

经国家教委全国高校体育教学指导委员会审定
全国高等院校体育教育专业专科教材

乒 乓 球 游 泳 体 育 游 戏



刘泽珍 林 立 王录倪 主编

广西师范大学出版社

经国家教委全国高校体育教学指导委员会审定
全国高等院校体育教育专业专科教材

乒乓球·游泳·体育游戏

主编 刘泽珍
林立
王录倪

广西师范大学出版社

(桂)新登字 04 号

全国高等院校体育教育专业专科教材

乒乓球·游泳·体育游戏

刘泽珍 林 立 王录倪 主编

责任编辑:于诗藻

封面设计:杨 琳

广西师范大学出版社出版发行

邮政编码: 541001

(广西桂林市中华路 36 号)

全国各地新华书店经销

桂林工学院印刷厂印刷

*

开本: 850×1168 1/32

印张: 8.125

字数: 202 千字

1995 年 6 月第二版

1995 年 6 月第一次印刷

印数: 00001—10000 册

ISBN 7-5633-2053-9/G·1596

定价: 5.50 元

内 容 提 要

本书是乒乓球、游泳、体育游戏三门教材的合订本。

本书的第一篇乒乓球,从教学与课余训练的实际出发,重点对我国乒乓球的传统打法——近台快攻加以介绍,对主要的基本技术与基本战术进行剖析,并着重对教学方法、教学步骤、练习手段及易犯错误与纠正方法进行了分析和介绍。

第二篇游泳,依据中学实际情况和中学生的特点,贯彻学以致用原则,着重介绍游泳的基本知识、技能和主要的基本技术,并对游泳的安全知识及如何防止游泳中意外事故等基本常识重点加以介绍与分析。

第三篇体育游戏,根据青少年生理和心理特点以及学校实际情况,重点介绍了体育游戏的特点与作用、创编与组织教法。

本书可作为高等院校体育教育专业专科和函授专科的通用教材;也适用于教育学院、电大师范体育专业使用;还可供在职的中师和初中体育教师培训使用。

《全国高等院校体育教育专业专科教材》

编辑委员会

名誉顾问 曲宗湖
顾问 季克异
主任委员 王步标
常务副主任委员 李英贤
副主任委员 邓树勋 周绍忠 丰孝法 黄 桑

编辑委员会委员(以姓氏笔画为序):

刁在箴	于文海	马明保	万昌志	王步标	王开江	王伯中
王录悦	王崇喜	邓树勋	丰孝法	卢义锦	田继宗	阳亚雄
吉忠友	刘世纪	刘宗达	刘泽珍	刘湘生	孙光英	苏 阳
闵 偶	李英贤	李 祥	李永生	李德孝	岑汉康	张中尧
张百振	张纬法	张景海	吴坤芬	吴锦毅	吴鉴鑫	陈则端
陈翠然	林 立	林木生	金钦昌	封官声	孟宪林	孟昭祥
周绍忠	周德昌	柳 景	莫以华	秦光樵	钱济华	梁柱平
黄 桑	黄益苏	黄超文	黄满棧	谢 清	谭平平	

序

由中南、西南地区高等院校体育系协作编写的体育专科教材，经过修订，与广大读者见面了。这套教材的出版，结束了多年来专科无适宜的成套教材的被动局面，必将对体育专科的教学工作产生积极的影响。

这套教材的组编工作始于1989年。1990年10月我到益阳师专，《武术》教材主编之一、当时任该校副校长的黄益苏同志送给我一册试用本，那是我同这套教材的第一次具体接触。翌年3月在桂林参加教育科学规划领导小组军事教育学科组会议期间，我有幸到广西师范大学参观，当时任该校副校长的王炜圻、廖明斌同志和专科教材编写组常务副组长李英贤同志，送给我全套试用教材，并较全面地介绍了本套教材的组织编写、出版发行和试用情况。其后，在短短的四年内，近百余位作者紧密结合教学实际，团结协作，锲而不舍，于1992年、1994年对试用本做了两次较大的修订，并在最后一次修订前按国家教委有关规定报全国高等学校体育教学指导委员会审定。经40余位专家审阅后，全套14本教材定为合格和基本合格的各7本，由广西师范大学出版社出版，正式向全国发行。现在读者看到的就是按专家审阅意见修订后的版本。

