

全国高等院校公共体育课通用教材
全国体育教材委员会“十二五”规划教材
国家体育总局大学体育教育重点教材

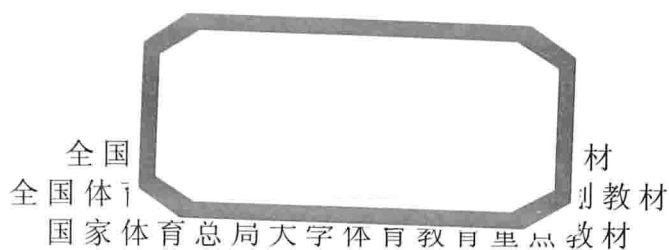
主编 / 张王利 傅森

大学体育精品教程

第四版



人民体育出版社



大学体育精品教程

(第四版)

主 审：田麦久 孙汉超 黄亚玲
主 编：张王利 傅 森
副主编：李晓勇 丁丽秋 刘小学
编 委：巴义然 乔亚珺 贵永玲
张 遥 刘宪军 白腾飞
郭淑君

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育精品教程 / 张王利, 傅森主编.

—北京: 人民体育出版社, 2012

ISBN 978 - 7 - 5009 - 4349 - 5

I. ①大… II. ①张… ②傅… 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 (2012) 第204653号

*

人民体育出版社出版发行

河南省瑞光印务股份有限公司印刷

新华书店经销

*

787×1092 16开 23印张 475千字

2013年7月第4版 第2次印刷

*

ISBN 978-7-5009-4349-5

定价: 34.80元

社址: 北京市东城区体育馆路8号

电话: 010 - 67152966 邮编: 100061

网址: www.sportspublish.cn

序

“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。”体育与健康教育是大学教育重要的、有机的、不可缺少的组成部分，对培养德、智、体全面发展的社会主义事业建设者具有不可替代的作用。体育课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程；是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

本教材体现了以下特点：

1. 先进的理念。注重提高学生的身体健康、心理健康和社会适应的健康水平。注重全面发展与健康有关的各种体能，提高的体育能力，形成健康的行为生活方式。减少了大篇幅理论赘述，增加了量化的内容，如第三章的健康的评价，这样更具操作性。
2. 合理的结构。本书结构非常合理，理论、营养、评价、运动损伤防止以及运动项目等非常全面且分配合理。理论部分重视课程内容简洁，提高大学生的认识能力。实践部分介绍了学生比较喜欢，校园中易于普及的十五种体育项目，学生可以依据自己所选课程进行针对性学习。专项课程学习，有助于发展大学生的专项运动技能、健身技能和生存技能，为终身体育奠定坚实的基础。
3. 科学的内容。根据教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神，在内容的选择上，体现健身性和文化性、选择性和实效性、科学性和可接受性的原则，并充分反映和体现教育部制定的《学生体质健康标准（试行方案）》的内容和要求，内容切合院校实际、量体裁衣。

田麦久

2012年5月

目 录

1

第一章 体育概述

1

第一节 体育的产生和发展	1
一、体育的产生	1
二、体育的发展	2
第二节 体育的含义	2
第三节 体育的功能	2
一、教育功能	2
二、健身娱乐功能	3
三、培养竞争意识功能	4

2

第二章 体育科学原理

5

第一节 运动与生理	5
一、人体运动与肌肉	5
二、人体运动与神经	7
三、人体运动与心肺功能	7
第二节 运动与营养	8
一、运动对饮食的基本要求	9
二、各类运动的营养特点	10





第三节 运动与集体	11
一、集体的要素	11
二、与运动有关的集体	12

3

第三章 健康的评价

14

第一节 身体健康测量	14
第二节 心理健康测量	29
一、心理健康测量的内容和方法	29
二、两种常用的心理健康测量表简介	29
三、正确和合理地使用心理健康测量表	30

4

第四章 运动损伤的预防与防治

31

第一节 运动损伤的预防	31
一、运动损伤的分类	31
二、运动损伤的基本原因	32
三、运动损伤的预防原则	33
第二节 运动损伤的救治	35
一、运动损伤的急救	35
二、常见运动损伤的处理	36
第三节 常见运动性疾病及防治	38
一、过度训练综合症	38



二、过度紧张	39
三、低血糖症	40
四、晕厥	40
五、运动性贫血	41
六、肌肉痉挛	42
七、中暑	42

5

第五章 田径运动

44

第一节 跑	44
一、短跑	44
二、接力跑	46
三、中长跑	48
四、跨栏跑	49
第二节 跳跃	51
一、跳高	51
二、跳远	52
三、三级跳远	54
第三节 投掷	55
一、推铅球动作规格	56
二、推铅球竞赛规则要点	58



6

第六章 球类运动

59

第一节 篮球	59
一、篮球基本技术	59
二、传、接球	64
三、投篮	67
四、运球	70
五、持球突破	72
六、个人防守	74
七、抢篮板球	76
八、场地器材和规则简介	79
第二节 足球	80
一、基本技术	80
二、场地器材和规则简介	91
第三节 排球	92
一、基本技术	92
二、比赛方法和规则简介	99
第四节 网球	103
一、基本技术	103
二、场地、器材和规则简介	110



第五节 乒乓球	112
一、乒乓球基本理论	113
二、基本技术与练习方法	114
三、竞赛规则简介	120
四、场地与器材	121
第六节 羽毛球	122
一、基本技术	122
二、基本战术	125
三、规则简介	126
第七节 毽球	128
一、毽球运动的起源与发展	128
二、毽球运动的特点	128
三、毽球运动的分类	129
四、毽球运动对柔韧素质的要求	130
五、毽球运动的技术	131
六、毽球运动进攻战术	133
七、毽球运动防守战术	134
八、毽球运动比赛规则	135
第八节 合球	138
一、基本技术	139
二、合球规则要点	141



7

第七章 传统体育运动

143

第一节 太极拳（陈式太极拳精要十八式）	143
一、动作名称	143
二、动作图解	143
第二节 散手	160
一、散手概述	160
二、预备式与基本步法	160
三、拳法技术	161
四、腿法技术	162
五、防守技术	163
六、散手竞赛通则	164
第三节 跆拳道	165
一、跆拳道基本技术	166
二、步法	166
三、基本腿法	167
四、跆拳道竞赛规则	168
第四节 健身空竹	172
一、空竹运动常识	172
二、抖空竹的基本动作	180



8

第八章 健美操与舞蹈

213

第一节 健美操	213
一、健美操概述	213
二、健美操的起源和发展	213
三、健美操的特点和锻炼功效	214
四、健美操的分类	216
第二节 街舞基础	217
一、街舞的概述	217
二、街舞的分类	218
三、街舞风格特点	218
四、街舞的健身功效	220
五、街舞主要技术动作	220
六、如何应对跳街舞的三种常见损伤	223
第三节 国际标准舞	224
一、国际标准舞的基本知识	224
二、华尔兹	227
三、探戈	228
四、伦巴	230
五、恰恰恰	235



9

第九章 时尚体育

239

第一节 定向越野	239
一、地图的识别	239
二、定向越野的基本技能	242
第二节 攀岩	246
一、攀岩训练的目的和意义	246
二、攀岩训练的主要技术	247
第三节 轮滑	251
一、轮滑运动起源与发展	251
二、轮滑运动的装备	252
三、轮滑基本技术	252
四、评价与常识	259
第四节 拓展训练	260
一、拓展训练的基本理论	260
二、拓展训练的培训项目	266
三、野外生存	280
第五节 飞盘运动	285
一、飞盘运动简介	285
二、飞盘的投法与接法	285
三、飞盘的常见比赛及简易规则	288



四、极限飞盘及规则	289
第六节 跳绳运动	290
一、跳绳运动简介	290
二、跳绳运动分类	290
三、跳绳基本动作介绍	291
四、跳绳运动的注意事项	292
附：河洛跳绳运动竞赛规则	293

10

第十章 休闲体育

300

第一节 休闲体育概述	300
一、休闲体育的特点	300
二、休闲体育的分类	300
三、休闲体育的功能	301
第二节 棋牌休闲	303
一、围棋	303
二、象棋	310
三、国际象棋	314
四、桥牌	319
第三节 户外休闲	324
一、登山	324
二、野游	328



第四节 室内休闲	335
一、保龄球	335
二、台球	339
三、瑜伽功简介及基本动作	340

第一章 体育概述

第一节 体育的产生和发展

一、体育的产生

在人类社会发展的漫长过程中，体育这样一种文化现象，是伴随着人类社会的发展，不断萌芽、演变、发展而形成的。

（一）体育产生的动因是人自身本能的一种需要，这也是体育得以发展的根本前提

在人类社会的发展过程中，劳动是人类谋取生存的最基本实践活动，也是满足人类需要的一种最主要方式。猿之所以能转变成人，劳动起了决定性作用，从古猿人至原始社会早期，人类要同大自然进行斗争并与野兽进行搏斗，以获取更多的食物，才得以生存。在残酷的斗争中，必须练就各种技能和本领，同时也形成了集群而居的特点。因此，原始人类不仅需要劳动，更需要生存。在当时水平还是很低的社会需要结构中，单就体育产生的动因而言，除劳动需要外，还有适应环境的需要，对付野兽或同类袭击的防卫需要，同疾病斗争的生存需要，表达和抒发内心情感的需要等。由此形成的如教育、军事、娱乐、医疗卫生、宗教祭礼活动等，归纳起来就是需要健康的身体，这就构成了体育产生的动因。体育作为人类有意识、有目的的一种社会活动，正是适应了社会发展的需要（社会生产和生活的需要）和人本身的生理、心理需要，也就产生了体育。

“体育”一词，据世界体育资料记载，最早是法国人于1760年在法国的报刊上论述儿童身体教育问题的论文时首先起用的，现在国际上普遍用“Physical education”泛指“体育”。它的本意是指以身体活动为手段的教育，直译为身体的教育。“Sport”一词一般认为源于拉丁语“disport”，它的本意是指离开工作去游戏、玩耍、进行娱乐活动等。后来逐渐形成具有新含义的一个概念，即竞技运动（竞技体育）。

“体育”一词是近百年来才从国外传入我国的，体育史界一般认为最早是留学生从日本传入的。“体育”有广义和狭义的体育，体育理论界对它的定义有不同的观点，目前比较普遍且较有群众基础的观点是：指根据人类社会生活的需要，依据人体生长发育、动作技能形成和人体机能提高的规律，以身体练习为基本手段，达到发展身体、增





强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活的一种有意识、有目的、有组织的社会活动。

（二）体育产生的特点主要表现在原始体育与娱乐、宗教祭礼活动的相互交融

1. 原始娱乐的主要形式是舞蹈。体育与舞蹈有许多共同的特点：都是体育活动，都有健身作用。即使在现代，某些健身性舞蹈（非表演性的，如现代舞等）本身就是体育的内容。

2. 古代奥运会就是祭礼活动中的竞技活动发展成定期举行的节日竞技运动会的。

二、体育的发展

体育从它产生的时候起就不是一个孤立的社会现象，它与社会其它活动有密切的关系。体育是伴随人类社会的发展而发展的。奥运会是目前世界最大规模的全球性体育运动会，尽管世界其它新时期体育组织也迅速发展，但其规模均没有超过奥运会。奥运会的发展代表着世界体育运动的发展水平。

第二节 体育的含义

体育有两层含义：其一是指以身体练习为基本手段，结合日光、空气、水等自然因素和卫生措施，达到增强体能、增进健康、丰富社会文化娱乐生活的目的。体育对于促进身体的正常发育和发展、提高心理健康水平、增强社会适应能力、培养全面发展的人才具有重要的作用。其二是指在学校教育环境中，指导学生学习 and 掌握体育的基本知识与技能，使他们形成体育锻炼意识，提高体育活动能力，增进健康的教育活动。体育既是教育的有效手段，又是教育的重要内容。

第三节 体育的功能

体育的功能是指体育以其自身特点作用于人和社会所产生的良好影响和效益。体育的功能是多方面的，归纳起来主要有以下几个方面。

一、教育功能

体育的教育功能具体表现在以下几个方面。





（一）改造经验

人类生活需要多方面的经验，经验的发展和充实，代表生活能力的提高。而人的经验绝不仅限于读、写、说、算。就品格经验而言，不懂公平竞争，不服从法规制度，不信守诺言，不具备合作习惯等社会品质的人，无疑将被社会群体所排斥；就动作经验而言，简单的如坐立行走、举手投足，复杂的如对距离、速度、时间的判断，趋吉避凶应付突发事件的能力，以及提高工作效率所必须的神经肌肉协调和维持有机体的正常功能而应有的操作等，种种动作经验，只有通过实践才能培养；就情绪经验而言，文明社会不允许个人的不良情绪以野蛮的原始方式予以发泄，以保证社会的稳定和人民生活的安宁。所有上述品性和经验是一个合格公民所应具备的素质，而体育乃是对人类进行综合性教育的一种有效途径，它可以使个人在心智、情绪、动作经验、行为品性等方面，在以身体活动为中介的体育实践活动中得到发展。

（二）适应能力

体育是帮助个体适应其生活环境的一种影响或训练。虽然对于不同的人需要有不同的适应能力，但在今天的社会里，个人适应能力应该是全面的，它包括身体的、心理的，社会的，缺其一就无法获得真正的幸福。作为生活教育的体育，对上述适应能力都有培养作用。

（三）改变行为

体育活动所引起的经验改造和适应能力发展，可以进一步引起行为的变化。在体育活动中，凡是合乎社会要求的行为，会被社会认可和接受而日益加强，反之就要受到阻止。这就可以使每一个人的行为趋向于符合社会道德准则和行为规范的要求。体育活动可以培养个体机智和勇敢的行为，并使这些行为达到一种更高的境界：机智而不投机取巧，勇敢而忌持暴斗狠。

二、健身娱乐功能

人体运动的高效率和精细程度，使文学家为之讴歌礼赞，使生理学家叹为观止，但却使体育家产生了重大的责任感。人体以骨骼为“框架”，以韧带为“铰链”，并以附着在骨骼上的肌肉为“动力”，进行各式各样的运动。善于利用则促进其发展，反之则阻碍它的成长和完善。体育的一个重要目标正是要教会人们去合理、有效地利用、保护和促进身体发展，它是一种利用身体而又去完善身体的活动过程。健康快乐的一生，除了求助于身体锻炼以外，还需热衷于健身娱乐活动的兴趣和情绪。文明社会在时间、财力等方面，为人类的健身娱乐活动提供越来越优裕的条件，文明社会的人类需要娱乐，如同原始社会的人类需要食物一样。适度的身体锻炼活动，既健身，又悦心。

