

当代大学体育

本书编委会 编

北京体育大学出版社



当代大学体育

主 编 王小平

北京体育大学出版社

2000.08

策划编辑 高云智
责任编辑 苏培庆 刘 璇
审稿编辑 李 飞
封面设计 苏 丹
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

当代大学体育 / 《当代大学体育》编委会编. — 北京: 北京体育大学出版社, 2006.9
ISBN 7 - 81100 - 632 - 4

I. 当... II. 当... 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 105770 号

当代大学体育

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 23
字 数 570 千字

2006 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7 - 81100 - 632 - 4

定 价 30.00 元

《当代大学体育》编委会

主 编：王小平

副主编：贾小平 张笑世

编 委：（以姓氏笔画排序）

于德江	王 莉	王小平	王吉生
申民智	许小红	孙显超	刘振民
张 宇	张 京	张笑世	李 怡
李百炼	郑淑香	赵 江	赵东升
高 飞	贾 涛	贾小平	徐京生
郭宝利	巢 琳	曾文春	黎 晨

前言

随着我国高等教育的逐步深化，大学生的素质教育已成为高等教育的主旋律。体育是寓思想品德教育、科学文化教育、生活技能教育与身体活动有机结合的教育过程，是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。大学体育是学校课程体系的重要组成部分，是高等学校体育工作的中心环节。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中明确指出：“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作。”教育部也强调要把学校体育工作的重心切实放到面向全体学生，全面提高学生的身心健康水平上来。

基于上述要求，我们根据教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，针对目前我国高校公体教学的实际情况，牢牢把握素质教育、以人为本和健康第一的指导思想，始终遵循大学体育是学校体育教育的终点，同时又是大学生实现终身体育的起点这一方针，组织编写了这本教材，旨在不断增强大学生的体育参与意识，提高其体育技能，培养健康行为方式，帮助他们养成终身锻炼的好习惯。

本教材在继承传统体育教材篇章格式的基础上，融入现代高校体育教育的新理论，既涵盖了基本面，又突出了重点，对高校学生迫切需要了解的体育知识，在部分章节做了较为详细的阐述，对一些推广类的项目也做了简要的介绍；并且在追求面向全体学生的同时，又以发展学生的个性为核心，力求使本教材主次分明，实用性更强。

本教材由王小平担任主编，贾小平、张笑世担任副主编，参加编写的人员的具体分工是：第一章由贾小平撰写；第二章由许小红撰写；第三章由高飞、王小平撰写；第四章由王莉撰写；第五章由张笑世撰写；第六章由李怡撰写；第七章由孙显超撰写；第八章由李怡撰写；第九章第一节由郭宝利撰写，第二节由王吉生撰写，第三节由张宇撰写，第四节由贾小平撰写，第五节由郑淑香撰写，第六节由赵东升撰写，第七节由徐京生撰写，第八节由申民智撰写；第十章第一节、第二节由赵江撰写，第三节、第四节由贾涛撰写，第五节由曾文春撰写；第十一章第一节由刘振民撰写，第二节、第三节由许小红撰写，第四节、第五节由巢琳撰写；第十二章第一节由张京撰写，第二节由黎晨撰写，第三节由张笑世撰写，第四节由郭宝利撰写，第五节、第六节由李百炼撰写，第七节由于德江撰写。

本教材在编写过程中得到了北京体育大学出版社的大力支持，在此表示感谢。由于编者水平有限，书中尚有不妥之处，恳求广大读者的谅解与指正。

编者

2006年7月

目 录

理论知识篇

第一章 高校体育概述	(3)
第一节 体育的起源与发展	(3)
第二节 体育的功能	(5)
第三节 高校体育的目标与基本要求	(6)
第二章 健康教育概述	(9)
第一节 健康的本质	(9)
第二节 影响大学生健康的因素	(12)
第三节 大学生的身心特点	(14)
第四节 养成良好的生活方式	(16)
第三章 体育运动的生理学基础	(20)
第一节 体育锻炼与人体运动系统	(20)
第二节 体育锻炼与心肺功能	(23)
第三节 体育锻炼与能量供应	(26)
第四节 体育锻炼与神经系统	(29)
第五节 运动性疲劳与恢复	(30)
第六节 体育锻炼的原则	(32)
第四章 体育卫生与运动损伤的预防	(34)
第一节 体育锻炼的基本常识	(34)
第二节 运动损伤的处理方法	(35)
第三节 运动性疾病的产生原因、处置与预防	(39)
第四节 女子运动卫生保健	(43)
第五章 学生体质健康标准	(45)
第一节 《学生体质健康标准》的内容与锻炼方法	(45)
第二节 《学生体质健康标准》的测试方法	(50)
第三节 《学生体质健康标准》测试成绩评价	(52)

