

普通高等学校体育教材

体育与健康

SHIJIAN JIAOCHENG

《体育与健康实践教程》编委会

实践教程



北京体育大学出版社

普通高等学校体育教材

体育与健康实践教程

《体育与健康实践教程》编委会

北京体育大学出版社

策划编辑 孙宇辉 刘大海
责任编辑 李晓佳
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 毕 莹 郭晓勇
绘 图 王 艺 朱东平 续蓓红
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康实践教程/刘大海等编著. - 北京:北京体育大学出版社, 2002.9

ISBN 7-81051-772-4

I. 体… II. 刘… III. ①体育-高等学校-教材②健康教育-高等学校-教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 041458 号

体育与健康实践教程

刘大海 等编著

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区中关村北大街
邮 编	100084
发 行	新华书店总店北京发行所经销
印 刷	北京雅艺彩印有限公司
开 本	850 × 1168 毫米 1/32
印 张	14.125

2004 年 9 月第 1 版第 4 次印刷 印数 5000 册

ISBN 7-81051-772-4/G·643

定 价 17.80 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

体育与健康实践教程编委名单

主 编 刘大海 付兰花

副主编 赵文阁 尹 菲

编 委 (按姓氏笔划排序)

王立男 王书婷 庞大庆

张学生 高 琪

前 言

根据体育课实践教学环节的需要,继《体育与健康理论教程》之后,我们依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》制定的体育课程的性质和任务,以“健康第一”为指导思想,组织编写了这本《体育与健康实践教程》。它的出版使高校的体育教学工作体系更加完善,对于进一步规范体育实践教学、普及科学的体育锻炼方法是大有裨益的。

这本实践教材,收入了普通高校体育课中传统的体育项目,同时又适应当前健康体育教育的需要,增加了诸如散打、体育舞蹈、健美运动、毽球、网球等体育项目内容,这就使它具有了更为广泛的适用范围,既适合于当代体育教学的要求,又满足了当代青年对时尚体育、健康体育的需求。是一部集教育、健康、娱乐内容为一体的综合性教材。它既可以作为普通高校的体育教材,也可作为大学生自主学习、锻炼、评价的指导性书籍。

本书由刘大海、付兰花担任主编,赵文阁、尹菲担任副主编。参加编写的人员有(按姓氏笔划排列):王立男、王书婷、庞大庆、张学生、高琪。最后由刘大海负责统编全书。

本书在编写过程中,参阅借鉴了部分国内同行的有关研究成果,在此一并深表衷心的感谢。

本书虽几经修改,但不妥之处在所难免,敬请体育界专家、学者批评指正。

《体育与健康实践教程》编委会

2002年5月

目 录

第一章 田 径	(1)
第一节 跑	(1)
第二节 跳 跃	(16)
第三节 投 掷	(23)
第二章 篮 球	(31)
第一节 篮球运动概述	(31)
第二节 篮球基本技术	(37)
第三节 篮球基本战术	(65)
第三章 排 球	(79)
第一节 排球运动概述	(79)
第二节 排球基本技术	(83)
第三节 排球基本战术	(104)
第四章 足 球	(114)
第一节 足球运动概述	(114)
第二节 足球基本技术	(115)
第三节 足球基本战术	(136)
第五章 乒乓球	(149)
第一节 乒乓球运动概述	(149)
第二节 乒乓球基本技术	(150)
第三节 乒乓球基本战术	(171)
第六章 羽毛球	(178)
第一节 羽毛球运动概述	(178)
第二节 羽毛球基本技术	(187)
第三节 羽毛球基本战术	(193)

