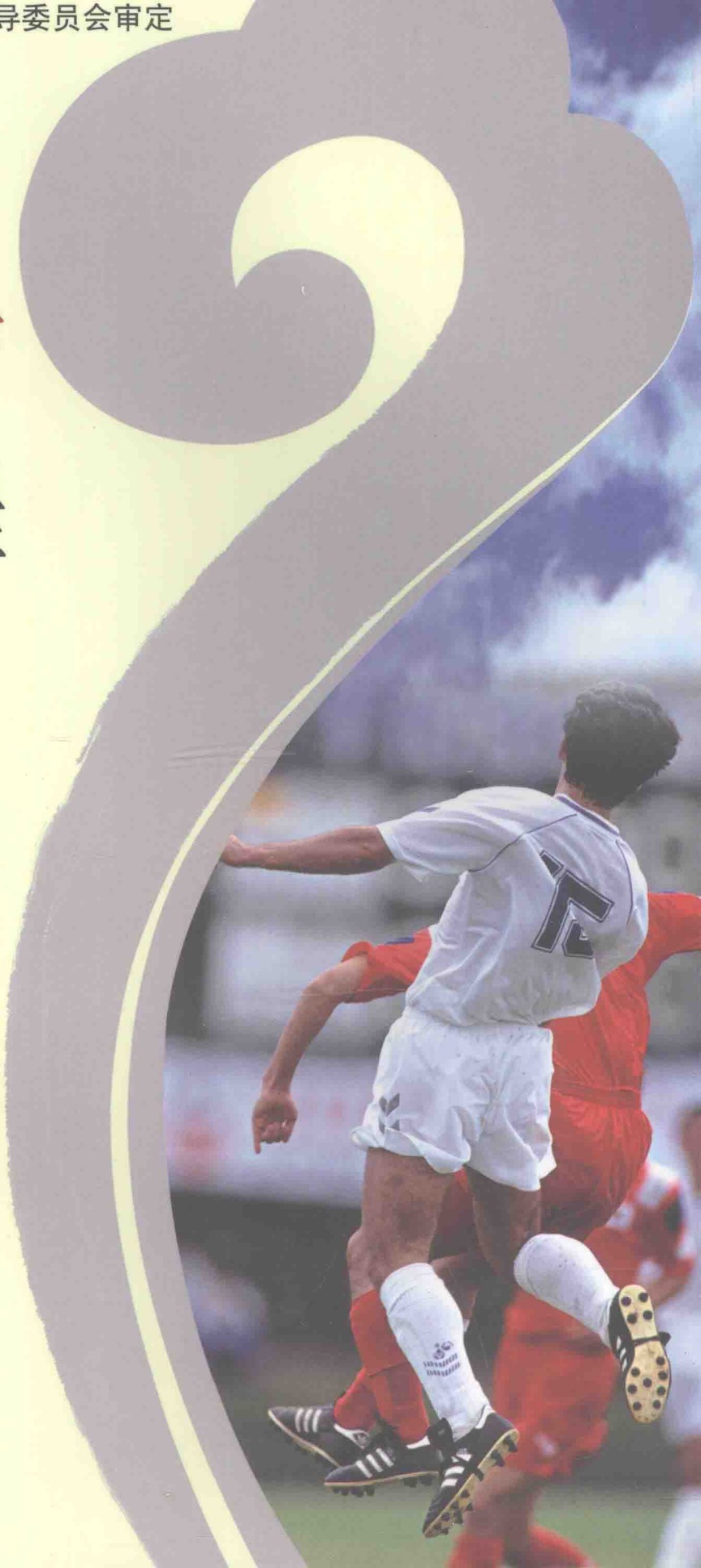


经全国高等学校体育教学指导委员会审定

# 高校体育 实践教程

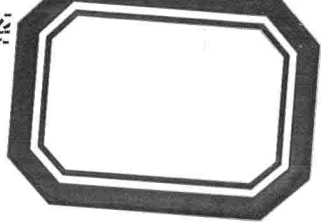
主编 侯桂明

北京体育大学出版社



丝

教学指导委员会审定



# 高校体育 实践教程

主编 侯桂明

北京体育大学出版社



策划编辑 高云智  
责任编辑 赵志强  
审稿编辑 李 飞  
责任印制 陈 莎  
封面设计 贾 川

图书在版编目(CIP)数据

高校体育实践教程 / 侯桂明主编. —北京: 北京体育大学出版社, 2010. 8  
ISBN 978-7-5644-0505-2

I. ① 高… II. ① 侯… III. ① 体育—高等学校—教材 IV. ① G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 151377 号

高校体育实践教程

---

出 版 北京体育大学出版社  
地 址 北京市海淀区信息路 48 号  
邮 编 100084  
发 行 北京京体大文化发展有限公司经销  
电 话 010-62960631 62963530  
印 刷 北京市艺辉印刷有限公司  
开 本 787 × 1092 毫米 1/16  
印 张 25  
字 数 672 千字

