



体育技能教程

Sports Skills Tutorial

- 主审 周世游
- 主编 张诗雄 刘华锋 张鹏 王飞

体育技能教程

主 审 周世游

主 编 张诗雄 刘华锋 张 鹏 王 飞

副主编 黄 毅 杨 敏 李志清 李桂琴

肖 兵 韩 桥 窦少文 赵震银

何琪阳 周 颖

西安电子科技大学出版社



内 容 简 介



本书依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《学校体育工作条例》，针对普通高等学校体育教育工作的新形势、新特点和新需求编写而成。

本书共有 7 章，内容主要包括：第一章球类运动；第二章田径运动；第三章武术运动；第四章体操运动；第五章游泳运动；第六章轮滑运动；第七章跆拳道。

本书既可作为高等学校公共体育必修课教材，也可作为日常体育锻炼的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

体育技能教程 / 张诗雄, 刘华锋主编. —西安: 西安电子科技大学出版社, 2016.9

ISBN 978-7-5606-4285-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 201967 号

策 划 杨丕勇

责任编辑 杨丕勇

出版发行 西安电子科技大学出版社 (西安市太白南路 2 号)

电 话 (029)88242885 88201467 邮 编 710071

网 址 www.xduph.com 电子邮箱 xdupfx001@163.com

经 销 新华书店

印刷单位 陕西大江印务有限公司

版 次 2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张 19

字 数 450 千字

印 数 1~6000 册

定 价 35.00 元

ISBN 978-7-5606-4285-7 / G

XDUP 4577001-1

*** 如有印装问题可调换 ***

前 言

大学体育作为我国现代教育的重要组成部分，担负着重要的历史使命。大学体育工作的好坏，直接关系到能否培养德、智、体、美、劳全面发展的合格人才。大学体育课程是根据国家制定的德、智、体、美、劳全面发展的教育方针以及社会的需要，依据学生身心发展的特点，以适当的身体练习和卫生保健措施为手段，通过多种组织形式所进行的一种有计划、有组织的教育活动。其目的是有效地锻炼大学生的身体，增强体质，培养大学生的体育能力，进行思想品德教育，提高运动技术水平，为培养身心全面发展的社会主义现代化建设人才服务。

为了使学生在体育锻炼时有据可查，有准可依，我们特精心编写了此书。同时，本书还兼顾了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《学校体育工作条例》等对体育课程的要求，希望本书对教师的实际教学工作也能有所帮助。

本书共有7章，内容主要包括：第一章球类运动；第二章田径运动；第三章武术运动；第四章体操运动；第五章游泳运动；第六章轮滑运动；第七章跆拳道。

本书力图在尽可能全面介绍大学体育所涉及的体育教学项目的同时，又对个别群众基础广泛的项目作深入介绍，再配以形象直观的图示，便于读者理解和参照。本书语言叙述简明扼要，通俗易懂。

本书既可作为高等学校公共体育必修课教材，也可作为日常体育锻炼的参考书。

本书在编写过程中参考了相关专业书籍，在此向各位编者致以诚挚的谢意！

由于编者水平所限，书中不妥和疏漏之处在所难免，敬请广大同行和读者批评指正，以便本书的修订完善。

编 者

2016年5月

目 录

第一章 球类运动	1
第一节 篮球	1
一、篮球运动概述	1
二、篮球基本技术	1
三、篮球基本战术	19
第二节 排球	26
一、排球运动概述	26
二、排球基本技术	26
三、排球基本战术	36
四、软式排球	41
第三节 足球	45
一、足球运动概述	45
二、足球基本技术	45
三、足球基本战术	56
第四节 乒乓球	60
一、乒乓球运动概述	60
二、乒乓球基本技术	61
三、乒乓球基本战术	72
第五节 羽毛球	73
一、羽毛球运动概述	73
二、羽毛球基本技术	74
三、羽毛球基本战术	82
第六节 网球	84
一、网球运动概述	84
二、网球基本技术	84
三、网球基本战术	94
第七节 毽球	99
一、毽球运动简介	99
二、毽球基本技术	99
三、毽球比赛的基本规则	100

