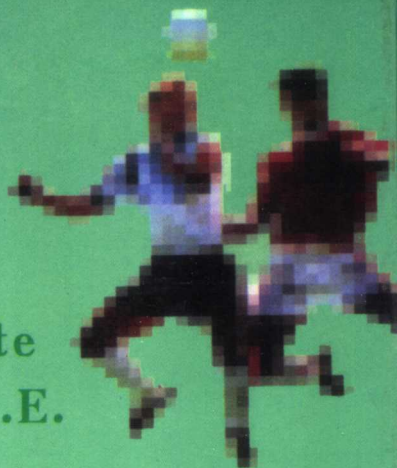
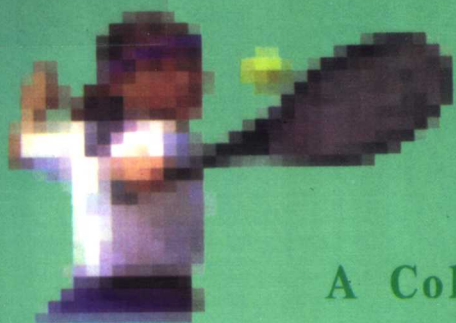


山东省高等学校通用教材



A Collegiate
Course In P.E.

大学体育教程

倪文治 张瑞林 主编



山东大学出版社

山东省高等学校体育教
学指导委员会评审合格

大学体育教程

倪文治 张瑞林 主编

山东大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教程 / 倪文治, 张瑞林主编. — 济南: 山东大学出版社, 1999.9(2002.8 重印)

ISBN7-5607-1477-3

I. 大… II. ①倪…②张… III. 体育—高等学校—教材
IV. G8

中国版本图书馆CIP数据核字(1999)第34989号

山东大学出版社出版发行

(山东省济南市山大南路27号 邮政编码: 250100)

山东省新华书店经销

山东省审计厅劳动服务公司印刷

850 × 1168 毫米 1/32 15.5 印张 399 千字

1999年8月第2版 2002年8月第8次印刷

印数: 272001—274000册

定价: 17.00元

编辑委员会

主 任 马庆水

副主任 纪瑞颂 倪文治 张瑞林

编委:(按姓氏笔画为序)

于世浩	王清玉	冯延山	冯梦海	齐荣尊	刘希林
刘逢翔	沈 贤	李丰祥	李建光	宋光春	宋延山
邢继顺	张 武	张立臣	张继顺	单用墅	洪 涛
郭 毅	赵坤祥	袁盛道	魏如利		

主 编 倪文治 张瑞林

副主编 洪 涛 姜德玉 于世浩

编写人员:(以下按姓氏笔画为序)

于 莹	于世浩	马少莲	王 锋	王天惠	王永胜
王冬立	王克达	王爱华	王晓春	王清玉	王瑞强
王燕鸣	刘喜友	刘大年	许衍菊	李 珊	李 峰
李丰祥	李中军	李庆华	李克河	李寿春	李颂华
李庶鸿	辛 平	宋永平	宋光春	杨东升	杨继林
杨锡铭	杨 慧	何福生	张立臣	张华新	张继顺
闻 兰	赵 青	赵国茹	茹 晴	姜 震	姜德玉
梁子军	唐德伟	袁盛道	徐 亮	徐方启	徐伯然
徐晓林	陶以海	崔云霞	焦 鹏	葛树林	

前 言

身体健康已经成为现代人类社会的重要指征，只有具备完善的身心，强健的体魄，才能适应当今社会的不断发展。所以，体育得到了人们广泛的喜爱和关注。我国的教育体系中，体育教育以独有的特色矗立其中，并通过体育课程的开设，让学生能够充分了解、掌握体育知识、体育机能，开阔眼界，陶冶情操，养成自觉自愿进行锻炼的习惯，使其体育教育贯彻终生。

山东省教育委员会根据《学校体育工作条例》和《全国高等学校体育课程教学指导纲要》，组织全省部分专家学者重新编撰了《大学体育教程》。该教材从我省高校的实际出发，在总结过去使用教材的基础上，结合教育事业不断发展的需要，汲取目前学校体育出现的新集成，以开展素质教育、培养大学生的体育意识和体育能力为主线，阐述了学校体育的沿革和发展趋势，论述了体育科学的基本原理，以及进行体育锻炼的方法和手段并简要介绍了时兴的余暇体育内容。

本教材以“育人”为宗旨，面向新世纪，锐意改革，以清晰的脉络，翔实的内容，展现给广大师生，是我省普通高校开设体育课教学的通用教材，也可作为我省招收高中学生的成人高校和中等专业学校开设体育课的选用教材。本书已经山东省高等学校

体育教学指导委员会审议合格。

主审：纪瑞颂。

副主审：冯延山、沈贤、郭毅。全书由倪文治、张瑞林统编定稿。

在本书编写、出版过程中得到山东大学出版社的大力支持，在此聊表谢悃。对于本书中出现的疏漏和不妥之处，敬请广大师生与同行斧正，以便今后更改、完善。

1999.5 编者

目 录

上篇 基础理论

第一章 大学体育概论	(3)
第一节 大学体育的地位与作用.....	(4)
第二节 大学体育的目的与任务.....	(8)
第三节 大学体育的组织与实施	(11)
第二章 体育运动与身心健康	(15)
第一节 健康概述	(15)
第二节 大学生生理、心理主要特点	(24)
第三节 体育运动对人体各器官系统的影响	(27)
第四节 体育运动对智力发展和心理素质培养 的作用	(35)
第五节 女子与体育运动	(39)
第三章 体育锻炼与体质评价	(42)
第一节 体育锻炼的作用和特点	(42)
第二节 体育锻炼的原则	(44)
第三节 体育锻炼的内容	(47)
第四节 体育锻炼的方法	(49)

第五节 体质综合评价的方法	(59)
第四章 体育卫生与保健	(64)
第一节 体育卫生保健知识	(64)
第二节 体育锻炼的医务监督	(81)
第三节 医疗体育与运动处方	(87)
第四节 运动损伤的预防与处置	(92)
第五章 传统养生	(98)
第一节 传统养生思想的产生和发展	(98)
第二节 传统养生理论	(100)
第三节 传统养生的原则和方法	(103)
第六章 运动竞赛的组织与编排	(109)
第一节 运动竞赛的意义和形式	(109)
第二节 运动竞赛的组织工作	(111)
第三节 田径竞赛编排方法	(112)
第四节 球类竞赛编排方法	(114)

中篇 运动实践

第七章 田径	(123)
第一节 概述	(123)
第二节 跑	(126)
第三节 跳跃	(133)
第四节 投	(141)
第五节 竞赛规则与裁判法简介	(147)
第八章 篮球	(150)
第一节 概述	(150)
第二节 技术练习	(153)
第三节 实战对抗	(163)
第九章 足球	(167)

第一节	概述	(167)
第二节	技术练习	(171)
第三节	实战练习	(177)
第四节	足球竞赛规则简介	(184)
第十章	排球	(189)
第一节	概述	(189)
第二节	技术练习	(191)
第三节	实战对抗	(195)
第十一章	乒乓球、羽毛球、网球	(199)
第一节	乒乓球	(199)
第二节	羽毛球	(216)
第三节	网球	(227)
第十二章	民族传统体育	(242)
第一节	武术	(242)
第二节	保健气功	(293)
第三节	散手(散打)	(310)
第十三章	竞技体操、艺术体操、健美操	(324)
第一节	竞技体操	(324)
第二节	艺术体操	(342)
第三节	健美操	(356)
第十四章	游泳	(382)
第一节	概述	(382)
第二节	入门初步	(384)
第三节	技术练习	(387)
第四节	救生措施	(398)

下篇 余暇体育

第十五章	棋类	(411)
-------------	-----------	-------

第一节	中国象棋·····	(411)
第二节	围棋·····	(417)
第三节	国际象棋·····	(423)
第十六章	娱乐健身·····	(432)
第一节	体育舞蹈·····	(432)
第二节	健美·····	(444)
第三节	飞镖·····	(453)
第十七章	娱乐性球类·····	(457)
第一节	台球·····	(457)
第二节	保龄球·····	(470)
第三节	沙滩排球·····	(477)

附表

1. 国家体育锻炼标准 19 岁以上男子 (大学)
评分表 ····· (481)
2. 国家体育锻炼标准 19 岁以上女子 (大学)
评分表 ····· (482)

上 篇

基础理论

第一章 大学体育概论

高等教育是国家教育的最高层次，承担着为社会培养高级专门人才的重要任务。大学体育是高等教育的重要组成部分，是学校体育的最后阶段。它与德育、智育紧密结合，在培养具有竞争意识、开拓精神和全面发展的跨世纪社会主义建设人才方面发挥着重要作用。

大学体育作为学校体育的最后阶段，对大学生的身体教育和健康教育，具有学校体育与社会体育衔接和转折的特点，因此具有承前启后的重要意义。大学体育是国民体育的基础，是全民健身的中间环节。大力发展和加强大学体育，是社会和时代发展的要求，也是高等教育改革和发展的必然。

大学体育通过系统科学的体育理论教学和健身实践，使大学生全面的掌握有关体育的基本理论知识和锻炼方法，提高体育能力，树立终身体育意识，养成经常锻炼的习惯，促进大学生体力与智力、体能与素质的协调均衡发展，保持身体经常处于最佳状态。

第一节 大学体育的地位与作用

一、大学体育是高等教育的重要组成部分，是培养大学生成为全面发展的高级专门人才的必需

新世纪，社会需要大批全面发展和个性发展相统一的复合型人才。经济快速发展，社会不断进步，科学技术的日新月异是新世纪的特征。时代的发展，要求社会更文明、更发达、更繁荣；要求人类更聪明、更健康、更强壮，以适应时代进步和社会发展的需要。正如联合国科教文组织在《面向 21 世纪教育国际讨论会》的报告中指出：“21 世纪最成功的劳动者将是最全面发展的人。”当今各国都十分注重高等教育的现代化和未来化，力求在人才培养的竞争中处于优势地位。因此，培养具有综合素质全面发展的高级专门人才是高等教育的基本目标。

党和国家历来十分重视大学体育工作，规定了“我们的教育方针应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者”。20 年来，国家先后颁布了《学校体育工作条例》、《大学生体育合格标准》等法规。中共中央《关于教育体制改革的决定》中指出：“高等学校担负着培养高级专门人才和发展科学技术文化的重大任务。”这些都说明了大学体育在高等教育中的地位和作用。

作为高等教育重要组成部分的大学体育，必须贯彻党和国家的教育方针，保持与世界高等教育的同步发展，遵循高等教育与大学体育教育的规律，按照大学生的年龄特征，通过体育课、课外体育活动、课余体育运动训练和各种体育竞赛，围绕“增强体质，使身体素质得到全面发展”这个中心，全面完成大学体育的各项任务。

各高等学校必须牢固地确立体育在高等教育中的重要地位，遵循德、智、体全面发展的原则，坚决纠正轻视体育的不良倾向，只有把大学体育与培养新世纪全面发展人才目标紧紧相联，才能使体育与其他教育环节构成一个完整的教育体系，才能保证大学生得到全面培养和发展。

二、大学体育是国民体育的基础，是全民健身的中间环节

一个国家国民体育的发展，关系到民族的素质和健康。大学体育是国民体育的基础，发展大学体育是提高民族体质水平的一项重要战略措施。党和政府非常重视发展体育运动，改善中华民族体质，提高人口素质。大学生正处于青年时期，是同龄人中的佼佼者，肩负着人民的重托，是国家的未来栋梁和希望。1995年6月，国务院颁布了《全民健身计划纲要》，这是一个由国家领导、社会支持、全民参与、有目标、有任务、有措施的全民健身计划，是与实现社会主义现代化目标相配套的社会系统工程，是面向新世纪发展的战略规划。全民健身的核心在于使体育贯穿于人的一生，使学前体育、学校体育、社会体育紧密衔接，保持全民健身的统一、完整、连贯。大学体育作为全民健身的中心环节，起着“承前启后”的桥梁作用，并具有显著的“奠基”功能。体魄强健是大学生成才的物质基础，是他们今后事业成功、精神欢乐的保证。大学生体质状况和健康水平也直接关系到国家未来知识分子科技队伍的整体素质和科技效益。

据文献报道：在对全国十个省市的2188名高级知识分子健康状况调查后发现，我国知识分子目前平均寿命为58.52岁，低于我国人均寿命（69.8岁）11.28岁。英才早逝给整个社会带来不可估量的损失。其中77%患有各种疾病，健康良好的仅占23%，虽然98%受过高等教育，但健康知识和自我体育保健能力极为缺乏，参与体育的意识淡薄，能经常参加体育健身活动的仅占调查

人数的 21%。高级知识分子年均体育健身消费仅为 4 元钱左右，而年均医疗费用支出为 310.45 元。

根据对全国 1075 所高校 131 万大学生做的身心健康状况连续 5 年跟踪总体调查，结果见表 1—1：

表 1—1 大学生因病休学和退学情况统计表（平均）

	休学人数	%	退学人数	%
神经衰弱	660.5	20.44	78	8.64
精神分裂症	132	4.08	96.5	10.69
神经官能症	153.5	4.75	18.5	2.05
忧 郁 症	86.5	2.68	12.5	1.39
癌 症	46.5	1.44	5	0.55
肺 结 核	322.5	9.98	5.5	0.61
肝 炎	827.5	25.61	21.5	2.38
心 脏 病	64.5	2.00	12	1.33
肾 炎	94	2.91	8.5	0.94
其 他	844	26.18	642	71.14
合 计	3231.5	100	902.5	100
在校学生数	1310269.5		1310269.5	
	病休率	0.25	退学率	0.07

导致以上不良结果的主要因素是缺乏健身知识和意识，缺少体育锻炼和自我保健能力。高年级学生多患有神经衰弱、神经官能症或精神分裂症，因此而休学人数多于低年级。而因学习过劳、心理焦虑、情绪紧张而患病的多为低年级学生，这些都严重影响了大学生的身心健康。因此，在大学生中要大力实施健康教育，树立现代健康意识，使他们明确只有具备健康的身体和健全的心理

素质，才能顺利完成高等教育这一生发展中的特殊阶段。

三、大学体育对培养大学生良好的品质和丰富校园文化生活具有重要的作用

市场经济体制的改革发展，对大学校园文化也不断产生着影响。大学体育在抵制不良思想对大学生的侵蚀，培养大学生优秀的品质，促进校园精神文明建设，丰富大学生课余文化生活方面都起着积极的促进作用。充分发挥大学体育文化的育人功能，使大学体育不仅增强学生体质，在对大学生精神和身体全面教育开发过程中，通过体育文化的熏陶来创造自我、完善自我，在欣赏与亲自参与体育运动的竞争过程中，在锻炼身体的实践中，体验个人、团体奋争拼搏的心理感受，得到展示个人才能，体现个人价值的满足和精神追求的愉悦。实践证明：不论是个人还是集体在参加体育竞赛时表现出的克服困难、不屈不挠、团结协作、夺取胜利的精神，都会产生良好的意识氛围和积极进取的精神力量，对于培养大学生崇高的人生理想和目标，陶冶情操、净化心灵，从而完成对理想人格的塑造都有重要的意义。

四、大学体育是体育事业的重要内容，是提高竞技运动水平的重要途径

大学体育的发展，与我国体育事业的发展有着密切的关系。每年在校大学生有数百万人，加上各级学校青少年学生多达上亿，青少年在我国人口中占重要比例。大学体育和学校体育水平，实际上成为我国群众体育发展水平的重要标志。事实证明：具有强健的体魄、良好的体育锻炼习惯和运动才能的大学生，毕业后踏入社会，都成为本部门的体育骨干和指导力量，为普及和推动我国