

大学体育课程系列教材



全国高校体育教学指导委员会(公体组)审定

大学体育课程系列教材

主编 薛雨平 平杰 王建民

球类教程

篮球 排球 足球 手球

主编 从群

南京大学出版社

G84

C955

国高校体育教学指导委员会(公体组)审定

学体育课程系列教材

编 薛雨平 平杰 王建民

球类教程

篮球 排球 足球 手球

主 编 从 群

副主编 徐国樑 平越 许健

大学体育课程系列教材



南京大学出版社

962600

图书在版编目(CIP)数据

球类教程:篮球、排球、足球、手球 / 从群主编. —南京:
南京大学出版社, 2002.8
大学体育课程系列教材
ISBN 7-305-03956-X

I. 球... II. 从... III. ①篮球运动-高等学校-教材 ②排球运动-高等学校-教材 ③足球运动-高等学校-教材 IV. G84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 060836 号

丛 书 名 大学体育课程系列教材
书 名 球类教程(篮球 排球 足球 手球)
主 编 从 群
出版发行 南京大学出版社
社 址 南京市汉口路 22 号 邮编 210093
电 话 025-3596923 025-3592317 传真 025-3328362
网 址 <http://press.nju.edu.cn>
电子邮件 nupress1@public1.ptt.js.cn
经 销 全国各地新华书店
印 刷 常熟华顺印刷有限公司
开 本 880×1230 1/32 印张 7.25 字数 203 千
版 次 2002 年 8 月第 1 版 2003 年 9 月第 2 次印刷
印 数 7001-12500 册
ISBN 7-305-03956-X / G·625
定 价 12.00 元

* 版权所有,侵权必究

* 凡购买南大版图书,如有印装质量问题,请与所购
图书销售部门联系调换

大学体育

钱伟长

2002年8月

大学体育课程系列教材



《大学体育课程系列教材》编委会

主 审	林 志 超	王 志 苏	李 重 生
审 委	庄 惠 华	任 景 岩	
	钱 威 利	平 杰	王 建 民
主 编	薛 雨 平	平 杰	
编 委	(以姓氏笔画为序)		
	从 群	王 伟	王 伟 忠
	王 建 民	平 杰	左 健
	平 越	任 天 石	刘 安 兵
	许 健	吴 明	张 杰
	李 育 林	杨 乐	陈 锡 林
	金 晓 阳	柏 慧 敏	郭 平
	高 风 华	顾 红	唐 苏 莉
	徐 国 樑	钱 家 华	殷 晓 霞
	谢 坚	虞 荣 娟	臧 育 扬
	薛 雨 平		

大学体育课程系列教材



大学体育课程系列教材

《球类教程》编委会

主 编 从 群

副主编 徐国樑 平 越 许 健

编 委(以姓氏笔画为序)

于 蕴 王文胜 从 群

平 越 许 沅 关 虹

华 捷 许 健 邱月荣

张秀萍 吴海乐 杨少龙

杨 乐 宗志伟 徐国樑

谢 敏



前 言

近 20 多年来,普通高校体育课程发生了巨大的变革,符合现代教育发展要求的体育教育新思想、新观念逐步形成与发展,“终身体育”“快乐体育”等观念已被人们广泛接受并在教学实践中得到了体现。“学校教育要树立健康第一的指导思想”,“健康的体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提”,指明了体育教育在素质教育中的重要地位,揭示了体育学科与其他学科的辩证关系。在全面推进素质教育的背景下,普通高校体育教育工作面临着新的改革与发展,应努力提高体育教学质量,尽快适应高教改革的新要求。教学质量的提高必须有一本好的教科书,因此,大学体育教材建设是提高高校体育教育质量的重要环节。

我们在总结以往编写体育教材经验的基础上,组织编写了这套《大学体育课程系列教材》。以往的体育教材,一方面在一本



三四十万字的教材中包含了十几个运动项目介绍以及体育基础理论、知识,这样不仅对某一项目的介绍不深不透,而且无法满足学生的兴趣爱好;另一方面,现在的大学体育课多数采用的是专项课教学形式,学生一般选学一到两个运动项目,原有教材对很多学生来说真正需要的只是其中的一小部分,也产生了一定的浪费。本系列教材克服了上述不足并具有如下特点:

一、力求体现新观念、新知识。在体育理论、知识部分教材中,我们着重介绍了增进健康的理论知识和实践方法。特别是对行为与健康、身体锻炼与大学生心理健康等问题的论述体现了“健康第一”的指导思想。我们还介绍了体育锻炼与环境意识的培养、竞技体育与运动观赏等新知识。在实践部分教材中也体现了新观念、新知识和新方法。

二、突出教材的实用性。《大学体育课程系列教材》的理论、知识部分是以课时为单元进行编写的,每一部分独立形成专题,各专题联系起来又构成了大学体育理论、知识教学较为完整的内容。我们并不一味追求学科体系的完整性,而是着重对学生科学锻炼、健身的方法进行指导。实践部分教材不仅对运动技能要点作了叙述,而且突出介绍了运动项目的练习方法和手段,使这些练习方法和手段更便于学生在自我锻炼时运用。



三、采用系列教材的编写形式。我们根据专项课教学的特点将相近的项目作了归类,共编写了六个分册:《体育理论知识教程》、《球类教程》(篮球、排球、足球、手球)、《网式球类教程》(乒乓球、羽毛球、网球)、《民族传统体育教程》(长拳、剑、太极拳、散手、防身术)、《健与美教程》(健美操、体育舞蹈、形体运动、健美运动)和《保健体育教程》。采用系列教材的编写形式,增加了教材的容量,以往一本教材包罗万象,受篇幅所限,对某一项目的介绍无法深入;采用系列教材的编写形式使教材总容量大为提高,在不增加学生负担的情况下,更有利于学生使用。

《大学体育课程系列教材》是根据新的教学指导纲要精神,由南京大学、上海大学、河海大学、上海工程大学、南通工学院、南京工程学院等多所高校联合发起、组织编写的。参与编写的人员都是具有一定教学经验和教材编写水平的教师,编写中参考了大量有关文献资料。对各有关方面的大力支持在此一并表示感谢!

本系列教材难免错误与疏漏,希予指正。

《大学体育课程系
列教材》编委会
2002年7月

大学体育课程系列教材



球类教程



篮 球

第一章 篮球运动的特点与对练习者的身心影响

第二章 篮球基本技术教学

- 第一节 移动 / 5
- 第二节 运球 / 8
- 第三节 传、接球 / 13
- 第四节 投篮 / 16
- 第五节 持球突破 / 18
- 第六节 个人防护 / 23
- 第七节 抢篮板球 / 26

第三章 篮球基本战术教学

- 第一节 个人战术能力与训练 / 31
- 第二节 快攻与防守快攻战术配合 / 35
- 第三节 区域联防的攻、防战术 / 45
- 第四节 攻、防人盯人战术 / 49
- 第五节 混合防守与进攻混合防守 / 54

第四章 篮球实战应用

- 第一节 篮球半场“3对3” / 58
- 第二节 “1-3-1”破“2-1-2”联防 / 66

第五章 篮球比赛主要规则

- 第一节 简介 / 68
- 第二节 篮球比赛主要规则 / 69

排 球

第一章 排球基础知识

- 第一节 排球运动的起源与发展 / 79
- 第二节 现代排球运动的特点与健身的关系 / 80

第二章 排球基本技术

- 第一节 排球基本技术的分类 / 81
- 第二节 排球基本技术的教学与训练 / 82

第三章 排球基本战术

- 第一节 排球战术的分类 / 95
- 第二节 排球战术及其训练 / 96

第四章 排球实践与应用

- 第一节 排球竞赛组织工作内容 / 107
- 第二节 竞赛的制度与编制 / 108
- 第三节 竞赛成绩的计算方法 / 112
- 第四节 排球的主要规则 / 112
- 第五节 排球比赛的欣赏 / 118

足 球

第一章 足球运动与健康的关系

- 第一节 足球运动的特点 / 123
- 第二节 足球运动对健康的影响 / 125
- 第三节 足球运动对身体素质的要求 / 127

第二章 足球技术

- 第一节 踢球 / 130
- 第二节 接球 / 137
- 第三节 头顶球 / 143
- 第四节 运球 / 145
- 第五节 掷界外球 / 148

第六节 拦截球 / 150

第三章 足球战术

第一节 足球战术的理解 / 152

第二节 局部进攻战术 / 157

第四章 足球比赛观赏

第一节 赛事 / 162

第二节 足球比赛观赏内容与方法 / 165

第三节 比赛分析与评价 / 168

第四节 足球比赛主要规则 / 170

手 球

第一章 手球基础知识

第一节 手球运动的起源与发展 / 179

第二节 手球运动的锻炼价值 / 181

第三节 手球运动的比赛方式 / 182

第二章 手球基本技术

第一节 手球的基本步法 / 183

第二节 基本技术理解 / 185

第三章 手球基本战术

第一节 进攻战术 / 202

第二节 防守战术 / 205

第三节 攻防阵形 / 207

第四章 手球实战应用

第一节 练习方法 / 210

第二节 手球测试方法 / 214

第三节 手球的主要规则问答 / 215

参考文献

大学体育课程系列教材



球类教程

篮 球

第一章

篮球运动的特点与对练习者的身心影响

篮球运动在我国高等学校有着广泛的群众基础。改革开放后,随着 NBA、CBA、CUBA 的深入影响,这项运动吸引了更多大学生的参与。篮球运动是由跑、跳、投等动作所组成的一项快速、激烈、综合性的运动。经常参加篮球运动,能促进学生速度、灵敏、力量、耐力、柔韧等身体素质的发展,提高中枢神经系统的灵活性,增强心脏、血管、呼吸、消化系统的机能,促进肌肉骨骼的生长发育,使身体得到全面发展。

篮球运动是一项不受年龄、性别限制的集体运动,一方面能达到锻炼身体的目的,另一方面还可以丰富业余文化生活,促进身心健康,从而提高工作和学习的效率。

在篮球技术教学与训练中,应该依据技术动作形成的一定规律,遵循由浅入深、由易到难、由简到繁的循序渐进原则。在初学技术阶段,先采用反复练习单个技术动作的方法,使队员集中精力去掌握正确的技术动作;而后,逐渐增加练习的难度,结合比赛实际,将各个技术动作衔接起来进行综合性练习,使队员熟练掌握与运用技术;最后,在接近实战的情况下,采取攻守对抗的练习,使队员在复杂多变的条件下,提高综合技术运用和应变的能力。