

体育专任教师岗位试讲内容

教学内容:

1.教学内容之一：田径运动（教材：大学体育教程）

重点：铅球

2.教学内容之二：球类运动（教材：大学体育教程）

重点：羽毛球高手击球

3.教学内容之三：时尚健身运动（教材：大学体育教程）

重点：全国校园啦啦操示范套路大学组花球（第五段）

4.教学内容之四：球类运动（教材：大学体育教程）

重点：排球垫球

考场提供铅球、羽毛球、啦啦操花球、排球等教具。

教材封面

『互联网+』新形态·交互式·融媒体教材



“十三五”职业教育国家规划教材
湖南省职业教育优秀教材



大学体育教程

李萍 主编

(第二版)



中南大学出版社
www.csupress.com.cn

1.教学内容之一 田径运动

第三节 投



【微学课堂】

人文体育

照葫芦画瓢的冠军

1896年首届奥运会的铁饼冠军，是一名来自美国普林斯顿大学的大学生罗伯特·加勒特。在第一届奥运会报名时，加勒特本来只报了跳远、跳高和铅球这三项，结果就在他报完名闲逛时，发现“掷铁饼”这个项目居然无人报名。于是，他抱着“报名人数少，也许竞争也小”的侥幸心理，毅然决然地报名参加了铁饼比赛。但当时美国还没有开展这个项目，大部分人连铁饼是什么形状都不知道，对于掷法更是一无所知。不过这没有难倒加勒特。酷爱艺术的加勒特马上请人按《掷铁饼者》雕塑里铁饼的模样仿造了一个铁饼，并模拟塑像的姿势进行训练。当他仓促来到雅典，直到比赛时才发现，比赛用的铁饼居然是木制的。一直在用铁饼训练的加勒特顿时精神大振，在第三掷中一举掷出了29.15米的距离，超越了铁饼发源地的希腊选手。这让在场的所有人都看得目瞪口呆。就这样，这位初学乍练的美国选手成了奥运会历史上第一位铁饼冠军。

【人文体育】



首届雅典奥运盛况

一、铅球

推铅球是一项重器械投掷项目。运动员一般都身材高大，肌肉发达健壮，具有强大的全身快速力量，在推球过程中，具有身体平稳加速、动作放松流畅、爆发力强的特点。

【动作方法】

- (1)握球：五指自然分开，将球放在食指、中指和无名指的指根上，拇指和小指扶住球的两侧，手腕背屈，手持球贴住颈部，肘关节略低于肩或与肩同高，投掷臂放松。
- (2)准备：上体前倾，右腿屈膝下蹲，左臂自然前伸(图3-3-1)。

(3)滑步:左腿预摆后,向右腿靠拢,完成团身动作。然后身体重心后移,左腿用力向抵趾板中间偏左方向摆出,并积极以前脚掌内侧着地,右脚蹬地后主动收拉小腿,落在投掷圈圆心附近。体重落在弯曲的右腿上,右脚跟与左脚尖基本在一条直线上。上体保持滑步前的姿势,形成超越器械动作。右臂姿势不变,左臂自然前伸,两眼自然向前下方平视(图3-3-2)。



图3-3-1 准备



图3-2-2 滑步

(4)最后用力:滑步结束后,髋关节发力,并积极向投掷方向运动。左臂侧划至体侧制动,右腿蹬转并发挥躯干—胸—臂—手全身的肌肉力量将球推出。推球过程中始终保持良好的支撑(图3-3-3)。



图3-3-3 最后用力

【动作要领】

- (1)滑步时,上体不能抬起,右腿离地不能过高,身体移动快,保证重心的相对平稳。
- (2)左腿摆动后应积极下压,迅速取得双脚支撑,使身体处于最后用力前的有利姿势,保证滑步与最后用力的衔接流畅。
- (3)铅球出手时的瞬间,肘关节抬高,不能下降。
- (4)注意最后用力的顺序,腿部、躯干、手臂等全身协调用力进行投掷。

二、标枪

掷标枪是轻器械项目,是通过一段快速助跑后在0.2~0.3秒的时间内完成一系列的蹬

示范者:周木辉,中南大学文学与新闻传播学院2020级学生 湖南省大学生运动会男子铅球第一名。

2. 教学内容之二 球类运动

快球可用快速抽杀球或吊网前小球来还击；接发网前球则可用放网前球、勾对角球或推后场球予以还击。双打接发球时，接发后场球要果断采用大力扣杀进攻；接发前场小球要快速抢网前的制高点，利用推、扑球，或是搓、拨半场球等方法进行还击。

【动作要领】 接发球首先要争取高的击球点；其次击球动作要隐蔽，出手动作要快，出球线路要灵活多变。



图 4-5-11 单打接发球准备姿势



图 4-5-12 双打接发球准备姿势

(五) 高手击球

高手击球又称上手击球。一般将击球点高于头部的击球称为高手击球，该技术适合于击对方飞向后场高于头顶的高球。它具有击球点高的特点，甚至可以跳起凌空击球，击出接近于平行地面或下行弧线的进攻性球。同时，它也具有速度快、力量大、主动性强、进攻威力大的优点。在双打比赛中，为了发挥其速度快和力量大的作用，采用半蹲式的击球方法，将拍子举得高些，其目的就是要争取更多的高手击球的机会。高手击球通常按其技术特点和飞行弧度可分为高远球、平高球、吊球、扣杀球等，按其技术动作又分为正手高手击球和反手高手击球。这里仅介绍基本的技术供同学们参考练习。

1. 正手击高远球

【动作方法】 判断来球路线和高度，迅速移位使球下落于右肩稍前上空，侧身对网，左脚在前右脚在后，重心在右脚；右手屈臂将球拍举在右肩上，拍面对网，左手屈肘自然举起准备击球。当球下落至接近击球点高度时，胸部舒展，持拍手小臂向后移动，肘部自然抬起使球拍后引至头后，自然伸腕。击球时，右腿蹬地，转体收腹协调用力，大臂带动小臂送肘上举，小臂急速内旋带动手腕加速向前上方挥动。击球瞬间，手臂充分伸展，闪动手腕，用手臂、手腕和手指的力量将球击出。击球后，手臂顺惯性向右前下方挥摆收拍于上体前，重心由右脚移至左脚（图 4-5-13）。



图 4-5-13 正手击高远球

【动作要领】 击高远球时，击球点为手臂伸直的最高点，拍面向前上方；击平高球时，

拍面稍向前上方。

3. 反手击高远球

【动作方法】 判断来球路线和高度，迅速移位，最后一步右脚前交叉向左侧底线跨出，背部向网，重心在右脚，举拍于左胸前，双膝微屈准备击球。击球时，下肢由屈到伸用力，当背部向网，重心在右脚，举拍于左胸前，双膝微屈准备击球。击球时，下肢由屈到伸用力，当

球在右侧上空下落时，持拍手的肘关节举高，同时以肘关节为轴，大臂带动小臂，小臂伸直并外旋，以小臂带动手腕、手指力量闪动发力，在右侧上方向后击球。击球后迅速转体面向球网(图 4-5-14)。

【动作要领】 击球点应选择体侧右肩上方，尽可能争取高点；击球瞬间，要注意拇指的侧压力与甩腕的配合，以及两腿蹬地转体的全身协调用力。



图 4-5-14 反手击高远球

(六) 吊球

吊球也是高手击球的一种，其主要是通过把对方击来的后场高球还击到对方的网前区，以调动对方的站位，打乱对方的步法，便于自己组织进攻。在后场若将吊球与高球或杀球结合起来运用，就能给对方以很大的威胁。吊球可以用正手、反手或头顶击球技术来完成。

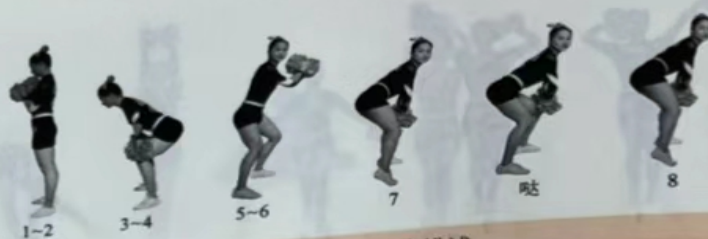
1. 正手劈吊

【动作方法】 劈吊(快吊)击球前期动作同正手击高远球。击球点在右肩的前上方，比高远球稍向前。击球时，拍面正面向内倾斜，手腕作快速切削下压动作(图 4-5-15)。若劈吊斜线球，则球拍切削球托的右侧，并向左下方发力；若劈吊直线球，则拍面正对前方，向前下方切削(图 4-5-16)。

【动作要领】 击球时手腕由伸腕到屈收带动手指捻动发力，并以手指转动使球拍形成一定的旋转，以斜拍面快速向前下方切击，劈压击球；根据来球弧度高低不同，击球时的拍面也要做相应调整。

教学内容之三 时尚健身运动

大学体育教程



节拍	动作描述
1-4 拍	1-2 拍右转 90 度, 分腿站立, 加油手位, 低头含胸, 3-4 拍双腿微屈, 身体波浪, 双手经体侧至膝盖上方。
5-8 拍	5-6 拍右脚往左迈步, 左转 180 度, 双臂加油手位, 击掌两次; 7-8 拍分腿屈膝, 顶髋 2 次, 双手撑于左膝。
面向	1-4 面向 3 点, 5 拍面向 8 点, 6-8 拍身体面向 7 点, 头转向 1 点。

