

新编大学体育

主编 王大鹏 许国喜 吴 畏

北京体育大学出版社



新编大学体育

主编 王大鹏 许国喜 吴畏

于勇	于有	贾桂云	徐	马红敏	王艺武
王则兴	王	董昆	董	王静敏	尹兆友
左洪志	贾	董昆	董	刘伟博	孙育教
孙涛	董昆	董	董	李	李
李瑞辉	杨广	郭航	郭	张	张
赵宁	赵	姜涛	姜	姜	姜
贾天奇	贾桂云	徐	徐	徐	徐
赵学臣	董昆	董玉强	董	董	董

北京体育大学出版社

ISBN 978-7-264-0753-3

定价 28.00 元

策划编辑 高 飞
责任编辑 宋志华
审稿编辑 鲁 牧
责任印制 陈 莎
封面设计 杨 瑜
版面设计 刘青溪

育林学大出版

图书在版编目(CIP)数据

新编大学体育 / 王大鹏, 许国喜, 吴畏主编. —北京: 北京体育大学出版社, 2011.6
ISBN 978-7-5644-0722-3

I. ①新… II. ①王… ②许… ③吴… 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(2011)第 118147 号

新编大学体育

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京市海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
发 行 北京京体大文化发展有限公司经销
电 话 010-62960631 62963530
印 刷 北京市艺辉印刷有限公司
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 23.75
字 数 548 千字

2011 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5644-0722-3

定 价 28.00 元

《新编大学体育》 编委会

主 编 王大鹏 许国喜 吴 畏

副主编 (按姓氏笔画排序)

马向前	王冠瑛	吕 卓	朱 君
杨 敏	张兴海	张晓东	张慧峰
屈忆霞	高 原	韩 东	韩新功

编 委 (按姓氏笔画排序)

于 勇	于佳祥	及 庆	马红敏	王艺武
王则兴	王向东	王晓军	王静敏	尹兆友
左洪志	冯新元	吕 林	刘伟博	孙 铁
孙 涛	孙红敏	孙锦秀	李 娟	李国强
李晓辉	杨广辉	邹 航	张红兵	孟广丁
赵 宁	赵 猛	姜 涛	姜雨峰	耿志伟
贾天奇	贾桂云	徐英微	高卫哲	曹 亮
崔学臣	董 昆	董玉强	蒋中伟	谭柱梁

第一节 古代奥林匹克运动会 32

第二节 现代奥林匹克运动会 33

第三节 奥运会 34

第一节 运动中常见的生理反应及处理办法 36

第二节 运动损伤的处置 40

第三节 女子运动保健 43

第四节 运动性疾病的预防与处理 45

第五节 运动性疲劳的预防和消除 50

目 录

上篇 基础理论篇

第一章 体 育	3
第一节 体育概述	3
第二节 大学体育的目标与任务	6
第二章 体育锻炼与健康	7
第一节 健康的概念	7
第二节 大学生的心理健康	13
第三节 体育运动与健康	16
第四节 体育锻炼的原则与方法	28
第三章 奥林匹克运动	32
第一节 古代奥林匹克运动会	32
第二节 现代奥林匹克运动会	33
第四章 体育卫生与保健	36
第一节 运动中常见的生理反应及处理方法	36
第二节 运动损伤的处置	40
第三节 女子运动保健	43
第四节 运动性疾病的预防与处理	45
第五节 运动性疲劳的预防和消除	50

第五章 大学生体质健康测试内容与评价标准 52

第一节 新《标准》的实施意义、评价指标与分值 52

第二节 新《标准》的测试操作要领 53

第三节 使用新《标准》的成绩评价 63

第四节 促进达标的运动处方 67

下篇 运动实践篇

第六章 足球运动 73

第一节 足球运动概述 73

第二节 足球运动基本技术 74

第三节 足球运动基本战术 80

第四节 足球比赛场地与裁判方法 84

第七章 篮球运动 97

第一节 篮球运动概述 97

第二节 篮球运动基本技术 98

第三节 篮球运动基本战术 106

第四节 篮球比赛场地与裁判方法 108

第八章 排球运动 111

第一节 排球运动概述 111

第二节 排球运动基本技术 112

第三节 排球运动基本战术 117

第四节 排球比赛场地与裁判方法 119

第九章 羽毛球运动 128

第一节 羽毛球运动概述 128

第二节 羽毛球运动基本技术 129

第三节 羽毛球运动基本战术 134

第四节 羽毛球比赛场地与裁判方法 136

第十章 乒乓球运动	140
第一节 乒乓球运动概述	140
第二节 乒乓球运动基本技术	141
第三节 乒乓球运动基本战术	146
第四节 乒乓球比赛场地与裁判方法	148
第十一章 网球运动	151
第一节 网球运动概述	151
第二节 网球运动基本技术	152
第三节 网球运动基本战术	157
第四节 网球比赛场地与裁判方法	159
第十二章 健美运动	165
第一节 身体各部位的锻炼方法	165
第二节 健美运动锻炼计划示例	171
第十三章 健美操运动	173
第一节 健美操运动概述	173
第二节 全国健美操大众锻炼标准测试套路	175
第三节 健身健美操竞赛规则简介	193
第十四章 游泳运动	196
第一节 游泳运动概述	196
第二节 熟悉水性练习	197
第三节 蛙 泳	199
第四节 爬 泳	204
第五节 水上救护与安全	208
第十五章 武术运动	211
第一节 武术运动概述	211
第二节 24 式太极拳	212
第三节 散 打	228
第四节 初级剑术	237

第五节	青年长拳	251
第六节	军体拳 (第三套)	262
第十六章	轮滑运动	275
第一节	轮滑运动的基本常识	275
第二节	轮滑的基本训练	278
第三节	速度轮滑	282
第十七章	体育舞蹈	286
第一节	体育舞蹈概述	286
第二节	摩登舞之华尔兹	289
第三节	拉丁舞之恰恰恰	297
第十八章	瑜 伽	305
第一节	瑜伽基本要领	305
第二节	瑜伽练习方法及注意事项	317
第十九章	定向运动与拓展训练	319
第一节	定向运动	319
第二节	拓展训练	323
第二十章	时尚运动	333
第一节	跆拳道	333
第二节	健身气功之八段锦	343
第三节	花式跳绳	352
第四节	台 球	354
第五节	高尔夫	359
第六节	滑雪运动	361
参考文献		372

基础理论篇

JICHU LILUN PIAN

第一章

体育

第一节 体育概述

一、体育的概念

古代中国的强身健体活动，如导引、养生、五禽戏、八段锦、易筋经、气功等，实际上类似于今天的体育活动。古希腊、古罗马也盛行以养生健身为目的的实践活动，其内涵与体育相同，但那时还没有“体育”一词及概念。

18 世纪 60 年代，“体育”一词才在法国出现。1762 年，法国出版了教育家卢梭（1712~1778）的名著《爱弥儿》（Emile），其中用“体育”（education physique）这个词论述了对爱弥儿的身体教育过程。随后德国、英国等国纷纷启用卢梭的“体育”一词。

德国顾兹姆茨于 1793 年出版的《青年的体操》一书，使用了“身体的教育”和“属于教育的身体运动”这样一个概念。19 世纪后，“体育”一词已成为专门术语出现在体育著作中。1838 年，法国体育家阿摩罗什（1770~1848）出版了《体育概论，体操与道德》一书，书中把“体育”“体操”作为两个概念使用。英国社会学家斯宾塞（1820~1903）于 1854 年发表的以《体育》（PE）为题的论文；英国体育家、人体测量学的鼻祖麦克拉仁（1820~1884）于 1867 年出版的《体育的体系》，都出现过“体育”一词。

在日本，“体育”一词由近藤镇三首创。他于 1876 年（明治九年）3 月在《文部省杂志》第 6 号上第一个使用了“体育”这个词。1882 年，横井琢磨出版了《体育学》一书。1886 年，大阪体育会成立。同年，近藤镇三又在日本《教育杂志》第 52 号、《教育新志》第 7 号上连续使用“体育”一词。到了 1887 年，“体育”这个词在日语中固定下来，并逐

渐为一般人所接受。

在中国,“体育”这个词是19世纪末从日本引进的。它的本义是“身体的教育”,是近代教育的一个组成部分。中国在洋务运动(1860~1890)中曾从外国引进“体操”一词,并在军事学堂中先后开设体操课。“体操”传入我国后,一度同“体育”并用,两者概念几乎相等。直到1923年,北洋政府“新学制课程标准起草委员会”颁布了《中小学课程纲要》(草案),才正式将“体操科”改称为“体育科”,“体育”与“体操”自此代表不同的含义。之后,“体育”这个概念的使用范围越来越广泛。

20世纪50年代以后,随着世界各国经济、文化和科学技术的迅速发展,体育得到了很大发展,并逐渐深入到社会的各个角落,成为人们日常生活中不可缺少的组成部分。体育的内容、形式及其影响和作用已远远超出原来作为学校的身体教育的范畴。20世纪60年代后,国际体育界开始高度关注体育概念的研究,正式成立了“统一体育术语国际研究会”,第一次举行了以讨论体育基本概念为主题的国际学术会议。许多国家的学者从不同角度阐述了关于体育和竞技运动(sport)的观点,但至今仍没有完全一致的看法。

我国对体育概念的研究时断时续,体育界曾有过几次大的讨论,但直至1995年《中华人民共和国体育法》公布,仍然未能明确有关体育的几个概念。

给体育概念下定义,是对体育现象的理性认识。在体育界,关于“体育”的定义多种多样,较有代表性的是“狭义体育”和“广义体育”两种。其理解上主要存在两个问题:一是偏窄,认为体育就是“学校体育”“身体的教育”;二是偏大,认为竞技运动、娱乐休闲都是体育,好像体育无所不包。因此,传统的“狭义体育”和“广义体育”定义都有偏颇之处。

目前,有学者提出了“体育是以身体运动为基本手段促进身心发展的文化活动”的界定,应该说,这是一种广义理解的体育。体育不应该局限在学校,而是家庭体育、学校体育与社区体育的统一体;从体育手段的角度来看,也就是在达到体育目的的前提下,各种身体运动(包含竞技运动)以及休闲、娱乐、舞蹈等活动,都可以是体育的范畴。综合来看,把“体育是以身体运动为基本手段促进身心发展的文化活动”作为体育的定义,是相对客观、辩证和全面的。它反映了体育的本质特征,体现了体育的自然属性与社会属性,考虑到了我国国情和与国际接轨的趋势,确立了人的发展与社会发展在体育中的高度统一性。它既从教育角度重视了对人的培养,又从社会文化的视角反映出体育对社会发展的贡献;既肯定了人的个体发展,又肯定了社会对人发展的社会需求;既注重对体育的生物学研究,又注重对体育的心理学和社会学研究,引导人们从生物、心理、社会等多层面认识体育。这可以说是一种新的广义体育观。

二、体育的功能

(一) 体育运动与德育

道德教育将社会认同的一些道德观念变成个人的思想行为,主要是培养学生养成诚实、有责任感、遵守规则、明辨是非、有正义感及关心他人的品德和习惯。

例如,学生上体育课,开始及结束时都要集合等候老师或教练的指引。练习时按先后次序进行,比赛时要遵守规则,要对个人在课堂及球场上的行为负责,因为每项比赛都有一定的规则。一名受过良好训练的运动员,不但要有好的技术,在比赛过程中,更要遵守比赛规则,服从裁判的判决,尊重观众、教练和对手。相反,如果运动员动作粗野、行为嚣张、藐视裁判、态度狂妄,便会引起同伴、教练、裁判及观众的反感。由此可见,体育运动是育人的一种手段和途径。

(二) 体育运动与智育

体育的教学活动主要是训练学生的学习技巧和创新的能力,并非只限于知识的传授,所以只是在课堂上灌输书本上的知识是不够的。人的智力发展,与大脑的神经细胞和神经细胞群之间的联系网络的复杂程度和资讯传送的速度颇有关系,而体育运动的锻炼可以有效地促进这方面的发展。全身各部分的肌肉活动,在加强肌肉发达的同时,更有促进神经系统发达的作用。

1. 培养观察力

当学生、运动员学习某一种动作时,必须观察老师或教练的动作示范,然后去模仿,所以观察必须正确。在比赛时,运动员更要在千变万化的环境中敏锐地观察对手的表现,在最短的时间内迅速决定或改变对策。体育课及运动场为学生、运动员提供了以上的环境,让他们通过比较、想象、推理及反应去培养和训练敏锐、精细的观察力。

2. 培养记忆力

在体育课或运动场上,学生要记着老师所教的运动理论、动作示范、技术分析和运动规则,如自由体操,一个动作接一个动作,动作的先后次序及准确性都十分重要,因此,这对提高学生的记忆力起着积极的作用。

3. 提高思维能力

现今的高水平竞赛已不只限于技术和体力的竞赛,也是运动员之间智力的较量。在比赛中,由于环境千变万化,运动员往往要在紧张、激烈的比赛情况下立刻做出正确的决定,解决眼前的困难,这样可以培养独立思考和权衡取舍的能力。

(三) 体育运动与美育

美育是“审美教育”或“美感教育”的简称。体育运动对个人的体形塑造有一定的影响,合理的运动可以使人的各部分骨骼和肌肉得到均衡的发展,令各动作协调。可以说体育运动是健与美的结合。例如,艺术体操、健美操等项目,运动员以悦耳的音乐配以优美的动作,令这个项目更有魅力,刚柔合一,既有健身的效果,亦有审美的价值。简单地说,均衡的体形、优美的体态、协调而有节奏感的动作,就是体育与美育的结合。

第二节 大学体育的目标与任务

一、什么是大学体育

大学体育是教育的组成部分,是全面发展大学生身体,增强大学生体质,传授体育与健康知识、技能,提高运动技术水平,培养道德和意志品质,提高大学生社会适应能力的有目的、有计划、有组织的教育活动过程。

二、大学体育的目标和任务是什么

目标:增强体质,掌握基本的体育与健康知识和运动技能;培养运动的兴趣和爱好,形成坚持锻炼的习惯;具有良好的心理品质,表现出人际交往的能力与合作精神;提高对个人健康和群体健康的责任感,形成健康的生活方式;发扬体育精神,形成积极进取、乐观开朗的生活态度。

任务:促进身体素质和运动能力的发展;传授体育基本知识和运动技术,培养终身体育意识;培养良好的思想品质和作风,寓教于体;为国家培训体育后备人才。

三、大学体育的地位表现在哪些方面

首先,大学体育是学校教育的重要内容,与德育、智育紧密结合,肩负着为社会培养全面发展人才的历史使命;其次,大学体育是国民体育的基石,是全民健身的重点,是社会体育、竞技体育和终身体育的基础,是发展我国体育事业的战略基础,对培养运动兴趣和爱好,形成坚持锻炼的习惯,提高运动技术水平,增强民族体质,发展中国体育事业有重要作用;最后,大学体育是丰富校园文化生活,建设文明校园的重要内容和手段。

思考与练习

1. 体育的功能是什么?
2. 简述大学体育的任务。

第二章

体育锻炼与健康

第一节 健康的概念

一、健康的内涵

“健康”一词源于公元 1000 年英国盎格鲁萨克逊族的词汇，其含义是安全的、完美的、结实的。对于健康的概念，人类是在认识客观世界的过程中逐步加以完善的。传统的健康观认为，躯体无病即健康。我国《辞海》中对健康概念的表述则是：“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有健全的身心和社会适应能力的状态。通常用人体测量、体格检查、各种生理和心理指标来衡量。”这种说法比“躯体无病即健康”的认识前进了一大步，但仍然片面地把人当作生物机体来看待，虽然也提出了“劳动效能”这一新概念，但含义模糊，尚未真正达到从社会层面认识健康的程度。

1948 年，世界卫生组织（WHO）提出了“健康不仅仅是没有疾病和衰弱，而是要保持躯体方面、精神方面和社会适应方面的完美状态”。1989 年，该组织又对这一说法作了补充，即除了躯体健康、心理健康和社会适应良好外，还加上了道德健康，认为只有这四个方面健康才算是完全的健康。这一健康新概念，从人的自然属性和社会属性的结合上阐明了健康的科学内涵，是迄今为止对健康概念较完整、准确的表述。这一健康新概念突破了医学的界限，扩大了健康的内涵，从涉及人类生命的生物、心理和社会三个基本侧面阐述健康，形成了三维健康观，具有划时代的意义。

根据世界卫生组织提出的健康新概念，有学者从身体健康、心理健康、道德健康和社会适应良好四个方面进行了具体阐释。

身体健康,是指人在生物学方面的健康,即人体的结构完整和生理功能正常。身体的健康是人整体健康的基础。人体结构的完整,是指人的躯体是由结构不同的物质,从简单到复杂(分子、细胞、器官和系统等)逐级形成的一个有机整体。并且,这个整体无论是在结构上还是在生命的活动过程中都是有序的和不断变化的。而生理功能的正常则是指机体的新陈代谢、生长发育、生产和生活活动以及机体对环境变化(刺激)的反应性和适应性均处于正常状态。例如无疾病,肢体无伤残,能精力充沛地生活和劳动,有常见健康障碍和疾病的预防及治疗的基本知识,并能采取积极、合理的预防、治疗和康复措施。

心理健康,是指人的内心世界丰富充实,处世态度和谐安宁,与周围环境保持协调。具体讲,心理健康包括两层含义:其一是自我人格完整,心理平衡,有较好的自控能力,有自知之明,能正确评价自己,及时发现并克服自己的缺点;其二是有正确的人生目标,能不断追求和进取,对未来充满信心。

道德健康,就是指既为自己的健康也为他人的健康负责,把个人行为置于社会规范之内。道德是以善恶与荣辱观来评价和调节人们的社会生活行为的一种社会规范。作为一种行为规范,道德的作用主要是通过对人的行为提出善与恶、荣与辱、诚实与虚伪、正义与非正义的社会评价,以此来对社会成员产生导向和制约。道德舆论将一定的社会行为准则推荐给社会成员,经过个体的认知过程,在其内心树立起某种初步的道德信念,使其道德认识进一步深化,并通过舆论的褒扬、贬抑和谴责而产生的作用力,控制和影响个人的需要、动机和行为。例如,在公共场所吸烟或随地吐痰,不注意时间地点、无节制地进行各种娱乐活动而影响到他人的休息和睡眠等,均会遭到旁人的厌恶和批评。社会的道德舆论导向制约着个体道德观念的形成,个体道德观念又直接制约着个体的行为。

社会适应良好,则是指人的行为能适应复杂的社会环境变化,能为他人所理解,为社会所接受,行为符合社会身份,能与他人保持正常的人际关系。同时,不管是人的角色的适应,还是人的行为的适应,都应既注意到适度的问题,又考虑到正确选择适应方式和积极的适应态度的问题。

二、健康的标准

健康既有其科学的内涵,也有其科学的标准。

依据健康的概念和科学内涵,世界卫生组织提出了健康的10条标准:1.有充沛的精力,能够从容不迫地担负日常生活和工作的压力而不感到紧张;2.处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔;3.善于休息,睡眠良好;4.应变能力强,能适应外界环境中的各种变化;5.能够抵御一般性的感冒和传染病;6.体重适当,身体匀称,站立时头、肩位置协调;7.眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎;8.牙齿清洁,无龋齿,无疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象;9.头发有光泽,无头屑;10.肌肉丰满,皮肤富有弹性。

从世界卫生组织提出的这10条标准的内容可以看出,前四个标准是关于心理和社会适应能力方面的内容,而后6条标准则主要是关于生理(躯体)方面的内容。因此,世界卫生组织提出的健康标准,实际上也是其健康概念的具体体现,我们可以用来检验自己是否健康。

日本的专家、学者还从躯体和精神两个方面，提出“五快”（机体健康）和“三良好”（心理健康）的健康标准。

其“五快”：一是吃得快，进餐时，有良好的食欲，不挑剔食物，并能很快地吃完一顿饭。二是便得快，一旦有便意，能很快排泄完大小便，而且感觉良好。三是睡得快，有睡意上床后能很快入睡，且睡得好，醒后头脑清醒，精神饱满。四是说得快，思维敏捷，口齿伶俐。五是走得快，行走自如，步履轻盈。

“三良好”：一是具有良好的个性人格，情绪稳定、性格温和，意志坚强、感情丰富，胸怀坦荡、豁达乐观。二是具有良好的处世能力，观察问题客观现实，具有较好的自控力，能适应复杂的社会环境。三是具有良好的人际关系，能助人为乐，与人为善，对人际关系充满热情。

为了简明、易记，世界卫生组织概括提出了健康的四大基石。它们是：适量运动、合理膳食、戒烟限酒、心理平衡。

三、影响健康的因素

健康会受到许多因素的影响和制约，归纳起来主要有四个方面的因素：环境因素、生物学因素、行为和生活方式因素和卫生保健服务因素。

(一) 环境因素

1. 自然环境

自然环境是人类赖以生存的物质基础，也是健康的基本保证。人类生存所需的食物、空气、水和阳光均来自大自然，然而人类的生产活动和生活活动使自然环境的构成或状态发生了不利人类生存的发展变化，生态平衡受到破坏，对人的健康产生直接、间接或潜在的危害，我们称之为环境污染。环境污染对健康的危害具有机制复杂、效应慢、周期长、范围大、后果严重的特点。这个问题已引起世界各国的重视。我国政府把保护环境定为基本国策，并奉行可持续发展战略，因此，环境教育就成为学校健康教育必不可少的重要内容。

2. 社会环境

社会环境包括政治、经济、文化、教育等多方面的内容。良好的社会环境有利于人类的健康，不良社会环境直接或间接地危害着人们的健康。

政治制度对健康至关重要。新中国成立后，人民是国家的主人，国家卫生事业为人民健康服务，我国人民健康水平有了很大的提高。以 2008 年与 1978 年的统计数据相比，可以清楚地看出 30 年的显著变化（表 2-1-1）。

表 2-1-1 出生率与死亡率变化表 (%)

年 份	出生率(CBR)	死亡率(CDR)	自然增长率(NGR)
1978 年	18.25	6.25	12.00
1988 年	22.37	6.64	15.73
1998 年	15.64	6.50	9.14
2008 年	12.14	7.06	5.08