

教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定通过



大学体育导学

运动技术篇

李明学 ◎ 主编



苏州大学出版社

教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定通过

大学体育导学

(运动技术篇)

主 编 李明学

副主编 王跃华 凌长鸣

主 审 季克异 孙麒麟 陈 瑜

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育导学. 运动技术篇/李明学主编. —苏州: 苏州大学出版社, 2007. 8

ISBN 978-7-81090-910-5

I. 大… II. 李… 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 125840 号

大学体育导学

(运动技术篇)

李明学 主编

责任编辑 周建兰

苏州大学出版社出版发行

(地址: 苏州市干将东路 200 号 邮编: 215021)

宜兴文化印刷厂印装

(地址: 宜兴市南漕镇 邮编: 214217)

开本 850mm×1168mm 1/32 印张 15.375(共两册) 字数 380 千

2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-81090-910-5 定价: 19.50 元

(共两册)

苏州大学版图书若有印装错误, 本社负责调换

苏州大学出版社营销部 电话: 0512-67258835



主 编 李明学

副主编 王跃华 凌长鸣



完全学分制下的

大学体育健身俱乐部会员指导用书

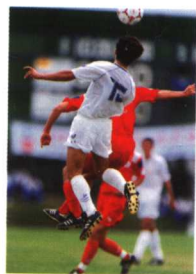




责任编辑 周建兰
封面设计 刘俊



实现大学体育教育
“121”目标必备用书



序 言

现代社会更加注重人的学习能力、创新能力、动手能力、社会活动能力和运动能力等的培养。人们在经历了升学、就业、婚姻等各种生活能力的考验后,甚至在晚年阶段,也都要接受各种能力的考验。

人力资源的理论学说中,能力的公式是:智力+体力=能力。在1 000的数值中,如果将首位数字“1”代表人的身体,后续数代表由于知识而产生的增值,显然,没有“1”当头,整个数值就会变为零。

由此可见,身体是知识的载体,身体健康了,知识才能增值,并转变为能力。

令人担忧的是,一些研究显示中国某些青年人的身心存在着严重的问题:在身高的增长程度上,从20岁到59岁,中国人增高了3cm多,日本人增高了6cm多,比中国人增长的幅度大一倍。从体重的比较来看,中国人随着年龄的增长,脂肪的厚度越来越大,体重的增加比例比日本人大得多。如果人体发胖,许多病症就会引发出来,如高血压、心脏病、肾病……据统计,在全世界65亿人口中,共有15亿人患有某种程度的精神紊乱和行为紊乱病症,每40s有1人死于自杀。许多事实都足以说明,中国的“应试教育”使学生负担重,心理压力大,导致精神上的紊乱,体能下降的问题十分突出。

中国青年人聪明、勤奋、爱学习,但身心健康水平与发达国家的差距是显著的,青年人要实现理想,把握住自己的命运,提高竞争能力,就要按这样的公式设计人生:



勤奋学习 + 健身运动 = 人生目标

同学们如果想了解自己的身心健康水平,了解怎样才能有效地增强体力,提高生活质量,请把《大学体育导学》作为自己健身活动的指导手册。

李明学

2007.6

前 言

《大学体育导学》是大学生参加体育活动时必备的指导用书。

为了贯彻学校教育要树立“健康第一”的指导思想,积极倡导“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”这一具有时代特征的号召,编者经过多年的学习和研究,提出了具有量化标准的大学体育教育“121”目标——为每位学生营造每天“1”次健身活动的机会,掌握“2”种健身的方法,每年至少进行“1”次体质测评。有了这样一个量化的目标,教师和学生就都有了明确的工作和锻炼的行动指南,最终真正实现增强学生体质的目的。

一般的大学公共体育课程参考用书都是根据学科本身的规律编选内容的,有着较强的学科的系统性,适用于教师和研究人員使用,而普通高校大学生读起来则会感到与自己的实际需要相距甚远。本书打破了这一常规,本着实用的原则,根据目前大学生的实际需求,进行组织选编,力求使本书能与学生在参加体育锻炼活动时始终保持着“零距离”。

本书共分体育理论篇和运动技术篇。体育理论篇的第一章“健康与体育”介绍了何为健康,揭示了大学生中存在着严重的亚健康问题,以及介绍了名人对体育与健康认识;第二章“大学体育概况”介绍了目前在大学里逐步推行的完全学分制下的健身俱乐部模式,引导同学们根据自己的个性融入到健身俱乐部组织的教学活动、锻炼活动、竞赛活动之中;第三章“健身理论常识”介绍了在进行体育锻炼时同学们所应知道的体育理论知识和科学锻炼的原理;第四章“养生与保健”本着“终身体育”的教育思想,针对部分运动能力较差的学生的需要,通过介绍养生保健、营养的常识



引导学生科学地制订锻炼计划;运动技术篇第五章“时尚与极限运动”和第六章“竞技运动”介绍了一些奥运体育项目及同学们在今后工作、生活环境中可能接触到的一些实用的休闲体育,让学生了解运动项目的基本规则、要求和动作要领;第七章“测试与评定”介绍了运动技术、体能、健身效果的评价标准,使同学们能了解有关体育技术水平的评价标准,学会自评锻炼效果。

书后所附的表格是便于同学们在学习锻炼过程中记录、总结、查阅、对照、保留关于自己情况的第一手资料,也为了使本书能自始至终地陪伴着同学们进行科学的健身活动。

思考题则以通过填写表格的形式,让学生在教学活动和锻炼活动中运用所学习和掌握的知识,设计适合自己情况的“运动处方”。

本书运动技术篇由李明学主编,王跃华、凌长鸣副主编。参加编写工作的人员还有刘春忠、谢洪兴、于桂林、邹文杰、黄魏、孙坚、覃立嵩、曾春慧、丁正军、李站起、刘忠胜、袁洁、黄淮雷、陶渊、胡玉芹、马文锋、吴玲、解黎明、陆国平、李岚、许彩艳、张跃、姜微、周立群、黄辉。

本书在编写过程中,由于编者水平有限,错误之处在所难免,敬请读者批评指正。

本书在编写过程中,参考、引用了一些单位和作者的资料,在此谨表感谢。

编 者

2007.6



目 录

(运动技术篇)

第五章 时尚与极限运动

第一节 简便易行的时尚锻炼方法	(189)
第二节 网球	(204)
第三节 轮滑	(215)
第四节 保龄球	(226)
第五节 太极拳	(236)
第六节 散打	(252)
第七节 健美	(266)
第八节 健美操	(278)
第九节 艺术体操	(285)
第十节 交际舞	(300)
第十一节 定向运动	(321)

第六章 竞技运动

第一节 篮球	(334)
第二节 排球	(354)
第三节 足球	(369)
第四节 手球	(382)
第五节 乒乓球	(400)
第六节 羽毛球	(412)
第七节 游泳	(426)



第七章 测试与评定

第一节 国家学生体质健康标准测评办法(教育部颁发)	(437)
第二节 体能水平的测评标准	(445)
第三节 运动技能水平的评定标准	(464)
附录2 体育网站查询	(473)

