

高等学校体育课教材

丛书主编 徐万勤

主 编 刘笑非 贾文伟

副主编 吕强国 王铁伟

网 球

WANG QIU



大连理工大学出版社

GAODENG XUEXIAO TIYUKE JIAOCAI

高等学校体育课教材

网 球

丛书主编 徐万勤
主 编 刘笑非 贾文伟
副主编 吕强国 王铁伟



大连理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

网球 / 刘笑非, 贾文伟主编. —大连: 大连理工大学出版社, 2010.7

(高等学校体育课教材)

ISBN 978-7-5611-5626-1

I. ①网… II. ①刘… ②贾… III. ①网球运动—高等学校—教材 IV. ①G845

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 130948 号

大连理工大学出版社出版

地址:大连市软件园路80号 邮政编码:116023

发行:0411-84706041 邮购:0411-84706041 传真:0411-84707403

E-mail:dutp@dutp.cn URL:http://www.dutp.cn

丹东新东方彩色包装印刷有限公司印刷 大连理工大学出版社发行

幅面尺寸: 185mm×260mm

印张: 11.5

字数: 266千字

2010年7月第1版

2010年7月第1次印刷

责任编辑: 杨文杰

责任校对: 文 心

封面设计: 王思涵

ISBN 978-7-5611-5626-1

定 价: 17.50 元

前言

健康是生命的象征,是幸福的保证,是事业成功的基础,是人类永恒的话题。拥有健康的体魄、健美的身材,是每个人尤其是年轻人的美好愿望,健康的身体是知识、理想和财富的载体,有了健康的身体,知识才能为社会和个人带来财富,才能去享受生活,实现理想。21世纪,人类进入了新经济时代。综合国力竞争的实质是民族素质的竞争,是人才的竞争,是教育的竞争。在这样的背景下,加强素质教育,尤其是进行体育和健康教育显得更为重要。中共中央国务院《关于深化教育改革 全面推进素质教育的决定》中指出:“学校教育要树立健康第一的指导思想,面向全体学生,实施素质教育。”在这一思想的指导下,我们根据教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,紧扣“终身体育、健康第一”这一主题,编写了本书。

网球是一项时尚高雅运动,在网球运动中可以塑造人良好的外在体格和内心的美德。随着时代的发展,网球以其独特魅力被世人所接受,从事网球运动项目的人越来越多,高校开设网球课已形成趋势,大学生打网球已成为时尚,越来越多的多学生把网球作为自己终身锻炼的体育项目之一。

渤海大学开设网球专项课较早,选项同学很多,理论与技能水平参差不齐,为此,我们实行层次教学:按水平分为普通专项选修班、俱乐部提高班、高级运动训练队,但一直以来没有一部可供师生参阅的实效性教材,为弥补教学文献之不足,满足各层次学习的需要,我们通过参考大量文献资料,结合教学实践加以研究整理编写了本书。

本教程贴近教学一线,联系学校实际,深入浅出,介绍了普通专项选修班、俱乐部提高班、高级运动训练队学习内容、练习方法、重点、难点及要求,各级同学都能根据自身实际阅读理解并指导练习,可以作为在校学习和毕业后继续提高的指导性参考文献。

本教程完成情况:刘笑非副教授编写第六章、第八章及附录一、三部分;贾文伟副教授编写第一章、第四章、第五章、第七章。吕强国副教授编写第二章、第三章及附录二部分。王铁伟副教授编写第九章。

本教程借鉴了一些专家学者的成功经验,得到了各方面技术人员的帮助,在此一并表示感谢,由于水平有限,尚有很多不足之处,敬请读者、同仁不吝指教。

编者

2010年7月

目 录

第一章 大学体育概述.....	1
第一节 大学体育的地位与功能.....	1
第二节 大学体育的目标和任务.....	5
第三节 大学体育的实施.....	7
第二章 健康与营养	11
第一节 健康概述	11
第二节 营养素	14
第三节 体育运动对人体健康的影响	17
第四节 营养和运动	20
第五节 运动和减肥	26
第六节 女大学生的体育锻炼	31
第三章 体育锻炼与评价	33
第一节 体育锻炼的原则	33
第二节 体育锻炼的内容与方法	36
第三节 体育锻炼综合评价方法	40
第四章 网球运动概述	48
第一节 网球运动起源	48
第二节 网球的功能和锻炼价值	49
第三节 世界网球运动的发展	50
第四节 我国网球运动的发展状况	51
第五节 渤海大学网球运动的发展历程	52
第六节 网球打法分类	52
第七节 网球选项应具备的条件	53
第八节 网球课注意事项	53
第五章 网球场、器材、装备	55
第一节 网球场和球场设备	55
第二节 器材、装备.....	56
第六章 网球运动基本技术	59
第一节 握拍方法与准备姿势	59
第二节 如何控制击球	61
第三节 基本步法	63
第四节 底线技术	70

