

主审◎季克异 孙麒麟 林志超

主编◎欧阳斌 铁龙海

教育部全国高校体育教学指导委员会审定通过

公共体育教程

SPORT



河海大学出版社

教育部全国高校体育教学指导委员会审定通过

公共体育教程

SPORT

主 审◎季克异 孙麒麟 林志超

主 编◎欧阳斌 铁龙海

副主编◎倪 超 罗 军 胡继光

河海大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

公共体育教程/欧阳斌,铁龙海主编. —南京:河海大学出版社,2009.7

ISBN 978-7-5630-2625-8

I. 体... II. ①欧... ②铁... III. 体育-高等学校-教材 IV. D807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 110794 号

书 名 / 公共体育教程

书 号 / ISBN 978-7-5630-2625-8/G·737

著作责任者 / 欧阳斌 铁龙海

责任编辑 / 铁 路

封面设计 / 杭永鸿

出版发行 / 河海大学出版社

地 址 / 南京市西康路 1 号(邮编: 210098)

电 话 / (025) 83787600(编辑室) (025) 83737852(传真)

电子信箱 / hhup@hhu. edu. cn

制 版 / 南京紫藤制版印务中心

印 刷 / 南京玉河印刷厂印刷

开 本 / 787 毫米×960 毫米 1/16 20.5 印张 390 千字

版 次 / 2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

定 价 / 32.00 元

前 言

健康是人类永恒的话题,健康是人类共同追求的目标,健康是人类最大的幸福,健康是人的基本权利。

增强体质、增进健康既是我国高校体育教育的首要任务,体现我国现代化建设对大学生身心发展的基本要求,同时又是我国体育本质功能的正确反映。中共中央和国务院《关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》明确提出了“学校教育要树立健康第一的指导思想”。教育部于2002年8月12日颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》明确指出了国家对大学生在体育课程方面的基本要求……这一切都充分说明国家对大学生身心健康的关注。

2007年5月7日《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》的颁布,在全党全社会吹响了加强青少年体育工作的号角,青少年健身热潮将在神州大地蓬勃开展,这对于全面落实科学发展观、深入贯彻党的教育方针,大力推进素质教育,培养中国特色社会主义事业的合格建设者和接班人,对于提高全民族健康素质,全面建设小康社会和实现中华民族的伟大复兴都有着重要而深远的意义。

体育不仅可以增强人们的体质,而且有助于培养勇敢顽强的性格、超越自我的品德、迎接挑战的意志和承担风险的能力,也有助于培养竞争意识、协作精神和公平观念。

高校体育课程就是要让大学生通过这门课程的学习和实践,达到掌握现代体育与健康科学的基本知识、技能和锻炼身体的方法;有效地增强体质,促进身心和谐发展,培养“终身体育”的意识;养成良好健康的生活习惯,为其自身的全面发展打下良好的基础。

现代社会人才的竞争是激烈的,现代社会对人才素质的要求也是全面的。现代人才必须具备的综合素质,如真诚的品质,忠实的态度,灵敏的观察力,不为困难所吓倒的勇气,努力创新的能力,勤奋好学、不怕吃苦、团结奉献的精神,较好地处理实际问题的应变能力……这些素

质都能在参加体育锻炼的过程中得到培养和形成。

根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,我们编写了这本教材。本教材分上下两篇,计 27 章。上篇为体育健康知识,下篇为运动技术实践。

上篇中“学校体育与人才素质培养”、“奥林匹克运动”、“健身的科学方法”、“健康的生活方式”、“大学生心理健康”、“精神健康”、“生殖健康”、“传染病的防治”等章节的内容具有时代性、先进性、实用性,学习后,能提高与丰富大学生的体育文化修养与体育健康知识。

下篇中的各项球类运动,以及健美操、跆拳道、瑜伽、体育舞蹈、户外运动等新颖的运动实践项目的基础知识与技术,可供大学生在课内外参加体育锻炼时进行选择与学习。

《公共体育教程》经教育部全国普通高校体育教学指导委员会评审通过。

本教材由季克异、孙麒麟、林志超担任主审;欧阳斌、铁龙海担任主编;倪超、罗军、胡继光担任副主编。

由于水平所限,书中如有不妥之处,恳请有关专家和广大读者批评指正。

编 者

2009 年 7 月

上篇 体育健康知识

第一章 学校体育与人才素质的培养 / 003

第一节 学校体育的目标 / 003

第二节 学校体育与人才素质的培养 / 006

第二章 健身的科学方法 / 015

第一节 体育锻炼与健康 / 015

第二节 适宜的运动强度的分类 / 016

第三节 适宜的运动项目与评价 / 018

第四节 国家学生体质健康标准 / 030

第三章 身体锻炼 / 043

第一节 身体锻炼的原则 / 043

第二节 身体锻炼的内容 / 045

第三节 身体锻炼的方法 / 047

第四节 身体锻炼计划的制定 / 050

第四章 奥林匹克运动 / 053

第一节 奥林匹克运动 / 053

第二节 奥林匹克精神象征 / 057

第三节 中国与奥林匹克运动 / 061

第五章 体育竞赛的组织与编排 / 066

第一节 体育竞赛的组织 / 066

第二节 体育竞赛的编排 / 067

第六章 健康的生活方式 / 075

第一节 健康的涵义 / 075

第二节 健康的生活方式 / 078

第七章 大学生心理健康 / 087

第一节 大学生与应激 / 087

第二节 大学生心理健康 / 091

第八章 精神健康 / 097

第一节 精神健康的涵义 / 097

第二节 精神疾病的种类 / 097

第三节 精神疾病的治疗 / 101

第九章 生殖健康 / 103

第一节 女性性健康 / 103

第二节 男性性健康 / 104

第三节 克制性冲动 / 105

第四节 性病及其预防 / 107

第十章 养生保健 / 110

第一节 传统养生的原则 / 110

第二节 传统养生方法 / 111

第十一章 运动卫生与自我监督 / 118

第一节 运动卫生 / 118

第二节 自我监督 / 123

第三节 急救措施 / 125

第十二章 传染病的防治 / 130

第一节 感染和传染病的概念 / 130

第二节 身体预防 / 132

第三节 传染病的防治 / 134

下篇 运动技术实践**第十三章 篮 球 / 141**

第一节 篮球运动的赏析 / 141

第二节 篮球基本技术 / 142

第三节 篮球基本战术 / 152

第四节 篮球比赛主要规则 / 160

第十四章 排 球 / 166

第一节 排球运动的赏析 / 166

第二节 排球基本技术 / 167

第三节 排球基本战术 / 172

第四节 排球比赛主要规则 / 176

第五节 软式排球 / 179

第十五章 足 球 / 183

第一节 足球运动的赏析 / 183

第二节 足球基本技术 / 184

- 第三节 足球基本战术 / 192
- 第四节 足球比赛主要规则 / 195
- 第十六章 乒乓球 / 199
 - 第一节 乒乓球运动的赏析 / 199
 - 第二节 乒乓球基本技术 / 200
 - 第三节 乒乓球基本战术 / 206
 - 第四节 乒乓球比赛主要规则 / 206
- 第十七章 羽毛球 / 210
 - 第一节 羽毛球运动的赏析 / 210
 - 第二节 羽毛球基本技术 / 211
 - 第三节 羽毛球基本战术 / 215
 - 第四节 羽毛球比赛主要规则 / 217
- 第十八章 网 球 / 219
 - 第一节 网球运动的赏析 / 219
 - 第二节 网球基本技术 / 220
 - 第三节 网球基本战术 / 227
 - 第四节 网球比赛主要规则 / 229
- 第十九章 跆拳道 / 231
 - 第一节 跆拳道运动的赏析 / 231
 - 第二节 跆拳道基本技术 / 232
 - 第三节 跆拳道竞赛规则 / 238
- 第二十章 大众健美操 / 241
 - 第一节 大众健美操的赏析 / 241
 - 第二节 大众健美操技术基础 / 242
 - 第三节 大众健美操锻炼标准规定动作 / 246
- 第二十一章 游 泳 / 251
 - 第一节 游泳运动的赏析 / 251
 - 第二节 游泳的基本技术 / 252
 - 第三节 水上救护 / 258
- 第二十二章 武 术 / 261
 - 第一节 武术运动的赏析 / 261
 - 第二节 24 式太极拳 / 262
 - 第三节 初级长拳(第三路) / 270
 - 第四节 自我防卫 / 274

SPORT

目 录

第二十三章	瑜 伽 / 279
第一节	概述 / 279
第二节	瑜伽组合练习 / 280
第二十四章	保龄球 台球 / 291
第一节	保龄球 / 291
第二节	台球 / 295
第二十五章	体育舞蹈 / 298
第一节	国际标准舞 / 298
第二节	流行交际舞 / 301
第二十六章	户外运动 / 307
第一节	户外运动概述 / 307
第二节	徒步旅行 / 308
第二十七章	定向运动 / 313
第一节	定向运动概述 / 313
第二节	定向运动的基本技能与规则 / 315
参考文献	/ 320



上 篇

体育健康知识

第一章 学校体育与人才素质的培养

坚持以素质教育为主题,贯彻健康第一的指导思想,面向全体学生,全面提高学生的身心健康水平,是学校体育工作的根本任务。

学校体育教育是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

第一节 学校体育的目标

一、学校体育的目标

1999年,《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现,学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作。”2001年,《国务院关于基础教育改革与发展的决定》进一步指出:“贯彻健康第一的思想,切实提高学生体质和健康水平。增加体育课时,并保证学生每天一小时体育活动时间。”2006年,《教育部、国家体育总局、共青团中央关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》提出“为全面贯彻党的教育方针,认真落实‘健康第一’的指导思想,在全国亿万学生中掀起群众性体育锻炼的热潮,切实提高学生体质健康水平,教育部、国家体育总局、共青团中央共同决定,从2007年开始,结合《国家学生体质健康标准》的全面实施,在全国各级各类学校中广泛、深入地开展全国亿万学生阳光体育运动。”并要求“广泛传播健康理念,使‘健康第一’、‘达标争优’、‘强健体魄’、‘每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子’等口号家喻户晓,深入人心”。2007年5月7日《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》中进一步强调“认真落实健康第一的指导思想,把增强学生体质作为学校教育的基本目标之一”。

由此可见,坚持以素质教育为主题,贯彻健康第一的指导思想,面向全体学生,全面提高学生的身心健康水平,是学校体育工作的根本目标。

二、体育课程目标

教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，对普通高校体育课程教育的性质、目标提出了明确的要求，这对全面贯彻党的教育方针，促进大学生的健康发展，把大学生培养成为我国社会主义建设事业的高级人才是大有裨益的。

1. 体育课程的性质

(1) 体育课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程；是学校课程体系的重要组成部分；是高等学校体育工作的中心环节。

(2) 体育课程是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程；是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

2. 体育课程的基本目标

基本目标是根据大多数学生的基本要求而确定的，分为五个领域目标。

(1) 运动参与目标：积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯，基本形成终身体育的意识，能够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，提高自己的运动能力；掌握常见运动创伤的处置方法。

(3) 身体健康目标：能测试和评价体质健康状况，掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法；能合理选择人体需要的健康营养食品；养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式；具有健康的体魄。

(4) 心理健康目标：能根据自己的能力设置体育学习目标；能自觉通过体育活动改善自己的心理状态，克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度；能运用适宜的方法调节自己的情绪；能在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉。

(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。

3. 体育课程的发展目标

发展目标是针对部分学有所长和有余力的学生确定的，也可作为大多数学生的努力目标，是对基本目标要求的提高。

(1) 运动参与目标：形成良好的体育锻炼习惯；能独立制定适用于自身需要的健身运动处方；具有较高的体育文化素养和观赏水平。

(2) 运动技能目标：积极提高运动技术水平，发展自己的运动才能，在某个运动项目上达到或相当于国家等级运动员的水平；能参加有挑战性的野外活动和运动

竞赛。

(3) 身体健康目标: 能选择良好的运动环境, 全面发展体能, 提高自身科学锻炼的能力, 练就强健的体魄。

(4) 心理健康目标: 在具有挑战性的运动环境中, 表现出勇敢顽强的意志品质。

(5) 社会适应目标: 形成良好的行为习惯, 主动关心、积极参加社区体育事务。

上述体育课程的五个基本目标与发展目标, 是国家对高等学校体育教育工作的要求, 也是大学生通过在校的几年学习在体育学习效果方面要努力达到的目标。

三、完成学校体育目标的主要途径

学校体育目标, 是通过体育课教学、课外体育活动来实现的。

1. 体育课教学

(1) 体育教学在学校教育中占有重要地位, 是学校体育工作的中心环节。体育课堂教学是在教师指导下和学生的直接参与下, 有目的、有计划、有组织地传授和掌握体育基础知识和体育基本技能的教育过程。

(2) 体育课教学的目标主要是通过学生的身体练习来实现的。将身体活动与思想活动相结合, 学生在反复的身体练习中来学习和掌握体育的基本知识与技能, 并与培养良好的道德意志品质紧密地融汇在一起。

(3) 体育课, 是《学校体育工作条例》中所规定的必修课。因此, 在教学中有正常的教学秩序, 健全的教学常规和严格的考勤考试制度。

(4) 体育课分为理论课和实践课。实践课又可分为素质课、专项课、选修课、保健课等。对因病、残免修体育课或免除体育考试者, 必须持医疗单位证明, 经体育教学部门核准后, 报学校教务部门备案, 方可实行免修或免考。

(5) 体育课教学要配合《国家学生体质健康标准》的实施, 对其内容与要求积极进行宣传与教育, 并引导学生积极参加“阳光体育活动”, 使每个学生都有良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式, 形成大家都热爱体育、崇尚运动、健康向上的浓厚氛围。

2. 课外体育活动

课外体育活动是学生在课余时间, 运用多种身体练习和方法, 以发展身体、增强体质、活跃身心、提高运动技术水平和丰富业余文化生活等为目的而进行的体育教育活动。它主要包括早操、课间操、班级体育活动、课外训练、课外竞赛、自由锻炼以及课外体育、家庭体育等多种组织形式和内容。课外体育活动是学校体育的重要组成部分, 是实现学校体育目标的基本途径之一。课外体育活动与体育课相互配合共同完成学校体育目标。体育课为课外体育活动的开展奠定一定的身体和技术基础, 为课外体育提供了有关的知识和技能准备; 课外体育活动为学生提供了一个实

践体育课学习效果的活动条件,有关的体育知识与技能要靠学生在课余体育活动中去体验和运用、掌握;勇敢顽强的意志品质,优良的体育道德作风,集体主义,团队精神更需要学生在课外体育活动的实践中去磨炼和培养。

党和政府历来高度重视课余体育活动,早在1951年7月,政务院通过的《关于改善各级学校学生健康状况的决定》中就明确规定“学生每日体育、娱乐活动或生产劳动时间,除体育课及晨操或课间操外,以1小时至1小时半为原则”;1954年颁布并实行了《劳卫制》;1964年试行《青少年体育锻炼标准》;1990年国家教委颁发了《大学生体育合格标准》;2002年教育部、国家体育总局试行了《学生体质健康标准》;2007年4月正式实施《国家学生体质健康标准》;2007年5月《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》明确提出“鼓励学生走向操场、走向大自然、走到阳光下,形成青少年体育锻炼的热潮”,“学校必须在下午课后组织学生进行一小时集体体育锻炼并将其列入教学计划;全面实行大课间体育活动制度”,“高等学校要加强体育课程管理,把课外体育活动纳入学校日常教学计划,使每个学生每周至少参加三次课外体育锻炼”,“使每个学生都能掌握两项以上体育运动技能”。

课外活动还有另一个重要内容,即开展多层次多形式的体育竞赛活动,如学校春秋两季运动会,以系、班为单位的体育竞赛活动,要做到人人有体育项目、班级有体育活动、校校有体育特色。

青少年是国家未来的建设者和保卫者。青少年的身体健康是民族兴旺的标志,是国家的重要财富,更是每一个人健康成长和实现幸福生活的根基。有了健康的体魄,就能为祖国和人民做出更大贡献,拥有更加幸福的生活。

但是,目前青少年的身体素质和健康面临着严峻的挑战。根据2005年的体质监测数据表明,尽管青少年的营养水平和身体形态发育水平不断提高,但青少年学生从部分体能速度、耐力、力量等身体素质指标近20年来持续下降确是不争的事实:超肥胖学生的比例迅速增加,城市超重与肥胖的男生已接近1/4;中学生的视力不良率已经超过2/3,大学生的视力不良率高达83%。在2005年学校招生中,有85%的考生专业受限;在2004~2005年两年的征兵工作中,有63.7%的高中毕业生因体验不合格被淘汰。这些调查数据应引起我们的高度重视。

第二节 学校体育与人才素质的培养

《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》(2007年5月7日)是党中央、国务院高瞻远瞩,从全面落实科学发展观、构建社会主义和谐社会的战略高度出发,为全面贯彻党的教育方针,大力推进素质教育,培养中国特色社会主义事业的合格建设者和接班人而作出的重大决策,意义深远。《意见》指出:“青少年

的体质健康水平不仅关系个人健康成长和幸福生活,而且关系整个民族健康素质,关系我国人才培养的质量。体育锻炼和体育运动,是加强爱国主义和集体主义教育、磨炼坚强意志、培养良好品德的重要途径,是促进青少年全面发展的重要方式,对青少年思想品德、智力发育、审美素养的形成都有不可替代的重要作用。”由此可见,学校体育最本质的功能是“增强体质、增进健康”,不但为大家所接受,而且其延伸功能,如对人才必备的道德品质、身心健康、专业素质、创造能力、人际关系、审美能力等素质的培养,也为社会广泛接受。这里,我们将学校体育在人才素质培养方面的延伸功能作一简要介绍。

一、对道德品质素质的培养

1. 思想道德素质

古人说:“才者德之资,德者才之帅。”思想道德素质是人才的首要素质,它包括以下方面。

(1) 爱国精神:鲁迅先生曾说过:“惟有民魂是值得宝贵的,惟有它发扬起来,中国才有进步。”爱国主义是中华民族持续发展、自立于世界民族之林的精神动力和力量源泉。世界著名的微生物学家巴斯德说:“科学固然没有国界,但科学家应该把所有的力量,献给他的祖国。”热爱祖国、报效祖国是人才的首要素质。

(2) 职业道德:人才应该对事业忠诚,对人诚信,为人正直,工作踏实,不投机取巧,不营私舞弊,不欺诈哄骗,具有不骄傲、不自满、虚怀若谷的精神。

(3) 社会公德:勤奋节俭,乐于助人,举止文明,衣着得体,谈吐文雅,尊敬师长,关心与支持社会上的弱势群体,具有强烈的社会责任感和使命感。

(4) 协作精神:现代的科学实践、生产活动、经济贸易已趋全球化,协作精神已成为人才的重要素质。一个人的力量是有限的,只有发挥整个团队的作用,才能克服更大困难,获得更大成功。诺贝尔奖获得者,大多是依靠协作而取得成果的。美国在选拔高级科技人才考试中,就有对应试者协作能力和精神的测试。敬业乐群已成为现代人才必需的品质要求。

2. 体育活动对道德品质素质的培养

体育运动所提倡的精神、原则、道德,都具有很高的社会理想价值,体育运动中树立的公正、守法、民主、竞争、协作、团结、友谊、谦虚、诚实等道德观念,对全体社会成员都具有教育意义。人们在接受体育教育与参加体育活动的同时,也潜移默化地提高着现代人所必需具备的道德品质素质。

(1) 增强爱国意识,培养敬业精神:现代体育中所表现出来的拼搏精神,极大地震撼着每个民族的心灵,维系着民族的感情。特别是在一些世界大赛上,不管你是观看者

还是参加者,当你看到自己国家的运动员高高地站在领奖台上,赛场上徐徐升起国旗、奏响了国歌的时候,都会感到无比的兴奋与激动,会为祖国而骄傲,会为自己是祖国的一名成员而骄傲,从而更激励自己在学习与工作岗位上,努力做出新贡献,去报效祖国。“振兴中华”这震撼民族心灵的口号就是在中国男子排球队获得亚洲冠军的当晚,北京大学学生星夜游行而呼喊出来的。当中国女排经过艰苦的拼搏获得世界冠军时,全国各行各业掀起了学习“女排精神”的热潮。1999年中国女子足球队参加在美国举行的第三届世界杯决赛时,以顽强的拼搏精神和精湛的球艺赢得了中美两国人民的高度赞扬。江泽民在接见载誉归来的中国女足队员时说:“你们在赛场的表现,反映了中华儿女的自信心、奋发图强的民族志气和同心同德、团结拼搏的集体主义精神。这种表现和精神是宝贵的财富,全国各行各业都要发扬光大。”

(2) 学会尊重他人,增强团队精神:参加体育活动是每个公民的权利,体育活动是不分民族、职业和社会地位高低的,参加者都是在同一个平台上进行合作与竞争,充分发挥自己的个性与潜能。不管是参加娱乐性的体育活动,还是参加正规的体育竞赛,大家都是在统一的规则、同样的场地条件下进行活动,参加者必须遵守规则、尊重裁判、尊重同伴、尊重对手、尊重观众,从而有利于培养遵守社会公德的习惯,学会尊重他人。

体育活动中的集体分工、集体配合,以及各人所承担的各种角色的地位、作用以及相应的权利、职责和义务,使参加者能逐渐认识、理解并掌握一定团体和领域内的行为规范,逐渐体会到一个团队、一个集体要做好一件事,只有依靠全体成员共同发挥积极性才能获得成功,单单依靠个人单枪匹马是不行的,从而提高对团队作用的认识,增强团队协作精神。

二、对专业素质的培养

1. 专业素质

专业素质是人才的核心素质,它包括以下几个方面:

(1) 具有扎实的理论基础:目前国内外的大学在教育改革中都提出了“厚基础、宽口径、强能力”培养人才的新思路,以适应社会的需要。

(2) 具备熟练的专业技能:不同的行业,需要不同技能的人才,例如营销人才就需要懂管理、会经营,具有一定市场营销经验;高级技术人才就需要工作严谨负责,能吃苦耐劳,具有一项或多项特殊技能;公关策划人才就需要口头表达能力强,具有较深的文字功底,学识全面,善于沟通,会使用电脑,具有较强的交际能力;商业外语人才需要熟悉进出口贸易知识,擅长商贸会话、商业谈判和翻译技巧;法律人才需要通晓法律知识和经贸知识,善于应诉和答辩,会打官司;管理人才需要具有现代管理知识与能力,特别是具有应对企业危机的管理能力;设计人才需要具有设计才能,擅长