

体育锻炼手段与方法系列



经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过  
全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材

# 软式排球 气排球 沙滩排球

RUANSHI PAIQIU QIPAIQIU SHATAN PAIQIU

主编 夏思永 许瑞勋 常智



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS  
广西师范大学出版社

经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过  
全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材



# 软式排球 气排球 沙滩排球

主 编 夏思永 (西南师范大学)  
许瑞勤 (河南师范大学)  
常 智 (贵州师范大学)

GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS  
广西师范大学出版社

· 桂林 ·

### 图书在版编目 (CIP) 数据

软式排球 气排球 沙滩排球 / 夏思永, 许瑞勋, 常智主编. —桂林: 广西师范大学出版社, 2005.8  
(全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材)  
ISBN 7-5633-5490-5

I. 软… II. ①夏… ②许… ③常… III. 排球运动—高等学校—教材 IV. G842

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 074011 号

广西师范大学出版社出版发行

( 广西桂林市育才路 15 号 邮政编码: 541004 )  
( 网址: <http://www.bbtpress.com> )

出版人: 肖启明

全国新华书店经销

湖南省地质测绘印刷厂印刷

(湖南省衡阳市园艺村 9 号 邮政编码: 421008)

开本: 720 mm × 960 mm 1/16

印张: 11.5 字数: 170 千字

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

印数: 0 001~8 000 册 定价: 14.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

# 全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材

## 编写委员会

### 主任委员

- 季克异 教育部体育卫生与艺术教育司体育处处长、全国高等学校体育教学指导委员会副主任委员、研究员
- 黄汉升 福建师范大学副校长、教授、博士生导师、全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组组长
- 季 浏 华东师范大学体育与健康学院院长、教授、博士生导师、全国高等学校体育教学指导委员会理论学科组组长
- 邓树勋 华南师范大学体育科学学院教授、博士生导师、全国高等学校体育教学指导委员会顾问
- 孙民治 首都体育学院教授、博士生导师、全国高等学校体育教学指导委员会顾问

### 副主任委员

- 汤志林 广西师范大学出版社副总编辑、副编审
- 王家宏 苏州大学体育学院院长、教授、全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组副组长
- 李宗浩 天津体育学院院长、教授、全国高等学校体育教学指导委员会理论学科组副组长
- 张蕴琨 南京体育学院教务处处长、教授、全国高等学校体育教学指导委员会理论学科组副组长
- 陈仲芳 广西师范大学出版社体育图书编辑室主任、编审
- 梁柱平 广西师范大学体育学院教授、教授、全国高等学校体育教学指导委员会委员、国际举重裁判员
- 夏思永 西南师范大学体育学院教授、教授、全国高等学校体育教学指导委员会委员
- 范 纯 广西教育厅体育卫生与艺术教育处处长

### 秘书长

- 李英贤 广西师范大学体育学院教授、广西师范大学出版社特聘编辑

### 委员(以姓氏笔画为序)

- |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 于明涛 | 毛振明 | 王 健 | 王凯珍 | 王家宏 | 王润平 | 王鸿翔 | 王德炜 |
| 邓树勋 | 左铁儿 | 刘 华 | 刘 涛 | 刘 晶 | 刘举科 | 孙民治 | 曲天敏 |
| 汤志林 | 纪仲秋 | 许瑞勋 | 岑汉康 | 张 钧 | 张 强 | 张蕴琨 | 李永智 |
| 李宗浩 | 李建军 | 李英贤 | 李金龙 | 杨 霆 | 杨 霞 | 杨铁黎 | 杨雪芹 |
| 陆元兆 | 陈仲芳 | 陈国耀 | 范 纯 | 周 兵 | 季 浏 | 季克异 | 胡小明 |
| 荣湘江 | 赵 斌 | 夏云建 | 夏思永 | 徐细根 | 殷玲玲 | 袁镇澜 | 常 智 |
| 曹 犇 | 梁柱平 | 黄汉升 | 黄玉山 | 童昭岗 | 谢 清 | 潘绍伟 |     |



