



全国高等农林院校“十一五”规划教材

大学体育

D A X U E T I Y U

第二版

■ 薛孝恩 主编

 中国农业出版社

全国高等农林院校“十一五”规划教材

大学体育

第二版

薛孝恩 主编

中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育/薛孝恩主编. —2 版. —北京: 中国农业出版社, 2008. 6

全国高等农林院校“十一五”规划教材

ISBN 978-7-109-12115-7

I. 大… II. 薛… 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 074396 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)

(邮政编码 100125)

责任编辑 龙永志

北京通州皇家印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

2004 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 2 版

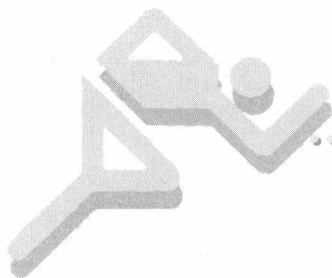
2008 年 7 月第 2 版北京第 1 次印刷

开本: 820mm×1080mm 1/16 印张: 21.5

字数: 505 千字

定价: 30.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



《大学体育》编委会

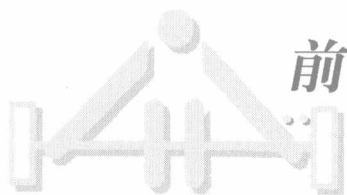
(第一版)

主 编：薛孝恩

副主编：张 益 曹子毅 周则通 薛少军
牛红霞

编 委：(按姓氏笔画排序)

丁 力	马成亮	马海滨	王文清
牛红霞	刘廷树	刘虎平	时玉英
杨 莉	张 益	张燕英	武纯刚
欧秀伶	周则通	庞宇波	荆永根
郭 瑞	曹子毅	龚晓东	梁跃宗
董新亚	薛孝恩	薛少军	



前言

[第 二 版]

体育是教育的重要组成部分，学校体育是国民体育的基础，是全民健身的战略重点。加快高等农业院校体育教学改革，培养高级专门农业人才，是高等农业院校体育教育的归宿。

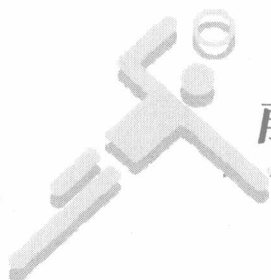
本教材正是在全面贯彻教育部 2000 年颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，推进素质教育的背景下，为适应高等农业院校体育课程教学改革需要而编写的。本教材的指导思想是：突出健康教育内容、重视学生掌握科学健身锻炼方法、强调学生适应自然环境、发展学生个性、培养形成良好的生活方式习惯、全面提高学生体育文化素质。

本教材主要内容包括体育理论知识、实践体育教学两大部分共分十六章。其中：第一、三章由张燕英编写，第二章由武纯刚编写，第四、五章由马成亮编写，第六章由薛孝恩编写，第七章由时玉英编写，第八章由梁耀宗编写，第九章由庞宇波编写，第十章由董新亚编写，第十一章由王文清、龚晓东编写，第十二章由郭瑞编写，第十三章由荆永根编写，第十四章由刘虎平编写，第十五章由杨莉编写，第十六章由李嵘、梁文魁编写，附录由吴炎兵、李鸿飞、刘月花、倪利编写，最后由薛孝恩负责统稿。本教材的出版得到了山西农业大学教务处等单位的大力支持，借此表示感谢！

由于编写人员水平有限，不足之处在所难免，真诚欢迎专家和读者批评指正。

编 者

2008 年 5 月 2 日



前言

[第 一 版]

体育是教育的重要组成部分，学校体育是国民体育的基础，是全民健身的战略重点。加快高等农业院校体育教学改革，培养高级专门农业人才，是高等农业院校体育教育的归宿。

本教材正是在全面贯彻教育部 2000 年颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，推进素质教育的背景下，为适应高等农业院校体育课程教学改革需要而编写的。本教材的指导思想是：突出健康教育内容、重视学生掌握科学健身锻炼方法、强调学生适应自然环境、发展学生个性、培养形成良好的生活方式习惯、全面提高学生体育文化素养。

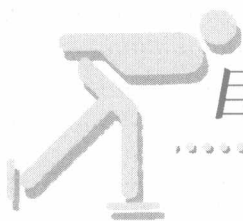
本教材主要内容包括体育理论知识、实践体育教学和《学生体质健康标准》三大部分十五章。其中：第一、三章由张燕英编写，第二章由武纯刚编写，第四、五章由马成亮编写，第六章由薛孝恩编写，第七章由时玉英编写，第八章由梁耀宗编写，第九章由庞宇波编写，第十章由董新亚编写，第十一章由王文清、龚晓东编写，第十二章由郭瑞编写，第十三章由荆永根编写，第十四章由刘虎平编写，第十五章由杨莉编写，附录由薛孝恩编写。最后由薛孝恩负责统稿。

本教材的出版受到全国高等农业院校教学指导委员会、中国农业出版社和山西农业大学教务处等有关单位的大力支持，借此一并表示感谢。

由于编写人员水平有限，不足之处在所难免，真诚欢迎专家和读者批评指正。

编 者

2004 年 2 月 15 日



目 录

[第 二 版]

第二版前言

第一版前言

第一章 体育的产生和基本概念	1
第一节 体育的产生与发展	1
一、体育的产生	1
二、体育的发展	2
第二节 体育的概念	4
一、体育概念的历史演变	4
二、体育的基本概念	6
第三节 体育的功能	6
一、教育功能	7
二、健身娱乐功能	8
三、培养竞争意识功能	8
四、体育的社会功能	9
第二章 终身体育概念	11
第一节 学校体育与素质教育	11
一、“应试教育”在学校体育中的反映	11
二、体育素质的内涵	12
三、素质教育的特征及其对学校体育的要求	14
第二节 学校体育与终身体育	15
一、学校体育教育	15
二、终身体育教育	16
三、终身体育对学校体育发展的深远意义	17
第三节 学校体育与健康教育	18
一、健康的身体是人才构成的重要因素	19
二、重新认识健康的概念	20
三、认真审视国民体质的现状	20
四、重视体育与健康教育相结合	21



第四节 高校体育与全民健身	22
一、实施全民健身计划的意义	22
二、影响全民健身的因素	23
三、学校体育应主动适应全民健身的需要	24
第三章 体育锻炼对人体的影响	25
第一节 体育锻炼与人体各器官系统	25
一、对心血管系统的影响	25
二、对呼吸系统的影响	26
三、对神经系统的影响	27
四、对运动系统的影响	28
五、对心理素质的影响	28
第二节 人体运动中的能量与氧供应	29
一、能量供应	29
二、氧供应	31
第三节 体育锻炼对身体素质的影响	33
一、力量素质	34
二、耐力素质	34
三、速度素质	34
四、灵敏素质	35
五、柔韧素质	35
第四节 影响健康的主要因素	35
一、运动性疲劳的产生和判断方法	35
二、消除疲劳的常用方法	36
第四章 体育锻炼的科学方法	38
第一节 体育锻炼的基本原则	38
一、自觉积极性原则	38
二、全面锻炼原则	39
三、循序渐进原则	39
四、持之以恒原则	39
五、从实际出发的原则	40
第二节 体育锻炼的内容与方法	40
一、锻炼身体的内容	40
二、锻炼身体的方法	42
三、发展身体素质的方法	43
四、锻炼方法的选择	45
第三节 体育锻炼的医务监督	46
一、医务监督的意义、内容和方法	46
二、运动中常见的生理反应与运动性疾病	46



三、运动损伤的预防及处置	48
第五章 体育锻炼与大学生的心理健康	50
第一节 大学生身体形态、机能的发育特点	50
一、身体形态发育特点	50
二、身体机能发育特点	50
三、身体素质发展特点	51
四、运动能力发展特点	51
第二节 大学生的心理特点和心理健康标准	52
一、一般心理特点	52
二、体育锻炼中的心理活动	52
三、心理健康标准	53
第三节 体育锻炼对心理发展的影响	55
一、影响心理健康的因素	55
二、体育锻炼对心理健康的影响	55
三、保持心理健康的措施	57
第六章 体育运动竞赛的观赏	59
第一节 体育运动竞赛的特点	59
一、竞赛与胜负的关系	59
二、竞赛与规则的关系	60
三、竞赛与观众的关系	60
四、竞赛与训练的关系	60
第二节 体育运动竞赛的种类	61
一、综合性运动竞赛	61
二、单项运动竞赛	61
第三节 体育运动竞赛的观赏	62
一、观赏体育运动竞赛的意义	62
二、怎样观赏体育竞赛	64
第七章 篮球	72
第一节 篮球运动概述	72
一、篮球运动简介	72
二、篮球运动的特点和价值	72
三、篮球运动的起源和发展	72
第二节 篮球运动基本技术	73
一、移动	73
二、传、接球	75
三、运球	77
四、投篮	78



五、突破	79
六、防守	80
七、抢球、打球、断球和抢篮板球	80
第三节 篮球运动基本战术	82
一、基本战术配合	82
二、全队战术配合	85
第四节 篮球运动竞赛规则简介	90
一、要登记的暂停	90
二、替换	90
三、球的状态	91
四、违例及其罚则	91
五、犯规及其罚则	92
第八章 排球	93
第一节 排球运动概述	93
一、排球运动简介	93
二、排球运动的特点与锻炼身体的价值	93
三、排球运动的起源和发展	94
第二节 排球运动基本技术和练习方法	94
一、准备姿势与移动	94
二、发球	96
三、垫球	98
四、传球	99
五、扣球	100
六、拦网	102
第三节 排球运动基本战术	102
一、阵容配备和交换位置	103
二、接发球进攻战术	104
三、接扣球及其进攻战术	107
四、集体战术	108
第四节 排球运动竞赛规则简介	111
一、暂停和换人	111
二、胜一球、胜一局和胜一场	112
三、发球时的犯规	112
四、触球及触球犯规	114
五、网上犯规	114
六、触网犯规	114
七、后排队员犯规	114
八、过中线犯规	115



第九章 足球	116
第一节 足球运动概述	116
第二节 足球运动基本技术和练习方法	117
一、踢球	117
二、停球	121
三、运球	123
四、头顶球	125
五、抢截球	126
六、假动作	127
七、掷界外球	129
第三节 足球运动基本战术和练习方法	129
一、比赛阵型	130
二、进攻战术	130
三、防守战术	132
四、战术练习方法	133
第四节 足球运动竞赛规则简介	134
第十章 游泳	137
第一节 游泳运动概述	137
一、游泳运动的产生与发展	137
二、游泳对人体的作用	138
三、游泳运动的分类	139
第二节 游泳运动基本技术和练习方法	139
第三节 游泳运动（四种泳姿）简介	141
一、蛙泳的锻炼方法	141
二、自由泳的锻炼方法	143
三、蝶泳的锻炼方法	145
四、仰泳的锻炼方法	147
第四节 游泳练习应注意的事项	148
第五节 对游泳者溺水的救护方法	148
一、游泳救护中的专项游泳技术	148
二、常用的解脱方法	152
三、常用的拖带方法	152
四、岸边急救	153
第十一章 武术运动	154
第一节 武术运动简介	154
一、武术的起源与发展	154
二、武术的特点与健身作用	155



三、武术的内容与分类	156
第二节 武术基本功与套路	157
一、武术基本功	157
二、套路运动	166
第三节 武术散打的基本知识与基本技术	197
一、散打概述	197
二、散打基本姿势	197
三、散打基本步法	198
四、散打主要进攻动作	199
第十二章 健美操	203
第一节 健美操概述	203
一、中国健美操的发展	203
二、健美操的分类、特点及要求	204
三、健身健美操的创编原则与步骤	205
第二节 健美操的基本动作与成套动作	207
一、健美操的常用手型	207
二、健美操的基本步伐	207
三、健身健美操成套动作	208
第三节 健身健美操的科学锻炼方法	222
一、循序渐进 持之以恒	222
二、灵活掌握及时调整	222
三、热身运动	222
四、放松运动	223
第四节 全国健美操大众锻炼标准简介	223
一、《全国健美操大众锻炼标准》的级别、层次与对象	223
二、《全国健美操大众锻炼标准》对各级别的要求	223
第五节 健美操竞赛规则简介	224
一、竞技健美操	224
二、健身健美操	225
第十三章 体育舞蹈	226
第一节 体育舞蹈概况	226
第二节 体育舞蹈简介	227
一、体育舞蹈的项目分类和内容特点	227
二、体育舞蹈各舞种的特点	227
第三节 体育舞蹈基本步伐练习方法	229
一、基本步伐练习	229
二、基本步伐练习应注意的事项	230
第四节 体育舞蹈的舞姿及单元舞步练习	230



