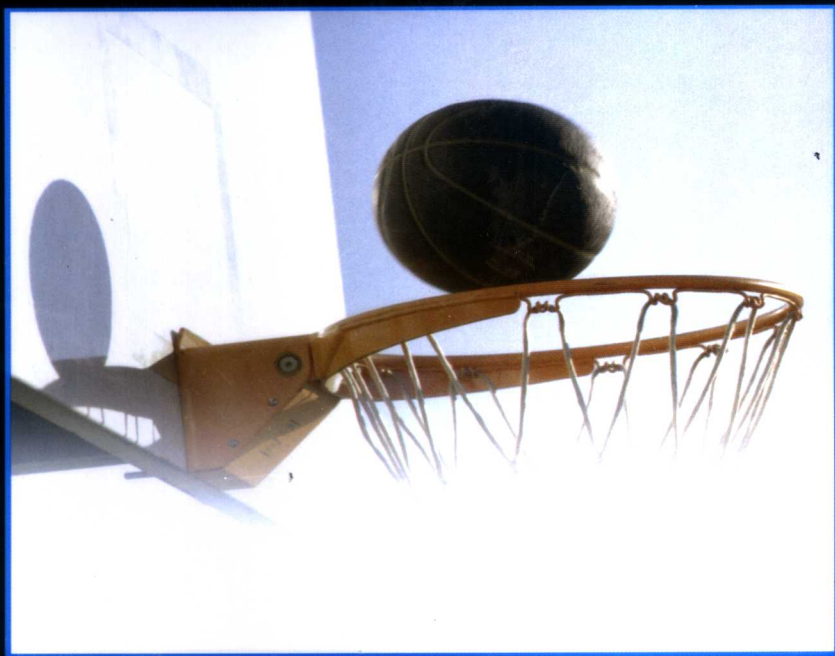




高等院校公共基础课系列教材

体育与健康 下册

王良民 主编



科学出版社

www.sciencep.com

高等院校公共基础课系列教材

体 育 与 健 康

(下册)

王良民 主 编

科 学 出 版 社

北 京

内 容 简 介

本书分上、下册。上册是对体育理论知识的阐述,共分12章,主要针对体育文化、体育的健康知识、体育锻炼、体育的保健、体育竞争与欣赏等进行了较全面的论述;下册是对实践经验的总结,共分13章,主要介绍相关体育运动项目的基本技术、战术、动作技巧、套路要领、竞争规则等内容,对大学生科学地进行体育锻炼和体育竞争活动具有指导作用。

本书面向广大学生和体育爱好者,通俗易懂,并附有详细、准确的动作图解,适合高校师生的教与学,也对乐于强身健体的公众具有较强的指导意义。

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康·下册/王良民主编. —北京:科学出版社 2005
(高等院校公共基础课系列教材)

ISBN 7-03-016241-2

I. 体… II. 王… 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 104276 号

责任编辑:田悦红/ 责任校对:都 岚

责任印制:吕春珉 / 封面设计:飞天创意

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

新 蕾 印 刷 厂 印 刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2005年9月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2005年9月第一次印刷 印张:25

印数:1—16 000 字数:566 000

定价:50.00 元 (共二册)

(如有印装质量问题,我社负责调换<环伟>)

销售部电话 010-62136131 编辑部电话 010-62138978-8007 (HZ02)

本书编写人员

主 编 王良民

副主编 王加强 闻一平

编 委	王良民	王加强	闻一平	陈孟忠	徐剑雄
	刘玉婷	段 锋	汤显锋	楼晨辉	杨 玮
	黄 果	汪晓鸣	黄贤德	刘家彤	吕 克

前 言

未来的健康教育绝不是单纯生物本能的运动教育，而是潜移默化地赋予其丰富的人文思想内涵的身体健康教育。我国高等院校体育在贯彻“健康第一”的指导思想下，正向着体育与健康的方向转化。在此背景下，本书分上、下两册出版，正适应了高校体育教学改革的需要。

本书的特点是以科学性、知识性、教育性和实用性为基本原则，健康教育与素质教育并重，理论引导与实践培训相结合，融课程教学与课外锻炼于一体。

本书上册是对体育理论的阐述，下册是实践总结的结晶。本书旨在提高大学生体育文化品位，激发大学生自觉锻炼的兴趣，引导大学生个性化体育发展，培养终生体育锻炼的习惯，以实现体育课内外教学一体化进程。

