



21世纪

高等职业教育精品课示范性规划教材

新编大学生体育与健康

(下册)

xinbian daxuesheng tiyu yu jiankang

◆ 主 编 吴 卫 罗贤吉 黄华明
◆ 副主编 王知璇 幸世宇 龚 剑
◆ 参 编 孙维增 郭瑞红 吕 海 彭 林
李健宁 肖随龙

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

21 世纪高等职业教育精品课示范性规划教材

新编大学生体育与健康 (下册)

主 编	吴 卫	罗贤吉	黄华明
副主编	王知璇	幸世宇	龚 剑
参 编	孙维增	郭瑞红	吕 海
	彭 林	李健宁	肖随龙



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

内 容 简 介

本书共分上、下两册,上册主要介绍了体育与健康、科学锻炼身体和自我医务监督与评价、体育卫生与营养保健、常见运动损伤疾病的预防与处置、中国传统养生、体育竞赛的组织以及体育欣赏等内容。下篇是运动实践篇,介绍了田径、篮球、足球、排球、网球、乒乓球、羽毛球、健美操、武术和跆拳道等的技术、战术以及竞赛规则等。

本书可作为高职高专大学体育的教学用书,也可以为其他相关人员提供参考。

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

新编大学生体育与健康:下册/吴卫,罗贤吉,黄华明主编. —北京:北京理工大学出版社,2009.8

ISBN 978-7-5640-2861-9

I. 新… II. ①吴…②罗…③黄… III. ①体育—高等学校:技术学校—教材②健康教育—高等学校:技术学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 163342 号

出版发行/北京理工大学出版社

社 址/北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编/100081

电 话/(010) 68914775(总编室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址/<http://www.bitpress.com.cn>

经 销/全国各地新华书店

印 刷/三河市南阳印刷有限公司

开 本/710毫米×1000毫米 1/16

印 张/25.5

字 数/488千字

版 次/2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

印 数/1~4000册

定 价/43.00元(共2册)

责任校对/陈玉梅

责任印制/边心超

图书出现印装质量问题,本社负责调换

出版说明

科技的全面创新和现代社会的迅猛发展，反映了科学理论对新技术的指导作用以及科技对现代社会发展的推动作用。面临着这个难得的机遇和挑战，我国高等教育正进一步深化改革，进行教育理念和教学模式的转变，充分发掘学生的综合能力，构建现代教学模式，并扎实推动基础教育的改革方向。

为顺应我国教育改革方向，服务国家战略全局，本套书以提高毕业生综合素质、提高就业率为出发点，结合当今企事业单位对高校毕业生的要求，强调高校学生综合素质的全面提升；并强调以服务为宗旨，努力提升服务社会的能力和水平，实现了优质教育资源的跨区域共享。

图书定位：

本套教材在内容设置上不断拓展思路，推陈出新。作者依据科学的调研数据及准确的数据分析，编写出全面提升当今大学生综合素质的教材内容；强调在能力培养上突出创新性与实践性，注重学生的自主性及学生发展的全面性。这既是高素质人才培养规律的要求，也是突破教学资源瓶颈的有效举措。

图书特色：

- 以就业为导向，培养学生的实际应用能力。
- 以人才培养为中心，围绕学生的全面发展制订内容。
- 以内容为核心，注重形式的灵活性，以便学生易于接受。
- 以提高学生综合素质为基础，注重对学生理论知识体系的构建。

读者定位：

本系列教材主要面向全国高等学校在校教师以及学生。

丛书特色：

- 层次性强。各教材的编写严格按照由浅及深，循序渐进的原则，突出重点、难点，以提高学生的学习效率。

- 实用性强。丛书有较强的指导性，使学生对知识有较准确的把握。
- 先进性强。丛书引进国内外先进的教学理念，使学生在对基础知识有明确了解的同时，提高自主创新能力。

北京理工大学出版社

前 言

大学体育是大学课程体系的重要组成部分，是高等学校体育工作的中心环节。《中共中央国务院关于深化教育改期全面推进素质教育的决定》明确指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作。”在这一思想的指导下，我们根据教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神，以全新的体育健康观，牢牢把握素质教育、健康第一和以人为本的指导思想组织编写，旨在不断增强大学生的体育参与意识，提高他们的体育技能，诱导大学生形成健康的行为方式，培养锻炼身体的好习惯。

