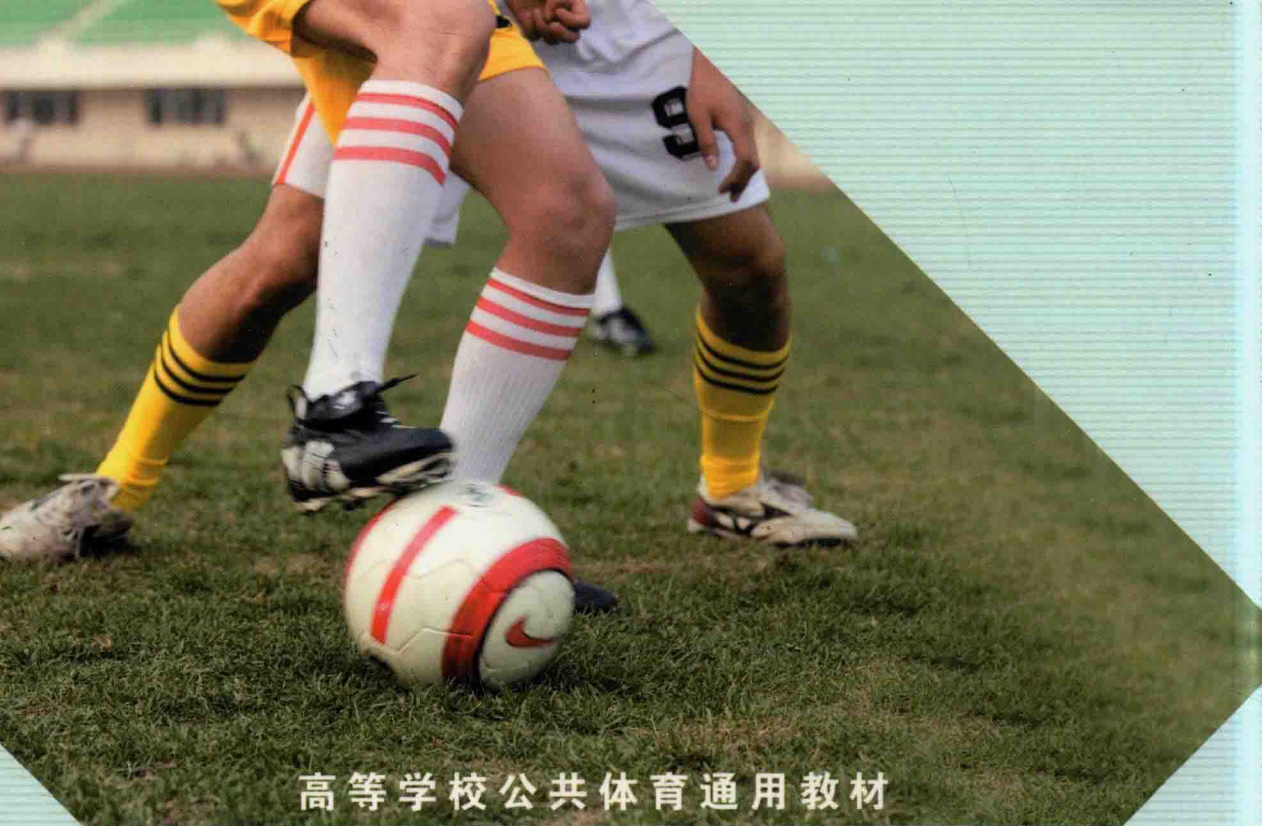




高等学校公共体育通用教材

大学体育实践与技能

主 编 段黔冰 张和莉
副主编 谢清明 樊 翔
宋 杰
廖述兵



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

DAXUETIYU SHIJIAN YU JINENG

副主编:谢清明 樊翔

宋 杰 廖述兵

根据你要求上,使病从口入
发出来,现在建德,发
成教育中的作用消化。



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

图书在版编目(CIP)数据

大学体育实践与技能 / 段黔冰, 张和莉主编. —北京: 高等教育出版社, 2013. 8 (2016. 7 重印)
ISBN 978-7-04-037823-8

I. ①大… II. ①段… ②张… III. ①体育 - 高等学校 - 教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 192434 号

策划编辑 张晶晶 邱 敏 责任编辑 张晶晶 封面设计 吴 昊 责任印制 高忠富

出版发行	高等教育出版社	咨询电话	400-810-0598
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	网 址	http://www.hep.edu.cn
邮政编码	100120		http://www.hep.com.cn
印 刷	上海华教印务有限公司		http://www.hep.com.cn/shanghai
开 本	787mm×1092mm 1/16	网上订购	http://www.landaco.com
印 张	20		http://www.landaco.com.cn
字 数	411 千字	版 次	2013 年 8 月第 1 版
购书热线	021-56717287	印 次	2016 年 7 月第 6 次印刷
	010-58581118	定 价	33.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物料号 37823-00

前言

现代大学教育强调学生的综合素质教育,即不仅对学生进行专业培养,而且要促进学生的全面发展。李开复在《给中国高校的一封信》中写道:21世纪社会需要的人才应具备七个鲜明特色,即融会贯通、创新与实践相结合、跨领域的综合性人才、“三商”(智商、情商、灵商)兼高、沟通与合作、从事热爱的工作、积极乐观。李开复的人才观反映了综合素质教育人才培养的要求。体育以促进人身心全面发展为基础,是增强人的体质、提高人的素质、培养人各方面能力的重要教育途径之一。在1999年6月的全国教育工作会议上,中央强调“健康的体魄是青少年为祖国和人民服务的前提,是中华民族旺盛生命力的体现,学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的良好习惯,培养学生的竞争意识、合作精神和坚强毅力”。体育是学校教育的重要组成部分,它担负着培养青年学生全面发展的重要使命。充分认识体育在学校教育中的积极作用,利用和发挥体育学科的优势,对增强学校教育的作用,促进素质教育的发展具有重要的意义。

我们密切关注世界和中国高等教育发展的趋势,针对全世界工程人才短缺和工程教育质量问题,2008年,在教育部的引导下,国内部分理工科高等学校成立了工程教育改革试点工作组,决定创新教育理念,引入欧美CDIO工程教育理念和教学模式,深化教育教学改革。在实施CDIO工程教育改革的专业建设和人才培养中,体育的课程设置和教学实践不但没有弱化,反而赋予了更丰富的教育内容,使体育在专业人才“知识、素质、能力”一体化设计中起着不可或缺的作用。传统的大学公共体育教学强调体育项目技术动作的掌握,教师以竞技体育的视觉进行教学,要求技术动作准确到位,反复练习,致使很多学生没有从体育课堂中享受到快乐。同时教师的主要精力放在对学生的技术动作要求上,使得体育的其他教育功能如娱乐、发展能力和完善人格等没有发挥出来,职业道德、交流沟通、团队合作等能力的培养无暇兼顾,使体育在素质教育中的作用弱化。这些现象不仅与工程教育改革要求不相适应,更不利

于学生综合素质的培养。

近几年来,按照综合素质人才培养和工程教育改革要求,我们先后开展了“‘健康第一’为指导思想’促进一般本科院校公共体育教学改革”等课题的研究,充分认识到体育在学校教育特别是素质教育中的作用,充分利用体育的优势与特殊的功能更新观念,把体育教育与“知识、能力、素质”有机结合起来,推动素质教育走向更高层次。在具体的教学改革中,培养计划上延长了大学体育课程教学的时间,从原来的一、二年级延伸到三年级,课程体系上增设了很多非奥运会比赛项目中的休闲娱乐项目,如舞龙、瑜伽、拓展训练等。教学内容上不再单独强调技术动作的掌握,而是同时将精神、毅力、礼仪,甚至是交流沟通、形体气质等方面均纳入教学,充分拓展体育教学的内涵。教学方法上,形式更多样,手段更丰富。为达成上述教学改革目标,我们在教材编写时,从体育专业技术动作的视觉中发散开来,针对非体育专业学生的特点,不拘泥技术细节的精细描述,增强教材的可读性、趣味性、科普性,真正使学生寓教于乐,从而使体育课真正成为学生“专业发展有用,工作生活能用”的实用性公共课程,达到综合素质教育的目的。

本教材内容共有 20 章,其中第一至第六章为第一部分球类运动,第七至第十一章为第二部分健美、健身类运动,第十二至第十四章为第三部分休闲类运动,第十五至第二十章为第四部分民族传统类运动。

2013 年 6 月

第十四章 高尔夫球	基础知识与规则	第二章	176
第一节 高尔夫球概述	基础知识与规则	第三章	176
第二节 高尔夫球的基本技术			178
第十五章 台球	基础知识与规则	第二章	186

目 录

第十六章 健美操	基础知识与规则	第二章	191
第一节 健美操概述	基础知识与规则	第三章	191
第二节 健美操的基本技术			215

第一部分 球类运动

第一章 足球		3
第一节 足球的基本技术		3
第二节 足球的基本战术与比赛阵形		19
第三节 足球比赛的基本规则		22
第二章 篮球		25
第一节 篮球的基本技术		26
第二节 篮球的基本战术		37
第三节 篮球比赛的基本规则		41
第三章 排球		43
第一节 排球的基本技术		44
第二节 排球的基本战术		47
第三节 排球比赛的基本规则		51
第四节 沙滩排球、软式排球		56
第四章 羽毛球		60
第一节 羽毛球的基本技术		60
第二节 羽毛球的基本战术		73
第三节 羽毛球比赛的基本规则		74
第四节 羽毛球大赛		76
第五章 乒乓球		78
第一节 乒乓球的基本技术		79
第二节 乒乓球的基本战术		85
第三节 乒乓球比赛的基本规则		87
第六章 网球		90
第一节 网球的基本技术		91

第二节	网球的基本战术	93
第三节	网球比赛的基本规则	94

第二部分 健美、健身类运动

第七章	健美操	103
第一节	健美操概述	103
第二节	健美操教学	105
第三节	竞技性健美操	112
第八章	体育舞蹈	114
第一节	体育舞蹈概述	114
第二节	体育舞蹈的基本技术	118
第三节	体育舞蹈基本比赛规则	121
第九章	拉拉队	124
第一节	拉拉队概述	124
第二节	拉拉队分类	128
第三节	拉拉队比赛服装及道具	130
第十章	瑜伽	132
第一节	瑜伽概述	132
第二节	瑜伽练习准备	136
第三节	瑜伽理疗保健	138
第十一章	器械健身	148
第一节	人体主要肌肉群的名称、位置及功能	148
第二节	人体主要肌肉群常见的锻炼方法	152
第三节	肌肉训练计划的制订	155

第三部分 户外休闲类运动

第十二章	定向运动	159
第一节	基本定向技能	159
第二节	野外活动及遇险自救	162
第十三章	拓展训练	165
第一节	拓展训练的起源与发展	165
第二节	拓展训练的基本理论	166
第三节	拓展训练的基本技术	170

第十四章 高尔夫球	176
第一节 高尔夫球概述	176
第二节 高尔夫球的基本技术	179
第三节 高尔夫球比赛的场地与基本规则	186

第四部分 民族传统类运动

第十五章 武术	191
第一节 武术套路	191
第二节 武术技击	215
第十六章 舞龙舞狮	229
第一节 舞龙舞狮运动概述	229
第二节 现代竞技舞龙舞狮的基本技术	232
第三节 舞龙舞狮比赛的基本规则	237
第十七章 抖空竹	238
第一节 空竹运动概述	238
第二节 空竹运动的器材设施	243
第三节 双轮空竹的基本技法和花样技巧	244
第十八章 跳绳	257
第一节 跳绳概述	257
第二节 跳绳器材装备及安全注意事项	259
第三节 跳绳的锻炼方法和花样技巧	262
第四节 跳绳运动比赛	267
第十九章 跆拳道	271
第一节 跆拳道概述	271
第二节 跆拳道的基本技术	274
第三节 跆拳道技战术	280
第四节 跆拳道比赛基本规则	283
第二十章 棋牌运动	287
第一节 围棋	287
第二节 中国象棋	297
第三节 桥牌	304
参考文献	309

第一部分

球类运动

球类运动是以不同类型的球为主要运动器具而进行的对抗性运动,它既是竞技类的比赛项目,也是富有趣味性和娱乐性的一种游戏,用以发展身体的速度、力量、灵敏和耐力素质,增强体质,培养团结友爱、勇敢顽强的进取精神。

第一章 足球

足球运动是目前全球体育界最具影响力的单项体育运动,被誉为“世界第一运动”,无论在城市还是乡间,皆具有相当广泛的参与性和群众基础。由于足球运动具有健身、娱乐、教育等多重功能,大学生积极参与足球锻炼,可以提高身体素质,培养团结协助、遵守纪律的集体主义精神。

据史料考评,古代足球游戏起源于我国战国时代,比其他国家早 1 000 多年。公元前 475 年的战国时期我国就有称为“蹴鞠”或“蹋鞠”的以脚动作为主支配球的足球游戏。现代足球运动始于英国,1857 英国成立了第一个足球俱乐部,1863 年 10 月 26 日,在伦敦成立了第一个足球运动组织——英格兰足球协会,并统一了 14 条足球规则,从那时开始,正式称此运动为足球运动,国际足坛把这一天作为现代足球的诞生日。足球运动深受世界各国人民的喜爱,有“世界第一大球”之称。

第一节 足球的基本技术

足球运动的技术,是指运动员在进行足球活动和比赛时,有目的、有意识地运用脚和规则允许的身体的各个部位去合理地支配球的动作方法的总称。简单地说,足球技术就是指运动员在足球比赛中所采取的合理动作的总称。

足球基本技术包括:踢球、接球、运球、头球、抢截球、守门技术等(图 1-1-1)。

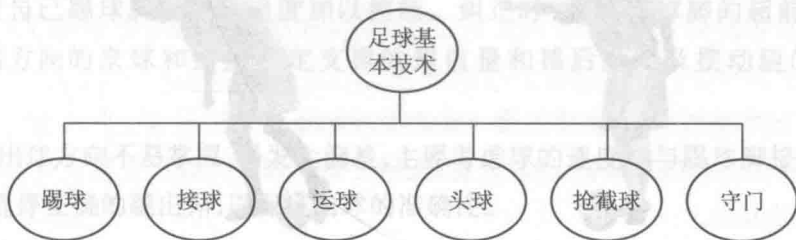


图 1-1-1 足球基本技术

一、踢球

(一) 技术结构:助跑—支撑脚站位—踢球腿的摆动—脚触球—踢球后的随前动作(图 1-1-2)

(1) 助跑。助跑是指运动员在踢球前的几步跑动,它的作用是使身体获得一定



的前移速度并能调整人与球的位置,以利于支持脚处于正确的位置和增加击球力量。

(2) 支撑脚站位。支撑是指在踢球过程中支持脚的力量、踏地方法、足尖方向和维持身体平衡的动作。

(3) 踢球腿的摆动。摆腿是指踢球腿的动作而言。踢球腿的摆动是在支撑脚向前跨步与助跑最后一步蹬离地面时,顺势向后摆起在支撑脚着地同时以髋关节为轴,大腿带动小腿由后向前摆的动作,击球力量的大小是由多方向因素所决定,但主要是取决于踢球腿的摆动。

