

山东省中等职业学校通用教材

# 体 育

王庆稳 韩 冬 主编



山东大学出版社

山东省中等职业学校通用教材

# 体 育

王庆稳 韩 冬 主编

山东大学出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

体育/王庆稳, 韩冬主编. — 济南: 山东大学出版社,  
2000. 7

山东省中等职业学校通用教材

ISBN 7-5607-2145-1

I. 体…

I. ①王…②韩…

Ⅱ. 体育-专业学校-教材

IV. G8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 33766 号

**山东大学出版社出版发行**

(山东省济南市山大南路 27 号 邮政编码: 250100)

山东省新华书店经销

山东安丘一中印刷厂印刷

850×1168 毫米 1/32 9.5 印张 238 千字

2000 年 7 月第 1 版 2000 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1—15000 册

定价: 9.00 元

## 前 言

为了深化职业教育改革,适应 21 世纪中等职业教育课程发展的新形势,根据目前山东省中等职业学校的实际状况和使用《中专体育》(山东省中专体育专业委员会编著)反馈的信息,我们对《中专体育》进行了全面修订,组织人员重新编写了山东省中等职业学校通用教材——《体育》。该教材充分考虑到中等职业学校的现有条件和学生的身心特点,通过简明扼要的叙述,并配以较详细的插图,力求达到通俗易懂。本书具有较强的可操作性、灵活性和实用性。

本教材共分 13 章,包括体育和中等职业学校体育、体育科学原理和身体锻炼、体质测定与自我评价、体育竞赛和欣赏、田径、体操、篮球、排球、足球、武术、游泳、乒乓球、羽毛球及健身与运动创伤简易处理。

本教材可作为中等职业学校和高职班开设体育课教学的通用教材,也是体育教师必备的工具书。

尽管我们作了极大努力,但由于水平所限,本教材肯定存有错误和不当之处,恳请广大读者批评指正。

作者

2000 年 2 月

# 目 录

|                              |      |
|------------------------------|------|
| <b>第一章 体育和中等职业学校体育</b> ..... | (1)  |
| 第一节 体育的一般论述.....             | (1)  |
| 第二节 体育的功能.....               | (3)  |
| 第三节 “奥运争光计划”和“全民健身计划”.....   | (7)  |
| 第四节 学校体育与“两个计划”.....         | (9)  |
| 第五节 中等职业学校体育的目的与任务.....      | (10) |
| <b>第二章 体育科学原理和身体锻炼</b> ..... | (12) |
| 第一节 运动对人体生理的影响.....          | (12) |
| 第二节 影响体质变化的因素.....           | (17) |
| 第三节 科学锻炼身体的原则和方法.....        | (21) |
| <b>第三章 体质测定与自我评价</b> .....   | (25) |
| 第一节 中等职业学校学生的体质测定.....       | (25) |
| 第二节 中等职业学校学生体质状况的自我评价.....   | (27) |
| <b>第四章 体育竞赛和欣赏</b> .....     | (43) |
| 第一节 体育竞赛的组织与编排.....          | (43) |

|            |                  |              |
|------------|------------------|--------------|
| 第二节        | 体育竞赛的欣赏 .....    | (47)         |
| 第三节        | 部分体育观赏项目简介 ..... | (54)         |
| <b>第五章</b> | <b>田径 .....</b>  | <b>(60)</b>  |
| 第一节        | 跑 .....          | (61)         |
| 第二节        | 竞走 .....         | (74)*        |
| 第三节        | 跳跃 .....         | (77)         |
| 第四节        | 投掷 .....         | (86)         |
| 第五节        | 田径规则与裁判法 .....   | (100)        |
| <b>第六章</b> | <b>体操 .....</b>  | <b>(109)</b> |
| 第一节        | 队列练习和体操队形 .....  | (110)        |
| 第二节        | 技巧 .....         | (114)        |
| 第三节        | 双杠 .....         | (119)        |
| 第四节        | 单杠 .....         | (123)        |
| 第五节        | 支撑跳跃 .....       | (127)        |
| 第六节        | 竞技体操简介 .....     | (129)        |
| <b>第七章</b> | <b>篮球 .....</b>  | <b>(132)</b> |
| 第一节        | 篮球基本技术 .....     | (132)        |
| 第二节        | 篮球基本战术 .....     | (147)        |
| 第三节        | 篮球规则与裁判法 .....   | (155)        |
| <b>第八章</b> | <b>排球 .....</b>  | <b>(163)</b> |
| 第一节        | 排球基本技术 .....     | (164)        |
| 第二节        | 排球基本战术 .....     | (172)        |
| 第三节        | 排球规则与裁判法 .....   | (177)        |

