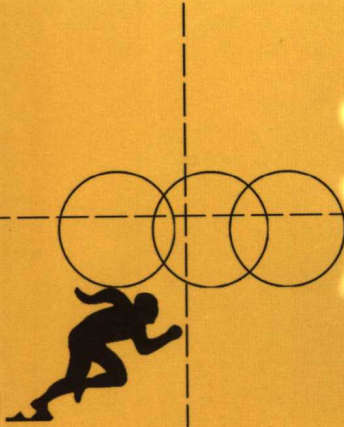




大学 体育教程

主编 冯官秀 闻毅敏 陆林

DAXUE
TIYUJIAOCHENG



中国人民公安大学出版社

大学体育教程

主 编 冯官秀 闻毅敏 陆 林

中国人民公安大学出版社
· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教程/冯官秀,闻毅敏,陆林主编. —北京:中国人民公安大学出版社,2007.2

ISBN 978 - 7 - 81109 - 648 - 4

I. 大... II. ①冯…②闻…③陆… III. 体育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 024077 号

大学体育教程

DAXUE TIYU JIAOCHENG

主编 冯官秀 闻毅敏 陆 林

出版发行:中国人民公安大学出版社

地 址:北京市西城区木樨地南里

邮政编码:100038

经 销:新华书店

印 刷:北京兴华昌盛印刷有限公司

版 次:2007 年 4 月第 1 版

印 次:2007 年 4 月第 1 次

印 张:17.375

开 本:850 毫米×1168 毫米 1/32

字 数:436 千字

印 数:0001~5000 册

ISBN 978 - 7 - 81109 - 648 - 4/D · 608

定 价:31.00 元

本社图书出现印装质量问题,由发行部负责调换

联系电话:(010)83903254

版权所有 侵权必究

E-mail:cpep@public.bta.net.cn

www.phcpps.com.cn

www.porclub.com.cn

大学体育教程编委会

主 编	冯官秀	闻毅敏	陆 林	
副主编	李秀梅	陈 胜	张鹏升	陆 娟
	陈 淼	李进江	黄 豪	
编 委	刘 舟	王巧玲	冯 峰	
	刘甲爽	陈志喜	鲁 丽	
	冯 卓	冯 轲		

内容提要

本书主要讲述了以下内容:高等学校的体育教育、田径运动、篮球运动、排球运动、足球运动、乒乓球运动、网球运动、羽毛球运动、体操运动、武术运动、游泳运动、体育游戏、体育运动卫生保健知识。本书对以上内容在理论上进行了较为深刻的阐述,在实践方面,对每个项目的教学与学习方法也进行了科学的总结。

全书共分为十三章六十五节,对于广大体育教师科学地从事体育教学,广大学生学习各个体育项目的理论知识和快速掌握体育项目的运动技术、运动技能与运动技巧,提高体育课的教学质量,都具有重要的指导意义。

编者的话

体育是我国高等学校教育的重要组成部分,是全面推进大学生素质教育的基本内容和重要手段。为切实贯彻党的教育方针,高等学校的体育教育应面向 21 世纪社会发展的大趋势,努力培养体魄强健、具有现代意识和现代精神的社会主义建设开拓性人才,以适应社会主义市场经济体制改革和现代化建设对人才质量的需求。同时,高校体育又是实现大学生社会体育、终身体育的基础教育。因此,高校体育的社会地位在不断提高。

《中国教育改革和发展纲要》指出,世界范围的经济竞争、综合国力竞争,实质上是科学技术的竞争和民族素质的竞争,谁掌握了面向 21 世纪的教育,谁就能在 21 世纪的国际竞争中处于战略主动地位。这说明党和国家对教育工作的重视程度和认识越来越高,并在我国社会主义教育的法律、法规中得到了充分的体现。

体育作为一种特殊的教育手段,在与社会的同步发展中既要满足大学生的生理需要,又要根据社会需要而服务于人体生物潜能的挖掘、精神文化生活的活跃和身体的全面发展。遵循教育学规律,学校体育对大学生的影响则更为深远,其主要表现在服务育人方面,既育体又育心,为培养和造就国家需要的各种合格人才发挥着特殊的作用。

