

21世纪高校精品课程建设规划教材

GAOXIAOTIYUZHIDAOJIAOCHENG

高校体育指导教程

主 审 / 王志斌

主 编 / 陈 荣 曹社华 罗小平

副主编 / 宋 涛 张建伟 胡 昕



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

非
外
借

68
83

GAOXIAOTIYUZHIDAOJIAOCHENG

高校体育指导教程

主 审: 王志斌

主 编: 陈 荣 曹社华 罗小平

副主编: 宋 涛 张建伟 胡 昕

编 委: 王志斌 王 剑 王 格 文 芳

全仕胜 刘志英 孙 焱 阳国诚

严红玲 苏 华 巫文辉 李梁华

杨闯健 杨丽萍 肖 琪 吴正林

宋 涛 张 丹 张建伟 陈 荣

林 敏 尚华萍 罗小平 罗赤平

姜 彬 徐 浩 黄 艳 曹永臻

曹社华 葛仁锴



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目(CIP)数据

高校体育指导教程 / 陈荣, 曹社华, 罗小平主编.
—南昌: 江西人民出版社, 2016.8
ISBN 978-7-210-08754-0

I. ①高… II. ①陈… ②曹… ③罗… III. ①体育—
高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 197582 号

高校体育指导教程

主 编: 陈 荣 曹社华 罗小平

责任编辑: 徐明德 陈 茜

出 版: 江西人民出版社

发 行: 各地新华书店

地 址: 江西省南昌市三经路 47 号附 1 号

邮 编: 330006

发行部电话: 0791-86898801

编辑部电话: 0791-86898965

网 址: www.jxp-ph.com

E-mail: gjzx999@126.com

2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张: 28.25

字 数: 450 千字

ISBN 978-7-210-08754-0

赣版权登字—01—2016—527

版权所有 侵权必究

定 价: 39.00 元

承 印 厂: 南昌三联印务有限公司

赣人版图书凡属印刷、装订错误, 请随时向承印厂调换

前言

大学体育是学生接受学校体育的最后阶段,也是个人行为习惯养成的关键阶段,如何实现让大学生热爱并最终达到终身体育锻炼的目的,是每位体育教育工作者应该深入研究的课题。《高校体育指导教程》依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的基本要求,结合高校体育工作实际和地方特色,总结和研讨体育教学改革的经验,借鉴国内外体育教育新思想,是编写组广泛吸收众多前辈的经验编写而成的。该教程既可作为普通高校的体育教材,又可以为大学生进行科学健身提供指导。

高校体育对培养现代社会的有用人才具有不可替代的作用,为此《高校体育指导教程》秉承“以人为本”“健康第一”及“终身体育”的现代教育新理念。全书包含五部分内容,第一部分重点阐述了体育的概念与功能,高校体育的地位、目的、任务及实施教育的途径以及高校体育的发展趋势;第二部分对高校体育锻炼的基本常识(体育锻炼与健康、体育锻炼与卫生保健、体育锻炼与社会适应)做了详细介绍;第三部分对地方高校开设的体育课程中相应的体育项目(基本技术、战术和练习方法)进行指导;第四部分对高校日常体育锻炼的指导(走、跑、跳、投的锻炼指导,养生的锻炼指导,体型体态的锻炼指导,运动处方的制定与体重的控制,户外运动的指导)提出了要求;第五部分提出要加强高校课外体育指导(包含《国家学生体质健康标准》的测试和训练的指导)。《高校体育指导教程》既有理论方面的深入阐述,又有切合大学生身心发展的体育运动项目的锻炼和学习方法的指导,有利于引导高校大学生在大学时期形成良好的日常体育锻炼习惯。

本教程由教育部全国普通高等院校体育教学指导委员会委员、华东交通大学体育学院院长王志斌教授担任主审,陈荣教授、曹社华副教授、罗小平副教授担任主编,编写组成员都是高校体育专家和一线体育教师。全书五个部分的编写分工为:第一部分绪论(王志斌、曹社华),第二部分高校体育锻炼的基本常识(陈荣、杨闯建、孙焱、葛仁锴),第三部分高校体育运动技术技能指导(杨丽萍、姜彬、张建伟、王剑、王格、刘志英、宋涛、林敏、吴正林、罗赤平、苏华、黄艳),第四部分高校日常体育锻炼指导(阳国诚、李梁华、巫文辉、曹永臻、文芳、尚华萍),第五部分高校课外体育指导(王志斌、罗小平、徐浩)。全书由曹社华

副教授统稿,编写过程中编写组进行了多次讨论和修改,同时也得到了其他专家、同仁和朋友的关心与支持;在编写过程中,编写组参考了众多的专业书籍,在此一并致以衷心的感谢。

由于参编人员水平所限,不妥之处在所难免,恳请同行批评指正。

编 者

2016年6月

目 录

前 言	1
-----	---

第一部分 绪 论	1
----------	---

第一章 高等学校体育	3
第一节 体育的概念与功能	3
第二节 高校体育的地位、目的、任务及实施教育的途径	5
第三节 高校体育的发展趋势	10

第二部分 高校体育锻炼的基本常识	13
------------------	----

第二章 体育锻炼与健康	15
第一节 体育锻炼与身体健康	15
第二节 体育锻炼的原则与科学方法	19
第三节 体育锻炼与心理健康	25
第三章 体育锻炼与卫生保健	29
第一节 体育锻炼与运动卫生	29
第二节 体育锻炼中常见的生理反应及处理	31
第三节 体育锻炼损伤的预防及处理	34
第四章 体育锻炼与社会适应	38

第一节 体育锻炼与人际交往	40
第二节 体育锻炼与竞争意识	43
第三节 体育锻炼与合作精神	45
第三部分 高校体育运动技术技能指导	49
第五章 篮球运动	51
第一节 篮球运动基本技术和战术	51
第二节 篮球运动练习方法指导	70
第六章 排球运动	81
第一节 排球运动基本技术和战术	81
第二节 排球运动练习方法指导	95
第七章 足球运动	105
第一节 足球运动基本技术和战术	105
第二节 足球运动练习方法指导	119
第八章 乒乓球运动	131
第一节 乒乓球运动基本技术和战术	131
第二节 乒乓球运动练习方法指导	139
第九章 羽毛球运动	149
第一节 羽毛球运动基本技术和战术	149
第二节 羽毛球运动练习方法指导	159
第十章 网球运动	172
第一节 网球运动基本技术和战术	172
第二节 网球运动练习方法指导	187
第十一章 武术运动	196
第一节 武术运动基本技术练习方法指导	196
第二节 武术运动实战攻略	200



第十二章 跆拳道运动	227
第一节 跆拳道运动基本技术	227
第二节 跆拳道运动练习方法指导	236
第十三章 散打运动	249
第一节 散打运动基本技术	249
第二节 散打运动练习方法指导	258
第十四章 游泳运动	266
第一节 游泳运动基本技术	266
第二节 游泳运动练习方法指导	274
第十五章 轮滑运动	284
第一节 轮滑运动概述	284
第二节 轮滑运动基本技术练习方法指导	286
第十六章 台球运动	292
第一节 台球运动基本技术	292
第二节 台球运动练习方法指导	310

第四部分 高校日常体育锻炼指导

341

第十七章 走、跑、跳、投的锻炼指导	343
第一节 日常走、跑、跳、投的方法介绍	343
第二节 日常走、跑、跳、投的锻炼指导	349
第十八章 养生的锻炼指导	356
第一节 日常养生的方法介绍	356
第二节 日常养生的锻炼指导	360
第十九章 体型体态的锻炼指导	364
第一节 日常体型体态训练概述	364
第二节 日常体型体态锻炼指导	367

第二十章 运动处方的制定与体重的控制	374
第一节 日常运动处方的制定	374
第二节 日常体重的控制	379
第二十一章 户外运动的指导	390
第一节 日常攀岩的方法介绍与锻炼指导	390
第二节 日常定向越野的方法介绍与锻炼指导	398
第三节 日常露营的方法介绍与锻炼指导	404

第五部分 高校课外体育指导

第二十二章 高校课外体育	415
第一节 高校课外体育活动的组织形式	415
第二节 高校课外体育活动的特点	417
第三节 高校体育社团	418
第四节 高校大型体育活动的策划	423
第五节 高校课外体育活动的实施与管理	429
第二十三章 高校《国家学生体质健康标准》测试	433
第一节 高校《国家学生体质健康标准》的内容与评价方法 ...	433
第二节 高校《国家学生体质健康标准》测试的操作方法指导	439

参考文献

第一部分 绪 论



体育是伴随着人类社会的产生和发展而出现的一种文化现象,在人类历史的长河中体育扮演着非常重要的角色,体育与教育、政治、经济等社会文明的发展密不可分。了解体育的概念与功能,高等学校体育的地位、目的和任务及实施教育的途径,高等学校体育的发展趋势等方面的知识,对于提高大学生的体育认识至关重要。

第一节 体育的概念与功能

人们所使用的体育相关概念及它们之间的关系等一系列问题,是引导我们认识体育、了解体育教育的构成、传承体育文化的重要基础。

一、体育的概念

体育作为一种社会现象,是随着人类社会发展中和生活的需要,逐步发展和演进的。在人类社会的发展中,体育的发展经历了一个由萌芽到发展的不断完善和提高的过程。

体育是人类生存发展的产物。体育作为教育的组成部分,肩负着向后代传授劳动技能和增强体能以及促进身体健康发展的功能。现代汉语词典将“体育”解释为:一是以“发展体力,增强体质”为主要任务的教育,通过参加各项运动来实现,如体育课。二是指体育运动。体育运动又解释为锻炼身体增强体质的各种活动,包括田径、体操、球类、游泳、武术、登山、射击、滑冰、滑雪、举重、摔跤、击剑、自行车等各种项目。

从历史上看,19世纪60年代由欧洲传入的“体育”(Physical Education)一词,其含义是指同维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育活动。体育运动又是人类文化现象之一,包含着和平、健康与人性涵养等多元的属性。随着人类社会的不断进步和体育实践的日益丰富,出现了体育教育、竞技运动和身体锻炼三个既有区别又互为联系的内容,并逐渐形成与教育、文化相并列的新体系。原指体育教育的“体育”概念已不能涵盖具有相对独立体系的“竞技运动”和“身体锻炼”。

当今,从社会学的角度看,广义的体育概念是:体育是以发展身体、增强体质、促进健康为基本特征的教育过程和社会文化活动,它是一种特殊的社会现象,包含体育教育、竞技体育、社会体育和终身体育四个方面内容。

二、体育的内容

从体育(广义)的内涵来看,体育(Physical Education & Sport)亦称“广义体育”或“体育运动”,是指以身体练习为基本手段,以增强体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活和精神文明的发展为目的的一种有意识、有组织的社会活动。体育具有其自然属性和社会属性,体育的本质就是这两种属性的产物。

从体育(广义)的外延来看,现代体育的范围由三部分组成:体育教育(Physical Education),亦称学校体育;竞技体育(Sport);身体锻炼(Physical Recreation)。

体育教育:它是现代学校教育的重要组成部分,是全面发展人的身体,增强体质,传授体育基本知识、技术和技能,提高运动技术水平,培养良好道德品质和坚强意志品质的一种有计划、有目的、有组织的教育过程。学校体育作为体育和教育的交叉点和结合部,是整个国家教育事业发展的战略重点。它与德育、智育、美育密切配合,培养全面发展的人,为人们终身进行体育锻炼创造良好的条件和培养兴趣。

竞技体育:亦称竞技运动,它是在体育实践中派生出来的。竞技运动 Sport 原出于拉丁语 Cisport,指“离开工作”进行游戏和娱乐活动,是为了最大限度地发挥个人和集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力,以取得优异成绩为目的而进行的科学系统的训练和各种竞赛活动。这种竞赛活动按一定的规则进行,争夺激烈、对抗性强、有较高的观赏性。它追求“更高、更快、更强”目标的同时,又提倡“公平竞争”和“参与比取胜更重要”等原则。竞技运动在活跃人们社会文化生活、促进各类体育运动发展中起着非常重要的作用。

身体锻炼:指以健身、娱乐、休闲、医疗和康复为目的,所开展的内容丰富、形式多样、因人而异的一种群众性的健身活动。这种活动具有广泛的群众性,活动内容灵活多样,有集体的,也有个人的。它的对象主要是一般民众,其中包括男女老幼及伤病残者,活动领域遍及整个社会乃至家庭,所以堪称活动内容最广、表现形式多样、适应性较强、参加人数最多的一项群众性体育活动。

三、体育的功能

体育这一社会文化现象之所以能存在和发展,是与它本身具有的功能和作用分不开的,正因为体育是一种复杂的动态现象,体育的功能逐步为人们发掘和利用。随着社会的发展和进步,对体育功能的认识也将有所发展,人们不仅认识到体育在增强人的体质方面所具有的医学和生物学作用,而且逐步认识到体育对人的精神、教育和文化等方面亦具有特殊的价值与功能。

体育的功能主要有五种,即健身功能、教育功能、娱乐功能、经济功能、社交功能。

四、体育教育、竞技体育、社会体育之间的联系与区别

体育教育、竞技体育、社会体育三部分之间既互相独立又相互联系。每部分有其独特

的结构、功能、运行机制、运行规律和管理体制,但也存在相互影响制约的内在联系。

1. 竞技体育、体育教育促进社会体育的发展

竞技体育一方面通过吸纳社会体育中涌现出的竞技运动人才,从而推动社会体育的发展,同时以它特有的魅力对社会体育起激励、促进和示范作用,帮助人们实现由体育观赏者向体育参与者转换。现实中许多体育锻炼者都是竞技体育观赏者,都有过由观赏者向参与者转化的过程。

体育教育为社会体育提供坚实基础,其影响作用更直接、明显。体育教育质量好坏直接影响体育人口的数量与质量。良好的体育教育,使学生在在校期间建立了正确的体育观念,形成了终身体育意识、兴趣、习惯与能力,进入社会,就能主动积极融入社会体育,成为稳定的体育人口,有利于社会体育的发展。

2. 社会体育对竞技体育与体育教育起积极影响

(1)社会体育对竞技体育的作用。良好的社会体育氛围可以给竞技体育的发展创造良好的社会文化环境,提供为数众多的爱好者和支持者。训练场、球场、赛场,体育观众的观赏、热烈的掌声和助威呐喊都给运动员强烈的感染与震撼,激励鞭策他们刻苦训练,顽强拼搏,勇攀竞技体育高峰,促进竞技体育向“更高、更快、更强”的方向发展。社会体育又是挖掘优秀竞技体育人才的源泉。社会体育开展得好,能够更快、更多地发现体育天才,避免人才浪费。

(2)社会体育对体育教育的影响。社会体育包括社区体育、家庭体育,丰富多彩的社区体育活动,良好的家庭体育氛围,对青少年体育意识、兴趣、爱好的培养产生潜移默化的影响。社会体育发展得好,为孩子们提供体育活动的时间、空间与条件,从而促进体育教育发展。因此,社会体育是体育教育发展依赖的必要环境。

社会体育不仅为体育教育发展提供环境条件,同时,也为体育教育改革提供指导。传统体育教育是一种封闭式体育教育,只注重技术传授与体质增强,未能与社会体育沟通、联系、接轨,以致形成了学生毕业后体育终结的现象。而社会体育发展的要求是人人参与体育,并提倡终身参与,形成一种新的体育生活方式。因此,社会体育的发展必然对体育教育提出更高要求。社会体育的发展既为体育教育发展提供了良好的外部环境与发展契机,也对体育教育寄予厚望,体育教育要实现与社会体育接轨,必须加大改革力度。

第二节 高校体育的地位、目的、任务及实施教育的途径

加强体育教育是高校体育的重要任务,体育教育的特点决定了高校体育的重要地位,通过体育课、课余运动训练、体育竞赛、课外体育锻炼等体育活动,融体育于教育之中,强化学生素质的培养,是高校体育改革的重要方向。

一、高等学校体育的地位

社会学家对体育进行研究时,指出体育是社会的缩影、社会的焦点、社会的折射,体育渗透进了社会的各个层次,体育发展水平是社会进步与人类文明程度的一个重要标志。高等学校体育作为体育的重要组成部分,在培养全面高素质的人才中所起的作用是其教育形式所无法替代的。随着现代社会的高速发展,高校体育的社会地位也在不断地提高。

- (1)在国家教育制度之中,体育课为必修课,并要求学生每天参加体育活动。
- (2)通过体育的教育功能提高国民素质,体现了其在促进国家经济建设中的地位。
- (3)高等院校体育在提高国民精神文明素质中的地位不可取代。

二、高等学校体育的目的

高等学校体育课为必修课,学生必须完成规定的课时和内容。通过学生的自身参与和学习,全面提高学生身体素质和运动能力,促进学生身体的生长发育,改善、改造学生内脏器官的构造和机能状况。通过学习,将学生逐步培养成能够自觉坚持锻炼、能进行自我监督与评价、身体强健的合格人才。我国体育的目的:发展体育事业,增强人民体质,促进人的全面发展,丰富社会文化生活,为社会主义服务。高等学校体育的目的:大力开展学校体育,努力促进学生身心的全面发展,增强学生体质,树立终身体育的思想,培养社会主义合格的接班人。具体包括学生的身体培养目的和心理个性塑造目的。

由于体育对人的心理和个性有极大的影响,高校体育通过给大学生传授体育知识,使学生在体育活动中能正确自觉地遵守体育的规律和规则,这就可以培养学生以正确、积极的态度融入社会。通过学校的各项体育活动缓解学生学习上的压力,享受体育所带来的美与欢乐,培养学生在逆境中坚持不懈的品格,促进学生社交能力的发展。高校体育锻炼可以提高学生的思想境界,促进学生心理个性的健康形成。

三、高等学校体育的任务

高等学校体育的任务是围绕高校体育的目的展开的,它主要包括以下几个方面:

1. 全面开展学校体育的各项活动

体育活动是大学生从事体育锻炼的载体。开展体育活动不仅是国家教育制度所规定的,也是全面培养人才所必需的。一个学校体育活动开展的好坏,反映了这个学校的精神文明状态。参与体育活动使大学生乐在其中。大学生是学校的主体,发动学生进行各种体育活动,才能使学校工作开展得有声有色,使学校显得朝气蓬勃、奋发向上。

2. 增强学生体质,全面发展学生身体素质

体育运动最基本的功能是健身。大学期间是大学生从青少年向成年人转化的一个重



要阶段,高校体育是完善人体发育的重要手段。学校体育以它特有的组织形式促进学生的身体健康,提高其对外界环境的适应能力,增强对疾病的抵抗能力。体育活动可以开发学生的智力潜能,使学生在身体和智力上得到全面发展。

3. 传授体育知识、技术、技能,树立终身体育的思想

体育知识是人类知识宝库的一个部门,大学生正处于求知欲最为旺盛的时期,系统地学习体育知识、技术、技能和科学的锻炼方法,能够提高学生的体育文化素养,培养良好的锻炼习惯。学生通过大学期间的学习,掌握科学的体育知识,可以正确指导其今后的体育活动,树立终身体育的思想。

4. 对学生进行思想品德的教育

体育作为文化教育的组成部分,对学生有着多方面的教育作用。由于体育运动的对抗性,运动中情况的不断变化,获胜后的荣誉感,失败后的奋发努力,这些都是对学生进行思想品德教育的最好时机。通过参与、参观体育活动使学生在思想上更加成熟,培养学生在逆境中艰苦努力、永不言败的思想作风,培养学生在胜利后戒骄戒躁、谦虚谨慎、尊重对手的优良作风。通过体育活动中的团结协作,使学生树立集体主义精神。通过班级、系级、校级的比赛,培养学生爱班、爱系、爱校并最终达到热爱社会主义祖国、热爱人民的思想境界。

5. 发展学生竞技体育能力,提高学校运动水平

高校运动队在我国体育制度中和省市运动队、俱乐部运动队共同列为竞技体育的最高层次。高等学校可以利用学校的良好教育氛围、物质条件和科学技术为国家培养优秀的体育人才。学校运动技术水平的提高可以激励学生更积极地参与体育活动,推动学校体育活动的开展。学校运动队的表现展现了一个学校的综合实力和学校的精神风貌,可以说学校竞技体育的开展,是向外界展示学校的窗口,是与外界联系的纽带。

四、高校体育教育的途径

高校体育教育一般通过四个基本途径,即体育课、课外体育活动、课余运动训练竞赛等。

(一) 体育课

体育课程作为高校体育教育最主要的组织形式,是高等学校教学计划所规定的必修课程之一。通过体育教学使学生掌握体育知识、技术技能、增强体质、磨炼意志,养成良好品德。由于体育课程是按照教育计划和体育教学大纲而组织的专门的教育过程,因而是实现高校体育目标的基本途径。

由国务院批准颁发的《学校体育工作条例》中明确规定:“普通高等学校的一、二年级必须开设体育课。普通高等学校对三年级以上学生开设体育选修课。”为了进一步加强体育课在学校的地位,《中华人民共和国体育法》又把“学校必须开设体育课,并将体育课列

为考核学生学业成绩的科目”作为法规条文,要求教育行政部门和学校必须认真执行。

体育课程分理论与实践两部分。理论课依据体育理论教材由教师在室内课堂进行讲授,内容主要包括体育科学知识及体育实践方法。按《国家学生体质健康标准》提出的要求,为了加强大学生对体育知识与文化内涵的理解,高校体育已适当增加理论课的学时,并作为体育课程考核内容的一部分。实践课则以身体练习为基本锻炼手段,通过提供体育锻炼所需的运动场地与设施,构成了以教师为主导、学生为主体的专门教学过程。由于教育对象在教学过程中要接受一定的运动负荷,因而体力与智力的相互联系与作用,使实践课教学在遵循一般教学普遍法则的基础上,还必须遵循动作技能形成的规律、人体机能活动的规律和人体能力变化的规律。当前,为了适应现代教育的发展趋势,根据“终身教育所强调的关于个人接受教育的方式不应与自身相冲突”的观点,重视培养学生体育锻炼的兴趣、习惯与能力,并以个性发展的统一性、全面性和连续性原则,把高校体育课程分为以下几种主要形式:

1. 普通体育课

普通体育课是专为普通高等学校一、二年级学生所开设的必修体育课。教学内容具有基础性,教学要求具有普遍性,完成体育教学大纲中的基本任务。凡身体健康无残疾的学生都必须按规定要求,通过考核标准。普通体育课有严格的学时规定及学籍管理的约束,但为了提高培养跨世纪人才的质量,主动适应社会主义市场经济体制的需要,目前围绕教学大纲、教材体系、教学俱乐部等重大问题,部分高校已在必修体育课的基础上,结合学生的兴趣分专项开设体育必修选项课,实行完全学分制的教学管理,采用弹性学制,分层次教学。

2. 体育选修课

体育选修课根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中的规定,普通高等学校对学生开设体育选修课。选修课是在完成普通体育课要求的基础上,根据个人的兴趣与爱好,让学生选择某一运动项目进行专门训练,不断提高专项技术水平和能力。在高校更好地推行“全民健身计划”,寻找终身体育、成功体育、娱乐体育与全民健身的结合点,并把体育意识、体育能力的培养以及养成体育锻炼习惯作为追求目标,已成为体育选修课重点需要解决的问题。

3. 体育保健课

体育保健课专为患有慢性疾病或有残疾的学生开设。其目的在于增进体力,帮助恢复健康,调节生理功能和矫正某些身体缺陷。根据《国家学生体质健康标准》中的有关规定,参加保健课的学生须经医院证明,体育教研室(部)同意。教学内容选择应注意保健性,具体要求可适当放宽。但最近几年,由于社会变革使人们的生活节奏加快和思想观念更新引起的心态变化等,健康教育(特别是青少年心理健康教育)的任务日益引起重视。为了适应这种需要,如何使体育保健课与健康教育接轨,并协同解决心理健康、卫生