



大学体育课程系列教材

大学体育实践教程

主 编 李建军 张 伟
副主编 张银奎 魏晓光



education

南京师范大学出版社



大学体育课程系列教材

大学体育实践教程

主 编 李建军 张 伟

副主编 张银奎 魏晓光



南京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育实践教程/李建军, 张伟主编. —南京: 南京师范大学出版社, 2008. 1

(大学体育课程系列教材)

ISBN 987-7-81101-728-1/G · 1112

I. 大... II. ①李... ②张... III. 体育—高等学校—教材
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 003906 号

书 名	大学体育实践教程
本册主编	李建军 张 伟
责任编辑	健 夫 徐 蕾
出版发行	南京师范大学出版社
地 址	江苏省南京市宁海路 122 号(邮编:210097)
电 话	(025)83598077(传真) 83598412(营销部) 83598297(邮购部)
网 址	http://press.njnu.edu.cn
E-mail	nspzbb@njnu.edu.cn
照 排	江苏兰斯印务发展有限公司
印 刷	徐州新华印刷厂
开 本	787×960 1/16
印 张	13
字 数	240 千
版 次	2008 年 2 月第 1 版 2008 年 2 月第 1 次印刷
印 数	1-6 000 册
书 号	ISBN 978-7-81101-728-1/G · 1112
定 价	22.80 元

出 版 人 闻玉银

南京师大版图书若有印装问题请与销售商调换

版权所有 侵犯必究

前 言

1999年6月,中共中央颁布了《深化教育改革,全面推进素质教育的决定》(以下简称《决定》)。《决定》指出:“健康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,切实加强学校体育工作。”《决定》的这个要求不仅明确确立了学校体育的重要地位,也为21世纪学校体育改革指明了方向。为贯彻和落实《决定》精神,教育部于2002、2003年先后颁布了新的《普通高等院校体育课程指导纲要》(以下简称《纲要》)和《大学生体质健康标准》。这两部指导性法规文件的出台和实施,标志着新一轮高校体育课程改革序幕的拉开。要贯彻落实文件精神,推进21世纪高校体育课程的改革,以适应现代社会发展的需要,就必须将体育教材建设作为体育课程改革的重要突破口。处在这样的时刻,基于这样的认识,我们启动了“大学体育课程系列教材”的编写工作。在编写过程中,我们始终以《决定》精神为指导,以《纲要》要求为依据,结合高校体育教育特点,严格遵循教材编写的原则,在广泛参阅多部优秀教材并吸收了体育研究最新成果的基础上,编写了这套“大学体育课程系列教材”。

本教材编写突破了传统体育教材的内容体系与结构体系。传统大学体育教材与中学体育教材几乎雷同,从内容体系来说多是中学体育内容的重复;从教材结构体系看,蜻蜓点水,面面俱到,是缺乏深度与广度的“拼盘式”结构体系;从适用性来说,与高校体育课程内容改革和课程设置不相适应。当今,大学体育课程内容极为丰富,新思想、新理论、新内容、新项目、新方法以最快速度进入了高校,被高校体育所接纳,带来了教学内容的变革。同时,随着课程内容的改革与高校体育改革发展,课程设置与课程类型也发生了前所未有的变革,大学体育课由传统的“普修课”、“综合性”体育课转向了“专选课”、“俱乐部”。面对高校体育改革的深入发展,传统的“拼盘式”大学体育教材显然不适应高校体育改革发展的需要,这就需要我们重建大学体育教材的内容体系与结构体系。在教学内容上,我们在对传统教材保留、改造的基础上,进一步丰富拓展了课程内容;在体系结构上,改“拼盘式”的教材体系为分项、分册的系列教材,引导学生向体育学习的更高层次发展,体现高校体育教材特色,满足高校大学生体育学习需要,而不是中学体育学习的重复。因此,编写该套高校体育系列教材既是适应高校课程设置

的需要,也是贯彻新《纲要》的需要。大学体育教材既要保持与中学体育教材的衔接与联系,又要区别于中学体育教材,充分体现自身的特色和价值,切实为大学生体育学习服务,这是我们编写该套系列教材的初衷。

