

体育

TIYUTIYU



★ 中等专业学校教材

★ 马欣熙 主编

★ 高等教育出版社

中等专业学校教材

体 育

马欣熙 童国遂 高克华 编
谭振岳 李祖健
马欣熙 主编

高等教育出版社

内 容 提 要

本书内容包括体育基本知识；奔跑、跳跃和投掷；体操；篮球、排球和足球；武术；游泳；健美运动；滑冰和轮滑；体育教学；中专学校体育科学研究等。对于各个项目的教学步骤和练习方法做了比较详细的说明。可作为中专学校、职业学校和技工学校公共体育课教材，也可供高校和中等学校体育教师和学生选用。

中等专业学校教材

体 育

马欣熙 主编

高等教育出版社出版

新华书店上海发行所发行

商务印书馆上海印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 27.625 字数 665,000

1987 年 7 月第 1 版 1987 年 12 月第 2 次印刷

印数 90,181—130,180

ISBN 7-04-000042-3/G·6

书号 8010·026 定价 3.95 元

编写说明

本书根据中央关于教育体制改革的决定和“三个面向”的精神,为适应城乡经济的发展对培养应用型中等专业人才的要求,按照1985年全国中等专业学校普通体育课教学大纲编写会议的讨论意见编写的。本书在湖南省教委1981年组编的《体育》一书基础上,博采全国各省、市中专体育教学大纲之所长,广泛征询各类中专学校的教学意见,对全书的体系和内容作了较大的调整和充实。教材名称仍采用原书名《体育》。

全书共有10章。重点内容有体育基本知识;奔跑、跳跃和投掷;体操;篮、排、足球;武术;游泳;滑冰和轮滑;体育教学;中专学校体育科学研究。内容广泛,具有较强的选择性和适应性。本书力求体现教材的先进性、科学性、系统性和思想性,使之具备教学的指导性和学生的可读性,专供招收初中毕业生的中专学校、职业学校、技工学校的教师教学和学生两者兼用。

本书主编马欣熙(株洲铁路机械学校)并撰写绪论第1、5、7、8、9、10章;童国遂(湖南省邮电学校)撰写第2章;高克华(长沙有色金属专科学校)撰写第3章;谭振岳(衡阳铁路工程学校)撰写第4章之1、3、4、5节;李祖健(湘潭机电专科学校)撰写第4章之2节和第6章;李明权(株洲市卫生学校)描绘了大部分插图。

本书经邓树勋(华南师范大学)、李学斌、杨占奎(山东师范大学)、田继宗、孟昭祥(北京师范大学)、王棣(内蒙古师范大学)、夏守华(北京体育学院)、孙民治、李洪滋、迟兴华、王光荣、李兆甫(北京体育师范学院)审稿。

在编写中,得到了湖南省教委职教处、各编者的所在单位、湖

南省中专体育研究会、武汉体育学院张行德、湖南省交通学校周绍纯、湖南省安江农校周琼珠、长沙农校黄超、湖南省林校贺朝双等的热情支持与帮助，在此表示诚挚的谢意。

本书系我国第一部中专学校普通体育课教材，缺乏经验，并且编者的水平有限，错误之处，恳请读者批评指正，使之日臻完善。

编 者

1986年12月

目 录

绪论	1
第一章 体育基本知识	11
第一节 体育概述	11
一、体育的概念	11
二、体育的发展和作用	15
三、现代体育的主要特点	18
四、新中国的体育事业	23
第二节 身体锻炼及其作用	29
一、身体锻炼的意义和特点	29
二、身体锻炼的作用	31
三、身体锻炼的原则	33
四、身体锻炼的方法	34
五、身体锻炼效果的检查与评定	35
第三节 运动卫生保健知识	39
一、日常卫生保健知识	39
二、运动卫生知识	46
第四节 运动损伤的预防和处理方法	54
一、造成运动损伤的主要因素	55
二、几种主要运动项目的损伤及预防	56
三、常见运动损伤的简易处理	58
四、运动性疾病的防治	61
五、防止运动性猝死	66
第五节 运动按摩	66
一、运动按摩的作用及其注意事项	66
二、运动按摩的一般手法	69

三、身体各部位的按摩	74
四、按摩在运动实践中的运用	79
五、自我按摩	81
第六节 组织小型球类竞赛的方法	81
一、宣传教育工作	82
二、竞赛组织工作	82
第二章 奔跑 跳跃 投掷	93
第一节 跑	93
一、跑的基本技术原理分析	93
二、跑的教材分析及教学注意事项	96
第二节 快速跑	99
一、快速跑的基本技术	100
二、快速跑的专门性练习	105
三、快速跑的教学步骤和练习方法	106
四、快速跑基本教材内容分布表	102
第三节 耐久跑	112
一、耐久跑的基本技术	112
二、耐久跑的教学步骤和练习方法	115
三、耐久跑的教材内容分布表	118
第四节 接力跑	119
一、接力跑的基本技术	119
二、接力跑的教学步骤和练习方法	123
第五节 跨栏跑与障碍跑	124
一、跨栏跑的基本技术	124
二、跨栏跑的教学步骤和练习方法	128
三、障碍跑	135
第六节 跳跃运动	136
一、跳跃教材内容的特点及其教学注意事项	137
二、跳跃的技术原理	139

三、发展身体素质和跳跃能力的练习	142
四、跳高	144
五、急行跳远	158
六、三级跳远	164
第七节 投掷	169
一、投掷教材内容的特点及其教学注意事项	170
二、投掷的技术原理	171
三、发展身体素质和投掷能力	174
四、推铅球	176
五、投手榴弹和投掷标枪	182
第八节 田径游戏	195
第三章 体操	205
第一节 体操教学	205
一、体操教材内容的特点	205
二、体操的帮助与保护的方法	207
三、体操教学的注意事项	208
四、体操教材内容分布情况	209
第二节 发展身体素质练习	213
一、力量素质	213
二、柔韧素质	217
三、灵敏素质	220
第三节 队列和队形、徒手体操、轻器械体操	221
一、队列、队形	221
二、徒手体操和轻器械体操	228
第四节 技巧	229
第五节 单杠	247
第六节 双杠和高低杠	261
一、双杠	261
二、高低杠	281

第七节 跳跃	287
一、支撑跳跃基本技术分析	287
二、一般跳跃	289
三、支撑跳跃	293
第八节 艺术体操	299
一、艺术体操的内容和分类	300
二、徒手动作的基本练习	300
三、持器械的基本练习	309
第九节 体操游戏	321
第四章 篮球 排球和足球	331
第一节 篮、排、足球基本知识	331
一、篮、排、足球运动的意义和特点	331
二、篮、排、足球的发展趋势	332
三、篮、排、足球部分名词术语解释	339
四、篮、排、足球的教材内容分布	344
第二节 篮球	348
一、基本技术与教学	348
二、基本战术与教学	388
第三节 排球	404
一、基本技术与教学	404
二、基本战术与教学	438
第四节 足球	456
一、基本技术与教学	456
二、基本战术与教学	494
第五节 发展身体素质练习及游戏	509
一、发展身体素质练习	509
二、篮排足球游戏	514
第五章 武术	533

第一节 武术的基本知识	533
一、武术的特点和作用	533
二、武术的内容和分类	535
三、武术的技法	536
四、武术图解知识	545
五、武术教学	546
第二节 基本功练习	549
一、身型、手型和步型	549
二、腿功与腰功	551
三、基本动作和小组合作	556
四、武术操	559
第三节 套路练习	564
一、少年拳(第二套)	564
二、初级长拳第三路	571
三、初级剑术	594
附:简化太极拳、简化太极剑动作名称	619
第六章 游泳	621
第一节 游泳教学及基本知识	621
一、游泳的意义和教学特点	621
二、游泳的安全、卫生知识	623
三、熟悉水性	624
四、游泳教材的分布情况	639
第二节 蛙泳	630
一、蛙泳的基本技术	630
二、蛙泳的教学步骤和练习方法	635
第三节 仰泳	642
一、仰泳的基本技术	643
二、仰泳的教学步骤和练习方法	649
三、反蛙泳	653

第四节 出发与转身	654
一、出发	654
二、转身	657
第五节 水中救护	659
一、自我保护与自救	660
二、水上救护的基本知识	662
第七章 健美运动	662
第一节 健美运动基本知识	666
一、什么是健美运动	666
二、健美运动的由来	666
三、身体健美的基本要素与标准	667
四、健美锻炼的形式和项目的选择	670
五、健美运动的种类	671
第二节 男子健美锻炼法	672
一、臂部锻炼	673
二、肩部锻炼	674
三、胸部锻炼	677
四、颈部锻炼	678
五、背部和腰部锻炼	679
六、腿部锻炼	680
七、男子健美锻炼注意事项	682
第三节 女子健美锻炼法	683
一、女子健美的要素及其方法	683
二、女子健美操四则	686
三、女子健美体操	694
第八章 滑冰与轮滑(溜旱冰)	709
第一节 滑冰的基本知识与教学	709
一、滑冰运动简介	709
二、滑冰的种类和特点	711

三、滑冰运动对人体的影响	712
四、滑冰的常识	713
五、预防冻伤	715
六、滑冰场地	716
七、滑冰教学	717
第二节 速度滑冰	718
一、陆上模仿动作	718
二、初学者陆地冰上练习	723
三、直道滑跑	732
四、弯道滑跑	740
五、起跑	748
六、冲刺	753
七、短距离滑跑特点	753
八、速度滑冰游戏	755
第三节 花样滑冰	756
第四节 轮滑运动	774
一、初学轮滑的基本练习	775
二、速度轮滑	787
三、花样轮滑	787
第九章 中专体育教学	809
第一节 中专体育教学的任务、原则和方法	809
一、体育教学的特点和任务	809
二、体育教学的原则	817
三、体育教学方法	826
第二节 体育课	833
一、体育课的特点、类型和结构	833
二、体育课的组织工作	839
三、体育课的密度与运动负荷	840
四、备课与分析课	848

第十章 中专学校体育科学研究	851
一、体育科学研究的内容范围与分类	851
二、体育科学研究的基本程序	853
三、学校体育科学研究的方法	857
[附录] 常用的几种运动场地平面图	864
一、篮球场	864
二、排球场	865
三、足球场	866
四、羽毛球场	868
五、铅球与铁饼场地	869
六、标枪、手榴弹场地	860

绪 论

中等专业教育属技术职业教育，任务是为国家培养应用型中等技术人才。要完成这一任务，就必须使学生在德育、智育、体育、美育、劳动几方面都得到发展，成为有理想、有文化、有道德、守纪律、爱劳动、有为国家富强和人民富裕而艰苦备斗献身精神的社会主义新人。

一、学校体育的地位和意义

学校体育是教育的重要组成部分，是国民体育的基础，它对培养建设人才，增强民族体质，促进社会文明都有重要的意义。

回顾近代教育历史，在教育理论和教育实践中把体育作为学校教育的组成部分，注意德、智、体全面发展，已经有四、五百年的历史了。14—16世纪的欧洲“文艺复兴”时期，在意大利，新兴资产阶级希望把下一代培养成为体格健全、智力机敏、知识丰富的人，人文主义者在教育实践中就开始注意全面发展，注意卫生和体育运动。如维托里奥·达·费尔特勒(Vifforiaodo·Feltre 1378—1445年)在意大利的曼图阿创办一所宫廷学校，就注意学生的营养、卫生和健康，规定经常实行户外体育运动(如球类游戏、跳跃、击剑、骑马、赛马及远足旅行等)。可以说，这是近代教育和体育的最早实践之一。被世人称为“学校体育教授之父”；捷克的著名教育家扬·阿·夸美纽斯(Johann·Amos·Comenius 1592—1670年)和英国的著名哲学家、教育家洛克(John·Locke 1632—1704年)是文艺复兴和宗教改革时期新

教育思想的继承者和集大成者，进一步发展了教育和体育思想。

夸美纽斯尖锐地抨击中世纪的学校教育，提出统一学校制度，采用班级授课制，普及初等教育等一系列进步主张，以《大教授论》一书闻名于世。在体育上，他主张学校设宽广的运动场，采用游戏和体育运动，首创体育课采用班级授课制。

洛克在教育上的主要贡献是首先倡导“三育”说，明确地把教育分为德育、智育、体育三个部分，并认为体育是一切教育的基础，强调“健全之精神，寓于健全之身体”。此后，体育正式成为学校教育的组成部分。

到了19世纪中叶，科学共产主义创始人、无产阶级革命导师马克思继承和发展了前人的教育和体育思想。1867年，马克思在《资本论》中写道：“未来教育对所有已满一定年龄的儿童来说，就是生产劳动同智育和体育相结合，它不仅是提高社会生产力的一种方法，而且是造就全面发展的人的唯一方法”（《马克思恩格斯全集》第23卷530页）。

列宁在十月革命成功后，也曾指出，为了实现和完成共产主义事业，应该培养青年一代“具有坚强的健康身体，钢一般的意志和铁一般的肌肉，去迎接新的战斗”。

毛泽东同志历来都十分重视我国青少年一代健康成长，在他开始从事革命活动的时候，就研究体育问题，撰写了《体育之研究》。该文正确地阐明了体育与智育、德育的辩证关系，指出知识诚然可贵，道德也固然可贵，但身体也很重要，它犹如“载知识之车”、“寓道德之舍”，“无体是无德智也”，并强调学校“宜三育并重”，对于偏于德、智而忽视体育的种种现象进行了批评；1950年中华人民共和国成立初期，针对旧社会给青少年所造成的健康不良状况，作出了“健康第一”的指示；1953年又对青少年学生

提出“身体好、学习好、工作好”的要求；1957年指出“我们的教育方针，应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者”。

历史上的思想家、教育家、革命导师们的这些精辟论述和他们的伟大实践，充分地揭示和证明了体育在人的全面发展中的重要地位和巨大意义和它的历史的必然性。

当今世界上许多国家认识到，青少年一代的体质状况关系到国家的发达、民族的兴衰和人民的精神面貌。因此，在发展教育的过程中，都十分重视学校体育。把加强学校体育工作作为体质投资的一个重要方面，并采取了各种有效措施，把体育课作为必修课，增加体育课的学时。在大多数经济发达国家，中小学体育课一般每周为3学时，法、美等国每周达5学时（每天1学时），学校的体育场地设施可以与奥林匹克运动会的设施媲美。一些国家还规定体育不及格不能升学或毕业。日本从第2次世界大战以后，致力于增强民族体质，采取了种种措施，颁布了《体育振兴法》，提倡遗传优生，特别重视学校体育等，实施以来卓有成效。据统计，日本国民人均身高从第二次世界大战前的1.62米，增加到现在的1.68米。

通观我国历史，学校体育是随着社会的发展以及教育、体育的发展而发展的。在我国奴隶社会中，奴隶主为了维护自己的统治，实行文武合一的教育，其教学内容是“六艺”，即礼、乐、射、御、书、数。其中射、御是直接用来进行军事技能和身体训练的，而礼、乐中的舞蹈，也有锻炼身体的价值，这就是我国学校体育的雏形。到了汉代，独尊儒学，文武分途，学校教育以“六经”（诗、书、礼、乐、春秋、易）为基本内容，实际上取消了体育。隋唐时代开始实行科举制度，学生只是埋头读书。宋代到清代的教育，进一步主张静坐学习与思考，更助长了文弱之风。

可见，封建社会的教育，只重视德育和智育，轻视体育。清末和中华民国时期，近代学校体育开始从欧美传入我国，但由于不受重视，体育被列为“小四门”之一，经费拮据，设备简陋，课上“放羊式”教学，课外是“选手体育”活动，在那半封建半殖民地社会，中华民族被外人辱为“东亚病夫”。

中华人民共和国成立后，随着社会主义教育事业的发展，为人的全面发展创造了必要的条件。党和政府十分关心青少年的健康成长，把学校体育作为教育事业的重要组成部分和体育事业的重点，作为培养教育共产主义一代新人的重要环节。

1950年和1951年毛泽东主席先后两次写信给教育部长马叙伦，提出“健康第一”的口号。1951年7月，政务院通过《关于改善各级学校学生健康状况的决定》，要求各级人民政府教育行政部门及各级学校纠正对学生健康不负责任的态度，“切实改进体育教学，尽可能地充实体育娱乐的设备，加强学生体格的锻炼”。“学生每日体育、娱乐活动或生产劳动时间，除体育课及晨操或课外活动外，以1小时至1小时半为原则”。党的教育方针明确规定德育、智育、体育是社会主义教育的基本内容，是培养人才的质量标准。解放初期，教育部规定，小学一年级到大学二年级开设体育必修课，每周2学时。同时，逐步制定了统一的教学大纲，编写了教材，促使学校体育的发展。

党的十一届三中全会以来，通过拨乱反正，肃清“左”的影响，学校体育有了新的发展。各地贯彻1978年4月教育部、国家体委、卫生部联合发布的《关于加强学校体育、卫生工作的通知》，加强了各级政府教育部门、各类学校对体育卫生工作的领导，落实全面发展的教育方针，建立、健全各种规章制度，加强体育教师和卫生队伍的建设，出现了体育与卫生保健进一步结合的崭新局面。1979年5月经国务院批准，教育部、国家体委、卫