本教材在编写过程中力求做到借鉴和汲取体育科学和运动实践最新的研究成果，以最大程度满足现代大学生的需要。教材既重内容的科学性和前瞻性，又讲究针对性和实用性，力求做到精练规范、涵盖面广、通俗易懂、指导性强。希望本教材既是普通高等院校高职高专的体育教科书，又能成为大学生进行体育锻炼的良师益友。

本教材分为上、下两册，共二十八章。上册主要介绍了体育与健康、科学锻炼身体和自我医务监督与评价、体育卫生与营养保健、常见运动损伤疾病的预防与处置、奥林匹克运动、中国传统养生、体质健康测试、体育竞赛的组织以及体育欣赏等内容。下篇是运动实践篇，介绍了田径、篮球、足球、排球、网球、乒乓球、健美操、武术和跆拳道等的技术、战术以及竞赛规则等。本教材上册由吕海、郭瑞红、孙维增任主编，彭林、肖随龙、李健宁任副主编，罗贤吉、黄华明、幸世宇、龚剑任编委。本教材下册由吴卫、罗贤吉、黄华明任主编，王知绽、幸世宇、龚剑任副主编，孙维增、郭瑞红、吕梅、彭林、李健宁、肖随龙任编委。

由于编写人员的水平有限，书中不妥之处在所难免，恳请专家学者及广大读者给予批评指正。

编者

目 录

第一章 篮 球	1
第一节 概 述	1
一、篮球运动的起源	1
二、篮球运动的发展	1
三、篮球运动的价值	2
第二节 篮球基本技术与练习	3
一、运球	3
二、传、接球	5
三、投篮	6
四、持球突破	8
五、防守对手	8
六、抢篮板球	9
七、抢球、打球、断球	9
第三节 篮球基本战术与练习	10
一、进攻基础配合	10
二、防守基础配合	11
三、快攻与防守快攻	12
四、防守快攻	13
五、阵形介绍	13
第四节 评价与欣赏	14
第二章 排 球	20
第一节 排球运动概述	20
第二节 排球基本技术	20
一、准备姿势和移动	20
二、发球	21
三、垫球	22
四、传球	23
五、扣球	24
六、拦网	26
第三节 排球基本战术	27

一、阵容配备	27
二、交换位置	27
三、“一三二”接发球站位	27
四、进攻打法	28
五、各种阵形戟的战斗和变化	28
六、防守的跟进与保护	29
第四节 评价与欣赏	30
第三章 足 球	33
第一节 足球运动基本技术	33
一、无球技术	33
二、有球技术	34
第二节 足球运动基本战术	49
一、比赛阵形	50
二、进攻战术	53
三、防守战术	55
四、定位球战术	56
五、战术教学与训练	57
第四章 网 球	58
第一节 网球运动概述	58
第二节 网球基本技术与教学方法	58
一、握拍法	58
二、正、反手击球	59
三、双手握拍打反手	61
四、发球	62
五、接发球	62
六、高压球、截击球、挑高球、放小球	64
第三节 网球运动基本竞赛规则	65
一、发球	65
二、通则	65
三、双打	66
四、计分方法	66
第五章 羽毛球	68
第一节 羽毛球运动概述	68

一、羽毛球运动的起源	68
二、我国羽毛球运动的发展	68
三、世界羽毛球运动的发展	69
第二节 羽毛球基本技术与教学方法	70
一、握拍法	70
二、发球与接发球技术	70
三、击球技术	72
四、步法	77
第三节 羽毛球基本战术	79
一、单打战术	79
二、双打战术	80
第六章 乒乓球	81
第一节 乒乓球运动概述	81
第二节 乒乓球基本技术与教学方法	82
一、握拍法	82
二、站位与基本姿势	83
三、基本步法	83
四、发球与接发球技术	83
五、推挡球技术	86
六、正、反手攻球技术	89
七、搓球技术	92
八、削球、弧圈球技术介绍	93
第三节 乒乓球运动基本竞赛规则	95
一、乒乓球器材和场地	95
二、乒乓球的基本规则	95
第七章 田径运动（奔跑、跳跃、抛投）	99
第一节 田径运动概述	99
一、田径运动的产生与发展	99
二、田径运动项目分类	99
三、田径运动的功能	101
第二节 短距离跑	102
一、短跑技术	102
二、短跑的练习	104
三、规则介绍	106

