

普通高等教育公共基础课类“十二五”规划教材

大学生

体育与健康

主编 刘 兴 赵美芹

DAXUESHENG
TIYU YU JIANKANG



西南交通大学出版社
[Http://press.swjtu.edu.cn](http://press.swjtu.edu.cn)

普通高等教育公共基础课类“十二五”规划教材

大学生

体育与健康

主 编 刘 兴 赵美芹
副主编 谭清华 王 彤 何 伏 房宜军
张 杰 马小华 苏克强 李钦生



西南交通大学出版社
[Http://press.swjtu.edu.cn](http://press.swjtu.edu.cn)

图书在版编目(CIP)数据
大学生体育与健康 /刘兴,赵美芹主编. —成都:西
南交通大学出版社,2014.5
普通高等教育公共基础类精品规划教材
ISBN 978-7-5643-3266-2

I. ①大… II. ①刘…②赵… 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(2014)第 182936 号

普通高等教育公共基础类精品规划教材

大学生体育与健康

主编 刘 兴 赵美芹

责任编辑	万 方
特邀编辑	张宝珠 徐前卫
封面设计	唐韵设计
出版发行	西南交通大学出版社 (成都市金牛区交大路 146 号)
发行部电话	028-87600564 028-87600533
邮政编码	610031
网 址	http://press.swjtu.edu.cn
印 刷	北京市昌平百善印刷厂
成品尺寸	185mm×260mm
印 张	19.5
字 数	533 千字
版 次	2014 年 8 月第 1 版
印 次	2014 年 8 月第 1 次
书 号	ISBN 978-7-5643-3266-2
定 价	36.00 元

版权所有 盗版必究 举报电话:028-87600562

高等院校教育

教材研究与编审委员会

主 任:陈德怀

常务委员:胡宝华 李 雷 潘力锐 龚 波
夏 巍 丽 平 刘铁明 朱志峰

委 员:(排名不分先后)

江 敏	吴志全	刘庚碧	邓有林	朱长元
黄 海	韩丽莎	刘仁芬	张叶栩	刘志东
阳 源	初秀伟	李以渝	刘建国	徐春桥
禹利萍	周启胜	万智勇	李建宁	熊 婷
刘 涛	高 进	吴志明	郑 晖	叶春辉
李裕民	夏洁云	吴立炎	黄伟祥	钟建坤
喻凤生	侯德宏	武怀军	赵锦权	冯国敏
吴士田	彭继玲	李友云	蔡映红	郑明娥
陈灵仙	丁良南	刘 永	张洪雷	绳传冬
杨中纲	李庆东	田 嘉	李丰雪	张 华
赵海燕	王 军	郭伟伟	刁 俊	吴 坤
郑 涛	杨 耘	齐振东	顾美君	陈华平
张宏旭	姜胜中	霍义平	李志敏	诺 敏
龚云平	李 梅	沈易娟	袁 芬	魏 宁
郑 聪	刘 延	汤伟光	张海彬	李 霞
王志强	彭晓娟	那仁图亚		

前 言

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”。学校体育要树立健康第一的思想，切实加强体育运动，体育健康是大学教育重要的不可缺少的有机组成部分，在培养德智体全面发展的建设者方面具有不可替代的作用。2007年中共中央国务院下发了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》（中发【2007】7号），教育部制定了《关于加强青少年体育增强青少年体质的实施意见》，并在全国大中小学中全面启动了全国亿万学生阳光体育运动。同时提出“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福工作一辈子”的口号。由此学生体质健康越来越受到重视。

为了深入贯彻党的教育方针，依照《全国普通高等学校课程教育指导纲要》的精神要求，结合教育部《关于全面提高高等教育教学质量的若干意见》和《学院关于实施教学做一体化教学模式改革的原则意见》，切实提高学生的职业能力和职业素养，实现以教师为中心向以学生为中心的转变，以及以教材为中心向基于工作过程系统化的教学内容转变，彻底转变传统的教学模式，不断深化教学改革，提高人才培养质量。以培养面向生产、建设、服务、管理第一线高技能人才为目标，以增强学生实践能力和综合应用能力为重点，树立健康第一的指导思想，结合《学校体育工作条例》及《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，结合我校实际情况，突破了传统的体育教学模式，制定出“三自主”的体育教学模式。

本书由刘兴，赵美芹担任主编，谭清华、王彤、何伏、房宜军、张杰、马小华、苏克强、李钦生担任副主编。

由于时间和水平方面的原因，本书的不足之处在所难免。诚恳地希望广大师生能把使用中发现的问题告诉我们，以便日后修订完善。

编 者
2014年5月

目 录

理论知识篇

第一章 体育与健康	(1)
第一节 体育概述	(1)
一、体育的概念	(1)
二、体育的产生和发展	(1)
三、体育的组成	(3)
四、体育的功能	(3)
第二节 健康概述	(5)
一、健康的概念	(6)
二、影响健康的因素	(7)
三、亚健康	(8)
第三节 普通高等院校体育教学的目的、任务和途径	(10)
一、普通高等院校体育教育的目的	(10)
二、普通高等院校体育教育的任务	(10)
三、普通高等院校体育的基本途径	(11)
第四节 当代大学生应具备的体育素养	(11)
一、要树立“健康第一”的思想	(11)
二、要培养终身体育的观念	(11)
三、制定确实可行的体育学习目标	(12)
第二章 体育锻炼与大学生身心健康	(13)
第一节 体育锻炼的理论基础	(13)
第二节 体育锻炼与大学生生理健康	(13)
一、体育锻炼对呼吸系统的影响	(13)
二、体育锻炼对神经系统的影响	(14)
三、体育锻炼对心血管系统的影响	(15)
四、体育锻炼对血液成分的影响	(17)
第三节 体育锻炼与大学生心理健康	(18)

一、心理健康概述	(18)
二、心理健康的标准	(18)
三、影响大学生心理健康的因素	(19)
四、体育锻炼对心理健康的积极影响	(19)
第三章 大学生体质与健康	(21)
第一节 体质与健康	(21)
一、体质的概念	(21)
二、健康的概念	(21)
三、体质与健康概念的比较	(21)
第二节 体质与健康评价	(22)
一、体质的评价	(22)
二、健康的评价	(22)
第三节 大学生健康素质的测试方法与评价指标	(23)
一、测试评价	(23)
二、评价指标权重系数	(23)
三、大学生体质健康测试评分标准	(23)
四、身体素质测试方法	(24)
第四节 大学生心理健康测试与评价	(29)
一、心理健康的内涵	(29)
二、心理健康的标准	(30)
三、心理健康的测试与评价	(30)
第四章 体育竞赛的组织与编排	(33)
第一节 体育竞赛的组织与编排概述	(33)
一、体育竞赛的组织方法	(33)
二、体育竞赛的编排方法	(34)
第二节 球类运动竞赛的组织与编排	(34)
一、单循环比赛的编排方法	(34)
二、分组循环比赛的编排方法	(35)
三、双循环	(37)
第三节 田径运动竞赛的组织与编排	(37)
一、编排前的准备工作	(37)
二、编排竞赛秩序	(38)
三、编印秩序册	(39)

四、竞赛期间的编排记录工作	(39)
五、竞赛结束后的工作	(39)

基础运动篇

第五章 田径运动	(40)
第一节 田径运动概述	(40)
一、田径运动的特点	(40)
二、田径运动的分类	(41)
第二节 跑	(41)
一、短距离跑	(41)
二、接力跑	(44)
三、中长距离跑	(45)
第三节 跳 跃	(46)
一、跳 高	(46)
二、跳 远	(48)
三、三级跳远	(50)
第四节 投 掷	(50)
一、推铅球	(50)
二、掷铁饼	(52)
三、掷标枪	(53)
第五节 田径项目规则介绍	(54)
一、田赛项目规则	(55)
二、全能项目规则	(55)
三、径赛项目规则	(55)
第六章 篮 球	(57)
第一节 篮球运动概述	(57)
一、篮球运动的起源与发展	(57)
二、篮球运动的价值	(57)
第二节 篮球基本技术	(58)
一、移动技术	(58)
二、传、接球技术	(60)
三、运球技术	(63)

四、投篮技术	(65)
五、持球突破技术	(68)
第三节 篮球基本战术	(69)
一、进攻战术	(69)
二、防守战术	(71)
第四节 篮球竞赛规则简介	(72)
一、队员人数和号码	(72)
二、比赛时间	(72)
三、跳球(争球)	(72)
四、违 例	(72)
五、犯 规	(72)
六、得分相等和决胜期	(73)
七、3人篮球赛	(73)
第七章 排 球	(76)
第一节 排球运动概述	(76)
第二节 排球运动基本技术	(76)
一、准备姿势	(77)
二、移 动	(77)
三、发 球	(77)
四、垫 球	(79)
五、传 球	(80)
六、扣 球	(81)
七、拦 网	(82)
第三节 排球运动基本战术	(83)
一、个人战术	(83)
二、集体战术	(83)
三、进攻战术	(83)
四、防守战术	(83)
第八章 足 球	(87)
第一节 足球运动概述	(87)
一、足球运动的起源	(87)
二、足球运动的发展	(87)
三、足球运动发展趋势	(87)

四、足球运动的锻炼价值	(88)
第二节 足球运动基本技术	(88)
一、踢 球	(88)
二、接 球	(90)
三、头顶球	(92)
四、运球及运球过人	(93)
五、抢截球	(94)
六、假动作	(95)
七、掷界外球	(95)
八、守门员技术	(96)
第三节 足球运动基本战术	(97)
一、比赛阵形	(97)
二、进攻战术	(97)
三、防守战术	(98)
第九章 体育舞蹈	(99)
第一节 体育舞蹈概述	(99)
第二节 体育舞蹈的基本知识	(99)
第三节 体育舞蹈的基本技术	(103)
第十章 健美操	(125)
第一节 健美操运动概述	(125)
一、健美操运动的起源与发展	(125)
二、健美操运动的特点	(125)
三、健美操运动的功能	(126)
第二节 健美操基本动作	(126)
一、手 型	(126)
二、头、颈动作	(127)
三、肩部动作	(127)
四、上肢动作	(127)
五、胸部动作	(128)
六、腰部动作	(128)
七、髋部动作	(128)
八、下肢动作	(129)
第三节 健美操组合动作	(129)

一、姿态组合	(129)
二、健美操组合	(132)
第四节 全国健美操大众锻炼标准	(139)
一、全国健美操大众锻炼标准介绍	(139)
一、《锻炼标准》的特点	(139)
二、《锻炼标准》的级别、层次与对象	(139)
三、对各级别的要求	(140)
四、评定因素	(140)
五、附光盘:全国健美操大众锻炼标准(一、二、三级)	(140)
第十一章 形 体	(141)
第一节 形体运动概述	(141)
一、形体运动的内容	(141)
二、形体运动的特点	(141)
三、形体运动的作用	(142)
第二节 形体运动的基本功训练	(143)
一、形体运动的基本形体及练习	(143)
二、形体运动的基本功及其训练	(148)
第三节 形体运动的组合动作	(151)
一、姿态组合	(151)
二、波浪组合	(153)
第十二章 瑜 伽	(156)
第一节 瑜伽概述	(156)
第二节 瑜伽基本技巧	(156)
一、呼吸练习技巧	(156)
二、体位练习技巧	(157)
第十三章 武 术	(171)
第一节 武术运动概述	(171)
一、武术运动的起源与发展	(171)
二、武术运动的价值	(172)
第二节 初级长拳	(172)
一、预备动作	(172)
二、第一段	(173)
三、第二段	(175)

四、结束动作	(178)
五、还原	(178)
第三节 24 式简化太极拳	(179)
一、第一组	(179)
二、第二组	(181)
三、第三组	(184)
四、第四组	(186)
五、第五组	(189)
六、第六组	(191)
七、第七组	(193)
八、第八组	(194)
第四节 初级剑术的套路动作	(197)
第十四章 定向运动	(205)
第一节 定向运动概述	(205)
第二节 定向运动器材	(205)
一、指北针	(205)
二、地图	(206)
三、国际定向越野地图	(207)
四、号码布	(208)
五、检查卡片	(208)
六、检查点标志	(208)
七、点签(点标器、打卡器)	(209)
八、服装	(210)
九、打印机	(210)
十、红外通信	(210)
第三节 定向越野所需技能	(211)
一、定向越野选手的技能	(211)
二、地图的识别能力和定向	(211)
三、野外运动需要的技术	(213)
第四节 定向运动的比赛程序	(213)
一、大会集合处	(213)
二、指定出发区	(213)
三、进行比赛	(214)

四、终点处	(214)
五、重返会场	(214)
第十五章 羽 毛 球	(215)
第一节 羽毛球运动概述	(215)
一、羽毛球运动的起源和发展	(215)
二、羽毛球运动的价值	(215)
第二节 羽毛球基本技术	(216)
一、握拍法	(216)
二、发 球	(217)
三、接发球	(219)
四、击球法	(219)
五、步 法	(225)
第三节 羽毛球基本战术	(227)
一、压后场底线	(227)
二、攻四方球控制落点	(227)
三、快拉快吊控制网前	(227)
四、后场下压,上网搓、推	(227)
五、守中反攻	(227)
第四节 羽毛球竞赛规则简介	(228)
一、比赛规则	(228)
二、发球次序和方位	(228)
三、违例与犯规	(229)
第十六章 网 球	(230)
第一节 网球运动概述	(230)
一、网球运动的起源与发展	(230)
二、网球运动的价值	(230)
第二节 网球基本技术	(230)
一、握拍法	(230)
二、准备姿势	(232)
三、正手击球法	(232)
四、反手击球法	(232)
五、发 球	(234)
六、截击球	(234)

七、高压球	(235)
八、挑高球	(236)
第三节 网球基本战术	(236)
一、战术的指导思想	(236)
二、单打战术	(237)
三、双打战术	(237)
第四节 网球竞赛规则简介	(237)
一、选择权	(237)
二、发球	(238)
三、脚 误	(238)
四、发球员的位置	(238)
五、发球失误	(238)
六、第二次发球	(238)
七、重发球	(238)
八、发球次序	(238)
九、交换场地	(238)
十、发球员得分	(238)
十一、接球员失分	(238)
十二、胜一局	(239)
十三、胜一盘	(239)
第十七章 乒 乓 球	(240)
第一节 乒乓球运动概述	(240)
一、乒乓球运动的起源与发展	(240)
二、乒乓球运动的价值	(240)
第二节 乒乓球基本技术	(241)
一、握拍法	(241)
二、站位,基本姿势与步法	(241)
三、发球与接发球	(242)
四、推挡球	(244)
五、攻球	(245)
六、搓球	(246)
七、削球	(246)
八、弧圈球	(247)

九、乒乓球技术的学习与运用	(248)
第三节 乒乓球基本战术	(248)
一、发球抢攻	(248)
二、对 攻	(249)
三、搓 攻	(250)
四、乒乓球战术的学习与运用	(250)
第四节 乒乓球竞赛规则简介	(250)
一、定 义	(250)
二、合法发球	(250)
三、合法还击	(251)
四、发球、接发球和方位的选择	(251)
五、一局和一场比赛	(251)
六、乒乓球比赛场地及器材	(251)
第十八章 攀 岩	(253)
一、攀岩概述	(253)
二、攀岩的装备	(253)
三、攀岩的基本技术	(254)
四、攀岩网站链接	(254)

拓展训练篇

第十九章 拓展训练	(255)
拓展训练概述	(255)
一、拓展训练的起源	(255)
二、拓展训练的发展	(255)
三、拓展训练内容	(256)
第二十章 大学生体育俱乐部	(262)
第一节 体育俱乐部概述	(262)
一、概 念	(262)
二、体育俱乐部的主要组织形式	(262)
三、大学生体育俱乐部的主要特征	(263)
四、国内外大学体育俱乐部的现状	(266)
第二节 大学生体育俱乐部的组织与管理	(268)

一、体育教学俱乐部的组织与管理	(268)
二、大学生课外体育俱乐部活动的组织	(269)
三、大学生体育俱乐部锻炼计划的制度与内容选择	(270)
第三节 大学生体育俱乐部经营与赞助	(272)
一、大学生体育俱乐部经营的意义	(272)
二、大学生体育俱乐部的经营	(273)
三、关于大学生体育俱乐部运作方法的几点建议	(274)
四、大学生体育俱乐部的赞助	(275)
附录一 《学校体育工作条例》.....	(278)
附录二 《中华人民共和国体育法》.....	(281)
附录三 《国家学生体质健康标准》(节选)	(285)
附录四 《国家学生体质健康标准》实施办法	(292)
参考文献	(294)

第一章 体育与健康

体育作为人类谋求全面发展（体力、智力和精神）和完美身体的一种文化教育活动，主要是为获寻自身才能和兴趣、道德和审美力以及驾驭客观世界的能力服务。

——联合国教科文组织

高等院校培养的是新时期德、智、体、美等全面发展、具有高素质职业技能的人才。高等院校体育是个学生走向社会之前接受体育教育的一个重要环节。在我们为考上大学而欢欣鼓舞的时候，如何健康地生活和学习、养成良好的习惯、掌握终身体育技能、形成终身体育意识，就显得更为重要。

高等院校是为国家培养高素质技术人才的重要阵地，而强健的体魄是高素质职业人才的立身之本。毛泽东同志曾经在《体育之研究》中提及：“体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体，无体是无德智也。”由此可以看出，体育在我们学习中的重要性。体育是大学生完成学业的重要环节，会为我们在大学的校园中，更为毕业后走向社会或者攀登更高的阶梯奠定坚实的基础。

第一节 体育概述

一、体育的概念

体育是为了适应人类社会的需要而产生，并随着社会的发展而发展的，是一种丰富的社会活动现象，是人类文化生活的重要内容。随着人类社会物质文明和精神文明的需要以及科学技术的不断发展，体育在现代人类社会中的影响和作用日渐深入和广泛。因此，我们要抱着科学发展的观点来学习体育，与时俱进，力争成为社会的栋梁之才。

体育的概念可以从以下两个方面来理解。

（1）广义的体育是以身体练习为基本手段，为增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活而进行的一种有意识的身体运动和社会文化活动，也叫体育运动。体育运动随着社会的发展而发展，但其发展受到一定社会的政治和经济所制约，即它的进步依赖于社会的需求，同时它也为一定社会的政治和经济服务。

（2）狭义的体育是以身体练习为基本教育手段的一种教育方式，也叫体育教育，与德育、智育、美育相配合成为教育的重要部分。体育教育通过身体练习向学生传授基本知识、基本技术和基本技能，是一个有计划、有组织地向学生传授知识的教育过程。

这里所说的体质，是指人的生命活动和劳动工作能力的物质基础。简要地说，体质是指人体自身的质量，是人体在形态、生理、生化和行为上相对稳定的特征。

二、体育的产生和发展

体育的产生是一个比较复杂的科学命题，很多年来一直吸引着中外专家学者对其进行研