

山 东 农 业 大 学

大学体育 与健康 教程

赵坤祥 李庶鸿 李卫平 / 主编

北京体育大学出版社

山东农业大学

大学体育与健康教程

赵坤祥 李庶鸿 李卫平 主编

北京体育大学出版社

策划编辑: 姜 何

责任编辑: 何方桂

审稿编辑: 熊西北

责任校对: 鲁西南

责任印制: 青 山 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育与健康教程/赵坤祥等主编. - 北京: 北京体育大学出版社, 2002.9

ISBN 7-81051-806-2

I. 大… II. 赵… III. ①体育-高等学校-教材②健康教育-高等学校-教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 064920 号

大学体育与健康教程

赵坤祥 等主编

北京体育大学出版社出版发行
(北京海淀区中关村北大街 邮编: 100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本: 850 × 1168 毫米 1/32

印张: 16.25

定价: 22.00 元

2002 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 9200 册

ISBN 7-81051-806-2/G·671

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

《大学体育与健康教程》编委会

主 任：姚来昌

副主任：赵坤祥 李庶鸿 杨 毅

主 编：赵坤祥 李庶鸿 李卫平

副主编：王 璋 范传芳 丁言仁 王振涛

张传义 刘志刚 刘新刚 王元丰

编 委：(以姓氏笔划为序)

马 晶 冯海峰 白风瑞 刘兆厚

张 平 张 婷 陈同先 陈令伟

周 平 周 毅 孟令忠 郑柏香

杨正华 和立新 董 群 魏 冰

序 言

《大学体育与健康教程》是一部由山东农业大学体育部主编，北京体育大学出版社出版的当代大学体育课教材。

本教材在山东农业大学体育部提供的教材的基础上，经北京体育大学著名学者、学校体育专家赖天德教授、博士生导师马明彩教授、王民享教授、硕士生导师刘桂华副教授、吕绍钧副教授等进行了审核，并结合各自的研究成果和方向进行了适当补充。卷首由赖天德教授根据多年对学校体育的研究，在总结目前大学公共体育课现状的基础上，针对 21 世纪国家对当代大学生全面发展的要求，详细地阐述了素质教育、快乐体育以及终身体育的时代价值，和富国强民的战略意义。这对推动大学体育教学的改革提供了一定的理论依据。

教学部分分为田径、游泳、篮球、排球、足球、乒乓球、武术（太极拳、散手、跆拳道）、健美操等项目的教学，对训练也进行了适当的补充，特别溶进了世界大学生体育的概况等新的内容，丰富了课的时代感。

为了预防伤害事故的发生，对体育损伤的预防及救护作了全面的论述，以增强学生的安全意识。卷尾就“21 世纪健康大学生”的生理健康、心理健康标准，健美教育以及体质测量标准都作了深入的阐述，本章节由北体大生理学博士董荣药审核，并做了适当的补充。因此，该教材在一定范围内有较高的学术水平和应用推广价值。本书最后由赵坤祥、李庶鸿、李卫平统审定稿。

时代在前进，知识在更新。我们山东农业大学体育教学部全体教师，通过教学实践，将会对现有教材不断进行修正、补充，使其更受当代大学生和教师的欢迎。

目 录

序 言	(1)
第一章 现代社会·现代人与学校体育	(1)
第一节 现代社会与现代人	(1)
第二节 素质教育与学校体育	(5)
第三节 中国社会的发展与学校体育	(8)
第四节 高校体育的发展走向	(12)
第二章 田 径	(17)
第一节 田径运动概述	(17)
第二节 短 跑	(25)
第三节 中长跑	(33)
第四节 跳 高	(37)
第五节 跳 远	(43)
第六节 推铅球	(50)
第三章 游 泳	(58)
第一节 游泳运动概述	(58)
第二节 游泳的基本技术与教法	(70)
(一) 自由泳	(70)
(二) 蛙 泳	(83)
第四章 篮 球	(111)
第一节 篮球运动概述	(111)
第二节 篮球的基本技术与教学方法	(113)
第三节 篮球的基本战术	(134)
第五章 排 球	(144)

