

湖南省中等专业学校试用教材

体 育

中等专业学校体育教材编写组

下 册

湖南省教育厅



目 录

下 册

第四章 球 类	(369)
第一节 基本知识.....	(369)
第二节 发展身体素质的练习.....	(384)
第三节 篮球.....	(391)
第四节 排球.....	(441)
第五节 足球.....	(476)
第五章 武 术	(503)
第一节 武术运动的意义.....	(503)
第二节 基本功练习.....	(506)
第三节 套路动作.....	(522)
一、民兵拳.....	(522)
二、初级长拳第三路.....	(531)
三、初级剑.....	(555)
四、太极拳.....	(581)
五、太极剑.....	(613)
第四节 攻防格斗练习.....	(636)
第六章 游 泳	(645)
第一节 游泳运动的基本知识.....	(645)

第二节	熟悉水性.....	(649)
第三节	蛙泳.....	(653)
第四节	爬泳.....	(663)
第五节	出发和转身.....	(669)
第六节	水中救护.....	(672)

附 件:		(679)
------	-------	---------

一、中国、亚州、世界田径最高纪录.....	(679)
二、我国田径运动员技术等级标准.....	(685)
三、我国游泳运动员技术等级标准.....	(687)

第四章 球 类

第一节 基 本 知 识

一、篮、排、足球运动的特点和锻炼身体的价值

一八九三年篮球运动传入我国，一九〇五年我国就已经有了排球运动，现代足球运动于一八四〇年开始传入我国。在旧中国，篮、排、足球运动，只局限于少数人的活动，发展十分缓慢，运动技术水平很低。

中华人民共和国成立后，在党和政府的重视和关怀下，篮、排、足球运动迅速普及和提高，成为我国广大人民群众所喜爱的运动项目。我省中等专业学校普通体育课教学大纲，选编了篮、排、足球为教材和课外开展体育活动的內容，深受广大学生欢迎。

篮、排、足球运动共同的特点：

（一）锻炼身体有多方面的作用

篮、排、足球运动包含了跑、跳、投等各种动作。比赛时情况错综复杂，变化多端，要求运动员随时作出各种迅速的移动，急起、急停、急转，奔跑、跳跃等各种各样的技术动作。不仅要注意球的转移，还要注意同伴和对方队员的行动，及时作出各种判断。因此，通过锻炼能改善人体中中枢神

经系统和内脏各器官的功能，增进身体健康，全面发展速度、力量、耐力、灵敏以及弹跳力等身体素质。

（二）对抗性

比赛中你攻我守，始终是在紧张激烈的对抗中进行的，它要求队员在快速度变化的环境中与对手争夺，这就能培养人们的积极、果断、勇敢、顽强和克服困难的精神。

（三）集体性

球队比赛是集体进行的。不仅要发挥个人技术的特长，更重要的要有全队的密切配合，才能取胜。往往因一个队员一个动作的错误，就会影响全队战术配合，从而失去进攻或取胜的机会。这就要求队员必须具有高度的组织纪律性，团结友爱和集体主义精神。

（四）能提高锻炼的兴趣

由于比赛是集体进行，双方竞争激烈，技术动作和战术配合变化万千，比赛中精湛的技术，巧妙成功的配合，常常妙趣横生，引人入胜。因而篮、排、足球运动是广大青少年最喜爱的运动项目之一。