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| <b>第九章 足球</b> .....           | (182) |
| 第一节 足球技术.....                 | (182) |
| 第二节 足球战术.....                 | (199) |
| 第三节 足球规则与裁判法.....             | (203) |
| <b>第十章 武术</b> .....           | (210) |
| 第一节 基本功练习.....                | (210) |
| 第二节 武术初级套路.....               | (214) |
| 第三节 擒拿拳、对擒拿.....              | (231) |
| <b>第十一章 游泳</b> .....          | (247) |
| 第一节 初级练习.....                 | (248) |
| 第二节 游泳基本技术.....               | (250) |
| <b>第十二章 乒乓球和羽毛球</b> .....     | (257) |
| 第一节 乒乓球.....                  | (257) |
| 第二节 羽毛球.....                  | (268) |
| <b>第十三章 健身与运动创伤简易处理</b> ..... | (273) |
| 第一节 简化太极拳.....                | (273) |
| 第二节 韵律操.....                  | (283) |
| 第三节 运动创伤的预防和简易处理.....         | (290) |

# 第一章 体育和中等职业学校体育

## 第一节 体育的一般论述

体育（指广义的，亦称体育运动）是在人类社会发展过程中，根据生产和生活的需要，遵循人体的生长发育规律，以身体练习为基本手段，达到增强体质，提高运动技术水平，丰富社会文化生活的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会文化教育的组成部分，受一定社会政治和经济的影响与制约，也为一定社会的政治和经济服务。

体育作为一种社会活动，历史是久远的，但是作为一个名词，则出现较晚。“体育”一词是一个国际通用的，流通很广的词。这个词最早出现的时间，大致是 19 世纪。在国外相当长的一段时间里，“体育”与“体操”二词并存相互混用，直到 20 世纪初才逐渐在世界范围内统称为“体育”。在古代，我国并没有“体育”一词，而是使用“养生”、“导引”、“武术”等名词。1840 年鸦片战争之后，随着西洋武器的引进，在军队训练中引用了国外的新式兵操。后来在教育制度中纳入了兵操的某些内容，当时称之为“体操”。作为学校一门课程则称为“体操科”。我国也有一个“体

操”与“体育”二词混用的过程。直到1923年，在北洋政府新学制课程标准起草委员会公布的《中小学课程纲要》中正式将学校“体操科”改为“体育课”。自此，“体育”一词便逐渐代替了原来的“体操”。

现代体育由三个方面所组成，即：体育教育（亦指狭义的体育或身体教育）、竞技运动和身体锻炼。另外，娱乐消闲体育的发展将愈来愈成为体育的一个组成部分。

体育教育：它是教育的组成部分，是一个全面发展身体、增强体质、传授体育的知识、技术、技能，培养高尚的道德品质和坚强意志的有组织、有计划、有目的的教育过程，它与德育、智育和美育密切配合，是培养全面发展人才的一个重要方面。

竞技运动：是指为了最大限度的发挥个人或集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力，以取得优异运动成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛。

身体锻炼：是指以健身、医疗卫生、娱乐、消闲为目的而进行的身体活动。它的形式灵活，内容多样，可因人而异，具有广泛的群众性。

上述三个方面因目的不同既有区别，又互相联系，互相渗透，体育教育是基础，竞技运动和身体锻炼是手段，三者有机结合构成现代体育的整体。

衡量一个国家的体育发展水平的主要标志是：人们的体质和健康水平，群众参加体育活动的普及程度；体育运动技术水平和所建立的训练体制以及各种体育设施状况；体育教育水平，学校体育教学大纲的科学体系以及体育的宣传教育状况；体育科学研究水平及国际交往情况；体育行政机构与社会团体的组织领导系统和科学管理水平，以及体育规章制度，措施制定与落实情况等。

## 第二节 体育的功能

由于体育有着自身的发展规律，并与其他社会现象有着密切的联系，因而体育被看作是个多功能、多目标的系统。

### 一、健身功能

体育的本质特点，便是人体直接参与运动，这就构成了运动对人体的直接影响，因而体育首要的是具有强身的作用。

体育强身的理论基础，是运动能促进人体的新陈代谢，加强同化和异化作用，增强人的生命力。合理的体育运动，能够促进神经系统的发育，提高其灵活性；能使心肌发达，搏动有力；能使肺功能提高，肺活量增大，呼吸深度加深；促使有机体生长发育良好，提高运动器官的机能；使人心情舒畅，精神愉快，充满朝气与活力等等。

