DAXUETIYU

DAXUETIYU
大学体育与健康教程

王 军 龙秋生 主编

電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
http://www.phei.com.cn

大学体育与健康教程

王　军　龙秋生　主编

電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 · BEIJING

内容简介

健康是人类社会和大众生活的永恒主题，而大学阶段是接受健康理念的最佳时期。本教材教学内容以课堂教学与课外、校外的体育活动相结合，学校与社会相结合，真正促使课内外教学一体化。同时，把学生喜爱的体现时代特征的街舞、攀岩、瑜伽等休闲体育的知识也纳入了进来。本教材紧扣时代脉搏，立足于大多数学生的基本目标，形成积极参与运动，自觉要求锻炼的终身体育意识，掌握常见运动损伤的处置方法，能根据《学生体质健康标准》（试行方案）进行测试和评价体质健康状况，掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

大学体育与健康教程 / 王军，龙秋生主编. —北京：电子工业出版社，2006.9
ISBN 7-121-02590-6

Ⅰ.大... Ⅱ.①王...②龙... Ⅲ.①体育－高等学校－教材②健康教育－高等学校－教材 Ⅳ.G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2006）第 100077 号

责任编辑：梁卫红　于　兰　张月萍
印　　刷：北京市天竺颖华印刷厂
装　　订：三河市金马印装有限公司
出版发行：电子工业出版社
　　北京市海淀区万寿路 173 信箱　邮编：100036
经　　销：各地新华书店
开　　本：787 × 1092　1/16　　印张：21　　字数：538 千字
印　　次：2006 年 9 月第 1 次印刷
定　　价：31.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系电话：（010）68279077；邮购电话：（010）88254888。
质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn。
服务热线：（010）88258888。

反侵权盗版声明

电子工业出版社依法对本作品享有专有出版权。任何未经权利人书面许可，复制、销售或通过信息网络传播本作品的行为；歪曲、篡改、剽窃本作品的行为，均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人应承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。

为了维护市场秩序，保护权利人的合法权益，我社将依法查处和打击侵权盗版的单位和个人。欢迎社会各界人士积极举报侵权盗版行为，本社将奖励举报有功人员，并保证举报人的信息不被泄露。

举报电话：（010）88254396；（010）88258888
传　　真：（010）88254397
E-mail：dbqq@phei.com.cn
通信地址：北京市万寿路173信箱
　　电子工业出版社总编办公室
邮　　编：100036

编　委　会

主　编：王　军　龙秋生

副主编：李安平　王艳丽　范　果　傅淑芳

编委会：王玉山　蔡国培　郑进贵　孙乐宁
薛合宏　于长泳　吴明明　李　婷
文景伟　范吴斌　施勇翔　方桂娥
吴月琴　曾小金　邓程中

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

前　言

为了全面贯彻党的教育方针，促进学生体质的健康发展，使当代大学生成为社会主义事业的建设者和接班人，我们根据《中共中央国务院关于深化改革全面推进素质教育的决定》以及《学校体育工作条例》和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神编写了这本《体育与健康教程》，重点对目前高校课程改革以及大学生在校期间的体育锻炼、运动生理、心理素质等方面进行了讲述。本教材具有以下几方面特点。

第一，把“健康第一”作为首要目标和出发点。

健康是人类社会和大众生活的永恒主题，而大学阶段是接受健康理念的最佳时期。因而向学生传授生理、心理、社会适应力和道德品质的健康新理念，使其树立健全的人格品质，就显得十分必要和迫切。用科学的方法教会学生每天锻炼1小时，促使其在校学习期间掌握一至两项运动技能，培养其终身体育锻炼意识，终身受益。

第二，紧扣课程目标。

立足于大多数学生的基本目标，同时也为少部分学生的发展目标服务。形成积极参与运动，自觉要求锻炼的终身体育意识，掌握常见运动损伤的处置方法，能根据《学生体质健康标准》（试行方案）进行测试和评价体质健康状况，掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法。

