



丛书主编
杨斌 陈捷

YOUER LANQIU

幼儿篮球

陈捷 梁樑 刘迪君 陈智峰◎编著



湖南师范大学出版社

本书为湖南省教育科学规划课题“幼儿园体育课程资源开发研究”
(课题编号:XJK014CJC005)和湖南省高校教育教学改革研究项目
“高等师范院校体育教育本科专业学前方向人才培养模式的研究与
实践”(课题编号:2014642)研究成果



丛书主编

杨斌 陈捷

幼儿篮球

陈捷 梁樑 刘迪君 陈智峰◎编著



湖南师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幼儿篮球 / 陈捷等编著. —长沙: 湖南师范大学出版社, 2017. 7
ISBN 978 - 7 - 5648 - 2748 - 9

I. ①幼… II. ①陈… III. ①篮球运动—学前教育—教学参考资料
IV. ①G613. 7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 000941 号

YOUERLANQIU

幼儿篮球

陈 捷 梁 樑 刘迪君 陈智峰 编著

◇组稿编辑: 廖小刚

◇责任编辑: 廖小刚 朱美琳

◇责任校对: 李 航

◇出版发行: 湖南师范大学出版社

地址/长沙市岳麓山 邮编/410081

电话/0731-88873071 88873070 传真/0731-88872636

◇经销: 湖南省新华书店

◇印刷: 长沙超峰印刷有限公司

◇开本: 710mm × 1000mm 1/16 开

◇印张: 12

◇字数: 198 千字

◇版次: 2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

◇书号: ISBN 978 - 7 - 5648 - 2748 - 9

◇定价: 30.00 元

编委会

丛书主编

杨斌 陈捷

丛书副主编

郭剑华 周亮 王可 周强猛 宋彩珍

编写人员

谭 蕾	张 华	刘桂平	姚建军	李畅江
黄 洲	黄 虹	尹俊卿	谢松林	曹 辉
赵先甲	张利芳	郭远盘	陈 向	陈智峰
龚 梅	王岐富	伍施蓉	唐正元	梁 樑
喻 业	王天乐	龚涵睿	刘迪君	梁冠琦
刘 勇	韩 凯	丁曜东	夏晓璇	莫冰莉
王 冠	吉 辉	万忠伟	王小泽	熊景辉
欧阳敏	刘红星	董小曼	贺 卫	胡煜豪
刘金鹏	李 鹏	胡 坤	罗 汉	白 霖
张 晟	童 腾	吴 健	张定坤	莫文琦
彭高玉	蒋弼鑫	曾定发	李 鳌	

总 序

人生在世，为何而来？我的答案是：为追求真正的幸福而来。追求真正的幸福，就是对至真、至善、至美的向往与靠近。

幸福源自健康，生命在于运动。体育对于增强体质，锤炼意志，培养乐观向上、积极进取的人生态度，促进人的全面发展，具有不可替代的独特作用。

1917年，毛泽东在《新青年》上发表《体育之研究》的文章，提出了著名的主张——“欲文明其精神，先自野蛮其体魄”。毛主席的老师、杰出的教育家徐特立先生特别重视体育，大力倡导“三育并举、身心并完”，“劳力与劳心并进、手和脑并用”，以“造成一定立场、一定方向又无限生动发展的人格”。

“人生百年，立于幼学。”幼儿时期是人生的奠基阶段，健康的身体素质是幼儿鸿蒙初开的根本保障。体育不仅有利于幼儿大脑的发育，智力的开发，幼儿基本运动能力的形成和发展，而且有利于培育幼儿健全的人格，增强幼儿的自信心，提高幼儿的合作和社会交往能力，促进幼儿的个性发展和社会化发展。

