

陈小蓉 余二德 主编



大学生专项体育教程

(上册)



中国人民公安大学出版社

大学生专项体育教程

(上 册)

主 编

陈小蓉 余二德

副 主 编

欧阳萍 曾小松

中国人民公安大学出版社

·北 京·

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生专项体育教程/陈小蓉、余二德主编. - 北京: 中国人民公安大学出版社, 2001.6

ISBN 7-81059-681-0

I. 大… II. ①陈…②余… III. 体育-高等学校-教材
IV. G8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 033233 号

大学生专项体育教程

DAXUESHENG ZHUANXIANG TIYUJIAOCHENG

陈小蓉 余二德 主 编

出版发行: 中国人民公安大学出版社

地 址: 北京市西城区木樨地南里 1 号

邮政编码: 100038

印 刷: 河北省抚宁县印刷厂

版 次: 2001 年 6 月第 1 版

印 次: 2001 年 6 月第 1 次

印 张: 33.375

开 本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

字 数: 837 千字

印 数: 0001 册 ~ 4250 册

ISBN 7-81059-681-0/G·088

定 价: 95.00 元 (共 2 册)

本社图书出现印装质量问题, 由发行部负责调换

联系电话 (010) 83905728

版权所有 翻印必究

E-mail: cpep@public.bta.net.cn

前 言

长期以来,普通高校大学生专项体育实践课缺乏适用的配套理论教材,使教学的规范化、系统化受到一定的影响。

本教材是按照普通大学生一学年的教学内容编写的。从培养目标出发,力求所编的教材思想观点正确,密切联系普通高校专项运动教学实际。融知识性、科学性和实践性为一体。参加本教材编写的同志有(按所编写内容前后顺序排列):余二德(篮球)、陈小蓉(排球)、曾小松(足球)、王健(垒球)、欧阳萍(乒乓球)、谭沃杰(网球)、李晓燕(羽毛球)、蒋勋(台球、保龄球)、姜倩(高尔夫球)、王方(田径、游泳)、李莎(游泳)、师景旺(武术)、柴小林(健身运动)、王曼(健美操)、张远蓉(体育舞蹈)、邱服冰(散打)、张俊杰(跆拳道)、穆和平(女子养生防身术)、马耀秋(保健体育)、程幼新(桥牌)。王维纲同志承担了本书部分插图的绘制工作,袁柯明同志担任本教材编写的主编助理。

本教材编写过程中得到章必功教授、刘洪一教授、苏卫平主任、王家衡副教授的大力支持,在此表示衷心感谢。

由于我们水平有限,时间仓促,经验不足,教材内容难免有缺点和错误之处,恳请同行批评指正。

大学生专项体育教程
编写组

2000年6月26日



目

录

一、篮 球

第一章 篮球运动概述	(2)
第一节 篮球运动的起源与发展	(2)
第二节 篮球运动的特点与价值	(4)
第三节 现代篮球运动的发展趋势	(5)
第二章 篮球运动基本技术	(5)
第一节 移动	(6)
第二节 传、接球	(8)
第三节 投篮	(11)
第四节 运球	(15)
第五节 持球突破	(18)
第六节 个人防守	(19)
第七节 抢球、打球、断球及抢篮板球	(21)
第三章 篮球运动基础战术	(23)
第一节 基本配合	(23)
第二节 防守基础配合	(25)
第三节 全队战术	(26)





第四章 篮球运动裁判与规则 (33)

第一节 球场 (33)

第二节 基本规则 (34)

第三节 竞赛方法 (37)

二、排 球

第一章 排球运动概述 (40)

第一节 排球运动发展概况 (41)

第二节 排球运动的魅力 (45)

第二章 排球运动基本技术 (46)

第一节 正面上手发飘球技术 (47)

第二节 侧面下手发球 (48)

第三节 正面双手垫球 (49)

第四节 正面双手传球 (51)

第五节 正面扣球技术 (53)

第六节 拦网技术 (54)

第三章 排球运动基本战术 (56)

第一节 阵容配备 (57)

第二节 进攻战术阵形 (58)

第三节 接发球站位阵形 (59)

第四节 防守阵形 (59)

第四章 排球运动裁判与规则 (62)

第一节 排球运动竞赛编排方法 (62)

第二节 排球运动裁判规则 (64)





三、足 球

第一章 足球运动概述	(72)
第一节 足球运动的起源与传播	(72)
第二节 足球运动的特点	(73)
第三节 足球运动国际、国内发展概况	(74)
第二章 足球运动基本技术	(76)
第一节 分类	(77)
第二节 踢球技术	(78)
第三节 头顶球技术	(82)
第四节 运球技术	(84)
第三章 足球运动基本战术	(86)
第一节 比赛阵形	(87)
第二节 局部进攻战术 (两人)	(89)
第三节 防守战术	(90)
第四章 足球运动裁判与规则	(91)
第一节 竞赛编排方法	(91)
第二节 场地器材	(96)
第三节 规则裁判法	(100)

四、垒 球

第一章 垒球运动概述	(112)
第一节 垒球运动的起源与发展	(112)
第二节 垒球运动的特点和比赛方法	(113)





第三节 垒球运动比赛的场地和设备	(115)
第二章 垒球运动基本技术	(118)
第一节 接球	(118)
第二节 传球	(126)
第三节 击球	(132)
第四节 跑垒	(138)
第三章 垒球运动的位置技术	(143)
第一节 投手投球	(143)
第二节 接手技术	(149)
第三节 内场手技术	(152)
第五节 外场手技术	(159)
第四章 垒球运动基本战术	(160)
第一节 防守战术	(160)
第二节 进攻战术	(166)
第三节 各种局面的攻守战术	(172)
第五章 垒球运动竞赛规则与裁判法	(178)
第一节 竞赛裁判制	(178)
第二节 主要规则分析及判法	(180)
第六章 慢投垒球运动	(193)
第一节 慢投垒球运动	(193)
第二节 慢投垒球运动的特点	(194)
第三节 慢投垒球运动的技术战术	(194)





五、乒 乓 球

第一章 乒乓球运动概述	(198)
第一节 乒乓球运动的起源与传播	(198)
第二节 乒乓球运动国内、国际发展概况	(199)
第二章 乒乓球运动基本技术	(200)
第一节 握拍法	(200)
第二节 站位、基本姿势与步法	(202)
第三节 基本技术	(206)
第三章 乒乓球运动基本战术	(222)
第一节 个人战术	(222)
第二节 双打战术	(225)
第四章 乒乓球运动主要规则	(228)
第一节 竞赛硬件设备	(228)
第二节 竞赛方法	(231)
第三节 球和运动员的运动状态	(232)

六、网 球

第一章 网球运动概述	(238)
第一节 网球运动的起源	(238)
第二节 大型国际网球比赛	(239)
第二章 网球运动基本技术	(240)
第一节 基本技术	(240)





第二节 击球动作易犯的错误	(246)
第三章 网球单打、双打的打法及战术	(250)
第一节 单打打法及战术	(250)
第二节 双打打法及战术	(261)
第四章 网球运动裁判与规则	(268)
第一节 竞赛的基本方法	(268)
第二节 竞赛规则和裁判法	(272)

七、羽 毛 球

第一章 羽毛球运动概述	(280)
第一节 羽毛球运动的特点与价值	(280)
第二节 羽毛球运动的起源与演变	(283)
第二章 羽毛球运动基本技术	(285)
第一节 握拍法	(285)
第二节 发球法	(287)
第三节 上手技术	(290)
第四节 网前球与低手击球	(294)
第三章 羽毛球运动战术	(299)
第一节 单打战术	(299)
第二节 双打战术	(301)
第四章 羽毛球运动竞赛规则与裁判法	(306)
第一节 球场和器材	(306)
第二节 比赛的进行	(307)





第三节	发球方位、顺序与接发球方位·····	(310)
第四节	发球、接发球及击球的违例·····	(312)
第五节	比赛的组织与决定名次的方法·····	(314)

