



华中师范大学 汉口分校

CENTRAL CHINA NORMAL UNIVERSITY
HANKOU BRANCH



体育学

主 编 步德寿 郭才祥

副主编 阎小良 蒋元中 房建武

湖北科学技术出版社



第444444号



体育学

主 编 王 强 副主编 张 强
编 委 王 强 张 强 王 强 张 强

清华大学出版社



华中师范大学 汉口分校
CENTRAL CHINA NORMAL UNIVERSITY
HANKOU BRANCH

体育学

- 主 编 步德寿
郭才祥
- 副主编 阎小良
蒋元中
房建武

■ 湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体育学/步德寿, 郭才祥主编. —武汉: 湖北科学技术出版社,
2006. 5

ISBN 7-5352-3605-7/G · 926

I. 体… II. ①步… ②郭… III. 体育理论 IV. G80

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 041931 号

体育学

© 步德寿 郭才祥 主编

责任编辑: 李悦平 梁 琼

封面设计: 王 梅

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

印 刷: 武汉武铁印刷厂

邮编: 430071

890 毫米×1240 毫米 32 开

13 印张

340 千字

2006 年 5 月第 1 版

2006 年 5 月第 1 次印刷

印数: 0 001 — 6 000

ISBN 7-5352-3605-7/G · 926

定价: 19.80 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换



作者简介

步德寿 华中师范大学，教授。现任华中师范大学汉口分校体育部主任，全国高等师范院校学校体育协会理事长，中南、西南地区高等师范院校体育教育研究会理事长，湖北省排球协会副主席等职。主编有《大学体育》、《运动竞赛方法学》、《体育学》、《体育竞赛裁判法》、《湖北高校体协50年》、《学校体育研究》、《高师学校体育研究》等著作。



作者简介

郭才祥 1962年11月出生。华中师范大学副教授，现任华中师范大学汉口分校体育部副主任，“体育教育”硕士，主编有《体育与健康》教材等。

序 言

学校体育教育是学校教育的重要组成部分，是培养德、智、体全面发展的新世纪社会主义建设人才的重要内容。教师、教材和教学设备是完成教学和保证教学质量的必备条件。学校体育教学和其他学科一样，除了有一支高素质的教师队伍和良好的运动场地设备外，同样需要一本乃至多本内容丰富且自成体系的体育教材。

华中师范大学汉口分校是 21 世纪国家高教事业发展中涌现出来的新型高等学府之一。学校历史虽然不算太长，但当它一出现在世人面前就显示出了无比强大的生命力，学校规模不断扩大，学科门类齐全，在同类高校中颇有影响。学校还有一支不可多得的高学历、高职称、高水平的教师队伍，教学质量得到广大学生、学生家长和社会的肯定与赞赏。

步德寿教授向我提出编写一本适合独立学院体育教学的教材，我十分赞赏。步德寿教授从事高校体育教育工作几十年，是一位教学、科研、管理经验非常丰富的德高望重的体育教育工作者。我以十分高兴的心情看到学校依靠自己的力量，用很短的时间，出版了第一部自编教材——华中师范大学汉口分校《体育学》。该书内容丰富、翔实，图文并茂，言简意赅，自成体系，别具风格，颇有新意。教材既注重内容的科学性和前瞻性，又讲究针对性和实用性，是我校每一位学生不可不读的好书。希望每一位学生通过认真阅读教材，指导自身的身体锻炼活动，最终实现“每天锻炼 1 小时，健康工作 50 年，幸福生活一辈子”的目标。

编写本书的作者，一部分是我校的自有老师，更为难能可贵的是还有一部分外聘老师，他们除了分校的教学任务外，还有本校的

大量教学任务和其他工作，在很短的时间里挤出业余时间完成编写任务，实属不易。

在此，我对分校第一本教材的出版表示祝贺外，更要向参加该书编写工作的同志表示衷心的感谢！

华中师范大学汉口分校董事长 罗爱平

前 言

体育课程是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育教育和科学的身体锻炼过程,达到增强体质、增进健康和提高体育素养。体育课程是寓身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程。

健康体魄是青少年学生为祖国和人民服务的基本前提。高等学校是为国家培养高素质专门人才的阵地,健康体魄是高素质人才的物质载体。

应该看到,我国青少年学生由于存在怕苦、怕累的思想,缺乏体育锻炼的习惯和缺少身体基本活动能力训练等因素,因而某些主要身体素质指标呈持续下降的趋势已成为社会关注的热点问题。

随着我国经济的持续快速增长,社会的长期稳定,教育的不断深化、高等学校体育课程改革亦在不断推进,体育教学模式、教学内容、教学方法与教学标准等的改革势在必行。

从上述指导思想出发,为了加强体育课程建设,提高体育教学的质量,增进广大学生的身体健康,我们在学校领导的关心下,着手编写了本教材。教材按《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求,贯彻健身性与文化性、选择性与实效性、科学性与可接受性、民族性与世界性相结合的原则,力求体现时代性、发展性、民族性和独立学院特色……

