



全国学校体育联盟(教学改革)规划教材

QUANGUO XUEXIAO TIYU LIANMENG (JIAOXUEGAIGE) GUIHUA JIAOCAI

趣味横生的
体育活动

毛振明 总主编

师砚芳 荆红丽 主编

毽球运动



JIAN QIU
YUNDONG



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



全国学校体育联盟(教学改革)规划教材

QUANGUO XUOXIAO TIYU LIANMENG (JIAOXUEGAIGE) GUIHUA JIAOCAI

毽球运动

总主编 毛振明

主 编 师砚芳 荆红丽



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

毽球运动 / 师砚芳, 荆红丽主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2015. 10

(全国学校体育联盟教学改革规划教材)

ISBN 978-7-303-19508-4

I. ①毽… II. ①师… ②荆… III. ①毽球运动—基本知识 IV. ①G849.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 227831 号

营销中心电话 010-58802755 58800035

北师大出版社职业教育分社网 <http://zjfs.bnup.com>

电子信箱 zhijiao@bnupg.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnupg.com

北京市海淀区新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

经 销: 全国新华书店

印 刷: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本: 787 mm×1092 mm 1/16

印 张: 10.5

字 数: 240 千字

版 次: 2015 年 10 月第 1 版

印 次: 2015 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 30.00 元

策划编辑: 周光明

责任编辑: 戴 轶

美术编辑: 高 霞

装帧设计: 高 霞

责任校对: 陈 民

责任印制: 陈 涛

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: 010-58808284

序

毽球运动已经从我国古老的踢毽子游戏变成了一个走向世界的体育运动，毽球也将从一个新兴的体育运动迅速演变成学校体育的一个教学内容。

有关毽球的教材应该是一个能够锻炼学生的灵巧性、柔韧性以及力量、速度素质的教材，应该是能够很好地培养学生配合、协作、分工、精细等品质的教材，应该是深受学生喜爱的教材，应该是可以因地制宜、利用小场地和简易器材就可以进行运动的教材，应该是可以与学生的终身体育很好对接的教材。当然，毽球运动更是我们中国人自己创造的体育运动，其中必定内含着许多中国的思想和文化。

近年来，毽球运动在全国许多省市的大学、中小学中广泛开展，对促进青少年学生的身心发展、提高学生的身体素质、丰富体育课程内容、开发体育课程资源等起到了重要的作用。

因此，全国学校体育联盟(教学改革)希望把毽球运动这项健康、阳光、普及性强的体育运动更加广泛地推广至学校，希望用我们自己创新的教材丰富学生的学习内容，也希望全国的“一校一品”工作能够多一份前进的力量。为此我们邀请了师砚芳、荆红丽等老师编写了这本《毽球运动》教材，作为全国学校体育联盟(教学改革)规划教材系列丛书之一。

本书是在多年教学实践的基础上编写而成的，书中图文并茂地向大家介绍了毽球运动的概况，讲解了毽球的技术、战术，说明了平踢毽的设立及规则，还介绍了毽球的竞赛规则，也用了不少的笔墨与大家交流了毽球教学的一些经验，应该对希望引进毽球运动的学校有着引路和指导的作用。

我们希望这本教材能让那彩色的毽球在阳光下、校园里、操场上、课堂中被我们学生的脚高高地踢起来，让那彩色的羽毽带着我们青少年愉悦

的心灵、阳光的情怀以及团结友爱、竞争协作的精神一同健康成长，带着
同学们的幸福飞向天空！

全国学校体育联盟主席

北京师范大学体育与运动学院院长

博士生导师

毛振明

2014年12月1日，北京

前言

毽球运动是中国人发明的一项新兴的体育项目，20世纪80年代中后期才亮相国内赛场。毽球运动从我国古老的踢毽子游戏逐步发展而来，是民族体育与现代体育相结合的产物。1984年，原国家体委发出《关于把毽球列为全国正式比赛项目的决定》后，毽球运动在全国各地蓬勃发展。毽球是中国的，也是世界的，毽球运动已经走出国门，为世界各国毽球爱好者熟知并喜爱，在国际上日渐具有影响力。毽球运动成为继武术之后又一个代表中华民族文化并得到国际认同和接纳的国际化体育项目。

