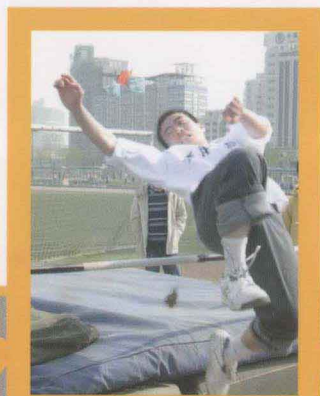


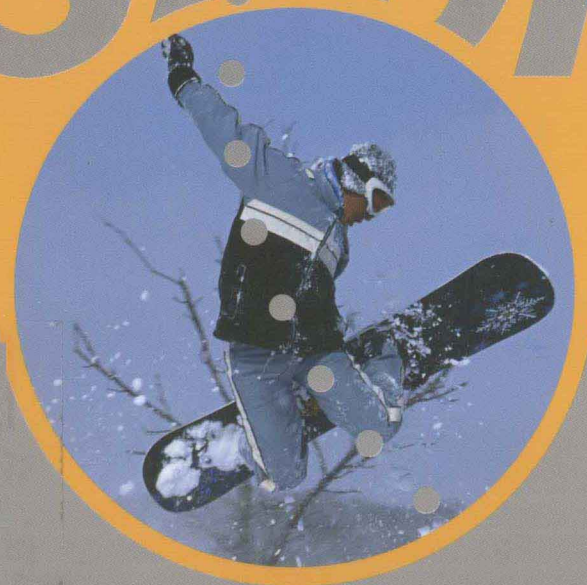
普通高等学校公共体育教材

大学体育

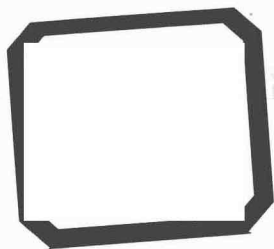
许书琦 张志 李洪玉 主编



SPORTS



 高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

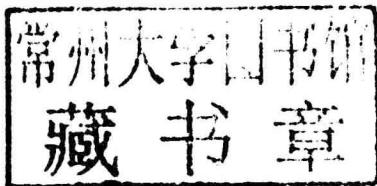


普通高等学校公共体育教材

大学体育

Daxue Tiyu

许书琦 张 志 李洪玉 主编



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

图书在版编目(CIP)数据

大学体育 / 许书琦, 张志, 李洪玉主编. —北京: 高等教育出版社, 2011.9

ISBN 978-7-04-032566-9

I. ①大… II. ①许…②张…③李… III. ①体育-高等学校-教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第189761号

策划编辑 范 峰 责任编辑 范 峰 封面设计 赵 阳 版式设计 范晓红
责任校对 金 辉 责任印制 田 甜

出版发行	高等教育出版社	咨询电话	400-810-0598
社 址	北京市西城区德外大街4号	网 址	http://www.hep.edu.cn
邮政编码	100120		http://www.hep.com.cn
印 刷	北京宏伟双华印刷有限公司	网上订购	http://www.landaco.com
开 本	787mm×960mm 1/16		http://www.landaco.com.cn
印 张	20.5	版 次	2011年9月第1版
字 数	380千字	印 次	2011年9月第1次印刷
购书热线	010-58581118	定 价	28.50元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物料号 32566-00

编 委 会

主 编：许书琦 张志 李洪玉

副主编：盖如彬 吉 强 胡 毅 陈洪年 吴 云
唐燕红

编 委 (按姓氏笔画为序)：

丁 震	于晓梅	尹 进	王 岩	王久晖
王丽英	王韬光	叶 奇	刘 铭	刘 溥
刘铁岩	刘培华	刘鹏辉	孙 峥	孙 涛
衣 兵	吴 云	张 楠	张占英	张维学
李 宇	周兰翠	岳 楠	金荣炎	徐俊国
高海林	梁 放	袁幕伟	董立武	雒淑华
薄延婷	戴红燕			

前 言

为培养体魄强健、德才兼备的现代化建设人才，坚持学校体育“健康第一”和“以人为本”的教育理念，突出体育对强身健体、培养情操、启迪智慧、充实人生的重要作用，我们组织编写了《大学体育》一书。本书具有以下特点：

1. 健身强心与育人并重。在对学生进行身体教育的同时，注意结合体育项目的特点对学生进行良好的思想品德教育、心理品质教育、社会公德教育、团队精神及和谐社会教育，使学生成为全面发展、对社会有用的优秀人才。

2. 体育与人文融合。注重提高学生体育综合文化素养，促进体育与人文融合。本书既包括运动技能基本知识，还加入了运动与营养、运动与养生、体育保健、体育欣赏等内容，力图做到使体育与人文融合，体育与科学融合，以利于培养学生优良的价值观和科学发展观，有利于促进学生的全面发展。

3. “现在”和“将来”兼顾。用“现在”和“将来”两个战略来全面促进学生的身心健康。“现在”主要是通过当前体育课的教学来促进学生的身心健康；而“将来”主要是通过体育态度和体育习惯的培养，促进学生体育价值观的形成。

本书着重突出知识性、趣味性、实用性等特点，以满足学生们的健身需求，达到使其终身受益的目的。

在本书的编写过程中，我们参阅了国内各种版本的优秀教材，在此谨向各位原作者致以衷心的感谢。

由于编者水平有限，书中难免有不足之处，敬请各位专家及同仁批评指正。

编者

2011年6月

目 录

理 论 篇

第一章 体育与健康	3
第一节 体育概述	3
第二节 健康概述	13
第三节 体育锻炼与身体健康	22
第四节 体育锻炼与心理健康	29
第五节 体育锻炼与社会适应性	34
第二章 体育运动与营养	37
第一节 营养概述	37
第二节 大学生的营养特点和膳食要求	38
第三章 运动与保健	44
第一节 运动损伤概述	44
第二节 常见的运动损伤与处理	45
第三节 常见的运动性疾病与处理	48
第四章 中国传统养生	51
第一节 中国传统养生的内涵	51
第二节 中国传统养生的方法	53
第五章 体育欣赏	58
第一节 体育欣赏的意义	58
第二节 体育欣赏的内容	60

实 践 篇

第六章 健康体能锻炼	65
第一节 健康体能锻炼概述	65
第二节 肌力与肌耐力	66
第三节 心肺耐力	71
第四节 柔韧性	75
第五节 体重控制	79
第六节 运动处方	82



第七章 篮球运动	89
第一节 篮球运动概述	89
第二节 篮球运动基本技术	91
第三节 篮球运动基本战术	98
第四节 篮球比赛规则简介	104
第八章 排球运动	109
第一节 排球运动概述	109
第二节 排球运动基本技术	111
第三节 排球运动基本战术	119
第四节 排球比赛规则简介	121
第九章 足球运动	126
第一节 足球运动概述	126
第二节 足球运动基本技术	129
第三节 足球运动基本战术	138
第四节 足球比赛规则简介	139
第十章 羽毛球运动	144
第一节 羽毛球运动概述	144
第二节 羽毛球运动基本技术	146
第三节 羽毛球运动基本战术	156
第四节 羽毛球比赛规则简介	158
第十一章 乒乓球运动	161
第一节 乒乓球运动概述	161
第二节 乒乓球运动基本技术	162
第三节 乒乓球运动基本战术	175
第四节 乒乓球比赛规则简介	177
第十二章 网球运动	181
第一节 网球运动概述	181
第二节 网球运动基本知识	182
第三节 网球运动基本技术	183
第四节 网球运动基本战术	190
第五节 网球比赛规则简介	194
第十三章 毽球运动	197
第一节 毽球运动概述	197
第二节 毽球运动基本技术	198
第三节 毽球运动基本战术	200
第四节 毽球比赛规则简介	203
第十四章 健美操	208



第一节	健美操概述	208
第二节	健美操的创编	213
第三节	全国第三套大众健美操标准套路	216
第十五章	中华武术	226
第一节	武术概述	226
第二节	武术基本功	228
第三节	长拳	233
第四节	太极拳	243
第五节	散打	255
第十六章	跆拳道	264
第一节	跆拳道概述	264
第二节	跆拳道基本技术	269
第三节	跆拳道的品式	274
第四节	跆拳道比赛规则简介	277
第十七章	游泳	282
第一节	游泳运动概述	282
第二节	初学者熟悉水性的练习	286
第三节	游泳基本泳姿	288
第四节	游泳比赛规则简介	297
第十八章	速度滑冰	299
第一节	速度滑冰运动概述	299
第二节	速度滑冰运动基本技术	301
第三节	速度滑冰比赛规则简介	309
附录：《国家学生体质健康标准》		311

理论篇



第一章

体育与健康

第一节 体育概述

一、体育的概念

(一) 什么是体育

体育的概念有广义和狭义之分。广义的体育（亦称体育运动）是指以身体练习为基本手段，以增强人的体质，促进人的全面发展，丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会总文化的一部分，其发展受一定社会的政治和经济的制约，并为一定社会的政治和经济服务。

狭义的体育（亦称体育教育）是一个发展身体，增强体质，传授锻炼身体的知识、技术和技能，培养道德、品质和意志的教育过程。它是学校教育的重要组成部分，是培养全面发展人才不可缺少的一个重要方面。

体育的本质特点就是以身体练习为手段，发展身体，增强体质，促进人的全面发展，为社会发展服务。它在社会发展过程中，受一定的政治、经济制约，并为一定的政治、经济服务。体育具有自然属性和社会属性双重属性。自然属性如体育的方法、手段等，社会属性如体育的思想、制度等。

(二) 什么是体质

体质，即人体的健康水平和对外界的适应能力，是人在遗传变异和后天获得性的基础上所表现出来的人体形态结构、生理功能和心理因素的综的、相对稳定的特征。人的体质受遗传变异、后天的营养、体育锻炼和生活卫生习惯等因素和生命规律的影响，因而具有可塑性。其中，科学的营养和体育锻炼对体质的影响巨大。

体质在其形成和发展过程中，具有明显的个体差异和阶段性。不同个体体质的差异，主要表现在形态发育、生理机能、身体素质、身体基本活动能力以及对外界环境的适应力和对疾病的抵抗力等方面。可以通过改善物质生活条

件,养成健康的生活方式和有目的、有计划、科学的身体锻炼等手段,保持良好的体质状况,不断增强体质。

体质包括体格、体能和适应能力几个方面。体格是指人体的形态结构方面,包括人体生长发育的水平、身体的整体指数与比例(体型)以及身体的姿态;体能是指人体各器官系统的机能在肌肉活动中表现出来的能力,包括身体素质(力量、速度、灵敏度、柔韧性和耐力等)和身体基本活动能力(走、跑、跳、投、攀登、爬越和举起重物等能力);适应能力是指人体在适应外界环境过程中所表现的机能。这几方面的状态,决定着人们的不同体质水平。在进行体质测量和评价以及检查增强体质的实际效果时,必须明确体质的综合性的特点以及测量和评定的多指标性质。

(三) 体育的组成

当前,我国体育由学校体育、竞技体育和群众体育三部分组成。

1. 学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分,是全民教育的基础,它作为教育和体育的交叉点和结合部,又是国家体育事业发展的战略重点。为了达到教育、教养及发展的总目标,不同层次的学校体育按不同教育阶段和年龄特征,通过体育课程、课余训练和课外体育活动的基本组织形式,围绕“增强体质”这个中心,全面实现学校体育的各项任务,并与其他环节共同构成了一个完整的教育过程,使学生在德、智、体、美几方面得到全面发展。

2. 竞技体育

竞技体育亦称“竞技运动”(sport),sport源于拉丁语“Cespoit”,原指“工作之外的游戏和娱乐活动”。国际竞技体育协会将其定义为“含有游戏的属性并与他人进行竞争以及向自然障碍进行挑战的运动”。长期以来,我国竞技体育界将其解释为:“为了最大限度地发挥和提高人体在体能、身体能力、心理和运动能力等方面的潜力,取得优异运动成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛。”该两种定义都突出了其竞争性或挑战性的最根本属性。

竞技体育在现代奥林匹克运动的推动下,已有50多种用于国际比赛的运动项目,并设有相应的国际体育组织和单项运动协会。竞技体育被认为是在高水平竞争中,以夺取优胜为目标,对健康人体进行旷日持久的生物学和心理学改造,进而实现最大限度开发人的竞技运动能力的教育过程。由于在组合“对抗”的同时,非常强调“法”的完整和准确,即认为竞技规则在保证运动顺利进行的同时,也在引导运动不断趋向科学化,因此,为应付激烈的赛场竞争,以探索人类竞技运动的极限,先进的科学训练方法和手段正被广泛采用。同时,由于竞技体育的表演技艺高超、季节性强,且极易吸引广大观众,因此,它作为一种极富感染力又容易传播的精神力量,在活跃社会文化生活、振

奋民族精神、促进各国人民之间的友谊和团结等方面，都有着特殊的教育作用。

3. 群众体育

群众体育又称大众体育、社会体育，是指以健身、娱乐、休闲、医疗和康复为目的的体育活动。它是我国体育事业的重要组成部分，既有别于高水平的竞技体育，也有别于学校体育。作为学校体育的延伸，它可使人们的体育生涯得以继续维持并使人们受益终身。由于它吸引的对象主要为一般民众，活动领域遍及整个社会，乃至家庭，所以，活动内容广、表现形式新、趣味性强、参加人数多是其显著特征。

群众体育以增强人民体质，延长人的寿命，满足人民群众的健美、消遣、娱乐、休闲、保健、医疗、康复和社交等多方面的需要为目的，并不追求达到高水平的运动成绩。《中华人民共和国宪法》第21条明确规定：“国家发展体育事业，开展群众性体育活动，增强人民体质。”这说明了群众体育在整个体育事业和社会生活中的重要地位。

群众体育开展的广泛性和社会化程度，取决于一个国家经济的繁荣、生活水平的提高、余暇时间的增多和对体育的价值观念及社会环境安定等因素。群众体育作为现代体育发展的重要标志，目前在许多发达国家，其普及程度或开展规模都不亚于竞技体育。近几十年来，世界各国和中国群众体育发展的进程都证明了群众体育具有越来越广泛的群众基础，呈现出越来越繁荣发展的景象。

当前，我国的群众体育蓬勃发展。特别是自《全民健身计划纲要》实施以来，全民体育意识大大增强。人们不仅开始关注和参与各类体育运动，还注重健康投资，如将健身器材引进家庭，涉足台球、网球、保龄球、高尔夫球等消费水平较高的休闲、娱乐体育。此外，各种体育俱乐部、体育游乐园、健身娱乐中心也都竞相开办，由此吸引了大批体育爱好者，这表明当前我国的群众体育已进入一个新的历史发展阶段。

二、体育的功能

体育的功能是指体育对人类自身及其社会的作用，它由体育的生物效应和社会效应衍生而来，并随着时代的进步和发展的需要而发生变化。过去，人们只看到体育对人的生物效应而强调其增强体质、增进健康的功能，而忽视由体育的社会效应衍生的其他功能。随着体育的发展、人类需要层次的提高和人们对体育的认识更加理性化，对体育功能的认识也越来越深刻。

从体育的两种效应看，体育是一个多功能、多目标的系统。体育具有健身、教育、娱乐、政治和经济功能。

（一）健身功能

体育以身体运动为基本表现形式，由它构成的体育锻炼过程，给予各器官系统以一定的运动强度、运动密度和运动量的刺激，从而使身体在形态结构、生理机能和生物化学等方面发生一系列的适应性反应，这种“适应性反应”对机体会产生积极的影响。实践证明，科学地进行体育锻炼，对神经系统和内分泌系统有良好的刺激，可以促进新陈代谢、改善血液循环和呼吸功能，有利于人体骨骼、肌肉的生长和形态结构及功能的改善和提高；有利于提高人体对外界环境的适应能力和对疾病的抵抗能力；可以推迟人体各组织器官结构功能发生退行性变化，延缓衰老，延年益寿。为此，强身健体是体育的最主要的本质功能。

（二）教育功能

体育的教育功能是体育最基本的功能，就其作用的广泛性而言，它对人类社会产生的影响，是体育的其他社会功能所无法比拟的。尽管世界各国的社会制度、政治观点和意识形态不尽相同，但都十分注重发挥体育在教育中的作用。体育作为一种特殊的社会现象，本身不仅是学校教育的重要组成部分，而且对整个社会产生的影响也是非常深刻的。

现代教育观认为，在学校教育过程中，应发挥教育、教养和发展三方面的作用，而体育本身的动态特征决定了它在这方面更具有广阔的作用空间。因此，应利用身心共同参与体育过程的有利条件，培养学生德、智、体、美诸方面都得到发展，成为一个全面发展的健康人，以适应未来社会生活和工作的需要。

在学校教育中，学校体育采取体育课、课余运动训练和课外体育活动等各种形式对受教育者进行身体教育、思想教育、意志品质和道德情操等方面的教育，不仅使受教育者获得基本的体育理论知识，掌握体育运动的基本技术、技能，而且还要学会科学锻炼身体的方法，提高运动实践能力和养成锻炼身体的习惯，养成科学、健康的生活方式，提高学生的身体、心理和社会适应的整体健康水平。体育的教育功能具有广泛性、直观性、生动性和深刻性等特点，是一种很有效的教育手段。

（三）娱乐功能

体育运动具有技术性、艺术性、惊险性、对抗性、配合的默契性、易于接受的朴素性和观赏性等特点。因此，它是一种积极、健康的娱乐方式。

体育的娱乐功能一般可通过两个途径实现：一是人们通过参加体育活动，在人与自然的适应中、与同伴的默契配合中、与对方的技战术对抗中体验到的是一种美妙的快感和心理上的满足，这种愉快感使人感到整个人与周围情境融为一体，身心轻松，充满活力，忘却自我，超越时空障碍，使一些不健康的心



理情绪在身体的运动中得到尽情的宣泄和释放,使个性在娱乐中得到淋漓尽致的张扬,从而促进人们对学习、工作和生活的追求,展现出一种天天向上的精神。二是通过观赏体育文化使人们获得的精神享受,体育比赛和体育表演向人们展示了体育独特的美和无穷的魅力。它所表现的形体美、健康美、动作美、战术技巧美、气质美、拼搏意志美、心灵美以及节奏韵律美都给人以美的享受和精神鼓舞,从而使人消除疲劳和紧张,情绪得到积极的调节。另外,观赏体育又是一种知识的扩充和促进精神文明建设的重要手段。在观赏的同时,人们可以从中了解体育知识、领悟体育的人文精神,进而提高体育的意识,净化身心,最终在“陶冶人性”这个文化高度上达到升华。

(四) 政治功能

体育运动本身是无阶级性的,但如果利用体育为国家服务,就使得体育有了很强的政治性。尽管国际奥委会一再强调“体育与政治无关”,但实际上奥林匹克运动会本身就包含着很强的政治性,它既是各民族优秀体育健儿的较量,也是各国政治、经济、文化诸方面的一个橱窗,是显示国威和民族素质的场所。为了提高国家和民族在国际社会中的地位 and 影响,在重大的国际比赛中都带有极浓的政治因素。如第十一届奥运会在柏林举行,希特勒为炫耀武力,不惜巨资新建运动场,被称为“冠世一绝”。又如,我国通过种种努力,最终实现了申办2008年奥运会的梦想。那一刻,每一个炎黄子孙无不为之激动,用各种形式来表示庆贺,极大地增强了民族自信心和自豪感以及激昂的爱国热情,大大提高了我国的国际声望。

体育的政治功能还体现在促进国际交往、推动政治、文化、艺术的交流,为外交服务上。体育本身的非国界性,可超越社会障碍,成为各个国家友好往来、文化交流的桥梁。为此,运动员被称为“微笑大使”、“外交先行官”、“穿运动服的外交家”等。通过体育交往和文化交流,不仅增进了各国人民之间的了解和友谊,改善了国际关系,也促进了经济往来。如1971年我国运用“乒乓外交”,使“小球转动了地球”,促进尼克松总统访华,最终促使中美关系正常化,在我国外交关系的历史上打开了新的一页。

(五) 经济功能

体育对经济的作用是由体育与经济的互相作用所决定的。国民经济制约着体育的发展,体育的发展又反过来为经济的繁荣起着积极的推动作用。经济学家认为,劳动生产力的提高是社会经济发展的重要标志,特别是在对生产力进行价值评价时,人的素质是最主要的衡量标准。因此,人的身体素质作为人的素质的物质基础,对生产力的提高起着至关重要的作用。国民经济对体育的合理投资,既可以促进体育事业的发展,又能不断提高劳动者的健康水平和体质状况,反过来,体育的发展对国民经济发展起到了积极的促进作用。随着

“体育社会化”、“体育娱乐化”、“体育终身化”进程的加快以及竞技体育的不断发展和提高,使得体育消费品的需求量不断加大,各种运动服装、运动保健品、运动器材、运动场馆的需求激增,这刺激了体育经济的快速发展,促进了体育相关产业的兴起与发展。同时,体育赛事表演本身也能为国家获得可观的经济收入。例如,一场精彩的体育比赛可以吸引成千上万甚至数万名观众到场观看,直接的门票收入和间接的卖点已带动了经济的发展;一些大型的运动会和比赛及其他热点项目的比赛将吸引更多的观众和运动员参与,这不仅可以带动旅游市场的发展,同时也促进了商业、交通、电信和新闻出版业的发展;组织者还以电视转播权、发行彩票、邮票、纪念币和接纳广告等方式从中获得可观的经济效益。由此看出,体育市场的巨大潜力和吸引力是国民经济发展中不可忽视的重要方面。

三、学校教育中的体育

(一) 学校体育是实施素质教育的重要环节

素质教育是全面发展的教育,是依据人的发展和社会发展的实际需要,以全面提高全体学生的基本素质为目的,以尊重学生主体和主动精神、注重开发人的潜能、注重形成人的健全个性为根本特征的教育,使受教育者从本性上得到完善,从根本质量上得到提高,从整体功能上得到全面协调发展。素质教育包括身体素质教育、心理素质教育、思想道德素质教育和科学文化素质教育等方面。

体育具有多功能、多目标的特点,是素质教育的重要内容,也是实施素质教育的重要手段。学校体育要把改革的重心放在培养具有综合素质的新型人才这个基点上,改变单纯以增强体质和片面追求生物效应为目标,及时纠正以竞技体育为中心,片面强调运动技术规范化和忽视对人的行为施加影响的错误倾向。应重视体育与人文融合,拓宽体育的适用范围,提高体育的文化内涵。视体育为生存与生活的教育,力求把各种具有现实意义的运动行为作为体育教育的手段,充分利用体育教育的多功能特点和教学内容方法的多样性,提高学生的身体素质,造就良好的心理素质,促进科学文化素质的提高,培养优秀的思想道德素质。

(二) “健康第一”是学校体育的指导思想

根据《中国教育改革和发展纲要》提出的要求,为了加大推进我国整体教育改革的力度,本着把中国十几亿的人口“负担”变成人口资源的愿望,使劳动者有良好的身心健康基础,1999年第三次全国教育工作会议明确提出:“健康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。”2010年7月,第四次全国教育

工作会议进一步强调了教育质量和教育公平。特别是2011年4月24日,胡锦涛主席在清华大学对学生提出:“实现思想成长、学业进步、身心健康有机结合,在德、智、体、美相互促进有机融合中全面发展。”这为学校教育指明了方向。那么对以“增强体质”和“促进健康”为目标的学校体育来说,就应该充分利用体育多功能特征与健康多元化内涵互相融合,详细地理解体育与健康,改变偏重以竞技体育项目分类安排教材的传统格局。通过体育与健康之间的联系,一方面把竞技体育中的内容教材化,使之更多体现健康的宗旨。另一方面要强化健康教育中可能与体育有机结合的内容,按课内外一体化的设想,结合《全民健身计划纲要》的实施,让健身、保健、养生、娱乐与休闲都围绕体育与健康这两个主题,为三维概念中的健康服务,从而引导学生采取积极的态度,主动探索促进健康的基本规律,掌握自我锻炼与评价的方法,养成符合健康与卫生原则的生活习惯。

(三) 终身体育是学校体育教育的根本目标

“终身教育”思想是20世纪70年代初联合国教科文组织终身教育处前处长保尔·朗格朗先生提出的,其影响之广泛、意义之深远,直至今日仍被世界各国教育实践所认同。他认为:在学校教育的期限结束之后,仍应在人的一生中继续保持学习的过程,以便能够应付未来生活和工作的挑战。那么,在体育实践过程中,就该把体育教育和整体的终身教育联系起来,重视阶段效应与长远效应的结合,把激发学生的运动兴趣、培养终身体育的意识、提高学生的体育能力作为学校体育的根本目标。为此,就应该把人体运动的内在价值提高到教育高度去评价,提倡“平等教育”、“主体性学习”,为学生创造一个更利于激发运动兴趣和主动参与的民主氛围,在内容、时间、方法和运动方式上更具有选择性、随意性和灵活性,从运动技能学习入手,发展到身体和心理层面,最终将学生对体育的认识逐渐引向对体育的态度、情感和价值层面上,为学生身心的健康发展奠定知识、技能、态度、情感和价值观的坚实基础。

四、高等学校体育的目的和任务

高等学校体育是高等教育系统工程中的重要组成部分,是国民体育的基础。根据体育的本质、特点、功能和我国社会主义现代化建设对当代大学生身心发展的要求,我国高等学校的体育目的是:增强学生体质,增进学生健康,丰富文化生活,强化体育意识,培养创新精神和实践能力,养成自觉锻炼身体的习惯,使学生在德、智、体等方面得到全面发展,成为有理想、有道德、有文化、守纪律、体魄强健的具有现代精神的社会主义建设者。

为了达到高等学校体育的目的,应完成下列基本任务。