



教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定
高职高专公共体育课通用教材

主审：季克异 孙麒麟 林志超

大学 体育教育教程

DA XUE TI YU JIAO YU JIAO CHENG

王永盛 / 总主编



中国书籍出版社



G807.4



教育 9 学指导委员会
高职院校公共体育课程通用教材

主审：季克异 孙麒麟 林志超

6807.4

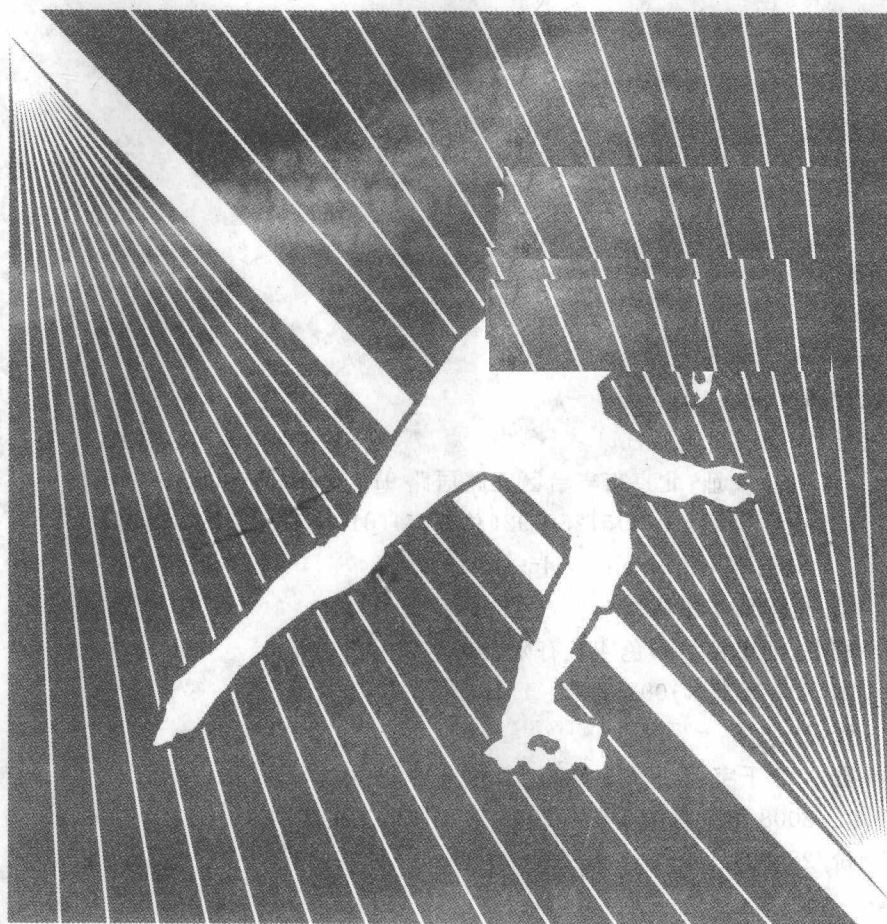
9

大学 体育教程

DA XUE TI YU JIAO YU JIAO CHENG

王永盛 / 总主编

宦集体 范丽琼 付文军 何生全 / 主编



中国书籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教育教程/王永盛主编. —北京:中国书籍出版社, 2008. 5

高职高专院校通用

ISBN 978-7-5068-1699-1

I. 大… II. 王… III. 体育—高等学校—教材
IV. G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第 076304 号

责任编辑/邱晓亮

责任印制/熊力 武雅彬

封面设计/张 鲲

出版发行/中国书籍出版社

地 址:北京市丰台区三路居路 97 号(邮编:100073)

电 话:(010)51259192(总编室)(010)51259186(发行部)

电子邮箱:chinabp@vip.sina.com

经 销/全国新华书店

印 刷/三河市铭浩彩色印装有限公司

开 本/787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张/19.875

字 数/459 千字

版 次/2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

定 价/28.00 元

版权所有 翻印必究

《大学体育教育教程》

编审委员会

主 审	季克异	孙麒麟	林志超	
总主编	王永盛			
主 编	宦集体	范丽琼	何生全	范立萍
副主编	李 坚	蒋歌声	悦祖季	曹帮荣
	张育民	刘建忠	谭 鹏	杨建荣
编 委	蒋 周	代富斌	赵志明	吴强松
	曹 礼	黄文明	骆学锋	李卫东
	胡小善	马 瑜	魏相博	