该系列教材分理论与实践两大部分。理论部分是大学生必读教材,通过理论教学,提高大学生体育文化修养;实践部分,学生可以依据自己所学课程内容选择教材,通过专项课程内容的学习,突出发展大学生专项运动技能、健身技能及生存生活技能,为其终身体育参与以及与社会环境、自然环境相适应奠定较坚实的基础。

《大学体育实践教程》是“大学体育课程系列教材”的分册教材,该教材的运动项目包括篮球、排球、足球、乒乓球、网球、交谊舞、健身操、街舞和太极拳。其内容丰富翔实,图文并茂,具有科学性、知识性、时代性、针对性和可读性。因此,它既可作为大学体育教师教学用书,又可成为学生体育学习的良师益友。

本教材由李建军、张伟任主编,张银奎、魏晓光任副主编。参加编写的人员有曹建群(第一章),刘静(第二章),齐荣夫(第三章),王雪艳(第四章),杨京洲(第五章),张茹伦(第六章),张惠春(第七章),李荣(第八章),在长征(第九章)。全书由李建军和张伟统稿。

本教材在编写过程中,参阅并引用了有关专家编写的教材、专著和资料,在此一并致以衷心感谢。由于水平有限,编写中难免有不足之处,敬请指正。

《大学体育实践教程》

编写组

2008年1月8日

目 录

第一章 篮球运动	(1)
第一节 篮球运动的基本技战术和练习方法	(1)
第二节 篮球竞赛基本规则简介	(9)
第二章 排球运动	(12)
第一节 排球运动的基本技战术和练习方法	(12)
第二节 排球竞赛基本规则简介	(26)
第三章 足球运动	(31)
第一节 足球运动的基本技战术和练习方法	(31)
第二节 足球竞赛基本规则简介	(48)
第四章 乒乓球运动	(52)
第一节 乒乓球运动的基本技战术和练习方法	(52)
第二节 乒乓球竞赛基本规则简介	(69)
第五章 网球运动	(72)
第一节 网球运动的基本技战术和练习方法	(72)
第二节 网球竞赛基本规则简介	(81)
第六章 交谊舞	(89)
第一节 交谊舞的基本动作	(89)
第二节 慢四步舞	(91)
第三节 慢三步舞	(98)
第四节 拉手舞	(102)
第五节 牛仔舞	(113)

第七章 健美操.....	(121)
第一节 健美操的基本动作.....	(121)
第二节 大众健美操.....	(130)
第八章 街 舞.....	(162)
第一节 街舞的基本动作.....	(162)
第二节 街舞的练习套路.....	(163)
第九章 太极拳.....	(176)
第一节 太极拳的基本动作.....	(176)
第二节 二十四式太极拳套路动作.....	(177)

第一章 篮球运动

第一节 篮球运动的基本技战术和练习方法

一、篮球运动的基本技术

篮球基本技术包括脚步动作、传球、接球、运球、投篮、突破、防守、抢篮板球等。

(一) 传接球

传接球是篮球运动中发挥集体力量和团结合作组织进攻的纽带。传接球之间,准确巧妙、配合默契是实现战术配合的具体手段。在比赛中能否正确运用,减少失误,直接影响到战术的质量和比赛的胜负,所以传接球是运用最多的一项基本技术。

1. 双手胸前传接球

双手胸前传球时,两脚蹬地、膝关节伸直,两臂向传球方向伸出的同时,用翻腕和拇、食、中指的力量为主将球传出,身体重心随之前移。(图 1-1)

