

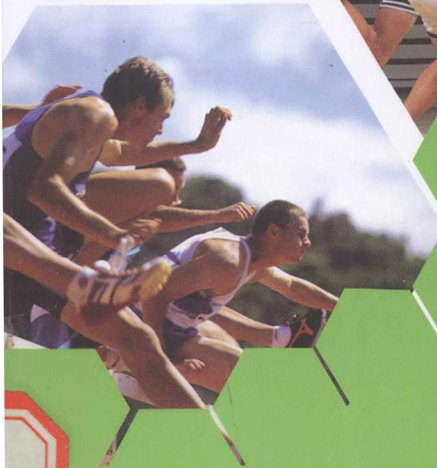
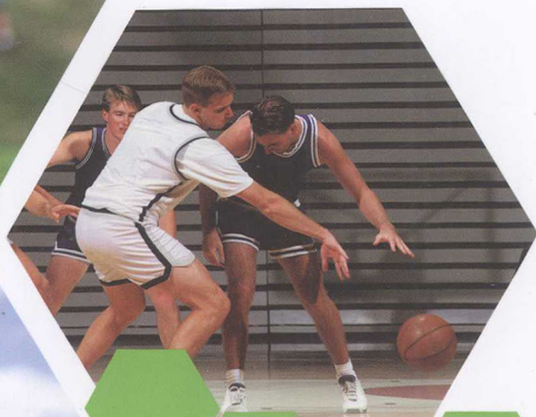
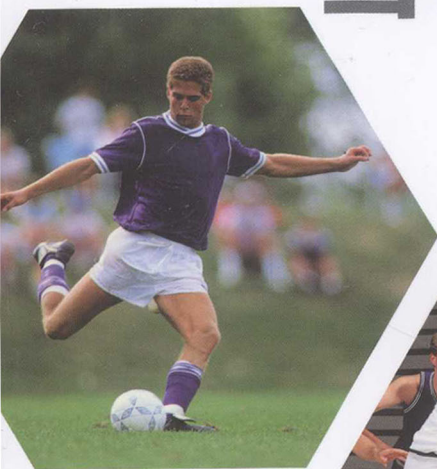


“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材
经全国高等学校体育教学指导委员会审定

◎ 总主编 任晋军

当代大学体育教程

(第二版)



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS



“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材
经全国高等学校体育教学指导委员会审定

当代大学体育教程

(第二版)

◎ 总主编 任晋军



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

策划编辑 高云智
责任编辑 魏国旺 李俊峰
审稿编辑 熊西北
责任印制 陈 莎
封面设计 金 鑫
版式设计 高荣华

图书在版编目 (CIP) 数据

当代大学体育教程 / 任晋军等主编. —2 版. —北京: 北京体育大学出版社,
2014.6

“十二五”普通高等教育国家级规划教材

ISBN 978-7-5644-1648-5

I. ①当… II. ①任… III. ①体育—高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据字 (2014) 第 133330 号

当代大学体育教程

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 北京昌联印刷有限公司
开 本 787 × 1092 毫米 1/16
印 张 18.75
字 数 420 千字

2014 年 7 月第 2 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5644-1648-5

定 价 32.00 元

《当代大学体育教程》 编审委员会

主 审	林志超	郝光安	王皋华	
总主编	任晋军			
主 编	李慧林	杨贵军	潘华山	
副主编	姜国钢	李雪梅	吕 琦	袁际学
	冯毅翀	侯振波	林伟光	
编 委	沈克勤	曹 刚	张 森	易永梭
	杨 杰	方舒君	朱海营	高 铭
	莫建明	王 群		

再版前言

高等学校的体育课程是学校课程体系的重要组成部分，是高等学校体育工作的中心环节，担负着增强学生体质、增进健康和提高体育素养的重要任务。为了全面贯彻、落实《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》，树立“健康第一”的指导思想，不断深化体育课程改革，提高高等学校体育课程的教学质量，根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》《学校体育工作条例》的要求，我们组织修订了这本教材。修订后的教材分为基础理论和实用运动技能2篇，共18章。基础理论包括健康知识、科学健身的理论与方法、体育文化、体育欣赏、体育保健知识、营养与健康等内容；实用运动技能包括田径运动、篮球运动、足球运动、排球运动、乒乓球运动、羽毛球运动、网球运动、游泳运动、形体与健美、武术运动、休闲运动等内容。该教材具有以下突出的特色：