前言

为了引导广大青少年学生走向运动场、走进大自然、走到阳光下,积极参加体育锻炼,2006年12月23日,国务委员陈至立在全国学校体育工作会议上正式宣布启动“全国亿万学生阳光体育运动”计划。教育部、国家体育总局、共青团中央又联合发出的《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》,提出力争用3至5年的时间,使85%以上的学生能做到每天锻炼一小时,掌握至少两项日常锻炼的体育技能,形成良好的体育锻炼习惯,体质健康水平切实得到提高。在2008年北京奥运会的前夕,国家对学校体育工作如此重视,无疑给我国学校体育工作的改革与发展提供了良好的契机。

作为学校体育的重要舞台,高等学校体育工作如何抓住机遇,使学校体育工作快速、和谐地发展,已成为我国高校体育工作者面临的重大课题。教材建设历来是高等学校体育工作的重点,是进行体育教育的重要理论依据。在保证学生“每天锻炼1小时,掌握两项体育技能”的具体目标面前,高等学校的体育教材如何去落实,也成为我们急需解决的问题。

自1999年6月13日《国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中指出“学校体育教育要树立‘健康第一’的指导思想”以来,高校体育教材的内容开始逐渐增加健康方面的知识,淡化竞技体育教学。2002年8月《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》)颁布,对高校体育课程的理念和目标提出了新的要求。在这以后,全国兴起了高等学校体育教材建设的高潮,数十个教材版本如雨后春笋般涌现市场,其基本模式有“理论+实践”、“理论教程+实践教程”、“专项课分册教程”、“俱乐部教程”等几种类型。这其中有不少优秀教材,在普及健康知识、体育文化与专项理论方面起到了重要作用。2004年8月教育部部长周济提出了“每天锻炼1小时,健康工作50年,幸福生活一辈子”的倡导后,学校体育工作的重心也日益明晰。如何落实让学生“每天锻炼1小时”,成了新一轮教材建设中必须解决的现实问题。2005年4月教育部《关于进一步加强高等学校体育工作的意见》中指出:高等学校要认真落实《纲要》,努力实现以学生为本的“三自主”教学形式,使学生通过体育课程的学习,至少掌握两项运动技能;全面实施《学生体质健康标准》,使学生有效地增强体质、增进健康。从上述不同时期国家的政策中可以看出,目前高等学校体育教材建设的中心,毫无疑问是如何将“使学生每天锻炼1小时,掌握两项体育技能”落到实处。随着高校体育课程改革的推进,体育教材的改革与创新势在必行。

高职教育作为我国高等教育的重要组成部分,是高层次、技术型人才的培养基地。高职体育教育是高职院校完整课程体系的重要组成部分,肩负着培养身心健康、全面发展人才的重任。基于《纲要》对体育课程的指导思想、课程目标、课程内容、教材改革的要求,我们编写了《大学体育教育教程》这本具有鲜明特色和时代特征的教材。本书结合《纲要》的精神,强调体育在高职教育中的学科性,确认体育作为能够对人的社会性和全面发展做出贡献的学科地位,把握高职体育课程发展的时代特征,以“素质教育”、“以人为本”和“健康

第一”为指导思想,以培养高职学生健康的体魄为根本目标,突出了趣味性、科学性和实用性特点,拓展了高职学生对运动项目选择的自主性和灵活性,既可作为各类高职院校的体育选项课、选修课教材,也可作为高职学生自主学习、锻炼、评价的指导性书籍。

本教程共分为上、中、下三篇。

上篇主要阐述了高职学生体育教育、健康教育、体质健康测评、体育锻炼理论基础及体育保健与康复的相关知识,着重培养学生“每天锻炼1小时”的运动意识。第六章还着重介绍了体育文化欣赏,注重提高学生的文化素养和体育兴趣。

中篇主要介绍田径、体操、足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、武术、游泳等最实用的9个运动项目,按项目水平分级,经过严格的取舍,对不同的水平最重要的核心技战术进行科学的编写,既避免与中小学的教学内容重复又在较少的篇幅中将学生最需要掌握的东西介绍给他们,既经济又实用,为学生掌握两项体育技能提供了扎实的理论依据。

下篇主要介绍瑜伽、跆拳道、网球、健美操、体育舞蹈等新兴运动项目,从每个项目的健身特点、教学设计、不同水平的核心技战术、竞赛规则以及评价与考核等方面进行了详细介绍,为“以人为本”、“三自主选课”创造条件,使学生真正掌握两项体育技能。第六章体育运动大视野介绍了台球、保龄球、高尔夫球、轮滑、滑板、登山、攀岩、定向运动、野外生存、拓展训练活动、拳击、散打、女子防身术等13种时尚运动,拓宽了学生的体育视野,提高了他们对体育的兴趣。

本书内容新颖、系统、全面,以促进高职学生身体健康为主线,引导高职学生在学习掌握运动技、战术的同时,树立主动参与运动和终身体育的意识、培养良好的团队精神和鲜明的个性气质。因此具有较高的理论价值和实际应用价值。

本书在编写过程中,借鉴和参考了国内外一些专家和学者的研究成果,得到了教育部有关部门的领导、教育部全国普通高等学校体育教学指导委员会以及中国书籍出版社的大力支持和协助,在此一并表示感谢。由于编写人员的水平所限,不妥之处在所难免,恳请同行批评指正。

宣集体
2008年1月



目 录

上篇 高职体育教育

第一章 高职学生体育教育.....	3
第一节 高职体育教育的特点.....	3
第二节 高职体育教学的基本模式.....	5
第二章 高职学生健康教育.....	8
第一节 健康新理念.....	8
第二节 体育运动与生理、心理健康.....	12
第三节 体育运动与社会适应能力	15
第四节 不同职业的适宜体育锻炼项目	16
第三章 高职学生体质健康测评	21
第一节 高职学生《国家学生体质健康标准》测试项目及方法	21
第二节 高职学生《国家学生体质健康标准》评分表	30
第四章 高职学生体育锻炼理论基础	35
第一节 科学体育锻炼的原则和方法	35
第二节 体育锻炼计划的制定与实施	38
第三节 运动性疲劳的产生与消除	41
第五章 高职学生体育保健与康复	45
第一节 高职学生常见运动损伤的防治	45
第二节 高职学生常见运动疾病的防治	48
第三节 体育康复与运动处方	53
第六章 体育文化欣赏	60
第一节 中国传统体育文化	60
第二节 奥林匹克文化	63
第三节 校园体育文化	67

中篇 传统体育课程

第一章 田 径	81
第一节 田径运动简介	81
第二节 走 跑	82
第三节 跳 跃	88



第四节	投 掷	91
第五节	主要规则解析	95
第六节	重点技术的评价与考核	96
第二章	体 操	98
第一节	体操运动简介	98
第二节	单 杠	99
第三节	双 杠	103
第四节	支撑跳跃	106
第五节	主要规则解析	109
第六节	重点技术的评价与考核	111
第三章	足 球	113
第一节	足球运动简介及健身特点	113
第二节	足球初级阶段核心技战术及学练方法	114
第三节	足球提高阶段核心技战术及学练方法	120
第四节	主要规则解析	124
第五节	重点技战术的评价与考核	125
第四章	篮 球	128
第一节	篮球运动简介及健身特点	128
第二节	篮球初级阶段核心技战术及学练方法	130
第三节	篮球提高阶段核心技战术及学练方法	135
第四节	主要规则解析	140
第五节	重点技术的评价与考核	141
第五章	排 球	143
第一节	排球运动简介及健身特点	143
第二节	排球初级阶段核心技战术及学练方法	144
第三节	排球提高阶段核心技战术及学练方法	153
第四节	主要规则解析	157
第五节	重点技战术的评价与考核	160
第六章	乒乓球	162
第一节	乒乓球运动简介与健身特点	162
第二节	乒乓球初级阶段核心技战术及学练方法	163
第三节	乒乓球提高阶段核心技战术及学练方法	166
第四节	主要规则解析	170
第五节	重点技战术的评价与考核	171



第七章 羽毛球	173
第一节 羽毛球运动简介及健身特点	173
第二节 羽毛球初级阶段核心技战术及学练方法	175
第三节 羽毛球提高阶段核心技战术及学练方法	178
第四节 主要规则解析	181
第五节 重点技战术的评价与考核	182
第八章 武 术	185
第一节 武术简介及健身特点	185
第二节 武术初级阶段基本功与套路	187
第三节 武术提高阶段基本功与套路	196
第四节 基本套路的评价与考核	202
第九章 游 泳	204
第一节 游泳简介及健身特点	204
第二节 蛙泳阶段性技术动作及学练方法	206
第三节 爬泳阶段性技术动作及学练方法	210
第四节 蛙泳和爬泳的评价与考核	213

下 篇 新兴体育课程

第一章 瑜 伽	219
第一节 瑜伽简介及健身特点	219
第二节 瑜伽课的教学设计	221
第三节 瑜伽初级阶段的基本功与组合	222
第四节 练习瑜伽的注意事项	224
第二章 跆拳道	227
第一节 跆拳道简介	227
第二节 跆拳道课的教学设计	228
第三节 跆拳道初级阶段基本技术及学练方法	230
第四节 跆拳道提高阶段脚法的核心技术及学练方法	233
第五节 主要规则解析	235
第六节 重点组合的评价与考核	238
第三章 网 球	239
第一节 网球运动简介及健身特点	239
第二节 网球课的教学设计	240
第三节 网球初级阶段核心技战术及学练方法	242



第四节 网球提高阶段核心技战术及学练方法	247
第五节 主要规则解析	249
第六节 重点技战术的评价与考核	251
第四章 健美操	253
第一节 健美操简介及健身特点	253
第二节 健美操初级阶段的基本功与组合	255
第三节 健美操提高阶段核心基本功与组合的学练方法	261
第四节 主要规则解析	264
第五节 重点组合的评价与考核	266
第五章 体育舞蹈	267
第一节 体育舞蹈简介及健身特点	267
第二节 体育舞蹈的基本功与礼仪	269
第三节 国标舞核心舞种的学练方法	271
第四节 社交舞核心舞种的学练方法	276
第五节 重点组合的评价与考核	278
第六章 体育运动大视野	280
第一节 台球、保龄球、高尔夫球	280
第二节 轮滑、滑板	285
第三节 登山、攀岩	289
第四节 定向运动、野外生存、拓展训练活动	292
第五节 拳击、散打、女子防身术	299
参考答案	306
参考文献	308

上篇

高职体育教育



第一章 高职学生体育教育

学海导航

1. 高职院校教育的特点。
2. 高职院校体育工作的实施方法。
3. 传统教学模式、“三选课制度”教学模式、体育俱乐部教学模式。

第一节 高职体育教育的特点

一、现代高职教育的特点

(一)中共中央第十六次代表大会明确指出了新时期党的教育方针:“坚持教育为社会主义现代化建设服务,为人民服务,与生产劳动和社会实践相结合,培养德、智、体、美全面发展的社会主义建设者和接班人。”高职教育是我国高等教育的重要组成部分,是培养拥护党的路线,适应生产、建设、管理、服务第一线需要的,德、智、体、美等方面全面发展的高等技术应用型专门人才的教育。

(二)高职教育是我国高等教育中不同层次上的一种类型,是按照职业分类,根据一定职业岗位(群)实际业务活动范围的要求,培养生产建设管理与社会服务第一线“实用型”人才,而非“学术型”人才。要求学生掌握必需够用的基础知识,具备较强技术应用能力,具有良好的“职业道德”和实干、创新、创业的精神。

(三)高职教育办学模式的学制设置主要是三年制和两年制,学生在校时间较短,强调培养职业技能,注重职业岗位中的实用性。因此,体育学科体系建设更具有紧迫性和重要性。在全面发展的基础上,要充分考虑学生所在专业的特点,从高职教育的特色出发,为我国培养具有强壮体魄的第一线劳动者。

二、高职院校体育工作的实施方法

学校体育工作在实施过程中工作量大且繁杂,牵连的部门多,需要多部门多方面协作实施,依据高等职业院校多年的办学经验,主要包括以下几个方面:



（一）建立健全学校体育工作组织管理机构

建立健全组织管理机构是实施学校体育工作的关键,《学校体育工作条例》明确指出“学校应由一位副校(院)长主管体育工作”。同时,应该设立体育教学工作的主管部门(例如体育部或军体部等),下设体育教研室(教研组或项目组),从校级领导至教师上下一条线,全线流畅贯通,各尽其职各尽其能,为达到和完成学校体育工作目标和任务创造必要的条件。

（二）师资队伍建设

体育教师担负着“健身育人”的神圣职责。他们是完成学校体育工作任务的具体实施者和组织者,是学生身心健康的培养者和体育文化的传播者,在全面实施素质教育中,具有不可替代的重要作用。各学校要根据实际情况,尽快建立一支稳定、数量足够、专业业务能力强、综合素质高、结构合理的师资队伍,这是学校体育工作中的关键。

（三）场馆建设和器材的配置

体育运动场馆建设和设施器材的配备,是体育教师实施体育课程内容的必要条件,具有相当于其他专业教学过程中“教室”“实验仪器”的一切功能,高职院校应依据教育部颁发的《普通高等学校体育场馆设施器材配备目录》来配制。

（四）体育课程的实施

1. 为实现体育目标,应使课堂教学与课外、校外的体育活动有机结合,学校与社会紧密联系。倡导开放式、探究式教学,努力拓展体育课程的实践和空间。将校外活动、运动训练等纳入体育课程,形成校内外、课内外一体化的体育课程。

2. 根据学校教育的总体要求和体育课程的自身规律,应面向全体学生开设多种类型的体育课程,打破原有的系列、班级建制,重新组合上课,以满足不同层次、不同水平、不同兴趣学生的需要,对部分病残的特殊群体学生开设体育保健课程。重视理论与实践相结合,在运动实践教学中注意渗透相关理论知识,并运用多种形式的现代教学手段,科学安排理论教学内容,以扩大学生的知识面,提高学生对体育的认知能力。

3. 要充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用,在教师指导下,学生具有自主选择课程内容、自主选择任课教师、自主选择上课时间的自由,以营造生动、活泼、主动的学习氛围。要有目的、有计划、有组织地开展课外体育锻炼。

（五）体育经费的落实与管理制度的制定

学校年度体育经费预算应根据当年学校体育工作的实际需要,把学校体育经费纳入核定的年度教育经费预算内,并予以妥善安排。体育管理制度的制定,是为确保学校体育工作的顺利实施,以提高工作质量和工作效果。例如课堂教学管理制度、课外体育锻炼制度、运动训练与竞赛管理制度、场地器材管理制度、体质健康测试管理制度以及考核考评制度等。



第二节 高职体育教学的基本模式

一、传统模式

高职体育传统教学模式,也就是技术型教学模式,现在仍然是部分高职院校体育教学的主要模式。这种教学模式的主要教学目标是进行“三基教育”(即基本知识、基本技术、基本技能),并且完全是在教师的操纵和控制下进行的。这种模式的特点是能充分发挥教师的主导作用,使学生基本知识和技术的学习更系统,有利于技能的形成和掌握。

知识窗

教学模式是指在一定理论体系指导下,以完成特定的教学任务为目的的一种教学设计或教学方法的组合。一般而言,教学模式具备完整性、针对性、可操作性、标准性和反馈性的特点。

但是,这种教学模式的教学效果的优劣受教师水平的制约,要求是技术面前“人人平等”,容易使技术差的学生产生自卑感,从而失去对体育的兴趣,限制学生个性的发展。同时,传统教学模式采用班级授课的形式进行教学,并不是完全从学生的兴趣出发组织教学,因此,学生往往被动地参与体育活动。体育教师的评价一般是终结性评价,只是在学期结束时,给一个总的成绩,对提高学生的运动行为能力帮助不大,若是学生厌烦的项目,还会造成逆反心理。

当然,技术是体育运动的灵魂,任何一个参加体育运动的年轻人都希望掌握运动技术,体会运动乐趣,来实现强身健体和自身价值的完善。所以,这种模式仍然是部分学校的主要教学模式。这样也就要求教师的教学手段要更加先进,方法更加灵活,只有这样,这种模式才有继续存在和发展的空间。

二、“三选课制度”教学模式

“三选课制度”(以下简称“三选”)教学是2002年教育部关于印发《全国普通高等学校体育课程指导纲要》(以下简称《纲要》)的通知中提出的高校体育教学的新模式。《纲要》中明确指出“要充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用,努力倡导开放式、探究式教学,努力拓展体育课程的时间和空间,在教师的指导下,学生应具有自主选择课程内容、自主选择任课教师、自主选择上课时间的自由度,营造生动、活泼、主动的学习氛围”。

随着“应试教育”向“素质教育”的转轨,要求高校把培养学生的终身体育意识、能力及生理、心理健康、社会适应能力和提高学生的生活质量,作为高校体育教学的目标,原有的传统教学模式已不能适应社会对现代人才的培养要求了。

“三选”教学模式充分满足了学生的需要,激发了学生学习的动机和兴趣。对培养学



生良好的体育习惯,形成正确的体育观念,提高学生的生活质量,都起着重要的积极作用。同时,“三选”教学模式的构建,引入了市场经济的竞争机制,促进了管理和分配制度的改革,充分调动了教师教学工作的积极性,激励教师不断完善自己,提高自己的业务水平、教学能力和教学质量。

“三选”体育教学模式符合国际大学体育教育发展的潮流。美国、日本、澳大利亚等诸多国家的大学体育教育宗旨是:提供适宜的、高质量的、以学生为指向的体育教育、消遣娱乐和竞技运动计划。并强调“参与、竞争、自信、领导”,以培养大学的人文环境,这充分体现了大学体育目的的多样性。《纲要》中提倡的“三选”教学模式也是追求上述目标的,即学校体育不仅仅是教育的一部分,也不只是为了提高健康水平,而应当是生活内容的一部分。它不仅调动了教师工作的积极性,激发了学生学习的积极性和学习兴趣,推动了学校业余体育生活的发展,同时也构建了“教师、学生、课余体育活动”之间良性互动的体育教学体系,充分体现了以学生为主体,以人为本的教育理念。

三、体育俱乐部教学模式

伴随着“健康第一”指导思想和“以人为本”、“终身体育”等科学理念的确立,各高校普遍进行了各种体育教学模式的改革实验。体育教学模式已由比较单一发展为多样化,其中,实行体育俱乐部教学就是此阶段应运而生的产物。

高校体育俱乐部教学模式是学校与学生共同参与组织的新型教学模式,将课外体育锻炼与体育教学有机地结合起来,采用“分层分流”教学,“必修与选修”相结合,学生可以根据自己的兴趣、爱好、特长自愿选择和参加一种或多种体育教学和健身锻炼俱乐部。参与者可以主动积极地参加学习,并在活动、竞赛中担任组织、服务、裁判等不同角色,增加了自我学习和自我锻炼的机会。

高校体育俱乐部教学模式具有以下几个特点:

(1)在教学的指导思想方面,注重培养学生的体育兴趣,因材施教,提高学生的体育能力,以“健康第一”、“终身体育”为中心,发挥教师的特长;在教学目标上,体现学生的主体地位,调动学生的主观能动性,使学生拥有“三自主”,即自主选择学习项目,自主选择老师,自主选择时间,同时让学生自己确立目标,自我评价,使学生由被动学习变为主动参与;在课程的设置上,学校面向学生开设多种类型的体育课程,采取新生一入学即按个人兴趣、志向选择专项,打破了原有的系别、专业、班级建制和年级界限,满足学生不同的需要,达到学好体育知识和技能、增进健康的目的。

(2)有目的、有计划地定期举办各类俱乐部赛事,推动校园文化活动。

(3)运用市场经济的原则和手段进行管理,改变长期以来学校一切体育经费由国家拨款、体育经费短缺、设施陈旧简陋的状况,让学生进行自主合理的健康投资,增强高校体育文化的内涵。



知识窗

“快乐体育”是教师正确运用适应学生年龄特点的教学方法和教学手段,创设生动、活泼、和谐的教学氛围,激发学生的情感,缩短师生间的距离,唤起学生的自主性、能动性,使他们快乐地参与体育教学,并能从中享受体育的乐趣,以得到全面、主动、充分和谐发展的体育教学过程。

思考题??

一、填空题

1. 高职体育教学的基本模式有()、()和()。
2. “三选课制度”教学模式中,学生具有自主选择()、自主选择()、自主选择()的自由度。

二、判断题

1. 传统体育教学模式下,学生不可以自由选择上课内容。()
2. 高校体育俱乐部教学模式只开设体育选修课。()

三、问答题

1. 简述高职院校体育工作的实施办法。
2. 简述高职体育几种教学模式的特点。