

大学体育

湛江师范学院公共体育课普修教材
内部试用教材

公共体育教研室编

一九九七年十月八日

序 言

本教材是根据我院公共体育普修课程设置而编写的，属本院内部试用教材。根据终身教育目标，本教材着重突出科学性和实用性，同时注意到通俗性，便于学生进行自学。

本教材由公共体育教研室编写，参加编写成员有：陈琳伟（武术、排球）、欧美珍（艺体、健美操）、徐剑锋（篮球）、王燕（田径）、杨辉（足球）等五位副教授及讲师。由于我们的水平有限，不妥之处在所难免，欢迎广大读者批评指正。

湛江师范学院公共体育教研室

1997年10月8日

目 录

第一章	田 径	
第一节	短距离跑	1 页
第二节	跳 远	3 页
第三节	三级跳远	4 页
第四节	推铅球	5 页
第五节	考核内容与评分标准	6 页
第二章	篮 球	
第一节	篮球运动特点与作用	7 页
第二节	技术动作教学内容	8 页
第三节	篮球规则简介	19 页
第四节	考核内容及评分标准	20 页
第三章	排 球	
第一节	排球运动特点与作用	22 页
第二节	基本技术	22 页
第三节	基本战术	25 页
第四节	考核内容及评分标准	26 页
第四章	足 球	
第一节	踢 球	28 页
第二节	运 球	30 页
第三节	颠 球	31 页
第四节	考核方法与评分标准	32 页
第五章	武 术	
第一节	武术运动特点与作用	33 页
第二节	初级长拳第三路	33 页
第三节	初级剑术	42 页
第四节	考核方法及评分标准	54 页
第六章	艺术体操	
第一节	艺术体操的特点和锻炼价值	55 页
第二节	基本部位练习	56 页
第三节	基本步法与舞步练习	57 页
第四节	基本动作与组合练习	60 页
第五节	考试方法与评分标准	68 页
第七章	健美操	
第一节	健美操特点与锻炼价值	68 页
第二节	考核内容：大学生健美操一套	70 页
第三节	考核内容及评分标准	78 页

第一章 田 径

田径运动是体育运动主要项目之一，是比速度、比高度、比远度的项目，要求运动员在短时间内表现出最大的速度和力量，或在较长时间内持续不断地工作，运动强度大，比赛紧张激烈，竞争性强。

田径运动项目较多，通常把以时间计算成绩的竞走和跑的项目叫“径赛”，把以远度和高度计量成绩的跳跃和投掷项目叫“田赛”。

从事和参与田径运动锻炼，能全面发展人的身体素质，增强体质，促进健康，同时能培养勇敢、果断、坚韧顽强的意志品质，在各级学校体育课和《国家体育锻炼标准》中，田径运动占有相当大的比重。

第一节 短距离跑

短跑是径赛中距离最短的、速度最快的项目，包括50米、100米、200米和100米，它是在人体大量缺氧状况下，由ATP-CP供能系统和糖无氧酵解供能系统提供能量完成的持续高速度跑的极限强度运动。

短跑全程技术，可分为起跑、起跑后的加速跑（矢跑）、途中跑和终点跑（冲刺跑）四个部分。全程跑的成绩取决于起跑的反应速度、起跑后的加速度能力、保持最高跑速的距离以及各部分技术完成的质量。

一 100米跑的技术

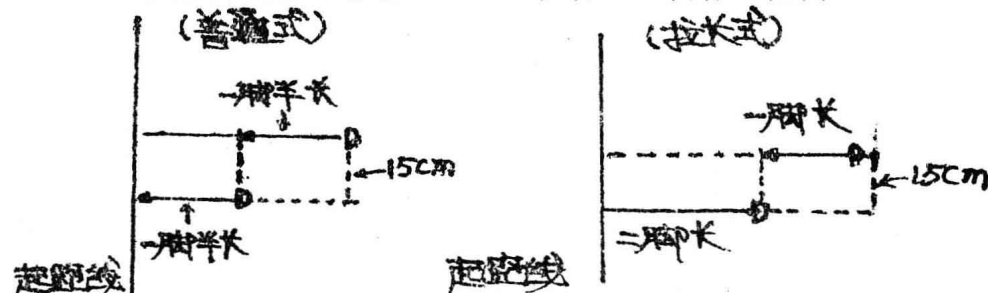
（一） 起跑

起跑的任务是获得向前冲力，使身体迅速摆脱静止状态，为起跑后加速创造有利条件。

1、起跑器的安装

短跑的起跑采用使用起跑器的蹲踞式起跑，安装起跑器的目的是使后脚有牢固的支撑，形成良好的预备姿势，为起跑后的加速度创造有利条件。

起跑器安装方法有“普通式”、“拉长式”两种（如图）：



通常采用“普通式”，其安装方法为：前起跑器安装在起跑线后一脚半（约40—50厘米）处，后起跑器距前起跑器一脚半，前后起跑器的支撑面与地面分别成40度至50度角和70度至80度角。两个起跑器的半轴线间隔约15厘米。

“拉长式”的安装是前起跑器在起跑线后两脚掌长处，后起跑器距离前起跑器为一脚长，起跑器的支撑面与地面的夹角和两个起跑器的间隔基本上与“普通式”相同。

2、起跑技术

起跑过程包括“各就位”、“预备”、“鸣枪”三个阶段。

听到“各就位”口令后，做2—3次深呼吸，轻快地走到起跑器前，两手撑地，两脚依次踏在前、后起跑器的抵足板上，后膝跪地，两手放在紧靠起跑线后沿处，两臂伸直，肩与起跑线平行，两手间隔比肩稍宽，四指并拢和拇指成八字形支撑，颈部自然放松，两眼视前方约40—50厘米处，注意听“预备”口令。

