出 版 人　李　东
责任编辑　王玉栋
版式设计　卡古鸟　沈晓萌
责任校对　贾静芳
责任印制　叶小峰

**图书在版编目（CIP）数据**

现代高职体育与健康．下册／方儒钦，查萍，阮秋容主编．— 北京：教育科学出版社，2019.5（2021.7 重印）
高等职业教育公共课精品教材
ISBN 978-7-5191-1889-1

Ⅰ.①现… Ⅱ.①方… ②查… ③阮… Ⅲ.①体育－高等职业教育－教材 ②健康教育－高等职业教育－教材
Ⅳ.① G807.4 ② G717.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2019）第 082957 号

现代高职体育与健康（下册）
XIANDAI GAOZHI TIYU YU JIANKANG

| | | | |
|---|---|---|---|
| **出版发行** | 教育科学出版社 | | |
| **社　　址** | 北京・朝阳区安慧北里安园甲 9 号 | **市场部电话** | 010-64989009 |
| **邮　　编** | 100101 | **编辑部电话** | 010-64981329 |
| **传　　真** | 010-64891796 | **网　　址** | http://www.esph.com.cn |
| **经　　销** | 各地新华书店 | | |
| **制　　作** | 卡古鸟设计 | | |
| **印　　刷** | 保定市中画美凯印刷有限公司 | | |
| **开　　本** | 787 毫米 ×1092 毫米　1/16 | **版　　次** | 2019 年 5 月第 1 版 |
| **印　　张** | 13.5 | **印　　次** | 2021 年 7 月第 4 次印刷 |
| **字　　数** | 250 千 | **定　　价** | 35.00 元 |

如有印装质量问题，请到所购图书销售部门联系调换。

现代高职体育与健康（下）12.14.indd 2　2022/12/14 14:02:34

# 第五篇

# 大球类

# 第十章 足球

## 本章概览

本章重点介绍了足球的基本技术，包括踢球、控球等，同时对传球与射门的实战攻略、局部配合、定位球战术、球门球战术等进行了阐述。此外，本章还介绍了笼式足球和桌式足球两个新兴的足球运动。

## 学习目标

1. 掌握足球的踢球、控球等技术动作。
2. 掌握足球技战术实战攻略，为参加足球比赛打好基础。
3. 了解笼式足球和桌式足球。

## 素养目标

1. 认识足球运动对于锻炼坚毅的意志品质和良好的心理素质的作用。
2. 形成健康的生活方式和积极进取的人生态度。

足球

桌式足球

被誉为“世界第一运动”的足球，是全球体育界最具影响力的体育运动，在人们生活中占据重要地位，其所具有的重要意义已远远超出体育运动的范畴，成为人们生活中不可或缺的重要组成部分。

经常从事足球运动，不仅有利于增强体质，全面提升身体素质，改善人体神经系统、心血管系统、呼吸系统等内脏器官系统和肌肉、骨骼等运动系统的功能，而且可以培养勇敢顽强、拼搏进取的意志品质，以及团结协作、遵守纪律、公平竞争、积极向上的道德品质，为未来的职业生涯奠定良好的基础。

## 第一节　基本技术与实战攻略

### 一、基本技术

#### （一）踢球

1. 脚内侧踢球

脚内侧踢球是用脚的内侧（跖趾关节、舟骨和跟骨所构成的三角部位）接触球的一种踢球动作。其特点是脚与球的接触面积大，出球平稳且准确。但是由于踢球时踢球腿必须屈膝外展，触球点为球的中部，腿的摆幅和摆速都受到一定程度的限制，因而踢球力量较小，多用于短距离地面传球（图 10–1）。

