



义务教育教科书

八年级

全一册

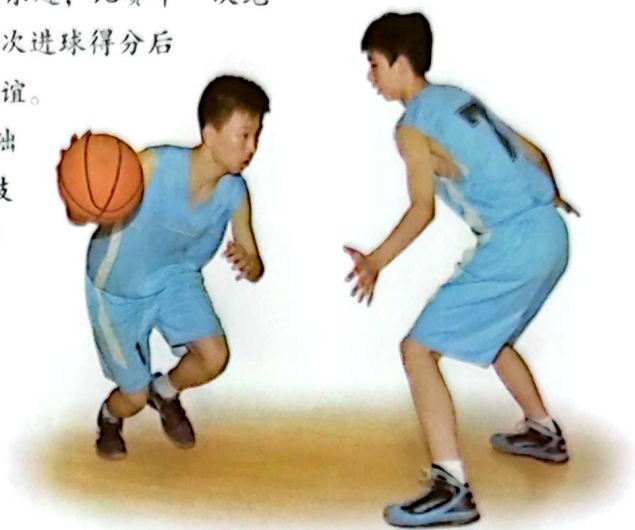
体育与健康



人民教育出版社

第四章 篮 球

篮球是同学们最喜爱的运动项目之一，也是课余时间经常参加的体育活动。篮球比赛富有乐趣，比赛中一次绝妙的传球配合就能让人兴奋不已，一次进球得分后同伴相互击掌就能加深同学之间的友谊。本年级将在七年级学习基本技术的基础上，学习简单的战术配合，提高对技术和战术的运用能力。你准备好了吗？



学习目标

1. 学习篮球的基本技术和简单战术，以及基本规则与裁判方法。
2. 提高灵敏、协调和反应等基本身体素质，全面发展体能。
3. 积极参加篮球游戏和比赛，培养团结协作的意识和集体主义精神。

一、基本技术

掌握基本技术是提升篮球运动技能的基础，也是参与篮球运动，享受篮球运动乐趣的前提。



拓展活动

球性练习

胯下运球

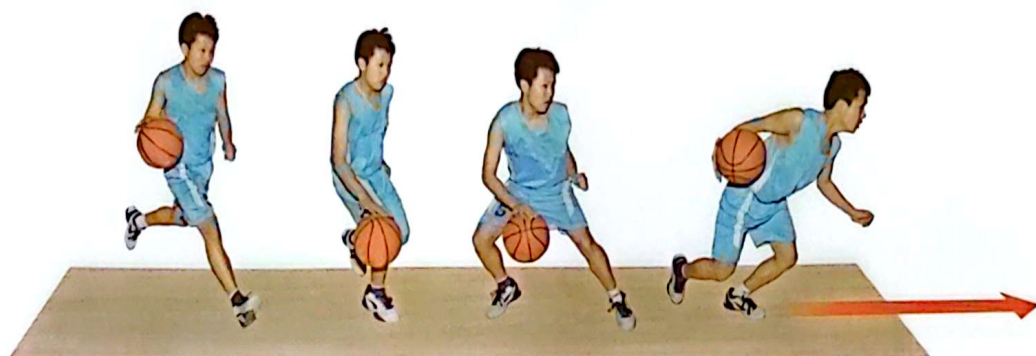


腰间绕球



(一) 运球急停急起

运球急停急起是运球队员利用速度的突然变化来摆脱对方防守的一种运球方法。



- ▶ 如何防止急停急起时失去对篮球的控制?
- ▶ 你认为运球急停急起技术的关键是什么?

