



普通高等教育“十一五”国家级规划教材  
教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定

# 大学体育 标准教程

总主编 林志超

北京体育大学出版社



普通高等教育“十一五”国家级规划教材  
教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定

第十五卷

# 大学体育

# 标准教程

◎总主编 林志超

1. 动一动，平拍，抱拳，感觉身体抖动。
2. 用力握拳，掌心轻轻贴在面颊，摇头。
3. 用手掌向上推，用力，轻敲击眼睛周围。
4. 将身体右旋转，右手叉腰。
5. 闭着眼睛，深呼吸。
6. 缓缓起身，吸气。

网站链接

2007年8月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-81100-052-5

定价 28.20元

北京体育大学出版社

北京体育大学出版社  
北京市昌平区清河小营

策划编辑 京体大  
责任编辑 高云智 苏培庆  
审稿编辑 李 飞  
责任印制 陈 莎

京体大

图书在版编目(CIP)数据

大学体育标准教程/林志超总主编. —北京:北京体育大学出版社, 2007.1

ISBN 978-7-81100-629-2

I. 大... II. 林... 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 022918 号

大学体育标准教程

林志超 总主编

出版 北京体育大学出版社  
地址 北京海淀区中关村北大街  
邮编 100084  
发行 新华书店总店北京发行所经销  
印刷 北京市集惠印刷有限责任公司  
开本 787 × 1092 毫米 1/16  
印张 23.25  
字数 580 千字

2007 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-81100-629-2

定价 28.50 元

北京体育大学出版社

## 编审委员会

总主编	林志超		
主 审	季克异	孙麒麟	李重申
主 编	郝光安	蒋 浩	赵先卿
	石 峰		
副主编	王士赵	邓 彦	尹 搏
	张 陵	朱 锋	
编 者	汪 洋	杨丽荣	许军红
	蔡菊香	吴 冰	李鹏程

# 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》明确指出：“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，切实加强体育工作。”决定中的这一重要思想，为深化教育改革指明了正确方向；为全面推进学校的素质教育注入了新的活力。体育，作为教育改革的重要方面和素质教育的重要内容，与健康有着直接的密切联系，是贯彻“健康第一”指导思想的根本环节。然而，由于长期受传统观念的影响，“健康第一”还没有真正成为体育课程改革的指导思想，体育教学还没有完全摆脱过分突出竞技体育的束缚，“健康体育”这一新的教学理念还没有完全树立起来。

为了大力推进体育教学改革，真正在体育教学中确立起“健康第一”的指导思想，我们以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据，以健康为目标，以体育为手段，努力打造“健康体育”新课程体系，编写了这本《大学体育标准教程》，以达到体育之增强体质、增进健康、全面提高人的素质的根本目的。

作为“健康体育”的新课程体系，本教程有以下几个显著特点：

1. 突出健康体育新理念。本教程坚持“健康第一”的指导思想，克服了以往教材在介绍基础理论时重体育轻健康的倾向，突出了健康理论的地位，加大了健康理论的分量；突出了运动与健康的关系，详细介绍了运动对健康的影响，特别是对健康的积极影响；强化了理论的系统性，紧紧围绕健康和影响健康的主要因素进行全面论述，努力构建“健康体育”的理论体系。通过此举，帮助学生充分认识健康的重要性，认清影响健康的主要因素，认清体育锻炼对健康的重要作用，增强通过包括体育锻炼在内的各种手段增进健康的自觉性，以使“健康第一”的指导思想真正落到实处。

2. 坚持健康与体育的有机结合。本教程坚持目的和手段的统一，克服了以往教材中存在的就体育讲体育、就健康谈健康的“两张皮”现象，努力实现健康与体育的有机结合。在介绍运动技能时，不论是介绍与健康有关的运动项目，还是介绍与竞技和健康都有关系的运动项目，均把出发点和落脚点放在增强体质、增进健康上。如在传授“走”与“跑”的技能时，只介绍健身走与健身跑的有关要领，而没有涉及竞技走与竞技跑的内容。又如在传授球类运动技能时，虽然用了一定篇幅介绍比赛规则，但主要目的不是为了比赛，而是为了提高欣赏该运动项目的水平，通过提高欣赏水平，更好地娱乐身心，达到进一步增进身心健康和提高体育文化素养的目的。