听到“预备”口令后，随之吸一口气，手稳地抬起臀部，与肩同高或稍高于肩，重心适当前移，肩部稍超出起跑线，这时体重主要落在两臂和前腿上。前腿大小腿夹角约成90—100度角，后腿大小腿夹角约为110—130度角，前后小腿趋于平行，构成较好的用力角度。“预备”姿势应该稳定，两脚贴起跑器抵足板，注意力高度集中。

听到枪声，两手迅速推离地，两臂屈肘有力地作前后摆动，两腿迅速蹬起跑器，使身体向前上方运动，躯干前倾与水平线约成15—20度角，后腿在蹬离起跑器后，便迅速屈膝向前上方摆出，后腿前摆时，脚掌不应离地过高，以保证脚迅速着地，同时前腿快速有力蹬地伸髋、膝、踝三个关节，后蹬角约为42—45度角。

（二）起跑后的加速跑

加速起跑后的跑是从后腿蹬离起跑器，到途中跑之间的一个跑段。其任务是充分利用向前的冲力，在较短距离内尽快地获得高速度。

起跑出发后的第一步不宜过大，一般为三脚半至四脚长，第二步约为四至四脚半，以后逐渐增大到途中跑的步长。在加速跑的最初阶段，躯干前倾较大，随着步长和跑速的增加，逐渐抬起直至接近途中跑的姿势。

加速跑的距离，一般约为25—30米，男子用13—15步，女子和15—17步跑完。在进入途中跑时，应习惯性放松跑2—3步（自然跑），以消除肌肉的过分紧张。

（三）途中跑

途中跑是短跑全程中，距离最长、速度最快的一段。其任务是继续发挥和保持高速度跑。

在途中跑中，踏地腿踏地应充分，摆动腿摆动积极，着地迅速，头部正直、身体稍向前倾，两臂前后摆动轻快有力，步幅开阔有弹性。

（四）终点跑

终点跑是全程跑的最后一段。任务是尽力保持途中跑的高速度跑过终点。

终点跑的技术，要求在离终点15—20米处，尽量保持上体前倾角度，加快两臂摆动的速度和力量。在跑到距终点线一步时，上体急速前倾，用胸部或肩部撞终点线，并跑过终点，然后逐渐减慢跑速。

二 弯道跑技术

200米和400米跑，有一半以上距离是在弯道上跑，为此着重介绍一下弯道跑技术。

弯道跑中，身体应向圆心方向倾斜。后蹬时右腿用前脚掌用力，左腿用前脚掌外侧用力。前摆时，右腿膝关节稍向内，同时前摆幅度要比左腿大，左腿前摆时应稍向外，右臂摆动的幅度和力量都稍大于左臂，前摆时，稍向左前方，后摆时，肘关节稍向外，左臂稍离开躯干。弯道跑的蹬地与摆动方向都应与身体向圆心方向倾斜趋于一致。

以弯道进入直道，应在弯道的最后几米，身体逐渐减小内倾角度。做惯性跑2——3

步。

第二节 跳远

跳远是一个古老的田径项目。在古希腊奥运会会上，就有跳远比赛。

近代跳远是在十九世纪开始。最初，人们采用蹲踞式跳远，随后逐渐发展为挺身式，六十年代后，多数运动员采用走步式，现今世界优秀运动员多采用（女）二步半和（男）三步半的走步式

一 跳远技术

跳远技术是一个完整的统一体，可分为助跑、起跳、腾空、落地三个技术环节。

（一）助跑

助跑是为了获得高速的水平速度，并为准确踏板和起跳作好准备。

1、现代跳远技术，对速度要求越来越高，因此，助跑距离也相应较长。男子一般为 35—45 米，约跑 18—22 步；女子一般为 30—38 米，约跑 16—21 步。

为了高准确踏板的信心，使起跳发挥高的速度，可采用助跑标志。第一标志设在起点上，第二标志设在最后 6—8 步起跳脚着地处。

2、助跑方法

助跑的开始姿势有两种：1、以静止状态开始，一般采用两脚微屈，两脚左右平行站立的“半蹲式”，或两脚前后分立的“站立式”。2、行进间开始，先走几步或跑几步踏上起点后，开始加速，这种方法的助跑动作比较放松、自然。

起动后加速方式也有两种：1、积极加速，以助跑一开始就用力跑，步频始终很高，用增大步长提高速度。2、逐渐加速的方式，与一般加速跑相似，开始步频较低，在逐渐加大步长的基础上同时提高步频。

开始几步助跑时，身体前倾较大，脚着地有力，着地点离身体重心投影点较远，摆动脚积极前摆，两臂前后有力摆动。

最后几步助跑，是跳远技术中的重要环节。它与前几步动作相近，腿的起撑阶段要注意不要过多屈膝、屈髋，避免身体重心过大下降。

（二）起跳

起跳的任务是改变身体重要向前运动方向，使它按适宜的腾起角（一般在 18—24 度）向空中腾起。

起跳是一个全身协调的动作，可分为着地、退让、蹬伸三个部分。要求着地要快速柔和，退让的幅度要适宜，身体要迅速前移，蹬伸动作要快而充分。

着地动作的具体要求是尽量减少冲撞力，并为着地后快速前移身体创造条件，因此，要采用象跑时那样的“扒”地动作。为了完成这一动作，起跳腿在落地前大腿抬得比短跑时稍低些，下落要快，但着地要柔和。

由于“退让”时身体重心位于支撑腿后上方，故着地后要及时屈膝、屈踝，进行“退让”，同时迅速前移身体，为快速蹬伸创造有利条件。

蹬伸，不只是起跳腿的蹬地，而是整个身体向上伸展，并与摆腿、摆臂和提肩、提腰动作协调配合，蹬伸动作结束时，身体重心应处于较高位置，起跳腿的髋、膝、踝三关节充分伸展，上体和头部保持正直，摆动腿接近水平，小腿下垂，两臂前后摆起，这时的蹬

