

大学体育俱乐部教程

主编 张伦厚



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

大学体育俱乐部教程

主 编 张伦厚



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

策划编辑 张蒙恩
责任编辑 杨莉华
责任校对 崔荣彩
审稿编辑 李 飞
责任印制 陈 莎
封面设计 金 鑫
版式设计 倾 城

图书在版编目(CIP)数据

大学体育俱乐部教程 / 张伦厚 主编. —北京: 北京体育大学出版社, 2012. 8
ISBN 978-7-5644-1114-5

I. ①大… II. ①张… III. ①体育—高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第194329号

大学体育俱乐部教程

主编 张伦厚

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 010-62963531 62960631
印 刷 北京东运印刷有限公司
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 20.25
字 数 551 千字

2014 年 6 月第 1 版第 3 次印刷

ISBN 978-7-5644-1114-5

定 价 30.00 元

《大学体育俱乐部教程》编审委员会

主 审 孙 兵

主 编 张伦厚

副主编 周庆功 揣佳凡 张爱玲

刘洪新 袁育霞

编 委 (排名不分先后)

黄伟业	秦云华	胡建昌	王永红
朱建国	李晋洲	王红光	刘继君
颜 峰	茆宝荣	贾洪全	闫洪杰
张桂玲	徐 明	陆守芹	宋 丽
仰传兵	薛丽卿	陶 权	刘永凤
魏芳艳	朱 江	何 金	韩传来
马 彦	张华莹	顾宗芳	刘大海
徐 锋	李亚蓓	高群盛	高正峰

前言

《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》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。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本的运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯。”体育课程是寓身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程，是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。高校体育是学校体育的最高层次和最后环节，承载着衔接学校体育与社会体育的重要任务，因此在教学改革中贯彻“健康第一”、促进“能力提高”、实现“终身体育”具有十分重要的战略意义。

近年来，随着学校体育课程改革的不断深入，全国许多高校体育课程已经实施了俱乐部制的教学改革。学校体育俱乐部教学是体育教学改革的产物，它在培养学生体育行为和锻炼习惯的养成方面起到很重要的作用，大大加强了学生主动参与体育学习和锻炼的意识，使不同个性、不同爱好、不同身体条件的学生都有机会参与体育锻炼，实现自己的体育目标和理想。同时也给学生提供了更多的交流平台，使学生之间相互理解，相互帮助，团结协作，真正贯彻了“以人为本”“健康第一”的指导思想。

基于上述要求，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》的有关精神，针对目前体育俱乐部教学改革的实际情况，牢牢把握素质教育、“健康第一”和“以人为本”的指导思想，遵循大学体育是学校体育教育的终点，同时又是大学生实现终身体育的起点这一理念，组织了这本教材的编写。其特点主要是：

1. 全新的理念。根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的指导精神，体现了体育俱乐部教学课程要树立“健康第一”的指导思想和“以人为本”的教育理念。

2. 丰富的内容。教材内容力求丰富多彩，为学生提供较大的选择空间，并着眼于对促进学生健康实际效果的考虑。

3. 多样的形式。本书根据俱乐部教学特点，内容由学习目标、知识窗、思考题、课外学习参考网站、参考书等多个板块组成，生动活泼、图文并茂、表述简洁，便于大学生课外阅读和学习，更加贴近大学生的学习与生活。

4. 人性化的体现。该书考虑到大学生的文化层次和较高的理性认知特点，结合大学生在俱乐部教学活动中的实际需求，力求突出知识性、趣味性、可读性与实用性等特色，给大学生更大的弹性和充足的选择余地。

