

高等学校 体育教程

黄渭铭 主编 ● 福建教育出版社



高等学校体育教程

黄渭铭 主编

福建教育出版社

(闽)新登字 02 号

高等学校体育教程

黄渭铭 主编

福建教育出版社出版、发行

福州晚报印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 14.875 字数 360 千字

1991 年 3 月第一版 1992 年 6 月第二次印刷

印数:10,301—20,400

ISBN7-5334-0874-8/G. 590 定价:4.95 元

编 者 的 话

体育是高等教育的有机组成部分,是贯彻德、智、体、美、劳全面发展教育方针的重要方面。体育课是体育教学的基本组织形式。国家教委和国家体委经国务院批准,以“令”的形式发布施行的《学校体育工作条例》中明确规定:“普通高等学校的一二年级必须开设体育课。普通高等学校对三年级以上学生开设体育选修课。”

在深化体育教学改革的实践中,我们体会到加强教材建设是使高等学校体育教学朝着理论化、系统化、科学化和规范化方向发展的一个重要环节,因此必须予以充分重视。1988年6月30日,国务委员、国家教委主任李铁映同国家教委、国家体委负责同志座谈学校体育工作时曾经指出:学校体育课要像数理化课程一样受到重视,大学各年级都应有体育课。体育教材要改造,不要全部课程西化。李铁映同志的讲话为深化高等学校体育教学改革和加强教材建设指明了方向。

为了使高等学校体育教材系统化、科学化和规范化,使理论与实践紧密结合,我们在1991年3月编写的《高等学校体育教程》出版之后,广泛征求了省内外高校体育教师在教学实践中使用该教程的意见与建议,并根据国家教委最近颁发的有关学校体育的文件精神,在博采众家之长的基础上,结合我省高等学校的实际,进行了修订再版,再版的《高等学校体育教程》在结构上,既有比较完整的体系,又加强了理论性和逻辑性。本书在选材上根据高等学校人才培养的规格要求,增加了体育基本理论、主要运动项目的基础知识和我国传统养生术及卫生保健知识,体现了普通高等学校的特点,通过教学和自学,使学生终生受益。

全书分上下两篇。上篇为理论部分,计十二章,通过理论的讲

授,使学生更加深入地认识体育,掌握必要的体育理论和方法,激发学生自我锻炼身体的积极性和能力。下篇为实践部分,计八章,着重介绍主要运动项目的基础知识,其目的在于使学生通过学习,掌握一二项运动的基本理论和技能,发展各自的兴趣爱好,经常进行身体锻炼,不断增强体质。

本书由厦门大学黄渭铭副教授主编。全书共二十章。第一章由福建师大陶德悦教授和黄渭铭副教授编写。第二章、第九章和第十三章一至六节由黄渭铭副教授编写。第三章和第十四章二、五节由福州大学郑声润副教授编写。第四章由陶德悦教授和福建体院郑如赐副教授编写。第五章和第六章由陶德悦教授编写。第七章由福建师大林永铭副教授编写。第八章由福建中医学院葛懋昌副教授编写。第十章由郑如赐副教授编写。第十一章一、二、四节和第二十章一、三节由福建农学院陈仁副教授编写。第十一章第三节和第十二章一至三节由福建师大林文翰副教授编写。第十三章七至十节由福建师大郭可端讲师编写。第十四章一、三、四节由厦门大学陈礼贤副教授编写。第十五章一、二节由福州大学林亮华老师编写;第三节由福建师大吴燕丹老师编写。第十六章第一节和第二节的一、二部分由华侨大学陈海啸讲师编写;第二节三至七部分由福州大学翁幼谋讲师编写;第三节由厦门大学何德馨副教授编写。第十七章第一节由福建师大杨恺副教授编写;第二节由华侨大学梁崇庸副教授编写;第三节由集美航海学院陈礼智副教授编写。第十八章一、二节由厦门大学吴世民副教授编写;第三节由福州大学黄清水讲师编写。第十九章由厦门大学林建华讲师编写。第二十章第二节由福建师大高耀华老师编写;第四节由厦门大学林水撰副教授编写,最后由黄渭铭副教授对全书做了修改、补充和总纂,使全书形成一个完整的科学体系,再版时他又进行了修改和充实,使全书更为完善。

著名学者、华东师范大学黄震教授在百忙中审阅了全部书稿,提出了许多宝贵意见,补充了第十二章第四节,使该书结构和体系

更臻完善,并为本书作“序”。本书在改编和再版过程中,得到福建省教委领导的关怀和指导。福建省教委体卫处在再版过程中,除了具体负责组织工作,还提出了许多宝贵的意见。在此,一并表示衷心的感谢。

本书从 1992 年秋季起在全省普通高等学校一、二年级体育课中试用,并作为三年级以上学生开设体育选修课的教材。诚请各校在试用中,提出宝贵意见。

1991 年 12 月

序

教育必须遵循社会发展的要求去培养符合各项建设所需要的人才,但社会发展又伴随着科学文化的发展而发展。时代要求我们教育培养大批德、智、体、美、劳全面发展和有理想、有抱负、有创新精神,能为四个现代化做出贡献的社会主义建设者和接班人。因此,教育科学必须是培养人的全面发展的一个整体科学。过去片面强调“智育”,中小学片面追求升学率,高等学校片面要求专业上拔尖,曾使教育工作发生过偏差,学生不但没有全面发展,而且所学的知识面越来越窄,学文的不懂理,学理的不懂文,学体育的又常常只攻一技不问其他。学科之间筑墙自守,不能相互渗透,这怎能做到赶超世界先进水平?有识之士无不呼吁重视教育培育人才,但乃有囿于或偏于智育的提高,稔知德、智、美、劳皆寄于体者,尚不普遍。孟子云:“天之将降大任于斯人也,必先劳其筋骨。”毛泽东同志说过:“体育于吾人,实占第一之位置。”但我国现行之学校教育,尚未能完全抛弃封建教育思想的残余,重德、智而轻体、美、劳之现象仍很普遍。今日学校教育之弊端,莫此为甚。小学之年,正属生长发育关键之时,小学教育非但不以养护为主,反而加班加点,广发习题,使欢快的童年陷入做不完的功课的苦海之中。使我国青少年一代,毫无生龙活虎之气概,而有未老先衰之状态。高等学校学生来源于中学智育成绩中之佼佼者,常常不知体育之真义,亦少爱好体育运动之习惯,误认体育只是跑跑跳跳,打球比赛而已,长此以往,何能全面贯彻党的教育方针,怎能培养出大批思维敏捷,具有开拓进取精神,符合科学腾飞所需要的人才?

高等学校的学生大多专业已定,所学之功课,就是他一生服务之道,自觉进取之心,不教自悟。然而,对体育是一生一切事业的物

质基础,则多不甚理解,不知体育对人生之重要作用。故对从事身体锻炼缺乏自觉之意识。这种情况的产生应归咎于体育课的教学内容与教学方法所存在的种种弊病。中小学之体育课,多侧重于运动技术之传授,很少论以理论知识,学生常在知其然而不知其所以然的心态中,进行技术动作的模仿,而教材又常常雷同不变,大、中、小学每次体育课中所见者惟此相类似的机械之动作而已,因此大学生虽然上过十多年的体育课,还有一些人不知体育之真义为何,亦无一项运动为其所爱好,也未能掌握某项运动的基本技能,这是理论与实践严重脱节的一个佐证。毛泽东同志在《体育之研究》中指出:“一事之见于行为也,必先动其喜为此事之情,尤必先有对于此事明白周详知其所以然之智。”明确指出,任何启发自觉之教育,需以理论教育为先,高等教育是学校教育的最高层次,中小学教育遗留下来的那种体育教学重视运动竞技,轻视基础理论的偏向,如果不能加以弥补,将会使今后社会中增加缺乏体育知识,轻视体育的人士,必然阻碍全面发展的教育方针的实现,这应是一个十分重要的问题。因此,高等学校的体育教学内容,必须强调理论知识的讲授,不能单纯地认为体育就是技术,教学就是锻炼,那种没有理论指导的锻炼,是不能深入人心的,也决不能够持久的,这个问题必须引起广大高等学校体育教师的高度重视。

今后对高等学校体育教学质量的评估,应将理论讲授的水平列入重要组成部分,藉以改变过去重技术轻理论的偏向。但是,体育对吾人之功效,不能专事言谈,必须重视实践,只有通过实践才能掌握技术,必须掌握技术,始能产生兴趣,方能获得效益而臻爱好。为此,既要重视理论,也要重视实践。然而,强身健体的体育项目,日趋繁多,以一人之身不可能样样都会。能掌握一二种运动技能,并持之以恒地进行锻炼,即可强健一己之身。但是,高等学校专业繁多,要体育能做到适应多方面的要求,对体育课的教材来讲所涉及的项目又必须增多,以便使不同性质的学校结合专业所需,能够有选择之余地。同时,体育又是一门基础知识课,各种基础知识、

基本技能在教学过程中都应加以传授,不过只能作为介绍性的传授,不能有过高的要求,目的在于诱导学生根据自己的身体条件和兴趣爱好,选择其终生体育的项目,把体育运动作为日常生活的重要组成部分,使高等学校形成一个生动活泼的气氛,不断增强学生的身体素质,这样必然有利于学习质量的提高。

厦门大学黄渭铭副教授将他1988年主编的《高等学校体育理论》和1989年主编的《高等学校体育》(实践部分)两本书,在广泛征求同行专家意见的基础上,根据国家教委最近颁发的有关学校体育的文件精神,进行修改、充实和删节,将两书合编为《高等学校体育教程》再次出版,使理论与实践结合得更更为密切,消除了过去理论归理论,实践归实践的分割局面,十分得体。据国家体委科教司参观访问美国威斯康星大学体育系的同志归来谈:该系没有一位单教一门课的教师,更没有单教一门术科的教师,说明当今社会对教师知识面的要求广博,强调既教理论又教技术的师资趋势日益明显,是当前高等学校教师的努力方向。因此,这本教科书既是高等学校学生的课本,也是任课教师的备课蓝本。同时,也是高等学校领导贯彻德、智、体、美、劳全面发展教育方针的参考书。当此再版之际,乐于重新修改过去所写的序言。

国务院学位委员会第一、二届学科评议组成员

国家教委高师体育系教材编审委员会顾问

中国体育科学学会名誉理事

中国高等教育学会体育研究会名誉理事

华东师范大学教授

黄 震

1990年4月

目 录

(上 篇)

第一章 体育的概述.....	(1)
第一节 什么是体育	(1)
第二节 体育的概念	(4)
第三节 体育与教育	(8)
第二章 高等学校体育的目的与任务	(18)
第一节 体育在高等教育中的地位 and 作用	(18)
第二节 高等学校体育的目的任务	(22)
第三节 实现高等学校体育目的任务的主要途径	(25)
第三章 体育锻炼对增强体质的作用	(31)
第一节 体育锻炼对增强机体各系统的功能	(31)
第二节 体育锻炼能提高人体基本活动能力	(42)
第四章 体育原则和方法	(46)
第一节 体育原则	(46)
第二节 科学锻炼身体的方法	(52)
第三节 体育锻炼的自我监督	(54)
第五章 体质变化的规律	(58)
第一节 有机体新陈代谢的规律	(58)
第二节 负荷价值	(62)
第六章 体育手段	(71)
第一节 体育手段的概念、作用、来源和运用	(71)
第二节 体育运动	(74)
第三节 其他体育手段	(80)

第七章 体育卫生	(85)
第一节 个人卫生与环境卫生	(85)
第二节 营养卫生	(89)
第三节 女子体育卫生	(94)
第八章 常见运动伤病的预防与处理	(99)
第一节 运动性疾病	(99)
第二节 常见的运动损伤及处理	(103)
第九章 我国传统的养生术	(110)
第一节 养生思想的出现及先秦时期的养生术	(110)
第二节 秦汉时期的养生术	(113)
第三节 魏晋及以后对养生术的发展	(116)
第十章 社会群众体育	(122)
第一节 社会群众体育概述	(122)
第二节 社会群众体育的特点	(123)
第三节 社会群众体育的活动原则	(128)
第四节 社会群众体育的管理措施	(132)
第十一章 新中国体育事业的伟大成就	(136)
第一节 解放前我国体育运动的回顾	(136)
第二节 新中国体育事业的伟大成就	(138)
第三节 全国运动会	(150)
第四节 我国体育事业的展望	(154)
第十二章 国际主要体育组织和运动竞赛活动	(157)
第一节 奥委会与奥运会	(157)
第二节 国际单项体育组织及其重大的比赛	(166)
第三节 亚洲奥林匹克理事会与亚运会	(172)
第四节 国际体育学术组织	(174)

(下 篇)

第十三章 田径	(179)
---------------	-------

第一节	概述	(179)
第二节	短跑和接力跑	(181)
第三节	中长距离跑	(190)
第四节	跨栏跑	(193)
第五节	跳远和三级跳远	(199)
第六节	跳高	(205)
第七节	实心球	(212)
第八节	铅球	(214)
第九节	标枪	(220)
第十节	铁饼	(224)
第十四章	体操	(230)
第一节	概述	(230)
第二节	技巧	(232)
第三节	单杠	(245)
第四节	双杠	(254)
第五节	支撑跳跃	(265)
第十五章	艺术体操	(271)
第一节	概述	(271)
第二节	徒手基本动作	(274)
第三节	轻器械练习	(292)
第十六章	篮球	(302)
第一节	概述	(302)
第二节	篮球基本技术	(306)
第三节	篮球基本战术	(326)
第十七章	排球	(343)
第一节	概述	(343)
第二节	排球基本技术	(347)
第三节	排球基本战术	(366)
第十八章	足球	(371)

第一节	概述	(371)
第二节	足球基本技术	(373)
第三节	足球基本战术	(390)
第十九章	武术	(397)
第一节	概述	(397)
第二节	武术基本功和基本动作	(401)
第三节	初级长拳	(418)
第四节	太极拳	(429)
第五节	剑术	(432)
第六节	徒手对练组合动作	(435)
第二十章	游泳	(439)
第一节	概述	(439)
第二节	熟悉水性练习	(442)
第三节	蛙泳	(446)
第四节	爬泳	(453)
附:	简化太极拳路线图	(461)

第一章 体育的概述

第一节 什么是体育

一种事情要能使人见之于行为,必须要让参与者懂得它是什么,它的意义何在。毛泽东同志在《体育之研究》中分析“不好运动之原因”时说:“一事之见于行为也,必先动其喜为此事之情,尤必有对于此事明白周详知其所以然之智。明白周详知所以然者,即自觉心也。”为此,在体育教学中,首先必须让学生明确什么是体育?

根据《中国大百科全书》体育卷(中国大百科全书出版社,1982,12)的释义,汉语中“体育”一词是在上世纪末、本世纪初的一段时间里根据英语中 physical education 这一概念引入的。由于它在汉语中出现较晚,因此,连《辞源》(商务印书馆,1979)也未能将其收入。当时,physical education,或体育,主要是指学校教育中相对于德育、智育而言的身体方面的教育,并以体育课为主要实施方式,可以说,这是“体育”最初的含义。

随着社会的不断发展,人们参加各种身体活动的内容和形式愈来愈多,并逐渐出现了正规的体育比赛和竞技性运动,汉语中“体育”的内涵也随之发生了变化。人们开始把凡是与身体运动有关的社会现象都用“体育”来表述,统统冠之以体育的总称,如“体育锻炼”、“体育理论”、“体育协会”、“体育场”等等。时至今日,“体育”已经成为不仅仅包含学校中的身体教育,而且包括各种运动项目(竞技与非竞技性运动)以及各种体育锻炼(健身与娱乐)的一个含义广泛的大的语言概念,成为一个在一定程度上与“教育”、“文化”等相平行而又相关联的社会概念。这在人们常说的“体育界”、“体育工作”等表达方式中得到了体现。

《现代汉语词典》(商务印书馆,1982)给“体育”下了这样的定义:“①以发展体力、增强体质为主要任务的教育,通过参加各项运动来实现。②指体育运动。”而《中国大百科全书》体育卷对体育的概念的解释是:“在中国,体育的广义含义与体育运动相同。它包括身体教育(即狭义的体育)、竞技运动、身体锻炼3个方面。”

这说明,“体育”在现代汉语中的概念,其本身已具有两个层次的含义。一个层次是指身体教育,另一个层次是泛指与身体活动有关的各个领域,当然也包括身体教育。

但是,每个国家由于不同历史时期政治上的需要,对体育的实质和内容的理解,各有差异。甚至由于各人个性的不同,爱好不一,也有不同的观点。由于过去的体育教学多偏重于运动技术的传授,所以很少学生知道体育是什么。毛泽东曾说过:体育课“日日相见者,惟此机械之动作而已。”有人因此认为体育不过是玩玩而已,是可有可无的。解放初曾有一位历史系教授在教务会议上提出要取消体育课。说:“打球玩的事情竟列入正式课程,真是可笑,应该取消!”这是真人真事,说明我国几千年来“重智轻体”的封建传统观念在一些办教育的人的头脑中影响有多大。同时,也说明学校体育课存在着一种重技术轻理论的问题。学生从小学经中学到大学,上了十几年的体育课,由于缺乏理论知识的讲授,日日相见者,就是那套竞赛项目的动作而已,造成目前学生上体育课时,因为不知其所以然,仅仅是不动感情地跟着教师做一种徒具形式而没有精神贯注的动作而已。

体育是学校教育的一个重要组成部分。马克思曾经说过:“未来的教育对所有已满一定年龄的儿童来说就是生产劳动同智育和体育相结合,它不仅是提高社会生产的一种方法,而且是造就全面发展的人的唯一方法。”这里马克思不仅把体育列入教育,而且将它和智育相提并论。马克思的这一观点是从人类社会生活中最根本的问题提出来的,首先,人体作为各项生活、生产、科学研究等活动的主体,是最基本的物质基础。离开了人体,就无所谓社会的存

在,更没有教育的对象。其次,体育是伴随着教育的产生而产生,教育的发展而发展的,它是推动社会发展的积极因素之一。早在远古时代,人类为了生存和发展,在同大自然作斗争的过程中,需要教会孩子们打猎、捕鱼、采摘瓜果、野菜以及建造住所等等,所有这些活动都是智力与体力结合的活动,如果孩子们缺乏体力、耐力和攀登、爬越的本领是不可能学会的。所以,体育自有人类以后就已成为教育的基本内容了。再说,身体是人们一切活动的基础。众所周知,人的形成最初只有身体及先天带来的本能,而后在这个基础上经过模仿学习,才有其它的知识 and 日常生活的活动技能。没有身体就什么都没有了,也就无所谓教育了。因此,毛泽东在《体育之研究》中指出:“体育一道,配德育与智育,而德智皆寄于体,无体是无德智也。……体者,为知识之载而为道德之寓者也。”并说:“体育于吾人实占第一之位置,体强壮而后学问道德之进修勇而收效远。”这里,毛泽东以唯物主义的教育思想论证了体育是德育和智育的基础,精辟地阐明了德、智、体、美之间的辩证关系,并明确指出体育不仅是增强体质的教育,也是有利于增知识,调感情,强意志的教育。因此,我们社会主义国家的体育应坚持这个主导思想,把从片面追求运动技术的教学中心转移到以增强体质为中心的轨道上来,使各行各业所需要的人才都有坚强的身体素质和顽强的意志,有利于科学技术和生产力的发展,尽快地实现中国体育的科学化和现代化。

在学校教育中,体育是整个教育不可缺少的重要组成部分。学校体育搞得好不好是直接关系到人才培养,对国家的未来有重要影响的大问题。全社会都要了解这一点,要形成一种重视学校体育,关心青少年体质健康,树立重视体育的社会风气。

教育家蒋南翔就学校体育问题答记者问的时候说:“身体好是学校教育三大目标之一。”又说:“过去我们提出要为祖国健康地工作五十年,就是说学校不只是管在校的这一段,还包括以后有更强的劳动能力、工作能力,有更先进的思想。”我们办学校教育的同志

应当进一步认识将体育列入教育对于社会发展的深远意义。

第二节 体育的概念

德育、智育、体育、美育和劳动教育是教育的组成部分。体育承担着增强体质,结合美育,配合德育和智育,完成全面发展的教育任务,它包括家长对孩子进行身体教育的使命,幼儿园对幼儿进行的养护身体的教育,学校对学生进行发展身体、增强体质的教育,以及社会组织对其成员所进行的锻炼身体的教育。

体育是身体教育,它是施教者向受教育者传授增强体质的知识技能和运用这些知识技能锻炼身体的过程,并在这个过程中,培养学生勇敢、顽强、无畏、合群等个性和意志品质,认识人与人之间交往的重要,懂得用体育消除陈旧情感的方法。

我们知道,一般概念的定义,都是由被定义概念、定义概念、概念的内涵和概念的外延四个部分构成的。

体育概念的定义,其结构是这样的:体育是被定义概念,教育是定义概念。增强体质这个定语是内涵,家庭、幼儿园、学校、社会组织成员的身体教育是体育概念的外延。

按逻辑学法则,定义概念应该是被定义概念的上位概念。教育是体育的上位概念,所以,只有用教育去给体育下定义,才能表明体育是一种教育。

概念的内涵,是概念本质属性的反映。体育概念的本质属性,不会是很多的,唯有用增强体质或发展身体这样的定语,才能表述体育概念的内涵,才能明确地反映出体育的本质。

概念的外延,是对概念范围的表述,家庭体育、幼儿体育、学校体育和社会体育,这些是对概念外延的标记,是对体育概念范围的说明。

体育这个词,是世界各国公用的语词,这就是它的国际性。所见到的一些国家的教科书和词书,对体育的解释,尽管给它下定义