---

2010 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5644-0505-2

定 价 35.00 元

# 《高校体育实践教程》编委会

主 编 侯桂明

副主编 张天峰 陆宏凯 胡 琴

杜寿高 钟 锵

编 委 秦志华 周爱东 宋 强

张海涛 孙欣荣 陈晓霞

赵 飞 成一祥 黄 峥

王鸣骏 王东方

# 前 言

“以人为本、健康第一”是《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的核心，是体育课程改革的目标。根据当前高校体育教学改革趋势，遵照《学校体育工作条例》和《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》及《国家学生体质健康标准》的要求，结合学校体育工作实际和我校特色，广泛学习和借鉴众多前人的研究成果与经验，我们组织编写了这本教材。

本教材的特点是坚持以人为本，突出学生的主体地位和健康的主题，不局限于把大学生的体育活动仅仅看成是一种运动，而是体育运动与校园文化的有机结合。在大学体育课教学过程中，应将体育文化渗透到大学生的每一次教学活动中，引导学生主动接受体育教育，享受体育的乐趣，形成健康的生活方式，以利于达到全面提高大学生综合素质的目的。

本教材力求贴近普通高校学生的特点和需要，并根据南京工业大学专业特色和教学实际情况，在教材内容选择上努力体现实用性、趣味性、科学性，以育人为本，切实贯彻“健康第一”的指导思想，为学生“终身体育”服务，使大学生学会和掌握科学的健身方法，养成锻炼身体的习惯，培养终身体育意识，达到健身目的，提高健康水平和运动水平。

全书共十八章，结构精炼、安排合理、论述客观。本教材内容与自然科学基础理论知识相衔接，大大拓宽了教材的深度和广度，并配合适当的图表说明，有较强的针对性和实用性，适合不同层次和不同类型的高校师生使用。

本教材由侯桂明提出整体设想、制订编写大纲，参加本书编写的人员有侯桂明、张天峰、陆宏凯、胡琴、杜寿高、钟锵、秦志华、周爱东、宋强、张海涛、孙欣荣、陈晓霞、赵飞、成一祥、黄 峥、王鸣骏、王东方。最后由侯桂明统稿、定稿。

在编写过程中，我们参考了一些专家和学者的研究成果，在此向他们表示衷心的感谢。

由于编写人员水平所限，本教材在使用过程中如发现不足之处，敬请读者批评与指正。

编 者

2010年7月

# 目 录

|                      |    |
|----------------------|----|
| <b>第一章 篮 球</b> ..... | 1  |
| 第一节 篮球运动概述 .....     | 1  |
| 第二节 篮球基本技术 .....     | 3  |
| 第三节 篮球基本战术 .....     | 19 |
| 第四节 篮球竞赛规则简介 .....   | 30 |
| 第五节 “三人制”篮球简介 .....  | 33 |
| <b>第二章 排 球</b> ..... | 37 |
| 第一节 排球运动概述 .....     | 37 |
| 第二节 排球基本技术 .....     | 39 |
| 第三节 排球基本战术 .....     | 46 |
| 第四节 排球竞赛规则简介 .....   | 50 |
| 第五节 沙滩排球简介 .....     | 57 |
| <b>第三章 足 球</b> ..... | 59 |
| 第一节 足球运动概述 .....     | 59 |
| 第二节 足球基本技术 .....     | 61 |
| 第三节 足球基本战术 .....     | 69 |
| 第四节 足球竞赛规则简介 .....   | 71 |
| 第五节 “五人制”足球运动 .....  | 77 |
| <b>第四章 乒乓球</b> ..... | 80 |
| 第一节 乒乓球运动概述 .....    | 80 |
| 第二节 乒乓球基本技术 .....    | 82 |
| 第三节 乒乓球基本战术 .....    | 91 |
| 第四节 乒乓球竞赛规则简介 .....  | 93 |
| <b>第五章 羽毛球</b> ..... | 97 |
| 第一节 羽毛球运动概述 .....    | 97 |
| 第二节 羽毛球基本技术 .....    | 99 |

