



Neusoft

东软应用型IT教育系列教材·基础类

大学体育教程

主编 宋 英
编者 唐戎戎 张延光 张 杨
孙昭华 邹立昌 王 海

东北大学出版社

东软应用型 IT 教育系列教材 · 基础类

大学体育教程

主编 宋 英

编者 唐戎戎 张延光 张 杨
孙昭华 邹立昌 王 海

东北大学出版社

· 沈 阳 ·

©宋英 等 2006

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教程/宋英等编著. —沈阳:东北大学出版社, 2006. 12

ISBN 7-81102-345-8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 157994 号

出 版 者:东北大学出版社

地址:辽宁省沈阳市和平区文化路 3 号巷 11 号

邮编:110004

责任编辑:周凌波 郭朝晖

责任校对:东方益群

责任出版:杨华宁

插图绘制:芦 言 唐戎戎

封面设计:王 岩

版式设计:王 岩

印 刷 者:大连金华光彩色印刷有限公司

发 行 者:东北大学出版社

经 销 者:东软电子出版社教育书店

电话:0411-84835086/87 传真:0411-84835089

幅面尺寸:184mm×233mm

印 张:20.5

字 数:426 千字

出版时间:2006 年 12 月第 1 版

印刷时间:2006 年 12 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-81102-345-8

印 数:1~7000 册

定 价:32.00 元

前言

俄国文豪车尔尼雪夫斯基说过：“生命是美丽的，对人来说，美丽不可能与人的健康分开。”健康被看作是人生价值最基本的数字“1”，而每获得一份成功就在“1”的后面加上一个“0”。成功愈多，人生的价值就愈大。然而，一旦失去了“1”，那一串的“0”也就成了没有任何意义的符号。这样的道理几乎路人皆知。在过去的几年里，有多少健康话题让人关注，又有多少健康悬念让人牵挂。

《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：“当今世界，科学技术突飞猛进，知识经济已见端倪，国力竞争日趋激烈。教育在综合国力的形成中处于基础地位，国力的强弱越来越取决于劳动者的素质，取决于各类人才的质量和数量，这对于培养和造就我国 21 世纪的一代新人提出了更加迫切的要求。”我们根据《决定》的精神和要求，转变观念，明确指导思想，从实际出发，初步构建了一个具有 IT 特色的体育教育体系，从而编写了本套教材。

本教材的特点是以素质教育思想、终身体育思想为指导，通过科学合理的教学过程和锻炼过程，使学生树立健康第一的观念，掌握科学的健身方法，增强身体素质，达到健康的目标。

本教材旨在通过体育教学，以身体练习为主要手段，使学生初步掌握增进健康的基本技能、基本方法和能力，促进学生身心全面发展，不断提高终身体育能力和体育文化素养，使之成为具有竞争能力、创新能力，能够适应社会发展的德、智、体、美全面发展的高智能人才。

本教材具有以下特点：

1. 坚持以人为本，以教学为中心，以教学手段的改革为思路，以面向应用为理念，迎接新的挑战，满足现代大学生的需要。

2. 体现了科学性、合理性和实用性。充分考虑了体育教学理论与实践相结合的需要，力求做到寓教于乐、易选易练、整体统一、重点突出。

3. 坚持教育性原则、健康性原则、个性特征原则、民族性和国际性原则、终身性和娱乐性原则，为学生终身体育打下基础，为学生的个性发展和创新能力的培养提供宽松、愉悦的氛围。

4. 本教材以各任课教师的教学实践经验为基础，借鉴了各兄弟院校相关教材的精华部分，项目综合性强，能够突出现代 IT 人强身健体的意识，且通俗易懂，图文并茂，比较适合 IT 学院学生及从事 IT 工作的人群使用。

本书可作为普通高等院校本科学生学习的教材,还可供大专学生以及企事业单位相关人员使用。

本书的前言、第一章至第六章以及第十三章由宋英执笔;第七章由张杨执笔;第八章由张延光执笔;第九章由王海执笔;第十章由孙昭华执笔;第十一章由唐戎戎执笔;第十二章由邹立昌执笔。本书第十一章插图由唐戎戎绘制;第七章至第十章以及第十二章、第十三章插图由东北大学东软信息学院数字艺术系学生芦言绘制。

本书的内容参考引用了许多书籍、文章以及相关网络资源的成果,这里一并表示感谢。同时在编写的过程中得到了张伟博士、张韬老师、刘慧老师以及一些同事的大力支持,在此深表感谢。

由于水平有限,不妥之处在所难免,敬请读者批评指正。

编者

2006年12月

教学大纲

一、课程类型

体育课是一门必修的基础课程,通过对学生在体育项目基本知识、技术、技能等方面进行教育,使身体得到全面训练,从而提高身体素质,增强体质,增进健康。

体育课还是一门选项课,主要以传统体育项目,如健美操、足球、排球、篮球、散打、武术和乒乓球为主,学生根据自己的爱好和专项基础自主选择学习项目。掌握专项的基础知识、技术、技能,熟练掌握该项目锻炼身体的手段与方法,培养锻炼的兴趣、习惯和运动能力。

体育课在讲授过程中,应不断渗透体育理论知识,提高学生的体育文化素养和理论水平,正确认识体育的意义,树立正确的体育观,掌握科学锻炼的手段、方法,提高学生对体质和健康的自我评价与监督,以及运动创伤的救治和处理,从而树立终身体育锻炼的思想。

二、教学内容提纲

(一)理论部分

体育概论、体育与健康、体育锻炼、体育与网络、大学生体质健康标准与测试、奥林匹克运动知识、中国与奥林匹克运动、篮球基本知识、健美操基本知识、足球基本知识、排球基本知识、武术基本知识、散打基本知识和乒乓球基本知识。

(二)实践部分

1. 篮球

(1)基本技术:脚步移动、运球、传接球、投篮、持球突破、防守脚步、跳投、抢篮板球、基本技术的综合练习、防守与进攻的基本站位。

(2)基本战术:战术基本配合、快攻与防守、快攻人盯人防守与进攻、传切配合、突分配合、人盯人防守、区域联防、夹击配合、快攻战术。

(3)篮球基本规则介绍,篮球裁判法与教学比赛。

2. 健美操

(1)基本技术:手形、手位、步法组合、站立姿态、行进间动作组合、芭啦芭啦动作组合。

(2)基本技能:速度、柔韧、力量、耐力、上下肢及腹肌练习、身体素质的综合练习。

(3)能力培养:创编三分钟热身操。

3. 足球

(1)基本技术:脚背内侧运球、扣球过人、头顶球、射门、运球、扣球过人、射门、基本技术的综合练习。

(2)基本战术:个人进攻(防守)战术、局部进攻(防守)战术、边路进攻、边路防守、定位球战术、直传斜插二过一战术、斜传直插二过一战术、基本过人技术。

(3)足球基本规则介绍,足球裁判法与教学比赛。

4. 排球

(1)基本技术:准备姿势、移动、垫球、传球、发球、扣球、吊球、轻打、短平快等基本技术的综合练习。

(2)基本战术:“中一二”进攻战术、“边一二”进攻技术、“心跟进”防守技术、“边跟进”防守技术。

(3)排球基本规则介绍,足球裁判法与教学比赛。

5. 太极拳和太极剑

(1)基本要求:用意不用力、放松、虚实分明、呼吸自然。

(2)基本技术技能:基本功、素质训练、套路对练的综合练习、身体素质的综合练习、五步拳。

6. 散打

(1)基本技术:基本步法、基本腿法、拳法综合练习、摔法、基本拳法、腿法、身体素质的综合练习。

(2)基本技术技能:基本功、五项素质的综合练习、拳法和摔法的扮实战演练。

7. 乒乓球

(1)基本技术:基本姿势、基本站位、基本步法(单步、换步、跨步)、握拍法、发球(正手平击球、正手下旋球)、接发球(接正手平击球、接下旋球)、推挡(平推)、攻球(近台正手攻)。

(2)基本技术技能:接发球战术、发球抢攻战术、左推右攻战术。

三、教学组织形式与成绩考核方法

采用理论与实践相结合的方式进行教学。

(1)考核类型:考试课;考试所用时间:90分钟。

(2)考核方式:理论考试、实践综合技术考试和《学生体质健康标准测试》相结合。

(3)记分方式:百分制。

平时成绩与期末成绩的比例:平时成绩占30%,理论考试和《学生体质健康标准测试》在第一学年和第二学年均占20%,期末实践综合技术成绩占50%。

课程设计

体育课程是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程,达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的必修课程,是学校课程体系的重要组成部分。在各类高校中,体育课一般都被列为体育工作的中心环节和学科教育的计划课程。

一、体育课程的内容

(一)理论部分

体育概论、体育与健康、体育锻炼、体育与网络、大学生体质健康标准与测试、奥林匹克运动知识、中国与奥林匹克运动、篮球基本知识、健美操基本知识、足球基本知识、排球基本知识、武术基本知识、散打基本知识和乒乓球基本知识。

(二)部分选项内容

一年级可选:足球、篮球、排球、健美操及身体素质综合。

二年级可选:武术、散打、乒乓球及身体素质综合。

(三)其他内容

《学生体质健康标准测试》。

二、学时安排

建议本科生总学时 144 学时,四个学期,每学期 2 学分,计 8 学分;专科生总学时 72 学时,两个学期,每学期 2 学分,计 4 学分,均是每周 2 学时。其中各学期的体育理论课学时应保证有 4 学时。修满规定的学分,达到基本要求,是学生毕业、获得学位的必要条件之一。

三、体育课程设计理念

(1)根据课程目标与内容划分学习领域。体育与健康课程改变了传统的按运动项目划分课程内容和安排教学时数的框架,根据三维健康观、体育自身的特点以及国际课程发展的趋势,拓宽了课程学习的内容,将课程学习内容划分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个学习领域,并根据领域目标构建课程的内容体系。

(2)根据可操作性和可观察性要求确定具体的学习目标。为了确保学习目标的达成和学习评价的可行性,学习目标必须是具体的、可观察的。在心理健康和社会适应两

个学习领域,要求学生在掌握有关知识、技能的同时,强调学生应在运动实践中体验心理感受并形成良好的行为习惯,这使情感、意志方面的学习目标由隐性变为显性,由原则性的要求变为可以观测的行为表征。这既便于学生学习时自我认识和体验,也便于教师对学生的观察和评价。教师可以通过对学生情感、态度和行为表现的习惯的观察,判断教学活动成功与失败。

(3)根据课程发展性要求建立评价体系。课程评价是促进课程目标实现和课程建设的重要手段。力求突破注重终结性评价而忽视过程性评价的状况,强化评价的激励、发展功能而淡化其甄别、选拔功能,并根据这样的原则对教学评价提出了相应的建议。把学生的体能、知识与技能、学习态度、情意表现与合作精神纳入学习成绩评定的范围,并让学生参与评价过程,以体现学生学习的主体地位,提高学生的学习兴趣。

培养目标

体育课程是大学教育的重要组成部分,是衡量育人质量的重要标准。体育课程的宗旨为“安全第一、健康第一、快乐第一”。要切实增强学生体质健康水平,更新观念、提高健康素质和运动能力,促进身体全面发展,激发学生参与体育活动的兴趣,培养他们参与体育锻炼的意识和习惯,为终身体育打下良好的基础。

体育课程旨在通过体育教学,以身体练习为主要手段,使学生初步掌握增进健康的基本技能、基本方法和能力,促进学生身心全面发展,不断提高终身体育能力和体育文化素养,使之成为具有竞争能力、创新能力、适应社会生存的德、智、体、美全面发展和鲜明个性特征的高智能人才,以适应社会发展的需要。

体育课程是培养学生积极参与各种体育活动的意识,形成终身体育锻炼的意识、养成自觉锻炼的习惯,能测试和评价自身体质健康状况,编制可行的个人锻炼计划,具有一定的体育文化欣赏能力,通过体育活动改善心理状态,建立良好的人际关系,养成积极乐观的生活态度,运用适宜的方法调节自己的情绪,在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉,表现出良好的体育道德和合作精神。

目 录

教学大纲	I
课程设计	III
培养目标	V
第一章 体育概论	1
第一节 体育概述	1
第二节 体育的本质和功能	3
第三节 学校体育概述	5
第二章 体育与健康	10
第一节 健康的涵义	10
第二节 影响健康的决定因素	13
第三节 心理健康及其标准	15
第四节 体育锻炼对大学生心理健康的影响	18
第三章 体育锻炼	22
第一节 体育锻炼效果的生理评定	22
第二节 提高人体运动能力的锻炼方法	25
第三节 体育锻炼计划安排	27
第四章 体育与信息网络	33
第一节 现代信息网络的特点	33
第二节 体育与网络	34
第三节 IT 人与体育锻炼	38

第五章 关于《学生体质健康标准》	41
第一节 《学生体质健康标准》的特点	41
第二节 《学生体质健康标准》的实施细则	42
第六章 奥林匹克运动	47
第一节 奥林匹克运动知识	47
第二节 中国与奥林匹克运动	53
第七章 足 球	66
第一节 足球运动的起源与发展	66
第二节 足球基本技术	67
第三节 足球基本战术	87
第四节 足球运动竞赛规则	91
第八章 篮 球	98
第一节 篮球运动的起源与发展	98
第二节 篮球基本技术	100
第三节 篮球基本战术	111
第四节 篮球运动竞赛规则	115
第九章 排 球	119
第一节 排球运动的起源与发展	119
第二节 排球基本技术	120
第三节 排球基本战术	143
第四节 排球运动竞赛规则	146
第十章 散 打	148
第一节 散打运动概述	148
第二节 散打基本技术	150
第三节 实战综合技术	165

第四节 女子健身防卫术	172
第十一章 健美操	188
第一节 健美操概述	188
第二节 健美操的创编	192
第三节 健美操练习要素	193
第四节 健美操运动处方	198
第五节 健美操的基本动作	199
第六节 实效健美操	201
第十二章 武 术	231
第一节 武术运动概述	231
第二节 武术的基本功和基本动作	233
第三节 套路运动	236
第十三章 乒乓球	278
第一节 乒乓球运动概述	278
第二节 乒乓球运动基本技术	280
第三节 乒乓球运动基本战术	301
第四节 乒乓球运动竞赛规则	304
第五节 如何打好一场比赛	310
参考文献	313

理论篇

第一章 体育概论

第一节 体育概述

体育作为人类的一种社会实践活动,是随着人们生产和生活的需要而逐渐形成和发展起来的。人类文明历程证明:体育已成为人类的一种具有独立体系的文化形态,深刻地影响着人们的生活。

一、体育的起源

“体育”一词的出现与体育悠久的历史相比相对较晚。古希腊的体育活动往往用“体操”表示,但其含义不同于现在的体操,而是包括当时进行的所有身体操练,如拳击、跳跃、奔跑、投掷等。在我国古代,类似体育活动的事物用导引、武术、养生等词语表示。

据史料记载,1760年法国的一些报刊上发表的有关文章中出现了“体育”(Education Physique)的字样。这是“体育”一词的首次出现,是指对儿童进行身体的养和培训。1762年,卢梭出版了《爱弥儿》一书,他也使用“体育”一词来描述对爱弥儿的身体教育过程。由于该书强烈批判了当时的教会教育,因而在世界上引起了很大的反响,“体育”一词也从此在世界各国流传开来。由此可以看出,“体育”一词最初是与“教育”有关,是指教育过程中的一个专门领域。到19世纪,世界上教育发达的国家普遍使用了“体育”一

词。19世纪中叶以后,德国和瑞典的体操传入我国,在兴办的“洋学堂”中设置了“体操科”。1902年左右,“体育”这一术语从日本传入我国。随着西方文化的不断涌入,学校体育内容日益向多元化发展,课堂上出现了篮球、田径、足球等。许多有识之士认为必须理清概念层次,不能再叫“体操科”了。在1923年《中小学课程纲要草案》中,“体操科”被正式改为“体育课”。

二、体育的内涵

当今世界上许多知名学者都试图在体育的“育人机制”上来求其概念。日本学者前川峰雄认为:“体育是通过身体活动而进行的教育。”阿部忍认为:“体育是以身体活动作为媒介,并同时以培养健康的身体和良好的社会性格为目标的一种教育。”美国学者布切尔认为:“体育是完整的教育过程中不可缺少的部分,这个领域的发展目的是以身体活动为媒介去培养在身体、精神、情操等方面与社会相适应的公民。”纳西认为:“体育是整个教育过程的一个方面,它是通过一定的活动,使身体器官的适应能力,神经肌肉的支配能力和情绪的控制能力得到发展。”原苏联教育科学研究所出版的《教育科学辞典》中,对体育一词作如下定义:“体育是以增进人体健康和达到身体正常发育为目的的一种教育。”《大不列颠百科全书》关于“体育”一词的定义是:“体育是关于人体构造身体发展的教育。它包括人体生理功能、力学原理及其运用的研究。”毛泽东在《体育之研究》一文中也指出:“体育者,人类自养其生之道,使身体平均发达而有规则次序之可言者也。”

从以上对体育的认识中,我们不难概括出下列几个共同之处。首先,体育是教育过程。体育最根本的属性是教育。毛泽东在《体育之研究》中,就是把教育作为大前提,在这一前提之下阐述体育作为德智体三育中的一育的。承认体育是教育的一个组成部分,是我们认识体育的基本态度;其次,体育所借助的手段一般被称为身体活动或身体锻炼;最后,体育不仅是通过身体、而且必须是针对身体所进行的教育,即以增进体质、促进健康、发展身心为目的。

身体文化和教育同属于人类文化的一部分,而体育既是身体文化的一个概念,也是教育的重要组成部分。所谓“跳出体育”,主要是指从不同角度、不同层次、不同方面对体育这个社会文化现象进行多视角、多层面的“全息”透视,以便于我们能够比较全面、客观地把握和理解体育,使我们的决策和工作能更好地符合体育发展的规律与社会发展的实际,从而更好地发挥其社会效益。希腊哲学家赫拉克里特曾说过:“人不能两次踏入同一条河流。”不论是自然界还是人类社会,都是在不停地变化着,作为社会文化现象的体育也在不停地发生着变化。从某种意义上讲,“体育”也是一个历史的概念,它伴随着社会经济、文化教育的发展而不断扩展自己的内涵,发展自身的内容。体育的健身、教育、娱乐、经济和政治等功能是客观存在的,但人类对这些功能的认识和自觉地利用、发挥这些功能的效用,却经历了漫长的演进过程。从一定意义上说体育是一个载

体,跳出体育看体育,政治家把体育活动看成是一种表面淡化的政治;经济学家把体育活动看成是一种“体育搭台,经贸唱戏”的经济活动;军事学家把体育看成是一个正规军人的操练;心理学家说体育是现代社会人的心理调整的良药;观赏家们说体育是赏心悦目的表演;只有一些所谓“体育学家”才说:“体育就是体育”。

长期的历史演进中,体育的基本作用经历了传授生存技能、训练军事技能和培养全面发展的人的递进发展过程,但万变不离其宗,它总体上始终是在教育的范畴之内,从属于教育,服务于教育,服从于教育学的发展规律。因此有人说体育等于“育体”。19世纪末20世纪初,现代身临其境运动的兴起,开始使体育溢出了教育的范畴,特别是第二次世界大战后,随着社会经济的巨大发展,参加体育活动日益成为人们日常生活的重要内容,休闲体育、终生体育逐步成为社会潮流。体育突破了教育学原理,超越了教育范围,成为人类积极、健康、文明的生活方式。体育社会化、生活化,已成为衡量社会进步的一项重要标志。

第二节 体育的本质和功能

一、体育的本质属性

以身体运动来增强体质,这就是体育区别于其他事物的本质属性。也就是说,只有以身体运动来增强体质、增进健康、发展身心才是体育,这是体育所独有的而其他事物不能代替的本质属性。没有身体运动就没有体育,不以增强体质为宗旨的身体活动也不能称为体育。体育对身心的发展应该起积极作用,而不是消极作用。体育可以进行比赛,如田径、球类、体育游戏都可以进行比赛,但这种比赛的目的是提高锻炼身体的兴趣而不是以胜负作为追求目标的;体育也可以不进行比赛,多数的身体锻炼是在非竞赛的情况下进行的,如打拳、游泳、跑步、爬山、远足、散步等,特别是幼儿和中老年的体育,更不宜采取激烈的竞赛方式进行。以人体锻炼进行竞赛和竞争是竞技的本质属性,体育与竞技二者不能混淆。正如《中国大百科全书》(体育卷)所言:“现代体育的内容和形式正在不断发生变化。它的核心——身体活动在促进人体机能的生长发育、防止疾病和推迟生命衰老诸方面,具有无可替代的作用。”

二、体育的功能

体育的功能是指体育对人和社所能产生的良好影响和效益。体育的功能体现在三个方面,即教育功能、健身功能和娱乐功能。

1. 教育功能。

首先,改造经验。人类生活需要多方面的经验,经验的发展和充实,代表人的各种能力的提高。而人的经验绝不仅限于读、写、说、算。就品格经验而言,不懂得公平竞

争,不服从法规制度,不信守诺言,不具有团队意识等品质的人,无疑将被社会群体所排斥;就动作经验而言,简单的如坐立行走、举手投足,复杂的如对距离、速度、时间的判断,趋吉避凶应付突发事件的能力,以及提高工作效率所必须的神经肌肉协调和维持有机体的正常功能而应有的操作技能、各种工作经验等等,只有在实践中才能予以培养;就情绪经验而言,文明社会不允许个人的不良情绪以野蛮的原始方式予以发泄,以保证社会的秩序和安宁,所有上述品性和经验是一个合格公民所应必备的素质;而体育则是对人类进行综合性生活教育的有效途径,它可以使个人在心智、情绪、动作经验、行为品性等方面,在以身体活动为中介的体育实践活动中得到发展。

其次,发展适应能力。体育是帮助个体适应其生活环境的一种影响或训练。在当今的社会里,个人的适应能力应该是全面的,它包括生理的、心理的、社会的、岗位的,等等。一个人只有全方位适应社会发展的需求,才能得以生存和发展,并获得真正意义上的幸福。作为生活教育的体育,对上述适应能力都有培养作用。

第三,改变行为。体育活动所引起的经验改造和适应能力发展,可以进一步引起行为的变化。在体育活动中,凡是合乎社会要求的行为,因被社会的认可和接受而日益加强,反之就要受到阻止。这就可以使每个人的行为趋向于符合社会道德准则和行为规范的要求。体育活动可以培养个体的机智和勇敢的行为,并使这些行为达到一个崇高的境界。

2. 健身功能。

身体活动是体育的手段、方式和媒介,所以,体育要求人体直接参与活动,这就决定了体育的健身功能。

首先,体育活动能改善和提高中枢神经系统的工作能力,使人头脑清醒,思维敏捷。大脑是人体的最高指挥部,人体一切活动的指令都是由大脑发出的。大脑的重量虽只占人体体重的2%,但是它需要的氧气却是需要由心脏总流出量的20%来供应,比肌肉工作时所需血液多15倍~20倍。进行体育活动,特别是到大自然中去活动,可以改善大脑供血、供氧情况,促进大脑皮层兴奋性增加,兴奋和抑制更加集中,神经过程的均衡性和灵活性加强,对体外刺激的反应更加迅速、准确,大脑分析综合能力加强,整个有机体的工作能力提高。

其次,促进有机体的生长发育,提高锻炼能力。生长是指细胞的繁殖和细胞间质的增加所形成的形体上的变化,它是人体量变的过程。而发育则是有机体各器官、系统的结构逐步完善、机能逐渐成熟的过程。骨骼是人体的支架,其生长发育不仅对人体形态有重要影响,而且对内脏器官的发育,对人的劳动能力和运动能力都有直接影响。经常参加活动还可以使骨骼变粗、骨密质增厚、骨骼抗弯、抗折、抗压的能力增强。而人体任何运动都是通过肌肉工作来完成的,肌肉本身又是人体美的重要体现,发达而结实的肌肉能提高锻炼能力。经常从事锻炼,可以改善肌肉的血液供应情况,增加肌肉的营养物质,使肌纤维变粗,工作能力加强;同时锻炼还可以促使肌肉有更多的能量储备,以适应