

875

G 633.96
G 78
1

中小学体育竞赛全书

高 谊 郝光安 主编

学苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中小学体育竞赛全书/高谊, 郝光安主编. - 北京: 学苑出版社, 2001.8

ISBN7-5077-0738-5

I. 中… II. ①高…②郝… III. 中小学-体育课-教学参考
IV. G807

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 09465 号

学苑出版社出版发行

北京市万寿路西街 11 号 100036

北京争锐图文设计制作有限责任公司

印刷厂印刷 32 开本 16 印张 350 千字

2001 年 8 月北京第 1 版 2001 年 8 月北京第 1 次印刷

印数: 0001—3000 册 定价: 25.00 元

前 言

《中小学体育竞赛全书》是一部中小学开展体育竞赛必备的大型工具书。

本书对当前在国内中小学开展较为普遍的 38 个体育项目进行了分别介绍。每一个项目介绍中包括运动项目简介、怎样组织该项目比赛、比赛的具体规则和方法、比赛中必备的器材物品以及注意事项等内容。可以为各地中小学开展不同水平、不同等级的体育竞赛提供全面的参考，具有较大的参考和使用价值。学习和参照书中的讲解，不仅可以使你掌握自己已经熟悉的运动项目的竞赛方法以及组织比赛的过程，而且还可以学到自己不熟悉或者没有接触过的运动项目及其竞赛方法，把它运用到中小学的体育教学与比赛中去，从而丰富中小学体育教学内容和比赛内容，提高中小学体育教学和竞赛的效果。因此说，学习参考本书，我们不仅可以清楚地了解每一个体育运动项目的内容和方法，而且还可以学习、借鉴多种体育竞赛的内容和方法，具有多重功用。

本书的编者是国内不同地区的，具有多年体育教学和竞赛裁判经验的体育专业教师，他们非常熟悉各种体育项

目和竞赛方法，对不同体育项目的竞赛工作有深刻的体验和理解，因此本书具有较高的使用和参考价值。由于时间限制，书中可能有不尽完善的地方，特别是由于不同地区、不同学校在开展体育竞赛的条件以及区域性竞赛项目上存在一定的差异性，因此希望各位体育工作者在学习参考本书时，对于其中存在的问题和需要进一步完善的部分，给我们提出宝贵的意见和建议，我们将逐步完善。同时欢迎中小学体育竞赛方面的有志之士和我们一道，共同完善中小学的体育竞赛内容和方法，为提高中小学体育竞赛水平、丰富中小学生的课余文化生活作出贡献。

学苑出版社的领导和编辑们独具慧眼，对《中小学体育竞赛全书》的组织编写和出版工作给予了大力支持，在此对于他们的支持和帮助表示由衷的感谢！同时真诚地希望学苑出版社对于学校体育方面的专业书籍的组织出版，继续给予大力的支持和帮助，祝愿学苑出版社社会效益和经济效益双丰收。

《中小学体育竞赛全书》编委会

编写组

主 编 高 谊 郝光安
副主编 李 成 王锐玲 杨津津

编委 (以姓氏笔画为序)

王 莹	王丽文	王锐玲	方 桢
石文萍	刘 铮	安艳梅	白 桦
李 成	李春利	宋志伟	杨津津
杨 栋	范华天	张俊忠	张美桃
张 昕	张 磊	张振鹏	吴 强
洪 涛	洪 葵	郝光安	胡济群
高 谊	高书格	高 峰	曾玉华
曾晓琼	曾 峰		

目 录

篮球	(1)	基本体操	(347)
足球	(29)	健美操	(361)
排球	(44)	跳绳	(378)
乒乓球	(78)	软式网球	(387)
羽毛球	(86)	短式网球	(392)
网球	(96)	独轮车	(395)
游泳	(106)	五人制和三人制足球	(405)
体操	(121)	软式排球	(411)
武术	(129)	毽球	(421)
跆拳道	(161)	台球	(443)
冰球	(189)	藤球	(481)
田径	(206)	夹包	(491)
围棋	(232)	棒球和垒球	(500)
中国象棋	(252)	珍珠球	(526)
五子棋	(266)	无线电测向	(541)
速度滑冰	(274)	踩跳 (跳皮筋)	(551)
花样滑冰	(287)	拔河	(558)
航空模型	(303)	负重搬运	(560)
航海模型	(319)	鹰和鸡 (老鹰捉小鸡) ...	(562)
三人制篮球	(333)	攀登爬越	(563)
广播体操	(343)		

篮 球

篮球运动是一项集体的对抗性球类运动，深受世界各地人们的欢迎和喜爱，特别是受到广大青少年朋友们的酷爱，在世界体坛占有极其重要的位置。由于篮球运动在中小学中广泛开展，中小学的篮球比赛经常举行，所以非常有必要向大家介绍篮球运动的有关知识，介绍组织篮球比赛的方法和规则。

第一节 篮球组织与赛事简介

一、国际上重要的篮球组织

(一) 国际业余篮球联合会（缩写为 FIBA）

国际单项体育组织之一，简称“国际篮联”，1932年6月18日在瑞士日内瓦成立，总部设在意大利罗马，1940年迁至瑞士伯尔尼，1956年至今总部设在德国慕尼黑。威廉·琼斯是国际篮联主要创始人之一。其主要机构有：代表大会、中央局、执委会、秘书处。下设国际委员会（其中包括技术、规则规程、财务、国际组织、女子篮球、青少年男篮、青少年女篮等委员会）、国际资格审查委员会、医务委员会、新闻委员会、国际小篮球委员会和民办篮球教练员协会，以及国际篮联承认的区域性组织：非洲、亚洲、泛美、中美、南美、欧洲和大洋洲篮联区域委员会。

国际篮联主要任务是：定期修改国际篮球规则；积极组织世界性的竞赛活动，如世界男篮、女篮锦标赛，世界青年男篮、女篮锦标赛，每4年举行一次；举办教练员和裁判员训练班；审批国际裁判员等。1980年在莫斯科举行国际篮球联合会代表大会，正

式承认世界篮球教练员协会章程。

(二) 国际小篮球委员会

国际篮联下属国际性组织，于1968年成立，职责是与各国篮球协会和国际篮联有关洲组织配合，监督、管理世界小篮球运动事宜；与国际篮联各附属委员会建立紧密关系，特别与青少年委员会合作，处理小篮球与青少年篮球运动的有关事宜。

(三) 亚洲篮球联合会（缩写为ABC）

亚洲单项体育组织简称“亚洲篮联”，1963年成立，目前总部设在马来西亚吉隆坡。1964年国际篮联承认亚洲篮联为它的区域性组织。主要举办：亚洲男篮锦标赛、亚洲女篮锦标赛、亚洲青年男篮锦标赛、亚洲青年女篮锦标赛。上述比赛每两年举行一次。

(四) 中国篮球协会

中华全国体育总会领导下的单项运动协会之一，是全国性群众组织。中国篮协是国际业余篮球联合会会员，也是亚洲篮球联合会会员。它的任务是：大力开展群众性篮球活动，举办篮球竞赛和教练员学习班，提高篮球技术水平，加强与国际篮联、亚洲篮联及所属机构的联系，参加国际篮球竞赛与训练等活动，领导和检查全国篮球竞赛、训练、科研等活动，选拔代表国家的篮球运动员、教练员，评定等级称号，修订篮球规则及裁判法，组织全国性裁判员训练班，主持国家级裁判员的考试工作。

二、重大篮球赛事简介

(一) 奥林匹克运动会篮球比赛

奥林匹克运动会篮球比赛是国际水准的篮球比赛之一。在1904年美国圣路易斯举行的第3届奥林匹克运动会上，美国将发明不久的篮球运动做了表演。在1936年的第11届奥林匹克运动会上，男子篮球被正式列为奥运会的竞技项目。女子篮球是在1976年第21届奥林匹克运动会上被列为正式的竞技项目。奥运会篮球比赛每4年举行一次，参加国一般为上届的前3名、主办国、各大洲冠军队和预选赛产生的几个队。近年来奥运会篮球比赛一般采用预赛、复赛、决赛3段进行。预赛通常采用分组单循环制，复赛

和决赛多采用交叉制进行。

(二) 世界男子篮球锦标赛

国际篮球联合会主办的世界性比赛，始于1950年，每4年举行一届。参加队为上届奥运会和世界锦标赛前3名、东道主、北美洲、中美洲、南美洲、欧洲、大洋洲、亚洲、非洲各1个队，主办国特邀队视具体情况而定。比赛办法是：东道主直接进入决赛阶段，其他队分3个小组进行预赛，采用单循环制，预赛各组的前两名进入决赛阶段，与东道主一起争夺1~7名，预赛各组的第3、4名进入争夺第8名以后名次。决赛阶段采用单循环制排出名次，名列第1、2名的队再进行一场比赛，决出冠亚军；第3、4名的队亦再赛一场，决出第3、4名；其中各队的预赛成绩均带入决赛阶段。

1986年第10届世界男子篮球锦标赛参赛队增至24个队，由主办国、上届冠军、非洲与美洲、南美洲、中美洲、大洋洲、欧洲，主办国特邀队参加。比赛办法：预赛分4个组，各组前3名获出线权，后3名被淘汰；出线的12个队又分成两个小组进行复赛，然后每个小组的第1、2名参加1~4名的决赛，第3、4名参加5~8名的决赛，第5、6名参加9~12名的决赛。

(三) 世界女子篮球锦标赛

国际篮球联合会主办的世界性比赛，始于1957年。每4年举行一届，参加队为上届世界锦标赛前3名、上届奥运会前3名、主办国、亚洲、非洲、中美洲、南美洲、欧洲、大洋洲各1个队，以及主办国邀请的一个队。比赛办法：上届世界锦标赛冠军队和主办国队直接进入决赛阶段，其他队分3个组进行预赛，各组的前两名进入决赛阶段与上述两个队一起争夺1~8名，预赛各组的第3、4名进行9~14名的名次赛。

第10届世界女篮锦标赛参赛12个队分A、B两组进行预赛，然后进行半决赛和决赛。比赛办法：预赛中通过单循环赛排出小组名次，获得小组前两名的队交叉进行半决赛，胜者决出冠亚军，负者争3、4名。预赛中获小组3~4名的队亦进行交叉赛，决出5~8名；预赛中获小组5~6名的队通过交叉赛排出9~12名。

(四) 世界青年男子篮球锦标赛

国际篮球联合会主办的世界性比赛,始于1979年,每4年举行一届,一般为14个队参加,由国际篮球联合会所属各洲和地区成员国的冠军队参加。比赛办法是预赛分3个组,各组的前4名与上届冠军队和主办国队进入决赛阶段,争夺1~8名,预赛各组的第3、4名进入争夺9~14名的名次赛。

(五) 世界青年女子篮球锦标赛

国际篮联主办的世界性、最高水平的青年女子篮球比赛,每4年举行一届,始于1985年。参加队为各大洲的青年女子冠军队、主办国特邀队和东道主队。运动员均为20岁以下的青少年。

(六) 国际军事体育理事会男子篮球锦标赛

由国际军事体育理事会主办的军队体育组织之间的世界性比赛。每年举行一届。参加队为世界各国军事体育组织的男子篮球代表队。

(七) 世界大学生夏季运动会篮球比赛

由国际大学生体育联合会主办,是只限大学生参加的国际性大学运动会的比赛项目之一。原则上每2年举行一届。参加队为世界部分国家的大学生男、女篮球代表队。

(八) 世界中学生篮球赛

国际中学生体育联合会主办锦标赛的单项国际比赛之一。国际中学生体育联合会于1972年在卢森堡成立,总部设在奥地利,现有28个会员国及3个会友,是独立的综合性国际体育组织。中国中学生体育协会于1974年被接纳为会员,1978年当选为执委。

(九) 亚洲运动会篮球比赛

亚洲运动联合会主办的综合性运动会,始于1951年,每4年一届。男篮比赛在1951年举行的第1届亚洲运动会上就被列入正式比赛项目。女子篮球比赛项目是在1974年举行的第7届亚洲运动会上被列为比赛项目,日本女子篮球队夺得冠军。

