



21世纪全国高职高专规划教材

大学生体育健康教程

DAXUESHENG TIYU JIANKANG JIAOCHENG

刘成华 李金生 任运国 主 编



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

21 世纪全国高职高专规划教材

大学生体育健康教程

主 审 颜廷山

主 编 刘成华 李金生 任运国

副主编 刘 威 张旭光 吕晓晶



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

内 容 提 要

本书是系统阐述健身和体育运动理论与实践相结合的教材。它根据高等学校贯彻实施“全民健身计划纲要”的实际需要,以大学体育教学大纲为指导,以大学体育教学内容为主,详细地介绍了大学生应了解的各体育项目的基本知识、基本技能、基本战术和基本规则,重点在体育项目实践的教学。同时对大学生应该掌握的一些体育运动保健知识也进行了介绍。内容丰富,通俗易懂。在编写指导思想上着重强调了教材内容的实用性,以此突出体育这门课程的教学实践性。

本书内容翔实、图文并茂,简明扼要,可操作性强,既可作为高等院校、高等专科学校、高等职业学院、成人教育学院公共基础教材,也可作为学生校园学习期间和未来生活、工作中继续进行体育锻炼的学习用书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育健康教程 / 刘成华, 李金生, 任运国主编. —北京: 北京大学出版社, 2009.8
(21 世纪全国高职高专规划教材)

ISBN 978-7-301-15599-8

I. 体… II. ①刘…②李…③任… III. ①体育—高等学校: 技术学校—教材②健康教育—高等学校: 技术学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 128056 号

书 名: 大学生体育健康教程

著作责任者: 刘成华 李金生 任运国 主 编

责 任 编 辑: 卢英华

标 准 书 号: ISBN 978-7-301-15599-8/G · 2652

出 版 者: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路 205 号 100871

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62765126 出版部 62754962

网 址: <http://www.pup.cn>

电 子 信 箱: xxjs@pup.pku.edu.cn

印 刷 者:

发 行 者: 北京大学出版社

经 销 者: 新华书店

787 毫米×980 毫米 16 开本 17.5 印张 382 千字

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-62752024; 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn

前 言

人类的身体发展、增强体质和健康教育将是 21 世纪人体生命科学研究的重点课题。面对科学技术发展的新趋势，我国政府根据国情颁布了《全民健身计划纲要》，这是一项中华民族兴旺发达、强国富民的战略措施。

健壮的体魄、高超的智能、良好的心理素质、高尚的道德情操已成为 21 世纪对人才的基本要求。在这四项之中，健壮的体魄是能更好从事其他一切活动的根本。而健壮体魄的形成，除良好的先天生理因素之外，更重要的是得益于后天科学的体育锻炼。

大学生正处于身体发育的重要阶段，因此，树立健康第一的思想，培养良好的体育锻炼习惯，掌握科学的体育锻炼方法，对于提高大学生个人身体素质，进而提高全民族体质，具有特别重要的意义。同时，通过体育锻炼，不仅能够提高学生身体素质，而且还能提高学生心理素质和社会适应能力，为将来更好地适应社会岗位要求奠定良好的基础。因为体育运动，尤其是其中的集体项目，要求参与者在身体力行的运动过程中，既要与他人协调合作，又要与对手对抗竞争，因而非常有助于大学生形成合作和竞争意识，培养积极进取、顽强拼搏的精神。为实现上述宗旨，《大学生体育健康教程》在结构设计、内容编排上具有如下特点。

一、图文并茂。体育运动项目技术动作、战术打法大多较为复杂，单以语言表述难以详尽其要义所在，大学生如不能很好地加以理解，将会影响到对技术动作和战术打法的掌握。为此，本教材特别选配了大量技术动作分解图，图文并茂，以图代文，以图解文，以便达到形象直观的效果。

二、实用易行。本教材在内容编排上，针对体育项目和动作特点，设计安排了相当数量的练习方法。通过这些练习方法不仅能够有针对性地解决技术动作难点，提高运动技术水平，并且娱乐性较强，有利于练习者在愉快的活动中掌握技术动作要点，寓教于乐。

