

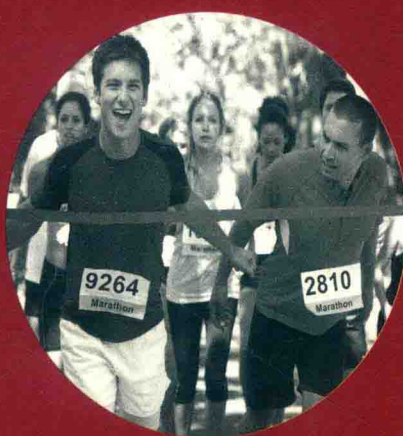


新世纪普通高等教育基础类课程规划教材

大学体育与健康

DAXUE TIYU YU JIANKANG

主 编 艾 丽



大连理工大学出版社

大学体育与健康

DAXUE TIYU YU JIANKANG

主 编 艾 丽
副主编 单瑜娜 程 功
刘国玉 董超武
唐爱静



大连理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康 / 艾丽主编. — 大连 : 大连理工大学出版社, 2016.8(2017.7 重印)
新世纪普通高等教育基础类课程规划教材
ISBN 978-7-5685-0518-5

I. ①大… II. ①艾… 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(2016)第 186690 号

大连理工大学出版社出版

地址:大连市软件园路 80 号 邮政编码:116023

发行:0411-84708842 邮购:0411-84708943 传真:0411-84701466

E-mail:dutp@dutp.cn URL:<http://dutp.dlut.edu.cn>

大连日升彩色印刷有限公司印刷 大连理工大学出版社发行

幅面尺寸:185mm×260mm	印张:20	字数:462 千字
	印数:3001~6000	
2016 年 8 月第 1 版		2017 年 7 月第 2 次印刷

责任编辑:白璐

责任校对:王凌翀

封面设计:张莹

ISBN 978-7-5685-0518-5

定 价:41.80 元

本书如有印装质量问题,请与我社发行部联系更换。

《大学体育与健康》是新世纪普通高等教育教材编审委员会组编的基础类课程规划教材之一。

体育教育是高等教育的重要环节,是高等学校文化教育的重要组成部分。高等学校体育是集大学生身体及心理健康教育、思想道德教育、科学文化教育于一体的一门必修课程,是大学生学习掌握体育知识技能,增强体质,增进健康的教育活动。

随着高等学校教育的不断深化,高等学校体育教育的改革和发展取得了前所未有的成就。当前,高等学校体育工作应全面贯彻党的教育方针,深入贯彻落实科学发展观、《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》(中发[2007]7号)和《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》,把增强学生体质作为学校教育的基本目标,培养学生的终身体育习惯和健康的生活方式,广泛深入地开展“阳光体育运动”。

2012年10月22日国务院办公厅转发教育部等部门《关于进一步加强学校体育工作若干意见》的通知中指出:“充分认识加强学校体育的重要性;明确加强学校体育的总体思路 and 主要目标;落实加强学校体育的重点任务;建立健全学校体育的监测评价机制;加强对学校体育的组织领导。”

高等学校体育教材是实现学校体育教育目的与任务的重要载体,因此,编写可持续发展的、符合当前高等学校教育改革形势需要以及大学生身心健康发展的体育教材,是高等学校体育深化改革和校园体育文化建设的一项重要任务。

为了全面推进素质教育,加强高等学校体育课程建设,提高体育教学质量,我们组织了有关人员,根据《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》和教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的基本要求和精神,认真总结了目前高校体育教学的现状,在遵循体育课程建设的客观规律、参阅相关优秀教材的基础上,结合学生的实际需要编写了这本教材。



本教材融理论和实践为一体,以培养复合型人才为宗旨,以增强大学生体育意识,学会科学锻炼身体的基本方法为目的,树立“以人为本、健康第一、终身体育”的思想,引导大学生主动接受体育教育,吸引大学生走向操场、走进大自然、走到阳光下,积极参加体育锻炼,将“我运动、我健康、我快乐”的理念融入大学生的学习和生活中,形成大学生热爱体育、崇尚运动、健康向上的良好风气和全社会重视体育、珍视健康的浓厚氛围,不断提高大学生的健康素质,使大学生树立现代社会的健康观。本教材突出理论性、科学性、实用性和针对性,有利于指导大学生掌握体育基本知识、基本理论和基本技能。

