



普通高等教育“十三五”规划教材



大学体育

DAXUE TIYU

何德超 ○ 主编



东北师范大学出版社

NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

大学体育

主 编 何德超

东北师范大学出版社
长 春

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育 / 何德超主编. — 长春 : 东北师范大学出版社, 2017. 6
ISBN 978 - 7 - 5681 - 3308 - 1

I. ①大… II. ①何… 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(2017)第151717号

☐责任编辑: 杨润杰 ☐封面设计: 东师鼎业
☐责任校对: 韩 烁 ☐责任印制: 张允豪

东北师范大学出版社出版发行
长春净月经济开发区金宝街 118 号 (邮政编码: 130117)
电话: 0431—85687213 010—82893125
传真: 0431—85691969 010—82896571

网址: <http://www.nenup.com>

东北师范大学出版社激光照排中心制版
北京市彩虹印刷有限责任公司印装
北京市顺义区顺平路南彩段 5 号 (邮政编码: 101300)
2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 版第 1 次印刷
幅面尺寸: 185 mm×260 mm 印张: 22 字数: 455 千

定价: 48.00 元

前言

当今的社会经济竞争、科技竞争和人才竞争非常激烈，青少年是国家的未来，担负着民族复兴的历史使命。为了促进学生的健康发展，中共中央、国务院在《关于加强青少年体育 增强青少年体质的意见》中明确指出，当前和今后一个时期，加强青少年体育工作的总体要求是：认真落实“健康第一”的指导思想，把增强学生体质作为学校教育的基本目标之一，培养青少年良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式，鼓励学生走向操场、走进大自然、走到阳光下；要根据学生的年龄、性别和体质状况，积极探索适应青少年特点的体育教学和活动形式，指导学生开展有计划、有目的、有规律的体育锻炼，努力改善学生的身体形态和机能，提高运动能力，达到体质健康标准。

为了贯彻落实《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》、《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》（国办发〔2012〕53号）和《教育部关于印发〈学生体质健康监测评价办法〉等三个文件的通知》（教体艺〔2014〕3号）的有关要求，结合我国高校公共体育课程教学改革研究实践，牢牢把握“素质教育、健康第一、以生为本、终身体育”的指导思想，加强高校公共体育课程建设，进一步提高公共体育教学质量，特编写本书。

《大学体育》课程的根本宗旨是增强大学生体质，培养大学生锻炼身体的意识，使大学生养成经常锻炼的习惯。本课程将理论知识与实践相结合，使学生养成科学的锻炼方法及健康的生活方式。《大学体育》的任务是：

- ① 全面提高大学生的体能和对自然环境的适应能力，促进大学生身心全面发展。
- ② 介绍体育与健康的基本知识、基本技术和基本技能，引导大学生科学地进行体育锻炼。
- ③ 介绍测试和评价体质健康状况的标准，引导大学生培养终身锻炼身体的意识和习惯。

本书在编写过程中针对大学生的身心特点，把体育基本理论知识和运动实践结合起来，并在多年体育教育改革实践的基础上，汲取国内外体育课程建设的有益成果，力图体现体育教育的“素质性”与“实践性”。

本书分为两篇，分别为“理论知识篇”和“运动技能篇”。“理论知识篇”包括大学体育概述、体育锻炼的理论基础、体育锻炼与卫生保健和体质健康水平评价等知识，“运动技能篇”包括田径运动、篮球运动、足球运动、排球运动、乒乓球运动、羽毛球运动、网球运动、游泳运动、塑身运动、武术运动、搏击运动、休闲体育、户外体育和民族传统体育等知识。

本书是遵义师范学院从事大学体育课程教学的老师的集体劳动成果，由何德超教授统稿。在本书编写过程中，编者查阅了一些专家、学者的研究成果，在此表示感谢。

由于编写时间仓促，加上编写人员水平有限，书中难免有不妥之处，恳请专家和读者批评指正。

编 者



理论知识篇

—— — — — —	第一章 大学体育概述	3
	第一节 体育的渊源	3
	第二节 大学体育的使命	5
—— — — — —	第二章 体育锻炼的理论基础	10
	第一节 体育锻炼与健康	10
	第二节 体育锻炼的基本原则	19
	第三节 体育锻炼的科学方法	23
	第四节 运动处方	25
—— — — — —	第三章 体育锻炼与卫生保健	31
	第一节 体育锻炼的自我监督	31
	第二节 运动中常见的生理反应及其处理	33
	第三节 运动损伤的预防与处理	36
	第四节 体育锻炼与营养	40
—— — — — —	第四章 体质健康水平评价	43
	第一节 大学生体质健康水平评价	43
	第二节 《国家学生体质健康标准》的概述	43
	第三节 《国家学生体质健康标准》的实施办法	46
	第四节 《国家学生体质健康标准》的测试项目	46
	第五节 《国家学生体质健康标准》评价指标与评价分类	47

第六节 《国家学生体质健康标准》实践与操作	49
-----------------------------	----

运动技能篇

—— — — — —  第一章 田径运动	61
第一节 田径运动概述	61
第二节 跑步与健身	64
第三节 跳跃	66
第四节 投掷	72
—— — — — —  第二章 篮球运动	81
第一节 篮球运动概述	81
第二节 篮球运动的基本技术	81
第三节 篮球运动的基本战术	97
第四节 篮球竞赛规则与裁判法简介	104
—— — — — —  第三章 足球运动	109
第一节 足球运动概述及特点	109
第二节 足球运动的基本技术	110
第三节 足球运动的基本战术与比赛阵型	122
第四节 足球比赛的规则简介	123
—— — — — —  第四章 排球运动	128
第一节 排球运动的基本技术	128
第二节 排球运动的基本战术	140
第三节 排球运动的比赛方法及主要规则	144
—— — — — —  第五章 乒乓球运动	148
第一节 乒乓球运动的锻炼价值	148
第二节 乒乓球运动的基本要素	149
第三节 乒乓球游戏	161
—— — — — —  第六章 羽毛球运动	163
第一节 羽毛球运动的锻炼价值	163



第二节	羽毛球运动的基本要素	163
第三节	羽毛球运动的基本战术	179
— — — — —	第七章 网球运动	182
第一节	网球运动的锻炼价值	182
第二节	网球运动的基本要素	182
第三节	网球运动的基本战术	188
— — — — —	第八章 游泳运动	192
第一节	游泳运动的锻炼价值	192
第二节	学习游泳运动的基本要素	193
第三节	基本泳姿	196
第四节	游泳游戏	204
— — — — —	第九章 塑身运动	205
第一节	健美操	205
第二节	形体训练	207
第三节	体育舞蹈	214
第四节	瑜伽	217
— — — — —	第十章 武术运动	225
第一节	武术运动概述	225
第二节	武术基本功和基本动作	227
第三节	简化太极拳	235
第四节	初级长拳第三路	255
— — — — —	第十一章 搏击运动	264
第一节	跆拳道	264
第二节	散打	274
第三节	女子防身术	286
— — — — —	第十二章 休闲体育	302
第一节	定向运动	302

第二节 气排球运动	315
—— — — — — ◀ 第十三章 户外体育	320
第一节 慢跑与快走	320
第二节 攀岩	323
第三节 野外生存	329
第四节 拓展训练	332
—— — — — — ◀ 第十四章 民族传统体育	336
第一节 打箴鸡蛋	336
第二节 抢花炮	338
第三节 仡佬族舞蹈	340
—— — — — — ◀ 参考文献	342



理 论 知 识 篇

第一节 体育的渊源

一、体育的产生

体育是人类社会特殊的一种文化现象,其形成是一个漫长的历史过程。它是应社会生产、生活的需要产生和发展起来的,并随着社会的发展而逐渐完善。

在漫长的原始社会中,人类在极其艰苦的条件下生活,只能靠采集、狩猎、捕鱼等方法来获取各种食物,维持生存。人们在繁重的生产劳动过程中,在与野兽搏杀的过程中以及部落之间的斗争中,不断改进自己的体力和智力,并逐渐发展了走、跑(如图 I-1-1 所示)、跳跃(如图 I-1-2 所示)、投掷(如图 I-1-3 所示)、攀登、爬越、游泳以及攻防、格斗等生活技能。人类最初的这些活动,正是最初的体育形态。



图 I-1-1 跑



图 I-1-2 跳



图 I-1-3 投

随着生产工具的改进和生产力水平的不断提高,劳动技能日益复杂化。同时,随着社会生产的物品增多,人们的衣食生活有了一定的改善。在这样的条件下,为了适应整个社会生活的需要,使社会物质生产和社会生活能够延续发展,在劳动生产过程中和日常生活中年长者会向年轻一代传授各种经验和技能,这便是人类最初的教育。原始社会的教育主要是一些生产技能的传授,而这些生产技能又多是极其笨重的体力劳动。这种以身体活动为主要手段的教育,也包含体育的因素。据民族学提供的材料,



1945年还处于原始社会末期的我国大兴安岭西北麓森林中过着原始狩猎生活的鄂温克人,为了适应这种狩猎生活,在其从小接受的教育中,体育占有重要地位。孩子在五六岁时就常玩狩猎游戏,经常练习射箭和打靶。可见,原始的教育活动与体育是很难截然分开的。这是人类教育的萌芽,也是体育活动的萌芽。

此外,在原始社会条件下,体育萌芽的产生与人类当时的各项社会活动,如劳动、教育、军事、娱乐、医疗和卫生等都有十分密切的联系。为了对付野兽的袭击和防卫部落之间的各种冲突,出现了各种格斗活动;为了表达和抒发内心的各种感情,出现了一些集体的舞蹈和游戏;为了益寿延年,人们逐渐认识到通过一定的身体活动可以达到防治疾病的作用,从而产生了原始的医疗体操,如我国原始社会末期就出现了阴康氏的“消闲舞”。人类的这些活动都与体育的起源有着紧密的联系,是以后体育运动发展和演变的基础。在现代体育运动中,仍然可以寻觅到人类早期活动的踪迹。

二、体育的发展

体育是随着社会的发展而发展的。随着社会的进步,人类的眼光逐渐从人体之外的自然物转向人体自身。从最初对自然物的需要逐渐过渡到对增强人自身征服改造自然能力的需要。体育的发展,也正是随着人类社会需要层次的不断提高而不断发展的。

在原始社会初期,由于社会生产力水平十分低下,人们在极其艰苦的环境中生活,因而这个时期还不可能形成专门的体育,体育也无法成为一项专门的社会活动。到了原始社会末期,生产力水平有了较大的提高,人们的智力水平也有了较大的发展,人们在长期的生产劳动实践中逐步认识到通过体育活动可以强身健体,培养更好的劳动力和优秀的勇士。这在很大程度上推动了体育的发展。

奴隶制的建立拉开了人类文明史的序幕。特别是人类对工具的运用,极大地提高了生产力水平,同时引起了生产关系的变革,也为体育的初步形成提供了物质条件和社会条件。由于生产方式和生活条件的改变,人类社会对体育的需要也发生了变化,形成了对体育的广泛而具体的需要。体育的运动形式相对独立并日益丰富起来;民族传统体育初步形成;随着社会的发展,战争此起彼伏,军事斗争成了推动体育发展的重要动力,体育也成为最重要的教育内容。体育在为军事、文化、教育和奴隶主阶级的享乐生活服务等方面显示出了它的社会职能。

到了封建社会,体育有了长足的发展。这一时期运动项目日趋多样化和规范化,参加体育活动的人日益增多,体育活动的范围不断扩大,体育竞技状况空前兴盛,规模也较大,运动技术水平有了很大提高。到了封建社会后期,体育的发展在组织程度上有了空前的提高。在体育理论方面,也汇集积累了大量的体育资料,尤其是养生术和养生思想有了很大发展。在思想观念上,文武双全也成为封建社会衡量人才的重要标准。军事武艺在社会活动中越来越显露出它的重要性。因此,体育备受统治阶级的重视。这对当时体育的发展起到了很大的推动作用。

资本主义社会把私有制的社会形态推向顶峰。生产力的巨大飞跃给人类社会生活带来了深刻的影响和变化。随着人们物质生活水平的极大提高,体育具有广泛的社会需要并得到迅速发展。体育活动项目和规模都远远地超过了奴隶社会和封建社会。体



育科学开始形成独立的学科体系。体育已成为学校教育的重要组成部分。

社会主义社会力求把每个社会成员都培养成为德、智、体全面发展的人才。体育是培养全面发展人才的重要内容与手段, 社会对体育也不断地提出新的要求。正是这种不断丰富发展的社会需要, 使体育从早期的增强生存能力逐渐发展到丰富、美化人们的生活, 培养全面发展的人才的功能上来。

第二节 大学体育的使命

《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》中明确指出: “健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提, 是中华民族旺盛生命力的体现, 学校教育要树立‘健康第一’的指导思想, 切实加强体育工作。”教育是立国之本, 是提高整体国民素质的根本所在, 大学体育作为高等教育的重要组成部分, 在增进学生身心健康, 提高整体素质方面具有不可替代的作用。因此, 学校应从中华民族伟大复兴的战略高度, 充分认识大学体育在 21 世纪人才培养中的特殊价值, 在全面推行素质教育的过程中, 切实贯彻“健康第一”的指导思想, 积极发挥大学体育在促进学生身心健康发展中的主渠道作用。

所以, 全面提高大学生身心健康水平是学校教育工作的基本内容, 更是大学体育责无旁贷的历史使命和工作重心。

一、大学体育的价值

(一) 大学体育的文化价值

大学体育推崇的是时代先进文化, 传播的是现代文明时尚, 倡导的是科学创新理念, 弘扬的是奋斗进取精神。

体育属于文化的范畴, 是大众文化的一个有机组成部分。“体育”一词的英文之意就直白地表述为身体文化 (physical culture), 说明体育与文化的紧密联系, 特别是欧美文化对体育格外重视。在意大利、英国、西班牙和德国, 体育文化以无穷的活力与魅力融入人们的现代生活, 成为文化消费不可缺少的内容。与其他文化方式相比, 体育文化具有覆盖范围大、渗透能力强、感染力强和震撼作用大、群众喜闻乐见和雅俗共赏等特点。它还不受性别、年龄、受教育程度、地域及语言等因素的影响, 是最普及、最流行、最直接的文化娱乐方式。

体育是通过人们自身行为改变自己的自然属性和社会属性的一种有意识、有目的的活动。随着时代的发展, 现代体育的内涵和外延发生了重大的变化, 与人们的生活联系得更加紧密, 成为一种十分显著而复杂的文化现象, 对个体的身心成长、发展以及社会政治、经济、文化等方面产生了积极重大的影响。随着当今体育的发展以及其人文价值、教育和娱乐等多种社会功能的凸显, 体育已成为人类社会共有的精神文化产品, 正改变着越来越多的人的生活, 并融入人们的日常活动之中。体育给人们带来



的影响是独特和无法替代的,所产生的心理与精神的效应是积极向上、正面深刻的。大学体育活动可以提高大学生的精神追求和文化品位,丰富课余文化生活,调节精神,陶冶品格。大学体育的文化价值可概括为体育文化的传承、体育情趣的熏陶、精神需求的满足和文明修养的塑造。

(二) 大学体育的社会、心理价值

体育是一种复杂的社会现象,它集健身、健心、健康为一体,是身心健康健美的塑造过程。大学体育是滋养身心的课堂,历练品行的场所。我国著名体育教育家、清华大学教授马约翰先生早就指出,“运动场是培养学生品格的极好场所,可以批评错误、鼓励高尚、陶冶性情、激励品种”,刻苦锻炼可以“培养青年们勇敢的精神、坚强的意志、自信心、进取心和争取胜利的决心”,“而且这种运动场上表现出来的道德品质能够迁移”。

大学体育是以身体与智力活动为基本手段,根据人体生长发育、技能形成和提高的规律,通过体育教学、课外体育锻炼等形式,达到促进身体健康发展,提高身心素质水平,提高运动能力,丰富和改善生活方式,调节心理,陶冶情操,提高和完善个性品质,提高生活质量的一种有意识、有目的、有组织的社会活动。在人类发展史上,体育作为一种积极的人类行为和特殊的社会现象,一直伴随着社会的发展、文明的发展而发展,并对人类的进化和社会的发展起到了巨大的促进作用。在 21 世纪,大学体育作为调节、培养心理品质,塑造健全人格,形成文明健康生活方式的重要内容,对大学生的健康始终起着独特的作用,是维护学生身心健康的最有效、最有益的方法,是学生调节情绪、历练品行、培养良好人格的最有效的途径之一。体育锻炼已经成为大学生用以调节精神生活、陶冶性情、改善心态的有效途径,成为拓宽生活时空、扩大信息来源与人际交往的重要渠道。学生自主地参加适合自己的体育锻炼,可以充分体验运动的乐趣和意义,进而培养对体育运动的爱好和兴趣。同时,大学生掌握从事终身体育活动所需的体育知识与技能,可以促进大学生提高自我锻炼的能力,形成终身体育的态度和习惯,从而奠定终身体育的基础。

今天,人们日益重视在体育活动过程中心理变化的特点与过程,关心体育锻炼对人的心理的作用与影响。人们普遍感觉到,在参加体育活动的过程中,人的情绪变化对机体的积极影响以及对健康的作用要比生理指标重要得多,有许多研究把研究方向瞄准了体育锻炼的心理价值层面,揭示带有规律性的东西。在体育锻炼与心理健康方面,研究者主要把目光集中在体育锻炼对人的情绪改善、对自我概念的影响及其与认知功能的关系等方面,还涉及体育锻炼所产生的心理效益机制等领域。人们通过体育活动调节日常生活,扩大人际交往,缓解社会压力,调整失衡心态,体验幸福生活。

(三) 大学体育的美学价值

运动竞赛是体育的重要组成部分,其竞争性、观赏性以及比赛结果的不确定性能够满足人们的审美需求,使人如醉如痴,遐想无限。运动员或运动队在赛场上所表现出来的精湛技艺,让人赏心悦目、叹为观止、拍手称绝,人们能从中得到极大的心灵



震撼和美学享受。重大体育比赛能够极大地满足一个人乃至多个民族的社会需求和表现欲望,从精神、心境、情感、意志和思想等方面影响人们的生活与行为,使精神得到升华,品质得到陶冶,境界得到提高。体育是以民族文化的价值观、世界观、人生观为基础的,它负载着人们的情感,包含着人们的智慧、信仰、艺术道德、法律风俗等内容。大学体育的审美价值是:奋斗进取、追求卓越、净化心灵、培养情趣。

体育比赛在竞争中充满着合作,严谨中渗透着幽默,平民化的气氛中散发着高雅的气息,有静态般的雕塑美,也有运动中的动态美,这些都带给人们深刻的心理体验。在体育比赛中,爱与恨、悲与喜、乐与忧、期望与失望、成功与失败等融为一体,带给人无限的遐想和无尽的回味。情感得到升华,痛苦得以释怀,愤怒得到宣泄,心态得到平衡,这就是体育的独特与精彩之处,这就是体育文化的神奇与魅力所在。提高大学生的体育审美品位和在体育比赛中欣赏美、创造美的能力,也是大学体育的目标之一。

二、大学体育的真谛

“健康第一”是在科学人文主义教育观的基础上提出的指导思想,是先进教育理念的体现,是顺应世界教育、体育发展潮流,符合 21 世纪社会发展趋势和满足人们关心健康、追求可持续发展客观需求的。体育是通过人类自身行为,改变其自身的自然属性和社会属性的一种社会运动,标志着人类对自己身体发展的审美理想。大学体育就是对学生身心健康发展进行积极维护和美化教育的实践过程,大学体育的知、情、意、行的高度统一以及实际身体活动中的即得性反馈、群体的互动与情境作用,除了有助于提高学生的身体素质与技能训练之外,对培养学生的自尊自信、坚忍不拔、沉着果断、开拓进取等心理素质也具有特殊的功能。21 世纪是以人为本的时代,追求健康,使受教育者全面协调地发展,达到增强体质、陶冶性情、塑造品质的目的,这是实现当代教育理想目标不可缺少的重要内容,是人的价值和人文精神的核心,也是大学体育的真谛所在。

三、大学体育的目标

迈入 21 世纪,我国大学体育的目标、内容和形式发生了深刻的变化。大学体育的目标出现了多元化的倾向:从以往片面关注体质的生物性机能改善,发展为全面关注大学生身体健康、心理健康和社会适应能力的协调发展;从以往仅仅关注大学阶段的短期效益,发展为兼顾终身体育能力培养的长远效益;大学体育的内容呈现出个性化和多样化的倾向,大学体育内容的选择,比以往更加强调大学生的主体地位;大学体育的形式比以往更加灵活多样,有着良好的发展前景。

大学体育是培养全面发展人才的重要内容,是造就一代有竞争力、创造力、高素质的有用人才的有效渠道,是提高当代大学生身心素质、健康地为祖国工作 50 年奠定坚实基础的平台,塑造健康之体魄、陶冶健全之精神、提高社会适应能力、形成体育锻炼习惯是大学体育的最终目标。

这里所谈的大学体育是指各种各样的增强体质、促进身心健康、丰富生活、调整



心态、愉悦身心的体育活动方式，包括体育教学、课余体育活动中进行的实际体育锻炼，是进行身体运动的最直接、最普遍的形式，充分反映了体育的本质特点与价值。大学体育是学生日常生活的一个重要组成部分。通过参加体育活动，学生可以拓宽生活的时间与空间，不断提高身体素质，在增进健康的同时，不断地完善自己的精神能力，追求卓越，展示才华，挖掘潜能，实现理想。通过体育锻炼，还能调节学生的心理状态，陶冶性情，磨炼意志，满足不断增长的身心发展的需要，增强自信心、自尊心，进而丰富生活内容，提高生活质量。体育锻炼是人们获得身心健康最容易、最廉价、最有效和最受欢迎的方法与形式。大学体育对大学生身体、心理的教育培养以及人格、品质的陶冶塑造有着积极、独特的作用。

四、大学体育的归宿——促进学生形成文明健康的习惯，奠定一生幸福的基石

作为一种社会时尚或生活方式，体育已经渗透到人们的生活之中，成为人们日常生活的重要内容。通过体育实践，大学生不仅可以形成体育锻炼的正确观念，增强自我保健的意识，同时还可以逐步养成健康的行为习惯和生活方式。

联合国计划署在《人类发展报告》中指出：人类发展是一个提高人们生存机会的过程，总体来说，健康、长寿、接受良好的教育和生活幸福美满是人类发展的基本标志。人们在拥有物质财富的同时，开始向往精神生活的满足。现代生活的含义是多元的，在一定程度上它表现着人们生存、享受和发展的现实状态。人们所企盼的高质量生活，其实就是一种和谐、丰富、愉快的生活，其中就必须有体育的存在，有了它的存在，也就有了人生的和谐、社会的和谐，体育也就完全融入了人们的生活。人们在业余时间，通过体育休闲及对身体的锻炼，不仅获得了身心的满足、精神的愉悦和幸福的发展，而且对社会的发展也产生了巨大的促进作用。

大学体育有助于大学生进一步理解和习惯于在一定的社会规范中生活，根据社会规范约束和调整自己的行为。

大学体育的目标之一是进一步理解个人健康与群体健康的关系，培养合作精神、竞争意识和交往能力，提高对他人、集体和社会的关心程度以及良好的体育道德和团队精神，并能把体育活动中培养的社会适应能力迁移到日常的学习、生活和工作中去。

体育锻炼是现代生活方式的重要组成部分，特别是对都市“白领”一族，其价值与作用非同一般。当代大学生是未来的社会精英，他们今后的工作大多是以高科技、脑力劳动为特征。大学体育的熏陶、体育素质的培养、体育锻炼习惯的养成，将使大学生终身受益。体育活动可以为正处在或将处在高节奏、高竞争、高焦虑、高压力的社会中的学子们创造一个轻松自在的“休闲”境界，使持续积累的心理紧张与压抑的情绪在体育运动中得到化解和宣泄，享受生活的乐趣，感悟生命的意蕴，体味成功的价值，在愉快和谐的运动交往中，躯体与精神融为一体，心灵得到慰藉，身心得到满足，从而使人格得到升华，心胸更加乐观豁达，激发出更大的、积极向上的生活热情。从某种意义上讲，人们把休闲上升到工作和生活的目的，是经济发达、社会文明的标志，是与满足人们享受与发展的需要、全面提高生活质量的目标一致的。