



普通高等教育“十一五”国家级规划教材
全国高等学校体育教学指导委员会审定

高等学校教材



常 生 主 编

师专体育

(实践部分)

第2版



高等教育出版社
Higher Education Press

高等学校教材

普通高等教育“十一五”国家级规划教材
全国高等学校体育教学指导委员会审定

师专体育

(实践部分)

第二版

常 生 主编

吴 健 符传嘉 袁劲松 副主编



高等教育出版社

内容提要

本书是普通高等教育“十一五”国家级规划教材,是师范专科学校系列公共体育课教材之一。本书运用当代体育教育的研究成果,对涉及师范生的体育知识、技能进行了合理取舍,构筑成全新的内容结构体系。全书分9章:“运动之母”——田径,对抗与竞争的球类运动,高、飘、稳、美的体操运动,让你变得更健美,提高驾驭水的能力,滑出你的健康,源远流长的民族民间传统体育,回归自然的运动,师范专业学生体育基本技能。

本书适用于师范专科层次学生,也可作为中小学体育教师的教学参考资料。

图书在版编目(CIP)数据

师专体育. 实践部分/常生主编. —2版. —北京:
高等教育出版社, 2007.7

ISBN 978-7-04-021822-0

I. 师… II. 常… III. 体育-师范大学-教材
IV. G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第072084号

策划编辑 范 峰 责任编辑 范 峰 封面设计 张志奇
版式设计 张 岚 责任校对 俞声佳 责任印制 朱学忠

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街4号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100011	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-58581000		http://www.hep.com.cn
		网上订购	http://www.landaco.com
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司		http://www.landaco.com.cn
印 刷	北京京科印刷有限公司	畅想教育	http://www.widedu.com
		版 次	1999年7月第1版
开 本	880×1230 1/32		2007年7月第2版
印 张	13.125	印 次	2007年7月第1次印刷
字 数	3 900 000	定 价	19.80元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 21822-00

郑 重 声 明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010) 58581897/58581896/58581879

传 真：(010) 82086060

E - mail: dd@ hep. com. cn

通信地址：北京市西城区德外大街 4 号

高等教育出版社打击盗版办公室

邮 编：100011

购书请拨打电话：(010) 58581118

《师专体育》教材编委会

主 任 季克异

副 主 任 常 生

编 委 (按姓氏笔画为序):

丁先琼

马亦梅

刘 涛

刘 静

孙计金

何 叙

余 明

吴 健

吴泽萍

张伟德

杨 新

杨建设

邱玉琴

陈 炜

陈 斐斐

国春鼎

季克异

於世海

范荣富

律海涛

袁劲松

常 生

盛 蕾

符传嘉

鹿兰锋

黄 贵

蒋万青

韩 燕

戴小中

本 书 主 编 常 生

本书副主编 吴 健

符传嘉

袁劲松

前 言

体育教育是高等学校培养德、智、体全面发展人才的重要手段。在体育越来越成为人们生活需要的现代社会,系统地向大学生传授体育与健康的基本理论、基本知识和基本技能,有助于他们关爱健康,懂得体育锻炼对增强体质、增进健康和提高民族素质的重要作用,掌握锻炼身体的一般理论、方法和技能,养成终身锻炼的良好习惯。

本套教材是原《师专体育》教材的修订版。自1999年《师专体育》教材面世以来,受到了高等师范专科学校师生的欢迎。时隔多年,随着我国高等师范专科学校体育教学改革的发展,特别是教育部颁发了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》后,高等师范专科学校的体育实践有了新的发展。正是在这样的背景下,在全国高等学校体育教学指导委员会的关心和指导下,在高等教育出版社的大力支持和帮助下,我们对原《师专体育》教材进行了全面的修订。

在本书的编写过程中,我们依据高等学校体育教育的目的和任务,针对高等师范院校体育工作的实际情况和学生的生理、心理特点,注重选编教材的科学性、知识性、可读性和实用性,特别是强调了教材的师范特色。本教材分为《师专体育》(理论部分)和《师专体育》(实践部分)两册。其中《师专体育》(理论部分)8章,《师专体育》(实践部分)9章。本教材适用于高等师范院校本、专科学生,也可作为师范学校学生的教材和中学体育教师的教学参考资料。

