

江苏省教育厅组织编写

体育与健康

五年制师范公共课教材

运动实践

主 编 ⊙ 丁兆雄



河海大学出版社

下

五年制师范公共课教材

体育与健康

江苏省教育厅组织编写

主 编◎丁兆雄

副主编◎常 生 葛明刚

江苏工业学院图书馆
藏书章



实践
下

河海大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康.下册/丁兆雄主编.—南京:河海大学出版社,2003.8

ISBN 7-5630-1871-9

I.体... II.丁... III.①体育—五年制师范学校—教材 ②健康教育—五年制师范学校—教材 IV.G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 064870 号

书 名/体育与健康

书 号/ISBN 7-5630-1871-9/G·437

著作责任者/丁兆雄

责任编辑/铁龙海

特约编辑/江 林

责任校对/戴为民

封面设计/步江华

出版发行/河海大学出版社

地 址/南京西康路 1 号(邮编:210098)

电 话/(025)3737852(总编室) (025)3722833(发行部)

电子信箱/hhup@hhu.edu.cn

经 销/江苏省新华书店

印 刷/丹阳市教育印刷厂

开 本/787 毫米×960 毫米 1/16 33.25 印张 615 千字

版 次/2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

印 数/1~10 470 册

定 价/45.00 元(上下共两册)

上 册

师范体育篇

第一章 体育的概述和师范体育 /3

第一节 体育概述 /3

第二节 师范体育 /14

第二章 体育文化 /17

第一节 奥林匹克运动 /17

第二节 校园体育文化 /27

健康教育篇

第三章 健康与健康的生活方式 /35

第一节 健康的涵义 /35

第二节 合理营养与饮食 /40

第三节 适量运动 /46

第四节 克服不良的嗜好 /56

第四章 身体素质和机能发展与身体健康 /60

第一节 速度素质的发展 /60

第二节 力量素质的发展 /63

第三节 耐力素质的发展 /70

第四节 灵敏素质的发展 /74

第五节 柔韧素质的发展 /76

第六节 身体素质的转移及其运用 /78

第七节 体育锻炼与系统功能的适应 /79

第五章 体育锻炼与心理健康 /85

第一节 心理健康概述 /85

第二节 体育锻炼对心理健康的影响 /87

第三节 体育锻炼与应激 /89

第六章 体育锻炼与社会适应 /93

第一节 人的社会化 /93

第二节 体育锻炼与人的社会化 /95

第三节 体育锻炼融入现代社会的生活方式 /97

第七章 运动卫生与自我监督 /98

第一节 运动卫生 /98

第二节 自我监督 /102

第三节 急救措施 /104

第八章 传染病的预防 /109

第一节 感染和传染病的概念 /109

第二节 身体预防 /112

第三节 传染病的防治 /114

小学体育篇**第九章 小学体育概述 /121**

第一节 小学体育目标 /121

第二节 小学体育课程标准(实验稿) /124

第十章 小学体育教学 /142

第一节 体育教学过程的基本规律 /142

第二节 小学体育教学的一般原理 /145

第三节 小学体育课 /162

第四节 小学体育教学计划及评价 /165

第十一章 小学课外体育 /174

第一节 小学课外体育锻炼的特点与原则 /174

第二节 小学课外体育锻炼的组织形式与方法 /177

第十二章 小学体育教学科研与实践 /190

第一节 体育科学研究的基本程序 /190

- 第二节 体育教学科研的基本方法 /194
- 第三节 小学体育见习和实习 /201

第十三章 小学体育教师 /207

- 第一节 小学体育教师的地位和作用 /207
- 第二节 小学体育教师的工作特点和职责 /209
- 第三节 合格小学体育教师的条件和要求 /212
- 第四节 新型的师生关系 /216

