

山东省高职（专科）系列教材

体 育

赵厚亚 王桂玲 主编



山东大学出版社

山东省高职(专科)系列教材

体 育

主 编
副主 编

江苏工业学院图书馆
藏书章

山东大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育/赵厚亚,王桂玲主编.—济南:山东大学出版社,2003.8

ISBN 7-5607-2611-9

I. 体... II. ①赵...②王... III. 体育—高等学校:技术学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 068339 号

山东大学出版社出版发行

(山东省济南市山大南路 27 号 邮政编码:250100)

山东省新华书店经销

济南文东印刷厂印刷

850×1168 毫米 1/32 8.25 印张 214 千字

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

印数:13000 册

定价:12.50 元

山东省高职(专科)系列教材

编委会成员名单

主 任 邢宪学

委 员 (按姓氏笔画为序)

马克杰	王元恒	刘德增
牟善德	孙庆珠	杨忠斌
张卫华	张启山	张保卫
柳耀福	郝宪孝	荀方杰
侯印浩	徐 冬	高焕喜
常立学	温金祥	

出版说明

江泽民同志在党的十六大报告中指出：“教育是发展科学技术和培养人才的基础，在现代化建设中具有先导性全局性作用，必须摆在优先发展的战略地位。……加强职业教育和培训，发展继续教育，构建终身教育体系。”职业教育作为我国教育事业的一个重要的组成部分，改革开放以来，尤其是近年来获得了长足发展。据不完全统计，目前全国各类高等职业学校有近千所，仅山东省就有50多所，为国家和地方培养了一大批高素质的劳动者和专门人才。与此相适应，教材建设也硕果累累，各出版社先后推出了多部具有高职特色的高职高专教材。但总体上看，与迅猛发展的高职教育相比，教材的出版相对滞后，这不仅表现在教材品种相对较少，更表现在内容的针对性不强，某些方面与高职的专业设置、培养目标相去甚远。同时，地方性、区域性的高职教材也稍嫌不足。以山东省为例，作为一个经济强省、人口大省、教育大省，迄今为止，居然没有一套统编的、与山东省社会、经济、文化发展相适应的高职教材，严重地制约了我省高职高专教育的发展。

有鉴于此，我们在山东省教育厅的领导与支持下，依据教育部《高职高专教育基础课程教学基本要求》和《高职高专教育专业人才培养目标及规格》，并结合我省高职院校及专业设置的特点，组织省内十余所高职院校数十位长期从事高职教学和研究的专家、教授，历时半年有余，编写了这套“山东省高职(专科)系列教材”(第一批)。该教材充分借鉴近年来国内高职高专院校教材建设的最新成果，认真总结和汲取省内高职院校和成人高校在教育、培养新时期技术应用性专门人才方面所取得的成功经验，以适应高职



院校教学改革的需要为目标,重点突出实用性、针对性,力求从内容到形式都有一定的突破和创新。本系列教材拟分三批出版,约30余种。出齐后,将涵盖山东省高职(专科)教育的基础课程和主干课程。教材第一批(10册)将于2003年8月推出,供2003年新生使用。

编写这套教材,在我们是一次粗浅的尝试,也是一次学习、探索和提高的机会。由于我们水平有限,加之编写时间仓促,本教材无论在内容还是形式上都难免会存在这样那样的缺憾或不足,敬请专家和读者批评指正。

山东省高职(专科)系列教材编写委员会
2003年6月

前 言

本教材是根据1992年国务院批准颁布的《高等学校体育工作条例》和教育部和国家体育总局2002年印发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,总结了近年来高等职业教育体育教学中的经验与不足,从体育教学的客观实际出发,结合高职学生生理、心理特点而编写的。本书是山东省第一本高等职业教育的体育教材,也是全国高等职业教育少有的几种体育教材之一。它的出版,必将为高等职业教育的体育教学逐步走向科学化、规范化起到积极的推动作用。

