

当代

大学体育教程

主编 杨善才



北京体育大学出版社

当代大学体育教程

主 编 杨善才

副主编 董海洋

北京体育大学出版社

策划编辑 高云智
责任编辑 王宏强 苏培庆
审稿编辑 李 飞
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

当代大学体育教程 / 杨善才编著. —北京: 北京体育大学出版社, 2006. 6
ISBN 7 - 81100 - 526 - 3

I. 当… 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(2006)第 048654 号

当代大学体育教程

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 × 960 毫米 1/16
印 张 19.25
字 数 365 千字

2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7 - 81100 - 526 - 3

定 价 24.80 元

序

教育特别是高等教育，是推动社会发展与进步的重要基础。职业教育在实施科教兴国和人才强国战略中具有特殊的地位，高职高专体育作为职业教育的一部分，其作用也显得越来越重要。大学生作为社会主义的建设者，除了应具有广博的科学文化知识及专业知识外，还必须具有丰富的体育文化知识和自我健身能力。只有具备健康的生理和心理基础、良好的体育实践能力、充沛的体力和自我健身意识，才能真正适应快速紧张的工作、学习和生活节奏。因此，大学体育改革在如何更好地培养人才和塑造人才这一点上仍任重而道远。

为了进一步贯彻《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》，《当代大学体育教程》的编者本着对大学生体育观培养和建立的负责态度，按照《中国教育改革和发展纲要》和《学生体质健康标准》(试行方案)的要求，认真编写了这本能有效指导当今高职高专学生体育实践活动的体育教材。

该教程的主要内容设计是在提高大学生运动技能的同时，更加注重对其体育知识、身体健康、心理健康和健身娱乐等方面知识的传授和指导，使他们不仅体质显著增强，而且在理论和技能上也能有明显的提高，为他们养成终身体育锻炼的习惯奠定坚实的基础。

为了提高当前大学生对体育课的兴趣和主动锻炼的积极性，该教程旨在引起大学生对体育健身、心理健康以及广博体育知识的关注，满足他们对锻炼身体、增强体质、对体育知识更广泛汲取的渴望，以便于顺利地完成学业，从容地适应社会，做一个对国家、对社会有用的人才。

原中国体育科学学会学校体育专业委员会主任委员

邢文华

前

言

《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》中指出：“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，切实加强体育工作。”职业教育在实施科教兴国和人才强国战略中具有特殊重要的地位，党中央和国务院对此一贯高度重视。高职高专院校的体育教育是寓身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能、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，是高职高专院校课程体系的重要组成部分。

本教程针对高职高专教育实践性和应用性强的特点，牢牢把握素质教育、健康第一和以人为本的指导思想，力求使基础性、实践性和发展性协调统一，强调创新能力的培养，强调体育对人的身心与行为健康的影响，突出学生个性的发展和能力的培养；努力把学校体育教育的目光延伸到学生终身体育的需求上，培养学生的体育意识，使学生养成自觉进行体育锻炼的习惯，并形成终身的体育思想。

本教程知识面广、针对性强、既涵盖了面，又突出了点，不仅是高职高专学生的体育课教材，也是学生进行课外体育锻炼的指南。

本教程共有 19 章，概括起来有以下特点：

1. 本教程牢牢树立“健康第一”的观念，紧紧围绕体育



锻炼与增进健康的关系进行阐述，使学生充分认识到体育锻炼的益处和进行终身体育锻炼的重要性。

2. 本教程注重理论与实践的联系，努力使学生能学以致用，在突出体育文化内涵的同时，使人文体育深入人心。在内容的选编上力求做到广而精，并讲究实效，尽量做到与中学教材的自然衔接。

3. 本教程结构顺序的安排符合学生的认知规律，并在每一章的开始都列出了“学习目标”，有助于学生的学习。

4. 本教程版式活泼、图文并茂，内容简炼、通俗易懂；实践技术动作全部配用了各个专业的学生演练照片，方便了教与学。

感谢原中国体育科学学会学校体育专业委员会主任委员邢文华教授在百忙之中拨冗为本书作序；感谢北京体育大学出版社的领导和编辑对本教程的出版付出的艰辛劳动；还要感谢为本教程表演示范动作的数十名北京体育大学专项师生。

由于编者水平有限，恳请广大师生和专家对本教程提出宝贵意见和建议，以便我们在今后的修订过程中逐步地加以完善和提高。

编者

2006年3月

目 录

理论知识篇

第一章 高等学校体育	(3)
第一节 高校体育概述	(3)
第二节 现代社会与高校体育	(7)
第三节 大学生体育意识的培养	(12)
第二章 体育锻炼与健康	(14)
第一节 健康的科学内涵	(14)
第二节 体育锻炼与生理健康	(18)
第三节 体育锻炼与心理健康	(22)
第三章 体育锻炼的科学方法	(25)
第一节 体育锻炼的基本原则	(25)
第二节 体育锻炼的内容选择	(31)
第三节 运动处方	(33)
第四章 体育锻炼与卫生保健	(37)
第一节 体育锻炼的卫生常识	(37)
第二节 运动损伤的处理方法	(40)
第三节 运动性疾病的产生原因、处置与预防	(45)
第四节 女子运动卫生保健	(49)



第五章 体育锻炼与营养	(52)
第一节 营养与营养素	(52)
第二节 运动与营养	(59)
第三节 运动与减肥	(62)

第六章 体质检测与健康评估	(65)
第一节 《学生体质健康标准》的测试项目及评价指标	(65)
第二节 《学生体质健康标准》测试的操作方法	(66)
第三节 《学生体质健康标准》测试成绩评价	(69)

第七章 奥林匹克运动	(74)
第一节 奥运会的历史与发展	(74)
第二节 奥林匹克运动的思想体系	(77)
第三节 国际奥林匹克运动的组织机构	(80)
第四节 中国与奥林匹克运动	(83)

运动实践篇

第八章 走跑健身	(89)
第一节 健身走	(89)
第二节 健身跑	(95)
第九章 篮球运动	(104)
第一节 篮球基本技术	(105)
第二节 篮球基本战术	(113)
第三节 篮球竞赛规则简介	(115)



第十章 足球运动	(121)
第一节 足球基本技术	(122)
第二节 足球基本战术	(128)
第三节 足球竞赛规则简介	(130)
第十一章 排球运动	(133)
第一节 排球基本技术	(134)
第二节 排球基本战术	(140)
第三节 排球竞赛规则简介	(142)
第十二章 乒乓球运动	(146)
第一节 乒乓球基本技术	(147)
第二节 乒乓球基本战术	(153)
第三节 乒乓球竞赛规则简介	(155)
第十三章 羽毛球运动	(158)
第一节 羽毛球基本技术	(159)
第二节 羽毛球基本战术	(167)
第三节 羽毛球竞赛规则简介	(169)
第十四章 网球运动	(172)
第一节 网球基本技术	(173)
第二节 网球基本战术	(180)
第三节 网球竞赛规则简介	(182)
第十五章 武术运动	(185)
第一节 长拳基本功和基本动作	(186)
第二节 初级剑术	(191)
第三节 太极拳	(203)
第四节 散打运动	(224)



第十六章 游泳运动	(234)
第一节 熟悉水性	(235)
第二节 游泳技术	(239)
第三节 安全与救护	(249)
第十七章 健美运动	(251)
第一节 身体各肌群锻炼方法	(252)
第二节 评价与欣赏	(257)
第十八章 健美操运动	(260)
第一节 健美操的分类和项目简介	(261)
第二节 健美操基本动作	(263)
第三节 健美操比赛欣赏	(270)
第十九章 户外运动	(272)
第一节 爬山运动	(272)
第二节 野外生存	(282)
第三节 攀岩运动	(285)
第四节 定向越野	(291)
主要参考文献	(296)

