



面向21世纪高职高专规划教材

大学体育

孙克成 冯振旗 主编

航空工业出版社



教育部人文社会科学重点研究基地重大项目

大学体育

杨文虎 冯瑞霞 主编

清华大学出版社

面向 21 世纪高职高专规划教材

大学体育

主 编 孙克成 冯振旗

副主编 陈岩 杨凯 朱建峰

郑旭东 郑慧峰

航空工业出版社

北京

内容提要

本书以教育性、知识性、健康性、兴趣性、发展性为编写的基本原则,吸取了近年体育学科研究成果,介绍体育的基础理论、体育的基础实践。

全书共十六章,前六章为体育理论知识部分,借以提高学生对体育的概念、功能、目的和任务的认识,增长学生对人体生长发育、卫生保健等方面的科学知识。后十章分别介绍了篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、田径、游泳、健美操及武术等运动项目的技术动作方法、要领、规则以及有关知识。

本书可作为各类高职高专学校体育课程的基本教材,对其他体育爱好者与体育工作者也有一定的参考价值。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育 / 孙克成, 冯振旗主编. —北京: 航空工业出版社, 2008. 3

ISBN 978-7-80243-027-3

I. 大… II. ①孙…②冯… III. 体育—高等学校—教材
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 197000 号

大学体育
Daxue Tiyu

航空工业出版社出版发行

(北京市安定门外小关东里 14 号 100029)

发行部电话: 010-64978486 010-64919539

北京市科星印刷有限责任公司印刷

全国各地新华书店经售

2008 年 3 月第 1 版

2008 年 3 月第 1 次印刷

开本: 787×960

1/16

印张: 19.5

字数: 361 千字

印数: 1—5000

定价: 28.00 元

编者的话

体育是学校教育的重要组成部分，是培养德、智、体全面发展的社会主义建设者和接班人的重要方面。

体育课是对学生进行体育教育的基本组织形式。高职体育教育是高职高专学校对学生进行身体教育、促进其全面发展的重要手段，它以体育教学、课外体育活动、课余体育训练和课余体育竞赛等为主要载体。体育课程教学是整个学校体育教育的核心内容，是学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程，是学校课程体系的重要组成部分，是高职学校体育工作的中心环节。体育课程将促进学生身心和谐发展与思想品德水平、文化科学素养提高有机结合，并将生活与体育技能教育融入身体活动。是实现素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

全书共十六章，前六章为体育理论知识部分，借以提高学生对体育的概念、功能、目的和任务的认识，增长学生对人体生长发育、卫生保健等方面的科学知识。后十章分别介绍了篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、田径、游泳、健美操及武术等运动项目的技术动作方法、要领、规则以及有关知识。

通过本教材的教学实践，力求使学生树立正确的体育观，能主动参与体育运动与锻炼，掌握一至二项有终身体育锻炼价值的运动技能，具有健康的体魄，积极乐观，有良好的社会公德、协作精神、竞争意识和社会适应能力。

本书由孙克成、冯振旗任主编，陈岩、杨凯、朱建峰、郑旭东、郑慧峰任副主编。其中，孙克成和冯振旗编写了第九章至第十二章；陈岩编写了第一章至第四章；杨凯和朱建峰编写了第五章至第八章；郑旭东和郑慧峰编写了第十三章至第十六章。

