

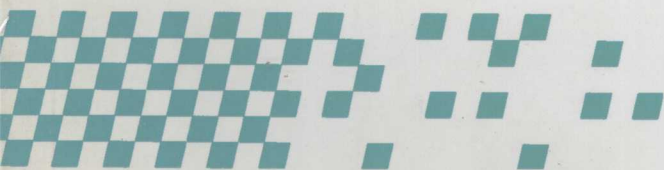


经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
普通高等学校公共体育课程系列教材

休闲娱乐体育

主编
李艳翎 周 兵

GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社



G89
41

教学指导委员会审定通过
育课程系列教材



休闲娱乐体育

主编

李艳翎 周兵

广西师范大学出版社

号 881520

· 1 ·

— 交学等高一

国本则国中



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

· 桂林 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

休闲娱乐体育 / 李艳翎, 周兵主编. — 桂林: 广西师范大学出版社, 2003. 8

普通高等学校公共体育课程系列教材

ISBN 7-5633-4171-4

I. 休… II. ①李… ②周… III. 文娱性体育活动 — 高等学校 — 教材 IV. G89

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 067188 号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市育才路 15 号 邮政编码: 541004)
网址: <http://www.bbtpress.com.cn>

出版人: 萧启明

全国新华书店经销

湛江蓝星南华印务公司印刷

(广东省湛江市霞山区莱塘路 61 号 邮政编码: 524002)

开本: 890 mm × 1 240 mm 1/32

印张: 5.25 字数: 150 千字

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

印数: 00 001 ~ 10 000 定价: 7.60 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



编写说明

随着“健康第一”、“以人为本”和“终身体育”等现代体育教育理念的形
成,我国高校体育课程确立了促进学生科学锻炼,达到“增强体质、增进健康
和提高体育素养”为主要目标的课程性质定位。改变长期以来一本教科书统
揽大学体育教学全过程和以竞技体育项目为主线的教学模式,编写健身性和
趣味性强、实效性和科学性好的,能满足大学生个性化学习需要的体育教材,
落实高校体育课程性质定位,发挥高校体育的全面教育功能,是当前高校体
育教学改革的主要任务。我们在教育部体育卫生与艺术教育司、全国高等学
校体育教学指导委员会的指导下,由广西师范大学出版社牵头,联合体育教
育界中对高校体育教学、课程改革有研究的专家、学者,成立“普通高等学
校公共体育课程系列教材编写委员会”,组织编写了这套“普通高等学校公共
体育课程系列教材”。

这套教材共12种,涵盖了20多项易于开展并深受大学生喜爱的运动项
目。其中《篮球》、《排球》、《足球》、《休闲娱乐体育》、《武术 跆拳道 自由搏
击》、《民族体育 传统保健》、《体育舞蹈 艺术体操》、《健美操 健美运动》、《乒
乓球 网球 羽毛球》、《综合技术与素质》10种,为技术项目类教材;《体育文
化》和《健康教育》2种,为提高学生的体育人文素质和增进健康知识的教材。
这套教材已全部通过国家教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定。

这套教材的组织和编写,我们是严格按照国家教育部2002年颁发的《全
国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求进行的。在教材结构设计
上,将传统竞技运动项目与大学生的健身锻炼内容和健康教育、体育文化有
机地结合起来,力求构建新的公体教材体系。在内容的选择上,兼顾学生不
同层次的需求与兴趣,注重终身锻炼意识和运动技能的培养,分项目介绍科
学的锻炼方法与必需的健康知识,使学生在提高健康水平和运动能力的同时,
提高社会适应能力;介绍练习与健身效果的自我评价方法,提高学生对体育运
动的主动参与和自我锻炼评价能力;突出教材的文化品位,注意把体育科研的

最新成果、各运动项目的技战术与裁判规则等最新动态介绍给学生,帮助他们提高体育运动鉴赏水平。在编写组织中,我们严格执行编审分离的原则,坚持“高起点”、“高要求”、“高质量”的“三高”编写原则,努力提高教材质量。