一、始终把“健康第一”、“以人为本”，重视素质和个性化教育的理念作为编写工作的指导思想，在体育理论知识和体育实践技能内容方面突出了健身的特点。

二、重视体育文化，有重点地介绍了体育基础理论知识和主要体育运动项目的起源、发展以及特点。

三、运动实践部分丰富多彩，有十几个体育大项的内容，为学生提供了较大的选择空间，学生可根据自身的条件和兴趣爱好，自主选择学习和锻炼的内容，同时为高等学校体育课程改革提供了教材内容上的保障。

本教材是一部集科学性、知识性、系统性、实用性和趣味性为一体的综合教材，既是教师传授体育知识、技能的参考书，又是学生掌握体育科学健身的方法和手段的指导书。在本书的编写过程中，我们参考了大量的体育专业方面的教材、论文和专著，在此向相关作者表示衷心的感谢。

由于时间仓促，加之能力和水平有限，本书若有不妥之处，欢迎批评与指正。

目 录

上篇 基础理论

	第一章 认识健康的重要性	3
	第一节 健康的内涵	3
	第二节 亚健康的危害	6
	第三节 影响健康的因素	7
	第四节 维护健康的法则	9
	第二章 科学健身的理论与方法	16
	第一节 健身新理念	16
	第二节 运动处方	23
	第三章 营养与健康	31
	第一节 营养对健康的影响	33
	第二节 营养素及人体对营养的需要	40
	第三节 平衡膳食	40
	第四节 运动与营养	42
	第四章 体育保健知识	47
	第一节 运动中常见的生理反应与处理方法	47
	第二节 运动损伤的处置	51
	第三节 女子运动保健	54
	第五章 了解体育文化	56
	第一节 体育文化概述	56

第二节	奥林匹克体育文化	65
第三节	校园体育文化	72



第六章 欣赏体育比赛

第一节	体育欣赏的体育美学原理及特点	79
第二节	体育运动的欣赏内容	81
第三节	特定运动项目欣赏	83



第七章 大学生体质健康测评

第一节	《国家学生体质健康标准》的实施意义和测试项目	88
第二节	《国家学生体质健康标准》的测试方法	89
第三节	《国家学生体质健康标准》测试的成绩评定	94

下篇 实用运动技能



第八章 田径运动

第一节	了解田径运动	101
第二节	跑	103
第三节	跳	107
第四节	投	112
第五节	田径竞赛规则简介	117



第九章 篮球运动

第一节	了解篮球运动	122
第二节	篮球基本技术	124
第三节	篮球基本战术	129
第四节	篮球竞赛规则简介	131



第十章 足球运动

第一节	了解足球运动	134
第二节	足球基本技术	136
第三节	足球基本战术	141
第四节	足球竞赛规则简介	144



第十一章 排球运动	147
第一节 了解排球运动	147
第二节 排球基本技术	149
第三节 排球基本战术	156
第四节 排球竞赛规则简介	157



第十二章 乒乓球运动	162
第一节 了解乒乓球运动	162
第二节 乒乓球基本技术	164
第三节 乒乓球基本战术	171
第四节 乒乓球竞赛规则简介	173



第十三章 羽毛球运动	175
第一节 了解羽毛球运动	175
第二节 羽毛球基本技术	177
第三节 羽毛球基本战术	183
第四节 羽毛球竞赛规则简介	185



第十四章 网球运动	189
第一节 了解网球运动	189
第二节 网球基本技术	191
第三节 网球基本战术	196
第四节 网球竞赛规则简介	197



第十五章 游泳运动	199
第一节 了解游泳运动	199
第二节 熟悉水性练习	201
第三节 蛙 泳	203
第四节 自由泳	205
第五节 水上安全与救护	208



第十六章 形体与健美	212
第一节 形体训练	212
第二节 健美操	219
第三节 体育舞蹈	225
第四节 健美运动	231



第十七章 武术运动 239

第一节 武术基本功 239

第二节 初级长拳（第三路） 249

第三节 24 式太极拳 257



第十八章 休闲运动 265

第一节 定向越野 265

第二节 轮滑运动 269

第三节 瑜 伽 275

第四节 跆拳道 282





上篇 基础理论

第一章 认识健康的重要性



导读

健康是人类永恒的主题，也是人类生存发展的基本要素。健康是人生的最大财富，也是人生的第一要务。它不仅是个人的事，更是全社会的事情。以往人们普遍认为：“健康就是没有病，有病就不是健康。”随着科学的发展和时代的变迁，现代健康观告诉我们，健康已不再仅仅是指四肢健全、无病或不虚弱，除身体本身健康外，还需要精神上有一个完好的状态。更深层次的健康观还应包括人的心理、行为的健康，对社会道德规范的遵从，与对环境因素的良好适应。可以说，健康的含义是多元的、广泛的。

当代大学生面临着求学、就业、恋爱等诸多方面带来的压力，其健康状况令社会各界担忧。解决当代大学生身心健康的问题，首先要求国家、政府作出巨大努力，改善社会环境；其次，大学生群体也当从自身出发，积极面对压力，迎接挑战，运用自身现有的资源解决当下问题，进而谋求个人学业、事业、人生追求的发展和提升。有鉴于此，关于健康及如何维护、促进健康的教育就显得尤为重要。以下内容将详细介绍相关知识，希望能够对大学生群体有所裨益。

第一节 健康的内涵

一、健康的定义

1989年联合国世界卫生组织（WHO）对健康作了新的定义，即“健康不仅是没有疾病或虚弱，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”这就是人们所指的身心健康，也就是说，一个人在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四方面都健全，才是完全健康的人。

（一）躯体健康

躯体健康一般指人体生理的健康。按照一般理解，躯体健康是指人体结构完整和生理功能正常，同时用目前现有的仪器进行检查，没有明显的异常和疾病，没有残废能够顺利完成日常工作，具有良好的健康行为和习惯。躯体健康是心理健康的基础。

（二）心理健康

心理健康指整个心理活动和心理特征相对稳定、相互协调、意识障碍、感知觉障碍、思维障碍、注意障碍、记忆力障碍与智能障碍。心理健康一般有三个方面的标志：第一，具备健康的心理的人，人格是完整的，且自我感觉良好，积极情绪多于消极情绪，有较好的自控能力，能保持心理平衡。有自尊、自爱、自信心，有自知之明。第二，一个人在自己所处的环境中，有充分的安全感，且能保持正常的人际关系，能受到别人的欢迎和信赖。第三，健康的人对未来有明确的生活目标，能切合实际、不断进取，有理想和事业的追求。

（三）社会适应良好

社会适应指一个人的心理活动和行为表现，能适应复杂的环境变化，为他人所理解，为大家所接受。

（四）道德健康

道德健康最主要的是不以损害他人利益来满足自己的需要，有辨别真伪、善恶、荣辱、美丑、是非等观念，能按社会公认的规范、准则来约束和支配自己的行为，能为人类的幸福作贡献。

二、衡量健康的标准及各类人群的健康注意事项

（一）衡量健康的标准

1. 世界卫生组织提出的标准

对健康的定义，除了上述四个方面之外，世界卫生组织还提出了十条衡量个人是否健康的标准。

- (1) 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和学习的压力而不感到过分紧张。
- (2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。
- (3) 善于休息，睡眠良好。
- (4) 应变能力强，能适应环境的各种变化。
- (5) 能够抵抗一般性感冒和传染病。
- (6) 体重得当，身材均匀，站立时头、肩、臂位置协调。
- (7) 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁，无空洞，无痛感；牙龈颜色正常，不出血。
- (9) 头发有光泽，无头屑。
- (10) 肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松有力。

上述十条标准包括肌体和精神健康两部分，具体可用“五快”（肌体健康）和“三良好”（精神健康）来衡量。

2. “五快”和“三良好”标准

“五快”是指如下五项。

- (1) 吃得快。进餐时，有良好的食欲，不挑剔食物，并能很快吃完一顿饭。
- (2) 便得快。一旦有便意，能很快排泄完大小便，而且感觉良好。
- (3) 睡得快。有睡意，上床后能很快入睡，且睡得好，醒后头脑清醒，精神饱满。

(4) 说得快。思维敏捷，口齿伶俐。

(5) 走得快。行走自如，步履轻盈。

“三良好”是指如下三项。

(1) 良好的个性人格。情绪稳定，性格温和；意志坚强，感情丰富；胸怀坦荡，豁达乐观。

(2) 良好的处世能力。观察问题客观、现实，具有较好的自控能力，能适应复杂的社会环境。

(3) 良好的人际关系。助人为乐，与人为善，对人际关系充满热情。

当然，我们不能将健康的标准理解为固定不变的教条，对于不同性别、不同年龄的人，应有不同程度的要求。世界卫生组织将人的一生分为青年（44岁及以前）、中年（45~59岁）、较老年（渐近老年，60~74岁）、老年（75~89岁）与长寿者（90岁及以上）。以下简单介绍男性、女性、青年人的健康要点。

（二）男性健康要点

1. 吃得正确。知道吃什么和什么时候不吃。

2. 喝得正确。每天至少喝两升水。

3. 减少吸烟。吸烟和嚼烟草是健康的大敌，对本人和周围的人都能造成严重的危害。

4. 重视健步走和跑步。健步走和跑步是最安全的运动方式。

5. 娱乐。找时间享受家庭生活的乐趣，培养兴趣，学习新技能。

6. 自信。只有自己相信自己，他人才会相信你。

7. 事事小心。无论是在外出还是在家里，都要做到安全第一，避免出现事故，时刻保持警觉。

8. 性生活。无论从道德还是健康方面考虑，每人应只能有一个性伴侣，大学生正处于学业和人生的重要时期，对于性的问题应认真对待。

9. 运动。运动对生理和心理健康都有好处。

10. 药物。不要非法使用或滥用药物。

（三）女性健康要点

1. 吃得正确。女大学生处于青春期向成熟期过渡的人生阶段，营养特别重要，尤其月经期间，更要保证补充足够的维生素和矿物质，尽量避免冷饮及刺激性食物。

2. 喝得正确。一天至少喝两升水。

3. 拒绝吸烟。为了自己和将来的孩子的健康，不要吸烟。

4. 重视健步走和跑步。健步走和跑步是最安全的运动方式。

5. 科学安排闲暇时间。在每天的经常性活动以外，培养多种兴趣。

6. 保持乐观的心态。微笑易沟通感情，良好的人际关系能够缓解压力、促进健康。

总之，社会成员的健康是人类宝贵的财富，是人类生存发展的基本要素。不科学、不健康的生活方式是损害健康的罪魁祸首。只有树立正确的健康观，培养科学的生活习惯，保护和创造和谐的生存环境，才能保证个人与社会的健康与和谐发展。

第二节 亚健康的危害

随着人类疾病谱的改变, 医学界将过去单纯的生物学模式, 发展为生物—心理—社会医学模式, “亚健康”这一医学概念也就应运而生。当今社会有一庞大的人群, 身体有种种不适, 而又不存在器质性病变, 这种状态就被称为“亚健康状态”, 又称第三状态或“灰色状态”, 因其主诉症状多种多样, 又不固定, 也被称为“不定陈述综合征”。它是人体处于健康和疾病之间的过渡阶段, 在身体上、心理上没有疾病, 但在主观上却有许多不适的症状表现和心理体验。

一、亚健康的表现

最明显的亚健康包括七个方面。

1. 心血管症状, 经常感到心慌、气短、胸闷、憋气;
2. 消化系统症状, 见到饭菜没有胃口, 有时觉得饿, 但不想吃饭;
3. 骨关节症状, 经常感到腰酸背痛或者浑身不舒服;
4. 神经系统症状, 经常头痛、记忆力差, 全身无力, 特别容易疲劳;
5. 精神心理症状, 莫名其妙地心烦意乱, 遇小事易生气, 易紧张和恐惧;
6. 睡眠症状, 入睡比较困难, 夜里恶梦多;
7. 泌尿生殖系统症状, 尿频、尿急等。

二、如何预防和消除亚健康

预防和消除亚健康的关键是养成良好的生活习惯, 劳逸结合, 平时注意锻炼身体, 适当参加一些户外活动。膳食合理, 饮食要少盐、少糖、少油, 应多吃些高蛋白的食物, 如豆制品等。要多吃新鲜蔬菜、瓜果、海产品, 这样可以补充人体所必需的各种营养物质、维生素和微量元素。同时还要注意不要暴饮暴食或偏食。暴饮暴食会造成消化道器质性病变, 偏食会因为缺乏某种营养物质而诱发“亚健康”状态。预防和消除亚健康可采取以下措施。

一是饮食科学化。均衡营养, 定时进餐。脂肪类食物不可多食, 亦不可不食, 因为脂类营养是大脑运转所必需的, 缺乏脂类将影响思维。维生素要多吃, 因为人承受巨大的工作、心理压力时, 所消耗的维生素 C 将显著增加。中国营养学会建议, 每人每天应摄入 30 克左右膳食纤维, 多吃全谷类食物, 比如玉米、小米、燕麦, 多吃长茎的蔬菜, 如芹菜、菠菜等, 这些“肠胃清道夫”都可以帮助增加肠蠕动, 清除体内毒素。

二是生活规律化。养成良好的生活习惯, 劳逸结合, 戒除不良嗜好, 如吸烟、醉酒、常喝饮料、熬夜等。确保 8 小时睡眠时间。睡眠应占人生活的 1/3 时间, 它是获得免疫力的最佳途径。人类最佳睡眠时间是晚上 11 点至凌晨 2 点。

三是保持乐观的心态。人在社会上生存, 每天难免有很多烦恼, 必须应付各种挑战, 尤其要通过心理调节维持心理平衡。

四是积极参加体力劳动和体育锻炼, 适当进行户外运动。若缺乏体育运动, 每天伏案学习、上网, 难免出现血液循环不良, 引发颈椎、腰椎病变等。重视规律性的有氧运动, 如慢跑、骑自行车、游泳等。

另外，预防亚健康状态，促使亚健康向健康状态转化，学会自我诊断、自我调节、自我改善、自我治疗很重要。

第三节 影响健康的因素

影响健康的因素多种多样，世界卫生组织公布的十种影响健康的因素有：运动不足、不安全性行为、高血压病、吸烟、饮酒、不洁饮水、缺乏公共卫生条件、铁缺乏、室内污染、高胆固醇及肥胖。概括起来主要可分为生物因素、环境因素、卫生服务因素和生活方式因素四大类，其中生物因素占15%，环境因素占17%，卫生服务因素占8%，行为与生活方式因素占60%。

一、遗传对健康的影响

遗传不仅与人体各组织器官的生理功有关，而且与人的性格、免疫功能、智力状态以及体质状况（包括身高、体重）也有密切联系。其中，对人类健康的危害最严重的是遗传疾病。迄今，医学研究已发现4000多种遗传疾病，其中与遗传有关的癌症有50多种。另外，许多危害人类健康的常见病，如高血压病、糖尿病、哮喘、中风、某些心脏病、癫痫、精神分裂症等，也已被一些研究证实与遗传因素有关。

二、环境因素对健康的影响

世界卫生组织公共卫生专家对环境下的定义是：“在特定的时刻，由物理、化学、生物及社会各种因素构成的整体状态，这些因素可能对生命机体或人类活动直接或间接地产生现实或远期作用。”环境包括自然环境与社会环境，自然环境是环线在人们周围的大气、水、植物、动物、土壤等自然因素的总和，社会环境则包括政治制度、经济水平、文化教育、人口状况、科技发展等诸多因素。所有人类健康问题都与环境有关。污染、人口和贫困，是当今世界面临的严重威胁人类健康的三大社会问题。社区的地理位置、生态环境、住房条件、基础卫生设施、就业、邻居的和睦程度等都不同程度地影响着人们的健康。

