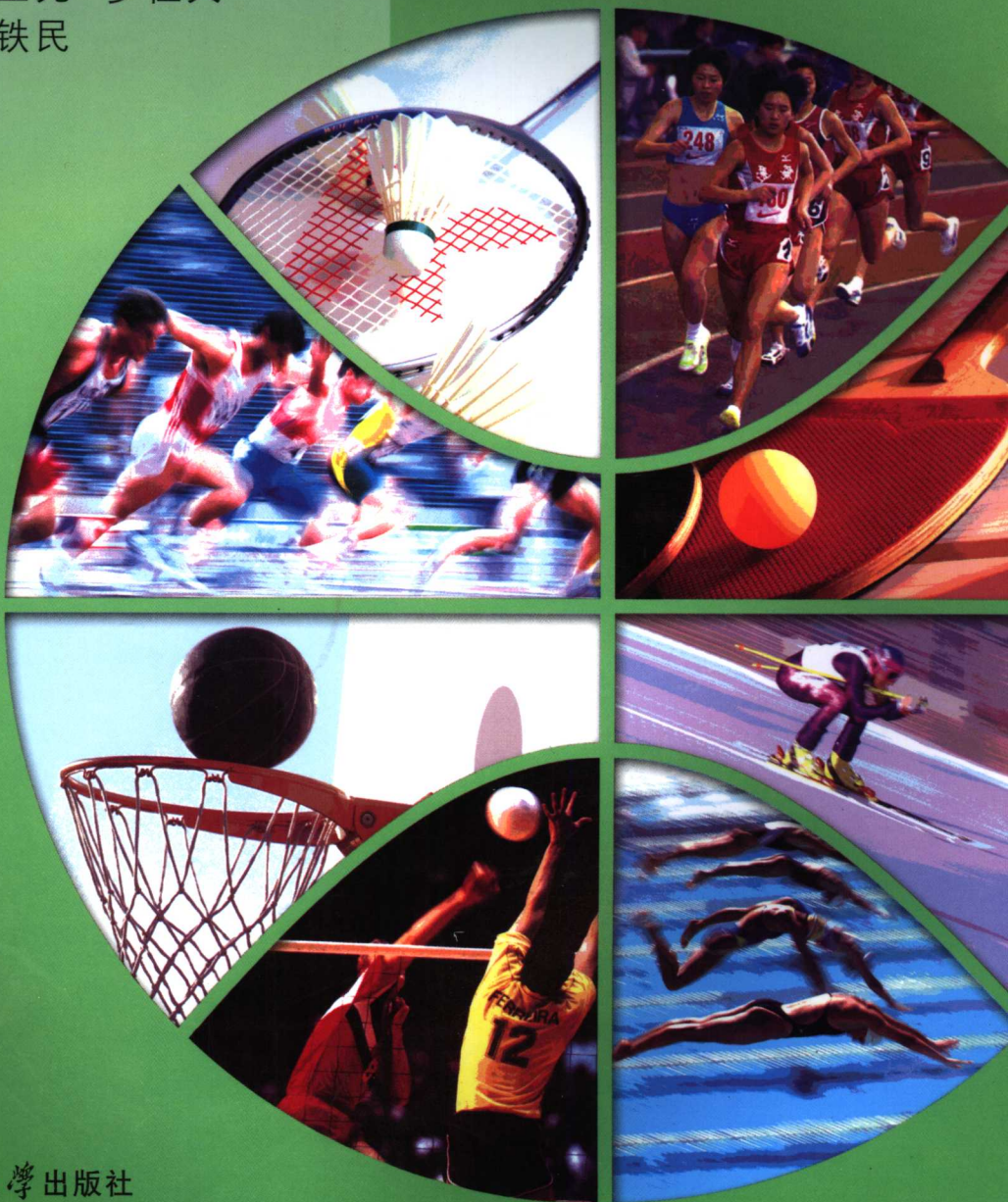


高等学校“十一五”规划教材
普通高等学校体育课程教材

大学体育实践教程

主 编 赵德龙 李福祥
副主编 李兆元 邱 艳
李亚光 罗佳义
主 审 徐铁民



哈尔滨工业大学出版社

高等学校“十一五”规划教材
普通高等学校体育课程教材

大学体育实践教程

主 编	赵德龙	李福祥
副主编	李兆元	邱 艳
	李亚光	罗佳义
主 审	徐铁民	

哈尔滨工业大学出版社

内 容 提 要

本书依据各运动项目的特点及健身价值将项目分为球类运动、艺术体育、民族传统体育、休闲娱乐体育、健身健美体育和冬季体育六编。本书对于较普及的篮球、排球、足球等项目进行了详细的介绍;对于一些新兴的项目软式排球、沙滩排球等进行了简要介绍。

本书适合于高等学校学生学习和教师备课使用,也可供体育爱好者及科研人员参阅。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育实践教程/赵德龙主编. —哈尔滨:哈尔滨工业大学出版社, 2007. 2

ISBN 978-7-5603-2461-6

I. 大… II. 赵… III. 体育-高等学校-教材
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 004595 号

策划编辑 孙 杰

责任编辑 唐 蕾 刘 瑶

封面设计 卞秉利

出版发行 哈尔滨工业大学出版社

社 址 哈尔滨市南岗区复华四道街 10 号 邮编 150006

传 真 0451 - 86414749

网 址 <http://hitpress.hit.edu.cn>

印 刷 肇东粮食印刷厂

开 本 787mm × 1092mm 1/16 印张 22 字数 532 千字

版 次 2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5603-2461-6

定 价 28.00 元

(如因印装质量问题影响阅读,我社负责调换)

本书编委会

主 编 赵德龙 李福祥

副主编 李兆元 邱 艳 李亚光 罗佳义

编 委 彭 伟 张桂英 司昌莉 罗明飞

于兴洲 姜淑艳 张亚晶 吴 涛

黄中伟 侯佰全

主 审 徐铁民

前 言

国家教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》)的颁布实施,为高校体育教学改革和课程建设指明了方向,标志着我国普通高等学校体育课程的发展步入了一个科学化、规范化的历史阶段。同时,这也要求有一套与《纲要》的精神实质相符合的高校公共体育课教材来满足师生教与学的需要。

这本教材是根据佳木斯大学公共体育课多年的教学实践及实施《纲要》过程中的改革经验编写而成,各章节由学院选拔具有多年教学实践经验的各专项负责人编写,并经各专项教研组集体讨论修改。编写过程中,着重体现了以下一些改革精神。

1.《纲要》从多层次、多角度,全面、系统地提出了体育课程的基本目标和发展目标。这些目标涵盖了运动参与目标、运动技能目标、身体健康目标、心理健康目标、社会适应目标。因此,教材编写中,在坚持“健康第一”的原则下,着重体现多维、分层、发展的原则,满足各种层次、各种运动技能水平、各种运动基础学生学习、练习、欣赏的需要。

2.课程结构的拓展使学校、社会、家庭体育有机地结合起来。“三自”教学原则,充分地满足了学生个性发展的要求。本教材把学生喜闻乐见的运动项目分成球类运动、民族传统体育、娱乐休闲体育、艺术体育、冬季体育等几大类,学生在学习各自选项的同时,可参阅学习其他相近或相关的项目。本书还选编了滑雪、定向越野等运动项目,使体育课程的空间由校内拓展到校外,而且对沙滩排球、三人篮球、身体素质练习等方法进行了简要介绍,使学校与社会接轨,促使学生进行终身体育学习和锻炼。

3.本教材各项目内容按学习篇、练习篇、欣赏篇分列,学习篇包括一些基本的技术、战术方法,旨在帮助学生自学,帮助学生建立正确的技术、战术概念;练习篇主要收集各种简便易行的课余练习方法、手段,旨在培养学生终身体育的能力和习惯;欣赏篇包括项目的起源、发展、健身价值、裁判法及术语等,目的是使学生了解该项目,喜爱该项目。

本书由佳木斯大学体育学院赵德龙教授、李福祥教授任主编,李兆元(编写休闲娱乐体育、健身健美体育及冬季体育)、邱艳、李亚光(编写民族传统体育)、罗佳义等任副主编,佳木斯大学体育学院多位教师也给予本书的编写以极大的帮助。佳木斯大学体育学院徐铁民对本书进行了审阅。

由于编写人员的水平有限,尽管做了较大努力,但不妥之处仍在所难免,敬请各位专家、同仁批评指正!

编 者

2006.12

7

第一编 球类运动	1	欣赏篇	119
<u>篮球运动</u>	1	体育舞蹈	122
学习篇	1	学习篇	122
篮球运动的基本技术	1	体育舞蹈的基本舞姿	122
篮球运动的基本战术	9	体育舞蹈的技法与步法	123
“三对三”半场篮球	15	欣赏篇	139
练习篇	16	第三编 民族传统体育	143
欣赏篇	18	<u>武术运动</u>	143
<u>排球运动</u>	20	学习篇	143
学习篇	20	武术运动的基本知识	143
排球运动的基本技术	20	武术运动的基本功和基本动作	145
排球运动的基本战术	34	套路练习	150
软式排球运动	39	散打运动	195
沙滩排球	42	学习篇	195
练习篇	46	散打的基本内容	195
欣赏篇	48	散打运动的几种方法	200
<u>足球运动</u>	50	实用防身术	205
学习篇	50	练习篇	206
足球运动的基本技术	50	欣赏篇	209
足球运动的基本配合	59	第四编 休闲娱乐体育	214
练习篇	64	<u>羽毛球运动</u>	214
欣赏篇	66	学习篇	214
第二编 艺术体育	68	羽毛球运动的基本技术	214
<u>健美操</u>	68	羽毛球运动的基本战术	225
学习篇	68	练习篇	227
欣赏篇	78	欣赏篇	228
附录一 《中国大学生健美操 竞赛规则》总则简介	80	<u>乒乓球运动</u>	230
附录二 全国健美操大众锻炼 标准	84	学习篇	230
<u>艺术体操</u>	85		
学习篇	85		