|            |                    |            |
|------------|--------------------|------------|
| 第三节        | 羽毛球基本战术 .....      | 106        |
| 第四节        | 羽毛球运动主要竞赛规则 .....  | 107        |
| <b>第六章</b> | <b>网 球 .....</b>   | <b>113</b> |
| 第一节        | 网球运动概述 .....       | 113        |
| 第二节        | 网球运动基本技术 .....     | 114        |
| 第三节        | 网球运动基本战术 .....     | 121        |
| 第四节        | 网球运动竞赛规则简介 .....   | 124        |
| <b>第七章</b> | <b>垒 球 .....</b>   | <b>128</b> |
| 第一节        | 垒球运动概述 .....       | 128        |
| 第二节        | 垒球基本技术 .....       | 129        |
| 第三节        | 垒球基本战术 .....       | 137        |
| 第四节        | 垒球比赛规则简介 .....     | 144        |
| 第五节        | 慢投垒球简介 .....       | 147        |
| <b>第八章</b> | <b>健美操 .....</b>   | <b>149</b> |
| 第一节        | 健美操运动概述 .....      | 149        |
| 第二节        | 健美操的分类、特点与功能 ..... | 150        |
| 第三节        | 健美操基本动作和套路范例 ..... | 152        |
| 第四节        | 锻炼原则和练习注意事项 .....  | 181        |
| 第五节        | 健美操比赛规则简介 .....    | 182        |
| <b>第九章</b> | <b>形体训练 .....</b>  | <b>185</b> |
| 第一节        | 形体训练概述 .....       | 185        |
| 第二节        | 基本形体训练 .....       | 188        |
| 第三节        | 持轻器械的形体练习 .....    | 194        |
| 第四节        | 艺术体操简介 .....       | 196        |
| 第五节        | 瑜伽简介 .....         | 199        |
| <b>第十章</b> | <b>健美运动 .....</b>  | <b>201</b> |
| 第一节        | 健美运动概述 .....       | 201        |
| 第二节        | 衡量健美体型的标准 .....    | 202        |
| 第三节        | 健美锻炼的基本理论知识 .....  | 204        |
| 第四节        | 健美锻炼的实用方法 .....    | 209        |
| 第五节        | 健美锻炼的安排 .....      | 221        |
| 第六节        | 健美运动评价与观赏 .....    | 222        |
| 第七节        | 健美竞赛规则简介 .....     | 225        |

|                  |     |
|------------------|-----|
| <b>第十一章 跆拳道</b>  | 228 |
| 第一节 跆拳道基本技术      | 228 |
| 第二节 跆拳道品势        | 237 |
| 第三节 跆拳道竞赛规则简介    | 240 |
| <b>第十二章 游 泳</b>  | 242 |
| 第一节 游泳运动概述       | 242 |
| 第二节 游泳基本技术       | 244 |
| 第三节 游泳运动规则简介     | 256 |
| 第四节 游泳安全与卫生常识    | 257 |
| <b>第十三章 武 术</b>  | 259 |
| 第一节 武术运动概述       | 259 |
| 第二节 武术基本功        | 262 |
| 第三节 24 式太极拳      | 270 |
| 第四节 散 打          | 283 |
| 第五节 女子防身术        | 290 |
| 第六节 武术竞赛规则与裁判法   | 296 |
| 第七节 武术基本礼节       | 302 |
| <b>第十四章 田 径</b>  | 304 |
| 第一节 跑            | 304 |
| 第二节 跳            | 310 |
| 第三节 投            | 316 |
| <b>第十五章 体育舞蹈</b> | 320 |
| 第一节 体育舞蹈概述       | 320 |
| 第二节 体育舞蹈基本知识     | 322 |
| 第三节 体育舞蹈基本技术     | 324 |
| 第四节 体育舞蹈比赛规则简介   | 337 |
| <b>第十六章 体育保健</b> | 339 |
| 第一节 体育保健课简介      | 339 |
| 第二节 五禽戏          | 342 |
| 第三节 八段锦          | 347 |
| 第四节 练功十八法        | 353 |



|                   |     |
|-------------------|-----|
| <b>第十七章 户外运动</b>  | 361 |
| 第一节 户外运动概述        | 361 |
| 第二节 定向越野          | 362 |
| 第三节 野外生存          | 375 |
| <b>第十八章 舞龙、舞狮</b> | 378 |
| 第一节 概 述           | 378 |
| 第二节 舞 龙           | 378 |
| 第三节 北 狮           | 384 |
| 第四节 南 狮           | 388 |
| <b>参考文献</b>       | 390 |

# 第一章

## 篮 球

### 第一节 篮球运动概述

#### 一、篮球运动的起源与发展

现代篮球运动是 1891 年由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市基督教青年会体育教师詹姆斯·奈史密斯 (James Naismith) 博士为了解决学生们在寒冷的冬季上体育课的难题而发明的室内集体游戏活动项目。它源于儿童游戏的启示,借鉴当时已有的足球、长柄曲棍球和玛雅人古老的场地球等运动。后来逐渐发展完善成为世界上影响最大的运动项目之一,深受人们的喜爱。由于主要设备是挂在墙上 10 英尺 (约 3.05 米) 高的篮子 (Basket) 和需要投中篮子的球 (Ball), 所以命名为“篮球” (Basketball)。

