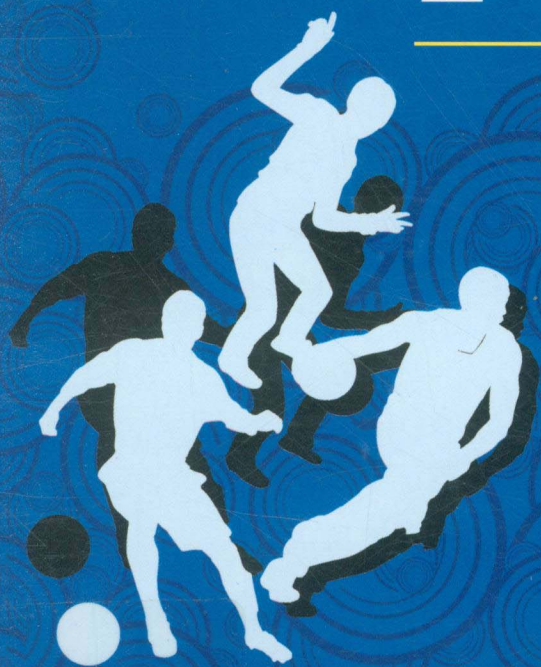


学院体育

Sports

金海燕 方 云 主编



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

学院体育

Sports

主 编：金海燕 方 云

副主编：杨国森 徐 勇 覃寅寅 杨 毅 许明浩
徐 佳 黄 埔 李元伟 王社雄 郝 敏

编 委：（按姓氏笔画为序，主编、副主编省略）

陈文英 蔡言立 李 博 李 默 李 屹
彭志雄 乔 姝 任 浩 田丽玲 童 强
王石龙 杨 洗 周立波



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

学院体育/金海燕,方云主编. —武汉:武汉大学出版社,2012.9
ISBN 978-7-307-10119-7

I. 学… II. ①金… ②方… III. 体育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 228921 号

责任编辑:刘 阳 责任校对:黄添生 版式设计:马 佳

出版发行: **武汉大学出版社** (430072 武昌 珞珈山)
(电子邮件: cbs22@whu.edu.cn 网址: www.wdp.com.cn)

印刷: 崇阳县天人印刷有限责任公司

开本: 787×1092 1/16 印张: 25.5 字数: 603 千字 插页: 1

版次: 2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-307-10119-7/G·2602 定价: 38.00 元

版权所有, 不得翻印; 凡购我社的图书, 如有质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。

前 言

生命之源，包含着体；体育之本，健康育人！

有一种文明，它可以成为一种非物质文化遗产；有一种运动，它可以缔造健康与快乐——那就是体育。体育对于人类而言，有着伴随生活一同进化的感情。尤其是现代体育，赋予人类的不仅是生活质量，更重要的是提升人们的精神世界。如何传播这一精神是每一个人的责任，更是学校教育者的责任。

长期以来，我们一直期盼着出版一部深受学生喜爱的读物——那就是解悉体育运动的工具书。不是为出书而作，而是为学习而作；不是为立传而作，而是为体育这门特殊的知识而作。目的明确，方向自然源于生活，源于我们的体育健身事业。三十多年过去了，年青的一代正在茁壮成长，年青的知识和年老的积累，使我们决心从学院的大纲开始（已成册），从这本书开始，在撰写的过程中不板书，讲实效；不拘一格，讲生动活泼。用论述和启迪的方式写书，把书写成一部带有哲理性的文学作品。也许它不尽文学，但已走出了可喜的一步；用通俗和简洁的语言著书，把书著成一部含有思想性、教育性的学习用书，帮助学生“获得知识、受到启迪、参与运动”，让学生拿到这本书有可看、可读、可以借鉴之感。这就是我们的目的，也是我们尽全力而为之的动力。

本书从学院体育的实际出发，每一章节、每个问题都运用通俗易懂的语言、健康运动的思想、身体练习的标准进行剖析，使著作的选题立意从一开始就建筑在“以人为本、有灵有肉”的基础上。它的最大特点是：含教育性、具启发性，突出了健康育人的体育思想；讲科学性、重实效性，深刻地剖析了现代体育的知识技能和锻炼之法，具有极强的学习性和运动健康的育人特征。全书共有3篇21章68节。其中，体育理论第4章8节，运动技术第13章50节，教学实践第4章10节。

本书为独立学院体育课程特别用书，同时也适合于富于进取的各级各类大专院校。它将在实践中不断完善壮大，成为学科建设的基础。

本书由金海燕（教授）、方云（副教授）任主编；杨国森、徐勇、覃寅寅、杨毅、许明浩、徐佳、黄埔、李元伟、王社雄、郝敏任副主编；参加编写的人员（以姓氏笔画为序）包括：陈文英、蔡言立、李博、李默、李屹、彭志雄、乔姝、任浩、田丽玲、童强、王石龙、杨洗、周立波。

在本书的编写过程中，主编、副主编分别进行了统稿、修改工作，最后由金海燕全面修改和定稿。

同时，本书在编写过程中，我们参阅了大量的研究成果和网络资源，吸收了许多有益

的思想、理论和技术精华，虽然在各篇章分别注有参考文献，但不乏遗漏和不妥之处。在此，谨向各位同仁致意，并请各位专家、学者和读者提出宝贵意见，以便我们进一步修改和完善。

编 者

2012 年 8 月

目 录

第一篇 体育理论篇

第一章 体育与高校体育	3
第一节 体育概述	3
一、什么是体育	3
二、体育的运动特征	4
三、体育的人本精神	4
四、体育技能的形成	5
五、体育的组织与竞赛系统	5
第二节 高校体育概述	6
一、什么是高校体育	6
二、高校体育的教育特征	7
三、高校体育的社会功能	8
四、高校体育的目的任务	9
五、实现高校体育的基本途径与要求	10
六、高校体育的组织与竞赛系统	15
第二章 锻炼与健康教育	18
第一节 锻炼身体	18
一、体育锻炼的价值	18
二、锻炼身体的基本原则	18
三、科学锻炼身体的方法	19
第二节 身心健康	23
一、健康的含义	23
二、人的健康与人的运动	24
三、健康运动的时代特征	24
第三章 身体与身体素质培养	26
第一节 身体构造	26
一、人体的器官系统	26
二、先天与后天性教育	27

三、身体练习	27
第二节 身体素质培养	28
一、身体素质的含义	28
二、身体素质的培养	29
三、身体素质的检测	29
第四章 体育卫生保健知识	31
第一节 人体与运动卫生	31
一、人体卫生知识	31
二、运动卫生知识	32
三、女生体育卫生	33
第二节 运动损伤与疾病的预防处置	34
一、运动损伤的预防处置	34
二、运动疾病的预防处置	35

第二篇 运动技术篇

第五章 田径运动	41
第一节 田径运动概述	41
一、田径运动的起源与发展	41
二、田径运动的特点和锻炼价值	42
三、田径运动的分类	42
第二节 径赛运动	43
一、走	43
二、跑	44
第三节 田赛运动	47
一、投掷	47
二、跳跃	50
第六章 篮球	54
第一节 篮球运动概述	54
一、篮球运动的起源与发展	54
二、中国篮球运动的发展	54
第二节 篮球基本技术	55
一、攻防共有技术	55
二、进攻技术	61
三、防守技术	72
第三节 篮球基本战术	74
一、进攻基础配合	74

二、防守基础配合	76
三、人盯人防守	77
四、区域联防	79
第四节 篮球规则简介	82
一、比赛	82
二、场地与器材	82
三、比赛时间	82
四、暂停和替换队员	83
五、违例	83
六、侵人犯规	84
七、技术犯规	84
第七章 排球	86
第一节 排球运动概述	86
一、排球运动的起源与发展	86
二、排球运动的特点	88
三、排球运动对身心健康的影响	88
第二节 排球运动的基本技术	89
一、准备姿势与移动	89
二、传球	91
三、垫球	94
四、发球	98
五、扣球	101
六、拦网	103
第三节 排球运动的基本战术	104
一、阵容配备	104
二、进攻战术	106
三、防守战术	108
第四节 排球规则简介	112
一、器材与设备	112
二、场上位置与轮转	113
三、暂停与替换	113
四、动作和犯规	114
五、自由防守队员	115
六、比赛的间断及其处理	115
七、得分与比赛结果	115

第八章 足球	116
第一节 足球运动概述	116
一、古代足球运动的起源	116
二、现代足球运动的诞生和发展	116
第二节 足球基本技术	117
一、踢球	118
二、接控球	120
三、运球以及运球过人	123
四、头顶球	126
五、射门	128
六、抢截球	130
七、掷界外球	132
八、守门员技术	133
第三节 足球基本战术分析	137
一、比赛阵形	137
二、进攻战术	138
三、防守战术	140
四、定位球战术分析	142
第四节 足球竞赛规则和裁判法	144
一、比赛场地和比赛用球	144
二、球员和球员装备	145
三、比赛时间和计分方法	145
四、比赛开始和重新开始	146
五、越位	146
六、犯规与不正当行为	147
七、任意球	147
八、罚球点球	148
九、裁判员	149
十、助理裁判员	149
第九章 网球	151
第一节 网球运动概述	151
一、网球运动的起源与发展	151
二、网球运动的特点和锻炼价值	153
第二节 网球的基本技术	154
一、握拍	154
二、网球基本步法	159
三、网球基本击球技术	160
第三节 网球的基本战术	166

一、单打战术·····	166
二、双打战术·····	168
第四节 网球规则简介·····	169
一、网球与网球场设备·····	169
二、网球基本规则与裁判法·····	169
第十章 毽球·····	173
第一节 毽球运动概述·····	173
一、毽球运动的起源·····	173
二、毽球运动的发展·····	173
第二节 毽球运动的基本技术·····	174
一、准备姿势与移动·····	174
二、发球技术·····	175
三、起球技术·····	176
四、攻球技术·····	177
五、拦网技术·····	179
第三节 毽球运动的基本战术·····	180
一、阵容配备·····	180
二、进攻战术·····	183
三、防守战术·····	185
第四节 毽球运动的主要规则·····	186
一、场地设施与器材·····	186
二、球网·····	186
三、毽球·····	187
四、队员的组成·····	187
五、队员的场上位置·····	187
六、教练员和队长·····	187
七、服装·····	187
八、比赛局数和场区选择·····	188
九、暂停·····	188
十、换人·····	188
十一、发球·····	188
十二、击球与附加动作·····	188
十三、触网·····	188
十四、进入对方场区和空间·····	189
十五、计胜方法·····	189

第十一章 乒乓球	190
第一节 乒乓球运动概述	190
一、乒乓球运动的起源与发展	190
二、乒乓球运动的主要赛事	191
三、乒乓球运动的特点和价值	191
第二节 乒乓球基本技术	192
一、握拍	192
二、准备姿势与步法	193
三、发球与接发球	195
四、推挡球	197
五、攻球	198
六、搓球	201
七、削球	202
八、弧圈球	204
第三节 乒乓球基本战术	205
一、发球抢攻	206
二、对攻	206
三、搓攻	206
四、接发球	206
第四节 乒乓球主要规则和裁判法简介	207
一、乒乓球场地和器材设备规格	207
二、计分方法	208
三、规则与裁判法	208
第十二章 羽毛球	213
第一节 羽毛球运动概述	213
一、羽毛球运动的起源与发展	213
二、羽毛球运动的特点与价值	214
第二节 羽毛球基本技术	214
一、握拍技术	214
二、发球与接发球技术	215
三、后场高空击球技术	217
四、网前击球技术	221
五、下手击球技术	223
六、中场平击球技术	225
七、上网步法; 跨步上网; 垫步或交叉步上网; 蹬跳上网	225
八、后退步法	227
九、两侧移动步法	228
第三节 羽毛球基本战术	229

一、单打战术	229
二、双打战术	229
三、合理运用战术	230
第四节 羽毛球竞赛规则	230
一、场地器材	230
二、比赛开始的掷币	232
三、记分	232
四、发球	232
五、单打	233
六、双打	233
七、违例	233
八、重发	233
第十三章 艺术体操	235
第一节 艺术体操运动概述	235
一、艺术体操的起源与发展	235
二、艺术体操的特点和价值	235
三、艺术体操的运动分类	236
四、艺术体操的基本内容	237
第二节 艺术体操动作技术分析	238
一、艺术体操徒手动作技术分析	238
二、持轻器械动作技术分析	242
第三节 艺术体操基本动作练习	244
一、徒手练习	244
二、持轻器械练习	254
第四节 艺术体操规则简介	255
一、竞技性艺术体操的一般规定	255
二、规定动作比赛的一般规定	257
第十四章 健美操	258
第一节 健美操运动概述	258
一、健美操运动的起源与发展	258
二、健美操运动的特点和锻炼价值	259
第二节 健美操的基本动作和练习方法	261
一、健美操的基本动作	261
二、健美操的练习方法	264
第三节 健身健美操的编排原则	265
一、健身健美操编排的全面性原则	265

二、健身健美操编排的针对性原则	265
三、健身健美操编排的合理性原则	266
四、健身健美操编排的艺术性原则	267
第四节 健身性健美操比赛规则简介	267
一、比赛要求	267
二、成套动作评分	268
三、裁判长减分	268
四、不安全动作	269
五、纪律与处罚	269
六、特殊情况处理	269
第五节 全国第三套大众健美操锻炼标准 1、2 级规定动作	269
一、健美操大众锻炼标准成人一级规定套路	269
二、健美操大众锻炼标准成人二级规定套路	277
第十五章 武术	287
第一节 武术运动概述	287
一、武术运动的起源与发展	287
二、武术运动的特点和锻炼价值	288
第二节 武术基本功简介	289
一、长拳基本功练习	289
二、刀术基本功练习	289
三、太极拳基本功练习	290
第三节 武术基本套路简介	290
一、长拳	290
二、刀术	306
三、太极拳	323
第十六章 跆拳道	336
第一节 跆拳道运动概述	336
一、跆拳道释义	336
二、跆拳道运动的起源和发展	336
三、跆拳道运动的礼节、特点与作用	337
第二节 跆拳道的基本技术	338
一、跆拳道的实战姿势	338
二、跆拳道基本步法	340
三、跆拳道基本腿法	342
第三节 跆拳道的基本战术	348
一、跆拳道战术的特点	348

二、跆拳道战术的形式	349
第四节 跆拳道运动基本竞赛规则	351
一、比赛场地、器材与服装	351
二、比赛局数与时间	351
三、比赛级别设置	351
四、允许的技术和攻击的部位	352
五、有效得分	352
六、犯规行为	352
七、突然死亡法	353
八、优势判定	353
九、获胜方式	353
第十七章 游泳	355
第一节 游泳运动的起源与发展	355
一、起源	355
二、发展	355
第二节 游泳的基本知识	356
一、浮力与平衡	356
二、阻力	356
三、推动力	356
第三节 游泳的基本技术	356
一、蛙泳	356
二、爬泳(自由泳)	358
三、仰泳	360
四、侧泳、反蛙泳简介	361
第三篇 教学实践篇	
第十八章 体育制度	365
第一节 国家体育锻炼标准	365
一、《锻炼标准》颁布的意义	365
二、《锻炼标准》实施的目的	365
三、《锻炼标准》运行的特点	366
四、《锻炼标准》的特殊要求	366
五、《锻炼标准》的特别规定	366
六、《锻炼标准》的具体内容	366
第二节 大学生体育合格标准	367
一、《合格标准》重要意义	367
二、《合格标准》的特殊要求	367

三、《合格标准》的实施办法	367
四、《合格标准》的具体内容	367
第三节 国家学生体质健康标准	368
一、《健康标准》实施的意义	368
二、《健康标准》的运行要求	368
三、《健康标准》的具体内容	369
第十九章 体育规范	370
第一节 学校体育工作条例	370
一、《条例》颁布的目的	370
二、《条例》的总则	370
三、《条例》对体育课教学的要求	371
四、《条例》对课外体育活动的要求	371
五、《条例》对体育教师的特殊要求	371
六、《条例》对学校场地、器材、设备和经费的特殊规定	371
七、《条例》对组织机构和管理方面的特殊要求	371
八、《条例》明确规定的奖惩制度	372
第二节 全国普通高等学校体育课程教学指导纲要	372
一、《纲要》颁布的目的	372
二、《纲要》实施的意义	372
三、《纲要》的课程性质与目标定义	373
四、《纲要》的课程设置与结构	373
五、《纲要》的课程内容与教学方法	373
六、《纲要》的课程建设与课程资源的开发	374
七、《纲要》的课程评价内容	374
第三节 关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定	375
一、《决定》要求	375
二、《决定》指出	375
三、《决定》倡导	375
四、《决定》强调	375
第二十章 体育教学管理	377
第一节 目标管理	377
一、教学目的	377
二、管理要素	378
三、目标管理的具体内容与措施	378
第二节 量化管理	382
一、量化管理的教学针对性及其特性	382

二、量化管理制度及其考勤流程	383
三、量化管理目标、方案及其内容	383
四、量化管理的功能	384
 第二十一章 教学计划与教案设计	386
第一节 教学计划	386
一、制订计划的依据	386
二、制订计划的原则	387
三、课程决策	387
四、周历制定	388
第二节 教案设计	389
一、运用体育方法学的原理设计教案，使“教案”充满教学想象力	389
二、遵循教学既定性原则设计教案，使“教案”充满活力	390
三、编写教案的具体要求	390

第一篇 体育理论篇

体育理论是参与体育运动、进行体育教育的基础。认识体育的健康性，明确体育的目的任务，才能产生动能，实现体育在高等教育体制下的拓展空间，把健康运动推向一个新的层面。

体育理论篇分4章8节共28个问题进行系统论述，使基础知识的学习渗透于教学活动的目标序列中。