

教育部高校体育教学指导委员会审订

“十二五”普通高等教育规划教材

主编 吴秀云 王乃英 李国梁

新编大学体育与健康教程



山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

教育部高校体育教学指导委员会审订
“十二五”普通高等教育规划教材

主编 吴秀云 王乃英 李国梁

新编大学体育与 健康教程



山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

新编大学体育与健康教程/吴秀云,王乃英,李国梁主编. —济南:山东人民出版社,2014. 8

ISBN 978 - 7 - 209 - 08351 - 5

I. ①新… II. ①吴… ②王… ③李 III. ①体育 - 高等学校 - 教材 ②健康教育 - 高等学校 - 教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 172876 号

责任编辑:王 晶

新编大学体育与健康教程

吴秀云 王乃英 李国梁 主编

山东出版传媒股份有限公司

山东人民出版社出版发行

社 址:济南市经九路胜利大街 39 号 邮 编:250001

网 址:[http:// www. sd - book. com. cn](http://www.sd-book.com.cn)

发行部:(0531)82098027 82098028

新华书店经销

山东省东营市新华印刷厂印装

规 格 16 开(184mm × 260mm)

印 张 23.75

字 数 520 千字

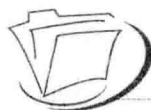
版 次 2014 年 8 月第 1 版

印 次 2014 年 8 月第 1 次

ISBN 978 - 7 - 209 - 08351 - 5

定 价 30.00 元

如有质量问题,请与印刷厂调换。(0546)6441693



前 言

大学体育是学校教育的重要组成部分,是全面发展身体素质,增强体质,传授体育知识、技术和技能,培养学生良好道德品质和顽强进取拼搏精神的教育过程。大学体育课是学校教育的必修课,担负着培养合格人才的重任。体育教学能使学生加深对体育文化的认识,掌握基本理论知识和科学锻炼方法,养成自觉锻炼的良好习惯。大学生通过体育理论的学习和体育锻炼,既能掌握健身技能的本领,提高自身的身体素质,又能在体育锻炼过程中培养克服困难、勇往直前的精神,增强组织纪律性。大学生有了较好的身体素质,既能保证精力充沛地学习,又能促进其思维的活跃,提高脑体结合及综合运用脑力和体力的素质。

本书是根据国务院颁布实施的《学校体育工作条例》和教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神以及教育部、国家体育总局新颁布的《〈国家学生体质健康标准〉实施办法》的基本要求,结合学校体育与健康教育的实际情况编写的;吸取了许多大学优秀体育教材的精华,结合当前体育教学改革形势,旨在突出“学校体育教育要树立健康第一的指导思想”。全书以高校体育教育培养人才为目标,用创新的教育思想理念,去构建人文与科学相融合的体育课程体系,以谋求大学生个体身心健康和整体综合素质全面发展的近期目标,并可进一步促进大学生形成体育意识,培养兴趣,提高能力,养成体育习惯,以达到保持终身健康的远期目标。这既符合

当今的素质教育的要求，又体现了素质教育指导下的体育课程教学体系改革的创新。

本教材的编写突出以下特征：

第一，体系新颖。本书与国内以往出版的许多大学公共体育课的教材在体系上有很大的区别。本书紧紧围绕教材编写的指导思想，努力解决学科知识的无限性与课程有限性之间存在的问题，突出结构的合理性，结构框架有新意。根据“素质教育”对身心健康发展的要求，纠正过去片面追求“生物效应”的倾向，在注重健康体魄与人格培养的同时，强调按个人条件与个性特点，充分调动学生的主观意识，使学生能够积极自觉地参加体育锻炼。

第二，内容合理。本书在内容的选择和搭配上努力解决四个问题：一是大学与中学、小学体育教学内容上的衔接问题，要适合大学生的身心发展特点和需要；二是一般发展与特殊发展的区别对待问题，要满足不同体育运动水平的学生需要；三是传统与现代的结合问题；四是竞赛项目与健身项目的统一问题。

第三，注重科学性。坚持“健康第一”的指导思想，根据现代科学健康三维观，重视学生的身心全面发展，提出了人的身体健康素质的教学理论和教学方法。注重学生的体育意识和体育能力的培养，并把心理健康的常识以及常见病的预防、急救知识同体育教学结合起来，使教材更具知识性、趣味性和娱乐性。努力做到以科学研究的事实为依据，尽量避免一般的描述和空洞的说教。

