

大学公共体育课系列教材

休闲娱乐体育

陈炜
编著



 广东高等教育出版社

大学公共体育课系列教材

休闲娱乐体育

陈 炜 编著

广东高等教育出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

休闲娱乐体育/陈炜编著. —广州: 广东高等教育出版社, 2004. 7
(大学公共体育课系列教材)

ISBN 7-5361-3010-4

I. 休… II. 陈… III. 文娱性体育活动 - 高等学校 - 教材
IV. G89

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 030676 号

广东高等教育出版社出版发行

地址: 广州市天河区林和西横路

邮政编码: 510500 电话: (020) 87553335

江门市新教彩印有限公司印刷

890 毫米 × 1 240 毫米 32 开本 6.875 印张 190 千字

2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 3000 册

定价: 12.00 元

《大学公共体育课系列教材》编委会

顾 问：林志超(北京大学教授，全国高校体育教学指导委员会
顾问)

孙麒麟(上海交通大学教授，全国高校体育教学指导委员会
公体学科组组长)

郑厚成(大连海事大学教授，全国高校体育教学指导委员会
顾问)

主任委员：邓树勋(华南师范大学教授，全国高校体育教学指导委员会
顾问)

季克异(研究员，教育部体育卫生与艺术教育司体育处
处长)

叶小山(广东省教育厅体育卫生与艺术教育处处长)

委 员(按姓氏笔画为序)：

王秉彝	王常青	刘学谦	曲小锋	许舒翔	陈小蓉
陈卓源	陈雁扬	李介庚	李世云	李圣旺	李旭武
李绍文	李建军	张君厚	张洪华	张洪顺	张爱平
周爱光	庞标琛	欧美珍	胡活伦	梁家劭	曹 卫
黄国豪	黄建文	黄瑞苑	韩世枢	董如军	

前 言

中共中央国务院《关于深化教育改革 全面推进素质教育的决定》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。”因此，贯彻健康第一指导思想，深化大学体育课程改革是时代的要求。

国家教育部于2002年8月颁发了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，是国家对大学生在体育课程方面的基本要求，是新时期普通高等学校制定体育课程教学大纲，进行体育课程建设和评价的依据。为深化广东省高校体育教学改革，广东省教育厅于2003年3月成立了《大学公共体育课系列教材》编委会，组织编写一套系列教材。

本套系列教材共12种，涵盖了高校开展较广泛的、为大学生喜爱的项目。这12种是：《体育基本理论教程》、《篮球》、《排球》、《足球》、《武术与养生》、《柔道 跆拳道 散打》、《艺术体操与健美操》、《体育舞蹈与健美运动》、《游泳与实用水上运动》、《休闲娱乐体育》、《网球 乒乓球 羽毛球》、《定向运动与野外生存训练》。

本套系列教材的编写努力从高起点、高要求、高质量出发，体现大学生生理、心理特点，注意不同层次学生的要求，具有大学文化品位，有利于学生选择使用。本套系列教材由来自全省各高校的专家、教授担任主编，编写成员都是高校第一线教师，有丰富的教学经验及

较高的学术水平。

《休闲娱乐体育》的作者从事休闲体育教育工作多年，一直潜心于休闲体育的教材建设和研究。在编写过程中，作者参阅了大量的国外有关文献与资料，结合我国民族休闲体育的特点与高校休闲体育教学的实际，使本书既反映国际国内休闲体育的发展趋势又具有自己的特色。

本套系列教材因编写时间紧迫，不足之处在所难免，恭请各位在使用中提出宝贵意见。

《大学公共体育课系列教材》编委会

2003 年 7 月

目 录

第一章 绪论	(1)
第二章 风筝	(3)
2.1 风筝概述	(3)
2.1.1 风筝的起源与发展	(3)
2.1.2 运动风筝的种类	(4)
2.1.3 怎样组装运动风筝	(5)
2.1.4 放飞风筝的注意事项	(7)
2.1.5 放飞风筝的健身效果	(9)
2.2 放飞运动风筝的基本技术	(10)
2.2.1 怎样使运动风筝起飞	(11)
2.2.2 怎样控制运动风筝的飞行	(13)
2.2.3 怎样使运动风筝降落	(15)
2.2.4 怎样操控运动风筝	(16)
2.3 运动风筝的比赛规则	(17)
2.3.1 如何划分运动风筝的海浪风力级	(17)
2.3.2 竞赛等级	(18)
2.3.3 竞赛种类	(18)
2.3.4 丧失资格	(19)
2.3.5 教练指导	(19)
2.3.6 音乐伴奏	(19)
2.4 传统风筝	(20)
2.4.1 传统风筝为什么能在天空飞行	(20)
2.4.2 怎样放飞传统风筝	(21)
2.4.3 放飞传统风筝的常见故障	(24)

第三章 飞镖	(27)
3.1 飞镖概述	(27)
3.1.1 飞镖的起源与发展	(27)
3.1.2 飞镖的器材及装备	(27)
3.1.3 飞镖运动的特点	(29)
3.1.4 飞镖运动的安全注意事项	(30)
3.1.5 飞镖运动的健身效果	(31)
3.2 飞镖的基本技术	(32)
3.2.1 握镖	(32)
3.2.2 站立	(33)
3.2.3 掷镖前的姿势	(34)
3.2.4 掷镖	(34)
3.2.5 投掷要领	(36)
3.3 飞镖比赛	(38)
3.3.1 比赛的方法和规则	(38)
3.3.2 怎样计分	(40)
第四章 轮滑	(41)
4.1 轮滑概述	(41)
4.1.1 轮滑的起源与发展	(41)
4.1.2 轮滑的场地设施与装备	(42)
4.1.3 怎样保证轮滑的安全	(43)
4.1.4 轮滑的健身效果	(45)
4.2 轮滑的基本动作	(46)
4.2.1 站立和走步	(46)
4.2.2 滑行	(49)
4.2.3 煞车	(55)
4.3 轮滑的基本技术	(62)
4.3.1 转弯	(62)
4.3.2 绕圆	(64)

4.3.3 旋转	(66)
4.3.4 跳跃	(68)
4.3.5 障碍轮滑的技术	(70)
4.3.6 溜街守则	(73)
第五章 保龄球	(75)
5.1 保龄球概述	(75)
5.1.1 保龄球的起源与发展	(75)
5.1.2 怎样选球	(75)
5.1.3 保龄球的健身效果	(77)
5.2 保龄球的基本技术	(77)
5.2.1 持球	(78)
5.2.2 确定保龄球的投掷目标	(79)
5.2.3 助走	(80)
5.2.4 推球	(83)
5.2.5 摆动	(83)
5.2.6 放球	(84)
5.2.7 扬手	(84)
5.3 保龄球的球路	(85)
5.3.1 直球	(85)
5.3.2 飞碟球	(86)
5.3.3 曲球	(88)
5.3.4 钩球	(91)
5.3.5 保龄球的击瓶方法	(92)
5.4 保龄球比赛	(93)
5.4.1 比赛规定	(93)
5.4.2 确定比赛的道次	(93)
5.4.3 记分符号与记分方法	(94)
第六章 台球	(97)
6.1 台球概述	(97)

6.1.1	台球的起源与发展	(97)
6.1.2	台球的球与球台	(97)
6.1.3	台球的健身效果	(98)
6.2	台球的基本技术	(99)
6.2.1	握杆	(99)
6.2.2	做杆架	(100)
6.2.3	站立的位置和姿势	(102)
6.2.4	击点	(104)
6.2.5	击球	(106)
6.2.6	击出偏球	(112)
6.3	斯诺克 (Snooker) 的比赛规则	(114)
第七章	壁球	(117)
7.1	壁球概述	(117)
7.1.1	壁球的起源与发展	(117)
7.1.2	壁球的场地、器材与装备	(118)
7.1.3	壁球的健身效果	(120)
7.2	壁球的基本技术	(122)
7.2.1	握拍	(122)
7.2.2	发球	(122)
7.2.3	接发球	(123)
7.2.4	壁球的基本战术	(127)
7.3	壁球比赛	(129)
7.3.1	比赛规则	(129)
7.3.2	怎样决定胜负	(130)
第八章	高尔夫球	(131)
8.1	高尔夫球概述	(131)
8.1.1	高尔夫球的起源与发展	(131)
8.1.2	高尔夫球的场地、器材与装备	(132)
8.1.3	高尔夫球的健身效果	(133)

8.2 高尔夫球的基本技术	(134)
8.2.1 握杆	(134)
8.2.2 站位和瞄准	(135)
8.2.3 挥杆	(141)
8.3 高尔夫球的比赛规则	(151)
第九章 街舞	(153)
9.1 街舞概述	(153)
9.1.1 街舞的起源、发展与特点	(153)
9.1.2 街舞的基本元素	(154)
9.1.3 街舞的基本类型	(155)
9.1.4 街舞的健身效果	(157)
9.2 跳街舞应做哪些准备	(158)
9.2.1 服装	(158)
9.2.2 音乐	(158)
9.2.3 热身活动	(158)
9.3 街舞入门的基本动作	(162)
9.3.1 “空中撞击”	(162)
9.3.2 “苹果白兰地”	(162)
9.3.3 “旋转”	(163)
9.3.4 “后面撞击”	(163)
9.3.5 “野马”	(163)
9.3.6 “闪耀”	(163)
9.3.7 “滑手”	(164)
9.3.8 “旋球”	(164)
9.3.9 “直升机”	(164)
9.3.10 “床上”	(164)
9.3.11 “橡皮带”	(164)
9.3.12 “海龟”	(164)
9.3.13 “风车”	(164)

9.4 街舞提高的基本动作	(165)
9.4.1 “托马斯”	(165)
9.4.2 “大风车”	(166)
9.4.3 “无限头转”	(167)
9.4.4 “1990 双手转”	(168)
9.4.5 “光环”	(169)
9.4.6 “空中托马斯”	(169)
9.5 怎样组合街舞的基本动作	(170)
9.5.1 街舞动作的要领	(170)
9.5.2 动作组合的注意事项	(171)
9.5.3 动作组合 I	(171)
9.5.4 动作组合 II	(174)
9.6 街舞的比赛评分	(175)
9.6.1 自由式 (Freestyle) 的评分标准	(175)
9.6.2 劲舞 (Battle) 的评分标准	(175)
第十章 攀岩	(176)
10.1 攀岩概述	(176)
10.1.1 攀岩的起源与发展	(176)
10.1.2 攀岩的基本装备	(176)
10.1.3 怎样避免攀岩的危险	(178)
10.1.4 攀岩中应注意的问题	(178)
10.1.5 怎样处理攀岩运动的伤害	(180)
10.1.6 攀岩的健身效果	(181)
10.2 攀登前的准备	(182)
10.2.1 热身运动	(182)
10.2.2 怎样使用绳结	(183)
10.2.3 怎样保护	(183)
10.3 攀岩的基本动作和基本技术	(186)
10.3.1 手的基本动作	(186)

10.3.2	脚的基本动作	(188)
10.3.3	攀岩的基本技术	(189)
10.3.4	攀岩的保护	(196)
10.4	人工岩壁的攀登技术	(198)
10.4.1	手法	(198)
10.4.2	使用攀岩鞋	(199)
10.4.3	掌握重心	(199)
10.4.4	掌握侧拉	(200)
10.4.5	手脚同点	(200)
10.4.6	掌握节奏	(201)
10.4.7	设计攀登路线	(202)
10.5	观赏攀岩的比赛	(202)
10.5.1	观赏难度攀岩比赛	(202)
10.5.2	观赏速度攀岩比赛	(202)
10.5.3	观赏大圆石攀岩比赛	(203)
10.5.4	观赏人工岩壁的攀岩比赛	(204)



第一章

绪 论

以娱乐、健身、极限、冒险等为目的的多种休闲活动已成为当代大学生追求自我的运动新时尚。休闲运动是一门新兴的体育学科,通过科学的教学和实践,学生可以全面地掌握休闲运动知识,掌握未来休闲运动的发展趋势,树立全新的学习和休闲观念。

休闲中的“休”字,《说文解字》定义为“休息”、“休假”。“休息”、“休假”是“休”的本义。无论“休”字的语义怎样衍变,但万变不离其宗,“休息”、“休假”仍然是它的本义。

休闲中的“闲”字,即:“空闲”、“闲暇”,亦指劳动之外的时间。

英语用“leisure”表示休闲,在英语的《辞源》中,“leisure”释义为“having the freedom to do as one likes”(拥有做自己喜欢做的事的自由)。说到自由,恐怕马上就会和法国联系在一起。不错,英语的“leisure”正是源自法语的“leisir”,“leisir”的原义为“被允许”。从请求允许到被允许,这是一个主动争取的过程。自由是主动争取来的,休闲也是主动争取来的。

“休闲”通常被看做是从属于工作时间以外的剩余时间或脱离生产后的消遣时间。休闲的意义和功能主要体现在恢复体能和娱乐上。人们在闲暇中进行生活消费,参与社会活动和娱乐休息,这是从事劳动后进行身心调整的过程,和劳动的再生产及必要劳动的补偿相联系。亚里士多德在他的《政治学》一书中曾提出这样一个观点:“休闲才是一切事物环绕的中心”,并把休闲看做是哲学和科学诞生的基本条件之一。

舒松筋骨,活动肢体,锻炼身心,便需要运动。运动是健康体魄

的保障，是健与美的象征，也是优化生活的保证。

运动学家从休闲运动中探索到了人类运动的极限；健康学家从休闲运动中发现了人类生命的延伸；哲学家从休闲运动中发现自由、美和人生真谛；社会学家从休闲运动中发现个性、生活方式，察见社会变迁；经济学家从休闲运动中发展消费、就业和新的产业，提出新的理论范畴；文化学者把休闲运动看成一种高尚的活动，因为在休闲运动中可以陶冶情操；神学家把休闲运动看成是寄托灵魂的地方；社会学家把休闲运动看成是一种社会架构以及人的生活方式和生活态度，是发展人的个性的场所。

休闲运动体现了一个国家的生活水平，是衡量社会文明的尺度，是人类物质文明与精神文明的结晶，是人的一种崭新的生活方式和生活态度。

纯体力上的疲劳，最佳恢复办法是通过休闲运动来调整，但大多数人往往是通过睡眠来达到恢复的目的。问题在于重复工作引起的心理疲劳，单靠睡眠不仅无济于事，反而产生一种“松弛性头痛”，并伴有烦躁不安或朦胧的失望。在这种失望中，新的工作日又开始了。

如果每一个休闲日都安排同样内容的活动，久而久之，便形成了一种固定的模式，就会引起厌倦。以往的心理沉积未解决，新的心理压力又开始了。而休闲运动则给你带来积极向上、不断进取的健康心理。

如果说睡眠能恢复体力，那么，娱乐与休闲运动就是健全心理与精神的最好调节，最好的积极休息。



第二章

风 箏

[学习目标]

学会运动风筝，掌握运动风筝的放飞技术，了解放飞运动风筝与传统风筝的技术区别。掌握传统风筝的放飞技巧，学会处理传统风筝放飞的常见故障。学会在户外放松心情，提高生活情趣与质量。

2.1 风筝概述

2.1.1 风筝的起源与发展

风筝有传统风筝和运动风筝两种。

传统风筝起源于中国，最早的风筝是由春秋战国之际的思想家、政治家墨翟（约前468—前376）制造的。中国风筝问世后，很快被用于测量、传递信息和飞越险阻等，但主要用于军事需要。历史记载，汉朝大将韩信曾利用风筝进行测量；梁武帝曾利用风筝传信；唐朝的张丕被围困时曾利用风筝传信求救兵，并取得了成功。唐宋时期，由于造纸业的出现，风筝改用纸糊，很快传入民间，成为人们娱乐的玩具。宋朝时期，风筝已在民间广泛流行，最能代表中国风筝艺术的是蜈蚣风筝。如今在美国华盛顿宇航博物馆的大厅里挂着一只中国风筝，上面写着：“人类最早的飞行器是中国的风筝和火箭。”

现代运动风筝已成为世界上一项深受群众喜爱的户外休闲运动。“Stunt Kite”译名为“特技风筝”，也称为“技术风筝”或“运动风筝”，它是伞翼飞机和传统单线风筝二者结合的产物。操作人员依靠眼、手、脑三者的配合，使其在空中做出各种各样的特技动作，达到

享受中锻炼、娱乐中健身的目的。运动风筝与传统风筝最大的差异是：传统风筝为单线操控，其随风定向、逆风飞行；而运动风筝是由双线控制，风筝逆风飞行，左右手控制两线可改变风筝的飞行方向。

特技风筝的玩法非常独特，既可单人飞，让其上下左右自由地旋转，也可由多人组成团队操作，变化出各种各样的特技造型，或像战斗机那样旋转、直行、滑翔、俯冲，或像高雅的芭蕾在空中翩翩起舞，以艳丽的色彩、长长的飘带以及变化莫测的造型，向你展示运动风筝独有的魅力。在急剧爬升和俯冲时，运动风筝会发出飞机引擎般的声音，对人的视觉、听觉都是十足的冲击。

2.1.2 运动风筝的种类

根据用途不同，运动风筝分休闲娱乐与比赛两种。

休闲娱乐风筝分为：风筝冲浪、风筝滑板、风筝风帆、风筝轮车、风筝滑雪等几类（图2-1）。



图2-1

近几年在欧洲、美国、澳大利亚等地流行的“海上冲浪”就属休闲娱乐风筝运动的“风筝冲浪”。它和水上滑板及滑水不同，后者需要摩托快艇拉动，而它是利用一只巨型的风筝（约6至7英尺）作动力，再加上一块特制的滑板或滑行车就可以在海面上运动了。