

高等院校创新课程规划教材

高校体育与健康教程

GAOXIAO TIYU YU JIANKANG JIAOCHENG SHIJIANPIAN

(实践篇)

主 编 / 庄永达 李 霞

副主编 / 李 江 曾楠楠 安红军



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

高校体育与健康教程

(实践篇)

主 编 庄永达 李 霞

副主编 李 江 曾楠楠 安红军



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书主要介绍高校普遍开展的篮球、排球、网球、羽毛球、乒乓球、武术、跆拳道、瑜伽、木球、健美操、形体等运动项目的概述、基本技战术、基本规则及裁判法等内容。本书适宜作为普遍高等学校开设体育课程教学的通用教材。

图书在版编目(CIP)数据

高校体育与健康教程. 实践篇/庄永达,李霞主编.

—上海:上海交通大学出版社,2015

ISBN 978-7-313-13518-6

I. ①高… II. ①庄… ②李… 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(2015)第176205号

高校体育与健康教程(实践篇)

主 编:庄永达 李 霞

出版发行:上海交通大学出版社

邮政编码:200030

出 版 人:韩建民

印 业:浙江万盛达实业有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

字 数:392千字

版 次:2015年8月第1版

书 号:ISBN 978-7-313-13518-6/G

定 价:33.80元

地 址:上海市番禺路951号

电 话:021-64071208

经 销:全国新华书店

印 张:18.25

印 次:2015年8月第1次印刷

版权所有 侵权必究

告读者:如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话:0571-88273587

本书编委会

主 编 庄永达 李 霞

副主编 李 江 曾楠楠 安红军

编 委 (按姓氏笔画为序)

华红辉 安红军 庄永达 许婉敏

李 江 李 霞 陈国平 罗 轶

徐明俊 曾楠楠 楼玲玲

前言

我国党和政府高度重视青少年体质健康和学校体育工作。《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2012—2020)》明确指出:“加强体育,牢固树立健康第一的思想,确保学生体育课程和课余活动时间,提高体育教学质量,加强心理健康教育,促进学生身心健康、体魄强健、意志坚强”。教育部2014年颁布的《高等学校体育工作基本标准》和《国家学生体质健康标准(2014)》为高等学校体育工作提出了具体要求,并进一步明确了高等学校体育与健康教育是高等教育的重要内容之一,大学体育课程是国家规定的必修课程,是高等学校课程体系的重要组成部分,是高等学校体育与健康教育工作的中心工作。

高质量的大学体育与健康教材是提高大学体育课程教学质量和实施对大学生进行体育与健康教育工作的重要保障。我们组织了以宁波卫生职业技术学院为主的相关高校具有丰富教学实践经验的专业教师编写了《高校体育与健康教程(实践篇)》。本教材力求体现时代特色,强调“健康第一”的指导思想,以培养学生的体育健康意识和健身实践能力,增进学生的身心健康,养成终生锻炼的习惯为主线,突出规范、实用、新颖的特色,具有观念新、内容丰富、方法简便易学的特点。本教材注重理论与实践的结合,内容充实、图文并茂、清晰易懂,融科学性、知识性和趣味性于一体,易于学生掌握科学的锻炼方法和各项体育运动的基本知识,是普通高等学校开设体育课程教学的通用教材。

本教材编写分工如下:徐明俊编写第一章;楼玲玲编写第二章;李江编写第三章;庄永达编写第四章;许婉敏编写第五章;安红军编写第六章、第十章;曾楠楠编写第七章、第八章;李霞编写第九章、罗轶编写第十一章。全书由庄永达、李霞统稿。

