

Daxue Tiyu Jiaocheng

# 大学体育教程

张庆建 邱 斌◎主 编



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社



# 大学体育教程

张庆建 邱 斌◎主 编



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

---

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教程 / 张庆建, 邱斌主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2013.2

ISBN 978-7-303-15695-5

I. ①大… II. ①张…②邱… III. ①体育—高等学校—教材 IV. ①C807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 273738 号

---

营 销 中 心 电 话      010-58802181 58805532  
北师大学出版社高等教育分社网      <http://gaojiao.bnup.com.cn>  
电 子 信 箱      beishida168@126.com

出版发行: 北京师范大学出版社 [www.bnup.com.cn](http://www.bnup.com.cn)

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印      刷: 保定市中国画美凯印刷有限公司

经      销: 全国新华书店

开      本: 175 mm × 250 mm

印      张: 26

字      数: 465 千字

版      次: 2013 年 2 月第 1 版

印      次: 2013 年 2 月第 1 次印刷

定      价: 35.00 元

---

策划编辑: 祁传华

责任编辑: 陈佳宵

美术编辑: 毛    佳

装帧设计: 毛    佳

责任校对: 李    菡

责任印制: 孙文凯

**版权所有 侵权必究**

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

## 编 委 会

主 编：张庆建 邱 斌

副主编：黄 惠 梁旭鹏 李 静 窦 丹

编 委：王樱桃 王燕妮 刘 蓉 朱俊荣  
张林虎 张艳辉 李 健 汤太礼  
易 军 高 冬

# 前 言

1999年6月,全国教育工作会议强调:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的前提,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,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的良好习惯。”为贯彻落实“健康第一”的指导思想,结合我国普通高等学校体育教育教学改革实际,2002年8月教育部重新制定并颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》)。《纲要》对体育课程的性质进行了重新定位,即体育是一门以身体练习为主要手段、以增进学生健康为主要目的的必修课程(一、二年级)和选修课程(三、四年级和研究生),是学校课程体系的重要组成部分,是实施素质教育和培养德、智、体、美全面发展人才不可缺少的内容。

《纲要》重新确立了体育课程的指导思想、课程性质、课程目标、课程内容、课程组织和课程评价等内容,使普通高等学校的体育课程教材发生了实质性的变化。

本书的编写,充分体现《纲要》教育思想和普通高等学校体育教学条件现实情况,本书有如下教学特色:

一、以“健康第一”为指导思想,符合普通高等学校大学生特点,以适应大学公共体育教学改革为宗旨。

二、本书分为理论与实践运动两部分。理论指导实践运动目标,实践运动加深对理论的理解。

三、本书理论部分主要包含:大学生体质健康;大学生体育锻炼;大学生体育锻炼卫生;大学生体育竞赛组织,以及全国大学生健康体质标准。内容符合普通大学生生理心理健康需求,对培养大学生良好的健身与健康思想有很好的理论指导意义。

四、本书实践部分以技术教学为主,编写语言深入浅出,有利于学生的自学和理解,对教师的教学具有示范作用。

五、本书内容重视对群体活动组织管理,通过对本书的学习,学生可以较好地掌握体育社团的建立、组织管理、竞赛活动策划等知识。

本书严格按照编、审分离的原则，采取主编负责制下的分工编写、集体讨论修改的编写方式。由张庆建、邱斌任主编。参加编写的人员有：张庆建（第一章、第十章）、李静（第二章）、朱俊荣（第三章）、邱斌（第四章）、刘蓉（第五章）、梁旭鹏（第六章）、王燕妮（第七章）、张林虎（第八章）、李健（第九章）、王樱桃（第十一章）、高冬（第十二章）、张艳辉（第十三章）、黄惠（第十四章）、窦丹（第十五章、第十六章）、易军（第十七章）、汤太礼（第十八章）等。

本书在编写过程中吸收、参考和借鉴了有关体育类教材和国内专家学者的最新研究成果和文献，同时得到北京师范大学出版社的大力支持和帮助，在此表示诚挚的感谢！

由于编写人员的水平所限，不妥之处在所难免，敬请读者批评指正。

编 者  
2012 年 9 月

# 目 录

---

## CONTENTS

### 理论部分

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 第一章 大学体育 .....            | 3  |
| 第一节 大学体育的地位和作用 .....      | 3  |
| 第二节 大学体育的目的和任务 .....      | 5  |
| 第三节 大学校园体育文化特征与功能 .....   | 7  |
| 第四节 大学体育的组织形式 .....       | 8  |
| 第二章 体育与健康 .....           | 13 |
| 第一节 健康概述 .....            | 13 |
| 第二节 体育对人体健康的影响 .....      | 15 |
| 第三节 学生体质健康标准测试及锻炼方法 ..... | 21 |
| 第三章 科学健身方法——体育锻炼 .....    | 26 |
| 第一节 体育锻炼的概念、特点 .....      | 26 |
| 第二节 体育锻炼的原则 .....         | 27 |
| 第三节 体育锻炼的内容、方法 .....      | 29 |
| 第四节 体育锻炼计划的制订 .....       | 31 |
| 第四章 体育锻炼的卫生保健 .....       | 34 |
| 第一节 体育锻炼的卫生 .....         | 34 |
| 第二节 运动损伤的急救处理与预防 .....    | 36 |
| 第三节 运动性疾病的处理与预防 .....     | 43 |
| 第五章 体育锻炼的营养卫生 .....       | 49 |
| 第一节 基础营养素 .....           | 49 |

|            |                         |           |
|------------|-------------------------|-----------|
| 第二节        | 健康营养膳食指导 .....          | 57        |
| 第三节        | 常见运动的合理营养 .....         | 62        |
| <b>第六章</b> | <b>体育竞赛的组织与编排 .....</b> | <b>66</b> |
| 第一节        | 体育竞赛概述 .....            | 66        |
| 第二节        | 体育竞赛的组织与管理 .....        | 69        |
| 第三节        | 体育竞赛的方法 .....           | 80        |
| 第四节        | 田径运动竞赛的组织编排 .....       | 95        |

## 实践部分

|            |                   |            |
|------------|-------------------|------------|
| <b>第七章</b> | <b>游泳运动 .....</b> | <b>105</b> |
| 第一节        | 游泳运动概述 .....      | 105        |
| 第二节        | 游泳运动的分类 .....     | 108        |
| 第三节        | 熟悉水性练习 .....      | 109        |
| 第四节        | 爬泳技术及练习 .....     | 113        |
| 第五节        | 蛙泳技术及练习 .....     | 121        |
| 第六节        | 游泳安全卫生知识与救护 ..... | 130        |
| <b>第八章</b> | <b>足球运动 .....</b> | <b>133</b> |
| 第一节        | 足球运动概述 .....      | 133        |
| 第二节        | 足球运动教学与锻炼 .....   | 134        |
| 第三节        | 足球运动规则简介 .....    | 143        |
| <b>第九章</b> | <b>篮球运动 .....</b> | <b>148</b> |
| 第一节        | 篮球运动概述 .....      | 148        |
| 第二节        | 篮球运动教学与锻炼 .....   | 150        |
| 第三节        | 篮球运动规则简介 .....    | 169        |
| <b>第十章</b> | <b>排球运动 .....</b> | <b>175</b> |
| 第一节        | 排球运动概述 .....      | 175        |



|             |                    |            |
|-------------|--------------------|------------|
| 第二节         | 排球运动教学与锻炼 .....    | 177        |
| 第三节         | 排球竞赛规则简介 .....     | 189        |
| <b>第十一章</b> | <b>乒乓球运动 .....</b> | <b>195</b> |
| 第一节         | 乒乓球运动概述 .....      | 195        |
| 第二节         | 乒乓球运动教学与锻炼 .....   | 196        |
| 第三节         | 乒乓球运动规则简介 .....    | 213        |
| <b>第十二章</b> | <b>羽毛球运动 .....</b> | <b>219</b> |
| 第一节         | 羽毛球运动概述 .....      | 219        |
| 第二节         | 羽毛球运动教学与锻炼 .....   | 220        |
| 第三节         | 羽毛球运动规则简介 .....    | 240        |
| <b>第十三章</b> | <b>网球运动 .....</b>  | <b>244</b> |
| 第一节         | 网球运动概述 .....       | 244        |
| 第二节         | 网球运动教学与训练 .....    | 246        |
| 第三节         | 网球技术教学与练习方法 .....  | 257        |
| 第四节         | 网球运动战术 .....       | 264        |
| 第五节         | 网球运动竞赛规则简介 .....   | 264        |
| <b>第十四章</b> | <b>武术运动 .....</b>  | <b>268</b> |
| 第一节         | 武术运动概述 .....       | 268        |
| 第二节         | 武术套路教学与锻炼 .....    | 270        |
| 第三节         | 武术套路竞赛基本知识 .....   | 290        |
| 第四节         | 武术段位与运动员等级 .....   | 292        |
| <b>第十五章</b> | <b>健美操运动 .....</b> | <b>296</b> |
| 第一节         | 健美操运动概述 .....      | 296        |
| 第二节         | 健美操运动教学与锻炼 .....   | 300        |
| 第三节         | 健身健美操的创编 .....     | 314        |

|      |                   |     |
|------|-------------------|-----|
| 第十六章 | 体育舞蹈运动 .....      | 318 |
| 第一节  | 体育舞蹈概述 .....      | 318 |
| 第二节  | 体育舞蹈运动教学与锻炼 ..... | 321 |
| 第三节  | 体育舞蹈竞赛规则简介 .....  | 364 |
| 第十七章 | 健身健美运动 .....      | 366 |
| 第一节  | 健身健美运动概述 .....    | 366 |
| 第二节  | 健身健美运动教学与锻炼 ..... | 368 |
| 第十八章 | 跆拳道运动 .....       | 383 |
| 第一节  | 跆拳道运动概述 .....     | 383 |
| 第二节  | 跆拳道运动教学与锻炼 .....  | 384 |
| 第三节  | 跆拳道竞赛规则简介 .....   | 394 |
| 参考文献 | .....             | 401 |

# 理论部分



# 第一章 大学体育

**【本章摘要】** 本章围绕“健康第一”的指导思想，对大学体育的地位和作用；大学体育的目的任务；大学校园体育文化特征与功能以及大学体育的组织形式进行了详细系统的介绍，以求不断提高大学生体育与健康的意识、能力和习惯，使其终身受益。

## 第一节 大学体育的地位和作用

大学体育作为我国高等教育重要的组成部分，已越来越受到人们的重视，它不仅培养体格健壮、团结协作精神的社会主义建设人才，而且是我国从体育大国向体育强国转变的体育发展事业的重要基础，同时在增强民族体质中具有十分重要的地位和作用。

### 一、大学体育的地位

#### （一）大学体育是实施素质教育的重要手段

党中央、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：健康体魄是青少年为祖国为人民服务的前提，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。由此可见，大学体育是实现高素质人才培养目标中不可缺少的一个方面。大学体育可以增进学生健康，增强学生体质，促进学生的生长发育，改善身体的形态机能，发展学生的速度、力量、耐力、灵敏、柔韧等项运动能力；素质教育的主要目的是培养全面发展的合格人才，而大学体育不仅可以发展学生的身体素质和心理素质，还能有效促进学生智力的发展，陶冶高尚情操，培养健康的审美观念与审美能力。不言而喻，大学体育是素质教育的重要手段，又是素质教育的基础。

#### （二）大学体育是全民健身的基础

《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中明确指出：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过程,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;是促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育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。因此,大学体育不仅有义务培养大学生形成良好的体育锻炼习惯,掌握体育的知识和技能,提高运动能力,而且是完善自身和推动高校群众性体育活动的需要,也是毕业后走上社会,成为坚持终身体育锻炼的模范,成为社会体育的骨干,进而推动我国体育事业发展的需要。

### (三)大学体育为加快实现“体育强国”的目标发挥积极作用

大学体育是中小学体育的延伸和提高,是群众体育和竞技体育开展的重要基础,随着高校体育的不断变化和发展,逐渐向国际化靠拢。通过体育竞赛交流活动,不仅加强了各国优秀大学之间学术的交流和沟通,更重要的是培养了大学生对体育的爱好和兴趣,这样既加强了各校高水平运动员的培养,而且为实现奥运争光计划,向国家输送优秀体育人才发挥积极作用。

## 二、大学体育对大学生的作用

### (一)增强大学生体质健康

体质是由体格、体能、机能、适应能力和精神饱满等几个方面构成,大学体育的本质和基本功能就是为了提高大学生的体质,体育锻炼能使肌肉发达,促使体格健壮,促进大脑的发育,提高心肺功能,改善机能,促进体能全面发展。这为大学生适应不同的环境,从事智力活动,提高学习效率打下良好的身体基础。

### (二)培养大学生心理健康

大学体育对于提高学生的心理健康的作用,是其他教育活动无法替代的。体育锻炼通过对学生的认识、情感、意志、注意过程和学生的需要、兴趣、动机、信念、能力、气质、性格等方面的直接影响,可促进学生心理素质的发展提高和个性的完善。在大学期间,通过参加多种形式的体育活动,大学生们的心理素质得到充分的培养和锻炼。体育竞赛的竞争不仅是身体机能、运动技术水平的抗衡,更重要的是心理素质的较量。在比赛的环境中,如何保持良好的竞技状态,如何及时摆脱焦虑、急躁不安的情感,如何调整自己的情感,不受来自对方、裁判员、观众等外界环境的干扰,都是取得胜利的关键。学生在体育锻炼和竞争实践的体验中,不仅可以达到增强体质的目的,而且有助于大学生锻炼意志、陶冶情操、发展情感、完善自我、提高心理素质,从而形成健全的心理品质。

### (三)培养大学生竞争意识

当今世界经济全球化日益发展,科技进步日新月异,人才竞争日趋激烈。

显而易见,未来社会的竞争是人才的竞争,竞争是体育运动的主要特性之一。大学体育中无时无刻不存在着竞争,既有对自己运动能力的挑战,又有人与人之间的竞争,也有团体与团体之间的竞争。大学体育以其丰富的内容和形式,为培养大学生的社会竞争意识和进取精神创造了良好的条件,如田径、体操、球类、游戏等项目,在集体注视下完成个人练习、整体练习;各种体育竞赛和体育表演或技评等,都是在同等条件下进行的竞争;而竞赛更可以促使学生追求更高、更快、更好,同时也促进了竞争意识和进取精神的形成。因此,通过形式多样、内容丰富的各种体育竞赛,使学生不断增强自信、不断激励自我,争取不断地超越自我,超越他人,获得勇于拼搏、敢于奋进向上的积极性情绪体验。因此学校通过开展不同形式的体育竞赛活动,能积极调动学生全身心地投入到竞赛或练习中去,有利于培养大学生的竞争意识和竞争能力。

#### (四)奠定大学生终身体育锻炼的基础

在“每天锻炼一小时,革命工作五十年,幸福生活一辈子”的倡导下,培养大学生终身参加体育锻炼的兴趣、爱好和习惯显得尤为重要。培养体育锻炼的兴趣和爱好,养成终身体育锻炼习惯。这种习惯可以由学生时代延续到终身,能为终身坚持体育锻炼奠定良好的基础。

#### (五)陶冶大学生高尚情操

在体育教学、训练和竞赛中,学生必须付出自己最大努力去克服一个又一个生理上和心理上的困难或障碍,并且每前进一步往往都要付出极大的努力,胜利也常常取决于“再坚持一下的努力”。所以,长期、系统的体育教育,能有效地锻炼学生顽强的意志品质。同时在体育教学中,教师经常指导学生采用相互观察、相互保护、相互帮助的方法,让学生在从事各种身体锻炼时,培养了自己的责任感和相互信任、相互帮助、团结协作与助人为乐的精神,精神境界得到升华,陶冶了情操。

## 第二节 大学体育的目的和任务

### 一、大学体育的目的

根据党的教育方针和《学校体育工作条例》的精神,高等学校体育的目的是:以体育运动和体育锻炼为基本手段,提高运动能力,为国家培养体育后备人才;全面发展身体,增强大学生体质和终身体育意识,促进身心的全面发展,培养大学生终身从事体育锻炼的习惯和能力,使其成为德、智、体、美全面发展的高质量合格人才。

## 二、大学体育的任务

### （一）增强学生体质，增进学生健康

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：“健康体魄是青少年为祖国为人民服务的前提，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。”大学体育必须围绕这一指导思想，把“健康第一”作为一切工作的重点。增强体质、增进健康是体育最主要的功能，学生体质包括：身体形态机能、身体素质、身体适应环境和抵抗疾病的能力。大学体育是运用各种体育手段，并结合自然力和保健卫生措施来锻炼身体过程，给各器官系统一定的强度和量的刺激，使身体在形态结构、生理机能和生物化学等方面发生一系列适应性反应，有利于促进人体生长发育和形态结构的发展、提高机体工作能力、培养健美体态、促进健康和增强体质、促进身心的全面发展。大学生身体可塑性很大，根据他们的生理特点，选择合适的体育锻炼内容，掌握适宜的运动强度，坚持经常锻炼，能有效地促进大学生的正常生长发育。例如，各种体育锻炼可以使骨骼的血液供应充分，骨细胞生长能力增强，身高增长加快，肌纤维变粗，体重、胸围、肩宽、臂围和腿围都会增大，还可以使血液循环得到改善，改善心血管及各器官系统的功能。

大学生在校期间，年龄一般在 17 至 23 岁，生理的急剧变化主要表现在身体形态、身体机能、生理机能、身体素质等方面基本完善，其心理也随之变化。通过大学体育教学、课余体育活动和运动竞赛，能够促进大学生身体正常发育，全面提高学生的体能和对环境的适应能力，促进学生遵守合理的作息制度，参与丰富的校园文化活动，重视营养卫生，科学地进行体育锻炼，有效地促进大学生身心正常发育，为大学生的终身健康奠定基础。

### （二）传授体育基本知识、技术和技能，培养学生参加体育锻炼的习惯

大学体育是有计划、有目的地对学生进行系统的体育运动、卫生保健及体育文化知识的教育，使学生掌握现代体育科学的基本知识和技术技能、科学锻炼身体的方法以及获得日常生活、生产劳动中所必需的基本活动能力，提高体育文化素养和体育审美能力，养成自觉锻炼身体的习惯。锻炼习惯的养成，取决于三个因素：一是对体育锻炼的正确认识，这对其是否能持之以恒地自觉锻炼起决定作用；二是对运动技术掌握程度，只有对某体育项目具有一定实践能力，才能产生兴趣和爱好，并能持久；三是生理上形成生物节律，建立条件反射，才能自觉进行身体锻炼，逐渐形成适合自己的锻炼模式。培养良好的体育意识，养成锻炼习惯，不仅能提高学生在校期间的生活质量，对他们毕业后走向社会，以旺盛的精力投入工作，都具有十分重要的意义。

### （三）发展学生的运动能力，提高学校运动竞技水平

根据我国现代体育“以青少年为重点，以全民健身为基本内容的群众体育



与以奥运会为最高层次,以训练竞赛为主要手段的竞技体育协调发展”的战略思想,利用学校在体育师资、器材、场馆设施和多学科交叉方面具有的优势,对那些身体条件好,并具有某项运动发展潜力和才能的大学生,对其进行系统地科学训练,不断提高其运动技术水平,使之成为学校群众性体育活动的骨干。

#### (四)通过大学体育,进行理想和道德品质教育

学生积极参加体育锻炼,不仅是为了个人的健康、长寿,而且还肩负着社会责任。通过体育过程中的行为表现,有利于培养组织性、纪律性、集体主义等道德品质。在体育活动中,常常要求克服困难,勇敢奋斗,这有利于培养勇敢、坚毅、果断、机智等意志品质,这些品质在体育活动的实践中,比在其他学习中更容易表现。

#### (五)培养学生审美意识

“审美”是当代人必有的文化素质,针对审美意识的培养,在教育活动中随处可见。但由于体育活动的直接参与性、动态性、身心合一的特点,更有利于审美意识的培养,小到动作、表情、形体,大到环境、气氛、情感及道德情操的耳濡目染,将引导学生的审美意识与行动。

### 第三节 大学校园体育文化特征与功能

#### 一、大学校园体育文化特征

##### (一)导向性

校园体育文化活动的具体内容丰富多彩。这些丰富的活动内容不仅使校园体育文化活动富有生机,提高了学生的文化素养,而且对学生掌握多种体育知识和方法起着积极的作用。另外,大学生最终将告别校园走向社会,在此过程中,他们将所学到的知识、爱好和体育锻炼习惯一并带入社会,传播于社会。这将有助于全社会体育风气的形成,促进全民健身计划的实施。

##### (二)时代性

1951年,通过学习苏联《劳卫制》,结合实际,制定和实施了体育锻炼标准,在学校中推行了体育成绩要达到等级运动员的标准;80年代学习女排热;90年代初又掀起足球热。而当今的全民健身计划活动,都深深地影响学校,甚至成为那个特定的时代校园体育文化的主旋律。总之,时代的体育精神特点感染着校园体育文化,校园体育文化反映着时代的体育风貌。

##### (三)渗透性

高校体育文化的渗透性,是指高校体育精神能够渗透到大学生学习、娱乐等各项活动之中,渗透到大学生思想价值观念形成的过程中。