



全国高等农林院校“十一五”规划教材

大学体育

李建森 主编

 中国农业出版社

全国高等农林院校“十一五”规划教材

大学体育

李建森

主编



用户购书后刮开封底防伪密码涂层，将16位防伪密码发送短信至96881280，免费查询所购图书真伪，同时您将有机会参加（见书封底）抽奖活动，赢取各类奖项，详情请查询中国扫黄打非网

编辑反盗版举报：编辑短信“JB、图书名称、出版社、购买地点”发送至10669588

（见书封底）

（见书封底）

（见书封底）

（见书封底）

（见书封底）

（见书封底）

中国农业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育/李建森主编. —北京: 中国农业出版社,
2007. 8

全国高等农林院校“十一五”规划教材

ISBN 978-7-109-11923-9

I. 大… II. 李… III. 体育—高等学校—教材 IV. 中国
G807.4
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 126156 号

田少平 (郑州畜牧高等专科学校)
王长青 (河南农业大学)
王秀荣 (河南农业大学)
石冰 (河南农业大学)
参编 程谦 (河南农业大学)
谈智武 (河南农业大学)
李骅 (河南农业大学)
董会芳 (河南科技大学)

中国农业出版社出版
(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)
(邮政编码 100026)

责任编辑 龙永志
网址: <http://www.snh.gov>

中国农业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行
2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月北京第 1 次印刷

杨建华 (郑州畜牧高等专科学校)
范继军 (郑州畜牧高等专科学校)
开本: 820mm×1080mm 1/16 印张: 23.5
字数: 563 千字
定价: 33.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

编写人员名单

主 编 李建森 (河南农业大学)

副主编 李泽群 (湖南农业大学)

卢伟基 (河南科技学院)

田少平 (郑州畜牧高等专科学校)

王长青 (华南农业大学)

王秀荣 (河南农业大学)

石 冰 (河南农业大学)

参 编 程 谦 (河南农业大学)

谈智武 (湖南农业大学)

李 骅 (湖南农业大学)

董会芳 (河南科技学院)

田洪霞 (河南科技学院)

卢澎涛 (河南科技学院)

单 宇 (华南农业大学)

钞飞侠 (华南农业大学)

陈 华 (广州体育学院)

杨建华 (郑州畜牧高等专科学校)

范继军 (郑州畜牧高等专科学校)

前言

21 世纪是一个充满挑战的世纪,随着社会的发展,教育观念的转变,中共中央、国务院在《关于深化教育改革,全面推行素质教育的决定》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。学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作。”在这一思想指导下,时代赋予体育教学新的使命。科学技术的进步,社会经济的发展,人们对终身体育的要求越来越强烈,而终身体育又向学校体育的改革发出了呼唤。2002 年教育部、国家体育总局颁布的《学生体育健康标准(试行方案)》,要求学校体育与健康教育、生活教育相结合。为了适合农林院校体育教学改革的需要,结合高等农林院校体育教学的特点,本着“健康第一”、“终身体育”、“全面推进素质教育的观点”的宗旨,我们组织编写了《大学体育》这本教材。

本书为全国高等农林院校“十一五”规划教材,内容分上、下两篇。上篇为体育理论篇,下篇为体育实践篇。本书的主要特点是:

(1) 围绕体育锻炼和健康这个核心,真正体现了以人为本的教育观念,突出了学生的主体地位。

(2) 从学生实际出发,对竞技运动内容不是彻底否定,而是进行合理整改和增减;对民族传统体育与养生,立足继承和发扬;增添了定项运动、休闲体育等大学生喜欢的锻炼内容,体现了时代感。

(3) 本着以学校教育与健康教育、生活教育相结合的原则,在体育行为、大学生身心健康的自我评价、体育保健卫生、运动与营养等章节,吸收了大量最新资料,从多方位使大学生对“健康第一”的理念有新的认识,满足大学生学习、锻炼、自我评价的需要。

(4) 教材理论联系实际,融科学性、时代性、知识性、可读性、应用性于

一体，简明实用，图文并茂，讲究实效，更贴近大学生。

本书出版得到了河南农业大学、湖南农业大学、河南科技学院、华南农业大学、郑州畜牧高等专科学校等单位的支持，吸收和借鉴了国内外的大量文献，参考了有关书籍、资料，在此一并向各位同仁表示感谢。

由于编者水平有限，如有错误、不当、疏漏和偏颇之处，恳请广大教师和学生在使用中提出宝贵意见。

目 录



前言

上篇 体育理论篇

第一章 体育概述

第一节 体育的起源

一、体育产生的动因

二、体育产生的社会根源

第二节 体育的发展

一、世界体育的发展

二、中国体育的发展

第三节 体育的概念与分类

一、体育的概念

二、体育的分类

第四节 体育的功能

一、健身功能

二、娱乐功能

三、教育功能

四、经济功能

五、政治功能

第五节 学校体育

一、体育在学校教育中的作用

二、学校体育的构成

第六节 体育法规概述

一、体育法规的概念

二、体育法规的作用

三、中国体育法规

第七节 奥林匹克运动	16
一、古代奥林匹克运动	16
二、现代奥林匹克运动	17
三、奥林匹克运动体系	18
四、中国与奥林匹克	19
◆复习思考题	20
第二章 健康行为	21
第一节 健康的内涵	21
一、健康观的演变	21
二、健康的定义	22
三、科学健康观基本内涵	24
第二节 对生命质量的认识	24
一、生命质量的概念	25
二、生命质量的构成及其发展	25
三、生命质量内涵的特性	26
四、对高层次的生命质量内涵的认识	27
第三节 行为与健康	28
一、行为与健康密切相关	28
二、危害和促进健康的行为	28
三、健康行为的主客体因素	32
第四节 环境压力及其对健康的影响	33
一、环境与健康的关系	33
二、环境污染对健康的损害	34
◆复习思考题	35
第三章 体育锻炼与健康	36
第一节 发展身体素质	36
一、身体素质的概念	36
二、身体素质的意义	36
三、身体素质的训练	37
第二节 体育锻炼与心理健康	42
一、大学生常见的心理问题及其表现	42
二、影响大学生心理健康的因素分析	44
三、体育锻炼对心理健康的影响	46
第三节 利用阳光、空气和水锻炼身体	47
一、日光浴	47
二、空气浴	47
三、水浴	48

◆复习思考题	48
第四章 大学生身心健康的自我评价	49
第一节 大学生身心健康自我评价的意义	49
第二节 大学生身心健康自我评价的方法	50
一、大学生身体健康的自我评价方法	50
二、大学生心理健康的自我评价方法	62
第三节 大学生体质健康的测试方法与评分	69
一、《学生体质健康标准》的测试项目与等级评价	69
二、大学生体质健康的评价指标体系	70
三、大学生体质健康的自我评价	74
◆复习思考题	74
第五章 运动与营养	75
第一节 大学生的营养	75
一、大学生的营养特点	75
二、有关大学生合理营养的建议	75
第二节 运动与营养素的补充	76
一、运动与糖类	77
二、运动与脂肪	79
三、运动与蛋白质	81
四、运动与水	82
五、运动与无机盐	84
六、运动与维生素	85
七、运动与膳食纤维	87
八、运动与平衡膳食	88
第三节 不同项群运动的营养特点	88
一、耐力项目的营养特点	88
二、球类运动的营养特点	89
三、速度、力量型运动的营养特点	90
四、灵敏技巧型运动的营养特点	90
第四节 比赛期的营养以及运动饮料与营养强化剂的补充	91
一、比赛期的营养	91
二、运动饮料与营养强化剂	92
◆复习思考题	93
第六章 体育保健卫生	94
第一节 运动损伤的预防和处置	94
一、运动损伤的原因	94
二、运动损伤的预防	95

三、常见的运动损伤与处置	95
四、运动损伤的急救	99
第二节 常见的运动性疾病与处置	102
一、运动猝死	103
二、运动中腹痛	103
三、运动性贫血	104
四、运动性晕厥	104
五、运动中暑	105
六、过度训练	105
七、过度紧张	106
八、冻伤	106
九、游泳性中耳炎	107
第三节 体育锻炼中的安全卫生	107
一、个人卫生	108
二、环境卫生	108
三、运动场地、器材设备的安全卫生	109
第四节 疲劳的产生与消除	109
一、脑力(学习)疲劳	110
二、运动性疲劳	111
◆复习思考题	116
第七章 体育欣赏	117
一、体育欣赏的意义	117
二、体育欣赏的内容	118
三、做讲文明、有礼貌的观众	120
◆复习思考题	120

下篇 体育实践篇

第八章 田径运动	122
一、奔跑	122
二、跳跃	127
三、投掷	129
◆复习思考题	131
第九章 游泳	132
一、熟悉水性	132
二、蛙泳	134

三、自由泳	137
四、水上救护与安全	141
◆复习思考题	142
第十章 休闲体育	143
一、休闲体育的定义	143
二、休闲体育的分类	143
三、休闲体育的功能	144
四、休闲体育的特点	145
五、高校休闲体育	146
◆复习思考题	156
第十一章 健美操	157
一、健美操的起源与发展	157
二、健美操的概念与分类	158
三、健美操的特点与作用	160
四、健美操的基本动作	162
五、健美操竞赛的规则及裁判方法简介	163
六、健身健美操竞赛的裁判方法	164
七、手位操组合	165
◆复习思考题	171
第十二章 武术、散打、跆拳道运动	172
一、武术运动	172
二、二十四式简化太极拳	182
三、散打运动	195
四、跆拳道运动	205
◆复习思考题	226
第十三章 传统养生	227
一、传统养生简述	227
二、五禽戏	229
三、易筋经	230
四、八段锦	233
五、导引保健功	235
◆复习思考题	245
第十四章 体育舞蹈	246
一、体育舞蹈概述	246
二、体育舞蹈基本舞步及套路组合	251
三、体育舞蹈的欣赏	272

◆复习思考题	272
第十五章 定向运动	273
一、定向运动概述	273
二、定向运动的技能	274
三、怎样确定运动点、运动方向和运动路线	278
四、定向运动竞赛的组织与裁判规则简介	281
◆复习思考题	282
第十六章 足球	283
一、足球的基本技术	283
二、足球的基本战术	291
三、足球竞赛主要规则简介	294
四、足球裁判法简介	296
◆复习思考题	297
第十七章 篮球	298
一、篮球的基本技术	298
二、篮球的基本战术	307
三、篮球竞赛主要规则简介	312
◆复习思考题	315
第十八章 排球	316
一、排球的基本技术	316
二、排球的基本战术	324
三、排球竞赛主要规则简介	327
◆复习思考题	329
第十九章 乒乓球	330
一、乒乓球的基本技术	330
二、乒乓球的基本战术	338
三、乒乓球竞赛主要规则简介	340
◆复习思考题	341
第二十章 网球	342
一、网球的基本技术	342
二、网球的基本战术	349
三、网球竞赛主要规则简介	351
◆复习思考题	353
第二十一章 羽毛球	354
一、羽毛球的基本技术	354
二、羽毛球的基本战术	358

三、羽毛球竞赛主要规则简介	360
◆复习思考题	361
主要参考文献	362

上篇

体育理论篇



体育理论篇是体育科学的重要组成部分，是体育工作者必须掌握的基础知识。本篇主要介绍体育的基本概念、体育的功能、体育的分类、体育的发展以及体育与健康的关系。通过本篇的学习，读者可以了解体育的起源、发展及其在现代社会中的地位，为从事体育工作打下坚实的理论基础。

第一章 体育概述

体育是人类社会生活中不可或缺的一部分，它不仅是强身健体的手段，更是促进社会和谐、提升生活质量的重要途径。本章将从体育的定义、功能、分类等方面进行全面阐述，帮助读者建立对体育的初步认识。

第一节 体育的概念

体育的概念随着时代的发展而不断演变。从古代的军事训练到现代的竞技运动，体育的内涵日益丰富。本章将探讨体育的本质特征，分析其在不同文化背景下的表现形式，并讨论体育在现代社会中的多重功能。通过本章的学习，读者将能够准确把握体育的核心内涵，理解其在人类文明发展中的独特价值。

第一章

体 育 概 述

第一节 体育的起源

体育是人类社会的一种现象（人类文化的重要组成部分），是人类社会发展到一定历史阶段的产物，它随着人类社会的产生和发展而不断萌芽和演进。

一、体育产生的动因

人的本能需要是体育产生的源泉，也是体育赖以发展的根本前提。任何一种社会现象，其生命力都离不开社会的需要——即人的需要，否则，再好的商品也会失去它的价值，体育也不例外。生存和发展是人类最基本的、永恒的需要，体育是人类为了满足这种需要而采取的一种活动方式。原始人类不仅需要劳动，而且更需要生活。他们有思想感情、喜怒哀乐，集群而居，也有交往的需求。在他们水平很低的社会需要结构中，单就体育产生的动因而言，除了劳动的需要以外，还有适应环境的需要，对付同类袭扰的防卫需要，同疾病作斗争的生存需要，表述和抒发内心各种感情的需要。如教育、军事、娱乐、医疗卫生、宗教祭祀等，这就需要健康的身体，需要进行强身健体的活动，由此也就构成了体育产生的动因。体育作为人类有目的、有意识的一种社会活动，正是为了适应社会的需要（其中包括社会生产和生活的需要）和人本身的需要（包括人的生理和心理的需要）而产生和发展的。

二、体育产生的社会根源

体育是在原始社会条件下萌芽和产生的。它与原始人类的其他社会活动如生产劳动、消遣娱乐、教育活动、军事战争、宗教祭祀、医疗卫生等密切相关。

（一）生产劳动

在原始社会，人类只能利用天然和自己制造的简单劳动工具进行生产劳动，以获得生存所需的物质资料。生产劳动的方式也只是采集、狩猎、捕捉以及简单的农事耕作等。人类在生活和生产劳动中运用并逐渐发展了自己的走、跑、跳、投、攀登、爬越等基本生活技能，改造了自己的身体器官，发展了自己的体力和智力。走、跑、跳、投、攀登、爬越等动作既是生活和生产劳动技能，又是构成各体育运动项目的基础。许多运动项目的技术动作都从这些基本动作发展而来的。正是由于人类最初的实践活动——生产劳动中含有体育的因素，因此我们说生产劳动是体育产生的基本源泉。

(二) 消遣娱乐

在原始社会,人类在劳动之余为了激发他们的情感,往往通过身体活动来满足心理需要,这种非生产性的身体活动,就是最初的娱乐舞蹈。

原始娱乐的舞蹈与体育有很多共同特点,比如都是身体的活动,都有健身作用。用现代的观点来看,某些健身性的舞蹈本身就是体育的内容,如秧歌舞等。原始人为了表达狩猎成功的喜悦、对自然的崇拜、对祖先的祭祀以及抒发内心的情感,他们往往在酋长的率领下,进行集体舞蹈。这种舞蹈既是对身体的训练,又是一种娱乐。

(三) 教育活动

原始社会初期,人类的祖先从自然界攫取的现成产品,主要是通过采集和狩猎活动。随着社会的发展、人类自身的进步,生产劳动技能不断提高。为了使年轻一代早日投入到生产劳动中去,有经验的年长一代就把自己的经验、技能传授给年轻一代,这就出现了人类最初的教育。毛礼锐等著的《中国古代教育史》记载:“氏族公社成员除了在生产实践中受到教育外,又在政治、宗教和艺术活动中受教育。他们利用游戏、竞技、舞蹈、唱歌、记事符号等进行教育。”

(四) 军事战争

人类发展的历史,常常伴随着战争。原始人在求生存的生活中除与野兽争斗之外,还要与同类斗争。在北京猿人遗址中发现的人类尸骨,四肢伤残,脑颅被击开的痕迹比比皆是,在很大程度上反映了原始人在解决饥饿、争夺配偶等方面残酷斗争的局面。人们为了取得战争的胜利,常常采取各种手段训练士兵,以提高身体素质和掌握兵器的技能。战争不仅使身体技能得到发展,一些新的兵器也被创造出来,对体育的发展也产生了直接的影响,从现代体育项目射箭也可以窥见一斑。

在火器发明以前,人的体力因素是决定战争胜负的重要因素。因此,军事训练中,非常重视人的体能因素,把体育作为军事训练的手段。中国奴隶社会的角抵、秦时的投石、汉时的蹴鞠都曾是军事训练的手段。这种出于军事需要的特殊的体力训练,对整个体育的起源与发展起了积极的促进作用。

(五) 宗教

原始社会由于人类认识能力的低下,人们对大自然的变化,比如对日月星辰的运转、气候的变化、山洪暴发、打雷闪电、刮风下雨以及人类自身的生老病死等还不能作出科学的解释,以为这些都是有一种超越自然力的神灵在主宰着自然和人类自己。原始人为了满足自己的精神需要,采用自己的身体活动来抒发自己的感情,以表示对神灵的崇拜,探求神意,求得神的宽恕,免除灾祸,祈祷风调雨顺。世界上所有的原始民族几乎都有巫术,据史书记载,几乎所有的巫术活动都采用过歌舞的形式。史前的巫术中孕育着“潜体育”,巫舞可以说是最古老的原始体育形态之一。古希腊的四大祭典竞技就是为了祭典神灵的。据说另外在古希腊还有墓前竞技,以吊唁为战争而死亡的英灵。古代奥林匹克运动会正是由这种祭祖活动发展而来的,虽然从主观上来看是为了宗教信仰而采用了身体运动的形式,但在客观上却促进了体育的产生和发展。

(六) 医疗卫生

原始人生活条件残酷,大自然的侵害和同类之间的袭扰,使他们的健康和生命没有保障,寿命很短。同时,由于原始人饮食习惯上的茹毛饮血,卫生不佳,易犯消化疾病,因而刺激了原始

医疗保健活动的产生和发展。

人类对身体活动可以增强体质、强身祛病、延年益寿作用的认识,是体育产生与发展过程中一次质的飞跃。这些身体活动既是医疗手段,又是健身活动。从目的上来看,这比那些为了生存、防卫和教育而进行的身体活动更接近于体育。随着社会发展的同时,又逐渐发展成各种成套的保健体操,健身目的更加明确,体育的因素也进一步加强。后来的“导引术”、“吐纳术”、“五禽戏”等养生实践也是在这种原始积累认识的基础上逐步发展起来的。

综上所述,体育是人类在漫长的历史中,在对自身的身体运动的价值、意义认识的基础上自我选择的结果。人类生存、发展以及生理心理活动的需要是体育产生的动因,生产劳动是体育产生的基本源泉,同时社会其他活动也起到了积极作用。体育也逐渐发展成为一个独立的领域。体育的产生和发展与生产劳动是紧密联系,密不可分的。体育萌生于生产劳动之中,社会其他活动促进了体育从生产劳动中分化出来,同时也促进了体育的发展。

第二节 体育的发展

体育的发展不是一个独立的社会现象,它自产生以来,与社会其他各种活动都有密切的关系,它是随着人类自身和社会的发展而发展的。

一、世界体育的发展

在古希腊,灿烂的文化、发达的哲学思想和教育思想,带来了体育繁荣。各城邦之间频繁的军事交战,更促进了他们对体育的重视。最典型的是斯巴达人,他们不仅重视尚武教育,同时很注意优生。新婴儿必须交送国家检查,体格强壮者才归还父母养育,患病或畸形的儿童便被丢入山谷之中,任其死去。古希腊人还在祭祀活动中诞生了辉煌的古代奥林匹克运动会,并延续千年之久,为人类体育的发展做出了贡献。

中世纪(476—1640)欧洲进入黑暗的封建社会阶段。在有害思想的支配下,除了在为统治阶级培养接班人的封建贵族子弟学校的骑士教育中施以体育之外(规定“骑士七徽”即骑马、游泳、投枪、击剑、行猎、跳棋、吟诗,其中有五项属于体育范畴),在一般教会学校的课程中,没有发展体能的有计划,学校教育被称为“没有体育的教育”,致使一般人身体能力退化。加之不讲卫生,忽视防治疾病,造成流行病、传染病蔓延,国民体质日衰。

14~15世纪意大利的文艺复兴运动后,第一个倡导“三育”学说的是英国的哲学家、教育家洛克(1632—1704)。他明确地把教育分成体育、德育和智育三部分,并强调指出“健全之精神寓于健全之身体”,主张在宫廷学校开设体育课程。

19世纪,西欧由于资本主义发展不平衡和民族主义倾向,各国之间接连发生战争,如克里米亚战争等,许多国家都遭受战败的屈辱。正是出于强国强民的需要,迫使各国开始重视体育。作为人类社会财富的体育,以后流传到欧、亚、美洲,推动了世界体育运动的发展。正当欧洲各国纷纷采用和推广德国和瑞典体操的时候,英国由于其独特的社会条件,兴起了符合他们民族特点的户外运动、娱乐和竞技运动。也正是由于英国殖民主义的扩张,当时英国的户外运动、娱乐