

高职高专规划教材

体育



主 编 周兆欣

副主编 苏志生
杜秀东
张占忠

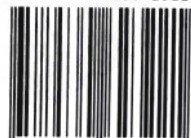
西安电子科技大学出版社
XIDIAN UNIVERSITY PRESS

XDUP 261400

封面设计:  伟泰广告



ISBN 978-7-5606-2322-1



9 787560 623221 >

定价: 25.00元

高职高专规划教材

体 育

主 编 周兆欣

副主编 苏志生 杜秀东 张占忠

西安电子科技大学出版社

2009



内 容 简 介

本书坚持“以人为本，健康第一，终身体育”的体育教育理念，从高职高专学生的身心健康发展及专业特长出发，对各教学内容进行了翔实的描述，使学生能够全面掌握体育的基本理论与基本运动技能，自始至终地倡导学生形成终身锻炼身体的良好习惯。

本书可作为高职高专的体育教材，也可作为体育健身的培训教材，还可作为体育健身爱好者的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

体育/周兆欣主编. —西安: 西安电子科技大学出版社, 2009.8

高职高专规划教材

ISBN 978-7-5606-2322-1

I. 体… II. 周… III. 体育—高等学校: 技术学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 127935 号

策 划 毛红兵

责任编辑 王 瑛 毛红兵

出版发行 西安电子科技大学出版社(西安市太白南路 2 号)

电 话 (029)88242885 88201467 邮 编 710071

网 址 www.xduph.com 电子邮箱 xdupfb001@163.com

经 销 新华书店

印刷单位 西安文化彩印厂

版 次 2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16 印 张 15.875

字 数 371 千字

印 数 1~4000 册

定 价 25.00 元

ISBN 978-7-5606-2322-1/G·0033

XDUP 2614001-1

如有印装问题可调换

本社图书封面为激光防伪覆膜，谨防盗版。

编 委 会

主 编 周兆欣

副主编 苏志生 杜秀东 张占忠

编 委 丁俊英 宋旭敏 王战术 赵玉谦

田东民 马 麟 李玮宁 周学刚

米建儒 刘永杰 张金梅 刘书章



前 言

体育是提高民族素质的重要组成部分，是学校教育的重要内容之一。随着当今社会的不断发展，体育得到了人们广泛的喜爱和关注。我国的教育体系中，体育课教学是实现学校体育目标的基本途径。通过体育课程的开设，学生可了解和掌握体育知识与体育技能。

体育课是高职高专学校各专业教学计划规定的一门必修课程，但专供高职高专的体育教材在国内甚少，大多数高职高专学校采用大学体育通用教材，这很难适应高职高专的教学特点以及学生的具体情况和实际需要。为此，我们从事多年高职高专体育教学的教师，以全面贯彻党的教育方针，加强高职高专体育课程建设，深化体育教学改革，提高教学质量为出发点，根据《中国教育改革和发展纲要》、《学校体育工作条例》以及《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神，组织编写了本书，将其作为高职高专学校体育课程的教学用书。

本书从高职高专学校的实际出发，以育人为宗旨，培养学生的体育意识和体育技能，提高学生的综合能力，养成体育锻炼的习惯及终身体育意识。本书深入浅出地论述了体育的形成与发展，高职高专学校体育的目的、任务、特点和组成形式、组织方法、体育科学的基本原理，简明扼要地介绍了体育锻炼的手段和方法，常见运动项目的基本技术和练习方法，保健体育、休闲体育、竞赛编排与规则等内容。

本书编写以锐意进取、深化改革为指导思想。全书脉络清晰、内容充实、系统性强、图文并茂、通俗易懂、可操作性强。希望它能成为高职高专学生及广大读者的健身指南和良师益友。