本教材由艾丽任主编,单瑜娜、程功、刘国玉、董超武、唐爱静任副主编。具体编写分工如下:艾丽编写第一章、第二章、第三章、第四章、第五章、第七章;单瑜娜编写第九章、第十四章;程功编写第十二章、第十五章、第十六章;刘国玉编写第八章、第十七章、附录;董超武编写第六章、第十章;唐爱静编写第十一章、第十三章、第十八章。

编者在编写过程中参阅了许多相关资料,在此表示衷心感谢。

尽管我们在教材的特色建设方面做出了许多努力,但由于经验和水平有限,所以教材中仍可能存在疏漏之处,恳请各相关教学单位和读者在使用过程中给予关注并提出改进意见,以便我们进一步修订和完善。

编者
2016年8月

所有意见和建议请发往:dutpbk@163.com

欢迎访问教材服务网站:<http://www.dutpbook.com>

联系电话:0411-84708445 84708462



第一篇 大学体育教育与健康理论

第一章 高校体育概述.....	3
第一节 我国普通高校体育.....	3
第二节 终身体育与高校体育.....	5
第二章 体育与健康.....	9
第一节 体育演绎.....	9
第二节 健康准则	11
第三章 体育锻炼	15
第一节 科学锻炼	15
第二节 运动处方	18
第四章 体育保健	23
第一节 运动卫生	23
第二节 运动营养	26
第三节 运动损伤	31

第二篇 球类运动

第五章 篮球运动	37
第一节 篮球运动概述	37
第二节 篮球基本技术	41
第三节 篮球重点技术——运球的训练方法	51
第四节 篮球重点技术——突破的方法	55
第五节 篮球基本战术	58
第六节 篮球比赛规则	65
第六章 足球运动	68
第一节 足球运动概述	68
第二节 足球基本技术	72
第三节 足球基本战术	81
第四节 足球比赛规则	89

第七章 排球运动	94
第一节 排球运动概述	94
第二节 排球基本技术	95
第三节 排球基本战术	102
第八章 乒乓球运动	105
第一节 乒乓球运动概述	105
第二节 乒乓球基本技术	106
第三节 乒乓球比赛规则	120
第九章 羽毛球运动	122
第一节 羽毛球运动概述	122
第二节 羽毛球基本技术	123
第三节 羽毛球基本战术	128
第四节 羽毛球比赛规则	130
第十章 网球运动	138
第一节 网球运动概述	138
第二节 网球基本技术	139
第三节 网球比赛规则	151

第三篇 形体运动

第十一章 健美操运动	155
第一节 健美操运动概述	155
第二节 健美操基本动作	160
第三节 健美操音乐及编排	169
第十二章 体育舞蹈运动	170
第一节 体育舞蹈运动概述	170
第二节 体育舞蹈基本知识	172
第三节 体育舞蹈基本技术	176
第四节 体育舞蹈竞赛与裁判	181
第十三章 健美运动	183
第一节 健美运动概述	183
第二节 健美训练的思想基础	185
第三节 健美训练的方法	188

第四篇 武术与搏击运动

第十四章 武术运动	199
第一节 武术运动概述	199
第二节 武术基本功	202
第三节 简化太极拳基本动作	210
第十五章 散打运动	232
第一节 散打运动概述	232
第二节 散打的特点和作用	233
第三节 散打的技术特征及要求	235
第四节 散打技法运用的原则	241
第五节 散打基本技术动作和要领	243
第六节 散打基本功训练	246
第七节 散打的防守与进攻	254
第十六章 跆拳道运动	257
第一节 跆拳道运动概述	257
第二节 跆拳道基本技术	259
第三节 跆拳道比赛规则	262

第五篇 田径和游泳运动

第十七章 田径运动	267
第一节 田径运动概述	267
第二节 田径运动的起源	270
第三节 现代田径运动发展概况	275
第四节 竞 走	276
第五节 短 跑	277
第六节 中长距离跑	278
第七节 跳 跃	280
第八节 投 掷	282

第十八章 游泳运动	285
第一节 游泳运动概述	285
第二节 游泳运动的特点及锻炼价值	286
第三节 流体力学原理在游泳中的运用	289
第四节 游泳基本技术	292
第五节 游泳安全卫生常识与游泳救护	296
附录 大学生体质健康标准和测定	301
附录一 国家学生体质健康标准	301
附录二 《国家学生体质健康标准》测试项目介绍	307