本书可作为各类高职高专学校体育课程的基本教材，对其他体育爱好者与体育工作者也有一定的参考价值。

编 者

2008年3月

目 录

第一章 体育概述	1
第一节 高等学校体育教育	1
一、体育的基本概念	1
二、高等学校体育教育应具备的理念	2
三、高等学校体育教育的目标	3
第二节 高等学校体育形式	5
一、体育教学	5
二、竞赛与群体活动	5
第二章 体育锻炼对人的影响	8
第一节 体育锻炼的生理作用	8
一、体育锻炼对身高的促进	8
二、体育锻炼对肌肉力量的增强	8
三、体育锻炼对心肺系统的增强	9
第二节 体育锻炼与心理调节	10
一、心理健康的定义及标准	10
二、体育锻炼对心理健康的促进	11
三、影响体育锻炼产生良好心理效应的因素	13
第三节 体育锻炼与社会适应	14
一、体育锻炼与价值观念、竞争意识和竞争手段	14
二、体育锻炼与协作意识、社会角色、个性形成以及人际关系	16
第三章 体育锻炼的作用	23
第一节 体育锻炼对人体器官的作用	23
一、体育锻炼对神经系统的作用	23
二、体育锻炼对循环系统的作用	24
三、体育锻炼对呼吸系统的作用	25
四、体育锻炼对运动系统的作用	26
第二节 体育锻炼与常见疾病的防治	27
一、体育锻炼对脂肪肝的防治	27
二、体育锻炼对肥胖症的防治	28
三、体育锻炼与糖尿病的预防	29

四、体育锻炼与神经症的防治	30
五、体育锻炼与哮喘的防治	31
六、体育锻炼与肝炎的防治	32
第四章 体育锻炼的科学方法	33
第一节 体育锻炼应遵守的原则	33
一、自觉性原则	33
二、全面性原则	33
三、循序渐进的原则	33
四、经常性原则	34
五、安全原则	34
第二节 体育锻炼的内容及其选择	34
一、体育锻炼的内容	34
二、体育锻炼内容的选择	35
第三节 体育锻炼的方法	36
一、发展身体素质的方法	37
二、利用自然因素锻炼方法	38
三、跑步锻炼法	40
第四节 合理制定体育锻炼计划	40
一、制定锻炼计划的依据	40
二、锻炼计划的内容	41
第五章 常见运动型病症及运动损伤	44
第一节 常见运动型病症及其防治	44
一、运动性昏厥	44
二、运动性腹痛	45
三、肌肉痉挛	46
四、中暑	46
五、冻疮	47
六、游泳性中耳炎	48
七、溺水	48
八、低血糖症	49
九、运动型贫血	50
十、运动性血红蛋白尿	50
第二节 运动性损伤分类及其原因	51
一、运动损伤的分类	51

二、运动损伤的原因	52
第三节 运动损伤的处理办法及预防措施	53
一、运动损伤的特点	53
二、运动损伤预防的重点	53
三、运动损伤的预防	53
四、常见运动损伤及处理办法	55
第六章 运动竞赛的组织与编排	59
第一节 运动竞赛的组织方法	59
一、竞赛的种类	59
二、竞赛的组织	60
第二节 比赛制度和编排方法	61
一、循环制	61
二、淘汰制	63
三、混合制	66
第三节 乒乓球团体赛的比赛方法	66
一、男子团体赛	66
二、女子团体赛	67
第四节 羽毛球团体赛的比赛方法	70
第七章 篮球运动	73
第一节 篮球运动概述	73
一、篮球运动的起源与发展	73
二、篮球运动的特点	74
第二节 基本技术	76
一、移动	76
二、传接球	80
三、投篮	83
四、运球	85
五、持球突破	88
六、防守对手	89
七、抢篮板球	90
第三节 基本战术及练习方法	91
一、基础配合	91
二、快攻与防守快攻	95
三、半场人盯人防守战术	97

四、进攻半场人盯人防守战术	97
五、区域联防	99
六、进攻区域联防	100
第四节 篮球运动的主要规则	101
一、篮球场	101
二、比赛时间	101
三、跳球	101
四、违例	101
五、犯规	102
第八章 排球运动	104
第一节 排球运动概述	104
一、排球概述	104
二、排球运动的特点	104
第二节 基本技术	105
一、准备姿势和移动	105
二、发球	107
三、垫球	110
四、传球	113
五、扣球	116
六、拦网	118
第三节 基本战术及练习方法	120
一、排球基本战术的概念及分类	120
二、阵容配备	120
三、换位	122
四、进攻战术	123
五、防守战术	125
第四节 排球运动的主要规则	128
一、比赛场地及设备	128
二、界内球和界外球	129
三、持球和连击	130
四、过中线 and 触网	131
五、发球和位置错误	131
六、暂停和换人	132
七、后排队员进攻性击球犯规	132

八、比赛因故中断的处理	132
第九章 足球运动	133
第一节 足球运动概述	133
一、足球概述	133
二、足球运动的特点	133
三、足球运动的作用	134
第二节 基本技术	135
一、踢球	135
二、停球	139
三、运球及运球过人	143
四、头顶球	146
五、抢、断球	147
六、守门员技术	148
第三节 基本战术及练习方法	150
一、进攻战术	150
二、防守战术	154
三、定位球战术	156
四、足球战术的练习方法	158
第四节 足球运动的主要规则	158
一、比赛场地和时间	158
二、越位	161
三、犯规与不正当行为	161
第十章 乒乓球运动	163
第一节 乒乓球运动概述	163
一、起源与发展	163
二、乒乓球运动的特点	163
第二节 基本技术	164
一、握拍方法	164
二、准备姿势	166
三、步法	166
四、发球	168
五、接发球	171
六、推挡	173
七、攻球技术	173

八、搓球	175
九、弧圈球	175
第三节 基本战术及练习方法	176
一、发球抢攻战术	176
二、接发球战术	177
三、对攻战术	177
四、拉攻战术	177
五、弧圈球战术	178
第四节 乒乓球运动的主要规则	178
一、发球、接发球和方位的选择	178
二、合法发球	179
三、合法还击	179
四、重发球	179
五、计胜方法	180
六、轮换发球法	180
第十一章 羽毛球运动	181
第一节 羽毛球运动概述	181
一、羽毛球运动概述	181
二、羽毛球运动的特点	181
第二节 基本技术	183
一、基本手法	183
二、基本步法	187
三、练习方法	189
第三节 基本战术及练习方法	190
一、单打打法类型	190
二、双打打法类型	191
三、单打战术	192
四、双打战术	195
第四节 羽毛球运动的主要规则	198
一、场地设备	198
二、局数和分数	199
三、得分、发球权与发球方位	199
四、交换场地	199
五、违例	199

第十二章 网球运动	201
第一节 网球运动概述	201
一、网球运动概述	201
二、网球运动的特点	201
第二节 基本技术	202
一、握拍	202
二、发球	204
三、接发球	207
四、击球	208
五、步法	212
六、练习方法	213
第三节 基本战术及练习方法	214
一、单打的基本战术	215
二、双打战术	216
第四节 网球运动的主要规则	217
一、比赛场地	217
二、单打比赛规则	218
三、双打比赛规则	220
四、计分方法	221
第十三章 田径运动	223
第一节 田径运动概述	223
一、田径运动的概念	223
二、田径运动的分类和项目	223
三、田径运动的价值与特点	224
第二节 走类运动	225
一、普通走的正确姿势及意义	225
二、竞走的基本技术	226
三、竞走的练习方法	227
四、竞走比赛的规则	227
第三节 跑步类运动	228
一、短跑	228
二、中长跑	231
三、接力跑	232
第四节 跳跃类运动	235

105 一、立定跳远	235
105 二、跳远	236
105 三、跳高	239
10 第五节 投掷类运动	241
505 一、实心球	241
505 二、推铅球	242
405 三、掷标枪	244
第十四章 游泳运动	248
80 第一节 游泳运动概述	248
515 一、游泳运动概述	248
615 二、游泳的分类及项目	248
415 三、游泳的锻炼价值	248
21 第二节 基本技术及练习方法	249
815 一、蛙泳	249
715 二、自由泳(爬泳)	251
715 三、仰泳(反爬泳)	254
815 四、蝶泳(海豚泳)	255
055 五、踩水	257
155 六、侧泳	258
655 七、反蛙泳	261
3 第三节 游泳的安全与救助常识	262
655 一、游泳安全卫生常识	262
655 二、救护	263
第十五章 健美操	265
2 第一节 健美操概述	265
255 一、健美操的概念	265
355 二、健美操运动的锻炼价值	265
755 三、健美操的特点	266
75 第二节 健美操的基本动作	266
855 一、头颈动作	267
855 二、肩部运动	267
185 三、上肢动作	267
565 四、常用手形	269
665 五、胸部动作	270

