

高职(专科)系列教材



刘 涛 / 主编

体育

Sports · Sports · Sports

 黄河出版社

高职(专科)系列教材

体 育

主编 刘 涛

黄 河 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

体育/刘涛主编. —济南: 黄河出版社, 2004. 6
ISBN 7-80152-581-7

I. 体… II. 刘… III. 体育—高等学校—教材
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 054915 号

责任编辑 吕宝亮

封面设计 力 意

书名 体 育

主编 刘 涛

出版 黄河出版社

发行 黄河出版社发行部

(济南市英雄山路 19 号 250002)

印刷 文登市新华彩印有限公司

规格 850 毫米×1168 毫米 32 开本

10 印张 230 千字

版次 2004 年 6 月第 1 版

印次 2004 年 6 月第 1 次印刷

书号 ISBN 7-80152-581-7/G·110

定价 13.00 元

主 编 刘 涛
副 主 编 葛书林 杨永辉 王美春
 高文强 包汉文

编写人员 (以姓氏笔画为序)

王相英	王美春	卢 华
叶新刚	包汉文	兰 鹏
刘 涛	杨永辉	孟 桦
高文强	葛书林	戴 文

编写说明

体育教育是学校教育的重要组成部分,体育课是在校学生的必修课程。通过体育课教学这一基本途径,使在校学生进一步掌握体育的基本知识、技术和技能;学会科学锻炼身体的方法;培养参加体育运动的兴趣,养成经常锻炼的好习惯,成为德、智、体全面发展的合格人才。

《体育》的编写是依据教育部和国家体育总局颁布的《学校体育工作条例》和《普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,根据我国高等职业教育改革与发展的趋势,结合体育教学改革的特点,借鉴国内外体育教学改革的经验,从高职体育教学的客观实际出发,结合高职学生生理、心理特征编写的。本教材全面、系统地介绍了体育的基本理论、基本技术,突出了科学锻炼身体的方法与手段。在内容的选择与编排上充分体现了教材的知识性、趣味性、可读性及实用性。内容体系中汲取了现代体育教学中出现的新思维、新观点、新方法,是高职(专科)类学校在校学生的良好教科书,也可作为科学锻炼健身的良好指导书。

《体育》的编写由山东师范大学体育学院刘涛教授任主编,并组织省内高校中有丰富教学经验,有一定学术造诣的教

师共同编写。

编写中参考了大量文献,在此,对原编者表示真诚的谢意!

由于编者水平所限,教材中定有不当和错误之处,敬请读者提出宝贵意见。

编 者

二〇〇四年六月

目 录

第一章 学校体育理论基础	[1]
第一节 体育概述	[1]
一、体育的概念和组成	[1]
二、体育与人类社会	[4]
三、体育的功能	[8]
第二节 学校体育	[17]
一、学校体育的地位和作用	[17]
二、学校体育的目的和任务	[20]
思考题	[21]
第二章 体育运动与身心健康	[22]
第一节 体育运动的科学性	[22]
一、运动对神经系统的影响	[23]
二、运动对心血管系统的影响	[23]
三、运动对呼吸系统的影响	[24]
四、体育活动对运动系统的影响	[25]
五、运动对消化系统的影响	[26]
六、体育锻炼与人体的免疫机能	[26]
第二节 体育与心理健康	[26]

一、体育对心理健康的作用	[27]
二、心理缺陷与体育疗法	[31]
第三节 增强体质与身体健康	[33]
一、体质的概念	[33]
二、影响体质健康发展的原因	[35]
思考题	[37]
第三章 体育锻炼与卫生保健	[38]
第一节 如何制定体育锻炼计划	[38]
一、制定锻炼计划的依据	[38]
二、锻炼计划的内容	[40]
三、每次计划的内容	[42]
第二节 卫生保健与自我监督	[43]
一、体育锻炼的自我监督	[43]
二、体育锻炼效果的自我评价	[46]
思考题	[49]
第四章 学校体育竞赛	[50]
第一节 竞赛的意义和种类	[50]
一、竞赛的意义	[50]
二、竞赛的种类	[51]
第二节 竞赛的组织机构及职责	[52]
第三节 竞赛的组织编排方法	[53]
第四节 评定竞赛成绩和名次的方法	[57]
第五节 田径竞赛的编排方法	[59]
一、竞赛分组的编排原则	[59]
二、竞赛秩序的编排	[60]
三、记录公告的工作	[61]