1904 年,美国青年男子篮球队在第 3 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篮球规则,并用多种文字出版,在全世界推广发行。这样,篮球运动逐渐传遍美洲、欧洲和亚洲,成为世界性运动项目。1936 年第 11 届奥运会将男子篮球列为正式比赛项目,并统一了世界篮球竞赛规则。到 1976 年,第 21 届奥运会将女子篮球也列为了正式比赛项目。

篮球运动于 1895 年由美国国际基督教协会派往中国的天津基督教青年会介绍传入我国,至今已有一百多年。新中国刚刚成立时,我国就组成了大学生篮球队参加了国际比赛。以后,国家又采取了一系列措施,极大地促进了篮球运动在我国的普及和提高。但在十年动荡的“文化大革命”冲击下,中国篮球运动的发展出现了停滞和倒退,拉大了与世界强队之间的差距。1994 年底,我国开始篮球赛制改革,尝试将以前联赛的赛会制改为主客场制,并在 1995 年初试举办了八强主客场赛,取得了巨大的成功。于是从 1995 年底开始,中国篮球联赛的赛制改为了跨年度的主客场联赛,既 CBA 联赛。这一改革举措促使中国的篮球运动又进入了一个新的发展阶段。2001 年底,中国女篮效仿男篮,也开始举办主客场联赛,即 WCBA 联赛。随着 CUBA 和大学生篮球超级联赛的开展,群众性篮球活动再度蓬勃发展,这无疑给中国篮球事业带来了新的生机和活力,展现了广阔的前景,中国篮球运动即将进入一个崭新的时代。

## 二、篮球运动的锻炼价值

### （一）强身健体

篮球运动能促进力量、速度、耐力、弹跳、灵敏等运动素质的发展，能使心脏、血管、呼吸、消化等器官的功能增强，促进机体内部系统的工作能力提高。篮球比赛错综复杂，要求运动员具有良好的分配与集中注意力，以及对时间、空间的掌控和定向能力，要有高度精细的本体感觉能力。由于参与者在比赛中经常变换动作，对提高神经中枢的灵活性和中枢协调支配各器官的能力都有良好的作用。

### （二）启发智力

篮球运动是一项把变换、结合、转移、持续融为一体的集体攻守对抗项目，要求运动员反应快速、判断正确、随机应变、有勇有谋、机智善断，从而促进大脑功能水平的提高和智力的发展。

### （三）教育功能

通过参与篮球运动，使人的个性、自信心、情绪控制、意志力、进取心、自我约束等能力都可以得到良好的发展，并能培养人的拼搏精神、团队合作精神、文明自律、尊重裁判、尊重对手、尊重观众等高尚的体育道德。

### （四）促进心理健康

篮球运动使参加或参观者都能从心理上得到享受和满足，给人一种美的享受，促进人格的培养和个性的完善。篮球运动可以使参与者自我意识增强，有助于自我改进和自我发展，激励人们不断战胜自我，接受新的挑战，跃上新的高峰。

## 三、中国篮球重大赛事简介

### （一）CBA 男子篮球甲 A 联赛及 CBA 职业篮球联赛

CBA（中国篮球协会）男子篮球甲 A 联赛，是我国国内最高水平和最大规模的篮球赛事。中国篮球协会于 1995 年正式推出了与国际接轨的赛事——中国男子篮球甲 A 联赛。首届 1995—1996 赛季，有 12 支球队参加，采用主客场制，分预、决赛两个阶段。为进一步深化联赛改革，逐步探索和建立具有中国特色的职业联赛制度，中国篮协在 2005—2006 赛季推出新的 CBA 职业篮球联赛。这个新联赛脱胎于有十年历史的甲 A 联赛，继承了甲 A 联赛成熟的地方，但与甲 A 联赛又有明显的区别，它是在推进联赛职业化进程上取得的初步成果，是总结提炼出的一条符合我国实际情况的篮球职业化发展道路。

### （二）WCBA

随着全国男子篮球甲 A 联赛的迅速发展，女子篮球联赛赛制改革也被提到议事日程。为此，一项酝酿已久的赛事——全国女子篮球甲级联赛（WCBA）于 2002 年 2 月正式拉开帷幕，它标志着女子篮球甲级联赛已正式由赛会制走向赛季制。主客场联赛的实行，不但增多了女篮比赛的场次，而且活跃了球市，促进了全社会对女子篮球运动的关心和了解。WCBA 联赛分为预赛和决赛

两个阶段。预赛前八名的球队进行主客场 3 战 2 胜交叉淘汰赛（预赛名次在前的队多安排一个主场）；1/4 决赛，半决赛的胜队进行客场 3 战 2 胜交叉淘汰赛，取得获胜场次后不再比赛；1/4 决赛、半决赛的负队不再进行比赛。预赛 9~12 名的球队进行主客场双循环比赛。联赛采用升降级的方法，第 11、12 名球队降为乙级队，参加每年一次的全国女子篮球乙级联赛。