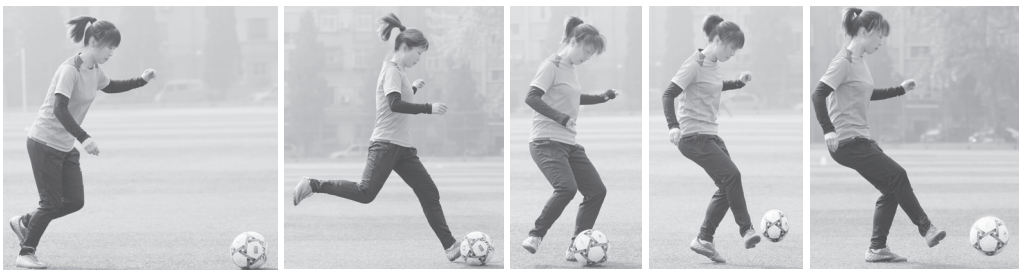


图 10–1　脚内侧踢球

2. 脚背内侧踢球

脚背内侧踢球是用脚背内侧部位接触球的一种踢球动作。其特点是踢球的力量较大，速度适中，传球稳定性高，因此多用于长传球和弧线球（图 10–2）。

3 . 脚背正面踢球

脚背正面踢球是使用脚背的正面部位接触球的一种踢球动作。其特点是踢球力量



现代高职体育与健康（下）12.14.indd 3　2022/12/14 14:02:36

大，球速快，出球方向比较单一，多用于射门（图 10–3）。

图 10–2　脚背内侧踢球

图 10–3　脚背正面踢球

4. 脚背外侧踢球

脚背外侧踢球是用脚背外侧部位（外侧几块跖骨的背面）接触球的踢球动作。它除了具备脚背正面踢球的特点外，由于踢球时踝关节转动的灵活性和摆腿方向变化较多等，因此有着较广的用途。不过，其传球力量较小，传球距离较短（图 10–4）。

图 10–4　脚背外侧踢球

5. 头顶球

根据球的运动路线和所选择的击球点，及时移动到位，身体正对来球，两脚前后或左右开立，膝关节微屈。上体稍后仰，重心放在后脚上，两臂微屈自然张开，眼睛注视来球。当球运动到身体垂直部位前的刹那，后脚用力蹬地，身体重心由后脚移向前脚，同时迅速向前摆体，收下颌，颈部紧张，快速甩头，用前额正面顶球的后中部，上体随球继续前摆（图 10–5）。



现代高职体育与健康（下）12.14.indd 4　2022/12/14 14:02:37

图 10-5　头顶球

### （二）控球

1. 停球

停球是指球员有目的地用身体的合理部位把运动中的球停在所需要的控制范围内的动作。

（1）脚内侧停球。由于脚内侧接触球的面积大，容易把球停稳，因此脚内侧停球是停球技术动作中最容易掌握的动作。同时，由于它便于改变停球的方向和衔接下一个动作，因此它是停球技术中运用最多的动作。用脚内侧可以停地滚球、反弹球和空中球。