第五节 发 球	84
第六节 高压球	90
第七节 截击球	92
第八节 随击球	96
第九节 接发球	97
第十节 短 球	99
第十一节 挑高球	99
第十二节 反弹球	101
第十三节 双打技术	102
第七章 网球运动的战术	106
第一节 单打战术	106
第二节 双打战术	113
第三节 普通专选班及俱乐部应掌握内容	116
第八章 网球运动的训练	117
第一节 网球训练计划的制定	117
第二节 网球运动员的身体素质训练	123
第三节 网球基本技战术训练	131
第九章 网球运动常见损伤及其预防	139
第一节 网球运动的专项生理、心理特征	139
第二节 网球运动有关的伤痛知识	140
第三节 网球运动中伤病的预防	142
第四节 网球运动中最常见的运动损伤	143
附录一 网球竞赛规则与裁判	151
第一条 单打	151
第二条 双打	158
第三条 裁判员的职责与分工	159
附录二 网球竞赛与组织编排	170
第一条 竞赛方法	170
第二条 抽签与编排	173
附录三	176
参考文献	178

第一章

大学体育概述

第一节 大学体育的地位与功能

一、大学体育的地位

古人云：“德、智皆寄予体，无体即无德智也。”在各级教育中，体育教育都是不可或缺的一项重要内容，无论我国古代六艺中的“射”、“御”、“乐”还是古希腊斯巴达式军事体育，古今中外办教育都将体育列入其中。1957年毛泽东主席明确指出：“我们的教育方针，应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者。”确立了体育在学校教育中的地位。体育是大学教育的重要组成部分，大学生在学习专业理论知识的同时，必须接受体育教育。没有健康的体魄，难以完成在校期间的繁重学习任务，也难以在祖国建设中发挥更大的作用。大学体育不仅使学生的体质得到增强，并且促进智力的发展，可以培养敏锐的感知、灵活的思维和想象力，良好的注意力和记忆力；还能培养高尚的道德品质，机智果敢、勇猛顽强的意志品质，团结一致的集体主义、爱国主义精神；可以丰富课余文化生活，调剂精神，消除疲劳，有助于提高学习效率。大学生是国家的未来和希望，是社会主义建设和发展科学技术的生力军，在刻苦钻研、勤奋学习的同时，积极锻炼身体，学习和掌握体育知识、技术、技能，使体育成为生活的一部分。同时大学阶段是学习的较高阶段，对大多数同学来说大学体育是学校体育的最后阶段，形成何种技能、养成何种习惯对在校期间学习生活、离校后继续锻炼至关重要，因而，大学体育要把近期效益和长远效益结合起来，既要有利于大学生在校期间健康地、精力充沛地学习和生活，又要有利于毕业后能继续科学地进行体育锻炼，从而为祖国、为人民健康高效地工作。

二、大学体育的功能

体育的功能是体育本质属性的反映，它是确定体育目的、任务的主要依据。随着社会的进步和生产力的发展，知识的积累和人类需要层次的提高，特别是近年来体育科学的兴起，体育自身的规律及其他各种社会现象之间的关系不断地被揭示，人们对体育的认识在



实践中不断地向纵深发展。研究体育的功能可以使我们对体育的理解,进一步认识体育对社会发展的重大意义,从而更有效、更自觉地发挥体育的作用,为我国社会主义现代化建设服务,为人民服务。体育的功能取决于体育本身的特点和社会的需要。同时如果没有社会需要的刺激,体育的特点得不到发挥,同样不可能显示出它的作用。

