



大学 体育教程

DAXUE
TIYU
JIAOCHENG

○ 杨建华 李海婷 主编



07.4

06

744171



中国农业大学出版社

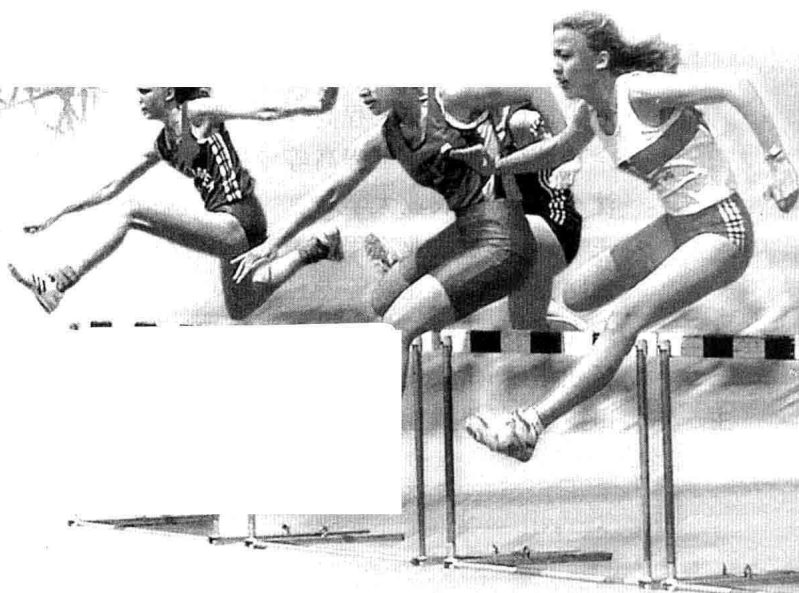
ZHONGGUONONGYEDAXUE CHUBANSHE



大学 体育教程

DAXUE
TIYU
JIAOCHENG

○ 杨建华 李海停 主编



中国农业大学出版社

ZHONGGUONONGYEDAXUE CHUBANSHE

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教程/杨建华,李海停主编. —北京:中国农业大学出版社,2009.9
ISBN 978-7-81117-866-1

I. 大… II. 杨… III. 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 154063 号

书 名 大学体育教程

作 者 杨建华 李海停 主编

策划编辑 赵 中

责任编辑 王笃利

封面设计 郑 川

责任校对 陈 莹 王晓凤

出版发行 中国农业大学出版社

社 址 北京市海淀区圆明园西路 2 号

邮政编码 100193

电 话 发行部 010-62731190,2620

读者服务部 010-62732336

编辑部 010-62732617,2618

出 版 部 010-62733440

网 址 <http://www.cau.edu.cn/caup>

e-mail cbsszs@cau.edu.cn

经 销 新华书店

印 刷 涿州市星河印刷有限公司

版 次 2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

规 格 787×980 16 开本 27 印张 493 千字

印 数 1~4 050

定 价 28.00 元

图书如有质量问题本社发行部负责调换

前 言

近几年,随着我国高校的规模不断扩大,我国高等教育的发展可谓日新月异,尤其是高等职业教育已成为我国高等教育的“半壁江山”,成为高等教育中一支重要的新生力量。因此,积极构建具有高等职业院校体育教育特色的课程体系、教材体系、课程管理体系和教学运行体系是高等职业院校体育教育改革创新的主要工作任务。

根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(教体艺〔2002〕13号)提出的体育教材“一纲多本”指导思想,遵循《以就业为导向,深化高等职业教育改革的若干意见》(教高〔2004〕1号)提出的以应用为特征来构建课程和教育内容体系,基础理论教学以应用为目的,知识以够用为度,加强课程教学的应用性、针对性和实用性的教材编写原则,按照《关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》(教高〔2006〕16号)提出的高等职业院校需建立突出职业能力培养的课程标准,融“教、学、做”为一体,强化学生能力的培养的课程教学要求,在各级领导的支持与关心下,我们组织编写了这本高职实用体育教材。本教材无论在教材体系、教材内容选择和教材版式等方面均具有鲜明的科学性、知识性、新颖性和实用性。

本书内容分上下两个部分,上篇是对体育理论的阐述,下篇是实践总结的结晶。旨在提高大学生体育文化品位,激发大学生自觉锻炼的兴趣,引导大学生个性化体育发展,培养终生体育锻炼的习惯,以实现体育课内外教学一体化进程。

本书将教育部最新颁布的《普通高校体育课程指导纲要》和《学生体质健康标准(试行)》的精神融入其中,充分体现“健康第一”的指导思想。书中融入大量新知识、新理论,内容精炼,结构实用合理,对健康、营养、体育锻炼与健康、体育锻炼的方法与规律等内容着重进行了阐述,力求使本书成为伴随学生成长并终生受益的良师益友。

本书可作为高职高专体育课程教材,也可作为普通高校其他类型院校公共体育教学的选用教材和体育爱好者的参考用书。

由于编者水平有限,不妥之处在所难免,敬请广大读者批评指正,我们将悉心修改、补充与完善。

编 者

2009年5月

编写人员

主 编 杨建华(郑州牧业工程高等专科学校)
李海停(郑州牧业工程高等专科学校)

副主编 (按姓氏笔画排序)

车 勇(郑州大学)
郭建洲(郑州航空工业管理学院)
梁全胜(郑州牧业工程高等专科学校)
余艳丽(郑州牧业工程高等专科学校)
沈小乐(河南农业大学)
王 红(郑州牧业工程高等专科学校)
魏曙光(河南商业高等专科学校)

编 委 (按姓氏笔画排序)

车 勇(郑州大学)
郭建洲(郑州航空工业管理学院)
李海停(郑州牧业工程高等专科学校)
梁全胜(郑州牧业工程高等专科学校)
梁 昱(河南农业大学)
刘 昱(郑州牧业工程高等专科学校)
余艳丽(郑州牧业工程高等专科学校)
沈小乐(河南农业大学)
王 红(郑州牧业工程高等专科学校)
魏曙光(河南商业高等专科学校)
鄢先友(郑州牧业工程高等专科学校)
杨建华(郑州牧业工程高等专科学校)

主 审 田少华(郑州牧业工程高等专科学校)

目 录

上篇 体育理论篇

第一章 高等学校体育	3
第一节 高校体育概述	3
第二节 高校体育的实施途径	10
第三节 《国家学生体质健康标准》测试	14
第二章 体育锻炼与心理健康	26
第一节 心理健康概述	26
第二节 体育锻炼对个体心理健康的促进	27
第三节 如何发挥体育锻炼的心理效应	30
第三章 体育锻炼对人体各器官系统的作用	34
第一节 科学锻炼对神经系统的作用	34
第二节 科学锻炼对循环系统的作用	36
第三节 科学锻炼对呼吸系统的作用	38
第四节 科学锻炼对运动系统的作用	40
第四章 科学锻炼与合理营养	43
第一节 体育锻炼原则与计划	43
第二节 营养和营养素	48
第三节 膳食平衡	48
第四节 体育锻炼与营养	50
第五章 奥林匹克运动	58
第一节 奥林匹克运动的历史与发展	58
第二节 奥林匹克运动的思想体系	64
第三节 奥林匹克运动的组织机构	67
第四节 中国与奥林匹克运动	69
第六章 人体系统功能健康与运动保健	73
第一节 神经、心血管系统功能健康与运动保健	73
第二节 呼吸系统功能健康与运动保健	79

第三节 骨骼系统功能健康与运动保健	83
第四节 肌肉系统功能健康与运动保健	87
第五节 消化系统功能健康与运动保健	91
第六节 体温、泌尿系统功能健康与运动保健	96
第七章 大学生与医疗康复体育锻炼	101
第一节 医疗康复体育概述	101
第二节 特殊体质大学生的医疗康复体育处方	103
第三节 大学生常见疾病的体育疗法	109
第四节 大学生常见运动伤病的防治	119
第五节 大学生健康与医疗康复体育指南	138

下篇 体育技能篇

第八章 田径运动	167
第一节 田径运动概述	167
第二节 田径运动分类	172
第三节 田径运动的健身方法	174
第九章 球类运动	206
第一节 篮球运动	206
第二节 排球运动	218
第三节 足球运动	235
第四节 乒乓球	248
第五节 羽毛球运动	256
第六节 网球运动	266
第十章 休闲运动	289
第一节 健美操运动	289
第二节 体育舞蹈	304
第三节 健身与健美	310
第四节 瑜伽	323
第五节 野外运动	341
第十一章 武术	353
第一节 武术运动简况	353
第二节 武术运动的特点及锻炼作用	353
第三节 武术的内容与分类	355

第四节	武术的基本功和基本动作练习	356
第五节	拳术组合练习	362
第六节	太极拳	364
第七节	防身术	374
第十二章	基层体育比赛实用裁判法	386
第一节	篮球比赛主要规则与裁判法	386
第二节	排球比赛主要规则与裁判法	394
第三节	足球比赛主要规则与裁判法	399
第四节	乒乓球主要规则与裁判法	403
第五节	羽毛球主要规则与裁判法	408
第六节	网球主要规则与裁判法	415
参考文献		420

上 篇

体育理论篇

本篇概述:本篇阐述了最基本的人体健康与科学运动理论以及体育在学校教育中的意义,体育对健康的促进作用,科学锻炼与运动处方等内容。体现了以人为本思想和高等学校教育特色,在“健康第一”思想的指导下,提升了体育的文化内涵,凸现体育与健康的内在联系,扩大体育教育的外延,注重增进大学生身心健康和生活适应能力的培养,以严谨科学的态度,将健康的目标和内容融入其中,对体育内容的选择,较好地结合我国国情进行大胆的引进和吸收,使内容得到进一步更新,覆盖面更加广泛,操作指导性更强,无论在针对性、应用性、可行性等方面力求达到真正适应高等学校体育类课程教学内容改革的目的。

能力目标:提升大学生的体育文化内涵,扩大体育教育的外延,注重增进大学生身心健康和生活适应能力的培养,增强学生体质,增进学生健康,提升学生体育素养,培养学生终身体育意识。

知识目标:了解高校体育的目的、意义,理解体育锻炼的生理规律和奥林匹克文化思想体系,掌握体育卫生保健知识和科学锻炼身体的一种方式方法,合理膳食。

第一章 高等学校体育

学习提示:

1. 增强学生体质,增进学生健康,提升学生体育素养,培养学生终身体育意识。
2. 通过本章的学习,让学生了解高校体育的发展现状、目的和任务。

第一节 高校体育概述

高等学校的体育,属于教育学和体育学下的学科层次,应充分体现体育和教育的共同属性。一方面,高校体育是学校教育的重要组成部分,其目的应与学校教育的总目标相一致;另一方面,高校体育又是体育的一个重要方面,它又应该充分体现体育的属性,即要以运动和身体练习为基本手段,提高人的机能,增强体质,促进身心健康,促使大学生全面发展。所以,综合来讲,高校体育的目的就是以运动和身体练习为基本手段,对大学生机体进行科学的培育,在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展,达到身心健康、全面发展的教育总目的。

一、高校体育的地位与作用

(一) 高校体育与全面发展教育

全面发展教育,是指为促进受教育者的社会主义现代化建设服务,必须与生产劳动相结合,培养德、智、体全面发展的建设者和接班人。《中国教育改革和发展纲要》的教育方针的贯彻,进一步明确了体育在全面发展中的地位,赋予学校体育新的使命。

随着现代社会主义生产力的高度发展,特别是科学技术突飞猛进和社会生活的新变化,对人们的身心健康、体质和能力提出新的要求,以适应高速度、高强度、高度紧张的工作和劳动。高校体育,通过多种教学形式和手段,不仅能增进健康,增强体质,而且可以启智、育德、培养审美能力,发挥和提高人的工作能力和适应能力,从而促使高校体育在培养全面发展新人中发挥更大作用。

(二)高校体育与全民健身

1. 我国体育的根本任务是增强人民体质,而学校体育是全民健身的基础

学生正处在青年时期,大多处于15~25岁这个年龄阶段,身体形态、功能、代谢功能发展,虽已不断完善,但仍保留有青春期的特点,即发展的不平衡性和不稳定性,身体尚未完全成熟,有待进一步发展,以使身体各系统、器官发育和功能达到人生最佳水平。人的生长发育水平,受多方面因素影响(如种族、气候、遗传、生活环境、营养、医疗卫生等),但体育锻炼则是影响人体生长发育最积极最重要的因素。在学生时期,加强锻炼,能促进身体正常生长和发育,增强体质,为一生健康打下基础。民族体质的强弱、民族素质的优劣,关系到一个民族、一个国家的兴衰存亡。青少年体质水平是一个民族素质水平的象征和标志。

2. 高校体育与我国全民健身事业发展有密切关系

由于青少年是我国人口的重要组成部分,所以学校体育的发展状况,实际上正在成为我国全民健身水平的重要标志。同时,高校学生是未来的义务工作者,在校学习时具有终身体育的态度、能力和习惯,毕业后就可以成为全民健身的骨干和指导力量,就可以直接推动我国全民健身事业的蓬勃发展,加速扩大体育人口,加速体育社会化进程。

(三)高校体育与社会精神文明

精神文明建设,主要包括文化建设和思想建设两个方面,高校体育既是进行精神文明建设的重要内容,又是向学生进行精神文明教育的重要途径和手段。

学校体育不仅可以为智力开发提供良好的物质基础保证,而且可以传播社会文化,提高学生文化素养。这是因为学校体育内容十分丰富,体育知识、技能、运动规则与方法都是人类长期体育实践总结的精神财富,它是社会文化的有机组成部分。具有现代文化激进性特征的竞技体育,是现代学校体育重要内容和手段。随着现代竞技运动竞争的加剧,加强后备人才的开放和培养显得更为重要。加之,学校开展竞技体育,符合大中专学生的特点,还具有特殊的文化价值,对发展学生的竞争意识、开放性格以及培养拼搏、惜时、讲效益的精神具有重要作用,同时还能丰富学生的课余文化生活,扩大和占领学校文化领域,建设良好的校风和学风。

学校体育是一开放系统,对文化思想建设有着积极作用,必然影响到全社会,因此,它也有助于推进整个社会的精神文明建设。

(四)高校体育与现代医学

体育主要任务之一是增强人民体质、提高劳动效率、延长工作年限、使人健康长寿。卫生的基本任务是保护人民健康、防治疾病、延长寿命、降低死亡率。可见,体育和医疗卫生都是为增进和保护人民健康,造福服务于人民的。体育的发展和医疗卫生事业的发展也有着密切联系,祖国医学不仅把体育锻炼运用在健身防病上,而且作为一种康复医疗方法,运用在治疗疾病上。科学技术的飞速发展,进一步改变了人们的生产方式和生活方式,也改变了健康观念和医学模式,体育活动不但成为人们不可缺少的生活内容,而且成为预防和治疗现代文明病的重要手段。在人类生产力高度发展、物质文明和精神文明相应提高的阶段,医学将从历史的临床治疗学,发展为“预防医学、康复医学”和“健美医学”,这是历史的必然。

医学和体育学是两门独立学科,它们所研究的主体都是人,不同的是:医学主要研究人体疾病的预防和治疗规律;体育学主要研究人体发展和体质增强的规律。但它们都是研究人的生命运动,同属于人体科学范围。它们有共同的学科基础和专业知识结构。体育学和医学这种相互联系、相辅相成的关系,决定了两者在发展中不断相互结合,以有利于共同发展。当前,运动医学、传统养生、医疗体育、康复医学就是两者相结合的产物。体育与医学相结合,使两者相互配合、相互促进、互相补充,以求达到实现人人健康的共同目的,这是现代体育和现代医学发展的重要特征。现代医学教育也必然要实现这种结合,以求培养出符合现代社会需要的新型医生和高级专门医务工作者。

二、高校体育的目的与任务

高校体育教育的目的,是指在一定的时期内,高校体育教育实践所要达到的预期结果。它决定着高校体育教学的方向与过程,是评估教学工作的重要依据,学校体育工作的开展,起着引导、控制与激励的作用。根据高校学生的年龄特点、现代社会对体育的需求以及体育的功能,我们将高校体育教育的目的确定为:完善学生身体发育、发展身体素质、增强学生体质。能使他们获得体育卫生保健知识,掌握体育基本技能与方法,为终身体育打下坚实的基础,帮助学生形成正确的体育道德观和世界观。

高校体育教育的具体任务如下。

(一)以培养学生的创新精神和实践能力为重点

创新精神和实践能力的培养是高校教育的重点任务,完成这项任务应该是系统的、全方位的。体育教育则根据自己的特点通过体育课教学和课外活动实践等多种方式,引导学生积极思考问题,发展创新思维,在实践中解决问题。

(二)促进学生的身体和运动素质的继续发展,提高各项身体素质和生理机能、增强体质、减少疾病、提高学习效率

中小学体育教育的任务主要是培养学生的正确姿势,促进机体的发展,培养走、跑、跳、投、攀爬、通过障碍等基本技能,以及速度、力量、耐力、灵敏、柔韧等身体基本素质方面,打好基础。进入大学阶段以后,如何在原有的基础上继续保持和发展身体机能和运动能力,是高校体育教育的基本任务。研究表明,经常参加体育锻炼,是保持良好工作能力的主要因素。如果停止体育活动2周,人体各项机能就会显著下降,如果10周以上没有参加体育活动,健康状况就会下降到原来水平。实际上,如果有4周以上不参加运动,已经提高的身体机能可下降50%。我们通常所说的增强体质,还有提高人的身体素质的意思,即力量、速度、柔韧、灵敏、协调、耐力的提高。

(三)使大学生树立终生体育观养成锻炼身体的习惯

1978年,联合国教科文组织在《体育运动国际宪章》中明确规定:“体育是全民教育体制内一种必要的终身教育因素”,“确信保持和发展人的身心、心智与道德力量能在本国和国际范围内提高生活质量”,“必须有一项全球的民主化的终身教育制度来保证体育活动和运动实践得以贯彻于每个人的一生”。可见终身体育在教育中的重要地位。通过终身体育使生命过程始终保持精力旺盛,生命潜能得到最大限度的发挥,在社会中更好地实现自我价值并为社会创造出更大的价值。

(四)掌握体育的基础知识和基本技能,发展体育能力

使高校学生明确体育在现代社会中的地位、意义和作用;较全面系统地掌握有关的体育理论知识,掌握一般体育运动项目的基本技能和科学锻炼身体方法;能够懂得个人、集体比赛的一些组织方法,培养、提高体育锻炼中自我组织、自我管理、自我评价和监督的能力。这样就可以在未来各种工作环境中,具有更大的适应性,对生活、工作、社会交往都将产生积极的影响。

(五)进行思想品德教育,培养良好的体育道德风尚和坚强的意志品质

高校体育教育要通过组织学生参加各种体育竞赛活动,培养竞争意识、法律意识,体验竞争的激烈和残酷性,经受成功和失败的磨炼,培养坚持不懈的拼搏精神和胜不骄败不馁的顽强意志品质。通过参与体育活动,使学生受到集体主义和爱国主义教育,培养团结协作、勇于创新的精神。

(六)发展学生体育才能,提高运动技术水平

在普及群体的基础上,对一些体育基础较好并有一定专项运动才能的学生,进行系统的科学化训练,提高专项运动技术水平,使之成为大学生优秀运动员和大学群体活动的骨干,进一步推动大学体育的普及发展,有条件的学校还应该为国家培养竞技体育和其他优秀体育人才。

三、高校体育工作的开展

(一)体育课

体育课是师生教与学的双边活动。要保持正常的教学秩序,健全体育课的教学常规。教学中,应贯彻现代教育理论的原则和方法,充分发挥教师的主导作用和学生的积极作用。在体育教学中应加强对大学生的体育基本理论知识教育,让学生掌握体育锻炼的科学知识和卫生保健常识,为提高体育能力和终身体育奠定基础。

体育课按教学的不同任务,可分为普通体育课、选项体育课、选修体育课和保健体育课等多种类型。

(二)课外体育活动

课外体育活动是高校体育课程的延续和补充,是实现高校体育目的的主要组织形式。《中华人民共和国体育法》第20条规定:“学校应当组织多种形式的课外体育活动,开展课外的训练和体育竞赛,并根据条件每年举行一次全校性的体育运动会。”开展课外体育活动应当从实际情况出发,因人、因时、因地制宜地开展多种多样的课外体育活动。

(三)课余体育训练和体育竞赛

课余体育训练是指高校利用课余时间,对部分身体素质较好,并有体育专长的大学生进行系统训练的一种专门教育过程。它是实现高校体育的重要组

织形式。

体育竞赛是高校课外体育的组成部分,是实现高校体育目的的重要组织形式。高校开展体育竞赛,对于检验体育教学和训练效果、交流经验、互相学习、促进运动技术水平提高;对于广泛吸引大学生参加体育活动、推动高校群众性体育活动的开展、增强体质、增进才智;对于丰富大学生课余文化生活,开展宣传教育,增强体育意识,培养勇敢顽强、奋发向上、团结友爱、遵纪守法等优良品质和集体主义精神,建设校园文明等方面都有重要作用。

高校体育竞赛有校内竞赛和校外竞赛,应以校内体育竞赛为主。要经常开展校内群众性体育比赛,如组织各种球类、越野跑、“达标”等群众喜闻乐见的体育比赛。

四、高校体育的发展方向

随着“健康第一”和“终身体育”思想的提出,新的健康观念正在使高校体育的教学目标、教学方法以及考核内容和方式发生着变化。

(一)教育指导思想——健康第一

高校体育正在把第三次教代会提出的“健康第一”作为其指导思想。高校体育正在从单纯地追求体制的发展和技术的传习,转变为新的健康观指导下的体育教育。

高校体育逐渐把其教育的最终目的确定为培养适应现代化生产和生活的人,要完成这一体育教育的育人宗旨,必须树立健康第一的指导思想。

(二)教育目标——培养适应现代化生产和生活的人

体育教学要为完成这一任务服务。为此,体育教学要在两个方面转向:其一,在目标的空间上,从单纯追求学生的外在技能水平转移到全面追求学生的身心协调发展上来,即打破以往的以运动技术传授为主线的教学体系,建立起合理的运动实践手段,全面完成增强体质、发展身体活动能力和培养锻炼习惯的统一协调的新教学体系。其二,在目标的时间内,要通过体育教学不但完成在校期间增进学生生长发育、培养技能、传授知识的任务,还要培养学生爱好体育的能力和意识,为学生终身参加体育活动打下基础,即完成对现在和未来两个方面的培养任务。

(三) 教学内容——丰富多彩

在教学内容方面继续强调要打破以竞技运动项目,特别是以运动技术结构,为主线的教学体系,改变把“素材”当作教材的错误观。从育人的角度出发,全面结合体育文化的显性教材意义(健身和技能培养的功能)和潜性教材意义(对人的社会化,人格培养和情感的作用),许多新兴的项目(如旱冰、体育舞蹈、登山、攀岩、击剑等)成为高校体育教学内容。

教学内容的丰富提高了学生对体育项目的选择性,进而增强了学生的学习兴趣。

(四) 教学方法——灵活多样

体育教学方法的研究一直是高校体育的研究课题之一,目前高校体育教学方法正向多样化发展。教法的改进主要分三个方面:

其一,改变过去只强调教师在教学过程的主导作用、忽视学生在教育过程的主体地位的现象,采用有利于学生理解原理、掌握技术和体验乐趣的新的教学方法。

其二,改变过去过分强调组织纪律性的呆板教学方法,实现课堂上不拘泥于形式的整齐划一,快乐体育的教学思想进入课堂。强调体育教育的参与性、娱乐性,降低学习难度,采用多种形式的教法,让学生在运动中体验快乐。

其三,改变过去“千人一法”的教学模式,注意学生的个性发展,因材施教培养学生的创造性思维。

(五) 教学组织形式——全校化

高校体育过去只重视体育课堂教学,忽视了学生课外活动的重要性。目前高校体育正在向全校进行体育教育的方向发展,即在重视课堂教学的同时,重视学生的课外体育活动,将其列入整体体育教育的范畴。鼓励学生自主进行体育锻炼,养成锻炼习惯,树立终身体育锻炼思想。同时改变体育教育总是体育教师的任务这一现象,调动其他各个方面的积极性,使体育教育全校化。

(六) 考核方式——科学化

高校体育的考试方式正在从过去以运动技能的好坏、运动素质的高低来评价学生的方式改变为从能力、参与、健康等方面对学生进行考核。从单一的评价转向全面的综合质量的评价,强化普及教育,淡化技术技能评定。