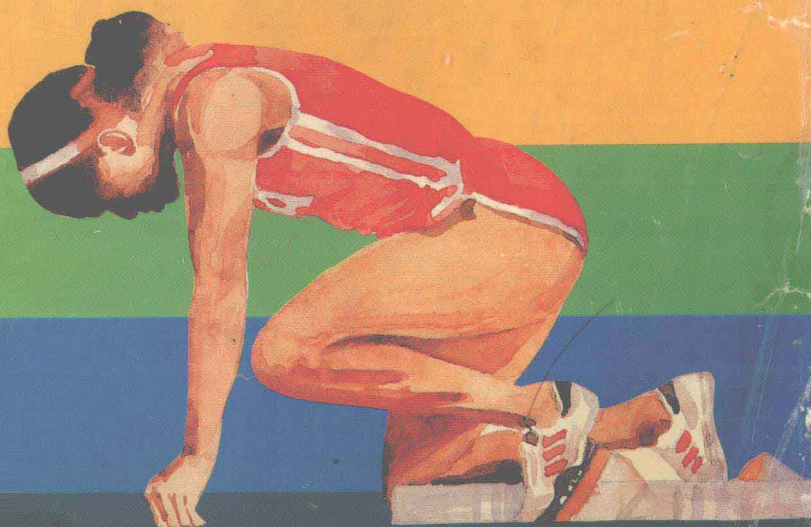


普通高等学校体育教材

实 践 教 程

主编 孙麒麟 主审 宋尽贤



大连理工大学出版社

国家教委全国高等学校体育
教学指导委员会审定通过

普通高等学校体育教材

实 践 教 程

(大学一年级公共基础课)

主编 孙麒麟
主审 宋尽贤

大连理工大学出版社

(辽)新登字 16 号

图书在版编目(CIP)数据

普通高等学校体育教材:实践教程/孙麒麟主编. —大连:大连理工大学出版社,1995. 7

ISBN 7-5611-1014-6

I. 普… II. 孙… III. 体育-高等学校-教材 IV. G807.43

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 10389 号

普通高等学校体育教材——实践教程

Putong Gaodengxuexiao Tiyujiacai —— Shijian Jiaocheng

主编 孙麒麟

* * *

大连理工大学出版社出版发行

(大连市凌水河)

(邮政编码: 116024)

沈阳新华印刷厂印刷

* * *

开本: 850×1168 1/32 印张: 14.75 字数: 380 千字

1995 年 7 月第 1 版, 1995 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1—100 000 册

* * *

责任编辑: 方延明 张亚军 责任校对: 连 和

封面设计: 孙宝福

* * *

ISBN 7-5611-1014-6

G · 123

定价: 11.80 元

普通高等学校体育教材——实践教学

编审委员会名单

主 审:宋尽贤

审 委:季克异 林志超 邹继豪 郑厚成

编委主任:魏润柏

主 编:孙麒麟

副 主 编:王志苏 齐荣尊 刘文春 姜尚熊

姚天白 顾圣益

编 委:江俊浩 孙全兴 曲文鹏 李崇岗

吴文彩 陈家峰 葛根法

序

近几年来，在改革开放的方针指引下，随着《中国教育改革和发展纲要》的实施，《学校体育工作条例》和《大学生体育合格标准》的落实，高校体育增添了生机，目标越益明确，体育教学改革深入进行，群体活动广泛开展，学术思想更为活跃，呈现了一派大好的改革势头。

教材建设是关系到培养什么样规格的人才的大问题。国家教委曾于1992年组织编写出版了《全国普通高等学校体育教材——理论教程》一书，引起了很好的反响。之后，各地区根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神和要求，陆续出版了多本体育实践教材，取得了较好的效果。以上海交通大学孙麒麟教授为主编的《普通高等学校体育教材——实践教程》，在锐意改革的思想指导下，集国内外高校体育教学研究成果，精心编写成书，并进行了一系列颇有新意的改革尝试，确有面目一新，别具风格之感。

教程结构新颖，改革思路宽广，并形成了以体能教学、技能教学、民族传统体育教学为三大结构的体育教学体系，改变了单纯从竞技体育的传统教学体系的编写方法。从而大大丰富了体育教学的内容，拓宽了高校体育的功能，这是高校体育教材建设中的一个尝试。

教程紧扣《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神和要求，把身体素质教学放在十分重要的位置，并将一般身体活动能力教学和身体素质教学综合一起，形成独立的体能篇。这在以往教材中尚为鲜见，且教材内容生动，特别是能与生活实践密切结合，从而使体能训练和技能教学处于相互适应的位置，使

体育教学真正为增强学生体质提供了可靠保证。

教程保留了一部分传统的体育教学内容，并引进了“运动处方”、“练习提示”以及其他新的教学手段和方法，集增强体质、学习技巧、发展个性、获得生活技能和主动精神为一体，为实现全方位的体育教学、培养 21 世纪全面发展人才拓宽了新路。

教程是大学一年级体育课教材，在选择内容和编写方法上具有科学性和针对性，并为二年级体育选项课创造条件。正是这本教程改变了以往一本教材一统四年体育教学的现象，从而为逐步形成大学体育教材建设的完整体系（即大学一年级修学体育基础课，二年级修学专项课，三、四年级和研究生修学余暇体育中的有关内容）作出贡献。

纵观教程，在结构上新颖，在教材内容和方法上有所创见，并具有时代精神，内容论述言简意赅，这是近几年来深化体育教学改革成果，也为完善高校体育教材建设作出了贡献。希望这本教材，在教学实践中不断修改和完善，愿教程的出版，能为大学生所喜爱。



1995 年 3 月 16 日

前 言

体育实践教学作为高校体育课程的主要内容，在全面贯彻党的教育方针、促进学生身心健康方面所起的作用，是毋庸置疑的。但根据《中国教育改革和发展纲要》的精神，为了培养符合现代化建设标准的复合型人才，对体育实践教学进行更深层次的改革，也是亟待需要解决的问题。为此，在总结 40 多年我国高校体育课程建设的基础上，我们吸取近 10 多年高校体育改革的实践经验，并认真研究国外体育教育的新思想，围绕《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》提出的方向，首先从高校体育教材建设入手，希望能为探索新体育课程体系贡献自己的力量。

《普通高等学校体育教材——实践教程》，作为大学一年级公共基础体育课的必修教材，是在国家教委体育、卫生与艺术教育司的大力支持下，经华东地区六省一市教委体卫处同意，组织部分高校体育教授、专家编写的。为了适应一年级大学生的身心健康需要，本书按“发展基本体能、掌握基本技能、弘扬民族传统体育”的框架设计教材体系，特别注重学生身体的全面发展，强调“发展基本体能”对提高身体基本活动能力、全面发展身体基本素质的重要意义；强调“掌握基本技能”对后续二、三年级体育选项课、选修课所起的基础作用；强调“弘扬民族传统体育”在传播中华民族优秀文化，对强身健体所具有的特殊价值。总之，我们建立上述体系的主观愿望，是以加强基础体育教育，力求讲究实效为根本立足点的。由于受教学时数的局限，本书尽可能简化教材内容，突出具体锻炼方法和手段的实际应用，以便在操作上既利于教、更便于学。

本书除绪论外共分三篇，计十章。第一篇体能篇，着重介绍

身体基本活动能力和身体基本素质的内涵,阐明它对身体发展、运动技能形成的意义和影响,并为提高体能,改善身体形态、机能及增进健康提供了身体全面训练的方法和手段;第二篇技能篇,着重选择与生活密切相关、易于掌握、实用性强的体育运动项目,对其技术结构、练习方法作了简明扼要的分析与介绍,并提供教学提示,以便大家在实际操作中掌握;第三篇民族传统体育篇,旨在弘扬民族传统体育,并通过对部分具有代表性项目的方法传授,达到为大学生提供健身手段的目的。

本书经国家教委全国高等学校体育教学指导委员会审定(主审:国家教委体育、卫生与艺术教育司司长宋尽贤;审委:全国高等学校体育教学指导委员会秘书长季克异,全国高等学校体育教学指导委员会公体组组长林志超,全国高等学校体育教学指导委员会公体组副组长邹继豪,全国高等学校体育教学指导委员会教材编审委员郑厚成)合格,作为《全国普通高等学校体育教材——理论教程》的配套教材之一,供全国高等学校使用。

国家教委体育、卫生与艺术教育司副司长、全国高等学校体育教学指导委员会主任曲宗湖为本书作序。

本书编写分工如下:

前言、绪论:孙麒麟(上海交通大学);第一章:钱威利(上海大学)、张华达(杭州大学);第二章第一节:徐宝庆(上海交通大学),第二节:赵德芳(上海轻工业专科学校),第三节:陈晓(中国纺织大学),第四节:陆晔(华东师范大学),第五节、第六节:顾圣益(上海交通大学);第三章第一节、第二节、第三节:铁龙海(河海大学)、赵国梁(南京理工大学),第四节:章迅(东南大学),第五节:刘小川(东南大学),第六节:王心涛(东南大学),第七节:李超(东南大学);第四章第一节:张宏达(上海交通大学),第二节:忻洪福(上海交通大学),第三节:刘贺余(上海第二医科大学)、赵文杰(上海交通大学),第四节:陆名通(华东理工大学),第五节:金广江(中国科技大学),第六

节：曹振康（华东理工大学），第七节：姚苏捷（安徽工学院）；第五章第一节：余保龄（浙江大学）、王龄秀（杭州大学），第二节：卢芬（浙江大学），第三节：郭崇武、程路明、洪其侃（浙江大学），第四节：毛一平（浙江大学），第五节：魏纯镭（浙江大学）；第六章：姜尚熊（合肥工业大学）；第七章：刘文春（江西南昌大学）；第八章：谢坚（南京大学）、郭毅（山东中医学院）；第九章：许方启（山东滨州医学院）；第十章：李寿春（山东潍坊医学院）。

全书插图由吕其玉、张桂兰描制。本书稿还请王怀玉（天津师范大学）、申爱莲（郑州大学）、李慧英（大连理工大学）承担了部分工作。

王志苏（东南大学）、顾圣益、姜尚熊、齐荣尊（山东潍坊医学院）、姚天白（浙江大学），刘文春对有关各章节进行了统稿；由孙麒麟对全书进行了统编、定稿。

本书编写过程中，得到了上海、江苏、山东、安徽、浙江、江西、福建等省市教委体卫处和上海交通大学、东南大学等单位的大力支持，在上海、南京两次召开编写会议时，会议承办单位和大连理工大学出版社的领导给予了极大的关心和支持，吉宝英、王从春、蔡晓波、沈璋华、刘冬华等同志做了大量工作，在此一并表示诚挚的谢意。

本书的结构体系尚属改革的尝试，编写时间也十分紧促，书中错误与不当之处在所难免，恳请同行专家和同学们批评指正。

编 者

1995年3月

目 录

序	
前 言	
绪 论	1

体 能 篇

第一章 身体基本活动能力	5
第一节 发展身体基本活动能力的意义	6
一、影响人体形态结构	6
二、改善生理机能水平	7
三、发展身体基本素质	7
四、增强环境适应能力	8
五、促进运动技能形成	8
六、提高现代生活质量	9
第二节 发展身体基本活动能力的方法	10
一、单向型练习法	10
二、双向型练习法	10
三、组合型练习法	11
第三节 发展身体基本活动能力的手段	11
一、发展奔跑、跳跃能力的手段	11
二、发展投掷能力的手段	18
三、发展悬垂与支撑能力的手段	20
四、发展攀爬能力的手段	22

五、发展负重、搬运能力的手段	26
六、发展涉水能力的手段	28
七、发展综合能力的手段	30
第二章 身体素质	34
第一节 力量素质	34
一、力量素质的分类	35
二、影响力量素质的因素	35
三、发展力量素质的方法与手段	36
四、发展力量素质的原则与处方	41
五、力量素质的测定与评价	43
第二节 耐力素质	46
一、耐力素质的分类	46
二、影响耐力素质的因素	48
三、发展耐力素质的方法与手段	49
四、发展耐力素质的原则与处方	51
五、耐力素质的测定与评价	55
第三节 速度素质	57
一、速度素质的分类	57
二、影响速度素质的因素	59
三、发展速度素质的方法与手段	61
四、发展速度素质的原则与处方	66
五、速度素质的测定与评价	67
第四节 灵敏素质	70
一、灵敏素质的分类	70
二、影响灵敏素质的因素	71
三、发展灵敏素质的方法与手段	72
四、发展灵敏素质的原则与处方	73
五、灵敏素质的测定与评价	74
第五节 柔韧素质	77
一、柔韧素质的分类	77
二、影响柔韧素质的因素	78

三、发展柔韧素质的方法与手段	78
四、发展柔韧素质的原则与处方	84
五、柔韧素质的测定与评价	86
第六节 身体素质的多维转移	89
一、身体素质转移概述	89
二、身体素质间的相互关系及其转移	90
三、身体素质转移的种类	91

技 能 篇

第三章 田径运动	93
第一节 短 跑	95
一、教学内容与技术要点	95
二、练习方法	100
三、练习提示	101
四、比赛规则简介	103
第二节 接力跑	103
一、教学内容与技术要点	104
二、练习方法	106
三、练习提示	107
四、比赛规则简介	107
第三节 中长跑	108
一、教学内容与技术要点	108
二、练习方法	110
三、练习提示	112
四、比赛规则简介	113
第四节 跨栏跑	113
一、教学内容与技术要点	113
二、练习方法	117
三、练习提示	119
四、比赛规则简介	120

第五节	跳 高	121
	一、背越式跳高的教学内容与技术要点	121
	二、练习方法	124
	三、练习提示	127
	四、比赛规则简介	129
第六节	跳 远	130
	一、教学内容与技术要点	130
	二、练习方法	134
	三、练习提示	135
	四、比赛规则简介	136
第七节	推铅球	136
	一、背向滑步推铅球的教学内容与技术要点	137
	二、练习方法	139
	三、练习提示	140
	四、比赛规则简介	142
第四章	球类运动	144
第一节	蓝 球	144
	一、基本技术与练习方法	144
	二、基本战术简介	152
	三、规则简介与比赛方法	155
第二节	排 球	157
	一、基本技术与练习方法	158
	二、基本战术简介	169
	三、规则简介与比赛方法	171
第三节	足 球	174
	一、基本技术与练习方法	174
	二、基本战术简介	182
	三、规则简介与比赛方法	184
第四节	乒乓球	188
	一、基本技术与练习方法	189
	二、击球质量的技术要素与基本环节	199

	三、规则简介与比赛方法	201
第五节	羽毛球	202
	一、基本技术与练习方法	203
	二、基本战术简介	212
	三、规则简介与比赛方法	213
第六节	网 球	214
	一、基本技术与练习方法	215
	二、基本战术简介	223
	三、规则简介与比赛方法	224
第七节	手 球	227
	一、基本技术与练习方法	228
	二、基本战术简介	237
	三、教学比赛的组织与规则简介	240
第五章	体操与舞蹈	243
第一节	基本体操	243
	一、形体操	243
	二、卡通操	248
	三、纱巾	252
	四、扇子	258
第二节	艺术体操	262
	一、徒手	262
	二、圈	270
	三、球	274
	四、带	278
第三节	器械体操与垫上运动	281
	一、单杠	281
	二、双杠	286
	三、跳箱	291
	四、垫上运动	296
第四节	健美操	300
	一、健身健美操	300

	二、竞技健美操	311
第五节	交谊舞	320
	一、基本舞步	320
	二、握抱姿势	321
	三、基本舞步组合	322
	四、基本舞步的运用	324
第六章	游泳运动	329
第一节	蛙 泳	330
	一、动作结构与技术要点	330
	二、练习方法	333
	三、练习提示	336
第二节	爬 泳	337
	一、动作结构与技术要点	337
	二、练习方法	340
	三、练习提示	343
第三节	游泳卫生与急救	344
	一、游泳卫生知识	344
	二、急救	344
第七章	健美运动	347
第一节	健美运动的特点与作用	347
	一、健美运动的特点	347
	二、健美运动的作用	348
第二节	健美锻炼的手段与方法	349
	一、发达各部肌肉的练习手段	349
	二、健美锻炼的方法	362
第三节	健美锻炼计划	363
	一、男子健美锻炼的原则与计划安排	363
	二、女子健美锻炼的原则与计划安排	367
第四节	健美的标准	368
	一、男子健美标准	368
	二、女子健美标准	368

三、姿态健美标准	368
----------------	-----

民族传统体育篇

第八章 武 术	370
第一节 初级长拳	372
一、基本手型、手法与步型	372
二、初级长拳第三路图示	375
第二节 太极拳	391
一、太极拳的健身机理	392
二、二十四式太极拳图示	393
三、学练太极拳应注意事项	408
第三节 初级剑	408
一、初级剑术的基本特点	408
二、初级剑术图示	409
第四节 武术锻炼注意事项	423
第九章 气 功	425
第一节 学练气功的三要素	425
第二节 舒心平血功	426
第三节 练功注意事项	436
第十章 保健按摩	438
第一节 保健按摩的基本手法	438
第二节 保健按摩常用的经络与腧穴	441
一、经络	441
二、腧穴	442
第三节 自我分部穴位保健按摩	446
一、头面部保健按摩	446
二、胸腹部保健按摩	447
三、腰背部保健按摩	448
四、四肢部保健按摩	449

第四节	运动按摩·····	449
	一、运动前按摩·····	450
	二、恢复按摩·····	450
	三、运动损伤按摩·····	451
第五节	保健按摩注意事项·····	451