

中等专业学校体育课系列课本

公共体育

主 编 罗永清

副主编 刘匠林 吴建中



重庆大学出版社

中国体育学博士课程教材系列丛书

公共体育

王 健 主编

北京体育大学 北京 100084



北京体育大学出版社

中等专业学校体育课系列课本

公共体育

主 编 罗永清
副主编 刘匠林 吴建中

重庆大学出版社

《体育课系列课本》编审委员会

主 任	牟维坤		
副主任	张定国	罗永清	江树学
委 员	张贤刚	范正祥	叶 真
	罗 鸣	廖祖荣	张德祥
	梁友渝	张小波	谢吉明

公共体育

主 编 罗永清
副主编 刘匠林 吴建中
责任编辑 王勇 李长惠

*

重庆大学出版社出版发行
新华书店经销
重庆通信学院印刷厂印刷

*

开本:850×1168 1/32 印张:10.5 字数:282千
1997年8月第1版 1999年7月第3次印刷
印数:50 001—60 000
ISBN 7-5624-1472-6/G·129 定价:11.00元

编写说明

本套课本由重庆市教委组织编写,是中等专业学校学生体育课程的学习用书。它是根据《全国中等专业学校体育课程指导纲要》精神,以育人为宗旨,为全面贯彻党的教育方针,加强体育课程建设,提高体育教学质量,实现中等职业人才培养目标服务而编写。

课本从中等专业学校的实际出发,结合职业对人才的需求,把培养学生的体育意识、自主学习、自我评价、自我锻炼作为首要任务。课本内容系统表述了体育健身的科学的基本原理和发展身体基本活动能力、提高职业体能的知识和技能技术以及练习方法。力图通过常见体育运动和民族体育的学习实践,提高身体对职业、环境的适应能力,丰富余暇和交往中的体育内容。

系列课本共计 160 学时,以课次体例编写,由《公共体育》和《职业体育》两部分组成。

《公共体育》是基础,供各类中等专业学校体育课程共用,为学生的必修内容。80 学时安排在两个学年四个学期,每期平均 10 课次(20 学时)。

《职业体育》由医药卫生类专业、轻工机电建类专业、农林水路类专业、财经企管类专业等职业体育分册组成积木式课本,供相关专业学生使用。它是前者的提高,而又相互联系、紧密衔接、渗透,并互相补充和发展。《职业体育》按专业特点编成 80 学时(40 个课次),不平均分配在每学期。各专业可根据体育课程进度计划和职业体能训练需要,选择其中 80% 的课次作为本专业教学内容,允许留有 20% 的机动。但是,要特别注意把职

业专项体能训练和全面身体训练相结合,以促进机体各器官系统机能能力达到能动的适应性变化目的。

编制体育教学计划,要把体育课与课外体育统一起来考虑。体育课主要用于教学和传授基本技术、知识。课外体育是体育课堂的一部分,课本中的身体素质、体能训练、考核等项内容都应纳入课外体育教学范畴,以利于提高体育课堂教学质量,实现中专体育教育的总目标。四年制中专从第三学年起,根据本专业培养人才需求,继续在本套课本教学基础上,采用专项课选修教学,进行职业体能强化训练。

本套课本也是教师完成体育教学任务的主要依据,教师应按照课堂常规,编写完整的教案,组织教学与练习。

本套课本文字简炼,动作图示、图表及体育小知识、史料活泼生动,鲜明新颖。也可作为中等技工学校和各类职业高中体育课程用书。

《公共体育》由罗永清主编,刘匠林、吴建中副主编;刘匠林编写身体素质类,叶真编写体操类,林文中编写体质概论和运动保健,邓康乐编写游戏类,黄金编写排球,靳平编写足球,秦虎编写武术类,余承刚编写中长跑、铅球,罗鸣编写跨栏、短跑,权斌编写跳高,廖祖荣编写田径运动概述与运动损伤防治,罗永清编写篮球、实心球、健美运动、标枪、急行跳远、速度素质及跑的专门性练习、跑的技术与耐久力跑、体育卫生知识与体育史料以及毛泽东同志论体育等内容。

