



新世纪普通高等教育
公共基础类课程规划教材

大学体育教程

主编 王舜霞
主审 崔树林



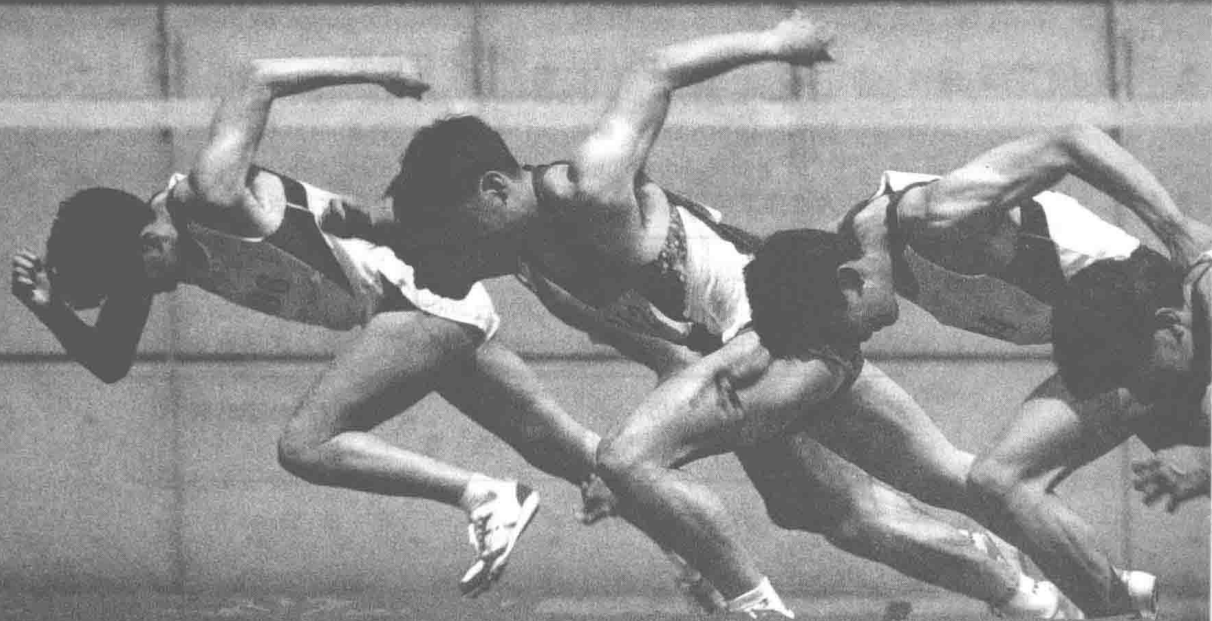
大连理工大学出版社

新世纪普通高等教育
公共基础类课程规划教材

大学体育教程

DAXUE TIYU JIAOCHENG

主编 王舜霞
副主编 李永华
主审 崔树林



大连理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教程 / 王舜霞主编. — 大连 : 大连理工大学出版社, 2013. 8(2014. 7 重印)
新世纪普通高等教育公共基础类课程规划教材
ISBN 978-7-5611-8174-4

I. ①大… II. ①王… 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(2013)第 196356 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:0411-84703636 传真:0411-84701466

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

大连理工印刷有限公司印刷 大连理工大学出版社发行

幅面尺寸:185mm×260mm	印张:18	字数:414 千字
	印数:2601~5600	
2013 年 8 月第 1 版	2014 年 7 月第 2 次印刷	

责任编辑:王晓历

责任校对:李浩澜

封面设计:张莹

ISBN 978-7-5611-8174-4

定 价:35.00 元

《大学体育教程》编委会

主 审 崔树林

主 编 王舜霞

副主编 李永华

编 委 (按姓氏笔画排列)

文海燕 冯霞珍 刘建军 李雨红

吴梦莱 郑 华 胡 浩 柏雯婷

费 建 倪仲贤 奚赢茹 韩玉璋

韩 超 虞玉华 薛宝金 魏 军

2012年12月24日,全国推进学校体育工作电视电话会议在北京召开,会议进一步提出,要按照党的“十八大”精神对教育提出的总体要求,采取更加有力的措施,推动学校体育工作取得突破性进展,使学生的体质健康水平得到明显提升。

