

高职高专教学用书

● 郑金娥 编著

体育与健康教程



兰州大学出版社

高职高专教学用书

● 郑金娥 编著

体育与健康教程



兰州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康教程/郑金城编著. —兰州:兰州大学出版社, 2006.8

ISBN 7-311-02871-X

I. 体... II. 郑... III. ①体育—高等学校—教材
②健康教育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 094211 号

体 育 与 健 康 教 程

郑金城 编著

兰州大学出版社出版发行

兰州市天水南路 222 号 电话:8912613 邮编:730000

E-mail:press@onbook.com.cn

<http://www.onbook.com.cn>

兰州大学出版社激光照排中心照排

兰州军区空军印刷厂印刷

开本: 880×1230 1/32

印张:6.125

2006 年 8 月第 1 版

2006 年 8 月第 1 次印刷

字数:169 千字

印数:1~5000 册

ISBN7-311-02871-X/G·996

定价:13.00 元

序

郑金娥同志根据自己多年体育教育的实践和教学研究
成果,结合新时期高职高专体育教学的特点,对体育教育的
基础理论和教学锻炼方法进行了科学的归纳、整理,编写了
这本结构和内容新颖的《体育与健康教程》。

该书力求贴近高职高专院校学生的特点和需要,将传统
课程内容按照现代教育理论和体育课程的最新发展进行重
新构建。选编的内容少而精,讲究实效,并注意与中学教程的
连贯和衔接。全书紧扣体育课程的主要目标,把“健康第一”
的指导思想作为选编教学内容的基本出发点。同时,重视体
育课的文化含量,以学生为中心,突出“终身体育”服务的思
想。在内容选择上,该书努力体现时代性、实用性、创新性、知
识性,遵循大学生的身心发展规律和兴趣爱好,便于学生课
外自学、自练、自娱,充分反映和体现了《学生体质健康标准》
的内容和要求。

该书是作者多年来体育教学理论和实践的结晶。为了写
好本书,她对甘肃省部分高职高专院校体育教学的现状和学
生需求进行了深入调查并广泛征求意见。因此,本书全面系

统地体现了高职高专教育的体育教学要求,实用性和可操作性强,既有利于学生自学,又有利于教师组织教学,是一本很有特色的体育教程。

书如其人,作者严谨治学的风格和创新精神,值得称道。衷心希望《体育与健康教程》在教学实践中进一步走向成熟,更加完善。

呼国

2006年6月18日

前 言

为了全面推进素质教育,落实《全国普通高校体育课程教学指导纲要》精神,贯彻“健康第一”的指导思想,适应 21 世纪对人才的要求;根据甘肃省高职高专院校体育教学的现状和培养目标的要求,结合笔者多年体育教学的实践,在广泛参阅了众多高校优秀体育教程的基础上,编写了这本集体育、健康于一体的适合于高职高专教学的《体育与健康教程》。

全书共分 10 章,分为上、下两篇,上篇为理论知识篇,下篇为运动实践篇。主要内容包括:体育理论知识、健康教育知识、奥林匹克知识、高校学生身体质量自我评价、田径、三大球(篮球、排球、足球)、二小球(乒乓球、羽毛球)、健美、武术和休闲体育。

本书将传统课程内容按现代教育理论和体育课程的最新发展进行重新构建,力争形式上丰富多样,注重把“育人育体”、“社会需要与学生主体需要”、“增强体质与终身受益”三者紧密结合起来。本书主要有以下特点:

一、时代性。本书突出了学校体育教育中终身受益的指导思想,强调树立“健康第一”的观念。

二、实用性。以科学研究的事实为依据,根据高职高专学生的特点,选编的内容少而精,讲究实效,理论部分通俗易

懂,实践部分易学易练。

三、创新性。本书吸收了许多先进的体育理论与练习方法,使学生对体育与健康的关系有更深层次的认识。

四、知识性。本书特别注重理论联系实际,告诉学生如何配置适合自己的锻炼方法才能达到最佳效果,怎样饮食才合理科学。

全书在编写过程中,得到了兰州资源环境职业技术学院有关领导和同仁的关心与支持,兰州大学出版社为本书的出版付出了辛勤的劳动。在此对所有关心、支持、帮助本书出版的同志致以诚挚的谢意。

