

21世纪校本课程建设系列

丛书主编 张彦祥



篮球 激扬梦想 阳光沐浴身心

主 编 王雪东 聂博闻
副主编 常志超 樊 星



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

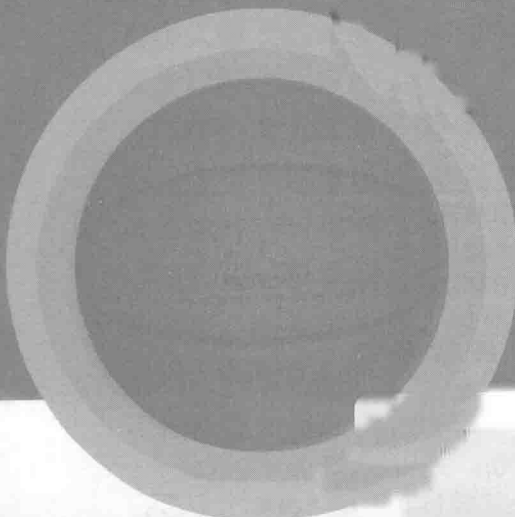
21世纪校本课程建设系列

丛书主编 张彦祥



篮球 激扬梦想

阳光体育身心



主 编 王雪东 聂博闻
副主编 常志超 樊 星



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

篮球激扬梦想 阳光沐浴身心/王雪东, 聂博闻主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2011.9

(21世纪校本课程建设系列)

ISBN 978-7-303-13149-5

I. ①篮… II. ①王…②聂… III. ①篮球运动—小学—教学参考资料 IV. ①G623.83

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 143848 号

营销中心电话 010-58802181 58808006
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com.cn>
电子信箱 beishida168@126.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印刷: 北京易丰印刷有限责任公司

经销: 全国新华书店

开本: 170 mm × 240 mm

印张: 11.75

字数: 155 千字

版次: 2011 年 9 月第 1 版

印次: 2011 年 9 月第 1 次印刷

定价: 24.00 元

策划编辑: 郭兴举 责任编辑: 郭兴举

美术编辑: 毛佳 装帧设计: 毛佳

责任校对: 李菡 责任印制: 李啸

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

序

本次国家基础教育课程改革，第一次提出“国家、地方和学校”三级课程管理的概念，第一次赋予中小学课程开发和建设以责任和权力。在这样的教育改革大背景下，各个学校都积极开发具有自身文化特色的校本课程，校本课程建设呈现出“百花齐放、异彩纷呈”的良好局面。校本课程的建设与实施，有力促进学生个性的全面发展，充分满足学生课程的选择权，也为学生特色文化建设提供了一个新的有效载体。许多学校都借助校本课程的开发与建设，打造了学校的文化品牌，形成了学校的特色。

翠微小学是海淀区一所素质教育的优质学校。多年来，学校秉承“个性教育”“适度教育”的教育教学原则，从社区环境和办学实际出发，遵循校本课程开发的基本规律，围绕中国传统民族文化技艺，建设充满活力的校本课程体系，力求以校本课程建设推动育人模式的改革，全面落实翠微小学“明德至翠，笃行于微”校园文化特色，形成注重艺术教育和健体教育的校本课程特色。

学校着力开发了促进学生个性发展规律的校本课程，形成了尊重学生个性发展的“新绿色教育思想”，构建具有学校文化特色的小学“绿色”课程体系。这种“新绿色课程体系”包括两个系列，一是绿色健康课程，包括篮球、乒乓球、心理教育；二是绿色民艺课程，包括书画类，如篆刻、书法、国画等，民间艺术类，如剪纸、面塑、陶艺等，还有诸多民乐，初步形成了翠微小学校本课程开发的特色与亮点。

校本课程的建设主体是教师。在校本课程建设和教材的研发过程中，教师也得到了专业发展，达到了“教师与学生同发展、共进步”的课程改革目标。这套丛书是翠微小学教师课程建设实

践的智慧结晶，是翠微小学教师自主性和创造性的集中体现。校本课程作为国家课程和地方课程的一种必要补充，确保了课程统一性与选择性、规范性与创新性的有机结合，使得素质教育理想与目标得到全面落实。