本教材比较全面、系统地介绍了体育的基本理论、基本技术,突出了球类和体育卫生与保健等内容,具有实用性,既可作为高等职业教育的体育教材,也可作为机关、团体、企事业单位开展群众性体育活动的参考书。

本教材主编赵厚亚、王桂玲,副主编周玲莲、管延伟。参编人员:亓兵、王立平、孙东业、刘明、齐振花、安晓辉、李淑云、张宗伟。全书由赵厚亚绘图、统稿、审定。

在教材编写过程中,得到了山东行政学院(省经干院)、山东省农业管理干部学院、中华女子学院山东分院、山东省青年管理干部学院和山东省高职(专科)教材编写委员会的大力帮助和支持,在此致以衷心感谢。对于书中所吸收的体育教学与研究领域中的部分内容的创造者,谨致谢忱。

限于编者水平,本教材不妥或错误之处在所难免,敬请读者给予批评、指正。

编 者
2003年5月

目 录

第一章 体育概论.....	(1)
第一节 体育的产生与发展.....	(1)
一、体育的概念.....	(1)
二、体育的产生.....	(3)
三、体育的发展.....	(4)
第二节 体育的功能.....	(5)
一、健身功能.....	(5)
二、娱乐功能.....	(6)
三、教育功能.....	(6)
四、经济功能.....	(7)
五、社交功能.....	(7)
六、政治功能.....	(8)
第三节 高职(专科)体育教育的性质与目标.....	(9)
一、体育教育的性质.....	(9)
二、体育教育的目标.....	(9)
第四节 体育锻炼与身心健康.....	(11)
一、高职(专科)学生的生理与心理特点.....	(11)
二、体育锻炼对高职(专科)学生身心健康的影响.....	(13)
第五节 体育锻炼的科学方法.....	(18)
一、体育锻炼的基本原则.....	(18)
二、体育锻炼的内容及其选择.....	(20)
三、体育锻炼的方法.....	(21)
四、体育锻炼效果的检查与评定.....	(23)



第六节 体育竞赛的组织与编排	(25)
一、竞赛的组织工作	(26)
二、球类竞赛的编排方法	(27)
三、田径竞赛的编排方法	(31)
第二章 体育卫生与保健	(34)
第一节 体育卫生保健知识	(34)
一、体育锻炼的卫生	(34)
二、运动性疲劳及恢复过程	(38)
三、女子运动卫生	(41)
第二节 体育锻炼中常见的生理反应及处理	(43)
一、极点和“第二次呼吸”	(43)
二、肌肉酸痛	(45)
三、肌肉痉挛	(45)
四、低血糖	(45)
五、中暑	(46)
六、昏厥	(46)
第三节 常见运动损伤的现场处理	(47)
一、软组织损伤的处理	(47)
二、骨折和关节脱位的处理	(48)
三、脑震荡的处理	(49)
第三章 田径运动	(50)
第一节 短距离跑	(50)
一、起跑	(51)
二、起跑后的加速跑	(52)
三、途中跑	(53)
四、终点跑	(54)



※短距离跑主要练习方法	(54)
第二节 中长距离跑	(55)
一、起跑	(55)
二、起跑后的加速跑	(55)
三、途中跑	(56)
四、终点跑	(56)
五、中长跑的呼吸	(57)
※中长跑的主要练习方法	(57)
第三节 接力跑	(58)
一、起跑(4×100 米接力)	(58)
二、传、接棒的方法	(59)
三、各棒运动员的安排	(60)
※接力跑的主要练习方法	(60)
第四节 跳高	(60)
一、助跑	(61)
二、起跳	(61)
三、过杆落地	(62)
※背越式跳高主要练习方法	(63)
第五节 跳远	(64)
一、助跑	(64)
二、起跳	(65)
三、腾空	(66)
四、落地	(69)
※跳远主要练习方法	(69)
第六节 推铅球	(70)
一、侧向滑步推铅球	(70)



二、背向滑步推铅球	(73)
※推铅球的主要练习方法	(75)
第四章 球 类	(76)
第一节 篮球	(76)
一、基本技术	(76)
二、基本战术	(99)
三、规则简介	(109)
第二节 排球	(113)
一、基本技术	(113)
二、基本战术	(125)
三、规则简介	(129)
第三节 足球	(133)
一、基本技术	(133)
二、基本战术	(149)
三、规则简介	(152)
第四节 羽毛球	(155)
一、基本技术	(156)
二、基本战术	(161)
三、规则简介	(162)
第五节 乒乓球	(164)
一、基本技术	(164)
二、规则简介	(170)
第六节 网球	(172)
一、基本技法	(172)
二、基本战术	(175)
三、规则简介	(176)



第五章 武 术	(178)
第一节 武术的内容与特点	(178)
一、武术的内容和分类	(178)
二、武术的特点和作用	(179)
第二节 简化太极拳(二十四式)	(180)
一、动作名称	(180)
二、动作说明	(181)
第六章 体 操	(212)
第一节 技巧	(212)
一、俯平衡	(212)
二、侧平衡	(213)
三、肩肘倒立	(213)
四、头手倒立	(213)
五、团身前滚翻	(214)
六、鱼跃前滚翻	(214)
七、后滚翻	(215)
八、屈体后滚翻	(215)
九、经单肩后滚翻成单腿跪撑,另腿后举	(216)
第二节 单杠	(216)
一、单脚蹬地翻身上成支撑	(217)
二、骑撑后倒挂膝上	(217)
三、直角悬垂摆动屈伸上	(218)
四、骑撑单腿摆越转体 90°下	(218)
五、支撑后摆下	(219)
第三节 双杠	(220)
一、杠端跳起分腿坐前进	(220)



二、分腿坐前滚翻成分腿坐	(221)
三、分腿坐慢起成肩倒立	(221)
四、肩倒立前滚翻成分腿坐	(222)
五、支撑摆动	(222)
六、支撑前摆下	(223)
七、支撑后摆下	(223)
第四节 跳跃动作	(224)
一、挺身跳(弹跳板)	(224)
二、屈腿(团身)跳	(225)
三、屈体分腿跳	(225)
四、跳上经蹲撑、挺身跳下	(226)
五、跳上经跪撑、跪跳下	(227)
六、斜向助跑直角腾越	(227)
七、侧腾越	(228)
八、分腿腾越	(228)
第七章 游 泳	(230)
第一节 蛙泳	(230)
一、身体姿势	(231)
二、腿部动作技术	(231)
三、手臂动作技术	(232)
四、呼吸、臂和腿的动作配合	(233)
第二节 自由泳	(234)
一、身体姿势	(234)
二、腿部动作	(235)
三、手臂动作技术	(235)
四、腿、臂和呼吸完整动作配合	(237)



第三节 仰泳.....	(237)
一、身体姿势	(237)
二、腿部动作技术	(238)
三、臂部动作技术	(238)
四、臂腿和呼吸配合技术	(240)
第四节 游泳卫生安全常识.....	(240)
一、游泳的卫生安全知识	(240)
二、对溺水者的救护	(240)
附 录.....	(242)

第一章 体育概论

本章内容是介绍体育的基础理论。它是体育教育的重要组成部分。学生通过本章的学习,可以学到体育的理论常识,科学地参加体育锻炼,同时,又能全面地提高学生的文化修养。

第一节 体育的产生与发展

体育是人类社会一种特有的文化现象,与人类社会的产生、发展相适应。体育活动已成为当今人们日常生活中不可缺少的重要组成部分。

一、体育的概念

“体育”一词是一个外来词,是目前国际通用词。其英文是 physical education,指的是以身体活动为手段的教育,直译为身体的教育,简称体育。

“体育”一词最早出现的时间大约是 19 世纪。此前的 18 世纪,在西方的教育中已把打猎、游泳、爬山、赛跑、跳跃等项活动列为教育内容,只是尚无统一的名称。18 世纪末,德国人 J·C·F·古茨穆茨把这些活动分类综合,统称为“体操”。进入 19 世纪,一方面德国形成了新的体操体系,并广泛传播于欧美各国;另一方面相继出现了多种新的运动项目,在学校也逐渐开展了超出原来体操范围的更多的运动项目。从此,“体育是以身体活动为手段的教



育”这一新概念逐渐建立起来。于是,在相当长的一段时间里,“体操”和“体育”两个词并存,相互混用,直到20世纪初才逐渐在世界范围内统一称为“体育”。

在中国古代,与“体育”相近的词是“养生”“导引”“角力”“武术”等名词。19世纪60年代以后,随着近代体育的传入而有了新的专用词汇。先是19世纪末到20世纪初这段时间,在军队训练中引进了国外的新式兵操。后来,在教育制度中纳入了兵操的某些内容,当时称之为“体操”。作为学校的一门课程则称为“体操科”。在这期间,田径、球类等运动项目也陆续传入中国,于是,“体育”一词也被启用。在一段时间里,中国也有一个“体操”与“体育”二词并用的过程,直到1923年,当时政府新学制课程标准起草委员会公布的《中小学课程纲要草案》这一官方文件中,才正式把“体操”一词改为“体育”,“体操科”改为“体育课”。

我国对“体育”含义的认识也有一个过程,解释也不尽相同。新中国成立后,经过多次学术讨论,对体育有了比较统一的解释。一般认为:体育(亦称体育运动)是一门以增强体质为主要目的的教育,是社会文化教育的重要组成部分。同时,它又是以身体练习为基本手段,遵循人体生长发育和机能活动规律,达到增强体质,提高运动技术水平,丰富社会文化生活,促进精神、物质文明为目的的社会实践活动,是社会文化交往的一个组成部分。它受社会政治和经济的制约,又为社会政治和经济服务。

从体育(广义)的内涵看,体育包括两个基本部分、包含两种属性:一是作为体育方式、手段和方法的人体运动部分,具有继承、交流、借鉴、吸取的自然属性;二是运用这种手段和方法,来实现社会所规定的体育的目的、法令和制度部分,即社会属性。体育的本质就是这两种属性相结合的产物。

从体育(广义)的外延看,尤其是现代体育,其范围又包括三个部分,即学校体育、群众体育、竞技体育。



学校体育(亦称体育、体育教育,指狭义的):它是现代体育的基础,是与德育、智育、美育等相配合的现代教育的重要组成部分。是有目的、有计划、有组织的促进身体全面发展,增强体质、传授体育的知识、技能、技术,培养道德和意志品质的教育过程。

群众体育(亦称体育锻炼):是指以健身、健美、医疗、娱乐为目的,内容丰富、形式多样、因人而异的一种群众性的健身活动。

竞技体育(亦称竞技运动):是为了最大限度地发挥和提高个人和集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力,以取得优异成绩为目的而进行的科学的、系统的训练和竞赛。

学校体育、群众体育、竞技体育,各自有不同的内容和特点,又都是通过身体练习来全面发展身体、增强体质,都具有教育、教学的因素,都有学习知识、提高技术的过程,因而三者既相互区别,又互相联系、互相渗透。三者合一构成了现代体育的整体。

二、体育的产生

体育是人类社会特有的文化现象,它的产生是一个长期孕育演变的过程,与人类社会的产生、发展相适应。生产劳动是体育产生的基本源泉。

劳动创造了人类,创造了文化,创造了人类文明,体育的产生离不开劳动,生产劳动是体育产生的基本源泉。这是历史唯物主义的基本观点。随着科学的发展,认识的深化,人们在研究其他社会现象的同时,对生产劳动产生体育学说,提出了补充论述。认为“体育的产生是多源的”、“需要产生体育”。

人的活动都是由需要引起的,需要是人的能动性的源泉和动力,也是一切社会现象、社会活动的内在起因。

原始社会人类的活动大致可分为三种:一是与生产直接有关的活动,如捕鱼、狩猎、农耕等;二是原始武力活动所必需的技能,如走、跑、跳、攀、爬等;三是既不与生产、攻防直接有关,又非生活