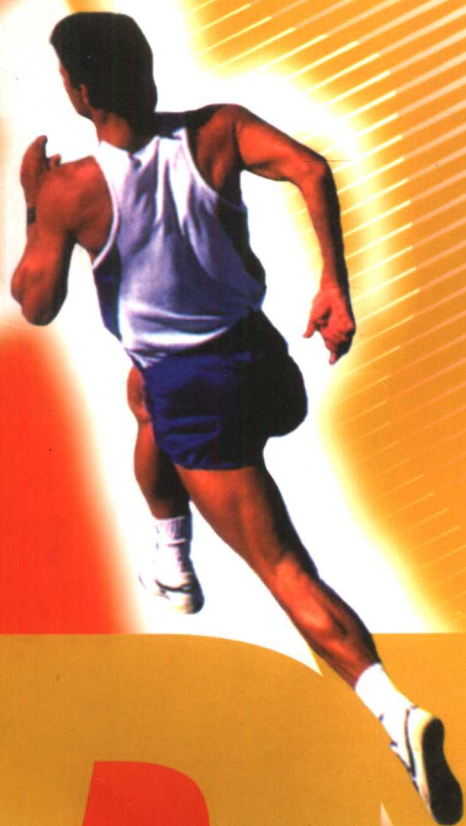


职业大学

体育教程

秦颖 主编

河南人民出版社



编 委 会

主 任 王梅珍

副主任 秦 颖 丁建安 姜生成 刘永福

委 员 于爱华 刘红叶 吉灿忠 黄武军

主 编 秦 颖 姜生成 刘永福

副主编 丁建安 张琳姣 于爱华 刘红叶

马望华 程 红

图书在版编目(CIP)数据

职业大学体育教程/秦颖主编. -- 郑州:河南人民出版社,2006.8

ISBN 7-215-05988-X

I. 职… II. 秦… III. 体育-职业大学-教材
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 100912 号

河南人民出版社出版发行

(地址:郑州市经五路 66 号 邮政编码:450002 电话:65723341)

新华书店经销 河南省诚和印制有限公司印刷

开本 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张 20.25

字数 480 千字

2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

定价:29.00 元

前 言

近些年,大学体育教学改革成绩斐然,其中浸透着体育同行大量的心血和汗水。体育理论工作者和体育教师的科研成果、实践经验,给我们的教学以大量的启迪,从中受益匪浅。做为职业大学的体育教师,我们在强烈的事业心和紧迫的责任感驱使下,鼓足勇气,纳众人之长,汲百家之精,鲜明个性,突出特点,联合编写了这本《职业大学体育教程》。

本教材的特点:

1. 目标明确。紧紧围绕国家既定的教育方针和“学校教育要树立健康第一的指导思想”,突出职业大学的育人本质和特点,使学生明确自己接受职业大学体育教育的任务、内容、方法和途径。

2. 内容丰富。本教材分上编和下编。上编突出职业大学体育的内容,需要了解或掌握的运动项目、相关知识和技巧,注重提升学生的运动技能。下编突出职业大学体育教育的本质和特点,介绍正确的健康观和科学健身方法及欣赏体育文化等。通篇贯穿体育科学文化知识的传播。

3. 科学性强。教材结合最新科研成果和成功教学实践,全面系统地传授体育文化知识和技能,介绍强身健体的理论和方法。

4. 实用性强。本教材结合职业大学教学要求,根据职业教育特性,突出技能培养训练,上编运动项目中增加图解,通篇章节前有提示,后有提问,方便教授,便于自学。同时,教材内容广泛,兼容并蓄,可成为学生“终身体育”的良师益友。

参与本书编写人员的分工如下:

秦 颖	上编	第一章、第二章
刘永福	上编	第十章、第十一章
丁建安	上编	第三章、第四章
姜生成	上编	第五章、下编 第五章第1节、第六章
张琳姣	上编	第七章、第八章
马望华	上编	第九章、第十五章第1、2、3节
于爱华	上编	第十二章、第十三章
程 红	上编	第十四章、第十五章第4、5、6节
吉灿忠	下编	第一章、第二章
刘红叶	上编	第六章、下编 第四章第1、2节
李传举	下编	第三章、第四章3、4、5节
黄武军	上编	第七章第2、3、4节、下编 第五章2、3节

本教材编写中,我们借鉴吸收业内同行的先进理念和最新科研成果,在此,我们真诚致谢。

我们希望本教材使用中,得到广大师生和专家的批评指正,以利于修订完善。

编 者
2006 年 5 月

目 录

上 编

第一章 大学体育

1.1 体育	1
1.1.1 体育的分类	1
1.1.2 体育的功能	3
1.2 职业大学体育教育	7
1.2.1 职业大学体育教育的本质	7
1.2.2 职业大学体育教育的任务	10
1.2.3 职业大学体育学习的途径	14

第二章 田径

2.1 田径概述	16
2.1.1 田径运动的起源	16
2.1.2 田径运动的特点	16
2.1.3 田径运动的价值	17
2.1.4 田径运动的发展趋势	17
2.2 田径项目简介	18
2.2.1 田径项目分类	18
2.2.2 田径运动的技术方法	19
2.3 主要规则简介	27
2.3.1 径赛主要规则	27
2.3.2 田赛主要规则	28

第三章 足球

3.1 足球运动概述	30
3.2 足球运动技术方法	30

3.2.1 踢球技术	31
3.2.2 接控球技术	32
3.2.3 运球技术	34
3.2.4 其他技术的动作要领及特点	35
3.3 足球战术	36
3.3.1 进攻战术	36
3.3.2 防守战术	36
3.4 足球竞赛规则	37
3.4.1 比赛场地	37
3.4.2 比赛用球	38
3.4.3 队员人数与队员装备	38
3.4.4 比赛时间,比赛开始,比赛进行及死球,计胜方法	38
3.4.5 越位	38

第四章 篮球

4.1 篮球运动概述	40
4.1.1 篮球运动的起源	40
4.1.2 篮球运动发展的特点	40
4.2 篮球技术	40
4.2.1 篮球技术动作分类	40
4.2.2 技术动作方法	41
4.3 篮球战术	46
4.3.1 战术的基本配合	46
4.3.2 快攻	47
4.3.3 半场盯人防守	47
4.3.4 全场紧逼人盯人防守	48
4.3.5 区域联防与进攻区域联防	48
4.4 篮球竞赛规则简介	49
4.4.1 场地	49
4.4.2 篮球比赛	49
4.4.3 跳球和交替拥有	49
4.4.4 比赛因弃权告负	49
4.4.5 违例及其罚则	49
4.4.6 犯规及其罚则	49
4.4.7 暂停	50
4.4.8 换人	50

第五章 排球

5.1 排球运动概述	51
------------------	----

5.1.1 排球运动的起源和传播	51
5.1.2 排球运动的特点	51
5.1.3 排球运动的方法	52
5.1.4 排球运动健身特点及发展趋势	52
5.2 排球技术和战术	53
5.2.1 排球技术	53
5.2.2 排球战术	61
5.3 主要规则介绍	63
5.3.1 排球器材与设备	63
5.3.2 主要规则	63

第六章 乒乓球

6.1 乒乓球运动概述	66
6.1.1 乒乓球运动的起源	66
6.1.2 乒乓球运动的特点	66
6.1.3 我国乒乓球运动发展概况	66
6.1.4 世界乒乓球运动发展方向	67
6.2 乒乓球运动技术方法	67
6.2.1 乒乓球基本技术分类	67
6.2.2 乒乓球的基本技术	67
6.3 乒乓球运动战术方法	74
6.3.1 乒乓球运动战术的概念	74
6.3.2 乒乓球运动战术运用的基本原则	75
6.3.3 乒乓球运动的基本战术	75
6.4 乒乓球运动主要规则介绍	75
6.4.1 比赛用球	75
6.4.2 比赛场地	76
6.4.3 合法发球	76
6.4.4 合法还击	76
6.4.5 重发球	76
6.4.6 一局比赛	76
6.4.7 一场比赛	76
6.4.8 选择发球、接发球和方位	76
6.4.9 发球、接发球次序及方位	77

第七章 羽毛球

7.1 羽毛球运动概述	78
7.2 羽毛球的基本技术	78
7.2.1 握拍方法	78

7.2.2 发球	79
7.2.3 接发球	80
7.2.4 击球法	81
7.3 基本战术	82
7.3.1 单打战术	82
7.3.2 双打战术	84
7.4 羽毛球规则介绍	85
7.4.1 球场和器材	85
7.4.2 竞赛规则	85

