

大学体育教程

—————实践篇

● 主编 王 培



华中科技大学
武昌分校



大学体育教程

-----实践篇

● 主编 王 培

华中科技大学
武昌分校

《大学体育教程》审订组成员

组 长：李文杰 教 授

副组长：韩德才 教 授 李承维 教 授

成 员：尹继红 副教授 徐新波 副教授 汤信明 副教授

程一万 副教授 蒋玉梅 讲 师

《大学体育教程》编写组

《大学体育教程》主 编：王培

《大学体育教程》副主编：朱亮 周弘

编写组成员：孙 瑜 何小华 张永祥 胡蓉辉 王 颖 汪广磊

张 卉 张 丹 姜 韧 唐广军 程 炆 肖艳芬

吕云来 尚谭伟 翁小芳

前 言

高校体育课程是高校课程体系的重要组成部分，是高校体育教学工作的中心环节，是公共必修课程。根据国家教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神，我们本着提高大学生体能素质，增强学生体育锻炼的科学性，促进学生掌握高等体育教育与健康教育的知识的愿望，编写了本教材。以期使学生在当今信息社会的高强度、快节奏环境中，以健康心理、强健体魄去迎接挑战。

本教材力图体现素质教育、健康第一、以人为本的指导思想。在教材内容的组织上按照实践—理论—实践的要求，探索体育教学的发展规律，为提高学校体育工作者的素质和体育教学的质量服务。为此，本教材根据学生兴趣、爱好，有针对性、实用性地介绍了 20 多项体育运动项目，介绍了项目的名词内涵、起源发展与锻炼价值；分析了这些运动项目的技术、战术阐述了相关的基础知识、基本理论。全书共 23 章，约 30 余万字。同时本教材还融进了教学改革和实验的成果，附录了各选项课的考核标准，使教材能在实际教学中发挥更好的作用。此外，教材还根据我校特点，增设了军事体育项目的教学内容。

在教材的编写过程中，编者认真学习、借鉴、吸取了国内外许多学者的研究成果，在此一并致以诚挚的谢意。

虽然本教材的编写经过了长时间的酝酿和辛勤的劳动，但由于编者水平有限，教材中的疏漏及错误之处在所难免，敬请各位读者及同行们批评和指正。

《大学体育教材·实践篇》编写组

2004 年 8 月

目 录

第一章 田径运动	1
第一节 田径运动概述	2
第二节 跑基本技术	2
第三节 中长跑	5
第四节 跳 远	6
第五节 铅 球	7
第六节 运动素质	8
第七节 田径大赛简介	9
第二章 篮球运动	11
第一节 篮球运动概述	11
第二节 篮球基本技术	12
第三节 篮球基本战术	19
第四节 篮球基本规则	24
第五节 篮球大赛简介	29
附：篮球选项课考核标准	30
第三章 排球运动	32
第一节 排球运动概况	32
第二节 排球基本技术	34
第三节 排球基本战术	38
第四节 排球基本规则	40
第五节 排球大赛简介	43
附：排球选项课考试标准	44

第四章 足球运动	45
第一节 足球运动概述	45
第二节 足球基本技术	45
第三节 足球基本战术	49
第四节 足球基本规则	53
第五节 足球大赛简介	55
附：足球选项课考核标准	57
第五章 网球运动	58
第一节 网球运动概述	58
第二节 网球基本技术	59
第三节 网球基本战术	65
第四节 网球基本规则	67
第五节 网球大赛简介	71
附：网球选项课考核标准	73
第六章 乒乓球运动	74
第一节 乒乓球运动概述	74
第二节 乒乓球基本技术	75
第三节 乒乓球基本战术	78
第四节 乒乓球基本规则	79
第五节 乒乓球大赛简介	81
附：乒乓球选项课考核标准	82
第七章 羽毛球	83
第一节 羽毛球运动概述	83
第二节 羽毛球基本技术	85
第三节 羽毛球基本战术	89

第四节	羽毛球基本规则	90
第五节	羽毛球大赛简介	93
附:	羽毛球选项课考核标准	94
第八章	毽球运动	95
第一节	毽球运动概述	95
第二节	毽球基本技术	95
第三节	毽球基本战术	99
第四节	毽球基本规则	100
附:	毽球选项课考核标准	102
第九章	台球运动	103
第一节	台球运动概述	103
第二节	台球运动基本技术	103
第三节	台球运动基本规则	105
第四节	台球运动术语	106
第五节	台球运动大赛简介	107
附:	台球选项课考核标准	108
第十章	武术运动	109
第一节	武术运动概述	109
第二节	初级长拳(第三路)	111
第三节	二十四式太极拳	123
第四节	初级剑术	137
第五节	武术套路竞赛基本规则	147
附:	武术选项课考核标准	149
第十一章	军事体育	151
第一节	军体拳	151

第二节	女子防身术	165
第三节	200m 障碍	172
第十二章	跆拳道	175
第一节	跆拳道的起源与发展	175
第二节	跆拳道的特点与锻炼价值	176
第三节	跆拳道基本技术	177
第四节	跆拳道的品势	180
第五节	跆拳道基本规则	183
附:	跆拳道选项课考核标准	185
第十三章	散打运动	186
第一节	散打运动的起源与发展	186
第二节	散打运动锻炼价值	186
第三节	散打运动实战技术	187
第四节	散打比赛基本规则	193
附:	散打选项课评分标准	194
第十四章	游泳运动	196
第一节	游泳运动概述	196
第二节	蛙 泳	197
第三节	自由泳	201
第四节	游泳安全知识与急救	205
附:	游泳选项课考核标准	207
第十五章	轮滑	208
第一节	轮滑运动概述	208
第二节	轮滑运动基本技术	208
第三节	轮滑运动注意事项	211

附：轮滑选项课考核标准	212
第十六章 定向运动	213
第一节 定向运动概述	213
第二节 定向运动基本技术	214
第三节 路线选择	219
第四节 实地练习	222
第五节 比赛规则	224
第十七章 健美运动	225
第一节 健美运动概述	225
第二节 健美运动的起源与发展	225
第三节 健美运动的锻炼价值	226
第四节 人体浅层主要肌肉的部位与名称	227
第五节 正确健美练习的注意事项	228
第六节 体形健美参考标准	230
第七节 身体主要肌肉健美练习方法	231
第八节 健美比赛规则简介	242
附：健美选项课考核标准	244
第十八章 形体	245
第一节 形体概述	245
第二节 基本位置练习	246
第三节 基本动作练习	248
第四节 把杆练习	254
附：形体选项课考核标准	258
第十九章 艺术体操	260
第一节 艺术体操概述	260

第二节 艺术体操基本动作	261
第三节 艺术体操比赛简介	274
附：艺术体操选项课考核标准	276
第二十章 健美操	277
第一节 健美操概述	277
第二节 健美操基本动作	278
第三节 健美操常见的音乐种类	282
第四节 健美操课的编排方法	283
第五节 健美操竞赛方法介绍	285
附：健美操选项课考核内容及标准	288
第二十一章 体育舞蹈	289
第一节 体育舞蹈概述	289
第二节 体育舞蹈基本技术	291
第三节 常用体育舞蹈练习套路	298
第四节 体育舞蹈比赛裁判法简介	302
附表：体育舞蹈选项课考核标准	304
第二十二章 棋牌介绍	306
第一节 象棋概述	306
第二节 桥 牌	309
第二十三章 保健课	328
第一节 保健课概述	328
第二节 保健课基本内容	328
第三节 保健课中的运动处方	330
附：保健课考核标准	335

第一章 田径运动

第一节 田径运动概述

一、田径运动的起源与发展

田径运动是由走、跑、跳跃、投掷等人类最基本的活动形式组成的运动，是体育运动的重要项目之一。田径运动是由径赛、田赛、全能、公路赛、竞走和越野跑组成的运动项目。

原始社会人们为了逃避禽兽，在生存生活中学会了跑、跳、攀登、爬越和投掷，这些技能逐渐成为军事训练，后来才发展成一种和平竞赛，这就是奥林匹克运动会的起源。

1896 年第一届现代奥运会就有了田径项目比赛，当时只有男子的 12 个项目。1928 年第四届奥运会才开设女子项目，仅有 100 m、800 m、跳高、铁饼和 4×100 m 接力 5 个项目。奥运会田径是当今世界最高水平的田径比赛，它培育了如欧文斯，女飞人布兰克斯等，而美国的刘易斯在 23 届奥运会夺得 100 m、200 m、跳远、4×100 m 4 枚金牌，又在 24、25、26 届奥运会连续夺得男子跳远金牌，使这位田径巨星更加显得辉煌。

现代田径运动传入中国将近 90 年的历史，刚开始引进时，发展很慢，新中国成立后，田径运动得到普及和提高。我国田径健儿在国际大赛中破超世界记录人材辈出，如：跳高运动员郑凤荣（女）、朱建华；三级跳远李惠荣（女）；竞走徐永久、王丽萍、陈跃玲；中长跑王军霞、曲云霞；撑杆跳高孙彩云等。

王军霞 1993 年获得世界田径最高奖——欧文斯奖，成为亚洲第一位获此殊荣的运动员，1996 年夺得亚特兰大奥运会 1500m 的金牌。

二、田径运动的意义

“田径是体育运动之母”，是各项体育运动的基础。走、跑、跳、投等身体素质及技术在各项体育运动项目中是必不可少的，在其它体育运动项目中广泛运用。青少年从事田径运动训练可为以后从事其它体育项目打下坚实的基础。

发达体育国家都十分重视田径运动技术水平的提高。各国及世界国际组织都将田径列为重要的比赛内容。

田径运动对我国实施“全民健身计划”起着重要的作用和深远的影响，从事田径运动锻炼对人体各系统有着良好的影响。能培养良好的心理素质，能吃苦耐劳，坚韧不拔，敢于拼搏的团队精神。

田径运动教学、训练理论的发展，对促进其它竞技体育项目的教学、训练理论发展起重要促进作用。

三、田径运动项目及分类

田径单项多达 40 余项。有奥运会正式比赛项目，也有许多奥运会未设立比赛项目，

可分为室内与室外比赛项目。

1、分类：

- (1) 田赛 (2) 径赛 (3) 全能
(4) 公路赛 (5) 竞走 (6) 越野赛

以时间作为计算单位、判断比赛胜负的项目称为“径赛”，以远度和高度为计算单位的项目称为田赛；全能项目是有跑、跳、投项目组成的一种多项比赛运动，它有严格的比赛项目顺序和休息时间的规定，各项成绩最后要换算成分数来决定最终比赛成绩。

2、田径运动主要比赛项目分类：

(1) 竞走

①场地竞走：男子 10km、20 km；女子 5 km、10 km

②公路竞走：男子 20 km、50 km；女子 10 km、20 km

(2) 跑类

①短跑：100m、200 m、400 m

②中跑：800 m、1500 m

③长跑：3000 m、5000 m、10000 m

④其它形式的长跑或超长跑：马拉松、越野跑、公路跑

⑤接力跑：4×100 m、4×400 m、4×800 m、公路接力跑

⑥障碍跑：3000 m 障碍跑

⑦跨栏跑：男子 110 m 栏、400 m 栏

女子 100 m 栏、400 m 栏

(3) 跳跃类

跳高、撑杆跳高、跳远、三级跳远

(4) 投掷类

铅球、铁饼、标枪、链球

(5) 全能类

男子十项全能：100 m、跳远、铅球、跳高、400 m、110 m 栏、铁饼、撑杆跳高、标枪、1500 m

女子七项全能：100 m、跳高、铅球、200 m、跳远、标枪、800 m

第二节 跑基本技术

一、跑的定义，跑的动作周期

走和跑都是人体位移的方法，属于周期性运动。走和跑的动作周期是一个复步，跑是单腿支撑与腾空相交替，一个周期有两个单腿支撑时期和两个腾空时期，而走是没有腾空步的。无论竞走和跑的距离长短，它们都是以同样程序不断地重复单个周期动作。作为竞技体育项目跑的技术，与普通走和跑有着密切的联系，但跑的技术革新还有严格的规则和要求，能更充分地发挥人体运动能力，提高运动成绩。

在跑步时，一个动作周期可分为着地缓冲、后蹬、后摆和前摆四个阶段。

二、短跑技术

短跑技术可分为起跑和起跑后的加速跑，途中跑及终点跑四个部分。

1、起跑技术

起跑的任务是使身体快速摆脱静止状态，获得较大的向前的加速度，为起跑后的加速跑创造条件。

短跑规则规定，在比赛中必须采用蹲距式起跑的方法，起跑时必须使用起跑器。

(1) 起跑器的安装方法和特点

起跑器的安装方法一般有普通式、接近式和拉长式三种（见图1）。

前起跑器抵足板与地面的夹角为 $40^{\circ} - 50^{\circ}$ 左右，后起跑器为 $60^{\circ} - 75^{\circ}$ ；两个起跑器之间的左右间距为 15—18cm。这三种安装方法各有优点，采用时可根据个人的身高、体型、身体素质和技术水平等进行选择。

在蹬离起跑器时能充分发挥肌肉的力量，从而获得向前的最大初速度；

(2) 起跑

起跑过程包括“各就位”、“预备”、“鸣枪”三个环节。

① “各就位”动作

听到发令员发出“各就位”口令后，运动员应做几次深呼吸，然后轻快地走到起跑器前，双手支撑地面，将两脚依次放在前、后起跑器的抵足板上，将有力的腿放在前面，后膝跪地，然后两手收回到起跑线后，四指并拢与拇指成八字形，身体重心稍前移，撑地的两手间隔稍宽于肩，肩约与起跑线齐平或稍后，背部、颈部放松，两眼向前下方 40—50cm 处，静待“预备”的口令（见图二①）。

② “预备”动作

听到发令员发出“预备”口令后，应逐渐抬起臀部并稍高于肩，同时身体重心适当前移，这时体重主要落在两臂和前腿上。前腿膝关节夹角约为 90° ，后腿膝关节夹角约为 120° ，两脚掌紧压抵足板，静听鸣枪（见图二②）。

③ “鸣枪”后的动作

听到鸣枪后，运动员两手迅速推离地面，随即两臂屈肘迅猛、大幅度地前后摆动，与此同时两腿迅速蹬离起跑器。蹬离起跑器时身体应保持较大的前倾姿势，前腿以膝领先，脚沿着地面快速向前摆出。当前腿摆至最高点时，后腿充分蹬直，然后，前腿积极下压着地，完成第一步动作（见图二③）。



图一 起跑器安装三种方法



图二 短跑的起跑

(3) 起跑后的加速跑

起跑后的加速跑距离一般为 20-30m。起跑后的第一步不宜过大，以后逐渐增大。跑进时，两臂应积极摆动，两腿依次用力蹬地，上下肢协调配合。在加速的开始阶段，上体前倾很大，随着步长和速度的逐渐增加，上体逐渐抬起，直到转入途中跑。



(4) 途中跑

百米跑的途中跑距离大约为 65-70m，占百米全程的 70%。

摆臂动作。途中跑时上体稍前倾或正直，两眼平视，颈肩放松，手成半握拳，两臂弯曲，以肩关节为轴大臂用力前后摆。两臂不能摆过身体胸前的中线形成交叉摆。前后摆动幅度，应与运动员的跑速相适应。

摆动腿的动作：后蹬结束、蹬地脚蹬离地面后，即进入摆动动作。随着跑动惯性，摆动腿快速积极地向前摆动。摆动腿的大腿从脚一离地后，大、小腿自然折叠紧，缩短摆动半径，大腿带动小腿积极向前摆动，摆过支撑点垂直面上方时然后积极向前上方摆动，同时送髋，膝部前顶。高抬大腿后，随即积极下压。在摆动腿大腿下压的同时，摆动腿膝关节放松，小腿顺惯性向前继续摆动后及时迅速回摆用前脚掌积极向后“扒地”，一般情况下，摆得快，步频快，摆幅大，步幅大。

蹬伸动作：前脚掌落地后足跟稍下沉，膝、踝两关节略弯曲，这个动作叫做“缓冲”。在缓冲时踝应尽量保持较高的支撑，膝关节弯屈不宜过大。现代塑胶跑道的出现，要求踝关节有力量，支撑高，缓冲小，摆动、扒地、蹬伸要快。



(5) 终点跑

终点跑是途中跑的继续，最好能保持途中跑的技术跑到终点。

撞线时的最后 1~2 步应迅速前倾上体，到终点线时达到最大的上体前倾，尽量用躯干部位先到达终点。通过终点后，要调整步频和步幅，维持身体平衡，逐渐减速。

三、弯道跑

弯道起跑和起跑后的加速跑

为了便于加速，起跑后开始一段距离应沿着直线跑进。起跑器应安装在跑道的右侧方正对弯道切点方向。

弯道跑技术

为了克服向前跑时直线运动的惯性，运动员必须改变身体姿势，跑进时身体应该向圆心方向倾斜，后蹬时，右脚用脚前掌的内侧着地。摆动时右腿膝关节稍向内，左腿的膝关节稍向外。右臂后摆时肘关节



稍偏向右外后方,前摆时稍向作前方,左臂则靠近体侧,右臂的摆动幅度略大于左臂。

1、弯道跑技术

(1) 弯道起跑、加速跑动作同于直道起跑和加速跑。只是为了起跑后有一段直线加速跑的原因,起跑器必须要装在跑道右侧正对弯道切点的位置上。相应地,在“各就位”动作时,左手应撑在距起跑线后沿5~10cm处。



(2) 弯道途中跑:为了克服离心力,弯道跑时,整个身体向内倾斜,摆动腿前摆时,左膝稍向外展,以前脚掌外侧着地;右膝稍向内扣,以脚掌内侧着地,同时,并加大右腿前摆的幅度。弯道跑摆臂时,左臂摆动幅度稍小,靠近体侧前后摆动;右臂摆动的幅度和力量稍大,且前摆时稍向左前方,后摆时肘关节稍向外。弯道技术变化的程度与跑的速度、弯道半径有关联,速度越快、半径越小,技术变化的程度越大。

第三节 中长跑

中长跑是中距离和长距离跑的简称。中距离跑包括800m、1500m,长距离跑包括3000m、5000m、10000m和马拉松等。中长跑是以有氧代谢供能为主的耐力性运动项目,生理负荷较大,具有增强心肺等内脏器官功能的作用。一般成年男子肺活量为3500~4000ml,而经常参加长跑的人可使肺活量增加到5000~6000ml,优秀运动员更可达7000ml以上,跑步的锻炼效果由此可见一斑。

1、中长跑技术

(1) 起跑和起跑后的加速跑

中长跑要求“站立式”起跑姿势,按“各就位”、“鸣枪”两个口令进行。



“站立式”起跑:“各就位”时,运动员从集合线走到起跑线后,两脚自然前后开立,将有力的腿放在前面,后脚距前脚30cm左右长,上体前倾,两膝弯曲,两臂一前一后,身体重心主要落在前脚上,保持稳定姿势,集中注意力听枪声。

“鸣枪”:听到枪声后,后面的腿用力蹬地后快速前摆。前面的腿用力蹬伸。两臂配合腿部动作,快速用力前后摆动,身体向前冲出。

起跑后的加速跑:起跑后,上体保持一定的前倾,脚的着地、腿的蹬地和前摆以及两臂的摆动都应快速积极,逐渐加大步长和加快速度。随着加速跑段的延长,上体逐渐抬起转入途中跑。加速段距离的长度,应根据个人特点、战术要求和临场情况而定。

(2) 途中跑

上体姿势:途中跑时上体应自然伸直,适度前倾(约 3° ~ 5°),下颌微收,两眼平视,颈部肌肉放松。

摆臂动作:两臂自然弯屈约成 90° ,两手放松或半握拳,肩部放松,以肩为轴,两臂自然地做前后摆动。前摆时稍向内,



后摆时稍向外。

两腿动作：当身体重心移过支撑点后摆动腿要大腿带动小腿继续前摆，在它的摆动配合下，髋关节向前送出。随之蹬地腿迅速有力地伸髋、伸直膝和踝关节。在摆动腿前摆的过程中，膝部和小腿自然放松。

其节奏特点应是：轻松协调、重心移动平稳、直线性强、步幅适中、快节奏、高频率。

(3) 终点跑

终点跑时，身体已处于疲劳状态，技术动作容易变形。为了力争保持速度，应根据体力情况选择加快摆臂或加大摆幅，同时转动髋部，有利于抬腿迈步。终点冲刺的距离应根据自己的体力情况而定。一般中距离跑为 200m 左右，长跑在 300m 以上。

(4) 长跑的呼吸和极点现象

中长跑途中，为了加大肺通气量，以满足机体的需要，呼吸时采用口鼻同时进行呼吸的方法。途中由于暂时性的缺氧，呼吸的节奏被破坏，呼吸困难，四肢无力和难以跑下去的感觉，这种现象被称之为中长跑中的“极点”。这是人体正常反应。当出现“极点”时要以顽强的意志坚持跑下去，同时加强呼吸（特别是呼吸），必要时还可以适当调整速度和步幅。经过再坚持一段距离的跑后，“极点”现象就会消失，人体就可以轻松自然地继续跑了。

第四节 跳 远

跳远，又称急行跳远，它是古代的奥林匹克竞赛及古希腊五项运动的主要项目，是现在学校体育教学和田径比赛的主要项目之一。练习跳远能发展人的速度、弹跳力和灵巧性，并能增强心脏等内脏器官的功能，增进身体的健康。跳远的场地设备比较简单，学习跳远又比较容易，因此青少年们比较喜欢这项运动。跳远分为助跑、起跳、腾空、落地四个阶段。

一、助跑

助跑是为获得更高的水平速度。跳远的开始几步助跑，脚积极充分后蹬，摆臂与摆腿动作幅度较大。中段助跑要逐渐加速。最后几步既要保持高速度，又要做好起跳准备，在保持步长的基础上，加大步频，最后几步步长稍短。

跳远步点的丈量方法是，首先根据自己的情况，确定助跑的距离；然后作标记进行助跑，几次后记下每次助跑起跳脚与踏板的位置关系，然后根据此关系移动标记，再反复丈量几次，达到准确。有一定水平的运动员有的采用第二标志，也就是在距踏板 6~8 步的距离再设一个标志，有利于步点更加准确。



二、起跳

起跳是为了获得尽可能大的腾起速度和适宜的腾起角度，这时要保持较直的身体姿势

和较高的身体重心，积极地前移身体。当身体重心投影达到起跳脚支撑点时，抬头、挺胸、收腹，眼看前方，上体保持正直，髋、膝、踝充分伸直。同时配合摆臂、摆腿的制动，身体向前上方腾起，腾起角度为 $18^{\circ}\sim 24^{\circ}$ 。

三、腾空

腾空时要维持身体平衡，为落地创造有利条件。起跳结束后进入腾空阶段，要保持“腾空步”姿势，其腾空姿势有：蹲踞式、挺身式、走步式。

蹲踞式，是在起跳成腾空步后，上体仍保持正直，摆动腿的大腿继续高抬，两臂向前挥摆，起跳腿向前提举，逐渐与摆动腿靠拢，形成空中蹲踞式的姿势（如右图）。

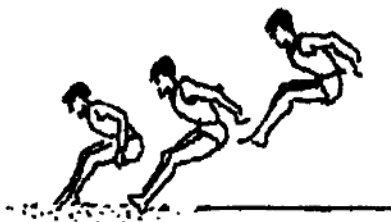


挺身式，是在起跳成腾空步后，上体仍保持正直，摆动腿积极下放，小腿由前向后成弧形摆动，髋关节伸展，两臂由下向后上方摆动。这时起跳腿与摆动腿靠拢，臀部前移，胸腰稍向前挺，形成展体挺身的姿势。

走步式动作较复杂，这里不作介绍。

四、落地

完成腾空动作后，两腿尽量屈膝前摆高抬，使脚尖自然勾起，并前伸小腿，两臂前后摆动，脚跟触及沙面后，迅速屈膝缓冲，臀部顺势前移，两臂由后向前摆，自然协调地平稳落在沙坑里。



第五节 铅 球

推铅球是田径运动的投掷项目之一，它对增强体质，特别是发展躯干和上下肢力量有显著的作用。男子比赛用球重为 7.26 kg。女子比赛用球重为 4kg。比赛在场地为直径 2.135m 圆圈内进行，铅球落地有效区域为 40° 扇形投掷区。

一、握球

握球时五指自然分开，把铅球放在食指、中指和无名指的指根上，铅球重量在食指和中指之间，拇指和小指扶在球的两侧，手腕背屈。球握好后将球放在锁骨窝处，贴着颈部，右臂屈肘，掌心向前，持球臂的大臂同肩齐平或略低于肩。

二、滑步

滑步的目的是使铅球获得一定的水平速度，为最后用力创造条件。滑步前先做一、二次预摆。预摆时左腿自然弯曲，大腿平稳向上摆起，上体前屈，左臂自然前伸或自然下垂并稍向内，头与背保持一条直线，左腿摆到一定高度，待身体平衡后，回收大腿，靠近右腿时，完成团身动作，为右腿蹬地和左腿摆动创造条件。