第二章 田径运动	102
第一节 田径运动概述	102
一、田径运动的演变	102
二、田径运动的概念	104
三、田径运动的分类	104
四、田径运动的功能	106
第二节 田径竞技运动	106
一、田径竞技运动概述	107
二、田径竞技运动的训练内容	107
三、田径竞技运动的训练方法	110
四、田径竞技运动的项目	111
五、田径世界纪录	144
第三节 田径健身运动	146
一、田径健身运动概述	146
二、田径健身运动锻炼的方法	146
三、田径健身运动锻炼的负荷	147
四、锻炼效果的评价	149
五、田径健身运动项目	149
第四节 田径创新运动	159
一、野外生存与拓展	159
二、定向运动	168
三、健身路径	173
第三章 武术运动	175
第一节 武术	175
一、武术概述	175
二、武术基本功及技术	175
第二节 武术套路运动	180
一、二十四式太极拳	180
二、初级长拳(第三路)	194
三、初级剑术	206
第三节 搏击运动	218
一、搏击运动概述	218
二、搏击基本技术	218
三、搏击基本战术	227
第四章 体操运动	229
第一节 体操	229
一、单杠	229

二、双杠	231
三、技巧	232
四、跳跃	234
第二节 健美操运动	236
一、健美操运动简介	236
二、健美操基本动作	239
三、健美操成套动作	242
第五章 游泳运动	250
第一节 游泳运动概述	250
第二节 游泳基本技术	250
第三节 游泳基本练习	260
第六章 轮滑运动	267
第一节 轮滑运动概述	267
一、轮滑运动概述	267
二、轮滑运动的分类和特点	267
第二节 轮滑运动的基本技术	268
一、轮滑的基本技术	268
二、速度轮滑基本技术	273
三、花样轮滑的基本技术动作	274
第七章 跆拳道	275
第一节 跆拳道文化概述	275
一、跆拳道的历史	275
二、跆拳道的礼节	276
三、跆拳道的级别与段位	276
四、跆拳道的精神	277
五、传统跆拳道与竞技跆拳道的区别	277
第二节 跆拳道实战中的姿势站位与基本步法	277
一、实战姿势	277
二、站位	278
三、基本步法	278
第三节 跆拳道的基本技术	280
一、前踢技术	280
二、横踢技术	281
三、推踢技术	282
四、后踢技术	283
五、下劈技术	284

六、侧踢技术.....	284
七、摆踢技术.....	285
八、后旋踢技术.....	286
九、前横踢技术.....	286
十、双飞踢技术.....	287
十一、旋风踢技术.....	287

附录 国家学生体质健康标准.....	289
--------------------	-----

参考文献.....	296
-----------	-----



第一章 球类运动

第一节 篮 球

一、篮球运动概述

篮球运动始于 1891 年,是由美国麻省春田青年会学校的教授詹姆斯·奈·史密斯博士借鉴其他球类项目所发明的。由于游戏开始时是将竹篮子钉在墙上,用向篮子里投球的方法进行的,所以取名为篮球游戏。

篮球运动产生后,由于它本身所具有的趣味性、竞争性和对抗性的特点,很快就在各地传播开来。现代篮球运动的发展已达到了一个较高的水平,比赛是高水平的作风、身体、技术、战术、心理和智力等因素的全面对抗。进攻技战术更加快速、准确,机动灵活;防守更具有攻击性、综合性和灵活多变性。

我国的篮球运动近几年来有了较大的变革,篮球运动已进入职业化改革发展阶段。全国职业篮球联赛(CBA)和全国大学生篮球联赛(CUBA)呈现出良好的发展势头。

二、篮球基本技术

篮球技术是队员在比赛中为了攻守目的所运用的各种专门动作的总称,是篮球比赛的基础。

(一) 移动技术

移动技术是运动员在比赛中,为了控制身体重心,改变位置、方向、速度和争取高度所采用的各种灵活多变的脚步动作的总称。

移动技术的关键在于随时控制身体重心的平衡和变化,以便能及时、快速、突然地改变身体的方向和位置。进攻时运用移动可以摆脱防守去接球、选择位置、牵制对手、掩护同伴,或迅速完成运球、传球、突破、投篮等各种进攻行动。防守时运用移动可以抢占有利位置,防止对手摆脱或及时、果断、准确地抢球、打球、断球和抢篮板球。

