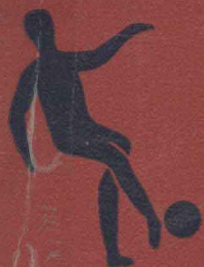




孙培初 郑子良 编

中等学校体育



同济大学出版社

中等学校体育

孙培初 郑子良 编

同济大学出版社

(沪)新登字204号

内 容 提 要

本书根据上海市中等学校体育教学大纲编写,包括体育基本理论知识、中等学校体育、怎样进行体育锻炼、体育运动生理卫生知识、怎样组织运动竞赛、田径、体操、球类运动、武术、游泳和介绍项目等内容,旨在在体育教师的指导下,拓宽学生视野,并通过学生自身的思维和练习,掌握体育运动的基本知识、技术、技能和练习方法,养成自我锻炼的良好习惯,以达到强身健体、终身受益的目的。本书所介绍的均为在国际、国内广泛开展深受群众喜爱的体育项目。

本书可作中等技术学校、职业学校和技工学校的体育教材,也可供广大青少年自学参考。

责任编辑 李炳钊

封面设计 李志云

中 等 学 校 体 育

孙培初 郑子良 编

同济大学出版社出版

(上海四平路1239号)

新华书店上海发行所发行

上海崇明永南印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 11.125 字数: 260千字

1993年8月第1版 1993年8月第1次印刷

印数: 1—11000

定价: 6.50元

ISBN7-5608-1242-2/G·138

序 言

孙培初、郑子良两位老同志是多年在体育教学第一线从事中等专业学校体育教学的工作者。随着我国教育改革的深入发展,在大力改革基础教育、发展中等专业教育和加强职业教育的同时,如何深化体育教学改革,编写出符合中等专业学校的体育教学参考书,具有重要的理论与实际意义。鉴此,主编者组织一部分有经验的教师,认真研究和汲取我国体育教学研究工作者的成果与经验,结合中等专业学校的实际,编写了这一本书。它的出版,凝聚了作者们的劳动和智慧的结晶,这是一件十分可喜而又值得称赞的事。

这本书介绍了以下十一个问题:一、体育基本理论知识;二、中等学校体育;三、怎样进行体育锻炼;四、体育运动生理卫生知识;五、怎样组织运动竞赛;六、田径;七、体操;八、球类运动;九、武术;十、游泳;十一、介绍项目,共分十一章。

诚然,这本书难免有不完善和不成熟之处。但是,我期望在不远的将来,会出现各种版本、更完善的适应中专实际的各类体育教学参考书。目前,期望本书能被更多的中等学校体育工作者所接受,更希望它能在中等专业学校的体育教学改革中起到积极的作用,这也是本书作者们的共同心愿。

陈安槐*

* 陈安槐同志为上海中小学“体育与保健系列教材主编、上海体育学院博士生导师、教授

前 言

随着教育体制的深化改革,作为学校教育重要组成部分的体育教学,如何按照教育要“面向世界、面向未来、面向现代化”建设事业的战略方针,为培养德、智、体、美、劳全面发展的跨世纪人才,已显得日益重要。但长期以来,由于受传统观念和传统模式的束缚,体育教学重术课、轻理论的倾向严重,学生踏上工作岗位后,对在校期间的体育教学经历十分淡薄,对自我锻炼的科学知识和方法知之甚少。

《中等学校体育》是依据上海市中等学校体育教学大纲,在广泛征求学生意见和总结多年教学实践经验基础上编写而成的。旨在在体育教师的指导下拓宽学生视野,并通过学生自身的思维和练习,使其掌握体育的基本知识、技术、技能和练习方法,养成自我锻炼的良好习惯,以达到强身健体、终身受益的目的。

本书由刘培俊教授任顾问,王悌福教授任主审。孙培初讲师负责全书统稿、整理及第一、六、七、八、九、十、十一章的编写,郑子良讲师负责第二、三、四、五章的编写。此外,在本书撰编过程中,作者参考了《大学体育》、《高校体育教程》等有关省市的教材和资料,并得到了全国纺织教育研究会中专学校教学工作专门委员会、江苏省南通纺织工业学校、福建省三明纺织工业学校、四川省蚕丝学校、上海市第二纺织工业学校、以及李桂琴、吴公伦、徐家申、王於竞、周鸣、张俊朝、朱翔、程剑山、丁炳华、陈建勇、秦山根、张秀华、冯仁康、李玉恒、沈