第一篇

大学体育教育与健康理论

第一章

高校体育概述

本章导读

- ◆ 了解高等学校体育教育的目的、要求、内容、意义
- ◆ 了解终身体育与高校体育的关系

第一节 我国普通高校体育

学校体育,是指在以学校教育为主的环境中,运用体育运动、卫生保健等手段对受教育者施加影响,促进其身心健康发展的有目的、有计划、有组织的教育活动。从时间顺序看,高校体育是学校体育的最高层次和最后阶段。作为教育和体育的交集概念,高校体育同时具有教育和体育的属性,既是教育的组成部分,又是国民体育的基础。因此,高校体育应与学校教育的总目标相一致,促进学生全面发展。高校体育主要包括体育课、课外体育活动、课余体育训练和体育竞赛等,它们构成高校体育工作的整体,不同内容凸显着不同的作用和特点。它们既互相促进又互相制约,共同实现高校体育的目的。

一、体育课

依据教育部 2002 年颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神,普通高等学校(一、二年级)必须开设体育课程,修满规定学分、达到基本要求是学生毕业、升学、获得学位的必要条件之一。普通高等学校对三年级以上学生(包括研究生)开设体育选修课。

《普通高等学校学生管理规定》第 11 条规定:“公共体育课为必修课,不及格者应重修。”第 13 条规定:“缺课(含旷课或请假)累计达到该课程教学总时数三分之一者,不得参加本课程的考核。”第 36 条还规定:“公共体育课不及格者不准毕业,做结业处理,发给结业证书。”这些法规和条例充分表明了体育课程在高等学校中的地位及其重要意义。

围绕实现体育课程教学目标,体育课程通常由以下几种教学组织形式(课型)完成。

(一)基础体育课

基础体育课的目的是使学生正确认识体育的重要意义,树立正确的体育观,掌握体育的基础理论知识、技术、技能,加强身体全面训练,以提高学生身体素质和运动能力,改善身体形态、机能,增进健康。

(二)选项体育课

选项体育课是在完成全面身体训练的基础上,根据学生的喜好和特长,以某一类(组)身体练习项目来组织教学,使其掌握该项目科学锻炼的基本知识和技术、技能,培养其锻炼的兴趣和习惯,以及对体质和健康的自我评价能力。

(三)选修体育课

选修体育课是相对必修课而言的,其内容和特征与选项体育课相同,其目的是进一步提高学生体育理论和体育实践能力,为终身体育打下基础。

(四)保健体育课

保健体育课是针对特殊群体(如伤、残、病)所开设的康复课程,如作为高年级的选修课,其内容、特征也与选项体育课相一致。

二、课外体育活动

课外体育活动是体育课的延续和补充,有组织的课外体育活动和辅导,使课堂教育与课外活动互补,形成课内、课外有机组成的课程结构,是体育课程的重要构成内容。

《学校体育工作条例》规定:“普通高等学校除安排有体育课、劳动课的当天外,每天应当组织学生开展各种课外体育活动。”2007年颁布的《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》中,再次强调要确保学生每天锻炼一小时,坚持每天出早操,要把课外体育活动纳入学校日常教学计划,使每个学生每周至少参加三次课外体育锻炼,课外体育活动主要有以下几种形式。

(一)晨练

晨练又称早操,是高校作息制度的重要组成部分,也是构建科学、文明、健康的生活方式的基本因素。大学生坚持晨练,是保持合理的生活作息制度、养成良好的生活习惯的有效措施,科学证明,晨练能提高大脑皮质的兴奋性,使人以良好的身心状态进入一天的学习和生活,有利于提高学习效率。开展晨练,对形成良好的校风、学风、班风,加强个人的组织纪律性,促进校园精神文明建设具有重要意义。

(二)课间体育活动

课间体育活动是指利用课间时间所进行的身体活动。它的主要目的在于活动躯体,进行积极性休息,消除脑力和久坐产生的疲劳,适时地调节大脑的兴奋与抑制机能,使身体更具充沛的精力。

(三)学生单项体育协会和体育俱乐部

大学生的单项体育协会和体育俱乐部,是大学生根据自己的兴趣、爱好,自主选择、自

愿参加的群众性课余体育组织,它是贯彻实施《全民健身计划纲要》的重要组织形式,其宗旨是宣传、发动、组织、指导所属成员参加体育锻炼,开展群众性体育活动以及组织单项运动训练和竞赛,提高运动技术和健身技能。

三、课余体育训练

课余体育训练是利用课余时间,对部分身体素质较好并有体育特长的大学生进行系统训练的一种专门教育过程,它既是体育课程的组成部分,也是实现高校体育目标的重要组织形式。

《学校体育工作条例》第12条规定:“学校应当在体育课教学和课外体育活动的基础上,开展多种形式的课余体育训练,提高学生的运动技术水平。”“普通高等学校经国家教育委员会批准,可以开展培养优秀体育后备人才的训练。”

普通高校开展课余体育训练是执行《学校体育工作条例》、推进高校体育工作的重要环节,也是贯彻普及与提高相结合的有力措施。它一方面可以将有体育天赋的学生组织起来,在实施全面训练及单项训练的基础上提高其运动技术水平,为国家培养体育后备人才;另一方面,可以培养体育骨干,推动大学生群体活动开展。此外,通过训练和比赛,丰富学生课余文化生活,促进校园精神文明建设。

四、体育竞赛

体育竞赛是高校体育工作的组成部分,是实现高校体育目的的重要组成形式。《学校体育工作条例》规定:“学校体育竞赛贯彻小型多样、单项分数、基层为主、勤俭节约的原则。学校每学年至少举行一次以田径项目为主的全校性运动会。”大学体育竞赛按层次可分为世界性竞赛、洲际性竞赛、国家级竞赛、省市级竞赛、校际竞赛和校内体育竞赛,按内容(项目)划分,可分为若干单项体育竞赛。

高校开展体育竞赛,是推动普及、促进提高的有力杠杆,对检验体育课教学效果和训练质量、交流经验、互相学习、促进教学与训练以及运动技术水平的提高,对于广泛吸引大学生参加体育活动、推动高校群众性体育活动的开展、增强体育意识、增进身心健康、丰富校园文化生活、加强精神文明建设等都具有重要的作用。

第二节 终身体育与高校体育

一、普通高校体育课程目标

目标是人们想要达到的境地或标准。体育课程目标是指在一定时间和范围内,体育教学过程中师生所应达到的教学结果和标准。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》和国务院批准发布实行的《学校体育工作条例》,确定了新时期我国普通高等学校体育课程目标的内容。

普通高等学校体育课程目标由基本目标和发展目标构成。基本目标是根据大多数学生的基本要求而确定的;发展目标是针对部分学有所长和学有余力的学生确定的,也可作为大多数学生的努力目标。基本目标和发展目标各分为五个领域目标。

(一)体育课程基本目标

1. 运动参与目标

积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯,基本形成终身体育的意识,能够编制可行的个人锻炼计划,具有一定的体育文化欣赏能力。

2. 运动技能目标

熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能;能科学地进行体育锻炼,提高自己的运动能力;掌握常见运动创伤的处置方法。

3. 身体健康目标

能测试和评价体质健康状况,掌握有效提高身体素质、全面发展运动能力的知识与方法;能合理选择人体需要的健康营养食品;养成良好的行为习惯,形成健康的生活方式;具有健康的体魄。

4. 心理健康目标

根据自己的能力设置体育学习目标;自觉通过体育活动改善心理状态、克服心理障碍,养成积极乐观的生活态度;运用适宜的方法调节自己的情绪;在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉。

5. 社会适应目标

表现出良好的体育道德和合作精神;正确处理竞争与合作的关系。

(二)体育课程发展目标

1. 运动参与目标

形成良好的体育锻炼习惯;能独立制订适用于自身的健身运动处方;具有较高的体育文化素养和观赏水平。

2. 运动技能目标

积极提高运动技术水平,发展自己的运动才能,在某个运动项目上达到国家级运动员水平;能参加有挑战性的野外活动和运动竞赛。

3. 身体健康目标

能选择良好的运动环境,全面发展体能,提高自身科学锻炼的能力,练就强健体魄。

4. 心理健康目标

在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。

5. 社会适应目标

形成良好的行为习惯,主动关心、积极参加社区体育事务。

二、终身体育理论的产生、发展及主要思想

1965年,法国人保罗·朗格朗在国际成人教育促进委员会曼谷会议上提出终身教育

的提案后,终身教育受到世界各国的高度重视,逐渐发展成为一套理论课,并成为当代国际最重要的教育思潮。随着终身教育的发展,终身体育也就提到日程上来了。1968年,苏联中央体育研究所所长 A. V. 克诺布柯夫等人提出了从 0 岁到 100 岁锻炼身体的观点。美国在 20 世纪 70 年代初期就提出,要培养学生终身进行体育活动的兴趣和能力。特别是日本倡导的“生涯体育”理论与实践,促进了终身体育的发展。我国对终身体育的研究起步较晚,从 20 世纪 80 年代开始对终身体育问题着手进行研究和展开讨论。

从终身体育的产生、发展过程看,终身体育是随着终身教育的产生而出现的,它源于高度工业化的现代社会对人的身心提出的更高要求和人们对体育需求的日益增强。

所谓终身体育,是指一个人终身都接受体育教育和从事体育锻炼,使身体健康、身心愉悦,终身受益。终身体育的核心主要在于使体育教育贯穿于人的一生,要使学前体育、学校体育和社会体育环节紧密衔接,以保证体育教育的统一性、完整性与持续性。

三、终身体育的必然性与可能性

终身体育思想的产生,是社会进步与发展的必然结果,主要体现在以下几个方面。

(一) 知识经济的必然要求

知识经济对人的体质和精神提出了更高的要求。健康的体魄、充沛旺盛的精力,不仅是生理和心理的需要,也是择业和社会的需要,人们为了适应这些需要,避免被淘汰,就必须树立终身体育意识,终身进行体育锻炼。

(二) 人类健康的需要

随着现代生活自动化、智能化程度的提高,人类在从外界获取能量的过程中,消耗的生物能越来越少。人体活动的减少就会使人类具有的生物功能退化。人类为了更好地生存,维持自己的体质水平,就要不间断地进行体育锻炼,接受终身体育的教育,对身体活动进行调节,以弥补身体活动的不足。

(三) 全民健身的内涵所在

我国推行的全民健身计划,是一项宏伟的社会系统工程,其根本目的在于促进群众性体育活动的普及和发展。全民健身绝不是一个阶段性的工作,它将是我国体育事业发展的一个长期的艰巨的任务。要使体育活动深入每一个国民的心中,必须树立起终身体育的概念。因此,终身体育从个体到全民范围的贯彻,既是全民健身活动的基础工程,又是现代体育在全民范围内得到普及的良好体现。

(四) 现代生活方式的需要

随着社会的迅猛发展,劳动力的解放,人们的闲暇时光增多,生活水平和方式发生了巨大的变化,人们逐渐把从事体育活动作为现代生活的一种内在需要。体育活动作为一种生动活泼和文明健康的娱乐方式,正越来越受到人们的青睐。它不仅可以使人们身心健康,还可以抵制一些不健康的娱乐方式。在知识经济时代,由于经济的发展和科学技术的进步,教育方式和学习方式发生了重大变革,社会将通过现代科技为人们的终身体育教育创造有利条件,如电化教学、远程教育等。体育教育的时空界限将不再存在,任何人可

以在他需要的时候,随时随地进行体育锻炼,接受体育教育。体育将贯穿于人的一生,并在学校、家庭、社会的空间上整合为一体。

四、高校体育和终身体育的关系

高校是学生接受体育教育的最后一个阶段。然而,现实中我们有很多知识分子,虽然文化素质较高,接受过正规的高等体育教育,但是他们的体育观念却极为淡薄,极少参加体育锻炼。这在很大程度上反映了我国高校体育教育中缺乏对学生终身体育思想的教育和培养。高校体育是一个多功能的系统工程,进行体育教育不仅是增强体质的需要,更重要的是教会学生如何健康生活,这也是体育的社会价值所在。生活中许多人把参加体育锻炼、观赏体育比赛作为文化生活的重要内容之一,从中获得精神上的满足和享受。同时把体育锻炼作为消除工作和学习所带来的紧张与疲劳的积极手段。鉴于此,随着终身体育指导思想的逐步确立,学校体育的发展目标就应立足于长期效益的探索 and 追求,充分利用学生在高校接受体育教育的有利时机,奠定学生终身体育的基础,帮助学生形成自学、自练、自控的能力,培养体育锻炼的兴趣和习惯,转变态度,更新观念,使学生不仅在学校阶段,而且在步入社会后的任何阶段、任何情况下都自觉独立地进行体育锻炼,变成一个真正的终身体育者,练就良好健康的体魄。