



高职高专任务驱动系列教材

岗位身体素质训练 (体育)

★ 齐畅荣 主编 ★ 刘淑娟 主审

GANGWEI SHENTI
SUZHI XUNLIAN
(TIYU)



化学工业出版社

高职高专任务驱动系列教材

岗位身体素质训练 (体育)

齐畅荣 主 编
刘淑娟 主 审



化学工业出版社

· 北 京 ·

《岗位身体素质训练(体育)》教程选择了篮球、羽毛球、乒乓球和健美运动四个情境,分别阐述了运动的起源、发展和技术动作、战术配合的练习方法以及规则、裁判方法的掌握与运用。

通过篮球运动的学习,能够有效地提高学生的竞争意识,正确处理竞争与合作的关系;形成良好的行为习惯、健康的体魄和岗位身体素质。

通过羽毛球运动的学习,能够有效地提高学生的身体协调能力,在运动中体验运动的乐趣和成功的感受,具有良好的身体素质和心理素质。

通过乒乓球运动的学习,能够有效地提高学生的反应能力,在短时间内做出准确的判断。

通过健美运动的学习,能够有效地提高学生的审美意识,使身体更匀称、线条更明显,同时增强力量等身体素质。

本教程适合作为高职高专、中职学生教材,也可供从事体育类职业爱好者参考。

图书在版编目(CIP)数据

岗位身体素质训练(体育)/齐畅荣主编. —北京:
化学工业出版社, 2013.6

高职高专任务驱动系列教材

ISBN 978-7-122-16966-2

I. ①岗… II. ①齐… III. ①体育-高等教育-
教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 075929 号

责任编辑:廉 静

责任校对:边 涛

装帧设计:刘丽华

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装:三河市延风印装厂

787mm×1092mm 1/16 印张 9 字数 213 千字 2013 年 7 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 25.00 元

版权所有 违者必究

序

2010年9月，辽宁石化职业技术学院在激烈的角逐中以其校企合作办学特色入选国家骨干校行列，2011年8月建设方案得到教育部批准，学院（南校区）炼油技术专业为学院骨干校重点建设专业之一。

炼油技术专业在建设过程中，创新了“分段实施，全程对接”人才培养模式，特别是在课程体系与教材建设上，教师们利用自身优势，深入中石油、中石化、中海油等石化行业所属企业调研，了解“十二五”期间石化行业发展规划和企业对技能人才的需求，邀请企业专家和专业教师组成专业建设指导委员会，根据企业需求论证人才培养模式和课程体系，共同制定人才培养方案。在这样的背景下开发了任务驱动系列教材，它是继学院（南校区）炼油技术专业9种项目化系列教材建设完成后，又推出的系列教材。

本套教材体现了校企合作的最新成果，是校企合作集体智慧的结晶，凝结着编写人员的辛勤付出。在编写过程中，企业工程技术人员全程参与，与教师共同研究探讨，为教材编写提供了诸多支持与方便。

高职教育作为高等教育一个全新类别，在编写过程中也面临着全新的考验，本套教材难免存在不妥之处，敬请使用本套教材的教师、同学提出宝贵意见。

王家夹

前言

《岗位身体素质训练》教程是依据《中华人民共和国职业教育法》、《学校体育工作条例》、《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》、《学生体质健康标准》和炼油技术专业教学标准对公共基础课程的要求；依据用工单位对操作人员身体素质的要求和学院的具体条件，听取并征求多位工作在体育战线上的同行们的意见和建议，深入企业进行大量调研，了解企业对员工身体素质的基本要求，潜心研究篮球等四个项目的运动规律，精心编制而成。

本教程坚持以人为本，以突出学生的主体地位和健康为主题，以开展素质教育、培养学生的体育意识和体育能力为主线，力求吸取或借鉴体育教学改革最新成果，最大限度地满足学生的需求，做到涵盖面广、通俗易懂、规范精炼、指导性强。本教程既能作为普通高职高专体育课教学用书，同时也能为学生及体育爱好者进行身体锻炼时提供指导。

本教程以身体练习为主要手段，以体育与健康知识、技能和方法为主要内容，以增进学生身心健康为主要目的。坚持继承与创新；坚持改革与发展；坚持实事求是。达到用工单位对身体素质的要求。

本教程在编写过程中得到了学院领导的大力支持和同行专家的鼎力相助，特别是主审刘淑娟（辽宁石化职业技术学院南区教务主任）副教授、编者李霞（辽宁医学院第一附属医院，情境四健美运动）、吴庆军（辽宁石化职业技术学院体育部，情境一中的篮球战术演练及规则裁判）、甘泉（辽宁石化职业技术学院，情境二中的羽毛球战术演练及规则裁判）、陈明宇（辽宁石化职业技术学院，情境三中的乒乓球战术演练及规则裁判）等，本书其余内容为齐畅荣编写。在此，表示衷心的感谢！

由于编写过程中时间仓促，加之水平的局限，难免存在不当或不足之处，恳请专家、学者、同行、读者批评指正。

编者

2013年5月

目 录

❖ 情境一 篮球运动	1
导论 篮球运动概述	1
任务一 篮球运动基本功训练	2
任务二 篮球运动基本战术演练	21
任务三 篮球运动规则及裁判	25
❖ 情境二 羽毛球运动	51
导论 羽毛球运动概述	51
任务一 羽毛球运动基本功训练	52
任务二 羽毛球运动基本战术演练	73
任务三 羽毛球运动规则及裁判	74
❖ 情境三 乒乓球运动	81
导论 乒乓球运动概述	81
任务一 乒乓球运动基本功训练	83
任务二 乒乓球运动基本战术演练	94
任务三 乒乓球运动比赛规则及裁判	95
❖ 情境四 健美运动	112
导论 健美运动概述	112
任务一 健美运动训练	120
任务二 健美运动竞赛程序	125
任务三 健美运动竞赛评分方法	129
参考文献	133

情境一

篮 球 运 动

篮球运动是一项集体性很强的活动性游戏。它可以利用娴熟的技术动作和灵活多变的战术配合,来组织丰富多彩的活动,吸引大众参与,达到活跃身心、强身健体的目的,进而提高社会的文明氛围,充实人们业余文化娱乐生活。这项运动通常是由两队队员在规定的场地内,在一定规则的约束下,通过个人技术和团队战术来进行进攻和防守转换,把球投入对方篮筐内得分,并且最后以得分多少来判定胜负结果的运动项目。

