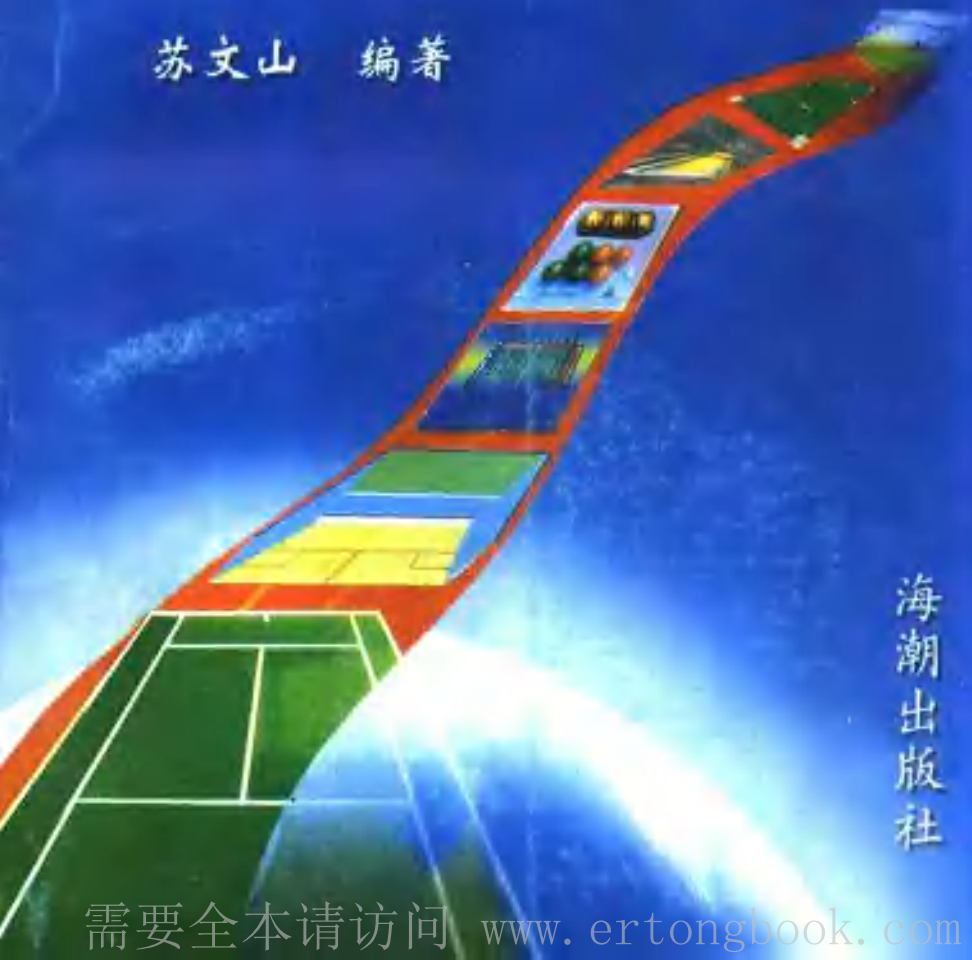
新世纪时尚体育教学

大学生休闲体育

苏文山　编著



海潮出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

大学生休闲体育

苏文山　编著

海　潮　出　版　社

图书在版编目（CIP）数据

大学生休闲体育／苏文山编著．—北京：海潮出版社，2005．3
ISBN 7-80054-941-0

Ⅰ．大… Ⅱ．苏… Ⅲ．休闲体育-基本知识 Ⅳ．D78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 440 号

大学生休闲体育

苏文山　编著

☆

海潮出版社出版发行
（北京西三环中路 19 号　邮政编码：100841）
洛阳市勤源印刷厂印刷

开本：850×1168 毫米　1/32 (16)　印张：14　字数：300 千字
2005 年 3 月第 1 版　2005 年 3 月第 1 次印刷
1-1000 册

ISBN 7-80054-941-0/G.93
定价：23.00 元

前　言

大学体育教学的任务，朝着增强学生身体健康与运动休闲方向发展已经成为必然趋势。休闲与健康体育教学将成为大学体育教学的主流。在选择教学项目上大学体育教学也应与时俱进，开拓创新，拓宽思路，科学选择。对学生喜闻乐见的体育运动项目要积极、大胆地开设，以改变老体育教材的旧模式，培养符合新世纪所需要的复合型新人。

