

高等学校教材

棒球运动

BASEBALL AND SOFTBALL



● 张瑞林 总主编

● 张哲敏 主 编

高等学校教材

棒 垒 球 运 动

Bangleiqiu Yundong

张瑞林 总主编

张哲敏 主 编



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

图书在版编目 (CIP) 数据

棒球运动/张哲敏主编. —北京: 高等教育出版社, 2013.4

普通高等学校公共体育选项课教材/张瑞林主编

ISBN 978-7-04-037128-4

I. ①棒… II. ①张… III. ①棒球运动-高等学校-教材 ②全球运动-高等学校-教材 IV. ①G848

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 060809 号

策划编辑 范 峰
责任校对 张小镝

责任编辑 范 峰
责任印制 赵义民

封面设计 李卫青

版式设计 范晓红

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
印 刷 北京印刷一厂
开 本 787mm × 960mm 1/16
印 张 9.5
字 数 160 千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landraco.com>
<http://www.landraco.com.cn>
版 次 2013 年 4 月第 1 版
印 次 2013 年 4 月第 1 次印刷
定 价 15.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究
物 料 号 37128-00

编 委 会

总 主 编：张瑞林

主 编：张哲敏

副 主 编：梁 枢 杨 益 张天峰

编写人员（按姓氏笔画为序）：

王先亮（山东大学）

王晓芳（昌吉学院）

白瑞广（山东大学）

杨卓慧（上海体育运动学校）

杨建祥（兰州市体工大队）

杨 益（华东政法大学）

宋荣钧（上海体育运动学校）

张天峰（南京工业大学）

张 军（山东大学）

张哲敏（上海交通大学）

张瑞林（吉林体育学院）

夏 青（山东大学）

梁 枢（山东大学）

彭金城（昌吉学院）

前言

棒球运动是集竞技性、观赏性和娱乐性为一体的运动项目，在美国、日本、韩国等国家普及程度较高，且达到了较高的产业化水平。在经济全球化的今天，随着信息传播技术的不断发展，世界范围内体育文化的互相融合达到了前所未有的程度。而随着奥运会棒球赛事、棒球世锦赛、棒球世界杯以及美国职业棒球大联盟等明星赛事的逐步推广，棒球运动热潮在全球范围内席卷开来。

近年来，经过我国棒球人长期不懈的努力，人们逐步对棒球运动产生了浓厚的兴趣，也有了一定的欣赏能力，这为棒球运动在国内的广泛开展奠定了基础。而随着高校体育教学改革的深入推进，棒球运动也逐渐成为高校体育课程资源的重要内容。目前，全国已有 100 多所高校开展棒球运动，棒球运动正为越来越多学生所关注和喜爱。

但是，与棒球运动在高校的发展现状极不相称的是，目前适合高校棒球教学的教材少之又少！为高校广大师生和棒球爱好者编写出一本时效性与全面性兼顾、科学性与普适性结合的棒球教材显得尤为迫切。为此，我们组织了国内体育教育理论专家，并邀请国内知名的棒球教师、教练员、裁判员等作为编写人员，以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》所提出的“健康第一”指导思想为编写原则，按照“常识概述”、“技术训练”、“战术安排”、“规则仲裁”、“比赛欣赏”的逻辑脉络编写了本教材。具体而言，本书有以下几个特点：

第一，内容系统性。本教材以棒球技战术练习训练的健康促进作用为主线，将棒球技战术知识、棒球运动常识及棒球文化融为一体，内容系统，通俗易懂。

第二，方法针对性。本教材按照棒球运动的特点，以青少年的生理发展阶段特征为参照，设计了一套具有层次性、周期性的棒球技战术及体能运动练习方案。同时，在尊重个体差异的前提下，本教材还特别强调在练习过程中“量”与“强度”的调整原则与尺度。

第三，版式活泼，体系新颖。本教材文字表述言简意赅，图文并茂，深入浅出。书中穿插的“相关知识链接”是相关内容的进一步延伸和拓展，同时也大大增加了本书的知识性和可读性。

本教材在编写过程中吸收、借鉴了国内外著名专家学者的最新研究成果和出版文献，在出版过程中得到了高等教育出版社体育分社的大力支持和帮助，在此一并表示诚挚的感谢！

由于编写人员的水平有限，不妥之处在所难免，敬请读者批评指正。

张瑞林

2013年3月

目 录

第一章 棒垒球运动概述	1
第一节 棒垒球运动的内涵	2
第二节 棒垒球运动的起源与发展	3
第三节 棒垒球比赛中的位置介绍	5
第四节 国际棒垒球运动赛事简介	6
第五节 中国棒垒球运动的发展	8
第二章 棒垒球运动与健康	10
第一节 棒垒球运动与身体健康	11
第二节 棒垒球运动与心理健康	17
第三节 棒垒球运动与社会适应能力	21
第三章 棒垒球的基本技术	27
第一节 棒垒球的基本进攻技术	28
第二节 棒垒球的基本防守技术	38
第四章 棒垒球的基本战术	54
第一节 棒垒球比赛的进攻战术	55
第二节 棒垒球比赛的防守战术	64
第五章 棒垒球教学与训练	78
第一节 高校棒垒球教学与训练	79
第二节 棒垒球的基本技术练习	81
第三节 棒垒球的战术练习	86
第四节 棒垒球体能及心理素质练习	88
第六章 棒垒球运动竞赛方法与主要规则	92
第一节 棒垒球运动的竞赛方法	93
第二节 棒垒球竞赛的主要规则	97
第三节 棒垒球运动的场地与器材	122
第七章 棒垒球运动欣赏	129
第一节 棒垒球运动欣赏的意义	130
第二节 棒垒球运动欣赏	132
主要参考文献	141

第一章 棒垒球运动概述

章前导言：

棒垒球运动是社会发展到一定阶段的产物。它反映了一种社会的需要，并与所在国家的政治、经济、文化紧密相连。本章着重围绕棒垒球运动的基本常识、起源与发展历程等内容，对棒垒球进行概括与介绍，以帮助读者理解棒垒球运动的内涵。

学习目标：

1. 了解棒垒球运动的场地器械以及棒垒球之间的区别。
2. 了解世界棒垒球运动的起源与发展概况。
3. 了解中国棒垒球运动的发展概况。

关键词：

棒球 垒球 起源 发展 棒垒球赛事

第一节 棒垒球运动的内涵

一、棒垒球运动的内涵

棒球运动和垒球运动都是在室外场地进行攻守对抗的球类运动。棒、垒球场地都包括内场和外场两个部分,内场为正方形,由三个垒位和一个本垒板组成。棒垒球比赛是由“投球”、“击球”、“传球”、“接球”和“跑垒”5个环节交织在一起组成的。击球员在本垒位置通过击打投手投出的球,获得上垒机会,只要能够依次踏过一、二、三垒安全回到本垒即算攻方得一分。守方则需要积极通过“投手三震”、“接杀”、“传杀”、“触杀”等技术将攻方队员“杀”出局。一旦攻方累计3人出局,双方互换攻守。两队各攻守一次为一局。正式棒球比赛为9局,垒球比赛为7局,在规定的局数内双方战成比分相同同时则进行延长局的比赛,延长局在二垒加跑垒员直至双方分出胜负为止。

二、棒球与垒球的区别

棒球和垒球都是以“棒击球”为特点的集体性球类运动。无论从器械的角度、历史渊源的角度,还是从规则的角度,棒垒球之间都存在着极高的相似性。总的来说,垒球的技术难度和激烈程度都低于棒球,故后来成为专门性的女子项目。棒球和垒球的区别如表1-1所示:

表 1-1 棒球与垒球的区别

内容	棒球	垒球
球场	面积较大,投手距离 18.44 米,垒间距离为 27.43 米,本垒打距离为 97.54 ~ 121.92 米	面积较小,投手距离 12.19 米,垒间距离为 18.29 米,本垒打距离为 60 ~ 70 米
场地结构的区别	击球员区呈宽矩形,投手板应高出地面至少 25 厘米。一、二、三垒都是白色方形垒包	击球员区呈狭长矩形,投手板与地面平齐。一垒用白、橙两色的长方形双色垒包
球	球周围 22.9 ~ 23.5 厘米 重量 141.8 ~ 148.8 克	球周围 30.2 ~ 30.8 厘米 重量 178 ~ 198.4 克
球棒	木质、金属及符合国际棒联认证的球棒,不超过 1.07 米	可用金属、竹片、塑料、石墨、碳素、镁、玻璃纤维和陶瓷等材料或者国际垒联批准的其他材料,不超过 87 厘米

续表

内容	棒球	垒球
手套	尺寸较小、衬垫较厚	尺寸稍大、衬垫较薄
投手	上投、3/4 投、横投	下手投球
跑垒员	跑垒员被替换后不能再上场，在比赛中可以盗垒	跑垒员必须在投手投球出手后才能离垒，在比赛中没有盗垒，垒球比赛中有暂替队员
比赛局数和比分	9 局，没有平局，在规定局数完成后如仍是平分，开始在二垒上加跑垒员，直至分出胜负为止	7 局，没有平局，在规定局数完成后如仍是平分，开始在二垒上加跑垒员，直至分出胜负为止

第二节 棒垒球运动的起源与发展

一、棒球运动的起源与发展

（一）现代棒球运动的萌芽时期

据美国体育史学专家考证，棒球运动的前身是英国板球（cricket）。板球早在 14—15 世纪就在英国出现，并伴随着英国人开拓美洲大陆而传遍世界各地。在发展过程中，这项运动在不同地区表现出不同的特点，也有许多不同的称呼，如“圆球”、“市镇球”及“垒球”等。18—19 世纪，板球在美国已经较普及。1839 年，美国人窦布戴伊（Doubleday）组织了第一场与现代棒球运动类似的棒球比赛，比赛双方分别是波士顿队和纽约队。1845 年，美国人卡特赖德（Cartwright）为统一名称和打法制定了第一部棒球竞赛规则，并正式采用了棒球（baseball）这一名称，其中多数规则条文迄今依然保留。因此，他也被人们尊称为“棒球之父”。

（二）现代棒球运动的职业化时期

1839 年春，历史上第一次棒球比赛在美国纽约州古帕斯镇举行。1860 年，美国出现了棒球职业化的倾向。1871 年，美国成立了“全国职业棒球运动员组织”，1876 年更名为“全国棒球联合会”。1881 年，为了满足棒球运动职业化的需求，美国又成立了第二个全国性的职业棒球组织——“全美职业棒球联合会”。1884 年，“全国棒球联合会”与“全美职业棒球联合会”之间举办

了一场具有划时代意义的对抗赛——“世界棒球冠军赛”，这场比赛产生了巨大的社会效益与经济效益，从此，棒球运动在全美逐渐成为最具影响力的运动项目之一。1910年，时任美国总统威廉姆·霍华德·塔夫脱（William Howard Taft）正式批准棒球为美国的“国球”。

（三）现代棒球运动的国际化时期

1873年，棒球从美国传到日本。1934年，日本职业棒球队出现，在随后的5年里，棒球运动逐渐发展成为日本最受欢迎的项目之一。

1937年，世界棒球协会于美国成立，后更名为国际棒球联合会（International Baseball Federation, IBAF），它是全球范围内业余棒球运动最高层次的管理机构。此后，在全球范围内，各级各类棒球比赛的数量与规模不断攀升。据统计，1978年，职业棒球比赛运动员的人数达到了5万余人，棒球场数量激增至326个，“地中海杯”、“世界棒球锦标赛”等的一系列重大的国际棒球比赛也是在那个时候诞生的。

第二次世界大战结束后，棒球运动在欧洲各国得到了迅速的发展。20世纪中期，“欧洲业余棒球联合会”成立，当时有意大利等11个成员国。

1978年，“国际棒球联合会”获得国际奥委会承认，并于1994年将总部设在瑞士洛桑。1981年3月，中国棒球协会成为国际棒球联合会会员。1985年，我国加入了亚洲棒球联合会。目前，国际棒球联合会会员国以及会员地区已由20世纪中期的50余个增至113个。但是，由于各种原因，棒球项目在2012年退出了奥林匹克夏季运动会，成为非奥运会项目。

二、垒球运动的起源与发展

（一）现代垒球运动的萌芽时期

垒球运动起源于棒球运动。随着棒球运动日益风靡，场地造价太高、雨雪以及大风等恶劣天气的影响使得喜爱棒球运动的人们产生了许多苦恼。为了解决这个问题，1887年，一些棒球爱好者别出心裁地将棒球场移至室内，并发现这种缩小版的棒球比赛别有乐趣。后来，这种比赛受到了人们的喜爱和关注，并不断被改良和完善。此后数年，改良后的“室内棒球运动”又被挪到户外。为了有别于棒球，1933年，棒球爱好者正式将“室内棒球运动”更名为“垒球”，并成立了美国垒球协会。

（二）现代垒球运动的发展时期

1950年，垒球运动逐渐表现出“去大众化”的倾向，开始由一种集体性的游戏变更为一个国际化、规范化的竞技项目。1952年，“国际垒球联合会”（International Softball Federation, ISF）在美国佛罗里达州普兰特城成立。1965

年,国际垒球联合会举办了每四年一次的世界性成年男女和少年男女垒球锦标赛。1996年,在国际垒球联合会的大力推动下,在第26届亚特兰大奥运会上,女子垒球(快投)被列为正式比赛项目。

(三) 现代垒球运动的发展受阻期

2005年,国际奥委会在新加坡召开了重大会议。在本次会议上,各成员国代表进行了特别投票,旨在确定2012年夏季奥运会上的28项比赛项目。代表们逐一进行了投票,结果棒球和垒球出局。这意味着女子垒球项目将从此在奥运会的赛场上消失,这无疑严重阻碍了现代垒球运动的发展。

第三节 棒垒球比赛中的位置介绍

在棒垒球运动中,进攻方的比赛队员位置包括“击球员”和“跑垒员”两类,防守方包括“投手”、“捕手”、“一垒手”、“二垒手”、“三垒手”、“游击手”、“左外场手”、“中外场手”和“右外场手”9个位置。

一、防守位置

(1) 捕手。位置在本垒,主要负责接投手投球、接捕传向本垒的传球及组织三垒跑垒员抢本得分。其次负责把握比赛全局,调动防守阵型,预防偷垒。

(2) 投手。位置在投手区,负责通过不同方式进行投球,以压制击球员的击球质量,保证防守优势。通常,投手是主宰比赛胜负最为关键的人物。

(3) 一垒手。位置在一垒,主要任务是对击球员一垒方向的击球以及对其他队友一垒方向的传球进行接捕,负责阻止击跑员的上垒。

(4) 二垒手。负责防守二垒。其职责在于接一、二垒间的击球,或者对其他防守球员的传球进行捕接。由于二垒处在所有防守环节的枢纽位置,因此二垒手要具有良好的大局观和传球意识,防守的责任最重。

(5) 三垒手。负责对三垒的保护,负责接捕三垒附近区域的击球以及接捕其他防守球员的传球。在比赛中,三垒手经常面对极快速的强劲平飞球或者是极缓慢且多变的地滚球,所以防守难度较大,故三垒的守备位置又被称为危险区域(Hot Corner)。

(6) 游击手。负责接捕二、三垒间的击球,辅助三垒手和二垒手,加强对二、三垒位的防守。

(7) 左外场手。左外场手是在棒球或垒球运动中负责防守左外场的选手。由于击球员多为右打者,故向左外场的击球比较多,因此,左外场手应具有扎实的防守功底,主要负责三垒的补位或防止三垒的漏接球。

(8) 中外场手。中外场手是棒球和垒球运动中防守中外场的球员。由于中外场手的守备范围较大,所以通常由脚程快、接球判断能力好的选手担任。

(9) 右外场手。右外场手是对右外场实施防守的球员,主要负责接击球员打向右外场的飞球,处理右外场方向的安打球,必要时也需要协防中外场。

二、进攻位置

(1) 击球员。击球员是进入击球区协助本队得分的进攻发起队员,又称为击打手。

(2) 跑垒员。又称做跑者,指已攻占在垒包上的攻击球员。跑垒员在进垒时应按顺时针方向触踏一垒、二垒、三垒及本垒,才算得分。若被迫返垒,仍须依逆时针方向顺序返回。

第四节 国际棒垒球运动赛事简介

一、国际赛事

(一) 国际棒球联合会下属赛事

国际棒球联合会设有法律委员会、技术委员会、发展委员会、青年委员会、裁判委员会和医务委员会。国际棒球联合会管辖的主要赛事有奥运会棒球比赛、世界锦标赛、世界杯赛和世界俱乐部杯赛。这些比赛代表着全世界棒球运动的最高水平,对于普及和发展棒球运动有着非常重要的作用。

1. 奥运会棒球比赛

在1904年的奥运会上,棒球是奥运会的非正式比赛项目,但直至1992年巴塞罗那奥运会上,棒球才最终成为正式项目。奥运会棒球比赛是全世界范围内规格最高、代表性最强的棒球赛事。古巴、美国、韩国都曾在奥运会棒球赛场上获得过金牌的荣誉(表1-2)。

表 1-2 奥运会棒球比赛成绩表

比赛地点	金牌	银牌	铜牌
1992 年巴塞罗那	古巴	中华台北	日本
1996 年亚特兰大	古巴	日本	美国
2000 年悉尼	美国	古巴	韩国
2004 年雅典	古巴	澳大利亚	日本
2008 年北京	韩国	古巴	美国

2. 世界棒球锦标赛

世界棒球锦标赛 (Baseball World Championship) 也叫做世界杯棒球赛 (Baseball World Cup), 是一项世界性的棒球赛事。世界棒球锦标赛 (简称为世锦赛) 至今已连续举办了 39 届。1938 年举办了第一届, 当时只有两队参加, 但最近 7 届的参赛队伍都在 16 支以上。1999 年, 国际棒球总会通过决议, 将 2001 年于中国台湾举行的第 34 届世界棒球锦标赛 (Baseball World Championship) 改称为世界杯棒球赛 (Baseball World Cup), 届数维持不变, 并首度允许职业选手参赛。

(二) 国际垒球联合会下属赛事

国际垒球联合会 (International Softball Federation, ISF), 简称国际垒联, 成立于 1952 年, 目前联合会会员数目已达到 124 个, 总部设在美国俄克拉何马城。其主要职责是: 确保协会会员的所有比赛能够按照国际垒联的规章进行; 为奥运会、地区运动会和世界锦标赛制定规则, 并监督这些比赛的进行; 当发生冲突与矛盾时, 积极介入, 努力解决协会会员间的冲突, 以强化国家间的友好关系。目前, 由国际垒联直接管理的国际赛事包括世界垒球锦标赛、世界青年垒球锦标赛和各大洲垒球锦标赛等。

二、重要的棒垒球联赛

(一) 美国职业棒球大联盟

美国职业棒球大联盟 (Major League Baseball, MLB) 是北美地区最高水平的职业棒球联赛, 1903 年由国家联盟和美国联盟共同成立, 它和美国男子篮球职业联赛、美国美式橄榄球大联盟、美国冰上曲棍球大联盟并称为美国的四大职业体育联盟。

目前, 大联盟共计有 30 支球队, 16 队属国家联盟, 14 队属美国联盟。两大联盟依美国地理区域各分为三区, 各区的冠军及除了分区冠军队之外战绩最佳的球队, 即外卡 (Wild Card) 可参加季后赛。

(二) 日本职业棒球联盟

日本职业棒球联盟成立于 1936 年, 1939 年改名为“日本棒球联盟”, 1944 年因第二次世界大战而停止活动。第二次世界大战结束后, 日本职业棒球联盟恢复运作, 但在 1949 年年底遭遇了分裂危机, 日本职业棒球联盟宣告解散, 单一联盟时期也因此结束, 进入两联盟并立的时期, 由社团法人日本棒球机构 (Nippon Professional Baseball, NPB) 负责管理。NPB 旗下包括中央联盟与太平洋两大联盟, 每个联盟有 6 支球队, 总计有 12 支职业棒球队或者俱乐部加盟。常规赛季, 每个球队有 144 场比赛。

第五节 中国棒垒球运动的发展

一、棒球运动在中国的发展

(一) 棒球运动的传入

中国早期的棒球活动始见于 1845 年的北京汇文书院和上海圣约翰书院两所教会学校。北京汇文书院还专门聘请了留美归国的曹泳归医生为义务棒球指导。上海圣约翰书院则由一批来自檀香山的华侨学生麦惠安、杨锦魁等开展棒球活动。此后,北京通州协和书院也开展了棒球活动。但这个时期中国棒球活动的参与者大部分都是外国人。

1873 年,清政府派遣了一批中国留学生到美国留学。正是这批中国留学生将棒球运动传播至国内。在这批留学生中,就有后来的中国铁路工程师詹天佑先生,他在美国耶鲁大学留学时(1877—1881 年)组织了中华棒球队,从此,中国人真正意义上接触了棒球。

1895 年,北京汇文书院正式成立了中国第一支棒球运动队。

1905 年,上海圣约翰书院和上海青年会两个华人队在上海青年会体育场举行了我国第一次棒球比赛,最终以上海圣约翰书院获胜而告终。

1913 年,中国代表队参加了第一届远东运动会,并在棒球项目中斩获了第三名的优异成绩,为中国棒球运动的进一步发展奠定了一定的基础。

另外,在中华人民共和国成立之前,尤其是在 8 年抗战期间,棒球运动在中国也有了一定的发展。据资料记载,在陕北、晋察冀等抗日根据地就曾开展过棒球比赛。

(二) 棒球运动的发展

1959 年,在第一届全国运动会上,棒球运动被列为正式比赛项目。此后,除了第二届和第五届以外,每届比赛都设有棒球比赛。

1981 年 3 月,中国棒球协会正式加入国际棒球联合会,1985 年加入了亚洲棒球联合会。1990 年、1991 年,我国分别承办了第 11 届和第 16 届亚洲棒球锦标赛,这标志着我国棒球运动的竞技水平逐渐被世界所认可。

2002 年,中国棒球开始尝试走职业化道路,创建了自己的棒球联赛(CBL),参赛队有北京猛虎、天津雄狮、上海金鹰、广州猎豹 4 支队伍。2005 年,又扩充了四川蛟龙、希望之星两队。2009 年又扩充了河南吉象。

2005 年,我国邀请 MLB 教练 Jim Lefebvre 和 Bruce Hurst 为专业技术指导,使得我国棒球队在亚洲棒球锦标赛上首次战胜韩国并取得了第三名的历史最优

成绩。

2007年,美国职业棒球大联盟与中国合作,着力发展中国的青少年棒球,先后与国内100多所小学共同开展棒球的活动与比赛,为中国棒球运动的发展打下了坚实的基础。

在2008年北京奥运会上,中国队以8:7战胜了中华台北队,获得了奥运会棒球比赛有史以来的首场胜利。

二、垒球运动在中国的发展

垒球运动起源于美国,是美国、日本以及一些欧美国家最为热衷的运动项目之一,直到20世纪初,垒球运动才逐渐在中国出现。1915年,在上海远东运动会上,中国女子垒球队与菲律宾女子垒球队进行了一场赏心悦目的垒球比赛。从此,垒球运动在中国北京、上海、天津等地的教会学校中开展起来。经过了几十年的发展,垒球运动逐渐普及到了全国各地。1959年,在第一届全运会上,有21个省、市的女子垒球队参加了比赛。1977年,中国青年女子垒球队首次出访日本。1979年11月,中国正式加入了世界垒球联合会。

此后,中国女垒参加了各级各项比赛,取得了不菲的成绩。1981年,中国女垒首次参加了中、日、美垒球锦标赛,并取得了第二名的好成绩。1987年,中国女垒在第4届亚洲女子垒球锦标赛上收获了冠军。1991年,在第四届世界垒球锦标赛上,中国女垒战胜了各路高手,实现了三连冠。在1996年亚特兰大奥运会女子垒球比赛中,中国队获得亚军。在1998年第9届女子垒球世界锦标赛上,中国队获得第四名。在2000年第27届悉尼奥运会上,中国女子垒球队获得第四名。在2002年第10届世界女子垒球锦标赛上,中国女子垒球队获得第四名。在2004年第28届奥运会上,中国女子垒球队获得第四名。在2008年第29届奥运会上,中国女子垒球队获得第六名。

思考题:

1. 简述棒球与垒球的起源。
2. 说一说你对美国职业大联盟的认识。
3. 简述棒垒球比赛中各个位置的名称与作用。

第二章 棒球运动与健康

章前导言：

当代大学生是祖国未来建设的生力军，不仅要掌握深厚的文化知识，更要具备良好的身体素质、健康的心理和较强的社会适应能力。一个人身心健康与否，直接影响着他的工作与生活。但是，健康的获得并不能坐享其成，必须通过不断的锻炼与积累，不断的调整与改善才可能获得。棒球运动是以“棒”击打来“球”，包含投、击、跑等技术动作，集体性、对抗性很强的球类运动项目，在国际上开展较为广泛，被美、日等国家称之为“国球”。经常参加棒球运动，有助于促进大学生身体素质的全面发展，促进大学生的心理健康和社会适应能力。

学习目标：

1. 了解棒球运动对参与者身体健康的影响。
2. 了解棒球运动对参与者心理健康的促进作用。
3. 了解棒球运动对参与者社会适应能力的影响。
4. 初步掌握棒球运动中常见运动损伤的处理方法。

关键词：

棒球运动 身体健康 心理健康 社会适应能力 运动损伤