一、摩登舞舞姿及单元舞步练习	230
二、拉丁舞舞姿及单元舞步练习	238
第五节 体育舞蹈规则简介	244
一、规则和裁判	244
二、组别、舞系、舞种	244
三、评判	245
第十四章 羽毛球运动	246
第一节 羽毛球运动概述	246
第二节 羽毛球运动基本技术	247
一、握拍法	247
二、发球	248
三、接发球	248
四、击球法	248
五、步法	252
第三节 羽毛球运动技术战术练习方法	254
一、发球的练习方法	254
二、击球的练习方法	255
第四节 羽毛球运动基本打法	260
一、单打常用的几种打法	260
二、双打中常用的几种打法	260
第五节 基本战术	260
一、单打战术	260
二、双打战术	261
三、混双的合作方法	262
第六节 竞赛规则	262
第十五章 瑜伽	264
第一节 瑜伽概述	264
一、瑜伽的渊源	264
二、瑜伽的含义	264
三、今天的瑜伽	265
四、瑜伽的体系	266
五、瑜伽的姿势	266
第二节 瑜伽的功能与特点	268
一、瑜伽的功能	268
二、瑜伽的特点	268
第三节 瑜伽的基本技术	269
一、瑜伽的基本技术	269
二、教法	270



第四节 瑜伽组合	270
第十六章 乒乓球	280
基本技术	280
一、基本站位与准备姿势	280
二、握拍法	281
三、基本步法	282
四、发球与接球技术	284
五、推挡球技术	288
六、攻球技术	288
七、搓球技术	290
八、弧圈球技术	291
九、削球技术	293
附录一 奥运会知识简介	295
附录二 全民健身计划纲要	305
附录三 《国家学生体质健康标准》	308
主要参考文献	325

第一章

体育的产生和发展

体育的产生和基本概念

[大 学 体 育]

体育作为一种社会现象，是人类有目的有意识的社会活动。这种社会现象是和人类社会的产生和发展相始终的，它伴随着人类文明与进步，至今已有几千年的历史。人们在健康、力量、和谐与美的执著追求中，为了寻求美好的生活方式，不惜倾注心血，努力使自己向至善尽美的境界升华。为了领悟体育的真谛，本章从人类和社会发展的需要出发，阐述了体育的本质、功能、发展规律和体育与人的身心健康。从普通高等学校教育目标和特点出发，努力使学生体育能力的形成，提高大学生对体育的认识和“参与意识”，养成良好的生活习惯，尽情享受体育教育所带来的无穷乐趣，并使健身体育能伴随其走向终生。

第一节 体育的产生与发展

一、体育的产生

体育是伴随着人类社会产生和发展的，生产劳动是体育产生和发展的源泉。人类社会任何事物的产生和发展都是以社会需要为根本依据的。考察体育的产生和发展可追溯到原始社会。原始人的身体活动大致可以分为三种：一种是与生产直接有关的活动，如捕鱼、狩猎、农耕等；另一种是原始武力活动必须的技能，如攻防、格斗等。为此，必须掌握一定的生活技能，如走、跑、跳、攀、爬越等。再一种是既不与生产、攻防直接有关，又非生活必需的技能，而仅仅是为了满足人的某种生活需要。如：游戏、竞技、舞蹈、娱乐等。当然，有时这三种活动的界限也难以截然分开。从社会学的角度来看，体育这种社会活动的主体和客体都是人。要研究体育的产生，就要研究人。我们既要看到人的社会性，又要看到人的生物性；既承认社会环境是社会活动产生的决定性因素，又承认作为人的社会活动的产生还有其内部原因。从心理学的角度来看，人的一切行为的产生，都有其心理依据，并是一系列的心理反应。人的活动是遵循着动因—动机—行为的顺序发生的。所谓动因乃是产生某种活动的倾向的状态，是促发行为的东西，它往往表现为各种需要。所谓动机是由动因激活了的指向目标的状态，它是行为的原因。所谓行为则是一种为了达到目标的行动，是满足需要的方式和手段。



任何社会现象,无不以社会的需要和人的需求作为其产生、存在和发展的依据。可以说,人的活动都是由需要引起的,需要是人的能动性源泉和动力。原始人为了互相传递信息而产生了语言,为了帮助记忆,由结绳记事到发明文字;为了得知适宜的种植季节而发明了历法,产生最初的天文气象学;为了维护整个社会生活秩序,产生了各种习惯、法律、道德规范、准则等等。因此,“需要”是人类一切活动的动因。

从需要的理论出发,分析体育的产生,就会深切地感到体育产生于生产劳动,因为生产劳动是人类最基本的实践活动。但劳动不过是满足人类需要的一种方式而已(当然是最主要的方式)。原始人类不仅需要劳动,而且需要生活。他们有思想感情,有喜、怒、哀、乐,也有交往的需要,因而集群而居。在他们尽管生活水平很低的社会需要结构中,单就体育产生的动因而言,除了劳动的需要以外,还有适应自然环境的需要,对付同类袭扰的防卫需要,同疾病做斗争的生存需要,表达和抒发内心各种感情的需要。这些需要归纳起来,就是需要一副强有力的健康身体,需要进行强健自身的活动,由此也就构成了体育产生的动因。由此可见,体育从问世之初,就是一种教育手段,是一种社会现象。人类社会发展的需要,是体育产生的前提条件;原始人类经济活动中的身体活动,则是体育产生的母体。

综上所述,体育作为人类有目的、有意识的社会活动,是为了适应社会的需要(其中包括社会生产和生活的需要)和人本身的需要(包括人的生理和心理的需要)而产生的。

二、体育的发展

体育是人类有计划、有意识地满足自身的生存、享受和发展等不同层次需要的社会实践活动,因此,体育总是随着历史的进步和人类对体育的需要层次的提高而不断发展和完善的。

(一) 萌芽时期的体育

原始社会是人类社会的初级阶段,也是体育的萌芽时期。原始人的生活条件非常艰苦,生产工具十分粗糙简陋,主要是各种石器和棍棒之类,生产活动是狩猎、追捕野兽、采集野果、捕捉鱼虾以及简单的农事耕作等来维持生活。原始社会人类的这些活动,其根本目的是为了生存,并不是为了锻炼身体、增强体质。因此,严格地说,这些活动只能称为生活和劳动。现代体育正是从这些活动中脱胎出来的。原始社会的教育主要都是一些生产技能的传授。年轻一代主要是跟随年长者在整个劳动过程中和日常生活中接受教育和锻炼,学会走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越等各种最基本的生产劳动和日常生活的技能和本领。而原始的生产技能又多是极笨重的体力劳动,因此,在原始社会教育中体育是人走向成熟的主要教育内容和手段。在原始人类的社会活动中,除了生产劳动外,还有其他各种活动。如:为了安全自卫和参与部落间的各种冲突,出现了各种格斗活动;为了祭祖所信奉的神灵而进行的各种宗教活动,往往以抒发感情的动作来表示对神灵的崇敬,从而逐渐形成了各种舞蹈活动;在各种祭神的宗教集会上,还往往举行各种竞技比赛,如古代的奥林匹克运动,就是在祭祖宙斯神的集会上所进行的各种竞技活动而发展起来的;人们在获得狩猎成功后或在艰苦劳动后的休闲时,为了表达内心的喜悦和愉快身心与寻求乐趣,也经常进行一些集体的舞蹈和有趣的游戏;为了与疾病做斗争,寻求各种防治疾病的办法等。人类社会的这些活动,都是体育产生发展的源泉。原始社会的体育和原始社会的教育、军事、医疗



卫生、娱乐、宗教等活动，相互联系，互相促进，共同进化和发展。体育在这一时期的主要特征为：平等性、独立性和直接功利性。正是由于原始社会人类对体育的要求是低层次，因此，这一时期的体育发展是极其缓慢的。

（二）独立形态的体育

原始社会的瓦解是随私有制的出现而开始的。专一婚制是巨大的历史进步，家庭的形成成为重要的社会现象之一，它为儿童的教育（包括体育）提供了场所。在长期的生产和生活实践中，自然和社会的发展，人们知识不断积累，生产工具不断改进，生产力不断提高，劳动技能日趋多样化、复杂化。这样对人提出了更高的社会需要，必须经过学习和培训才能学会使用和制造较为有效的劳动工具，并能提高劳动技能，另一方面，由于劳动产品有了一些剩余，这就有可能由专人对年轻一代实施技能教育，传授劳动技能以及进行身体训练。同时，人类的思维也有了发展，这就从主、客观两个方面为教育的产生提供了可能性，奴隶制的产生给社会带来的一个重大变化就是产生了学校。这时，教育（包括体育）都有可能作为一种独立现象，从生产劳动和社会生活的其他领域中分离出来，逐步形成专门的体系，并在教育、军事、科学技术、宗教和休闲娱乐等活动中得到进一步的充实和发展。国家的出现，使培养统治人才成为急需，教育成为统治阶级培养人才的工具，具有明显的阶级性（包括体育）。自从教育形成独立的体系后，体育始终是教育的组成部分，作为教育的基本内容之一而出现，这时的体育已不再是过去那种简单的为生存服务的生活技能教育了。如早在我国殷商时期设立的教育机关“学宫”中，把射箭作为学习的主要内容。周代的“六艺”（礼、乐、射、御、书、数）教育中，射、御就含有体育的因素，周天子以射箭选诸侯、卿、大夫和士。古希腊的斯巴达教育体系中，同样把体育列为主要内容。柏拉图的学生亚里士多德，第一个论证了体育、德育、智育的联系，主张教育儿童少年在身体、德行和智慧方面和谐发展。随着教育的发展，对教育中采用体育的内容、组织方法不断提高要求，从而促进了体育的发展。体育在逐渐形成独立形态的发展过程中，不仅与教育的发展紧密联系在一起，同时与军事、医学、艺术、宗教、休闲娱乐等活动的发展有密切关系。体育正是在与教育、军事、医疗卫生、艺术、文化娱乐、宗教等活动相互影响和相互作用的过程中才形成为具有自身体系的独立形态。然而体育在东西方各自发展的历史过程中，既有共同之处，又各具特色。两者都注重体育的教育性和阶级性，并把体育作为一种富国强民的重要手段来对待。东方体育崇文尚柔，以静养生的成分要多于西方，西方体育更多地提倡运动和肌肉健美、体格强壮。东方体育的竞技性不如西方体育，而西方体育的养生保健性又逊于东方体育。总之，与萌芽时期的体育相比，形成独立形态的体育体现了较强的教育性和阶级性，它的竞技性、健身性和娱乐性也大大强于萌芽时期体育。

（三）渐成科学体系的体育

17世纪中叶，英国资产阶级革命胜利，标志着人类社会进入了新的历史时期——资本主义社会。与这一历史时期相适应的体育，也随着资本主义的蓬勃兴起而迅速地发展。19世纪，西欧由于资本主义发展的不平衡和民族主义的倾向，各国之间接连发生战争，如克里米亚战争、普法战争、德法战争等。许多国家都受到战败的屈辱。德国的自尊心受到很大的打击；丹麦在人力与物力方面也遭受重大损失；瑞典因对俄国人作战而丧失已占领很长时间的芬兰。这些失败，刺激着各国政要重建军备，认清了对人员施以身体训练使之适于服兵役的重要性。正是出于这些强