

体育运动学校试用教材

# 球类运动

体育运动学校《球类运动》教材编写组编

人民体育出版社

710

体育运动学校  
试用教材

# 球类运动

体育运动学校《球类运动》教材编写组

人民体育出版社

(京) 新登字040号

体育运动学校试用教材

球类运动

体育运动学校《球类运动》教材编写组

人民体育出版社出版

四川新华印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本  $16\frac{4}{32}$ 印张 1插页 280千字

1990年6月第1版 1992年6月第8次印刷

印数：45,631—68,730册

ISBN7-5009-0445-2/G·419(课) 定价：4.15元

## 前 言

遵照全国体育运动学校的办学规定，为培养合格的小学体育师资，编写了这套全国体育运动学校技术课教材。

这本《球类运动》教材包括篮球、排球、足球、乒乓球和羽毛球五个部分。本教材参考了体育院系、中等师范体育班、中小学体育等有关教材及各项目青少年儿童教学训练大纲，并根据体育运动学校的实际情况作了必要的取舍和修改。教材力求知识面广，且通俗易懂，适宜培养小学体育师资，也可供广大基层体育工作者参考阅读。









本教材由国家体委群体司组织的体育运动学校《球类运动》教材编写组集体编写。参加编写的有（按姓氏笔画排列）：山东省体育运动学校李连元（排球部分）、成都体育学院吕志强（羽毛球部分）、江苏省徐州市体委张世桐（乒乓球部分）、天津体育学院段举信（篮球部分）、北京体育学院麻雪田（足球部分）。麻雪田副教授对全书进行了串编统稿。最后聘请了北京市体委科研所研究员高鹗、北京市崇文区体校高级教练孔令珍、北京体育学院教授吴中量、国家体委科研所副研究员孟宪武、国家体委科研所研究员吴焕群、国家羽毛球队高级教练陈福寿，分别对篮球、排球、足球、乒乓球和羽毛球部分审阅定稿。

本书系试用教材。由于编者业务水平有限，再加编写时间紧迫，不妥之处在所难免，恳请大家在教学试用过程中提出宝贵的修改意见，以便今后进一步修订。

体育运动学校《球类运动》教材编写组

# 图 例

## 篮球图例

- |   |        |
|---|--------|
| ⑥   | 6号进攻队员 |
| ⊖   | 6号防守队员 |
| △   | 教师     |
| ⊗   | 障碍物    |
| ●   | 球      |
|    | 队员移动路线 |
|    | 队员传球路线 |
|    | 队员运球路线 |
|    | 队员投篮   |
|  | 掩护     |
|  | 急停     |
|  | 夹击     |
|  | 掩护后切入  |