现在的毽球运动包括进攻毽和平踢毽。平踢毽是为了适应更多毽球爱好者的身体条件和实际水平，由北京市毽绳运动协会首创的一项毽球比赛，是一个深受毽球爱好者们欢迎的新项目。平踢毽的宗旨是进一步降低赛事门槛，让更多的人参与到毽球运动和毽球比赛中来。

毽球运动是一项深受学生喜爱的体育运动，毽球运动在校园的推广与发展如雨后春笋，焕发着勃勃生机！目前，全国许多省市的大学、中小学已开展了这项运动。在学校开设毽球运动，对促进学生的身心发展，提高学生的身体素质，丰富体育课程内容有着重要的作用和深远的意义。把毽球运动这项健康、阳光、普及性较强的体育运动推广到学生中间，不仅可以丰富传统模式下的体育教学内容，推动全民健身运动的发展，而且顺应了学校体育教育课程改革的趋势。

体育教材的开发，是一项非常有意义的“创新工程”，已成为新一轮课程改革的关键词之一。《毽球运动》是全国学校体育联盟（教学改革）规划教材系列丛书之一，本书图文并茂、言简意赅，对于广大师生了解毽球运动的概况、毽球技战术、平踢毽的设立及规则、毽球竞赛规则、毽球教学等

知识，具有很大的帮助和参考价值。

在此，特别感谢全国学校体育联盟主席、北京师范大学体育与运动学院院长、博士生导师毛振明教授，由衷感谢所有为本书提供帮助的人，向书中参考和引用文献的原作者们致以衷心的感谢，向北京师范大学出版社致以诚挚的谢意！

由于编者水平有限，本书必然存在诸多不足，恳请广大读者批评指正！

山东省实验中学 荆红丽

北京市毽绳运动协会秘书长 师砚芳

第一章 毽球运动概述	(1)
第一节 毽球运动概况	(1)
第二节 毽球运动的产生与发展	(6)
第三节 走向世界的毽球运动	(12)
第二章 毽球基本技术与练习方法	(16)
第一节 准备姿势与步伐移动	(16)
第二节 起球技术	(20)
第三节 踢传球技术	(27)
第四节 进攻技术	(37)
第五节 防守技术	(44)
第三章 毽球基本战术与练习方法	(50)
第一节 毽球战术概述	(50)
第二节 毽球的进攻战术	(52)
第三节 毽球的防守战术	(58)
第四章 适合毽球爱好者的毽球运动——平踢毽	(61)
第一节 平踢毽概述	(61)
第二节 平踢毽竞赛规则	(64)
第五章 毽球运动的损伤与预防	(82)
第一节 毽球运动的常见运动损伤及处理	(82)
第二节 毽球运动的运动损伤预防	(86)
第三节 练好柔韧素质,预防运动损伤	(88)
第六章 毽球运动教学	(91)
第一节 校园开展毽球运动的意义	(91)

第二节	校园毽球运动现状	(93)
第三节	毽球教学内容选编与示例	(97)
第四节	毽球教学方法选用与示例	(106)
第五节	毽球教学评价方法与示例	(112)
第七章	毽球运动竞赛规则与裁判法	(116)
第一节	毽球竞赛规则	(116)
第二节	裁判员应具备的基本条件	(138)
第三节	裁判员的职责	(142)
第四节	毽球比赛的临场指挥	(145)
第五节	毽球比赛的记录工作	(149)
第六节	我国的毽球裁判员队伍	(151)
参考文献及网站		(158)

第一章 毽球运动概述

第一节 毽球运动概况

毽球运动是中国人发明的一项新兴的体育项目，20 世纪 80 年代中后期正式亮相国内赛场。毽球运动是在我国民间踢毽游戏的基础上，逐步由“网毽”运动演变而成的。毽球运动在全国各地蓬勃发展。随着毽球运动在世界的不断推广，毽球运动逐渐被世界各国毽球爱好者熟知并喜爱。毽球运动成为继武术之后又一个代表中华民族文化并得到国际认同和接纳的体育项目，是我国具有自主创新、自主知识产权性质的国际化体育项目。

