教青年会派往中国天津基督教青年会就职的第一任总干事来会理介绍传入我国天津市,因此,天津市是我国篮球运动的发源地。

篮球运动自 1895 年传入中国后,于 1914 年 1 月举行的第一届全国运动会被列为比赛项目。

篮球运动的本质是一种娱乐、健身的体育游戏,也是一项国际性的竞技体育运动,又是一门学科课程,还是一种新兴的体育产业,这是一种人类进步的社会文化现象。

第二单元 篮球技战术简介

篮球的技术分为进攻和防守两大类。

进攻技术包括:传接球、运球、投篮、持球突破、移动和抢进攻篮板球技术。

防守技术包括:抢球、断球、打球和防守对手以及移动和抢防守篮板球技术。

篮球的战术分为进攻和防守两大类。除个人进攻与防守的战术,战术的基础配合也分为进攻基础配合和防守基础配合。

进攻基础配合包括:传切、掩护、突分、策应。

防守基础配合包括:针对掩护而来的挤过、穿过、绕过、交换防守,其他还有关门、夹击、补防、围守。

全队战术分为:

1. 快攻——防守快攻。
2. 人盯人防守——进攻人盯人防守,包括:半场、全场和全场紧逼。
3. 区域联防 2—1—2 阵型——进攻区域联防 1—3—1 阵型。
4. 区域紧逼——进攻区域紧逼。



5. 混合防守——进攻混合防守(指同一时间内出现两个防守体系的交叉)。

6. 固定配合——防守固定配合。

第三单元 篮球基本用语解说

这里为各位同学介绍球场上的各个区域。如果对练习方法中的“地点”有不懂的地方,请参考此处的解释。

底线:划分出球场范围,位于篮筐后方的线,也称之为端线。

禁区:区隔出篮筐周围的区域。此区会涂上与球场其他区域不同的颜色,所以也称之为油漆区。进攻方的球员不可在此区域停留超过3秒钟。

全场:指整个球场。

半场:指整个篮球场的一半。

罚球线:距离底线5.8米处,对方犯规时,将于此处执行罚球。

边线:区隔出球场左右两边的线。

中线:在球场中央,将球场一分为二的线。

高位:禁区线附近,接近罚球线的区域。

低位:禁区线附近,接近篮筐(底线处)的区域。

腰位:禁区线附近,位于高位与低位之间的区域。

中距离:介于禁区及3分线之间的区域。

3分线:一般进球都算2分,唯独在此线之外投进的计算3分。

中圈:位于球场正中间的圆圈。比赛即将开始时,各队会派出一位球员于此圈中进行跳球的动作。

弧顶:在3分线上方附近,接近篮筐正面的区域。

后卫攻击区域:3分线上方附近,稍微偏离篮筐正面的区域。因两位后卫在场时经常使用此区,所以也称作双后卫区。

两翼:3分线附近,接近篮筐45度角的区域。

第四单元 练习的基本概念与注意事项

一、要分清楚此练习是在比赛中的哪个时段运用

练习中非常重要的一点是，得随时以比赛的实际情况为考量。长时间漫无目标地进行练习，是无法提升效率的。

但是，这也不代表练习的时间越多越好。重点是必须十分清楚及了解，这样的练习是为了比赛中的哪个时段灵活运用。

篮球与网球、羽毛球等回合竞技的运动不同，它会与队友及对手有所接触。正因如此，比赛不会一直重复完全相同的攻防动作。教练员应当准备一套能针对瞬息万变的状况而采取应对措施的练习课程表。

二、加强“位置技巧”，同时做好基础练习

每个球员在球队都有各自的位置。为了做好每个位置被赋予的任务，球员必须好好练习所属位置中应具备的基础技术。

但只做强化自己位置的练习，是无法扩展篮球技巧的。以前，高个子的队员只要懂得篮下各种攻防技巧即可，但以现代的篮球趋势来看，高个子队员也必须具备远离篮筐的各项技巧与活动力。练习的关键在于取得相对的平衡，也就是说队员需要一边强化自己的位置的练习，一边培养其他位置的基础技巧。