第八章 网球

8.1 网球运动概述	88
8.2 网球基本技术	88
8.2.1 基本握拍法	88
8.2.2 发球	89
8.2.3 接发球	91
8.2.4 抽击球技术	91
8.2.5 高压球技术	93
8.3 网球的单打战术	93
8.4 网球比赛规则	95
8.4.1 场地	95
8.4.2 计分方法	95
8.4.3 通则	96
8.4.4 双打	98

第九章 游泳

9.1 游泳运动概述	99
9.1.1 游泳运动的产生与发展	99
9.1.2 游泳运动的种类	99
9.2 游泳运动技术方法	100
9.2.1 游泳技术动作方法	100
9.2.2 游泳运动的练习方法	105
9.3 游泳卫生与安全救护	106
9.3.1 游泳卫生保健作用	106
9.3.2 游泳安全救护技术	107
9.4 游泳规则简介	108

第十章 武术

10.1 武术概述	110
-----------------	-----

10.1.1	武术的起源和发展	110
10.1.2	武术的特点和作用	111
10.1.3	武术的内容与分类	112
10.1.4	武术的基本功	113
10.2	武术运动项目简介	114
10.2.1	太极拳	114
10.2.2	少林拳	119
10.2.3	散手	120
10.3	裁判	123
10.3.1	武术比赛中的裁判员	123
10.3.2	武术比赛的评分标准	123
10.3.3	散打比赛	124
10.3.4	散打比赛的主要规则	125

第十一章 跆拳道

11.1	跆拳道概述	126
11.1.1	什么是跆拳道	126
11.1.2	跆拳道的发展	126
11.2	跆拳道技术	126
11.3	跆拳道战术	129
11.3.1	战术行为	129
11.3.2	攻击行为	129
11.3.3	战术思考	129
11.4	跆拳道竞赛规则	129
11.4.1	体重级别	129
11.4.2	比赛时间	130
11.4.3	允许的技术和攻击的部位	130

第十二章 健美操

12.1	健美操概述	132
12.1.1	健美操发展简况	132
12.1.2	健美操的特点	132
12.1.3	健美操的创编原则	133
12.1.4	编排现代健美操的方法	133
12.1.5	编排现代健美操的步骤	133
12.2	有氧健美操的基本动作	134
12.2.1	低冲量有氧操基本动作	134
12.2.2	高冲量有氧操基本动作	135
12.2.3	手臂动作	136

12.2.4 常用的几种手形	136
12.3 有氧健美操的组合动作	136
12.3.1 低冲量步组合	136
12.3.2 高冲量步组合	137
12.4 健美操竞赛规则简介	139
12.4.1 竞赛项目	139
12.4.2 运动员着装与仪容	139
12.4.3 竞赛内容及时间	139
12.4.4 比赛音乐	139
12.4.5 运动员身体素质测定及指标	139
12.4.6 规定动作	140

第十三章 体育舞蹈

13.1 体育舞蹈概述	141
13.2 两种现代舞的步法	141
13.2.1 华尔兹	141
13.2.2 探戈	144
13.3 两种拉丁舞的步法	146
13.3.1 伦巴	146
13.3.2 恰恰恰	147
13.4 体育舞蹈竞赛的基本常识	149
13.4.1 国际评审六条标准	149
13.4.2 评委知识	149

第十四章 艺术体操

14.1 艺术体操概述	151
14.1.1 艺术体操的起源及发展	151
14.1.2 艺术体操的特点	151
14.1.3 艺术体操的内容	152
14.2 艺术体操项目简介	152
14.2.1 徒手练习	152
14.2.2 球	155
14.2.3 绳	156
14.3 主要规则介绍	157
14.3.1 艺术体操竞赛内容及类型	157
14.3.2 艺术体操裁判工作人员设置及评分方法	157

第十五章 体育健身项目

15.1 球类项目	158
-----------------	-----

15.1.1	手球	158
15.1.2	垒球、棒球	159
15.1.3	高尔夫球	161
15.1.4	地掷球	162
15.1.5	橄榄球	163
15.1.6	保龄球	164
15.1.7	台球	165
15.1.8	门球	167
15.1.9	壁球	168
15.2	搏击项目	170
15.2.1	摔跤	170
15.2.2	柔道	171
15.2.3	拳击	171
15.3	射击项目	172
15.3.1	射击运动简介	172
15.3.2	奥运会射击比赛竞赛方法介绍	172
15.4	赛艇项目	173
15.5	自行车运动	174
15.5.1	自行车运动简介	174
15.5.2	奥运会公路自行车比赛的竞赛办法	174
15.5.3	奥运会场地自行车比赛的竞赛办法	175
15.5.4	奥运会山地自行车比赛的竞赛办法	175
15.6	其他项目	175
15.6.1	现代五项	175
15.6.2	铁人三项	177
15.6.3	击剑	178
15.6.4	一级方程式赛车	179
15.6.5	轮滑(旱冰)	180
15.6.6	登山、攀岩运动	182
15.6.7	野外生存锻炼	183

下 编

第一章 健康概述

1.1	健康的基本概念	186
1.1.1	健康	186
1.1.2	亚健康	187
1.1.3	体适能	188

1.2	影响健康的因素	189
1.2.1	自身因素	189
1.2.2	遗传因素	190
1.2.3	社会因素	190
1.2.4	自然环境因素	191
1.2.5	心理因素	192
1.3	健康的测量与评价	192
1.3.1	身体形态指标的测量与评价	192
1.3.2	身体机能指标的测量与评价	196
1.3.3	身体素质指标的测量与评价	198
1.3.4	生理、生化指标的测量与评价	201
1.3.5	心理健康的标准	201
1.4	大学生体质健康标准测试与评价	202
1.4.1	为什么要进行体质健康标准测试	202
1.4.2	测试方法介绍与测试指标评价	203

第二章 体育锻炼与健康

2.1	体育锻炼对身心的影响	211
2.1.1	体育锻炼对生理的影响	211
2.1.2	体育锻炼对心理的影响	213
2.1.3	体育锻炼对不良行为和不良生活方式的影响	216
2.2	体育锻炼对社会适应能力的影响	218
2.2.1	现代社会对人的社会适应能力的要求	218
2.2.2	体育锻炼对社会适应能力的影响	219
2.3	体育锻炼对道德健康的影响	220
2.3.1	什么是道德健康	220
2.3.2	体育锻炼对道德健康的影响	221

第三章 体育锻炼的原则和方法

3.1	体育锻炼的基本原则	225
3.1.1	积极主动原则	225
3.1.2	从实际出发原则	225
3.1.3	持之以恒原则	226
3.1.4	循序渐进原则	226
3.1.5	全面锻炼原则	227
3.2	体育锻炼的方法	227
3.2.1	重复锻炼法	227
3.2.2	间歇锻炼法	228
3.2.3	连续锻炼法	228

3.2.4 循环锻炼法	229
3.2.5 变换锻炼法	229
3.2.6 负重锻炼法	229
3.3 发展身体素质的方法	230
3.3.1 力量素质	230
3.3.2 速度素质	231
3.3.3 耐力素质	231
3.3.4 灵敏性素质	232
3.3.5 柔韧性素质	232
3.4 发展心肺系统的有氧锻炼	234
3.4.1 健步行步	234
3.4.2 慢跑	234

第四章 体育锻炼与保健

4.1 体育卫生常识	236
4.1.1 合理安排锻炼时间	236
4.1.2 选择适宜的锻炼场所	237
4.1.3 锻炼前后的合理进食	237
4.1.4 锻炼后的保暖和洗浴	238
4.1.5 伤病时能否体育锻炼	239
4.1.6 女子月经期的体育锻炼	239
4.2 体育锻炼的监督	240
4.2.1 自我监督	240
4.2.2 医务监督	241
4.3 体育锻炼中常见的生理反应及处理	243
4.3.1 运动性腹痛	243
4.3.2 岔气	244
4.3.3 肌肉酸痛	244
4.3.4 肌肉痉挛	245
4.3.5 运动性贫血	246
4.3.6 运动性晕厥	247
4.3.7 运动中暑	248
4.4 体育锻炼损伤的预防和处理	249
4.4.1 常见的运动损伤及预防	249
4.4.2 常见运动损伤的处理	255
4.5 体育锻炼中疲劳的消除方法	257
4.5.1 睡眠	257
4.5.2 积极性休息	257
4.5.3 物理疗法	257

4.5.4 心理疗法·····	258
4.5.5 营养与药物·····	258
4.5.6 按摩·····	259

第五章 营养与健康

5.1 营养与能量消耗·····	261
5.1.1 人体需要的营养成分·····	261
5.1.2 正常人的营养标准·····	265
5.1.3 不同负荷的能量消耗·····	266
5.2 平衡膳食·····	268
5.2.1 什么是平衡膳食·····	268
5.2.2 食物的营养互补·····	270
5.2.3 成年人食物的比例·····	270
5.2.4 大学生的营养·····	272
5.3 肥胖症的预防和科学减肥·····	273
5.3.1 肥胖症的成因·····	273
5.3.2 肥胖症的种类·····	274
5.3.3 肥胖症的危害·····	275
5.3.4 肥胖的预防·····	276
5.3.5 科学减肥·····	276