第七章 网 球	(195)
第一节 网球运动概述.....	(195)
第二节 网球基本技术.....	(199)
第三节 网球基本战术.....	(214)
第八章 毽 球	(218)
第一节 毽球运动概述.....	(218)
第二节 毽球基本技术.....	(223)
第三节 毽球基本战术.....	(232)
第九章 健美操	(235)
第一节 健美操运动概述.....	(235)
第二节 健美操基本动作.....	(240)
第三节 健美操的创编.....	(243)
第四节 学校健美操范例.....	(246)
第十章 健 美	(263)
第一节 健美运动概述.....	(263)
第二节 健美运动的注意事项.....	(266)
第三节 人体主要肌肉的分布与功能.....	(270)
第四节 各部分肌肉的练习方法.....	(272)
第十一章 武 术	(296)
第一节 武术运动概述.....	(296)
第二节 武术基本动作.....	(299)
第三节 初级拳.....	(302)
第四节 初级刀.....	(319)
第五节 简化太极拳.....	(342)
第十二章 散 打	(366)
第一节 散打运动概述.....	(366)
第二节 散打基本技术.....	(371)
第三节 散打基本战术.....	(384)
第四节 散打运动的损伤与防治.....	(391)

第十三章 体育舞蹈	(397)
第一节 基本舞步	(397)
第二节 华尔兹舞	(399)
第三节 放松舞	(402)
第四节 社交舞	(407)
第十四章 游 泳	(414)
第一节 游泳运动概述	(414)
第二节 游泳技术分析	(418)
第三节 蛙 泳	(427)
第四节 仰 泳	(434)
第五节 自我救护	(443)

第一章 田 径

田径运动是随着人类社会的发展逐步产生和发展起来的。在古代，人们为了生存和获得生活资料，在与大自然的斗争中，逐渐形成了走、跑、跳跃、投掷等各种生活劳动技能，并一代代相传，逐步产生了田径运动的雏形。随着人类社会的发展与进步，人们对田径运动的认识不断加深，田径运动的竞赛项目、竞赛条件、竞赛办法的不断改进，形成了现代田径运动。

田径运动包括走、跑、跳跃、投掷以及由跑、跳跃、投掷的部分项目组成的全能运动。人们通常把以时间计算成绩的竞走和跑的项目叫“径赛”；把以远度和高度计量成绩的跳跃和投掷项目叫“田赛”。根据国际业余田径联合会章程，把田径运动定义为：“田径运动是由田赛和径赛、公路赛、竞走和越野赛组成的运动项目。”田径运动与人类活动基本技能密不可分，将它十分准确地界定也很困难，从不同角度的认识会有不同的理解，重要是应掌握田径运动的实质。

“田径运动是基础”、“田径乃体育运动之母”等概括了田径运动的基础性和重要性。经常地、科学地参加田径运动，能促进人体的新陈代谢，改善神经系统的调节能力和增强心血管系统、呼吸系统和其他系统的机能，提高人体健康水平与工作能力。通过田径运动的各种锻炼，能够全面发展人的速度、力量、耐力、灵敏和协调等身体素质，培养人的勇敢、顽强、坚韧、果断等意志品质。

第一节 跑

跑是人体所具有的一种最基本的活动技能。跑包括短跑、中长跑、接力跑、跨栏跑、障碍跑和马拉松跑等项目。跑属于周期性运

动，跑是单脚支撑地面和身体腾空相交替，用脚蹬地与手臂摆动相配合的循环动作，在跑的一个周期中，包括两次支撑状态和两次腾空状态。

一、短 跑

短跑是径赛中距离最短、速度最快的项目，它是人体在缺氧状况下，持续高速跑的极限强度运动。短跑项目包括 60 米、100 米、200 米和 400 米。短跑的全程技术可分为起跑、起跑后的加速跑、途中跑和终点跑四个部分。

（一）直道技术分析

1. 起 跑

起跑的任务是使身体迅速摆脱静止状态，获得向前的最大冲力，并为加速跑创造条件。

田径规则规定，在短跑比赛中，运动员必须采用蹲踞式起跑，必须使用起跑器。常采用的起跑器安装有拉长式、普通式两种（如图 1-1-1）。前起跑器的支撑面与地面夹角 40 度~45 度，后起跑器的支撑面与地面的夹角为 70 度~80 度，两个起跑器的左右距离约 15 厘米。