1. 移动的分类

- (1) 基本站立姿势和起动。
- (2) 跑: 侧身跑、变速跑、变向跑、后退跑。
- (3) 跳: 双脚跳、单脚跳。





- (4) 急停：跨步急停、跳步急停。
- (5) 转身：前转身、后转身。
- (6) 跨步：同侧步、异侧步。
- (7) 滑步：侧滑步、前滑步、后撤步。
- (8) 攻击步。

2. 移动技术分析

1) 基本站立姿势和起动

运动员在球场上需要保持一个既稳定又便于移动的站立姿势，即准备姿势。准备姿势有利于迅速、协调地去完成各种攻守技术。

准备姿势：两脚自然开立，稍屈膝，降重心，上体稍前倾而放松，两眼注视全场(见图 1-1-1)。



图 1-1-1

起动是运动员在场上由静止状态变为运动状态并获得位移初速度的一种起始动作。在攻防中突然起动是摆脱对手和抢占有利位置的重要方法。向前起动时，上体迅速前移，后脚用力蹬地并前移身体重心。起动后，前三步应短促迅速，并配合手臂的快速摆动。向侧起动时，异侧脚前掌用力蹬地，上体侧转(脚尖指向迈进方向)，并向跑动方向移动重心，手臂协调摆动。

2) 跑

(1) 侧身跑：比赛中队员为了抢位和接球，以及更好地观察场上的情况而经常采用的一种方法。向前跑动时，脚尖指向跑动方向，头和上体自然地转向有球方向。

(2) 变向跑：队员在跑动中突然改变方向、速度来摆脱防守或堵截进攻的一种方法。其方法是由右向左变向时，右脚前脚掌内侧用力蹬地，脚尖内扣，上体向左倾斜，移动重心，左脚向左前方跨出迅速超越(见图 1-1-2)。

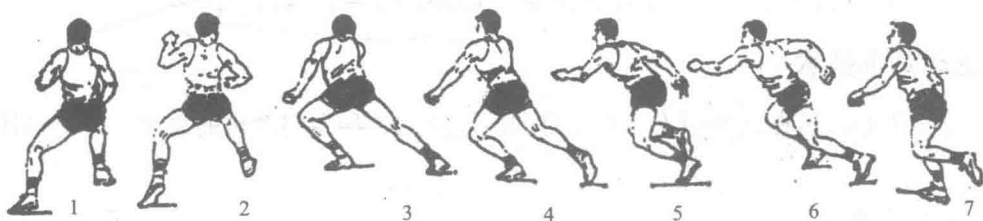


图 1-1-2

(3) 变速跑：队员在跑动中利用速度的变换来完成攻守任务的一种争取主动的方法。加速时，利用两脚突然短促而有力的连续蹬地，上体前倾，加快跑的频率，手臂相应地摆动配合；减速时，脚前掌用力抵地减缓向前的冲力，同时上体直起，步幅放大，降低跑速。

3) 急停

急停是队员在跑动中突然制动速度的一种动作方法，它也是随时转换和衔接各种脚步动作的过渡动作。掌握好急停动作直接影响到其他脚步动作的质量。

急停动作分跨步急停和跳步急停两种。

(1) 跨步急停：当队员在快速跑动中需要急停时，先向前跨出一大步，用脚跟先着地并过渡到前脚掌抵住地面，迅速屈膝，腰胯用力，在两脚之间，两臂自然张开，保持身体平





衡(见图 1-1-3)。

(2) 跳步急停: 队员在跑动中, 用单脚或双脚起跳(离地不要太高), 上体稍后仰, 两脚同时落地, 屈膝降重心, 保持身体平衡, 重心放在两脚上, 以便任何一脚做轴迅速起动(见图 1-1-4)。

