

高等学校公共体育教材

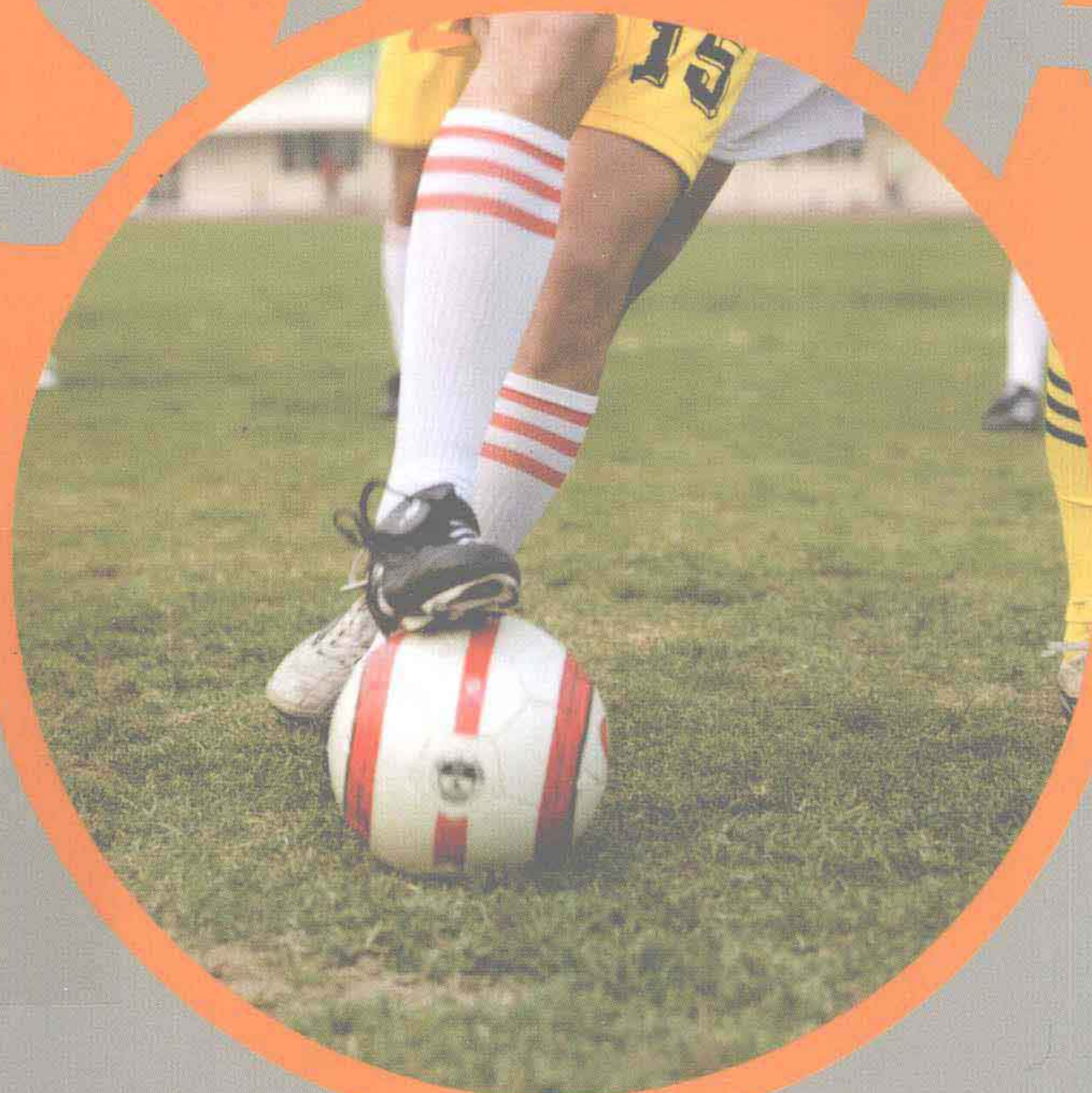
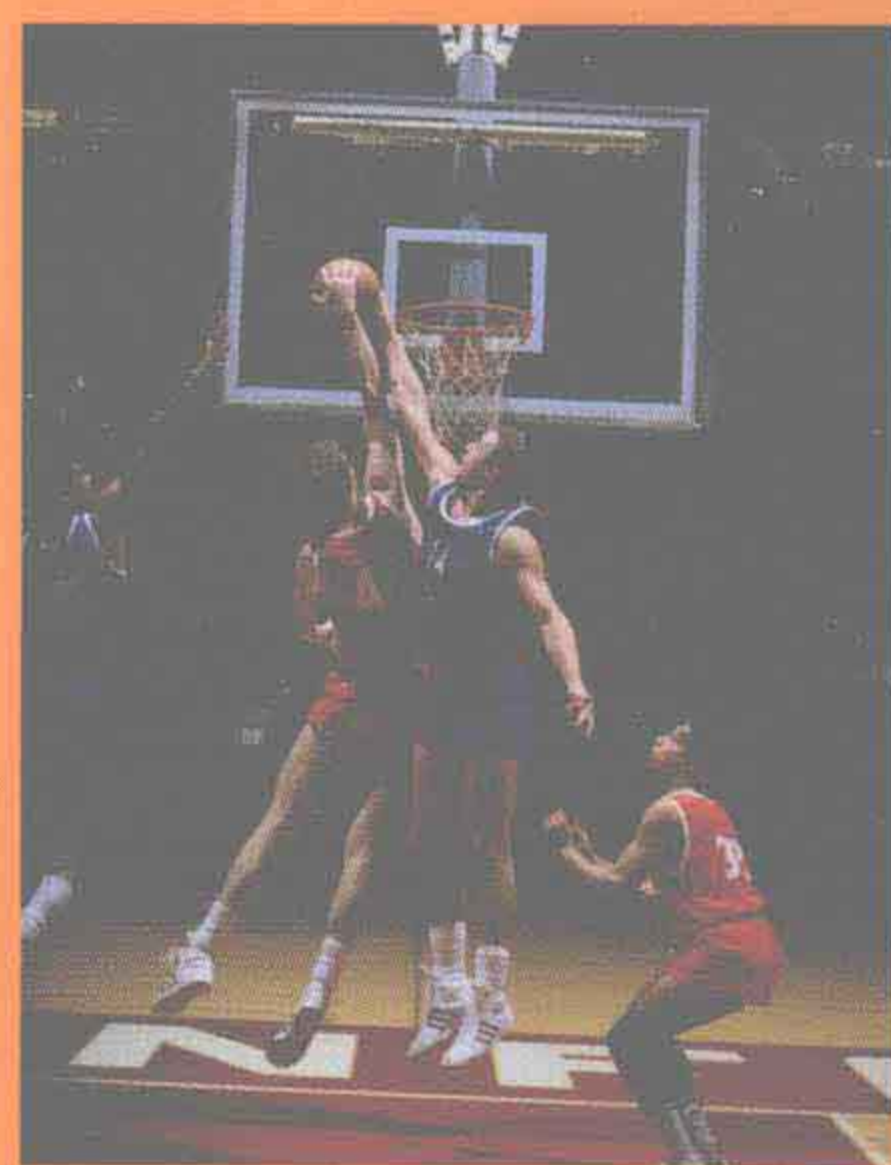
大学体育与健康

