

最 / 美 / 的 / 老 / 师 / 书 / 系

关月玲◎编著

生活中要享受教书以外的快乐
虽然我们的职业是教师
但我们的生活不仅仅是教书
比如
在教书之外
我们要学会生活
以愉快的心情在灯下静心的读你喜欢的文字
并将你的读书心得用恰当的方式转达给孩子
让孩子来分享你的快乐

体育老师 教学知识



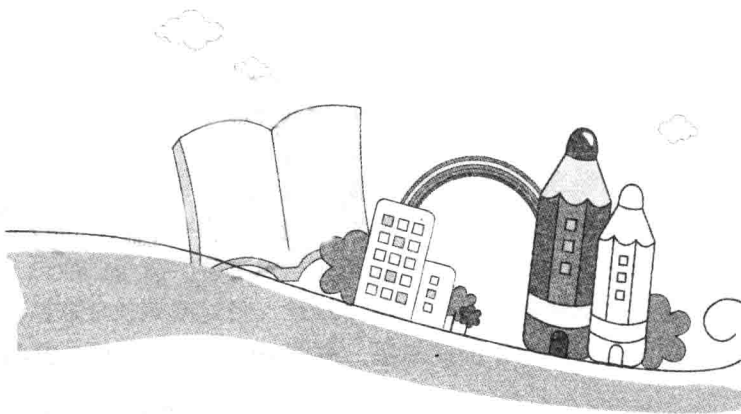
西北农林科技大学出版社

最 / 美 / 的 / 老 / 师 / 书 / 系

关月玲◎编著

生活中要享受教书以外的快乐
虽然我们的职业是教师
但我们的生活不仅仅是教书
比如
在教书之外
我们要学会生活
以愉快的心情在灯下静心的读你喜欢的文字
并将你的读书心得用恰当的方式转达给孩子
让孩子来分享你的快乐

体育老师 教学知识



西北农林科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育老师教学知识 / 关月玲编著. —杨凌:西北农林科技大学出版社,
2012

ISBN 978 - 7 - 81092 - 717 - 8

I. ①体… II. ①关… III. ①体育教学 - 教学研究 IV. ①G807.01

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 136204 号

体育老师教学知识

关月玲 编 著

出版发行 西北农林科技大学出版社
地 址 陕西杨凌杨武路 3 号 邮 编:712100
电 话 总编室:029 - 87093105 发行部:87093302
电子邮箱 press0809@163.com
印 刷 北京联华宏凯印刷有限公司
版 次 2012 年 07 月第 1 版
印 次 2012 年 07 月第 1 次
开 本 16
印 张 12
字 数 192 千字

ISBN 978 - 7 - 81092 - 717 - 8

定价:28.80 元

本书如有印装质量问题,请与本社联系

目 录

第 一 章	篮球教学知识	(1)
第 二 章	足球教学知识	(13)
第 三 章	排球教学知识	(22)
第 四 章	乒乓球教学知识	(45)
第 五 章	羽毛球教学知识	(58)
第 六 章	体操教学知识	(72)
第 七 章	游泳教学知识	(79)
第 八 章	跳水教学知识	(85)
第 九 章	田径教学知识	(91)
第 十 章	自行车教学知识	(103)
第十一章	射击教学知识	(128)
第十二章	击剑教学知识	(138)
第十三章	拳击教学知识	(146)
第十四章	举重教学知识	(159)
第十五章	赛艇教学知识	(167)

第一章 篮球教学知识

第一节 篮球运动的起源和发展

1891年12月初在美国马萨诸塞州斯普林菲尔德(Springfield)市基督教青年会国际训练学校(后为春田学院)的体育教师詹姆斯·奈史密斯(James Naismith)博士发明了篮球,最初的篮球规则只有13条。奈史密斯博士于1939年去世,终年78岁。他未曾料到,由他创建的篮球项目竟然在200多个国家流传着,而且至今美国篮球还誉满全球。篮球在第一次世界大战时由美军传入欧洲。