三、让练习目的明确化

以球员个人来说，充实精神方面的强韧度、技术方面的成熟度以及体力方面的充沛度是非常重要的。此时必须注意的是，一定要很清楚目前所进行的练习是针对心、技、体哪一方面的练习。而有时候即使是相同的练习，也会因为设定时间的不同，而导致结果完全不同。

例如尚处于基础投篮姿势的阶段练习时，就要求球员加快出手的速度，而此时球员身体还处于不稳定的投篮姿势，快速出手就会养成错误动作。如果球员正处于正确投篮的阶段，应该一球一球慢慢练习，等身体熟悉正确的姿势后，再试着加快出手的速度，最后再在模拟比赛的练习中适应投篮节奏。



第五单元 篮球技战术运用实例

一、个人技术

(一) 投篮

1. 立定投篮

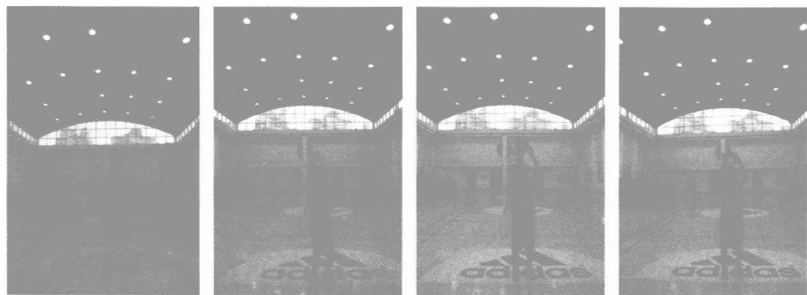
技术解说: 将双脚固定于地板上投篮的方式, 我们称之为立定投篮。这是一项罚球或是无人防守时经常使用的投篮方式, 在比赛中提升这种投篮命中率的关键在于固定自己的投篮姿势, 所以必须不断练习直到能以一定的节奏进篮为止。此外, 立定投篮也可以使用“双手投篮”的方式。

立定投篮最具代表性的使用时机莫过于罚球了。罚球是比赛中唯一可以在无人防守的情况下轻松投篮的机会。此时可以好好利用这个机会, 提高投篮的准确度。因此, 罚球前是否能让自己放松是关键。罚球前可先轻轻地将球拍几下, 然后稳住下半身的重心后将球投出。

图解: (1) 双脚之间的距离与肩同宽, 轻轻弯曲膝盖以稳住重心, 右脚稍稍向前(右撇子)。

(2) 维持这样的姿势, 单手将球举起后至眼睛以上接近额头的位置。

(3) 运用全身的力量将球往上带, 并通过单手将力量传至球上。将投篮的惯用手手肘移动至球的下方。



(4) 球离手后,暂时保持相同的姿势不动。充分利用手腕的力量将球拨出,使球产生后下旋的轨迹。

2. 自己抛接球后跳投

技术解说:没有队友协助,也能够一个人练习的投篮动作。确保做好投篮前的接球动作,以及之后的跳投动作。

步骤:(1)先在靠近篮筐的地方练习。自己将球抛出,让球反弹回来。

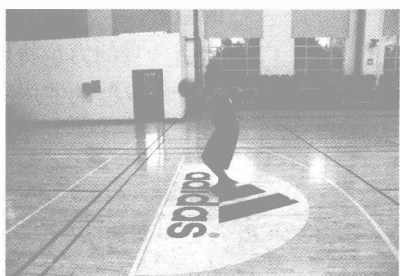
(2)朝球的方向靠近,接球后跳投。

图解:(1)将球后旋后轻轻往上抛,让球在地板上反弹回来。

(2)身体趋前接球。

(3)接球后准备跳投。

(4)顺着这个动作将球投出。



教师讲解:将球后旋后再抛出,球会比较容易回到自己手上。请在前方有防守球员的情况下练习。

建议:投篮,是一种球员自己个别练习就能提升的技术。请尽量安排多样化的个人投篮练习项目,多进行一些自主性的练习。