由于编写人员的水平有限，尽管做了很大努力，但不妥之处仍在所难免，敬请专家和广大师生予以批评与指正。

编 者

2012 年 6 月

目 录

基础理论篇

第一章 大学体育俱乐部教学	(3)
第一节 体育俱乐部教学的目标与课程设置	(3)
第二节 体育俱乐部教学的组织、管理与评价	(7)
第二章 体育与健康	(10)
第一节 体育锻炼对健康的影响	(10)
第二节 体育锻炼促进健康的实施原则	(14)
第三节 体育锻炼的自我监控	(17)
第四节 运动损伤的预防与处理	(21)
第三章 营养与健康	(25)
第一节 营养对健康的影响	(25)
第二节 营养素及人体对营养素的需要	(27)
第三节 平衡膳食	(33)
第四章 行为与健康	(35)
第一节 行为和行为对健康的影响	(35)
第二节 促进大学生健康的行为及养成	(37)
第三节 危害大学生健康的行为及矫正	(40)
第五章 体育欣赏	(46)
第一节 体育欣赏的意义	(46)
第二节 体育欣赏的方法	(48)
第六章 体质健康测评	(52)
第一节 新《标准》的实施意义、评价指标与分值	(52)
第二节 《国家学生体质健康标准》测试方法	(53)
第三节 《国家学生体质健康标准》评分标准	(58)

运动实践篇之球类项目

第七章 足球俱乐部	(65)
第一节 足球基本技术	(65)
第二节 足球基本战术	(71)
第三节 足球竞赛规则	(75)
第八章 篮球俱乐部	(78)
第一节 篮球基本技术	(78)
第二节 篮球基本战术	(85)
第三节 篮球竞赛规则	(87)
第九章 排球俱乐部	(90)
第一节 排球基本技术	(90)
第二节 排球基本战术	(95)
第三节 排球竞赛规则	(97)
第十章 乒乓球俱乐部	(101)
第一节 乒乓球基本技术	(101)
第二节 乒乓球基本战术	(107)
第三节 乒乓球竞赛规则	(110)
第十一章 羽毛球俱乐部	(113)
第一节 羽毛球基本技术	(113)
第二节 羽毛球基本战术	(120)
第三节 羽毛球竞赛规则	(124)
第十二章 网球俱乐部	(127)
第一节 网球基本技术	(127)
第二节 网球基本战术	(132)
第三节 网球竞赛规则	(133)

运动实践篇之休闲体育项目

第十三章 体育舞蹈俱乐部	(139)
第一节 体育舞蹈的基本动作及其组合	(139)
第二节 体育舞蹈比赛规则	(146)

第十四章 健美操俱乐部	(148)
第一节 健美操的基本动作及其组合	(148)
第二节 健美操比赛规则	(156)
第十五章 瑜伽俱乐部	(158)
第一节 瑜伽基本要领	(158)
第二节 瑜伽练习方法及注意事项	(170)
第十六章 健美俱乐部	(172)
第一节 健美运动概述	(172)
第二节 健美入门与基础	(173)
第三节 健美评价与观赏	(177)
第四节 健美比赛规则	(179)
第十七章 轮滑俱乐部	(182)
第一节 轮滑的基本常识	(182)
第二节 轮滑的基本训练	(186)
第十八章 定向越野俱乐部	(191)
第一节 定向越野运动概述	(191)
第二节 体能与装备	(192)
第三节 技术与方法	(194)
第十九章 壁球俱乐部	(196)
第一节 壁球入门与基础	(196)
第二节 壁球规则	(199)
第二十章 有氧健身(动感单车、跑步机)俱乐部	(201)
第一节 动感单车	(201)
第二节 跑步机	(204)
第二十一章 台球俱乐部	(206)
第一节 台球基本技术	(206)
第二节 台球竞赛规则	(210)

运动实践篇之民族传统体育项目

第二十二章 舞龙俱乐部	(217)
第一节 舞龙简介	(217)

第二节 舞龙动作练习	(218)
第二十三章 太极柔力球俱乐部	(224)
第一节 太极柔力球入门与基础	(224)
第二节 太极柔力球竞赛规则	(228)
第二十四章 武术俱乐部	(230)
第一节 武术套路俱乐部	(230)
第二节 太极拳俱乐部	(242)
第三节 太极剑俱乐部	(257)
第四节 武术散打俱乐部	(269)
第五节 女子防身术俱乐部	(275)

运动实践篇之水上项目

第二十五章 龙舟俱乐部	(287)
第一节 龙舟运动概述	(287)
第二节 龙舟运动技术	(288)
第三节 龙舟比赛规则	(290)
第二十六章 游泳俱乐部	(294)
第一节 游泳运动概述	(294)
第二节 熟悉水性练习	(295)
第三节 游泳技术动作	(297)
第二十七章 帆船帆板俱乐部	(304)
第一节 帆船运动概述	(304)
第二节 帆船竞赛规则	(306)
第二十八章 赛艇、皮划艇俱乐部	(308)
第一节 赛艇	(308)
第二节 皮划艇	(310)

基础理论篇

JICHU LILUN PIAN

第一章

大学体育俱乐部教学

学习目标

1. 了解大学体育俱乐部教学的目标与课程设置。
2. 了解体育俱乐部教学的组织、管理与评价。

第一节 体育俱乐部教学的目标与课程设置

一、体育俱乐部教学总体目标

为了进一步深化体育教学改革，注重以人为本、个性形成和能力培养，逐步创建具有鲜明特色的校本体育课程体系，根据国务院批准发布实行的《学校体育工作条例》、教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《国家学生体质健康标准》通知的有关精神，体育俱乐部教学应把学生身心和谐发展、思想品德养成、体育能力提高与健康素质发展有机结合在一起，努力培养学生自我管理能力、自我体育锻炼能力，养成终身体育锻炼的意识。同时，要积极推动学校体育教学、训练、竞赛、课余体育锻炼的“一体化”进程，营造健康向上的校园体育文化氛围。

二、体育俱乐部教学目标体系（表 1-1-1）

表 1-1-1 体育俱乐部教学目标体系

领域	领域目标	具体目标
运动参与	形成自觉锻炼的习惯	每周参加 3 次以上俱乐部体育活动
	掌握科学锻炼的原理和方法，能够编制自我锻炼计划	能够针对个体健康状况，针对性地制订运动处方
运动技能	掌握 1 ~ 2 项运动项目技能	从事 2 项运动项目学习，并掌握其运动技能
	提高运动技能	能够运用已掌握的运动技能进行科学锻炼，具备一定的竞技水平
	掌握运动损伤的一般处理方法	具备预防和处理一般运动伤害的基本能力，掌握基本急救知识



续表

领域	领域目标	具体目标
身体 健康	评价体质健康状况, 掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法	根据个体体质状况, 掌握增进体质健康的锻炼方法
	能合理选择人体需要的健康营养食品	关注自身健康状况, 养成良好的饮食习惯
	养成良好的行为习惯, 形成健康的生活方式; 具有健康的体魄	通过早锻炼、课外活动和俱乐部课程的一体化结合, 促进学生良好行为习惯和生活方式的形成
心理 健康	通过体育活动改善心理状态、克服心理障碍, 养成积极乐观的生活态度	提高学生利用体育方法调控心理状态的能力, 促进身心和谐发展
	运用适宜的方法调节自己的情绪	掌握评价自我心理状况的方法手段, 并能进行针对性的调整和养护
	形成健全的人格, 在运动中体验运动的乐趣和成功的感受	表现出积极进取的生活态度和良好的生活方式
社会 适应	表现出良好的体育道德和合作精神	善合作, 会协调, 培养承受压力和抗挫折的能力
	正确处理竞争与合作的关系	培养学生勇于竞争的精神, 并要求在竞争中学会合作

三、体育教学俱乐部在目标实施中的八个转变

(一) 促进学生从被动选择向主动选择转变

学生是发展的主体, 他们无论在生理还是在心理上都存在较大差异。而自主选择运动项目、自主选择授课教师、自主选择上课时间是展示学生个性需求与能力发展的最好体现。因此, 当体育课程面对一个个具有独特个性的学生个体和学生群体时, 体育课程必须给学生提供内容丰富的运动项目和灵活的上课时间。只有这样才能最大限度地满足大学生个性化发展的需求, 使得学生从被动选择向主动选择转变 (图 1-1-1)。

