

高校体育教程

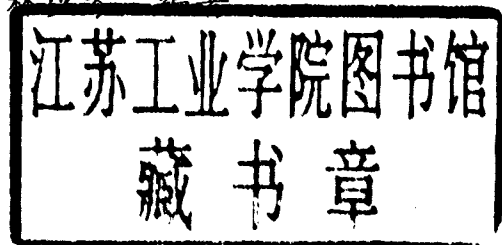
GAOXIAOTIYUJIAOCHENG

林少琴 编著

人民体育出版社

高校体育教程

林少琴 编著



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

高校体育教程 / 林少琴编著. —北京: 人民体育出版社, 2008

ISBN 978-7-5009-3455-4

I. 高… II. 林… 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 074365 号

*

人民体育出版社出版发行

三河兴达印务有限公司印刷

新华书店经销

*

850 × 1168 32 开本 14.25 印张 350 千字

2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1—4,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3455-4

定价: 28.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



序

大学体育 大学体育改革 大学体育教材

如果说“体育已成为现代人的生活内容”“充满着体育文化和体育娱乐的生活已成为现代人生活的标志”是一个不争的事实的话，如果说“大学生是社会中的精英群体”“当代大学生是现代文明的代表者和文明生活的践行者”的话，那么，结论就是“大学的体育教育就是大学生的重要的必修课程”了。

1860年，在美国一所不知名的大学里首次开设了体育课，这成了当时的一件新鲜事，从那以后，大学体育课在世界各地广泛地开展起来了。

到2006年，中国的大学体育课已经有了103年“名正言顺”的历史，自从《奏定学堂章程》以来，中国的大学体育一直都是高级知识分子们学会锻炼身心的方法和不断体察理解运动文化的重要途径。在今天，中国的大学体育教育将会不断发展，也会越来越得到党和国家的高度重视，其原因大概有三：第一，中国的社会体育还没有发展到大学生可以在社会体育中受到更良好体育教育的水平，大学体育课在相当长一段时间里仍是大学生接受体育教学的主要途径；第二，中国的中小学体育教育还没有完全普及，来自农村的多数大学生仍然需要在大学里进行补课性的体育教育；第三，中国的青少年还远没有形成西方发达国家青少年那样普遍的锻炼意识和高度的运动文化教养，带有一定的强迫性的大学体育教育还必须坚持一段时间。我们可以预言：在当前的中国，大学体育课短时间内不会也不可能像国外那样变成自主性



很强的选修课程，相反，它将在必修课程的范畴内得到不断的加强，并进行着自身内容和形式上的改革。

中国的大学体育课必须要进行改革，进行坚定不移的改革，这个改革应该具有以下三个指向：

1. 大学体育教育要具有文化性。要把体育运动文化、奥林匹克文化、民族游戏文化和教育文化等在大学体育课的教学实践中紧密地结合起来，要让大学体育教育成为中国文化和体育文化中的一支奇葩。

2. 大学体育教育要有实效性。要让大学生们能通过高质量的体育教学切实地学到有用的身心锻炼知识和能运用于社会体育实践的运动技术，从而为他们的终身体育服务。要让今日的大学体育课在学生未来的生活中更为有用。

3. 大学体育要有时尚性。大学体育不能停留于陈旧迂腐，体育教学内容要与时代精英和文化弄潮儿的大学生身心特点相结合，让大学体育成为体育时尚的先锋，让大学的体育课堂成为“New Sports”的实验地和播种机。

当前在中国各所高校中兴起的“三自主体育教学”（学生自主选择体育教学内容、自主选择体育教师、自主选择上体育课的时间）的改革就是在顺应这样一个潮流的新生事物。在一些大学出现的“全员性运动会”“宿舍体育活动与竞赛”“学生健身路径”等大规模的体育文化推广运动，已经成为 21 世纪中国大学校园体育文化的亮丽风景，成为各高校校园文化建设的新的突破口和着力点。

中国的大学课程正在改革创新道路上蓬勃向前，中国大学生体育教育与体育文化正迎来新的发展时期。

那么，用什么来支撑上述大学体育文化建设工程和大学体育教育改革呢？用什么来沟通大学体育工作方和受益方的交流呢？用什么将虚幻的体育文化落到教学效果的实处呢？用什么来总结中国大学体育课的改革成果呢？大学的体育教材正是这样一个载