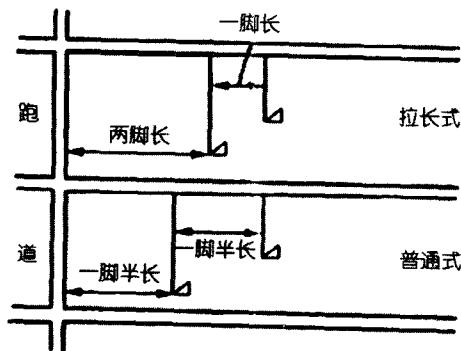


图 1-1-1 两种起跑器安装方法

起跑技术分：“各就位”、“预备”、“鸣枪”三个技术环节（见图1-1-2）。

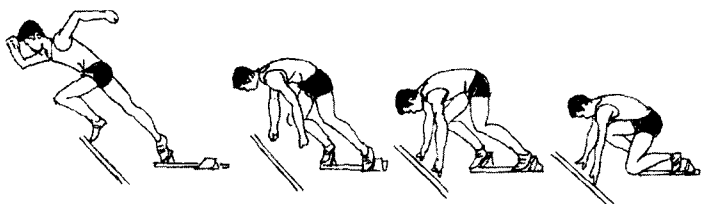


图 1-1-2 起跑技术

(1) 各就位：听到“各就位”口令后，走到起跑器前，俯身，两手撑地，两脚依次蹬在前后起跑器的支撑面上，脚尖触地，后腿的膝关节跪地。接着两臂收到起跑线后，两臂伸直，两手与肩同宽或比肩稍宽，四指并拢或稍分开，与拇指成“八字形”，身体重心稍前移，肩与起跑线齐平，背部微弓，颈部放松，头微低，注意听“预备口令”。

(2) 预备：听到“预备”口令，臀部逐渐提起，使臀部稍高于肩10~20厘米，同时重心前移，两肩稍过起跑线，体重移到两臂和前腿上。前腿大小腿的夹角约为90度，后腿大小腿夹角约为120度，两脚贴紧在前后起跑器支撑面，集中注意力听“枪声”。

(3) 鸣枪：听到枪声后，两手迅速推离地面，屈肘做有力的前后摆动，同时两脚快速用力蹬起跑器。后腿快速蹬离起跑器后，快速屈膝向前上方摆出，后腿前摆时，不要太高，要加快摆动速度。与此同时前腿继续用力蹬起跑器，髋、膝、踝三关节充分蹬直时，后腿也前摆至最大限度，大腿积极下压，用脚前掌在身体重心投影点的后下方落地。

2. 起跑后的加速跑

起跑后的加速跑是从蹬离起跑器到途中跑的一段距离，一般为15~25米。它的任务是尽快地在最短距离内，发挥出最大的速度。

蹬离起跑器后，身体处于较大的前倾姿势，要积极加快腿与臂的

摆动和蹬地动作,保持身体平衡。第一步步长不要过大,一般落在起跑线前一脚到一脚半的地方,第二步距第一步的着地点约三至四脚半,以后步长逐渐增加,两脚点逐渐吻合于一条直线上,上体也随之逐渐抬起,当身体达到正常姿势并发挥到最大速度时,加速结束,即转入途中跑。(见图 1-1-3)

