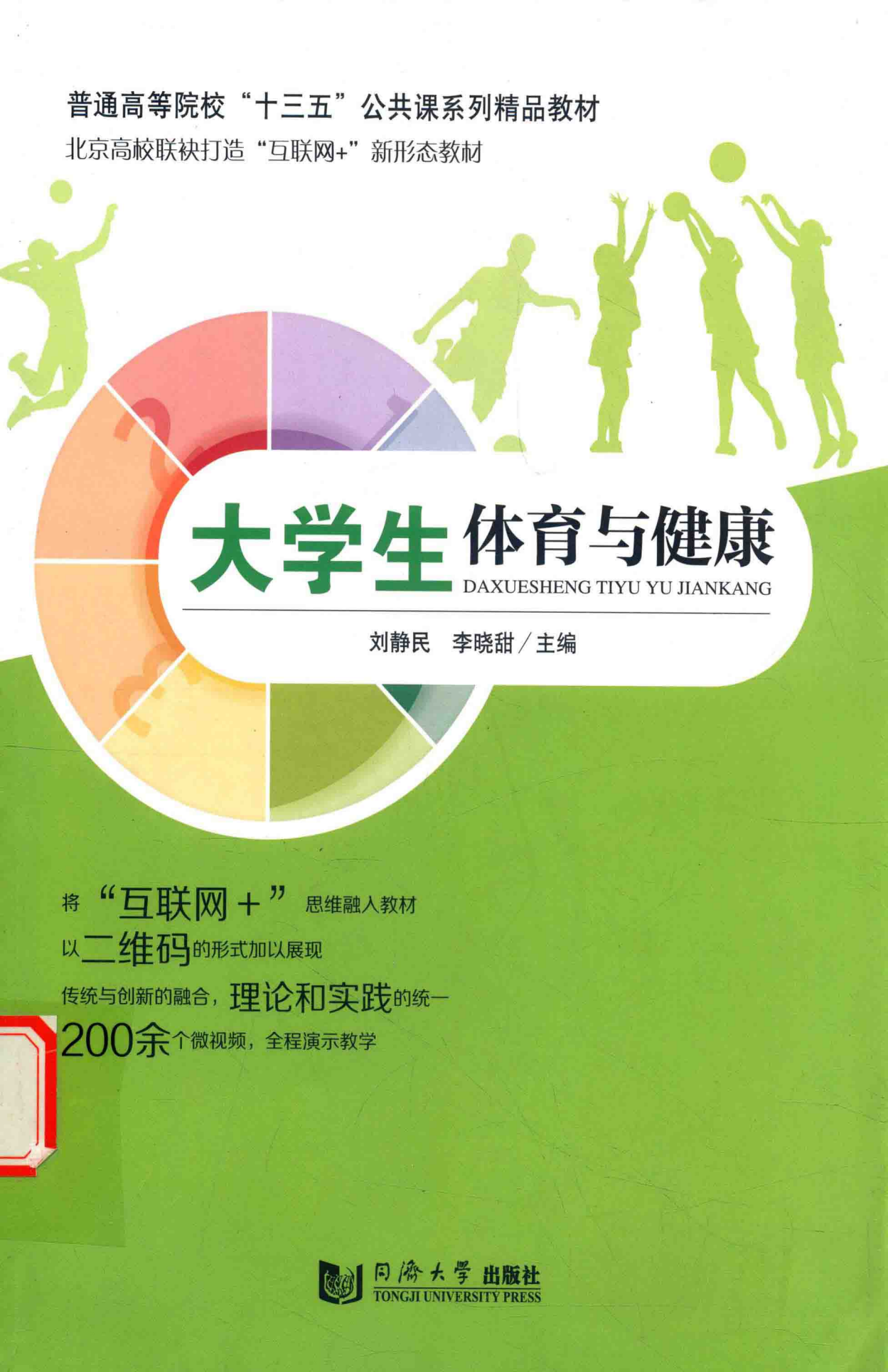


普通高等院校“十三五”公共课系列精品教材

北京高校联袂打造“互联网+”新形态教材



大学生体育与健康

DAXUESHENG TIYU YU JIANKANG

刘静民 李晓甜 / 主编

将“互联网+”思维融入教材

以二维码的形式加以展现

传统与创新的融合，理论和实践的统一

200余个微视频，全程演示教学



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

普通高等院校“十三五”公共课系列精品教材

北京高校联袂打造“互联网+”新形态教材



大学生体育与健康

主 编 刘静民 李晓甜
副主编 牟春蕾 胡彦峰 李 勇
编 者 (按姓氏笔画排序)

马汝平 (清华大学)

王 佳 (北京工业大学)

王 烨 (清华大学)

刘静民 (清华大学)

牟春蕾 (首都经济贸易大学)

李 勇 (北京工业大学)

李晓甜 (北京工业大学)

张 川 (北京工业大学)

范莉莉 (北京工业大学)

陈 祚 (北京工业大学)

陈 思 (首都经济贸易大学)

赵惠茹 (北京工业大学)

胡孝乾 (清华大学)

胡彦峰 (北京科技大学)

钱建强 (北京工业大学)

本育大学)



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

内 容 提 要

本书融学习体育知识、原理和终身锻炼于一体,力求为当代大学生们展现一个五彩缤纷的体育文化世界。全书包括四篇共二十章,分别是大学体育概述、大学生的体育意识和奥林匹克文化、大学生与民族传统体育、大学体育对大学生体质健康的影响、篮球、足球、排球、网球、羽毛球、乒乓球、健美操、武术、游泳、瑜伽、水中健身操、棒球、板球、滑冰、身体训练和典型运动处方。

本书可作为各类高等院校的公共课教材使用,也可作为相关人员的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育与健康/刘静民,李晓甜主编. —上海:
同济大学出版社,2017.4

ISBN 978-7-5608-6969-8

I. ①大… II. ①刘… ②李… III. ①体育—高等学校—教材 ②健康教育—高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 081775 号

大学生体育与健康

刘静民 李晓甜 主编

责任编辑 李 雪 朱振华 责任校对 徐春莲 封面设计 刘文东

出版发行 同济大学出版社 www.tongjipress.com.cn
(上海市四平路 1239 号 邮编:200092 电话:021-65985622)

经 销 全国各地新华书店
印 刷 北京振兴源印务有限公司
开 本 787 mm×1 092 mm 1/16
印 张 17.5 插页 1
字 数 426 000
版 次 2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5608-6969-8

定 价 39.80 元

本书若有印装质量问题,请向本社发行部调换 版权所有 侵权必究
服务电话:400-615-1233

序

Foreward

近年来,随着体育教学改革不断深入,对教材的研究和知识技能切入点及传授过程探索的日益活跃,各种版本的体育类教材越来越多。这是高校体育教学改革和教材建设繁荣兴旺的表现,也是体育同仁对体育育人孜孜以求的生动体现。

本书由专业素养高、技术精湛、常年工作在体育教学第一线的教师们撰写而成,集经验性、实效性、时尚性和文化性于一体,将体育文化、运动心理学、生理学、解剖学、体育实践、体育美学、运动竞赛、体育鉴赏等全面地介绍给当代大学生,内容丰富、风格清新,力求为当代大学生展现一个五彩缤纷的体育文化世界。融学习体育知识、原理和终身锻炼于一体,把体育文化推荐给那些原本热爱体育和原本不热爱体育、原本了解体育和原本不了解体育的莘莘学子,是本书编者们的真诚愿望。