地角为 75 度。

(三) 腾空

起跑后，在空中所做的动作都是为了保持平衡，推迟着地时间，为落地创造有利条件。

腾空初期，身体保持“跨步”姿势，这一姿势称为“腾空步”。

“腾空步”以后的空中动作，一般有三种：蹲踞式、挺身式和走步式。

下面我们只介绍挺身式的腾空动作。

起跑后，保持较短的腾空步时间，之后展髋放下摆动腿，并后摆向起跑腿靠拢。“腾空步”开始时，两臂保持一前一后，当摆动腿放下时，两臂同时下落，然后继续向后运动，两臂外展，头和肩也同时向后运动，并挺胸“送”髋，使躯干成反弓形，继而收腹举腿，两臂上举，准备落地动作，即将看地前，两膝间胸部靠拢，小腿和两臂前伸，以便着地点远。

(四) 落地

落地技术包括以下动作。

- 1 着地前而腿屈膝高抬成团身姿势。
- 2 即将着地时，膝关节迅速伸直，使小腿前伸，以脚跟先接触沙面。
- 3 着地后，应即屈膝，骨盆前移，两臂前摆，使身体迅速利过落点，避免后坐。

第三节 三级跳远

三级跳远是在助跑以后沿直线连续进行三次跳跃的一项运动。它要求运动员有快的助跑速度和良好弹跳力，以及强有力的腿部力量。

三级跳远的第一跳级用起跳脚落地，第二跳级用摆动脚落地，第三跳是两脚落入沙面坑内，才算完成三跳远的完整动作。

一、助跑

三级跳远的助跑步数一般是 18—20 步，距离长达 38—40 米。它与跳远助跑的不同之处是：最后几步助跑步长更加均匀；身体前倾度比跳远较大些；起跳脚跳板的瞬间落地点较靠近身体重心投影点。

助跑的速度、方法以及使用助跑标志等，与跳远基本相同。

二、第一跳（单脚跳）

由于高速助跑，第一跳向前速度很大，因而必须注意在保证这一跳有一定远度的基础上，减小跑速的损耗，为此，第一跳身体重心的腾空轨迹比较平。起跳时，上体保持垂直或适度前倾，脚落地时，有扒地动作；着地后及时屈膝、屈踝，使上体骨盆迅速向前移动，同时摆动腿积极前摆，大、小腿折叠，脚跟靠近臀部。

起跳离地后保持着“腾空步”的姿势，然后，摆动腿自然下落，起跳腿屈膝前抬，大、小腿收紧，足跟靠近臀部，这时，身体以单腿直立于空中的姿势，接着摆动腿后摆，起跳腿向前高抬，小腿自然下垂，成换步后的跨步姿势。

由于三级跳远第一跳是在快跑情况下进行，为了不影响跑速，一般第一跳采用前后摆臂的形式，即起跳腿一落地，位于前面的臂向后摆动，而位于后面的臂向前摆动。

三、第二跳（跨步跳）

在第一跳的腾空尚未结束以前，就要准备开始第二跳，身体从最高点往下落的过程中，起跳腿要继续高抬，摆动腿继续后摆，以加大两腿间的夹角，同时两臂拉到身体的侧后方，为起跳作准备，接着，运动员积极下压起跳腿大腿，做一个先向前、向下，然后较为向后的扒地动作。这个动作要及时，使脚掌接触地面瞬间，身体重心能保持较高的位置。

起跳腿着地后，要及时屈膝、屈踝，进行“退让”，并使身体快速前移。当身体重心接近支撑点的上方时，摆动腿和双臂向上摆，身体向上伸展，这一蹬伸动作的速度和幅度直接影响第二跳身体重心腾空轨迹的远度和高度。

四、第三级跳（跳跃）

在这一跳中，由于需要发挥较大的垂直速度以弥补水平速度的损耗，因此，起跳时向上用力较明显，当起跳结束时，起跳腿的髋、膝、踝充分促直，并与上体成一直线，两臂和摆动腿高抬，以加大身体重心向上移动的距离。

在第三跳的腾空，采用跳远的挺身式或走步式姿势，这一跳的空中动作和落地动作技术与跳远基本相同。

五、三跳远度的比例

三跳比例由于运动员技术类型的不同存在着一定的差异，但目前的发展趋势为适当减少第一跳远度百分比，加大第三跳远度百分比，其实质是强调提高助跑速度和更好地利用助跑速度，减少前两跳的制动作。

世界优秀选手三跳百分比：

萨涅耶夫 三级跳百分比： $37.5 + 28.5 + 34$

施密特 $35.2 + 29.5 + 35$

奥利维拉 $33.5 + 30.08 + 36$

第四节 推铅球

推铅球的方法有三种：侧向推铅球、背向推铅球和旋转式推铅球。我们只介绍前面两种。

一、握法与预备姿势（以右手为例）

握球与持球：五指自然分开，把球置于食指、中指和无名的指根上，拇指和小指自然地放在球两侧，手腕背屈。手指和手腕力量较强，学生，可把球适当地向手指处放置。握好球后，置于右侧锁骨窝处紧贴颈部。肘自然下垂或稍抬起，左臂自然上举。

二、侧向滑步推铅球

持球以后身体的左侧对着投掷方向，两脚开立，体重置于右侧，目视前方向偏左。滑步前左腿向左前上方先做一两次预摆，预摆后随着回收左腿的同时，屈右腿身体下蹲，然后身体重心向左移动，上体姿势不变，左腿向左前方摆出，同时蹬伸右腿。右腿蹬直离地

后即是滑步收右腿动作，要求右脚离地后腾空不宜过高，滑步结束时右腿应尽快落地。躯干基本上保持在滑步时的姿势。铅球的投影点约在右脚的上方，体重心落在弯曲的右腿上。后续动作是推铅球技术中最主要的阶段——最后动力。

