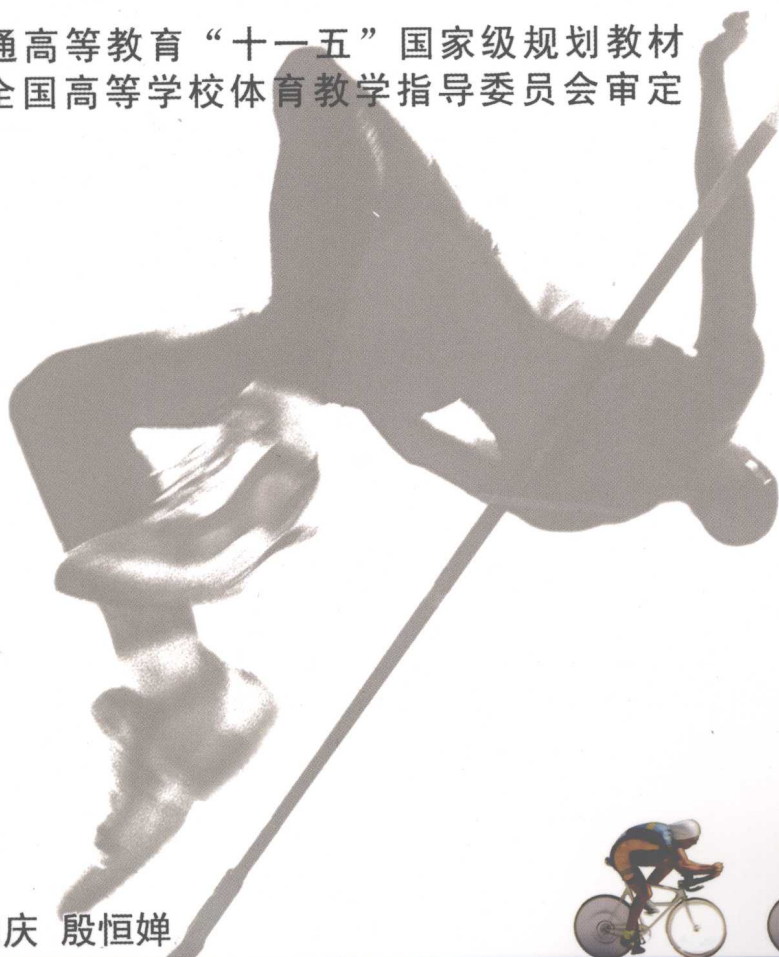




普通高等教育“十一五”国家级规划教材
经全国高等学校体育教学指导委员会审定



总主编 杨国庆 殷恒婵



大学体育文化与运动教程

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
经全国高等学校体育教学指导委员会审定

清华大学出版社
北京
2007年
第1版
第1次印刷
16开
300页
ISBN 978-7-302-15000-0

大学体育文化与运动教程

总主编 杨国庆 殷恒婵

北京体育大学出版社

策划编辑 高云智
责任编辑 刘庆忠
审稿编辑 李 飞
责任印制 陈 莎
封面设计 范璧合

中国出版集团“十一五”国家重点图书出版规划项目
中国出版集团“十一五”国家重点图书出版规划项目

大学体育文化与运动教程

图书在版编目(CIP)数据 大学体育文化与运动教程 / 编写组编. — 北京:北京体育大学出版社, 2007.7

ISBN 978-7-81100-793-0

I. 大… II. 大… 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 089724 号

大学体育文化与运动教程

总主编 杨国庆 殷恒婵

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 28
字 数 680 千字

2007 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
ISBN 978-7-81100-793-0

定 价 30.00 元

《大学体育文化与运动教程》

编委会名单

总主编：杨国庆 殷恒婵

主 编：孙 璞 刘合云 李健康

副主编：姚明焰 南 勇 郎 健 霍 照

编 委：（按姓氏笔画排序）

马 强	马一枫	王 强	王长权	王兆红
王红卫	王桂香	王新利	石 勇	卢 敏
任园春	刘文武	孙月舟	李卫东	李永明
李笋南	杨海林	宋湘勤	迟小鹏	张 楠
张广德	张玉新	张锋周	邵三迎	陈哲夫
陈培林	陈森林	范成伟	林小群	郑雅蕊
屈忆霞	赵继生	侯晓燕	高富贵	高增霞
郭建富	郭姜丰	梁 芳	黑长庚	

