

大学体育

主编 陈建生



北京体育大学出版社

大学体育

主 编 陈建生

北京体育大学出版社

策划编辑 高云智
责任编辑 苏培庆
审稿编辑 李 飞
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

大学体育 / 《大学体育》编委会编. — 北京: 北京体育大学出版社, 2006.8
ISBN 7 - 81100 - 544 - 1

I. 大... II. 大... III. 体育 - 高等学校 - 教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 074115 号

大学体育

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市集惠印刷有限责任公司
开 本 787 × 1092 毫米 1/16
印 张 26.25
字 数 650 千字

2006 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7 - 81100 - 544 - 1

定 价 29.00 元

《大学体育》编委会名单

主任：陈建生

副主任：陈其林 索艳军 王爱国

委员：（按姓氏笔画排序）

于晓红	王爱国	刘振卿	陈其林
陈建生	周红波	赵桂生	索艳军
袁新宏	童 胜	韩新君	谭 刚
薛红文			

主 编：陈建生

副主编：韩新君 赵桂生 于晓红 周红波

序言

一、从世界范围内大学的体育课衰落说起

1860年，在美国一所不知名的大学里首次开设了体育课，这成了当时的一件新鲜事，从此大学体育课在世界各地广泛地开展起来。当时大学体育教育和课程的兴起，显然是受了19世纪中后期殖民主义肆虐、各个国家或在富国强兵或在保国保种的军国主义思潮的极大影响。但大学体育的好景不长，第一是随着资本主义发展到了帝国主义阶段和帝国主义因20世纪的两次世界大战而衰落之后，作为富国强兵和军国主义工具的体育需求性大为下降；第二是由于科技和能源革命使得全世界的工业生产实现了高度的自动化和智能化，于是依靠身体强壮来保卫和建设祖国的意义减弱了许多；第三是随着许多发达国家人民生活水平和生活方式的改变，社会体育快速发展，相比之下校园体育的重要性随之下降，过去作为体育教育唯一场所的学校体育地位受到严重挑战……于是乎，大学体育作为一种“素质教育”（体育不是指向某种职业的专业性教育），在以“专业教育”为主体的大学中逐渐失去了“大学性”。在这种大气候下，在大学体育发祥100多年后的今天，“大学该开设体育吗？”“体育是大学应该教的学问和知识吗？”“大学周围有那么多的社会体育设施还有必要在大学开体育课吗？”等等，各种质疑接踵而来。这个大质疑和大讨论的结果，是世界各国大学体育课的分崩离析，时至今日，中国竟成为世界上极少数开设大学体育课的国家了。

二、展望当前中国大学体育的走向

到2006年，中国的大学体育课已经有了103年“名正言顺”的历史，自从《奏定学堂章程》以来，中国的大学体育一直都是高级知识分子们学会锻炼身体方法和不断体察理解运动文化的重要途径。但是随着中国走向世界，中国的大学体育课今后的命运将如何呢？是同发达国家一样走向彻底消亡的道路，还是同中国的社会变革一样，走上一条建设有中国特色的大学体育之路呢？本序作者认为：中国的大学体育课将走上后一条道路，其原因有三：第一，中国的社会体育还没有发展到大学生可以在社会体育中受到良好体育教育的水平，大学体育课在相当长一段时间里仍是大学生接受体育教学的主要途径；第二，中国的中小学体育教育还没有完全普及，来自农村的多数大学生仍然需要在大学里进行补课性的体育教育；第三，中国的青少年还远没有形成西方发达国家青少年那样普遍的锻炼意识和高度的运动文化教养，带有一定强迫性的大学体育教育还是一种不得已。因此，我们可以预言：在当前的中国，大

学体育课不可能被取消，反而会得到不断的加强。

三、论中国大学体育课的改革与发展

但是，中国的大学体育课必须要进行改革，进行坚定不移的改革，这个改革应该具有以下三个指向：

1. 大学体育教育要具有文化性。要把体育运动文化、奥林匹克文化、民族游戏文化和教育文化等在大学体育课的教学实践中紧密地结合起来，要让大学体育教育成为中国文化和体育文化中的一枝奇葩。

2. 大学体育教育要有实效性。也就是说，使今日的大学体育课在学生未来的生活中更为有用。要让大学生们能通过高质量的体育教学切实地学到有用的身心锻炼知识和能运用于社会体育实践的运动技能，从而更好地为他们的终身体育服务。

3. 大学体育教育要有时尚性。大学体育不能停留于陈旧迂腐，体育教学内容要与时代精英和文化弄潮儿的大学生身心特点相结合，让大学体育成为体育时尚的先锋，让大学的体育课堂成为“New Sports”的实验地和播种机。

当前在中国各高校中兴起的“三自主体育教学”（学生自主选择体育教学内容、自主选择体育教师、自主选择上体育课的时间）的改革，就是在顺应这样一个潮流的新生事物。在一些大学出现的“全员性运动会”、“宿舍体育活动与竞赛”、“学生健身路径”等大规模的体育文化推广运动，已经成为 21 世纪中国大学校园体育文化一道亮丽的风景线，成为高校校园文化建设的新的突破口和着力点。

中国的大学课正在改革创新道路上蓬勃向前，中国大学生体育教育与体育文化正迎来新的发展时期。

四、大学体育教学改革的重要支点：大学生体育教材

那么，用什么来支撑上述大学体育文化建设工程和大学体育教育改革呢？用什么来沟通大学体育工作方和受益方的交流呢？用什么将虚幻的体育文化落到教学效果的实处呢？用什么来总结中国大学体育课的改革成果呢？大学的体育教材正是这样一个载体和媒介。

有人可能会问：“难道大学体育课还非用教材不可吗？”的确，中国大学体育课存在了 80 年后还没有过体育教材。这是因为那时的大学体育课更多的只是言传身教，有体育教师手把手传习就足够了。但是，今后大学的体育课却是文化和健身的结合，是科学与技术的结合，是思维与行动的结合，是理论与实践的结合，大学体育课已经被赋予新的生命和内涵，所以加强大学体育教材建设也就成为必然。

大学的体育教材要完成以下几个任务：

1. 把体育中的文化因素凝聚其中，深入进去，浅显出来。
2. 把学生在未来生活中必需的知识原理梳理成条，于繁杂之中理出头绪。
3. 要把运动技术的“学理”变成高效率的“教程”，帮助学生理解和消化。
4. 将保健安全、卫生教育融为一体，帮助学生在体育锻炼中学会动静结合、练养结合。

如此，把文化、原理、技术、保健等几方面的知识条理化，教给学生，这就是大学生体

育的良师益友，这就是与高校体育课程教学改革相得益彰的大学体育学生读本。

五、北工大《大学体育》印象与特色分析

北京工业大学《大学体育》是现在众多的大学体育教材中的一本，但也是颇有特色的一本。这本教材用“理论知识篇”“基本锻炼项目篇”“健身体闲篇”三个篇幅，把体育文化、大学体育、健身教育、体育科学理论、体育与保健、常见运动项目知识以及观赏性运动会项目知识，全面地向大学生们进行了讲解。教材的内容比较丰富，文笔叙述得颇为流畅，为当代大学生们展示了一个五彩缤纷的体育文化和体育现象。《大学体育》融体育知识学习与运动实践指导于一身，既教学生体育的知识原理，又辅导学生进行养生与锻炼。我相信只要大学生们能认真地读完这本教材，一定会觉得体育与原来自己想象得还真不太一样，一定会对体育有一个新的认识。本序作者愿意把这本教材推荐给那些原本热爱体育和原本不热爱体育、原本知道体育和原本不知道体育的各位莘莘学子们。

另外，也想借本序对陈建生副教授以及北工大各位体育同仁们的努力道一声：“你们辛苦了！”本来他们上完体育课也就是完成了职业的任务，但他们怀着一颗为中国大学体育改革作贡献的热心，怀着对大学生体育教材建设的责任心，也怀着对自己学生身心健康关怀的爱心，写出这本很不错的教材。本人在此仅表示由衷的敬意。

愿这本体育教材能汇入大学体育课程教学改革之中，为每个大学生的身心健康服务！
是为序。

北京师范大学体育与运动学院院长
中国学校体育研究会常务副理事长

毛振明

2006年3月1日

编写说明

大学体育课程是学校课程体系的重要组成部分，是高等院校体育工作的中心环节。教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》明确提出：“体育课程是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能于身体活动并有机结合的教育过程，是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。”同时，还明确概括了大学体育课程的五个重要培养目标：一是对学生的运动参与目标的培养；二是对学生运动技能目标的培养；三是对学生身体健康目标的发展；四是对学生心理健康目标的发展；五是对学生社会适应目标的培养。根据上述指示精神，结合公共体育的教学、科研、训练及群体实践活动状况，我们在第一部《大学体育》获得北京市精品教材的基础上，组织我校十几位中青年骨干教师，编写了这本新的《大学体育》。

在本教材在编写过程中，我们遵循了“以人为本，健康第一”的指导思想，全面进行素质教育。我们遵循的基本原则是，既要面向全体学生，也要适用于特体学生；既要全面发展学生的各项体育基本素质，也要使学生个性予以充分张扬；既要培养学生对体育课程的学习能力，也要培养学生终身体育的锻炼能力。基于上述指导思想和基本原则，为充分满足在校大学生的体育学习和课外体育锻炼的需要，增加了许多新兴体育运动项目；为解决大学生中体质弱势群体的体育知识和技能的培养问题，专设章节予以阐述。本教材概括起来有以下特色：

1. 体系新颖。用“理论知识篇”“基本锻炼项目篇”“健身体闲篇”把体育文化、大学体育、健身教育、体育科学理论、体育与保健、常见运动项目和观赏性运动项目知识全面地向大学生们进行了讲解。

2. 内容精练。用相对简短的篇幅，将各个体育项目的核心内容进行了阐述，使学生能直入实际，以利于学习效率的提高。

3. 人文内涵丰富。把体育文化、奥林匹克文化、民族游戏文化和教育文化等与大学体育课的教学实践紧密地结合起来，使大学体育教育融入更多的人文内涵。

4. 增设了体质健康标准的内容。根据教育部、国家体育总局联合颁布的《学生体质健康标准（试行方案）》要求，本教材将有关大学生体质健康测试指标、测试方法等内容进行了介绍，并为学生提供了针对测试指标的培养方法，能帮助学生顺利通过测试。

本教材共分3篇25章，由体育教学部主任陈建生副教授担任主编，参加编写人员如下：周红波（第一章），高兵（第二章），赵桂生（第三章），韩新君（第四章、第十五章），钱建微（第五章、第六章），童胜、王静（第七章），李鑫、李刚（第八章），薛红文、张海鹰、吴

悦 (第九章), 邓雪震、袁新宏、杨虹 (第十章), 张泳、张川 (第十一章), 郑剑晖 (第十二章), 王佳 (第十三章), 胡朝霞 (第十四章), 李晓甜 (第十六章中水中健身操部分), 于晓红 (第十六章中健美操部分、第二十一章), 江辉 (第十七章), 李岩 (第十八章、第二十章), 李玉争 (第十九章), 谭刚 (第二十二章、第二十三章), 果梅 (第二十四章), 胡晓华、魏秀丽 (第二十五章)。

在本教材的编写过程中, 我们查阅了大量的资料, 并借鉴和吸收了同行的专家和学者的一些研究成果, 在此向他们表示深深的谢意。由于水平所限, 错误和疏漏在所难免, 恳请专家学者、广大同仁和使用者批评指正, 以便我们对教材进行修订, 使之不断完善和提高。

北京工业大学
体育教学部教材编委会
2006年3月18日

目 录

理论知识篇

第一章 大学体育与健康教育	(3)
第一节 体育概述	(3)
第二节 人体健康基础理论	(6)
第三节 大学体育与健康课程	(11)
第二章 体育锻炼的科学理论基础	(16)
第一节 体育锻炼的生理学理论基础	(16)
第二节 体育锻炼的心理学理论基础	(21)
第三节 体育锻炼的社会学理论基础	(25)
第三章 体育锻炼与卫生保健	(29)
第一节 体育锻炼的卫生常识	(29)
第二节 运动损伤的处理方法	(32)
第三节 运动性疾病的产生原因、处置与预防	(36)
第四节 女子运动卫生保健	(40)
第五节 身体状况的自我监督	(42)
第六节 体质弱势群体的体育锻炼	(43)
第四章 体质健康标准与身体素质发展	(49)
第一节 《学生体质健康标准》简介	(49)
第二节 《学生体质健康标准》测试程序	(52)
第三节 《学生体质健康标准》成绩评价	(56)
第四节 促进《学生体质健康标准》成绩提高的处方	(58)
第五节 发展身体素质的主要方法	(61)

第五章 体育文化 (66)

- 第一节 体育文化概述 (66)
- 第二节 奥林匹克文化 (69)
- 第三节 体育比赛欣赏 (73)

第六章 运动竞赛的编排与组织 (80)

- 第一节 运动竞赛的编排 (80)
- 第二节 小型体育比赛的组织 (84)

基本锻炼项目篇

第七章 田径运动 (91)

- 第一节 田径运动简介 (91)
- 第二节 短 跑 (92)
- 第三节 中长跑 (95)
- 第四节 跨栏跑 (97)
- 第五节 接力跑 (100)
- 第六节 跳 高 (101)
- 第七节 跳 远 (104)
- 第八节 田径竞赛规则简介 (107)

第八章 游泳运动 (110)

- 第一节 游泳运动简介及熟悉水性练习 (110)
- 第二节 蛙泳和仰泳 (112)
- 第三节 水上救护与安全 (122)
- 第四节 游泳竞赛规则简介 (124)
- 第五节 水球运动 (124)

第九章 篮球运动 (128)

- 第一节 篮球运动简介 (128)
- 第二节 篮球运动基本技术 (130)
- 第三节 篮球运动基本战术 (144)
- 第四节 篮球竞赛规则简介 (149)
- 第五节 三对三篮球赛 (151)

第十章 排球运动	(154)
第一节 排球运动简介	(154)
第二节 排球运动基本技术	(165)
第三节 排球运动基本战术	(170)
第四节 排球竞赛规则简介	(172)
第五节 其他排球运动	(176)
第十一章 足球运动	(176)
第一节 足球运动简介	(176)
第二节 足球运动基本技术	(178)
第三节 足球运动基本战术	(186)
第四节 足球竞赛规则简介	(189)
第五节 五人制足球	(193)
第十二章 网球运动	(196)
第一节 网球运动简介	(196)
第二节 网球运动基本技术	(198)
第三节 网球运动基本战术	(206)
第四节 网球竞赛规则简介	(208)
第十三章 羽毛球运动	(212)
第一节 羽毛球运动简介	(212)
第二节 羽毛球运动基本技术	(214)
第三节 羽毛球运动基本战术	(222)
第四节 羽毛球竞赛规则简介	(224)
第十四章 乒乓球运动	(227)
第一节 乒乓球运动简介	(227)
第二节 乒乓球运动基本技术	(228)
第三节 乒乓球运动基本战术	(238)
第四节 乒乓球竞赛规则简介	(241)
第十五章 健美运动	(244)
第一节 健美运动简介	(244)
第二节 健美基本理论知识	(245)
第三节 肌肉的雕塑动作	(251)

第十六章 健美操运动	(263)
第一节 健美操运动简介	(263)
第二节 健美操运动的基本动作	(266)
第三节 健美操特殊课种介绍	(278)
第四节 健美操与科学锻炼	(283)
第十七章 艺术体操运动	(285)
第一节 艺术体操运动简介	(285)
第二节 艺术体操运动的形体训练	(287)
第三节 艺术体操运动的徒手技术	(291)
第四节 艺术体操运动的器械技术	(296)
第十八章 武术运动	(300)
第一节 武术运动简介	(300)
第二节 太极拳	(301)
第三节 传统刀术	(312)

健身休闲篇

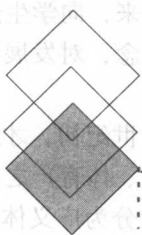
第十九章 棒垒球运动	(321)
第一节 棒垒球运动简介	(321)
第二节 棒垒球运动基本技术	(322)
第三节 棒垒球运动基本战术	(331)
第四节 棒垒球竞赛规则简介	(333)
第二十章 台球运动	(338)
第一节 台球运动简介	(338)
第二节 台球运动基本技术	(339)
第二十一章 柔力球运动	(345)
第一节 柔力球运动简介	(345)
第二节 柔力球运动基本技术	(346)
第三节 柔力球运动的技术原理与战术	(349)

第二十二章 散打运动	(353)
第一节 散打运动简介	(353)
第二节 散打基本技术	(355)
第三节 散打竞赛规则简介	(362)
第二十三章 跆拳道运动	(365)
第一节 跆拳道运动简介	(365)
第二节 跆拳道基本技术	(366)
第三节 跆拳道竞赛规则简介	(371)
第二十四章 体育舞蹈	(373)
第一节 体育舞蹈简介	(373)
第二节 体育舞蹈基本技术及练习提示	(376)
第二十五章 户外运动	(389)
第一节 定向越野	(390)
第二节 野外生存	(393)
第三节 攀 岩	(396)

LILUNZHISHIPIAN

理论知识篇

- ◆ 大学体育与健康教育
- ◆ 体育锻炼的科学理论基础
- ◆ 体育锻炼与卫生保健
- ◆ 体质健康标准与身体素质发展
- ◆ 体育文化
- ◆ 运动竞赛的编排与组织



第一章

大学体育与健康教育

学 习 目 标

1. 了解体育的概念、发展特征以及体育的社会功能
2. 了解健康的概念和健康的一般评价方法
3. 了解大学体育与健康课程的内容
4. 掌握大学体育与健康课程和终身体育的关系以及维护健康的策略

第一节 体育概述

体育，也称体育运动，既是一种社会现象，也是一种文化现象，是人类有目的、有意识的社会活动，是人类完善自我身心与开发潜能的一种特殊的实践活动。这种社会活动表现了人类对健康、力量、和谐与美的追求，对美好生活的向往，并随着社会的发展得以不断进步和壮大。体育的历史几乎和人类的文明史一样悠久，在人类社会源远流长的发展过程中，经历了一个由萌生到发展到不断完善的过程。

一、 体育的概念

1760年法国在报刊上首先使用“体育”一词来论述儿童的教育问题。18世纪末，德国人