

教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定

Physical Education

大学体育与健康教程

Physical Education 中

竞技运动

总主编 林志超

北京体育大学出版社

● 教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定

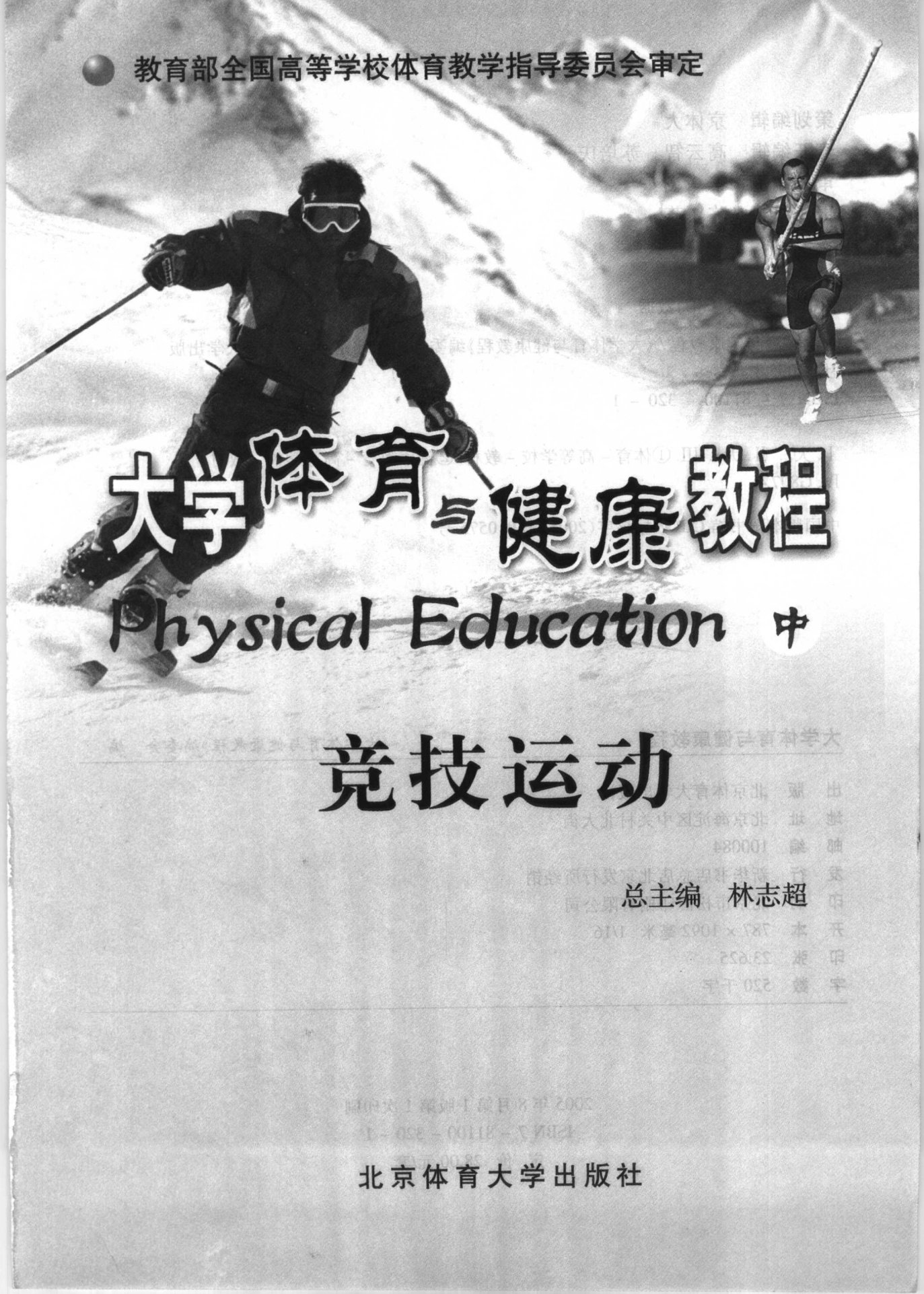
大学体育与健康教程

Physical Education 中

竞技运动

总主编 林志超

北京体育大学出版社



策划编辑 京体大
责任编辑 高云智 苏培庆
审稿编辑 李 飞
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康教程 / 《大学体育与健康教程》编委会编. - 北京: 北京体育大学出版社, 2005.8

