

杨 烨◎主 编

大学生体育运动 技能准则

本书涵盖羽毛球、网球、乒乓球、田径、健美、武术、篮球、健美操、高尔夫、拳击、排球、击剑（重剑）、足球、体操等体育运动项目。每个项目均包含运动技能标准和知识学习标准两节内容，为高校提供一份可靠的体育教育评价标准。



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

大学生体育运动 技能准则

杨 烨◎主 编



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育运动技能准则 / 杨烨主编. — 上海: 上海教育出版社, 2018.6

ISBN 978-7-5444-8404-6

I. ①大… II. ①杨… III. ①体育—高等学校—教学参考资料 IV. ①G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第119773号



责任编辑 宁彦锋 季陆生 王嫣斐

装帧设计 王捷

daxuesheng tiyu yundong jingneng zhunze

大学生体育运动技能准则

杨烨 主编

出版发行 上海教育出版社有限公司

官 网 www.seph.com.cn

地 址 上海市永福路123号

邮 编 200031

印 刷 上海展强印刷有限公司

开 本 710×1000 1/16 印张 17

字 数 260千字

版 次 2018年6月第1版

印 次 2018年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5444-8404-6/G·6962

定 价 55.00 元

编 委 会

主 编:杨 烨

副主编:张盛海 李 力

编 委(排名不分先后):

卢 玲	吴惠明	周 飞	孙 伟	丁丽萍
周田芬	张 洁	陈周业	蒋 健	费正伟
张 震	马海峰	李荣芝	刘 鹏	董伊琳

序

标准,是人类文明进步的结晶,世界互联互通的依凭。社会越发展,标准越进步。2016年,习近平总书记在第39届国际标准化组织(ISO)大会召开之际强调,“中国将积极实施标准化战略,以标准助力创新发展、协调发展、绿色发展、开放发展、共享发展”。标准,必将前所未有地融入并推动中国社会全方位发展,教育领域亦莫能外。教育部于2017年印发《义务教育小学科学课程标准》,2018年发布《普通高等学校本科专业类教学质量国家标准》,均可视为对中国标准化战略的回应,尤其后者作为我国高等教育领域首个教学质量国家标准,更具标志性意义,凸显了标准对于提高教育现代化水平的重大价值。

上海市教委基于前期“小学体育兴趣化、初中体育多样化、高中体育专项化”的体育课程标准化改革经验,于2016年发布《上海市教育委员会关于开展大学公共体育课程改革试点工作的通知》(沪教委体[2016]13号),提出开展大学公共体育课程“个性化”改革试点工作,以尽快实现大学、中学、小学体育课程体系的科学衔接。这是从“个性化”角度,对大学公共体育课程的一次标准化定性,与小学、初中、高中体育教育标准相配套,有助于实现体育教育标准的系统化建设,促进上海体育教育发展获得最佳秩序,大幅提升体育教育水平。

经市教委组织评定,上海体育学院等10所高校成为本市“大学体育个性化”课程改革试点学校。我校秉承市教委“健康第一,全面育人”的指导思想,将“为了每一个学生的终身发展”作为核心理念,向全校两个年级近1000名本科生推出了15个运动项目。经过不断实践,由杨焯教授牵头的教改团队,以《大学生体育运动技能准则》为名,在全市试点学校中率先将教改成果整理出版,以便更广泛、更系统地传播上海高校体育课程教改经验,推进全国高校体育教育改革进程,更好地服务学生身心发展。

本书涵盖羽毛球、网球、乒乓球、田径、健美、武术、篮球、健美操、高尔夫、拳击、排球、击剑(重剑)、足球、体操等体育运动项目。每个项目单独成章,每章均包含运动技能标准和知识学习标准两节内容。运动技能标准主要分为入门级、普及级和提高级,每个等级的测评项目不同,都具有相对独立的等级标准。知识学习标准提出了大学生应掌握的该项目相关知识,主要包含发展简史、文化和礼仪、技术、计分规则、赛事、著名运动员介绍等方面。运动技能标准和知识学习标准的有机配合,落实了“健康第一,全面育人”的指导思想。运动项目及其内容的丰富性,保障了大学公共体育课程的“个性化”学习思路。而“个性化”与“标准化”的无缝对接,则使学生能够养成终身锻炼的习惯和健康的生活方式。

党的十九大报告指出,要“加快教育现代化……发展素质教育,推进教育公平,培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人”。研制大学生体育运动技能标准,正是促进体育教育公平、提高体育教育质量、加快体育教育现代化的一种必然选择。衷心希望该成果的推出,能为上海乃至全国高校提供一份较为可靠的评价体育教育质量的依据,和规范体育教育活动的准则,以充分发挥体育全面育人的价值,为中国标准化战略实施,以及体育强国、教育强国建设作出应有贡献!

上海体育学院副院长、教授、博士生导师



2018年5月20日

目 录

羽毛球	1
第一节 运动技能标准	3
第二节 知识学习标准	10
网球	13
第一节 运动技能标准	15
第二节 知识学习标准	21
乒乓球	29
第一节 运动技能标准	31
第二节 知识学习标准	39
田径	51
第一节 运动技能标准	53
第二节 知识学习标准	60
健美	63
第一节 运动技能标准	65
第二节 知识学习标准	87
武术	95
第一节 运动技能标准	97
第二节 知识学习标准	118

篮球	125
第一节 运动技能标准	127
第二节 知识学习标准	137
健美操	141
第一节 运动技能标准	143
第二节 知识学习标准	153
高尔夫	157
第一节 运动技能标准	159
第二节 知识学习标准	164
拳击	169
第一节 运动技能标准	171
第二节 知识学习标准	184
排球	189
第一节 运动技能标准	191
第二节 知识学习标准	198
击剑(重剑)	201
第一节 运动技能标准	203
第二节 知识学习标准	221
足球	225
第一节 运动技能标准	227
第二节 知识学习标准	233
体操	235
第一节 运动技能标准	237
第二节 知识学习标准	260

An aerial, high-angle photograph of a sports complex. A running track with multiple lanes is visible, curving around a large, light-colored rectangular swimming pool. The track and pool are surrounded by greenery and some buildings in the distance. The overall tone is monochromatic and slightly faded.

羽毛球

第一节 运动技能标准

一、说明

羽毛球运动是在室内进行的球类运动项目之一,在由中央网把场地分隔成相等的两个场区的长方形场地上活动。单打每方一名球员,双打每方两名球员。比赛时,球员分别站在球网的一端,手持球拍将球在空中经网上往返对击,以把球击落在对方场区内,或使对方失误为胜。羽毛球运动既是一项激烈的竞技性比赛项目,又是一项深受大众喜爱的休闲性运动。不同文化层次、年龄、性别和体质状况的人们,都能借此相互交流球技、增进情感。在高校开展的羽毛球课程同样受到学生们的热爱与追捧,推动了羽毛球运动在高校的快速发展。

本章包括《大学生羽毛球运动技能标准》(以下简称《技能标准》)和《大学生羽毛球运动知识学习标准》(以下简称《知识标准》),是上海市大学公共体育课程个性化改革的基础性指导文件,也是评价大学生羽毛球运动技能的重要依据之一,标准适用于上海市普通高校的学生。

《技能标准》将大学生羽毛球运动技能划分为三个等级。入门级,适用于没有羽毛球基础的学生;普及级,适用于虽接触过羽毛球,但基础较薄弱的学生;提高级,适用于有一定羽毛球基础的学生。每个等级的测评项目不同,都具有相对独立的等级标准。