三、难易有度。本教材内容详略得当，重点介绍那些简单易学的运动项目和技术动作，使学生能很快掌握项目基本技术，组织训练、比赛，在项目活动中，提高基本技术水平，并逐步了解接触其他难度较大动作，由易而难，由浅而深，增强项目兴趣，有利于达到事半功倍的学习效果。

四、全面丰富。本教材除了介绍体育运动项目外，还依据高校体育教育的目的任务，根据教学实践经验，介绍了运动生理、运动营养保健、常见运动疾病以及《学生体质健康标准》等知识，使学生对体育的认识更加全面，了解更加透彻，有利于学生树立“健康第一”的思想，培养终身体育观念。

本书由刘成华、李金生、任运国任主编，刘威、张旭光、吕晓晶为副主编，王忠波、王洪宝、陈殿启、刘海来、王喜峰为编委。具体分工如下：刘成华（前言，第6章，第10章），李金生（第4.4、4.5、4.6章，第7章），任运国（第3.1、3.2章，第4.1、4.2、4.3章，第5章），刘威（第1章，第3.7章，第14.3、14.4章），吕晓晶（第2章，第3.5、3.6章），张旭光（第15章，第16章），刘海来（第8章），王忠波（第9章，第14.1、14.2章），王洪宝（第3.3、3.4章，第11章），王喜峰（第12章），陈殿启（第13章）。

同时，对颜廷山老师所作的编校工作表示感谢。

在整个编写过程中，我们参阅了各种版本的同类教材及有关资料、技术标准等，在此恕不一一列举，谨致以衷心的感谢。

由于编者水平有限且时间仓促，书中不足之处，恳请读者多加批评指正。

编 者

2009年5月

目 录

上篇 理论部分

第一章 大学体育概论.....	3
第一节 体育的概念.....	3
一、体育的起源.....	3
二、体育的概念.....	3
第二节 体育的功能.....	5
一、体育健身功能.....	5
二、社会综合教育功能.....	6
第三节 高等学校体育的地位、目的和任务.....	8
一、高等学校体育的地位.....	8
二、高等学校体育的目的.....	9
三、高等学校体育的任务.....	9
第四节 现代社会对体育的需求.....	10
第二章 大学生健康概述.....	12
第一节 健康的含义.....	12
第二节 影响健康的因素.....	14
一、自身因素.....	14
二、遗传因素.....	16
三、社会因素.....	16
四、自然环境因素.....	17
五、心理因素.....	18
第三节 体育锻炼与身体健康.....	18
一、体育锻炼对肌肉的影响.....	18
二、加强体育锻炼塑造健美体型.....	19
三、体育锻炼与神经.....	19
四、体育锻炼与心肺功能.....	19

第三章 大学生体育锻炼.....	21
第一节 我国大学生身心素质现状及应对措施.....	21
第二节 体育锻炼的作用和特点.....	23
一、体育锻炼的作用.....	23
二、体育锻炼的特点.....	24
第三节 体育锻炼的原则.....	24
一、体育锻炼有关的名词和术语.....	24
二、体育锻炼的原则.....	26
第四节 体育锻炼的内容与选择.....	28
一、体育锻炼的时间选择.....	28
二、运动项目的选择及科学的锻炼方法.....	29
第五节 运 动 处 方.....	33
一、运动处方简介.....	33
二、运动处方的目的.....	33
三、运动处方的制定.....	34
四、运动处方的基本原则.....	34
五、运动处方中运动种类的选择.....	35
六、运动处方的分类.....	36
七、运动强度.....	37
八、运动时间带.....	37
九、运动频率.....	39
十、运动的时间.....	39
十一、注意事项.....	39
十二、运动处方的实施.....	40
十三、健身运动处方.....	41
第六节 运动性疲劳的产生与消除.....	44
一、运动性疲劳的生理本质.....	45
二、运动性疲劳的判断.....	45
三、推迟运动中疲劳出现的措施.....	46
四、消除疲劳的方法.....	47
第七节 大学生体质健康标准测试与评价.....	49
一、进行体质健康标准测试的目的.....	49
二、测试方法介绍与测试指标评价.....	50
第四章 体育保健与卫生.....	58
第一节 体育卫生与保健.....	58

