

高等院校公共课程“十二五”规划教材

大学体育教程

DAXUE TIYU JIAOCHENG

陈庆合 主编



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

本书遵循教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，针对目前我国高等院校公共体育教学的实际情况，以能力本位教育理念为统领，结合作者多年的体育教育研究经验编写而成。

本书内容主要包括：在运动中健康成长、大学生身心发展特点、体育锻炼科学、养生与保健科学、足球、篮球、排球、田径运动、体操、中华武术与防卫运动、健美操、体育舞蹈、有氧操、简易健身运动、乒乓球、羽毛球、网球、游泳、瑜伽、保健体操、新兴国际运动与民俗体育项目、野外运动、冰雪运动等。

本书适合作为高等院校公共基础课教材，也可作为体育爱好者了解运动与健康、常见运动项目的特点与规则的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教程 / 陈庆合主编. —北京：中国铁道出版社，2015.5

高等院校公共课程“十二五”规划教材

ISBN 978-7-113-19206-8

I. ①大... 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205833号

书 名：大学体育教程

作 者：陈庆合 主编

策 划：何红艳

读者热线：400-668-0820

责任编辑：何红艳

封面设计：付 巍

封面制作：白 雪

责任校对：汤淑梅

责任印制：李 佳

出版发行：中国铁道出版社(100054,北京市西城区右安门西街8号)

网 址：<http://www.51eds.com>

印 刷：中国铁道出版社印刷厂

版 次：2015年5月第1版

2015年5月第1次印刷

开 本：787mm×1092mm 1/16

印张：20 字数：347千字

印 数：1~3 500册

书 号：ISBN 978-7-113-19206-8

定 价：39.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书，如有印制质量问题，请与本社教材图书营销部联系调换。电话：(010) 63550836

打击盗版举报电话：(010) 51873659

本书编委会

主 编：陈庆合

副主编：陈 巍 张旭尧 赵华恩 张献辉 赵晓红

参与执笔人员（以编写章节为序）：

陈 巍 李 娟 李荣薇 张旭尧 赵华恩 陈庆合

殷志栋 尹兆友 郑永成 张 红 陈 龙 张献辉

赵晓红 葛艳荣 尚宁宁 岳志荣 肖 奇 许 凯

温 禹 杨洪涛 沈 飞 王海军 席永平

参与研究讨论人员（按姓氏笔画为序）：

于林佳 马庆武 马宝玲 王 爽 王成刚 王向东

王希亮 王贵民 王洪博 田 园 代立功 白 雪

刘 伟 刘凤勇 刘念禹 刘春梅 刘艳霞 池 强

李 军 李海玉 张 环 张东力 张英媛 张维凯

茹红利 袁淑娟 耿志民 徐海涛 郭步前 曹艳辉

麻笑玉 董立叔 韩 璐 潘佳彬

教育部2002年颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中指出：“体育课程是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并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”。2007年5月，中共中央国务院下发的7号文件《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》中明确指出：“广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志，是国家综合实力的重要方面”；并进一步指出：“认真落实健康第一的指导思想，把增强学生体质作为学校教育的基本目标之一”。特别是在党的十八届三中全会《关于全面深化改革若干重大问题的决定》中明确提出“强化体育课和课外锻炼，促进青少年身心健康、体魄强健”。

为了更好地贯彻落实上述指示精神，进一步加强高校体育教学改革，我们针对目前我国高等院校公共体育教学的实际情况，以能力本位教育理念为统领，总结我们多年体育教育研究经验，编写了这本高等院校本科版《大学体育教程》。

本教材在编写过程中，打破传统体育教材注重运动技术传授的内容体系，充分挖掘体育的文化价值、教育价值，把体育真正上升到文化的高度，充分发挥其他课程无法替代的功能。本教材具有以下特色：

第一，目标先行，我们把“大学体育”课程的能力图表放在教材的前面，来明确“大学体育”课程应达到的教学目标；同时，每个单元也都明确标出了各自的教学目标以及考评办法，以便使教学具有针对性。

第二，在运动技能的教学过程中，充分考虑高等院校学生的身心发展特点，在教材结构上，注重把体育知识技能的自身逻辑顺序与大学生的心理有机结合起来，通过“大学体育”课程的教学，促进大学生良好身体和心理结构的形成，使学生逐步形成良好的体育锻炼习惯。

第三，教材内容的选择上，注意“淡化”与“简化”、“美化”与“细化”相结合，表现形式活泼，图文并茂；语言文字注重大学生的年龄和心理特点，尽量避免使用学术性较强的术语，力求通俗化，增强可读性和理解性，便于学生学习。

第四，教材中通过知识窗列出相关的拓展知识，增加体育运动与文化知识，职业健康与体育运动的相互关系，从而拓展学生的体育人文视野；增强学生的民族自豪感、振奋学生的民族精神和对其进行爱国主义教育；使学生可以进行安全运动、健康运动，并形成良好的参与体育运动和欣赏体育运动的良好习惯。

第五，教材内容的选择和安排，注重引导学生对自我价值、企业价值、社会价值和国家价值的认知。通过“大学体育”课程的教学，使学生逐步养成对社会有责任感，对集体有荣誉感，对自己有自信心的勇于拼搏、敢于进取的人生态度。

本教材由河北科技师范学院硕士生导师陈庆合教授任主编，河北科技师范学院陈巍、张旭尧、赵华恩、张献辉、赵晓红任副主编，参加编写的院校有河北科技师范学院、燕山大学、中国环境管理干部学院、辽宁师范大学、张家口学院等高校。全书初稿完成后，编写组进行

»» 体育颂^① ««

[法]皮埃尔·德·顾拜旦



啊，体育，天神的欢娱，生命的动力！你猝然降临在灰蒙蒙的林间空地。受难者，激动不已，你像是容光焕发的使者，向暮年人微笑致意。你像高山之巅出现的晨曦，照亮了昏暗的大地。

啊，体育，你就是美丽！你塑造的人体变得高尚还是卑鄙，要看它是被可耻的欲望引向堕落；还是由健康的力量悉心培育。没有匀称协调，便谈不上什么美丽。你的作用无与伦比，可使二者和谐统一；使人体运动富有节律；使动作变得优美，柔中含有刚毅。

啊，体育，你就是正义！你体现了社会生活中追求不到的公平合理。任何人不可超过速度一分一秒，逾越高度一分一厘，取得成功的关键，只能是体力与精神融为一体。

啊，体育，你就是勇气！肌肉用力的全部含义是勇于搏击。若不为此，敏捷、强健有何用？肌肉发达有何益？我们所说的勇气，不是冒险家押上全部赌注似的蛮干，而是经过慎重的深思熟虑。

啊，体育，你就是荣誉！荣誉的赢得要公正无私，反之便毫无意义。有人要弄见不得人的诡计，以此达到欺骗同伴的目的，但他内心深处受着耻辱的折磨。有朝一日被人识破，就会落得名声扫地。