我曾想过，在一个篇幅有限的短序里，用几近一半的文字叙述一套教材的组编过程是否合适。考虑再三，还是这样做了。我觉得，这套教材从组编、试用到修订、出版的过程可能给我们一些有益的启示，至少有以下几点应当是可供借鉴的：坚持为一线教学工作服务，选题从实际需要出发；作者参与教改实践，在试用中不断完善；组织地区性协作，发挥集体优势；严格执行编审规定，保证教材质

量;统一协调组稿、修订、印刷各环节,充分发挥出版社的作用。

需要说明的是,毕竟这是第一套供全国使用的专科教材,希望各专科校、系的师生对其中的错误、缺陷或不足提出宝贵意见。

宋 尽 贤

1995 年 2 月于北京

编写说明

教材建设是高等教育重要的基本建设。高等院校体育教育专业本科教材已出版使用多年,对本科教学质量的提高起到了积极的积极作用。然而,由于各种原因,尚没有供专科专用的教材,使专科教学长期使用本科教材,给专科教学带来诸多不便,也不利于专科教学质量的提高。

为了深化高校教育改革,为九年义务教育培养更多的合格师资,有必要编写专供专科使用的高等院校体育教育专业专科教材。1988年10月,在中南西南地区高等院校体育系协作区年会上,广西师范大学体育系提出了联合组织编写专科教材的建议与调查报告,得到与会代表一致同意,并由协作区组织40多所高校(含专科学校)的教学经验丰富、学术水平和写作水平较高的老师,共同编写专科10门主干课程教材,它们是:《体育理论》(现改名为《学校体育学》)、《人体解剖学》、《运动生理学》、《体育保健学》、《田径》、《体操》、《武术》、《篮球》、《排球》、《足球》等,以解决体育教育专业无专科教材的问题。

这套教材的编写,成立了编审领导组,严格执行国家教委关于教材编写的有关规定,把好质量关,并邀请了协作区内外一些专家,包括国家教委原高师体育教材编审委员会的部分专家对各门教材进行审定。教材严格从专科培养目标出发,根据专科教学计划与大纲的要求,吸取已有教材的优点,并努力反映当前体育科研的成果与进展,突出教材的思想性、科学性、可读性和高师专科的特点。经专家审定,于1990年7月由广西师范大学出版社出版,在协作区各校使用。各校使用中反映良好,要求重印以供专科教学用。

一些协作区外的学校也纷纷来信要书。鉴于这一情况,协作区于1992年组织各教材编者根据反馈信息对书稿重新修订。并根据用户的要求,续编了《体育心理学》、《体育测量与评价》、《艺术体操·体育舞蹈·健美·体育绘图》、《乒乓球·游泳·体育游戏》等4本书9门课程的教材。全套教材14本书于1994年3月送国家教委审定。由国家教委全国高校体育教学指导委员会组织同行专家,对送审的14本书19门课程教材进行了严格的审定。审定结果是《田径》、《武术》、《人体解剖学》、《运动生理学》、《体育保健学》、《体育测量与评价》、《乒乓球·游泳·体育游戏》等7本书为正式教材;《体操》、《排球》、《足球》、《学校体育学》、《体育心理学》、《艺术体操·体育舞蹈·健美·体育绘图》、《篮球》等7本书为试用教材。国家教委于1994年5月正式下文由广西师范大学出版社正式出版,供全国高校体育教育专业专科教学使用。

这次出版的、经国家教委全国高校体育教学指导委员会审定的14本书19门课程教材,可作为高等院校体育教育专业专科和函授专科的通用教材;也适用于教育学院、电大普通师范体育专业使用;还可供在职的中师和初中体育教师培训使用;此外,也可作为在职体育教师的教学参考书。

本教材是合订本。第一篇乒乓球(第一、二、三、四、五、六章),由刘泽珍主编;第二篇游泳(第七、八、九、十、十一章),由林立主编(并编写第七、八、九章),参编的还有白士高(编写第十、十一章);第三篇体育游戏(第十二、十三、十四、十五章),由王录悦主编。全书最后由刘泽珍统稿。

这套教材从开始组编到现在,一直得到国家教委体育、卫生与艺术教育司的关怀、指导和支持;得到广西、广东、湖南等省教委的关心、指导和支持;还得到有关院校的领导、老师的支持与合作;桂林威达集团公司独家赞助召开了第二次教材编写与修订大会;编委会挂靠在广西师范大学,得到广西师范大学及其出版社从各方

面给予的大力支持;李英贤教授为编写本套教材在调查论证、组织编写、资金筹集、参与组织各次会议、联系出版发行等方面做了长期的、大量而具体的工作;本套教材近半数的图表是特聘湖南师大谢清老师描绘或创作的。在此,特向上述单位的领导和老师一并致以最衷心的感谢。

本套教材在组织编写过程中,虽然我们在主观上尽了最大的努力,但是由于经验、水平所限,教材难免有不妥甚至错误之处,恳请读者批评指正。

全国高等院校体育教育专业专科教材编委会

1995年1月于桂林

目 录

第一篇 乒乓球

第一章 乒乓球运动概述	(3)
第二章 乒乓球的打法及其类型	(8)
一 乒乓球打法的产生与发展	(8)
二 乒乓球打法的分类	(9)
三 乒乓球打法的技术风格	(11)
第三章 乒乓球的基本技术	(12)
一 握拍法	(12)
二 基本站位与基本姿势	(15)
三 基本步法及其运用	(16)
四 发球与接发球	(20)
五 推挡球	(28)
六 攻球	(32)
七 搓球	(38)
八 弧圈球	(42)
第四章 乒乓球的基本战术	(46)
一 发球抢攻	(46)
二 对攻	(47)
三 拉攻	(47)
四 搓攻	(48)
五 接发球	(48)
第五章 双打	(50)
一 双打的竞赛方法	(50)

二 双打的配对	(51)
三 双打的步法移动	(52)
四 双打的技术与基本战术	(53)
五 双打的教学方法	(56)
第六章 乒乓球竞赛规则和竞赛办法	(57)
一 乒乓球竞赛规则与裁判法	(57)
二 乒乓球竞赛办法	(64)
主要参考文献	(73)

第二篇 游泳

第七章 游泳运动概述	(77)
第一节 游泳运动简介	(77)
第二节 游泳运动发展概况	(80)
第八章 游泳教学的基础知识	(85)
第一节 游泳运动的环境和教学特点	(85)
第二节 游泳教学过程、方法和顺序	(89)
第三节 游泳教学的组织	(92)
第九章 游泳技术分析及教学	(95)
第一节 熟悉水性的教学	(95)
第二节 蛙泳	(99)
第三节 爬泳	(109)
第四节 仰泳介绍	(117)
第五节 蝶泳介绍	(120)
第六节 蛙泳和爬泳的常见错误动作及纠正方法	(122)
第七节 游泳的出发和转身的介绍	(129)
第十章 游泳的安全知识	(137)
第一节 游泳的安全措施	(137)
第二节 天然游泳场地的选择及安全设施	(141)
第三节 游泳的救护常识	(143)

第十一章	水中游戏	(156)
第一节	游戏在游泳教学中的作用及其选择与运用	(156)
第二节	水中游戏 23 例	(157)
附录		(164)
主要参考文献		(166)

第三篇 体育游戏

第十二章	体育游戏概述	(169)
第一节	体育游戏的概念	(169)
第二节	体育游戏的特点与作用	(170)
第十三章	体育游戏的创编	(173)
第一节	创编原则	(173)
第二节	创编方法	(175)
第三节	室内游戏创编的要求	(184)
第四节	创编的范例分析	(184)
第十四章	体育游戏的教学	(187)
第一节	体育游戏的教学特点和任务	(187)
第二节	教学原则在体育游戏教学中的运用	(188)
第三节	体育游戏的教学方法	(190)
第四节	初中体育游戏教学的注意事项	(194)
第十五章	体育游戏例编	(196)
第一节	奔跑类游戏	(196)
第二节	跳跃类游戏	(206)
第三节	投掷类游戏	(213)
第四节	球类游戏	(220)
第五节	体操类游戏	(227)
第六节	集中注意力及准备活动和放松活动的游戏	(236)
第七节	室内游戏	(239)
主要参考文献		(244)

第一篇

乒乓球

第一章 乒乓球运动概述

自 1926 年 12 月国际乒乓球联合会在英国伦敦正式成立,并同时举行第一届世界乒乓球锦标赛以来,乒乓球运动经过近 70 年的不断发展和演变。特别是于 1988 年 9 月在韩国的汉城举行的第 24 届奥运会上,乒乓球运动被列入奥运会正式比赛项目后,乒乓球运动已引起世界各国体育组织和体育爱好者的极大关注和重视。如今,乒乓球运动已遍及五大洲,成为世界广大体育爱好者所喜爱的运动项目之一。

乒乓球运动具有球小、速度快、旋转性强及变化复杂等特点。乒乓球运动器材设备比较简单,在室内外均可进行,运动量也可大可小;不同年龄、性别和身体条件的人都可参加活动,因此,这项运动较易于开展与普及。经常参加乒乓球运动不仅可以发展人的灵敏性和协调性、提高动作的速度和反应能力、改善心血管系统的机能,而且有助于培养机智果断、勇敢顽强、勇于进取和敢于拼搏的优良品质与作风。

乒乓球运动的起源与网球的发展有着密切的关系。根据有关资料记载,1884 年在英国报纸的广告上谈到有“桌上网球”的名字。从 1890 年所使用的球拍看,球拍全长 49.5 厘米,类似小的网球拍。初期所使用的球是硬而轻的实心球。1890 年左右出现有用赛璐珞制的球。随着球的变化,于是球拍也改为木拍。

乒乓球最初是一种宫廷游戏,在欧洲一些国家的贵族间作为娱乐活动,后来逐渐传入民间。乒乓球运动至 19 世纪末还仅停留在游戏阶段。20 世纪初,乒乓球运动逐渐在世界各国开展起来。到 20 世纪 20 年代,欧洲国家除举行全国性的比赛外,也经常举行一

些国际性邀请赛。这引起了人们的兴趣和重视,许多国家相继成立了乒乓球协会。

1926年1月在柏林举行的一次乒乓球比赛中,召开了有德国、英国、奥地利、匈牙利乒协的座谈会,会议决定成立国际乒乓球联合会(简称国际乒联),并决定第一次国际乒联全体代表大会和第一届欧洲乒乓球锦标赛于当年12月份在英国伦敦同时举行。

在1926年12月举行的第一次全体会议上,成员国增加了瑞士、捷克斯洛伐克、威尔士。会议明确规定全体代表大会为国际乒联最高权力机构。会上通过了国际乒联的章程和乒乓球比赛规则草案,并选出国际乒联领导机构及其第一任主席英国的蒙塔古。

第一届欧洲乒乓球锦标赛有德国、匈牙利、威尔士、英格兰、奥地利、捷克斯洛伐克、瑞典、丹麦和亚洲的印度共9个队64名男女运动员参加,由于印度的参加而改为第一届世界乒乓球锦标赛(以下简称世乒赛)。1933年5月在瑞典哥德堡举行了第42届世乒赛,有近100个国家和地区的88支男队和73支女队、约1000多名男女运动员参加,世界乒乓球运动已大大地发展了。国际乒联在1980年又设立了世界杯赛(男子单打),并委托香港乒乓球总会主办了第一届世界杯赛,至今已举行过14届,1990年世界杯赛又分别增设男、女团体杯赛和男、女双打杯赛。通过国际乒联和各国乒乓球协会的共同努力,1988年9月在韩国汉城举行的第24届奥运会上,乒乓球运动被列入正式比赛项目。其中,男、女单打,男、女双打四个项目被认定为比赛项目。

经过近70年的发展,乒乓球运动逐渐被公认为是较有影响的体育项目之一。在近70年的时间里,世界乒乓球运动大体经历了以下几个重大的发展阶段。

第一阶段是欧洲的全盛时期。从1926年至1951年共举行了18届世乒赛(1940年—1946年因第二次世界大战的影响中断了比赛),除1939年在非洲埃及举行过一次外,其余均在欧洲国家进