第三节 中长距离跑	106
一、中长跑的技术	106
二、中长跑的呼吸	107
三、中长跑的练习方法	108
第四节 接力跑	109
一、接力跑的技术	109
二、接力跑练习	110
三、规则介绍	111
第五节 跨栏跑	111
一、110 m 和 100 m 跨栏跑的基本技术	111
二、400 m 跨栏跑技术	114
三、跨栏跑练习	114
四、规则介绍	115
第六节 跳 远	116
一、跳远的技术	116
二、跳远的练习	118
三、规则介绍	118
第七节 跳 高	119
一、背越式跳高的技术	119
二、背越式跳高的练习	120
三、规则介绍	121
第八节 铅 球	122
一、推铅球技术	122
二、推铅球的练习	124
三、规则介绍	125
第八章 户外运动 (定向越野、野营、山地自行车)	127
第一节 定向越野	127
一、什么是定向越野	127
二、定向运动的起源和发展	127
三、定向越野器材	128
四、定向越野场地	131
五、定向越野技能训练	131
第二节 野 营	133
一、制定计划与准备工作	134
二、远足、野营技术和技巧	136

三、野营生活与活动	139
四、紧急救护知识	140
五、安全守则	143
六、文明守则	143
第三节 山地自行车	143
一、山地自行车概述	143
二、山地自行车	145
三、个人装备	146
四、装备保养	147
五、山地自行车的骑行技术	148
六、山地自行车的训练方法	149
第九章 攀岩运动	153
第一节 攀岩运动概述	153
一、攀岩运动的定义	153
二、攀岩运动的起源及发展	153
三、攀岩运动的特点与作用	154
四、攀岩运动的分类	155
五、攀岩装备	159
第二节 攀岩技术	161
一、结绳技术	162
二、保护技术	163
三、攀岩技术	167
四、下降技术	172
第三节 攀岩的身体训练与战术训练	174
一、攀岩的身体训练	174
二、攀岩的战术训练	176
三、首攀能力的战术训练	178
四、比赛战术	179
第四节 攀岩竞赛规则介绍	180
一、总则	180
二、难度赛规则	182
第十章 健美操	186
第一节 健美操概述	186
一、健美操运动的概念	186

二、健美操的分类	186
三、健美操的运动作用	188
第二节 健美操的发展趋势	190
一、健身性健美操的发展趋势	190
二、竞技健美操的发展趋势	191
第三节 健美操基本动作	192
一、基本步伐	192
二、手型	199
第四节 健美操组合范例	199
第十一章 健美	204
第一节 健美运动概述	204
一、健美运动的定义	204
二、健美运动的起源及其发展	204
三、健美运动的价值	204
四、健美运动比赛	206
第二节 健美运动的基本法则	207
一、健美运动的基本原理	207
二、健美运动训练的基本原则	207
三、健美运动的主要法则	208
四、健美运动与心理训练	209
五、健美运动与营养	209
六、现代女性健美	209
第三节 健美运动的练习方法	210
一、颈部肌肉练习	210
二、胸部肌肉练习	210
三、背部肌肉练习	211
四、腹部肌肉的练习	211
五、臂部肌肉练习	212
六、腿部肌肉练习	212
第十二章 游泳	213
第一节 游泳运动概述	213
一、游泳对增强体质中的作用	213
二、游泳的实用价值	213
三、游泳的竞赛意义	213

第二节 游泳的基本技术	214
一、蛙泳	214
二、爬泳	216
第三节 游泳基本技术	218
一、熟悉水性	218
二、蛙泳学习方法	219
三、爬泳学习方法	221
第四节 游泳卫生安全知识	222
一、游泳的卫生安全知识	222
二、对溺水者的救护	222
第十三章 跆拳道	223
第一节 跆拳道的历史	223
第二节 跆拳道精神	224
一、礼仪	224
二、廉耻	224
三、忍耐	225
四、克己	225
五、百折不屈	225
第三节 套拳教学	226
一、太极一章	226
二、太极二章	227
三、太极三章	227
四、太极四章	227
五、太极五章	229
六、太极六章	229
七、太极七章	229
八、太极八章	231

第一章 篮 球

篮球运动是人们最喜爱的运动项目之一，在世界各地得到广泛的开展。篮球运动具有对抗激烈的特点，比赛中技术、战术变化多端，个人与集体两方面的作用都很明显，是大学生参与较高的体育项目之一。现代篮球运动是一项集运动员速度、耐力、力量、灵敏为一体的配合以多种技战术的高速度、高对抗的运动。提到现代篮球运动的魅力，人们就会把它与美国 NBA 篮球巨星迈克尔·乔丹的名字联系在一起，因为他那精湛绝伦的篮球艺术表演从天而降——“飞人”般大力扣篮，实实在在地展现在世人眼前，使我们为之倾倒，篮球运动也因而得到广泛普及和发展。

第一节 概 述

一、篮球运动的起源

篮球运动是 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·奈史密斯博士创造的。当时需要一项适合在冬季室内进行体育竞赛的运动项目，奈史密斯从工人和儿童用球向“桃子筐”做投准的游戏中得到启发。起初，他设计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 3.048 m（10 英尺），用足球做比赛工具，向篮内投掷，投球入篮得一分，按得分多少决定胜负。到 1893 年将竹篮改为活底铁质球篮，并在铁篮下沿挂了网袋。由于在每次投篮后，须将球重新取出来显得很麻烦，于是在 1913 年将网底剪开，形成了近似现代的篮板、篮圈和篮网。因这项游戏起初使用的是桃篮和球，遂取名为“篮球”。

二、篮球运动的发展

（一）初期发展

1891 年 1 月 20 日，奈史密斯把体育班仅有的 18 名学生分成两队，举行了世界上第一次篮球比赛。为了约束比赛中的不轨行为，奈史密斯于 1892 年又制定了 13 条比赛规则，规定比赛分上下两个半时各 15 分钟，并对场地尺寸做了规定。对队员的犯规做了限制。其后，随着上场人数由每队 10 人、9 人、7 人，直至 1895 年减少到 5 人，使这项运动有了严格规定，并逐步在群众中普及。

篮球运动 1894 年传入我国天津，1901 年传入日本和伊朗。1904 年美国青年

会篮球队在第三届奥林匹克运动会上，进行了篮球表演赛。1908年，美国制定了全国统一的竞赛规则，并用多种文字在全世界出版发行。此后，篮球运动逐步在中美洲、亚洲、欧洲、非洲和大洋洲开展起来。1932年成立了国际业余篮球联合会。1936年第十一届奥运会上将男子篮球列入正式比赛项目。1976年第二十一届奥运会上又增加了女子比赛项目。篮球运动进入初级发展阶段。1992年国际篮联允许NBA职业球员参加第二十五届奥运会比赛。

（二）技术发展

自20世纪30年代篮球运动进入世界体育舞台之后，由于规则的不断完善，对篮球的技术提出了更高的要求，因此，比赛日趋激烈，随着技术和战术的进一步提高和高大队员（2 m以上身高）的相继出现，世界各强队经过近20年的努力，开始力争在速度与高度方面取得优势，同时更加注意进攻与防守的平衡，直到20世纪70年代，才形成身高与技术同步发展的基本格局，使身体、技术、智力、心理等各对抗因素融为一体，终于为现代篮球运动奠定了基础。

进入20世纪80年代后的篮球运动，开始向职业化方向发展。1986年国际业余篮球联赛取消“业余”名称，改为国际篮联，翌年又通过了职业球员可以参加大赛的决定，由于这一重大改革促使20世纪90年代世界篮球运动迅速向“高速度”、“高度优势”、“激烈对抗”的方向发展。防守采取“以球为主，球人兼顾”的综合性体系，进攻则打破固定位置的界限，根据“球的落点”向移动进攻的方向发展。

（三）组织发展

国际篮球运动最大的组织是国际篮球联合会（FIBA），它于1932年6月18日在瑞士的日内瓦正式成立，当时称国际业余篮球联合会。1986年7月1日在西班牙巴塞罗那召开的第13届国际篮联代表大会上，决定取消“业余”两字，允许职业选手参加世界大赛。国际篮联最初只有8个成员国，现在已增加到180多个，是世界上第二大国际单项体育组织，总部设在德国的慕尼黑，下设13个委员会。国际篮联举办的重大比赛有四年一届的世界篮球锦标赛、世界篮球青年锦标赛、奥运会篮球赛，还包括许多世界级和洲际比赛。