第四，应用性强。坚持“终身体育”的思想，针对体育项目及动作特点，设计编写了相当数量的运动技术和方法。既可供体育教师在教学中参考，又能当作一般性的科普读物，也能为其他科目的教师在了解学生生理、心理特点，进行心理健康教育时提供参考。本教材注重理论联系实际，努力让学生学以致用，有利于学生的学习和实践。

第五，可读性与趣味性并存。文字精练，配图恰当，融科学性、知识性、趣味性于一体，突出以学生为主体的思想，增加可读性和吸引力；将健身性和文化性、选择性和实效性、科学性和可接受性、民族性和世界性结合起来，拓宽了对体育功能和表现形式的认识，提升了体育的价值和品位，提高了体育文化的含量，为学生提供了较大的选择空间。本书既考虑主动适应学生个性的发展，也考虑了主动适应社会发展的需要；既弘扬我国民族传统体育，也吸取了世界先进体育文化，突出了时代性、民族性和中国特色。

根据教师和学生的意见和建议,本书在第一版的基础上进行了适当的调整,全书共分两大篇共十二章,第一篇为健康知识,第二篇为运动技能。本书贯彻“健康第一”的指导思想,在更新观念的前提下,注意体育与健康的有机结合,使学生在加强身体锻炼的同时,学习一些体育保健知识和健康教育知识,使体育教学内容既有身体锻炼的手段,又有健康锻炼的基础理论和健康生活的科学方法,为大学生体育课程学习和自我身体锻炼提供科学的指导,同时也为推进大学生素质教育奠定一定的理论基础。每节后均设有“体育视窗”栏目,便于学生进一步了解和掌握该章节的知识点。

本书体系新颖、内容精练、科学性 & 实用性强,适合用作普通高等院校本专科各专业公共体育课程的教材,同时能满足学生“三自主”选课和有运动特长的学生以及部分身体异常学生的需要,也可供相关专业人员和广大体育爱好者学习参考。

本书由青岛农业大学吴秀云、王乃英、李国梁任主编;王洪恩、张英、山美娟、魏统朋、祝瑞雪任副主编。本书撰写分工如下:

第一篇中的第一章至第六章内容分别由陈丽、王乃英、张英、山美娟、曹晓东、宋杭滨编写。第二篇中的第七章各节分别由孙福忠、孙京亮编写;第八章各节分别由王京转、刘巍、陈学玲、郑允勇、张海华、孙斌、刘文平编写;第九章各节分别由邢新丽、黄斌、王兴华、山美娟编写;第十章各节分别由吴秀云、刘源霞、孔燕、王洪恩、徐学涛、程致远、李海峰、吕晓飞编写;第十一章各节分别由李瑞超、张英、于媛媛、唐栋、王道君编写;第十二章各节分别由魏统朋、陈丽、修艳、王深波、刘学生编写。

本书在编写的过程中得到了全国各地高等院校领导和专家的大力支持和帮助,我们在此表示真诚的感谢!书中参考和引用了大量专家学者的文献和资料,限于篇幅,恕不一一列出,在此一并致谢!

由于编写人员的水平有限,不妥之处在所难免,敬请广大师生指正。对为本书提供大量资料的老师和同仁,以及提供建议和帮助的山东人民出版社编辑们,表示诚挚的感谢!

编者

2014年5月



目 录

前 言	1
-----------	---

第一篇 健康知识

第一章 体育健康与评价

第一节 体育与健康概述	3
一、体育概述	3
二、健康概述	5
第二节 学生体质健康标准与评价	6
一、体质概述	6
二、《学生体质健康标准》的测试项目与标准	7
三、大学生体质健康评价标准	8
四、《标准》的实施与管理	10

第二章 体适能与健康

第一节 体适能概述	12
一、体适能的概念	12
二、体适能的分类	12
第二节 体育锻炼对体适能的影响	13
一、体育锻炼对运动系统的影响	13
二、体育锻炼对心血管系统的影响	14
三、体育锻炼对血液成分的影响	14
四、体育锻炼对呼吸系统的影响	14

第三节 科学训练提高体适能	15
一、运动不当危害健康	15
二、过量运动与机体的免疫机能	15
三、健身运动要讲科学	15
四、健康体适能的训练方法	18

第三章 体育锻炼与营养

第一节 营养的功能	20
一、合理营养有利于身心健康	20
二、合理营养可促进智力发展	21
三、合理营养可保持青春活力	21
四、合理营养可塑造健美体型	21
五、合理营养可提高运动成绩	22
第二节 大学生的营养特点	22
一、营养素的需要	22
二、膳食要求	23
第三节 体育锻炼的营养补充	23
一、糖与体育锻炼	24
二、蛋白质与体育锻炼	25
三、脂肪与体育锻炼	26
四、维生素与体育锻炼	28
五、矿物质与体育锻炼	28
六、水与体育锻炼	30
第四节 饮食习惯与合理营养的原则	30
一、饮食习惯与营养	30
二、合理营养的原则	30
三、中国居民膳食指南	32
第五节 体重控制	34
一、肥胖的界定及评价方法	34
二、肥胖产生的原因	34
三、如何稳妥控制体重	34

第四章 体育养生

第一节 体育养生概述	37
------------------	----

一、传统养生的概念	37
二、体育养生的机理与特点	37
第二节 常见体育养生法	38
一、运动养生法	38
二、体育养生按摩法	39
第三节 体育运动养生指南	40
一、起居与养生	40
二、季节与养生	40
三、精神与养生	40
四、睡眠与养生	41
五、运动饮食与养生	41

第五章 体育锻炼中的安全与救护

第一节 体育锻炼中的安全	42
一、体育锻炼中的饮食安全	42
二、体育锻炼中的运动安全	43
三、女子健身运动与安全	44
第二节 运动损伤与处理	45
一、运动损伤	45
二、常见运动损伤的处理	46
三、常见运动性疾病的处理	47
四、常见运动缺乏病及其干预	47
第三节 运动创伤与急救	50
一、运动创伤	50
二、运动创伤的急救	50

第六章 体育竞赛

第一节 国内外重大体育赛事介绍	52
一、国际体育赛事	52
二、国内体育赛事	55
第二节 体育竞赛的组织与编排	55
一、体育竞赛的组织	55
二、体育竞赛的编排	56

第二篇 运动技能

第七章 基础运动

第一节 田径	65
一、短距离跑	65
二、中长距离跑	67
三、跳远	69
四、掷铅球	70
五、接力跑	71
第二节 田径健身运动	73
一、田径健身运动的分类	73
二、田径健身运动的指导	73
三、田径健身运动的锻炼方法	74
四、田径健身锻炼的评价	76

第八章 球类运动

第一节 足球	78
一、足球基本技术	78
二、足球基本战术	88
三、足球竞赛规则简介	93
第二节 篮球	95
一、篮球运动概述	95
二、篮球基本技术	96
三、篮球基本战术	103
四、篮球竞赛规则简介	109
第三节 排球	110
一、排球运动概述	110
二、排球基本技术	111
三、排球基本战术	122
四、排球竞赛规则简介	126
五、软式排球	131
第四节 乒乓球	135
一、乒乓球运动概述	135

二、乒乓球基本技术	136
三、乒乓球基本战术	148
四、乒乓球竞赛规则简介	149
第五节 羽毛球	152
一、羽毛球运动概述	152
二、羽毛球基本技术	153
三、羽毛球基本战术	166
四、羽毛球竞赛规则简介	167
第六节 网 球	169
一、网球运动概述	169
二、网球基本技术	170
三、网球基本战术	180
四、网球竞赛规则简介	181
第七节 毽 球	182
一、毽球运动概述	182
二、毽球基本技术	183
三、毽球基本战术	184
四、毽球竞赛规则简介	185

第九章 体操运动

第一节 健美操	188
一、健美操运动概述	188
二、健美操音乐	189
三、健美操基本技术	190
四、健美操基本动作组合	194
五、全国大众健美操竞赛规则简介	195
第二节 体育舞蹈	199
一、体育舞蹈运动概述	199
二、体育舞蹈基本知识	201
三、体育舞蹈基本舞步	203
四、体育舞蹈动作编排	211
五、体育舞蹈竞赛规则简介	212
第三节 艺术体操	213
一、艺术体操运动概述	213

二、艺术体操场地、器材	214
三、艺术体操基本技术	215
四、艺术体操竞赛规则简介	220
第四节 啦啦操	222
一、啦啦操运动概述	222
二、啦啦操基本技术	223
三、啦啦操竞赛规则简介	231

第十章 民族传统体育

第一节 武术	234
一、武术运动概述	234
二、武术基本功和基本动作	235
三、武术主要技法分析与常用动作术语	241
四、武术套路竞赛规则简介	244
五、武术礼仪	245
第二节 太极拳	246
一、太极拳运动概述	246
二、太极拳运动特点	247
三、太极拳基本姿势和动作要领	247
四、太极拳常见动作	248
五、二十四式太极拳动作名称	252
第三节 养生功	252
一、气功	252
二、导引养生功	253
三、八段锦	256
第四节 意拳	257
一、意拳运动概述	257
二、意拳基础功法和基本技术	258
第五节 舞龙	270
一、舞龙运动概述	270
二、舞龙基本技术	270
三、中国舞龙竞赛规则简介	278
第六节 舞狮	281
一、舞狮运动概述	281

