

大学体育

实践教程

王文成 主编



 人民卫生出版社

大学体育实践教程

主 编 王文成

编 委 (按姓氏笔画排序)

王贵金	任 兵	孙 鹏	刘大伟
刘冬柏	刘晓海	宋连山	沈延惠
杨建平	赵志强	姜媛媛	贾丽芹
崔瑞华	秦黎霞	靳秋蓉	潘晓兰

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育实践教程/王文成主编. —北京:
人民卫生出版社, 2006. 9

ISBN 7-117-07991-6

I. 大... II. 王... III. 体育-高等学校-教材
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 107656 号

大学体育实践教程

主 编: 王文成

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 潮河印业有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 23.75

字 数: 557 千字

版 次: 2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-07991-6/R·7992

定 价: 35.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

前 言

《大学体育实践教程》是大学体育理论教程的配套教材，全书共收编十二项（足球、篮球、排球、艺术体操、乒乓球、垒球、网球、羽毛球、台球、游泳、体育舞蹈、太极拳）大学生喜爱的体育运动项目，每项运动独立一章。

本教材根据大学体育教育指导纲要的要求，结合大学体育教育的具体实际和高等学校体育教学改革的需要，以“健康第一”为主线，以培养大学生树立终生体育意识和养成终身锻炼习惯为目的，以实现“终身体育”和“健康体育”为终极目标，以适应大学体育教学内容为前提，继承和汲取了不同时期、不同版本的该项体育运动项目的新观点、新方法，重视教材内容的更新及教材知识结构的系统性和整体性，精炼的介绍了大学生应该了解和掌握的各项体育运动项目的基本技术、基本技能和基本战术。同时还详细地阐述了在具体的实践练习中，教师如何去教，学生怎样去学与练，以及在教、学、练中常出现的错误和纠正方法。

本教材力求坚持教育性、针对性、实用性和科学性的统一，内容丰富，方法适用，通俗易懂，是大学体育实践教学的理想教材。

本教材由王文成负责整体构思，并对全书进行了统稿，任兵负责书中插图的编辑工作，各章节的编写成员为：第一章赵志强、宋连山，第二章孙鹏、任兵，第三章贾丽芹，第四章靳秋蓉、姜媛媛，第五章崔瑞华，第六章刘晓海、杨建平、沈延惠，第七章任兵、沈延惠，第八章秦黎霞、王文成，第九章刘冬柏，第十章王文成、王贵金，第十一章刘大伟，第十二章王文成、潘晓兰。彭奇为教材绘制了插图，王贵金、李连宏、姚文颖为教材编写提出建设性意见，在此一并表示诚挚的感谢。

由于水平有限，在编写过程中我们尽管作了很多的努力，仍觉不尽人意，缺憾之处在所难免，恳请各界专家学者批评指正，提出宝贵意见，以便及时修改，使教材质量不断提高。

编 者

2006年7月

目 录

第一章 足球	1
第一节 足球运动概述	1
第二节 足球基本技术	3
第三节 足球基本战术	13
第二章 篮球	21
第一节 篮球运动概述	21
第二节 篮球基本技术	22
第三节 篮球基本战术	50
第三章 排球	57
第一节 排球运动概述	57
第二节 排球基本技术	59
第三节 排球基本战术	74
第四章 艺术体操	79
第一节 艺术体操运动概述	79
第二节 艺术体操的健身价值	80
第三节 艺术体操基本技术	81
第五章 乒乓球	119
第一节 乒乓球运动概述	119
第二节 乒乓球基本技术	121
第三节 乒乓球基本战术	145
第六章 垒球	147
第一节 垒球运动概述	147
第二节 垒球基本技术	150
第三节 垒球基本防守战术	178
第四节 垒球基本进攻战术	184
第五节 垒球战术组织教学	189
第七章 网球	191

第一节	网球运动概述	191
第二节	网球基本技术	192
第三节	网球基本战术	207
第八章	羽毛球	219
第一节	羽毛球运动概述	219
第二节	羽毛球基本技术	221
第三节	羽毛球打法及战术	255
第九章	台球	261
第一节	台球运动概述	261
第二节	台球基本技术	262
第三节	美式 16 彩球练习	271
第四节	台球基本战术	272
第十章	游泳	276
第一节	游泳运动概述	276
第二节	熟悉水性教学	278
第三节	蛙泳基本技术	283
第四节	蛙泳转身技术	292
第五节	蛙泳出发技术	296
第十一章	体育舞蹈	301
第一节	体育舞蹈概述	301
第二节	体育舞蹈的基本技术	309
第三节	交谊舞的基本步法	314
第十二章	太极拳	321
第一节	太极拳运动概述	321
第二节	太极拳的基本技术	322
第三节	四十二式太极拳简介	323
第四节	四十二式太极拳动作分解教学	326
主要参考文献		371