ISBN 7 - 81100 - 320 - 1

I. 大... II. 大... III. ①体育 - 高等学校 - 教材 ②健康教育 - 高等学校 - 教材
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 010575 号

大学体育与健康教程

《大学体育与健康教程》编委会 编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市松源印刷有限公司
开 本 787 × 1092 毫米 1/16
印 张 23.625
字 数 520 千字

2005 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7 - 81100 - 320 - 1

定 价 28.00 元/套

编审委员会

总主编	林志超		
主 审	季克异	孙麒麟	李重申
主 编	王皋华	张 威	
副主编	林建华	董进霞	曹 兵
编 者	王小平	王立红	王克达
	尹 博	冯至隆	吴铁桥
	张 华	孟光云	陈 东
	陈 新	魏 静	

序

为了培养德、智、体、美全面发展的社会主义新型人才,作为学校教育组成部分的大学体育,除了必须有实施教学的指导纲要之外,还应有一本高质量的教科书,这既是培养合格人才的需要,也是提高学校教育和教学质量的需要。《大学体育与健康教程》是林志超教授以及全国部分高等院校有丰富教学经验的专家、学者辛勤劳动的成果,它的出版将对我国高等学校体育的改革和发展产生积极的影响。

本书贯彻落实了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神和“健康第一”的指导思想,以培养学生养成体育活动的习惯,学会欣赏体育项目和形成良好生活方式为主要目的。全书理论与实践相结合,以直接指导教学实践供教师使用和学生阅读、应用相结合为特色,内容丰富、结构严谨、版式新颖、图文并茂、通俗易懂,并配有多媒体光盘,具备了体育教学指导书的应用价值,是一本实用性和可读性相结合的好教材。

借本书出版之际作此序,以表示对作者的敬意,并衷心祝愿《大学体育与健康教程》在教学实践中不断完善,从而为大学体育教材建设增色添彩。



教育部体育卫生与艺术教育司

前 言

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立‘健康第一’的指导思想，切实加强体育工作。”根据教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》）的精神和当前高等学校教学实际发展的需要，我们编写了《大学体育与健康教程》。

本套教材共分上、中、下三个分册，上册介绍了体育理论知识，中册为竞技运动，下册为休闲娱乐体育。本套书牢牢把握素质教育、健康第一和以人为本的指导思想，贯彻“两个层次”和“三个自主”的精神，力求满足不同性别、不同兴趣和爱好、不同体质类别学生的需要，努力使其成为在校大学生体育学习和满足其终身体育锻炼的指导性用书。本教程有以下特色：

1. 根据“以人为本”的教育理念，力求不断更新体育观念，增强体育参与意识，提高体育文化素养，掌握必要的运动技能，学习体育与健康知识，最终达到增强体质、促进健康和提高体育素养的目标。

2. 根据《纲要》提出的“三个自主”原则和“两个目标”，本教程实践部分提供了入门和提高两个层次的内容，以满足不同水平的学生需求。

3. 本套书牢固树立“健康第一”的观念，紧紧围绕体育锻炼与增进健康的关系进行阐述，使学生在学本教材的过程中，充分认识到体育锻炼的益处和进行终身体育锻炼的重要性。

4. 坚持“终身体育”的指导思想，强调理论和实践的统一，方便教与学。倡导课内外一体化，实现学校体育和社会体育密切结合，培养学生热爱体育锻炼、学会欣赏体育比赛和形成良好生活方式。

5. 坚持系统性、科学性、实用性和趣味性相结合的原则，倡导开放式、探究式的教学方法，我们研制了配套多媒体课件，方便教与学，构建立体化教学模式。

本教程是北京体育大学出版社公体教材编辑室策划出版的系列教材之一，由全国普通高等学校体育教学指导委员会原公共体育组组长林志超教授担任总主编，组织了北京大学、清华大学、北京体育大学等高校专家、教授参与本教程的编写工作。我们期待本教程在体现“关注个体差异、贴近学生生活实际、便于自主学习和个性发展”这一特点的同时，能通过知识学习、能力培养与情感体验的有机结合，使其更有利于激发学生思考问题、积极参与和

深入探究，从而促进我国普通高校体育教学改革。

感谢教育部体卫艺司杨贵仁司长在百忙之中拨冗为本书作序；感谢教育部体卫艺司体育处季克异处长、全国高等学校体育教学指导委员会公体组组长孙麒麟教授和李重申教授对本书提出了许多宝贵意见和建议；感谢北京体育大学出版社的领导和编辑对本书的出版付出的艰辛劳动；还要感谢北京体育大学传媒系温希明同学为本书拍摄图片，以及为本书表演示范动作的数十名专项师生。

衷心希望广大师生和专家能对本教程提出宝贵的意见，使之更加完善。

《大学体育与健康教程》编委会

2005年6月

目 录

大学体育与健康教程

第十章	球类运动	(1)
第一节	篮球运动	(1)
第二节	排球运动	(13)
第三节	足球运动	(25)
第四节	普及与推广	(36)
第十一章	小球运动	(45)
第一节	乒乓球运动	(45)
第二节	羽毛球运动	(55)
第三节	网球运动	(64)
第四节	普及与推广	(73)
第十二章	武术运动	(78)
第一节	长拳	(78)
第二节	太极拳	(101)
第三节	散打运动	(116)
第十三章	游泳运动	(126)
第一节	学会游泳	(126)
第二节	竞技游泳	(136)
第三节	游泳欣赏与评价	(146)
主要参考文献	(149)



第十章

球类运动

第一节 篮球运动

学习提示

篮球运动是人们最喜爱的运动项目之一，在世界各地得到广泛的开展。它具有对抗激烈的特点，比赛中技、战术变化多端，个人与集体两方面的作用都很明显，是大学生参与率最高的体育项目之一。

一、认知篮球运动

(一) 篮球的起源与发展

篮球运动起源于美国，1891年由美国麻省春田基督教青年会训练学校的体育教师奈·史密斯发明，最初是将桃篮钉在健身房内看台上的栏杆上，向桃篮投球的一种游戏。1932年国际业余篮球联合会瑞士日内瓦成立，1936年男子篮球进入第11届奥运会，1976年女子篮球进入第21届奥运会。1992年国际篮联允许NBA职业队员参加第25届奥运会比赛。

篮球主要赛事有：奥运会篮球赛、世界篮球锦标赛和洲际比赛。

1896年篮球运动传入中国。1913年在华北运动会上被列为比赛项目；1956年举办了全国甲、乙、丙级篮球联赛，以后又被列为第一届全运会主要比赛项目。近10年来，中国男子篮球一直称雄亚洲，多次代表亚洲参加世界大赛，曾获世界第八名。女子篮球在第25届奥运会上获得亚军。但与世界强国相比，我国的篮球运动仍有较大的差距。



（二）现代篮球特点

比赛对抗性强，技、战术变化多端，攻守双方更是短兵相接，以高、快、准、变相结合的对抗成为比赛的主要特点。

（三）比赛的基本方法

篮球比赛由两队各5名队员参加；比赛分为4节，每节10分钟，第一节和第二节、第三节和第四节中间休息2分钟，第二节和第三节中间休息10或15分钟；投球进筐即得分，3分线内投中得2分，3分线外投中得3分，罚篮投中一次得1分；当第四节结束，双方最终得分相等时，比赛进入5分钟的决胜期，如比分还相等，则再进行下一个5分钟的决胜期，直到分出胜负为止。

二、入门与基础

（一）移动

1. 跑：篮球运动中的跑主要有：侧身跑、变向跑、变速跑和后退跑。

2. 急停：根据步法，急停可分为跨步急停和跳步急停。跑动中，最后两步采用跨步或跳步，身体稍后仰，屈膝降低重心，双脚用力蹬地，达到制动的目的。

3. 转身：重心移至中枢脚，以其为轴向前或向后转身。

4. 滑步：向滑动方向前脚跨出、后脚蹬地跟上的移动步法，根据滑动方向可分为侧滑步、前滑步和后滑步等。

小知识

锻炼价值

经常参加篮球运动，通过跑、跳、投的锻炼对促进人体的协调性、灵活性、应变能力，培养团队精神等全面素质的发展都会起到良好的作用，是大学生课余锻炼中的重要运动项目。

打篮球时为什么保持低重心的基本站立姿势？

这种姿势，使身体提前获得了一定的肌肉张力，便于随时地完成各种复杂的动作。如突然的移动、抢球、断球、变速、变向、摆脱、接球和投篮等。相反，如果直腿站立，重心高，要做动作就需要先屈膝降低重心，便会出现处处比对方慢半拍的现象。

小贴士

（二）传、接球

1. 双手胸前传球、双手接球

双手胸前传球：双手用力快速前伸，外翻手腕，手指拨抖出球（图10-1-1）。

双手接球：双手伸出迎球，拇指相对成八字形，接球后收臂缓冲来球。

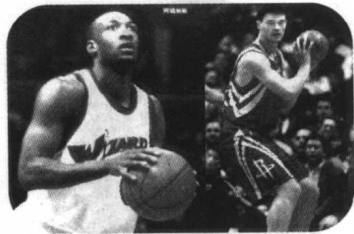


图 10-1-1 双手传球完整动作

2. 单手肩上传球、单手接球

单手肩上传球：侧身，肩部对着接球者，单手肩上传球，蹬地挥臂传球，手腕前屈，用食指和中指拨球，将球投出（图 10-1-2）。

单手接球：伸臂放松迎球，五指自然张开，两拇指成八字形，两手成半圆形。接到球时顺势引球缓冲。



比赛中持球场景



图 10-1-2 单手传球完整动作

(三) 投篮

1. 原地单手肩上投篮

以右手为例，右手五指自然张开，持球的后下部，左手扶球左侧，上臂与前臂呈 90 度角，而手腕后伸也与前臂呈近 90 度角。用力时，两脚蹬地，伸右臂，右手掌向上方拨球，由拇指和小指控方向，最后用食指和中指将球推出，这样的投篮会使篮球产生后旋，碰到篮板或篮框不会产生很大的反弹。



投篮持球动作

出手动作

为什么用单手投篮？

单手投篮是具有出手点高、灵活性大、变化多、便于用力、出手快、防守者难以防守的特点。现代篮球普遍采用单手投篮。

小贴士

2. 行进间单手肩上投篮（图 10-1-3）

第一步：跨步接球；第二步：持球踏跳；空中进行单手肩上投篮。注意惯性大，投篮要轻。



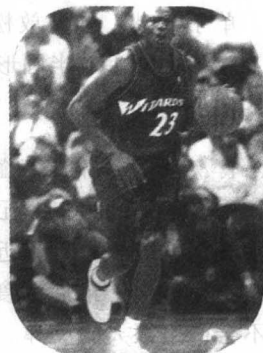
图 10-1-3 行进间单手肩上投篮完整动作



行进间投篮比赛场景

(四) 运球

以肩关节为轴，手腕随球上下起伏，五指自然张开柔和地触球，利用反弹和缓冲控制运球方向。运球时手腕要放松，用向下按压动作拍球，而不是抽打动作。同时，运球时应该抬头，时刻观察场上情况。如果运球时只顾低头看球，很容易被对手断球，而且也看不到处于有利位置的队友，甚至自己处于容易投篮的位置也不知道。



