



高职高专“十一五”规划教材

新编大学体育

XIN BIAN DA XUE TI YU

主编 张继辉 申建勇 李静 李洪武



航空工业出版社

高职高专“十一五”规划教材

新编大学体育

主 编 张继辉 申建勇 李 静 李洪武
副主编 孟璠杰 柳 江 李红霞 南秋红

书号 (CIP) 目 录 页 数 印 数

： 页 数

学 大 编 编

山 业 工 空 航

ISBN 9

： 页 数

材 料 IV G807

本 册 图 中

— 文 学 语 文 —

号 3

010-64212612 010-64212612

北京理工大学出版社

2009年6月第1版

100 页 16.2 厘米 47.5 厘米 1.00 元

印数：1—2000

北 京

内 容 提 要

全书共分十八章,涵盖了高职高专院校体育课及课外延伸所需内容。在前六章中,分别介绍了体育与健康,体育锻炼的作用,体育锻炼的原则、内容、方法及计划,运动性病症及运动损伤,大学生体质健康标准的测定,体育欣赏等方面的一些基本知识。从第七章到第十八章,分别介绍了田径、篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、游泳、健美操、武术、多种娱乐健身运动和体育舞蹈。

本书视角新颖,信息量大,内容翔实,是集理论性、实用性和科学性为一体的教材,可作为高职高专各专业的体育教材。

图书在版编目(CIP)数据

新编大学体育 / 张继辉, 申建勇, 李静主编. —北京:
航空工业出版社, 2009.6
ISBN 978-7-80243-338-0

I. 新… II. ①张…②申…③李… III. ①体育—高等学校—教材 IV.G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 083173 号

新编大学体育
Xinbian 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: 010-64815615 010-64978486

北京市科星印刷有限责任公司印刷

2009 年 6 月第 1 版

开本: 787×960

印数: 1—5000

1/16

印张: 19.5

全国各地新华书店经售

2009 年 6 月第 1 次印刷

字数: 427 千字

定价: 28 元



根据教育部最新颁布的《学校体育工作条例》、《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《大学生体质健康标准》的精神,在听取了部分高校体育教师意见的基础上,根据公共体育课的适用性,精心编写了《新编大学体育》这本教材。

本教材具有以下几个鲜明的特点:

1. 全新理念。本教材在编写过程中始终贯穿“以人为本”的教育理念和“健康第一”的教育思想,注重培养学生的正确健康观念和科学锻炼方法,使大学生养成日常体育锻炼的习惯,并树立终身锻炼的思想。

2. 内容精炼。本教材以科学研究事实为依据,叙述严谨、科学,力避一般的理论描述和空洞的说教,做到言之有理,论之有据。

3. 体系性强。本教材围绕体育与健康两个核心,融合了健康常识,高校体育,体育锻炼的原则、内容、方法及计划,运动性疾病和运动损伤等理论知识和运动实践,强调理论与实践相结合,最终形成了本书的十六章内容。

4. 实用性强。本教材在讲解各种运动项目时,不仅讲解了每种运动的基本技术,还讲解了每种运动的基本战术或基本套路,使其具有更强的适应性。

5. 图示丰富。本教材在讲解运动实践时,配备了大量的图示,便于读者更好地理解书中所讲知识点,以提高阅读速度和节省阅读时间。

本书由张继辉、申建勇、李静、李洪武任主编,孟璠杰、柳江、李红霞、南秋红任副主编。其中,张继辉编写第一章、第五章和第十一章,申建勇编写第二章、第六章和第九章,李静编写第三章和第十六章,李洪武编写第十二章和第十八章,孟璠杰编写第十四章和第十五章,柳江编写第四章、第八章和第七章第五节,李红霞编写第十章、第十三章和第七章第一节至第三节,南秋红编写第十七章和第七章第四节。

在编写本书的过程中,编者翻阅了大量的体育著作和有关体育的资料、教材,在此,对这些资料的作者和编者表示衷心的感谢。由于时间仓促,书中不尽人意之处在所难免,恳请广大读者批评指正。