（2）脚底停球。脚底停球是用脚掌和地面形成的两面夹角来停球。脚底接触球面积大，容易把球停稳。用脚底可以停地滚球和反弹球。

（3）脚背外侧停球。脚背外侧停球常与假动作结合起来使用，因此具有一定的隐蔽性。不过，由于其重心移动较大，因此比较难掌握。用脚背外侧可以停地滚球和反弹球。

（4）胸部停球。胸部停球的技术特点是触球点高、面积宽、接球稳定，适用于接胸部以上的高空球。

面对来球，两腿自然开立，膝微屈，两臂在体侧自然抬起，上体稍后仰，与来球形成一定的角度。在触球的刹那，胸部主动挺送，使球触胸后向前上方弹起落于体前（图10-6）。

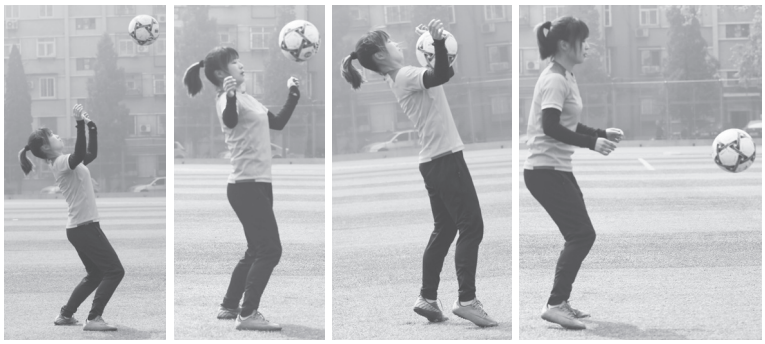


图 10-6　胸部停球



现代高职体育与健康（下）12.14.indd 5　2022/12/14 14:02:38

（5）大腿停球。大腿停球一般适用于停弧度较大的高空下落球或平行于大腿高度的来球。

根据球的运动路线和所选择的停球的空间位置，停球腿屈膝抬起，以大腿中部对准下落的来球，肌肉适当放松。当大腿接触球的瞬间，快速后撤将球挡落在体前衔接下一个需要的位置上（图10–7）。

图 10–7　大腿停球

2. 运球

（1）脚背内侧运球。脚背内侧运球最适合于变向运球，多在向里改变方向并需要用身体掩护球的情况下使用。

运球跑动时，身体自然放松，上体稍前倾，并向运球方向扭转，两臂屈肘自然摆动，膝关节微屈，脚跟提起，脚尖稍外转，由脚背内侧推、拨球前进（图10–8）。

图 10–8　脚背内侧运球

（2）脚背外侧运球。由于脚背外侧运球动作能充分发挥跑动速度，并具有用身体掩护球的特点，因此比赛中多在快速奔跑和向外改变方向时使用。

运球跑动时，身体自然放松，上体稍前倾，两臂屈肘自然摆动，步幅适中，运球脚抬起，膝关节微屈，脚跟提起，脚尖稍内转，用脚背外侧推拨球前进（图10–9）。



现代高职体育与健康（下）12.14.indd 6　2022/12/14 14:02:39

图 10-9　脚背外侧运球

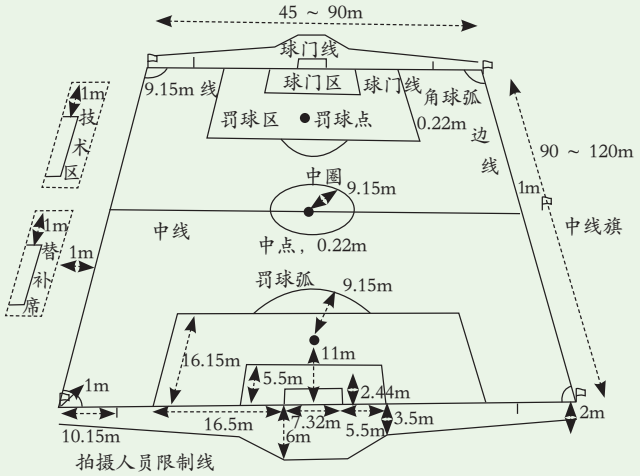
（3）拉球。拉球是指用脚掌将球由前向后或由左（右）向右（左）拖拉球的动作。

（4）脚背内外侧扣球。脚背内外侧扣球是运用转身和脚腕急转压扣的动作，以脚内侧或外侧部位触球，将球迅速停住或改变方向。用脚背内侧扣球的动作叫作“内扣”，用脚背外侧扣球的动作叫作“外扣”。

## 二、实战攻略

足球战术就是在实战和比赛中，为了战胜对手，根据主客观的实际所采取的个人和集体配合的手段的综合表现。

足球比赛场地长为 90～120 m，宽为 45～90 m；国际比赛场地长为 100～110 m，宽为 64～75 m；世界杯比赛场地长为 105 m，宽为 68 m，场地各线宽度均不超过 12 cm，所组成各区域的线均属于该区的一部分。球门宽为 7.32 m，高为 2.44 m。




足球比赛场地



现代高职体育与健康（下）12.14.indd 7　2022/12/14 14:02:40

足球比赛是由攻和守这对矛盾组成的，攻和守不断地变换构成了比赛的全过程。因此，足球战术可分为进攻和防守两大战术系统，其中又分别包含着个人和集体两类战术。下面简单介绍一些足球的实战攻略。

### （一）传球实战攻略

传球是集体配合的基础。按距离可分为短传（15m以内）、中传（15～29m）和长传（30m以上）；按传球的高度可分为地滚球、低平球和高空球；按传球的方向可分为直传、斜传、横传和回传。