附录 教育部 国家体育总局关于印发《学生体质健康标准(试行方案)》及《〈学生体质健康标准(试行方案)〉实施办法》的通知 /221

- 附件一 学生体质健康标准(试行方案) /222
- 附件二 《学生体质健康标准(试行方案)》实施办法 /223

下 册

运动实践篇

第十四章 篮球 /237

- 第一节 篮球的基本内容与方法 /237
- 第二节 篮球竞赛及规则 /246
- 第三节 篮球的学法与评价 /251

第十五章 排球 /260

- 第一节 排球的基本内容与方法 /260
- 第二节 排球竞赛及规则 /267
- 第三节 软式排球 /273
- 第四节 排球的学法与评价 /275

第十六章 足球 /285

- 第一节 足球的基本内容与方法 /285

- 第二节 足球竞赛及规则 /294
- 第三节 足球的学法与评价 /299

第十七章 乒乓球 /305

- 第一节 乒乓球的基本内容与方法 /305
- 第二节 乒乓球竞赛及规则 /315
- 第三节 乒乓球的学法与评价 /319

第十八章 羽毛球 /323

- 第一节 羽毛球的基本内容与方法 /323
- 第二节 羽毛球竞赛及规则 /330
- 第三节 羽毛球的学法与评价 /336

第十九章 跑、跳跃、投掷 /339

- 第一节 跑 /339
- 第二节 跳跃 /345
- 第三节 投掷 /349

第二十章 体操 /354

- 第一节 队列队形练习与指挥 /354
- 第二节 徒手操与轻器械操 /362
- 第三节 技巧运动与支撑跳跃 /369

第二十一章 游泳 /379

- 第一节 熟悉水性 /379
- 第二节 蛙泳、仰泳及踩水的基本方法 /381
- 第三节 水中救护的基本方法 /385

第二十二章 民族传统体育 /391

- 第一节 武术 /391
- 第二节 实用防身技术 /401
- 第三节 民间体育 /406

第四节 民族传统体育的学法与评价 /408

第二十三章 韵律体操与健美操 /412

第一节 韵律体操的基本内容与方法 /412

第二节 健美操的基本内容与方法 /424

第三节 健身健美操的创编 /437

第四节 韵律体操与健美操的学法与评价 /441

第二十四章 体育游戏 /446

第一节 游戏与体育游戏 /446

第二节 体育游戏的结构 /449

第三节 体育游戏的教学 /455

休闲体育篇**第二十五章 棋牌 /463**

第一节 中国象棋 /463

第二节 国际象棋 /468

第三节 围棋 /471

第四节 桥牌 /475

第二十六章 网球 保龄球 台球 /481

第一节 网球 /481

第二节 保龄球 /490

第三节 台球 /495

第二十七章 体育舞蹈 /498

第一节 竞技舞蹈 /498

第二节 娱乐舞蹈 /501

主要参考文献 /508

学习要点

- 了解篮球运动的基本内容,掌握篮球运动的基本方法
- 知道篮球竞赛的基本方法和简要规则,学会欣赏篮球比赛
- 学会篮球自我锻炼、自我检测与自我评价的方法

第一节

篮球的基本内容与方法

第十四章

篮
球

一、投篮

投篮是篮球运动中的重要基本技术,比赛时,只有将球投中篮才能算得分。因此,投篮成了进攻与防守矛盾的焦点。一切进攻与防守技、战术的运用,都是为了投中对方的篮或干扰对方投中本方的篮。投篮的动作方法很多,在比赛、自我锻炼或游戏中,运用比较广泛的方法主要有:原地投篮、跳起投篮、行进间投篮等。其中原地投篮是最基本的投篮方法,也是比较容易掌握的投篮技术。那么,我们怎样才能学会投篮的方法和投得准确呢?

(1) 采取正确的投篮姿势:持球时五指自然分开,尽量增大手与球的接触面积,手指的指端贴紧球,手掌心不要触球。投篮的过程中,要保持好身体平衡,身体重心随投篮出手移动,并与出手方向一致,注意下肢蹬地与身体伸展、手臂伸展、动作的用力顺序协调一致。

(2) 学会投篮的瞄准方法:投篮时瞄准点在

什么地方,往往是篮球初学者比较困惑的问题,因为投篮有直接入篮和碰板入篮两种情况,所以瞄准点也不相同。一般来说,若直接入篮,通常瞄准篮圈前沿或篮圈中心;若碰板入篮,则要根据投篮的位置与篮板所成的角度,以及投篮的距离,决定投篮的碰板点。投篮的角度越小,距离越远,碰板点就越高。碰板投篮入篮率较高的区域是投篮位置与篮板成 30° 左右的角。

(3) 控制好投篮的弧线:投篮后球在空中飞行弧线的高低,对命中率有重要的影响。从理论上说,投篮的弧线越高越接近垂直下落,篮圈暴露在球下面的面积就越大,命中率就应该越高。但高弧线的投篮,对控制球的飞行路线、力量和落点难度也相应较大,因而,增加了投中的难度。中弧线是一种比较适宜的投篮弧线,由于球飞行弧线的最高点与篮板上沿大致相平,篮圈的面积大部分暴露在球的下面,故较容易控制力量和落点,球入篮率也较高。低弧线投篮,球飞行距离短,力量虽容易控制,但因弧线低平、篮圈面积暴露小,因而不易命中,所以应采用中弧线的投篮方法。

1. 原地单手肩上投篮

原地投篮又称为定位投篮,比赛时,常常用于远距离或罚球时的投篮,自我锻炼或游戏时,也多以此方法投篮(图14-1)。原地投篮是其它投篮方法的基础。掌握了原地投篮方法后,可以进一步学习跳起投篮和行进间投篮。

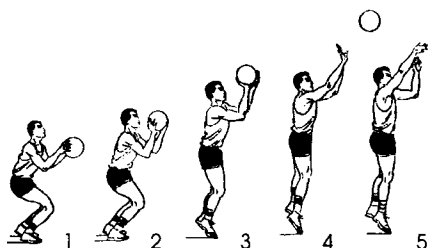


图14-1

持球方法:持球手五指自然分开,指根以上部位触球,掌心空出。

身体姿势:两脚前后分开站立,投篮手一侧的脚在前,两膝稍弯屈。

投篮动作:两脚蹬地后,身体随之协调伸展,臂、腕、指依次用力。

2. 跳起投篮

跳起投篮,简称跳投。这种投篮方法由于出手点高、出手速度快、突然性强、不易防守,已成为现代篮球运动普遍应用的投篮得分方式。跳投有原地跳投和急停跳投两种方法。急停跳投与运球、传接球相结合又可分为运球急停跳投和接球急停跳投。原地跳投是急停跳投的基础,动作方法与原地投篮相似,关键要做到:

- 持球手臂上摆帮助起跳,保持好身体在空中的平衡。
- 身体上升近最高点时将球投出。

3. 行进间投篮

行进间投篮俗称跑篮,是一种在跑动中运球或接球后投篮的方法,一般在快攻或快速切入篮下时运用。其特点是:速度快、命中率高。行进间投篮分为行进间单手上投篮(图14-2)和低手投篮(图14-3)。

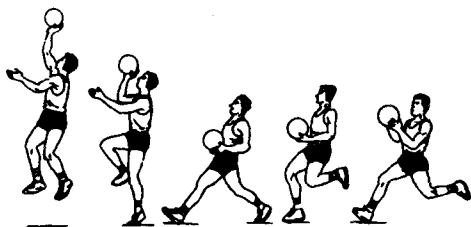


图14-2

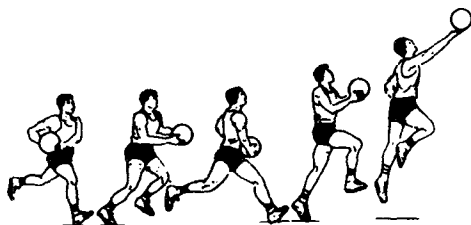


图14-3

- 跨一大步的同时接球。
- 第二步稍小并充分跳起。
- 身体接近最高点时将球投出。

二、运球

运球是持球者在原地或行进间,用连续按拍球的形式携带球的一种方法。是进攻者控制球、摆脱防守、组织战术、创造投篮得分机会的重要手段。运球在篮球竞技运动和篮球游戏活动中,可以因需要变化技术动作,于是出现了许多运球方法:为了加快向前移动的速度,采用高姿运球;为了摆脱、避开防守者抢球,采用低姿运球或变速运球;为了突然改变运球方向,采用体前变向运球、背后运球或胯下运球,等等。掌握高姿运球技术是学习其他运球方法的基础。运球技术动作方法的主要环节有:身体姿势,手臂动作,手脚协调配合等几个方面。

(1) 身体姿势:因不同的运球方法采取不同的身体姿势。高姿运球时,身体重心稍降低,上体稍前倾,两膝微屈,抬头观察场上情况;低姿运球时,则要降低身体重心,便于快速地移动和保护球。

(2) 手臂动作:运球手尽量分开,扩大控球面积,用手指和指根部位触球,掌心不触球。按拍球时,手要随球上下迎送,增加手对球的控制。高姿运球时,主要以肘关节为轴,用前臂和手指力量运球;低姿运球时,主要以腕关节为轴,用腕指力量运球。按拍球的不同部位决定了运球的不同方向。原地运球时,按拍球的上方,向前运球时,按拍球的后上方;按拍球的两侧上方,则向左或右运球。

(3) 手脚协调配合:运球时按拍球的节奏应与脚步移动的步伐保持一定的比例,一般直线运球,按拍球一次,跑2~3步。如果要增加移动速度,则要改变按拍球的部位、推球的后下方,使球的落点靠前。运球一次,跑多步。

1. 行进间高姿运球(图14-4)

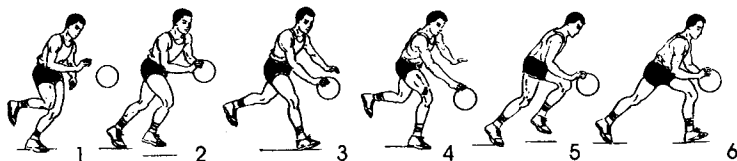


图14-4

行进间高姿运球是进攻者为加快向前移动速度,或远离防守寻找进攻机会时采用的一种运球方法。

- 以肘关节为轴,用手按拍球的后上方,跑动推球前进。
- 手脚协调配合,运球一次,跑动2~3步。

2. 行进间变速运球(图14-5)

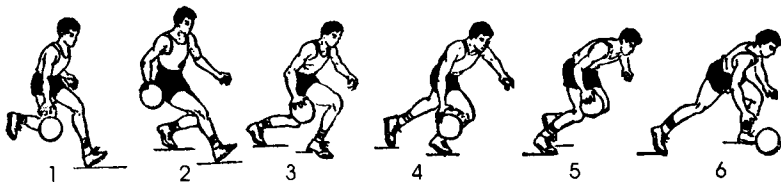


图14-5

行进间变速运球是运球者在行进间采用变化移动速度摆脱防守的一种运球方法。

- 行进间急停时,跨出的前脚迅速制动,同时运球手按拍球前上方,变为原

地运球。

● 急起时,后脚用力蹬地,带动身体重心前移的同时,运球手按拍球后上方,推球前进。

3. 行进间体前变向运球(图14-6)

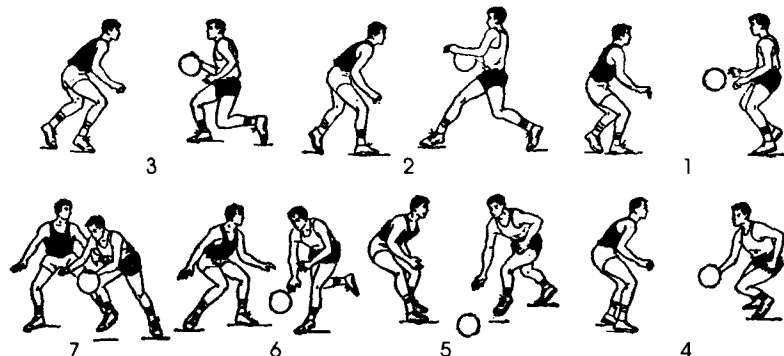


图14-6

是运球者采用突然改变运球方向,摆脱防守的一种方法。

- 变向时,按拍球侧上方,同时降低身体重心,跨步转肩。
- 换手后,按拍球后上方,加速超越对手。

三、传接球

传接球是篮球比赛中运用最多的技术,是同伴之间配合的基础。就如同自行车链条一样,起着传递动力的作用,是组织进攻,实现战术意图的纽带。传接球的技术动作种类很多,从出球和接球手法看,有双手传接球和单手传接球两大类。其中双手胸前传球、单肩上传球是基本和常用的传球方法,也是学习其它传球方法的基础。传球技术概括起来主要有二个主要环节:一是持球方法;二是出手动作。

(1) 持球方法:无论是双手传球还是单手传球,持球手都应五指分开,用指根以上部位触球,掌心空出。双手持球时,两拇指相对成八字形,握球的侧后方,单手持球时,手腕后仰、持球的侧后下方。

(2) 出手动作:传球时,手腕的翻转,手指的拨动,用力的大小、速度的快慢以及作用球的部位,决定了球的飞行速度和方向。手腕翻转、手指拨动越急促,球速越快,力量越大;反之,球飞行的速度则减慢。腕指用力作用于球的正后方,使球向前水平飞行;用力作用于后上方,则使球向前下方飞行;作用于后下方,使球向前上方飞行。传球时,下肢蹬地、腰腹伸展、手臂伸甩、身体协调用力,对出球的速