体育的功能主要从两个方面体现出来,即促进社会的物质文明和精神文明建设。由于体育是属于人类文化的总的范畴,它本身就是精神文明的一部分,尽管在体育产生的初期及以后的一个相当长的时期中,人们更多地注意和强调了体育增强人民体质的生物学作用,然而,随着社会的发展,体育在精神方面、文化方面的作用越来越明显地在实践中表现出来,并被人们认识。因为,体育是一个有机的整体,是一个多功能、多目标的系统,这个系统置身于社会这个大系统中,体育的功能也体现在体育本身的特点及其外部联系的变化过程中。体育的功能归纳起来有六种,即健身功能、娱乐功能、教育功能、经济功能、社会功能和政治功能。

(一)体育的健身功能

体育是通过身体运动的方式进行的,它要求人的身体直接参与活动,这是体育最本质的特点。这个特点决定了体育具有健身的功能。通过体育活动可以促进人体的新陈代谢和血液循环,从而促使有机体的生长发育,改善各器官、系统的机能,提高整个有机体的工作能力。

1. 改善和提高中枢神经系统的工作能力

经常参加体育活动,可以促使大脑皮层兴奋性增强。大脑是人体的指挥部,人体一切活动指令是由大脑发出的。然而,长时间地进行脑力劳动,机能活动的特点是呼吸表浅、血液循环慢、新陈代谢低下、腹腔器官以及下肢部分血停滞,造成脑供血不足,会感到头昏脑胀、缺氧。

进行体育活动,特别是到大自然中去呼吸新鲜空气,可以改善大脑的供血情况,使大脑保持正常的工作能力,促使大脑皮层的兴奋性、神经过程均衡性和灵活性增强,提高大脑皮层的分析综合能力,改善中枢神经系统对各器官系统的调节作用。

2. 促进有机体的生长发育,提高运动器官的机能

经常运动可以使管状骨变粗、骨密质增厚、骨结节和粗隆增大,骨小梁的排列也随之发生适应性的变化,使骨骼更加结实粗壮,抗折性提高,由于体育运动加强了肌肉的工作,使肌肉毛细血管扩张,血液供应增加,对蛋白质等营养物质的吸收和储存能量增强,肌纤维增粗,因而使肌肉更加强健有力,关节更加牢固,提高机体的运动能力。

3. 促进内脏器官构成的变化和技能的提高

运动使人体内的能量消耗增加,代谢产物增多,促使新陈代谢旺盛和血液循环加速,因而心血管系统、呼吸系统、消化系统和排泄系统的技能都将得到改善,如心脏产生运动性肥大,心肌增强,心壁增厚,容积增大,在机能上心脏每搏输出量增加,而心搏频率减小,出现“节省化”现象。肺的功能也会因运动而提高,肺活量增大,呼吸深度增加,在剧烈运动时则能高度发挥呼吸器官的机能,使能量物质的氧化过程进行得更加完善,以保证运动时能量物质的供应。总之,体育运动能增强人的体质,使人健康长寿,这是体育运动健身功能最直接的效果。同时,由体育运动的健身功能还可以派生出其他一些功能。诸如可



以促进生产、提高劳动效率、提高部队的战斗力,增强国防力量以及促进其他事业的发展。

(二) 体育的娱乐功能

随着社会的发展,人们生活中余暇时间增多,如何度余暇,已成为一个社会问题。丰富多彩的余暇生活,不仅可以使人们在繁忙劳动之后获得积极性休息,而且还可以陶冶情操,愉悦身心,培养高尚的品格。体育运动娱乐功能的客观依据是体育能够满足人们的精神需要。体育运动由于其技术的高难性、造型的艺术性、配合的默契性和易于接受的朴素性,已成为现代人余暇生活的一个重要组成部分。

体育的娱乐功能是通过观赏和参与两个途径来实现的。现代体育运动,特别是竞技运动,运动技艺日益向难、新发展,表现出高超的技艺,使健、力、美高度统一,加上和谐的韵律、鲜明的节奏、微妙的配合,观赏体育比赛和表演,犹如观赏优美的舞蹈、线条明快的雕像、明暗和谐的艺术摄影一般,给人以美的享受。体育运动的这种魅力,常常在运动场上产生一种移情作用,在观众和运动员之间扩散开来,使人消除疲劳和紧张,情绪得到积极的调节,给人带来愉快。

人们通过参加体育运动,特别是参加那些自己喜爱和擅长的运动项目,会在完成各种复杂的联系中,在与同伴的默契配合中,在与对手的斗智斗勇过程中体验到一种美妙的快慰和心理上的满足。这种心理状态可以激发人的自尊心、自信心、成功感,满足人们与同伴交往、合作的需要。同时,由于各种运动项目的不同特点,能使人在实践中获得各种不同的情感体验。例如,气功可使人感到悠然自得,乐在其中;跑步能使人感到有条不紊,勇往直前;打球使人视野开阔,豁达合群;旅游则可以饱览名山大川,赏心悦目,心旷神怡……现代奥运会的创始人皮埃尔·德·顾拜旦的名作《体育颂》中也满腔热忱地歌颂了体育的这一功能,他写道:“啊,体育,你就是乐趣!想起你,内心充满欢喜;血液循环加剧;思路更加开阔、条理更加清晰。你可以使忧伤的人散心解闷,你可以使快乐的人生更甜蜜!”体育无愧是一种最积极最健康的娱乐方式。

(三) 体育的教育功能

许多伟人在有关教育的经典著作中都论及了体育的教育功能,他们把体育视为教育不可缺少的部分,认为“生产劳动同智育和体育相结合,不仅是提高社会生产力的一种方式,而且是造就全面发展的人的唯一方法”。这一正确观点,是我们论述体育教育功能的理论依据。由于体育运动具有群众性、国际性、技术性和礼仪性(指有一定的仪式如开幕式、闭幕式、发奖仪式等)的特点,使它成为传播价值观的一种理想载体。

1. 激发爱国热情

体育能激发人们的爱国热情,振奋民族精神,教育人们保持与社会价值取向相一致的行为。体育运动竞赛的国际性,不仅扩大了它的活动范围,而且加深了它所产生的影响,扩大到国与国之间的竞争,这种竞争超越了体育运动本身的价值,产生了不可低估的教育作用。比如 2008 年北京奥运会的成功举办,极大地调动了我国人民的爱国热情,开、闭幕式的精彩片段至今为世人津津乐道,我国运动员屡创佳绩为国争光的场面感人至深,民族自豪感空前增强,许多失足青少年都表示要告别昨天,由此可见,体育运动是一个很有说服力的教育手段,对整个社会的教育作用是非常广泛而又深刻的。



2. 是社会精神文明建设的园地

建设社会主义精神文明,是要培养社会主义的一代新人。学校体育作为教育重要内容和手段之一,在培养全面发展的一代新人方面有独特的作用。

建设精神文明,主要包括文化建设和思想建设两个方面。在文化建设方面,学校体育不仅为智力开发提供良好的物质基础保证,而且可以传播文化,提高学生的文化素养。因为学校体育的内容和形式极其丰富多彩,体育知识、技能、运动规则与方法等,都是人类长期体育实践经验的结晶,它是一种精神财富,它是社会文化的有机组成部分。通过体育活动向学生传授有关体育知识、技能和技术,提高学生表现自我、发展自我的体育文化素养。学校体育还具有竞技性、娱乐性特点,丰富课余文化生活,扩大和占领学校文化阵地,防止和矫正学生的不良行为,对建设健康的生动活泼的校园文化,建设良好的校风校貌和学风,促进精神文明建设都具有重要作用。

在思想建设方面,学校体育是对学生进行思想品德教育的重要手段之一。大学校园生活充满生机,大学生喜欢通过参加体育活动、体育竞赛,表现自我、发展自我。各种运动项目,各种体育手段与方法,都有不同的健身、启智、德育的价值。有的运动项目要求快速,有的项目要求耐力,有的项目动作惊险,有的项目动作变化无穷,需要集体配合,这些都有助于培养学生的勇敢、顽强、坚毅等思想品质以及团结协作的集体主义精神。实践证明,学校体育对于培养学生高尚的思想品质和良好的道德情操以及完美的个性心理素质都起着积极的作用,同时,学校体育对文化、思想建设起着积极作用,也必然影响到社会,因此,它有助于推动整个社会的精神文明建设。

(四)体育的经济功能

经济学认为,劳动生产力的提高是社会经济发展的重要标志。特别是对生产力进行价值评估时,人的素质又成为最主要的标准。一般来说,人的素质包含身体素质、文化素质、道德素质三个方面。但就某种意义而言,身体素质作为诸素质的物质基础,对生产力的提高起着至关重要的作用。

体育对发展社会经济的功能,最初是由体育的健身作用决定的。因为它可以发展身体素质、提高劳动者的健康水平,保持和增强劳动者的劳动能力。因此,在体育投资方面所作的贡献有力地促进了社会经济的发展。

在商品经济社会里,体育作为第三产业,它以劳动的形式向社会提供消费。当前,一些经济发达的国家非常重视发挥体育的经济功能,采取多种途径追求体育经济效益,如大型比赛电视转播权的出售,发行纪念币、体育彩票、门票、广告费等。在日常体育活动中增加收入的措施有提高体育设施的利用率,举办热门项目的比赛和娱乐体育,以及发展体育旅游、寻求赞助、开设体育咨询站等。

(五)体育的社交功能

1. 人际交往

体育运动,特别是集体项目,需要有众多人员通过默契配合、集体合作、顽强拼搏方能取胜,在训练和竞赛中,这种日积月累的合作往往增进了人与人之间的情感交流,加深了友谊。又如传统体育中的气功和太极拳等,人们在一起切磋技艺,交流心得,共同演练,达



到增进友谊和交友的目的。

2. 国际交往

由于体育竞赛的特点,不论性别、民族、地域,按照体育竞赛的规则都可以平等地参与,特别是在交通发达的今天,大大方便了国际间的交往。通过竞赛切磋技艺,增进友谊,也有利于和平事业的发展。

(六)体育的政治功能

政治对体育起着主导和推动作用,也是确定体育的目的与任务的依据,体育以特有的方式能动地影响和反作用于政治,为政治服务。体育的政治功能主要体现在以下两个方面:

1. 提高民族和国家的威信和地位

随着竞技体育的飞速发展,竞技场也是金牌争夺的战场。体育金牌从一个侧面显示着国家的力量、地位、政治面貌、精神状态的优越等,因此各国纷纷运用体育竞技这一手段来表现实力,扩大影响,提高国际声誉。例如前苏联十月革命成功 35 年后,第一次参加奥运会就与美国平分秋色,显示了社会主义国家的力量。1972 年美国在奥运会篮球决赛中输给前苏联,引起了美国公众的普遍不满,认为这有损于美国的国际威望,要求调查比赛失利的原因。我国运动员在第九届、第十届和第十一届亚运会上连续三届金牌总数第一,在奥运会上也连续多界夺得多枚金牌,大大激发了民族精神,提高了中华民族的威信和国际地位。

2. 振奋民族精神,增强凝聚力

一个国家谋求政治安定、经济繁荣、文化发达、军事强大,必须具备多种条件,而发扬民族精神,掀起爱国主义热潮,增强国民的凝聚力,是其中必不可少的条件。为了实现这一目标,可采取多种渠道和方式,而体育则是其中一种十分重要的方式。在当今时代,一次国际体育大赛的胜利,会像巨石击水,在国民心中产生巨大的冲击波,使千百人甚至整个民族、国家沸腾起来。

第二节 大学体育的目标和任务

一、大学体育目标

大学体育是大学教育系统中的重要组成部分,是学生接受体育教育的后续阶段,也是建设社会主义精神文明和促进大学生全面发展的重要内容。根据我国社会主义现代化建设事业和现代化人才培养的要求,增强学生体质,建立学生终身体育意识,注重学生个性心理素质的培养,促进学生在德智体诸方面得到全面的发展,成为德才兼备,体魄强健的社会主义事业的接班人是大学体育的最终目的。



二、大学体育的基本任务

要实现大学体育的基本目的,在大学体育教育工作中,必须完成下列基本任务。

(一)增进学生身心健康,增强学生体质

通过体育的各种实践活动增进学生的身心健康,增强体质,提高身体素质水平是大学体育的首要任务。身心健康是指生理和心理两个方面,生理健康的标志是发育正常、功能健全、体质强壮,对疾病有较强的抵抗力,对外部刺激有一定的适应能力。心理方面健康的标志是情绪稳定、思维敏捷、意志坚定、行为举止协调,对社会和生活中偶尔或突发事故表现出较高的自控能力。生理和心理的发育水平有着密切的内在的联系,并互相影响。世界卫生组织对健康的定义为:“健康应是在心理上、身体上以及生存在社会上保持健全的状态。”健康不仅是没有疾病和伤害,而且包括身体、心理方面能适应社会环境。

体育对促进学生身心健康发展是最积极、有效的手段,通过进行教学、训练、课外体育活动和业余体育竞赛等一系列体育活动,使学生养成良好的锻炼习惯,不断提高健康水平和对环境的适应能力,增强对疾病的抵抗能力,通过体育理论的学习使学生重视营养卫生,遵守合理的作息制度,积极参与体育实践,从而以健康的体魄和充沛的精力保证学业的完成,为将来走向社会打下坚实的基础。

(二)培养良好的体育意识,使学生掌握体育基础知识、基本技术和技能,养成自觉锻炼身体的习惯

通过体育教学,向学生传授体育知识、技能和技术,使其掌握科学的锻炼方法、手段,对体育锻炼有深刻的认识,养成自觉锻炼身体的习惯是大学体育的基本任务。

体育基本知识包括:实用的生理解剖知识,锻炼身体的原理、原则和方法,体育保健。自我监督和评价等方面的基本知识,以及常见常用运动项目的基本技战术理论和竞赛规则等,使学生能根据体育运动客观规律科学地锻炼。体育的基本技术和技能是指参加运动的实践能力。运动能力的培养,主要是通过体育教学这个途径进行的,再通过课外锻炼和竞赛的反复实践,达到熟练掌握的程度。学生是否具有一定的运动能力,对其能否自行锻炼至关重要。

体育的意识和习惯的培养是一个复杂的过程,既有时间概念,又有个体兴趣和需要的特征。锻炼习惯的养成一般取决于下列三个因素:一是对体育运动定义和价值的正确认识,对是否能持之以恒地自觉锻炼起决定作用。二是对运动技术的喜欢与掌握的程度对能否坚持经常自觉地从从事体育锻炼起决定作用。三是生理机能形成稳定机制。通过组织、动员、引导和建立合理的规章制度,使学生每天按时参加晨练和课外锻炼,形成稳定的锻炼习惯。养成锻炼习惯不仅能提高学生在校期间的生活质量。而且,对他们走向社会,以旺盛的精力和体力投入工作也具有十分重要的意义。

(三)培养良好的思想品德,注重学生个体道德素质的提高

实践证明,在对学生进行德智体全面发展的教育过程中,必须把德育放在首位,贯穿在各类教育的全过程中。体育是对学生品德教育最活泼、最直接、最生动的形式。大学体育是一个有目的、有计划、有组织的教育过程,在学校的教育体系中,唯有体育是教师与学生进行



手把手的最直接的教学活动,个体行为在技能形成的反复练习中表现最为突出,这也是体育教育不同于其他课程的特征之一。体育活动多采用竞赛形式,既有强烈的竞赛气氛,又有严格的规则约束,而规则既是行为的准则,又是品德的规范,这有利于增强学生的竞争意识,培养公平竞争的观念和团结协作、拼搏进取的优秀品质。学生在体育活动的参与或观赏中,首先要有心理上的进取意识,努力培养自己吃苦耐劳、艰苦奋斗、团结友爱、乐于奉献的高贵品质。其次在体育的情感方面,应该更深切,更富有青年人的特点,使自己在知、情、意、行诸方面都有更高层次的追求,从而确立文明、科学、健康向上的生活方式。

(四)提高学生运动技术水平,增进校际交流

国内、省内、市内的大学间体育交流比赛,增进了校际间、学生间的友好往来,充分利用高校的有利条件和大学生在体能、智能上的优势,坚持系统科学的训练,不断提高运动技术水平,既可为高校培养体育骨干,又能进一步推动高校体育活动的开展,既能丰富高校的校园文化生活,又可为国家竞技运动提供后备人才。

第三节 大学体育的实施

在1999年6月13日全国第三次教育工作会议上,颁布了《中共中央国务院关于深化教育改革 全面推进素质教育的决定》,其中明确指出:健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。“健康第一”思想在学校教育中的指导地位得以确立。

虽然学校体育工作在有条不紊地开展,但是,青少年学生的体质状况始终就是全社会普遍关注的问题。根据公布的2004年学生体质健康监测结果表明,我国学生的身体状况总体较好,但爆发力、肺活量等体能素质持续下降、肥胖学生继续增多、学生近视率居高不下等突出问题仍未得到有效遏制。2007年5月7日中共中央国务院下达了“关于加强青少年体育 增强青少年体质”的意见,对加强青少年体育工作提出了“认真落实、健康第一”的指导思想,把增强学生体质作为学校教育的基本目标之一。因此,牢固树立“健康第一”的指导思想,切实加强学校体育工作的主体思路不能动摇,要放在学校教育工作的重中之重来抓紧抓好。

根据我国的教育方针和学校有关规定,在“健康第一”思想指导下,我国现阶段学校体育的总体目标是:增强学生体质,促进学生身心和谐发展,培养学生体育运动能力和良好的思想品质,使学生成为德、智、体、美等方面全面发展的社会主义建设者和接班人。具体目标是:全面锻炼学生的身体,增强学生体质;掌握体育与健康教育的基本知识、基本技术和基本技能;培养学生良好的思想品德、意志,促进学生个性全面发展;发展学生的运动才能,为国家培养输送竞技运动后备人才。

大学体育的教育目标包括三个方面:一是教养目标,即对学生掌握一定的体育知识、技术、技能提出明确要求。二是发展目标,即从心理的角度提出发展智力因素与非智力因素;从生理学角度提出发展学生的身体形态、身体素质和运动能力;从社会学角度提出发展学生的适应能力及终身体育与健康生活方式的要求。三是教育目标,即培养学生良好



的思想、意志、品德与个性特征,培养学生美的情操与遵纪守法的文明行为等。增强体质
的目标反映了学校体育的本质特征;掌握体育基本知识、基本技术、基本技能不仅是增强
学生体质,发展学生智力,对学生进行思想、意志、品德教育的手段,也是学生应具有的文
化素养的要求;提高运动技术水平则是学校体育本身和社会体育发展的必然要求;对学生
进行思想、意志、品德教育则是学校体育的首要任务。因此,在完成上述目标过程中,既要
重视教养和身心发展的目标,更要重视教育的目标,培养学生成为一个社会所需要的人。

实现大学体育目标的途径有体育课、课余体育活动、课余体育训练和课余体育竞赛
等,通常称为课内、课外相结合的途径。

一、体育课

1. 体育课的类型

体育课在大学教育计划中是必修课,是大学体育的基本组织形式,它有理论和实践课
两种基本类型。

2. 理论课类型

我校的体育课是按专项上课,每学期的理论课包括基础理论和专项理论。

3. 实践课类型

实践课根据各专项大纲、教学计划分阶段安排专项技术、战术、比赛、裁判等内容。依
据每次课的任务可分为:引导课、新授课、复习课、综合课、考试课。

4. 课的结构

体育课的结构是指一堂体育课的几个部分,以及各个部分教材内容、组织教法的安排
顺序与时间分配等。

网球专项课的结构分为:开始部分、准备部分、基本部分、结束部分。

5. 体育课常规

(1)教师、体委或值日生提前领球到场地;

(2)开始上课时按教师指定地点由体委集合整队,检查出勤人数;教师检查学生的服
装,学生应穿轻便运动鞋、运动服,无有碍运动的饰物;

(3)宣布上课,师生问好,体委报告出缺勤人数,教师宣布本次课的任务;

(4)安排见习生,体弱、轻伤、例假的同学集合并进行力所能及的活动,不准借故聊天
或从事与学习无关的活动,更不准未经允许离场;

(5)课上要爱护场地、器材,听从指挥,注意安全认真练习,不得提前离场;

(6)下课收集整理器材,教师总结、安排下次课任务,布置作业,宣布下课,互道再见。

6. 体育课的分组

网球专项分组有,按场地分组、按底线分组、按底线角分组等形式、按能力分组、能力
交叉分组等形式。

7. 体育课的密度

(1)一般密度:(也称综合密度)是指课中各种活动合理运用的时间与课的总时间的比例。

(2)专项活动密度:教师的指导(如讲解、示范、纠正错误等);学生做练习;互相帮助与
观察;必要的休息;组织措施(如整队、交换作业地点的调动队伍)等。这些活动中某种活