开展好幼儿体育教学，是落实《3-6岁儿童学习与

发展指南》的必然要求和重要举措。幼儿体育教学是一项集教学智慧、艺术才华和组织能力于一体的科学活动，要求教师合理把握活动的强度和密度，活动的内容设计、组织方式要符合幼儿的年龄特点；要从幼儿的主体地位出发，灵活运用教学策略，掌握好运动技能的“梯度”，循序渐进地为幼儿创造不断挑战的空间；要根据幼儿的思维特点，创设适宜的教学情境，将知识技能具体化、形象化，最大限度地激发幼儿学习的积极性、主动性和创造性；要以发展的眼光看待幼儿，全面评价活动开展，不断巩固教学成果。

作为徐特立先生亲手创办的百年师范、全国学前教育界的品牌学校，长沙师范学院致力于促进儿童全面健康成长，形成了“全面、系统服务学前教育，全方位培养优质学前教育人才”的鲜明办学特色。学校体育系的老师们，主动服务儿童的身心发展，积极探索实践，精心编写了包括《幼儿篮球》《幼儿基本体操》《幼儿足球》《幼儿健美操》《幼儿武术》《幼儿体育舞蹈》《幼儿轮滑》《幼儿体育游戏》等在内的系列幼儿体育教材。这一“破天荒”之举，既是学校专业建设的可喜成果，也是学前教育界的重要收获。

本系列教材融科学性、专业性、实用性为一体，遵循了幼儿身心发展的基本规律，体现了体育教学的特点要求：其一，理论教育与实际操作相结合，体育锻炼与游戏活动合二为一，知识性与趣味性兼而有之；其二，以快乐体育作为教学的出发点，内容浅显易懂、简洁明了；其三，创新内容编排，打破了以往体育教材重理论轻案例的传统模式。

生命可贵，健康第一；体育有益健康，健康增进幸福。我一直提倡，养成良好的运动习惯要“从娃娃抓起”，一个人一辈子要培养一两种运动爱好，最好具有一项以上运动特长。我衷心地希望，这套“探索性”教材的出版、应用和进一步完善，能够促使我们更加深入地去了解儿童、研究儿童、通达儿童的心灵，推动幼儿体育教学的改革发展，引领广大幼儿通过接受适当的体育锻炼、参加丰富多样的体育活动，充分享受运动的乐趣，感悟体育的精神，为创造美好未来、幸福人生持续提供丰沛的活力源泉。

是为序。

李 磊 仝

2017年5月

前 言

幼儿是祖国的未来和希望，学前教育作为终身学习的开端，对人生一生的发展具有重要的奠基作用。幼儿体育活动属于健康领域的学习内容，它既是学校阶段体育教育前的预备阶段，也是推进幼儿素质教育的突破口。教育部颁布的《幼儿园教育指导纲要（试行）》中指出：“幼儿园必须把保护幼儿的生命和促进幼儿的健康放在工作的首位。树立正确的健康观念，在重视幼儿身体健康的同时，要高度重视幼儿的心理健康。”同时教育部制定的《3-6岁儿童学习与发展指南》中将幼儿健康教育列为幼儿园诸多教育任务中极为重要的一项。幼儿园健康教育不仅关系到幼儿当前的健康状况，而且还会对其未来的发展乃至一生的健康产生重要、深远的影响。

健康的身体是实施幼儿全面发展教育的物质基础和前提。根据《幼儿园教育指导纲要（试行）》和《3-6岁儿童学习与发展指南》的要求，鼓励幼儿进行跑跳、钻爬、攀登、投掷、运球等活动，发展幼儿动作的协调性和灵活性。而篮球运动则涵盖了跑、跳、投等多种身体运动形式，且运动强度较大，因此，它能全面、有效、综合地促进孩子身体素质和身体机能的全面发展。与其他运动项目相比，篮球运动的形式多样，具有更强的参与性、趣味性、应变性、娱乐性和竞技性等。幼儿篮球运动集娱乐性、趣味性、健身性为一体，非常符合3~6岁幼儿的生理、心理特征，能够帮助幼儿园完成《3-6岁儿童

