

经全国普通高等学校体育教学指导委员会审定、批准

普通高等学校体育课程教材

体育教程

《体育教程》编写委员会

TIYU JIAOCHENG



四川大学出版社

经全国普通高等学校体育教学指导委员会审定、批准
普通高等学校体育课程教材

体 育 教 程

《体育教程》编写委员会

四川大学出版社
2000 年 8 月·成都

责任编辑:郑犁波

责任校对:朱兰双

封面设计:文绍安

责任印制:吴雨时

图书在版编目(CIP)数据

体育教程/《体育教程》编写委员会编,一成都:四川
大学出版社,2000.8

ISBN 7-5614-1959-7

I.体... II.体... III.体育-高等学校-教材
IV.G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 41531 号

书 名 体育教程

作 者 《体育教程》编写委员会

出 版 四川大学出版社

地 址 成都市一环路南一段 24 号(610065)

印 刷 四川五洲彩印厂

发 行 四川大学出版社

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 18.625

字 数 453 千字

版 次 2000 年 8 月第 1 版

印 次 2000 年 8 月第 2 次印刷

印 数 50001—66000 册

书 号 ISBN7-5614-1959-7/G·359

定 价 19.50 元

◆读者邮购本,请与本社发行科联系。

电话:5412526/5414115/5412212

邮编:610064

◆本社图书如有印装质量问题,请寄回
印刷厂调换。

版权所有◆侵权必究

序

世纪之交，党和国家确立了科教兴国的战略目标。我国高等教育面临前所未有的变革。而这一变革的基础工程则是加强课程体系改革，编写出作为各门课程教学体系和教学内容改革载体的新教材。

第六届全国大学生运动会在四川省举行，是深化我省高校体育改革的良好契机。为了加强体育课程建设，提高教学质量，四川省教育厅组织有关专家教授编写了这本《体育教程》。这本教材经教育部全国普通高等学校体育教学指导委员会审定，并批准于2000年秋季开始发行。

纵观全书，它呈现的创新特征是：视角新颖，重视教育观念和体育观念的更新；既紧扣国家培养新世纪合格人才的教育目标，又密切结合西部大开发背景下我省高校的实际状况；认真执行“学校教育要贯彻健康第一的指导思想”，面向全体学生实施素质教育；注重通过教育的全过程，促使学生在德、智、体诸方面都得到全面发展，并使其终身受益。这本书强调应正确处理知识、素质和能力三者辩证统一的关系，建立三位一体的体育教学模式；努力突破传统的体育教材体系，建立以增强体育意识、提高基本活动能力、培养主动参与体育运动的兴趣和习惯为主线的新的教材体系。其目的在于引导学生在潜移默化的教育过程中“学会健康”，从而为“学会生存、学会学习、学会做人、学会生活、学会创造”打下坚实的物质基础，促使更多的大学生都能成为身心并完的、有竞争力的合格人才，为伟大祖国的现代化事业健康地工作50年。

愿这本《体育教程》的出版能为推动和加强我国普通高等学校公共体育课程建设起到添砖加瓦的促进作用。

徐世群
2000年4月12日

普通高等学校体育教材 《体育教程》编写委员会

主任：颜 振

副主任：林 强

赵 强

委员：唐 成

刘 建

张德豪

吕志刚

张平宪

孙力青

向仲群

徐万崇

陈兴亮

周凤鸣

肖 旭

主 审：杨贵仁

审 委：林志超

沈际洪

郑颂平

徐 明

唐照华

杨幼之

杨学明

雷耀忠

童森生

赵 志

腾 波

徐大安

陈 刚

季克异

祝 莉

苗建平

张善禄

张兴富

李培文

杨善乾

张贤松

牛海峰

孙雪明

夏成木

高毅勇

孙洪军

邹继豪

邓跃宁

杨展加

汪海涛

文格西

李威生

赵晓玲

林 红

胡 波

张启迪

董 立

谯 宏

张凌云

内容简介

新世纪来临之际，中共中央、国务院重申了“学校教育要贯彻健康第一的指导思想”，以顺应培养 21 世纪有竞争力的合格人才的需要。为了认真贯彻这一思想和加强体育课程建设，四川省教育厅组织有关专家教授遵循教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的基本要求编写了这本《体育教程》，供普通高等学校公共体育课程教学使用。

