



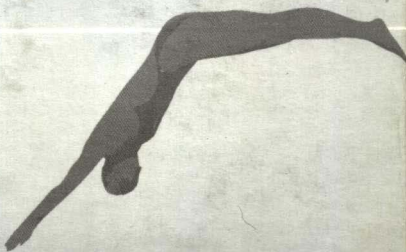
经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
普通高等学校公共体育课程系列教材

综合技术 与素质

主编

王倩 李一玉

GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社



经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
普通高等学校公共体育课程系列教材

综合技术与 与素质



主编
王 倩 李一玉

图书在版编目(CIP)数据

综合技术与素质 / 王倩, 李一玉主编. —桂林: 广西师范大学出版社, 2003. 8(2004. 7 重印)

普通高等学校公共体育课程系列教材

ISBN 7-5633-4143-9

I. 综… II. ①王… ②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 (2003) 第 067218 号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市育才路 15 号 邮政编码: 541004)
网址: <http://www.bbtpress.cn>

出版人: 肖启明

全国新华书店经销

桂林中核印刷厂印刷

(广西桂林市八里街 310 小区 邮政编码: 541213)

开本: 890 mm × 1 240 mm 1/32

印张: 5.75 字数: 166 千字

2003 年 8 月第 1 版 2004 年 7 月第 2 次印刷

印数: 15 001 ~ 23 000 册 定价: 7.50 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

普通高等学校公共体育课程系列教材

编写委员会

主任委员

李克异：国家教育部体育卫生与艺术教育司体育处处长，研究员，全国高等学校体育教学指导委员会副主任委员

邓树勋：华南师范大学体育科学学院教授，全国高等学校体育教学指导委员会顾问

黄汉升：福建师范大学副校长，博士，教授，全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组组长

孙麒麟：上海交通大学体育系主任，教授，全国高等学校体育教学指导委员会公共体育组组长

常务副主任委员

汤志林：广西师范大学出版社副总编辑

副主任委员

王家宏：苏州大学体育学院院长，教授，全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组副组长

王崇喜：河南大学体育学院院长，教授，全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组副组长

黄小鹏：广西教育厅体育卫生与艺术教育处处长

于可红：浙江大学教育学院体育系副主任，教授，全国高等学校体育教学指导委员会委员

梁柱平：广西师范大学体育学院院长，教授，全国高等学校体育教学指导委员会委员

陈仲芳：广西师范大学出版社体育编辑室主任，编审

姚辉洲：广西体育高等专科学校校长，博士，教授

秘书长

李英贤：广西师范大学体育学院教授

委员(按姓氏笔画排序)

于可红	上官义勤	王倩	王蒲	王家林	王家宏	王惠华	王崇喜
邓树勋	韦军湘	刘靖南	孙麒麟	汤志林	宋璐毅	张宏成	李一玉
李金龙	李英贤	李艳翎	李善华	陈仲芳	周兵	周龙惠	周璋斌
李克异	欧阳林	姚鸿恩	姚辉洲	姜桂萍	胡红	郝文亭	夏思永
徐玉良	袁镇澜	崔雷海	常智	曹桦	梁柱平	黄小鹏	黄汉升
黄宽柔	谢翔	蔡仲林					

内容提要

本教材以国家教育部2002年颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》)的主要内容和基本要求为依据编写,教材体系符合大学生的认知规律,教材内容围绕《纲要》制定的培养目标设置。

全书分三篇。第一篇是基本体操,包括徒手操、轻器械体操和专门器械体操。第二篇是田径,包括短跑、中长跑、跳远、跳高、推铅球、掷标枪。第三篇是游泳,包括蛙泳、爬泳、仰泳的技术与练习和游泳安全卫生与救护。此外,本书还对基本体操、田径和游泳的发展概况、技术特点、练习方法、自我评价、比赛规则等方面的内容进行了论述。在每一篇的最后一章还提供了一些常用的体育英语词汇。

本教材为普通高等学校公共体育课程系列教材,也可作为高职、高专的体育课程教材。

ZONGHE JISHU YU SUZHI



编写说明

随着“健康第一”、“以人为本”和“终身体育”等现代体育教育理念的形
成,我国高校体育课程确立了促进学生科学锻炼,达到“增强体质、增进健康
和提高体育素养”为主要目标的课程性质定位。改变长期以来一本教科书统
揽大学体育教学全过程和以竞技体育项目为主线的教学模式,编写健身性和
趣味性强、实效性和科学性好的,能满足大学生个性化学习需要的体育教材,
落实高校体育课程性质定位,发挥高校体育的全面教育功能,是当前高校体
育教学改革的主要任务。我们在教育部体育卫生与艺术教育司、全国高等学
校体育教学指导委员会的指导下,由广西师范大学出版社牵头,联合体育教
育界中对高校体育教学、课程改革有研究的专家、学者,成立“普通高等学
校公共体育课程系列教材编写委员会”,组织编写了这套“普通高等学校公共
体育课程系列教材”。

这套教材共 12 种,涵盖了 20 多项易于开展并深受大学生喜爱的运动项
目。其中《篮球》、《排球》、《足球》、《休闲娱乐体育》、《武术 跆拳道 自由搏
击》、《民族体育 传统保健》、《体育舞蹈 艺术体操》、《健美操 健美运动》、《乒
乓球 网球 羽毛球》、《综合技术与素质》10 种,为技术项目类教材;《体育文
化》和《健康教育》2 种,为提高学生的体育人文素质和增进健康知识的教材。
这套教材已全部通过国家教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定。

这套教材的组织和编写,我们是严格按照国家教育部 2002 年颁发的《全
国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求进行的。在教材结构设计
上,将传统竞技运动项目与大学生的健身锻炼内容和健康教育、体育文化有
机地结合起来,力求构建新的公体教材体系。在内容的选择上,兼顾学生不
同层次的需求与兴趣,注重终身锻炼意识和运动技能的培养,分项目介绍科
学的锻炼方法与必需的健康知识,使学生在提高健康水平和运动能力的同时,
提高社会适应能力;介绍练习与健身效果的自我评价方法,提高学生对体育运
动的主动参与和自我锻炼评价能力;突出教材的文化品位,注意把体育科研的

最新成果、各运动项目的技战术与裁判规则等新动态介绍给学生,帮助他们提高体育运动鉴赏水平。在编写组织中,我们严格执行编审分离的原则,坚持“高起点”、“高要求”、“高质量”的“三高”编写原则,努力提高教材质量。

在编写队伍组建中,我们以东部地区高校的专家为骨干,吸纳西部院校中体育教学、科研经验较丰富的教师参与,组成了来自全国各省区65所高校一百余位作者参与的、广泛的、有代表性的编写队伍。以东部为主、东西部联手的作者队伍为我们奠定了编写多项目、高质量教材的基础,也保证了促进高校体育教学与民族地区体育运动共同发展的编写目标的实现,有利于促进高校因地制宜地开展体育活动和弘扬中华民族优秀的传统体育文化。

本书由华南师范大学王倩教授、广西大学李一玉副教授任主编,北京理工大学王皋华副教授、华南师范大学李佐惠副教授任副主编。参加编写的人员及分工如下:李佐惠(华南师范大学)编写了第一篇。黄河(广西民族学院)编写了第二篇的第一、二章,孙建华(广西右江民族师范高等专科学校)编写了第二篇的第三、四章,王倩(华南师范大学)编写了第二篇的第五、六章,王皋华(北京理工大学)编写了第二篇的第七章。李一玉(广西大学)编写了第三篇的一、二、三、四、五、六章,陈安平(山西大学)编写了第三篇的第一、五章。全书由王倩教授统稿。

本套教材的问世,得到了国家教育部体育卫生与艺术教育司和教育部全国高等学校体育教学指导委员会的关心与全程指导,得到了广西壮族自治区教育厅体育卫生与艺术教育处自始至终的关心和支持、广西师范大学领导的高度重视与大力支持、广西师范大学体育学院的积极协助。在此,我们向所有参与、关心和支持本套教材编写、出版的单位、领导和教师表示深深的谢意。本套教材的编写与出版,是对普通高校体育教学改革、教材建设的首次探索与尝试,不妥之处在所难免,恭请各位读者批评指正。

普通高等学校体育课程系列教材编写委员会

2003年8月



目 录

第一篇 基本体操

第一章	基本体操的概貌与鉴赏	
第一节	基本体操的概貌	3
第二节	基本体操鉴赏	5
第二章	基本体操的练习方法	
第一节	徒手体操	8
第二节	轻器械体操	24
第三节	专门器械体操	45
第三章	基本体操锻炼效果评价	
第一节	体质与健康的客观评价方法	51
第二节	体质与健康的自我评价方法	56
第四章	常用基本体操英语词汇	60



第二篇 田 径

第一章 短跑

第一节	短跑技术介绍	66
第二节	练习方法	69
第三节	练习计划	72
第四节	比赛规则与欣赏	75

第二章 中长跑

第一节	项目概况	77
第二节	中长跑的技术特点	80
第三节	练习方法介绍	81
第四节	健身跑锻炼的评价	84
第五节	中长跑比赛欣赏	85

第三章 跳远

第一节	跳远技术特点	88
第二节	跳远技术的练习方法	90
第三节	跳远比赛的规则与裁判法	92

第四章 跳高

第一节	跳高的发展概况	94
第二节	跳高的技术特点	95
第三节	跳高练习方法	97
第四节	跳高比赛的规则与裁判法	97

第五章 推铅球

第一节	项目概况	99
第二节	推铅球技术介绍	100
第三节	推铅球的练习方法	102
第四节	比赛规则与欣赏	104



第六章 掷标枪

第一节 项目概况	107
第二节 掷标枪技术介绍	108
第三节 掷标枪的练习方法	111
第四节 比赛规则与欣赏	113

第七章 田径常用词汇英汉对照

115

第三篇 游 泳

第一章 游泳运动概况

第一节 游泳的发展历史	121
第二节 游泳的健身价值	122
第三节 游泳运动的分类	124
第四节 游泳装备	125

第二章 游泳基本技术分析

第一节 蛙泳	127
第二节 爬泳	132
第三节 仰泳	136

第三章 游泳技术练习方法

第一节 熟悉水性	143
第二节 蛙泳技术练习	146
第三节 爬泳技术练习	150
第四节 仰泳技术练习	153
第五节 出发与转身动作练习	155

第四章 游泳安全卫生与救生

第一节 游泳安全与卫生	157
第二节 游泳常见不良反应及处理	159
第三节 游泳救生	160

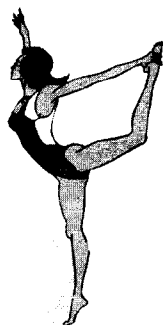
**第五章 游泳自我评价与比赛欣赏**

第一节 自我评价 167

第二节 比赛欣赏 169

第六章 常用游泳英语词汇 171**参考文献 172**

第一篇



基本体操

本篇编著者 李佐惠（华南师范大学）

本篇导言

本篇内容包括基本体操的概貌与鉴赏、基本体操的练习方法、基本体操的锻炼效果评价和常用基本体操英语词汇等。本篇编写力求全面贯彻素质教育的思想，注重引入创新精神和学法指导，更多地使用了图解，适当安排了可延伸、可选择的内容，不同锻炼水平的读者，都可在学习中受益。



第一章

基本体操的概貌与鉴赏

本章导读

本章介绍了基本体操的概念、内容、特点以及基本体操的各种价值,介绍了如何鉴赏基本体操,并简述了中国广播体操的发展历史。

第一节 基本体操的概貌

基本体操是体操中最基本的一部分,发展历史悠久、普及最广。它是增强体质,提高人体基本活动能力,促进身体素质全面发展等方面实用性最强的一类体操。凡是为了增强体质,促进身体姿态的正确形成与基础身体素质的发展,提高人体基本活动能力所采用的体操练习内容,均属于基本体操。

一、基本体操的主要类别

基本体操的内容十分丰富,其锻炼的方法及对人体产生的影响也各有特点。根据练习形式,一般可分为:队列队形、徒手体操、轻器械体操、专门器械体操等内容(见表 1-1-1)。



表 1-1-1 基本体操的内容分类表

队列队形	徒手体操	轻器械体操	专门器械体操
队列练习	单人动作	体操棍	肋木
队形练习	双人动作	实心球	爬绳(杆)
	集体动作	跳绳	软梯
		哑铃	体操凳
		火棒	
		其他轻器械	

二、基本体操的特点与价值

(一) 内容丰富,方法多样

基本体操以徒手体操为基础,同时也可采用体操棍、实心球、跳绳等各种轻器械以及肋木、爬绳、爬竿等各种专门器械,还可采用弹板等器械进行练习。新中国成立 50 多年来,国家定期公布和推行了成人、少年、儿童各种广播体操、体育锻炼标准、学校基本体操教材,以及创编的各种健身健美操、生产操、医疗康复体操和运动训练中的准备活动等(均属于基本体操范畴)。基本体操动作包括了人体各部位的基本动作,可以采用不同的身体姿势、节奏去做。可以一人做,也可以双人或集体去做。可以定位做,也可以在行进中做。内容丰富,方法多样。

(二) 简单实用,易于普及

基本体操动作结构简单、技术含量低、运动量易于控制。场地器材设备要求简便,易于普及。无论何种年龄、性别、健康状况的人,无论何种职业、运动项目、运动训练水平的人,都可以根据自己的需要选用。

(三) 既能全面又能有重点地锻炼身体

基本体操的内容丰富,项目和动作多而且变化多样,为全面、有重点地锻炼身体提供了有利条件。基本体操还是提高运动成绩、预防运动创伤的有效手段。通过参与多种形式的体操活动,能在完成具有一定变化、力度、难度和协调性的动作中调整人们的精神状态,实现全面发展的目标。



第二节 基本体操鉴赏

一、宝贵的“基本体操”文化遗产

中华民族有着光辉灿烂的古代文明。早在远古时期,就有了“基本体操”活动的萌芽。1973年,在湖南长沙马王堆出土的一幅西汉时期的帛画《导引图》上画着40余个栩栩如生的人物姿势图(见图1-1-1)。其中有站立、跪、坐等各种基本姿势,有屈、伸、转体、弓步、跨、跳、团身、体侧、下蹲、弯腰、呼吸等各种动作,几乎和现在的徒手体操相似。《导引图》上除绘有徒手姿势外,还有手持棍棒的动作。由此可见,早在两千多年前,中国就有了与现代基本体操相类似的健身手段了。到了东汉末年,这类健身活动有了相当大的发展和提高。名医华佗根据虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的典型动作,结合人体的特点和活动的需求,创造出了“五禽戏”,供人们进行身体锻炼。此外,北宋的“八段锦”,明代的“易筋经”等都是我国宝贵的“基本体操”文化遗产。

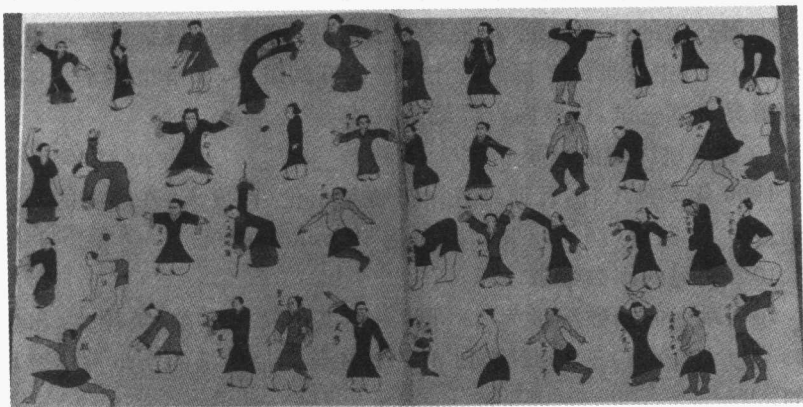


图 1-1-1



二、现代中国的广播体操

新中国成立以后,在党和政府的亲切关怀下,人民的体育事业得到了蓬勃的发展。1951年,中央人民政府新闻总署广播事业局和中华全国体育总会联合决定在中央人民广播电台和各地人民广播电台举办广播体操节目,领导全国人民做体操。1951年11月24日,中华全国体育总会、中央人民政府教育部等九个单位联合发出通知指出:“这是普及国民体育的一个重要步骤。这个体操是最基本、最简单因而也是最宜于普及的群众性的体育活动。”自1951年至1997年,在国家体委的直接组织领导下,在全国范围内共推广了成人、少年和儿童广播体操20套。1998年,在教育部的直接组织领导下,颁布了第一套全国中小学生(幼儿)系列广播体操。2002年,教育部再次领导、组织创编了第二套全国中小学生(幼儿)系列广播体操,并决定形成制度,今后每5年颁布一套全国中小学生(幼儿)系列广播体操。这对增强人民体质,促进体育的普及起到了积极的作用。

三、基本体操的速度与体力

下面介绍的种种纪录,是根据丁水、方言编译的《最新吉尼斯世界体育纪录大全》中摘录的。目的是让同学们开阔眼界,了解世界基本体操开展的情况。试一试,你敢向世界纪录挑战吗?

10英里跳绳跑的纪录

1990年2月1日,瓦迪维鲁·卡鲁纳卡伦(印度人)在印度的马德拉斯创造了10英里(16.093 km)跳绳跑58 min的纪录。

10 s跳绳的圈数纪录

10 s跳绳的圈数纪录为128圈,是由艾伯特·雷纳(英国人,出生于1923年4月19日)于1982年11月9日在英国伯明翰的斯坦福体育场创造的。

1 min跳绳的圈数纪录

1 min跳绳的圈数纪录为425圈,是由罗伯特·康默斯(美国人,出生于1950年5月15日)于1990年2月23日在美国纽约州詹姆斯敦的度假村创造的。