一、建立合理的生活制度是保健的基础	58
二、充足的营养是体育锻炼的保证	59
三、体育锻炼的注意事项	59
四、肌肉痉挛的保健知识	60
五、运动中出现“极点”的保健问题	61
第二节 体育运动的监督	61
一、自我监督	61
二、医务监督	63
第三节 常见运动反应与处置	65
一、肌肉酸痛	65
二、肌肉痉挛	65
三、运动中腹痛	65
四、运动性昏厥（休克）	66
五、中暑	66
六、极点和第二次呼吸	66
第四节 急救	66
一、急救的基本原则	67
二、急救常用的措施和步骤	67
第五节 大学生的运动卫生	68
一、重视准备活动和整理活动	68
二、运动饮食卫生	69
三、运动环境卫生	71
四、运动衣着与器材卫生	71
第六节 女大学生体育运动中的注意事项	72
一、循序渐进	72
二、系统全面	72
三、区别对待	72
四、合理安排饮食	72
五、保持运动服装宽松、清洁	73
六、重视锻炼后的放松活动	73
七、经期体育锻炼与卫生	73
第五章 营养与健康	76
第一节 运动与营养	76
一、大学生营养的特点	76
二、营养的补充	76

三、营养补充的原则	79
第二节 平衡膳食	81
一、平衡膳食	81
二、食物的营养互补	83
三、膳食中的食物比例	84
四、大学生的营养	85
第三节 肥胖的预防与科学减肥	86
一、肥胖产生的原因	86
二、肥胖预防	87
三、科学减肥	88

下篇 实践部分

第六章 田径	93
第一节 概述	93
一、田径运动	93
二、田径项目的特点	93
三、田径运动项目的分类	94
第二节 田径类项目简介	94
一、短距离跑	94
二、4×100m 接力跑	98
三、中、长距离跑	99
四、背越式跳高	101
五、跳远	102
六、推铅球	104
第三节 田径运动的基本规则	106
一、短跑项目	106
二、中、长、短距离跑项目	106
三、接力跑	106
四、跨栏项目	107
五、竞走	107
六、田赛项目	107
第七章 篮球	108
第一节 概述	108
第二节 基本技术	109

一、移动.....	109
二、抢篮板球.....	110
三、传、接球.....	111
四、投篮.....	113
五、运球.....	114
六、持球突破.....	116
七、防守.....	117
第三节 篮球的基本战术.....	117
一、战术的基本配合.....	118
二、快攻.....	118
三、半场盯人防守.....	119
四、全场紧逼人盯人防守.....	119
五、区域联防与进攻区域联防.....	119
第四节 篮球运动的基本规则.....	120
一、违例及其罚则.....	120
二、侵人犯规、技术犯规及处理.....	123
第八章 足球.....	124
第一节 概述.....	124
第二节 足球运动的基本技术.....	124
一、颠球技术.....	125
二、踢球.....	126
三、接、控球技术.....	129
四、运球.....	131
五、头顶球.....	133
六、掷界外球.....	134
第三节 足球基本战术.....	135
一、局部配合的进攻战术.....	135
二、整体进攻战术.....	135
三、定位球战术.....	136
四、局部配合防守战术.....	136
五、整体防守战术.....	136
六、比赛阵形.....	137
第四节 足球的基本规则.....	137
一、国际比赛场地.....	137
二、球.....	137

三、球门.....	137
四、队员人数.....	138
五、基本装备.....	138
六、比赛时间.....	138
七、越位.....	138
八、直接任意球.....	138
九、间接任意球.....	139
十、罚球点球.....	139
十一、掷界外球.....	139
十二、球门球.....	140
十三、角球.....	140
十四、踢点球决胜.....	140
第九章 排球.....	141
第一节 概述.....	141
一、排球起源.....	141
二、技术特点.....	141
三、规则.....	141
四、排球锻炼的意义.....	142
第二节 基本技术.....	142
一、发球.....	142
二、垫球.....	143
三、传球.....	145
四、扣球.....	146
第三节 排球战术.....	148
一、进攻战术.....	148
二、防守战术.....	149
三、战术练习方法.....	150
第四节 排球的主要规则.....	150
一、比赛场地和球.....	150
二、比赛的获胜.....	150
三、比赛的组织.....	151
四、比赛规则.....	151
第十章 乒乓球.....	154
第一节 概述.....	154
第二节 基本技术.....	154

