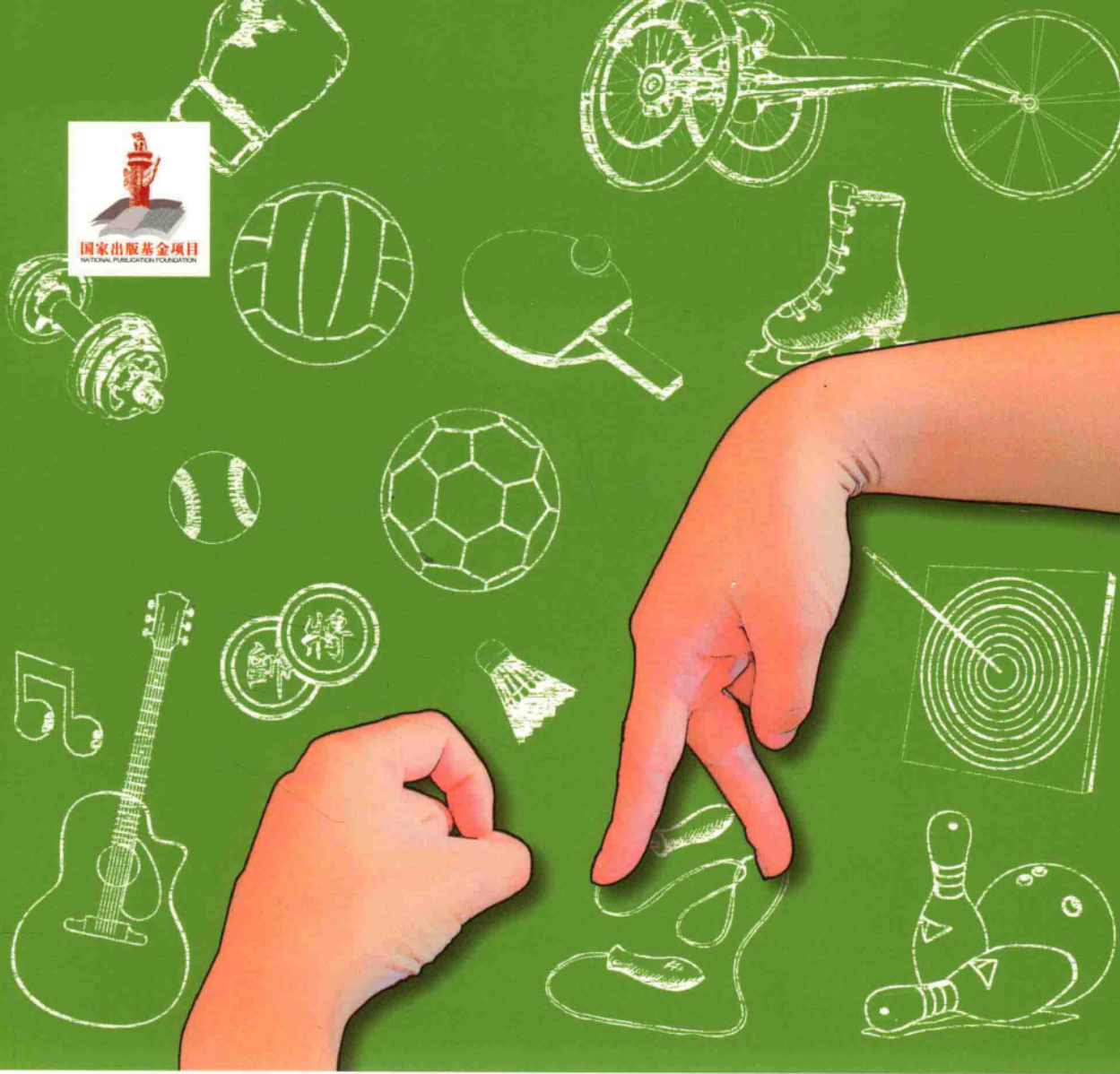




通用手语





国家出版基金项目
NATIONAL PUBLICATION FOUNDATION

中国通用手语系列

体育和律动常用词

通用手语

中国聋人协会
国家手语和盲文研究中心 编

 华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

体育和律动常用词通用手语 / 中国聋人协会, 国家手语和盲文研究中心编. -- 北京: 华夏出版社, 2018.3

(中国通用手语系列)

ISBN 978-7-5080-9115-0

I. ①体… II. ①中…②国… III. ①体育—手势语—特殊教育—教材 IV. ①H026.3 ②G762.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 325809 号

版权所有, 未经许可, 不得以任何方式使用本书全部及任何部分内容, 违者必究。

体育和律动常用词通用手语

编 者 中国聋人协会 国家手语和盲文研究中心
项目统筹 曾令真
策划编辑 刘 娟
责任编辑 薛永洁 王一博
美术编辑 徐 聪
装帧设计 王 颖

出版发行 华夏出版社
经 销 新华书店
印 装 三河市少明印务有限公司
版 次 2018 年 3 月北京第 1 版
2018 年 3 月北京第 1 次印刷
开 本 787 × 1092 1/16 开
印 张 17.5
字 数 350 千字
定 价 49.00 元

华夏出版社 地址: 北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028

网址: www.hxph.com.cn 电话: (010) 64663331 (转)

若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。

前 言

2010年3月《体育专业手语》出版以后,对聋人学习体育知识、开展体育活动,规范聋校体育课程的专业术语手语动作、顺利开展教学,发挥了积极作用。与此同时,我国通用手语方案和聋校义务教育课程标准的研究也在进行。随着对聋人手语表达特点研究的不断深入和通用手语词汇方案的形成,需要使体育手语与通用手语方案相衔接,保持相同词目手语动作的一致性。同时,对原体育手语中不符合手语形象性、空间性、简约性等特点的手势进行修改,删除过时或词义重复的词;并根据我国聋校体育课与律动课教学内容相互衔接的特点,按照2016年12月教育部颁发的聋校义务教育体育与健康课程标准和律动课程标准,在体育手语的基础上将律动课的常用词补充进来,以更好地适应聋人教育机构的教学工作和聋人参与文体活动的需要。

在中国残疾人联合会的支持下,自2014年起,中国聋人协会与国家手语和盲文研究中心共同组织了对原《体育专业手语》一书的全面修订,整个修订工作历时3年。在修订过程中,为尽可能体现手语重在表意表形的特点,编写组广泛听取国家通用手语词汇研究课题组成员、聋人运动员、聋校体育课和律动课专业教师的意见,大量参照与体育项目、律动教学相关的影像资料,通过反复讨论、比较,选取聋人或聋校体育课和律动课专业教师使用的形象、简洁的手语,作为聋校体育与健康课、律动课教学,社会公共体育活动,电视体育节目手语翻译使用的通用性、规范性手语。需要指出的是,这些手语仅是表示词目的名称,或是模仿体育项目、律动教学中的一些动作,不能将手语动作等同于标准的体育和律动技术动作。在教学中,教师还应给聋生示范具体、规范的相关技术动作。

修订后的新书更名为《体育和律动常用词通用手语》。全书正文部分共收入词目1422个(含列在括号中的135个同义词、近义词和以①②标出的66个名称相同而手语动作不同的词),新增词目330个。与原《体育专业手语》相对照,词目未变而手语动作完全改变或部分改变的有414个,可见修订力度很大,这也是原《体育专业手语》使用者应该特别注意的。

参加修订编写工作的人员有:中国聋人协会手语研究和推广委员会副主任、天津市聋人协会主席陈华铭,北京市聋人协会委员成海,江西省聋人协会副主席胡晓云,国家手语和盲文研究中心顾定倩、王晨华、于缘缘、高辉、乌永胜,北京联合大学特殊教育学院冯

希杰，原天津体育学院教育与心理学院金梅，山东体育学院运动与健康学院张珺，武汉音乐学院张鹏，武汉市教育科学研究院基础教育研究所文洁，北京启喑实验学校鞠晨、刘可研、李晓民、孙联群，北京市健翔学校（原北京市第三聋人学校）廖茜、孙桂芝，天津聋人学校王健，北京市残疾人文化体育指导中心、原聋人运动员赵晓东，华夏出版社徐聪。

全书文字说明和统稿由顾定倩负责，绘图由孙联群负责。

修订编写工作始终得到中国残疾人联合会主席团副主席吕世明、副理事长程凯，中国残疾人联合会教育就业部副主任李东梅、教育处处长韩咏梅、教育处副主任科员林帅华，中国聋人协会主席杨洋，华夏出版社社长黄金山、副总编辑曾令真的关心；得到中国聋人协会手语研究和推广委员会、北京市聋人协会、天津市聋人协会、江西省聋人协会、北京联合大学特殊教育学院、天津体育学院教育与心理学院、山东体育学院运动与健康学院、武汉音乐学院、武汉市教育科学研究院基础教育研究所、北京启喑实验学校、北京市健翔学校、天津聋人学校、北京市残疾人文化体育指导中心等单位的全力支持。华夏出版社特殊教育编辑部刘娟、徐聪、王一博为此书的编辑加工付出了辛勤的努力。在此，谨向所有关心、支持此书出版的单位和人士表示衷心的感谢！

体育运动的发展无止境，特殊教育的发展无止境，手语的发展也无止境，体育和律动常用词通用手语的修订工作永远在路上。限于我们的专业水平和能力，本书难免有不完善之处，希望广大读者提出意见以便今后进一步完善。

《体育和律动常用词通用手语》编写组

2017年12月

原《体育专业手语》前言

残疾人体育是残疾人事业的重要组成部分,参加体育活动,是残疾人依法享有的权利,是残疾人康复健身、增强体质、融入社会、实现自身价值的一个重要途径。改革开放以来,我国残疾人体育工作不断发展,残疾人群众体育活动日趋活跃。我国分别成功举办了2007年上海世界特殊奥林匹克运动会、北京2008年残奥会,并于2009年参加了第21届听障奥运会,这集中体现了残疾人体育工作取得的辉煌成就,充分展示了残疾人超越自我、顽强拼搏的精神,他们为祖国赢得了荣誉,鼓舞了全国各族人民。广大聋人朋友热爱体育运动,聋人体育已成为残疾人体育运动的重要内容之一。为进一步推动聋人体育运动,满足广大聋人学习和工作的需要,促进聋健交流,中国残联教育就业部和中国聋人协会委托天津体育学院编写《体育专业手语》,作为《中国手语》系列丛书之一,以进一步丰富和完善《中国手语》。

研究编写工作历时四年,大致分为编写初稿和修改审定两个阶段。编写初稿阶段(2006年5月—2007年9月),编写组向全国相关的体育运动机构的运动员和教练员,专门从事体育教育的老师以及手语研究工作者广泛征求体育手语术语的词目和手势动作的设计意见,并在此基础上编撰出《体育专业手语》的初稿。修改审定阶段(2007年9月—2009年5月)由中国残联教育就业部组织了三次审稿会议,最终交付出版。

本书在选词方面照顾到不同程度学习者的需要,以在体育专项比赛中使用频率高和重要程度作为选词的依据,确定将体育专业常用术语为主要内容,以便初学的体育爱好者和聋人朋友学习,并且根据体育竞技的发展和奥林匹克比赛项目的变化,适当补充了一些体育专业术语,方便从事残疾人体育运动的教练员、运动员等有关人士学习、使用。

本书在词目手势动作选择和设计方面,依据中国手语手势动作的设计及其规范。编写体例与绘画风格与《中国手语(修订版)》保持一致。本书秉承了常用性、通用性、规范性的原则,统一了基本的手势,保留了手势的形象化,并且在同字异义作了区别,适量地使用了手指字母。本书词目部分分为正文和附录两个部分,正文部分包括体育运动常用词汇、体育运动项目词汇、体育运动裁判术语和聋校体育教学常用词汇四部分;附录部分收入数字手语。本书词目的英文术语或英文缩略语以《英汉体育名词辞典》等工具书为依据。

全书共有词目1092个;其中正文部分1069个,附录部分23个。

本书由天津体育学院特殊教育专业金梅副教授主持编写。于善旭副院长任编写组组长，教务处吉承恕处长任副组长。编写组成员有孙延林、苏连勇、金宗强、魏祝颖、朱越彤。笔画索引、拼音索引和英文索引由徐芳负责，孙联群、王昆负责全书的绘图。

北京师范大学中国手语和盲文研究中心顾定倩教授对本书进行了统稿，并主持了全部审定工作。蒋斌、张建军、张琚、陈卫、冯希杰、李新荣、韩磊先后参与了该书的编写工作。教育部基础教育二司特殊教育处周德茂，辽宁省聋人协会邱丽君，长春大学张晓梅，北京第二聋校陈师坤，长春聋校高军，南京聋校刘国平，广州聋校冷静，苏州盲聋校谭京生，济南特殊教育中心学校周宏伟，手语研究人员宋晓华、于缘缘，华夏出版社徐聪、刘娟参与了本书的审稿工作。

教育部语言文字应用管理司、中国残联体育部、中国残疾人奥林匹克运动管理中心、天津市残疾人联合会、天津体育学院、天津市聋人篮球队及新疆聋人篮球队全体成员、原中国聋人协会主席富志伟对本书的编写给予了大力支持。天津体育学院研究生马丽娜，2005级特殊教育专业曾祥卉、孟幻、林瑾莹、徐芳、秦洁、周芋宏等同学参与手语的整理工作。本书的出版得到了华夏出版社的大力支持，刘娟同志为本书做了大量精心的编辑工作。在此一并表示感谢。

《体育专业手语》对于广大聋人群众及其亲属，广大聋人体育工作者和教育工作者，社会各界爱心人士和手语爱好者，都是一部重要的工具书。它的出版，对于帮助聋人群众了解体育运动，增进各地区聋人之间以及聋健之间以体育为媒介的社会交往，开展聋人工作，促进聋人融入主流社会，具有重要的意义。

限于我们的工作水平且经验不足，书中难免有不妥之处，同时随着残疾人体育的发展，肯定还会不断出现新的词汇。敬请广大读者提出意见，以便今后进行修订和补充。

《体育手语专业词汇》编写组

2009年5月

汉语手指字母方案

(中华人民共和国内务部、教育部、中国文字改革委员会

一九六三年十二月二十九日公布施行)

第一条 汉语手指字母用指式代表字母，按照汉语拼音方案拼成普通话，作为手语的一种——指语。

第二条 汉语拼音方案所规定的二十六个字母，用下列指式表示：

A: 拇指伸出，指尖向上，其余四指握拳。

B: 手掌伸直，拇指弯回贴在手心，其余四指并齐，指尖向上，手心向前偏左。

C: 拇指在下，向上弯曲，其余四指并齐，向下弯曲，相对成C形，虎口朝里。

D: 手握拳，拇指搭在中指第二节上，虎口向后上方。

E: 中、无名、小三指伸直，分开不并紧，指尖向左，手背朝外，拇指和食指弯回，拇指搭在食指上。

F: 食、中二指伸直，分开不并紧，指尖向左，手背朝外，其余三指弯回，拇指搭在无名指上。

G: 食指伸直，指尖向左，其余四指握拳，手背朝外。

H: 食、中二指并紧伸直，指尖向上，手心向前偏左，其余三指弯回，拇指搭在无名指上。

I: 食指伸直，指尖向上，其余四指握拳，拇指搭在中指上，手心向前偏左。

J: 食指伸起带弯曲，其余四指握拳，拇指搭在中指上，手心向前偏左。

K: 食指伸直，指尖向上，中指伸直跟食指成90度角，拇指跟中指交叉相搭，其余二指弯回，虎口朝里。

L: 拇、食二指伸直分开，形成L形，其余三指握拳，虎口向上，手心向前偏左。

M: 拇指和小指弯回，拇指搭在小指第二节上，其余三指并齐，向下弯曲，指尖稍向下斜，临空压在拇指上，手心向前偏左。

N: 无名指、小指弯回，拇指搭在无名指上，其余二指并齐，向下弯曲，指尖稍向下斜，临空压在拇指上，手心向前偏左。

O: 食、中、无名、小四指并齐弯曲，拇指跟食指、中指相抵成空拳，虎口朝里，如O形。

P: 拇指跟食指相抵成圆圈，其余三指伸直并齐，指尖向下斜伸，虎口向外稍斜。

Q: 拇指跟食指、中指相捏，其余二指弯回，虎口朝里偏左。

R: 拇指、食指伸出，拇指指尖向上稍斜，食指指尖向左，手背朝外，其余三指握拳。

S: 食、中、无名、小四指并齐弯曲，手指靠近手掌一节跟手掌成 90 度角，拇指向上伸出，手心向左前方。

T: 拇指跟中指、无名指相抵，成圆圈，食指和小指伸出，指尖向上，手心向前偏左。

U: 手掌伸直，食、中、无名、小四指并齐，指尖向上，拇指分开不贴紧食指，手心向前偏左。

V: 食指和中指伸直分开，成 V 形，指尖向上，其余三指弯回，拇指搭在无名指上，手心向前偏左。

W: 食、中、无名三指伸直分开，成 W 形，指尖向上，其余二指弯回相搭，手心向前偏左。

X: 中指搭在食指上，成交叉形，指尖向上，其余三指握拳，拇指搭在无名指上，手心向前偏左。

Y: 拇指和小指伸出，指尖向上，其余三指握拳，手心向前偏左。

Z: 食指和小指伸直，指尖向左，手背向外，其余三指弯回，拇指搭在中指和无名指上。

第三条 汉语拼音方案所规定的四组双字母 (ZH、CH、SH、NG)，用下列指式表示：

ZH: 食、中、小三指伸直，指尖向左，手背向外，拇指和无名指弯回，拇指搭在无名指上。

CH: 食、中、无名、小四指并齐伸直，跟拇指相捏，手背向上。

SH: 食指和中指并齐弯曲，手指靠近手掌一节跟手掌成 90 度角，拇指向上伸出，无名指和小指弯回贴在手心，手心向前偏左。

NG: 小指伸直，指尖向左，其余四指握拳，虎口向上，手背朝外。

第四条 汉语拼音方案所规定的两个加符字母 (Ê, Ü) 用原字母 (E, U) 附加如下动作表示：

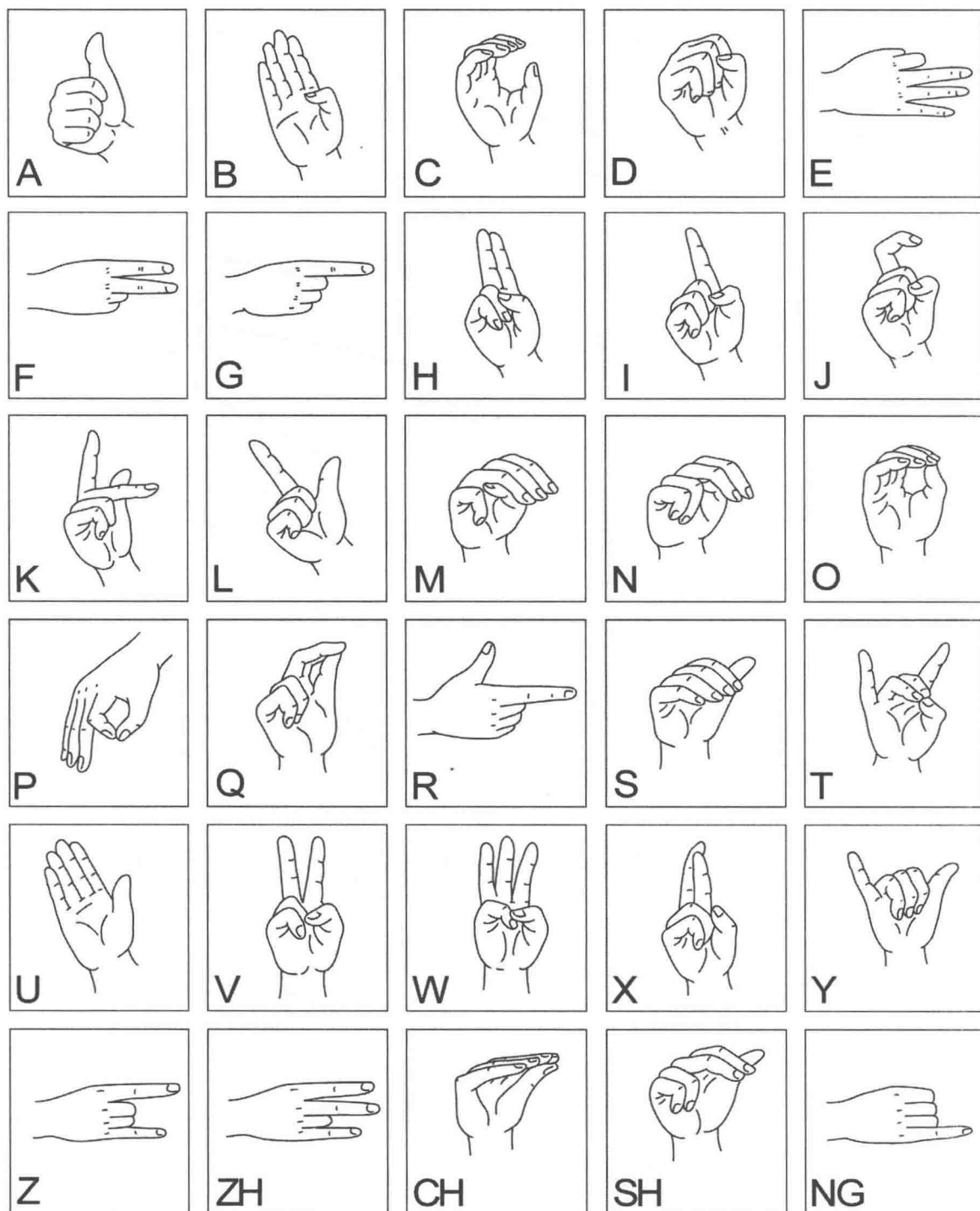
Ê 用 E 的指式，手指上下摇动两下。

Ü 用 U 的指式，手指前后振动两下。

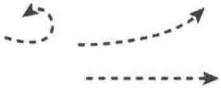
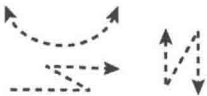
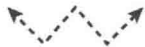
第五条 阴平(ˉ), 阳平(ˊ), 上声(ˇ), 去声(ˋ)四种声调符号，用书空表示。隔音符号(')也用书空表示。

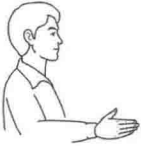
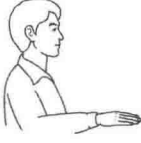
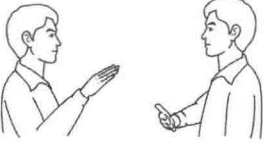
第六条 汉语手指字母完全用一只右手打出；但是在必要的时候也可以用左手代替（方向作对应的改变）。

汉语手指字母图



手势动作图解符号说明

	表示手势沿箭头方向移动。
	表示手势上下（或左右、前后）反复移动两次或几次。
	表示手势沿箭头方向一顿一顿移动。
	表示手势沿箭头方向做曲线形（或折线形）移动。
	表示手上下反复跳动。
	表示拇指与其他手指互捻。
	表示五指交替抖动（或点动）几下。
	表示手势向前（或向下）一顿，或到此终止。
	表示握拳的手按①②③④顺序依次伸出手指。
	表示手臂或手指轻轻颤抖。
	表示握拳或撮合的手沿箭头方向放开五指。
	表示双手各向相反方向拧动，并向外拉开。

	手侧立，手指指尖朝前，掌心向左或向右。
	手横立，手指指尖朝左或朝右，掌心向前或向后。
	手直立，手指指尖朝上，掌心向前或向后、向左、向右。
	手斜立，手指指尖朝左斜前方或右斜前方，掌心向左斜前方或右斜前方、左斜后方、右斜后方。
	手垂立，手指指尖朝下，掌心向前或向后、向左、向右。
	手平伸，手指指尖朝前，掌心向上或向下。
	手横伸，手指指尖朝左或朝右，掌心向上或向下。
	手侧伸，手指指尖朝左侧、右侧的斜上方或斜下方，掌心向左侧、右侧的斜上方或斜下方。
	手斜伸，手指指尖朝前、后、左、右的斜上方或斜下方，掌心向前、后、左、右的斜上方或斜下方。

目 录

汉语手指字母方案	1
汉语手指字母图	3
手势动作图解符号说明	5

一、一般词汇

体育(锻炼①) 锻炼② 活动 练习(训练) 运动技能	1
运动技术 基本技术 一般训练 专项训练 战术训练 技术训练	2
强化训练 间歇训练 调整训练 过度训练 规定动作 自选动作	3
准备活动 整理活动 身体素质 速度① 速度② 耐力	4
体形① 体形② 体质 体能 强度 运动生理	5
运动心理 运动量 负荷量 运动周期 休整期 疲劳(累)	6
恢复 竞赛制度 竞赛规程 体育锻炼标准 等级制度 医学分级	7
体育疗法 体育康复 体育用品 体育器械 体育道德 军事体育	8
体育馆 体育场(操场) 运动场 比赛地点 场地 竞技	9
项目 男子项目 女子项目 团体项目 全能 单项	10
秩序册 报名 登记(注册) 检录 抽签 挑边①	11
挑边② 放弃 弃权 级别 分数(成绩) 比分①	12
比分② 积分 名次 纪录 东道主 国家队	13
俱乐部队 主队 客队 强队(劲旅) 种子队 代表团	14
领队 教练 助理 运动员 职业运动员 业余运动员	15
替补队员 运动健将 种子选手 优秀选手 纪录保持者 纪录创造者	16
对手 引导员 领跑员 计时员 裁判长 主裁判	17
副裁判 边线裁判 巡边员 观众 啦啦队 志愿者	18
球童 比赛 联赛 预赛 决赛 总决赛	19
锦标赛 邀请赛 职业赛 常规赛 选拔赛 团体赛	20
循环赛 巡回赛 对抗赛 大奖赛 公开赛 加时赛	21
通讯赛 拉力赛 积分赛 计分赛 争先赛 追逐赛	22
局 盘 上半时 下半时 开始 结束	23
平分 平局 领先 爆冷门 淘汰(出局) 胜利①	24
失败①(失利①) 赢(胜利②) 输(失败②、失利②) 反常(失常) 失衡① 失衡②	25
失误 冠军 亚军(第二、第二名) 季军(第三、第三名) 颁奖 金牌	26
银牌 铜牌 战术 阵式 进攻 攻方	27

快攻 助攻 防守(阻拦) 守方 盯人防守(人盯人) 全攻全守	28
后撤防守 突破 移动 补位 过人 控制	29
抢断 假动作 配合 掩护 身体接触 合理冲撞	30
高度 角度 爆发力 护具 头盔 护头	31
护帽 护面 护胸 护肘 护腕 护腰	32
护裆 护腿 护膝 规则 犯规① 犯规②	33
违例(违规) 出界 无效 有效① 鹰眼 双误	34
红牌 黄牌 兴奋剂 药检 申诉 运动会	35
奥林匹克 奥林匹克运动会(奥运会) 冬季奥林匹克运动会(冬奥会) 残奥会① 残奥会② 残冬奥运会①	36
残冬奥运会② 世界大学生运动会 世界中学生运动会 全国运动会(全运会) 奥林匹克委员会(奥委会) 残奥委会①	37
残奥委会② 世界特殊奥林匹克运动会(特奥会) 世界聋奥会 奥组委 国家体育总局 中华全国体育总会	38
体育协会 管理中心 体育界 训练基地 奥运村 残奥村①	39
残奥村② 信息中心 显示屏 秒表 吉祥物 开幕(开幕式)	40
闭幕(闭幕式) 世界杯 亚洲杯 欧洲杯 大师杯 火炬①(火炬手)	41
火炬② 火炬传递 圣火采集(火种采集)	42

二、体操运动

体操 广播体操 课间操 扩胸运动 伸展运动	43
体侧运动 体转运动 踢腿运动 腹背运动 下蹲运动 全身运动	44
跳跃运动 团体操 自由体操 单杠①(大回环) 单杠②(引体向上) 双杠①	45
双杠②(双杠臂屈伸) 吊环 鞍马 高低杠 平衡木 跳马	46
艺术体操 棒操 带操 球操 圈操 绳操	47
蹦床 健美操 啦啦操 技巧 倒立 跪立	48
侧立 俯卧撑 立卧撑 前滚翻 鱼跃前滚翻 后滚翻	49
前空翻 后空翻 侧手翻 软翻 手翻 支撑	50
换撑 斜身引体 横叉(分腿①) 纵叉(分腿②) 肩肘倒立 头手倒立	51
垂悬 挂臂 转体① 转体② 转身① 弧度	52
平衡① 平衡② 单腿平衡 跨跳 腾跃 跳上	53
跳下 幅度 垫上动作 难度系数	54

三、田径运动

1. 项目名称和技术动作

田径 田赛 跳高(跨越式跳高、过杆) 背越式跳高 俯卧式跳高	55
撑杆跳高 跳远(立定跳远) 三级跳远 单腿跳① 单腿跳② 屈腿跳	56
起跳 试跳 腾空 高抬腿 标枪(掷标枪) 铅球(推铅球)	57
铁饼(投铁饼) 链球(掷链球) 实心球 径赛 轮椅竞速 竞走	58
步点 步幅 步频 摆臂 摆腿 跑(跑步)	59

短距离跑(短跑) 中长距离跑(中长跑) 障碍跑 接力 马拉松 现代五项	60
铁人三项 跨栏 攻栏 起动 起跑 蹲踞式起跑	61
站立式起跑 抢跑 途中跑 抢道 踩线 跑姿	62
蹬地 冲刺① 撞线(冲刺②) 超风速	63

2. 场地器材

跑道	63
直道 弯道 助跑道 位置区 限制区 换道区	64
圈 起点 终点 标志牌 发令枪 信号旗	65
接力棒 钉鞋 起跑器 跳高杆 跳高架 垫子(海绵垫)	66
沙坑 踏板 投掷圈 投掷区域 抵趾板	67

四、球类运动

1. 篮球

篮球①(单手投篮、打篮球) 篮球② 轮椅篮球 双中锋 双手投篮	68
原地投篮 跳起投篮 三步上篮(三步跨篮) 扣篮(灌篮) 补篮 擦板球	69
篮板球 运球 转身运球 交替运球 变向运球 传球(胸前传球)	70
反弹传球 断球 封盖(盖帽) 策应 夹击 切入	71
卡位 补防 内线 外线 定位掩护 交叉掩护	72
交叉换位 全场紧逼 半场紧逼 区域联防 滑步① 滑步②	73
后撤步(倒步) 交叉步 篮架 篮板 篮框 篮筐(篮圈)	74
篮球网 罚球线 三分线	75

2. 排球

排球①(打排球、垫球) 排球②	75
沙滩排球 坐式排球 主攻手 副攻手 二传手 自由人	76
一传 二传 背传 前排 后排 一号位	77
跳发球 勾手飘球 扣球 拦网 救球 背飞	78
时间差 二次球 进攻线(三米线)	79

3. 足球

足球①(踢足球) 足球②	79
盲人足球 脑瘫足球 前锋 边前锋 边锋 中锋	80
后卫 中后卫 边后卫 守门员 4-2-4 阵式 开球	81
控球 盘球(带球) 颠球 拖球 头球 跳起顶球	82
铲球 地滚球 腾空球 平直球(平胸球) 停球 胸部停球	83
掷界外球 倒钩球 短传球(短传) 长传球(长传) 连续传球 交叉传球	84
三角传球 高吊传球(过顶传球) 边线球 任意球 点球① 托球	85
射门 射入(进球①) 凌空射门 远射 近射 拉开	86
人墙 足球场 草坪 全场 半场 前场	87
中场 中线 中圈 边线 后场 球门线	88
端线(底线①) 底线② 角球区 球门区 罚球区 禁区	89
小禁区 大禁区 罚球点 罚球弧	90

4. 乒乓球

乒乓球①(打乒乓球)	90
乒乓球② 轮椅乒乓球 盲人乒乓球 单打 双打 混合双打	91
正手 反手 对攻 抢攻 两面攻 高抛发球	92
上旋球 下旋球 侧旋球 弧圈球 抽球 搓球	93
削球 提拉 推挡 擦边球① 近台 远台	94
乒乓球台 乒乓球拍 直拍 横拍 正胶 反胶	95

5. 羽毛球

羽毛球①(打羽毛球) 羽毛球② 羽毛球拍 高远球 挑球	96
落网球(吊球) 近网 封网 扣杀 压线球 汤姆斯杯	97
尤伯杯	98

6. 网球

网球①(打网球) 网球② 草地网球 轮椅网球	98
软式网球(软网) 直线球 斜线球 旋转球 抽低球 平击球	99
高压球 机会球 长球 短球 高球 低球	100
底线球 上网 截击 一发(第一次发球) 二发(第二次发球) 重发	101
加赛 占先 两跳 握法 东方式 西方式	102

7. 棒球 垒球

棒球①(垒球①、打棒球、打垒球) 棒球②(垒球②) 本垒 一垒 投手	103
接手 守场员 守垒员 击球员 内场手 外场手	104
安打 本垒打 全垒打 牺牲打 跑垒 滑垒	105
偷垒 安全上垒 触击 封杀 双杀 拦接	106
好球 坏球 投手板 投手圈 投手土墩 垒包(垒垫)	107
球棒 内场 外场 准备区 防守区 好球区	108

8. 橄榄球

橄榄球 轮椅橄榄球 持球触地 落踢 自由踢	109
定踢 罚踢 对阵 达阵 肩甲 面罩	110

9. 其他球类运动

手球①(投手球) 手球② 台球(打台球) 高尔夫球①(打高尔夫球) 高尔夫球②	111
曲棍球①(打曲棍球) 曲棍球② 壁球 马球 门球 打门球	112
盲人门球 扑挡 投球 眼罩 硬地滚球 目标球	113
红色球 蓝色球 斜板 U形滑道 投掷区 得分区	114
无效区 V字线 藤球(踢藤球) 保龄球①(打保龄球) 保龄球② 柔力球	115

五、水上运动

1. 游泳

游泳(蛙泳) 自由泳(爬泳) 仰泳 蝶泳 混合泳	116
侧泳 蹼泳 潜泳 冬泳 花样游泳(艺术游泳) 入池	117
上岸 踩水 蹬水 划臂 换气 触壁	118
转身② 下沉	119

2. 跳水

跳水(跳台跳水) 跳板跳水 双人跳水	119
直体 反身 翻转 身体打开 入水 压水花	120

3. 其他水上运动

水球①(打水球) 水球② 滑水 冲浪 帆船	121
摩托艇 皮划艇 赛艇 赛龙舟	122

4. 场地器材和其他

游泳池	122
短池 浅水池 深水池 泳池壁 出发台 跳水池	123
水线 泳道 泳帽 泳衣 泳裤 泳镜	124
脚蹼 耳塞 鼻夹 救生圈 桅杆 主帆	125
前帆 三角帆 扬帆 左舷 右舷 桨	126
航标 航向 航线 起航 顺风 迎风	127
风向 转向 排水量	128

六、摔跤、柔道运动

1. 摔跤

摔跤 古典式 自由式 反抱 相抱	129
跪撑摔 过胸摔 拦腿摔 站立摔 抱摔 抱臂摔	130
抱腿摔 摔倒 双缠腿 锁臂缠腿 外抱腿 握踝	131
相持 顶桥	132

2. 柔道

柔道 盲人柔道 切	132
背 背负投 抓领 寝技(压技) 立技 足技(出足扫)	133
舍身技 关节技 里勾腿 柔道服 腰带	134

七、举重运动

举重 抓举 挺举 蹲举 试举	135
力量举 卧推 仰卧 放下 静止姿势 深呼吸	136
闭气 杠铃 杠铃片 加重员 公斤级 力举凳	137
壶铃 哑铃 拉力器	138

八、射击、射箭运动

1. 射击

射击①(步枪) 气步枪 自选步枪 射击②(手枪、扳机) 气手枪	139
标准手枪 运动手枪 猎枪 立射 跪射 卧射	140
前托 发射 连发 慢射 速射 射程	141
命中 命中率 故障 卡弹 小口径 枪栓	142
护板 射击服 射击台 射击场(靶场) 移动靶 飞碟	143
双向飞碟 双多向飞碟	144