（一）自然环境因素

自然环境包括阳光、空气、水、气候、地理等，是人赖以生存和发展的物质基础，是人类健康的根本。另外，细菌、病毒、寄生虫、生物毒物及其他致病原等，是传染病、寄生虫病和自然医源性疾病的直接致病原。这些疾病原因清楚，具有明显的地方性流行特征，在局部地区仍然是影响人群健康的主要疾病，在生态环境恶劣时，这种影响尤其显著。随着人类社会的现代化发展，物理性因素，如噪声、振动、电离辐射、电磁辐射等，化学性因素，如各种生产性毒物、粉尘、雾霾、农药、交通工具排放的废气等，都成为影响人类健康的严重问题。

（二）社会环境因素

社会环境与自然环境相对而言，包括社会制度、法律、经济、文化、教育、人口、民族、职业等。社会环境对人的健康有重大影响。

具体来说，社会制度决定健康相关的政策和健康相关的资源保障。法律法规决定人的健康权

利的维护,经济决定着与健康密切相关的衣食住行,文化决定着人的健康观及与健康相关的风俗、道德、习惯,教育决定着个人与健康相关的知识行为水平,人口数量与分布等因素决定着健康问题的规模与强度,民族习惯影响人的食物结构、生活方式,职业确定人的劳动强度、方式、环境等。

三、卫生服务因素

卫生服务包括预防性保健、治疗性保健、康复性保健、社会医疗保障制度、医疗卫生设施和利用以及社区内外医疗健康服务组织的数量和质量。卫生服务的范围、内容与质量直接关系到人的生、老、病、死及由此产生的一系列健康问题,因而直接影响人群的健康。

四、行为与生活方式因素

行为与生活方式因素是指人们受文化、民族、经济、社会、风俗、家庭和同辈影响的生活习惯和行为,包括危害健康的行为与不良生活方式。生活方式是指在一定环境条件下所形成的生活意识和生活行为习惯的统称。不良生活方式和有害健康的行为已成为当今危害人们健康、导致疾病及死亡的主因。在我国,恶性肿瘤、脑血管和心脏病是危害人民健康、生命的头号凶手,这些疾病是由不良生活习惯和不良卫生行为所引起的。

(一) 行为因素

行为因素是指由于自身行为生活方式而产生的健康相关因素,也称自创性因素。健康相关行为是指个体或团体的与健康 and 疾病有关的行为,一般可分为促进健康的行为和危害健康的行为两大类。

促进健康的行为是个人或群体表现出的客观上有利自身和他人健康的一组行为,可以分为以下几类。

1. 日常健康行为,如膳食平衡、睡眠适量、锻炼积极、作息有规律等。
2. 保健行为,如定期体检、预防接种等合理应用医疗保健服务的行为。
3. 避免有害环境行为,“环境”既指自然环境(环境污染),也指紧张的生活环境。
4. 拒绝或戒除吸烟、酗酒、滥用药物等不良嗜好。
5. 求医行为,觉察自己有某种病患时寻求科学的医疗帮助的行为,如主动求医、真实提供病史和症状、积极配合医疗护理、保持乐观向上的情绪。
6. 尊医行为,发生在已知自己确有病患后,积极配合医生、服从治疗的行为。

危害健康行为是个人或群体在偏离个人、他人、社会的期望方向上表现的一组行为,例如:(1)经常性危害健康的行为,如吸烟、酗酒、滥用药物(吸毒)、不洁性行为等。(2)不良饮食习惯,如饮食过度,高脂肪、高糖、高盐、低纤维素饮食,偏食,挑食和过多吃零食,嗜好含致癌物的食品(烟熏火烤、长时间高温加热的食品、腌制品),不良进食习惯(嗜好过热、过硬、过酸食品)。(3)不良疾病行为,如求医时瞒病行为、恐惧行为、自暴自弃行为与悲观绝望或求神拜佛的迷信行为。

(二) 不良生活方式

人的行为和生活方式受家庭、文化、社会、风俗的影响。另外,个人精神和心理状态等,也对人的健康有直接的影响。健康的生活方式可以维护健康,不良生活方式会直接或间接导致疾病