导论 篮球运动概述

现代篮球运动起源于美国,是由马萨诸塞州斯普林菲尔德市(春田市)基督教青年会干部训练学校的体育教师詹姆斯·奈史密斯(James Naismith)于1891年受儿童游戏启示而发明的。自产生以来,篮球运动先后经历了初创时期(19世纪90年代~20世纪20年代)、完善与推广时期(20世纪30~40年代)、普及与发展时期(20世纪50~60年代)、全面提高时期(20世纪70~80年代)、创新与攀登时期(20世纪90年代至今)五个发展时期。20世纪30年代以后,随着1932年葡萄牙、瑞士、希腊、罗马尼亚、阿根廷、意大利、拉脱维亚和原捷克斯洛伐克八国在日内瓦开会宣告国际业余篮球联合会的建立、国际间篮球比赛规则的初步统一及男子篮球列入1936年第11届奥运会竞赛项目,标志着现代篮球竞技运动的形成。到20世纪40年代末50年代初,世界男、女篮球锦标赛赛制先后建立,美国职业篮球联赛(NBA)开始;60年代末至70年代中期,女子篮球运动列入1976年第21届奥运会竞赛项目,篮球运动形成了世界性的普及和大发展,竞技水平也大大提高;尤其是20世纪90年代初由美国职业篮球(NBA)运动员乔丹、约翰逊、伯德等组成的“梦之队”参加在西班牙举行的第25届奥运会,他们在比赛中展现出高超的篮球技巧,征服了全世界的观众,将篮球运动的竞技水平和在世界范围内的影响力推向了新的高度。现阶段美国职业篮球联赛(NBA)仍然代表了世界篮球运动的最高水平,它的代表人物有:科比、詹姆斯、诺维斯基等优秀球员。

我国篮球运动是1895年由美国国际基督教青年协会派来中国的干事介绍传入的,至今已有100多年,并成为人们喜闻乐见的社会文化形态,在教育科学领域已成为一门教育学科,在竞技范畴内它也是一项重点发展的竞技运动。尤其是在新中国成立后,我国篮球运动得到蓬勃发展,形成了“快速、灵活、全面、准确”的自身特点。现阶段的CBA联赛代表了我国篮球运动的最高水平,它的代表人物有:姚明、王治郅、易建联、孙悦等优秀球员。

由于篮球运动有其特有的健身性、教育性、个体性、整体性、艺术性、娱乐性、观赏性和商业性特点,从而形成特殊的运动规律而具有专项个性的魅力,引起世界各国人民群众的喜爱。特别是国际奥林匹克运动会男、女篮球比赛,世界男、女篮球锦标赛,以及美国职业

篮球联赛(NBA),已成为现代国际体育竞赛中最引人注目的全球性的赛事活动。这三大赛事代表着世界最高篮球竞技水平,汇集了世界最强的队伍和最著名的球星,已被誉为现代世界最高层次的篮球文化。因此,现代篮球运动已被视为人类社会劳动创新、文明进步、文化发展过程中逐步提炼完善起来的一种宝贵的精神财富,它的竞技过程充分显示了社会生活的丰富多彩和人类的聪颖智慧、健美形态、强壮体质、高超技艺。而且还折射出人类从个体到集体、从民族到国家的一种自强精神、创造理念与文明进步的层次氛围。所以,篮球运动在各级各类学校,已成为对学生进行健康教育和贯彻德、智、体、美、劳全面素质教育的基本内容与手段。

任务一 篮球运动基本功训练

一、移动技术

移动是篮球技术的基础,是队员在比赛中为了争取主动而要改变位置、速度、方向 and 争取高度时所采用脚步动作的通称,包括起动、跑、跳、急停、转身、跨步、滑步等。

移动由基本站立姿势开始。有球进攻时基本站立姿势为:两脚前后或左右开立与肩同宽,双手持球于胸前。防守时基本站立姿势为:两脚开立稍宽于肩,屈膝降低重心,上体稍向前倾,两手臂左右张开或一手侧张、一手上举。

(一) 起动

起动是队员在球场上由静止状态变为运动状态的一种起始动作,是获得位移初速度的方法。在比赛中,进攻时,快速的起动可以摆脱防守,创造进攻机会;防守时,快速合理的起动可以抢占有利的防守位置,破坏或干扰对手进攻。起动时,身体重心向跑动方向移动,以后脚或异侧脚的前脚掌内侧突然有力地蹬地,同时上体迅速前倾或侧转,手臂协调摆动,充分利用蹬地的反作用力,迅速向跑动方向迈出。(如图 1-1)