思考题	[61]
第五章 田径运动基本理论与技术	[62]
第一节 田径运动概述	[62]
一、现代田径运动的功能	[62]
二、现代田径运动的发展趋势	[63]
第二节 跑	[65]
一、短跑	[65]
二、中长跑	[69]
第三节 跳跃	[72]
一、跳远	[72]
二、三级跳远	[77]
三、跳高	[79]
第四节 投掷	[82]
一、铅球	[82]
二、掷标枪	[87]
三、掷铁饼	[90]
思考题	[91]
第六章 球类运动	[92]
第一节 篮球	[92]
一、篮球的基础知识	[92]
二、篮球的基本技术	[94]
三、篮球的基本战术	[107]
四、篮球的基本规则	[115]
思考题	[119]
第二节 排球	[120]
一、排球的基础知识	[120]

二、排球的基本技术	[120]
三、排球的基本战术	[131]
四、排球比赛场地及比赛规则简介	[134]
思考题	[139]
第三节 足球	[139]
一、足球的基础知识	[139]
二、足球的基本技术	[140]
三、足球的基本战术	[148]
四、足球比赛场地及规则简介	[151]
思考题	[155]
第四节 乒乓球	[155]
一、乒乓球的基础知识	[155]
二、乒乓球的基本技术	[156]
三、乒乓球的基本战术	[163]
四、乒乓球的基本规则	[164]
思考题	[165]
第五节 羽毛球	[165]
一、羽毛球的基础知识	[165]
二、羽毛球的基本技术	[166]
三、羽毛球的基本战术	[171]
四、羽毛球的基本规则	[173]
思考题	[175]
第六节 网球	[175]
一、网球的基础知识	[175]
二、网球的基本技术	[176]
三、网球的基本战术	[185]

四、网球的基本规则	[187]
思考题	[188]
第七章 体操运动的理论与方法	[189]
第一节 基本体操	[190]
一、队列队形	[190]
二、徒手体操	[194]
三、轻器械体操(实心球)	[197]
第二节 技巧	[199]
一、侧手翻	[199]
二、连续侧手翻	[200]
三、鱼跃前滚翻	[201]
四、前滚翻两腿交叉转体 180°成蹲立	[202]
五、经手倒立前滚翻	[203]
六、俯平衡	[204]
七、后滚翻成跪撑	[204]
第三节 支撑跳跃	[205]
一、跳上成蹲撑、挺身跳下	[205]
二、跳上成分腿立撑、挺身跳下	[206]
三、侧腾越	[207]
四、横箱分腿腾越	[208]
五、纵箱分腿腾越	[210]
第四节 双杠	[211]
一、支撑后摆挺身下	[211]
二、支撑前摆下	[212]
三、跳上支撑前摆成分腿坐	[213]
第五节 单杠	[214]

一、支撑一腿向前摆越成骑撑	[214]
二、骑撑一腿向后摆越成支撑	[214]
三、骑撑后倒挂膝上	[215]
四、支撑后摆下	[216]
思考题	[217]
第八章 青少年健美操	[218]
第一节 健美操基础知识	[218]
一、健美操的分类	[218]
二、健美操的特点	[220]
第二节 健美操基本动作及组合	[221]
一、健美操的基本动作	[221]
二、健美操的动作组合	[224]
第三节 跑跳操	[226]
一、动作做法	[226]
二、教学方法与要求	[230]
思考题	[230]
第九章 民族传统体育	[231]
第一节 民族传统体育概论	[231]
一、武术运动概述	[231]
二、武术运动的锻炼价值	[232]
三、武术运动的形式、内容与分类	[233]
四、武术运动的特点	[234]
第二节 武术基本功	[236]
一、肩臂练习	[236]
二、手法练习	[238]
三、腰部练习	[241]

四、扫腿练习	[243]
五、跳跃练习	[245]
第三节 太极拳	[248]
一、太极拳简介	[248]
二、练习方法	[248]
三、教学要求	[248]
四、教法提示	[249]
五、二十四式简化太极拳	[249]
思考题	[266]
第十章 实用游泳与救护	[267]
第一节 熟悉水性	[268]
一、水中移动	[268]
二、呼吸练习	[268]
三、浮体	[268]
四、滑行练习	[269]
第二节 游泳技术	[270]
一、蛙泳	[270]
二、自由泳	[274]
三、侧泳	[277]
四、仰泳	[278]
五、跳水	[279]
第三节 游泳救生措施	[280]
一、施救	[280]
二、急救	[285]
第四节 游泳卫生安全常识	[287]
一、下列情况不宜游泳	[287]

二、游泳的卫生知识	[287]
思考题	[287]
第十一章 体育游戏	[288]
第一节 体育游戏概述	[288]
一、游戏	[288]
二、体育游戏	[289]
第二节 徒手类体育游戏	[289]
一、奔跑类体育游戏	[289]
二、跳跃类体育游戏	[291]
三、投掷类体育游戏	[293]
四、对抗与负重类体育游戏	[297]
第三节 器械类游戏	[299]
一、球类体育游戏	[299]
二、绳类体育游戏	[300]
三、沙包类体育游戏	[302]
四、棍棒类体育游戏	[303]
五、重器械类体育游戏	[304]
思考题	[306]

第一章

学校体育理论基础

【学习目标】

- 掌握体育的基本概念、构成及功能；
- 了解学校体育的目的与任务；
- 了解高职（专科）学校体育的基本特点，为进一步学习打下较好的理论基础。

第一节 体育概述

一、体育的概念和组成

（一）体育的概念

19 世纪 60 年代以后，由西方传入的“体育”（physical education），按其译意是指：同维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程。近几十年来，随着社会的进步和体育实践的不断发展，当出现体育教育、竞技运动和身体锻炼三个既有区别又互为联系的内容，并逐渐形成与教育和文化相并列的新体系之后，根据我国体育发展的特点和规律，“体育”一词又有狭义和广义两种用法。用于狭义时，一般均指体育教育；用于广义时，则和通常所说的“体育运动”相同，即包括体育教育、竞技运动和身体锻炼。其含义是指：体育是一种特殊的社会现象，它作为有

意识的社会活动和教育过程，实质包含了体育教育和体育运动这两层意义，它受一定的社会政治、经济的影响和制约，也为一定的社会政治、经济服务。

若按此理解，体育是以发展身体、增强体质为基本特征的，它作为包括体育教育（狭义体育）、竞技运动和身体锻炼三方面内容的总称（广义体育），一方面通过以发展身体为核心的教育过程，承担着人体完善发展、增强体质的重任，并与德育、智育、美育、劳动教育密切配合，共同实现培养全面发展人才的任务；另一方面则通过以健身、健美、医疗、卫生为目标的身体锻炼，及以创造优异运动成绩和提高运动技术水平为目标的竞技运动，达到人体自我完善、挖掘人体内在潜力，并充分发挥它们在建设物质文明和精神文明中的特殊作用。但必须指出，体育的概念并非一成不变。随着社会的不断发展和人类需求进入高层次，人们对体育的认识还将会进一步深化。

（二）体育的组成

由广义体育的概念表明，不同内容和范围的“体育”，它们都以身体运动为基本手段，都要全面发展身体和增强体质，都有教育、教学和竞赛等因素。但根据目的、对象和社会施予的影响不同，目前普遍认为，体育可由学校体育、竞技体育和社会体育三个主要部分组成。

1. 学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分，也是全民体育的基础。它作为教育和体育的交叉点和结合部，又是国家体育事业发展的战略重点。为了达到教育、教养及发展身体的总目的，不同层次的学校体育按不同教育阶段和年龄特征，通过体育课程、课余体育训练及课外体育运动这三种基本组织形式，围绕“增强体质”这个中心，全面实现学校体育的各项任务。由于它处在学校这个特定领域，实施内容被纳入学校总体计划，实施效果又

有相应的措施予以保证,从而与其他教育环节共同构成了一个完整的教育过程,使学生在德、智、体、美几方面得到全面发展。

随着体育的不断社会化、娱乐化、终身化及竞技体育的发展,从提高学校体育的要求考虑,现代学校体育既要注重增强体质质的近期效益,又要着眼于将来学生对“享受”和“发展”的需要,即重视包括生物、心理及社会等综合效果。为此,学校体育在充分注意体现现代体育主要特征的基础上,还必须拓宽体育的社会渠道,满足个人体育兴趣和爱好,启发主动参与体育的意识,讲究体育锻炼的科学性,不断提高体育欣赏水平,并创造条件为国家输送和培养竞技体育人才,以适应当代社会和青年对精神、文化生活日益增长的需要。

2. 竞技体育

竞技体育亦称竞技运动(competitive sport),它是在全面发展身体素质的基础上,最大限度地挖掘体力、智力与运动才能,以取得优异运动成绩为目标而进行的科学训练和各种竞赛活动。竞技体育在现代奥林匹克运动的推动下,现已有 50 多种用于国际比赛的运动项目,并设有相应的国际体育组织和单项运动协会。当前,随着竞技水平不断提高,为了应付日趋激烈的赛场竞争,正广泛采用先进的科学训练方法和手段,以探索人类运动的极限。

值得注意的是,随着社会经济繁荣,生活水平不断提高,使具有竞技体育特点的群众性竞赛活动亦日趋频繁,尽管参加这些竞赛活动的对象和层次水平不同,其中一些有规则约束的竞赛,逐渐向以取胜为目的的方向转移,从而不断扩大了竞技体育的领域。由于竞技体育的表演技艺高超、竞争性强,且极易吸引广大观众,故它作为一种极富感染,又容易传播的精神力量,在活跃社会文化生活,振奋民族精神,提高国际威望,增进各国人民之间的友谊和团结,促进世界和平等方面,都有着特殊的教育作