

“互联网+”新形态·交互式·融媒体教材



“十三五”职业教育国家规划教材  
湖南省职业教育优秀教材

# 大学体育教程

主编 李萍 谭焱良

第三版



中南大学出版社  
[www.csupress.com.cn](http://www.csupress.com.cn)

“互联网+”新形态·交互式·融媒体教材



“十三五”职业教育国家规划教材  
湖南省职业教育优秀教材

# 大学体育教程

主编 李萍 谭焱良

第三版



中南大学出版社  
[www.csupress.com.cn](http://www.csupress.com.cn)

·长沙·

### 图书在版编目(CIP)数据

大学体育教程 / 李萍, 谭焱良主编. --3 版.  
长沙: 中南大学出版社, 2025. 1.  
ISBN 978-7-5487-6156-3  
I . G807. 4  
中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2024NU2168 号

### 大学体育教程(第三版)

DAXUE TIYU JIAOCHENG (DISAN BAN)

李 萍 谭焱良 主编

出 版 人 林绵优

责 任 编辑 唐天赋

责 任 印 制 李月腾

出 版 发 行 中南大学出版社

社址: 长沙市麓山南路 邮编: 410083

发 行 科 电 话: 0731-88876770 传 真: 0731-88710482

印 装 湖南省众鑫印务有限公司

开 本 787 mm×1092 mm 1/16 印 张 27.25 字 数 637 千字

互 联 网 + 图 书 二 维 码 内 容 字 数 20 千字 视 频 610 分钟

版 次 2025 年 1 月第 3 版 印 次 2025 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5487-6156-3

定 价 49.80 元

图书出现印装问题, 请与经销商调换

# 再版 说明

党的二十大报告提出“以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴”，擘画了到 2035 年“建成教育强国、科技强国、人才强国、文化强国、体育强国、健康中国”的宏伟蓝图。高校体育是加快推进教育现代化，建设教育强国、体育强国和健康中国的重要力量，是实现立德树人根本任务、提升学生综合素质的基础性工程之一。

为全面贯彻落实党的二十大精神和习近平总书记关于体育的重要论述进教材、进课堂、进头脑，我们依据《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》《高等学校课程思政建设指导纲要》等文件的要求，对《大学体育教程》(第二版)进行了改版修订。新版教材的主要特色和创新体现在以下三个方面。

## 1. 优化课程思政内容供给

党的二十大报告提出“推进文化自信自强，铸就社会主义文化新辉煌”这一文化建设的重要任务，为全面加强和改进新时代学校体育工作指明了前进方向。体育文化是民族精神和时代精神的重要组成部分，是激励每一个人奋发向上的强大精神力量。本次修订紧密围绕《高等学校课程思政建设指导纲要》的目标要求和内容重点，深挖体育文化中蕴藏的思政元素，对教材导学栏目“人文体育”进行了必要更新，重新编写了 33 篇人文体育故事。故事的选题以弘扬中华体育精神、爱国主义精神、工匠精神、体育强国梦为主线，选材则立足新时代，紧密围绕体育强国、健康中国、科教兴国、乡村振兴等党和国家部署的重大战略举措，旨在彰显

党的十八大以来在体育文化建设中取得的非凡成就，进一步增强教材在坚定理想信念、厚植爱国主义情怀、提升职业素养等方面的育人功能。

## 2. 丰富思政元素呈现形式

课程思政追求“春风化雨，润物无声”，思政元素的融入必须“如盐在水”，寓于课程教学全过程、全方位。这就需要丰富思政元素的呈现形式，让学生更易于接受、乐于接受。本次修订从两方面着手丰富思政元素的呈现形式：一是基于人文体育故事的文本制作配套微课，让文本内容的表达更生动，更具有感染力和说服力；二是基于教材中的运动项目持续更新课程资源，根据课程思政建设的目标要求进行教学设计，让思政元素实现“知、情、意、行”的内生发展，让教材与教学形成有机、内在的统一。

## 3. 强化终身体育职业体能

职业体能是劳动者所从事职业工作岗位所必须具备的身体素质以及对职业性劳动损伤的耐受能力。培养学生职业体能是践行“终身体育”“健康第一”理念的重要途径，也是新时代高校公共体育课程深化改革的主要任务。本次修订在模块二、模块三分别增加了预防职业劳损、提升职业体能等内容，并在附录部分根据《职业教育专业目录（2021年）》、《中华人民共和国职业分类大典》（2022年版）划分的97个专业类及其对应职业类别在工作环境、工作内容、工作时间、工作负荷、工作姿态等方面的特点编制了《职业体能锻炼对照表》，指导学生结合自身专业和就业意向有针对性地进行科学锻炼。

党的二十大首次在大会报告中提出“加强教材建设和管理”，凸显了以习近平同志为核心的党中央对教材建设的高度重视。教材建设是国家事权，必须体现国家意志，全面贯彻落实党和国家的教育方针。为确保习近平新时代中国特色社会主义思想和党的重大创新理论有机融入教材，全面落实课程思政建设的新理念、新方法、新要求，新版教材在“十四五”职业教育国家规划教材复核评审专家的指导下进行了反复论证、数轮修改。在此衷心感谢教育部职业教育与成人教育司、职业教育发展中心提供的机会和平台，以及众多专家同人的悉心指导和帮助。希望本次修订能够为广大师生呈现出一本“培根铸魂、启智增慧”的新形态教材，更好地服务于新时代高校体育的高质量发展。

# 前言

## Foreword

大学体育是我国高等教育的重要组成部分，其重要的作用、功能、地位已得到普遍的科学认知。2020年，中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》(简称《意见》)指出：“学校体育是实现立德树人根本任务、提升学生综合素质的基础性工程，是加快推进教育现代化、建设教育强国和体育强国的重要工作。”

为全面落实习近平总书记在全国教育大会上提出的“帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”的育人目标，深入贯彻《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》精神，我们依据《高等职业院校体育与健康课程标准》对《大学体育教程》(第二版)进行了改版修订。新版教材严格遵循“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”的学校体育教学模式，基于课程出版的理念组织编写。在教材内容的编排上，为了增强大学生体育意识，促进其终身体育观念的形成，同时又力求体现教材的创新性、实践性和时代性，对运动项目进行了精选和重组，将体质健康理论与田径运动、球类运动、时尚健身运动、传统武术运动、户外休闲运动、冰雪运动等运动项目整合在一起，以便同学们自主选择、科学锻炼。

本书为“互联网+”新形态·交互式·融媒体教材，通过增强出版技术将各个运动项目的配套微课、《人文体育》视频书等在线教育资源与纸质教材做了深度融合，使得本书的内容更加丰富、有趣、生动、直观，能

够充分发挥高校公共体育课程“以体育智、以体育心”的独特功能，促进大学生德智体美劳全面发展。

本书的编写得到了湖南省教育厅体育卫生与艺术教育处以及湖南师范大学、中南大学、湖南大学、湖南大众传媒职业技术学院、湖南体育职业学院等学校领导的大力支持与关心。在编写过程中，参阅引用了有关教材和资料，在此一并表示衷心的感谢。

由于编写人员的理论水平与教学经验有限，书中不妥之处在所难免，恳请专家同人批评指正，欢迎广大师生提出宝贵意见，以便日后修订完善。

# 目录

## Contents

<b>模块一 体育素养</b>	<b>1</b>
<b>项目一 把握体育本质</b>	<b>3</b>
任务一 了解体育的起源	5
任务二 厘清体育概念的演变	6
任务三 领会新时代体育的新内涵	9
<b>项目二 弘扬体育精神</b>	<b>11</b>
任务一 弘扬中华体育精神	12
任务二 弘扬女排精神	14
任务三 弘扬北京冬奥精神	16
<b>项目三 共筑体育强国梦</b>	<b>19</b>
任务一 锚定体育强国目标	20
任务二 树立健康第一理念	21
任务三 培养终身体育意识	23
<b>模块二 体育保健</b>	<b>25</b>
<b>项目一 学会科学锻炼</b>	<b>27</b>
任务一 掌握体育锻炼的原则与方法	28
任务二 学会体育锻炼的自我监督	33
<b>项目二 预防运动损伤</b>	<b>38</b>
任务一 认识运动损伤	39
任务二 了解运动性疾病	45
任务三 学会制订运动处方	49

<b>项目三 预防职业劳损</b>	<b>54</b>
任务一 了解坐姿类常见职业损伤及预防措施	55
任务二 了解站姿类常见职业损伤及预防措施	57
任务三 了解蹲姿、跪姿类常见职业损伤及预防措施	59
<b>模块三 基本体能</b>	<b>61</b>
<b>项目一 发展基础体能</b>	<b>63</b>
任务一 力量训练	64
任务二 速度训练	66
任务三 耐力训练	68
任务四 平衡训练	70
任务五 柔韧训练	72
任务六 灵敏训练	74
<b>项目二 提升职业体能</b>	<b>76</b>
任务一 静态坐姿类职业体能锻炼	77
任务二 静态站姿类职业体能锻炼	81
任务三 动态上肢主导类职业体能锻炼	84
任务四 动态下肢主导类职业体能锻炼	87
任务五 动态全身主导类职业体能锻炼	90
<b>模块四 田径运动</b>	<b>93</b>
<b>项目一 跑</b>	<b>95</b>
任务一 学习短跑	96
任务二 学习中、长跑	97
任务三 学习跨栏	98
任务四 学习接力跑	100
<b>项目二 跳</b>	<b>102</b>
任务一 学习跳高	103
任务二 学习跳远	105
<b>项目三 投</b>	<b>106</b>
任务一 学习推铅球	107
任务二 学习标枪	109

<b>模块五 球类运动</b>	<b>111</b>
<b>项目一 篮 球</b>	<b>113</b>
任务一 学习移动技术	114
任务二 学习运球技术	118
任务三 学习传球技术	120
任务四 学习投篮技术	122
任务五 学习持球突破技术	124
任务六 学习基本进攻战术	126
任务七 学习基本防守战术	128
<b>项目二 足 球</b>	<b>130</b>
任务一 学习颠球技术	131
任务二 学习踢球技术	133
任务三 学习接(停)球技术	135
任务四 学习头顶球技术	138
任务五 学习运球技术	139
任务六 学习掷界外球技术	142
任务七 学习抢截球技术	143
任务八 学习守门员技术	144
任务九 学习足球基本战术	147
<b>项目三 排 球</b>	<b>151</b>
任务一 学习准备姿势和脚步移动	152
任务二 学习传球技术	154
任务三 学习垫球技术	156
任务四 学习发球技术	158
任务五 学习扣球技术	160
任务六 学习拦网技术	162
任务七 学习排球基本战术	164
<b>项目四 乒乓 球</b>	<b>170</b>
任务一 学习握拍和移动步法	171
任务二 学习发球技术	174
任务三 学习接发球技术	177
任务四 学习推挡球技术	178

任务五 学习攻球技术	180
任务六 学习搓球技术	183
任务七 学习弧圈球技术	185
任务八 学习削球技术	187
任务九 学习乒乓球基本战术	188
<b>项目五 羽毛球</b>	<b>191</b>
任务一 学习握拍和移动步法	192
任务二 学习发球技术	194
任务三 学习接发球技术	197
任务四 学习高手击球技术	198
任务五 学习吊球技术	200
任务六 学习扣杀球技术	202
任务七 学习前场击球技术	204
任务八 学习中场击球技术	208
任务九 学习羽毛球基本战术	210
<b>项目六 网 球</b>	<b>212</b>
任务一 学习握拍和移动步法	213
任务二 学习基本击球技术	216
任务三 学习网球基本战术	221
<b>模块六 时尚健身运动</b>	<b>223</b>
<b>项目一 形体训练</b>	<b>225</b>
任务一 学习形体训练基本姿态	226
任务二 基本姿态组合练习	228
任务三 形体训练辅助练习	230
<b>项目二 健美操</b>	<b>233</b>
任务一 学习健美操基本动作	234
任务二 学习《全国全民健身操等级规定动作》二级动作	238
<b>项目三 啦啦操</b>	<b>249</b>
任务一 学习啦啦操 36 个基本手位	250
任务二 全国校园啦啦操示范套路大学组花球	253
<b>项目四 体育舞蹈</b>	<b>269</b>
任务一 学习体育舞蹈的基本术语	270

任务二 学习体育舞蹈的基本舞步	271
任务三 学习华尔兹(慢三)	273
任务四 学习探戈	280
任务五 学习伦巴	286
<b>项目五 健美运动</b>	<b>290</b>
任务一 学习各部位肌群的锻炼方法	291
任务二 学习健美运动的科学训练方法	296
<b>项目六 瑜 伽</b>	<b>298</b>
任务一 学习冥想法	299
任务二 学习呼吸法	302
任务三 学习体位法	304
任务四 学习拜日式	308
<b>项目七 花样跳绳</b>	<b>310</b>
任务一 学习花样跳绳的基本技术	311
任务二 学习花样跳绳等级锻炼标准一级动作	312
任务三 学习花样跳绳等级锻炼标准二级动作	317
<b>模块七 传统武术运动</b>	<b>323</b>
<b>项目一 长 拳</b>	<b>325</b>
任务一 学习基本手型和步型	326
任务二 学习初级长拳(第三路)	328
<b>项目二 太极拳</b>	<b>341</b>
任务一 学习太极拳的习练原则和要领	342
任务二 学习二十四式太极拳	344
<b>项目三 散 打</b>	<b>354</b>
任务一 学习散打步法	355
任务二 学习散打拳法	358
任务三 学习散打腿法	361
任务四 学习主动贴身摔法	364
任务五 学习防守反击摔法	367
<b>项目四 跆拳道</b>	<b>370</b>
任务一 学习跆拳道的基本技术	371

任务二 学习跆拳道的基本步法	374
任务三 学习跆拳道的基本腿法	377
任务四 学习太极一章	382
<b>模块八 户外休闲运动</b>	<b>389</b>
<b>项目一 飞 盘</b>	<b>391</b>
任务一 学习飞盘的基本技术	392
任务二 学习飞盘的基本战术	395
任务三 学习飞盘的基本规则	397
<b>项目二 滑 板</b>	<b>398</b>
任务一 学习滑板的基础技术	399
任务二 学习滑板的高级技术	402
<b>项目三 轮 滑</b>	<b>403</b>
任务一 学习轮滑的基本技术	404
任务二 学习自我保护	407
<b>模块九 冰雪运动</b>	<b>409</b>
<b>项目一 滑 冰</b>	<b>411</b>
任务一 认识滑冰装备	412
任务二 学习滑冰基本技术	413
<b>项目二 滑 雪</b>	<b>416</b>
任务一 认识滑雪装备	417
任务二 学习滑雪基本技术	419
<b>附录一 《国家学生体质健康标准》测试成绩评分表 (2014 年修订)</b>	<b>422</b>
<b>附录二 职业体能锻炼对照表</b>	<b>425</b>
<b>参考文献</b>	<b>427</b>

模块一

体育素养



# 项目一

## 把握体育本质

人文  
体育

### 体育是什么？

体育是什么？这是一个宏大的命题，很难有人可以简单地定义。

“现代奥林匹克之父顾拜旦在《体育颂》中阐释了体育的核心要义：

体育，你像容光焕发的使者，向暮年人微笑致意。你像高山之巅的晨曦，照亮了昏睡的大地。

体育，你就是美丽！你塑造的人体变得高尚还是卑鄙，要看它是被可耻的欲望引向堕落，还是由健康的力量悉心培育。没有匀称协调，便谈不上什么美丽。你的作用无与伦比，你使人积极向上、生命充满活力、动作变得优美、柔中含有刚毅。

体育，你就是正义！你体现了社会生活中最难得的公平合理。任何人不可超过时限一分一秒，逾越规则一分一厘，成功的关键只能是体力与精神融为一体。

体育，你就是勇气！你让人们敢于挑战自己敢于搏击。若不为此，敏捷强健又有何用？肌肉发达又有什么意义？勇气不是冒险家的赌博蛮干，而是经过慎重的深思熟虑。

体育，你就是荣誉！赢要赢得光明正大，反之便毫无意义。有人要弄见不得人的诡计，以此达到欺骗同伴的目的。他内心深处却受着耻辱的折磨。有朝一日被人识破，就会落得名声扫地。

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，条理愈加清晰。你可以使忧伤的人忘却烦恼，使快乐的人生活更加甜蜜。

体育，你就是培育人类的肥沃土地！你通过最直接的途径，增强民族体质，矫正畸形躯体，防病患于未然，使运动员得到启迪，望后代长得茁壮有力，继往开来，夺取桂冠的胜利。

体育，你就是进步！为人类的日新月异，身体和精神的改变要同时抓起。你规定良好的生活习惯，要求人们对过度行为引起警惕。你告诫人们遵守规则，发挥人类最大的能力而又无损健康的肌体。

体育，你就是和平！你在各民族间建立愉快的联系。你在有节制、有组织、有技艺的体力较量中产生，你让全世界的青年相互尊重和学习，你让不同民族的特质成为高尚而和平竞赛的动力！

