

教育部全国普通高等学校体育教学指导委员会审定

“九五”国家级重点教材《理论教程》配套教材

全国普通高等学校体育课教材

实践教程

SHIJIAN JIAOCHENG

[第2版]

主编◎孙麒麟



大连理工大学出版社

07

G807.4-43

S97

教育部全国普通高等学校体育教学指导委员会审定
“九五”国家级重点教材《理论教程》配套教材

全国普通高等学校体育课程
实 践 教 程

主 审 宋尽贤
主 编 孙麒麟

大连理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

全国普通高等学校体育课程·实践教程/孙麒麟主编.
2版. —大连:大连理工大学出版社,2002.7(2002.9重印)
ISBN 7-5611-1014-6

I. 全… II. 孙… III. 体育-高等学校-教材
IV. 807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 038959 号

大连理工大学出版社出版发行
大连市凌水河 邮政编码:116024
电话:0411-4708842 传真:0411-4701466
E-mail:dutp@mail.dlptt.ln.cn
URL:<http://www.dutp.com.cn>
大连理工印刷有限公司印刷

开本:787毫米×1092毫米 1/16 字数:386千字 印张:16.75
印数:280001—286000册
1995年7月第1版 2002年7月第2版
2002年9月第17次印刷

责任编辑:汪会武 孙 晶 责任校对:林 丽
封面设计:孙宝福

定价:19.80元

全国普通高等学校体育课程——《实践教程》

编 审 委 员 会 名 单

主 审	宋尽贤				
审 委	季克异	林志超	邹继豪	郑厚成	
主 编	孙麒麟				
副主编	顾圣益	平 杰	申爱莲	刘文春	
	王志苏	张瑞林	姜建华		
编 委	徐宝庆	陈 晓	徐持忍	朱国祥	
	从 群	吕 伟	张惠红	尹红松	
	郑 超	黄 静	杨 黎	伍顺福	
	陈少俊	沈璋华	赵文杰	姜志明	
	王 跃	李 哲	杨 乐	于丽珍	
	郑乾锋	丁 宁	阮恩茜	谢 坚	
	董 扬	金广江	曹振康	许 沅	

序

体育被正式列入学校教育的一门课程,已经历了 200 多年的历史。我国自建国以来,始终把学校体育作为学校教育的重要组成部分,而给予高度重视。特别是随着改革开放,学校体育作为全民体育的基础,作为“两个计划”的交叉点和结合部,以及“素质教育”和“健康第一”教育思想的确立,极大地拓宽了学校体育的功能,积极地推动着学校体育改革向纵深方向发展。

为此,在当今教育改革的潮流中,由上海交通大学孙麒麟教授主编的《全国普通高等学校体育课程——实践教程》应运而生,我为之欣喜。该教材是在原《实践教程》的基础上,经多年的实践和汲取国内外体育科学研究成果的基础上精心编著而成,并经教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定通过正式发行。概括起来具有以下特征:

1. 新教材以“素质教育”为本,根据现行《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》要求,在突出“学校教育要树立健康第一指导思想”的同时,牢牢把握以身体练习为主要手段,融入了健康教育的有关内容,反映在理念上更加重视提高学生身体、心理和社会适应的总体水平。

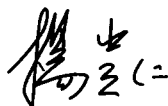
2. 新教材以“学生为主体”,根据当代大学生的思维特点、情感、兴趣与爱好,在注意加强学生个体与社会生活、职业技能之间联系的同时,增添了“生存发展”、“强身健体”、“休闲娱乐”等篇章,对传统教材体系进行了结构性改造。

3. 新教材为了真正体现“为我所用”原则,以便通过切身体验和经验积累,达到自我进行知识和技能建构的目的,根据当代大学生情感体验和行为特征,在教材内容选择上,更加注重贴近大学生生活和追求更高生活质量的需求,既保留了必须的竞技手段,增强了文化知识内涵;又注意竞技项目教材化。有的章节还配置了运动处方和特别提示,提高了教材内容的实用价值和可操作性,使学生一目了然,并可按个体需要在实际中选用,达到“学以致用、终生受益”的目的。

全书以学生发展为本,在观念、内容、科学性、实用性等方面都有独到之处,尤其在结构体系和内容上有所创见,论述言简意赅,确实有面目一新,别具一格之感,这是近年来高校体育教材建设改革的一项成果,值得向国内高校推荐。

愿本教材为推进我国高校体育课程建设起到积极作用,为建设有中国特色的社会主义大学体育拓宽新的思路。

教育部体育、卫生与艺术教育司司长
全国高等学校体育教学指导委员会主任



2002 年 6 月

修订版前言

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》中指出:“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”。2002年新年伊始,国家教育部最新修订颁布的《全国普通高等学校体育与健康课程教学指导纲要》(征求意见稿)又明确提出:“体育与健康课程是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育与健康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公共必修课程;是学校课程体系的重要组成部分;是高等学校体育工作的中心环节”。体育实践教学作为高校体育课程的主要内容,在全面贯彻党的教育方针、促进学生身心健康方面所起的作用是无可替代的。根据《中国教育改革与发展纲要》的精神,为了培养符合现代化建设要求的复合型人才,对体育实践教学进行更深层次的改革是亟待解决的问题。为此,在总结50年来我国高校体育课程建设的基础上,我们汲取了近10多年来高校体育改革的实践经验,并认真研究国外体育教育的新思想,按照新教学指导纲要指出的方向,首先从教材建设着手,为探索体育课程新体系贡献力量。

《全国普通高等学校体育课程——实践教程》作为大学公共基础课的必修教材,是在国家教育部体育、卫生与艺术教育司的大力支持、指导下,于1995年经华东六省一市教委体卫处同意,组织聘请了一批高校体育教授、专家编写的。经过6年来全国各高等学校近25万学生使用,在师生中反应很好。为了进一步适应近年来快速发展的改革新形势,紧扣教育部最新颁布的教学指导纲要,在95年版本的基础上,又在全国范围聘请了一批专家教授进行了重大修订。本次修订在课程内容选编上力求体现以下特点:

1. 健身性与文化性相结合,紧扣课程的主要目标,把“健康第一”的指导思想作为选编教学内容的基本出发点,同时重视课程内容的体育文化含量。

2. 从实际出发,注重实效。根据学生个性特点,地域、气候、场馆设施、器材条件,选编内容力求少而精,讲究实效,并注意与中学教材的连贯和衔接。

3. 科学性与可接受性相结合。教学内容与学科发展相适应。反映本学科的新进展、新成果。以人为本,遵循大学生的身心发展规律和兴趣爱好,适应教学对象,充分发挥大学生的智力优势,为学生所用,便于学生课外自学、自练。

4. 民族性与国际性相结合。吸取世界优秀体育文化,弘扬我国民族传统体育,体现现代性、发展性和中国特色。

5. 充分反映和体现《学生体质健康标准》的内容和要求。

由于受教学时数的局限,本书尽可能简化教学内容,突出具体锻炼方法和手段的实际应用,以便在操作上既利于教又便于学,充分反映和体现《学生体质健康标准》的内容和要求。

本书除绪论外共有生存发展篇、强身健体篇、运动技能篇、传统保健篇、休闲娱乐篇等五篇共十三章内容,充分体现体育的多功能特征。

本教材经国家教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定(主审:中国教育学会体育研究会理事长、原国家教委体育、卫生与艺术教育司司长宋尽贤;审委:全国高等学校体育教学指导委员会秘书长季克异,全国高等学校体育教学指导委员会公体组组长林志超,全国高等学校体育教学指导委员会公体组副组长邹继豪,全国高等学校体育教学指导委员会委员郑厚成)合格,作为《全国普通高等学校体育课教材——理论教程》的配套教材之一,供全国高等学校使用。

国家教育部体育、卫生与艺术教育司司长、全国高等学校体育教学指导委员会主任杨贵仁为本书作序。

本书的整体构思由孙麒麟和顾圣益负责。参加本次修订与编写的成员有:(按章节为序)第一章:平杰(上海大学)、顾圣益(上海交通大学)、朱国祥(上海海运学院);第二章:徐宝庆(上海交通大学)、徐持忍(上海第二医科大学)、陈晓(上海财经大学)、从群(上海大学)、吕伟(上海大学);第三章:张惠红(南京体育学院)、王志苏(东南大学)、尹红松(东南大学)、郑超、黄静(中国地质大学);第四章:姜建华(浙江大学)、申爱莲(郑州大学)、杨黎(郑州大学);第五章:申爱莲、杨黎、刘文春(南昌大学)、伍顺福(南昌大学);第六章:陈少俊(上海师范大学)、沈璋华(上海交通大学)、赵文杰(上海交通大学)、从群、姜志明(同济大学)、王跃(华东理工大学)、李哲(华东理工大学);第七章:杨乐(上海工程技术大学)、于丽珍(上海大学)、郑乾锋(南昌大学);第八章:申爱莲、杨黎、丁宁(上海交通大学);第九章:阮恩茜(上海交通大学);第十章:王志苏、谢坚(南京大学);第十一章:张瑞林(山东大学);第十二章:孙麒麟(上海交通大学)、董扬(上海交通大学)、金广江(中国科技大学)、曹振康(上海交通大学)、顾圣益;第十三章:徐宝庆、许访(上海大学)。

全书插图由张敏绘制。由孙麒麟对全书进行了统编、定稿。

本书编写、修订过程中,得到了上海市教委和上海交通大学等单位的大力支持。在上海两次召开编写、修订会议时,会议承办单位和大连理工大学出版社的领导给予了极大的关心和支持。吉宝英、董扬、陈刚、史为临、沈璋华、刘冬华、翁培荣等同志协助做了大量工作,在此一并表示诚挚的谢意。

本书结构体系尚属改革的尝试,编写、修订时间也十分紧促,书中错误与不当之处在所难免,恳请同行专家和同学们批评指正。

编者

2002年6月30日

绪 论

众所周知,21 世纪是人类对教育充满希望的世纪,因为面对竞争激烈的社会变革,世界各国在讨论共同抱负,准备采取对策指向同一目标时,都无不清晰地感到:做好教育这个最基本、普遍的命题,将关系人类未来的命运。但要是设想能让教育回归,体育作为最原始的教育,无论过去抑或将来,它对人类生存与生活具有的意义都非同凡响。比如,最早的原始教育,就是通过从事各种身体活动,来传授劳动技能、发展体力和渲泻情感,以满足生存和生活的需要,并由此确定了萌芽体育在原始教育中的地位。而当今社会,为了迎接大科学时代的挑战、不断挖掘人的内部潜力,同样需要把“健康第一”作为组织学校教育工作的指导思想,使现代教育的发展方向不仅限于对人们智力的开发,而是还要重视科学技术革命对人文精神的推崇,并通过提高体力与心理发展的适应水平,来解决“重新学会生存”和“提高生活质量”这一关键问题。显而易见,尽管远古与现代社会相去甚远,但由教育所追求的目标却如此惊人地相似,这就不能不引起我们对体育教育的高度重视。

但必须指出,真正引起体育浪潮涌动的原因,仍来自于社会生产力的高度发展。因为随着社会高节奏运转,尽管换来了物质水平的不断提高,然而由此引起的环境污染日趋严重,生态平衡被破坏,又都在无情吞噬人类日渐消退的原始体力,致使人们的健康水平受到新的威胁。这尤其表现在发达国家,人类出于自身发展的需要,为了提高适应现代生活的能力,防止因“运动不足”产生的各种文明病,使许多国家不得

不开关注提高全民族的体力水平,加上个体对继续提高生活质量的渴望,才终于促使体育以其特有的魅力,逐渐遍及人们生活的各个领域。面对这种状况,作为向社会体育提供源泉的学校体育,其作用的发挥又如何呢?如果让我们回顾历史,尽管在过去的经验中,人们早已认同体育应具有“超越肌肉、神经和反射”的功能,但不无遗憾的是,传统观念却总习惯把体育教育视为一种实体化活动,只注意研究体育锻炼与增强体质之间的显在联系与规律,而缺乏对人类自觉、自由活动内在精神的挖掘,忽视按生理的、心理的和适应社会的模式,来表现情感、意志、观念、人格等不可被实体化的隐性价值。致使原本应属快乐的体育,却被学习者视为负担,并一直也无法摆脱理想与现实、情感与理智、个体与群体、直觉与体验、历史与伦理之间的矛盾。

为了改变这种状况,目前按国家对原体育课程进行改造的宗旨,就是要突出以“健康第一”和“以人为本”的指导思想,把体育与健康之间的联系置于社会发展的大环境中去考察,即通过提高对体育教育价值观的认知水平,来构建能同时反映体育教育的显在和隐性价值的新课程模式。事实上,经过最近几年由国家教育行政部门领导的体育课程改革,现已通过制定新的《教学指导纲要》和编写富有改革新意的教材,在转变观念和指导方针等方面做了许多前期工作。何况,在未来的《体育》课程教学改革中,如何处理好体育科学、人文科学、健康与卫生科学之间的互动关系,使之通过体育教育与健康教育的有机结合,做到既重视体育实践中的理性经验,也不忽

视生存需要,生活态度、健康观念、运动价值等反映体育文化的非理性因素,最终把《课程》目标定位于表现人类本质、提高生命活动、追求生活乐趣和实现人生价值这一高度之上,也都将要求我们实现对体育与健康文化的尊重、理解和综合利用,使它在充分体现民族性特点的同时,又能够与世界教育的创新观念接轨。这表明,如何根据《纲要》中的学科划分,立足于人、自然与社会整体的有机统一,使其在体育学科的单元教学中具体体现,则最终仍有待于教、学双方的共同努力。

先谈教师一方,首要解决的问题自然是转变教学的思维方式,即应该为学生创造一个民主与开放的学习氛围,把体育教育作为培养人的社会实践活动,在体育教学中适时联系与之有关的健康教育内容,设法全面、多角度地透析它背后隐含的健康内涵与文化情趣,力求引导受教育者在接受体育经验与方法教育的同时,能勾起对未来生活中的体育产生丰富的想象,并树立与之终生相伴的体育信仰。至于说到学生一方,为了达到个体受益的目的,就应该对为何要接受体育教育有正确的认识,并懂得惟有主动投身体育实践,以从事各种身体练习来完成体育手段中的具体动作,承担适宜的运动负荷,方能促进人体机能发展的道理。然后在此基础上,以发自内心的需要自觉上好体育课,努力掌握教材所规定的基本内容,达到《中国学生体质与健康标准》,使自己的身体发展水平在大学期间有明显的提高。总之,为了保证大学生的健康成长,无论教学双方都必须恪守其道、共同努力,充分利用有组织、有计划安排的体育实践教学,使学习者在了解人体生理机能活动变化、动作技能形成

的规律,以及学会实际应用锻炼与评价方法的基础上,为指导自我余暇体育创造条件。

综上所述,我们之所以从体育教育及其功能,谈到社会发展与体育观念的变化;且根据现代教育思想,在阐明体育课程改革实质性含义的同时,还要为教学双方提出具体要求,其目的无非是想寄厚望于大学生:希望他们能够树立正确的体育与健康观念;懂得学校开展的体育实践教学,不仅在完美发展人体和增强体质方面具有指导意义,而且还可以通过提高体能、学习运动技能和掌握锻炼方法,为终生体育实践打下良好的基础。

同学们,你们正处在令人羡慕的青春年华,是祖国未来的希望。但也必须清醒地看到,随着现代社会需求结构的改变,由人们的社会观念和心态所决定,目前大学生在紧张学习之余,所面临的日趋频繁的人际交往和激烈的社会竞争,都是我们始料未及的,而由此带来的身心负担,也极有可能损伤早已疲惫的机体。倘不具备健壮的体魄,自然亦难驾驭未来社会发展的航船,所以要想实现你的宏伟目标理想,就应该看到体育在现代生活中的地位有多么重要,以便能够不断提高主动参与体育实践的意识,去品尝体育赐予的琼浆玉露。相信只要坚定自己的信念,无论是体育显示的力度和美感,抑或由运动表现的优美姿态和旋律,都可以使你从中得到美的享受;假如你能再亲临其中,那就更可以让体育为你的生活制造欢乐、使生命倍添活力,体力不断增强、精神得以宽慰,乃至尽享所有由体育展现在你面前的瑰丽色彩,为你的健康成长提供极其有益的帮助。

目 录

序

修订版前言

绪论

生存发展篇

第一章 提高身体基本活动能力	3
第一节 身体基本活动能力的内涵	3
一、何谓身体基本活动能力	3
二、身体基本活动能力与身体素质的关系	3
三、发展身体基本活动能力的现实意义	3
第二节 发展身体基本活动能力的手段和方法	4
一、发展奔跑、跳跃能力的手段和方法	4
二、发展投掷能力的手段与方法	6
三、发展悬垂与支撑能力的手段和方法	6
四、发展攀、爬能力的手段与方法	8
五、发展负重、搬运能力的手段和方法	9
六、发展涉水能力的手段和方法	10
七、发展综合性能力的手段和方法	11
第二章 发展身体基本素质	14
第一节 发展力量素质	14
一、力量素质的分类	14
二、力量素质发展的因素	14
三、发展力量素质的原则	15
四、发展力量素质的方法和手段	15
五、发展力量素质的运动处方	16
六、力量素质的测定与评价	16
第二节 发展耐力素质	18
一、耐力素质分类	18
二、影响耐力素质发展的因素	19
三、发展耐力素质的原则	19
四、发展耐力素质的方法与手段	21
五、发展耐力素质的运动处方	21
六、耐力素质的测定与评价	22

第三节 速度素质	24
一、速度素质的分类及影响其发展的因素	24
二、发展速度素质的原则	26
三、发展速度素质的方法与手段	26
四、发展速度素质的运动处方	28
五、速度素质的测定与评价	29
第四节 发展灵敏素质	31
一、灵敏素质的分类	31
二、灵敏素质发展的因素	31
三、发展灵敏素质原则	32
四、发展灵敏素质的方法与手段	33
五、发展灵敏素质运动处方	34
六、灵敏速质的测定与评价	34
第五节 发展柔韧素质	35
一、柔韧素质的分类	35
二、影响柔韧素质的因素	36
三、发展柔韧素质的原则	37
四、发展柔韧素质的方法与手段	37
五、发展柔韧素质的运动处方	38
六、柔韧素质的测定与评价	39
第三章 适应野外生存环境	41
第一节 野 营	41
一、组织与准备	41
二、野外行走	43
三、野外扎营	44
四、营地生活	45
第二节 定向运动	46
一、组织与准备	47
二、作业进行	49
三、规则简介	49
四、特别提示	50
第三节 登山与攀岩	51
一、组织与装备	51
二、登山与攀岩技术	52
三、特别提示	54

强身健体篇

第四章 健身运动	59
第一节 健身走	59
一、健身走锻炼方法	59

二、健身走运动处方	60
第二节 健身跑	62
一、健身跑锻炼方法	62
二、健身跑运动处方	63
第三节 健身游	63
一、健身游锻炼方法	63
二、健身游运动处方	64
第四节 踏板操	64
一、踏板的基本动作	65
二、踏板操组合练习(示例)	67
第五章 形体运动	71
第一节 芭蕾与形体	71
一、芭蕾形体	71
二、形体训练	77
第二节 健美锻炼	78
一、发展各部位肌肉的练习手段	78
二、锻炼的方法	82
三、锻炼的原则和计划	83
四、健美的标准	83

运动技能篇

第六章 球类运动	87
第一节 篮球	87
一、基本技术	87
二、基本战术	91
三、规则简介	93
第二节 排球	94
一、基本技术	95
二、基本战术	101
第三节 足球	104
一、基本技术	104
二、基本战术	108
三、规则简介	109
第四节 手球	111
一、基本技术	111
二、规则简介	116
第五节 棒垒球	116
一、基本技术	116
二、基本战术	122
三、比赛方法与规则简介	123

第七章 搏击运动	125
第一节 散打	125
一、基本动作	125
二、实战对抗	127
三、规则简介	129
四、注意事项	130
第二节 女子防身术	131
一、女子防身术的特征及心理素质要求	131
二、女子防身术的原则	132
三、基本技术及其应用	132
四、注意事项	134
第三节 跆拳道	134
一、基本技术	134
二、跆拳道实战对抗	137
三、比赛方法和规则简介	138
第八章 艺术体操与健美操	140
第一节 艺术体操	140
一、徒手练习	140
二、轻器械练习	142
第二节 健美操	146
一、练习方法	146
二、拉丁有氧操组合	148
三、搏击有氧操组合	150
第九章 游 泳	152
第一节 蛙 泳	152
一、基本技术	152
二、练习方法	156
三、练习提示	156
第二节 爬 泳	156
一、基本技术	156
二、练习方法	159
三、练习提示	160
第三节 游泳卫生与急救	160
一、游泳卫生知识	160
二、急救	160

传统保健篇

第十章 中华武术	165
第一节 青年长拳	165
一、基本动作	165

二、套路练习	167
第二节 初级剑术	171
一、基本技术	172
二、套路练习(初级剑图示)	175
第十一章 传统保健养生	179
第一节 太极拳	179
一、太极运动的特点及健身作用	179
二、太极拳的基本技术	180
三、太极拳的技术要领	180
四、二十四式简化太极拳	180
第二节 五禽戏	187
一、基本技术	188
二、功法学练	188
三、注意事项	192
第三节 八段锦	192
一、技术要求	193
二、功法学练	193
三、注意事项	195
第四节 易筋经	195
一、内容与特点	196
二、功法学练	196
第五节 保健按摩	199
一、保健按摩的作用和原理	200
二、保健按摩的手法	200
三、穴位按摩	203
四、注意事项	207

休闲娱乐篇

第十二章 娱乐体育	211
第一节 乒乓球	211
一、基本技术和练习方法	211
二、击球质量的技术要素与基本环节	219
三、规则简介与比赛方法	219
第二节 羽毛球	220
一、基本技术	221
二、基本战术	225
三、规则简介	226
第三节 网球	226
一、基本技术	227
二、练习方法	230

三、规则简介	231
第四节 保龄球	231
一、保龄球运动场地与设备	232
二、基本技术	233
三、练习方法	234
四、四种球练习法	236
五、投全中球	237
六、比赛办法与规则	238
第十三章 休闲体育	240
第一节 台球	240
一、台球入门知识与基本术语	240
二、基本技术	242
三、开伦台球打法与规则	243
四、16 彩球的打法与规则	244
第二节 高尔夫球	245
一、场地设施与器材	245
二、基本技术	246
三、基本战术	248
四、规则简介	249

生存发展篇

“学会生存”是 20 世纪 70 年代,人类为适应现代社会发展提出的教育原则。至 90 年代,由雅克·德可尔任主席的国际 21 世纪教育委员会,在向联合国教科文组织递交的报告中,再次坚决重申了这个原则。显而易见,世界教育之所以提出这一原则,是因为随着高科技手段被普遍应用,由社会高度文明导致的原始体力下降,已使现代人要重新面对新生存危机的挑战。

鉴于体力对人类生存具有极其重要的价值,为了不断强化赖以生存的体力基础,以应付或将面临的“体力衰退”危机,本篇将利用人类生存与体育之间的天然联系,为发展力量、耐力、速度、灵敏和柔韧等身体素质提供锻炼方法的同时,还把跑、跳、投、支撑、悬垂、攀爬等反映身体基本活动能力的内容列为教材。希望大学生在积极参与中,能够通过增强体力,积极通过开展野外生存活动或游戏,来提高适应野外生存环境的能力。

