

ZUIXINDAXUE TIYU JIAOCHENG

最新大学体育教程

◇主编 常 生



北京体育大学出版社

ZUIXINDAXUE TIYU JIAOCHENG

最新大学体育教程

主 编 常 生

副主编 虞荣娟 陈锡林

陈明栋 何建山



北京体育大学出版社

策划编辑 京体大
责任编辑 高云智 苏培庆
审稿编辑 鲁 牧
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

最新大学体育教程/常生主编. - 北京: 北京体育大学出版社, 2005.10
ISBN 7 - 81100 - 433 - X

I. 最… II. 常… 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 104826 号

最新大学体育教程

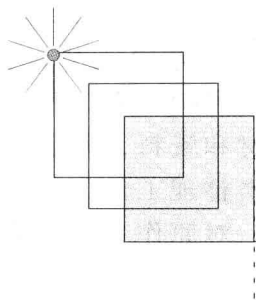
常 生 主 编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京集惠印刷有限责任公司
开 本 787 × 960 毫米 1/16
印 张 23.25
字 数 480 千字

2006 年 8 月第 1 版第 2 次印刷

ISBN 7 - 81100 - 433 - X

定 价 28.00 元



前 言

当人们正在步入体育成为生活重要组成部分的现代社会时，系统地向大学生传授体育科学的基本理论、基本知识和基本技术及技能，使他们全面地认识和了解体育，懂得体育锻炼对增强体质、增进身体健康的重要作用，掌握锻炼身体的一般理论、方法和技能，养成终身坚持锻炼身体的良好习惯，就成为高校教育重要而迫切的任务。这对于提高国民整体素质，培养能够适应新世纪要求的人才具有非常重要的意义。

为了满足高等学校体育教育工作的需要，我们根据教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，在总结多年教学经验和广泛征求师生意见的基础上，组织编写了这本《最新大学体育教程》。在本书的编写过程中，我们紧密联系高等学校体育与健康教育的目的和任务，针对高等学校体育与健康教育的实际情况和大学生的生理、心理特点，注重教材内容的科学性、系统性、实用性和可读性。本教材适用于高等院校体育与健康必修课和选修课使用。

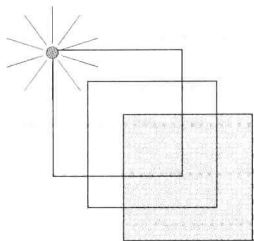
本教材由教育学博士常生教授担任主编，虞荣娟教授、陈锡林教授、陈明栋副教授和何建山副教授任副主编。主要编写人员及其编写的章节是：朱天虹（第一章）、常生（第二、三、四、五、七章）、何建山（第六章）、黄贵（第八章第一节）、申卫民（第八章第二节）、陈军、张斌（第九章）、王献军、吴健、于蕴（第十章）、周景晖、翟帅（第十一章）、江建华、袁勇男、沈毅、王仲华（第十二章）、马江泓、余明、吕少蓉（第十三章）、马亦梅、陈旭、黄卫忠（第十四章）、陆建林、戴小中（第十五章）、盛蕾（第十六章）、范荣富、冯晓峰（第十七章）、严美萍（第

十八章第一、二节)、陈斐斐(第十八章第三节)、周亚琴(第十九章)、龚江泳(第二十章第一节)、於世海(第二十章第二节)、鹿兰锋(第二十一章第一节)、杨新(第二十一章第二节)、彭飞(第二十二章)、王美云(第二十三章第一、二节)、盛燕茶(第二十三章第三节)、徐清泉(第二十四章)。成书后,由常生教授对全书进行了统稿和定稿。在本书的编写过程中,我们参阅了国内外大量有关教材和资料,并引用了部分资料;硕士研究生黄贵同志做了大量的文字编辑整理工作;北京体育大学出版社对本书的出版给予了大力支持。在此,对原作者和有关人员一并表示衷心感谢。