学习与发展指南》所要求达到的健康教育目标。

现在幼儿园大多数教师对篮球技战术和篮球规则不熟悉，幼儿园篮球教学只停留在拍球上。而单调重复的拍球活动会降低幼儿学习篮球的质量和兴趣，另外幼儿园教师由于不了解篮球教学，因此也无法根据篮球运动的特点制订篮球教学计划，形成不了较为系统的篮球课程。因此，加强对幼儿篮球运动的研究就显得十分必要。为了推动篮球运动在幼儿园体育教育中的普及和推广，我们编写了本书，旨在传播观念，帮助幼儿园教师以及幼儿篮球教育工作者科学的开展幼儿篮球启蒙教学活动，助力中国篮球事业的蓬勃发展。

本书作为湖南省教育科学规划课题“幼儿园体育课程资源开发研究”（课题编号：XJK014CJC005）和湖南省高校教育教学改革研究项目“高等师范院校体育教育本科专业学前方向人才培养模式的研究与实践”（课题编号：2014642）的研究成果，融知识性、科学性、专业性和实用性为一体，内容丰富、设计全面，不但可作为高等师范院校体育教育本科专业学前方向人才培养的教材，也可作为幼儿园教师、幼儿篮球教育工作者开展篮球教学活动和广大读者了解幼儿篮球理论与实践的参考用书。

本书在编写过程中，黄洲、陈智峰、刘金鹏、李鹏、胡坤、罗汉、白霖、张晟、童腾、吴健、张定坤、莫文琦、彭高玉给予了大力支持；得到了湖南师范大学出版社、东莞市乐派体育文化传播有限公司、湖南优尔康悬浮拼装地板有限公司、长沙县湘龙幼儿园、长沙市金色未来幼儿园雨花公馆园、长沙市长郡中学等单位的关注与帮助，在此一并致以衷心的感谢。同时，参考了有关的著作和文章，借鉴和引用了一些同仁的研究成果，在此谨向这些作者表示谢意。

对幼儿体育活动内容的研究刚刚起步，尚有很多问题需要从理论到实践进行深入的科学探索。我们在研究过程中做了大量尝试及探索，取得了一定的成果。由于我们水平有限，肯定有不少需要完善及补充的地方，疏漏和不妥之处在所难免，敬请有关专家及广大学前教育工作者、幼儿园教师批评指正。

编 者

2017 年 3 月

目 录

第一章 幼儿篮球概述	(001)
第一节 篮球运动的起源与发展	(001)
第二节 幼儿篮球运动的价值	(003)
第三节 幼儿篮球的教学原则	(005)
第二章 幼儿篮球教学目标与内容	(007)
第一节 幼儿篮球核心教学目标	(007)
第二节 小班幼儿篮球教学目标与内容	(008)
第三节 中班幼儿篮球教学目标与内容	(009)
第四节 大班幼儿篮球教学目标与内容	(010)
第五节 幼儿篮球基本动作教学目标与要求	(010)
第六节 发展幼儿运动能力类篮球动作教学目标与要求	(016)
第三章 幼儿篮球基本技术与教学	(020)
第一节 移动	(020)
第二节 传接球	(042)
第三节 投篮	(051)
第四节 运球	(060)
第五节 持球突破	(072)

第四章 幼儿篮球战术基础配合与教学	(078)
第一节 进攻战术基础配合	(078)
第二节 防守战术基础配合	(092)
第五章 幼儿篮球操的创编与实例	(105)
第一节 幼儿篮球操的创编原则	(105)
第二节 幼儿篮球操创编的方法与步骤	(107)
第三节 幼儿篮球操创编实例	(111)
第六章 幼儿篮球游戏的创编与实例	(126)
第一节 幼儿篮球游戏的创编原则	(126)
第二节 幼儿篮球游戏创编的方法与步骤	(128)
第三节 幼儿篮球游戏实例	(134)
第七章 幼儿篮球比赛基本知识	(149)
第一节 幼儿篮球比赛的特点	(149)
第二节 幼儿篮球场地与器材	(150)
第三节 幼儿篮球比赛规则	(156)
第四节 幼儿篮球比赛的组织工作	(157)
第五节 幼儿篮球竞赛方法	(160)
第八章 幼儿园篮球特色活动	(168)
第一节 篮球亲子游园活动	(168)
第二节 “篮球小达人”活动	(171)
第三节 幼儿篮球比赛活动	(174)
参考文献	(181)

第一章 幼儿篮球概述

第一节 篮球运动的起源与发展

篮球运动是在 1891 年，由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市基督教青年会训练学校体育教师詹姆士·奈史密斯博士发明的。当时，在寒冷的冬季，缺乏室内进行体育活动的球类竞赛项目。奈史密斯从工人和儿童用球向“桃子筐”投准的游戏中得到启发，设计将两只桃篮分别钉在健身房内两端看台的栏杆上，桃篮口水平向上，距地面 10 英尺（1 英尺 $\approx$ 0.3 米），以足球为比赛工具向篮内投掷，入篮得 1 分，按得分多少决定胜负。因为这项游戏最初使用是桃篮和球，遂取名为篮球。1893 年铁质球篮取代了桃篮并挂上了线网。1895 年篮筐开始固定在 4×6 英尺的篮板上并逐渐深入场内，到 1913 年将篮网剪开，形成了近似现代的篮板和球篮。

最初的篮球比赛规则很简单，对于场地大小、参加人数多少、比赛时间长短均无统一规定。1892 年奈史密斯制定了第一部 13 条的原始规则，目的是使篮球游戏在公平对等的条件下进行，同时不允许粗野动作的发生。1915 年美国制定了全国统一的篮球竞赛规则，并翻译成多种文字，向全世界发行。1932 年，刚诞生的国际篮联以美国大学使用的篮球规则为基础，制定了第一份世界统一的竞赛规则。随着篮球运动的发展，场地设备

得到改进和完善，规则也不断地增删和变化，现行规则计有 61 条和 57 个手势图。

篮球运动诞生后，传播很快。1892 年传入加拿大和墨西哥，1893 年传入法国，1895 年传入中国，1901 年传入日本和波斯（今伊朗），1905 年传入俄国。1904 年美国青年会男子篮球队在第三届奥运会上进行了表演，此后，篮球运动逐步在全世界开展起来。1932 年 6 月 18 日在瑞士日内瓦成立了国际业余篮球联合会（简称国际篮联）。1936 年第 11 届奥运会上，男子篮球被列为正式比赛项目。1950 年和 1953 年分别举行了第一届世界男篮和女篮锦标赛。1948 年起，在许多国家的少年儿童中开始出现小篮球活动，受到国际篮联的重视，于 1968 年成立了“国际小篮球委员会”。1976 年第 21 届奥运会又增加了女子篮球比赛。

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 秒区”）；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，人员的变化和技术、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新的更高的要求，促进了篮球技术水平的迅速提高。

第二节 幼儿篮球运动的价值

幼儿篮球是在遵循成人篮球运动的基本规则的基础上,根据幼儿的年龄特点和体能发展水平,简化篮球运动技术与理论而形成的一种幼儿体育运动形式。教师将根据幼儿身体素质和身高比例,设计适宜的幼儿篮球运动环境,包括设计适合幼儿使用的篮球场地、篮球架、篮球等硬件设施,并根据幼儿的认知理解能力与心理承受程度,在一定范围内修订篮球比赛规则。幼儿篮球运动作为一种全身运动,具有如下显著的锻炼价值:

一、培养运动兴趣

3~6岁是运动兴趣产生、发展的关键期,这一时期建立起来的运动兴趣将有可能持续一生,并让人建立良好的运动习惯和运动心理。但是,并不是每项运动都能高效能地培养幼儿的运动兴趣和运动习惯,而篮球运动则是培养幼儿运动兴趣的第一运动。篮球运动不仅能让幼儿很快建立对篮球的兴趣,爱上篮球运动,更重要的是通过篮球运动而产生的运动兴趣和运动习惯也会迁移到其他运动之中。许多人长大后可能不打篮球了,但是他们建立起的运动习惯会使其运动兴趣和运动习惯持续存在。

二、培养团队意识

篮球运动能够有效地培养幼儿的团队意识。团队意识是高层次的社会素质和优秀的心理素质。6岁前的幼儿常常不能很好地理解团队意识的真正含义。具备团队意识的幼儿更是少之又少,几乎不到1%。但是团队意识对幼儿优秀个性心理和完整人格的建立,尤其对幼儿未来社会交往能力和组织管理能力以及领袖素质的建立十分重要。许多人尽管具备了多种优秀品质,但是他们的事业和生活却没有取得很大的成功,往往就是因为他们缺乏团队意识。在幼儿阶段,培养幼儿的团队意识是非常艰难的教育任务,因为它需要为幼儿创造独特的团队场景和团队活动,而篮球运动正是培养幼儿团队意识的最佳运动。

三、培养成功心理

篮球运动能够有效地培养幼儿的**成功心理**。成功心理是人类最重要的**优势心理素质**和**优势生存素质**之一。6岁前的幼儿常常不能真正感受到成功心理，更难理解成功心理的重大价值，具备成功心理的幼儿几乎不到1%。然而成功心理对幼儿未来成才以及取得学习佳绩、工作佳绩、获得良好的人际沟通能力十分重要。成功心理能够很好地消除人的自卑心理、懒惰心理，改变一种缺乏毅力、恒心的人的消极心态。成功心理的建立让人充满自信和上进心，让人不再惧怕失败和挫折，敢于面对任何挑战，敢于承担重任。

四、促进幼儿身体素质、心理素质、智能素质全面发展

篮球运动是高价值的运动项目，能够使3~6岁幼儿的运动认知、运动兴趣、运动习惯和运动技能得到高效开发，而且还能开发幼儿心理素质和智能素质；能够促进人体速度、耐力、灵敏、协调性等多方面素质的全面发展，改善和提高人体器官系统功能；有助于培养幼儿敏锐的观察力、判断力和反应能力；还能有效培养幼儿的专注力、记忆力、发散思维、创造性思维、悟性思维等智能素质。

五、培养篮球后备人才

中国要成为篮球强国，除了全面普及推广多层次的篮球运动外，培养优秀的篮球运动员尤其是优秀的国家级篮球巨星、亚洲级篮球巨星、国际级篮球巨星也是打造篮球强国的策略之一，因为这些篮球巨星的榜样作用和魅力是推动篮球运动发展，尤其是影响青少年参与篮球运动的强大动力。要培养篮球巨星第一步就是发现篮球天才。90%的篮球天才在3~6岁就已显现出来，因此幼儿篮球运动的价值之一就是能够尽早发现篮球天才，使他们得到及时培养而不至于埋没。

第三节 幼儿篮球的教学原则

一、安全第一原则

安全第一原则是指让每一个幼儿在篮球运动中的安全得到保障。篮球教师要保证篮球场地不存在安全隐患，还要保证教学内容和教学强度不会对幼儿造成伤害。在教学方法上，篮球教师同样也不能对幼儿造成伤害。严重的运动伤害会给幼儿的身体和心灵留下长久的阴影。因此保证幼儿的安全是每个篮球教师必须牢记于心的第一原则。

二、循序渐进原则

循序渐进原则是指教学内容要根据幼儿身心发展的特点和篮球教学规律制订由浅入深、由易到难的教学计划。教学的难度和教学的强度都不能超出幼儿的身体和心理的接受能力。要根据幼儿的学习效果循序渐进开展教学，决不能拔苗助长，否则不但欲速不达还会对幼儿的身心造成伤害。

