

教育部全国普通高等学校体育教学指导委员会 审定

竞技体育(下)

JINGJITIYU

大学体育系列教程

郝光安 总主编



DA XUE TI YU XI LIE JIAO CHENG

JING JI TI YU

魏 彪 冯青山 主编

人民体育出版社

教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定

大学体育系列教程

总主编 郝光安

竞 技 体 育(下)

魏 彪 冯青山 赵 岷 丁剑翹 关 青 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

竞技体育/刘铮,吴昊,魏彪,冯青山编著. —北京:人民体育出版社,2006

(大学体育系列教程/郝光安总主编)

ISBN 7-5009-3047-X

I. 竞. . . II. ①刘. . . ②吴. . . ③魏. . . ④冯. . . III. 运动竞赛—高等学校—教材
IV. G808.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 101005 号

人民体育出版社出版发行
北京嘉羽印务有限公司印刷厂印刷
新华书店经销

*

787×960 16 开本 13.875 印张 230 千字
2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷
印数:1—10000 册

ISBN 7-5009-3047-X/G · 2946

定价:22.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

北京大学校长题词

科学与人文相融
育体与育心并重

许智宏
二〇〇六年六月

《大学体育系列教程》编委会

顾问: 曲宗湖(中国学校体育研究会副理事长,首都体育学院教授,博导)

林志超(全国高校体育教学指导委员会顾问,北京大学体育部教授)

顾渊彦(南京师范大学教授,博导)

主审: 季克异(教育部体卫艺司体育处处长)

孙麒麟(全国高校体育教学指导委员会共同体组长,上海交通大学体育系主任,教授)

张威(清华大学,教授)

姚洪恩(全国高校体育教学指导委员会委员,首都体育学院教授,博导)

主编: 郝光安(北京大学体育部主任,教授)

副主编: (以下排名按姓氏拼音排序)

陈建生(北京工业大学)

董进霞(北京大学)

冯青山(山西大同大学)

郭仲恺(北京大学)

赫忠慧(北京大学)

李朝斌(北京大学)

卢福泉(北京大学)

编委: 白永正(中国人民大学)

陈伟强(清华大学)

戴明辉(北京大学)

冯海成(北京防灾科技学院)

郭秀文(西北师范大学)

郝文婷(海南师范大学)

刘国庆(北京航空航天大学)

李宁(北京大学)

李志贵(北京大学)

潘艺(重庆医药高等专科学校)

施彬(同济大学)

史桂兰(北京邮电大学)

腾炜莹(北京大学)

李杰(北京大学)

刘卫军(北京体育大学)

刘铮(北京大学)

魏彪(山西大同大学)

吴昊(北京大学)

王汉勋(西北师范大学)

张锐(北京大学)

王浩(南京工业大学)

王进(宁波大学)

王丽文(北京大学)

吴铁桥(北京科技大学)

王跃(华东理工大学)

王跃刚(太原理工大学)

薛红文(北京工业大学)

肖文革(北京大学)

杨降梅(中国地质大学[北京])

朱俊仙(内蒙古集宁师专)

张育民(山西大同大学)

张永贵(河西学院)

张跃中(北京大学医学部)

本册编写说明

为了更好地开展大学生的体育教学活动,我们编写了本册,着重介绍一些普及性体育项目的技战术教学内容,使学生在中学学习的体育技能基础上得到延伸和扩展。

序

教育的发展总是与社会的发展相适应。当人类昂首阔步跨入 21 世纪门槛的时候,知识化、信息化已成为当今社会的主要特征。这样的社会历史阶段对人的发展提出了更高的要求。工业社会采用了工业流程的办学思想,实施的是“模具制造、批量生产”式的培养标准化人才;后工业时代强调人的主体发展,采用的是“因人而异、因材施教”式的培养具有主体创新精神的个性化人才。这一重大变化显示着教育随着社会的变革,必须经历一个重大的转型时期,以致每一个国家都在这样的社会转型期对自己的教育理念、培养目标、教育模式和管理体制进行了全面而又深入的研究,教育改革的浪潮一浪高过一浪,不断推陈出新。在这样的大背景下,2002 年教育部颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,标志大学体育课程改革也如火如荼、轰轰烈烈地开展起来。

在高等教育已成为人类社会智力生活和创新生活主阵地的今天,大学对社会发展的影响作用越来越大,已逐渐从社会的边缘走向社会的中心。大学体育课程作为一门必修课程,是大学课程的重要组成部分,对培养身心完善、德才兼备的现代化人才具有不可忽视的作用,历来受到政府部门和教育部门的高度重视。改革开放初期,我国大学体育课程仍是高度统一的标准化课程,进入 20 世纪 90 年代,我国出现了普通体育课、选项体育课、专项提高课和保健体育课的多种模式,实现了体育课程模式的多样化。目前,各级各类高校在认真分析社会发展、学科发展和学生需求的基础上,结合各自学校的实际情况和《指导纲要》的精神,创建了多种适于学校自身发展的体育课程模式,形成了大学体育课程改革“百花齐放、百家争鸣”的局面,一批“精品课程”和“精品教材”也如雨后春笋般逐渐涌现出来。

从学制上讲,大学阶段是学生走向社会的最后一站。在这一阶段,学生多年获得的文化知识将在这里得到整合和提升,并和自己的兴趣爱好、专长和专业结合起来,形成鲜明的个性特征。今天,“以人为本”的教育理念似阳光雨露滋润着教育领域的每一个角落,尊重学生兴趣与爱好,关注学生个性发展和人格完善已成为新的教育价值取向。无疑,大学体育课程应当紧密联系社会生活,成为培养学生“终身体育”意识和能力的平台与桥梁,对学生的培养要着眼于学生一生能更好的生存和发展,应重视他们终身受用的素质培养和提高,体现出对人的终身关怀的教育本质。





北京大学作为国内一流的名牌大学,他们的体育课程改革始终走在全国高校的前列,“完全开放式”课程模式的创立便是新课程、新理念的集中体现,取得的成绩是令人欣喜的。现在,体育教研部在郝光安教授的领导下,紧密联系当今世界高等教育发展的新理念,结合学校的办学方针和《指导纲要》的精神,把握体育课程发展的时代特征,在“健康第一”“终身体育”思想的指引下,在认真研究学生、学科和社会发展需求的基础上,编写了这一套既具有鲜明特色和时代特征,又体现新的教育思想和理念的教材。这套教材的编写令人耳目一新,它摒弃了一些教材或偏重科学忽视人文,或偏重人文忽视科学的价值取向,从一个全新的视角阐释了新的体育理念。这套教材的特点是科学和人文相结合,生活和时尚兼具备,自然和生态并融会,在强调科学锻炼的同时,既有养生保健知识,又有休闲体育理论,更突出了学生对竞技体育文化的认知,并拓展了学生对课程内容选择的自主性、灵活性和多样性的空间,不同兴趣爱好和不同层次的学生可以从中选择他们需要的知识以满足其个性发展和人格完善,有很高的理论价值和实际应用价值。

希望这套教材的诞生能为我国大学体育课程的建设起到积极的推动作用。

教育部体育卫生与艺术教育司 司长

郝光安
2006.8.22

前言

北京大学是一所具有优良体育传统的百年高校,其体育课程的发展一直是与时代同步的、处于不断的变革和创新之中,“与时俱进”历来是北大人用以指导自己进行课程改革的重要思想。

尤其是改革开放以来,北京大学加大了体育课程建设的力度,并提出了一些新理念和思想,关注学生个性发展和兴趣培养成为体育课程的重要价值取向,北京大学关于“着眼于终身体育的教学改革”的研究曾获得北京教学成果一等奖。

在1999年我国基础教育体育课程改革全面启动的时候,北京大学体育教研部就意识到下一步高校体育课程改革与之相衔接的问题,意识到以素质教育为指向的高校体育课程改革即将到来,并做了一些前瞻性的准备工作,以期实现从新理念到实践操作的软着陆。2002年教育部颁布《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,首先在全国部属高校试行,《纲要》对大学体育课程的理念和目标提出了新的要求,并指出在实现总体目标的前提下,各校可以根据学校情况、学校风格和特色自主构建大学体育课程,在课程运行机制方面给与每一所高校较大的自主权。而此时,北京大学在2001年就开始实施“完全开放式”的体育课程模式,课程改革已经走在高校体育教育改革的前沿。其间,“北京大学体育课程改革与实践研究”获教育部“十五”规划课题立项,“北京大学体育课程”获北京市精品教材立项,并出了一批关于课程改革和教育教学的科研成果。

随着课程改革的逐步推进,北大体育教研部在已取得的成果的基础上进行了更为深入的思考。大学体育课程如何真正贯彻“健康第一”和“终身体育”指导思想?如何实现“以人为本”与体育课程的融合?如何把北大深厚的文化底蕴和体育课程相互渗透?如何处理学生对体育课程的不同价值取向与学科发展的关系?如何解决体育课程内容中传统和现代的矛盾?如何实现大学体育课程科学主义教育下的人文关怀?所有的这些问题,推动北大人必须站在一个新的高度,从一个新的视角去重新审视高校体育。

带着对这些问题的思考,我们深深感到,用一种全新的理念,突破传统的惯性思维的樊篱,编写一套既适合于北大同时又面向全国高校的具有新意的大学体育教材,具有很大的迫切性和必要性。

从而,在反复酝酿、斟酌的基础上,广泛听取了一些专家、学者的意见,我们确定在保证高质量的前提下,用继承和发展的观点,用创新的思维,来指导这套教材的编写工作。这套教材要力求体现观念新、框架新、内容新的特色,并坚持一定的前瞻性和指导性,坚持理论与实践的紧密结合。





这套教材的编写工作始于 2004 年 5 月,成立了教材编委会,由我任这套丛书总主编,曲宗湖教授、林志超教授、顾渊彦教授任顾问。2004 年 5 月编写工作会议在北京大学召开,出席会议的人员有曲宗湖教授、北大体育部原主任林志超教授、人民体育出版社的骆勤方编审和我校相关的参编人员。此次会议确定了编写指导思想,即编写一套既体现素质教育和“健康第一”,又能适应我国普通高校不同专业和特色的体育课系列教程。全套教材已于 2006 年 5 月完稿。

据了解,普通高校体育课程教材已有各种版本,但以这种思路来编写在我国还不多见,无疑,这是一件具有开创意义的工作。在编写过程中,由于我们能力有限,时间相对较紧,难免有错漏之处,恳请同行批评指正。

郝光安

2006 年 6 月

目 录

第一章 田径

第一节 田径运动发展概述	1
一、田径运动概念及项目分类	1
二、田径运动概况	2
第二节 短跑基本技术	3
一、短跑技术	3
二、短跑的专门练习	5
第三节 中长跑基本技术	5
一、中长跑的技术和战术	6
二、中长跑素质练习	7
第四节 跳高基本技术	8
一、背越式跳高技术	8
二、跳高素质练习	10
第五节 跳远基本技术	11
一、跳远技术	11
二、跳远素质练习	13
第六节 铅球基本技术	14
一、推铅球的技术	14
二、背向滑步推铅球技术	17

第二章 篮球

第一节 篮球运动发展概述	18
第二节 篮球基本技术	19
一、篮球的技术	19
二、篮球进攻技术	20
三、篮球防守技术	25
四、抢篮板球技术	27



第三节 篮球基本战术	28
一、战术配合	28
二、半场人盯人	29
三、区域联防	31
四、快攻与防守快攻	34
第四节 篮球裁判规则简介	34
一、篮球场地的规格	34
二、篮球设备的规格	34
三、违例及其处理	35
四、侵人犯规、技术犯规及处理	36

第三章 足球

第一节 足球运动发展概述	37
一、足球运动的特点	37
二、现代足球运动发展简况	37
第二节 足球基本技术	38
一、颠球	38
二、踢球	39
三、接球	45
四、运球	49
五、抢截球	52
六、头顶球	53
七、假动作	55
八、掷界外球	56
第三节 足球基本战术	57
一、整体进攻战术	58
二、整体防守战术	59
第四节 足球裁判规则简介	60

第四章 排球

第一节 排球运动发展概述	62
一、排球运动发展概况	62

二、新规则带来的新变化	62
第二节 排球基本技术	63
一、准备姿势和移动	63
二、发球	64
三、垫球	67
四、传球	68
五、扣球	70
六、拦网	71
第三节 排球基本战术	73
一、阵容配备	73
二、个人战术	74
三、防守战术	74
四、进攻战术	75
第四节 排球裁判规则简介	76
一、排球比赛的器材与设备	76
二、排球比赛场地与规则	76
三、基本规则	76

第五章 羽毛球

第一节 羽毛球运动发展概述	78
第二节 羽毛球基本技术	79
一、握拍技术	79
二、发球技术	79
三、击球技术	80
四、基本步法	92
第三节 羽毛球基本战术	94
一、单打的打法类型	94
二、双打的打法类型	95
第四节 羽毛球裁判规则简介	96
一、比赛场地	96
二、计分方法	96
三、交换场区	97
四、合法发球	97



五、单打	97
六、双打	97
七、违例	98
八、重新发球	98

第六章 网 球

第一节 网球运动发展概述	99
一、网球运动的起源和发展	99
二、现代网球运动的特点	99
第二节 网球基本技术	100
一、击球类型	100
二、握拍法	102
三、击球准备姿势	102
四、正手击球的基本技术	103
五、反手球的基本技术	103
六、发球	104
第三节 网球基本战术	105
一、单打战术	105
二、单打各类打法及战术运用教学法	109
三、注意事项	110
第四节 网球裁判规则简介	111
一、球拍	111
二、球	111
三、场地	112
四、比赛规则	113
五、计分方法	114

第七章 乒乓球

第一节 乒乓球运动发展概述	115
一、乒乓球运动的起源与发展	115
二、乒乓球拍种类及其性能	115
三、乒乓球常用术语	117

四、提高击球质量的三大法宝	117
第二节 乒乓球基本技术	118
一、握拍的方法	118
二、基本姿势与步法	118
三、击球的手法	120
第三节 乒乓球基本战术	124
一、发球抢攻	124
二、对攻	124
三、搓攻	125
第四节 乒乓球裁判规则简介	125
一、乒乓球竞赛项目和方法	125
二、乒乓球竞赛的主要规则及裁判法	126

第八章 跆拳道

第一节 跆拳道运动发展概述	130
一、跆拳道运动发展概况	130
二、跆拳道的特点	130
三、跆拳道的技术内容分类与竞赛	131
第二节 跆拳道基础技术	132
一、姿势与礼节	132
二、手脚使用部位	136
第三节 跆拳道攻防技术	141
一、跆拳道基本的攻击技术	141
二、跆拳道防守技法	145

第九章 武 术

第一节 武术基本功和基本动作	147
第二节 初级长拳第三套	153
第三节 24 式太极拳	169

第十章 游 泳



第一节 游泳运动发展概述 182



第二节 游泳基本技术 183

一、自由泳 183

二、蛙泳 189

三、实用游泳基本技术 195



第三节 游泳安全知识与救护 199

一、游泳安全知识 199

二、水上救护 201



第一章 田 径

第一节 田径运动发展概述

一、田径运动概念及项目分类

田径运动是由走、跑、跳跃、投掷等人类最基本的活动形式而组成的一项运动。国际田径协会联合会对田径运动定义为：“田径运动是由径赛和田赛、公路赛跑、竞走和越野赛跑组成的运动项目。”

通常，人们把以时间作为计算单位判断比赛胜负的项目称为“径赛”，把以远度和高度作为计算单位判断比赛胜负的项目称为田赛；全能项目是由跑、跳、投三类中的一些项目组成的一种多项比赛运动，它有严格的比赛项目顺序和休息时间的规定，各项成绩最后要换算成一定相应的分数来决定最终比赛成绩。

国际业余田径联合会至今承认的有世界纪录的田径运动项目已达一百五十多项。以下是田径运动主要比赛项目分类：

(一) 竞走

- (1) 场地竞走：男子 10 公里、20 公里；女子 5 公里、10 公里。
- (2) 公路竞走：男子 20 公里、50 公里；女子 10 公里、20 公里。

(二) 跑类

- (1) 短跑：100 米、200 米、400 米。
- (2) 中跑：800 米、1500 米。
- (3) 长跑：3000 米、5000 米、10000 米。
- (4) 其他形式的长跑或超长跑：马拉松跑、越野跑、公路跑。
- (5) 接力跑：4×100 米、4×400 米、4×800 米、公路接力跑。
- (6) 障碍跑：3000 米障碍跑。
- (7) 跨栏跑：男子 110 米栏、400 米栏；女子 100 米栏、400 米栏。