由于编写人员水平有限,书中不当之处,恳请批评指正,以便再版时修订。

编 者

2005 年 8 月



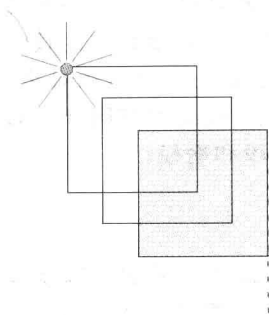
目 录

第一章	体育概述	(1)
第一节	体育的概念及功能	(1)
第二节	大学体育目标及实施途径	(3)
第二章	体育锻炼与社会适应	(7)
第一节	人的社会化	(7)
第二节	体育锻炼与人的社会化	(8)
第三节	体育锻炼与现代生活方式	(10)
第三章	健康与健康的生活方式	(12)
第一节	健康的涵义	(12)
第二节	合理饮食与营养	(14)
第三节	适量运动	(21)
第四节	克服不良嗜好与习惯	(29)
第四章	体育锻炼与心理健康	(32)
第一节	心理健康概述	(32)
第二节	体育锻炼对心理健康的影响	(33)
第三节	体育锻炼与应激	(36)
第五章	身体素质 and 机能发展与身体健康	(40)
第一节	速度素质的发展	(40)
第二节	力量素质的发展	(42)
第三节	耐力素质的发展	(49)
第四节	灵敏素质的发展	(54)
第五节	柔韧素质的发展	(56)

第六节	身体素质的转移及其运用	(58)
第七节	体育锻炼与系统功能的适应	(60)
第六章	体育锻炼卫生与自我监督	(64)
第一节	运动卫生	(64)
第二节	自我监督	(66)
第七章	体育保健	(69)
第一节	体育运动的保健指导	(69)
第二节	常见的运动损伤	(70)
第三节	运动疾病的预防和处理	(80)
第四节	体质测定与评价	(85)
第八章	奥林匹克运动和学校体育竞赛	(93)
第一节	奥林匹克运动	(93)
第二节	学校体育竞赛的组织	(100)
第九章	田 径	(109)
第一节	跑	(109)
第二节	跳 跃	(121)
第十章	篮 球	(132)
第一节	基本技术	(132)
第二节	基本战术	(140)
第三节	主要竞赛规则	(144)
第十一章	排 球	(147)
第一节	基本技术	(147)
第二节	基本战术	(154)
第三节	主要竞赛规则	(157)
第十二章	足 球	(160)
第一节	基本技术	(160)
第二节	基本战术	(168)
第三节	主要竞赛规则	(170)
第十三章	乒乓球	(174)
第一节	基本技术	(174)
第二节	基本战术	(186)
第三节	主要竞赛规则	(188)

第十四章 羽毛球	(191)
第一节 基本技术	(191)
第二节 基本战术	(209)
第三节 主要竞赛规则	(210)
第十五章 网 球	(214)
第一节 基本技术	(214)
第二节 基本战术	(226)
第三节 主要竞赛规则	(226)
第十六章 游 泳	(228)
第一节 蛙 泳	(228)
第二节 爬 泳	(232)
第三节 游泳的安全卫生和救护常识	(235)
第十七章 健 美	(238)
第一节 身体各部位肌肉的锻炼方法	(238)
第二节 健美锻炼的计划安排	(249)
第十八章 体育舞蹈	(256)
第一节 概 述	(256)
第二节 交谊舞	(256)
第三节 街 舞	(261)
第十九章 健美操	(266)
第一节 概 述	(266)
第二节 健美操锻炼常识	(267)
第三节 健美操的基本动作	(269)
第四节 健美操的编排与实践	(274)
第二十章 二十四式太极拳	(279)
第一节 概 述	(279)
第二节 基本技术	(280)
第二十一章 散 打	(295)
第一节 概 述	(295)
第二节 基本技术	(296)

第二十二章 舞龙和舞狮	(313)
第一节 概 述	(313)
第二节 舞 龙	(313)
第三节 舞 狮	(320)
第二十三章 舒心平血功和木兰拳	(325)
第一节 概 述	(325)
第二节 舒心平血功	(326)
第三节 木兰拳	(334)
第二十四章 户外运动	(357)
第一节 野外生存	(357)
第二节 定向运动	(362)



第一章 体育概述

第一节 体育的概念及功能

一、何谓体育

“体育”一词最早是从教育的角度提出的，所以体育亦被列入教育的一部分。国内外对“体育”的论述有各种各样的观点。

我国的马约翰教授早在 20 世纪 20 年代，就批评很少有人能够认识到体育具有“建树人格的重要作用”，他指出，“体育所以被认为是三育之一者，以其辅助实行其他教育之可能。”后来他进一步指出，“有人认为体育已不是单独的锻炼身体的活动，其实，它是整个教育的一部分，体育为教育之重要部分。”

美国的威廉姆斯（J. F. Williams）视体育为以身体活动方式的整个教育，而那许氏（J. B. Nash）视体育为整个活动的教育，其功效则是身心并行。威廉博士（Dr. Jesse Feiring Williams）在其著作《教育原理》一书写道：“体育的目的是以培植个人健全体魄、灵敏思想与合群能力，用以适应环境。”

综上所述，体育即是以活动为中心，使人能够得到平均发展，其功效是令德智体美获得正常的发展，从而适应环境的需要，并且达到身心两方面的教育。

二、体育运动的功能

（一）体育运动与德育

道德教育将社会认同的一些道德观念变成个人的思想行为，主要是培养学生养成诚实、有责任感、遵守规则、明辨是非、有正义感及关心他人的习惯。



例如,学生上体育课,开始及结束时都要集合等候老师或教练的指引。练习时按先后次序进行,比赛时要遵守规则,要对个人在课堂及球场上的行为负责,因为每项比赛都有一定的规则。一名受过良好训练的运动员,不但要有好的技术,在比赛过程中,更要遵守比赛规则,服从裁判的判决,尊重观众、教练和对手。相反,如果运动员动作粗野、行为嚣张、藐视裁判、态度狂妄,便会引起同伴、教练、裁判及观众的反感。由此可见,体育运动是育人的一种手段和途径。

(二) 体育运动与智育

体育的教学活动主要是训练学生的学习技巧和创新的能力,并非只限于知识的传授,所以只是在课堂上灌输书本上的知识是不够的。人的智力发展,与大脑的神经细胞和神经细胞群之间的联系网络的复杂程度和资讯传送的速度颇有关系,而体育运动的锻炼可以有效地促进这方面的发展。全身各部分的肌肉活动,在加强肌肉发达的同时,更有促进神经系统发达的作用。

1. 培养观察力

当学生、运动员学习某一种动作时,必须观察老师或教练的动作示范,然后去模仿,所以观察必须要正确。在比赛时,运动员更加要在千变万化的环境中,敏锐地观察对手的表现,在最短的时间内,迅速决定或改变对策。体育课及运动场为学生、运动员提供了以上的环境,让他们通过比较、想象、推理及反应去培养和训练敏锐及精细的观察力。

2. 培养记忆力

在体育课或运动场上,学生要记着老师所教的运动理论、动作示范、技术分析和规则的讲解。例如自由体操,一个动作接一个动作,动作的先后次序及准确性都十分重要,因此,这对提高学生的记忆力起着积极的作用。

3. 提高思维能力

现今的高水平竞赛,已不只限于技术和体力的竞赛,也是智力的比试。在比赛中,由于环境千变万化,运动员往往要在紧张、激烈的比赛情况下,立刻做出正确的决定,解决眼前的困难,这样可以培养独立思考和权衡取舍的能力。

(三) 体育运动与美育

美育是“审美教育”或“美感教育”的简称。体育运动对个人的体形塑造有一定的影响,适当的运动可以使人的各部分骨骼和肌肉得到均衡的发展,而令各动作协调。可以说体育运动是健与美的结合。例如,艺术体操、健美操等项目,运动员以悦耳的音乐配合优美的动作,令这个项目更有魅力,刚柔合一,既有健身的效果,亦有审美的价值。简单地说,均衡的体形、优美的体态、协调而有节奏感的动作,就是体育与美育的结合。

第二节 大学体育目标及实施途径

高校体育目标由条件目标、过程目标和效果目标组成。一般以效果目标为衡量目标完成的最终标准,所以,本节阐述的高校体育的总目标主要指效果目标。

一、高校体育目标的依据

(一) 社会需要

社会需要主要体现在对高校培养人的规格及质量要求上。科学技术的发展,已经并且正在深刻地改变人们的物质生产、精神生活及日常生活节奏。世界正处在激烈的国际竞争和新技术革命的挑战时代。世界范围的经济竞争、综合国力的竞争,在很大程度上是科技和人才的竞争,当然也是教育的竞争。高校体育必须与德育、智育紧密配合,为我国现代化建设培养更多有理想、有道德、有文化、有纪律,并且体魄强健的一代新人服务。同时,现代社会又给人类健康带来很多不利影响,使得人们对健身、娱乐等活动的要求越来越迫切,群众性的体育活动将因此更为普及。这就要求高校体育一方面要有效地锻炼学生的身体,而且还要把有体育才能的学生组织起来加以训练,让他们成为社会体育的骨干。

(二) 大学生身心发展

大学生是高校体育的主体。要提高体育效果,必须根据大学生身心发展的规律进行体育锻炼。大学生的身心发展特点不同于儿童或少年,也不同于成年人,高校体育工作的实践活动,如对体育内容的选择、安排和组织形式,以及锻炼、教学、训练手段等,都必须针对大学生身心发展的特点和学习、生活等的具体条件。因此,大学生身心发展的特点是确定高校体育目标的生理和心理依据。

二、高校体育目标体系

确定高校体育目标的工作,必须结合我国的国情,从实际出发,根据不同层次、性质及类别的高校来进行;要反映现代高校体育的发展趋势,并认真吸收国外高校体育的先进理论与实践经验,建立起具有中国特色的高校体育目标体系。

(一) 高校体育的总体目标

培养大学生的体育意识,提高体育能力,促进身心素质的全面发展,使之成为

社会主义现代化建设所需要的身体健康的高层次合格人才。这个总体目标,从根本上反映了体育的本质特征,制约和影响高校体育的全过程,切实体现了我国社会教育、体育发展的基本要求和大学生的需要。

(二) 普通高校体育的具体效果目标

1. 掌握体育锻炼和卫生保健的基本知识和技能,正确认识体育对人类及当代社会的重要意义和作用,增强大学生的体育意识,学会选择符合个体兴趣和需要的科学的锻炼原理和方法,养成经常锻炼身体的习惯,提高体育能力,为终身坚持体育锻炼打下良好的基础。

2. 有效地增强大学生的体质,促进身心健康发展,达到《学生体质健康标准》中规定的指标和要求,身心愉快地投入学习和工作,更好地完成学习任务。

3. 通过体育活动对学生进行政治思想品德教育,加强主体性教育、体育审美教育,促进大学生的个性发展。

4. 对具有运动才能的学生进行课余训练,并适当地组织比赛,提高他们的运动技术水平,满足他们对运动竞技的需求,为社会体育培养骨干人才,促进全民健身运动的开展。有条件的院校可组织高水平运动队或运动俱乐部,参加国际大赛,为国争光。

上述高校体育的具体效果目标是一个相互联系、相互促进的统一整体,需要综合的实现,决不能为追求一时效果,片面突出其中的部分因素,而造成长期的负面影响。

三、大学体育目标实施途径

(一) 体育课程

体育课程是高校教学计划和组成部分之一,是高校体育工作的中心环节,也是完成高校体育工作的主要途径。体育课程的目的是通过科学的教学过程和体育锻炼过程,使学生增强体育意识,提高体育能力,养成体育锻炼的习惯,受到良好的思想品德教育。根据高等教育的总目标和不同的教育对象、教育阶段,高校应有的放矢地开设不同类型的体育课。体育课程主要有如下几种类型:

1. 基础体育课

通过基础体育课的教学,使学生正确认识体育的重要意义,树立正确的体育观,掌握体育和卫生的基本理论知识、技术和技能,全面锻炼身体,以提高学生身体素质和运动能力,改善身体形态、机能,促进身心健康。基础体育课的教学,既要巩固和提高大学生在中学时期所掌握的体育知识、技能,也为以后学习体育选项课奠定基础,因此一年级一般应开设基础体育课。

2. 体育选项课

在全面锻炼身体的基础上,可开设体育选项课。体育选项课应根据学生的专项爱好和特长,以某一类身体练习项目为主组织教学,使学生掌握所选项目科学锻炼的基本知识、技术,培养独立锻炼身体的能力和习惯,增进身心健康。

3. 体育选修课

根据高校体育的目的、任务,在前两年体育教学的基础上,可在三年级以上的学生中开设体育选修课。开设体育选修课的目的是进一步提高学生的体育理论知识和体育实践能力,培养学生自觉锻炼身体的能力,养成经常锻炼身体的习惯,为终身体育打下良好的基础。体育选修课可按照学生选修的课程项目、内容分班组织教学。

4. 保健体育课

保健体育课是为少数身体异常和体弱有病的学生而开设的必修课或选修课。保健体育课要有针对性、有计划地组织康复、保健体育教学。

(二) 课外体育活动

开展课外体育活动应当从实际情况出发,因地制宜地开展多种多样的课外体育活动。这对巩固和提高课堂教学效果,增强大学生体质,提高文化课学习质量,丰富校园生活,增强凝聚力,促进精神文明建设等方面,都会起到良好的促进作用。课外体育活动主要有以下几种形式。

1. 早 操

早操,即清晨运动,是大学生合理作息制度中的重要组成部分,是每天起床后坚持的室外体育活动。一般以 15~20 分钟为宜。早操应根据大学生个体的兴趣与需要,根据气候条件,选择多种多样的内容,可以开展健身跑、广播体操、武术、太极拳、散步、健美操以及各种身体素质锻炼等基本内容。早操的组织可以集体与个人活动相结合,一般是分班召集,以个人活动为主,体育教师或体育骨干可定期组织与辅导。

2. 班级体育锻炼

班级体育锻炼或课后活动,是大学生结束一天课程学习之后,进行有目的、有计划、有组织的体育活动。一般是在每天下午,每次时间 1 小时左右,活动的内容主要以《学生体质健康标准》为主,同时可以根据多数学生的兴趣,选择球类、武术、健美操等,并与组织体育观赏等活动结合起来,从实际情况出发,因地制宜。

(三) 运动队训练与竞赛

1. 训练工作

高校在开展群众性体育活动的基础上,建立以传统运动项目为主的各种运动队,把一些有专项运动特长、运动技术水平较高的大学生组织起来进行系统的、经常性的课余训练。这不仅有利于学校运动技术水平的提高,而且还可以培养一批开展群

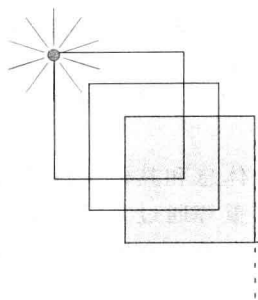
众性体育的骨干力量，推动群众性体育活动的开展。同时，高校应承担为国家培养优秀运动员的任务。

2. 竞赛工作

高校要健全学校体育竞赛制度。通过运动竞赛，能起到宣传体育、提高学生锻炼身体的自觉性、吸引更多的人参加体育活动的作用。同时，通过运动竞赛还可以达到检查体育教学和运动训练的效果，总结交流经验和选拔体育人才的目的。高校的体育竞赛活动要根据学校和学生的实际情况，注意群众性和经常性，坚持小型多样、单项分散，以校内竞赛为主的原则，如组织各种球类、越野跑达标等群众喜闻乐见的体育比赛。每年可举行一次多项目的田径运动会，以推动学校体育活动的开展。