第六章 体育竞赛

6.1 体育竞赛的组织与编排·····	279
6.1.1 体育竞赛的种类·····	279
6.1.2 体育竞赛的组织·····	280
6.1.3 体育竞赛的编排·····	281
6.2 国际、国内大型比赛简介·····	285
6.2.1 国际比赛·····	285
6.2.2 国际上有影响的职业赛事·····	297
6.2.3 国内大赛·····	300
6.3 体育竞赛欣赏·····	303
6.3.1 体育竞赛欣赏的内容·····	303
6.3.2 体育竞赛欣赏的层次·····	306

大学体育体质测试成绩登记表·····	307
--------------------	-----

主要参考书目·····	308
-------------	-----

第一章 大学体育

1.1 体 育

学习提示:

1. 从体育产生和分类中宏观地了解体育的概念和内涵。
2. 了解体育的功能,更好地认识体育,使体育为人类造福,为社会发展服务。

1.1.1 体育的分类

体育是人类在生存、劳动过程逐渐形成的一种意识。人类长期进化发展的过程,是与自然抗争的过程。人类的生存是靠劳动维持的,劳动又促进了人类智力和体质的进化发展。劳动使人的跑、跳、攀爬、投掷、游泳等自身能力和制造、使用劳动工具的能力不断增强,大大提高了人类的生存能力和生活质量。这种“功利”与能力的关系逐渐被人认知。人群中这种能力较强的人往往被奉为英雄,其行为被学习效法。这种意识即是体育意识的萌芽。

体育成为专用词汇,形成概念是 19 世纪末欧洲学者提出来的,其含义指与发展身体活动有关联的教育活动。100 多年来,体育概念的内涵和外延不断发生着变化。一般认为,体育包括两个方面: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。二是体育运动。

体育是一种文化,是人类进化、生存发展过程中形成的文化。
体育是一种活动,是人类生活劳动的自然行为逐渐演化而来的功利行为,进而成为娱乐活动,竞赛表演和观赏活动。

体育是一种学科,是人类研究体育文化、体育教育、运动医学、运动理论等方面的学问。

关于体育的分类,目前专家学者的意见尚不统一。我们认为大致可分为体育教育,竞技体育和大众体育三大类。

体育教育主要指学校体育教育。我们国家的教育方针是使受教育者德、智、体、美全面发展。体育成为完整教育内容的不可或缺的组成部分。《中华人民共和国体育法》规定:“教育行政部门和学校应当将体育作为学校教育的组成部分,培养德、智、体、美全面发展的人才。”“学校必须开设体育课,并将体育课列为高校学生学业成绩的科目。”

1999年,中共中央、国务院颁布的《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出:“学校教育要树立健康第一的指导思想。”党和国家把青少年学生的思想健康、身心健康放在第一位来确立学校教育的指导思想,体现了国家和民族的根本利益,也反映了社会主义教育事业的根本实质。

学校体育教育自小学、初中、高中、大学至研究生均开设体育课,是所有开设课程中时间延续最长的一门学科。体育课随着学生年龄段的不同,在内容和教学方法上也有所不同。大学体育较之小学和中学的不同在于:大学体育教育更系统化、理论化。让学生知其然亦知其所以然,为其自学和深入把握该学科打下基础。

竞技体育和大众体育是相对而言的。大众体育是竞技体育的基础,竞技体育是大众体育的高级形式。竞技体育以竞赛为目的,追求更高、更快、更强,挑战人类能力极限。一般认为竞技体育是高水平的、专业性强、多由职业选手参与的体育活动。竞技体育的竞赛方式以区域之间,国家之间,洲际间,多国之间的单项或多项运动比赛,反映某地域或某国家的竞技体育水平。竞技体育的最高组织是国际奥林匹克委员会。单项最高组织是国际单项运动协会,其对应的最高单项比赛是世界锦标赛或世界杯赛。

大众体育区别于竞技体育的标志是不以比赛为目的,追求的是休闲娱乐、养生健身和人际交往。大众体育的范围很广,内容丰富,形式多样,除了竞技体育的项目外,大众体育表现更多的是民族的和民俗的肢体运动和文化特征。