应该说校本课程高度地表达了一所学校对教育教学意义的理解、对教育思想、价值和精神的追求，是师生的共同行为和共同创造，是最基本、最普遍的学校文化。它以教育实践工作者的视角，以生动活泼的教育形式，唤醒和激发学生的潜能与智慧。校本课程就像一个火把！一门校本课程的开发就可以为学生提供一个新的选择机会，可能点亮学生潜能与智慧。

期待这些鲜活的校本课程经验，能够激起更多人的共鸣，能够与更多教育同行分享，能够真正成为点亮孩子智慧的火把，伴随孩子成长，照亮教师的专业发展道路，为素质教育的全面实施铺路、引航！

吴颖惠

前言

现代篮球运动最早起源于美国，起初被叫做“筐球”，自 1891 年发展至今，先后经历了初创时期、完善时期、普及时期、全面提高时期，尤其是 20 世纪 80 年代中期以来，随着世界篮球职业队走上奥运赛场，更是推动世界篮球运动跨入了一个再创佳绩的新阶段。在民间，篮球也已发展成为一项很受欢迎的全民健身运动。因为它不像足球、排球等受空间限制，室内室外、街头巷尾，无论男女老少都可以从事这项运动，它的内在价值已远远超出了强身健体的范围，在现代社会中的功能和社会教育价值已经被全社会所认识。就教育领域而言，篮球运动不仅仅是体育教育的重要内容，对青少年还有规范良好行为的教育作用，积极促进青少年健康阳光的成长。

建校之初，翠微小学就将篮球作为特色体育进行推广。经过多年的发展与积淀，2007 年 9 月，学校成为海淀区篮球协会挂牌的“篮球活动基地”，2008 年被海淀体育局评为“篮球传统校”。随着学校“明德至翠，笃行于微”文化核心理念的确立，“培养明德笃行的阳光少年”成为学校的培养目标，引领着学校方方面面的工作。在体育课程建设方面，我们遵循学校“构建现代课程体系，改革小学育人模式”的项目研究思路，围绕“明德”、“笃行”、“阳光”，结合学校已有的课程资源优势，积极建构翠微小学绿色健康课程体系。篮球校本课程便是这一体系的重要组成部分。

篮球校本课程的开发是为了满足广大学生个性发展、多样发展乃至全面发展的需要，是翠微小学体育学科教学向纵深发展的需要，是活跃学校课程与教学生态的需要，也是学校在文化办学阶段走向精品，提升品味的需要。几年来，翠微小学篮球校本课

程从目标的厘定到内容的选择,方法的创新,再到资源的整合运用,在循序渐进中不断地实现着成长和超越。从二年级开始,篮球课程就已经在学校体育教学中有所渗透。在这些初级的篮球课程教学中,许多孩子对篮球表现出了浓厚的兴趣。尤其是在高年级,班级与班级之间的篮球比赛成为了广大学生课余生活的重要组成部分。而近几年学校一年一度的“篮球嘉年华”活动,更是提升了广大学生对篮球的兴趣。为此,针对现有的篮球兴趣小组和日常教学的零星渗透难以满足广大学生篮球兴趣这一现状,我们根据篮球教学的实际和学生身心成长的规律,特选择在四年级开设篮球校本课程,既能够对学生在二、三年级掌握的篮球知识和技能进行提升,又为五、六年级学生的篮球基本技术和战术训练提供了基础支撑。

内容上,本书共分为三章。第一章为篮球基本知识篇。包括篮球的起源与发展、篮球运动的特点与价值、篮球运动的规则、篮球运动的场地以及 NBA、少年 NBA 等基本篮球知识的讲解和介绍。这部分内容在授课实践中并不单独呈现,而是与室外课交叉、渗透,在技术训练中渗透篮球知识和文化内涵。第二章为篮球基本技能篇,内容主要为教师上课备用的一篇篇教案集锦。包括三个单元,共 31 课时的内容。具体包括篮球球性练习;基本的移动步伐训练;传接球练习;投篮练习;基本的技战术训练等。第三章主要介绍了学校的篮球传统活动——篮球嘉年华活动。从活动设计、活动剪影、比赛荣誉、学生絮语等几个方面详细描述了这项学校的体育传统活动。

形式上,考虑到小学阶段学生体育课重在让学生体验参加体育活动的乐趣,本课程在内容的呈现方式与编写体例上避免了简单的教学课件的堆砌,更为注重教学资源的生动性和丰富性。如在篮球基础知识篇章,我们尽量避免了大段的论述,以学生喜闻乐见的形式呈现这些容易让他们觉得枯燥的内容。这些内容将作为整个篮球课程的机动内容,以满足学生在非主观因素(如下雨天等)的限制下对篮球课程的学习需求。室外课中,每一课时的

准备阶段和结束阶段，我们都呈现了内容丰富的小篮球操、健身操、篮球游戏等，为学生体验篮球的乐趣提供空间和平台。

本书是学校“构建现代课程体系，改革小学育人模式”的项目研究成果之一，代表着学校校本课程建设的阶段水平，见证了学校体育课程建设的进程。不能否认，经过一段时间的摸爬滚打，它仍然存在这样那样的瑕疵。但是，任何一门课程都是在长期的不断实践与反思改进中走向成熟。对此，我们深信不疑！在此，感谢参与策划和编写的人员辛勤的付出。感谢北京师范大学出版社给予本书的大力支持。欢迎教材的使用者和各界同仁就教材的不足和问题提出宝贵意见和建议，以便我们将来修订时加以改正和完善。

目 录

第一章 篮球基本知识 /1

篮球运动的起源与发展 /2

篮球运动在中国 /4

篮球运动的特点及价值 /5

篮球场地的基本知识 /7

篮球场主要位置介绍 /9

篮球比赛的基本规则 /13

NBA 基本常识 /17

少年 NBA /19

第二章 篮球基本技能 /21

第1课时 持球熟悉球性 /23

第2课时 侧身跑 /27

第3课时 体前高低运球、体前变方向运球 /32

第4课时 背后、胯下变向运球、原地后转身运球 /38

第5课时 多种形式的运球练习 /43

第6课时 行进间运球 /47

第7课时 行进间直线运球 /52

第8课时 行进间运球急停、急起 /57

第9课时 行进间运球后转身 /62

第10课时 移步技术(滑步、撤步) /67

第11课时 行进间变向运球 /72

第12课时 运球急停、急起的动作方法 /76

第13课时 复习行进间变向运球和 运球急停、急起 /80

第14课时 考核 /84

第15课时 双手胸前传接球 /87

第 16 课时	双手胸前反弹传球	/92
第 17 课时	行进间双手胸前传接球	/96
第 18 课时	复习两人一组原地胸前传接球和行进间胸前传接球	/100
第 19 课时	原地单手肩上投篮	/104
第 20 课时	原地跳起单手肩上投篮	/109
第 21 课时	防守无球队员	/113
第 22 课时	原地交叉步持球突破技术	/117
第 23 课时	复习行进间进攻技术	/122
第 24 课时	复习与考核	/127
第 25 课时	2 攻 1 配合(1)	/130
第 26 课时	2 攻 1 配合(2)	/133
第 27 课时	快攻配合	/136
第 28 课时	防快攻	/140
第 29 课时	传切配合	/144
第 30 课时	突分配合	/146
第 31 课时	比赛	/149

第三章 篮球嘉年华 /151

活动设计	/153
风采舞动	/154
获奖瞬间	/157
学生絮语	/160

附件一 翠微小学篮球校本课程开发方案 /163

附件二 翠微小学篮球校本课程实施纲要 /171

后 记 /175

第一章 篮球基本知识



同学们，你一定很熟悉篮球这项运动吧？通过电视、网络，我们经常可以看到很多各级别的篮球比赛，也知晓很多大名鼎鼎的篮球明星，甚至，自己都时不时地跃跃欲试过一把篮球瘾。不过，面对我们这么熟悉的运动，你可千万别小看它哦。你知道吗？到现在为止，篮球运动已经拥有很长的历史啦！可谓源远流长！在这一过程当中，篮球运动从一开始不被人们熟知，到现在成为一项全球性的运动，中间发生了好多好多值得记忆的事情呢！

篮球运动的起源与发展



据文字记载，篮球运动是 1891 年由美国人詹姆斯·奈史密斯发明的。当时，他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。由于当地盛产桃子，这里的儿童又非常喜欢做一些用球投入桃子筐的游戏。这使他从中得到启发，并博采足球、曲棍球等其他球类项目的特点，创编了篮球游戏。

最初的篮球游戏比较简单，场地大小和参加游戏的人数没有限制。比赛队员分成人数相等的两队，分别站在球场的两端，在裁判员向球场中央抛球后，双方队员立即冲进场内抢球，并力争将球投进对方的篮筐。因为，桃子筐是有底儿的，球投中以后就留在篮子里，人必须登上专设的梯子才能将球从篮筐里取出。

随着场地设施的不断改进，篮筐被去掉了筐底儿，并改用铁圈代替桃篮，用木板制成篮板代替铁丝挡网，场地增设了中线、中圈和罚球线，比赛改由中场跳球开始。与此同时，场上比赛队员也改为现在的每队 5 人，开始有后卫、守卫、中锋、前锋、留守等位置之分。此外，奈史密斯制订了一个不太完善的竞赛规则，共 13 个条款，其中规定不允许带球跑、抱人、推人、绊人、打人等。这大大提高了篮球游戏的趣味性，并且吸引了更多的人来参加这一游戏，从而使篮球运动很快普及到了全美国。



你知道美国篮球名人馆吗？



美国篮球名人馆，也就是詹姆斯·奈史密斯纪念馆。1891年12月初，篮球运动最早出现在美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市基督教青年会国际训练学校(后为春田学院)，由该校的体育教师詹姆斯·奈史密斯博士发明。由于当地盛产桃子，这里的儿童又非常喜欢做一些用球投入桃子筐的游戏。这使他从中得到启发，并博采足球、曲棍球等其他球类项目的特点，创编了篮球游戏。起初，奈史密斯将两只桃篮分别钉在健身房内看台的栏杆上，桃篮上沿距离地面3.04米，用足球作比赛工具，向篮筐投掷。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。以后逐步将桃篮改为活底儿的铁篮，再改为铁圈下面挂网。当年的篮球规则只有13条，其中规定不允许带球跑、抱人、推人、绊人、打人等。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二百多个国家流传着，而且至今美国篮球还誉满全球。为了纪念奈史密斯博士发明篮球的功绩，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。



1892年，篮球运动首先从美国传入墨西哥，并很快在墨西哥各地得到开展。这样，墨西哥成为除美国外，第一个开展篮球运动的国家。此后，这项运动先后传入法国、英国、中国、巴西、捷克斯洛伐克、澳大利亚、黎巴嫩等国家，在世界范围内得到了开展、普及和发展。

篮球运动在中国



篮球运动于 1895 年由美国国际基督教青年会派往天津基督教青年会就职的第一任总干事鲍勃·盖利传入天津市。篮球运动在天津落户后，很快就传到了上海、北京、广州等沿海城市。开始是青年会专有，以后便在一些城市的教会学校里作为课外活动开展起来。

随着当时篮球运动的普及和推广，我国也举办和参加了国内外各种形式的篮球比赛。在 1910 年旧中国首届全国运动会上，篮球首次被列为表演项目。1913 年，篮球被列为我国国内正式比赛项目。中国篮球队 1921 年参加在上海举行的第 5 届远东运动会，获得冠军，这是新中国成立前唯一一次在国际比赛中获得的冠军。自 1951 年起，篮球一直是亚运会的正式比赛项目。1980 年以来，我国篮球运动进入最佳发展时期，在国际大赛中不断取得优异成绩。其中，女篮在 1983 年第 9 届世界锦标赛和 1984 年第 23 届奥运会上均获得第三名，在 1992 年第 25 届奥运会和 1994 年第 12 届世界锦标赛上均获得第二名。我国男篮继 1994 年世界男子第 12 届篮球锦标赛上第一次进入了世界前八名后，又在 1996 年第 26 届奥运会上跻身前八名。而全运会篮球比赛是国内最高水平的男、女篮球比赛，每四年举行一届，始于 1959 年。

发展至今，中国已经发展形成了一系列颇具规模的 CBA、CUBA、WCBA 及大超等篮球联赛，篮球也成为了我国目前最受欢迎，集娱乐与锻炼价值为一身的大众活动。



中国篮球协会于1956年6月在北京成立,简称“中国篮协”;英文名称为“CHINESE BASKETBALL ASSOCIATION”,缩写为“CBA”。中国篮球协会是具有独立法人资格的全国性群众体育组织,是由各省、自治区、直辖市篮球协会、各行业篮球协会及解放军相应的运动组织为团体会员组成的、全国性、非营利性的联合组织,是中华全国体育总会的团体会员,是中国奥林匹克委员会承认的奥运项目组织,是代表中国参加国际篮球联合会和亚洲篮球联合会的唯一合法组织。