高等学校担负着为社会主义现代化建设培养高素质创新人才和发展先进科学文化两大任务。而大学生身体健康的程度是人才质量的基础,大学生的体质是人才成功的支柱,这是因为大学生的体质如何,直接影响到高等学校培养人才的合格率。培养一个合格人才周期很长,一个中级人才需要花费十几年的时间,一个高级

人才则需要花费 20 多年的时间,国家要花费很大的人力、财力和物力。在高校体育教学中,以体育课堂为平台,以丰富多彩的体育项目为载体,以科学的教法为手段,做到既教书又育人,就能够有效地达到提高学生的身体素质和培养学生高尚的共产主义思想品德之目的。

广大学生体质的强弱直接影响到祖国的未来。德育、智育、体育、美育和劳动技能教育是学校教育的基本内容,它们的全面发展是人才培养质量的标准,各类创新型人才的不断涌现是人才培养的目标。所以说,高校体育教育不但关系到大学生的健康,而且关系到民族素质的提高和社会主义建设事业的兴衰。

教育必须为社会主义建设服务,社会主义建设必须依靠教育。党的教育方针要求我们不但必须努力提高在校人才的质量,而且必须极大地提高全党对教育工作的重视,使教育“面向现代化,面向世界,面向未来”,为 21 世纪前 50 年我国经济的快速腾飞和社会的全面进步与发展,准备好能够坚持社会主义方向的各类各级专门合格的创新型科技人才。

现代体育教学的质量是学校体育的重中之重。因此,体育课一直被列为高等学校一门重要的基础课程。通过体育教学,对学生进行爱国主义、国际主义教育,向学生传授体育理论知识,培养对体育运动的兴趣与爱好,使学生增强对体育锻炼意义的认识,在体育课的学习中树立“健康第一”的指导思想,学会科学锻炼身体的方法,养成终身锻炼身体的良好习惯,达到终身受益是高校体育教育的最终目标。

本书介绍了一套科学的体育教学方法,其内容涵盖面广、方法新颖,对于提高体育课的教学质量具有重要的指导作用。

本书由冯官秀、闻毅敏、陆林担任主编,由李秀梅、陈胜、张鹏升、陆娟、陈森、李进江、黄豪担任副主编。参加本书编写工作的同志有:冯官秀(第一章第一节至第五节)、李秀梅(第一章第六节至

第十节)、闻毅敏(第二章第一节至第七节)、王巧玲(第二章第八节至第十一节、第十二章第一节和第二节)、李进江(第三章、第十三章第一节)、黄豪(第四章、第五章)、陈志喜(第六章)、冯峰(第七章)、陆林(第八章、第十章第一节至第四节)、陈胜(第九章)、刘甲爽(第十章第五节)、鲁丽(第十一章)、陈森(第十二章第三节)、刘舟(第十二章第四节)、冯卓(第十二章第四节)、张鹏升(第十三章第二节和第三节)、冯轲(第十三章第四节)。在本书的编写过程中,编者对每个项目的内容都进行了认真的推敲和细心的筛选,力求更富有时代气息。最后由河南公安高等专科学校冯官秀教授、河南财政税务高等专科学校李秀梅教授、北京警察学院闻毅敏副教授和中国人民公安大学陆林讲师共同完成了本书的审核与定稿工作。

由于编者水平有限,书中难免有疏漏和不妥之处,诚恳地希望广大读者和关心高校体育工作的同志们提出宝贵的意见和建议。

编 者

2006 年 11 月

目 录

第一章 高等学校的体育教育	(1)
第一节 高校体育教育的目的与任务	(1)
第二节 高校体育教育的基本途径	(3)
第三节 高校体育教学的特点与任务	(8)
第四节 高校体育教育对大学生的基本要求	(10)
第五节 大学生终身体育教育	(17)
第六节 终身体育的社会需要	(20)
第七节 大学体育与个人成才	(22)
第八节 高校体育教学过程的基本规律	(28)
第九节 高校体育教学原则	(33)
第十节 高校体育教学方法	(39)
第二章 田径运动	(50)
第一节 田径运动概述	(50)
第二节 短跑	(55)
第三节 接力跑	(64)
第四节 中长跑	(68)
第五节 跨栏跑	(74)
第六节 跳高	(84)
第七节 跳远	(102)
第八节 三级跳远	(115)
第九节 铅球	(126)
第十节 铁饼	(129)
第十一节 标枪	(132)