为了纪念奈史密斯博士发明的篮球的功绩,在春田学院校园内修建了美国篮球名人馆——詹姆斯·奈史密斯纪念馆。

1891年,奈史密斯在马萨诸塞州斯普林菲尔德基督教青年会国际训练学校任教,这所学校体育系主任卢瑟·古利克为贯彻冬季体育课教学大纲委托他设计一项室内集体游戏。他从当地儿童喜欢用球投向桃子筐(当地盛产桃子,各家各户都备有桃筐)的游戏中得到启发,创编了篮球游戏。

起初,奈史密斯将两只篮筐分别钉在健身房内看台的栏杆上,篮筐上沿距离地面3.04米(约10码),用足球作比赛工具,向篮内投掷。投球入篮得1分,按得分多少决定胜负。每次投球进篮后,要爬梯子将球取出再重新开始比赛,后来逐步将竹篮改为活底的铁篮,再改为铁圈下面挂网。人们称这种游戏为“奈史密斯球”或“筐球”,很长一段时间之后,经过他与同事们反复商量才定名为“篮球”。

奈史密斯30岁时便发明了篮球,但篮球诞生后近半个世纪始终不被人们重视,直到1936年柏林奥运会上才受到应有的尊重。75岁高龄的奈史密斯随美国篮球队抵达柏林,但美国篮球队教练只负责他从美国到柏林的机票费,不承担其在柏林的旅馆费和入场券费用,并且美国奥委会对此置之不理,使得这位篮球之父心情十分沉重。

国际业余篮球联合会首任秘书长威廉·琼斯则很尊重和敬佩奈史密斯，不仅解决了他的旅馆费用，并邀请他为奥运会首场篮球比赛开球。开球前，琼斯向全体参赛运动员介绍了这位篮球发明者，奈史密斯受到大家的热烈欢迎。全部比赛结束后，琼斯又安排奈史密斯主持发奖仪式，并授予他一枚奥林匹克特别勋章，以表彰他发明篮球的功绩。当一位德国小姑娘向他敬献月桂冠时，奈史密斯欣喜若狂，激动得把帽子抛向天空。

奈史密斯于1939年逝世。为了永远怀念这位篮球运动先驱，国际篮联在1950年第1届世界男子篮球锦标赛期间举行的第一次中央局会议上，决定把世界男子篮球锦标赛的金杯命名为“奈史密斯杯”。

到1893年，才形成近似现代的篮板球、篮圈和篮网。最初的篮球比赛，对上场人数、场地大小，比赛时间均无严格限制。只要求双方参加比赛的人数必须相等。比赛开始，双方队员分别站在两端线外，裁判员鸣哨并将球掷向球场中间，双方跑向场内抢球，开始比赛。持球者可以抱着球跑向篮下投篮，首先达到预定分数者为胜。1892年，奈史密斯制定了13条比赛规则，主要规定是不准持球跑、不准有粗野动作、不准用拳击球、否则即判犯规，连续3次犯规判负1分；比赛时间规定为上、下半时，各15分钟；对场地大小也作了规定。上场比赛人数逐步缩减为每队10人、9人、7人，1893年定为每队上场5人。

1904年在第3届奥林匹克运动会上第1次进行了篮球表演赛。1908年美国制定了全国统一的篮球规则，并有多种文字出版，发行于全世界，这样，篮球运动逐渐传遍美洲、欧洲和亚洲，成为一项世界性运动项目。1936年第11届奥运会将男子篮球列为正式比赛项目，并统一了世界篮球竞赛规则，此后，到1948年的10多年间，规则曾多次修改，与现行规则有关的重要变化是：将得分后的中圈跳球，改为失分队在后场端线外掷界外球继续比赛；进攻队必须在10秒钟内把球推进到前场；球进前场后不得再回后场；进攻队员不得在“限制区”内停留3秒钟；投篮队员被侵犯时，投中罚球1次，投不中罚球2次等。1952年和1956年第15、16两届奥运会的篮球比赛中，出现了两米以上的多人，国际业余篮球联合会曾两次扩大篮球场地的“限制区”（也叫“3分区”）；还规定，一个队控制球后，必须在30秒内投篮出手。20世纪60年代初有关10秒和球回后场的规定，一度因1960年第17届奥运会后取消了中场线改画边线的中点而中止。1964年第18届奥运会后，又恢复了中场线，这些规定又继续执行。