前言

《大学体育文化与运动教程》是普通高等教育“十一五”国家级规划教材，适用于师范院校非体育专业的大学生。为了编写出内容新、质量高、适用性强的教材，我们以“健康第一”的思想为指导，以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据，以满足师范院校大学生实际需求为宗旨，进行了精心设计和撰写，并在编写的过程中努力体现以下基本原则：

一、突出体育的文化特征，体现体育的魅力和价值。体育，是以身体活动为媒介，以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的，以培养和谐完善的社会公民为终极目标的社会文化现象。体育有其深刻的内涵和独特的魅力，具有政治、经济和社会的功能，以及娱乐健身、教化育人的功能。目前，大学生对体育认识还不够全面，大学体育教材的体育文化特征还不够突出。为此，本教材注重从文化视野来理解体育的本质和功能，帮助大学生体味体育的真正魅力和价值。

二、突出体育的教育功能，提升师范院校大学生的综合素质。知识经济时代社会需要更多的高素质复合型人才。这就要求大学生在夯实专业素质的同时，还必须具备其他方面的综合素质，包括思想道德素质、身心素质以及良好的协调能力、团队精神、创新意识等。师范类院校大学生不仅要具备上述素质，还需具备教学能力、班团管理能力等。为此，本教材注重体现体育的育人功能，在促进大学生综合素质上狠下功夫。

三、突出体育的健身功能，促进大学生的身心健康。近年来大学生的形态发育水平有了较大提高，但耐力、速度等素质却呈下降趋势。很多专家认为，这种状况的出现与大学生体育锻炼不足有直接关系。另有研究显示，大学生的心理健康问题给大学生的健康成长带来了严重的负面影响，已经成为大学生休学、退学和意外死亡的一个重要原因。而目前对大学生进行心理健康教育又多是流于形式的概念化、理论化教育方式。为此，本教材注重以体育为载体，充分发挥体育的健身、健心和社会适应功能，以遏制大学生健康状况恶化的趋势。

四、突出运动技术的学习，提高大学生的运动能力。运动技术的掌握对于提高大学生的技能水平、增强体质，体会运动的乐趣，提升对体育的认识具有重要作用。如果不掌握一定的运动技术，就不能有效地参与体育运动，就不能很好地赏析体育比赛，就不能充分享受运动带来的乐趣，也不利于提升大学生的身体素质水平。为此，本教材注重学生的运动技术学习和运动能力的发展，运用较大篇幅介绍体育运动知识和有关运动项目的技战术，以为大学生不断提升运动能力提供知识和技术保证。

五、致力于大学公共体育课程的改革，构建“三位一体”的教材体系。目前，大学公共体育的教材品种繁多，编写质量良莠不齐，不能很好地满足大学生对体育文化知识、运动技能的掌握以及科学健身、健心的需求。为此，本教材坚持共性与个性的统一，积极吸取教学

改革与课程建设的新成果，注重内容的广泛性、层次性、针对性和实用性，努力构建增进健康、突出文化、重视技术的“三位一体”的教材体系，以满足师范院校大学生的各种需求。

本教材共 24 章，前 10 章为体育文化篇，后 14 章为运动技能篇，涵盖了健康的新理念和基本知识、体育的基础知识和基本技能等内容。

本教材在内容设置上，力求层次高、针对性和实用性强；在内容的陈述上，力求深入浅出；在语言的表达上，力求简单明了；在实例的选择上，力求体现知识性和趣味性；在表现形式上，采用图文并茂并结合知识窗的方式，以期调动学生的学习兴趣 and 方便教与学。

本教材的编写与出版，得到了北京体育大学出版社热情帮助和大力支持。在编写过程中，我们还参阅了国内外的有关文献、专著和教科书，从中汲取了有益的思想、理论和方法。在此，一并表示深深的谢意。

由于水平有限，书中有不妥或错误之处，敬请各位同仁和读者给予批评指正。

编者

2007 年 7 月

目 录

70	第一章 中国体育文化概述	3
70	第一节 中国古代体育文化	3
87	第二节 中国近现代体育文化	5
88	第三节 中国体育文化的精髓	7
88	第二章 奥林匹克运动	11
88	第一节 古代奥林匹克运动	11
90	第二节 现代奥林匹克运动	13
90	第三节 奥林匹克运动与现代社会	17
101	第四节 北京奥林匹克运动会	22
101	第三章 体育产业的发展	26
101	第一节 发达国家体育产业概况	26
101	第二节 我国体育产业发展概况	29
101	第三节 我国体育产业的发展趋势	32
101	第四章 体育明星效应	34
101	第一节 体育明星的经济效应	34
101	第二节 体育明星的社会效应	36
101	第三节 体育明星对体育运动的影响	39
101	第四节 体育明星对青年一代的影响	40
101	第五章 运动与健康	42
101	第一节 健康概述	42
101	第二节 运动的健康效应	44
101	第六章 健康生活的自我管理	52
101	第一节 合理膳食 保障健康	52
101	第二节 利用环境 促进健康	57
101	第三节 健康生活方式的养成	62

