



宁夏大学“十一五”教材建设丛书

陈育宁 主编

大学体育

DAXUE TIYU

李忠 刘旭东 主编



宁夏人民教育出版社

大学体育

DA XUE TIYU

李 忠 刘旭东 主编

宁夏人民教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育/李忠 刘旭东主编. —银川: 宁夏人民教育出版社, 2005. 8
ISBN 7-80596-809-8

I. 大... II. ①李...②刘... III. 体育-高等学校-教材
IV. G807. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 093134 号

大学体育

李忠 刘旭东 主编

责任编辑 陈宁霞

封面设计 吴海燕

责任印制 樊建强

宁夏人民教育出版社出版发行

地 址 银川市北京东路 139 号出版大厦

印 刷 宁夏施尔福印刷有限公司

开 本 787×1092mm 1/16

印 张 19.75

字 数 430 千

版 次 2005 年 8 月第 1 版

印 次 2006 年 8 月第 2 次印刷

印 数 3901-7550 册

书 号 ISBN 7-80596-809-8/G·758

定 价 28.00 元

版权所有 翻印必究

宁夏大学“十一五”教材建设丛书
编委会

主 编 陈育宁

副主编 王燕昌 赵 明

编 委 (以姓氏笔画为序)

于有志 马春宝 王玉炯 王宏伟
石文典 田军仓 田振夫 刘 明
刘万毅 刘旭东 米文宝 李宁银
李建设 何凤隽 张秉民 张馨兰
周玉忠 俞世伟 郭 琳 樊静波
霍维洮

出版人 高 伟

选题策划 巴 岱 杨立国

选题统筹 陈宁霞 张燕宁

特约审读 导 夫

序

陈育宁

教材建设是高等学校教学基本建设的重要组成部分,选用和编写高质量的教材,是高校不断提高教学水平、保障教学质量的基础。

为了落实教育部《关于进一步加强高等学校本科教学工作的若干意见》和宁夏大学“十一五”教学工作规划及教材建设的主要任务,更新课程体系,提高教学质量,以适应现代化建设和市场经济的需要,适应培养面向21世纪新型高素质人才的需要,启动宁夏大学“十一五”教材建设工程,编写、出版“宁夏大学‘十一五’教材建设”丛书,是必要和及时的。

这套丛书的编写和出版,必须坚持为我校的教育教学工作服务,要根据我校专业建设、课程建设、生源状况、教学水平及师资力量等实际情况,充分发挥我校学科优势和专业特长,努力使教材建设不断深化,整体水平不断提高;要逐步建立以国家规划教材的使用为重点,特色鲜明的自编教材为补充的学校教材建设与管理体制;要不断扩大教材种类,提高教材质

量,探索教材建设与供应新途径,建立教材编写与选用新机制,开拓教材使用与管理新局面。

近年来,我校的教育教学工作随着学校规模的不断扩大和办学实力的增强,有了新的发展和提高。2005年,教育部与宁夏回族自治区政府签署协议,共建宁夏大学,为我校加快发展提供了新的机遇。实现学校的发展目标,培养高素质的建设人才,主动服务于国家和地方经济社会发展,是我校面临的重要战略任务。而高层次、高质量的人才培养,必须要求有高水平、高质量的教材建设。为此,本科教育的学科、专业及课程设置,都要作相应的调整。“宁夏大学‘十一五’教材建设”丛书的编写和出版,要适应这一调整,紧紧把握中国高等教育改革与发展的脉搏,与时俱进,面向未来,服务社会;要结合21世纪社会、经济、科技、文化、教育发展的新特点,吸收新成果,解决新问题;要根据素质教育和学分制教学管理的需要,突出适用性和针对性;要在加强基础课、实验课教材编写与出版的同时,不断深化基础理论研究,拓宽教材知识面,努力实现整套教材科学性、系统性、开放性、前瞻性和实践性的有机结合,充分体现起点高、水平高,结构严密、体系科学,观点正确、应用性强的特点。

我们相信,在我校广大教师和科研骨干的努力下,在出版界同人的支持下,“宁夏大学‘十一五’教材建设”丛书的编写出版,必将提高质量,多出精品,形成特色;必将面向市场,走向社会,服务教学,为宣传宁夏大学,树立宁夏大学学术形象,推动宁夏大学本科教学水平不断提高发挥积极作用。

2005年8月于银川

目录 1

第一篇 入门篇

引言	003
第一章 大学体育课程学习指南	007
第一节 大学体育课程目标	007
第二节 大学体育课程设置与基本途径	008
第三节 大学体育选课程序	011
第二章 大学体育课程考核指南	013
第一节 《学生体质健康标准》测试的意义和内容	013
第二节 学生体质健康状况的评价	015
第三节 《学生体质健康标准》测试方法	021
第四节 大学体育课程学习评价	024

