

大学体育

金海燕 杨国森 等 主编



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

大学体育

主 编：金海燕 杨国森 杨 毅
徐 佳 李元伟 黄 埔
副主编：曾芳桂 肖 娟 蔡炎立 童 强 乔 姝
李 默 许明浩 王社雄 郝 敏 彭志雄
编 委：（以姓氏拼音为序，主编、副主编省略）
陈文英 李 博 任 浩 单晓男 田丽玲
王石龙 王 正 肖 群 杨 洗 周立波



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育/金海燕等主编. —武汉:武汉大学出版社,2014.9
ISBN 978-7-307-13177-4

I. 大… II. 金… III. 体育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 072302 号

责任编辑:刘 阳 责任校对:鄢春梅 版式设计:马 佳

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:cbs22@whu.edu.cn 网址:www.wdp.com.cn)

印刷:武汉市宏达盛印务有限公司

开本:787×1092 1/16 印张:16.75 字数:396千字 插页:1

版次:2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

ISBN 978-7-307-13177-4 定价:28.00元

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。

前 言

生命之源，包含着体；体育之本，健康育人！

有一种运动，称为阳光运动；有一种教育，称为健康的教育——那就是体育！体育对于人类而言，有着伴随生活一同进化的感情。尤其是现代体育，赋予人类的不仅是生活质量，更重要的是提升人们的精神世界。如何传播这一精神是每一个人的责任，更是学校教育者的责任。

长期以来，我们一直期盼着出版一部深受学生喜爱的读物——那就是解析体育运动的工具书。不是为出书而作，而是为学习而作；不是为立传而作，而是为体育这门特殊的知识而作。目的明确，方向自然源于生活，源于我们的体育健身事业。四十多年过去了，体育正在走向世界，走向文化发展的新时代，怎样把我国大学的体育教材著成培育人才的特色产品呢？于是我们决心从大纲开始（已成册），从这本书开始，在撰写的过程中不板书，讲实效；不拘一格，讲生动活泼，用论述和启迪的方式写书，把书写成一部带有哲理性的文学作品。也许它不尽文学，但已走出了可喜的一步；用通俗和简洁的语言著书，把书著成一部含有思想性、教育性的学习用书，帮助学生“获得知识、受到启迪、参与运动”，让学生拿到这本书有可看、可读、可以借鉴之感。这就是我们的目的，也是我们尽全力而为之的动力。

本书从大学体育的实际出发，每一章节、每个问题都运用通俗易懂的语言、健康运动的思想、身体练习的标准进行剖析，使著作的选题立意从一开始就建筑在“以人为本、有灵有肉”的基础上。它的最大特点是：含教育性、具启发性，突出了健康育人的体育思想；讲科学性、重实效性，深刻地剖析了现代体育的知识技能和锻炼之法，具有极强的学习性和运动健康的育人特征。全书共有3篇17章55节。其中，体育理论4章8节，运动技术11章42节，教学实践2章5节。

本书为高等学校体育课程特别用书，同时也适合于各级各类大专院校。它将在实践中不断完善壮大，成为学科建设的基础。

本书由金海燕（教授）、杨国森、杨毅、徐佳、李元伟、黄埔任主编；曾芳桂、肖娟、蔡炎立、童强、乔姝、李默、许明浩、王社雄、郝敏、彭志雄任副主编；参加编写的人员（以姓氏拼音为序）包括：陈文英、李博、任浩、单晓男、田丽玲、王石龙、王正、肖群、杨洗、周立波。

在本书的编写过程中，由主编进行了统稿、修改工作，最后由金海燕教授全面修改和定稿。

同时，本书在编写过程中，我们参阅了大量的研究成果和网络资源，吸收了许多有益的思想、理论和技术精华，虽然在各篇章分别注有参考文献，但不乏遗漏和不妥之处。在此，谨向各位同仁致意，并请各位专家、学者和读者提出宝贵意见，以便我们进一步修改和完善。