第一节	排球运动概述	(144)
第二节	排球的基本技术与教学方法	(149)
第三节	排球的基本战术	(170)
第六章	足 球	(177)
第一节	足球运动概述	(177)
第二节	足球的基本技术与教学方法	(186)
第七章	乒乓球	(234)
第一节	乒乓球运动概述	(234)
第二节	乒乓球的基本技术与教学方法	(236)
第三节	乒乓球的基本战术	(269)
第八章	武 术	(274)
第一节	24 式太极拳	(274)
一、	太极拳运动概述	(274)
二、	太极拳练习的基本要素	(278)
三、	24 式太极拳教学方法	(280)
第二节	散打运动	(314)
一、	散打运动概述	(314)
二、	散打的特点和作用	(316)
三、	散打基本技术与教学训练	(319)
四、	散打队员的素质训练	(344)
五、	散打战术训练	(358)
第三节	跆拳道运动	(363)
一、	跆拳道运动概述	(363)
二、	跆拳道技术与教学	(369)
第九章	健美操	(399)
第一节	一级测试动作	(399)
第二节	二级测试动作	(403)
第三节	三级测试动作	(408)

第四节 四级测试动作·····	(414)
第十章 医务监督与运动损伤 ·····	(423)
第一节 医务监督·····	(423)
一、高校体育教学课的医务监督·····	(423)
二、运动训练和比赛的医务监督·····	(424)
三、女大学生的体育卫生·····	(430)
四、运动性疲劳和疲劳消除·····	(433)
第二节 运动损伤·····	(439)
一、运动损伤概述·····	(439)
二、运动损伤的分类·····	(439)
三、运动损伤的原因·····	(440)
四、运动损伤的预防原则·····	(441)
第三节 常见的运动损伤·····	(442)
一、常见运动损伤概述·····	(442)
二、头部的损伤·····	(443)
三、肩袖损伤·····	(444)
四、腰部损伤·····	(445)
五、肘部损伤·····	(447)
六、掌指关节、指间关节扭伤·····	(449)
七、膝关节急性损伤·····	(450)
八、踝关节韧带损伤·····	(454)
第四节 运动损伤的急救·····	(456)
一、止 血·····	(456)
二、关节脱位的临时急救·····	(458)
三、骨折的临时固定·····	(459)
四、人工呼吸和胸外心脏按压·····	(460)
五、溺水的紧急处理·····	(462)
第十一章 21 世纪健康大学生 ·····	(463)
第一节 概 述·····	(463)

一、健康是什么	(463)
二、健康的标准	(463)
三、身体健康对心理状态的影响	(465)
第二节 体质健康	(466)
一、体质的概念	(466)
二、大学生的体质特点及体育锻炼对其的影响	(468)
三、大学生体质健康的评价标准	(472)
四、大学生体育合格标准	(473)
五、大学生如何提高体质状况	(480)
六、健身与美的关系	(489)
第三节 心理健康	(492)
一、大学生的心理问题及其特点	(493)
二、什么是心理问题	(494)
三、大学生心理特点	(498)
四、大学生的心理健康的标准	(500)
第四节 如何培养健康的心理素质	(502)
一、大学生心理健康调试	(502)
二、大学生心理问题典型事例	(505)

第一章 现代社会·现代人与 学校体育

第一节 现代社会与现代人

一、国家的现代化有赖于国民的现代化

人类社会在经历了 8000 多年的农业社会之后，仅用了大约 300 年的时间就走完了工业社会的阶段，如今迎来了信息社会时代。美国未来学家托大勒，把农业革命称之为第一次浪潮，把工业革命称之为第二次浪潮，把信息革命称之为第三次浪潮。信息社会是以数字化、网络化和信息化为标志的。

然而，人类社会的发展是极不平衡的。有的国家和民族已经进入了信息社会，享受着现代化的生活；有的国家和民族正在朝着信息社会的方向迅跑；而有的国家和民族则还停留在刀耕火种的农耕时代，饱享着贫困的煎熬。

信息社会的经济是知识经济，于是有人又把信息社会称为知识经济社会。在这种社会中人与人的根本区别，就在其综合素质的高低以及由此产生的不同结果。

美国著名社会学家英克尔斯在《走向现代化》一书中深刻地指出：“一个国家可以从国外引进作为现代化最显著标志的科学技术，移植先进国家卓有成效的工业管理方法、政府机构形式、教育制度以至全部经验内容……结果它们往往收获的是失败和沮丧。”“痛切的教训使一些人开始体会和领悟到，那些完善的现代制度以及伴随

而来的指导大纲、管理手则，本身是一些空的躯壳。如果一个国家的人民缺乏一种能赋予这些制度以真实生命力的广泛的现代心理基础，如果执行和运用这些现代制度的人，自己还没有从心理、思想、态度和行为方式上都经历一个向现代化的转变，失败和畸形发展的悲剧是不可避免的。再先进的现代制度和管理方式，再先进的技术工艺，也会在一群传统人手中变成废纸一堆。”由此可见，国家的现代化有赖于国民的现代化。为此，我们的党和政府制定了“科教兴国”的伟大战略。1999年中共中央国务院制定和颁布了《深化教育改革全面推进素质教育的决定》，《决定》明确指出：“当今世界，科学技术突飞猛进，知识经济已见端倪，国力竞争日趋激烈。教育在综合国力的形成中处于基础地位，国力的强弱越来越取决于劳动者的素质，取决于各类人才的质量和数量。”《决定》强调：“实施素质教育，就是全面贯彻党的教育方针，以提高国民素质为根本宗旨”；“培养适应二十一世纪现代化建设需要的社会主义新人”。

二、现代人应具备的素质

（一）思想政治素质

江泽民同志说：“要说素质，思想政治素质是最重要的素质。”1999年在北京举行的“二十一世纪教育国际研讨会”上，人们普遍认为：在未来的世纪中，比新技术挑战更为严峻的挑战是道德危机的挑战。我们有些同学对自己的思想政治素质不感兴趣，或很不以为然。似乎觉得自己是搞业务的，思想政治素质高低无关重要，或是认为思想政治素质是“空”的，是挂在“嘴皮上的功夫”。其实不然，思想政治素质对我们每一个同学来说，是“学会做人”与“立足社会”的关键。一个人如果不了解自己生活在一个什么样的社会中，如果自己的世界观、人生观和价值观与自己生活的现实社会格格不入，那么，他就很难把自己融入这个社会，很难适应现实社会的生活规则，最终只能被社会所淘汰。

那么,现代社会对人的思想政治素质主要都有哪些要求呢?

1. 坚持辩证唯物主义的世界观和方法论。
2. 正确理解人生的价值。能把实现自身的价值与服务祖国人民统一起来。
3. 对自己、对群体(含家庭)、对社会具有责任感。
4. 具有高尚的道德情操。
5. 具有现代人的观念(如平等的观念、协作的观念、竞争的观念、差异的观念、运动变化的观念等)。

(二) 科学文化素质

科学文化素质是我们每一个人服务祖国和人民的本领,同时也是我们每一个人立足社会之本与立命之本。如果说思想政治素质是一个人综合素质的灵魂,那么,科学文化素质就是一个人综合素质的核心。特别是像我们这样一个发展中的国家,在国民整体素质还不高的情况下,用人单位在引进人才时,虽然也考虑到人才的综合素质,但主要还是着重考虑人才的业务能力,也就是人才的科学文化素质。

那么,现代社会对人的科学文化素质主要都有哪些要求呢?

1. 掌握现代科学技术。包括先进的基础理论、专业理论与技能及本专业的最新科研成果。
2. 具有较强的专业实践能力。
3. 具有较强的学习能力。学会学习,掌握获取信息的方法。
4. 具有一定的文化素养。
6. 形成终身学习的意识和习惯。及时更新知识,防止知识老化。

(三) 体育素质

体育素质是一个人综合素质的物质基础。毛泽东同志早在《体育之研究》中就指出:“德智皆寄于体,无体是无德智也。”中共中央国务院在《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中明确指出:“健康的身体是青少年为祖国和人民服务的前提,是中华民

族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一指导思想，切实加强体育工作”。体育素质主要包括：

1. 体质基础：主要是指身体形态、生理机能与身体素质三大基本要素。

2. 体育（参与）意识：主要包含体育价值判断与体育情感体验两个要素。

3. 体育知识：主要包含体育基础知识、体育保健知识、体育锻炼知识与身体评价知识等。

4. 运动技能：主要包含一般运动技能与特长运动技能两个方面。

5. 体育个性：主要包含体育兴趣、体育特长、体育意志与锻炼习惯等要素。

7. 体育心理：主要包含自尊心与自信心、协作精神、竞争意识、创新能力与心理适应能力等。

8. 体育品德：主要包含体育道德意识和行为、团队精神、责任感等。

（四）心理素质

现代社会的发展，特别是市场经济的发展，对人的心理素质的要求越来越高。有人认为，一个人在事业上能否取得成功，主要取决于他的心理素质。近几年出现了一个新的概念，叫做“情商”（EQ），又叫做情感智能，是一种洞察与控制自己与他人感受与情绪的能力。心理学家认为，在人的成功要素中，智商（IQ）约占20%，其他因素占80%，在其他因素中，情商约占60%。情商高的人具有适应环境、利用环境、改造环境和驾驭环境的能力，而情商低的人，面对机遇，可能由于心理适应能力差或情绪失控，而失之交臂。

美国心理学家戈尔曼提出了情商构建的三要素：

1. 善于表达和控制自己的情感；
2. 善于了解和诱导别人的情感；

3. 深刻认识情感在社会生活中的重要意义。

从情商的要素来看,情商的本质仍属于心理素质范畴。心理素质主要包括:

1. 自尊心和自信心;
2. 开拓进取,积极向上的性格;
3. 沉着果敢的精神与顽强的意志品质;
4. 自我心理调节的能力。

(四) 社会适应能力

《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》强调指出:要“增强青少年适应社会生活的能力”。社会适应能力一般认为包括如下主要内容:

1. 责任感(含对自己、对他人、对工作、对社会的责任感);
2. 群体意识与团队精神;
3. 道德品质(含道德观、道德意识与道德行为);
4. 创新精神与竞争意识。

第二节 素质教育与学校体育

一、素质教育的本质

素质教育是针对“应试教育”提出来的。“应试教育”不是对我国现行教育的概括,而是对其中存在的单纯为了应付考试而产生的诸多弊端的概括。否定“应试教育”,不是要否定现行的教育,事实上“应试教育”是指在我国教育实践中客观存在的偏离了受教育者和社会发展的根本需要,单纯为应付考试,争取高分,片面追求升学率的一种倾向。它主要面向少数学生,忽视大多数学生的发展;偏重知识传授,忽视德育、体育、美育和生产劳动教育;忽视能力和心理素质培养;以死记硬背和机械重复训练为方法,妨碍学生生动、活泼、主动地学习,使学生课业负担过重;以考试成绩

作为评价学生的主要标准甚至作为唯一标准,挫伤了学生学习的主动性、积极性和创造性,影响了他们全面素质的提高。

素质教育,从本质上来说,“就是全面贯彻党的教育方针,以提高全民族素质为根本宗旨”的教育。素质教育着眼于受教育者和社会长远发展的要求,以面向全体学生、全面提高学生的基本素质为根本目的;以培养学生的创新精神和实践能力为重点;承认学生的个体差异,注重因材施教,开发学生的潜能,使每个学生在原有的基础上都得到生动、活泼、主动的发展;为学生获得终身学习的能力和生存与发展的能力打好基础;使学生成为德智体美全面发展的社会主义事业建设者和接班人。

二、素质教育的特征及其对学校体育的要求

(一) 全体性

学习和发展是每一个学生的权利。《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》指出:“全面推进素质教育,要坚持面向全体学生”。提高每个学生的基本素质,使每个学生都学有所得,学有所成,得到健康成长,成为社会有用之材。而“应试教育”是一种面向少数有希望升学的学生的“英才教育”。

素质教育的这一特征要求学校体育也必须面向全体学生。要求体育课程教学目标的提出、内容的选择、考核标准的制定,都必须顾及全体学生体育学习的实际;要求课外体育活动的开展,应尽可能地满足全体学生的不同需要。学校体育应当使每个学生都学有所得,学有所成。

(二) 全面性

素质教育是一种全面发展的教育。《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》指出:“实施素质教育,就是全面贯彻党的教育方针”,“为学生的全面发展创造相应的条件”。全面发展,就是要全面提高学生的思想道德、文化科学、劳动技能和身体心理素质。“使学生学会做人、学会求知、学会劳动、学会

生活、学会健体和学会审美”，成为有理想、有道德、有文化、有纪律的、德智体美等全面发展的社会主义事业建设者和接班人。

素质教育的这一特征，一方面要求学校体育应当全面提高学生的体育素质，既要增进学生的健康、增强学生的体质，又要培养学生终身体育的意识、兴趣、习惯和能力，还要提高学生的心理素质和社会适应能力；另一方面要求学校体育充分发挥其功能，在全面提高学生体育素质的同时，还要有利于促进学生思想道德素质、文化科学素质、审美素质和劳动素质的提高。

（三）发展性

素质教育着眼于学生和社会长远发展的需要，要求为学生的身心健康发展打好基础；为学生的终身学习打好基础；为学生将来走向社会打好基础。总之是要为学生的长远发展打好基础。所以，有人也把素质教育的发展性称之为基础性。

素质教育的这一特征，要求学校体育：一是，在为学生打好体质基础的同时，从小培养学生的自信心、自尊心，提高学生的心理素质，为学生打好身心健康发展的基础。二是，要使学生认识 and 了解体育与健康、个人与社会的关系，提高学生的体育意识和从事体育锻炼的社会责任感；三是，要使学生掌握好体育的基础知识和基本技能，学会健体，为学生的终身体育打好基础。

（四）主体性

学生是学习的主体和发展的主体。素质教育是一种弘扬学生主体性的教育。素质教育尊重学生的人格，承认学生的个体差异，重视学生的个性发展。因此，素质教育又是一种个性化的教育。主体性是素质教育最根本的特征，是素质教育四大特征的核心。

素质教育的这一特征，要求改革压抑学生身心发展的学校体育思想、内容和方法，加强因材施教和区别对待，重视学生体育兴趣、爱好和特长的培养，尽可能地为学生主动地、生动活泼地进行体育学习和锻炼创造条件，促进学生个性的发展。

第三节 中国社会的发展与学校体育

一、中国社会的发展对学校体育提出的新要求

(一) 要更加有效地为增进学生健康和增强学生体质服务

增进学生健康和增强学生体质,始终是我国学校体育的根本任务。特别是1999年,《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》中明确地提出了:“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思想,切实加强体育工作”。从而进一步明确了学校体育的根本任务。

但在20世纪70年代以前,增进学生健康和增强学生体质,基本上体现在全面锻炼学生身体方面,很少考虑社会发展对健康的影响与学生身体实际情况的需要,缺乏针对性。

20世纪90年代以后,随着中国社会生产力水平的提高,经济的发展,人们的劳动方式和生活方式随之也发生了很大的变化。由于体力活动大量减少,现代社会的文明病,如高血压、肥胖症、心血管疾病、神经衰弱等迅速增加,应激能力普遍下降。加之中国青少年学生体质、健康监测已形成制度,学生体质、健康方面存在的问题比较清楚。因此,中国社会的发展要求在继续全面锻炼学生身体的同时,必须加强体育锻炼的针对性,以适应现代社会对青少年学生的体质要求和青少年学生自身生长发育的实际需要。例如,改善心肺功能的锻炼,形体锻炼,发展耐力、灵敏、柔韧、力量的锻炼等等。

(二) 要为提高学生的心理素质与社会适应能力服务

随着我国市场经济的发展,社会各个领域都充满着矛盾,竞争日趋激烈,事物的发展往往表现得变化莫测,信息流动、知识更新、生活节奏急速加快,社会压力加大,因而导致许多人心理上的