第一章 足 球

第一节 足球运动概述

一、足球运动的起源和发展

足球运动是一项古老的体育运动，是世界上开展最广泛、影响最大的运动项目，号称世界第一运动。它的起源可以追溯到人类社会的史前时代，世界上不少国家都有过用脚踢球，进行身体运动的历史，都属于足球游戏的范畴。公元前 475～前 221 年的战国时代，我国就有了古代足球运动，称为蹴鞠或蹋鞠，现很多权威人士公认古代足球起源于中国。

1863 年 10 月 26 日，英国 11 个足球俱乐部的代表在伦敦举行会议，成立了第一个足球运动组织——英格兰足球协会。因此，国际上都把这一天作为现代足球运动的生日，并且认为现代足球运动起源于英格兰。

1904 年 5 月 21 日，法国、比利时、西班牙、荷兰、丹麦、瑞典、瑞士 7 个国家足球协会的代表在巴黎举行会议，成立了国际性组织——国际足球协会联合会，简称国际足联（法文缩写 FIFA）。

二、足球运动的特点和价值

（一）足球比赛的特点

1. 设备简单，规则简明，易于开展，正式比赛只需要球门、球网等简单设备即可进行，可以不受时间、人数、器材等限制，只要一块场地和一个足球即可进行比赛活动。
2. 对抗激烈，观赏性强 高水平足球比赛紧张、激烈、精彩，跌宕起伏，变化莫测，胜负难以预料，因而引人入胜，具有很高的观赏性。
3. 丰富的文化内涵 足球运动具有丰富的文化内涵，是一种满足人们生理、心理需要，表现人们举止、思想、感情以及民族特性、风格的身体文化运动。
4. 诱人的经济效益 足球运动发展至今已经高度国际化、职业化、商业化，蕴含着十分诱人的经济效益。

（二）足球运动的价值

1. 增强体质，提高人体健康水平 足球比赛时通过各种身体运动，能有效地提高人体神经系统、心血管系统、呼吸系统等内脏器官系统以及肌肉骨骼等运动系统的功能。
2. 改善心理素质，培养良好的道德品质 长期参加足球运动可以培养勇敢顽强，

机智灵活，坚韧不拔，胜不骄败不馁等意志品质，以及热爱集体，团结协作，遵守纪律，敢于竞争，光明磊落等优良的意志品质。

3. 宣传教育，振奋精神，丰富业余文化生活，增进友谊 足球比赛是良好的宣传形式，也是进行精神文明建设的重要手段，国际足球比赛的胜利能振奋精神，激发人们的爱国主义精神，提高民族自豪感。

4. 足球是世界上影响最大的运动项目之一，因此具有较高的商业价值。在当今市场经济中，可以利用足球运动的影响力和自身的魅力，大力发展足球产业。

三、足球比赛的方法

足球比赛是以脚为主，除手臂以外的身体其它部位支配球（守门员在本方罚球区内和队员掷界外球时除外），在长方形、平坦、两端各有一个球门的场地上，两队相互攻守，激烈对抗，以射门进球多少决定胜负的球类运动项目。

正规的足球比赛有四名裁判员相互配合，共同组织，控制比赛的进程。其中一人为裁判员，两人为助理裁判员，一人为第四官员。他们依据足球竞赛规则对场上出现的各种情况进行判罚，引导足球比赛公正健康地进行。

比赛中，双方不断转换攻守，运用各种技术组成各种攻守战术配合。进攻时，队员们积极主动组织进攻，突破对方防线，力争射门进球；防守时，队员们设法阻挠对方进攻，伺机破坏或抢、断对方的球，遏制对方的射门，力保本方球门的安全。

一场正式的足球比赛每队上场 11 人，其中必须有一人担当守门员，根据竞赛规程每队可有若干名替补队员。比赛中被替换下场的队员不得重新上场。

全场比赛时间为 90 分钟，分上下两个半场进行，每半场 45 分钟，中间休息 15 分钟。在整个比赛时间内，进球多的一方为胜队。如果双方均未进球或进球数相等时，比赛结果为平局。如果比赛规程规定必须决出胜负，则要进行 30 分钟的决胜期。决胜期也分上下两个半场进行，各为 15 分钟，中间无休息时间。如果决胜期比赛仍为平局，则以踢点球的方法决定胜负。

