



体育教学指导用书

精讲多练

JINGJIANG DuoLian

TIYU JIAOXUE ZHIDAO YONGSHU

祝莉 白耀东 主编

西南财经大学出版社

Southwestern University of Finance & Economics Press



精讲多练

JINGJIANG DuoLian

TIYU JIAOXUE ZHIDAO YONGSHU

祝 莉 白耀东 主编
田军谊 副主编

308100

西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press

体育教学指导用书——精讲多练

祝 莉 白耀东 主编

田军谊 副主编

责任编辑:邓康霖

封面设计:喜悦无限设计工作室

出版发行:	西南财经大学出版社(四川省成都市光华村街 55 号)
网 址:	http://www.xcpress.com/
电子邮件:	xcpress@mail.sc.cninfo.net
邮政编码:	610074
电 话:	028-87353785 87352368
印 刷:	郫县科技书刊印刷厂
开 本:	880mm×1230mm1/32
印 张:	16.25
字 数:	408 千字
版 次:	2002 年 10 月第 1 版
印 次:	2002 年 10 月第 1 次印刷
书 号:	ISBN 7-81088-007-1/G·003
定 价:	25.00 元

1. 如有印刷、装订等差错,可向本社发行部调换。
2. 版权所有,翻印必究。
3. 本书封底无防伪标志不得销售。

序

对于每一个从事体育教学和即将从事体育教学的教师而言，都会面临着这样一个问题：怎样在一堂课的时间里，将教学内容既保质保量，又在学生高昂的热情和充满兴趣中完成。尽管体育教学以看似单纯的体育课的形式出现，但实际上目前我国大、中、小学体育课所涉及的内容较广泛，其中田径、游泳、篮球、排球、足球、网球、乒乓球、武术、健美操、艺术体操等是常见课，其程度随着学历的增高而不断加深。由于体育课所涉及的项目较多，内容广泛，再加之每个教师不可能完全精通每一个运动项目，因此，要把不同项目的教学课都上得很精彩，质量很高，就需要花大力气，下大工夫作课前准备。此外，要在 100 分钟的时间内通过教师的讲解使学生了解和掌握教材内容的主要特点、动作和技能要领，再通过大量反复的练习去进一步掌握和巩固教材的内容，有一定难度。这就不得不给教师的讲解提出了要求：教师须在有限的时间内通过“少而精、简而明”的讲解，将教材的主要内容、特点、动作技术要点和技能练习进行“精讲”，留给学生更多的练习时间，充分体现体育教学中的基本原则——“精讲多练”。

本书作者应体育教学改革的需要和广大体育教师的迫切要求，经过反复琢磨和推敲，首次将体育教学的基本原则“精讲多练”创编成为可直接用于指导体育教学的教学指导用书。该书针

对目前我国大中学体育课普遍开设的体育项目,进行综合、归纳,找出重点,并以最简练的语言和确切的单词,甚至一个字,言简意赅地对“精讲”二字进行概括。其特点是:对每一个教学的主要内容、特点、动作技术、要点、技能练习不仅有精简的文字叙述,同时将其提炼和浓缩为“口诀”或称为“顺口溜”的文字形式,使教师和学生均能在很短的时间里把教材内容记牢,对动作技术的掌握起着十分重要的作用。体育教学实践证明:“口诀”是体育教学中遵循“精讲多练”的一大法宝,是提高体育教学质量的重要手段。本书的主编、副主编及参编人员均是具有十多年乃至三十多年体育教学经验的教授、副教授。他们在这本书中将自己丰富的教学实践经验提炼成口诀,将如何“精讲”,怎样“多练”进行了升华,用以指导教学实践。翻开本书,篇篇闪烁着创新的火花,字字凝聚着智慧的结晶。这不仅在体育教材中独树一帜,也是体育教材改革的新尝试。作为体育教师、体育专业学生的实用参考书,本书的出版不仅有助于提高教学质量,同时可以大大减轻教师、教练员的备课工作量,从而提高工作效率。

《精讲多练》有别于传统意义的体育教学用书。它是一本经过提纯、提升和直接源于教学实践又指导教学实践的体育教学指导用书。它不仅将体育教材提高到一个新的层面,同时也使广大体育教育者站到一个新的高度来思考体育教学改革中教材建设的问题。作为体育同行,我真诚地感谢本书作者们的真情奉献,并预祝本书成为体育教师和广大同学们的良师益友。

杨 桦

前言

多年来，我们一直在思考这样一个问题：怎样在体育实践教学 100 分钟的课堂时间里既从理论上全面阐述教材内容中的运动项目的主要特点及动作技术要点，又在运动实践中给学生以充分的练习。几十年来的体育实践教学似乎给我们这样一个定势：“讲”和“练”两难全。

近年来，随着体育教学改革的不深入，我们对体育实践教学的两大部分“讲”和“练”提出“熊掌和鱼兼得”的构想：通过少而精、简而明的讲解，留给学生更多的练习时间；运用少而精、简而明的讲解，科学地指导运动技术实践。这一构想的具体实施是将教材内容进行浓缩、提升，通过精练的理论讲解，将动作技术的难点、要点用“口诀”或称之为“顺口溜”的表现形式来加深学生的印象，使学生在很短的时间里将教材内容记牢，并运用这些口诀指导运动技术实践。与此同时，对要教授十门不同运动项目课程的教师提供提高工作效率、提高教学质量的有效工具。

本书主编由祝莉教授（西南财经大学）、白耀东副教授（西南财经大学）担任；副主编由田军谊副教授（西南民族学院）担任。第一章《田径》由成都体育学院副教授钟琼编写；第二章《篮球》由西南民族学院副教授田军谊编写；第三章《排球》由西南财经大学副教授白耀东、讲师余兰编写；第四章《足球》由

2 体育教学指导用书——精讲多练

成都体育学院副教授肖静勇编写；第五章《乒乓球》由成都体育学院副教授何冬梅编写；第六章《武术》由成都体育学院副教授杨啸源编写；第七章《健美操》由成都体育学院讲师李遵编写；第八章《艺术体操》由成都体育学院副教授刘晓容编写；第九章《网球》由西南财经大学副教授杨远波编写；第十章《游泳》由成都体育学院副教授廖品松编写。全书由祝莉教授统稿。

尽管我们具有十多年或三十多年的体育教学实践，但编写这种有别于传统意义的体育教学指导用书还是第一次。我们仅希望该书成为一块“砖”，敲开体育教学经验的宝库，引出更高价值更具光彩的“玉”。同时也希望各位同仁对本书提出宝贵意见。

编 者

2002年6月

目 录

序

前言

第一章 田径	(1)
第一节 径赛各项基本技术及讲解要点	(2)
第二节 田赛各项基本技术及讲解要点	(17)
第二章 篮球	(46)
第一节 篮球各项基本技术及讲解要点	(49)
第二节 篮球基本战术及讲解要点	(74)
第三章 排球	(93)
第一节 排球各项基本技术及讲解要点	(93)
第二节 排球基本战术及讲解要点	(120)
第四章 足球	(128)
第一节 足球各项基本技术及讲解要点	(128)
第二节 足球基本战术及讲解要点	(155)

第五章 乒乓球	(181)
第一节 乒乓球各项基本技术及讲解要点	(182)
第二节 乒乓球快攻型打法基本技术及讲解要点	(238)
第三节 双打讲解要点	(246)
第六章 武术	(255)
第一节 初级长拳（三路）基本技术及讲解要点	(256)
第二节 初级剑术基本技术及讲解要点	(281)
第三节 简化太极拳基本技术及讲解要点	(305)
第四节 散打基本技术及讲解要点	(329)
第七章 健美操	(342)
第一节 健美操基本技术及讲解要点	(343)
第二节 健美操成套动作范例	(368)
第八章 艺术体操	(397)
第一节 徒手练习的基本技术及讲解要点	(398)
第二节 轻器械基本技术及讲解要点	(421)
第九章 网球	(449)
第一节 网球基本技术、讲解要点及练习方法	(450)
第二节 网球基本战术、讲解要点及练习方法	(471)
第十章 游泳	(481)
第一节 蛙泳基本技术及讲解要点	(482)
第二节 爬泳基本技术及讲解要点	(492)
第三节 仰泳基本技术及讲解要点	(498)
第四节 蝶泳基本技术及讲解要点	(504)

第一章 田径

作为一项最基础的体育运动项目，田径运动是由田赛、径赛、公路赛、竞走和越野赛组成。田径运动不仅能全面提高人体的运动能力和运动素质，而且对培养人的意志品质起着积极的作用，因此田径运动在学校体育课和《国家体育锻炼标准》中都占有很大的比重。

田径运动又是一项古老的运动项目。它是人类在生产劳动和同自然作斗争中产生和发展起来的。早在 1896 年，在希腊首都雅典举行的第一届现代奥林匹克运动会上就把田径的 12 个项目列为主要的比赛内容。随着社会的进步及科技的发展，田径运动在世界范围内得到了迅速的发展，在 27 届奥运会上，田径比赛项目已达到 40 多个。奥运会、世界杯田径赛、世界田径锦标赛为当今世界最高水平的田径赛事。

田径运动于 19 世纪初传入我国。新中国成立后，我国的田径运动得到了迅猛的发展，取得了令人瞩目的成绩。我国有近 30 名优秀选手分别创造男女跳高、女子中长跑、竞走、撑杆跳高和三级跳远的世界纪录或世界青年纪录。培养出了一批如郑风荣、朱建华、陈跃玲、王军霞、曲云霞等有较大影响的优秀运动员。但我国田径运动的整体水平，特别是男子项目与世界三大强国美国、俄罗斯和德国相比还有较大差距。随着我国社会经济的迅速发展及科学技术水平的突飞猛进，我国田径水平将会有很大的提

高，跻身于世界田径强国之列指日可待。

第一节 径赛各项基本技术及讲解要点

一、短跑

短跑属极限强度运动，其项目包括 60m、100m、200m、400m。它是发展速度素质最有效的手段，也是其他田径项目的基础。

(一) 短跑的基本技术

短跑技术分为起跑、起跑后的加速跑、途中跑和终点跑四个部分。

1. 起跑

任务：是使身体迅速摆脱静止状态，为起跑后的加速跑创造条件，具体包括“各就位”、“预备”、“鸣枪”三个阶段。

技术要点：

(1) 各就位：两手撑地，两脚依次蹬在前后起跑器的抵足板上，脚尖触地，后腿膝关节跪地，两臂伸直，两手间距比肩稍宽，四指并拢与拇指成“八字”形支撑，身体重心稍前移，身体重量均匀地落在两手、前腿和后腿之间，注意听“预备”口令。

口诀与简化词、字：

两手撑地同肩宽——两手撑地——撑
有力脚前跪后膝——后腿跪膝——跪
重心前移颈放松——重心前移——移
动作利索成蹲踞——成蹲踞式——蹲

(2) 预备：听到口令后，逐渐抬起臀部稍高于肩，同时身体重心向前移，重心落在两臂和前腿上，身体重心投影点超过起跑

线约 15cm~20cm。前腿膝角约 90° ~ 100° ，后腿膝角约为 110° ~ 130° 。两脚紧贴起跑器，集中注意听枪声。

口诀与简化词、字：

两脚紧贴起跑器——两脚紧贴——贴
重心前移臀超肩——抬臀超肩——超
两臂前腿负体重——两臂负重——负
憋气静听枪声响——静听枪声——听

(3) 鸣枪：听到枪声，两手迅速推地，屈肘有力前后快摆，同时两腿快速蹬起跑器。后腿快速蹬离起跑器后，迅速屈膝向前上方摆出，并快速下压着地过渡到下一步，前腿作有力的蹬伸，如图 1-1-①—③所示。

口诀与简化词、字：

手摆脚蹬体前倾——手摆脚蹬——蹬
起动好似箭离弦——像箭离弦——离
后腿蹬离膝领先——后膝领先——领
前腿猛伸三关节——前腿猛伸——伸

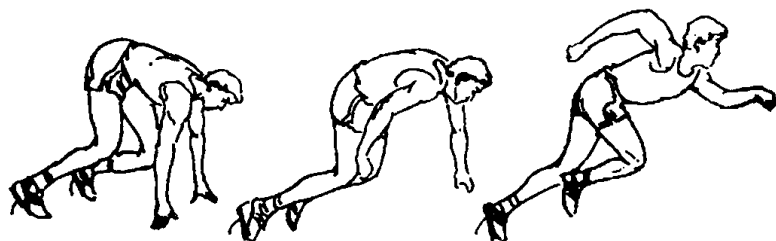


图 1-1-①—③

2. 起跑后的加速跑

任务：尽力加速尽快达到自己的最快速度，距离一般为 30 米左右。

技术要点：

听到枪声，腿迅速蹬离起跑器，要积极加快腿与臂的摆动和

蹬地动作。第一步脚着地后迅速转入后蹬，身体的前倾逐渐减小，上体逐渐抬起，步长逐渐加大，速度逐渐加快，两脚的着地点逐渐成一直线。两臂逐渐加快，加大摆动的幅度。逐渐进入途中跑的动作技术，如图1-2—①—⑤所示。