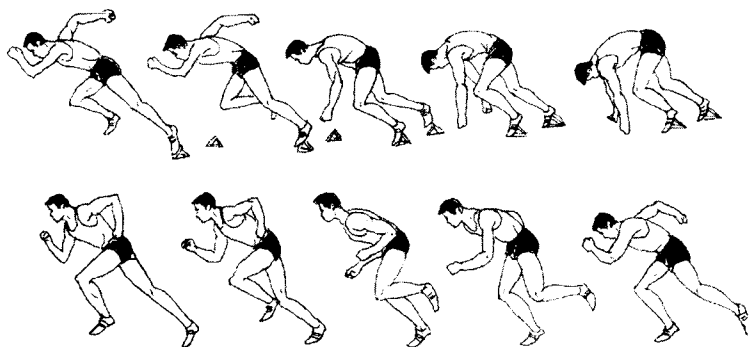


图 1-1-3 起跑后的加速跑技术

3. 途中跑

途中跑的任务是继续发挥和保持最高跑速。起跑后加速跑结束即进入途中跑。在一个跑的周期中,途中跑技术包括上体姿势和摆臂、腿的后蹬、腿的折叠摆动、着地与缓冲四个部分。

(1) 上体姿势和摆臂

途中跑时上体姿势应保持直立,在跑的动作不同阶段,躯干前倾角度略有变化。在垂直支撑时,前倾较大,约 5 度~15 度(见图 1-1-4 之 7、13);在后蹬时,由于髋关节的积极前送,上体几乎是正直的(见图 1-1-4 之 1、9)。正确的上体姿势,对保持身体平衡,以两臂摆动和两腿蹬摆的效果都有积极的影响。

途中跑的摆臂动作是以肩为轴前后摆动的。肘关节自然弯曲约 90 度,前摆时,手不超过下颌,肘关节稍小于 90 度(见图 1-1-4 之 1-4);后摆时,肘关节稍大于 90 度,大臂不超过肩,小臂几乎与

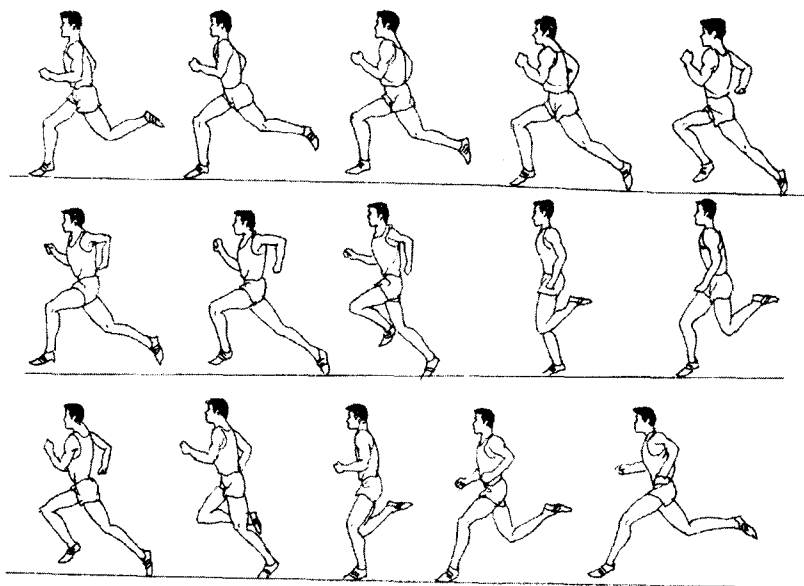


图 1-1-4 途中跑技术

躯干平行（见图 1-1-4 之 8-10），手臂经过体侧时，肘关节角度最大约 150 度（见图 1-1-4 之 6）。正确的摆臂动作，除有助于维持平衡外，还能加快两腿的频率和步幅。

（2）腿的后蹬

当身体重心移过支撑点后，支撑腿就开始了后蹬。后蹬动作首先从伸展髋关节开始，当身体重心远离支撑点时，再迅速伸展膝关节和蹬直踝关节，最后用脚趾蹬离地面（见图 1-1-4 之 7-9）。

现代短跑技术，后蹬时膝角均采用“屈蹬”技术。（由于塑胶有弹性），缩短了支撑时无效的蹬伸阶段的时间，有利于支持腿快速蹬离地面，同时有利于摆动腿快速前摆。后蹬角度一般为 56 度 ~ 60 度。

