



普通高等教育“十二五”体育规划教材
全国高等院校体育教学指导委员会审定

赠送电子课件

大学生 体育与健康教程

DA XUE SHENG TI YU YU JIAN KANG JIAO CHENG



刘正武 龚循磊◎主编



南开大学出版社



普通高等教育“十二五”体育规划教材
全国高等院校体育教学指导委员会审定

大学生 体育与健康教程

DA XUE SHENG TI YU YU JIAN KANG JIAO CHENG



刘正武 龚循磊◎主编



南开大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育与健康教程 / 刘正武, 龚循磊主编. —天津: 南开大学出版社, 2015.7

ISBN 978-7-310-04827-4

I. 大… II. ①刘…②龚… III. 体育—高等学校—教材②健康教育—高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第121299号

版权所有 侵权必究

南开大学出版社出版发行

出版人: 孙克强

地 址: 天津市南开区卫津路94号 邮政编码: 300071

营销部电话: (022)23508339 23500755

营销部传真: (022)23508542 邮购部电话: (022)23502200

*

北京富泰印刷有限责任公司

全国各地新华书店经销

*

2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

260×185毫米 16开本 10印张 482千字

定价: 34.80元

如遇图书印装质量问题, 请与本社营销部联系调换, 电话: (022)23507125

《大学生体育与健康教程》

编 委 会

主 编：刘正武 龚循磊

副主编：张 虎 陈学东 任海军

杨 梹 杜 娟 王 宽

杨彦杰 何晓军

编 委：刘晓军 李春兰 李 凌

党炳康 宋和平 仵小民

卜 元 曾四清 王 军

史红梅 秦 华 全祖馨

何晓军 陈彩虹 畅宏民

左海燕 王 毅 陈爱国

陈伟龙 边菊萍 王敏婷

王小军 张彦荣 刘竞宏

王居海 闵雄飞 苟 鹏

内容简介

大学阶段是青年学生身心发育成熟的重要时期，也是心理品质形成的关键时期。如何培养青年学生健康的体魄和坚强的意志以应对未来工作和生活的挑战，是当前高等教育需要履行的职责和义务。

本教材本着教会大学生学会生存、学会健身、提升心理品质和重视培养大学生终身体育实践能力的教改精神，对构建新的教材内容和体系作了一些尝试。《大学生体育与健康教程》设置了十四大项，五十二个任务。每个项目都设置了“学习重点”“思考题”与相关案例。系统阐述了大学生体育锻炼和身体健康的关系与重要性，科学锻炼身体的意义、作用。其主旨在于不断增强大学生的体育意识，提高大学生的体育技能和健康行为方式，以应对未来工作和生活的挑战。

前言

PREFACE

体育教育是高等学校教育的重要组成部分，它已不是一门普通的学科，而是一项事业，肩负着培养德、智、体全面发展高级人才的重任。在体育越来越成为人们生活需要的现代社会，系统地向大学生传授体育科学的基本理论、基本知识、基本技术和技能，使他们能够全面地认识和了解体育，懂得体育锻炼对增进健康和提高民族素质的重要作用，掌握锻炼身体的一般理论、方法和技能，养成终身锻炼的良好习惯，这对于培养全面发展的人具有非常重要的意义。

本书在编写过程中，主张体育教育与健康教育相结合，充分体现体育的多功能特征，注重选编教材内容的科学性、知识性和实用性，力图建立以增进健康，更新观念，提高健康素质和运动能力，培养积极、主动地参与体育运动的兴趣和习惯为主线的教材新体系。《大学生体育与健康教程》在传统体育项目的基础上，增加了“健美运动”“广场舞”“啦啦操”“安塞腰鼓”“定向越野”“拓展训练”等时尚运动项目，突出了传统与时尚结合的特点。在素材选择方面围绕健康主题而展开。阐述了大学生体育锻炼与体能的关系及对人体器官系统的促进作用，体育锻炼与营养的关系等，突出了体育对促进身心健康的重要性的特点。

本书在编写中对新增内容进行了系统的梳理、调整，删除了与整书内容不相符的部分。达到了结构的系统性、完整性。

本书项目一由张虎编写，项目二由王宽编写，项目三由何小军编写，项目四、五、十二、十三、十四由刘正武编写，项目六、十一由陈学东编写，项目七由杨梹编写，项目八、九、十由杜娟编写。

本书在编写和出版过程中，得到了专家、学者及有关部门的大力支持和帮助，参阅和借鉴了行业内同类教材和有关文献，在此，一并表示衷心地感谢！

由于编者水平有限，书中难免有疏漏和不妥之处，敬请广大同仁和读者批评指正。我们将虚心接受和吸纳您的宝贵意见，不断完善和丰富本书。

编 者

2015年6月

目录

CONTENTS

项目一	高等学校体育	1
任务一	体育的概念与组成	1
任务二	体育的功能	2
任务三	高校体育的地位、目的和任务	5
任务四	高等学校体育工作基本标准	7
项目二	体育锻炼与体能	10
任务一	体育锻炼应遵循的原则	10
任务二	发展速度素质	11
任务三	发展力量素质	12
任务四	发展耐力素质	14
项目三	体育锻炼对人体各器官系统的作用	16
任务一	科学锻炼对神经系统的作用	16
任务二	科学锻炼对循环系统的作用	18
任务三	科学锻炼对呼吸系统的作用	20
任务四	科学锻炼对运动系统的作用	22
项目四	体育锻炼与营养	25
任务一	营养和营养素	25
任务二	膳食平衡	26
任务三	体育锻炼与营养	27

项目五 田径运动	35
任务一 田径健身运动的概念	35
任务二 走	39
任务三 跑	41
任务四 跳 跃	47
任务五 投 掷	48
项目六 球类运动	52
任务一 篮 球	52
任务二 足 球	62
任务三 排 球	75
任务四 网 球	88
任务五 羽毛球	100
任务六 乒乓球	112
项目七 武术	118
任务一 简化太极拳	118
任务二 跆拳道	139
任务三 初级剑	142
任务四 散打运动	160
项目八 健美运动	183
任务一 健美运动概述	183
任务二 健美运动的锻炼	185
任务三 健美运动的基础练习	188
项目九 广场舞与啦啦操	205
任务一 广场舞的起源与发展	205
任务二 广场舞基础知识入门	210
任务三 大学生广场舞的兴起与发展	214
任务四 啦啦操	219
项目十 健美操与体育舞蹈	225
任务一 健美操	225
任务二 体育舞蹈	233
项目十一 花样跳绳与安塞腰鼓	235
任务一 花样跳绳	235
任务二 安塞腰鼓	240

项目十二 游 泳	252
任务一 游泳运动概述	252
任务二 游泳技术的特点与分类	253
项目十三 定向越野运动	267
任务一 我国定向运动的起源和发展	269
任务二 野外定向的形式及种类	272
任务三 定向运动在我国的未来发展	275
任务四 定向越野对当代大学生身心健康的积极性影响	278
任务五 定向越野运动的技能训练	280
项目十四 拓展训练	288
任务一 了解拓展训练文化	288
任务二 拓展训练内容	289
任务三 拓展训练场地器械	297
任务四 拓展训练安全管理	304
参考文献	309

项目一 高等学校体育

◆ 任务一 体育的概念与组成

学 习 重 点

学习体育的概念和体育的组成。

一、体育的概念

体育的本质属性是什么？概括地说，体育是人们有意识地用自身的身体运动，来增进健康、增强体质，促进人的身心发展的活动。以这一本质属性为内涵，体育的概念是：体育（广义）是指以身体练习为基本手段，为增强体质，提高运动技术水平，进行思想品德教育，丰富社会文化生活而进行的一种有意识的身体运动和社会活动，属于社会文化教育的范畴，受一定社会的政治经济的影响和制约，也为一定社会的政治经济服务。

二、体育的组成

新中国成立以来，我国社会主义体育事业迅速发展，不仅促进了学校体育的发展，而且也极大地推动了群众体育和竞技运动的迅速发展，并逐步形成了独立的体系，在社会生活中越来越显示它的重要地位和作用。“体育”一词已不仅局限于教育范畴的狭义体育了，而是包括竞技运动和体育锻炼在内的一个总的概念体系。所以，广义体育是由狭义体育、竞技运动、体育锻炼三个基本方面组成的。

狭义体育是与德育、智育、美育等相配合的整个教育的组成部分，是有目的、有组织、有计划地促进身体全面发展，增强体质，传授锻炼身体的知识、技术和技能，培养道德意志品质的一个教育过程。

竞技运动是指为了最大限度地发挥个人和集体在体格、体能、心理和运动能力等方面的潜力，取得优异运动成绩而进行的科学、系统的训练和竞赛。

体育锻炼是以发展身体、增进健康、增强体质，调节精神和丰富文化生活为目的的身体活动。

上述三个方面因目的不同而相互区别，但又相互联系、相互渗透，构成了体育的

整体。三者都有通过身体练习来全面发展身体、增强体质和教育教学的作用，也都有提高技术和竞赛的因素。

★ 思考题

1. 体育的概念是什么？其本质属性是什么？
2. 广义体育是有哪三个基本方面组成的？
3. 狭义体育的作用有哪些？
4. 什么是竞技运动？
5. 体育锻炼的目的是什么？

◆ 任务二 体育的功能

学 习 重 点

学习体育的功能，理解体育功能的概念，掌握体育功能的基本要素，灵活运用体育功能。

体育的功能是指体育活动对社会进步和人类发展所产生的特殊作用和影响。随着社会生产力的快速发展，人们的生产劳动和日常生活方式也发生了根本性的转变，体力劳动减轻，对脑力劳动的要求相对提高。近年来人们的生活水平虽不断改善，但工作压力却越来越大，更多的人需要通过体育锻炼来强身健体、释放压力、娱乐身心。社会的强烈需求，极大地刺激了体育快速地向社会化深入发展，成为人类社会文化教育不可缺少的重要组成部分。体育本身也从单一的健身功能向多目标、多功能分流，并成为一门在多学科基础上发展起来的综合性学科。它在促进人体生长发育、挖掘和增强人的各种功能、培养人的道德和品质、加强人与人的联系、繁荣和加快经济发展、丰富人类文化生活等方面起到重要作用。

一、智育功能

学校体育通过各种各样的体育活动，可以促进学生的智力发展。体育锻炼能够促进学生神经系统的发育，这为智力开发奠定了生物基础。人体在进行体育运动时，视

觉、听觉、平衡觉、本体感觉等多个感官均要参与工作,各种感觉信息不断传入大脑皮层的各个中枢,从而活化、刺激了大脑细胞并改善了大脑的供氧量,有利于促进大脑思维活动的物质——脑啡肽分泌,使人头脑清醒,思维敏捷。学校体育本身是一项创造性的活动,蕴含着丰富的开发智力、培养创造力的内容,对全面培养观察能力、广泛训练记忆能力、启迪诱导想象力和提高思维能力具有重要的作用。此外,有研究表明,运动有助于开发大脑右半球的功能,对发展儿童的直觉、空间转换、形体感知等形象思维及创造力具有重要作用。学生进行系统的体育锻炼,加上合理的营养,可以使大脑获得更多的养分,从而进一步提高大脑的认识思维能力和脑细胞的反应速度。体育运动中的复杂、灵活、多变的特点,则训练培养学生的综合能力,使其反应敏捷,扩散思维能力增强,对事物的观察判断更加准确。学校保证学生每天一小时的体育活动时间,对学生的智力发展有着积极的作用。

二、德育功能

学校体育是德育的重要内容和手段,对学生的个体社会化过程和人格完善过程起着重要作用。学校体育可以培养学生的道德认识和信念,使学生的道德信念通过体育活动得到强化,并化为学生具体的道德行为。学校体育能有效地培养学生的个性和意志品质,如勇敢、顽强、对挫折和困难的承受力等,学校体育还可以培育学生的集体主义和爱国主义精神以及责任感和荣誉感。这不仅是学校德育的重要内容,也是现代人所必备的重要素质。

三、美育功能

学校体育是学校美育的重要与特殊的途径,这是因为运动的过程始终伴随着美。学校体育在塑造学生身体美的同时,也伴随着行为美、运动美和心灵美,四者在运动实践中得到完美的结合。体育锻炼的这种塑造健美身体的作用是非常直接的,通过体育锻炼,能使学生身体匀称,姿态优雅,动作矫健,这既是健康的标志,也是人体美的表现。运动中的形体美、动作美、协调美、节奏美以及服饰美等都将给学生以强烈的美感体验,使其得到美的享受和情感的陶冶与升华。学校体育培育学生鉴赏美、表现美和创造美的作用是独特的、具体的,有着极强的实践性,这是一般学科所无法比拟的。不用说冰上芭蕾、花样游泳、体操等在优美的旋律伴奏下进行的各项运动,就是随便一个体育动作无不是在对学生进行美的教育。

四、健心功能

培养学生的健康心理,是各级各类学校教育尤其是体育教育中一个非常值得注意的问题。残酷的工作生活和学习中的竞争,对人的心理有巨大的压力和影响,并且

现在很多大学生都是独生子女，独生子女的孤独使相当大一部分青少年的心理存在问题。体育教育可以培养学生乐观进取、积极向上的精神，可以使学生勇敢、坚定、果断，提高自控能力；可以协调人际关系、提高交往和协作能力。体育竞赛活动则使学生在平等条件下的竞争中，充分发挥各自的能力，不断进取，竞赛的结果，则是对学生正确对待成败观的教育，使学生能正确地对待失败与挫折，正确地认识自己，增强自信心，成为生活的强者。

五、健身功能

体育锻炼是增进健康、推迟衰老、延年益寿的最有效方法。通过锻炼可使血液循环加快、增强心脏的功能；可以改善大脑的供血状况，消除脑力劳动后的疲劳，使头脑清醒，思维敏捷；可使呼吸肌增强，肺活量增大，肺功能提高；能使肌肉粗壮结实、丰满有力；能使骨骼坚韧，骨密质增厚，骨的抗弯、抗折能力增强；还可以提高人体的基本活动能力、对环境的适应能力和抵抗疾病的能力。如果长期坚持体育锻炼，人类的体质就会得到增强，健康水平就会不断提高。

六、娱乐功能

无论是从人的生理、心理还是从社会文化需求诸方面来看，娱乐都是人们精神生活的重要内容。体育运动集游戏性、竞赛性、艺术性和娱乐性于一体，因此，它特有的娱人娱己功能十分明显。体育活动不仅给人以强健的身体，而且还给人以美的享受，从而使学习、工作和劳动所带来的紧张和压力得到积极有益的调节，获得积极性信息，这不仅有利于体力的恢复，而且是一种精神上的享受。当今世界是一个快节奏、高效率、竞争激烈、全速前进的社会，这就不可避免地给人们带来许多紧张和压力，经常参加体育活动，可以适当缓解压力。现代体育活动以其运动技能的高难度、造型的艺术化、形式的多样化、竞争的激烈性和比赛结果的不确定性，容易使观赏体育竞技和表演的人们产生炽热、激动的感情，达到忘我的境界，这就会连续不断地激发起人们的审美情感，强化人们的美感神经。由此可见，体育是一种积极而健康的娱乐方式，有助于人们愉快地度过余暇，满足人们心理的需要。

★ 思考题

1. 体育的功能有哪些？
2. 体育功能的概念是什么？
3. 试述学校体育功能的重要作用。

◆任务三 高校体育的地位、目的和任务

学习重点

学习、认识体育在高校中的地位和目的，掌握高校体育的任务。

一、体育在高校中的地位和目的

体育是学校教育的重要组成部分，是培养德、智、体、美全面发展的社会主义建设人才的一个重要方面。因此，必须重视体育，并通过体育教育学生不仅要锻炼身体，而且还要了解德智皆寄于体，健康的体魄是学习、工作的物质基础。

根据体育本身的特点与作用和我国社会主义制度的要求，高校体育的目的是：增强学生体质，提高运动技术水平，为建设社会主义服务。体育的这一目的突出体现了体育的主要作用是增强体质，也反映了我国社会主义建设对体育的要求。

二、高校体育的任务

(1) 增进学生身体健康，增强学生体质，提高学生抵抗疾病与适应环境变化的能力，促进学生的身体全面发展。

我国大学生年龄约在17~22岁，处于身体发育的后期。根据调查资料，我国城市男女青年身高均值最高年龄为22岁，这说明在大学阶段的学生身高仍在逐年增长。坚持体育锻炼，就能促进身体各器官、系统的正常生长发育。经常锻炼的青少年身高可比一般青少年高4cm以上，体重增加2kg以上，胸围增加2~3cm以上，尤其是大脑皮质对全身各器官、系统的调节功能比一般青少年更完善。

大学生的身体素质中，最基本的是力量和耐力。力量素质是发展其他素质的基础因素，一个人具有丰满结实的肌肉，就能保持正确的姿势和健美的体形，就能经受持久的体力劳动。所以，力量素质是人们劳动、生活和体形健美的基础。耐力是人体长时间进行工作的能力，呼吸和心血管系统机能是耐力素质的基础。力量、耐力素质水平的提高，可以促进速度素质的发展。人们在日常生活和工作中，对肌肉工作的力量和耐力的要求是基本的，在体育锻炼中所发展的力量和耐力素质，可以直接转移到日常生活和学习工作之中。因此，在全面增强身体素质的时候，应着重发展力量素质和耐力素质。

为了解决身体适应外界环境变化和提高免疫能力，以及对各种病毒、病菌的抵抗能力的问题，应注重利用日光、空气、水等自然因素来锻炼身体。

(2) 激发学生参加体育锻炼的兴趣,使学生掌握体育卫生的基本知识和科学锻炼身体的方法,提高学生的体育文化素养与能力,培养学生良好的锻炼习惯与卫生习惯,为学生的终身体育锻炼奠定良好的基础。

现代体育综合了生理、解剖、生物化学、医学、力学、哲学、心理、教育等自然科学和社会科学的知识,内容极其丰富。只有深刻认识了锻炼身体的意义和作用,才能激发锻炼身体的热情和锻炼的自觉性。人体的结构是一个复杂的整体,在大学阶段,要加深学习人体生理、解剖等方面的知识,掌握运动生理知识、运动技术和技能与锻炼身体的科学方法,并且把锻炼的自觉性和科学的锻炼方法结合起来,才能收到积极的锻炼效果。掌握了运动技术,才能形成爱好,进而养成习惯,终身受益。

(3) 提高部分学生的体育运动技术水平,为国家培养优秀的体育运动后备人才。

现代大学生的国际交往活动频繁,努力提高运动技术水平以适应我国大学生参加各种国际体育竞赛的需要,是高校体育的一项战略任务。世界青年体育运动交往和比赛,不仅是身体素质和运动技术水平高低的比赛,在某种意义上也是各国的经济、科技、文化教育发展水平和民族精神面貌的比赛。组织运动队训练,提高运动技术水平,对发展我国体育运动,实现我国体育的宏伟目标有深远的意义。高校体育是战略重点,根据国家教委和国家体委在1986年10月30日发布的《关于开展课余体育训练,提高学校体育运动技术水平的规划》的精神,有条件的高校应建立高水平的运动队,并进行训练。在高校广大青年学生中,有许多具备运动才能的体育人才,高校又具备较好的训练条件,完全有可能把我国大学生的运动成绩提高到国际先进水平,在国际体育竞赛中获得优异成绩。所以,高校应为振兴中华,为祖国争取荣誉做出更大的贡献。

(4) 陶冶学生的情操,锻炼学生的意志,培养学生的爱国主义和集体主义精神,增强学生的组织纪律性,提高学生的思想品质。

体育对实现党的教育目标有着重要意义,由于体育的特点,它在完成教育的使命中可发挥特殊的作用。高校体育的教育任务主要是:进行爱国主义和集体主义教育,使学生热爱党,热爱社会主义祖国;进行集体主义教育,培养热爱集体、团结互助的集体主义精神;进行组织纪律性教育,培养严格的组织纪律性和优良的作风;进行优良的体育道德作风的教育,培养遵守规则、服从裁判、胜不骄、败不馁、敢于胜利、敢于拼搏的精神;进行共产主义意志的教育,培养勇敢、顽强、刚毅、果断的意志。通过体育教育发展个性,激励鼓舞学生勤奋学习,勇攀高峰。

★ 思考题

1. 高校体育的目的是什么?
2. 高校体育的任务有哪些?
3. 现代体育具备哪些内容?
4. 试述高校体育的教育任务。

任务四 高等学校体育工作基本标准

学习重点

学习高等学校体育工作基本标准的基础知识，掌握体育工作规划与发展。掌握体育课程设置与实施。掌握体育活动的评价体系和保障内容。

为落实立德树人根本任务，加强高等学校体育工作，切实提高高校学生体质健康水平，促进学生全面发展，根据国家有关规定，制定了高校体育工作基本标准。此标准适用于普通本科学校和高等职业学校的体育工作。

（一）体育工作规划与发展

1. 全面贯彻党的教育方针，服务立德树人根本任务，将学校体育纳入学校全面实施素质教育的各项工作，认真执行国家教育发展规划、规章制度及各项要求。创新人才培养模式，使学生掌握科学锻炼的基础知识、基本技能和有效方法，学会至少两项终身受益的体育锻炼项目，养成良好锻炼习惯。挖掘学校体育在学生道德教育、智力发展、身心健康、审美素养和健康生活方式形成中的多元育人功能，有计划、有制度、有保障地促进学校体育与德育、智育、美育有机融合，提高学生综合素质。

2. 统筹规划学校体育发展，把增强学生体质和促进学生健康作为学校教育的基本目标之一和重要工作内容，纳入学校总体发展规划，全面发挥体育在学校人才培养、科学研究、社会服务和文化遗产中不可替代的作用。制订阳光体育运动工作方案，明确工作目标、具体任务、保障措施和责任分工，并落实各项工作。

3. 设置体育工作机构，配备专职干部、教师和工作人员，并赋予其统筹开展学校体育工作的各项管理职能。实行学校领导分管负责制（或体育工作委员会制），每年至少召开一次体育工作专题会议，有针对性地解决实际问题。学校各有关部门积极协同配合，合理分工，明确人员，落实责任。

4. 加强学校体育工作管理，在学校体育改革发展、教育教学、教研科研、竞赛活动、社会服务等各项工作领域制订规范文件、健全管理制度、加强过程监测。建立科学规范的学校体育工作评价机制，并纳入综合办学水平和教育教学质量评价体系。

（二）体育课程设置与实施

5. 严格执行《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，必须为一、二年级本科学生开设不少于144学时（专科生不少于108学时）的体育必修课，每周安排体育课不少于2学时，每学时不少于45分钟。为其他年级学生和研究生开设体育选修课，选修