

21世纪高校精品课程建设规划教材

GAOXIAOTIYUYUJIANKANGJIAOCHENG

高校体育与健康教程

主 编 / 王志斌 严红玲 李梁华

副主编 / 罗赤平 贺天津 曹永臻



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

GAOXIAOTIYUYUJIANKANGJIAOCHENG

高校体育与健康教程

主 编：王志斌 严红玲 李梁华

副主编：罗赤平 贺天津 曹永臻



 江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目(CIP)数据

高校体育与健康教程 / 王志斌, 严红玲, 李梁华主编.
—南昌: 江西人民出版社, 2017.8
ISBN 978-7-210-09668-9

I. ①高… II. ①王… ②严… ③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 200988 号

高校体育与健康教程

主 编: 王志斌 严红玲 李梁华

责任编辑: 徐明德 陈 茜

出 版: 江西人民出版社

发 行: 各地新华书店

地 址: 江西省南昌市三经路 47 号附 1 号

邮 编: 330006

发行部电话: 0791-86898801

编辑部电话: 0791-86898965

网 址: www.jxp-ph.com

E-mail: gjzx999@126.com

2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张: 30.5

字 数: 460 千字

ISBN 978-7-210-09668-9

赣版权登字—01—2017—624

版权所有 侵权必究

定 价: 39.00 元

承 印 厂: 南昌三联印务有限公司

赣人版图书凡属印刷、装订错误, 请随时向承印厂调换

为推进健康中国建设,提高人民健康水平,中共中央、国务院于2016年10月25日印发并实施《“健康中国2030”规划纲要》,纲要指出健康是促进人的全面发展的必然要求,是经济社会发展的基础条件,是民族昌盛和国家富强的重要标志,也是广大人民群众的共同追求。推进健康中国建设,要坚持预防为主,推行健康文明的生活方式,营造绿色安全的健康环境,减少疾病发生。各级党委和政府要增强责任感和紧迫感,把人民健康放在优先发展的战略地位,抓紧研究制定配套政策,坚持问题导向,抓紧补齐短板,不断为实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦打下坚实的健康基础。而大学生作为国家培养的高级专门人才,其健康状况关系到今后能否为国家建设和社会发

促进和推动作用。大学体育与健康教育是密不可分的完整教育过程,是大学教育中不可缺少的课程,既是学校体育教育的终点,同时又是大学生实现终身体育的起点。依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的基本要求,结合学校体育工作实际和地方特色,我们广泛参考吸收众多前人的研究成果与经验,组织编写了这本《高校体育与健康教程》教材。

本书分理论知识篇、竞技体育篇、休闲体育篇、课外体育活动篇四篇,主要包括体育与健康概述、体育与健康锻炼原理、体育与健康心理学基础、体育卫生与健康、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、田径、体操、武术、散打、跆拳道、游泳、台球、轮滑、拓展、攀岩、定向越野、飞镖、课外体育活动及《国家学生体质健康标准》测试等内容。既可作为普通高校的体育教材,又可以为大学生的科学健身提供指导。

本教程由教育部全国普通高等院校体育教学指导委员会委员、华东交通大学体育学院院长王志斌及严红玲、李梁华担任主编,罗赤平、贺天津、曹永臻担任副主编,编写组成员都是高校体育专家和一线体育教师。全书编写分工如下:第一章(王志斌),第二章(陈荣),第三章(杨闯建),第四章(孙焱),第五章(杨丽萍),第六章(宋涛),第七章(罗赤平、张建伟),第八章(王剑、王格),第九章(王志斌、刘志英),第十章(宋涛),第十一章(巫文辉、李梁华、阳国诚、文芳),第十二章(黄艳、罗小平),第十三至十五章(林敏),第十六章(王格),第十七章(吴正林),第十八章(罗赤平),第十九章(严红玲),第二十、二十二章

(蔡科),第二十一章(严红玲),第二十三至二十四章(王志斌、徐浩、王剑)。全书由严红玲副教授统稿,编写过程中编写组进行了多次讨论和修改,同时也得到了其他专家、同仁和朋友的关心与支持;在编写过程中,编写组参考了众多的专业书籍,在此一并致以衷心的感谢。由于参编人员水平所限,定有许多不妥之处,恳请广大读者给予批评指正。

