

经全国普通高等学校体育教学指导委员会审定、批准

# 全国普通高等学校体育教材

## 实践教程

教程编写委员会



成都科技大学出版社

经全国普通高等学校体育教学指导委员会审定、批准  
普通高等学校体育教材

# 实 践 教 程

教程编写委员会

成都科技大学出版社

(川)新登字 015 号

责任编辑: 曹 琳

封面设计: 罗 光

普通高等学校体育教材  
实践教学

教程编写委员会编著

---

成都科技大学出版社出版发行

冶金部西南勘察制印厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 14.75

1994年8月 第1版 1997年6月第4次印刷

印数: 95001—105000册 字数: 320千字

ISBN7-5616-2801-3/G·527

---

定价: 14.50 元

# 普通高等学校体育教材《实践教程》

## 编审委员会名单

|      |     |     |     |
|------|-----|-----|-----|
| 主 审： | 宋尽贤 |     |     |
| 审 委： | 颜 振 | 马培芳 | 朱维华 |
|      | 金正宇 | 林志超 | 季克异 |
|      | 陈翠然 | 邓启荣 | 杨德学 |
|      | 杨家骏 | 林 强 | 练育杰 |
|      | 明崇亮 | 杨 坚 | 章 达 |
|      | 张殿卿 |     |     |

|      |     |     |     |
|------|-----|-----|-----|
| 主 编： | 沈际洪 |     |     |
| 副主编： | 李重申 |     |     |
| 编 委： | 肖华富 | 杨国智 | 陈文勇 |
|      | 张万里 | 黄文治 | 许 斌 |
|      | 苗建平 | 杨嘉鸿 | 谢丽如 |

## 内 容 简 介

遵照国家教委颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求。四川、云南、甘肃、贵州、青海、新疆等省、自治区教委联合组织有关专家、教授编写的大学生体育教科书《实践教程》与国家教委组织编写并推荐的《理论教程》配套使用。

本书在更新观念的前提下，破除了传统教材体系，建立了以育人为宗旨，以增强体育意识、提高体育能力、培养体育锻炼习惯为主线的新的教材体系。全书层次清楚、内容充实、取材新颖、信息量大、图文并茂、通俗易懂。可操作性强。集科学性、系统性、新颖性、实用性为一体，既是普通高校的体育教科书，又是当代大学生的良师益友，经国家教委全国普通高等学校体育教学指导委员会审定、批准，自1994年秋季起开始发行。

本书同样适用于中专和中专以上的成人教育使用。

## 前 言

随着社会不断向前发展和科学技术的突飞猛进，特别是随着人类在进化过程中对自身认识的日益加深，德、智、体全面发展的规格和要求，已经具有现代教育的共同性了。古今中外的圣哲和伟人都以他们的光辉业绩向世人昭示了全面发展的普遍真理。因而，当代人都尽力促使德、智、体在自身达到良好平衡，并使之保持终身。

自觉地通过高等教育的全过程，努力探索成才的客观规律，了解体育的本质与功能，明确体育的目的和身心健康的具体途径，构建自身全面发展的合理机制。更新观念、开阔视野、掌握理论、勇于实践，努力使体育与运动成为自己生活的不可分割部分，使自己在体力和智力上得到和谐发展，成为体魄强健、身心完善、才能卓越的社会主义现代化事业的建设者和接班人，力争为祖国健康地工作 50 年，已是当代大学生的共同心愿。

体育课程是学校体育的中心环节。它为每个大学生接受高等体育教育提供了具体途径。为了加强体育课程建设、提高体育教学质量，国家教委颁发了《全国普通高校体育课程指导纲要》（简称《指导纲要》）。以此对全国高校进行宏观管理，并于 1993 年秋开始实施。四川、云南、甘肃、贵州、青海、新疆等省、自治区教委，根据《指导纲要》精神，组织有关专家、教授据实编写了这本大学体育《实践教程》，与

国家教委组织编写并推荐选用的《理论教程》配套使用。以促使西南、西北各省高校体育课程建设再上新台阶。

编写本书的指导思想是：

1、认真领会《指导纲要》的基本精神，对体育课程的目的和任务进行再认识，面对全体学生、紧扣终身教育（生涯体育）的目标、突出当代大学生所用的《实践教程》的特点，与《理论教程》配套、呼应，成为一个完整的教材体系。

2、切实贯彻《指导纲要》规定的教材编写的七条原则和要求。特别注意改变了体育教材的无序状态，在更新观念的基础上，建立了以增强学生体育意识，发展学生基本活动能力，培养自觉参与体育锻炼习惯为主线的新的教材体系，以使本教材更好地为实现培养目标服务。

3、重视西南、西北地区各高校的传统习惯与爱好，以及经济条件、地域特征、设施装备水平等实际情况，注意科学性、系统性、民族性和实用性的相对一致。

全书五篇十六章。增强体育意识篇，从体育与商品经济和社会生产力之间存在着的密切联系之现实出发，选定诸多练习，增强学生的竞争、拼搏、参与、合作和健美等意识，以从根本上提高接受体育教育的主动性；发展体育能力篇，以体育和运动是学习和发展人的基本活动能力的良好手段与重要途径这一事实为依据，编选了许多练习方法，借以发展人的各种体育能力；培养体育锻炼习惯篇；以人们喜爱的，有广泛群众基础并有良好锻炼价值的运动项目为基本内容，系统介绍它们的活动方式与比赛方法，让大学生们在参与和观赏过程中潜移默化地培养终身参加体育锻炼的习惯；民族传统体育篇，民族传统体育项目是我国和世界体育文化宝库中

的瑰宝。历史悠久，源远流长，深受各族人民喜爱，理应作为高校体育教学和课余体育活动的重要内容；余暇、康复体育篇，介绍诸多新兴而颇受当代大学青睐的运动项目和康复矫正体操，以更好地为大学生的余暇生活服务。

本书由沈际洪任主编，李重申任副主编，编委会成员有肖华富、陈文勇、张万里、杨国智、黄文治、杨嘉鸿、苗建平、谢丽如、许斌、王雯生；参加编写的人员还有胡红、赵强、邓跃宁、徐明、廖本强、沈其谁、刘祠伟、蔡柯、王正雁、王福兴、向丹雄、孙震远、张元塘、杨富珍、甄滋、刘传绪、张德生、马德福、高尊堂、吴智林、韩俊学、范海荣、毕研洁、范鹏、郭蕾、李金梅、张飞鹏、杨文渊、雷应德、谭文武、莫嘉美、粟兴、陈梦林、饶远、赵平、尚川林；绘图何敏。

六省众多高校的负责同志和专家们都对本书的编写框架提出了许多修改意见，他们是吕友文、陈海如、张世光、姜正明、杨耀增、熊开良、肖树新、彭文杰、龙后超、刘光华、焦刚、郝承瑞、汪锡福、周仲平、龙震、夏德立、左洪权、雷玉臻、许厚谋、侯文蓉等。

在编写过程中，各省还分别举行了二至四次统稿工作，对本省承担的编写稿件进行了修改。全书成稿后，审委会成员颜振、马培芳、朱维华、金正宇、陈翠然、林强、杨德学、邓启荣、杨家骏、明崇亮、练育杰、杨坚、章达、张殿卿又举行了审稿工作的成都会议。最后由国家教委学校体育卫生司宋尽贤司长和全国普通高等学校体育教学指导委员会公体组组长林志超教授和季克异秘书长在北京终审定稿。

本书的编写工作，受到国家教委学校体育卫生司和全国

六省教委的直接领导下，众多的高等学校教给予了无私的支持，成都科技大学出版社为本书的出版给予了很大的帮助，在此对所有关心、支持、帮助本书成稿、审定、出版作出贡献的单位和个人致以诚挚的谢意。

在编写过程中我们参考了众多的专业书籍，在此向有关的作者致以诚挚的谢意。

由于编写人员水平所限、不妥之处在所难免、恳请广大读者给予批评指正。

编 者

1994年3月

# 目 录

## 增强体育意识篇

|     |                  |      |
|-----|------------------|------|
| 第一章 | 更新观念、增强体育意识..... | (1)  |
| 第一节 | 增强竞争意识.....      | (3)  |
| 第二节 | 增强拼搏意识 .....     | (13) |
| 第三节 | 增强合作意识 .....     | (23) |
| 第四节 | 增强参与意识 .....     | (31) |
| 第五节 | 增强健美意识 .....     | (39) |

## 发展体育能力篇

|     |                       |      |
|-----|-----------------------|------|
| 第二章 | 打好基础、发展人的基本活动能力 ..... | (43) |
| 第一节 | 发展奔跑能力 .....          | (43) |
| 第二节 | 发展跳跃能力 .....          | (48) |
| 第三节 | 发展投掷能力 .....          | (58) |
| 第四节 | 发展悬垂与支撑能力 .....       | (65) |
| 第五节 | 发展攀登和爬越能力 .....       | (72) |
| 第六节 | 发展涉水能力 .....          | (76) |

## 培养体育锻炼习惯篇

|     |            |       |
|-----|------------|-------|
| 第三章 | 田径运动 ..... | (80)  |
| 第一节 | 径赛 .....   | (82)  |
| 第二节 | 田赛.....    | (104) |

|     |                |       |
|-----|----------------|-------|
| 第四章 | 现代体操.....      | (124) |
| 第一节 | 竞技体操.....      | (124) |
| 第二节 | 艺术体操.....      | (141) |
| 第三节 | 健美体操.....      | (161) |
| 第五章 | 球类运动.....      | (171) |
| 第一节 | 足球运动.....      | (172) |
| 第二节 | 篮球运动.....      | (194) |
| 第三节 | 排球运动.....      | (225) |
| 第四节 | 常见的其它球类运动..... | (243) |
| 第六章 | 游泳运动.....      | (288) |
| 第一节 | 游泳运动的特点.....   | (288) |
| 第二节 | 竞技游泳的基本技术..... | (290) |
| 第三节 | 训练和练习方法示例..... | (301) |
| 第四节 | 对溺水者的救护.....   | (304) |
| 第七章 | 散打运动与拳击运动..... | (306) |
| 第一节 | 散打运动.....      | (306) |
| 第二节 | 拳击运动.....      | (322) |

## 民族传统体育篇

|     |                |       |
|-----|----------------|-------|
| 第八章 | 武术.....        | (332) |
| 第一节 | 武术的基本知识.....   | (332) |
| 第二节 | 青年长拳.....      | (335) |
| 第三节 | 简化太极拳.....     | (341) |
| 第九章 | 摔跤运动和柔道运动..... | (350) |
| 第一节 | 摔跤运动.....      | (350) |
| 第二节 | 柔道运动.....      | (356) |

|      |                |       |
|------|----------------|-------|
| 第十章  | 抢花炮和秋千.....    | (364) |
| 第一节  | 抢花炮.....       | (364) |
| 第二节  | 秋千.....        | (369) |
| 第十一章 | 气功.....        | (374) |
| 第一节  | 气功的概念.....     | (374) |
| 第二节  | 气功的诸多效应.....   | (376) |
| 第三节  | 修炼气功的基本准则..... | (377) |
| 第四节  | 主要功法介绍 .....   | (379) |

### 余暇、康复体育篇

|      |                     |       |
|------|---------------------|-------|
| 第十二章 | 体育舞蹈.....           | (385) |
| 第一节  | 体育舞蹈简介.....         | (385) |
| 第二节  | 体育舞蹈的常用舞姿和基本要领..... | (386) |
| 第三节  | 体育舞蹈主要舞种介绍及跳法.....  | (386) |
| 第四节  | 体育舞蹈竞赛的组织形式与规则..... | (391) |
| 第十三章 | 旱冰、台球和保龄球.....      | (392) |
| 第一节  | 旱冰运动.....           | (392) |
| 第二节  | 台球运动.....           | (397) |
| 第三节  | 保龄球.....            | (402) |
| 第十四章 | 桥牌、国际象棋和围棋.....     | (408) |
| 第一节  | 桥牌.....             | (408) |
| 第二节  | 国际象棋.....           | (413) |
| 第三节  | 围棋.....             | (419) |
| 第十五章 | 登山、远足和自行车运动.....    | (426) |
| 第一节  | 登山运动.....           | (426) |
| 第二节  | 远足.....             | (432) |

|      |                                  |       |
|------|----------------------------------|-------|
| 第三节  | 自行车运动.....                       | (435) |
| 第十六章 | 矫正体操.....                        | (441) |
| 第一节  | 矫正体操简介.....                      | (441) |
| 第二节  | 身体姿势的评价和观察身体姿势不良的方法 ...<br>..... | (441) |
| 第三节  | 身体姿势不良的矫正体操.....                 | (444) |
| 第四节  | 职业性姿势不良引起的颈、肩、腰部肌肉劳损症的矫正体操.....  | (451) |
| 第五节  | 意外伤害事故骨折、脱位引起的关节功能障碍的矫正体操.....   | (455) |

# 增强体育意识篇

## 第一章 更新观念、增强体育意识

体育，这一人类特殊的社会文化现象早已渗入人们的生活，成为现代人生活中不可缺少的内容，可以这样说，凡是有人类的地方，就有体育。在现代国际舞台上，体育时而似“微笑的使者”，风度翩翩，出尽风头；时而又似“无烟的战场”，大打出手，惹事生非。有人诅咒体育的卑贱，甚至下令废除，有人却为体育大唱颂歌，推崇褒奖。

体育究竟为何物，竟有如此魔力？使成千上万的人为它牵肠挂肚，魂不守舍？！

在当今世界上，作为人类生存而又意味深长的缩影，作为令人神魂激荡的事业，作为让人痴迷陶醉的娱乐，体育在人们的生活中已占有越来越显赫的位置。它是力量的冲撞，是生命的跃动，是对肉体无尽潜能的多种考验，是对荣誉和个体价值的执著追求，是民族素质和民族精神的象征，也是大众奔波忙碌之余得以休养生息的重要手段。

体育和运动已不仅限于对人类原始生存方式的重复和模拟；也不仅限于对人类自身体能极限的追寻；它还充分地体现人们不愿自我毁灭所怀有的极端热忱。

在古希腊的运动场上，健儿们赤身裸体，“上帝之子”在大地上相聚，向造物主展示或炫耀作为人这种生命本体的健康与强壮，美好和辉煌。那是一种多么壮观的场面，任何人面对那样的情景，都会感到自己作为人的尊严和骄傲。每当

看到那尊“掷铁饼者”雕塑时，我们是否也感到自己层层衣饰包裹着的身躯里，原本也奔涌着那么多的热血与力量。

同学，你是否知道，在现代社会生活中，体育与商品经济和社会化大生产之间存在着的极其密切的关联。体育的竞争意识，拼搏意识、合作意识、创新意识、奋斗意识、自强意识、参与意识、交往意识以及健美意识等等，都是与商品经济所需要的意识息息相通的。

“意识”，不论是哲学还是心理学的概念都是一致的；它是人所特有的反映现实的最高形式，是人脑的机能，是人对客观现实的反映。

体育意识，是指“人们在参与体育活动过程中，按照个人对体育目标的认识，采取自己认为是正确有效的方式来决定行为的心理活动”。朋友，体育在我们的校园中，既是那么逼近，又是那么遥远；既是那样亲切，又是那样陌生，真可谓“近在眼前”，“远在天边”。不同个体的进入状态实是参差不齐的。

在我们的多数校园中，体育出现了实不该有的倾斜：“重于观赏，轻于实践”。不少同学只是喜欢观赏与评论，而淡于参与实践。这当然是在“应试教育”的指挥下，同学们在步入大学时体育意识淡薄，体育能力低下，体育习惯欠缺所至，并已达到了令人遗憾的程度，发人深省！

古今中外，朝气、创新、冒险、奋进总是在年轻人身上得以最充分的体现。“竞争性的生活方式”应该是当代大学生的体育意识的集中体现，主动积极地投身于体育运动是培养这种生活方式的重要途径。所以，应当把参与体育运动视为当代大学生成长过程中极为重要的生活经历。

当今世界是竞争的世界，漫无国界的竞争，为整个时代注入了竞争与拼搏、合作和参与等诸多新的意识。人们在观赏和参与运动竞技过程中得到了诸多当代新意识的心理满足；从某种意义上讲，时代的竞争意识在竞技场上得到了最集中的体现。

体育运动既有可视性的形象特征，便于观察和感受；又充分体现出耐人寻味令人思考的特征。体育之所以惊心动魄，令人如痴如醉，甚至不惜滋事生非，就是因为它把肉体运动升华到了艺术的层次；从而拥有了美的诱惑力和征服力。它的法则、它的秩序、它的对个人力量的极端鼓励，以及具体过程中的每一种呈现，都会使我们获得赏心悦目的巨大快感：跳高运动员的凌空飞跃，短跑健将闪电般的冲刺、举重运动员凝神屏息的沉着，乒乓球运动员当机立断的扣杀，围棋高手不动于色的精心布局，足球前锋锐不可挡的进攻，以及游泳运动员劈风斩浪的英姿，都淋漓尽致地表现出人类伟大的激情。这种激情再和人的冒险、拼搏、奋进、竞争种种精神融合于一起，便组成了凌驾于我们日常平庸生活上的美的奇观。这样的美让人奋发，催人向上，它迫使我们更深切地体验生命，更执著地热爱生命。激励我们倍加努力地挖掘自身的潜能，创造更辉煌的人生。

行动吧，朋友！

参与吧，当代大学生！

## 第一节 增强竞争意识

### 一、关于竞争意识

竞争意识——是竞争规律在人脑中的反映，是支配人的

行为的一种特殊的心理过程。具体地说就是人们运用竞争规律，根据竞争双方的客观实际，参与竞争并为夺取胜利，所考虑的行动意向和规划，以此指导竞争中的个人行为。

竞争意识是现代人的—种极为重要意识。美国普林斯顿大学在—份研究报告中指出：现代的生产及生活方式更接近于体育中的比赛，在机会相等的条件下，谁的节奏更快些，竞争意识更强些，谁就有可能占据优势。

## 二、增强竞争意识的个人练习方法示例

### (—) 在教学过程中

1、牵拉 两人面对面两腿前后分开站立，两人的同侧脚相对顶住，同侧的手互握。两手同时用力牵拉对方，当某方的脚离地面时则为失败者。

2、顶肩 两人同向肩并肩站立，两人的肩相互顶住，两人的脚固定站稳。同时用力顶肩，那—方脚先离开地面则为失败者。

3、半蹲顶背 两人靠背半蹲立。两人同时相互用力顶背，做半蹲静力练习，—方脚后跟离地为失败。半蹲时两人大小腿之间的角度约为  $90^{\circ}\sim 100^{\circ}$ 。

4、30 米计时跑 2—6 人之间进行蹲踞式起跑，听到信号进行全速 30 米计时跑，先到终点为胜者。

5、跨栏比赛 2—6 人—组，在每条跑道上各放 5 个栏架，距离 60 米，听信号后全速跨栏，看谁先达到终点。

6、抛球比远 手持篮球，自己向前上方抛出球后立即往前跑，必须不等球落地接球，看谁移动的距离远。

7、运球追逐跑 沿篮球场边线进行，始于端线，两人相距 4 米做原地运球。听信号做转身沿边线运球追逐跑，后面