“十四五”职业教育国家规划教材

互联网+
新形态一体化
教材

高职体育与健康立体化教程（第2版）

视频指导版

扫码获取数字资源

课件、教案、
微课，轻松学习

主编　周　伟　李承伟



中国石油大学出版社
CHINA UNIVERSITY OF PETROLEUM PRESS

CONTENTS 目录

第一篇 基础理论

项目 1 体育与健康……2
项目 2 高职体育与职业体能……19
项目 3 运动损伤与急救……37

第二篇 田径与游泳运动

项目 4 走、跑……55
项目 5 跳 跃……64
项目 6 投 掷……71
项目 7 游 泳……77

第三篇 球类运动

项目 8 足 球……85
项目 9 篮 球……95
项目 10 排 球……106
项目 11 乒乓球……119
项目 12 羽毛球……133
项目 13 网 球……154

世界少年足球锦标赛、女子世界杯足球赛、欧洲足球锦标赛(欧洲杯)、欧洲冠军联赛、美洲杯足球赛、欧洲五大联赛(西班牙足球甲级联赛、英格兰足球超级联赛、意大利足球甲级联赛、德国足球甲级联赛、法国足球甲级联赛)等。

贯彻二十大,强国有我

中国女足队员王霜作为代表出席了中国共产党第二十次全国代表大会。会后她接受采访表示:“在我17岁代表中国女足站上世界赛场、奏响国歌的那一刻,我深切感受到祖国的力量,不由得珍惜每次为国而战的机会。这能够让更多的人看到中国女足,看到中国力量!”“我将带着本次党代会的最新的要求、最新的精神、最新的指示,不断精进自己的专业能力,同时尽自己所能引导更多青少年参与足球运动。”“能够作为二十大代表参会,我深感荣幸,我会认真学习,继续提高自己的理论素养,把伟大建党精神融入今后的比赛和训练中!”

任务2 足球基本技战术

一、足球基本技术

足球技术是指运动员在足球比赛中所采取的合理动作的总称。它是在比赛实践中逐步形成、发展和完善起来的。

足球技术可分为无球技术、有球技术、守门员技术。

无球技术包括起动、快跑(直线跑、变向跑、侧身跑、变速跑、后退跑)、急停、转身(前转身、后转身)、跳跃(单脚跳跃、双脚跳跃)、移位(跨步移位、撤步移位、滑步移位、交叉步移位)、假动作等,是足球技术不可缺少的组成部分。

有球技术包括踢球、颠球、停球、头顶球、运球、抢截球、假动作、掷界外球等。

守门员技术包括接球、扑接球、拳击球、托球、掷球、抛踢球等。

(一)熟悉球性

(1)拨球:利用脚踝关节向外(内)侧的转动,使脚背外(内)侧触球,将球拨向身体的侧前(后)方。

(2)推拉球:用前脚掌触球的上部,将球从前向后、从左(右)向右(左)拖动,再用脚弓推球。

（3）扣球：运用转身、急停或脚踝关节急转压扣的动作，使脚背内（外）侧触球，将球迅速停住或改变方向。

（4）颠球：膝、踝关节适当放松并柔和地向前上方甩动小腿，脚尖稍翘起，用脚背轻击球的底部，将球向上颠起。

（5）倒球：用脚内侧或脚背内侧触球的不同部位，使球向前、向后或原地运动（球在两脚之间）。


拨球


推拉球


扣球


颠球


倒球

（二）踢球技术

踢球是运动员有目的地用脚的某一部位将球击向预定目标的技术动作。其方法很多，但都是由助跑、支撑脚站位、踢球腿摆动、脚触球和踢球的随前动作这五个要素组成的。其中，支撑脚站位、踢球腿摆动和脚触球是决定踢球的力量、性质及准确性的决定性要素。

1. 脚内侧踢球

（1）动作要领：直线助跑，支撑脚站在离球的侧面约 15 厘米处，膝关节微屈，踢球腿大腿带动小腿，小腿加速前摆，膝关节外展，脚尖上翘，踝关节收紧，脚底与地面平行，触球的后中部且身体跟随移动。

（2）易犯错误：①踢球腿膝关节外展不够，脚尖没有翘起；②摆腿动作太紧张，呈直腿扫球；③踢球腿脚掌内翻。

（3）练习方法：①向前跨一步的踢球模仿练习、助跑的踢球模仿练习；②踢手提网袋里的球，包括原地踢和边走边踢，主要体会摆腿、触球部位、击球点等动作要领；③一人踩球，另一人做跨步踢球练习和助跑踢球练习，主要体会支撑脚的站位和该动作与摆腿的关系；④对墙踢球练习或两人一球对传练习。

2. 脚背内侧踢球


脚背内侧踢球

（1）动作要领：与出球方向成 45° 角斜线助跑，支撑脚踏在球的侧后方 20 ～ 25 厘米处，脚尖指向出球方向，踢球腿以髋关节为轴，大腿带动小腿，小腿爆发前摆，脚尖稍内转，脚面绷直，脚趾扣紧，脚尖指向斜下方，触球的后中部（踢高球时击球的中下部），踢球腿随球继续前摆。

（2）易犯错误：①支撑脚的位置偏后，踢球时上体后仰，易把球踢高；②踢球脚脚尖外转不够，触球部位不正确；③没有直向出球方向摆腿，形成画弧动作，以致出球点偏外。

（3）练习方法：①反复做无球的模仿练习；②一人踩球，另一人做脚背内侧踢球练

习；③对墙练习，开始时距墙 5 ～ 7 米，力量小些，然后逐渐增加距离和增大踢球力量；④两人一组一球，相距 20 ～ 25 米进行踢球练习。

3. 踢球的要求与要解决的问题

（1）助跑时要特别注意最后一步支撑脚的跨步选位动作，它直接影响到踢球动作的质量和出球的效果。

（2）踢活动球时，支撑脚的踏地选位应考虑到踢球腿的摆动时间。

（3）腿的摆动是踢球力量的主要来源，因此摆腿动作要协调、正确，其中要特别注意小腿的屈曲与爆发式前摆，否则踢球动作容易因僵硬、紧张而不协调。

（4）踢球脚在触球一刹那，踝关节一定要紧张用力，保持脚型的固定。

（5）踢球时，摆腿的方向、脚的部位和击球的部位都应正确。

（6）踢球时，随时观察场上情况和出球目标并养成习惯。

除脚内侧踢球、脚背内侧踢球外，踢球的方法还有脚内侧踢空中球、脚背正面踢球（侧身踢空中球、反弹球、倒勾球）、脚背外侧踢球、脚尖踢球、脚跟踢球等。

(四)停球技术

停球是指运动员有目的地用身体的合理部位，把运行中的球停挡在所需要的控制范围内的一系列动作。它由移动、停球部位和方法、削弱球的冲力、停球后的跟随移动等要素组成。

1. 脚内侧停球


脚内侧踢球停球

(1)动作要领：支撑脚正对来球，膝关节微屈，停球腿屈膝外转并前迎。脚尖稍翘起，在脚与球接触前的刹那开始后撤，在后撤过程中用脚内侧触球，把球控制在衔接下一个动作所需要的位置上。

(2)易犯错误：①停球脚的踝关节过于紧张，不利于缓冲；②停球时脚离地过高，使球漏过。

(3)练习方法：①模仿动作练习，体会停球的动作要领；②停迎面地滚球，两人面对面站立，一人踢，一人停；③对墙踢球，迎上去停反弹回来的球；④跑动中停正面来球。

2. 大腿停球


大腿停球

(1)动作要领：面对来球，停球腿大腿抬起，以大腿中部对准下落的球，肌肉适当放松，在大腿与球接触前的刹那，大腿迅速撤引挡球，使球落于衔接下一个动作所需要的位置上。

(2)易犯错误：对球的下落时间判断不准，停不到球或球弹起。

3. 胸部停球


胸部停球

(1)动作要领：收胸停球一般用来停胸部高度的平直球。面对来球，两脚前后(或左右)开立，两臂自然张开，重心前移，挺胸迎球，当球运行至与胸部接触前的刹那，重心迅速后移，收胸、收腹挡压球，以缓冲来球力量，把球停在身前。挺胸停球一般用来停高于胸部的下落球。面对来球，收下颚，两臂自然张开，两脚前后(或左右)开立，重心落在两脚之间，两膝微屈，当球运行至与胸部接触前的刹那，两脚蹬地稍上挺，同时展腹，上体稍后仰，挺胸，使球弹起，改变运行线路后落于体前。

(2)易犯错误：①停球时，对球在空中的位置判断不准，未能用正确的部位触球；②没有收下颚；③收胸停球时，收胸和收腹过晚，未能缓冲来球力量。

(3)练习方法：①自抛自停练习；②两人一组，一人抛球一人停球练习。

停球的方法还包括：脚内侧停空中球(反弹球)、脚底停地滚球(反弹球)、脚背外侧停地滚球(反弹球)、脚背正面停空中球、腹部停反弹球。

4. 停球的要求与要解决的问题

(1)身体或脚接触球时要放松并做好迎撤动作，缓冲来球的力量。

(2)积极移动，迎着球停球并掌握好停球的时机。

(3)支撑脚要稳固，保证停球动作的自如，做好护球动作。

(4)停球动作要与传球、运球、过人和射门紧密衔接，达到快速进攻或防守的要求。

5. 停球技术四字诀

(1)准。对来球的落点判断要准,步法、步点要准,动作方法和停球脚的部位要准。

(2)柔。动作要协调、自然、放松,即在停球时用脚或身体的其他部位去适应球,而不是让球去碰脚或身体的其他部位。

(3)顺。要顺球势,如停地滚球时要顺势转向运球方向,停高空球时要顺势下撤,停平急球时要顺势后撤。

(4)压。在停落地反弹球时,停球脚离地面不要超过 15 厘米,与地面成 45° 角,在接触球的刹那,脚要带向运球方向;在停平胸球时,胸部微收,触球时要下压。