鉴于现有的教材多数比较注重体育运动技能和体育保健知识的教授,对大学体育课程的文化性、实效性和时尚性较少提及,本书除包含以上两方面内容外,还注重将体育文化、奥林匹克文化、民族传统体育文化与大学体育课程教学实践密切结合,针对“90后”“00后”大学生的身心特点,把启发与案例、技术与实践融入课程中,使大学体育成为时尚体育与终身体育的先锋,促使大学生通过对高质量教材的学习,切实掌握有用的身心锻炼知识和能运用于生涯体育实践的运动技能,从而更好地为大学生终身体育和主动获得身心健康服务。本书注重现代教学和信息技术运用,创新性地在教材中使用了二维码和视频教学,以在教学过程中更加直观、生动地呈现体育理论的内容,使大学生更容易接受和内化。

本书可达成以下几个任务:把体育中的文化因素融入其中,深入浅出;把大学生在未来生活中必需的知识、原理梳理成条,于繁杂之中理出头绪;把运动技术的“学理”变成高效率的“教程”,帮助大学生理解和消化;将保健安全与卫生教育融为一体,帮助大学生在体育锻炼中学会动静结合、练养结合;把文化、原理、技术、保健等几个方面的知识条理化,把运动技术、技能的掌握和练习过程科学化、重点化,传授给大学生。

愿本书成为大学生的良师益友。

张斌

清华大学教授

2017年2月

前言

Preface

编者根据国家“十三五”教材规划要求,在认真研究和吸收了多个版本的大学体育相关教材的成功经验的基础上,对本书的体系、内容、重点等方面进行了深入的研讨,使本书的内容更加契合大学生的身心发展特点。编者利用信息技术,创新性地在书中使用了二维码和视频教学的方式,使得本书的知识内容讲述更加直观,突出了大学生体育与健康理论的内容,并将其与实际运动紧密联系起来,便于大学生理解和实践。

本书具有如下特点:

(1) 继承了传统教材的体系。本书共分为四篇。在第二篇、第三篇中,编者按照运动项目来划分章节,突出了体育运动项目在运动实践中的应用,为运动健身提供了理论依据和指导。

(2) 完善了基础理论内容。编者在本书第一篇中添加了大学体育对大学生体质健康的影响的相关内容,深入介绍了大学体育实践对大学生健康的影响,同时以案例形式介绍了清华大学体育课开展和清华大学学生体质状况改善的情况。第四篇介绍了运动健身生理学的一些内容,在运动健身方法和运动处方中强调了运动方法在全民健身指导中的作用,对大学生的运动健身具有指导意义。

(3) 丰富了大学生体育的内容。在第二篇中,编者加强了现代信息技术在教材中的应用。根据手持移动数码产品和无线网络广泛普及的现状,编者针对运动项目为相关内容配备了二维码,学生通过扫码即可观看指导教师的讲解和示范视频,从而能够自主预习和学习,更直观、准确地学习运动项目的技术要领。本书注重应用性,面向全民健身,与传统的体育类教材有着本质的区别。编者在第三篇中增加了大学生时尚运动与未来体育的内容,介绍了时下国际比较流行的运动项目,以适应当今大学生对新兴体育项目日益增长的兴趣和满足他们对这些项目的理论知识与练习方法的迫切需要。这部分内容同样配有二维码,学生可以直观、准确地查看相关资料和视频,有助于其开展自主学习和探究性学习。

本书由清华大学和北京工业大学主持编写,参加编写的人员是来自全国五所高校的专家和专业教师。本书由清华大学刘静民副教授和北京工业大学李晓甜副教授任主编,由首都经济贸易大学牟春蕾、北京科技大学胡彦峰和北京工业大学李勇任副主编。清华大学马汝平、王烨、胡孝乾,北京工业大学王佳、张川、范莉莉、陈祚、赵惠茹、钱建微,

首都经济贸易大学陈思，北京体育大学黄合英参与编写。具体编写分工如下：第一章至第四章、第十七章、第十九章和第二十章由刘静民编写，第五章由赵惠茹编写，第六章由张川编写，第七章由范莉莉编写，第八章由王佳编写，第九章由胡彦峰编写，第十章由牟春蕾编写，第十一章由黄合英编写，第十二章由陈思编写，第十三章由李晓甜、陈祚编写，第十四章由钱建微编写，第十五章由王烨编写，第十六章由胡孝乾编写，第十八章由马汝平编写。李晓甜对全书进行了最后统稿、审校。刘静民对全书进行了审校、定稿。在此，谨对清华大学、北京工业大学、北京科技大学、首都经济贸易大学、北京体育大学等参编单位的专家及有关人员在本书的编写过程中付出的劳动表示衷心的感谢！

由于编写时间仓促，书中难免有不足与疏漏之处，敬请广大读者批评、指正。

编 者

目录

Contents

第一篇 体育理论

第一章 大学体育概述..... 3

第一节 大学体育的理念和目标 3

第二节 大学体育的内容 4

第三节 大学体育的发展 6

第二章 大学生的体育意识和奥林匹克文化..... 8

第一节 奥林匹克文化对大学生体育意识的影响 8

第二节 校园奥林匹克文化探索与实践——以清华大学为例 13

第三章 大学生与民族传统体育..... 15

第一节 中华民族传统体育简介 15

第二节 民族传统体育对大学生的教育价值 20

第四章 大学体育对大学生体质健康的影响..... 22

第一节 中国大学生体质健康现状 22

第二节 大学体育在改善大学生体质健康中的作用 23

第三节 改善大学生体质健康现状的措施 24

第二篇 大学生体育技能和运动项目

第五章 篮球..... 29

第一节 篮球竞赛规则与裁判法简介 29

第二节 篮球运动基本技术	34
第三节 篮球运动基本战术	51

第六章 足球..... 57

第一节 足球运动及其竞赛规则简介	57
第二节 足球运动基本技术	60
第三节 足球运动基本战术	66
第四节 五人制足球	68

第七章 排球..... 73

第一节 排球运动简介	73
第二节 排球竞赛制度与竞赛方法案例	75
第三节 排球运动基本技术	77
第四节 排球进攻战术教学	81

第八章 网球..... 83

第一节 网球运动简介	83
第二节 网球竞赛规则与竞赛方法	85
第三节 网球运动基本技术	88

第九章 羽毛球..... 95

第一节 羽毛球运动简介	95
第二节 羽毛球竞赛规则和编排方法	97
第三节 羽毛球运动技术动作	100

第十章 乒乓球..... 112

第一节 乒乓球运动简介	112
第二节 乒乓球竞赛规则与竞赛的组织、编排案例	114
第三节 乒乓球运动技术动作	119
第四节 乒乓球基本战术	126

第十一章 健美操..... 127

第一节 健美操简介	127
第二节 大众健美操竞赛规则	129

第三节 健美操的主要内容	131
--------------------	-----

第十二章 武术..... 138

第一节 武术简介	138
第二节 武术基本技术	141
第三节 武术基础套路	143

第十三章 游泳..... 171

第一节 游泳运动简介	171
第二节 基本泳姿	172
第三节 游泳出发、转身技术	193

第三篇 大学生时尚运动与未来体育

第十四章 瑜伽..... 203

第一节 瑜伽简介	203
第二节 瑜伽基本动作	205

第十五章 水中健身操..... 218

第一节 水中健身操简介	218
第二节 水中健身操的基本内容	220

第十六章 棒球..... 226

第一节 棒球运动及其规则简介	226
第二节 棒球的基本内容	227

第十七章 板球..... 237

第一节 板球运动简介和常用术语	237
第二节 板球的基本内容	238
第三节 板球教学比赛	246

第十八章 滑冰..... 248

第一节 滑冰运动简介	248
------------------	-----

第二节 滑冰运动的基本内容	249
---------------------	-----

第四篇 大学生增强体质健康的方法

第十九章 身体训练	255
-----------------	-----

第一节 身体素质训练	255
第二节 体能训练	258

第二十章 典型运动处方	265
-------------------	-----

第一节 增强力量的运动处方	265
第二节 全身耐力运动处方	266

参考文献	271
------------	-----



第一篇 体育理论

中国各大学体育课程的自主性较强，项目特色明显，选择范围较广，灵活多样，既有传统项目，又有时尚项目。中、小学体育需要严格按照国家规定的标准进行，而大学体育可超越大学生培养方案进行自主调整，其具体体现在课程种类、课时变化等方面。

教育学是广义的，它不仅包括文化层面，还包括思想层面、政治层面和伦理道德层面。所以，体育界一直在研究一类专注于大学生的培养，且能够在全国高校通用的教材，但实际情况往往因学校与授课教师的不同而有所不同。基于这种情况，本章从大学体育理念和目标入手，结合大学体育的相关内容阐述什么是大学体育。

第一节 大学体育的理念和目标

一、大学体育的理念

大学体育注重对学生的兴趣及学习动机的引导，讲究因材施教、分层次教学，体现了培养要求与个性发展的有机结合。

大学体育打破了按年级授课的传统形式，采用专项分级授课的模式，主、副项同堂教授，使教学过程的针对性更强。在通常情况下，大学的年级是根据文化课考试和专业课的设置来划分的，而在体育方面，高年级的学生却不一定强于低年级的学生。大学体育按项目划分势必会打破传统的年级概念和模式。例如，篮球不仅可以是大一学生的基础课，还可以是大四学生的基础课。因此，单从运动项目方面来看，最好是将有同等水平的大学生组织在一起上课。这样，学生对运动项目的兴趣和积极性才能被充分调动起来。大学生最好每人都能掌握两项以上的体育技术、技能，能够参加学校、院系、班级组织的比赛，体验运动的乐趣，将体育融入生活。

二、大学体育的目标

1957年2月24日，毛泽东在《关于正确处理人民内部矛盾的问题》中提出：“我们的教育方针应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者。”教育家蔡元培率先提出了“体、德、智、美”全面发展的教育理念。李岚清指出，中国的教育不能只讲“德、智、体”三育而忽视了美育，应把美育放到德育、智育和体育中去。

1996年,德洛尔代表国际21世纪教育委员会提出了教育的四大支柱:学会认知、学会做事、学会共同生活和学会生存(适应客观环境的变化,求得自身生存与发展的应变能力)。这四大支柱是大学教育的目标和任务。

因此,大学体育的目标是培养大学生的创新能力和高尚的道德情操,使其体、德、智、美全面发展。

1. 大学体育目标的组成

大学体育的目标由以下四大部分组成:

- (1) 认知类。认知类包括知识的基本概念、原理和规律,以及理解和思维能力。
- (2) 技能类。技能类包括行为、习惯、运动及交际能力。
- (3) 情感类。情感类包括思想、观点和信念,如价值观、审美观等。
- (4) 应用类。应用类包括应用前三类来解决社会和个人生活问题的能力。

2. 大学体育目标的特点

大学体育的目标具有以下几个特点:

- (1) 整体性。整体性是指大学体育的目标彼此关联,并非孤立。
- (2) 连续性。连续性是指大学体育的目标可不断发展和深化。
- (3) 层次性。层次性与大学体育的相关技能、情感等内在知识基础的层次有关。
- (4) 积累性。在确立大学体育目标后,大学生可逐步、有序地提升对大学体育的认识和掌握能力,进行知识和技能的积累,以达到更高的目标。

3. 大学体育的教育目标

2002年,教育部颁布施行了《全国普通高校体育课程教学指导纲要》(以下简称《指导纲要》)。《指导纲要》是国家对大学生在体育课程方面的基本要求,是新时期普通高等学校制定体育课程教学大纲,进行体育课程建设和评价的依据。