## 排球图例

- 队员
- 6 6号位队员
- 丁 拦网队员
- > 队员移动路线
- > 球飞行路线

## 足球图例

- 进攻队员
- △ 防守队员
- > 球运行路线
- .....> 队员移动路线
- ~~~~> 运球路线
- 足球
- R 裁判员
- L 巡边员

# 目 录

篮 球.....	1
<b>第一章 篮球运动发展概述.....</b>	<b>1</b>
第一节 篮球运动起源与规则演变简况.....	1
第二节 我国篮球运动发展简况.....	3
第三节 世界篮球运动发展趋势.....	6
<b>第二章 篮球基本技术与教学方法.....</b>	<b>9</b>
第一节 移动.....	9
第二节 传、接球.....	17
第三节 投篮.....	25
第四节 运球.....	35
第五节 持球突破.....	41
第六节 个人防守.....	46
第七节 抢篮板球.....	61
<b>第三章 篮球战术与教学方法.....</b>	<b>65</b>
第一节 战术基础配合.....	66
第二节 快攻与防快攻.....	81
第三节 半场人盯人防守与进攻半场人盯人.....	90
第四节 区域联防与进攻区域联防.....	94
<b>第四章 篮球竞赛的组织与编排工作.....</b>	<b>104</b>
第一节 竞赛的组织工作.....	104
第二节 竞赛制度、编排与成绩计算方法.....	105
<b>第五章 篮球竞赛规则、裁判法简介及场地设备.....</b>	<b>111</b>

第一节	篮球竞赛规则简介	111
第二节	篮球竞赛场地及设备	116
第三节	篮球竞赛裁判法简介	120
	<b>排 球</b>	<b>132</b>
<b>第一章</b>	<b>排球运动概述</b>	<b>132</b>
第一节	排球运动简介	132
第二节	排球运动发展概况	133
第三节	排球运动的锻炼价值	138
第四节	排球运动的发展趋向	138
<b>第二章</b>	<b>排球基本技术与教学方法</b>	<b>140</b>
第一节	准备姿势和移动	140
第二节	发球	146
第三节	垫球	152
第四节	传球	158
第五节	扣球	165
第六节	拦网	170
<b>第三章</b>	<b>排球基本战术与教学方法</b>	<b>175</b>
第一节	阵容配备、交换位置	176
第二节	进攻阵型和进攻打法	179
第三节	接发球及其进攻	182
第四节	接扣球及其进攻	192
第五节	排球战术的教学方法	197
<b>第四章</b>	<b>排球竞赛编排与成绩计算方法</b>	<b>202</b>
<b>第五章</b>	<b>排球竞赛规则简介</b>	<b>209</b>
第一节	场地与球网	209
第二节	主要规则简介	211



第三节	裁判员的主要职责和分工	21
第四节	竞赛记分法	230
	<b>足 球</b>	<b>233</b>
<b>第一章</b>	<b>足球运动概述</b>	<b>233</b>
第一节	足球运动的特点与作用	233
第二节	我国古代足球	234
第三节	旧中国的足球运动	236
第四节	新中国的足球运动	238
第五节	现代世界足球运动简况	241
<b>第二章</b>	<b>足球技术</b>	<b>245</b>
第一节	接球技术	248
第二节	运球技术	256
第三节	传球技术	260
第四节	射门技术	271
第五节	抢球技术	277
第六节	断球技术	284
<b>第三章</b>	<b>足球战术</b>	<b>289</b>
第一节	进攻战术	290
第二节	防守战术	297
第三节	足球比赛阵型	300
第四节	足球战术教学方法	303
<b>第四章</b>	<b>守门员</b>	<b>308</b>
第一节	守门员技术	308
第二节	守门员战术	316
第三节	守门员技战术教学方法	317
<b>第五章</b>	<b>足球运动的竞赛工作</b>	<b>319</b>

第一节	淘汰制的编排方法	319
第二节	循环制的编排方法与成绩计算	323
<b>第六章</b>	<b>足球比赛规则与裁判法</b>	<b>326</b>
第一节	足球规则简介	326
第二节	足球裁判法简介	335
	<b>乒乓球</b>	<b>340</b>
<b>第一章</b>	<b>乒乓球运动概述</b>	<b>340</b>
第一节	世界乒乓球运动发展概况	340
第二节	我国乒乓球运动发展概况	344
<b>第二章</b>	<b>乒乓球基本理论</b>	<b>347</b>
第一节	乒乓球常用术语	347
第二节	球拍的种类与性能	352
第三节	击球要素	354
第四节	击球动作的基本环节	362
<b>第三章</b>	<b>乒乓球基本技术</b>	<b>366</b>
第一节	握拍法	366
第二节	基本姿势与站位	369
第三节	步法	370
第四节	发球与接发球	374
第五节	推挡	380
第六节	攻球	386
第七节	搓球	394
第八节	弧圈球	400
第九节	削球	401
第十节	结合技术	403
<b>第四章</b>	<b>乒乓球基本战术</b>	<b>406</b>

第一节	制订和运用战术的基本原则	406
第二节	基本战术	407
第三节	双打	410
<b>第五章</b>	<b>乒乓球竞赛规则与裁判法</b>	<b>417</b>
第一节	场地器材规定	417
第二节	乒乓球竞赛规则简介	419
第三节	裁判员临场操作规程	426
<b>第六章</b>	<b>乒乓球竞赛的组织与编排</b>	<b>428</b>
第一节	竞赛项目	428
第二节	竞赛办法	429

## 羽毛球.....434

<b>第一章</b>	<b>羽毛球运动概述</b>	<b>434</b>
<b>第二章</b>	<b>羽毛球基本理论</b>	<b>439</b>
第一节	球的弧线	439
第二节	球的力量	440
第三节	球的速度	442
第四节	球的落点	443
第五节	球的弧线、力量、速度、落点之间的关系	444
第六节	击球动作的结构和基本环节	445
<b>第三章</b>	<b>基本技术</b>	<b>447</b>
第一节	握拍法	447
第二节	发球与接发球法	448
第三节	基本击球法(手法)	452
第四节	基本步法	469
第五节	双打的站位与脚步移动	479
<b>第四章</b>	<b>基本战术</b>	<b>482</b>

第一节	战术理论	482
第二节	基本打法类型与战术	483
<b>第五章</b>	<b>羽毛球竞赛规则与裁判法</b>	<b>488</b>
第一节	场地和器材设备规格	488
第二节	羽毛球竞赛规则简介	490
<b>第六章</b>	<b>羽毛球竞赛的组织编排</b>	<b>496</b>
第一节	羽毛球竞赛的基本方法	496
第二节	竞赛编排工作的内容和程序	501

# 篮球

## 第一章 篮球运动发展概述

### 第一节 篮球运动起源 与规则演变简况

#### 一、篮球运动起源

篮球运动是1891年，由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德基督教青年会训练学校的体育教师，詹姆士·奈史密斯发明的。

当时詹·奈史密斯于1891年曾负责18人的培训班，成员大部是成年人，他决心改进室内体育课。经过反复思考，决定在场地两端的墙上安装两个装桃子的篮筐，当时是用足球向篮内投掷，投中算一分，因为使用的是桃篮和球，所以将这项游戏命名为“篮球”。

第一场正式的比赛于1892年3月11日在训练学校内举行，是在教师与学生之间进行。1892年1月25日《训练学校研究报告集》上，以“新的游戏”为题，第一次公开介绍了“篮球”。

女子篮球运动是在1917年前后开始的。

篮球运动很快流传到世界各国，1894年由传教士传入中国，1895年由法国留学生传到法国，1901年传到德国，1903

球传到日本，这些都是最早开展篮球运动的国家。

1932年6月18日，在瑞士日内瓦成立了国际业余篮球联合会，当时只有8个会员协会，现在会员协会共有178个。

1936年8月1日—16日第十一届奥运会将男子篮球列为正式比赛项目。

1976年第二十一届奥运会女子篮球被列为正式比赛项目。

奥运会每四年举行一次，国际业余篮球联合会也是每四年组织一次世界篮球锦标赛。同时世界各大洲也组织各种性质的篮球比赛。

## 二、篮球运动规则的主要修改和演变

1892年奈史密斯先生制定了最原始的篮球竞赛规则，共十五条。这十三条规则虽不系统、不完整，有些不够明确，但对初期篮球运动的发展，起了很大推动作用。

在1932年前，世界各国篮球运动普遍开展，但规则不统一，各有自己的竞赛规则，由于规则混乱，直接影响篮球运动发展。

1932年，国际业余篮球联合会正式成立后首要的任务就是研究如何统一篮球竞赛规则，并在第一次会议上通过了把篮球竞赛列入奥运会竞赛项目。