1. 传球目标

传球目标一般可分为向脚下传和向空当传两种。比赛中，向空当传，特别是向前方空当传，可以增加进攻速度，能有效地渗透防守线，对对方威胁最大，是传球的主要形式。但比赛中也需要向脚下传和横传、回传，这些传球的目的在于更好地控制球，掌握比赛的节奏，为有效地向前、向空当传做好准备。过多地向脚下传和横传、回传虽能控制球，但对对方威胁甚小；而单一的向前、向空当传虽推进速度快，却易被对方识破而降低进攻成功率。所以，两者必须有机结合、灵活应用，才能达到最佳的战术效果。比赛中，当控球队员同时可向几个队员传球时，应传给对对方威胁最大的队员。一般向前、向空当跑的队员威胁较大，因此应及时、准确地将球传向这些空当。

2. 传球力量

传球力量要既能不利于防守队员的抢截，又有利于接球队员处理球。当向被对手紧逼的同伴传脚下球时，传球力量要大些。当向空当传球时，由于要求球到人到，传球速度应与同伴到空当跑速相吻合。当向前方空当传球时，若突破队员速度快，防守的补位队员也较远，对方守门员不易出击截球的情况下，传球力量可大些，以利于发挥突破队员的速度。

3. 传球时机

（1）传球在先，跑位接球在后，即传球指挥跑位。这种传球主要是控球队员通过传球，指挥接应队员按传球路线进行跑位接球来实施战术意图。如转移进攻，当一侧边路进攻时，能吸引对方大量队员在该区布防，这时控球队员突然又将球转移到异侧边路，异侧队员及时插向该空当进行快速进攻。又如快速反击，控球队员截得球后，快速将球传向防守队员身后空当，接球队员快速插向空当接球实施射门。这种传球一定要突然、快速，接球队员也应快速跑向传球点，否则易被对方识破，战术难以奏效。

（2）跑位在先，传球在后，即跑位引导传球。这种传球主要是指数个接应队员同时各自跑向空当，控球队员应选择最有威胁的空当进行传球。如前卫队员在中场得球后，



现代高职体育与健康（下）12.14.indd 8 2022/12/14 14:02:40

相邻前卫靠拢接应，边后卫从边路插上，中锋回撤接应，另一中锋插向该中锋拉出的身后空当，这时控球队员选择中后卫身后的空当进行传球。这种传球的最好时机是在同伴疾跑将要超越对手的刹那。若传早了，同伴还未靠近对手，则防守队员来得及转身先得球；若传晚了，则可能造成同伴等球，防守队员能及时转身截球，若该防守队员是倒数第2名对方队员，还会造成同伴越位。

以上两种传球，一般来说，第一种传球虽属单点单线，隐蔽性较差，但只要传球突然、快速、准确，仍有一定的威胁。第二种传球属多点多线，传球队员有充分选择的余地，有较大的隐蔽性，防守队员不易防守，战术成功率较高，是主要传球形式。

4. 传球注意事项

（1）传球前要注意观察，预见同队队员和防守队员的意图。

（2）传球时尽量快速、简练。

（3）传球时要隐蔽自己的意图，使对手出其不意，防不胜防。

（4）后场少做横传或回传，特别是在雨天比赛，更应谨慎。

### （二）射门实战攻略

足球比赛的最终目的是射门进球。任何进攻，不论组织得如何漂亮，但没有把球射进球门，也就失去了任何意义。

1. 射门必须准确、突然、有力

准确是射门的前提，在准确的基础上，要射得突然。当然，射门力量也是很重要的一个因素，尤其在远射时，力量更能显示其威力。

2. 利用防守失误射门

比赛中，射门进球率一般是很低的，然而很多得分的球往往是从防守队员的失误中获得的。所以，进攻队员需要随时注意利用对方的失误“捡漏”射门，同时还应尽量造成对方防守的失误，并抓住瞬时出现的射门机会。