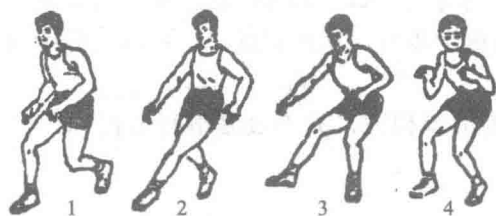


图 1-1-3

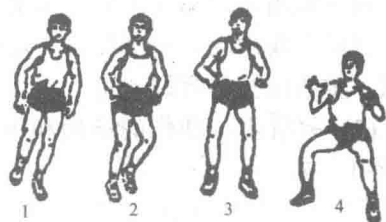


图 1-1-4

4) 转身

转身是队员以一只脚做中枢脚, 另一脚用力蹬地, 使身体旋转, 借以改变身体方向的一种脚步动作。它分前转身和后转身两种。

(1) 前转身: 移动脚向中枢脚前方跨步旋转, 从而改变身体方向。其动作方法是: 两膝微屈, 上体稍前倾, 重心落在两脚之间偏前脚掌上, 向左转身时, 左脚为中枢脚, 重心移到左脚并用前脚掌为轴用力碾地, 同时右脚用力蹬地, 以肩带腰向左转动(见图 1-1-5)。



图 1-1-5

(2) 后转身: 移动脚向中枢脚后方撤步转动, 从而改变身体方向。其方法类同前转身, 只是方向相反。转身时, 身体重心要保持水平转动, 不要上下起伏。转身后, 保持身体平衡, 以便衔接下一个动作(见图 1-1-6)。

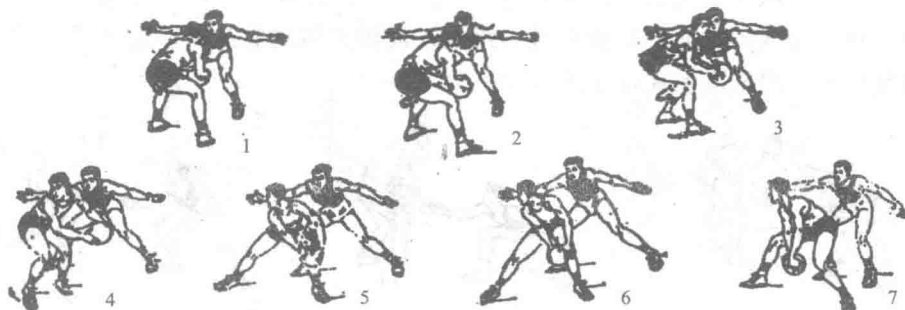


图 1-1-6





5) 滑步

滑步是防守时的一种主要移动方法。常用来堵截对方的移动路线，调整自己的防守位置。它分侧滑步、前滑步和后撤步三种。

(1) 侧滑步：两脚平行站立，两膝较深弯曲，上体微前倾，两臂(根据进攻者的情况)张开。向左侧滑步时，左脚向左跨出一步落地的同时，右脚前脚掌内侧迅速用力蹬地，紧贴地面跟随左脚滑动，两脚保持一定距离。向右侧滑步时，动作相反。滑步时身体不要上下起伏，重心保持在两脚之间。

(2) 前滑步：动作的结构和用力过程与侧滑步相同，只不过是滑行方向和用力不同(见图 1-1-7)。

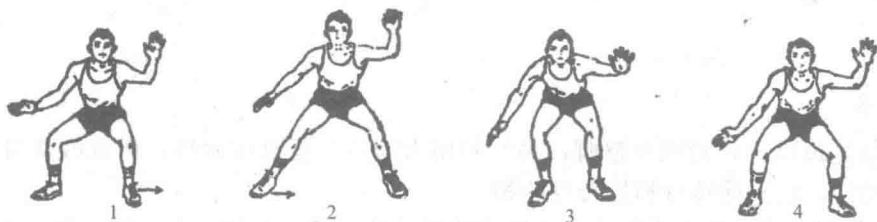


图 1-1-7

(3) 后撤步：队员在防守时变前脚为后脚的一种起步方法。撤步时，用前脚掌内侧蹬地，腰部用力向后转体，前脚后撤，同侧臂后摆，同时后脚的前脚掌碾地，当前脚后撤着地后，紧接滑步，保持合理的防守姿势和位置(见图 1-1-8)。

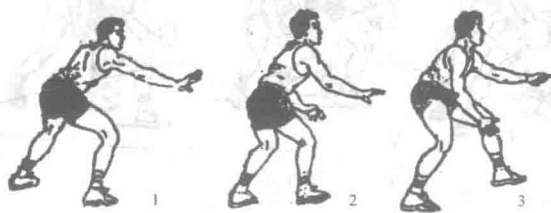


图 1-1-8

6) 攻击步

攻击步是防守队员突然前窜，进行抢球、打球或破坏对方接球、传球、投篮等攻守行动的一种动作。做攻击步时，后脚要猛力蹬地，前脚突然向前跨出逼近对手，重心放在前脚上，用前脚同侧的手臂干扰对方(见图 1-1-9)。

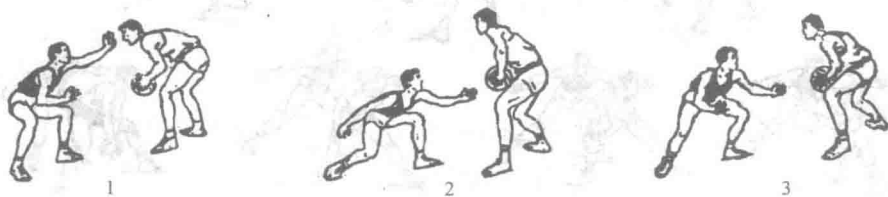
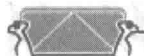


图 1-1-9





(二) 传、接球技术

传、接球是篮球比赛中进攻队员之间有目的地转移球的方法,是进攻队员在场上相互联系和组织进攻的纽带,是实现战术配合的具体手段,是比赛中运用最多的一项技术。

传、接球是由传球动作和接球动作相结合,由两个队员共同完成的配合技术。

接球是持球进攻的基础,只有接好球才能完成其他进攻动作。

1. 传接球的分类

(1) 双手胸前传球、接球。

(2) 双手低手传球。

(3) 双手头上传球。

(4) 单肩上传球、接球。

(5) 单手胸前传球。

(6) 单手体侧传球。

(7) 单手背后传球。

(8) 单双手反弹传球。

2. 传、接球技术分析

1) 传、接球技术要点

(1) 持球手法:有双手和单手两种形式,每一种形式又有高手和低手之分。

● 双手高手持球手法:两手五指自然分开,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(见图 1-1-10)。

● 双手低手持球手法:持球的两侧,两小拇指相对成八字形,手心空出(见图 1-1-11)。



图 1-1-10



图 1-1-11

● 单手高手持球手法:两手五指自然分开,球置于手上,以指根以上部位接触球,手心向前并空出(见图 1-1-12)。

● 单手低手持球手法:单手低手持球手法与高手相同,只是掌心向上(见图 1-1-13)。



图 1-1-12

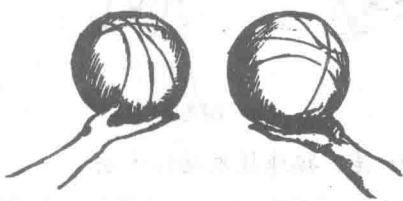


图 1-1-13

(2) 接球手法:主要包括双手接球和单手接球两种形式。

● 双手接球手法:接球时,两眼注视来球,两臂伸出迎球,手指自然分开,两拇指成





八字形，两手成半圆形。当手接触球的瞬间，双臂随球后引缓冲来球的力量，成双手持球姿势(见图 1-1-14)。

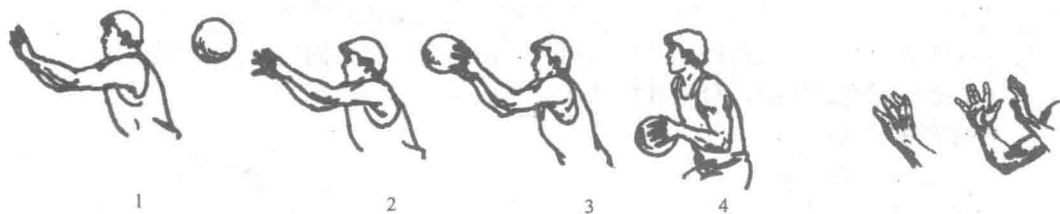


图 1-1-14

● 单手接球的手法：伸手迎向来球，当手接触球的同时迅速借来球惯性将球后引至胸前，成双手持球姿势(见图 1-1-15)。

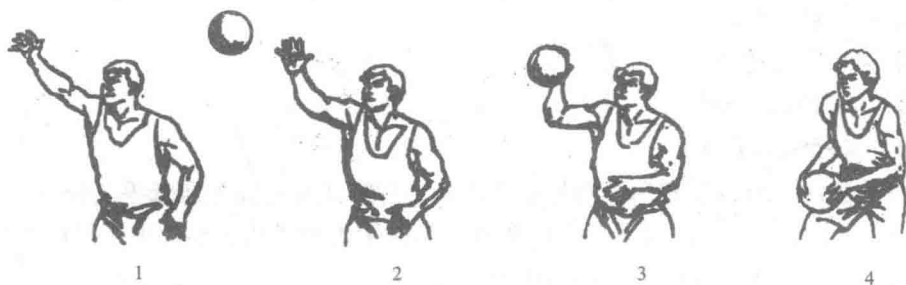


图 1-1-15

(3) 传球手法：最常见的有双手传球和单手传球。

● 双手传球的手法：在双手持球手法的基础上，借助蹬地使身体重心前移的力量，迅速伸臂，同时拇指用力下压，手腕前屈，食指用力拨球将球向目标传出(见图 1-1-16)。

● 单手传球的手法：在单手持球手法的基础上，借助蹬地使身体重心前移的力量，手臂向前方挥动，同时传球臂的手腕迅速前屈，手指快速拨球作用于球体，使球向目标飞出(见图 1-1-17)。



图 1-1-16



图 1-1-17

2) 传、接球技术动作方法

(1) 双手胸前传球：传球是由持球和传球动作组成。在双手持球的基础上，两臂弯曲，肘关节下垂，持球于胸腹之间，肩、臂、腕肌肉放松。传球时，后脚蹬地，身体重心前移，同时两臂前伸，手腕由下向上翻转，拇指下压通过食、中指用力弹拨将球传出。出手后，手心向下，手指指向传球方向(见图 1-1-18)。



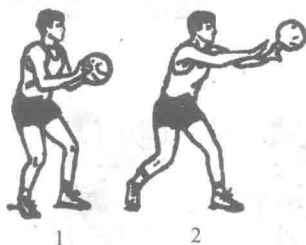


图 1-1-18

(2) 单手肩上传球：一种常用于中、远距离的传球方法。特别在抢到后场篮板球或掷后场界外球发动长传快攻时运用最多。在单手高手持球的基础上，右手传球时，左脚向传球方向跨出半步，使左肩对着传球方向，同时将球引到右肩上方，右手持球的后下方。出球时，右脚蹬地的同时转体带动上臂，肘领先，迅速地向前挥臂，手腕前屈，由食、中指拨球将球传出(见图 1-1-19)。

