

阳光体育运动系列丛书（之六）

北京市属市管高等学校人才强教计划资助项目

Funding Project for Academic Human Resources
Development in Institutions of Higher Learning
Under the Jurisdiction of Beijing Municipality
PHR

快乐跳与投

尹军 杜和平 编著
冯晓东 毕长年

北京体育大学出版社

阳光体育运动系列丛书（之六）

北京市属市管高等学校人才强教计划资助项目

Funding Project for Academic Human Resources Development
in Institutions of Higher Learning Under the
Jurisdiction of Beijing Municipality

PHR

快乐跳与投

尹 军 杜和平 冯晓东 毕长年 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 林 森
责任编辑 木 凡
审稿编辑 李 飞
责任校对 凤 林
版式设计 洪 继
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

快乐跳与投/尹军等编著. - 北京:北京体育大学出版社,
2009.3

(阳光体育运动系列丛书:6)

ISBN 978-7-5644-0130-6

I. 快… II. 尹… III. 田赛-基本知识
IV. G82

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 026550 号

快乐跳与投

尹 军 等编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发 行 部 010-62989320
网 址 www.bsup.cn
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 787×960 毫米 1/16
印 张 8.75

2009 年 3 月第 1 版第 1 次印刷 印数 1900 册

定 价 18.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

总 序

田径作为培养各类体育人才的基础性课程，它不仅是我国体育院校重点开设的必修课程，也是其他运动技术类课程的基础课程，随着社会发展和现代专业人才培养要求的变化，新的拓展运动、时尚运动、户外运动和各种体能锻炼方法层出不穷，与田径运动相关的交叉学科和领域也大量涌现，这些变化都迫切需要对田径类课程进行深层次的研究与重新构建。

2008年，北京奥运会的成功举办为我国体育事业提供了难得的历史机遇和广阔的发展平台，如何进一步“弘扬奥运精神”“推广阳光体育运动”成为“后奥运时代”我国体育事业发展的主旋律。中共中央国务院颁布了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》的文件，教育部、国家体育总局和共青团中央共同决定在全国大、中、小学生当中开展“全国亿万学生阳光体育运动”，在各级各类学校中掀起全员参与的体育锻炼热潮。由此以体育作为青少年素质教育的突破口，培养青少年阳光的心态，塑造强健的肌体，培养良好的生活习惯，树立终身体育意识，提高生命质量和生活质量成为当前学校体育教育的主题。

在这一时代背景下，由首都体育学院党委书记、博士生导师，李鸿江教授带领“北京市学术创新团队”组织了国内众多专家和学者编写了“阳光体育运动系列丛

书”，分别由《阳光体育运动总论》《孩子健康成长的必由之路》《健康运动与保健》《校园极限运动》《快乐走与跑》《快乐跳与投》《田径运动欣赏》共七册组成，本系列丛书由李鸿江教授和尹军教授组织统稿并最终审定。期待着广大读者能够通过丛书了解阳光体育运动内涵和指导思想，认真贯彻和落实“阳光体育运动”，实现“每天锻炼一小时、健康工作五十年、幸福生活一辈子”的目标。

本丛书属于李鸿江教授主持的“2006 年度北京市人才强教项目计划资助项目——《我国田径课程体系的构建》”部分成果之一，丛书的出版得到了兄弟院校和北京体育大学出版社李飞社长和梁林博士的热情支持与帮助，在此深表谢意。书中遗漏和不足之处敬请广大读者斧正，并给予批评指正，以便我们更好地修改和完善。

李鸿江

2008 年 10 月 28 日

前 言

跳与投是人类特有的运动形式，也是人们增强上下肢力量经常采用的健身方法之一。快乐跳与投力图将一些单调、枯燥的跳与投练习，以趣味化、情景化和游戏化的形式展示给读者，以期能够丰富阳光体育运动内容，推进阳光体育运动的蓬勃开展。本书作者对《快乐跳与投》一书的构思与撰写付出了极大努力，通过对各种练习手段进行筛选与整合，使本书达到了易学、易练的目的，而且使之具有很强的针对性、操作性和实用性。开展上述各种快乐跳与投练习时，学生们既可以个体为单位也可以小组为单位，加之快乐跳与投的场地器材要求不高，组织活动简单、易行，因此，它可以在各级各类学校中广泛开展。