一、关于毽球

毽球不同于一般的毽子。毽球(进攻毽专业用球)由毽毛、毽垫等构成。毽毛颜色为红色，由鹅翎或其他性能相近的羽毛或合成材料制成，毽垫由上垫、下垫和毛管构成，采用橡胶制作。上垫和下垫中间套有由数层硬质薄形皮革或纸质材料制成的垫圈，毽球的高度为 13~15 厘米，毽球的重量为 13~15 克。

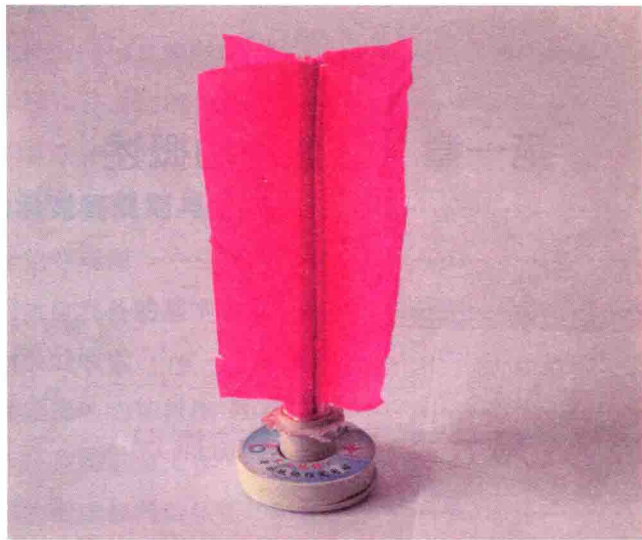


图 1-1 毽球运动(进攻毽)专业用球

二、毽球运动的概念

毽球运动是两队在由球网分开的场地上进行比赛的一项新兴体育项目。比赛的目的是，各队遵照规则，将球击过球网，使其落在对方场区的地面上，而防止球落在本方场区的地面上。比赛由发球开始，发球队员击球使其从网上飞至对方场区，比赛由此连续进行，直至球落地、出界或某一队不能合法地将球击回对方场区。

毽球运动从我国古老的民间踢毽子游戏演变而来，是中国体育宝库中一颗璀璨的明珠。“网毽”起源于广州，是后来发展成为现代毽球运动的雏形。它在花毽的趣味性、观赏性、健身性的基础上增加了对抗性，是一种隔网相争的体育项目，深受人民群众的喜爱。毽球比赛场地类似羽毛球场，中间挂网(男子网高 1.60 米，女子网高 1.50 米)。两项团体赛每方各 3 人，每局 21 分，比赛采用每球得分制，三局两胜。比赛时运动员用脚踢球，不得用手、臂触球，在本方场区内最多只能 4 次击球。



图 1-2 毽球比赛精彩瞬间

三、毽球运动采用羽毛球场地的渊源

毽球运动是融合了羽毛球场地、排球规则、足球技术的一项体育运动。那么，毽球运动为什么采用羽毛球场地呢？这是由于“羽毛球起源于中国的踢毽子”。

1873 年，在英国的伯顿庄园诞生了一项让世人瞩目的运动——羽毛球。从游戏到成为一项重大的体育赛事，羽毛球运动迅速风靡全世界。今天，这项运动在中国同样受到很多人的喜爱，并得到了很好的发展。而追根溯源，羽毛球运动和中国的踢毽子有着深厚的渊源。在国际羽联的羽毛球手册上，有这样的记录：“Badminton can be traced back in China which has something to do with the traditional Chinese game of tijianzi”(羽毛球起源于中国的踢毽子)，因而，毽球运动借鉴了羽毛球的场地，长为 1188 厘米，宽为 610 厘米。

