

21

世纪高校公共基础课
平台建设规划教材

大学体育教程

DAXUE TIYU JIAOCHENG



孟月婷 主编



北京交通大学出版社
<http://press.bjtu.edu.cn>



教育部
全国高等学校
教材

大学体育教程

UNIVERSITY PHYSICAL EDUCATION



主编 王健



教育部
全国高等学校
教材

大学体育教程

DAXUE TIYU JIAOCHENG

孟月婷 主编 傅强 姜涛 副主编



北京交通大学出版社

<http://press.bjtu.edu.cn>

· 内容简介

大学体育教程是所有高等学校学生的一门必修的公共基础课,也是大学生素质教育的一个重要组成部分。本书内容的选择紧跟时代,新颖实用。增加了最新的定向越野和攀岩内容,科学严谨。文字流畅、连贯,描述图文并茂、生动直观。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教程/孟月婷主编. —北京:北京交通大学出版社,2007.7
(21世纪高校公共基础课平台建设规划教材)
ISBN 978-7-81123-121-2

I. 大… II. 孟… III. 体育-高等学校-教材 IV. G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第115603号

责任编辑:夏青

出版发行:北京交通大学出版社

电话:010-51686414

北京市海淀区高粱桥斜街44号

邮编:100044

印刷者:北京市梦宇印务有限公司

经销:全国新华书店

开本:787×1092 1/16 印张:22.5 字数:400千字

版次:2007年9月第1版 2007年9月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-81123-121-2/G·59

印数:1~3 000册 定价:33.80元

本书如有质量问题,请向北京交通大学出版社质监组反映。

投诉电话:010-51686043; E-mail: press@bjtu.edu.cn。

编委会 (按姓名拼音为序)

安国江 (北京大学)

陈昌文 (人民教育出版社)

陈绵水 (九江学院)

高海生 (华东交通大学)

蒋德勤 (安徽科技学院)

马凤岗 (临沂师范学院)

孟月婷 (西北农林科技大学)

王 颖 (北京交通大学出版社)

杨广耀 (太原工业学院)

杨兆凯 (哈尔滨师范大学)

曾美英 (北京联合大学)

郑大川 (云南农业大学)

朱新民 (合肥工业大学)

前 言

为了促进高等院校体育教学改革的深入发展、增进学生身心健康、增强学生体质；使学生掌握体育的基本知识，培养学生体育运动的能力和习惯，提高学生运动技术水平，为国家培养体育后备人才；对学生进行品德教育，增强组织纪律性，培养学生的勇敢、顽强、进取精神；进一步提高体育课教学质量，实现“五个基本目标”和终身体育思想，贯彻执行国家《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》的文件精神；在北京交通大学出版社的关心支持下，我们组织具有丰富教学经验的教师编写了本教材。

本书可供普通高等院校本、专科学生使用。在编写过程中，我们从各方面考虑，丰富了教材内容。在充分考虑到高校体育教学的特点后，我们编入了定向越野和攀岩内容；为了使学生获得更多的体育理论知识，强化终身体育意识，牢固树立健康第一的观念，我们增加了体育理论、健康教育和部分项目的安全常识等内容的比例；为了符合“阳光体育工程”要求，我们特别详细介绍了最新的大学生体质健康标准测试等内容。

愿本书成为大学生体育锻炼和健康生活的良师益友。

本教材编写分工情况是：第一章由史全社编写；第二章由孟月婷、马平军编写；第三章由马平军、史建新编写；第四章由傅强、马平军编写；第五章由王鲜、杜养军编写；第六章由马文军、傅强、史建新、周万红、刘正杰、张涛、张立杰编写；第七章由任启俊、马平军、李水生编写；第八章由张立杰、王斌、常辉编写；第九章由刘正杰、沈贵庆编写；第十章由吴莉莉、孟月婷编写；第十一章由吴莉莉、王艳编写；第十二章由祝东、李世林编写；第十三章由祝东、丁洪江编写；第十四章由霍子文、王海峰编写；第十五章由霍子文、杨学明编写。最后由傅强和姜涛协助孟月婷对全书进行了统稿。

本书在编写过程中，得到了北京交通大学出版社的大力支持和指导，在此致以诚挚的谢意！

由于我们的理论水平和实践经验有限，不妥之处敬请专家和读者指正。

编者

2007年9月

目 录

第一篇 体育理论知识

第一章 高等学校体育教育	(1)
第一节 高等学校体育教育指导思想	(1)
第二节 高等学校体育内容	(5)
第二章 体育锻炼的科学基础	(7)
第一节 体育锻炼的作用和特点	(7)
第二节 体育锻炼的原则	(9)
第三节 体育锻炼的内容与选择	(10)
第四节 体育锻炼的方法	(12)
第五节 体育锻炼的评定	(18)
第三章 大学生体育锻炼标准测试	(21)
第一节 体质与学生体质健康标准	(21)
第二节 《大学生体质健康标准》的测试项目及锻炼方法	(23)
第三节 《大学生体质健康标准》评分	(27)
第四章 运动竞赛	(36)
第一节 运动竞赛的特点和作用	(36)
第二节 运动竞赛的种类	(37)
第三节 运动竞赛的方法	(38)
第四节 奥林匹克运动	(41)
第五节 国际国内大型运动会简介	(44)

第二篇 体育运动技能

第五章 田径运动	(51)
第一节 走	(51)

第二节	跑步运动	(54)
第三节	跳跃运动	(63)
第四节	投掷运动	(70)
第五节	全能运动	(74)
第六节	田径运动竞赛规则简介	(76)
第六章	球类运动	(81)
第一节	篮球	(81)
第二节	排球	(105)
第三节	足球	(124)
第四节	乒乓球	(151)
第五节	羽毛球	(166)
第七章	武术运动	(176)
第一节	武术概述	(176)
第二节	套路运动	(181)
第三节	散手	(222)
第四节	拳击	(224)
第五节	跆拳道	(236)
第八章	游泳运动	(248)
第一节	游泳的安全卫生常识	(248)
第二节	熟悉水性	(250)
第三节	蛙泳	(253)
第四节	自由泳	(257)
第九章	健美运动	(263)
第一节	健美运动的起源、演变与发展	(263)
第二节	锻炼身体各部位的动作	(265)
第三节	健美竞赛规则	(277)
第十章	健美操	(280)
第一节	健美操概述	(280)
第二节	健美操的特点和作用	(281)
第三节	健美操的分类	(283)
第四节	大众健身操	(285)

第十一章 体育舞蹈	(294)
第一节 体育舞蹈概述	(294)
第二节 体育舞蹈基础知识	(295)
第三节 体育舞蹈的分类和特点	(298)
第十二章 定向运动	(302)
第一节 定向运动概述	(302)
第二节 定向运动的分类和特点	(303)
第三节 定向运动的基础知识	(304)
第十三章 岩壁上的芭蕾——攀岩	(309)
第一节 攀岩运动概述	(309)
第二节 攀岩的基本装备	(310)
第三节 攀岩的基本知识	(312)
第四节 常见的攀岩损伤与急救	(319)
第五节 攀岩的竞赛规则	(320)

第三篇 体育运动卫生与保健知识

第十四章 体育运动卫生	(323)
第一节 体育运动卫生常识	(323)
第二节 体育锻炼与合理营养	(325)
第十五章 体育运动保健	(329)
第一节 体育运动中的自我医务监督	(329)
第二节 运动中常见的生理反应及处置	(331)
第三节 运动损伤的预防及处置	(335)
第四节 常见病的体育疗法	(339)
参考文献	(342)

第一篇

体育理论知识

第一章 高等学校体育教育

第二章 体育锻炼的科学基础

第三章 大学生体育锻炼标准测试

第四章 运动竞赛

第一章 高等学校体育教育

第一节 高等学校体育教育指导思想

21 世纪的教育应当是以人为本的教育，是主体性、发展性教育，即促进人的素质现代化，再以人的现代化促进社会现代化的教育。作为现代教育的重要组成部分，现代体育应体现以下几个方面的思想。

一、素质教育思想

素质教育思想内涵包括：学会生存，学会学习，学会创造，学会合作，学会共事，学会正确处理各种矛盾，学会辨别各种是非，明确历史使命，坚定理想信念，以深厚的历史文化积淀构筑精神支柱。对体育而言，素质是指以大脑为核心的人的身心全面、和谐、主动发展的综合水平，“全面”是指身心的整体，“和谐”是指结构的协调，“主动”是指身心活动的自我调控。三者的有机组合构成了素质的全部，它包含着生理性素质、心理素质和社会性素质三个方面。生理性素质具有先天遗传性和后天变异性，以及生长、发育、成熟的生理程序性，它处于整体素质发展的基础层次，是心理素质、社会性素质得以存在和发展的物质基础；社会性素质是素质的主要内容，是人的素质发展的最高层次，在人的素质结构中占主导地位，标志着人的素质的性质、方向、水平，集中体现了人的本质；心理素质是主体与外界相互作用的中介，它既影响生理性素质的发展，也关系着社会文化的内容，为人的素质发展提供广阔的心理基础。

我国社会主义现代化战略目标的最终实现，从根本上说取决于全体公民素质的全面提高，其关键是素质教育。体育教育，不仅应使受教育者掌握体育知识和技能，健康体魄，善度余暇，培养健全生活的态度和能力，这在本质上是一个学会生存的问题；并且，通过体育活动这一教育过程，潜移默化地使学生体会到运动场上的体育活动在一定程度上说就是社会的缩影，作为社会的人必须懂得自己对社会（运动环境）、对他人（运动中的人际关系）的责任，并以此（体育道德和规则）为准绳来规范自己的行为，培养自己的公正态度，提高竞争与协作的能力，这本质上是一个学会做人的问题；同时，通过竞技的过程，使学生体会到，任何成功的人都必须具有吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，以及胜不骄、败不馁，善于调节和控制自我的优秀品质，这本质上是一个学会做事的问题。

二、健康第一的思想

《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：“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。”这是党中央、国务院在新的形势下为学校教育提出来的极其重要的指导思想，对我国教育改革具有重大的现实意义和深远的历史意义。其根本目的在于大力提高全民族的综合素质，增强我国的综合国力和 21 世纪的竞争力，实现中华民族的伟大复兴。教育部原副部长吕福源曾在全国学校体育卫生工作经验交流会上强调说：“学校教育要树立健康第一的思想，学校体育卫生工作更应该树立健康第一的指导思想。”根据 1979 年、1985 年、1991 年、1995 年 4 次对全国 7~22 岁学生进行的体质健康调研表明，我国学生体质健康水平虽有较大幅度的提高，但比起整个教育事业的发展仍相对落后，与素质教育的要求仍有一段较大的距离，青少年学生存在着诸多的心理障碍和心理疾病。因此，吕福源在讲话中明确指出：“学生的身心健康水平与我国国民经济的发展不相适应，与社会发展的需要不相适应的问题必须引起我们的高度重视。”坚持健康第一的思想，就要把学生的体质、身心健康水平，作为衡量学校体育卫生工作质量的最重要标准，纠正过去一谈起学校体育就是运动会上取得第几名这种以偏概全的做法。坚持健康第一的思想，就要改革过去以竞技运动为中心的体育课程、教学过程，建立和形成面向全校学生、促进学生身心全面发展的“体育与健康”课程。通过体育与健康教育教学，要解决当前我国学生体质健康和心理方面存在的问题，使学生生动、活泼、主动地得到发展，了解体育与健康的基本知识，掌握基本的运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯，树立健康的观念，养成良好的卫生习惯，实现“人人享有体育、健康教育”的目标。

三、终身体育思想

“终身体育”派生于“终身教育”。20 世纪 60 年代，著名的法国教育家（联合国教科文组织 UNESCO 原成人教育局局长）保罗·郎格朗提出了终身教育理论，联合国教科文组织将其作为教育活动的指导原则和教育改革的总政策，随后日益受到世界各国的高度重视，逐渐发展为具有一整套理论并成为当代最重要的教育思想。

体育是教育不可分割的组成部分，因而终身体育理所当然是终身教育的一个有机组成部分。1978 年，联合国教科文组织在《体育运动国际宪章》中明确规定“体育是全国教育体制内一种必要的终身教育因素”，必须有一项全球性的民主化的终身教育制度来保证体育活动和运动实践得以贯穿每个人的一生。据此，我们对终身体育的理解，不能仅局限于青少年学生在校是否参加身体活动，也不能局限于学校的体育教育，应扩展到人的一生，从人的胚胎期开始，到生命的终结，即在人的整个生命过程中，一切为保证人体正常生存和发展的身体活动都是终身

体育的范畴。

至于学校体育与终身体育的关系，保罗·郎格朗在其代表作《终身教育引论》一书中指出：“如果将学校体育的作用看成是无足轻重的事，不重视学校体育，那么，学生进入成年以后，体育活动就不存在了。如果把体育只看成是学校这一阶段的事，那么，体育在教育中也就变成了‘插曲’。”这不仅明确地指出了教育与体育的关系，而且更清晰地表明了终身体育与学校体育的关系。

在终身体育的理论模式中，学校体育起着承前启后的桥梁作用。它不仅指学生在校期间的教育活动，而且要着重解决学生在校期间的体育教育能否使其终身受益的问题。终身体育的核心应在于使体育教育贯穿于人的一生，使学前体育、学校体育、社会体育等各环节紧密衔接，保证体育教育的统一性、完整性和连贯性，实现一体化。但是，从我国有关部门的各类调查统计资料表明，我国现行学校体育教育的效果不容乐观。首先是在校学生（尤其是高校）能主动自觉参加体育锻炼的人数比例的减少，导致社会上知识分子平均死亡年龄的提前。原国家体委科研所李力研近年对北京中关村知识分子的平均死亡年龄的调查结果 53.34 岁，而他自己 10 年前调查的结果是 58.52 岁，两者相比较，10 年后的今天，中关村知识分子平均死亡年龄提前了 5.18 岁。另一份对 1000 名具有高中以上学历各行业人员的调查表明，90% 以上的被调查者体育意识淡薄，缺乏应有的体育基本知识，认为自己是体育盲。当然，造成上述情况的原因很多，包括社会因素、生活水平、工作条件等。不过有一点不可否认，那就是在校期间，学校体育的奠基功能没能够充分实现，盲目追求体育教育的近期效应，过分强调学生的现实锻炼，片面地将体育教育目标集中于在校期间的学生体质上，或把学生在校的体质理解为学校体育的唯一目标，而忽视了对学生从事体育活动的兴趣、意识和习惯，以及独立锻炼能力方面的培养。可以说这是我国学校体育教育几十年来在观念和指导思想上的不足和具体实施中的失误。因此，学校体育必须转变观念，以终身体育为教学改革的主线，以使学生终身受益为出发点，强化学生体育素养的形成，使学校体育具有“快乐体育”和“生活体育”的特点。应强调从终身的视角来看待学生体质的增强，在考虑未来多种目标的前提下，追求近期与远期效益的最佳组合，从而使学校体育教育的价值真正超出学生时代而具有终生意义。

四、个性教育思想

个性教育问题已成为当今世界许多国家教育研究的热点。早在 20 世纪 80 年代，许多发达国家已经把“人的发展”、“个性发展”作为教育改革的主题。现在，我国对此也开始重视，这是我国社会发展和教育改革深入进行的必然结果，它反映了人们对教育性质、教育功能认识的深化。

个性教育是相对于划一性教育而言的。划一性教育即千篇一律的模式化教育。它表现为无视或忽视受教育者的个性特点和社会发展的需要，以统一的要求、统一的标准、统一的教育内容、统一的教育形式和方法，塑造同一规格的人才。划

一性教育有其不可克服的弊端。其一，划一性具有使教育退化和僵化的缺点。日本学者香山健一认为“从文明的角度看，进步基于差别”，“单调就是死亡，再生于对比之中”，“追求单一的心理，使人类贫乏”，所以说，划一性是教育生命力的桎梏。其二，划一性否定或不重视人的个性和个体的独立价值。因为尊重人的个性是教育的应有追求，而教育的活动一定程度上就取决于受教育者的个性。倘若受教育者是无个性的个体，那么，教育只能是教条的机械的活动。香山健一指出“模仿、注重数量和划一时代已经终结，创造力、重视质量，以及个性的发展是新时代的要求。教育必须适应这一要求……破除划一性，促进个性化。”

我国学校的体育教学过程，基本上都是在教师的指令下完成，学生只能被动服从，忽视学生的身体差异，且教学方法单调枯燥，因而课上产生了“学生缺乏兴趣”、“消极应付”、“厌学”等问题。近年来虽有所改进，但在体育实践中仍有许多令人尴尬的局面，弊端的根源仍是划一性教育。

日本一位学者说：“作为生活内容的体育运动应是个人的、自发自主的行动，对于强制性的被动行为，孩子们很难产生兴趣。”在体育教学过程中，学生对体育的感受和兴趣是非常重要的，然而“兴趣是个性非常强的东西”，由于学生之间的个体差异，无论什么样的划一教育，也不可能使大家对体育的认识和感受雷同，更不可能在运动项目上统一。因此，个性化教育在体育教育中更有着特殊的意义，是现代体育教育改革和发展的必然要求。

个性教育作为一种教育思想，首先是尊重人和人的个性，因为它是个性教育的最基本理念，是个性教育的基本追求。另外，就是要充分发挥学生的个性潜能。马克思曾说，自然历史进程中赋予人的潜能素质，只是人自身中“沉睡着”的力量，它们若不被唤醒，就会萎缩乃至泯灭。苏联教育家苏霍姆林斯基说个性教育“最重要的是在每个孩子身上发现最强的一面，带出他作为人发展机源的‘机灵点’，做到使孩子能够最充分地显示和发展他的天赋素质，达到他的年龄可能达到的最卓越成绩。”这就是个性教育的真谛之一。

个性教育作为一种教育活动，它是培养、强化受教育者良好的个性素质与预防、改造受教育者不良的个性素质相统一的过程，是促使受教育者的现实个性素质向理想个性素质的运动过程，是个性化与社会化、自我教育与他人教育的统一。

“人的个性是一种由体力、智力、思想、情感、意志、情绪等熔成的最复杂的合金”，加强个性教育是一条全面发挥基础教育功能，尽快提高学生素质的有效途径。随着人们认识的不断深入，个性教育必将成为21世纪体育教育改革的主旋律。

第二节 高等学校体育内容

高等学校体育内容是根据社会对于人才体质的需求和个体对体育的需求设置的, 包括以下内容。

一、体育、保健的基本理论与知识

这部分内容是通过体育原理和知识的传授使学生更深刻地理解体育对人类社会、对国家、对自己未来生活和工作的重要意义, 使其能更理性、更自觉地去锻炼身体, 更科学、更合理地从事各项体育运动的实践, 通过保健与卫生知识的传授使学生认识到健康的重要性和维护身体健康所必需的环境、条件, 知晓一些基础的保健手段与方法, 从而更加自觉地爱护环境、维护健康, 形成正确的卫生保健意识。

二、田径

包括跑、跳、投等内容。学生通过教学内容了解田径竞技运动的概貌, 理解田径在体育运动和锻炼身体中的意义和作用, 使学生明白跑、跳、投的基本原理和特征, 掌握一些基础性、实用性较强的田径运动技能, 并知晓用田径项目来发展体能的方法, 以及注意事项, 掌握一些基础的田径裁判和组织比赛的常识和技能。

三、球类运动

包括足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、橄榄球、网球等多种球类项目。球类运动是竞争性、趣味性很强的运动, 也是大学生最喜爱的运动项目。通过教学使学生理解球类运动的概貌和球类比赛的共性特征, 较好地掌握一至二项球类项目基本技术和运用战术技能, 具有能够参加球类比赛, 并掌握裁判和组织比赛的知识技能。

四、健美运动

包括健美操、体育舞蹈、韵律操、艺术体操、健身器械练习等。此教学的共同特征是将舞蹈表现与运动相结合, 并伴随音乐旋律和节奏进行的运动, 是大学生特别是女生很喜欢的运动。通过教学使学生了解各项内容的基本特征, 了解从事这项运动的一些基本原则和规律, 掌握一些基本的健美运动的技能和一些实用的套路, 并培养学生能够自编一些简单的动作和套路, 同时通过教学, 改善大学生的体态, 培养节奏感和身体表现能力。

五、民族传统体育

包括武术、导引、气功及各民族传统体育内容。武术是我国优秀的传统健身体育运动，锻炼身体效果很好，也受到大学生的喜爱。民族传统体育的选用既有利于因地制宜进行体育教学，也有利于弘扬民族传统体育文化。要通过教学使大学生对我国优秀丰富的民族传统体育情况有所了解，并懂得用其来健身、自卫。还要使学生在学技能的同时理解中国的“武德”精神，讲究武术的礼貌举止，并与爱国精神、民族自尊心的培养结合起来，教会学生基本功和一些主要动作，并使其明白动作的含义。选用各地民族传统体育项目，也应使大学生对基本的概貌有所了解，并学会其中一些基础的、实用的运动技能。

第二章 体育锻炼的科学基础

第一节 体育锻炼的作用和特点

一、体育锻炼的作用

体育锻炼是群众性体育活动的主要形式，指运用各种方法和形式进行身体练习，以发展身体、增进健康、增强体质、调节神经、丰富文化生活。科学实验和实践经验证明，它是增进健康，增强体质最积极、最有效的方法。它不仅能促进儿童、少年的正常发育和健康成长，使中壮年人保持旺盛的精力，使老年人延年益寿；而且还能防治疾病，同时也是许多患者进行康复治疗的重要手段。

显然，现代体育锻炼的作用是多方面的，它已经突破了对人单纯生物属性的改善、提高，在人心理的发生、发展过程中，以及在人社会属性培养方面也具有重要的作用。从少儿游戏教育、心理咨询中体育手段的运用、运动处方的心理作用及拓展训练的心理和社会效应足以看出其对人的心理和人的社会性发展的影响的广泛性。具体而言，体育锻炼的作用表现在以下几个方面。

（一）生理方面

体育锻炼不仅能通过改善神经系统、心血管系统、呼吸系统、消化系统等影响人的生理机能，从而增强体质、促进健康、延年益寿、提高机体的适应能力和身体的生长发育，发挥健身的作用；还能通过发展力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等身体素质，促进运动系统的发展，发挥提高人体基本活动能力的作用；也能通过发展骨骼肌肉系统及身体运动能力，促进青少年形成正确的身体姿势或姿态，改善肤色、塑造体型和矫正身体，发挥健美作用。

（二）心理方面

体育锻炼能通过改善脑能量供应状况，神经活动过程中强度、灵活性、平衡性等的变化，以及神经递质分泌物的变化，达到开发智力、调节情绪（情感）、顽强意志品质、发展个性、提高心理素质等开发心理潜能、改善心理品质的作用。

（三）社会性方面

尤其对少年儿童而言，体育锻炼能通过活动过程中的认知改善，促进对社会