三、篮球运动的价值

目前，由于现代篮球运动表现得迅速、激烈、多变，已达到使人目不暇接的地步，而在这样的比赛状态下的激烈对抗、精彩的表演，又促进了人体身体素质的全面发展，这正是对篮球运动价值的最客观的肯定。

（一）篮球运动的集体性质，要求每个队员在比赛中必须做到齐心协力、密切配合，相互为同伴的技术发挥创造条件，充分体现它在培养集体观念和严格组

织纪律方面的价值。

(二) 篮球运动的复杂多变及激烈紧张的对抗性的特点,要求每个队员思想高度集中,需要具有快速反应、准确判断和协调配合的能力,不断运用智慧和力量,使之可以培养沉着、冷静、机智、果断、顽强的意志品质,以及奋发向上的现代竞争意识。

(三) 篮球运动的技术由跑、跳、投等基本技能组成,因而能促进人体的力量、速度、耐力、灵敏等身体素质的全面发展。

(四) 篮球运动具有观赏、娱乐和经济价值,为人们的社会生活增添了丰富的内容,它吸引观众多,不仅为社会提供了庞大的文化和消费市场,也使参与者身心直接受益,有利于劳动、工作和学习效率的提高。

第二节 篮球基本技术与练习

一、运球

运球是在原地或行进中用单手连续按拍从地面反弹起来的球,它是组织全队进攻战术配合,突破对方时经常运用的一项重要的基本技术。

(一) 原地运球

[动作要领] 两脚左右或前后开立,两膝弯曲,上体稍前倾,抬头平视,运球时以肩关节或肘关节为轴五指自然分开,掌心空出,用手指、手腕和前臂的力量柔和地随球上下拍击球,并注意用腿和异侧臂保持球。

(二) 行进间运球

[动作要领] 向前运球时,上体稍前倾,按拍球的后上方,跑动的步法要与球弹起的高度速度协调一致,一般是拍一次球跑两步,手臂动作与原地运球相同。

(三) 高、低运球

[动作要领] 抬头目视前方,高运球时上体稍前倾,两腿微屈,球的落点在身体侧前方,球反弹的高度约在胸腰之间,低运球时,两腿弯曲,重心下降,运球高度在膝腰之间,球的落点在体侧,用上体和腿保护球。

(四) 体前变向换手运球

运球中遇到防守堵截前进路线时,突然改变运球方向,摆脱防守。

[动作要领] 右手拍球的右外侧上方,传球从体前弹向左侧,同时右脚迅速蹬地向左前方跨出,上体左转,右肩前探,以臂和腿护球,球弹起后,立即用左

手运球,向前推进(图1-1)。



图1-1 体前变向换手运球

(五) 运球急停急起

快速运球不能摆脱防守时,运用急停,当对方跟着急停时,突然急起超越他。

〔动作要领〕采用两步急停法,降低身体重心,手拍球的前上方,将球控制在体侧停止向前,急起时上体急剧前倾,后脚迅速蹬地跨出,同时拍球后上方,快速超越防守者向前推进。

(六) 背后运球

当攻守双方距离很近,且其中一侧被堵时,用背后运球改变方向来突破防守。

〔动作要领〕先右手运球,右脚前跨,手拉球至身体右侧后方,立即转腕按拍球右后上方,将球从背后拍弹至身体左侧前方,左脚同时向左侧前方跨出,换左手运球加速前进。

(七) 运球练习方法

(1) 原地运球。每人一球,做原地运球,可进行不同高度和换手的运球,眼睛尽量不看球。

(2) 行进间运球。每人一球,做各种运球,体会手与脚的协调配合。

(3) 队形(图1-2)。各队排头听教师的哨音,做高、低变化运球。

(4) 急停换手折回运球练习(图1-3)。

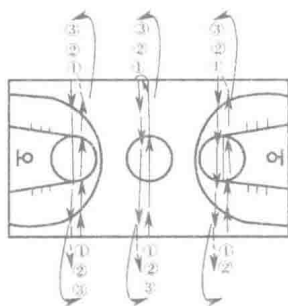


图1-2 高、低变化运球练习

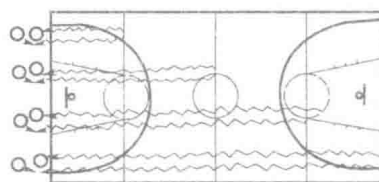


图1-3 急停转身折回运球练习