

大学体育教学指导

潘 晟 戴福祥 主编



◆ 苏州大学出版社

大学体育教学指导

主 编 潘 晟 戴福祥

主 审 张宏成

副主编 仲云才 何 旭 王全法 陆升汉
钱建年 张三男

编 委 (以姓氏笔画为序)

刘 艳	李 莉	任林珍	朱国生
陈 音	吴明芳	狄廉明	周 倩
周亦瑾	姜瑞珍	顾德伟	程红义
韩荣年	颜辉萍		

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教学指导/潘晟,戴福祥主编.—苏州:苏州大学出版社,2001.8(2003.6重印)

ISBN 7-81037-847-3

I.大… II.①潘…②戴… III.体育-高等学校-教学参考资料 IV.G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 045711 号

大学体育教学指导

潘 晟 戴福祥 主编

责任编辑 陈孝康

苏州大学出版社出版发行

(地址:苏州市干将东路 200 号 邮编:215021)

常熟高专印刷厂印装

(地址:常熟市元和路 98 号 邮编:215500)

开本 850×1168 1/32 印张 6.25 字数 156 千

2001 年 8 月第 1 版 2003 年 6 月第 3 次印刷

印数 15101-16350 册

ISBN 7-81037-847-3/G·360 定价:8.00 元

苏州大学版图书若有印装错误,本社负责调换

苏州大学出版社营销部 电话:0512-67258802

前 言

随着高校体育教学改革的深入,特别是在“健康第一”教学思想的指导下,要求大学生牢固树立终身体育的观念,养成自我锻炼的习惯和掌握自我锻炼的方法,为今后的工作、学习打下良好的基础。为此,我们在《大学体育》教材使用的基础上,又增编了《大学体育教学指导》。本书突出了教材重点、难点的分析,并以多样化的题型覆盖教材各章节的内容。今后在重新修订《大学体育》教材时,我们将把本书内容充实进去。

本书与《大学体育》相对应,上下两篇共 22 章。编写分工:上篇第一章仲云才;第二章张宏成;第三章姜瑞珍;第四章程红义;第五章吴明芳;第六章钱建年;第七章陆升汉;第八章朱国生;第九章周亦瑾;第十章陈音。下篇第一章周倩;第二章刘艳;第三章韩荣年;第四章何旭;第五章顾德伟;第六章潘晟;第七章李莉;第八章颜辉萍;第九章狄廉明;第十章任林珍;第十一章戴福祥;第十二章王全法。刘亮同志参与了部分工作。

限于编写者的水平,本书难免有不妥甚至错误之处,敬请专家和读者指正。

编 者

2001 年 7 月

目 录

上篇·理论部分

第一章 体育概述

一、重点内容提示	(1)
二、难点分析	(2)
三、复习思考题	(4)
四、参考答案	(9)

第二章 科学的身体锻炼

一、重点内容提示	(11)
二、难点分析	(11)
三、复习思考题	(14)
四、参考答案	(18)

第三章 体育锻炼对人体全面发展的影响

一、重点内容提示	(20)
二、难点分析	(20)
三、复习思考题	(23)
四、参考答案	(28)

第四章 运动损伤的预防及处理

一、重点内容提示	(30)
二、难点分析	(31)
三、复习思考题	(33)
四、参考答案	(37)

第五章 体育疗法

- 一、重点内容提示 (39)
- 二、难点分析 (39)
- 三、复习思考题 (42)
- 四、参考答案 (48)

第六章 大学生卫生保健

- 一、重点内容提示 (49)
- 二、难点分析 (50)
- 三、复习思考题 (51)
- 四、参考答案 (55)

第七章 体质与健康

- 一、重点内容提示 (57)
- 二、难点分析 (58)
- 三、复习思考题 (61)
- 四、参考答案 (65)

第八章 体育运动与大学生心理健康

- 一、重点内容提示 (66)
- 二、难点分析 (66)
- 三、复习思考题 (71)
- 四、参考答案 (76)

第九章 竞技体育

- 一、重点内容提示 (78)
- 二、难点分析 (79)
- 三、复习思考题 (81)
- 四、参考答案 (85)

第十章 奥林匹克运动与奥林匹克精神

- 一、重点内容提示 (86)
- 二、难点分析 (87)

三、复习思考题	(91)
四、参考答案	(96)

下篇·实践部分

第一章 田径

一、重点内容提示	(98)
二、难点分析	(100)
三、复习思考题	(102)
四、参考答案	(104)

第二章 篮球

一、重点内容提示	(105)
二、难点分析	(105)
三、复习思考题	(109)
四、参考答案	(111)

第三章 排球

一、重点内容提示	(112)
二、难点分析	(113)
三、复习思考题	(116)
四、参考答案	(120)

第四章 足球

一、重点内容提示	(121)
二、难点分析	(121)
三、复习思考题	(123)
四、参考答案	(125)

第五章 乒乓球

一、重点内容提示	(128)
二、难点分析	(128)

三、复习思考题	(132)
四、参考答案	(135)
第六章 网球	
一、重点内容提示	(136)
二、难点分析	(136)
三、复习思考题	(139)
四、参考答案	(142)
第七章 羽毛球	
一、重点内容提示	(143)
二、难点分析	(143)
三、复习思考题	(146)
四、参考答案	(148)
第八章 武术	
一、重点内容提示	(149)
二、难点分析	(149)
三、复习思考题	(153)
四、参考答案	(156)
第九章 健美操、艺术体操	
一、重点内容提示	(157)
二、难点分析	(159)
三、复习思考题	(161)
四、参考答案	(163)
第十章 体育舞蹈	
一、重点内容提示	(165)
二、难点分析	(166)
三、复习思考题	(170)
四、参考答案	(172)

第十一章 健美运动

- 一、重点内容提示 (173)
- 二、难点分析 (173)
- 三、复习思考题 (175)
- 四、参考答案 (178)

第十二章 游泳运动

- 一、重点内容提示 (179)
- 二、难点分析 (179)
- 三、复习思考题 (183)
- 四、参考答案 (186)

上篇·理论部分

第一章 体育概述

一、重点内容提示

通过本章的学习,学生对体育应有一个较全面、系统的认识,能从各个方面去认识体育的本质和内涵,领悟体育的真谛。

另外,要着重理解和掌握高校的体育目的与任务以及体育的教学目标。要牢固地树立健康第一的思想,了解体育与健康的基本知识;理解体育活动在促进人类健康中的作用;掌握自身从事体育活动的基本能力并拥有健康的体魄;形成体育生活方式,具有科学的体育素养,并向着终身体育的方向发展。

所谓体育生活方式是指:在一定社会客观条件的制约下,社会中的个人、群体或全体成员为一定价值所指导的、满足多层次需要的、全部体育活动的稳定形式和行为特征。

形成学生的体育生活方式作为学校体育重要的培养目标之一,是符合“终身教育”的思想的,也是符合社会向现代化转型对人们建立现代化生活方式所提出的要求的。

二、难点分析

“体育”这个名词已经成为人们十分熟悉和经常使用的术语。体育一词产生和应用的直接原因,主要是教育学说的发展。当时许多教育家和社会学家都倾向于从道德、知识、身体三个方面施行教育的主张,而通过身体活动进行的教育自然就是体育。也就是说,狭义的“体育”一词最先是从小学的角度提出来的,体育是教育的一个组成部分。

随着现代体育的兴起,原来作为教育的组成部分,作为身体教育的简称的“体育”概念,显得愈来愈不能适用或极不相称。体育一经走入社会,成为人们生活的组成部分,就以意想不到的速度发展起来。不仅是体育的形式或体育的内容,而且体育的社会功用性也在现代体育的发展中产生了深刻的变化。

首先,是体育的社会化。一方面表现为,体育被人们普遍接受和普遍参与,成为日益增多的人们生活的内容,即体育大众化;另一方面表现为,在某种程度上,体育成为一定形式的社会劳动分工,成为一部分人借以谋生的手段或赖以生存的方式,即体育的职业化。

其次,体育的大众化与体育的职业化,不可避免地会引出体育的商业化。作为“商品”就要尽量增大其使用价值,满足不同层次的社会消费。因此,体育自我锻炼活动方式转向开发性的运动训练,并以体育竞技的组织方式来实现体育的观赏社会消费,即以运动训练和体育竞技为代表的现代体育活动形式和组织方式较之学校体育有了明显的不同。

第三,运动训练与体育竞技推进和加速了体育的国际化。体育作为一种文化现象,更主要地表现为身体文化,容易在不同民族或国家之间不受语言障碍进行交流。

第四,体育的竞技化促进了体育的科学化。竞技需要科学。科学地对人的潜能的发掘,加速了体育竞技朝着“更高、更快、更强”的方向发展,甚至达到常人所不能达到的水平。

现代体育一方面表现了为大多数业余参与的普遍程度,另一方面集中体现了为少数人职业从事的竞技水平。体育在其兴起中出现的体育职业化、商业化、竞技化以及相适应的科学化,无疑是现代体育蓬勃发展的加速机制。现代体育的发展改变了人们的观念,深化了人们的认识。“体育”概念尽管没有统一起来,但与“狭义”的身体教育相比,外延被拓展了,内涵更深刻了。

《中国大百科全书》就“体育的概念”作了如下说明:“在中国,体育的广义含义与体育运动相同。它包括身体教育(即狭义的体育)、竞技运动、身体锻炼三个方面……这三个方面因目的不同而互相区别,但又互相联系。”“体育运动”在苏联的《百科全书》中解释为:“社会总文化的一部分,是为增进健康,发展人的身体能力,并为适应社会实践需要而利用这些能力的一个社会活动领域。”在美国的《百科全书》中,“体育运动”被解释为:“泛指一切非生产性的体力活动,即从兴趣出发,以竞技为目的和以强健身体为目的的体力活动。”在国际体育名词协会出版的《体育名词术语》中,“体育(physical culture)”被解释为:“广义文化的一个组成部分,它综合各种身体活动来提高人的生物学潜力和精神潜力的范畴、规律、制度和物质条件。”

以上定义或解释虽然有较大的差异,但总的倾向是:体育就其外在表现而言是与文化相联系的、社会的、人的身体活动。

“体育”最一般的表现形态,就是身体活动;最一般的本质,是对自身自然的改造。因此,体育最一般的含义是:以身体活动为基本活动方式,以改造自身自然为活动目的的一种人的活动。

三、复习思考题

(一) 填空题

1. 体育是一种社会现象,属于社会_____系统中的一个重要组成部分。
2. 体育是以_____为基本手段,达到增强体质,提高运动技术水平,丰富社会文化等目的。
3. 我们所说的_____体育,包括体育教育、竞技运动和身体锻炼这三方面的内容。
4. 学校体育是国民体育的_____。
5. 群众体育是指以_____和休闲娱乐为目的的活动。
6. 体育成为提高_____,满足人的机体需要和精神享受的一个重要组成部分。
7. 体育运动是通过身体运动的方式来进行的,这是体质最_____的特点之一。
8. 高校体育不仅能使学生的体质得到增强,而且能促进_____的发展。
9. 增强体质,增进_____,是我国对当代大学生提出的基本身体要求。

(二) 单项选择题

1. 根据我国体育发展的特点和规律,广义的体育通常是指_____
A. 竞技体育 B. 体育教育
C. 健康教育 D. 体育运动
2. 随着社会的进步和体育实践的不断发展,出现了三个既有

区别又互为联系的体育内容,分别是 ()

- A. 学校体育、健身运动和娱乐体育
- B. 体育教育、竞技运动和身体锻炼
- C. 竞技运动、社会体育和娱乐体育
- D. 竞技运动、健身运动和健美运动

3. 学校体育作为国家体育事业发展的战略重点,它 ()

- A. 既是社会体育的前期教育,也是竞技体育的基础
- B. 既是健康教育的组成部分,也是全民体育的基础
- C. 既是娱乐体育的重要补充,也是社会体育的基础
- D. 既是学校教育的重要组成部分,也是国民体育的基础

4. 学校体育在其具体实施过程中,主要采取的组织形式是 ()

- A. 理论教学、实践教学及课外体育辅导
- B. 体育课、课余体育训练及课外体育活动
- C. 体育讲座、课余体育训练及课外体育活动
- D. 体育课、课余体育训练及社团体育活动

5. 在原始社会,体育与生存需要之间的天然联系,主要表现在 ()

- A. 谋生与防卫需要中
- B. 宗教祭祀与需要中
- C. 娱乐与游戏需要中
- D. 战争与掠夺需要中

6. 为了适应未来社会生活和工作的需要,体育在学校教育中所起的作用,主要为 ()

- A. 发展身体素质
- B. 掌握运动技能
- C. 获得体育能力
- D. 培养体育素养

7. 体育的经济功能的决定因素是 ()

- A. 体育本身所具有的经济价值
- B. 体育与经济的互相促进作用
- C. 国民经济对体育的合理投资

D. 体育促进了劳动生产力的提高

8. 体育作为一种特殊的社会现象,下述说法正确的是()

- A. 体育与政治无关
- B. 体育是超政治的
- C. 体育与政治有关
- D. 体育隶属于政治

9. 体育的娱乐功能,主要是为了满足()

- A. 生存和发展的需要
- B. 提高生物潜能的需要
- C. 精神文化生活的需要
- D. 增强体质的需要

(三) 多项选择题

1. 竞技体育为在全面发展身体素质的基础上,最大限度地挖掘体力、智力与运动才能,取得优异运动成绩,具体的组织形式有()

- A. 学校体育教学
- B. 科学地运动训练
- C. 群众性竞赛活动
- D. 激烈的赛场竞争

2. 随着社会的不断发展,从更高层次要求,体育满足人们生存需要的方面有()

- A. 发展人的智能和体能
- B. 提高有机体各器官系统机能水平
- C. 提高人体的极限能力
- D. 防治现代文明病

3. 体育在满足社会需要方面,主要应达到的目的是()

- A. 提高人的生活潜能
- B. 促进人的身心全面发展
- C. 丰富人的精神文化生活
- D. 创造人的美好生活方式

4. 体育在学校教育中的作用,主要是培养学生将来担任社会角色所必须的体育素养。体育素养应包括的内容有()

- A. 掌握基本的体育理论知识
- B. 获得身体基本活动能力和运动实践能力
- C. 培养学生从事体育锻炼的兴趣和习惯

D. 提高自觉参与体育的意识

5. 现代体育的基本特点主要表现在 ()

A. 不同体育类型相互交融

B. 体育日益成为全社会和人民生活的需要

C. 竞技运动向高水平、职业化发展

D. 体育科学的研究得到迅速的发展

6. 体育日益成为全社会和人民生活的需要,主要原因是

()

A. 工作时间缩短,余暇时间增多

B. 现代社会的“文明病”增多

C. 人们需要更多更高的精神文化生活

D. 提高生活质量,满足人的机体需要

7. 体育在社会所起的教育作用,主要是培养人们的优秀品质。其包括 ()

A. 激发爱国热情

B. 振奋民族精神

C. 提高运动能力

D. 培养社会品德

8. 在体育教学中向学生传授体育的基本知识、技术和技能,主要使他们能够 ()

A. 学会科学锻炼身体的方法和手段

B. 养成自我锻炼的意识和习惯

C. 具有一定的运动能力

D. 为“终身体育”打下良好的基础

9. 健身功能是体育的特点之一,它包括的内容有 ()

A. 消遣娱乐

B. 促进健康

C. 防病治病

D. 增强体质

(四)是非题

1. 近几年来,我国现代体育的发展,是以“全民健身”和“奥运

会”为战略目标的。()

2. 体育的经济功能是由体育本身所具有的经济价值所决定的,而不受国民经济发展的制约。()

3. 教育功能是体育的基本功能,它的作用主要表现在学校这个特定的领域,并对整个社会产生深刻的影响。()

4. 体育的娱乐功能,主要是为满足增强体质需要和提高运动的能力。()

5. 体育的军事功能,主要由战争和训练士兵的需要决定。因为要赢得战争的胜利,就必须通过各种身体训练,从身体素质、专门技巧及适应能力等方面综合提高士兵的作战能力。()

6. 社会体育是指以健身、娱乐、休闲、医疗和康复为目的的体育。国内外经常提到的娱乐体育、休闲体育、余暇体育、养生体育或医疗体育均可列入此范畴。()

7. 体育在满足社会需要方面,始终只是满足人的生理或生存需要,而与适应和改变自己的生活方式无关。()

8. 根据我国体育发展的特点和规律,“体育”一词有狭义和广义之分。狭义的体育一般指体育教育;广义的体育则与通常所说的“体育运动”相同,即包括体育教育在内的一切体育活动。()

9. 攀、爬、跑、跳、投和涉水等身体运动,都是原始人求生存所必须具备的基本活动技能,表明体育与生存需要从来就有着极为密切的天然联系。()

(五) 概念解释题

1. 体育(广义)

2. 学校体育

3. 竞技体育

4. 群众体育

5. 体育教学(体育课)

6. 娱乐体育