最后用力推铅球的动作应以大肌群开始：蹬转右腿，右髋向左转动，右膝也要边伸展边向内转，同时躯干也积极地随之向左转，充分拉伸胸大肌，使之进入积极地工作关态。左脚落地后要有支撑感觉，但又不要僵硬地去撑地面，右腿充分蹬转，身体重心移近左腿时，右腿略有弯曲。随着上体向投掷方向移动，左腿用力蹬伸，左臂制动于体侧，右臂将球推出。

三 背向滑步推铅球

开始时背对投掷方向，用右脚脚尖顶住投掷圈后部内沿，身体重量由右腿承担，身体直立，左脚用前脚掌或脚尖在右脚后面撑着地面。球置于锁骨窝处，左臂前举或自然放松，在滑步前左腿做一次预摆，预摆时，身体前倾，幅度大时上身可处于水平关态。预摆动作要协调，预摆后收左腿，降重心，出现园身下蹲姿势。园身时左臂自然下垂，躯干放松，然后身体重心逐步向后移，在重心投影点离开右脚支撑平面后，左腿开始后摆动作，左腿摆动以脚领先，尽量向后下方摆出。右脚先以全脚掌着地，随后过渡到脚后跟着地蹬伸。上体保持原来姿势。脚离地后有一个短暂的腾空，此时要尽快的收回右腿并在落地前使脚尖内扣，落地点在投掷圈的园心附近。左脚在抵趾板偏左一些落地，左脚落地时的身体姿势类似原地推球的姿势。后续动作是推铅球技术中的关键部分，与侧向推铅球的不同之处在于动作幅度，扭转角度大了些，因此在最后用力推铅球时须先将髋部、躯干转向投掷方向，在转动过程中要边蹬边转，后半程动作与侧向推球技术基本相同。

第五节 考核内容与评分标准

一、考核内容：100米、跳远、三级跳远、铅球。

二、评分标准：

		100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45
100米 (秒)	男	12~7	12~9	13~1	13~3	13~5	13~7	13~9	14~1	14~3	14~5	14~6	14~8
	女	15~7	15~9	16~2	16~4	16~7	16~9	17~2	17~6	18~1	18~2	18~3	18~4
跳远 (米)	男	5.08	4.98	4.90	4.80	4.70	4.58	4.46	4.36	4.25	4.18	4.10	4.05
	女	3.80	3.70	3.60	3.50	3.40	3.30	3.20	3.10	3.00	2.95	2.90	2.85
三级远 远(米)	男	11.00	10.75	10.50	10.25	10.00	9.75	9.50	9.25	9.00	8.83	8.65	8.50
铅球 (米)	男	9.80	9.60	9.40	9.10	8.80	8.50	8.20	7.90	7.60	7.47	7.34	7.20
	女	6.90	6.70	6.50	6.28	6.06	5.83	5.64	5.42	5.20	5.13	5.06	5.00

第二章 篮 球

第一节 篮球运动的特点与作用

篮球运动是一项集体的对抗性运动项目，有自己的竞赛规则，对比赛的方法，队员行为以及活动的时间、空间等都有具体的规定和制约，是目前世界各国开展极为普遍，活跃的运动项目之一。由于篮球运动趣味性较强，简单易行，所以深受广大人民群众所爱好。随着篮球运动的不断发展，人们对篮球运动的实质已有了较大的深刻的认识和理解。篮球运动不仅具有竞赛项目的特点，而且也具有它自己独特的规律、特点和作用：

一、以投篮为中心，按得分多少决定胜负

一切攻守技术和战术都是为了投篮和制约对方投篮。为了投篮得分，进攻时要千方百计地创造好投篮时机，增加进攻次数，提高投篮命中率和罚球命中率。为了不让对方投篮，必须加强防守的攻击性，提高封盖、堵卡、抢断技术和协防，补防能力。比赛中为了多投篮、多得分，双方都力求在攻防中拼抢更多的篮板球，减少攻防失误和犯规，增加进攻的次数。

二、篮球运动是一项综合性的运动

篮球运动是一项综合性的运动，其技术动作是由各种各样的跑、跳、投等基本技能所组成，是以手臂和脚步动作为主，结合躯干共同完成技术技能，并要求技术动作之间相互衔接，技、战术的运用具有复杂性和多变性，参加者需要具备随机应变的能力。经常从事篮球运动能促进运动员的力量、速度、耐力、灵敏等身体素质的全面发展，同时对提高分配和集中注意的能力以及空间、时间和定向能力，也起很大作用。

三、运动强度大，争夺激烈变化快速

篮球运动是直接对抗的运动项目。一场比赛错综复杂，瞬息万变，运动员必须在不断变化和紧张激烈的情况下做出快速准确的反应。因此，要求运动不仅要掌握协调的动作，具备随机应变的能力，同时通过教学训练和比赛，能提高队员的各感受器的功能，对提高神经中枢的灵活性及其协调支配各器官的能力，改善内脏器官的功能都有良好的作用。

四、篮球运动是一项易普及、开展的群众性运动项目

篮球运动之所以有如此较大的吸引力，是因为篮球运动的参加者不受年龄、性别的限制，其技术动作优美，战术配合丰富多彩，比赛竞争的激烈，使参加者既能达到增强体质，促进健康，又能丰富业余文化生活，使身心得到全面发展，提高劳动、工作和学习效率的目的。

五、具有较强的集体性，能培养运动员良好的意志品德

篮球运动是一项具有较强的集体性项目之一，能培养运动员团结友爱的集体荣誉感，严格的组织纪律性和顽强的、勇猛的意志品质，以及积极拼搏精神。要求运动员在比赛中必须齐心协力，密切配合。相互帮助，发挥集体的力量，才能更好地争取比赛的胜利。