教材除收录了常规性且有广泛群众基础的体育项目外,还将近几年兴起的深受广大青年学生喜爱的体育项目,诸如“三人篮球赛”、“五人制足球”、“街舞”、“户外运动”、“跆拳道”等介绍给大家。

本书由步德寿、郭才祥任主编,阎小良、蒋元中、房建武任副主编。参加各章节编写任务的是:第一章赵伟,第二章和第十一章方丽华,第三章关海涛,第四章陈曙,第五章步德寿,第六章和第

二十一章杜战稳，第七章王莹，第八章农文文，第九章和第十七章何波，第十章王忠银，第十二章阎小良，第十三章林晓凤，第十四章和第十六章房建武，第十五章林磊，第十八章蒋元中，第十九章金海波、程锡森，第二十章刘洋。

全书经步德寿、郭才祥审核并统稿而成。

参加本书编务工作的有：金凯、张平、单晓男、薛萍萍、程江涛等同志。

在该教材的编写与出版过程中，我们还得到了学校教务处、后勤处以及部分外聘老师的大力支持和帮助，在此一并表示感谢！

由于我们编写的时间短以及编者水平有限，教材中难免有缺点和错误，在此，诚恳地欢迎读者批评指正。

编 者

目 录

第一章 体育的产生与发展

第一节 什么叫体育·····	(1)
一、体育的概念·····	(1)
二、体育的组成·····	(2)
第二节 体育的产生与发展·····	(3)
一、体育的产生·····	(3)
二、体育的发展·····	(4)
第三节 体育的功能·····	(6)
一、体育的本质功能——健身功能·····	(6)
二、体育最基本的派生功能——教育功能·····	(7)
三、体育的娱乐功能·····	(9)
四、体育的军事功能·····	(9)
五、体育的经济功能·····	(10)
六、体育的政治功能·····	(11)

第二章 高等学校体育

第一节 高等学校体育的目的任务·····	(12)
一、确定学校体育目的和任务的依据·····	(12)
二、高等学校体育的目的任务·····	(15)
第二节 高等学校体育课的目的任务·····	(17)
一、制定体育课目的任务的依据·····	(17)
二、高等学校体育课的目的任务·····	(18)
第三节 高等学校体育的制度和要求·····	(20)
一、学校体育工作条例和学校卫生工作条例·····	(20)



二、学生体质健康标准	(22)
------------------	------

第三章 体育运动与身心健康

第一节 健康的定义	(25)
一、何谓健康	(25)
二、三维健康观	(27)
三、健康五要素说	(27)
四、亚健康状态	(29)
第二节 体育运动与大学生的身体健康	(29)
一、体育运动对大学生身体素质的影响	(30)
二、体育运动对大学生生理机能的影响	(31)
第三节 体育运动与大学生的心理健康	(36)
一、何谓心理健康	(36)
二、大学生的心理特征	(37)
三、大学生心理健康的标准	(38)
四、大学生常见的心理疾病	(39)
五、体育运动对大学生心理健康的影响	(44)

第四章 体育运动与人体卫生

第一节 人体的主要生理指标	(47)
一、素质指标	(47)
二、形态指标	(49)
三、机能指标	(51)
第二节 运动与卫生	(52)
一、运动与卫生	(52)
二、女子体育卫生	(55)
第三节 运动与营养	(58)
一、营养素	(58)
二、运动对饮食的基本要求	(63)

三、各类运动的营养特点	(65)
-------------------	------

四、比赛前的营养	(66)
----------------	------

第五章 运动竞赛的组织与编排

第一节 运动竞赛的意义与种类	(68)
----------------------	------

一、运动竞赛的任务	(68)
-----------------	------

二、运动竞赛的种类	(69)
-----------------	------

第二节 运动竞赛的基本方法	(70)
---------------------	------

一、循环赛	(70)
-------------	------

二、淘汰赛	(72)
-------------	------

第三节 球类运动竞赛的组织与编排	(74)
------------------------	------

一、组织编排工作的任务与内容	(74)
----------------------	------

二、竞赛规程的制订	(75)
-----------------	------

三、组织编排的基本原则	(75)
-------------------	------

四、选择号码位置数	(75)
-----------------	------

五、确定轮空数	(76)
---------------	------

六、确定种子数	(77)
---------------	------

七、抽签	(78)
------------	------

第四节 运动竞赛的名次评定	(78)
---------------------	------

一、篮球比赛名次评定法	(78)
-------------------	------

二、排球比赛名次评定法	(79)
-------------------	------

三、足球比赛名次评定法	(80)
-------------------	------

四、乒乓球比赛名次评定法	(80)
--------------------	------

五、羽毛球比赛名次评定法	(81)
--------------------	------

六、田径、游泳比赛名次评定法	(82)
----------------------	------

第六章 奥林匹克运动会

第一节 奥林匹克的产生与发展	(83)
----------------------	------

一、奥林匹克的产生	(83)
-----------------	------



二、现代奥林匹克运动的发展	(86)
第二节 奥林匹克运动会	(88)
一、国际奥林匹克运动委员会	(89)
二、国际单项体育联合会	(89)
三、国家奥林匹克运动委员会	(90)
四、奥林匹克运动会的组织和管理	(91)
五、奥林匹克运动会的参加	(93)
第三节 奥林匹克精神与宗旨	(93)
一、奥林匹克精神	(93)
二、奥林匹克宗旨	(95)
三、奥林匹克主义	(96)

第七章 登山与户外运动

第一节 登山与户外运动概述	(97)
一、现代登山运动的产生和发展	(97)
二、登山运动的价值	(98)
三、攀岩与户外运动的意义及内容	(99)
第二节 登山技术	(99)
一、结绳方法	(99)
二、保护技术	(102)
第三节 攀岩运动	(103)
一、攀岩的起源和发展	(103)
二、攀岩的装备	(103)
第四节 野外生存	(104)
一、野外生存的发展概况	(104)
二、什么是“野外生存体验”	(104)
三、野外生存的常识和内容	(105)
四、野外生存的基本常识和技术	(106)

第八章 田径运动

第一节 田径运动概述·····	(113)
第二节 田径运动的基本技术·····	(114)
一、跑·····	(114)
二、跳跃·····	(117)
第三节 田径运动的主要规则·····	(123)
一、田径比赛通则·····	(123)
二、径赛主要规则·····	(125)
三、田赛主要规则·····	(125)

第九章 体 操

第一节 体操运动概述·····	(129)
一、我国体操运动发展简况·····	(129)
二、国际竞技体操发展简况·····	(130)
三、体操的内容·····	(130)
四、体操的分类·····	(130)
第二节 体操运动的基本技术·····	(131)
一、垫上运动·····	(131)
二、单杠·····	(133)
三、双杠·····	(134)
四、支撑跳跃·····	(137)
第三节 体操运动的主要规则与裁判方法·····	(138)
一、基本体操比赛的裁判工作·····	(138)
二、竞技体操比赛的主要规则与裁判方法·····	(139)

第十章 篮 球

第一节 篮球运动概述·····	(141)
第二节 篮球的基本技术·····	(141)



一、移动技术·····	(141)
二、传、接球技术·····	(142)
三、投篮·····	(145)
四、运球·····	(150)
五、持球突破·····	(151)
第三节 篮球基本战术·····	(153)
一、进攻战术基础配合·····	(153)
二、防守战术基础配合·····	(155)
第四节 篮球竞赛的主要规则与裁判法·····	(156)
一、场地器材·····	(156)
二、一般规则·····	(156)
三、常见违例·····	(157)
四、常见犯规·····	(157)
第五节 三人篮球赛·····	(158)

第十一章 排 球

第一节 排球运动概述·····	(160)
一、排球运动的起源与发展·····	(160)
二、我国排球运动的发展·····	(161)
三、排球运动的价值与意义·····	(161)
四、排球比赛的方法·····	(161)
第二节 排球运动的基本技术·····	(162)
一、准备姿势与移动·····	(162)
二、发球·····	(163)
三、垫球·····	(165)
四、传球·····	(166)
五、扣球·····	(167)
六、拦网·····	(169)
第三节 排球运动的基本战术·····	(170)

一、进攻战术·····	(170)
二、防守战术·····	(170)
第四节 主要规则及裁判方法·····	(171)
一、发球·····	(171)
二、界内球·····	(172)
三、位置错误·····	(172)
四、击球时的犯规·····	(173)
五、队员在球网附近的犯规·····	(174)
六、拦网犯规·····	(174)
七、进攻性击球犯规·····	(175)
八、不符合规定的请求间断·····	(176)
九、例外的比赛间断·····	(176)
十、不良行为·····	(177)
第五节 软式排球·····	(177)
一、简介·····	(177)
二、比赛方法·····	(178)
三、特点·····	(179)
四、主要规则·····	(179)

第十二章 足 球

第一节 足球运动概述·····	(181)
一、足球运动的起源·····	(181)
二、足球运动的发展·····	(182)
第二节 足球运动的基本技术·····	(183)
一、踢球·····	(183)
二、接球·····	(188)
三、运球·····	(192)
四、头顶球·····	(193)
第三节 足球运动的基本战术·····	(196)