第六章 体育法学	(56)
第一节 概 述	(56)
第二节 体育法的产生和发展	(58)
第三节 体育法的制定和实施	(59)
第四节 体育的组织与管理	(60)
第五节 社会体育法律制度	(61)
第六节 学校体育法律制度	(63)
第七节 竞技体育法律制度	(66)
第八节 体育社会团体法律制度	(67)
第九节 《体育法》亟待完善的部分法律制度	(69)

运动实践篇

第七章 田径运动	(75)
第一节 跑	(75)
第二节 跳 跃	(79)
第三节 投 掷	(82)
第四节 基本规则与运动赏析	(85)
第八章 游泳运动	(87)
第一节 熟悉水性	(87)
第二节 游泳运动基本技术	(91)
第三节 游泳救护知识	(99)
第四节 基本规则与运动赏析	(100)
第九章 球类运动	(103)
第一节 篮 球	(103)
第二节 排 球	(125)
第三节 足 球	(141)
第四节 乒乓球	(156)
第五节 羽毛球	(171)
第六节 网 球	(182)
第七节 藤 球	(193)
第八节 手 球	(209)

第十章 武术运动	(215)
第一节 武术运动概述	(215)
第二节 24 式太极拳	(216)
第三节 散 打	(233)
第四节 跆拳道	(241)
第五节 擒拿格斗	(250)
第十一章 形体健身运动	(262)
第一节 健美运动	(262)
第二节 健美操	(269)
第三节 形体健身	(281)
第四节 艺术体操	(292)
第五节 瑜 伽	(304)
第十二章 休闲运动	(312)
第一节 棒球	(312)
第二节 毽 球	(327)
第三节 高尔夫球	(329)
第四节 轮 滑	(333)
第五节 体育舞蹈	(338)
第六节 攀 岩	(347)
第七节 定向越野	(352)



理论知识篇

第一章

高校体育概述

第一节 体育的起源与发展

一、体育的起源

体育是随着人类社会的发展而产生的。生产劳动是体育产生最根本的源泉。

恩格斯在《劳动在从猿到人转变过程中的作用》中指出：“劳动创造了人本身。”原始人面对恶劣的生活环境，为了能够生存下去，必须跋山涉水、跳跃壕沟，奔跑于荒原之中，依靠石块、木棍等原始工具追捕和猎杀野兽，以获取食物。当时这种生存方式尽管不能称之为体育，但它包含了攀爬、奔跑、跳跃、投掷和涉水等基本活动内容，由此构成了原始体育的萌芽。到了原始社会后期，为了提高生存能力，除了改进生产工具和狩猎技术外，人类还要和猎物在速度、力量、灵敏度和耐力等方面竞争，生存竞争的需要，使以语言为媒介的技能传授和身体操练，逐渐从单纯的生存手段中分离开来，演变成身体运动的形式，原始的体育开始逐渐形成。

除此之外，随着物质和生存条件的改善，一些高于生活技能的活动开始出现在生活领域。原始人通过宗教祭祀活动开展的舞蹈、角力运动；因部落之间的冲突而出现的各种格斗；为治疗疾病、强壮身体而进行的一些保健活动等，这些也都是体育产生的源泉。

二、体育的发展

体育是随着社会的发展而发展的。社会的进步，推动着人类需求结构的变化，体育的发

知识窗

体育是一种社会现象，是人类完善自我身心与开发自身潜能的一种特殊的实践活动。体育的历史几乎和人类的文明史一样悠久。世界各国历史已经证明：文明的进步孕育了体育，并带动体育不断地发展；而体育的发展又丰富了文明的内容，并推进文明的进程。



展必将和人类社会的需求密切相连。

体育的发展与军事密切相关。一些项目既是军事内容,又是体育项目,例如,大约在公元1340年,欧洲出现了首批炮兵队伍,当时所用的炮弹是一个圆球,重约16磅。士兵们利用和炮弹形状、重量相似的石头,做投掷游戏的比赛,后来把石头球改成了金属球,逐渐变成现在的铅球,于是产生了铅球运动项目。

