

DAXUETIYUJIAOCHENG

DAXUETIYUJIAOCHENG



大学体育教程

DAXUETIYUJIAOCHENG

陕西人民出版社

大学体育教程

林振敢 陈新平 张宏伟 主编

陕西人民出版社

(陕)新登字 001 号

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教程/张宏伟等编著. —西安:陕西人民出版社,
2002

ISBN 7-224-06216-2

I. 大… II. 张… III. 体育—高等学校—教材

N. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 039053 号

大学体育教程

陕西人民出版社出版发行

(西安北大街 131 号)

新华书店经销 菏泽市新华贸易有限公司印刷厂印刷

850×1168 毫米 15.5 印张 380 千字

2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 次印刷

印数:1—2000 册

ISBN 7-224-06216-2/G · 1056

定价:18.80 元

(如有印装质量问题可向承印厂调换)

高等院校试用教材
《大学体育教程》编委会

主 编 林振敢 陈新平 张宏伟
副主编 于 浩 金承哲 田东良

前 言

体育课教学是高等院校教育的重要组成部分,通过这一基本途径,能使大学生进一步掌握体育基本知识和基本技能;学会科学锻炼的方法,养成良好的锻炼习惯,把自己培养成为德、智、体全面发展的合格的社会主义事业接班人。

《大学体育教程》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》,从高校的实际出发,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求,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,注重理论和实践的结合,内容充实、文笔流畅、图文并茂、清晰易懂,溶科学性、知识性和趣味性于一体,易于学生掌握科学的锻炼方法和各项体育运动的基本知识,是普通高校开设体育课教学的通用教材。同时亦可做为体育工作者的参考用书。

本书的编著工作由编委会集体承担,编写任务具体分配为:林振敢(第三、六、七、八、九章),陈新平(第五、十三、十七、十八章),田东良(第十五、十六章),金承哲(第四、十四章),于浩(第十、十一、十二章),张宏伟(第一、二、十九章)。

本书在编写和出版过程中得到了许多兄弟院校领导广大同仁及陕西人民出版社的大力支持,并参阅了近年来有关体育教学的多种论著,汲取了一些新的研究成果,谨在此表示最诚挚的谢意。

由于编者水平有限,时间紧迫,不妥之处在所难免,恳请广大同仁提出宝贵意见。

编委会

2002年5月

目 录

体育基础理论篇

第一章 大学体育概述.....	(3)
第一节 体育的历史演进.....	(3)
第二节 高校体育的地位与作用.....	(5)
第三节 高校体育的目的与任务	(10)
第四节 大学体育的组织与实施	(13)
第二章 体育运动与身心健康	(16)
第一节 健康概述	(16)
第二节 大学生生理、心理主要特点.....	(25)
第三节 体育运动对人体器官、系统的影响.....	(29)
第四节 体育运动对智力发展和心理素质培 养的作用	(37)
第五节 女子与体育运动	(41)
第三章 身体素质	(44)
第一节 力量素质	(44)
第二节 速度与速度耐力素质	(50)
第三节 一般耐力素质	(54)
第四节 灵敏与柔韧素质	(55)
第四章 体育卫生与保健	(59)
第一节 体育保健的基本原理	(59)
第二节 体育保健的原则与方法	(62)

第三节	大学生常见疾病的体育疗法	(63)
第五章	运动竞赛的组织与编排	(68)
第一节	运动竞赛的意义和形式	(68)
第二节	运动竞赛的组织工作	(70)
第三节	运动竞赛的常用赛规	(71)

体育实践对抗篇

第六章	篮球	(81)
第一节	技术练习	(81)
第二节	实战练习	(98)
第三节	规则与裁判法简介	(102)
第七章	足球	(111)
第一节	技术练习	(111)
第二节	实战练习	(125)
第三节	足球竞赛规则与裁判法简介	(102)
第八章	排球	(137)
第一节	技术练习	(137)
第二节	实战练习	(147)
第三节	竞赛规则与裁判法简介	(156)
第九章	乒乓球、羽毛球、网球	(161)
第一节	乒乓球	(161)
第二节	羽毛球	(177)
第三节	网 球	(188)

体育实践表现篇

第十章	散打	(205)
-----	----------	-------

第十一章 竞技体操、艺术体操	(219)
第一节 竞技体操	(219)
第二节 艺术体操	(237)
第十二章 型体	(252)
第一节 健美	(252)
第二节 健美操	(261)

体育实践娱乐篇

第十三章 民族传统体育	(289)
第一节 武术基本功	(289)
第二节 初级拳	(295)
第三节 初级剑	(311)
第四节 简化太极拳	(322)
第十四章 棋类	(339)
第一节 中国象棋	(339)
第二节 围棋	(345)
第三节 国际象棋	(351)
第十五章 娱乐健身	(360)
第一节 体育舞蹈	(360)
第二节 飞镖	(372)
第十六章 娱乐性球类	(376)
第一节 台球	(376)
第二节 保龄球	(389)
第三节 沙滩排球	(396)
第四节 软式排球	(399)