国际运动医学联合会主席普罗科普博士指出，长期坚持身体锻炼的人比不锻炼的同龄人的收缩压要低一些。45岁的人低15毫米汞柱，55岁的人可低20毫米汞柱，60岁的人可低25毫米汞柱，70岁的人则要低30毫米汞柱；从最大吸氧量看，40至55岁这15年期间，经常锻炼的人只下降9.6%，而不锻炼的人却下降30.8%；从人体的机能看，不锻炼的人，自30岁起就开始下降，到55岁身体机能只相当于本人最健康时的2/3，而经常锻炼的人，到50岁时身体机能尚可相当稳定；60岁的坚持锻炼者，心血管系统的功能还能达到相当20岁~30岁不锻炼者的水平。从某种意义上讲，经常锻炼的人比不锻炼的人的生理机能在步入老年时要年轻30岁左右。

谋求体育强身作用的最佳效益除了坚持科学锻炼之外，注重膳食营养，遵守正常生活秩序，重视心理卫生也是十分重要的。

## 二、教育功能

纵观人类历史，在社会发展的各个阶段，所有的统治阶级，均把体育纳入教育体系之中。力图给受教育者以强有力的影响。各个历史时期的教育家，都把体育作为培养后代的重要手段。马克思主义的创立，赋予体育以更高的地位与作用。马克思指出：“生产劳动同智育和体育相结合，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。”

我国与当今世界发达国家一样，把学校体育，视为学校教育内容的重要组成部分，它的正确实施，将为培养全面发展的合格人才，作出应有的贡献。

体育的教育功能，除了对青少年一代发挥巨大影响外，还对整个社会生产具有广泛而深刻的影响，是对人们进行爱国主义、集体主义精神和顽强拼搏、勇攀高峰的教育的有效手段。

体育运动的一个突出特点是激烈的竞争。这种竞争一旦扩大到世界舞台，就具有广泛的国际性。国际比赛的胜负，关系到一个国家的荣辱和民族的形象，在人民的思想感情上易产生强烈反响。例如，当我国男排夺得世界杯赛亚洲区冠军时，青年学生们喊出了“团结起来，振兴中华”的口号。当我国健儿囊括了第36届世乒赛全部冠军后，人们满怀豪情地说：“中国运动员的空前胜利，使我们相信在不久的将来，中华民族一定会以巨人的形象和雄狮般的气魄屹立于世界民族之林。”特别是中国女排在争夺“五连冠”的过程中所表现出的精湛球艺，拼搏精神和高度的爱国责任心，更是撼人肺腑，给予了全国人民以极大的教育和鼓舞，激起了一浪高过一浪的爱国热潮，增强了全民改变祖国落后面貌的信心和力量，有力地促进了我国社会主义物质文明和精神文明的建设。

### 三、娱乐功能

马克思主义的需要理论告诉我们，当人类解决了赖以生存的基本生活——衣、食、住、行以后，必然会寻求更高层次的享受。新中国成立以后，国民经济的发展，使人民生活水平有了很大的提高。余暇时间的增多，使人们越来越需要在工作、学习、劳动之余，开展丰富多彩的消遣娱乐活动，丰富文化生活，借以消除疲劳，娱悦身心，陶冶情操，满足人们的精神享受。体育运动可以以其独特的娱乐性满足人们的这一需求。

在观赏激烈、精彩的运动竞赛时，运动员发达的肌肉，匀称的体型，优美的线条，构成人体美的典型，能够给人以健和美的感受。同时，精神焕发的运动员丰富多彩的运动姿势及其相互间各种动作的绝妙编排与组合，不仅显示了他们体能的完善，而且充分体现了赏心悦目的形式美的规律特征，给人以美的享受。尤其是韵律体操、花样滑冰、花样游泳、体育舞蹈等运动项目，具有更强烈的艺术美感，增强了运动的艺术效果，把人们带进了诗情画意的绝妙境界。正因为如此，当今观赏运动竞赛与表演，已经成为人们的一种高尚的精神享受，从而受到人们的普遍喜爱。

此外，人们在闲暇时间积极参与体育运动，也会增添无穷的生活乐趣，如：跑步使人感到节奏鲜明，勇往直前；打球使人配合默契，分享取胜的欢乐；练气功，气随意行，使人悠然自适；游泳者搏击于碧波急浪之中，其乐无穷；举步登山，万物尽收眼底，令人心胸开阔；远足旅行，空气清新，饱览山川景物，有着不可名状的快感……由于体育具有诸多的娱乐功能，现代奥委会创始人皮埃尔·德·顾拜旦给予了高度评价。他在《体育颂》中说：“啊！体育，你就是乐趣！想起你，内心充满欢喜；血液循环加剧；思路更加开阔；条理更加清晰。你可使忧伤的人散心解闷，你可使快乐的人生活更加甜蜜！”这是对体育娱乐功能的形象化概括。

#### 四、医疗保健功能

自古以来,我国人民就对体育的医疗保健功能有深刻的认识,形成了运用体育运动来强身祛病的好传统。相传原始社会末期,我国人民就创造了“消肿舞”,用来治疗关节病。春秋战国时期采用“导引术”、“吐纳术”防病治病;西汉时期,“导引术”已发展成为有套路的保健体操。东汉名医华佗创造的保健体操“五禽戏”,宋代的“八段锦”,明、清时极为盛行的各家“太极拳”,都显示了我国传统健身术的特异功效。时至今日,“太极拳”、“大雁气功”、“禅密气功”、“鹤翔庄气功”等体育运动在我国仍有广泛的群众基础,已成为人们防病治病、延年益寿的重要手段。

应当看到,现代人由于日常生活中的体力劳动减少,食物构成中,脂肪和肉类增多,城市工业化带来的大气毒化,环境污染,生态平衡破坏等等,构成了对人类健康的巨大威胁。人们以更大的热情从事各式各样的体育运动,努力使体育进入自己的生活,重视保健措施,谋求健康水平的不断提高。

当然,体育还有一些功能。例如体育具有能超越世界上语言和社会障碍的特点,可以把不同社会、不同人种、不同民族的人们聚集在一起,通过运动竞赛和体育交往发展国际友好关系。体现了体育的社交功能。

在我国群众性体育运动中(尤其是全国性体育盛会上),更能促进运动员和各民族之间的联系,加强友谊和团结,激发各族人民对祖国炽热的爱。体现了体育的政治功能。

体育运动在沟通海峡两岸同胞情感方面也发挥着积极作用。近年来,在国际竞赛中,海峡两岸运动员同台献技,促膝谈心,亲如手足,误解和隔阂逐渐消除,了解和友谊日益加深。体育运动作为一种媒介,为结束海峡两岸长期分裂的局面,促进和平统一大业,必将发挥越来越大的作用。

此外，体育还具有经济功能。这就要求我们加强对体育经济性的研究，充分认识体育运动的经济作用，并采取各种措施，不断提高体育运动的经济效益，按经济规律办好体育。

### 第三节 “奥运争光计划”和“全民健身计划”

“奥运争光计划”和“全民健身计划”是我国体育事业继续发展、提高的需要；是我国体育战线深化改革推出的重大举措。前者关系到国家的荣誉，后者关系到全民族素质的提高。

早在50年代，党和国家就明确提出：普及和提高相结合的方针。即在普及基础上的提高，在提高指导下的普及。80年代又提出：“以全民健身为目的的群众体育和以奥运为最高层次的竞技体育协调发展”的战略思想。现在提出的“两个计划”正是协调发展的战略思想在90年代的延续发展和具体化。它是我国社会主义现代化建设事业的一项配套工程。

#### 一、奥运争光计划

为提高竞技体育水平，在大赛中再立新功，为祖国争取更大光荣，特制定“奥运争光计划”。计划根据世界竞技体育格局和发展趋势，结合我国实际，确立发展目标，采取措施，进行系统化管理，实现资源合理配置，人员优化组合，高质量、高效益、高水平的培养一批尖子选手和后备人才。

计划分两部分：①综合性、指导性的计划纲要。②操作性的各项具体目标的实施方案。

中国体育的历史，是从一个体育极其落后的国家，发展成为亚洲体育强国，并向世界体育强国挺进的历史。这是我国体坛健儿发愤图强，前仆后继，为国拼搏的结果。杰出的中国运动员以自己的辉煌业绩，显示了屹立于世界民族之林的中华民族的光辉

形象。

## 二、全民健身计划

全民健身计划是跨世纪的战略计划。总的目标是：经过几十年的艰苦奋斗，提高国民体育的参与意识，扩大经常参加体育活动的人数，普遍增强国民体质，建成较完备的，具有中国特色的全民健身体系，使国民体质测定指数和群众体育的主要指标在下个世纪中叶达到中等发达国家水平。

全民健身计划从实际出发，长远目标，短期安排。采取先易后难，逐步推开，滚动发展的方法，分阶段，有步骤地进行。第一期工程（到本世纪末），第一阶段（近期开始）推行“一二一启动工程”实施方案。

“一二一启动工程”：突出一个重点（宣传发动），推行二个制度（社会体育指导员技术等级制度和中国成年人人体质测定标准），掀起一个高潮（全民健身活动的高潮）。

具体目标：①发动广大群众做到：“一二一”。即每人每天参加一次健身活动，学会二种健身方法，每年进行一次体质测定。②强调学校必须做到：“一二一”。即保证学生每天1小时体育活动，落实两课、两操、两活动，培养跨世纪的一代新人。③提倡家庭做到：“一二一”。即一家人都参加健身活动，每年有二次合家欢乐的健身活动，建设一个和谐、美满、健康的家庭。④社区力求做到：“一二一”。即为群众提供一些活动场地器材，每年组织两次竞赛健身活动，培养一支热心服务的社会体育指导员骨干队伍。

启动工程仅是开始，随着“全民健身计划”的深入实施，必将引发一场社会风气的变革和人们思想意识的更新，其影响是深远的。“全民健身计划”是一项功在当代，造福子孙后代，顺应世界体育潮流发展的事业。

#### 第四节 学校体育与“两个计划”

“全民健身计划”是国富民强的重要基础，“奥运争光计划”是综合国力的集中体现。学校体育是全民健身计划内的一个组成部分，但又是“两个计划”共同的基础，无论是竞技体育的高层建筑，还是全民健身的宏伟大厦，都是在学校体育这个基础上建立起来的。如果没有学校体育这个坚如磐石的基础存在，竞技体育的高、精、尖和全民健身的宏伟博大，都将是非常不稳固、不持久的。

学校体育是学校教育中不可缺少的重要组成部分。学校教育面向现代化、面向世界、面向未来，以为祖国培养全面发展的合格建设人才为目的。一个国家所有人民几乎无一例外都要经过各级各类学校的学习和锻炼才踏向社会，各种专业人才也几乎全是经过学校熔炉的熔炼才得以脱颖而出的。

“两个计划”都是跨世纪的工程。21 世纪，竞争仍然主宰世界。当然竞争主要还是经济的竞争，这就是科技的竞争、知识的竞争、信息的竞争，归根结底是人才的竞争。我中华民族能否在 21 世纪激烈的竞争中立于不败之地，实施“两个计划”将起着举足轻重的作用，作为其基础的学校体育，更是起着决定的作用。21 世纪我国经济发展水平的高低，综合国力的盛衰，最终取决于全体国民的素质。即经过各级各类学校培养的国民的知识结构、体质状况、创造能力和拼搏精神。

可以断言：人类在 21 世纪的竞争中，由于起码的衣、食、住、行及文化教育程度逐步缩小差距后，从广义上讲竞争是体育锻炼的竞争。因为，人才竞争的关键是人的机能的竞争。身体机能不同的人，其学习、工作能力、适应能力、创造能力也会不同。只有身体机能好的人，才可能有广泛采集信息的要求，才可能有充

沛的精力去创造去发挥，才可能在竞争中稳操胜券。

从这个意义上讲，学校体育是至关重要的。

## 第五节 中等职业学校体育的目的与任务

中等职业学校的总目标是培养中等职业技术人才。根据总目标所确定的学校体育的目的是：增强学生体质，促进学生身心全面发展，培养学生体育能力，向学生进行共产主义教育。使学生在校能更好地完成学习任务，毕业后能更好地为社会主义现代化建设和保卫祖国服务。

为实现上述目的，必须完成三项基本任务。

### 1. 锻炼身体，增强体质

根据中等职业学校学生的生理、心理特点，通过教学和开展体育活动，促进学生身体形态结构的正常生长发育和身体各器官系统功能的增强发展。增进健康，增强对自然环境的适应能力和对疾病的抵抗能力，培养健美的体格。

### 2. 掌握方法，养成习惯

使学生认识德智皆寄于体，体格健壮乃学习、工作之物质基础，自觉学习和掌握体育基础知识、锻炼方法、技能技巧、提高运动水平，养成锻炼身体、注意卫生的习惯，为终生体育锻炼奠定基础。同时，结合专业，发展和提高专业所需要的素质和技能。

### 3. 思想教育，陶冶情操

结合体育运动的特点、通过各种体育活动、教学和训练向学生进行共产主义思想教育，树立良好的道德风尚，陶冶美的情操。教育学生热爱中国共产党，热爱社会主义祖国。培养学生服从组织、遵守纪律、团结互助、勇敢顽强、竞争进取、开拓创新等优良品质和道德风尚。

三项任务是互相联系、互相渗透的统一体，是学校总体教育