



中山大学重点教材建设项目

大学 体育 新兴运动项目教程

DAXUE TIYU XINXING YUNDONG XIANGMU JIAOCHENG

张新萍 武东海 尚瑞花 主 编
范振国 杨 波 仇亚宾 副主编



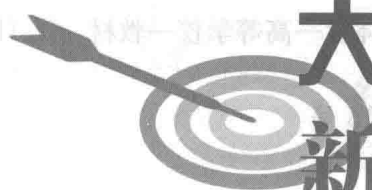
雅外借



中山大學出版社
SUN YAT-SEN UNIVERSITY PRESS



中山大学重点教材建设项目



大学体育

DAXUE TIYU XINXING YUNDONG
XIANGMU JIAOCHENG

新兴运动项目教程

张新萍 武东海 尚瑞花 主 编
范振国 杨 波 仇亚宾 副主编



中山大学出版社
SUN YAT-SEN UNIVERSITY PRESS

· 广州 ·

版权所有 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育新兴运动项目教程/张新萍, 武东海, 尚瑞花主编. —广州: 中山大学出版社, 2018. 9

(中山大学重点教材建设项目)

ISBN 978 - 7 - 306 - 06394 - 6

I. ①大… II. ①张… ②武… ③尚… III. ①体育—高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 157816 号

出 版 人: 王天琪

策划编辑: 王旭红

责任编辑: 梁俏茹

封面设计: 刘 犇

责任校对: 李先萍

责任技编: 何雅涛

出版发行: 中山大学出版社

电 话: 编辑部 020 - 84111996, 84113349, 84111997, 84110779

发行部 020 - 84111998, 84111981, 84111160

地 址: 广州市新港西路 135 号

邮 编: 510275 传 真: 020 - 84036565

网 址: <http://www.zsup.com.cn> E-mail: zdcbs@mail.sysu.edu.cn

印 刷 者: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

规 格: 787mm × 1092mm 1/16 23.5 印张 569 千字

版次印次: 2018 年 9 月第 1 版 2018 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 48.00 元

如发现本书因印装质量影响阅读, 请与出版社发行部联系调换

编 委 会

主 编： 张新萍 武东海 尚瑞花

副主编： 范振国 杨 波 仇亚宾

编 委： （按姓氏拼音排序）

罗 微 罗曦娟 欧阳建飞 彭伟群 宋花香

孙国栋 王 磊 王守力 杨 茜 杨利春

赵云雷 郑建民

序

中国共产党十八届三中全会明确提出,“强化体育课和课外锻炼,促进青少年身心健康、体魄强健”,确立了学校体育的战略地位。2016年,国务院办公厅印发了《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》,教育部等部门印发了《关于进一步加强学校体育工作的若干意见》,明确了学校体育工作的目标思路、政策任务和工作机制,为规范工作开展、引领质量提升指明了方向。

在教育部指导下,各高校实施的学校体育改革既注重顶层设计的开创性,又注重脚踏实地的实用性,实现顶层设计开拓与基层探索创新的良性互动,以兴趣为引导,注重培养学生的运动爱好和技能,着力满足广大学生多样化的体育需求,推动学校体育不断改革发展创新,促进学生运动习惯的养成。

在教学改革中,开发优秀体育教学资源,拓展体育教学内容,将新兴运动项目引入课堂已取得了良好的效果。例如,中山大学充分利用南方的水域优势,建设了以游泳为特色,包括赛艇、龙舟、水中体适能、帆船等水上项目的课程团队,还开设了高尔夫球、太极柔力球、攀岩、户外拓展、击剑、跑射联项等深受学生喜爱的新兴运动课程;清华大学为二至四年级学生开设的选项课中除了传统的体育项目之外,还有野外生存生活技能训练、毽球、藤球、射击、空竹、花毽、桥牌、划船、瑜伽、铁人三项、地掷球、定向运动、剑道等新兴项目;北京大学除了注重太极拳和健美操等特色项目教学之外,还为学生开设合球、地板球、台球、高尔夫球、攀岩、户外拓展等新兴体育项目;厦门大学打造学生喜闻乐见、踊跃参与的体育课“超市”,开设定向运动、马拉松、高尔夫球、爬树等38门体育课供学生们选修。

各高校引入新兴体育运动项目,面向全体学生开展选课制教学,有效解决当前高校体育教育教学改革中面临的诸多问题与矛盾。但在课程建设过程中,课程的规划性、系统性和科学性还需加强,突出表现在新兴运动项目的教材化探索不足,各运动项目缺乏规范的教学计划、教学大纲,公开出版发行的教材寥寥无几。

编写本教程的初衷是源自实践和理论的双重需求:一方面,教学实践中迫切需要一部规范的教材;另一方面,丰富体育教学理论知识也是理论创新的需求。

中山大学作为“双一流”建设高校,理应为高校体育教学改革的理论探索贡献力量。基于此,在中山大学2017年“重点教材建设项目”的支持下,体育部组织18位具有较高理论水平,同时又有丰富教学经验的教师共同编写了本教程。

本教程的内容要点:宏观方面,主要论述新兴运动项目的发展历史与现状、新兴运动项目的教材化探索、新兴运动项目的发展趋势;微观方面,主要讲述各新兴运动项目的技术运用、战术选择、器材准备、竞赛规则、竞赛欣赏、教学实践。

本教程的特色有三个方面。

第一,从素质培养着手,注重内容全面。教程以单个新兴运动项目的技术、战术讲解为开端,配以项目开展所需器材及竞赛规则介绍,辅以该项目的欣赏、明星运动员推荐及教学强化等部分内容。以期达到既了解基础理论、又通过实践强化诠释理论的目的,循序

渐进,强化应用,详略得当。

第二,从技术现状出发,注重发展前景。力求反映运动技术的最新成就与发展前景,从文字表述到图文结合,由现阶段的情况扩展到未来发展趋势。编写中注重内容的科学性、严谨性、先进性、实用性和针对性,与我国现有运动技术发展的环境紧密结合,与体育教育教学改革的理念相适应。

第三,从教、学角度思考,构建立体化教材。通过文字、图片、技术讲解等多种教学手段,充分考虑教师教学需求与学生自学需要,配套教学进度、考核方式、评分方法、教学大纲等,方便教师的讲授与学生的自主学习。

综上所述,本教程创新之处体现在三个方面。

第一,新兴运动项目的选择。教程内容涵盖受学生欢迎的、适合开展的、健身效果好的、有特色的、近年兴起的运动项目,倾力关注学生身心发展,符合现代教育理念。

第二,视角创新。教程中不仅有新兴项目与传统项目在育人效果等方面的对比,还在论述新兴运动项目发展现状的基础上,阐述该项目的发展潮流与趋势。

第三,编写形式创新。教程中不仅对新兴项目做了常规的介绍,还创新性地将教学实践的尝试融入其中,即新兴项目教材化探索。

希望本教程的出版,能够进一步强化新兴运动项目的课程建设水平,切实提高体育课程的规划性、系统性和科学性,培养大学生对体育运动的兴趣,让他们参与到所喜欢的运动项目当中,养成受益终身的锻炼习惯,健康成材、为国栋梁。

感谢中山大学出版社的编辑,是他们辛勤努力和认真工作使得本书得以顺利出版。

张新萍 武东海

2018年4月18日

目 录

上编 新兴运动项目在大学体育中的发展

第一章 新时期大学体育的目的和任务	3
第一节 新时期国家对体育的新要求	3
第二节 新时期大学体育的目的	4
第三节 新时期大学体育的任务	4
第二章 高校体育教学内容发展历程	6
第一节 高校体育教学内容的分类	6
第二节 高校体育教学内容的历史沿革	8
第三节 当前高校体育教学内容改革新趋势	10
第三章 新兴运动项目教材化探索	14
第一节 新兴运动项目教材化的理论探索	14
第二节 新兴运动项目教材化面临的困境	18
第三节 新兴运动项目教材化的探索策略	19
第四章 我国高校开展新兴运动项目的现状与趋势	22
第一节 我国高校开展新兴运动项目的简要历程	22
第二节 我国高校新兴运动项目课程的现状	23
第三节 我国高校新兴运动项目课程的发展趋势	26

下编 新兴运动项目教程

第一章 攀岩运动	31
第一节 攀岩运动简介	31
第二节 攀岩运动的基本技术	32
第三节 攀岩运动常用装备器材	36
第四节 攀岩运动比赛规则	40
第五节 大型攀岩赛事	41
第六节 中山大学体育公共必修（选项）攀岩课教学大纲	43
第二章 户外拓展运动	48
第一节 户外拓展运动项目简介	48
第二节 常见的户外拓展运动项目	49
第三节 户外安全装备的认证	66

第四节	中山大学体育公共必修(选项) 户外拓展课教学大纲	67
第三章	定向运动	71
第一节	定向运动简介	71
第二节	定向运动基本技术	75
第三节	定向运动常用装备器材与比赛规则	81
第四节	定向运动竞赛欣赏	84
第五节	中山大学体育公共必修(选项) 定向运动课教学大纲	86
第四章	跑射联项	91
第一节	跑射联项简介	91
第二节	跑射联项基本技术的教学与训练	93
第三节	跑射联项场地与装备	99
第四节	国际和国内跑射联项赛事	100
第五节	中山大学体育公共必修(选项) 跑射联项课教学大纲	101
第五章	水中体适能	106
第一节	水中体适能简介	106
第二节	水中体适能基本动作与套路介绍	107
第三节	水中体适能套路编排	112
第四节	水中体适能课程展示——“碧波畅想”	117
第五节	中山大学体育公共必修(选项) 水中体适能课教学大纲	119
第六章	龙舟运动	123
第一节	龙舟运动简介	123
第二节	龙舟运动基本技术	124
第三节	龙舟运动的基本战术	128
第四节	龙舟运动的器材及比赛种类	128
第五节	龙舟运动的主要竞赛规则、场地要求	130
第六节	龙舟主要赛事与龙舟运动欣赏	132
第七节	中山大学体育公共必修(选项) 龙舟课教学大纲	134
第七章	帆船运动	137
第一节	帆船运动简介	137
第二节	帆船运动基本技术	140
第三节	帆船运动基本战术	150
第四节	帆船运动装备器材及比赛规则	151
第五节	帆船竞赛欣赏	157
第六节	中山大学体育公共必修(选项) 帆船课教学大纲	159

第八章 高尔夫球运动	163
第一节 高尔夫球运动简介	163
第二节 高尔夫球场与装备	164
第三节 高尔夫球基本技术	166
第四节 高尔夫球运动基本术语	171
第五节 高尔夫球运动基本规则、礼仪与赛事名人	172
第六节 中山大学体育公共必修（选项）高尔夫球课教学大纲	179
第九章 太极柔力球运动	184
第一节 太极柔力球运动简介	184
第二节 太极柔力球运动的基本技术与特征	185
第三节 太极柔力球常用装备器材、运动场地	188
第四节 太极柔力球套路比赛、竞技比赛规则与评分	190
第五节 太极柔力球规定动作表演套路（例）	191
第六节 中山大学体育公共必修（选项）太极柔力球课教学大纲	201
第十章 弹力带力量操	206
第一节 弹力带力量操简介	206
第二节 弹力带力量操的基本技术	208
第三节 弹力带力量操常用工具及其特点	212
第四节 弹力带力量操的动作示例	214
第五节 中山大学体育公共必修（选项）弹力带力量操课教学大纲	221
第十一章 气排球运动	227
第一节 气排球运动简介	227
第二节 气排球技术	229
第三节 气排球运动的基本战术	240
第四节 气排球竞赛规则及竞赛器材	243
第五节 中山大学体育公共必修（选项）气排球课教学大纲	245
第十二章 击剑运动	249
第一节 击剑运动简介	249
第二节 击剑运动的基本技术	251
第三节 击剑运动的基本战术	260
第四节 击剑比赛场地、器材以及比赛规则	262
第五节 击剑运动竞赛欣赏	264
第六节 中山大学体育公共必修（选项）击剑课教学大纲	268