在编写队伍组建中,我们以东部地区高校的专家为骨干,吸纳西部院校中体育教学、科研经验较丰富的教师参与,组成了来自全国各省区65所高校一百余位作者参与的、广泛的、有代表性的编写队伍。以东部为主、东西部联手的作者队伍为我们奠定了编写多项目、高质量教材的基础,也保证了促进高校体育教学与民族地区体育运动共同发展的编写目标的实现,有利于促进高校因地制宜地开展体育活动和弘扬中华民族优秀的传统体育文化。

《休闲娱乐体育》教材是本套教材中的技术项目品种,本书由李艳翎教授、周兵教授任主编。参加编写的人员及其分工如下(按章节顺序):李艳翎(湖南师范大学)负责绪论,卢振华(广西大学)负责第一章,易小坚(湖南师范大学)负责第二章,伍勇辉(桂林旅游高等专科学校)负责第三章,储志东(南京师范大学)负责第四章,李艳翎(湖南师范大学)负责第五章,谭洁(江西宜春学院)负责第六章,曾建勋(桂林旅游高等专科学校)负责第七章,周兵(南京师范大学)负责第八章,郑旗(山西师范大学)负责第九章,李红琴(西藏民族学院)负责第十章。全书由李艳翎教授统稿。在本书的统稿过程中,常娟、邓春菊、李红军三位同志做了大量的文字校对、打印和配图等工作,为本书的完成做出了贡献,在此,对他们一并表示衷心的感谢。

本套教材的问世,得到了国家教育部体育卫生与艺术教育司和教育部全国高等学校体育教学指导委员会的关心与全程指导,得到了广西壮族自治区教育厅体育卫生与艺术教育处自始至终的关心和支持、广西师范大学领导的高度重视与大力支持、广西师范大学体育学院的积极协助。在此,我们向所有参与、关心和支持本套教材编写、出版的单位、领导和教师表示深深的谢意。本套教材的编写与出版,是对普通高校体育教学改革、教材建设的首次探索与尝试,不妥之处在所难免,恭请各位读者批评指正。

普通高等学校公共体育课程系列教材编写委员会

2003年8月



目 录

绪论	1
----------	---

第一篇 球类休闲

第一章 台球运动	7
第一节 台球运动的概述	7
第二节 台球运动的基本技术与练习方法	8
第三节 台球运动竞赛与欣赏	14
第四节 台球运动练习的评价	16
第二章 保龄球运动	18
第一节 保龄球运动的概述	18
第二节 保龄球运动的基本技术与练习方法	21
第三节 保龄球运动的竞赛与欣赏	30
第三章 棒球运动	33
第一节 棒球运动	33
第二节 垒球运动	47



第四章 壁球运动	54
第一节 壁球运动的概述	54
第二节 壁球运动的基本技术与练习方法	55
第三节 壁球运动竞赛与欣赏	61
第四节 壁球运动练习的评价	64

第二篇 户外休闲

第五章 攀岩与蹦极	69
第一节 攀岩	69
第二节 蹦极	78
第六章 漂流与划船	83
第一节 漂流与划船的概述	83
第二节 漂流与划船的基本知识	85
第三节 漂流与划船的基本技术与训练	88

第三篇 棋牌类及其他休闲

第七章 围棋	97
第一节 围棋运动的概述	97
第二节 围棋运动的基本知识与方法	98
第三节 围棋运动练习与评价	103
第四节 围棋运动竞赛与欣赏	112
第八章 中国象棋与国际象棋	114
第一节 中国象棋	114
第二节 国际象棋	122
第九章 五子棋与跳棋	131
第一节 五子棋	131
第二节 跳棋	145
第十章 角力、扳腕	151
第一节 角力	151
第二节 扳腕	158
主要参考书目	159