一、握拍法.....	154
二、站位与基本姿势.....	156
三、发球和接发球.....	156
四、推挡球.....	159
五、攻球技术.....	161
六、搓球.....	163
七、削球.....	163
八、弧圈球.....	164
第三节 基本战术.....	165
一、乒乓球运动战术的概念.....	165
二、乒乓球运动战术运用的基本原则.....	165
三、乒乓球运动的基本战术.....	166
第四节 基本规则.....	167
一、决定每场比赛的胜负.....	167
二、决定每局比赛的胜负.....	167
三、交换方位.....	167
四、选择方位和发球权.....	167
五、发球与发球次序.....	167
六、合法发球.....	168
七、合法还击.....	168
八、重发球.....	168
九、比赛的得失分.....	168
第十一章 羽毛球.....	169
第一节 概述.....	169
一、羽毛球的发展.....	169
二、羽毛球场地和器械要求.....	169
第二节 羽毛球基本技术.....	170
一、握拍方法.....	170
二、发球.....	170
三、接发球.....	172
四、击球.....	172
五、步法.....	176
第三节 羽毛球基本战术.....	177
一、单打战术.....	177
二、双打战术.....	178

三、各国羽毛球的四种主要战术打法风格	178
第四节 羽毛球基本竞赛规则	179
第十二章 网球	182
第一节 概述	182
第二节 基本技术	182
一、握拍法	182
二、步法	183
三、发球与接发球	183
四、击球	184
第三节 基本战术	186
一、发球战术	186
二、接发球战术	186
三、“对角线”战术	186
四、集中攻击对方反手战术	187
五、调动对手战术	187
六、击向相反方向战术	187
第四节 基本规则	187
第十三章 武术	191
第一节 武术套路	191
一、基本功	192
二、初级长拳第三路	193
三、初级长拳第三路示意图	194
第二节 散打	200
一、基本姿势	200
二、拳法技术	200
三、腿法技法	203
四、摔法技术	207
第三节 跆拳道	208
一、跆拳道基本姿势	208
二、跆拳道基本技术	208
三、跆拳道品势（套路）练习	208
四、太极一章	209
五、太极二章	212
第四节 简化二十四式太极拳	214
一、太极拳的基本技法	214

二、简化二十四式太极拳动作名称	216
三、简化二十四式太极拳图	217
第十四章 游泳	228
第一节 概述	228
第二节 水性练习	228
一、呼吸	228
二、水性练习	229
第三节 蛙泳	230
一、蛙泳技术要领	230
二、蛙泳基本技术的练习方法	232
三、手臂动作与呼吸配合动作的练习	234
四、完整配合动作练习	234
第四节 水上救护	235
一、间接救护技术	235
二、直接救护技术	235
三、自我救护	239
第十五章 健美操	240
第一节 健美操运动概述	240
一、健美操运动的概念	240
二、健美操运动的起源与发展	240
三、健美操运动的分类和特点	241
第二节 健美操的基本动作	242
一、基本步伐	243
二、常用上肢动作	250
第三节 健美操的基本技术	251
一、落地技术	251
二、弹动技术	251
三、半蹲技术	251
四、身体控制技术	251
第四节 健美操竞赛规则	252
一、运动员年龄	252
二、竞赛内容	252
三、成套动作的时间	252
四、比赛音乐	252
五、参赛人数与更换运动员	252

六、比赛场地.....	252
七、服装.....	253
八、比赛程序与计分方法.....	253
第十六章 体育舞蹈.....	254
第一节 体育舞蹈概述.....	254
一、体育舞蹈起源与发展.....	254
二、体育舞蹈的概念.....	254
三、体育舞蹈的分类和特点.....	255
四、体育舞蹈的价值.....	255
第二节 体育舞蹈基本知识.....	256
一、体育舞蹈基本常识和术语.....	256
二、体育舞蹈各舞种简介.....	259
第三节 体育舞蹈的训练方法.....	261
一、一般技术训练.....	261
二、专项技术训练.....	262
第四节 体育舞蹈竞赛与裁判.....	265
一、体育舞蹈的竞赛特点.....	265
二、体育舞蹈比赛场地、音乐、服装.....	266
三、体育舞蹈竞赛的裁判及评判依据.....	266
参考文献.....	267

上篇 理论部分