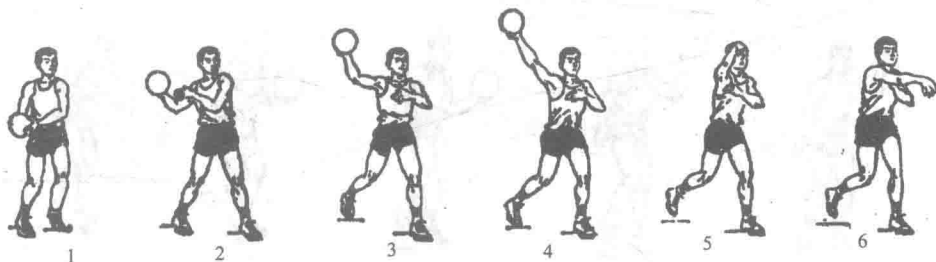


图 1-1-19

(3) 单、双手反弹传球：一种最常用的近距离隐蔽式传球方式。反弹传球的方法很多。如单手体侧，单、双手胸前，单手背后等，都可以通过地面反弹传给同伴。动作方法与其他传球相同，只是改变了传球时的用力方向和击球点。传球时出手的用力是向前下方，击地点应在传球人距离接球人 $2/3$ 的地方，球弹起的高度一般在接球人的腹部为宜(见图 1-1-20)。

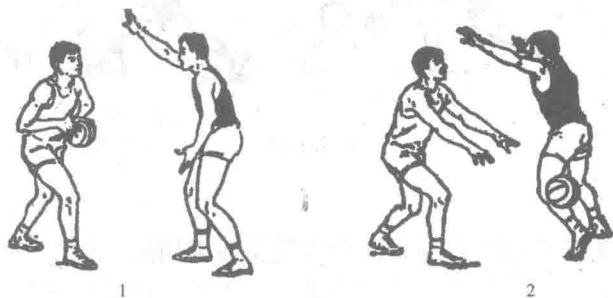


图 1-1-20

(4) 双手接球：一种适应面很广的接球方法。可用来接胸部高度、高于胸部或低于胸部高度离身体较近的各种来球。接球时，两眼注视来球方向，两臂自然伸出迎球，两手成半





圆形，掌心向前；当球触及手指时，两臂随球后引缓冲来球力量，两手握球置于胸腹前，准备衔接下一个动作(见图 1-1-21)。

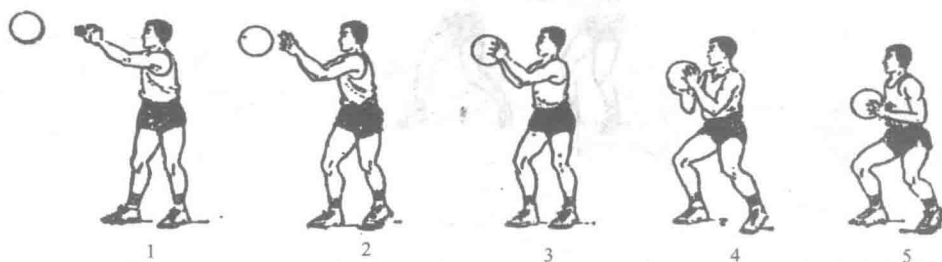


图 1-1-21

(5) 单手接球：一种能接离身体较远来自不同方向球的方法。右手接球时，注视来球方向，手臂向来球方向伸出迎球，臂微屈，手指自然分开，成勺形；当球触及手指时，手臂顺势后引，另一手迅速扶球，将球置于胸腹之间，准备衔接下一个动作(见图 1-1-22)。

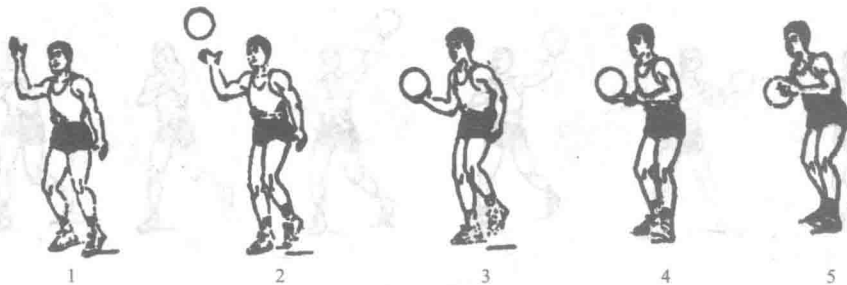


图 1-1-22

(6) 双手接反弹球：接球时迎球跨步，上体前倾，眼睛注视来球反弹的高度，两臂迎球向前下方伸出，五指自然分开，在球刚落地弹起时手指触球，两手握球顺势将球引至胸腹间(见图 1-1-23)。



图 1-1-23

(三) 投篮技术

投篮是进攻队员为了将球从篮圈上面投入篮筐而采用的各种专门动作方法的总称。它是篮球运动的主要进攻技术，是惟一的得分手段。因此，投篮技术掌握的好坏，对比赛胜负有着决定性的作用。

1. 投篮技术分类

(1) 原地投篮：双手胸前投篮、双手头上投篮、单手肩上投篮、单手头上投篮。

(2) 行进间投篮：单手肩上投篮、单手低手投篮、双手低手投篮、反手投篮、勾手投篮。





(3) 跳起投篮：原地跳起投篮、急停跳起投篮、转身跳起投篮。

(4) 补篮：双手补篮、单手补篮。

(5) 扣篮。

2. 投篮技术分析

1) 投篮动作要点

投篮动作：包括持球方法、准备姿势、出手动作、瞄准点、球的旋转和抛物线。

(1) 持球方法：持球是完成投篮动作的前提，其方法分单手和双手两种。

● 单手持球法：以原地单手肩上投篮为例。由双手持球开始，右手投篮时，五指自然分开，用手掌外沿和指根以上部位托住球的后下方，手心空出、手腕后仰，球的重心落在食指和中指之间，肘关节自然下垂，置球于同侧肩的前上方，左手扶住球的侧下方(见图 1-1-24)。

● 双手持球法：以原地双手胸前投篮为例。两手五指自然分开，握球的两侧稍后部位，两拇指成八字形，掌心空出，手腕放松，两肘自然下垂，肩关节放松，置球于胸前(见图 1-1-25)。



图 1-1-24

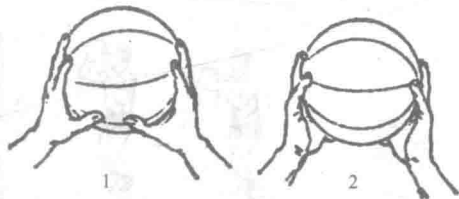


图 1-1-25

(2) 投篮准备姿势：首先，要使身体各部分处于开始工作的适度紧张状态；其次，要维持身体重心使其处于便于投篮动作开始的高度和位置；第三，便于由投篮转换为其他技术动作。因此，进攻队员接球后，必须面向篮圈并抢占有利投篮位置和保持能投篮、能传球、能运球的进攻姿势。

(3) 瞄准点：指投篮时的目标注视点，是提高投篮命中率的重要环节。投空心篮时，通常是瞄篮圈离自己最近的一点，其优点是有实体目标；投碰板篮时，一般是投篮角度越小，距离越远，弧度越高，碰板点越高；反之，越近则弧度越低。

(4) 出手动作：指投篮时球最后出手的动作，是完成投篮的最后一个环节。这一环节对于球是否中篮具有决定性的作用。因为手腕用力、手指前屈、指端拨球，直接影响着球飞行的方向、出手角度、入篮角度和球的旋转。

(5) 球的旋转：球离手后正确地旋转能使球沿着正确的方向飞行，有助于提高命中率。球旋转的方向和速度取决于手指、手腕的动作。一般情况下，球在空中飞行大都沿着球的横轴向后旋转，向后旋转的球不但有助于保持球飞行的稳定性，而且由于球的上、下面所受的空气压力不同(球的上面气流速度慢、压力大，将球向上托)，所以，带有后旋的球，有助于提高球飞行的弧度。另外，向后旋转的球，碰到篮圈时，球的反弹方向是向下的，所以较易中篮。在篮下侧面碰板投篮时应使球向侧旋转，行进间单手低手和双手低手投篮时，应使球向前旋转。

(6) 抛物线：投篮球出手后在空中飞行的路线。抛物线分低、中、高三种。其中，中抛