休闲与健康已经成为一种新的时尚。因此，如何使大学体育教育符合时代发展，培养和造就一批新型的、较高体育素质的大学生，使他们走向工作岗位后能在一定时期内，成为社会体育中一支充满活力与激情的力量，重点要在大学体育教学的项目选择、教学内容的不断更新、教学方法的灵活有效等方面进行研究。

大学体育工作者应以此为己任，不新学习新项目，总结新方法，完善新教法，开阔视野，求实创新，以只争朝夕的敬业精神状态，研究和发展体育教学的空间、研究和分析体育教学的内在规律，使大学生真正愿意积极参加各项体育活动，让他们从体育运动中得到休闲与快乐。从而也使他们的运动寿命与工作寿命成正比，运动时间与工作效率成正比，使他们成为一批有较高运动

水平的体育群体和能体现自身价值的新型人材。这就是编写此书的目的所在。

本书着重介绍了13个休闲运动项目的一些基本知识和基本技战术，重点在教法方面进行了较为系统的研究和深入分析，以利于休闲与健康教学的顺利开展。教学内容比较丰富，教学方法力求新颖；在讲解方面尽量简明扼要、通俗易懂，特别是在必要的段落图文并茂，增加了读者的可看性和现赏性。因此，该书对大学体育的休闲与健康教学将具有一定的帮助和指导作用，是一本比较符合大学体育教学规律和特点的新教科书，同时也是广大体育爱好者自学的好帮手。

由于编者的能力和水平有限，书中难免会出现一些错漏，诚望广大读者惠于指正。

编　者

2004年1月

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目　录

第一章　飞镖运动……1
第一节　飞镖运动的起源……1
第二节　飞镖运动的特点……2
第三节　飞镖分类及镖靶悬挂方法……3
第四节　飞镖技术……7
第五节　镖手一般训练方法……11
第六节　飞镖的练习方法……13
第七节　飞镖竞赛规则……16
第二章　毽球运动……36
第一节　毽球运动起源……36
第二节　毽球运动分类及特点……40
第三节　毽球基本技战术……42
第四节　毽球竞赛规则……52
第五节　毽球裁判法……59
第三章　壁球运动……68
第一节　毽球的演变及发展……68
第二节　壁球运动在中国……69
第三节　壁球运动的特点……71
第四节　壁球运动技、战术……73
第五节　壁球的基本规则……75
第六节　毽球运地简介……79
第七节　毽球馆组件、安装说明……80
第四球　门球运动……83
第一节　门球运动的起源……83
第二节　门球运动的特点及注意事项……89
第三节　门球的基本技术……90
第四节　门球的基本战术……102
第五节　门球的场地和器具……111
第六节　门球竞技方法……115
第七节　门球竞赛规则的原则和判罚尺度……120
第八节　门球裁判术语和手势……127

第五章 保龄球运动……130
第一节 保龄球运动的历史……130
第二节 保龄球运动的特点……133
第三节 保龄球运动的基本知识……133
第四节 保龄球的基本技术……145
第五节 保龄球记分方法……157
第六节 保龄球的术语……158
第七节 正式比赛项目及比赛方式……158
第六章 台球运动……160
第一节 台球运动起源……160
第二节 台球运动的特点与分类……166
第三节 台球的基本技术……167
第四节 台球的练习方法……174
第五节 花式九球与司诺克打法比较……176
第六节 关于台球球杆……180
第七节 台球术语……184
第八节 世界司诺克赛事……188
第九节 美式普尔 8 球室内国际通用规则……191
第十节 台球九球规则……196
第十一节 十六彩球规则……201
第七章 沙弧球运动……260
第一节 沙狐球运动的发展历史……260
第二节 沙狐球特点及其在中国的发展……261
第三节 沙狐球运动参与对象……262
第四节 沙狐球组件……264
第五节 沙狐球竞赛规则……267
第八章 网球运动……275
第一节 网球运动的起源……275
第二节 世界著名的主要网球赛事……277
第三节 常用网球术语……287
第四节 网球的握拍方法……291
第五节 网球的基本打法……293
第六节 网球的基本技术……294

第七节　网球的基本战术……321
第八节　网球基本规则……335
第九章　游泳运动……353
第一节　游泳运动的起源及其发展……353
第二节　游泳的运动力学原理……354
第三节　游泳的基本技术……359
第四节　身体素质和熟悉水性的方法……373
第十章　太极拳运动……379
第一节　太极拳运动的起源与发展……379
第二节　太极拳的特点及动作要领……380
第三节　太极拳对身体各部位姿势的要求……382
第四节　太极五步……384
第五节　太极拳的练习方法……386
第六节　太极拳的技击要素……394
第七节　太极拳基本动作技术……401
第八节　各式太极拳介绍……404
第十一章　篮球运动……416
第一节　篮球运动起源……416
第二节　篮球运动基本技术与练习方法……418
第三节　篮球基本规则……424
第四节　“三打三”的比赛规则……427
第五节　篮球基本技巧……430
第十二章　排球运动……435
第一节　排球运动起源……435
第二节　沙滩排球……436
第三节　基本技术与练习方法……437
第十三章　桌上足球……447
第一节　桌上足球简介……447
第二节　桌上足球场地……448
第三节　桌上足球的特点……449
第四节　桌上足球的基本技法……449
第五节　桌上足球规则……450
第六节　桌上足球台……451

第一章 飞镖运动

第一节 飞镖运动的起镖

“飞镖”一词最早出现在 16 世纪的爱尔兰。1620 年，从普利茅斯出发的"五月花号"船上的旅客曾玩过飞镖游戏。现代飞镖游戏出现在 19 世纪末，英国人贝利恩·甘林被认为是现代记分方法的发明人。飞镖运动是集趣味性竞技性为一体的比赛和娱乐项目，在有些国家和地区已经十分普及,在欧洲及澳大利亚已有 2800 万的庞大人群钟爱此项运动,在美国飞镖网站就达 15 万个。该运动发展至今已演化成硬式飞镖和软式飞镖两种。影响最大的有三大赛事均是每两年举行一次,即世界飞镖大师锦标赛(始于 1974 年)，世界职业飞镖锦标赛(始于 1978 年)，世界个人飞镖锦标赛(始于 1977 年)。

一九九九年，飞镖运动被国家体育总局列为正式开展的体育项目，从当年起国家体育总局社会体育指导中心每年举办一次全国飞镖公开赛。1999 年 7 月 6 日至 9 日在北京举行了有全国各省、直辖市、自治区及行业体协的管理人员和飞镖活动骨干参加的全国飞镖培训班。1999 年 12 月 28 日至 31 日，全国首届飞镖公开赛在天津举行，“北京天运”代表队的选手韩希成获得硬式飞镖赛的冠军，“呼市胜英”代表队的选手戴立军夺得软式飞镖赛的冠军。虽然中国的飞镖运动水平与世界水平相比还存在着较大的差距，但从近三届全国公开赛来看，中国选手的进步非常明显。中国飞镖协会正与国际飞镖组织联系，希望能加强与相关组织间的合作，让中国选手有更多参加国际比赛的机会。

第二节 飞镖运动的特点

飞镖作为一项文明、高雅、健康的运动和低消费的锻炼、休闲与交流集一体的运动，由于它对技巧和心理素质要求较高，没有严格的体力要求，无需身体接触，同时，趣味性、对抗性、娱乐性很强，且又不受年龄、性别、身体、场地、气候等条件限制，特别适合现代都市快节奏、工作紧张的人们对健康生活的需求。在发达国家和地区，飞镖倍受白领阶层和上班族的青睐，被人们与台球、保龄球并称为最具群众性的"三大体育、休闲运动"。由此可见，它具有以下几个最明显的特点：

一、飞镖的器材简单、耐用，价格便宜，且占地面积小，家庭、酒吧、公司、餐厅 都可以安装飞镖；

二、飞镖活动时不受气候、年龄、性别限制，简单易学；

三、比赛中无需任何身体对抗，它训练人的注意力、协调性、精巧性，是一项极佳的修身养性的健身运动。

四、飞镖运动是一种集竞技、健身及娱乐于一体，给人以很大的悬念，极具竞技性、观赏性。

第三节 飞镖分类及镖靶悬挂方法

一、飞镖运动的分类

飞镖根据镖头的质地分为硬式飞镖和软式飞镖（电子记分）两大类。早期的飞镖镖头是固定的，随着生产制造水平的提高，出现了很多可以更换镖尖的飞镖。很多 18 克以下的软式飞镖，也可以换上金属镖尖当作硬镖来用，随着软式飞镖的普及和比赛的增加，有不少国内选手开始改用 16 克或 18 克的软式飞镖，在打比赛时，只要更换一下镖尖就可以了，避免了由于更换重量、形状差别很大的两种飞镖，影响成绩的情况。

1、硬式飞镖：飞镖的镖针是钢制的，非常尖利。 镖盘一般常见的有麻靶、纸靶两种质地。

2、软式飞镖：飞镖的镖针是尼龙做的，比较软。 镖盘是塑料制成的蜂巢状镖靶，蜂巢孔后面安装上传感器连接上自动记分系统， 就是我们现在常说的电子靶。

3．飞镖从镖杆（镖身）材质

（1）木质飞镖：镖身用软木制成，镖尾选用羽毛，是最原始的飞镖，目前还有厂家少量地生产，已成为镖迷收集的对象。

（2）黄铜镖：重量较轻（重量在 12 克—22 克之间），色泽美观，价格便宜，适合初学者使用。

（3）镍合金镖：另一种重量较轻的飞镖，是由镍、铜和锌的合金制成，银白色，易于生产制作，价格也较便宜。

（4）钨合金镖：钨镍合金制成的，合金比例从 70%--97% 不等。钨合金镖比重大、体积小、空气动力效果好，经久耐用，但加工难度高，价格往往是以上两种镖的数倍乃至十倍以上。因

需要全本请访问 www.ertongbook.com

为相同重量的飞镖，钨合金镖的体积（粗细）就要比其他质地的飞镖小很多，这就提高了将镖投在同一个高分区内的概率，所以绝大多数的专业选手使用的都是钨合金镖。

镖尾又称为尾翼，也有叫镖叶的。它的作用是固定飞镖的飞行姿态。它的形状、样式、材质可以说是飞镖配件里最丰富的。镖尾的面积越大，飞行稳定性就越好，但也要求你投掷的力量也要大一些。随着飞镖重量的递减，使用的镖尾的面积可以相应减小。镖身和 镖杆的长度短，就可以选用面积较小的镖尾，镖尾小了，前一支镖干扰后一支镖的机会也就减小了。

附：飞镖运动分类及软、硬式飞镖区别表

飞镖运动分类表

	硬式飞镖	软式飞镖
镖针	是钢制的，非常尖利	是特级塑料做的，比较软
镖盘	麻靶、概靶	特级塑料的蜂巢状镖靶
电子功能	无	全自动控制

软、硬式飞镖区别表

硬式飞镖	软式飞镖
竞技性强	娱乐性强
安全性低	安全可靠
寿命较短	寿命长
手工记分繁琐	电脑自动记分方使

二、镖靶的悬挂方法

1、镖靶的安装尺寸（如图 2-1）：

（1）以靶心（牛眼）为基点，悬挂高度为垂直于地面 1.73 米的位置。

（2）投掷飞镖应站在距靶面水平距离 2.37 米的位置。

（3）检测靶心至投掷线的垂直距离应为 2.93 米，如果这图 2－1 距离准确，说明安装墙面是垂直的，地面是水平的。

2、镖靶的安装方法：

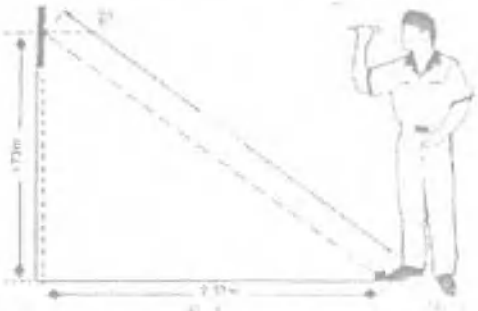
（1）将挂件用两个螺钉牢靠的拧在墙面上（水泥墙面建议使用胀塞）（如图 2-2 中的 A）。

