

全国高等学校体育教学指导委员会审定
高等学校通用教材

新编大学体育教程 (第2版)

陈智勇 主编



根据最新《国家学生体质健康标准》(2014年修订)改编



北京航空航天大学出版社
BEIHANG UNIVERSITY PRESS

全国高等学校体育教学指导委员会审定

高等学校通用教材

新编大学体育教程 (第2版)

陈智勇 主编



根据最新《国家学生体质健康标准》(2014年修订)改编



北京航空航天大学出版社
BEIHANG UNIVERSITY PRESS

内容简介

本书根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求编写,体现了“健康第一”的指导思想和“以人为本”的教育理念。本书内容丰富,图文并茂,实用性、针对性强,符合大学生的认知规律和生理、心理特征,注意吸收和借鉴最新的知识信息和科研成果,着眼于提高学生的体育与健康意识,培养体育能力,全面增进身心健康,养成终身锻炼的良好习惯。

本书是高等院校的公共体育课教材,也可供体育爱好者自学参考。

图书在版编目(CIP)数据

新编大学体育教程/陈智勇主编.--2版.--北京:

北京航空航天大学出版社,2014.9

ISBN 978-7-5124-1394-8

I. ①新… II. ①陈… 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(2014)第 205376 号

版权所有,侵权必究。

新编大学体育教程(第2版)

陈智勇 主 编

责任编辑 王实

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号(邮编 100191) <http://www.buaapress.com.cn>

发行部电话:(010)82317024 传真:(010)82328026

读者信箱:shentao@buaa.edu.cn 邮购电话:(010)82316524

北京时代华都印刷有限公司印装 各地书店经销

*

开本:787 mm×960 mm 1/16 印张:24.75 字数:554 千字

2014 年 9 月第 2 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5124-1394-8 定价:36.00 元

编委会

主 编：陈智勇

副主编：李向东 宾金生 方 慧 邓立光 杨莹莹 蒋钢强

审委会

主 审：孙麒麟(全国高等学校体育教学指导委员会委员、公体组组长、上海交通大学体育系主任)

副主审：张 威(全国高等学校体育教学指导委员会委员、清华大学体育部部长)
林志超(全国高等学校体育教学指导委员会顾问、北京大学教授)
徐宝庆(全国高等学校体育管理专业委员会秘书长、上海交通大学教授)

前 言

为了贯彻《学校体育工作条例》、《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《国家学生体质健康标准》的精神,顺应时代发展的需要,我们编写了这本《新编大学体育教程》,其特点是:

一、全新的理念。本书符合《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求,体现了学校体育要树立“健康第一”的指导思想和“以人为本”的教育理念。

二、新颖的构架。本书突破以往以运动技术为主线的框架体系,着眼于提高学生的体育与健康意识,以培养体育能力,全面增进身心健康,养成终身锻炼习惯为主线来编写,体系较新,结构完整,系统性、连贯性亦较强。

三、丰富的内容。本书内容新颖,科学性、实用性、针对性较强,符合大学生的认知规律和生理、心理特征。作者在编写过程中非常注意吸收和借鉴最新的知识信息和科研成果。

四、多样的形式。本书的每章分别由学习目的、知识视窗、双语教学参考、复习思考题等多种板块组成,生动活泼,图文并茂,表述简洁,具有可读性和可操作性。

五、独特的结构。本书按照体育与健康课程标准构建的运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应等五个学习领域,紧紧围绕体育锻炼和健康这个核心,融合了诸多学科的理论知识,真正体现了以人为本的教育理念,突出了学生的主体地位。

六、人性化的体现。本书考虑到大学生的文化层次和较高的理性思维认知特点,结合他们的情感体验和行为特征,力求突出知识性、趣味性、可读性、应用性强等特色,以满足大学生这一特殊群体的需要,达到使他们终身受益的目的。