本教材的编写工作,借鉴与吸取了前人和当代专家学者的研究成果,得到了许多高校同行的指导和帮助,得到了学校领导及同事们的大力支持,在此一并表

示诚挚的谢意。另外,我们对没能在本书注明所被引用的专家学者及其论著的出处深表歉意。

由于时间仓促和本教材编写人员水平所限,书中存在的错误和不足,恳请专家和同行批评指正。

编 者

2015年4月

目 录

第一章 篮球	1
第一节 篮球运动概述	1
第二节 篮球运动基本技术和战术	2
第三节 篮球比赛规则简介	21
第二章 排球	26
第一节 排球运动概述	26
第二节 排球基本技术和战术	28
第三节 排球比赛规则、裁判法和竞赛组织	39
第三章 网球运动概述	46
第一节 网球运动概述	46
第二节 网球运动基本技术和战术	51
第三节 网球运动比赛规则	66
第四章 羽毛球	70
第一节 羽毛球运动概述	70
第二节 羽毛球基本技术和战术	75
第三节 羽毛球比赛规则和裁判法	94
第五章 乒乓球	100
第一节 乒乓球运动概述	100
第二节 乒乓球运动技术和战术	106
第三节 乒乓球比赛规则	125
第六章 武术运动	131
第一节 武术运动概述	131
第二节 太极拳	132
第三节 初级三路长拳套路	152

第七章 瑜伽	168
第一节 瑜伽概述	168
第二节 瑜伽体位	182
第八章 木球	196
第一节 木球运动概述	196
第二节 木球运动基本技术	200
第三节 木球运动基本战术	205
第四节 木球比赛的基本规则	212
附 件 木球裁判记杆相关说明	223
第九章 健美操	225
第一节 健美操运动概述	225
第二节 健美操的基本动作	237
第三节 健美操基本技术	244
第四节 健美操科学锻炼指南	246
第十章 跆拳道	252
第一节 跆拳道概述	252
第二节 跆拳道基本技术	255
第三节 跆拳道比赛规则和裁判法	264
第十一章 形体训练	269
第一节 形体美概述	269
第二节 形体训练的科学基础	271
第三节 形体训练的方法	273
参考文献	281

第一章 篮 球

第一节 篮球运动概述

篮球运动是在长方形平面场地上,比赛的双方各出5名队员,在规则的限制下,通过掷、拍、滚或运,将球投入位于一定高度的对方球篮以得分,并阻止对方获球或得分的集体竞技体育项目。篮球运动深受人民群众的喜爱,开展广泛普及,是世界上开展最为广泛的体育运动之一,在体育运动中占有重要地位。

现代篮球运动起源于美国,是深受大众喜欢的体育运动项目。1891年12月,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·奈史密斯博士发明了篮球。他从工人和儿童用球向“桃子筐”投准的游戏中得到启发,设计将两只桃篮分别钉在健身房内两端看台的栏杆上,桃篮口水平向上,距地面10英尺(1英尺=0.304799999537米),以足球为比赛工具向篮内投掷,入篮得1分,按得分多少决定胜负。因为这项游戏最初使用的是桃篮和球,遂取名为篮球。1893年铁质球篮取代了桃篮并挂上了线网。1895年篮筐开始固定在4×6英尺的篮板上并逐渐深入场内,到1913年将篮网剪开,形成了近似现代的篮板和球篮。男、女篮球分别于1936年与1976年的奥运会被列为正式比赛项目。

NBA联赛是全世界公认的水平最高的篮球联赛,其魅力不仅在于球队魔术般的配合,更主要是展现完美的个人技术。当代篮球运动沿着“智博谋高、身高体壮、凶悍顽强、积极主动、快速机敏、全面准确”的同一目标和不同流派、风格及多种多样打法的发展方向发展,而智、高、壮、快、准、悍、全、巧、变是发展总趋势。

最初的篮球比赛规则很简单,对于场地大小、参加人数多少、比赛时间长短均无统一规定。1892年奈史密斯制定了第一部13条的原始规则,目的是使篮球游戏在公平对等的条件下进行,同时不允许粗野动作的发生。1915年美国制定了全国统一的篮球竞赛规则,并翻译成多种文字,向全世界发行。1932年,刚诞生的国际篮联以美国大学使用的篮球规则为基础,制定了第一份世界统一的竞赛规则。随着篮球运动的发展,场地设备得到改进和完善,规则也不断地增删和变化,截至2010年,现行规则计有50条59个手势图。

