

全国高校体育教学指导委员会(公体组)审定

大学体育课程系列教材

主编 薛雨平平 杰王建民

# 网式球类教程

乒乓球 羽毛球 网球

主编 虞荣娟



南京大学出版社

大学体育课程系列教材



全国高校体育教学指导委员会(公体组)审定

大学体育课程系列教材

主编 薛雨平 平杰 王建民

# 网式球类教程

乒乓球  
羽毛球  
网球

主编 虞荣娟

副主编 钱家华 张杰

江苏工业学院图书馆  
藏书章

南京大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

网式球类教程:乒乓球、羽毛球、网球 / 虞荣娟主  
编. —南京:南京大学出版社, 2002. 8  
大学体育课程系列教材  
ISBN 7-305-03957-8

I. 网... II. 虞... III. ① 乒乓球运动 - 高等学校  
- 教材 ② 羽毛球运动 - 高等学校 - 教材 ③ 网球运动 -  
高等学校 - 教材 IV. G84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 060835 号

丛 书 名 大学体育课程系列教材  
书 名 网式球类教程(乒乓球 羽毛球 网球)  
主 编 虞荣娟  
出版发行 南京大学出版社  
社 址 南京市汉口路 22 号 邮编 210093  
电 话 025-3596923 025-3592317 传真 025-3303347  
网 址 <http://press.nju.edu.cn>  
电子邮件 [nupress1@public1.ptt.js.cn](mailto:nupress1@public1.ptt.js.cn)  
经 销 全国各地新华书店  
印 刷 常熟市华顺印刷有限公司  
开 本 880×1230 1/32 印张 4.625 字数 120 千  
版 次 2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷  
印 数 1-5000 册  
ISBN 7-305-03957-8 / G·626  
定 价 8.00 元

\* 版权所有, 侵权必究

\* 凡购买南大版图书, 如有印装质量问题, 请与所购  
图书销售部门联系调换

# 大学体育

钱伟长

2002年8月

大学体育课程系列教材



## 《大学体育课程系列教材》编委会

|     |           |     |     |
|-----|-----------|-----|-----|
| 主 审 | 林志超       |     |     |
| 审 委 | 庄惠华       | 王志苏 | 李重生 |
|     | 钱威利       | 任景岩 |     |
| 主 编 | 薛雨平       | 平 杰 | 王建民 |
| 编 委 | (以姓氏笔画为序) |     |     |
|     | 从 群       | 王 伟 | 王伟忠 |
|     | 王建民       | 平 杰 | 左 健 |
|     | 平 越       | 任天石 | 刘安兵 |
|     | 许 健       | 吴 明 | 张 杰 |
|     | 李育林       | 杨 乐 | 陈锡林 |
|     | 金晓阳       | 柏慧敏 | 郭 平 |
|     | 高风华       | 顾 红 | 唐苏莉 |
|     | 徐国樑       | 钱家华 | 殷晓霞 |
|     | 谢 坚       | 虞荣娟 | 臧育扬 |
|     | 薛雨平       |     |     |

大学体育课程系列教材



网式球类教程

大学体育课程系列教材

## 《网式球类教程》编委会

主 编 虞荣娟

副主编 钱家华 张 杰

编 委(以姓氏笔画为序)

吕 伟 陈利荣 张 杰

陆树兵 钱家华 葛正林

韩自强 虞荣娟 蔡正新

戴祖明

大学体育课程系列教材



## 前 言

近 20 多年来,普通高校体育课程发生了巨大的变革,符合现代教育发展要求的体育教育新思想、新观念逐步形成与发展,“终身体育”“快乐体育”等观念已被人们广泛接受并在教学实践中得到了体现。“学校教育要树立健康第一的指导思想”,“健康的体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提”,指明了体育教育在素质教育中的重要地位,揭示了体育学科与其他学科的辩证关系。在全面推进素质教育的背景下,普通高校体育教育工作面临着新的改革与发展,应努力提高体育教学质量,尽快适应高教改革的新要求。教学质量的提高必须有一本好的教科书,因此,大学体育教材建设是提高高校体育教育质量的重要环节。

我们在总结以往编写体育教材经验的基础上,组织编写了这套《大学体育课程系列教材》。以往的体育教材,一方面在一本



三四十万字的教材中包含了十几个运动项目介绍以及体育基础理论、知识,这样不仅对某一项目的介绍不深不透,而且无法满足学生的兴趣爱好;另一方面,现在的大学体育课多数采用的是专项课教学形式,学生一般选学一到两个运动项目,原有教材对很多学生来说真正需要的只是其中的一小部分,也产生了一定的浪费。本系列教材克服了上述不足并具有如下特点:

