

第十五章 娱乐体育

第一节 高尔夫球

起源与发展：高尔夫球是一项古老的贵族运动，据说起源于 15 世纪苏格兰的圣·安德鲁斯。目前世界上有许多职业和业余、个人和团体高尔夫球赛。其中英国公开赛、美国公开赛、美国精英赛和美国职业高尔夫球协会锦标赛最为重要。

团体比赛有世界杯赛(1953 年以前为加拿大杯赛)、赖得杯欧美对抗赛(1979 年以前为英美对抗赛)和沃克杯美英爱尔兰系列赛。其中英国公开赛、美国公开赛、美国精英赛和美国职业高尔夫球协会锦标赛最为重要，连续赢得此四项赛事在高尔夫球界被称为“大满贯”。

1994 年 4 月，中国高尔夫协会主持了职业高尔夫球手资格考试，产生了 5 男 1 女中国第一代职业高尔夫球手，这标志着中国高尔夫球运动已经进入了一个新的时代。

| |
|---|
| <p>世界最新排名：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 泰格·伍兹2. 维杰·辛格3. 厄尼埃·尔斯 <p>国内排名：</p> <ol style="list-style-type: none">3. 李超4. 郑文根5. 炎永欧 |
|---|

一、场地设施与器材

(一) 高尔夫球场场地设施

高尔夫球场是由草地、湖泊、沙地和树木等自然景物，经过球场设计者的精心设计创造展现在人们面前的艺术品。一个标准的高尔夫球场约占地 60~100 公顷，包括 4 个三杆洞、4 个五杆洞、10 个四杆洞，共 18 个洞。按照其内部区域和功能的不同，高尔夫球场可以分为三个主要功能区域：会馆区、球道区和草坪管理区。

1. 会馆区是整个高尔夫球场的管理中枢，也是球场接待、办公、管理、后勤供应的场所，其大小不一，复杂多样。会馆区也是球手办理打球手续和打球前后进行娱乐、休息与社交的场所，占地面积一般在 2~5 万平方米。

2. 球道区是整个球场的主体部分，呈带状铺设在一片开阔地上，其面积占整个球场面积的 95%以上，由击球的草坪区域和水域、沙坑、树木等障碍区域所组成。球道区以球洞为单元组成，洞与洞之间一般相距 90~540 米不等，球洞与球洞之间的设置通常为开球草坪→开阔草地→地势起伏区或灌木丛→障碍区→球洞草坪。一个标准的高尔夫球场一般有 18 个洞，依称为第 1 洞、第 2 洞……第 18 洞，每个洞的场地均设有开球台、球道和球洞，开球台为起点，中间为球道，果岭上的球洞为终点。

3. 草坪管理区是球道区日常维护、管理机械和物资等存放的区域，是机械保养和维护的区域，也是进行草坪实验室与其他管理活动的场所，它是对球道区进行管理的核心部分，一般设在球场内便于对球道区进行管理以及其他各区联系便利的位置，一个 18 洞高尔夫球场的草坪管理区的占地面积为 5000~20000 平方米。

(二) 高尔夫球运动器材

1. 球：是质地坚硬、富有弹性的实心小白球，它有软硬之分，数字越大球越硬，目前最为流行的是 80~100 °的球，球的硬度与距离成正比，球越硬则飞得越远。

2. 球杆：由杆头、杆身、杆把三部分组成，球杆分成不同的号码，号码越大，杆身越短，杆头倾斜角度越大，击球越高，打出的距离相对较近。高尔夫球杆可分为木杆和铁杆两大类，

各类又包括不同用途的各种型号。

二、基本技术

(一) 高尔夫球的基本技术

1. 握杆

是指球手双手握住球杆的位置和方法，它是高尔夫球运动中最基本的动作。

(1) 左手握杆方法：习惯使用右手的球手，用右手握住球杆调整杆面的方向，先用杆面瞄准目标，使其方向正确，左手自然下垂，手指指向地面，杆把应位于手掌上部，沿手掌和手指交接处向下经过食指中部，用左手自然握住球杆，把梢应露出 2 厘米，食指第一指节的位置略低于拇指的指尖，拇指放在杆把上部的中央位置，与食指形成 V 字形，缩拇指可使中指、无名指牢固握杆，便于用力。握杆之后，左手背应正对目标，拇指和食指所合成的直线指向右耳，由上往下看只能看到前两个指节。

(2) 右手握杆方法：先将右手置于杆身右侧，右手指顺着杆把向下伸出，右小指扣住左手食指的指节，右食指应成扳机状扣住球杆，并与中指明分开；中指、无名指握住球杆；右拇指应位于杆把左侧的中央，以便和食指相互平衡，左手重叠与右手。

2. 准备击球姿势

是指球手握好球杆准备击球时身体各部位所处的正确位置（图 15-1）

(1) 脚位：球手两脚尖连线与准备击球路线平行。

(2) 球位：左脚固定不动，球位放在靠近左脚位置，球杆越短，双脚之间的距离越窄，离球越近。

(3) 身体姿势：两脚分开，与肩同宽，身体重心落在两脚上，双膝稍弯曲，身体左侧朝向目标方向。

3. 瞄球

调整身体各个部位，在击球瞬间保证杆头面正好对着球，以及保证手握球杆沿着目标线挥杆。（图 15-2）

4. 挥杆击球

后引时，杆面正对目标，随着球杆上挥，杆面逐渐打开，朝向身体正前方，至顶点时，朝向身体前上方，后倾大约 45° ，在下挥杆过程中逐渐还原，触球时正对目标方向。杆头应是通过球，而不是打向球。（图 15-3）

(1) 练习方法：

- ① 徒手模拟挥杆。
- ② 用浴巾模拟挥杆。
- ③ 夹球挥杆。
- ④ 坐凳挥杆练习。
- ⑤ 挥扫帚练习。

(2) 练习提示：

- ① 增加挥杆的工作距离。
- ② 击球当中要协调配合。
- ③ 击球前身体各部位要放松。
- ④ 选择好合适的球位、脚位和挥杆弧度
- ⑤ 提高力量训练。

5. 顺摆动作

挥杆击球后球杆杆头继续向击球方向挥动。



图 15-1



图 15-2

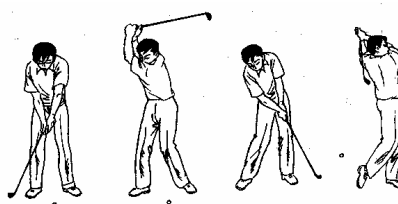
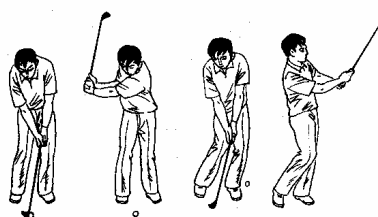


图 15-3



(二) 切高球技术 (图 13-11)

1. 选杆: 短铁杆、沙坑杆或劈起杆。
2. 站姿: 对着目标 $10\sim 20^\circ$ 。
3. 描球: 球位一般在两脚间偏右的位置。
4. 挥杆击球: 上杆时身体重心在右脚, 下杆时移至左脚, 挥杆幅度不必过大。
5. 练习方法: 用沙坑杆将球切越一株矮树或其他物体。
6. 练习提示: 依靠双脚和控制球杆动作, 提高击球准确度, 脚跟不要过早离地。

图 13-11

(三) 切低球技术 (图 13-12)

1. 选杆: 短铁杆或中铁杆。
2. 站姿: 站位要靠近球。
3. 描球: 球位在双脚中间偏右脚。
4. 挥杆击球: 挥杆时以肩膀摆动来带动双手和球杆。
5. 练习方法: 双手握好 7 号杆, 做好描球姿势, 练习时用一把撑开的雨伞放在 20~30 米处作为目标, 将球短切入伞中。
6. 练习提示: 手腕保持固定角度, 击球要干脆。



图 13-12

(四) 沙坑球技术

1. 选杆: 沙坑杆、劈起杆或 9 号铁杆。
2. 站姿: 对着目标 30° , 握杆下移 2.5 厘米。
3. 描球: 描球点在球后 2 厘米, 双脚、双膝、臀部和肩膀都朝向目标的左侧。
4. 挥杆击球: 挥杆时以肩膀摆动来带动双手和球杆。
5. 练习提示: 力量通过沙传递给球。

(五) 高草球技术

1. 选杆: 劈起杆。
2. 站姿: 两脚与肩同宽, 体重放在左脚。
3. 描球: 球位偏右脚。
4. 挥杆击球: 上杆时直接提起球杆, 打球时向下劈击。
5. 练习提示: 球杆要握短一点, 不要挑高球杆。

(六) 土地球技术

1. 选杆: 4 号或 5 号木杆。
2. 站姿: 两脚与肩同宽, 体重放在左脚。
3. 描球: 球位在双脚中间偏右脚。
4. 挥杆击球: 挥杆时杆头平面稍陡。
5. 练习提示: 防止杆头先触地或打擦顶球。

(七) 斜坡球技术

1. 上坡球:
 - (1) 选杆: 酌情选择倾角大的球杆。
 - (2) 站姿: 身体重心在左脚, 保持两肩、两膝的连线与坡面平行。
 - (3) 描球: 球位偏向右脚。

(4) 挥杆击球：球杆要握短一点，向后引杆的动作应顺着斜坡来做，采用高挥杆。

(5) 练习提示：所用球杆要比自己预想的球杆大一号，避免大力挥杆，球杆要顺斜坡挥出去，要瞄目标的左侧一点，防止打出右曲球。

2. 下坡球：

(1) 选杆：酌情选择倾角小的球杆

(2) 站姿：左膝弯曲，身体重心放在右脚上顺着斜坡站立

(3) 瞄球：球位在中心靠右的位置

(4) 挥杆击球：动作不要太大

(5) 练习提示：要瞄目标的右侧一点，防止打出左曲球

(八) 推杆技术

1. 选杆：推杆。

2. 站姿：两脚与肩同宽，体重平均分配在两脚上。

3. 瞄球：球位在双脚中间偏左脚，两眼要与预定路线成一直线。

4. 挥杆击球（拨击法）：上杆幅度小，击球加速稳定。

5. 练习方法：单手推杆练习。

6. 练习提示：送球时头部不过早跟踪球，在整个过程中，手与肩始终保持倒三角形。

三、基本战术

(一) 合理制定战术计划

战术计划是在比赛中实施战术的依据，指定战术计划是赛前训练最重要的任务之一。在正规的高尔夫球比赛中，赛前要安排球手去熟悉比赛场地。球手要通过赛前练习，对开球区、球道、沙坑、水池、果岭、障碍物等有所了解。练习中对击出球的方向、弹道、跳跃程度和滚动距离应详细记录。根据这些资料和打球的体会合理制定出战术计划。

(二) 合理采用发球球位和球座高度

一场高尔夫球比赛，有 18 杆要在发球区发球，因此选择最佳球位，打好第一杆至关重要。在规定发球区域内，发球左右位置的选择，要根据自己的技术情况和当时的风向、风力等多方面情况来决定。发球的位置的高低是否利于击球，也是需要密切注意的问题。选用不同的球杆、遇到不同的风向，球座的高度也相应有所不同。当顺风时，用 1 号杆发出高弹道的球或想打左斜球，球座应最高；一般发球，使用次高的球座如果想打出弹道较低的球或右斜球，球座应更低一点；如果用球道木杆或铁杆发球时，球座的高度不应超过 1.25 厘米。

(三) 巧妙运用优势球杆，打稳第一杆

一场高尔夫球赛要打 18 个洞，第 1 洞成绩的好坏，对全场比赛成绩影响很大。打高尔夫球的击球原则是在准的基础上去求远。

优秀球手都有自己的优势球杆，在一定的距离内打得最稳、最准。如果控制能力不强，第 1 洞发球时，可使用 3 号木杆。3 号木杆虽不如 1 号木杆击球距离远，但击球的准确度高，球的落点好，利于下一杆击球。

(四) 集中精力，发挥特长取胜

打高尔夫球要受外界环境的影响，更重要的是能控制自己的情绪波动，始终以平常心打好每一杆，要始终保持清醒的头脑，正确分析客观环境对自己技术的影响。球手不可盲目

改变战术，要坚持自己的特长打法。

（五）麻痹对方，施加压力

在热身运动中，球手本来能顺利出色完成技术动作，却故意表现技术动作不稳定或有意表现出状态不稳、情绪不佳等，给对方以错觉，使对方产生轻敌思想。一旦开始比赛，出其不意，使对方毫无思想、心理准备。

四、规则简介

高尔夫球比赛大体可分为比洞赛和比杆赛两大类。

（一）发球区

1. 架球

在架球时，球可以被放置在地上，由球员在地面凸起上、球座上、沙土上或其他可以将其架离地面的物体上。球员可以站在发球区以外打位于发球区内的球。

2. 发球区标志

在球员准备打球之洞的发球区上对任何球进行第一次击球之前，发球区标志被认为是固定的。在该场合中，如果球员为了避免对其站位、试图挥杆区域或打球线造成的妨碍而移动或允许移动发球区标志。

3. 在发球区外发球

（1）比洞赛。在开始以洞的打球时，如果球员从发球区外打球，对手可以立即要求该球员取消此次击球，重新从发球区打球而不受罚。

（2）比杆赛。在开始以洞的打球时，如果比赛者从发球区外打球，他要被加罚两杆，然后应重新从发球区内打球。如果该球员没有首先纠正自己的错误就在下一洞发球区进行击球，若是在该轮的最后一洞，没有宣布纠正自己的错误就离开了球洞区，他要被取消资格。比赛者在发球区以外进行的击球不计入其分数内。

（二）打球顺序

1. 比洞赛

（1）在发球区上。在一洞获胜的一方获得下一洞发球区上的优先权。如果一洞平分，则在上一洞发球区有优先击球权的一方继续保留该权利。

（2）在发球区外。当球成为使用中球时，应由球距离球洞最远的一方先打球；如果至球洞距离相等，则应以抽签的方式决定哪一方先打球。

（3）打球顺序错误。如果球员在错误时间打了球，对手可以要求该球员取消该次击球。该球员按照正确的顺序在尽量接近刚才最后打初球处的地方打球而不受处罚。

2. 比杆赛

（1）在发球区。在一洞分数最低的比赛者在下一洞发球区上享有优先击球权，然后是第二位最低分数的比赛者打球并一次类推。如果两个或两个以上的比赛者在一洞的分数相同，那末在下一个发球区上，他们则应按照上一洞发球区上的顺序打球。

（2）在发球区外。当球成为使用中球时，应先由球距离球洞最远的比赛者打球。如果两个或两个以上的球至球洞的距离相等，则应以抽签的方式决定谁先打球。

（3）打球顺序错误。如果比赛者未按正确的顺序打球并不受处罚，应当在球停止的位置打球。然而，如果委员会判定比赛者之间商定的顺序打球以求对他们之中的某人有利，他们要被取消资格。从发球区打的暂定球或第二球，如果球员从发球区打暂定球或第二球，他应该在他的对手或同伴比赛者完成其第一次击球之后进行。

(三) 助言（指示打球路线）

“助言”是指任何能够影响球员打球决断、球杆选择或击球方法的劝告或建议。有关规则的信息和众所周知的事实诸如障碍区的位置或球洞区上旗杆的位置，不属于助言。“打球线”是指球员期望击球之后球运动的方向再加上向预想方向两侧延长适当的距离，打球先从地面垂直向上延伸但是不越过球洞。

(四) 练习

一轮之前或两轮之间的练习

1. 比洞赛

在比洞赛的任何一天，球员都可以在一轮开始之前在比赛球场上练习。

2. 比杆赛

比杆赛或延长赛的任何一天，比赛者不得在一轮或延长赛开始之前在比赛球场上练习或测试球场内任何球洞区的表面。在进行连续数天的两轮或两轮以上的比杆赛时，在各轮之间也禁止在仍要进行比赛的任何比赛球场上练习。

违反规则的处罚：比洞赛——该洞负；比杆赛——加罚两杆。

在两洞打球之间犯规的处罚将实施于下一洞。

(五) 十四支球杆的限度

1. 球杆的选择与更换

2. 球员开始规定一轮时，其球杆不得多于十四支。他使用的球杆仅限于为该轮选择的球杆。

3. 违反规则的处罚：取消资格。

(六) 比杆赛

1. 胜者

比最少的杆数打完规定一轮或数轮的比赛者为胜者。

2. 不履行击球入洞

如果比赛者在任何一洞不履行击球入洞，并且在下一洞发球区击球前，若是在该轮的最后一洞则是在他离开球洞区前，没有纠正错误，他应被取消资格。

3. 对处置程序的异义

(1) 处置程序。仅限于比杆赛中，当比赛者在一洞的打球中对自己的权利或处置程序有疑问时，他可以打第二球而不受罚。当出现引起疑义的情况后，比赛者应在采取进一步行动之前向他的记分员或同伴比赛者宣布他将依照本规则进行处置的决定并声明规则允许时他将采用哪个球的分数。除非两个球的分数相同，否则，比赛者应在提交记分卡之前向委员会报告该事实；如果未履行这一手续，则他要被取消资格。

(2) 关于洞的分数的决定

如果规则允许比赛者预先选择的处置程序，则被选定的球的分数为该洞的分数。如果比赛者没有事先宣布他依本规则处置的决定或选择哪个球的分数，在对涉及到的球采取的处置程序为规则允许的前提下，初始球的分数作为该洞的分数被采用；如果初始球不是打的两个球的一个，则采用首先被打的球的分数。

(3) 另有规定时除外，在比杆赛中对违反规则的处罚为加罚两杆。

(七) 比洞赛

1. 洞的胜者；胜负的表示方法。

(1) 比洞赛是以每洞决定胜负的。

(2) 除本规则另有规定外, 比较少的杆数打完一洞的一方为一洞的胜者。

表示洞的胜负时采用以下术语: 几洞“领先 (holes up)”, “积分相等 (all square)”或几洞“待打 (to play)”, 当一方领先的洞数与待打的洞数相等时, 该一方被称为“等洞方 (dormie)”。

(3) 平分之洞

双方都相同的杆数打完一洞, 则该洞平分。

(4) 比赛的胜者

比洞赛中, 领先洞数多余待打洞数的一方为胜者。免除下一次击球, 一洞或整个比赛认输, 当对手的球按照规则处于静止时, 球员可以承认对手下一次能够击球入洞, 球可以由任何一方用球杆或其他方式移开。

在一洞或整个比赛结束前任何时间球员都可以在该洞或该比赛中认输。

2. 申述

在比洞赛中, 如果球员之间发生疑问或争议, 而由委员会授权的代表在适当的时间内没有到场时, 有关球员应继续比赛, 不得延长时间。若有必须由委员会决定的申诉时, 必须在该洞赛中的任何球员在下一洞发球区打球前提出, 如果是在比赛的最后一洞, 则必须在该洞赛中所有球员离开球洞前提出。

在上述时间之后提出的申诉均不予考虑, 除非它是基于提出申请的球员前所未知的事实或提出申诉的球员被对手提供了错误的信息。除非委员会确信对手知道他当时是在提供错误的信息, 否则, 比赛结果正式公布以后的任何申诉均无效。

3. 一般处罚

另有规定时除外, 在比洞赛中, 对违反规则的处罚为该洞负。

第二节 网球

原始的网球是 13 世纪法国的一种宫廷游戏。这种游戏方法是徒手打用羊皮做的球, 那时的球是用皮布裹着毛发制成的。裹球的皮布来自埃及坦尼斯镇, 故名 Tennis, 这个名称沿用至今。温布尔顿网球锦标赛是历史最悠久的网球比赛, 至今已有 100 多年历史。

由于网球运动兼健身与娱乐为一体, 越来越受到大学生的喜爱, 现在, 无论是网球场上, 还是在大学校园, 到处可看到网球爱好者潇洒挥拍的身影。作为网球运动的初学者, 首先是学会并巩固规范化的击球方法, 然后再学习一些基本的战术运用和比赛规则。

一、基本技术

(一) 握拍法

一般来讲, 握拍的方法大体分为以下三种:

1. 东方式握拍法

技术要点: 握拍时拍面与地面垂直, 大拇指与食指呈 V 字形握在拍柄的中部。由于恰好像握手的形状, 因此也称为握手式握拍法。优点是容易发力, 缺点是反手击球要变换握拍方法。(图 15-6)

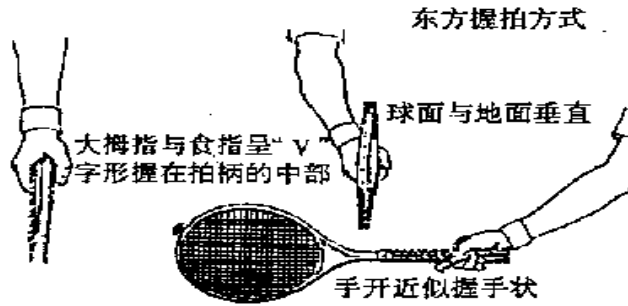


图 15-6 东方式握拍法

2. 大陆式握拍法

技术要点：除了拍面与地面垂直，大拇指与食指呈V字形握在拍柄的中部等与东方式握拍法一样外，不同点是，大拇指与食指互相接触而不分开，由于其形状像握着锤子的样子，所以又称握锤式握拍法。优点在于无论是反手还是正手都能以不变的握法进行击球，缺点是对手腕的要求较高（图 15-7）。

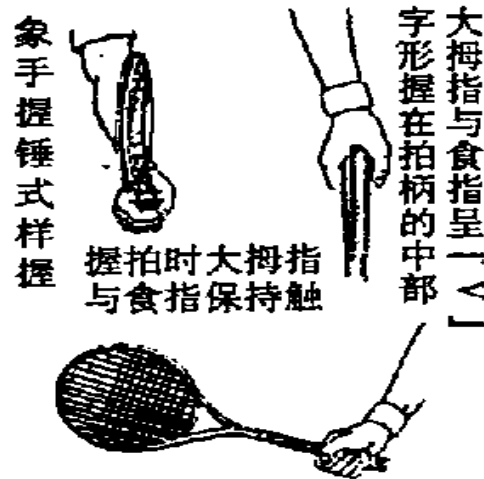


图 15-7 大陆式握拍法

3. 西方式握拍法

(1) 技术要点：球拍面与地面平行，手掌从上面握住拍柄，就象提长柄锅那样。优点是打各种球时能有很大的威力，缺点是对近网低球比较难处理（图 15-8）。

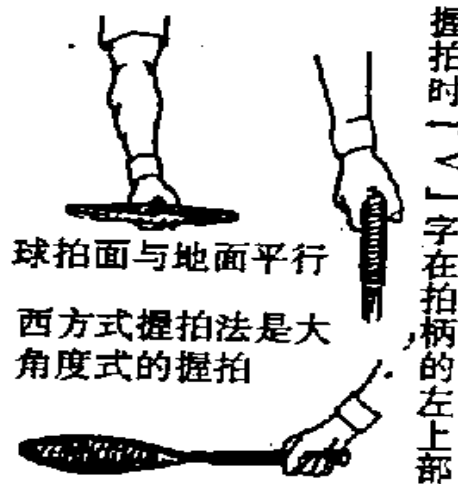


图 15-8 西方式握拍法

练习提示：

- (1) 使用自己最顺手的方法。
- (2) 握住球拍时，能够随时迅速地改变握法。
- (3) 不击球时，左手握住球拍的颈部，右手轻轻地握住球拍。

(二) 正手击球

正手击球的机会比较多，因而是网球运动中最基本、最主要的击球、进攻方法。正手和反手击球均有平击、切削和上旋等几种打法。

1. 技术要点：

(1) 准备姿势：上身稍向前倾，重心稍放在脚尖上，双膝微屈，左手扶住球拍，球拍置于肚脐与胸的高度之间。

(2) 转肩后摆：后摆是指进入挥拍击球之前向后挥摆球拍的动作，随着转体快速平稳地向后挥摆球拍，球拍后摆的轨迹如同英文大写字母 C，呈弧线状后摆，后摆结束时，球拍指向后方。

(3) 挥拍击球：向前挥拍击球时，要紧握球拍，手腕绷紧，球拍从稍低于腰部处开始，做弧线轨迹运动，逐步上升，向前挥拍。

(4) 随球动作：在击球后，球拍自然地随着击球动作的惯性做随球动作，幅度要大。(图 15-9)

2. 练习提示：

- (1) 击球过程要始终注视球。
- (2) 后摆动作要早，要迅速。
- (3) 在左髋前击球。
- (4) 初学者以平击球起步为宜。



图 15-9

(三) 反手击球

反手击球有单手和双手击球，下面介绍单手反手击球。

1. 技术要点：

(1) 准备姿势：与正手击球的准备姿势基本相同。

(2) 转肩后摆：后摆动作的进行要有充分的余地，最好是在来球刚过网时进行，反手击球的后摆要求平稳而连续，但 C 型动作比正手击球动作小一些。

(3) 挥拍击球：击球点应在右髋前 30 厘米处，因而必须早作准备，否则会束缚挥拍导致击球软弱无力。击球时，身体应前倾，将转体的力量连同挥拍作用于拍弦击球上，这样打出的球才会稳定而有力。

(4) 随球动作：转体约 45 度，随球动作结束于侧前方高处，此时，重心在前脚上，后脚跟踮起。(图 15-10)

2. 练习提示：

- (1) 移动迅速到位，确定左脚的位置。
- (2) 腰部扭转幅度要大。

(3) 手肘伸直，手腕固定。

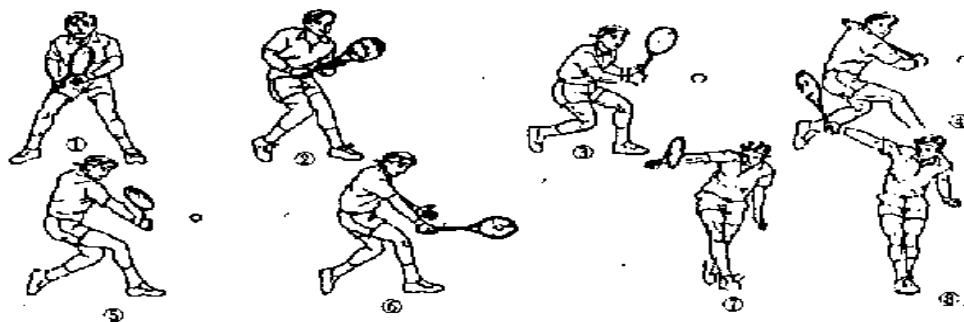


图 15-10

(四) 发球

发球是现代网球运动最重要的技术之一。发球分为：平击发球、切削发球和旋转发球三类。有效的发球应具有攻击性，并在速度、力量、旋转和落点方面有变化。

1. 技术要点：

(1) 握拍与站位：发球时握拍方法采用大陆式握拍法比较合适。发球的站位要求在端线后，身体自然，两脚开立与肩同宽，前脚与端线成 45 度角，距端线约 5 厘米，重心放在后脚上，左肩侧对着球。

(2) 抛球与后摆：开始时，两手的运动应是“同上同下”的，协调而有节奏。抛球要使球平稳、和缓地离开手指。同时，右手将球拍后摆呈击打姿势，后摆移动成悬垂弧状，向下，然后抬起指向身后的护栏，当左手放开球时，右臂大致与地面平行，这一点，也是后摆结束的标志。

(3) 挥拍击球：后摆结束后紧接着就是“搔背”动作，指的是拍头在身后形成的弧圈和加速的轨迹。后摆是缓慢的，但“搔背”动作是快速的。当球拍头抬起准备触球时，要逐渐转动球拍，根据发球的类型，用相应的拍面去接近球。击球点是在抛球至最高点，刚开始下落的一瞬间。

(4) 随球动作：击球后球拍继续以全弧运动，经过身体的左侧。为了加力，右脚可跨入场内（图 15-11）。

2. 练习提示

(1) 球方向合适，抛球点要高、要稳。

(2) 在击球的瞬间，身体、手臂以及球拍成完全展开。



图 15-11

(五) 接发球

1. 技术要点：接发球属打落地球技术，也是一项重要的击球技术。接发球时，应根据对方的实际情况，如发球的方法、旋转、力量和速度，通过判断，采用相应的接发球方法。

2. 练习提示：

- (1) 当对方发球球离手时，眼不要离球。重心应偏前，并在身前击球。
- (2) 要明确接发球的目的是使球“活着”，不要盲目追求没有可能性的“直接得分”。

(六) 截击球

1. 技术要点：截击球是在网前进行的一种攻击性击球方法，即当球在落地之前，便将来球击回对方场区。它回击速度快、力量重、威胁大，使对方难以应付，是迅速取胜的一种有效手段。截击球分为正手截击和反手截击两种。

2. 练习提示：

- (1) 采取小幅度后摆。
- (2) 球拍头和双眼尽量同来球保持在同一水平上，在体前击球。

(七) 挑高球

1. 技术要点：挑高球是进攻和攻防的双重武器。防守性挑高球的弧线很高，通常从这边的端线高放到另一边的端线附近，从而赢得时间，摆脱困境占据有利位置。进攻性挑高球常用以对付飞速上网的对手，采用突然袭击的方式，将球挑到对方后场较深区，使对方难以到位救球，从而失分。

2. 练习提示：

- (1) 全身的协调用力击球，不可只靠腕力击球。
- (2) 球拍向上挥送，至少要达到头部的位置。
- (3) 以对手的反手侧为目标。

(八) 步法

1. 技术要点：网球的步法不仅是奔跑，良好的步法要求有如芭蕾舞演员的精确性，拳击手的反应，及篮球运动员的善择时机。

2. 练习提示：

- (1) 启动时前几步要小，中段加快，到快要击球时，应缩小步幅。
- (2) 用不握拍的手保持身体的平衡。

二、练习方法

(一) 击球练习

1. 对墙练习，开始离墙 5-6 米，逐渐退至离墙 12 米处，进行各种击球技术的练习。
2. 学生 A~E 一列纵队站于端线后，A 首先击球，完成后出列做侧跨步到 E 的后面，B 随后进行击球，以此类推。
3. 学生进行横向跑动击打斜线或直线球，教师用截击球回击，反复练习。
4. 教师在底线把球送出，学生进行横向跑动击打斜线或直线球，反复练习。

(二) 发球练习

1. 抛球练习，一是稳定性练习，悬挂一目标，反复向目标抛球，提高抛球稳定性。二是落点正确性练习，在球正确落地处作一标记，反复练习抛球，让球落人标记内。
2. 对墙练习，在墙上画一标记，练习者离墙 6-8 米，将球发向标记，要求动作放松、自然，有一定力量，命中率尽可能高。
3. 学生分两列纵向站立，A、B 两人各发两个球后，排到另一队的最后，与 C、D 交换，以此类推。

(三) 截击球练习

1. 教师用手直接向学生轮流投球，学生回球后，教师再以球拍回球，反复练习。

2. 将学生分成 A 与 B、C 与 D 等若干组，由 A 与 B 组先练习，当出现失误后，由 C 与 D 组接替，以此类推。

三、规则简介

(一) 网球球拍

网球拍一般有木质、铝合金、碳素等材质制成，各种材质的球拍都有其优缺点。目前，网球爱好者选择铝合金和碳素网球拍的居多。球拍有轻型 Light, 中型 Medium, 重型 Heavy, 分别表示球拍的重量类型。

(二) 网球场

网球场是一个平整的长方形地面，长 23.77 米，宽 8.23 米，球网(网的中央高度为 91.4 厘米，两端高度为 107 厘米)把全场隔成相等的两个半场，接近球网两边的 4 块相等的区域是发球区，双打场地的两边较单打场地宽 1.37 米。全场除端线可宽至 10 厘米外，其他各线的宽度均不得超过 5 厘米，也不得少于 2.5 厘米。全场各区域的丈量，除中线外都从各线的外沿计算。网球场分草地、土地、硬地和塑胶场地等类型。

(三) 比赛方法

网球比赛不论男女，分为 1 对 1 的单打和 2 对 2 的双打，还有男女混合双打。

1. 比赛的构成

比赛一般为三盘，先胜两盘者为胜方。男子也有采用五盘制的。一方先胜六局为胜一盘，每局为四分制，先得四分胜一局。但遇到双方各得三分时，则为平分。平分后，一方先得一分时为占先，占先后再得一分，才算胜一局，否则要持续到一方比另一方净胜两分时为止。

2. 决定发球或接发球

在比赛开始前，要决定由哪一方首先发球，哪一方接发球。一般的方法是通过掷硬币来决定。猜中者有权选择发球或接发球、或者是选择场区。取得选择权后，大多数都会选择较为有利的发球权，但有时考虑到阳光、风向等因素，也会先选择场区。

3. 发球和接发球

发球时有两次机会，如第一次发球如果正确地发进发球区，比赛继续进行，未发进时，则要重新发球。未把球发进发球区为发球失误，连续两次发球失误时为发球者失分。接发球者必须在发来的球落地弹起后再接球，也就是不能在球落地前直接接球（在进入对攻时，可以直接截击过网的球），也不能在球落地弹起两次后再接球。双方在每盘的第一、三、五等单数局结束时交换场地。

4. 计分方法

0 分—呼报 (Love)

1 分—呼报 15 (Fifteen)

2 分—呼报 30 (Thirty)

3 分—呼报 40 (Forty)

如果比分 1 比 1—呼报为 15 平 (Fifteen all)

如果比分 3 比 3—呼报为 (Deuce)

第三节 街舞：

一、概述

起源与发展：街舞是爵士舞发展到 90 年代的产物，美国纽约和洛杉矶是两个重要发源地。街舞的独特魅力在于其自由的风格和脚步的迅速多变，大量的切分音，多数动作在弱拍完成，身体尽量放松，使双膝保持在弯屈的弹性状态，这恰恰满足了人们不愿受约束的心理。

街舞进入学校吸收了“美国街头舞蹈”的潇洒和帅气，摒弃了颓废的风格和情绪，融入有氧操的步伐，使学生在强劲的节奏中感受舞蹈与健身的乐趣。

特别注意事项：

*重心保持自然位稍下沉。

*身体始终处于放松状态。

*膝关节的屈伸运用于每一个动作。并强调上体动律与腿部动作协调配合。

二、组合动作（图 15-12）

第一个八拍：

1-2 拍右腿斜前提膝两次，3-4 拍左腿向前行进同 1-2 拍，5-6 拍右侧踏并步，7-8 拍左方向同 5-6 拍。

第二个八拍：

1 拍右腿后退一步，2 拍左腿并右腿，3-4 拍同 1-2 拍，5 拍：右腿提膝，小腿内踢、外摆同时左右手配合敲击脚内、外侧，6 拍右腿分腿落。7-8 拍向右送肩并配合上体向侧波浪。

第三个八拍：

1 拍右腿侧踏，2 拍左腿后交叉落于右腿后外侧，3 拍同 1 拍，4 拍左腿并右腿。5 拍向右跳并落、含胸，两臂下垂。6 拍挺胸，手臂肩上屈。两臂侧屈肩上举，同时两手响指。7-8 拍重复 5-6 拍动作。

第四个八拍：

1-8 拍左腿重复第三个八拍动作。

第五个八拍：

1-2 拍右腿两次踏地，同时身体稍侧倾，左臂提前摆动，3-4 拍向右并步跳。5-8 拍：重复 1-4 拍（反方向）

第六个八拍：

1 拍前半拍两腿并腿屈膝，身体右移，右手指尖点于肩峰，左手指尖点于左侧髋。1 拍后半拍方向相反动作同前半拍，2 拍身体右侧倾右臂侧伸，左臂不变。3-4 拍同 1-2 拍方向相反。5 拍两腿外展屈膝，上体前倾稍左转，右臂体前下垂，左臂上举。6 拍还原。7-8 拍同-6 拍方向相反。

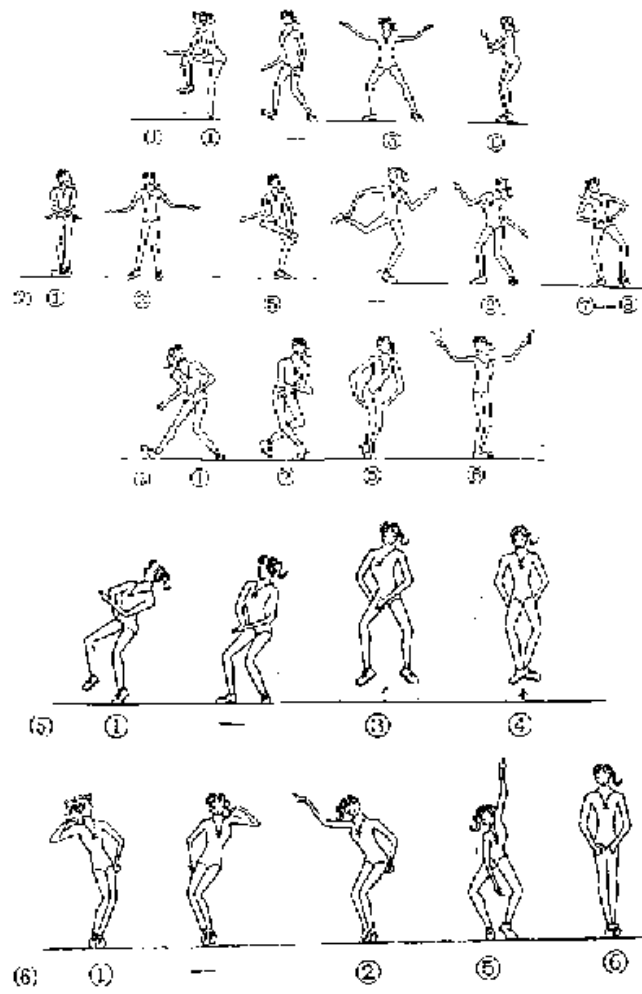


图 15-12