中国女子篮球甲级联赛(WCBA)是由中国篮球协会主办的女子篮球联赛,其名称仿照WNBA称为WCBA。

目前的参赛球队有:

八一麒麟、辽宁宝城、江苏南钢、黑龙江辰能、沈阳军区、广东宏佳、上海东方、北京首钢、河南济源、吉林澳华。



中国大学生篮球联赛,简称:CUBA,中国篮球协会主办的高校间篮球联赛,其宗旨是“发展高校篮球,培养篮球人才”,模式参照了美国的NCAA大学篮球联赛形式。中央电视台CCTV5等每年都会现场直播部分重要场次的比赛。联赛1996年开始酝酿,1997年建立章程,1998年开始正式推行,设男子组和女子组。

CUBA影响力仅次于中国男子篮球职业联赛CBA。

篮球运动的特点及价值



篮球运动与其他球类运动项目的区别在于:它的运动是围绕

球篮与篮球而展开，因而由此不断创造、发明、更新、完善、修订与发展了各种篮球专门技术、战术、规则、裁判法，并对活动者提出了身体、体态、素质、素养等特殊要求。由此，自篮球运动创建百余年来，国际篮球组织及各国篮球界人士不断研究探索，提出了种种新观点，出现了多种新技术、新战术，使篮球运动内容更丰富，活动更富于魅力。因而出现在围绕空间展开的对抗，使篮球运动巨人化，称之“巨人运动”、巨人们的“空间游戏”等。总的来说，现代篮球运动的特点可概括为以下几点：

集体性	对抗性	转换性	时空性
篮球运动的活动是以两队成员相互协同，攻守对抗的形式进行的。竞赛过程只有集集体的智慧和高超的技能于一体，队员协同配合，反映和谐互助的团队精神和协作风格，才能获得最佳成效。	由于篮球运动攻守对抗竞争是在狭小的场地范围内快速、凶悍的近身进行的，获球与反获球的追击、抢夺与限制、反限制，拼智、拼技、拼体、拼力，要想取得优异成绩，团队成员必须有聪颖的智慧，特殊的体能，彪悍的作风和顽强的意志与必胜的精神。从这个意义上说，篮球运动竞争的过程，恰恰是陶冶这种精神的过程。	快速转换攻守对抗是现代篮球比赛的重要特点。篮球比赛的规则规定，以进攻得分多少分高低，而进攻又有时间规定，攻后必守，守后必转换，转换又在瞬间，瞬时变化无常，使得比赛始终在快速而和谐的节奏和氛围中进行。	篮球比赛在一定的时间内围绕空间的球和篮展开攻守对抗，因此在比赛过程中的时间观念、空间意识必须强烈，并运用智慧，以各种形式、方法和手段去争取时间，搏夺空间优势，从而更加彰显篮球运动的时空性这一独异的特点。

篮球运动有益身心，你知道为什么吗？

经常从事篮球运动对培养活动者的综合素质，锻炼综合才干和开发智慧，培养优良的道德品质和顽强的意志作风，增进身心健康，特别是对提高内脏器官与感受器官的功能和中枢神经系统的灵活性均有积极作用。篮球运动具有较强的集体性，它要求参加者必须齐心协力、密切配合、互相帮助、发挥集体力量，更好地争取比赛的胜利。因此，参加者更有利于养成团结友爱的集体荣誉感和严格的组织纪律性，同时可以增进了解，彼此之间友好交往，促成长期的友谊。



篮球场地的基本知识



篮球比赛场是一个长方形的坚实平面，无障碍物。标准的比赛场地长度为 28m，宽度为 15m。天花板或最低障碍物的高度至少应为 7m。

篮球场的长边界限称边线，短边的界限称端线。

球场上各线都必须十分清晰，线宽均为 0.05m。以中线的中点为圆心，以 1.8m 为半径，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。

限制区：在比赛场地上所标出的地面区域，它由端线、罚球线和两条起自端线（画线的外沿距离端线中点 3m），终于罚球线外沿的线所限定。除端线外，这些线都是限制区的一部分。限制区里面可以着色，但必须与中圈内的颜色相同。