四、毽球运动的特点

健身性：踢毽球，主要是用下肢做接、落、跳、绕、踢等动作来完成的，能使下肢的关节、肌肉、韧带都得到很大的锻炼，同时也能使腰部得到锻炼。而跳踢时，不但要跳，腰部动作也很重要，上肢随同摆动，有时颈部也要运动。连续跳踢数十次，心跳能够增加到每分钟一百多次，由此可见，踢毽球是一项全身运动。经常参加这项运动，不仅可使下肢肌肉强健、韧带富有弹性、关节灵活，而且可使心、肺系统得到全面锻炼，起到增进身体健康的良好作用。

灵敏性：对于一个小小的、上下飞舞不定的毽球，踢毽者要在最有利的一刹那来控制它，在空中完成各种接、落、跳、绕、踢等动作，过早过晚都要失败，这就需要做到反应快、时间准、动作灵敏、协调。因此，踢毽球有利于提高人们的反应能力、灵敏性和动作协调能力。

观赏性：毽球运动是我国独有的体育运动之一，它不仅是一种锻炼身体的手段，也是一项优美的艺术表演。它同武术一样，应该加以挖掘、整理、继承和发展。

融合性：毽球运动融入了足球的脚法、羽毛球的场地和排球的战术，类似藤球运动。发展毽球运动，还对其他体育项目运动技术的提高有促进作用，踢足球和踢毽球都是利用足内侧、足外侧、正脚面来控制，同样需要踝关节、膝关节和髋关节的灵活协调。踢毽球的接和落都要给予缓冲，这有助于加深青少年足球练习时对传接球的体会。足球受场地和器材的影响较大，特别是城市中小学，除体育场训练外，其他训练条件较差，如携一毽球，随身而带，就可利用一切空余时间进行足球的辅助练习。除足球之外，毽球对其他运动项目，如武术、体操、跑步等都有裨益，也不失为一种良好的辅助运动练习方法。近年来，各项毽球体育运动的国际比赛不断发展，我国这一民族体育项目必将在国际体坛上大放异彩。

普及性：踢毽球运动量可随意控制，可视自己的体能来确定运动量。

不受场地限制、占地小、器材简单、投资少，男女老少都可参加。其踢法多种多样，有单人踢、双人踢、多人踢；有正踢、反踢、交叉踢。踢毽球寓游戏于运动之中，只要玩得开心，合理掌握运动量，不但能够达到强身之目的，还能享受到其中的乐趣。踢毽球消耗体力不大，很快可以恢复。毽球可以随身携带，走到哪里都可以踢，这是仅次于跑步的最简便的减肥运动。

群众性：踢毽球是一项有着广泛群众基础的体育健身活动，在公园里、校园里、小巷的某个角落，随处可以看到毽球飞舞的身影。

● ● ● ● 知识窗

毽球比赛专用鞋——毽球鞋

毽球鞋是针对毽球运动的特点在外形设计和结构功能上有特殊要求的专用鞋，有着许多普通运动鞋不具备的特点。

毽球鞋鞋底为黄色的橡胶牛筋底，既耐磨又防滑，而且鞋子在塑胶场地上不会留下黑色的划痕。毽球鞋具备减震功能，从而极大地缓解了起跳落地时脚后跟的疼痛，减震技术的引入是世界毽球鞋改良和发展过程中的一个重要里程碑。好的毽球鞋像好的塑胶场地一样，具有一定的弹性以达到缓冲减震、保护脚跟和踝关节的效果。

穿专业的毽球鞋比赛，能够更容易、更有力地击球，并且鞋子是由磨砂皮制作的，摩擦力大，不容易跑球，这可以让球员们更好地接球和扣杀，从而使得比赛更加精彩激烈。毽球鞋子面积大，是为了增大毽球与身体的接触面。由于这种鞋子比较轻，脚腕部分又被紧紧包裹住，所以并不会妨碍运动。毽球鞋刚穿上时会感觉有些不适应，不过习惯后就不会对行走和比赛有影响了。