（2）将较长的螺钉拧在镖靶背板的中心定位孔中，不要拧到底，留约 5mm 的距高（如图 2-2 中的 B）。

（3）将 3 个底角用小钉钉在镖靶背板的另外三个小定位孔中，请注意寻找定位孔的位置，约 120 度一个（如图 2－3）。

（4）将镖靶上的螺钉（B）挂在挂件（A）的槽中（如图 2－2）。

（5）调节螺钉（B）的长短，使三个底角都能贴紧墙面，悬挂牢靠。



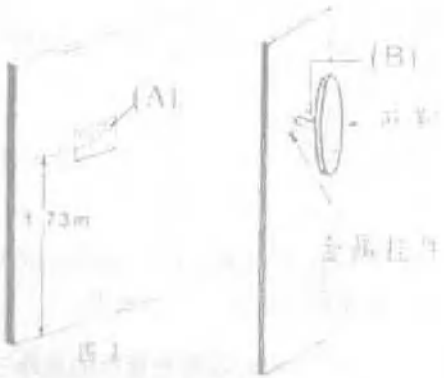


图 2—2 A、B



图 2—3

三、镖靶的保养方法：

1、镖靶的周围和正下方要有适当的缓冲物，以免投镖时会损坏墙面、地面，损坏飞镖。

2、镖针要经常用磨头油石磨，以保持尖度，否则拔镖时倒刺会把麻纤维带出，增大靶面的破坏程度。

3、经常落镖的地方破损程度大，可将镖靶先旋转一个角度，再调节分数圈，使黑色分格对准正上方的20分。

4、镖杆、尾翼是这套器材的易损件，损坏后如不更换会影响镖的飞行，请认准类型购买。

第四节　飞镖技术

飞镖运动的基本技术包括三个方面：持镖方法、准备姿势、投掷方法。

一、　持镖方法

持镖方法因人而异，可根据飞镖的形状、长短及个人感觉来选择。一般最常用的持镖方法是采用执毛笔的方法，也称"四指三维持镖法"。即拇指位于镖身的重心点上，食指和中指在镖身的另一侧，无名指在镖身的下面，作平衡的支点。握镖的手要稳定，不必过于紧张，各手指均用力，自然、放松地握住飞镖，使飞镖不轻易脱落即可。常用的持镖方法还有持铅笔的方法，也称"三指三维法"，此外，还有三指两维法、四指两维法、五指两维法和五指三维法（图 3－1）。

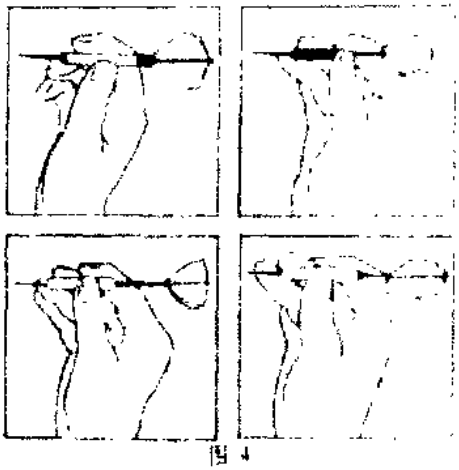


图 3－1

1、图 3－1 中介绍了常见的 4 种握镖方法，但不是绝对的，只要自己感觉舒适为好。为保证镖在空中飞行稳定，握在镖的重心处是非常重要的。

2、一脚在前，自然旋转一个角度，投镖时要神情专注于目标，小臂前挥带动手腕运动将镖投出，镖出手后，手臂、感自然展开，各关节放松，投镖过程追求自然舒展。镖在空中飞行一个小抛物线，着靶时镖垂直于靶面或镖尾翼稍向上翘为宜（图 3－2）。

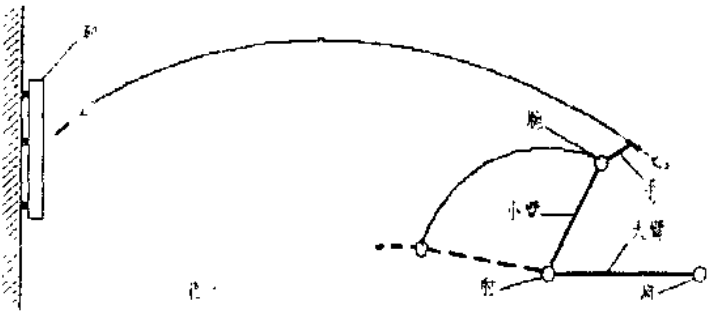


图 3—2

二、准备姿势和投掷方法

1．侧身站立，优势臂在前（指平时习惯用的手在前），两脚自然分开，与肩同宽，前脚与投掷线之间的角度在0-90度之间自行调节。

2．身体前倾，重心压在前腿上，后腿向身体后侧伸直，脚尖点地，保持身体平衡。此时，后腿可根据自身状况稍做调整，以找到使身体平衡的最佳位置。但脚尖不可离地。

3．面部和前肩正对镖盘，两眼平视目标区，抬头、挺胸、收腹，抬前臂，大臂略低于肩，小臂自然上举，与大臂保持约90o的角度，肘部正对前方，尽量使面部与肩、臂、肘形成一个与镖盘正中方向垂直的平面。

4．后臂自然下垂，小臂略向内弯曲，持后备镖固定于眼部不动。

5．全身保持平直、伸展、稳定、放松，身体的任何部位都不要有不自然或紧张僵硬的感觉。

6．调整呼吸、稳定惯绪，达到心平气和的状态。

需要全本请访问 www.ertongbook.com