永庭、张砚平、蒋洪本、叶荣生、方伍伦、万坚、张明愉、陈平、翁润华、蔡作霖、唐洁、王致中等兄弟学校领导和同仁的大力支持，在此一并感谢。

由于时间仓促，水平有限，难免有不妥之处，恳请专家、读者指正。

编者 1993年5月

目 录

第一章 体育基本理论知识	1
第一节 体育的概念、产生和发展.....	1
第二节 体育的效能.....	3
第三节 我国体育事业的发展与展望.....	7
第四节 奥林匹克运动.....	11
第二章 中等学校体育	23
第一节 体育在中等学校教育中的地位 and 作用.....	23
第二节 中等学校体育的目的和任务.....	24
第三节 体育课、早操(或课间操)、课外体育活动.....	28
第四节 体育成绩考核评定方法.....	30
第五节 《国家体育锻炼标准》.....	32
第三章 怎样进行体育锻炼	52
第一节 体育锻炼必须遵循的原则.....	52
第二节 体育锻炼过程中的自我检查.....	56
第三节 怎样选择锻炼身体的运动项目.....	59
第四节 春季锻炼注意事项.....	60
第五节 夏季锻炼注意事项.....	62
第六节 冬季锻炼注意事项.....	64
第七节 速度素质练习法.....	65
第八节 力量素质练习法.....	66
第九节 耐力素质练习法.....	70
第十节 灵敏、柔韧性素质练习法.....	72

第四章 体育运动生理卫生知识	75
第一节 体育锻炼对运动系统机能的影响	75
第二节 体育锻炼对呼吸系统机能的影响	76
第三节 体育锻炼对心、血管循环系统机能的影响	78
第四节 体育锻炼对神经系统机能的影响	79
第五节 女子体育生理、卫生知识	80
第六节 运动损伤的预防和处理方法	82
第五章 怎样组织运动竞赛	87
第一节 运动竞赛的种类及其意义	87
第二节 运动竞赛的组织工作	88
第三节 运动竞赛的方法	90
第六章 田径	98
第一节 短跑	99
第二节 接力跑	102
第三节 中长跑	106
第四节 跨栏跑	109
第五节 跳高	112
第六节 跳远	116
第七节 三级跳远	119
第八节 推铅球	122
第七章 体操	129
第一节 单杠	130
第二节 双杠	134
第三节 支撑跳跃	140
第四节 体操练习中的保护与帮助	143
第五节 竞技体操主要规则	147
第六节 技巧	153

第七节 艺术体操·····	161
第八章 球类运动 ·····	175
第一节 篮球·····	175
第二节 排球·····	193
第三节 足球·····	206
第四节 乒乓球·····	225
第九章 武术 ·····	244
第一节 武术基本功和基本动作练习·····	244
第二节 初级长拳第1路·····	251
第三节 初级长拳第2路·····	262
第四节 武术竞赛主要规则·····	274
第十章 游泳 ·····	278
第一节 熟悉水性·····	279
第二节 蛙泳·····	281
第三节 踩水·····	286
第四节 自由泳(爬泳)·····	287
第五节 游泳安全知识·····	292
第六节 水上救护知识·····	293
第七节 游泳竞赛主要规则·····	296
第十一章 介绍项目 ·····	300
第一节 棒球、垒球·····	300
第二节 网球·····	301
第三节 羽毛球·····	302
第四节 手球·····	303
第五节 水球·····	304
第六节 橄榄球·····	305
第七节 高尔夫球·····	306

第八节	曲棍球·····	307
第九节	冰球·····	308
第十节	台球·····	309
第十一节	保龄球·····	310
第十二节	门球·····	311
第十三节	跳水·····	312
第十四节	花样游泳·····	314
第十五节	现代五项运动·····	314
第十六节	现代冬季两项运动·····	316
第十七节	速度滑冰·····	317
第十八节	跳台滑雪·····	318
第十九节	花样滑冰·····	319
第二十节	划船·····	320
第二十一节	帆船、帆板运动·····	321
第二十二节	自行车·····	322
第二十三节	摩托车·····	323
第二十四节	举重·····	325
第二十五节	摔跤·····	326
第二十六节	拳击·····	327
第二十七节	射击·····	328
第二十八节	击剑·····	329
第二十九节	柔道·····	330
第三十节	健美·····	331
第三十一节	马术·····	333
第三十二节	体育舞蹈·····	334
第三十三节	垂钓·····	335
第三十四节	围棋·····	337

第三十五节	象棋.....	339
第三十六节	国际象棋.....	341
第三十七节	桥牌.....	342

第一章 体育基本理论知识

第一节 体育的概念、产生和发展

一、体育的概念

体育亦称“体育运动”。指人们根据生产和生活的需要，遵循人体生长发育规律和身体活动规律，以身体练习为基本手段，结合日光、空气、水等自然力因素和卫生措施达到增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活的一种有意识、有目的、有组织的社会活动，是社会文化教育的组成部分。体育的发展受一定社会的政治和经济的制约，并为一定社会的政治和经济服务。

二、体育的产生

体育是随着人类社会的发展而产生的。原始社会人类为了谋生，首先需要从事生产劳动方面的活动。为了获得生活资料和保卫自身与群体(部落)的安全，人们必须经常与飞禽走兽及自然灾害进行斗争；走、跑、跳跃、投掷、攀登、游泳就是人们在斗争中常用的手段和必须具备的身体活动能力。

原始社会时期，生产工具非常粗糙简陋，生产劳动这项活动虽然简单但却艰苦繁重，它需要不断发展上述必备的身体活动能力以适应追捕兽类、捕捉鱼虾、采集野果以及从事简单的农事耕作。年轻一代则跟随年长者在生活和劳动中接受教育和锻炼，学会上述各种最基本的生活和劳动生产的技能，这

就是人类最初的教育内容和形式,是人类教育的萌芽,也是体育活动的源泉。在现代体育的竞技比赛中仍相当程度地保留了这些原始生产、劳动锻炼的内容与特点。例如,田径竞赛中的奔跑、跳跃和投掷等等。

三、体育的发展

随着人类的生产劳动技能、智力和身体活动能力的发展、社会生产力的不断提高,促进了社会文化教育的发展和科学技术的进步。

体育的发展和教育的发展是密不可分的。自从教育形成独立的体系后,体育始终是教育的重要组成部分,是教育的基本内容之一。据史料记载,我国殷商时代设立的“学宫”中,将射箭列入学习的内容之一。周代孔子较为完整的教育体系“六艺”(即礼、乐、射、御、书、数)中的射(箭)、御(驾车)及乐(舞)三项可视为具有体育特色的内容,之后更有十八般兵器的武功演练及孙子兵法、设计用计、布阵演法等。但在短兵相接的格斗中,通过体育锻炼造就的剽悍体魄和过人的体力在当时的战争条件下是取胜的重要因素之一。

随着科学技术的不断进步和发展,使人们对体育活动的助长发育、增强体质、防治疾病、延年益寿等效能的认识不断深化,并自觉地用以健身治病,因而各种形式的体育活动在实践中应运而生。如远古时期的“消肿舞”就是我国最早的医疗体操;马王堆汉墓中出土的“导引图”描绘了不同性别、不同年龄的人做伸臂、收腹、弯腰、深呼吸等各种动作40余种,说明当时“导引术”已相当流行。至今武术套路中尚有“白蛇吐信”、“蜻蜓点水”、“燕子穿林”、“金鸡独立”、“白鹤亮翅”、“野马分鬃”等,以及东汉末期名医华佗以虎、鹿、熊、猿、鸟五种禽兽

动作编制了一套保健体操“五禽戏”，用来防病健身，大大丰富了体育的内容。

综上所述，体育在人类社会发展的历史进程中，对于人类的生存、子孙繁衍、强筋健体、延年益寿、教育、军事、文化娱乐等方面起过相当大的作用。随着科学技术、教育事业的不断进步，近代体育已由从属于其他社会活动的古代体育，逐步发展成为具有系统的理论、观点、方法、手段和制度措施的比较完整的学科体系，特别在与生理学、解剖学、医学、化学、物理学、应用数学、计算机学等学科的交叉结合中，极大地推动了体育学科的飞跃发展。由于交通的发达，促进了国际体育交往，现代奥林匹克精神“更快，更高，更强”和“参与”精神已深入人心，体育在普及和提高两个方面都得到了很大的发展。

第二节 体育的效能

体育的效能主要表现在教育、娱乐、健身、益智、政治、经济等方面。

一、体育的教育效能

体育的教育效能，在马克思主义的经典著作中早已不止一次作过精辟论述，体育作为社会文化教育的不可缺少的组成部分，在培养全面发展的人才中，起到十分重要的作用。

体育的教育效能突出地表现在已被世界各国纳入教育体系中。现代奥林匹克运动的奠基人、法国著名资产阶级教育家皮埃尔·德·顾拜旦男爵，在他撰写的《英国教育》和《在法国推行英国教育》等著作中，充分肯定体育在教育中的作用，提倡在学校中开展田径运动，指出这不仅能锻炼体魄，而且能培养

意志,促进身心健康,还可以培养青少年有社会精神。日本在第二次世界大战后要求提高国民健康水平,1961年政府制订了《振兴体育法》,首先狠抓学校体育,从增强青少年体质着手。近年来日本一再修订体育教学大纲,发行体育教材。日本经过30多年的努力,日本国民平均身高从1.62米增长到1.68米,平均寿命延长10岁。

我国近代学校体育从19世纪末20世纪初开始,解放后党和政府非常重视青少年体质的增强,各级各类学校都制订了“体育教学大纲”和“国家体育锻炼标准”的推行措施,特别是1989年国务院关于“学校体育、卫生两个工作条例”的颁发,使学生每天参加不少于1小时的体育活动等规定,得到了法律制度方面的保证。但据资料证实我国青少年的平均身高、体重、胸围三项基本指标与日本同学龄相比均有差距;在青春发育期时,后两项指标差距尤为明显,对此我们应有清醒的认识,采取积极措施改变现状。

通过体育运动,尤其是对抗性项目的比赛,不仅可以培养竞争意识、激励进取心,更可以促使人们认识到个人与集体的关系,潜移默化地培养爱国主义和集体主义精神。此外,体育比赛一方面使参加者受到教育,另一方面也使观摩者得到启迪。如80年代初,我国女排首次夺得世界冠军,曾激励了亿万人民“学习女排、振兴中华”,为四化建设多作贡献的精神力量。

由此可见,体育运动是一种很有说服力的教育手段,它不仅对在校学生,并且对整个社会的教育作用都是非常广泛、非常深刻的。

二、体育的娱乐效能

体育运动由于它融游戏性、竞赛性、艺术性和娱乐于一体，使它具有的娱己娱人的效能十分明显。人的需要主要分为生存需要、享受需要和发展需要三个方面。随着生产力的发展，人们在物质生活水平提高的同时，余暇时间也不断增多，人们需要通过参加或观摩那些自己喜爱的、擅长的运动项目，达到松弛神经、调节心理、满足余暇生活的目的。

三、体育的健身效能

依据体育概念，体育以身体练习为基本手段，通过各种单一的和组合的肌肉活动方法，可以有效地促进青少年脊柱、胸廓、骨盆等支撑器官的发育，增强身体各部分的肌肉力量、发展速度、耐力、灵敏、柔韧等身体素质；通过长期系统地科学锻炼，能有效地增强呼吸系统、心血管系统、神经系统，运动系统等机能水平，提高人体对自然环境的适应能力、耐受能力和免疫能力，增强体质，提高健康水平。

总之，坚持长期系统的科学锻炼，能使体弱者变强，强壮者更加健美；老翁、老妪达到延年益寿的目的。

四、体育的益智效能

人类大脑智力活动可分成感知、记忆、思维、创造四个部分。感知是大脑通过感觉器官（如眼、耳、皮肤等）获得外界信息，对大脑整个功能的发挥有重大作用。经常参加体育运动的人视野开阔，听觉灵敏，容易捕捉瞬息万变的各种信息，提高中枢神经的灵活性和稳定性。在体育运动中大脑皮层处于兴奋、抑制的交替过程中，有助于提高大脑的调节功能，从而

使记忆、思维、创造等环节的功能得到改善，从而促进智力水平的提高。

五、体育的政治效能

体育的政治效能首先表现在振奋民族精神，争取祖国荣誉。在国际体育竞赛中，比赛的胜负往往影响一个国家的国民情绪。如在第23届奥运会上，当许海峰夺得该届奥运会第一枚金牌时，外电报道“这是中国五千年历史上的一次伟大壮举”，“奥林匹克舞台上出现了一个新的体育大国”，“中国人有了新的希望、新的地位和新的光辉”。极大地鼓舞了海内外炎黄子孙的士气，也大大提高了我国的国际威望。其政治作用是不可估量的。

众所周知，体育交往能超越语言和社会制度的障碍以促进世界各国人民之间的了解和友谊、加强国与国之间的文化、体育交流和团结。有时，体育还被用作外交上的“先行官”，对两个未建交的国家来说，也有先通过体育代表团的接触、互访而后再建交的。如70年代初被誉为“小球推动了地球”的中美两国乒乓球队互访，从而打开了中美两国建交的大门，便是一个最好的佐证。

对本国人民来说，体育能促进各兄弟民族之间的团结。如全运会就是我国各族人民大团结的盛会。因此，现代体育往往被认为是沟通人际之间、阶层之间、党派之间、民族之间，乃至促进国家统一的“催化剂”。

六、体育的经济效能

世人皆知，社会发展的根本标志是劳动生产力的提高，而人的素质对生产力的提高有至关重要的作用。人的素质包括