第七章 运动锻炼的计划与实施	67
第一节 运动锻炼计划的制订	67
第二节 运动锻炼的实施	78
第八章 运动锻炼的卫生与安全	83
第一节 运动锻炼的卫生要求	83
第二节 运动锻炼的安全防护	88
第九章 体育欣赏	96
第一节 体育中的美	96
第二节 如何欣赏体育比赛	101
第三节 球类运动欣赏	102
第四节 搏击运动欣赏	113
第五节 冰雪运动欣赏	117
第六节 体育舞蹈欣赏	124
第十章 学校心理拓展训练	128
第一节 学校心理拓展训练概述	128
第二节 经典心理拓展项目介绍	129
运动技能篇	
第十一章 篮 球	141
第一节 篮球基本技术	141
第二节 篮球基本战术	150
第三节 篮球技战术练习	155
第四节 篮球技战术运用	160
第五节 篮球竞赛规则简介	164
第十二章 排 球	168
第一节 排球基本技术	168
第二节 排球基本战术	178
第三节 排球技战术练习	184
第四节 排球技战术运用	189
第五节 排球竞赛规则简介	193
第十三章 足 球	197
第一节 足球基本技术	197
第二节 足球基本战术	205

108	第三节 足球技战术练习	209
108	第四节 足球技战术运用	216
108	第五节 足球竞赛规则简介	219
108	第十四章 乒乓球	222
878	第一节 乒乓球基本技术	222
878	第二节 乒乓球基本战术	230
898	第三节 乒乓球技战术练习	233
898	第四节 乒乓球技战术运用	237
898	第五节 乒乓球竞赛规则简介	246
898	第十五章 羽毛球	248
908	第一节 羽毛球基本技术	248
918	第二节 羽毛球基本战术	257
918	第三节 羽毛球技战术练习	262
918	第四节 羽毛球技战术运用	275
938	第五节 羽毛球竞赛规则简介	279
938	第十六章 网 球	283
958	第一节 网球基本技术	283
978	第二节 网球基本战术	293
	第三节 网球技战术练习	298
	第四节 网球技战术运用	302
	第五节 网球竞赛规则简介	306
978	第十七章 游 泳	309
	第一节 熟悉水性	309
	第二节 蛙泳	311
	第三节 自由泳	319
	第四节 水上安全与救护	321
978	第十八章 轮 滑	325
	第一节 轮滑的基本常识	325
	第二节 轮滑的基本训练	330
	第三节 速度轮滑	334
978	第十九章 太极拳	339
	第一节 太极拳入门与基础	339
	第二节 24 式简化太极拳套路	343
	第三节 太极拳锻炼效果评价	359

第二十章 太极剑	361
第一节 太极剑入门与基础	361
第二节 32 式太极剑套路	363
第三节 太极剑锻炼效果评价	377
第二十一章 跆拳道	378
第一节 跆拳道基本技术	378
第二节 跆拳道训练方法与注意事项	394
第二十二章 健美操	397
第一节 健美操动作及其组合	398
第二节 健美操的学习与创编	407
第三节 健美操比赛规则简介	409
第二十三章 体育舞蹈	412
第一节 体育舞蹈的基本动作及其组合	412
第二节 体育舞蹈的学习与创编	421
第三节 体育舞蹈比赛规则简介	423
第二十四章 瑜 伽	425
第一节 瑜伽基本要领	426
第二节 瑜伽练习方法及注意事项	437



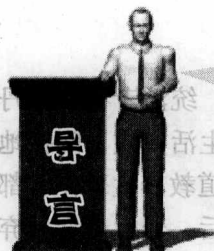
体育文化篇



體育文外



第一章 中国体育文化概述



体育文化是人类关于体育运动的物质、制度、精神文化的总和，它涵盖了人类的体育认识、体育情感、体育价值、体育理想、体育道德、体育制度和体育物质条件等。

中国是一个历史悠久、具有丰富传统文化的文明古国。中国体育文化是随着中国社会的历史演变而发展的，其发展过程经历了古代体育文化、近代体育文化和现代体育文化三个阶段。经过几千年来的承袭、发展、演变，中国体育文化已经成为当今世界体育文化的一块瑰宝。

本章介绍的内容主要有：中国古代体育文化；中国近现代体育文化；中国体育文化的精髓。

第一节 中国古代体育文化

中华民族地处黄河流域，远离北非、西亚、南欧的文明，与南亚文明的联系也为高山所阻，因此中华民族世世代代就生息在一个以自给自足的小农经济为基础的闭塞静穆的环境中。这样的生存环境铸成了中华民族清静淡泊、顺乎自然、洁身自好、温良淳厚的性格，追求个人与社会、伦理与心理、理智与情感和谐统一的理想与重人伦、重情操的美德，因而中华民族素以个人的修身养性为重。在几千年的历史发展长河中，中华民族创造了光辉灿烂的文化，更创造出了丰富多彩的竞技运动和娱乐活动。

中国体育文化的雏形形成于奴隶时代。一直以来，中国哲人宣扬的是忠恕之道、中庸之道，提倡的是礼让、宽厚、平和。这一切落实到体育活动中，一方面使娱乐活动很难向竞技



方向发展；另一方面，也使一些本来具有竞技性的活动形式不能保持本身的对抗性而发生了性质上的转化。这种状况是由于中华民族长期以来不热衷激烈的竞争，强调相互之间的平衡和稳定所导致的，这使得竞争精神很难成为民族精神的主流。

从春秋战国到秦汉三国时期，是中国体育的初兴阶段，表现为养生理论的初步形成，竞技运动和娱乐活动同生产、生活的距离进一步拉大，从而具有一定的独立性。在这一时期，竞技运动和娱乐活动都得到了发展，民间技艺的水平也逐步提高，如蹴鞠、棋弈、投壶、战车赛等。同时，学校体育和军事体育的发展也反映了这一时代所独具的历史特征。学校体育内容日趋丰富；朝代的更替和列国的争雄，使得军事斗争极为激烈，战争频繁，这都大大推动了军事体育及武艺的发展。

公元3世纪，中国进入了封建社会时期。在这一漫长的历史时期内，体育在形成自己个性的基础上得到了进一步发展，并逐渐趋向成熟，形成了自己独特的内容、形式和风格。

一、养生术的发展

魏晋南北朝时期，社会混乱，特别是西晋以后，政治黑暗、战争频繁，统治者有的炼丹服食，求仙拜佛；有的则放荡不羁，以消极的态度反抗现实。这种病态的生活方式，间接地促进了养生术的发展。葛洪的《抱朴子》、陶弘景的《养性延命录》等许多道教养生著作，都是在这一时代背景下产生的。隋唐时期，养生导引有了新的建树。宋代以后，养生最终抛弃了成仙入佛的思想糟粕，步入了健康发展的历程，因而取得了长足的进步。这一时期的成套导引主要有八段锦、五禽戏、易筋经等。



名人轶事：华佗与五禽戏

五禽戏是我国古代体育锻炼的一种方法，创始人是东汉末年的名医华佗。华佗总结了前人模仿鸟兽动作以锻炼身体的传统做法，创编了一套保健体操，包括虎、鹿、熊、猿、鸟的动作和姿态，也就是五禽戏。它比瑞典发明的医疗体操要早一千多年。

据说有一次，华佗看到一个小孩抓着门门来回荡着玩耍，便联想起“户枢不蠹，流水不腐”的道理，于是想到人的大多疾病都是由于气血不畅和瘀寒停滞而造成的，如果人体也像“户枢”那样经常活动，让气血畅通，就会增进健康，不易生病了。

于是，华佗一有时间就专心致志地研究锻炼身体的方法，他参照当时古人锻炼身体的“导引术”，不断琢磨改进，根据各种动物的动作，创造出了一套模仿虎、鹿、猿、熊、鸟五种动物的拳法。这套拳，模仿猛虎猛扑呼啸，模仿小鹿愉快飞奔，模仿猿猴左右跳跃，模仿黑熊慢步行走，以及模仿鸟儿展翅飞翔等动作。通过这一系列动作的练习，能清利头目，增强心肺功能，强壮腰肾，滑利关节，促进身体素质的提高，而且简便易学，故不论男女老幼均可选练，待体质逐渐增强后再练全套动作。五禽戏不仅具有强身延年之功，还有祛疾除病之效。正如华佗所说：“体有不快，起作禽之戏，怡而汗出……身体轻便而欲食。”近年来，五禽戏作为康复医疗的一种手段，已广泛应用于中风后遗症、风湿性关节炎、类风湿性关节炎、骨质增生症、脊髓不全性损伤等病症患者的辅助治疗，并取得了显著疗效。



二、武艺的发展

魏晋时期，轻武之风盛行。相反，隋初和唐初统治者则比较重视武功。宋代以后，武术日趋成熟；到了明代，武术形成了完整的体系，其技艺也更加成熟，武术无论在攻防、套路、基本功、风格方面，还是理论方面，都有了长足的进步。

三、竞技运动和娱乐活动的发展

魏晋到明清，是中国的棋类、球类以及其他竞技和娱乐项目的发展和定型期。如魏晋时期，围棋比赛频繁且规模很大，但仅限于上层社会。到了唐代，围棋活动开始传入民间，以后便普及开来。中国古代的足球运动——马球运动（古称击鞠，如图 1-1-1），以及一种类似现代高尔夫球的运动项目——捶丸的兴衰史，反映了古代球类运动的命运。中国封建时期，历朝的统治者都重视长跑活动以选练军人。游泳除在军中得到提倡外，民间也广为流行。此外，民间还流行冰雪活动、荡秋千、放风筝、捉迷藏、踢毽子、鞭陀螺、拔河、跳绳等，这些活动经过历史的筛选之后存留下来，至今仍是民间体育的重要内容。



图 1-1-1 击鞠图

第二节 中国近现代体育文化

1840 年，中国走上了半殖民地半封建的社会历程。从此到 20 世纪初的几十年间，西方体育在不断东渐的资本主义势力的推动下逐步传入中国，影响极为深刻。

此时，中国主动引进了不少西方的体育观念，如洋务运动的编练新式军队、开设军事学堂，维新运动创办军事学校、编练军队等，他们直接从身体健康的角度提倡和实施体育。西方也向我国传入了不少体育项目。如早期教会和基督教青年会在中国开办学校，开设体育课，活动内容有田径、体操、球类等，而且这些学校都拥有较好的体育设施。青年会组织了中国早期的运动竞赛，还培训了中国的体育专业人员。西方运动项目在中国的开展以体操最早，田径、游泳次之，球类稍晚。



近代西方体育传入后,由于其影响力不能到达农村,所以各种民间及民俗活动依旧受到社会各阶层的重视。传统体育的代表项目——武术在此期间有了一定的发展。在与西方殖民主义者的长期斗争中,中华武术发挥了极大的作用。但是由于当时极不平衡的文化分布状况,使得传统体育背负着过重的历史包袱。

五四运动后的30年,中国曾有几种不同性质的体育体制存在。其中包括后期北洋政府和国民党政府统治下的体制、中国共产党领导下的体制、抗日战争时期日伪政权下的体制。

在北洋政府(后期)和国民党政府统治下,学校体育的内容相应地发生了变化。1919年10月,第五次全国教育联合会决议案指出:“近鉴世界大事,军国主义已不合新教育之潮流,故对于学校体育自应加以改进。”这是最先涉及到改进学校体育内容的提案。1922年,北洋政府仿效美国,颁布新学制,开始把田径、球类和游戏引入学校体育课。许多学校还建起了运动场馆、游泳池,组建了运动队,户外活动、竞技体育终于在学校落地生根。国民党政权建立后,教育部颁布了各级学校体育课程标准,随后又制定了《大学体育课程纲要》(暂行)。但是国民党政府为了加强军国主义和法西斯主义教育,开始实施军事训练和童子军制度,大批国民党人和特务以教师的身份混入学校,这对学生的身心健康危害很大。由于这种不良因素的影响,这一时期的学校体育很难起到应有的锻炼身体、增强体质的作用,学生的身体素质普遍较为低下。

五四运动以后,随着田径、球类等项目在学校的广泛传播,学校竞技体育得到了广泛开展。从20世纪30年代起,一些省级运动会开始举行。在国际体坛上,中国运动员除参加远东运动会以及某些国际单项比赛外,还于1932年和1936年相继两次出现在奥运赛场上。1924年以前,中国还没有全国性的、由中国人组建的体育组织。1924年8月,“中华全国体育协进会”(简称“全国体协”)正式成立,它虽属民间团体,不具官方机构权力,但它的成立使中国同国外体育组织有了联系。

国民党政府统治时期出现了成型的体育法规。这些法规主要通过体育委员会、国民党中央党部体育科、国民党中央训练总监部体育科、党政军学校体育促进委员会等体育行政机构来实施。

中国共产党领导下的体育事业发展迅猛,在五四运动后不到10年的时间里,中国教育界出现了新的变化。一批早期的马克思主义者和共产党人站在无产阶级的立场上,对包括体育在内的整个教育理论问题进行研究,并积极参加具体实践,对中国现代教育摆脱剥削阶级的影响起了极大的作用。如毛泽东的《体育之研究》、恽代英的《学校体育之研究》、杨贤江(早期无产阶级著名教育家)的《体育的四大要素》、《健康第一》、《怎样保持健康》等著作,对当时中国体育的发展都产生了积极的影响。中国共产党非常重视群众的身体健康,在其号召下,从1924年起,全国青年学生开展了反对帝国主义教会学校的非基督教运动和收回教育权、体育权运动。从此,中国的一些大型运动会也逐渐摆脱了外国人的控制,开始改由本国主办,运动会上中文术语逐渐取代了英文术语。

1949年,中华人民共和国成立了,社会主义制度在中国逐渐确立下来,这为体育事业的迅速发展创造了最根本的条件。经过此后几十年的发展,中国体育最终改变了近百年的落后面貌,走在了亚洲乃至全世界的前列。



第三节 中国体育文化的精髓

一、中国体育文化的精髓之一——武术

中国体育文化经历了几千年的发展,逐渐结晶出了诸如养生术、武术等文化形式。先秦时期,是中国古代武术理论的原創期。大约从西周至春秋战国时期,中国武术逐步从军事中分化出来,并在其他多种文化的影响下,呈现出独具特色的文化形式。这不仅体现在武术的活动形态上,同时还深刻地反映在当时对武术的理论认识上。《吴越春秋》中记载的越女“论手战之道”说:“……其道甚微而易,其意甚幽而深,道有门户,亦有阴阳,开门闭户,阴衰阳兴。凡手战之道,内实精神,外示安仪。见之似好妇,夺之似惧虎。布形候气,与神俱往。杳之若日,偏如脱兔,追形逐影,光若仿佛,呼吸往来,不及法禁,纵横逆顺,直复不闻……”精辟地阐述了动与静、快与慢、攻与守、虚与实、内与外、逆与顺、呼与吸等矛盾运动的辩证关系,把机动灵活、变化莫测、出奇制胜的战术要素讲得非常透彻和深刻。

从秦汉到宋元时期是武术理论及其价值体系的发展期。在秦汉到隋唐这一时期,武术活动内容日趋丰富,角抵、相扑、刀、剑、枪、棍在军中和民间都有广泛的参与人群,武术也向艺术化方向发展。宋元时期是中国漫长历史中承前启后的重要时期,特别是两宋时期商业经济的繁荣、城市规模的扩大和市民阶层的形成,使当时的武术发展呈现出新的趋势。这一时期武术“套子”的正式出现,使中国古代武术体系渐趋完善。另外,元代以后的戏剧武打,为武术套路演练的发展提供了重要的素材。可以这么说,武术是丰富古代戏剧的艺术手段,而古代戏剧也对武术的程式化表演产生了深远的影响。

明清时期是中华武术发展史上的成熟期。在这一时期,武术的发展不仅体现在技术层面上,而且还体现在包括武术理论及其价值体系在内的整个武术文化形态层面上。随着武术技术的积累和成熟,必然会产生理论升华的强烈要求。这时,武术理论在中国古典哲学文化的影响下,借用古代阴阳五行和八卦理论学说,构建了一个以阴阳五行学说为框架的理论体系,成为这个时期武术理论发展的亮点。武术理论发展到明清时期,各类论著、拳谱大量涌现,如《纪效新书》、《耕余剩技》、《正气堂集》、《阵记》、《武备志》、《手臂录》等大量记载套路图谱的书籍。

中国古典哲学中的阴阳五行学说对天文地理和人事社会都具有极大的包容性,可以说中国古典哲学是中华民族传统文化的核心。作为中国传统文化子系统的武术文化,当然不可避免地要受到这种文化的影响。在武术文化中常常用阴阳五行学说来解释拳理。如太极拳是因其拳法变幻无穷,遂用“阴阳”、“太极”这一中国古典哲学理论来解释拳理而被命名的。“太极”一词源于《周易·系辞》:“易有太极,是生两仪”。“太”就是大的意思,“极”就是开始或顶点的意思。宋朝周敦颐的《太极图说》中的第一句话就是“无极而太极”,并非说太极从无极产生,而是“太极本无极”之意。太极是我国古人的最原始的世界观,拳术和太