从此，国际篮联在每次奥运会前后，总是有组织、有计划地对原有篮球规则进行讨论研究、修改和补充。

篮球规则发展到现在已有九十七年历史了，在这九十七年内，根据世界篮球运动发展情况和发展需要，不论在场地设备方面，还是在比赛的具体条款、罚则方面，都经过了反复多次的修改，增加了许多新的内容。

篮球规则发展到今天已有九章、九十三条，另外还有24点

补充说明。

篮球规则的发展和演变是随着篮球运动的发展而不断地完善，永无终止。

## 第二节 我国篮球运动发展简况

### 一、旧中国的篮球运动

篮球运动传入我国是1894年，是由美国传教士首先传到天津，后来在上海、北京开展了这项活动。男子篮球在我国于1910年被列为表演项目。

女子篮球是1916年在上海基督教女青年会体育师范学校开始的，1930年第四届全国运动会上女子篮球正式列为比赛项目。

解放前旧中国参加了十次远东运动会，男子篮球只拿到了第五届远东运动会一次冠军。在世界上参加了1936年第十一届奥运会和1948年第十四届奥运会，我国男子篮球队，只取得了第20名和第18名。旧中国的篮球运动在亚洲和世界都处在较低水平。

旧中国篮球运动局限在几个大城市，篮球运动的发展非常缓慢。

### 二、解放区—中央苏区的篮球运动简介

中央苏区非常关心体育工作。在红军中和革命根据地经常举行篮球比赛活动，如：“五四球赛”、“八一球赛”、“三八球赛”等。

当时贺龙同志的部队中有一支“战斗篮球队”非常著名，由于经常取得胜利，被称为“常胜军”。

那时与战斗队同享盛名的还有“东赣”队。这两支篮球队，一方面作战，一方面在空余时间进行锻炼和比赛，增强军民体质，宣传和鼓舞军民抗日杀敌斗志和坚强信心，并为全国解放后发展体育事业培养了一些骨干力量。

### 三、新中国的篮球运动简介

#### (一)我国篮球运动发展概况

我国篮球运动真正的发展还是解放以后，1950年苏联国家队来我国访问，共进行了23场比赛，获全胜，苏队平均每场得95.1分，而我们平均只得27分。苏联队良好的身体素质、攻防速度和技术的实用法，对我国篮球运动产生了很大的影响。

为迅速提高我国篮球运动水平，于1953年开始派男、女篮球队参加世界青年和平联欢节的篮球比赛，同时出访东欧各国。1954年专门派男、女篮球队去苏联学习，由苏联教练任教，“八一”队也去东欧四国访问学习。1956年举办全国篮球教练员学习班，邀请苏联专家切特林主讲。

1955年国家体委在天津召开了全国训练工作会议。会议上提出了篮球训练的指导思想：“积极、主动、快速”，使训练工作逐步正规化。要求各队努力提高快攻打法，并掌握快速运动中的技术和技能。

在技术变化上，男子普遍采用了跳投技术，女子也出现了单手投篮和近距离跳投，投篮命中率普遍提高，改进了防守技术，并注意了高大运动员的选拔，随着中锋身材的提高，加强了内线攻击力量。

1958年我国篮球队伍蓬勃发展，参加甲级队联赛的男、女队共24个，乙级队联赛男12、女11队，丙级联赛男子102个队、女子90个队。强队林立，各省市队常有国际比赛任



务，并取得良好成绩。

1959年我国篮球运动进入高潮时期，我国女队访问欧洲，两次战平保加利亚队(当时保队为欧洲冠军)。捷克斯洛伐克、匈牙利、保加利亚访问中国时，中国队胜捷、保、匈队(当时保队为世界第四名)，八一、河北、黑龙江队也分别战胜了捷、匈、保三个欧洲强队。

苏联青年队访华，我青年队一胜一平。

当时我国家队、省市队都战胜过东欧一些强手，这是我国篮球史上第一次向国外强队冲击。

1960年，我国男篮以三胜一负的成绩取得第一届社会主义国家公安体育组织男子篮球赛的冠军。这是我国参加世界性正式比赛，第一次获得冠军。

1963年前我国男女篮均能与欧洲强队抗衡，达到了一定水平。但1966年至1972年由于动乱的原因，我国篮球运动发展基本停顿，拉大了与世界强队水平的差距。

1972年恢复了国内比赛，举行了五项球类运动会，1973年重新举办全国联赛，1978年恢复了等级比赛制度，1980年起增办全国锦标赛。

当时各省市及国家队都处在青黄不接时期，1974年参加亚运会只获得第三名。

1975年国际篮联和亚洲篮联相继恢复了我国篮协的合法席位。我国男篮获得第八届、第九届亚洲男子篮球锦标赛的冠军。女队获第六届亚洲女子篮球锦标赛冠军。

男篮参加1978年第八届世界男子锦标赛获第十一名，从成绩来看与世界强队有较大差距，但从发展来看有向世界高水平冲击的好趋势。女篮在1983年第九届世界锦标赛中取得了第三名的好成绩，进入世界三强行列，男篮也在第十届男