

普通高等院校体育课适用教材

DaXue
大学 体育
TiYu

朱云波 主编

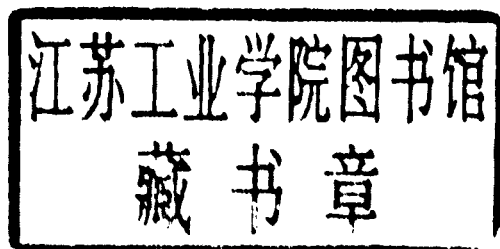
人民体育出版社



普通高等院校公共体育课适用教材

大学体育

朱云波 主编



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育 / 朱云波主编. -北京: 人民体育出版社,
2008

普通高等院校公共体育课适用教材

ISBN 978-7-5009-3486-8

I. 大… II. 朱… 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 097236 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

*

787×1092 16 开本 30 印张 705 千字
2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷
印数: 1-6,400 册

*

ISBN 978-7-5009-3486-8

定价: 30.00 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)

编委会

主 编

朱云波

副主编

马春英	纪 力	张伟清	范晓伟
周宏炜	郝瑞兰	赵海军	梁 勇
藤 健			

编委 (按姓氏笔画为序)

王志刚	王 毅	王志强	牛建宇
边志勇	石 磊	朱艳英	朱 云
刘 晓	吴振超	闫新红	陈伟英
李 敬	张 婕	张 杰	张孝英
张效文	宋海圣	杨振军	费宏涛
郑亚林	郭 路	高思越	胡 健
赵红臣	赵庆彬	耿小平	董彦芳
蔡全哲	谭 林	廖本露	樊海峰

前 言

为了实现大学生德、智、体、美、劳等全面、协调和可持续发展的教育目标，为国家培养合格的建设人才，我们以科学发展观为指导，以《高等教育法》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》为依据，以教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和教育部、国家体育总局颁布的《学生体质健康标准（试行方案）》为标准，本着健康第一的指导思想、以人为本的教育理念、建立终身体育的学习过程为目标，组织富有教学经验的一线教师编写了这部《大学体育》，旨在增强教材的针对性、适用性。

根据大学生体育理念现状的需要，本着为大学生体育习惯的形成提供思想依据的目的，我们选择性地编写了体育基础理论；在体育技能方面，更加注重提供练习方法和手段，以便使大学生的体育行为能够得到更直接的指导；户外运动是国内日渐繁荣的体育运动，也是终生体育的一项重要内容，除对其进行总体概述外，尤其对国内较为系统的攀岩和定向越野两个项目做了重点介绍，同时还对大学体育没有普及的一些项目做了介绍。本教材的使用对象为在校大学生和一般体育爱好者。

本教材由石家庄经济学院主持编写，朱云波任主编，作为全国普通高等学校通用教材使用。

本教材在编写时，参阅了大量相关著作并得到许多高校有关专家的大力支持，在此表示衷心的感谢！同时，由于我们的理论水平和实践经验有限，书中的不妥之处望读者批评指正。

《大学体育》编委会

目 录

第一篇 体育基础理论

第一章 体育概述	(3)
第一节 体育概念与分类	(3)
第二节 体育的本质与功能	(4)
第三节 体育与素质教育	(6)
第二章 健康概述	(8)
第一节 健康概念	(8)
第二节 健康的标准	(9)
第三节 影响健康的因素	(10)
第三章 体育与健康	(15)
第一节 大学生生理特点	(15)
第二节 大学生心理特点	(17)
第三节 体育锻炼与身体健康	(18)
第四节 体育锻炼与心理健康	(20)
第五节 体育锻炼与社会适应	(22)
第六节 体育锻炼与道德修养	(23)
第七节 健身习惯的养成	(24)
第四章 体育锻炼的科学方法	(28)
第一节 体育锻炼的特点	(28)
第二节 体育锻炼的基本原理	(28)
第三节 体育锻炼的原则	(30)
第四节 体育锻炼的内容	(32)
第五节 体育锻炼的方法	(34)
第六节 体育锻炼计划的制订	(36)
第五章 体育卫生与保健	(39)
第一节 体育运动卫生常识	(39)