本册《快乐跳与投》一书共十章，主要对快乐跳与投的理念、内涵、功能、特点，快乐跳与投的教学组织、远跳、高跳、立姿投、跪姿投、坐姿投、跳跃游戏、投掷游戏、竞赛与组织等内容进行了阐述。其中，第一、八、九章由尹军教授撰写；第三、四章由杜和平教授撰写；第五、六、七章由冯晓东副教授撰写；第二、十章由毕长年副教授撰写。

本书属于李鸿江教授主持的“2006 年度北京市人才强教项目计划资助项目——《我国田径课程体系的构建》”部分成果之一，编写工作得到了兄弟院校和北京体育大学出版社的热情支持和帮助，研究生钟家银、徐勇、吴新强和周宁等同学参加了资料收集与整理工作，在此深表谢意。由于编写时间有限，难免存在一些值得进一步商榷和探究的内容，恳请同仁和读者批评指正。

目 录

CONTENT

第一章 我运动 我快乐	(1)
第一节 快乐跳与投的理念与内涵	(1)
第二节 快乐跳与投的功能	(4)
第三节 快乐跳与投的特点	(8)
第二章 快乐健身的教学组织	(10)
第一节 教学工作的准备	(10)
第二节 教学组织与教法	(12)
第三章 远 跳	(21)
第一节 远跳运动的形式和种类	(21)
第二节 远跳练习的设计	(22)
第三节 远跳练习教学的组织	(25)
第四节 远跳练习	(27)
第五节 远跳教学注意事项	(35)
第四章 高 跳	(40)
第一节 高跳运动的形式和种类	(41)
第二节 高跳练习的设计	(41)
第三节 高跳练习教学的组织	(43)
第四节 高跳练习	(45)
第五节 高跳教学注意事项	(52)

第五章 立姿投	(57)
第一节 立姿单臂投	(60)
第二节 立姿双臂投	(65)
第六章 跪姿投	(71)
第一节 跪姿单臂投	(71)
第二节 跪姿双臂投	(76)
第七章 坐姿投	(79)
第一节 坐姿单臂投	(79)
第二节 坐姿双臂投	(81)
第八章 跳跃游戏	(84)
第一节 单脚跳跃的游戏	(84)
第二节 双脚跳跃的游戏	(90)
第三节 综合性跳跃游戏	(95)
第九章 投掷游戏	(104)
第一节 力量性投掷游戏	(104)
第二节 协调性投掷游戏	(108)
第三节 综合性投掷游戏	(113)
第十章 快乐健身的竞赛与组织	(120)
第一节 竞赛工作的准备	(120)
第二节 竞赛组织与编排	(122)
第三节 裁判工作	(130)

第一章 我运动 我快乐

本章提要

本章共分三节,以探讨快乐跳与投的理念与内涵为切入点,以简单、明了、有趣的快乐跳与投为载体,全面介绍快乐跳与投的方法、场地与器材、组织形式、注意事项等内容。

快乐跳与投是伴随着快乐体育思想的传入和渗透而提出的,自20世纪80年代中后期,快乐体育开始在中国学校逐步得到推广,传入的途径主要是一些译著、日本专家讲学、赴日留学生的介绍和一些短期访日人员的观感等。至此,快乐体育思想和相关理论对改革我国传统的跳与投教学形式与内容产生了积极影响,也为繁荣中国学校体育发挥了重要作用。随着人们对快乐体育理念、思想、价值、功能等方面的认识不断深入,如何继承和学习国外先进理念,融入民族特色,丰富快乐体育内涵,实现兼容并蓄,为我所用,就必然成为广大体育工作者必须面对的问题。

第一节 快乐跳与投的理念与内涵

一、快乐跳与投的理念

快乐跳与投是一种实践指导思想，也是一个包括较完整的方法论和具体内容的实践体系。快乐跳与投在学校体育人才培养目标上明确地提出应与终身体育相结合。在保持运动手段促进身体素质发展和增进健康基础上，鼓励学生在从事身体运动过程中体验各种乐趣，真正把“增强体质”作为重要的实践目的，最终实现每个人都能体验到快乐跳与投的乐趣，理解快乐跳与投的意义，为他们终身参加体育锻炼打下基础。因此，快乐跳与投的理念至少应该包含以下三个方面含义：

（一）快乐跳与投是尊重个人动机的

追求享受快乐跳与投的乐趣是与人的社会价值相统一的，因为快乐跳与投是旨在培养具有健康意识和善度余暇的公民。因此，快乐跳与投的组织者应该重新认识快乐跳与投的本质，重视快乐跳与投的目的和动机，理解快乐跳与投对增强体质和人的全面发展产生积极作用的机制及原理。从人的全面发展来看，快乐跳与投的最本质动机是追求蕴藏在快乐运动中的无穷乐趣，如同绘画中的韵律和音乐中的“节奏”，是耐人品味的。

（二）快乐跳与投是一个培养学习主动性和创造性的过程

快乐跳与投不是一项被动的健身或锻炼手段，而是一项为学生的学习主动性和创造性提供空间的平台，通过快乐跳与投的实践活动和抽象设计，为学生思考问题和独立进行创造性活动留有充足空间。学生在快乐的学习氛围中通过互帮互学、边想边练、自定目标、自选进度、自我评价等方式，使学生不仅知其然，而且知其所以然，从而打破只练不想、只会不懂的现象，让学生在学习过程中充分体会到学习原理，体验到同学之间和睦相处和运动带来的乐趣，并在运动中培养学生跳与投能力。

（三）快乐跳与投是终身参加体育锻炼的基础

快乐跳与投对人的发展，不是追求产生短期效应的身体锻炼方法和手段，而是追求对人的终身健康都能产生积极作用的健康理念和实践活动，它促进人的全面发展目标是从学校期扩展到毕业后乃至终身。因此，对快乐跳与投的认识和分类，以及构建新的快乐跳与投活动体系，应有目的、有计划地使练习者体验到运动的乐趣，并从中认识到快乐跳与投的本质，体验到快乐跳与投的特点，加深学习的深度和理解程度。

二、快乐跳与投的基本内涵

（一）尊重活动者的主体地位

传统的体育锻炼忽视了练习者的主体地位，未能有效激发和维持练习者的学习的动机，未能充分体验到满足自我需要的乐趣。而快乐跳与投则十分强调激发练习者的自觉性、积极性，充分发挥他们的内因作用，即主体作用，尤其是注重激发和



维持练习者的学习兴趣与动机。从人的发展看,兴趣和动机是构成人的人格特征的一个重要组成部分,是提高练习效果的重要内容,但是由于每个人进行快乐跳与投的基础、目标、个性心理、学习的方式方法等均不相同。因此,只有最大限度地适应练习者的需要,做到因材施教、区别对待,才能取得良好的练习效果。

（二）培养和谐的人际关系

快乐跳与投是多向、多边、复杂的活动,由于每个人的练习进度、练习内容以及体育基础各不相同,加之每个人的学习目的、态度、动机、积极性、身体状况、兴趣、思想能力、情绪等也不相同,这些因素都直接影响着练习效果和气氛。因此,快乐跳与投特别强调练习者之间进行多向信息交流,鼓励互帮互学,极力培养和谐的人际关系。

（三）重视活动者个性的和谐发展

快乐跳与投不仅强调运动技能的学习过程和体能发展内容要符合身体素质发展敏感期,也重视追求提高和增强体力,同时更强调促进学生个性的和谐发展,这也是快乐跳与投理念的本质所在。事实上,中小学生参加快乐跳与投的练习内容,与学生的个性发展之间存在着辩证关系。一方面是学生的个性倾向性和个性发展水平在练习内容的选择以及参与项目的积极性和主动性上充分表现出来;另一方面快乐跳与投的活动过程又能促进学生个性的和谐发展,帮助学生更深地挖掘所从事练习内容的潜力和参与运动的乐趣。从本质上讲,两者是相辅相承的,体现在它不仅能增强学生体质,又能促进学生的智力、心理素质、美育和能力诸方面得到发展。因此,快乐跳与投既可以培养学生的独立性、自主性、创造性以及热爱美、鉴赏美、表现美的情感和能力,又能丰富精神生活,促使学生个性的全面发展。

(四) 快乐跳与投本身就具有快乐性和吸引力

快乐跳与投的本质就在于促进学生积极参加体育锻炼,“为了深化旨在追求运动乐趣的体育运动,孩子们自发、自主的学习活动成了一个非常重要的条件,满足孩子们的运动欲求,就会产生运动的乐趣。这种欲求的水平越高、越明确,其满足后获得的喜悦也就越大。因此,快乐跳与投不能带有强制性,必须引导学生自发、自主地享受运动乐趣。”丰富多样、生动活泼的快乐跳与投各种方法和手段,新颖有趣、逻辑性强的活动内容,不仅可以不断地引起学生新的探究活动,还能逐步激发学生产生更高水平的求知欲。

（五）思想品德教育与提高跳与投能力的关系

开展快乐跳与投不仅要育体，而且要育心。由于社会越向前发展，对人的道德情操和适应社会生活能力的要求也越高。因此，快乐跳与投立足于培养学生具有一定的适应社会生活要求的个人行为和社会行为，具有符合时代精神的思想品德、道德情操等。尤为重要的是，快乐跳与投在注重学生的主体地位和发展个性的同时，更要求学生尽可能地掌握各项运动技能，并在积极参与的条件下提高技能，逐步形成终身体育锻炼的技能与习惯，建立良好的、健康的生活方式。

第二节 快乐跳与投的功能

理解快乐跳与投的功能，首先要认识到快乐跳与投的意义和实施原则，只有充分认识和理解快乐跳与投的本质，才能深刻理解快乐跳与投的功能。在看待快乐跳与投的功能方面，以往有的学者将它过于“多功能化”，结果使人们产生一定的困惑：快乐跳与投需要完成那么多的目标吗？快乐跳与投能够完成这么多的目标吗？出现上述困惑的主要原因在于，有些学者将功能、价值和目标3个不同的概念混在一起理解，未能正确理解：功能是一个事物固有的客观的属性，而价值是外赋的主观的属性。也就是说，一个事物即使具有某一功能，面对这个事物的人也未必对这个功能进行价值取向，更未必会把这个功能的实现作为目标。另外，对于快乐跳与投的功能而言，它针对的对象发生变化时，其功能也必然会发生相应的变化。因此，有必要将之进行重新分类和阐释。

一、实施“快乐跳与投”的意义

（一）实施快乐跳与投是素质教育的需要

情感是知识向智力转化的动力，是联系师生之间、学生与学生之间的桥梁，是人格发展的有机组成部分，而且快乐跳与投还是满足人类个体及社会的物质需要和精神需要的一种实践活动。因此，开展快乐跳与投要以情感交流为平台，在活动中必须以学生的自觉、主动为前提，只有这样才能取得成效。

另外，开展快乐跳与投的目的是增进学生的身心健康，增强学生的身体素质，使学生掌握跳与投的基本知识和运动能力，培养学生终身体育锻炼的习惯。因此，



（四）激励性原则

开展快乐跳与投活动，一方面要注意调动学生的“激情”与“激志”，以激发学生的求知欲和主动学习精神；另一方面也要注意“激思”与“激智”，以动员学生的心智活动，达到在快乐中追求强身健体，在强身健体中追求身心一统。

（五）实效性原则

开展快乐跳与投要制定不同的阶段发展目标，其中，近期发展目标要格外突出培养学生的好健身习惯和主动学习精神，激发学生积极参加快乐跳与投活动，增强体质，提高教学质量；远期发展目标则要面向全体学生，面向终身体育教育，培养健全的人格和强壮的体魄。

三、快乐跳与投的功能

（一）快乐跳与投对个人所具有的功能

1. 提高身体素质与基本运动技能；
2. 提高对自然与社会的适应能力；
3. 启智和益智；
4. 丰富娱乐活动；
5. 培养美感和提高生活质量；
6. 丰富情感和陶冶情操；
7. 磨练意志品质；
8. 规范行为和形成良好道德品质；
9. 提高人际交往与协作能力；
10. 提高安全意识和自我保护能力；
11. 培养野外活动能力与生存能力；
12. 提高环保意识和健康意识。

（二）快乐跳与投对社会集团所具有的功能

1. 传承民族体育与民俗体育文化；
2. 为竞技体育培养后备人才；
3. 教育与培训；

不断提高教学质量和效果。

第三节 快乐跳与投的特点

在组织和开展快乐跳与投的活动过程中，要设法调动教师和学生的积极性，使教师乐教，学生乐学，达到师生在气氛融洽、热烈和活泼的环境中开展各项活动，其中让学生在活动过程中真切地体验运动的乐趣，体验克服困难后取得“发现”或“成功”的快乐情感，并主动地学习、愉快地与他人合作是活动的核心目标。概括快乐跳与投活动的特点，它主要表现在以下几个方面。

一、培养目标清晰

从单纯的增强体质，掌握跳跃和投掷的知识与技能向促进身心全面发展，这一点也是当前整个学校体育的总体方向和趋势。由于在活动中采用了“快乐”两字，因此，在培养目标上更清晰，其定位也使得快乐跳与投不以固定的指标来评价锻炼效果，而是尽可能地使学生的个体要求和教学目标统一起来，明确为什么学、学什么和怎么学，从而增强学生的主动性和自律性，为培养学生的终身体育能力奠定基础。

二、丰富跳投内容

快乐跳与投摆脱了一些高难度的、纯技术性的跳跃和投掷运动，因为以往那种竞技体育为中心的跳跃和投掷内容无法适应素质教育的要求。因此，快乐跳与投要求学生掌握普遍的、一般性的跳跃和投掷运动技能，重视引导学生积极、主动地参与活动。在活动内容选择和设计方面，通过对快乐跳与投活动目的、内容和方法的全面再认识来进一步明确为什么教、用什么教、教什么和怎么教的问题，“培养学生的终身体育基础”。这个基础主要包括：参加体育运动的志向；从事体育运动的能力；基础体力。

三、愉悦的教学场景

快乐跳与投强调教学过程要营造快乐的气氛，形成一个和谐有序而又愉悦的教学场景，在活动中突出“快乐”两字的内涵，使每个学生都能动起来。如低年级

有游戏化的快乐跳与投教学、趣味性的快乐跳与投竞赛。而在高年级则要充分利用“小组讨论法”和“小组学习法”的学习形式，由小组自定目标，组内分工协作，学习过程中共同思考，对学习效果进行相互评价。

由于快乐跳与投更重视面向全体学生，并以充分调动学生学习的积极性为出发点，以促进个体全面发展和培养学生适应社会能力的提高为最终目标。因此，在活动场景营造方面，一方面注重加深学生对竞争、协同行为中的乐趣体验；另一方面也注重培养学生的学习能力和合作精神。

四、促进学生体育运动兴趣的发展

快乐跳与投一项强调在活动过程中，注意满足学生的动机需要，并给学生的心理与情感带来良好影响的体育活动。快乐跳与投重视不同活动内容独有的乐趣，重新认识与建立各项活动内容之间的逻辑体系，强调学生愉快地、自主地或合作式地进行各种快乐跳与投的学习与锻炼，从而体验到各种快乐跳与投的乐趣，进而培养学生积极从事体育运动的兴趣。

五、体验成功的快乐

在快乐跳与投的活动过程中，如果学生经过努力取得了成功，他就会由衷地感受到兴奋乃至狂喜的情绪，从某种程度上来讲，如果增加和扩大学生获得成功的可能性，使大部分学生都能体验到快乐和克服困难后的成就感，也就达到了快乐跳与投的最终目的。因此，在快乐跳与投的活动过程中，要注意采用“目标学习”的教学方法，在“运动的初步体验→向新的学习目标挑战→进行创造性学习”的过程中，使学生体验“尝试→学习→创新”不同层次的乐趣，一步步地深入学习，并掌握学习方法。

六、充分激发学习的积极性

因为快乐在很大的程度上来自于自主性的发挥与否，而且快乐也是积极性的动力，快乐跳与投是强调学生的自主性运动作为运动乐趣体验的前提。因此，在进行教学内容和教法选择时，要注意从“学生的立场”出发，充分尊重学生的学习动机，并努力把这种动机引向学生建立自我目标，真正使之与教学目标统一起来。