第五段



节拍	动作描述
1-4 拍	1-2 拍分腿站立, 重心前移至右脚, 左脚脚尖点地, 1 拍左手贴于大腿外侧, 右臂侧平举, 2 拍右臂侧手举, 屈臂; 3 拍收右脚, 身体右转 90 度, 左脚点地, 前 H 手位; 哒拍重心于左脚, 右脚点地, 短 T 手位; 4 拍右脚并左脚, 下 H 手位。
5-8 拍	5 拍右脚右侧方勾脚尖, 左臂保持不动, 右臂屈肘至右侧下方; 6 拍与 5 拍动作相同, 方向相反; 7-8 双脚跳成开合步, 7 拍前 H 手位, 哒拍短 T 手位, 8 拍动作同 7 拍。
面向	1-2 拍身体面向 7 点, 头转向 1 点; 3-6 拍面向 1 点; 7-8 拍身体面向 8 点, 头转向 1 点。



节拍	动作描述
1-4 拍	1-3 拍保持马步小跳 3 次, 1 拍左臂前平举, 右手叉腰, 2 拍前 X 手位, 3 拍前 H 手位; 4 拍双脚跳成并步站立, 短 T 手位。
2x8 5-8 拍	5-6 拍左脚往左迈一步膝微屈, 顶左髋, 右脚前脚掌着地, 双膝微屈, 朝向 3 点; 左臂从右向左绕至左侧上举, 右臂从前向后绕头屈臂于头部后方, 头向左侧倾斜。7-8 拍动作同 5-6 拍, 7 拍头再向左倾斜一次, 8 拍头摆正。
面向	1-3 拍身体面向 2 点, 头转向 1 点; 4-8 拍面向 1 点。



节拍	动作描述
1-4 拍	1-4 拍左脚、右脚依次踏步后退 4 次, 1-2 拍手臂位于腹前, 3 拍右弓箭手位, 4 拍动作同 3 拍, 方向相反。
3x8 5-8 拍	5-6 拍并腿站立, 上 H 手位, 抬头; 7-8 拍双腿屈膝半蹲, 屈体, 低头含胸, 加油手位。
面向	1 点。



节拍	动作描述
1-4 拍	1-4 拍右膝跪地, 左臂屈于大腿外侧, 右手贴于地面, 屈体, 低头含胸。
4x8 5-8 拍	5-6 拍收右脚, 屈膝半蹲, 下 H 手位, 屈体, 低头含胸。7-8 拍双脚跳成分腿站立, 高 V 手位, 目视前方。
面向	1 点。

教学内容之四 球类运动

大学体育教程

蹬地力量，因此须在身体下降前传球出手，才能控制传球力量。

(四) 垫球

垫球是借助蹬地、抬臂动作，用双手前臂的前部，利用来球的反弹力将球击出的技术动作。垫球在比赛中多用于接发球、接扣球和接拦回球，是组织进攻和反攻的基础。垫球技术包括正面双手垫球、体侧双手垫球、背向双手垫球、跨步垫球等。

1. 正面双手垫球

正面双手垫球是各种垫球技术的基础，适合接速度快、弧度平、力量大、落点低的各种来球，是在排球比赛中运用最多的技术动作。

【动作方法】

(1) 垫球的准备姿势：比赛中应根据不同情况采用相应的准备姿势。初学垫球时，由于是垫击一般的轻球，故可采取半蹲准备姿势。上体稍前倾，两脚开立，两脚间的距离稍宽于肩，两臂微屈置于腹前，两肘稍内收，两眼注视来球。

(2) 垫击手型：目前常用的方法有叠指式、抱拳式两种(图4-3-7)。叠指式是两手手指上下相叠，两拇指对齐平行相靠压在上面一手的中指第二指节上，掌根紧靠，两臂伸直相夹。注意手掌部分不能相叠。抱拳式是两手抱拳互握，两拇指平行放于上面，两掌根和两小臂外旋紧靠，手腕下压，使前臂形成一个垫击平面。

(3) 击球点、击球部位：正面双手垫球的击球点，一般应尽量保持在腹前约一臂距离的位置。用腕上10 cm左右的两小臂桡骨内侧所构成平面击球(图4-3-8)。



图4-3-7 垫击手型



图4-3-8 击球部位

(4) 击球动作：如图4-3-9所示。移动取位对准来球后，利用蹬地、含胸、提肩、压腕、抬臂的全身协调用力动作将球击出。击球后，两臂继续平稳地随球前送，接近水平位，使整个动作连贯协调。

【动作要领】 及时移动取位，降低重心；手臂夹紧，手腕下压，用平整而稳定的击球面去迎击球；击球时，身体重心要随球前移。



图4-3-9 正面双手垫球