口诀与简化词、字：

快摆快抬频率快——频率加快——快
步幅力求逐渐增——步幅增大——增
上体逐渐向上抬——逐渐抬体——抬
迅速摆臂摆平衡——快速摆臂——摆

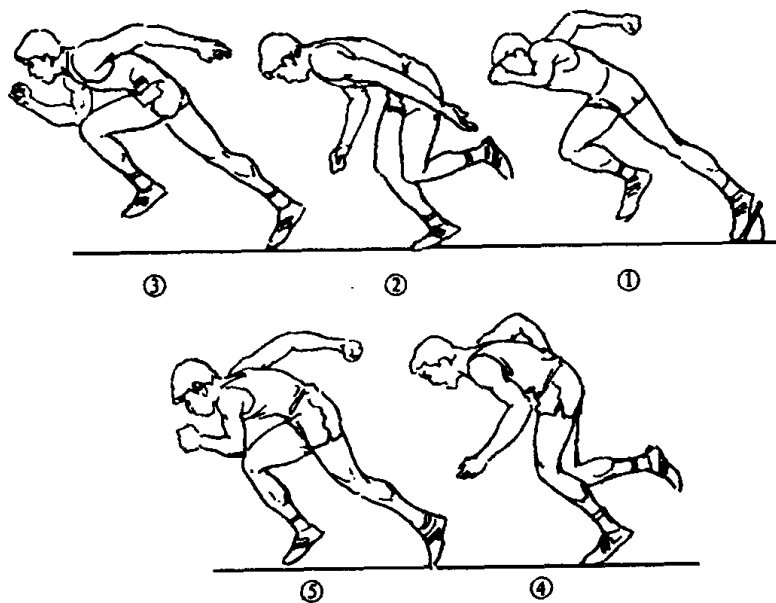


图1-2—①—⑤

3. 途中跑

主要任务：继续发挥和保持最高速度。

技术要点：

当身体重心移过支撑垂直面时，支撑腿开始积极有力的后蹬，后蹬的用力从伸展髋关节开始，依次蹬伸膝关节，直到脚

掌蹬离地面。随着支撑腿的蹬地，摆动腿迅速有力地向前上方摆出，并带动同侧髋前移，落地前，大腿要迅速积极地下压，小腿自然前伸，前脚掌迅速和有弹性的地向下，向后做“扒地”动作。两眼平视前方，上体稍前倾，并以肩为轴做大幅度快频率的摆动，如图 1-3—①—⑤所示。

口诀与简化词、字：

后蹬蹬伸把髋伸——蹬伸伸髋——伸
 迅速折叠腿前摆——折叠前摆——折
 步长不变频率快——频率加快——快
 用力放松交替行——动作放松——松
 头要正对正前方——正对前方——前
 两眼要向前平视——两眼平视——视
 上体保持稍前倾——上体前倾——倾
 两臂有力前后摆——有力摆臂——摆

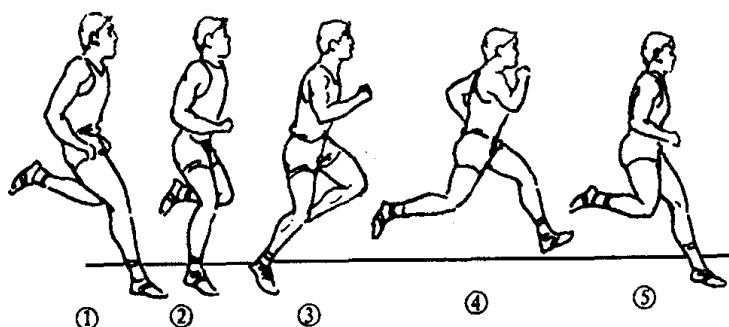


图 1-3—①—⑤

4. 终点跑

主要任务：尽力保持高速度跑过终点。

技术要点：

要求运动员在离终点线 15m~20m 处，尽力加快两臂摆动速度和力量，保持上体前倾角度。当距终点线前一步时，上体急速

前倾，双手后摆，用胸部或肩部撞线，并顺惯性跑过终点后逐渐减速。

口诀与简化词、字：

最后一段冲刺跑——最后冲刺——冲
后蹬角度要缩小——后蹬缩小——缩
两臂摆动要加快——加快摆臂——摆
保持速度要技巧——保持速度——速
躯干前倾胸压线——以胸压线——压
动作勇猛要果断——动作果断——断

5. 弯道跑

技术要点：

运动员身体向左倾斜，加大右腿和右臂的摆动力量和幅度，后蹬时，右腿用前脚掌的内侧，左腿用前脚掌的外侧蹬地。两腿摆动时右膝关节稍向内摆动，左腿膝关节稍向外摆。两臂摆动时，右臂前摆稍向左前方，后摆时肘关节稍偏向右后方；左臂稍离躯干做前后摆动。

口诀与简化词、字：

克服离心体内倾——身体内倾——倾
两脚着地有不同——两脚着地——着
左前外侧右内侧——外侧内侧——侧
右腿内抬体朝内——右腿内抬——抬
右臂前内后向外——右臂外摆——外
左臂离身前后摆——左臂后摆——后
幅度外大内较小——外大内小——大
右肩稍前沿线跑——沿线跑进——跑

(二) 短跑的练习方法

1. 一般身体训练

一般身体训练的目的在于促使身体得到全面的发展和为专项训

练打下必要的基础。一般身体训练的内容广泛，多是通过田径、球类、体操、游泳、游戏、爬山等项目进行的。

2. 专项身体练习

(1) 力量练习

- ① 负重深蹲、半蹲练习；
- ② 不负重的蹲跳练习（计时）；
- ③ 抗阻力练习；
- ④ 负重的级跳、米跳练习；
- ⑤ 不负重的级跳；
- ⑥ 单足跳练习；
- ⑦ 杠铃的推举练习；
- ⑧ 实心球抛传练习。

(2) 速度练习

- ① $30\text{m} \times 4$ 、 $60\text{m} \times 4$ 行进间跑；
 - ② $60\text{m} \times 4$ 加速跑；
 - ③ 站立式 $30\text{m} \times 4$ ；
 - ④ 蹲踞式 $30\text{m} \times 6$ 、 $60\text{m} \times 4$ ；
 - ⑤ 波浪跑（ 20m 加速 + 20m 保持高速跑 + 20m 顺惯性跑） $\times 6$ ；
 - ⑥ 5 秒~ 10 秒快速踏频练习 $\times 4$ ；
 - ⑦ $30\text{m} \times 4 + 60\text{m} \times 4$ 互相追逐跑；
 - ⑧ 牵引机牵引跑 $30\text{m} \times 4 + 60\text{m} \times 3$ ；
 - ⑨ 上下坡跑 $40\text{m} \times 3 + 60\text{m} \times 4$ 。
- ### (3) 速度耐力练习
- ① 反复跑 $150\text{m} \times 3$ ；
 - ② 循环跑（ 100m 快跑 + 100m 走 + 150m 快跑 + 100m 走 + 200m 快跑） $\times 2 \sim 3$ 组；
 - ③ 变速跑 400m （直道快跑 + 弯道慢跑 + 直快跑 + 变道慢跑）

$\times 4 \times 2$;

④ 波浪跑 (30m 加速 + 30m 快跑 + 30m 顺惯性跑) 往返为一组 $\times 3 \sim 4 \times 2$ 。

3. 短跑技术练习

- ① 原地弓步做徒手或轻负荷的摆臂练习;
- ② 肋木支撑快速高抬腿练习;
- ③ 原地或行进间高抬腿练习;
- ④ 行进间车轮跑练习;
- ⑤ 行进间后蹬跑的练习;
- ⑥ 大弓步走练习;
- ⑦ 徒手或轻负荷的弓步交换跳练习;
- ⑧ 肋木支撑作快速摆腿折叠下压练习;
- ⑨ 中速 60m~80m 大步幅跑的练习;
- ⑩ 中上速度的体会动作技术的 60m~80m 跑的练习。

4. 心理训练

短跑的心理训练主要是培养运动员的自信心和竞争意识,培养胜不骄败不馁敢于拼搏的意志品质,方法主要有:

- ① 多组织队员之间的各项竞赛;
- ② 模拟比赛;
- ③ 自我暗示等训练方法。

二、接力跑

接力跑是田径运动中惟一的集体竞赛项目。由于这一显著特点和竞争的激烈性,所以,接力跑往往是田径赛场上最具吸引力和令人关注的项目之一。

(一) 4×100m 接力跑技术

1. 起跑

技术要点: