

主 编 范佳音 杨远波
副主编 白耀东 许传宝

普通高校 体育选项课教程

(第三版)

Putong Gaoxiao
Tiyu Xuanxiangke Jiaocheng



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press

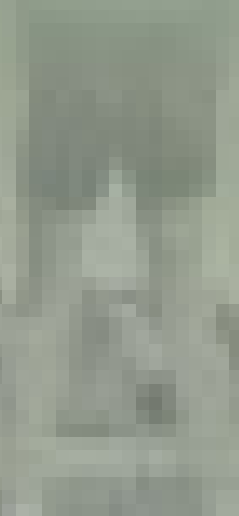
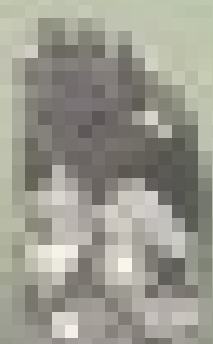
2015 中国
教育年度
盛典

普通学校 如何开国际课程

2015年度教育盛典

Future Education

Top Education Academy



2015

主 编 范佳音 杨远波
副主编 白耀东 许传宝

普通高校 体育选项课教程

(第三版)



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press

图书在版编目(CIP)数据

普通高校体育选项课教程/范佳音,杨远波主编;白耀东,许传宝副主编. —3版. —成都:西南财经大学出版社,2008.8

ISBN 978-7-81088-535-5

I. 普… II. ①范…②杨…③白…④许… III. 体育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 104582 号

普通高校体育选项课教程(第三版)

主 编:范佳音 杨远波

副主编:白耀东 许传宝

责任编辑:李集 杨代进 李玉斗

封面设计:何东琳设计工作室

责任印制:封俊川

出版发行:	西南财经大学出版社(四川省成都市光华村街55号)
网 址:	http://www.xcpress.net
电子邮件:	xcpress@mail.sc.cninfo.net
邮政编码:	610074
电 话:	028-87353785 87352368
印 刷:	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸:	185mm×260mm
印 张:	36.25
字 数:	830千字
版 次:	2008年8月第3版
印 次:	2008年8月第1次印刷
印 数:	1—8000册
书 号:	ISBN 978-7-81088-535-5
定 价:	55.00元

1. 如有印刷、装订等差错,可向本社营销部调换。
2. 版权所有,翻印必究。
3. 本书封底无本社数码防伪标志,不得销售。

普通高校体育选项课教程

编写委员会

主 编:范佳音 杨远波

副主编:白耀东 许传宝

编委会:范佳音 杨远波 白耀东 杨 明 许传宝
钟 成 陈小珂 叶 毅 赵 强 吴跃华
余 兰 杜 文 王国亮 张堰玲 何 涛
阴 涛 彭 浩 郭 广 王 军 周正宏
李 治 伍 钰 彭 宁 刁永辉 张 易
周婷婷 张 锐 毛 艳 邓 茜 李春辉
吴 婧 高 昊 巩 玲 何 亮 方 威
王 芳 黄道名 蔡兴林 魏晗丰

第三版前言

教育部在《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中明确指出:“体育课程是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程,达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程;是学校课程体系的重要组成部分;是高等学校体育工作的中心环节。”

为了实现上述目标,做好“中心环节工作”,我们根据2002年6月21日教育部下发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》、《大学生健康教育基本要求》和普通高校体育教育改革的实际情况以及当代大学生体育需求特点编写了这本《普通高校体育选项课教程》。这几年,我们不断深入挖掘体育课程资源,深化体育教学改革与教学创新,进行了学生自主选项、按兴趣分班、分层次教学、动态考评,体育理论课、体育保健课和文化素质课相结合的开放式教学实践。为全面贯彻《中共中央国务院关于加强青少年体育的意见》文件精神,落实教育部、国家体育总局《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》的要求,我们再一次审定和修改原教材中的内容,增加学生喜爱的项目,供普通高校教师和学生使用。

本教程主要围绕提高质量意识和加强素质教育两个重点,遵照循序渐进、理论与实践相结合的原则,针对大学体育与高中体育脱节的现象,从体育基本理论和概念的阐释入手,精讲各项运动技术及其规则,注重培养学生终生体育习惯、健康意识和创新能力,使体育与健康教育、创新教育相结合。其特点是:在基础理论部分,我们注重对体育运动的历史、价值、功能、特点和趋势进行讲解,注重阐述运动技能的形成规律与获得运动技能的方法与途径;在专项理论部分,我们选择当代大学生普遍喜爱的运动项目和部分新发展起来的运动项目,并进行了大胆的改革,侧重于精讲精解,重点在于对各种运动知识的普及上,在于抛砖引玉的“引”上。我们希望这一尝试能够在实践中获得理想效果,促进高校体育课程建设再上一个新台阶。