全书参与编写人员名单如下（按教材目录排序）：

本书上册由刘守燕、朱雅敏、张宗仪、章爱珍、姚向珍、吴彩芳、王志萍、陈再勇、毛建盛、常华军、裘玲珍、毛必坚等共同编写。

本书下册由王良民、王加强、闻一平、陈孟忠、徐剑雄、刘玉婷、段锋、汤显锋、楼晨辉、杨玮、黄果、汪晓鸣、黄贤德、刘家彤、吕克等共同编写。

由于编者水平有限，不妥之处在所难免，敬请广大读者批评指正，我们将悉心修改、补充与完善。

目 录

第一章 篮球	1
第一节 概述	2
一、篮球运动起源与发展	2
二、赛事简介	2
第二节 篮球基本技术	4
一、运球	4
二、传、接球	7
三、投篮	12
四、持球突破	16
五、个人防守	17
第三节 篮球基本战术	20
一、篮球基础战术配合	20
二、篮球全队战术配合	25
第四节 篮球竞赛规则	28
一、比赛场地和器材	28
二、球队	29
三、服装	29
四、队员受伤	29
五、比赛时间、比分相等和决胜期	29
六、球的状态	29
七、跳球——交替拥有	30
八、如何打球	30
九、球中篮和它的得分值	30
十、掷球入界	30
十一、要登记的暂停	31
十二、替换	31
十三、比赛因弃权和因缺少队员告负	31
十四、违例	32
十五、犯规	33
十六、双方犯规	34
十七、违反体育道德的犯规	34



十八、取消比赛资格的犯规	35
十九、队员的技术犯规	35
思考题	35
第二章 排球	36
第一节 概述	37
一、排球运动的起源	37
二、排球运动的传播	37
三、排球运动的繁衍	37
第二节 基本技术	38
一、准备姿势	38
二、移动	39
三、发球	40
四、垫球	42
五、传球	45
六、扣球	47
七、拦网	49
第三节 排球战术	50
一、排球战术的基本理论	50
二、个人战术	51
三、集体进攻战术	54
四、集体防守战术	57
第四节 评价与欣赏	58
一、排球竞赛规则和裁判法	58
二、排球比赛欣赏	61
思考题	62
第三章 足球	63
第一节 概述	64
一、足球运动的起源与发展	64
二、赛事简介	65
第二节 足球技术	65
一、踢球技术	65
二、头顶球	68
三、掷界外球	70
四、停球	70
五、运球	74





六、拦截球.....	78
七、守门员技术.....	79
第三节 足球战术.....	83
一、足球比赛阵型和战术打法.....	83
二、进攻战术.....	84
三、防守战术.....	86
第四节 足球竞赛规则.....	86
一、比赛场地.....	86
二、比赛用球.....	89
三、队员.....	89
四、队员装备.....	89
五、比赛时间.....	89
六、比赛进行及死球.....	90
七、计胜方法.....	90
八、比赛开始和重新开始.....	90
九、犯规与不正当行为.....	93
十、越位.....	94
十一、踢球点球决胜.....	95
十二、裁判员.....	96
十三、助理裁判员.....	96
第五节 足球比赛欣赏.....	97
一、观战准备.....	97
二、从不同角度去欣赏比赛.....	98
三、做出自己的评价,提高观察水平.....	100
思考题.....	100
第四章 乒乓球.....	101
第一节 概述.....	102
一、乒乓球运动的起源.....	102
二、乒乓球运动的健身作用.....	102
第二节 乒乓球技术的入门与基础.....	103
一、握拍法.....	103
二、基本站位与准备姿势.....	104
三、基本步法.....	105
第三节 乒乓球运动的基本技术与战术.....	107
一、发球与接球技术.....	107



二、推挡球与反拨球技术	111
三、攻球技术	111
四、搓球技术	114
五、削球	115
六、乒乓球运动主要战术	116
第四节 如何提高击球质量	120
一、怎样加强球的旋转	121
二、怎样提高击球速度	121
三、怎样增大击球力量	121
四、怎样提高命中率	122
五、提高控制、变化落点质量的方法	123
第五节 乒乓球运动的评价与欣赏	123
一、乒乓球打法的技术类型	123
二、乒乓球重大赛事	124
三、乒乓球比赛规则要点	124
思考题	126
第五章 羽毛球	127
第一节 概述	128
第二节 羽毛球运动入门与基础	129
第三节 羽毛球基本技术	131
一、握拍	131
二、发球	131
三、击球	134
第四节 羽毛球运动的基本战术	145
一、单打的打法类型	145
二、双打的打法类型	146
三、战术简介	147
第五节 竞赛规则简介	149
思考题	154
第六章 网球	155
第一节 概述	156
一、网球运动的起源与发展	156
二、网球运动在我国	157
三、网球场地与装备	158



第二节 网球基本技术	161
一、握拍法	161
二、正手击球	163
三、反手击球	165
四、发球	167
五、接发球	169
六、截击球	170
七、高压球	172
八、挑高球	173
九、放小球	174
十、反弹球	175
第三节 评价与欣赏	176
一、单打规则	176
二、双打规则	178
三、网球比赛计分方法	179
四、网球比赛的休息时间	180
五、网球比赛的观赏	180
思考题	181
第七章 健身健美操	182
第一节 概述	183
一、健美操运动的起源	183
二、健美操运动的分类	183
三、健身健美操运动的特点	183
第二节 健美操基础	185
一、健身健美操基本动作	185
二、健身健美操的基本结构	195
三、健身健美操组合的变化因素	196
第三节 基本步伐组合	197
一、初级步伐组合	197
二、中级步伐组合	199
第四节 器械健身健美操	202
一、有氧踏板操	202
二、有氧哑铃操	204
第五节 特殊课程组合	206
一、有氧拉丁操	206

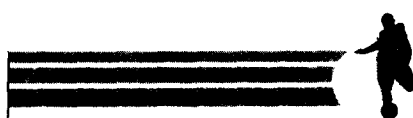


二、有氧搏击操	209
三、健身街舞	211
四、美体瑜伽	214
第六节 评价与欣赏	216
一、健身健美操运动的欣赏	216
二、竞技健美操的欣赏	217
思考题	218
第八章 健美运动	219
第一节 概述	220
一、健美运动	220
二、健美运动的健身作用	220
第二节 健美运动的理论和基本技术	222
一、健美训练原则	222
二、健美训练三要素	223
三、健美训练计划的制定	224
四、健美训练的动作速率	224
五、健美训练的运动负荷	225
六、健美训练中的有氧练习	226
七、健身房中的减肥减脂训练	227
第三节 发达身体各部位主要肌肉群的锻炼方法	227
一、胸部肌肉的锻炼	227
二、背部肌肉的锻炼	231
三、肩部肌肉的锻炼	237
四、上臂肌肉的锻炼	239
五、前臂肌肉的锻炼	244
六、腹部肌肉的锻炼	246
七、大腿肌肉的锻炼	249
八、小腿肌肉的锻炼	252
第四节 人体健美鉴赏	254
一、男性健美的标准	254
二、女性健美的标准	255
思考题	256
第九章 体育舞蹈	257
第一节 概述	258
一、体育舞蹈的起源和发展	258



二、体育舞蹈的分类	259
第二节 华尔兹	259
一、舞程向和舞程线	259
二、摩登舞步结构要素	260
三、华尔兹的基本功	261
四、华尔兹舞的基本步练习	264
五、华尔兹舞的套路组合练习	270
第三节 伦巴	271
一、拉丁舞的舞程向与舞程线	271
二、拉丁舞髋部的韵律摆动	272
三、拉丁舞的步伐	272
四、拉丁舞的切分	272
五、拉丁舞的舞步结构要素	272
六、伦巴的基本功	272
七、伦巴舞基础步伐与套路组合	275
八、伦巴舞的套路组合练习	289
第四节 评价与欣赏	291
一、体育舞蹈评判标准	291
二、体育舞蹈十支舞的起源和特点	292
思考题	296
第十章 武术	297
第一节 概述	298
一、武术的形式、内容和分类	298
二、武术的特点和作用	299
第二节 武术基本功	301
一、手型	301
二、步型	301
三、肩臂练习	303
四、腿部练习	304
第三节 初级长拳(第三路)	307
一、预备动作	307
二、第一段	308
三、第二段	310
四、第三段	313
五、第四段	316





六、结束动作	319
第四节 武术散手	319
一、散手的特点	319
二、散手的基本技术	320
三、散手基本技术的一般训练步骤	326
四、散手战术训练的一般步骤	327
思考题	328
第十一章 跆拳道	329
第一节 概述	330
第二节 跆拳道基本技术	330
一、礼仪	330
二、实战姿势	331
三、步法	331
四、基本腿法	334
第三节 跆拳道竞赛规则	338
一、比赛场地	338
二、运动员	339
三、体重级别	339
四、比赛时间	339
五、称重体重	339
六、允许的技术和攻击的部位	339
七、犯规行为	340
八、优势判定	341
九、获胜方式	341
十、击倒	341
十一、击倒后的处理程序	341
十二、比赛结束后的处理	342
十三、比赛中断的处理程序	342
思考题	342
第十二章 轮滑	343
第一节 概述	344
一、轮滑运动起源与发展	344
二、轮滑运动的装备	344
第二节 轮滑基本技术	345
一、陆地模仿技术	345





二、轮上技术.....	347
三、制动停止方法.....	348
四、弯道滑行技术.....	350
五、脚尖滑行技术.....	353
六、倒滑技术动作.....	355
第三节 评价与常识.....	358
一、安全常识.....	358
二、直排轮鞋维修与保养.....	358
三、《速度轮滑竞赛规则》简介.....	359
思考题.....	363
第十三章 定向运动.....	364
第一节 概述.....	365
一、什么是定向运动.....	365
二、智力+体力=聪明人的运动.....	365
三、定向运动的分类.....	366
四、定向运动的历史.....	366
第二节 定向运动的基础知识与基本技能.....	366
一、定向地图.....	366
二、地图比例尺.....	367
三、地图上的语言.....	368
四、地图上的等高线.....	369
五、定向地图使用时要注意什么.....	370
六、指北针.....	370
七、如何利用线形地貌.....	372
八、定向运动的训练方法.....	375
九、一条好的路线特征.....	376
十、点标(检查点)说明.....	376
第三节 定向运动比赛.....	377
一、定向运动比赛的裁判组成及人数.....	377
二、起点裁判职责、工作程序及方法.....	377
三、终点裁判职责、工作程序及方法.....	378
四、定向越野比赛的犯规与处罚.....	379
思考题.....	381
主要参考文献.....	382



**S
P
O
R
T**



第一章

篮 球



第一节 概述

一、篮球运动起源与发展

篮球是 1891 年由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德（旧译春田）市基督教青年会训练学校体育教师 J. 奈史密斯（James Naismith）博士创造的。起初，他将两只桃篮分别钉在健身房内看台的栏杆上，桃篮上沿距离地面 3.04m，有足球作比赛工具，向篮投掷。投球入篮得 1 分，按得分多少决定胜负。每次投球进篮后，要爬梯子将球取出再重新开始比赛。以后逐步将竹篮改为活底的铁篮，再改为铁圈下面挂网。到 1893 年，形成近似现代的篮板、篮圈和篮网。比赛每队上场定为 5 人。1908 年美国制定了全国统一的篮球规则，并有多文字出版，发行于全世界。这样，篮球运动逐渐传遍美洲、欧洲和亚洲，成为世界性运动项目。

1936 年第 11 届奥运会将男子篮球列为正式比赛项目，并统一了世界篮球竞赛规则，此后，随着技术、战术和运动员身体素质的发展，规则多次修改。特别是 20 世纪 50 年代后期以来，规则的改变对篮球比赛的攻守速度，对运动员的身体、技术、战术以及意志、作风等方面提出更高的要求，促进了篮球技术水平的迅速提高。女子篮球是 1976 年第 21 届奥运会上才列为正式比赛项目的。1992 年巴塞罗那第 25 届奥运会篮球赛中美国“梦之队”的绝妙表现，显示着篮球运动整体内容结构和优秀运动队伍综合智能、技能、能力结构发生了质的变化。

我国篮球运动是 1895 年前后由天津中华基督教青年会传入中国的，随后在北京、上海基督教青年会里也有了此项活动。1936 年 8 月我国第一次参加奥运会篮球赛（男子），1984 年在美国洛杉矶举行的第 23 届奥运会女子篮球比赛中获第 3 名。1992 年在西班牙巴塞罗那举行的第 25 届奥运会女子篮球比赛中获得亚军。1995 年我国推出了男子甲级联赛。1996 年、2004 年的奥运会男子篮球比赛中均获得第 8 名。我国篮球运动继续向着“高”、“快”、“全”、“准”等趋势发展。

二、赛事简介

（一）NBA 简介

1. NBA 发展史

NBA 是 National Basketball Association 的缩写（国家篮球协会），成立于 1946 年 6 月 6 日。成立时叫 BAA，即全美篮协会（Basketball Association of America），是由十一家冰球馆和体育馆的老板为了让体育馆在冰球比赛以外的时间，不至于闲置而共同





发起成立的。BAA 成立时共 11 支球队。1949 年 BAA 吞并了当时的另外一个联盟 (NBL)，并改名为 NBA。1976 年 NBA 吞并了美国篮球协会 (ABA)，球队增加到 22 支。NBA 进入 20 世纪 80 年代后迎来了快速发展阶段，80 年代中期在湖人队与凯尔特人两强的良性竞争下，NBA 的魅力迅速上扬。到 90 年代，NBA 跨入了“公牛王朝”。乔丹以娴熟的球技完成了“飞人”的演绎，创造了 8 年内两次三连冠的神话，NBA 进入了颠峰时期。1990 年奥兰多魔术队和明尼苏达森林狼队加入 NBA。1995 年两支加拿大球队，即多伦多猛龙队和温哥华灰熊队加入 NBA，使 NBA 的球队达到 29 支。2004 年夏洛特山猫队的加入，使 NBA 的队伍扩大到 30 支。

2. NBA 赛制

常规赛从每年的 11 月初开始，至第二年的 4 月 20 日左右结束。季后赛从 4 月下旬开始，到 6 月中旬决出总冠军为止。NBA 的 29 支球队在常规赛季共进行 1189 场比赛。每个球队均比赛 82 场。比赛采用主客场制，球队互相间比赛场数不等，同一赛区同一联盟的球队相互间各赛 4 场，不同联盟之间的球队相互间赛 2 场。常规赛结束后，按照比赛胜率（胜场数/82）的高低排出东、西部的前 8 名，共 16 支队伍参加季后赛。1 对 8，3 对 6，2 对 7，4 对 5。季后赛采取淘汰制。NBA 东西部的总冠军决战均采用 7 战 4 胜制（2，3，2）。

3. NBA 走进中国的历程

王治郅 2001 年 4 月 5 日为达拉斯小牛首次上阵，成为历史上首名在 NBA 打球的中国球员。他于 2002 年加盟洛杉矶快船；2003 年 12 月 1 日，与迈阿密热火队签约两年。巴特尔 2002 年 2 月 27 日加盟丹佛掘金队，成为第二名在 NBA 打球的中国球员，后来他辗转活塞、马刺、猛龙、尼克斯等球队。姚明在 2002 年以状元秀的身份加入休斯顿火箭队，成为第三名在 NBA 打球的中国球员，并连续 3 年入选 NBA 全明星阵容。

中国的 WNBA 球员：郑海霞是首位晋身 WNBA 的中国女子篮球员。WNBA 首个季赛除了投射命中率（61.8%）是全 WNBA 之冠外，她还获得 WNBA 第一届最具体育精神奖，第二个球季宣布退役。现役的球员是君主队的苗立杰、隋菲菲。

（二）CBA 情况简介

全国篮球甲级联赛，简称 CBA 联赛。1995 年 10 月，由国家体育总局篮球运动管理中心主办，正式推出了与国际接轨的甲级联赛。首届有 12 支队伍参加。采用主客场制，分预赛和决赛两个阶段。决赛阶段按预赛名次分为上区决 1~4 名，中区决 5~8 名，下区决 9~12 名（又称保级圈），列第 11、12 名的队降至乙级队。1996 年至 1997 年赛季的 CBA 联赛，中国篮协将联赛分为 3 个等级：甲 A12 个队，甲 B10 个队，乙级联赛 6~8 个队。甲 A 和甲 B 联赛后两名降级，甲 B 和乙级联赛的前两名升