(十) 亚洲男、女篮球锦标赛

亚洲篮球联合会主办的洲一级比赛。亚洲男子篮球锦标赛始

于1960年，首届在菲律宾马尼拉举行。亚洲女子篮球锦标赛始于1965年，首届在韩国的汉城举行。中国男、女篮球队多次参加，并多次蝉联冠军。

（十一）全运会篮球比赛

中华人民共和国全国运动会的竞赛项目之一，是国内最高水平的男、女篮球队比赛。每4年举行一届，始于1959年。

（十二）中国篮协杯男、女篮球队比赛

中国篮球协会主办的全国男、女篮球队比赛。从1986年起，每年举行一届，参加队主要为前一年全国篮球联赛前12名的部分队和东道主队。

（十三）全国大学生运动会篮球比赛

由国家教育部、国家体育总局、共青团中央联合举办的全国大学生运动会的竞赛项目之一，是国内普通高等学校大学生最高水平的男、女篮球队比赛。

第二节 怎样组织中小学篮球比赛

中小学的篮球比赛经常在同学、班级、学校以及地区之间进行，正规地组织好一场篮球比赛需要做许多方面的工作，下面专门向大家介绍组织篮球比赛的方法和过程。

一、篮球比赛的类型

在正式比赛中，经常举行以下形式的篮球比赛：冠军赛、锦标赛、杯赛、联赛、邀请赛、选拔赛、表演赛等，中小学中同样可以举行相应的比赛，例如“三好杯”篮球赛等。

二、组织篮球比赛方法和程序

组织篮球比赛是一项复杂而细致的工作，是决定竞赛能否顺利进行的关键。开展竞赛活动，必须做好组织工作。篮球竞赛的组织工作，可分为以下三个主要部分。

(一) 比赛前的准备工作

在准备工作中，首先要成立筹备组织（大规模的比赛要成立筹备委员会或竞赛委员会），讨论决定比赛的组织方案、竞赛规程、组织机构以及比赛工作计划等主要问题。

1. 讨论和决定组织方案

根据竞赛任务和竞赛计划，确定竞赛的组织方案。组织方案是大会所有工作的依据，一般包括下列内容。

(1) 竞赛名称和目的任务。

(2) 比赛的组织机构。根据工作需要确定，包括组织形式，工作人员名额，组织委员会下设的主要部门及负责人名单等。

(3) 比赛经费预算。本着勤俭节约的原则，根据实际工作的需要制定预算。一般包括会场布置、场地修建、器材、奖品、交通、食宿、招待、邮电、印刷、文具用费等。

(4) 工作进行步骤。主要说明竞赛筹备工作分为几个阶段进行，以及各个阶段进行工作的步骤等。

2. 成立组织机构

较为大型的比赛组织机构包括组织委员会、仲裁委员会、竞赛处（竞赛、裁判、场地、技术统计）、秘书处（宣传、总务、医疗保卫）等智能部门。基层学校一般规模的比赛，组织机构包括组委会，下设宣传组、竞赛组、裁判组和场地组。

3. 制定竞赛规程

竞赛规程是比赛的指导性文件，是竞赛工作进行的依据，竞赛规程要提前发给有关单位，以便各单位做好比赛前的准备工作。

竞赛规程主要包括下列内容：竞赛名称、竞赛的目的任务、主办单位、竞赛日期和地点、参加单位、各单位参加人数、运动员参加资格、报名及报到日期、竞赛办法、竞赛规则、评定名次和奖励办法、抽签日期和地点、注意事项等。

4. 制定工作计划

根据组织委员会的组织方案、竞赛规程和比赛的主要工作日程，由各工作部门拟定具体工作计划，经组织委员会批准执行，各部门主要工作内容如下。

(1) 仲裁委员会的主要工作是解决竞赛中出现的重大问题。

(2) 竞赛处的主要工作有：编印比赛秩序册。秩序册应包括竞赛规程，开幕式程序，闭幕式程序，组织委员会名单，大会工作人员名单，裁判员名单，各代表队名单，比赛日程表，成绩记录表等。

要做好比赛秩序的编排工作，编排时应注意以下几点。

如竞赛采用淘汰制，强队应合理地分配到不同的区内，以免第一、三轮中相遇。

如竞赛采用分组循环制，在第一阶段中，也应将强队合理地分到不同的组里，以免过早地相遇。

合理地安排各队的比赛场地、比赛时间和服装颜色。

采用循环制时，如竞赛日期较长，每队每天都有一场比赛时，可在比赛进行两三天后休息一天。

(3) 裁判工作：组织裁判员学习讨论研究竞赛规则和裁判法，并进行裁判分组、分工和实习，做好赛前的思想和业务的准备。

(4) 审查参加者的资格。

(5) 根据预定的任务和要求，确定参加工作的人员和人数，准备各种表格并组织学习。

(6) 安排好各队在赛前和休息日的训练场地和时间，检查场地、器材和设备的准备情况。

(7) 绘制各种表格，如成绩记录表等。

(8) 与秘书处联合召开领队、教练员会议讨论研究有关问题。

(二) 比赛期间的工作

1. 要坚持进行政治思想教育，严格纪律，加强团结，赛出风格，赛出水平。

2. 组织裁判员及时总结，改进裁判工作，提高裁判水平，并及时安排裁判工作。

3. 技术统计要当天统计出来。及时登记总表，以便比赛结束后进行总结。

4. 竞赛处要经常对比赛场地、设备、器材进行检查。

5. 遇有特殊情况，需要更改比赛场地、日期和时间时，应由

负责部门及时通知各队。

6. 裁判组在每天工作结束后,应及时把比赛成绩交大会竞赛处及时登记和公布。

7. 总务组应深入群众,听取对生活交通等方面的意见,以便及时改进工作。

8. 医务组应该做好准备工作,深入比赛场地,及时处理所发生的伤害事故,并做好防病、卫生工作。

9. 治保组应注意住宿及比赛场所的治安工作,保证比赛顺利进行。

10. 大会秘书处要经常与各部取得联系,定期召开领队或其他会议,及时处理有关问题。

(三) 比赛的结束工作

1. 做好裁判工作,技术统计工作和大会各部门的总结。
2. 组织领队、教练员、运动员和裁判员的经验交流。
3. 必要和可能时组织安排球队去学校进行参观和表演比赛。
4. 组织和召开大会闭幕式,做总结报告和发奖。
5. 安排和办理各球队离开比赛地的事宜。

三、常见的篮球赛制与编排方法

篮球比赛通常采用的比赛制度有淘汰制、循环制和混合制 3 种。选择和确定比赛制度时,应考虑举办比赛的目的、任务、比赛的期限、参加队数的多少、运动员的生活、学习、工作情况、地区的分布和球场的数量等问题。

(一) 淘汰制

就是球队在比赛中失败一次或两次之后,即失去继续参加比赛的资格。连续获胜的球队继续参加比赛,直到最后确定出优胜队为止。失败一次即失去比赛资格的方法为单淘汰制,失败两次即失去比赛资格的方法为双淘汰制。

淘汰制一般在参赛队偏多且比赛时间短的情况下采用。淘汰制可以节省时间,但它除第一名以外不能合理地确定其余各队的名次,另外实力较差的队参加实际比赛场次有限,因而在实践中

学习锻炼的机会较少，所以目前淘汰制在篮球比赛中很少采用。

淘汰制的编排方法，首先根据报名参加的队数制定比赛轮次表，由各队进行抽签确定在比赛表中的位置，然后把队名填入比赛轮次数中。为了避免强队在第一轮比赛中相遇，经常采用“种子队”编排法。即把强队定为种子队，先安排在比赛表中适应位置，然后再让其他各队抽签确定位置。如果确定两个种子队，应分别编排在比赛表中的最上边或最下边。如果确定4个种子队，应分别编排在两个半区的最上边和最下边，种子队在第一轮中优先轮空。

淘汰制只能合理地确定第一名，在必须确定其余各队名次时，应当进行补赛（附加赛），补赛的办法应在竞赛规程中明文规定。常采用补赛办法是，决赛中失败的队为第二名，复赛中失败的两个队补赛一次，胜者为第三名，负者为第四名，复赛前负的4个队进行补赛，争夺第5~8名。

（二）循环制

循环制包括单循环、双循环、分组循环3种方法。

单循环是所有参加比赛的队均相遇一次，最后按各队在全部比赛中胜负场数、得分多少排列名次。一般在参加比赛的队数不算太多，而竞赛时间较长时采用。

双循环是所有参加比赛的队在比赛中均相遇两次，最后按各队在全部比赛中的胜负场数、得分多少排列名次。一般在参加比赛的队数少，而时间较长时采用。

分组循环是把参加比赛的队分成若干组，分别进行单循环比赛，在小组排定名次后，再进行第二阶段的比赛。一般在参加比赛的队数多，而竞赛时间有限时采用。

循环制计分方法和名次排列：确定比赛的名次时，以积分多少来计算，即胜一场得两分，负一场得一分，弃权为零分，积分多者名次列前。如果在比赛结束时若干队积分相等，则按下列办法排到名次：如两队积分相等，则两队之间比赛的胜队名次列前。如两支以上的球队积分相等，则以这几个积分相等队之间的比赛胜负次数排列名次，胜场多者名次列前。如仍相等，则按他们之

间的比赛时的得失分率（总得分/总失分）排列名次，得失分率高者名次列前。如仍相等，则按他们在组内所有比赛的得失分率排列名次。如仍相等，则将用他们的得分数来确定名次，得分高者名次列前。如此时得分也相等，则由比赛的组织者以抽签的方式决定名次。

（三）混合制

同时采用上述两种制度而进行的比赛就是混合制。混合制是比赛分为两个阶段，前一阶段采用分组淘汰制，后一阶段采用循环制。或者相反，先采用小组单循环，第二阶段再用交叉淘汰（两小组的第一名分别对另一小组第二名）两个胜队决 1~2 名，两个负队决 3~4 名。用同样方法决定下面各队的名次。

第三节 篮球比赛中常用的竞赛规则

在组织中小学篮球比赛之前，组织者、运动员、裁判员都必须学习、掌握竞赛规则，因为篮球竞赛规则是篮球运动的法规，它规定了篮球比赛中，什么是正确、合理的技术动作，什么是必须否定的错误动作和行为，从而体现出篮球运动的基本精神，维护篮球竞赛公平竞争的原则，保证篮球运动的普及和提高。篮球裁判是指篮球比赛时裁判员的工作方法而言的，裁判工作是开展群众性篮球活动、搞好篮球竞赛的重要组成部分，对篮球运动的发展起着重要作用。

一、篮球比赛的场地与器材

（一）篮球比赛场地的规格

1. 标准的篮球比赛场地（图 1）

篮球场是一块长方形的坚实平面，球场长 28 米，宽 15 米，球场的丈量是从界线的内沿量起。受条件限制时允许长度减少 4 米，宽度减少 2 米，变动相互成比例。中小学进行篮球比赛时，可以根据现有场地的实际情况，具体确定比赛的场地。

2. 球场的界线

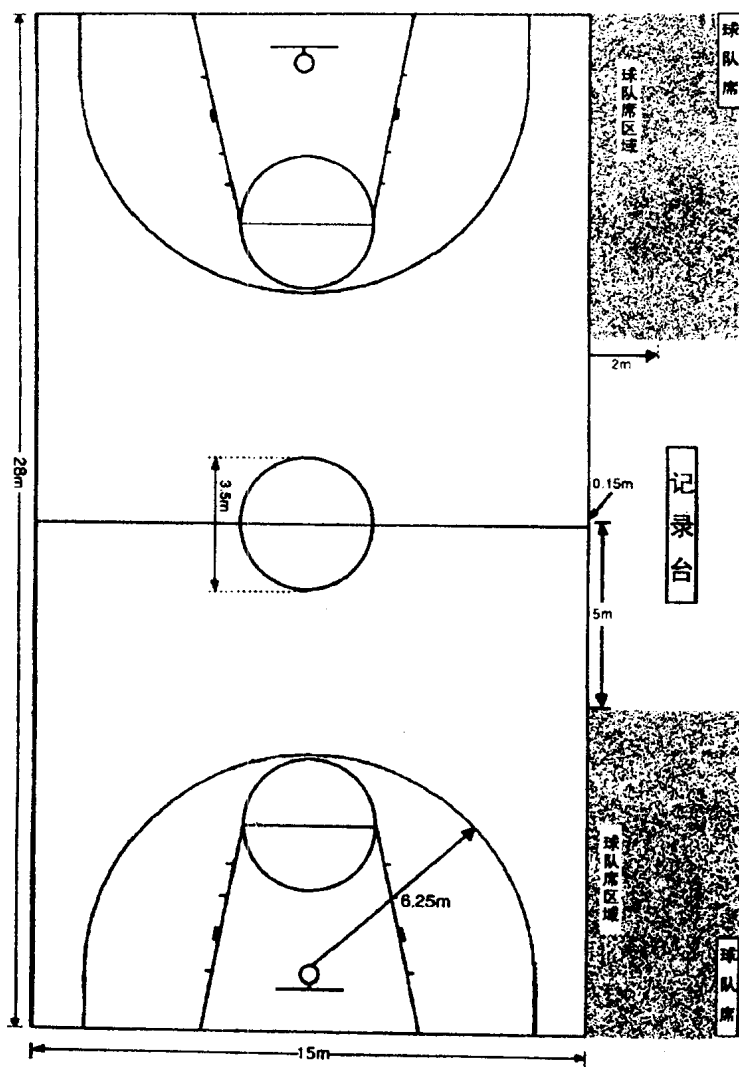


图 1