



普通高等院校“十二五”公共课规划教材

大学专项体育教程

宋永生 主编



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

普通高等院校“十二五”公共课规划教材

大学专项体育教程

宋永生 主编

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 提 要

本书以教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和“全国学校体育工作会议”的精神为指导,组织具有丰富教学经验的一线教师进行编写。

本书共分6章,主要内容包括专项体育教学管理、专项技能学练导示、专项教学考核机制、运动损伤的防治与生理反应的处置、大学生课余时间的科学锻炼、大学生的校园体育文化等。

本书适合作为普通高等院校体育公共课教材。

图书在版编目(CIP)数据

大学专项体育教程 / 宋永生主编. —北京:中国
铁道出版社,2014.3(2014.8重印)

普通高等院校“十二五”公共课规划教材

ISBN 978-7-113-17142-1

I. ①大… II. ①宋… III. ①体育—高等学校—教材
IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 189989 号

书 名: 大学专项体育教程
作 者: 宋永生 主编

策 划: 李志国
责任编辑: 包 宁 何 佳
封面设计: 刘 颖
封面制作: 白 雪
责任校对: 汤淑梅
责任印制: 李 佳

读者热线: 400-668-0820
特邀编辑: 张 丽

出版发行: 中国铁道出版社(100054,北京市西城区右安门西街8号)

网 址: <http://www.51eds.com>

印 刷: 三河市宏盛印务有限公司

版 次: 2014年3月第1版 2014年8月第2次印刷

开 本: 720mm×960mm 1/16 印张: 13.25 字数: 261千

书 号: ISBN 978-7-113-17142-1

定 价: 24.60元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书,如有印制质量问题,请与本社教材图书营销部联系调换。电话:(010)63550836

打击盗版举报电话:(010)63549504

前言

编委会

主 审：刘相林

主 编：宋永生

副主编：李彦松 王 强

编 者：刘相林 李朝阳 陈家生 苗鹏举 李 冬
张友毅 孔维峰 王飞宇 邱世海 梁 芳

前言

专项体育教学已经成为高校体育一个重要组成部分。我校经过十几年的探索、积累,专项体育教学在专项设置、课程体系、教学管理、教学原则、学练指导和评价机制等各个层面已日臻完善。为适应专项体育教学,指导学生自学自练,特组织了大连交通大学公共体育部各专项教师编写了这本《大学专项体育教程》教材。

本教材以“身心健康”“终身体育”为指导思想,旨在增强学生的健康意识和体育意识,掌握、提高专项运动技能,养成终身从事体育锻炼的良好习惯。

编写本教材有以下特点:

(1)科学性。本教材的编写,坚持精益求精、实事求是的科学态度,遵循专项体育教学的规律,论述问题严谨、严密,编写章节布局合理、层次分明。

(2)针对性强。本教材依据专项体育教学的特质,有选择、有目的地编写,摒弃体育教材编写大而全的思路,力求符合学生的实际需要,使学生能学以致用。

(3)实用性强。本教材图文并茂,直观、生动;文字讲解通俗易懂,学生易于理解掌握;难度适中,便于学生自学自练。

本教材共分为六章:第一章专项体育教学管理,阐述了专项体育教学目的、任务、教学原则、课程体系等;第二章专项技能学练导示,阐述了各专项技术动作解析和技能练习方法;第三章专项教学考核机制,阐述了考核方法与要求;第四章运动损伤的防治与生理反应的处置,阐述了运动损伤的预防和治疗、生理反应的处置方法;第五章大学生业余科学锻炼,阐述了科学晨练、高校体育社团与体育协会、科学锻炼小贴士等;第六章校园体育文化,阐述了体育校园文化的内涵、价值与作用,以及如何构建和谐校园体育文化。

本书由宋永生担任主编,李彦松、王强担任副主编,刘相林担任主审。各章编写分工如下:宋永生编写第一章、第二章的第四节和第八节、第三章的网球部分、第四章;李彦松编写了第二章的第九节、第三章的擒拿部分和棒球部分、第五章;王强编写了第二章的第三节和第三章塑体及保健部分、第三章的排球部分、第六章;李朝阳、王强共同编写了第二章的第七节、第三章的器械健身部分;苗鹏举、李冬共同编写了第二章的第二节、第三章的足球部分;王飞宇编写了第二章的第一节和第三章的篮球部分;陈家生编写了第二章的第六节和第三章的地掷球部分;梁芳编写了第二章的第十二节和第三章的瑜伽和街舞部分;张友毅编写了第二章的第五节和第三章的羽毛球部分;刘相林编写了第二章的第十节和第三章的手球部分;邱世海编写

了第二章的第十一节和第三章的跆拳道部分;孔维峰编写了第三章的乒乓球部分。

由于作者水平有限,书中难免存在不妥和疏漏之处,真诚欢迎专家和读者给予批评指正,以便今后修正和完善。

编者

2013年4月

目 录

第一章 专项体育教学管理	1
第一节 专项体育教学概述	1
第二节 专项体育教学的课程体系	2
第二章 专项技能学练导示	6
第一节 篮球	6
第二节 足球	13
第三节 排球	23
第四节 乒乓球	33
第五节 羽毛球	37
第六节 地掷球	49
第七节 器械健身	54
第八节 网球	67
第九节 擒拿	88
第十节 手球	96
第十一节 跆拳道	108
第十二节 瑜伽	114
第三章 专项教学考核机制	136
第一节 专项教学(篮球)考核评定标准	136
第二节 专项教学(足球)考核评定标准	137
第三节 专项教学(排球)考核评定标准	138
第四节 专项教学(乒乓球)考核评定标准	139
第五节 专项教学(羽毛球)考核评定标准	140
第六节 专项教学(网球)考核评定标准	141
第七节 专项教学(地掷球)考核评定标准	142
第八节 专项教学(器械健身)考核评定标准	142
第九节 专项教学(瑜伽)课考试评定标准	144
第十节 专项教学(街舞)考核评定标准	144
第十一节 专项教学(跆拳道)考核评定标准	145
第十二节 专项教学(手球)考核评定标准	146
第十三节 专项教学(擒拿)考核评定标准	146

第十四节 专项教学(垒球)考核评定标准	147
第十五节 专项教学(棒球)考核评定标准	148
第十六节 专项教学(塑体)考核评定标准	149
第十七节 专项教学(保健)考核评定标准	151
第四章 运动损伤的防治与生理反应的处置	152
第一节 运动损伤的防治	152
第二节 运动中常见的生理反应及其处理方法	161
第三节 运动损伤的心理康复	164
第五章 大学生业余科学锻炼	166
第一节 概述	166
第二节 大学生的科学晨练	167
第三节 高校体育社团和体育协会	170
第四节 体育锻炼小贴士	174
第六章 校园体育文化	182
第一节 校园体育文化的内涵	182
第二节 高校校园体育文化的特征	184
第三节 大学校园体育文化的价值和作用	185
第四节 构建和谐校园体育文化	187
第五节 体育文化与体育欣赏	192
参考文献	204

第一章

专项体育教学管理

第一节 专项体育教学概述

近几年来,随着体育教学改革不断深入,我国普通高校体育课普遍实行了专项教学的方式,这种教学方式对发展学生的个性和兴趣,提高专项运动技能,促进身心健康发展,树立学生终身从事运动健身的意识,具有重要意义。同学们在选择专项运动时,一定要根据自身的兴趣、类型(力量型、灵敏型、高大等)来选择专项运动。例如:足球更能体现力量、速度和耐力,其集体配合意识强,对抗激烈,最能体现男子汉的气质。乒乓球则更多地体现出灵敏、协调、反应和判断,其对心理素质要求极高。而健美操、街舞、瑜伽节奏感强,姿态优美,富有表现力和感染力,柔韧性好,更适合女同学参与。

一、专项体育教学目的、任务

- (1) 培养兴趣、爱好,促进个性发展;
- (2) 增强学生体质,促进学生身心健康;
- (3) 努力提高专项技能,形成终身从事专项运动的意识;
- (4) 培养学生的道德修养和意志品质;
- (5) 基本掌握运动损伤的防治和急救。

二、专项体育教学的原则

(一) 科学性与可接受性相结合的原则

专项体育教学不同于专业体育教学,在制定教学内容、教学方法、教学手段时,既要具有科学性,又要让绝大多数学生能够接受,能够消化吸收。同时,同学间运动能力的差异很大,要让专项水平高的同学充分地展示自己,并在适当时机帮助其他同学,共同提高。

(二) 选择性与实效性相结合的原则

专业理论涉及面很广,在编写教材或教师给学生传授理论知识时,要精心选择,要有所为有所不为,做到通俗易懂,使学生愿意学、学得到,学以致用。同样,专项技能有难有易,教师在制定教学大纲时,要顾及大多数学生的能力,但在教学中也要兼顾两头的学生。

(三) 课内外相结合的原则

课内学习和课外练习相结合是专项体育教学的共性,由于课上受到时空的限制,学生学到的知识需要在课余时间做练习,但练习方法要科学、合理,有计划、有步骤,要与课堂教学相结合。

(四) 兴趣、爱好与意志品质共同培养的原则

多数学生都是根据自身的特点选择某个专项课,这有利于培养学生的兴趣及爱好,发展个性,充分发挥自身的潜能。在培养个性发展的同时,也不要忽视了意志品质的培养,因为许多专项教学并不能明显地体现出对意志品质的培养,这就需要采用一种通用、简便的方式来达到此种目的。近几年来,专项教学实施了男生 2 400 m,女生 2 000 m 耐力跑测验,促使学生练习长跑,这既提高了学生们的心肺功能,增强了体质,又培养了学生们的意志品质。

(五) 专项技能与道德修养共同提高的原则

专项技能的提高是否明显,需要专项教师有较高的专业水平和丰富的理论知识,有灵活多样、行之有效的教学方法和手段。如果说培养兴趣及爱好能促进个性发展,体现人性化教育,那么提高学生们的道德修养,则是教师教学的本质所在。在课堂上,教师的精神面貌、言谈举止都影响和感染着学生,潜移默化到学生们日后的学习、生活和工作之中。教师注重对学生道德修养的培养,责无旁贷。

(六) 近期目标与远期目标相结合的原则

显然专项体育教学的近期目标是培养学生一技之长,促进个性发展,增进身心健康,并取得良好的教学效果。但作为一名合格的专项体育教师,还要培养学生形成长期从事专项运动的意识,养成持之以恒地锻炼身体的良好习惯。教师要适时地拓宽、拔高专项知识,有意识地培养学生的临场裁判水平和组织能力。使学生在毕业后,不仅能自觉自愿地参与专项运动,还能利用自身的一技之长传授技能,组织赛事,成为专项运动的传播者。

第二节 专项体育教学的课程体系

一、授课项目

根据我校多年专项体育教学的经验积累以及师资配备、场地设施等实际情况,我校开设了体育专项课、竞训课、塑体课和保健课。

(一) 专项体育课

目前我校具备了开设足球、篮球、排球、手球、网球、地掷球、羽毛球、乒乓球、擒拿、

散打、跆拳道、器械健身、瑜伽、街舞、健美操等十几项专项课的能力。学生可在规定的时间内在网上选择喜爱并适合自身的项目。

(二) 竞训课

目前我校有足球、篮球、网球、地掷球、乒乓球、羽毛球和田径竞训班。要加入竞训班,须学生报名,通过教师选拔来确定。利用周六或周日的的时间,以班级上课的形式存在。若有市级以上高校比赛任务,则优中选优,集中训练,代表我校参赛。

(三) 塑体课

体重超标者,如认为专项学习有困难及长跑能力差,达不到及格标准,可选择塑体课,利用周六或周日的的时间上课。塑体课也要练习耐力跑,但强度小,持续时间长,塑体效果明显。在塑体课中,会有许多有益于身心健康的游戏,帮助建立自信心的教学内容。

体重超标的标准是:体重(kg) $\geq$ (身高(cm) - 100) + 20

(四) 保健课

适合各种气质性疾病、各种骨伤手术后、腰间盘突出症较重者、关节滑膜损伤较重者及体质弱者。报保健班时须将病例和诊断书交给教师查看。保健课的教学内容主要以民族武术为主,如太极剑、太极扇等,运动量轻微,以修心养性,调节心态,放松心情为主。

二、学生选项方法与要求

- (1) 学生根据自身特点自愿选择;
- (2) 要按时在校园网上选项,且不可错过选项时间;
- (3) 选项后要确认一下是否选中,如果该项目报名人数太多,就有可能落选,要另选它项;
- (4) 足球班目前只限男生可以选择,瑜伽班只限女生选,其他专项男女生不限。

三、课堂常规

专项体育教学的课堂不同于其他学科,其最鲜明的特点是教师在动中教,学生在练中学,课堂往往是在流动中。队伍的组织与调动,必须达到半军事化的要求:步调一致,整齐划一,这样才能充分地利用课堂的时间与空间,收到好的教学效果。专项体育教学的另一个特点是经常需要教师与同学之间的互动,学生与同学之间的互动,这种互动既有肢体上的,也有语言上的,无形中就会加深同学之间的沟通,规范自身的言行举止。强者帮助了弱者,弱者自然受益匪浅,而强者也得到了心灵上的升华。总之,有好的课堂纪律,才有好的教学环境,才能换来好的教学效果,具体要求如下。

(一) 教师记考勤

迟到、早退(10 min 内)扣1分;事假要有辅导员的证明,扣1分;病假要有医院(诊

所)的诊断书,扣1分;旷课扣3分(迟到、早退超过10 min按旷课处理),一学期内旷课达3次,或缺课达5次者,取消考试资格,按重修处理。

(二)着装要求

教师会在第一堂课向学生们说明,如果穿便装或奇装异服上课,一是影响自身的运动并容易造成运动损伤,二是影响整个班级的形象,所以学生必须穿运动服装上课,否则立即回宿舍换,限时15 min,并扣1分。

(三)体育委员的职责

- (1)负责拿送教学器材;
- (2)负责整队集合报告人数;
- (3)在教师的指导下带领学生做准备活动;
- (4)在课堂上处处起带头作用,协助教师维护好课堂秩序;
- (5)教师可视体育委员的表现适当加分。

四、考试内容与要求

专项体育教学的测试分通测素质测验、专项技能测验和网上理论答题3部分。

(一)通测素质测验

(1)男生2400 m和悬垂。女生2000 m和1 min仰卧起坐。鉴于我校乃至全国大学生普遍心肺功能较差,严重地影响了学生们的日常生活和学习,必须采用激励机制和强制的手段来强化耐力素质的提高,故决定耐力素质测验分值在所有测验项目中占比最高(30%),学生必须达到规定的达标线,否则体育课成绩不及格,以此来引起同学们的足够重视。

(2)男生悬垂占比10%;女生1 min仰卧起坐占比10%。

(二)专项技能测验

专项技能测试分技能达标和技术评定两种。由于不同的专项课考试标准没有可比性,容易出现有些专项考核标准偏低或偏高。各专项教师本着科学、合理、公平、准确的原则,认真制定、改进和完善考核标准,以达到成绩的正态分布,具体见第三章。

(三)网上理论答题

学生认真复习理论教材,统一在网上答题。

通测素质有两次测试机会,取最好成绩。专项技能测试分达标和技评两种,达标有两次机会,技评有一次机会。如测试不及格,有一次补考机会,但补测最好成绩为及格分。网上理论答题考试只有一次机会。

五、总分计算方法

通测素质(30+10)+专项技能(20+20)+理论(10)+学习态度(10)=100分

(一) 耐力素质测试

测试前一定要做好准备活动,可提前 30 min 慢跑 800 m 以上,并活动各关节和做韧带拉伸运动。如遇到天气寒冷,在准备活动完成后,要立即添加衣服,以利于保暖。在测试中要根据自身的能力,跑出自己的节奏,最好是匀速跑,切忌一出发就快速向前冲。注意摆臂,能减轻下肢的负担,并使两腿放松。呼吸要有节奏,尽量用鼻子吸气。

(二) 技能达标测试

分两种,一种是投进、发中、击中、射中和抛中,如篮球的定点投篮,网球的发球等,不限时但要求成功率。另一种是既限时,又要求成功率,如篮球的运球上篮,乒乓球的 1 min 的对攻等。不论是哪种情况,要想取得好成绩,都必须有正确、合理的技术动作做保证。所以在测试前,首先要将技术要领在头脑中过一遍,并按正确的技术动作反复做练习。其次要调整好心态,有取得好成绩的信念,缺乏自信心和过度紧张最不可取。在测试中如不限时,要适当放缓节奏,如发完一个球,考虑一下再发下一个球。在限时测试时,要掌握好节奏,太快了难免失误,太慢了成绩会不好。

(三) 技术评定测试

普遍适用于套路测试中。技术评定强调的是动作的流畅性,节奏感强,动作准确、到位,幅度大,难度高等,当然,表现力强,富有感染力也是取得好成绩的重要因素,其评定标准如表 1-1 所示。

表 1-1 通测素质评分表

分数	耐力素质	仰卧起坐	分数	悬垂
30	9'30"	50	10	90"
29	9'50"	45	9	77"
28	10'10"	42	8	62"
27	10'29"	37	7	48"
26	10'47"	28	6	40"
25	11'04"	26	5	35"
24	11'20"	24	4	30"
23	11'35"	22	3	25"
22	11'49"	21	2	20"
21	12'00"	20	1	15"
20	12'10"			
19	12'20"			
18	12'30"			
15	13'00"			
12	13'30"			

第二章

专项技能学练导示

本章包括专项技术动作解析和专项技能练习方法两部分。

专项技术动作解析结合考试内容,采用图文并茂的方法,详解了各种技术动作(套路)。学生们能够根据课堂教师的讲解,再结合教材,更直观、更系统地学习专项技术动作,使教学效果更加明显。

专项技能练习方法是专项教学的延伸与补充,学生在课堂上学习专项技术、战术、专项理论和临场裁判等知识,然而受课堂时空的限制,学生所学知识不可能当堂就消化、吸收,学生需要在课余时间做大量的各种练习,但专项技能练习要科学、合理,方法得当,否则会出现练习效果不佳的现象,甚至会起副作用。为指导学生在课余时间科学、合理地练习专项技能,本教材提供了多种提高专项技能的练习方法,做到教与学、学与练的有机结合。

第一节 篮 球

一、技术动作解析

(一) 双手胸前传球动作解析

双手胸前传球是比赛中最基本、最常用的传球方法,用这种方法传出的球迅速有力,可在不同的方向、不同的距离中使用,而且便于投篮、突破等动作结合运用。

1. 持球方法

双手持球的方法是双手持球于胸前,两手手指自然分开,拇指成“八”字形,用指根以上部位持球,手心空出。两肘自然弯曲于体侧,将球置于胸腹之间部位,身体成基本站立姿势,如图 2-1 所示。

2. 传球技术

传球时,前臂在后脚蹬地、身体重心前移的同时迅速向传球方向伸出,拇指用力下压,手腕前屈,食、中指用力拨球将球传出。球出手后身体迅速调整成基本站立姿势,如图 2-2 和图 2-3 所示。

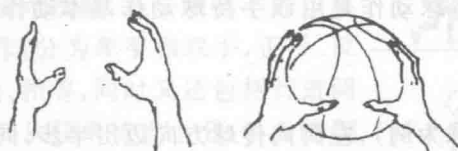


图 2-1 持球方法

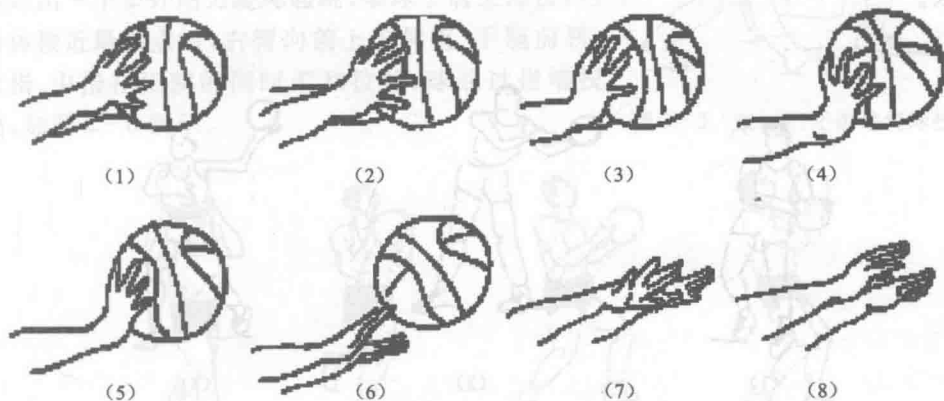


图 2-2 传球技术(1)

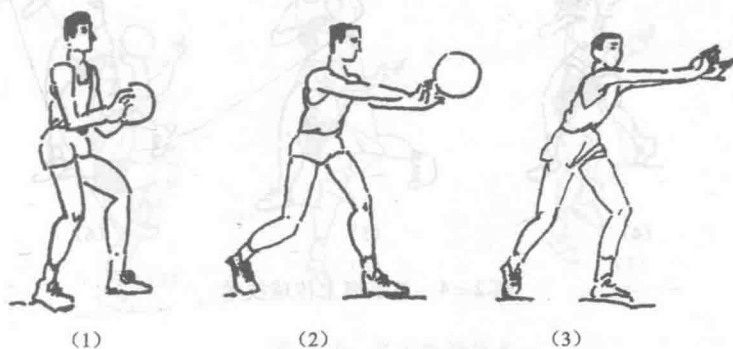


图 2-3 传球技术(2)

(二) 单手肩上传球动作解析

单手肩上传球是单手传球一种最基本的方法。这种传球力量大,球飞行速度快,常用于中、远距离传球。

1. 持球方法

单手肩上传球的持球动作是由双手持球动作基本动作引发,由双手持球两侧开始。

2. 传球技术

传球时(以右手传球为例),左脚向传球方向迈出半步,同时将球引到右肩上方,肘部外展,上臂与地面近似平行,手腕后仰。右手托球,左肩对着传球方向,重心落在右脚上,左脚蹬地,转体,前臂迅速向前挥摆,手腕前屈,通过食指、中指拨球将球传出。球出手后,左脚随着身体重心移动而向前迈出半步,保持基本站立姿势,如图 2-4 所示。

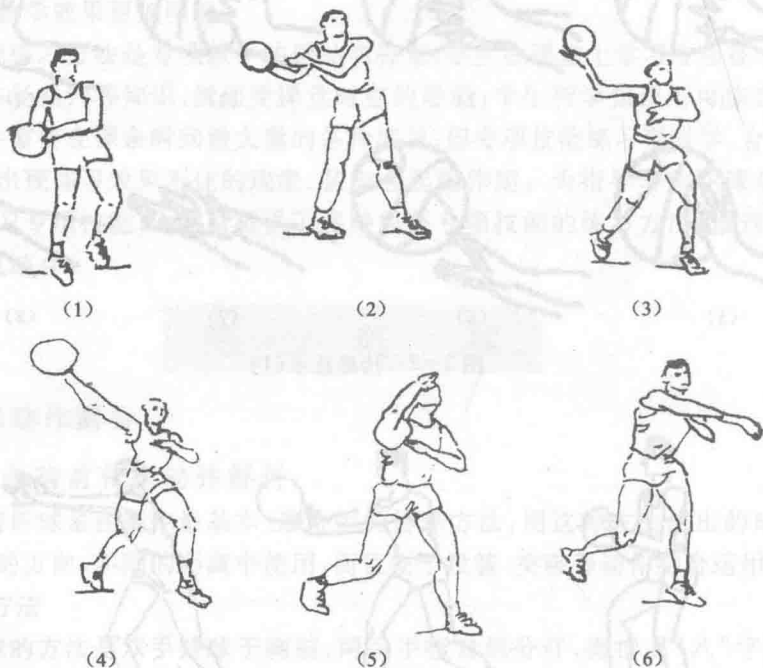


图 2-4 单手肩上传球技术

(三) 双(单)手击地传球动作解析

双(单)手击地传球的优点在于球可以通过防守队员无法控制的低点击地反弹给队友,它用途广泛,在阵地进攻、发动快攻中经常使用,但使用者要有较好的球性,正确掌握球的触地反弹的时间和队友的移动速度,如图 2-5 所示。

(四) 三步上篮技术动作解析

三步上篮也称行进间投篮,是一项基本的投篮技术。上篮按手部动作,分为单手和双手,正手、反手、勾手、挑、推、勾、抛、扣等,同时又还包括行进间和跳起两种身体姿态。从技术特点上分,可分为脚步技术以及持球投篮技术。

1. 高手投篮

以右手投篮为例,右脚跨出一大步同时接球,左脚跨出一小步并用力蹬地起跳,举球于肩上部位,当身体接近最高点时,右臂向前上方伸直,手腕前屈,食指、中指在压腕的同时柔和拨球,球通过指端投出,如图2-6所示。

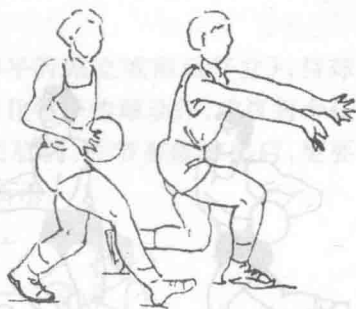
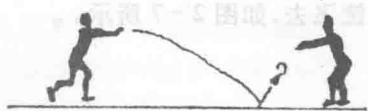


图2-5 双(单)手击地传球技术

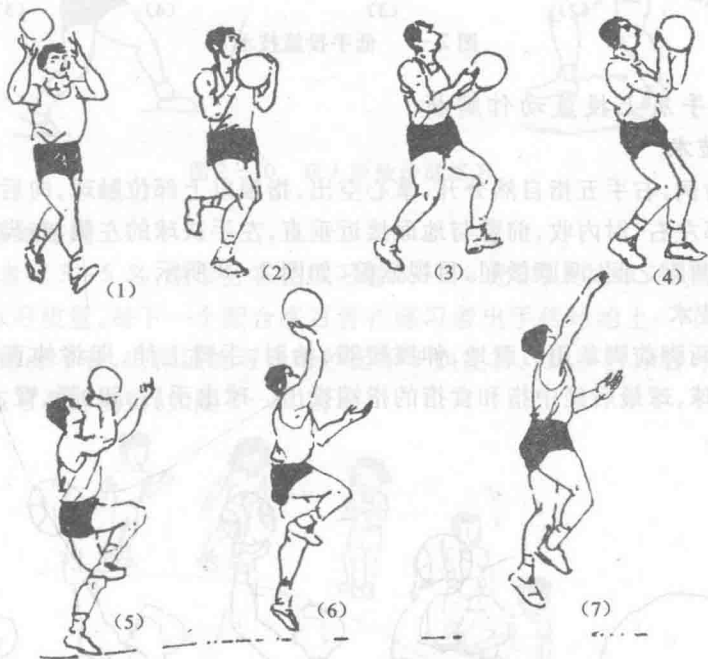


图2-6 高手投篮技术

2. 低手投篮

以右手投篮为例,右脚跨出一大步同时接球,左脚接着跨出一小步,并用力蹬地向前方起跳,右腿屈膝上抬,双手从身体右侧向正前上方举球,随即左手离球,右手继续向前上方举球手心向上,在跳起接近最高点时,屈腕、拨指,球最后经过食指、中指,向