编 者

2009年6月

目 录

第一章 体育与健康入门.....	1
第一节 健康常识.....	1
一、四维健康观.....	1
二、健康五要素.....	2
三、衡量人体健康的 10 条标准.....	3
四、关于亚健康状态.....	3
五、影响健康的因素.....	4
第二节 体育与健康.....	6
一、体育的起源和定义.....	6
二、体育与健康的关系.....	7
第三节 高校体育教育.....	7
一、高校体育教育应具备的理念.....	8
二、高校体育教育目标.....	9
三、高校体育课程设置.....	9
四、课外体育活动.....	10
第二章 体育锻炼的作用.....	11
第一节 体育锻炼的生理作用.....	11
一、体育锻炼对神经系统的作用.....	11
二、体育锻炼对循环系统的作用.....	12
三、体育锻炼对呼吸系统的作用.....	13
四、体育锻炼对运动系统的作用.....	14
第二节 体育锻炼与心理调节.....	14
一、心理健康的定义及标准.....	15
二、体育锻炼对心理健康的促进.....	15
三、影响体育锻炼产生良好心理效应的因素.....	17
第三节 体育锻炼与社会适应.....	18
一、体育锻炼与价值观念、竞争意识和竞争手段.....	18
二、体育锻炼与协作意识、社会角色、个性形成和人际关系.....	19



第四节 体育锻炼与常见疾病的防治	22
一、体育锻炼对脂肪肝的防治	22
二、体育锻炼对肥胖症的防治	23
三、体育锻炼与糖尿病的防治	24
四、体育锻炼与神经症的防治	25
五、体育锻炼与哮喘的防治	25
六、体育锻炼与肝炎的防治	26
第三章 体育锻炼的原则、内容、方法及计划	27
第一节 体育锻炼应遵守的原则	27
一、自觉性原则	27
二、全面性原则	27
三、循序渐进原则	28
四、经常性原则	28
五、安全性原则	28
第二节 体育锻炼的内容及选择	28
一、体育锻炼的内容	28
二、体育锻炼内容的选择	29
第三节 体育锻炼的方法	30
一、提高身体素质的方法	31
二、利用自然因素锻炼方法	33
三、跑步锻炼法	34
第四节 体育锻炼计划和运动处方	35
一、制定锻炼计划的依据	35
二、锻炼计划的内容	36
三、运动处方	38
第四章 运动性病症及运动损伤	40
第一节 运动性病症及其处理	40
一、运动性昏厥	40
二、运动性腹痛	41
三、极点	42
四、肌肉痉挛	42
五、肌肉酸痛	43
六、运动性中暑	44
七、冻疮	44



八、游泳性中耳炎	45
九、运动性低血糖症	45
十、运动性贫血	46
十一、运动性血红蛋白尿	47
第二节 运动损伤及其防治	48
一、运动损伤的分类	48
二、运动损伤的发生原因	48
三、运动损伤的预防	49
四、常见运动损伤的处理	49
第五章 大学生体质健康标准的测定	55
第一节 什么是体质	55
第二节 《大学生体质健康标准》简介	55
一、《大学生体质健康标准》的测试项目	55
二、《大学生体质健康标准》的测试项目操作方法及其评价指标	56
第三节 大学生体质健康的评定	60
第六章 体育欣赏	65
第一节 体育欣赏简介	65
一、体育欣赏的内容	65
二、体育欣赏的意义	67
第二节 如何欣赏体育比赛	67
一、欣赏体育比赛前的准备	67
二、欣赏体育比赛的角度	68
三、欣赏体育比赛之后的回顾	69
第七章 田径运动	70
第一节 田径运动概述	70
一、田径运动的起源与发展	70
二、田径运动的特点	70
三、田径运动的项目和分类	71
第二节 竞走	71
一、比赛规则	71
二、基本技术	72
第三节 跑类运动	73
一、比赛场地及器材	73
二、比赛规则	74