3. 制造机会射门

射门机会的获得除了利用对方队员防守上的某些失误，或者依赖同伴的传球，更重要的是应该通过积极主动地跑位，摆脱防守来制造射门机会。

4. 提高射门的应变能力

足球比赛是一项持续不断和变化无常的运动。虽然各队都有组织进攻的计划，但比赛中很大程度上会受到对方的制约，这一点较其他运动项目尤为明显。所以，队员要有良好的应变能力，善于应付射门时遇到的各种情况。

总之，当今足球比赛中，队员很少有机会在准备充分的情况下射门。因此，队员只



现代高职体育与健康（下）12.14.indd 9　2022/12/14 14:02:40

有熟练地掌握各种射门技术，才能对临场出现的各种来球采取应变措施，以便捕捉射门机会。

### （三）局部配合

局部配合是指在局部地域2名或3名队员通过传带球、跑位配合，突破1名或2名防守队员的方法。局部配合有二人局部进攻配合和三人进攻配合。

1. 二人局部进攻配合

比赛中经常采用的二人局部进攻配合有传切配合、掩护配合和二过一配合。

二人局部配合是整体进攻战术的基础，主要包括传切配合、交叉掩护配合、踢墙式“二过一”配合及回传反切“二过一”配合等。完成二人局部进攻配合的能力强弱，直接反映球队进攻战术的质量，而二人局部进攻配合的质量与队员的技术水平及配合的默契程度密切相关。

2. 三人进攻配合

三人进攻配合战术一般是指在比赛中局部地域出现3名进攻队员攻击2名防守队员（三打二）的有利局面时所采用的战术手段。它比二人配合进攻面广，传球的点与路线一般有两个以上，所以战术变化比二人配合要多，对防守的威胁也较大。三人进攻配合主要包括第二空当、连续“二过一”等方法。由于其配合是由三人完成的，其复杂和困难程度比二人配合要大，因而对队员的要求也相应高些。

### （四）定位球战术

定位球战术包括中圈开球、掷界外球、球门球、罚点球、角球和任意球。特别是角球和罚球区附近的任意球战术愈来愈受到世界足坛的重视。这是因为一个定位球常常决定了关键性比赛的胜负。有人统计，40%左右的进球源于定位球位。因此，必须重视定位球战术的训练。

1. 任意球攻守战术

一般来说，战术配合越简练，成功的可能性就越大。能对对方构成较大威胁的是发生在罚球弧处的任意球。但是在实际比赛中，这个区域的任意球机会较少，而罚球区两侧的任意球机会较多。为此，应着重分析前场30m罚球区附近的任意球。

（1）射门战术。

①直接射门。当在场地中间或两侧获得任意球机会时，只要有机会射门，最好的办法就是直接射门。随着守队排墙人数的增加，直接射入对方球门变得更加困难，因此，射手更需要掌握高超的踢弧线球的技术。同时，攻队队员常采用在对方人墙的两侧



现代高职体育与健康（下）12.14.indd 10 2022/12/14 14:02:40

或中间“夹塞”的办法，或者在罚球点自行排成人墙，以此在射门前阻挡守门员的视线，使其看不清罚球队员动作，而在射门时这些队员迅速让出空当，使射出的球通过空当。

②配合射门。在罚球区的侧角和两边，当不可能直接射门时，则应进行配合射门，且经常采用短传配合和长传配合两种。但配合的传球次数宜少、宜简，不宜繁。传球和射门配合要默契。为避开人墙，要用声东击西假动作分散对方注意力。

（2）角球攻守战术。

①角球的进攻战术。随着技术的提高和角球战术的发展，角球的威胁大增。角球进攻战术又可分为短传角球和长传角球。

②角球的防守战术。对方踢角球时，可由 10～11 人参加防守。由一队员离球 8～9m，封堵和限制对方角球的有效落点。

（3）界外球攻守战术。足球比赛中，掷界外球的次数很多，特别是前场界外球，已接近了角球对双方所产生的影响和效果。

掷界外球进攻战术包括直接回传、摆脱接球、长传攻击等。

界外球防守战术则强调在掷球局部要紧逼；在对比较危险的地域和有可能出现的空当要重点防守和保护；对手在前场掷界外球时，应采取相应的防守对策，派人在掷球队员前面影响其掷球的远度和准确性。

2. 球门球战术

（1）球门球的进攻战术。

①长传和短传方式：直接将球踢出，组织进攻。

②通过守门员和后卫的配合，由守门员再发球进攻。

（2）球门球的防守战术。

①对方大脚发球时，要严密控制落点和紧逼盯人并做好保护。

②本队进攻结束，对方踢球门球时，除前锋队员干扰对方配合，延缓进攻速度外，其他队员应回防到位。

3. 开球战术

（1）开球进攻战术。

①组织推进。利用开球进行控制球、倒脚，寻找进攻机会。

②长传突袭。利用比赛刚开始对方思想不集中、站位不好出现的明显空当时，采用长传突袭，使对方措手不及。这种战术即使不能成功，也会给对方造成心理上的压力。

（2）开球防守战术。开球防守战术主要是全队思想集中，选好位置，严防对方偷袭。当对方采用短传推进时，按防守原则行动，力争尽快夺得控球权。



现代高职体育与健康（下）12.14.indd 11　2022/12/14 14:02:40

4. 罚点球的攻守战术

（1）主罚队员进攻战术。

① 以射准为主，以力射为辅，射球门的底角和上角最优，但要留有余地。

② 心理要稳定，有必进的信心。

③ 先看守门员位置，决定射门方向，不能轻易改变决定。

（2）守门员防守战术。

① 应有必胜的信心，心理要稳定，因为对方主罚队员更紧张。

② 可以采用故意放大一侧的方法，或者用假动作迷惑干扰对手。

③ 掌握对手惯用的脚法和射门方位等特点，有针对性地防守。

④ 不论射向哪个方向，总是向某一底角扑出，因为单纯靠反应再扑救是来不及的。

## 第二节　笼式足球与桌式足球

### 一、笼式足球

#### （一）起源与发展

笼式足球的起源目前有两种说法。一种说法是起源于20世纪80年代荷兰一对一的街头足球，创意来自一群年轻的苏里南移民在街头开展的一对一足球游戏。另一种说法是起源于南美洲喜欢足球的船员在船舱内玩的足球赛。长期漂泊在大西洋和印度洋之上，爱好足球的船员们想出了一个好办法，他们在卸了货的船舱内摆开了阵地，自发玩起了三对三足球赛，船舱成了天然屏蔽，不需要担心足球飞到海里。

如今，笼式足球已在巴西、英国、法国、荷兰等足球发达国家盛行，在中国也逐渐普及开，上海、北京、广州三大城市的年轻白领尤其喜欢，一些学生和中年人也接受并加入这种“快乐足球”的队伍。笼式足球是从最初的一对一街头足球逐步演变为三对三的笼式足球（足球场地宽为10m，长为16m，高为3m）。场地可因地制宜，拥有完整的比赛规则，目前，除了三对三笼式足球外，还有五人制笼式足球。

#### （二）运动及技术特点

笼式足球具有一定的健身性、娱乐性、观赏性。该运动具有参加人数少、占地面积小（场地搭建灵活）、规则简单等优点，克服了传统足球因场地面积大、建造和维护成



现代高职体育与健康（下）12.14.indd 12　2022/12/14 14:02:40

本高、人数要求多等而造成群众参与基础薄弱的局限性。笼式足球运动场如图10–10所示。

图 10–10　笼式足球运动场

与传统足球比赛相比，笼式足球增加了有效比赛时间和球员与球接触的机会，提升了拼抢的激烈程度，充满了运动乐趣。

在三对三笼式足球比赛中，每队三人，限时三分钟，并且只有在对方半场射门或是在本方半场射门且碰到对方身体入网才有效。比赛中禁止对带球队员进行铲球防守，对动作稍大或距离太近阻挡射门的铲球动作一般会判罚犯规。因此，比赛的安全系数高。

笼式足球比赛无边界，队员可以利用笼子顶面和侧面做反弹，进行过人和射门动作，攻防转换速度快。比赛中，在对方的贴身紧逼下，急停、假射、牛尾巴、踩单车、马赛回旋、人球分过、穿裆过人、拉球过人等个人技术和基本功可以充分发挥，具有较高的欣赏性。

## 二、桌式足球

### （一）产生与发展

桌式足球（Teqball）是一项以传统足球为基础，由前专业足球运动员Gabor和爱好足球的计算机专家Viktor共同研发出的新式足球运动。桌式足球能让你更好地掌握触球技巧，还可以用来热身、运动康复、增强决策力以及耐力。

**亨克·腾卡特说桌式足球**

孩子们在不知不觉中提升了技能，特别是基本技能。这不仅仅是一种工具，更是一种游戏，它很有趣，能够帮助你提升自己的技能。

控球的方式有很多，因为每隔一秒你都要用不同的身体部位来控制球，所以你必须迅速地做出决定：要怎么控制、怎么回球。这就是你在玩桌式足球时遇到的情况，你必须快速做出决定，这将有利于你在实际足球比赛中更好地发挥。



现代高职体育与健康（下）12.14.indd 13　2022/12/14 14:02:40

2017年，桌式足球国际联盟成立，加快了桌式足球运动在全球范围内的推广。2017年首届桌式足球世界杯比赛在匈牙利首都布达佩斯举办，吸引了来自20多个国家的运动员参加。在2018年俄罗斯世界杯的赛场外，设置了专门的桌式足球场地供人们体验。2018年9月，在印度尼西亚首都雅加达举行的第37届亚洲奥林匹克理事会代表大会上，桌式足球被列为亚洲奥林匹克理事会的正式运动项目。

### （二）运动及技术特点

桌式足球是一个以足球规则为基础的新式运动，满足不同年龄、不同层次技术及趣味教学和运动竞赛等的需求，对提高个人技术、发展专项身体素质等都起到积极的促进作用。

在桌式足球比赛（图10–11）中，由于双方球员的身体不相互接触，不会因为发生强烈的撞击而导致受伤，而且按照比赛规定，队员不允许与桌子发生接触，再一次降低了事故的发生。

图10–11　桌式足球比赛

桌式足球能够增强球员的自信心，提高他们的传球能力、判断能力、控球能力及配合意识，现代足球运动中被称为“第一接触”的动作能力也能得到很大提升。个人技术在这种具有特殊弯曲的桌面上可以得到充分的发挥，一场比赛仅仅需要两位球员分别站在桌子的两边即可开始。如果球员颠球超过三次，便已经拥有了桌式足球的一项基本技术。



现代高职体育与健康（下）12.14.indd 14　2022/12/14 14:02:40

# 目录


**第五篇 大球类**

第十章 足球 2
第一节 基本技术与实战攻略 3
第二节 笼式足球与桌式足球 12
第十一章 篮球 15
第一节 基本技术与实战攻略 16
第二节 3V3 篮球 28
第十二章 排球 31
第一节 基本技术与实战攻略 32
第二节 气排球 45

**第六篇 小球类**

第十三章 乒乓球 52
第一节 基本技术 53
第二节 实战攻略 63
第十四章 羽毛球 69
第一节 基本技术 70
第二节 实战攻略 75
第十五章 网球 80
第一节 基本技术 81
第二节 实战攻略 90




现代高职体育与健康（下）12.14.indd 1 2022/12/14 14:02:35

第七篇 操类

第十六章 健美操 100
第一节 基本动作 101
第二节 练习方法 108
第十七章 啦啦操 114
第一节 基本动作 115
第二节 练习方法 121

第八篇 武术套路与格斗

第十八章 武术套路 130
第一节 太极拳 131
第二节 长拳 146
第三节 南拳 149
第十九章 格斗类 152
第一节 拳击 153
第二节 散打 156
第三节 跆拳道 163

第九篇 拓展类

第二十章 龙狮运动 176
第一节 舞龙 177
第二节 舞狮 181
第二十一章 水上运动 188
第一节 龙舟 189
第二节 帆船 195
第二十二章 冰雪运动 201
第一节 滑冰 202
第二节 滑雪 205




现代高职体育与健康（下）12.14.indd 2 2022/12/14 14:02:35