本书在编写过程中得到了许多同行专家的帮助，在此一并表示衷心的感谢！

由于编者水平所限，书中的疏漏在所难免，恳请专家和广大读者批评指正。

编 者

2009年5月

目 录

第一篇 体育理论知识

第1章 体育概述	3
1.1 体育的产生和发展	3
1.2 体育的概念与功能	4
1.3 高职高专学校体育教学的目的和任务	6
1.4 高职高专学校体育的组织形式	8
1.5 高职高专体育与终身体育	12
第2章 社会体育	16
2.1 社会体育概述	16
2.2 现代社会与体育	18
2.3 我国全民健身计划	20
第3章 体育锻炼对身心健康的影响	23
3.1 人体发育过程及青年期生理和心理特点	23
3.2 体育锻炼对人体各系统的影响	26
3.3 体育运动与心理健康	31
3.4 体质测定的内容和方法与评价	35
第4章 科学锻炼身体的原则、方法和保健	41
4.1 锻炼身体应遵循的原则	41
4.2 锻炼身体的方法与计划制订	44
4.3 体育锻炼的一般卫生知识与自我监督	45
4.4 常见运动创伤的简易处理与预防措施	47

第二篇 体育运动技术与练习方法

第5章 田径	51
5.1 田径运动概述	51

5.2 跑的基本技术及练习方法	52
5.3 跳的基本技术及练习方法	56
5.4 投掷的基本技术及练习方法	59
第6章 体操	62
6.1 体操概述	62
6.2 原地队列队形练习	62
6.3 基本体操	63
6.4 器械体操与垫上运动	63
第7章 球类运动	76
7.1 篮球	76
7.2 排球	86
7.3 足球	98
7.4 羽毛球	107
7.5 乒乓球	112
第8章 武术与气功	124
8.1 武术	124
8.2 保健气功	143

第三篇 休闲体育与竞赛编排

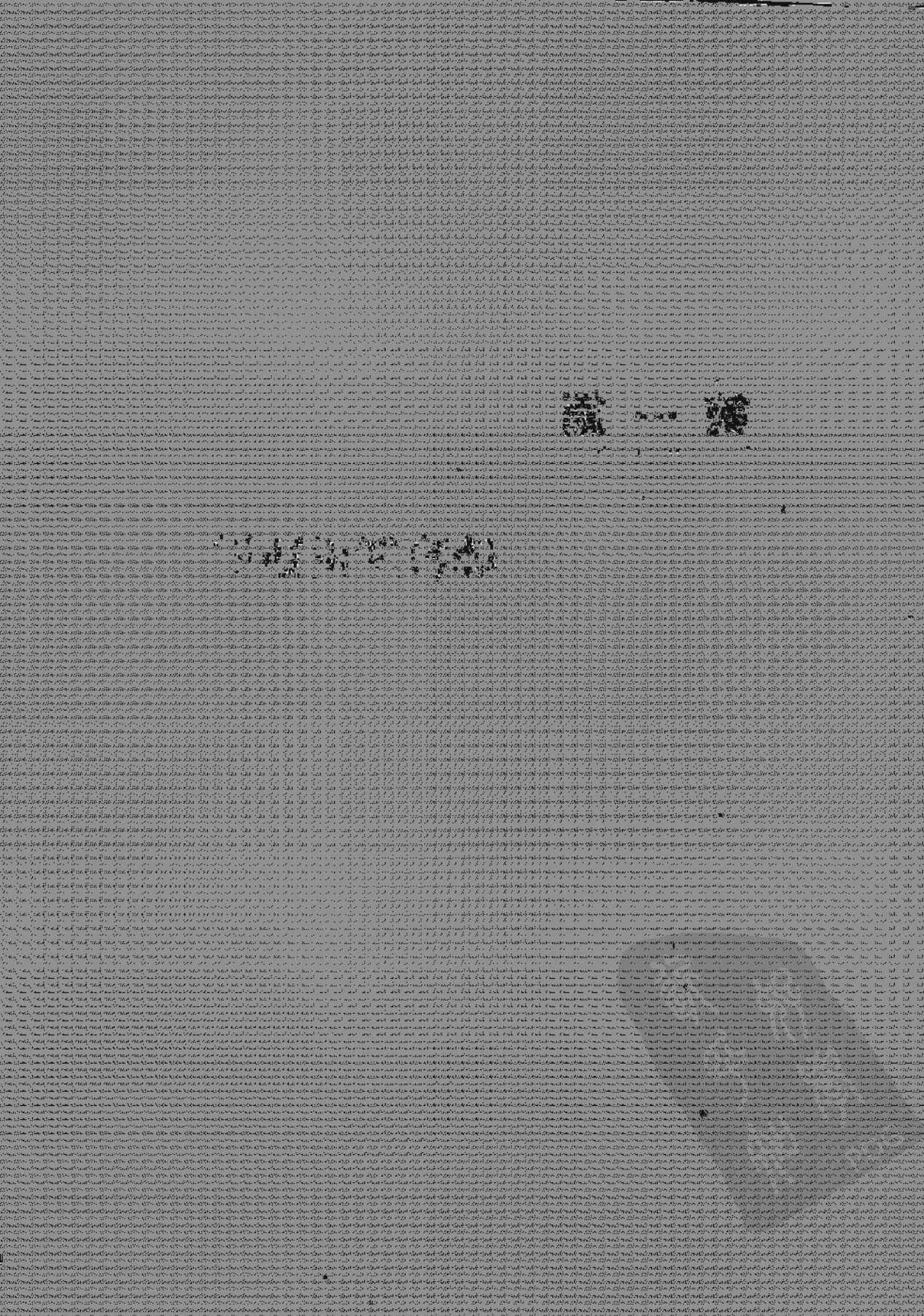
第9章 休闲体育	155
9.1 健美操	155
9.2 体育舞蹈	170
9.3 网球	177
9.4 体育游戏	182
9.5 游泳	194
第10章 竞赛组织编排与规则	204
10.1 运动竞赛的意义和形式	204
10.2 运动竞赛的组织工作	205
10.3 田径竞赛的编排方法与规则	206
10.4 球类竞赛的编排方法与规则	209
附录一	235
中华人民共和国体育法	235

附录二	240
国家学生体质健康标准	240
附录三	242
《国家学生体质健康标准》实施办法	242
参考文献	244

第一篇

体育理论知识







第1章 体育概述

1.1 体育的产生和发展

体育,也称体育运动,是一种社会现象,是人类有目的、有意识的社会活动。从数百万年人类发展的历史来看,体育是随人类社会的产生与发展而出现和演变的社会现象,它经历了一个从萌芽发展到不断完善的过程。今天我们谈到体育的起源和产生,必须把它置于整个人类社会进化发展的过程之中。

一、体育的产生

体育是随着人类社会的发展而产生的,是人类社会特有的一种文化现象。生产劳动是体育产生的基本源泉。

人类的发展已有上百万年的历史,原始人生活在极其险恶的自然环境中,必须经常与自然灾害和野禽猛兽作斗争,这就要求人们学会走、跑、跳、爬、投等多种活动能力。人们在劳动中的活动,可以说是最初的体育萌芽和雏型,原始形式的体育就是这样自然而不可分割地孕育于原始的生产劳动中,紧密结合原始生产和生产需要的走、跑、跳、投等实用技能,就是原始教育的主要内容,也是人类最初的体育。可见,体育从问世之初,就是一种教育手段,是一种社会现象。人类社会发展的需要,是体育产生的前提条件;原始人类经济活动中的身体活动,则是体育产生的母体。

二、体育的发展

体育是人类有计划、有意识地满足自身生存、享受和发展等不同层次的需要和社会实践活动,因此体育的发展总是随着历史的进步和人类对体育需要层次的提高而不断发展的。

随着人类社会的发展,体育事业也在不断发展和完善,体育的基本概念和理论也有其产生、发展和不断演变的过程。

体育在萌芽时期是人类社会生产劳动的副产品,还不能从生产劳动中分离出来成为一项独立的社会活动。随着原始社会后期生产力的发展和经济水平的提高,人们经常从事一些祭祀活动,以各种抒发感情的动作表示对神灵的崇拜,从而发展成为舞蹈活动;部落之间为血亲复仇、争夺地盘和资源财富的战争此起彼伏,出现了各种格斗动作;人们休闲时为了精神愉快,做一些有趣的游戏,为了治疗一些疾病而进行一定的保健活动,这些活动





都对体育的发展起了一定的作用。同时在社会实践中,人们逐渐认识到,通过体育这种手段能使人强身健体,能培养更多、更好的劳动力,能为战争培养出勇士,于是体育较萌芽状态有了质的飞跃。由于原始社会人类对体育的要求是低层次的,因此这一时期体育的发展是极其缓慢的。

奴隶制经济的发展和战争的频繁发生,统治阶级文武兼备的思想逐渐确立,使这一时期的体育活动内容增多,民族传统体育逐步形成,体育的社会职能已初见端倪。随着医学的发展,人类的养生之道作为体育的重要内容也开始传播。

封建社会体育在发展速度和规模上,与奴隶社会相比,都大大向前迈进了一步。这一时期体育活动内容增多,参加体育活动的人明显增加,学校体育得到进一步发展,养生术和养生思想的发展尤为迅速,人们创建了“武学”(体育学校),使学武有了专门场所。在思想观念上,文武双全已成为封建社会衡量人才的重要标准,军事武艺在社会生活中越来越显露出它的重要性,因此,体育备受统治阶级重视。在这个历史阶段中,民族传统体育发展迅速,民族之间体育交流也日益频繁。

17世纪中叶,英国资产阶级革命胜利,标志着人类社会步入了新的历史时期——资本主义社会。与这个历史时期相适应的体育,便随着资本主义的兴起而迅速发展。这时的体育有如下特点:

(1) 体育开始形成独立的学科体系,广泛运用近代科学的研究成果作为它发展的理论基础;

(2) 体育运动已具有强烈的竞赛性和广泛的国际性;

(3) 体育已成为造就全面发展人才的重要内容和手段;

(4) 体育运动项目和规模都远远超过了封建社会和奴隶社会,其发展速度是封建社会和奴隶社会无法比拟的;

(5) 体育已成为学校教育的重要组成部分。

社会主义社会力求把每个社会成员都培养成为德、智、体全面发展的人才,使之具备从事各种有益于社会工作的能力和良好的思想品质。体育作为培养全面发展人才的重要内容与手段,社会对它的要求也不断提高。在优越的社会主义制度下,体育事业迅猛发展,无论从它的内容、形式、深度、广度,还是从它在物质文明建设和精神文明建设中起的作用来看,都是历史上任何一种社会形态的体育所望尘莫及的。

1.2 体育的概念与功能

一、体育的概念

(一) 体育的含义

体育是人类特有的社会现象,它产生于劳动,是随着人类社会的发展而发展的。它受一定的社会政治、经济的影响与制约,也为一定的社会政治、经济服务。

体育是人类在社会发展中根据生产和生活的需要,遵循人体发展规律,以身体练习为





基本手段,为增强体质、提高运动技术水平、进行思想教育和丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有组织的社会活动。

(二) 体育的范畴

随着生产力水平的不断提高和科学技术的应用,体育逐渐发展成为一门独立的科学体系。

从古到今,体育从产生到现在,出现了现代体育。现代体育由学校体育、竞技体育和群众体育三个基本方面组成。

(1) 学校体育:是学校教育的重要组成部分,是全面发展身体,增强体质,传授体育知识、技能,提高运动技术水平,培养道德和意志品质的有目的、有计划、有组织的教学活动。它与德育、智育、美育相结合,培养全面发展的“四有”人才。

(2) 竞技体育:是为了最大限度地发展和不断提高个人、集体在体格、体能、心理、运动能力和技术等方面的潜力,以取得优异的运动成绩为目的而进行的科学的、系统的运动训练和竞赛。

(3) 群众体育:是以健身、健美、娱乐、医疗为目的的健身活动,其内容丰富,形式多样,因人而异。

上述三个方面,因目的不同而互有区别,但又互相联系,互相渗透,构成体育的总体。它们都是通过身体活动,全面发展身体和增强体质,都有教育与教学的作用,也都有提高技术与竞赛水平的因素。

当今,衡量一个国家体育运动发展状况的主要标志是:国民体质和健康水平;群众体育普及的程度;体育科研的成就与水平;体育运动的制度和措施的制定及执行情况;各种体育设施的状况、体育运动技术水平和最好成绩等。

二、体育的功能

体育在促进人体的生长发育、防治疾病和推迟生命衰老诸多方面具有不可替代的作用。

随着社会文明的进步和发展,生产力和生活水平的提高,以及人类需求的增长,体育在整个社会活动中的地位越来越重要,体育的多功能特点也进一步为人们所认识,并在实践中继续向纵深发展。

(一) 强身功能

体育的本质特征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,因而体育首要的功能是强身。

体育强身的理论基础是促进人体机能的新陈代谢,加强同化作用和异化作用,增强人的生命力。此外,“用进废退”的法则、人体机能适应变化的原理和遗传与变异的关系,也都从不同的角度科学地论证了体育对强健体魄、增强体质、增进健康、延年益寿的特殊功效。体育主要的强身功能如下:

- (1) 改善和提高中枢神经系统的工作能力;
- (2) 促进机体的生长发育,提高运动系统的机能;
- (3) 促进人体内脏器官构造的改善和机能的提高;





(4) 促进人体呼吸系统的功能;

(5) 提高人体的应变能力,增强人体对外界环境的适应性和对疾病的抵抗能力,使人健康长寿。

(二) 政治功能

体育是为政治服务的。在阶级社会中,不同的社会制度和阶级利益决定着不同的体育目的和任务,体育成为阶级斗争、政治斗争的工具,不论过去、现在还是将来都必然反映社会政治的需要。举世瞩目的国际奥林匹克运动会是充满尖锐矛盾的大舞台,奥运会历史的发展和近代体育比赛所产生的许多事实,都无可争辩地表明了体育与政治密切相关。新中国成立后,某些奥委会决策人打着“体育与政治无关”的旗号,制造两个中国的阴谋,长期剥夺中华人民共和国在奥委会中的合法地位,这些无不充满政治色彩。

体育在促进各国人民互相了解与友谊,以及在国际科技交流中起了重大作用。现代体育被誉为“穿着运动衣的外交家”、“和平使者”、“外交先行官”。

(三) 教育功能

体育是教育不可缺少的组成部分,是培养全面发展人才的一个重要手段。体育锻炼能促进智育发展,提高中枢神经功能,提高均衡性、灵活性和综合分析能力,使思维敏捷、记忆力增强,提高学习效率。

(四) 娱乐功能

随着人们物质文化生活的不断提高,人们在工作、学习、劳动之余需要丰富多彩的娱乐活动,体育运动能以其独特的娱乐性满足人们的需求。

(五) 医疗保健功能

我们的先辈早已对体育的医疗保健功能有了深刻的认识,形成运用体育进行强身祛病的好传统。“导引术”、“吐纳术”、“五禽戏”、“八段锦”、“太极拳”、“气功”等传统体育运动已成为人们防病治病、延年益寿的重要手段。

(六) 其他功能

体育有促进社会物质文明和精神文明建设、促进交往、增进友谊和激发爱国热情的功能。另外,体育还有一定的经济功能。

1.3 高职高专学校体育教学的目的和任务

一、高职高专学校体育教学的目的

高职高专学校的根本任务是培养身心全面发展的人才,以适应社会全面发展的需要。所以,高职高专学校的体育教学应在中、小学教育的基础上使学生身心健康得到全面发展,以适应当代社会科学技术突飞猛进,社会生产力高度发展而造成的高速度、高强度、高度紧张的工作状况。





进入高职高专学校的学生,其身体正处于生长发育的后期,高职高专体育教学应使学生掌握体育的基本知识和技能,养成自觉锻炼身体的良好习惯,有效地增强学生的体质,为终身体育打下良好的基础。

学校的学习生活紧张而繁重,体育活动以其丰富多彩的内容吸引着众多学生的参加,它不仅能陶冶学生的情操,发展学生的体能,促进学生智力的发展,还可以培养学生勇敢、顽强、坚毅、积极进取等优良品质和集体主义精神。

二、高职高专学校体育教学的任务

根据党的教育方针和我国社会主义现代化建设事业对学生身心发展的要求,以及高职高专学生生理、心理的特征,我国高职高专学校体育教学的目的是:培养学生的体育意识,增强学生的体质,促进学生身心全面发展,使之成为体魄强健的社会主义现代化事业的建设者和接班人。

为实现高职高专学校体育教学的目的,应完成以下任务:

(1) 全面锻炼学生的身体,增强体质、增进健康。增进健康是我国高等学校的首要任务。这是体育的本质所决定的,是我国体育的目的任务所决定的,是党的教育方针和高校培养目的所决定的,是现代社会发展的实际需要所决定的。它充分体现了我国社会主义现代化建设事业对高职高专学生身心发展的基本要求。

高职高专学生正处在青春期(同化和异化作用基本平衡),这是生长发育成熟、生命活动最旺盛、身心发展最关键的时期,通过体育教育,积极参加体育活动,科学地进行体育锻炼,并辅之以合理的作息制度、营养卫生和丰富的课余文体生活,能有效地促进高职高专学生身心的正常发育,提高身体素质和基本活动能力,提高健康水平和对环境的适应能力,增强对疾病的抵抗力,使学生能更好地完成在校的学习任务,并奠定良好的终身体育基础,将来更好地为社会主义现代化建设服务。

(2) 掌握体育健身的基本知识和方法,养成经常锻炼身体的良好习惯。为了充分调动高职高专学生参加体育锻炼的自觉性和积极性,以确保高校体育增强体质、增进健康的实效,必须使学生在体育教育过程中学习和掌握体育健身的基本知识与方法,并养成自觉锻炼身体的习惯。这些知识与方法作为以健身为目的的高校体育的内容,应突破以往的竞技体育体系,以健身教育和健身方法为主要内容,其中有关的体育竞技项目在作为健身内容时,也不必在技术规格上过于苛求,以求结合实际、方便实用、富有成效。

(3) 培养良好的思想品德、意志品质和道德情操。作为高校教育重要组成部分的高校体育,在整个教育过程中,必须充分发挥体育的特点和优势,通过体育教育过程,有效地使之与德育、智育、美育有机结合,互相促进,特别应面向全体学生,强化学生思想品德等方面的教育。为此,高职高专学生在体育教育过程中,也必须自觉树立锻炼身体的信念,



为我国竞技体育队伍输送人才。

三、实现高校体育教学目的和任务的基本要求

高校体育作为我国社会主义高等教育的重要内容,已经在培养德、智、体、美全面发展的社会主义现代化事业的建设者和接班人的工作过程中发挥了重要作用。在总结新中国成立以来我国高校体育实践经验的基础上,根据党的教育方针和我国国情,国务院于1990年颁布了《学校体育工作条例》,这标志着我国学校体育已经进入了法制的轨道,必将促使高校体育向着更加规范化、制度化的方向发展。为了全面完成高校体育的各项任务,实现高校体育的目的,高校应结合本校实际,认真贯彻《学校体育工作条例》,不断深化高校体育改革,努力达到以下基本要求:

(1) 全面贯彻党的教育方针,摆正高校体育的位置。体育是党的教育方针的重要组成部分,是素质教育中具有基础作用的重要内容,也是高校教育培养人才质量标准的一个重要方面,只有充分地认识这一点,把体育摆在高等教育中应有的位置上,学校体育才能得到发展。

(2) 坚持以健身为主线,面向全体学生,全面开展高校体育工作。为了实现高校体育的目的,必须转变教育思想,突破和摆脱以往学校体育的竞技体育体系,真正把学校体育纳入到健身的轨道上来,促进学生身心的全面发展。

(3) 坚持体育与卫生保健相结合,促使学生身心的发展。影响学生身心发展的因素是多方面的,为此,高校体育特别要注意与卫生保健工作相结合,在保证适度学习负担的同时,建立合理的作息制度,不断改善卫生条件和饮食营养,加强卫生保健知识的教育,使之与体育锻炼有机地结合起来。

(4) 加强体育师资队伍建设和提高教师素质,不断提高体育工作质量。体育教师是高校体育工作的组织者和执行者,是关系高校体育工作质量的主导因素。为了适应高校教育的改革与发展,在保证高校体育教师数量的同时,必须着重提高质量,全面提高其思想、知识和能力水平。

(5) 加强领导,科学管理。高校体育是覆盖面大、牵涉面广的一项工作,是高校整体工作的一部分,必须根据各校的实际情况和《学校体育工作条例》要求,健全组织领导机构,形成自上而下的组织管理指挥系统,实施科学管理。

1.4 高职高专学校体育的组织形式

《学校体育工作条例》规定:“学校体育工作是指体育课教学、课外体育活动、课余体育训练和体育竞赛”。这是包括高等学校在内的学校体育的基本组织形式,由此而构成了学校体育工作整体。各高等学校都应根据这一规定,从实际出发,充分运用各种形式,努力开展高校体育活动。

一、体育课

体育课是我国高校教学计划规定的必修课之一,是高校体育工作的中心环节,是实现

