



高等职业教育“十三五”规划新形态教材

大学体育与健康 信息化教程

■ 主审 王旭惠
主编 连远斌 张乐为



高等职业教育“十三五”规划新形态教材

大学体育与健康信息化教程

主 审：王旭惠

主 编：连远斌 张乐为

副主编：程新年 郑顺新 连波杰 何丽琴 钟晓雄

参 编：巫会朋 张 翼 林桂生 郑燕武 邓耀明

林秋生 曾喜佳 纪连奎 郑 骋

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育与健康信息化教程/连远斌, 张乐为主编. —北京: 北京理工大学出版社,
2018. 11

ISBN 978-7-5682-3207-4

I. ①大… II. ①连…②张… III. ①体育-高等学校-教材②健康教育-高等学校-教材 IV. ①G807.4②G647.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 261943 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 /

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 / 18

字 数 / 425 千字

版 次 / 2018 年 11 月第 1 版 2018 年 11 月第 1 次印刷

定 价 / 43.80 元

责任编辑 / 梁铜华

文案编辑 / 梁铜华

责任校对 / 杜 枝

责任印制 / 施胜娟

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

前言

preface

大学公共体育课程是高等教育的重要组成部分,担负着增强学生体质、增进学生健康、促进学生身心全面发展、培养良好道德品质、提高运动技术水平、养成自觉锻炼习惯、奠定终身体育基础等重任。根据中共中央、国务院《关于进一步加强和改进新时期体育工作的意见》和教育部《全面普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,为推动“亿万学生阳光体育运动”的开展,深入贯彻“健康第一、终身体育”的指导思想,结合《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》和教育部《教育信息化十年发展规划(2011—2020年)》确定的教育信息化目标任务,全面深入推进“十三五”教育信息化工作,加快建设广东的职业教育信息化体系,我们在广泛参考优秀教材的基础上,结合本校公共体育开设的实际情况,编写了这本集理论与实践于一体的信息化公共体育教材。

《大学体育与健康信息化教程》共19章,分理论篇和实践篇,其中理论篇4章,主要介绍高等学校体育概述、大学生体质健康标准、体育保健与卫生常识及运动竞赛与竞赛编排等内容;实践篇15章,主要介绍各种体育运动技能,包括田径、篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、毽球、武术、太极拳、跆拳道、游泳、健美操、瑜伽及花式跳绳等。本书最大的创新特色为信息化,即以“互联网+”为载体,将高校公共体育教材与“互联网+”有机结合,利用各种互联网工具作为课程的资源进行开发,丰富高校公共体育课程的资源内容,为学生提供一种开放式的学习环境,实现体育课堂教学的有效延伸;本教材给学生的学习提供直观的视频指导,供学生课后复习和自主学习,依托“互联网+”网络平台来实现体育教师与学生之间的有效沟通和相互评价,构建起一个立体的教与学平台。在内容编排上,注重实用性和新颖性,突出趣味性和可读性;内容丰富,难度适中,详略得当,学习方法多样;版面设计活泼、图文并茂、以图解文、形象直观、简明易懂。



本教材由揭阳职业技术学院艺术与体育系体育教研室连远斌、张乐为担任主编；副主编依次是程新年、郑顺新、连波杰、何丽琴、钟晓雄；参编人员有巫会朋、张翼、林桂生、郑燕武、邓耀明、林秋生、曾喜佳、纪连奎、郑骋。具体分工如下：连远斌拟定编写大纲，编写第一章、第三章、第十六章，张乐为编写第六章、第十一章，程新年编写第二章、第十九章，郑顺新编写第四章、第八章，连波杰编写第十七章，何丽琴编写第十八章，巫会朋编写第十章，钟晓雄编写第十四章，纪连奎辅助编写第八章，张翼编写第七章，邓耀明编写第十五章，林桂生编写第十三章，郑燕武编写第九章，林秋生编写第五章，曾喜佳编写第十二章，郑骋辅助编写第十三章。教材在编写过程中，得到了本校领导、师生及社会有关人士的大力支持与帮助，如揭阳跆拳道教练邵四九、羽毛球教练李东阳、瑜伽教练刘英、沈冬妹等，在此深表谢意！

新型体育教材的编写是高校公共体育教育教学改革的一次新的尝试。本教材是编者在新形势下对信息化教材的一种探索性创新，因此需要有一个不断改进和提高的过程。受编者水平所限，书中难免存在错误或不妥之处，恳请广大师生及读者在使用本教材时给予批评指正，并将改进意见及时反馈给我们，以便下次修订时加以完善。

编 者

2018 年 6 月

目录

Contents

理 论 篇

第一章 高校体育	3
第一节 高等学校体育概述	3
第二节 高职体育的本质属性与职业素质培养	5
第二章 大学生体质健康标准	8
第一节 《国家学生体质健康标准》说明	8
第二节 《国家学生体质健康标准》项目及评价指标	9
第三章 体育保健与卫生常识	14
第一节 体育运动中常见的生理现象、病症及其防治	14
第二节 常见运动损伤的预防与处理	17
第四章 运动竞赛与竞赛编排	24
第一节 校园运动竞赛的意义和形式	24
第二节 校园运动竞赛的组织工作	25
第三节 校园运动竞赛常用赛制	26

实 践 篇

第五章 田径健身运动	31
第一节 田径运动的概述	31



第二节	田径健身运动概述	32
第三节	田径运动考试内容与评分标准	37
第六章	篮球运动	39
第一节	篮球运动概述	39
第二节	篮球的基本技术	41
第三节	篮球考试内容与评分标准	47
第七章	足球运动	50
第一节	足球运动概述	50
第二节	足球的基本技术	51
第三节	足球考试内容与评分标准	64
第八章	排球运动	67
第一节	排球运动概述	67
第二节	排球的基本技术	67
第三节	排球考试内容与评分标准	74
第九章	乒乓球	78
第一节	乒乓球运动概述	78
第二节	乒乓球的基本技术	79
第三节	乒乓球考试内容与评分标准	84
第十章	羽毛球运动	86
第一节	羽毛球运动概述	86
第二节	羽毛球的基本技术	87
第三节	羽毛球考试内容与评分标准	96
第十一章	网球运动	98
第一节	网球运动概述	98
第二节	网球的基本技术	98
第三节	网球考试内容与评分标准	103
第十二章	毽球运动	106
第一节	毽球运动概述	106
第二节	毽球的基本技术	106



第三节 毽球考试内容与评分标准·····	110
第十三章 武术运动 ·····	113
第一节 武术的基本手型和步法·····	113
第二节 武术的基本套路·····	116
第三节 武术考试内容与评分标准·····	146
第十四章 太极拳 ·····	147
第一节 太极拳概述·····	147
第二节 二十四式简化太极拳动作图解·····	148
第三节 太极拳考试内容与评分标准·····	184
第十五章 跆拳道 ·····	185
第一节 跆拳道概述·····	185
第二节 跆拳道的基本技术·····	186
第三节 跆拳道考试内容与评分标准·····	193
第十六章 游泳运动 ·····	195
第一节 游泳运动概述·····	195
第二节 熟悉水性·····	195
第三节 蛙泳·····	198
第四节 游泳考试内容与评分标准·····	208
第十七章 健美操 ·····	209
第一节 健美操运动概述·····	209
第二节 健美操的基本动作·····	211
第三节 健美操的基本套路·····	218
第四节 健美操考试内容与评分标准·····	230
第十八章 瑜伽运动 ·····	232
第一节 瑜伽运动概述·····	232
第二节 瑜伽呼吸·····	233
第三节 瑜伽练习的基本姿势·····	234
第四节 瑜伽考试内容与评分标准·····	249



第十九章 花式跳绳	250
第一节 跳绳概述	250
第二节 花式跳绳的基本方法	251
第三节 个人技术动作	254
第四节 全国跳绳大众锻炼标准成套动作	264
第五节 花式跳绳考试内容与评分标准	273
参考文献	276



理 论 篇



第一章 高校体育

第一节 高等学校体育概述

一、高等学校体育的地位和功能

高等学校体育是全面发展教育的重要组成部分。在大学教育中，德育是方向，智育是主体，体育则是其他教育因素的基础。高等学校体育是丰富学生课余文化生活、建设校园社会主义精神文明的重要载体。

具体来说，高等学校体育具有以下功能。

（一）身体教育功能

全面锻炼学生身体，促进身体形态结构、生理机能和心理发展，提高身体素质和人体基本活动能力，提高对自然环境的适应能力；使学生掌握体育的基本知识、技术和技能，学会科学锻炼身体的方法，养成经常锻炼身体的习惯，提高自我锻炼能力，终身受益。

（二）德育功能

学校体育是培养集体主义和团结协作精神等优良品德的教育过程。如竞技体育中，对方犯规时，是毫不计较，还是“以牙还牙”；集体配合不够默契出现失误而最终比赛失利时，是相互鼓励，还是相互抱怨；对裁判员的误判是大度宽容，还是“斤斤计较”；比赛胜利时，是骄傲自大，还是认真总结经验、戒骄戒躁；等等。

（三）爱国主义教育功能

在体育教学中，通过让学生欣赏大型体育运动比赛，观看我国运动员为国拼搏、为国争光，及在赛场上升国旗、奏国歌的动人场面，讲述优秀运动员刻苦训练、顽强拼搏的感人事迹，能够激发学生的爱国热情，增强其民族自尊心和自豪感，对其是很好的爱国主义教育。

（四）心理品质教育功能

体育运动能使人进入一种超凡脱俗的境界，陶冶人的情操，培养人的勇敢、果断、坚



毅、自信心、自制力、进取心和坚韧不拔的意志品质。紧张而激烈的竞赛对人的心理品质既是严峻的考验，也是修炼和培养良好心理素质的最佳时机。

（五）智能教育功能

体育是促进智力发展的积极因素和手段，通过体育教学和身体锻炼，学生不仅可以学习和掌握一定的体育知识、技术和技能，其思维能力、记忆力、观察力、想象力、创造力等各种能力也会得到发展。因此，作为一种教育的体育运动，在传授知识，培养技能、技巧，增强人的体质过程中，还包含着培养、开发和提高学生智能的教育因素。

二、高等学校体育的目的和任务

（一）高等学校体育的目的

培养大学生的体育意识，提高其体育能力，使其养成自觉锻炼的习惯、增强体质、培养良好道德品质，为终身体育、毕生事业建立良好的基础，使其成为合格的现代化事业的建设者和接班人。

（二）高等学校体育的任务

（1）全面锻炼学生身体，增强学生体质，增进学生健康，提高学生抵抗疾病与适应环境变化的能力。

（2）使学生学习和掌握体育“三基”，激发其参加体育锻炼的兴趣，进而养成自觉锻炼身体的习惯，提高体育文化素养，为终身体育奠定基础。

（3）通过体育向学生进行思想品德教育，培养其良好的思想道德品质。

（4）发展学生的体育才能、提高其运动技术水平，促进体育的进一步普及。

三、高等学校体育的组织形式

《体育法》第十八条规定：“学校必须开设体育课，并将体育课列为考核学生学业成绩的科目。”大学体育的组织形式主要是指体育课教学、课外体育活动、课余体育训练和运动竞赛等，它们构成了学校体育工作的整体。为实现学校体育的目的，大学体育应从实际出发，充分利用各种组织形式，开展各项体育活动。

（一）体育课

体育课是我国高等学校教学计划中的基本课程之一，是大学体育工作的中心环节，是实现大学体育目的的基本组织形式。

教育部颁发的《学校体育工作条例》明确规定：“体育课是学生毕业、升学考试科目。”为此，体育课考试不及格应补考，补考不及格应重修，重修不及格不予毕业，作结业处理。

（二）课外体育活动

课外体育活动是大学生体育课的延续和补充，是实现大学体育目的的重要组织形式。



《体育法》第二十条规定：“学校应当组织多种形式的课外体育活动，开展课外训练和体育竞赛，并根据条件每学年举行一次全校性的体育运动会。”

课外体育活动主要有以下几种形式：

- (1) 早练（晨运）。
- (2) 课间操。
- (3) 单项体育协会或单项体育运动俱乐部活动。

（三）课余体育训练

《学校体育工作条例》规定：“学校应当在体育课教学和课外体育活动的基础上，开展多种形式的课余体育训练，提高学生的运动技术水平。”

课余体育训练是指大学生利用课余时间，对部分身体素质较好并有体育特长的大学生进行科学系统训练的一种专门教育过程，它是实现大学体育目的又一重要组织形式。

（四）体育竞赛

体育竞赛是大学课外体育的另一组成部分，同样也是实现大学体育目的的重要推动力量。大学开展体育竞赛，是检验体育教学和训练效果并交流经验、互相学习、促进运动技术水平提高的有效途径，是广泛吸引大学生参加体育活动，推动开展学校群众性体育活动，增强体质和增长才智的主要方法；也是丰富大学生课余文化生活，增强体育健身意识，培养勇敢顽强、奋发向上、团结友爱、遵纪守法等优良品质和集体主义精神，建设校园精神文明等方面不可缺少的内容。

《学校体育工作条例》规定：“学校体育竞赛贯彻小型多样、单项分散、基层为主、勤俭节约的原则，学校每学年至少举行一次以上田径项目为主的全校性运动会。”

第二节 高职体育的本质属性与职业素质培养

高等职业教育人才培养模式的基本特点是以培养高等技术应用型人才为根本任务，以适应社会需要为服务目标，以培养技术为主线，强调学生具有适度的基础理论知识、较强的技术运用能力、较宽的知识面和较高的综合素质。高职体育教育则是高等职业教育课程体系的重要组成部分，它应更多地体现高等职业教育的特点，而非照搬本科院校的体育教学模式。因此，高职体育教育应围绕人才培养模式，体现出鲜明的职业教育特性。

一、高职体育教育的本质属性

高职体育教育包括体育课程、运动竞赛、课余活动等，是学校教育的重要内容。高职体育课是必修课程，是学生进行体育锻炼、掌握运动技术与技能的主要途径，对学生体质、增进学生健康、促进学生全面和谐发展、培养学生成为高素质技能应用型人才都具有极为重要的作用。

高等职业教育与普通本科教育虽同属高等教育，但在培养模式与规格上有着明显的区



别。高职体育教育有以下两大属性。

（一）健康属性

体育科学的本质属性，是让学生通过体育课程的学习，树立“健康第一”的指导思想，掌握管理、促进自身健康的能力（增强健康层面），掌握一定的体育运动技能，养成终身体育锻炼的习惯。

（二）职业属性

利用体育锻炼的手段和体育载体，着重发展学生本专业今后从业和胜任工作岗位所需的身心素质，以增强学生就业与从业的竞争力（服务专业层面）。通过提高学生的体能，使学生尽早地适应工作岗位环境。

二、体育教育在职业素质培养中的作用

（一）提高自学能力

自学能力是指一个人独立学习的能力，也是一个人获取知识的能力。它是一个人多种智力因素的结合和多种心理机制参与的综合能力，是现代人应具备的基本能力，毕竟人一生中大部分的知识都是通过自学获得的。自学能力也是衡量一个人可持续发展能力的重要因素。诺贝尔物理学奖获得者丁肇中教授曾说过：“不要死教知识，要授之以方法，打开学生的思路，培养他们的自学能力。”高等职业教育就是按职业岗位要求来开设课程体系的，而不同于普通本科按学科知识开设课程。在知识的传授过程中，高等职业教育强调“必需、够用”，其毕业生能直接上岗工作，所以特别强调学生的自学能力。

参与体育活动，掌握一定的运动技能，一般要经过“观察—模仿—练习—反馈”等几个过程。在这几个过程中，教师不可能都在现场全程指导，因此需要学生具有自主学习的能力。如要提高投篮的准确度，就必须不断改进投篮的姿势，当别人帮你纠正动作后，更多的要靠自己多练、多体会、多总结，从尝试错误和失败中不断体会动作要领，继而提高运动技术水平。从这个意义上说，参与体育实践可以有效地提高参与者的自学能力和独立解决问题的能力。

（二）提高动手能力与身体活动能力

高等职业教育强调学生的动手能力。体育活动每一个动作的完成，都要求参与者手脑并用，运用许多技巧和方法。如完成足球中的带球过人时，必须考虑假动作的方式、带球的力量和速度等。

在职业劳动中，身体的活动能力在许多工种的劳动中显得尤为重要。身体的活动能力，可以通过体育锻炼的方式加以提高，如通过力量练习来提高建筑工人的手臂力量，通过平衡木练习来提高高空乘务员的平衡能力。

（三）提高组织表现能力

高职（高专）学生工作后一般都会成为生产、服务一线的工作人员，在其职业生涯中，



良好的组织表现能力是非常重要的职业能力。参加体育锻炼，特别是体育竞赛，无论是参赛者还是组织者，都要对活动过程中的细节进行协调处理，这对学生的组织协调能力是很好的锻炼机会。另外，体育竞赛一般都是在公众场合、众目睽睽之下进行的，需要个人在活动中克服自卑、胆怯的心理，勇敢地面对对手，充分地展示自我，完成比赛任务，因此，体育活动是提高高职（高专）学生表现能力的有效方式。

（四）提高社会适应能力

在复杂的社会结构中，每个人在社会中都具有一定的地位，充当特定的角色。体育的社会性功能，在于培养参与者适应社会的角色观念。在体育活动环境中，参与者可以更直接、更生动和集中的方式接触、体验近似于社会上所能遭遇到的各种情景，如竞争、冲突、分享、合作、共处、避让、包容、突变、角色和角色转换、赞扬、批评、成功、失败、规范、处罚……从而不断增强自我调控的意识和能力。从这个意义上说，体育活动是提高高职（高专）学生社会适应能力的最佳实践平台。

（五）提高创业素质

创业素质即创业应具备的思想素质、心理素质和能力素质，主要包括创业意识、创业精神和创业能力等。高职（高专）学生毕业后在创业的过程中，必然会遇到这样或那样的困难与障碍。参与体育实践能给人以成长与历练的机会，它会激励人们在遇到困难、挫折的时候，勇敢地抗争，正确地对待挫折与失败，进而在挫折中成长、学会坚强。因此，体育锻炼有利于锻炼学生顽强、刻苦的意志和积极进取的品质，帮助他们克服自身的惰性，培养组织观念，为今后走上社会打下良好的创业基础。



第二章 大学生体质健康标准

大学生体质健康评价是高等学校体育工作的重要环节，也是学校教育评价体系的重要组成部分。建立全面、科学的学生体质健康的评价体系，可使学生自身、家长、学校、社会各方面及时了解学生的身体健康状况，从而促使学生调整自己的学习和锻炼目标，并为学校和教育管理部门制定和调整体育教育政策提供科学依据。

为贯彻落实健康第一的指导思想，切实加强学校体育工作，促进学生积极参加体育锻炼，养成良好的锻炼习惯，提高体质健康水平，教育部和国家体育总局于 2002 年 7 月正式颁布了新的《国家学生体质健康标准（试行方案）》和实施办法。经过五年的试点与完善，修订后的《国家学生体质健康标准》于 2007 年在全国正式全面实施。

2014 年，国家又对《国家学生体质健康标准》进行了修订，与以前的标准相比，新颁布的《国家学生体质健康标准》重在激励学生积极地进行身体锻炼，而不是为了测试而测试。它采用个体评价标准，能够清晰地看出学生的个体差异与自身不足，这十分有利于通过测试促进学生积极地参加体育锻炼，通过锻炼改善健康状况、弥补差距，从而促进身体健康全面发展。

第一节 《国家学生体质健康标准》说明

为建立健全国家学生体质健康监测评价机制，激励学生积极地参加身体锻炼，教育部印发《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》，要求各学校每学年开展覆盖本校各年级学生的《国家学生体质健康标准》测试工作，并根据学生学年总分评定等级，只有达到良好及以上的学生，方可参加评优与评奖。

新修订的《国家学生体质健康标准》适用于全日制普通小学、初中、普通高中、中等职业学校、普通高等学校的学生，将学生按照年级划分为不同组别，身体形态类中的身高、体重，身体机能类中的肺活量，以及身体素质类中的 50 米跑、坐位体前屈为各年级学生的共性指标。

（1）《国家学生体质健康标准》（以下简称《标准》）是国家学校教育工作的基础性指导文件和教育质量基本标准，是评价学生综合素质、评估学校工作和衡量各地教育发展的重要依据，是《国家体育锻炼标准》在学校的具体实施。

（2）《标准》的修订坚持健康第一，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）有关要求，着重提高《标准》应用的信度、效度和区分度，着重强化其教育激励、反馈调整和引导锻炼的功能，着重提高其教育监测和绩效评价