体和媒介。

可能有人会问：“难道大学体育课还非用教材不可吗？”的确，中国大学体育课有了80年后，还没有过大学的体育教材，因为那时的大学体育课更多的只是言传身教的锻炼和活动，因而有了体育教师的手把手传习就足够了。但是，今后大学的体育课却是文化和健身的结合，是科学与技术的结合，是思维与行动的结合，是理论与实践的结合。大学的体育课已经被赋予了新的生命和内涵，所以大学的体育教材建设也就成为了必然。大学的体育教材要完成以下几个任务：

1. 把体育中的文化因素凝聚其中，深入进去，浅显出来。
2. 把学生在未来生活中需要的知识原理梳理成条，在繁杂之中理出头绪。
3. 把运动技术的“学理”变成高效率的“教程”，帮助学生学习。
4. 将保健安全、卫生教育融合一体，帮助学生会动会静，练养结合。

如此，把文化、原理、技术、保健等几方面的知识条理化，教给学生，这就是大学生的体育良师益友，这就是与高校体育课程教学改革相得益彰的大学体育学生读本。

看过集美大学诚毅学院的《高校体育教程》后，觉得它是一本颇有特色的大学体育教材，这本教材用“体育锻炼对大学生的好处”“不同体质大学生与体育锻炼”“给大学生谈养生”“大学生体质测定与评价”“体育竞赛与体育欣赏”等章节把体育文化、大学体育、健身教育、体育科学理论、体育与保健、常见运动项目知识以及观赏性运动会项目知识全面地向大学生们进行了讲解。《高校体育教程》的教材内容比较丰满，文笔叙述得颇为流畅，为当代大学生们展示了一个五彩缤纷的体育文化和体育现象。《高校体育教程》融体育知识学习与运动实践指导于一身，既教学生体育的知识原理，又辅导学生进行养



生与锻炼。我相信，只要大学生们能认真地读完这本教材，一定会觉得体育与原来自己想象的还真不太一样，一定会对体育有一个新的认识。我愿意把这个教材推荐给那些原本热爱体育和原本不热爱体育、原本知道体育和原本不知道体育的各位莘莘学子们。

愿这本体育教材能汇入大学体育课程教学改革之中，为每个大学生的身心健康服务！

北京师范大学体育与运动学院院长
中国学校体育研究会常务副理事长

毛振明
于北京师范大学
2007.10.24





前言

《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》（以下简称《决定》）中明确指出：“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，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……。”

这充分说明，向学生传授运动技能、全面提高学生的身心健康水平已成为学校体育工作的重要任务。为更好地贯彻《决定》中提出的要树立“健康第一”的指导思想，根据教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程指导纲要》的精神，依据体育课程的基本思想，针对目前我国高校公体教学的实际情况，以培养大学生身心全面发展为目标，突出健康教育、传统养生和传统体育特色，编写了《高校体育教程》这一大学体育教材，旨在不断增强大学生的体育参与意识，提高他们的体育技能和健康行为方式，培养他们终身锻炼的良好习惯。

本书还能为大学生在体育课学习和自我身体锻炼过程中提供科学的指导方法，为推进大学生素质教育奠定一定的理论基础。本书分为两大部分，共九章内容，第一部分是大学生关心的体育健身理论与方法，重点围绕体育锻炼对大学生的好处、不同体质大学生与体育锻炼、给大学生谈养生、大学生体质测定与评价，以及体育竞赛与欣赏等五个章节进行了阐述；第二部分是大学生喜爱的体育运动，设计与编写中借鉴了毛振明教授的《体育教学



论》对教学内容的分类方法，结合学生终身体育锻炼的需要，重点从精学、锻炼、体验、了解等四类内容分四章进行阐述，从而让学生能够有针对性地进行体育学习与锻炼，既丰富了他们的体育文化知识与锻炼素养，又能充分安排较多的时间进行精学部分的学习，以更好地掌握运动技能。

本书在编写过程中得到了我国著名学校体育学专家、北京师范大学体育与运动学院院长毛振明教授的悉心指导，并很荣幸地得到了他为本书作序，编写过程中还参考了部分学者和专家的研究成果，在此向他们表示最诚挚的敬意和感谢。

由于编著者水平所限，如有不妥之处，恳请广大读者指正。



目 录

第一部分 大学生关心的体育健身理论与方法	(1)
第一章 体育锻炼对大学生的好处	(3)
一、体育锻炼对大学生身体健康的促进作用	(3)
二、体育锻炼对大学生心理健康的促进作用	(9)
三、体育锻炼对大学生社会适应能力的促进作用	(16)
第二章 不同体质大学生与体育锻炼	(25)
一、女大学生肥胖与有氧运动减肥	(25)
二、男大学生健美与体育锻炼	(36)
三、失眠与体育锻炼	(53)
四、月经期体育锻炼	(59)
五、体育锻炼安全与保健	(62)
第三章 给大学生谈养生	(68)
一、传统养生理论	(69)



二、传统养生方法	(71)
第四章 大学生体质测定与评价	(93)
一、《国家学生体质健康标准》评价指标与分值	(93)
二、测试项目和评价指标解说	(94)
三、《国家学生体质健康标准》评分表	(99)
四、《国家学生体质健康标准》测试的操作方法	(107)
五、高等学校实施《国家学生体质健康标准》的组织与管理	(126)
第五章 体育竞赛与体育欣赏	(131)
一、我们应该了解的运动竞赛种类	(131)
二、正确认识运动竞赛	(134)
三、群众性竞赛活动是如何组织的	(137)
四、体育观赏的健康价值	(140)
五、体育观赏的兴趣与培养	(142)
六、体育观赏对体育意识的作用	(143)
七、如何去欣赏体育比赛	(144)
第二部分 大学生喜爱的体育运动	(151)
第六章 精学项目	(153)
第一节 篮球	(153)
一、篮球运动概说	(153)
二、篮球技术与练习方法	(155)
三、篮球战术与练习方法	(175)



四、篮球比赛与欣赏	(178)
五、NBA 联赛	(185)
第二节 排球	(190)
一、排球运动概说	(190)
二、排球技术与练习方法	(193)
三、排球战术与练习方法	(211)
四、排球比赛与欣赏	(216)
五、软式排球	(220)
第三节 足球	(221)
一、足球运动概说	(221)
二、足球技术与练习方法	(231)
三、足球战术与练习方法	(238)
四、足球比赛与欣赏	(243)
五、世界杯	(250)
第四节 网球	(252)
一、网球运动概说	(252)
二、网球技术与练习方法	(252)
三、网球战术与练习方法	(258)
四、网球比赛与欣赏	(260)
五、世界重要网球赛事	(265)
第五节 乒乓球	(266)
一、乒乓球运动概说	(266)
二、乒乓球技术与练习方法	(268)
三、乒乓球战术与练习方法	(277)
四、乒乓球比赛与欣赏	(284)
五、世界乒乓球锦标赛	(289)
第六节 羽毛球	(289)
一、羽毛球运动概说	(289)
二、羽毛球技术与练习方法	(291)



三、羽毛球战术与练习方法	(296)
四、羽毛球比赛与欣赏	(305)
五、世界羽毛球锦标赛	(309)
第七节 游泳	(313)
一、游泳运动概说	(313)
二、游泳技术与练习方法	(314)
三、游泳比赛与欣赏	(325)
四、夏季游泳注意事项	(331)
第七章 锻炼项目	(333)
第一节 健美操	(333)
一、健美操运动概说	(333)
二、健美操技术	(336)
三、健美操锻炼方法	(337)
四、特别提醒	(347)
第二节 体育舞蹈	(348)
一、体育舞蹈概说	(348)
二、体育舞蹈基本技术	(352)
三、体育舞蹈锻炼方法	(354)
四、特别提醒	(363)
第三节 太极拳	(364)
一、太极拳运动概说	(364)
二、太极拳技术与学习方法	(368)
三、特别提醒	(372)
第四节 瑜伽	(373)
一、瑜伽运动概说	(373)
二、瘦身瑜伽功法	(377)
三、特别提醒	(388)



第八章 体验项目	(389)
第一节 轮滑	(389)
一、轮滑运动概说	(389)
二、轮滑技术	(390)
三、练习方法	(393)
四、特别提醒	(398)
第二节 龙舟	(399)
一、龙舟运动概说	(399)
二、龙舟技术	(401)
三、练习方法	(403)
四、特别提醒	(405)
第三节 赛艇	(405)
一、赛艇运动概说	(405)
二、赛艇技术	(407)
三、练习方法	(409)
第四节 舞龙舞狮	(410)
一、舞龙舞狮运动概说	(410)
二、舞龙舞狮技术	(412)
三、练习方法	(414)
第九章 了解项目	(417)
一、链球	(417)
二、扯铃	(418)
三、攀岩	(419)
四、蹦极	(421)
五、滑翔伞	(422)
六、帆船帆板	(423)



七、定向越野	(424)
八、高尔夫球	(426)
九、长拳	(428)
十、剑术	(430)
十一、刀术	(432)
十二、搏击运动	(434)

第一部分

大学生关心的 体育健身理论与方法