为实施教育部于2003年6月公布的《全国普通高等学校体育教育本科专业课程方案》(以下简称《课程方案》),教育部体育卫生与艺术教育司和全国高等学校体育教学指导委员会联合全国体育界中对高等学校体育教学、课程改革有研究的专家、学者,组建“全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材编写委员会”。该委员会根据《课程方案》的要求与精神,组织编写了这套“全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材”。

这套教材共有42种,为了方便读者更好地了解该系列教材的特点和各高等学校有针对性地选用,我们根据体育学科选修课程开设的需要和教学特点,对这套教材进行了有机组合,将一些目标相近、“多层次、可叠加”的教材归并为一个系列,共计6个系列。各系列所涵盖的教材及其主要特点如下:

**系列一 体育教学与训练系列** 包括《体育课程与教学论》、《体育学习原理》、《中学体育新课程教材教法》、《学校体育发展史》、《体育教学设计》、《运动选材学 运动训练学 运动竞赛学》6种。该系列教材主要为适应高等学校体育课程改革发展的需要,从不同侧面反映当前高等学校体育教学与训练的研究成果与发展,结合中学《体育与健康》课程标准教材的内容与特点,展示当代体育教学理念与教学方法的新要求和新需要。

**系列二 体育锻炼手段与方法系列** 包括《体育舞蹈》、《棒球球

手球》、《乒乓球》、《羽毛球》、《游泳》、《体育游戏》、《举重 健美运动》、《散打 摔跤》、《滑冰 轮滑》、《民族体育》、《休闲体育》、《软式排球 气排球 沙滩排球》12种。该系列教材大多是《课程方案》里第一选修方向规划的课程内容,属于分方向选修课程的重点,实践性强,是体育专业学生应掌握的一些主要运动项目。

**系列三 运动人体科学系列** 包括《体育康复学》、《保健推拿》、《运动损伤与预防》、《学校卫生学》、《运动生物力学》、《遗传学基础》6种。该系列教材从不同角度介绍运动人体科学知识、保健卫生知识及其相关学科最新科研成果在体育运动训练和学校体育教育中的应用,具有较强的理论性和实践性。

**系列四 社会体育学系列** 包括《体育经济学》、《体育管理学》、《体育法学》、《社会体育概论》、《社区体育指导》、《体育市场与营销》、《奥林匹克运动》、《体育摄影 体育美学》8种。该系列教材从不同层面阐述体育与社会、竞技体育与市场规律等方面的知识,对了解体育运动的文化价值与社会内涵、市场价值与市场运作以及体育摄影与运动美学等都有较好的指导作用。

**系列五 体育工作者手册** 包括《体育绘图》、《体育测量与评价》、《体育多媒体课件制作与应用》、《体育场地与设施》、《学校体育器材制作与维修》5种。该系列教材根据体育教学、训练和体育锻炼的需要,分门别类地介绍与之相关的知识、技能和要求,是体育专业学生和体育教育工作者在学习工作中常用的资料,起到体育教育工具书的作用。

**系列六 健康知识系列** 包括《运动营养学》、《运动处方理论与应用》、《健身锻炼方法与评定》、《体育锻炼与心理健康》、《安全防护与急救处理》5种。该系列教材以促进全民健康为出发点,通过介绍运动与营养、运动与健康、运动与安全等方面的知识,指导人们形成健康、安全、科学的生活方式与锻炼习惯。因此,该系列教材不但适用于体育专业的学生,而且适用于一般大学生和普通人群,可作为跨专业选修课程教材。

在本套教材的编写中,我们坚持“守正出新、突出特色、拓宽口径、整体优化”和“编审分离”的原则,注重对健康知识以及其与相关交叉学科方面教材的设计,为学校选修课程设置扩大自由度。在教材结构与内容上突出“灵活性、先进性、扩展性、专题性、小型化”的特点,力求全面地反映当前课程改革、教学改革和体育科学的新发展;注意吸收国内外优秀教材的长处,精心设计编写体例,加大实

用案例引用,并附有相关文献、思考与练习,部分教材还配置了教学附件(如光盘)等,从多方面强化学生学习的主体性,为体育教育专业更好地实现培养复合型人才的目标做了一些实质性的探索。

本套教材的编委会由来自全国 71 所高等学校 100 余位教师组成。其中有 60 余人具有教授职称、15 人具有博士学位、14 人担任全国高等学校体育教学指导委员会委员。这支高水平复合型的作者队伍,是这套教材能够实现多品种、高质量的最大优势。

本套教材的出版,得到了国家教育部体育卫生与艺术教育司和全国高等学校体育教学指导委员会的关心和全程指导、广西壮族自治区教育厅体育卫生与艺术教育处的关心和支持、广西师范大学领导的高度重视与大力支持、广西师范大学体育学院的积极协助。在此,我们向所有参与、关心、支持和协助本套教材编写、出版的单位、领导和教师表示深深的谢意。

本套教材的编写与出版是对高等学校体育专业体育教学改革、教材建设的探索与尝试,不妥之处恭请各位读者批评指正。

全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材编写委员会



你也许看过无数次精彩的6人制排球比赛,但对软式排球、沙滩排球、气排球会感到比较陌生,因为它们的发展历史还比较短。1996年,亚特兰大奥运会第一次举行了沙滩排球比赛,但在我国,这项运动仍然处在发展的阶段。

软式排球、沙滩排球、气排球是由6人制排球派生而来的,它们最显著的特点是具有健身、娱乐、竞技和观赏的功能。比赛场地的选择、球的制作、参加的人员和人数、竞赛规则的制定等,都适合于不同年龄层次、不同身体状况、不同职业特点人群的需要,无论是用于强身健体、娱乐游戏,还是作为提高竞技性排球技术的辅助练习或训练,都能使参加者感到满足、满意,达到其参与的实际效果。软式排球、沙滩排球、气排球能充分发挥个人技能、技巧,对提高身体的灵敏性、判断力、反应能力,增强运动系统、神经系统、血液循环系统、呼吸系统等方面的能力有着积极的影响和重要作用,还能使参与者在和谐的人与自然环境中感受到运动的真正乐趣。

我们编写《软式排球 气排球 沙滩排球》教材,目的是让更多的学生了解并掌握这些运动的技术、技能,带领更多的人积极参与到这些融健身、娱乐、观赏和竞技为一体的体育活动中来,让健康伴随一生。

由于编著者的自身水平有限,书中肯定存在一些不足之处,希望广大读者提出宝贵意见。

参加本书编写的人员有:软式排球第一章由夏思永教授(西南师范大学)编



写,第二章一、二、三、四节由张翔副教授(西华师范大学)编写,第二章五、六、七节由向家俊副教授(四川三峡学院)编写,第三章由胡健教授(重庆师范大学)编写;沙滩排球第一章由夏思永教授(西南师范大学)编写,第二章由常智教授(贵州师范大学)、顾大成副教授(广西师范学院)编写;气排球第一章、第三章由许瑞勋教授(河南师范大学)、刘晓军副教授(商丘师范学院)编写,第二章由杨文斌副教授(玉溪师范学院)编写,书内插图由李翔宇(广西师范学院附属小学)绘制;全书最后由夏思永、许瑞勋、常智统编定稿。

本书在编写过程中参阅和引用了部分专家和学者的研究成果,在此,编者表示真诚的谢意。同时,对雷曦、缪美灵、刘霞、孙世舜、蒋晓丽、陈小雨、杨岭、陈怡、沙滢、蒋至兰、冯庆梅等同志在该书编写过程中所做的大量工作也表示衷心的感谢。

编著者

2005年元月于西南师大桃花山



Contents

# 目 录

## 第一篇 软式排球

<b>第一章</b>	<b>软式排球运动概述</b> .....	3
第一节	软式排球运动的起源与传播 .....	3
第二节	我国开展软式排球运动的概况 .....	5
第三节	我国学校开展软式排球运动的有利条件 .....	7
第四节	软式排球运动在学校健康教育和素质教育中的 作用 .....	8
第五节	软式排球的技术特点 .....	10
<b>第二章</b>	<b>软式排球运动的基本技术教学与练习方法</b> .....	13
第一节	准备姿势与移动 .....	13
第二节	发球 .....	17
第三节	垫球 .....	20
第四节	传球 .....	26
第五节	扣球 .....	29

第六节	拦网 .....	33
第七节	常见错误与纠正方法 .....	35
<b>第三章</b>	<b>软式排球比赛基本战术 .....</b>	<b>40</b>
第一节	6人制比赛基本战术 .....	40
第二节	4人制比赛基本战术 .....	42
<b>附录 1</b>	<b>软式排球竞赛规则(节选) .....</b>	<b>45</b>

## 第二篇 气排球

<b>第一章</b>	<b>气排球运动概况 .....</b>	<b>59</b>
第一节	气排球运动的起源与发展 .....	59
第二节	气排球运动的锻炼价值 .....	60
第三节	气排球运动的比赛方法和特点 .....	61
第四节	气排球运动的发展趋势 .....	63
<b>第二章</b>	<b>气排球基本技术教学与练习方法 .....</b>	<b>65</b>
第一节	气排球技术的基本理论 .....	65
第二节	准备姿势与移动 .....	67
第三节	发球 .....	69
第四节	垫球 .....	74
第五节	传球 .....	81
第六节	扣球 .....	86
第七节	拦网 .....	91
<b>第三章</b>	<b>气排球战术 .....</b>	<b>95</b>
第一节	气排球战术的基本理论 .....	95
第二节	个人战术 .....	99
第三节	集体战术 .....	104
<b>附录 2</b>	<b>气排球竞赛规则(节选) .....</b>	<b>115</b>



## 第三篇 沙滩排球

<b>第一章</b>	<b>沙滩排球运动的起源与传播</b>	123
第一节	我国沙滩排球运动的开展概况	123
第二节	沙滩排球运动中美的基本特征	124
第三节	沙滩排球技战术特点	126
第四节	沙滩排球运动在我国学校开展的前景	129
<b>第二章</b>	<b>沙滩排球运动基本技术及战术应用</b>	132
第一节	准备姿势和移动	132
第二节	发球	135
第三节	垫球	141
第四节	传球	146
第五节	扣球	148
第六节	拦网	154
第七节	基本战术应用	156
<b>附录 3</b>	<b>沙滩排球竞赛规则(节选)</b>	159
<b>参考书目</b>		168

# 第一篇

## 软式排球

V 本篇主编

夏思永

V 本篇编者

夏思永

张翔

向家俊

胡健

本篇提要

软式排球运动概述，软式排球运动基本技术与练习方法，软式排球运动比赛基本战术，软式排球运动竞赛规则。



# 第一章 软式排球运动概述

■ **本章提要** 主要介绍软式排球运动的起源和在我国开展的概况,对软式排球运动在学校健康教育和素质教育中的作用进行了阐述。

■ **重要概念** “永林杯”软式排球 121 免充气式软式排球

## 第一节 软式排球运动的起源与传播

1895年,一个名叫摩根的美国人根据许多办公职员不喜欢跑动、冲撞的篮球运动,而喜欢更柔和的球类运动的需求,把篮球胆从篮球中取出,在体育馆内挂起网球网,用篮球胆在球网上空来回戏打。排球运动就这样从嬉戏篮球胆的游戏中发展起来了。如今,国际排联以其会员国之众名列其他球类单项协会之首。排球运动已成为人们喜闻乐见的现代运动项目之一。

随着排球运动竞技水平的提高,排球运动高技巧性的特点越来越明显,其运动的精彩性必须建立在熟练、准确、细腻的运动技术之上。一个优秀排球运动员成材大约需7~8年的时间,即使达到中等水平也需训练3~5年。这样,一方面是竞技性排球水平的提高,另一方面是群众性排球兴趣的下

降。嬉戏篮球胆的热闹已不复存在。排球运动高度技巧性的特点妨碍着排球运动的普及和作为健身手段在群众中的运用。

在这样的背景下,我国的近邻日本在 20 世纪 80 年代末推出了软式排球。

1988 年 2 月,日本排球协会制定了软式排球竞赛规则。同年 8 月,在神奈川县举行了第一届全日软式排球学习班。10 月,在山梨县举行了第一届中老年组软式排球比赛。

1989 年,软式排球竞赛规则第一次在日本出版,与沙滩排球竞赛规则合为一本。同年 4 月,日本全国各都、道、府、县分别举行了家庭组软式排球比赛。

1990 年 4 月,日本软式排球协会成立,归属于日本排球协会。7 月,日本举行了第一届全国软式排球家庭大会。

1991 年 2 月,日本修改并专门出版了单行本软式排球竞赛规则。同年,日本排球协会从全国选出 3 所小学进行实验,旨在将软式排球运动引入小学体育课堂。4 月 1 日,日本文部省表示支持此计划。

1992 年 2 月,日本软式排球小学组的比赛与成人组分开,取名为“小软式排球”。软式排球运动进入日本学校,成为中小学体育课的一项教学内容,并且在高校女生中也得到开展。

1993 年 4 月,日本沙滩及软式排球协会单独成立。

1994 年 2 月,日本软式排球规则进行修改。8 月,日本举行了第五届全国软式排球家庭大会,并在山梨县举行了第二届分龄组比赛。10 月,日本派出了 30 人的软式排球代表团到美国进行访问,取得了好成绩。从此,软式排球运动在日本全国得到普及,并向国外进行推广。

1995 年 2 月,日本对软式排球竞赛规则又进行了修改。

软式排球由柔软的橡胶制成。成人组用球重  $210 \pm 10$  g,圆周长  $78 \pm 1$  cm;儿童组用球重  $150 \pm 5$  g,圆周长  $66 \pm 1$  cm。场地为  $13.40$  m  $\times$   $6.10$  m,网高 2 m。比赛时,双方场上队员均为 4 人。比赛分家庭组和年龄组两种。家庭组由从家庭中选出的成人男、女各 1 名和儿童 2 名组成。年龄组分金、银、铜 3 个级别组。铜组由 30~39 岁的男、女各 1 名及 40~49 岁的





男、女各 1 名组成;银组由 40~49 岁的男、女各 1 名及 50~59 岁的男、女各 1 名组成;金组由 50 岁以上男、女各 2 名组成。比赛采用三局两胜制。顺时针轮转发球后场上位置无限制,4 名队员都可参与拦网及网前扣球,但家庭组的成人在后排时不得进入前场区扣球及拦网。任何队员都不能扣、拦发球,不能过网拦球。比赛采用每球得分制,最高分限为 17 分。

软式排球具有重量轻、体积大、球体柔软的特性,不受性别、年龄、体质、技术水平的限制,可组织起没有排球技术基础者进行初级比赛;排球的基本技术如上手传球等操作起来较为容易,深受不同年龄、层次爱好者的欢迎。如今,软式排球已在新加坡、韩国、加拿大和美国等国家得到了发展。

## 第二节 我国开展软式排球运动的概况

### 一、传播阶段(1995~1999 年)

1995 年,北京体育大学将软式排球引入我国。同年 5 月,北京体育大学教职工软式排球比赛成为我国历史上第一次软式排球比赛。1996 年,原国家体委参照日本软式排球规则制定了我国的第一部软式排球竞赛规则。同年 12 月,原国家体委科教司在成都体育学院举行的全民健身活动创编、引进项目表演与研讨会上,指定软式排球为重点推广项目。1997 年,北京西城街小学、北京 31 中等学校先后开展了软式排球活动。同年底,原国家体委排管中心青少部正式担负起了全国软式排球的推广工作。1998 年,软式排球得到了《中国体育报》以及其他新闻媒体的连续报道。同年下半年,一些大专院校也开展了软式排球活动。江苏、河北、重庆、山东、福建、内蒙古、上海等省市的软式排球活动都有了一定的发展,火车头体协还成立了我国第一个软式排球协会。尽管如此,我国在软式排球的组织管理、媒体宣传、企业介入、理论研究等方面还存在着很多问题,这些问题制约着软式排球在我国的发展和提高。从 1995 年到 1999 年 10 月,软式排球在我国的传播、发展基本