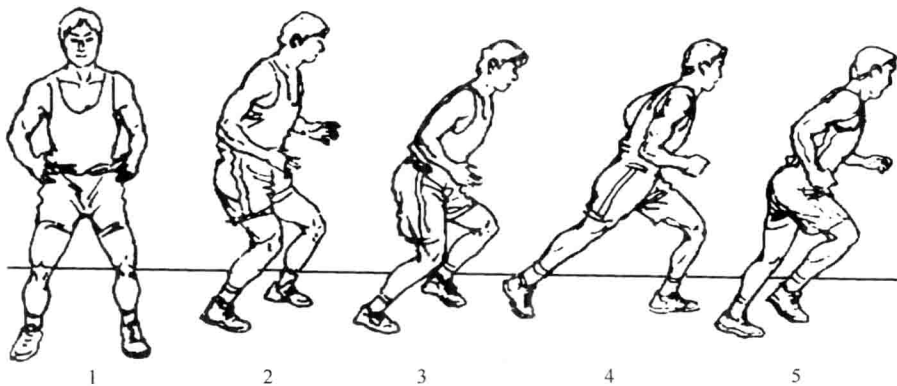


图 1-1 起动

(二) 跑

跑是队员在球场上改变位置发挥速度的重要方法,是比赛中运用最多的移动动作。

1. 变向跑

变向跑是队员在跑动中突然改变方向来摆脱防守或堵截进攻队员的一种方法。变向跑时(以向左侧变向为例),最后一步右脚着地,脚尖稍向左转,用脚前掌内侧蹬地,屈膝,上体

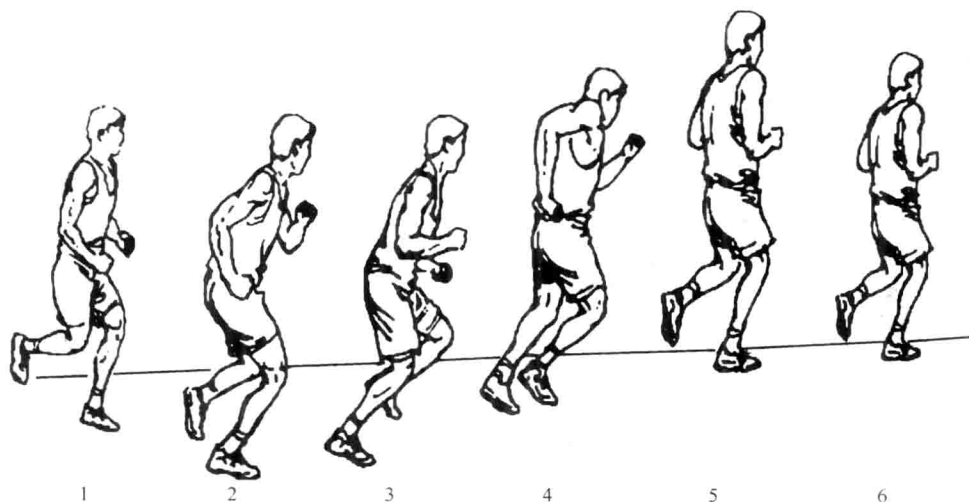


图 1-2 变向跑

向左转，同时左脚向左前方迈出，右脚迅速随着跨出，重心前移，摆脱对手（如图 1-2）。

2. 变速跑

变速跑是队员在比赛中利用速度变换来完成攻守任务的跑动方法。加速跑时，突然加速，用脚掌短促有力地向后蹬地，重心迅速前移，同时上体前倾，加快频率；减速跑时，利用前脚掌抵地减缓前冲力，重心后移，降低跑速。

3. 侧身跑

侧身跑是队员向前跑动时为了观察场上情况以便随时抢位和接球，侧转上体，向前跑动的方法。侧身跑时头部与上体侧向球的方向，脚尖朝着跑动方向。

（三）急停

急停是队员在跑动过程中突然制动的一种方法。进攻队员可以用急停来甩开对手。各种脚步动作的变化都是由急停动作来衔接和过渡的。急停有跨步急停和跳步急停两种。

1. 跨步（两步）急停

队员在快速跑时，先向前跨出一大步，用脚跟先着地并过渡到全脚抵住地面，屈膝，同时身体稍后仰，后移重心。然后跨出第二步，屈膝，脚尖内转，用脚前掌内侧着地，上体稍前倾，重心在两脚之间，两臂屈肘自然张开，协助控制身体平衡。（如图 1-3）

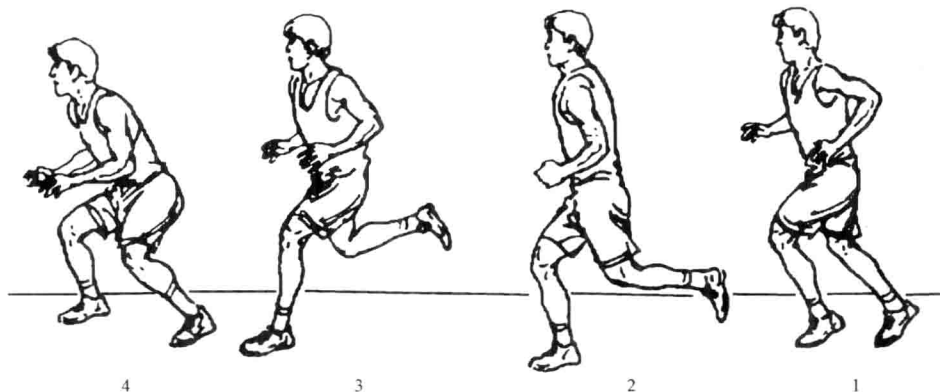


图 1-3 跨步（两步）急停

2. 跳步(一步)急停

队员在近距离慢跑中,用单脚或双脚起跳(一般离地面不高),上体稍后仰,两脚平行或前后同时落地。屈膝,重心在两脚之间,两臂屈肘微张,保持身体平衡。(如图1-4)

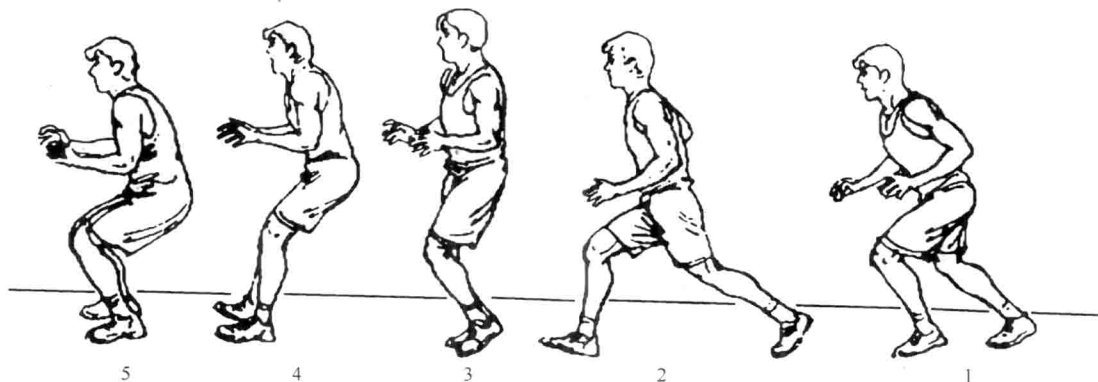


图1-4 跳步(一步)急停

(四) 转身

转身是队员在一脚蹬地向前或向后跨出的同时,另一脚做中枢进行旋转,而改变身体方向的一种方法。转身时重心移向中枢脚,另一只脚的前脚掌蹬地,同时中枢脚以前脚掌为轴用力碾地,上体随着移动脚转动,以肩带动向前或向后改变身体方向。在身体移动过程中,要保持身体重心不起伏。转身后重心在两脚之间。转身有前转身和后转身两种。

1. 前转身

移动脚蹬地,在中枢脚前方(身前)进行弧形移动的叫前转身。(如图1-5)