(下册·运动篇)

——大球类

庞元宁 总主编

王晓明 颜海波 沈建峰 主编



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

高等学校公共体育教材

大学体育与健康

DAXUE TIYU YU JIANKANG

(下册·运动篇)

——大球类

庞元宁 总主编

王晓明 颜海波 沈建峰 主编



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康. 下册, 运动篇. 大球类 / 庞元宁

主编; 王晓明, 颜海波, 沈建峰分册主编. — 北京: 高等教育出版社, 2011.6

高校学校公共体育教材

ISBN 978-7-04-030375-9

I. ①大… II. ①庞… ②王… ③颜… ④沈… III.

①体育—高等学校—教材②健康教育—高等学校—教材

IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 085193 号

策划编辑	范 峰	责任编辑	宫克城	封面设计	吴 昊	责任印制	蔡敏燕
出版发行	高等教育出版社	咨询电话	400-810-0598				
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	网 址	http://www.hep.edu.cn				
邮政编码	100120		http://www.hep.com.cn				
印 刷	江苏如皋市印刷有限公司		http://www.hepsh.com				
开 本	787×960 1/16	网上订购	http://www.landraco.com				
印 张	10		http://www.landraco.com.cn				
字 数	143 000	版 次	2011 年 6 月第 1 版				
购书热线	021-56717287	印 次	2011 年 6 月第 1 次印刷				
	010-58581118	定 价	18.00 元				

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物 料 号 30375-00

编委会名单

总主编：庞元宁(四川师范大学)

主 编：王晓明(四川师范大学)

颜海波(四川师范大学)

沈建峰(四川师范大学)

副主编：王婷婷(西南民族大学)

雷 玲(四川师范大学)

张京杭(四川师范大学文理学院)

编 委：赵 潇(四川师范大学)

谢贞义(四川师范大学)

史小红(西南民族大学)

王志杰(西南民族大学)

熊振华(四川师范大学)