《知识标准》提出了大学生应掌握的羽毛球运动知识,包括羽毛球运动发展简史、文化和礼仪、技术、计分规则、赛事、著名运动员介绍等方面。

学生可根据本《技能标准》和《知识标准》的要求,定期对所掌握的羽毛球运动技能进行自评,以便了解和掌握羽毛球学习情况。

二、测试要求

(一) 测试场地

标准羽毛球场地一片。

(二) 测试人员

主考一人,记录员一人,送球员一人,报分员一人。

三、测试标准

(一) 入门级

1. 正手发高远球(50%)

(1) 测试方法

被测试者站在左或右区前发球线后,运用下手击球技术,发出的球应以较高弧线飞行,垂直下落到对方场地左或右区的规定区域内(共12个球)。



图 1-1



图 1-2



图 1-3



图 1-4

(2) 落点区域划分与分值

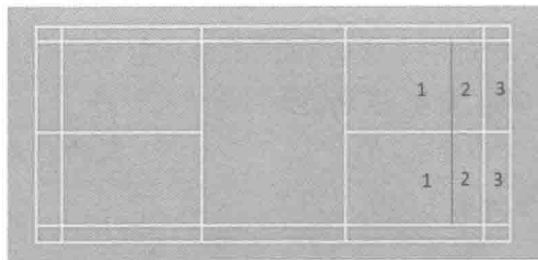


图 1-5

单打场地左右区的端线后沿至双打后发球线后沿为3分区,双打发球线后沿向前100厘米区域为2分区,双打后发球线后沿向前100厘米至前发球线前沿的区域为1分区,如图1-5所示。

(3) 评分方法

测评员记录测试者在有效区域的次数和分值,满分为 30 分。

(4) 正手发高远球技评(按百分制评分,占总成绩的 20%)

优秀:90—100 分。握拍正确,两手配合协调,技术动作规范,动作舒展协调,爆发力佳,控球能力良好。

良好:76—89 分。握拍基本正确,两手动作配合较协调,动作规范化程度较好,动作较协调,控球能力较好。

及格:60—75 分。握拍不太正确,两手动作配合不太协调,技术动作规范化程度尚可,爆发力不佳,击球的稳定性和准确性较差。

不及格:60 分以下。不能达到及格标准者。

2. 后场定点正手击直线高远球(50%)

(1) 测试方法

测试者站在中场附近,利用下手发高远球技术向被测试者的正手位的后场连续发球两次。被测试者站在正手位后场位置附近,运用上手击球技术,直线击球以较高弧线落到对方后场规定落点区域内(共 12 个球)。落点区域划分、分值与发高远球相同。



图 1-6



图 1-7



图 1-8



图 1-9

(2) 评分方法

测评员记录测试者在有效区域的次数和分值,满分为 30 分。

(3) 高远球技评(按照百分制评分,占总成绩的 20%)

优秀:90—100 分。握拍正确,引拍及时充分,击球时机准确,技术动作舒展协调,爆发力佳,击球弧线高远,有良好的控球能力。

良好:76—89 分。握拍正确,引拍较及时,击球时机把握较准确,技术动作舒展协调尚可,发力较好,击球弧线高远,有较好的控球能力。

及格:60—75 分。握拍不太正确,引拍仓促不够充分,击球点过低,技术动作完成不充分,发力不佳,击球弧线较平,击球的稳定性和准确性较差。

不及格:60 分以下。不能达到及格标准者。

(二) 普及级

1. 正手、头顶吊球

(1) 测试方法

测试者站在正手区、头顶区后场位置附近,运用上手吊球技术的固定顺序将来球斜击到对方前场规定区域内(先进行正手区测试,再进行头顶区测试,各 12 个球,共 24 个球)。

正手吊球:



图 1-10



图 1-11



图 1-12



图 1-13

头顶吊球:



图 1-14



图 1-15



图 1-16



图 1-17

(2) 落点区域划分与分值

单打场地左右区球网至前发球线后沿向后 50 厘米为落点区域,前发球线和中线、中线延长线分别将左右落点区域划分为四个分值区域,如图 1-18 所示。

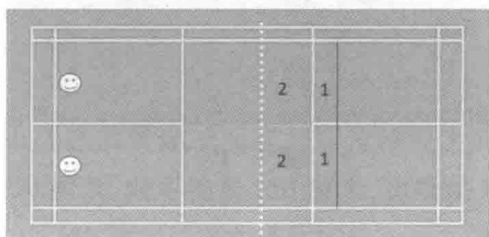


图 1-18

(3) 评分方法

测评员记录测试者在有效区域的次数和分值,40 分为满分。

吊球技评按照百分制评分,占总成绩的 20%。

优秀:90—100 分。握拍正确,引拍及时充分,击球时机准确,技术动作舒展协调,击球弧线向下,有良好的控球能力。

良好:76—89 分。握拍正确,引拍较及时,击球时机把握较准确,技术动作舒展协调尚可,击球弧线较好,有较好的控球能力。

及格:60—75 分。握拍不太正确,引拍仓促不够充分,击球点过低,技术动作完成不充分,击球弧线较高,击球的稳定性和准确性较差。

不及格:60 分以下。不能达到及格标准者。

2. 正手、反手挑高球

(1) 测试方法

测试者将球抛过网至被测试者正、反手位的近网靠近单打边线处,被测试者站在中线距前发球线 50 厘米一条标志线后准备,定点移动上网用正、反手技术按直线、斜线固定顺序进行挑球。挑球应以较高弧线飞行,垂直下落对方后场规定区域内,同时要求被测者每次击球后双脚必须回至标志线后方可进行下一次击球(先进行正手测试,再进行反手测试,正反手各 12 个球,共 24 个球)。

(2) 落点区域划分与分值

单打场地左右区的端线至双打后发球线后沿向前 100 厘米处规定为落

点区域,与双打后发球线分别将左右落点区域划分为四个分值区域,如图1-19。

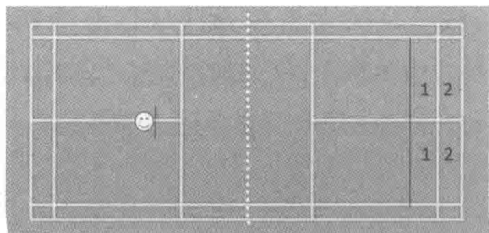


图 1-19

(3) 评分方法

测评员记录测试者在有效区域的次数和分值,40 分为满分。

(三) 提高级

1. 正手杀直线、斜线上网

(1) 测试方法

测试者向被测试者正手区按照一后场—网前的顺序共发 24 个球(后场和网前各 12 个球),测试者站在正手区后场位置附近,按照正手杀直线、正手上网搓球或放网、正手杀斜线上网搓球或放网的规定顺序,将来球击到对方前场和后场所规定的落点区域内。



图 1-20



图 1-21



图 1-22



图 1-23

(2) 落点区域划分与分值

前场:单打场地左右区球网至前发球线为落点区域,平行于单打边线外沿向内 100 厘米画线,平行于前发球线向前 50 厘米画线,与中线延长线将左右区、落点区域划分为四个分值区域,图 1-24 所示。

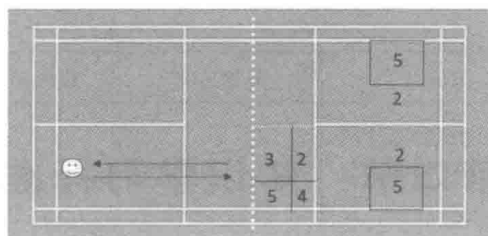


图 1-24

后场:以单打左右场区前发球线至双打后发球线之间的单打边线中心点为基准,向前测量 50 厘米,向后测量 150 厘米,边线长为 200 厘米。与平行于单打边线外沿向内 150 厘米处所构成的区域为 5 分区,其余左右单打场地为 2 分区,错区不得分。

(3) 评分方法

测评员记录测试者在有效区域的次数和分值,满分为 100 分。