由于编写水平有限,不妥之处在所难免,恳切希望广大读者给予批评指正。

编 者

2006年6月28日

目 录

上篇 理论知识篇

第一章 体育基础知识	3
第一节 体育课的基础知识	3
第二节 体育课的理论依据	9
第二章 健康教育知识	14
第一节 生理健康教育	14
第二节 心理健康教育概述	22
第三章 健康测量与自我评估	28
第一节 人体健康测量	28
第二节 健康评估	37
第四章 奥林匹克运动	44
第一节 奥林匹克运动的起源和发展	44
第二节 现代奥林匹克运动	47
第三节 奥林匹克运动与现代社会	49

下篇 运动实践篇

第五章 田径	55
第一节 健身走	55
第二节 跑	59
第三节 跳	64
第六章 球类运动	69
第一节 篮球运动	69
第二节 排球运动	77
第三节 足球运动	88
第七章 健美、健美操运动	99
第一节 健美运动	99
第二节 健美操运动	103
第八章 小球运动	114
第一节 乒乓球运动	114
第二节 羽毛球运动	124
第九章 武术运动	135
第一节 长拳	135
第二节 初级三路长拳	149
第十章 休闲运动	166
第一节 台球运动	166
第二节 定向越野运动	176
第三节 普及与推广项目	181
主要参考文献	188

上篇——

理论知识篇

第一章 体育基础知识

【学习提示】

进行科学的体育锻炼，必须要有基本的体育理论知识，本章主要阐述了体育的基础理论知识以及大学体育课的基本知识，希望本章的内容对学生上好体育课，培养终身体育意识有所帮助。

第一节 体育课的基础知识

大学体育课的教学是师生的双边活动，主要是通过身体练习以及身体练习与思维活动的紧密结合来学习和掌握知识和技术。

一、体育课的基本问题

(一)体育课的教学任务

1.促进学生身体的正常生长发育和机能的发展，培养正确的身体姿势，全面发展身体素质和基本能力。

2.掌握与提高体育的基础知识、基本技术和技能，学会科学锻炼身体方法。

3.培养学生良好的道德意志品质、对体育的兴趣及终身体育意识。

(二)体育课的构成要素

体育课是由教师、学生、教材、设施四个相互作用的因素组成的一个具有确定功能的系统。任何因素的缺乏都将导致系统功能的失调，因此合理有效地组合四要素对体育课的成功实施极其重要。

教师，是体育教学的组织者，体育文化知识的传播者，体育技术

技能的教授者,还是思想教育工作者。在体育教学中,教师处于主导地位,他向学生传授体育“三基”,帮助学生掌握科学锻炼的手段与方法,指导学生养成锻炼身体的习惯。

学生,是教学的对象,也是教学中的主体。学生的健康状况、体育基础、个性爱好、个人特长和发展倾向有差异,要求教师根据不同对象因材施教。学生的参与态度,直接影响着教学设计与教学组织的实施。

教材,是学生获得知识的主要源泉,因此,学生在体育学习的过程中,要善于利用教材巩固和预习课堂练习内容。

设施,是完成教学任务所使用的教学条件的总和。体育教学条件包括场地、设备、器材。

(三)体育课的基本任务

1.增强学生体质

增强学生身体素质、增进学生健康是体育课的重要任务。

2.发展学生个性

在大学的体育教学中进行快乐体育与成功体育的尝试,说明发展学生个性也成为我国大学体育教学的一个目标。

3.进行美学教育

体育本身充满了美,它使人通过身体练习表现自我美、欣赏他人美、体育运动美。在体育教学中培养美感、理解体育美的内涵,已成为当代体育教学的一个趋势。

4.提高运动水平

通过体育教学为国家培养高水平的运动员,目前我国清华大学、中山大学已成为现实。这方面,国外的成就更为突出,如德国、古巴、美国,他们的奥运选手相当一部分来自大学校园,平时在大学接受体育教育,只有在赛前才临时集中进行强化训练。

5.改进教学手段

我国的大学体育教学,随着动作分析仪器进入平常课堂、运动大屏幕出现在操场、跟踪摄影机运用于技术教学,传统的口授身传的体育教学方式将得到现代教学手段的有力支持。

上篇 理论知识篇

二、体育教学模式改革

(一)体育课的组织形式

1.男女生混合编班

根据系、专业行政教学班男女混合直接上课。对进入青春期后的大学生采取男女混合的组织形式不是很妥当,因为此阶段男女生在生理、心理上形成的明显差异对混合编班教学弊多利少。

2.男女生分班上课

这种形式是大学体育教学的主要组织形式。其特点是:男生由男教师上课,女生由女教师上课。一般情况下,各班学生人数为30左右。男女分班教学的好处是注意了体育教学的性别差异,有利于调动师生双方的积极性。

3.按学生状况编班

按学生身体机能、体能、技能分班在大学也很流行。这是一种比较科学的分班办法,但组织过程比较复杂。首先要进行体能测验,按成绩排出优、良、差;其次要进行技能摸底,按基础排出好、中、低;第三要进行分班统筹,如将学生分成健康班、普通班和保健班,也可以将学生分成专修班、普修班、差生班。按学生状况编班进行体育教学的好处是符合学生体育学习愿望,但由于这种分班打乱了行政班制,因而也给考核与教学管理带来了诸多麻烦。

(二)体育教学模式改革

我国大学体育教学存在着五种基本模式,它们是:“三基”教学模式,即体育课以传授体育基础知识、基本技术和技能为主的教学形式;“三段论”教学模式,即体育课以普修、专修、选修分段递进的教学形式;“两并重”教学模式,即体育教学以传授“三基”和增强体质并举的教学形式;“一体化”教学模式,即将课堂教学和课外辅导联为一体的教学形式;“俱乐部式”教学模式,即以自由流动、随到随教的俱乐部状态的教学形式。研究表明,这些模式各有所长,这些教学模式的存在,有助于体育教学多目标的实现。

现在采用的分流教育与传统教育的最大差异是因学而教、教学相长、学以致用。它将教学的组织功能,放在教师与学生“1+1>2”的

认识上,因此,可以最大限度地发挥教师的主导作用与学生的主体作用。其组织形式具有下列特点:

1.测验

大学体育课开始,就应进行体能测验,测验项目按照《检测标准》进行,分两次课测验完毕,然后将各项测验成绩输入在《大学生体质检测卡》上。

2.选项

根据学生的“检测”成绩,把学生分成优秀组、良好组、普通组、差生组。优秀组实行选上专项课,专项内容以大学体育竞技类教学主修项目为主;良好组实行双向选择,即教师选学生与学生选教师并举,师生互择完成后开设“一主多辅”形式的体育课;普通组按照统一分配原则开设体育普修课,普修内容以大学体育基础类教学项目为主;差生组由专门的教师指导上体育课。

3.调整

每学期末,各种班级均要参加必测和选测的两次考核。考核依照入学原始成绩定出的素质评判的区别性标准进行素质评分,依照所在班级定出的选测项目标准进行技能评分。在此二项考核的基础上,再审核学生体育课出勤情况,并依照本校体育教学大纲所规定的体育考核办法进行综合评分鉴定。对综合评分达不到选项要求的学生要进行调整。换言之,对体育学习跟不上班的学生要及时进行调整。反之,对综合评分达到升级的学生允许其跳班。调整的学生在下一学期按有关规定并入其他班。