第三，体现时代特征，构建教材新体系。

本教材的内容以课堂教学与课外、校外的体育活动相结合，学校与社会相结合，真正促使课内外教学一体化。同时，紧扣时代脉搏，把学生喜爱的体现时代特征的街舞、攀岩、瑜伽等休闲体育的知识也纳入了进来。

第四，积极探索和改革教学方法。

根据学生自主选择课程内容，自主选择任课教师，自主选择上课时间的“三个自主”教学要求，本教材对体育教学俱乐部教学方法进行了积极的探索，以期从理论和实践上总结出符合现代体育教学的方法。

本教材广泛参阅了前人和今人的研究成果，在此基础上，我们力争系统化，并提出了一些独到的见解。相信本教材在启发学生思维，调动学生学习的积极性和主动性方面有较高参考价值。

由于编者水平有限，编写时间仓促，错漏在所难免，敬请读者提出宝贵意见。

本书由王军、龙秋生担任主编，参加本书编写的成员有：

第一章的第一、二、四、五、七、八、十一节由龙秋生编写；第一章的第三、九、十节由王军编写；第一章的第六节由吴明明编写；第二章的第一、二、三节由龙秋生编写；第三章的第一节由王艳丽编写；第三章的第二节由方桂娥、龙秋生编写；第三章的第三节由范吴斌编写；第三章的第四节由薛合宏编写；第三章的第五节由施勇翔、龙秋生编写；第三章的第六节由孙乐宁、龙秋生编写；第四章由龙秋生编写；第五章的第一、二、三节由李安平编写；第五章的第四、五节由王玉山编写；第五章的六节由于长泳编写；第六章的第一节由曾小金编写；第六章的第二节由龙秋生编写；第六章的第三节由吴月琴编写；第七章的第一、二节由范果编写；第七章的第三节由蔡国培编写；第七章的第

四、五、六节由李婷编写；第七章的第七节由范果编写；第七章的第八节由孙乐宁编写；第八章的第一、二节由郑进贵编写；第八章的第三节由文景伟编写；第八章的第四、第五节由傅淑芳编写；第九章由龙秋生编写。

全书由龙秋生统稿，由王军、龙秋生审稿。

编　者

2006年7月31日

目　　录

第一章　体育与健康 1
第一节　健康新理念 1
一、健康的本质 1
（一）健康的概念 1
（二）亚健康 1
（三）健康标准及评价体系 2
二、影响健康的因素 4
（一）先天因素 4
（二）后天因素 4
第二节　体育与健康 6
一、体育的概念、本质 6
二、体育锻炼对青少年学生的作用 6
（一）体育锻炼增强人的体质 6
（二）体育锻炼对青少年学生心理健康的影响 6
（三）运动对于发展青少年学生的社会适应能力具有独特的作用 7
三、运动有益健康 7
（一）体育锻炼的基本原则 7
（二）常见的体育锻炼方法 9
第三节　贯彻实施《学生体质健康标准》 10
一、实施《学生体质健康标准》的意义 10
（一）贯彻落实“健康第一”的指导思想 10
（二）满足社会发展对人体健康的需要 10
（三）发展并完善学生体质健康评价体系 10
二、《学生体质健康标准》的测量与评价体系 11
（一）身体形态的测量 11
（二）身体素质的测量与评价 11
第四节　大学生心理健康与体育锻炼 11
一、体育锻炼能保证心理健康 12
二、培养大学生健康的心理素质 13
第五节　营养素与健康 13
第六节　运动性疲劳与恢复 15
一、运动性疲劳的表现 15
二、判断疲劳的方法 15
三、消除疲劳、恢复正常运动能力的方法 16
第七节　运动损伤与预防 16
一、造成运动损伤的原因 16
二、运动损伤的预防 17
三、运动时常见的一些生理现象 18
（一）肌肉酸痛 18

