

中国轻工院校体育课 实践教程

赵德芳 主 编
曹 兵



中国轻工业出版社

中国轻工院校体育课 实践教程

主编：赵德芳 曹 兵
副主编：汪来轩 汪闻良
钟维德 周万声
周建坤 洪志华
李绍文

中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP)

中国轻工院校体育课实践教程/赵德芳, 曹兵编. -北京: 中国轻工业出版社, 1995. 12

ISBN 7-5019-1873-2

I. 中… II. ①赵… ②曹… III. 体育-高等学校-教材
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 18805

中国轻工院校体育课实践教程

主编 赵德芳 曹兵

副主编 汪来轩 汪阔良 钟维德 周万声

周建坤 洪志华 李绍文

责任编辑 李俊先

*

中国轻工业出版社出版

(北京市东长安街 6 号)

北京交通印务实业公司印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

*

787×1092 毫米 1/32 印张: 27.5 字数: 613 千字

1996 年 3 月 第 1 版第 1 次印刷

印数: 1-23,200 定价: 19.50 元

ISBN7-5019-1873-2/G·080

加强体育教学研究，增强学生身体
素质，培养德智体全面发展的优秀
人才。

于 玲

一九九五年七月十八日

顾问：张淑媛 潘邦金

主审：闫 钟、唐树清

副主审：孙兴无、齐发兆、丁双玲、王冬立、葛辉华

主编：赵德芳 曹 兵

副主编：汪来轩、汪闻良、钟维德、周万声、周建坤、洪志华、李绍文

编委：（按姓氏笔画为序）

丁双玲、王冬立、庄 蓉、齐发兆、李 平、李绍文、汪来轩、汪闻良、周万声、周建坤、洪志华、赵德芳、钟维德、张新华、徐朝华、曹 兵、葛辉华、谭 军
参加本教程编写的有（按姓氏笔画为序）

丁双玲、王 骥、王冬立、王立红、王忠政、王金铸、邓 峰、韦见凡、刘 英、刘建敏、庄 蓉、孙世祥、吴 平、李 平、李绍文、汪来轩、汪闻良、周万声、周建坤、郑全华、扬学伟、侯立征、洪志华、赵德芳、张德新、夏红伟、徐桂玲 徐朝华、钟维德、曹 兵、郭舰洋、梅蕾放、覃 阳、葛辉华、谭 军

前 言

体育是学校教育的重要组成部分,是培养德智体全面发展的社会主义建设者和接班人的重要方面;也是实现“全民健身计划”提高民族素质重要方面。

体育课是对学生进行体育教育的基本组织形式。为了推动轻工院校体育教学改革的深入发展,进一步提高体育课教学质量,在中国轻工总会的关怀和支持下,轻工院校体育研究会组织了轻工院校富有教学经验的教师编写了这本《全国轻工院校体育课实践教学》,作为全国轻工院校体育课通用教材。

本教程在编写中,从我国轻工行业人才需求具体情况出发,在教程编写中并注重与中小学体育教学接轨,以课次形式为主体配有小知识,落实体育课教学大纲,完成体育课目的任务。教程力图做到深入浅出,通俗易懂,文字简练,图文并茂,可操作性强,融科学性,知识性,趣味性于一体。本教程既注重到教程的深度,又照顾到教程的广度,适合当前轻工院校培养和塑造“四有”人才的实际情况。

全教程分为三篇十四章。第一篇重点阐述身体素质锻炼的具体方法和手段等,这对于指导学生增强体质的实践,具有一定的针对性。学生掌握了本章节的内容,并付诸实施,定会受到良好效果。第二篇主要介绍了篮球、足球、排球、乒乓球、网球、艺术体操、健美运动、游泳、滑冰等项目,供选项课和专项课使用,以便于使学生掌握 1~2 项体育活动的技术动作、方法、要领、规则以及有关知识。第三篇主要阐述武术和气功,对祖国传统保健文化作了切合实际的介绍。

教程不仅可以作为体育教师的参考书，还可以成为学生开展体育锻炼、增强体质、自学指导的工具书。

本教程在编写过程中，得到中国轻工总会的大力支持和关怀以及具体指导，谨此致以感谢和敬意。

本教程是中国轻工总会体育研究会组织编写的第一本全国轻工院校体育课教材，由于经验不足和水平有限，书中肯定存在不少缺点错误，恳请各院校教师和广大同学提出批评建议，以便再版时修订。

轻工总会院校体育研究会
全国轻工院校体育教材编委会

1995年7月1日

目 录

第一篇 体育基础篇

第一章 身体素质.....	1
第一节 发展力量素质.....	1
第二节 发展耐力素质	20
第三节 发展速度素质	36
第四节 发展灵敏素质	53
第五节 发展柔韧素质	68
第六节 发展素质的综合练习	80
第二章 田径.....	105
第一节 短 跑.....	105
第二节 跨栏跑.....	114
第三节 接力跑.....	124
第四节 中长跑.....	130
第五节 跳高背越式.....	138
第六节 跳 远.....	150
第七节 三级跳远.....	158
第八节 铅 球.....	167
第三章 体 操.....	178
第一节 双 杠.....	178
第二节 单 杠.....	190
第三节 支撑跳跃.....	202
第四节 技 巧.....	209

第二篇 体育锻炼篇

第四章 篮 球.....	218
--------------	-----

第一节	篮球基本技术	219
第二节	篮球基本战术	257
第三节	篮球竞赛规则及裁判方法简介	290
第五章	足球	306
第一节	足球基本技术	306
第二节	足球基本战术	363
第三节	足球竞赛规则及裁判方法简介	382
第六章	排球	393
第一节	排球基本技术	393
第二节	排球基本战术	448
第三节	排球运动竞赛规则及裁判方法简介	471
第七章	乒乓球	477
第一节	乒乓球基本技术	477
第二节	乒乓球基本战术	512
第三节	乒乓球竞赛规则及裁判方法简介	518
第八章	网球	527
第一节	网球基本技术	527
第二节	网球基本战术	548
第三节	网球竞赛规则及裁判方法简介	552
第九章	艺术体操	556
第一节	艺术体操徒手基本动作	556
第二节	艺术体操轻器械	583
第三节	艺术体操竞赛规则及裁判方法简介	628
第十章	健美运动	632
第一节	健美	632
第二节	健美操	660
第十一章	游泳	715

第一节	适应水性	715
第二节	蛙 泳	724
第十二章	速度滑冰与轮滑	737
第一节	速度滑冰	737
第二节	轮 滑	756
第三篇 传统体育篇		
第十三章	武 术	771
第一节	基本功	771
第二节	初级长拳（第三路）	790
第三节	简化太极拳	806
第四节	初级剑	828
第十四章	气 功	850
第一节	概 述	850
第二节	简易功法	855

第一篇 体育基础篇

第一章 身体素质

身体素质，是衡量一个人体质水平的重要标志之一，是机体在中枢神经的控制下，肌肉以不同的活动形式，所表现出来的力量大小、速度快慢、关节活动范围的幅度大小等工作的能力。

身体素质，从运动生理角度而言，一般可分为：力量素质、速度素质、耐力素质、灵敏素质和柔韧素质五大类。各项素质之间相互联系、相互影响，在发展某一项素质的同时，其他素质也相应得到发展。

全面发展身体素质，能提高神经调节机能，有利于人体各器官、系统得到相应的发展，增强体质。同时，通过全面发展身体素质，还可以促进运动技术水平和运动成绩的提高。

第一节 发展力量素质

力量是指在肌肉紧张或收缩时所表现出来的能力，通常把人体在运动活动中表现出的这种机能能力称为力量素质。力量素质是人们日常身体活动所必须的素质。同时也是速度、灵敏、耐力等素质的基础。

按照肌肉收缩形式的不同，力量可分为静力性力量和动

力性力量。静力性力量是指肌肉紧张或收缩时肌肉长度未发生变化而产生的力量，这类肌肉工作可使身体各环节之间保持一定的位置取得相对的平衡。动力性力量是指肌肉紧张或收缩时肌肉长度和身体环节的位置发生变化而产生的力量，它可使人体或器械产生明显的位移。

动力性力量又可分为重量性力量和速度性力量两种。重量性力量是动作的速度基本不变，由肌肉工作时所推动的器械重量来衡量力量的大小，因此，又称为绝对力量，如举重等。速度性力量是由人体或器械运动的加速度来评定的一种力量，如投掷、跳跃、球类中的击球、踢球等。这些运动中，人体或器械的重量是恒定的，所获得的加速度的大小取决于人体肌肉的快速收缩能力。

评价人体的力量素质，除了要看肌肉工作时克服阻力的能力（即肌肉所能产生的最大力量）和肌肉快速收缩的能力外，肌肉在一定负荷条件下所能持续工作的时间长短也是一项重要内容，这就是力量耐力。本节共 5 课次。

第一课 发展速度力量的练习

一、跪姿头上掷实心球

发展屈体肌群、胸大肌、三角肌前部、肱三头肌和肘肌的速度力量（见图 1-1-1）。

（一）动作要点

练习者正对投掷方向跪撑，两膝左右分开至比肩略宽，双手持球屈肘后举。向后仰体、挺髋、挺胸，然后上体向前，用胸带臂将球向前上方掷出。

（二）练习方法

两人一组，练习者面对投掷方向成跪撑，另一人站在练

习者前面，接练习者投来的球，然后将球抛还练习者。如此重复若干次后，两人交换位置。两人之间的距离根据练习者投球的远度而定。

（三）注意事项

用力前充分挺髋和后仰挺胸，拉长胸部肌肉，形成后仰的“满弓”动作，然后快速收缩投掷。强调挺髋，不能后坐，并注意挺胸抬头，形成用力前的正确姿势。

二、快速向前上方推举杠铃

发展胸大肌、三角肌、肱三头肌、躯干和腿部肌肉的速度力量（见图 1-1-2）。

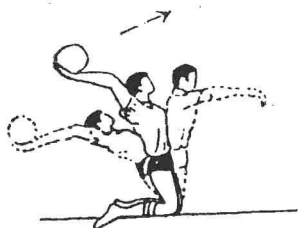


图 1-1-1

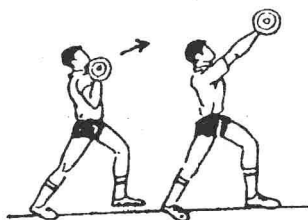


图 1-1-2

（一）动作要点

练习者两腿前后屈膝开立，两手持杠铃于胸前，两腿蹬伸至提踵，同时两臂快速向前上推举杠铃，多次重复。

（二）练习方法

练习时负荷重量不宜过大。每推举 10 次左右为 1 组，做 4~6 组，组间休息 2 分钟。

（三）注意事项

练习中经常会出现的错误是，在推举时上体后仰，形成“塌腰”动作。其原因是对动作概念不明确或负荷过重，因此，

必须强调要上体前顶，不要后仰，或减轻负荷重量。

三、多级蛙跳接跳远

发展腰、腿部肌肉的速度力量，并可以有效提高跳跃能力（见图 1-1-3）



图 1-1-3

（一）动作要点

练习者两腿屈膝站立、两臂后摆。两腿蹬伸的同时，两臂上摆跳起，全蹲落地。

（二）练习方法

练习者连续重复多级蛙跳 10~15 次后，用蹲踞式落入沙坑，做 2~3 组。

（三）注意事项

跳跃时身体不能充分伸展，屈腿、弯腰是常出现的错误，其原因主要是摆臂与起跳动作配合得不协调和蹬腿不充分。可以用原地纵跳练习让练习者体会摆臂与起跳动作的协调配合及展体动作。另外，落地后不能马上跳起，停顿时间过长的的问题也常出现，主要是腿部力量不足所致。可以先用减少落地时屈腿角度和加强腿部力量的方法加以改正。

四、连续弓步抓举杠铃

发展背部、手臂和腿部肌肉的速度力量（见图 1-1-4）。

（一）动作要点

练习者两手握杠铃，两腿屈膝体前屈站立。两臂屈肘提铃至胸，两腿蹬地。同时左腿上步成弓步、两臂抓举杠铃，然

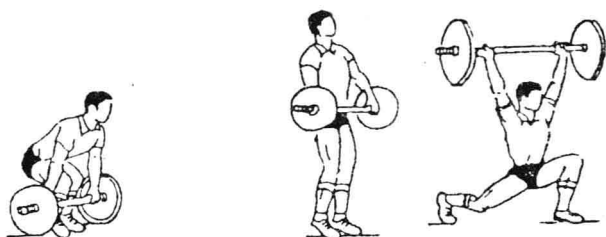


图 1-1-4

后还原成开始姿势。再次重复弓步抓举动作时，换右腿上步成弓步。多次重复。

(二) 练习方法

练习时负荷重量不宜过大。每组 10 次左右，做 4~6 组，组间休息 2 分钟。

(三) 注意事项

要强调提铃至胸部以后的提肘、甩腕动作，杠铃要接近身体垂直向上，防止靠腰甩的动作。

五、肩负杠铃弓步交换跳

发展腿部肌肉的速度力量（图 1-1-5）。

(一) 动作要点

练习者肩负杠铃成左弓步。两腿同时蹬伸跳起之际，右

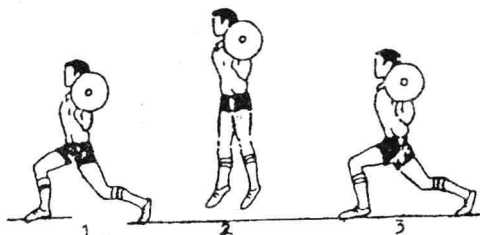


图 1-1-5

腿向前成右弓步。连续重复 10~15 次。

(二) 练习方法:

练习时负荷重量不宜过大。每组 10~15 次左右,做 4 组,组间休息 2 分钟。

(三) 注意事项

跳跃时上体不要前倾,保持垂直;双手握住杠铃,使其紧贴两肩,以免杠铃砸伤肩膀或颈椎;同时两腿充分蹬伸,上体保持垂直。尽量加大两腿分腿角度。

小知识

影响动作速度的因素有以下四方面:

1. 肌纤维的成分组成及其面积。肌肉是由快肌纤维和慢肌纤维组成的。快肌纤维的成分越多且快肌纤维越粗,肌肉收缩速度越快。

2. 肌肉力量。肌肉力量越大,克服阻力就越容易,动作完成的就越快。

3. 肌肉的兴奋性。肌纤维的兴奋性越高,则传导到肌纤维的神经冲动强度越大,肌肉力量越大,动作完成得越快。

4. 条件反射的巩固程度。动作越熟练,所建立的条件反射越巩固,动作就完成得越快。

发展速度力量要用最快的速度完成动作。用 60%~80% 的强度,每组 5~15 次,做 4~6 组,组间休息 2~5 分钟,其效果较好。

第二课 发展绝对力量的练习

一、仰卧推举

发展胸大肌、三角肌、前锯肌、肱三头肌的力量。窄卧夹肘卧推对发展肱三头肌有利,宽卧分肘卧推对发展三角肌、

胸大肌有利（见图 1-1-6）。

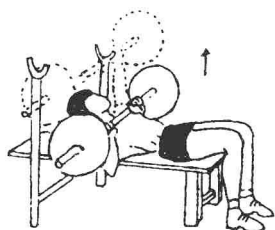


图 1-1-6

（一）动作要点

练习者仰卧在卧推架上，两臂伸直，将杠铃推离卧推架，慢慢将杠铃放在胸部，然后挺胸，两臂靠近体侧，向肩带上方推起杠铃至两臂伸直。也可以躺在不同角度的斜板上做。

（二）练习方法

练习时先用 60%~70% 重量推举两组，每组 6~8 次左右。然后以练习者能推起的最大重量 85%~95% 为练习重量，每组 3~5 次，重复 3~5 组，组间休息 1~3 分钟。

（三）注意事项

加强保护和帮助，防止练习者疲劳时出现伤害事故。

二、颈后蹲举

发展股四头肌的力量（见图 1-1-7）。

（一）动作要点

练习者将杠铃放置颈后，平稳屈膝下蹲，快速蹬腿起立。

（二）练习方法

练习时先用 60%~70% 重量做两组，每组 6~8 次左右。然后以练习者能蹲起的最大重量 85%~95% 为练习重量，每组 3~5 次，重复 3~5 组，组间休息 1~3 分钟。

（三）注意事项

练习者腰要收紧，挺胸、抬头。同时加强保护和帮助，防止伤害事故。



图 1-1-7