

SUZHIJIAOYU
JING DIAN WEN KU

77

素质教育 经典文库



Ke pu
科普读物
Du Wu

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

素质教育经典/李元秀. —呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2007. 4
ISBN 978 - 7 - 204 - 08963 - 5

I. 素… II. 李… III. 素质教育—青少年读物 IV.
G40 - 012

中国自版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 044511 号

素质教育经典文库(全 100 册)

主 编 李元秀

责任编辑 乌恩

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京市鸿鹄印刷厂

开 本 850 × 1168 1/32

印 张 360

版 次 2007 年 4 月第 1 版

印 次 2007 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 08963 - 5/G · 2468

定 价 1480.00 元(全 100 册)

如发现印装质量问题,请与我社联系 联系电话:(0471)4971562 4971659



SUZHIJIAOYU

JING DIAN WEN KU

素质教育经典文库

前 言

素质教育经典文库是从人类历史五千年文明发展、衍演为主脉,纵览社会、历史、科技、人文、哲学、文化、艺术、人物等二十多个领域的林林总总,全面系统阐述人类发展变化的各个领域,为提高学生全面综合知识的素质教育精品知识读物。

素质教育经典文库从弘扬人类发展变化的主旋律为基准,客观、详实阐述各个领域的发展历史、内涵构成等一系列时空。评论原素,给青少年读者以客观点睛式导读,以便使其准确把握各个领域深邃而正确的知识点。

每一则短小的故事都蕴含着深刻的大道理,不积小流,无以成江河;不积跬步,无以至千里。教育是一个渐深的过程,抛弃理念上的说教,用一个个精彩的小故事去感动你、震撼你,这或许就是我们素质教育的初衷。



素质教育经典文库着力解读人文及历史、层面的史实,目的在于使读者懂得历史,获得丰富知识,启迪智慧,从而更好地品读文明、享用文明。

素质教育经典文库正是为了丰富学子的阅读生活,不断汲取营养,提高人生目标的品味而精心编写的。以不同角度和层次释读剖解学习型人生智慧及模式。

素质教育经典文库以学生的阅读及审美思维入手,收集了近千个充满隽永而充满哲理的故事,孕含了人生历程的诸多阶段,品读中咀嚼人生真谛。



目 录

1. 足球	(1)
2. 羽毛球	(7)
3. 篮球	(12)
4. 乒乓球	(17)
5. 曲棍球	(22)
6. 棒球	(26)
7. 自行车	(29)
8. 射箭	(34)
9. 击剑	(37)
10. 马术	(40)
11. 垒球	(43)
12. 保龄球	(46)
13. 台球	(49)
14. 沙滩排球	(52)
15. 汽车运动	(55)
16. 气球运动	(58)



- 17. 潜水 (61)
- 18. 飞镖 (65)
- 19. 蹦床 (68)
- 20. 攀岩 (71)
- 21. 定向 (75)
- 22. 漂流探险 (78)
- 23. 划龙舟 (81)
- 24. 陀螺 (84)
- 25. 滑雪 (87)



SUZHILIAOYU

JING DIAN WEN KU

素质教育经典文库

1. 足球

足球是世界上最受欢迎的体育运动之一,无所不在的足球爱好者在狭小的城市空间里,时刻找寻着自己驾驭足球的空间。

人类在足球后面已经奔跑了几千年,究竟是谁首先吹响了足球比赛的口哨,已经无从考证。然而,今天足球已经成为一种集体认同的体育项目,是确定无疑的。

足球运动源趣流长,据说希腊人和罗马人在中世纪以前就已经从事一种足球游戏了。然而《史记·苏秦列传》、《汉书·枚乘传》中关于“蹴鞠”的记载表明,中国古代足球的出现比欧洲更早。唐宋时期“蹴鞠”已经十分盛行,成为宫廷中的高雅活动。古典名著《水浒传》开篇就介绍了高俅对“踢球”这项运动的钟爱和在行。

但是,以“公平竞争”为原则的现代足球运动是



在英国产生的。1848年,英国剑桥大学制定出世界上第一个足球规则,称“剑桥规则”。1900年,足球首次作为奥运比赛项目上演。1904年,国际足球联合会成立,从此足球逐渐遍布全球。1930年以来的世界杯比赛,则吸引着世界数亿人的目光。

足球魅力在于其对抗性、突发性与合作性,更缘于球员个人魅力,所以力有贝利、罗纳尔多、贝克汉姆等诸多足球明星熠熠生辉。很显然,这些光环之生成与他们绝妙的不可预见性的足球技巧密不可分。