【学练提示】

重心转移要快，脚蹬、抵地要有力，注意变换运球的节奏，按拍球的部位要正确，运球动作协调一致。

(二) 单手肩上传球

这是一种中远距离的传球方法，用力大，球飞行速度快。想一想，什么时候运用这种技术？



知识窗

传球技巧

传球要注意隐蔽性和突然性，传给位置和时机最佳的队友。传球时全身协调用力。注意手指的弹性用力。

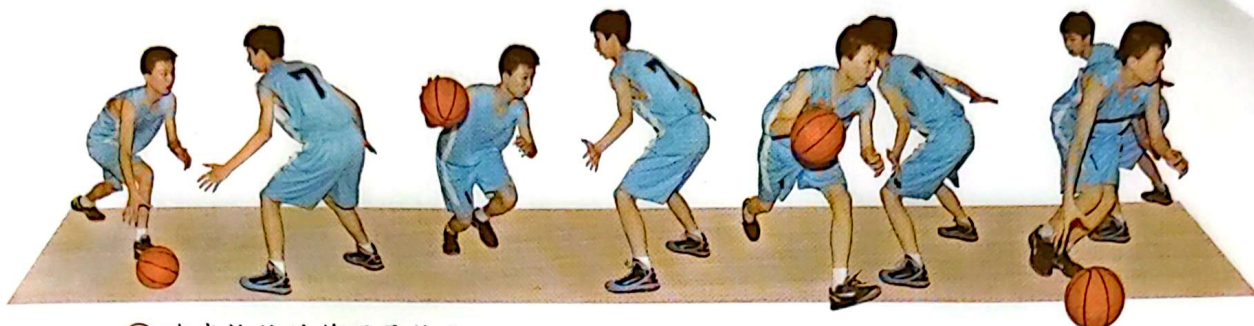
- ▶ 如何根据场上情况选择传球的路线?

【学练提示】

单手持球于肩的后上方，利用蹬地、扭腰、转肩、挥臂、扣腕动作，协调发力，将球快速传出。

（三）同侧步持球突破

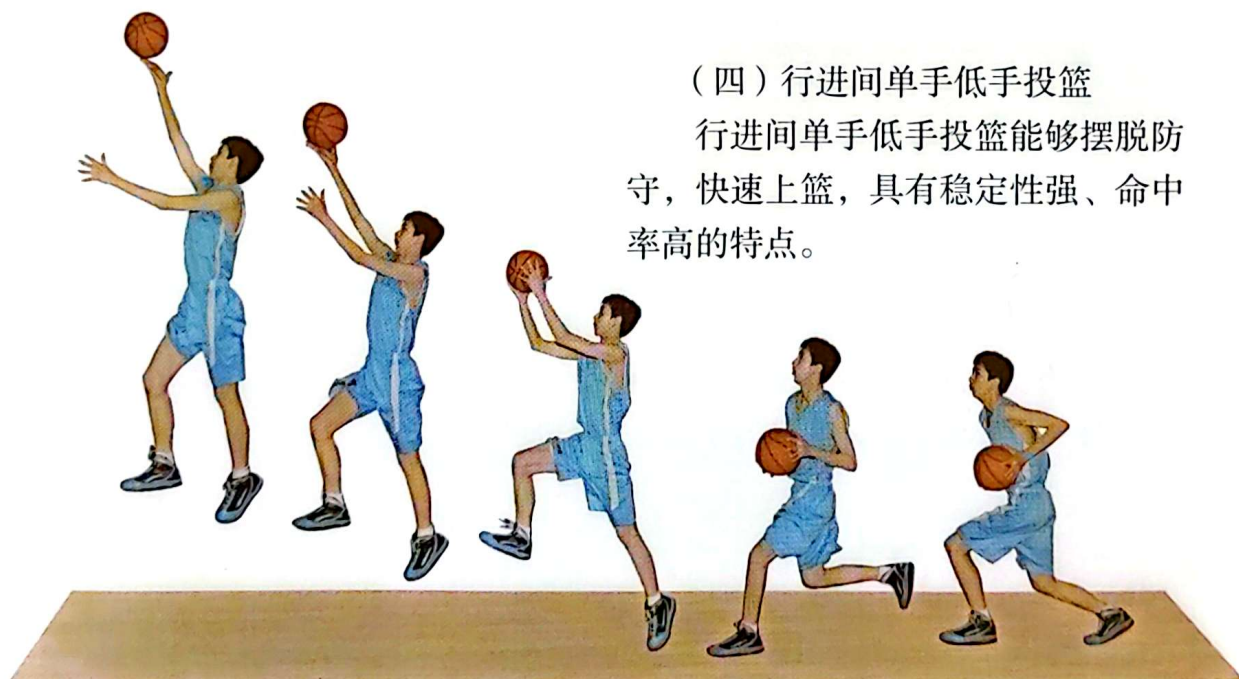
在比赛中面对防守队员的阻拦时，进攻队员利用同侧步持球突破可以摆脱对方的防守，寻找转移或投篮机会。



► 跨步抢位的作用是什么？

【学练提示】

起动突然，左脚跨步抢位与推放球快速连贯，注意不要“走步”。



（四）行进间单手低手投篮

行进间单手低手投篮能够摆脱防守，快速上篮，具有稳定性强、命中率高的特点。

► 在投篮最后球出手时，怎样才能将球柔和地投入篮筐？

【学练提示】

投篮时，左脚迈步蹬地向前上方跳起，右手托球伴随惯性向前上方充分伸展，用手腕、手指上挑，动作柔和连贯，使球前旋入篮筐。