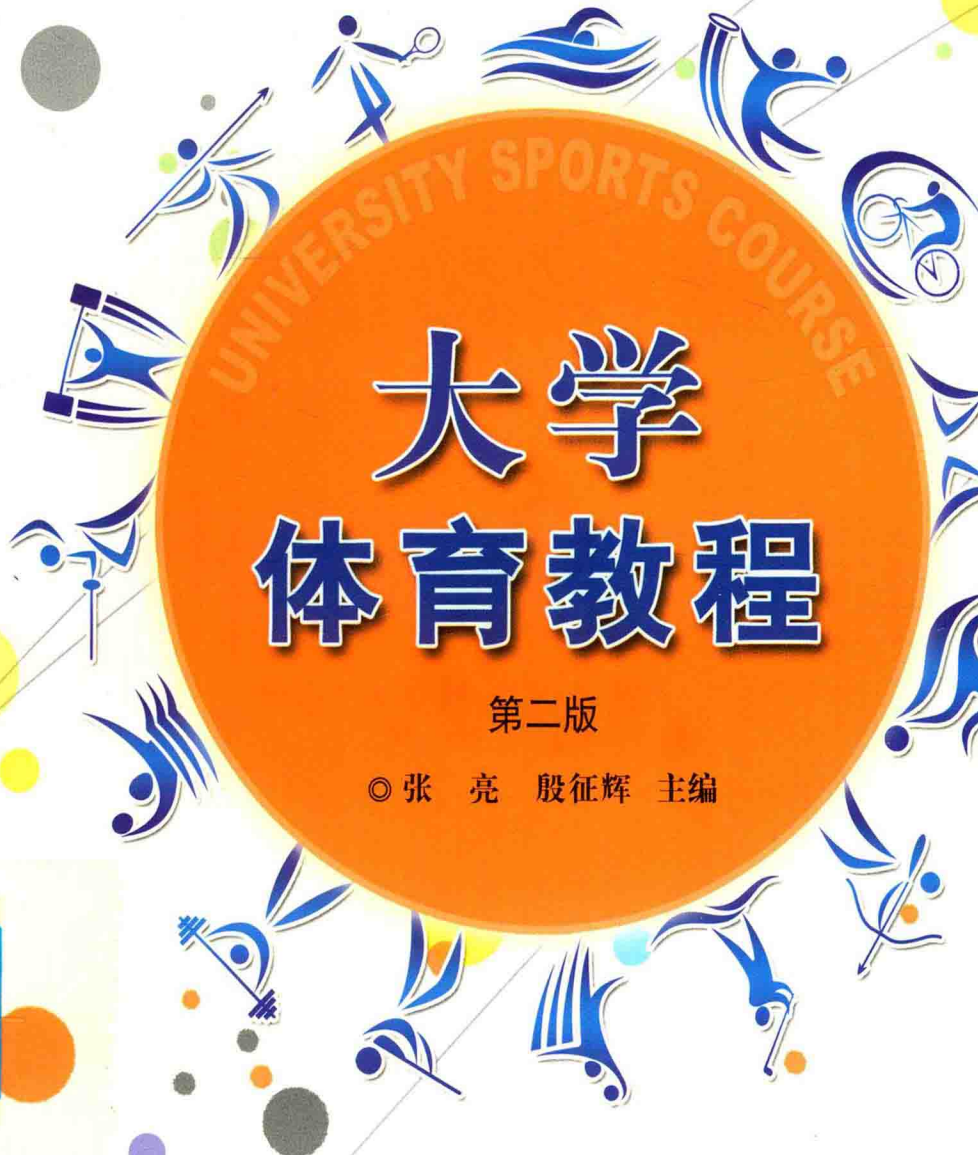




普通高等教育农业部“十二五”规划教材
全国高等农林院校“十二五”规划教材



UNIVERSITY SPORTS COURSE

大学 体育教程

第二版

◎ 张 亮 殷征辉 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

大学体育教程

第二版

张亮 殷征辉 主编

中国农业出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育教程/张亮, 殷征辉主编. —2 版. —北京:
中国农业出版社, 2015. 6

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 978-7-109-20579-6

I. ①大… II. ①张…②殷… 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 121251 号

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)

策划编辑 龙永志

文字编辑 田彬彬

北京万友印刷有限公司印刷 新华书店北京发行所发行

2011 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月第 2 版

2015 年 7 月北京第 1 次印刷

开本: 720mm×960mm 1/16 印张: 25.5

字数: 460 千字

定价: 32.50 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

第二版编者名单

主 编 张 亮 殷征辉

副主编 王汉臣 孙维国 魏晓峰 陈 凯

编 委 (按姓名笔画排序)

