

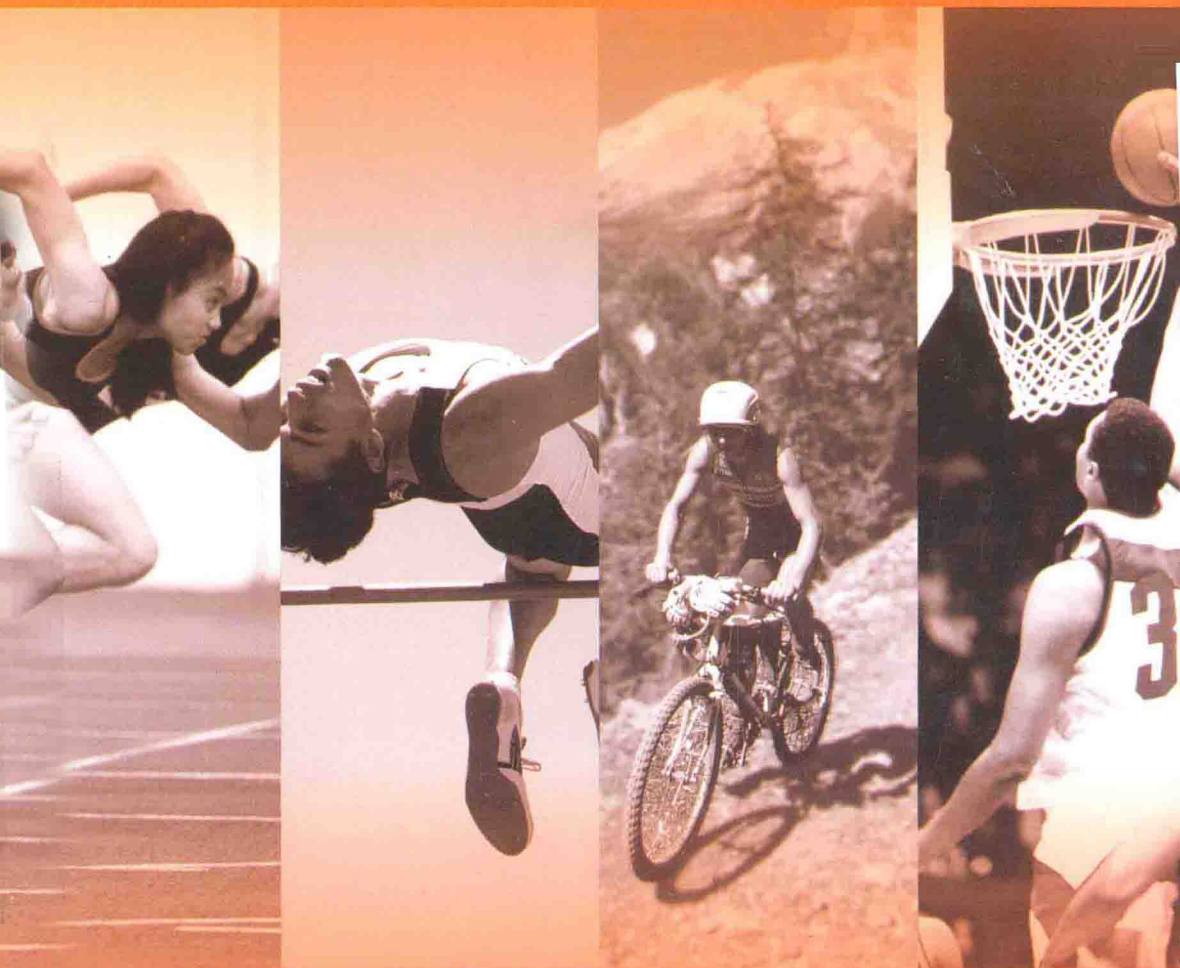


普通高等院校规划教材

大学阳光体育教程

主 编 胡柏平

副主编 史 兵 李恒炜 张西平 周 勇



陕西师范大学出版总社有限公司

DJ 普通高等院校规划教材

大学阳光体育教程

主 编 胡柏平

副主编 史 兵 李恒炜 张西平 周 勇

编 者 马连鹏 王飞雄 史 兵 陈 棣

李恒炜 张利平 张西平 郑传锋

周 勇 胡柏平

陕西师范大学出版总社有限公司

图书代号 JC14N1201

图书在版编目(CIP)数据

大学阳光体育教程/胡柏平主编. —4 版. —西安:陕西师范大学出版总社有限公司,2014.8

ISBN 978 -7 -5613 -7821 -2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 182264 号

大学阳光体育教程

胡柏平 主编

副主编 / 史兵 李恒炜 张西平 周勇

责任编辑 / 田均利

责任校对 / 钱栩

封面设计 / 鼎新设计

出版发行 / 陕西师范大学出版总社有限公司
(西安市长安南路 199 号 邮编 710062)

网 址 / <http://www.snupg.com>

经 销 / 新华书店

印 刷 / 兴平市博闻印务有限公司

开 本 / 787mm × 1092mm 1/16

印 张 / 23.5

字 数 / 488 千

版 次 / 2014 年 8 月第 4 版

印 次 / 2014 年 8 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 -7 -5613 -7821 -2

定 价 / 35.00 元

读者购书、书店添货如发现印刷装订问题,请与本社高教出版社联系调换。

电话:(029)85303622(兼传真) 85307826

序 一

踏入 21 世纪,高等学校的教育改革不断深化。课程改革是深化教育改革的重要环节,因此,大学体育课程的改革是大学体育与健康工作深化改革的重要内容。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》,明确指出“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”。在大学体育课程改革中,编写一本符合改革精神的好教材显得十分迫切。一本好的大学体育教材,应该贯彻教育部对大学体育课程的要求,体现健康第一的指导思想,内容丰富而又贴近大学生生活,有科学内涵又有指导实践的应用性,文字朴实而易读。在我看过的各地多个版本的大学体育教材中,由胡柏平教授主编的普通高等院校规划教材《大学体育基础教程》就是一本符合上述要求的好教材。

该教材符合教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求。教材根据《纲要》提出的课程目标,既注重教材的科学性、文化性、知识性、民族性,又根据《纲要》对课程的要求有丰富的健身手段和内容,能达到课程目标。

该教材贯彻了“健康第一”的指导思想。教育部在《关于进一步加强高等学校体育工作的意见》中指出,要大力宣扬“每天锻炼一小时,健康工作 50 年,幸福生活一辈子”这一具有时代特征的口号,该教材能让大学生懂得健康的重要和锻炼身体的益处,并掌握和热爱必要的锻炼技能。

该教材内容贴近大学生生活。既有关于身心健康、养生健身、竞赛观赏、康复训练、健康生活方式等为大学生关心和喜爱的丰富知识内容,又有数十种运动项目基本技能的介绍,还向大学生介绍健康和体质的评价标准及方法,便于大学生自己评价自身健康状况,符合大学生对体育课程的需求及兴趣。

该教材注意科学理论与体育锻炼实际的紧密结合,既有内容丰富的体

育知识篇,又有丰富多彩的运动技能篇。前者给予大学生运动科学与体育文化丰富而有趣的科学知识,后者则教会大学生如何掌握必要的锻炼身体的技能与方法。

该教材具有西部地方特色,向大学生介绍流传于西部的少数民族体育文化。

该教材文字可读,图文并茂。

综上所述,胡柏平教授主编的《大学体育基础教程》是一本符合《纲要》精神和时代要求的好教材。因此我认为不仅可在陕西师范大学使用,同时,还可在修订后进一步推荐省内或全国其他大学选用。

国务院学位委员会第3届、第4届体育学科评议组成员
教育部全国高校体育教学指导委员会理论学科组原组长
全国教育科学规划领导小组体卫美学科规划组副组长
华南师范大学体育科学学院教授、博士生导师



2008.5.22

序 二

胡柏平教授主编的《大学体育基础教程》一书,指导思想明确,切实贯彻教育部 2002 年颁发的《全国普通高等学校体育课程指导纲要》规定的原则和要求,树立全新的体育与健康观,牢牢把握素质教育、健康第一的指导思想,高度重视增强学生的体育与健康意识、发展学生的体育活动能力、培养学生自愿参与体育锻炼的习惯等。

该教程借鉴和汲取国内外的最新体育成果,并根据中国大学生特别是西北地区大学生体育教育状况,从新的视角出发,突出了体育文化、体育与健康知识和运动欣赏等内容;在运动技能方面,在重视传统运动项目的同时,增加了学生喜闻乐见的、比较流行的新兴运动项目,并介绍了各种运动项目的锻炼方法以及注意事项和组织方法,以满足现代大学生的体育学习和锻炼的需要。

该教程集科学性、先进性、时效性、趣味性、知识性、全面性于一体,内容新颖,可读性强,是大学生进行体育学习和锻炼的一本很好的教材。

国务院学位委员会体育学科评议组成员
教育部普通高等学校体育教学指导委员会理论组组长
华东师范大学体育健康学院院长、教授、博士生导师

季 浏

2008. 5. 28

序 三

阳光体育运动是党和国家为了“加强青少年体育,增强青少年体质”,在新时期提出的一项重大战略决策,是关系到青少年全面发展,健康成长和终生幸福,关系到国家和民族兴旺发达的大事。

在各级党委政府的高度重视和大力支持下,近年来,我省各级各类学校在推动阳光体育运动深入开展方面,做了大量卓有成效的工作。健康第一的理念已经深入人心,走到阳光下,走进大自然,形式多样的阳光体育运动在课内外、校内外普遍开展。广大青少年更加朝气蓬勃,体质健康水平明显提高,学校体育工作呈现出生气勃勃的全新局面。

在组织开展阳光体育运动浩繁而又十分艰辛的日常工作中,广大学校体育工作者栉风沐雨,筚路蓝缕,充分发挥聪明才智,潜心于研究和探索新模式、新规律,致力于梳理和总结新经验、新思想,在大胆实践中不断进行理论思考,在传承弘扬中坚持开拓创新,使我省阳光体育运动的理论研究日趋活跃,成果迭出。

陕西省教学名师胡柏平教授,长期从事学校体育工作,在组织开展阳光体育运动,率领团队进行体育教学和科研工作中多有建树。他依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,紧密联系我国、特别是陕西阳光体育运动实践,主编的《大学阳光体育教程》,反映了阳光体育运动发展的多方面成果,彰显了阳光体育运动的时代特色和内在规律,提出了推进大学体育教学改革的思路 and 对策,指出了建立阳光体育运动长效机制的主要努力方向,对我省大中小学校进一步贯彻落实中央七号文件精神,深入开展阳光体育运动很具指导意义。

《大学阳光体育教程》在全面考虑高等学校体育教学和阳光体育运动需要的同时,特别突出了培养师范生体育活动组织能力的内容,为师范类院校和专业的毕业生以及中小学在岗教师组织阳光体育活动,提供了知识和专项能力的保证;教程还注意分析和揭示西部传统体育项目的健身机

理,介绍了若干民族民间体育项目的技能技巧、健身价值和文化内涵,使其具备了较为鲜明的学校体育教学和地域文化特色。

《大学阳光体育教程》面向学生,服务教学,相信对于提高省内高校体育教学质量,推动全省阳光体育运动水平整体提升,必将发挥重要作用。

陕西省教育厅副厅长

吕明凯

2011年7月16日

序 四

为认真贯彻落实教育部、国家体育总局、共青团中央“关于开展全国亿万学生阳光体育运动”的精神,推进阳光体育运动的蓬勃和可持续发展。陕西省教学名师胡柏平教授经过科学研究提出了“推进阳光体育运动长效机制的教育教学改革思路与方案”,对陕西省大中小学进一步贯彻落实中央七号文件精神,深入开展阳光体育运动具有指导意义。他主编的《大学阳光体育教程》既符合教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求,又彰显了阳光体育运动的时代特色。《大学阳光体育教程》一书,一是新增加了培养师范生体育活动组织能力的内容,能够为学生毕业后在中小学担任教师和班主任期间,科学组织阳光体育活动提供知识和专项能力保证,具有时代性和创新性特点;二是教材既突显了西部传统体育项目的健身机理,又重点介绍了民族地域项目的文化内涵,具有文化性与民族性特点。胡柏平教授主编的《大学阳光体育教程》是一本践行阳光体育运动,内容新颖丰富,特色鲜明的教材,必将为陕西省大、中、小学校深入开展阳光体育运动产生广泛影响。

陕西省普通高等学校体育教学指导委员会主任
陕西省教育厅体育卫生与艺术处处长

祝亚肖

前言

体育学是教育学学科门类中最生机勃勃的分支学科。体育是完善生命活动过程的一门综合性科学,是我们党和国家培养全面发展的社会主义建设者和接班人的教育之根本目的的重要组成部分。毛泽东同志早在1917年就提出“体育一道,配德育与智育,而德智皆寄于体。无体是无德智也……体者,载知识之车而寓道德之舍也”。改革开放后,中共中央国务院发布了《深化教育改革 全面推进素质教育的决定》并批准发布实行了《学校体育工作条例》,提出了“学校教育要树立健康第一”的指导思想,指出了“要切实加强学校体育工作”的指示精神。胡锦涛同志在新世纪第一次全国教育工作会议上强调,必须坚持党的教育方针,把促进学生健康成长作为学校一切工作的出发点和落脚点。温家宝同志在部署《教育规划纲要》实施中,提出了五项要求,指出推进教育改革,要解放思想,大胆突破,勇于创新,鼓励试验,对办学体制、教学内容、教育方法、评价制度等进行系统改革。

为了全面贯彻党的教育方针和教育部2007年在直属师范大学率先实行免费生教育的政策要求,积极促进学生身心健康发展,更好的为西部基础教育服务。我们组织编写了符合西北地区师范生教育的、具有西部特色的《大学体育基础教程》,并获得了陕西省教学成果二等奖。为了深入落实教育部、国家体育总局、共青团中央“关于开展全国亿万学生阳光体育运动”精神,我们提出了“推进阳光体育运动长效机制的教育教学改革思路与方案”,将原教材修订为《大学阳光体育教程》,作为全国教育科学“十一五”规划重点课题《推进阳光体育运动的长效机制与师范生体育课程改革研究》(DLA080204)的一项主要研究成果。

《大学阳光体育教程》以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(教体艺[2002]13号,以下简称《纲要》)为指导,分上下两篇。上篇以体育文化基础知识为主要内容,下篇以体育运动技能与部分特色项目为主要内容,全书紧紧围绕《纲要》中提出的课程目标,主要突出以下特点与创新:

1. 时代性与创新性相结合。突出推进阳光体育运动的鲜明主题,改革大学体育教材内容,首次提出并增加了培养大学生体育活动组织能力的教学内容、活动形式、组织方法和实践案例。

2. 知识性与文化性相结合。紧扣课程的主要目标,把“健康第一”的指导思

想作为教材内容的主线,重视教材内容的体育文化内涵。主要介绍了现代健康观、科学体育锻炼原理、养生健身方法、体育竞赛欣赏等章节,知识性强,内容丰富。

3. 科学性与可接受性相结合。教材内容与学科发展相适应,反映本学科的新进展、新成果。强调以人为本,遵循大学生的身心发展规律和兴趣爱好,充分考虑适应学生个性发展的需要和适应社会发展的需要,为学生所用,便于学生课外自学和自我指导。主要介绍了体育与生活方式、运动损伤与康复、体育竞赛组织与编排等,能够满足学生终身学习受益的要求。

4. 民族性与世界性相结合。弘扬我国西部民族传统体育,汲取世界优秀体育文化,体现时代性、发展性、民族性和中国特色。主要介绍了西部传统体育项目与健身机理、体育舞蹈、休闲体育、定向运动等。既介绍了深受学生喜爱的奥林匹克运动项目,又介绍了西部民族特色项目,能够体现满足不同大学生个性发展的需要。

5. 充分反映和体现教育部、国家体育总局制定的《学生体质健康标准(试行方案)》的内容和要求。介绍了大学生体质与健康概念、国家学生体质测试要求等内容,为大学生科学锻炼提供目标和指导。

本教材主要由陕西师范大学体育学院教师编写。参与编写的人员有:胡柏平(第一、六章)、史兵(第二章)、郑传锋(第三、十七、十八章)、张西平(第四章、第十一章第二节篮球部分)、马连鹏(第五、七、十二章)、李恒炜(第八章)、王飞雄(第九、十六章)、周勇(第十三章)、陈棣(第十、十一章)、张利平(第十四、十五章)。

由于水平有限,编写时间仓促,本书难免存在问题和不足之处,敬请专家和同行批评指正。同时,对在本书中被直接或间接引用过资料的学者表示衷心的感谢。

本教材在组织编写和修订再版过程中,得到了邓树勋教授、季浏教授的大力支持和精心指导。二位资深教授能为本书拨冗作序,在此谨致以最崇敬的谢意。

陕西省教育厅副厅长吕明凯同志、体育卫生与艺术处处长祝亚肖同志长期主管陕西省大、中、小学校体育教育和改革工作,在百忙中对教材修订给予了大力支持和指教,在此谨致以崇高敬意。

胡柏平

2011年7月

目 录

体育知识篇

第一章 健康观	(3)
第一节 健康概述	(3)
第二节 体质与健康	(7)
第三节 健康标准与评价	(9)
第二章 科学体育锻炼	(14)
第一节 体育锻炼原理	(14)
第二节 体育锻炼原则	(15)
第三节 体育锻炼内容的选择	(18)
第四节 体育锻炼负荷调控	(20)
第五节 体育锻炼的心理调节	(23)
第六节 体育锻炼计划的制定	(27)
第三章 养生健身法	(29)
第一节 传统养生法	(29)
第二节 自然养生法	(30)
第四章 体育运动竞赛观赏	(43)
第一节 竞技运动的文化价值	(43)
第二节 体育运动竞赛观赏的意义和视角	(45)
第三节 不同运动项目的欣赏	(50)
第五章 体育与生活方式	(59)
第一节 大学生健康生活方式教育概述	(59)
第二节 大学生体育生活方式	(60)
第六章 营养与健康	(64)
第一节 大学生的营养需求	(64)

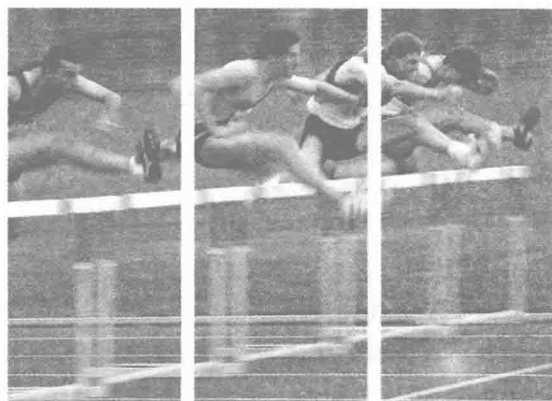
第二节 合理膳食与健康生活	(71)
第三节 自身营养状况评价	(74)
第七章 运动损伤预防与康复	(76)
第一节 运动损伤概述	(76)
第二节 康复训练	(79)
第三节 常见运动损伤介绍	(81)
第八章 体育活动组织与运动竞赛编排	(87)
第一节 提高学生体育活动组织能力及案例	(87)
第二节 运动竞赛组织	(93)
第三节 运动竞赛编排	(95)
第九章 西部民族体育文化	(101)
第一节 西部民族体育文化概述	(101)
第二节 西部民族传统体育项目	(104)

运动技能篇

第十章 田径运动	(115)
第一节 田径运动概述	(115)
第二节 田径运动技术	(118)
第十一章 球类运动	(136)
第一节 球类运动概述	(136)
第二节 球类运动技术	(141)
第十二章 游泳运动	(195)
第一节 游泳运动概述	(195)
第二节 游泳运动技术	(198)
第十三章 传统体育运动	(205)
第一节 传统体育概述	(205)
第二节 传统体育运动技术	(215)
第十四章 体育舞蹈	(264)
第一节 体育舞蹈概述	(264)
第二节 体育舞蹈运动项目与技术	(268)
第十五章 体操运动	(291)
第一节 体操运动概述	(291)
第二节 体操运动技术	(295)
第十六章 休闲体育	(311)

第一节	休闲体育概述	(311)
第二节	休闲体育运动项目	(317)
第十七章	定向运动	(336)
第一节	定向运动概述	(336)
第二节	定向运动的基本技术与比赛组织实施	(338)
第十八章	大学生体质健康标准与测试方法	(346)
第一节	大学生体质健康发展现状	(346)
第二节	《国家学生体质健康标准》的实施	(350)
第三节	《国家学生体质健康标准》测试方法与要求	(358)

Basic Course
for College
Physical Education



体育知识篇

第一章 健康观

新中国成立以来,党和国家领导人始终把青少年健康成长放在首位。毛泽东同志早在1951年致信马叙伦部长:“提出健康第一,学习第二方针,我以为是正确的。”1952年,毛泽东同志又题词:“发展体育运动,增强人民体质”。1999年,《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现,学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作”。2001年,《国务院关于基础教育改革与发展的决定》进一步指出:“贯彻健康第一的指导思想,切实提高学生体质和健康水平”。2006年12月,教育部、国家体育总局召开了新中国成立以来第一次全国学校体育工作会议。2007年4月,胡锦涛总书记组织召开中央政治局会议,专门就学校体育工作做了重要指示,同年5月中共中央国务院发布了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》。“健康第一”是教育工作落实科学发展观的重要内容,是贯彻以人为本、促进人的全面发展的内在要求。当代大学生是我国现代化建设的宝贵财富,既肩负着在21世纪中叶把我国建设成中等发达国家的重任,同时也肩负着传承中华民族文化与自身素质健康发展的重任。培养大学生树立现代健康观,形成终身体育思想,掌握科学锻炼方法,养成良好行为习惯,是体育教育工作的重要任务。

第一节 健康概述

一、什么是健康

1. 健康概念的发展演变

健康是一个具有强烈时代感的综合概念,随着人类社会政治、经济、文化和科学技术的发展与变革,人们对健康的认识和理解逐步深化。

人类社会早期,生产力水平十分低下,对生命现象、本质和疾病根本没有了解,生存目的仅仅是为了获得食物,保存和延续生命。在此阶段,以医、巫混杂的神灵医学模式为特征,健康被视为神灵的恩赐,而患病、致伤、致残等是神灵的惩罚。因此,人们把健康与生存和生命延续等同起来,认为只要活着就是健康。这就是最早期的神灵自然医学模式。

随着社会的进步,生产力水平不断发展与提高,物质财富逐渐丰富,人们追求生存的