### （三）CUBA 大学生篮球联赛

CUBA 联赛是在国家教育部全国大学生体育联合会的领导下，在中国篮球协会指导下进行的赛事活动，该联赛创办于 1996 年。预选赛于每年 9~11 月进行，基层预选赛必须以学校为单位进行，各省市根据不同情况、不同条件，可采取不同的竞赛方法。分区赛于每年的 12 月进行，分为东南区、西南区、东北区、西北区四个赛区进行角逐。决赛阶段于第二年 4~5 月份进行男八强、女四强半决赛。男子四个赛区每区各取前两名，共 8 支球队，定为 CUBA 男八强，进行淘汰赛；女子四个赛区各取第一名，共 4 支球队，定为 CUBA 女四强，进行淘汰赛。总决赛，男、女组冠亚军总决赛采用主客场赛制，比赛胜场出现 1:1，则在第二场结束后进行 5 分钟的决胜期比赛，直至决出胜负。

### （四）大学生篮球超级联赛

自 2003 年开始，篮球运动管理中心便开始与教育部全国学生体育联合会秘书处共同协商、酝酿合作办赛的具体事宜，在经过周密的商讨与细致的准备后，于 2004 年 6 月 1 日，一项新的篮球赛事——大学生篮球超级联赛（简称大超联赛）诞生了。大超联赛创办的主要特色为：强强联手，打造高水平联赛；高校互动，促进校园篮球文化的发展。专业化运作提高了大超联赛的商业空间。首届大超联赛揭幕战于 2004 年 10 月在长沙拉开战幕，由全国 16 支高校男队分为南、北两个赛区进行了主客场比赛。各赛区前四名的队伍于次年三月起进行交叉淘汰赛，最终决出参加决赛的队伍。

## 第二节 篮球基本技术

篮球技术是篮球比赛中运动员为了攻防需要所采用的专门动作方法的总称。按人与球的关系分类，篮球技术主要有有球技术和无球技术组成。

### 一、移 动

移动技术是篮球比赛中队员为了改变位置、方向、速度和争取高度时所采用的各种脚步动作方法的总称，是篮球比赛中一项主要的技术动作。移动技术中包括起动、跑、跳、急停、跨步、转身、后撤步、攻击步、绕步、交叉步、滑步和碎步。下面重点介绍基本站立姿势、起动、急停、跑、跳、转身、滑步和跨步。

#### （一）基本站立姿势

两脚自然开立，与肩同宽，两腿微屈，上体稍前倾，身体重心位于两脚之间，两臂自然弯曲于体侧，两眼注视前方。

## (二) 起 动

起动是在保持基本站立姿势的基础上,以后脚或异侧脚的前脚掌内侧突然用力蹬地,同时上体迅速前倾或侧转,重心向移动方向移动,手臂协调摆动,两脚交替蹬地,在最短距离内把速度有效提高的技术。

## (三) 急 停

急停是跑动中忽然制动速度的一种动作方法,可分为跨步急停和跳步急停两种。

### 1. 跨步急停

先向前跨出一大步,脚跟着地过渡到全脚掌抵住地面,迅速屈膝,上体后仰;第二步着地时,身体侧转,脚尖内旋,用前脚掌内侧蹬撑地面保持身体平衡(图 1-2-1)。



图 1-2-1 跨步急停

### 2. 跳步急停

单脚或双脚起跳,上体后仰,两脚同时平行落地,用前脚掌内侧蹬地,两膝弯曲,降低重心保持身体平衡(图 1-2-2)。



图 1-2-2 跳步急停

## (四) 跑

跑是基本的移动方法,有变向跑、侧身跑、变速跑、后退跑等,下面主要介绍变向跑和侧身跑。

### 1. 变向跑

以从左向右变向跑为例。顺步变向跑时,左脚落地制动,屈膝降低身体重心,用前脚掌内侧蹬地,同时扭腰转胯,右脚迅速向右跨步加速。交叉步变向跑时,左脚落地制动,腰、胯向右转动,同时,左脚前脚掌内侧蹬地向右跨步,继续加速前进(图 1-2-3)。