一、力求体现新观念、新知识。在体育理论、知识部分教材中,我们着重介绍了增进健康的理论知识和实践方法。特别是对行为与健康、身体锻炼与大学生心理健康等问题的论述体现了“健康第一”的指导思想。我们还介绍了体育锻炼与环境意识的培养、竞技体育与运动观赏等新知识。在实践部分教材中也体现了新观念、新知识和新方法。

二、突出教材的实用性。《大学体育课程系列教材》的理论、知识部分是以课时为单元进行编写的,每一部分独立形成专题,各专题联系起来又构成了大学体育理论、知识教学较为完整的内容。我们并不一味追求学科体系的完整性,而是着重对学生科学锻炼、健身的方法进行指导。实践部分教材不仅对运动技能要点作了叙述,而且突出介绍了运动项目的练习方法和手段,使这些练习方法和手段更便于学生在自我锻炼时运用。



三、采用系列教材的编写形式。我们根据专项课教学的特点将相近的项目作了归类,共编写了六个分册:《体育理论知识教程》《球类教程》(篮球、排球、足球、手球)、《网式球类教程》(乒乓球、羽毛球、网球)、《民族传统体育教程》(长拳、剑、太极拳、散手、防身术)、《健与美教程》(健美操、体育舞蹈、形体运动、健美运动)和《保健体育教程》。采用系列教材的编写形式,增加了教材的容量,以往一本教材包罗万象,受篇幅所限,对某一项目的介绍无法深入;采用系列教材的编写形式使教材总容量大为提高,在不增加学生负担的情况下,更有利于学生使用。

《大学体育课程系列教材》是根据新的教学指导纲要精神,由南京大学、上海大学、河海大学、上海工程大学、南通工学院、南京工程学院等多所高校联合发起、组织编写的。参与编写的人员都是具有一定教学经验和教材编写水平的教师,编写中参考了大量有关文献资料。对各有关方面的大力支持在此一并表示感谢!

本系列教材难免错误与疏漏,希予指正。

《大学体育课程系  
列教材》编委会  
2002年7月



## 第一章 乒乓球

- 第一节 乒乓球运动的概况 / 1
- 第二节 乒乓球基础理论知识 / 3
- 第三节 乒乓球的基本技术与教学方法 / 5
- 第四节 乒乓球基本规则和裁判法 / 29
- 第五节 乒乓球竞赛组织和编排 / 33

## 第二章 羽毛球

- 第一节 羽毛球运动的特点及对人体的健身意义 / 36
- 第二节 打羽毛球应掌握的基本技术 / 39
- 第三节 羽毛球的打法与战术 / 71
- 第四节 羽毛球运动的体能训练 / 77
- 第五节 羽毛球基本竞赛规则 / 84

### 第三章 网 球

---

|     |        |       |
|-----|--------|-------|
| 第一节 | 基本知识   | / 88  |
| 第二节 | 准备部分   | / 97  |
| 第三节 | 技术部分   | / 103 |
| 第四节 | 战术部分   | / 118 |
| 第五节 | 网球比赛规则 | / 133 |

### 参考文献

---

## 第一章

# 乒乓球

乒乓球运动是我国较为普及的体育运动项目,深受广大群众喜爱,被誉为“国球”。在其发展的道路上,经过几代人的不断努力与创新,逐步形成了中国乒乓球队的风格,“乒乓精神”是全国人民宝贵的精神财富,也是推进四化建设的精神力量。

## 第一节 乒乓球运动的概况

### 一、乒乓球运动的特点

#### (一) 设备简单,容易接受

乒乓球运动设备简单,场地不大,运动量可视运动的性质不同而变化,既可作为全民健身的趣味性和娱乐性锻炼项目,同时也具有很强的竞争性。国际乒联自 1926 年诞生至今,曾在 15 个国家举办了 46 届世乒赛,是当今世界上最大的单项体育比赛之一,于 1988 年首次列入了奥运会比赛项目。



## （二）技巧要求较高

乒乓球小而轻,击球时要求较高的技巧性和灵活性。乒乓球直径 40 毫米,重 2.7 克。要把这种小而轻的球打过网落到对方球台上,对于打球的人来说必须有一定的技巧才能完成。

## （三）速度快,变化多

乒乓球打起来往返速度快,变化多,要求打球的人具有较高的击球频率和较强的应变能力。另外,乒乓球线路变化多,尤其是在旋转上更为复杂,它对运动员的应变能力是个考验。

# 二、乒乓球运动锻炼价值

## （一）提高神经系统的灵敏性

经常参加乒乓球运动可以锻炼灵敏性和协调性,提高上下肢的活动能力,还可以增加神经系统方面的锻炼及大脑皮层中兴奋与抑制的转换速度,是一种积极的休息方式。由于乒乓球运动具有灵活多变的特点,所以要求运动员打球时精神高度集中,视觉极端敏锐,思维快速多变,反应判断迅速,动作正确果断。

## （二）提高心肺功能,增强体质

经常参加乒乓球运动的人可以改善心肺功能,提高心脏的工作效率,有利于身体的新陈代谢,能使心血管系统功能有所提高,呼吸系统相应地发生变化,提高整个身体机能水平。

## （三）促进交流,增进友谊

乒乓球是娱乐性和竞技性较强的运动项目之一。打乒乓球时必须要有对手共同参加,因此可以互相交流,切磋球艺。通过练习、比赛还可以广泛结交朋友。中美建交前的乒乓外交使小小银球推动了地球。

## （四）培养良好的心理素质

乒乓球运动能培养积极进取、机智果断的优良品质,能培养勇敢顽强的良好的心理素质和顽强的拼搏精神。

## （五）为国争光,力攀高峰

我国的乒乓球运动自 1959 年容国团夺得第一个世界冠军开始,培养了 80 多名世界冠军,获得了 120 多枚金牌。中国乒乓球队分别第 36 届、第 43 届、第 46 届世乒赛上包揽全部金牌。



### 三、大学生乒乓球协会发展和作用:

中国大学生体协乒乓球分会于 1990 年在上海华东理工大学成立,自成立以来每年举办一次全国性的大学生乒乓球比赛。以华东理工大学女队为代表的中国大学生乒乓球队参加了“全国乒乓球锦标赛”、“中国乒协杯”比赛及中国乒乓球职业俱乐部超级联赛。以交通大学乒乓球男队和华东理工大学乒乓球女队组成的中国大学生乒乓球队,参加了第九届至第十三届世界大学生乒乓球锦标赛,并取得了多项冠军,成绩斐然。

协会自成立以来,在乒乓球教学、训练及科学研究方面都取得了较好的成绩,在进一步普及的基础上,着重抓好提高工作,为探索高等院校培养高水平乒乓球体育人才作贡献。

## 第二节 乒乓球基础理论知识

### 一、乒乓球的打法类型

#### (一) 快攻类型

##### 1. 左推右攻

左推右攻是中国独特的一种打法。以近台正手攻球为主要进攻手段,以反手推挡为主要助攻和防御手段。其特点是站位离台近,动作小,速度快,步法灵活,正手攻击力强。主要代表人物有:李富荣、江嘉良、刘国梁等。

##### 2. 直拍两面攻

直拍两面攻也是中国独特的(包括日本、韩国)一种打法。反手攻是一项重要技术,特点是站位近,动作小,速度快,进攻性强,攻击范围大,稳定性好。常用来为正手攻球创造机会,也可直接得分,主要代表人物有:庄则栋等。

##### 3. 横拍两面攻

横拍两面攻是欧洲许多选手的一种打法,它的特点是力量大,



攻击性强。

## (二) 弧圈球类型

弧圈球是 60 年代初由日本选手创造出来的,是一种上旋力特别强的进攻技术。随着技术的发展,这类打法目前在继续发挥其旋转优势的同时,也在力求提高速度,因此在技术上朝着拉、冲、扣相接合的方向发展。按技术分为:前冲和高吊两种;按握拍分为:横拍弧圈球结合快攻和直拍弧圈球结合快攻。

横拍弧圈球结合快攻打法能两面拉,以正手为主,反手拉也有一定的上旋力,并能快打快拨,是当代乒乓球运动的一种重要打法。这一打法特点是技术比较全面,正、反手都能打出上旋强、冲力大的弧圈球。代表人物有:孔令辉、瓦尔德内尔等。

直拍弧圈球结合快攻打法是以正手拉为主,反手适用于反手攻和推挡或直拍横打,亦使用拉后扣杀和侧身攻。这一打法的特点是下方拉弧圈球出手快,线路活,旋转多变,步法灵活,抢攻意识强。弧圈球主要特点是以转制快,以转破转,用上旋球迫使对方离台防守,以转与不转扰乱对方步法,运用快、慢结合破坏对方击球节奏,乘机扣杀和冲杀。代表人物有:马林、刘南奎等。

## (三) 削中反攻型与攻守结合类型

此类型是利用削球的旋转变化的伺机扣杀得分的一种打法。其特点是:削得低,旋转变大,落点控制好,两面攻得准。握拍法可分为直拍削球反攻和横拍削球反攻。

直拍削中反攻是中国的传统打法之一。其特点是站位中远台,削球稳健,步法灵活,比赛时常以稳而低的削球先顶住对方的进攻,配合旋转的落点变化来调动对手,为反攻创造机会。代表人物有:张燮林等。

横拍削中反攻是原欧洲的传统打法之一。其特点是站位中远台,削球灵活多变,在比赛中常以加转下旋球结合不转球,并配合落点变化来调动对方,为反攻创造机会。代表人物有:丁松等。

# 二、球拍的种类和性能

## (一) 正胶海绵拍

乒乓球拍的一种。是在木板和海绵胶上粘合一层颗粒朝外的



胶皮的球拍。其胶皮颗粒的高度约在 0.8~1.0 毫米之间,亦称短齿胶皮,反弹力较大,有利于提高击球的力量和速度,有较好的稳定性。但因含胶量少,颗粒大而缺乏粘性,故制造旋转的能力差。适宜近台两面攻和左推右攻型打法运动员使用。

### (二) 生胶海绵拍

基本情况与正胶海绵拍相似,不同的是海绵较薄,颗粒大而硬。其特点是:球在拍面停留时间短,反弹力强,回球速度快。推球和攻球时球下沉;搓球时快而旋转弱,略有下沉;击球时靠运动员本身发力为主。适宜近台两面攻和左推右攻型打法运动员使用。

### (三) 反胶海绵拍

反胶海绵拍因胶皮含胶量大,颗粒柔软而粘性大,拍面对球的磨擦系数较大。若附在硬型海绵上,击出的球旋转较强,但因胶粒向内与海绵之间有一定的空隙,反弹力则较差,回球的速度较慢,适合弧圈类和削球类打法。

### (四) 长胶海绵拍

将颗粒高度在 1.6 毫米以上的长齿胶皮粘贴在一层较薄而略带软性的海绵上,即为长胶海绵拍。多为以削为主或削、推、攻结合打法的选手使用。因颗粒细长,支撑力小,故击球反弹速度慢,受到对方击来的球压力后,颗粒易倾斜而产生一种类似“鞭打”的动作。来球力量大,颗粒倾斜度大,反弹速度慢,但回球旋转增强;来球力量小,颗粒倾斜度小,反弹速度相对加快,但回球旋转减弱。其击球性能的差异易扰乱对方,争取主动。

## 第三节 乒乓球的基本技术与教学方法

基本技术是战术的基础。基本技术掌握得越全面、越熟练,战术运用也就越多、越灵活,学生实际比赛的能力也就越强。



## 一、握拍法

### (一) 直拍握拍法

#### 1. 中钳式握拍法(图 1-1)

优点:手腕动作灵活,发球变化多,拍形变化快而灵活。有利于正、反手击球动作迅速转换,有利于处理台内球等。

缺点:照顾范围小,反手攻球受身体限制不易发力。



图 1-1

#### 2. 弧圈型握拍法(图 1-2)

优点:手臂、手腕和球拍连成一条线,拍形成横状,扩大了球台的照顾范围,正手位拉弧圈球和扣杀时,容易发挥手臂的力量。

缺点:手腕不灵活。

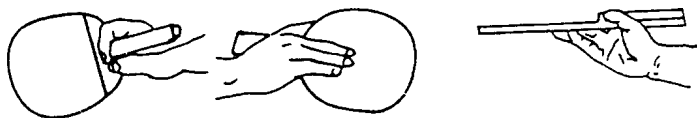


图 1-2

### (二) 横拍握拍法

优点:照顾范围较大,击球时便于发力,削球旋转力强,反手攻球动作小、速度快,攻削交替运用时,握法变化不大,利于攻守相结合。

缺点:正反手交替击球时不如直拍快,手腕动作不如直拍灵活,处理台内短球、追身球较困难。