



体育与健康 技术教程

TIYU YU JIANKANG
JISHU JIAOCHENG

李 娜 主编



湖北科学技术出版社

体育与健康技术教程

主 编	李 娜				
副主编	程 毅	秦巍峰	郑志刚	田桂菊	
参 编	胡明晓	梁祖强	李 霞		
	廖 培	曾永忠	刘淑慧		
	朱 军	李 勇			
	董伦华	李 勇			
绘 图	陈炳春				

湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康技术教程/李娜主编. —武汉: 湖北科学技术出版社, 2003. 8

ISBN 7-5352-3076-8

I. 体… I. 李… II. ①体育—教材②健康教育—教材 IV. G807

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 055862 号

体育与健康技术教程

© 李 娜 主编

责任编辑: 高诚毅

封面设计: 张 浩

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号
湖北出版文化城 B 座 12-14 层

邮编: 430070

印 刷: 中国科学院武汉分院科技印刷厂
督 印: 刘春尧

邮编: 430071

850 毫米×1168 毫米
2003 年 8 月第 1 版

32 开

11.5 印张 260 千字
2003 年 8 月第 1 次印刷

印数: 0 001—5 400

ISBN 7-5352-3076-8/G · 766

定价: 16.80 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

前 言

在高科技迅速发展的今天,各国社会经济发展的竞争焦点集中在人才的竞争上,而好的体能和体力则是人才的物质基础,是每个人一生的财富。清华大学的口号:“健康工作 50 年”,表明健康的体魄是人成才的前提和必要条件。

在国家教育部大力发展和扶持职业技术教育的新形势下,以“安全教育,健康第一”为指导思想,培养大学生健康的体魄和良好的心态,使其成为合格的社会公民和独立的社会实践主体,是我们职业技术学院体育教育的目标。接受体育教育,就是要让学生学会发现和开发生命体能,掌握锻炼身体的具体内容和方法,有针对性地学习和锻炼。尤其是职业技术学院的学生,可以根据其不同专业的特点来选择、安排对其专业有帮助和锻炼价值的体育运动技术。

由于目前国内还未见到适合职业技术学院体育课使用的教材,为了编好本书,我们查阅了俄罗斯、德国对职业技术体育教育的论述材料,根据职业技术学院的专业设置和开课的情况,进行大量的基础研究工作。以此为基础,在《全国普通高校体育课程教学指导纲要》制定的体育课程性质和任务的前提下,我们结合职业技术学院不同专业的特点来编写了本体育运动技术教程,因此,该教材的内容具有多样性、广泛性和实用性,能为职业技术学院或大专院校教师和学生提供教学指导和参考。

《体育与健康技术教程》的编写分工如下:李娜负责第四

章、第八章;程毅负责第一章、第三章(第一、二节)、第七章;秦巍峰负责第二章(第三节)、第三章(第三、五节)、第九章;郑志刚负责第二章(第一、二节)、第三章(第四节)、第六章;田桂菊负责第五章。陈炳林老师参加了此书的绘图工作。

本教材由深圳职业技术学院公共课教材编纂委员会组织编写。在编写过程中得到了陈雁扬老师的帮助和指导,在此表示感谢。

由于时间仓促,水平有限,疏漏之处在所难免,敬请体育界前辈和同行予以批评指正。

编 者

2003 年 7 月

目 录

第一章 职业技术院校体育	(1)
第一节 职业技术院校体育教育的目的、任务	(1)
第二节 职业技术院校体育的现状与发展	(3)
第三节 职业技术院校不同专业特点的体育教育	(5)
第四节 实施职业技术院校体育教育的主要途径	(8)
第二章 体育对抗项目	(13)
第一节 篮球	(13)
第二节 排球	(31)
第三节 足球	(46)
第三章 个人对抗项目	(72)
第一节 乒乓球	(72)
第二节 羽毛球	(85)
第三节 网球	(97)
第四节 散打	(109)
第五节 击剑运动	(125)
第四章 健身健美运动	(148)
第一节 健美操	(148)
第二节 健美运动	(170)
第五章 体育舞蹈	(181)
第一节 体育舞蹈简介	(181)
第二节 华尔兹	(188)

第三节	恰恰舞	(204)
第四节	综合练习	(215)
第五节	裁判法	(219)
第六章	生存与适应能力	(221)
第一节	定向越野	(221)
第二节	游泳	(238)
第七章	民族传统体育(武术)	(255)
第一节	武术的内容与分类	(255)
第二节	拳术	(256)
第三节	太极拳基础套路	(262)
第四节	剑术基础套路	(276)
第八章	休闲体育	(290)
第一节	保龄球	(290)
第二节	飞镖	(319)
第九章	体育运动竞赛	(331)
第一节	学校体育竞赛的组织与编排方法	(331)
第二节	项目竞赛规则与裁判法	(335)

第一章 职业技术院校体育

第一节 职业技术院校体育教育的目的、任务

当今世界各国的教育都是把人才的培养和人才素质的提高作为教育的首要任务来抓。1993年我国制定的《中国教育改革和发展纲要》中对教育工作提出的任务是：“以建设有中国特色的社会主义理论为指导，坚持党的基本路线，全面贯彻教育方针，面向现代化、面向未来，加快教育改革和发展，进一步提高劳动者素质，真正培养大批人才，建立社会主义市场经济体制和政治、科技体制改革需要的教育体制，更好地为社会主义现代化建设服务。”江泽民总书记在党的“十五大”报告中再一次提出：“培养同现代化要求相适应的数以亿计高素质劳动者和数以千万计的专门人才，发挥我国巨大人力资源的优势”的要求。

这些足以说明党和国家对培养人才和提高人才素质的急切需求。那么在培养高素质人才教育的需求下，作为高等教育重要组成部分的职业技术院校体育的目的、任务是什么呢？我们根据体育教育的专业特点和我国职业院校学生生理和心理发展规律，以及体育能够发展人的身心素质和特殊功能提出：树立学生科学的体育意识和终身体育锻炼的观念，让学生掌握一至二门能进行终身体育锻炼的体育运动技术的基础上，培养出体魄强健、适应能力强、具有鲜明的个性的德、智、体全面发展高素质

人才做为职业技术学院体育教育的目的。为了达到这一目的,应努力完成下列基本任务:

1)通过对体育的基本理论知识、体育的生理学基础和心理基础知识的教学,使学生懂得什么是体育和体育的基本规律,以及体育的生物学功能和社会学功能,掌握科学锻炼身体的知识和方法,以及有关卫生保健知识,促进学生对体育从感性认识到理性认识的转变,从而树立起科学的体育意识和终身体育观念。以此改变我国发展中的职业院校学生“体育意识较淡薄、体育能力不高、还未能养成良好体育锻炼习惯”的基本现状。

2)使学生懂得体育运动形成的基本原理,促使学生经常锻炼身体,达到增强体质目的。让学生学习到适合于个人和有职业特点的体育的基本技术和技能,并对其产生浓厚的兴趣,终身运用而乐彼不返。克服目前教学中存在的“应试教育”所造成的“教什么、考什么”等保守的旧模式。

3)职业技术学院的体育教育应成为学生积极良好个性形成和发展的重要途径。21世纪是一个科技化与人文化,国际化与多元化,充满竞争同时需要和谐发展的新时代。时代的发展要求人类以鲜明的、积极的个性来适应时代、改造时代、创造时代。所以,个性教育受到了世界各国的普遍重视。一个人的个性由体力、精力、认识、情感、意志、兴趣、气质、性格、能力、知识技能、经验、思想品德、信念、世界观等众多因素组成的而又是相互联系、相互渗透、相互作用、相互制约而有机地结合在一起的。这些因素有些是与人的先天遗传因子有关,有些则与人的后天习得性关系密切。参加体育运动,需要全身心的投入,即靠思维、情感、体力的共同参与才能完成。所以身体运动与构成个性的诸多因素有不同程度的直接联系,与个性的形成和发展密不可分。

体育运动是体育教育的主要内容和主要手段,所以体育教育对个性构成诸因素的影响是全方位的。把个性教育纳入职业技术学院的体育教育以及整个教学过程中,将形成一个良好的个性教育过程,对学生良好个性的形成将起到非常重要的作用。但这里必须注意到,个性对人和社会的作用有其积极的一面,也有其消极的一面。那么,如何通过职业技术学院的体育教育,让学生形成鲜明的、积极的、良好的个性,是我们在教学改革中探讨的重要课题。

4)开展生动活泼的课外体育运动。积极主动开展早操、课间操锻炼,坚持《国家体育锻炼标准》、《大学生体育合格标准》的落实和科学的测试,抓好学生课余运动队的训练,提高运动技术水平、开展丰富多彩、小型多样的兴趣性体育竞赛活动,达到《全民健身计划纲要》的全面落实,对学生体育意识的增强和文化素质等方面的提高,将起到重要的作用。

第二节 职业技术学院体育的现状与发展

改革开放以来,我国高等院校的发展速度突飞猛进,近年来,职业技术学院的发展前景也十分喜人,为了加快职业教育的快速发展,使职业教育真正的与国际接轨,国家已决定在 21 世纪建立 30 所重点职业技术学院,为此,我国的职业教育将大踏步迈向新时代。

目前,我国的职业技术学院从 1996 年仅有的 73 所已发展到 2003 年的 1374 所,在校的大学生从 1996 年的 5 万余人,已发展到 2003 年的 781 万余人,他们将成为我国进行社会主义现代化建设不可缺少的各种专门人才。职业技术学院要根据党的

教育方针和各个专业的培养目标,通过复杂的教学活动形式,培养的大学生要符合社会需要。在职业技术学院里各种不同的教学手段和方法是很复杂的,这主要与德育、智育、体育、美育和劳动技术教育相互之间紧密联系有关。这种有机的联系,形成了职业技术学院大学生教育的完整体系,体育在其中也占有重要的地位,并发挥着积极的作用。

职业技术学院的大学生,接受体育教育不仅使他们获得体育和卫生保健方面的理论知识,而且要学习和掌握体育运动技术、体育运动能力和体育锻炼方法。这既有利于学生完成未来专业活动,又有利于丰富其生活内容,过健康而文明的现代生活,为终身体育奠定牢固的基础。大学毕业后,将从事各自的专业工作。由于专业性质的不同,就要求职业技术学院的大学生要在全面锻炼的基础上,结合本专业的特点,有选择性的进行锻炼,使体育更好地为专业工作服务。

职业技术学院大学生的体育也可为国家培养群众体育的骨干和优秀体育运动的人才。他们在学校受到了系统的体育教育,毕业后在生产、劳动的第一线,成为基层群众体育的积极分子或领导者是完全可能的,这是一支不可忽视的力量。

职业技术学院大学生体育的具体任务有:促进身体全面发展,提高各项身体素质和生理机能,增强体质,减少疾病,提高学习效率。除此之外,还要培养共产主义思想觉悟,道德和坚强蝗意志品质,提高精神文明和心理健康水平,全面发展现代大学生的个性。提高专业身体训练水平,按照未来专业需要进行各种有效的体育教育,为终生从事专业活动打坚实的身体素质基础。同时要掌握体育运动的基本理论和方法,为今后从事社会劳动和体育锻炼提供科学的保证。

目前,绝大多数职业技术学院都组织了体育运动委员会和

各种体育协会组织。他们在院校级工会和共青团及体育教研室(部)的支持下都能定期的、有组织的进行活动,大大推动了职业技术院校课外群众体育活动的开展,还有象体育俱乐部、体育辅导站等,都能积极吸引着广大学生参加课外体育锻炼,并深受欢迎。

职业技术院校的运动竞赛活动开展得有声有色,主要分为校内和校外两大类。校内竞赛包括各系、年级、甚至各班之间的各种有职业特点的小型或单项的竞赛,它定期或不定期的举行,收到了较好的效果。校外竞赛主要指省内或国内校际间的竞赛,其水平较高,规模和影响也较大,随着职业技术院校的发展和状态壮大,今后力争举办职业技术院校田径运动会以及各种单项体育竞赛,以此提高职业技术院校体育的地位,促进职业技术院校的全面发展,尽快与国际职业技术院校接轨。

第三节 职业技术院校不同专业特点的体育教育

职业技术院校其专业性较强、实际操作较多,各专业特点迥异,因此,在实施体育教育过程中要有针对性,结合生产实践的不同专业特点有所侧重地进行教学和训练活动。

根据职业技术院校不同专业对体能的特殊要求,大体分为以下十大类,即计算机通信、电子工程类;汽车、机械类;航运、船舶、水利类;车工、铣工、切削工、钻工、焊工类;木工、瓦工、粉刷、印刷、油漆工类;食品酒店餐饮、物管类;旅游、环艺、广告、服装设计类;金融、税务、会计类;商场、物业管理、城市园林类。

职业技术院校各类专业除人体所具备的共同体质、体能外,针对其专业特点还有特殊的要求:

一、对计算机、通信、电子工程类的具体要求

发展一般性的耐力项目,对手指的协调性,动作的准确性,触觉的敏感性,注意力的专注意识及反应的速度。

可选择:有氧项目的健身跑(1000米左右)、跳绳俯卧体后屈,两手腕相互间弹传篮球;排球上手传球、乒乓球抓、捡运球等。

二、对汽车和机械类的要求

发展上肢和下肢的协调性,上肢和肩带肌肉群的静止性耐力,简单和较复杂反应、注意的转换能力。

可选择:橡皮条缓冲装置性练习,哑铃、拉力器、健身骑马皆可;加速运球和听信号急停;左右手同时运篮球,短跑听信号的专门性练习,如有条件可模拟驾驶电动汽车、飞机、摩托车等。体操吊环项目对此类专业的上肢力量的发展大有益处。

三、对航运、船舶、水利与港口管理类的要求

这些专业的特点是跟江、河、海中的水打交道,因而,就更有必要侧重培养和发展学生自由驾驭水的能力,如:游泳、潜泳、划船及水上救生技能等,同时要有适风浪,较强的平衡能力和克服晕船的能力。

可选择:秋千、浪木、铁轮,吊环、走钢丝,蹦床及水球、跳水等项目。

四、对车、铣、铆、锻、焊、钻、切工职业的要求

发展肩带肌、躯干肌和脚掌肌的力量,注重平衡能力,下肢静力性耐力和上肢的协调、准确性、目测力、注意力的专注。

可选择:重物投准、射击、射箭、乒乓球、台球单、双杠专业素质等项进行练习,对装配和摆放物件有一定耐性的锻炼和熟练性。

五、对木、瓦、印刷、油漆工类的要求

发展上肢伸举力量的练习,前庭紧度的稳定性、身体动作的灵敏性、高空作业能力及保持平衡的能力。

可选择:推铅球、实心球、手倒立、爬绳、爬竿、平衡木、跳马等项目、负重和对抗性的练习及技巧项目的训练也不可忽视。

六、对食品、酒店餐饮类职业的要求

发展一般耐力性的体育素质项目及体育礼仪性的训练,对体育营养学要有一定的研究,懂得烟酒是运动的毒药之道理,以及运动前喝糖水运动后补充盐、酒后不宜运动等常识。

可选择:健身跑、持拍托球跑、跨栏、独木桥平衡等体育项目提高平衡能力的练习。

七、对旅游、环艺、广告、服装设计类职业的要求

发展一般耐力性素质。

可选择:郊游远足、景点观光等项目、体育欣赏、艺术体操、健美操名模表演、对运动服装品牌的了解,丰富艺术想像力,为职业体育特点不很强的专业提供良好的思维空间,促进职业的发展。

八、对金融、税务、电算会计职业的要求

加强小肌肉群力量训练,达到能快速反应、沉着、冷静,长时间保持较高注意。达到工作效率快效果好的目的。

可选择:棋类、桥牌项目、乒乓球及各类训练反应的体育游戏,对有比赛计时、查分的项目规则要了解和掌握,以充分培养周密、细致的能力。

九、对商场物业管理、城市园林等专业的要求

发展一般的耐力素质和下肢力量;要有对各种体育器材性能的了解和维修能力;要了解社区间体育场地的规格及进行科学的管理。同时,具有一定的体育组织能力。

可选择:竞走、中长跑;体育竞赛的组织与裁判。

第四节 实施职业技术院校体育教育的主要途径

职业技术院校内体育教育的主要部门是体育教研室(组或部),根据学校的总体目标制订自己的工作计划和管理目标,并在院(校)长及基础部队的直接领导下具体组织实施。职业技术院校实施体育教育的主要途径有以下几个方面。

一、体育课程教学

(一)体育课程教学的目的、任务

体育课程教学是实施职业技术院校体育教育最基本的组织形成之一。根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的规定,职业技术院校体育课程设置的目的是通过合理的体育教学过程和科学的体育锻炼过程,使学生增强体育意识,提高体育能力,养成体育锻炼的习惯,受到良好的思想品德教育,成为体魄强健的社会主义事业的建设者和接班人。职业技术院校的体育教学,首要完成下列任务:

1)增强体质、增进健康,全面提高学生的体能和对环境的适应能力,促进其身心全面发展。

2)使学生掌握体育的基本理论知识,建立正确的体育观念,掌握科学锻炼身体的基本技能,养成体育锻炼的良好习惯。

3)培养学生爱国主义和集体主义的思想品德,树立正确的体育道德观,具有勇敢顽强、团结进取、开拓创新的精神风貌。

(二)体育课的类型和内容

根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》规定,职业院校可以有针对性地开设以下几种类型的体育课:

1)基础课。使学生正确认识体育的重要意义,树立正确的体育观,掌握体育的基础理论知识、技术、技能;加强身体全面训练,以提高学生身体素质和运动能力,改善身体形态、机能,增进健康。本课程既要巩固和提高学生在中学期间已掌握的知识、技能,也要为下阶段进一步的学习奠定基础。

2)选项课。选项课是根据学生兴趣、爱好、运动特长和身体素质水平所开设的,是在完成全面身体训练的基础上,以到达类(组)体育项目为主组织教学,使学生掌握该项目科学锻炼的基本知识和技术、技能,培养其锻炼的兴趣和习惯,以及对体质和健康的自我评价能力,还可以学习有关专项的主要规则及裁判法等。

3)选修课。在前1~2年体育教学的基础上,学生选修某个运动项目,对该项进行深化学习,进一步提高学生体育理论水平和体育实践能力,培养学生独立锻炼的能力,为终身体育打下基础。其内容与选项课大致相同,但在广度和深度上要比选项课有进一步的提高。

4)保健课。为个别身体异常和病、弱学生开设的必修课或选修课。应针对性地组织康复、保健体育教学,不宜用一个教

材内容统一上课,负荷量要小,动作宜徐缓。内容多为八段锦、五禽戏、太极拳以及轻器械、健美操等。应注重创造轻松、愉快、和谐的课堂气氛,使学生增强战胜疾病的信心,以达到康复的目的。

5) 季节课:该类课程可以充分利用该地区的气候条件,有针对性地发展学生在某些项目上的技术能力,南方冬季北方春秋两头可开展轮滑(旱冰)运动。增强学生的适应和征服自然的能力,如南方夏季的游泳课,北方冬季的滑冰课。

6) 磨难体育极限运动课,该类课程利用不同特点的体育项目充实上述不足之内容,进行极限性惊险性的意志品德培养,增强生存和适应技能。如:攀爬的技能与技巧、野营拉练、“三项铁人”运动(游泳、自行车、越野跑)。

二、课外体育运动

课外体育活动是实施职业技术学院体育教育的重要途径,它与课堂教学相结合,形成课堂教学与课外锻炼的完整体系。

(一) 课外体育活动的特点

1. 定自愿参加、形式灵活的特点

《学校体育工作条例》、《大学生体育合格标准》和学校的行政措施等均属管理规定之列,但学生参加活动的形式却又可根据个人自愿进行个人或集体的锻炼。

2. 生对参加体育项目有更大的选择自主性

学生参加课外体育项目的选择,往往非课堂教学所选项目。这主要是因为学生想涉猎更多的体育知识,想窥探该项目的奥秘和体验该项目的乐趣。有利于培养学生对体育运动的更广泛的兴趣。