3. 突出健康体育兼顾竞技体育。突出健康体育并不是完全排斥竞技体育，而是要体现有轻有重，坚持突出重点、兼顾一般的原则。为此，我们在突出介绍与健康有关的运动项目的

同时,充分考虑体育教学的现状,考虑体育教学改革的渐进性,考虑学生的多元化需求,对一些竞技运动项目特别是健康、竞技两兼顾项目的技能,也作了适当介绍。

4. 坚持“三个突出、三个面向”。即突出教材“学”的特色,在处理“教”与“学”的关系上面向学生;突出公共教材的特色,在适用对象上面向全体学生;突出需求兼容性特色,在运动项目的选择上面向大多数学生。

5. 体现理论的系统性、技能的实用性和形式的活泼性。在介绍基础理论时,按照其内在的逻辑关系,进行由浅入深、由此及彼、由表及里的分析与阐述,使之真正形成健康体育的完整理论体系;在介绍运动技能时,尽量采取图文结合的方式,以文解图,以图示文,以帮助掌握动作要领,增强可操作性;在版式设计上,紧紧围绕内容,采取融文、表、图于一体,知识窗、网站介绍与链接穿插其中等形式,力求使教材多一些趣味性,多一些信息量。

本教程是北京体育大学出版社公体教材编辑室策划的系列教材,由全国高等学校体育教学指导委员会原公共体育组组长林志超教授担任总主编,由北京大学、清华大学、北京体育大学等高校的专家和教授担纲撰写。编写过程中,教育部体育卫生与艺术教育司杨贵仁司长给予了热情帮助和指导;全国高等学校体育教学指导委员会专家季克异教授、孙麒麟教授和李重申教授在百忙之中审定了本书稿;北京体育大学出版社的领导和编辑对本书的出版付出了艰辛的劳动;我们还吸取和借鉴了国内外一些专家和学者的研究成果,在此一并表示诚挚的感谢!

由于水平所限,书中难免有谬误和疏漏之处,敬请广大读者批评指正。

编者

2007年1月

# 目 录



## 基础理论篇



20	第一章 健康概述 .....	3
100	第一节 健康的基础知识 .....	3
101	第二节 影响健康的因素及现代人的健康危机 .....	9
104	第三节 亚健康 .....	15
101	第二章 营养与健康 .....	20
111	第一节 营养对健康的影响 .....	20
111	第二节 营养素及人体对营养素的需要 .....	22
151	第三节 平衡膳食 .....	29
151	第四节 营养状况自我评估 .....	31
158	第三章 行为与健康 .....	35
131	第一节 行为和行为对健康的影响 .....	35
141	第二节 促进大学生健康的行为及养成 .....	37
141	第三节 危害大学生健康的行为及矫正 .....	41
171	第四章 运动与健康 .....	48
147	第一节 运动的生理学和心理学基础 .....	48
141	第二节 运动对健康的影响 .....	54
121	第三节 大学生的生理和心理特点 .....	58
121	第四节 运动促进健康的实施原则 .....	61
121	第五节 运动促进健康的理想方式——运动处方 .....	63
101	第六节 运动性损伤和运动性疾病的预防与处置 .....	67
101	第七节 女子运动卫生保健 .....	73

第五章 体质健康测评 .....	75
第一节 体质健康测评的依据 .....	75
第二节 体质健康测试的方法与注意事项 .....	78
第三节 体质健康的业绩评价 .....	82
第四节 促进体质健康达标的运动处方 .....	83



## 运动技能篇(上)

第六章 健身运动 .....	89
第一节 健身运动概述 .....	89
第二节 健身走运动 .....	91
第三节 健身跑运动 .....	95
第四节 “三浴”健身法 .....	100
第七章 养生运动 .....	104
第一节 养生运动概述 .....	104
第二节 五禽戏 .....	105
第三节 八段锦 .....	112
第四节 易筋经 .....	117
第八章 休闲运动 .....	126
第一节 休闲运动概述 .....	126
第二节 轮滑 .....	128
第三节 跆拳道 .....	133
第四节 街舞 .....	141
第五节 毽球 .....	144
第九章 户外运动 .....	147
第一节 户外运动概述 .....	147
第二节 野外生存 .....	148
第三节 登山运动 .....	151
第四节 定向运动 .....	156
第十章 康复运动 .....	160
第一节 康复运动概述 .....	160
第二节 危害人类健康的主要疾病的运动疗法 .....	161
第三节 危害大学生健康的主要疾病的运动疗法 .....	168





## 运动技能篇(下)

<b>第十一章 大球运动</b> .....	175
第一节 篮 球 .....	175
第二节 排 球 .....	194
第三节 足 球 .....	207
<b>第十二章 小球运动</b> .....	222
第一节 乒乓球 .....	222
第二节 羽毛球 .....	235
第三节 网 球 .....	252
<b>第十三章 武术运动</b> .....	263
第一节 武术基本功 .....	263
第二节 初级长拳 .....	274
第三节 24 式太极拳 .....	287
第四节 散 打 .....	304
第五节 女子防身术 .....	313
<b>第十四章 游泳运动</b> .....	321
第一节 熟悉水性 .....	321
第二节 蛙泳和爬泳 .....	324
第三节 水上救护与安全 .....	332
<b>第十五章 形体运动</b> .....	335
第一节 健美运动 .....	335
第二节 健美操 .....	343
第三节 瑜 伽 .....	352

# 基础理论篇



- ◆ 健康概述
- ◆ 营养与健康
- ◆ 行为与健康
- ◆ 运动与健康
- ◆ 体质健康测评

# 基础汉字



基础汉字 ◆

基础汉字 ◆

基础汉字 ◆

基础汉字 ◆

基础汉字 ◆

48

48



# 第一章

## 健康概述

### 学习提要

- ◎ 健康的概念、价值、标准及评价
- ◎ 影响健康的因素及现代人的健康危机
- ◎ 亚健康概念、表现、成因及调控

### 第一节 健康的基础知识

#### 一、健康的概念

“健康”一词源于公元 1000 年英国盎格鲁萨克逊族的词汇，其含义是安全的、完美的、结实的。对于健康的概念，人类是在认识客观世界的过程中逐步加以完善的。传统的健康观认为，躯体无病即健康。我国《辞海》中对健康概念的表述则是：“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好的劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”这种说法比“躯体无病即健康”的认识前进了一大步，但仍然片面地把人当作生物机体来看待，虽然也提出了“劳动效能”这一新概念，但含义模糊，尚未真正达到从社会层面认识健康的程度。

1948 年，世界卫生组织（WHO）提出了“健康不仅仅是没有疾病和衰弱，而是要保持躯体方面、精神方面和社会适应方面的完美状态。”1989 年，该组织又对这一说法作了补充，

### 现代健康生活的理念

每天锻炼1小时，健康工作50年，幸福生活一辈子，是现代健康生活的理念。

即除了躯体健康、心理健康和社会适应良好外，还加上了道德健康，认为只有这四个方面健康才算是完全的健康。这一健康新概念，从人的自然属性和社会属性的结合上阐明了健康的科学内涵，是迄今为止对健康概念较完整、准确的表述。这一健康新概念突破了医学的界限，扩大了健康的内涵，从涉

及人类生命的生物、心理和社会三个基本侧面阐述健康，形成了三维健康观，具有划时代的意义。

根据世界卫生组织提出的健康新概念，有学者从身体健康、心理健康、道德健康和社会适应良好四个方面进行了具体阐释。

身体健康，是指人在生物学方面的健康，即人体的结构完整和生理功能正常。身体的健康是人整体健康的基础。人体结构的完整，是指人的躯体是由结构不同的物质，从简单到复杂（分子、细胞、器官和系统等）逐级形成的一个有机整体。并且，这个整体无论是在结构上还是在生命的活动过程中都是有序的和不断变化的。而生理功能的正常则是指机体的新陈代谢、生长发育、生产和生活活动以及机体对环境变化（刺激）的反应性和适应性均处于正常状态。例如无疾病，肢体无伤残，能精力充沛地生活和劳动，有常见健康障碍和疾病的预防及治疗的基本知识，并能采取积极、合理的预防、治疗和康复措施。

心理健康，是指人的内心世界丰富充实，处世态度和谐安宁，与周围环境保持协调。具体讲，心理健康包括两层含义：其一是自我人格完整，心理平衡，有较好的自控能力，有自知之明，能正确评价自己，及时发现并克服自己的缺点；其二是正确的人生目标，能不断追求和进取，对未来充满信心。

道德健康，就是指既为自己的健康也为他人的健康负责，把个人行为置于社会规范之内。道德是以善恶与荣辱观来评价和调节人们的社会生活行为的一种社会规范。作为一种行为规范，道德的作用主要是通过对人的行为提出善与恶、荣与辱、诚实与虚伪、正义与非正义的社会评价，以此来对社会成员产生导向和制约。道德舆论将一定的社会行为准则推荐给社会成员，经过个体的认知过程，在其内心树立起某种初步的道德信念，逐步使其道德认识进一步深化，并通过舆论的褒扬、贬抑和谴责而产生的作用力，控制和影响着个人的需要、动机和行为。例如，在公共场所吸烟或随地吐痰，不注意时间地点、无节制地进行各种娱乐活动而影响到他人的休息和睡眠等，均会遭到旁人的厌恶和批评。社会的道德舆论导向制约着个体道德观念的形成，个体道德观念又直接制约着个体的行为。

社会适应良好，则是指人的行为能适应复杂的社会环境变化，能为他人所理解，为社会所接受，行为符合社会身份，能与他人保持正常的人际关系。同时，不管是人的角色的适应，还是人的行为的适应，都应既注意到适度的问题，又考虑到正确选择适应方式和积极的适应态度的问题。

## 二、健康的价值

健康无论对个人还是对社会，都有着十分重要的作用。有人说，健康是金；也有人说，



健康是福；还有人把健康比作阿拉伯数字“1”，把金钱、权力、地位等比作“1”后的阿拉伯数字“0”，如果“1”不存在，其他皆不复存在，以此来阐述健康的价值。这些比喻既形象、生动，又非常准确到位。那么，健康到底有哪些重要作用和价值呢？

### （一）健康既是学校教育的前提，又是学校教育的首要目标

马克思曾把健康作为人的第一权利，作为人类生存的第一个前提，也就是作为一切历史的第一前提。可以想象，经常因病缺课、因情绪障碍而滋生事端，或营养不良而长期精神倦怠的学生，即使采用最好的教学方法，他们也无法高效率地学习。只有健康的学生才能在学校获得理想的学习效果。而学校教育在人生教育中起主导作用，学校可以有计划、有目的地安排好各项教育活动。我国的教育方针是使受教育者在德育、智育、体育三方面得到全面发展，三者各有特定的含义和任务，是相互联系、相辅相成的统一体。其中“体育”就包含着提高学生健康水平的教育作用。正因为如此，党中央、国务院才把“健康第一”作为学校教育的指导思想。

### （二）健康是人们奉献社会和享有生活的基础和前提条件

生命的意义在于奉献。拥有健康，才能优化自己在社会生活中的地位和作用，才能使自我价值最大限度地体现出来，从而奉献社会。一个身体健康、精神饱满、具有良好社会适应能力的人，必定享有着高质量的生活。反之，如果没有健康的身体和健康的心理就无法享有生活、享有幸福。

### （三）健康是社会发展的基本标志和潜在动力

健康受多种社会因素的制约，如社会制度、经济状况、文化教育等。在一个安定团结、人民安居乐业、经济快速发展以及文化教育先进的社会环境中，人民的健康水平无疑会极大地提高。1978年，在国际初级卫生保健大会上发表的《阿拉木图宣言》中，把健康描述为“健康不仅是疾病与体弱的匿迹，而且是身心健康、社会幸福的完美状态。”因此，健康是社会发展的基本标志。在充满竞争与挑战的现代社会中，拥有大批的高素质人才是一个国家可持续发展的优势。所谓高素质的人才，就是德、智、体全面发展的合格人才。健康的体质是思想道德素质和科学文化素质的物质基础，是高素质人才成才的物质基础。拥有健康的高素质国民是社会发展的潜在动力。

### （四）健康是社会发展的基本目标

1978年《阿拉木图宣言》还指出：“健康是基本人权，达到尽可能的健康水平是世界范围内的一项最重要的社会性目标。”1988年，世界卫生组织原总干事马勒博士一针见血地指出：“必须让人们认识到，健康并不代表一切，但失去健康，便丧失了一切。”由此可见，健康不仅是人人享有的基本人权，也是社会发展的基本目标。我们要求树立正确的健康观念，就是要求从基本人权和社会发展基本目标的高度，认识健康的重要性，理解健康的内在价值，真正确立“健康第一”的思想。

### 保持身心平衡的 11 条要诀

为了保持自身的身心平衡，美国卫生学会提出了 11 条要诀：

1. 不对自己过分苛求。
2. 对他人期望不要过高。
3. 疏导自己的愤怒情绪。
4. 偶尔也要屈服。
5. 暂时逃避。
6. 倾诉烦恼。
7. 为别人做点事。
8. 在一段时间内只做一件事。
9. 不要处处与人竞争。
10. 对人表示善意。
11. 娱乐。

### 三、健康的标准

健康既有其科学的内涵，也有其科学的标准。

依据健康的概念和科学内涵，世界卫生组织提出了健康的十条标准：一是有充沛的精力，能够从容不迫地担负日常生活和工作的压力而不感到紧张；二是处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔；三是善于休息，睡眠良好；四是应变能力强，能适应外界环境中的各种变化；五是能够抵御一般性的感冒和传染病；六是体重适当，身体匀称，站立时头、肩位置协调；七是眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；八是牙齿清洁，无龋齿，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象；九是头发有光泽，无头屑；十是肌肉丰满，皮肤富有弹性。

从世界卫生组织提出的这十条标准的内容可以看出，前四个标准是关于心理和社会适应能力方面的内容，而后六条标准则主要是关于生理（躯体）方面的内容。因此，世界卫生组织提出的健康标准，实际上也是其健康概念的具体体现，我们可以用来检验自己是否健康。

日本的专家、学者还从躯体和精神两个方面，提出“五快”（机体健康）和“三良好”（心理健康）的健康标准。“五快”：一是吃得快，进餐时，有良好的食欲，不挑剔食物，并能很快地吃完一顿饭。二是便得快，一旦有便意，能很快排泄完大小便，而且感觉良好。三是睡得快，有睡意上床后能很快入睡，且睡得好，醒后头脑清醒，精神饱满。四是说得快，思维敏捷，口齿伶俐。五是走得快，行走自如，步履轻盈。“三良好”：一是具有良好的个性人格，情绪稳定、性格温和，意志坚强、感情丰富，胸怀坦荡、豁达乐观。二是具有良好的处世能力，观察问题客观现实，具有较好的自控力，能适应复杂的社会环境。三是具有良好的人际关系，能助人为乐，与人为善，对人际关系充满热情。

为了简明、易记，世界卫生组织概括提出了健康的四大基石。它们是：适量运动、合理膳食、戒烟限酒、心理平衡。

### 四、健康的评价

健康的标准是客观见诸于主观的东西，为了避免主观的随意性，就必须对其作出尽可能客观的评价。鉴于躯体健康的重要作用及其可量化的成分较多，特就其评价指标作如下介绍：

### (一) 形态评价

人体的生长发育受到先天和后天因素的影响，如遗传、种族和性别等因素是先天因素，营养条件、卫生习惯、经常性的体育锻炼则是后天因素。前者是先决条件，而后者是随人的意志改变的。为了较全面地衡量体格形态的发育情况，常采用指数评价法。在此引用了以下六种形态评价指数。

1. 身高坐高指数 =  $\frac{\text{坐高 (厘米)}}{\text{身高 (厘米)}} \times 100$ 。它是通过坐高占身高的比例，表示人体躯干的类型。指数越大，说明躯干相对越长。它具有明显的年龄、性别、地区和种族差异。男性 14~20 岁，女性 13~17 岁，其指数随年龄的增长而增大；男 20 岁、女 18 岁以后，指数值较稳定。

2. 克托莱指数 =  $\frac{\text{体重 (千克)}}{\text{身高 (厘米)}} \times 100$ 。它通过体重与身高的关系，表示每厘米身高的重量。作为相对体重或等长体重来反映人体的围度、宽度、厚度及人体组织密度，又称作肥瘦系数。这一系数过大是肥胖病，过小是瘦弱型。

3. 帕格体指数 =  $\frac{\text{胸围 (厘米)}}{\text{身高 (厘米)}} \times 100$ 。它是以人体横径与纵径的比例关系，反映胸廓的发育水平，借此说明体格、体形及胸廓发达程度。指数值大，说明体形比较粗壮，反之则单薄。男性 20 岁以后，其指数增长缓慢，因为男性胸围的增长结束较晚，而女性 18 岁后就基本稳定了。

4. 维尔威克指数 =  $\frac{[\text{体重 (千克)} + \text{胸围 (厘米)}]}{\text{身高 (厘米)}} \times 100$ 。这个指数实际上是体重与身高之比和胸围与身高之比。它反映了人体长、围、宽、厚度和组织密度，与心肺和呼吸机能密切相关。身高、体重、胸围是衡量体格发育状况和发育水平的重要指标，三者的结合，可以说明人体的充实度和发育发达程度，也可反映出人的营养状况。

5. 肩宽指数 =  $\frac{\text{肩宽 (厘米)}}{\text{身高 (厘米)}} \times 100$ 。该指数较大，说明人体横径相对较大，上体较发达；指数较小，说明人体横径相对较小。男性 20 岁、女性 18 岁以后，指数基本趋于稳定，这时肩宽占身高的比例达到最大。

6. 盆宽指数 =  $\frac{\text{骨盆宽 (厘米)}}{\text{身高 (厘米)}} \times 100$ 。该指数以骨盆宽占身高的比例来描述人体体形特点。不同年龄、性别、种族和不同的运动专项，均各有其特点，性别的差异尤为显著。

### (二) 器官机能评价

#### 1. 心血管机能的评价

心脏射血引起动脉管壁有节律地起伏性搏动，称为脉搏。在运动训练中，常用脉搏来了解体育课的密度、运动强度和运动量对人体的影响，评价运动员的训练水平和运动后恢复的情况等。同时，脉搏的测量，是检查和评价心血管系统机能的简易方法之一。

安静时脉搏的正常值范围：一般正常人的脉搏频率为 60~80 次/分钟。60 次/分钟以下者为心动过缓，80 次/分钟以上者为心动过速。训练有素的运动员，安静时的脉搏一般为 40~60 次/分钟，并且随着训练水平的不同而变化。因此，对于训练有素的运动员而言，安静时脉搏次数的减少，在多数情况下是训练水平提高的标志之一。坚持长跑和其他耐力性项目的运动员，安静时脉搏频率要低些。但是各种运动项目对心血管的作用各有不同，从而表



现出脉搏频率的不同。

起床前测得的脉搏为基础脉搏也叫晨脉。测量基础脉搏，较理想的时间是在早晨起床前，也可在准备活动前测量。正常情况下，基础脉搏比较稳定。有良好训练基础的人，安静时的脉搏次数少而搏动有力。

## 2. 呼吸机能的评价

肺活量是在不限时间的情况下，一次最大吸气后再尽最大力量呼出的气体量。它表现出一个人呼吸的最大通气能力，是反映人体生长发育水平的主要机能标志之一。由于肺活量的测量方法、原理都比较简单，所以肺活量是一项准确、稳定和有效的静态指标。

## (三) 体能评价

体能是指人体在完成动作过程中所表现出的力量、速度、耐力、灵敏和柔韧等机能。

1. 肌力是使肌肉收缩时产生的力量，可分为静力性收缩力量和动力性收缩力量。

评价静力性收缩力量的常用指标有握力、背肌力、屈臂悬垂等。动力性收缩力量的评价指标主要是爆发性肌力和非爆发性肌力两种。爆发力是要求在最短时间内发挥最大的力量。爆发力的大小不仅取决于力量，而且取决于力量和速度的结合。常采用的方法是纵跳摸高和立定跳远。非爆发性肌力包含有耐力性。一般常用的测量方式有：引体向上、斜身引体向上、双杠屈臂伸、仰卧起坐和俯卧撑等。

2. 速度包括反应速度和位移速度。反应速度又包括全身跳跃反应时、手足反应时、综合性动作反应时的速度。

速度素质是一种在最短时间内完成动作的能力。速度的表现形式通常分为两种，即基本表现形式和综合表现形式。基本表现形式又分为反应时间、完成单个动作的时间和局部动作的频率；综合表现形式是指运动中完成动作的速度。一般常用测量方法有：30秒跳绳、25米往返跑、三点移动、两点侧滑等。

3. 耐力是指机体长时间进行肌肉活动并抵抗疲劳的能力。按其参与活动的器官系统，可分为肌肉耐力和心血管耐力；按其代谢过程的特点，可分为有氧耐力和无氧耐力；按其参加活动的部位，可分为局部耐力和全身耐力；按其自身特点，可分为一般耐力、速度耐力和力量耐力。一般常用测量方法有：12分钟跑、5分钟上下楼梯、3000米健身走、1500米跑、2分钟跳绳等。

4. 灵敏性是指在复杂条件下对刺激做出快速和准确反应、灵活控制身体和随机应变的能力。灵敏性是一种综合性的素质，它和力量、速度、柔韧、协调等有密切关系，是人体在活动过程中各有关器官系统、各种身体素质和运动技能协同配合的综合表现。灵敏性测验的简易方法有：立卧撑和十字变向折回跑等。

5. 柔韧性是指人体完成动作时，关节、肌肉、肌腱和韧带的伸展能力。柔韧性的好坏，取决于关节的骨结构和关节周围软组织的体积大小以及韧带、肌腱、肌肉和皮肤的伸展性。柔韧性的评价一般分为踝关节、肩关节、髋关节、腰椎关节、膝关节和腕关节的柔韧性评价。一般常用测量方法有：臂夹棍转体、坐位体前屈、持棍转肩、双手背勾等。