（五）群众性

由于篮、排、足球运动具有上述优点，且不受年龄、性别的限制，运动量可大可小，所以它能吸引广大人民群众参加，成为丰富人民文化生活的重要内容，具有广泛的群众性。

篮、排、足球运动在世界各国开展十分普遍，当前，已成为国际交往的手段。彼此相互学习、交流经验，为促进与各国人民之间的友谊和了解，发挥了积极的作用。

二、篮球、排球、足球竞赛规则简介

（一）篮球

1、比赛时间

比赛分上、下两半时，每半时二十分钟，中间休息十分钟。下半时終了得分相等，可延长五分钟作为决胜期继续比赛，必要时可延长几个五分钟，直至分出胜负。

2、带球走

有下列情况之一者，应判带球走：

（1）持球者做运球或突破时，中枢脚离地之后球才离手（移动中停步，脚分前后，后脚为中枢脚；两脚平行，可用任何一脚作中枢脚）。

（2）跳起传球或投篮未成，落地后仍持球在手。

（3）篮下持球晃动做跳起投篮时，移动了中枢脚。

（4）移动中接球停步，脚分前后，后脚向前并步投篮。凡带球走违例时，由对方在就近的边线外发界外球。

3、争球和跳球

下列情况，均应判为争球：

（1）双方队员握球相持不下。

（2）双方队员同时触球使球出界。

（3）球停在篮圈支颈上。

（4）持球队员被严密防守，五秒钟内不能进行运球、投

篮、传球时，判为争球。

争球或双方犯规时由双方有关队员在就近的圆圈 内 跳球。

每半时或决胜期开始，应在中圈跳球。

4、两次运球

(1) 一次运球完毕，又再次运球。

(2) 运球时两手同时拍球。

(3) 运球中手掌向上托球或持球翻腕超过九十度使球改变方向。

以上都是两次运球违例。但是，运球后，球被对方打落，而再运球；接传球不稳或打落对方的球，落地后接住，再运球；运球时，球离了手，脚跑几步再拍球。这些，都不是两次运球。

5、三秒钟违例

某队控制球时（即队员持球、运球、传球和掷界外球的队员在界外持球时），同队队员在对方篮下禁区内（不包括罚球线后的半圆）滞留超过三秒钟，应判三秒违例。由对方在正对罚球线的边线外发界外球。

但是，持球队员投篮出手后，三秒的计算即时停止。如进攻队再控制球时，三秒钟要从新算起。所以，有时在篮下连投几次不中，也不一定出现三秒违例。

6、五秒钟违例

(1) 发界外球时，发球队员五秒钟未将球掷入场内。判违例，由对方发界外球。

(2) 罚球时，罚球队员得球后，五秒钟内未将球投出。算一次罚球违例。

(3) 持球队员被对方严密防守封住而持球五秒钟，判为

争球（见争球和跳球）。

7、十秒和三十秒违例

进攻队要在十秒钟内使球进入前场，否则即判违例。进攻队控制球时，三十秒钟内必须投篮，否则算违例。由对方在违例地点的边线外发界外球。

8、球回后场

（1）球进入前场后 又将球传给后场的同伴。

（2）从后场起跳，在空中接住同伴从前场传来的球随球落到前场。

（3）队员骑跨中线，接前场同伴传来的球算球回后场。如接后场传来的球，只许向前运球或传球。若原地运球，或持球抬起前场的脚作转身、跨步动作，应判球回后场。

（4）队员在前场抢断球或抢篮板球，把球打到本方的后场，而为同队队员所获时。

在前场直接从中圈跳球中接到球时，可以传回后场。

球回后场违例时，由对方在边线外的中点处发球，这时发球队员可将球传给场上任何地方的队员。

9、球出界

球接触界外地面或物件为球出界。如球在空中越界，队员从场内跳起将球捞回是好球。但是，如果捞球队故意将球击向对方队员，因而使球出界，则判捞球队员使球出界。如果粗暴地击向对方队员，还可判为技术犯规。

10、侵人犯规

比赛中，队员使用不合理的动作，造成身体接触，有碍比赛的正常进行，应判为侵人犯规。如果队员不是为了抢球，而是有意地造成侵人犯规叫“故意犯规”。

（1）防守队员犯规：

防守队员从后面抢球或打球时，造成了推、撞、抱等身体接触；防守队员突然横插在对方无球队员前进的路线上，其位置离对手太近，使双方发生了不可避免的推、撞现象；对方持球突破时，防守者伸展手臂或用肩、膝、脚阻碍对方前进，出现了推、拉、顶、绊等身体接触；防守队员对正在投篮的队员出现打手、点腕、撞、顶、推等动作，造成了身体接触，都应判防守队员犯规。

（2）进攻队员犯规：

防守队员已占据合理的防守位置和采用合理的防守动作，而进攻队员不改变方向，利用运球冲撞了防守队员，为带球撞人；进攻队员在跳起投篮时，扛、顶或压在合理防守位置上的对方队员；为了掩护同伴摆脱防守，掩护人用伸展手臂、肩、膝等动作阻碍对方行动造成了推、撞、顶等现象，应判进攻队员犯规。

（3）侵人犯规的罚则：

①出现犯规时，都要给犯规队员登记一次犯规。对非投篮队员犯规，不罚球由被犯规的队发界外球。对正在做投篮动作的队员犯规时，投中有效，再判给一次罚球。如投篮未中，判给被犯规的队员罚球两次。如两次罚球没有全部罚中，则追加一次罚球（即“三代二”罚球）。

