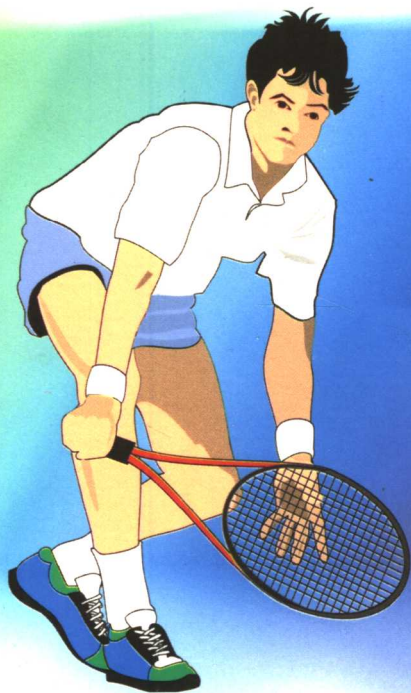




普通高校体育实践课教材

小球入门

主编◎田爱华 主审◎金若中 赵广复



大连理工大学出版社

普通高校体育实践课教材

小球入门

主 编	田爱华	
主 审	金若中	赵广复
编 者	李芄松	邢金明
	王有庆	吕永新

大连理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

小球入门/田爱华主编. 一大连:大连理工大学出版社,2000.9

(普通高校体育实践课教材)

ISBN 7-5611-1832-5

I. 小… I. 田… II. 球类运动, 小型球-高等学校-教材 N. G84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 40202 号

大连理工大学出版社出版发行

大连市凌水河 邮政编码 116024

电话:0411-4708842 传真:0411-4708898

E-mail:dutp@mail.dlptt.ln.cn

URL:<http://www.dutp.com.cn>

大连理工大学印刷厂印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 字数:122 千字 印张:5

印数:1—3000 册

2000 年 9 月第 1 版

2000 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑:汪会武

责任校对:解 红

封面设计:孙宝福

定价:48.00 元(本册 8.00 元)

普通高校体育实践课教材

编审委员会

主 审 金若中 赵广复

主 编 田爱华

委 员 张树山 王正树 王洁群
刘广仁 吕永新 金宝玉
杨佳宁 张晓萍 王宝智
韩有林

总策划 刘 杰

序

大学体育改革正在向纵深方向发展,标新立异,形势喜人。特别是《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》发表后,改革的方向更加明确,目标更加具体。全面推进素质教育,是我国学校教育的重大改革。在决定中明确指出:“实施素质教育,就是全面贯彻党的教育方针,以提高国民素质为根本宗旨,以培养学生的创新精神与实践能力的重点,造就有理想、有道德、有文化、有纪律的、德智体美全面发展的社会主义事业建设者和接班人。”确定了培养21世纪人材质量标准。体育教育是全面素质教育的基础和前提,这无疑对大学体育教育提出了更高的要求。

为适应这一伟大变革,大学体育教育应认真审视过去、抉择未来。把围绕培养高智能人才作为组织工作的基本点。以学生为中心,树立新的体育教育观念,调整和改革课程体系、教学内容和教学组织形式,编写适应大学生需要的多样教材。以便通过体育教育,培养提高学生的体育素质,掌握增进健康的技能、方法和能力,促进学生身心健康和个性的全面发展,增强终身体育意识和体育文化素养,培养创新竞争能力、团结协作精神及坚韧不拔的意志品质,以适应社会生存,提高未来生活质量。要完成这一任务,高校体育教育内容必然向终身化、个性化、生活化、娱乐化发展,而体育教育体制也应实行开放化、社会化。这种变革,靠原有的“多种内容于一身”、“全体学生于一书”的教材内容是行不通的,满足不了大学生的渴求。因此迫切需要有一套内容新颖、结构合理、体系科学的新教材,提供给学生广泛地选择使用。

本书是普通高校体育实践课教材,这类教材应该包括哪些种类,基本内容如何界定,体系结构怎样安排,这是我们编写教材首

先面临的问题。在总结我们过去编写教材的经验和吸收兄弟院校教材建设的科研成果基础之上,我们认为应坚持教材的教育性原则、健康性原则、个性特征原则、民族性和国际性原则、终身性和娱乐性原则,进行选择内容、划分种类,为学生终身体育打下基础,为学生的个性发展和创新能力的培养提供宽松、愉悦的氛围。我们初步确定普通高校体育实践课教材包括《大球基础》、《小球入门》、《舞蹈健美》、《武术漫步》、《格斗搏击》、《休闲娱乐》六册书。这套教材,可供普通高校教师和学生教学和课外活动使用,同时又可满足社会体育爱好者的需要。

此套教材力求做到寓教于乐、多姿多彩,博采众长、不拘一格,易选易练、为我所用,整体统一、重点突出。

参加本书编写的都是具有多年教学经验、在各项目中有独到之处的教授、副教授,还有思维敏捷、勇于开拓创新的年轻教师,他们是:杨佳宁、王洁群、谭希颖、李与松、邢金明、王有庆、吕永新、张晓萍、徐荣昌、袁丽、刘君、王宝智、王庆勇、夏培玲、徐坚、田爱华、白文老师,他们发挥了聪明才智,付出了辛劳。全体教师还提出了很好的想法和建议。成稿后由编审委员会全体同志审定通过。这是集体智慧的结晶,体育教育改革的硕果。全套教材由田爱华主编,赵广复教授、金若中主审并进行了修改和总纂。在编写过程中得到校教务处领导王旭跃、朱虹,校教材中心主任傅平和大连理工大学出版社刘杰同志的支持和帮助,还得到了邹继豪、韩有林教授的具体指导与关心,在此一并表示衷心感谢。

编写普通高校体育实践课教材,我们还缺乏经验,这套教材的分类、体系、内容还有待进一步探讨和研究,因此书中的问题和不当之处在所难免。恳请广大教师、学生及读者提出批评与建议,以便再版时修订、补充,使之日臻完善,是所至盼。

大连理工大学体育实践课教材
编审委员会

2000年6月

前 言

教育是未来的事业,而体育教育又是学生终身受益的基础教育。今天在校学习的大学生,明天将步入社会,为未来社会服务。因此,大学体育教学也面临着如何培养具有“国际能力”|“全球市民”的问题,即如何从不同角度培养学生的创新精神、创新能力,“学会学习”、“学会生存”,满足广大学生的实际需要,将现代体育教学理论和思想,付诸于体育教学实践。同时,引导学生自觉主动接受体育教育,丰富自我,提高其生活质量。如果能通过《小球入门》在其中发挥一些作用,是本书的一大心愿。

当前,大学教育改革在不断深入发展,不论是课程体系,还是教材内容、组织形式都发生了很大变化,为适应教改的需要和大学生需求,我们编写了《小球入门》这本书,做为学生课内外活动时选择使用。

《小球入门》是普通高校体育实践课教材之一,全书分五章。第一章《网球》,内容主要取材于近几年国内外出版的最新研究成果,加上编者李芄松老师在多年爱好、钻研和教学实践的基础上编写完成的。第二章《乒乓球》,是编者邢金明老师在多年爱好、努力探索教学方法、收集很多材料选编完成的。第三章《羽毛球》,是编者王有庆副教授在收集大量材料和个人喜好、实践中完成的。第四章、第五章是由编者吕永新副教授以自己的实践经验和理论基础,采纳一些其他兄弟院校的教材编写而成。同时,还为提高学生的基本身体素质和活动能力,撰写了实用的锻炼方法列入第五章。

《小球入门》是一本“小球”普及性读物,是供学生课外自学并结合课内教师的讲授用的教科书。这本书的出版是为了满足广大

学生自身发展和适应未来社会需要,对运动技术进行了由浅入深、简便实用组合而成的。其方法简单多样,动作合理实用。学生可以根据本书的实效性,并结合自身特点,以达到开阔视野、拓宽思路、增加学习兴趣,自学锻炼,养成良好的运动习惯。

《小球入门》这本书在出版过程中,得到金宝玉副教授的关心和指导。在此表示谢意。

尽管编者全力投入,但本书疏漏在所难免,诚盼广大同学和读者指正。

编者

2000年6月

目 录

序

前言

第一章 网 球 1

第一节 网球运动概述 1

一、场地 1

二、球场固定物 2

三、球 2

四、球拍 2

第二节 网球运动的基本技术 2

一、东方式握拍法 2

二、发球 3

三、接发球 4

四、发球与接发球的练习方法 5

五、正、反手抽击球 5

六、截击球 6

七、高压球和挑高球 7

八、击反弹球和放短球 8

九、底线球与破网球 9

第三节 网球运动的基本战术 10

一、发球上网与双上网战术 10

二、接发球战术·····	11
三、双打战术·····	11
第四节 裁判法与简易规则·····	11
一、裁判法·····	11
二、规则·····	12
第二章 乒乓球·····	16
第一节 乒乓球基本技术·····	17
一、握拍法·····	17
二、基本站位和基本姿势·····	18
三、发球·····	18
四、接发球·····	21
五、推挡球技术·····	21
六、攻球技术·····	24
七、弧圈球技术·····	29
八、搓球技术·····	32
九、削球技术·····	33
第二节 乒乓球基本战术·····	37
一、发球抢攻战术·····	37
二、对攻战术·····	38
三、拉攻战术·····	39
第三节 双打·····	40
一、双打的配对和移动·····	40
二、双打的发球和接发球·····	41
第四节 乒乓球竞赛组织与编排·····	42
一、竞赛的组织·····	42
二、竞赛制度和编排方法·····	43
第五节 乒乓球基本规则和裁判法·····	55

一、乒乓球基本规则·····	55
二、比赛的器材和场地·····	57
第三章 羽 毛 球 ·····	59
第一节 羽毛球运动的概况 ·····	59
一、羽毛球运动起源与发展·····	59
二、羽毛球运动的锻炼价值·····	60
三、羽毛球场地、器材 ·····	61
第二节 羽毛球运动的基本技术 ·····	63
一、握拍方法·····	63
二、发球与接发球·····	65
三、步法·····	69
四、击球·····	74
五、抽球技术·····	80
第三节 羽毛球的练习方法 ·····	81
一、培养兴趣·····	81
二、熟悉球性·····	82
三、模仿练习·····	82
四、技术动作练习·····	83
五、固定球路练习·····	83
第四节 羽毛球基本战术 ·····	84
一、战术指导思想·····	84
二、运用战术原则·····	84
三、战术要求·····	84
四、单打战术·····	85
五、接发球战术·····	86
六、逼反手战术·····	86
七、双打战术·····	87

第五节 羽毛球运动规则	90
一、比赛规则	90
二、裁判员的职责	94
三、主裁判员手势	95
第四章 毽球	97
第一节 毽球运动的概况	97
第二节 毽球运动基本技术	98
一、发球	98
二、接一传	100
三、第二传	105
四、扣球	108
五、拦网	114
六、防守	116
第三节 毽球运动的场地、设施、比赛队 和比赛规则	117
一、场地、设备与器材	117
二、比赛队	120
三、比赛规则	121
第五章 增强人体基本素质,发展基本活动能力	126
第一节 发展速度素质,提高快速奔跑能力	126
一、速度素质的基本概念	126
二、发展速度素质,提高奔跑能力的练习方法	127
三、发展速度素质练习的注意事项	130
第二节 发展力量素质,提高投掷跳跃、悬垂、支撑、 攀登和爬越能力	130
一、力量素质的基本概念	130
二、发展力量素质的练习方法	131

三、发展力量素质练习的注意事项	134
四、提高投掷、跳跃、悬垂、支撑、攀爬能力的 练习方法	134
第三节 发展耐力素质,提高人体抗疲劳能力	140
一、耐力素质的基本概念	140
二、发展耐力素质,提高抗疲劳能力的练习方法	141
三、发展耐力素质练习的注意事项	142

第一章 网 球

第一节 网球运动概述

随着我国人民生活水平的提高,网球运动以它特有的魅力吸引着越来越多的参与者,对增进健康、调节生活节奏、陶冶情操有积极作用。由于它具有运动量和运动强度可以随意调节、适合不同年龄的人等特点,所以近几年网球运动在我国得到了迅速普及和发展,同时深受大学生的喜爱,并作为大学体育的一门课程,供学生选择。

一、场地

网球场是一个长方形,边长为 23.77m,单打场地宽为 8.33m,双打场地宽为 10.97m。中间有球网张挂在边线 0.914m 的网柱上。网柱直径不超过 15cm,网中间用 5cm 宽的白布将网拉接地面,其高度为 0.914m。球网上缘应用不少于 5cm、不大于 6.3cm 的白布包缝,球网要充分展开,下接地面,两端与网柱相接,网长为 12.65m,网眼为 3.5cm。网的颜色多为黑色。在单打线距网 6.4m 处分别画两条与底线平行的线段,谓发球线,连接两条发球线的中点,谓中线,其长度为 12.8m,在底线中间向场地内画一条 10cm 长的线段叫做中点。

二、球场固定物

包括球网、网柱、单打支柱、绳、中心带、网边白布、球场周围的挡网、看台、固定或可移动的坐椅及其占有人,场地上空的设备、树木以及裁判员、司线员、拾球员等。

三、球

网球为白色或黄色,外表毛质均匀,没有缝线,直径为 6.35~6.67cm,重量为 56.7~58.5g,弹力为:从 2.54m 处自由下落时,能在场地上弹起 1.35~1.47m 高。

四、球拍

1. 球拍的击球面必须是平的,并由弦线上下交织而成,其组成格式要完全一样,弦线不应有附属物或突起。线以羊肠、尼龙及牛筋为主。

2. 球拍的总长不得超过 81.28 cm,总宽不得超过 31.75cm。拍框内沿纵长不超过 39.37cm,宽不得超过 29.21cm。重量没有严格规定。

第二节 网球运动的基本技术

学习打网球,采用什么样的方法握拍是初学者面临的第一个问题。握球拍时的松紧要适度,握拍要注意握得长些。这里介绍常用的东方式握拍法。

一、东方式握拍法

1. 正手握拍

大拇指与食指间成“V”字形,对准拍柄右上斜面,手掌和第二

掌指关节紧贴在主直面,五指包绕拍柄,食指稍离中指,掌根基本与拍柄底部齐平。

2. 反手握拍

“V”字形向左转动,对准拍柄左上斜面上缘,拇指直伸紧贴左垂直面,第二掌指关节紧贴右上斜面。

二、发球

发球是网球运动中最重要的技术,是惟一由自己掌握并组织进攻的良好机会,是取得比赛胜利的主要得分手段。

1. 握拍

初学者和一般网球爱好者采用东方握拍法为宜,这种握法适用于平击大力发球和一般旋转球。

2. 准备姿势与站立

两脚自然开立约同肩宽,身体重心放在两脚中间,左手持球轻托球拍在腰部,右手轻松地握住拍柄顶端,身体放松,两肩下沉。

3. 抛球

抛球是发球动作中最重要的环节。只有抛球准确才能发出一个理想的球。一般是抛在头的上方或稍前些,愈是大力发球,击球点愈是向前移动。抛球的高度以击球高度为准,当球上升停止即将下落之前相对静止的刹那间击发。

4. 引拍

持拍手与握球手臂同时下落,拍头经右脚上面摆肘向身体后边,然后继续向上摆,当拍子与肩同高时,转肩驱使拍头垂于背后呈驼背状态,同时向右转体 $45^{\circ}\sim 50^{\circ}$ 左右,身体重心由前脚移至后脚,左膝向前弓出,右膝亦弓,下颌抬起,此刻身体形成最大限度的背弓。然而身体仍然处于十分放松的状态。拍柄贴伏在虎口上,只有拇指和食指夹握拍柄,网臂在背后自由下垂。这时抛起的球尚未升到击球点,左臂上举指向球体下方。

5. 上举击球

继满弓待发之后,借驼背下沉之势反弹到至高点,迅及蹬地转体、转肩,身体重心移至前脚,肘部抬起带动臂膊上举球拍,大小臂以转机般的动作,协调配合小臂的旋内动作,强力扣腕,右脚离开地面,左脚尖踮起,两眼盯住球,球拍尽量向前上方伸够,以平行于球网的拍面从至高点打球体的后上部。

6. 随挥

当球拍击中球之后,两眼仍要注视球飞行的方向,头不要低下来。右肩大约转动 $230^{\circ}\sim 240^{\circ}$,继续以随挥的力量将球拍经体前从左膝侧面挥向身后,上体前倾,右肩明显低于左肩,右脚上步维持身体平衡。击球点要结束在不低于肩的位置上。在拍面接触球的一刹那,手臂自然紧张加力,而且是一个爆发式的加力。

三、接发球

接发球在网球运动中是较难掌握的技术。因为来球在刹那间千变万化,因此,要成功地接发球,必须在球过网前预测来球的方向、速度,及时到位适时还击。

1. 接发球的握拍

握拍要松动,但从拍面接触球前的一刹那开始,要紧握网拍,加之手腕固定保持拍面稳定,即使不能有力还击对方的凶猛来球,也可用稳固的拍面顶住来球。

2. 准备姿势与站位

两手持拍于腹前,两脚自然开立,上体稍前倾,重心放在两前脚掌上,并要不停地跳动或轻轻地晃动,屈膝弯腰,抬起下颌两眼注视来球。一般站位于有效发球最大角度的分角线上或略偏于反拍位置。

3. 击球

当向来球方向移动时,网拍与身体重心同时转动,并向击球方