比赛开始前由裁判召集双方队长以投币方式选择场地，决胜期前也要重新选择。上半场比赛结束及决胜期上半场结束，双方互换场地和开球权。比赛上下半场开始时及进球后，要在中圈开球，此时双方队员应站在本方半场内，但非开球方不得站于本方中圈内。

比赛过程中，队员将球踢出界外，如从边线出界，由对方在球出界处向场内掷界外球恢复比赛；如从本方球门线出界，由对方在球出界处较近的角球区踢角球恢复比赛；如从对方球门线出界，由对方在球门区内踢球门球，将球直接踢出罚球区恢复比赛；在特殊情况下由裁判员坠球继续比赛。

当队员踢球时，同队队员在对方半场，又在球的前面，在他与对方球门线之间对方队员少于两个，这个队员如有参与比赛获取利益或干扰对方比赛应判为越位犯规，由对方队员在越位地点踢间接任意球。

比赛中，队员违反规则要根据不同情况判罚直接任意球或间接任意球，情节恶劣者可被警告或罚令出场。被罚令出场的队员不能再次上场。间接任意球和罚球区外的直接任意球，一般在犯规地点由对方球员罚球。在本方罚球区，犯规被判罚直接任意球时，

由对方在罚球点处发点球。此时除主罚队员和守门员外，其他队员应站在罚球区和罚球弧线外的场地内，并至少距球 9.15 米。

四、现代足球的发展趋势

(一) 整体发展趋势是攻守日趋激烈，整体攻守速度进一步加快，运动员的竞技能力全面，身体素质增强。

(二) 技术发展趋势是既全面又有特长，技术与速度融为一体，动作速度明显加快，位置技术服务于战术需求日益明显，组合技术衔接更加快速、连贯、协调，技术性强，技术表现出高度的准确性、合理性、力量性和实用性。

(三) 战术发展趋势是整体攻守战术更为快速与合理，攻守转换战术的组织更具及时性和目的性，阵行和位置排列更灵活，局部攻守队形的随机性、应变性强，二、三线队员进攻战术发展迅速，攻守战术运用更追求针对性和应变性，定位球进攻战术的实效性更为鲜明，平衡的防守原则将受到冲击。

(四) 运动员素质发展趋势是速度明显加快，爆发力增强，速度耐力提高，各种素质的全面发展与同步提高。

第二节 足球基本技术

足球技术是指运动员在足球竞赛规则条件下，运用身体的有效部位，合理完成各种动作的总称。可分为：运球及运球过人、踢球、接球、抢断球、掷界外球、停反弹球、守门员技术（受学生身体素质及学时数的限制，不详细介绍）等。