编 者
2014 年 4 月

目 录

第一篇 体育理论篇

第一章 体育与高校体育	3
第一节 体育概述	3
一、什么是体育	3
二、体育的运动特征	4
三、体育的人本精神	4
四、体育技能的形成	5
五、体育的组织与竞赛系统	5
第二节 高校体育概述	6
一、什么是高校体育	6
二、高校体育的教育特征	7
三、高校体育的社会功能	7
四、高校体育的目的任务	8
五、实现高校体育的基本途径与要求	10
六、高校体育的组织与竞赛系统	13
第二章 锻炼与健康教育	15
第一节 锻炼身体	15
一、体育锻炼的价值	15
二、锻炼身体的基本原则	15
三、科学锻炼身体的方法	16
第二节 身心健康	19
一、健康的含义	19
二、人的健康与人的运动	20
三、健康运动的时代特征	21
第三章 身体与身体素质培养	22
第一节 身体构造	22
一、人体的器官系统	22
二、先天与后天性教育	23

三、身体练习	23
第二节 身体素质培养	24
一、身体素质的含义	24
二、身体素质的培养	25
三、身体素质的检测	25
第四章 体育卫生保健知识	27
第一节 人体与运动卫生	27
一、人体卫生知识	27
二、运动卫生知识	28
三、女生体育卫生	29
第二节 运动损伤与疾病的预防处置	30
一、运动损伤的预防处置	30
二、运动疾病的预防处置	31

第二篇 运动技术篇

第五章 田径运动	37
第一节 田径运动概述	37
一、田径运动的起源与发展	37
二、田径运动的特点和锻炼价值	38
三、田径运动的分类	38
第二节 径赛运动	38
一、走	38
二、跑	39
第三节 田赛运动	41
一、投掷	41
二、跳跃	44
第六章 篮 球	47
第一节 篮球运动概述	47
一、篮球运动的起源与发展	47
二、中国篮球运动的发展	47
第二节 篮球基本技术	48
一、攻防共有技术	48
二、进攻技术	54
三、防守技术	65
第三节 篮球基本战术	67
一、进攻基础配合	67

二、防守基础配合	69
三、人盯人防守	70
四、区域联防	72
第四节 篮球竞赛规则与裁判法简介	75
一、比赛	75
二、场地与器材	75
三、比赛时间	75
四、暂停和替换队员	76
五、违例	76
六、侵人犯规	77
七、技术犯规	77
第七章 排 球	79
第一节 排球运动概述	79
一、排球运动的起源与发展	79
二、排球运动的特点	80
三、排球运动对身心健康的影响	81
第二节 排球基本技术	82
一、准备姿势与移动	82
二、传球	84
三、垫球	86
四、发球	89
五、扣球	92
六、拦网	94
第三节 排球运动的基本战术	96
一、阵容配备	96
二、进攻战术	97
三、防守战术	99
第四节 排球竞赛规则与裁判法简介	103
一、器材与设备	103
二、场上位置与轮转	104
三、暂停与替换	104
四、动作和犯规	104
五、自由防守队员	105
六、比赛的间断及其处理	106
七、得分与比赛结果	106

第八章 足 球	107
第一节 足球运动概述	107
一、古代足球运动的起源	107
二、现代足球运动的诞生和发展	107
第二节 足球基本技术	108
一、踢球	109
二、接控球	110
三、运球以及运球过人	114
四、头顶球	117
五、射门	119
六、抢截球	121
七、掷界外球	123
八、守门员技术	124
第三节 足球基本战术分析	128
一、比赛阵形	128
二、进攻战术	129
三、防守战术	131
四、定位球战术分析	133
第四节 足球竞赛规则与裁判法简介	135
一、比赛场地和比赛用球	135
二、球员和球员装备	135
三、比赛时间和计分方法	136
四、越位	136
五、犯规与不正当行为	136
六、任意球	137
七、罚球点球	137
八、裁判员	138
九、助理裁判员	138
第九章 网 球	140
第一节 网球运动概述	140
一、网球运动的起源与发展	140
二、网球运动的特点和锻炼价值	142
第二节 网球的基本技术	143
一、握拍	143
二、网球基本步法	148
三、网球基本击球技术	149
第三节 网球的基本战术	155
一、单打战术	155

二、双打战术·····	156
第四节 网球竞赛规则与裁判法简介·····	157
一、网球与网球场设备·····	157
二、网球基本规则与裁判法·····	158
第十章 乒 乓 球 ·····	161
第一节 乒乓球运动概述·····	161
一、乒乓球运动的起源与发展·····	161
二、乒乓球运动的主要赛事·····	162
三、乒乓球运动的特点和价值·····	162
第二节 乒乓球基本技术·····	163
一、握拍·····	163
二、准备姿势与步法·····	164
三、发球与接发球·····	166
四、推挡球·····	168
五、攻球·····	169
六、搓球·····	172
七、削球·····	173
八、弧圈球·····	175
第三节 乒乓球基本战术·····	176
一、发球抢攻·····	177
二、对攻·····	177
三、搓攻·····	177
四、接发球·····	177
第四节 乒乓球竞赛规则与裁判法简介·····	178
一、乒乓球场地和器材设备规格·····	178
二、计分方法·····	178
三、规则与裁判法·····	179
第十一章 羽 毛 球 ·····	182
第一节 羽毛球运动概述·····	182
一、羽毛球运动的起源与发展·····	182
二、羽毛球运动的特点与价值·····	183
第二节 羽毛球基本技术·····	183
一、握拍技术·····	183
二、发球与接发球技术·····	184
三、后场高空击球技术·····	186
四、网前击球技术·····	190

五、下手击球技术·····	192
六、中场平击球技术·····	194
七、上网步法：跨步上网；垫步或交叉步上网；蹬跳上网·····	194
八、后退步法·····	196
九、两侧移动步法·····	197
第三节 羽毛球基本战术·····	198
一、单打战术·····	198
二、双打战术·····	198
三、合理运用战术·····	199
第四节 羽毛球竞赛规则简介·····	199
一、场地器材·····	199
二、比赛开始的掷币·····	201
三、记分·····	201
四、发球·····	201
五、单打·····	202
六、双打·····	202
七、违例·····	202
八、重发·····	202
第十二章 健美操·····	204
第一节 健美操运动概述·····	204
一、健美操运动的起源与发展·····	204
二、健美操运动的特点和锻炼价值·····	205
第二节 健美操的基本动作和练习方法·····	207
一、健美操的基本动作·····	207
二、健美操的练习方法·····	210
第三节 健身健美操的编排原则·····	210
一、健身健美操编排的全面性原则·····	211
二、健身健美操编排的针对性原则·····	211
三、健身健美操编排的合理性原则·····	212
四、健身健美操编排的艺术性原则·····	212
第四节 健美操比赛规则简介·····	213
一、比赛要求·····	213
二、成套动作评分·····	214
三、裁判长减分·····	214
四、不安全动作·····	214
五、纪律与处罚·····	214
六、特殊情况处理·····	215

第五节 全国第三套大众健美操锻炼标准 1、2 级规定动作	215
一、健美操大众锻炼标准成人一级规定套路	215
二、健美操大众锻炼标准成人二级规定套路	217
第十三章 武 术	220
第一节 武术运动概述	220
一、武术运动的起源与发展	220
二、武术运动的特点和锻炼价值	221
第二节 武术基本功简介	221
一、长拳基本功练习	221
二、刀术基本功练习	221
三、太极拳基本功练习	222
第三节 武术基本套路简介	222
一、三路长拳	222
二、初级刀术	223
三、简化太极拳	223
第十四章 跆拳道	225
第一节 跆拳道运动概述	225
一、跆拳道释义	225
二、跆拳道运动的起源和发展	225
三、跆拳道运动的礼节、特点与作用	226
第二节 跆拳道的基本技术	227
一、跆拳道的实战姿势	227
二、跆拳道基本步法	228
三、跆拳道基本腿法	230
第三节 跆拳道的基本战术	233
一、跆拳道战术的特点	234
二、跆拳道战术的形式	234
第四节 跆拳道竞赛规则简介	235
一、比赛场地、器材与服装	235
二、比赛局数与时间	236
三、比赛级别设置	236
四、允许的技术和攻击的部位	237
五、有效得分	237
六、犯规行为	237
七、突然死亡法	238
八、优势判定	238

九、获胜方式·····	238
第十五章 游 泳 ·····	240
第一节 游泳运动的起源与发展·····	240
一、起源·····	240
二、发展·····	240
第二节 游泳的基本知识·····	241
一、浮力与平衡·····	241
二、阻力·····	241
三、推动力·····	241
第三节 游泳的基本技术·····	241
一、蛙泳·····	241
二、爬泳(自由泳)·····	243
三、仰泳·····	245
四、侧泳、反蛙泳简介·····	246

第三篇 教学实践篇

第十六章 国家学生体质健康标准 ·····	249
第一节 《健康标准》实施的意义·····	249
第二节 《健康标准》的运行要求·····	249
第三节 《健康标准》的具体内容·····	250
第十七章 教学计划与教案设计 ·····	251
第一节 教学计划·····	251
一、制订依据·····	251
二、制订原则·····	251
三、课程决策·····	252
四、周历制定·····	252
第二节 教案设计·····	254
一、运用体育方法学的原理设计教案,使“教案”充满教学想象力·····	254
二、遵循教学既定性原则设计教案,使“教案”充满活力·····	254
三、编写教案的具体要求·····	254

第一篇 体育理论篇

体育理论是参与体育运动、进行体育教育的基础。认识体育的健康性，明确体育的目的任务，才能产生动能，实现体育在高等教育体制下的拓展空间，把健康运动推向一个新的层面。

体育理论篇分4章8节共28个问题进行系统论述，使基础知识的学习渗透于教学活动的目标序列中。

第一章 体育与高校体育

学习体育、认识体育、了解体育是我们参与体育运动的先导。无论你是感性接触，还是理性介入，体育总是非常直观地呈现在你的面前，使你有一种健康活泼、愉悦身心之感！但是，体育又极其顽强，顽强得渗入到每一个民族、每一个国家、每一条街道的社区和每一个年龄阶段的人群。它可以培养人、教育人、增强人的体质、丰富人的生活，还可以把象征团结的五环旗飘扬在五洲四海，把热爱和平和增进友谊的奥运思想传遍世界，让“永远向前、光芒四射”的体育精神激励着我们的社会和全人类，这就是体育与体育教育传承文化和不朽的精神。

世界因为有了体育而更加丰富多彩，体育因为有了精神而不朽。让体育永远伴随着我们的成长，成为青年学子学习和生活的一部分。

本章着重介绍：“什么是体育？体育的运动特征、体育的人本精神、体育技能的形成、体育的组织与竞赛系统；什么是高校体育？高校体育的教育特征、高校体育的社会功能、高校体育的目的任务、高校体育的组织与竞赛系统、实现高校体育的基本途径与要求。”以期提高“体育认识、体育运动”的教育功效。

第一节 体育概述

一、什么是体育

体育，从狭义上讲是育人，即对身体的教育；从广义上讲是运动，即体育的主要表现形式。自从有了人类，体育就伴随着人类的生存从不停止地发展着、进步着。从无意识的行为到有意识的活动，从生活特性到有目的的追求，体育影响了一代又一代人的健康成长，教育了一代又一代人的成长进步。在这个大千世界，有什么比患有疾病更痛苦？又有什么比健康更快乐？由此我们断言：“体载知识之舟，育载幸福之源，体育是构筑身心健康的重要工程。”一句话：“身体的确是革命的本钱！”于是，我们以运动为基本手段，利用空气、日光、山、水环境等各种自然因素，结合保健、卫生、运动常识进行有目的的锻炼，这种有目的的锻炼，有目的的运动就是体育。简言之，体育是对身体的教育，思想的启迪，精神的塑造，意志品质的锻炼。

由此及彼我们还要强调，体育是为生活服务的，并且伴随着社会的发展而发展。因此，它的内涵必将沿着健康育人的发展方向进一步深化。同时，体育的种类繁多，有追求运动成绩的竞技体育，还有追寻健康快乐的群众性体育；有学校体育、军事体育、传统体育、现代体育以及休闲体育等。虽然它们各具特色，却又有着千丝万缕的联系，这就是体

育的多功能，也是体育魅力之所在。

二、体育的运动特征

体育，是一种活动，而且是一种充满文化现象的社会活动，这种活动本质决定了它的运动特征。无论你参与哪一项运动，都必须身体力行地去实践。实践，就是练习，离开了练习，就不是锻炼，就不能对肌体产生影响，更无从发挥体育的多功能特征。当今社会，没有哪一门学科直接针对人类自身的体质、体能进行行之有效的塑造，也没有哪一门科学像体育这样如此形象地对人类自身的健康进行挖掘、如此逼真地激发人的精神世界和民族自豪感！只有体育以它内在的联系把人的品质与运动序列自然融合，在突出运动健康的教育过程中实现它的终极目标。这就是体育以运动为特征的育人目标。也是体育塑造自我，培养自我，锻炼自我的重要手段。

由浅入深，当我们认识到体育不仅是一门实践性很强的学科，而且是一项充满传奇色彩的运动的时候，就会自然明白竞技体育“更快、更高、更强”的奥运格言以及从难从严的训练思想了；也会自然而然地明白以身体练习为基本手段的真正含义了。所以，体育紧紧的与运动联系在一起，才能产生一种强大的动力去实践、去练习、去争取健康和胜利！

三、体育的人本精神

人，要有一种精神。精神是人的灵魂，有了灵魂，活着才有意义、有骨气、有方向、有动力；体育也要有一种精神，这种精神就是奋斗不止的体育精神。体育赋予人的真实情感是勇往直前！人在运动过程中的精神表现就是顽强拼搏，它们之间有着很深的渊源，又含有很深刻的哲理。事实上，作为一种活动，体育针对的是人，参与的主体也是人，是一种由人参与的活动，由人去表现的运动模式。在现实生活中，还原于生活的体育必须从健康运动的实质出发去研究它的文化现象，去发掘它的人本精神。投入如此、欣赏也是如此，训练如此、锻炼也是如此。因此，文体体育要以人为本，同各种运动联系起来，考虑人的基本素质发掘之法，考虑运动技能提高之法，在参与的过程中，通过运动这一基本形式去展现建筑、设施以及文化遗产，去锻炼人、培养人、表现人的作风、人的品质、竞赛以及娱乐、活泼性，这就是体育的人本精神，而发掘这种精神是社会和谐的基础，也是人们生活、工作和学习的需要。

深刻地认识了体育，我们还要运用体育的人本精神去发掘体育及其他的文化现象和社会现象，最终实现启发人、教育人的作用，结合实际具体应得到这样的启示：

1. 用百折不挠的精神去攻关（包括生活）。要有勇攀高峰的志向，就像踢足球一样，世界在我们脚下。
2. 用顽强拼搏的精神去开发（包括工作）。开发我们毕生为之奋斗的事业，做到干一行、爱一行、专一行。
3. 用勤勉踏实的精神求发展（包括学习）。积累生活和知识，一步一个脚印，走向光辉灿烂的明天。