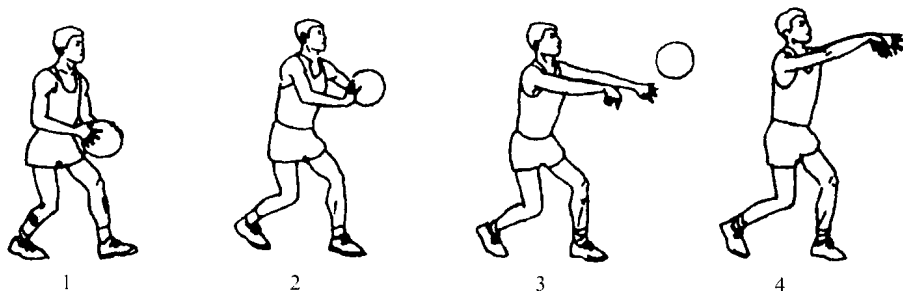


图 1-1

接球时,两臂自然向前伸出迎球,手指自然分开,两拇指成“八”字形,两手成一半圆状。手指触球时,两臂随球向后缓冲把球接住。

2. 单手肩上传接球

以右手为例,传球时两脚前后开立(右脚在后),双手持球,将球引到右肩上

方,肘关节外张,手腕后仰,右手托球,身体稍向右转,右脚蹬地,转身,前臂迅速向前挥摆,用手腕通过手指的力量将球传出。(图 1-2)

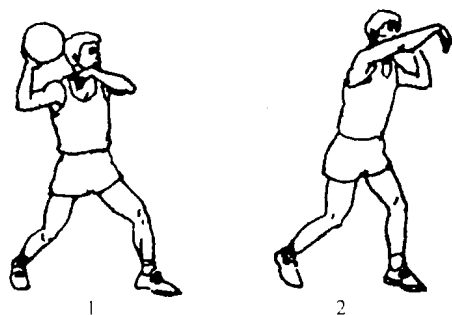


图 1-2

接球时,右手伸出迎球,手指自然分开,掌心正对来球方向,当球触及手指时,立即顺势后引,另一只手立即扶球成双手持球姿势。

(二) 投篮

投篮是进攻队员将球投入篮筐内采用的一种技术动作,又是得分取胜的直接手段。为此,掌握正确的投篮技术,对投篮命中率有着十分重要的意义。

1. 原地单手肩上投篮

以右手为例,两脚前后开立,两膝微屈,重心落在两脚之间。右手五指分开,手心空出,用指根以上部位托球的后下方,左手扶球,右臂屈肘,置球于右肩上,前臂与地面接近垂直。投篮时两脚蹬地,同时右臂向前上方伸展,最后用手腕前屈和食、中指力量将球投出。(图 1-3)

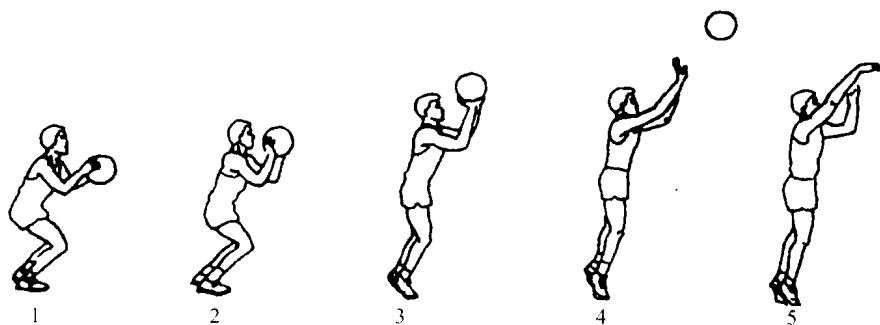


图 1-3

2. 行进间单手肩上投篮

以右手为例,在快速奔跑或快速运球中,右脚跨出一大步,在未落地前接球,落地后左脚再向前跨一步并用力蹬地跳起,同时举球于肩上,身体至最高点时,右臂向前上方伸直时手腕前屈,食、中指用力拨球,通过指端柔和地将球拨

出。(图 1-4)

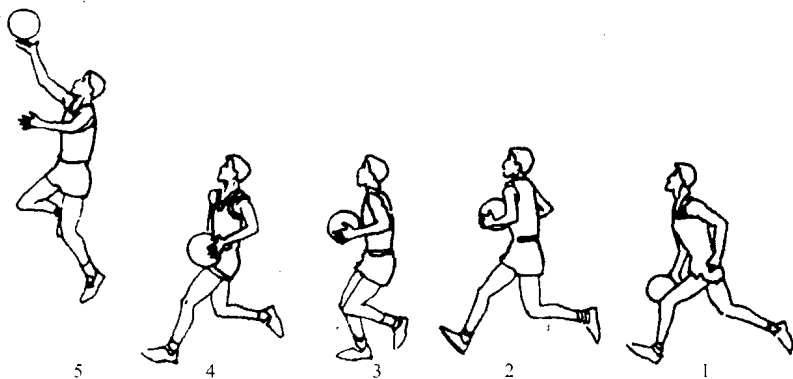


图 1-4

(三) 运球

运球是原地或行进间用单手连续推、按、拍借助地面反弹起来的球。

1. 高运球

运球时,两腿微屈上体稍前倾,目视前方,以肘关节的屈伸使前臂上扬、下压,五指自然分开,用手指、手腕用力向前下方快速推按球,使球落于体侧前方,球弹起高于膝盖。

2. 低运球

低运球时,两脚前后开立,两膝弯曲,上体稍前倾,抬头看前方,手腕放松,手掌与地面平行,以肘关节为轴,用手指拍球,球反弹高度在膝关节以下,左臂屈臂抬起,用上体和腿护球,球的落点应控制在运球手同侧脚的外侧稍前。

3. 体前变向运球

(1)体前变向运球,用于改变方向,突破对手。

(2)体前换手变向运球。

以右手为例,当先向对手左侧运球时,使对手误认为向其左手突破,对手重心移位时,运球队员突然向对手右侧变向拍球的右后上方,使球从自己身体的右侧拍向左侧前方。

(3)体前变向不换手运球。

以右手为例,变向运球时,将球从身体右侧拨向身体中间位置,使对手重心移位,再将球拉回右侧。

(四) 持球突破

持球队员以脚步动作和运球相结合的技术快速超越对手,称为持球突破。这是一项攻击性很强的技术。持球突破可分交叉步突破、同侧步突破、前转身突

破和后转身突破等。现只介绍交叉步突破。

交叉步突破是以右脚为中枢脚,以防守右侧突破为例,两脚左右开立,两膝微屈,持球于胸前,突破前应结合瞄篮、虚晃等假动作(瞄篮时两脚前后开立)吸引防守队员,使防守重心偏于自己右侧,左脚前脚掌用力蹬地,并向右前方跨出一大步,落在对方左脚侧,上体右转,左肩下压,将球引于右侧接着运球,右脚蹬地向前跨出,超越对手,左肩、背起到护球的作用。

二、篮球运动的基本战术

篮球战术是比赛中充分发挥队员的身体和技术特长,合理地组织同伴之间相互配合的组织形式,也是最有效的集体行动。同伴之间必须相互依赖,团结合作,依靠集体力量,在全队的努力配合下更好地发挥个人的作用。

篮球战术可分为进攻战术和防守战术两个部分。

(一)进攻技术

1. 传切配合

传切配合是队员之间运用传球和切入技术组成的简单进攻配合,在半场、全场均可使用。传切配合的方法:A传给B,A向反方向做假动作,迅速摆脱对手向篮下切入,接B的回传球投篮。(图1-5)

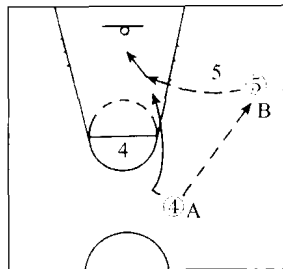


图 1-5

2. 掩护配合

掩护人从侧面或后面跑向防守者的侧后方,距离对方半步左右,两膝弯曲,两脚左右开立,两臂屈肘抬起,上体稍前倾,面向防守者。当同伴借用自己的掩护切入时,掩护者要随切入人后转身,继续挡住防守人的移动路线,并准备接切入人的回传球或抢篮板球,给持球队员掩护。(图1-6)

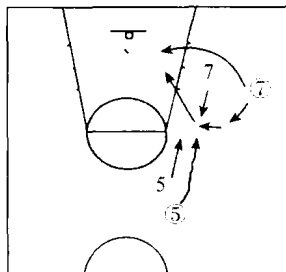


图 1-6

3. 快攻

快攻是由守转攻时,以最快的速度、最短的时间,在人数上造成以多打少的优势,或在人数相等及人数少于对方的情况下,趁对方立足未稳,强行进攻。快攻一般有长传偷袭、短传推进、运动追击、突破上篮等战术配合组成的战术打法。

抢篮板球发动快攻在比赛中运用最多,获球后传得快慢直接关系到快攻的成功,第一传应出手快,传球距离远,可以超越对手,造成以多打少的局面(图1-7和图1-8)。接应有固定接应人和不固定接应人,普遍采用固定接应人的方法。当本方拿到篮板球的同时,接应人侧身迅速跑到接应点。

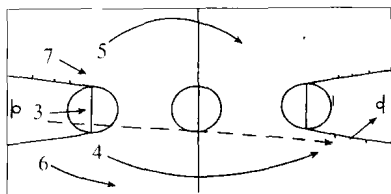


图 1-7

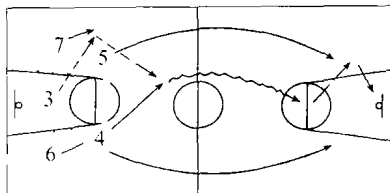


图 1-8

(二) 防守战术

1. 半场人盯人防守

半场人盯人防守是在预先分工盯人的前提下,以球为主,人球兼顾,分工明确,针对性强,能较好发挥队员的积极性和加强责任感,根据对方进攻情况,有效地控制对方进攻重点。防守选位是根据对手、球篮、球来选位,近球紧、远球松,随时抢占有利位置。防持球队员一般要逼近对方,保持与对手、球篮成一条线。防不持球队员要以球为主,人球兼顾。根据对手与场上情况的变化,准确及时抢断球、夹击、协防和补防。

2. “2—1—2”区域防守

区域联防是进攻转入防守时,迅速跑回后场,每个队员负责防守一个区域,并与同伴密切配合,将每个队员的防区联系起来,组成集体的联合防守。它的特点是篮下防守较严密,有利于争抢篮板球和及时发动进攻,对中、远投篮不准,但善于个人突破或内线威胁较大的队采取区域联防效果较佳。

