



大学 体育教程

主 编 王福军 熊为民
● 吉林大学出版社

大学体育教程

主编 王福军
熊为民

大学体育教程
主编 王福军 熊为民

责任编辑、责任校对:王世林	封面设计:张沐沉
吉林大学出版社出版 (长春市解放大路 125 号)	吉林大学出版社发行 长春市永昌福利印刷厂印刷
开本:850×1168 毫米 1/32	2000 年 9 月第 1 版
印张:15.875	2000 年 9 月第 1 次印刷
字数:518 千字	印数:1—4 000 册
ISBN 7-5601-2430-5/G·295	定价:19.00 元

前 言

学校体育是现代教育的重要组成部分,在培养现代人才的过程中,占有重要地位。高等学校体育课教学,则是学校体育教育的基本形式和主要途径,是使学生道德修养、心理健康和身体素质得到提高的重要手段。我们根据高等学校的培养目标和《学校体育工作条例》、中共中央、国务院《关于全民健身计划纲要》等文件精神,在原体育课教材的基础上,总结多年的教学经验理论,结合我校新老校区的教学条件编写了这部教材。

教材分为上、下两部分,上部分为体育基础理论;下部分为各运动项目的基本知识与技术、战术。作为教师和学生实践课的教材,我们相信,它会对深化体育教学改革,提高教学质量,培养学生的体育能力,增强体质,起到积极作用。《大学体育教程》是在广泛征求意见的基础上,组织有丰富教学经验的教授、副教授、讲师执笔编写的,原吉林大学教务处给予了大力的支持。东北师范大学体育学院、吉林体育学院的专家教授给予了热情的支持,在此一并表示感谢。

《大学体育教程》由段家琨教授任顾问。主编是:王福军、熊为民;副主编(按姓氏笔划为序):王春和、孙良吉、刘彤伟、杨杰、吴翱、高尔丽、高延松、张晓宾。书中的编写顺序为:前言:王福军;上部分第一章:段家琨;第二章:王福

军;第三章:王勇;第四章:杨杰;第五章:熊为民;第六章:华井梅;第七章:张苏;下部分第一章第一节:王祥全;第二节:张广学;第三节:陈岩;第四节:侯艳丽;第五节:石继章;第六节:吴翱、石继章;第七节:吴翱、张广学;第八节:吴翱;第二章第一节:邱静、刘彤;第二节:高岩、袁雷、王春和;第三节:魏朝晖、赵立君;第三章第一节:高延松、付凯、李湘浓;第二节:柳刚、李岩;第三节:夏忠岩、刘威;第四章第一节:杨杰;第二节:董新伟;第三节:孙彦;第五章:佟强;第六章:刘彤伟;第七章:刘彤伟;第八章第一节:李廷奎;第二节:刁振东;第三节:孙良吉;第九章:高尔丽;第十章:高彩艳、高尔丽;第十一章:张晓宾、孙良吉;第十二章:张晓宾、赵立君;第十三章:李宏伟、朴忠淑;第十四章:刘彤伟。

由于时间仓促,加上水平和教材字数有限,本书一定会有缺点和不足之处,恳请专家读者指正。

编者

2000年6月

目 录

第一部分 理论部分	1
第一章 学校体育概述	1
第一节 体育的概念及组成部分	1
第二节 学校体育教育历史	2
第三节 高等学校体育的目的任务及其基本途径	4
第四节 实施体育教育的基本手段	5
第五节 学校体育与终生体育	7
第二章 体育的功能	10
第一节 健身功能	10
第二节 娱乐功能	11
第三节 修心养性功能	11
第四节 教育功能	12
第五节 育德益智功能	12
第六节 政治功能	13
第三章 体育运动对增强体质的作用	14
第一节 体育运动与体质	14
第二节 体育运动对促进身体正常生长发育的作用	15
第三节 体育运动对增进身体机能的作用	16
第四节 《国家体育锻炼标准》中的身体素质锻炼	20
第五节 体育运动对预防疾病和推迟衰老延长寿命的作用	21
第四章 体育锻炼的基本原则和注意事项	24
第五章 科学身体锻炼的方法	30
第一节 身体锻炼的几种方法	30
第二节 如何制定锻炼计划	35
第三节 身体锻炼效果的自我评价方法	37
第六章 大学生健康知识	42
第一节 健康的本质	42