第二篇 知识篇

第一章 现代社会的发展与体育	027
第一节 体育在现代社会中的价值	027
第二节 体育与人的生活方式	032
第三节 奥林匹克运动与国际体育文化	037
第二章 体育与健康	043
第一节 健康的内涵	043
第二节 体育锻炼与身体健康	047
第三节 体育锻炼与心理健康	049



目录 2

第四节	体育锻炼与社会适应	056
第五节	体育与道德健康	061
第三章	体育锻炼与运动处方	064
第一节	体育锻炼的基本原则与方法	064
第二节	运动处方概述	066
第三节	瘦长型学生健身运动处方的制定及举例	070
第四节	肥胖型学生健身运动处方的制定及举例	071
第五节	匀称型学生健身运动处方的制定及举例	074
第四章	体育锻炼与营养	076
第一节	营养素概述	076
第二节	平衡膳食	077
第三节	合理营养与体育锻炼	082
第四节	营养调查与评价	085
第五章	体育锻炼与运动保健	091
第一节	医疗体育概述	091
第二节	体育锻炼的自我监督和运动性疲劳的消除	094
第三节	运动中常见的身体反应及处理	096
第四节	常见运动损伤的预防与处理	102

第三篇 实践篇

第一章	球类运动	111
-----	------------	-----



目录 3

第一节 篮 球	111
第二节 排 球	122
第三节 足 球	134
第四节 乒乓球	148
第五节 羽毛球	159
第六节 网 球	169
第七节 棒、垒球	181
第二章 健美操与体育舞蹈	193
第一节 健美操	193
第二节 国际标准舞	207
第三章 太极与健身	223
第一节 太极拳基本练习	223
第二节 简化十六式太极拳	227
第四章 游 泳	237
第五章 民族体育运动项目	247
第一节 毽 球	247
第二节 抢花炮	254
第三节 珍珠球	257
第四节 木 球	261

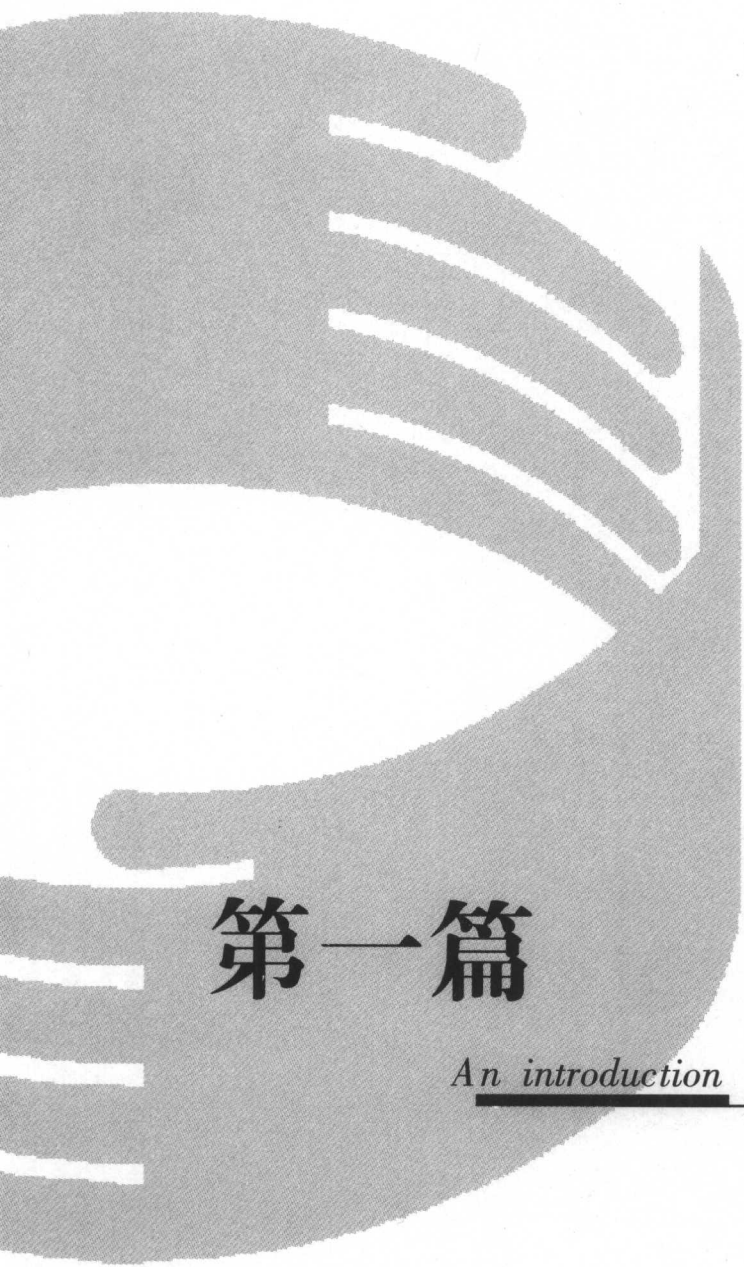


目录 4

第四篇 时尚篇

第一章 时尚体育健身项目简介	267
第一节 心理拓展训练	267
第二节 电子竞技	270
第三节 飞 镖	271
第四节 攀 岩	274
第五节 蹦 极	277
第六节 轮 滑	279
第七节 定向运动	281
第二章 室内流行有氧健身项目介绍	286
第一节 瑜 伽	286
第二节 跆拳道	291
第三节 健 美	295
第四节 健身房中的流行健身项目介绍	298
后记	309





第一篇

An introduction 入门篇

引 言

青年朋友们,你们好!当你们在跨入大学校园后,那种对科学技术知识的渴望和追求又上升了一个新的台阶,大学的学习生活对于青年人应该是丰富而又充实的。在此,预祝你们大学生生活愉快!

在大学的众多学科中,体育将与你们相伴左右,为你们的大学生活带来无限的激情与青春的活力。然而,由于受中国传统文化中实用理性的支配,大学生不太能接受“体育也是一门学科”的提法,不过,对我们中国的大学生而言,比较缺乏的也恰恰是对“体育是一门学科”的认识。为此,理解大学体育成了一项迫切的任务,因为大学体育在校园生活中已占据了太重要的位置,而人们又对它太缺乏了解,仅有的了解常常是片面的,甚至是带有偏见的。刚刚跨入大学门槛的新一代大学生,将主宰着未来社会的发展,激烈竞争的社会需要你们拥有一副强健的体魄。如果一开始你们就能重视大学体育学习,那么将来你们就能以健壮的身体本钱立于不败之地。对此,在开篇之时,我们觉得有必要与大学生谈谈大学体育学习的意义。

一、身体就是本钱

“科学需要一个人贡献出毕生的精力,假如你们每个人能够活两辈子,这对你们来说还是不够的。”著名的生理学家巴甫洛夫对要求献身科学的青年人的上述教诲,是对“身体就是本钱”的静态描述的最好注解。

如今,大学生不会怀疑“身体就是本钱”的命题了,身体的实在价值广为人知。马寅初寿比南山,终于熬到他的“新人口论”扫除尘埃见青天,得以含笑而西归;蒋筑英命如纸薄,虽然前途无量但却英年早逝,因而“常使英雄泪满襟”。在正负两方面的身体本钱的比照下,不可能有哪位大学生不关心自己的身体健康。

世界上第一个两次获得诺贝尔奖殊荣的女科学家居里夫人,生前坚持“不给女儿财产、要给女儿健康”的育人信条,是对“身体就是本钱”的动态描述的最好解释。

有资料记载,居里夫人无论如何疲倦,都要把与孩子们步行、骑自行车、游泳、骑马作为日常生活的一部分。她的女儿们在回忆母亲时常说:居里夫人一生给孩子们的一个非常宝贵的“财产”就是健康。

现在,居里夫人被推崇为“原子时代的先驱”而受到大学生的顶礼膜拜。但是,她的身体本钱的动态思想却未必为每个大学生所理解。教学实践中我们常常发现,不用我们布道,同学们也能跟你神侃“身体乃载知识之车而寓道德之舍也”的宏论,但是,一



且论及如何武装“车”和修饰“舍”，他们就瞠目结舌了。显而易见，同学们承认身体就是本钱，但是他们不明白本钱也要投资，正是在这一点上的歧义，使得大学校园内外的体育生活天差地别。许多学生时代的运动骄子步入社会后远离运动场，他们在时势的裹挟下以青春赌明天，谱写了一曲又一曲耗尽身体本钱换取事业有成的悲歌。每每想到这一切，我们总想大声疾呼：再也不要漠视生命的宝贵了，让我们关注一下对身体本钱的投入吧！

二、锻炼务必求解

锻炼，是校园中一个司空见惯的活动，它也是对生命本钱投资的一个最基本形式。

古往今来，依靠锻炼达到健康长寿、事业辉煌的名人学者数不胜数，想必大学生们对我国著名的铁道专家詹天佑和桥梁专家茅以升应该是不陌生的。让我们再来熟悉一下两位与体育锻炼结缘的故事吧。