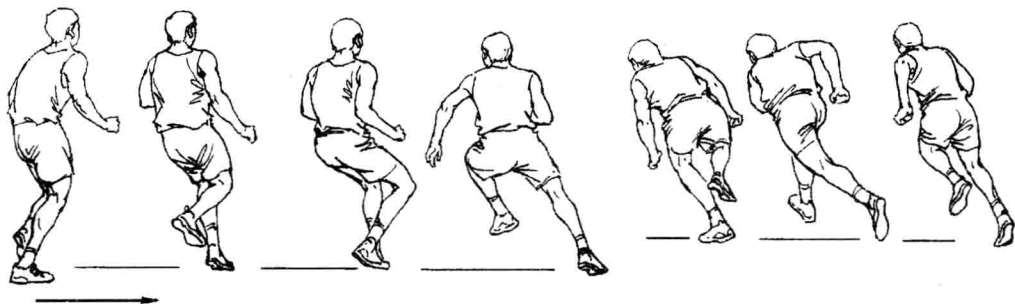


图 1-2-3 变向跑

## 2. 侧身跑

在跑动中头部与上体侧转向球的方向，脚尖朝着前进的方向，既保持跑速，又要注意观察场上的情况。常用于快攻中沿边线快下的进攻跑位。

## (五) 跳

跳是队员在球场上争取高度及远度的一种动作方法，可分为双脚起跳和单脚起跳。

1. 双脚起跳：起跳时，两脚开立，快速屈膝下蹲，两臂相应后摆，上体前倾。然后两脚用力蹬地，伸膝、提腰，两臂迅速向前上摆，使身体向前上腾起。上体在空中要自然伸展，收腰，下肢放松。落地时，用前脚掌先着地，并屈膝缓冲下落之力，保持身体平衡。

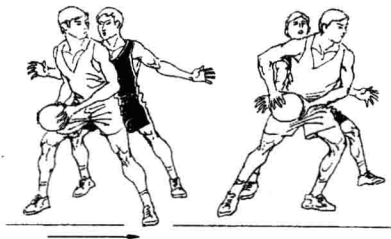
2. 单脚起跳：单脚起跳多在跑动中进行，起跳步一般较小，用脚跟先着地，过渡到前脚掌蹬地，两臂上摆，展体提腰，另一腿屈膝上提，身体达到最高点时，摆动腿自然下放，落地时屈膝缓冲，保持身体平衡。

## (六) 转 身

转身的作用是摆脱防守和在防守中抢占有利的位置。转身可分为前转身和后转身。

### 1. 前转身

绕中枢脚尖方向转动的叫前转身。下面以右脚为中枢脚做前转身为例。转动时，重心移到右脚上，左脚前脚掌内侧蹬地，右脚前脚掌用力碾地，同时头、肩和腰胯配合向右前方移动，左脚迅速绕右脚尖方向转动，达到欲转动的角度后左脚落地，重心仍落在两脚中间，两臂自然张开，维持身体平衡（图 1-2-4）。



### 2. 后转身

绕中枢脚跟方向转动的叫后转身。下面以左脚为中枢脚做后转身为例。转动时，重心移到左脚上，右脚前脚掌内侧蹬地，左脚前脚跟用力碾地，同时头、肩和腰胯配合向右后方转动，右脚迅速绕左脚跟方向转动，达到欲后转角度后右脚落地，重心落在两脚之间，两臂自然张开，维持身体平衡（图 1-2-5）。

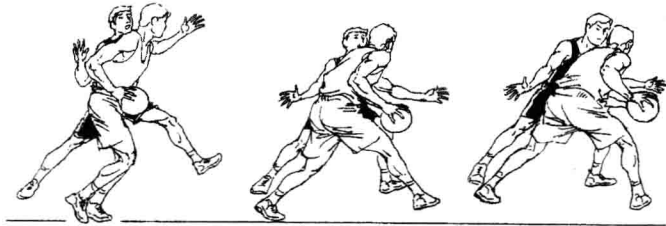


图 1-2-4 前转身

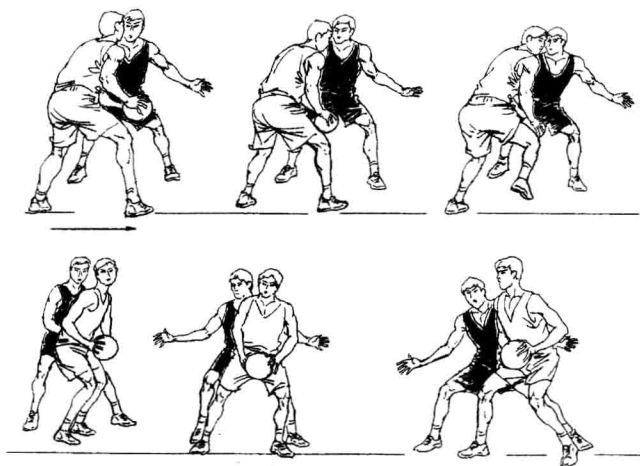


图1-2-5 后转身

### (七) 滑 步

滑步是防守移动的主要动作方法，可分为侧滑步、前滑步和后滑步。

#### 1. 侧滑步

滑步前，两脚左右开立，膝弯曲，上体稍前倾，手臂向两侧张开。向左滑步时，右脚前脚掌内侧蹬地，左脚向左跨出一步，落地的同时右脚迅速随同滑行，然后依次重复上述动作，眼要注视对手；向右滑步时，动作相反（图 1-2-6）。