（二）“极点”和第二次呼吸 …… 18
（三）肌肉抽筋 …… 19
（四）运动中腹痛 …… 19
（五）重力性休克 …… 20
（六）中暑 …… 20
四、常见运动损伤处理 …… 20
（一）肌肉酸痛 …… 20
（二）肌肉痉挛 …… 21
（三）鼻出血 …… 21
（四）运动中腹痛 …… 22
（五）肌肉拉伤 …… 22
（六）踝关节韧带扭伤 …… 22
（七）急性腰扭伤 …… 23
（八）胫腓骨骨膜炎 …… 23
五、常见运动损伤的急救 …… 23
（一）脑震荡 …… 23
（二）骨折 …… 24
（三）出血 …… 24
（四）休克 …… 25
（五）重力性休克（或称一时性脑贫血） …… 25
（六）外伤性关节脱位 …… 26
（七）中暑 …… 26
（八）溺水 …… 27
第八节　运动保健按摩 …… 27
一、操作方法及分类 …… 27
（一）推揉类 …… 27
（二）按拍类 …… 29
（三）捏拿类 …… 30
（四）牵抖类 …… 30
（五）运动类 …… 31
二、禁忌症与注意事项 …… 32
（一）禁忌症 …… 32
（二）注意事项 …… 32
第九节　大学生生活卫生内容 …… 33
一、生活要有规律 …… 33
二、膳食要合理 …… 33
三、注意饮水的合理性 …… 33
四、保证睡眠时间 …… 33
五、女学生青春期卫生与体育锻炼 …… 34
（一）月经期卫生 …… 34
（二）月经期的体育锻炼 …… 34
（三）要根据女生青春期生理和心理特点，选择适合女生健身的运动内容 …… 34
第十节　运动处方 …… 35
一、概念 …… 35
二、运动处方的内容 …… 35
三、编制运动处方的程序 …… 36
四、运动处方的组成 …… 36

第十一节　体育欣赏 37
一、体育欣赏的意义 37
（一）体育欣赏能提高人们不同的审美能力 37
（二）体育欣赏能使人们享受到生活的乐趣 37
二、欣赏的方式 38
（一）直接欣赏 38
（二）间接欣赏 38
三、欣赏分类及欣赏要点 38
（一）测量类（包含测速和测距两类） 38
（二）计分类（包含球类和格斗类） 39
（三）格斗制胜类（拳击、摔跤、击剑、柔道等运动项目） 39
（四）命中类 39
（五）评分类 39

第二章　基本身体素质锻炼 41
第一节　身体训练的概述及其心理学意义 41
一、什么是身体训练 41
二、身体训练的心理学意义 41
第二节　力量的训练方法及其心理特点 41
一、力量素质及其种类 41
二、力量素质的训练方法 42
三、力量素质训练注意事项 42
四、发展力量素质的心理特点 43
第三节　耐力素质的训练方法 43
一、耐力素质及其分类 43
二、耐力素质练习方法 43
第四节　速度素质的练习方法 44
一、速度素质及其种类 44
二、反应速度的训练 44
三、动作速度的训练 44
四、移动速度的训练 45
第五节　柔韧素质的训练 46
一、柔韧素质及其分类 46
二、柔韧素质训练的方法 46

第三章　丰富多彩的球类活动 48
第一节　篮球 48
一、篮球基本技术 48
（一）移动 48
（二）传、接球 49
（三）运球 51
（四）投篮 53
（五）持球突破 55
（六）防守对手 56
（七）抢篮板球 58
二、篮球的基本战术配合 58
（一）传切配合 58
（二）突破分球 59

（三）快攻 …… 59
（四）掩护配合 …… 59
（五）策应配合 …… 60
（六）挤过 …… 60
（七）关门配合 …… 60
（八）交换防守配合 …… 60
（九）半场人盯人防守 …… 61
（十）区域联防 …… 61
三、提高身体素质的练习方法 …… 62
四、篮球运动的基本规则 …… 62
（一）基本规则一 …… 62
（二）基本规则二 …… 62
第二节　排球 …… 63
一、世界排球运动的起源与发展概况 …… 63
二、排球的基本技术 …… 64
（一）传球 …… 64
（二）垫球 …… 65
（三）发球 …… 67
（四）正面扣球 …… 69
三、排球战术 …… 69
（一）排球战术的分类 …… 69
（二）阵容配备 …… 69
（三）进攻战术 …… 70
（四）防守战术 …… 71
四、排球的基本规则 …… 72
五、提高身体素质的练习方法 …… 73
第三节　羽毛球 …… 74
一、基本技术 …… 74
（一）握拍法 …… 74
（二）发球法 …… 75
（三）击球法 …… 76
二、基本步法 …… 79
三、羽毛球战术简介 …… 79
（一）单打战术 …… 79
（二）双打战术 …… 80
四、羽毛球比赛规则简介 …… 81
第四节　足球 …… 83
一、基本技术 …… 83
（一）颠球 …… 83
（二）踢球 …… 84
（三）接球 …… 88
（四）运球 …… 90
（五）抢截球 …… 92
（六）头顶球 …… 93
（七）假动作 …… 95
（八）掷界外球 …… 97
二、足球战术 …… 97

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

（一）常见的进攻打法 …… 98
（二）常见的防守打法 …… 100
（三）比赛阵型 …… 100
三、足球比赛规则 …… 103
（一）比赛场地 …… 103
（二）球 …… 104
（三）队员人数 …… 104
（四）队员装备 …… 104
（五）裁判员 …… 105
（六）巡边员 …… 106
（七）比赛时间 …… 106
（八）比赛开始 …… 106
（九）比赛进行及死球 …… 107
（十）计胜方法 …… 107
（十一）越位 …… 107
（十二）犯规与不当行为 …… 108
（十三）任意球 …… 109
（十四）罚球点球 …… 110
（十五）掷界外球 …… 110
（十六）球门球 …… 110
（十七）角球 …… 111
第五节　乒乓球 …… 111
一、乒乓球运动概述 …… 111
二、乒乓球基本技术 …… 112
（一）准备姿势、站位与步法 …… 112
（二）握拍法 …… 113
（三）发球技术 …… 113
（四）接发球技术 …… 116
（五）推挡球技术 …… 116
（六）攻球技术 …… 118
（七）搓球技术 …… 120
（八）弧圈球技术 …… 121
（九）正手加转弧圈球 …… 122
（十）削球技术 …… 123
三、乒乓球的基本战术 …… 125
（一）发球抢攻战术 …… 125
（二）接发球战术 …… 125
（三）对攻战术 …… 126
（四）拉攻战术 …… 126
（五）搓攻战术 …… 126
（六）削中反攻战术 …… 126
（七）弧圈球战术 …… 127
四、乒乓球的训练方法 …… 127
（一）球性训练 …… 127
（二）单球训练 …… 127
（三）多球训练 …… 128
（四）专项身体素质训练 …… 128
（五）心理训练 …… 128

五、乒乓球比赛规则 128
（一）乒乓球的比赛规则 128
第六节　网球 133
一、概述 133
二、网球的基本技术 133
（一）网球步法 133
（二）握拍 134
（三）发球 134
（四）接发球 135
（五）抽击球 135
（六）截击球 136
（七）高压球 136
（八）反弹球 137
（九）挑球 137
（十）放小球 137
三、网球的基本战术 138
（一）单打战术 138
（二）双打战术 138
（三）网球比赛规则 139

第四章　游泳 143
第一节　游泳运动概述 143
一、游泳运动的发展概况 143
二、游泳的健身价值与实用价值 144
（一）游泳作为健身的一种重要手段，它对增进人体的身心健康具有独特的作用 ... 144
（二）在现实生活中游泳具有很强的实用性 145
三、游泳运动的分类 145
第二节　熟悉水性练习 146
一、水中行走 146
二、水中憋气 146
三、学习呼吸 146
四、水中漂浮 147
（一）抱膝漂浮练习 147
（二）展体漂浮练习 147
（三）滑行漂浮练习 147
第三节　蛙泳技术及练习 148
一、蛙泳技术 148
（一）身体姿势 148
（二）腿的动作 149
（三）臂的动作 150
（四）蛙泳配合技术 151
二、蛙泳练习方法 151
（一）腿部动作练习 151
（二）臂部动作练习 152
（三）完整配合练习 153
三、蛙泳易犯错误与纠正方法 153
第四节　爬泳技术及练习 155

一、爬泳技术 …… 155
（一）身体姿势 …… 155
（二）腿的动作 …… 155
（三）臂的动作 …… 156
（四）爬泳配合技术 …… 158
二、爬泳练习方法 …… 159
（一）腿部动作练习 …… 159
（二）臂部动作练习 …… 160
（三）完整配合练习 …… 160
三、爬泳易犯错误及纠正方法 …… 161
第五节　仰泳技术及练习 …… 162
一、仰泳技术 …… 162
（一）身体姿势 …… 162
（二）腿的动作 …… 162
（三）臂的动作 …… 163
（四）仰泳配合技术 …… 164
二、仰泳练习方法 …… 165
（一）腿部动作练习 …… 165
（二）臂部动作练习 …… 166
（三）完整配合练习 …… 166
三、仰泳常见错误及纠正方法 …… 167
第六节　蝶泳技术及练习 …… 167
一、蝶泳技术 …… 168
（一）身体姿势 …… 168
（二）躯干和腿的动作 …… 168
（三）臂的动作 …… 168
（四）呼吸与臂、腿的配合技术 …… 169
二、蝶泳练习方法 …… 170
（一）躯干与腿部动作练习 …… 170
（二）臂划水练习 …… 171
（三）腿、臂与呼吸完整配合练习 …… 171
三、蝶泳常见错误及纠正方法 …… 172
第七节　游泳安全卫生知识与救护 …… 173
一、游泳安全卫生 …… 173
二、游泳中异常现象的预防与处理 …… 173
三、游泳救护 …… 174
（一）水上救护 …… 174
（二）岸上救护 …… 175
第八节　游泳比赛规则 …… 175
一、比赛项目 …… 175
二、转身 …… 176
三、开始和结束 …… 176
四、预赛分组和排位 …… 176
五、泳姿 …… 177
（一）自由泳 …… 177
（二）仰泳 …… 177
（三）蛙泳 …… 177

（四）蝶泳 177
六、泳池 177

第五章　武术 178
第一节　武术锻炼的意义 178
一、武术锻炼的意义 178
（一）改善和增强体质 178
（二）提高防身自卫能力 178
（三）磨练意志，培养道德情操 178
（四）娱乐观赏，丰富文化生活 178
第二节　长拳的动作术语及其基本介绍 179
一、基本手型练习 179
（一）拳 179
（二）掌 179
（三）勾 179
二、基本手法练习 179
（一）拳法 179
（二）掌法 179
（三）肘法 179
三、步型、步法练习 180
四、腿法练习 180
五、平衡练习 180
六、跳跃练习 180
七、跌仆滚翻 180
八、初级长拳（第二路） 180
（一）起势 180
（二）收势 181
（三）起势动作详解 181
（四）收势动作详解 190
第三节　初级剑术 190
一、预备动作 190
（一）预备式 190
（二）预备动作 1 190
（三）预备动作 2 191
（四）预备动作 3 191
（五）预备动作 4 192
二、实战动作 192
第一段 192
（一）弓步直刺 192
（二）回身后劈 192
（三）弓步平抹 192
（四）弓步左撩 193
（五）提膝平斩 193
（六）回身下刺 193
（七）挂剑直刺 194
（八）虚步架剑 194
第二段 195
（一）虚步平劈 195

（二）弓步下劈 …… 195
（三）带剑前点 …… 195
（四）提膝下截 …… 196
（五）提膝直刺 …… 196
（六）回身平崩 …… 196
（七）歇步下劈 …… 197
（八）提膝下点 …… 197
第三段 …… 197
（一）并步直刺 …… 198
（二）弓步上挑 …… 198
（三）歇步下劈 …… 198
（四）右截腕 …… 198
（五）左截腕 …… 199
（六）跃步上挑 …… 199
（七）仆步下压 …… 199
（八）提膝直刺 …… 200
第四段 …… 200
（一）弓步平劈 …… 200
（二）回身后撩 …… 200
（三）歇步上崩 …… 201
（四）弓步斜削 …… 201
（五）进步左撩 …… 201
（六）进步右撩 …… 202
（七）坐盘反撩 …… 202
（八）转身云剑 …… 203
三、结束动作 …… 203
第四节　简化太极拳 …… 204
一、简化太极拳动作说明（二十四式） …… 204
第一组 …… 204
第二组 …… 206
第三组 …… 208
第四组 …… 210
第五组 …… 212
第六组 …… 214
第七组 …… 215
第八组 …… 216
第五节　跆拳道 …… 218
一、跆拳道的特点 …… 218
（一）以腿为主，手脚并用 …… 218
（二）直来直往，以刚制刚 …… 219
（三）功力测试，方法独特 …… 219
（四）发声助威，强调气势 …… 219
二、跆拳道的作用 …… 219
（一）健体防身 …… 219
（二）修身养性 …… 219
（三）娱乐观赏 …… 220
三、礼节 …… 220
四、跆拳道运动的礼仪和姿势 …… 220

（一）跆拳道的站姿 …… 220
（二）跆拳道的坐姿 …… 220
（三）跆拳道的敬礼 …… 220
五、跆拳道的段位及晋级 …… 220
（一）段位标准 …… 220
（二）跆拳道的晋级 …… 221
六、跆拳道的升段标准和要求 …… 221
七、跆拳道基本技术 …… 222
（一）跆拳道的使用部位 …… 222
（二）实战姿势 …… 224
（三）与对手相关的站位 …… 225
（四）基本步型与步法 …… 225
八、基本进攻技术 …… 227
（一）拳进攻 …… 227
（二）脚踢的进攻技术 …… 228
九、跆拳道的防守技术 …… 230
（一）利用闪躲、贴近等方法进行防守 …… 230
（二）利用格挡的方法进行防守 …… 230
（三）利用进攻动作进行防守 …… 231
第六节　武术裁判 …… 232
一、长拳、太极拳、南拳、剑术、刀术、枪术、棍术的评分方法与标准 …… 232
（一）评分裁判员的组成 …… 232
（二）评分标准 …… 232
二、指定动作和创新难度动作 …… 233
（一）指定动作 …… 233
（二）创新难度动作 …… 233
三、其他拳术、器械及对练、集体项目的评分方法与标准 …… 233
（一）其他拳术、器械及对练、集体项目的评分方法 …… 233
（二）其他拳术、器械及对练、集体项目的评分标准 …… 233
四、裁判长的扣分和对评分的调整 …… 234
（一）武术套路比赛中裁判长的扣分范围 …… 234
（二）对评分的调整 …… 234
五、套路比赛的有关规定 …… 235
（一）完成套路的时间 …… 235
（二）比赛场地与器械规格 …… 235
（三）套路竞赛裁判法简介 …… 235

第六章　女子健美运动的特点及练习方法 …… 237
第一节　女子健美运动概述 …… 237
第二节　女子健身运动的练习方法 …… 237
一、形体练习 …… 238
（一）准备部分 …… 238
（二）练习方法 …… 238
二、有氧健身操 …… 242
（一）伴奏音乐 …… 242
（二）健美操的练习方法 …… 243
第三节　运动保健 …… 250
一、心理 …… 250

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com