第二节	女子体育卫生	(40)
第三节	常见运动疾病与损伤的诊断、处理和预防	(42)
第四节	运动损伤的急救方法	(52)
第五节	健身运动处方的制订	(57)
第六章	大学生体质健康评价	(64)
第一节	身体形态评价	(64)
第二节	营养状况的评价	(65)
第三节	心理健康的评价	(67)
第四节	大学生体质健康标准	(69)
第七章	体育竞赛	(74)
第一节	体育竞赛的分类	(74)
第二节	奥林匹克运动	(79)
第三节	国内体育赛事	(81)
第八章	校园体育	(83)
第一节	校园体育文化节	(83)
第二节	校园体育竞赛	(86)
第二篇 体育技能		
第九章	田径	(91)
第一节	田径运动概述	(91)
第二节	田径项目简介	(91)
第三节	田径比赛项目设置	(97)
第四节	田径运动发展的里程碑	(97)
第十章	篮球	(98)
第一节	篮球运动概述	(98)
第二节	基本技术	(99)
第三节	基本战术	(113)
第四节	篮球主要裁判法	(125)
第十一章	足球	(131)
第一节	足球运动概述	(131)
第二节	基本技术	(135)
第三节	基本战术	(140)
第四节	足球主要竞赛规则	(142)
第五节	小型足球	(147)

第十二章 排球	(155)
第一节 排球运动概述	(155)
第二节 排球基本技术	(158)
第三节 排球基本战术	(168)
第四节 排球主要竞赛规则	(173)
第五节 沙滩排球	(176)
第十三章 乒乓球	(180)
第一节 乒乓球运动概述	(180)
第二节 乒乓球基本技术	(181)
第三节 乒乓球基本战术	(195)
第四节 乒乓球竞赛规则	(197)
第十四章 武术	(203)
第一节 武术运动概述	(203)
第二节 武术基本功和基本动作	(206)
第三节 武术套路及图解	(216)
第四节 武术散打运动	(304)
第十五章 健美操	(315)
第一节 健美操概述	(315)
第二节 健美操基本动作	(319)
第三节 竞技健美操竞赛规则简介	(327)
第十六章 体育健身舞蹈	(333)
第一节 体育健身舞蹈概述	(333)
第二节 时尚体育健身舞蹈介绍	(333)
第十七章 游泳	(345)
第一节 游泳的起源与发展	(345)
第二节 游泳的基本姿势	(345)
第三节 游泳的作用	(346)
第四节 游泳的安全与救护	(347)
第十八章 跆拳道	(350)
第一节 跆拳道运动概述	(350)
第二节 跆拳道基本技术和战术	(353)
第三节 跆拳道品势	(366)
第四节 跆拳道规则、评判方法	(373)

第三篇 户外运动

第十九章 户外运动概述	(381)
第一节 户外运动简介	(381)
第二节 部分户外运动项目介绍	(381)
第三节 户外运动装备	(384)
第四节 户外运动技能	(386)
第五节 户外医疗救助注意事项及方法	(397)
第二十章 攀岩	(400)
第一节 攀岩运动的发展历程	(400)
第二节 攀岩运动的分类	(403)
第三节 攀岩运动的基本技术	(407)
第二十一章 定向运动	(413)
第一节 定向运动概述	(413)
第二节 定向运动的历史及发展	(415)
第三节 定向地图	(416)
第四节 地图比例尺和地物符号	(419)
第五节 地貌符号	(422)
第六节 检查点说明表	(428)
第七节 野外定向技能	(431)
第八节 选择定向路线	(435)
第九节 野外活动及遇险自救	(438)
第十节 定向越野的练习方法	(442)

第四篇 介绍项目

第二十二章 瑜伽	(447)
第二十三章 有氧搏击操	(461)
第二十四章 普拉提	(465)
主要参考文献	(469)

第一篇

体育基础理论

第一章 体育概述

第一节 体育概念与分类

一、体育的概念

体育活动是在人们的社会生产和生活中产生的，萌芽于原始社会，而体育概念的最早出现是在1760年法国论述儿童身体教育的报刊上。我国出现体育一词的最早记载，是清朝大臣荣庆、张百熙、张之洞在给光绪皇帝的奏章《学务纲要》中提到：“国外学堂，于智育、体育外，尤重德育。中外固无二理也。”体育一词，在这之前我国只有武术、导引等运动项目的具体名词，而没有体育活动的统一概念。

体育的概念有广义和狭义之分。

广义体育（即体育运动）：是人们根据社会生产和生活的需要，遵循人体生长发育和机能活动规律，以身体练习为基本手段，为增强体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活、提高精神文明而进行的一种有目的、有意识、有组织的身體运动和社会活动。它受一定社会政治、经济的影响和制约，也为社会政治、经济服务。

狭义体育（即身体教育）：通过身体活动，传授锻炼身体的知识、技能、技术，达到增强体质、培养良好意志品德的一种有目的、有计划、有组织的教育过程；是与德、智、美、劳密切配合，培养体育兴趣，养成锻炼习惯，造就一代新人的一个重要的教育活动过程，它是教育的组成部分。

二、体育的分类

体育是人类特有的一种社会文化活动，其内容十分广泛，并随着社会的进步和人们对现代体育认识的不断深化而使活动内容越来越丰富。我们从现代体育的不同属性或关系比较出发，根据目的、对象和社会予以的影响不同，对现代体育进行分类。目前普遍认为，现代体育运动主要由学校体育、竞技体育和大众体育三个部分构成。

1. 学校体育

学校体育又称为狭义体育。它是学校教育的重要组成部分，是国民体育的基础。学校体育是指在以学校教育为主的环境中，运用身体运动、卫生保健等手段，对受教育者施加影响，促进身心健康发展的有目的、有计划、有组织的教育活动。学校体育属于教育范畴，受社会的政治、经济、文化教育的影响和制约，并通过培养人才为之服务。我国学校体育与德育、智育共同组成完整的学校教育体系，是培养社会需要的合格人才的一项基本内容和途径。我国学校体育的根本目标是通过增强学生的体质，促进其身心健

康发展，为提高中华民族的整体素质和社会主义现代化建设培养德、智、体全面发展的建设者和接班人服务。

学校体育又分为校内和校外体育两部分。校内体育主要包括早操、课间操、课外体育锻炼、各种运动会、体育节，以及代表队训练等。校外体育主要包括有组织的体育比赛，以及自发的体育活动等。

2. 竞技体育

竞技体育又称为竞技运动，指为了战胜对手，取得优异运动成绩，最大限度地发挥和提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜在能力所进行的科学的、系统的训练和竞赛。其特点是充分发挥运动员的体力、智力、心理等方面的潜力；激烈的对抗性和竞争性；参加者有充沛的体力和高超的技艺；按照统一的规则进行竞争；具有很强的娱乐性和观赏性。

当今世界的竞技运动项目是历史发展的产物，已有 50 多种用于国际比赛。因其竞争激烈，吸引力强，被作为一种富于感染又容易传播的精神力量，在活跃社会、校园文化生活，振奋民族精神，提高国际威望，促进民族团结和各国人民之间的友谊等方面，起着特殊作用。

3. 大众体育

亦称社会体育、群众体育。是为娱乐身心，增强体质，防治疾病和培养体育后备人才，在社会上广泛开展的体育活动的总称，包括职工体育、农民体育、老年人体育、妇女体育、闲暇体育、业余体育、职业体育、民族传统体育以及伤残人体育等。主要形式有各种体育社团、体育俱乐部、辅导站、活动中心以及运动队等。

广泛开展群众体育活动，认真推行全民健身计划，是发挥体育多功能作用，提高民族素质，完成体育任务，实现培养目标的重要途径。

第二节 体育的本质与功能

一、体育的本质

体育的产生根源于人类特有的本性。人的本质在于创造，在于改造世界的实践。体育是人类对自身的改造，只有人才能创造自然，自觉地改造自己的身心。例如，古猿上肢的解放、语言的出现、脑髓进一步发展完善，经历了一个漫长的进化过程，在狩猎、攀爬、投准、射箭等生产劳动过程中，不断地发展与完善自我。体育正是在这些人类最初求生存的活动过程中应运而生的。众所周知，体育是身体的教育，即增强体质的教育，英国的门诺在其《体育原理的探讨》一书中，把体育分为“身体的教育”和“通过身体的教育”两部分。有学者认为，“体育就是身体自身的教育和体育中的其他教育。前者包括身体发展教育、运动技能技术教育、体育知识和能力教育等，后者应包括德育、智育、美育、社会教育、卫生教育等”。理论研究者认为，“体”，是指人体、身体；“育”，是指养育、培育。

体育作为人类发展中一种特殊的文化现象，其本质乃是人们为了娱乐和促进身心发展而创造的，是人类遵循适应与变化的自然规律，有目的、有意识地以自身动作作为基本手段，对自己的身心进行改造，并使之日臻完善，达到人类个体身体的理想模式，以满足社会需要的活动。我们只有把握体育的本质特征，才能更好地理解体育。

二、体育的功能

体育的功能产生于体育的本质和社会的需要，并从促进社会物质文明和精神文明中表现出来。体育的功能可归纳为教育、健身娱乐、政治、经济、促进个体社会化、社会情感、科技、军事等八个方面。

1. 教育功能

体育是教育的一部分，教育是体育的基本功能。人们参与体育活动过程，就是一个受教育的过程，从学校、俱乐部、健身中心，到训练场、活动场所，我们在锻炼中都要接受教师、教练和同伴的传授和指导。

2. 健身娱乐功能

“强身健体”是体育最主要的本质功能。体育以身体运动为基本表现形式，通过体育锻炼给予各器官、系统以一定强度和负荷量的刺激，使身体在形态结构、生理机能等方面发生一系列适应性反应，由此促进身体健康和增强体质。

3. 政治功能

客观地讲，体育和政治是相互联系、不可分割的，在任何国家体育都要服从政治的需要。它主要包括国际比赛和国际交流，以及群众体育两个方面。国际比赛是反映一个国家国体强弱的窗口，国家的政治、经济、文化、科技往往决定了竞技体育水平的高低。我们现在往往将体育竞赛比做和平时期的战争，赢得比赛就像赢得战争一样能够振奋民族精神，提高国家威望，使国人扬眉吐气。

4. 经济功能

经济是一个国家的物质基础，体育的发展依赖于经济，受经济的制约，一个国家的体育运动，尤其是竞技运动开展的好坏，反映了这个国家的经济水平。体育的发展反过来又能促进社会经济的繁荣。体育作为第三产业对国民经济的促进作用越来越大，和商品经济的关系日益密切。体育运动的经济收益有两个途径，一是大型运动会，通过出售电视转播权、门票，发布广告和发售纪念币、邮票、体育彩票来获得。二是日常体育活动，体育设施的利用，热门项目的组织和比赛，娱乐体育活动的开展，体育服装、设施、器械的销售，体育知识咨询和旅游都是获取体育经济效益的有效途径。

5. 促进个体社会化功能

个体社会化是指人的社会化，也就是指由生物人转变为社会人的过程。体育运动在这一转化过程中起着重要作用。体育运动能够教导人基本的生活技能，从初生婴儿的被

动体操，到儿童游戏中的跑、跳、攀、爬，以至学会适应社会生活，这些都是通过体育活动从后天学习中获得的。人们在体育运动中都要遵循运动规则，都要在教师、教练员、裁判员的教育监督下有组织地进行，这就逐渐培养人们遵守社会规范。体育运动是一种社会行为，人们在比赛活动中互相交往，相互交流，使人际关系、社交能力得到提高。

6. 社会情感功能

体育的社会情感主要是指由于体育竞赛的对抗性和竞赛结果的不确定性，引起社会的极大关注，从而使人们产生各种情感波动。例如，历届奥运会、中国女排五连冠、北京申奥成功，以及中国男足向世界杯决赛圈的冲击等，这些都能使人们体验各种情感波动，使人的情绪得到宣泄。

7. 科技功能

人们一直都在研究和探索怎样才能跑得快、跳得高、掷得远，怎样才能为生产力的发展培养优秀的人才，为保家卫国培养合格的士兵。现代体育发展至今，均得利于现代科技的进步，没有科技的发展，不可能有今天的体育。例如，从田径运动起跑的蹬地角度、跳高的起跳时间，到标枪重心的前移；从体操的各种高难度动作，到跳水的人水分析，都注入了运动生物力学的研究。

8. 军事功能

体育的军事功能主要体现在训练士兵的需要。现代社会，随着尖端武器的发展，部队机动性的提高，以及新战略战术的运用，更需要士兵在短期内掌握复杂的军事技能，并最大限度地动员人的精神和身体能力。因此，在全面进行体力训练的同时，掌握部分体现军事实效的体育项目，如游泳、登山、攀岩、滑雪、划船、摔跤、格斗、擒拿、拳击及队列训练等，已成为训练所必需的内容。

第三节 体育与素质教育

一、素质教育的概念

素质教育是教育的重要组成部分。按照教育学的解释，素质是人的先天遗传素质在环境、教育的影响下，通过自身认识与社会实践而养成比较稳定的基本身心品质，使人的生物性与社会化达到辩证统一，从而构成了人的整体素质。实质上，素质教育是将学生的知识、品德、能力、身心健康有机地结合起来，培养基础扎实、知识面宽、能力强、思想品德好、身心健康的高层次人才。教会学生做人、求知、办事、审美、健体、养护、创新与创造。

二、体育与素质教育的关系

体育是教育的组成部分，是用来解决健身问题的，它是人们的物质基础。我们有了

强健的身体，才能够完成艰巨的学习和工作任务。德育、智育也是教育的组成部分，德育用来解决思想品质问题，一个人只有具备高尚的德育情操和世界观、人生观，才能为社会做出贡献。智育是解决智力问题，通过多年的努力学习，掌握必要的科学文化知识，武装自己的头脑，才能服务社会。

素质教育是依据人和社会发展的实际需要，遵循教育规律，以全面提高学生的素质，促进身心全面和谐发展，开发智慧潜能，尊重学生的主体性，形成健康个性为根本目的的教育活动。近年来，许多专家从不同的层面和角度对素质教育进行了探讨，认为素质教育包含思想道德素质教育、科学文化素质教育和身体、心理素质教育等方面，是培养学生在未来社会中的适应能力、应变能力、竞争能力和创造能力的教育过程。

我国的素质教育实质上是德、智、体全面发展的教育方针在新的历史时期的进一步发展与深化，高等教育也是素质教育的一个部分，它是中小学素质教育的延续，是相对初、中等教育更高层次的素质教育。大学生作为国家的高级专门人才，其素质教育具有特定的内容，包括强壮健康的身心素质、高尚的思想道德素质、广博的科学文化素质、精湛业务能力素质等。在诸方面的素质中，身体素质是至关重要的。因此，素质教育中应注重提高学生的身体素质，只有这样才能为思想道德、科学文化等素质打下坚实的基础。身体素质的载体是学校体育，促进学生身心全面发展，提高身体和心理素质，正是学校体育的本质功能和首要目标。

思考题

1. 体育的概念是什么？
2. 现代体育分为哪几类？
3. 论述体育的发展过程。
4. 简述体育的功能。
5. 素质教育的含义是什么？

第二章 健康概述

第一节 健康概念

一、健康的概念

健康是指人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并有良好劳动效能，能够与生活环境保持良好的协调与均衡，对自然和社会环境有较强的适应能力。健康不仅是没有疾病或不虚弱，也是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称。由此可见，健康不仅仅是个人身体、精神及适应环境的单独问题，是全人类的一项基本需要和权利，也是社会进步的重要标志和潜在的动力。

二、现代健康观

现代健康观应以具有权威性的世界卫生组织对健康的定义为认识基础，不能单纯地从人的生物性方面来考察健康问题，应全面、客观地从生物、心理、社会三方面来探讨人的健康、争取健康和创造健康。以生物、心理和社会为基础的健康模式，应包括以下几方面内容。

1. 生物、体质、遗传因素

(1) 生物因素：人是一种生物，具有生物同性的人的健康必须是躯体结构与功能的正常。健康受多种生物性不利因素的影响，如病原微生物、寄生虫等，以及有毒化学物质、变态反应、原有机体所需化学物质的过剩或缺乏，如放射线、高温、噪声等。

(2) 体质因素：机体器官功能失调、内分泌失调、先天性异常等。

(3) 遗传因素：染色体异常、基因变异等。

人对这些影响健康的生物性不利因素的行为反应有两种，一是适应，二是改造。人类在进化过程中，不断增强与生物性健康环境平衡的能力和抵抗疾病的能力，这便是适应。人通过掌握自然科学的客观规律，发挥科学技术的力量，主动地避免、控制和消灭影响健康的不利因素，积极地预防与治疗或通过各种形式的身体活动增强体质，这便是改造。

2. 心理因素

心理活动是人脑的机能，是人脑对客观世界的反映。人的健康应当包括心理健康，即气质、性格、情绪、智力、心理年龄、心理活动等都处于一种正常状态。心理活动是在生命活动的基础上产生的，反过来又通过情绪的中介作用影响人体内脏