



普通高等学校体育教育专业主干课教材
全国高等学校体育教学指导委员会审定

球类运动

——乒乓球 手球 垒球 羽毛球

(第三版)

编写组



SPORTS

高等教育出版社

普通高等学校体育教育专业主干课教材
全国高等学校体育教学指导委员会审定

球类运动

——乒乓球 手球 垒球 羽毛球 (第三版)

Qiulei Yundong

Pingpangqiu Shouqiu Leiqiu Yumaoqiu

编写组

高等教育出版社·北京

内容提要

本教材是《球类运动——乒乓球 手球 垒球 羽毛球》的第三版。原版深受广大读者的喜爱,但近年来,乒乓球、手球、垒球、羽毛球运动都有了长足的发展,一些内容急需更新。本教材在保留原版教材重点内容的基础上,充实了这些项目近年来的发展及现状尤其是各个项目规则、规程变化的内容。

本教材图文并茂,通俗易懂,是高等学校体育专业通用教材,同时也可作为本、专科函授教材,也是广大球类爱好者的自学教材。

图书在版编目(CIP)数据

球类运动. 乒乓球、手球、垒球、羽毛球 / 《球类运动》编写组编. --3版. --北京: 高等教育出版社, 2017.7 (2018.6重印)

ISBN 978-7-04-047907-2

I. ①球… II. ①球… III. ①球类运动-高等学校-教材②乒乓球运动-高等学校-教材③手球运动-高等学校-教材④垒球运动-高等学校-教材⑤羽毛球运动-高等学校-教材 IV. ①G84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 136690 号

策划编辑 范峰 责任编辑 王曼 封面设计 李小璐 版式设计 范晓红
责任校对 高歌 责任印制 刘思涵

出版发行	高等教育出版社	网 址	http://www.hep.edu.cn
社 址	北京市西城区德外大街4号		http://www.hep.com.cn
邮政编码	100120	网上订购	http://www.hepmall.com.cn
印 刷	廊坊市科通印业有限公司		http://www.hepmall.com
开 本	787 mm×960 mm 1/16		http://www.hepmall.cn
印 张	26.5	版 次	1989年4月第1版 2017年7月第3版
字 数	480千字	印 次	2018年6月第2次印刷
购书热线	010-58581118	定 价	39.80元
咨询电话	400-810-0598		

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 47907-00

目录

第一篇 乒乓球

第一章 乒乓球运动概述	(3)
第一节 乒乓球运动的特点与价值	(3)
第二节 世界乒乓球运动发展概况	(3)
第三节 我国乒乓球运动发展概况	(6)
第二章 乒乓球基本理论	(13)
第一节 球拍的种类、性能和选择方法	(13)
第二节 乒乓球击球的基本原理	(15)
第三节 乒乓球击球的基本环节	(27)
第三章 乒乓球基本技术与教学法	(36)
第一节 握拍法	(37)
第二节 准备姿势与步法	(38)
第三节 发球与接发球	(43)
第四节 推挡球	(49)
第五节 攻球	(54)
第六节 搓球	(67)
第七节 削球	(71)
第八节 弧圈球	(77)
第四章 乒乓球战略与战术	(83)
第一节 有关乒乓球战略的几个问题	(83)
第二节 乒乓球基本战术	(84)
第五章 双打	(87)
第一节 双打的竞赛方法	(87)
第二节 双打配对	(87)

第三节 双打的技术和战术	(88)
第四节 双打的教学、训练方法	(90)
第六章 乒乓球竞赛规则(2011)及裁判法	(92)
第一节 乒乓球比赛规则简介	(92)
第二节 乒乓球国际竞赛规程	(95)
第三节 乒乓球裁判的术语和手势	(103)
第四节 乒乓球场地和器材设备的规格	(104)
第七章 乒乓球竞赛的组织编排^①	(106)
第一节 乒乓球竞赛的组织	(106)
第二节 乒乓球比赛的基本方法	(107)
第三节 乒乓球比赛的种子和轮空	(116)
第四节 乒乓球比赛的抽签和编排	(120)

第二篇 手 球

第八章 手球运动概述	(129)
第一节 手球运动的特点与价值	(129)
第二节 手球运动发展概况	(129)
第九章 手球技术与教学法	(133)
进攻技术	(133)
第一节 移动	(133)
第二节 持球与传接球	(139)
第三节 运球	(150)
第四节 射门	(152)
第五节 突破	(164)
第六节 假动作	(167)
防守技术	(169)
第七节 防守步法	(170)
第八节 防守不持球队员	(173)
第九节 防守有球队员	(174)
第十节 封球、拨打球、断球	(178)

① 其他球类竞赛的组织编排,可参照乒乓球。

第十章 手球战术	(182)
第一节 战术基础配合	(182)
第二节 快攻与防守快攻	(193)
第三节 阵地进攻与阵地防守	(202)
第四节 任意球进攻战术与防守任意球	(214)
第十一章 守门员技术与战术	(219)
第一节 守门员技术	(219)
第二节 守门员战术	(224)
第三节 守门员技术、战术教学方法	(225)
第十二章 手球重点规则 (2016) 与裁判法	(228)
第一节 手球重点规则	(228)
第二节 手球裁判法简介	(233)

第三篇 垒 球

第十三章 垒球运动概述	(239)
第一节 垒球运动的特点与价值	(239)
第二节 垒球运动的发展概况	(239)
第十四章 垒球基本技术与教学	(244)
第一节 传球	(244)
第二节 接球	(247)
第三节 投手投球	(253)
第四节 接手技术	(260)
第五节 封杀、触杀与夹杀	(264)
第六节 击球	(268)
第七节 跑垒、滑垒和扑垒	(277)
第十五章 垒球基本战术与教学	(284)
第一节 防守战术	(284)
第二节 进攻战术	(294)
第三节 战术的组织与教学	(301)
第十六章 垒球竞赛规则 (2014—2017) 与裁判法	(304)
第一节 垒球比赛的场地和设备	(304)
第二节 垒球的比赛方法	(306)
第三节 垒球竞赛裁判制	(307)
第四节 主要规则分析及判法	(312)

第五节 比赛记录方法	(319)
第六节 裁判术语及手势	(322)

第四篇 羽 毛 球

第十七章 羽毛球运动概述	(329)
第一节 羽毛球运动的特点与价值	(329)
第二节 世界羽毛球运动发展概况	(329)
第三节 我国羽毛球运动发展概况	(336)
第十八章 羽毛球运动的基本技术与教学法	(340)
第一节 握拍法	(341)
第二节 发球法	(344)
第三节 击球法	(350)
第四节 步法	(372)
第十九章 羽毛球运动的战术与教学法	(383)
第一节 羽毛球的打法类型与我国的羽毛球技术风格	(383)
第二节 单打战术	(385)
第三节 双打战术	(388)
第二十章 羽毛球竞赛规则 (2017) 与裁判法	(393)
第一节 场地和场地设备	(393)
第二节 比赛的进行	(395)
第三节 发球方位、顺序与接发球方位	(397)
第四节 发球、接发球及击球的违例	(398)
第五节 裁判制、裁判术语与手势、比赛用表	(401)
第六节 比赛的组织与决定名次的方法	(413)
附：羽毛球拍的选择及其修补方法	(416)

1

第一篇 乒乓球



第一章 乒乓球运动概述

第一节 乒乓球运动的特点与价值

乒乓球运动的特点是球小、速度快、旋转性强、变化多。乒乓球运动的设备比较简单，在室内外都可以进行。从事乒乓球运动的运动负荷可大可小，不同年龄、不同性别、不同身体条件的人均可根据自身的身体情况参加此项活动。它可由两人组成单打比赛，4人组成双打比赛，也可由男女运动员组成混合双打比赛。因此，乒乓球运动是深受人们喜爱的体育项目之一。

经常参加乒乓球运动，可增强体质，促进身体的全面发展。

打乒乓球时，因球在空中的飞行速度快，所以要求参与者对来球的方向、速度、旋转、落点等全面进行观察和判断，并立即采用移动步法，调整击球的位置与拍面角度，进行挥拍击球。在各种复杂激烈的竞赛中，高水平运动员还必须从一个动作、战术转变到另一个动作、战术。乒乓球比赛要求参与者思想集中，反应快，神经系统要处于良好的兴奋状态，特别是视觉神经。因此，经常参加乒乓球运动，能有效地提高中枢神经系统的反应能力，增强人体的力量素质、速度素质和发展各方面的协调性和灵敏性。

有关资料显示，在紧张的乒乓球比赛中，优秀运动员一天挥拍击球的次数可达万次以上，两腿移动距离可达千米，而且心脏跳动的次数增加。因此，经常参加乒乓球运动可以增强参与者上下肢、腰腹部的肌肉力量，还可提高内脏器官和心血管的功能，促进身体的全面发展。

乒乓球运动不仅是一项对抗性很强的竞赛项目，同时对培养参与者团结友爱、互相配合、互相帮助、机智果断、沉着冷静和勇敢顽强等优良品质有着积极的作用。

第二节 世界乒乓球运动发展概况

一、乒乓球运动的起源

乒乓球最早是由英格兰的网球演变而来。19世纪后期，网球在当时欧美上

层社会中十分流行，约在 1880 年由于把网球搬进室内，即被称为“室内网球”，后又因此项运动均在桌上进行，起名称为“桌上网球”（table tennis）。传入日本时被称之为“桌球”。在我国开展最早的是上海，称之为“台球”。

起初，英国有一些大学生在室内以餐桌为球台，用书或两把高背椅子挂上一根线当作球网，采用软木或橡胶做成的球，以羔皮纸贴在长柄椭圆形空心球拍上，在台子上打来打去，最初这种游戏叫作“弗利姆-弗拉姆”（Flim-Flam），又称为“高西玛”（goossime）。当时对此项活动的名称、球台大小和球网的高低均无统一规定，记分采用过 10 分、20 分、50 分或 100 分一局。发球的方法也无严格限制，可以把球先击到本方台面再落到对方台面，也可以将球直接发到对方台面，只是要求在本方球台后方，并保持台面以上高度。由于当时普遍使用的羔皮纸球拍击到球和球碰台发出“乒乓”声音，于是就将这项运动称之为“乒乓球”。“乒乓球”这一名称只是从声音而得，如果译成英文，仍是“Table Tennis”。1890 年，英国人詹姆斯·吉布（James Gibb）发现赛璐珞制成的空心玩具球具有较强的弹跳力，于是用它来替代其他用球。

20 世纪 20 年代前，乒乓球运动始终是停留在游戏阶段，直到 20 世纪 20 年代后，才逐渐引起人们的重视，主要是在知识分子、学生和职员中间开展。

二、世界乒乓球运动发展概况

1926 年 12 月，国际乒乓球联合会在英国伦敦正式成立，并同时在伦敦举行了第一届世界乒乓球锦标赛（以下简称“世乒赛”）。世界乒乓球锦标赛（World Table Tennis Championships）是国际乒乓球联合会主办的一项最高水平的世界乒乓球大赛，它的发展历史反映了世界乒乓球运动的发展概况。世乒赛共设有 7 个正式比赛项目，分别是男女团体、男女单打、男女双打和混合双打。从 1959 年第 25 届开始改为每两年举行一次。前 46 届的比赛均以 21 分为一局，当 20 平后，先多得 2 分的一方胜此局，比赛通常采用三局两胜制或五局三胜制。根据国际乒联的改革措施，在继 2000 年 10 月将球直径由 38 mm 改为 40 mm、球重改为 2.7 g 之后，又于第 46 届世乒赛期间举行的会议上通过以下决议：即从 2003 年开始，世乒赛将年年举行——单数年打单项赛、双数年打团体赛，每局比赛采用 11 分赛制。世界乒乓球运动大体经历了以下几个重大发展时期：

（一）欧洲的全盛（1926—1951 年）

从 1926 年到 1951 年的 25 年间共举行了 18 届世乒赛，除美国选手取得的 8

项冠军和第 11 届女单决赛没能确定冠军外,其余 109 项冠军均为欧洲选手所得。此外,举办的地点和参加比赛的国家也主要是欧洲,故称此时期为欧洲的全盛时期。这一时期,球拍经历了从木板拍到胶皮拍的转变。由于胶皮拍的弹力较小,有一定的摩擦力,可制造球的旋转使欧洲以攻为主的打法受到了制约。因此,这一阶段主要是以削球打法或削攻结合的打法为主。

(二) 日本的称雄 (1952—1959 年)

1952 年日本队在第 19 届世乒赛上,以直握球拍的长抽进攻型打法夺得女子团体、男子单打、男子双打、女子双打 4 项冠军,到 25 届时达到全盛时期。在这 7 届世乒赛总计 49 项冠军中,日本获得了 24 项。日本选手能获得如此辉煌的战果其主要原因:一是球拍上的改革,佐藤博治在第 19 届比赛中成功地运用海绵拍夺冠,这在一定意义上将乒乓球技术推进到快速阶段;二是打法的独创;三是运动员的勤奋努力。

(三) 中国的崛起 (1961—1969 年)

20 世纪 60 年代,中国队以独特的快速进攻打法,尤其是近台快攻,为中国队在世界乒坛的崛起奠定基础。在积极、主动、快速进攻思想的指导下,中国队形成了“快、准、狠、变”的技术风格,采用了快打狠压侧身攻和反复调动的一系列有效战术。1961 年,在北京举行的第 26 届世乒赛上,不仅遏制了日本的中远台攻势,同时也制胜了欧洲的旋转,获得了男子团体、男子单打和女子单打的冠军。从 1961—1965 年的三届比赛中,我国获得了 11 项世界冠军。在第 28 届世乒赛中,中国队共得 5 项冠军(男、女团体,男、女双打,男子单打),这标志着中国男、女队均已进入世界先进行列。

(四) 欧洲的复兴和亚洲的发展 (1971—1979 年)

第 31 届世乒赛中,瑞典选手本格森(Bengtsson)连胜中国、日本的强手,一跃成为男子单打世界冠军。第 32 届世乒赛瑞典队荣获男团冠军。第 33 届世乒赛匈牙利的约尼尔(Jonyer)获男子单打世界冠军。第 35 届世乒赛匈牙利队获男团冠军。经过多年的努力,欧洲选手在吸取了日本弧圈球打法和中国快攻打法的同时,结合自己的传统打法,形成了横拍弧圈和横拍快攻、弧圈相结合的新打法,特别是在 20 世纪 70 年代后期,这两种打法在主要技术上有了大幅度提高,拉、冲、扣结合自如,具备了与亚洲强队抗衡的实力。这一时期,世界乒坛力量对比发生了变化,欧亚已进入相互争夺十分激烈的新阶段。但女子方面亚洲仍然占有较强的优势。

（五）中国的称霸（1981年至今）

1981年在南斯拉夫诺维萨德举行的第36届世乒赛上，我国选手获得了全部7项冠军和5个单项的亚军，而且在此后的三届世乒赛也是成绩斐然，中国队取得了6项冠军。自1988年乒乓球被列入奥运会项目之后，世界各国也更加重视乒乓球运动的发展。面对欧洲强有力的挑战，中国乒乓球队也在不断探索技术发展的新路子，如运用速度结合旋转和旋转结合速度的中国式“凶狠型”打法；运用反手“直拍横打”新技术等，取得了辉煌的成绩。例如，在1995年到2004年间，世乒赛、奥运会、男子世界杯、女子世界杯共设金牌59枚，中国乒乓球运动员获得了其中的51枚，占总数的86.44%。2005年至2016年世乒赛上，除2010年女子团体和2013年混合双打外，中国选手囊括了全部比赛的冠军。中国队的霸主地位已经形成。

当前世界各强队普遍朝着打法多样，技术全面，战术灵活，能攻能防，能近能远，特长突出，加强主动进攻的方向发展。

第三节 我国乒乓球运动发展概况

一、旧中国的乒乓球运动

1904年，上海一家文具店店主，从日本买来10套乒乓球器材：球台、球网、球和带洞眼的球拍，摆设到店中，并亲自打球表演和介绍在日本看到的打球情况。1916年在上海基督教青年会童子部添设了乒乓球房和球台，开始在学生中开展这项活动。其后在北京、天津、广州等城市中也开展了这项活动，但参加的人数较少。1925年，上海举行了各种杯赛。1927年，中华队赴日进行访问比赛；同年参加了在上海举行的第8届远东运动会中日乒乓球表演赛。1930年，参加东京举行的第9届远东运动会乒乓球的比赛。但当时我国的乒乓球运动技术水平不高，比赛中负多胜少。1935年，中华全国乒乓球协进会成立，发起并组织全国性乒乓球竞赛大会，参加比赛的有上海、天津、南京、青岛、香港、澳门等队。1935年1月，国际乒乓球联合会主席曾电邀我国加入国际乒联和参加第9届世界锦标赛，但由于经费问题，未能实现。

在旧中国，乒乓球虽是一项很有价值的运动，但由于当时的社会状况，乒乓球运动在我国也只是少数人享受和消遣的活动之一。



二、新中国的乒乓球运动

1949年中华人民共和国成立后，在中国共产党和人民政府的重视和关怀下，我国乒乓球运动有了巨大的发展。1952年在北京举行了第一次全国乒乓球比赛大会，同时，中华全国体育总会乒乓球部还加入了国际乒乓球联合会。从此，全国乒乓球群众活动迅速发展起来，并举行各种全国性的乒乓球比赛。由于乒乓球运动在我国广泛开展，有了雄厚的群众基础，因而不断涌现出许多优秀的乒乓球运动员，在短短的十几年中达到了世界先进水平。现将中国乒乓球队参加世乒赛的情况简介如下（表1-1）。

（一）经受锻炼（1953—1957年）

1953年，我国乒乓球队第一次参加第20届世乒赛，男队被评为第一级第十名，女队被评为第二级第三名。在比赛中，暴露出我国运动员应对欧洲选手削球的能力较差，缺乏国际比赛经验等弱点，致使快攻的特点未能得到发挥。

1957年，在第24届世乒赛中，由于我国重视和加强了基本功的训练，提高了拉攻和对攻的准确性，男队升为第一级的第四名，女队升为第一级的第三名，取得较好的成绩，初步显示了我国直拍近台快攻打法的威力。

（二）冲向高峰（1959—1965年）

1958年，我国乒乓球开始向世界乒乓球高峰进军。在第25届世乒赛中，容国团为我国夺取了第一个世界冠军。在1961年我国首都举行的第26届世乒赛中，再次夺取男单冠军，第一次夺取男团、女单冠军以及4项第二名和8个第三名，并形成了我国近台快攻的独特风格和打法。从此，中国乒乓球队占领了世界乒坛，成为世界一支强队。在1965年第28届世乒赛中，男、女团体双双获得了世界冠军。在此届世乒赛，男、女队共获5项冠军，4项第二和7项第三名，创造了中国队有史以来的最好成绩。国际舆论普遍认为中国已成为“世界头号乒乓球国家”。中国乒乓球队所取得的这些成绩，进一步推动了我国乒乓球运动的普及。据不完全统计，当时我国有近9000万人不同程度地参加乒乓球运动，所以有些外国朋友把乒乓球叫作中国的“国球”。

(三) 新的行程 (1971—1979 年)

中国队在 1971 年重新参加世界比赛, 从第 31 届至第 35 届世乒赛男队共取得 6 项半冠军 (混双算半项), 6 项半第二名, 6 项半第三名; 女队共取得 10 项半冠军, 9 项半第二名, 10 项第三名。

当时我国除采用快攻、弧圈、快攻与弧圈相结合以及削球 (包括攻削结合) 4 种打法外, 还成功地创造了两面不同性能球拍攻削结合和直拍挡、攻、削结合的新打法, 加强了击球的旋转变化的。直拍快攻打法在保持和发扬其特长的前提下, 开始掌握适当的旋转技术, 力求达到以速度为主, 辅以旋转。技术风格上在快、准、狠、变的基础上增加了“转”。技术上也出现了加力推、减力挡、推挤、快带、快摆等新技术。这在一定程度上丰富和发展了快攻的打法。但我国乒乓球队还存在一些缺点和不足之处, 主要表现在各种打法的基本功还不扎实, 对付弧圈球的能力还不够强, 快攻打法缺乏重大的突破, 其次身体素质也不够好等, 因而在技术上的发展相应缓慢, 这也是在第 35 届比赛中男子项目受挫的原因之一。

(四) 再铸辉煌 (1981 年至今)

中国乒乓球男队认真总结了第 35 届失利的原由, 加强了训练, 尤其是在对付弧圈球的能力上有所突破。所以在 1981 年第 36 届世乒赛中, 中国乒乓球队获得了大面积的丰收, 取得了 7 项冠军, 5 项第二, 3 项第三名, 创造了世乒赛 55 年历史的新纪录。

1983 年和 1985 年举行的第 37 届和第 38 届世乒赛中, 中国乒乓球队又连续取得了 6 项冠军。此后, 从 1987 年至 2016 年, 我国乒乓球队在世乒赛上共获得了 86 项冠军, (表 1-1)。

乒乓球比赛于 1988 年在韩国首尔 (原汉城) 举行的第 24 届奥运会上被列为正式比赛项目, 中国选手在全部 4 个项目中获得男子双打金牌, 女子单打金、银、铜牌。1996 年第 26 届奥运会乒乓球比赛上, 4 枚金牌全部被中国队获得。第 27 届奥运会, 中国队第二次全部包揽 4 枚奥运金牌。第 29 届、30 届、31 届奥运会, 中国队连续三届包揽奥运会全部乒乓球金牌。



表 1-1 中国乒乓球队参加历届世界乒乓球锦标赛冠军榜

时间、 届别	地点	男团 (斯韦思林杯)	女团 (考比伦杯)	男子单打 (圣·勃莱德杯)	女子单打 (盖斯特杯)	男子双打 (伊朗杯)	女子双打 (波普杯)	混合双打 (赫杜塞克杯)
1953年 第25届	多特 蒙德			容国团				
1961年 第26届	北京	中国		庄则栋	邱钟惠			
1963年 第27届	布拉格	中国		庄则栋		张燮林/ 王志良		
1965年 第28届	卢布尔 雅那	中国	中国	庄则栋		庄则栋/ 徐寅生		
1971年 第31届	名古屋	中国			林惠卿		林惠卿/ 郑敏之	张燮林/ 林惠卿
1973年 第32届	萨拉 热窝			郝恩庭	胡玉兰			梁戈亮/ 李莉
1976年 第33届	加尔 各达	中国	中国					
1977年 第34届	伯明翰	中国	中国			梁戈亮/ 李振恃	朴英玉(朝鲜)/ 杨莹(中国)	
1979年 第35届	平壤		中国		葛新爱		张立/张德英	梁戈亮/ 葛新爱

续表

时间、 届别	地点	男团 (斯韦思林杯)	女团 (考比伦杯)	男子单打 (圣·勃莱德杯)	女子单打 (盖斯特杯)	男子双打 (伊朗杯)	女子双打 (波普杯)	混合双打 (赫杜塞克杯)
1981年 第36届	诺维萨德	中国	中国	郭跃华	童玲	李振恃/ 蔡振华	张德英/ 曹燕华	谢赛克/ 黄俊群
1983年 第37届	东京	中国	中国	郭跃华	曹燕华		戴丽丽/ 沈剑萍	郭跃华/ 倪夏莲
1985年 第38届	哥德堡	中国	中国	江嘉良	曹燕华		戴丽丽/ 耿丽娟	蔡振华/ 曹燕华
1987年 第39届	新德里	中国	中国	江嘉良	何智丽	陈龙灿/ 韦晴光		惠钧/ 耿丽娟
1989年 第40届	多特蒙德		中国		乔红		乔红/ 邓亚萍	
1991年 第41届	千叶				邓亚萍		陈子荷/高军	王涛/ 刘伟
1993年 第42届	哥德堡		中国			王涛/ 吕林	刘伟/ 乔云萍	王涛/ 刘伟
1995年 第43届	天津	中国	中国	孔令辉	邓亚萍	王涛/ 吕林	邓亚萍/ 乔红	王涛/ 刘伟
1997年 第44届	曼彻斯特	中国	中国		邓亚萍	孔令辉/ 刘国梁	邓亚萍/ 杨影	刘国梁/ 邬娜