1977年增加了每队满10次犯规后,在防守犯规时罚球两次,防投篮时犯规两罚有1次不中再加罚1次的规定。1981年又将10次犯规后罚球的规定缩减到8次。很明显,人员的变化,技术、战术的发展引起了规则的改变,而规则的改变又促进了人员和技术、战术的进一步发展变化。特别是20世纪50年代后期以来,规则的改变对篮球比赛的攻守速度,对运动员的身体、技术、战术以及意志、作风等各方面都不断提出更高的要求,促进了篮球技术水平的迅速提高,女子篮球是1976年第21届奥运会上才被列为正式比赛项目的。

篮球运动是1896年前后由天津中华基督教青年会传入中国的,随后在北京、上海基督教青年会里也有了此项活动。在1910年的全运会上举行了男子篮球表演赛之后,在全国各大城市的大、中学校的篮球活动逐渐开展起来,其中以天津、北京、上海开展得较好,水平也较高。当时的比赛规则很简单,在球场中间画一个直径约有1米的中圈,中锋队员跳球时一只手必须置于背后腰部,任何一足不得踏出圈外;技术也简单,中圈跳球后,谁接到球就自己运球,超过防守人就投篮。当时球员只会直线运球前进,传球方法是单、双手胸前传球,跑动投篮是用单手低手上篮,立定投篮无论远近都是用双手腹前低手投篮。1925年前后,进攻和防守的5名运动员有了较明确的分工,中锋对中锋,后卫对前锋,人盯人,各自盯住自己的对手。但前锋的职责是只管进攻投篮,不管退守;后卫的职责是只管防守拦截球,不管投篮。前锋和后卫很少全场跑动,只有中锋要攻守兼顾。以后又逐渐改为两后卫1人助攻(活动后卫),1人留守后场(固定后卫),两前锋也变为1人留在前场专管偷袭、快攻,1人退守后场助防。技术动作也有所发展,跑动投篮出现了单手、高手投篮,立定投篮出现了双手胸前投篮,传球出现了单、双手击地传球,运球出现了两手交替运球躲闪防守和超越防守向前推进的技术。规则中增加了罚球区和罚球线,队员犯规4次即被取消比赛资格,犯规罚球可由队长指定任何1个队员主罚。比赛时间分为上、下半时各20分钟,中间休息10分钟。每次投中或罚中后,都在中圈跳球,重新开始比赛。中国篮球运动水平在1926年以后有了较大提高。

1892年,篮球运动的发明人奈史密斯订出18条简易规则,篮球运动进入对抗比赛的阶段,继而产生了比赛的组织领导者、执法公断者——裁判员。

外国称篮球裁判为“球证”，每场比赛有正、副两个“球证”。新中国成立前，我国称篮球裁判为“司令”，每场篮球赛只有一个“司令”。新中国成立后改称裁判员，每场球赛设正、副两个裁判员。

我国现行篮球裁判分为五级：国际级、国家级、一级、二级、三级。由于篮球比赛的速度强度都愈来愈大，为了更全面、准确地执行规则，有些国家已开始试行每场比赛设前、中、后三个裁判员。

第二节 篮球竞赛的基本规则

一、原始规则

奈史密斯制定篮球规则的基本原则：

1. 篮球运动是用手进行的运动，球是圆的；
2. 手拿着球走或者跑都是不允许的；
3. 运动员可以到场上任何地方，只要不影响和妨碍对方运动员；
4. 运动员与运动员之间不允许发生身体接触；
5. 篮筐应该是水平的。

根据这5条基本原则，奈史密斯先生制定出最原始的篮球竞赛规则。最原始的篮球竞赛规则一共有13条，这13条的基本内容是：

1. 球员可以用单手或双手向任何方向扔球。
2. 球员可以用单手或双手向任何方向抢、打球，但绝对不能用拳头击球。
3. 球员不能带球走。
4. 必须用手持球，而不允许用头顶、脚踢球。
5. 不允许球员用肩撞、手拉、手推、手打、脚绊等方法来对付另一方的队员。任何队员违反此规则，第一次被认为是犯规，第二次再犯规，就要被强行停止比赛，直到命中一个球后才能重新上场参加比赛。如果有意伤害对方球员，就要取消他参加整个比赛的资格，且不允许替补。
6. 用拳击球就是违反第3条和第4条规则。
7. 如果任何一方连续犯规3次，就要算对方命中一球。连续犯规的意思是指：在一段时间里，对方队员未发生犯规，而本方队员接连发生犯规。

8. 如果防守者没有触到球或干扰球，当球投入篮内并停留在篮里就算中篮。如果球停在篮筐上，而对方队员触动了篮筐，也算命中一球。

9. 当球出界，球将由第一个接触球者扔进场内。若有争论，由裁判员将球扔进场内。掷界外球允许5秒钟，如果超过5秒钟，球判给对方。

10. 主裁判员是球员的裁判，他有权吹犯规，不过，裁判如果包庇哪队，就会被撤销执照。当某队连续3次犯规，他将通知副裁判员。他有权宣布取消某队员的比赛资格。

11. 副裁判员是球员的裁判，他可决定什么时候球在比赛中，并要计时、决定球的命中、记录命中的球数以及承担通常裁判员应该承担的责任。

12. 比赛在两个15分钟内进行，中间休息5分钟。

13. 球命中最多的一方获胜，如果平局，经双方队长的同意，比赛可延至再命中一球为止。

这原始的13条篮球竞赛规则，虽然不系统、不完整，有些条文还不够明确，但对初期篮球运动的发展起着很大的推动作用，特别是篮球运动发展到今天成为现代篮球运动，技术、战术水平越来越高，规则就显得更加重要，它要求严格、科学、系统地管理篮球竞赛。

二、规则演变

规则的制定，促进了篮球运动的发展，而篮球技术、战术水平的不断提高，又促进了对规则不完善地方的适当修改和补充，从而使篮球运动向健康与高级的方向发展。

规则与篮球技术、战术就像生产力与生产关系一样，是相辅相成、相互依赖、相互促进的关系。规则通过肯定、否定、允许或不允许，来保证篮球比赛的正常进行，促进篮球运动的健康发展。球场上符合规则的动作，就是正确的动作，反之是错误动作。

规则从最初的13条发展到现在的58条，篮球技术、战术从原来的简单、低级发展到现在的高级水平，都是它们许多年来相互制约、相互促进的结果。如：运球技术从最初的以肘关节为轴发展到现在的以肩关节为轴，正是因为规则对发展中的技术不断肯定的结果。现在，规则明确指出：运球结束的标志是双手触球的一瞬间或运球的手掌心向上、大拇指超过垂直面时即运球结束。如掌心始终向下，大拇指未超过垂直面，球是不

体育老师教学知识

可能在手上有停留的。所以，以肩关节为轴的大臂运球与单手后拉、后转身运球的现代技术就以法定的形式肯定下来了。再譬如：投篮技术的发展，从最初的原地双手胸前投篮，发展到现在的高手自上而下的扣篮与单手或双手的补篮等高超的技术，规则明确规定这些都算队员在做投篮动作。因此，扣篮、补篮等现代技术就得到了迅速发展。而近年来，比赛中出现后仰跳投、后撤步跳投、勾手跳投等多种形式的技术，也是因为规则对攻守技术强调了垂直面的原则、腾空队员原则等几个处理身体接触与犯规的基本原则所决定的。在犯规处理上，特别强调了攻守平衡的指导思想，迫使和促进了投篮队员为摆脱防守、避免撞人犯规而采取的各种形式的跳投技术，以达到得分的目的，推动了防守战术的不断发展等。

国际篮联在一般情况下，每隔4年对规则要进行一次修改与补充，其目的是为了促进篮球技术、战术的进一步发展，并限制粗暴动作，使比赛向文明、干净及紧张激烈和富有魅力的方向发展。

规则的变化是不可知的，也不是哪一个人心血来潮随意更改的，它是按一定的修改目的来进行的。具体的修改规则的指导原则是：

1. 公平。这是修改规则的基础。规则应该对比赛双方都是公平的。因为篮球比赛是双方在等同的时间、空间、地面、人数的条件下进行篮球意识、技术、战术及身体素质的较量。

2. 均衡。均衡（或者是平衡）是指进攻和防守这两个方面必须保持平衡。如一场比赛很容易得分或很难得分，都会使比赛变得呆板而不精彩，那么篮球比赛使人兴奋的魅力将会丢失。

3. 定义。规则定义要言简意明，文字确切。

4. 编纂。规则要编纂，避免重复，做到前后一致，不得自相矛盾。

5. 简短。规则要简短扼要，避免啰唆，使人很难领会。

6. 例外。规则正面作了许多规定，如没有例外的规定（即注解），规则也很难实行，例外正是为了保证正面规则的实施。

7. 安全。规则要保证人身安全，保证比赛在良好的环境与气氛中顺利进行。

8. 权力。必须给裁判员权力，让其在比赛中有权威地胜任工作，执行规则。

9. 连续。规则要使比赛尽可能地减少中断次数，从而保证比赛的连续进行，使比赛更紧凑、更精彩。

10. 无利。规则要使比赛的任何一方都不能从违反规则中得到好处,从而使比赛公平合理地进行。

三、现行规则

1. 基本规则一

(1) 比赛方法

一队五人,其中一人为队长,候补球员最多七人,但可依主办单位规定而增加人数。比赛分四节,每节各10分钟,NBA为12分钟(全明星新秀赛为每节20分钟,共2节);每节之间休息5分钟,NBA为130秒,中场休息10分钟,NBA为15分钟;另外,在NBA中在第4节和任何加时赛之间休息100秒。比赛结束两队积分相同时,则举行延长赛5分钟,若5分钟后比分仍相同,则再次进行5分钟延长赛,直至比出胜负为止。

(2) 得分种类

球投进篮筐经裁判认可后,便算得分。3分线内侧投入可得2分;3分线外侧投入可得3分,不管是脚跟还是脚尖踩到3分线进的球视为2分球。罚球投进得1分。

(3) 进行方式

比赛开始由两队各推出一名跳球员至中央跳球区,由主审裁判抛球双方跳球,开始比赛。

(4) 选手替换

每次替换选手要在20秒内完成,替换次数则不限定。交换选手的时间选在有人犯规、争球、叫暂停等。裁判可暂时中止球赛的计时。

(5) 罚球

每名球员各有4次被允许犯规的机会,第5次即犯满退场(NBA中为6次)。且不能在同一场比赛中再度上场。罚球是在谁都不能阻挡、防守的情况下投篮,是作为对犯规队伍的处罚,给予另一队的机会。罚球要站在罚球线后,从裁判手中接过球后10秒内要投篮。在投篮后,球触到篮筐前均不能踩越罚球线。