编 者

2017 年 6 月

目 录

理论知识篇	1
第一章 体育与健康概述	3
第一节 体育与健康的概念	3
第二节 高校体育的地位与目标	4
第三节 实施高校体育目标的基本要求	6
第二章 体育与健康锻炼原理	9
第一节 体育锻炼对增强体质的作用	9
第二节 体育锻炼的原则	13
第三节 体育锻炼的方法	19
第四节 体育锻炼方法的选择	21
第三章 体育与健康心理学基础	23
第一节 高校学生心理健康标准	23
第二节 影响健康的因素	24
第三节 高校学生常见心理疾病	25
第四节 理想的心理健康状态	26
第五节 如何保持心理健康	28
第六节 体育运动是提高大学生心理健康水平的重要途径 ...	30
第四章 体育卫生与健康	33
第一节 体育运动的医务监督	33
第二节 生活制度的卫生	35

第三节 运动与卫生	36
-----------------	----

第四节 女性的体育卫生	39
-------------------	----

竞技体育篇	41
--------------------	----

第五章 篮球	43
--------------	----

第一节 篮球的基本技术	43
-------------------	----

第二节 篮球的基本战术	54
-------------------	----

第三节 篮球竞赛规则与裁判	66
---------------------	----

第六章 排球	70
--------------	----

第一节 排球的基本技术	70
-------------------	----

第二节 排球的基本战术	81
-------------------	----

第三节 排球竞赛规则与裁判	88
---------------------	----

第七章 足球	91
--------------	----

第一节 足球的基本技术	91
-------------------	----

第二节 足球的基本战术	103
-------------------	-----

第三节 足球竞赛规则与裁判	108
---------------------	-----

第八章 乒乓球	114
---------------	-----

第一节 乒乓球的基本技术	114
--------------------	-----

第二节 乒乓球的基本战术	123
--------------------	-----

第三节 乒乓球竞赛规则与裁判	125
----------------------	-----

第九章 羽毛球	129
---------------	-----

第一节 羽毛球的基本技术	129
--------------------	-----

第二节 羽毛球的基本战术	136
--------------------	-----

第三节 羽毛球竞赛规则与裁判	147
----------------------	-----

第十章 网球	151
--------------	-----

第一节 网球的基本技术	151
-------------------	-----

第二节 网球的基本战术	167
-------------------	-----

第三节 网球竞赛规则与裁判	173
---------------------	-----

第十一章 田径	175
第一节 走	175
第二节 跑	178
第三节 跳	187
第四节 掷	191
第十二章 体操	196
第一节 基本体操	196
第二节 器械体操	198
第三节 健美操	206
第四节 排舞	223
第五节 体育舞蹈	230
第十三章 武术	239
第一节 武术基本功	239
第二节 初级长拳	243
第三节 简化太极拳	252
第十四章 散打	271
第一节 散打的基本技术	271
第二节 散打训练与竞赛	280
第三节 散打竞赛规则与裁判	285
第十五章 跆拳道	288
第一节 跆拳道的基本技术	288
第二节 跆拳道训练与竞赛	299
第三节 跆拳道竞赛规则与裁判	305
第十六章 游泳	310
第一节 游泳的基本技术	310
第二节 游泳训练与竞赛	321
第三节 游泳竞赛规则与裁判	323

休闲体育篇..... 329

第十七章 台球 331

第一节 台球的基本技术 331

第二节 台球训练 349

第三节 台球竞赛规则与裁判 361

第十八章 轮滑 372

第一节 轮滑运动概述 372

第二节 轮滑的基本技术与练习方法 374

第十九章 拓展 380

第一节 拓展训练概述 380

第二节 拓展训练模式 382

第二十章 攀岩 393

第一节 攀岩的分类、工具与装备 395

第二节 攀岩的基本技术 400

第三节 攀岩训练与竞赛 401

第二十一章 定向越野 405

第一节 定向越野的分类、工具与装备 406

第二节 定向越野的基本技术 408

第三节 定向越野训练与竞赛 427

第二十二章 飞镖 436

第一节 飞镖运动概述 436

第二节 飞镖的基本技术 438

第三节 飞镖训练与竞赛 440

课外体育活动篇..... 447

第二十三章 课外体育活动 449

第一节 课外体育活动的组织形式 449

第二节	高校课外体育活动的特点	451
第三节	课外体育活动的实施与管理	452
第四节	高校体育社团	455
第五节	大型体育活动的策划与管理	460
第二十四章	《国家学生体质健康标准》测试	467
第一节	《国家学生体质健康标准》的内容与评价方法	467
第二节	《国家学生体质健康标准》测试的操作方法	474

参考文献		478
------	-------	-----

理论知识

篇



体育是伴随着人类社会的产生和发展而出现的一种文化现象。在人类历史的长河中体育扮演着非常重要的角色,体育与教育、政治、经济等社会文明的发展密不可分。简要了解体育的起源与发展、体育的概念、体育锻炼的原则和方法、体育与健康心理学等方面的知识,对于人们提高对体育的认识至关重要。

第一节 体育与健康的概念

体育作为一种社会现象,是随着人类社会发展中和生活的需要,逐步发展和演进的。在人类社会的发展中,体育经历了一个由萌芽到成熟的不断完善和提高的过程。

体育是人类生存发展的产物。体育作为教育的组成部分,肩负着向后代传授劳动技能和增强体能以及促进身体健康发展的功能。《现代汉语词典》将“体育”解释为:一是以“发展体力,增强体质”为主要任务的教育,通过参加各项运动来实现,如体育课。二是指体育运动。体育运动又解释为锻炼身体增强体质的各种活动,包括田径、体操、球类、游泳、武术、登山、射击、滑冰、滑雪、举重、摔跤、击剑、自行车等各种项目。

从历史上看,19世纪60年代由欧洲传入的“体育”(Physical Education)一词,其含义是指同维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育活动。体育运动又是人类文化现象之一,包含着和平、健康与人性涵养等多元的属性。随着人类社会的不断进步和体育实践的日益丰富,出现了体育教育、竞技运动和身体锻炼三个既有区别又互为联系的内容,并逐渐形成与教育、文化相并列的新体系。原指体育教育的“体育”概念已不能涵盖具有相对独立体系的“竞技运动”和“身体锻炼”。

当今,从社会学的角度看,广义的体育概念是:体育是以发展身体、增强体质、促进健康为基本特征的教育过程和社会文化活动,它是一种特殊的社会现象,包含体育教育、竞技体育、社会体育和终身体育四个方面内容。

健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。健康包括两个方面的内容:一是主要脏器无疾病,身体形态发育良好,体形均匀,人体各系统具有良好的生理功能,有较强的身体活动能力和劳动能力,这是对健康最基本的要求;二是对疾病的抵抗能力较强,能够适应环境变化、各种生理刺激以及致病因素对身体的作用。传统的健康观是“无病即健康”,现代的健康观是整体健康,世界卫生组织提出“健康不仅是躯体没有疾病,还要具备心理健康、社会适应良好和有道德”。因此,现代人的健康内容包括躯体健

康、心理健康、心灵健康、社会健康、智力健康、道德健康、环境健康等。健康是人的基本权利。健康是人生的第一财富。

第二节 高校体育的地位与目标

一、体育在高校教育中的地位

加强体育教育是高校体育的重要任务,体育教育的特点决定了高校体育的重要地位,通过体育课、课余运动训练、体育竞赛、课外体育锻炼等体育活动,融体育于教育之中,强化学生素质的培养,是高校体育改革的重要方向。

社会学家对体育进行研究时,指出体育是社会的缩影、社会的焦点、社会的折射,体育渗透进了社会的各个层次,体育发展水平是社会进步与人类文明程度的一个重要标志。高校体育作为体育的重要组成部分,在培养全面高素质的人才中所起的作用 is 其他教育形式所无法替代的。随着现代社会的高速发展,高校体育的社会地位也在不断地提高。

(1)在国家教育制度之中,体育课为必修课,并要求学生每天参加体育活动。

(2)通过体育的教育功能提高国民素质,体现了其在促进国家经济建设中的地位。

(3)高校体育在提高国民精神文明素质中的地位不可取代。

二、高校体育的目标

高校体育的总体目标是指在大学阶段,通过体育实践和理论知识传授所要达到的预期结果。高等教育的目标是培养德、智、体全面发展的高级专门人才。这是高等教育遵循的总方向。高等院校体育学习的目标与高等院校教育的目标保持一致。大学体育学习的目标是了解体育与健康的基本知识;掌握自身从事体育活动的基本能力;理解体育活动在促进人类健康中的作用;形成健康的生活方式,并拥有健康的体魄。要达成以上目标,大学生在体育学习过程中,应有意识地做到以下要求:

1. 掌握体育和健康的基本知识,提高体育活动的能力

大学生通过大学的体育学习,掌握体育健身的基本原理,并能运用这些知识和原理指导自身的体育锻炼,学会体育锻炼效果评价方法和身心健康的评价方法,把体育视为一种文化加以理解,培养自己的体育素养。同时,注重提高自己的体育活动能力。体育活动能力的提高除了要掌握体育和健康的知识,还要学习一定的运动技术和体育锻炼的方法,形成一定的运动技能。要从增强体质角度去学习运动技术,把运动技术看成是增强体质和提高健康水平的手段,把运动技术和体育锻炼方法的学习过程看成是增强体质、增进健康、传播体育文化的过程。

2. 养成坚持锻炼身体的习惯,形成健康的行为生活方式

大学体育是中小学体育的继续。注重知识、能力和习惯的养成,既符合大学生的特

点,也符合教育与发展的规律。对身体锻炼形成的感性认知,只有上升到对体育本质、身体运动规律等方面的理性认识,体育意识才能强化和持久,并形成终身体育观,才能成为大学生的终身财富,并在一生中享受体育带来的乐趣。大学生应系统地学习和掌握体育卫生保健、身体锻炼的方法,健康生活的基本知识,不同运动对身心作用的特点以及在生活中需要的基本活动技能。这些知识和技能,不仅能促进大学生身心全面发展,建立终身体育观,同时使大学生走向社会后,能根据工作性质和年龄的变化,选择适宜的方法进行科学的身体锻炼,为适应社会工作和生活打下良好的基础。

3. 培养自身的道德修养、合作精神和坚强毅力

大学生的体育学习要注重利用体育的教育属性,培养自身的道德修养、合作精神和坚强毅力。道德教育是全面和谐发展教育的重要内容,是教育的灵魂,在全面和谐发展教育中居于核心地位。正如苏联当代著名教育理论专家和教育实践活动家苏霍姆林斯基所说:“和谐全面发展的核心是高尚的道德。”智育、体育、劳动教育和美育都不能脱离或忽视思想教育和道德品质教育。在道德教育中突出合作精神的培养,强调“学会关心”。这是继20世纪70年代初提出“学会生存”之后,教育观念、伦理观念和教育发展的又一次重大变革。我国《宪法》和《教育法》要求培养学生成为德、智、体全面发展的社会主义现代化事业的建设者和接班人。作为高等教育中的大学体育,必须根据体育的自身特点,把思想教育和道德培养努力贯穿和渗透到整个体育教育的实施过程中,实现育人的体育教育任务。在大学生体育教育实施过程中,始终要帮助学生正确理解健康与工作、学习和生活的辩证关系,为社会主义现代化建设锻炼身体,树立正确的体育观。在各种体育活动中,要培养学生遵守纪律、团结互助、勇敢顽强、开拓进取等良好品质,形成现代社会提倡和赞赏的体育作风和文明行为;培养学生的独立性、创造性、自信心和审美能力,提高热爱美、鉴赏美和表现美的精神境界,促进学生的个性发展。通过思想教育和道德品质的培养,加强大学生对体育的认识,逐步形成由身体到精神、个体到社会这种更高层次需要的动机。这对树立科学的体育观具有重要作用。

4. 提高学生的运动水平,培养体育人才

高等学校是青年优秀人才最集中的地方,并具备完善的运动训练的基础条件。如何充分发挥高等学校的有利条件,在开展大学生体育活动的基础上,对有专项运动才能和潜力的大学生进行课余系统训练,不断提高大学生体育运动水平,为我国培养体育后备人才做出应有贡献,也是大学体育的重要任务。提高运动水平是普及大学体育的有效措施。高水平的竞赛和表演,是对体育运动最好的宣传,能吸引更多学生自觉参加体育锻炼,从而推动学校体育的普及。良好的训练水平是比赛获胜的基础,在比赛中获得优胜的同时,也扩大了学校的社会影响力和知名度。

第三节 实施高校体育目标的基本要求

根据我国教育、体育的方针、政策、决议,学校体育目标的实现,要以《学校体育工作条例》《学校卫生工作条例》为依据,结合实际,组织与开展学校体育各项工作。在具体工作过程中,有以下几点要求:

1. 全面贯彻教育方针,面向全体学生

当前,我国已进入改革开放和现代化建设的新阶段,学校体育要坚持全面贯彻国家的教育方针,为现代化建设培养全面发展人才的基本方向。要端正办学的指导思想,正确处理好体育与德育、智育的关系,转变传统的教育观念,改应试教育为素质教育,确保学校体育在全面发展教育中的应有地位,要坚决贯彻执行我国有关教育、体育的方针、政策、制度与措施。

学校体育要面向全体学生,使全体学生都享有体育教育的权利,这是我国教育的性质和制度所规定,也是学校体育的主体所决定的。因此,要动员和组织全体学生参加各种形式的体育活动,使他们获得身心全面的发展。对少数有生理缺陷或有某些疾病的学生,要尽可能地安排他们进行适当的保健体育、医疗体育和矫正体育活动,帮助他们改善体质状况,提高他们的健康水平。

2. 以整体观点开展学校体育工作

学校体育工作是一项系统工程,学校体育目标的实现有赖于学校体育整体效益的获得。首先,学校体育要坚持课内与课外相结合。上好体育课是实现学校体育目标的基本途径,但是仅靠每周两节体育课是远远不够的,还必须积极开展早操、课间操、班级体育锻炼、课余体育训练等课外体育活动,并与推行《国家体育锻炼标准》等方面相结合,保证学生每天1小时的体育锻炼,才能收到增进学生健康,增强体质的实质效果。

其次,学校体育要坚持普及与提高相结合。学校体育工作要做到以普及为主,在普及的基础上提高,在提高的指导下普及。学校要在上好体育课,提高体育教学质量的基础上,积极开展群众性的课外体育活动。搞好体育课教学,为学生在知识、技能、体质多方面打好基础,这样就会涌现一批群众体育积极分子和运动技术水平较高的尖子;同时,对部分有运动才能的学生,要从学校实际出发,组织与安排好课余体育训练,提高他们的运动技术水平和运动能力,使其运动技术水平进一步提高,从而有利于指导和进一步推动学校群众性体育活动的蓬勃开展。此外,用整体观点开展学校体育工作,还应包括合理安排作息制度,减轻学生学业负担,并应与学校教育的其他方面同步进行。

再次,学校体育要与健康教育、卫生保健工作相结合。学校体育工作与卫生保健工作是促进和保证学生身心健康成长的不可分割的两个方面,必须统筹安排,紧密结合起来进行。为获得学校体育的整体效益,教师一方面要对学生进行科学锻炼身体知识与方法的

指导,另一方面要重视向学生传授系统的体育卫生保健知识,进行安全、健康教育,使身体锻炼与保健养护结合,贯彻“预防为主”的卫生方针。学校应全面贯彻《学校卫生工作条例》,建立学生健康管理制度,坚持定期对学生进行体格检查,建立学生体质健康卡片,并对学生体质健康状况进行分析研究,找出存在问题,采取必要的措施。学校对体弱和病残学生,应根据他们的身体状况,区别对待,组织安排适当的体育活动。此外,还要注意改善学生营养和学校环境卫生条件等。

3. 处理好继承与发展、学习与创新的关系

随着我国社会政治、经济、科学、文化、教育、体育事业的不断发展,学校体育必须加快改革开放的步伐,才能主动适应社会主义现代化建设的需要。为此,学校体育要根据《中国教育改革和发展纲要》中提出的总目标的要求,深化学校体育的改革,根据我国的国情,从实际情况出发,正确处理继承与发展、学习与创新的关系。要认真总结我国学校体育工作的有益经验,继承和发扬我国民族传统体育,并加强国际学校体育的交流,学习、借鉴适合我国国情的国外学校体育先进理论与经验,既不照抄照搬,也不排斥;要加强实验、加速改革进程,不断开创新局面,建立具有中国特色的社会主义学校体育体系。

4. 加强体育师资队伍建设

体育教师是学校体育工作的组织者和实施者,是做好学校体育工作的关键。长久以来,广大体育教师积极工作,教书育人,为增强学生体质,培养全面发展的合格人才做出了积极的贡献。但是总体上说,目前体育教师队伍仍存在人员数量不足,质量有待进一步提高的问题。要适应体育教育深化改革的要求,实现体育教育的目标,必须大力加强体育师资队伍的建设,办好师范教育的体育教育专业,加强在职体育教师的培训和业余进修,进行敬业精神和职业道德教育,不断提高体育教师的政治和业务素质。同时,应努力改善体育教师的工作、学习和生活条件,提高其社会地位,使他们在培养德、智、体全面发展人才中发挥更大的作用。

5. 加强高校体育的教学、科学研究

我国学校体育正处于发展变革阶段,实践中出现了许多理论问题和实际问题需要进行研究。又由于我国地域广阔,各级各类学校的体育基础极不平衡,不同地区、学校面临的实际问题也各不相同,因此加强学校体育的教学、科学研究非常必要,它不仅是深化改革、提高学校体育工作质量的需要,也是体育教师提高自身业务水平的重要环节。

在学校体育工作中,要组织广大学校体育工作者总结、研究学校体育工作的基本经验,揭示学校体育工作的规律,探索深化学校体育改革的途径,抓住一些带根本性的问题进行研究。例如,如何深化体育课教学改革、完善课余体育训练体系、改革学生体育竞赛制度等,努力为学校体育发展、为行政管理决策服务。

6. 要保证必要的物质条件

开展学校体育工作,必须要具备一定的体育场地和器材设施,这是实现学校体育目标