思考题：

1. 大学体育的主要目的是什么？
2. 实施大学体育的主要形式有哪些？



第二章 体育锻炼 与社会适应

第一节 人的社会化

一、人的社会性

人既是有着细胞器官组织的生物人，又是有着丰富情感和独特个性的心理人。从本质上看，人总是在一定的社会中生活，因此人还是一个社会人。社会学家认为，从社会结构的角度看，人的社会化的本质就是角色承担的过程。不同的社会角色区分了社会行业 and 每个社会成员的职业；不同社会角色成员的组合，构成了五彩缤纷的社会。在复杂的社会结构中，需要有多种特定权利、义务和行为规范的人员组成。每个人若要在社会中生活，就必须凭借自己的知识与能力，在工作岗位上充当一个角色，各司其职地为社会公众服务。因此，在不同层次的人际关系网络之中，个人与社会的适应情况不仅表现在对自己、对他人、对集体、对社会的态度上，而且还表现在他人和社会建立联系的方式、程度及对各种事物的处理上。

社会的特征就是人与人的相处和从事社会活动。人在社会中扮演着各种各样不同的社会角色，人作为一个生物人和社会人，要在社会中生活，就得与人相处。每个人都有自己周围的人群，构成各种各样的人际关系，如亲属之间、同学之间、师生之间、同事之间、上级与下级之间等方面的人际关系。与人相处得好，就意味着他的社会适应性强，因而也必然生活得很好。

二、人际关系与健康

人际关系处理得好，会使人愉快、有安全感、有信心。相反，人际关系紧张，社会适应能力差的人，常因人际关系的矛盾而产生心理上的烦恼，对人的身心健康

会产生消极的影响,并持续地出现焦虑、压抑、愤怒、能力下降,进而,各种疾病发生的可能性大大增加。有研究显示,70%的高血压患者人际关系不好,经常处于紧张状态之中。研究还表明,交际越广泛,寿命也越大。调查结果表明,社会交往频繁与否,对男子死亡率影响要比女子大。我国著名的医学心理学家丁瓚教授说:“人类的心理适应,最主要的就是对人际关系的适应,所以人类的心理病态,主要是由于人际关系的失调而来。”

为了保持良好健康,人们既需要营养、体育锻炼、休息和其他生理的满足,也需要安全、友谊、爱情、亲情、支持、理解、归属和尊重等通过人际关系所获得的心理方面的满足。从一定意义上讲,良好的人际关系是人的生命所需的非常宝贵的滋补剂,善与人处是一个诸多能力中最重要的、不可缺少的能力之一。因此,为了学习进步、为了家庭幸福、为了事业成功、为了健康长寿,总而言之,为了提高我们的生活质量,都应该努力培养和提高与人相处的能力。

三、青年学生的健康人际关系

正在大学里深造与成长的青年学生,在紧张繁忙的学习生活中,必须学习和培养良好的人际交往能力,不断形成健康的人际关系,以适应现在的学习生活需要和将来社会工作的需要。人际关系总是从人对人的认识开始,也就是要主动走向人群,与人接近,了解别人,也让别人了解自己,通过彼此感知、识别、理解,从而逐渐与他人建立起和谐的人际关系。要建立起和谐的人际关系,就必须对社交行为树立一种健全的态度,而且还要使社交行为符合普遍存在和认可的社会交往标准。这种标准要求人们的社交行为以人格的平等为基础,合乎人的生理、心理和社会行为的平衡要求,被绝大多数人认同和接纳。正确处理人际关系,重要的是要正确认识自己,评价自己,在了解自己的优点和长处之外,应该知道自己的缺点和不足。人贵有自知之明,了解自己越多,越知道自己的不足,越要求自己严格,因而对周围、对别人也就越客观,多看别人的长处,人际关系也会越协调。自我感觉良好的人,大多是估计自己过高,估计别人过低,而容易造成人与人之间关系紧张。

第二节 体育锻炼与人的社会化

一、体育锻炼促进人的社会化

体育运动通过给参与者分配“社会角色”,提供尝试社会角色的机会和场所,来发挥其促进人的社会化的功能。大学生在参加体育活动时,尤其是集体或小组的活动中,有可能主动(或被动)地承担各种不同的角色,即决策者或服从者、组织者