②全场比赛中，某队员犯规五次，必须立即退出比赛。

③全队每半时（决胜期是下半时的继续）累计犯规达八次，从第九次开始，非控制球的同队队员犯规时，均判给对方罚球两次。对非投篮的队员犯规时，这种判罚没有追加的罚球。

11、暂停与换人

比赛中，当裁判员鸣笛成死球时，双方都可以要求暂停。当某方投篮得分时，也可给予对方一次暂停。每次暂停以一分钟为限。每半时各方各有两次暂停的机会。决胜期各有一次暂停的机会。

当场上发生犯规、争球裁判员鸣笛时，双方都可以请求换人。违例成死球时（例如带球走、两次运球、球出界），只有发界外球的一方可以要求换人。换人被准许之后，对方也可以进行换人。换人的时间为二十秒钟。

12、临场裁判员的分工与配合

为了更好地完成裁判工作任务，要做到既分工又合作。

图4—1是全场划区的分工法。图4—2是全场区域的分工法。裁判员跑动的路线如图所示。当球进入甲区的篮下时，甲裁判（此时甲成为全场裁判）跑到端线观察，乙裁判可跑进场内。裁判之间应保持一个在球的斜前方，另一个在球的斜后方。

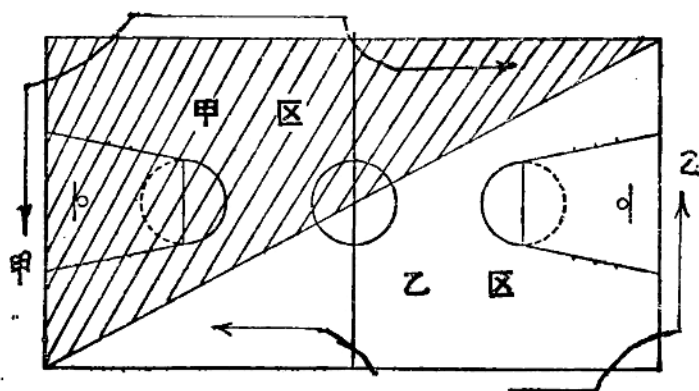


图4—1

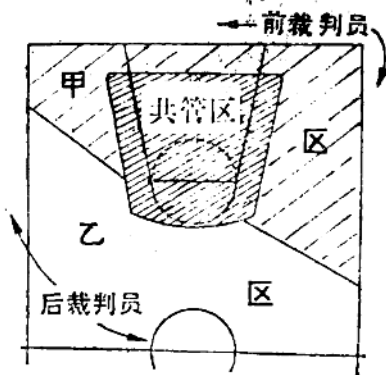


图 4—2

(1) 球进入甲区时,甲裁判员重点观察有球队员及其附近的情况,而乙裁判员则重点看四周无球队员的情况。如果球到乙区,则两个裁判员立即交换观察重点。

(2) 球在篮下共管区时,发生的问题最多,两个裁判员都要兼顾。前裁判重点观察肩以下的犯规动作和违例情况。后裁判重点观察肩部以上的犯规,投球是否中篮及外围队员的情况。

