

The background of the cover is a photograph of a relay race in progress. Several athletes are visible, running on a track. The image is heavily stylized with a blue and green color palette and overlaid with abstract, semi-transparent geometric shapes like rectangles and circles. The overall effect is dynamic and modern.

大学体育教程

——实践篇

煤炭工业出版社

大学体育教程——实践篇

白永正 宋小荣 主编

煤炭工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育教程——实践篇/白永正, 宋小荣主编. —北京: 煤炭工业出版社, 2002

ISBN 7-5020-2253-8

I. 大… II. ①白…②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 (2002) 第 102760 号

大学体育教程——实践篇

白永正 宋小荣 主编

责任编辑: 翟 刚

*

煤炭工业出版社 出版发行

(北京市朝阳区芍药居 35 号 100029)

煤炭工业出版社印刷厂 印刷

*

开本 $787 \times 1092 \text{mm}^{1/16}$ 印张 $9\frac{1}{4}$

字数 214 千字 印数 1—700

2002 年 12 月第 1 版 2002 年 12 月第 1 次印刷

社内编号 5024 定价 16.80 元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 本社负责调换

编委会名单

主任 苏长青
副主任 白永正 宋小荣 李欣欣
委员 (以姓氏笔划为序)
白永正 刘 群 李欣欣 李树旺
李春莲 苏长青 宋小荣 赵影华
顾问 (以姓氏笔划为序)
李德印 房加楼 崔文季 董志惠

主编 白永正 宋小荣
编著者 (以姓氏笔划为序)
王 勇 付 浩 白永正 刘 群 李 忠
李树旺 李春莲 李晓明 宋小荣 杜金萍
张 岩 张 洁 张蜀璇 范海兰 侯力宇
胡娟娟 赵影华 姜明山 顾 扬 曹
蒙 华 蒋红生 墨 楠

序 言

为全面贯彻党的教育方针，促进学生的健康发展，使体育教学有序地进行，由任课教师在对各自开设专项课的理解和实践经验总结的基础上，结合中国人民大学体育课开设的实际情况编撰了这部《大学体育教程——实践篇》，目的是帮助教师以此为依据，更好地理解教学内容，研究教学方法，改善教学过程，提高教学质量，形成教学特色。

一、依 据

1. 教育部 2002 年 9 月颁布的“全国普通高等院校体育课程教学指导纲要”和“学生体质健康标准”。

2. 新建的场馆设施。

3. 中国人民大学的体育课教学特色。

以特色教学和兴趣培养结合的体育教学模式。立足课堂实施体育健康教育，延伸课外进行体育活动。一、二年级进行基础理论和专项教学，人人学会一套人大自编武术套路或健美操；长跑达标；大部分同学能完成游泳 200 米；掌握两项以上的基本技术及锻炼方法，《学生体质健康标准》合格。达到此基本要求是学生毕业、升学、获得学位的必要条件之一。

二、课程目标

（一）基本目标

1. 运动参与目标。爱好运动，积极参与各项体育活动，基本形成终身体育的意识和习惯，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。

2. 运动技能目标。熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能；能科学地进行体育锻炼；掌握常见运动创伤的处置方法；经常参加和组织野外活动。

3. 身体健康目标。全面发展和健康有关的各项体能，提高自己的运动能力；熟练掌握一、两种我国传统的养生保健方法；能选择人体需要的健康营养食品；形成健康的生活方式。

4. 心理健康目标。根据自己的能力设置体育学习目标，自觉通过体育活动改善心理状态，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，克服各种困难。

5. 社会适应目标。表现出良好的体育道德和合作精神；正确处理竞争与合作的关系。

（二）发展性目标

1. 形成良好的体育习惯；能独立制订运动处方；具有较高的体育文化素养和观赏水平。

2. 提高运动技术水平，发展自己的体育能力；能参加有挑战性的野外活动。

3. 能选择良好的运动环境, 发展与健康有关的体能, 提高自己的运动能力, 使身体更强健。

4. 在具有挑战性的运动情景中表现出勇敢顽强的意志品质。

三、课程设置

1. 一、二年级开设体育课, 共 4 个学期, 144 学时。三年级、研究生一年级开设体育选修课。

2. 课外锻炼, 以个人锻炼为主, 定时、定点派专人进行辅导, 制定相应的制度和考核办法。

3. 每学年第二学期进行《学生体质健康标准》测试。

四、课程结构

根据学校教育的总体要求和体育课程的自身规律, 面向全体学生开设多种类型 and 形式的体育课程, 以满足不同层次、不同水平、不同兴趣学生的需要。重视理论与实践相结合, 在运动实践中注意渗透相关理论知识, 并运用多种形式和现代教学手段。一、二年级必修课, 90% 实践课、10% 理论课。三年级、研究生选修课。

部分身体异常、特型和病、残、弱及个别高龄等特殊群体的学生, 开设以指导康复为主的体育课程。

五、教学内容选编原则

1. 健身性与文化性相结合。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, 注重效益。根据学生特点、地域、气候、场馆设施和器材等情况选编内容, 力求少而精, 讲求实效, 并注意与中学的连贯和衔接。

3. 科学性和可接受性相结合。教学内容应与学科发展相适应, 反映本学科的新进展、新成果。要以人为本, 遵循大学生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, 便于学生课后自学、自练。

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

5. 提倡师生之间、学生之间的多边互助活动, 努力提高学生的积极性和参与度, 最大限度地发挥学生的创造性和潜能, 教师不仅要注重教法的研究, 更要加强对学生的学法的指导, 提高学生自学、自练能力。

注: 在使用大纲的过程中, 请各位教师即时记录其中不尽人意, 甚至有不切合实际之处, 使再次编写、修改时更加完善, 并为今后的教材建设打下良好的基础。

目 录

序 言	1
-----------	---

第一部分 一、二年级选项课教学大纲及进度

第一章 一年级第一学期基础体育课教学大纲	5
第二章 一、二年级男生篮球选项课教学大纲	10
第三章 一、二年级女生篮球选项课教学大纲	13
第四章 一、二年级男生排球选项课教学大纲	16
第五章 一、二年级女生排球选项课教学大纲	19
第六章 一、二年级男生足球选项课教学大纲	23
第七章 一、二年级女生足球选项课教学大纲	26
第八章 一、二年级武术选项课教学大纲	30
第一节 初级剑	30
第二节 二十四式太极拳	32
第三节 三段长拳	34
第四节 初级刀术	36
第五节 太极功夫扇	38
第九章 一、二年级乒乓球选项课教学大纲	41
第十章 一、二年级网球选项课教学大纲	44
第十一章 一、二年级传统养生选项课教学大纲	47
第十二章 一、二年级散打选项课教学大纲	50
第十三章 一、二年级体育舞蹈（拉丁舞、实用健身舞）选项课教学大纲	54
第十四章 一、二年级健美选项课教学大纲	58
第十五章 一、二年级健美操选项课教学大纲	61
第十六章 一、二年级艺术体操选项课教学大纲	64
第十七章 一、二年级田径选项课教学大纲	68
第十八章 游泳选项课教学大纲（初级）	72
第十九章 游泳选项课教学大纲（高级）	75

第二部分 三年级（研究生）选修课教学大纲及进度

第一章 三年级（研究生）男生篮球选修课教学大纲	81
-------------------------------	----

第二章	三年级(研究生)女生篮球选修课教学大纲	85
第三章	三年级(研究生)男生排球选修课教学大纲	89
第四章	三年级(研究生)女生排球选修课教学大纲	94
第五章	三年级女生软式排球选修课教学大纲	98
第六章	三年级(研究生)男生足球选修课教学大纲	101
第七章	三年级(研究生)女生足球选修课教学大纲	104
第八章	三年级(研究生)武术选修课教学大纲(四十二式太极拳)	107
第九章	三年级(研究生)乒乓球选修课教学大纲	109
第十章	三年级(研究生)网球选修课教学大纲	112
第十一章	三年级(研究生)传统养生选修课教学大纲	115
第十二章	三年级(研究生)散打选修课教学大纲	118
第十三章	三年级(研究生)体育舞蹈选修课教学大纲 (摩登舞、拉丁舞、交谊舞、时尚健身舞)	120
第十四章	三年级(研究生)健美选修课教学大纲	124
第十五章	三年级(研究生)健美操选修课教学大纲	127
第十六章	三年级(研究生)形体选修课教学大纲	130
第十七章	三年级(研究生)艺术体操选修课教学大纲	133
第十八章	第一学期保健课教学大纲	137
第十九章	第二学期保健课教学大纲	139

序 言

为全面贯彻党的教育方针，促进学生的健康发展，使体育教学有序地进行，由任课教师在对各自开设专项课的理解和实践经验总结的基础上，结合中国人民大学体育课开设的实际情况编撰了这部《大学体育教程——实践篇》，目的是帮助教师以此为依据，更好地理解教学内容，研究教学方法，改善教学过程，提高教学质量，形成教学特色。

一、依 据

1. 教育部 2002 年 9 月颁布的“全国普通高等院校体育课程教学指导纲要”和“学生体质健康标准”。

2. 新建的场馆设施。

3. 中国人民大学的体育课教学特色。

以特色教学和兴趣培养结合的体育教学模式。立足课堂实施体育健康教育，延伸课外进行体育活动。一、二年级进行基础理论和专项教学，人人学会一套人大自编武术套路或健美操；长跑达标；大部分同学能完成游泳 200 米；掌握两项以上的基本技术及锻炼方法，《学生体质健康标准》合格。达到此基本要求是学生毕业、升学、获得学位的必要条件之一。

二、课程目标

（一）基本目标

1. 运动参与目标。爱好运动，积极参与各项体育活动，基本形成终身体育的意识和习惯，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。

2. 运动技能目标。熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能；能科学地进行体育锻炼；掌握常见运动创伤的处置方法；经常参加和组织野外活动。

3. 身体健康目标。全面发展和健康有关的各项体能，提高自己的运动能力；熟练掌握一、两种我国传统的养生保健方法；能选择人体需要的健康营养食品；形成健康的行为生活方式。

4. 心理健康目标。根据自己的能力设置体育学习目标，自觉通过体育活动改善心理状态，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，克服各种困难。

5. 社会适应目标。表现出良好的体育道德和合作精神；正确处理竞争与合作的关系。

（二）发展性目标

1. 形成良好的体育习惯；能独立制订运动处方；具有较高的体育文化素养和观赏水平。

2. 提高运动技术水平，发展自己的体育能力；能参加有挑战性的野外活动。

3. 能选择良好的运动环境，发展与健康有关的体能，提高自己的运动能力，使身体更强健。

4. 在具有挑战性的运动情景中表现出勇敢顽强的意志品质。

三、课程设置

1. 一、二年级开设体育课，共 4 个学期，144 学时。三年级、研究生一年级开设体育选修课。

2. 课外锻炼，以个人锻炼为主，定时、定点派专人进行辅导，制定相应的制度和考核办法。

3. 每学年第二学期进行《学生体质健康标准》测试。

四、课程结构

根据学校教育的总体要求和体育课程的自身规律，面向全体学生开设多种类型 and 形式的体育课程，以满足不同层次、不同水平、不同兴趣学生的需要。重视理论与实践相结合，在运动实践中注意渗透相关理论知识，并运用多种形式和现代教学手段。一、二年级必修课，90% 实践课、10% 理论课。三年级、研究生选修课。

部分身体异常、特型和病、残、弱及个别高龄等特殊群体的学生，开设以指导康复为主的体育课程。

五、教学内容选编原则

1. 健身性与文化性相结合。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，注重效益。根据学生特点、地域、气候、场馆设施和器材等情况选编内容，力求少而精，讲求实效，并注意与中学的连贯和衔接。

3. 科学性和可接受性相结合。教学内容应与学科发展相适应，反映本学科的新进展、新成果。要以人为本，遵循大学生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，便于学生课后自学、自练。

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

5. 提倡师生之间、学生之间的多边互助活动，努力提高学生的积极性和参与度，最大限度地发挥学生的创造性和潜能，教师不仅要注重教法的研究，更要加强对学生的学法的指导，提高学生自学、自练能力。

注：在使用大纲的过程中，请各位教师即时记录其中不尽人意，甚至有不切合实际之处，使再次编写、修改时更加完善，并为今后的教材建设打下良好的基础。

第 一 部 分

一、二年级选项课教学大纲及进度

原书空白

第一章 一年级第一学期基础体育课教学大纲

撰写人：宋小荣

一、教学任务

1. 使学生了解体育在高等学校的地位、目的、任务及体育课课程设置和教学规章制度。

2. 学习掌握基本的体育理论、体育锻炼方法、原则与运动技能，并指导自我锻炼。

3. 培养学生的体育兴趣和良好的心理素质，养成终身锻炼习惯，为终身体育锻炼打下良好的基础。

4. 改善和增强学生的健康水平，提高身体素质和心血管系统、呼吸系统功能。

二、教学内容纲要

(一) 理 论

1. 体育在高校教育中的地位、作用、目的及任务。

2. 体育锻炼与健康、营养、保健。

3. 常见病与自我诊断和锻炼原则。

(二) 技 术

1. 长跑：

(1) 简介长跑基本知识、练习方法及锻炼意义。

(2) 学习长跑的基本技术，提高跑的能力。

2. 武术或健美操：

(1) 武术（二十四式长拳）：

① 介绍长拳的基本知识、锻炼价值；

② 掌握长拳的基本步型、手型；

③ 学习并掌握全套动作。

(2) 健美操：

① 大众健美操常用的基本步法与变形动作；

② 健美操常用手型，上下肢运动的基本路线；

③ 健美操成套动作。

3. 篮球：

(1) 脚步动作：准备姿势、变向跑、急停、转身、滑步等。

(2) 传球、运球。

(3) 投篮、传切配合。

(4) 规则介绍。

三、考核内容及评分办法

1. 武术或健美操：占 40%。
2. 长跑：占 30%。
3. 学习态度及出勤：占 20%（旷课扣 5 分/次，事假扣 3 分/次，病假扣 2 分/次，迟到、早退扣 1 分/次）。
4. 作业：占 10%（课外锻炼，期末总结）。

四、评分标准

（一）长 跑

一年级长跑考试标准（30%）

分 值	1000 米（男）	800 米（女）
100	3 分 39 秒	3 分 37 秒
95	3 分 43 秒	3 分 40 秒
90	3 分 46 秒	3 分 45 秒
85	3 分 50 秒	3 分 50 秒
80	4 分 00 秒	4 分 00 秒
75	4 分 15 秒	4 分 15 秒
70	4 分 30 秒	4 分 30 秒
65	4 分 45 秒	4 分 45 秒
60	5 分 00 秒	5 分 00 秒
55	5 分 10 秒	5 分 10 秒
50	5 分 20 秒	5 分 20 秒
45	5 分 30 秒	5 分 30 秒

（二）武术或健美操

1. 健美操：占 40%。

（1）90 分以上（36 分以上）：姿态挺拔，动作规范有力，套路连贯流畅，上下肢配合协调，节奏准确，表现力强。

（2）80~89 分（32~35 分）：姿态较正确，套路连贯流畅，动作较规范，上下肢配合协调，节奏准确；缺乏动作力度和表现力。

（3）70~79 分（28~31 分）：姿态较正确，套路连贯，上下肢配合协调，节奏正确；缺乏动作规范性、动作力度和表现力。

（4）60~69 分（24~27 分）：套路连贯，上下肢配合基本协调，节奏较正确；缺乏基本姿态、套路的流畅、动作规范性、动作力度和动作的表现。

（5）60 分以上（24 分以下）：节奏不正确，不能独立完成套路。

2. 武术：占 40%。

周次	教 学 内 容	
10	健美操: (1) 柔韧练习 (2) 复习活力健美操 1~4 节 (3) 学习活力健美操第 5 节: 顶髌 第 6 节: 弓伸 武术: (1) 复习基本功 (2) 复习长拳 1~4 动 (3) 学习长拳 5~8 动 ⑤ 马步冲拳 ⑥ 退步击掌 ⑦ 转身正踢腿 ⑧ 大跃步前穿	篮球: (1) 行进间传接球 (2) 行进间投篮
11	健美操: (1) 柔韧练习: 正踢腿、侧踢腿 (2) 复习活力健美操 1~6 节 (3) 学习活力健美操第 7 节: 压肩 第 8 节: 提膝 武术: (1) 复习基本功 (2) 复习长拳 1~8 动 (3) 学习长拳 9~12 动 ⑨ 弓步冲拳 ⑩ 拍腿冲拳 ⑪ 缠腕侧踹 ⑫ 弓步劈拳	篮球: (1) 运球跑投篮 (2) 传切配合
12	健美操: (1) 复习活力健美操 1~8 节 (2) 学习活力健美操第 9 节: 并步跳 第 10 节: 弹踢 武术: (1) 复习长拳 1~12 动 (2) 学习长拳 13~16 动 ⑬ 歇步抢砸翼 ⑭ 仆步穿掌 ⑮ 击步飞脚 ⑯ 弓步顶肘	篮球: 1. 传切配合 2. 介绍规则和比赛办法

续表

周次	教 学 内 容	
13	健美操: (1) 复习活力健美操 1~10 节 (2) 学习活力健美操第 11 节: 恰恰 第 12 节: 水兵步 武术: (1) 复习长拳 1~16 动 (2) 学习长拳 17~20 动 ⑪ 虚步双截拳 ⑫ 弓步推掌 ⑬ 弓步贯拳 ⑭ 提膝勾挂	篮球: (1) 复习 (2) 教学比赛
14	健美操: (1) 复习活力健美操 1~12 节 (2) 学习活力健美操第 13 节: 屈伸+侧并步 第 14 节: 调整呼吸 (3) 完整套路练习 武术: (1) 复习长拳 1~20 动 (2) 学习长拳 21~24 动 ⑮ 叉步反背拳 ⑯ 翻身掌掌 ⑰ 震脚砸拳 ⑱ 高虚步贯拳	长跑: (1) 简介长跑的锻炼价值及常识 (2) 学习和掌握长跑基本技术: 身体姿势、脚落地、摆臂、呼吸及步频配合等 (3) 慢跑 1200/1600 米
15	健美操: (1) 讲解活力健美操考评方式及要求 (2) 复习完整套路 武术: (1) 成套动作练习 (2) 考试要求	长跑: (1) 简介长跑中的“极点”和第二次呼吸等生理现象, 以及长跑锻炼中的注意事项 (2) 耐力跑 1600/2000 米
16	健美操或武术: 考试	长跑: (1) 介绍站立式起跑方法 (2) 介绍变速跑、间歇跑或重复跑 (3) 1800/2000 米跑
17	长跑考试	
18	机 动	