三、球感练习

1. 体前两手传接球

方法:直立,两臂伸直持球,用手指和指端将球从一手传向另一手,交替进行。

要求:两手之间保持一定距离,指端用力。

2. 球绕腰、腿

方法:两脚直立,持球于腹部,球绕腰后上体前屈,使球绕腿(膝部高度),两手连续交替进行。

要求:手指端控制球,上下动作连贯。

3. 胯下绕“8”字

方法:两脚开立,上体前屈,持球于膝前。练习时,右手将球从两腿中间递给左手,左手持球绕过左腿外侧,再将球递给右手,交替进行。

要求:眼不看球,快速连做,绕的方向可随时改变。

4. 高抬腿绕“8”字

方法: 一腿屈膝抬起, 一手持球从屈膝后部递给另一手, 交替进行。

要求: 手脚快速协调一致。

四、传接球练习

1. 原地向上抛接球练习

方法: 每人一球, 先将球向上抛起, 待球下落至头上时, 用双手将球接住。

要求: 要提前伸出手臂, 使双手成半圆形, 球接触手后要立即收至胸前, 成基本站立姿势。

2. 对墙传接球练习

方法: 每人一球, 距墙 3 米左右站立, 用双手胸前传球的方法将球传向墙壁, 在球反弹回来经过地面弹起时, 用双手接住, 再传向墙壁。

要求: 在传接球过程中, 两脚要积极移动, 并加强手指手腕的动作的力量。

3. 原地单双手传接球练习

方法: 两人一组, 相距 4~6 米, 相互进行双手胸前传接球、单手胸前传接球等练习。

要求: 传球动作规范, 传球准确快速。

4. 两人移动传接球练习

方法: 两人一组边跑动边传球和接球, 向前场推进, 在接近前场球篮时, 其中一人行进间投篮, 另一人抢篮板球。

要求: 两人跑动的速度要适当, 传球要有适当的提前量, 要根据同伴的速度和距离来决定用力的大小。

5. 传接球二攻一

方法: 每三人一组, 两人距离 3~4 米练习传接球, 另一名队员位于中间进行防守, 每当防守者碰到球时即交换位置。

要求: 防守者要积极移动进行防守, 传接球动作应快速多变, 落点准确。

五、运球练习

1. 运球起动与急停的练习

方法: 每人一球, 于场地一侧端线站立。先做原地运球练习, 看到(听到)信号做运球起动, 再看到(听到)信号, 做运球急停, 一直做到对侧端线。

要求: 身体姿势要正确, 重心要降低, 练习时要处理好手和球的关系, 使球始终控制在身体的一侧, 急停时要注意保护球, 起动要突然。

2. 变向运球练习

方法:每人一球,于场地一侧端线站立,在纵向半场内,做变向运球练习,一直做到前场。过中线后,做变向运球突破。

要求:身体重心要降低,变向与换手动作要协调,换手变向后的起动能突然加速。

3. 保护球运球游戏

方法:每人一球,听到信号后,都在规定的限制区内运球,同时要积极地打、捅其他人的球,还要保护好自已的球,失误者即罚出场,坚持到最后的一个人优胜。

要求:主动出击,不可为消极保护自己而不动,尽量保护好自已的球。

4. 全场绕三圆圈变向运球练习

方法:每人一球于端线球篮下站立。开始用右手运球绕第一个圈,当绕过圆并向第二个圆运球前进时,要及时更换为左手运球,当绕过第三个圆时,向相反方向至开始处结束。

要求:整个练习在低姿势下完成,要使手脚协同配合,并保持抬头观察。

5. 两人对抗一攻一运球

方法:两人一组,一人进攻,另一人防守,开始时速度可慢些,防守相对消极些,逐渐加强对抗的强度。

要求:进攻者要采用各种运球姿势,结合各种假动作,同时要保护好球。防守者要积极移动,抢打堵截。

六、投篮技术练习

1. 原地投篮动作练习

方法:每人一球,首先做向上方投篮练习,体会动作的全过程和方法,特别要体会手腕、手指用力方法。

要求:投篮前的准备姿势要正确,蹬地、伸臂、翻腕、拨指等几个环节要连贯,出手方向正确。

2. 自抛自接投篮练习

方法:练习由向前抛球开始,抛球后立即起动能去追下落的球,做跨步接球并投篮。

要求:练习接球与投篮的动作要衔接,尽量将球投中。

3. 运球急停跳投练习

方法:由低运球开始,运球两至三下后,做跨步和跳步急停,同时立即起跳并投篮。

要求:空中动作要控制身体重心,适当含胸收腹。要在最高点出手以保证球飞行的抛物线。

4. 两人自投自抢练习

方法:两人一组,在半场内练习,开始时一人跳起投篮,落地后立即起动去抢篮板球,并传给另一人投篮,传球后跑到自己下一个准备投篮的位置,两人依次往返练习。

要求:整个练习要在移动中进行,接球时要采用正确的急停步伐,投篮动作要协调完整,投篮后要冲抢篮板球。

5. 接策应传球的跳投练习

方法:练习开始,先传球给教练员,然后做摆脱变向移动,再去接教练员的回传球投篮。

要求:摆脱动作要逼真,跳投动作要正确。

七、综合练习

1. 接球—急停—跳投练习

方法:每人一球,于场地一侧站立。第一名队员不持球,练习开始时,他先跑向场地中间,同时第二名队员传球给他,接住球的同时做急停跳起投篮。

要求:跑动的速度要适宜,传球要准确到位,空中动作要稳定。

2. 半场运传投技术组合练习

方法:每人一球,站立于端线外,练习由运球开始,至中线时停步并作转身传球给教练员,传球后拉开,变向跑切入接教练员的回传球跑动投篮。

要求:运球跑动的速度要快,急停时要控制好身体重心,系列动作连贯,投篮准确。

3. 全场综合性技术练习

方法:每人一球,练习由传球给教练员开始,起动侧身跑,接教练员的回传球,运球中传球给第二名教练员,传球后拉开,突然变向纵切篮下,接回传球跑动投篮。

要求:整个练习要求在跑动中完成,传球要准确到位,技术动作完成连贯,注意动作的节奏和手脚配合。

4. 半场实战比赛练习

半场比赛练习,是篮球爱好者通常采用的活动方法,特别是在活动人数不够,不能打全场比赛时的主要活动手段。通常分为两个组,在一个半场内进行对抗比赛,每组的人数可不限,根据到场的人数而定,它带有强烈的娱乐色彩。

第二节 篮球竞赛基本规则简介

篮球规则是篮球竞赛唯一的理论依据,而裁判法则是指导裁判员如何顺利完成一场竞赛裁判工作的方法。对于队员和裁判员来说,了解与掌握篮球竞赛规则与裁判法,对于参加篮球比赛、搞好篮球竞赛工作都具有重要意义。

一、违例及其罚则

违例是违反规则的行为。罚则是判违例的球队失去球,由对方在违例地点的就近界线(边线或端线)外掷界外球重新开始比赛。

1. 持球移动违例(俗称走步)

队员在场上向任何方向持球移动时应受以下限制,如超出下列限制即被判为走步违例。

(1)中枢脚的确定。队员静止时接到球,可以用任一脚作为中枢脚。一脚抬起的一瞬间则另一脚就成为中枢脚。队员在移动或行进间运球中接到球,如双脚同时着地时接球,则任一脚都可以作中枢脚;两脚分先后着地时接球,则先触地的脚为中枢脚。

(2)持球移动。确定了中枢脚后,队员可提起中枢脚传球或投篮(但不准运球),但在球离手前不能将中枢脚落回地面。队员停步后,当哪只脚都不是中枢脚时,在传球或投篮中一脚或双脚都可以抬起。但在球离手前不能落回地面;运球开始时,在球离手前哪只脚都不能抬起。

2. 运球违例(俗称两次运球)

在运球过程中,当球在手中停留的一瞬间,或双手触球的一瞬间即运球完毕。如再次运球即为两次运球。

3. 球回后场违例

控制球的队员一旦进入前场就不得使球回后场(包括在前场掷界外球)。

4. 三秒违例

当某队在场上控制活球并且比赛计时钟正在运行时,该队的队员在对方队的限制区内停留超过3秒。

5. 二十四秒违例

当队员在场上控制一个活球时,他的球队应在24秒内尝试投篮,且必须使球命中或触及篮圈。如超出上述限制则违例。球出界,由原控制队的队员掷界外球,24秒应连续计算。

二、犯规及其罚则

犯规是违反规则的行为,含有与对方发生不合理的身體接触或不道德的举止。犯规要登记,并按规则的有关条款进行处罚。

1. 身体接触的概念

当双方队员确实为了去抢球,只要他们的位置确有不发生身体接触而获得球权的可能,而且尽量避免身体接触,但仍发生了身体接触,则可当作意外情况不必判罚。然而当身体接触使某方从中获利,而对方处于不利地位时就要立即判罚。

2. 身体接触构成犯规的界定

(1)合法的防守位置。防守队员必须面对对手,双脚以正常的跨立姿势着地即是争取合法的防守位置。两脚间的距离应与身高成比例,不得采取不正常的跨立姿势。

合法的防守位置可被视为一个圆柱体,它可延伸到队员的上面空间。

(2)合法掩护与非法掩护。当试图掩护对手的队员在掩护时双脚着地未移动,为合法掩护。当试图掩护对手的队员在移动中进行掩护并与被掩护的队员发生身体接触,为非法掩护。

3. 发生侵入犯规后的处理

场上任一队员被判犯规后均应进行登记。判罚如下。

(1)由犯规队的对方队员在违规的就近界线外掷球继续比赛。

(2)如某一节犯规队队员犯规累积达4次后,由被侵犯的队员执行两次罚球后(犯规方属控制球队犯规除外)继续比赛。

(3)如被侵犯的队员正在做投篮动作,或已开始做投篮动作,如投中,得分有效,再判给投篮队员1次罚球;如未投中,则按投篮队员的地点给予两次或3次罚球。

(4)如犯规发生在投篮出手后,无论投中与否均按上述(1)、(2)款处理执行。

三、三对三篮球比赛规则

(1)一队至少有3名参赛队员。每场比赛每队可以只上两名队员,但不能仅有一名队员。

(2)比赛中换人没有次数限制,但仅在死球时才能换人;包括球中篮时也可换人。

(3)比赛开始时,由裁判掷硬币决定发球权。掷硬币胜方队,可先发球也可将发球权转让给对方队,如果有加时赛,由比赛开始时没有发球的一方发球。