杨昆普(西南民族大学)

黄学良(四川师范大学)

前 言

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。2002年,教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,对体育课程的指导思想、课程性质、课程目标、课程内容、课程组织和课程评价等方面重新予以定位,众多高校随后掀起了新一轮的公共体育教学改革;2006年12月20日,教育部、国家体育总局、共青团中央联合发起了“全国亿万青少年阳光体育运动”;2007年4月4日,教育部、国家体育总局颁布实施了《国家学生体质健康标准》;2007年5月7日,国家向全社会下发了《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》。这一系列举措,充分体现了“以人为本”、“健康第一”的体育教育思想,体现了党和政府对学校体育工作的重视。

大学体育是高等教育的重要组成部分,是培养学生全面发展的重要内容,是造就一代有竞争力、创造力、高素质人才的有效途径,是提高学生健康水平、为健康工作五十年、幸福生活一辈子奠定坚实良好的身心基础的平台。围绕着大学体育的功能与当前我国大学体育课程教学改革的最新动向,我们组织编写了这套既适合于师范院校又适合于普通高等院校的教材。本套书分为上、下册,上册为基础篇,内容是学生必须掌握的体育基础知识;下册为运动篇,分为《大球类》、《小球类》、《时尚休闲体育》、《武术与搏击》、《艺术体育》、《保健体育》等分册。

本套书的主要特点如下:

一、体现学以致用特点。在编写过程中,紧密结合当前国内外学校体育的发展趋势,努力突出我国普通高等学校体育课程性质的目标:“以学习体育知识和运动技能为主要内容,以身体练习为主要途径,以增强学生身体素质

和健康,传承体育文化,培养终身体育锻炼意识、能力与习惯为主要目标。”如根据众多高校普遍开设游泳课的特点,把游泳作为一项学生必须掌握的生存生活技能,在上册基础篇中单独设立一章;围绕全面增进学生的体质健康状况与提高大学生体育活动组织能力等基本要求,在上册基础篇中设立了“发展身体素质的游戏锻炼方法”、“队列口令与组织”、“体能锻炼”和“小型竞赛活动的组织与实施”等章节,体现了学以致用特点。

二、体系结构新颖,内容精练。在编写过程中,本套书牢牢把握住“健康第一”、“以全体学生为本”的指导思想,以简洁的形式介绍了体育的主干知识内容,紧密围绕体育锻炼与增进健康的关系进行阐述。在结构上,与普通公体教材相比,本套书也作了一些尝试,如每章都设有“本章导读”、“本章小结”、“推荐阅读书目”、“问题与思考”等板块,试图给学生一个完整的学习与思考过程。其中“拓展与提高”板块,把与该章相关的、拓展学生视野的内容罗列出来,以期起到丰富学生知识体系、加深对每章内容理解的作用。力求在启发学生课后自觉地拓展学习,进一步展开本教材学习空间的同时,真正成为伴随大学生朋友们健康一生的实用工具书。

三、注重人文性和可读性。本套书在介绍基本体育知识的同时,还突出了体育的文化内涵,力图使人文体育深入人心。在内容的编排上,把一些体育名人轶事、相关知识点以“知识拓展”板块的形式呈现出来,既丰富了体育的人文内涵,又使得版面生动,大大提高了本书的阅读性。

本套书由四川师范大学体育学院庞元宁教授任总主编,负责整套书的统稿工作。在编写过程中,得到了四川师范大学、西华师范大学、西华大学、乐山师范学院、成都大学、内江师范学院、中国民用航空飞行学院、阿坝师范高等专科学校、康定师范高等专科学校、四川文理学院等院校专家、学者的鼎力支持和帮助,更得到了高等教育出版社的大力支持,在此一并表示感谢!

书中如有不妥之处,敬请广大读者批评指正。

编 者

2011年3月

目 录

第一章	篮球运动	1
	第一节 篮球运动概述	1
	第二节 篮球运动基本知识	5
	第三节 篮球运动基本技、战术	11
	第四节 篮球运动欣赏	47
第二章	排球运动	56
	第一节 排球运动概述	56
	第二节 排球运动基本知识	62
	第三节 排球运动基本技、战术	66
	第四节 排球运动欣赏	95
第三章	足球运动	104
	第一节 足球运动概述	104
	第二节 足球运动基本知识	108
	第三节 足球运动基本技、战术	116
	第四节 足球运动欣赏	140
	参考文献	150

第一章 篮球运动

导读:篮球运动自从诞生以来就带给人们无穷的乐趣与丰富的想象。在篮球运动高度发展的今天,它已成为人们社会体育活动的重要组成部分。无论在城市还是农村、学校还是社区,都有很高的公众参与度。掌握丰富的篮球运动知识和娴熟的技能,将为大学生今后健康的生活、快乐的工作增添一份信心。

第一节 篮球运动概述

一、篮球运动的起源与发展

(一) 篮球运动的起源

1891年,美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市基督教青年会干部训练学校的体育教师詹姆斯·奈史密斯博士(图 1-1-1),受儿童向桃子筐内投石游戏的启发,设计了一个冬季可以在室内运动的体育活动,发明了早期的篮球游戏。经



图 1-1-1

过多次在体育课试验后,1891年12月25日,史密斯博士将培训班的18名学生分成两队,用足球作为游戏工具进行了表演比赛,通过比赛把早期的篮球游戏介绍给观众。篮球运动正是从这种早期的游戏形式开始,逐步得到发展与完善的。

知识窗

篮球运动最早的5条规则

为了保证当天的比赛,詹姆斯·奈史密斯先生制定了最初的5条规则:①使用足球式的柔软圆形球;②必须用手传球,不得用脚踢、拳打和头顶,也不得抱着球跑动;③避免粗野动作,不得打、拉、推对方;④任何队员在任何时间都可占据场上的任何位置;⑤投掷的目标应设置在空中,呈水平状态。这5条规则很长时间没有变化。1908年,美国制定了全国统一规则,并用多种文字出版,发行全世界。

(二) 篮球运动的发展

篮球运动诞生后,很快在美国许多地方开展起来。由于它是一种简单易学、老少均可参与的健身娱乐体育运动,因此很快传入其他国家。1892年,篮球运动传入墨西哥,1893年传入法国,1895年传入英国、中国,1896年传入巴西,1897年传入捷克斯洛伐克等国。1904年,在美国圣路易斯举行的第3届奥运会上,美国青年会男子篮球队首次进行了表演。此后,篮球运动在美洲、亚洲、欧洲和大洋洲等地逐步普及开来。

1932年6月18日,在瑞士日内瓦成立了“国际业余篮球联合会”(简称国际篮联,FIBA),最初由美国、葡萄牙、阿根廷等欧美的8个国家组成,至今国际篮联已发展到214个成员国,遍布五大洲。1936年第11届奥运会将男子篮球列入正式比赛项目,在以后的发展过程中,国际篮联设立了专门规则研究机构,并以美国大学生篮球比赛规则为蓝本,略加修改,正式出版了第一本《国际篮球规则》,以后每四年篮球技术委员会将提交世界代表大会修改并通过新的篮球规则。

(三) 篮球运动目前的发展现状

以洲际篮球水平分析,美洲篮球的整体水平最高,各国打法基本相似,将技巧与特殊的身体体能条件相结合,形成了以个体作战和几个人组合作战为主体的打法,体现了高、快、准、巧等特点。其中以美国队为代表,巴西、智利、乌拉圭、阿根廷、古巴、波多黎各和加拿大等国实力均衡,是不同时期世界性比赛前十名的有力竞争国。欧洲各国篮球运动受美洲影响较大,普及面广,整体运动水平接近,是美洲各国最大的竞争者,基本打法粗犷、凶悍,以整体型作战为主体,体现了高、狠、准,富于力量性等特点。其中以俄罗斯和南斯拉夫最为典型,而捷克、立陶宛、意大利、希腊、以色列、保加利亚、西班牙、克罗地亚和法国等都具有较高水平。亚洲篮球以中、日、韩为代表,与欧美实力相差较大,但也有鲜明的特点,其基本打法是以作风、体质特点为基础的技巧和快、灵、准的整体型为主体,但受传统篮球观念、身体条件以及训练水平所限,各国整体实力不均衡。澳洲的澳大利亚篮球运动较为普及,为该地区唯一水平较高的国家。20世纪80年代以来,澳大利亚篮球运动水平进步较快,具备争夺世界两大赛事前四名的实力,其基本打法类似欧洲型和美洲型的结合。非洲篮球运动整体水平发展滞后,普及面不广,运动水平较低,与欧美各国有明显差距,其基本打法尚未显出明显特点,但体能和个体进攻意识强,埃及、尼日利亚、塞内加尔等国正在普及提高中,其中某些国家球队将成为亚洲国家球队的抗衡对象。

知识窗

第一场“职业篮球赛”

1898年,美国新泽西州特伦顿的一支球队用25美元租用了当地一家礼堂进行比赛并向观众售票。在赛后的分红中,队长库伯组织比赛有功,首先领到了1美元,然后每个队员都分到了15美元。这场“有偿篮球赛”被不列颠大百科全书认定为第一场“职业篮球赛”,而库伯则成为第一个从篮球比赛中得到收入的“职业选手”。

二、篮球运动的锻炼价值

(一) 篮球运动与身心健康

1. 篮球运动对身体健康的影响

经常参与篮球运动,对促进人的身体健康,改善和提高人的心血管系统、呼吸系统、消化系统和神经系统等功能都具有良好的作用。

篮球运动客观上要求参与者在力量、速度、柔韧、耐力和灵敏等方面具有较高的能力,同时篮球运动中包含关于这些基本身体素质的锻炼方法,因而经常参与篮球运动,可以使参与者的身体活动能力、身体素质和运动能力得到较大的提高。经常参与篮球运动,还有助于控制体重和改变体型。

2. 篮球运动对心理健康的影响

篮球运动对促进人的心理健康的积极影响主要表现在:改善情绪态度、降低焦虑水平,确立良好的自我评价,增强自信心,培养坚强的意志和团结协作精神,消除心理疲劳,缓解心理应激,让运动者在参与活动过程中学会调整自己的情绪。

知识窗

篮球运动有助于塑造健全的人格精神

篮球运动复杂多变,既要求个人的独立,又要求整体的协作。每一瞬间都要求个体作出准确及时的判断,果断采取行动,每一次个人失误的累加都可能会影响整体战局的发展。因此,通过篮球比赛,不仅能够锻炼人们坚忍不拔、勇敢顽强、吃苦耐劳的意志品质,而且对人的自觉性、目的性、自制力以及创造性等均有极大影响。篮球比赛表层意义是“胜利第一”,而深层意义是“功力、目的、欲望的实现与升华”。运动中需要观察对手、分析判断、扬长避短、创造优势、把握时机和勇于成功,这正是现代人人格精神的内涵,是激烈的社会竞争必须具备的基本素质。

(二) 篮球运动与社会适应能力

社会适应指一个人的心理活动和行为,能较好适应复杂的环境变化,为他人所理解、为大家所接受。篮球运动能增加人与人之间的接触和交往,参与者能够很快适应各种人际关系的变化,相互理解,相互包容。当前,篮球运动作为健身、

娱乐、会友、提高生活质量和丰富生活内容的手段,已经被越来越多的人群所接受,人们通过篮球运动可以增进相互间的了解,更好地适应环境和社会。

第二节 篮球运动基本知识

一、场地器材

(一) 篮球球场

标准的篮球场地是由两条 28 米长的边线和两条 15 米长的端线围成的坚实、无障碍物的长方形平地。场地中央有一条平行于端线并向两侧边线外各延长 15 厘米的中线,中线的中间有一个直径 3.60 米的中圈,两侧各有一个直径 3.60 米半圆的罚球区。罚球线距端线 5.80 米。半场上还有一个以 6.25 米为半径画出的三分投篮线,球场各条线的宽度均为 5 厘米,球场尺寸是从端线和边线的内沿量起,场中的罚球区中圈面积都从线的内沿量起。球场界线与观众至少应有 2 米的距离,这中间不得有任何障碍物(图 1-2-1)。

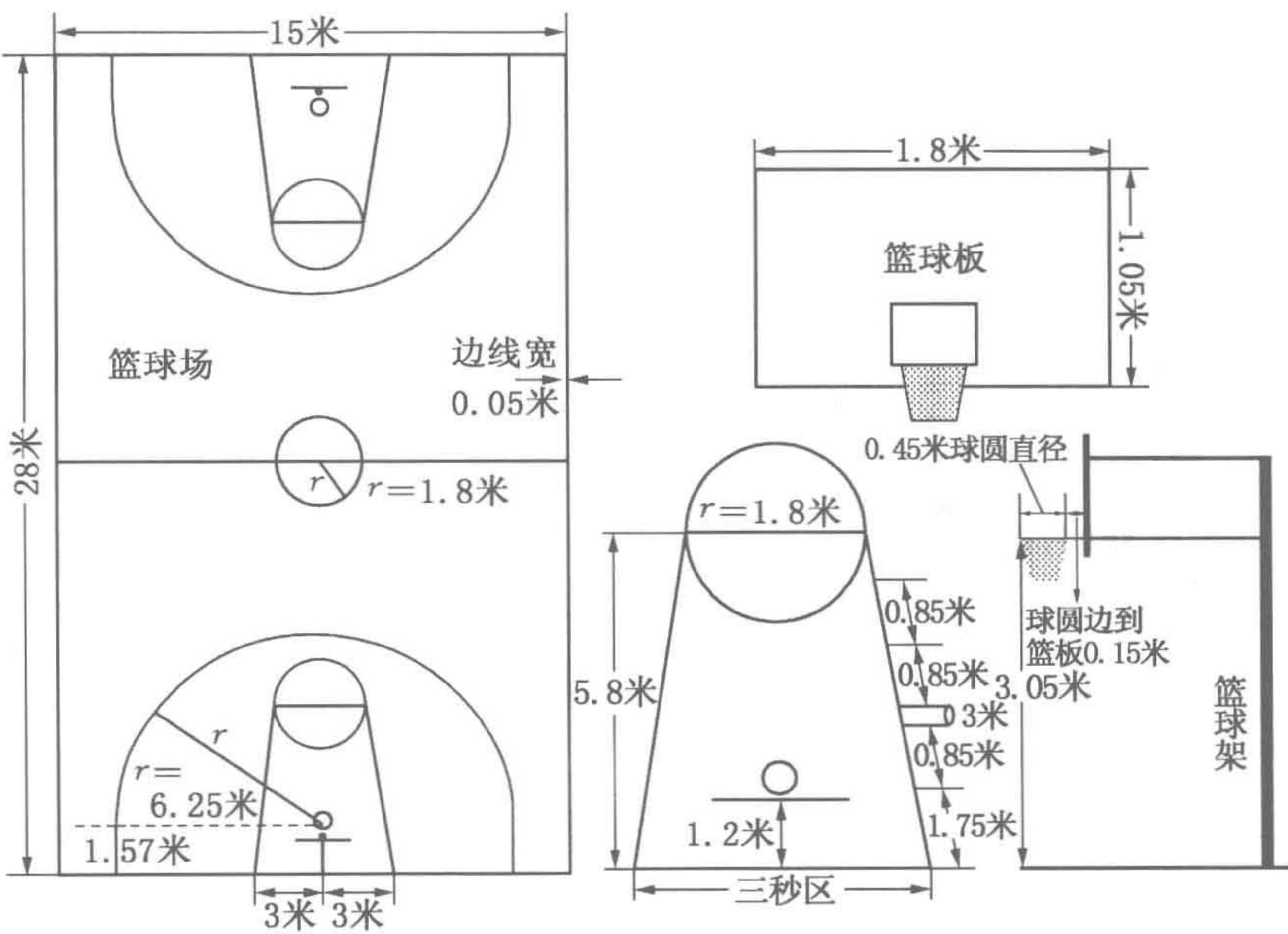


图 1-2-1

(二) 篮球

正式比赛所用的篮球是橙色的、圆形的标准篮球。它的外壳可以用皮、橡胶或合成材料制成;球的周长尺寸应不小于 74.9 厘米,不大于 78 厘米;质量不少于 567 克,不多于 650 克;充气后,球从 1.80 米的高度落到球场的地面上反弹起来的高度不得低于 1.20 米,也不得高于 1.40 米。比赛时,一般要准备两个符合上述规定的篮球。

(三) 篮板

篮板是用 3 厘米厚的坚硬木材或透明材料制成的,高 1.05 米,宽 1.80 米,篮板下沿距地面 2.90 米。在篮板上的正前方有一个高 45 厘米、宽 59 厘米的长方形框。篮板上的线宽均为 5 厘米,不透明篮板用黑线画,透明板用白线画。

知识窗

最早的篮球架是什么样

1891 年詹姆斯·奈史密斯先生找来了两只桃篮,分别钉在健身房内看台的栏杆上,桃篮上沿距离地面的高度为 10 英尺(3.05 米),用足球做比赛工具,将全队分成两组进行比赛,向篮内投掷,投球入篮得一分,按得分多少决胜负。以后,逐步将桃篮改为活底的铁质球篮,后又在铁篮上挂了线网。到了 1893 年,最终形成了近似现代的篮板、篮圈和篮网。因起初使用的是桃篮,遂取名为“篮球”。

二、篮球比赛基本规则

(一) 比赛时间和得分

篮球比赛时间分为上、下两个半时,每个半时 20 分钟,两个半时之间休息 10 分钟或 15 分钟。采用四节比赛制的时间为每节 12 分钟,第一节和第二节、第三节和第四节中间的休息时间分别为 2 分钟;第二节和第三节之间的休息时间为 10 分钟或 15 分钟。如果下半时或第四节比赛终了,双方得分相等,应延长 5 分钟作为决胜期继续比赛,必要时可延长几个 5 分钟,直到决出胜负。每次使活球从上面进入球篮为中篮。罚球中篮得 1 分,三分区投球中篮得 3

分,其他中篮得 2 分。在比赛时间内得分多的一方为胜队。

(二) 暂停

教练员在比赛中有权请求暂停,每次暂停时间为 1 分钟。在分上下两个半时的比赛中,每队在每个半时内可暂停两次,每个加时赛内可暂停一次。在实行四节制的比赛中,前两节和后两节各准许三次暂停,每次加时赛准许一次暂停。暂停须在规定的时间内使用,上、下半场的暂停不得集中在一个半时内使用。

(三) 替换

在球成死球状态时且以比赛计时钟停止到重新进入比赛状态之前可发出换人信息进行替换,每一次替换的人数不限,但要尽快完成。

(四) 运球违例

队员控制球后将球掷、拍或滚,在球触及另一队员之前再触及球为运球开始,运球过程中不能翻腕,不能双手拍球。运球后,用双手触球或使球在单手中停留的瞬间为运球结束。队员运球结束后不得再次运球(重新获得对球的控制除外),如再运球或不符合上述运球规则即视为非法运球,非法运球队员球队将失去球权。

(五) 带球走违例

判断是否带球走违例,关键是先确定中枢脚,只要中枢脚非法移动即可视为带球走违例。队员先落地的脚为中枢脚,双脚同时落地则任何一只脚都可以做中枢脚,在移动或运球中接到球,先触地脚再跳起后两只脚同时落地,则两只脚都不能作为中枢脚。确定了中枢脚后,在球离手前不可以抬起中枢脚运球,如果抬起中枢脚后再放球,就判为带球走违例。如果抬起中枢脚投篮或传球,必须在脚再次落地前使球出手。

(六) 球回后场

位于前场的控球队员如果使球回后场,并且本队队员在后场先触及球就可视为该队球回后场,该队失去球权。

(七) 球出界

当球触及界线和界线以外的人员或其他任何物体,以及篮板的支柱或背面,即为球出界。球出界前最后触及的队员是使球出界的队员,判该队失去球权。

(八) 时间违例

3 秒违例:控球队员在对方限制区内超过 3 秒即为 3 秒违例。

5 秒违例:持球队员在对方严密防守下如果 5 秒内不能将球出手或运球即为 5 秒违例。

8 秒违例:控球队在后场如果 8 秒内不能将球推进到前场即为 8 秒违例。

24 秒违例:控球的球队如果不能在 24 秒内投篮出手并使球触及篮圈即为 24 秒违例。上述时间违例都将失去球权。

(九) 侵人犯规

不管在死球或活球时,与对方队员非法接触的行为为侵人犯规。即队员不得通过伸展手、臂、肘、肩、髋、腿、膝或脚,以及过分弯曲身体来拉、阻止、推、撞、绊、阻挡对方队员的行进;也不允许做任何粗暴或猛烈动作。对上述犯规均应进行登记,由犯规队的对方球队员掷界外球继续比赛;若犯规队某半时全队累计犯规达 7 次或以上,由被侵犯的队员执行 2 次罚球(犯规队为控球队时除外,由对方队员在犯规地点就近边线外掷界外球);如被侵犯的队员正做投篮动作,如果投中,判给 2 分或 3 分,再判给被侵犯的队员一次罚球;若未投中,判给被侵犯队员 2 次或 3 次罚球。

知识窗

2008 年国际篮联新规则变化

国际篮球联合会(FIBA)于 2008 年 4 月 26 日在北京作出了几项关于篮球规则的重大历史性变更。国际篮球联合会通过的新规则主要体现在三方面:一是将 3 分线由现在的 6.25 米扩大到 6.75 米;二是将现有的梯形 3 秒区改为长度为 8.325 米的长方形 3 秒区;三是将 NBA 篮球规则引进到国际篮联来,在球场上增加一个以 1.25 米为半径的半圆形进攻有利区,只设阻挡犯规,没有带球撞人犯规。此外,在比赛的最后两分钟和加时赛中,叫暂停的球队可以拥有后场球权,暂停后不用再从场外的中线附近发球,而是在技术代表区的对面指定的发球区发界外球。这些新规则均不同程度借鉴了 NBA 规则,并将于 2010 年 10 月起,在世界范围内执行。

三、篮球比赛的基本裁判法

(一) 裁判员赛前准备

临场裁判员必须穿灰色上衣、黑色裤子、黑色篮球鞋和黑色袜子。裁判员应该提前 1 小时到达比赛地点,开好准备会,讨论规则以及相互之间的分工配合。裁判员应于比赛前 20 分钟到达比赛场地,检查比赛设备。比赛前 6 分钟应通知运动员回到球队席,准备进场仪式。比赛前 1 分钟,裁判员鸣哨,开始比赛。

(二) 裁判员主要手势(图 1-2-2)



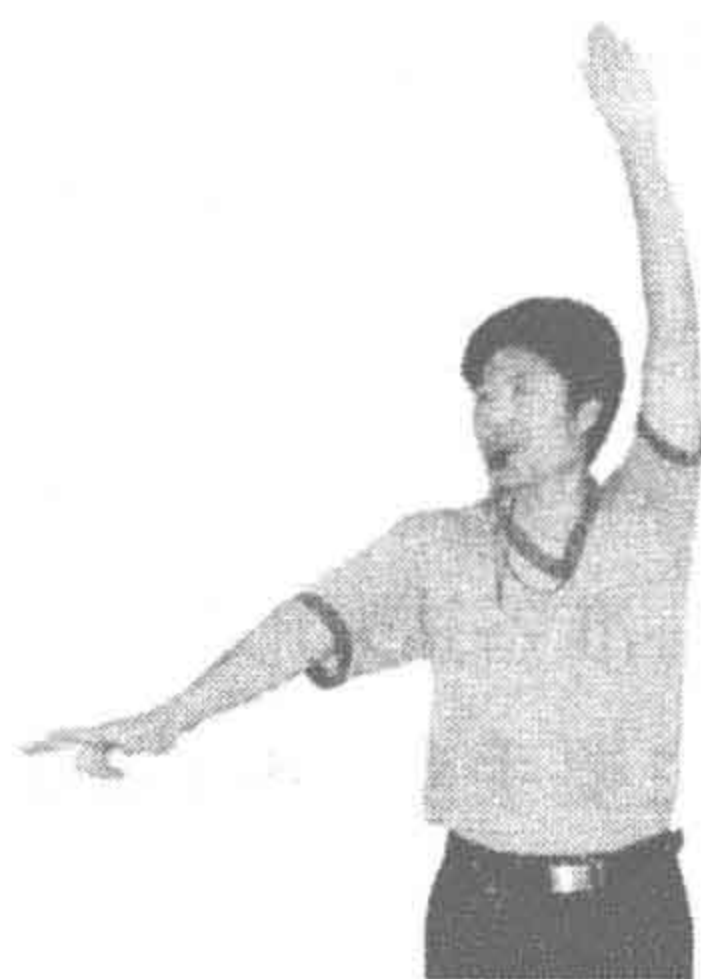
图 1-2-2



球回后场 1



球回后场 2



3 秒违例



3 秒违例 1



3 秒违例 2



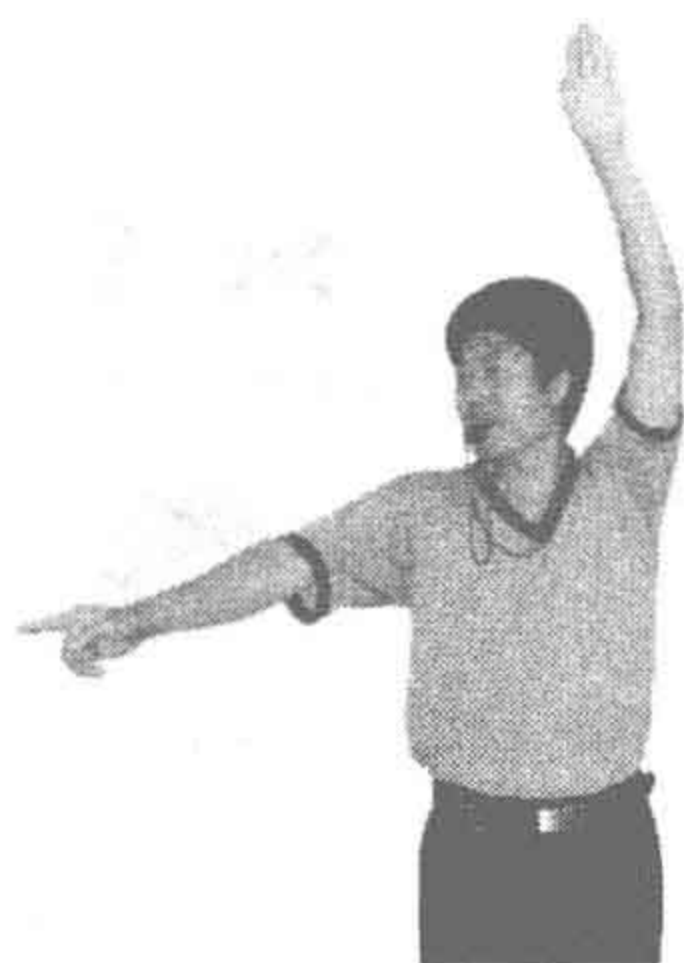
双方犯规



推人



违反体育道德犯规



违例



暂停



带球违例



阻挡犯规

图 1-2-2(续)