一、运球及运球过人

运球是指运动员在跑动中为将球控制在自身范围内，用脚步进行的动作。采用此方法突破防守队员时，称为运球过人。

(一) 运球

1. 脚背外侧运球

(1) 动作方法：直线运球时，自然跑动，步幅小，两臂自然摆动，上体微微前倾，脚趾内扣，用脚背的外侧推球的侧后方，重心随之跟进（图 1-1）。

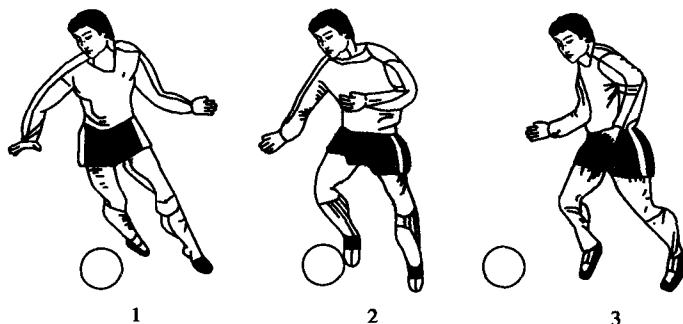


图 1-1 运球

曲线运球时，触球侧后方，使球呈弧线运行。变向运球时，调整支撑脚的位置、触球的部位及运球脚的用力方向。

(2) 易犯错误

- ①运球脚直腿前摆，难以控制推拔力。
- ②膝踝关节僵硬，影响控球效果。
- ③身体重心偏高或坐后，影响重心跟进。

(3) 纠正方法

- ①强调运球腿屈膝提起自然推拔球。
- ②膝踝关节紧张和自然放松有机结合。
- ③运球过程要保持上体微微前倾，重心微降的状态。

(4) 练习方法

- ①根据动作要领、重点、难点、易犯错误徒手模仿练习。
- ②有球模仿练习，慢速逐渐过度快速。
- ③间距 2 米 10 个杆，运球过杆练习。

2. 脚背正面运球

(1) 动作方法：自然跑动，步幅小，上体前倾，两臂自然摆动，运球腿屈膝上提脚趾下扣，脚面内扣，用脚背的正面推球的后中部（图 1-2）。

(2) 易犯错误

①运球脚推球的部位及力量不当，难以控制运球的力量和方向。

②膝踝关节僵硬，形成捅球，控制不住球。

③支撑脚偏后，重心滞后，形成人球分离。

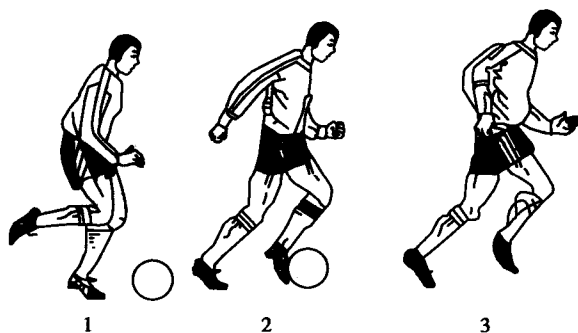


图 1-2 脚背正面运球

(3) 纠正方法

①运球脚屈膝提起，脚尖下扣，用脚背正面控球。

②运球腿膝、踝关节张弛适当，要以推拔方式控制球。

③调整支撑腿的位置，使球在可控范围内。

(4) 练习方法

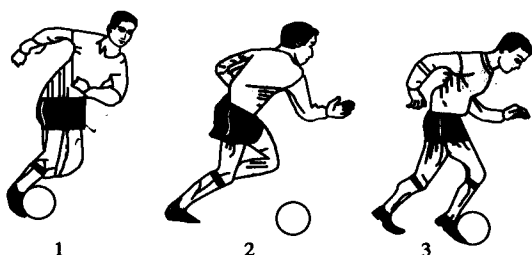


图 1-3 脚背内侧运球

①根据动作要领、重点、难点、易犯错误徒手模仿练习。

②有球模仿练习，慢速逐渐过度快速。

③间距 2 米 10 个杆，运球过杆练习。

3. 脚背内侧运球

(1) 动作方法：自然跑动，步幅

稍小，上体微前倾，运球腿屈膝提起，脚尖外展，膝盖外展，用脚背内侧部位向前触球（图 1-3）。