《指导纲要》对大学生的教育目标主要有两个:一是基本目标,二是发展目标。大学生应努力达到这两个目标。

- (1) 基本目标。基本目标是根据大多数大学生的基本要求而确定的,分为五个领域目标。
- (2) 发展目标。发展目标是针对部分学有所长和有余力的大学生确定的,也可作为大多数大学生的努力目标,分为五个领域目标。

第二节 大学体育的内容

大学体育包括八个方面,其中有四个方面是显性的,另四个方面是隐性的。大学体育显性的四个方面分别是体育课程教学、校园群体活动、教学群体训练和对外交流。其中,教学群体训练代表的是学校体育的显性实力,对外交流则是彰显这种实力的方法,缺一个都不足以体现整个学校的体育教育成绩和实力。大学体育隐性的四个方面包括学科建设、师资队伍建设、场馆设施和组织管理。

一、体育课程教学

课程教学是学校教育永恒的主题，体育课程是学校体育的中心工作。体育课程教学主要包括一点两面：一点是指课程教学，两面是指代表队和群体工作。

二、校园群体活动

校园群体活动是课程教学的延伸，是校园文化中体育与健康内涵的体现，是体育意识和行为是否深入人心的视点。“每天锻炼 1 小时，健康工作 50 年，幸福生活一辈子”的口号及“阳光体育”是校园群体活动的新指向。

三、教学群体训练

代表队是高校体育的窗口，是体育教师个人理想中竞技寿命的延续，是部分高校的体育亮点。体育代表队的分级建设主次有序，通常可分为四级：第一级是高水平运动队；第二级是学生常年训练队；第三级是学生分期、间期训练队，如冬天训练，夏天不训练；第四级是俱乐部。其中，俱乐部既特招了精英，又满足了爱好者在一定的平台上展示自己的需求。

四、对外交流

大学体育的对外交流主要体现为：传播发展信息，引进科研成果和智力支持；准确地判断本校的现状和机遇，在合作联动中达成共同责任、共同利益和共同发展。对外交流不是仅仅局限在地域或国内，它可以使体育走向国门，进行国际交流。

五、学科建设

把体育纳入学科建设的轨道已是国内主流大学的共识，是高校体育在学校提高实际地位的唯一途径。学科建设反映了学校体育发展的可持续性。

六、师资队伍建设

卓越的师资队伍能够更好地引领体育教育教学的发展。对此，学校的师资队伍建设可采用因事设岗、因岗设人、竞争上岗、优胜劣汰的原则。学校应力争培养或引进公认的教学名师及学科带头人、高水平科研人员、国际知名裁判、国家级教练员等人才，以提高师资队伍的建设水平。

七、场馆设施

场馆设施是高校体育正常运作必不可少的物质条件，是高校落实“健康第一”指导思想的载体。场馆设施条件的优劣是反映学校对体育工作重视程度的重要标志之一。对于场馆设施的建设与维护，学校可根据实际条件找到有偿服务和免费开放的最佳契合点。

八、组织管理

组织管理是各项工作协调进取的纽带，是理顺机制、激励信心和推进工作的具体保证。组织管理由两部分组成：一是管理和操作运行的水平，二是规章制度是否健全。这两部分都能够体现学校的组织管理水平。学校组织管理的要点为：有完善的政策职称体系，包括发展目标、工作规范、制度措施等；强化物质支持体系，使人、财、物的使用合理化和最佳化；吸纳校内、校外及社会

资源；站在事业发展的前沿，与时俱进、开拓进取。学校的组织管理和操作运行应有章法，组织管理的运行则有赖于健全的规章制度。

第三节 大学体育的发展

我国普通高校的体育教育自近代以来一直受国外影响：从19世纪末20世纪初德、日富国强兵的体育思想和兵式体操，到20世纪20年代欧美自然主义体育思想和近代体育运动；从20世纪50年代苏联的劳卫制体育思想和以运动技能为主，到20世纪80年代再次从西方引进终生体育思想和相应的体育形态，如快乐体育、小群体教学、俱乐部等。我国普通高校的体育课程和教学一直没有自己的特色，一直处于一种多种思想共存、多种形式并在的局面。

《全国普通高校学校体育课程改革指导纲要》指出：“体育课程设置的目的是通过合理的体育教学过程和科学的体育锻炼过程，使学生增强体育意识，提高体育能力，养成体育锻炼的习惯，受到良好的思想品德教育，成为体魄强健的社会主义事业的建设者和接班人。”受此引导，在进入21世纪以后，普通高校体育呈现出新的发展趋势，体育教学的改革目标与素质教育的结合更加注重人的发展，“以人为本”成为新世纪学校体育改革重要的指导思想。

现阶段，我国普通高校体育教学还处在一个需要进一步开拓与创新的过程之中。体育工作者不仅需要引进并积极学习国外学校的体育教学思想和形式，还需要结合我国国情和各普通高校的自身优势与特色，逐步建立具有中国特色的社会主义普通高校体育教学体系，通过体育教育的特殊功能来提高大学生的身体素质、心理素质及创新能力等多元化素质。

构建科学发展的大学体育可从以下几个方面着手：

一、运动项目

我国常见的体育运动项目包括传统运动项目和新兴运动项目。

1. 传统运动项目

传统运动项目主要包括田径、体操、游泳、篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、武术、健美操、棒垒球等。

2. 新兴运动项目

随着体育运动的发展，越来越多的体育项目被认同并增加到教学环节中，如轮滑、手球、太极拳、男子健美、形体操（女子）、街舞、瑜伽、橄榄球、藤球、毽球、板球、水中健身、体疗康复等。

大学生的个体身体素质差异很大，他们擅长某一方面但可能不擅长另一方面。让身体素质已经达到基本标准的大学生根据自己的特长选择体育课程是素质教育中“合格加特长”模式的充分体现。大学生在自己喜爱的运动项目上可以更好地体验运动的感觉和乐趣，享受“快乐体育”，使身心素质得到较全面的发展。

二、体育文化

大学体育应将奥林匹克精神和民族传统体育文化与大学体育课程的教学实践密切结合。体育

教师在体育教学中应当重“授之以渔”，教导学生最基本的提高身体素质的方法，并顺应学生的个性发展，发挥其特长和爱好，广开思路，精心构思体育教学内容，有的放矢地向学生传授各种体育活动的方式、方法，并注意培养学生的稳定的体育锻炼理念。

例如，清华大学的体育教学一直坚持把男生 3 000 米、女生 1 500 米健身跑，男生引体向上、女生实心球，作为考核学生能否通过体育课的重要组成部分，以此来督促学生加强有氧耐力素质和肌肉力量素质的练习。此外，在大二开设游泳必修课，使清华学生人人都会游泳，这也是清华体育教学追求的目标之一。这些教学和考核内容的设置与安排不仅对在校学生提高身体素质、培养锻炼习惯极为有利，还为学生毕业后养成终身体育意识和运动实践奠定了物质与精神基础。由此可见，精心设置的身体素质考核和终身体育教学内容就是大学体育教学特色之一。

三、健康保健

大学生除应掌握一些有用的体育技能以外，还应加强对健康教育和体育文化知识的学习，培养自身的体育鉴赏能力、体育娱乐能力和体育创造能力，以及对一些体育社会问题和价值观的正确态度，为以后顺利从事社会体育、终身体育创造有利条件。

同时，掌握健康理论可以使大学生在进行体育锻炼时不会感到盲目，不会因不懂而进行不科学的体育健身活动。更为重要的是，这些理论知识将陪伴人的一生，意义深远。

四、运动鉴赏

随着现代化的发展，体育媒体对很多大型体育赛事都进行了直播或转播，而网络上也有大量国内、外体育比赛的转载，这些都引起了大学生强烈的好奇心和参与意识。由此，如何看懂各项大学生喜爱的体育赛事和运动项目就成为大学生需要学习的内容。因此，运动鉴赏也是大学体育的重要组成部分。