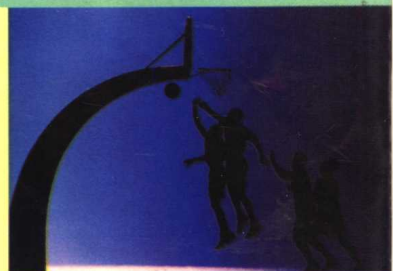




大学体育

—— 术课教程(修订版)



同济大学体育教学部 编



同济大学出版社

大学体育

——术课教程(修订版)

同济大学体育教学部 编

主 编	刘文蛟	
副主编	刘桐华	朱柏宁
编 委	刘文蛟	刘桐华
	施 彬	朱柏宁
	姜志明	郑英杰
	陶骆定	林纪南
	荣友德	庞徐薇

同济大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育/同济大学体育教学部编.—2版(修订版).

—上海:同济大学出版社,1999.7

ISBN 7-5608-1877-3

I. 大…

II. 同…

III. 体育-高等学校-教材

IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 26086 号

大 学 体 育

——(术课教程)(修订版)

同济大学体育教学部 编

同济大学出版社出版

(上海四平路 1239 号 邮编:200092)

新华书店上海发行所发行

同济大学印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:15.75 字数:460千字

1997年8月第1版

1999年8月第2版 1999年8月第1次印刷

印数:1—13000 定价:20.00元

ISBN7-5608-1877-3/G·177

前 言

《学校体育工作条例》规定：“学校体育工作是指体育课教学、课外体育活动、课余体育训练和体育竞赛。”这是学校体育工作的组织形式，它构成了学校体育工作的整体，为实现学校体育目的而服务。高等学校体育，应根据这一规定，结合高校实际，充分利用各种有利条件，开展高校体育活动。

高等学校体育是高校教育的重要组成部分，是贯彻党的德、智、体全面发展教育方针的重要方面。体育课程是高校教育计划中的基本课程之一，是高校体育工作的中心环节，是实现高校体育目的、任务的基本教学形式和基本途径。搞好体育课教学，可以带动和促进高校早锻炼、课外体育等活动的开展，对提高全民族的身体素质具有特别重要的意义，体育课质量高低是衡量高校体育工作的重要标志之一。因此，遵循教育规律与体育教学的原则和科学的方法，充分发挥教师的主导作用和学生的主体作用，切实上好体育课，努力提高体育课教学质量，是高校体育工作的中心任务。

随着我国教育体制改革的深入发展，高校体育教育也必须深入改革，从高校实际出发，首先从修订完善的体育课教学大纲着手，着眼于增强学生体质、促进学生身心健康作为高校体育的首要任务和目的。

为适应我国改革开放的形势和社会、经济建设的发展，必须全面贯彻党的德、智、体全面发展的教育方针，培养学生体育意识和能力，促进学生身心全面发展，使之成为社会主义“四化”建设的合格的高级人才。为此，在同济大学 1982 年、1986 年、1990 年和 1995 年体育课教学大纲四次版本的基础上，根据 1992 年“全国普通高校体育课教学指导纲要”、“上海市高校体育教程”和“上海高等学校体育课教学大纲”的精神，再次修订体育课教学大纲，编写

大学体育(术课教程),供 1997 年新生使用。

本书由刘文蛟任主编,刘桐华任副主编。参加编写的有:第一篇体育基础理论:刘桐华。第二篇体育教学内容:刘桐华、吴敏华、姜丽萍(普通体育课),荣友德、王玉琴(篮球),郑英杰、陆亦农、郭济东(排球),陶骆定、张忠(足球),徐兰惠(艺术体操),于中迅(手球),王小鹏(武术),贺云飞(乒乓),刘文蛟(轮滑),施彬(男子健美),庞徐薇(健美体操),刘培俊(羽毛球),游松辉(游泳),胡东彩(保健课)。第三篇体育教学方法:刘文蛟(十三章,十四章,十五章的排球、足球、羽毛球和十七章),荣友德(十五章的篮球和乒乓球,十七章),最后由刘文蛟副教授审阅、定稿。在修订过程中,承蒙许鸣寰教授、刘乙黎副教授,叶健雄副教授悉心指导,在此表示感谢。

由于编者水平有限,时间匆促,难免有不足之处,恳请同行批评指正。

编 者

1997 年 3 月

再版前言

本书出版以来,深受师生的欢迎。从反馈的信息获悉,本书既可作为开设大学体育术课教学的教材,也可作为青少年体育学校的教学参考用书。为了适应我国基础教育由应试教育向素质教育转化,进一步落实终身体育、全民健身的指导思想,认真贯彻“学校体育工作条例”和“大学生体育合格标准”等文件精神,我们在第一版的基础上,着重对第二篇体育教学内容作了调整和充实,增加了选修课和保健体育课等章节,并在第三篇补充了太极拳教学法内容,以期使本教材不断完善、能对我国的高等院校体育教学产生积极的作用。本书供 1999 年新生使用。

本书由刘文蛟任主编,刘桐华、朱柏宁任副主编。参加编写的有:第一篇体育基础理论:刘桐华、叶健雄;第二篇体育教学内容:刘桐华、荣友德、李丽丽、姜丽萍(普通体育),林纪南、薛建中、王玉琴(篮球),郑英杰、周萍(排球),陶骆定、万延根(足球),张忠、贾峰(足球侧重课),徐兰蕙(艺术体操),于中迅(手球),王小鹏、虞玉华(武术),贺云飞(乒乓球),刘文蛟(轮滑),施彬(男子健美),庞徐薇(健美操),范铭业(射箭),陈景源(羽毛球),游松辉(游泳),黄勇(保健课、体育舞蹈);第三篇体育教学方法:刘文蛟(第十六章、第十七章;第十八章的排球、足球、羽毛球和第二十章),荣友德(第十八章的篮球和乒乓球,第十九章、第二十章),虞玉华(第二十一章),最后由刘文蛟副教授、刘桐华副教授审阅、定稿。在修订过程中,承蒙许鸣寰教授、刘乙黎副教授、叶健雄副教授悉心指导,在此表示感谢。

由于编者水平有限,难免有不足之处,恳请同行批评指正。

编 者

1999 年 3 月

目 录

第一篇 体育基础理论

第一章 体育概述..... (3)

第一节 体育的概念、产生及发展 (3)

第二节 体育的效能..... (5)

第三节 高等学校体育的目的与任务 (10)

第四节 高等学校体育工作的组织与实施 (12)

第五节 体育课程设置 (17)

第六节 体育课考试 (18)

第二章 锻炼身体的原则与方法 (23)

第一节 锻炼身体的基本原则 (23)

第二节 锻炼身体的科学方法 (26)

第三节 人体基本能力锻炼 (28)

第三章 体育卫生与保健知识 (36)

第一节 体育锻炼与卫生 (36)

第二节 女子体育卫生 (40)

第三节 运动中常见的生理现象 (43)

第四节 运动损伤及现场处理 (46)

第二篇 体育教学内容

第四章 普通体育课 (53)

第一节 身体素质项目 (53)

第二节 球类项目 (55)

第三节 单杠、双杠..... (58)

第四节 健美操 (59)

第五节 普通体育课考试内容汇总 (59)

第六节 一年级足球侧重课	(80)
第五章 球类专项课	(94)
第一节 篮球	(94)
第二节 排球	(137)
第三节 足球	(179)
第四节 手球	(206)
第五节 乒乓球	(219)
第六节 羽毛球	(226)
第六章 女子艺术体操专项课	(234)
第七章 男子健美选修课	(245)
第八章 女子健美操选修课	(253)
第九章 武术选修课	(265)
第十章 太极拳选修课	(273)
第十一章 轮滑选修课	(280)
第十二章 游泳选修课	(288)
第十三章 体育舞蹈选修课	(297)
第十四章 射箭选修课	(309)
第十五章 保健体育课	(319)
附录 体育达标	(326)
第三篇 体育教学方法	
第十六章 田径	(343)
第一节 短跑	(343)
第二节 中长跑	(347)
第三节 接力跑	(348)
第四节 跨栏跑	(349)
第五节 跳高	(351)
第六节 跳远	(354)
第七节 三级跳远	(357)
第八节 铅球(背向)	(360)

第十七章 体操	(363)
第一节 技巧运动	(363)
第二节 单杠	(367)
第三节 双杠	(370)
第四节 支撑跳跃	(372)
第十八章 球类	(376)
第一节 篮球	(376)
第二节 排球	(399)
第三节 足球	(418)
第四节 乒乓球	(437)
第五节 羽毛球	(443)
第十九章 游泳	(453)
第一节 闭气、呼吸和睁眼	(453)
第二节 水中行走	(453)
第三节 水中滑行	(454)
第四节 踩水	(455)
第五节 自由泳	(455)
第六节 蛙泳	(456)
第七节 仰泳	(457)
第八节 蝶泳	(457)
第九节 出发	(458)
第十节 转身	(459)
第二十章 武术	(461)
第二十一章 太极拳选修课	(474)

第一篇 体育基础理论

本篇概述了体育的产生、发展及其效能;并根据我国教育方针和教育要面向现代化、面向世界、面向未来的要求,确立了学校体育的目的及为达到此目的必须完成的任务;扼要地阐述了体育教学对人体全面发展的作用、锻炼身体的科学方法和体育卫生及保健知识。本篇通过上述内容的讲授,旨在使学生在概括了解体育的基本特征和基础理论知识的基础上,逐步掌握科学锻炼身体的理论知识、卫生常识,以达到培养体育意识、运动能力和习惯的目的,从而终身受益。

第一章 体育概述

第一节 体育的概念、产生及发展

一、体育的概念

体育也称“体育运动”，系指人们根据生产和生活的需要，遵循人体的生长发育规律和身体活动的规律，以身体练习为基本手段，结合日光、空气、水等自然因素和卫生措施，以达到增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化娱乐生活为目的的一种社会活动，是社会文化教育的组成部分，受一定社会的政治和经济的制约。

二、体育的产生和发展

人类社会发展的需要是体育产生的前提，伴随着这种需要的不断提高，促使体育在各个不同历史阶段不断地发展。

据资料证实，早在五六十万年前的旧石器初期，处于原始群居时代的“北京人”，在采集和渔猎的原始生产中就使用自制的粗陋工具，通过奔跑、攀登、跳跃等方法，采食野果和猎取飞禽走兽，取而食之，以维持自身的生存，保障群体的安全。若没有经常的锻炼，没有坚强的体魄，则不能在与洪水猛兽的搏斗中战而胜之。

在与恶劣的自然环境和凶猛的野兽的斗争中，人们不但逐步完善了格斗、捕杀的技能，而且逐步提高了制造和使用武器的能力，并将这些技能传授给下一代。现代的竞技比赛中仍相当程度地保留了这些原始生产、劳动锻炼的内容，例如，田径比赛中的奔跑、跳跃和投掷等。

在国外，据资料记载，大约在公元 2000 年前就有摔跤、体操等体育锻炼方法，并有相应的比赛。公元前 776 年起至公元 393 年结束的四年一度、延续了 11 个世纪的古代奥运会就是规模宏大的

竞赛活动。

据史料记载,我国商代设立的“学宫”中,将射箭列入学习的内容之一。周代孔子较为完整的教育体系“六艺”(即礼、乐、射、御、书、数)中的射(箭)、御(驾车)及乐(舞)三项可视为具有体育特色的内容,其后更有十八般兵器的武功演练及孙子兵法、设计用计、布阵演法等。但在短兵相接的格斗中,通过体育造就的剽悍体魄和过人的膂力在当时的战争条件下是取胜的重要因素之一。

在人类社会的发展过程中,人们通过生产、劳动、与疾病斗争的经验积累和军事活动等项实践,逐渐体会到身体强健的重要意义。为了更有效地强壮筋骨,增加膂力,延年益寿,因而各种形式的体育活动中应运而生,并不断发展和臻于完善。开始时多有模拟动物动作者,如猿猴舞、鸟雀舞、熊舞等,至今武术套路中尚有“白蛇吐信”、“蜻蜓点水”、“燕子穿林”、“金鸡独立”、“白鹤亮翅”、“野马分鬃”等等,传说华佗编“五禽戏”,不但自己练习而且授予其弟子共同演练,华佗及其弟子均高寿,无疾而终。据传说我国唐代高僧慧昭,湖南人,活了 290 岁,堪称世界冠军。经常听到经过长年锻炼而鹤发童颜、返老还童的传说,古时如此,当今亦同。我国著名桥梁专家、同济大学名誉校长李国豪教授,年逾 80,社会工作和专业工作繁忙,但精力充沛,因为他经常坚持长距离骑自行车,参加游泳、太极拳等活动。

综上所述,体育在人类社会发展的历史进程中,对于人类的生存、子孙繁衍、强筋健体、延年益寿、教育、军事、娱乐等方面起过相当大的作用。随着科学技术、教育事业的不断进步,近代体育已由从属于其他社会活动的古代体育,逐渐发展成为比较完善的具有独立的理论、实践的学科体系,尤其在与生理学、心理学、解剖学、医学、化学、物理、应用数学等学科的交叉和结合中,大大促进了体育学科的飞速发展。由于交通发达,促进了国际体育交往,现代奥林匹克精神的“更快、更高、更强”和“参与”精神已深入人心,体育在普及和提高两个方面都得到了长足的发展。

第二节 体育的效能

一、体育的生物效能

体育的生物效能主要体现在健身、益智、康复等方面。

(一) 体育的健身效能

1. 健美效能

依据体育概念,体育以身体练习为基本手段,通过各种单一的和组合的肌肉活动方法,可以有效地促进脊柱、胸廓、骨盆等支撑器官的发育,增强身体各个部位的肌肉力量,提高速度、耐力、灵敏、柔韧等身体素质。如若坚持长期系统地练习,则原来的体弱者可变强壮,强壮者可更加强健,塑造出一个健美、青春的体魄。

2. 提高机能水平的效能

通过各种不同的教学、训练手段,经过长期锻炼,可有效地增强呼吸系统、心脏和血液循环系统、运动系统、神经系统等机能水平,提高人体对自然环境的适应能力和耐受能力;有效地提高机体的机能水平,提高免疫能力;增强体质,提高健康水平。例如,全国政协副主席刘靖基,88岁照样每天坚持办公。因他每天散步,还进行登楼锻炼。此外,刘老还选择杨式太极拳中几个简单、效果较好的动作自编了《摇船操》练身。刘老走路、登楼气不喘、腿不软,步履也十分轻松。著名的人口理论学者马寅初先生活到100多岁,因他青壮年时期长年坚持洗冷水澡,进行跑步、骑自行车等活动;显得精神矍铄、精力充沛。

(二) 体育的益智效能

人类大脑智力活动可分感知、记忆、思维、创造四个部分。感知是大脑通过感觉器官(如眼、耳、皮肤等)取得外界信息,对大脑整个功能的发挥有重大作用。经常参加体育运动的人视觉开阔,听觉灵敏,极容易捕捉瞬息万变的各种信息,提高中枢神经系统的转换速度、灵活性和稳定性。在体育运动中大脑皮层处于兴奋抑

制的交替过程中,有助于提高大脑的调节功能,从而对于记忆、思维、创造等环节的功能有所改善,进而促进智力水平的提高。

(三) 体育的康复效能

体育作为医疗系统的一个部分,运用体育手段预防、治疗疾病、康复身心起到了任何药物所不能代替的疗效,如肩周炎是人到中年的一种关节、韧带的活动性障碍,一般药物治疗,疗效甚微,而通过按摩、体操、近壁手指爬墙等体育活动,可逐步达到缓解活动障碍的目的。随着科学技术水平的提高,机械化、自动化、电气化等代替了人们的体力劳动,加之生活水平的不断提高,营养过剩致使肥胖症、高血压、心脏病等现代文明病的发病率逐年上升,死亡率极高,严重地危及了人类的生存。通过参加体育运动可以补偿体力劳动的不足,对预防和治疗现代文明病具有医药所不能替代的良好效果。18世纪法国名医蒂索尔曾说过:“运动就其作用来说可以代替任何药物,但所有药物都不能代替运动的作用”。

二、体育的社会效能

体育的社会效能主要体现在教育、娱乐、社交、经济、政治等方面。

(一) 体育的教育效能

体育的教育效能,在马克思有关教育的经典著作中有所论述,体育在培养全面发展的人才中,起到了不可忽视的作用。

体育的教育效能的突出表现,已被世界各国纳入教育系统中。1816年德国柏林中学教师杨(F. L. Jahn)在《德意志体操术和体育场建设》一书中提倡用力量、灵巧练习来培养勇敢、顽强、进取精神,使社会充满快乐和生气。并于1812年成立了第一个体操协会。同时期瑞典林氏体操的主要特点是强调身心的协调发展。经过美国学校体育先驱刘易斯的长期努力,美国学校体育课程,先后开设有棒球、田径、体操、篮球、排球等项目。法国著名教育家皮埃尔·德·顾拜旦男爵,于1888—1889年分别写了《英国教育》、《在法国推行英国教育》等著作。书中肯定体育在教育中的作用,提倡在

学校中开展田径运动,指出这不仅能锻炼体魄,而且能培养意志,促进身心健康,还可以培养青少年的社会精神。顾拜旦不仅是法国体育协会的创始人,而且是 1896 年第一届现代奥运会、国际奥委会的奠基人。日本在第二次世界大战后要求提高国民健康水平,1961 年日本政府制订了《振兴体育法》,首先狠抓学校体育,从增强青少年体质着手。近年来,日本一再修订体育教学大纲,发行体育教材,经过 30 多年的努力,日本国民平均身高从 1.62 米增长到 1.68 米,平均寿命延长 10 岁。

我国近代学校体育课大致从 19 世纪末 20 世纪初开始,解放后,党和政府十分重视青少年体质的增强,不断完善学校的体育课,提倡开展每天一小时的体育活动。我国学生体质虽有一定增强,但据资料证实,我国儿童、青少年的平均身高、体重、胸围三项基本指标与日本同年齡相比均有差距,在青春发育期差距尤大,对此应有清醒的认识,积极采取措施以改变现状。

体育的教育效能已在学校教育乃至学龄前儿童教育,及走上社会后的终身教育方面有所体现。通过体育教育,培养了爱国主义、集体主义精神,通过体育运动的刻苦磨练,提高了机体的耐受能力和对大自然的适应能力,不断提高竞争意识,为未来参加“四化”建设奠定了良好的基础。

(二) 体育的娱乐效能

古代体育就有娱乐的效能:军中无以为乐,常以舞剑、格斗为之。如《三国演义》曹操大宴铜雀台一回中,曾有曹操为观武官弓箭法度如何,因设一箭垛,以百步为界,优胜者赐西川红锦战袍一领等比试争胜的精彩描述。霸王别姬中虞姬舞剑及鸿门宴中项庄舞剑等,莫不如此。现代体育不同于生产劳动的简单、僵化的单调节奏,它的游戏性、竞赛性、艺术性、娱乐性等效能更趋完善,是人们工作之余及节假日,活跃业余文化生活,获得身体上、心理上的满足的一种丰富多采、健康有益的活动。除去亲身参加体育运动外,尚可通过观赏精彩、优雅或者激烈的体育竞赛达到娱悦身心的

目的。

(三) 体育的社交效能

1. 人际交往

体育运动,特别是集体项目,需有众多人选通过默契配合、集体合作、顽强拼搏取胜,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复杂的情感交流,加深了友谊。又如传统体育中的气功和太极拳等,众多人在一起切磋技艺,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

由于体育的竞赛特点,它不分性别、不分民族、不分地域。按照体育竞赛规则都可进行各类不同的竞赛活动,特别在交通发达的今天,大大便利了国际间的体育交往,通过体育竞赛,切磋了技艺,增进了各国及各民族的团结和友谊,有利于和平事业的发展。

(四) 体育的经济效能

经济界认为社会经济发展的重要标志之一是劳动生产力的提高,而人的素质对生产力的提高有至关重要的作用。人的素质包括身体素质、文化素质和道德素质三方面,而体育运动对于改善和提高人的素质,特别是身体素质,起到举足轻重的作用。体育运动由于对人的塑造所做的贡献,间接地促进了社会经济的发展。

由于体育的健身、娱乐、消闲、竞赛的特点吸引了数以亿万计的人们亲身从事体育运动和观赏体育竞赛。通过提供体育用品、练习器材、场地设施等发展生产;组织竞赛出售电视转播权、广告权、发售门票、发行纪念币、体育彩票等获得收入。在国际大型竞赛活动中还能吸引诸多的外籍观众,大大促进了旅游事业的发展,其经济收入是十分可观的。在第23届奥运会上,美国旅游业商人尤伯罗斯,以其出色的经营管理,使该届奥运会获利1.5亿美元,结束了历来认为举办奥运会是亏本的状况。在第24届汉城奥运会上获利3亿美元,也充分发挥了体育的经济效能。

(五) 体育的政治效能