(6) 违例

大致可分为①普通违例:如带球走步、两次运球(双带)、脚踢球(脚球)或以拳击球。②跳球违例:除了跳球球员以外的人不可在跳球者触到球之前进入中央跳球区。

体育老师教学知识

2. 基本规则二

(1) 24 秒钟规则

进攻球队在场上控球时必须在 24 秒钟内投篮出手（NBA、CBA、CU-BA、WNBA 等比赛均为 24 秒，全美大学体育联合会比赛中为 35 秒）。

(2) 8 秒钟规则

球队从后场控制球开始，必须在 8 秒钟内使球进入前场（对方的半场）。

(3) 5 秒钟规则

持球后，球员必须在 5 秒钟之内掷界外球出手，FIBA 规则规定罚球也必须在 5 秒钟内出手。

(4) 3 秒钟规则

分为进攻 3 秒和防守 3 秒。进攻 3 秒：进攻方球员不得滞留于 3 秒区 3 秒以上；防守 3 秒：当某防守方球员对应的进攻方球员不在 3 秒区或者 3 秒区边缘、且彻底摆脱防守球员时，防守方球员不得滞留禁区 3 秒以上。

(5) 侵人犯规

与对方发生身体接触而产生的犯规行为。

(6) 技术犯规

队员或教练员因表现恶劣而被判犯规，比如与裁判发生争执等情况。

(7) 取消比赛资格的犯规

球员做出的不体现运动员精神的犯规动作，比如打人。发生此类情况后，球员应立即被罚出场外。

(8) 队员 5 次犯规

无论是侵人犯规，还是技术犯规，一名球员犯规共 5 次（NBA 规定为 6 次）必须离开球场，不得再进行比赛。

(9) 违例

既不属于侵人犯规，也不属于技术犯规的违反规则的行为。主要的违例行为是：非法运球、带球走、3 秒违例、使球出界、用脚踢球。

(10) 队员出界

球员带球或球本身触及界线或界线以外区域，即属球出界。在球触线或线外区域之前，球在空中不算出界。

(11) 干扰球

投篮的球向篮下落时，双方队员都不得触球。当球在球篮里的时候，

防守队员不得触球。

球碰板后对方不得碰球，直到球下落。

(12) 被紧密盯防的选手

被防守队员紧密盯防的球员必须在 5 秒钟之内传球，运球或投篮，否则其队将失去控球权（NBA 规则中无此规定）。

(13) 球回后场

球队如已将球从后场移至前场，该球队球员便不能再将球移过中线，运回后场。

第三节 篮球比赛场地介绍

篮球比赛场地应是一个长方形的坚实平面，无障碍物。

奥运会篮球比赛和世界篮球锦标赛的比赛场地长度为 28 米，宽 15 米，其他比赛长度可减少 4 米，宽度减少 2 米，要求其变动互相成比例。球场的丈量从界线的内沿量起。

所有新建球场均应符合国际篮联要求：长 28 米，宽 15 米。

天花板或最低障碍物的高度至少应为 7 米。

长边的界线称边线，短边的界线称端线。球场上各线都必须十分清晰，线宽均为 0.05 米（5 厘米）。

从边线的中点画一平行于端线的横线称中线。中线应向两侧边线外各延长 0.15 米（15 厘米）。

以中线的中点为圆心，以 1.80 米为半径（半径从圆周的外沿量起），画一个圆圈称中圈。

三分投篮区是由场上两条拱形限制出的地面区域。在此区域外投篮得三分。

罚球区是限制区加上以罚球线中点为圆心、以 1.80 米为半径向限制区外所画的半圆区域，它是执行罚球的区域。

从罚球线两端画两条线至距离端线中点各 3 米的地方（均从外沿量起）所构成的地面区域叫限制区。它的作用是：球在本队控制时，本队队员在对方限制区内停留的时间不得超过 3 秒钟。

第四节 篮球的相关知识

一、质量

生产篮球的厂家不下百余家，而尤以三瀛、斯伯丁和摩腾品牌篮球市场占有率有较大分量，市场上各种篮球名目繁多，因此选择品质好的篮球就相当重要了，因为品质好的篮球在使用时手感舒适，而且弹跳和旋转性能稳定的篮球会培养良好的运球习惯，有助于做出标准而到位的技术动作，品质精良的品牌篮球还可以增强您的自信心，提高训练质量和运动乐趣，当然了，优质篮球的使用寿命更长，例如：SANYING 品牌篮球就达到了冲击 35 000 次而不变形，而且好篮球的品质和服务更有保证。

球分手缝球和胶粘球，常用的是胶粘篮球，由内胆、表皮、球嘴等制作而成。内胆即球胆，是球的“心脏”，在球的最里层，由黑色橡胶制成；表皮分为合成皮（超细强力纤维、PU、PVC 等）以及真皮；球嘴用于给球充气。球有大小之分，篮球分 7、6、5 号三个规格，排球分 5、4、3 号三个规格，如 7 号篮球、5 号排球。

二、选购

品质好的球在使用时感觉很舒适，而且弹跳性能稳定，容易培养良好的运球习惯，有助于做出标准而到位的技术动作，品质精良的品牌球还可以增强自信心，提高训练质量和运动乐趣，一次充气可使用多次，使用寿命更长些。要想购买到好品质的球，需要从以下几方面考虑：

(1) 购买正规企业生产的球。较知名的品牌的企业生产规范，管理严格，注重工艺和产品质量，其产品相对稳定可靠。

(2) 先将球充进适当气压，找一块平整的水泥等硬质地面，然后将球托起，使球的底部处于 1.8 米的高度，放手使其自由跌落到地面，观看球的弹性，好的球弹性在 1.2 ~ 1.4 米之间。品质不好的球弹跳或高或低。

(3) 外观检查皮革应无龟纹、裂面、刀伤等，目测皮纹是否细腻，表面是否圆滑，足球球壳缝线是否整齐均匀，露线不能超过 1.5 毫米，胶粘篮球的球梗要平直，没有开胶现象。

(4) 气密性检查，各种球要着重检查气密性，球体要求无漏气、慢撒

气等现象。常用的检查办法是，将球体充到一定的压力后用清水滴在气嘴上，如有小气泡则说明球体漏气。

三、使用

(1) 充气工具最好选用专用气针，使用前先将气针润滑，不要使用变形的气针或其他替代品，以防损伤气嘴。

(2) 每种球都要充到其规定的气压，7号篮球标准气压为0.06MPa，5号足球标准气压为0.07MPa，排球标准气压为0.042 5MPa，在标准气压下，球的性能发挥最好，否则容易变形。

(3) 注意根据不同的场地选择不同材质系列的球，可延长球的使用寿命。

(4) 使用完毕后，要清洁球的表面，真皮球请勿用湿布擦拭，以防发霉，要存放在阴凉干燥的地方。

(5) 不要坐在球上，以免球体变形。

(6) 球体不要接触尖锐物体，以免被刺破漏气。

四、结构

要选购到优质的篮球，就有必要了解篮球的结构。

(1) 内胆：即球胆，是篮球的心脏，在篮球的最里层，由黑色橡胶制成。

(2) 缠丝：中高档的篮球必须在球的内胆表面均匀地缠绕一条篮球专用尼龙丝，对球胆形成像蚕茧一样的保护层，但不是每种篮球都采用此工艺的，许多低档篮球就不缠丝，而用纱布代替。

(3) 中胆：内胆和表皮之间的支撑结构，由橡胶制成。

(4) 表皮：分为橡胶、合成皮（超细强力纤维、PU、PVC等）以及真皮三大类。

(5) 球嘴：篮球充气的“咽喉”，对气密性非常关键。

五、优势

(1) 内胆：像三瀛、CBA品牌都是采用进口橡胶，这与高档汽车轮胎内胆的材质相同，通过严格的专利工艺加工而成，弹跳柔和稳定，是高品质篮球细腻手感的内在来源，而好的手感当然会带来好的自信心。