六、有特定的规则限制

为了使篮球运动在比赛中尽量避免粗野动作，保证此项运动在健康合理，公平竞争的情况下进行，该项运动有如下时间的限制动作以及暂停、换人等其它限制有其较完善的竞赛规则。

七、篮球运动对增进友谊，加强友好来往，加深相互之间的了解，相互切磋球艺，也

都有积极的意义。

第二节 技术动作教学内容

移动

移动是队员在比赛中为了改变位置，方向、速度和争取高度所采用的各种脚步动作的通称。

移动是篮球技术的基础，它与技术掌握和运用的好坏，有密切的关系。

进攻时运用移动的目的，是为了摆脱防守去接球，选择位置，牵制对方，掩护或是为了合理全面迅速地完成运球、传球、突破、投篮、抢篮板球等各种进攻行为。防守时运用移动的目的，是为了抢占有利位置，防止对手摆脱或及时、果断、准确抢球、打球、断球和抢篮板球。

一、动作分析

运动员在球场上需要保持一个既稳定又便于移动的站立姿势（即基本站立姿势），以利于迅速、协调地去完成各种攻守技术。这种站立姿势是两脚前后或平行开立，与肩同宽，两脚弯曲，上体稍前倾，目平视，重心落在两脚之间，两臂自然下垂于体侧。

移动是由移动重心、脚、腿、蹬、伸和腰腹手臂协调动作来完成的。位移是通过人体的作用力与反作用力克服重力、阻力和惯性力而产生的。因此，正确的脚步动作，特别是脚着地的部位和用力的部位，对能否正确完成动作，尤为重要。走、跑、滑、转主要是由前脚掌内侧蹬地、碾地动作来完成。跨步急停则是用前脚的脚部先着地，用力加以制动动作，然后再上步控制重心，维持身体的平衡。动作要平稳，身体不要上下起伏，以免降低速度和破坏动作的连贯性。移动时踝、膝、髋关节保持适度的角度，脚、腿蹬、伸、腰腹手臂配合用力，完成动作后，要迅速恢复基本站立姿势，以便转换下一个动作。

二、动作方法

（一）侧身跑

侧身跑时，头部和上体要放松，并向来球方向扭转，同时侧肩、脚尖朝着跑动方向。跑动时，既要便于观察场上情况，又不影响跑动速度。

（二）急停

急停是队员在跑动中突然制动速度的一种动作方法。进攻队员利用急停可以直接甩开对手，各种脚步动作的变化，几乎都由急停动作来衔接和过渡。常用的急停有以下两种：

1、跨步（两步）急停

队员在快速跑时，先向前跨出一大步，用脚跟先着地并过渡到全脚抵住地面，屈膝，同时身体稍后仰，后移重心。然后跨出第二步，身体稍前倾，重心落在两脚之间，两臂屈肘，自然张开帮助控制身体平衡。如图1：

动作的关键：重心下降和后移第一步大，第二步小，用脚前掌内侧着地，脚尖向内转。

2、跳步（一步）急停队员在近距离慢跑中，用单脚或双脚起跳（一离地面不高），上体稍向后仰，两脚平行或前后同时着地，膝比肩宽。屈膝，重心落在两脚之间，两臂屈肘微张，保持身体平衡。如图2：

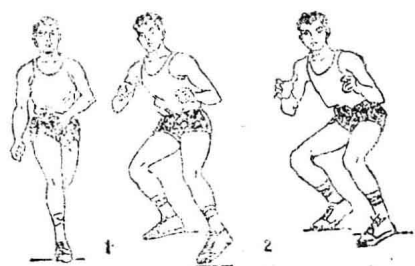


图 1

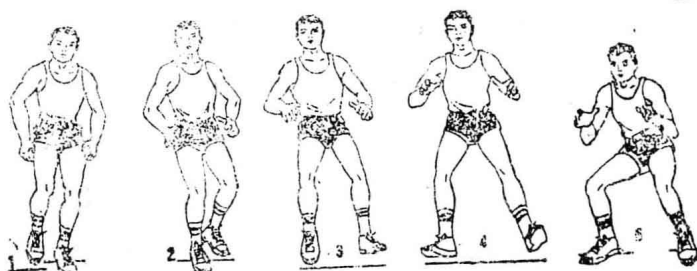


图 2

动作关键：降低和控制身体重心。

(三) 转身

转身是以一脚为中枢脚，另一脚蹬地向前或向后跨出，改变原来身体方向的一种方法。转身与跨步和急停结合运用，以创造摆脱防守，切入、接球、传球、运球或投篮的机会，防守时也常用来抢占有利的位置，堵截对手抢球，断球、抢篮板球。转身有前转身和后转身两种：

1、前转身：移动脚向中枢脚前的方向跨步，使身体改变方向的叫前转身。

转身时，身体重心移到中枢脚上，以前脚掌用力碾地，用移动脚的前掌内侧蹬地，以肩带腰转动，使身体向中枢脚（脚尖方向）移动，降低重心保持身体平衡。如图 3：

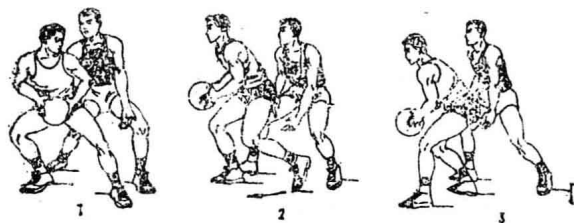


图 3

2、后转身：移动脚向中枢脚后的方向跨步，使身体改变方向的叫后转身。

转身时，身体重心移到中枢脚上，以脚前脚掌用力碾地，用移动脚的前掌内侧蹬地，同时用力向后方向转跨转肩。脚蹬地后，迅速从脚后面跨步落地。如图 4：

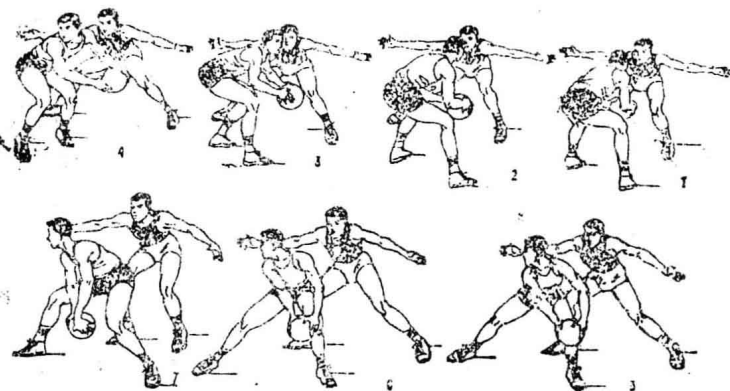


图 4

(四) 滑步

滑步是防守移动的一种主要方法。它易于保持身体平衡，可向任何方向移动。滑步可分为侧滑步（横滑步），前滑步和后滑步。以侧滑步为例，其动作方法是：滑步前，两脚成左右开立约肩宽，膝微屈，上体稍前倾，两臂侧伸，目平视盯住对手；向左滑步时，右脚前脚掌内侧用力蹬地，同时左脚向左跨出，在落地的同时，右脚迅速随同滑步，然后依次继续重复上述动作。

滑步时，身体不要上下起伏，随时调整重心，保持身体平衡。动作结束时，恢复原来身体姿势，并根据攻守情况，迅速转换下一个动作。如图 5

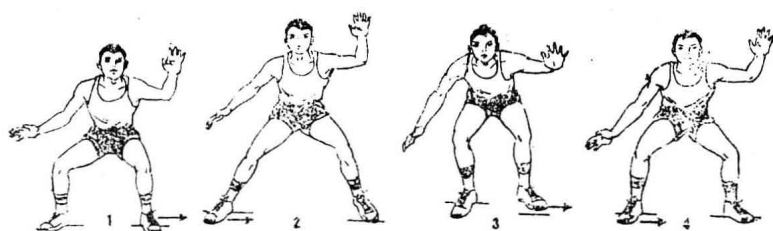


图 5

前滑步、后滑步的动作结构和用力过程与侧滑步相同，只不过是滑行和用力方向不同，故不重述。

(五) 后撤步

这是防守持球突破时常用的脚步动作。防守队员为了保持有利的位置，当进攻队员从防守者前脚的一侧突破时，防守队员必须迅速后撤移动，并与后滑步结合运用。



图 6

后撤时，两膝微屈，重心降低，用前脚的前脚掌内侧蹬地，加上腰部用力转动，向侧后方撤前脚。后脚的前脚掌蹬地，然后用力蹬地紧接着后滑步保持防守位置。如图 6：

三、移动技术的练习方法

1、侧身跑练习方法：

(1) 如图 7 所示，分两组同时按信号徒手做侧身跑练习。

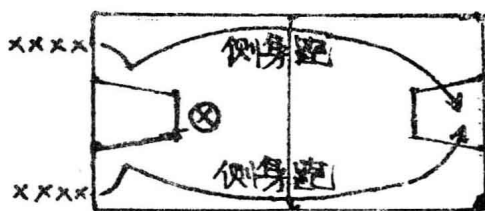


图 7

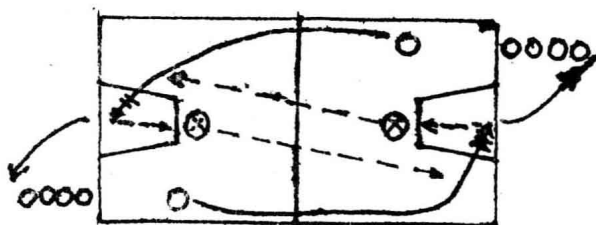


图 8

(2) 如图 8 所示，结合用球做侧身跑接球投篮练习。

2、急停练习方法：

(1) 自行徒手做跑、走中的各种急停练习。

(2) 跑动中听信号或看信号徒手做各种急停练习。

(3) 运球中做各种接球急停练习。

- (4) 跑动中接球做各种急停练习。
- (5) 结合运球接球各种急停投篮练习。

3、滑步、后撤步练习方法：

- (1) 基本防守姿势，向前滑步。
- (2) 基本防守姿势，向左、右滑步。
- (3) 基本防守姿势，向后撤步接侧滑步。
- (4) 侧滑步变后撤步接侧滑步。
- (5) 三角滑步，如图 9。



图 9

- (6) 全场一攻一防，做连续的后撤步练习。

4、转身的练习方法。

- (1) 基本站立姿势，向左（右）做后转身 180° 、 270° 。
- (2) 基本站立姿势，向左（右）做后转身 180° 、 270° 。
- (3) 慢跑中急停，向左（右）做前、后转身 180° 后起跑。
- (4) 接球跳步或跨步急停做前、后转身 180° 度。

5、移动综合性练习，如图 10。

传、接球是篮球比赛中进攻队员之间有目的地转移球的方法，是进攻队员在场下相互联系和组织进攻的纽带，是实现战术技术配合的具体手段，是比赛中运用最多的基本技术。传球、接球技术的好坏直接影响进攻战术配合的质量，也反映一个队的进攻战术水平。因此，在教学训练中要着重先解决好传接球技术。

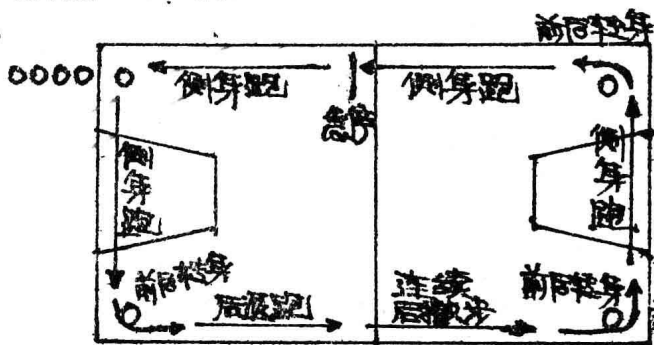


图 10

一、传球

传球是把球从空中、地面或用反弹方法传给同伴。任何一种传球方法，都要用手腕、手指力量将球传出。传球要从进攻的需要出发，力求做到准确快速、到位，便于接球进攻，如能做到隐蔽，多变和及时，既可干扰对方的防守部署，又可创造出更多更好的进攻机会。

传球一般应以接球者胸部的高度为准，若接球者正处在移动过程中，应根据移动的速度，传到移动者移动的前方，做到人到球到，同时还要注意防守队员的情况，并将球传到远距离防守者一侧的位置上。

传球是由持球和传球动作组成。传球分双手和单手两大类，但不管是向任何方向传球，也不不管是原地、行进或跳起传球，都是全身协调用力配合，主要通过手臂、手腕和手指的用力于球来完成。特别是运用最多的中、远距离的传球，主要靠前臂的伸、摆、手腕的翻转、前屈和指拨动作，它决定了球的飞行方向，路线、速度和落点。

由于比赛中任何一次传球都是同伴之间有目的的传递，必须根据攻守队员所站的位置，距离和移动速度以及行动意图，选择适宜的传球路线、速度和落点，才能保证传球的效果。

球的飞行路线有三种：直线、弧线和折线（反弹）。手腕、手指力作用于球的正后方时，则球的飞行方向是向前且平直；当手腕、手指力量作用于球的后下方时，则球的飞行

方向沿着弧线向前上方飞行；当手腕、手指力量作用于球的后上方，则球向前下方击地成折线飞行（反弹）。

球的飞行速度快慢，也取决于传球动作中手腕、手指用力的大小和速率的快慢。在球离手的一刹那，手腕翻转前屈速率越急促，手指屈拨力量越大，则球的受力也越大，飞行的速度越快。反之，球的飞行速度也越慢。

球的落点是指传出的球所要达到的位置，一般来讲，应将球传至接球队员的胸部高度为宜。遇有防守的情况下，将球传至远离防守队员一侧的位置上。如果接球队员在移动中，则应做到人到球到，恰好相遇。

传球应力求做到及时、快速、准确。传球动作的关键，前臂的伸、摆、绕、甩等各种不同的用力方法，可以增加出球点，扩大出球面。提高传球的灵活性，从增强传球的实用性。但下肢和腰腹的用力，及传球最后用力的作用也是不可忽视的。

二、接球

接球是进攻队员获得球的动作，也是下一个进攻技术的准备动作，只有接好了球才能完成好其它进攻动作。正确的接球可以减少失误，也有助于掌握抢篮板球和断球技术。因此，接球是篮球运动中的基本技术之一。

接球有双手和单手接球两种，不论是哪一种接球都是由伸臂迎球和缓冲握球动作组成。接球时，眼睛要注视球，同时手臂迎球伸出，手指自然分开。当球飞行将触手指时，应顺势收臂后引，屈肘缓冲来球的力量，两手握球，保持身体平衡，以便做下一个动作。

三、传球的动作方法

（一）双手胸前传球

双手胸前传球是一种最基本，最常用的传球方法，这种传球方法便于控制，适合于不同方向，不同距离，也便于投篮，运球、突破等动作结合运用。

动作方法如图 1 1 所示，双手持球于胸腹之间部位，身体按基本姿势站立。传球时，双手持球先做一个由下而前向前的弧线转动，当球转动胸前位置时，迅速向前伸臂，手腕翻转，拇指下压，最后通过食指、中指用力拨球将球传出。出球后，手心和拇指向下，其余指指向传球方向。在传球的同时，脚蹬地，身体重心前移，上下肢要协调配合。



图 1 1

双摔胸前传球可在原地和行进间进行。

跑动中双手胸前传球和接球是一个连贯的动作。

队员在跑动中跨右（左）脚接球后，左（右）脚上步，在右（左）脚落地前将球传出。

（二）单肩上传球

单肩上传球是单手传球中最基本的传球方法。它具有飞行速度快、传球距离远的特点。常用于抢到防守篮板球后发动长传快攻，争取时间。

动作方法如图 1 2 所示，以右手传球为例，双手持球于胸前，成基本站立姿势。传球时，左脚向传球方向迈出半步，转体使左肩对着传球方向，同时右肩引球至右肩上方，手腕微屈托住球，上臂与地面近似平行，前臂与地面垂直，重心落在右脚上。出球时，右脚

蹬地，同时转体并迅速向前挥臂手腕前屈。最后食指、中指拨球，将球传出。身体重心移至左腿上，右脚随之向前跨步，并保持身体平衡。

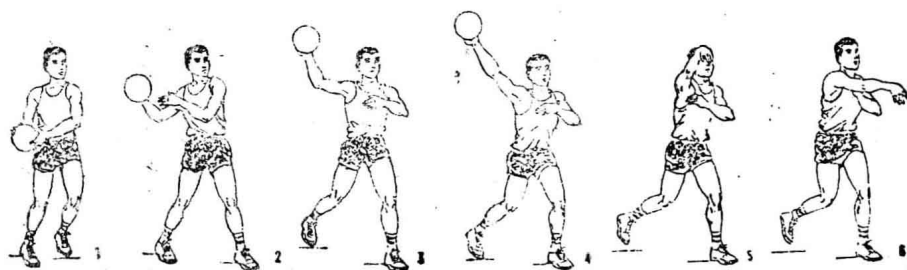


图 1 2

四、传接球的练习方法

- 1、徒手模仿性传接球练习，体会动作要领。
- 2、如图 1 3 所示，两人一组对传练习，两人面相对站立，相互做原地间的双手胸前、单手肩上传球，距离由近及远。
- 3、如图 1 4 所示，三人一组做传接球练习。同时传二球。

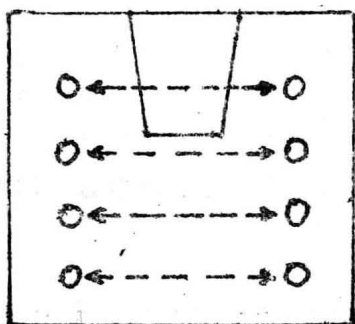


图 1 3

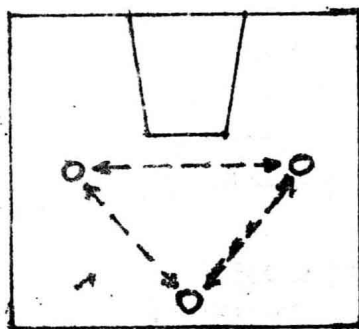


图 1 4

- 4、如图 1 5 所示，五人一组传、接球练习，可同时传 3—4 球。
- 5、如图 1 6 所示：做行进间双手胸前传接球练习。

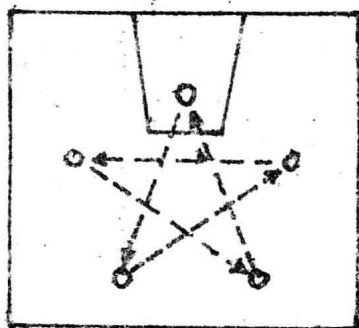


图 1 5

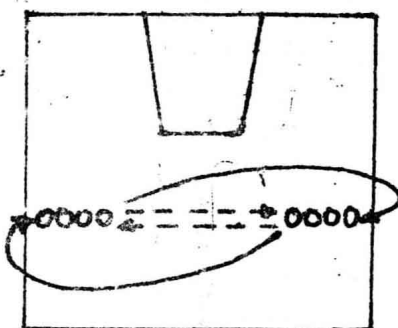


图 1 6

- 6、四角行进间传球练习，如图 1 7 所示，可在清楚掌握传球方法路线的情况下同时

传两球。

7、全场四角传球上篮练习，如图 1 8 所示。

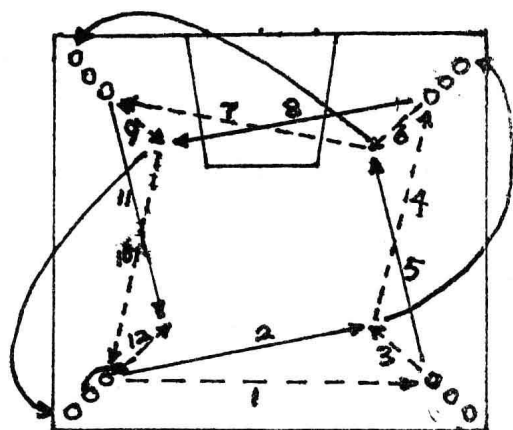


图 1 7

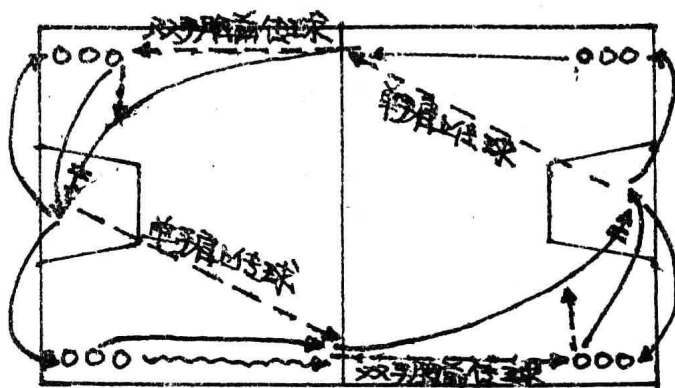


图 1 8

投 篮

投篮是进攻队员为将球投入篮圈而采用的各种动作方法的总称。

投篮是篮球比赛中的主要技术，是唯一的一种得分手段。在比赛中一切进攻技术和战术配合的运用，都是为了创造更多更好的投篮机会和力求投中得分。因此，正确掌握和熟练运用投篮技术，不断地提高投篮命中率，对争取比赛的胜利具有十分重要的意义。

投篮的技术动作较多，按照投篮手法分为单手投篮和双手投篮，它们可在原地行进间和跳起空中完成。

一、投篮技术动作分析

投篮技术，包括有持球方法、投篮动作、瞄准点、球的旋转、抛物线。持球是完成投篮动作的前提，持球方法正确有利于手对球的控制，形成正确的投篮手法；投篮动作方法主要是通过下肢的蹬地发力，腰腹向上伸展，手臂向前上方伸直，手腕前屈（或翻转），手指拨球，全身协调用力将球投出；瞄准点是为了精确地目测投篮方向和距离，从而决定投篮出手的角度，用力的大小，速度的快慢和球飞行弧度的高低；球的旋转是指球在空中飞行中的正常旋转能排除空气阻力的干扰，使球稳定地沿着正确的轨道运行，一般远距离投篮时，大都是使球围绕横轴向后旋转；篮下低手投篮，应使球围绕横轴向前旋转；抛物线是指投篮时，球出手后在空间飞行的弧线轨道，通常称之为投篮抛物线，抛物线的高低，对投篮命中率有重要的影响。

投篮技术动作是个多环节的组合作，各环节之间相互影响，互相促进和制约，形成一个完整的投篮技术动作。随着篮球运动攻守对抗日趋激烈，投篮技术动作也在不断发展，主要表现在：投篮的持球部位提高，球出手的点增多，投篮的准备过程缩短，并能在快速移动中，结合其它进攻技术和战术配合，利用时间差、位置差、摆脱防守完成投篮动作。

二、投篮动作方法

投篮动作方法很多，根据教学大纲的要求，这里只介绍原地双手胸前投篮，原地单手肩上投篮和行进间单手肩上投篮。