第十三章 跆拳道运动	272
第一节 跆拳道运动简介	272
第二节 跆拳道运动基本技术	274
第三节 跆拳道运动基本战术	279
第四节 跆拳道运动常用装备器材及比赛规则	280
第五节 跆拳道竞赛欣赏	287
第六节 中山大学体育公共必修(选项)跆拳道课教学大纲	288
第十四章 飞镖运动	294
第一章 飞镖运动简介	294
第二节 飞镖运动的场地与器材	296
第三节 飞镖投掷的基本技术动作与训练方法	298
第四节 飞镖比赛与飞镖礼仪	303
第五节 飞镖竞赛规则	305
第六节 飞镖比赛世界明星	307
第七节 中山大学体育公共必修(选项)飞镖课教学大纲	308
第十五章 轮滑运动	312
第一节 轮滑运动简介	312
第二节 轮滑运动的基本技术	315
第三节 轮滑运动常用装备器材及比赛规则	325
第四节 轮滑体育竞赛欣赏	332
第五节 中山大学体育公共必修(选项)轮滑课教学大纲	333
附 录	
附录一 中国徒步定向运动竞赛规则(节选)	341
附录二 中国学生定向(运动)竞赛规则(节选)	344
附录三 跑射联项竞赛规则	347
附录四 弹力带力量负荷测试记录表(模板)	358
附录五 运动前风险评估问卷及其结果判断	360
附录六 体力活动水平评估问卷及其结果判断	361
参考文献	363
课外拓展	366

上编 新兴运动项目在大学体育中的发展

第一章 新时期大学体育的目的和任务

第一节 新时期国家对体育的新要求

一、国家对体育的新要求

2017年10月,习近平总书记在中国共产党十九大报告中对于未来五年中国体育事业的发展有重点提及:“广泛开展全民健身活动,加快推进体育强国建设,筹办好北京冬奥会、冬残奥会。”这意味着在新时代、新思想、新目标的今天,体育产业和体育事业与我国其他事业一样,站在了新的历史起点,体育工作者要成为实现伟大复兴的中国梦的见证者、参与者和奉献者。

二、教育对体育的新要求

体育是教育的重要组成部分。中国共产党十九大报告提出“优先发展教育事业”“建设教育强国是中华民族伟大复兴的基础工程”。教育部副部长田学军同志在全国学校体育卫生艺术国防教育年度工作会议上指出,“体育强国要求学校体育为全民健身奠定坚实基础,特别要培养学生强健的体魄、坚韧的意志、良好的社会适应能力”。

三、健康中国对体育的新要求

中国共产党十九大报告提出,人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志,要坚定地实施健康中国的战略。我国有51万多所学校,2.6亿在校学生,保证两亿多学生的健康,就是为健康中国做贡献。健全学生体魄,增强学生体质,增强学生健康意识,保证学校健康环境,提高学生健康水平,也是落实健康中国战略。

四、美好生活对体育的新要求

中国共产党十九大报告中提及,“我国社会主要矛盾已经转化为人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾”“在本世纪中叶建成富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国”。对于“社会主义现代化强国”,报告中是这样定义的:物质文明、政治文明、精神文明、社会文明、生态文明将全面提升,实现国家治理体系和治理能力现代化,成为综合国力和国际影响力领先的国家,全体人民共同富裕基本实现,我国人民将享有更加幸福安康的生活,中华民族将以更加昂扬的姿态屹立于世界民族之林。这也正是体育产业以及体育事业的初心!体育在美好生活的建设中不可或缺,发挥着重要作用。

五、人才培养对体育的新要求

《教育部2018年工作要点》明确指出,按照高质量发展根本要求,贯彻党的教育方针,推进教育优先发展,落实立德树人根本任务,深化教育改革,推进教育公平,发展素

质教育,加快教育现代化,努力培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人,培养担当民族复兴大任的时代新人。国家将提高质量作为教育战略重点,提高质量是为了培养高质量的人才,教育部的要求既有教学质量、课堂质量的要求,也有体育美育质量、提升学生身体素质、人文素质和学校环境卫生质量的要求。

第二节 新时期大学体育的目的

一、充分发挥体育的本质功能

体育的本质功能是通过身体活动来达到增强体质的目的,新时期的大学体育工作首先应着眼于学生体质的提升,充分发挥体育功能,彰显体育的特色和本质,这是体育有别于其他学科的内涵。

二、努力培养学生的体育技能

加强体育教学建设、体育社团建设、校运动队建设,努力使更多的学生掌握一到两项运动的基本知识、基本技术和基本技能,为学生自主锻炼提供助力,为学生将来进入社会,参加全民健身运动提供支撑。

三、充分发挥体育的育人功能

必须充分发挥体育在育人方面的特殊功能,培养学生的团队意识,增强意志品质,加强规则意识,培养拼搏精神,让学生在体育运动的成功与挫折中接受更深入的心理承受能力的锻炼。

四、助力高素质人才的培养

体育是人才培养的重要一环。良好的体魄是一个高素质人才应当具备的条件,因此,要把体育工作提升到人才培养的高度来认识和发展。

第三节 新时期大学体育的任务

一、围绕新时期大学体育的新要求实施教学改革

公共体育课教学是整个体育工作的主线,应围绕新时期的新要求来实施体育教学改革,充分发挥体育教学的带动作用,通过体育课堂教学将体育的理念、体育知识、体育的基本技术和技能教授给学生。有条件的学校,应努力使公共体育课教学贯穿本科教育阶段,甚至研究生教育阶段。

二、制订大学体育的“课内外联动机制”

仅依靠公共体育课教学不能够满足对学生进行体育的全面教育和学生对体育的需求,必须制订“课内外联动机制”,将体育课教学与课外体育活动有机结合起来,使课外体育活动成为学生的第二体育课堂。

三、加强高水平运动队建设，带动校园体育文化的发展

教育部提出建设高水平运动队有3个方面的目的：①为国家培养高素质的体育人才，服务于社会；②促进国内外高校在体育竞技上的交流；③要通过高水平运动队带动全校的体育竞赛文化建设。因此，高水平运动队的建设非常有必要。

四、加强普通生运动代表队的建设

增加普通生运动代表队的数量，让更多的普通生能够参加省或全国比赛，扩大对外交流，锻炼学生队员，提高学校的知名度。

五、搞好校院系的体育竞赛活动

每年组织一定数量的校院系体育赛事，扩大院系和学生之间的交流和互动，为各院系组建院系运动队提供条件和平台，能够加强院系学生间的凝聚力和向心力。

六、体育社团建设

扩大体育社团的种类和数量，让更多有兴趣或体育特长的学生加入体育社团，规范和扶持体育社团的内部活动，加强指导，促进体育社团和学生体质的健康发展。

七、学生体质提升工程

以《国家学生体质健康标准》为推手，通过政策引导、体质辅导等多种方式提升学生的体质健康水平，提高学校体质健康标准测试达标率、及格率和优秀率，全面提升学生的健康水平。

第二章 高校体育教学内容发展历程

第一节 高校体育教学内容的分类

体育教学内容是教师在实施体育课程——体育教学中“教授行为”的具体内容和学生“学习行为”的具体内容,它不仅包括了体育教学过程中所有“教”与“学”的具体内容,还包括了各种“教”与“学”活动的具体组织步骤。

体育学院通用教材《学校体育学》认为,体育教学内容一般包括体育、卫生保健知识和各种身体练习^①。金钦昌主编的《学校体育学》将体育教学内容定义为“实现体育教学目标而选用的体育卫生保健基本知识和各种运动动作”^②。毛振明等认为,体育教学内容“是那些以身体练习、运动技能学习和教学比赛等为形式,经过组织加工后的,可以在教学环境下进行的内容总称”^③。

根据不同的分类标准,可以将体育教学内容分为以下几类。

一、体育理论知识和体育实践内容

(一) 体育理论知识

大学生接受体育教育的最终目的是增强体质、增进健康,而不是一味地追求更快、更高、更强。随着素质教育的加强,体育理论知识和健身方法的传授,更新教学手段的尝试,现阶段大学体育教学内容体系中,轻视理论教学的现象较普遍。教育部颁布的课程指导纲要对理论课课时有明确的规定,特别是于1992年颁发的《全国普通高等学校体育课程指导纲要》中规定的理论课时占学期课时总时长达到12%。

在贯彻落实素质教育,推行“全民健身计划”的新形势下,要求学生不但具有健康的身体,也应掌握较多的体育基础理论知识,学生体育锻炼的实效性和长期性同样需要较丰富的体育科学理论知识来指导。因此,在制订体育理论教材时,既应考虑近期效益,更要着眼未来、预见终身。一些新版体育理论教材,如《体育与健康教育》,把国家体育方针、政策、法规,以及身体锻炼的原理方法、卫生保健、体质测量评价、传统养生保健理论等内容收入其中,构成了新的理论教材体系。

体育理论知识包括:体育人文社会学(包括体育的功能、特点,奥林匹克文化,体育与心理健康,体育观赏等);运动人体科学(包括体育锻炼对神经、心血管、呼吸等器官系统的影响);体育锻炼与养生保健(包括锻炼方法、体质测定与评价、传统养生、医务监督等);体育科学原理(包括肌肉工作、能量供应、疲劳消除,以及心理科学知识如品质、性格、情感等)。

① 全国体育学院教材委员会《学校体育学》教材小组:《学校体育学》,人民体育出版社1991年版。

② 金钦昌:《学校体育学》,高等教育出版社1994年版。

③ 毛振明、毛振钢:《体育教学内容改革与新体育运动项目》,北京体育大学出版社2002年版。

（二）体育实践内容

身体练习是体育课程的主要内容。与其他文化课不同的是，体育课程的主要内容是实践课，学习的结果主要表现在体能的增强、运动技能的掌握和行为态度的改变等方面，而这必须要通过学生亲身参与各种运动实践才能实现，这也就决定了体育课程各种教和学的内容，主要由各种形式的身体练习组成。

根据不同的分类标准，可以将各种不同的身体练习划分成不同的类型。现列举部分身体练习的分类方法，见表1-2-1。

表1-2-1 几种典型的身体练习分类方法

分类标准	具体分类示例
按人体基本活动技能分类	走、跑、跳、投、攀登、爬越、悬垂、负重等
按身体素质分类	发展速度的身体练习；发展力量的身体练习；发展耐力的身体练习；发展灵敏协调性的身体练习等
按人体结构分类	上肢练习；下肢练习；躯干练习；全身练习等
按运动项目的动作技术结构分类	加速跑，折返跑；马步，太极拳；运球练习、投篮练习等
按练习目的分类	为掌握运动项目技能的身体练习；为提高身体素质的身体练习；为提高基本活动能力的身体练习；为掌握锻炼方法的身体练习；为进行安全教育的身體练习；为发展学生心理素质的身体练习；为培养行为规范体态的身体练习
按人与环境、人与人的关系分类	徒手练习；带器械的练习；单人练习；双（偶）人练习；多人（集体）练习等

二、传统体育项目和新兴体育项目

（一）传统体育项目

提到“传统体育”，一般人自然会联想到“武术”，可能顶多再加上射箭、摔跤、气功、静坐、八段锦、易筋经等一些养生导引之类的体育项目（包括医疗保健性的体育项目）。其实，这种理解似乎不够全面和科学。传统体育应被理解为：在中国大地上各民族自古流传下来的体育活动，包括本民族自己创造的、吸收其他民族及外国的有关内容而逐渐演化下来的体育项目，也就是古代体育史所包括和流传下来的全部内容。

传统体育如何分类，目前也说法不一，较突出的有二分法和三分法两种分类方法。

1. 二分法

分为静态体育（如气功、静坐、漱咽、服食、卫生习惯，还包括太极拳、易筋经、八段锦、棋类等）和动态体育（其中大部分是以剧烈身体活动为特点的项目）。

2. 三分法

分为：① 军事性的体育项目，包括武艺（武术）、射箭、摔跤、蹴鞠、击鞠、牵钩等全部从军事技能中衍生出来或与军事技能有关的项目；② 健身养生的体育项目，包括消