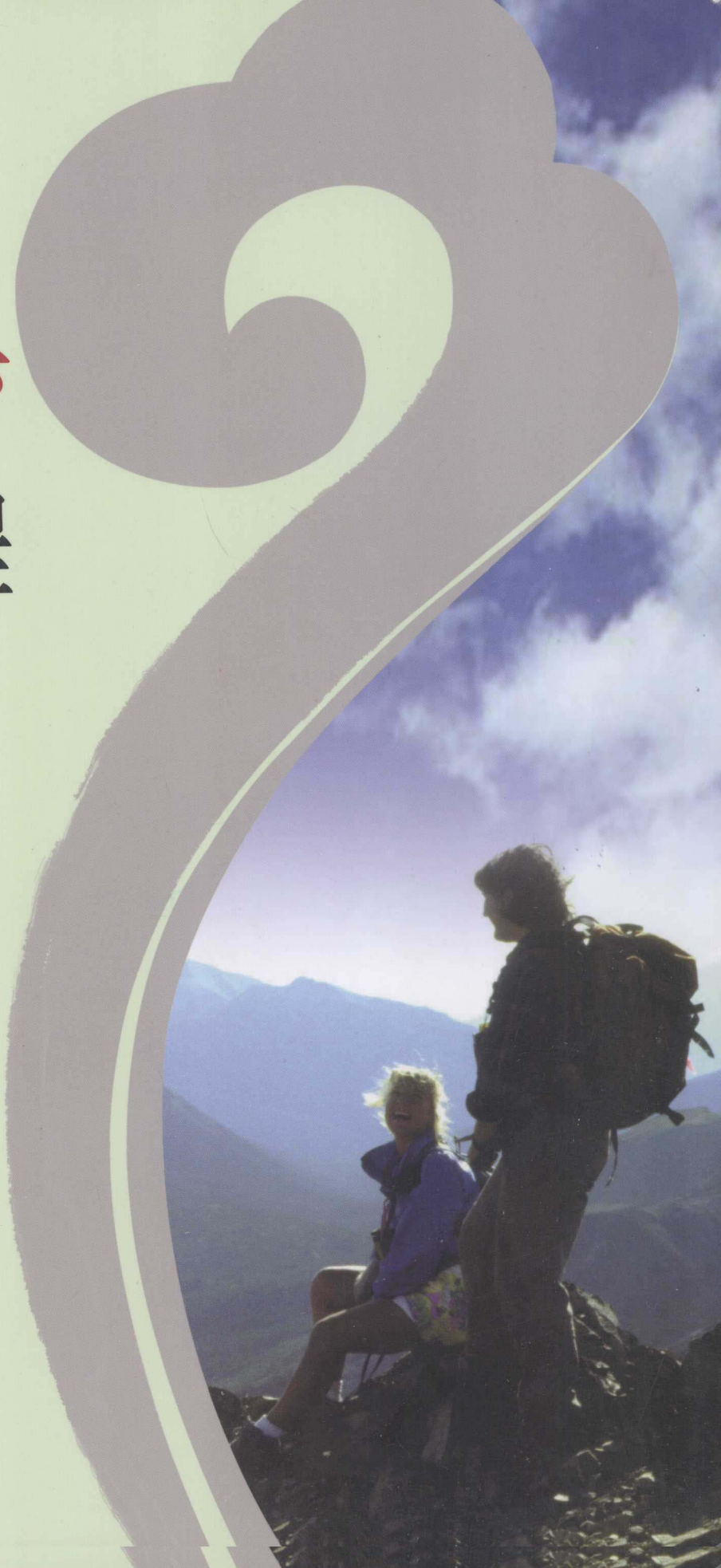


# 大学体育 选项教程

主编 王桂忠 邵义强  
张向群 胡永红



北京体育大学出版社

# 大学体育选项教程

主 编 王桂忠 邵义强  
张向群 胡永红

北京体育大学出版社

策划编辑 王 健  
责任编辑 李志靖  
审稿编辑 李 飞  
封面设计 贾 川  
责任印制 陈 莎

#### 图书在版编目(CIP)数据

大学体育选项教程 / 王桂忠等主编. -- 北京 : 北京体育大学出版社, 2010.9  
ISBN 978-7-5644-0534-2

I. ①大… II. ①王… III. ①体育-高等学校-教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 172204 号

#### 大学体育选项教程

---

出 版 北京体育大学出版社  
地 址 北京市海淀区信息路 48 号  
邮 编 100084  
发 行 北京京体大文化发展有限公司经销  
电 话 010-62960631 62963530  
印 刷 北京东运印刷有限公司  
开 本 787 × 1092 毫米 1/16  
印 张 25  
字 数 670 千字

---

2015 年 8 月第 1 版第 5 次印刷

ISBN 978-7-5644-0534-2

定 价 29.00 元

## 《大学体育选项教程》编委会

主 编：王桂忠 邵义强 张向群 胡永红

编 委：(按姓氏笔画排序)

付丽明 伍 波 刘玉国 刘连山

贡兴满 苏 平 李 磊 李沐阳

李国辉 吴建逊 邱世亮 汪广茂

苗广明 胡剑平 袁玉峰 郭小琳

黄金铭 曹招莲 龚红梅 蒋 燕

廖洁莹

# 前 言

随着教育的不断深化，高等学校体育教学改革也向着科学化、制度化、规范化的方向发展。中共中央国务院颁布了《中共中央、国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》，提出“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作”。为了促进学生积极参加体育锻炼，养成经常锻炼身体的习惯，提高自我保健能力和体质健康水平，教育部制定了《国家学生体质健康标准》，提出“教育行政部门和高等学校要认真贯彻德、智、体全面发展的教育方针，从中华民族伟大复兴的高度，从实践‘三个代表’重要思想的高度，从以人为本，促进人的全面发展的高度，充分认识做好高等学校体育工作的重要意义，牢固树立‘健康第一’的指导思想，切实加强学校体育工作”。

为适应当前高等教育发展的需要，我们组织编写了《大学体育选项教程》。本教材分为三个板块，第一板块（第一章至第五章）为基础理论篇；第二板块为运动竞技篇（第六章至十三章）；第三板块为休闲运动篇（第十四章至二十五章）。

## 本教材主要体现以下特点：

1. 把“健康第一”的指导思想作为确定课程内容的出发点，突出了健康教育的地位，坚持健康与体育的有机结合。不论是介绍健康的基础理论知识，还是介绍与竞技、休闲运动项目，均把出发点和落脚点放在增强体质、增进健康上。

2. 本教材全面地阐述了体育运动与健康的基本理论知识，如体育运动对人体生理和心理活动的影响、运动损伤的预防与处理、一些常见疾病的预防、运动处方的制订等，有利于提高学生的体育文化素养和全面的运动健身常识。

3. 突出健康体育兼顾竞技体育。在突出介绍与健康有关的运动项目的同时，充分考虑体育教学的现状，考虑体育教学改革的渐进性，考虑学生的多元化需求，对一些竞技运动项目中健康、竞技兼顾的技能，也作了适当介绍。

4. 反映高校体育教育发展的新进程。在体育教学传统内容的基础上，增加了生活化体育内容的介绍，以适应广大学生学习的个性需求。

5. 体现理论的系统性、技能的实用性和形式的活泼性。在介绍基础理论时，按照其内在的逻辑关系，进行由浅入深、由此及彼、由表及里地分析与阐述，使之真正形成健康体育的完整理论体系；在语言上力求通俗易懂，形式上图文并茂，增加了教材的知识性、娱乐性和趣味性，力争多给学生提供知识和信息。

本书由王桂忠、邵义强、张向群、胡永红担任主编。参加编写的人员有：王桂忠（第一章），邵义强（第二章），张向群（第三章），黄金铭（第四章），胡永红（第五章），廖洁莹、蒋燕（第六章），李沐阳（第七章），李国辉（第八章），袁玉峰（第九章），苏平（第十章），胡剑平（第十一章），贡兴满（第十二章），李磊（第十三章、第二十五章），吴建逊（第十四章），郭小琳（第十五章），付丽明（第十六章），刘玉国（第十七章），苗广明（第十八章），汪广茂（第

十九章)，曹招莲（第二十章），伍波（第二十一章），邱世亮（第二十二章），刘连山（第二十三章），龚红梅（第二十四章）。

由于作者水平有限，不足之处在所难免，恳望专家与读者批评指正。

编者

2010年7月18日

# 目 录

## 基础理论篇

第一章 高校体育与大学生健康促进 .....	3
第一节 高校体育的目的、任务和组织形式 .....	3
第二节 健康与亚健康 .....	6
第三节 体育锻炼对大学生的健康促进 .....	9
第二章 营养、行为、生活方式与健康 .....	13
第一节 营养与健康 .....	13
第二节 生活方式对健康的影响 .....	20
第三章 体育锻炼与心理健康 .....	27
第一节 体育锻炼对心理健康的影响 .....	27
第二节 影响坚持体育锻炼的因素和锻炼方式 .....	30
第三节 体育锻炼对心理健康产生的副作用 .....	32
第四章 运动损伤的处理 .....	34
第一节 运动损伤的预防与处置 .....	34
第二节 常见运动性反应和病症的预防与治疗 .....	39
第五章 体育文化 .....	44
第一节 体育文化概述 .....	44
第二节 中国体育文化 .....	46
第三节 奥林匹克文化 .....	52

## 运动竞技篇

第六章 篮 球 .....	57
第一节 篮球运动概述 .....	57
第二节 篮球的基本技术 .....	58
第三节 篮球的基本战术 .....	68
第四节 篮球比赛规则简介 .....	77
第七章 排 球 .....	80
第一节 排球运动概述 .....	80
第二节 排球的基本技术 .....	81
第三节 排球的基本战术 .....	88
第四节 排球比赛规则简介 .....	92

第八章 足球	94
第一节 足球运动概述	94
第二节 足球的基本技术	95
第三节 足球的基本战术	105
第四节 足球竞赛规则简介	107
第九章 乒乓球	110
第一节 乒乓球运动概述	110
第二节 乒乓球的基本技术	111
第三节 乒乓球的基本战术	122
第四节 乒乓球竞赛规则简介	124
第十章 羽毛球	129
第一节 羽毛球运动概述	129
第二节 羽毛球的基本技术	130
第三节 羽毛球的基本战术	137
第四节 羽毛球竞赛规则简介	139
第十一章 网球	143
第一节 网球运动概述	143
第二节 网球的基本技术	144
第三节 网球的基本战术	154
第四节 网球竞赛规则简介	156
第十二章 游泳	159
第一节 游泳运动概述	159
第二节 熟悉水性	160
第三节 蛙泳	162
第四节 爬泳	167
第五节 游泳安全卫生常识	170
第十三章 散打	173
第一节 散打运动概述	173
第二节 散打基本技术与战术	174
第三节 散打比赛规则简介	188

## 休闲运动篇

第十四章 珍珠球	195
第一节 珍珠球运动概述	195
第二节 珍珠球的基本技术	196
第三节 珍珠球的基本战术	199
第四节 珍珠球竞赛规则简介	203



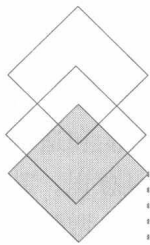
第十五章 毽球 .....	207
第一节 毽球运动概述 .....	207
第二节 毽球的基本技术 .....	208
第三节 毽球的基本战术 .....	213
第四节 毽球竞赛规则简介 .....	217
第十六章 健美操 .....	223
第一节 健美操的发展和概述 .....	223
第二节 健美操动作及其组合 .....	225
第三节 健美操的学习与创编 .....	233
第四节 健美操比赛规则简介 .....	236
第十七章 体育舞蹈 .....	241
第一节 体育舞蹈的基础知识 .....	241
第二节 体育舞蹈的舞种及跳法 .....	244
第十八章 三路长拳 .....	263
第一节 初级长拳概述 .....	263
第二节 初级长拳(第三路)套路 .....	265
第十九章 养生健身运动 .....	278
第一节 养生健身运动概述 .....	278
第二节 养生健身功 .....	280
第三节 五禽戏 .....	284
第四节 八段锦 .....	285
第五节 十二时辰养生 .....	288
第二十章 瑜伽 .....	291
第一节 瑜伽运动概述 .....	291
第二节 瑜伽的练习方法及注意事项 .....	293
第二十一章 定向越野 .....	303
第一节 定向越野概述 .....	303
第二节 定向越野技术与方法 .....	306
第三节 定向越野比赛的组织 .....	314
第二十二章 野外生存教育 .....	321
第一节 野外生存教育概述 .....	321
第二节 野外判定方向 .....	324
第三节 野外露营 .....	329
第四节 野外活动常识 .....	340
第二十三章 康复训练 .....	344
第一节 康复训练概述 .....	344
第二节 康复训练的注意事项与原则 .....	345
第三节 康复训练的实施 .....	346

第二十四章	拓展训练	360
第一节	心理素质拓展训练概述	360
第二节	心理素质拓展训练实践	362
第二十五章	学生体质健康测评	375
第一节	使用新《标准》测试的操作要领	375
第二节	使用新《标准》的成绩评价	384
参考文献		389

# 基础理论篇

JICHU LILUN PIAN





# 第一章

## 高校体育与大学生健康促进

### 学习提要

- 了解高校体育的目的、任务和组织形式。
- 知道健康的概念与评价标准。
- 知道亚健康的概述、表现、成因与对策。
- 了解体育锻炼对大学生健康促进的具体表现。

### 第一节 高校体育的目的、任务和组织形式

高校体育是我国高等教育的重要组成部分，也是我国社会主义建设中的一项重要工作，是国民体育的基础。高校体育对培养社会主义建设人才，发展我国体育事业，提高学生健康水平，建设校园体育文化具有重要意义。

#### 一、高校体育的目的

体育教学是教育系统的重要组成部分，高等学校的体育教育是学生接受学校体育教学的最后阶段，也是学校体育向社会体育的过渡阶段，更是促进学生全面发展的关键阶段。根据中国社会主义现代化建设事业和现代人才培养的要求，增强学生的体质，培养学生终身体育意识，注重学生个性心理素质的培养，促进学生在德、智、体、美等诸方面全面发展，成为德才兼备、体魄强健的社会主义事业的接班人，是体育的最终目的。

#### 二、高校体育的任务

高校体育的任务就是坚决贯彻落实中共中央、国务院在1999年6月13日颁布的《中共中央、国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中提出的“学校教育要树立健康第一的指导思想”和在体育教学中“使学生掌握基本的运动技能”，让学生“养成坚持锻炼身体的良好习

惯”，“培养学生的竞争意识，合作精神和坚强毅力”等方针政策。

### （一）提高学生身体与心理素质，增进身心健康

体质的强弱、健康水平的高低以及心理素质的好坏，除了受遗传因素的影响外，更受制于后天环境中锻炼的影响。科学的体育锻炼是对体质健康和心理健康影响最积极、最有效、最关键的因素。大学生正处在青年时期，生长发育日趋完善和稳定，生命力旺盛，生理机能和适应能力均发展到较高水平。在这个时期，应通过体育教学来增强大学生的体育意识和健康意识，鼓励其积极参与体育锻炼，全面提高大学生的身体与心理素质，提高其对社会的适应能力，增强其对疾病的抵抗力，从而提高大学生的身体健康水平，使其保持良好的身心状态并顺利完成学业。因此，提高学生身体素质与心理素质，是高校体育的重要任务之一。

### （二）学习和掌握体育的基本知识，培养体育能力和运动习惯

高校体育是中小学体育教育的继续，注重体育知识和体育理论的学习，强化能力和习惯的养成，这是对大学生的基本要求。大学生要培养和增强自己的体育意识，提升自身的体育能力，提高参加锻炼的自觉性、积极性和实效性，掌握科学锻炼身体的原理、原则、方法和手段，了解不同体育运动项目对身心健康的发展和综合素质的提高有极大帮助，增强其终身体育的意识，而且可以促使大学生在走向社会后，能根据周围环境条件、工作性质和年龄等实际情况，选择适宜的方法进行科学的身体锻炼，为适应工作和生活打下良好的基础。

### （三）发展学生体育才能，提高运动技术水平

高校体育在广泛开展学生体育活动的基础上，正确处理普及与提高的关系，充分利用大学的有利条件和大学生体能和智能上的优势，对部分体育基础较好并有一定专项才能的大学生进行系统的科学训练，不断提高其运动技术水平。这样既可为大学培养体育方面的骨干，又能进一步推动高校文体活动的开展；既可丰富校园文化生活，又可适应国内外高校体育交往的需要。

### （四）培养学生良好的思想道德品质和体育道德风尚

体育本身具有教育功能，是对学生进行思想教育的重要手段。由于体育的这个特点，它在完成教育的使命中可以发挥下列作用。

1. 进行爱国主义教育，使学生热爱中国共产党，热爱社会主义祖国。
2. 进行体育目的性教育，端正学生对体育的认识和态度，使大学生明白关心自己的健康是社会赋予的责任，能对自己身体各方面的发展提出要求，不断提高锻炼身体的积极性和自觉性。
3. 进行集体主义教育，培养学生热爱集体、团结互助的集体主义精神。
4. 进行组织纪律教育，培养学生的组织性、纪律性和优良作风。
5. 进行体育道德风尚和意志品质教育。
6. 培养学生胜不骄、败不馁，勇攀高峰、艰苦奋斗、敢于拼搏的精神；培养学生勇敢、顽强、刚毅、果断的意志品质；培养其自信心、自制力和开拓创新的精神。提高热爱美、鉴赏美、表现美的情感和能力，使学生在知、情、意、行等方面都有更高层次的追求，从而建立文明、科学、健康、和谐的生活方式。

### 三、高校体育的作用

#### (一) 培养学生的体育和健康意识

大学生的身体状态处于青春发育后期,机体代谢能力强,不易察觉各种危害因素对自身造成的不利影响,对心理和社会环境及现代生活的特点缺乏敏锐的观察和判断的能力,缺乏增强体质、增进健康的紧迫感。随着社会的发展,人类健康将面对更多潜在的危险,如精神过度紧张、身体运动不足、公害问题严重等。此类妨碍人类身体健康的因素,越来越严重地影响人类的生存,如果只重视德育、智育的培养,而忽视体育锻炼,必将对培养高层次人才造成巨大的损失。

#### (二) 教育引导大学生积极参与体育活动,有效地增强学生体质

大学生积极、主动参与校内外有计划、有目的、有组织的各种体育活动,从而使自己的身心得到全面发展,既反映了个体的需要,也反映了社会的需要。少数有生理缺陷或有某些疾病的学生,要认真参加高校体育中安排的体育保健课,尽量改善自身体质状况,提高健康水平。普通大学生应根据自身特点和爱好,掌握一两项能够锻炼身体的体育运动。有运动才能的学生,要根据自身的需要和高校的实际条件,积极参与校内外的课余体育训练,提高自身的运动水平和运动能力。

#### (三) 开展体育卫生保健知识教育,不断提高学生健康水平

科学体育锻炼的意义在于它能增强人的体质,提高人的健康水平。高校体育并不仅指单一的运动,还包括了卫生知识传授。其有利于学生在体育锻炼过程中及时了解自己生理机能的变化,有利于防止过度疲劳和运动损伤的发生。同时,也能为教师合理地安排学生的教学、训练内容和方法提供依据。因此,高校体育工作和卫生保健工作是一个不可分割的整体。大学生不仅要学习科学锻炼身体知识和方法,还要重视学习简单实用的体育卫生保健知识,使自身的体育锻炼与保健养护相结合,提高保健能力,形成健康的生活方式。

### 四、高校体育的组织形式

#### (一) 体育课

《体育法》第十八条规定:“学校必须开设体育课,并将体育课列为考核学生成绩的科目”。体育教学是大学体育中的重要组成部分,是实现我国大学体育目的和任务的主要途径之一。《学校体育工作条例》中规定:“普通大学的一、二年级必须开设体育课程,对三年级以上的学生开设体育选修课程。”教育部在2002年提出,2002年9月1日起体育课改为体育与健康课。

#### (二) 课外体育活动

课外体育活动是大学生体育课的延续和补充,是实现高校体育目的的重要组织形式。《体育法》第二十条规定:“学校应当组织多种形式的课外体育活动,开展课外训练和体育竞赛,并根据条件每学年举行一次全校性的体育运动会。”因人、因时、因地制宜地开展多种多样的课外体育活动,这对巩固体育课的教学效果、增强大学生体质、提高文化学习质量、丰富校园文化生活、增强集体凝聚力、促进精神文明建设等方面都会起到良好的推动作用。

课外体育活动主要有早练、课间操、单项体育协会和体育俱乐部活动、班级之间的体育活动、《国家学生体质健康标准》达标练习及测试等形式。

### （三）课余体育训练

课余体育训练是指学校体育教学部门利用课余时间，对部分身体素质较好，并有体育专长的大学生进行科学系统训练的一种专门教育过程。它是实现高校体育目的的又一重要组织形式。

《学校体育工作条例》规定：“学校应当在体育课教学和课外体育活动的基础上，开展多种形式的课余体育训练，提高学生的运动水平”。

大学开展课余体育训练是贯彻普及与提高相结合的重要方式。一方面，它把有体育才能的大学生组织起来，在实施全面、系统训练，进一步增强体质的基础上，再进行专项训练，提高运动水平，创造优异成绩，在参加国际、国内及校际的各项比赛中，为学校、为祖国争光；另一方面，它通过培养体育骨干来推动学校体育活动的蓬勃开展，并在训练和参加各级体育比赛中，扩大体育文化传播，丰富课余文化生活，促进校园精神文明建设。

### （四）体育竞赛

体育竞赛是大学体育的另一组成部分，同样是实现高校体育目的的重要组成部分。大学开展体育竞赛，是检验体育教学、训练效果的有效途径；是交流经验、相互学习、促进运动技术水平提高的有效途径；是广泛吸引大学生参加体育活动，推动学校群众性体育活动的开展，增强体质和增长才干的重要方法；是丰富大学生课余文化生活，增强体育健身意识，培养勇敢顽强、奋发向上、团结友爱、遵纪守法等优良品质，建设校园精神文明等方面不可缺少的内容。

高校体育竞赛主要有校内竞赛和校外竞赛两个方面，以校内竞赛为主。如各种球类竞赛、校运会等。校外体育竞赛主要有高校间的校际比赛和所在城市的体育竞赛等。

## 第二节 健康与亚健康

健康是人类发展的永恒主题。生产力的提高、社会的巨大进步以及物质生活水平的不断改善，并没有使人类的健康问题得到相应的改观，人类不断面临着新的健康问题，“文明病”、“社会病”、“心病”影响大众健康，亚健康群体不断增多。进入 21 世纪，社会的进步和经济的繁荣，使人们对生命的意义、生活的价值有了新的理解与追求，对健康的认识进一步深入，正以极大的热情关注健康问题。

### 一、健康

#### （一）健康的概念与本质

世界卫生组织（WHO）在 1948 年成立时就明确提出了健康的含义：“健康不仅是免于疾病和虚弱，而且是身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。”此后，世界卫生组织不断将健康概念完善。20 世纪 90 年代，WHO 提出了心理健康也属于健康的范畴，就是说：一个完全健康的人，必须躯体健康、心理健康、社会适应能力良好和道德健康四个方面都健全。



## （二）健康的标准

世界卫生组织从 10 个方面对健康进行了概括。

1. 精力充沛，能从容不迫应付日常生活和繁重的工作，不感到过分紧张和疲劳；
2. 处世乐观，态度积极，勇于承担责任，事无巨细，不挑剔；
3. 善于休息，睡眠良好；
4. 应变能力强，能适应外界环境中的各种变化；
5. 能够抵抗一般性感冒和传染病；
6. 体重适当，身体匀称，站立时，头、肩、臀位置协调；
7. 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；
8. 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈无出血现象
9. 头发有光泽，无头屑；
10. 肌肉丰满，皮肤富有弹性，走路轻松自如。

## （三）生理健康的主要数据说明

### 1. 体 重

目前我国尚没有统一的标准体重数据。较普遍采用的计算方法有两种

(1) 成年人 (身高 - 100) 0.9 = 标准体重

(2) 男性：身高 - 105 = 标准体重

女性：身高 - 100 = 标准体重

(身高单位：厘米 标准体重单位：千克)

以上两种计算方法，基本已被广泛采用。

### 2. 腰围、臀围

腰臀比 = 腰围 ÷ 臀围 (男性腰臀比 < 0.90，女性腰臀比 < 0.85)

### 3. 心 率

安静时正常心率为每分钟 60 ~ 90 次，每分钟超过 90 次为心动过速，每分钟低于 60 次为心动过缓。

### 4. 肺活量

男性成年人正常值为 3500 ~ 4500 毫升，女性成年人正常值为 2600 ~ 3200 毫升。

### 5. 血 压

世界卫生组织建议使用的血压标准是：凡正常成人收缩压应小于或等于 140 毫米汞柱 (18.6 千帕斯卡)，舒张压小于或等于 90 毫米汞柱 (12 千帕斯卡)。

## （四）心理健康的内涵

心理健康是智力发展和脑功能健全的标志，是确立正确的人生观和培养优良心理品质的基础。综合国内外有关专家的研究，心理健康的标准主要包括智力发育正常、人格健全、有良好的心理承受能力与和谐的人际关系。

1. 智力发展正常。智力是指一个人的观察力、判断力、分析力、注意力、想象力、思维力、记忆力和实践活动能力的综合体现。智力正常且能充分发挥的人，往往表现出强烈的求知欲望，乐于学习、积极探索，有意识地培养自己的观察、思维、想象、判断、记忆等能力。