

大学体育

DAXUE TIYU · 实践篇
SHIJIANPIAN

赵 全 曹永强 总主编
刘宏宇 主 编



Wuhan University Press
武汉大学出版社

大学体育·实践篇

总主编 赵 全 曹永强

主 编 刘宏宇

副主编 潘荣远 沈 放



Wuhan University Press

武汉大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育·实践篇/赵全, 刘宏宇主编. —武汉: 武汉大学出版社, 2014. 7

ISBN 978-7-307-13872-8

I. 大… II. ①赵… ②刘… III. 体育—高等学校—教材
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 167662 号

责任编辑: 刘延姣

责任校对: 杨 芸

版式设计: 三山科普

出版发行: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: cbs22@whu.edu.cn 网址: www.wdp.com.cn)

印刷: 北京天宇万达印刷有限公司

开本: 787×960 1/16 印张: 16 字数: 311 千字

版次: 2014 年 7 月第 1 版 印次: 2014 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-307-13872-8 定价: 25.80 元

版权所有, 不得翻印: 凡购买我社的图书, 如有质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。



编委会

总主编：赵 全 曹永强

主 编：刘宏宇

副主编：潘荣远 沈 放

编 委：（以姓氏笔画为序）

包丽华 孙吴莹 李逸涛 刘 明

陈丹丹 张成功 苏敷志 张 恒

肖 卫 陈华景 吴伟锋 张维达

赵乃均 郑景东 胡英姿 胡古玥

廖国君



前言

大学生是祖国的未来与希望，肩负着中华民族伟大复兴的重任。大学阶段是人生中最绚丽多彩、最值得回忆的阶段。体育是大学生活的一部分，对大学生养成良好的体育健身习惯、掌握科学健身方法，乃至终身进行体育锻炼具有重要的意义和价值。《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》中明确指出：“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。”为了适应高校教育事业迅速发展的需求，进一步深化教育改革，提高体育课的教学质量意义重大。根据《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》及《国家学生体质健康标准》的要求，我们组织编写了《大学体育》系列教材。

本书具有一下特点：

1. 理念的时代性。本书坚持“健康第一、以人为本”的指导思想，紧紧围绕健康和健康的主要因素进行全面论述，引导大学生充分认识体育与健康的重要意义，培养大学生的体育意识和健康的生活方式，树立新型健康观。

2. 内容的实用性。本书在注重理论与实践相结合的基础上，全面系统地介绍了体育的基本理论、基本知识和基本技能，内容通俗易懂，对目前流行的和热门体育运动项目进行了阐述，力求使本书成为大学生锻炼健身的良师益友。

3. 教材的新颖性。本书充分考虑大学生体育运动的现状，紧跟时代体育的发展形势，考虑到不同的人群对锻炼内容和方法的需求各异，吸取了许多新的理念和知识，以拓展大学生的运动能力为目的，引进了众多新兴项目，体现了时代特色。

本套教材由东莞理工学院体育系组织编写。在编写过程中，我们吸取和借鉴了国内外许多专家、学者的研究成果，在此表示衷心地感谢！

由于编写人员水平有限，书中不妥之处敬请读者批评指正！

编者

2014年3月



目 录

第一章 篮球	1
第一节 篮球基本技术	1
第二节 篮球基本战术	9
第三节 篮球竞赛规则简介	12
第二章 足球	16
第一节 足球基本技术	17
第二节 足球基本战术	25
第三节 足球竞赛规则简介	27
第三章 排球	30
第一节 排球基本技术	30
第二节 排球基本战术	37
第三节 排球竞赛规则简介	39
第四章 网球	42
第一节 网球基本技术	42
第二节 网球基本战术	49
第三节 网球竞赛规则简介	52
第五章 羽毛球	55
第一节 羽毛球基本技术	55
第二节 羽毛球基本战术	63
第三节 羽毛球竞赛规则简介	64
第六章 乒乓球	67
第一节 乒乓球基本技术	67