二、舞狮基本技术	282
三、舞狮(北狮)竞赛规则简介	290
第七节 武术散打	292
一、武术散打运动概述	292
二、武术散打基本技术和战术	293
第八节 摔跤	300
一、摔跤运动概述	300
二、中国式摔跤	301
三、国际式摔跤	303

第十一章 休闲运动

第一节 轮滑	305
一、轮滑运动概述	305
二、轮滑基本技术	305
第二节 游泳	313
一、游泳运动概述	313
二、游泳基本技术	313
第三节 瑜伽	319
一、瑜伽运动概述	319
二、瑜伽基本知识	320
三、瑜伽练习方法	322
四、练习瑜伽的辅助用品及常见误区	326
第四节 跆拳道	327
一、跆拳道运动概述	327
二、跆拳道基本技术	328
三、跆拳道竞赛规则简介	331
第五节 龙舟	331
一、龙舟运动概述	331
二、龙舟基本技术	332
三、呼吸、起航和冲刺技术	333
四、龙舟竞赛规则简介	333

第十二章 拓展运动

第一节 定向运动	335
----------------	-----

一、定向运动概述	335
二、定向运动竞赛规则简介	335
三、定向运动地图知识	336
四、定向运动技能	341
第二节 登 山	343
一、登山运动概述	343
二、登山基本技术	344
第三节 攀 岩	347
一、攀岩基本技术	347
二、攀岩时绳结做法	349
三、攀岩装备器材	351
第四节 野外生存	352
一、野外生存装备	352
二、野外生存技能	354
第五节 拓展游戏	357
一、拓展游戏概述	357
二、拓展游戏项目	357
参考文献	363

第一篇

JIAN KANG ZHI SHI

健康知识



第一章 体育健康与评价

第一节 体育与健康概述

体育是在人类社会发展中,根据生产和生活的需要,遵循人体身心的发展规律,以身体练习为基本手段,达到增强体质、提高运动技术水平、进行思想品德教育、丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动,是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。

一、体育概述

(一) 体育的起源

体育是一种内容极为丰富的社会活动,是适应人类生活的需要而产生发展的,它的发展也必然受到社会生活各方面的影响,表现出它特殊的社会属性:它不从属于政治、经济、军事、文化等任何一个部分,而又和政治、经济、军事、文化有着紧密的联系。

从广义来说,体育起源于劳动。原始人类为了获取小动物作为食物,就要有快速奔跑的能力;为了抵御和擒获大型猛兽,就要有使用器械和投掷的力量;为了捞取水中的鱼虾作为食物,就要学会游泳技术;为了采摘高树上的果实充饥,就要掌握攀登的技巧。当人类在劳动中认识到这些能力和技术的重要性,并有意识地去学习去锻炼这些技能时,就开始有了体育。

跑、跳、掷、游泳、攀登,虽起源于劳动,但是在战争中才能得到更迅速的发展。人类在进入畜牧稼穡的生活阶段之后,和野兽拼搏的机会少了,而在争夺财物的战争中却需要发展身体能力,如追击对手的奔跑速度、搏斗的身体力量、准确的投掷技术以及弓箭的使用能力,都比人与野兽的斗争要求更高。这就使许多体育项目得到更大的发展。后来,随着战争规模的扩大,又创造出更多的属于练武手段的体育项目,如举重、摔跤、驭车、武艺、足球、马球等。这些项目经过流传演变,成为现代体育竞赛活动。

但上述体育项目只是体育项目中的一部分,还有部分体育项目是娱乐活动,如杂技技巧、舞蹈、秋千、拔河和球类游戏等,都是人类在生产有了提高、生活资料逐步丰富、温饱得到满足之后,为寻求休闲时的娱乐活动而创造出来的。这一切都说明了部分体育项目起源于娱乐,体育是人类精神娱乐生活中不可缺少的一个组成部分。

随着社会生产力的发展、科学文化知识的进步,人类逐步认识了人体生理的奥秘,懂得“流水不腐,户枢不蠹”的自然哲理,于是就创造了导引、气功、按摩等健身练身的方法。其后,通过实践,人们认识到练武和娱乐的许多项目也能起到“健身娱神”的