



普通高等教育农业部“十二五”规划教材
全国高等农林院校“十二五”规划教材

大学 体育

第四版
Daxue Tiyu



王文清 主编

 中国农业出版社

普通高等教育农业部“十二五”规划教材
全国高等农林院校“十二五”规划教材



大学体育

第四版

王文清 主编

中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育/王文清主编. —4 版. —北京: 中国农业出版社, 2015. 7

普通高等教育农业部“十二五”规划教材 全国高等农林院校“十二五”规划教材

ISBN 978-7-109-20747-9

I. ①大… II. ①王… 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 (2015) 第 179943 号

大学体育

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区麦子店街 18 号楼)

(邮政编码 100125)

责任编辑 龙永志

北京通州皇家印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行
2015 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月北京第 1 次印刷

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 26.5

字数: 625 千字

定价: 35.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

编 委 会

主 编 王文清

副主编 刘虎平

编 委 (按姓名笔画排名)

马成亮 王文清 王 静 刘月花

刘虎平 李 嵘 李鸿飞 来 博

杨 莉 吴炎兵 时玉英 张燕英

庞宇波 赵方晔 荆永根 郭 瑞

姜泉花 郝建峰 梅 婷 梁文魁

董新亚 薛孝恩

审 稿 薛孝恩



第四版前言



本次修改《大学体育》，依据教育部颁布的《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》的实施，牢牢把握“素质教育和健康第一”的指导思想，全面贯彻落实三部委“学校阳光体育工程”工作，紧紧围绕我校“男拳女操会游泳”的体育教学宗旨，力求将现代体育教育理念和社会体育实践相结合，使大学生养成终身体育意识，掌握科学的健身锻炼方法，使他们充分享受健身体育锻炼的乐趣，形成良好的健康生活方式和不断开拓进取的生活态度。

为适应现代社会激烈竞争的需求和大学生身心健康要求，针对农科大学生专业特点，本次教材修订，重点介绍大学生健康身心的形成理念，强化体育与健康的意义，突出体育文化内涵；实践方面主要介绍符合现代社会发展的休闲体育健身项目，以培养大学生应具备的表现创造力和竞争欲望，引导兴趣、培养个性，使之成为终身体育锻炼的受益者。

本教材主要包括体育理论篇、体育技能篇和健美健身休闲篇，共二十三章。其中第一章由梁文魁编写；第二章由张燕英编写；第三、四章由马成亮编写；第五章由李嵘编写；第六章由来博编写；第七章由梅婷编写；第八章由庞宇波编写；第九章由刘虎平、李鸿飞编写；第十章由赵方晔编写；第十一章由吴炎兵编写；第十二、十三章由王文清、郝建峰编写；第十四章由董新亚编写；第十五章由姜泉花编写；第十六章由荆永根编写；第十七、十八章由王静编写；第十九、二十章由郭瑞编写；第二十一章由刘月花编写；第二十二章由杨莉编写；第二十三章由时玉英编写，最后由王文清、薛孝恩



负责统稿。

本教材的出版得到了山西农业大学教务处的大力支持，借此表示感谢。

由于编写人员水平有限，不足之处在所难免，真诚希望专家学者和读者批评指正。

编者

2015年7月

第一版前言



体育是教育的重要组成部分，学校体育是国民体育的基础，是全民健身的战略重点。加快高等农业院校体育教学改革，培养高级专门农业人才，是高等农业院校体育教育的归宿。

本教材正是在全面贯彻教育部 2000 年颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，推进素质教育的背景下，为适应高等农业院校体育课程教学改革需要而编写的。本教材的指导思想是：突出健康教育内容、重视学生掌握科学健身锻炼方法、强调学生适应自然环境、发展学生个性、培养形成良好的生活方式习惯、全面提高学生体育文化素养。

本教材主要内容包括体育理论知识、实践体育教学和《学生体质健康标准》三大部分十五章。其中：第一、三章由张燕英编写，第二章由武纯刚编写，第四、五章由马成亮编写，第六章由薛孝恩编写，第七章由时玉英编写，第八章由梁耀宗编写，第九章由庞宇波编写，第十章由董新亚编写，第十一章由王文清、龚晓东编写，第十二章由郭瑞编写，第十三章由荆永根编写，第十四章由刘虎平编写，第十五章由杨莉编写，附录由薛孝恩编写。最后由薛孝恩负责统稿。