(1) 颠球

出生于英国伯明翰的罗伯·沃特斯以其娴熟的足球技巧闻名于世,他创造了140种花样的颠球技巧,并连续16个小时球不着地的颠球,而18.85英里边走边颠、一小时颠球7000个的惊人球技更令人惊叹。

(2) 假动作

兵不厌诈,足球作为竞技体育继承了军事对抗性特色。所以声东击西、以假乱真的战术运用使这项活动更富韵味。双方凶狠的拼抢、高超的个人技



术、多变的战术配合也使假动作技术显得日益重要。巧妙实施假动作可以争取时间、空间优势,争取控球权。

(3) 停球

动静结合的辩证哲学也体现在足球运动中,适时在运动中停球是高明的技术选择。掌握在奔跑中快速、准确的停球技巧,才能控制足球,完成各种战术配合,进而赢得比赛胜利。

(4) 传球

传递配合异常重要,通过传球撕破对手的防线是足球竞技的关键。只有具备丰富的传球套路,才能成为球场上的真正主宰。传球时要注意:准确判断传球的距离,传球前明确判断传球的对象,传球时不需太用力等。

(5) 控球

控球的部位主要是头、胸、肩膀及上身四个部位,和左右脚之脚内侧、脚外侧、正脚背和两膝下八个部位。选用哪一个部位。取决于来球的高度。

(6) 守门

守门员要注意对方球员的射球,避免对方有机



会把球射入球门。同时也要警惕队友制造乌龙球。

(7) 盘球

盘球时要能掌握踢球的速度,跑动的幅度也要配合踢球的速度,留意对方球员的攻势,避免足球被拦截。其基本要点为:足球与对手兼顾、跑动的幅度应追贴足球的速度。

(8) 射门

可用脚内侧、脚外侧、脚背、头球或凌空球,将球射入龙门。射门秘诀:射球时脚尖保持向上,用球靴内侧撞击足球,从而掌握球走向。

(1) 场地尺寸:比赛场地必须是长方形,边线的长度必须长于球门线的长度。长度 90 - 120 米(100 - 130 码),宽度 45 - 90 米(50—100 码)。

(2) 场地标记:比赛场地是用线来标明的,两条较长的边界线叫边线,两条较短的线叫球门线。所有线的宽度不超过 12 厘米(5 英寸)。比赛场地被中线划分为两个半场。在场地中线的中点处做一个中心标记,以距中心标记 9.15 米(10 码)为半径画一个圆圈。



(3) 球员人数: 每队不得多于 11 名球员, 最少 7 名球员, 其中之一为守门员, 必须穿着不同于两队球员颜色的球衣。

(4) 比赛时间: 上下半场各 45 分钟, 半场休息不得超过 15 分钟。



(1) 足球: 小小的足球吸引了全球无数人的目光, 它成为赛场上的焦点, 也是足球运动爱好者的灵魂寄托。

(2) 运动衣: 一套合身的运动衣让人英姿飒爽, 如同战场上的勇士。伴随着足球经济的兴起, 各国足球明星与足球队的运动衣已经成为体育爱好者的必备品。

(3) 短裤: 比赛或运动时通常在短裤里面穿与短裤主色相同的紧身裤, 在赛场上与运动衣上下搭配让你成为凯旋的胜利者。

(4) 长袜: 这是必不可少的服装套件之一, 发挥着锦上添花的功效。

(5) 护胫: 通常覆盖在长袜内, 成为保护球员肢体的守护神。



(6)球鞋:若想成为赛场上用不停息的发动机,一双出色的球鞋不能缺少,它如同古代战场上将军的坐骑。



2. 羽毛球

在各种比赛项目中,羽毛球运动集娱乐、观赏和健身于一体,成为广大体育爱好者的首选。球在飞翔中的快慢、轻重、高低、远近、飘转等变化,使这种运动充满了丰富的乐趣。

现代羽毛球运动起源于印度,形成于英国。19世纪60年代,一批退役的英国军官把印度的“普那”——类似羽毛球运动的游戏带回英国,加以改进,成为现代的羽毛球运动。随着各项比赛频繁开展,羽毛球运动得到了世界人民的喜爱和欢迎,在1992年的巴塞罗那第25届奥运会上,羽毛球被正式列为比赛项目。目前羽毛球运动有如下重大国际比赛:

(1)全英羽毛球锦标赛:颇受国际羽坛瞩目的世界羽坛最高水平的单项比赛。英国羽协自1899年开始举办这项赛事,每年3月份最后一周在伦敦



举行。

(2) 汤姆斯杯赛: 代表国际羽毛球最高荣誉的世界男子羽毛球团体赛。1939 年开始举办, 1948 年以“前国际羽联主席”汤姆斯爵士的名字命名。这项赛事先在各洲进行预赛, 产生冠军后, 第二年进行决赛。

(3) 尤伯杯赛: 即世界女子羽毛球团体锦标赛。尤伯杯由尤伯夫人(20 世纪 30 年代全英羽毛球锦标赛巾帼英雄)于 1956 年捐赠, 此后每 3 年举行一次。后来, 国际羽联改革竞赛制度, 汤姆斯杯与尤伯杯赛每隔两年(逢双年)同时同地举行决赛。

(4) 世界羽毛球锦标赛: 1977 年在瑞典的马尔默举办第 1 届世界羽毛球锦标赛, 以后每 3 年举办一次。此项比赛不设团体赛, 只设单项赛。设有男单、女单、男双、女双、混双 5 个单项比赛。

(5) 苏迪曼杯赛: 苏迪曼杯是印度尼西亚羽毛球协会代表本国人民向国际羽毛球联合会捐赠的一座奖杯。1989 年, 在印度尼西亚同时举行了第一届苏迪曼杯赛和第六届世界羽毛球单项锦标赛, 同时规定这项比赛每两年举行一届, 逢双数年是汤、



尤杯赛。单数年为苏迪曼杯赛。

羽毛球比赛的魅力在于斗智斗勇,它要求选手既要具备精良的技术、鲜明的风格和充沛的体力,还要具备全局观念,掌控比赛的节奏。从而如猛虎下山般扑向隔网、如蛟龙出水一样跳起击球……充分展示羽毛球运动的力与美。

(1)持球:发球的首要条件在于精确。一般以手指轻捏羽毛顶端,球托部分向下;还可以用五指轻握住球的球托上方,球托部分向下。

(2)发球:发球目的在于控制球的飞行。抛起发球、不抛球的发球、发高远球、发短低球等都是常用的手法。

(3)步法:羽毛球运动的亮点是球拍和球的轨迹之美,而球员的步法则是展示这种魅力的依托。以右手持拍为例,预备击球时无论前进或后退,重心都要摆在右脚,并且以侧身行进。

(4)接球:接球是判断羽毛球竞技水平的关键。接球时一定要站在与发球员成对角方向的发球区,凝神注视对手击球瞬间球的走势,不要关注对方的手腕动作以免被虚招所骗。



(5)对打:打羽毛球好比与人过招,除了见招拆招外,还要能看出对手破绽。在处理球时多注意对手的位置,找出防守的漏洞予以痛击,或者尽量打出战术使对手跑最远的距离。

(6)混双攻防:双打讲究的是搭档彼此间的默契,而混双常常出现夫妻或情侣档。所以如果和朋友游戏时,可以和自己的爱人一起上阵。

羽毛球是一项室内外均可进行的隔网对抗的球类运动。比赛时在室内外均可进行。具体形式分团体、单打、双打和男女混合双打四种。比赛时,一人或两人为一方,中隔一网,用球拍经网上往返挥击羽毛球,使球落在对方场地上或使对方击球失误而得分。

羽毛球赛事通常采用三局两胜制。比赛开始前双方球员先选择场区,决定谁先发球或接发球。每球得胜的一方必须为发球方才可获得1分,在所有双打及男子单打比赛中,除了在13平手或14平手的情况下,先得15分者为该局的胜方。2006年改为21分发球得分制。

每完成一局比赛,双方球员得换边续赛。在一



局决胜负或第三局比赛期间,若以 11 分为一局,双方球员应在首次出现 6 分时换边;若以 15 分为一局,则应在第一次出现 8 分时换边继续比赛。



(1)羽毛球:现在采用的羽毛球是以软木托插 14~16 根羽毛制成,球重 4.73~5.5 克。羽毛长度要在 60~70 毫米之间,要长短一致,间隔均匀,毛翎要粗细相同,不可有倒毛、断梗、虫蛀等毛病。

(2)羽毛球拍:球拍拍面为弦网,一般重量约 120 克。拿到拍子之后,挥动一下,看看震不震手。拍杆部位要有一定的弹性。根据每个人手形的大小挑选拍柄,以握住拍柄感觉舒适为宜。

(3)球鞋:鞋面要包覆性好、完全吻合脚部,运动时也不束缚脚,此外还要舒适性透气性好。鞋底要为球员冲刺收步时提供完好的控制性和防滑性。