动合理运用的时间与课的总时间的比例,称为专项活动的密度。

(3)练习密度:学生做练习的总时间与课的总时间的比例,又称运动密度。

8. 运动负荷

运动负荷是指由于运动练习因素的刺激使学生身体所承受的生理、心理的负担。通常指运动量,亦称外部负荷。构成外部负荷的因素有负荷数量、负荷强度、负荷时间和负荷密度。

9. 如何上好体育课

(1)端正态度,将体育课当作塑造健康体魄、完善品格,集科学文化、行为艺术、战法谋略等诸多门类学问于一身的科学课程,认真学习。

(2)掌握正确的学习方法,虚心听讲、多方位观察、反复推敲、相互探讨、亲身体验。

(3)树立目标与信念,不断改进、肯于吃苦、体会成功快乐、勇于超越。

(4)具备恒心与毅力,要积少成多,集小成为大成,反复练习,持之以恒。

(5)正确处理好与教师、同学的关系,严于律己、宽以待人、以诚相待、与人为善、求同存异、和谐共处。

10. 体育课的成绩评定

体育课满分为100分,其中包括:平时成绩10%、理论15%、素质15%、一、三学期速度滑冰20%、专项40%、二、四学期专项60%。

(1)平时成绩:根据课堂表现评分,旷课一节扣3分,病事假一节扣1分,迟到、早退每次扣1分。服装不符合要求第一次要求更换,第二次更换并扣1分,以后递增,缺课超过1/4者不得参加考试,按重修处理。

(2)理论:包括基础理论和专项理论,每学期都进行闭卷笔试。

(3)素质:根据专项特点每学期选定一项素质内容进行计时测试并评分。

(4)速度滑冰是冬季项目,计时考试。

(5)专项:根据学习进度进行基本技术、比赛、裁判等内容的专项考试。

二、课外体育

(1)早操:清晨起床后有组织地进行集体跑步或做操,也可以在集体练习前后选择自己喜爱的练习内容进行自我锻炼。

(2)课间体育活动:利用课间进行简单的力量、柔软度、技巧、跳跃性练习等,可以缓解学习疲劳,但不宜过量。

(3)班级体育:班内组织的集体、分组对抗、个人对抗等体育、娱乐、游戏项目。

(4)年级体育:根据本年级各班实际情况选择有共性的项目进行集体娱乐和班级间友谊比赛。

(5)院系体育:根据本院系各年级各班实际情况选择有共性的项目进行集体娱乐和年级间、班级间、寝室间友谊比赛。

(6)系与系之间体育:各系之间的比赛。

(7)校级体育:在体育教育部、学生会、学团委等组织之下进行的以院系为单位的综合性或单项比赛。

(8)体育协会:在大学里同学们根据自己的兴趣爱好,在体育教研部、学团委、学生会



等领导下组织各种体育协会,进行有组织、有意义的体育活动。

(9)各级训练:针对大学中所接触的各级、各类比赛,大学生可以参加多种运动队的训练,其中以参加校际间、省、市级比赛的校级运动队为最高级,其次各院系可以有训练队,班级也可以有代表队进行训练。

第二章

健康与营养

第一节 健康概述

在现实生活中,人体的身体状态分为健康、患病和亚健康三种状态。世界卫生组织认为:健康是一种身体、精神和交往上的完美状态,而不只是身体无病。根据这一定义,经过严格的统计学测算,人群中真正健康(第一状态)和患病(第二状态)者不足 2/3,有 1/3 以上的人群处在健康和患病之间的过渡状态,世界卫生组织称其为“第三状态”,国内常常称之为“亚健康”状态。

真正的健康,也就是第一状态,是指人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并有良好劳动效能状态,与生活环境之间保持良好的协调与均衡,对自然环境和社会环境有较强的适应能力。健康不仅是没有疾病和不虚弱,并且要在身体、心理和社会各方面都具备完美的状态。世界卫生组织(WHO)给健康所下的正式定义是:健康是指生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状态,而不仅仅是指没有生病或者体质健壮。

据此,世界卫生组织制定了 2008 年人类健康标准:

1. 有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分的紧张。
2. 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,不挑剔。
3. 善于休息,睡眠良好。
4. 应变能力强,能适应环境的各种变化。
5. 能够抵抗一般性感冒和传染病。
6. 体重得当,身材匀称,站立时头、肩、臂位置协调。
7. 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁,无空洞,无痛感,牙龈颜色正常,无出血现象。
9. 头发有光泽,无头屑。
10. 肌肉、皮肤富有弹性,走路感觉轻松。

我国医学专家也提出了健康的标准: