

大学公共体育课系列教材

网球 乒乓球 羽毛球

朱征宇 柳天杨 李志兰 主编



广东高等教育出版社

大学公共体育课系列教材

网球 乒乓球 羽毛球

主	编	朱征宇	柳天杨	李志兰
参	编	周在平	付强	陈泽全
		孙艳玲	李森	陆建峰

广东高等教育出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

网球 乒乓球 羽毛球/朱征宇, 柳天杨, 李志兰主编. —广州: 广东高等教育出版社, 2003. 11

(大学公共体育课系列教材)

ISBN 7-5361-2916-5

I. 网… II. ①朱… ②柳… ③李… III. ①网球运动-高等学校-教材 ②乒乓球运动-高等学校-教材 ③羽毛球运动-高等学校-教材 IV. G84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 086588 号

广东高等教育出版社出版发行

地址: 广州市天河区林和西横路

邮政编码: 510076 电话: (020) 87553335

江门市棠下中学印刷厂印刷

890 毫米×1 240 毫米 32 开本 6.875 印张 186 千字

2003 年 11 月第 1 版 2003 年 11 月第 1 次印刷

印数: 0001—3000 册

定价: 11.80 元

《大学公共体育课系列教材》编委会

顾 问：林志超(北京大学教授，全国高校体育教学指导委员会顾问)

孙麒麟(上海交通大学教授，全国高校体育教学指导委员会公体学科组组长)

郑厚成(大连海事大学教授，全国高校体育教学指导委员会顾问)

主任委员：邓树勋(华南师范大学教授，全国高校体育教学指导委员会顾问)

季克异(研究员，教育部体育卫生与艺术教育司体育处处长)

叶小山(广东省教育厅体育卫生与艺术教育处处长)

委 员：(依姓氏笔画为序)

王秉彝	王常青	刘学谦	曲小锋	许舒翔	陈小蓉
陈卓源	陈雁扬	李介庚	李世云	李圣旺	李旭武
李绍文	李建军	张君厚	张洪华	张洪顺	张爱平
周爱光	庞标琛	欧美珍	胡活伦	梁家劭	曹 卫
黄国豪	黄建文	黄瑞苑	韩世枢	董如军	

前 言

中共中央国务院《关于深化教育改革 全面推进素质教育的决定》指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本的运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯。”因此，贯彻健康第一指导思想，深化大学体育课程改革是时代的要求。

国家教育部于2002年8月颁发了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，是国家对大学生在体育课程方面的基本要求，是新时期普通高等学校制定体育课程教学大纲，进行体育课程建设和评价的依据。为深化广东省高校体育教学改革，省教育厅于2003年3月成立了《大学公共体育课系列教材》编委会，组织编写一套系列教材。

本套系列教材共12种，涵盖了高校开展较广泛的、为大学生喜爱的项目。这12种是：《体育基本理论教程》、《篮球》、《排球》、《足球》、《武术与养生》、《柔道 跆拳道 散打》、《艺术体操与健美操》、《体育舞蹈与健美运动》、《游泳与实用水上运动》、《休闲娱乐体育》、《网球 乒乓球 羽毛球》、《定向运动与野外生存训练》。

本套系列教材的编写努力从高起点高要求高质量出发，体现大学生生理心理特点，注意不同层次学生的要求，具有大学文化品位，有利于学生选择使用。本套系列由来自全省各高校的专家教授担任主编，编写成员都是高校第一线教师，有丰富的教学经验及较高的学术水平。

《网球 乒乓球 羽毛球》教材由朱征宇、柳天杨、李志兰主编，参加编写的人员有周在平、付强、陈泽全、孙艳玲、李森、陆建峰。

编写分工如下：朱征宇（广州体育学院）负责全书的统稿、串编；朱征宇、周在平（广州体育学院）、付强（广州体育学院）负责编写第一章；柳天杨（广州体育学院）、陈泽全（广东工业大学）、孙艳玲（广东外语外贸大学）负责编写第二章；李志兰（广州体育学院）、李森（华南理工大学）、陆建峰（广州体育学院）负责编写第三章。特请雷咏时副教授（成都体育学院）绘制本教材的人物动作图。

本套系列教材因编写时间紧迫，不足之处在所难免，恭请各位在使用中提出宝贵意见。

《大学公共体育课系列教材》编委会

2003 年 7 月

目 录

第一章 网 球	(1)
第一节 网球概述	(1)
一、握拍方法	(1)
二、步法	(3)
三、熟悉球性	(4)
第二节 网球基本技术	(6)
一、底线正手击球技术	(6)
二、底线反手击球技术	(12)
三、截击球技术	(19)
四、发球技术	(27)
五、其他技术	(34)
第三节 网球主要战术	(38)
一、单打战术	(39)
二、双打战术	(46)
第四节 网球综合练习	(51)
一、技、战术综合练习方法	(51)
二、体能综合练习方法	(55)
第五节 网球比赛知识及其他	(61)
一、网球记分方法	(61)
二、网球比赛的基本规则	(63)
三、现场观看网球比赛的礼仪	(64)
四、常见损伤及其防治	(65)
附录：网球小知识 3 则	(69)

第二章 乒乓球	(70)
第一节 乒乓球概述	(70)
一、运动前的准备	(70)
二、击球基础知识	(74)
第二节 乒乓球基本技术	(76)
一、发球技术	(76)
二、推挡技术	(84)
三、正手攻球技术	(88)
四、弧圈球技术	(94)
五、搓球技术	(98)
六、接发球技术	(101)
七、步法	(105)
第三节 乒乓球主要战术	(109)
一、控制落点	(110)
二、旋转多变	(111)
三、轻重结合	(111)
四、快慢相间	(112)
五、心理较量	(113)
第四节 乒乓球综合练习	(115)
一、技术综合练习	(115)
二、战术综合练习法	(119)
三、体能综合练习法	(122)
第五节 乒乓球比赛知识及其他	(127)
一、比赛方法与规则	(128)
二、竞赛欣赏	(131)
三、乒乓球运动常见运动损伤与防治	(136)
附录：乒乓球小知识 16 则	(139)

第三章 羽毛球	(145)
第一节 羽毛球概述	(145)
一、场地与器材	(145)
二、握拍法	(148)
三、熟悉球性	(149)
第二节 羽毛球基本技术	(150)
一、发球技术	(150)
二、接发球技术	(154)
三、后场技术	(156)
四、中场技术	(164)
五、前场技术	(167)
六、步法	(172)
第三节 羽毛球主要战术	(182)
一、羽毛球的基本战术	(182)
二、羽毛球的打法类型	(184)
第四节 羽毛球综合练习	(188)
一、技术综合练习	(188)
二、战术综合练习	(190)
三、体能综合练习	(192)
第五节 羽毛球比赛知识及其他	(196)
一、羽毛球学习四个阶段	(196)
二、如何参加比赛	(198)
三、羽毛球比赛计分法和比赛规则	(200)
四、羽毛球运动常见损伤的处理及预防	(204)
附录：羽毛球知识 2 则	(209)



第一章

网 球

第一节 网球概述

[学习提示]

1. 该部分主要介绍网球的握拍方法、常用的步法和熟悉球性的方法。
2. 初学时应采用最舒适和最易掌握的握拍方法，在技术提高后应根据自身的特点，逐步调整握拍方法。
3. 初学者在学习时应采用“关闭式”步法进行各种击球练习。

一、握拍方法

握拍的基本方法可分为以下四种：

1. 东方式握拍法（图1-1）

握拍时拍面与地面垂直，正手握拍虎口中央对准拍柄右上斜面握

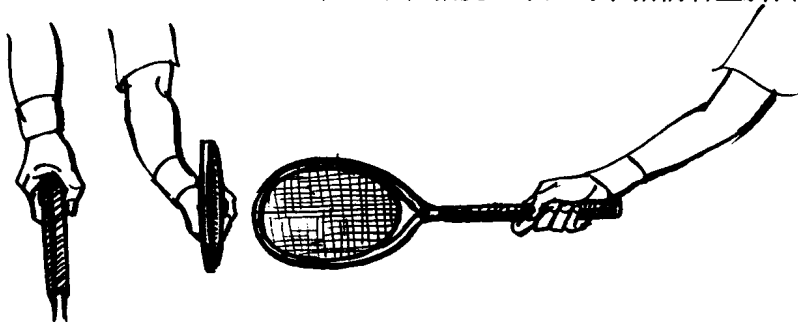


图1-1 东方式握拍法

紧，由于与握手姿势相似，因此也称之为“握手式”握拍法。反手握拍虎口中央对准拍柄左上斜面握紧。

这种握拍法的优点在于简单易学，拍面稳定，容易击准球。但是正反手交替击球时，需要在左手的帮助下变换握拍方法。

2. 大陆式握拍法（图1-2）

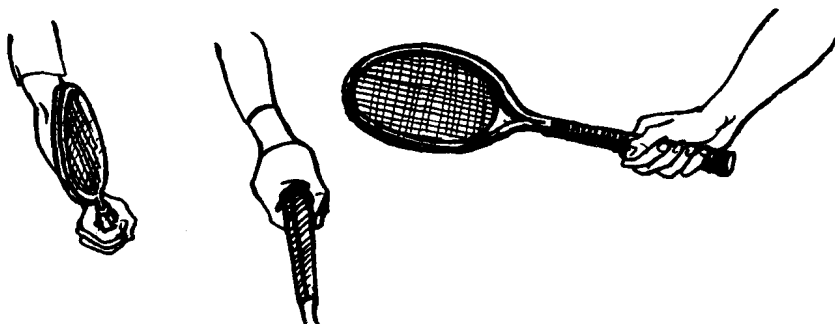


图1-2 大陆式握拍法

大陆式握拍法，也称英国式握拍法，握拍时球拍面与地面垂直，虎口中央对准拍柄上平面握紧。它是准备姿势、网前截击和发球常用的一种握拍方式。

这种握拍法的优点在于无论是正、反手击球时都不需要转换握拍，简单灵活。但是底线击球时不容易发力，因此是底线的攻击性打法所不适宜采用的握拍方法。

3. 西方式握拍法（图1-3）

握拍时球拍面与地面平行，手掌从上面握住拍柄。这是底线上旋攻击型打法的首选握拍方法。

这种握拍法的优点在于能击出强有力的上旋球，且稳定性强。但是其技术难度相对较大，初学者在开始学习时较难掌握。

4. 双手反手握拍法

握拍时右手是东方式反手握拍，握在球拍拍柄的底部，左手自然

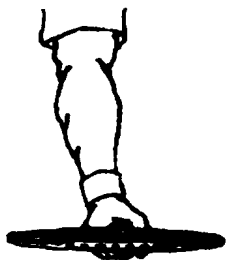


图 1-3 西方式握拍法

握在右手的上方。

这种握拍法的优点在于动作和拍面容易稳定，初学者容易掌握。但是由于双手握拍，相对单手反手击球而言，动作灵活性和控制范围稍逊。

二、步法

网球击球时，其脚步主要采用“开放式”和“关闭式”两种方法。

1. “关闭式”步法（图 1-4）

以前脚掌为轴，另一脚向侧上方跨出，形成两脚交叉步法。这种步法在底线正反手击球和网前截击中大量运用。初学者应首先学习这种步法。



图 1-4

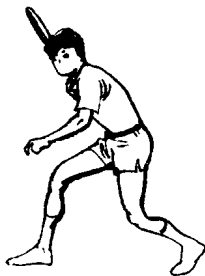


图 1-5

2. “开放式”步法 (图 1-5)

击球时, 两脚平行站立, 以前脚掌为轴, 转胯转体形成击球步法。通常在有一定技术基础的前提下运用这种步法。

三、熟悉球性

熟悉球性是进行网球学习的第一步, 其目的在于对球拍和球的性能加以了解, 并体会手持拍时人拍之间、人球之间的空间距离, 对持拍击球动作建立初步的主体感觉。熟悉球性的练习主要是以球拍简单击球, 练习中一方面注意保持握拍的方向和稳定, 另一方面要主动寻找击球时的感觉。

(1) 两手各抓一球, 同时左手抛向右边, 右手抛向左边, 在空中同时用异侧手接住球 (图 1-6)。

(2) 两人面对面抛球, 分别接住落地球或空中球, 距离逐渐拉长 (图 1-7)。



图 1-6

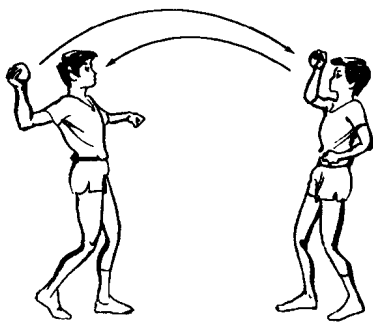


图 1-7

(3) 运用西方式握拍法, 拍击球于地面, 使其反弹, 从单个拍击逐渐过渡到连续拍击 (图 1-8)。

(4) 运用大陆式握拍法, 以平行地面的拍面往上连续垫球。

(5) 以拍面向上击球, 让球落地一次后再以拍面向上击球, 重



复进行（图 1-9）。

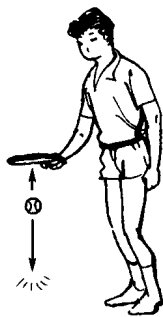


图 1-8



图 1-9

（6）两人一组，网上进行短距离的来回击球练习，不限制球的落地次数（图 1-10）。

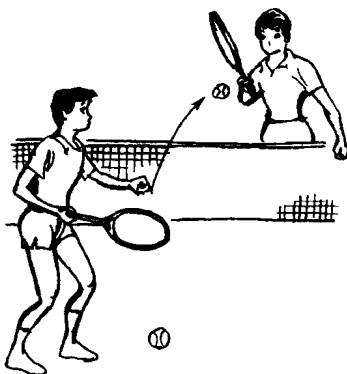


图 1-10

第二节 网球基本技术

〔学习提示〕

1. 网球各项技术的技术性很强,必须经过较长时间的练习才能掌握,初学者学习时应耐心,切记不可急于求成。
2. 底线正、反手击球是网球技术中难度相对较小的技术,建议做好初学者学习的首选技术项目。
3. 一定量的击球次数对增进球感有很大帮助,初学者应加大对挡墙和对挡网击固定球的练习。
4. 正确合理的技术动作有助于技术的掌握和提高,初学者学习时最好能在专业教师的指导下进行练习。

一、底线正手击球技术

(一) 技术动作方法

底线正手击球是指在握拍手同侧于后场击对方反弹来球的技术动作,这种击球方法通常用于接对方发球和反弹来球。

底线正手击球动作由准备姿势、后摆引拍、挥拍击球和随挥跟进四个技术环节组成。

1. 准备姿势 (图 1-11)



图 1-11



图 1-12

面对球网，两脚自然开立成稍蹲姿势，身体重心落在前脚掌上，稍向前倾。左手扶住拍颈，拍面与地面垂直，拍头指向对方，注意对方来球，做好击球准备。

2. 后摆引拍动作（图 1-12）

当判断来球需要用正拍回击时，以右脚为轴，左脚向右前方跨出成“关闭式”击球步法，同时转动身体并使右臂沿直线向后上方快速引拍，球拍指向球场后端的挡网，拍头向上稍高于手腕，尽量保持侧身迎击球，左手随着侧身转体而指向前面的来球。

3. 挥拍击球动作（图 1-13）

当球接近身体时，身体重心前移，以肩关节为轴，大臂带动小臂向前挥拍，手腕固定，向前挥拍时带动身体转动。击球时拍面垂直于地面并沿着来球的方向挥出，击球点应在左脚尖身体右侧方约与腰部同高的位置上。

4. 随挥动作（图 1-14）

击球后，球拍沿着球飞行的方向继续向上挥动，然后肘关节顺势弯曲，使右臂自然接触下巴，拍头随挥至左肩上方，并用左手扶住拍颈，右脚停留在身后脚尖触地面结束动作，恢复准备姿势。



图 1-13

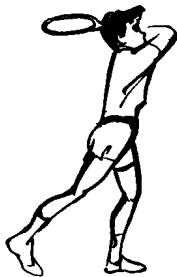


图 1-14

学习要点：

- (1) 击球全过程盯住球。
- (2) 尽早、尽快地后摆引拍。

- (3) 保持侧身击球。
- (4) 击球时绷紧手腕、紧握球拍。
- (5) 球拍随球送出，充分随挥至左前上方。
- (6) 尽量延长与球拍的接触时间。

(二) 各种底线正手击球技术要点

1. 正手平击球 (图 1-15)

正手平击球是指以底线正手击球方法击出不旋转或略带旋转球的技术动作。这种击球方法简单易学，适合初学者使用，是底线正手击球的主要方法之一。

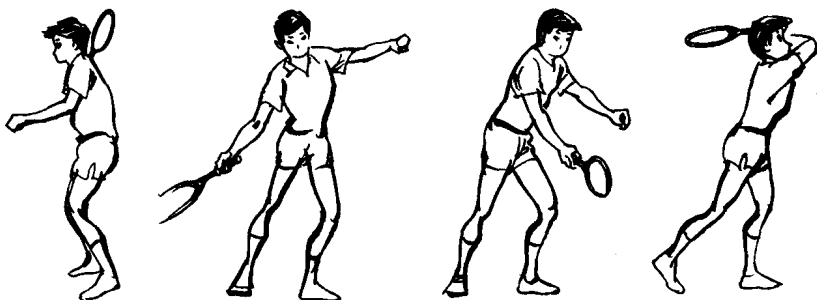


图 1-15

正手平击球打法要使用东方式正手握拍方法，平击球是由于球拍面正击球体使球不旋转或略有旋转飞行，特点是速度快，球的飞行路线较直，球落地后弹跳低、前冲力大，但其准确性和控制性较差。其技术要点是：

- (1) 后摆引拍时，手腕稍上翘使拍头高于手腕，并引拍至头部同高。
- (2) 挥拍时手腕相对固定握拍，以减少拍面挥动过程中的变化。
- (3) 击球时拍面与地面保持垂直并以同样拍面继续前挥。
- (4) 引拍和挥拍击球的整个过程保持拍头不能下垂。
- (5) 击球后，球拍向前挥动于左肩上方自然收拍。