三、基本技术	75
第四节 跳跃类运动	79
一、比赛场地及器材	79
二、比赛规则	80
三、基本技术	80
第五节 投掷类运动	84
一、比赛场地及器材	85
二、比赛规则	86
三、基本技术	86
第八章 篮球运动	91
第一节 篮球运动概述	91
一、篮球运动的起源与发展	91
二、篮球运动的特点	92
三、篮球场、篮球架和篮球	92
四、篮球比赛规则	93
五、篮球运动常用术语	96
第二节 基本技术	96
一、脚步移动	96
二、传接球	98
三、运球	100
四、投篮	102
第三节 基本战术	104
一、传切配合	104
二、掩护配合	105
三、突分配合	105
四、换防配合	105
五、补防配合	105
六、关门配合	105
第九章 足球运动	106
第一节 足球运动概述	106
一、足球运动的起源与发展	106
二、足球运动的特点	107
三、足球和足球场	107
四、足球比赛规则	109



五、常用术语	110
第二节 基本技术	111
一、踢球	111
二、接球	113
三、头顶球	114
四、运球	115
五、抢截球	117
第三节 基本战术	118
一、比赛阵型	118
二、进攻战术	118
三、防守战术	120
第十章 排球运动	122
第一节 排球运动概述	122
一、排球运动的起源与发展	122
二、排球运动的特点	123
三、排球场、排球网和排球	123
四、排球比赛规则	124
五、排球运动常用术语	125
第二节 基本技术	126
一、准备姿势与移动	126
二、发球	127
三、传球	128
四、垫球	129
五、扣球	130
六、拦网	131
第三节 基本战术	132
一、阵容配置	132
二、进攻战术	133
三、防守战术	134
第十一章 乒乓球运动	136
第一节 乒乓球运动概述	136
一、乒乓球运动的起源与发展	136
二、乒乓球运动的特点	136
三、乒乓球桌、球与球拍	137



四、乒乓球比赛规则	137
五、乒乓球运动常用术语	139
第二节 基本技术	142
一、握拍方法	142
二、发球方法	143
三、接发球方法	145
四、击球时的基本步法	145
五、常用击球方法	146
第三节 基本战术	151
第十二章 羽毛球运动	153
第一节 羽毛球运动概述	153
一、羽毛球运动的起源与发展	153
二、羽毛球运动的特点	154
三、羽毛球运动场地、羽毛球拍和羽毛球	154
四、羽毛球比赛规则	155
第二节 基本技术	157
一、握拍法	157
二、常见发球方法	158
三、常见击球方法	160
四、基本步法	163
第三节 基本战术	170
第十三章 网球运动	172
第一节 网球运动概述	172
一、网球运动的起源与发展	172
二、网球运动的特点	173
三、网球运动场地、网球拍和网球	173
四、网球比赛规则	176
第二节 基本技术	178
一、握拍法	178
二、站位姿势	180
三、常见发球方法	180
四、常见击球方法	181
第三节 基本战术	185
一、单打战术	185

二、双打战术	186
第十四章 游泳运动	187
第一节 游泳运动概述	187
一、游泳运动的起源与发展	187
二、游泳运动的特点	187
三、游泳运动的分类	188
四、竞技游泳比赛场地设施	189
五、竞技游泳比赛规则	190
第二节 基本技术	191
一、蛙泳	192
二、仰泳	198
第三节 基本战术	205
第十五章 健美操	207
第一节 健美操概述	207
一、健美操的起源与发展	207
二、健美操的分类与特点	208
三、比赛场地与着装要求	209
四、健美操比赛规则	209
第二节 基本动作	210
一、手型	210
二、身体各部位基本动作	211
三、基本站立	217
四、健美操规则规定的 7 个基本步伐	218
第三节 套路	220
第十六章 武术运动	224
第一节 武术运动概述	224
一、武术运动的起源与发展	224
二、武术运动的特点	225
三、比赛场地	225
四、武术比赛通用规则	225
五、武术套路比赛规则	226
第二节 武术基本功	227
一、肩臂练习	227
二、腰部练习	228



081	三、腿部练习	229
181	四、手型手法练习	231
181	五、步型练习	233
181	六、跳跃练习	234
081	第三节 初级剑术	235
881	一、预备式	235
081	二、第一段	236
001	三、第二段	239
101	四、第三段	241
501	五、第四段	244
801	六、结束动作	247
	第十七章 娱乐健身	248
101	第一节 台球	248
101	一、基本技术	248
101	二、斯诺克比赛规则	250
801	第二节 保龄球	252
001	一、基本技术	252
001	二、比赛规则及礼仪	254
011	第三节 高尔夫球	256
011	一、基本技术	256
111	二、比赛规则及礼仪	258
171	第四节 登山运动	260
811	一、登山运动的分类	260
011	二、攀岩知识与基本技术	261
411	三、攀岩运动装备	263
411	第五节 定向运动	264
411	一、定向运动的分类	264
511	二、定向越野技能	265
511	三、定向越野装备	267
511	第六节 滑冰	267
011	一、基本技术	268
111	二、比赛规则	271
111	第七节 轮滑	273
411	一、基本技术	273

二、比赛规则	276
第十八章 体育舞蹈	279
第一节 概述	279
一、体育舞蹈的分类	279
二、体育舞蹈的常用术语	279
第二节 基本技术	281
一、体育舞蹈的基本动作	281
二、摩登舞	282
三、华尔兹的基本舞步	284
四、拉丁舞	288
五、伦巴的基本舞步	291
第三节 比赛规则	295
一、基本规则	295
二、评判标准	296

第一章 体育与健康入门

本章导读

- ◆ 了解什么是健康
- ◆ 了解衡量人体健康的 10 条标准
- ◆ 了解什么是亚健康 and 影响健康的主要因素
- ◆ 了解体育的起源和定义
- ◆ 了解体育与健康的关系
- ◆ 了解高校体育课程的特点和目标
- ◆ 了解高校体育课程设置目标

第一节 健康常识

健康是人类生存发展的一个最基本的要求，也是创造社会物质文明和精神文明的基础。古往今来，健康一直是人类共同追求的目标。健康是美好生命的象征，幸福的保证。

一、四维健康观

过去，人们总认为无病痛即健康。殊不知，即使没有任何躯体上的疾病，生活中的烦恼和抑郁等不良状态也会影响人们的健康。那么，什么是健康呢？

世界卫生组织（WHO）在 1948 年宪章中明确指出：“健康不仅仅是免于疾病和衰弱，而应该是保持身体上、精神上和社会适应能力方面的完好状态。”这就是人们常说的身心健康。

随着自然科学和医学的发展，以及社会的文明进步，世界卫生组织在 1989 年对健康的概念又进行了重新定义，提出健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应能力健康和道德健康，这就是所谓的四维健康观念，如图 1-1 所示。这种观念将人们对健康的认识提高到一个崭新的高度，并为世界各国学者广泛接受。

下面简要介绍一下四维健康观的具体内涵：

（1）躯体健康。一般指人体生理的健康，即人体躯体的形态、结构和功能正常，并具有生活自理能力。

（2）心理健康。是指能正确认识自己和周围的环境和事物，表现为人格完



整、自我感觉良好、情绪稳定、积极向上和有较好的自控能力。



图 1-1 四维健康观

(3) 社会适应能力健康。是指一个人的心理活动和行为能适应复杂的环境变化，并被他人理解和接受。

(4) 道德健康。是指能明辨是非，能按照社会规范准则来约束自己的言行，愿意为社会做贡献。

二、健康五要素

美利坚大学的国家健康中心提出了一个与健康四维观类似的健康定义，即健康是人对环境适应后所达到的一种生命质量，个体只有在身体、情绪、智力、精神和社会各方面达到完美状态才称得上真正的健康，这种健康观又称健康五要素，如图 1-2 所示。



图 1-2 健康五要素

(1) 身体健康。不仅包括无病，而且还包括体能。体能是一种能满足生活需要和有足够能量完成各种活动的的能力。具备这种能力，就可以预防疾病，提高生活质量。

(2) 情绪健康。情绪涉及我们对自己和他人的感受。情绪健康的主要标志

是情绪的稳定性,所谓稳定是指个体应对日常生活中人际关系和环境压力的能力。当然,生活中偶尔有些情绪波动均属正常,关键是生活的大部分时间要保持情绪稳定。

(3) 智力健康。是指在长期的学习和生活中,大脑始终保持活跃状态。

(4) 精神健康。是指理解生活基本目的的能力,以及关心和尊重所有生命的能力。对于不同宗教、文化和国家的人来说,精神健康的内容也有所不同。

(5) 社会健康。是指个体与他人及社会环境相互作用形成的和谐的人际关系和社会角色的能力。此能力将使人们在人际交往中充满自信 and 安全感,进而减少烦恼,保持心情愉快。

值得注意的是,健康的五个要素相互联系,相互影响,例如,身体不健康会导致情绪不健康,心理不健康会导致身体、情绪和智力的不健康。因此,只有每一个健康要素平衡地发展,人们才能真正健康,才能幸福地生活。

三、衡量人体健康的 10 条标准

近年来,为了便于普及健康知识,世界卫生组织提出了衡量人体健康的 10 条标准。大家对照这些标准,即可大致了解自己的健康状况。

- (1) 精力充沛,能从容应付日常生活和工作;
- (2) 处事乐观,态度积极,乐于承担责任;
- (3) 善于休息,睡眠质量好;
- (4) 应变能力强,能适应各种环境的各种变化;
- (5) 对一般感冒等传染性疾病具有一定的抵抗力;
- (6) 体型匀称,体重适当,身体各部分比例协调;
- (7) 眼睛明亮,思维反应敏捷;
- (8) 牙齿清洁,无损伤,无病痛,牙龈无出血;
- (9) 头发光泽,无头屑;
- (10) 走路轻松,肌肉、皮肤富有弹性。

据报道,按上述 10 条健康标准评价,只有 15% 的人达到健康要求,另外 15% 的人有疾病,而大部分人都介于健康和疾病之间的亚健康状态。

四、关于亚健康状态

亚健康是近年来提出的新概念。亚健康状态是介于健康和疾病之间的一种状态,又叫“第三种状态”或“灰色状态”,是指机体在内外环境不良刺激下引起心理、生理发生异常变化,但尚未达到明显病理反应的状态。

从生理学角度讲,亚健康状态是指人体各器官功能稳定性失调,但尚未引



起器质性损伤,医学检查时各项生理、生化指标均无明显异常,医生无法做出明确诊断。在这种状态下,人体机能和免疫功能已经有所下降,容易患病。但是,如能及时调控,可恢复健康状态。

此外,由于亚健康状态基本上是由于机体组织结构退化(老化)及生理功能减退所致。因此,目前也将人体衰老表现列入亚健康状态的一种类型。

亚健康在临床常被诊断为疲劳综合症、内分泌失调、神经衰弱、更年期综合征等。它在心理上的具体表现为:精神不振、情绪低落、反应迟钝、注意力不集中、记忆力减退、烦躁、焦虑和易惊等;它在生理上的表现为:疲劳、乏力、活动时气短、出汗和腰酸腿疼等。

那么,造成亚健康的原因是什么呢?下面就来讲述这个问题。

(1) 过度疲劳造成的精力和体力透支。随着生活和工作节奏的加快,各种竞争日益激烈,使得人们用脑过度,身心长期处于超负荷紧张状态,因而造成机体身心疲劳、精力不足和注意力不集中等。长期下去,必然会造成人体内脏功能过度损耗、机能下降,从而出现亚健康状态。

(2) 人的自然衰老。人体成熟以后,大约从30岁就开始衰老。到了一定程度,人体器官即开始老化,此时人体虽然没有病变,但已经不完全健康了,这种状态也属于亚健康状态。

(3) 现代身心疾病。目前,世界各国公布的导致人类死亡的前三种病因几乎都是心、脑血管疾病和肿瘤。在这些疾病发病之前的长时期里,机体也可能处于亚健康状态。

(4) 人体生物周期中的低潮时期。即使一个健康的人,在某一特定时期也可能处于亚健康状态。人的体力、精力、情绪都有一定的生物规律,有高潮也有低潮。在低潮时,人体也会处于亚健康状态。

五、影响健康的因素

健康是一个复杂的概念,是多种因素互相影响,互相制约的结果。一个健康人的身体机能及其工作环境都处在一个相对平衡的状态,如果这种平衡被破坏,就会影响到人的健康。根据健康的整体观念,现代医学将影响健康的因素归结为四类:先天遗传因素,生活环境因素,医疗卫生服务因素,以及生活方式和运动因素。

(一) 先天遗传因素

遗传是指自然生物通过一定的生殖方式,将遗传物质从上一代传给下一代的生物现象。在遗传物质传给后代的同时,也把亲代的许多隐性或显性的疾病