六、腰部动作	270
七、髋部动作	271
八、下肢动作	272
九、基本步法	273
第三节 健美操比赛欣赏	273
一、欣赏形体美和着装美	273
二、欣赏音乐美	273
三、欣赏动作美	274
四、动作创新及编排的欣赏	274
第十六章 武术运动	275
第一节 武术运动概述	275
一、武术运动概述	275
二、武术运动的特点和作用	276
第二节 武术运动的基本功	277
一、压肩	277
二、单臂环绕	278
三、压腿	278
四、踢腿	279
五、劈叉	281
六、伏地后扫腿	282
七、手形手法	282
八、步形步法	284
九、跳跃	286
第三节 实用攻防动作	288
一、预备姿势和基本步法	288
二、防守基本技术	290
三、进攻的基本技术	292
四、擒拿	296

第一章 体育概述

第一节 高等学校体育教育

学校是培养人的场所,“强身健体”是学校体育最基本的功能。良好的生长发育,正常的生理机能及将来承担社会一定工作后的适宜反应,是衡量健康层次标准之一。人的健康状况和未来的工作效率,不能单纯取决于整个身体各器官、系统的功能和相互协调,而应取决于整个身体对自然、社会环境的适应能力。要获得对环境的适应能力,生存能力应是长期的、系统的、科学的锻炼结果。不同的年龄阶段,不同职业,不同种族的人,对环境适应能力是有差异的,除受制于不同的自然条件,生活环境,经济因素外,在相当程度上与体育锻炼息息相关。科学证明,体育锻炼是进行自我心理调节和增强体质的有效手段之一。高校学生由于经常处于紧张的学习状态,如果适当地参加一些体育锻炼,不仅能起到积极的休息作用,而且还能使自己的身心得到良好的调节。众所周知,大脑是思维的器官,具有记忆、理解、分析、综合等各种机能。人体的一切活动都是在大脑的统一指挥下进行的。所以,在人体中大脑的物质代谢最为旺盛,如果持续用脑过久,人将出现疲劳,注意力不集中,头脑发昏,进而影响全身各机能器官系统,以至对身体健康产生不良影响。如果在工作一定时间后参加一些体育锻炼,这样,就会使人体各器官系统机能得到加强,新陈代谢更加旺盛,进而提高人体对疾病的抵抗能力和对外界环境的适应能力。体育锻炼的方法应多种多样,必须量力而行、循序渐进、持之以恒,只有这样才能达到终身受益之目的。“生命在于运动”就深刻寓意了体育锻炼对身体健康所起的重要作用。

一、体育的基本概念

“体育”是一专业术语,相对于人类体育实践活动来说,它的出现比较晚。在19世纪末20世纪初才传入我国,当时就是指身体的教育,作为教育的一部分出现,与发展身体的各种活动相关的教育过程。发展至今,体育概念的外延逐渐扩大,它的目的与含义都已经超出了原来“体育”的范畴。当今世界上许多知名学者都试图在体育的“育人机制”上来探求其概念。美国的布切尔教授在1979年所著的《体育基本理论》中,认为“体育是整个教育过程的一个不可

缺少的部分,是一个通过身体活动的方法努力达到提高人体技能目的的领域。”前苏联《体育百科全书》书中提到:“体育,整个来说,是教育的一个方面,是身体能力全面发展,形成和提高人的生活的重要运动技能和本领的有计划的过程。”德意志联邦共和国《体育百科全书》一书称:“体育是教育学的一个组成部分,其任务是通过运动和游戏激励人们去提高运动成绩和从事有意义的业余活动。”

体育是全面教育的一个组成部分。首先,体育是培养和完善人的一种有意识的活动或过程;其次,体育所借助的手段一般被称为身体活动或过程;最后,体育不仅是通过身体,而且还是针对身体所进行的教育。随着社会发展和人类生活和人类生活水平的提高,人们对体育的认识还会进一步深化,现代体育远不是原来的身体体育,而是包括竞技运动、健身锻炼等,简单解释就是以身体活动为媒介,以谋求个体身体健康,全面发展为直接目的,并以培养完善的社会公民为终极目标的一种社会文化现象或者教育过程。从学校的教育来讲,身体教育与德育、智育、美育相配合,成为教育的组成部分,它是有目的、有组织、有计划地促进身体全面发展,增强体质、促进身心健康,传授锻炼身体的知识技能与方法,培养道德品质和坚强意志的一个教育过程。

体育是一个广泛的领域,绝不只限于运动训练与技术,它是一种复杂的社会现象,是人类社会生活中必不可少的一部分,是人类的一种需要。在我国,体育是一项社会事业。它的构成包括教育、训练、文化、科研、管理以及体育用品生产与经营,是一个庞大的动态系统。这个系统一端深入人体活动领域,扎根于人的需求与经济基础,另一端直接与上层建筑、政治、法律、文化、宣传等交织在一起,同时关系国计民生。

二、高等学校体育教育应具备的理念

(一) 树立健康第一的思想

健康是人类生存发展最基本的自身条件,也是创造社会物质文明和精神文明的基础。健康一直是人们最关心的基本需要,同时也是一个民族或国家整体素质与社会文明的重要标志。《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》指出:“健康的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。”教育是立国之本,是提高整体国民素质的根本所在,学校体育作为教育的重要组成部分,在增进学生身心健康、提高学生综合素质方面具有不可替代的作用,随着人们认识的不断深入,健康已经作为一个生理、心理、社会

等指标相统一的现代观念呈现给人类。

因此,面向全体学生,全面提高其身心健康水平是学校教育工作的基本内容,是学校体育工作的重心。学校体育应更突出“健康第一”的指导思想。要强调“体育是手段,健康是目的,体育为健康”的意识,教学内容应注重体育与健康教育的结合,理论与实践结合。体育教学内容选择应是具有广泛群众基础的,大家喜欢的,有利于全体学生参加的、适合于群体锻炼的体育项目。健康教育内容的选择,应强调基础性和针对性。学生对体育学习要以积极主动的态度体会并掌握促进健康的基本规律,养成健康的生活方式和习惯。

(二) 与素质教育接轨

素质教育是当今中国教育发展的主流。所谓素质,是在人的先天生理基础上,经过后天教育和社会环境的影响,由知识内化而形成的相对稳定的心理品质。素质包括思想道德素质、科学文化素质、劳动技能素质和身体心理素质。

素质教育就是以提高人的素质作为重要内容和目的的教育。素质教育有三点基本含义:一是要面向全体。实施素质教育是提高整个民族素质的基础,因此必须面向全体学生。二是要全面发展。素质教育是在教育方针指导下,从学生身心发展的不同特点出发,因地因校制宜,着眼于教育教学全过程与各个环节,运用多种方式着力培养学生学习的主动性和创造精神,促进学生在德、智、体、美等方面的发展。三是主动发展。主动发展既是一种个性教育,又是一种创新教育。创新是素质教育的灵魂。素质教育强调人个性心理素质的培养,注重发挥智力潜能,注重形成人的力量。

体育是素质教育的重要内容,又是素质教育的手段。身体心理素质是素质教育的重要组成部分,而促进学生身心的全面发展,提高学生身体心理素质正是学校体育教育的基本功能和首要目标。体育方法和手段应符合素质教育的要求。学校体育应遵循素质教育所提倡的观念和方法,注意发挥体育对身体心理素质发展的内化作用,注重体育作为一种文化对人的身体心理素质的影响,强调体育作为手段对发展人的基本活动能力、社会适应能力、生活劳动能力以及培养人竞争、友谊、合作、意志等方面的价值。

三、高等学校体育教育的目标

高校体育应以增强学生体质和身体健康水平、提高心理健康水平以及社会适应能力三维体育观为目的。促使学生在校期间能顺利地完成任务,将来更好地为社会主义现代化建设和保卫祖国服务。为实现上述目的,高等学校体育教育必须完成以下任务: