

经全国高等学校体育教学指导委员会审定

新编 高师体育教程

主编 赵 斌

北京体育大学出版社



经全国高等学校体育教学指导委员会审定

新编 高师体育教程

主编 赵 斌

北京体育大学出版社



策划编辑 高 飞
责任编辑 李志靖
审稿编辑 李 飞
责任印制 陈 莎
封面设计 贾 川

图书在版编目(CIP)数据

新编高师体育教程 /《新编高师体育教程》编委会. —北京:北京体育大学出版社, 2010.8
ISBN 978-7-5644-0525-0

I. ①新… II. ①新… III. ①体育—师范大学—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 160011 号

新编高师体育教程

赵 斌 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京市海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
发 行 北京京体大文化发展有限公司经销
电 话 010-62960631 62963530
印 刷 北京市艺辉印刷有限公司
开 本 787 × 1092 毫米 1/16
印 张 26.75
字 数 610 千字

2012 年 6 月第 1 版第 3 次印刷

ISBN 978-7-5644-0525-0

定 价 29.00 元

《新编高师体育教程》编委会

主 任：刘 森

成 员：赵 斌 何玉秀 张 晖

马 剑 姜玉兴 彭 华

主 编：赵 斌

副主编：姜玉兴 贾文彤

成 员：丁素文 于剑锋 马国强 王乙淇 兰运平

司鹏巧 冯蕴中 刘杏芝 刘建立 刘卫彬

刘慧喆 刘 浩 李 伦 李 伟 李 志

李秀娟 李运成 李艳军 李艳霞 安东亮

任冀军 谷延辉 陈琼霞 杨文运 杨银田

汪 梅 吴立柱 步秀青 武巧玲 张玉英

张友安 张金奎 张金梅 张建永 张振芳

林 彦 林 萍 郑 宁 周 冬 周美英

周 辉 庞会岩 姜玉兴 洪 亮 郭西平

赵 婕 赵 巧 赵永革 郝永朝 郝军龙

高志红 贾绍华 贾文彤 盖立忠 崔伍僧

崔英敏 黄志辉 董新阳 靳 云 谭玉霞

魏 芳

序

学校教育要树立“健康第一”的指导思想。学校体育教育应该以学生个性发展为中心，以增强学生体质为目标，并在培养合格人才和推进综合素质教育方面充分发挥其重要作用。体育是高等师范教育的重要组成部分，是培养学生德、智、体全面发展，形成完整教育思想不可或缺的教育内容。随着我国教育形势的快速发展以及素质教育的推行与实施，社会对高等师范体育教育提出了更高的要求。

高等师范院校的学生是未来教育事业的接班人、培养人类灵魂的工程师，他们除了应该具备良好的体育意识并进行自我体育健身外，还承担着组织、指导、教育年轻一代自觉和科学锻炼身体的责任和义务。河北师范大学作为一所历史悠久的师范类院校，在教书育人方面积累了丰富的经验，做出了自己应有的贡献。学校始终重视体育工作，多年来的体育实践使体育工作形成了一整套运行模式：在各项体育工作有条不紊开展的前提下，体育教学在不断创新中前进，课外体育活动开展得如火如荼。体育理论与实践训练并重的模式更是形成了一道亮丽的风景线，其中每学期大一、大二学生体育理论课的考试成为人们津津乐道的话题，既有自由发挥的题目，又有闭卷考试。基于多年来体育教学、群体、竞赛工作经验的积累和总结，2004年，在各方大力支持下，河北师范大学公共体育教育部集中人力、物力，编写了《高师体育教程》。该教材自使用以来，得到了广大师生的认可，反响较好。

2006年，教育部、国家体育总局和共青团中央联合颁发了《教育部、国家体育总局、共青团中央关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》，通知要求“各级教育行政部门、体育行政部门、共青团组织和各级各类学校要把阳光体育运动作为全面推进素质教育的突破口和主要工作方面，作为加强学校体育工作，提高全体学生体质健康水平的主要举措。”2007年，中共中央、国务院又颁发了《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》。正是在这样的政策背景下，河北师范大学的体育工作又开始了新的尝试与改革：围绕着“阳光体育运动”，各种大型体育活动不断开展；尽管扩招使得学生的人数逐年增多，但是学生体质达标测验依然趋于规范、有序；各类青少年俱乐部纷纷建立。特别是随着公体部与体育学院的合并，各种资源不断得到整合，体育专业学生在各俱乐部建设与发展中发挥着

重要作用,诸如瑜珈、跆拳道、轮滑等运动项目被引进到体育教学中来,几乎天天有赛事的运动场上更是欢声笑语不断……理论是实践的先导,同时,理论必须是科学的、与时俱进的、不断发展的,这样才能更好地指导高校体育改革实践。经过几年试用,原有教材虽然具有鲜明的特点,较好地指导了学生的体育理论与实践活动,但是,也暴露了诸多问题,出现了滞后现象。因此,大家萌生了重编教材的愿望。

《新编高师体育教程》与初版相比,无论从内容、还是体例安排上均有较大差别,如初版分为五篇,二十三章;而《新编高师体育教程》科学、精炼地划分成了四篇,二十章。尽管篇章压缩了,但是,体系安排更趋于逻辑化、合理化,内容更加丰富多彩。本着突出高等师范院校公共体育本质、“健康第一”的指导思想,体现高校体育教学最新研究成果等原则,《新编高师体育教程》更加注重理论指导性、科学性、时代性、娱乐性、系统性和实用性,凸显了体育教育教学目标、原则、动作要求、学练方法及健身手段等,具有结构严谨、通俗易懂、图文并茂、可读性强等特点。从一定意义上讲,本教材的编写能够进一步满足新时期高师学生在校期间甚至走上从教岗位后的体育需求。

本教材的编写者全部是河北师范大学从事公共体育教育的一线教师,绝大多数拥有高级职称。他们长年从事高校公共体育教学、群体、竞赛工作,具有丰富的实践经验,尽管大量的体育教学、群体、竞赛工作重压在身,但是,在理论研究上他们也不甘寂寞,不断地超越自己,由此,才有了这本与时代同步发展的《新编高师体育教程》。愿老师们的理论水平不断提高。

最后,真诚地希望,《新编高师体育教程》能够更好地指导学生的体育实践,成为他们的好伙伴。

赵 斌

2010年7月于石家庄

目 录

基础理论篇

第一章 高等师范学校体育	(3)
第一节 学校体育概述	(3)
第二节 高等师范学校体育的目的和任务	(6)
第三节 高等师范学校体育的组织形式	(8)
第二章 体育锻炼的卫生保健知识	(10)
第一节 运动锻炼中的卫生常识	(10)
第二节 体育锻炼的自我监督	(15)
第三节 运动中常见生理反应的预防与处理	(17)
第四节 常见运动损伤的预防与处理	(20)
第五节 运动中的急救知识	(23)
第三章 体育锻炼原理	(26)
第一节 体育锻炼与身、心健康和社会适应能力	(26)
第二节 体育锻炼的原则与方法	(29)
第三节 体育锻炼的内容及其选择	(33)
第四节 体育锻炼的科学安排	(36)
第四章 学生体质健康测评	(39)
第一节 《国家学生体质健康标准》的测试项目、评价指标及评分标准	(39)
第二节 《国家学生体质健康标准》测试的操作方法	(46)

能力培养篇

第五章 体育竞赛活动的组织与编排	(57)
第一节 运动竞赛的规则与分类	(57)
第二节 运动竞赛的组织与竞赛方法	(60)
第六章 学生体育锻炼的计划与实施	(67)
第一节 运动锻炼计划的制订	(67)
第二节 运动锻炼的实施	(74)
第三节 体育锻炼计划中的日常生活调控	(77)
第七章 体育竞赛的观赏	(80)
第一节 体育中的美	(80)
第二节 如何欣赏体育比赛	(83)

竞技体育篇

第八章 田径运动	(87)
第一节 田径运动概述	(87)
第二节 跑	(88)
第三节 跳 跃	(92)
第四节 投 掷	(95)
第五节 田径竞赛规则简介	(98)
第九章 武术运动	(103)
第一节 武术运动概述	(103)
第二节 初级长拳	(105)
第三节 初级剑术	(120)
第四节 初级刀术	(136)
第五节 二十四式简化太极拳	(153)
第六节 散 打	(169)
第十章 球类运动	(179)
第一节 篮 球	(179)
第二节 排 球	(197)
第三节 足 球	(213)

第四节	乒乓球	(227)
第五节	羽毛球	(239)
第六节	网 球	(257)

第十一章 形体健身运动 (267)

第一节	健美运动	(267)
第二节	健美操运动	(279)
第三节	形体训练	(290)

第十二章 体操运动 (299)

第一节	体操运动概述	(299)
第二节	基本体操	(301)
第三节	竞技体操	(310)

第十三章 游泳运动 (318)

第一节	游泳运动概述	(318)
第二节	游泳技术动作与练习方法	(319)
第三节	游泳比赛规则简介	(329)

娱乐体育篇

第十四章 轮滑运动 (333)

第一节	轮滑运动的基本常识	(333)
第二节	轮滑的基本训练	(336)
第三节	速度轮滑	(340)

第十五章 毽球运动 (344)

第一节	毽球基本技术	(344)
第二节	毽球基本战术	(346)
第三节	毽球比赛规则简介	(351)

第十六章 地掷球运动 (356)

第一节	地掷球运动概述	(356)
第二节	地掷球基本技术	(358)
第三节	地掷球基本战术	(362)
第四节	规则与裁判法简介	(366)

第十七章 体育舞蹈 (368)

第一节 体育舞蹈概述 (368)

第二节 体育舞蹈基本技术 (371)

第三节 体育舞蹈比赛规则简介 (385)

第十八章 跆拳道运动 (388)

第一节 跆拳道基本技术与练习方法 (388)

第二节 跆拳道运动规则简介 (395)

第十九章 户外运动 (397)

第一节 野外生存 (397)

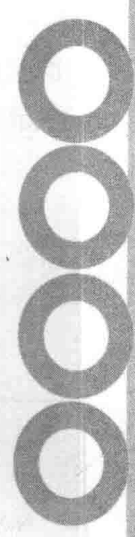
第二节 攀 岩 (399)

第三节 定向运动 (404)

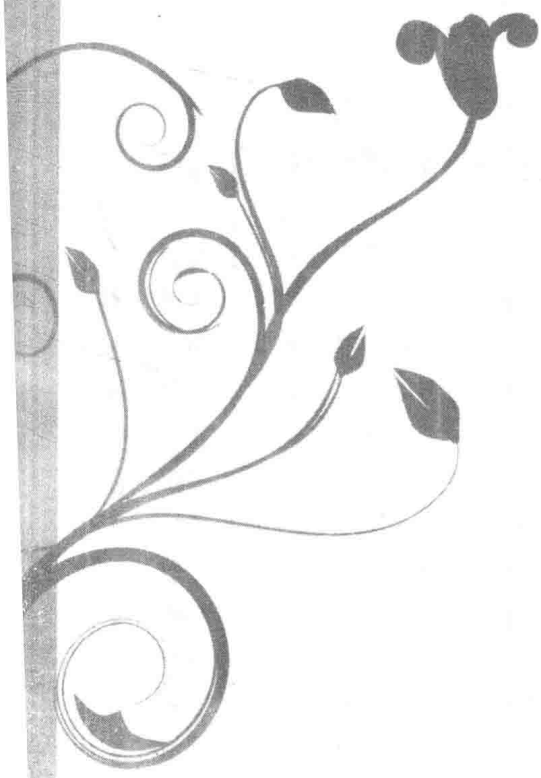
第二十章 体育游戏 (409)

第一节 体育游戏概述 (409)

第三节 体育游戏选编练习 (411)



基础理论篇



第一章 高等师范学校体育

高等师范学校体育是师范教育不可缺少的重要组成部分。高等师范学校体育的目的是和高等师范学校教育的总目标相一致，同时高等师范学校体育又是体育的一个方面，它应充分体现体育的特性。