詹天佑，中国近代铁道专家。据《美国土木工程学会会报》记载：怀抱为中国人民争气的决心，1872年詹天佑赴美求学。为了学成后报效祖国，在课余时间他特别注重参加增强体质的各种锻炼。在不断的练习中，他对游泳、滑冰、打球已是无所不精。据说一次在旧金山地区的橡地半职业球队比赛中，詹天佑高超的棒球技术，曾使当地的美国人“感到吃惊”。

茅以升，中国现代桥梁专家。谁会想到，他曾写过《打球与造桥》的文章！谁会想到，他在中学时曾是足球场上的“射门猛将”！谁会想到，他以几十年的锻炼心得自创“茅氏冷水浴法”！这位闻名遐迩的造桥大师，年逾九旬仍能一口气背出圆周率小数点后一百位数字。这种惊人的记忆力，谁说与茅老一生的锻炼无关呢？

许多学理工的大学生，了解到詹天佑、茅以升这样的学术泰斗都对锻炼如此地执著与有心，也曾暗下决心起而仿效；至于学文、史、哲的大学生，事实上他们早就从马克思、毛泽东等历史伟人健身强体的史料中明白了体育与造就人的关系，因此，对锻炼作用的认识或许更深一层。但是，时至今日，无论是学理科还是学文科的学生，他们的大学锻炼计划往往半途而废，个中原因，绝不是他们自述的“不愿作名人”那样简单。

很长一段时间，我们也都被这样一个问题所困惑：锻炼既然成为大学生日常生活的一个组成部分，为什么就不能发展成为他们漫漫人生的一个必须之举？在反复的思索中我们终于悟到了答案。

在我们的生活周围，有许多东西我们知道却不理解。就像我们知道“飞毛腿”导弹能够准确地击中空中目标，可是并不理解它的原理。同样，校园里人人都参加锻炼，但他们可能不理解锻炼。“熟知”往往并非“真知”。锻炼列进了学生的作息时间表，太过熟悉以至熟视无睹。正因为这样，大学生可能并不“真知”锻炼。锻炼对他们的生活、未来以及生命影响的深远意义，他们也许并不真正了然，他们仅把锻炼作为调剂校园生活的一种手段，因此，对锻炼“不求天长地久，但求曾经拥有”。这种随意锻炼意识，使他们早到体育课结束，迟到涉足社会，自我锻炼就会戛然而止。这是当前大学生锻炼中一个极具普遍性的问题，应该引起高度的重视。



除了对锻炼缺乏真知灼见之外,对锻炼目标的指向差异也是当今大学生对锻炼实用主义取舍的一个重要原因。

学校体育工作中,我们总是教导和鼓励学子们通过锻炼达到健康,谋求长寿。但是锻炼是身体力行的事情,它需要付出体力和时间,在这里,“君子动口不动手”是无济于事的。于是,一些大学生凭着血气方刚和年少气盛,认为长寿是遥远的未来问题,眼下按生物规律不锻炼也要长身体何不利用富足的时间和精力多学些科学技术知识,因此他们要么将锻炼“束之高阁”,要么对锻炼“一曝十寒”。他们的这些行为,严重地污染了校园的锻炼环境,对校园锻炼注入了不和谐音。

锻炼使人健康,这是人所共知的道理;锻炼也是投资,这话未必人人共识,不过承认与否并不重要。可是,如果以为学生时代的锻炼就能受用终身,那是自欺欺人的设想;如果以为偶尔为之锻炼就能确保健康,那更是荒谬无比的梦想;大学生欲想冲出自设的藩篱,求问锻炼使人健康的科学,探索锻炼对身体本钱投资的奥秘,那就请俯身进入体育学习的课堂吧!

三、体育学习真义

乍一走进操场,大学生们对体育课选项教学、两节课连上,甚至数百名男女学生由各任课教师率领散布在各种运动场上,也许会感到新奇。但是,如果在大学体育学习之初,我们告诉你应当建立下述学习观,也许你会更感到吃惊。

首先,你要树立这样一种观点:体育课就是“教玩的艺术”。在中国,许多人对“玩”字不敢恭维,更有许多人对“玩物丧志”百倍警惕。或许正因为如此,传统的体育教材以及正统的教育家们,对体育课“教玩”的实质讳莫如深,唯恐一个“玩”字,贬低了体育的学科价值,影响了体育教师的教育者形象。其实,对于这种掩耳盗铃的做法,许多体育教师早有异议,他们不认为教“玩”玷污了自己的名声,相反,他们倒觉得教学生玩,教学生想玩,教学生会玩,教学生玩出花样和玩出水平,是一个好的体育教师的标准。

对于体育教师们的上述见解,我们是赞同的。同时也主张大学生们带着“玩一玩”的心境跨入体育课堂,探索大学体育“教玩的艺术”。

不可否认,大学体育作为一种“教玩的艺术”,它与幼儿园的玩与日常生活中的玩是有着明显区别的。在这里,玩是在“教”的指导下进行的,它的组织性和计划性代替了随意性和盲目性,唯其如此,才能玩出档次,玩出帅气。

应当指出,大学体育作为一种教玩的“艺术”,它与流行歌曲的艺术以及迪斯科舞的艺术也有着明显的区别。在这里,“艺术”是一种教育技巧,它的严肃性和规范性抵制了浪漫性和无序性,只有这样,才能使玩的教育层层深化,步步登高。

不过不管怎么说,大学体育是以“玩”立本的。它指导玩的内容,教授玩的方法,制定玩的规则,解释玩的原理。相信,在玩的诱惑下,你不会拒绝进入大学体育课堂吧!

其次,你要建立这样一种意识:体育课是你涉猎社会科学的现场。在大学各学科群里,没有哪门课程会像体育课那样成为你观察社会人生的鲜活舞台。在那里,运动、



游戏、娱乐、玩耍、竞赛、团队活动,为你与他人的频繁接触创造了条件,使你更多地了解社会与人生。在运动中,你可能会感受到培养意志的艰难;在游泳中,你可能会领悟到遵守社会规范的重要;在娱乐中,你可能会体会到人与人之间互相帮助的珍贵;在玩耍中,你可能会意识到集体氛围的必不可少;在竞赛中,你可能会发现拼搏的精神价值;在团队活动中,你可能会觉悟到个人在集体中的何等渺小。试问,如果没有体育课的实践,你怎能获得如此深刻的体验?如果你在缺乏这些阅历的情况下走向社会,你又怎能迎接现实的挑战呢?看来,在增长社会文化知识的需求下,你不会轻视大学体育在“玩”的功能笼罩下潜伏的其他功能吧!

第三,你要确立这样一种思想:体育课对学习过程的重视不亚于对学习结果的重视。这种把过程上升到与结果相提并论的高度,是大学体育与一般学科评价相比的一个特别之处。

强调体育学习过程的重要,是因为体育课是以身体练习为基本特征的教学课。体育学习的过程也就是身体练习的过程,缺少这一环节,自然也就无所谓体育成绩了。了解这一点,对许多新入学的大学生有很现实的意义。也就是说,你不上体育课,就不可能通过体育课的学习,也就不可能获得奖学金,那么三好学生的荣誉也会与你无缘。

强调体育学习过程的重要的第二层含义是:大学体育是一个阶段性课程,但大学体育学习却是一个连续的过程。由于衡量大学生体质健康水平的“体质健康标准”将自始至终伴随着你的大学学习,所以对大学体育学习的管理就不可能半途而废。有鉴于此,对于那些视体育为多余的大学生来说尤其要叮嘱一下:把体育学习当皮球踢可不是明智之举啊!

了解到大学对体育学习过程的重视,想必你不会再对体育学习毫无目的了吧?

综上所述,不难想象,在你具备了体育学习三大认识观之后,你对今后体育学习的目标追求已是心中有数了吧。其实,抛却老生常谈,大学体育学习的真义在于:愉悦身心,扩充身体本钱;砥砺人生,认知锻炼奥秘;参与运动,培养锻炼习惯和终身健身意识。

第一章 大学体育课程学习指南

第一节 大学体育课程目标

一、课程性质

大学体育课程是以身体练习为主要手段,通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程,达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程;是学校课程体系的重要组成部分。体育课程是寓促进身心和谐发展、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;是实施素质教育、培养德智体美全面发展人才所不可缺少的重要途径。

二、课程目标

(一)基本目标

基本目标是根据大多数学生的基本要求而确定的,分为五个领域目标。

1. 运动参与目标

积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯,基本形成终身体育的意识,能够编制可行的个人锻炼计划,具有一定的体育文化欣赏能力。

2. 运动技能目标

熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能;能科学地进行体育锻炼,提高自己的运动能力;掌握常见运动创伤的处置方法。

3. 身体健康目标

能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;能合理选择人体需要的健康营养食品;养成良好的行为习惯,形成健康的生活方式;具有健康的体魄。

4. 心理健康目标

根据自己的能力设置体育学习目标;自觉通过体育活动改善心理状态,克服心理障碍,养成积极乐观的生活态度;运用适宜的方法调节自己的情绪;在运动中体验运动的乐趣和成功的感受。

