

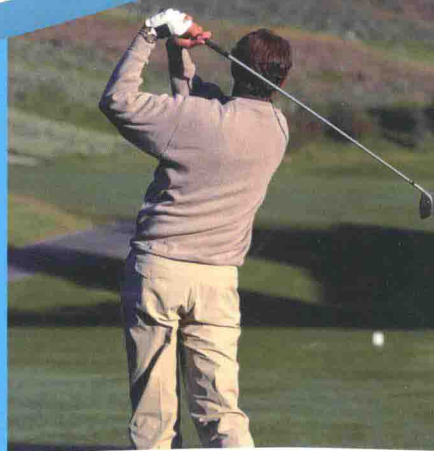


北京師範大學 珠海分校
BEIJING NORMAL UNIVERSITY, ZHUHAI

大学体育健康教程

DAXUE TIYU JIANKANG JIAOCHENG

主编 钟 勇 赵顺来



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

大学体育健康教程

主审 毛振明

主编 钟 勇 赵顺来



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

策划编辑 王 健
责任编辑 白 珺
责任校对 孙双明
审稿编辑 李 飞
责任印制 陈 莎
封面设计 金 鑫
版式设计 马红欣

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育健康教程 / 钟勇等主编. —北京: 北京体育大学出版社, 2013. 8
ISBN 978-7-5644-1420-7

I. ①大… II. ①钟… III. ①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 (2013) 第 199823 号

大学体育健康教程

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京市海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
发 行 北京京体大文化发展有限公司
电 话 010-62963531 62963530
印 刷 北京东运印刷有限公司
规 格 205mm×280mm 16 开本
印 张 27.5
字 数 828 千字

2014 年 8 月第 1 版第 2 次印刷

ISBN 978-7-5644-1420-7

定 价 45.00 元



北京师范大学珠海分校公共体育课程校本教材

《大学体育健康教程》编审委员会成员名单

主 审：毛振明

主 编：钟 勇 赵顺来

副主编：席连正 冯莉萍 刘东智 刘亚男

编 委：（按姓氏笔画排序）

王新谱 田化冰 刘仁辉 杜康力

罗月鹿 赵 轩 赵宝瑾 高进超

黄 宇 黄 英 曹 伟 蒋晓丹

赖 健

编委会秘书：林 云

序

根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(教体艺)[2002](13号)提出的体育课教材可以“一纲多本”的精神和“健康第一”指导思想,以传授学生体育与健康的基础知识、培养学生养成终身体育自觉锻炼习惯、学会欣赏运动项目和形成良好生活方式为主要目的,北京师范大学珠海分校运动休闲学院从学校地域的自然条件、体育传统、生源构成、体育设施和学校办学特色出发,组织体育教师创造性地编写了这本体育课教材。以往都是初中、高中根据本校的实际和教学目标,创编开发出体育课校本教材。我为体育同行的这种敢于创新和探索精神而感动,他们聘请我担任这部教材的主审,我欣然接受。

纵观中国的高等教育改革和发展,应该说目前已进入全球性教育行列,正朝着现代化和国际化迈进。作为高等教育重要组成部分的大学体育,改革的方向更加明确,目标更加具体,发展不断深化。在新形势下全面落实素质教育,切实提高学生体质和健康水平,这无疑对大学体育教育提出了更高要求。

我常讲“什么是体育?怎么理解体育?”这是大学生首先要弄明白的问题。体育是一门综合性学科。只有遵循内在规律和科学原则,才能在体育锻炼中增强体魄、增进健康。仅凭一时兴趣、热情,盲目地锻炼,只能适得其反,妨碍健康,甚至会发生危害健康的事故。因此,科学的体育锻炼必须遵从体育锻炼的科学规律,才能达到事半功倍的效果。

本部教材从科学的角度为大学生提供了科学锻炼身体的理论基础和实践指导,突出了大学生身心发育、发展的特点,并将本校体育课程导学、教学要求及如何选择适合自己的体育项目列入教材,使学生能更主动地学习。特别是本书可作为大学的体育课程教科书、走向社会之后体育锻炼的指导书和终身体育的工具书。

这部教材归纳起来具有以下几个鲜明特点。

1. 科学性

在知识爆炸的时代,科学性是当代教材的生命,在审查编辑过程中明显感到本教材基本上做到以科学研究的事实为依据,克服和避免一般的描述和简单空洞的说教,对陈旧过时的内容进行了剔除,充

实体育科学发展的最新知识和科研成果，确保教材的科学性。

2. 新颖性

根据学校的实际，围绕着学校本身的特点，努力解决学科知识的无限性与体育课程的有限性之间的矛盾，突出校本教材“本”的内涵，在内容取舍、结构框架上体现新意和新颖。

3. 应用性

本教材在确定编写指导思想时，就十分明确校本教材的实际要求。努力使学生学以致用，终身受益，从理论到运动项目实践均从实用的视角去选择和编写。即使是一般读者阅后也能掌握体育锻炼的方法和原则，包括如何对自己进行健康管理，充分体现了该教材的实用价值。

4. 可读性

教材最吸引人的就是它的可读性。该教材与其他大学生体育与健康课程教材相比，重点突出了以学生为主体，以学生自学为主，内容通俗易懂，图文并茂，既有学习要点，又有思考题。

在体育教育面向“素质教育”和“健康第一”进一步发展的时期，我愿意推荐这本教材，以此推动大学生身心全面健康发展，愿同学们从中受益。



北京师范大学体育与运动学院院长、博士生导师

前 言

随着高等院校体育教育的不断深入发展，体育课程的内容、形式和教学方法不断推陈出新，如何落实学校体育教育任务，实现学校体育教育目标，把“健康第一”和“终身体育”思想和理念落实到具体教学工作实践中，是当今高校体育教育改革面临的新任务和新的课题。

根据北京师范大学珠海分校所在地域和学生生源的实际情况，为了落实学校的教育目标，培养具有特色的“四有”新人，完成体育在培养学生树立健康第一、终身体育思想的任务，使体育教学成为培养全面发展具有创新精神的优秀人才的重要方面，力求改变体育教学实践存在着教材不能满足学生的体育锻炼的需求，特别是不能满足随着年龄的增长，在终身体育锻炼的指导上得到具体的指导，我们组织全体教师，根据本校的地域条件、学生实际、场地器材等自然情况，编写一本具有本校特色的体育教材。

该教材应具有如下特色：

1. 学校独特的体育课程特色，如开课形式、学习方法、教学要求、体育指导。
2. 本书可作为在校学习时的教材、走向社会后体育锻炼的指导书、终身体育的工具书。
3. 力求科学性、实用性和创新性的有机结合，通俗易懂。
4. 为提高生活质量和生命品质及为社会作出更大贡献，为了自己的健康提供一本保驾护航的体育锻炼专业指导书。

本教材由钟勇、赵顺来教授任主编，由席连正、冯莉萍、刘东智副教授，公共体育部负责人刘亚男等担任副主编，根据高等学校体育教育目标和任务及校本教材的特色要求，提出总体构思和设想，共同制订编写大纲，经多次研讨，最后确定总的编写大纲。经面向全院教师公开征稿，由教师自己选择拟编写的章、节，经编委会讨论通过最后确定编写任务。在完成初稿基础上，由主编对全稿进行修改和补充。参加编写的人员和承担任务如下：

第一章公共体育课程导学——钟勇、刘亚男；第二章体育概论——赵顺来；第三章体育锻炼——钟勇、冯莉萍；第四章体育卫生与保健——曹伟；第五章营养与健康——高进超；第六章健康管理——

曹伟；第七章运动处方——刘东智；第八章终身体育——赵顺来；第九章健康体适能健身运动——刘东智、蒋晓丹；第十章体育竞赛的组织与编排——赵顺来；第十一章田径运动——冯莉萍；第十二章篮球运动——钟勇、赖健；第十三章足球运动——赵宝瑾、黄宇；第十四章排球运动——刘亚男；第十五章乒乓球运动——刘亚男；第十六章网球运动——高进超；第十七章羽毛球运动——罗月鹿；第十八章棒球运动——田化冰；第十九章橄榄球运动——杜康力；第二十章板球运动——王新谱；第二十一章高尔夫球运动——席连正、赵宝瑾；第二十二章毽球运动——席连正；第二十三章游泳运动——田化冰；第二十四章武术运动——席连正；第二十五章跆拳道运动——席连正；第二十六章弓道运动——罗月鹿；第二十七章有氧健身操运动——蒋晓丹；第二十八章轮滑运动——刘仁辉、赵轩；第二十九章啦啦操运动——蒋晓丹；第三十章瑜伽运动——黄英；第三十一章户外运动——黄宇、高进超、刘亚男。

本教材的编写和出版得到了北京体育大学出版社的大力支持和热情帮助。在编写过程中我们参考了国内外有关专著、教材、网站内容，在此一并致以深深的感谢。

由于时间仓促和水平所限，若有不足和错误之处，恳请广大读者批评与指正，以便再版时修改和完善。

北京师范大学珠海分校

公共体育课程校本教材编委会

2013年7月10日

目 录

体育基础理论

第一章 公共体育课程导学	1
第二章 体育概论	7
第一节 体育的产生与发展	7
第二节 体育的概念与功能	10
第三章 体育锻炼	15
第一节 体育锻炼与心理健康	15
第二节 体育锻炼与社会适应能力	18
第三节 体育锻炼的基本原则	23
第四节 锻炼项目的选择	25
第四章 体育卫生与保健	33
第一节 个人卫生与环境卫生	33
第二节 保健原则与方法	35
第三节 运动损伤的预防与处置	36
第五章 营养与健康	39
第一节 营养与健康的关系	39
第二节 常见营养素及其功能	41
第三节 平衡膳食	45
第六章 健康管理	48
第一节 健康管理概述	48
第二节 怎样进行健康管理	49
第三节 现代生活慢性病的健康管理	51
第七章 运动处方	55
第一节 运动处方概述	55
第二节 运动处方的制订	59
第三节 运动处方的实施	62
第八章 终身体育	65
第一节 终身教育与终身体育	65
第二节 发展终身体育的社会实践意义	67

第九章 健康体适能健身运动	70
第一节 健康体适能概述	70
第二节 健康体适能训练	76
第十章 体育竞赛的组织与编排	83
第一节 体育竞赛组织管理	83
第二节 体育竞赛的编排方法	88

体育实践技能

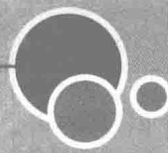
第十一章 田径运动	95
第一节 田径运动概述	95
第二节 田径运动主要项目基本技术	96
第三节 田径运动竞赛规则简介	111
第十二章 篮球运动	113
第一节 篮球运动概述	113
第二节 篮球运动基本技术	114
第三节 篮球运动基本战术	123
第四节 篮球运动竞赛规则简介	125
第十三章 足球运动	128
第一节 足球运动概述	128
第二节 足球运动基本技术	129
第三节 足球运动基本战术	138
第四节 足球运动竞赛规则简介	141
第十四章 排球运动	144
第一节 排球运动概述	144
第二节 排球运动基本技术	145
第三节 排球运动基本战术	152
第四节 排球运动竞赛规则简介	154
第十五章 乒乓球运动	158
第一节 乒乓球运动概述	158
第二节 乒乓球运动基本技术	159
第三节 乒乓球运动基本战术	169
第四节 乒乓球运动竞赛规则简介	172
第十六章 网球运动	176
第一节 网球运动概述	176
第二节 网球运动基本技术	176
第三节 网球运动基本战术	183
第四节 网球运动竞赛规则简介	187

第十七章 羽毛球运动	190
第一节 羽毛球运动概述	190
第二节 羽毛球运动基本技术	191
第三节 羽毛球运动基本战术	202
第四节 羽毛球运动竞赛规则简介	204
第十八章 棒球运动	207
第一节 棒球运动概述	207
第二节 棒球运动基本技术	208
第三节 棒球运动基本战术	215
第四节 棒球运动竞赛规则简介	219
第十九章 橄榄球运动	221
第一节 橄榄球运动概述	221
第二节 橄榄球运动基本技术	222
第三节 橄榄球运动基本战术	226
第四节 橄榄球运动竞赛规则简介	228
第二十章 板球运动	232
第一节 板球运动概述	232
第二节 板球运动基本技术	233
第三节 板球运动基本战术	240
第四节 板球运动竞赛规则简介	245
第二十一章 高尔夫球运动	248
第一节 高尔夫球运动概述	248
第二节 高尔夫球运动主要器材与用具	249
第三节 高尔夫球运动基本技术	253
第四节 高尔夫球运动竞赛规则简介	256
第二十二章 毽球运动	258
第一节 毽球运动概述	258
第二节 毽球运动基本技术	259
第三节 毽球运动基本战术	263
第四节 毽球运动竞赛规则简介	267
第二十三章 游泳运动	271
第一节 游泳运动概述	271
第二节 蛙泳基本技术	272
第三节 爬泳基本技术	276
第四节 安全与救护	280
第五节 游泳运动竞赛规则简介	283
第二十四章 武术运动	285
第一节 武术运动概述	285
第二节 武术基本功	286

第三节	24 式太极拳	297
第四节	散 打	313
第二十五章	跆拳道运动	320
第一节	跆拳道运动概述	320
第二节	跆拳道运动基本技术	321
第三节	跆拳道运动基本战术	330
第四节	跆拳道运动竞赛规则简介	331
第二十六章	弓道运动	334
第一节	弓道运动概述	334
第二节	弓道运动基本技术	335
第三节	弓道运动的礼仪	345
第四节	弓道运动竞技方法与规则	347
第二十七章	有氧健身操运动	349
第一节	有氧健身操运动概述	349
第二节	有氧踏板操	354
第三节	有氧拉丁操	356
第四节	健身街舞	358
第五节	有氧搏击操	360
第二十八章	轮滑运动	363
第一节	轮滑运动概述	363
第二节	练习前的准备	365
第三节	轮滑技术	369
第四节	竞赛规则	380
第二十九章	啦啦操运动	383
第一节	啦啦操运动概述	383
第二节	啦啦操运动基本技术	385
第三十章	瑜伽运动	399
第一节	瑜伽运动概述	399
第二节	瑜伽的基础知识	399
第三节	瑜伽体位	401
第四节	练习瑜伽的注意事项	408
第三十一章	户外运动	410
第一节	户外运动概述	410
第二节	登山运动	411
第三节	攀岩运动	414
第四节	定向运动	416
第五节	徒步穿越	420
第六节	露 营	422
附 录	大学生体质健康测评	424

第一章

公共体育课程导学



一、指导思想

以国家教育方针和《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》,以及学校教育树立“健康第一”为指导思想,以教育部印发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据,深入贯彻落实《北京师范大学珠海分校人才培养模式改革与创新方案》精神,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的良好习惯。制订北京师范大学珠海分校公共体育课程教学改革方案,旨在确保“健康第一”的思想落到实处,为提高全体学生健康素质服务。

二、目标

树立“健康第一”的教育思想和“以人为本”的教学与管理理念,根据学生的需求,为其营造一个宽松的体育教学环境,使学生具有一定的体育文化欣赏能力,并掌握有效提高身体素质的技能和健身运动方法,积极参与各种体育活动,能科学地进行体育锻炼。通过体育活动改善心理状态,克服心理障碍,形成终身体育与健康的生活方式和行为习惯,正确处理竞争与合作的关系。

三、体育课程学分要求和学时分配

(一) 学分要求

学生必须修满规定的4学分,才能获得毕业资格。如有特殊情况(因身体伤、病、残等)未达到体育课程学分要求,可选修体育保健课程补足学分。休学学生另有说明。

(二) 学时分配

学 期	学 分	学 时	教 学 内 容	时 数	备 注
第 一 学 期	2	36	实践课（体适能训练、专项技术）	28	
			理论课	2	
			头脑风暴（评价与欣赏）	2	
			考 试	4	
合计				36	
第 二 学 期	2	36	实践课	28	
			理论课	2	
			头脑风暴（评价与欣赏）	2	
			考 试	4	
合计				36	

四、体育课程设置

为认真贯彻落实《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神，北京师范大学珠海分校运动休闲学院根据现有的体育教学条件以及学生的爱好和学校要求，设置了我校体育课程。

(一) 大学一年级开设公共体育必修课程，采用班级制教学

第一学期为体育上（1）

第二学期为体育下（2）

学生在体育专项班中进行学习、锻炼，通过考试、考核及评定，达到标准者可分别获得体育（1）、体育（2）各2个学分。

修满体育通识必修课程的4个学分是学生毕业、获得学位的必要条件之一。

众多研究表明：通过体育锻炼能强化“自我概念”，对自尊产生积极影响。自我概念的相对稳定，在适应社会的人格形成方面会有很大作用，使自我概念清晰度明显提高。为此，我们制订相应的体育教学及锻炼计划，即学生除每周固定单元的1次体育课外，教学周第3周至第16周，每周要参加1次课余自主锻炼课堂的锻炼学习，且每次锻炼不少于45分钟；在本学年第二学期参加《国家学生体质健康标准》测试。

学生课余自主锻炼课堂，可选择参与的模块有：（1）体育社团；（2）单项体育运动委员会；（3）学生自主锻炼创意团队。

课余自主锻炼课堂

模 块	备 注
体育社团	由北京师范大学珠海分校团委、学生社团联合会认证的校级体育社团，经运动休闲学院依相关管理办法审核通过的体育社团。 学生根据个人兴趣，每学期开学初自愿报名参加体育社团组织，按时、按计划参与本社团日常体育实践活动。体育社团负责考察并记录学生的参与情况，学期末上交考核评价单至运动休闲学院审核备案。
校单项 体育运动委员会	北京师范大学珠海分校体育运动委员会直属的单项体育运动委员会包括的单项运动有：田径、足球、篮球、排球、羽毛球、乒乓球。每学期初，学生自愿报名参加。单项运动委员会负责考察并记录学生的参与情况，学期末上交考核评价单至运动休闲学院审核备案。
学生自主锻炼	以兴趣为导向，突显学生个性，由学生自主创建的体育活动团队。人数达到3人即可成立创意团队，每学期初，提交负责人、团队队员名单及活动计划至运动休闲学院备案。利用影像资料记录每次活动的详细情况，学期末由运动休闲学院负责抽查审核。

(二) 课程分类

课程名称	主要教学内容
理论课	基础理论、专项理论考核
实践课	篮球、排球、足球、羽毛球、乒乓球、网球、棒球、橄榄球、瑜伽、健美操、时尚健身、定向越野、武术、跆拳道、毽子、轮滑、日本弓道
欣赏课	利用多媒体欣赏精彩体育比赛集锦和观看比赛现场实况转播及在校内举行的国内、外重大比赛等
选修课	篮球规则与裁判、体育保健
体育俱乐部教学课程	体育项目技战术、休闲项目、体育欣赏、校内外竞赛、讲座等
国家学生体质 健康标准	测试项目、测试要求、测试方法、测试标准及评定、测试成绩上报等

五、体质健康标准测试

我校进行的《国家学生体质健康标准》测试项目包括：体重指数（BMI）、肺活量、50米跑、坐位体前屈、立定跳远、引体向上（男）/1分钟仰卧起坐（女）、1000米跑（男）/800米跑（女）。

体重指数（BMI）= 体重（千克）/ 身高²（米²）

根据学生学年总分评定等级：90.0分及以上为优秀，80～89.9分为良好，60.0～79.9分为及格，59.9分及以下为不及格。

六、教学组织形式

类型	授课名称	授课类型	上课地点	备注
体育 教学课	篮球（3位教师）	男篮班、女篮班 混合班	风雨操场	由于学校场馆等因素限制，在某一授课时段中，只开设部分体育课程
	网球（2位教师）	男网班、女网班	海华11栋后山网球场	
	足球（2位教师）	男足班	国交小足球场	
	软式排球（1位教师）	女排班	风雨操场	
	棒球（1位教师）	混合班	标准田径场	
	橄榄球（1位教师）	男生班	国交小足球场	
	乒乓球（3位教师）	男乒班、女乒班 混合班	风雨操场	
	羽毛球（3位教师）	男羽班、女羽班 混合班	风雨操场	
	时尚健身（1位教师）	女生班	励耘A106/丽泽D407/国交健身房	
	健美操（1位教师）	女生班	励耘A106/丽泽D407/国交健身房	
	舞蹈（1位教师）	女生班	励耘A106/丽泽D407/国交健身房	
	定向越野（1位教师）	混合班	风雨操场 体教室、校园	
	武术（1位教师）	男武班	风雨操场	
	跆拳道（1位教师）	混合班	风雨操场	
	毽子（1位教师）	混合班	风雨操场	
	瑜伽（1位教师）	女生班	丽泽D405	
轮滑（1位教师）	混合班	图书馆前广场		
日本弓道（1位教师）	混合弓道班	弓道馆		
课外 锻炼	以班级、兴趣小组、学生体育社团、体育运动委员会为单位，充分体现学生自主性			
课外 竞赛	有市级、全校性、单项体育协会组织的比赛，有院际、班际性比赛。课内课外有机结合的良好可持续发展态势，确保学生每天锻炼1小时			

七、体育课程教学管理

（一）选课步骤

根据体育教学特点，一年级新生打破行政班级，参加由教务处、运动休闲学院统一安排组织的“分

班选项”。学生根据自己的特点，在新生开学后的规定时限里，采用网上选课模式，自主选择项目，选择教师。一学年进行两次网上选课，第一次选课时间为第一学期开课前的第一周，第二次选课时间为第一学期期末。在规定的两次网上选课时间内，每次选课，学生可以选择一个体育专项课程班或一个体育教学俱乐部。

（二）选课规定

1. 在某一教学时段中，只开设部分体育教学课程，每班选课人数均有限制，原则上采用先来先报，额满为止的方式。正选时间后，学生必须在网上查询选课结果并进行确认，一旦确认成功，无特殊情况（除因身体伤、病外），不给予退、改选。没有选上课的学生可在补选时间内进行补选。

如有极特殊情况没选上课的学生，可与运动休闲学院办公室——“励耘楼 A308”陈老师联系，联系电话：6126083。

2. 学生选课一经确认，就要修完一学期体育教学课，中途不得办理转班、转项等手续，或私自在任课教师处修改选课结果。

3. 学生上课时间：根据教务处排定的课表时间上课。上课地点按照网上公布的上课地点。无任课教师通知，上课时间、地点不变。

4. 学生在校期间必须参加所选课程的考核和《国家学生体质健康标准》测试。

八、成绩考核

1. 根据学校有关教学考试的规定，体育课成绩每学期考评一次，按百分制计算，第一学期总评成绩合格（60分及以上）即取得2学分；第二学期《国家学生体质健康标准》测试合格、体育课考核合格即取得2学分；因伤病不能参加正常学习和考试者，期末考试前应向教务处提交书面申请，批准后方可缓修。

2. 一年级体育课程的考评：课程考核内容由两部分组成。

第一学期：总评成绩	
平时考核	期末考核
满分100分，占总评成绩比例的30% 评分内容标准—— 考勤、课堂表现100分	满分100分，占总评成绩比例的70% 考核内容标准—— 1. 素质考试（1000米/800米） 20分 2. 专项技术 50分 3. 理论考查 30分
第二学期：总评成绩	
平时考核	期末考核
满分100分，占总评成绩比例的30% 评分内容标准—— 考勤、课堂表现100分	满分100分，占总评成绩比例的70% 考核内容标准—— 专项技术100分