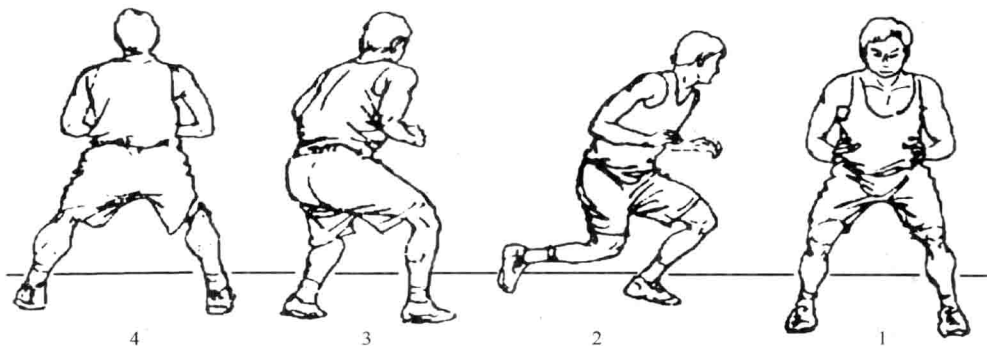


图1-5 前转身

2. 后转身

移动脚蹬地,在中枢脚后方(身后)进行弧形移动的叫后转身。(如图1-6)

(五) 滑步

滑步是队员防守技术的基本步法之一,其特点是易于保持身体平衡、转移重心和向任何方向移动,有利于堵截对方的进攻路线。滑步分侧滑步、前滑步、后滑步三种。

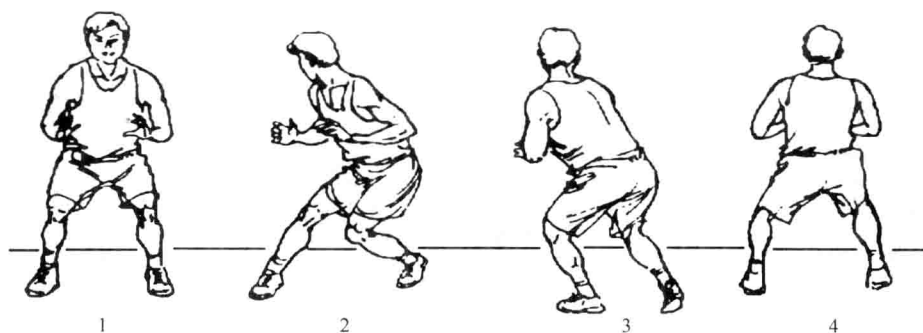


图 1-6 后转身

1. 侧滑步

两脚左右开立略宽于肩，屈膝，上体稍前倾，降低重心，向左侧滑步时，左脚向左侧跨出一步，同时右脚前掌内侧用力蹬地贴着地面滑动，跟随左脚移动。（如图 1-7）

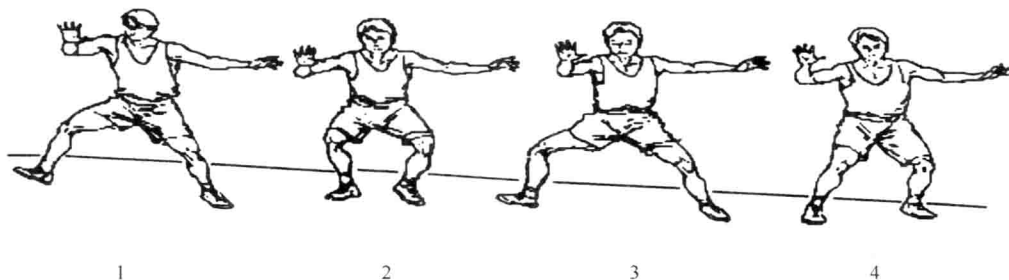


图 1-7 侧滑步

2. 前滑步

两脚前后开立，屈膝，上体稍前倾，降低重心，向前滑步时，前脚向前跨出一步，同时后脚用力蹬地贴着地面滑动，推动身体前移。（如图 1-8）

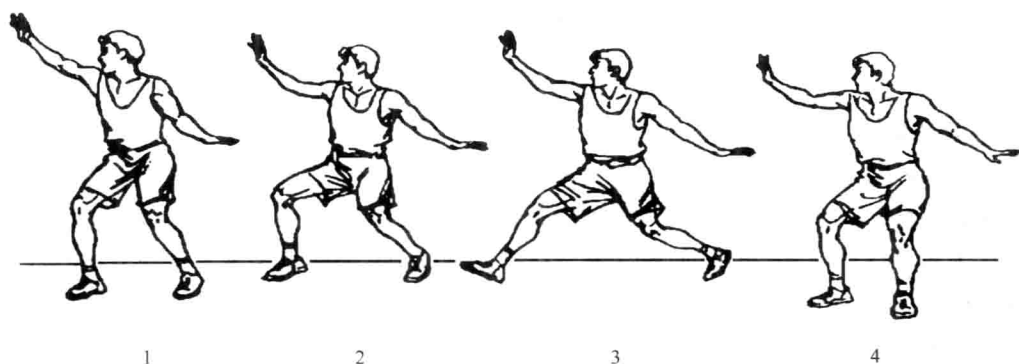


图 1-8 前滑步

3. 后滑步

后滑步动作要领与前滑步相同，只是向后方移动。（如图 1-9）

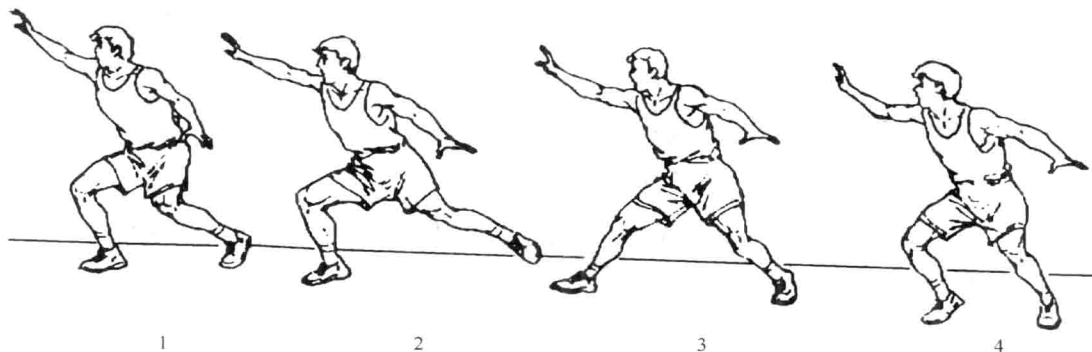


图 1-9 后滑步

二、传、接球技术

传、接球是实现战术组织配合的纽带,它能把 5 名队员连成一个整体,充分发挥集体力量,体现篮球运动特点。巧妙准确的传球,能打乱对方的防御部署,创造更多、更好的投篮机会;稳定、牢靠、合理的接球,能弥补传球的不足,减少传球失误,从而协调连贯地完成下一个传球、突破、投篮等进攻动作。

(一) 主要传球技术动作

1. 持球

持球时,十指自然分开,拇指相对成“八字”,用拇指根部以上部位握住球的两侧后下方,手心空出,两臂弯曲,肘关节下垂,持球于胸前。(如图 1-10)

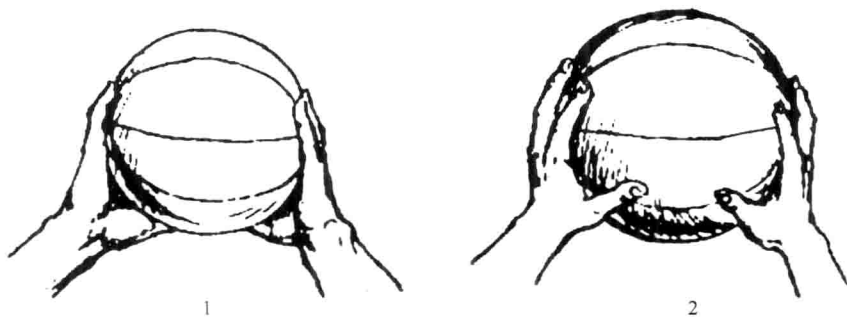


图 1-10 持球

2. 双手胸前传球

双手胸前传球可以用于各种距离、各个方向的传球。传球时,下肢发力,身体前移,前臂迅速向传球方向伸直,手腕翻转抖腕,同时拇指用力下压,食、中指用力弹拨将球传出。出球后手心、拇指向下,其余四指向前。有时也可以用双手传反弹球,动作方法和双手胸前传球相似,但要掌握好传球的击地点,击地点一般应在两队员之间距接球人二分之一处,若防守队员离传球队员稍远,可在防守队员脚侧击地反弹。(如图 1-11)

3. 单手肩上传球

单手肩上传球常用于抢得篮板球后长传快攻。以右手传球为例,持球手五指自然张开,左脚向传球方向迈出,同时引球于右肩上方。出球时,下肢发力转腰、转肩,前臂前摆,并迅速向前扣腕带动食指、中指和无名指用力将球传出。(如图 1-12)

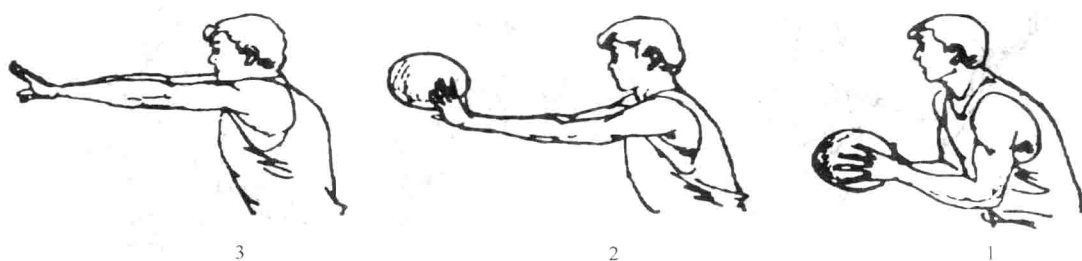


图 1-11 双手胸前传球

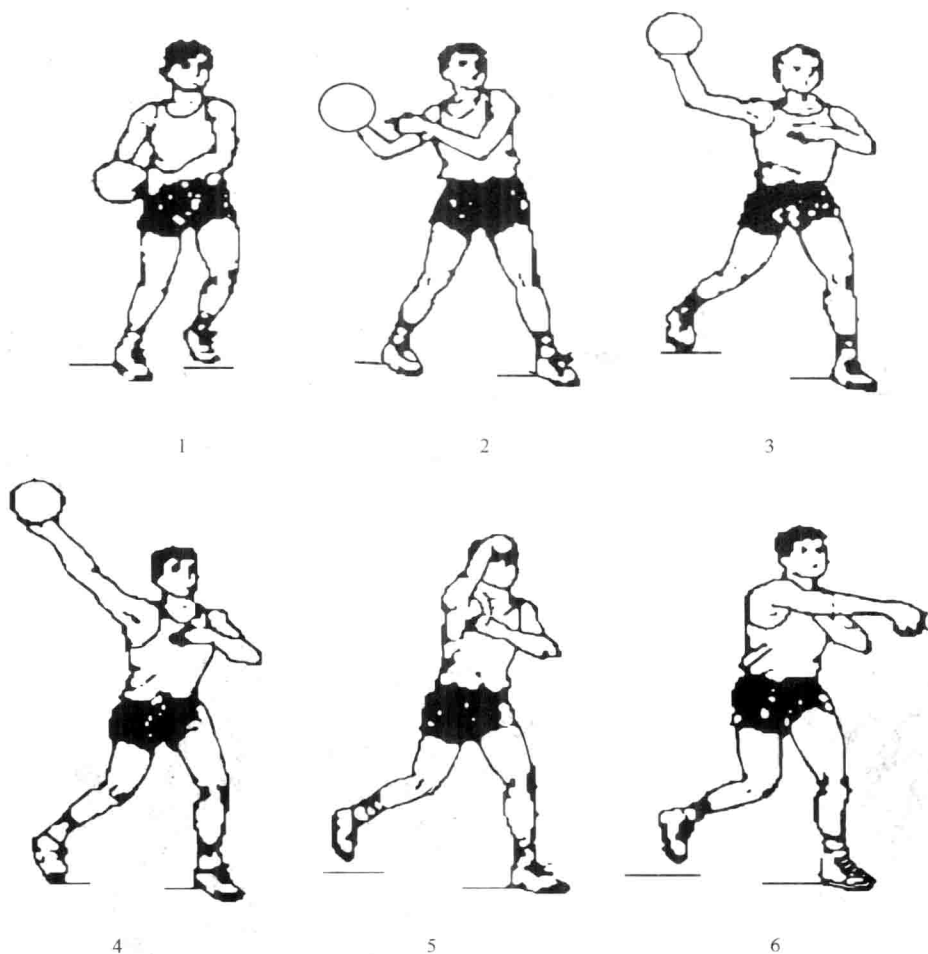


图 1-12 单手肩上传球

4. 单手胸前传球

单手胸前传球多用于中远距离。持球手法和双手胸前传球相同，传球时传球手的前臂快速前伸，手腕急促前扣，手腕、手指用力将球传出。（如图 1-13）

（二）主要接球技术动作

1. 双手接球

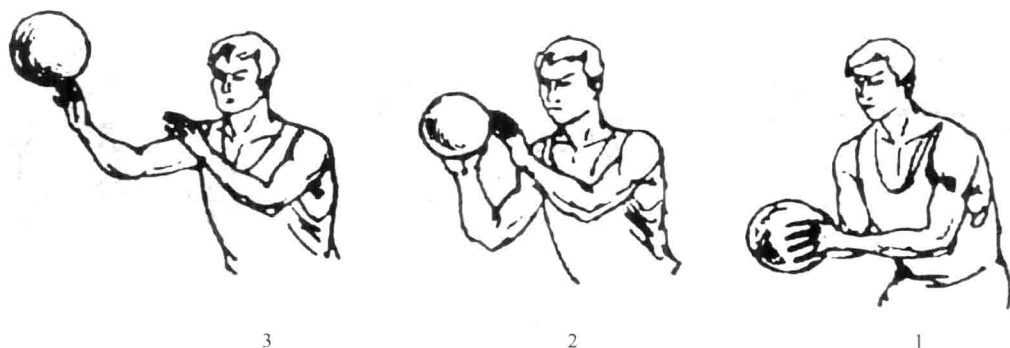


图 1-13 单手胸前传球

这是最基本的接球方法,也是在比赛中运用最多的动作之一。它握球牢固稳定,易于转换成其他技术动作。双手接球时,两眼注视来球,并伸出双手迎球。手指自然分开,拇指相对成“八”字形,手指向前上方,两手成一个半圆形。指端触球时,双手迅速后引缓冲来球力量,两手握球于胸腹之间。注意:来球高度不同,伸手迎球的高度也应有所不同。(如图 1-14)

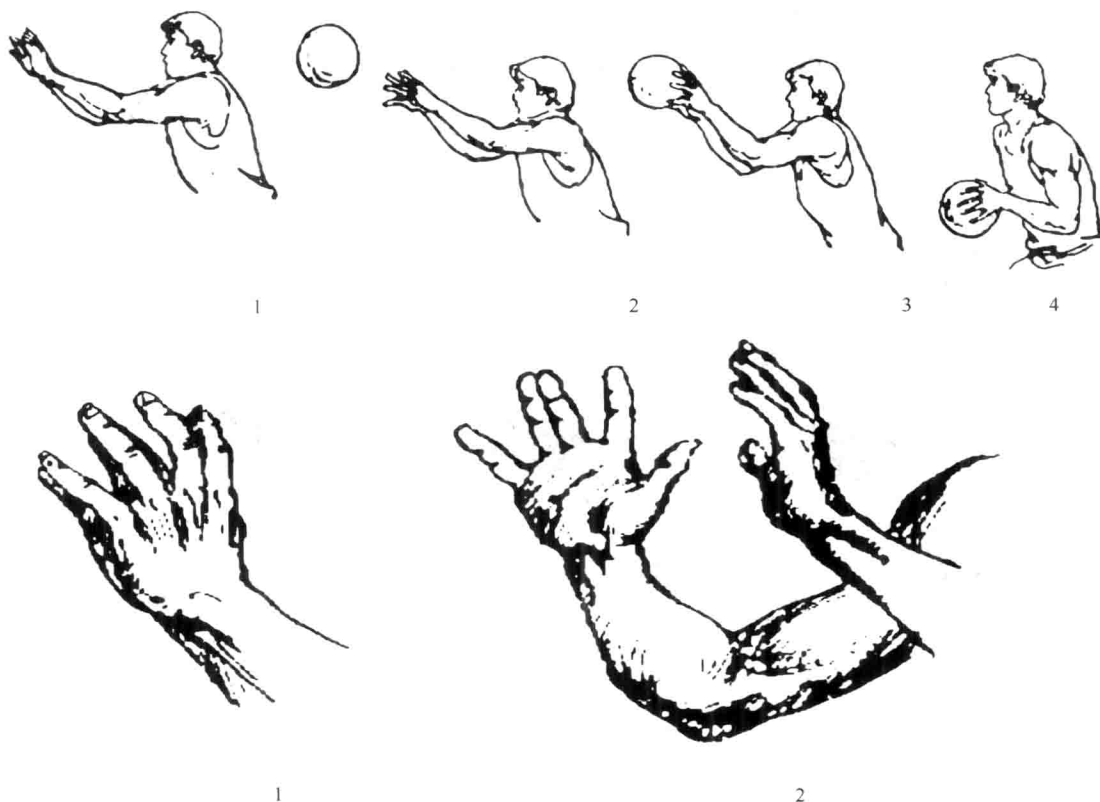


图 1-14 双手接球

2. 单手接球

单手接球控制的范围广,能接不同方向的球,有利于队员快速、灵活地发挥技术。接球

时,眼睛注视来球,单手迎球伸出,手掌成勺形,当指端触球时,手臂顺势将球向后下方引,另一手立即协助握球,保持身体平衡。(如图 1-15)

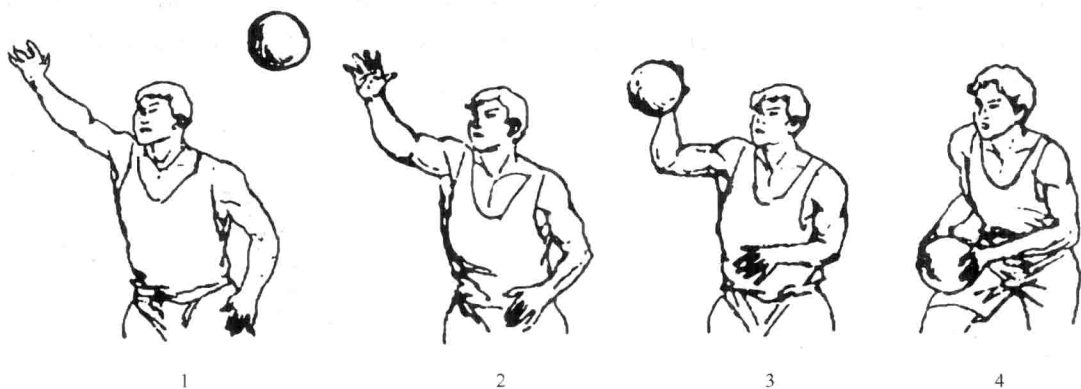


图 1-15 单手接球

三、投篮

投篮是篮球比赛中的主要进攻技术,是队员将球投入篮圈的一种专门动作,是篮球比赛中唯一的得分手段。比赛中运用任何战术和技术都是为了投篮得分。因此正确掌握和熟练运用投篮技术,提高投篮命中率,是对篮球运动员的最基本要求。

(一) 原地双手胸前投篮

这种投篮方法多用于远距离投篮,女生运用较普遍。投篮时,双手持球于胸前(可高一些),肘关节自然下垂,两膝微屈,上体稍前倾。投篮出手时,下肢发力,腰腹伸展,两臂上伸,拇指向前压送,两手腕同时外翻,用拇指、食指、中指拨球,将球投出(如图 1-16)。

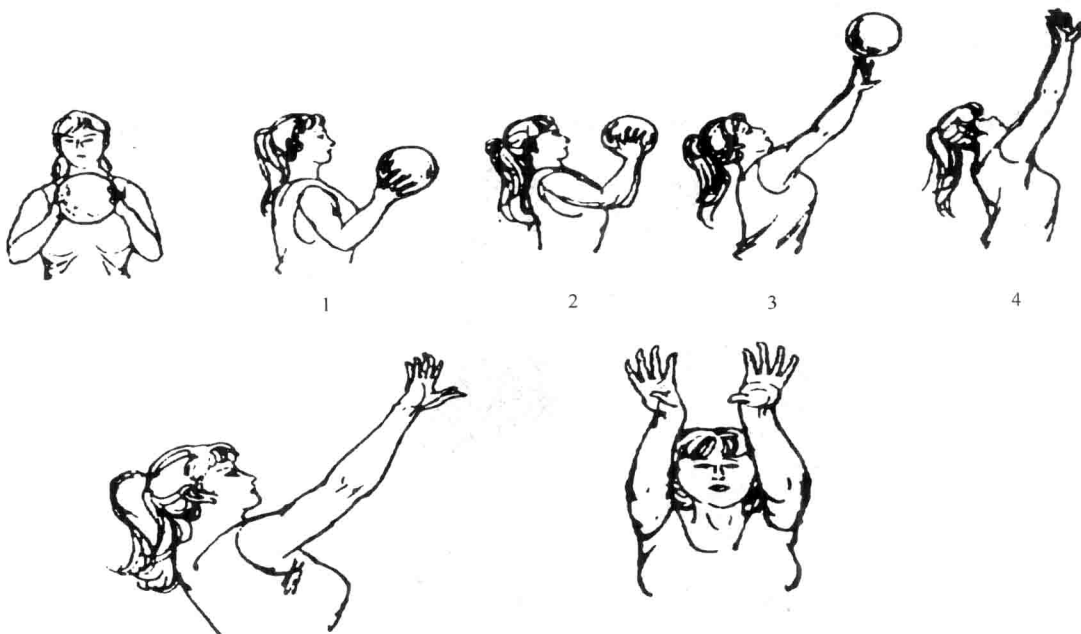


图 1-16 原地双手胸前投篮

(二) 原地单手肩上投篮

这是比赛中应用最广泛的投篮方法,是其他各种单手投篮的基础。以右手投篮为例,右手五指自然分开,向后屈腕、屈肘,左手扶住球的左侧,两脚开立,右脚稍前,重心落在两脚上。投篮出手时,下肢蹬地发力,右臂抬肘伸臂,手腕前屈,食指、中指柔和用力拨球,使球后旋转,身体随投篮动作向前上方伸展,脚跟微提(如图1-17)。

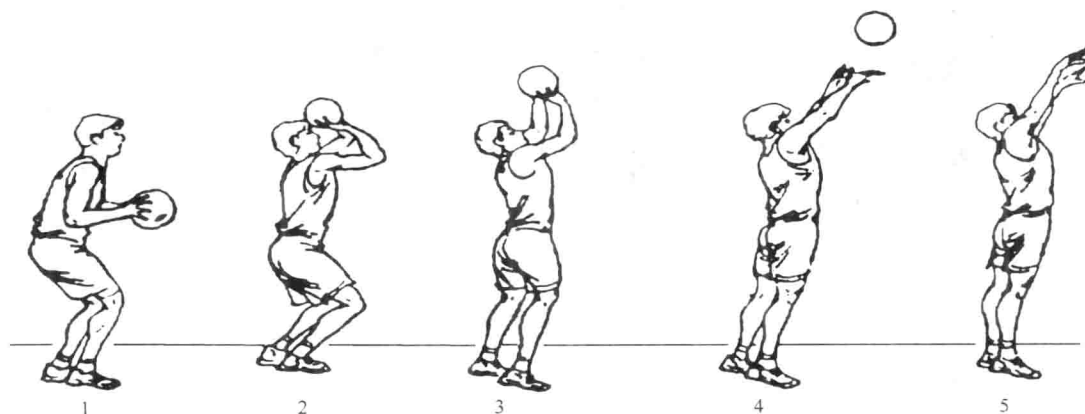


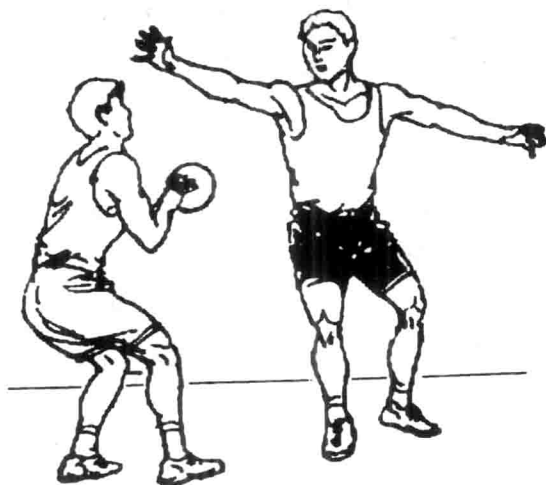
图 1-17 原地单手肩上投篮

(三) 原地跳起单手投篮

这种投篮方法简称跳投,其特点是出手点高,稳定性好,突然性强,较难防守,是当今篮球比赛中的主要得分手段,男女运动员普遍运用。以右手投篮为例,双手持球呈基本站立姿势,起跳时,下肢用力蹬地垂直向上跳起,同时举球于右肩上方(尽可能高一些,可避免封盖),当身体达到最高点时,左手离球,右臂抬肘伸臂,手腕前屈,食指、中指用力拨球通过指端投出,落地时两脚前脚掌着地,屈膝缓冲(如图1-18)。

(四) 急停跳起单手投篮

这是进攻队员在行进间运用突然急停摆脱防守队员后跳起投篮的方法,简称急停跳投。



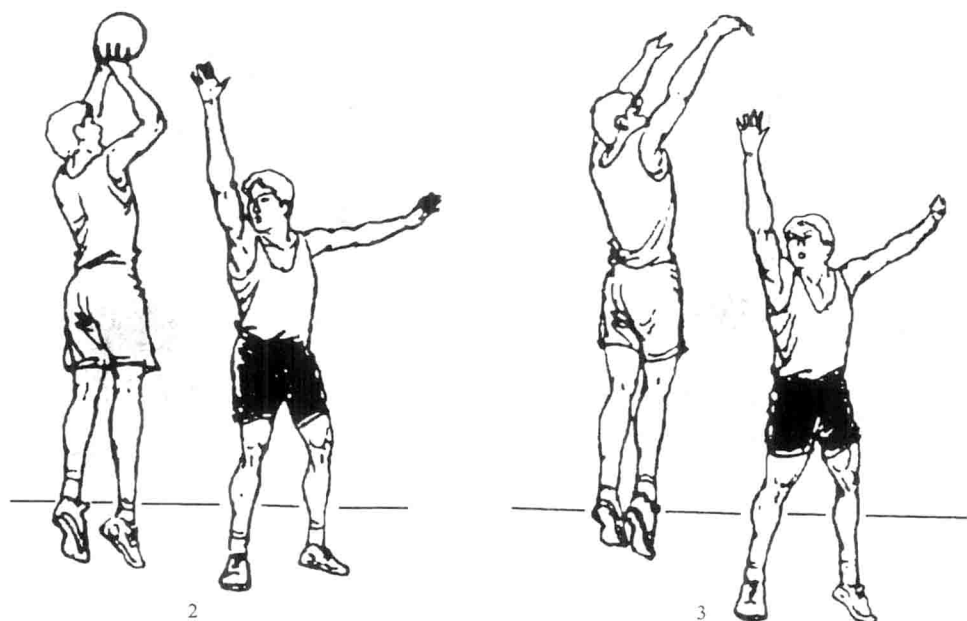


图 1-18 原地跳起单手投篮

急停跳投分接球急停跳投和运球急停跳投两种。

1. 接球急停跳投

接球急停跳投是指在快速移动中，用跨步或跳步接球急停，并迅速起跳投篮，投篮出手动作同原地跳起单手肩上投篮（如图 1-19）。

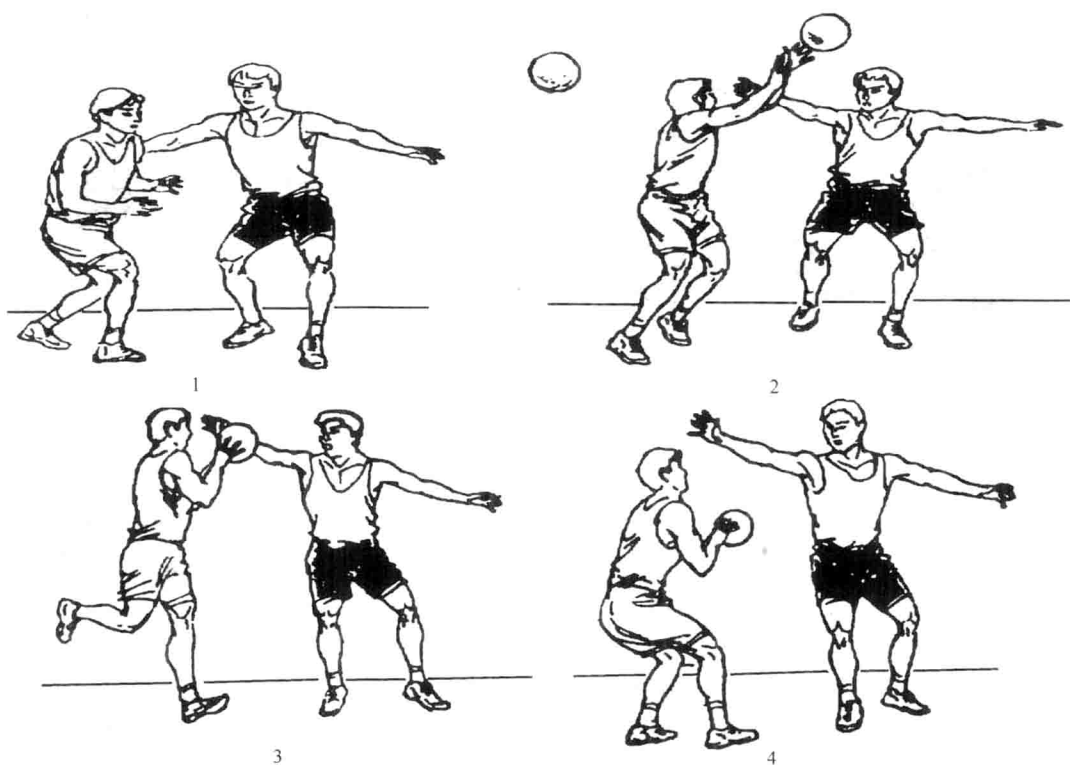


图 1-19