王 乐 王 宇 朱 磊 朱兴东

刘 冬 刘凤兰 毕 强 金龙泉

赵振武 查显峰 郭春风

第一版编者名单

主 编 许晓明 张 亮 鲁志强

副主编 王汉臣 孙维国 魏晓峰 毕晓文

编 委 (按姓名笔画排序)

王 乐 朱兴东 刘 冬 刘凤兰

杨彦龙 张元厚 陈 凯 金龙泉

查显峰 殷征辉 郭春风

青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是一个民族生命力旺盛的体现，是社会文明进步的标志，是国家综合实力的重要方面。体育教育是高等教育的重要组成部分，是全面推进素质教育的重要切入口和主要工作方面，是增进学生身心健康、培养健全人格的重要途径。

为了贯彻教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神，落实《高等学校体育工作基本标准》要求，深化高校体育教学改革，提高体育课程教学质量，并为了给学生课余体育锻炼提供指导，使其掌握科学健身方法，提高运动技能和健康水平，我们成立了《大学体育教程》编委会，组织具有丰富经验的专家、教师编写了这本教材。该教材被列为“普通高等教育农业部‘十二五’规划教材”。

本教材以学生为主体，重点在于实效，以培养学生的体育与健康意识、全面增进身心健康、养成终身锻炼习惯为主线，从体育文化、体育健康、体育教学、技能培养、练习方法等诸多方面入手，内容上更具有实效性和可操作性，便于学生课内外自学、自练。同时本教材充分考虑了当代大学生的多方面需求，遵循理论与实践相结合的原则，系统介绍了体育基本理论知识和在世界广泛开展、深受大学生喜爱的传统体育项目，也结合北方的地域性特点，介绍了具有北方特色的体育运动项目，同时也介绍了具有时代气息的休闲、探险类的体育项目，使内容涵盖更为丰富。

在本教材编写过程中，我们吸收和借鉴了国内外最新体育教学和科研成果，参考和借鉴了部分体育专业书籍和教材，引用了部分图、表和文字，在此谨向引文原作者表示衷心的感谢。并向在本书的编写过程中给予大力支持和指导的中国农业出版社以及兄弟院校的教授、专家们表示诚挚的谢意！

由于时间仓促和编者水平有限，书中疏漏与不妥之处在所难免，恳请广大读者批评指正。



第一版前言

学校体育是教育的重要组成部分，是提高青少年健康素质的关键环节。体育课程教学是学校体育工作的中心环节，是完成学校体育目的、任务的主要途径。

为了贯彻“健康第一”的指导思想，落实教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神，深化高校体育教学改革，提高体育课程教学质量，也为了给学生课余体育锻炼提供指导，使其掌握科学健身方法，提高运动技能和健康水平，我们成立了《大学体育教程》编委会，组织具有丰富经验的专家、教师编写了这本教材。该教材经全国高等农林院校教材指导委员会的专家评审，被列为“全国高等农林院校‘十二五’规划教材”。

本教材以学生为主体，与实效性相结合，以培养学生的体育与健康意识、全面增进身心健康、养成终身锻炼习惯为主线，从体育文化、体育健康、体育教学、体育技能、练习方法等诸多方面入手，内容上更具有实效性和可操作性，便于学生课内外自学、自练。同时本教材充分考虑了当代大学生的多方面需求，遵循理论与实践相结合的原则，系统介绍了体育基本理论知识和在世界广泛开展、深受大学生喜爱的传统体育项目，也结合北方的地域性特点，介绍了具有北方特色的体育运动项目，同时也介绍了具有时代气息的休闲、探险类的体育项目，使内容涵盖更为丰富。

在本教材编写过程中，我们吸收和借鉴了国内外最新体育教学和科研成果，参考和借鉴了部分体育专业书籍和教材，引用了部分图、表和文，在此谨向引文原作者表示衷心的感谢。并向在本书的编写过程中给予大力支持和指导的中国农业出版社以及兄弟院校的教授、专家们表示诚挚的谢意！

由于时间仓促和编者水平有限，书中疏漏与不妥之处在所难免，恳请广大读者批评指正。

编者

2011年5月



目录

第二版前言

第一版前言

第一篇 体育理论

第一章 体育概论	3
第一节 体育的产生与发展	3
第二节 体育的功能	6
第三节 体育文化	8
第四节 我国高校体育的目的和任务	10
第二章 体育与健康	14
第一节 健康概述	14
第二节 亚健康概述	17
第三节 体育锻炼促进身体健康	19
第四节 体育锻炼促进心理健康	21
第三章 终身体育	24
第一节 婴幼儿体育	25
第二节 儿童体育	27
第三节 青壮年体育	28
第四节 中年体育	30
第五节 老年体育	31
第四章 科学体育锻炼	33
第一节 科学体育锻炼的原则	33
第二节 科学锻炼的方法	35
第三节 科学地安排体育锻炼	38
第四节 女大学生身体练习的特点	40
第五章 冬季体育锻炼	43

第一节 冬季体育锻炼的作用	43
第二节 冬季体育锻炼的内容和方法	44
第三节 冬季体育锻炼应注意的问题	50
第六章 运动与营养	52
第一节 营养素	52
第二节 平衡膳食	56
第三节 体育锻炼与合理营养	60
第七章 体育运动卫生与保健	66
第一节 运动损伤的预防与处理	66
第二节 运动性疾病的预防与处理	71
第三节 运动疲劳的产生与消除	76
第四节 女子青春期的运动卫生与保健方法	81
第八章 运动处方	84
第一节 运动处方的原理	84
第二节 运动处方的内容	85
第三节 制订运动处方的原则	91
第四节 制订运动处方的程序	92
第五节 运动处方实例介绍	95
第九章 《学生体质健康标准》的实施与评定	98
第一节 体质的测定与评价	98
第二节 《大学生体质健康标准》测试的操作方法	105
第三节 《大学生体质健康标准》的成绩评价及评分标准	114
第十章 体育运动常用的竞赛编排	124
第一节 运动竞赛的组织领导	124
第二节 运动竞赛的编排方法	127

第二篇 体育实践

第一章 田径运动	137
第一节 田径运动概述	137
第二节 跑	138
第三节 跳跃	145
第四节 投掷	150
第二章 篮球	156
第一节 篮球运动概述	156



第二节 篮球基本技术	159
第三节 篮球基本战术	166
第三章 排球	170
第一节 排球运动概述	170
第二节 排球基本技术	173
第三节 排球基本战术	180
第四章 足球	184
第一节 足球运动概述	184
第二节 足球基本技术	187
第三节 足球基本战术	194
第五章 乒乓球	197
第一节 乒乓球运动概述	197
第二节 乒乓球基本技术	200
第三节 乒乓球基本战术	208
第六章 羽毛球	211
第一节 羽毛球运动概述	211
第二节 羽毛球基本技术	214
第三节 羽毛球基本战术	223
第七章 网球	226
第一节 网球运动概述	226
第二节 网球基本技术	229
第三节 网球基本战术	236
第八章 橄榄球（英式）	238
第一节 橄榄球运动概述	238
第二节 橄榄球基本技术	240
第三节 橄榄球基本战术	255
第四节 七人制橄榄球技战术特点	267
第九章 游泳	274
第一节 熟悉水性	274
第二节 游泳技术	277
第三节 水上救护	284
第十章 轮滑、滑冰与滑雪	287
第一节 轮滑运动	287
第二节 滑冰运动	290

第三节 滑雪运动	301
第十一章 形体运动	307
第一节 健美运动	307
第二节 健美操	315
第三节 体育舞蹈	325
第四节 瑜伽	333
第十二章 武术搏击类运动	343
第一节 太极拳	343
第二节 散打	363
第三节 跆拳道	372
第十三章 户外休闲与拓展训练	379
第一节 慢跑与快走	379
第二节 攀岩	382
第三节 野外生存	387
第四节 拓展训练	391
主要参考文献	395

第一篇

体育理论

第一章 体育概论

第一节 体育的产生与发展

一、体育的含义

人类体育活动的历史同人类社会历史一样悠久。体育作为人类生存活动中的要素,故有**人类即有体育**,任何生物欲适应其生存环境,必须有运动,此种运动即为“体育”。从古至今,人类经历若干万年的变迁,体育的形式亦随之演进。但是由于生存条件的不同和人们对体育的需求不同,因此,世界各地、各民族的体育呈现出不同的风貌,对于体育的认识也就有了差异,形成了各种不同的说法。

就其定义来说,体育具有狭义和广义两个方面的论述。狭义的体育也叫**体育教育**,是教育的重要组成部分,是一个全面发展身体,增强体质,传授体育的知识、技能,培养道德和意志品质的有组织、有计划、有目的的教育过程,其与德育、智育、美育密切配合,是培养全面发展的人的一个重要方面。广义的体育又叫**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,丰富社会文化生活和促进精神文明建设为目的的一种有意识、有组织的社会活动。张洪潭等对体育所下的定义:体育是旨在强化体能的非生产性人体活动。虽然目前学术界对体育的定义有多种不同的阐述,但总的说来体育是指任何一种通过身体运动谋求个体身心健全发展的竞技性、表现性、娱乐性、教育性的社会活动。

二、体育的产生

我们今天丰富多彩的体育活动并不是人类瞬间创造出来的,而是人类长期积累的结果。经验积累是人类特有的本领,人类在调适、控制自然环境和社会环境的过程中,不断地总结经验,积累经验,创造出越来越丰富多彩的体育活动,并把它们一代一代地传递下去,从而使体育积累越来越多。

人类生存和社会发展的需要是体育产生与发展的根本动力。在原始社会,原始人迫于谋生需要,要为寻找食物而跋山涉水,为杀伤猎物而掷石投棍,为追捕野兽而奔跑,为抗御自然侵袭而跋涉迁徙,为防备狩猎时被野兽伤害而进行格斗。显然,像走、跑、跳、投、攀、爬、格斗和游泳等身体运动,都是原始人求生存所必需的基本活动技能。到了原始社会后期,随着生产力的发展,为掠夺财产和奴隶而发生的冲突日益频繁,需要改善生产工具和狩猎技术,使之成为谋生手段且世代相传,同时人们意识到还必须提高谋生和防卫能力本身所需的智力和体力,于是成年人就向少年儿童传授各种技能和身体的操练方法,这就是体育的萌芽——原始体育。

同时,在原始时代,人们往往想通过预演劳动过程而使后来实际的劳动取得成功。如:狩猎前演示狩猎活动,希望通过杀死或制服假扮的野兽而使以后在实际的狩猎过程中取得成功。这种演示,既是舞蹈的萌芽,又是体育的萌芽。此外,原始的人们为了渴望五谷丰登、牧业兴旺,祈祷上天消除灾难,而进行一些对神灵崇拜的祭祀活动。在祭祀活动中,要做各种困难、复杂的动作,这些祭祀活动,同样也是体育的萌芽。

随着社会生产力的发展,到奴隶制社会初期,战争开始频繁。生存还是死亡,做征服者还是臣民、奴隶,就看谁在这场竞争中是强者。要想成为强者,就必须在竞争中取胜。因此,培养造就强壮、机敏的身体,超常的体力,就是战争和社会的需要。人类自此首次提出了自觉造就、创建体形的要求,并有组织地加以实施。比如古希腊的斯巴达人,为了使男子有健壮、敏捷的体质,从7岁开始集中起来专门训练跑、跳、拳击、击剑、摔跤、投标枪、游泳、骑马、狩猎、行军和球戏。这些以军事目的为主的训练手段也是体育的前身。

三、体育的发展

(一) 体育与人类心理、生理需要

人是自然和社会的结合总体,是唯一兼有自然属性和社会属性的动物。体育的发展与人类的心理、生理需要密不可分,同时,原始宗教与原始体育也有着密不可分的联系。原始宗教是现实生活在人们意识中虚幻的反映,是他们无法有效制服的自然界在精神世界中的幻觉。原始人由于迷信,常用身体动作(如舞蹈、模仿狩猎劳动过程等各种形式)来表示对神的虔诚,以图影响自然力量,体育就是从中发展起来的。我国上古时期的各种祭祀礼仪和一些神赛会当属此类,古代希腊的奥林匹克竞技形成的原因就是祭祀的需要。这种祭祀性质的体育活动,是为了满足心理、生理需要而演变的结果之一,也是原始体育



重要的组成部分和表现形式。

(二) 体育与军事

体育的发展与军事的发展有着密切的关系。人类发展的历史,常常伴随着战争,体育的发展直接受军事发展的影响。在我国奴隶社会的春秋时期,兼并战争十分频繁。统治者为了提高士兵身体素质和掌握武器的技能,常常采用各种手段训练士兵,如我国古代的甲士训练、欧洲中世纪的骑士训练都是如此。除军事上直接运用体育的内容外,同时以一些体育内容作为军事训练的辅助手段。如秦朝时以角抵、投石,汉朝以蹴鞠,唐代以马球等作为军事训练的重要内容。体育作为军事训练的辅助手段,对提高士兵的体力和意志品质具有重要的积极意义,这些辅助手段不仅丰富了体育内容,而且也使体育的一些项目得到了广泛的发展。

(三) 体育与教育

体育的发展和教育发展是紧密联系的。体育从它诞生之时起,就是教育的一个组成部分,是教育的基本内容之一。在奴隶社会时期出现了学校这种专门的教育机构,体育就成为学校教育的重要内容。如我国殷商时期“学宫”中的射箭以及春秋时期孔子兴私学所传授的“六艺”(礼、乐、御、射、书、数)中的射、御等。在古希腊雅典的教育体系中,同样把体育列为主要内容,贵族学校必须学习“五项竞技”(角力、赛跑、跳跃、掷铁饼、投标枪),还有游泳、射箭、骑马等,其教育的目的不仅把统治阶级的子弟训练成为身强体壮的武士,还要培养他们成为有文化的商人和多才多艺的政治家,使他们成为身心协调全面发展的人才。古希腊的哲学家亚里士多德主张在教育中把体育放在首位,他说:“在教育上,实践必须先于理论,而身体训练须在智力训练之先。”在资本主义社会,把体育作为教育内容的思想更为明确,17世纪的英国教育家洛克倡导“三育”学说,明确地把教育分为体育、德育和智育三个部分,并强调指出,“健全的精神富于健全的身体。”而在社会主义的中国,毛泽东指出:“我们的教育方针,应该使受教育者在德育、智育、体育几方面得到发展,成为有社会主义觉悟的、有文化的劳动者。”为此,我国的学校应认真抓好广大青少年的体育教育,使他们不仅在德育、智育等方面得到发展,而且能够获得体育知识,掌握运动技术和技能,增强体质。因此,在教育体系中,体育具有重要的地位。随着社会的不断发展,在学校教育中所采用的体育内容和组织方法的要求日益提高,从而也就促进了体育的发展。

(四) 体育与娱乐

在人类社会的不断发展中,体育的一些项目是在娱乐活动中发展起来的。

各种游戏活动,以及各民族之间流行的带有民族色彩的一些体育项目都是休闲的娱乐项目。如清明踏青、放风筝、荡秋千、拔河、端午节赛龙舟等。另外,体育的内容也是在生产、生活中发展起来的,如打猎、钓鱼、划船等。当人们对体育活动能增强体质、防治疾病、延年益寿等的认识产生后,总结出一些有益于身心健康的体育活动。如春秋战国时期采用的“导引术”、“叶纳术”,东汉末期名医华佗按照五种动物的动作编制的一套保健体操“五禽戏”,明、清时期的“太极拳”、“气功”等都是对体育的健身、医疗作用有深刻认识基础上发展起来的,至今“太极拳”、“气功”等体育活动仍在健身活动中广泛运用,它极大地丰富了广大群众体育活动内容。

(五) 体育与社会和科技的进步

体育随着社会和科技的不断进步而发展。从古代体育到近代体育,直到今天的现代体育,人们对体育的热情也随着体育体系的完备、社会公益事业的发展和健身、养生的需要而不断高涨。随着社会经济的繁荣和人民生活水平的提高,人们的体育知识和体育意识不断加强,竞技体育、学校体育和社会体育已是现代体育的三个重要组成部分,体育运动已经成为人类社会不可缺少的重要组成部分。

第二节 体育的功能

体育从产生到发展,都是随社会生产力的发展而发展的,也是为一定社会的政治、经济服务的。现代体育由学校体育、竞技体育、社区体育组成,各有自身特点,作用于人和社会产生的效果是不同的。也可以说所处的历史阶段不同,体育就具有不同的功能。但归纳起来功能有以下几方面。

一、教育功能

体育是德、智、体、美、劳中不可忽视的重要教育手段。这个领域的发展目的是以身体活动作为媒介去培养身体、精神、情操、修养、举止、谈吐、消费等方面与社会相适应的公民,是完善人的意识活动的方法和载体;因此具有良好的教育功能。具体表现在以下方面:①通过促进身体的发育与机能提高,全面发展身体素质从而提高对自然力的认识以及对自然社会的了解和适应能力。②掌握基本理论和卫生知识、科学的锻炼方法,学会一技之长,养成终身锻炼习惯及良好的竞争意识。③培养良好的思想品质及道德修养。