乒乓球击球的基本环节	230	学习篇	292
乒乓球的基本技术	233	健美锻炼的练习动作	292
乒乓球的基本战略、战术	251	练习篇	298
双打	253	欣赏篇	302
练习篇	256	发展身体素质的练习	304
欣赏篇	258	力量素质	304
轮滑运动	259	耐力素质	309
学习篇	259	速度素质	313
速度轮滑的基本技术	259	灵敏素质	315
花样轮滑	262	柔韧素质	318
练习篇	270	第六编 冬季体育	323
欣赏篇	273	速度滑冰运动	323
游泳运动	275	学习篇	323
学习篇	275	练习篇	328
练习篇	280	欣赏篇	333
定向越野	281	滑雪运动	334
体育游戏	287	学习篇	334
第五编 健身健美体育	292	滑雪运动概述	334
健美运动	292	高山滑雪的基础技术	335
		练习篇	337

第一编 球类运动

篮球运动

学习篇

◆篮球运动的基本技术

一、移动

(一)基本站立姿势

基本站立姿势:即队员在球场上经常保持的一种既稳定又能突然起动的站立姿势。

动作要领:两脚前后开立,距离与肩同宽,膝稍屈,身体重心支撑点落在两脚前脚掌,上体前倾、抬头、收腹、含胸、两臂稍屈肘自然置于体侧,注意场上情况,以便及时向球场任意方向移动。

(二)起动

起动是在静止或行进间,利用突然快跑甩开对手的一种方法,它在比赛中运用最多。起动可分为面向前方的起动,侧向前方的起动,背向前方的转身起动。

动作要领:在基本站立姿势的基础上,起动时,前脚掌用力蹬地使动作具有突然性。起动前的前2~3步短而快,同时身体前倾,加快跑的速度。

(三)急停

起动之后,未能摆脱防守者时,可以用急停来摆脱防守者。

完成急停动作有两种方法:跨步急停(两步停)和跳步急停(一步停)。

1. 跨步急停(两步停):可在高速奔跑中采用,以摆脱防守或接球后突破。

动作要领:急停时,一只脚先向前跨出一大步,脚后跟先着地,上体后仰,身体重心下降,用腰部力量控制身体前冲,另一只脚向前跨出一步,脚尖稍向内转,前脚掌内侧用力蹬地,屈腿身体侧转,重心放在两腿之间,两臂微屈保持平衡,如图1.1所示。

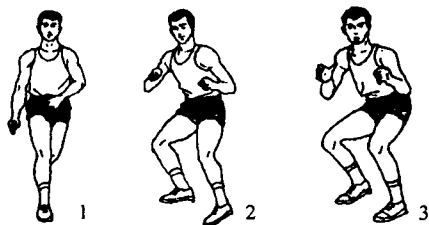


图 1.1

2. 跳步急停(一步停)。

动作要领:在跑动中,用单脚跳起(不要太高),起跳后身体稍后仰,双脚同时落地停住。两脚平行或稍有前后同时落地,屈膝,重心下降,保持身体平衡,如图 1.2 所示。

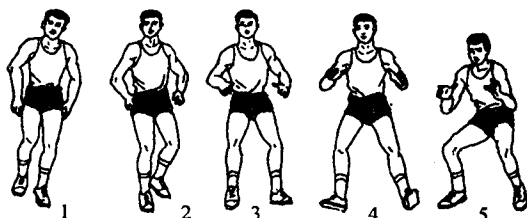


图 1.2

(四)转身(前转身、后转身)

转身是以一脚为中枢脚,另一脚向任意方向移动的动作。转身可分为前转身和后转身。

1. 前转身:一脚在中枢脚前面跨过叫前转身。

动作要领:向右做前转身时,右脚为中枢脚,重心移到右脚,右脚掌用力碾地,左脚前掌内侧蹬地。转身过程中,身体重心在一个水平线上,不能上下起伏,如图 1.3 所示。

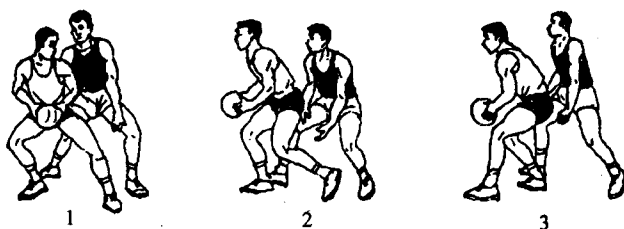


图 1.3

2. 后转身:一脚从中枢脚后面跨过叫后转身。

动作要领:向右做后转身时,左脚为中枢脚,重心移到左脚,左脚前脚掌用力碾地,右脚掌内侧蹬地,同时用力向右后方转跨、转肩;右脚蹬地后,迅速从左脚后面跨步落地,身体不要上下起伏,如图 1.4 所示。

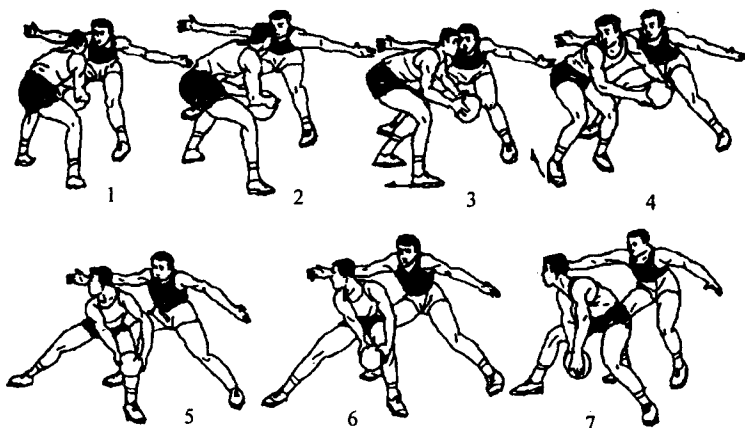


图 1.4

转身(前转身或后转身)为了摆脱防守而经常运用的方法,尤其是当进攻队员背对球篮接球时,可利用转身切入篮下投篮或传球。此外,还经常与保护球或在进行掩护配合和抢篮板板结合使用。

(五)滑步

滑步是队员防守时移动技术中的主要动作方法。滑步可分为侧滑步、前滑步和后滑步三种。

动作要领:防守的基本姿势是两脚开立略比肩宽,屈膝,重心降低,两臂张开,上体稍向前倾。向左(右)做侧滑步时左(右)脚向左(右)跨步,同时右(左)脚蹬地向左(右)滑动。前、后滑步动作相同,只是前后进行。滑步时要始终保持屈膝、低重心的姿势便于随时滑动。

(六)后撤步

后撤步是变前脚为后脚的一种方法。当进攻者持球向防守者前脚方向突破时,防守者必须运用后撤步结合侧滑步来堵截对方突破路线,保持正确的防守位置。

动作要领:做后撤步时,用前脚向侧蹬地,重心后移,前脚移到后脚的斜方向,紧接滑步。保持防守姿势,后撤的角度不易过大,保持身体重心稳定。

二、传、接球

传、接球是篮球比赛中运用最多的基本技术,它是配合进攻的纽带。

(一)双手胸前接球

动作要领:接球时,两眼注视来球,手指自然分开,两拇指成八字形,手指向前上方,两手成一个半圆形。当手指触球后,两臂随球后引,缓冲来球的力量,手指握球于胸前。保持身体平衡,做好传球、投篮或突破的准备,如图 1.5 所示。

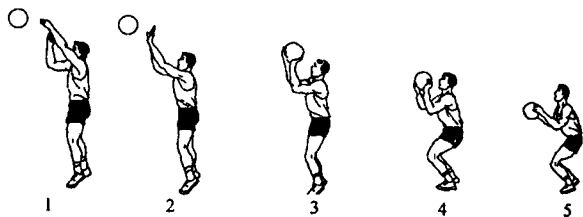


图 1.5

(二)双手胸前传球

动作要领:两腿微屈前后开立,上体稍前倾重心放在两脚掌上,两手手指自然分开,手心突出,两拇指成八字形,双肘弯曲保持接球于胸前。原地传球时,后脚蹬地,身体重心前移,两前臂迅速向前方伸直,手腕翻转,拇指下压,手腕前屈,用食、中指拨球将球传出,如图 1.6 所示。

(三)单手肩上传球

动作要领:原地在右手肩上传球时,两脚前后开立,左脚向前,侧对传球方向,右肩上托球于头侧,掌心空出,以转体、挥臂、甩腕以及用手指拨球的力量将球传出,如图 1.7 所示。



图 1.6

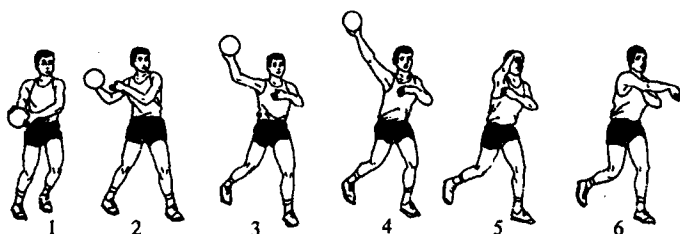


图 1.7

(四) 双手头上传球

动作要领:传球时,两脚前后开立,面对传球方向,双手举球于头上,双肘自然弯曲,以蹬地、收腰、甩腕以及手指拨球的力量将球传出,如图 1.8 所示。

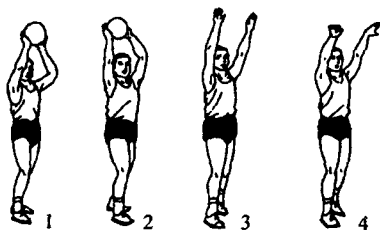


图 1.8

(五) 单身体侧传球

动作要领:传球时,两脚前后分开,双腿微屈,双手持球于胸前。传球时,右手持球后引,经体侧向前作弧线摆动,手腕前屈,用手指力量拨球将球传出,如图 1.9 所示。

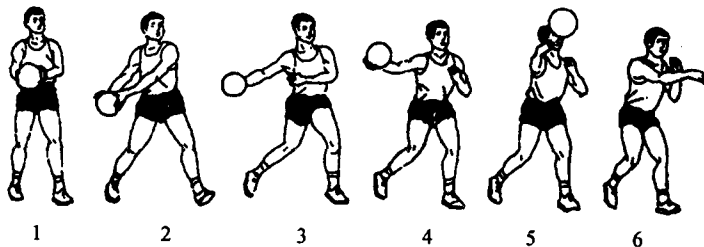


图 1.9

(六) 反弹传球

动作要领:反弹传球时,双手持球于胸前,利用手腕、手指的抖动力量,使球通过地面反

弹给同伴,球的着地点应根据两个队员之间的距离而定。球弹起的高度最好是在接球队员的腰部以下。

易犯错误:反弹传球容易忽略角度。球从地面弹起的高度,取决于传球的角度,传球的角度越小,球的着地点就越靠近接球者,球反弹起来的高度也就越低。

(七)行进间传球

动作要领:行进间传球是运用单、双手传球完成的配合动作。动作要领与单、双手传球相同,但是,它是在行进间进行的。行进间传球时,手臂与脚步配合要协调,接球后,中枢脚提起跨步,必须在中枢脚着地以前将球传出,否则造成“带球跑”违例。因此,传球时手臂动作应迅速,球出手要快。向跑动中的同伴传球时,一定要将球传到同伴的腰前约一步距离,做到“球领人”。传球动作要柔和。

三、投篮

(一)原地双手胸前投篮

动作要领:两脚左右或前后站立,两腿微屈,前脚掌着地,上体稍向前倾,眼睛注视瞄准点,两手五指自然张开,捏球两侧稍后部位,两拇指相对成八字形,用手指和手掌接触球,手心空出,持球于胸前,屈肘靠近身体。投篮时,两脚蹬地身体伸展,同时两臂向前上方伸出,两拇指向前上方用力推送,手腕稍有外翻,使球从拇指、食指、中指的指尖投出,向后旋转飞行,如图 1.10 所示。

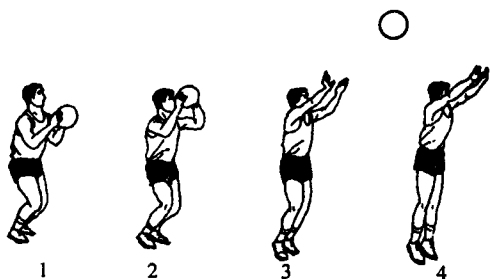


图 1.10

(二)原地单手肩上投篮

动作要领:以右手投篮为例,右脚在前左脚在后开立,双腿微屈,身体重心在两脚之间,上体稍前倾,两手将球移到右肩前上方,五指自然张开,手指扣住球,掌心空出,手腕后屈托球,左手扶球作保护,肘下垂,眼睛注视球篮,脚掌蹬地,接着右手托球向前上方伸展,手腕前屈,食、中指拨球,使球向后旋转投出,如图 1.11 所示。

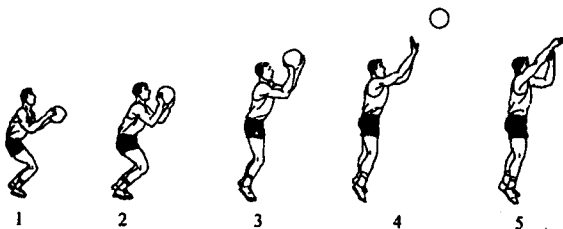


图 1.11

(三)行进间单手高手投篮

动作要领:以右手投篮为例,跑动中接球时,右脚跨出一步接球后,左脚再跨出第二步,应比第一步小并用力蹬地跳起,右腿屈膝高抬,左脚蹬地起跳的同时,双手举球向前上方伸展,右手五指自然分开,掌心托球,手腕后屈托球,左手持球保护,肘下垂,眼睛注视球篮,接

着右手托球向上伸展,手腕前屈,手指拨球,将球击板反弹入篮。落地时,屈膝缓冲,保持身体平衡,如图 1.12 所示。

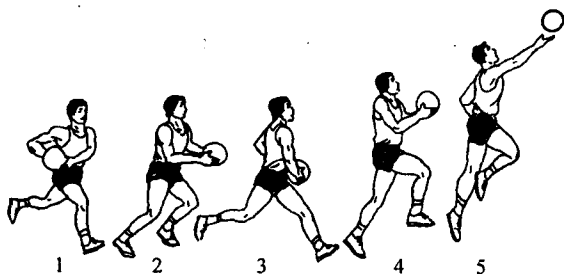


图 1.12

(四)行进间单手投篮

动作要领:以右手投篮为例,在跑动中接球或运球上篮时,应先跨右脚接球或拿球后,接着第二步跨左脚起跳,左脚跨步应稍小一些,右腿屈膝上抬,身体上升到最高点时,右臂向上方伸出,掌心向上,用手指和手腕力量,将球上拨,如图 1.13 所示。

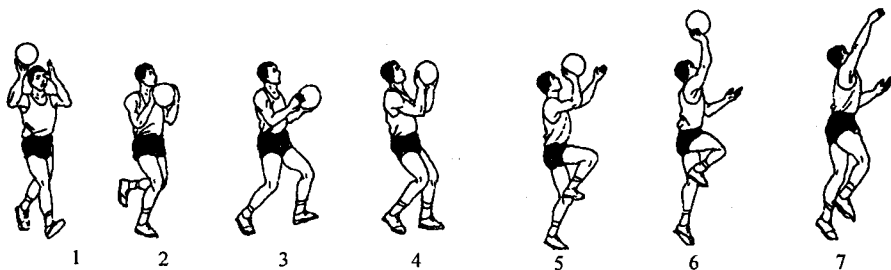


图 1.13

(五)原地跳起单肩投篮

动作要领:以右手投篮为例,两手持球于胸前,两脚前后开立,两腿微屈,重心在两脚之间。起跳时两腿迅速屈膝,脚掌用力蹬地向上起跳,双手举球到肩上,右手托住球,左手扶球于左后侧方,身体接近最高点时,左手离开球,右臂向前上方伸出,手腕前屈,用食、中指拨球,将球投出,落地要屈膝缓冲。

四、运球

(一)原地运球

动作要领:两脚左右或前后开立,上体稍前倾,重心落在前脚掌上。运球时,以肘关节为轴,五指自然分开,掌心空出,用手指、手腕和前臂的力量,柔和地随球向下按运球。依次连续地运球。

(二)行进间的直线运球

动作要领:向前运球时,两腿微屈,上体前倾,手指按在球的后上方,跑动步法和球弹起的高度、速度应协调一致。手臂动作与原地运动相同。

(三)运球急停、急起

动作要领:运球急停时,可采取两步急停,跨出第一步时,身体后仰,运球手按球的下方,降低球的反弹高度,同时身体重心下降,用腿和另一臂保护球;急起时,手按球的后下方,身体重心移至前脚掌,后脚迅速蹬地,加速向前运球超越对方。

(四)体前变方向换手运球

动作要领:以右手变左手为例,变方向前,一般左脚在前,右手拍球到右上方,使球从体前向左侧运行,然后突然改变运球方向。右脚蹬地,上体左转,以臂和上体保护球。球反弹后,左手立即运球,向前推进。

(五)运球后转身

动作要领:以右手运球为例,防守者位于运球者左侧时,右脚在前,应迅速上左脚(为中枢脚),右手按球的前上方,随后转身,将球拉到身体后侧方,换左手拍球的后上方,运球到右侧,右脚贴近防守者的右侧,从防守者的右侧突破后,继续用左手运球。

五、突破

(一)徒手突破(空切)

动作要领:以防守者右侧空切为例,一对一摆脱防守,先往防守者左侧跑动,在做空切时右脚前脚掌内侧用力蹬地,蹬地脚落在防守者右侧方,随之右肩向左前方转动,迅速地向前跑动,将防守者压在后面。

(二)原地持球突破(交叉步、同侧步)

原地持球突破也叫持球过人。原地持球突破分为交叉步突破和同侧步(顺步)突破。

1. 交叉步突破的动作要领:以右脚为中枢脚,从防守者左侧突破时,左脚掌内侧用力蹬地,迅速向前跨步,同时身体向右转动,左肩向着前方下压,在右脚离地之前,右手向右脚的侧前方拍球,然后右脚急速上步超越对方,如图 1.14 所示。

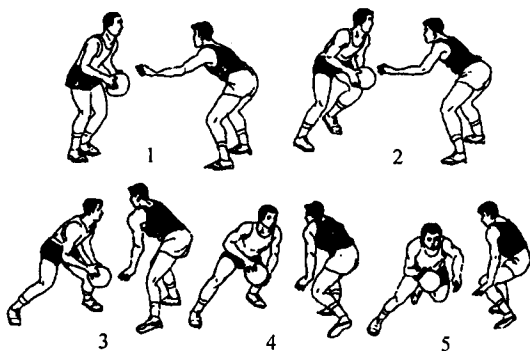


图 1.14

2. 同侧步(顺步)突破的动作要领:以左脚为中枢脚,从防守者左侧突破时,左脚掌内侧用力蹬地,左脚迅速向右前方跨出一步的同时,上体向右转,左肩向前进方向下压,在右脚离地之前,右手向右脚的侧前方拍球,左脚继续用力蹬地,快速上步超越对方,如图 1.15 所示。

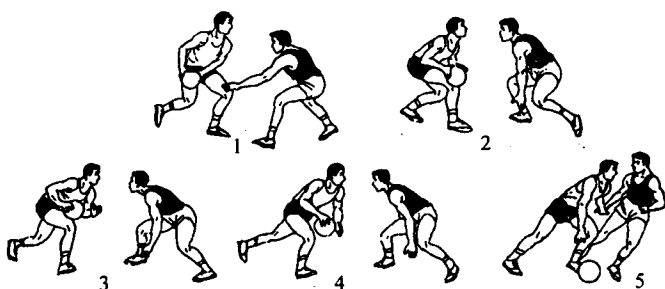


图 1.15

六、个人防守

(一)防无球队员

动作要领:两脚左右或斜前方开立,两腿弯曲,身体重心降低,上体稍向前倾,张开两臂扩大空间防守范围,两眼平视,观察球的变化,随时准备移动脚步断球、打球或者堵截进攻者接球的路线。

(二)防有球队员

动作要领:防守者应保持低重心的防守姿势,与进攻者的距离保持在既能阻止对方投篮,又能防止对方突破,两手上、下伸展。当进攻者持球突破时,防守者采用后撤步结合侧滑步的移动,始终抢前堵截运球突破者的进攻路线,使对方改变方向或停止运球。

(三)抢球

动作要领:抢球时首先要判断好时机,在持球队员思想松懈或没有保护好球而使球暴露比较明显时,迅速接近对手,以快速、敏捷、有力的动作,把球抢过来。

(四)打球

动作要领:打球是要击落对方手中的球。在进攻队员持球、运球或投篮时,防守队员可利用快速的脚步移动,抢占有利位置,把握时机进行打球。

七、抢篮板球

(一)抢进攻篮板球

动作要领:在进攻队员抢篮板球时,要根据在场上所处的位置,及时判断球可能反弹下落的方向与落点,利用快速起动,直接冲向篮下或借助于闪晃的假动作迅速绕过对手去抢占有利位置,积极去争抢篮板球。

(二)抢防守篮板球

动作要领:防守队员在抢篮板球时,虽然处于进攻队员和球篮之间的较有利位置,但在争夺篮板球时,首先要挡住对方,密切注视球的反弹方向和进攻队员的动向,贯彻“先挡人,后抢球”的原则,防止对手乘隙冲向篮下抢夺篮板球。

◆篮球运动的基本战术

一、进攻战术

(一)传、切配合

动作要领:传、切配合是两三名进攻队员利用传球、切入动作组成的简单配合,它是进攻战术的基础配合。

(二)掩护配合

掩护配合:习惯称之为“挡人”,是进攻队员选择适当的时机和位置,站在同伴的防守者的移动路线上,使同伴得以摆脱防守的一种配合方法。

根据防守位置和方向不同,掩护可分为前掩护、侧掩护和后掩护三种。

1.前掩护:是掩护队员站在同伴的防守者前面,用身体挡住防守者的移动路线,使同伴借机接球或投篮的一种配合方法(图 1.16)。④传球给⑤后,先做向篮下方向空切的假动作,然后突然跑到△的身前,形成前掩护。⑤接④的传球后投篮。

2.侧掩护:是掩护队员站在同伴的防守者的侧面,挡住防守者的移动路线,使同伴得以摆脱防守的一种方法(图 1.17)。⑤传球给④后跑到△的侧后方做掩护,④接球后做突破和投篮的假动作吸引住△,看⑤到掩护位置后,④从△的左侧突破投篮。

3.后掩护:是掩护队员站在同伴的防守者身后,挡住防守者的移动路线,使同伴得以摆脱防守的一种方法(图 1.18)。④持球作投篮动作吸引△,⑥在△的后方已经站好掩护位置时,④突然快速向△的左侧突破投篮。

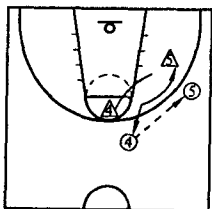


图 1.16

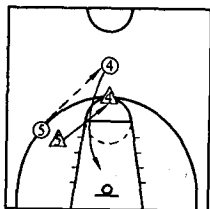


图 1.17

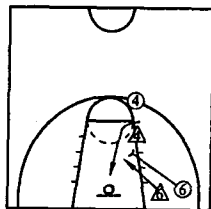


图 1.18

(三)快速战术的基本配合

快攻:一种由防守转入进攻时,乘对方还来不及防守的时候,以最快的速度,在最短的时间内,争取在人数上造成以多打少的优势,并以此取得进攻成功的一种方法。

1.长传快攻通常由快攻的发动和快攻的结束两部分组成。如图 1.19 所示,④抢到了篮板球以后,寻找长传快攻的机会。⑦和⑧立即起动快跑,接④的长传后上篮。

2.短传推进快攻是防守转入进攻时,抢到防守篮板球的队员传出第一传,而另一队员接应推进形成以多打少的局面。如图 1.20 所示,⑧抢到了篮板球后,⑦往中间插接⑧的传球,⑦把球传给边线跑动的④,④再传回给⑦,⑦将球传给⑤,⑤再回传给⑦,⑦再传给④投篮。

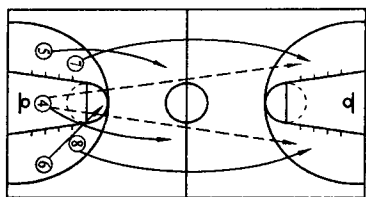


图 1.19

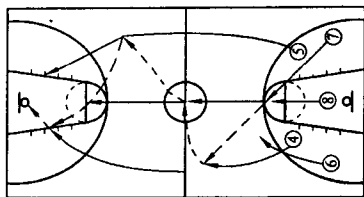


图 1.20

3. 二攻一。完成抢到防守篮板球第一传和接应后,在迅速推进过程中,在人数上往往造成以多打少的优势,形成二打一的局面。如图 1.21 所示,⑧和⑨在快速传球推进中,⑤突然前来防守⑧,⑧立即把球传给切入篮下的⑨投篮。

4. 三打二。在快攻结束阶段,不仅经常出现二打一的局面,也时常出现三打二的局面。如图 1.22 所示,⑥从两名防守之间中路突破,此时④向前堵截,⑥立即把球传给⑧投篮。若④向前堵截时,则将球传给⑨投篮。

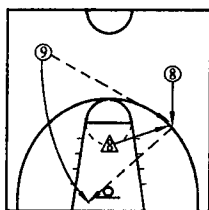


图 1.21

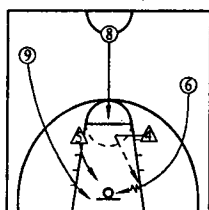


图 1.22

(四) 1—3—1 进攻区域联防配合

1—3—1 进攻站位,是进攻 2—1—2 联防站位的一种配合方法。

1. 站位。

进攻者的站位是要避免与防守者形成一对一的局面,既要照顾到同伴便于联系,有利于组织进攻,又要考虑到进攻一旦失败便于退守,做到攻守平衡。图 1.23 是采用 1—3—1 进攻 2—1—2 区域联防的队形站位。

2. 配合方法。

(1) 利用快速传球寻找机会投篮,如图 1.24 所示,④、⑤、⑥、⑧之间互相快速传球,迫使④、⑤、⑥滑动,形成三防四,造成进攻者中有一人处于暂时无防守局面,该人应立即抓住这一时机,进行中、远距离投篮。由④、⑤互相快速传球,把⑤吸引上来防守,④或者⑤立即把球转移给⑥进行投篮,如图 1.25 所示。

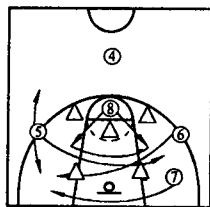


图 1.23

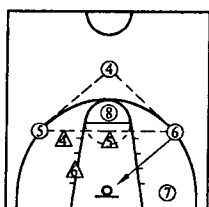


图 1.24

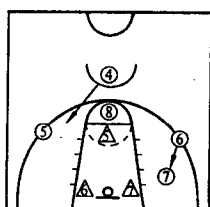


图 1.25