



高等学校教材

体育与健康教程

■ 主编 张 丽 李 静

西安电子科技大学出版社

<http://www.xduph.com>

高等学校教材

体育与健康教程

主 编 张 丽 李 静

副主编 吴林珍 项丽娟 徐利峰

编 委 赵柏林 靳淑玫 袁培勋 胡 延

张 帆 李 涛 郑亚绒 胡忠于

祝 涛 杨 瑾 苏国庆

西安电子科技大学出版社

2007

内 容 简 介

本教材是依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》、《学生体质健康标准》和《学校体育工作条例》，针对普通高等学校体育教育工作面临的新形势、新局面、新特点和新需求而编写的。

内容共分三大部分。第一部分：体育与健康，介绍了学校体育概况、终身体育与体质健康、体育科学原理和体育卫生常识等理论知识；第二部分：体育运动实践，编写了田径、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、武术、游泳、健美操、健美、体育舞蹈和跆拳道等体育专项技术的内容；第三部分：体育与欣赏，主要介绍奥林匹克运动，并且对第二部分中没编写的其它奥运项目加以简要介绍，以提高大学生的体育欣赏水平，使同学们在2008年北京奥运会期间能够更好地观看和欣赏比赛。

本书既可作为大中专学生和体育工作者的教材，又是广大群众参与体育活动的良师益友。

★ 本书配有电子教案，需要者可与出版社联系，免费提供。

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康教程 / 张丽, 李静主编. —西安: 西安电子科技大学出版社, 2007. 8

ISBN 978-7-5606-1882-1

I. 体... II. ①张...②李... III. ①体育—高等学校—教材②健康教育—高等学校—教材

IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 102457 号

策 划 高维岳 何明丽

责任编辑 高维岳

出版发行 西安电子科技大学出版社(西安市太白南路2号)

电 话 (029)88242885 88201467 邮 编 710071

<http://www.xduph.com> E-mail: xdupfb@pub.xaonline.com

经 销 新华书店

印刷单位 西安文化彩印厂

版 次 2007年8月第1版 2007年8月第1次印刷

开 本 787毫米×1092毫米 1/16 印 张 22.75

字 数 541千字

印 数 1~7500册

定 价 30.00元

ISBN 978-7-5606-1882-1/R·0001

XDUP 2174001-1

*** 如有印装问题可调换 ***

本社图书封面为激光防伪覆膜，谨防盗版。

前 言

学校体育是体育的重要组成部分,同时也是学校教育的重要组成部分。高等学校体育教育是学校体育教育的最后阶段,担负着为建设中国特色社会主义,全面实现小康社会培养和输送具有健康体魄的高级专业人才的重任。高校体育不仅是传授体育知识,也不仅是增强体质,而且应该在提高生活质量和改善生活方式等方面发挥它特有的功能。

为了使普通高校的学生通过在校体育课的学习,树立健康第一的理念,掌握体育的基本理论、基本技术和基本技能,养成经常锻炼的良好习惯,培养终身体育健身的意识,实现高等学校体育教育的目的和根本任务,我们依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》、《学生体质健康标准》和《学校体育工作条例》,针对跨入新世纪以来,普通高等学校体育教育工作面临的新形势、新局面、新特点和新需求,总结多年体育教育改革的理论和实践经验,参考不同版本的教材,结合高校体育教学的实际情况和具体特点,编写了这部《体育与健康教程》。

本教程共分三大部分。第一部分:体育与健康,着重介绍了学校体育概况、终身体育与体质健康、体育科学原理和体育卫生常识等理论知识;第二部分:体育运动实践,编写了田径、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、武术、游泳、健美操、健美、体育舞蹈和跆拳道等十三项体育专项技术的内容;第三部分:体育与欣赏,主要介绍奥林匹克运动,并且对本书第二部分中没有编写的其它奥运项目分别加以简要介绍,以提高大学生的体育欣赏水平,使同学们在2008年北京奥运会期间能够更好地观看和欣赏比赛。

本教程的一个最突出的特点是在编写专项技术时,尽可能全面介绍各项分类,使读者对各项技术有一个全面的了解,而在技术分析时,本着教学内容与编写内容相一致的原则,严格按照教学需要组织教材内容,力求简明扼要,注重实用,避免画蛇添足。

由于编者水平所限,不妥和错误之处在所难免,敬请批评指正!

编 者
2007年6月

欢迎选购西安电子科技大学出版社教材类图书

~~~~~国家级、部级重点教材~~~~~

计算机系统结构(第四版)(李学干)	25.00
离散数学(第三版)(乔维声)	16.00
雷达对抗原理(赵国庆)	15.00
雷达原理(第三版)(丁鹭飞)	23.00
通信网的安全——理论与技术(王育民)	42.00
模拟电子线路基础(傅丰林)	16.00
移动通信(第四版)(李建东)	30.00
智能控制理论和方法(李人厚)	18.00

~~~全国信息技术水平考试指定教材~~~

计算机网络信息安全理论与实践教程	32.00
网页设计与网站开发基础教程	54.00
中小校园网络管理基础教程	19.00
中小校园网络管理实验教程	25.00

~~~~~计算机提高普及类~~~~~

计算机应用基础(第三版)(丁爱萍)	22.00
计算机文化基础(第二版)(丁爱萍)	24.00
计算机组装与维护(高职)(杜飞明)	22.00
计算机组装与维护实用教程(第二版)(高职)	29.00
计算机应用基础(Windows 2000	

&Office 2002)(教育部高职)	23.00
计算机应用基础实践技能训练	
与案例分析(教育部高职)	11.00
计算机综合能力实训教程(高职)(孔祥春)	10.00
办公自动化技术及应用教程(赵元哲)	22.00
办公自动化设备的使用和维护	
(第二版)(高职)	18.00
网络办公自动化技术与应用(高职)(李平)	21.00

~~~~~计算机网络类~~~~~

计算机网络安全(高职)(杨晨光)	15.00
计算机网络管理(雷震甲)	20.00
网络安全技术(高职)(李卓玲)	17.00
网络安全与保密(胡建伟)	28.00
网络信息安全技术(周明全)	17.00
网络信息安全(徐明)	11.00

动态网页设计实用教程(蒋理)	30.00
网站建设与维护(崔良海)	18.00
Windows网络程序设计(夏靖波)	26.00
嵌入式系统原理与开发(夏靖波)	21.00
通信网理论与技术(夏靖波)	25.00
局域网的组建、管理与维护(高职)(雷育春)	20.00
综合布线技术(高职)(于鹏)	18.00
计算机网络技术导论(王宣政)	16.00
计算机网络(第二版)(袁家政)	26.00
计算机网络技术(刘敏涵)	21.00
计算机网络(第二版)(蔡皖东)	26.00
计算机网络工程(石美红)	20.00
计算机网络实验教程(雷震甲)	14.00
计算机组网实验教程(王宣政)	23.00
计算机网络学习辅导及习题详解(权义宁)	23.00
网络工程设计与实践(夏靖波)	31.00
网络应用程序设计(方敏)	21.00
现代网络技术(第二版)(陆楠)	32.00
网络计算(黄健斌)	19.00

~~~~~计算机技术类~~~~~

计算机系统结构(陈智勇)	26.00
计算机系统——概念与技术(洪龙)	18.00
计算机组成原理	
与系统结构实验教程(杨小龙)	12.00
计算机系统安全(马建峰)	22.00
实用计算机类毕业设计指导(聂琨坤)	18.00
计算机原理课程设计(陈智勇)	10.00
电子商务概论(宋沛军)(高职)	20.00
电子商务基础与应用(第五版)(含盘)	39.00
电子商务基础与实务(第二版)(高职)	16.00
《数据结构》算法实现及解析	
(含光盘)(第二版)(高一凡)	35.00
数据结构——使用C++语言(第二版)(朱战立)	23.00
数据结构(高职)(周岳山)	15.00
计算方法与实习(高职)(田祥宏)	11.00
算法设计与分析(霍红卫)	15.00

编译原理教程(第二版)(胡元义)	18.00	计算机图形学(丁爱玲)	14.00
《编译原理教程(第二版)》		计算机图形学(研究生系列)(璩柏青)	26.00
习题解析与上机指导(胡元义)	18.00	计算机图形学——图形的计算与显示原理	22.00
离散数学(蔡英)	21.00	数字图像处理(何东建)	23.00
《离散数学》学习指导书(蔡英)	16.00	3DS MAX 6.0实用教程(高职)(范永富)	23.00
离散数学(马光思)	22.00	~~~~~微机与控制类~~~~~	
离散数学——精讲·精解·精练(黄健斌)	24.00	微型计算机原理与应用(第二版)(本科)	33.00
软件工程(第二版)(邓良松)	22.00	《微型原理及应用》(第二版)学习指导	8.00
软件工程与数据库概论(陈春玲)	16.00	微型计算机原理(第四版)	29.00
信息系统分析与设计(高职)(卫红春)	20.00	《微型计算机原理》(第四版)学习指导书	14.00
信息系统分析与设计(第二版)(陈圣国)	15.00	《微型计算机原理》学习与实验指导	18.00
人工智能技术导论(第二版)(廉师友)	21.00	微型计算机原理及接口技术(裘雪红)	25.00
~~~~~计算机辅助技术类~~~~~		80X86 微机原理与接口技术(喻宗泉)	26.00
电子工程制图(含习题集)(高职)(童幸生)	25.00	单片机原理及接口技术(余锡存)	15.00
机械制图与计算机绘图(含习题集)(高职)	40.00	单片机原理与应用技术(喻宗泉)	19.00
计算机绘图(第二版)(许社教)	25.00	新编单片机原理与应用(潘永雄)	22.00
DSP应用技术(高职)(赵明忠)	25.00	可编程序控制器原理及应用(第二版)	24.00
现代DSP技术(潘松)	22.00	计算机控制技术(高职)(温希东)	12.00
电子电路CAD程序及其应用(高职)(王源)	16.00	微机外围设备的使用与维护(高职)(王伟)	19.00
电子线路CAD实用教程(潘永雄)(第二版)	26.00	微机结构组成与外部设备(第二版)(高职)	17.00
AUTOCAD 基础教程(高职)(石高峰)	15.00	~~~~~数据库及计算机语言类~~~~~	
电子工艺与电子CAD(高职)(朱旭平)	14.00	数据库原理(第二版)(郭盈发)	16.00
EDA 技术及应用(第二版)(谭会生)	27.00	C程序设计(第二版)(荣政)	20.00
EDA 技术综合应用实例与分析(谭会生)	22.00	Visual FoxPro 6.0数据库原理与应用(高职)	21.00
数字电路EDA设计(高职)(顾斌)	19.00	基于VFP和SQL的数据库技术及应用	18.00
~~~~~操作系统类~~~~~		SQL Server 2000应用基础与实训教程(高职)	22.00
计算机操作系统(第二版)(颜彬)(高职)	19.00	Oracle数据库SQL和PL/SQL实例教程(高职)	17.00
计算机操作系统(修订版)(汤)	24.00	数据库技术及应用(高职)(丁爱萍)	16.00
《计算机操作系统》学习指导与题解	16.00	网络数据库技术及应用(高职)(范剑波)	24.00
计算机操作系统(方敏)	28.00	C++程序设计语言(揣锦华)	20.00
Linux 操作系统实用教程(高职)(梁广民)	20.00	《C++程序设计语言》经典题解与实验指导	13.00
Linux实训指导教程(高职)(陆虹)	13.00	Visual C++基础教程(郭文平)	29.00
~~~~~图形处理类~~~~~		汇编语言程序设计(第二版)(韩海)	18.00
多媒体技术及应用(高职)(王坤)	21.00	汇编语言程序设计(李强)	23.00
多媒体软件设计技术(第二版)(陈启安)	20.00	微型计算机汇编语言程序设计(龚尚福)	23.00
多媒体技术与应用(第二版)(傅献祯)	18.00	面向对象程序设计与VC++实践(揣锦华)	22.00
多媒体技术基础与应用(曾广雄)	20.00	面向对象程序设计与C++语言(第二版)	18.00
多媒体技术教程(杨安琪)	20.00	面向对象程序设计——JAVA(第二版)	32.00

跨平台程序设计语言——JAVA (赵毅)	24.00	通信系统 (修订版) (王秉钧)	22.00
JAVA语言程序设计教程 (张席)	18.00	现代通信网概论 (杨武军)	29.00
JAVA程序设计 (高职) (陈圣国)	18.00	现代通信理论 (李白萍)	29.00
~~~~~电子技术类~~~~~			
测试与计量技术基础 (周渭)	19.00	现代通信理论与技术导论 (张德纯)	25.00
测试技术基础 (李孟源)	15.00	现代通信技术与网络应用 (张宝富)	23.00
现代测控技术 (吕辉)	20.00	现代通信新技术 (达新宇)	22.00
测试系统技术 (郭军)	14.00	数字移动通信技术 (高职) (张重阳)	15.00
自动检测技术 (何金田)	26.00	通信工程专业英语 (常义林)	12.00
时频测控技术 (周渭)	21.00	微波与卫星通信 (李白萍)	15.00
图像检测与处理技术 (于殿泓)	18.00	微波技术及应用 (张瑜)	20.00
光学设计 (刘钧)	22.00	电磁波——传输·辐射·传播 (王一平)	26.00
光的电磁理论 (石顺祥)	28.00	计算机通信网 (沈金龙)	24.00
可编程序控制器应用技术 (张发玉)	22.00	计算机数据通信教程 (张燕)	15.00
传感器原理及工程应用 (第二版)	20.00	计算机数据通信 (雷思孝)	22.00
传感器应用技术 (高职) (王煜东)	27.00	信息安全数学基础 (谢敏)	18.00
电路分析基础 (第三版) (张永瑞)	28.00	现代交换技术 (张继荣)	20.00
模拟电子技术 (第二版) (教育部高职) (周雪)	17.00	程控数字交换原理学习指导与习题解析	12.00
模拟电子技术 (第二版) (江晓安)	21.00	数字视觉视频技术 (研究生) (李玉山)	26.00
《模拟电子技术》学习指导与题解	12.00	数据融合理论与应用 (第二版) (康耀红)	20.00
模拟电子技术实验 (高职)	9.00	自动控制原理 (高职) (赵四化)	16.00
模拟电子技术实训 (高职)	9.00	自动控制原理 (薛安克)	19.00
《模拟电子技术 (修订版)》		《自动控制原理》学习指导与题解 (方斌)	22.00
目标测试及习题全解	11.00	自动控制原理与应用 (高职) (韩全立)	19.00
《电路分析 (修订版)》		自动控制原理及其应用 (高职) (温希东)	15.00
学习指导及习题全解 (高职)	19.00	智能化仪器原理及应用 (高职) (曹建平)	16.00
电子产品工艺实训 (高职) (卢庆林)	15.00	楼宇自动化 (高职) (盛啸涛)	14.00
电子工艺实训教程 (宁铎)	19.00	电梯原理及逻辑排除 (高职) (姚融融)	24.00
电工与电子技术 (高职) (路松行)	26.00	~~~~~家用电器与机电类~~~~~	
电工技能实训基础 (高职) (张仁醒)	14.00	电视原理与系统 (赵坚勇)	16.00
电工初级技能实训 (杜江)	17.00	电视原理与电视机检修 (高职) (庄月恒)	16.00
电工中级技能实训 (高职) (阮友德)	15.00	数字电视技术 (赵坚勇)	20.00
信号与系统实验 (MATLAB) (党宏社)	14.00	调音技术 (高职) (肖昶)	16.00
多媒体通信技术 (王汝言)	26.00	现代音响与调音技术 (王兴亮)	19.00
现代通信系统 (鲜继清)	28.00	电气控制与 PLC 原理及应用 (高职) (常文平)	17.00
现代通信系统导论 (高职) (赵明忠)	21.00	电气控制技术 (史军刚)	18.00
通信电路 (沈伟慈)	21.00	电力电子技术及应用 (高职) (刘雨棣)	20.00
通信电源 (高职) (刘南平)	14.00	工程力学 (皮智谋) (高职)	12.00
		工程力学 (史艺农) (高职)	23.00

工程材料与热加工技术 (高职) (程晓宇)	20.00	电火花加工实训教程 (高职) (贾立新)	10.00
先进制造技术 (高职) (赵云龙)	14.00	机电一体化技术 (高职) (邱士安)	17.00
先进制造技术 (高职) (孙燕华)	16.00	机床电器与 PLC (高职) (李伟)	14.00
检测与控制技术 (高职) (李贵山)	21.00	机床电气与 PLC (高职) (陶维利)	16.00
机械工程基础 (李茹) (高职)	26.00	电机及拖动基础 (高职) (孟宪芳)	17.00
机械设计基础 (张京辉) (高职)	24.00	电机拖动与控制 (高职) (刘保录)	25.00
机械设计基础 (郭红星) (高职)	20.00	电机与电气控制 (高职) (冉文)	23.00
机械基础 (周家泽)	17.00	电切削加工技术 (高职) (詹华西)	13.00
机械 CAD/CAM 技术 (方新)	20.00	金属切削与机床 (高职) (聂建武)	22.00
SolidWorks2005 机械设计		金属切削原理与刀具实训教程 (黄雨田)	15.00
基础教程 (高职) (蓝汝铭)	18.00	模具制造技术 (高职) (刘航)	22.00
机械制图 (刘家平) (高职)	35.00	模具设计 (高职) (赵伟阁)	30.00
机械制图与计算机绘图 (刘家平) (高职)	40.00	模具设计 (高职) (曾霞文)	18.00
机械制造工艺装备 (高职) (吴新佳)	19.00	液压与气动技术 (朱梅)	19.00
机械制造工艺装备 (高职) (朱派龙)	22.00	液压传动技术 (高职) (简引霞)	23.00
机械制造技术 (高职) (邵堃)	24.00	特种加工技术 (高职) (周旭光)	10.00
机械制造技术 (高职) (吴慧媛)	25.00	汽车电工电子技术 (高职) (黄建华)	20.00
机械制造基础 (高职) (郑广花)	21.00	汽车电气设备与维修 (高职) (吴涛)	32.00
机械加工技术 (高职) (魏康民)	24.00	汽车电气设备与维修 (高职) (李春明)	25.00
计算机辅助机械设计 (秦汝明)	19.00	汽车车身结构与维修 (高职) (吴兴敏)	26.00
数控机床原理与编程 (高职) (陈富安)	20.00	汽车空调 (高职) (李祥峰)	16.00
数控编程与操作--SINUMERIK 数控系统	15.00	汽车概论 (高职) (邓书涛)	20.00
数控加工与编程 (高职) (詹华西)	22.00	现代汽车典型电控系统结构原理	
数控加工工艺与编程 (高职) (荣瑞芳)	20.00	与故障诊断 (高职) (徐生明)	25.00
数控加工工艺 (高职) (赵长旭)	24.00	工业机器人技术 (高职) (郭洪红)	16.00
数控加工实训教程 (高职) (朱岱力)	14.00	互换性与技术测量 (高职) (杨好学)	18.00
数控加工技术实训教程 (高职) (詹华西)	23.00	车工基本技能训练 (高职) (武建荣)	6.00
数控编程与操作 (高职) (秦启书)	16.00	钳工基本技能训练 (高职) (彭彦)	5.00
数控技术及应用 (高职) (马一民)	17.00	钣金基本技能训练 (高职) (刘富觉)	10.00
数控机床故障分析与维修 (高职) (潘海丽)	19.00	焊接基本技能训练 (高职) (玉红英)	6.00
数控机床电气控制 (高职) (姚勇刚)	21.00	建筑管道工基本技能训练 (高职) (陈斐明)	8.00
现代数控机床 (高职) (刘瑞已)	25.00	铣工基本技能训练 (高职) (韩振武)	4.00
数控应用专业英语 (高职) (黄海)	17.00	Pro/ENGINEER 应用教程 (高职) (朱玉红)	23.00
数控原理与系统 (高职) (苏宏志)	14.00	营销管理——创造和传递需求的艺术	30.00

欢迎来函索取本社最新书目和教材介绍, 欢迎投稿!

通信地址: 西安市太白南路2号 西安电子科技大学出版社发行部 邮 编: 710071

邮购业务电话: (029) 88276697 88201467 传 真: (029) 88213675

目 录

第一部分 体育与健康

第一章 高校体育	1
第一节 体育	1
一、体育的含义	1
二、体育的功能	1
三、体育的组成	3
第二节 学校体育	4
一、国外学校体育的发展	4
二、我国学校体育的发展	5
三、学校体育的地位和意义	7
四、学校体育的目的和任务	9
五、学校体育的组织形式及实施	9
第二章 体育与健康	11
第一节 终身体育与体质健康	11
一、现代健康观	11
二、健康第一	12
三、体育与健康的关系	12
四、当代大学生生理、心理健康特点	13
五、体育锻炼对增强体质、改善心理 的作用	15
六、终身体育对今后工作学习的作用	18
第二节 体育锻炼的科学原理	18
一、体育锻炼的原则、要求、 内容和方法	18
二、体育锻炼中的生理机制	21
三、进行良好体育锻炼的机制	23
第三节 体育卫生与保健	32
一、女子体育卫生	32
二、如何更好地进行体育锻炼， 避免损伤	33
三、自我保健疗法	37

第二部分 体育运动实践

第三章 田径运动	49
第一节 短跑	50
一、100 米跑技术	50
二、200 米和 400 米跑技术	53
三、跑的专门性练习	53
第二节 中长跑	54
一、中长跑的技术	54
二、中长跑的练习方法	56
第三节 跳远	57
一、跳远的技术	57
二、跳远技术的练习	59
第四节 推铅球	60
一、推铅球的技术	60
二、推铅球的练习方法	62
第四章 球类运动	63
第一节 篮球	63
一、篮球运动概述	63
二、篮球基本技术	63
三、篮球基本战术	81
第二节 排球	87
一、排球运动概述	87
二、排球基本技术	88
三、排球基本战术	97
四、软式排球	102
第三节 足球	106
一、足球运动概述	106
二、足球基本技术	106
三、足球基本战术	117
第四节 乒乓球	121
一、乒乓球运动概述	121

二、乒乓球基本技术	122
三、乒乓球基本战术	133
第五节 羽毛球	134
一、羽毛球运动概述	134
二、羽毛球基本技术	135
三、羽毛球基本战术	143
第六节 网球	145
一、网球运动概述	145
二、网球基本技术	145
三、网球基本战术	155
第五章 健美塑身与美体	160
第一节 形体练习	160
一、形体练习的概念	160
二、大学生形体训练的途径与 方法应用	160
第二节 健美操	167
一、健美操运动概述	167
二、健美操基本技术	168
三、健美操成套动作	182
第三节 体育舞蹈	194
一、体育舞蹈的发展概况	194
二、体育舞蹈的基本知识	195
三、几种体育舞蹈的特点和套路组合	199
第四节 健美	203
一、健美运动概述	203
二、健美基本练习	203
第六章 民族传统体育	212
第一节 武术	212
一、武术运动概述	212
二、武术基本功及技术	212
第二节 武术套路运动	217
一、十六式太极拳	217
二、二十四式太极拳	226
三、初级长拳(第三路)	241
四、初级剑术	252
第三节 搏击运动	264
一、搏击运动概述	264
二、搏击基本技术	264
三、搏击基本战术	273

第七章 游泳	275
第一节 游泳运动概述	275
第二节 游泳基本技术	275
第三节 游泳基本练习	285
第八章 跆拳道	292
第一节 跆拳道的渊源和发展	292
第二节 跆拳道运动基本技术	292
第三节 跆拳道运动的基本战术	298
第九章 竞技比赛的裁判与规则	300
第一节 田径规则	300
第二节 篮球规则	304
第三节 排球规则	306
第四节 足球规则	311
第五节 乒乓球规则	314
第六节 羽毛球规则	315
第七节 网球规则	317
第八节 健美操规则	318
第九节 健美比赛的规则	319
第十节 游泳竞赛规则	320
第十一节 跆拳道竞赛规则	322

第三部分 体育与欣赏

第十章 奥林匹克与竞赛美	325
第一节 奥林匹克运动	325
一、奥林匹克运动会的由来	325
二、奥林匹克运动会的精神和特色	326
三、项目设置	327
四、现代奥运的新理念	327
第二节 竞赛美学欣赏	329
一、国际流通语言	329
二、运动竞赛表演的特殊作用	330
三、振奋民族精神	330
第十一章 奥运项目	331
第一节 游泳类项目	331
一、跳水	331
二、花样游泳	332
三、水球	334
第二节 体操类项目	334

一、竞技体操	334
二、艺术体操	336
三、蹦床	337
第三节 马术	338
一、盛装舞步	338
二、场地障碍赛	338
三、三日赛	338
第四节 举重	339
一、举重的主要技术动作	339
二、举重项目设置和场地设备	339
三、举重成绩的确定	340
第五节 搏击项目	340
二、拳击	341
三、摔跤	342
四、击剑	343
第六节 射击和射箭	344

一、射击	344
二、射箭	345
第七节 自行车	346
第八节 球类	347
一、沙滩排球	347
二、曲棍球	348
三、垒球	350
第九节 水上项目	351
一、赛艇	351
二、皮划艇	351
三、帆船帆板	352
第十节 综合类项目	353
一、现代五项	353
二、铁人三项	354
参考文献	356

第一部分

体育与健康

第一章 高校体育

第一节 体 育

一、体育的含义

体育是随着人类社会的发展而发展起来的。现代体育的内容和形式以及对于人体的主要影响正在不断发生变化。体育分为广义的体育(亦称体育运动)和狭义的体育(体育教育)。

(一) 广义的体育(体育运动)

以身体练习为基本手段,结合日光、空气、水等自然因素和卫生措施,达到增强体能,增进健康,丰富社会文化娱乐生活为目的的一种社会活动。体育对于促进身体的正常发育和发展,提高心理健康水平,增强社会适应能力,培养全面发展的人才具有重要的作用。

(二) 狭义的体育(体育教育)

在学校教育环境中,指导学生学习 and 掌握体育的基本知识与技能,使他们形成体育锻炼意识,提高体育活动能力,增进健康的教育活动。体育既是教育的有效手段,又是教育的重要内容。

二、体育的功能

(一) 健身功能

(1) 进行体育运动,特别是到大自然中去活动,能改善和提高中枢神经系统的工作能力,增强大脑分析综合能力,提高整个有机体的功能,使人头脑清醒,思维敏捷。

(2) 经常从事运动,可以改善肌肉的血液供应情况,增加肌肉内的营养,使肌纤维变粗,工作能力增强,促进有机体的生长发育。

(3) 经常运动能使心脏产生运动性肥大,心肌增强,心壁增厚,心腔容积增大。也就是

说体育运动能促使人体内脏器官过程的改善和机能的提高。

(4) 体育运动能调节人的心理,使人朝气蓬勃,充满活力。从事运动能够使人心情舒畅,精神愉快,调节人的某些不健康情绪和心理,如意志的消沉和情绪的沮丧。

(5) 体育运动能增强人的免疫力,提高对疾病的抵抗能力。它还能提供许多使人体处于非常态(如倒立、悬垂、滚翻等)的状况,可提高人体适应现代生活的能力。同时在严寒、酷暑、高山、高空等条件下,还可提高人体对外界环境的适应能力。

(6) 体育运动可以防病治病,推迟衰老,延年益寿。

总之,体育运动的健身功能已经得到了科学的证明。经常从事体育运动能使青少年生长发育健全,体型健美,姿态端正,动作矫健;中年人身体健康,精力旺盛;老年人延缓衰老过程,健康长寿。

(二) 娱乐功能

随着改革开放和现代化建设的深入发展,社会余暇时间逐步增多。如何善度余暇,成了一个社会性问题。丰富多彩、健康文明的余暇生活不仅使人们在繁忙的劳动之余获得积极性休息,而且还可以陶冶情操,愉悦身心,培养高尚的品格。

体育运动由于其技术的高难性、惊险性,造型的艺术性,配合的默契性和易于接受的朴素性,成了人们余暇生活的重要组成部分,能起到丰富社会文化生活,满足人们精神需要的作用。

(三) 促进个体社会化的功能

美国社会心理学家海兰考指出“如果把体育运动忽然从世界上和人们的意识中消灭掉(这当然是不可能的),只要人的社会化过程不变,体育运动还会诞生,也许还会再造出形式与现在完全一样的体育运动”。这足以说明,在人的社会化过程中体育运动有着非常重要的作用。

(1) 人的基本技能都是靠后天学习获得的,体育运动是人们获得基本活动技能的重要途径。

(2) 体育运动本身是一个有章可循的、有一定约束力的社会活动,同时又是一个社会互动场所。所以进行体育活动,都是进行自我教育或接受教育的一个过程,是使青少年在社会实践中,学习处理人际关系,养成遵守社会规范的一种强化。

(3) 不论在幼儿园、家庭或是在学校,通过体育促进人的社会化的活动无所不在,无时无刻不有地进行着,都在传授着文化科学知识的同时,也传授着人的社会化所需要的一般知识。

(四) 社会感情功能

体育运动具有竞赛性,而竞赛具有对抗性、竞赛结果的不确定性和显示结果的及时性等特性。当人们真正参与到身体活动的实际体验中时,可以充分感受到体育运动的激烈竞争,产生对自己健康、生活和未来充满信心的感情,从而使整个民族朝气蓬勃,生机盎然。

(五) 教育功能

体育的教育功能突出地表现在它已广泛地被纳入各国的教育体系之中。从儿童和青少年时代就不断通过体育促进人的全面发展。

(六) 政治功能

体育的政治功能是客观存在的,表现在:

(1) 为国争光,提高民族威望,振奋民族精神。国际体育比赛是和平时期国与国竞争的

舞台,也是展示一个国家的政治、经济、文化水平的窗口。因此,比赛的胜负直接关系国家的荣辱。

(2) 为外交斗争服务。体育在国际斗争中为本国的外交政策服务,这在近年来不仅是众所周知的事实,而且是当前国际斗争心理战的一个时髦的新式武器。

(3) 促进国内政治一体化。所谓一体化,就是使人同集体达到和谐的联合,化为一体。这个集体小至一个班级、一个团队,大至一个民族、一个国家。体育是促进这种一体化的有效手段。

(七) 经济功能

体育运动的经济功能在我国改革开放的今天,已经被越来越多的人所理解和接受。在市场经济的社会里,体育作为第三产业,它以劳务的形式向社会提供服务。在承办大型比赛和日常体育活动中,都会有一定的经济收益。

三、体育的组成

体育主要由学校体育、社会体育、竞技体育等组成。学校体育、社会体育和竞技体育这三者属于不同范畴,既有共性,也有特性,既有区别,又有联系,相辅相成,构成了现代体育的一个整体。

(一) 学校体育

学校体育既是学校教育的重要组成部分,又是学校教育的重要手段,也是全民体育的基础和重点。学校体育以“育人”为宗旨,以“发展身体”为核心,以“健康第一”为指导思想。其主要目的是增强全体学生的体育与健康意识、能力和习惯,增强体质,增进健康,培养体育精神,提高体育素养,强健体魄,陶冶情操,促进身心健康和谐发展,全面推进素质教育,丰富课余文化生活,加强校园精神文明建设,为培养“德、智、体”全面发展的合格人才服务,并为终身体育和养成健康向上的生活方式奠定良好的基础。

(二) 社会体育

在我国,社会体育是指厂矿、企业、事业、机关的职工、城镇居民和农民以及部队的官兵,为了达到健身、健美、娱乐、医疗的目的,而进行的内容丰富,形式多样的体育活动。

社会体育作为我国体育事业的重要组成部分,它关系到人民体质的增强,健康水平的提高和生活质量的改善,是现代文明、健康、科学的重要标志之一。随着现代科学技术的飞速发展,生产力的不断提高,现代生产方式和人文环境等客观条件将对社会体育的性质、内容、范围、结构、对象以及时空关系产生巨大影响。

(三) 竞技体育

竞技体育是体育的重要组成部分,它是在全面发展身体素质的基础上,最大限度地挖掘体能、智能和运动才能,以取得优异运动成绩为目标,而进行的科学训练和各种竞赛活动。激烈的对抗性、高度的竞争性、超人的技艺性和超越自我、永攀高峰的拼搏精神,是竞技体育的主要特征。它令人振奋,催人奋进,极易吸引广大观众。它在活跃社会文化生活,振奋民族精神,提高国际威望,促进民族团结,增进相互友谊等方面越来越显示出它的重要影响和特殊功能。奥运会是人类历史上最伟大的体育盛会,以奥林匹克为核心的世

界竞技体育主导了体育运动的发展,成为当代体育运动的主体。

第二节 学校体育

学校体育作为我国现代教育的重要组成部分,担负着重要的历史使命。学校体育工作的好坏,直接关系到能否培养德、智、体、美、劳全面发展的合格人才。学校体育是根据国家制定的德、智、体、美、劳全面发展的教育方针以及社会的需要,依据学生身心发展的特点,以适当的身体练习和卫生保健措施为手段,通过多种组织形式所进行的一种有计划、有组织的教育活动。其目的是有效地锻炼学生身体,增强体质,培养学生的体育能力,进行思想品德教育,提高运动技术水平,为培养身心全面发展的社会主义现代化建设人才服务。学校体育是体育的重要组成部分,是随着人类社会的不断进步而发展起来的。

一、国外学校体育的发展

在古希腊,灿烂的文化、发达的哲学思想和教育思想,带来了体育的繁荣。那时,人们把体育作为造就健全公民、增强国力、抵御外侮的手段而加以大力发展,兴建了规模宏大的体育设施,造就了一批批优秀运动员,增强了国民的体质,促进了经济、文化和体育的繁荣发展。

中世纪(公元476~1640年)欧洲进入了黑暗的封建社会阶段。由于教会和王权的统治,经济文化落后,哲学思想和教育思想受宗教的影响很大。在这种思想的支配下,在一般教会学校的课程中,都没有发展体能的活动计划,被称为“没有体育的教育”,致使一般人身体能力退化,民族体质日衰。因而,欧洲中世纪又被称为黑暗时代。

18世纪法国出现了以反对教会权威和封建制度为目的的启蒙运动,其代表人之一是法国的启蒙思想家、哲学家、教育家和文学家卢梭。卢梭的近代体育思想可以概括为以下四点:①教育和体育紧密结合;②按自然法则实施体育教育;③利用大自然的条件锻炼身体;④提倡女子参加体育锻炼。

首先将这些近代体育思想付诸实施的是德国的泛爱教育。德国泛爱学校重视劳动教育和体育,鼓励学生开展户外活动和游戏,认为健康的身体是儿童心智发展的必要基础,发展了赛跑、跳跃、攀登、平衡和搬运五项竞技。之后德国各地模仿性地建立了很多这类学校。由于推行体育教育的泛爱主义者的努力,体育进入了学校教学大纲,学校体育开始成为学校教育的重要组成部分。

近代体育从德国泛爱学校开始之后,逐步在欧美一些国家普及,各国用法律和法令的形式对学校体育做出了全面的规定,标志着学校体育的最终确立。随着学校体育的最终确立和发展,各国也开始陆续设立了一些体育学校以培养专门的体育师资,更加促进了学校体育的不断发展。

19世纪,英国资产阶级革命和法国启蒙运动促进了近代体育思想的形成。由于欧洲大陆正处于大国争霸和资产阶级建立民族主义国家的过程中,各国政府对学校体育的组织管理和体育内容都带有强烈的军事色彩。学校体育以体操为主要手段,主要有德国体操、瑞典体操,而英国学校体育则以户外运动和游戏为主要手段,形成了近代体育教学内容的三

大基本体系。

19 世纪末至 20 世纪初,近代体育随着资本主义的扩张而在全世界得到了广泛的传播,由欧洲到美洲,再由欧美传播到亚洲、非洲、拉丁美洲和大洋洲。世界各地的学校体育在传播过程中得到了兴起和发展,一些新的体育项目如田径、体操、球类等不断涌现,体育场馆和设施不断建立和完善,校际之间的体育比赛日趋活跃,学校体育的管理也不断加强和日臻完善,学校体育已成为学校教育不可或缺的重要组成部分。

二、我国学校体育的发展

早在西周,奴隶主贵族为了维护其统治,贵族子弟学校实行文武合一的“文艺”教育并具有当时世界先进水平。“文艺”教育包括“礼、乐、射、御、书、数”,包括德、智、体多方面的教育因素,既强调道德精神,又注重强健的体格,文武并重。其中的“射”即为射箭,“御”为驾驶战车,是进行军事技能和身体训练的科目,而“礼”、“乐”中的舞蹈也具有锻炼身体的作用。这就是我国学校体育的萌芽。然而进入封建社会,尤其是汉武帝采取“独尊儒术”的教育方针后,直至清朝末期,在这长达二千多年的封建社会期间,儒家教育思想一直占统治地位,只重视德育和智育,而忽视体育,使学校体育始终未能在学校教育中取得应有的地位,基本上被排斥在学校教育之外。

我国近代学校体育是从清朝末期开始的。鸦片战争后,学校教育开始引进西方近代体育。持改革态度的洋务派、维新派提出了“尚武”主张,对传统封建教育思想进行了空前猛烈的抨击。在洋务派开办的西武学堂里均开设体操科,并规定为必修课程。清政府迫于国内外形势,在颁布《奏定学堂章程》中规定各级学堂均开设体操科。当时体操科的内容是仿照瑞典、德国和日本的模式,以兵式体操为主,后来体操科改名为体育课。尽管当时有关学校体育的主张所取得的成效有限,但是在强调体育在学校教育中的地位和作用,提出德、智、体三者并重,提倡锻炼体魄和尚武精神方面,对学校体育思想的发展起到了积极的促进作用。

在旧中国国民党统治时期,美国教会在中国开办学校的同时,引进了欧美流行的球类、田径等体育项目,并举办了一些体育比赛,后传入了公立学校。但由于学校体育不受重视,受经费拮据、设备简陋等条件限制,学校体育工作难以开展,体育课仅限于一般性的活动,学生体质状况很差。

新中国成立后,学校体育翻开了崭新的篇章,其发展过程大致可分为如下几个阶段:

第一阶段为初创阶段(1949~1957 年)。建国后,党和政府十分重视学校体育,针对旧中国遗留下来的学生健康状况极差的问题,1950 年和 1951 年毛泽东同志先后两次指示教育部,提出“健康第一”的观念。1951 年政务院颁发了《关于改善各级学校学生健康状况的决定》,并在教育部设立了体育指导处,国家体委设立了群众体育司,团中央设立了军事体育部,使学校体育有了组织保证。鉴于当时国内外的政治形势,形成了向前苏联学习的必然趋势,采取了一系列措施,使前苏联体育思想在我国得到了广泛的传播和推广,对学校体育思想产生了很大影响。但在学习前苏联过程中,结合我国实际不够,对西方体育思想全盘否定,一概拒之门外,缺乏多重参照,形成了学校体育思想和实践发展的单一模式。

第二阶段为曲折发展阶段(1958~1965 年)。1958 年在“大跃进”的影响下,学校体育

中也出现了“左”的错误做法，大搞“四红”，为达到《劳卫制》等标准而搞突击，下指标，限期通过，违背了体育锻炼的客观规律。在教学上否定原制定的教学大纲，破坏了教学的科学性、系统性和正常教学秩序。加上这一阶段国民经济遭遇三年困难，体育课和课外体育活动被迫减少或停止，学生体质普遍下降。1962年以后学校体育又逐渐走上了正轨，学校体育得到了恢复和新的发展，并逐步建立了学习前苏联并结合我国实际的学校体育体系，为进一步发展奠定了一定的基础。

第三阶段为严重破坏阶段(1966~1976年)。“文化大革命”的十年使学校体育遭受了空前的浩劫。建国以来所取得的成果和经验被否定，学校体育的组织领导、师资队伍、规章制度、场地器材等都被破坏，在极左思潮的影响下，以军训劳动代替体育，学校体育的思想和实践基本上处于大混乱、大倒退的状态，学生体质明显下降。

第四阶段为改革开放、新发展阶段(1977年至今)。“文化大革命”结束后，通过批判极左路线，拨乱反正，使学校体育得以逐步恢复，尤其是在党的十一届三中全会后，学校体育重获生机，进入到一个新的发展阶段。其主要表现为：

(1) 学校体育指导思想有了新的发展。在改革开放的方针下，在学习世界各国学校体育的过程中，使我国学校体育指导思想有了新的内涵，在进一步强调增强学生体质的同时开始重视学校体育为终身体育打基础，为竞技体育培养人才，为培养全面发展的社会主义现代化建设者服务。

(2) 科学研究出现新局面。各类体育研究会相继成立，《学校体育》专业刊物创刊，体育类专著的大量出版，学校体育国际间的学术交流，使该领域的学术气氛空前活跃，出现了理论探讨的新局面。其中最重要的科研成果是1979年对16个省市的20多万学生调查研究形成了《中国学生体质与健康的调查研究》，掌握了我国青少年的体质状况、特点及发展变化的规律和趋势，制定和完善了我国青少年的生长发育、机能、身体素质的评价标准，为加强和改善学校体育卫生工作提供了重要的科学依据。

(3) 体育课和课外体育活动的改革逐步深化。1978年和1989年教育部两次对颁布的十年制中、小学生体育教学大纲、教材进行了修改，并在此基础上编写了九年义务教育教学大纲；同时，改革还深入到教学的各方面，促进了体育教学质量的提高。各种形式的体育协会及已形成制度的大、中学生运动会、体育竞赛的定期举行，使课外体育活动的内容和形式更加丰富多彩。

(4) 加强了学校体育工作的领导。1977年教育部设立了体育司，国家体委恢复了学校体育处，各地也相继建立了学校体育卫生机构，恢复和加强了对学校体育工作的领导和管理。随着义务教育法的颁布，教育部和国家体委、卫生部联合颁发了《学校体育工作条例》，给学校体育工作指明了方向，提供了依据。

(5) 体育教师队伍建设得到了加强。通过体育院校培养了一大批新的体育教师，同时，通过脱产学习、业余进修等多种形式，提高了在职体育教师的政治和业务水平，使体育师资队伍在数量和质量上都得到了明显的提高和发展。

该阶段，学校体育在改革开放中不断发展，充满了活力，呈现出一派生机勃勃的景象，取得了丰硕的成果。但是学校体育工作距离时代发展的要求还有一定差距，还需进行深入的改革，以进一步改善学生体质和健康状况，跟上时代发展的步伐。学校体育历史告诉我们，只有遵循学校体育的客观规律，才能使学校体育健康发展，提高学校体育教育质量，