八、台 球

第一章	台球运动概述·····	(318)
第一节	台球运动简介·····	(318)
第二节	台球运动的器材和设备·····	(321)
第三节	台球运动基本术语·····	(323)
第四节	台球运动风度·····	(329)
第二章	台球运动基本技术·····	(331)
第一节	架杆方法·····	(331)
第二节	后手握杆法·····	(332)
第三节	抽打动作·····	(333)
第四节	如何使用杆架·····	(334)
第五节	击球姿势·····	(335)
第六节	如何瞄准·····	(336)
第七节	主球击点及运动速度·····	(338)
第八节	主球击点与其运动方向的关系·····	(341)
第九节	目标球被握部位与主球运动方向的关系 ·····	(342)
第十节	球与台边的关系·····	(349)
第三章	不同种类台球运动及其规则·····	(352)
第一节	司诺克台球·····	(352)
第二节	美式台球·····	(358)



第四章 台球运动竞赛常见问答····· (364)

第一节 斯诺克台球····· (364)

第二节 美式台球····· (366)

九、高尔夫球

第一章 高尔夫球运动概述····· (370)

第一节 高尔夫球运动的起源与发展····· (370)

第二节 高尔夫球运动场地与器材····· (371)

第三节 高尔夫球运动的礼仪····· (375)

第四节 世界高尔夫球运动组织与大赛····· (377)

第二章 高尔夫球运动基本技术····· (379)

第一节 握杆和准备姿势与瞄准····· (379)

第二节 推杆技术····· (382)

第三节 挥杆击球技术····· (385)

第四节 切低球技术····· (387)

第五节 高吊球(切高球)技术····· (389)

第六节 沙坑球技术····· (391)

第三章 高尔夫球运动基本战术与不同杆的应用····· (394)

第一节 基本战术····· (394)

第二节 球杆的应用····· (397)

第四章 高尔夫球运动竞赛规则····· (400)

第一节 竞赛的主要形式····· (400)

第二节 常用规则用语····· (405)

第三节 竞赛的基本规则····· (406)



十、保龄球

第一章 保龄球运动概述	(414)
第一节 保龄球运动史	(414)
第二节 今日保龄球运动	(415)
第三节 保龄球运动在中国	(416)
第四节 保龄球运动基础知识	(417)
第二章 保龄球运动基本技术	(425)
第一节 基本练习	(425)
第二节 保龄球运动的四步投球法	(429)
第三节 保龄球运动的投线球和旋转球技法	(440)
第四节 保龄球运动的投全中球要领	(445)
第三章 保龄球运动的比赛和记分	(450)
第一节 比赛	(450)
第二节 记分	(452)

一、篮 球





第一章 篮球运动概述

篮球运动自诞生一个多世纪以来,以无与伦比的魅力显示着它强大的生命力。迄今,它不仅成为世界各国人们最喜爱的运动项目之一,而且以它那独特的雄姿跻身于世界体坛强项之林。

第一节 篮球运动的起源与发展

篮球运动,是1891年由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德(旧译麻省春田市)基督教青年会训练学校体育教师詹姆士·奈史密斯发明的。他从儿童喜爱用皮球向桃子筐内做投准的游戏活动中受到启发。起初,他的设计是将两只桃筐分别钉在健身房内看台的栏杆上,桃筐上沿距离地面10英尺(3.05米),用足球作为比赛工具,向筐内投掷。双方以投球投准或投中多少决定胜负。以后逐步将桃筐改为活底的铁质球筐,并挂上了线网,形成了近似现代的篮板、篮圈和篮网。因最初使用的是篮筐和球,遂取名为篮球。

自从奈史密斯发明篮球以后,篮球运动很快传入欧洲、亚洲和美洲。1904年,美国青年会男子篮球队在第三届奥运会上作了表演赛。1908年,美国又修改制定了篮球比赛规则,并用多种文字出版,发行至全世界。1932年,国际业余篮球联合会在日内瓦宣告成立。该会制定了第一个世界统一的比赛规则。至此,篮球已从游戏演变成为一项世界性的体育运动项目。1936年第11届奥运会将男子篮球列为正式比赛项目。1950年和1953



年又分别举行了第一届世界男、女篮球锦标赛。但直到 1976 年第二十一届奥运会时，女子篮球才被列为正式比赛项目。目前，世界性的篮球大赛，除奥运会篮球比赛外，还有每隔 4 年举行一次的世界篮球锦标赛和世界大学生运动会篮球比赛等。

篮球运动于 1894 年传入我国天津。随后，北京、上海等大城市的教会学校，逐渐把篮球作为一种课外体育活动加以推行。1910 年，旧中国在南京举行第一届全国运动会，男子篮球被列为表演项目。1913 年，在华北体育联合会（运动会）上男子篮球被规定为正式比赛项目。女子篮球，则直到 1930 年旧中国第四届运动会时，才被列为正式比赛项目。由于旧中国政治腐败，人民生活困苦，篮球运动的发展十分缓慢，技术水平低下。

新中国成立后，党和政府十分重视篮球运动的发展。1949 年以后，我国先后派遣队伍参加国际比赛，在学习国外先进技术的基础上，找出了差距，确定了我国篮球运动坚持“积极主动，快速灵活、准确”的训练方向，从而使我国篮球运动开始形成了自己的风格，技术水平有了较大幅度的提高。1959 年前后，我国篮球队先后战胜了一些世界强队，开始接近世界先进水平。十年动乱使我国篮球运动一度处于停滞状态，直至 1972 年举行全国五项球类比赛以后，才开始恢复正常训练。1974 年，我国在亚洲和国际篮坛的合法席位得到恢复，国际间交往日趋频繁。1975 年起，我国男篮已 6 次蝉联亚洲男篮锦标赛冠军，并在第十届世界男篮锦标赛上异军突起，战胜了众多的欧美强队，名列第 9，我国女篮也先后夺得了第六届亚洲女篮锦标赛第 9、第十届亚运会冠军和第九届世界女篮锦标赛、第二十三届奥运会的 3 名。在 1996 年的第二十六届奥运会上，我国男篮获得第 8 名，女篮获得第 9 名的成绩。



第二节 篮球运动的特点与价值

篮球运动的特点是具有紧张激烈的对抗性。双方队员在有限的场地上进行着高速度、大强度的攻守争夺。由于当代篮球运动员的身高和身体素质都在不断的增长和提高,从而出现了在时间与空间、平面与立体上的争夺和较量,使篮球比赛的对抗性更加激烈。

篮球运动具有较强的集体性。它要求每个运动员在比赛中必须做到齐心协力,密切配合,只有个人为集体,集体才能为个人技术的发挥创造机会。当代篮球比赛,出现了频繁换人的战略战术,因此,每个运动员都应在思想上、技术上、战术上做好准备,一旦出场应战,就要发扬集体战斗的精神,这样才能达到战胜对方的目的。

篮球比赛具有独立性。任何运动项目的比赛都有其特定的规则,因为它是根据各项运动竞技的特点及发展规律而制定的。篮球比赛规则自从 1892 年初步制定了 13 条规则后,经常不断地进行修改和补充。自从 1936 年在第十一届奥运会上篮球被列为比赛项目后,国际篮联规定在每届奥运会篮球赛后即对规则进行重新审定并加以修改,从而促进了篮球运动的发展和提高。

篮球运动的技术动作和由各种各样的跑、跳、投、掷等基本技能所组成。因此,从事篮球运动对人的机体有综合性的影响,能增进健康,促进力量、速度、耐力、灵敏性等多方面素质的全面发展,提高内脏器官的功能。

篮球运动员在比赛过程中,为了使用灵活巧妙的攻防技术和战术,不仅要注意到球的转移,球篮的位置,还要注意到队友和对方队员的各种行动,并随时作出判断,主动采取合理的应答行动。因此,通过篮球运动,对提高各感受器(特别是视感受器)