三、能人所不能原则

能人所不能原则是指每个幼儿，他们的运动素质和运动心理都有着独特的发展特征，这种发展特征使得每个幼儿在篮球运动过程中表现出不同的学习特点，尤其在某一点或几点上有些幼儿会有超出同龄人的表现，这正是他们能人所不能素质的体现。篮球教师要善于发现每个幼儿的这种能人所不能的素质，并进行个性化培养。许多幼儿具备的能人所不能的素质在未来可能会成为他们取得优秀运动成绩的重要条件。

四、激发兴趣原则

激发兴趣原则是指幼儿篮球运动并不是为了培养篮球运动员，更不是为了培养篮球明星，开展幼儿篮球运动的目的是培养幼儿对篮球运动的兴趣。只有幼儿对篮球运动产生了浓厚的兴趣，他们才能建立良好的运动习惯。即使将来他们不从事篮球运动，但他们的运动兴趣和习惯已经建

立，他们会把运动作为生命的一部分。

五、游戏原则

游戏原则是指幼儿参加的每一次篮球活动都要让幼儿感觉是在做开心、快乐的篮球游戏，不要让他们感受到学习的压力和必须完成某个教学任务的压力。游戏是幼儿期最主要的学习形式。幼儿篮球教师必须遵循幼儿的游戏式学习特点，让幼儿在轻松、自由的篮球教学中感受篮球运动带来的激情和无穷乐趣。

六、体能、智能、心理素质协同开发原则

体能、智能、心理素质协同开发原则是指篮球运动不仅是培养幼儿运动兴趣、开发幼儿运动潜能的体能素质开发课，而且篮球运动还是有效开发幼儿智能素质和心理素质的最佳课程。因此篮球教师在教学中要结合篮球运动的特点，注意开发幼儿的智能素质，培养幼儿优秀的心理素质，让篮球活动真正达到让幼儿的体能、智能、心理素质协同开发的综合教育目标。

七、家园配合原则

家园配合原则是指幼儿在幼儿园学习篮球对培养幼儿的篮球兴趣和运动技能非常重要，但是家长对幼儿学习篮球的理解和支持也十分重要。如果家长不喜欢篮球运动或对篮球运动有偏见，会影响幼儿对篮球的学习，因此引导家长配合幼儿园的篮球教学十分必要。

八、多对手比赛原则

多对手比赛原则是指在幼儿经过一段时间的篮球学习后，让幼儿走出校园，寻找各种各样的对手开展篮球比赛。篮球运动首先是对抗式运动，而且还是团队运动，没有这种广泛对手的对抗式比赛，幼儿不仅不能真正领会篮球运动的真谛，而且篮球运动为幼儿的发展所能带来的价值也很难体现出来。

第二章 幼儿篮球教学目标与内容

第一节 幼儿篮球核心教学目标

幼儿篮球核心教学目标是指幼儿篮球教学活动预期达到的结果，它将幼儿篮球教育目的、教学目标和课程目标具体化，也是教师完成幼儿篮球教学任务所要达到的要求和标准。幼儿篮球教学总目标应遵从当前学前教育发展的总体原则，体现多维目标的特点，即从促进幼儿对篮球运动的情感态度、价值观，知识与动作能力，个体社会化和个性心理品质等多维目标来制定和贯彻。幼儿篮球以培养幼儿的运动兴趣、运动能力、运动素质、开发幼儿的综合潜能为主，使幼儿的身体素质、心理素质、智能素质得到全面发展，让幼儿的情商、智商、动商得到综合发展。主要有以下四大核心教学目标。

一、培养幼儿参加篮球运动的兴趣，养成良好的体育锻炼习惯

根据3~6岁不同年龄段幼儿的身体、心理发展关键期规律和特征，通过开展适合幼儿年龄特点的篮球活动，吸引幼儿主动参与，培养幼儿的运动兴趣、运动认知和运动习惯，让幼儿热爱篮球、热爱运动，并养成良好的体育锻炼习惯。让幼儿在篮球运动中充分体验到快乐、激情，使运动成为幼儿的心理需要。