体育老师教学知识

(2) 缠丝：三瀛、CBA 品牌篮球只采用柔韧度非常好的篮球专用尼龙丝，运用精密的专用篮球缠纱机器均匀地缠绕，长度可达 2 公里，使篮球的弹跳更有质感，投篮时球体飞行和旋转更稳定、更准确，并且使篮球更坚固，不变形。

(3) 表皮：高品质的篮球均采用专业厂家专供的皮料，能满足不同场地要求和顾客的手感习惯，三瀛篮球、CBA 品牌篮球提供了多种不同材质系列的篮球供篮球爱好者们选择。

六、辨别

(1) 认准品牌篮球的商标。

(2) 检查整体制作工艺。

(3) 检查弹跳度、圆周度、旋转中心，球嘴工艺以及综合手感等。

(4) 检查免费赠送的球针及球袋是否齐全。

(5) 检查合格证的印刷以及编号是否与球体上的条形码相符。

(6) 检查零售商是否有品牌篮球厂家颁发的指定经销证书，三瀛篮球、CBA 品牌篮球都有专门制作的指定经销商证书。

(7) 如还不能确定真伪，可直接致电生产厂家。

选购了好品质的篮球，还要注意使用方法：

(1) 篮球的气压应在 7~9 磅，否则容易变形。测试的方法：在平坦的硬质地面上，让篮球从 1.8 米的高度自由落下，反弹高度在 1.25 ~ 1.45 米即正常。

(2) 注意根据不同的场地选择不同材质系列的室内/室外专用篮球。

(3) 使用完毕后，要清洁球的表面（真皮篮球请勿用湿布擦拭，以防发霉），要存放在阴凉干燥的地方。

第二章 足球教学知识

足球是足球运动或足球比赛的简称。当然它也指足球比赛中的用球。足球运动是一项古老的体育活动，源远流长。

第一节 足球运动的起源和发展

足球运动是一项古老的体育活动，源远流长。最早起源于我国古代的一种球类游戏“蹴鞠”，后来经过阿拉伯人传到欧洲，发展成现代足球。所以说，足球的故乡是中国。据说，希腊人和罗马人在中世纪以前就已经从事一种足球游戏了，他们在一个长方形场地上，将球放在中间的白线上，用脚将球踢滚到对方场地上，当时称这种游戏为“哈巴斯托姆”。而现代足球起源地是在英国，是起源于12世纪前后，他们和丹麦发生了一场战争，战争结束后英国人看到地上有丹麦士兵的人头，由于英国人对丹麦士兵非常痛恨，便踢起了人头。到19世纪初叶，足球运动在当时欧洲及拉美一些国家特别是在资本主义的英国已经相当盛行。直到1848年，足球运动的第一个文字形式的规则《剑桥规则》诞生了。

所谓的《剑桥规则》，即是在19世纪早期的英国伦敦、牛津和剑桥之间进行比赛时制定的一些规则。当时每队有11个人进行比赛。因为当时在学校里每套宿舍住有10个学生和一位教师，因此他们就每方11人进行宿舍与宿舍之间的比赛，现在的11人足球比赛就是从那时开始的。1863年10月26日，英国足球协会在英国召开了现代足球史上十分重要的会议。草拟出来比赛规程，但有些条文却离今天的规则相距甚远。比如当时有这样一条：当球从球门柱之间进入或在上面的空间越过，不论高度如何，只要不是被手扔、击、运进去的，都算赢一球。那时球员的位置与阵形也不同于今天：每队一名守门员、一名后卫、一名前卫和八名前锋。制定规则不久，阵形有所改变：一名守门员、两名后卫、三名前卫和五名前锋。所以上场比赛的队员就是十一人了。