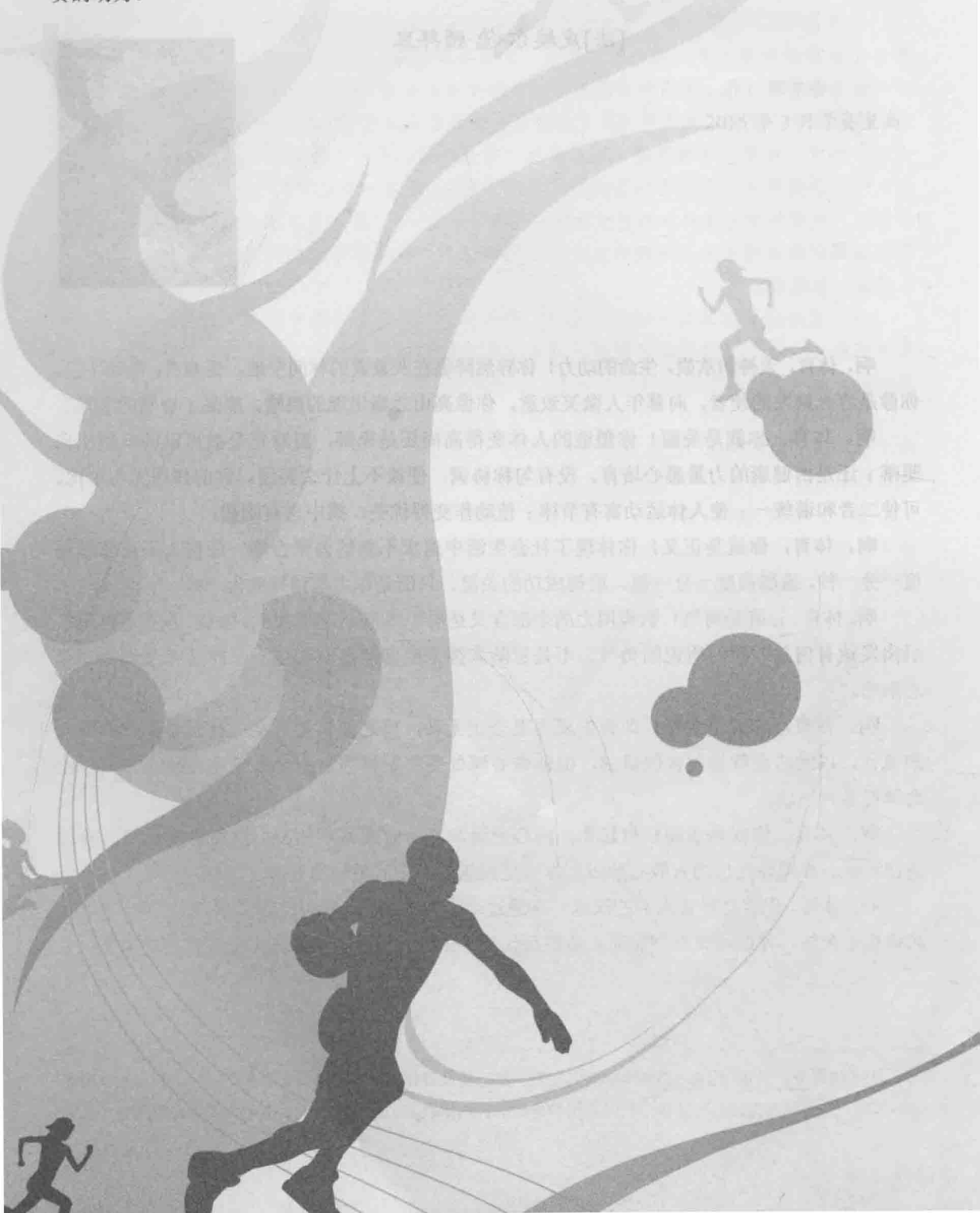
啊，体育，你就是乐趣！想起你，内心充满欢喜，血液循环加剧，思路更加开阔，条理更加清晰。你可使忧伤的人散心解闷，你可使快乐的人生活更加甜蜜。

啊，体育，你就是培育人类的沃地！你通过最直接的途径，增强民族体质，矫正畸形躯体；防病患于未然，使运动员得到启迪；希望后代长得茁壮有力，继往开来，夺取桂冠的荣誉。

①《体育颂》于1912年第5届奥运会期间发表，是近代世界体育史上的一篇经典著作。它是顾拜旦体育思想的体现，是奥林匹克理想的升华。它以美丽的诗的语言热情歌颂了体育的社会功能和人类的伟大理想。

啊，体育，你就是进步！为人类的日新月异，身体和精神的改变要同时抓起，你规定良好的生活习惯，要求人们对过度行为引起警惕。你告诫人们遵守规则，发挥人类最大的能力而又无损健康的肌体。

啊，体育，你就是和平！你在各民族间建立愉快的联系。你在有节制、有组织、有技艺的体力较量中产生，使全世界的青年学会相互尊重和学习，使不同民族特质成为高尚而和平竞赛的动力。





“大学体育”课程能力图表



1

2

3

4

A

运动健身与保健能力

根据自己的情况制订健身计划

针对不同需求制订运动处方

运用适合于自己的体育项目进行锻炼

用徒手操做热身性准备活动

锻炼中能控制运动量（运动负荷）

全面提高身体素质

改善和发展心理素质

能预防并会处理一般性运动损伤

能判断疲劳状况并能消除疲劳

能够科学、合理膳食

调节运动营养

对锻炼效果进行自我评价

调整健身计划和运动处方

B

对学生进行教导

养成良好的行为习惯

具备良好的体育意识

运用体育项目特点发展思维

促进职业技能提高

提高应变能力

提高创新能力

保持良好的心态

C

对学生
进行教育

1

具有爱国主义
情怀和民族
精神

2

具有合作意识
和团队精神

3

具有竞争意识
和拼搏进取
精神

4

发展沟通与交
往能力

提高自我控制
能力

提高承受挫折
能力

提高观察、判
断、分析能力

培养自信心和良
好的意志品质

正确评价自我

消除不良情绪

摒弃不良行为

具备基本生存
技能

协调人际关系

扩大人际交往

促进个性发展

培养规则意识

提高社会适应
能力

具备礼让品质

D

促进人的
社会化

E

体育审美
与欣赏能力

具有体育审美
素养

认识运动美

在实践中感受
运动美

在实践中展现
运动美

发展音乐和节
奏能力

欣赏竞技体育
比赛

欣赏各种体育
表演

第一部分 身心锻炼的科学原理

● 第1章 在运动中健康成长.....	2
1.1 生命在于运动.....	2
1.1.1 为什么说生命在于运动	2
1.1.2 人类追求生命质量的标准——健康	3
1.1.3 运动如何促进健康	3
1.2 健康的身体是生活与工作的基础.....	4
1.2.1 身体健康的重要性	4
1.2.2 亚健康及其预防	5
1.3 运动可以挑战自我——痛并快乐着.....	6
1.3.1 运动导致“痛”的原因	6
1.3.2 “极点”与“第二次呼吸”现象	7
1.4 健康的工作和生活在于持之以恒的锻炼.....	7
1.4.1 锻炼不能只作为口号，而应在于行动	7
1.4.2 为什么要每天锻炼1小时	8
1.4.3 为了健康，让体育伴你一生	9
1.5 更快、更高、更强——奥运精神.....	10
1.5.1 奥运足迹	10
1.5.2 中国健儿的奥运辉煌	11
1.6 体育的“神”和“魂”——体育文化.....	12
1.6.1 文化与体育文化	12
1.6.2 体育文化内涵及其对人的影响	13
1.6.3 体育价值的文化评判	14
● 第2章 大学生身心发展特点	16
2.1 大学生生理特点.....	16
2.1.1 氧气和营养物质的运输动力系统——心肺	16
2.1.2 人体的运动保障系统——骨骼、肌肉	17
2.1.3 人体的司令部——脑	17
2.2 神秘的心理.....	18
2.2.1 为什么会有逆反心理	18
2.2.2 快乐度过每一天——如何保持良好的心态	20

2.2.3	心理健康的自我评价	20
2.3	我也很聪明——多元智能结构理论	24
2.3.1	人的智能不只是IQ	24
2.3.2	我哪些方面比别人更优秀	25
● 第3章	体育锻炼科学	26
3.1	健身锻炼原理与科学锻炼原则	26
3.1.1	健身锻炼原理	26
3.1.2	科学锻炼原则	27
3.2	体育锻炼负荷的调控与锻炼中的心理调节	30
3.2.1	体育锻炼负荷的调控	30
3.2.2	锻炼中的心理调节	31
3.3	运动处方与锻炼计划的制订	33
3.3.1	运动处方	33
3.3.2	锻炼计划的制订	35
3.4	简单有效的健身法	36
3.4.1	平衡健身法	36
3.4.2	有氧健身法	37
3.4.3	自然力锻炼	38
3.5	锻炼效果的自我评价与体质健康测评	39
3.5.1	锻炼效果的自我评价	39
3.5.2	体质健康测评	40
● 第4章	养生与保健科学	42
4.1	中国人的膳食与营养	42
4.1.1	中国居民平衡膳食宝塔	42
4.1.2	营养素及相关疾病	45
4.1.3	体育锻炼对营养的要求	47
4.2	养生保健与健康文明的生活方式	49
4.2.1	传统养生原理与常见养生方法	49
4.2.2	健康文明的生活方式	51
4.2.3	远离不良行为习惯	52
4.3	体育锻炼的医务监督	53
4.3.1	自我监督	53
4.3.2	锻炼疲劳的判断和消除	54
4.3.3	运动损伤的预防和处理	56
4.3.4	一些运动疾病的处理	57

第二部分 为健康而运动

● 第5章	足球、篮球、排球	60
5.1	世界第一运动——足球	60

5.1.1	运动特点和锻炼价值	60
5.1.2	足球基本技术	61
5.1.3	基本战术	65
5.1.4	规则与欣赏	66
5.2	力量与魔幻的游戏——篮球	67
5.2.1	运动特点和锻炼价值	67
5.2.2	篮球基本技术	68
5.2.3	篮球基本战术	72
5.2.4	规则与欣赏	73
5.3	空中飞球——排球	74
5.3.1	运动特点和锻炼价值	74
5.3.2	排球基本技术	75
5.3.3	排球基本战术	79
5.3.4	规则与欣赏	80
● 第6章	体育竞技之母——田径运动	82
6.1	人类的基本运动方式——跑	82
6.1.1	短跑及基本技术	83
6.1.2	中长跑及基本技术	85
6.1.3	蛇形障碍跑及基本技术	86
6.2	扩大行动自由空间的运动——跳	86
6.2.1	跳高及基本技术	87
6.2.2	跳远及基本技术	88
6.2.3	纵跳	90
6.3	从狩猎和生存技能演化来的运动——投	90
6.3.1	运动特点和锻炼价值	90
6.3.2	铅球	91
6.3.3	实心球	93
● 第7章	力与美的和谐——体操运动	96
7.1	运动特点与锻炼价值	96
7.2	体操技术	97
7.2.1	技巧	97
7.2.2	单杠	99
7.2.3	双杠	101
7.2.4	支撑跳跃	102
● 第8章	中华武术与防卫运动	105
8.1	博大精深的中华武术	105
8.1.1	运动特点	105
8.1.2	锻炼价值	106
8.2	武术基本功与基本动作	107
8.3	动如涛、静如岳的武术——长拳	113
8.3.1	初级长拳（第三路）	113
8.3.2	剑术	117

8.3.3	刀术	120
8.4	刚柔并济、绵里藏针的武术——太极拳	123
8.4.1	运动特点和锻炼价值	123
8.4.2	太极拳练习要求	124
8.4.3	二十四式简化太极拳	126
8.4.4	四十二式太极拳	127
8.4.5	三十二式太极剑	129
8.4.6	四十二式太极剑	131
8.4.7	太极拳典型动作用法介绍	132
8.5	武术实战——散打	135
8.5.1	运动特点和锻炼价值	135
8.5.2	散打基本技术	136
8.5.3	规则与欣赏	139
8.6	跆拳道	141
8.6.1	运动特点与锻炼价值	141
8.6.2	跆拳道基本技术	142
● 第9章	健美操、体育舞蹈、有氧操及简易健身运动	148
9.1	富有青春活力的健美操	148
9.1.1	运动特点和锻炼价值	148
9.1.2	健身健美操基本动作	149
9.1.3	第三套全国健美操大众锻炼标准三级规定动作	154
9.1.4	健身健美操的创编与实践	158
9.1.5	竞技场上的健美操	159
9.2	培养绅士风度的体育舞蹈	160
9.2.1	运动特点和锻炼价值	160
9.2.2	拉丁舞之恰恰舞的基本舞步及套路训练	161
9.2.3	摩登舞之华尔兹的基本舞步及套路训练	163
9.2.4	体育舞蹈的比赛规则	166
9.2.5	体育舞蹈比赛的欣赏	167
9.3	现代时尚的有氧操	168
9.3.1	运动特点与锻炼价值	168
9.3.2	有氧操主要种类	169
9.3.3	有氧操的基本技术	170
9.4	简易健身运动	173
9.4.1	运动特点和锻炼价值	173
9.4.2	锻炼方式方法	174
9.4.3	简易健身运动的基本动作	174
● 第10章	乒乓球、羽毛球、网球	176
10.1	“小球推动大球”的乒乓球	176
10.1.1	运动特点和锻炼价值	176
10.1.2	乒乓球基本技术	177
10.1.3	基本战术	181
10.1.4	乒乓球裁判规则简介	183

10.2 简便易行的羽毛球.....	184
10.2.1 运动特点和锻炼价值	184
10.2.2 羽毛球基本技术	185
10.2.3 羽毛球基本战术	191
10.2.4 规则与欣赏	192
10.3 略显奢华的网球.....	193
10.3.1 运动特点与锻炼价值	193
10.3.2 网球基本技术	194
10.3.3 基本战术	197
10.3.4 网球场及比赛规则	198
● 第11章 最佳自然力锻炼法——游泳	201
11.1 运动特点和锻炼价值.....	201
11.2 游泳基本技术.....	203
11.3 游泳自我救护常识.....	207
11.4 游泳八忌与七种不适化解法.....	208
● 第12章 守护心灵的运动——瑜伽	210
12.1 运动特点与锻炼价值.....	210
12.2 瑜伽体位练习的基本要求.....	211
12.3 瑜伽的主要内容.....	212
12.4 哈达瑜伽体式与欣赏.....	226

第三部分 其他体育运动项目

● 第13章 可延年益寿的保健体操	230
13.1 八段锦.....	230
13.1.1 运动特点与锻炼价值	230
13.1.2 基本技术	231
13.2 五禽戏.....	234
13.2.1 运动特点与锻炼价值	234
13.2.2 基本技术	236
13.3 易筋经.....	240
13.3.1 运动特点与锻炼价值	240
13.3.2 基本技术	241
13.4 健身功法练习的注意事项.....	246
● 第14章 新兴国际运动与民俗体育项目	249
14.1 轮滑.....	249
14.1.1 运动特点与锻炼价值	249
14.1.2 轮滑的分类	250
14.1.3 轮滑技术要点	250

14.1.4	安全措施	250
14.2	滑板	251
14.2.1	运动特点与锻炼价值	251
14.2.2	滑板的种类与结构	252
14.2.3	滑板的基本技术	252
14.2.4	安全注意事项	254
14.3	毽球	254
14.3.1	运动特点与锻炼价值	254
14.3.2	毽球比赛的分类	255
14.3.3	毽球的基本技术	256
14.4	秋千	256
● 第15章	野外运动	259
15.1	远足	259
15.1.1	运动特点与锻炼价值	260
15.1.2	远足基本技术	261
15.1.3	远足的原则	264
15.2	登山	265
15.2.1	概述	265
15.2.2	登山的基本技术	267
15.2.3	攀登的原则	269
15.3	定向运动	269
15.3.1	运动特点与锻炼价值	270
15.3.2	定向运动的基本知识	271
15.4	野外生存	275
15.4.1	概述	276
15.4.2	野外生存的基本技术	276
15.4.3	野外生存的原则	282
● 第16章	冰雪运动	284
16.1	滑冰	284
16.1.1	运动特点与锻炼价值	284
16.1.2	滑冰的基本技术	285
16.1.3	初学滑冰应注意的问题	288
16.2	滑雪	289
16.2.1	运动特点与锻炼价值	289
16.2.2	滑雪的基本技术	290
16.2.3	初学滑雪应注意的问题	294
● 附录A	国家学生体质健康标准	295
● 参考文献		304

第一部分

身心锻炼的科学原理

通过本部分的学习，使同学们懂得体育锻炼对自己学习、工作和生活的重要性，从思想上引起高度重视，从而激发对体育锻炼的兴趣，并逐渐形成良好的锻炼习惯。充分体现“我运动，我快乐，我健康，我成才”的现代体育与健康理念。