本教材的出版受到全国高等农业院校教学指导委员会、中国农业出版社和山西农业大学教务处等有关单位的大力支持，借此一并表示感谢！

由于编写人员水平有限，不足之处在所难免，真诚欢迎专家和读者批评指正。

编 者

2004 年 2 月 15 日



第二版前言

体育是教育的重要组成部分，学校体育是国民体育的基础，是全民健身的战略重点。加快高等农业院校体育教学改革，培养高级专门农业人才，是高等农业院校体育教育的归宿。

本教材正是在全面贯彻教育部 2000 年颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，推进素质教育的背景下，为适应高等农业院校体育课程教学改革需要而编写的。本教材的指导思想是：突出健康教育内容、重视学生掌握科学健身锻炼方法、强调学生适应自然环境、发展学生个性、培养形成良好的生活方式习惯、全面提高学生体育文化素质。

本教材主要内容包括体育理论知识、实践体育教学两大部分共分十六章。其中：第一、三章由张燕英编写，第二章由武纯刚编写，第四、五章由马成亮编写，第六章由薛孝恩编写，第七章由时玉英编写，第八章由梁耀宗编写，第九章由庞宇波编写，第十章由董新亚编写，第十一章由王文清、龚晓东编写，第十二章由郭瑞编写，第十三章由荆永根编写，第十四章由刘虎平编写，第十五章由杨莉编写，第十六章由李嵘、梁文魁编写，附录由吴炎兵、李鸿飞、刘月花、倪利编写，最后由薛孝恩负责统稿。

本教材的出版得到了山西农业大学教务处等单位的大力支持，借此表示感谢！

由于编写人员水平有限，不足之处在所难免，真诚欢迎专家和读者批评指正。

编 者

2008 年 5 月 2 日

第三版前言



体育是教育的重要组成部分，学校体育是国民体育的基础，是全民健身的战略重点。加快高等农业院校体育教学改革，注重培养高级专门农业人才，是高等农业院校体育教育的归宿。

本教材正是在落实教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》、推进素质教育的背景下，为适应高等农业院校体育课程教学改革需要而修订编写的。本教材的指导思想：突出健康教育内容、体现现代体育文化内涵、重视学生掌握科学健身锻炼方法、强调学生适应自然环境、发展学生个性、培养学生形成良好的生活习惯、全面提高大学生体育文化素质。

本教材主要内容包括体育理论知识和体育实践教学两大部分，共十六章。其中：第一章由张燕英编写，第二章由武纯刚编写，第三章由姜泉花编写，第四章由马成亮编写，第五章由来博编写，第六章由赵方晔编写，第七章由时玉英编写，第八章由梁耀宗、王静编写，第九章由庞宇波编写，第十章由董新亚编写，第十一章由王文清、郝建峰、梅婷编写，第十二章由荆永根编写，第十三章由杨莉编写，第十四章由李鸿飞编写，第十五章由薛孝恩编写，最后由薛孝恩负责统稿。本教材的出版得到了山西农业大学教务处等单位的大力支持，借此表示感谢。

由于编写人员水平有限，不足之处在所难免，真诚欢迎专家和读者批评指正。

编者

2012年7月

目 录



第四版前言	
第一版前言	
第二版前言	
第三版前言	

第一篇 体育理论篇

第一章 体育的产生和基本概念	3
第一节 体育的产生与发展	3
一、体育的产生	3
二、体育的发展	4
第二节 体育的概念	6
一、体育概念的历史演变	6
二、体育的基本概念	7
第三节 体育的功能	8
一、教育功能	8
二、健身娱乐功能	9
三、培养竞争意识功能	10
四、体育的社会功能	10
第四节 体育在高等学校体育的地位与作用	12
第二章 体育锻炼对人体的影响	15
第一节 体育锻炼与人体各器官系统	15
一、对心血管系统的影响	15
二、对呼吸系统的影响	16
三、对神经系统的影响	17
四、对运动系统的影响	17
五、对心理素质的影响	18
第二节 人体运动中的能量与氧供应	19
一、能量供应	19
二、氧供应	21



第三节 体育锻炼对身体素质的影响	23
一、力量素质	23
二、耐力素质	23
三、速度素质	24
四、灵敏素质	24
五、柔韧素质	24
第四节 运动性疲劳的产生和消除	24
一、运动性疲劳的产生和判断方法	25
二、消除疲劳的常用方法	25
第三章 体育锻炼的科学方法	27
第一节 体育锻炼的基本原则	27
一、自觉积极性原则	27
二、全面锻炼原则	27
三、循序渐进原则	28
四、持之以恒原则	28
第二节 体育锻炼的内容与方法	28
一、锻炼身体的内容	28
二、锻炼身体的方法	30
三、提高身体素质的锻炼方法	31
四、利用自然力锻炼身体的方法	32
五、锻炼方法的选择	33
六、运动处方的制定	34
第三节 身体锻炼效果的评价	38
一、对照评定法	38
二、12min 跑测试	39
三、综合评定法	39
第四章 体育锻炼的医务监督与卫生常识	41
第一节 医务监督的内容与方法	41
一、医务监督的意义	41
二、医务监督的内容与方法	41
第二节 运动中常见的生理反应与处置	42
一、肌肉酸痛	42
二、肌肉痉挛	42
三、极点 and 第二次呼吸	42
四、运动中腹痛	43
五、运动性昏厥	43
六、运动中暑	43



第三节 运动损伤的预防及处置	43
第四节 体育锻炼的营养与卫生	45
一、体育锻炼的营养	45
二、体育锻炼的卫生	45
三、女子体育锻炼的卫生	46
第五章 体育锻炼与大学生心理健康	47
第一节 大学生身体形态、机能的发育特点	47
一、身体形态发育特点	47
二、身体机能发育特点	47
三、身体素质发展特点	48
四、运动能力发展特点	48
第二节 大学生的心理特点和心理健康标准	48
一、一般心理特点	48
二、体育锻炼中的心理活动	49
三、心理健康标准	50
第三节 体育锻炼对心理发展的影响	51
一、影响心理健康的因素	51
二、体育锻炼对心理健康的影响	52
三、保持心理健康的措施	53

第二篇 体育技能篇

第六章 篮球	57
第一节 篮球运动概述	57
一、篮球运动简介	57
二、篮球运动的特点和价值	57
三、篮球运动的起源和发展	57
第二节 篮球运动基本技术	58
一、移动	58
二、传、接球	60
三、运球	61
四、投篮	62
五、突破	63
六、防守	64
七、抢球、打球、断球和抢篮板球	65
第三节 篮球运动基本战术	66
一、基本战术配合	66
二、全队战术配合	70



第七章 排球	75
第一节 排球运动概述	75
一、排球运动的起源和发展	75
二、排球运动的特点与锻炼身体的价值	76
第二节 排球运动基本技术和练习方法	76
一、准备姿势与移动	76
二、发球	78
三、垫球	79
四、传球	80
五、扣球	82
六、拦网	83
第三节 排球运动基本战术	84
一、阵容配备和交换位置	84
二、接发球进攻战术	85
三、接扣球及其进攻战术	88
四、集体战术	90
第八章 足球	95
第一节 足球运动概述	95
第二节 足球运动基本技术和练习方法	96
一、踢球	96
二、停球	100
三、运球	102
四、头顶球	104
五、抢截球	105
六、假动作	106
七、掷界外球	107
第三节 足球运动基本战术和练习方法	108
一、比赛阵型	109
二、进攻战术	109
三、防守战术	110
四、战术练习方法	111
第四节 五人制和七人制足球简介	113
一、五人制足球	113
二、七人制足球	114
第九章 羽毛球运动	115
第一节 羽毛球运动概述	115



第二节 羽毛球运动基本技术	115
一、握拍法	115
二、发球	116
三、接发球	117
四、击球法	117
五、步法	121
第三节 羽毛球运动技术战术练习方法	123
一、发球的练习方法	123
二、击球的练习方法	124
第四节 羽毛球运动基本打法	128
一、单打常用的几种打法	128
二、双打中常用的几种打法	129
第五节 基本战术	129
一、单打战术	129
二、双打战术	129
三、混双的合作方法	130
第十章 网球	131
第一节 网球运动简介	131
第二节 网球运动基础理论	132
第三节 网球运动技术和练习方法	136
一、球性练习	136
二、网球正手技术	137
三、网球反手动作	140
四、网球发球技术	143
五、网球切削球技术	145
六、截击技术	146
七、接发球	147
八、放小球、反弹球、高压球、挑高球	147
第四节 网球运动基本战术	147
一、网球战术总论	147
二、网球运动基本战术	148
第十一章 乒乓球	149
第一节 乒乓球运动概述	149
第二节 乒乓球基本技术	149
一、乒乓球拍的握法	149
二、站位姿势	150
三、基本步法	150



四、发球技术(以右手为例)	151
五、接发球技术(以右手为例)	152
六、推挡球技术	152
七、攻球技术	153
八、搓球技术	154
九、弧圈球技术	155
十、削球技术	156
第三节 乒乓球基本战术	156
第十二章 武术运动	159
第一节 武术运动简介	159
一、武术的起源与发展	159
二、武术的特点与健身作用	160
三、武术的内容与分类	161
第二节 武术基本功与套路	162
一、武术基本功	162
二、武术套路运动	171
三、形意五行进退连环拳	175
第三节 武术散打的基本知识与基本技术	189
一、散打概述	189
二、散打基本姿势	190
三、散打基本步法	190
四、散打主要进攻动作	191
第十三章 跆拳道	195
第一节 跆拳道简介	195
一、跆拳道的分类与特点	195
二、跆拳道的作用	196
第二节 跆拳道礼仪	196
一、各种礼节规范	197
二、各种场合的礼节程序	198
第三节 跆拳道基本技术	199
一、基本步法	199
二、基本站势	201
三、基本隔挡	204
四、马步冲拳	206
五、基本腿法	207
第四节 跆拳道品势	209
一、太极一章	210



二、太极二章	212
第五节 跆拳道锻炼注意事项	214
第十四章 游泳	217
第一节 游泳运动概述	217
一、游泳运动的产生与发展	217
二、游泳运动对人体的作用	218
三、游泳运动的分类	219
第二节 游泳运动基本技术和练习方法	219
第三节 游泳运动（四种泳姿）简介	221
一、蛙泳的锻炼方法	221
二、自由泳的锻炼方法	225
三、蝶泳的锻炼方法	227
四、仰泳的锻炼方法	231
第四节 游泳练习应注意的事项	233
第五节 对游泳者溺水的救护方法	234
一、游泳救护中的专项游泳技术	234
二、常用的解脱方法	237
三、常用的拖带方法	238
四、岸边急救	238
 第三篇 健美健身休闲篇	
第十五章 健美操	241
一、健美操运动简介	241
二、健美操运动的基础知识	241
第十六章 体育舞蹈	251
第一节 体育舞蹈概况	251
第二节 体育舞蹈简介	252
一、体育舞蹈的项目分类和内容特点	252
二、体育舞蹈各舞种的特点	252
第三节 体育舞蹈基本步伐练习方法	254
一、基本步伐练习	254
二、基本步伐练习应注意的事项	255
第四节 体育舞蹈的舞姿及单元舞步练习	255
一、摩登舞舞姿及单元舞步练习	255
二、拉丁舞舞姿及单元舞步练习	262



第十七章 广场舞	269
第一节 广场舞概述	269
一、广场舞的概念	269
二、我国广场舞的起源与兴起	269
三、广场舞在我国全民健身及学校体育中的发展	270
第二节 广场舞的特征与分类	271
一、广场舞的特征	271
二、广场舞的分类	272
三、广场舞的价值	273
第三节 广场舞的基本技术动作训练	273
一、场地基本方位	273
二、基本站立姿势	274
三、基本步伐	274
第四节 广场舞的创编理论	274
一、广场健身舞的创编依据	274
二、广场健身舞的创编方法	276
第十八章 肚皮舞	278
第一节 肚皮舞概述	278
一、肚皮舞的概念	278
二、肚皮舞的起源及发展	278
第二节 肚皮舞的风格流派	279
第三节 肚皮舞的锻炼价值	280
一、健身功能	280
二、肚皮舞在我国全民健身及学校体育中的发展及作用	281
第四节 肚皮舞的音乐服饰、道具要求及其他	282
一、肚皮舞的服装及饰品	282
二、肚皮舞的道具	284
三、性感神秘的肚皮舞妆饰	286
四、肚皮舞音乐的选择	286
第五节 肚皮舞的基本技术动作	287
第六节 肚皮舞的专项技术动作	287
一、站姿	287
二、手势(静态)	288
三、手势(动态)	288
四、肚皮舞肩部基本动作	290
五、肚皮舞胸部基本动作	291
六、肚皮舞胯部基本功分类	292