第三章	篮球运动	(136)
第一节	篮球运动概述	(136)
第二节	熟悉球性与教学训练	(137)
第三节	移动	(139)
第四节	传球、接球	(145)
第五节	运球	(151)
第六节	投篮	(156)
第七节	持球突破	(164)
第八节	个人防守技术	(168)
第九节	抢篮板球	(177)
第四章	排球运动	(181)
第一节	排球运动概述	(181)
第二节	排球技术与教学	(182)
第五章	足球运动	(216)
第一节	足球运动概述	(216)
第二节	足球技术与教学	(217)
第六章	乒乓球运动	(254)
第一节	乒乓球运动概述	(254)
第二节	乒乓球技术与教学	(255)
第七章	网球运动	(280)
第一节	网球运动概述	(280)
第二节	网球的基本技术	(280)
第三节	网球的基本战术	(289)
第八章	羽毛球运动	(291)
第一节	羽毛球运动概述	(291)
第二节	羽毛球的基本技术	(292)
第三节	羽毛球的基本战术	(297)
第四节	部分球类的竞赛规则与编排方法	(298)

第九章 体操运动	(304)
第一节 体操运动概述	(304)
第二节 体操教学	(307)
第三节 女子体操	(309)
第四节 男子体操	(329)
第五节 艺术体操	(352)
第十章 武术运动	(364)
第一节 武术运动概述	(364)
第二节 武术基本功	(365)
第三节 初级长拳第三路	(377)
第四节 初级剑术	(396)
第五节 简化太极拳	(420)
第十一章 游泳运动	(456)
第一节 游泳运动概述	(456)
第二节 初学方法	(457)
第三节 游泳技术	(460)
第四节 注意事项	(477)
第十二章 体育游戏	(482)
第一节 体育游戏概述	(482)
第二节 集中注意力体育游戏	(483)
第三节 竞赛性体育游戏	(488)
第四节 放松性体育游戏	(514)
第十三章 体育运动卫生保健知识	(525)
第一节 体育锻炼卫生保健常识	(525)
第二节 体育锻炼的医务监督	(530)
第三节 运动创伤的预防与处理	(531)
第四节 女生体育卫生常识	(536)
主要参考文献	(541)

第一章 高等学校的体育教育

第一节 高校体育教育的目的与任务

一、高校体育的目的

在现代教育和科学的框架上,高校体育应该有自己恰当的位置。它是属于教育学和体育学下的一个学科层次,应该充分体现体育和教育的共同属性。首先,高校体育是学校教育的重要组成部分,其目的应和高校教育的总目标相一致;其次,高校体育是体育的一个重要方面,它应该充分体现体育的属性,即要以运动和身体练习为基本手段,提高大学生的潜能,增强大学生的体质,促进大学生的身心健康,促使大学生在“德、智、体、美”方面得到全面的发展。所以,高校体育的目的就是以运动和身体练习为基本手段,对大学生机体进行科学的培育,在提高他们的生物潜能和心理潜能的过程中,培养其快速分析与解决问题的能力 and 创新能力,使他们具有高尚的道德品质、强健的体质和良好的心理素质,从而达到身心健康、全面发展的教育总目的。

二、高校体育的任务

(一) 增强大学生的体质,促进大学生的身心健康

增强体质是高校体育的首要任务。体质的增强,除了意味着骨骼、肌肉、内脏各器官和系统的抗病能力增强之外,还意味着大脑机能的改善。它反映为:中枢神经系统对机体发展、发育和人体运动的控制力,神经系统对各器官机能的支配力,大脑皮层对各器官间活动的协调力等。

个体生命的健康存在,是保证人全面发展的物质基础,而人的一切活动都是在大脑指挥下实现的。人的一切正常活动都是在人脑相应部位正常反映的结果,人的一切不正常活动也都是在人脑相应部位异常反映的结果,而人的大脑反映的病态和终止也就意味着人的个体行为的障碍和生命的结束。体质增强还包括大脑的灵活性和协调性的增强。体育活动对大脑的锻炼有独到的作用,这一点在当今知识信息时代的背景下更显得重要。全面增强学生体质有赖于有目的、有组织的系统运动和练习。要在学生生长发育良好的前提下,实现体姿健美;在机体结构全面发展的基础上,发展大学生的“自稳态”,增强免疫力,促使大学生精力充沛、生命力旺盛。

(二)促使大学生努力掌握体育的基本知识、基本技术和基本技能

通过“三基”知识的学习,教会大学生科学的身体锻炼方法,培养大学生终身参加体育锻炼的兴趣、能力和习惯。这是在科学的指导下,学生掌握知识和技能、养成良好习惯以及发展智力的过程。

引导学生正确地从事运动和身体练习,必须经过一个由感知到理解,再到巩固和应用的过程。在此过程中,一个重要的转折点便是智力和体力相结合,它不仅表现在运动及身体练习中,而且表现在它们的结果上。高校体育应充分体现智力和体力的结合以及理论知识和实践能力的科学组合。

(三)培养大学生的道德意志品质

在体育教学中对大学生进行共产主义道德品质教育,绝不是运动及身体练习与政治口号的生硬结合,而是通过运动及身体练习来对大学生进行知、情、意、行的教育,最终提高大学生的思想品德修养。在此过程中,要特别注意培养大学生参与和完成运动及身体练习的毅力。同时,大学生的行为是受其自身的思想、信念和情操所支配的,因此在高校体育教育过程中,应十分注意培养大学生高尚

的情操,通过精神品质的培养来更有效地完成体育教育的任务。

(四)培养大学生审美和创造美的能力

体育与美,自古以来就紧密相连。运动是力和智慧的结合,身体练习是意念和形体的统一。人可以用自身的“造型”来表现对客观世界的认识,并通过“造型”达到其增强功能的效果。在运动及身体练习中,学生通过韵律体操、竞技体育、基本体操和律动来表现“造型”的艺术美。美的心灵、美的情操都是通过美的举止、美的造型来表现的。因此,高校体育应十分注意培养大学生高尚的情操,使“外在美”与“内在美”很好地统一起来。

(五)培养高水平的运动员

多出人才,出好人才,这其中当然也包括出优秀的体育人才,出世界冠军。我们应该充分发挥高校在师资、器材、设施和多学科交叉方面的优势,充分认识大学生的心理、生理特征和体力、智力优势,把部分有运动天赋和运动才能的大学生培养成为高水平的运动员,这是时代赋予高校新的使命。体育与运动早已被视为“科技水平的橱窗”。世界级水平的运动员,如足球明星苏格拉底、奥运会四枚金牌获得者刘易斯和短跑新秀约翰逊、中国的跨栏飞人刘翔都是名副其实的大学生,而被誉为20世纪明星运动员的“栏王”摩西又是博士,他没有教练员,都是自己安排训练和比赛,却110次夺得了世界性竞赛的金牌。21世纪世界级110米跨栏飞人刘翔在2004年8月以后又成了华东师范大学硕博连读研究生。我国高校要想有更多的刘翔式的优秀运动员出现,还必须采取切实可行的措施,全面推进素质教育,认真解决好小学生、中学生和大学生在体育教育方面的衔接问题。

第二节 高校体育教育的基本途径

国家为我们规定了为社会主义现代化事业培养“德、智、体、

美”全面发展的建设者和接班人的培育目标,但是,高校教育和高校体育的目的与任务都不会自动实现,它必须通过多种多样的组织形式为其提供具体途径,并实施相应的教学计划才能得以实现。

在我国的高校体育教育过程中有以下几种基本组织形式:

一、体育课程

体育课程是我国高等学校教学计划的重要组成部分,被视为高校体育教育的中心环节,也是高校体育教育的最基本的组织形式。它为确保高校体育教育的目的和任务的圆满实现提供了具体途径。

新中国成立以来,我国高校均设置了体育课程,国务院批准颁发的《学校体育工作条例》明确规定,普通高等学校的一、二年级必须开设体育课程……对三年级以上学生(包括研究生)开设体育选修课。这一法规为加强高校体育课程建设提供了人、财、物、时间、信息等方面的重要保证,将有力地推动我国高校体育课程建设。

通过体育课程这种特殊的组织形式,逐步树立正确的体育观,了解体育的基本知识,掌握科学锻炼身体的基本技能,形成较强的体育意识,增强自身的体育能力,培养自觉坚持参加身体锻炼的兴趣和习惯,接受潜移默化的良好品德教育,增强审美和创造美的能力,深刻领会体育教育与成才的内在联系,在生存、发展、享受等不同层次的需要上去理解体育给自身和国家、民族带来的好处,学以致用,勇于实践,充分理解体育课程目标与高校体育目标的一致性,把握参与体育课程学习的良好时机,努力完成体育课程的各项任务,自觉地使体育与运动进入自己的生活,为成才和奉献打下坚实的物质基础。

二、课余体育活动

高等学校的课余体育活动是体育课程的延续和补充,是高校体育教育过程中不可分割的环节,它为实现高校体育的目的和任务提供了又一重要途径。课外体育教学是学校体育的基本形式,其目的在于增强大学生的体质,培养大学生自觉锻炼身体的习惯,

同时可以陶冶大学生的情操,丰富大学生的文化生活,发展大学生的个性,对于完成体育课教学任务具有潜移默化的作用。

我国各个高等学校都十分重视根据本校的实际状况和传统特点,因人、因时、因地制宜地开展多种多样的课余体育活动,这对巩固提高体育课程教学效果、增强学生体质、提高文化学习质量、丰富校园文化生活、增强集体凝聚力等方面都起到了良好的促进作用。我国进入改革开放的新的历史时期以来,许多高校倍加重视为课余体育活动注入时代气息,在内容和形式上均有较大突破,已经收到了令人满意的实效。

(一)清晨运动

早操应视为每天从事有效脑力劳动的准备活动,它可以加强条件反射,活泼生理机能,促使机体以良好的状态开始一天的学习生活。许多高校都以多样化的内容与形式满足大学生们的个体需要,如轻音乐相伴的健身跑、新推广的集体广播操、气功、武术、太极拳、健美操以及各种身体素质的锻炼等,通过定点辅导,分班(队)召集,个人活动与集体活动相结合,统一要求,实效性很好。但是,早操的时间不宜过长,以20~30分钟为宜;运动量不能过大,以精神振奋和身体舒畅为度。贵在持之以恒、坚持不懈地参与。许多高校把加强早操与抓好校风、学风建设紧密联系起来,是有远见卓识之举,理当效法。

(二)课间运动

课间操是积极性休息的一种手段。文化课程下课后,在教室周围进行5~10分钟的轻微运动,适时转移大脑的优势兴奋中枢,可为下一堂课注入更充沛的精力。就此简单一举,若能长期坚持,适度运用,对提高文化课程的学习质量是十分有益的。

(三)课后运动

课后运动是大学生们结束一天课程之后有目的、有计划、有组织地进行运动和身体练习的具体实践。许多高校的课后运动已形

成内容丰富、形式多样、色彩斑斓的可喜局面:以教学班(队)为单位的课外辅导,以学生单项运动协会或体育俱乐部为中心的小型多样的运动竞赛,以迪斯科音乐相伴的健美操,各派气功、太极拳的辅导站,安置现代健美器械的健身房等,吸引了数以千计的参考者和观赏者。

(四)睡前活动

睡前活动是不少有良好生活习惯的大学生们的和缓运动。每天睡觉以前,用10分钟左右的时间,到空气清新的室外散散步、练练操、打打拳……对于缓解脑神经的兴奋和消除肌肉的紧张十分有利,对于提高睡眠质量和第二天的学习无疑会有潜在的影响。

(五)全校性的运动会和体育节

一年一度的校田径运动会、游泳运动会和公安高校的散打比赛,把各个高等学校的体育教育推到了本年度的高潮。以运动会为舞台给全校学生公平竞争的机会,在拼搏中找寻个人的成功,在竞争中增强集体的凝聚力,每一次校运会的成功,都给学校带来了新的活力。

近年来,我国高校中的一些有远见卓识的领导人,在加深了对教育和体育的本质与功能的认识之后,明智地作出决定,在自己学校的校历中,安排体育节,全校动员、宗旨明确、内容丰富、情趣高雅、组织严密、效果良好,有如盛大节日一般,这十分值得全国高校效法。

(六)课余运动训练

大学课余运动训练是指利用课余时间,对部分身体素质较好并有某项运动专长的学生进行系统训练的一种专门教育过程。它是高校体育的一种主要组织形式,也是认真贯彻、执行、普及和提高相结合的重要措施。它一方面肩负着提高运动技术水平、创造优异成绩、参与校际和国际交往、为校为国争光的光荣使命,另一方面又承担着指导普及、促进高校体育运动蓬勃开展的艰巨任务。