由于编者水平有限,尚有许多不完善之处,敬请广大师生指正,以便今后修订。

《体育课系列课本》编写组

1996年12月

目 录

第一学期

第一课 体质概论	(3)
一、什么是体质	(3)
二、体育锻炼对体质的影响	(4)
三、体育锻炼的原则和要求	(6)
四、体质状况的自我评价	(9)
五、体育锻炼的方法	(15)
作业	(17)
运动生理知识	(17)
第二课 速度素质	(18)
一、速度素质概述	(18)
二、决定速度快慢的生理基础	(18)
三、反应速度的训练	(19)
四、跑的基本技术	(20)
五、发展力量素质游戏一则	(22)
思考题	(23)
运动卫生知识	(24)
第三课 跑的专门练习	(25)
一、跑的专门性练习	(25)
二、发展速度耐力、提高灵敏素质的游戏	(28)
体育知识	(29)
第四课 力量素质	(30)
一、力量素质的生理特征	(30)

二、力量素质的分类·····	(31)
三、力量素质的特性·····	(32)
四、发展肌肉力量应注意的事项·····	(33)
五、发展力量素质的练习方法·····	(34)
体育知识 ·····	(35)
第五课 实心球运动 ·····	(37)
一、实心球运动的健身特点·····	(37)
二、实心球运动的练习方法·····	(37)
三、滚球接力赛·····	(39)
体育知识 ·····	(40)
第六课 耐力素质 ·····	(42)
一、有氧耐力最大摄氧量的生理基础·····	(42)
二、提高人体有氧耐力的途径·····	(43)
三、无氧耐力的训练及其生理基础·····	(45)
四、发展耐力素质的练习方法·····	(47)
讨论题 ·····	(48)
运动生理知识 ·····	(48)
第七课 短跑 ·····	(49)
一、短跑的发展·····	(49)
二、短跑的基本技术·····	(50)
三、蹲踞式起跑的注意事项及练习方法·····	(52)
作业 ·····	(53)
体育知识 ·····	(53)
第八课 柔韧素质 技巧运动 ·····	(54)
一、柔韧素质·····	(54)
(一)柔韧素质的概念 ·····	(54)
(二)柔韧素质的练习方法 ·····	(54)
二、技巧运动·····	(55)
(一)技巧运动简介 ·····	(55)
(二)技巧运动的基本动作 ·····	(56)

体育卫生知识	(58)
第九课 短跑 技巧运动	(59)
一、短跑途中跑	(59)
(一)途中跑技术简介	(59)
(二)途中跑的练习方法	(59)
二、技巧运动的基本练习	(60)
(一)鱼跃前滚翻	(60)
(二)挺身跳	(61)
(三)侧手翻(以左侧手翻为例)	(61)
(四)单肩后滚翻(女子)	(62)
体育史料	(63)
第十课 中、长距离跑 技巧组合练习	(67)
一、技巧组合练习	(67)
二、中、长距离跑	(67)
(一)我国中、长距离跑的发展简介	(67)
(二)中、长距离跑的健身特点	(68)
(三)中、长跑技术	(70)
(四)中、长跑技术练习法	(71)
讨论题	(72)
体育知识	(72)
运动生理小知识	(73)

第二学期

第一课 田径运动概述 运动损伤	(77)
一、田径运动概述	(77)
(一)田径运动的起源和发展	(77)
(二)田径运动的特点与分类	(79)
二、运动损伤的预防与处理	(80)
(一)运动损伤的主要原因	(80)
(二)运动损伤的预防	(80)

(三)常见运动损伤的处理	(81)
作业	(82)
体育资料	(83)
第二课 急行跳远 力量素质	(84)
一、急行跳远	(84)
(一)急行跳远概述	(84)
(二)急行跳远技术(通过图片建立完整概念)	(85)
(三)急行跳远练习法	(86)
(四)起跳时常见错误	(87)
二、发展上肢及腰腹力量素质练习	(87)
卫生保健知识	(89)
第三课 双杠 急行跳远	(90)
一、双杠	(90)
(一)双杠运动概述	(90)
(二)双杠基本技术	(91)
二、蹲踞式跳远	(92)
(一)蹲踞式跳远的腾空与落地技术	(92)
(二)蹲踞式跳远练习	(93)
思考题	(93)
运动力学知识	(93)
第四课 跳远 双杠	(95)
一、蹲踞式跳远的完整技术	(95)
二、双杠练习	(96)
(一)分腿坐前滚翻成分腿坐	(96)
(二)前摆挺身下	(97)
(三)支撑后摆挺身下	(98)
第五课 双杠 跳远 素质练习	(100)
一、双杠成套动作练习	(100)
二、急行跳远考核办法与标准	(101)
三、发展腰腹力量素质练习	(101)

运动生理知识·····	(102)
第六课 篮球 力量素质 ·····	(103)
一、篮球 ·····	(103)
(一)篮球运动发展概述及健身特点·····	(103)
(二)脚步动作 ·····	(104)
(三)运球技术 ·····	(105)
(四)篮球竞赛规则中有关场地的规定 ·····	(107)
二、发展力量耐力素质 ·····	(107)
体育知识·····	(109)
第七课 推铅球 篮球 ·····	(110)
一、铅球 ·····	(110)
(一)推铅球概述·····	(110)
(二)侧向滑步推铅球基本技术 ·····	(112)
(三)推铅球练习法 ·····	(112)
二、篮球——投篮 ·····	(114)
(一)原地单手肩上投篮·····	(114)
(二)行进间单手肩上投篮 ·····	(114)
(三)单手肩上投篮练习法 ·····	(115)
(四)篮球竞赛规则中关于违例的规定 ·····	(116)
思考题·····	(116)
运动生理知识·····	(116)
第八课 铅球 篮球 ·····	(118)
一、侧向滑步推铅球技术练习法 ·····	(118)
二、篮球传接法 ·····	(118)
(一)传球技术·····	(119)
(二)接球技术 ·····	(120)
(三)传接球练习法 ·····	(120)
(四)篮球竞赛规则中对带球跑和非法运球的规定 ·····	(121)
体育知识·····	(122)
第九课 篮球 铅球 ·····	(123)

一、篮球往返运球投篮考核	(123)
二、背向滑步推铅球技术	(124)
讨论题	(126)
体育知识	(126)
第十课 铅球	(128)
一、推铅球易犯的错误动作及纠正	(128)
二、田径规则中铅球投掷项目的有关规定	(130)
三、铅球考核评分标准	(131)
体育知识	(131)

第三学期

第一课 毛泽东同志“论体育”	(135)
作业	(141)
体育知识	(142)
第二课 排球 力量素质	(144)
一、排球运动概述及健身特点	(144)
二、排球练习基本技术	(145)
三、用哑铃提高速度耐力练习法	(147)
运动生理知识	(149)
第三课 支撑跳跃 排球	(150)
一、支撑跳跃	(150)
(一)支撑跳跃概述	(150)
(二)提高支撑跳跃能力的练习	(151)
二、排球的垫球技术	(154)
(一)提高排球垫球技术的练习法	(154)
(二)排球规则中有关垫球的规定	(155)
三、垫球考核办法	(155)
体育知识	(155)
第四课 跨栏跑 排球	(156)
一、跨栏跑	(156)

(一)跨栏跑的发展概况	(156)
(二)跨栏跑的基本技术	(157)
(三)跨栏跑练习法	(158)
二、排球的下手发球与接球	(160)
(一)排球发球技术的意义	(160)
(二)发球技术种类	(160)
(三)正面、侧面下手发球的动作要领及练习方法(均以右手击球者为例)	(160)
(四)接发球的意义及站位	(162)
(五)排球规则中有关发球的规定	(163)
体育知识	(165)
第五课 跨栏跑 支撑跳跃	(167)
一、半程、全程跨栏练习	(167)
二、支撑跳跃	(168)
(一)分腿腾越纵跳箱	(168)
(二)山羊分腿腾越(女生)	(169)
三、力量素质练习	(169)
体育史料	(171)
第六课 武术 支撑跳跃	(173)
一、武术运动概述	(173)
二、武术基本动作、基本功及组合	(173)
三、跳箱(山羊)考核评分标准	(176)
体育史料	(177)
第七课 篮球 武术	(179)
一、篮球	(179)
(一)现代篮球运动的要求	(179)
(二)篮球运动基本技术	(180)
二、武术攻防练习五例	(181)
运动生理知识	(183)
第八课 篮球	(185)

一、篮球的传接球、投篮基本技术	(185)
二、发展弹跳能力的练习	(188)
运动生理知识	(189)
第九课 篮球 健美运动	(190)
一、投篮和传接球技术	(190)
(一)传接球技术	(190)
(二)急停跳起投篮(单手)	(192)
二、健美运动	(194)
(一)人体健美的基本要素	(194)
(二)人体健美的十条标准	(194)
(三)女子健美锻炼	(195)
(四)男子哑铃健美法	(199)
体育卫生知识	(201)
第十课 篮球 韵律健美操	(202)
一、篮球传接球、运球、投篮综合练习法	(202)
二、韵律健美操	(203)
体育名人	(229)

第四学期

第一课 运动按摩	(233)
一、运动按摩的作用和注意事项	(233)
二、运动按摩的一般手法	(235)
三、身体各部位的自我按摩	(238)
第二课 标枪 耐久力跑	(243)
一、标枪	(243)
(一)掷标枪的技术原理	(243)
(二)掷标枪技术和练习法	(244)
二、耐久力跑	(246)
体育知识	(248)
第三课 足球 标枪	(249)

一、足球	(249)
(一)足球运动简介与健身特点	(249)
(二)足球基本技术	(250)
(三)足球专项素质练习	(257)
二、标枪——助跑与最后用力动作技术	(257)
三、利用双杠发展上肢力量	(259)
作业	(260)
体育明星	(260)
第四课 足球 跳高	(263)
一、足球运球技术	(263)
二、跳高	(265)
(一)跳高概述及健身特点	(265)
(二)俯卧式跳高技术要领	(266)
(三)俯卧式跳高的练习方法及步骤	(268)
三、利用肋木发展柔韧练习五例	(269)
体育知识	(270)
第五课 跳高 标枪	(271)
一、俯卧式跳高助跑与起跳技术练习	(271)
二、田径规则中有关投掷标枪的规定	(273)
体育知识	(274)
第六课 排球 跳高	(275)
一、排球上手传球	(275)
二、俯卧式跳高考核标准和规则	(277)
第七课 单杠 足球	(279)
一、单杠	(279)
(一)单杠运动简述	(279)
(二)单杠动作技术——翻上成支撑(单腿蹬地)	(280)
二、足球考核标准与方法	(281)
名人与体育	(282)
第八课 排球 单杠	(283)

一、排球扣球技术	(283)
二、单杠骑撑前回环	(286)
运动生理知识.....	(287)
第九课 排球 单杠	(288)
一、排球基本战术简介	(288)
(一)阵容配备.....	(288)
(二)进攻战术	(288)
(三)防守战术	(289)
二、单杠(女子)	(290)
(一)右腿骑撑左腿摆过转体 180°成支撑.....	(290)
(二)支撑后摆下	(291)
生理卫生知识.....	(292)
第十课 擒拿 单杠	(293)
一、擒拿	(293)
(一)擒拿与解脱简介.....	(293)
(二)擒拿动作举例	(293)
(三)反擒拿动作举例	(295)
二、单杠成套动作练习与评分标准	(297)
(一)女子单杠成套动作练习.....	(297)
(二)男子单杠成套动作练习	(297)
生理卫生知识.....	(298)
附表	(299)
附表 1 中等专业学校公共体育课各类项目考核及评分标准	(300)
附表 2 《国家体育锻炼标准》14~18 岁男、女评分标准	(301)
附表 3 中国与世界田径运动最高记录	(310)
附表 4 国家体委新修订的田径运动员技术等级标准	(319)

第 一 学 期