4.考核

考核采用考教分离的办法,即任课教师不考核所教学生。考核还采用随机抽样办法,即在早已准备好的必测和选测的体育专项试题中任意抽取考核内容。同时要保证体育课教学时数,每学期必测和选测均限于考核一项。

(三)体育教学基本原则

1.身体全面发展原则,是指在体育教学过程中,教材内容的安排要全面多样,使学生身体各部位、各器官系统的机能、身体素质和基

上篇 理论知识篇

本活动能力都得到发展。

2.合理的运动负荷原则,是指根据教学任务、教材性质、学生特点和人体机能适应性规律,合理地安排一年、一学期、一次课和课中每项的运动负荷,使它与休息互相交替。

3.自觉积极性原则,是指在体育教学中要启发学生明确学习目的,调动学生主动性,培养独立思考能力和创造精神,并在实践中加以运用。

4.直观性原则,是指利用学生的各种感官和已有的经验,丰富感性认识和直接经验,获得生动的印象,并使之与积极的思维结合起来,从而掌握体育的基础知识、基本技术和技能。

5.从实际出发原则,是指体育教学的任务、内容、组织教法和运动负荷的安排,要力求符合学生的年龄、性别、体育知识技能的基础和身体发展的水平,切合学校的场地、设备、器材和地区等实际情况,从而使能够接受,便于教学工作的组织进行。

6.循序渐进原则,是指教学的内容、方法等的安排顺序,都要由易到难,不断提高。

7.巩固提高原则,是指在体育教学中,使学生牢固地掌握体育知识、技术与技能,不断地发展身体,增强体质。把学到的知识,在实践中熟练地加以运用。

三、体育课的结构类型

大学体育课的结构,是指在一节体育课中,根据教学大纲的内容及任务,根据学生的生理、心理特点,把课分成若干部分,按照排列的顺序组织教学。

(一)我国大学体育课的结构

大学生在参加体育课学习时,应当对体育课三个结构部分的各自任务、主要内容与要求有一个大体的了解,从而在学习过程中养成自觉的参与意识。

1.准备部分,每节课的开始部分。

2.基本部分,每节课的中心内容。

3.结束部分,每节课的整理性练习部分。

准备部分	基本部分	结束部分
主要是组织学生,明确任务,从生理、心理上动员学生,逐步提高大脑皮层兴奋性,做好充分准备活动,发展各主要肌肉群、关节韧带活动,培养正确姿势,逐步提高机体机能工作能力,使人体进入工作状态。	使大脑皮层有最适宜的兴奋性,人体工作能力保持相对的最高水平,学习大纲规定的主要内容,掌握体育的知识、技术和技能,发展身体,增强体质,提高运动能力和技术水平。	人体出现疲劳,大脑皮层兴奋性下降,工作能力逐渐降低,进行整理活动,使机体逐渐恢复到相对安静状态。

(二)体育实践课的教学常规

1.课前常规

在教师方面,应备好课、写好教案,检查和布置体育器材,穿好运动装,提前到达上课地点。在学生方面,伤病员应向教师请假,一般学生要穿好适合于体育课的服装和运动鞋,卸下有损身体的随身所带硬物,冬天还要脱下手套和帽子、围巾。

2.课中常规

就学生而言,应集体整队,由体育委员清点人数并向任课教师报告。在教师进入课堂后,全体学生“立正”向教师问好。听从教师口令和调遣,积极参加准备活动,布置器材。课堂中认真学习和刻苦练习,不嬉戏打闹,以防伤害事故发生。不无故离开课堂。若要离开必须事先向老师请假。爱护公物,在练习中保管好自己的体育用品和器材,不要随意丢失,下课时交回体育器材室。下课前集体整队,在教师宣布下课后应向教师致以“老师再见”的告别语。

就教师而言,课中首先是向学生问好,点名考勤,宣布本课的目的、任务,安排见习生;组织学生练习、布置帮助保护与巡视指导;最后进行课堂讲评,布置课外练习。

3.课后常规

课后常规对学生和教师都很必需,教师和学生要共同关心体育