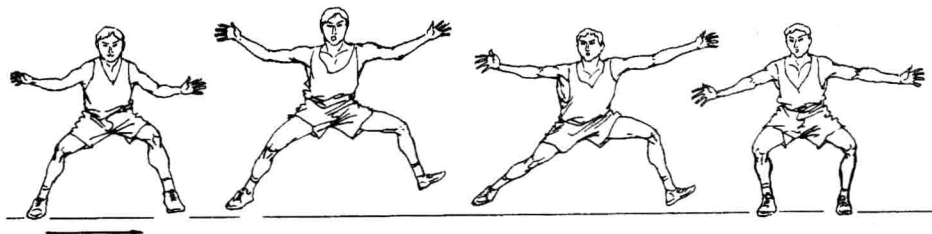


图1-2-6 侧滑步

#### 2. 前滑步

由前后站立姿势开始，向前滑步时，后脚前脚掌内侧蹬地，前脚向前跨步，着地后，后脚紧随着向前滑动，保持前后开立姿势。注意屈膝降低重心（图 1-2-7）。

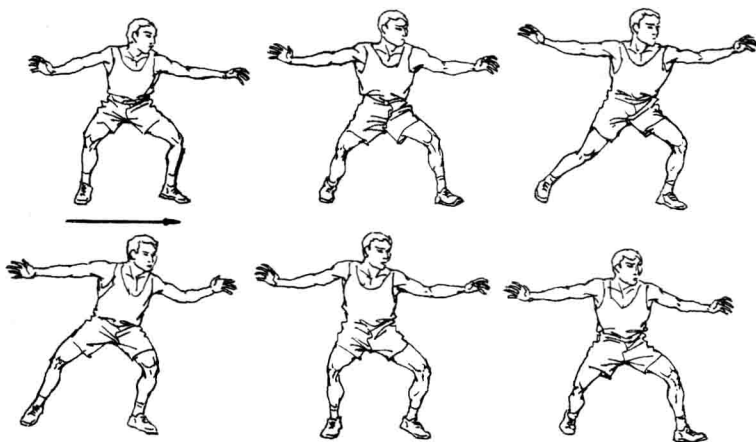


图 1-2-7 前滑步

### 3. 后滑步

向后滑步时,由前脚掌内侧蹬地,后脚先向后跨出,由脚跟至脚尖着地,然后滑动前脚。滑动中保持低重心、宽步幅。

### (八) 跨 步

跨步是一种起步的动作方法。跨步的动作方法是以一脚为中枢脚,另一脚步向前或向侧方跨出,以便衔接其它动作。

#### 1. 攻击步 (前跨步)

攻击步是防守队员突然向前跨出的一种动作。这种步法是利用后脚蹬地,前脚迅速向前跨出,逼近对手。运用攻击步时,用前脚的同侧手伸出抢球、打球或干扰对手的进攻动作。

#### 2. 后撤步

后撤步是变前脚为后脚的一种起步方法。队员为了保持有利位置,特别是当进攻队员从自己前脚外侧持球突破或摆脱时,常用后撤步移动,并与滑步、跑等结合运用。

## 二、传、接球

传、接球是篮球比赛中队员之间有目的地转移球的方法,是进攻队员在场上相互联系和组织进攻的重要环节,是实现战术配合的具体手段。

### (一) 接 球

接球是获得球的重要技术,比赛中获得球有三种途径:一是接同伴传来的球,二是抢篮板球,三是抢断球。接球分为双手和单手接球两种。

#### 1. 双手接球

动作方法:双手接球时,两眼注视来球,两臂伸出迎球,手指自然分开,两拇指成“八”字形,手指向前上方,两手形成半圆形。当手指触球后,两臂随球后引,缓冲来球的力量,两手持球于胸腹之间。接到球后保持身体平衡,作好传球、投篮或突破的准备(图1-2-8)。