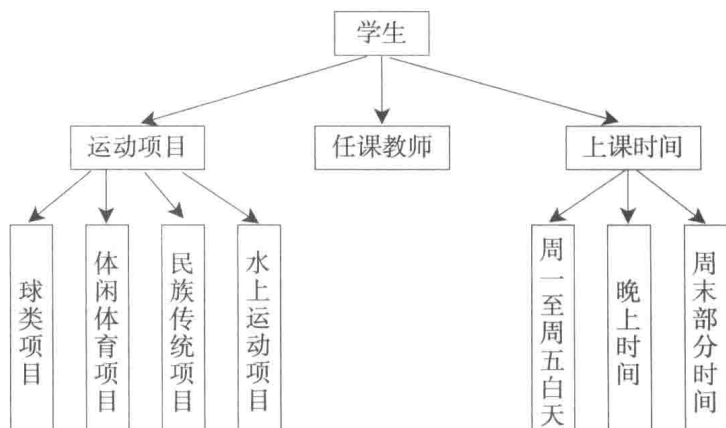


图 1-1-1 学生选课示意图

(二) 促进学生从被动学习向主动学习转变

俱乐部教学可以提高学生的运动兴趣和锻炼的积极性。兴趣是最好的老师, 兴趣是获得知识、开阔视野的巨大动力, 只有在良好动机的推动下, 学生才会从内心喜欢体育运动, 并能愉快地参加各种不同形式的运动。体育俱乐部的教学模式给学生提供了一个根据自己的兴趣爱好选择运动



项目的机会,有了活动兴趣,在课堂中学生必然会全身心地参与,学生的身心健康水平和运动机能都会得到很大的提高。

同时,俱乐部的教学理念是坚持学生为主体、教师为主导的指导思想,授课教师在教学组织中充分发挥学生的主观能动性,重视学生体育意识、体育能力和组织管理能力等方面的培养。此模式有利于充分发挥学生的主体作用,提高学生的创新意识和创新能力,同时加强了学生在体育教学过程中的交流与沟通,给每个学生更多的学习、活动空间,学生由被动学习的角色逐渐向主动参与、主动交流、主动组织与管理等方向转变。

(三) 促进学生从被动管理向自主管理转变

当前,课程改革的目标是围绕着人的培养目标来设计和确定的。因此,实行学生自主管理是当前实施素质教育和深化课程教学改革的需要。学生的自主管理要贯彻于俱乐部教学的全过程,要更多地考虑到学生的心理特点和心理需求。这样才能更符合学生的客观实际,容易被学生所接受,才能够调动学生参与课程教学管理的积极性,克服以往“填鸭式”教学在学生自我管理能力培养方面的不足。

大学体育实施俱乐部教学,增加了学生锻炼、成长、成才的机会。学生参加俱乐部教学过程中的管理,应该是让全体学生参与管理,参与全面管理,参与管理的全过程,即无论俱乐部中事情大小,都让学生参与决策、行动与评价,从而体现他们在活动中的主人翁地位,使得学生管理、组织、创新及辅教等方面能力得到发挥与提高。

(四) 促进课内教学效果向课外实践运用转变

校内体育竞赛集中体现了体育运动的魅力和乐趣,学校组织的各类竞赛作为龙头和杠杆,俱乐部组织的各类竞赛作为基础和支撑,全面调动和激发俱乐部学生参与体育竞赛的积极性,活跃大学校园体育文化氛围,是搞活大学余暇体育的核心和关键。

俱乐部课程教学设置的一大特点就是竞赛活动频繁,有专项俱乐部内部比赛、专项俱乐部之间比赛以及学院(系)之间的比赛。学生在比赛中不但竞技水平得到提高,而且裁判能力、组织管理能力、创新能力都得到锻炼与提升。同时,课内教学与课外竞赛得以紧密衔接,课内教学效果在课外得到进一步的发挥与运用。

(五) 促进学生从学校体育向社区体育最终向终身体育转变

俱乐部教学模式有利于培养学生的体育实践能力,体育实践能力是与全民健身、社会体育以及人们终身幸福工作生活相关联的,是人们参加终身体育锻炼的质量保证。传统体育教学一般由教师安排在校内进行,限制了学生的活动范围和学习领域,影响了实践能力的提高。通过体育俱乐部教学模式,可以和社会进行多层次、多模式的结合与渗透,通过与校外相关的个人、团体进行交流与沟通,形成立体化的教学网络,可有效拓宽体育学习的实践范围和认识视野,提升学生的社会意识和社会参与能力,减少传统授课制带给学生视野上的“局限”效果,对学生实践能力的提高具有促进作用,也为“终身体育”意识的建立提供了良好的土壤。

(六) 促进体育教学从单一实践环节向综合教学信息平台转变

传统的学校教学总是围绕着教师、课堂、教材进行,教师要同时面对几十名学生,在教学时间有限的情况下,很难进行有针对性的学习指导,致使因材施教和个性化学习难以实现,从而使得学生自主性的培养与发挥受到限制。

互联网的最大优点就是资源共享,在网上教师可以利用媒体来呈现教学信息,用来帮助学生



查询资料、搜索信息、进行协作与会话交流。俱乐部网络教学可以为任何愿意获取体育知识的人提供学习的权利和机会,突破传统教学方式的时空束缚。学生可以学习了解到当前最新知识,同时还可以得到老师提供的个性化教学指导,使学生的主观能动性和个性潜能可以得到充分发挥,这样就使学生在有限的时间内能最大限度地提高学习效率(图 1-1-2)。

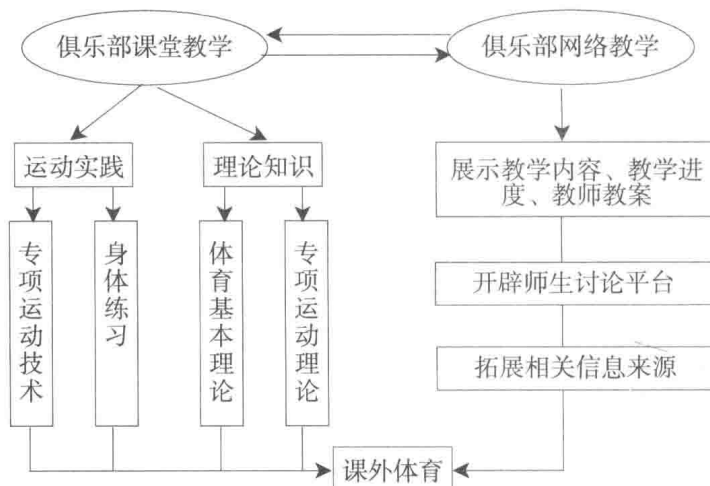


图 1-1-2 俱乐部网络教学示意图

(七) 促进学生评价从单纯技术评价向个性能力评价转变

传统的体育教学评价不利于激发学生的运动兴趣和自觉参与体育锻炼行为习惯的养成,其评价内容单一,仅体现加强体能、技能及运动知识的评价,忽视了学生个性发展的需要,忽视了贯穿整个学习过程的教学评价,这种终结性评价方式,往往会忽视甚至压抑部分学生的主动性,打击部分学生学习和锻炼的积极性,同时也不利于学生终身体育思想和个性能力培养。

俱乐部教学的一大目标就是要全面提高学生的竞技能力、裁判能力、组织管理与创新能力。因此,在教学评价中,评价体系应不但要能够反映教学效果,激励学生的学习兴趣,使其增强体质、增进健康,还要达到培养学生的个性能力形成和养成终身体育锻炼意识的长期目标。这就需要评价体系与教学计划、内容、管理等相互结合、相辅相成,能够满足和尊重学生的选择,使得学生根据自己的个性发展方向,自主地选择学习、实践与考核(图 1-1-3)。

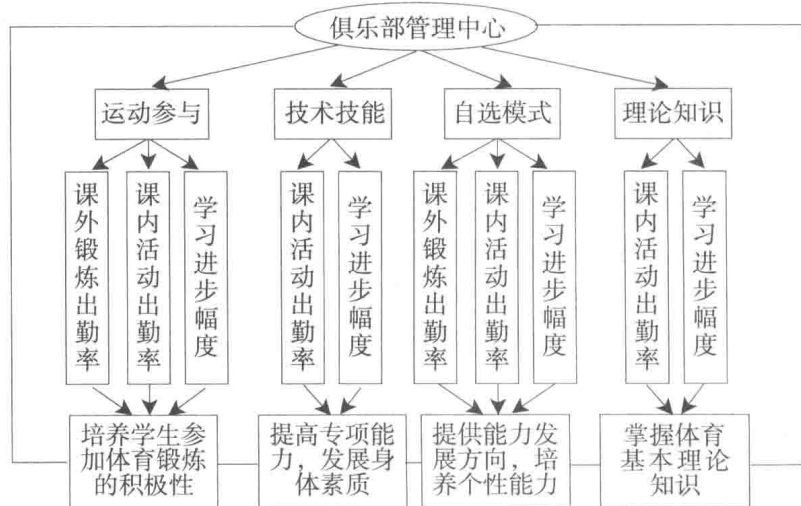


图 1-1-3 俱乐部教学评价示意图



（八）促进课程教学从单纯课内向课内外一体化转变

体育俱乐部教学实施“课内外一体化”的教学模式，就是把课堂体育教学、课外体育活动和校内外体育赛事有机结合，使体育课程形成课内外、校内外一体化的模式，并将课外体育锻炼情况按一定比例纳入学生综合成绩评价体系。

课内外一体化教学模式主要是把课外体育锻炼列为大学体育课程的重要组成部分，是课堂体育的补充、拓展和延伸，是实现体育教学目标的重要手段与有效途径。课外体育锻炼是学生在体育课外参加的校内或校外有组织的体育活动。单纯依靠课堂体育教学，很难实现体育课程的运动参与目标、运动技能目标、身体健康目标、心理健康目标及社会适应目标。学生在完成课堂教学任务的同时，在俱乐部教学系统管理和激励机制下，积极参与课外体育锻炼，根据个人的兴趣爱好参加各专项俱乐部活动，能够提高身体素质，养成终身体育意识。

四、体育俱乐部课程设置

（一）俱乐部组织安排

体育教学俱乐部为必修课程，开设对象是大学一、二年级学生（大三、大四学生参加俱乐部的课外活动）。选择俱乐部课程时，根据学生兴趣取向，打破原有的院（系）、班级建制，重新组合参加俱乐部课程教学，且要求每个学生必须在一、二年级分别选择不同的俱乐部。通过两年的学习和锻炼，使其掌握两个运动项目的基本理论知识、运动技能以及锻炼方法，培养其锻炼的兴趣、体育能力、组织管理能力以及对体质健康的自我评价能力。

（二）课程设置

1. 球类项目有篮球俱乐部、排球俱乐部、足球俱乐部、乒乓球俱乐部、羽毛球俱乐部、网球俱乐部等；
2. 休闲体育项目有体育舞蹈俱乐部、健美操俱乐部、瑜伽俱乐部、健美健身俱乐部、轮滑俱乐部、定向越野俱乐部、壁球俱乐部、有氧健身俱乐部、台球俱乐部等；
3. 民族传统体育项目有龙舟俱乐部、舞龙俱乐部、太极柔力球俱乐部、太极拳俱乐部、太极俱乐部、女子防身术俱乐部、健身气功俱乐部、武术套路俱乐部、武术散打俱乐部等；
4. 水上项目有龙舟俱乐部，游泳俱乐部，帆船帆板俱乐部及赛艇、皮划艇俱乐部等。

第二节 体育俱乐部教学的组织、管理与评价

一、体育俱乐部教学的组织

1. 在教学内容的安排上，依据《体育教学俱乐部课程教学大纲、计划》有关要求，根据教学任务和学生实际，采用多模块的组合形式，做到系统性和阶段性相结合，以满足不同层次学生的需要。

2. 在教学组织上，坚持学生为主体、教师为主导的指导思想，充分发挥学生的主观能动性，通过课内外一体化的实施，努力培养学生的组织管理能力。

3. 在教学方法上，讲究个性化和多样化，提倡师生之间、学生之间的多边互助活动，努力提