依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,我们尝试编写了这本教材,针对教学实践中出现的问题进行解答,最大限度地满足大学生在体育锻炼上自我发展、学习和适应社会的需要。本教材力图精简文字,以图文混排的形式插入大量“体育名言”、“知识链接”、“知识窗”等内容,设置快乐点击扩展体育知识,力求融知识性和趣味性于一体,扩大学生知识面,提高体育文化素养。并适当增设啦啦操、形体礼仪、滑冰、冰壶等新兴休闲体育项目,满足学生个性发展的需要。同时,积极响应教育部《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》,新增大学体育模式部分,系统阐述了以课堂教学为主体,课外锻炼为补充,体育竞赛为手段,体育社团、俱乐部、运动队为载体的新型学校体育管理模式,引导广大学生走向运动场,走进大自然,走到阳光下,自觉参加体育锻炼,培养终生体育锻炼的习惯。

本教材具有以下特点:

第一,摒弃了过去学校体育中“以竞技为中心”的指导思想,树立素质教育和“健康第一”的观念,突出“以人为本”,强调学生的主体作用,凸现大学体育与健康的内在联系,扩大了体育教育的外延。

第二,从大学生的实际情况出发,对学生最迫切需要了解的体育锻炼方法和技术进行系统归类和重点介绍。为了增加吸引力和可读性,适应时代发展的要求,除每一章涉及的体育项目的规则与基本技术外,每小节后都附有学习与思考和快乐点击,力求使学生通过对本教材的学习,在有效增长知识、扩大视野、开拓思维的同时,提高自身的体育素养。

第三,在传授体育基本知识、基本技能的基础上,注重对学生身心健康和社会适应能力的培养,树立身心素质全面协调发展的新观念。通过身体锻炼促进学生意志品质和团队协作精神等方面的全面发展,构建完整的大学体育与健康的教学体系。

第四,注重理论联系实际,努力使学生学以致用,培养学生体育意识、兴趣、习惯和锻炼能力;在满足学生身心需要的同时,尊重学生个性并使之得到充分发展,为终身体育打下基础。基于这样的理念,本教材提出提升体育的文化内涵,不局限于把大学生的体育活动看成是一种运动,而是体育运动与文化的有机结合。

本教材由上海对外经贸大学王舜霞任主编,上海对外经贸大学李永华任副主编,参加编写的人员有上海对外经贸大学文海燕、冯霞珍、刘建军、李雨红、吴梦莱、郑华、胡浩、柏雯婷、奚赢茹、韩超、薛宝金、魏军,上海商学院虞玉华,上海杉达学院韩玉璋,上海建桥学院倪仲贤,上海农林职业技术学院费建。上海对外经贸大学崔树林对本教材的体系和内容进行了审定。

在本教材的编写过程中,我们参考和借鉴了许多专家的相关著作,在此,谨向各位专家、学者一并表示感谢。

本教材难免有不足和差错之处,恳请各位读者在使用本教材的过程中给予关注,并将意见及时反馈给我们,以臻完善。

编者
2013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



理论篇

第一章 体育与健康概述.....	3
第一节 体育的概念、分类与功能	3
第二节 健康概述	6
第三节 终身体育的内涵与特征及影响因素	11
第四节 《国家学生体质健康标准》测试方法、注意事项及锻炼方法	15
第二章 体育卫生与保健	23
第一节 体育锻炼卫生常识	23
第二节 自我医学监督	36
第三节 常见运动损伤的预防与治疗	39
第四节 营养与健康	48
第五节 运动处方	56
第六节 体育康复疗法	58
第七节 生活习惯与健康	65
第三章 大学体育课程模式与校园体育竞赛组织	71
第一节 “三元一体”大学体育课程模式	71
第二节 大学生体育社团组织与管理	74
第三节 校园体育竞赛组织与管理	78

实践篇

第四章 球 类	87
第一节 篮 球	87
第二节 排 球	96
第三节 足 球	104
第四节 乒乓球	114
第五节 羽毛球	122
第六节 网 球	130
第七节 棒垒球	137

第五章 休闲娱乐类	147
第一节 基本活动能力锻炼	147
第二节 台球	155
第三节 高尔夫球	163
第四节 冰壶	171
第五节 轮滑	177
第六节 体育舞蹈	183
第七节 滑冰	192
第八节 飞盘	195
第六章 生存类	202
第一节 游泳	202
第二节 定向运动	210
第七章 拳操类	215
第一节 武术	215
第二节 太极拳	223
第三节 跆拳道	230
第四节 瑜伽	238
第五节 健美操	245
第六节 排舞	253
第七节 啦啦操	257
第八节 形体舞蹈与基本礼仪	264
第九节 健美运动	270

理论篇

第一章

体育与健康概述

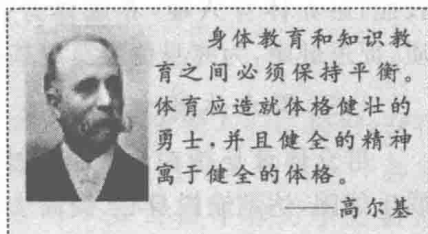
第一节 体育的概念、分类与功能

一、体育的概念

关于体育的概念,我国体育学术界一直存在着不同的观点。多数学者认为体育是指在人体中枢神经系统支配下,以关节为枢纽、骨骼为杠杆、肌肉为动力的健身、娱乐和竞技等身体活动。

(一)体育亦称“体育教育”

体育教育是指掌握体育知识技能、发展身体、增强体质教育的过程,也是对人体进行培育和塑造的过程,是教育的重要组成部分。它对受教育者的生长发育、健康、体力与智力的发展以及思想品德的培养有积极的促进作用。



1. 基本任务

- (1)增进健康,增强体质,促进身心全面发展。
- (2)掌握一定的体育知识、技术和技能,养成长年不断坚持锻炼身体的习惯。
- (3)提高学生运动技术水平,为国家培养体育运动后备人才。
- (4)进行思想品德与意志品质教育,塑造新世纪的全面发展的科技人才。

2. 基本特点

- (1)以一定的运动形式作为基本手段,有目的、有计划、有步骤地进行反复练习,使机体承受一定的生理负荷。
- (2)学习和掌握体育的有关知识技能与发展身体、增强体质紧密相关。
- (3)随着教育的产生、发展而产生、发展,始终作为教育的组成部分。

(二)体育又称“体育运动”

体育运动是以发展身体、强身祛病、提高运动技巧、娱乐身心为目的的社会活动的总和,是社会文化的组成部分,对社会政治、经济、文化的发展具有重要的促进作用。衡量一个国家或地区体育发展水平的主要标志是:人民的体质和健康水平,体育的普及程度,体育制度与措施的完善程度和实施情况,各种体育设施状况和体育科学研究水平,运动技术水平和最好运动成绩等。

知识链接

健康的三大主题

1995年世界卫生组织亚太区在《健康新地平线》中提出了健康的三个主题:生命的准备、生命的保护、晚年的生活质量。

二、“体育”的基本分类

体育的发展经历了从古代体育演进到近代体育再到今天的现代体育三大历史阶段,在这漫长的发展时期,人们对体育的分类一直处于学术争论之中。进入20世纪90年代以后,依国际体育联合会秘书长约翰·安德鲁斯先生的观点,“体育”分为竞技体育、学校体育和群众体育三大类。

(一) 竞技体育

竞技体育是指在运动训练和竞赛活动中,最大限度地挖掘和发挥人体运动能力,展示最佳运动技巧,争取优异运动成绩。

(二) 学校体育

学校体育是指在学校领域中,传授体育知识与技能,培养体育兴趣,养成体育习惯,增强学生体质,促进健康,为终身体育奠定基础。

(三) 群众体育

群众体育是指在全民群体中通过健身、健美,娱乐休闲,达到愉悦身心、提高生活质量、扩大人际交往。

知识窗

“体育之效,至于强筋骨,因而增知识,因而调感情,因而强意志。筋骨者,吾人之身;知识、感情、意志者,吾人之心。身心皆适,是谓俱泰。”

——毛泽东



三、体育的基本功能

体育的功能是指体育本身对于人类社会发展和科技进步所起的作用与影响,也就是精神和物质等方面所表现出来的价值。体育作为一种独立的文化体系,已渗透到国家社会、政治、经济、文化、教育乃至人们家庭生活的各个方面,并成为强身健体、愉悦身心、调节社会生活、促进人际交往交流、振奋民族精神的一个重要手段,它关系到人类生存、发展和享受的三大需要。

知识窗

体育是愉悦身心的最好娱乐方式

近代奥林匹克运动的创始人、法国教育家顾拜旦在他的《运动颂》中大声赞美:“啊!体育,你就是乐趣!想起你,内心充满欢喜,血液循环加剧,思路更加开阔,条理更加清晰。你可使忧伤的人散心解闷,你又使快乐的人生更加甜蜜!”可见,体育的确是愉悦身心的最好娱乐方式。



(一) 健身功能

经常参加有规律的、科学的、适宜的体育运动,能有效增强体质,促进健康,提高人体新陈代谢的水平,促进人的心理素质、精神风貌、个性品质的良好发展,提高人体对内外环境的适应能力。

(二) 娱乐功能

体育运动可使人精神焕发、体力充沛,可使

紧张的情绪得到缓解,疲劳得以消除,体育运动又可使人娱乐身心、享受乐趣、陶冶情操。

(三)政治功能

国家体育代表团为国争光是综合国力的体现,大大增强了我国在国际上的地位,提高民族素质和民族自尊心、自豪感,促进人际关系、人民团结和国家统一,对增进各国人民之间的相互了解和友好交往起着极好的桥梁作用。

国家体育代表团被誉为“外交先行官”、“和平的使者”,运动员被誉为“穿着运动服的外交家”。促进各国人民之间的相互了解和友好往来中,起着极好的桥梁作用。如1971年第31届世界乒乓球锦标赛期间,我国乒乓球运动员运用“乒乓外交”,促进了中美外交关系的建立。

知识窗

体育为外交事业服务

国家体育代表团被誉为“外交先行官”、“和平的使者”,运动员被誉为“穿着运动服的外交家”,对促进各国人民之间的相互了解和友好往来起着极好的桥梁作用。



(四)教育功能

体育教育是向人们传播科学运动和健康的知识,有助于培养高素质、身心健全的社会建设者,有助于培养顽强拼搏、奋勇争先的精神风貌及服从裁判、遵守规则的良好自律行为,有助于培养参与和组织各种体育娱乐、体育比赛活动的组织能力。同时,还能培养团队精神、爱国热情和以大局为重、妥善处理人际关系的优秀品德。

(五)欣赏功能

现代体育具有很高的观赏性,它所展现的高技艺和高水平,不仅使人心旷神怡,获得美的享受和兴趣的满足,同时又会给人一种启迪,即胜利永远属于艰苦奋斗和力争上游的人们。

知识窗

体育增强了中国的国际地位

1984年,我国首次参加奥运会就获得15枚金牌、8枚银牌和9枚铜牌,实现了零的突破,结束了我国体育与奥运金牌无缘的历史,得到了世界各国的广泛称赞和肯定。全国人民欢欣鼓舞,海外侨胞也扬眉吐气,大大增强了我国在国际上的地位。



(六)交往功能

体育活动为人的日常交往提供了平台,在参加各种体育活动时,通过与不同性别、不同班级、不同专业、不同院系、不同学校,乃至社会成员的接触,扩大了人际交往空间,在人际交往中培养合群的性格和合作的精神,以及对个人、集体、社会的适应能力。



★★★学习与思考★★★

1. 通过对体育概念的学习,说出你对体育的认识与理解。
2. 举例说明体育健身功能与体育娱乐功能的异同。
3. 根据你学习的体会,重新审视现代体育功能。

第二节 健康概述

一、健康的新概念

1984年世界卫生组织在宪章中指出：“健康不仅为疾病或羸弱之消除，而系体格、精神与社会之完全健康状态。”健康的正式定义是：健康是指生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状况，而不仅仅是指没有生病或者体质健壮。1978年世界卫生组织在国际初级卫生保健大会上所发布的《阿拉木图宣言》中重申：“健康不仅是疾病与体虚的匿迹，而且是身心健康、社会幸福的总体状态，是基本人权。达到尽可能高的健康水平是世界范围的一项最重要的社会性目标。而其实现则要求卫生部门及社会与经济各部门协调行动。”

知识链接

增进健康与防治疾病

从健康概念的演变可以看到，健康和疾病是一个动态连续的统一体，增进健康要从躯体健康、心理健康和社会适应能力三个维度综合提高，防治疾病要从生理、心理、社会和环境等因素着手。

因此，我们把健康概念理解为“在自然—人—社会动态大系统中，人类用以表示生命存在、生命质量、生命价值的范畴”。它的内涵和外延具有时代和文化特征，仍将不断变化发展。现代人应从时代和文化之高度，从生理、心理、社会三个维度去珍惜生命之存在。提高生命之质量，创造生命之价值。



(一) 世界卫生组织提出的衡量健康的具体标准

近年来世界卫生组织提出了衡量健康的10条标准：

1. 充沛的精力，能从容不迫地处理日常生活事宜和担负繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳。
2. 处世乐观，态度积极。乐于承担任务而不挑剔。
3. 善于休息，睡眠好。
4. 应变能力强，能适应外界环境中的各种变化。
5. 能够抵御一般感冒和传染病。
6. 体重适当，身体匀称，站立时头、肩位置协调。
7. 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁，无龋齿，无疼痛，牙龈颜色正常。
9. 头发有光泽，无头屑。
10. 肌肉丰满，皮肤有弹性。

(二) 21世纪人身心健康的新标准

世界卫生组织不久前宣布了21世纪人身心健康的新标准，内容如下：

1. 快食。快食并非狼吞虎咽、不辨滋味，而是指吃饭时不挑食、不偏食。吃主餐时感

觉津津有味,如果出现持续性无食欲状态,则意味着胃肠或肝脏可能出毛病了。

2. 快眠。上床后能较快入睡,睡眠舒畅,醒后头脑清醒、精神饱满,睡眠质量好。神经系统兴奋,抑制功能协调,内脏无病例干扰,是快眠的重要保证。

3. 快便。能快速畅快地排泄大小便,且感觉轻松自如,在精神上有一种良好的感觉,便后没有疲劳感,说明胃肠功能好。

4. 快语。说话流利,头脑清楚,思维敏捷,没有词不达意现象。

5. 快行。行动自如、协调,迈步轻松、有力,转体敏捷,反应迅速,动作流畅,证明躯体和四肢状况良好,精力充沛。

6. 良好的个性。性格温和,言行举止得到公众的认可,能够很好地适应不同的环境,没有经常性的压抑感和冲动感。能以良好的处世态度看问题,办事情都能以现实为基础,与人交往能被大多数人所接受。

7. 良好的人际关系。言行举止恰到好处,与人相处自然融洽,不孤芳自赏、寂寞独处,具有交际广、知心朋友多的特点。众人都乐于向他倾诉心中的苦与乐。

二、体育活动对心理健康效应

有规律的体育活动可以增强体质、促进身体健康、预防和治疗某些疾病已成为人们的常识。然而,人们并非都了解体育活动还可以对心理健康产生重要影响。20世纪80年代后期以来,国内外大量研究显示,体育活动对于人的心理健康具有明显的积极影响,且可提高生活满意度和生活质量。

(一)改善情绪状态

体育活动的情绪效应,有短期效应和长期效应两种。研究发现,体育活动对人的情绪状态具有显著的短期效应。据国外研究者证实,通过体育活动,发现实验对象的焦虑、抑郁、紧张和心理紊乱等状态的水平显著降低,愉快程度则显著提高。

体育活动参加者情绪的变化可能与个体的健康状况、活动形式、活动的强度,以及活动和体育活动与情绪测量之间的间隔时间有关。体育活动对人的情绪的长期效应体现在潜移默化作用上,研究发现,有规律的活动者比不活动者在较长的时期内更少产生焦虑和抑郁情绪。

(二)完善个性特征

外向型个性特征的人主要表现为急躁、争强好胜、易激动。研究证实,有氧运动对这种特征的人能产生良好作用。对于内向型特征的人,经常参加体育活动,同样对他们融入社会、与人交往产生积极影响。

(三)确立良好的自我概念

自我概念是个体主观上对自己的身体、思想和情感等的整体评价,它是由许许多多的自我认识所组成的。坚持参加体育活动可使体格强健、精力充沛,因而能改善人的身体表象和身体自尊。身体表象是指头脑



经常的体育锻炼,不仅能发展身体的美和动作的和谐,而且能形成人的性格,锻炼意志力。

——苏霍姆林斯基

中形成的有关身体的图像;身体自尊主要包括一个人对自己的运动能力的评价,对自己身体外貌的评价,对自己身体的抵抗力和健康状况的评价。在正常人群中普遍有身体表象障碍,如有人调查发现,有54%的大学生对自己的体重不甚满意;与男性相比,女性倾向于高估自己的身高和低估自己的体重,身体肥胖的个体更可能有身体表象和身体自尊方面的障碍。

无论是男性还是女性,对身体表象的不满意会使个体的自尊心降低,并产生不安全感和抑郁症状。有研究表明,通过参加体育,可使个体的自我概念的积极程度显著提高。

(四)改变认知效率

体育活动能改善人的认识过程,如反应时间、注意力、思维能力等。经常参加体育活动的人在学习、生活、工作中表现出思维敏捷、注意力集中,这与体育活动的形式、特点密切相关。



(五)心理治疗效应

体育活动作为一种心理治疗或康复的方法已被公认。在美国有80%的人认为体育活动是治疗抑郁症的有效手段之一,还有人将体育活动作为一种治疗方法来消除焦虑症。

某心理学家采用了两种体育活动方式,观察医治严重抑郁症患者的效果,一种活动方式是散步和慢跑,另一种活动方式是踢足球、打排球或做体操结合放松练习。结果显示,慢跑或散步的患者的抑郁感觉和身体症状显著减轻,身体状态明显好转;而另一组患者则未显示任何生理或心理上的变化。

三、亚健康

(一)亚健康的概念



亚健康状态是指人们处于健康和疾病之间的健康低质量状态及其体验,或者说它是现代人类生活中介于健康与疾病之间的一种特殊状态。处于亚健康状态的人群,通常具有生理、心理上的多种表现,或似患有慢性疾病的表现,如心情烦躁、情绪不稳、焦虑、忧虑、精神不振、反应迟钝、注意力不集中、记忆力减退等。据世界卫生组织估计,目前全球有近

60%的人不同程度地生活在亚健康状态之中。

(二)亚健康状态的分类

1. 生理性亚健康

生理性亚健康也称躯体性亚健康,人体往往易于疲劳,感到体力不支,其疲劳表现虽不显著,但不易消除,因而不想多活动,缺乏朝气和活力。有些弱势人群,经常感到头昏眼花,睡意绵绵,可是医学检查又发现不了什么疾病,这种只有生理功能变化而无疾病诊断依据的现象,就称为生理性亚健康。

2. 心理性亚健康

人们在长期的医疗保健实践中发现,良好的心理状态对人体的健康素质、疾病的变化及防治效果起到积极的促进作用,这种心理状态称为正性心理状态;反之,不良的心理状态则产生相反的效应,对人体健康起到消极的作用,被称为负性心理状态。

3. 社会适应性亚健康

对社会的适应能力较差,交往范围相对较小,接触社会面也相对较窄,对社会飞速发展的信息量掌握也有所不足,其生活方式、交往方式也不如其他群体,甚至有时在一定范围、一定程度上受到歧视,影响情绪,自感身体不适,也是诱发亚健康的因素。

知识窗

亚健康人群的躯体症状

亚健康人群最常见的躯体症状表现有24种:浑身无力、容易疲倦、头脑不清爽、思维涣散、头痛、面部疼痛、眼睛疲劳、视力下降、鼻塞眩晕、起立时眼前发黑、耳鸣、咽喉异物感、胃胀不适、颈肩僵硬、早晨起床有不快感、睡眠不佳、手足发凉、手掌发黏、便秘、心悸气短、手足麻木、容易晕车、坐立不安、心烦意乱。



知识窗

心理性亚健康症状



负性心理状态容易产生不同程度的孤独感、自卑感、失落感、烦躁不安,强烈的妒忌心理、恐惧心理,记忆力下降非常明显,抑郁等,这些消极的心理状态,既是亚健康的表现也是引起疾病的诱因。



4. 自然适应性亚健康

人类生活的自然环境(也称外环境)十分复杂,包括阳光、空气、土壤、水以及各种噪声、震动、辐射等多种因素,它们以各种不同的方式,经过各种途径对人体发生作用,再通过人体内部的各种机制,引起各种各样的反应。人们若能充分利用各种有利因素,就富有生命力,能有效地维持生命过程,促进健康;若能避免有害因素,或对其采取一定的保护性措施,消除或防御其危害,也能获得很好的效果。当然,若不能避免,或有害因素的危害超过了一定限度,保护性

措施难以发挥作用,就会造成人体与自然环境之间失去平衡,轻者可诱发亚健康,重者可导致疾病。

(三) 亚健康状态的形成



大量的研究证实,形成亚健康状态的主要因素有四点:一是过度疲劳,简称“过劳”。日本老年学家在进行调查后指出,影响人类健康和寿命的因素固然很多,但过劳是其中最为重要的因素之一。过劳可造成脑力、体力的巨大消耗,远远超过人体的承受能力,从而导致细胞、组织、器官较长时间处于“入不敷出”的超负荷状态。二是免疫系统退化。中老年人由于自身正处于缓慢进行的衰老过程中,储备能力、适应能力、抗病能力不断下降,生理、心理、精神都处于相对不稳定状态的边缘。三是预防措施不到位。有些疾病早期没有什么明显的症状,在发病前仅有功能障碍,相当长时期内尚难发现器质性病变。因此,往往不被人们重视和关注。四是人体内在不断发生周期性变化。即使是健康人,有时也会在一个特定的