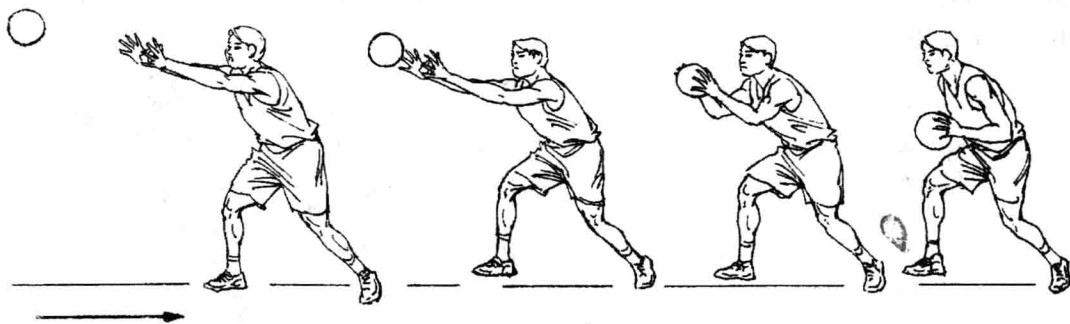


图1-2-8 双手接球

#### 2. 单手接球

动作方法:右手接球时,接球手自然伸出迎球,五指自然分开,手心对球。当手指触球后,迅速收臂将球引至身前或体侧,另一只手迅速扶球。

### (二) 传 球

传球是篮球比赛中进攻队员之间有目的地转移球的方法,是进攻队员在场上相互联系和组织的纽带,是实现战术配合的具体手段。传球技术好坏将直接影响战术质量和比赛的胜负。准确巧



妙的传球，能打乱对方的防御部署，创造更多、更好的投篮机会。

传球的技术动作是多种多样的，既有双手的，又有单手的。双手传球能控制动作的准确性，而单手传球则具有飞行速度快、动作简捷灵活、隐蔽多变的特点。

### 1. 双手胸前传球

动作方法：两手五指自然张开，两拇指相对成“八”字形，用指跟以上部位持球的两侧，掌心空出。两肘自然弯曲于体侧，将球置于胸腹位置，两腿微屈，上身前倾。传球时，后腿蹬地，身体重心前移的同时，前肘迅速向传球方向伸直，手腕由下向上转动，再由内向外翻动，成为急促的抖腕，拇指用力下压，食、中指用力弹拨，将球传出。球出手后，迅速调整身体成基本站立姿势（图 1-2-9）。

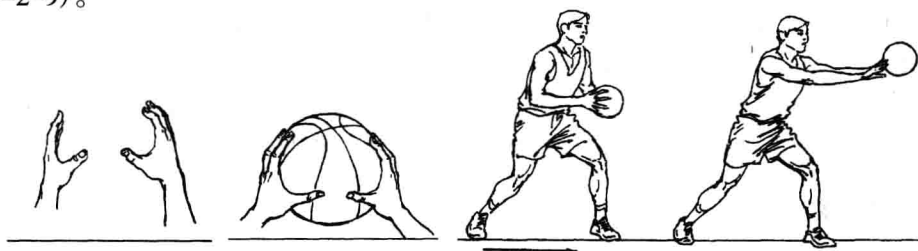


图 1-2-9 双手胸前传球

### 2. 双手头上传球

动作方法：双手头上传球的握球手法和双手胸前传球的握球手法相同。两手举球于头上，近距离传球时，前臂前摆，手腕前扣并外翻，同时拇指、食指、中指用力向前拨球；传远距离球时，要加大蹬地力量，含胸收腹以带动两臂前摆发力。

### 3. 单手肩上传球

动作方法：单手肩上传球与双手肩上传球的手法相同。两脚平行开立，右手传球时，左脚向传球的方向或侧前方跨出半步，同时转体将球引至右肩上，左手扶球，右手持球的后下方，上臂和地面近乎平行，手腕后屈，重心在后腿上。传球时，在右脚蹬地的同时，转腰、转肩带动右肘向前摆臂，当右肘绕过体侧时，前臂加速前摆，并迅速向前扣腕，食指、中指和无名指拨球，将球传出（图 1-2-10）。

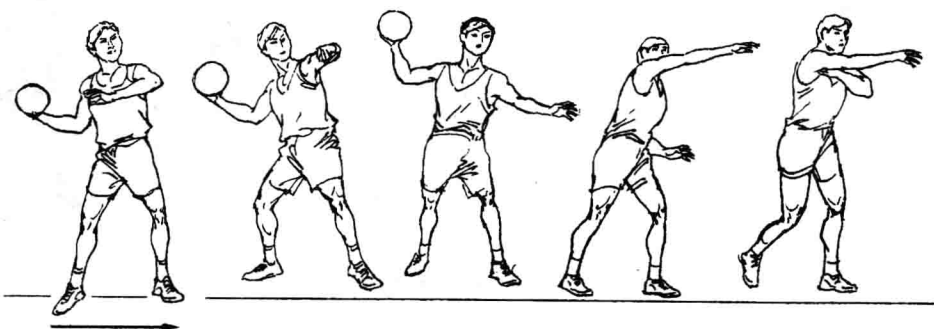


图1-2-10 单手肩上传球

### 4. 反弹传球

动作方法：以双手反弹传球为例，其握球、持球和传球的方法基本同于双手胸前传球。不同的是前臂向前下方伸直，球的击地点一般是在距离接球队员的 1/3 处。传球时，指腕要用力。

### 5. 单手低手传球

动作方法：以左手传球为例，持球方法与双手胸前传球基本相同。传球时，右脚向传球的方向