

高等学校教材

大学 体育 教程

代永胜 徐 宣 主编

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

高等学校教材

大学体育教程

代永胜 徐 宣 主编

人民邮电出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育教程 / 代永胜, 徐宣主编. —北京: 人民邮电出版社,
2006.10

ISBN 7-115-15027-3

I. 大... II. ①代...②徐... 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 079495 号

高等学校教材 大学体育教程

◆ 主 编 代永胜 徐 宣

责任编辑 张 鹏

执行编辑 穆丽丽

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号

邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

新华书店总店北京发行所经销

◆ 开本: 850×1168 1/32

印张: 12.5

字数: 317 千字

2006 年 10 月第 1 版

印数: 1—7 000 册

2006 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-115-15027-3/TN · 2813

定价: 18.00 元

读者服务热线: (010) 67129264 印装质量热线: (010) 67129223

内 容 提 要

本书以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为指导，以大学体育教学内容为主体，详细介绍了普通高校大学生应了解的各体育项目的基本知识、基本技能和基本战术，重点在体育项目实践的教学。同时对大学生应该掌握的一些体育卫生与保健知识、运动生理知识及各体育项目的主要规则也进行了介绍。本书内容丰富，图文并茂，通俗易懂。

本书可供高等学校大学生作为体育教材使用，同时亦可作为全民健身指导性教材。

编 委 会

主 编 代永胜 徐 宣

副 主 编 王凯军 苏文涛 闫小良

编 委 严 海 邓士琳 张军平
吴文琪 徐 洁 闫风雷
薛新轩 陈 曙 王 玲

前 言

近年来,随着教育、体育事业的发展及科技的进步,体育在学校教育中的地位以及体育的功能被越来越多的人所认识。高等学校肩负着培养各类人才的使命,为了提高学生对社会发展的适应能力,需要通过各种体育手段和途径促进学生身心的全面发展,培养他们体育锻炼的能力,使其达到终生受益的目的。体育课是学校进行体育教学的基本组织形式,是学校体育工作的基础,体育教学的质量直接影响着学校体育工作的质量。

本书是根据《学校体育工作条例》和《全国高等学校体育课程教学指导纲要》等文件精神,结合编者多年从事体育教学的经验和体会,按照体育教程教材编写原则编写而成的。书中力求从实际出发,从单纯强调竞技逐步转移到掌握锻炼方法、增进身体的健康发展、增强体质的方法体系上来。在内容上则从较高层次出发,尽量避免中、小学内容的重复,精选了对大学生有实用价值的内容,有助于素质教育、终身锻炼,对祖国传统体育(武术)和群众喜爱的跆拳道、形体训练、体育舞蹈等一并收入教材,以满足不同爱好者的需要,并满足学生在校期间和走上工作岗位后的需要。

本书在编写过程中,参考和借鉴了部分体育院校编写使用的体育教材和各种论著,引用了其中部分图、表和文,在此谨向引文原著者表示衷心的感谢。我们殷切希望本书的出版对丰富高等学校体育教材、促进高等学校体育教学和体育运动发展起到应有的作用。

本书由代永胜和徐宜主编,参与编写工作的还有王凯军、苏文涛、闫小良、严海、邓士琳、张军平、吴文琪、徐洁、闫风雷、薛新轩、陈曙、王玲等人。

由于时间紧张,错误和疏漏之处,敬请不吝指正。

编 者

目 录

第一章 大学体育概论	1
第一节 大学体育的地位和作用	1
第二节 学校体育的目标	2
第三节 大学体育的组织与实施	4
第二章 体育运动与人体身心健康	8
第一节 人体发育过程与青少年时期生理、心理特点	8
第二节 体育运动对人体机能的影响	14
第三章 体育科学的应用与运动处方	23
第一节 心脏的生理及锻炼原则	23
第二节 肌肉的生理及锻炼原则	28
第三节 运动处方的制定	34
第四节 运动处方的实施	42
第四章 体育卫生与保健知识	45
第一节 体育锻炼的卫生常识	45
第二节 人体健康与营养素	49
第三节 运动性伤病的预防与急救	55
第五章 体育竞赛的组织与编排	65
第一节 体育竞赛的组织方法	65
第二节 体育竞赛的编排	68
第六章 田径	82
第一节 田径运动概述	82
第二节 田径运动走跑类项目	85
第三节 田径运动跳跃类项目	96
第四节 田径运动投掷类项目	112
第五节 田径运动基本规则	126

第七章 篮球	129
第一节 篮球运动概述	129
第二节 篮球运动基本技术	130
第三节 篮球运动基本战术	144
第四节 篮球运动竞赛规则简介	149
第八章 足球	158
第一节 足球运动概述	158
第二节 足球运动基本技术	158
第三节 足球运动基本战术	173
第四节 足球运动竞赛规则简介	181
第九章 排球	185
第一节 排球运动概述	185
第二节 排球运动基本技术	186
第三节 排球运动基本战术	201
第四节 排球运动竞赛规则简介	208
第十章 乒乓球、羽毛球、网球	214
第一节 乒乓球运动概述	214
第二节 乒乓球运动基本技术	214
第三节 乒乓球运动基本战术	225
第四节 乒乓球运动竞赛规则简介	228
第五节 羽毛球运动概述	231
第六节 羽毛球运动基本技术	231
第七节 羽毛球运动基本战术	236
第八节 羽毛球运动竞赛规则简介	239
第九节 网球运动概述	242
第十节 网球运动基本技术	243
第十一节 网球运动基本战术	247
第十二节 网球运动竞赛规则简介	249

第十一章 武术	253
第一节 武术概述	253
第二节 武术基本动作	256
第三节 武术套路运动	261
第十二章 体育舞蹈	305
第一节 概述	305
第二节 体育舞蹈的基本知识	306
第三节 体育舞蹈的舞种及跳法	312
第十三章 健美操	329
第一节 健美操的起源与发展	329
第二节 健美操的概念、分类与特点	331
第三节 健美操的作用	334
第四节 短套路健美操范例	336
第十四章 跆拳道	345
第一节 跆拳道的起源与发展	345
第二节 跆拳道的特点	347
第三节 跆拳道的基本动作	349
第四节 跆拳道的礼节与技术风格	356
第五节 跆拳道竞赛规则	357
第十五章 形体训练	363
第一节 形体训练概述	363
第二节 形体训练的特点与功能	365
第三节 形体训练相关常识	368
第四节 形体基本素质训练	375
参考文献	389

第一章 大学体育概论

第一节 大学体育的地位和作用

一、学校体育是全面发展教育的组成部分

现代社会，世界各国无不重视体育与教育的结合，在大多数国家的学校教育制度中，体育都是不可缺少的内容。我国以马克思关于人的全面发展学说为教育指导方针和理论依据，实行的是德、智、体、美、劳全面发展的教育。学校体育是我国全面发展教育的一个组成部分。

全面发展的教育，总是具体的教育在具体的时代条件下进行的，使受教育者在德、智、体身心方面全面发展。如果脱离了时代的要求，脱离了所处的生产力水平，就没有了任何意义。全面发展的体育目的的确立，应该围绕解决现实中人的发展中的各种问题而制定，应受到现实社会的制约。我国现阶段学校教育的目标，是使学生在德、智、体几方面都得到全面发展，成为有理想、有文化、有道德、有纪律的社会主义新人，这符合马克思关于人的全面发展学说的思想，也适合我国的国情。由此可见，学校体育在我国学校教育体系中占有重要的地位。

二、学校体育是体育的基础

现代化社会的体育，从广义上讲，一般由竞技体育、学校体育和社会体育构成，我国的体育结构就是由这三个方面组成的，而学

校体育则是基础。

① 对全民健身战略和提高民族素质来说，学校体育是基础。

② 对竞技体育来说，学校体育是发现和培养后备人才的摇篮，是竞技体育的基础。

③ 从对社会体育和竞技体育的作用两方面来看，学校体育对国民体育的发展，对体育战略目标的实现，起着长期性、全局性、基础性的作用，因而它是国民体育的基础。

三、学校体育是建设社会主义精神文明的积极因素

学校体育除能培养健康的各类人才，为社会主义物质文明建设服务外，还能促进社会主义精神文明的建设。

① 学校体育在文化建设中占有重要地位，首先是通过智力的促进作用体现出来的。

② 学校体育对美育有积极的作用，因为体育是健与美的统一。

③ 学校体育在思想道德建设中有重要目标，是对学生进行思想品德教育的重要手段。

四、学校体育是丰富现代社会生活的重要内容

随着体育事业的发展和人们文化需求的不断提高，体育已成为人们生活中不可缺少的组成部分。

随着学校体育与社会体育、竞技体育关系的日趋密切，学校体育对社会生活的积极作用将日趋显著，已成为社会生活的积极因素。

总之，学校体育在建设社会主义精神文明和物质文明中有着积极的作用，而且随着社会的发展将日益显示出在社会生活中的地位和作用。

第二节 学校体育的目标

学校体育的目标（目的），是指在一定时间内学校体育活动所

要实现的结果或达到的标准。明确学校体育的目标，对学校体育工作者有着极其重要的意义。第一，学校体育的目标是学校体育活动的出发点和依据，也是学校体育活动的归宿；第二，只有确定了学校体育目标，学校体育的组织、计划才能系统地向着预定的方向进行；第三，学校体育目标具有设计和计划的作用；第四，学校体育目标具有选择体育价值的作用；第五，学校体育的目标直接影响学校体育活动的总体效果。因此，学校体育工作者必须明确学校体育的目标，不断提高工作能力，提高工作效率。只有这样，才能提高学校体育的总体效益，最终实现学校体育的目标。

一、确定学校体育目标的依据

我国的体育目标应从社会对体育教育的需要、学校体育的功能、学生身心发展规律和学校体育的经验几个方面去考虑而确定。

① 我国的学校体育是国民体育的基础，是全面发展教育的组成部分。

② 学校体育的功能是指通过学校各种形式的体育活动，对学生所产生的教育结果。

③ 学生身心发展规律，是指不同年龄阶段、不同性别的学生，其身心发展表现出的一些具有规律性的特征。

二、我国学校体育的目标

为了学校体育总目标的实现，现阶段应达到下列具体目标。

① 全面锻炼学生身体，增进学生健康，增强学生体质。

② 使学生掌握体育的基本知识、基本技能，学会科学锻炼的方法，培养学生进行体育活动的能力和习惯。

③ 向学生进行思想品德教育，发展学生个性。

④ 发现和培养学生的体育才能，提高学校运动技术水平，丰富校园文化生活。

上述目标各有相对独立的一面，但各目标也是有机联系的，具有整体性。因此，全面贯彻这些目标，对学校体育的整体效应是至关重要的。

三、实现学校体育目标的基本途径与要求

1. 实现学校体育目标的基本途径

实现学校体育目标的基本途径是体育课和课外体育活动。体育课是国家制订的教学计划中的必修课，课外体育活动是指正规体育课以外进行的各种体育活动。

2. 实现学校体育目标的基本要求

① 全面贯彻德、智、体协调发展的教育方针，摆正学校体育的实际位置，缩小学校体育理论地位与实际地位的差距。

② 坚持学校体育的全体性，树立整体学校体育观。

③ 要有必要的物质条件做保证。

④ 加强领导，科学管理。

⑤ 坚持改革开放，注意继承与发展、学习与创新的关系。

总之，在改革开放的时代，学校体育必须走改革开放之路，在学习国外学校体育时，应处理好学习与创新、继承与发展的关系。只有这样，才能顺利实现我国学校体育的目标，形成具有中国特色的学校教育。

第三节 大学体育的组织与实施

一、体育教学的特点与目标

体育教学是学校体育工作最重要的活动，是实现学校体育目标的重要途径。它是在体育教师和学生的共同参与下，采取各种有效方法增强体质，培养良好思想品德的一种有组织的教育过程。

1. 体育教学的特点

体育教学是实现学校体育目标的重要途径，其教学目标必然受制于学校的体育目标。因此，体育教学的主要目标在于传授体育的基本知识、技术和技能，发展学生的体能。根据教学目标，体育教学的内容必须以体育的基本科学知识和各种能有效增强体质和发展体能的身体活动为主。掌握运动技术和技能是体育教学的重要目标，而运动技术、技能的形成与发展，必然是身心两方面活动的结果。

体育教学活动一般都在室外进行，由于教学要使用各种场地、器械，并受自然环境和外界因素的影响，所以教学的组织工作显得比较复杂。

体育教学所依据的科学基础，有自然科学和社会科学两大类，如教育学、心理学、卫生学等，体育教学与这些学科的关系较为密切甚至直接相关。因此，体育教学所需的科学基础具有较强的综合性特点。

2. 体育教学的目标

教学是实现教育目的的基本途径，体育教学是实现学校体育目标的基本途径。因此，体育教学目标的正确确定，对学校体育目标的实现具有重要意义。

(1) 确定体育教学目标的基本依据

确定体育教学目标的基本依据应包括以下几点。

- ① 要反映社会和青少年的发展需要。
- ② 要根据学生的身心特点。
- ③ 要根据体育教学的功能。
- ④ 要根据体育教学的实际条件。

(2) 体育教学目标

我国体育教学目标可概括为以下几方面。

- ① 锻炼学生身体，提高健康水平，增强学生体质。
- ② 传授体育和卫生保健的基本知识、技术和技能。

③ 培养体育兴趣，养成从事体育的习惯，培养终身体育的能力。

④ 进行思想品德教育，培养意志品质。

上述四个方面的目标是密不可分的。

二、体育教学过程

体育教学过程，是指为达到体育教学目标所进行的体育教学程序。

1. 体育教学过程的阶段划分

体育教学过程是具有一定程序的动态系统，表现出不同的阶段性特点。一般可分为三个阶段，即教学的准备阶段、实施阶段、检查评价阶段。

2. 体育教学过程的组成因素

一般认为，体育教学过程的基本因素有教学目标、教学内容、人际关系和传播媒介四个基本方面。

① 教学目标：指体育教学所要达到的结果。

② 教学内容：指体育教学的教学体系，是教与学的客体。

③ 人际关系：指体育教学中教师与学生之间的关系。

④ 传播媒介：是体育教学过程中的物质条件和方法手段的总称，它是连接教师、学生和教材的媒体。

三、体育教学应遵循的规律

体育教学规律是研究体育教学原则、确定教学内容、选择教学方法理论依据。

1. 动作技能形成的规律

实践证明，动作技能的形成和提高大致包括精确掌握动作阶段、改进与提高动作阶段、动作的巩固与运用自如三个阶段。不同阶段应有不同的教学任务和要求，但相互间是有机联系的、不可分

割的。

2. 人体机能适应性规律

对体育教学来说，要增强学生体质，最重要的条件就是要合理地安排运动负荷与体育休息的交替，即把下一次负荷刺激在上一次负荷的痕迹上产生，并加深和巩固上次负荷的效果，确保负荷效果的积累，产生相对稳定的机能性和结构性的适应变化，从而达到增强体质的目的。

3. 人体机能活动能力变化规律

人体活动时，机体活动能力的变化与人体有关器官系统的功能变化密切相关。人体从事练习时，必然引起人体内部一系列功能变化，表现为机体工作能力的一系列变化，并呈现出一定的规律性。

总之，由于规律的隐蔽性特点，认识客观规律并非轻而易举，必须经过一个实践——认识——再实践——再认识的过程。

第二章 体育运动与人体身心健康

在人类社会的发展进程中，祛病除灾、延年益寿一直是人类追求的最终目的。对于社会各阶层任何年龄的人来说，要在现代社会中过着健康的生活，关键之一就是要进行定期的运动。中国一向视体育为自身文化中不可分割的一部分，孔子认为，君子需通六艺：礼、乐、射、御、书、数。

我国有句谚语，叫做“健身之道，运动为妙”。其奥秘在于人体运动时总是作为一个有机的整体在进行活动。通过运动中枢发放的冲动达到所支配的肌肉，肌肉收缩牵动骨骼使关节产生运动。任何体育运动不仅是运动器官在活动，心血管系统、呼吸系统、内分泌系统、泌尿系统、感觉系统及全身各组织器官都会产生适应性改变，从而使人体在整体上统一协调地锻炼，机能得到维持和提高。体育运动对增进健康确实有得天独厚的优势，体育的这些健康智能是医学所不可能具备的。

第一节 人体发育过程与青少年时期生理、心理特点

科学健身，首先必须了解人体发展的过程和特点。人从小到大要经过复杂的生长发育过程，这一过程不仅表现在人体细胞不断繁殖增多，各器官组织不断增长，也表现在各器官组织细胞不断分化，机能逐渐成熟，出现形态与机能的逐渐完善。人在生长发育过程中，生长的速度也是不均衡的，呈波浪式地增长，是一个既有阶段性变化，也有连续性递增的相互作用的过程。根据生长发育规律以及形