第二节	生理健康	45
第三节	心理健康	50
第四节	提高人对社会及人群的适应能力	55
第七章	体育锻炼与健康保健	62
第一节	体育锻炼中的几种常见生理现象	62
第二节	运动创伤的预防和处理	65
第二部分	实践部分	71
第一章	田径运动	71
第一节	跑	71
第二节	跨栏跑	81
第三节	跳跃	85
第四节	铅球	93
第五节	掷标枪技术	100
第六节	掷铁饼	104
第七节	田径运动训练	109
第八节	田径运动	124
第二章	篮球	130
第一节	篮球运动的起源及发展概况	130
第二节	篮球基本技术部分	131
第三节	篮球基本战术	145
第四节	篮球竞赛规则与裁判法	155
第三章	排球	164
第一节	排球基本技术及练习	165
第二节	排球基本战术及练习	183
第三节	排球竞赛规则及裁判法	193
第四章	足球	199
第一节	足球健身基本技术及练习方法	199
第二节	足球的基本战术及其训练方法	212
第三节	足球规则分析和裁判法	224
第五章	乒乓球	230
第一节	乒乓球的基本理论知识	230
第二节	乒乓球基本技术	236

第三节	乒乓球的基本战术	248
第四节	乒乓球的双打	251
第六章	羽毛球	257
第一节	羽毛球的基本技术	257
第二节	羽毛球的基本战术	267
第三节	羽毛球场地器材和比赛计分方法及规则简介	269
第七章	网 球	273
第一节	网球的基本技术	273
第二节	网球的基本战术	283
第三节	网球场器材和比赛的计分与比赛规则	287
第八章	武术	291
第一节	武术	291
第二节	长拳	306
第三节	太极拳	348
第九章	艺术体操	382
第一节	艺术体操基本理论知识	382
第二节	技术部分	388
第十章	健美操	405
第一节		405
第二节	韵律操	410
第三节	有氧操组合	419
第十一章	健美	427
第一节	健美理论知识	427
第二节	发展身体各部位肌肉群的方法	439
第十二章	游泳	457
第一节	游泳锻炼身体的价值和注意事项	457
第二节	学习游泳的方法	458
第三节	几种竞技游泳姿势的技术动作要点	473
第十三章	速度滑冰	484
第一节	速度滑冰的起源和发展	484
第二节	速度滑冰运动常识与注意事项	484
第三节	直道滑跑技术	485

第四节	弯道滑跑技术	486
第五节	停止方法	488
第六节	速度滑冰的学习步骤与手段	488
第十四章	轮滑运动	492
第一节	基本理论知识	492
第二节	技术部分	493

第一部分 理论部分

第一章 学校体育概述

第一节 体育的概念及组成部分

在体育概念的体系中，广义体育代表体育的总概念（亦称体育运动），它的上位概念是人类的总文化，它的下位概念包括了狭义的体育（身体教育）、竞技运动和群众体育形成一个有层次的概念体育。现代体育基本上由以下三个方面组成：

一、体育教育

亦称体育，是指以身体练习为基本手段，以增强体质，促进人的全面发展，丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意义、有组织的社会活动。它是社会总文化的一部分，其发展受社会的政治和经济制约，又为社会政治和经济服务。体育的这些特点，反映了体育的一种多功能、多目标的社会活动，它不仅对个体的发展，而且对整个社会的发展都有多方面的影响和作用。

身体教育是通过身体活动，增强体质，传授锻炼身体的知识、技能、技术，培养道德和意志品质的有目的有计划的教育过程。它是教育的一个组成部分，是把学生培养成为有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义现代化建设人才的一个重要方面。

二、竞技运动

是指为了最大限度地发挥和提高人在体格、体能、心理和运动能力等方面的潜力，取得优异成绩而进行的科学和系统的训练和竞赛。

三、群众体育

身体锻炼是指以健身、医疗保健为目的的身体活动。这种活动都是自愿参加，组织形式多样，讲求自我教育和锻炼效果。有时也采用竞赛方式，但不追求竞赛成绩。

身体娱乐是指以休闲、娱乐、发展兴趣爱好、培养审美能力而进行的身体活动。它有助于使人在身体和精神上获得休息和更新，能为工作、劳动后的生活和紧张情绪提供“缓解剂”。身体娱乐形式多样，内容丰富多彩。在娱乐活动中经常采用表演、比赛的手段，是活跃社会文化生活的一个重要内容。

第二节 学校体育教育历史

一、中国古代体育教育

我国春秋时代杰出的教育家孔子，传授学生以“六艺”，即礼、乐、射、御、书、数，其中射、御、乐中的舞都属于体育的范畴。墨子把射、御视为士之贤能标准，并主张以此予以赏罚。但是从汉代起，学校教育内容以“六经”为主，不再重视军事技能和身体训练。隋唐时代开始实行科举制度，使学生只能埋头读书。由于封建教育影响了2000多年，虽然在此期间逐步形成了从小学到大学，从官学到私学的教育体系，但是学校教育中只有德能和智育，体育被拒之门外，严重影响了我国体育教育的发展。

二、中国近代体育教育

1840年鸦片战争以后，中国由封建社会沦为半殖民地半封建社会。清政府为缓和阶级矛盾以维护其封建专制统治，于1901年开始宣布实行“新政”，对文化、教育、军事等进行了一些改革。在教育方面废除了科举制度并在1903年颁布《奏定学堂章程》，不仅规定了在全国范围内实施学制（称

“癸卯学制”），也规定了各级各类学校均应开设“体操科”（体育课），仿照德、日模式，以兵式体操为主要内容。

辛亥革命后，在资产阶级民主派的影响下，教育部在1912年~1913年间颁布了新学制系统，以后公立学校特别是普通中等学校出现了“双轨制体育”，一方面体育课仍以体操为基本内容，另一方面课外活动中又开展一些田径、球类竞赛性运动，直到1923年，北洋军阀政府教育部在公布新学制《课程纲要草案》时，才正式将学校“体操科”改为“体育科”（课），并规定体育课内容以田径、球类、游戏等为主，重视体育教法研究，并推行“三段教学法”，使学校体育有了明显的变化，也是中国近代史上的一大进步。

30年代国民党政府对学校体育也有一些规定。1932年当时的教育部公布了中小学的“体育课程标准”；1936年公布了《暂行大学体育课程纲要》；1940年公布了中小学和专科以上学校《体育实施方案》以及《各级学校设备暂行标准》等等。就制定文件本身而言是社会的进步，对学校体育有积极的促进作用。由于种种原因，各类学校实施情况各不相同，据1933年调查，北平、天津各大学中，有的有体育正课，有的仅有两次课外活动，还有的仅有短时间的早操。因此，学校体育教育收效甚微。

三、新中国体育教育

中华人民共和国成立后，党和政府十分关心青少年的身体健康。1950年~1951年毛泽东同志先后两次指示教育部“要注意健康第一”、“关于学生健康问题……深值注意”。1951年国务院发布的《关于改善各级学校学生健康状况的决定》中指出：“增进学生身体健康，至保证学生完成学习任务，是培养出有强健体魄的现代青年的重大任务之一。”1952年教育部设立了体育处，管理学校体育。1956年国家高教部、体委、卫生部、团中央联合发出《关于加强领导进一步开展一般高等学校体育运动》的指示，强调要明确高校的目的任务，积极进行教学改革，规定学生人均应有12~15平方米的体育场地。同年，教育部、高教部分别制定了中小学体育教学大纲和普通高校体育教学大纲。1964年国家教育部、体委、卫生部针对学生课业过重的情况提出了《关于改善中小学生学习健康状况和改进学校体育、卫生工作的报告》，得到国务院的批准，并在学校推行《青少年体育锻炼标准》，1975年改为《国家体育锻炼标准》。1975年教育部设立体育司，省、市、自治区教育厅设立了体育卫生处，加强学校体育管理。1978年教育部、国家体委、卫生部联合发出了《关于加强学校体育、卫生工作的通知》。1979年教育部、国家体

委、卫生部和团中央在扬州召开了全国学校体育卫生工作会议，强调进一步贯彻党的教育方针，培养德、智、体全面发展人才，以适应“四化”建设的需要。1990年国务院颁布了《学校体育工作条例》，对学校体育工作的宗旨、范围、基本任务、原则、管理等方面都作了具体的规定。1992年8月国家教委颁布了《全国普通高校体育课程教学指导纲要》。国务院和有关部门不仅针对各类不同学校的实际情况颁布了重要文件，发出了有关通知，还对实施情况进行检查、评估，进一步促进学校体育工作的开展。这些充分说明了党和国家十分重视学校的体育教育，关心青少年的身心健康，使他们在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟、有文化的劳动者。

综上所述，学校体育教育历史是随着文化教育、国民经济的发展而发展的。学校体育只有在新中国成立后才能得到迅速的发展和提高。

第三节 高等学校体育的目的任务及其实现的基本途径

一、高等学校体育的目的

高等学校体育的目的是增强学生的体质，促进学生身心全面发展，使学生能更好地完成学习任务，达到高等教育的要求，将来能更好地为社会主义现代化建设和保卫祖国服务，并为我国培养出优秀体育人才做贡献。

二、高等学校体育的任务

高等学校体育的目的任务包括以下几方面：

(一) 全面锻炼，增进学生健康，增强学生体质，促进德、智、体、美、劳的全面发展。

(二) 使学生掌握体育的基本知识、技术、技能，激发学生参加体育锻炼的兴趣和热情，使学生掌握科学锻炼身体的规律和方法；培养学生终生进行体育锻炼的能力和习惯。

(三) 陶冶学生的情操，锻炼学生的意志品质，提高学生的心理素质，促进学生个性发展。

(四) 培养学生集体主义精神，增强学生的组织性、纪律性，提高学生共产主义思想品德。

(五) 提高学生的运动技能，培养优秀运动员向国家队输送，为提高我

国体育运动技术水平做出贡献。

三、高等学校体育的目的和任务的实现途径

(一) 体育课

体育课是学校体育的基本组织形式，是高等学校教学计划中所规定的必修课程。通过体育课教学，使学生系统地掌握体育知识、技术、技能，增进健康，增强体质。体育教师做到教书育人，不断向学生进行思想品德和意志品质的教育，调动学生锻炼身体的自觉性、积极性，完成体育教学的各项任务。

(二) 课外体育活动

课外体育活动包括早操、课间操、班级体育锻炼、运动队训练、运动竞赛等，是实现和完成学校体育目的任务的一种重要途径。学生通过课外体育活动，增强体质，巩固体育课教学成果，丰富课余文化生活，满足他们对体育的爱好，充分发展个性和才能，有利于学生身心健康的发展，这对提高学生的运动技术水平，培养学生经常、自觉地参加体育锻炼的良好习惯，有着重要意义。

(三) 运动队训练

它是学校贯彻普及与提高相结合的一项重要措施，是选拔有体育特长的学生以提高运动成绩为目的的一种专门教育过程。目前，全国部分高校试办高水平运动队，在大学生中培养优秀运动员，为我国体育事业做出贡献。广泛开展高校运动训练是提高我国运动技术水平的一项具有战略意义的措施。

(四) 校内外竞赛

利用校内外竞赛的杠杆作用，推动体育活动的广泛开展。吸引更多的学生积极、自觉地参加体育活动。通过竞赛检查教学效果，培养学生勇敢、顽强、遵守纪律，服从裁判和集体主义等优良品质，对建设社会主义精神文明，丰富和活跃课余文化生活都有重要意义。

第四节 实施体育教育的基本手段

一、要不断增强学生的体育意识

我国高等学校教育的培养目标是社会主义的建设者和接班人，这样的人才，不仅要掌握扎实的科学文化知识，而且还要有健康的身体作保证。为了提高大学生对体育的认识，在新的高校体育教学大纲中，规定体育理论课时

数占体育课总学时的 12%。通过体育现场课的讲授,使学生从理论上认识到锻炼身体的重要性,从而自觉地参加体育锻炼,并能运用在课堂上学来的体育知识和技能,做到自我锻炼,掌握自我评价的科学锻炼身体的方法。只有不断地向学生宣传,加强对体育的认识,才能自觉地投入到体育活动中去,养成锻炼习惯,持之以恒。

二、认真贯彻党的教育方针和执行国家体育制度

体育教学是党的教育方针的重要组成部分。学校体育教育的组织形式是完成学校体育目的和任务的具体措施,主要有体育教学、课外体育锻炼、运动训练和运动竞赛。

(一) 体育教学

指体育课,是根据国家和学校的要求所规定的教学计划、教学大纲、教材、教学进度等进行有计划、有目的的教学活动。通过体育课向学生传授体育知识、技术和技能,以及科学锻炼身体的方法,培养学生对体育的兴趣和爱好,发展个性,提高学生进行身体锻炼的自觉性和积极性,以增强学生体质。

体育课是高校学生的必修课程和考试课程。它分为体育理论课和体育实践课。一年级为普通课,二年级为选项课。

(二) 课外体育活动

经过经常性的体育活动,培养学生的体育意识和锻炼身体的习惯,增强学生体质,丰富学生业余文化生活,陶冶学生情操,发展大学生的个性。大学生应按《国家体育锻炼标准》的内容要求,积极参加五项锻炼,争取达到良好以上的成绩,同时还要积极参加学校、班级组织的小型多样的群体活动。

(三) 运动训练和校内外竞赛

运动训练是学生课外体育活动的重要内容之一,是贯彻普及与提高方针的体现,是促进运动成绩提高的重要措施。

校内外竞赛是推动群众体育活动和促进各项运动技术水平提高的重要措施手段。

通过以上措施,不仅能提高大学生的运动技术水平,为学校争光,还能教育学生,增强学生锻炼身体的自觉性,培养他们团结友爱的精神和集体主义精神。在比赛中要发扬勇于拼搏,端正赛风,服从裁判和遵守赛会纪律的优良品德。

三、加强领导，完善管理

根据国家教委颁布的《学校工作条例》文件精神，我校的体育工作领导和管理如下：

（一）设立学校各级体育工作领导机构

1. 校、院（系）体育运动工作委员会。由主管体育工作的副校长任主任、院（系）副主任组长，由校、院（系）学生思想工作处、团委配合开展体育工作。

2. 体育教研部是贯彻学校体育工作的一个业务部门。在主管体育工作的副校长领导下，体育教研部负责学生的体育课教学、课外群体活动。代表队训练、校内外竞赛和运动场地、器材的增设和维修工作。

3. 学生会体育部。校、院（系）体育部，均是各级学生会的一个工作部门，通过校体育部配合体育教研部搞好校内竞赛和体育活动。

（二）建立各项体育工作制度

建立各项体育工作管理制度是完成工作任务的保证。根据不同的工作要求制定各种不同的制度、规章，不断提高管理水平。

第五节 学校体育与终生体育

一、学校体育

学校体育是国民体育的基础。它能培养青少年身体完美，使身心获得健康发展，并使学生会锻炼身体的基本技能和知识，养成终生进行体育锻炼的兴趣和习惯。学校还是发现、培养和输送竞技人才的基地。世界上许多国家都已提高了学校体育在教育中的地位。日本 1961 年制定的《体育振兴法》，主要内容是加强学校体育，从增强青少年的体质着手，提高国民的健康水平，实施以来卓有成效。在美国，中学体育是培养奥运选手和职业选手的初级阶段。我国自 1949 年以来，一直把学校体育当作增强人民体质，提高运动技术水平的战略任务来对待，党和政府采取了一系列重要措施，逐步建立起一整套体育制度，要求把体育作为贯彻党的教育方针的一个重要方面，列入学校工作计划。各级学校的教育计划，均把体育规定为必修课程。制定了各级各类学校的体育教学大纲和教材，广泛地开展早操、课间操和课外体育活动，保证每天至少有一小时的体育活动时间。国家大量培养体育师资，为学校体育的开展提供了重要条件，使体育工作得到了较大的发展。

二、终生体育

学校体育集中体现在体育课教学上，它在高校各门课程教学中是覆盖面最大、学生人数最多的一门课程。目前，全国各大院校对体育教学改革的成果不断涌现，突破传统的教学模式，向多目标的方向发展，在教学内容的改革上重视了终生体育项目，在课程的组织形式和教学方法上形成了自己的模式。

1. “终生体育”的指导思想

体育教学指导思想对学校体育教学以及高等教育总目标的实现产生举足轻重的影响。目前体育教学指导思想“泛化”严重，主要有以下几种教学指导思想存在：(1) “三基”教育；(2) 体质教育；(3) 技术教育；(4) 娱乐体育；(5) 终生体育。

“三基”教育的指导思想是以体育基本知识、基本技术和技能的传授及增强学生体质为主要目的的体育教学指导思想。

“体质教育”指导思想是以增强学生体质为主导的教学指导思想。

“技术教育”指导思想是指在体育教学中以学生掌握运动技术为目的的教学思想。

“娱乐体育”指导思想是指以愉悦学生身心，发展学生个性为主导的教学思想。

以上几种体育教学指导思想较为普遍。随着社会的变革，时代对高等学校培养出来的高级人才要求的规格不同，以上几种体育教学指导思想越来越显露出它的片面性，不利于培养现代社会所需要的合格人才。

“终生体育”指导思想，是指在体育教学中以培养学生终生从事体育活动的能力和习惯为主导的一种教学思想。随着终生教育的产生和发展，作为终生教育有机组成部分的终生体育也应运而生。我国在 80 年代中期，体育理论工作者开始注意了“终生体育”教育的指导思想对最后阶段的高等教育是比较适合的。“终生体育”在高等学校体育教学改革中应该受到重视。它把现存的几种体育教学指导思想融为一体，有继承又有发展。“终生体育”的指导思想应大力推行，使体育教育指导思想具有完整性和统一性。

因此，要围绕以“终生体育”为中心考虑体育教学改革，着眼于社会主义市场经济对人才素质的新要求，在体育的培养规格和目标上，努力使学生在生理、心理、社会等多方面不断提高和完善，以保证在校期间能以充沛精力完成学习任务，走上社会后，能适应高效率、快节奏的工作、生活对身心和心理素质的要求，具有较强的体育意识和基本的锻炼身体的科学知识、方