（3）腿的折叠摆动

它是以后蹬腿蹬离地面时开始的。当身体转入腾空时，大腿迅速

有力地向前上方摆出,小腿随大腿的前摆,顺惯性自然折叠,当大腿摆至垂直部位时,小腿折叠要紧达最大程度,随后大腿继续积极主动地向前摆动,并带动同侧髋前移,此时,摆动腿的膝关节和小腿处于放松状态。摆动大腿与水平面夹角为 15 度~20 度。当摆动动作结束时,支撑腿已完全伸直,支撑腿与摆动腿的夹角为 100 度~110 度,随着支撑腿蹬离地面身体进入腾空阶段(见图 1-1-4 之 2-9)。

(4) 着地与缓冲

着地缓冲动作是从脚着地瞬间起至身体重心移到垂直瞬间止。腾空结束时,摆动腿积极下压,用脚前掌富有弹性地着地,着地点尽量靠近身体重心投影点,着地瞬间小腿与地面接近垂直,然后迅速屈膝屈踝缓冲,随着跑动惯性,身体继续前移,另一侧摆动腿大小腿折叠,继续向前摆动并迅速超过支撑腿,为转入下一次的蹬积极创造条件。

4. 终点跑

终点跑是全程最后 15~20 米的一段距离,它的任务就是尽力保持途中跑的最大速度,迅速跑过终点。终点跑与途中跑技术基本相同,但在这段距离里加快两臂摆动速度,加强两腿蹬地力量,适当加大上体前倾角度。当离终点线最后一步时,上体急速前倾,双手后摆,用胸或肩部做撞线动作,然后逐渐减速慢跑(见图 1-1-4 之 4-7)。

(二) 弯道技术分析

为克服弯道跑产生的惯性离心力,跑的技术要有相应的变化。

1. 弯道起跑和起跑后的加速跑

起跑器应安装在跑道外沿正对弯道切线方向的地方。“各就位”时,右手置于起跑线后 5~10 厘米处,身体正对切点(见图 1-1-5)。起跑后的加速跑,应尽量沿着直线跑进,速度逐渐加快,上体逐渐抬起,跑到切点后,身体逐渐向内倾斜,自然地进入弯道跑。

2. 弯道跑技术

弯道跑时,为了克服惯性离心力的作用,身体应有意识地向内倾

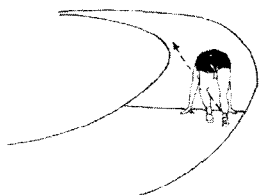


图 1-1-5 弯道起跑技术

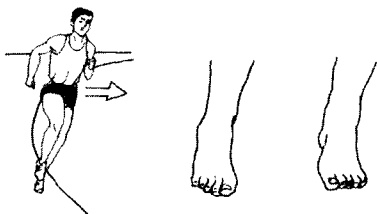


图 1-1-6 弯道跑技术

斜,加大右腿和右臂的摆动力量和摆动幅度。左臂靠近身体前后摆动,前摆时稍偏向左前方;后摆时用力较大,并稍偏向左后方。右肩高于左肩,右臂稍稍离开身体前后摆动,前摆时向左前方用力摆动;后摆时偏向右后方。两腿的摆动时,右腿膝关节稍向内摆动,左腿膝关节稍向外摆动。后蹬时,右脚用脚前掌的内侧,左脚用脚前掌外侧蹬地。弯道跑的蹬地与摆动方向都应向身体向圆心方向倾斜并趋于一致。从弯道跑进直道,应在弯道的最后几步,身体逐渐减小内倾程度,顺自然跑2~3步,然后过渡到直道全力跑进(见图1-1-6)。

(三) 教学步骤与练习方法

1. 建立正确的短跑技术概念

(1) 观看优秀运动员技术图片、挂图等,让学生直观了解短跑技术。

(2) 教师技术示范。

(3) 有条件可放短跑技术录像。

2. 学习直道途中跑技术

(1) 学习摆臂技术。

(2) 用脚前掌着地,富有弹性的慢跑。

(3) 30~50米后折腿跑。

(4) 先折小腿后摆大腿放松跑40~60米。

(5) 做大步幅的反复跑。

(6) 匀加速60~80米跑。

(7) 行进间30~60米跑。

(8) 中等速度 60 ~ 80 米匀速跑。

3. 学习弯道跑技术

(1) 沿半径为 15 ~ 20 米的圆圈跑。

(2) 从直道进入弯道跑 30 ~ 40 米。

(3) 从弯道进入直道跑 30 ~ 40 米。

(4) 做全弯道跑。

4. 学习蹲距式起跑和起跑后的加速跑技术

(1) 学习安装直道和弯道起跑器的方法。

(2) 学习“各就位”、“预备”技术。

(3) 蹲距式起跑后，加速跑 10 ~ 20 米。

(4) 蹲距式起跑后，加速跑 30 ~ 50 米。

5. 学习终点跑技术

(1) 慢跑中做上体撞线动作。

(2) 中速跑 20 米做撞线动作。

(3) 加速跑 30 ~ 40 米做撞线动作。

6. 学习全程技术

(1) 全程 60 米、100 米。

(2) 全程 200 米跑。

(3) 全程 400 米跑。

(4) 改进与提高全程技术。

二、中长跑

中长跑包括中跑和长跑。中跑是对速度耐力要求较高的项目，包括 800 米、1000 米、1500 米等。长跑是以耐力为主的项目，包括 3000 米、5000 米、10000 米等。中长跑的技术结构与短跑基本相同，但由于跑的距离和强度不同，所以跑的技术细节也有不同。合理地掌握中长跑技术，能提高跑的动作的经济性和实效性，做到合理省力，消除不必要的紧张和多余的动作，尽量减小体力消耗。中长跑技术，一般可分为起跑、起跑后的加速跑、途中跑、终点跑和呼吸五个部

分。

(一) 中长跑技术分析

1. 起 跑

田径规则规定, 中长跑起跑必须是站立式起跑 (且单手或双手都不准触地)。起跑技术分: “各就位”、“鸣枪”两个技术环节。

发令前站在起跑集合线处, 听到“各就位”口令时, 走到起跑线, 有力的脚在前, 紧靠起跑线后沿, 两脚前后距离约为一脚, 两脚左右距离约为半脚长, 两腿弯曲, 上体前倾, 体重落在前脚上。臂的动作有两种: 一种是两臂一前一后, 另一种是两臂在体前自然下垂。颈部放松, 眼向前看, 整个身体保持稳定姿势, 注意听枪声。

2. 起跑后的加速跑

听到枪声后, 两脚用力蹬地, 后腿蹬地后, 迅速前摆, 两臂配合两腿的蹬摆做快而有力的前后摆动, 使身体快速向前冲出, 随着跑距的延长, 上体逐渐抬起, 加速跑时, 注意抢占有利的战术位置, 无论在直道或弯道起跑, 都应按切线方向跑进 (不能阻挡他人), 然后进入途中跑。

3. 途中跑

现代中长跑的途中跑技术主要体现在动作的经济性和实效性两个方面。它与短跑相比, 在上体的前倾角度、摆臂、摆动腿的动作幅度、步长和后蹬力量等方面都要小, 后蹬角度相对较大。脚着地时脚前掌或脚前掌外侧先着地, 然后过渡到全脚掌着地。中长跑动作应做到轻松自如, 步伐均匀, 步长适中, 重心平稳, 呼吸与动作节奏配合好, 向前效果好。

4. 终点跑

终点跑是临近终点的一段冲刺跑。终点跑的距离要根据不同项目、个人特点, 战术需要等具体情况而定, 比赛距离越长, 终点跑的距离相对加长。冲刺时应以顽强的意志全力加速, 抢占有利位置, 加快摆臂, 加大后蹬, 提高频率, 动员全部力量冲过终点。