本书是北京航空航天大学出版社策划出版的系列体育教材之一,由全国部分高校从事多年公共体育教学的专家编写而成。本书由武汉理工大学陈智勇教授担任主编,编写了第一、六和七章并负责统稿,郑州轻工业学院李向东编写了第二、八和九章,桂林电子科技大学宾金生编写了第三、十和十一章,郑州轻工业学院方慧编写了第五、十六和十八章,桂林医学院邓立光编写了第四、十四和十五章,郑州轻工业学院杨莹莹编写了第十二、十七和二十一章,广西工学院蒋钢强编写了第十三、十九和二十章。本书在编写过程中得到了全国部分高等学校体育部的专家学者的大力支持与帮助,北京航空航天大学出版社的领导和编辑也给予了大力协助,在此一并表示最衷心的感谢。

《新编大学体育教程》(第2版)涉及项目和内容较多,在引用文献和成果中,可能会出现没有标明作者姓名和论著出处情况,在此表示真诚的歉意,并同时表示衷心的感谢。尽管我们认真学习和研究了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,但由于自身理论水平有限,书中难免会有一些不妥之处,敬请各位专家学者及同仁批评指正。

编 者

2014年8月

目 录

上篇 基础理论篇

第一章 体育与健康教育	3
第一节 体育与健康的概念	3
第二节 大学生的生理特征	9
第三节 体育锻炼与心肺功能适应能力	10
第四节 体育锻炼与肌肉力量、肌肉耐力的增强	16
第二章 大学生的心理健康	22
第一节 大学生心理健康的标准	22
第二节 影响大学生心理健康的因素	23
第三节 体育锻炼与心理调控	25
第四节 体育锻炼对心理健康的影响	30
第三章 体育锻炼的原则和方法	33
第一节 概 述	33
第二节 体育锻炼的原则	34
第三节 科学地安排体育锻炼	35
第四节 发展身体运动素质的方法	36
第五节 发展心肺系统的有氧锻炼	38
第六节 自然力的锻炼方法	40
第四章 体育锻炼与合理营养	43
第一节 营养对人体健康的作用	43
第二节 大学生与营养	48

第五章 奥林匹克运动	53
第一节 古代奥林匹克运动	53
第二节 现代奥林匹克运动	56
第三节 奥林匹克运动的思想体系	60
第六章 体育卫生与保健	67
第一节 自我医务监督的作用	67
第二节 女子青春期的运动卫生与保健方法	68
第三节 运动中的生理反应与处理方法	71
第四节 运动损伤的预防与处理	73
第五节 运动性疾病的急救方法	76
第六节 运动疲劳的产生与消除	77
第七章 《国家学生体质健康标准》测试及锻炼方法	82
第一节 《国家学生体质健康标准》(2014 修订)的内容与锻炼方法	82
第二节 《国家学生体质健康标准》测试的操作方法	86
第三节 《国家学生体质健康标准》评分表	89

下篇 运动实践篇

第八章 足球	99
第一节 概述	99
第二节 足球的基本技术	99
第三节 足球的基本战术	115
第四节 足球规则与裁判方法	117
第九章 篮球	124
第一节 概述	124
第二节 篮球的基本技术	124
第三节 篮球的基本战术	135
第四节 篮球规则与裁判方法	140

第十章 排 球	147
第一节 概 述	147
第二节 排球的基本技术	147
第三节 排球的基本战术	155
第四节 排球规则与裁判方法	159
第十一章 乒乓球	165
第一节 概 述	165
第二节 乒乓球的基本技术	165
第三节 乒乓球的基本战术	184
第四节 乒乓球规则与裁判方法	185
第十二章 羽毛球	193
第一节 概 述	193
第二节 羽毛球基本技术	194
第三节 羽毛球基本战术	199
第四节 羽毛球主要竞赛规则	201
第十三章 网 球	205
第一节 概 述	205
第二节 网球的基本技术	205
第三节 网球的基本战术	211
第四节 网球规则与裁判方法	213
第十四章 手 球	217
第一节 概 述	217
第二节 手球的基本技术	217
第三节 手球的基本战术	228
第四节 手球竞赛的主要规则与竞赛方法	236
第十五章 游 泳	239
第一节 概 述	239
第二节 熟悉水性	239
第三节 蛙 泳	241

第四节	爬 泳	244
第五节	游泳的救护方法	249
第十六章	健 美	253
第一节	概 述	253
第二节	颈部锻炼的方法	253
第三节	臂部锻炼的方法	255
第四节	胸部锻炼的方法	259
第五节	背部锻炼的方法	262
第六节	腹、腰部锻炼的方法	264
第七节	腿部锻炼的方法	265
第八节	常见的一般健美方法	269
第十七章	武 术	272
第一节	概 述	272
第二节	简化太极拳	272
第三节	散 打	285
第四节	武术竞赛的评分规则	301
第十八章	健美操	302
第一节	概 述	302
第二节	健美操的内容和分类	302
第三节	全国健美操大众锻炼标准	304
第四节	健美操的规则与裁判方法	321
第十九章	体育舞蹈	324
第一节	概 述	324
第二节	现代舞——华尔兹	327
第三节	拉丁舞——恰恰恰	337
第四节	体育舞蹈的规则与裁判方法	344
第二十章	轮滑运动	347
第一节	概 述	347
第二节	速度轮滑基本技术	347

第三节 轮滑的练习方法·····	349
第二十一章 瑜 伽·····	352
第一节 概 述·····	352
第二节 热身动作·····	353
第三节 瑜伽基本动作·····	355
第四节 练习瑜伽的注意事项·····	378
参考文献·····	380

基础理论篇

第一章 体育与健康教育

上篇

基础理论篇

第一节 体育与健康的概念

体育的概念

(一) 什么是体育

在《辞海》的《体育》条中，引用了《辞海》对体育的定义：“体育，即身体教育，指以身体练习为基本手段，以增强体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活的活动，并具有相对独立性。”

从字面上看，体育就是“身体教育”，即以身体练习为基本手段，以增强体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活的活动，并具有相对独立性。从广义上讲，体育是指以身体练习为基本手段，以增强体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活的活动，并具有相对独立性。从狭义上讲，体育是指以身体练习为基本手段，以增强体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活的活动，并具有相对独立性。

从广义上讲，体育是指以身体练习为基本手段，以增强体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活的活动，并具有相对独立性。从狭义上讲，体育是指以身体练习为基本手段，以增强体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活的活动，并具有相对独立性。

从广义上讲，体育是指以身体练习为基本手段，以增强体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活的活动，并具有相对独立性。从狭义上讲，体育是指以身体练习为基本手段，以增强体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活的活动，并具有相对独立性。

从广义上讲，体育是指以身体练习为基本手段，以增强体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活的活动，并具有相对独立性。从狭义上讲，体育是指以身体练习为基本手段，以增强体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活的活动，并具有相对独立性。

土 籐

基 齋 野 分 籐

第一章 体育与健康教育

学习目的

通过本章的学习使学生懂得体育、健康、亚健康的概念。通过体育锻炼使人体心肺功能、肌肉力量和耐力及柔韧性得到改善和增强。



第一节 体育与健康概念

一、体育的概念

(一) 什么是体育

根据体育的演变和发展过程,《中国大百科全书》(体育卷)中把体育的概念分为广义体育和狭义体育。

广义的体育(亦称体育运动)是指以身体练习为基本手段,以增强人的体质,促进人的全面发展,提高运动技术水平,丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它属于社会文化教育的范畴,受一定社会政治、经济的影响和制约,也为一定社会政治和经济服务。

狭义的体育(亦称体育教育)是一个发展身体,增强体质,传授锻炼身体的知识、技术和技能,培养道德、品质和意志的教育过程。它是学校教育的重要组成部分,是培养全面发展人才的一个重要的方面。

我国现代体育,基本上由群众体育、竞技体育和学校体育三方面组成,且三者既不能相互代替,也不能相互混淆。

根据体育概念的内涵和外延,我们发现,体育的本质,就是以身体锻炼为基本手段,以增强

体质为主要目的。这是体育区别于其他社会活动的本质特点。

(二) 体育的组成

1. 学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分,是全民教育的基础,它作为教育和体育的交叉点和结合部,又是国家体育事业发展的战略重点。为了达到教育、教养及发展的总目标,学校体育按不同教育阶段和年龄特征,通过体育课程、课余训练和课外体育活动的基本组织形式,以“增强体质、增进健康、培养‘健康第一’意识,为‘终身体育’奠定基础”为核心,全面实现学校体育的各项任务。由于处在学校教育这个特定环境,体育的实施内容被列入学校总体计划,实施效果又有相应的措施予以保证,从而与其他教育环节共同构成一个完整的教育过程,促使学生德、智、体等各方面得到全面发展。

2. 竞技体育

竞技体育亦称“竞技运动”(sport),sport 原出于拉丁语 Cispoit,原含义指“离开工作进行的的游戏和娱乐活动”。国际竞技体育协会将其定义为“含有游戏的属性并与他人进行竞争以及向自然障碍进行挑战的运动”。而长期以来,中国竞技体育界将其解释为:“为了最大限度地发挥和提高人体在体能、身体能力、心理和运动能力等方面的潜力,取得优异运动成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛。”两种定义都突出了其竞争性或挑战性的最根本属性。

竞技体育在现代奥林匹克运动的推动下,已有 50 多种用于国际比赛的运动项目,并设有相应的国际体育组织和单项运动协会。竞技体育被认为是在高水平竞争中,以夺取优胜为目标,对健康人体进行旷日持久的生物学和心理学改造,进而实现最大限度地开发人的竞技运动能力的教育过程。由于在组合“对抗”的同时,非常强调“法”的完整和准确,即认为竞技规则在保证运动顺利进行的同时,也引导运动不断趋向科学化,因此,为应对激烈的赛场竞争,以探索人类竞技运动的极限,先进的科学训练方法和手段正被广泛采用。同时,由于竞技体育的表演技艺高超、季节性强,且极易吸引广大观众,因此,它作为一种极富感染力又容易传播的精神力量,在活跃社会文化生活、振奋民族精神、促进各国人民之间的友谊和团结等方面,都有着特殊的教育作用。

3. 社会体育

社会体育亦称“大众体育”,是指人们自愿参加的,以增进身心健康为主要目的的,内容丰富、形式多样的体育活动。它是我国体育事业的重要组成部分,既有别于高水平的竞技体育,也有别于学校体育。作为学校体育的延伸,它可使人们的体育生涯得以继续维持并使人们受益终身。

社会体育以增强人民体质,增进社会健康,延长人的寿命,满足人民群众的健美、消遣、娱乐、休闲、保健、医疗、康复及社交等多方面的需要为目的,并不追求达到高水平的运动成绩。《中华人民共和国宪法》第 21 条明确规定:“国家发展体育事业,开展群众性体育活动,增强人民体质。”这说明了社会体育在整个体育事业和社会生活中的重要地位。

社会体育开展的广泛性和社会化程度,取决于一个国家经济的繁荣、生活水平的提高、余暇时间的增多和对体育的价值观念及社会环境安定等因素。从世界发展趋势看,社会体育作为现代体育发展的重要标志,其普及程度或开展规模,都不亚于竞技体育,它大有跃居为第二股国际体育力量的势头。近几十年世界各国和中国社会体育发展的进程都证明了社会体育具有越来越广泛的群众基础,呈现越来越繁荣发展的景象。

我国的社会体育正在蓬勃兴起,特别是自《全民健身计划纲要》实施以来,全民体育意识大大增强。除“公园体育”仍旧热度不减外,不少人已逐渐改变了体育观念。他们注重健康投资,开始把健身器引进家庭,并涉足台球、网球、保龄球、高尔夫球等消费水平较高的休闲、娱乐体育。各种体育俱乐部、体育游乐园、健身娱乐中心也竞相开办,由此吸引了大批体育爱好者,这表明我国社会体育已进入一个新的历史发展阶段。

(三) 什么是体质

体质,即人体的健康水平和对外界的适应能力,是人的有机体在遗传变异和后天获得性的基础上所表现出来的人体形态结构、生理功能和心理因素的综和的、相对稳定的特征。人的体质受遗传变异和后天的营养、体育锻炼等条件和生命规律的影响,是可变的。其中,科学的营养和体育锻炼对体质的影响是积极有效的。

体质在其形成和发展过程中,具有明显的个体差异和阶段性。不同人体质的差异,主要表现在形态发育、生理机能、身体素质、身体基本活动能力及对外界环境的适应力和对疾病的抵抗力等方面,从水平上包括了从最佳功能状态到严重疾病和功能障碍等多种水平。同时,人在不同生长发育阶段,如儿童期、青少年期、中老年期,体质的状况是不断发展和变化的,既有共同的特征,又有不同年龄阶段的特殊特征。人们可以通过改善物质生活条件,建立健康的生活方式和有目的、有计划、科学的身体锻炼等手段,来保持良好的体质状况,不断增强体质。

体质包括体格、体能和适应能力几个方面。

体格是指人体的形态结构方面,包括人体生长发育的水平、身体的整体指数与比例(体型),以及身体的姿态。

体能是指人体各器官系统的机能在肌肉活动中表现出来的能力。它包括身体素质(力量、速度、灵敏度、柔韧性和耐力等)和身体基本活动能力(走、跑、跳、投、攀登、爬越和举起重物等能力)。

适应能力是指人体在适应外界环境过程中所表现的机能能力。

这几方面的状态,决定着人们的不同体质水平,在进行体质测量和评价,以及检查增强体质实际效果时,必须看到体质的综合性特点,以及测量和评定的多指标性质。

二、健康新概念

(一) 健康的概念

健康是一个综合概念。1948年《世界卫生组织宪章》中对健康所作的定义为:“健康不仅是免于疾病和衰弱,而且是保持体格方面、精神方面和社会方面的完美状态。”1990年《世界卫生组织宪章》是这样阐述健康的:“躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康才算是完全的健康。”这一概念将人的健康分为生理健康、心理健康、道德健康和社会适应能力四个方面。

1. 生理健康

生理健康是指人体的结构完整和生理功能的正常。人体的生理功能是以结构为基础,以维持人体生命活动为目的,协调一致、复杂而高级的运动方式。

2. 心理健康

心理健康是生理健康的发展。评定心理健康的标准主要有:认识能力正常;情绪反应适度;有健康的理想和价值观;个性健全,情绪健康;人际关系融洽;自我评价恰当;对困难和挫折有良好的承受力。

3. 道德健康

道德健康可简单解释为做人的道德和应有的品德。道德健康以生理健康、心理健康为基础并高于心理健康和生理健康,是生理健康和心理健康的发展。道德健康是指不能损害他人的利益来满足自己的需要,能按照社会认可的道德行为规范准则约束自己、支配自己的思维和行为,具有辨别真假、好坏、荣辱的是非观念和能力。

4. 社会适应

社会适应主要指人在社会生活中的角色适应,包括职业角色、家庭角色和在工作、家庭、学习、娱乐、社交中的角色转换,以及人际关系等方面的适应。社会适应健康是健康的最高境界,缺乏角色意识,发生角色错位是社会适应不良的表现。

(二) 亚健康

健康是人体的最佳状态,即为第一状态。失去健康的疾病状态,是由致病因素引起的对人体正常生理过程的损害,表现为对外界环境变化的适应能力降低,劳动能力受到限制或丧失,并出现一系列的临床症状,称为第二状态。

当今社会,由于生活节奏加快,竞争日益激烈,常使人难以承受日趋增长的压力,出现头痛、头晕、心悸、失眠、食欲不振和疲乏无力等症状。总之,自觉生理不适,心理疲惫,对社会适应能力差,但医学检查往往并无明确的机体疾病,这种介于健康和疾病的边缘状态,医学上称为第三状态、灰色状态或亚健康。

人体出现第三状态,主要由于过度疲劳、身心透支而人不敷出;其次由于不科学的生活方式,如不吃早餐、偏食、暴饮暴食或饥一顿饱一顿等引起营养不良而使机体失调;再者由于环境污染、接触过多有害物质。另外,伴随人体生物钟周期低潮或人体自然老化,也可能出现第三

状态。应当指出的是,第三状态在很大程度上是慢性疾病的潜伏期。

研究表明,人群中基本符合世界卫生组织(WHO)健康标准者仅占15%左右;患有各种疾病者也只占15%左右;而处于第三状态的亚健康者却占60%~70%。他们虽然活力降低,功能减退,但由于没有明确的疾病,同时仍然可以维持正常的工作、学习和生活,以致因忽视而疏于预防,任这种状态缓慢渐进地发展,最终难免导致疾病的发生。

人的身体有一定范围的适应能力,第三状态既可趋向健康,又可坠入疾病。如果你已处于或即将进入第三状态,只要你采取科学的生活方式,通过饮食、心理的调养和环境的改变,补充体内的氧气,祛除致病因素,就能改善和消除身体的第三状态,早日回到第一状态,成为健康人。

(三) 健康的关键因素

据世界卫生组织宣布(1988年),每个人的健康60%取决于自己,15%取决于遗传,10%取决于社会因素,8%取决于医疗条件,7%取决于生活环境和地理气候条件的影响。前苏联医学博士兹马诺夫斯基提出了人的健康公式如下:

$$\text{人的健康} = \frac{\text{情绪良好(或稳定)} + \text{运动(锻炼)得当} + \text{饮食合理(或适宜)}}{\text{懒惰} + \text{烟酒}}$$

从上述公式中可以清楚地看到,人的健康与情绪良好(或稳定)、运动(锻炼)得当和饮食合理(或适宜)成正比,而与懒惰成性、嗜烟嗜酒成反比。

1. 合理的饮食

“民以食为天”,道出了合理饮食的重要性,具体表现在如下几方面:

(1) 各种食物成分是构成人体细胞、组织、器官及生长、更新的原料,更是维持内分泌及新陈代谢等生理活动不可缺少的物质资源。

(2) 食物既可养生保健、防病,也能致病、致癌,这主要取决于摄取食物的合理程度。饮食不当而生病或体质变弱,就没有精力从事学习和体育锻炼,也难以保持良好的情绪。

(3) 食物是人类生活、劳动和生命存在的物质基础,若缺少或过量,均不利于人的身体健康。

2. 体育锻炼

体育锻炼,可以起到调节情绪、增强体能、健身祛病、抵御衰老的效用。

3. 保持良好的情绪

保持良好的情绪,能使人体分泌更多的有益激素、酶类和乙酰胆碱等,延缓机体的衰老,更好地抵御致病细菌和病毒的侵袭,增强人体的抗病能力,对健康大有益处。

(四) 健康促进

健康促进(Health Promotion)是20世纪80年代后期提出的新概念。按世界卫生组织的观点,健康促进是“促进人民提高和控制自己健康的过程”,它应肩负“协调人类与他们所处环境之间的战略,规定个人与社会各自对健康所负的责任”的使命。这表明“健康促进”更强调改变个人的行为,且注重它与环境保护、社会支持、群体合作之间相互协调所起的社会作用,代表