

SPORT

李天白 蒋 荣◎编著

高校体育



河海大学出版社

SPORT

高校体育

江苏工业学院图书馆

李天白 蒋荣◎编著

藏书章

河海大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

高校体育 / 李天白, 蒋荣编著. — 南京: 河海大学出版社,
1999.8(2004.6 修订)

ISBN 7-5630-1357-1

I. 高... II. ①李... ②蒋... III. 高等学校—体育—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 38624 号

书 名 / 高校体育
书 号 / ISBN 7-5630-1357-1 / G · 213
著作责任者 / 李天白 蒋 荣
责任编辑 / 铁龙海
责任校对 / 戴永民
封面设计 / 杭永鸿
出 版 / 河海大学出版社
地 址 / 南京西康路 1 号(邮编: 210098)
电 话 / (025)83737852(总编室) (025)83722833(发行部)
经 销 / 江苏省新华书店
印 刷 / 南京捷迅印务有限公司
开 本 / 850 毫米×1168 毫米 1/32 11.125 印张 289 千字
版 次 / 2004 年 6 月第 5 版 2004 年 6 月第 5 次印刷
定 价 / 16.00 元

前 言

高校体育课程是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程,达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程;是学校课程体系的重要组成部分;是高等学校体育工作的中心环节。

体育课程是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动等有机结合的教育过程;是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。

根据教育部印发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,我们对《高校体育》进行了第5次修订。修订后的《高校体育》共分体育健康知识和体育运动实践两篇二十章。上篇内容有导论、健康教育、奥林匹克运动、心理健康与应激、学生体质健康标准、按摩养生等基本知识的论述。下篇内容有篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、游泳、健美操、武术、女子防身术等大家喜爱的运动项目的基本技能介绍,以适应选择不同专项学习的学生需要。

本教材力求体现科学性、实用性与可选择性,内容丰富、文字精练,集课内外知识为一体,融基础理论与运动实践为一炉,便于课内外教学与辅导,也利于学生自学与练习。

2004 年 6 月

目 录

上篇 体育健康知识

第一章 导 论

- 第一节 学校体育的目标..... (1)
- 第二节 现代社会对人才的要求..... (3)
- 第三节 学校体育与人才素质的培养 (10)

第二章 大学生体育锻炼

- 第一节 体育锻炼对人体的作用 (18)
- 第二节 体育锻炼的基本原则 (21)
- 第三节 体育锻炼的基本方法 (23)
- 第四节 制定个人体育锻炼计划 (27)

第三章 大学生健康教育

- 第一节 体质与健康 (30)
- 第二节 环境与健康 (33)
- 第三节 个人卫生与健康 (39)
- 第四节 性卫生与健康 (42)

第四章 奥林匹克运动

- 第一节 奥林匹克运动的由来与发展 (49)

第二节	奥林匹克运动体系	(53)
-----	----------------	------

第三节	中国与奥林匹克运动	(58)
-----	-----------------	------

第五章 大学生心理健康与应激

第一节	大学生心理健康	(66)
-----	---------------	------

第二节	大学生与应激	(72)
-----	--------------	------

第六章 运动竞赛

第一节	运动竞赛的种类	(79)
-----	---------------	------

第二节	运动竞赛的组织与方法	(82)
-----	------------------	------

第三节	运动竞赛的欣赏	(86)
-----	---------------	------

第七章 中华养生知识

第一节	养生之道	(89)
-----	------------	------

第二节	按摩养生	(95)
-----	------------	------

第八章 运动保健

第一节	营养卫生常识	(101)
-----	--------------	-------

第二节	女子运动卫生	(103)
-----	--------------	-------

第三节	体育保健	(105)
-----	------------	-------

第四节	运动处方	(111)
-----	------------	-------

第五节	学生体质健康标准	(113)
-----	----------------	-------

第九章 人体肌肉运动生理机理

第一节	骨骼肌运动	(121)
-----	-------------	-------

第二节	发展肌肉力量的生理机理	(125)
-----	-------------------	-------

第三节	关节运动与发展肌肉力量	(129)
-----	-------------------	-------

第四节	神经系统对躯体运动的调节	(136)
-----	--------------------	-------

下篇 体育运动实践

第十章 篮球运动

第一节	篮球运动基本知识	(141)
-----	----------------	-------

第二节	篮球运动基本技术与练习方法	(145)
第三节	篮球运动基本战术	(152)

第十一章 排球运动

第一节	排球运动基本知识	(157)
第二节	排球运动基本技术与练习方法	(160)
第三节	排球运动基本战术	(166)
第四节	软式排球	(171)

第十二章 足球运动

第一节	足球运动基本知识	(174)
第二节	足球运动基本技术与练习方法	(176)
第三节	足球运动基本战术	(183)

第十三章 乒乓球运动

第一节	乒乓球运动基本知识	(187)
第二节	乒乓球运动基本技术	(190)
第三节	乒乓球运动基本战术	(196)
第四节	乒乓球运动专项素质练习	(198)

第十四章 羽毛球运动

第一节	羽毛球运动基本知识	(201)
第二节	羽毛球运动基本技术	(205)
第三节	羽毛球运动基本战术	(216)

第十五章 田径运动

第一节	田径运动基本知识	(218)
第二节	跑	(222)
第三节	跳跃	(228)
第四节	投掷	(234)

第十六章 健美操

第一节	健美操基本知识	(239)
第二节	女子形体健美操	(241)

第十七章 艺术体操

- 第一节 舞蹈基本动作..... (254)
- 第二节 扶持基本练习..... (258)
- 第三节 基本舞蹈步..... (263)

第十八章 游泳运动

- 第一节 游泳运动基本知识..... (268)
- 第二节 游泳运动技术与练习方法..... (270)

第十九章 武术运动

- 第一节 武术基本练习..... (276)
- 第二节 青年长拳..... (279)
- 第三节 简化太极拳..... (286)
- 第四节 初级剑术..... (296)
- 第五节 女子防身术..... (300)

第二十章 健美运动

- 第一节 健美运动基本知识..... (306)
- 第二节 健美锻炼的方法..... (310)

附录一 中华人民共和国体育法**附录二 学校体育工作条例****附录三 全民健身计划纲要****附录四 体育课理论考试模拟试卷****主要参考文献**

上篇 体育健康知识

第一章 导论

【教学目标】 本章主要使大学生了解我国高等学校体育课程的基本目标和发展目标,以及学校体育与人才素质培养之间的关系。

第一节 学校体育的目标

学校体育的目标,是通过体育课程教学、课余体育锻炼和课余体育训练来实现的,而体育课程教学是最主要的途径。所以,学校体育课程的目标,也代表了学校体育目标。

2002年8月,教育部颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,对普通高校体育课程教育的性质、目标提出了一个更符合我国社会经济发展的明确要求,这对于全面贯彻党的教育方针,促进大学生的健康发展,把大学生培养成为我国社会主义建设事业的高级人才具有重要意义。

一、体育课程的性质

(1) 体育课程是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程,达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程;是学校课程体系的重要组成部分;是高等学校体育工作的中心环节。

(2) 体育课程是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程;是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。

二、体育课程的基本目标

基本目标是根据大多数学生的基本要求而确定的,分为五个领域目标。

(1) 运动参与目标。积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯,基本形成终身体育的意识,能够编制可行的个人锻炼计划,具有一定的体育文化欣赏能力。

(2) 运动技能目标。熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能;能科学地进行体育锻炼,提高自己的运动能力;掌握常见运动创伤的处置方法。

(3) 身体健康目标。能测试和评价体质健康状况,掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法;能合理选择人体需要的健康营养食品;养成良好的行为习惯,形成健康的生活方式;具有健康的体魄。

(4) 心理健康目标。根据自己的能力设置体育学习目标;自觉通过体育活动改善自己的心理状态,克服心理障碍,养成积极乐观的生活态度;运用适宜的方法调节自己的情绪;在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉。

(5) 社会适应目标。表现出良好的体育道德和合作精神;正确处理竞争与合作的关系。

三、体育课程的发展目标

发展目标是针对部分学有所长和有余力的学生确定的,也可作为大多数学生的努力目标,是对基本目标要求的提高。

(1) 运动参与目标。形成良好的体育锻炼习惯;能独立制定适用于自身需要的健身运动处方;具有较高的体育文化素养和观赏水平。

(2) 运动技能目标。积极提高运动技术水平,发展自己的运动才能,在某个运动项目上达到或相当于国家等级运动员水平;能参加有挑战性的野外活动和运动竞赛。

(3) 身体健康目标。能选择良好的运动环境,全面发展体能,提高自身科学锻炼的能力,练就强健的体魄。

(4) 心理健康目标。在具有挑战性的运动环境中,表现出勇敢顽强的意志品质。

(5) 社会适应目标。形成良好的行为习惯,主动关心、积极参加社区体育事务。

上述体育课程的五个基本目标与发展目标,是国家对高等学校体育教育工作的要求,也是大学生通过在校的几年期间在体育学习效果方面要努力达到的目标。

第二节 现代社会对人才的要求

高校体育课程目标是教育部为了适应社会的发展,根据社会对人才素质的要求而制定的。现今我们已进入知识经济的时代,即知识化、信息化和学习化的时代,在这个时代里,社会需要大量的现代化人才。人才是做好一切事情的第一要素。再好的产品、再好的市场、再好的计划,如果没有合适的人才去开发、去管理、去实施,全都是纸上谈兵。成功企业的一个重要因素就是招贤纳士,重用有才能的人。通用公司一位总裁曾经说过:“只要我的员工还

在,即使我的全部财产毁于一旦,我仍能再建一个通用。”可见,人才对于一个企业、一个单位发展的重要作用。

对人才的定义或衡量标准,在不同职业、岗位、层次上其标准是不尽相同的。

一、企业家眼里的人才标准

一位公司的老总说,对每个企业来说,招聘员工的惟一目的就是追求公司业绩最大化、利润最大化,他们对人才的定义就是“能为我所用者,能给我创造利润者”。一位外资公司老总认为,一个人的职位高不能说明他就是人才,人才是那些能够把事情做好、能够在自己的岗位上做出成绩、能够直接或间接给企业创造利润的人。企业招聘员工,并不是招最优秀的,而是招最适合的。有些人,他在这个地方可以做得很好,但在另外一个地方却未必能做得好。所以,人才要在一个具体的情况下来衡量,不能因为他以往的职业、薪酬或者学历层次高而判定他就是人才。什么是人才?对企业而言,人才就是那些企业不愿失去的、有突出贡献的、能圆满完成任务的人,只要他能为企业创造价值、能够促进企业的发展,他就是人才。一直从事人力资源研究的联合国工业发展组织驻华代表米兰德先生说:“我们需要这样的人,有很高技能的人,能够从一个领域转换到另一个领域,我们需要这种灵活的复合型的专业人才。”一位外资企业的老总说,在他的眼里,人才的含义,已经远远超出了我们通常所说的高学历、高技术,他认为符合未来需要的人,除了必须具备的外语、计算机和与人打交道的基本技能外,还必须具有良好的心态和综合能力。他说,一个心态不好的人,会给企业带来很多的管理成本。因此,良好的心态,与人协作能力,知识认知能力,敏锐程度,举一反三的能力等,都是用人单位聘用的标准。

二、猎头公司眼里的人才标准

猎头公司是发现挖掘人才、推荐人才的机构,他们对人才市场的需求是十分了解的。

某猎头公司老总认为,从总的要求来说,人才的标准就是德才兼备。同时,他认为人才总是有一些特性的,这些特性能够将他与一般人区分开来。在他多年的猎头工作经验中,各个用人单位委托“猎取”的人才的特性都各不相同,但都离不开8种素质,这8种素质分别是:合作开放、学习、创新、自信乐观、有责任感、自律、理性和执着追求。他认为,具有创新能力是一个高素质人才的突出表现。仅有学历和书本的知识并不能完全证明其素质和能力,当知识的底蕴与现实过程中需要解决的矛盾发生碰撞而迸发出火花时,那就需要创新。同时,自信乐观、有责任感、自律和能够保持理性是人才必备的基础素质,只有具备了这些素质,一个人才有可能成为一名真正的人才。他还认为,一个人要想成才同时还要有执着追求的特性。只有对目标的追求锲而不舍、永不放弃、永远能够学习新东西、千方百计创造条件去争取成功的人,才能取得成功。一些知识陈旧、技能单一、心理脆弱、反应迟钝的人将逐渐被淘汰。

三、教育界人士眼里的人才标准

在新的时代里,教育在社会经济发展中扮演着越来越重要的角色,今天的教育就是明天的经济,教育担负着培养新时代人才的重任。

在教育界人士的眼里,新时代的人才应该具备哪些素质呢?他们认为,新时代的人才不仅需要拥有传统意义上的过硬的专业知识,而且必须具备良好的思想道德素质、人文素质、身心素质、创造素质、审美素质和人际交往素质等。

1. 思想道德素质

古人说:“才者德之资,德者才之帅。”思想道德素质是人才的

首要素质,它包括以下方面。

(1) 爱国精神。鲁迅先生曾说过:“惟有民魂是值得宝贵的,惟有它发扬起来,中国才有进步。”爱国主义是中华民族持续发展、自立于世界民族之林的精神动力和力量源泉。世界著名的微生物学家巴斯德说:“科学固然没有国界,但科学家应该把所有的力量,献给他的祖国。”热爱祖国、报效祖国是人才的首要素质。

(2) 职业道德。人才应该对事业忠诚,对人诚信,为人正直,工作踏实,不投机取巧,不营私舞弊,不欺哄诈骗,具有不骄傲、不自满、虚怀若谷的精神。

(3) 社会公德。勤奋节俭,乐于助人,举止文明,衣着得体,谈吐文雅,尊敬师长,关心与支持社会上的弱势群体,具有强烈的社会责任感和使命感。

(4) 协作精神。现代的科学实践、生产活动、经济贸易已趋全球化,协作精神已成为人才的重要素质。一个人的力量是有限的,只有发挥整个团队的作用,才能克服更大困难,获得更大成功。诺贝尔奖获得者,大多是依靠协作而取得成果的。美国在选拔高级科技人才考试中,就有对应试者协作能力和精神的测试。敬业乐群已成为现代人才必需的品质要求。

2. 专业素质

专业素质是人才的核心素质,它包括以下几个方面:

(1) 具有扎实的理论基础。目前国内外的大学在教育改革中都提出了“厚基础、宽口径、强能力”培养人才的新思路,以适应社会的需要。

(2) 具备熟练的专业技能。不同的行业,需要不同技能的人才,例如营销人才就需要懂管理、会经营,具有一定市场营销经验;高级技术人才就需要工作严谨负责,能吃苦耐劳,具有一项或多项特殊技能;公关策划人才就需要口头表达能力强,具有较深的文字功底,学识全面,善于沟通,会使用电脑,具有较强的交际能力;商业外语人才需要熟悉进出口贸易知识,擅长商贸会话、商业谈判和

翻译技巧;法律人才需要通晓法律知识和经贸知识,善于应诉和答辩,会打官司;管理人才需要有现代管理知识与能力,特别是具有应对企业危机的管理能力;设计人才需要具有设计才能,擅长产品设计、商标设计、广告设计,他的设计作品能为企业带来巨大的财富;调研人才要具备市场调查、市场预测、市场分析的知识与能力;财会人才要具有会计、统计和财务管理的知识与能力……

(3) 全面的业务能力。知识、技能和能力是专业素质的三要素,三者缺一不可。有人将它们之间关系形象地比喻为“知识是斧背,技能是斧柄,能力是斧刃”是很有道理的。全面的专业素质包括了从事专业的能力,如自学能力、动手能力、分析问题和解决问题的能力,以及社会工作能力,如社会交往能力、组织管理能力、语言文字表达能力等。特别值得一提的是学习能力,在大学里学到的知识,在工作中只能占 20%,80%以上的知识需要在工作中学,一个不善于学习的人,接受不了新的知识、新的技能,也就没有什么潜力可挖,无发展可言。

2002 年,中国共产党第十六次代表大会提出了“形成全民学习、终身学习的学习型社会,促进人的全面发展”的目标。为此,我们应该主动去应对新的挑战,增强新的本领,为开创新的局面打下基础。

3. 人文素质

在 21 世纪人才应具备的各项素质中,人文素质是最根本、最基础的,它是关于人的精神、文化、价值等方面的素质。它所蕴含的人文精神往往是一个民族的民族精神和文化性格的集中体现。

人文科学与自然科学都是人类发展历程中的智慧结晶,同时又是保持人类社会稳定、持续发展的重要力量。人文素质是国民素质最基本的内容。

人文科学倡导的是一种精神,同时又是一种智慧,它能促使人在知识、情感和意志等方面健康发展。所以新时代的人才必须具备良好的人文素质。培根说过:“史益人智、诗益人慧。”自然科学

注重抽象思维能力的培养,而人文科学则侧重形象思维能力的开拓、求异和创新,促进想像和联想,引发创造思维的火花。纵观科技发展史,大凡卓有成就的科学家,都不仅精通自然科学,而且在人文知识方面都具有良好的修养。如爱因斯坦在瑞士读大学时,学的是数学、物理专业,但他也酷爱柏拉图、康德等哲学家的著作,这为他后来建立相对论奠定了思想基础。爱因斯坦还是一个出色的小提琴手,他曾说:“如果没有我早年的音乐教育,无论哪一方面我都一事无成。”钱学森在被授予“杰出贡献科学家”称号的谢辞中说,是他夫人的艺术氛围启发了他,为他提供了新的思想,使他少走不少弯路。可见,人文素质对一个人精神境界的升华、创造力的开发及思维方式的拓展具有不可低估的作用。

4. 审美素质

一个人如果缺乏对美的渴望和追求,那么他就无法摆脱粗俗,也绝不能迈向现代文明,成为现代社会的人才。

审美本质上属于人类创造文化和文明的范围。提高审美能力还能帮助人们提高文化修养和道德修养。

审美素质的提高将能提高劳动生产率和产品的质量。人才有较高的审美素质就能注重对产品的外观、造型、结构美的设计以及对企业的环境美的塑造。随着人们生活水平的提高,这种审美价值取向将在商品经济中占有越来越重要的地位。另外审美素质高的人一定会懂得自尊自爱,懂得珍惜一切美好的事物,懂得如何去“爱生活”、“爱社会”、“爱他人”、“爱祖国”。

5. 创造素质

科学的生命在于探索,人类的前途在于创造。江泽民指出:“创新是一个民族进步的灵魂,是国家兴旺发达的不竭动力。一个没有创新能力的民族,难以屹立于世界民族之林。”21世纪是创造的世纪,高度的创造能力将是新时代人才所必备的素质。

《辞海》将“创造”一词解释为“首创前所未有的事物”。创造素质也可称为创新素质,它包括创新精神和创新思维。创新精神就