(3) 球出界时,应由离球近的裁判员宣判。另一裁判员可不必鸣笛。发全场界外球、或犯规后发界外球,裁判员必须触球(即摸球)。

(4) 如两个裁判员同时鸣笛,应主动靠近发生违例或犯规地点最近的裁判员先判。如鸣笛有先后,应主动由先鸣笛的先判。宣判时宜以手势和术语并用。

(5) 每逢发生犯规或争球时,两个裁判员互换位置。当一个裁判员进行宣判时,另一名裁判员立即去把球拿在手中。

13、比赛场地规格

(见图4—3) 篮板下沿离地面2.75米。篮圈的上沿离地面3.05米。篮板伸入场内距离端线1.20米。

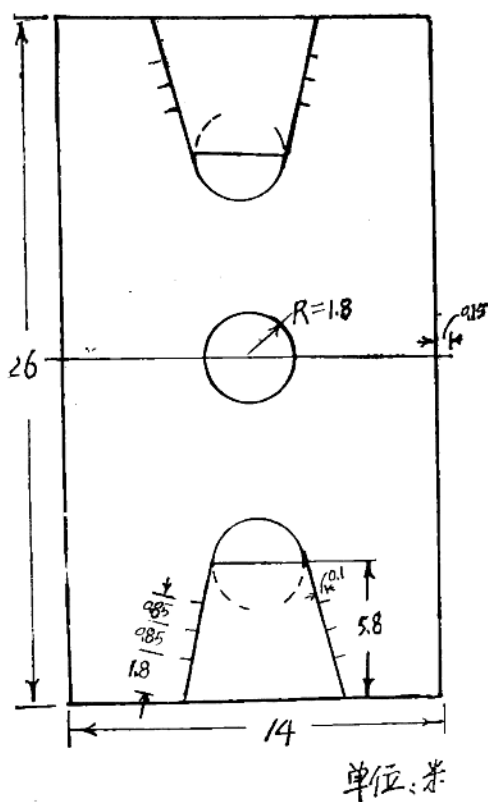


图4—3

(二) 排球

在每场排球比赛开始时，双方上场队员各六名。按照场上区域站位，站在靠近网前的二、三、四号位为前排，站在后面的一、六、五号位队员为后排。比赛开始先由发球队的

一号位队员在发球区进行发球，如果发球直接落在对方场区内，算得一分，继续发球。如果发球失误就失去发球权，则由对方二号位队员发球。依次按顺时针方向轮转发球。

在比赛过程中，球不落地，每队最多允许三次击球（拦网除外）将球击到对方场地；同时每个队员不得连续触球一次以上（拦网除外）。

每场正式比赛为五局三胜制，也可以采用三局二胜制，每局某队先满15分为胜一局，若遇双方得分14分时，必须有一方多得2分，如16:14, 17:15, 才算胜一局。如双方在各胜二局时，则第五局为决胜局，必须重新选择场地或发球权，并在决胜局中，任一方先得8分时，两队应立即交换场地，在交换场地后，双方队员不得任意交换位置和进行场外指导，交换场地后仍由发球一方继续发球。

场地设备：

排球比赛场地长18米，宽9米，球场四周划有5厘米的界线，线宽包括在球场面积内。两边的长线叫边线，两边短线叫端线，球场四周至少在2米内不得有障碍物。把18米球场分成均等的二个区，中间划一条线叫中线，在离中线3米的两区各有一条平行线叫限制线（也叫三米线），在两边端线右方各划有3米距离的发球区（图4—4）。

球网长9.5米，宽1米，在9米处球网的两边应有二条标志带和二根标志杆，杆长1.8米。球网高度男子为2.43米，女子为2.24米。一般非正式比赛可以根据具体情况自行确定。比赛球的园周为 66 ± 1 厘米，球的重量为 270 ± 10 克。

1、暂停

比赛成死球时，教练员或队长可以向裁判员要求暂停。

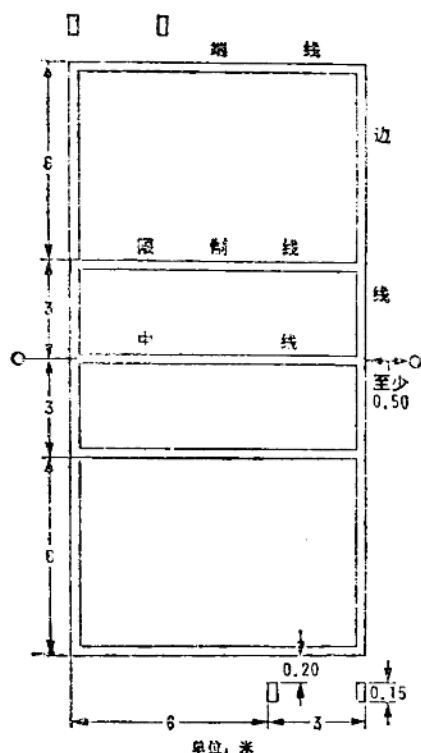


图 4—4

上的身体任何部位停留时间较长，没有将球清晰地击出，以及捞球、捧球、推球和携带球，都应判为持球。

4、连击

队员用腰部以上身体的任何部位，连续触球多于一次，应判为连击（拦网除外）。

5、四次击球

每队在将球击入对方场区前，在本方场区，最多可以击

暂停时，教练员可以在场外进行指导，每局比赛，每队可以有二次暂停，每次暂停时间不得超过30秒。

2、换人

比赛成死球时，教练员或队长可以向裁判员要求换人，但不得延误比赛，一经换人完毕，比赛立即开始。换人时，任何人（包括教练员）不得向场上队员进行指导，场上队员也不得离开场地。每局比赛每队换人不得超过6人次以上。