第二节 篮球运动基本技术和战术

一、基本技术

篮球技术是在篮球比赛中所运用的各种专门动作方法的总称,是篮球比赛的基础。篮球运动是一项集体性和对抗性项目。因此要求篮球运动员既要在对抗中完成技术动作,又要在集体需要的情况下合理地运用技术。随着篮球运动攻防对抗的加强,运动员身体素质的提高和规则的演变,促使篮球技术不断地发展和创新。

篮球技术分为进攻技术、防守技术、移动技术、篮板球几大部分。每一部分都有许多技术类别。各类技术动作又有许多不同的方法,各种动作方法又都可能在不同条件下去完成。

1. 移动

移动技术是篮球比赛中队员为了改变位置、方向、速度和争取高度所采用的各种脚步动作方法的总称。移动技术包括起动、跑进、急停、转体、滑步、跳起等技术环节。

(1)起动。起动是队员在场上由静止状态变为运动状态的突变动作。运动员在场上的速度往往体现在起动速度上。动作方法:准备姿势成基本站立姿势。起动时,上体迅速前倾或侧转,同时后脚或起动方向的异侧脚的前掌短促有力蹬地,手臂积极摆动,两脚交替蹬地,前两三步要短促而快,在最短的距离内充分发挥最快速度(见图1-1)。

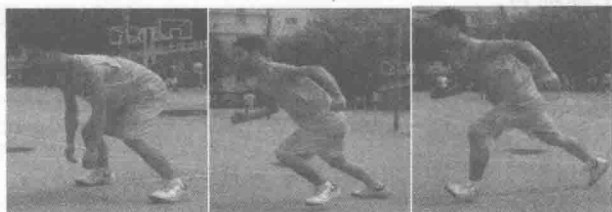


图1-1 起 动

(2)跑进。这是队员在场上改变位置、提高速度的重要方法。篮球场上的跑具有快速、多变的特点,也是移动中运用最多的一项基本技术,在训练中应占有重要的地位。在比赛中经常运用的跑有:变速跑、变向跑、侧身跑、后退跑。

(3)急停。这是在跑动中突然制动的一种动作方法,是各种脚步动作衔接和变化的过渡动作。比赛中急停多与其他技术结合在一起运用。急停分跨步急停和跳步急停两种。动作关键:跨步急停第一步时脚掌抵地屈膝,上体侧转移重心;第二步用力抵地体内转,臀下坐降重心(见图1-2)。跳步急停时,起跳稍离地,落地屈膝降重心

(见图1-3)。



图1-2 跨步急停



图1-3 跳步急停

(4)转身。这是以一脚做轴,另一脚蹬地向不同方向转移以改变身体方向的一种方法,分为前转身和后转身。动作关键:降低重心,蹬地、转体用力一致,身体保持平衡。

(5)滑步。这是防守移动的一种主要方法。它易于保持身体平衡,可向任何方向移动。滑步可分为侧滑步(见图1-4)、前滑步、后滑步(见图1-5)三种。动作关键:蹬跨要协同有力,滑动时身体要平稳,两臂要伸展。

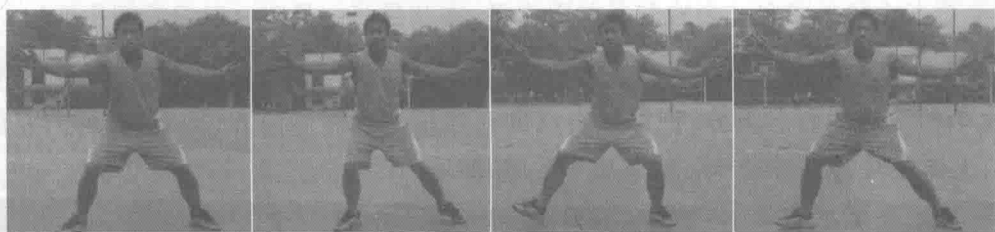


图1-4 侧滑步



图1-5 前滑步、后滑步

(6)跳起。这是队员在场上争取高度及远度的一种动作方法。篮球比赛中很多技术动作需要队员在空中完成,单脚、双脚起跳是队员必备素质,同时还会在原地、跑动中和对抗条件下向不同方向跳,连续跳等。要求起跳快,跳得高,滞空时间长,以便更

好地在空中完成各种攻守动作。动作关键:双脚起跳时,两膝快速弯曲下蹲,两腿用力蹬伸,腰臂协调提摆,身体自然伸展。单脚起跳时,起跳腿屈膝迅速蹬伸,把水平冲力变为向上起跳力。

2. 运球

运球是指有球队员在原地或移动中,用单手连续拍按由地面反弹起来的球。运球动作是由身体姿势、手臂动作、球的落点、手脚协调配合四个环节组成。

运球可分为:高运球、低运球、运球急停疾起、体前变向换手运球、运球转身、背后变向运球等技术。下面介绍几种常用的运球方法。

运球急停疾起动作方法(见图1-6):运球急停时,速度略降低,运球要低,手按拍球的前上方,使球垂直反弹,同时做跨步或跳步急停,双膝深屈,注意保护球。运球疾起时,身体前倾,迅速起动,手按拍球的后上方,加快速度向前运球。人和球的速度要一致,手、脚和上体要协调配合。



图1-6 运球急停疾起

体前换手变向运球动作方法(见图1-7):以由右向左做体前变向换手为例。变向时,右手拍按球的右后上方,把球从自己的右侧拍按到左侧前方,同时,右脚向左前方跨出,上体左转,用肩保护球,然后换手运球,加速前进。



图1-7 体前换手变向运球

运球的时机有:快攻中,当前面无防守队员时,可快速运球上篮;二攻一、三攻二时,可运用运球吸引防守,再传球给无人防守的队员进行攻击;当同伴被对方严密防守不能传球时,可以运用运球寻找传球机会或突破上篮;在组织和发动快攻而又无法将球传给快攻队员或接应队员时,可运用运球突破对手的封堵;当对手移动较差或对方每节犯规总数已达5次、个人犯规4次,可运用运球突破打法,杀伤对手;在阵地进攻中,当对方

扩大防区时,可运用运球压缩对手防区,创造中、远距离投篮机会;当进攻位置不好时,可运用运球调整位置,寻找配合机会;当对方采取紧逼防守时,可应用运球突破,打乱对方的防守部署;在采用控制球战术时,可运用运球拖延时间。

3. 传球与接球

传球与接球是现代篮球运动中最基础的常规技术之一。它是进攻队员在场上相互联系和组织进攻的纽带,是衔接各种技术的桥梁;同时,也是实现进攻战术配合的具体手段。

传球是把球从空中、地面或用反弹有目的地将球转移给同伴的方法。任何一种传球方法,都要用手腕、手指的力量将球传出。传球要从进攻需要出发,力求做到及时、准确、快速、到位,便于同伴接球进攻。如能做到隐蔽、多变,则可创造更多、更好的攻击和得分机会。

接球是无球进攻队员采用正确的手法动作去获得并牢牢地握住球,是投篮、运球、突破和传球的前提,是断球和抢篮板球的基础。正确和主动的接球动作,可以弥补传球的不足,减少传球失误。接球对其他技术的发挥和战术配合的运用亦有直接的影响,是一项不容忽视的重要技术。

传球是由持球方法、传球方法、球的飞行路线和球的落点四个部分组成。其中传球手法是关键,它直接影响球的飞行路线和落点。接球可分为双手接球和单手接球两种。但无论是双手或是单手接球,都要经历准备接球、接球和接球后动作这三个环节。下面介绍几种常用的传接球方法。