作者在编写本书时注意在更新观念的前提下，破除传统的体育教材固有体系，努力建立以育人为宗旨，以增强体育意识、提高体育能力、培养体育习惯为主线的新的教材体系。全书视角新颖，层次清楚，内容翔实，信息量大，图文并茂，通俗易懂，理论和实践相结合，可操作性强，集科学性、系统性、新颖性、实用性于一体。既是普通高校的体育教科书，又是新世纪大学生的良师益友。经教育部全国普通高等学校体育教学指导委员会审定批准，自 2000 年秋季开始发行。

本教程同样适合于非体育专业的中等专业学校和中专以上成人教育体育课程教学使用。

前 言

大千世界，瞬息万变。人类财富和知识总量与日俱增，国家、民族之间的竞争日趋激烈。在知识经济初见端倪的现代社会，人们更加重视通过有效的教育过程培养和造就数以10亿万计的高素质合格人才，以确保自己的国家在强国林立的世界上立于不败之地。

在现代合格人才的培养过程中，良好的文化生态圈起着极大的促进作用，其中学校的体育课程又为现代合格人才的全面成长提供了一条具体途径。通过体育课程的教学活动，努力探索成才的客观规律，了解体育的本质与功能，明确体育的目的和身心健康的系统知识，构建自身全面发展的合理机制；更新观念、开阔视野、掌握理论、勇于实践，努力使体育与运动成为自己生活的不可分割的部分，并保持终身；真正地懂得：在现代合格人才的理念中，“学会健康”应该是“学会生存、学会学习、学会做人、学会生活、学会创造”的重要基础。

为了加强体育课程建设，提高体育教学质量，四川省教育厅组织有关专家教授，按照国家颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的基本要求，面对我省高校的现实状况，遵循体育课程建设的客观规律，并在认真总结我省长期使用的《大学体育》、《实践教程》等教材有关经验的基础上，广泛参阅多本优秀教材，编写了这本集理论与实践于一体的《体育教程》，以促使我省高校体育课程建设再上新台阶。

编写本书的指导思想是：

1. 认真学习和领会“学校教育要树立健康第一的指导思想”和“学校体育卫生工作更应牢固树立健康第一的指导思想”的内涵和要求，并使之贯穿于编写本书的全过程中。

2. 切实贯彻《指导纲要》规定的教材编写的七条原则和要求，特别注意改变体育教材的无序状态。在更新观念的基础上，建立以增强学生体育意识、发展学生基本活动能力、培养自愿参与体育锻炼的习惯为主线的教材体系，以使本教程更好地为培养现代合格人才的目标服务。

3. 重视我省高校在体育方面的传统爱好与氛围，以及经济条件、地域特征、体育装备设施水平等实际情况，注意科学性、系统性、民族性和实用性的相对一致。

4. 认真探索，逐步形成大、中、小学相衔接的科学的“体育与健康”课程体系体系，以利于全面推进素质教育。

全书共五篇。体育概论篇，正确地论述了体育的概念、组成与功能，阐明了高校体育的目的、任务、基本途径和基本要求，系统地介绍了奥林匹克文化；体育意识篇，从体育与商品经济和社会生产力之间存在着密切联系之现实出发，选定诸多练习，增强学生的竞争、拼搏、参与、创新和健美等意识，以从根本上提高他们接受体育教育的主动性。发展体育能力篇，以体育和运动是学习和发展人的基本活动动力的良好手段。与重要途径这一事实为依据，科学地组合了许多练习方法，借以发展人的各种活动能力；健

康篇，在讲明了健康的基本内涵之后，对影响人的健康的要素进行了全方位的分析，引导学生重视获得和保持健康；体育运动技能篇，以人们喜爱的、有着广泛群众基础并有良好锻炼价值的运动项目为基本内容，系统介绍其活动方式与比赛方法，让大学生们在参与和观赏过程中潜移默化地形成终身坚持参加体育锻炼的习惯。本书由颜振担任编委会主任。参加编写的成员有：沈际洪、祝莉、邓跃宁、赵强、郑颂平、杨展加、何江明、汪海涛、刘建、张贤松、戴晓敏、刘援朝、杨红、黎勤、王晖、王斌、梅江、牛海峰、杨幼之、郭崇高、文格西、肖谋远、赵志、江英俊、许庆华、许达、张扬、石岩、李刚、李天岗、黎莎、白耀东、孙立青、李威生、陈静宁、王大川、夏成木、雷耀忠、赵晓玲、周建辉、江声泉、李坚、涂万崇、陈兴亮、罗清杨、罗力、周川、曾勇、吕放、腾波、张远才、曾洪林、熊捷、夏晓萍、杨学明、高毅勇、张启迪、祁新民、肖旭、李坚、张涛、马亚丽、马斌、吕志刚、胡波、董森生、甘晓伟、郭兰、龙萍、张楠，王晓殊绘图。

体育概论篇由郑颂平统稿，体育意识篇由邓跃宁统稿，体育能力篇由杨展加统稿，体育健康篇由祝莉统稿，体育运动技能篇由赵强统稿；全书由沈际洪统稿；由教育部体育卫生与艺术教育司杨贵仁司长、季克异处长和全国普通高校体育课程教学指导委员会林志超教授、邹继豪教授负责终审、定稿。

本书的编写工作，受到教育部体育卫生与艺术教育司和全国普通高等学校体育教学指导委员会的关心和支持，全省众多高校给予了无私的支援，四川省徐世群副省长在百忙中为本书撰写序言，予以鼓励，四川大学出版社为本书的出版给予了很大的帮助，在此对所有关心、支持和帮助本书成稿、审定、出版作出贡献的单位和个人致以诚挚的谢意。

在编写过程中我们参考了众多的专业书籍，在此向有关的作者致以诚挚的谢意。

由于编写人员水平有限，不妥之处在所难免，恳请广大读者给予批评指正。

编者

2000年7月

目 录

第一篇 体育概论篇

第一章 体育概述	(3)
第一节 体育的概念和组成	(3)
第二节 体育的功能	(5)
第二章 现代社会与体育	(10)
第一节 现代社会的主要特征	(10)
第二节 现代社会需要人的现代化	(12)
第三节 现代社会需要体育来对现代人进行培养	(14)
第三章 高等学校体育	(18)
第一节 高校体育的目的和任务	(18)
第二节 高校体育的基本途径	(19)
第三节 高校体育工作对大学生的基本要求	(22)
第四章 奥林匹克运动	(27)
第一节 古代奥林匹克运动	(27)
第二节 现代奥林匹克运动	(28)

第二篇 增强体育意识篇

第一章 增强参与意识	(39)
第一节 教学过程中增强参与意识方法示例	(39)
第二节 锻炼过程中增强参与意识方法示例	(43)
第三节 竞赛过程中增强参与意识方法示例	(45)
第二章 增强竞争意识	(48)
第一节 增强竞争意识的个人练习方法示例	(48)
第二节 增强竞争意识的成队练习方法示例	(51)
第三章 增强拼搏意识	(56)
第一节 增强拼搏的个人练习方法示例	(56)
第二节 增强拼搏意识的成队练习方法示例	(59)
第四章 增强合作意识	(64)
第一节 教学过程中增强合作意识方法示例	(64)

第二节 竞赛过程中增强合作意识方法示例	(68)
第三节 锻炼过程中增强合作意识方法示例	(70)
第五章 增强审美意识	(74)
第一节 培养审美意识的方法示例	(74)
第二节 发展审美能力的方法示例	(77)
第六章 增强创新意识	(82)
第一节 教学过程中增强创新意识方法示例	(82)
第二节 竞赛与锻炼过程中增强创新意识方法示例	(85)

第三篇 发展体育能力篇

第一章 发展行走和奔跑能力	(91)
第一节 人与行走和奔跑	(91)
第二节 发展行走和奔跑能力的方法示例	(92)
第三节 跑步练习的注意事项	(95)
第二章 发展跳跃能力	(97)
第一节 人与跳跃	(97)
第二节 发展跳跃能力的方法示例	(97)
第三节 跳跃练习的注意事项	(102)
第三章 发展投掷能力	(104)
第一节 人与投掷	(104)
第二节 发展投掷能力的方法示例	(104)
第三节 投掷练习的注意事项	(108)
第四章 发展悬垂与支撑能力	(110)
第一节 人与悬垂和支撑	(110)
第二节 发展悬垂和支撑能力的方法示例	(110)
第三节 悬垂与支撑练习的注意事项	(112)
第五章 发展攀登与爬越能力	(113)
第一节 人与攀登和爬越	(113)
第二节 发展攀登和爬越能力的方法示例	(113)
第三节 攀爬练习的注意事项	(115)
第六章 发展负重与搬运能力	(116)
第一节 人与负重和搬运	(116)
第二节 负重和搬运的方法示例	(116)
第三节 负重和搬运练习的注意事项	(117)
第七章 发展涉水能力	(118)
第一节 人与涉水	(118)
第二节 发展涉水能力的方法示例	(118)
第三节 涉水练习的注意事项	(119)

第八章 自卫与自我保护	(122)
第一节 人的自卫与自我保护.....	(122)
第二节 自卫能力应用示例.....	(122)
第三节 自我防卫和保护练习时的注意事项.....	(127)

第四篇 健康篇

第一章 健康概论	(130)
第一节 现代健康观.....	(130)
第二节 环境与健康.....	(134)
第三节 行为与健康.....	(138)
第四节 饮食与健康.....	(143)
第二章 运动与健康	(147)
第一节 运动对增强体质的作用.....	(147)
第二节 运动对心理健康的影响.....	(151)
第三节 运动对常见疾病的预防.....	(154)
第四节 运动损伤的预防与处理.....	(159)
第三章 健康评价	(167)
第一节 身体健康测量.....	(167)
第二节 心理健康测量.....	(170)
第三节 健康状况综合评价方法.....	(172)

第五篇 体育运动技能篇

第一章 田径运动	(185)
第一节 径赛.....	(186)
第二节 田赛.....	(195)
第二章 现代体操	(204)
第一节 艺术体操.....	(204)
第二节 健美操.....	(210)
第三章 球类运动	(216)
第一节 足球运动.....	(216)
第二节 篮球运动.....	(225)
第三节 排球运动.....	(240)
第四节 网球运动.....	(249)
第五节 乒乓球运动.....	(255)
第四章 游泳运动	(260)
第一节 游泳的基本技术和练习方法.....	(261)

第二节 游泳安全卫生常识与游泳救护.....	(272)
第五章 武术.....	(274)
第一节 初级长拳第三路.....	(274)
第二节 初级剑术.....	(277)
第三节 简化太极拳.....	(279)
第四节 散打基本技术.....	(284)
教学提示.....	(286)

第一篇

体育概论篇

随着人类社会不断向前发展，随着科学技术的突飞猛进，特别是随着人类对自身认识的日益深化，德、智、体全面发展的规格和要求已经具有现代教育的共同性了。人们都在谋求自身在德、智、体诸方面达到良好的平衡，促使自己成为适合社会需要的有竞争力的合格人才。

“体者为知识之载而为道德之寓也。”无论做什么事，都应该弄清楚这件事的基本内涵是什么，为什么要做这件事，其效果如何，怎样才能做好这件事。

本篇从人的生存、发展、享受的需要出发，讲清了体育的概念、本质与功能；阐明了高校体育的目的、任务和基本途径，论述了大学生的身心主要特征和高校体育对大学生的基本要求，简介了人类特有的体育文化现象——奥林匹克运动，以促使体育与运动真实地进入大学生们的生活并使之保持终身。

第一章 体育概述

第一节 体育的概念和组成

一、体育的概念

所谓概念,是指对某一事物属性的一种准确判断。那什么是“体育”呢?19世纪60年代,由西方传入的“体育”(Physical Education),其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,随着人类社会的不断进步和体育实践的日益丰富,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、文化相并列的新体系之后,原指体育教育的“体育”概念已不能涵盖具有相对独立体系的“竞技运动”和“身体锻炼”。再根据我国体育发展的特点和规律,可以为“体育”下这样一个定义:体育是一种特殊的社会现象,它是以发展身体、增强体质、增进健康为基本特征的教育过程和社会文化活动。它应包括体育教育、竞技运动和身体锻炼三方面内容。体育既受一定的社会政治、经济的影响和制约,也为一定的社会政治、经济服务。同时必须指出,体育的概念并非一成不变的。随着社会的不断发展,人们对体育的认识还会进一步深化。

二、体育的组成

(一) 学校体育 (School Physical Education)

学校体育是学校教育的重要组成部分,是全民教育的基础;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、教养及发展的总目标,学校体育按不同教育阶段和年龄特征,通过体育课程、课余体育训练和课外体育活动等基本组织形式,以“增强体质、增进健康”为核心,全面实现学校体育的各项任务。由于处在学校教育这个特定环境,体育的实施内容被列入学校总体计划,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一个完整的教育过程,促使学生德、智、体等各方面得到全面发展。

随着社会的不断发展,体育科学化、社会化、娱乐化和终身化的发展趋势已明显呈现。从此视角审视,现代学校体育不仅要注重增强体质、增进健康的实际效益,还必须着眼于学生个体生存、发展和享受的需要,即重视包括生理、心理及社会等因素在内的综合效益,力求满足个人的体育兴趣和爱好,启发主动参与体育的意识,讲究体育锻炼的科学性,不断提高对体育的欣赏水平和参与水平,以适应21世纪开拓型人才对精神、体质、文化生活日益增长的需要,并创造条件为国家输送和培养竞技体育人才做贡献。

（二）竞技体育（Competitory Sports）

竞技体育亦称竞技运动，它是在体育实践中派生出来的。竞技运动 Sport 原出于拉丁语 Cisport，含义原指“离开工作”进行的游戏和娱乐活动。但随着竞争因素的增加，它已成为在全面发展身体素质的基础上，最大限度挖掘体力、智力与运动才能，以夺取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，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。为了发扬奥林匹克精神，在追求“更高、更快、更强”目标的同时，又提倡“公平竞赛”和“参与比取胜更重要”等原则。21 世纪 70 年代以来，竞技体育被认为是在高水平竞争中，以夺取优胜为目标，对健康人体进行旷日持久的生物学和心理学改造，进而实现最大限度开发人的竞技运动能力的教育过程。由于在组合“对抗”的同时，非常强调“法”的完整和准确，即认为竞技规则在保证运动顺利进行的同时，也在引导运动不断趋向科学化。因此，为应付激烈的赛场竞争，正广泛采用先进的科学训练方法和手段，以探索人类竞技运动的极限。同时，由于竞技体育的表演技艺高超、季节性强，且极易吸引广大观众，因此，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、促进各国人民之间的友谊和团结等方面都有着特殊的教育作用。

但必须警惕，竞技体育在发展中也遇到不少困惑，其中最重要的问题是：竞技运动日益成为商业的附属品；竞技体育经常受到国际政治的干扰；业余、共同原则不断受到职业化的冲击；运动员滥用兴奋剂；靠金钱、绑架，操作和控制比赛输赢等等。而這些有悖于奥林匹克精神和公平竞赛原则的现象和行为，无疑使竞技体育的正常发展受到严重的考验。

（三）社会体育（Popular Sports）

社会体育亦称大众体育，健身、娱乐、休闲体育、余暇体育、养生体育和医疗体育等均可列入社会体育的范畴。由于它吸引的对象主要是一般民众，其中包括男女老幼及伤病残者，活动领域遍及整个社会乃至家庭，所以堪称是活动内容最广、表现形式多样、适应性较强、参加人数最多的一项群众性体育活动。它作为学校体育的延伸，可使人们的体育生涯得以继续维持并受益终身。

社会体育开展的广泛性和社会化程度，取决于一个国家经济的繁荣、生活水平的提高、余暇时间的增多及社会环境安定等因素。从世界发展趋势看，社会体育作为现代体育发展的重要标志，无论普及程度或开展规模，都不亚于竞技体育，已大有跃居成为第二股国际体育力量的势头。

我国的社会体育正在蓬勃兴起，特别是自《全民健身计划纲要》实施以来，全民体育意识大大增强。除廉价型的“公园体育”仍旧热度不减外，不少人已逐渐改变了体育观念，注重健康投资，开始把健身器械引进家庭，并涉足台球、网球、保龄球、高尔夫球等消费水平较高的休闲、娱乐体育。各种体育俱乐部、体育游乐园、健身娱乐中心也都竞相开办，由此吸引了大批体育爱好者，表明我国社会体育已进入了一个新的历史发展阶段。

第二节 体育的功能

一、体育的健身功能

“强身健体”是体育的本质功能。体育以身体运动为基本表现形式，通过科学组合的身体锻炼给予各器官、系统以一定量和强度的刺激，促使身体在形态结构、生理机能等方面发生一系列适应性反应和趋优变化，从而增强体质、增进健康。

（一）体育对增强体质的作用

在现实生活中，带有不健康因素的人总是属于大多数。据医学统计，世界上约有50%~70%的人都有异常表现，如果再进行更精细的检查，这种异常率就会更高。但为何这些不健康因素往往不被人所察觉呢？其实这正是体质对健康的弥补作用。

体质作为健康的物质基础，既然意义如此重要，那么体育对增强体质的作用又如何呢？实践证明，科学的体育锻炼在改造人体器官、系统方面所起的作用，不仅有利于骨骼、肌肉的生长，促使身体形态与内脏器官正常发育，而且还能提高人体对外界的适应能力，改善血液循环、呼吸、消化等系统的机能状况，使人的“防卫体力”得到提高。另外，系统进行体育锻炼对发展力量、耐力、灵敏、柔韧等素质有十分明显的功效。这表明，当“防卫体力”和“行动体力”得到同步发展时，人体就能充分发挥潜在的运动功能，改善对环境的适应能力，最终达到增强体质的目的。

（二）体育对增进健康的作用

“身体健康”是指正常的生长发育、良好的生理机能、平衡的心理、充沛的精力及承担负荷后的适宜反应。那么怎样才能促进和保持身体健康呢？早在公元前300年，古希腊伟大思想家亚里士多德“生命在于运动”的名言，就深刻寓意了运动对身体健康所起的重要作用。后来医学关于“适者生存”、生理学关于“用进废退”的原理又证明：人的健康状态和工作效率，不仅取决于全身各器官、系统的功能和相互的协调，还有赖于使身体获得对自然和社会环境的适应能力。而这种能力的获得，除受制于不同的生活环境外，还在相当程度上与体育锻炼休戚相关。实践证明，科学地从事体育锻炼，由于中枢神经和内分泌系统产生的良好刺激，对促进人体新陈代谢，改善血液循环和呼吸功能，延缓有机体适应能力的降低，推迟生物体各组织器官结构、功能发生退化性变化都有明显的效果。因此，为了促进青年人的生长发育，为了使中年人保持旺盛的精力和老年人延年益寿，凡是经济发达国家，都大力提倡“为生命而跑”、“为健康散步”……

早在70年代就有人提出生理——心理——社会医学的新模式，强调在健康诊断中，应包括和考虑由社会环境引起的心理活动因素，并把良好的心理调节能力和讲究精神卫生作为判断精神健康的基础。诚然，影响这种“基础”的因素很多，但体育锻炼所起的作用是至关重要的。因为通过各种体育锻炼，可以增强人的意志品质，催人奋发进取，培养集体观念，加强组织纪律性，协调人际关系，从而促进提高心理调节能力，有利于排除各种不健康的心理因素，使人体在与环境的和谐统一中变得欢乐、轻快和活泼，最终达到精神健康的目的。