(2) 易犯错误

①身体重心过高或侧倾不够，影响运球方向。

②推拨球动作不稳定，影响控球效果。

(3) 纠正方法

①保持重心微降，身体侧倾。

②推拨球动作稳定。

4. 脚内侧运球

(1) 动作方法：支撑脚落在球的侧前方，运球脚脚尖勾起，外展，膝盖外展，用脚内侧部位推拨球（图 1-4）。

(2) 易犯错误

①支撑脚落位不当，挡住球路或影响运球脚动作。

②运球腿膝、踝关节僵硬，直腿推拨球，动作僵硬。

(3) 纠正方法

①支撑脚脚趾方向与运球方向保持一致。

②运球腿屈膝提起膝，踝外转。

(4) 练习方法

①根据动作要领、重点、难点、易犯错误徒手模仿练习。

②有球模仿练习，慢速逐渐过度快速。

③间距 2 米 10 个杆，运球过杆练习。

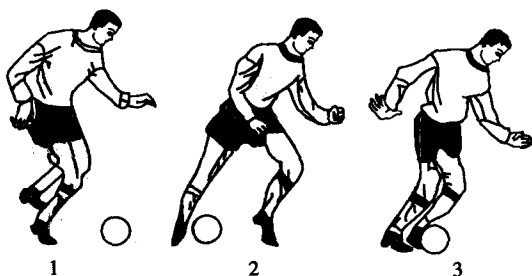


图 1-4 脚内侧运球

(二) 运球过人

1. 运球过人 从动作方法上大致可分为强行突破、假动作突破、变向突破、变速突破和人球分离突破几例。

(1) 强行突破：指利用速度的优势以突然快速的推拨球和爆发式的起动，加速超越防守队员的方法。

(2) 假动作突破：指运动员利用各种虚晃动作来迷惑对手，使其不知所措失去重心，乘机突破的方法（图 1-5）。

(3) 变向突破：指队员利用灵活的步伐和娴熟的运球技术，不断改变球路，使对手重心出现错位，利用出现的位置差乘机突破的动作方法（图 1-6）。

(4) 变速突破：指队员利用速度的变化，打乱对手的速度节奏，利用出现的时间差乘机突破的动作方法（图 1-7）。

(5) 人球分离突破：指队员利用对手重心移动过猛时，突然推球从其胯下或体侧越过，自己却从另一侧超越对手实现突破的动作方法。

2. 练习方法

(1) 根据动作要领、重点、难点、易犯错误徒手模仿练习。

(2) 有球模仿练习, 慢速逐渐过度快速。

(3) 面对无球队员进行突破练习。

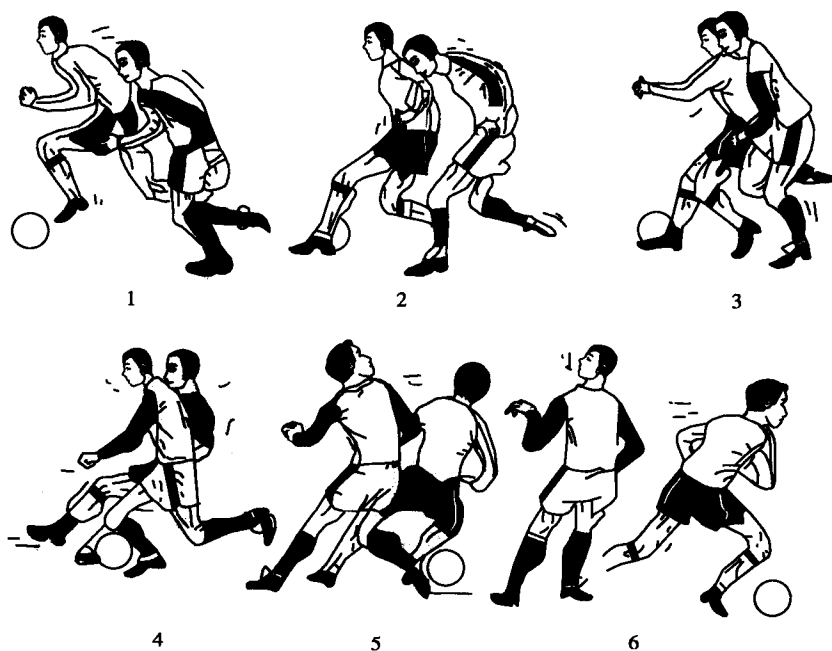


图 1-5 假动作突破

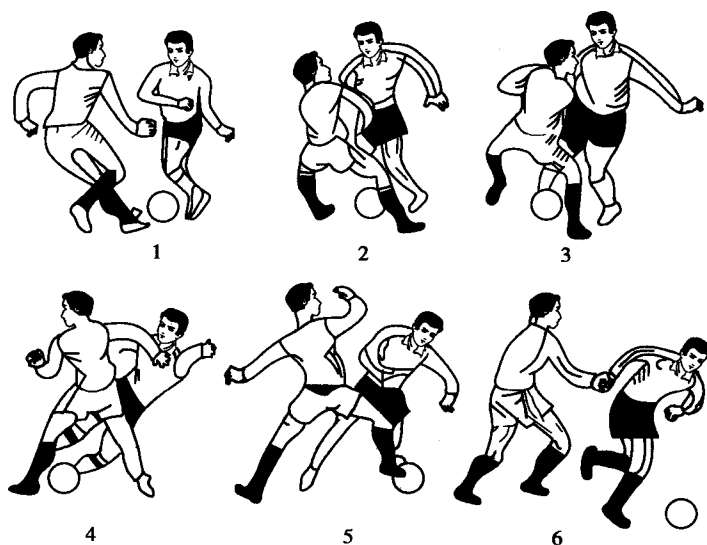


图 1-6 变向突破

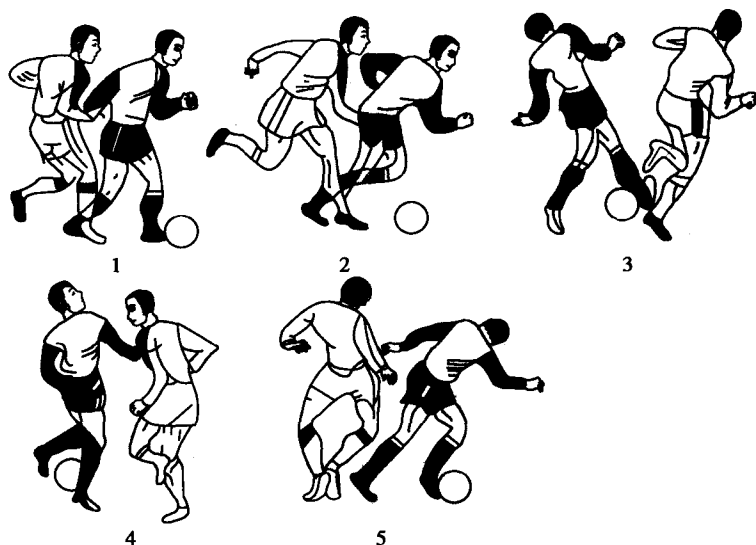