(1)双手胸前传球。这是一种最基本、最常用的传球方法。这种传球方法便于控制球,适用于不同方向、不同距离的传球,也便于与投篮、运球、突破等技术动作相结合运用。

动作方法:双手五指自然张开,拇指相对成“八”字形,用指根以上部位握住球的后侧部,掌心空出。两肘自然弯曲于体侧,将球置于胸腹之间。身体成基本站立姿势,眼睛注视传球目标。传球时,在后脚蹬地、身体重心前移的同时,前臂迅速向传球方向伸直,手腕由下向上、由里向外同时翻转,拇指用力下压,食指、中指用力拨球,将球传出。出球后身体迅速调整成基本站立姿势。传球距离越近,前臂前伸的幅度越小;传球距离远,则需加大蹬地、伸臂和腰腹的全身协调用力;传球距离越远,蹬地、伸臂的动作幅度越大(见图1-8)。



图1-8 双手胸前传球

(2)单肩上传球。这是单手传球中的一种最基本的方法。这种传球的力量大,飞行速度快,经常用于中、远距离传球。

动作方法:以右手传球为例,双手持球于胸前,双脚平行自然开立。传球时,左脚向传球方向迈出半步,同时将球引至右肩上方,肘关节外展,上臂与地面近似平行,右手

手腕后仰托球的下部,左肩对着传球方向,重心落在后脚上。接着用右脚蹬地,转体,右前臂迅速向前挥摆,手腕前屈,通过食指、中指拨球将球传出。球出手后,随着身体重心前移,右脚向前迈出半步,保持基本站立姿势(见图1-9)。



图1-9 单手肩上传球

在比赛中,传球经常是在严密防守的情况下进行的,而有利的接球机会是短暂的瞬间。持球队员要合理地运用传球技术,不失时机地将球传给处于有利位置上的同伴,达到进攻的目的。在运用传球技术时,应注意以下几个方面:

传球要有信心,要坚信自己的力量,沉着、冷静、有信心地把球传出,相信同伴感到你传出的球恰到好处,养成良好的传球习惯,在比赛中就能运用好传球技术;传球要有目的性,视野要广,先观远处,后看近处,全面观察场上情况,用眼睛余光注视同伴,及时抓住每一个有利的传球时机;传球时手腕、手指力量的运用要适宜,手的力量的运用是提高传球速率的关键,尽量减少多余动作和动作幅度,以提高传球速率,避免不必要的跳起传球;传球前应有攻击动作或假动作,传球时应利用摆头、晃球、面部表情的假动作,或做瞄篮、跨步突破、转体位移等攻击性动作与传球紧密结合,以获得良好的传球机会;传球要有利于同伴接球后的攻击,传出的球应有助于同伴接球后构成能投、能传、能突的“三威胁”姿势;传球要熟悉本队战术配合的攻击点;要耐心寻找有利于攻击的传球时机。

4. 投篮

投篮是在比赛中,队员运用各种专门、合理的动作将球投进对方球篮的方法总称,是篮球运动中唯一的得分手段。

(1)准备姿势。原地投篮时,要两脚前后自然开立,两膝微屈,上体稍前倾,重心落在两脚之间。这样,既便于投篮集中用力,也利于变换其他动作。移动中接球跳投、运球急停跳投或行进间投篮时,跨步接球与起跳动作既要连贯衔接,又要迅速制动,使身体重心尽快移到支撑面的中心点上,以保证垂直起跳。身体姿势正确就能保证身体重心移动与投篮出手的方向一致,就能保持身体平衡。控制身体平衡是保证出球方向准确的基本条件。

(2)持球手法。投篮时,无论是单手还是双手,持球时五指都应自然张开,掌心空出,用指根及指根以上部位触球,增大对球的接触面积,以保持球的稳定性,控制球的出手方向和力量。

①单手持球方法:以右手原地单手肩上投篮为例。由双手持球开始,然后将球引至

右肩前上方,右臂屈肘,肘关节稍内收,上臂与肩关节约成水平,前臂与上臂大约成 90° 角。右手五指自然张开,手腕后屈,掌心空出,用手掌外缘和指根以上部位托住球的后下方,左手扶球的左侧(见图1-10)。