我理解：体育是求真务实的科学，是向善自强的教育，是尚美高雅的艺术，是开心快乐的游戏，是阳光幸福的生活，是立人达人的文化。

【人文体育】



体育是什么

## 任务一 了解体育的起源

人类在与自然的斗争中，有很长一段时间对体育的认识处在不知不觉之中。历史资料表明，真正感受到体育对人类社会发展产生直接影响，还是在19世纪中叶之后。20世纪中叶以来，随着科学的进步，体育科技工作者得到不少新的启示。从此，许多学者从体育哲学、人文社会学角度对体育开展了广泛的研究，并逐步地由感性认识向理性认识方面发展。关于体育的起源有很多说法，但比较重要的有以下五种。

### 劳动起源说

劳动起源说认为，人类为了生存和繁衍，学会了跑、跳、投、攀、爬等技能和生产劳动知识，并将其作为一种社会文化现象代代相传。早期人类在求生存中学会了奔跑、跳跃等技能，并在追捕猎物等活动中，发展了速度、耐力、力量、灵敏等各种身体素质。这个时期的体育主要是以生存为直接目的，进行着各种基本生产劳动技能的训练。

### 军事起源说

军事起源说认为，个人之间为争夺狩猎得来的猎物而产生的冲突到后来发展到部落之间的武装冲突，各部落为了增强自己的力量进行了有组织的身体训练，其中包括摔跤、飞镖、棍棒等技能。

### 游戏起源说

游戏起源说认为，当原始人在获得丰富猎物后，特别是当丰收之后，聚集在一起以游戏欢舞的方式庆贺。这表明了体育是在跑、跳、投等劳动形态中演化出来的，并以欢唱和舞蹈表达内心的喜悦。

### 宗教起源说

原始社会后期，生产力水平低下，又受到四季和环境的困扰，人们为求助自然恩赐，祭祀天地而形成原始宗教活动，并以体育形式进行求助祭拜。

### 教育起源说

生产劳动的发展以及在军事、游戏中演变出来的运动技能、技巧，以劳动教育的方式传授给后代，既发展了上述各种技能和身体素质，又逐步脱离了动物野性，向人性方向进化，形成了具有文化内涵的体育生活。

## 任务二 厘清体育概念的演变

体育虽然有着悠久历史，但“体育”一词却出现得较晚。“体育”一词出现之前，世界各国对体育这一活动的称谓都不相同。古希腊时期，体育活动通常用“体操”表示，但那时的体操含义不同于现在的体操，包括了当时进行的所有身体操练，如拳击、跳跃、奔跑、投掷和角力等。在我国古代类似于体育活动的事物用“养生”“导引”“武术”等名词标记。据史料记载，1760年法国的一些报刊上发表的文章中出现了“体育”(education physique)和“身体教育”(education corporelle)的字样。当时这两个词虽然形式不同，但都是指对儿童进行身体的养护、培养和训练，所以说它们的含义是相同的。1762年出版的卢梭《爱弥尔》一书中，使用“体育”一词来描述对爱弥尔的身体教育过程。总体来说，“体育”一词最初产生是源于“教育”一词，通常表示教育过程中的一个专门领域。到了19世纪，世界上教育较为发达的国家普遍使用了“体育”一词。“体育”一词传入我国是在19世纪中叶以后。

### 体育与体操同义的阶段

近代中国最早接触并理解的与西方体育运动相关的词是“体操”。从19世纪中叶肇始，中国在军队和军事学堂中就陆续开展了体操实践。然而，直到19世纪90年代以前，体操在中国都没有对应的专有名称。洋务派在新式军队的训练中聘请西方职业军人担任教习，所用口令开始多为英语、德语音译，士兵难以理解、记忆，后来为了启用口令和术语的汉语译名，一系列的军事书籍被翻译，其中涉及体操并且影响较大的有《洋枪队大操图说》(1868年)、《陆操新义》(1884年)等。查考这些书的原文，均未形成“兵式体操”等后来的标准概念用语，而是用“步伐”“列队之式”“走动操法”“泰西操演之法”等短语或者描述性语言配以图示来说明具体的队列操练方法。洋务运动之后，维新派人士开始关注体操训练。1891年康有为创办具有近代学校性质的新式书院长兴学舍时，没有“体操”一词可以借用，同年在他撰写的《长兴学记》中用“枪”来代指体操，是一门在校外“择日学习”的课程。

1896年是“体操”一词在中国普及的节点性时间。“体操”一词源于日本的翻译。据岸野雄三考证，日本早在1873年就将“gymnastics”统一翻译为“体操”。中日之间汉字同根同源与表意相通，使彼此很容易交流互鉴，至1896年中国也开始普遍使用“体操”一词。梁启超在1896年发表的《变法通议》中多处提及“体操”，并对日本的幼儿体操课程进行较为详细的解读。体育是比“体操”稍晚流行的词语。“体育”一词的定型比“体操”一词晚，到1876年日本才第一次将“physical education”译作“体育”，至1886年逐渐成为通用词语。同时期的中国，“教育”“卫生”“体育”等概念的翻译都还没有固化，黄遵宪在1895年出版的《日本国志》一书中4次提及“体操”，却未使用“体育”这一概念。深受《日本国志》影响的梁启超，在1898年流亡日本之前只使用过“体操”一词，对于“体育”一词似乎并不熟悉。

## 体育被理解为身体教育的阶段

我国对“体育”概念的深度理解得益于英国思想家斯宾塞的《教育论》。斯宾塞不是“德育、智育、体育”三育观念的首创者，却是对中日影响较大的代表性人物。1880年日本译员尺振八就全文翻译了斯宾塞的《教育论》，他将“intellectual, moral and physical”翻译为“心智教育、品行教育、体躯教育”。至1886年，有贺长雄在其所著的《标注斯氏教育论》一书中正式将“三育”翻译为“智育、德育、体育”。1882年，中国留美学人颜永京以“肄业要览”为书名翻译了斯宾塞《教育论》的总论部分“什么是最有价值的知识”，翻译内容尚未涉及《教育论》第4章“体育”。由于斯宾塞英文原著的总论部分没有出现“physical education”一词，文内只有一处使用了“physical training”，加之颜永京采用创作式翻译方法，故难以查证译著中的汉语对应译词。不过书中内容已经涉及体育，颜永京用“嬉戏”“养身卫身之计”等传统术语来指称身体运动。1895年3月开始，严复通过发表《原强》等文，加上1897年在其所译《天演论》中的按语备注，重点介绍了斯宾塞的教育学说。严复造词讲求音韵，文体接近骈文，尽管“物竞天择，适者生存”朗朗上口流行一时，但将“卫生”译作“保身”，将“教育”译作“明民”，它们并未作为标准概念用语流行。特别是严复将“三育”译作“民智、民德、民力”，发出了“鼓民力、开民智、新民德”的时代呼唤，影响了当时的一代中国人。但作为概念用语，严复的翻译偏于古雅而难以普及。

中国“体育”概念始发于“physical education”，而斯宾塞所论体育主要针对初等教育体系中的儿童。中国近代自严复的翻译肇始，就将体育范围扩大到了全体国民，体现了近代中国人应对环境压力的警醒与努力。所以，早期“教育”“体育”的定义背后都充满了民族竞争的社会进化论思想。1915年中国出版的第一部现代意义上的国语辞典《辞源》将“体育”释义为“教育学名词，所以辅助身体成长发达者”。1915年蔡元培提出的“体育”定义如下：“体育者，循生理上自然发达之趋势，而以有规则之人工补助之，使不致有所偏倚。”归纳近代中国众多“体育”定义的表述，均将体育看作一种后天人为的活动事项，即按照先天自然的生理结构，有计划地通过身体运动促进国民身心健全发展。这些“体育”概念的原初定义界定了体育活动的性质和范围，体育是立足国民教育目标所开展的身体运动的总称。

## 体育内涵的多样化发展阶段

随着现代社会的发展与国家需求的变化，取自汉语字库的“体”与“育”二字，合成之后被赋予了现代语义，逐步在西方原初概念的基础上加入了中国人自己的主观理解。“体育”一词也逐渐脱离了“physical education”的原始对应译词，“athletics”和“sport”也时常被译作“体育”。对比东西方“体育”概念生成的历史进程，中国近代“体育”概念经历了一个逆向生长的过程。近代中国基于“强国强种”的强烈愿望，高倍放大了“身体教育”(physical education)的观察视角，成为近代中国人理解身体运动的立足点和出发点。中国近代的“体育”概念明显带有目的论色彩，把一切身体运动都纳入了国民身心培养的总目标。这样的主观理解，为提倡体育运动提供了强大的理据，产生了社会共鸣，表明近代中国人在教育、卫生、生理等新学科思维的引导下，对人类身心极强的教育可塑性有了清楚的认知，使体育运动超越其古代形态成为制度安排和公共事业。

进入21世纪以来，经济社会发展带来的环境全面而深刻的变化，激活了体育多种潜在功

能，推动体育沿着教育、政治、经济、社会、生态等多种维度发展，进入众多新领域，出现多维交织的新格局。体育教育与竞技运动也呈现出相互融合、一体化发展的新趋势。围绕体育与人的全面发展，体育与社会进步、经济发展、文化传播、环境保护等多领域形成互动关系，体育发展进入一个新阶段。人们对体育的认知在不断深化，体育实践内容日趋多样，价值与功能得到广泛的应用。当代体育已成为人类文明进步的重要标志，提高国民健康水平的重要途径，促进人的全面发展的重要手段，推动经济社会发展的重要力量，彰显综合国力的重要窗口，提升国际影响力的重要载体。“卓越、友谊、尊重”的体育核心价值和“更快、更高、更强——更团结”的体育感召力，已在重要的价值层面促进着人类命运共同体的构建。

体育内涵的日渐丰富，使得人们可以从不同的视角来认知体育，从而出现对体育概念的界定及表述的多种观点。对体育概念认知的多样化，一方面深化了人们的体育认知，另一方面也模糊了应有的共识。这是体育发展到一定阶段尤其是转型阶段不可避免的阶段性特征。如今体育被认为是人类以身体活动为基本手段，认识自我，完善自我，进而促进社会发展的实践活动。因身体活动的形态、目的及应用范围不同，体育分为若干类型与人类社会发展相伴而行，其功能与价值是普世的、历史的和动态的，随着社会的需求而变化，随着时代的进步而发展。体育的终极目标是促进人的全面发展，促进社会文明进步，促进和平美好的人类世界的建立。

## 任务三 领会新时代体育的新内涵

从党的十八大开始，中国特色社会主义进入新时代，体育被赋予更为丰富的内涵。新时代，以习近平同志为核心的党中央站在强国建设、民族复兴的战略全局，为中国的体育强国建设事业构建了思想深邃、站位高远、视野宏阔的理论体系。

2020年9月，习近平总书记在教育文化卫生体育领域专家代表座谈会上的讲话中指出：“体育是提高人民健康水平的重要途径，是满足人民群众对美好生活向往、促进人的全面发展的重要手段，是促进经济社会发展的重要动力，是展示国家文化软实力的重要平台。”“四个重要”从物质到精神，从个人到国家，对体育进行了精准定位。体育不仅是强身健体、愉悦身心，不仅是争金夺银、振奋精神，更要从国家富强、民族振兴、人民幸福、人类文明进步的高度认识体育在现代社会发展中的重要作用。

### 体育是提高人民健康水平的重要途径

健康是人类活动的前提和幸福生活的基础，是人类发展追求的目标之一。习近平总书记指出：“人民身体健康是全面建成小康社会的重要内涵，是每一个人成长和实现幸福生活的重要基础。”体育对提高人民身体素质和健康水平都有着不可替代的重要作用。人类的发展历史和科学研究充分证明，体育运动可以促进身体强健，预防疾病；可以调节人的情绪，促进心理健康；可以使人获得精神的满足与无穷的乐趣；可以增强人的社会适应能力。体育作为一种积极主动的活动方式是提高人民健康水平的重要途径。

### 体育是满足人民群众对美好生活向往、促进人的全面发展的重要手段

体育是人民的事业，事关人民群众的美好生活。《体育强国建设纲要》明确提出，要在体育建设上加大投入力度，满足人民日益增长的美好生活需要。以人民为中心发展体育事业，把体育融入解决新时代主要矛盾的全过程，满足人民群众对美好生活向往，是习近平总书记对人民群众根本利益的高度关切，是坚守人民至上理念在体育领域的具体实践和落实。

人的全面发展是人类社会的终极目标。实现人的全面发展，首先要有强健的体魄。早在1917年，毛泽东就在《体育之研究》中提出“德智皆寄于体”“无体是无德智也”“体强壮而后学问道德之进修勇而收效远”等观点，强调了体育在促进人的全面发展中的重要性。习近平总书记强调：“体育在提高人民身体素质和健康水平、促进人的全面发展，丰富人民精神文化生活、推动经济社会发展，激励全国各族人民弘扬追求卓越、突破自我的精神方面，都有着不可替代的重要作用。”习近平总书记关于体育的科学论述，深刻阐释了体育的功能价值，并明确指出促进人的全面发展是体育的重要功能。

## 体育是促进经济社会发展的重要动力

习近平总书记指出：“我国体育事业同其他各项社会事业一起，为实现全面建成小康社会、建成富强民主文明和谐的社会主义现代化国家的奋斗目标增添了动力、凝聚了力量。”以习近平同志为核心的党中央将中国特色社会主义事业总体布局确定为经济建设、政治建设、文化建设、社会建设、生态文明建设“五位一体”，体育与其中各个方面都密切关联。

在经济建设中，体育是经济增长的新动力，是前景广阔的朝阳产业，对推动经济结构调整具有积极作用。要通过加快发展体育产业和促进体育消费，培育经济增长新动能，把体育产业打造成为国民经济支柱性产业。在政治建设中，体育是政治文明的黏合剂，是凝聚人心的重要方式。要通过构建更高水平的基本公共体育服务体系，切实保障公民的体育权利，实现基本公共体育服务均等化，让体育成为促进社会和谐的重要力量。在文化建设中，体育是文化繁荣的同行者，可以汇聚起实现中国梦的强大精神力量。要通过弘扬中华体育精神，增强民族凝聚力和创造力，让中华体育精神成为社会主义核心价值观的重要组成部分。在社会建设中，体育是社会建设的促进者，全民健身是全体人民增强体魄、健康生活的基础和保障。要通过广泛开展全民健身活动，提高人民群众的健康水平和生活品质，让体育成为增强人民群众获得感和幸福感的重要手段。在生态文明建设中，体育是生态文明的践行者，可以促进生态环境的修复和改善。要通过发挥体育绿色低碳优势，积极倡导文明生活方式，让体育成为生态文明建设的示范者。要在中国特色社会主义伟大事业的总体布局中思考体育发展的路径，明晰体育与经济建设、政治建设、文化建设、社会建设、生态文明建设的有机联系，更加深入地挖掘体育的综合价值。

## 体育是展示国家文化软实力的重要平台

体育是社会发展和人类进步的重要标志，是综合国力和社会文明程度的重要体现。习近平总书记在不同场合强调：“体育承载着国家强盛、民族振兴的梦想。体育强则中国强，国运兴则体育兴。”中华民族伟大复兴需要强大的民族精神将全体人民团结在一起，体育综合实力的增强、国民身体素质的提高，以及对中华体育精神的弘扬，能大大增强全体人民的民族自豪感和社会责任感，产生巨大的民族向心力，为中华民族伟大复兴提供精神支持。从“体育救国”的近代体育到迈向体育强国的新时代体育，从回归国际奥委会大家庭到举办奥运会，体育在中华民族伟大复兴中扮演着重要角色，是中华民族伟大复兴进程中的一个缩影。

体育是展示良好国家形象的重要平台。体育是人类的“通用语言”，具有跨越种族、国度和意识形态的世界属性。无论是在政治合作、经济交往、文化交流、环境保护上，还是在国际交往上，体育都扮演着至关重要的角色。在中国积极融入国际社会，逐渐走向世界舞台中央的过程中，体育作为各国家、各民族交流与合作的重要渠道，不可替代地成为树立新时代中国国家形象、展示中国国家文化软实力的重要平台。

## 项目二

# 弘扬体育精神

人文  
体育

中华体育精神

人无精神则不立，国无精神则不强。精神是一个民族赖以长久生存的灵魂，唯有精神上达到一定的高度，这个民族才能在历史的洪流中屹立不倒、奋勇向前。中华体育精神反映了中国体育的价值导向和文化追求，不仅是中国体育的灵魂，也是中华民族的宝贵精神财富。

从容国团拿下首个世界冠军到许海峰射落第一枚奥运金牌，从陈肖霞跳水夺冠《体育报》配发评论“冲出亚洲，走向世界”到北京大学生在中国男排逆转获胜后喊出“团结起来，振兴中华”，中国运动健儿逐步从世界体育的边缘走向中心，让世界看到了一个自信开放的中国。一代代中国运动健儿凝聚浇铸了“为国争光、无私奉献、科学求实、遵纪守法、团结协作、顽强拼搏”的中华体育精神。

中华体育精神是激励全党全国各族人民夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利、实现中华民族伟大复兴的强大精神动力。站在“两个一百年”的历史交汇点上，让我们弘扬中华体育精神，培育中华体育文化，在社会主义现代化强国建设、中华民族伟大复兴的接力跑中，一棒接着一棒跑下去。

【人文体育】



中华体育精神

## 任务一 弘扬中华体育精神

2013年8月，习近平在会见全国体育先进单位和先进个人代表等时强调：“广大体育工作者在长期实践中总结出的以‘为国争光、无私奉献、科学求实、遵纪守法、团结协作、顽强拼搏’为主要内容的中华体育精神来之不易，弥足珍贵，要继承创新、发扬光大。”中华体育精神是中华民族传统美德在体育方面的展现，是中国共产党人精神谱系的重要组成部分，是中华民族精神在特定历史时期的丰富与发展。

### 中华体育精神是中华民族精神的缩影

从容国团夺得中国首个世界冠军的那一刻起，中国体育健儿就开始了他们在世界舞台上的辉煌征程。当容国团豪迈地喊出“人生能有几回搏”时，他的声音似乎穿越了时空，激荡在每一个中国人的心中。这是一种勇气，一种决心，更是一种精神的力量。

当许海峰扣动扳机，射落中国第一枚奥运金牌的那一刻，全世界都看到了一个自信、开放的中国。这一枪，不仅仅是许海峰个人的胜利，更是中华民族精神的胜利。

一代代中国运动员以他们奋发拼搏的身姿，向世界展示了中华体育精神的深刻内涵：“为国争光、无私奉献、科学求实、遵纪守法、团结协作、顽强拼搏。”这些品质，不仅是体育精神的体现，更是中华民族精神的缩影。

### 中华体育精神是照亮复兴之路的精神之火

中华体育精神，是激励全党全国各族人民奋勇前行的强大动力。它为我们夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利、实现中华民族伟大复兴提供了精神支撑。

在体育强国建设的道路上，中华体育精神为我们指明了前进的方向。它教导我们，要以科学求实的态度面对挑战，以团结协作的精神战胜困难，以顽强拼搏的意志追求卓越。这一切，不仅是中国体育事业发展的需要，更是国家建设和民族复兴的必由之路。

中华民族的复兴，犹如一场接力跑，一代代人将这个使命传递下去，用汗水和努力书写历史新高。站在“两个一百年”奋斗目标的历史交汇点上，我们肩负着实现中华民族伟大复兴的重任。在这场接力跑中，中华体育精神将成为我们前行的动力，激励我们不断奋进，一棒接一棒地跑下去。

### 中华体育精神是中华民族的价值追求

体育，不仅是一项运动，还是一种文化、一种精神的象征。体育运动中所展现的顽强拼搏、团结协作，正是中华民族精神的生动诠释。弘扬中华体育精神，就是在凝聚民族力量，汇聚前行的动力。

中华体育精神反映了中国体育的价值导向和文化追求，不仅是中国体育的灵魂，也是中

中华民族宝贵的精神财富。当中华体育精神成为每一个中国人的价值追求、成为我们生活的一部分时，我们就拥有了前行的力量。让我们以中华体育健儿为榜样，将他们身上展现的宝贵品质内化于心、外化于行，在工作中，以科学求实的态度直面挑战；在生活中，以团结协作的精神战胜困难；在实现中华民族伟大复兴的追梦路上，以顽强拼搏的意志奋勇争先。

### 中华体育精神是民族复兴的精神支柱

中华体育精神是实现中华民族伟大复兴的内在动力，为中华民族伟大复兴提供凝心聚气的强大精神力量，具有强大的社会动员力和社会影响力。在全面建成社会主义现代化强国的新征程上，中华体育精神将发挥着不可或缺的作用。每一个体育健儿的拼搏，每一次国旗在赛场上升起，都在向世界传递着这样的信念：中国正在崛起，中华民族正在走向复兴！这种信念，将鼓舞和激励更多的中国人为实现民族复兴的梦想而不懈奋斗。

让我们高举中华体育精神的旗帜，将其融入民族复兴的伟大事业中，以体育的力量，凝聚民族的力量；以体育的精神，振奋复兴的精神。在这场接力跑中，我们每一个人都是参与者，都是奋斗者。只要我们弘扬中华体育精神，团结一心，奋力拼搏，就一定能够实现体育强国的梦想，就一定能够实现中华民族伟大复兴的中国梦。

## 任务二 弘扬女排精神

1981年，在第三届世界杯女子排球赛中，中国女排首次获得世界冠军，之后创造了“五连冠”的辉煌成绩，成为世界排球史上第一支连续5次夺冠的队伍。40年来，中国女排在世界杯、世锦赛、奥运会三大赛事中屡创佳绩。2019年，中国女排在第13届国际排联女排世界杯比赛中连克强手，以11连胜的骄人成绩夺得世界冠军。同年9月30日，习近平总书记在会见中国女排代表时，高度赞扬中国女排“在赛场上展现了祖国至上、团结协作、顽强拼搏、永不言败的精神面貌”，并强调“要大力弘扬新时代的女排精神”。女排精神是伟大时代孕育出的烁烁精神之花，具有穿越时空的永恒价值。当前，全国各族人民正在为全面建成社会主义现代化强国、实现中华民族伟大复兴的中国梦而团结奋斗，大力弘扬新时代女排精神，使之在全社会发扬光大，具有深远的历史意义和强烈的现实意义。

### 祖国至上是女排精神的信念之魂

祖国至上彰显的是中国女排的爱国之情和报国之志，是深沉炽热的爱国情怀在女排教练员和运动员身上的具体体现。中国女排自建队以来，始终坚持祖国的荣誉和利益高于一切，把实现个人价值和为祖国、人民争得荣誉统一起来，同中华民族伟大复兴的宏伟目标结合起来，把为国争光作为拼搏奋斗的最高目标。一代代女排人正是靠这种“大爱”创造了昔日世界大赛中“五连冠”的辉煌，也创造了今天世界排球“三大赛”中“十冠王”的壮举。数十年风雨兼程，爱国主义一直深植于中国女排，成为这个光荣集体的强大基因，也是一代代女排人默默奉献、刻苦训练、顽强拼搏的最大动力。

### 团结协作是女排精神的立足之本

团结协作是中华民族源远流长的优良传统，体现的是一种集体主义精神，凸显的是融个人奋斗于集体力量之中的境界。排球是一个集体项目，团队成员之间相互补位、密切配合是制胜的关键。中国女排一贯坚持和发扬集体主义精神，凭借着训练场上和赛场上队员之间的协作配合，凭借着教练员与幕后保障团队的有力支持，在荣誉簿上书写了一次又一次的辉煌。赛场上，每一次发球、传球、进攻，无不是女排队员团结协作精神的展示。“赢了一起狂，输了一起扛”，为集体的荣誉拼搏奋斗，用团队的力量去战胜一切，是对这种精神特质的生动诠释，也彰显了女排精神不变的价值底色。

### 顽强拼搏是女排精神的长盛之基

顽强拼搏映射的是中华民族不惧挑战、砥砺前行的奋斗精神，是对“更快、更高、更强——更团结”的奥林匹克格言和中华体育精神的完美诠释。竞技体育比拼的是硬碰硬的实力，没有艰苦付出、不靠顽强拼搏是难以获胜的。训练场上，女排运动员们日复一日地超负

荷训练；比赛场上，无论顺境还是逆境都坚持“一分一分地拼”。中国女排好几次的夺冠历程都可谓跌宕起伏，最后赢得胜利靠的就是顽强拼搏、坚持到底。“忍得住、耐得住，愈挫愈奋、愈战愈勇”，正是对中国女排直击人心、激励国人的顽强奋斗精神的写照。正如习近平总书记所指出的：“女排精神代表着一个时代的精神，喊出了为中华崛起而拼搏的时代最强音。”

### 永不言败是女排精神的动力之源

永不言败蕴含的是自强不息的中华民族精神和挑战极限、追求卓越的体育精神，体现的是敢于争先、勇于获胜的执着信念和敢打敢拼、决不放弃的坚定意志。纵观中国女排征战世界大赛的历史，既有过成功登顶的辉煌，也有过跌入低谷的挫折，但一代代女排人始终默默坚守，不抛弃、不放弃，不气馁、不言败，于起伏中前行，于坎坷中奋进。一部女排发展史，就是一部永不言败的奋斗史。习近平总书记指出，重大赛事最令人感动的未必是夺金牌，而是体现奥运精神，这正是中国人讲的自强不息。中国女排在攀登高峰的过程中展现出来的愈挫愈勇、永不言败的精神状态是民族品格的缩影，进一步丰富了女排精神的时代内涵。

## 任务三 弘扬北京冬奥精神

伟大的事业孕育伟大的精神，伟大的精神推进伟大的事业。从 2008 年“同一个世界，同一个梦想”，到 2022 年“一起向未来”，时隔 14 年，奥运圣火再次在北京燃起。在党和国家的坚强领导下，第 24 届冬季奥运会和第 13 届冬季残奥会在北京完美落幕。习近平总书记在 北京冬奥会、冬残奥会总结表彰大会上深刻指出：“北京冬奥会、冬残奥会广大参与者珍惜伟大时代赋予的机遇，在冬奥申办、筹办、举办的过程中，共同创造了胸怀大局、自信开放、迎难而上、追求卓越、共创未来的北京冬奥精神。”北京冬奥精神是在党的创新理论的指导下，在中国精神与申办、筹办、举办冬奥会和冬残奥会的成功实践与中华优秀传统文化和世界文明的当代结合中产生的，是中国共产党人精神谱系的时代彰显，也是中华民族精神在新时代的新发扬。我们要在全社会大力弘扬北京冬奥精神，使之转化为奋进新征程、建功新时代的强大动力。

### 胸怀大局是北京冬奥精神的力量之源

“胸怀大局，就是心系祖国、志存高远，把筹办举办北京冬奥会、冬残奥会作为‘国之大者’，以为国争光为己任，以为国建功为光荣，勇于承担使命责任，为了祖国和人民团结一心、奋力拼搏。”这一内涵不仅体现了北京冬奥精神的力量之源，更凸显了中华儿女的爱国情怀。胸怀大局不仅是中华民族悠久的文化传统，更是中国共产党的使命与担当。胸怀大局在不同历史时期有不同的表达。中国特色社会主义进入新时代，经过全党全国各族人民持续奋斗，我们实现了第一个百年奋斗目标，在中华大地上全面建成了小康社会，历史性地解决了绝对贫困问题，正在意气风发向着全面建成社会主义现代化强国的第二个百年奋斗目标迈进。古人云：“不谋全局者，不足谋一域。”毛泽东说：“没有全局在胸，是不会真的投下一着好棋子的。”北京冬奥会、冬残奥会是国之大事、全球盛事。一批批建设者直面风险挑战，奉献一流业绩，以为国争光为己任，以为国建功为光荣。作为“国字号”工程，冬奥场馆建设标准高、难度大、周期短，部分施工建设地区属于无路、无水、无电、无通信的“四无”山区。来自全国各地的建设者不畏严寒酷暑，坚持奋战在施工第一线，“雪飞天”“雪游龙”等冬奥场馆惊艳世界。科技工作者攻坚克难，打破国外多项先进技术垄断，实现关键技术自主化。在赛场内，广大赛事人员精心策划，严谨细致地组织完成各项活动，不仅为世界人民奉献了美轮美奂的开幕、闭幕仪式，还为运动员创造了公平、公正、公开的竞赛环境。广大运动员和教练员心系祖国、志存高远，在冬奥赛场上出色地完成了各项比赛任务，创造了无愧于祖国、无愧于人民、无愧于时代的光辉业绩。

### 自信开放是北京冬奥精神的价值底蕴

“自信开放，就是雍容大度、开放包容，坚持中国特色社会主义道路自信、理论自信、制

度自信、文化自信，以创造性转化、创新性发展传递深厚文化底蕴，以大道至简彰显悠久文明理念，以热情好客展现中国人民的真诚友善，以文明交流促进世界各国人民相互理解和友谊。”这一内涵深刻体现了北京冬奥精神的价值底蕴。自信开放蕴含着中华民族“和而不同”的理念，是中国共产党发展壮大的重要动力。从 2008 年北京奥运会到 2022 年北京冬奥会、冬残奥会，作为“双奥之城”的北京，见证了中国人民以更加自信的姿态走向世界、走向未来。“当今世界，要说哪个政党、哪个国家、哪个民族能够自信的话，那中国共产党、中华人民共和国、中华民族是最有理由自信的。”中国特色社会主义进入新时代，党和国家的事业取得历史性成就，党的领导更坚强有效，社会发展更和谐美好，人民生活更加殷实富足，社会主义经济、政治、文化等均取得了长足进步。事实证明，中国作为世界第二大经济体，坚实的经济基础、非凡的科技实力、强大的综合国力是我们成功举办奥运会的现实基础。无论是冬奥场馆的建设者，还是场馆外执勤的工作人员；无论是赛场上拼搏的运动员，还是场内热情洋溢的观众，都以友善的态度对待来自世界各地的友人。一位北京市民说：“我们都是普普通通的老百姓，让普通老百姓展示，是显示中国人站起来了，中国向世界展示中国强大了。”

### 迎难而上是北京冬奥精神的意志体现

“迎难而上，就是苦干实干、坚韧不拔，保持知重负重、直面挑战的昂扬斗志，百折不挠克服困难、战胜风险，为了胜利勇往直前。”这一内涵深刻揭示了北京冬奥精神的顽强意志，是中国人民特别能吃苦、特别能战斗的集中体现。迎难而上是中华民族的优良传统，中华民族从来没有在艰难困苦面前退缩过。马克思指出：“哲学家们只是用不同的方式解释世界，而问题在于改变世界。”在世界百年未有之大变局与百年罕见疫情的双重冲击背景下如期举办冬奥会，并实现冬奥成果与国家事业双发展的，环顾当今世界，只有中国，也只能是中国。中国严格按照“简约、安全、精彩”的要求，从人民的立场出发，广大医务工作者、党员和干部奋战在抗疫一线，为赛事活动撑起一把牢靠的“防护伞”。毛泽东指出：“我们的同志在困难的时候，要看到成绩，要看到光明，要提高我们的勇气。”北京冬奥会、冬残奥会的参与者，正是凭着迎难而上的拼搏精神，啃下一个又一个“硬骨头”，为党和人民交上了一张满意的答卷。在新的历史起点上，我们比历史上任何时候都更接近中华民族伟大复兴的梦想，以“越是艰险越向前”的英雄气概奋勇向前。

### 追求卓越是北京冬奥精神的实践品格

“追求卓越，就是执着专注、一丝不苟，坚持最高标准、最严要求，精心规划设计，精心雕琢打磨，精心磨合演练，不断突破和创造奇迹。”这一内涵凸显了北京冬奥精神的实践品格。举办冬奥会是一项细致的、高难度的复杂工程，容不得丝毫的大意和马虎。习近平指出：“加快建设体育强国，就要高质量筹办 2022 年北京冬奥会，全力做好各项筹办工作，特别是要做好备战工作，加快冰雪运动普及和提高，努力举办一届精彩、非凡、卓越的奥运盛会。”广大冬奥建设者以追求卓越的工匠精神，用精湛的技术打造了令各国人民盛赞的世界一流场馆设施，国际奥委会主席巴赫更是盛赞“场馆令人叹为观止”。例如，延庆国家雪车雪橇中心赛道“雪游龙”是由中国人自主科研攻关并打破国外诸多关键技术垄断修建而成的，获得了运动员们的高度认可。2018 年平昌冬奥会银牌得主、钢架雪车选手洛琳说：“这真是非常

了不起而又特别的赛道，风景和建筑都会激发你竞赛的欲望。”

### 共创未来是北京冬奥精神的美好愿望

“共创未来，就是协同联动、紧密携手，坚持‘一起向未来’和‘更团结’相互呼应，面向中国发展未来，面向人类发展未来，向世界发出携手构建人类命运共同体的热情呼唤。”历史和现实表明，人类本就是休戚与共的命运共同体。体育无国界，运动不分种族，和平是人类共同的追求。北京冬奥会、冬残奥会是中国的，也是世界的，是中国精神、理念的表达，其精妙绝伦的表现已成为全人类的共同记忆。北京冬奥会开幕式的表演无不表达了中国构建人类命运共同体的美好初衷。从2008年北京奥运会的主题口号“同一个世界，同一个梦想”到2022年北京冬奥会、冬残奥会主题口号“一起向未来”，中国一直都是奥运精神的弘扬者、追随者、行动者。习近平强调，奥林匹克运动承载着人类对和平、团结、进步的美好追求。我们应该牢记奥林匹克运动初心，共同维护世界和平。当今世界正在经历百年未有之大变局，“全世界人民渴望能够团结一致、克服困难的心情从来没有如此强烈”。一方面，中国崛起势不可当，我们要继续撸起袖子加油干，走好自己的路；另一方面，中国发展将壮大维护世界和平的力量。我们要科学分析形势、把握发展大势，和世界人民一道建设繁荣和平的世界。

## 项目三

# 共筑体育强国梦

人文  
体育

体育强国梦

“体育承载着国家强盛、民族振兴的梦想。”体育强国梦是对国家强大、民族复兴的热切渴望，与中国梦紧密相连。党的十八大以来，中国运动健儿一次次突破极限，创造佳绩，在实现中华民族伟大复兴的宏伟征程中书写了由体育大国向体育强国迈进的激昂篇章。

2014年，仁川亚运会，中国队势如破竹，第九次高居金牌榜榜首。2016年，里约热内卢奥运会，中国队奋勇拼搏，实现连续五届奥运会跻身金牌榜前三。2021年，东京奥运会，中国队攻坚克难，金牌数和奖牌数均位居第二。2024年，巴黎奥运会，更是成为举国关注的燃情时刻。

郑钦文在经历了一次又一次鏖战，为中国网球赢得了首枚女单奥运金牌。郑钦文说，在达到体能上限的时候，她看到了看台上的国旗，在为国征战的时刻，是整个中国带给她力量。男子4×100米混合泳接力决赛中，潘展乐和队友们一起逆转夺冠，打破美国游泳队在该项目上长达40年的金牌垄断。对于这块沉甸甸的金牌，潘展乐表示，它对国家意义重大，要献给伟大的祖国。马振昭在柔道女子78公斤级项目中获得铜牌，带着满脸泪水，她双手指向胸前的国旗标志和背后的“CHINA”字样，那是她力量的源泉。闪耀的成绩背后，是党和国家对体育事业的高度重视，是新型举国体制的全力托举。

“体育强则中国强，国运兴则体育兴。”在建设体育强国的砥砺奋进中，党和国家为运动健儿搭建了追逐梦想的舞台，也为青年一代创造了绽放青春的平台。越来越多的年轻人在中华体育精神的激励下，怀着“使命在肩、奋斗有我”的豪情，以奋勇向前之姿共赴新时代的追梦之路。

【人文体育】



体育强国梦

## 任务一 锚定体育强国目标

习近平总书记强调：“体育承载着国家强盛、民族振兴的梦想。”体育强国梦是中华民族伟大复兴中国梦的重要组成部分，中国梦是实现体育强国梦的重要依托。《中华人民共和国国民经济和社会发展第十四个五年规划和2035年远景目标纲要》进一步明确了体育强国梦与中国梦的辩证关系，提出2035年建成体育强国的远景目标，即形成政府主导有力、社会规范有序、市场充满活力、人民积极参与、社会组织健康发展、公共服务完善、与基本实现现代化相适应的体育发展新格局，体育治理体系和治理能力实现现代化。体育强国梦为大学生追逐梦想、绽放青春搭建了广阔舞台。大学生要从体育精神中汲取奋进力量，把个人梦想融入民族复兴伟业，在加快建设体育强国的征程中谱写无愧于时代的青春篇章。

### 培养爱国情怀

体育强国梦是中华民族伟大复兴中国梦的重要组成部分，体现了国家富强、民族振兴的美好愿景。大学生是国家的未来和民族的希望，每个大学生要将个人理想融入民族复兴的伟业中。体育承载着国家强盛、民族复兴的梦想，大学生要从体育精神中汲取爱国力量，把爱国情、强国志自觉融入坚持和发展中国特色社会主义事业的全过程。

### 增强体质健康

党的十八大以来，全民健身上升为国家战略，人民群众的生活方式更加文明健康。体育锻炼是增强青少年体质最有效的手段。大学生处于人生发展的关键时期，需要通过体育锻炼强健体魄。国家高度重视学校体育，出台一系列政策推动体教融合，旨在帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质。大学生要积极参与体育锻炼，养成健康生活方式。

### 锤炼意志品质

体育不仅仅能强身健体，更能塑造人格。在追逐体育强国梦的过程中，广大运动员展现了顽强拼搏、永不言败的意志品质，这也是大学生成长成才必备的宝贵品质。大学生要以优秀运动员为榜样，将体育精神内化于心、外化于行，在学习和生活中磨砺意志、增强斗志。

### 坚定文化自信

体育是展示国家文化软实力的重要平台。党的十八大以来，我国体育事业取得长足发展，中华体育精神得到弘扬，展现了文化自信。这启示大学生要从体育精神中感悟中华文化的深厚底蕴，增强文化自信，自觉传承和弘扬中华优秀传统文化。

### 贡献青春力量

体育强国梦的实现，离不开包括大学生在内的广大青年的接力奋斗。在东京奥运会上，年轻一代运动员在赛场内外展现的中华体育精神，令人振奋。这激励大学生要以“使命在肩、奋斗有我”的昂扬姿态，在实现民族复兴的赛道上奋力奔跑，在各自岗位上努力拼搏、奋发有为，为体育强国梦贡献青春力量。

## 任务二 树立健康第一理念

健康是人生之本、教育之基。没有健康的身心，一切都无从谈起。然而，在应试教育的重压下，学生的身心健康问题日益突出，亟须引起社会各界的高度重视。习近平总书记在2018年全国教育大会上提出“要树立健康第一的教育理念”，为新时代教育改革指明了方向。树立健康第一的教育理念，不仅仅关乎学生的全面发展，更关乎国家和民族的未来。

### 健康第一是重要的教育理念

健康第一作为教育工作的一项要求由来已久。陶行知是国内教育领域最早提出“健康第一”的学者。1942年，他在《每天四问》中写道：“我们每天应该要问的，是‘自己的身体有没有进步？有，进步了多少？’为什么要这样问？因为‘健康第一’。没有了身体，一切都完了！”20世纪50年代，在毛泽东的重视和推动下，健康第一逐渐成为我国学校教育的基本理念。当前，由于学生学习负担过重，身体健康水平下降的问题日益突出，习近平总书记在2018年全国教育大会上重申了健康第一的重要性，并将其提升到教育理念的高度。2020年中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》指出：“坚持健康第一的教育理念，推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。”这意味着，树立健康第一的教育理念，不仅仅是加强体育锻炼的问题，更是关乎当代中国教育整体走向的重大问题。

树立健康第一的教育理念，不仅要让教育关心健康，还要将其作为教育的最优先事项。树立健康第一的教育理念，表达了扭转当前教育生态的迫切和决心，有助于唤醒和凝聚改变教育生态的力量。但必须指出，树立健康第一的教育理念不是权宜之计。无论在什么时代，健康第一都应该是教育的应有之义和基本遵循。我们对健康及其与教育关系的认识越全面深入，就越会认同健康第一的教育理念。

### 健康是教育的基础和归宿

健康既是教育的起点和基础，也是教育的归宿和目的。1986年，世界卫生组织在《渥太华宪章》中指出，健康意味着能够实现愿望、满足需求及应对环境，应该被视为日常生活的资源。健康是事业成功的前提，健康是奋发向上的保障，健康是延年益寿的秘诀。如果没有健康的身体，什么都无从谈起。

无论教育要达成何种具体目标，其首要任务就是呵护和促进身体健康，使学生不仅不受疾病侵扰，并且保持应有的活力和适应能力。苏霍姆林斯基指出：“身体健壮，感到自己体力充沛，似乎有使不完的劲——这是树立生气蓬勃的世界观、培养乐观精神和做好克服困难准备的极为重要的条件。”

身体健康与心理健康是不可分割、相互促进的。人的身体和心理只要有一方面不健康，就不是真正的、可持续的健康。当教育造就的不是一个躯体或心灵，而是一个健康的人时，它的目的才有充分实现的可能。这才是一种科学有效的教育。健康第一，就是把人作为整体看待，把健康视为教育的每个阶段最重要的事情。这不仅是教育实践上的优先，更是教育逻辑上的优先。

### 健康是值得追求的理想状态和人生目标

健康不仅是一种资源，也是值得追求的理想状态和人生目标。对于成长中的大学生尤其如此。如果幸福是人们追求的终极目的，那么健康即便不是幸福的全部内容，也是其最基础的部分。教育以实现人的幸福为目标，就必然以实现人的身心健康为首要目标。健康之精神寓于健康之身体是对于人世幸福状态的一种简洁而充分的描绘。教育者首先要对学生进行身体和心理的健康教育，然后通过道德教育使他们的“精神保持正常，使之在一切场所的一切行为举止得当，合乎一个理性动物高贵美善的身份”。

教育要实现的健康状态，不仅是身心健康，而且是各个方面都获得自由发展。它不仅要拥有强健的身体和积极乐观的心理素养，还要拥有德行、智慧和教养。世界卫生组织将健康定义为“身体、心理和社会适应的完满状态”。虽然这一定义过于理想化，但它表征了人们对美好生活的共同追求，构成了教育应有的理想追求。

## 任务三 培养终身体育意识

终身体育的概念源于终身教育，是指一个人终身接受体育教育并从事体育锻炼，使身体健康、身心愉快、终身受益。终身体育主要包括两个方面的内容：一是指从生命的开始至结束，人的一生都要不断学习体育知识和参加体育锻炼，使体育真正成为生活中不可缺少的一部分；二是以终身体育为指导思想，以体育的体系整体化为目标，在人不同的时期、不同的生活领域，为人们提供参加体育活动机会的实践过程。

培养终身体育意识对大学生而言至关重要，它不仅关乎身体健康，更影响个人的发展与成长。大学生应将体育融入日常生活中，在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格和锤炼意志，进而促进个人的全面发展，为未来的人生奠定坚实基础。

### 享受乐趣是终身体育的重要动力

享受乐趣是习近平总书记提出的“四位一体”学校体育的首位目标，也是激发学生体育热情、促进学生主动参与体育锻炼的重要动力。只有在体育锻炼中体验运动乐趣，才能让学生产生持续性的参与意愿和运动动机。这对树立终身体育意识来说是至关重要的。首先，应积极尝试多种运动项目。无论是篮球、足球还是瑜伽、啦啦操，只有找到自己真正热爱的运动项目，才能使体育锻炼变得轻松愉快，从掌握一两项专项运动技能到养成稳定的、长久的锻炼习惯，直至形成终身体育意识。其次，应积极加入学校的运动社团。与志同道合的同学共同锻炼，能够增强大学生在体育锻炼中感受同伴鼓励、支持的乐趣，形成坚持到底、团结友爱的优良的体育精神。最后，设置合理的体育锻炼目标。大学生在体育锻炼过程中可根据自身运动基础设置一些合理的锻炼目标，比如每周增加跑步里程或新学期学习一项新的运动技能。达成目标时的成就感和满足感能够让大学生一直乐在其中，激励其持续参与锻炼，并逐渐形成长久的锻炼习惯。

### 增强体质是终身体育的根本任务

增强体质既是培养新时代社会主义合格建设者和可靠接班人的基本要求，也是满足人民群众对美好生活向往的重要手段。终身体育最根本的任务就是持久地、稳定地增强人的体质，从而保证人们健康地投入工作和生活中去。增强体质不但有利于社会的进步和发展，也能够有效地提高人们的生活质量。在体育锻炼的过程中，只有正确地理解和遵循科学的体育锻炼的原则，才能使体育锻炼获得最佳效果，有效增强体质。首先，学会制订锻炼计划。大学生要根据个人身体状况和运动能力，制订科学合理的锻炼计划，包括有氧运动、力量训练和柔韧性练习等。其次，重视营养与休息。除了科学合理的锻炼计划，健康的饮食和充足的休息同样不可忽视。大学生应学习营养相关知识，确保摄入足够的营养，以支持身体的恢复和成长。最后，定期评估身体状况。大学生可通过参加国家学生体质健康测试等方式定期评

估自身健康状况，根据测试结果调整锻炼内容和强度，有的放矢地提高身体素质。

### 健全人格是终身体育的价值追求

健全人格是落实立德树人根本任务，实现人的全面发展的综合体现，也是终身体育由“育体”转向“育人”的价值追求。体育锻炼对人格发展的积极影响不容小觑。著名教育学家蔡元培就曾以“完全人格，首在体育”明确指出了体育在健全人格的塑造中具有无可替代的重要地位。大学生应自觉树立终身体育意识，在体育锻炼中形成积极进取、乐观开朗的人生态度。首先，培养团队合作精神。在团队运动中，大学生可以学习如何与他人合作、沟通和解决问题，这些能力都是健全人格的重要组成部分。其次，增强责任感与自律性。坚持锻炼需要自律，大学生在这一过程中能够逐渐培养对自身健康的责任感，做自己的“健康第一责任人”。最后，保持积极健康的心态。已有大量研究表明，体育锻炼能够有效缓解压力。大学生在面对学业压力时，应学会通过运动释放负面情绪，保持积极健康的心态。

### 锤炼意志是终身体育的独特功能

锤炼意志是培养担当中华民族伟大复兴大任的时代新人所必不可少的重要手段。体育锻炼在培养学生爱国主义、集体主义、社会主义精神和奋发向上、顽强拼搏的意志品质方面具有独特的功能。大学生在体育锻炼中要敢于直面困难，不惧挫折，勇于挑战极限，不断完善自我。首先，勇于克服困难与挫折。在体育锻炼过程中，大学生可能会遇到各种挑战，如体力不足或技术不熟练。克服这些困难不仅能增强身体素质，也能提升心理承受能力。其次，培养坚持不懈的精神。体育锻炼需要长期坚持，通过不断努力实现目标，这种持之以恒、坚持不懈的精神可以迁移到学习和生活中的其他领域。最后，增强竞争意识与荣誉感。参与体育比赛能够激发竞争意识，让大学生在追求胜利中体验到努力带来的成就感，从而增强自信心和荣誉感。

模块三

基本体能

## 项目一

# 发展基础体能

【微课学堂】

人文  
体育

### 生活与体育相结合

钟南山院士从小就热爱体育运动，在北京医学院(今北京大学医学部)读书期间创下了多项校运会纪录，甚至作为业余选手参加了第一届全运会并打破男子400米栏全国纪录。这为他日后的医学事业打下了坚实的体魄基础。钟南山院士曾多次说道：“体育锻炼对我的健康以及事业发展起到了很关键的作用。”

钟南山院士始终坚持终身体育的运动理念。即使在最繁忙的工作中，他也会抽出时间锻炼，甚至出差时也会随身携带简易器材。正是凭借这种良好的生活方式，他在80多岁高龄时依然精力充沛，能够奋战在科研一线。这充分体现了体育是增强体魄、塑造人格、磨砺意志不可或缺的手段。

钟南山院士一直倡导“生活与体育相结合”的健康理念。他认为体育不应局限于竞技，更应该成为像吃饭睡觉一样不可或缺的生活方式。这种理念在他的家庭中得到了很好的践行，他的妻子、女儿、儿子乃至外孙都是体育爱好者和运动健将。

钟南山院士用自己的人生经历证明，体育不仅是强身健体的手段，更是塑造人格、成就事业的重要途径。只有将体育精神融入学习和工作中，才能在健康的基础上实现人生的理想和抱负。

【人文体育】

生活与体育  
相结合

## 任务一 力量训练

### 训练目标

通过系统的力量训练，显著提升大学生基础肌肉力量，增强肌肉维度，提高肌肉工作效率，为终身体育奠定坚实基础。

### 训练方法

#### 1. 俯卧提膝

**【动作目的】** 锻炼腹部肌群、肩部肌群，提高身体核心稳定性与力量。

**【动作方法】** 双手撑于地面，手臂垂直于地面；背部挺直，目视两手间中点处；右髋关节外展，右膝弯曲上提，直至触碰右侧手肘（图 3-1-1）。

**【注意事项】** 维持身体稳定性，避免动作时产生侧倾。



图 3-1-1 俯卧提膝

#### 2. 仰卧单腿挺髋

**【动作目的】** 锻炼臀部肌群、大腿后侧肌群及下背部的核心肌群，能够促进跑步抬腿送髋能力。

**【动作方法】** 平躺在地面上，右脚伸直，左腿屈膝，脚跟着地；双手放置在身体两侧，掌心向下。呼气时，将臀部抬起，同时抬起右侧膝关节；肩、髋和膝关节在一条直线上；双膝关节成 90°。吸气时，缓慢恢复起始姿势（图 3-1-2）。

**【注意事项】** 挺髋时主要依赖臀部和大腿后侧发力，而不是腰部或背部。



图 3-1-2 仰卧单腿挺髋

示范者：蔡卓杰，湖南体育职业学院体能教师。

### 3. 哑铃俯身划船

**【动作目的】** 锻炼背部肌肉群，能有效增强背部力量，提高上肢稳定性。

**【动作方法】** 双脚开立，与肩同宽，膝盖微弯，身体前倾约45°，保持身体平衡；双手握住哑铃，自然下垂，用力将哑铃向上拉至与胸部齐平，然后缓慢下放至起始姿势(图 3-1-3)。

**【注意事项】** 维持脊柱中立位且稳定；胛骨向后收缩，使背部肌肉充分参与。



图 3-1-3 哑铃俯身划船

## 任务二 速度训练

### 训练目标

通过基础的速度练习，提升大学生的短距离冲刺速度和反应速度，优化跑步技术和身体协调性。

### 训练方法

#### 1. 扶墙高抬腿

**【动作目的】** 锻炼下肢蹬伸肌群，增强腿部力量，提升心肺功能。

**【动作方法】** 站立于墙壁前，双手扶墙，与肩膀同宽；身体略微倾斜，以前脚掌着地；双眼平视双手中间，身体挺直。左腿迅速抬起至大腿与地面平行或略高于髋部，右腿保持伸直状态。在交替抬腿时，左腿积极下压，右腿积极上抬(图 3-1-4)。重复进行。

**【注意事项】** 下压着地时应轻快，避免用力跺脚着地；交替抬腿时，保持前脚掌朝向正前方。



图 3-1-4 扶墙高抬腿

#### 2. 弹力带弓步提膝

**【动作目的】** 锻炼髂腰肌屈曲力量，改善跑步过程中的提膝动作，提高跑步步幅。

**【动作方法】** 站立于墙壁前，双手扶墙，与肩膀同宽；身体略微倾斜，双眼平视双手中间；左腿微屈，以前脚掌着地；弹力带一端固定在左脚踝上，另一端向后延伸并固定；快速向前提起左膝关节，直至大腿平行于地面，胫骨垂直于地面(图 3-1-5)。重复进行。

**【注意事项】** 确保弹力带固定牢固，避免在训练过程中发生滑动或断裂。



图 3-1-5 弹力带弓步提膝

### 3. 保加利亚分腿蹲

**【动作目的】** 锻炼下肢肌肉群，增强下肢力量，提高身体的平衡性和灵活性。

**【动作方法】** 选取高度略低于膝盖的稳固物体，左脚脚尖向前，右脚脚背轻搭在稳固物体上；双手垂于身体两侧并紧握哑铃。左腿屈膝下蹲，直至大腿与地面平行，稍停顿，然后恢复起始姿势(图 3-1-6)。重复进行。

**【注意事项】** 保持身体姿势稳定，避免晃动或倾斜；确保前脚掌与膝盖对齐，避免膝盖内扣或外展。



图 3-1-6 保加利亚分腿蹲

## 任务三 耐力训练

### 训练目标

通过有氧和无氧耐力训练，增强大学生的心肺功能、肌肉耐力和整体体能水平。

### 训练方法

#### 1. 跑步机

**【动作方法】**将安全夹子连接到衣服上，站在跑步机中间位置，双脚自然分开，与肩同宽；阅读跑步机控制台上说明，了解基本的速率和坡度调整。根据自身情况，逐渐调整跑步速度，以达到目标心率范围；在跑步过程中，可尝试加入间歇性训练，如快慢交替跑，以提高训练效果(图 3-1-7)。

**【注意事项】**在开始时快走或慢跑 2~3 min，充分热身，避免运动损伤。



图 3-1-7 跑步机

#### 2. 固定式脚踏车

**【动作方法】**调整座椅高度，伸展腿在踩着脚板部时膝盖可以稍微弯曲，踩踏腿大腿与地面平行；脚掌部位与踏板接触；调整把手，使手肘可以轻微弯曲；保持前脚掌与踏板接触，身体挺直，利用臀部及下肢发力进行蹬伸(图 3-1-8)。

**【注意事项】**保持正确的姿势，避免腰部过度弯曲或扭转；可通过调整踩踏速度和阻力，提高训练效果。



图 3-1-8 固定式脚踏车

### 3. 划船机

**【动作方法】**坐在划船机的座椅上，双脚踩在踏板上，确保脚带固定好。双手握住划船机的手柄，双臂伸直，小腿胫骨接近垂直地面，背部挺直。向后拉动划船机的手柄，同时双腿用力蹬踏踏板，使身体向后移动。双臂贴近身体两侧，感受背部和手臂肌肉的收缩。最后缓慢地恢复到起始姿势(图 3-1-9)。

**【注意事项】**保持正确的姿势和动作轨迹，避免使用惯性来完成动作。



图 3-1-9 划船机

## 任务四 平衡训练

### 训练目标

通过平衡训练，提高大学生的身体稳定性、协调性和平衡感，减少运动损伤的风险。

### 训练方法

#### 1. 单腿左右作用

**【动作目的】**促进身体两侧肌肉协同工作，增强身体的协调性和平衡感。

**【动作方法】**双脚站立，双手自然垂于身体两侧，维持身体稳定；抬起左膝，直至大腿平行于地面；右手握小哑铃，抬至水平位置后，缓缓放下；右手将小哑铃从左腿下转交给左手；左手手持小哑铃重复右手动作(图 3-1-10)。

**【注意事项】**保持身体中立位，避免身体产生明显的晃动。



图 3-1-10 单腿左右作用

#### 2. 原地高抬腿

**【动作目的】**锻炼单腿支撑力，增强身体动态控制能力。

**【动作方法】**双脚站立，双臂自然垂于身体两侧；抬起右膝，直至大腿与地面平行，勾起脚尖；右腿向后蹬伸，肩膀向前倾斜，左臂弯曲 90°，右手伸直触碰左脚尖；提起右膝回到起始姿势(图 3-1-11)。

**【注意事项】**保持核心肌群收紧及稳定性，避免身体明显晃动。



图 3-1-11 原地高抬腿

### 3. 单脚三点触碰

**【动作目的】**通过单脚三点触碰多方位的动作变化，增强身体稳定能力。

**【动作方法】**双脚站立，双手叉腰，抬头挺胸；前、后、左一步距离处放置锥桶；右脚全脚掌支撑，抬起左膝，左脚前、后、左依次触碰锥桶(图 3-1-12)。

**【注意事项】**保持身体稳定性和支撑脚的全脚掌着地。



图 3-1-12 单脚三点触碰

## 任务五 柔韧训练

### 训练目标

通过系统的柔韧训练，提高大学生的关节灵活性、肌肉伸展性和身体柔韧性，减少运动受限和肌肉紧张。

### 训练方法

#### 1. 直臂侧弯

**【动作目的】**增加侧腰肌肉的柔韧性，减少肌肉紧张和僵硬。

**【动作方法】**双脚开立，与肩同宽，双臂伸直举过头顶，双手手指交错，双掌外翻，掌心朝上；保持身体挺直，缓慢向一侧弯曲；在达到最大弯曲幅度后，保持片刻，感受侧腰肌肉的收缩；缓慢地让身体回正(图 3-1-13)。两侧交替重复动作。

**【注意事项】**保持身体挺直，不要弯曲或扭曲身体；动作要缓慢、流畅，避免突然用力或快速弯曲。



图 3-1-13 直臂侧弯

#### 2. 侧身股四头肌伸展

**【动作目的】**增加股四头肌的柔韧性和髋关节、腰部关节的灵活性，提高身体的整体运动能力。

**【动作方法】**向左侧卧，两腿伸直，左臂自然弯曲垫于头下；屈右膝，右手抓住右脚踝，将其缓缓拉向臀部，感受股四头肌的拉伸(图 3-1-14)。

**【注意事项】**动作要缓慢、柔和，不要突然用力或过度拉伸。



图 3-1-14 侧身股四头肌伸展

### 3. 弓步压肘

**【动作目的】**拉伸髋部周围肌群，提高胸椎灵活性。

**【动作方法】**双脚并拢，保持身体直立，双手自然垂于身体两侧；左脚向前迈出，成左弓步，右手掌撑地，左手屈肘向下，尽量让左手肘靠近地面；然后外展左手，同时将手臂伸直，眼睛看向左手手掌(图 3-1-15)。

**【注意事项】**动作要缓慢、柔和，不要突然用力或过度拉伸。



图 3-1-15 弓步压肘

## 任务六 灵敏训练

### 训练目标

通过基础的灵敏捷练习，提高大学生的反应速度、变向能力和空间感知能力，增强身体的敏捷性和协调性。

### 训练方法

#### 1. 双人反应训练

**【动作目的】**提高反应能力以及动作速度。

**【动作方法】**两名同学面对面半蹲站立，双手触碰耳朵，相距约 1.2 m，中间放置一个锥桶。指挥员随机发出触碰上额、脚尖、膝关节及臀部等部位的口令，学生听到口令后迅速完成动作。当指挥员发出“抢”的口令时，学生迅速用手触碰锥桶。

**【注意事项】**在练习过程中，保持两名学生与锥桶距离相同。

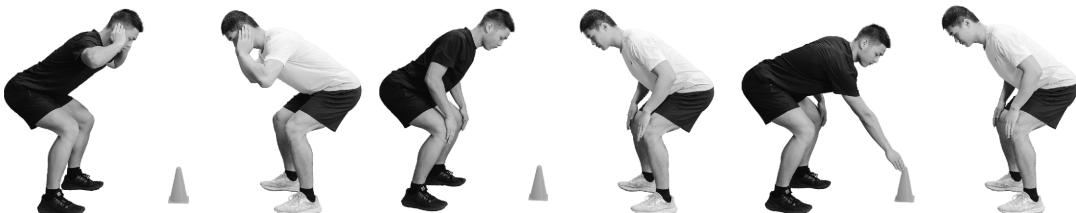


图 3-1-16 双人反应训练

#### 2. 减速练习

**【动作目的】**提高下肢离心能力以及身体控制能力。

**【动作方法】**学生以较快的速度在直线跑道上奔跑。当听到“减速”口令时，立即减小步伐，同时降低身体的重心，减缓速度。

**【注意事项】**在减速过程中，保持身体的正直和平衡。

#### 3. 敏捷 T 字形跑

**【动作目的】**锻炼身体在不同方向上的加速、减速和转向能力，提高肌肉神经系统对突然变化的反应速度。

**【动作方法】**将锥桶如图 3-1-17 所示放置，形成 T 字形。学生以站立式起跑姿势站在锥桶 A 旁边。指挥员发出指令后，学生向前冲刺至锥桶 B，右手触碰锥桶 B 底部；随后，学生面向前方，侧并步向左移动 5 m，以左手触碰锥桶 C 底部；然后依次侧并步移动，用手触碰锥

桶 D、锥桶 B 底部，最后向后冲刺通过锥桶 A。

【注意事项】指挥员站在锥桶 A 后方，注意保护向后冲刺时摔倒的学生。

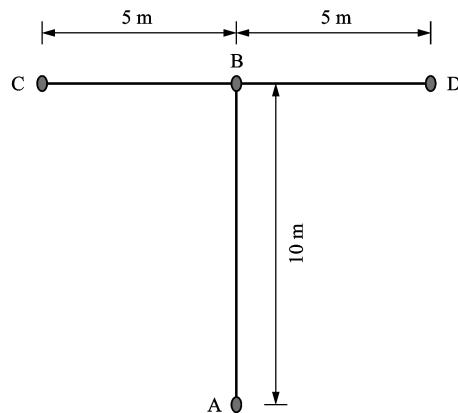


图 3-1-17 敏捷 T 字形跑

## 项目二

### 提升职业体能

【微课学堂】

人文  
体育

#### 为祖国健康工作五十年

“为祖国健康工作五十年。”这是1957年时任清华大学校长的蒋南翔为鼓励清华学子强健体魄、为国效力提出的激励与倡导的口号。这句响亮、易记的口号饱含着强烈的爱国情怀和崇高的奉献精神，“为祖国”是坚持奋斗的动力，“健康”是实现理想的基础，“工作”是报效祖国的手段，“五十年”是终身奉献的目标。

口号提出至今已有半个多世纪，对整个社会产生着深远的影响。为工作坚持健身的钟南山、酷爱游泳和气排球的袁隆平、在太空跑步锻炼的景海鹏……他们都是“为祖国健康工作五十年”的践行者，引领和鼓舞着年轻人坚持体育锻炼、报效祖国。

当代青年，虽然拥有许多过去没有的条件，但是也在承受着很大的压力，比如工作压力、家庭压力等，这会导致一些年轻人产生不同程度的心理和身体疾病。体育锻炼正是为了应对这些疾病，防患于未然。

当代青年，处于一个最好的时代，只有坚持在学习中强健体魄，在工作中心系祖国，才能在实现中华民族伟大复兴的大潮中大有可为，大有作为。

【人文体育】

为祖国健康工作  
五十年

## 任务一 静态坐姿类职业体能锻炼

### 职业特点

静态坐姿类职业包括但不限于办公室文员、会计、秘书、IT 从业者、银行职员、坐诊医生、美术设计类人员、部分工厂流水线操作工等。这类职业的共同特点在于工作者需要长时间保持坐姿，保持低头、含胸、弯腰、颈前屈等姿势。从事这类职业人员颈部、肩部、腰部、背部等身体部位承受持续的压力，可能引发一系列健康问题，如下肢麻木、肩臂负担重、腕指腱鞘劳损、视力下降、脊椎僵硬、肌肉弱化、骨质疏松等问题。

### 锻炼目标

- (1) 增强上肢及手部灵活性。通过手指灵活性训练、手腕力量练习等，提高工作效率，预防腱鞘炎。
- (2) 提高眼部肌肉的灵活性。通过眨眼、抬眉、睁眼等综合训练方式，预防视力下降和眼部疲劳。
- (3) 改善肩背肌肉耐力。加强肩背肌肉训练，如俯卧撑、哑铃俯身划船等，以缓解肩背疼痛，预防脊椎问题。
- (4) 促进下肢血液循环。通过定时起身活动、腿部伸展等练习，减少下肢麻木和静脉曲张的风险。
- (5) 进行全身性的锻炼。通过跑步、瑜伽、健身操等运动提高整体身体素质，预防骨质疏松和增强心肺功能。

### 锻炼方法

#### 1. 颈部后仰旋转

**【动作目的】**纠正不良体态，缓解颈椎的僵硬不适，预防颈椎病，加强颈椎功能。

**【动作方法】**身体自然坐着，颈部处于正常位置，缓慢抬起下巴，后仰头部，眼睛看向上方。当颈部后仰达到最大位置时，呼气缓慢将头向左旋转，旋转到最大位置，眼睛看斜向上45°，保持3 s(图3-2-1)。右侧同理。

**【注意事项】**保持均匀呼吸，不要憋气；动作要缓慢、柔和，不要突然用力。



图 3-2-1 颈部后仰旋转

## 2. 箭步伸展

**【动作目的】**有效提高髂腰肌及股四头肌柔韧性，缓解久坐产生的髂腰肌紧张或缩短。

**【动作方法】**双脚并立，双手自然垂于身体两侧；右脚向前迈出一大步，成右弓步，膝盖不要超过脚尖；髋关节缓慢地向前、向下压，使右腿的大腿与小腿之间的角度小于90°，左腿的膝盖接近地面但不要触地；保持箭步伸展的姿势15~30 s，深呼吸，放松身体(图3-2-2)。左脚同理。

**【注意事项】**注意保持正确的姿势和动作幅度，避免过度拉伸或用力过猛；保持均匀呼吸，不要憋气。

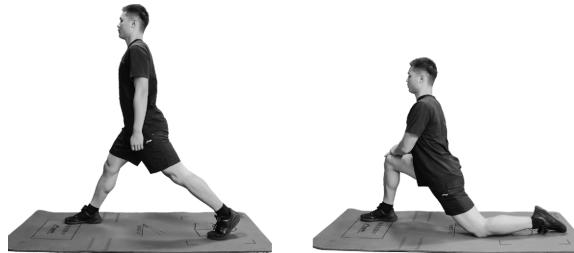


图 3-2-2 箭步伸展

## 3. 俯卧T形飞鸟

**【动作目的】**拉伸紧张的胸部肌肉，改善含胸驼背形态和肩部灵活性。

**【动作方法】**俯卧于地面，双臂伸直向外打开至与肩齐飞，主动伸展胸椎，头颈保持中立位，抬起离开地面。呼气时，尽力上抬双臂，在最高点停留1 s；吸气时，双臂回到地面(图3-2-3)。

**【注意事项】**控制动作，避免突然发力以及过度伸展；不要憋气，保持均匀稳定呼吸。



图 3-2-3 俯卧 T 形飞鸟

#### 4. 单脚上台阶

**【动作目的】**增强脚踝的稳定性以及神经系统对身体的控制能力，提高身体的协调性。

**【动作方法】**双脚并立，双手叉腰，身体挺直，眼睛平视前方；右脚踏上台阶，整个脚掌着地，左腿顺势抬起至大腿平行于地面，大小腿夹角成90°，同时保持身体平衡(图3-2-4)。右脚同理，依次循环。

**【注意事项】**不要憋气；身体要保持直立，不要弯腰驼背或过度前倾后仰。



图3-2-4 单脚上台阶

#### 运动处方

表3-2-1、表3-2-2是针对静态坐姿类职业的工作特点及其可能面临的健康问题编制的运动处方，旨在通过针对性的锻炼，逐步增强锻炼者的职业体能和适应能力。这些处方分为起始阶段运动处方和进阶阶段运动处方：起始阶段运动处方注重基础动作的学习和适应，而进阶阶段运动处方则通过增加运动强度和难度，进一步提升锻炼效果。

表3-2-1 起始阶段运动处方

运动目的	运动项目	运动强度	运动时间	组数	周次
缓解颈椎僵硬	颈部后仰旋转	低强度	1 min/组	3组	2~3次
提高下肢柔韧性	箭步伸展	中等强度	30 s/侧	2组	
改善肩部灵活性	俯卧T形飞鸟	低强度	12次/组	3组	
增强脚踝稳定性	单脚上台阶	中等强度	10次/侧	2组	

表3-2-2 进阶阶段运动处方

运动目的	运动项目	运动强度	运动时间	组数	周次
加强颈椎力量	颈部抗阻训练	中高强度	1 min/组	4组	4~5次
提升下肢力量	深蹲	中高强度	12次/组	4组	
增强上肢力量	俯卧撑/哑铃俯身划船	中等强度	10次/组	3组	
全身协调性训练	健身操	中等强度	30 s/8个8拍	3组	

### 【运动处方建议】

(1) 每周安排固定的运动时间,如早晨或傍晚,每次运动持续30~60 min,避免过度消耗体力。同时,保持规律的作息时间,保证充足的睡眠,以促进身体恢复和提高运动效果。

(2) 选择健步走或跑步等有氧运动,每周进行3~5次,每次持续20~30 min。应在有自然光和良好环境的户外进行,可以结伴而行,增加社交互动,减轻工作压力,同时享受运动带来的乐趣。

(3) 长期坐姿易导致核心肌群和下肢柔韧性下降。在起始阶段,可以通过箭步伸展、俯卧T形飞鸟等动作来增强下肢柔韧性和肩部灵活性。随着体能提升,进阶到深蹲、俯卧撑等动作,增强核心肌群和上肢力量。

(4) 选择通风良好的房间或环境优美的室外进行瑜伽、健身操练习,应穿着宽松舒适的服装,注意呼吸与动作的协调性。

(5) 在进行任何运动前,都要做好充分的热身活动,避免突然的高强度运动导致肌肉拉伤或关节损伤。同时,注意保持正确的运动姿势和呼吸方式。如在运动中感到不适时,应立即停止并寻求专业指导。

## 任务二 静态站姿类职业体能锻炼

### 职业特点

静态站姿类职业包括但不限于前台接待、餐厅服务员、收银员、商场营业员、超市理货员、教师、保安、门卫、药房工作人员等。这类职业的共同特点是工作者需要长时间保持站立静止姿势或需要鞠躬弯腰，容易导致腿脚麻木、腰腿肌肉僵硬、下肢静脉曲张以及协调性下降等问题，腰部和背部肌肉容易感到疲劳和紧张。此外，从事这类职业的人员在工作时，需要精神高度集中以应对各种突发情况或客户需求，部分还涉及重复性动作和频繁的人际交往，这进一步提高了对身体协调性和心肺功能的要求。

### 锻炼目标

- (1) 增强下肢力量与耐力。通过加强腿部肌肉的锻炼，提高站立稳定性，减少疲劳感。
- (2) 提升腰部力量与柔韧性。通过腰部锻炼，增强腰部支撑力，预防腰肌劳损，同时提高腰部柔韧性，减少弯腰带来的不适。
- (3) 促进全身血液循环。通过有氧运动，如快走、慢跑等，促进全身血液循环，预防下肢静脉曲张等问题。

### 锻炼方法

#### 1. 俯卧曲髋下压

**【动作目的】**缓解髋部肌群紧张状态，提高髋关节和腰部柔韧性，改善髋关节受限问题。

**【动作方法】**双腿伸直坐于地面，双手放在身体两侧，上半身保持直立，目视前方；缓慢将右腿弯曲，直至大小腿夹角成90°，左腿向后伸直；缓慢俯身下压，尽量将胸部贴于膝盖；双手伸直，撑于身体前方，保持身体平衡；充分拉伸，保持3~5 s(图3-2-5)。

**【注意事项】**控制动作，避免突然发力以及过度下压；保持匀速呼吸，不要憋气。



图3-2-5 俯卧曲髋下压

## 2. 全蹲踮脚尖

**【动作目的】**增强脚踝的稳定性和下肢力量。

**【动作方法】**双脚开立，与肩同宽，双手自然垂于身体两侧；眼睛平视前方，挺胸收腹，肩部放松。屈膝下蹲至大腿平行于地面，同时保持背部挺直；双臂上举，站起时顺势将脚尖踮起，注意保持身体平衡(图 3-2-6)。

**【注意事项】**全蹲过程中，始终保持膝盖方向与脚尖方向一致朝前。



图 3-2-6 全蹲踮脚尖

## 3. X 形上举

**【动作目的】**增强核心肌群旋转力量。

**【动作方法】**仰卧于地面，四肢自然打开，呈 X 形；向左卷腹的同时举起右手左脚，右手触碰左脚足弓处；缓慢躺下，换另一侧重复上述动作，依次循环(图 3-2-7)。

**【注意事项】**手脚同时上抬，避免先后发力。



图 3-2-7 X 形上举

## 4. 直腿硬拉

**【动作目的】**锻炼腿部和背部肌肉。

**【动作方法】**双脚开立，与肩同宽，脚尖稍外展；双手正握哑铃置于大腿前，保持脊柱中立位；缓慢向前屈体，使哑铃沿腿部前侧下降，直至背部接近水平位；挺髋，上身向上挺起。

**【注意事项】**锻炼过程中，始终保持脊柱的中立位；膝部尽量绷直。



图 3-2-8 直腿硬拉

## 运动处方

表3-2-3、表3-2-4是针对静态站姿类职业的工作特点及其可能面临的健康问题编制的运动处方，旨在通过针对性的锻炼，逐步增强锻炼者的职业体能和适应能力。这些运动处方分为起始阶段运动处方和进阶阶段运动处方：起始阶段运动处方注重基础动作的学习和适应，而进阶阶段运动处方则通过增加运动强度和难度，进一步提升锻炼效果。

表3-2-3 起始阶段运动处方

运动目的	运动项目	运动强度	运动时间	组数	周次
提高腰部柔韧性	俯卧曲髋下压	低强度	30 s/侧	2组	2~3次
提高下肢力量	全蹲踮脚尖	中等强度	15次/组	3组	
强化核心力量	X形上举	低至中等强度	12次/组	2~3组	
增强下背部力量	仰卧单腿挺髋	中等强度	10次/侧	3组	

表3-2-4 进阶阶段运动处方

运动目的	运动项目	运动强度	运动时间	组数	周次
增强颈椎力量	俯卧曲髋下压/侧身股四头肌伸展	低强度	30 s/侧	2组	4~5次
提升下肢力量	全蹲踮脚尖	中至高等强度	12次/组	4组	
增强上肢力量	X形上举	低至中等强度	14次/组	3组	
增强下背部力量	直腿硬拉	中至高等强度	12次/组	3~4组	
全身协调性训练	健身操	中等强度	30 s/8个8拍	3组	

### 【运动处方建议】

(1)初学者在开始锻炼时，应注重基础动作的练习。这不仅有助于掌握正确的动作方法，还能有效预防运动损伤。

(2)为了预防下肢静脉曲张等慢性疾病，建议每周快走或慢跑3~5次，每次持续20~30 min。这些运动能够促进血液循环，增强心肺功能，从而有效预防静脉曲张。

(3)在进行力量训练时，应使用正确的动作方法和呼吸方式，以避免不必要的肌肉拉伤或脊柱损伤。如果不确定如何正确执行动作，最好在专业教练的指导下进行。

(4)静态站姿类职业工作者应定期进行伸展运动，以缓解肌肉紧张和僵硬，特别是针对长时间站立的腿部和腰部肌肉。伸展运动可以提高肌肉的柔韧性，减少肌肉酸痛和劳损。

(5)为了提高身体的协调性和平衡能力，可以尝试加入一些平衡训练，如单脚站立、瑜伽、健身操等。这些锻炼有助于增强身体的稳定性，减少工作中的意外跌倒风险。

## 任务三 动态上肢主导类职业体能锻炼

### 职业特点

动态上肢主导类职业包括但不限于建筑工人、电工、水管工、园艺师、厨师、按摩师、理发师等。这类职业的共同特点是工作者需要频繁地使用上肢进行各种操作，如搬运重物、操作工具、进行精细的手工活动等。这些活动不仅要求上肢具有足够的力量和耐力，还需要良好的协调性和灵活性，以应对复杂多变的工作环境。此外，由于这类职业往往伴随着高强度的体力劳动，因此工作者还需要具备出色的心肺功能，以应对长时间的体力消耗。

### 锻炼目标

- (1) 强化上肢力量与耐力。通过递增负荷的力量训练与耐力训练，如循环训练、复合动作练习等，增强上肢在长时间、高强度下的持续工作能力。
- (2) 提升动作精准度与效率。结合专项技能训练，提高上肢在特定动作中的精准度和效率，确保职业表现的卓越性。
- (3) 增强核心肌群稳定性与平衡。通过核心肌群的强化训练，提升身体在动态工作中的稳定性与平衡能力，为上肢提供坚实的支撑基础。
- (4) 局部肌肉放松和恢复训练。通过拉伸运动缓解上肢肌肉的疲劳和紧张。

### 锻炼方法

#### 1. 哑铃弓步推举

**【动作目的】**增强肩部力量，提高下肢稳定性。

**【动作方法】**双脚开立，与肩同宽，右腿向前跨一步，成右弓步；双手握住哑铃，置于胸前；双手将哑铃向上推举至手臂伸直，保持重心稳定；双臂屈肘缓慢放下哑铃，恢复起始姿势(图 3-2-9)。

**【注意事项】**保持身体正直，避免前倾或后仰。



图 3-2-9 哑铃弓步推举

## 2. 单车卷腹

**【动作目的】**增强腹部肌群力量，让腹部线条紧致。

**【动作方法】**仰卧于地面上，双腿伸直，双脚向外张开，双手轻触耳侧；左腿屈膝抬起并向胸部靠近，同时向左卷腹，使右肘尽量靠近左膝；缓慢地让左腿和右肩回到地面(图 3-2-10)。两侧交替进行。

**【注意事项】**保持颈部放松，且忌用手拉拽头部，以免对颈椎造成压力。



图 3-2-10 单车卷腹

## 3. 哑铃俯身交替划船

**【动作目的】**增强腰背部力量。

**【动作方法】**双脚开立，与肩同宽，膝盖微微弯曲，身体向前倾，保持背部挺直；双手握住哑铃，置于膝关节前侧；左手发力，将哑铃向上拉起，肘部尽量向后，同时感受背部收缩；左臂缓慢伸直，恢复起始姿势(图 3-2-11)。左右交替进行。

**【注意事项】**不可弯腰驼背，避免腰部损伤。

## 4. 弹力带站姿侧平举

**【动作目的】**主要锻炼三角肌，增强肩部外展力量，提高肩关节稳定性。

**【动作方法】**双脚开立，双膝微屈，保持背部挺直；将弹力带踩在脚下；双手握住弹力带两端，手臂自然下垂，肘部微屈；双手同时从身体两侧缓慢抬起，直至手臂略高于水平位置；缓慢放下双臂，回到起始姿势(图 3-2-12)。重复进行。

**【注意事项】**保持身体稳定，动作缓慢，避免肌肉损伤。



图 3-2-11 哑铃俯身交替划船



图 3-2-12 弹力带站姿侧平举

## 运动处方

表 3-2-5 与表 3-2-6 是针对动态上肢主导类职业的工作特性及其潜在健康挑战设计的运动处方，目的是通过锻炼计划，循序渐进地强化锻炼者的职业体能与适应能力。这些运动处方分为起始阶段运动处方与进阶阶段运动处方：起始阶段运动处方侧重基础动作的掌握与

身体适应性的培养；进阶阶段运动处方则通过提升运动强度与难度，进一步深化锻炼成效，使锻炼者达到更优状态。

表 3-2-5 起始阶段运动处方

运动目的	运动项目	运动强度	运动时间	组数	周次
锻炼全身多肌群	划船机	低至中等强度	20 次/组	3 组	2~3 次
增强腹部肌群力量	单车卷腹	中等强度	12 次/组	3 组	
增强背部力量和上肢拉力	哑铃俯身交替划船	中至高等强度	12 次/组	2~3 组	
提高上肢反应速度	双人反应训练	低强度	10 次/侧	3 组	

表 3-2-6 进阶阶段运动处方

运动目的	运动项目	运动强度	运动时间	组数	周次
提高下肢稳定性和肩部力量	哑铃弓步推举	中等强度	15 次/组	3 组	4~5 次
增强腹部肌群力量	单车卷腹	中至高等强度	15 次/组	4 组	
增强背部力量和上肢拉力	哑铃俯身交替划船	高等强度	14 次/组	3 组	
增强肩部外展力量	弹力带站姿侧平举	中至高等强度	12 次/组	3~4 组	
全身协调性训练	健身操	中等强度	30 s/8 个 8 拍	3 组	

### 【运动处方建议】

(1) 训练后的充分休息与恢复对肌肉增长和体能提升具有至关重要的作用，务必确保每次训练后给予身体充足的休息时间，以促使肌肉得以全面恢复并生长。

(2) 每个人的身体状况和适应能力不同，因此建议在实际执行运动处方时，根据个人情况进行适当调整。如有需要，可咨询专业的健身教练或医生。

(3) 除了上述训练，应结合有氧运动来提高心肺功能，如慢跑、游泳或跳绳等。有氧运动能够增强心脏的泵血能力，提高肺部的氧气吸收和二氧化碳排放效率，从而提升整体的耐力和体能。

(4) 开始锻炼之前，需充分热身，以防肌肉拉伤或关节受损。若在锻炼过程中感到任何不适，应立即停止并寻求专业人士的指导和帮助。

## 任务四 动态下肢主导类职业体能锻炼

### 职业特点

动态下肢主导类职业包括但不限于导游、快递员、铁道工、保安、农业技术人员等。这类职业的共同特点是工作者需要长时间走动或奔跑。这要求工作者下肢具有强大的力量、耐力、灵活性以及良好的身体协调性。此外，由于这类职业往往伴随着高强度的体力消耗和长时间的站立或行走，工作者还需要具备出色的心肺功能，以应对工作中的挑战。

### 锻炼目标

- (1) 增强下肢力量。通过针对性训练，增强腿部肌肉的力量，确保在高强度工作中能够稳定支撑身体，减少受伤风险。
- (2) 提升耐力。通过长时间、低强度的有氧运动，增强心肺功能，提高下肢肌肉的耐力，以应对长时间的工作需求。
- (3) 改善身体稳定性。通过平衡和稳定性训练，提高身体在复杂环境下的稳定性和协调性，减少姿势不当或失衡导致的伤害。
- (4) 下肢肌肉的放松和恢复训练。通过拉伸运动缓解下肢肌肉的疲劳和紧张。

### 锻炼方法

#### 1. 弓步交替跳

**【动作目的】**增强下肢蹬伸力量以及髋部屈曲能力。

**【动作方法】**双脚并立，双臂垂于身体两侧；左脚前迈成左弓步，手臂屈臂摆动；右腿上抬，左脚蹬地，向上跳起，落地后成右弓步(图 3-2-13)。依次重复。

**【注意事项】**维持脊柱中立位并垂直于地面；动作迅速，减少停顿时间。



图 3-2-13 弓步交替跳

## 2. 单腿提膝跳

**【动作目的】**增强下肢蹬伸爆发力以及身体稳定性。

**【动作方法】**与弓步交替跳动作相同，只是将左右脚交替起跳改为单脚连续跳(图 3-2-14)。

**【注意事项】**核心肌群收紧，维持身体稳定性；动作连贯。

## 3. 高脚杯深蹲

**【动作目的】**锻炼大腿前侧和臀部肌肉，增强核心肌群力量，提高身体稳定性。

**【动作方法】**双脚开立，与肩同宽；双手屈臂持壶铃(或其他重物)，置于胸前，保持背部挺直；吸气，缓慢下蹲，同时膝盖外展，脚距保持不变；当大腿与地面平行或稍低时，呼气，用力站起，回到起始姿势(图 3-2-15)。

**【注意事项】**始终保持重心稳定，避免身体晃动。



图 3-2-14 单腿提膝跳



图 3-2-15 高脚杯深蹲

## 4. 站姿哑铃侧蹬

**【动作目的】**锻炼腿部的力量与稳定性，增强身体的协调性。

**【动作方法】**双脚开立，与肩同宽或稍宽，脚尖略向外展；双手正握哑铃，自然下垂于身体两侧；左脚向左侧迈出一步，右膝弯曲侧蹲，同时举起哑铃至与肩同高；左脚蹬地收回站起，同时将哑铃慢慢放下至身体两侧，回到起始姿势(图 3-2-16)。

**【注意事项】**根据自身能力选择合适的哑铃，避免动作变形或受伤。



图 3-2-16 站姿哑铃侧蹬

## 运动处方

表 3-2-7 与表 3-2-8 是针对动态上肢主导类职业的工作特点及其可能面临的健康问题编制的运动处方，目的是通过锻炼计划，逐步提升锻炼者的职业体能与适应能力。这些运动处方分为起始阶段运动处方与进阶阶段运动处方：起始阶段运动处方侧重基础动作技能的掌握与身体适应性的练习；而进阶阶段运动处方则通过加大运动强度与难度，进一步巩固锻炼效果，使锻炼者达到更优状态。

表 3-2-7 起始阶段运动处方

运动目的	运动项目	运动强度	运动时间	组数	周次
锻炼下肢力量	高脚杯深蹲	中等强度	12 次/组	3 组	2~3 次
增强下肢力量和心肺功能	固定式脚踏车	中等强度	2 min/组	3 组	
增强下肢爆发力	单腿提膝跳	中等强度	12 次/侧/组	2 组	
提升身体协调性	站姿哑铃侧蹬	低至中等强度	12 次/侧/组	3 组	
全身协调性训练	健身操	中等强度	30 s/8 个 8 拍	3 组	