图 1-3 毽球比赛专用鞋

在专业训练和比赛中，队员应穿毽球鞋或胶底运动鞋。由于毽球鞋不同于一般的运动鞋，它类似卓别林所穿的大头鞋，因此人们还给这种鞋子起了个形象的名字——“鸭蹼”。

第二节 毽球运动的产生与发展

一、毽球运动的产生

踢毽子，起源于汉代，是我国一项民族传统体育项目。聪明智慧的中国人，在踢毽子游戏的基础上，发明了一项新兴的体育运动——毽球运动。

在踢毽子游戏的基础上，我国部分城市开始定期举行踢“过河”毽的比赛。在场地中央划一宽约 1 米的“河”，将场地平分为二，每队各站一区。一队先将毽子踢过“河”，对方需在毽子落地前或第一次着地反弹起时将毽子踢回对方区，如此反复往返，一方未能将毽子踢回对方区域者即失 1 分，以

10 分为一局，采取五局三胜制，称为踢“过河”毽。

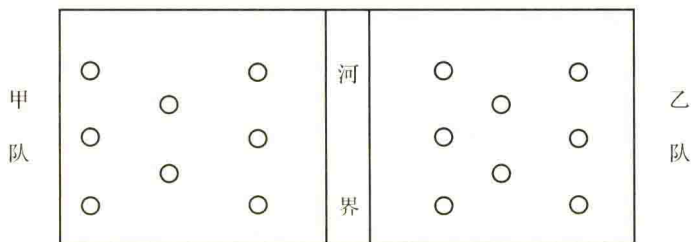


图 1-4 踢“过河”毽比赛示意图

广州踢毽爱好者受踢“过河”毽比赛启发，发明了一种踢毽子的新玩法，他们用空中的绳子代替地上的“河”，扩大了踢毽子的空间范围，增加了踢毽子的难度，每边 2~3 个人对踢，毽子在哪一方落地，哪方为败。踢毽运动自此产生了质的飞跃——发展成为对抗性的比赛，这不仅增加了踢毽子的趣味性，还使其具备了竞技性。后来，人们把绳子换成了球网，于是“网毽”运动便产生了。网毽的技术、战术、规则不断发展和完善，逐步形成了现代毽球运动。新中国成立后，广州市体委很快就制定了《网毽竞赛规则》，每年都举办网毽比赛。广州作为“网毽”发源地，每天有数以万计的市民参与踢毽子运动，2005 年被国际毽球联合会授予“开展毽球运动特别贡献奖”。

由于广州独特的地理位置，随着华侨的往来，毽球运动也传到了东南亚的一些国家乃至全世界，受到当地民众的喜爱。毽球运动是中国对世界体育的一大贡献。

二、毽球运动的发展

新中国成立后，毽球运动进入了飞速发展阶段。

1984 年，原国家体委发出《关于把毽球列为全国正式比赛项目的决定》，毽球被列为全国正式比赛项目。从此，毽球运动在全国范围得到普及和推广。

原国家体委对我国民间流传较广的踢毽子运动进行了挖掘、整理与研究，并在总结各地开展踢毽子活动情况的基础上编写了《毽球竞赛规则》。

在政府和体育部门的倡导下，毽球运动在北京、湖北、山东、广东、上海、陕西、河南、山西及东北各省市广泛开展，各地相继组织了各种类型的毽球比赛，越来越多的人民群众加入到这项活动之中，充分显示了毽球运动的强大生命力。

中国毽球协会：1987年9月，中国毽球协会成立，标志着毽球运动在中国进入了新的发展阶段。中国毽球协会简称中国毽协，英文为“CHINESE SHUTTLECOCK ASSOCIATION”，缩写为“CSA”。



图 1-5 中国毽球协会会徽

中国毽球协会由各省、自治区、直辖市和行业毽球协会组成，是代表中国加入国际毽联并参加国际毽球活动的唯一合法组织。

中国毽球协会的宗旨是组织和团结全国毽球爱好者、遵守我国宪法和各项法律、法规，指导发展我国的毽球、花毽运动，促进社会主义精神文明建设；努力提高毽球运动水平，推动毽球、花毽运动的普及和技术水平的提高；把我国人民创造的踢毽运动逐步推向世界，为世界体育运动做出贡献；同时增进与各国毽球协会和会员的友谊，加强与国际毽联和亚洲毽联的联系与合作。

中国毽球协会接受国家体育总局的业务指导和国家民政部的监督管理，