参加本教程编写的人员有:许传宝、钟成(第一章、第二章、第三章、第四章),范佳音、赵强(第九章),杨远波、周婷婷(第十章),白耀东(第二十一章),陈小珂(第二十四章),余兰、张易(第十一章),陈小珂、巩玲(第十四章),杜文、张锐(第十三章),杨明、郭广(第七章),叶毅、李春晖(第十六章),张堰玲、阴涛(第八章),阴涛(第二十三章),吴跃华、邓茜(第二十章),王国亮(第十七章),彭浩、何涛(第六章),王军、何亮





(第十九章),周正宏(第十二章),李治(第五章),伍钰、毛艳(第十五章),刁永辉(第十八章),彭宁(第二十二章),黄道名(第二十五章、第二十六章、第二十七章),张锐(第二十八章)。

全书由范佳音教授总统稿,专项理论部分由杨远波教授统稿,基础理论部分由许传宝老师统稿。白耀东教授、余兰副教授、赵强副教授、杜文副教授分别参加了部分章节的审稿工作。

西南财经大学出版社对本教程的出版给予了很大的帮助,在此对所有关心、支持和帮助本书成稿、审定、出版作出贡献的单位和个人致以诚挚的谢意。

本书是在2006年1月第二版的基础之上,根据广大师生在试用过程中所提出的问题认真修订而成的。在这个过程中,我们参考了众多的专业书籍和资料,在此向有关作者表示衷心的感谢。

由于编写人员水平有限,不妥之处在所难免,恳请广大读者给予真诚的批评指正!

编 者

2008年8月

序 言

当今世界,科学技术突飞猛进,知识经济已见端倪,国力竞争日趋激烈。教育在综合国力的形成中处于基础地位,国力的强弱越来越取决于劳动者的素质。劳动者的素质包括多个方面,不但有智力、心理和道德方面的内容,而且更有承载这些素质最基础的身体素质方面的要求。尤其是在人类进入知识经济时代以后,人类的劳动方式和生活方式已经发生了革命性变化,机械化、智能化、数字化技术正逐步应用于生产和生活领域,脑力劳动将占绝对优势。这些变化使人类的体力得不到充分发挥,运动技能逐渐退化,给人类身体带来的直接后果将是体质的弱化。于是,知识经济时代将成为比以往任何时候都更需要体育活动的时代。

中共中央、国务院于1999年6月13日下发的《关于深化教育改革、全面推进素质教育的决定》中明确指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立‘健康第一’的指导思想,切实加强体育工作,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的良好习惯。”在实现中华民族伟大复兴的道路上,学校教育不仅要抓好智育、德育教育,还要加强体育等方面的教育和实践,使诸方面教育相互渗透、协调发展,促进学生的全面发展和健康成长。

学校体育作为学校教育的重要组成部分,除了确保每一个学生都有参加体育活动的权利和机会外,还要让学生掌握参加体育活动的基本技能,树立终生体育理念,养成坚持锻炼身体的良好习惯。这就需要广大体育教育工作者在教育理念、教育方法、教学形式和教学内容等方面,把握当代学校体育的发展特征和趋势,抓住当代大学生的身心特征和体育需求特点,不断探索,勇于创新,深化教育改革。

本教程就是基于这样的认识,同时根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,在总结高等学校体育课程建设和教学改革经验的基础上组织编写的。

本教程不仅将体育与健康教育知识进行了整合和提升,使在学习体育知识的同时,掌握健康生活的科学方法,而且还针对大学体育与高中体育脱节的现象,从体育基本理论和概念的阐释入手,讲解各项运动的技术和规则,注重培养学生终生体育习惯和健康意识,使体育与健康教育合二为一,实现“健康第一”的教育目的。这种创新思想不仅在加强素质教育、改革普通高校体育教学内容和课程体系的今天是难能可贵的,值得积极提倡和推广,而且也是高校体育教材改革的新尝试。它不仅将普通高校



体育教材提高到了一个新的层面,同时也使广大体育教育工作者站在了一个新的高度思考普通高校体育教学改革中教材建设的问题。

希望在此教程出版以后,能有更多的体育工作者参加到学校体育与健康教育的研究和实践中来,共同为知识经济时代人类的健康和幸福寻求更为完美的体育教育和体育生活方式。

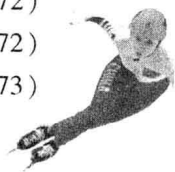
刘 灿

2004 年 8 月



目 录

第一章 体育概论	(1)
第一节 体育的基本概念	(1)
第二节 现代体育的特点与功能	(6)
第三节 体育的过去、现在与未来	(13)
第四节 现代体育的发展趋势	(24)
第二章 体育在社会中的地位	(32)
第一节 体育与教育	(32)
第二节 体育与政治	(37)
第三节 体育与经济	(39)
第四节 体育与大众传播	(42)
第五节 体育与社会发展	(44)
第六节 体育与军事	(44)
第三章 体育对健康的价值	(46)
第一节 健康概论	(46)
第二节 体育对健康的影响	(50)
第三节 体育活动中需要熟知的健康知识	(54)
第四章 如何获得运动技能	(61)
第一节 运动技能概论	(61)
第二节 运动技能形成的规律	(64)
第三节 运动技能获得与保持的方法	(69)
第五章 武术技术与理论	(72)
第一节 武术的概念	(72)
第二节 武术的历史演变	(73)



第三节	现代武术的分类	(74)
第四节	现代武术的价值	(77)
第五节	现代武术的基本技术	(78)
第六节	武术裁判法与规则	(79)

第六章 散打与自卫防身技术与理论

第一节	散打运动概述	(84)
第二节	散打的基本技术	(86)
第三节	散打与自卫防身的关系及其应用	(93)
第四节	散打竞赛规则简介	(95)
第五节	散打裁判法	(97)

第七章 篮球运动技术与理论

第一节	篮球运动的历史演进	(102)
第二节	现代篮球运动的特点	(104)
第三节	篮球运动的价值	(105)
第四节	现代篮球运动的发展趋势	(106)
第五节	篮球运动的基本技术介绍	(108)
第六节	篮球运动裁判法与规则	(112)

第八章 足球运动技术和理论

第一节	足球运动概述	(118)
第二节	足球运动的基本技术与战术	(120)
第三节	足球裁判法与竞赛规则	(138)

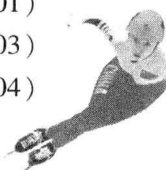
第九章 排球运动技术与理论

第一节	排球运动的历史演进	(156)
第二节	现代排球运动的特点	(160)
第三节	排球运动的价值	(161)
第四节	现代排球运动的发展趋势	(162)
第五节	排球运动的基本技战术介绍	(163)
第六节	排球运动裁判法与规则	(170)

第十章 网球运动技术与理论

第一节	网球运动的历史演进	(179)
第二节	现代网球运动的特点	(182)
第三节	网球运动的价值	(183)
第四节	现代网球运动的发展趋势	(183)

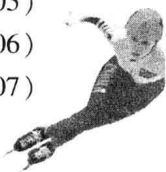
第五节	网球运动的基本技术介绍	(183)
第六节	网球运动裁判法与规则	(193)
第十一章	乒乓球运动技术与理论	(205)
第一节	乒乓球运动的历史演进	(205)
第二节	现代乒乓球运动的特点	(208)
第三节	乒乓球运动的价值	(210)
第四节	现代乒乓球运动的发展趋势	(210)
第五节	乒乓球运动的基本技术介绍	(211)
第六节	乒乓球运动裁判法与规则	(223)
第十二章	羽毛球运动技术与理论	(228)
第一节	羽毛球运动的历史演进	(228)
第二节	现代羽毛球运动的特点	(231)
第三节	羽毛球运动的价值	(232)
第四节	现代羽毛球运动的发展趋势	(233)
第五节	羽毛球运动的基本技术介绍	(233)
第六节	羽毛球运动裁判法与规则	(245)
第十三章	健美操运动技术与理论	(254)
第一节	健美操运动的历史演进	(254)
第二节	健美操运动的特点	(257)
第三节	现代健美操运动的发展趋势	(258)
第四节	健美操的基本技术介绍	(259)
第五节	竞技健美操的裁判法与规则	(263)
第十四章	体育舞蹈技术与理论	(269)
第一节	体育舞蹈的历史演进	(269)
第二节	现代体育舞蹈运动的特点	(270)
第三节	体育舞蹈运动的价值	(272)
第四节	现代体育舞蹈运动的发展趋势	(274)
第五节	体育舞蹈运动的基本技术介绍	(275)
第六节	体育舞蹈裁判法与规则	(298)
第十五章	形体训练技术与理论	(301)
第一节	形体训练的历史演进	(301)
第二节	现代形体训练的特点	(303)
第三节	形体训练的价值	(304)





第四节	现代形体训练的发展趋势	(306)
第五节	现代形体训练的基本技术介绍	(307)
第六节	形体练习的其他知识	(318)
第十六章	棒球垒球运动基本理论与技术	(323)
第一节	棒球垒球运动基本理论概述	(323)
第二节	现代棒球垒球运动的特点	(327)
第三节	棒球垒球运动的基本技术	(328)
第四节	棒球垒球运动的比赛规则	(346)
第十七章	游泳运动技术与理论	(356)
第一节	游泳运动的历史演进	(356)
第二节	现代游泳运动的特点	(358)
第三节	现代游泳运动的发展趋势	(359)
第四节	如何学习游泳	(360)
第五节	游泳运动的基本技术介绍	(363)
第六节	游泳运动竞赛规则	(376)
第十八章	健美运动技术与理论	(379)
第一节	健美运动的历史演进	(379)
第二节	健美运动的特点	(382)
第三节	健美运动的价值	(382)
第四节	健美运动的发展趋势	(384)
第五节	健美运动的基本技术介绍	(385)
第六节	健美运动裁判法与规则	(388)
第十九章	轮滑运动技术与理论	(392)
第一节	轮滑运动简介	(392)
第二节	现代轮滑运动的分类和特点	(393)
第三节	轮滑运动的价值	(396)
第四节	轮滑运动的发展	(397)
第五节	轮滑运动的基本技术介绍	(399)
第六节	速度轮滑竞赛规则	(407)
第二十章	野外生存运动技术与理论	(412)
第一节	野外生存运动的历史演进	(412)
第二节	现代野外生存运动的特点	(414)
第三节	野外生存运动的价值	(415)

第四节	现代野外生存运动的发展趋势	(416)
第五节	野外生存运动的基本技术介绍	(417)
第六节	野外生存运动的注意事项	(423)
第二十一章	沙滩排球运动技术与理论	(428)
第一节	沙滩排球运动的历史演进	(428)
第二节	沙滩排球运动的特点	(432)
第三节	沙滩排球运动的价值	(433)
第四节	沙滩排球运动的发展趋势	(434)
第五节	沙滩排球运动的基本技战术	(436)
第六节	沙滩排球运动竞赛规则及裁判方法简介	(438)
第二十二章	手球运动技术与理论	(446)
第一节	手球运动的历史演进	(446)
第二节	现代手球运动的特点	(447)
第三节	手球运动的价值	(448)
第四节	手球运动的基本技术介绍	(448)
第五节	手球运动裁判法与规则	(459)
第二十三章	毽球运动技术与理论	(473)
第一节	毽球运动的历史演进	(473)
第二节	毽球运动的特点	(475)
第三节	毽球运动的分类	(477)
第四节	毽球运动的技术	(477)
第五节	毽球运动的战术	(481)
第六节	毽球运动的规则与裁判法	(482)
第二十四章	瑜伽运动技术与理论	(489)
第一节	瑜伽运动的历史演进	(489)
第二节	瑜伽运动的特点	(491)
第三节	瑜伽运动的价值	(492)
第四节	现代瑜伽运动的发展趋势	(493)
第五节	瑜伽运动的基本技术介绍	(494)
第二十五章	保龄球运动技术与理论	(505)
第一节	保龄球运动的历史演进	(505)
第二节	保龄球运动的特点	(506)
第三节	现代保龄球运动的魅力	(507)



第四节 保龄球运动的基本技战术介绍 (509)

第五节 保龄球运动比赛规则和记分方法 (514)

第二十六章 台球运动技术与理论 (519)

第一节 台球运动的历史演进 (519)

第二节 现代台球运动的特点与价值 (521)

第三节 台球运动的基本技术 (522)

第四节 台球运动的打法与规则 (527)

第二十七章 高尔夫球运动技术与理论 (531)

第一节 高尔夫球运动的历史演进 (531)

第二节 高尔夫球运动的特点 (533)

第三节 高尔夫球运动的价值 (534)

第四节 高尔夫球运动的基本技术 (535)

第五节 高尔夫球运动的规则与裁判法简介 (543)

第二十八章 啦啦队运动技术与理论 (549)

第一节 啦啦队运动的历史演进 (549)

第二节 基本动作 (552)

第三节 国际全明星啦啦队竞赛评分规则 (556)



第一章

体育概述

第一节 体育的基本概念

体育现象古已有之,从古希腊到古代中国,都有关于人类体育活动的记载。它是人类在漫长的生活和生产过程中所产生的一种独特的、以身体运动来表达的社会文化现象。体育发展到当代,它的文化内涵和经济、政治、教育、娱乐等多种社会功能已经与过去不可同日而语了,它是存在于人类社会中的一种很普遍的社会现象,也是人类所共同承认、拥有和普遍热爱的一种文化现象。各种不同文化背景下产生的体育项目正在融合成为人类社会所共有的社会财富。

当代体育正在进入并改变着越来越多人的生活,成为人们生活方式的一个重要组成部分。当代体育与社会经济、政治和人们的日常生活产生着越来越密切的联系,改变和影响了社会生活的许多方面。人类社会不能没有体育,人类社会也离不开体育。但是,究竟什么是体育?

一、体育的定义

体育究竟是指什么?如何正确界定体育这一概念?这是一个关于体育理论的最基本问题,也是体育理论研究领域中一个很古老的话题。它是一个至今在人们认识上仍然没有统一的问题,又是任何一个研究体育理论的人不得不首先回答的问题。

关于什么是体育的问题,在体育理论研究中有多重解释和回答。有的人从教育的角度看体育,认为“体育就是身体教育”,并把体育看成是教育的一个组成部分,主张把体育与竞技分开。有的人从文化的角度看体育,认为“体育是人类社会一种独有的文化现象”。有的人从经济、政治和文化综合的角度研究体育,认为“体育是带有产业性的社会公益事业”。

在我国,体育的广义含义与体育运动相同。一般认为,体育(即广义“体育运动”)包括身体教育(即狭义的体育)、竞技运动、身体锻炼三个方面(见图1-1)。

身体教育与德育、智育、美育相配合,成为整个教育的组成部分,它是有目的、有组织、有计划地促进身体全面发展,增强体质,传授锻炼身体的知识和技能,培养高尚的道德品质和坚强的意志的一个教育过程。竞技运动是指为了最大限度地发展和不断



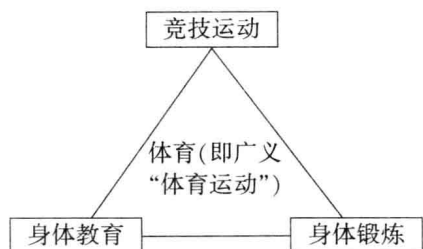


图 1-1 体育(即广义“体育运动”)概念的基本构成

提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力,以取得优异运动成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛。身体锻炼是指以健身、医疗卫生、娱乐休息为目的的身体活动。这三个方面因目的不同而互相区别,但又互相联系。它们都是通过身体活动全面发展身体和增强体质,都有教育和教学的作用,也都有提高技术和竞赛的因素。

(一)“体育”一词的演变

体育,英文译为“Physical Education”,指的是以身体活动为手段的教育,直译为身体的教育,简称体育。在古希腊,游戏、角力、体操等曾被列为教育内容。18世纪初,在西方的教育中加进了打猎、游泳、爬山、赛跑、跳跃等活动项目,只是尚无统一的名称。18世纪末,德国的 J. C. F. 古茨穆茨曾把这些活动分类综合,统称为“体操”。

进入 19 世纪后,一方面是德国形成了新的体操体系,并广泛传播于欧美各国,另一方面是相继出现了多种新的运动项目,在学校也逐渐开展了超出原来体操范围的更多的运动项目,建立起“体育是以身体活动为手段的教育”这一新概念。于是,在相当长的一段时间里,“体操”和“体育”两个词并存,相互混用,直到 20 世纪初才逐渐在世界范围内统一称为“体育”。

19 世纪 60 年代以后,在中国,随着近代体育的传入而有了新的专用词汇。19 世纪末到 20 世纪初这段时间,在军队训练中引进了国外的新式兵操。后来,在教育制度中纳入了兵操的某些内容,当时称之为“体操”。作为学校的一门课程则称为“体操科”。在这期间,还陆续传入了田径、球类等各项运动,于是“体育”(Physical Education)一词也被使用。在一段时间里,中国也有一个“体操”与“体育”两词并用的过程。1923 年,当时的政府新学制课程标准起草委员会公布的《中、小学课程纲要草案》中正式将学校“体操科”改为“体育课”。自此,“体育”一词便逐渐代替了原来意义的“体操”。

近几十年来,体育的实践有了很大的发展,出现了身体教育、竞技运动和身体锻炼三种互相区别而又互相联系的内容,并逐渐发展成为一个与教育和文化相并列的新的体系。到 20 世纪 50 年代,各国学者越来越感到“体育”(即身体教育)这个反映教育范畴的专用词,已不能概括新发展起来的这个学术领域的全部内容,需要创立一个新名词。1953 年,有 40 多个国家在美国举行了第一次国际体育会议,曾讨论过这个问题。以后,美国、原德意志联邦共和国、加拿大、前苏联、日本等国都曾展开过讨论。1963 年成立了“统一体育术语国际研究会”,第一届大会就是以讨论体育基本概念为