表 3-2-8 进阶阶段运动处方

运动目的	运动项目	运动强度	运动时间	组数	周次
增强下肢力量	弓步交替跳	高等强度	12 次/组	3 组	4~5 次
提升下肢爆发力	单腿提膝跳	中至高等强度	12 次/侧/组	3 组	
提升身体协调性	站姿哑铃侧蹬	高等强度	12 次/侧/组	3 组	
提升下肢反应能力	敏捷 T 字形跑	中等强度	2 次/组	3 组	
增强心肺功能	长跑/游泳/健身操	中等强度	20~30 min	1 组	

### 【运动处方建议】

- (1) 按照起始阶段运动处方和进阶阶段运动处方逐步进行，切勿急于求成。起始阶段注重基础动作和身体适应性的练习，进阶阶段再逐步增加运动强度和难度。
- (2) 确保每周的运动次数和每次的运动时间符合运动处方要求。若因特殊原因无法完成，可适当调整但不应长时间中断。
- (3) 确保动作正确，避免动作不规范导致的运动损伤。如有疑问，可咨询专业教练或查阅相关教学视频。
- (4) 在运动过程中，要时刻关注自己的身体反应，如有不适应立即停止运动并寻求专业指导。同时，要定期评估自己的体能和进步情况，适时调整运动处方以适应身体变化。

## 任务五 动态全身主导类职业体能锻炼

### 职业特点

动态全身主导类职业包括但不限于建筑工人、机械加工与操作工、机电操作工、汽车维修工、舞蹈演员、运动员、消防员以及某些军事职业。这类职业的共同特点是工作者在工作时需要全身各个部位频繁、协调地动作。这不仅要求身体具有强大的力量、速度和耐力，还要求身体各部位之间具有高度的协调性、灵活性和平衡性。

### 锻炼目标

- (1) 增强肌肉力量。通过力量训练、抗阻力练习等，重点加强核心肌群、下肢及上肢的力量，以满足动态全身活动中对力量的高需求。
- (2) 提升身体协调性。通过平衡训练、敏捷训练以及结合多种专项运动的综合训练，提高身体在复杂动作中的协调性。
- (3) 增强耐力与持久力。通过有氧运动和间歇训练相结合的方式，提升心肺功能，使身体能够持续进行高强度的动态活动而不易疲劳。

### 锻炼方法

#### 1. 弹力带蹬山转体

**【动作目的】**增强下肢侧蹬力量、上肢外展力量和胸椎灵活性，提升身体灵活性和协调性。

**【动作方法】**双脚前后站立，双膝微蹲，后脚踩弹力带中部，双手持弹力带两端置于腹前，手肘微屈；身体略微向左侧转动，使弹力带处于松弛状态；蹬伸双腿，转动胸椎，双手持弹力带向右侧转动并上举，直至手臂充分伸展；向左侧缓慢转动身体，回到起始姿势(图 3-2-17)。

**【注意事项】**维持核心稳定，通过下肢蹬伸发力，挺髋斜上举。

#### 2. 哑铃俯身飞鸟

**【动作目的】**锻炼背部肌肉，特别是背阔肌，同时也能锻炼肩部和手臂的肌肉。

**【动作方法】**双脚开立，与肩同宽，双膝微屈；上身向前倾至与地面平行，保持背部挺直；双手正握哑铃，手臂自然下垂；将哑铃向两侧举起，直到手臂与地面平行；双手缓慢放下，回到起始姿势(图 3-2-18)。



图 3-2-17 弹力带蹬山转体

**【注意事项】**保持背部挺直，避免弓背或上身过度前倾，以免造成背部受伤；在起始和结束时，手臂不要完全伸直，以保持肌肉张力。

### 3. 哑铃火箭蹲推举

**【动作目的】**增强全身肌肉力量及耐力，提高身体的协调性和平衡能力。

**【动作方法】**双脚开立，与肩同宽或略宽，脚尖略微向外；双手各持一哑铃，屈肘置于肩前；屈膝下蹲至大腿与地面平行，背部保持挺直；双腿蹬伸，同时双臂向上推举哑铃，直至手臂伸直，哑铃位于头顶上方(图 3-2-19)。

**【注意事项】**下蹲时，膝盖不要超过脚尖，在推举过程中，注意保持肩部下沉，避免耸肩，同时胸部挺起。



图 3-2-18 哑铃俯身飞鸟



图 3-2-19 哑铃火箭蹲推举

### 4. 箭步屈肘上举

**【动作目的】**增强上肢力量和下肢稳定性，提高身体的协调性。

**【动作方法】**双脚开立，与肩同宽，双手正握哑铃自然下垂于身体两侧；左脚向前迈出一步，成箭步蹲姿势；双手屈肘将哑铃举于肩前，然后继续上举，当手臂举至最高点时，稍作停顿；双臂缓慢屈肘经肩前，回到起始姿势(图 3-2-20)。

**【注意事项】**手臂屈肘举起时，避免使用惯性借力。



图 3-2-20 箭步屈肘上举

## 运动处方

表 3-2-9 与表 3-2-10 是针对动态全身主导类职业的工作特性及其潜在健康问题编制的运动处方，旨在借助定制化的锻炼计划，循序渐进地强化从业者的职业体能。这些运动处方分为起始阶段运动处方与进阶阶段运动处方：起始阶段运动处方侧重基础动作的掌握与身体

适应性的培养；进阶阶段运动处方则通过逐步提升运动强度与难度，以巩固和提升锻炼效果。

表 3-2-9 起始阶段运动处方

运动目的	动作项目	运动强度	运动时间	组数	周次
提升下肢移动能力	敏捷 T 字形跑	中等强度	2 次/组	3 组	2~3 次
增强全身多个肌群力量	弹力带蹬山转体	中等强度	12 次/侧	3 组	
增强全身多个肌群力量	哑铃俯身飞鸟 (轻重量)	低至中等强度	12 次/组	3 组	
增强全身肌肉力量	哑铃火箭蹲推举 (轻重量)	高等强度	12 次/组	2 组	
全身协调性训练	健身操	中等强度	30 s/8 个 8 拍	3 组	

表 3-2-10 进阶阶段运动处方

运动目的	运动项目	运动强度	运动时间	数组	周次
增强全身多个肌群力量	弹力带蹬山转体 (增加重量)	中至高等强度	14 次/侧	3 组	3~5 次
增强全身肌肉力量	哑铃火箭蹲推举 (轻重量)	中等强度	14 次/组	3 组	
增强全身多个肌群力量	哑铃俯身飞鸟 (递增重量)	中至高等强度	14 次/组	2 组	
增强全身多个肌群力量	箭步屈肘上举	高等强度	12 次/组	2 组	
增强心肺功能	长跑/游泳/健身操	中等强度	20~30 min	1 组	

### 【运动处方建议】

- (1) 每次锻炼前后都要进行热身和拉伸活动，预防运动伤害，提高运动效果。热身应包括动态拉伸，如腿部摆动、踝关节旋转等，而拉伸则应在运动后静态进行，以放松肌肉。
- (2) 按照起始阶段运动处方和进阶阶段运动处方逐步进行，切勿急于求成。起始阶段注重基础动作的学习和适应性建立，进阶阶段再逐步增加运动强度和难度。
- (3) 确保每周的运动次数和每次的运动时间符合处方要求。若因特殊原因无法完成，可适当调整但不应长时间中断。
- (4) 确保动作正确，避免动作不规范导致的运动损伤。如有疑问，可咨询专业教练或查阅相关教学视频。
- (5) 在运动过程中，要时刻关注自己的身体反应，如有不适应立即停止运动并寻求专业指导。同时，要定期评估自己的体能和进步情况，适时调整运动处方以适应身体变化。

模块五

球类运动

# 项目一

## 篮球

【微课学堂】

人文  
体育

### 村BA：美丽乡村中的篮球盛宴

简陋的露天球场，临时架设的灯光设施，敲打矿泉水瓶、脸盆、大钹应援的啦啦队……2022年，一场散发着乡土气息的草根篮球赛事火了。这就是在贵州省黔东南州台江县举行的“美丽乡村”男子篮球联赛，它也被网友亲切地称为“村BA”。

“村BA”的参赛球员大多是22岁至40岁的村民，他们有的在当地务农、做点小本买卖，有的在外务工，回村参加比赛，纯粹是因为心怀对篮球的热爱。虽然参赛球员绝大多数不会扣篮，也很少能做出技惊四座的技术动作，可这丝毫不影响观众的热情。“村BA”的每一场比赛都被附近十里八乡的乡亲们围得水泄不通。总决赛时，仅一个直播间里就有超百万名网友观看。甚至连姚明都感慨道：“我不确定我能拿到票。”

“村BA”以富有本地特色、为当地大众接受的形式展现了体育的魅力，打破了不少人对于体育赛事的刻板印象，让大家惊喜地发现体育比赛竟然还能有如此新鲜、灵动、具有生命力的面貌。

“村BA”的成功启示我们，农村文化建设、村风民风滋养，不能依靠简单输入，而是要在田野上、村庄中找回文化发展的内生动力。这种动力的来源可以是体育，可以是音乐，可以是舞蹈，可以是文学，可以是一切生长在广袤大地深处的文化的花朵。

【人文体育】

村BA：美丽乡村  
中的篮球盛宴

## 任务一 学习移动技术

移动是指在篮球运动中，队员为了改变位置、方向、速度等所采用的各种脚步动作，包括起动、急停、变速跑、变向跑、侧身跑等。移动是篮球运动各项技术的基础，完成脚步动作要具有突然性、快速性、灵活性。

### 进攻移动动作

#### 1. 进攻基本站立姿势

**【动作方法】**两腿前后或左右开立，与肩同宽或略宽于肩，两脚着地，重心在前脚掌，两膝微屈，重心在两脚之间，上体微向前倾，两臂屈肘自然放于体侧，两眼平视前方（图 5-1-1）。

#### 2. 起动

起动是指队员在球场上，由静止转为运动的一种脚步动作。快速的起动能及时有效地摆脱防守，占据有利位置（图 5-1-2）。

**【动作方法】**按照进攻基本站立姿势，向前起动时，上体前倾，重心前移，一只脚蹬地发力，另一只脚迅速向前跨出。向体侧起动时，上体向起动方移动重心并向起动方转身，异侧脚蹬地发力，并向起动方向跨出。

**【动作要领】**重心移动要及时，蹬地要迅速，第一步跨得短而快。



图 5-1-1 进攻基本站立姿势



图 5-1-2 起动

#### 3. 急停

队员在快速跑动中有意识地突然停住叫急停，可以用来直接摆脱防守，创造更多的进攻

示范者：张慈源，湖南师范大学体育学院 2019 级学生，校女子篮校队队员，第 23 届 CUBA 大学生女子篮球联赛西南赛区第三名。

机会。

**【动作方法】**急停可以分为一步急停和两步急停两种。

一步急停：在中速和慢速移动中，用单脚或双脚起跳（紧贴地面跳），上体稍后仰，落地时全脚掌着地，用脚前掌内侧蹬住地面，两膝弯曲，两臂屈肘微张，以保持身体平衡。落地时两腿要分开，上体稍后仰，屈膝下降重心（图 5-1-3）。

两步急停：急停时先向前跨出一大步，全脚掌着地，迅速屈膝降低并后移重心；接着跨出第二步，脚落地时，用脚前掌内侧蹬地，使身体停稳并保持身体平衡。第一步大，重心后坐，第二步快跟，内侧蹬地（图 5-1-4）。

**【动作要领】**重心移动要低，上下肢协调配合，脚掌用力和重心起伏不要过大、过高。



图 5-1-3 一步急停

图 5-1-4 两步急停

#### 4. 变速跑

变速跑是队员在跑动中利用自身速度的变化来摆脱防守的一种跑动方法。它利用突然加速或减速来打乱防守者的节奏，以此获得更好的进攻时机（图 5-1-5）。

**【动作方法】**在跑动中加速时，上体向前稍倾，缩短步长，加快步频，用力摆臂完成加速跑动作。减速时，步幅适当增大，上体直起，用前脚掌抵地缓冲向前的冲力，从而达到减速的目的。

**【动作要领】**及时调整身体重心，步伐节奏转化要迅速。



图 5-1-5 变速跑

### 5. 变向跑

变向跑是队员在跑动中忽然改变方向来摆脱对方防守，以获得更好的一种进攻时机的进攻移动技术(图 5-1-6)。

**【动作方法】**变向跑时(从左向右)，落地的最后一步用左脚前掌内侧用力蹬地，同时上体向右前迅速转肩转腰完成转体，并向前倾移动重心，右脚向右前方快速跨步，左脚迅速跟进。

**【动作要领】**蹬地转移重心，转肩、转腰、跨步要协调迅速，要有突然性。实战中还应注意变向跑和假动作的结合运用。



图 5-1-6 变向跑

### 6. 侧身跑

侧身跑是队员在跑动中为了接球或抢位而使用的一种方法，可以使队员摆脱防守或抵抗干扰，接侧向或侧后方传来的球(图 5-1-7)。

**【动作方法】**跑动时，头部和上体放松地向球的方向扭转，上体侧肩，脚尖朝着跑动的方向。

**【动作要领】**上体侧转，两脚自然向前跑动，身体平衡要稳定。



图 5-1-7 侧身跑

## 防守移动动作

### 1. 防守的基本姿势

**【动作方法】**防守站立时，两脚开立比肩宽，脚跟稍提起，屈膝降低重心，两臂张开置于体侧前下方，掌心向前。区域联防则是举手在上，这是由于这种姿势能占据较大的防守面积。在篮球比赛，要根据对方的进攻意图和意图，主动采取积极有效的防守动作(图 5-1-8)。



图 5-1-8 防守的基本姿势

## 2. 滑步

滑步是一项攻击性较强的防守移动技术。当对方企图从防守者的前方或某一方向突破时，防守者利用侧滑步控制对方，抢占有利位置，破坏其突破路线(图 5-1-9)。

**【动作方法】**两脚平行站立、屈膝、上体前倾、臂侧伸。当左滑步时，右脚内侧蹬地，左脚向左跨出，两脚不能并拢，要有一定距离。向右滑步时脚步相反。

**【动作要领】**滑步的步幅、步速，跨步的方向和后撤步的步频，以及身体重心的控制都是滑步防守的关键。滑步的步幅要大，步速要快，跨步要抢在对方跨出的前脚的稍前方，以达到领先抢占位置，控制并破坏对方突破路线的目的。



图 5-1-9 滑步

## 任务二 学习运球技术

运球的方法是篮球项目中最容易学的一项技术，球性却需要长期的练习来提高。只有掌握正确的运球方法和娴熟的球性，才能轻松地传球、突破、投篮和控场。

### 1. 高运球

**【动作方法】**两脚前后开立，两膝微屈，运球的手臂自然弯曲，以肘关节为轴，随球上下摆动，上体稍前倾，目视前方，手按拍球的上方，使球落于身体的侧前方，如图 5-1-10 所示。

**【动作要领】**手脚和身体要协调配合，手按拍球的部位正确。

### 2. 低运球

**【动作方法】**两腿深屈，降低重心，上体前倾，以肩为轴，用上体和腿保护球的同时用手短促地拍按球，球的反弹高度在膝关节以下，以便控制和摆脱防守继续运球，如图 5-1-11 所示。

**【动作要领】**重心降低，上体前倾，手拍按球要短促有力。



图 5-1-10 高运球



图 5-1-11 低运球

### 3. 体前换手变向运球

**【动作方法】**以右手运球为例，运球队员从对手右侧突破时，先向防守左侧做变向球假动作，当对手向左侧移动堵截运球时，运球队员突然按拍球的右后上方，使球经体前右侧反弹至左侧前方，右脚同时向左前方跨出，上体向左移，侧肩挡住对手，并且换左手向前运球，后脚用力蹬地向前运球突破，用臂和腿保护球，如图 5-1-12 所示。

**【动作要领】**变向换手推球速度快，用肩挡住对方，触球部位和侧身配合协调。

示范者：张思琪，湖南师范大学体育学院 2019 级学生，校女子篮校队队员，第 23 届 CUBA 大学生女子篮球联赛西南赛区第三名。



图 5-1-12 体前换手变向运球

#### 4. 后转身运球

**【动作方法】**以右手运球为例。跨出左脚，左肩对着防守人。以左脚为中枢脚，右手按在球的前上方，右脚蹬地做后转身动作，将球吸拉至身体的后侧方，然后换左手向前推进。吸拉的幅度要大，上体不要上下起伏，吸拉球的动作与后转身的动作应协调一致，如图 5-1-13 所示。

**【动作要领】**拉球与转身协调配合，重心保持在一个水平面上，转身换手快，身体贴住对方。



图 5-1-13 后转身运球

#### 5. 变速运球

**【动作方法】**运球队员要突破对手防守时，可以采用变速运球（当然也可以采用突然变向或其他假动作）。变速运球要求除了改变运球速度，还要改变运球高度。用小的步幅接近对手，然后突然加速（步幅也加大），并把运球高度降至膝部位置，快速突破向前。变速运球需要多加练习才能有效地使用。

**【动作要领】**突然加速的第一、二步要用力蹬出；上体微转，使身体无球一侧正对防守队员。

#### 6. 变向运球

**【动作方法】**当遭遇对方防守队员正面拦截时，可采用变向运球。运球队员可先佯装要从对手右侧突破，靠近对手时，突然变向，从对手左侧运球突破。在实战中可结合胯下运球迷惑对手，增加突破成功率。

**【动作要领】**变向运球要注意的是，改变方向前后，球均须保持在体侧，以便利用身体护球；保持重心放低，活用膝盖，灵活调整步伐的幅度和频率。

## 项目二

# 足 球

【微课学堂】

人文  
体育

### 永不服输：中国女足

2022年女足亚洲杯决赛，面对劲旅韩国队，中国女足在开局落后两球的逆境中，不屈不挠、逆风翻盘，最终拿下比赛，时隔16年再夺亚洲杯冠军。“铿锵玫瑰”再度怒放，全国人民为之沸腾。

让国人感动的不仅仅是因为姑娘们取得了骄人的战绩，更在于女足姑娘一路走来的顽强拼搏和永不服输的精神。进入本届女足亚洲杯淘汰赛后，三场比赛她们没有一场赢得轻松。四分之一决赛对战越南先丢一球后奋起直追，最终以3-1逆转局势，晋级四强；半决赛对战日本鏖战120分钟，两度落后两度追平，最终在点球大战以6-5胜出挺进决赛；决赛面对韩国更是在0:2落后的绝境中连扳3球，读秒绝杀，完成惊天大逆转。场场拼尽全力、不畏强手，即使暂时落后也绝不气馁、努力奋战到最后。这种永不服输、顽强拼搏的女足精神，是支持中国女足战胜对手的重要动力，也深深打动了每一位观众。

追逐梦想总是千转百回，风雨彩虹又见“铿锵玫瑰”。中国女足创造过传奇佳绩，也经历过低迷时刻，但只要踏上绿茵场，他们就会拼尽全力。“你永远可以相信中国女足！”

【人文体育】

永不服输：  
中国女足

## 任务一 学习颠球技术

颠球是指运动员用身体的各个有效部位连续地触击球，并加以控制尽量使球不落地的技术动作。颠球是运动员熟悉球性的一种练习手段，以增强对球的弹性、重量、旋转及触球部位击球时用力轻重的感觉。

### 1. 双脚脚背颠球

**【动作方法】**脚向前上方摆动，用脚背击球，击球时踝关节固定，击球的下部。两脚可交替击球，也可一只脚支撑，另一只脚连续击球(图 5-2-1)。

**【动作要领】**击球时用力均匀，使球始终控制在身体周围。



图 5-2-1 双脚脚背颠球

### 2. 双脚内侧、外侧颠球

**【动作方法】**抬腿屈膝，脚的内侧或外侧向上摆动，击球的下部，用两脚内侧或外侧交替击球(图 5-2-2、图 5-2-3)。

**【动作要领】**踝关节在击球时要保持固定，用力均匀。



图 5-2-2 双脚内侧颠球



图 5-2-3 双脚外侧颠球

示范者：王博，湖南师范大学体育学院 2018 级学生，校男子足球队队员，全国大学生五人制足球联赛南区第三名。

### 3. 大腿颠球

**【动作方法】**抬腿屈膝，用大腿的中前部位向上击球的下部，两腿可交替击球，也可一只脚做支撑，用另一只脚的大腿连续击球(图 5-2-4)。

**【动作要领】**大腿击球时要与地面成水平，支撑脚要稳定，身体其他部位放松，保持身体平衡、协调。



图 5-2-4 大腿颠球

### 4. 头部颠球

**【动作方法】**两脚开立，膝盖微屈，用前额部位连续顶球的下部。

**【动作要领】**顶球时，两眼注视球，两臂自然张开，以维持身体平衡；躯干、颈部配合用力。

## 任务二 学习踢球技术

踢球是足球运动最基本同时也是最重要的技术。踢球是指按一定的动作方法，有目的地用脚的某一部位将球踢向预定目标的技术，主要用于传球和射门。

### 1. 脚内侧踢球

脚内侧踢球是用脚内侧的跖趾关节、舟骨和跟骨所构成的三角部位接触球的一种踢球方法。其动作特点是脚与球接触面积大，摆幅小，可控性强，传球平稳准确，但力量较小，故常用于短传配合和射门。

**【动作方法】**直线助跑，支撑脚踏在球的侧方 15 cm 左右处，膝关节微屈，在支撑脚着地的同时踢球腿以髋关节为轴由后向前摆动，在前摆过程中屈膝外转，踢球脚的内侧正对出球方向，小腿加速前摆，脚尖稍翘起，脚掌与地面平行用脚内侧部位击球的后中部，如图 5-2-5 所示。

**【动作要领】**脚内侧踢球在脚与球接触过程中有两种方法。一种是推送踢法。脚触球时，踢球腿继续前摆，这样踢球脚与球接触的时间较长，出球较平稳。另一种是敲击踢法。踢球时，踢球腿的大腿摆动不大，只是小腿快速前摆击球，击球后，小腿突然停止前摆，该动作接触时间短促，动作有力。



图 5-2-5 脚内侧踢球

### 2. 脚背正面踢球

脚背正面踢球是用脚背正面的楔骨和跖骨的末端构成部位触球的一种踢球方法。其动作特点是踢球腿的摆幅大，摆速快，便于发力，但出球路线或性能缺乏变化，适用于远距离的发球和大力射门。

**【动作方法】**直线助跑，最后一步稍大并要果断着地支撑，踏在球的侧方 10~12 cm 处，脚尖正对出球方向，膝关节微屈，踢球腿在支撑脚前跨和助跑的最后一步蹬离地面前时，顺势向右摆起，小腿微屈。在支撑脚着地的同时，以髋关节为轴，大腿带动小腿由后向前摆，当膝盖摆至接近球正上方的刹那，小腿做爆发式前摆，脚背绷直，脚趾扣紧，以脚背的正面击球的后中部。踢球腿随球继续提膝前摆，如图 5-2-6 所示。

**【动作要领】**支撑脚的踏位要准确，触球时脚面要绷直。



图 5-2-6 脚背正面踢球

### 3. 脚背内侧踢球

脚背内侧踢球是用脚背内侧的几个楔骨、趾骨末端部位接触球的一种踢球方法。其动作特点是脚易于插入球的底部，击球点多，易于控制出球高度、旋转和落点，击球力量较大，常用于中、远距离传球和射门。

**【动作方法】**脚背内侧踢定位球时，斜线助跑，助跑方向与出球方向成45°。支撑脚以脚掌外沿积极着地，踏在球的侧后方20~25 cm处，屈膝，支撑脚脚尖指向出球方向，身体稍向支撑脚一侧倾斜。在支撑脚着地同时踢球腿以髋关节为轴，大腿带动小腿由后向前摆，当身体转向出球方向，膝盖摆到接近球的内侧正上方的刹那，小腿做爆发式前摆，脚尖稍向外转，脚面绷直，脚趾扣紧，脚尖指向斜下方，以脚背内侧踢球的后中部(踢高球时，击球的中下部)，踢球腿随球继续前摆，如图5-2-7所示。

**【动作要领】**支撑脚的踏位要准确，掌握好大腿外旋与脚尖外转的动作衔接。



图 5-2-7 脚背内侧踢球

### 4. 脚背外侧踢球

这是用脚背外侧部位接触球的踢球方法。具备一定的隐蔽性和突然性，多用于各种距离的传球和大力射门。

**【动作方法】**脚背外侧踢定位球时，如要踢平直球，应注意助跑、支撑脚的位置和踢球腿的摆动，基本上与脚背正面踢球相同，只是用脚背外侧接触球(图5-2-8)。在踢球腿的膝盖摆到接近球的正上方的刹那，小腿做爆发式前摆时，膝盖和脚尖内转，脚面绷直，脚趾扣紧，以脚背外侧部位踢球的后中部，踢球腿随球继续前摆。

**【动作要领】**踢球时脚尖向下，脚背紧绷，触球部位要准确。



图 5-2-8 脚背外侧  
触球部位

## 项目三

# 排 球

【微课堂】

人文  
体育

### 中国女排精神

说到我国的三大球项目，最值得大家骄傲的想必就是中国女排了。中国女排以坚韧不拔的信念和永不放弃的精神闻名世界。1981年，在日本东京举行的世界杯排球赛中，中国女排连续力克各支劲旅，在决赛中与日本队相遇，比赛进入了焦灼状态，但中国女排以顽强拼搏、永不言败的精神，最终以3:2的比分战胜了日本女排，夺得世界冠军。在胜利的哨声吹响后，全国人民举国沸腾、热泪盈眶。

中国女排能够夺冠并不仅仅是因为天赋异禀，更源自女排姑娘们的高昂斗志和团结友爱的团队精神，在这场决赛中得到了充分的展现。在决赛中，中国队以精巧的布局和强悍的打法以2:0领先于日本队。在所有人都认为中国女排会以3:0的比分轻取日本队时，日本女排背水一战，在形势极其严峻的情况下连续得分，赢得了第3局的比赛。在第4局中，日本队找到了自己的节奏，再扳一局，以2:2的比分将这场比赛带入白热化阶段。在第5局的比赛中，日本队延续着自己的打法，领先中国队4分。随后，中国队沉着冷静，找准时机将分差追回。自此，日本队与中国队打得有来有回，互不服输。在焦灼的后半段比赛中，中国队最终陷入了14:15的危险境地，但中国女排以不服输的拼劲和打不垮的韧劲，最终以17:15的比分将冠军奖杯带回了中国。

中国女排精神是中国体育崛起的时代象征，是中国体育精神的绚丽瑰宝，它激励着一代又一代人，为中华体育的画卷描下了浓厚的一笔。

【人文体育】



中国女排精神

## 任务一 学习准备姿势和脚步移动

### 准备姿势

合理的准备姿势是指要使身体重心处于相对稳定的状态，又要便于移动和完成各种击球动作，为迅速起动，快速移动及击球创造最好的条件。按照身体重心的高低，准备姿势可分为半蹲准备姿势、稍蹲准备姿势和低蹲准备姿势三种。

#### 1. 半蹲准备姿势

主要运用于接发球、传球、拦网时，同时也是为短距离移动和防较低来球做准备。

**【动作方法】**两脚开立，略比肩宽，一脚稍在前，两膝弯曲，膝部的垂直线应在脚尖前面，后脚跟自然提起，身体重心位于两脚之间，上体前倾，重心靠前，两臂放松，自然弯曲置于腹前（图 5-3-1）。两眼注视球并兼顾场上各种情况，两脚保持微动状态。

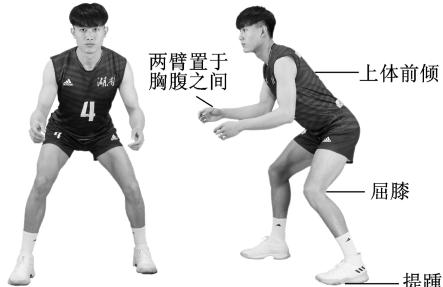


图 5-3-1 半蹲准备姿势

#### 2. 稍蹲准备姿势

主要运用于当对方正在组织进攻，或球虽在本方但离自己较远不需要及时移动击球时，以及在进行二传、扣球和接速度较慢弧度较高的发球、处理球时可运用稍蹲准备姿势。

**【动作方法】**两脚左右开立与肩同宽，一脚稍在前，两膝微屈，身体重心位于两脚之间，并稍靠近前脚，后脚跟自然提起，上体稍前倾，两臂放松，自然弯曲置于腹前（图 5-3-2）。两眼注视球并兼顾场上各种情况，两脚保持微动状态。



图 5-3-2 稍蹲准备姿势

#### 3. 低蹲准备姿势

主要运用于后排防守（接扣球）与前场保护（接拦回球）以及接低远的球和衔接各种倒地动作的接球，以扩大防守范围。

**【动作方法】**两脚左右开立比肩宽，一脚在前，两膝弯曲，膝部弯曲的程度大于半蹲准备姿势，后脚跟自然提起，身体重心位于两脚之间，上体更前倾，重心靠前，肩部垂直线过膝，膝部垂直线过脚尖，两臂放松自然弯曲置于腹前（图 5-3-3）。两眼注视球并兼顾场上各种情

示范者：孙雯涛，湖南师范大学体育学院 2020 级研究生，校男子排球队队长，2016—2020 年湖南省大学生排球比赛冠军，2019 年全国大学生排球联赛（24 强赛）第四名。

况，两脚保持微动状态。

### 脚步移动

移动是接好球的重要条件，其目的主要是接近来球，保持好人与球的适当位置，以便击球。移动速度的快慢取决于预判能力、反应速度、起动速度和移动步法的熟练程度等。排球比赛中一般采用以下几种移动步法。



图 5-3-3 低蹲准备姿势

#### 1. 并步

主要用于近距离的移动，如传球、垫球、拦网等技术，同时经常与跨步或其他倒地击球技术结合使用。

**【动作方法】**两脚前后站立与肩同宽，两膝微屈，身体重心位于两脚之间，重心稍靠于前脚，上体稍前倾，两臂放松，自然置于胸前，前脚向来球方向跨出一步，后脚迅速蹬地跟上，保持接球前的准备姿势。

#### 2. 滑步

一般用于来球距身体体侧 1.5 m 左右的短距离的移动。

**【动作方法】**移动时，一脚支撑，另一脚向来球方向迈出一步，当脚落地后，支撑脚迅速并上，呈接球前的准备姿势。

#### 3. 交叉步

一般用于体侧 2~3 m 的来球，或二传手和拦网者在网前移动及防守两侧来球时运用。

**【动作方法】**上体稍向左移，右脚从左脚前向左迈出一步，然后左脚再向左跨出一步，同时身体转向来球方向，保持击球前的姿势（图 5-3-4）。

#### 4. 跨步

当来球低、速度快、距离身体 1 m 左右时，可采用跨步。跨步移动既可以单独使用，也可与滑步、交叉步以及跑步中的最后一步结合运用。

**【动作方法】**两脚前后站立，跨步时，一腿用力蹬地，另一腿向来球方向跨出一大步，后腿随重心前移自然跟上，两手做好迎球动作（图 5-3-5）。



图 5-3-4 交叉步



图 5-3-5 跨步

## 任务二 学习传球技术

传球是在胸部及以上部位用双手(或单手)借助蹬地、伸臂动作,通过手腕和手指的弹击力量来完成击球的技术动作。传球是排球运动中一项最基本的技术。它是组织进攻战术的主要环节,是排球比赛中防守和反攻的衔接技术,它的好坏直接影响到战术配合的质量。传球技术主要用于二传、一传、吊球和处理球等。传球技术可分为:正面双手传球、侧传、背传、跳传等。

### 1. 正面双手传球

正面双手传球(图 5-3-6)是学习其他传球技术的基础,对于初学者来说也是学习的重点。

#### 【动作方法】

(1)准备姿势:采用稍蹲准备姿势,抬头目视来球,双肘弯曲自然抬起,双手置于面前。

(2)手形:手触球时,两手应自然张开成半球形,使手指与球吻合,手腕稍后仰,拇指相对,小指在前;传球时用拇指内侧、食指全部及中指的二、三指节触球,无名指和小指在球的两侧辅助控制出球方向,两肘适当分开,自然下垂。

(3)迎球:当球接近额前时开始蹬地、伸膝、伸臂,两手微张,从脸前向前上方主动迎击来球。

(4)击球:击球点应保持在额前上方约一球远,击球部位一般在球的后下方。

(5)用力:传球主要靠伸臂力量,与下肢蹬地力量的协调配合,通过球压在手上使手指手腕产生的反弹力将球传出。

(6)击球后身体重心随击球动作前移,全身放松呈准备姿势状态,准备下一个击球动作。

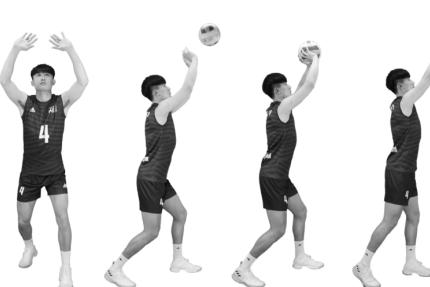


图 5-3-6 正面双手传球

### 2. 背传

向后上方的传球,称之为背传。背传动作比较隐蔽,能出其不意,迷惑对方,增加战术的变化。

【动作方法】背传的准备姿势比正面双手传球时稍直立,身体重心在两脚之间,不要前

倾，双手自然抬起，放松置于脸前，背传球手形与正面双手传球相同，击球点略偏脸额上方。击球时，掌心向上，拇指托球下部，利用蹬腿、展体和向后上方伸臂、弹指腕的动作将球击出。

### 3. 跳传

跳传就是跳起在空中传球。当一传来球较高时，二传手常跳起在空中做第二传，在高水平比赛中常运用。

**【动作方法】**根据来球的高低，及时起跳，起跳后两手放在脸前，当跳至最高点时，两手伸至额上方击球，主要靠手臂和手腕的力量将球传出。跳传的起跳最好是向上垂直起跳，要掌握好起跳的时间，起跳过早或过晚都会影响传球的质量。由于在空中无支撑点，用不上蹬地力量，因此须在身体下降前传球出手，才能控制传球力量。