绪论

当今,休闲已成为我们这个时代生活的重要特征之一。休闲质量的高低将直接影响社会的全面发展与进步,影响到人能否完整、全面、健康地发展自己。毋庸置疑,我们正在迈向休闲在人的生活和社会经济中地位越来越重要的时代。作为休闲的一个重要分支——休闲体育发展到今天,作为一种文化范畴,已得到我国大学生们的认可。参加休闲体育已成为都市青年最流行、最持久的时尚,追求健身、健心、健美、娱乐、医疗、康复、公平竞争等目标,越来越受到大学生们的瞩目、理解和接受。在高度现代化、城市化的社会里,休闲体育是一种文明、健康、科学的余暇生活方式,它特有的风姿和魅力,将吸引越来越多的大学生投入其中。

一、休闲体育的概念

1. 什么是休闲

休闲之事古已有之。休闲的一般意义是指两个方面:一是解除体力上的疲劳,对人承受的艰辛起补偿作用。所谓补偿,是指找回被破坏的精神和生理的平衡。二是获得精神上的慰藉,医治工业生产程序统一化所引起的个性结构的破坏。从一般意义上讲,它是完成社会必要劳动时间之外的活动,是人的生命状态的一种形式。而对于人的生命意义来说,它是一种精神的态度,是使自己沉浸在“整个创造过程”中的一种机会和



能力,它对于人“成为人”有着十分重要的价值,并在人类社会进步的历史中始终扮演着重要的角色。

2. 什么是休闲体育

休闲体育是指人们在闲暇时间里进行的,以一定的活动形式为手段,满足对文化和健康需求的一种生活方式。其主要特点是融健身性、娱乐性和文化性于一体,不仅可以强身健体,还可以愉悦身心,可以作用于人的精神,使人全面健康发展。休闲体育活动具有业余性和自愿性特点,是人们在闲暇时间里所参加的活动,具有参与性,表现为人的主动参与,而不以追求运动成绩为目的。休闲体育手段具有多样性,有丰富的锻炼手段和方法,既有复杂的,也有简单的,既有传统的,也有现代的,既有正规的,也有不正规的,因此,休闲体育具有独特的地位。

3. 休闲体育在我国地开展

休闲体育作为人们对追求崭新生活方式、生活态度的闲暇文化内容,在我国地开展尚属初级阶段。

我国社会经济发展水平的提高使居民消费能力得以提高,这是休闲体育开展的经济基础。而对于休闲体育而言,经济基础奠定之后,时间就是决定的因素。由于《全民健身计划纲要》的颁布实施和终身体育理论的张扬,人们对体育作用于健康和丰富业余文体生活的作用有了进一步的认识。随着生活的变化,人们的生活意识也有了较大的转变,重视体育生活、追求生活价值、讲究休闲享受的高质量、高品位的休闲生活越来越为人们所接受。提高身体健康水平、追求幸福生活已成为我国人民现代生活意识的重要特征。

二、休闲体育的内容与分类

1. 休闲体育的内容

休闲体育内容丰富,方式多种多样。按照参与休闲的形式、运动方法和对人体的主要作用不同,休闲体育一般包括下列内容:

(1) 球类休闲。

球类休闲有台球、保龄球、棒垒球、壁球、高尔夫球和网球等。这些以小球为主要器械的运动项目,能够较好地融休闲、娱乐、健身于一体,体现

一种健康、文明、高雅的形象,既能够较好地锻炼人们各方面的身体素质,又能够培养人们良好的心理品质,成为人们喜爱和追逐的对象。

(2) 户外休闲。

户外休闲有攀岩、蹦极、郊游、登山、钓鱼、漂流和划船等。户外休闲指避开城市的嘈杂,到郊外投进大自然的怀抱,享受“田园牧歌”的清新野趣,从快速而又单调的节奏中解脱出来,在阳光、碧波、清风和新鲜的空气中,让人放松身心。

(3) 棋牌类休闲。

棋牌类休闲有围棋、中国象棋、国际象棋、五子棋、跳棋和桥牌等,这些项目对人的身体素质要求不高,但是却需要积极地开动脑筋,在思考的过程中能够培养人们思维的全面性、条理性和灵活性,增强记忆力、判断力,且对人们的品格和性情都具有潜移默化的作用。

(4) 其他休闲。

其他休闲有角力、扳腕和飞镖等。这些项目对人们的力量素质要求较高,并有一定的技巧性,尤其是像角力、扳腕这些带有民间趣味的项目,人对其有着与生俱来的参与性和随意性,因而受到不少人的喜爱。

2. 休闲体育的分类

休闲体育的分类形式较多,按照身体的运动状态可分为三类:静态类、亚动态类和动态类。静态类项目,如棋牌类;亚动态类项目,如钓鱼;动态类项目,如野营、攀岩、蹦极和慢跑等。按照运动场地分为:户外休闲和户内休闲。户外休闲可分为:空中运动,如跳伞、热气球等;陆地运动,如滑草、登山等;水上运动,如冲浪、帆板等。户内休闲有:壁球、保龄球和飞镖等。按参加者在活动中的身体状态,可以分为:观赏性活动(间接参与)、相对安静状态的活动、运动性活动。就运动形式可分为竞技运动项目和非竞技运动项目;从活动方法上可以分为徒手运动项目和器械运动项目;根据运动强度与运动时间又可以分为有氧运动项目和无氧运动项目。还可分为个人活动与集体活动或商业性活动与非商业性活动。



三、休闲体育的功能

1. 开展休闲体育,是满足人类高质量生活的需要

休闲是人生活中的重要组成部分,是人的本性的充分展现。法国人在《4万小时——预测未来的劳动》一书中算了一笔账,得出人的一生有一半是在休闲之中度过的这样一个结论。休闲体育正是以其独特的自由性、趣味性和健身性充实着人们这一广阔天地,从而满足人们的娱乐、享受需求,其实质也就是更好地利用和享受人的另一半生命。

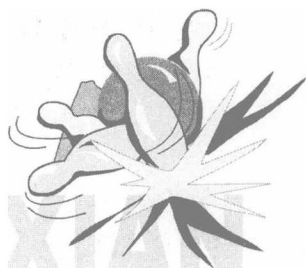
2. 开展休闲体育有利于促进两个文明的建设

休闲体育对社会的精神文明建设也具有举足轻重的影响。休闲时间愈多,愈需要理智,愈需要正确引导。如果休闲生活内容不充实、无聊,将给社会带来负担。正如我们开始讨论的休闲对于生物人和精神人的作用,休闲体育的普及开展能充实人们的休闲方式和手段,这无疑对社会风气的好转具有重要作用。

3. 休闲体育是构筑终身体育的坚实依托

终身体育理论的提高并被广泛地接受,与人们的健康需求密不可分。作为一种理论基础,它对人们的健身意识的加强起到了积极的推动作用,然而仅有理论是远远不够的,体育要满足人们的娱乐、享受需求,就要以其趣味性来提高吸引力。而休闲体育强调的就是乐趣,其目的就在于创造丰富的生活,增添生活情趣,在寓教于乐的过程中,发散剩余精力,恢复疲劳;净化情感,缓解压力,平静心境;取得回报,获得成功与满足感;社会同化,提高人际交往和社会适应能力。另外,休闲体育的内容繁多,方式丰富,雅俗共赏。正是休闲体育所具有的广泛的社会适应性和极大趣味性,人们在一半生命中彻底摆脱了以工作为中心的单调生活,真实感受到生活的意义、价值,享受生活情趣,从而为终身体育的普及、开展构筑起了坚实的依托。

第一篇



球类休闲

主 编 李艳翎 (湖南师范大学)

编 者 卢振华 (广西大学)

易小坚 (湖南师范大学)

伍勇辉 (桂林旅游高等专科学校)

储志东 (南京师范大学)

本篇导言

本篇主要介绍了以台球、保龄球、棒垒球和壁球为代表的球类休闲运动,这四种以小球为主要器械的运动项目易学习掌握,较好地体现了娱乐与健身的价值,在大学生课余活动中开展较为普及。读者通过本篇的学习,能提高其基本知识、基本技术和基本技能。

第一章

台球运动

本章导读

本章介绍了台球运动的特点以及欣赏台球比赛的方法,教你台球击球技术和瞄准方法,让你了解如何控制主球的运动路线及方向。阅读本章你将学会怎样打台球和欣赏台球比赛。

第一节 台球运动的概述

一、台球运动的起源

台球(billiards),也称桌球,是一项健康、文明、高雅的体育活动。它融休闲、娱乐、健身于一体,如今已成为世界上最流行的运动项目之一,深受人们的喜爱。台球运动历史悠久,14~15世纪起源于欧洲。它是由一种被称为滚球的游戏演变而成的,这种游戏开始是人们在户外的地上玩的,后来被人们移到室内的桌面上。台球从欧洲流传到世界各地,并得到了发展。台球的打法种类很多,分为撞击式和落袋式。撞击式台球包括日式三球和法式四球;落袋式台球包括英式三球、美式台球及英式斯诺克。1993年,世界台球运动联盟成立,它促进了台球运动在世界范围内的发展。

知识窗

中国台球信息网

<http://www.china-bi.com>

长乐台球俱乐部

<http://www.zhxin.net>



台球运动是在清末民初传入我国的。当时在“上等阶层”中十分流行,各大城市包括北京都有很多的球厅或台球社,而且日渐兴旺。一直到新中国成立初期,台球在我国体育项目中都占据着重要的地位。改革开放后,随着人民生活水平的提高,台球运动在广大城乡得到普及和开展。1986年,中国台球协会成立,并举行各种比赛,促进了我国台球运动技术水平的发展。

二、台球运动的特点

台球运动是一项静中有动,动中求静,动静结合的运动。台球的“动”指的是击球时手的用力和来回走动,有一定的活动量;“静”指击球时全神贯注,心平气和。经常打台球既能发展手臂力量,强身健体,又能益智,陶冶情操和愉悦身心。台球运动是一项在室内进行的运动,它所占用地小,运动器材比较简单,因此不受时间、气候的影响,在任何时候均可进行。此外,台球简单易学,运动量不大,不同年龄、不同性别和不同身体状况的人均可参加。

第二节 台球运动的基本技术与练习方法

一、台球的基本技术

(一) 击球姿势

击球姿势包括架杆、握杆和身体姿势三部分。

1. 架杆 架杆有两种,即手架和杆架。

用手来架住球杆的姿势叫手架。架杆是为了使球杆能平稳地前后运动。我们最常用的是平背式手架,它的方法是:五指张开平放在台



图 1-2-1

面上,手背拱起,掌跟贴着台面,拇指跷起同时压在食指指根处,拇指与食指指根成“V”字形,整个手掌右转 15° 。有些人不注意让拇指压住食指指根,结果球杆容易左右晃动,造成出杆不直。(见图 1-2-1)

2. 握杆 握杆是为了便于运杆自如,确保出杆在一条直线上。握杆时,后手在杆尾自然抓握球杆,拇指与食指、中指握成一个圈,虎口正对球



杆。在确定架杆手的位置后,前后调整后手的位置,使后手前臂与球杆成 90° ,这时后手的位置就是正确的握杆位置。

3. 身体姿势 面对击球方向,两脚自然站立与肩同宽,左脚向前半步,左膝自然弯曲,右膝伸直,右脚掌外转约 40° ,重心落于两脚间;身体前倾,挺胸抬头;前手放在距主球 $15\sim 25\text{ cm}$ 的台面上,后手靠近体侧,肘关节高于肩关节,前臂自然下垂与球杆成 90° ;杆头接近主球击点,下颏靠近球杆,目视前方。

