



高职高专“十四五”规划教材·公共基础类
“互联网+”体育教学重点推荐教材


新编 XINBIAN
GAOZHI TIYU
YU JIANKANG

高职体育与健康

◎主编 林国土 刘琼 陈丽华

微课版



 郑州大学出版社

2. 球

全区比赛用球为4号球（基层比赛根据主办单位规程规定比赛用球）。一旦确定比赛用球，非经主办单位同意不得更改用球。比赛进行中，未经裁判员允许不得更换球。

裁判员有权检查比赛用球，确定比赛用球。在比赛中发生球破裂或损坏，裁判员根据规则换球和重新开始比赛。有条件的比赛要有1~2个备用球。

3. 队员人数

(1) 一场比赛应由两队参加，每队上场队员不得多于5人，其中必须有1人为守门员。如果比赛前任何一队队员少于5人或在比赛中队员被罚出场而使场内队员少于3人时，该场比赛队员少的队为弃权，对方3:0胜。（如对方进球数超过，则按实际进球数计。）

(2) 替换队员不得超过5人。

(3) 替换队员次数不受限，可以重复替换上场。

(4) 替换队员可以在比赛进行中替换（守门员除外），替换时出进场队员均需到替换区进行，先出场后进场。

(5) 守门员可以和任何队员互换位置，但必须报告裁判员，并在死球时互换。

(6) 替换队员未完全离场时进场，裁判员应停止比赛，令提前进场的替换队员出场，并对其实行黄牌警告。判由对方队员在比赛暂停时球所在的位置踢间接任意球。如果球当时在罚球区内，则该间接任意球应在比赛暂停时距球最近的罚球区线上执行。如果替换队员不在换人区进行替换，裁判员可在死球时对这违规替换上场队员和下场队员进行黄牌警告。

裁判员对执行违规替换的处罚时，应做出不利于犯规方的处罚。

4. 队员装备

(1) 队员不得使用或佩戴可能危及自己及其他队员的装备或任何物件（包括各种珠宝首饰物）。

(2) 运动上衣（颜色相同，有号码）、短裤（同一颜色）。守门员上衣颜色与队员区别，可穿长运动裤。

(3) 帆布面胶钉鞋，帆布面胶平底鞋。

(4) 违反上述规定裁判员可令其更换，不更换不准上场。

任务六 排球运动

思政课堂



一、排球运动简介

排球运动起源于1895年，是由美国马萨诸塞州霍利奥克城的基督教青年会干事威廉·G·摩根发明的游戏。它是一种用篮球胆当球，挂起球网，在网上将球拍来拍去，不让球落地，以便为上年纪的人寻找一种既不紧张又有一定竞争性和娱乐性的游戏。最早因该项运动由16人排成队伍进行比赛而得名。

排球运动问世后，由美国的传教士和驻外国的军官和士兵带到了世界各地。排球运动1900年传入亚洲，1905年传入我国广州和香港等地并迅速在各地传播开。1947年国际排球联合会成立以后，才正式采用6人制，排球运动从此成为一项世界性的体育项目，目前，国际排球联合会已有200多个会员国。排球运动世界大赛主要有世界锦标赛、世界青年锦标赛、世界少年联已有200多个会员国。排球运动世界大赛主要有世界锦标赛、世界青年锦标赛、世界少年锦标赛、世界杯赛、奥运会排球赛、世界沙滩排球锦标（巡回）赛、残疾人奥运会排球赛。1981—1986年，中国女排连续5次荣获世界冠军，至2016年取得奥运会冠军后，共九度成为世界冠军，女排精神一直激励着全国人民奋勇前进。

由于排球运动深受各阶层人民的喜爱，在发展过程中不断分化，形成了多种运动形式：软式排球、沙滩排球、雪地排球、水中排球、泥地排球、硬式排球、气排球、小排球。

二、排球竞赛规则简介

1. 比赛场地

排球比赛的场地长18米、宽9米，中线将场地平均分成两块，距离中线中心线3米的线为进攻线，两线之间成为前场区，其余场地成为后场区。场地的所有界线均为5厘米宽，包括在比赛场地内。球网的高度男子为2.43米，女子为2.24米。少年比赛网高男子一般为2.35米，女子为2.15米（图5-6-1）。

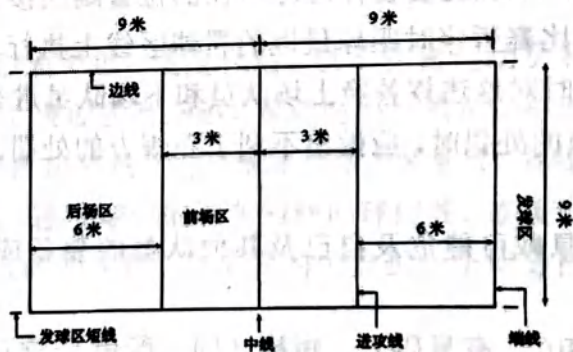


图5-6-1 比赛场地

2. 比赛主要规则

(1) 正式比赛采用五局三胜制和每球得分制。

(2) 前四局比赛为25分，并同时超出对方2分的队为胜一局。当双方比分24平时，应继续比赛直至某队先领先2分为止，某队先胜3局即取得比赛胜利。如果双方比分前四局出现2比2平局时，第五局为决胜局，比分为15分。在该局比赛中，只要一方先得8分应交换场地，场上队员位置不变继续比赛。当比分出现14平时，应继续比赛直至某队先领先2分为止。

(3) 发球规则。

① 攻方任何一方失误均由对方得分并发球，凡是取得发球权的队伍按照顺时针方向轮转一个位置（图5-6-2）。

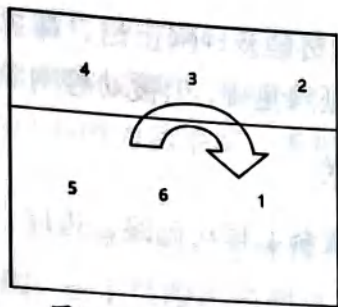


图5-6-2 发球规则

②裁判鸣哨允许发球后的8秒内,发球队员必须在发球区内将球抛起后,在球落地前用一只手或手臂的任何部位将球击出,击球前发球队员不得踏及场区(包括端线和发球区以外地面);发出的球必须由过网区进入对方场区才是有效球。

(4) 暂停和换人。

①在每局比赛中,每队可请求暂停2次,每次30秒。暂停必须是比赛成死球时,由场上队长或者教练提出。

②每局比赛只准许换人6人次,再次上场的队员只能换替换其他的队员。

(5) 自由防守队员。

①自由人在比赛中必须穿与其他队员颜色不同的比赛服。

②在比赛成死球时可以不经裁判同意,不计换人次数替换后排任何一名队员。在替换发球队员时,必须在发球队员完成本轮次发球后才能替换。

③自由人不得在后排参与扣球及拦网。

④自由人在进攻区内传、垫出的球,其他队员不得高于球网将球击入对方场区。

(6) 击球性犯规。

①4次击球犯规:每个队最多击球3次(拦网除外),将球从球网上击入对方场区,超过规定次数的击球判为4次击球犯规。

②持球犯规:没有将球击出,接住球或者使球停滞,为持球犯规。

③连击犯规:同一个人连续击球为连击犯规,但拦网时的连续触球以及全队的第一次击球在同一个动作产生的球连续触及身体部位除外。

④过网击球犯规:在对方场区空间触及球为过网击球犯规,但在对方完成进攻性击球后除外。

⑤扣击发球犯规:在前场区扣击对方发来的、整体高于球网上沿的发球。

⑥后排进攻犯规:后排队员在前场区内或踏及进攻线及其延长线,将整体高于球网上沿的球完成进攻性击球。

(7) 拦网犯规。

①从标志杆外进行拦网并触球。

②当对方队员击球前或击球的同时,在对方场区空间拦网触球。

③在前场区拦对方发球。

④后排队员或后排自有防守队员完成拦网或参加了完成拦网的集体,包括球触及前排队员。

④后排队员或后排自有防守队员完成拦网或参加了完成拦网的集体,包括球触及前排队员。

(8) 过中线犯规。比赛进行过程中队员的一(两)只脚部分超过中线触及对方场地,身体其他部位越过中线并影响对方继续比赛,为过中线犯规。

(9) 触网犯规。比赛进行中, 队员触及球网上沿、标志杆、标志带或者在影响对方继续比赛的情况下触及 9 米以内的球网为触网犯规, 但被动触网除外。

三、排球运动的基本技术

排球的基本技术主要包括准备姿势、移动起跳、传球、垫球、发球、扣球和拦网等技术。

(一) 准备姿势和移动

1. 准备姿势

(1) 半蹲准备姿势: 两脚左右开立稍比肩宽, 一脚在前, 两脚内适当内收, 脚跟稍提起, 膝关节保持一定的弯曲程度。上体前倾, 重心前移。两臂放松, 自然弯曲, 两手置于腹前。两眼注视来球, 两脚始终保持微动。

(2) 稍蹲准备姿势: 稍蹲准备姿势比半蹲姿势的身体重心稍高, 动作方法相同。

(3) 低蹲准备姿势: 身体重心比半蹲姿势更低。低蹲时, 两脚左右、前后的距离要更宽一些, 膝部的弯曲程度大于半蹲姿势。身体重心更靠前, 膝部垂线超过脚尖, 手臂置于胸腹之间。

2. 移动

(1) 并步与滑步: 向前移动, 前脚向来球方向跨出一步, 后腿蹬地并迅速跟上做好击球动作, 连续的并步称为滑步。

(2) 跨步与跨跳步: 向前移动, 前脚向来球方向跨出一大步, 膝部弯曲, 上体前倾, 身体重心移至前腿上。跨步过程中有跳跃腾空动作的称为跨跳步。

(3) 交叉步: 以向右交叉步为例, 上体稍向右转, 左脚从右脚前面向右交叉迈出一大步, 然后右脚再向右跨出一大步, 同时身体转向来球方向, 保持击球前的姿势。

(4) 跑步: 跑步时两臂要配合摆动。

(5) 综合步: 以上各种步法的综合运用。

(二) 传球

1. 正面上手传球

(1) 手型。当手触球时, 两手自然张开呈半球状, 使手指与球吻合, 手腕稍后仰, 手指、手腕保持适当距离, 拇指、食指和中指托住球的后下部, 以承担球的压力。两拇指相对成“一”字形或“八”字形, 两手间要有一定的距离(不超过球的直径)。用拇指内侧、食指全部及中指的二、三指节接触球, 无名指和小指在球的两侧辅助控制传球方向。两肘适当分开, 两前臂之间约成 90° (图 5-6-3)。



图 5-6-3 正面上手传球

(2) 动作要领。移动至球下,对准传球方向,采用稍蹲准备姿势,抬头看球。当球接近额时,做迎球动作;当球在额前上方约一球距离时,开始击球。当手触球时,两臂弯曲,肘部自然下垂,以传球手形击球。传球时,手指的弹力和手腕、手臂与身体用力的方向要协调一致。

2. 背传

动作要领:传球前身体背面正对传球目标,上体保持正直或稍后仰,双手自然抬起,放松置于脸前。迎球时,稍微仰头挺胸,在下肢蹬地的同时,上体稍微后仰。击球点保持在额上方,比正传稍高、稍后。触球时,手腕适当后仰,掌心向上,击球的下部,手型与正面传球相同。利用抬臂、送肘的动作使手指、手腕主动向上方用力,通过两拇指主动上挑的力量将球向后上方传出。

3. 练习方法

- (1) 用正确手型在额前上方做徒手模仿传球动作,感受蹬地、伸膝、伸臂等推送动作。
- (2) 轻轻向上抛球,在额前上方用正确手型将球接住,自己检查手形与击球地拿是否正确。
- (3) 两人一组,一人以传球手形持球于额前上方,另一人用手以适当的力量压住球,持球者以传球动作向前上方伸展,体会身体和手臂的协调用力。
- (4) 每人一球,原地自传,高度约离手1米左右。
- (5) 两人一组,相距4~5米,面对面站立。一人抛球,另一人以正确手形在额前上方将球接住,模仿传球动作传球。彼此轮流练习。

(6) 两人一组,站在球网两侧,距离球网约1米的距离,进行连续传球练习。

4. 易犯错误及纠正办法

(1) 击球点过高或过低。

纠正办法:

① 让学生明确正确的击球点位置,了解击球点的错误所产生的不良影响。

② 击球点过低,多练习背传、自传等。

③ 击球点过高,多练习平传、自抛传远球等。

(2) 手型不正确,触球点离身体太远,大拇指朝前。

纠正办法:

① 反复讲解并示范正确的击球手型,指导手型错误所在。

② 多做传球的模仿动作和用传球的手形接住抛来球的练习。

③ 多做近距离的对墙传球和自抛对墙传球的练习。

④ 用两手的拇指、食指和中指做原地自传,其他手指不触球。

(3) 传球时上体后仰。

纠正办法:

① 向前移动中传球。

② 传球出手后,手触地板。

(三) 垫球

1. 正面双手垫球

(1) 手型。当球接近腹前时,两手掌根紧靠,双手手指重叠后合掌

排球发球基本技术



互握，两拇指平行并拢，手腕下压，两臂外翻形成一个平面（图5-6-4）。

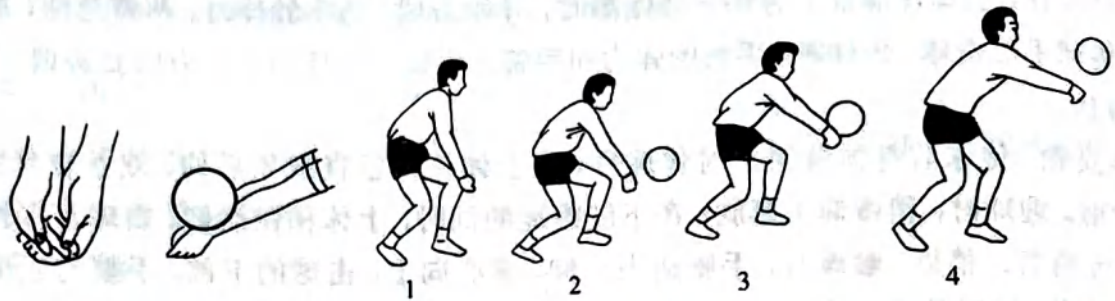


图5-6-4 垫球手形与部位

(2) 动作要领。当球飞到腹前一臂距离时，两臂自然下垂，做垫球手型，两臂加紧前伸，插到球下，向前上方蹬地抬臂，迎击来球，利用腕关节以上10厘米左右的桡骨内侧平面击球的后下部，身体重心随击球动作前移。

2. 体侧双手垫球

动作要领：以左侧垫球为例。右脚前脚掌内侧蹬地，左脚向左跨出一步，身体重心随即移至左脚，并保持左膝弯曲。与此同时，两臂加紧向侧伸出，做垫球手型，左臂高于右臂，右肩向下倾斜，利用两臂组成的击球面对准来球，在体侧拦击来球的后下部。

3. 背向垫球

动作要领：背垫时，先判断来球的落点、方向和离网的距离，迅速移动位置，背对触球方向。击球时，蹬地、抬头挺胸、展腹，直臂向后上方摆动击球的前下方，将球向后上方击出。

4. 练习方法

(1) 原地徒手模仿垫球动作。

(2) 两人一组，一人持球固定于小腹前高度，另一人从准备姿势开始，做垫球的模仿动作。

(3) 两人一组，相距4~5米，一抛一垫；或者一人向另一人两侧1.5米处抛球，移动垫球。两人轮流练习。

(4) 两人一组，相距4~5米，连续对垫。

(5) 两人一组，隔网距离5~6米，连续对垫。

5. 易犯错误及纠正办法

(1) 击球时手臂并不拢，伸不直。

纠正办法：多做徒手动作和垫击固定球练习。

(2) 臀部后坐，全身用力不协调，垫球时抬臂动作过大。

纠正办法：多做徒手动作和垫击固定球练习，体会全身协调用力的方法。

(3) 击球时上体后仰或耸肩帮。

纠正办法：穿过球网垫球，击球后手触地。

(四) 发球

1. 正面下手发球

动作要领：以右手发球为例。面对球网，两脚前后开立，左脚在前，右脚在后，两膝微屈，上体前倾，左手持球于腹前，右手自然下垂，两眼注视球。发球时，左手将球在体前右侧抛

起,距离身体约一臂距离,离手高度约30厘米。在抛球的同时,右臂摆至右侧后下方,利用右脚蹬地向左转体的力量,带动右肩向前上方摆动至腹前,用全手掌、掌根或虎口击球的后下方(图5-6-5)。

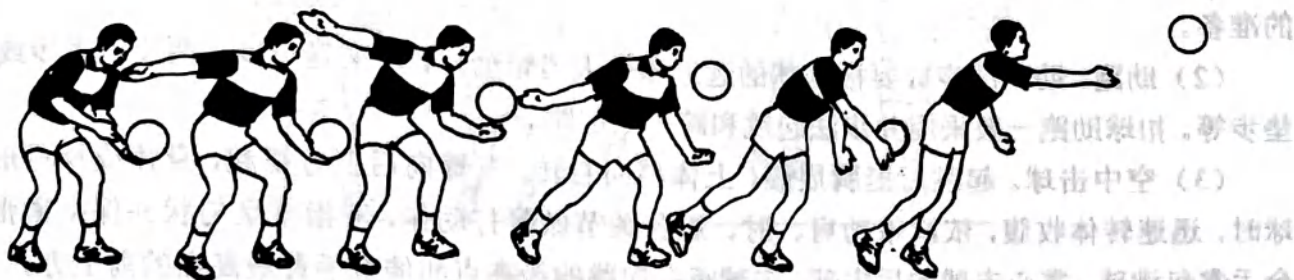


图5-6-5 正面上手发球

2. 正面上手发球

动作要领:以右手发球为例。面对球网,两脚前后自然开立,左脚在前,左手托球于身前,用抬臂和手掌的平托上送,将球平稳的垂直抛于右肩前上方,高度适中。在左手抛球的同时,右臂抬起,屈肘后引,肘与肩平,上体稍向右转。击球时,利用蹬地使上体向左转,同时收腹带动手臂挥动,在右肩前上方伸直手臂的最高点,以全手掌击球的中下部。击球时,手指自然张开与球吻合,手腕要迅速主动做推压动作,使击出的球呈上旋飞行(图5-6-6)。



图5-6-6 正面上手发球

3. 练习方法

- (1) 徒手对固定目标做挥臂击球练习。
- (2) 自抛练习,结合进行引臂和挥臂练习。
- (3) 两人一组,相距10米左右,互相对发。
- (4) 两人一组,站在端线外发球练习。

4. 易犯错误及纠正办法

- (1) 抛球不好,抛球过高过低、前后左右不定。
纠正办法:找出抛球动作的错误所在,进行专门性练习,固定抛球的位置和高度。
- (2) 击球点不好,击球点偏前偏后、偏侧偏下,击球时手臂用不上力量。
纠正办法:找一个高度位置合适的悬挂物,击固定球。
- (3) 击球时手掌击不准球。
纠正办法:距墙5~6米,用掌根轻击球进行徒手挥臂练习。
- (4) 击球时转体过大或重心偏后。
纠正办法:击打固定球徒手练习,注意挥臂与重心的变化。

(五) 正面扣球

1. 动作要领

(1) 准备姿势。采用稍蹲准备姿势，两臂自然下垂，观察来球，做好向各个方向助跑起跳的准备。

(2) 助跑。助跑的步数要根据球的远近和个人习惯而定，可采用一步、两步、多步或原地垫步等。扣球助跑一般采用并步法起跳和跨步法起跳。

(3) 空中击球。起跳后挺胸展腹，上体稍向右转，左臂向后上方摆起，身体成反弓形。击球时，迅速转体收腹，依次带动肩、肘、腕各关节做鞭打动作，五指微呈勺状并保持紧张，以全手掌包满球，掌心击球的后中部。击球点在起跳的最高点和伸直手臂最高点的前上方。

(4) 落地。前脚掌先着地，过渡到全脚掌着地，顺势屈膝收腹。

2. 练习方法

(1) 做徒手挥臂动作，结合助跑动作练习。

(2) 两人一组，一人手持球高举做固定球，另一人做扣固定球练习。

(3) 一人一球，对墙(网)自抛自扣。

(4) 利用网前抛球进行扣球练习。

3. 易犯错误及纠正办法

(1) 扣球起跳时间把握不准。

纠正办法：扣球练习时，教师用语言提示。

(2) 击球点把握不准确，通常情况下击球点偏后。

纠正办法：在正确的起跳处画线，多做助跑起跳的徒手练习。

(3) 击球时手臂下压，肘关节下拖。

纠正办法：

①徒手练习，教师带动学生的大臂做挥臂练习。

②扣固定吊球练习，要求吊球的高度与击球臂伸直的高度相同。

(4) 屈肘击球，击球点偏低，击球时手臂不是弧形挥臂

纠正办法：徒手练习，连续甩臂击打高度适中的树叶。

(六) 单人拦网

1. 动作要领

(1) 准备姿势。面对球网，两脚左右开立与肩同宽，距离球网 30 ~ 40 厘米，两膝微屈，两臂胸前自然屈肘。

(2) 移动起跳。采用并步、交叉步、跑步，向前或斜前移动。起跳时重心降低，两膝弯曲，用力蹬地，使身体垂直起跳。

(3) 空中击球。起跳时，两手从额前平行球网向网上沿前上方伸出，两臂伸直，两肩尽量上提并保持平行。拦网时，两臂尽力过网伸向对方上空，两手自然张开。手触球瞬间两手要紧张，手腕用力下压主动盖住球的前上方(图 5-6-7)。

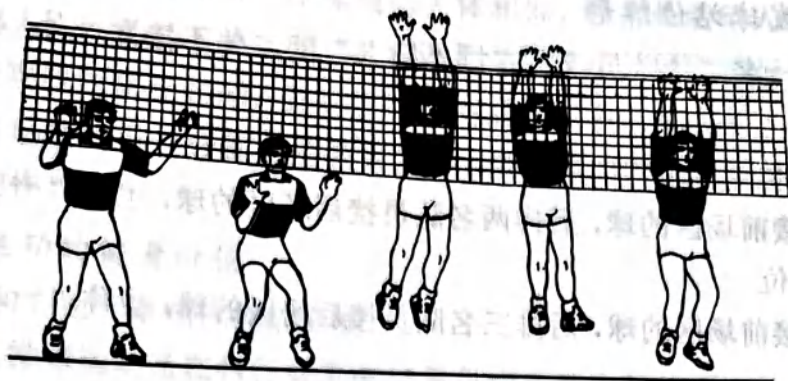


图5-6-7 单人拦网

(4) 落地。屈膝缓冲，两脚落地。

2. 练习方法

(1) 原地做徒手拦网的练习。

(2) 教师站在高台上持球，学生轮流起跳拦固定球。

(3) 原地起跳拦高台扣球。

3. 易犯错误及纠正办法

(1) 拦网时手臂下压触网。

纠正办法：降低球网高度，提肩屈腕完成拦网动作。

(2) 身体前冲导致触网或过中线。

纠正办法：练习原地起跳后含胸微收腹动作。

四、排球运动的基本战术

排球基本战术是指队员在比赛中，根据排球规则要求、排球运动的比赛规律和比赛双方情况，合理运用技术，采用有预见的、有目的、有组织的个人和集体的配合行动。

(一) 阵容配备

1. “四二”配备

即场上队员有四名进攻队员和两名二传队员。该配备适合中等水平队伍采用，两名二传前后排始终保持一名，便于接应传球，又可插上传球保持前排三点进攻。

2. “五一”配备

即场上队员有五名进攻队员和一名二传队员。该配备适合较高水平和高水平队伍采用，对二传的要求较高，其在前排时有三轮为前排两点攻。

(二) 进攻战术

1. “中一二”战术

指前排中间3号位队员担任二传，其他五名队员都将来球垫给二传队员，二传将球传给2号位或4号位队员进攻，这种进攻配备方法称为“中一二”进攻战术。

2. “边一二”战术

指前排二传队员站在2、3号位之间，将球传给3号位或4号位队员进攻，这种进攻配备方法称为“边一二”进攻战术。

(三) 五人接发球站位阵形

除站在网前的一名二传队员或由右排“插上”的二传不接发球外,其余五名队员都按接发球的阵形站位。

1. “W”形站位

前面三名队员接前场区的球,后排两名队员接后场区的球,也称“一三二”站位。

2. “M”形站位

前面两名队员接前场区的球,后排三名队员接后场区的球,也称“一二一二”站位。

任务七 气排球运动

气排球运动是一项适合各年龄段人群参与的新兴的体育健身、娱乐项目,是排球大家庭中新成员。由于气排球具有球体大、重量轻、质地软、弹性大、运动缓、易控制等特点,在开展活动中比较安全,所以深受大家的喜爱。作为一项新兴的体育运动项目,气排球具有很强的健身性、娱乐性、竞技性和观赏性。近年来,随着健康意识、健康理念的深入人心,气排球运动在全民健身中的地位越来越高,已成为最受欢迎的大众健身娱乐项目之一。

一、气排球运动简介

(一) 气排球运动的诞生

气排球运动是由我国自创的一种排球运动衍生项目。1984年,内蒙古呼和浩特铁路局,为了丰富老年人的文化生活,鼓励他们参与体育健身活动,在没有规则的限制下,组织退休职工用气球在排球场上比赛。但是由于气球太轻,又容易破,于是又改为将两个气球套在一起,后来还用孩子玩耍的塑料球代替,参考排球运动规则制定简单的规则,最终将这项活动命名为气排球。

(二) 气排球运动的特点

(1) 气排球有着重量轻、体积大、球体柔软的特性,比赛用球重约100~150克,(普通排球重量260~280克);圆周79~85厘米,(普通排球圆周长65~67厘米);气压0.15~0.18千克/平方厘米,由聚乙烯薄膜制成,故球体较柔软。气排球的特点使它不受性别、年龄、技术水平的限制,运动的技巧难度降低,比赛中球的飞行速度减慢,来回球的次数增加,击球花样增多,受伤的概率降低,初学者对球的恐惧感消失,因而大大提高了气排球运动的趣味性。

(2) 气排球运动对场地没有很高的要求,有足够的空间再拉上网就可以进行。最常见的是用羽毛球场地代替。而且对设备要求简单,价格低廉,特别利于在群众中开展。正式比赛场地长12米×宽6米,比普通排球场地长宽各少6米和3米;比赛网高男子2.1米,女子1.90米,混合网2.00米。场上队员4~5人。

(3) 气排球的技术动作与排球技术动作基本相同。