体育的发展与人们的休闲娱乐有着密切的联系。许多体育项目是人们在休闲娱乐中发展起来的,例如,1891年,美国旧金山体育教师詹姆斯·奈史密斯,在健身房两边挂上竹篮,把人分成两组,往竹篮里投球,当时只是一种娱乐游戏,后来演变成如今风靡世界的篮球运动。

体育的发展与教育紧密相连。在教育形成独立的体系后,体育始终是教育的重要组成部分。奴隶社会时期出现了学校这种专门的教育机构之后,体育就成为学校教育的重要内容。我国殷商时期“学宫”中的射箭、古希腊雅典教育体系中的“五项竞技”(角力、赛跑、跳跃、掷铁饼、投标枪)的内容就是例证。

由于现代科学技术的迅猛发展,体育在当今社会也得到了迅速的发展。随着体力劳动强度的降低,营养的相对过剩,现代人需要从根本上改变生活方式,提高生活质量,进而推动以健身娱乐和休闲为目的的大众体育蓬勃兴起,推动着竞技体育随着科技的发展不断向人类极限挑战。总之,在现代社会,体育已成为社会文明和健康生活方式不可缺少的重要组成部分。

三、体育的概念与基本形态

(一) 概念

体育是根据社会生产和生活的需求,遵循人体生长发育规律和身体活动规律,以身体练习为基本手段,以增强体质、提高运动技术、提高人的全面素质、丰富社会文化生活、促进人类全面发展为目的的一种有意识和有组织的社会活动和教育过程。它是社会文化教育的重要组成部分。

(二) 基本形态

根据体育实践的基本特征和功能等综合因素,把体育划分为三个基本形态:学校体育、竞技体育和社会体育。

学校体育:也可称为体育教育。学校体育是以身体练习为基本手段,以增强学生的健康,增强学生的体质,培养学生形成终身体育的意识、兴趣、习惯和能力为主要目的的一种有计划、有组织的教育活动。它是学校教育的重要组成部分。

竞技体育:是指为了最大限度地提高和发挥人体在体格、体能、心理和运动能力等方面的潜力,取得优异的运动成绩,而进行的科学、系统的训练和竞赛。

知识窗

据研究,现代人每天的步行数是50年前人的50%~60%;也有人证明现代都市的人很难达到维持基本健康的运动量。日常生活中的运动量减少,使人的肌肉力量和耐力明显下降。由于运动不足而引起的“文明病”如糖尿病、脑血管疾病、高血压、心脏病等发病率都以几倍或十几倍的速度增长。



社会体育：也可称为大众体育，是指以健身、娱乐、休闲、医疗和康复为目的的大众自愿参加的体育活动。

第二节 体育的功能

体育的功能就是体育对社会进步的作用和积极影响。随着社会的不断进步，人类需求层次的提高，体育自身的特性和体育派生出来的各种特征不断被认识、被深化，因此体育的功能也是多方面的。体育的直接功能有：健身功能、娱乐功能、教育功能、体育与种种社会现象之间派生出来的间接功能有：促进经济发展功能，政治功能。

一、健身功能

1. 体育运动能改善和提高中枢神经系统能力。大脑是人体的最高指挥部。大脑的能量供应通过血液循环来完成，大脑的血流量是肌肉的 15~20 倍。因此适量的体育活动，可以改善大脑供血、供氧情况，促进大脑兴奋，提高大脑分析、综合的能力，从而促进整个有机体工作能力的提高。

2. 体育运动能促进内脏器官的改善和机能的提高。体育运动使人体内能量消耗增加，新陈代谢旺盛，从而使人体内脏器官特别是心、肺器官构造和机能得到改善和提高，使心脏出现“节省化”，肺活量增大，呼吸加深，频率减少，功能增强。

3. 体育运动能促进身体的生长发育，提高身体素质水平。经常参加体育运动，可以促进青少年生长发育，形成良好的体形；可以使骨骼变粗、骨密质增厚，抗折、抗弯、抗压力的能力增强；可以改善肌肉的血液供应情况，使肌肉的工作能力增强，从而促进身体素质的提高。