(4) 脚触球。脚触球包括脚的部位和球的部位及击球的刹那踝关节紧张的动作。

(5) 踢球后的随前动作。踢球后的随前动作是指踢一示脚与球接触时踢球腿仍以触球时的同样摆动速度继续前摆和送髋的动作。



图 1-1-2 踢球技术结构图示

(二) 踢球部位:脚内侧(脚弓)、脚背正面、脚背内侧、脚背外侧

1. 脚内侧踢球

特点:脚与球的接触面积大,易控制出球方向,出球比较平稳、准确。适合近距离传球配合和射门(图 1-1-3)。



图 1-1-3 脚内侧踢球

图 1-1-4 脚背正面踢球

2. 脚背正面踢球

特点:踢球腿的摆幅大,摆速快,踢球的力量大,出球的线路变化小,出球方向也比较单一。还常常用脚背正面踢反弹球、空中球、倒钩球及搓球等,适合中长距离传球和射门(图 1-1-4)。

3. 脚背内侧踢球

特点:踢球腿的摆幅大,摆速快,踢球的力量大,由于助跑方向、支撑脚选位灵活性较大,出球的方向变化幅度较大。可踢出平直球、远距离弧线球等,也便于转身踢球(图 1-1-5)。



图 1-1-5 脚背内侧踢球图



图 1-1-6 脚背外侧踢球

4. 脚背外侧踢球

特点:它除具备脚正面踢球的特点外,由于踢球时脚腕灵活性较大和摆腿方向变化较多等优点,它能踢出各种距离弧线球,是弹拨、削球的主要方法(图 1-1-6)。

(三) 踢球易犯错误与纠正方法

1. 踢定位球

(1) 支撑脚位置偏后,踢球时身体或臀部后坐,脚触击球的后下部等。踢出球偏高。纠正时调整支撑脚的位置,在脚触球的同时蹬地送髋保持水平方向移动。

(2) 造成踢球无力或出球较高,纠正时,加大最后一步助跑,让支撑脚立足与摆动腿形成相应的距离来提高后摆的幅度即可。

2. 踢地滚球

(1) 支撑脚站立不当,没有根据来球的方向、速度、性能等选择支撑的位置,也没有对自己踢球脚的摆动速度加以控制。纠正时,强调支撑脚的超前和错后,根据不同方向的来球和速度决定支撑的提前量和错后量以及摆动腿的速度的控制。

(2) 出球方向不易掌握,易发生偏差,主要考虑球的速度和与踢球脚接触时的入射角,并选择正确的踢出角,以保证出球的准确性。

3. 踢空中球

(1) 对球的速度和高度判断错误,造成摆腿击球时间不当,出现踢空现象。纠正时,先是用手抛球来控制球的速度,体会摆腿击球时间,一般来说,在判断准球高度的同时,球速越快摆动越小,反之球速较慢可摆动加大。

(2) 踢球的部位不准,出球偏离目标。原因在于不能适当地使踢球腿抬起与来球高度形成相配合的击球点。要根据来球的高度做好踢球腿的摆动。如对踢接近髋



关节高度的空中球时,上体应往踢球腿侧偏,使踢球腿能抬至相应的高度。逐步增加练习纠正。

4. 踢旋转球

(1) 踢出的球旋转太强,出球乏力,或者是不旋转,弧度小不能按预想的路线飞行而发生偏差。首先应考虑踢球时施力点位置是否正确、是否偏离重心,偏离到什么程度,然后逐渐调整。

(2) 踢球时不会做沿球面弧形摆动,影响球的旋转效果。

知识窗

世界 杯

世界杯(World Cup 或 FIFA World Cup),又称国际足联世界杯,世界足球锦标赛,是世界最高水平的足球比赛,与奥运会、F1 并称为全球三大顶级赛事。每四年举办一次,任何国际足联(FIFA)会员国(地区)都可以派出代表队报名参加,而世界杯主要分为预选赛和决赛两个阶段。

世界杯预选赛阶段分为六大赛区进行,分别是欧洲、南美洲、亚洲、非洲、北美洲和大洋洲赛区,需要按照本赛区的实际情况制订预选赛规则,而各个已报名参加世界杯的国际足联(FIFA)会员国(地区)代表队,则需要在所在赛区进行预选赛,争夺进入世界杯决赛的名额。

二、接球

接球是指运动员有目的地用身体的合理部位把运行中的球接下来,控制在所需要的范围内,以便更好地衔接下一个技术动作。接球是为下一个动作服务的,接球质量的好坏直接影响下一个动作的顺利完成。因为比赛中来球性质、状态不同,所以接球应根据不同情况,采用不同的动作方法。

(一) 技术结构:缓冲来球力量—改变球的方向

接球部位:脚底、脚内侧、脚背外侧、脚背正面、胸部等。

1. 脚底接球

脚底接球方法比较容易掌握,接球稳便于控制,一般用于接正面地滚球和反弹球(图 1-1-7a)。

(1) 脚底接地滚球。

动作方法:身体正对来球方向,移动前迎,支撑脚站在球的侧面(或前或后均可),脚尖正对来球方向,膝关节微屈,同时接球腿提起,膝关节微屈,脚略背屈,使脚底与地面约小于 45° (且脚跟离开地面),一般以前脚掌接触球的上部为宜。在触球瞬间接

球脚可轻微跖屈(前脚掌下点)将球停住,也可根据需要在接球同时将球推向前方或拉向身后。

(2) 脚底接反弹球。

动作方法:根据来球落点,及时前移迎球,支撑脚站在落点侧后方,脚尖正对来球方向,球落地瞬间用前脚掌去触球的中上部,微伸膝,用脚掌将球接在体前。若需接在身后则应在触球瞬间继续屈膝,将球回拉,并伴随支撑脚以前脚掌为轴旋转 90° 以上。

2. 脚内侧接球

脚内侧接球时,由于脚触球面积大,动作简单,较易掌握。比赛中经常使用这种技术接各种地滚球、平球、反弹球、空中球(图 1-1-7b)。

(1) 脚内侧接地滚球。

动作方法:支撑脚脚尖正对来球,膝关节微屈,同侧肩正对来球。接球腿提膝,大腿外展,脚尖微翘,脚底基本与地面平行,脚内侧正对来球并前迎,当脚内侧与球接触的一刹那迅速后撤,把球接在脚下。若需将球接在侧面时,支撑脚脚尖应向同侧斜指,脚内侧与来球方向成一定角度触球,同时支撑脚提踵,以前脚掌为轴做适当转动,身体移动。当来球力量不大时,只需将脚提到一定的高度,并使脚内侧与地面成锐角并轻触球。也可在触球时用下切动作使球前进的力量部分转变为旋转力,而将球接在脚下。由于脚触球面积大,动作简单,较易掌握,比赛中经常使用这种技术接各种地滚球、平球、反弹球、空中球。

(2) 脚内侧接反弹球。

动作方法:根据来球的落点,及时移动到位,支撑脚与球落点的相对位置在球的侧前方,支撑腿膝关节微屈,身体向接球后球运行的方向偏移,接球腿提起小腿放松,脚尖微翘,脚内侧对着接球后球运行的方向并与地面成锐角,当球落地反弹刚离地面时,大腿向接球后球运行的方向摆动,用脚内侧部位轻推球的中上部。用这种方法接球时,也可在触球时使球产生旋转以达到接好球的目的,但应注意球的旋转并及时加以调整。

(3) 脚内侧接空中球。

动作方法:根据来球的速度及运行轨迹,及时移动到位。若为抛物线较小的平空球则应根据临场的实际情况选择适当高度的接球点,将接球腿抬起,使脚内侧部位对准来球的方向并前迎,脚在接触球的一瞬间后撤,并将球接在所需的位置上。

3. 脚背外侧接球

脚背外侧接球常与假动作结合运用。这种停球具有隐蔽性,但因重心移动较大,较难掌握(图 1-1-7c)。

(1) 脚背外侧接地滚球。

动作方法:接球点在接球腿一侧,支撑腿膝关节微屈。接球腿提起屈膝,脚内翻使小腿和脚背外侧与地面成锐角,并对着接球后球运行的方向,脚离地面的高度应等于球的半径,然后大腿向接球后球运行的方向推送,同时身体随球移动。



a. 脚底接球



b. 脚内侧接球



c. 脚背外侧接球



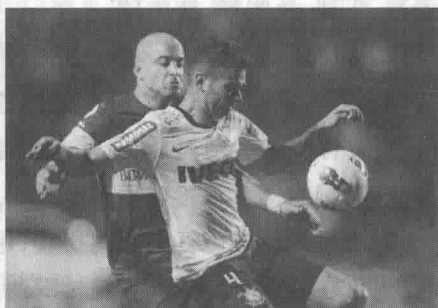
d. 脚背正面接球



e. 胸部停球



f. 腹部接球



g. 大腿接球

图 1-1-7 接球部位示意图

(2) 脚背外侧接反弹球。

动作方法:根据来球的落点及时移动到位,支撑脚站在来球落点的侧后方,除触球部位外,其他环节均与脚背外侧接地滚球相同。

4. 脚背正面接球

动作方法:脚背正面接球用来接从空中下落的球,这种方法多用于接有较大抛物线的来球。根据球的落点,及时移动到位,脚背正面上迎下落的球,当球与脚面接触的一瞬间,接球脚与球下落的速度同步下撤,此时大腿膝关节、踝关节、脚趾均保持适度的紧张,脚尖微翘将球接到需要的地方。脚背正面接高空落下的球时,也可以将脚微抬起,并适度背屈,当球接触脚背的瞬间踝关节放松将球接到身体附近(图 1-1-7d)。

5. 胸部停球

用胸部接球时,由于胸部面积大,接球稳定,便于接高空来球。胸部停球有挺胸和收胸两种。挺胸接球,适用于弧度大的来球。收胸接球,适用于接速度快、力量较大的平球和反弹球(图 1-1-7e)。

(1) 挺胸接球。

动作方法:接球时,上体打开迎击来球,倒肩后仰提重心,全身协调来发力,挺胸展体将球击,使球弹起落体前,脚部快速将球控制住。

(2) 收胸接球。

动作方法:接球时,身体展开迎击来球,收腹缩胸快引撤,使球落于体前方,快速用脚将球控制住。

6. 腹部接球

在激烈的比赛中为了抢点控制球,根据比赛的需要也使用腹部接球(图 1-1-7f)。

(1) 腹部接反弹球。

动作方法:接球者的身体正对来球方向跑动,判断好球的落点,身体前倾,腹部对准落地反弹的球,腹直肌保持紧张,推压球前进。也可在触球瞬间身体侧转,将球接向所需要的侧面。

(2) 腹部接平空球。

动作方法:在来球较突然且与腹部同高时,接球者应先挺腹,在腹与球接触瞬间迅速含胸收腹,将球接下来。

7. 大腿接球

大腿接球一般可以用来接有较大抛物线的高空球和略高于膝的低平球(图 1-1-7g)。

(1) 大腿接有较大抛物线的下落球。

动作方法:面对来球方向,根据球的落点迅速移动到位,接球腿大腿抬起,当球与大腿接触的瞬間大腿下撤将球接到需要的位置上。

(2) 大腿接低平球。

动作方法:面对来球方向,根据来球高度,接球腿大腿微屈,送髋前迎击来球,当球与大腿接触瞬间收撤大腿,使球落在所需要的位置上。

(二) 易犯错误与纠正方法

1. 接地滚球

(1) 球从脚下漏过。主要原因是未掌握好脚的触球部位及距离地面的高度。

(2) 接球时将球卡死在接球地点(本想接成活动球)。原因是触球的部位过高(接近球的直径)。练习者应注意适当降低抬脚高度。

2. 接反弹球

(1) 球从脚下漏过,未能准确判断球的落点和从地面反弹的路线。注意调整脚的时机和接球部位的位置。

(2) 接球时将球卡在触球点,影响下一个动作的衔接。主要是由于球尚未弹离