运球的比赛场景

(五) 抢篮板球

抢篮板球关键是抢占有利位置，挡住对手，使其远离篮板，抓到球后护住球。

抢篮板球小技巧

进攻方要有强烈的冲抢篮板球意识，掌握绕过、闪躲对手冲抢篮板球的移动步法。作为防守人需养成“挡人抢球”的习惯，做到“一挡二抢”和“挡抢结合”。

小贴士

三、技术与战术

(一) 传球

1. 反弹传球：传出球击地落点在防守者身旁，这种传球的距离不宜过长。

2. 行进间传接球：侧身面对来球，第一步接稳球，第二步传出球，落点要有提前量，做到人球相遇，使同伴容易接球。

狡猾的传球

隐蔽传球意图，出球突然，减少横传球和跳起传球；将球传到远离防守者的一侧。传给移动的接球人时，要传出提前量；传给内线插上的队员时，传球高度和速度要适中，使其便于接球马上投篮；传给近距离迎面跑来接球的人时，传球时力量要小而柔和。

小贴士

(二) 投篮

1. 行进间单手低手投篮 (图 10-1-4)

以右手投篮为例。双手接球时右脚跨出一大步,左脚跟上快速踏地起跳,腾空后由下向上“伸(臂)”、“屈(腕)”、“拨(指)”将球投出。



图 10-1-4 行进间单手低手投篮完整动作



行进间单手上
篮比赛场景

2. 跳起单手肩上投篮

用力屈膝蹬地,跳起腾空后进行单手肩上投篮。强调跳到最高点出手,并防止身体前冲。

小贴士

投篮的最佳时机

- ◎ 当移动到容易投篮得分的空位和自己习惯的投篮位置上接到球时;
- ◎ 当彻底摆脱防守时,或者防守者注意力分散时;
- ◎ 当利用同伴掩护、策应出现了良好的机会时;
- ◎ 当同伴占有抢篮板球的有利位置,或有抢篮板球的准备时;
- ◎ 当完成教练员布置的特定战术要求时,要当机立断,信心百倍地投篮。



跳起投篮动作

(三) 运球

1. 体前变向运球 (图 10-1-5)

拍球的外侧改变方向,转体倒肩,脚步迅速跟上,然后换手运球。



图 10-1-5 体前变向运球完整动作

2. 运球转身 (图 10-1-6)

一脚做中枢, 运球手拉球转向另一脚方向, 迅速转身, 然后换手拍球。运球转身时, 步子要稳, 重心要低, 切忌拉球动作过大, 以免形成明显的翻腕和长时间携带球动作, 造成运球违例。

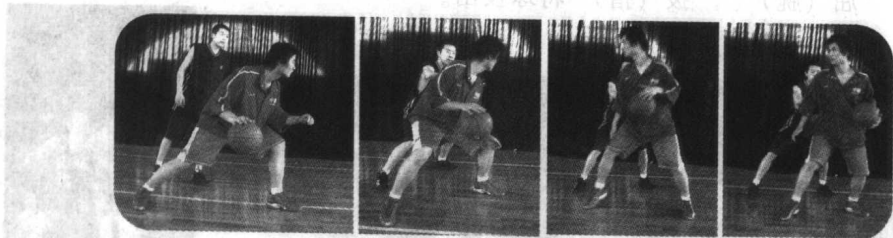


图 10-1-6 运球转身完整动作

(四) 持球突破

持球突破是持球队员运用移动和运球技术快速超越对手的方法。



持球突破比赛场景

持球突破技术动作由哪几个环节组成?

- ◎ 蹬跨: 跨出的第一步要大, 争取接近或超越对手。
- ◎ 转体探肩: 在跨出第一步的同时, 向前转体探肩, 降低身体重心。
- ◎ 放球: 以球领人, 发挥速度。
- ◎ 加速: 二次加速, 彻底甩开对方。

小贴士

1. 交叉步突破 (图 10-1-7)

以中枢脚为轴, 利用交叉步突然变向, 突破对手。

2. 同侧步突破 (图 10-1-8)

利用球和身体向异侧做假动作, 然后从同侧突破。

注意: 持球突破时, 要把真、假动作相结合, 真真假假, 让对手摸不清自己的意图。



图 10-1-7 交叉步突破



图 10-1-8 同侧步突破

持球突破的最好时机

小贴士

- ◎ 防守队员失去重心时；
- ◎ 防守队员注意力分散，或防守能力差时；
- ◎ 对方犯规较多，为了达到清除对方的有生力量或获得罚球得分的目的时；
- ◎ 为了吸引防守，给同伴创造良好的进攻机会时。

(五) 防守对手

1. 防守无球队员

选位最重要，时刻注意人、球、篮筐的位置，根据球的转移随时调整防守位置，集中注意力，张开手臂，随时断球。球近时，防守要面向人，球远时，防守要侧对人。

2. 防守有球队员

随时调整好防守位置和防守距离，对手接到球时，迅速到位防守，手脚紧密配合防守。防善于突破的对手时，平步站立、张开双臂扩大防守面积；防善于投球对手时，脚前后站立，一手上举另一手侧举。

防守无球队员与防守有球队员的区别

防守无球队员时，主要是集中精力控制对手活动，不让接球，对威胁较大的投篮队员或进攻区域能接到球的队员，要选择合理的位置紧逼防守。防持球队员时，对手有可能投篮、突破或传球，防守者要善于发现对方的动向，正确判断持球进攻者的意图，及时占据有利位置，积极主动防守。

小贴士

员比赛场景
防守无球队员比赛场景
防守有球队

3. 抢断球

关键是判断准确和动作快捷，把握好时机，避免扑空或失误。例如，在防守持球者时，要紧逼，每个球员都有自己习惯的运球手，应紧逼他最习惯的一侧，迫使其背对防守者和篮筐。一旦其转身背对防守者，就应紧紧贴住他，同时，还应张开双臂、手掌，一旦有机会便可以出手断球。只要对手伺机传球，便可下手抢断球，需要注意的是，抢断球很容易犯规，因此，最好先将球捅掉，即使无法得到球，没准同伴会逮个正着。

(六) 篮球基本战术

比赛中战术变化多端，只有熟练地掌握与运用战术基础配合，才能使全队战术更加灵活、更加有效地发挥战术效果。

1. 进攻战术基础配合

(1) 传切配合

传切配合是进攻队员之间利用传球和切入技术组成的简单配合，传切配合包括：一传一切和空切配合两种。

当防守者只注意球或因封断传球而失去防守位置的瞬间，乘机切入。当对方防守较紧时，要利用假动作或改变动作方向和速度来摆脱对手，快速切入篮下。持球队员则要做瞄篮、突破、运球或其他进攻假动作，以牵制对手，但当切入者摆脱对手并能接到球时，要及时地将球传出。

(2) 突分配合

突分配合是持球队员突破后，利用传球与同伴配合的一种方法。持球突破队员的动作要结合真假动作进行突破，在突破过程中，既要做好传球准备，又要做好投篮准备，传球要及时，而其他进攻队员要掌握时机、及时跑到有利的进攻位置上去接球。

组织战术主要因素

小贴士

- ◎ 位置：每个队员按一定阵形落位。
- ◎ 路线：队员或球都按一定的计划有目的地移动，从而形成一定的路线。
- ◎ 任务：在完成战术配合中，每个队员必须完成不同的职责。
- ◎ 技术：以娴熟的技术来保证配合完成。
- ◎ 时间：必须根据战术的结构，严格地按一定时间程序去完成。

(3) 掩护配合

掩护者用身体挡住同伴的防守者必经的移动路线，使其受阻，让同伴借以摆脱防守的配合方法。依据掩护的位置和方向，可分为前掩护、侧掩护和后掩护三种。比赛时，根据场上情况的变化，也可做反掩护、假掩护、定位掩护、行进间掩护、连续掩护和双掩护等等。掩护可以在无球队员之间进行，也可在无球和有球同伴之间进行。

配合要领：掩护队员给同伴做掩护时，面向或侧向同伴的防守者，两脚开立，站在同伴防守者的必经路上，距离约为半步。掩护动作完成后，应根据场上的情况，及时转身切向篮下或摆脱防守队员去接球。同伴在队友掩护之前，要以进攻的动作吸引住自己的对手，并借助队友的掩护突然摆脱防守。

(4) 策应配合

策应配合为内线的队员背对或侧对球筐接球，由其做枢纽，与外线队员的空切相配合而形成的一种里应外合的进攻方法。

配合要领：策应队员策应前要注意及时抢占有利位置，接球后两脚开立，用臂和身体保护好球，并在策应过程中利用转身、跨步等脚步动作及时调整策应的方向和位置，增加策应的变化和威胁，在同伴摆脱防守后，及时将球传给同伴去进攻。

2. 防守战术基础配合

(1) 挤过和穿过

挤过和穿过配合是破坏掩护配合的积极有效的方法之一，是破坏对方掩护配合并及时防

住自己对手的一种配合方法。

挤过配合：发现掩护时，为了盯住进攻队员，挤过掩护者，仍然盯住对手，挤过时要贴近进攻者。

穿过配合：防守掩护的队员及时提醒同伴，并主动让路，让同伴从自己的位置上穿过，仍然盯住原对手。

(2) 绕过和交换

绕过配合：当防守移动路线被堵死和穿过、挤过无济于事时，同伴主动贴前站，自己从后绕过去防住原对手。

交换配合：防守队员及时地交换自己所防守的对手。

(3) 夹击

攻击性较强，迫使对方传球失误或迫使持球者五秒违例，两个队员夹击防守持球者，两人站位距离小到使持球者不能通过，而手臂要随着球的移动而移动，破坏传球。

(4) 关门

两人协同，进攻者可能突破和超越同伴时，及时向同伴靠拢“关门”，造成其带球走和撞人犯规。

(5) 补防

当临近的同伴被对手突破时，主动放弃自己的对手，果断补防威胁最大的进攻者，被突破的防守队员则应快速回防或防守篮下。

3. 集体防守和进攻战术

(1) 人盯人防守战术与进攻人盯人防守战术

人盯人防守战术是每个防守队员盯住一个进攻队员，并协同完成集体防守任务的全队防守战术。进攻人盯人防守战术是针对对方人盯人防守情况，运用掩护、策应、传切、突破等组织全队进攻战术。

◆ **人盯人防守战术：**分为两种，一种是半场人盯人战术：由攻转守时，全队迅速退回后场，每个队员盯住自己的对手，此防守具有较强的针对性；另一种是全场紧逼人盯人防守：由攻转守时，防守队员在全场范围内各自分工紧逼自己的对手，此防守具有较强的攻击性。进行人盯人防守时要快速找人、抢位，掌握“人球兼顾，不让接球，前紧后松，放边堵中”的原则，并利用夹击、换防、补防等集体配合来破坏对方进攻。

◆ **进攻人盯人防守战术：**进攻人盯人防守战术是一个篮球队必须掌握的基本进攻战术。首先要沉着，然后运用运球突破分球、快速传球、摆脱空切、拉开掩护和策应等基础配合来破坏对方的人盯人防守。注意边角不要停球，避免遭夹击，也不要挤成一团。

全场紧逼人盯人防守的运用时机

- ◎ 主动变化战术时；
- ◎ 有意识消耗对方体力扩大战果或挽回败局时；
- ◎ 对付切入少而中投很准的球队时；
- ◎ 对付经验不足的球队。

战术时机

(2) 区域联防战术与进攻区域联防战术

◆ **区域联防战术：**这是防守进入指定区域的进攻队员，并与同伴协同防守，用一定的队