4. 体育运动可以提高人体对外界环境的适应能力，增强人体的免疫力；可以调节情绪使人朝气蓬勃，充满活力；还可以防病、治病，推迟衰老，延年益寿。

总之，体育运动的健身功能已得到了科学的证明，体育健身是现代健康生活方式的重要因素。

二、娱乐功能

这也是体育的直接功能之一。在体育粗具雏形的原始社会，人们为了宣泄情感进行嬉戏活动，虽缺乏明确的目标和稳定的运动方式，但却反映出原始人对精神生活的需求。在现代社会，随着科学技术的飞速发展，提高生活质量，丰富业余文化生活，越来越受到人们的关注。而体育本身所具有的游戏性、艺术性、竞争性、惊险性、默契性，给人以各种不同的享受。运动员高超的技艺、优美的音乐韵律和鲜明的节奏、队员默契的配合等，能满足各种不同层次人群的追求，给人带来精神上的享受。通过参加体育运动，人们在各种练习中体验生理负荷对人群产生的刺激，体验成功的快乐与失败的痛苦，体验个人融入集体中产生的协作与团结精神，从而享受运动带来的无限乐趣。



三、教育功能

体育是学校教育的重要组成部分,是学校培养全面发展的人才的重要内容和手段。就学校体育而言,通过体育教学、课外活动、课余锻炼、各种体育社团、体育竞赛等组织形式,对受教育者进行意志品质、道德情操和身体发展的教育,使他们获得基本的理论知识,掌握必要的运动技能,学会科学锻炼的方法,通过身心共同参与体育活动,培养学生将来担任社会角色所必须具备的体育素养。体育也是传播价值观的理想载体,它能激发人们的爱国热情,振奋民族精神。

四、促进经济发展功能

在现代社会中,体育运动的经济功能已经被越来越多的人所认识和接受。尤其是竞技运动,表现出鲜明的商业化倾向。在各种大型的体育比赛中,主办方从中获取明显的经济效益。例如,体育比赛的转播权;各种纪念品、吉祥物的出售;体育彩票、比赛门票及广告费等都有不俗的经济效益。许多国家把举办国际体育竞赛作为发展经济、改变和促进城市建设、提高国家地位的重要手段。体育运动的发展还可带动体育产业的发展,例如,体育器材、设备、服装等生产行业的发展,都需要体育运动的拉动。

五、政治功能

体育和政治有着密切的联系。体育为政治服务,又受政治因素的影响。国际体育竞赛是国与国竞争的舞台,是显示一个国家政治、经济实力的窗口。它可以提高一个民族的国际威望,增强民族凝聚力和爱国热情,振奋民族精神。当中国女排获得冠军时,全中国人民感到无比自豪。2004年第28届奥运会,刘翔获得110米栏冠军时,所有中国人为之欢呼,为之振奋。同时,体育具有超越世界语言和社会障碍的特点,通过体育交往,可以促进各国人民的友谊和了解,增进国家之间的交流与团结,因此体育在促进世界和平方面有着不可低估的作用。

第三节 高校体育的目标与基本要求

高校体育目标由条件目标、过程目标和效果目标所组成。一般以效果目标为衡量目标完成的最终标准,所以,本节阐述的高校体育的总体目标,主要指效果目标。

一、高校体育目标体系

确定高校体育目标的工作,必须结合我国的国情,从实际出发,根据不同层次、性质及类别的高校来进行;要反映现代高校体育的发展趋势,并认真吸收国外高校体育的先进理论与实践经验,建立起具有中国特色的高校体育目标体系。



（一）高校体育的总体目标

培养大学生的体育意识，提高体育能力，促进身心素质的全面发展，使之成为社会主义现代化建设所需要的身体健康的高层次合格人才，是高校体育的总体目标。

这个总体目标，从根本上反映了体育的本质特征，制约和影响高校体育的全过程，切实体现了我国社会教育、体育发展的基本要求和大学生的需要。

（二）高校体育的具体效果目标

1. 掌握体育锻炼和卫生保健的基本知识和技能，正确认识体育对人类及当代社会的重要意义和作用，增强大学生的体育意识，学会选择符合个体兴趣和需要的科学的锻炼原理和方法，养成经常锻炼身体的习惯，提高体育能力，为终身坚持体育锻炼打下良好的基础。

2. 有效地增强大学生的体质，促进身心健康发展，达到《学生体质健康标准》中规定的指标和规格要求，身心愉快地学习和工作，更好地完成学习任务。

3. 通过体育活动对学生进行政治思想和道德及意志品质教育，加强主体性教育、体育审美教育，促进大学生的个性发展。

4. 对具有运动才能的学生进行课余训练，并适当地组织比赛，提高他们的运动技术水平，满足他们对运动竞技的需求，为社会体育培养骨干人才，促进全民健身运动的开展。有条件的院校可组织高水平运动队或运动俱乐部，参加国际大赛，为国争光。

上述高校体育的具体效果目标是一个相互联系、相互促进的统一整体，需要综合的实现，决不能为追求一时效果，片面突出其中的部分因素，而造成长期的负面影响。

二、高校体育目标的基本要求

在校大学生要根据我国的教育方针，以《学校体育工作条例》、《学校卫生工作条例》为依据，按照《学生体质健康标准》的主要内容，结合自身的实际情况，积极参加校内外的各项体育活动，以适应社会对大学生人才规格的基本要求。

（一）认真学习党的教育方针，增强体育和健康意识

体育是高等教育的有机组成部分，它与德育、智育、美育等共同构成高校全面发展教育的整体。党的教育方针规定了在改革开放和现代化建设中，高校体育要坚持为现代化建设培养全面发展的人才的基本方向，正确处理好体育与德、智、美育等的关系，从而明确高校体育在全面发展教育中的地位和作用，自觉贯彻执行我国体育教育方针、政策、制度和措施。作为一名当代大学生应端正参加体育活动的指导思想，增强自身的体育和健康意识。

大学生的年龄处于青春发育后期，机体代谢能力强，不易察觉各种危害因素对自身造成的不利影响；对心理和社会环境及现代生活的特点缺乏敏锐的观察和判断，缺乏增强体质、增进健康的紧迫感。随着社会的发展，人类健康将面对更多潜在的危险，如精神过度紧张、身体运动不足、公害问题严重等。此类妨碍人类身体健康的因素，越来越严重地影响人类的生存，如果只重视德育、智育的培养，而忽视体育锻炼，必将对培养高层次人才的高等教育造成巨大的损失。



（二）鼓励大学生积极参与体育活动，有效地增强体质

高校开展的各项体育活动都必须面向全体学生；同时，参与体育活动，也是在校大学生应享有的权利。

大学生积极、主动参与校内外有计划、有目的、有组织的各种体育活动，使自己的身心得到全面发展，既反映个体的需要，也反映了社会的需要。少数有生理缺陷或有某些疾病的学生，要认真参加高校体育中安排的体育保健课，尽力改善自身体质状况，提高健康水平；普通大学生应根据自身特点和爱好，掌握一两项锻炼身体的手段和方法；有运动才能的学生，要根据自身的需要和高校的实际条件，积极参与校内外的课余体育训练，提高自身的运动水平和运动能力，为校、系争光。

高校体育目标的实现，有利于高校体育整体效益的提高。除了上述规定的体育课程外，大学生还必须积极参加早操、课间操、班级体育锻炼，并有选择地参加课余训练和竞赛，结合“达标”，保证每天一小时的体育锻炼时间，努力达到《学生体质健康标准》的要求。

（三）掌握体育卫生保健知识，不断提高健康水平

科学体育锻炼的意义在于它能增强人的体质，提高人的健康水平。高校体育并不仅指单一的运动，还包括了卫生保健等方面工作。因此，高校体育工作和卫生保健工作是一个不可分割的整体。大学生不仅要学习科学锻炼身体的知识和方法，还要重视学习简单实用的体育卫生保健知识，使自身的体育锻炼与保健养护相结合，提高保健能力，形成健康的行为和生活方式。

第二章

健康教育概述

大学体育是学校体育和社会体育的衔接点，作为学校体育的最后阶段，对大学生身心健康的自我完善和发展至关重要。大学生在大学体育的学习中应加强对体育意识、兴趣、习惯和能力的培养，只有这样，才能自觉地、科学地进行锻炼，为终身健康打下坚实的基础。

第一节 健康的本质

一、健康的概念

世界卫生组织（WHO）于1948年在《组织法》中指出：“健康不仅是没有疾病或不衰弱，而且是身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。”

1. 身体健康：指躯体结构和功能正常，具有生活自理能力。

2. 心理健康：指个体能够正确认识自己，及时调整自己的心态，使心理处于良好状态，以适应外界的变化。

3. 社会适应良好：指能以积极的态度和行为去适应社会生活的各种变化。

由此可见，真正意义上的健康应该是确保高质量生活的一种最佳身心状态、一种健康的感受与高质量的生活方式，并且能对社会作出贡献，这才算得上是真正意义上的健康。

二、健康的内涵与标准

（一）健康的内涵

健康的内涵包括：1. 体力；2. 技能；3. 形态；4. 卫生；5. 保健；6. 精神；7. 人格；8. 环境。