理论知识篇



第一章

高等学校体育

学 习 目 标

- ☞ 了解高校体育的目标、要求与组织
- ☞ 了解现代社会与高校体育的关系，培养终身体育思想
- ☞ 了解体育意识，并注重对它的培养

第一节 高校体育概述

一、高校体育的目标

高校体育目标的确定，必须结合我国的国情，从实际出发，充分考虑社会需求和大学生的身心特点，根据不同层次、性质及类别的高校来进行；必须反映现代高校体育的发展趋势，并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。据此，我国高校体育的目标可确定为以下两个层次。

（一）高校体育的总体目标

高校体育的总体目标就是培养大学生的体育意识、提高体育能力、促进身心健康的全面发展，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。



这个总体目标,从根本上反映了体育的本质特征,制约和影响着高校体育的全过程,充分体现了我国体育发展的基本要求和大学生的需要。

(二) 高校体育的具体目标

1. 掌握体育锻炼和卫生保健的基本知识和技能,正确认识体育锻炼对人类及当代社会的重要意义和作用,增强体育意识,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. 增强体质,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思想政治和道德品质教育,加强主体性教育、体育审美教育,促进大学生的个性发展。

4. 对有较高运动水平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。

上述高校体育的具体目标是一个相互联系、相互促进的统一整体,需要综合考虑和策划,使之同步发展,共同提高。

二、高校体育的要求

为实现高校体育的目标,体育教学必须以《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,切实做到:

(一) 认真学习党的教育方针,进一步增强体育和健康意识

作为教育的实施者,应充分认识到,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。正确处理好体育与德、智、美育等的关系,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的方针、政策、制度和措施。

作为一名当代大学生,应明确参加体育活动的指导思想,加强自身体育和健康意识的培养,进一步增强参与体育锻炼的自觉性;应充分认识到,随着社会的发展,人类健康将面临着更多潜在的危险,如精神过度紧张、身体运动不足、公害问题严重等,这些危险因素已越来越严重地影响人类的生存,如果只重视德、智育的培养,忽视体育锻炼,必将会带来严重的后果。



（二）组织开展形式多样的体育活动，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。这是学校义不容辞的责任，也是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、有组织各种体育活动，使自己的身心得到全面发展，既反映了个体的需要，也反映了社会的需要。少数有生理缺陷或有疾病的学生，要认真参加学校安排的体育保健课，努力改善自身的体质状况，提高健康水平。普通大学生应根据自身的特点和爱好，掌握一两项锻炼身体的手段和方法。有运动才能的大学生，要根据自身的特长和学校的实际条件，积极参与校内外的课余体育训练，提高自身的运动水平和能力，为校、系争光。

（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。而要达到这个目标，还必须做好卫生保健等方面的工作。这是因为，高校体育工作和卫生保健工作是一个不可分割的整体，二者统一于健康这个总目标。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。

三、高校体育的组织

为保证高校体育目标的实现，还必须加强对体育工作的组织和领导，使之健康、有序地开展。

（一）组织好体育课教学

体育课程的目的是通过科学的教学过程和体育锻炼过程，使学生增强体育意识，提高体育能力，养成体育锻炼的习惯，受到良好的思想品德教育。

根据高校体育的总目标和不同的教育对象、不同的阶段，高校可有的放矢地开设不同类型的体育课。体育课程主要有如下几种类型。

1. 基础体育课

通过基础体育课的教学，使学生正确认识体育的重要意义，树立正确的体育观，掌握体育锻炼和卫生保健的基本理论知识、技术和技能，全面锻炼身体，以提高学生身体素质和运动能力，改善身体形态、机能，促进身心健康。

2. 体育选项课

在全面锻炼身体的基础上，体育选项课应根据学生的专项爱好和特长，以某一类身体练习项目为主组织教学，自觉地掌握所选项目科学锻炼的基本知识、技术，



培养独立锻炼身体的能力和习惯，增进身心健康。

3. 体育选修课

开设体育选修课的目的是进一步提高学生的体育理论知识水平和体育实践能力，培养学生自觉锻炼身体的能力，养成经常锻炼身体的习惯，为终身体育打下良好的基础。体育选修课可按照学生选修的课程项目、内容分班组织教学。

4. 保健体育课

保健体育课是针对少数身体异常和体弱有病的学生而设的必修课或选修课。保健体育课可有针对性、有计划地组织教学。

(二) 组织好课外体育活动

组织课外体育活动应当从实际情况出发，因地制宜地开展。这对巩固和提高课堂教学效果，增强大学生体质，提高文化课学习质量，丰富校园生活，增强凝聚力，促进精神文明建设等方面，都会起到良好的促进作用。课外体育活动主要有以下形式：

1. 早 操

早操应结合大学生个体的兴趣与需要，根据气候条件，选择多种多样的内容，例如可以开展健身跑、广播体操、太极拳、散步、健美操以及各种身体素质锻炼等运动项目。早操的组织可以集体与个人活动相结合，一般是分班召集，个人活动为主，体育教师或体育骨干定期组织与辅导为辅。大学生坚持做早操，不仅是坚持必要的生活制度，养成良好的生活习惯，促进身心健康的重要措施；而且也是每天从事脑力劳动的准备活动，它可以活跃生理机能，促进机体以良好的状态进入一天的学习生活。

2. 班级体育锻炼

班级体育锻炼是大学生结束一天的课程学习之后，进行的有目的、有计划、有组织的体育活动。班级体育锻炼一般是在每天下午，每次时间在1小时左右，活动的内容主要以《国家体育锻炼标准》为主，同时可以根据多数学生的兴趣，选择球类、武术、健美操等，并与组织体育观赏等活动结合起来，从实际情况出发，因地制宜地开展。

由于班级体育锻炼是利用大学生课余时间进行的，在组织活动过程中，要充分调动大学生参加体育锻炼的主动性和积极性，充分发挥体育骨干的作用，重视体育锻炼的安全，防止运动损伤事故的发生，制定切实可行的锻炼计划，建立各项规章制度，合理安排和使用体育场地、器材等。



（三）组织好运动队的训练与竞赛

高校在开展群众性体育活动的基础上，还可建立以传统运动项目为主的各种运动队，把一些有专项运动特长、运动技术水平较高的学生组织起来进行系统的、经常性的课余训练，这不仅有助于学校运动技术水平的提高，而且还可以培养一批开展群众性体育的骨干力量，推动群众性体育活动的开展。但是，高校运动队的训练工作，必须明确方向和目的，坚持因地制宜、因材施教，坚持系统、课余和科学训练，正确处理文化学习与体育训练的关系，保证训练的质量。

高校要健全学生体育竞赛制度。通过运动竞赛，能起到宣传体育、提高学生锻炼身体积极性的作用；同时，通过运动竞赛还可以达到检查体育教学和运动训练的效果，总结交流经验和选拔体育人才的目的。高校的体育竞赛活动要根据学校和学生的实际情况，注意群众性和经常性，坚持小型多样、单项分散、以校内竞赛为主的原则，如组织各种球类、越野跑达标等学生喜闻乐见的体育比赛。

第二节 现代社会与高校体育

高校体育作为学校体育的最后一站，担负着学校体育与社会体育接轨的重任。这就要求高校体育对人才的培养必须与现代社会的需求相一致。

一、现代社会需要现代化的人才

在任何社会和社会变迁中，人都是一个基本的要素。而社会对人才的要求，是随着社会的变迁与发展而发生变化的。现代社会对人才的要求，除了具备现代科学知识外，还应具有与现代社会相适应的思维方式、价值观念、行为规范和情感方式。归纳起来，现代人应具有包括身体素质在内的综合素质，即健壮的体魄、高超的智能以及良好的心理素质、高尚的道德情操和协作精神。

（一）健壮的体魄

现代社会工作、学习和生活的强度高、节奏快。这就要求人们具有健康的体格，良好的体能和较强的适应能力；身体基本活动能力和身体素质得到全面发展，身体