(二) 击球动作

做好正确的击球姿势后,身体除右臂外固定不动;后手以肘关节为轴,前臂前后摆动做几次平直运杆,运杆长度要求每次相同;当感觉运杆平直后,前臂再次后摆球杆,看准主球击点,接着前摆出杆击球,击球后前臂随进停止。

(三) 目标球的瞄准

1. 偏球的瞄准方法 首先找进球点。所谓进球点就是使目标球进袋的撞击点。找进球点的方法是,目标球进球路线向后延长至目标球的表面,得一相交点P,P点就是目标球的进球点。接着确定主球的瞄准点。常用确定主球瞄准点的方法是:找到进球点P后,从P点沿着延长线向后取一Q点,使P点到Q点的距离等于目标球半径的距离,Q点就是瞄准点。不管主球在任何位置,只要主球运动路线对准Q点,击出的主球就能与目标球P点相碰,使目标球落袋(见图1-2-2)。无论用何种瞄准方法,目测时都应使主球与目标球进球点相吻合。

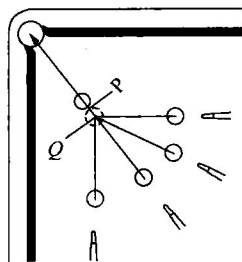


图 1-2-2

2. 直线球的瞄准方法 直线球就是主球球心、目标球球心和袋口中心在一直线上。因为目标球的进球点和主球的瞄准点在直线球的直线上,所以直线球的瞄准点就是目标球的中心点。瞄准时,球杆先过主球中点指向目标球中点,然后再决定主球的击点。由于直线球不用过多地考虑瞄准,因此在击直线球时,应侧重考虑后手的动作能否保持球杆平直。



一般来说,击直线球准的人,他的直线出杆击球的水平是很高的。

3. 薄边球的瞄准方法 薄边球就是目标球的进球点位于目标球的边缘上。如果进球点在目标球的左边缘上,瞄准时只需用主球的右边缘对准目标球的左边缘;如果进球点在目标球的右边缘上,瞄准时就要用主球的左边缘对准目标球的右边缘。薄边球的瞄准其实就是边对边的瞄准。

(四) 主球的控制

打台球有两个目的,即打进目标球和控制主球。要提高台球技艺水平,必须了解主球的运动方式,了解主球与目标球的分离角以及主球与台边的关系。只有这样,当主球撞击目标球或台边后,才能知道主球以什么样的运动方式朝哪个方向运动,从而达到控制主球的目的。

1. 主球的击点及其运动特征 主球的五个基本击球点是中点、中上点、中下点、左中点、右中点。主球还有一个安全击球区的内圆,它的半径为主球直径的 $\frac{6}{10}$ (见图 1-2-3)。在安全区内击球,不会出现滑杆现象。击主球上不同的击点,主球会产生不同的运动特征。击主球中点,开始主球向前滑行,由于台面摩擦力的影响,接着以上旋运动形式向前行进。击主球中上点,主球急速上旋向前行进。击主球的中下点,开始主球逆旋向前行进,由于台面摩擦力的影响,接着向前滑行,最后以上旋运动形式向前行进。

2. 主球与目标球的分离角 主球撞击目标球侧面后,两者分开运动的方向间的夹角称为分离角。了解主球与目标球的分离角,才能知道主球撞击目标球侧面后会朝什么方向运动。由于台球的弹性好,可以把台球的碰撞看做弹性碰撞,从而得出:不旋转的主球撞击目标球侧面后,主球与目标球的分离角为 90° (见图 1-2-4)。击主球上不同击点,主球与目标球的分离角也不同。击主球的中上点,主球与目标球侧面相撞后,两者的分离角小于 90° ;击主球中下点,主球与目标球侧面相撞后,两者分离角大于 90° 。