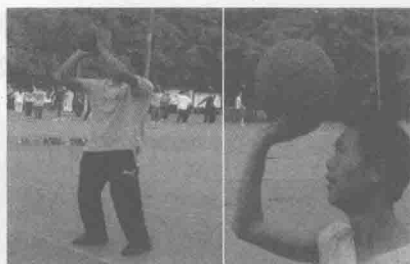


图1-10 单手持球

②双手持球方法:以原地双手胸前投篮为例。双手五指自然张开,用指根以上部位握住球的后侧部,两拇指相对成“八”字形,掌心空出。两肘自然下垂,肩关节放松,将球置于胸颞之间(见图1-11)。



图1-11 双手持球

(3)瞄准点。直接命中的瞄准点:通常瞄准篮圈距自己最近的一点。这种方法瞄准的是实体目标,在场上任何位置投空心篮都适用。也有主张以篮圈中心为瞄准目标,这个目标与球的落点一致,利于用力。碰板投篮的瞄准点:是指投篮时将球投向篮板上使球反弹入篮的一点。投篮队员位于与篮板成 $15^{\circ}\sim 45^{\circ}$ 角的区域内,采用碰板投篮效果较好,尤以接近 30° 角左右的地区最适宜。碰板投篮的瞄准点,应根据投篮的角度、距离和弧度合理选择。一般规律是角度越小,距离越远,弧度越高,碰板点离篮圈越远、越高;反之,则越近越低。

(4)出手动作。即投篮时球最后出手的动作,这是投篮能否准确命中的关键。它直接影响投篮的方向、力量、弧度和旋转。

出手动作包括正确的投篮手法和全身的协调用力。投篮时全身协调用力要有一定的顺序,整个动作要协调连贯,轻松柔和,掌握好节奏。如原地单手肩上投篮时,随着下肢蹬伸和腰腹伸展,投篮臂向前上方抬肘伸臂,最后力量集中到手腕和手指上,由手腕前屈和手指拨球的动作,使球通过食指、中指的指端柔和地飞出。出手后,全身随球跟送,手臂自然伸直。通常距离越近,身体其他部分用力越小,多以手腕和手指用力为

主;投篮距离越远,身体协调用力越大,对手腕、手指调节力量的能力也要求越高。跳投是由起跳和出手两个动作有机地组成的,在空中需要以腰腹力量控制身体平衡,其出手动作较原地投篮难度更大,对全身协调用力及动作的节奏要求更高。

(5)抛物线。抛物线是指投篮出手后,球在空中飞行的弧形轨迹。以中距离投篮为例,可归纳为低、中、高三种弧线。低弧线:球的飞行路线较短,力量容易控制,但由于飞行路线低平,篮圈暴露在球下面的面积很小,不易投中。中弧线:球飞行弧线的最高点大致与篮板的上沿在一条水平线上,球篮的大部分暴露在球的下面,是一种比较适宜的抛物线。高弧线:球接近于垂直下落,篮圈的面积几乎全部暴露在球的下面,球容易入篮。但球的飞行路线太长,不易控制,实际上会降低命中率。上述投篮的抛物线,只是原地投篮的一般规律。抛物线的高低还与投篮出手角度和出手力量有关。在实际运用中,应根据不同的距离、队员的身高、跳投跳起的高度、不同的投篮方式及防守干扰情况等采用不同的抛物线投篮。

(6)球的旋转。球的旋转是影响投篮准确性的因素之一。投篮出手时手腕、手指的动作和力量,决定球的旋转方向和速度。正确的投篮手法会使球适宜地旋转。一般外围投篮时,都是使球沿着横轴向后旋转。这不但有利于保持球飞行的稳定性,也有助于对飞行弧度的控制。在碰到篮圈时,球反弹的方向是向下的,比不旋转的球更容易落入球篮内。在球篮的侧面反手或钩手碰板投篮时,应使球向侧旋转;做行进间单手和双手低手投篮时,则应使球向前旋转。

(7)基本的投篮方法。

①双手胸前投篮:这种投篮虽然出球点较低,但出手前稳定性好,出手力量大,便于与传球、突破相结合,多用于远距离投篮。

动作方法:双手持球基本同双手胸前传球。两肘自然下垂,将球置于胸前,目视瞄准点。两脚前后或左右开立,两膝微屈,重心落在两脚之间。投篮时,两脚蹬地,腰腹伸展,两臂向前上方伸出,两手腕同时外翻,拇指稍用力压球,食指、中指拨球,使球从拇指、食指、中指指端飞出。球出手后,脚跟提起,身体随投篮出手方向自然伸展(见图1-12)。



图1-12 双手胸前投篮

②单手肩上投篮:这是比赛中运用比较广泛的投篮方法,是行进间和跳起时肩上投篮的基础。这种投篮出手点高,便于结合其他技术动作,能在不同距离和位置上应用。

动作方法:以右手投篮为例,右脚在前,左脚稍后,两膝微曲,重心落在两脚之间。

右手五指自然张开,用指根及指根以上部位触球,掌心空出,翻腕托球的后下部,右臂屈肘稍向内收,置球于右肩前上方,上臂与肩关节约成水平,前臂与地面近似垂直,左手扶球的左侧,目视瞄准点。投篮时,下肢蹬地发力。右臂随腰腹伸展向前上方抬肘伸臂,用手腕前屈和手指拨球动作,使球从食指、中指指端柔和飞出。球离手时,手臂要随球跟送,脚跟提起(见图1-13)。



图1-13 单手肩上投篮

③行进间单手肩上投篮:又称行进间单手高手投篮,是在比赛中切入篮下时,常用的一种投篮方法。

动作方法:以右手投篮为例,右脚向前跨一大步时接球,接着上左脚蹬地起跳,右腿屈膝上抬,同时双手举球于右肩前上方。腾空后,上体稍后仰,当接近了高点时,向前上方抬肘伸臂,用手腕前屈和手指拨球力量将球投出(见图1-14)。

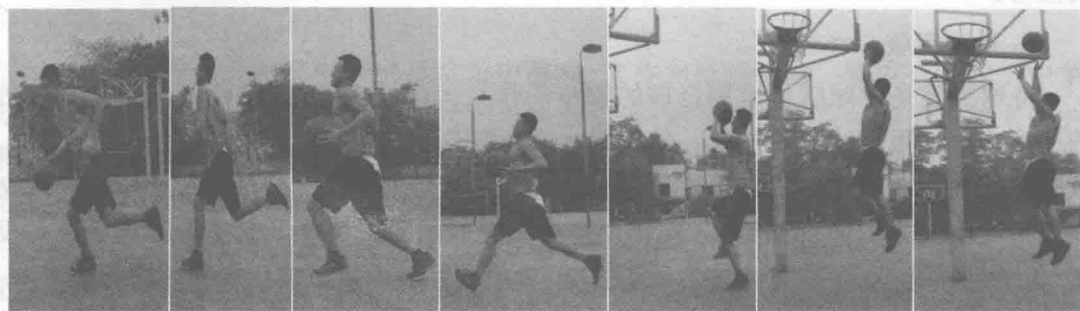


图1-14 行进间单手肩上投篮

④行进间单手低手上篮:是在快速跳动或运球超越对手后,在篮下的一种投篮方法。它具有伸展距离远和出球平稳的优点。

动作方法:以右手投篮为例。右脚向前跨出一大步的同时接球,左脚踏第二步时用力蹬地向前上方起跳,右腿屈膝自然上提。腾空到最高点,右手五指自然张开,掌心向上,托球的下部,右臂向前上方伸展,接近球篮时,用手腕上挑和手指的拨动,使球向前旋转进入球篮(见图1-15)。