度、方向也有较大的影响。所以,应注意上、下肢的协调配合。

1. 双手胸前传球是一种最常用的传球方法。这种传球迅速有力,准确性高,可适用于不同方向、不同距离的传球,是传球的基础。

- 手指分开,手心空出,两肘弯屈,持球侧后方,置于胸腹间。
- 传球时,手腕先后下上翻转,前臂前伸,手指弹拨,将球传出。

2. 单肩上传球

单肩上传球主要用于远距离传球,特点是:准确性高、速度快。

- 单手托球后下部,将球引到肩上方。
- 传球时,蹬地、转体带动手臂、手腕前甩将球传出。

3. 双手接球

双手接球是接球方式中运用较普遍的一种接球方法。双手接球能控制球稳定,失误少。双手接球与双手胸前传球是紧密联系的两个技术过程,接球好,可以弥补传球的缺陷,减少传球失误,提高球权控制率,为传球、突破、投篮创造机会。

- 接球前手指自然分开,对准来球,伸臂迎球。
- 接球后,顺势屈肘缓冲,持球于胸前。

4. 单手接球

单手接球虽然不如双手接球稳固,但是对传向身体两侧的球,用单手接比较方便,在比赛中运用也较多。

- 接球手臂伸出,五指分开,掌心正对来球。
- 手指触球后收臂缓冲于体侧,另一手协助握球。

四、篮板球

篮板球是指投篮未中,从篮圈、篮板上反弹起来的球,也包括没有触及篮圈、篮板的球。进攻方争抢的称为进攻篮板球或前场篮板球,防守方争抢的叫防守篮板球或后场篮板球。

在篮球比赛中,进攻方获得篮板球,意味着又获得了控球权,可以增加进攻次数和得分机会;防守方获得篮板球,不仅可以中止对方的二次进攻,而且可以为本队发动快攻、组织反击创造更多机会。由此可见,控制篮板球是攻守转换的关键。

抢篮板球是较复杂的一项技术,除了应积极主动,敢抢敢拼外,还必须掌握抢篮板球的规律。进攻者抢篮板球时,要快速起动,摆脱防守,抢得有利位置,俗称冲抢篮板。防守者抢篮板球时,要先挡住进攻者冲抢路线,把对手挡在身后,再抢球,又称挡抢篮板。

- 准确判断投篮不中球的反弹方向。

- 迅速向球的落点方向移动,抢占有利位置。
- 及时跳起力争在最高点抢到球。

五、进攻的组织方法

1. 进攻战术的基础配合

进攻时,无论采用何种进攻战术,两三人之间所组成的简单配合,是组成全队进攻战术的基础。

(1) 传切配合:传切配合是进攻方的同伴之间,利用传球和切入技术组成的配合。主要有一传一切配合和空切配合。

● 一传一切配合是控球者传球后,立刻摆脱对手向篮下切入,接同伴的回传球投篮的配合方法。

切入者利用快速起动或假动作摆脱防守。

传球者以进攻假动作吸引防守者注意,及时准确地将球回传。

● 空切配合是无球队员伺机摆脱防守,切入空隙区域,接传球投篮的配合方法。

空切者要掌握切入时机,及时摆脱防守,快速切入空隙。

传球者要利用假动作掩盖传球意图,及时、准确地将球传出。

(2) 突分配合:突分配合是控球者在突破对手后,主动或应变地将球传给摆脱防守的同伴进行攻击的配合方法。

控球者在突破过程中,要注意观察攻守方的位置变化,及时、准确地传出球。

接球者要把握摆脱对手、抢占有利位置的时机,及时、迅速移动、接球投篮。

(3) 策应配合:策应配合是策应者背对或侧对篮接球后,与围绕他空切的同伴配合,以摆脱防守,创造进攻机会的配合方法。

● 策应者接球后,要注意用身体保护好球。

● 策应过程中,要结合转身,跨步等动作协助同伴摆脱防守,并及时传球。

● 自己也要伺机进攻,以增加策应配合的变化。

(4) 掩护配合:掩护者以合理的身體姿势,挡住同伴的防守者的移动路线,使同伴摆脱防守的一种配合方法。掩护配合,归纳起来主要有两种:一是掩护者主动给同伴掩护,用身体挡住被掩护者的移动路线,使同伴摆脱防守。二是摆脱防守者主动利用同伴的身体和位置挡住对手,使自己摆脱防守。掩护形式根据做掩护时的站位,分为前、侧、后掩护三种。

● 掩护站位要根据被掩护者可能移动的路线来确定。

● 给同伴掩护时,距离对手不要太近,以免犯规。

● 掩护后要及时转身切入空隙,准备接球进攻。

2. 进攻战术的集体配合

(1) 快攻:快攻是由防守转入进攻时,以最快的速度、最短的时间争取形成以多打少的优势,果断合理地进行攻击的一种战术。快攻在组织形式上,分长传快攻、短传快攻和结合运球快攻。

发动快攻的时机:抢篮板球、断球、掷界外球和跳球得球后。

- 第一传和接应快,推进速度快。

- 根据对方退守情况,果断利用多种投篮机会投篮。

(2) 进攻半场人盯人防守:半场人盯人防守,是在半场范围内,采用每人负责一个防守对象的防守方法。进攻时,要综合运用个人技术和基本配合战术,形成一种全队进攻战术。

- 采取穿插换位和快速转移球的技术配合,调动防守,制造漏洞。

- 扩大攻击面,增加攻击点,内外结合。

- 掌握进攻节奏,不急于求成,做到攻守平衡。

(3) 进攻区域联防:区域联防是在攻转守时,防守方每个防守人分工负责防守一定的区域,每个区域又互相协同地联合成一个防守整体的战术。进攻区域联防时,要根据本队特点针对对方薄弱环节,采取相应的进攻战术配合。

- 采用快攻,即趁对方还未全部退回后场、未组织好联防阵形就给予攻击。

- 对已组织好的区域联防阵形,要掌握进攻节奏,快速转移球,加强人位移动、调动防守。

- 果断、适时地进行中远距离投篮,拉大防守区域,增加篮下投篮机会。

六、防守的组织方法

1. 防守战术的基础配合

(1) 防守掩护的配合。当防守采用人盯人防守方法时,进攻方常常利用掩护的方法来摆脱防守。此时,防守者在对方进行掩护时,可根据掩护者与防守者之间的位置关系,灵活地选择防守掩护的配合方法,继续防住对手。

- 挤过配合。在掩护者靠近自己时,快速贴近自己防守对手,从掩护者前挤过去。

- 穿过配合。当进攻者进行掩护时,防守掩护者主动后撤一步,让同伴从自己和掩护者之间穿过去。

- 绕过配合。当进攻者进行掩护时,防守掩护者主动贴近对手,让同伴从自己身后绕过去。

- 交换防守配合。当进攻者进行掩护时,防守者及时交换自己防守对手的配合方法。

(2) “关门”配合:“关门”配合是指相邻的两名队员防守持球突破的配合方法。

盯防突破的防守者要积极移动、堵截突破路线。

邻近的防守者要及时向同伴靠拢,共同“关门”堵死突破路线。

(3) 夹击配合:夹击是两名防守者共同封堵持球者,限制其传球路线和活动范围的一种配合方法。

● 选择好夹击位置和时机,突然、果断出击形成夹击局面。

● 夹击者挥动手臂,封堵传球角度,不要推撞对方。

2. 防守的集体配合

(1) 防守快攻:防守快攻是在由攻转守过程中,迅速组织防守阵形,力争减慢进攻速度和有效阻止对方快攻的战术配合。

● 积极争抢前场篮板球和封堵第一传。

● 堵截对方接应队员,延缓发动进攻时间。

● 积极快速退守,提高以少防多能力。

(2) 半场人盯人防守:半场人盯人防守是在后半场范围内,采取每名防守队员盯防一名进攻队员,以个人防守与几个人之间的防守配合为基础,强调全队协作,体现集体防守重于个人防守的一种全队防守战术。

● 对无球队员的防守,要根据对手距球和球篮的远近,选择站位、人球兼顾,控制对手接球。

● 对有球队员的防守要紧,积极堵截运球和突破路线,干扰传球,封盖投篮,迫使对手处于被动。

● 合理运用防守配合,及时补防,协防、夹击和抢断,形成有球区域以多防少的有利局面。

(3) 区域联防:区域联防是每个队员负责防守一定的区域,每个区域又相互联系,形成一个防守整体的战术配合。

● 防守队员在明确的位置区域内,以防球为主,随球的转移而积极移动,扬手挥臂,扩大防守面积。

● 严防进攻队员进入防区,积极堵截空切与突破,干扰、抢断向内线的传球。

● 加强区域联防的集体性,协同配合同伴的篮下防守,积极补防、协防。提高整体防守水平。