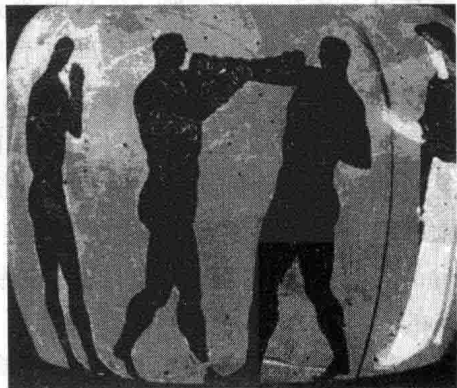
第一节

学校体育概述

一、学校体育的起源和发展

学校体育是强健民族的基础，是发展体育事业的战略重点。人类自有教育以来，学校体育就是教育不可缺少的重要组成部分。

古今中外的思想家、教育家和政治家对体育都做过论述，并十分重视学校体育在人才培养中的作用。我国古代杰出的思想家、教育家孔子以“六艺”（礼、乐、射、御、书、数）为教育内容，其中的“射”、“御”就属体育范畴。另一位古代教育家墨子把“射”、“御”视为士之贤能的标准，并主张以此好坏作为赏罚标准。在西方一些文明古国，如希腊，在学校教育中都把体育列为重要内容。思想家苏格拉底、柏拉图、亚里士多德等都曾探讨过体育。公元前6世纪至公元前4世纪的雅典教育中规定13~15岁的奴隶主子弟要上体操学校，学习“五项竞技”（角力、竞



走、跳高、投标枪、游泳)；16~18岁的子弟上体育馆，学习体操。在中世纪，欧洲封建主向其子弟进行骑士“七技”（骑马、游泳、投枪、击剑、行猎、下棋、吟诗）教育，其中体育占有极大的比重。

近代学校体育是从欧洲文艺复兴以后发展起来的。一些资产阶级人文主义教育家为了反对中世纪教会轻视体育的行为，提出恢复古典教育重视体育的传统，主张发展学生“强壮健全的体格”。17世纪，英国教育家洛克认为“有健全的身体，才有健全的精神”，主张学生从幼年起就进行身体锻炼，首次提出“三育并重”，把教育分为德育、智育、体育，而体育又是整个教育的基础。两次获得诺贝尔奖金的著名科学家居里夫人有句名言“科学的基础是健康的身体”。马克思也特别强调对青年一代的全面教育，他说：“我们把教育理解为以下三件事：第一智育；第二体育，即体育学校和军事训练所传授的那种东西；第三技术教育。”

毛泽东在他1917年发表的论文《体育之研究》中精辟地论述了德、智、体三者之间的辩证统一关系——“体育一道，配德育与智育，而德、智皆寄于体，无体是无德智也。”新中国成立后，他又提出“发展体育运动，增强人民体质”、“我们的教育方针，应该使受教育者在德育、智育、体育诸方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者。”周恩来在1958年也指示，学生应每天有1小时体育活动时间。

二、学校体育在学校教育中的作用

(一) 体育与德育的关系

学校体育能促进德育的发展。道德品质教育是有计划、有目的地影响人的意识、感情、行为的教育，它是学校培养建设社会主义现代化专门人才的最基本条件之一。体育教学、训练和比赛能磨炼意志，陶冶情操，使人具有勇敢顽强，坚毅果断，机敏沉着，坚忍不拔，遵守纪律，互相尊重，胜不骄、败不馁等优良的体育道德作风。因此，学校体育是学校德育教育不可缺少的内容。

(二) 体育与智育的关系

体育与智育是对立统一的，体育对智力的发展有着积极的促进作用。毛泽东在《体育之研究》中曾提出体育可以“增知识”，并作了精辟的论述：“文明其精神，野蛮其体魄。其言是也。欲文明其精神，先自野蛮其体魄。苟野蛮其体魄矣，则文明之精神随之。夫知识之事，认识世间事物而判断其理也于此有须于体者焉。直观则赖乎耳目，思索则赖于脑筋，耳目脑筋之谓体，体全而知识之事以全，故可谓间接从体育得知识。”运动生理知识则证明，体育锻炼能提高大脑中枢神经的功能，调节大脑皮质的神经活动过程，提高大脑的均衡性、灵活性和综合分析能力，使思维敏捷、记忆力增强。实验证明，当血液中血糖升至120毫克/100毫升时，人的记忆能力为最佳状态；当血糖降至60毫克/100毫升~70毫克/100毫升时，人们便感到四肢无力，思维迟钝；当血糖降到45毫克/100毫升以下时，就能严重影响人的大脑功能。科学的体育锻炼可以增强人体内脏各器官的功能，保持血糖回升到最佳状态，使兴奋与抑制平衡、持久，提高学习与工作的效率。

总之,参加体育运动,能发展和改善学生的心理素质(注意的集中,思考的加深,操作能力、视听记忆能力及感觉反应能力的提高等),有助于学生智力的发展和对科学文化知识与技术技能的掌握。

当然,体育与智育也有矛盾对立的一面。在具体安排上,体育与科学文化知识的学习有一个争时间、争体力的矛盾,如果安排得当,能使它们相得益彰;反之,则会产生不利影响。因此,要妥善安排,不可偏颇。清华大学通过本校的实践,总结出“ $8-1>8$ ”的经验公式,即从每天8小时的学习时间中抽出1小时参加体育锻炼,7小时的学习效果大大超过8小时的效率。

(三) 体育与美育的关系

体育与美育是相互联系、相互促进、密不可分的。通常人们提到“体育”时,就自然会联系到人的健美。健壮而匀称的人体,优美而刚劲的体育动作,其本身就是健和美两种因素的结合。健就是美,而美又体现于健,两者是密不可分的。离开健去谈美,无从谈起;没有美,健也会失去光彩。马雅可夫斯基的诗句——“世界上没有更美丽的衣裳比得上结实的肌肉和新鲜的皮肤”,是对健美身体的歌颂。在古希腊,最受人崇拜的是那些战场上强壮矫健的武斗士,是运动场上炫耀人力美和体型美的竞技胜利者。当我们看到古希腊著名雕塑《掷铁饼者》的时候,谁能不赞美他那强壮多姿的身体、刚健有力的肌肉和充满生命力的姿态所表现出来的人体美?伟大的艺术家罗丹说:“在任何民族中,没有比人体美更能激起富有感官的柔情了。”在我国唐代,男子多能骑善射,以具有矫健的身姿为美,女子尚丰满而鄙纤弱;明代所绘《仕女图》所显示出的矫健身姿和丰润体态,都是人类追求美的活动的体现。

现代体育的发展,更是健与美的高度体现,如健美运动、艺术体操、体操、冰上芭蕾、花样游泳、跳水、体育舞蹈等许多项目,几乎都是健与美的结合。另外,健与美的和谐统一,密不可分,还表现在健与美二者生理上的一致性。合乎生理发育规律的健壮体魄,从生理角度看是“健”,从形态角度看是“美”。这一点对正处于青春发育期、在学校学习的青少年来讲,有着重要的意义,关系到终身的体格发育和审美观念的培养。

总之,只有把德育、智育、体育、美育几方面有机地结合起来,才能培养出符合社会主义现代化建设需要的人才。



第二节

高等师范学校体育的目的和任务

师范院校的学生毕业后,大多数从事教学工作或教育管理工作,工作的对象是儿童和青少年,因此师范院校的学生是党和国家制定的一系列教育方针、政策的直接执行者和责任人。师范院校的学生要想成为一名全面发展的教师 and 教学管理工作,除了学好本专业的课程外,还必须具备多方面的知识和技能,拥有良好的身体素质。因此,高等师范院校的学校体育的目的和任务不同于其他院校,有着自身的特点。

一、师范院校学校体育的目的

(一) 传授体育基础理论知识和基本技能

体育理论知识是指导我们身体锻炼的理论基础和科学依据,没有这些理论作为身体锻炼的依据,我们在进行锻炼时就会产生盲目性,不但达不到预期的锻炼效果甚至会发生运动性损伤或运动性疾病。掌握了这些知识不但拓宽了知识面,也能指导我们自身的体育锻炼。

对于师范院校的学生来说,将来成为教师或教学管理工作,就要使自己成为学生学习和生活的榜样和指导者,用教师的姿态激发学生的学习热情和参与身体锻炼、提高自身素质的积极性,使学生在学校的生活更加活泼而有生气,熟练掌握一定的体育运动技能,与学生一起锻炼,能增进师生的情感拉近了师生的距离,使师生融为一体。

(二) 促进身心健康

大学体育对于大学生来说最直接、最显著的价值就是促进身体的正常发育、发展和保持良好的体能,提高身体健康的水平,养成健康的生活方式以面对毕业后的工作和生活压力。同时,随着现代社会的发展,人们的价值观念、道德观念、生活方式以及人与人之间的关系都在发生着深刻的变化,每个人的心理状态在不同程度上感受着冲击和震撼,心理健康问题越来越受到人们的重视,而大学体育在促进学生身体健康的同时,也让学生在锻炼过程中获得释放压力的途径,一些难度大、有挑战性的体育项目也对学生的意志培养起到了重要的作用。

(三) 奠定终身体育基础

终身体育是指一个人在整个生命历程中都要持续不断地参与体育活动,通过体育活动提

高生活质量。大学体育是一个人接受学校体育教育的最终阶段,对大学生终身体育意识的培养和终身体育习惯的养成具有重要的作用。作为师范院校的学生,通过大学阶段的体育学习,不仅要奠定坚实的终身体育基础,还要获得传递终身体育思想、教育他人养成锻炼习惯的能力。

(四) 增强社会适应能力

近年来,随着就业压力和工作压力的增大,大学生的社会适应能力已经引起广泛的关注。社会适应能力的高低对于大学生毕业后的个人生活和工作具有重要的影响。通过大学体育活动,大学生们通过技战术学习,在练习中体会竞争和合作,体会规则的包容和约束,学会与人相处、与团队相处,学会面对困境,体验成功和失败,从而有助于大学生培养良好的社会适应能力。

二、师范院校学校体育的任务

第一,根据高等学校学生的身心特点和实际情况,强调学生全面锻炼身体,促进学生身体正常发育和机能发展,提高心肺功能和健康水平,有效地增强学生体质。

第二,加强学生的身体素质及专业所需的身体练习,增强身体基本活动能力,提高身体对各种自然环境、现代生产技术以及学习、工作、生活等的适应能力。

第三,使学生正确认识体育在现代社会中的重要意义,充分了解学校体育在现在和未来社会生活中的地位与作用,从而养成自觉锻炼身体的习惯,掌握科学锻炼身体的基本知识和基本技能,学会制订锻炼计划,并能根据自己的爱好及自身状况学会一两种终身从事身体锻炼的方法,培养独立进行体育锻炼的能力,科学地自我评价,使自己终身受益。

第四,通过体育陶冶学生的情操,丰富学生的文化生活,培养学生勇敢顽强、乐观进取、开拓创新的精神和对美的欣赏能力。

第五,通过体育教学、体育训练和体育竞赛,学生不仅要培养自身的意志品质,树立良好的体育道德风尚,还要培养出能够执行党和国家的教育方针、贯彻先进教育教学理念、组织教学和活动的 ability。

三、师范院校学校体育与“阳光体育运动”

2006年,随着国务委员陈至立宣布“全国亿万学生阳光体育运动”正式启动,面向全国各级各类学校全体学生的一项大型群众性体育活动拉开了序幕。同年,教育部、国家体育总局、共青团中央日前联合发出了《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》。该通知提出,通过阳光体育运动,力争用3至5年的时间,使85%以上的学校能全面实施《学生体质健康标准》,85%以上的学生能做到每天锻炼一小时,达到《学生体质健康标准》及格等级以上,掌握至少两项日常锻炼的体育技能,形成良好的体育锻炼习惯,体质健康水平切实得到提高。2007年,教育部、国家体育总局又颁布了《国家学生体质健康标准》。

多年来,有不少的教师把搞好教学与组织和指导学生的课外锻炼对立起来。认为进行体