本书由常生任主编,吴健、符传嘉、袁劲松任副主编。具体分工如下:常生(第一章第一节)、吴健(第二章第一节)、何叙、律海涛(第二章第二节)、陈炜(第二章第三节)、吴泽萍(第一章第二、三节,第二章第四节,第五章第一、二、三、四节,第八章)、常生、余明(第二章第四节)、马亦梅(第二章第五节)、戴小中(第二章第六节)、符传嘉、范荣富(第三章)、韩燕(第四章第一节)、黄贵(第四章第二节)、范荣富(第九章第二、三节)、邱玉琴(第四章第三



前 言

节)、常生、盛蕾(第五章第五节)、张伟德(第六章)、袁劲松、鹿兰锋(第七章第一节)、杨新(第七章第二节)、鹿兰锋(第七章第三、四、五节)、国春鼎(第九章第一节)、袁劲松(第九章第四节)。

在本教材的编写过程中,参阅了国内外大量有关教材和资料,并引用了部分资料和图表,在此表示衷心感谢。限于编者水平,书中难免有不当之处,恳请读者批评指正,以便再版时修订。

编者

2007年3月

目 录

第一章	“运动之母”——田径	1
第一节	认识“运动之母”	1
第二节	必有一项适合你锻炼	6
第三节	欣赏挑战人类极限的田径运动	19
第二章	对抗与竞争的球类运动	24
第一节	篮球运动	24
第二节	排球运动	48
第三节	足球运动	72
第四节	乒乓球运动	90
第五节	羽毛球运动	97
第六节	网球运动	115
第三章	高、飘、稳、美的体操运动	127
第一节	体操运动概述	127
第二节	基本体操	131
第三节	单杠	134
第四节	双杠	136
第五节	支撑跳跃	139
第六节	技巧	141
第七节	体操欣赏	144
第四章	让你变得更健美	147
第一节	健美操	147
第二节	健美运动	170
第三节	体育舞蹈	190
第五章	提高驾驭水的能力	203
第一节	游泳概述	203
第二节	蛙泳	207



目 录

第三节	自由泳	212
第四节	游泳的救护常识	218
第五节	游泳运动欣赏	227
第六章	滑出你的健康	230
第一节	滑冰之乐	230
第二节	滑雪之趣	243
第三节	轮滑之美	248
第七章	源远流长的民族民间传统体育	255
第一节	武术	255
第二节	散手	282
第三节	跆拳道	306
第四节	瑜伽	317
第五节	民间体育运动简介	321
第八章	回归自然的运动	326
第一节	登山与攀岩	326
第二节	定向越野	331
第三节	野营	337
第九章	师范专业学生体育基本技能	346
第一节	队列队形的指挥	346
第二节	基本体操的编排	360
第三节	体育游戏的组织与教学	367
第四节	体育场地的利用和简易体育器材设施的制作	399
主要参考文献		405

1

第一章 “运动之母”——田径

根据国际田径联合会的定义，田径运动是由径赛、田赛、公路跑、竞走、越野跑和山地赛跑组成的运动项目。国际田径联合会承认的田径运动项目目前已增至 89 项，其中男子 45 项，女子 44 项。田径运动在体育世界中具有举足轻重的地位。田径运动不仅具有全面锻炼身体的功能，同时每一个单项又具有明显指向性，可以有效地发展速度、力量、耐力等各种身体素质。田径运动的很多项目及其采用的主要练习手段也经常被其他体育项目选作发展身体能力的重要训练手段，并可作为评价训练效果的测试内容与评定指标。因此，田径运动被人们誉为“体育运动之母”。“更高、更快、更强”的奥林匹克运动精神，在田径运动的很多方面都得到较好体现。

第一节 认识“运动之母”

一、田径运动概述

在远古时代，人类为了获取生活资料，在同大自然和飞禽走兽的斗争中，需要有快速的奔跑、敏捷的跳跃和准确的投掷技能。人们在长期的劳动实践中，不断地重复走、跑、跳、投等动作，逐步形成相应的动作技能。为了提高同大自然斗争的能力，人们开始有意识地进行走、跑、跳、投等动作和技能的训练，由此形成了田径运动的雏形。

1879 年，在西班牙北部阿尔塔米拉洞穴中，曾发现公元前 1 万年旧石器时代的原始人画于石壁上的、身中投枪的野牛图案。公元前



第一章 “运动之母”——田径

2650 年，天罗东南部的萨卡拉金字塔神庙，就存有古埃及第三王朝国王内特杰里哈特·左塞（约公元前 2667—公元前 2648 年）赛跑的石浮雕塑像。1965 年，在我国云南省临沧地区的沧源佤族自治县，也曾发现公元前 3400 年新石器时代的原始人画于岩石之上的跑步图。据考证，公元前 776 年在古希腊奥林匹亚村举行的第 1 届古代奥运会上，短跑就是比赛项目之一，可见田径运动源远流长。

近代田径运动源于英国。据记载，公元 1154 年，在伦敦就兴建了体育场。15 世纪英国国王亨利八世在位时，田径运动正式获得官方许可，从事田径运动被认为是健康、时髦的活动。号称“日不落”帝国的英国，当时拥有世界上最发达的生产力和最强大的军事力量，随着它在世界各地的殖民扩张，短短的数十年，田径运动已遍及全球。

二、现代田径运动的发展

（一）奥运会田径比赛——现代田径运动开始的标志

1896 年在希腊雅典举行的第 1 届现代奥林匹克运动会上，田径运动成为最重要的比赛项目，总共 41 枚金牌中田径项目占据了 12 枚。奥运会田径比赛也同时成为现代田径运动开始的标志。世界田径运动的发展大致可以分为三个阶段：19 世纪末至 20 世纪初，是现代田径运动开始形成和在较低水平上发展的阶段；1913 年至 20 世纪 40 年代后期，受两次世界大战影响，是世界田径运动水平下降的阶段；20 世纪 50 年代至今，是世界田径运动水平不断提高的阶段。

（二）中国田径运动的发展

1. 旧中国田径运动的开展状况

19 世纪末 20 世纪初，田径运动开始传入我国。1910 年，在南京举行的旧中国第 1 届全运会上，100 码、跳远、铅球等被列为比赛项目。但比赛的组织、规程的制订和裁判等工作多为外籍教师包办，径赛距离和田赛成绩丈量也均采用英制单位。旧中国，共有 27 名田径运动员参加过 3 届奥运会。但只有符保卢的撑杆跳高以 3.80 米通过及格赛，其他选手均未能达标或在预赛中就被淘汰。从 20 世纪初至 1948 年近半个世纪，中国田径运动水平大约落后世界田径水平半个世纪。

2. 新中国田径运动成绩辉煌，任重道远



1949年，新中国成立以后，田径运动迅速普及与提高。但从整体上看，中国距离世界田径强国还有一定差距，任重而道远。

中国运动员打破的世界纪录一览表

1957年，郑凤荣以1.77米的成绩打破了1.76米女子世界跳高纪录。

1963年，我国台湾省选手杨传广创造了男子十项全能世界纪录9121分。

1969—1970年，我国台湾省运动员纪政打破了女子100米、200米、100米栏、200米栏4个项目的世界纪录。

1970年，倪志钦以2.29米的成绩打破了2.28米男子跳高世界纪录。

1984年，阎红以21分40秒3和45分39秒5的成绩分别创造了女子5000米、10000米竞走世界纪录。

1983—1984年，朱建华连续三次以2.37米、2.38米、2.39米的成绩打破男子跳高世界纪录。

1987年，阎红以21分20秒2的成绩再创女子5000米竞走世界纪录。

1987年，徐永久以44分26秒5的成绩创女子10000米竞走世界纪录。

1987年，陈跃玲以43分52秒1的成绩创女子10000米竞走世界纪录。

1992—1996年，孙彩云12次创造和打破女子撑杆跳高世界纪录。

1993年，张林丽以8分29秒25打破女子3000米世界纪录。

1993年，曲云霞以3分50秒40和8分12秒18的成绩分别打破女子1500米、3000米世界纪录。

1993年，王军霞以8分06秒11和29分31秒78的成绩打破女子3000米、10000米世界纪录。



第一章 “运动之母”——田径

1997 年，姜波以 14 分 28 秒 09 的成绩创造女子 5 000 米世界纪录。

2001 年，王妍以 1 分 26 秒 22 的成绩创造女子 20 000 米竞走世界纪录。

2006 年，刘翔以 12 秒 88 的成绩打破保持了 13 年之久的男子 110 米栏世界纪录。

（三）田径运动的世界组织

1912 年 7 月 17 日，国际业余田径联合会（IAAF）在瑞典斯德哥尔摩宣布成立，后改名为国际田径联合会，简称国际田联。国际田联总部设在摩洛哥，根据代表大会和理事会的决议处理国际田联的行政事务。其代表大会由理事会、终身名誉正、副主席、个人终身名誉理事和各国会员协会选出的三名代表共同组成，每两年召开一次会议。1999 年，中国田径协会主席楼大鹏当选为国际田联副主席。

（四）世界田径运动四项重大赛事

现代奥运会的田径比赛，是世界最高水平的田径赛事，每四年举行一次。

世界杯田径比赛于 1977 年开始举行，属洲际的团体比赛，由美国队和欧洲冠、亚军以及五大洲每洲各一队共 8 个队参加，每两年举行一次。

世界田径锦标赛始于 1983 年，起初每四年举行一次，1991 年起改为两年一次，它与奥运会、世界杯赛一起组成世界范围内的田径竞赛体制。

国际田联“黄金联赛”于 1998 年创设，比赛每年都要分 7 站分别在不同国家举行，凡在 7 站中夺得 5 站以上单项冠军的运动员，即可分享 50 公斤的黄金。从 2003 年起，将 7 站赛事改为 6 站，奖金则提高到 100 万美元，在全部 6 站中夺得冠军者方可获得该奖金。

（五）田径运动分类与内容

各国为了与世界田径运动接轨，都沿用或参照国际田联承认的世界田径纪录比赛项目，并根据各自的国情，建立自己的田径运动分类体系。目前，我国通常将田径运动分为走、跑、跳、投和全能 5 个类别。国际田联承认世界纪录的项目见表 1-1。

5

5



三、古希腊埃拉斯山岩上警句的启迪

在古希腊埃拉斯山岩上刻着一段名言：“你想强壮吗？跑步吧！你想健美吗？跑步吧！你想聪明吗？跑步吧！”可见，人们对于田径运动多方面的价值功能很早就有比较全面深刻的了解。

（一）健身价值

田径运动具有锻炼项目多、锻炼功能全面的特点。经常参加田径锻炼，能有效地发展力量、速度、耐力等身体素质，提高青少年走、跑、跳跃、投掷等基本活动能力，还能积极促进青少年正常的生长发育和各器官、系统机能的发展。田径健身运动主要是在户外进行锻炼，能使人体更多地受到空气、日光等自然力的锻炼，从而可以提高体温调节能力，这对于提高青少年对外界自然环境的适应能力和对疾病的抗御力有重要作用。田径健身运动很少受条件限制，便于广泛开展，易于普及，对于全面增强青少年的体质、提高健康水平具有独特的实用价值。

（二）竞技价值

田径运动是大型综合性运动会的重要组成部分。在历届奥运会全部竞赛项目中，田径运动竞赛项目最多，金牌总数最多，影响也最大，素有“得田径者得天下”之说。2008 年在北京举办的第 29 届奥运会上，田径比赛的金牌总数将多达 47 枚，这从一个侧面充分说明了田径运动在竞技体育中的重要地位。

（三）教育价值

田径运动是比速度、高度、远度的运动项目，要求运动员在短时间内表现出最大的速度、力量或较长距离的忍耐能力，这不仅是对运动员身体能力的考验，更是对运动员吃苦耐劳、顽强拼搏、战胜自我的意志品质的考验。通过田径健身教育、锻炼和田径竞技教育及竞赛，能够有效地促进运动员和锻炼者心理素质的提高以及良好意志品质的形成。

第二节 必有一项适合你锻炼

一、教你跑得更快

快速跑是田径运动中的极限强度项目，被誉为田径运动皇冠上的一



颗璀璨明珠。快速跑要求在最短时间跑完所规定距离，比赛项目有 100 米、200 米、400 米等。

(一) 快速跑的技术结构和要求

1. 快速跑的技术结构

快速跑技术可分为起跑、起跑后的加速跑、途中跑和终点跑 4 个部分。快速跑成绩是由起跑的反应速度、起跑后的加速跑能力、保持最高跑速的时间和距离以及各部分技术的完成质量决定的，其中途中跑技术是决定跑速的关键。

2. 快速跑的技术要求

(1) 起跑。听到发令员的口令后，迅速做好“各就位”、“预备”动作，并高度集中注意力听枪声。听到枪声的瞬间，两手迅速推离地面，双臂屈肘做快速有力的前后摆动，两脚同时用力蹬离起跑器，后腿以膝领先迅速向前摆动，有力地身体向前上方送出（图 1-1）。

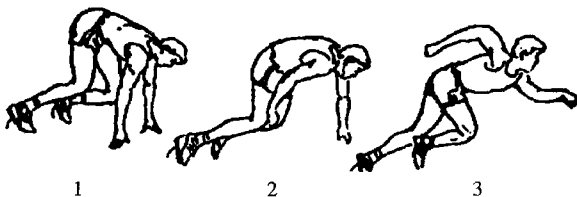


图 1-1 起跑示意图

(2) 起跑后的加速跑。身体保持适当的前倾，后蹬充分有力，前摆积极，两臂摆动有力，幅度大，步频加快；随着跑速加快，上体逐渐抬起，步长也逐渐加大。

(3) 途中跑。上体稍前倾或正直，两眼平视，面部、颈、肩部放松。两臂屈肘，两手放松，以肩关节为轴，做轻快而有力的前后摆臂。同时摆动腿快速折叠前摆，随后积极下压，小腿和前脚掌积极鞭打扒地。当摆动腿脚着地后，髋关节继续伸展，身体重心迅速前移，随之伸展髋、膝、踝关节，完成蹬伸动作（图 1-2）。

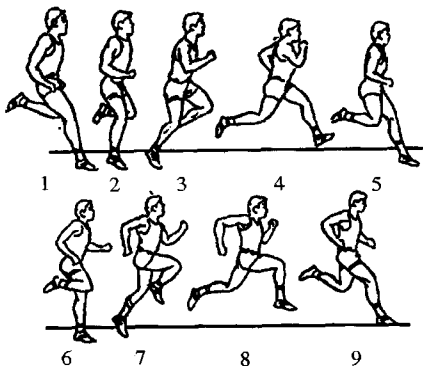


图 1-2 途中跑示意图

(4) 终点冲刺跑。保持上体稍前倾姿势，加强后蹬，两臂用



第一章 “运动之母”——田径

力摆动，在距终点线前一步时，做上体急速前倾动作，以胸部或肩部领先通过终点，然后逐渐减慢跑速。

（二）影响跑速的主要因素

影响跑速最主要的因素是反应速度、动作速度与位移速度等因素。同时，气候、温度和环境等外在因素对跑速也有一定影响。就技术层面而言，步幅与步频直接决定跑速，两者的乘积即跑的速度。步幅不变提高步频，或者步频不变提高步幅，或者两者同时提高均能提高跑速。在运动实践中，在全面发展肌肉力量的基础上，应重点提高腿部肌肉的爆发力，处理好力量与技术之间的协调关系，保持全程跑步频和步幅的协调平衡，突出高速跑进中的协调放松，达到合理用力的最佳效果。

（三）这样练你能跑得更快

1. 提高步频的练习手段

通常可采用长、短距离的跨步跳练习来提高小肌肉群末端关节的速度和力量；采用加速跑 50 ~ 80 米练习提高起跑后全力加速的能力；采用快速小步跑和高抬腿练习提高前 30 米跑的步频；采用下坡跑、顺风跑等练习改善中枢神经的灵活性，提高步频。

2. 提高步幅的练习手段

通常可采用跳绳、立定跳远、跳台阶、单足跳、负重跳等练习，增强下肢肌肉力量；采用压腿、劈叉、摆腿等柔韧性练习，使蹬地腿能够尽量伸直，以增加步幅；采用大步幅弹性放松跑练习，达到提高步幅和节奏感的目的。

二、有氧健身跑

（一）健身跑——通向健康之路

有氧健身跑是以健康为目的的跑步运动。现代有氧健身跑的创始人是德国医学博士艾恩斯特·范·阿肯。1967 年，他提出了“长、慢、远”的锻炼口号。此后，健身跑在美国成为一种时代风尚。许多发达国家也都相继成立了“为生命而跑”、“为健康而跑”、“为预防便秘而跑”等长跑俱乐部。健身跑开始风靡全球，并被列为有益于健康长寿、防治疾病、消除疲劳的首选体育健身手段。