体育实践技能篇

第十七章	田径	(403)
第一节	概述	(403)
第二节	跑	(406)
第三节	跳	(413)
第四节	投	(421)
第五节	竞赛规则与裁判法简介	(426)
第十八章	游泳	(429)
第一节	概述	(429)
第二节	入门初步	(431)
第三节	技术练习	(434)
第四节	救生措施	(445)
第五节	游泳的注意事项和简要规则	(453)
第十九章	滑冰运动	(456)
第一节	概述	(456)
第二节	速度滑冰的基本动作	(457)
第三节	起跑技术	(459)
第四节	直道滑跑技术	(461)
第五节	弯道滑跑技术	(464)
第六节	短距离滑特点	(465)

附表

国家体育锻炼标准 19 岁以上男子(大学)评分表

国家体育锻炼标准 19 岁以上女子(大学)评分表

体育基础理论篇

第一章 大学体育概述

第一节 体育的历史演进

一、体育的产生

体育是随着人类社会的发展而产生的，是人类社会特有的一种文化现象。

人类发展到今天已有几百万年的历史，在原始社会，人们生活在极其险恶的自然环境中，为了自己的生存和繁衍，利用个人、集体的智慧和力量，从简单到复杂，从一物多用到一物专用，从利用天然工具到制造简单石器，使人类的器官、肌体、思维在劳动中发展起来。为了获得生活资料和保卫自身安全，必须经常与自然灾害和野禽猛兽作斗争，残酷的现实要求人们学会走、跑、跳跃、攀登、爬越、投掷、游泳、负重等多种运动本领。人们在劳动中的活动，可以说是体育最初的萌芽和雏型，原始形式的体育就是这样自然而不可分割地孕育在原始的生产劳动之中，紧密结合原始生产的走、跑、跳、投等实用技能就是原始体育的主要内容，也是人类最初的体育。可见，体育从问世之初，就是一种教育手段，是一种社会现象。人类社会发展的需要，是体育产生的前提条件；原始人类经济活动中的身体活动，则是体育产生的母体。

二、体育的发展

体育是人类有计划、有意识地满足自身生存、发展等不同层次的需要社会实践活动，因此，体育的发展，总是随着历史的进步和人类对体育需要层次的提高而不断发展的。

随着人类社会的发展，体育事业也不断发展和完善，体育的基本概念和理论也有它产生、发展和不断演变的过程。

在体育的萌芽时期，它是人类社会生产劳动的副产品，还不能从生产劳动中脱胎出来成为一项独立的社会活动。随着原始社会后期生产力的发展和经济水平的提高，人们经常从事一些祭祀活动，以各种抒发感情的动作表示对神灵的崇拜，从而发展成为舞蹈活动，由于部落之间为血亲复仇、争夺地盘和资源财富的战争此起彼伏，发生格斗，出现了各种格斗动作，在休闲时为了精神愉快，做一些有趣的游戏，为了治疗一些疾病而进行一定的保健活动，这些对体育的发展都起了一定的作用。同时在社会实践中，人们逐渐认识到通过体育这种手段能使人强身健体，能培养更多更好的劳动力，能为战争培养优秀勇士，于是体育较萌芽状态有了质的飞跃。由于原始社会人类对体育的要求是低层次的，所以这一时期体育的发展是极其缓慢的。

在奴隶社会，经济的发展和战争的频繁发生，以及统治阶级文武兼备的思想逐渐确立，使这一时期的体育活动内容增多，民族传统体育初步形成，体育的社会职能已初见端倪。随着医学的发展，人类的养生之道作为教育的重要内容开始传播。

封建社会的体育在发展速度和规模上，与奴隶社会相比，都大大向前迈进了一步，这一时期体育活动内容增多，参加体育活动的人明显增加，学校体育得到进一步发展，养生术和养生思想的发展尤为迅速，创建了“武学”（体育学校），使学武有了专门

场所。在思想观念上，文武双全已成为封建社会衡量人才的重要标准，军事武艺在社会活动中越来越显露出它的重要性。因此，它倍受统治阶级重视。在这个历史阶段中，民族传统体育发展迅速，民族之间体育交流也日益频繁。

17 世纪中叶，英国资产阶级革命胜利，标志着人类社会步入了新的历史时期——资本主义社会。与这个历史时期相适应的体育，便随着资本主义的蓬勃兴起而迅速发展。在这一时期，体育开始形成独立的学科体系，重视广泛运用近代科学的研究成果，作为它发展的理论基础；体育运动已具有强烈的竞赛性和广泛的国际性；体育已成为造就全面发展的人才的重要内容和手段；体育运动项目和规模都远远超过了封建社会和奴隶社会，其发展速度是奴隶社会、封建社会无法比拟的；体育已成为学校教育的重要组成部分。

社会主义社会力求把每个社会成员都培养成为德智体全面发展的人才，使之具备从事各种有益于社会工作的能力和良好的思想品质。体育作为培养全面发展的人才的重要内容与手段，社会对它的要求也不断提高。在优越的社会制度下，体育事业迅猛发展，无论就它的内容、形式和深度、广度而言，还是从它在物质文明建设和精神文明建设中所起的作用来看，都是历史上任何一种社会形态的体育所望尘莫及的。

第二节 高校体育的地位与作用

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