图 1-7 变速突破

二、踢 球

踢球：是指运动员有目的地将球击向预定目标的动作方法。按出击球时脚的部位可分为脚内侧、脚背内侧、脚背正面几种。

（一）脚内侧踢球

1. 动作方法 直线助跑，支撑腿落在球的侧后方，踢球腿以髋关节为轴，大腿带动小腿，由后向前，脚尖勾起，膝关节外展，用脚内侧部位踢球的后中部，踢球腿向前随摆（以踢定位球为例）（图 1-8）。

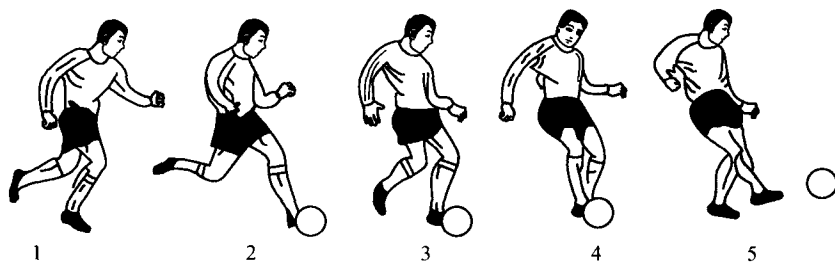


图 1-8 脚内侧踢球

2. 易犯错误

- （1）助跑线路不正确，斜线。
- （2）踢球腿膝关节外展不够，脚尖没有勾起。
- （3）踢球腿摆腿路线不正确，划弧。

3. 纠正方法

- （1）助跑采用直线助跑。

(2) 脚尖勾起，膝关节外展，踝关节紧张。

(3) 采用直线助跑，踢球腿由后向前摆腿。

4. 练习方法

(1) 根据动作要领、重点、难点、易犯错误徒手模仿练习。

(2) 一人脚踩球另一人进行踢球练习。

(3) 原地进行定位球练习，力量逐渐加大。

(二) 脚背正面踢球

1. 动作方法 直线助跑，支撑腿落在球的侧后方，脚趾朝向出球方向，踢球腿以髋关节为轴，大腿带动小腿，由后向前，脚趾内扣，脚面绷紧，踝关节紧张，用脚背正面踢球的后中部，踢完球后，踢球腿顺势前摆落地（图 1-9）。

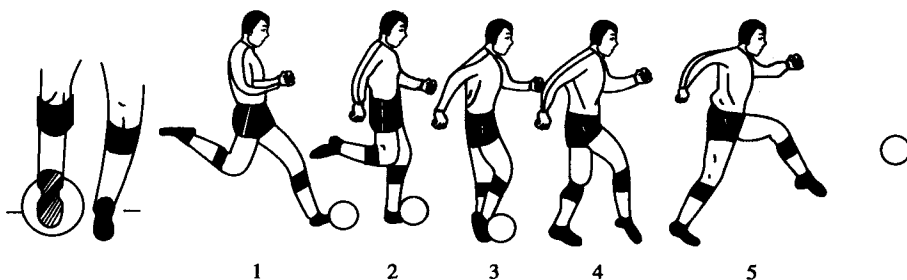


图 1-9 脚背正面踢球

2. 易犯错误

(1) 助跑线路不正确。

(2) 摆腿不直，触球方向不正。

(3) 脚趾没有内扣，形成脚尖捅球。

3. 纠正方法

(1) 采用直线助跑。

(2) 踢球腿以髋关节为轴由后向前。

(3) 脚趾内扣，脚面绷紧。

4. 练习方法

(1) 根据动作要领、重点、难点、易犯错误徒手模仿练习。

(2) 一人脚踩球另一人进行踢球练习。

(3) 原地进行定位球练习，力量逐渐加大。

(三) 脚背内侧踢球

1. 动作方法 斜线助跑，助跑方向与出球方向的延长线约 45 度，支撑脚落在球的侧后方，重心稍向支撑腿一侧倾斜，踢球腿大腿带动小腿，以髋关节为轴，由后向前，脚趾内扣，脚面绷紧，用脚背内侧部位踢球的后下部，踢球后，踢球腿顺势向前摆（以定位球为例）（图 1-10）。

2. 易犯错误

(1) 助跑线路不正确，重心没有倾斜。

(2) 以膝关节为轴，脚面没有绷紧。

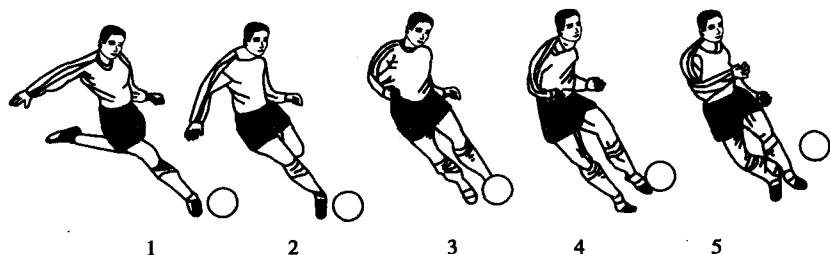


图 1-10 脚背内侧踢球

(3) 踢球脚没有插在球的后下方。

3. 纠正方法

(1) 斜线助跑，重心稍微倾斜于支撑腿。

(2) 以髋关节为轴脚趾内扣，脚面绷紧。

(3) 踢球脚一定要插在球的后下方。

4. 练习方法

(1) 根据动作要领、重点、难点、易犯错误徒手模仿练习。

(2) 一人脚踩球另一人进行踢球练习。

(3) 原地进行定位球练习，力量逐渐加大。

三、接 球

接球按触球部位可分为脚部、腿部、胸部、腹部和头部接球几种。

(一) 脚内侧接球

1. 动作方法 身体正对来球，判断来球速度和方向，选好支撑脚的位置，接球脚尖勾起，膝盖外展，用脚内侧部位触球，顺势向后引，停在需要的位置（以地滚球为例）（图 1-11）。

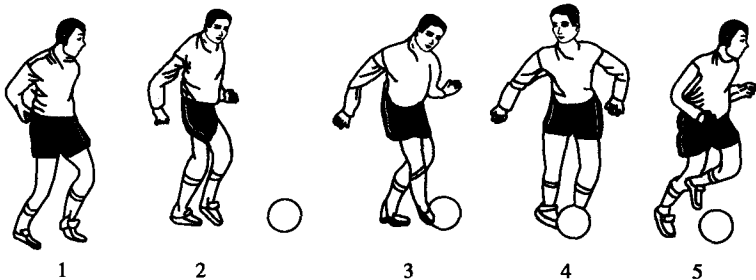


图 1-11 脚内侧接球

2. 易犯错误

(1) 脚尖勾起不够，膝盖外展不够，影响触球角度，控球不稳。

(2) 触球时机和速度控制不好，缓冲效果差。

(3) 接球动作僵硬，难以控制。

3. 纠正方法

- (1) 保证脚尖完全勾起, 膝盖要充分外展, 使脚内侧部位正对来球。
- (2) 迎撤时机和速度与来球相对应, 保证迎撤过程中脚内侧与球有较长的触球时间。

(3) 接球动作放松, 屈膝提起, 避免直腿接球。

4. 练习方法

- (1) 根据动作要领、重点、难点、易犯错误徒手模仿练习。
- (2) 力量、速度由小到大、由慢到快进行停球练习。

(二) 胸部停球

1. 动作方法 挺胸式接球, 适宜接高空球, 接球时, 身体正对来球两腿自然开立, 两臂自然抬起, 上体稍后仰与来球形成一定角度, 触球一刹那, 胸部主动挺送, 使球触胸后向前上方弹起, 落于体前 (图 1-12)。

2. 易犯错误

(1) 触球的一刹那, 躲闪转体, 有惧怕心理, 接球动作不稳定。

(2) 收挺时机掌握不好, 缓冲效果差。

(3) 挺胸接球时, 上体仰角不合理, 球的反弹角度不理想。

3. 纠正方法

(1) 触球的一刹那胸部正对来球。

(2) 收挺动作与来球速度相适应。

(3) 上体后仰的角度与来球的速度和弧线相适应。

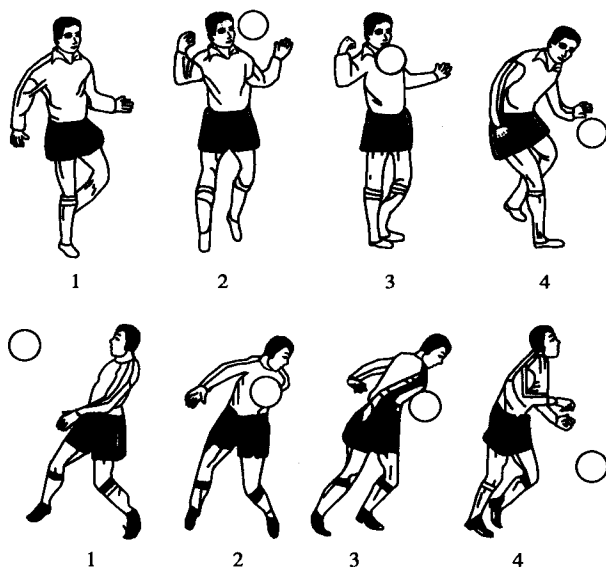


图 1-12 胸部停球

4. 练习方法

- (1) 根据动作要领、重点、难点、易犯错误徒手模仿练习。
- (2) 自己手抛球, 高度由低到高, 进行胸部停球练习。
- (3) 一人抛球另一人进行胸部停球练习。

(三) 头顶球

1. 动作方法 原地前额正面, 身体正对来球, 两腿自然开立, 展腹挺胸, 两膝微屈, 两眼注视来球, 两臂自然放置体侧, 由下而上依次打开踝关节、膝关节、髋关节, 当头摆至身体垂直部位时, 用前额部位顶球的中后部, 上体顺势前倾 (图 1-13)。

2. 易犯错误

- (1) 上体、下体动作脱节不协调。
- (2) 顶球的时机掌握不好。
- (3) 顶球一刹那闭眼缩脖, 影响顶球部位。

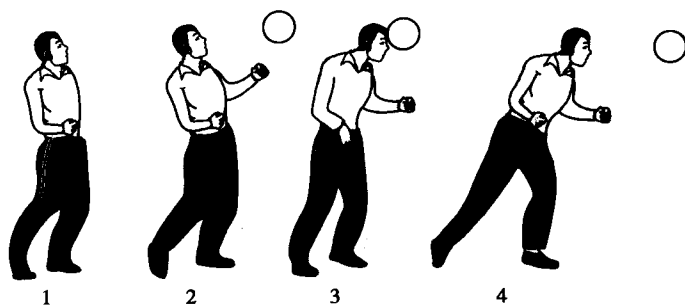


图 1-13 头顶球

3. 纠正方法

- (1) 发力要自下而上依次打开踝关节、膝关节、髋关节。
- (2) 头部摆至身体垂直部位时顶球。
- (3) 瞪大眼睛上体挺胸展腹迎球。

4. 练习方法

- (1) 根据动作要领、重点、难点、易犯错误徒手模仿练习。
- (2) 自己手抛球，高度由低到高，进行前额正面顶球练习。
- (3) 一人抛球另一人进行前额正面顶球练习。

四、抢 断 球

(一) 断球

动作方法：运动员根据防守和进攻的双重需要合理地选用接球、踢球、顶球和铲球技术方法。动作的关键是判断准、起动快、连接紧。

(二) 正面抢球

1. 动作方法 在逼近控球队员时，防守队员控制好重心，两膝微屈，上体微微前倾，注意观察对方脚下动作，对手触球一刹那，跨步将球控制。双方同时触球，应顺势向上提拉，将球从对方脚上带过（图 1-14）。

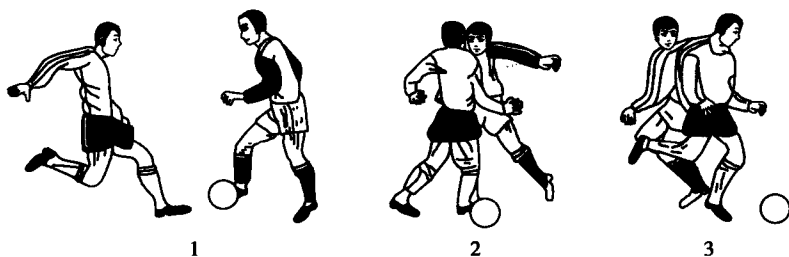


图 1-14 正面抢球

2. 易犯错误

- (1) 抢球时机把握不好，不能抢先触球。
- (2) 动作缺乏力度，速度慢，影响效果。