1998年8月全国人大常委会颁布的《中华人民共和国高等教育法》规定:“高等教育的任务是培养具有创新精神和实践能力的高级专门人才,发展科学技术文化、促进社会主义现代化建设。”“贯彻我国教育方针,培养德、智、体、美全面发展的社会主义建设者和劳动者。”职业大学亦不例外地承担着这一任务。

德智体美全面发展是素质教育的标准。职业大学学生的素质教育体现在以下方面:

思想品质,科学文化,专业技能,体质心理。

素质是综合体,是多个方面要素的集合体现。人的意识、知识、技能附着的载体是人体。人的体质的好坏直接影响着意识活动、知识运用和技能操作。“皮之不存,毛将焉附。”一个令人心痛的“英年早逝”的事例给我们的教训够深刻了。

“健康第一”、“身体第一”的理念愈来愈被大家重视和接受。但是,对于“健康”的理解存在较大差异。世界卫生组织阐述健康的概念为:“健康不仅是没有疾病,而且是生理的、心理的健康和社会适应方面的良好状态。”按照这一定义来审视高校体育教育会发现,我们的教育内容、方法和教育理念还存在问题:我们追求的往往是完成阶段性任务,即注重体育教学和体育活动,而在培养学生的体育意识和体育习惯上着力不够,结果是许多学生离开学校也就基本上和体育锻炼再见了。这不能不说是体育教育的遗憾。树立“健康第一”的指导思想,必须从单纯的追求增强体质和掌握技能的体育教育转变为以新的健康观指导下的体育

素质教育,把培养适应现代化生产和生活的高素质技术型和技能型人才作为职业大学体育教育的根本目标。

1.1.2 体育的功能

体育的功能取决于它本身的特点和社会对它的需求。体育的特点越来越被人们所认识。随着人民群众生活水平的提高以及经济的发展,社会对体育的需求也越来越多。

1. 体育的健身强体功能

健身强体是体育的本质功能,也是体育的首要功能。增进身体健康、增强体质最有效的方法就是进行体育锻炼。

法国思想家伏尔泰有句名言叫“生命在于运动”,这句话精辟地揭示了运动与健康的关系。人们合理地、科学地或者说根据自身特点进行体育锻炼,会改善和提高肌体新陈代谢水平。肌体是指呼吸、运动、血液循环、消化吸收、内分泌、神经6大系统。这里特别指出的是:在锻炼身体时,人体的6大机能系统是互相联系、互相作用、互相影响的。肌体新陈代谢能力的改善和提高,将提高人的免疫力和对外界环境的适应能力,少生病或不生病,使人们可以用充沛的体力和旺盛的精力投入到工作和生活中去。

体育锻炼可以增强体质

人们合理科学地锻炼身体,可以改善和提高人体机能的新陈代谢水平,提高人的免疫力和对环境的适应能力,少生病或不生病。

毛泽东主席在1952年为《新体育》杂志题词:“发展体育运动,增强人民体质”。在旧中国,外国人称中国人是“东亚病夫”。这是外国人对中华民族的极大羞辱!新中国刚成立时,百废待兴,但作为国家主席的毛泽东,首先想到的是要发展体育运动,增强人民体质。这与毛主席一贯倡导的“健康第一”、“身体第一”的思想是一致的。就是在经济社会里,在政治经济学中,强调的也是“人是第一生产力”。有了健康,有了健康的身体,才能更好地发挥人的“第一生产力”的作用。

2. 体育对现代人心理思想的作用和影响

人们通过亲身参与体育活动或观看体育竞赛,对其身心和思想产生较大的影响,进而影响到人的世界观和价值观。

现代人具有追求成功,尝试冒险,敢于创新,挑战未知,依靠努力和奋斗赢得胜利和超越现状的心理倾向。这与体育追求“更高、更快、更强”的奥林匹克精神是一致的。这种心理倾向,使众多的人以浓厚的兴趣,关心并积极参与体育活动。进而培养他们适应环境、承受挫折、遇事冷静坚强、克服困难战胜困难、顽强拼搏的意志品质和心理素质,树立起积极向上的人生观和世界观。

现代人追求新的生活方式,追求健康、愉快、业余生活充实丰富的生活质量。一方面努力工作去奋斗去获得,一方面去享受去娱乐去消费,具有乐观的生活态度。丰富多彩的体育文化活动可以满足人们的这种欲望。