第二节	乒乓球基本战术·····	73
第三节	乒乓球竞赛规则简介·····	75
第七章	游泳·····	78
第一节	游泳运动概述·····	78
第二节	游泳基本技术·····	80
第三节	游泳卫生与救护·····	87
第八章	武术与技击运动·····	90
第一节	武术基本功·····	90
第二节	长拳·····	100
第三节	太极拳·····	113
第四节	跆拳道·····	133
第九章	形体运动·····	143
第一节	体育舞蹈·····	143
第二节	艺术体操·····	156
第三节	瑜伽·····	167
第十章	健美操运动·····	174
第一节	健美操运动概述·····	174
第二节	健美操基本动作·····	176
第三节	形体训练·····	188
第四节	健美操套路·····	191
第十一章	户外运动·····	201
第一节	户外运动概述·····	201
第二节	定向越野·····	202
第三节	野外生存·····	212
第十二章	休闲运动·····	218
第一节	高尔夫球·····	218
第二节	台球·····	226
第三节	板球·····	234
第四节	轮滑·····	238



第一章

篮 球

篮球运动是 1891 年由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市基督教青年会训练学校体育教师詹姆士·奈史密斯博士发明的。

篮球运动是由跑、跳、投掷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,可使身体各部分肌肉结实,发展匀称,体格健壮,促进力量、速度、耐力、弹跳、灵敏等身体素质的发展,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,使身体得到全面发展。篮球比赛错综复杂、变化多端,要求参赛者高度集中注意力,对空间和时间具有准确的定向能力,并要掌握协调多样的技术动作,具备随机应变的能力。由于篮球运动具有不受年龄、性别限制的特点,既能给参与者带来良好的健身效果,又能使人们从中获得乐趣及心理上的满足,因此被越来越多的人喜爱,进而极大地促进了篮球运动的普及和发展。

第一节 篮球基本技术

一、移动

(一) 跑

1. 侧身跑

向前跑时,脚尖对着跑动方向,头和上体转向球的方向,以便观察场上情况。

2. 变向跑(以从左向右变向跑为例)

顺步变向跑时,左脚落地制动,屈膝降低身体重心,用前脚掌内侧蹬地,同时扭腰转胯,右脚迅速向右跨步加速。交叉步变向跑时,左脚落地制动,腰胯向右转动,同时,左脚前脚掌内侧蹬地向右跨步,继续加速跑动前进。

3. 变速跑

加速时，上体前倾，前脚掌积极蹬地，同时迅速摆臂，加快频率；减速时，上体直起，步幅加大，用前脚掌抵地，缓冲降速。

(二) 跳

1. 双脚起跳

起跳前两膝弯曲，重心下降，上体稍前倾，两臂微屈，肘外张。起跳时，两脚用力蹬地，并用提踵、提腰、摆臂的力量使身体向上腾起。落地时，前脚掌先着地，屈膝缓冲，保持平衡，以便衔接下一个动作。

2. 单脚起跳

起跳时，最后一步步幅要小，起跳脚全脚掌着地，屈膝降重心，用力蹬地。另一腿屈膝上抬，同时摆臂、提腰帮助起跳，落地时屈膝，保持平衡。

(三) 急停

1. 跨步急停

先向前跨出一大步，脚跟着地过渡到全脚掌抵住地面，迅速屈膝，上体后仰；第二步着地时，身体侧转，脚尖内旋，用前脚掌内侧蹬撑地面保持身体平衡。

2. 跳步急停

在近距离跑动中，用单脚或双脚起跳，上体稍后仰，两脚同时落地，前脚掌用力抵地，两脚开立，两膝微屈，内收，重心下降，保持身体平衡。

(四) 转身

转身是以一脚做中枢脚，另一脚蹬地向前或向后跨出进行旋转，改变原来身体方向的一种动作方法。它可分为前转身和后转身。

NBA 简介



NBA 是 National Basketball Association 的缩写，成立于 1946 年 6 月 6 日，是美国职业篮球联赛的代名词。NBA 比赛是世界上公认的最高水平的篮球比赛，它云集了美国国内和世界各国优秀的篮球运动员。

NBA 在 20 世纪 80 年代中期，在洛杉矶湖人队与波士顿凯尔特人队两强的良性竞争下，球赛的质量得到明显的提高，NBA 的魅力迅速上扬。20 世纪 90 年代，NBA 跨入了“公牛王朝”。1984 年迈克尔·乔丹在选秀时被芝加哥公牛队选中，乔丹以他独具魅力的娴熟球技完成了“飞人”神话般的演绎，创造了 8 年内两次三连冠，进入了历史的巅峰时期。



二、传球、接球

(一) 传球技术动作和运用

1. 持球

双手自然分开，拇指相对成“八”字形，用指根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。

2. 双手胸前传球

动作要点：手臂伸向传球方向，两手腕下压、外翻，快速地抖腕、拨指将球传出（图 1-1-1）。

运用：常用于快速传球推进、阵地进攻时外围队员转移球以及不同距离的传球。它便于同投篮、突破等技术结合运用。

3. 双手头上传球

动作要点：两手握球于头上，前臂稍前摆，用手腕和手指短促快速地抖动将球传出（图 1-1-2）。

运用：多用于高个儿队员转移球给中锋队员或传给切入篮下的队员。在抢到后场篮板球后，为避免对方封堵，可跳起用双手头上传球。

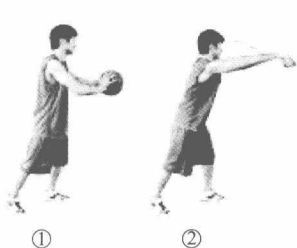


图 1-1-1

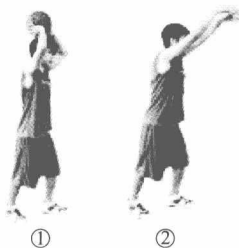


图 1-1-2

4. 双手反弹传球

动作要点：与双手胸前传球基本相同，两臂向前下方用力，腕、指快速抖动传球。球击地点和力量大小要以球反弹后接球队员能顺利接到球为宜（图 1-1-3）。

运用：多用于向内线传球、突破分球、快攻一传和结束段的传球。

5. 单手肩上传球

动作要点：（以右手传球为例）传球前，左脚向前跨半步，向右转体将球引至右肩侧上方。传球时，上体向左转动并带动肩、肘，前臂快速前摆、扣腕，手指用力将球传出（图 1-1-4）。

运用：多用于中、远距离传球。在抢到防守篮板球后快攻第一传和接应队员

把球传给跑向篮下的队员时，经常运用单肩上传球。

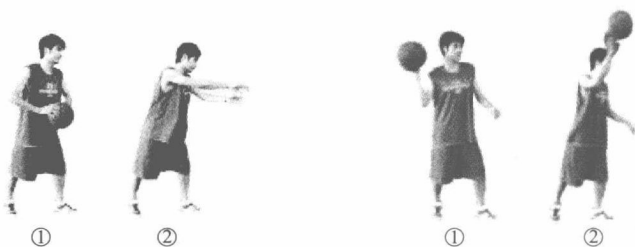


图 1-1-3

图 1-1-4

6. 单手胸前传球

动作要点：持球方法与双手胸前传球相同。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（图 1-1-5）。

运用：多用于近距离和快速传球。如果与防守队员较近，可以突然将球从防守队员头顶、耳旁传过。它便于和双手胸前投篮、运球突破结合运用。

CBA 简介



中国篮球协会简称 CBA，于 1956 年 6 月在北京成立。1994 年 12 月，中国篮球协会对男子篮球比赛进行了重大改革。1995 年 10 月推出了中国篮球协会运动员转会暂行条例和俱乐部暂行管理条例，拉开了中国篮球职业化改革的序幕。同年 12 月正式推出跨年度的全国男篮 12 支甲级主客场联赛。

7. 单手反弹传球

动作要点：单手反弹向前传球的手法与单手胸前传球基本相同，只是手臂向前下方用力，球击地后，反弹给同伴。

运用：它是小个子队员对付高大队员的传球方法。向内线队员和向空切篮下队员传球时，也多用此种传球方式。

（二）接球技术动作要点

1. 双手接球

动作要点：接球时，手臂伸出迎球，两拇指相对成“八”字形；手指触球后，迅速收臂，将球置于身前或体侧（图 1-1-6）。



图 1-1-5



图 1-1-6

2. 单手接球

动作要点：接球时，接球手自然伸出迎球，五指自然分开，手心对球。手指触球后，迅速收臂将球引至身前，另一只手迅速扶球（图 1-1-7）。

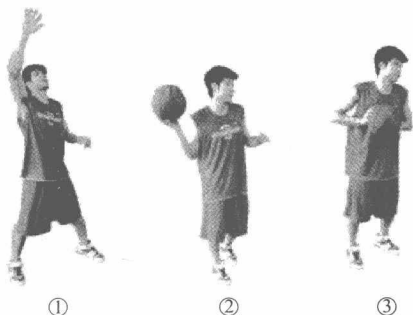


图 1-1-7

三、投篮

（一）原地双手胸前投篮

动作要点：双手持球于胸前，肘关节自然下垂，上体稍前倾，两腿微屈。投篮时，两脚蹬地，两臂向前上方伸展，手腕同时外翻，最后用拇指、食指、中指将球投出。

运用：此投篮方法能够充分发挥身体和臂部力量，适用于远距离投篮。女子运用较多，罚球中也常用。其特点是握球牢，便于与突破、传球相结合。

（二）原地单手肩上投篮

动作要点：（以右手投篮为例）右手五指自然分开，向后屈腕、屈肘，持球于肩上；左手扶球，右脚在前，两腿微屈。投篮时从下向上发力，同时提肘且手臂向前上方充分伸展，最后通过食指、中指指端将球投出。球出手后，手腕前屈，手指向下（图 1-1-8）。

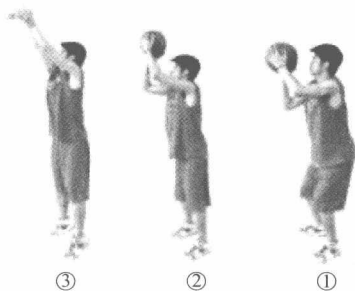


图 1-1-8

运用：适用于中、远距离投篮，其特点是出手点高，变化多，较为灵活。

（三）行进间单手肩上投篮

动作要点：（以右手投篮为例）接球和运球上篮时，右脚跨出一大步的同时，双手持球；左脚紧接着跨出一小步，用力蹬地起跳。当身体接近最高点时右臂向前上方伸直，手腕前屈，用食指、中指将球投出（图 1-1-9）。

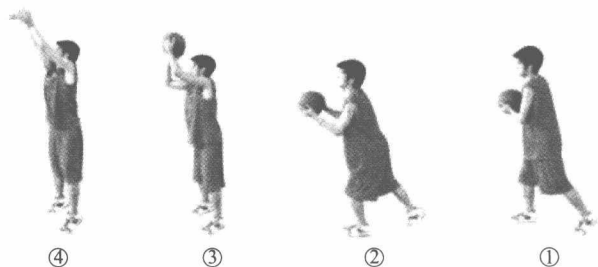


图 1-1-9

运用：多在快攻和切入篮下时运用。这种投篮的优点在于出手点高，易用身体保护。

（四）行进间单手低手投篮

动作要点：（以右手投篮为例）动作方法同行进间单手肩上投篮。当身体接近最高点时，左手离球，右手托球，并充分向球篮方向伸直，屈腕使球由食指、中指、无名指上拨球投出（图 1-1-10）。

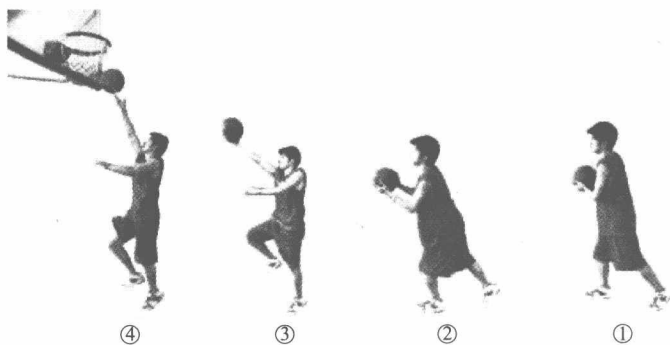


图 1-1-10

运用：在快攻、突破中已经超越对手时，多用低手上篮。它具有伸展距离长，出手点离球篮近的特点。

（五）急停跳起投篮

动作要点：①接球急停跳起投篮，移动中跳起腾空接球后，两腿同时或先后落地，脚尖对篮筐，两膝弯曲，迅速跳起投篮，投篮出手动作同原地跳



起单手肩上投篮。②运球急停跳起投篮，运球过程中及时降低重心，用跨步急停或跳步急停，持球屈膝跳起投篮，投篮出手动作同原地跳起单手肩上投篮（图 1-1-11）。

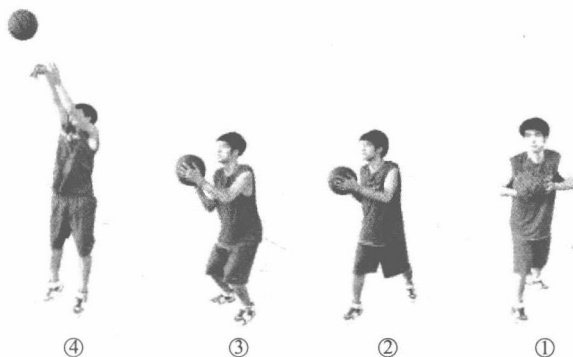


图 1-1-11

运用：进攻队员向篮下移动中接球或运球突破时，利用防守队员向后移动防守的惯性，果断运用急停跳投，可达到良好效果。

四、运球

（一）高运球

动作要点：以肘关节为轴，小臂自然屈伸，手腕和手指柔和地按拍球的右侧上方，高度在腰部左右，将球拍至脚的侧前方，跑动时目视前方（图 1-1-12）。

运用：多用于快速直线推进，例如以后场向前场推进、快攻接应后的快速推进、摆脱防守接球后加速运球上篮等。

（二）低运球

动作要点：迅速降低身体重心，弯腰屈腿，仰腕，用手指指根部位向前短促按拍球，使球降低至膝关节高度（图 1-1-13）。

运用：在防守密集、接近防守队员或防守队员抢球时，可运用低运球。



图 1-1-12

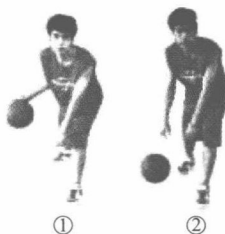


图 1-1-13

（三）运球急停急起

动作要点：快速运球中运用两步急停，同时按拍球的前上方，目视前方。急起时，后脚（或异侧脚）用力蹬地，上体迅速前倾，手按拍球的后上方，快速起动（图 1-1-14）。

运用：当运球队员被防守得很紧时，可利用运球急停——急起——急停速度的变化，摆脱对手，超越对手。



图 1-1-14

（四）体前变向运球

动作要点：在行进中运球，右手按拍球的右上方，使球弹向左侧，右腿迅速向左侧前方跨步，上体左转，侧肩贴近防守者，左手拍球的后侧上方，突破防守者（图 1-1-15）。

运用：当防守队员堵截运球队员进攻路线时，或运球队员运球接近防守队员时，为了摆脱和突破对手，可体前变方向运球。



图 1-1-15

（五）运球后转身

动作要点：（以右手运球为例）转身时左脚向右前方跨出一步，重心移至左脚，屈膝；此时，拍球手随球上弹的同时，右脚掌向后蹬地并积极向后转胯和肘关节贴身，身体后转，将球后拉，球离手，右手继续运球前进。

运用：当运球队员向防守队员一侧突破被堵截，而且与对手距离较近，又无法改用变向运球时，可用运球后转身从另一侧突破。当运球队员从防守队员右侧突破时，可先主动靠近防守队员左侧，然后用运球后转身突破。



五、持球突破

(一) 原地持球交叉步突破技术

动作要点：(以右脚为中枢脚，从防守队员右侧突破) 两脚左右开立，两膝微屈，持球于胸前，突破前先做瞄篮或其他假动作。突破时，左脚内侧蹬地，并向右前方迈出一大步，上体右转，左肩向前下压，将球引至右侧，在右脚离地前用右手推拍球于迈出脚的侧前方。同时，右脚用力蹬地，迅速超越对手(图 1-1-16)。

(二) 原地持球同侧步突破技术

动作要点：(以左脚为中枢脚，从防守队员左侧突破) 准备姿势与原地持球交叉步突破相同。突破时，左脚向内侧蹬地，右脚迅速向防守队员左侧跨出，上体稍右转，同时探肩，重心前移。在左脚离地前，用右手推拍球于右脚的侧前方。同时，左脚用力蹬地，加速超越对手(图 1-1-17)。

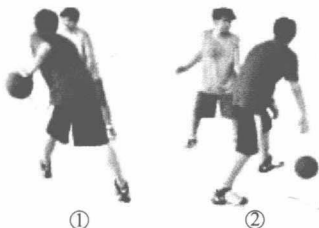


图 1-1-16



图 1-1-17

(三) 跳步急停持球突破技术

动作要点：跳步持球前应根据自己与防守队员的位置、同伴的传球方向调整好准备姿势，向前或向侧面跳步急停。接球时，要向来球方向伸臂迎球。同时，用一脚蹬地，向前或向侧跃出，在腾空中接球(一般使用移动方向异侧脚)。然后两脚前后或平行落地，两腿微屈，重心落在前脚掌上。根据防守队员情况，用交叉步或同侧步超越。

第二节 篮球基本战术

一、进攻战术

(一) 传切配合

传切配合是进攻队员之间利用传球和切入技术组成的简单配合。配合要点是

切入队员要善于掌握时机，持球队员要及时准确将球传出。

示例：⑤传球给④后，立即摆脱对手的防守，向篮下切入，接④的回传球投篮（图 1-2-1）。

（二）掩护配合

掩护配合是进攻队员有目的地去选择最适当的位置，运用合理的技术动作，用身体挡住同伴防守者的移动路线，使同伴借以摆脱防守的一种配合（图 1-2-2、图 1-2-3）。

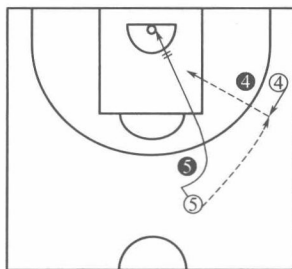


图 1-2-1

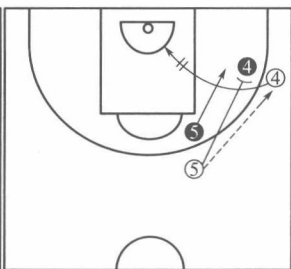


图 1-2-2

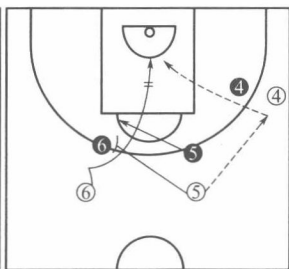


图 1-2-3

（三）突分配合

突分配合是持球队员运用突破打乱防守部署或吸引防守，并及时将球传给同伴，使同伴获得进攻机会的配合方法。

如图 1-2-4 所示：⑤从防守者⑤的左侧突破，并吸引④上来和⑤“关门”防守。此时④及时跑到有利的进攻位置上去接⑤传来的球投篮或做其他进攻配合。

（四）策应配合

策应配合是指进攻队员背对或侧对球篮接球后，与同伴相互配合而形成里应外合的进攻方法。

如图 1-2-5 所示：④将球传⑤后，向底线做切入的假动作，突然摆脱④跑到罚球线后接⑤的传球作策应。⑤传球后摆脱跑到④面前接球跳投或上篮。

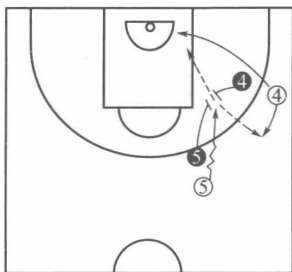


图 1-2-4



图 1-2-5