3、持球

当球在队员腰部以

球三次（拦网除外），多于三次即应判为四次击球。参加拦网的任何队员，在球触手后，可以再次击球，不判为连击，应认为允许三次击球中的第一次击球。

6、拦网

队员用腰以上身体任何部位，在球网附近，高于球网上沿，试图阻挡对方击过来的球（不论该队员是否跳起）称为拦网动作。当时有拦网动作的队员，触及球时，称为拦网。前排队员可以进行拦网，后排队员不得在网前进行拦网。集体拦网时，球触及一个队员或几个队员，并非同时触球，均算一次击球。

7、后排队员犯规

后排队员在限制线前或踏在限制线上，将高于球网上沿的球，直接击入对方场区，应判为后排队员犯规。

8、过网击球

扣球时，击球点越过网上沿垂直面，则判为过网犯规。

9、过网拦网

甲方队员向对方击球前，乙方拦网队员的手触及甲方场区上空的球，应判为乙方队员过网拦网。

10、过中线

比赛进行中，队员身体任何部位，越过中线触及对方场区地面，应判为过中线犯规。

11、触网

比赛进行中，队员的身体任何部位触网，应判触网犯规。但由于球被用力击入球网，因而使球网触及对方队员时，不应判为触网犯规。

12、界外球

球触及标志杆或标志杆外的球网；球落在界外地面上或触及球场以外的任何物体时，均判为界外球。

13、队员位置错误

在发球队员击球的一刹那违犯了下列规定，应判为队员位置错误：

同排队员的左右距离不受限制，但不得站在同排左边队员的左面或右边队员的右面，亦不得平行。同列队员的前后距离不受限制，但后排队员不得站在同列前排队员的前面，亦不得平行。

上述规定均以队员身体着地部分来判断。

发球击球之后，双方队员可以在本场区内任意交换位置。

（三）足球

1、比赛场地

比赛场地为长方形，地面平整。场地长90—120米，宽45—90米(图4—5)。国际比赛场地长100—110米，宽64—75米。一般

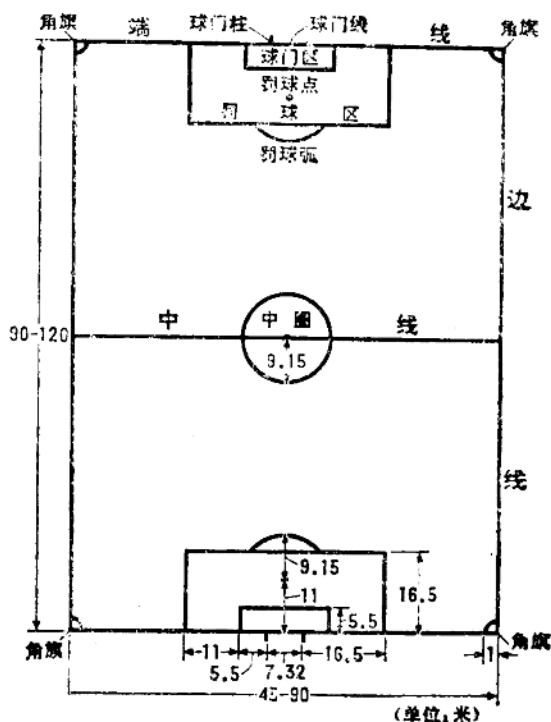


图 4—5

比赛可因地制宜，但球场的长度必须长于宽度。

2、球门、角旗、中线旗

在球场的两端各设一球门，是比赛进攻的目标。球门中心点距左右边线和端线相交点的距离对等。

球门两柱的内侧相距7.32米，横木的下沿距地面2.44米。球门柱横木一般用园木，其直径为12厘米。

在球场的四角，应各竖一面角旗。角旗是场地四周界线和球出边线、端线的标志。旗杆高至少1.5米。

在中线两端的边线外至少1米处，可各竖立一面与角旗大小相同的小旗，叫中线旗，作为中线的标志。

3、比赛用球

比赛用球球体要圆，球的圆周68—71厘米，重396—453克，充气后的压力为0.6—0.7公斤/厘米²。

4、比赛时间

正式比赛时间为90分钟，小型比赛为70分钟，每场比赛分上下两半场，上下半时之间休息5—10分钟。

5、参加人数

有十一人制，九人制，七人制。

6、比赛开始

双方队员站在本方半场内，裁判员鸣笛后，由选得发球权的队，在中圈点上开球越过中线，进入对方半场，并使球移动一周的距离时，比赛即为开始。比赛中，球的整体从对门间越过球门线就算胜一球，然后由对方在中圈开球继续比赛。

7、球出界

一队使球从边线出界，由对方队员在出界处掷界外球。如攻队将球踢出端线，由防守队在球出界最近处发球门球；