

普通高等学校公共课系列教材

大学体育

主编 王 波 夏五四 马明珠



教育科学出版社

Educational Science Publishing House



普通高等学校公共课系列教材

中国出版集团
高等教育出版社

大学体育

主 编：王 波 夏五四 马明珠

教育科学出版社

·北 京·

© 教育科学出版社
版权所有 违者必究

责任编辑 李正堂
责任校对 刘永玲
责任印制 曲凤玲

图书在版编目(CIP)数据

大学体育 / 王波, 夏五四, 马明珠主编. — 北京 :
教育科学出版社, 2010. 8

(普通高等学校公共课系列教材)

ISBN 978-7-5041-5053-0

I. ①大… II. ①王… ②夏… ③马… 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 128876 号

出版发行 教育科学出版社

社 址 北京·朝阳区安慧北里安园甲 9 号

邮 编 100101

传 真 010-64891796

市场部电话 010-64989009

编辑部电话 010-64989445

网 址 <http://www.esph.com.cn>

经 销 各地新华书店

印 刷 北京通州丽源印刷厂

开 本 185 毫米×260 毫米 16 开

印 张 25

定 价 28.00 元

版 次 2010 年 8 月第 1 版

印 次 2010 年 8 月第 1 次印刷

字 数 588 千

如有印装质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

编委会

主 编：王 波 夏五四 马明珠

副主编：李生民 田 萍 欧美珍 陈毕栋 谢洪昌

于 雷 陈 瑜 肖宇翔 袁 丽 路峰辉

编 委：张 伟 张 婷 祝 菁 王 印 陈荣浩

崔 熙 胡文正 戴素果 妥培兴 黄 巧

木拉提 李红霞 袁启涛 热合玛 戴素果

编委会

2010年5月

前言

健康是人类永恒的主题,而体育是促进健康最积极有效的手段。体育既是教育的有效手段,又是教育的重要内容。随着体育教育改革的进一步深化,学校体育确立了“健康第一”的教育理念,从而使我国的学校体育教育工作进入一个全新的时代。大学生作为全民健身计划的重点实施对象,在学生阶段打下良好身体基础和掌握一套适合自身情况的科学的锻炼方法,具有十分重要的意义。为了适应时代要求,配合学校教材建设,我们编写了这本适合大学生使用的教材。

本书从学校实际出发,结合学校体育改革发展的新形势以及新课程标准的要求,对原有的体育教材重新进行了编写。其特点是:坚持健康第一,突出健康目标;注重激发学生运动兴趣和终身体育意识的培养;以学生发展为中心,重视学生的主体地位;贴近学生的身心特点,贴近学生的健康特点,贴近学生的锻炼实际,关注个体差异与需求。

本书结合学校实际,详尽阐述了体育与健康的关系以及各种实用运动项目的具体内容和方法。本书注重理论与实践的结合,内容翔实,结构合理,具有以下几个突出特点:(1)结合新课程标准的锻炼要求,突出健康目标;(2)能够满足学生终生锻炼的要求;(3)注重青少年的年龄特点、锻炼需要和爱好;(4)结合我国体育发展现状,编入部分大学生喜爱但以往教材较少出现的体育运动项目;(5)具有探索性和改革性;(6)结构设计合理紧凑,文字简练,内容翔实,图文并茂;(7)融系统性、科学性、知识性、趣味性于一体。

本书参编者,大多是长期从事体育教学工作并积极参与教学改革的一线体育教师。我们根据长期体育教学工作中的经验以及存在的问题进行深入细致的研讨,并经过实践论证提炼出了这个编写方案。在编写过程中,我们还直接或间接地引用了许多理论和文献资料。在此,谨向文献的作者表示最诚挚的谢意。

由于编者水平有限,错误之处在所难免,希望广大同仁及读者不吝指正。

编委会

2010年5月

目 录

理 论 篇

第一章 大学生与体育	3
第一节 体育再认识	3
第二节 大学体育	12
第二章 健康概述	23
第一节 现代健康理念	23
第二节 影响大学生健康的因素分析	27
第三章 体育锻炼的科学基础	43
第一节 体育锻炼的生理学基础	43
第二节 体育锻炼的心理学基础	50
第三节 体育锻炼对人体的积极影响	52
第四章 体育锻炼的原则与方法	63
第一节 体育锻炼的基本原则	63
第二节 发展身体素质的方法	66
第三节 运动处方的应用	70
第五章 体育锻炼与卫生保健	81
第一节 体育锻炼的医务监督	81
第二节 运动损伤的预防与处理	85
第三节 常见运动性疾病的预防与处理	90
第六章 国家学生体质健康标准	96
第一节 《国家学生体质健康标准》概述	96
第二节 《国家学生体质健康标准》评价指标和测试项目	100
第三节 《国家学生体质健康标准》测试操作方法与锻炼方法	108
第七章 学校体育竞赛的组织管理与方法	120
第一节 学校体育竞赛概述	120

第二节 学校体育竞赛的组织与管理	121
第三节 学校体育竞赛常用比赛方法	129
第八章 奥林匹克运动	136
第一节 奥林匹克运动的由来与发展	136
第二节 奥林匹克运动的组织体系	139
第三节 奥林匹克运动的思想体系	141
第四节 奥林匹克运动与中国	143

实 践 篇

第九章 篮球运动	149
第一节 篮球运动基本技术	149
第二节 篮球运动基本战术	160
第三节 篮球竞赛规则	164
第十章 足球运动	169
第一节 足球运动基本技术	169
第二节 足球运动基本战术	179
第三节 足球竞赛规则	183
第十一章 排球运动	189
第一节 排球运动基本技术	189
第二节 排球运动基本战术	195
第三节 排球竞赛规则	197
第十二章 乒乓球运动	201
第一节 乒乓球运动基本技术	201
第二节 乒乓球运动基本战术	205
第三节 乒乓球竞赛规则	206
第十三章 羽毛球运动	210
第一节 羽毛球运动基本技术	210
第二节 羽毛球运动基本战术	216
第三节 羽毛球竞赛规则	217
第十四章 网球运动	220
第一节 网球运动基本技术	220

第二节	网球运动基本战术	227
第三节	网球竞赛规则	228
第十五章	游 泳	230
第一节	熟悉水性	230
第二节	游泳的基本技术	232
第三节	水上救护与安全	237
第十六章	武 术	242
第一节	武术基本功	242
第二节	青年长拳	247
第三节	太极拳	254
第十七章	跆拳道	273
第一节	跆拳道基本技术	273
第二节	跆拳道基本战术	280
第十八章	健美操	284
第一节	健美操简述	284
第二节	健美操基本动作	286
第十九章	体育舞蹈	314
第一节	体育舞蹈	314
第二节	民族舞蹈	324
第二十章	速度滑冰	331
第一节	滑冰运动简介	331
第二节	速度滑冰基本技术	333
第三节	速度滑冰注意事项	342
第四节	速度滑冰竞赛规则	343
第二十一章	户外运动	348
第一节	野外生存	348
第二节	攀岩运动	351
第三节	定向越野	355
第四节	登山运动	360
第二十二章	民族体育运动	366
第一节	养生保健功	366
第二节	抢花炮	375
第三节	中国式摔跤	378
参考文献		387

理 论 篇

- 第一章 大学生与体育
- 第二章 健康概述
- 第三章 体育锻炼的科学基础
- 第四章 体育锻炼的原则与方法
- 第五章 体育锻炼与卫生保健
- 第六章 国家学生体质健康标准
- 第七章 学校体育竞赛的组织管理与方法
- 第八章 奥林匹克运动

序

发展体育运动，增强人民体质。

——毛泽东

体育是关系人民健康的大事，体育水平是一个民族文明进步的重要标志。

——江泽民

完全人格，首为体育。

——蔡元培

体育运动是全面教育体制内一种必要的终身教育因素。

——联合国教科文组织《国际体育运动宪章》

第一章 大学生与体育

章前导言

本章主要介绍体育基本理论知识和大学体育概况，重点介绍体育在大学生健康成长过程中的重要作用和大学体育课程。对如何认识现代体育，现代体育具有哪些基本特征与功能，大学体育的目的与任务及其基本组织形式等问题将做了详细的阐述，并对当前大学体育面临的形势和对大学生的要求做出介绍。

主要知识点：

体育的概念
体育的功能
大学体育课程
阳光体育运动

第一节 体育再认识

一、体育的产生与发展

(一) 体育的产生

体育是人类在长期的实践中，为了适应社会的需要（其中包括社会生产和生活的需要）和人本身的生理和心理的需要而产生的。原始社会的体育、教育、军事、医疗卫生、娱乐及宗教祭祀等活动，互相联系、互相促进、互相推动，共同孕育萌生和发展。

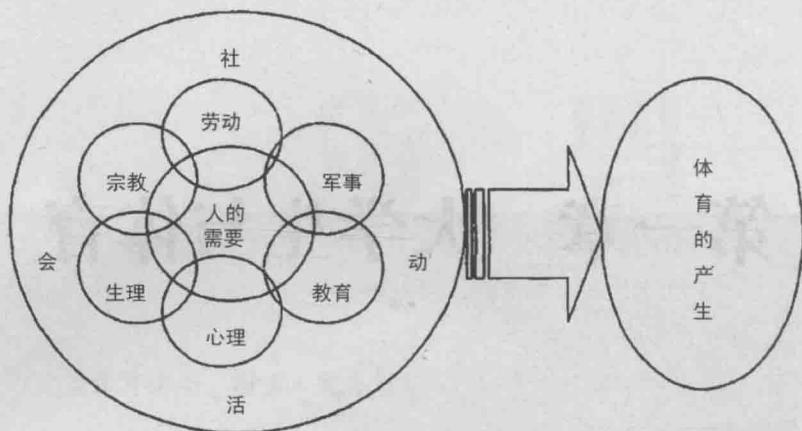


图 1-1-1 体育的产生

资料来源：颜天民. 体育概论 体育史 奥林匹克运动 体育法规. 广西师范大学出版社，2000. 11.

原始体育在生活和劳动过程中萌生，生产劳动是体育产生的基本源泉。体育是原始社会教育活动的主要内容和重要手段，教育的发展对于体育的产生具有重要作用。原始的体育与军事、医疗卫生、宗教祭祀和娱乐活动都有密切关系。军事活动对体育的起源与发展起了积极的促进作用，原始体育与医疗卫生、娱乐、宗教祭祀活动相互交融，蕴涵着原始体育的手段和形式，是我们现在游戏、竞技运动、休闲娱乐活动的重要源泉。

表 1-1-1 体育产生的社会根源

社会根源	作用机理
生产劳动	人类在生活和生产劳动中运用并发展了自己的走、跑、跳、投、攀、爬等动作技能，是构成现代体育项目的基础
教育活动	原始教育主要是传授生产劳动技能，对身体的培训占有相当比重，体育是原始社会教育的重要内容和手段
军事活动	出于军事需要而进行特殊的身体训练，客观上促进了体育的发展
宗教祭祀	用舞蹈、竞技和角力来进行祈祷，包含了许多体育因素
娱乐活动	以舞蹈为主要形式，舞蹈既是对身体的训练，又是一种娱乐
医疗卫生	既是医疗手段，又是健身活动；健身的目的更加明确，体育的因素也进一步加强

（二）体育的发展

社会的进步推动着人类需求结构的变化，体育的发展必将和人类社会的需求密切相连。在人类历史中，体育随着社会的发展而发展，受社会文化的影响。体育与社会各种活动有着密切的关系。体育的发展受社会政治、经济的制约，体育与教育的发展相辅相成，密切相关，体育与军事的发展互相促进，相得益彰，体育与医疗卫生、休闲娱乐更是水乳交融，并行不悖（表 1-1-2）。

表 1-1-2 体育在不同历史时期的发展

历史时期	有代表性的地区 / 国家		主要内容	表现形式 / 发展特征	主要贡献
古代	西方	古希腊	尚武教育	马车赛、摔跤、拳击、标枪、掷铁饼、射箭、跳远和竞走等	以竞技运动为主要内容, 追求智力和体力全面发展
			竞技运动	古代奥运会: 短跑、中长距离跑、五项竞技运动、角力、拳击、战车赛、混斗、赛马、武装赛跑等	创造了竞技比赛模式、身体训练体系、奥林匹克精神
		古罗马	军事训练	跑、跳、游泳、掷标枪和击剑, 角斗等	身体训练作为教育的必要组成部分
	东方	中国	学校教育	六艺: 礼、乐、射、御、书、数	培养身心和谐发展的人, 形成了比较完整的教育体系
			军事训练	田猎、骑射、角力、跳跃、游水、投石、蹴鞠等	刺激了军事武艺的发展和对身体训练的重视
			养生保健	导引、五禽戏、吐纳行气等	对身体运动强身祛病作用的认识
			休闲娱乐	如击鞠、拔河、秋千、竞渡、踏青、登高等	促进体育在社会各阶层的广泛开展
中世纪	欧洲	骑士教育	骑士七技: 骑马、游泳、投枪、击剑、打猎、下棋和吟诗	古希腊、古罗马体育活动和竞技的继承与发展	
	中国	武术	以八卦掌、太极拳等套路练习的成熟和流派的形成标志, 表现为民间习武、僧侣练武和表演艺术	摆脱了从属于军事训练的地位, 形成独立体系	
近代	欧洲	德国	德国体操	杨氏体操: 队列、器械体操和手持武器的练习; 跑、跳、攀登、爬越、木马、越障碍、搬运重物等练习	军事性质的体操体系
				施皮斯: 将杨氏体操经过合理改造引入了学校, 创造了分段教学法、综合教学法, 并把音乐和体操结合起来	使学校体育内容系统化
		瑞典	瑞典体操	分为教育体操、兵士体操、医疗体操和健美体操 4 类, 创始人林氏创造了肋木、体操凳、平衡木、木马、体操梯、各种爬绳等一系列体操器械	将体育引向科学的方向
		英国	户外运动	狩猎、钓鱼、射击、旅游、登山、划艇、帆船、游泳、摔跤、拳击、击剑、跑步、跳高、跳远和足球、高尔夫球、曲棍球、板球、地滚球、网球等	促进体育向竞技和娱乐方向发展
现代	欧美	发达国家	学校体育	贯彻全面发展、协调发展、完善发展、发展个性、素质教育等教育思想	强调以人为中心的体育教育
			大众体育	终身体育观念的接受, 发展速度和规模惊人, 形成“第二奥林匹克运动”	对体育本原的回归
			竞技体育	以奥林匹克为核心, 成为了当代体育运动的主体	丰富的竞技文化

(三) 现代体育的特征

体育运动作为人类的高级文明活动,遵循进步繁荣发展的基本规律,呈现加速度发展的趋势,已演进成为人类的一种具有独立体系的文化形态。它渗进社会的每一个细胞,深刻地影响着人们的社会生活。

卢元镇教授在《世纪之交体育运动发展的回顾与展望》一文中指出:20世纪是一个对人类发展进程作出巨大贡献的伟大的世纪,体育运动始终站在文明的一方,代表了人类社会进步、文化繁荣的趋向。在过去的100年中,全球性的体育运动在各个领域都相应地有了长足的进步;学校体育日渐成为社会发展与文明演进的标志和动力;大众体育的兴起意味着体育本原的回归;世界竞技体育成为当代体育运动的主体;体育运动发展的过程中出现了体育现象扩大化与复杂化的趋势;体育成为独立的文化体系,占据重要的社会和经济地位。

体育现象的扩大化表现为以下几个方面:(1)体育的国际化与全球化趋势,如奥林匹克运动的全球化、发展中国家对国际竞技活动的参与等;(2)体育文化的普及,如体育教育的普及、人的主体意识在体育中的觉醒、体育生活方式的确立等;(3)体育与大众传播媒介的高度结合,如电视转播的出现和繁荣,网络等新媒体对体育的关注与渗透等;(4)体育的大众化与平民化发展,如体育人口的迅速增加、体育场地设施的社区化、体育管理的社团化。

体育现象的复杂化表现在以下几个方面:(1)大量经济活动介入体育之中,如竞技体育的业余原则废除,体育商业化、职业化高速发展,体育产业形成规模;(2)体育现象的社会政治化,如体育成为当代和平与民主潮流的一部分,同时也沦为政治角逐、政治统治的工具;(3)体育社会问题的广泛出现,如球场暴力、妇女歧视、种族歧视、滥用违禁药物、体育中的腐败现象、宗教、邪教对体育的渗透和利用等。

现代社会中,体育已成为社会文明和健康生活方式不可缺少的重要组成部分。越来越多的人更加关注和意识到体育与人们的密切关系,从而更加关注和热爱体育,积极投身体育运动中。体育活动正逐步渗透到人们的日常生活中,成为衣食住行之外的第五生活要素。

二、体育的概念

体育是一个发展的概念,在不同的历史时期,人们对体育的认识是不同的,体育的内涵也大不一样。18世纪60年代,“体育”一词最早在法国出现。最基本的涵义是通过身体运动达到强身健体,最早是作为学校教育的一部分而出现的。20世纪50年代以后,随着世界各国经济、文化和科学技术的迅速发展,体育得到了巨大发展,并逐渐深入到社会各个角落,成为人们日常生活中不可缺少的部分,体育的内容、形式及其影响已经超出了原来作为学校身体教育的范畴。20世纪60年代以后,人们围绕体育的内涵与外延对体育进行了新的诠释。从世界范围看,还没有关于体育内涵的统一的、规范性的表述方式。各国对体育内涵的规定,要根据其国情特点、文化背景去理解,国际上并没有统一要求,实际上也做不到。^①在对体育概念的研究过程中,虽然学者们在表述上还不能达成一致,却也形成了一些共识:

1. 体育是以身体练习为基本手段的一种身体活动;

^① 杨文轩,杨霆.体育概论[M].北京:高等教育出版社,2005.

2. 体育是以促进人的身心健康发展为最终目的；
3. 体育是一种社会文化活动。

体育具有整体性与多功能的特点，它包括学校体育、社会体育和竞技体育，具有教育、健身与娱乐功能，并通过体育活动发挥其政治、经济、文化等作用。体育是一种复杂的社会文化现象，无论它以何种形式存在，都有以下一些共同特征：第一，从人与自然、人与社会之间的关系看，体育是人们为适应自然环境和社会需要而自觉改造（完善、优化与开发）自我身心的行为；第二，从主体与客体、动机与效果的关系来看，体育的主体与客体（对象）、动机与效果都统一于人的自身；第三，从内容和形式来看，体育的基本内容和基本形式都统一于称作身体练习的人的自身运动。^①体育的最终目的在于全面培养和造就能适应时代要求的一代新人，促进精神文明和物质文明建设，提高国民素质，促进社会健康发展，为建立一个和平、美好的世界作出贡献。体育的本质是以身体运动为基本手段，促进身心发展，提高人们的生活质量和生命质量。^②



体育相关概念

群众体育：亦称大众体育，是人民大众在余暇自愿参加的，以健身、健美、医疗、消遣娱乐和社交为目的的内容广泛、形式多样的体育活动。

全民健身：指中国 20 世纪 90 年代兴起的一项由政府倡导的群众性体育活动策划，其全称是《全民健身计划纲要》。与群众体育相比，全民健身无特定内涵。只是由于它更形象化、动作化、更表达了广泛性和参与性，所以更容易成为群众运动的口号。

体育锻炼：亦称身体锻炼，是指用各种身体练习方法，并结合自然力和卫生因素以发展身体、增进健康、增强体质、调节精神、丰富文化生活为目的的身体活动。

娱乐体育：指为了丰富文化生活，调节精神，乐度余暇而进行的体育活动。其根本目的在于消遣、娱乐、放松，获得积极性休息，陶冶情感，以健康、高尚、文明、科学的方式度过余暇，所采用的体育手段大多具有较强的娱乐性。

休闲体育：亦称闲暇体育、余暇体育，是人们怀着自由自在的心态，在余暇时所参加的一种并不带有特定目的的、不拘一定形式的身体娱乐活动。

终身体育：亦称生涯体育，指一个人终身进行身体锻炼、接受体育教育以及参加其他体育活动的过程。

人类在认识体育运动从生命起源到现代生活方式这一发展过程中（图 1-1-2），曾经发生过多次大的飞跃和变革，其中一个显著的变化是对体育概念的再定位和再认识。

体育概念再定位的变化之一是现代体育的理念更多地体现在具有娱乐性质的、大家共同参与的、有益于身心健康的、促进社会交流的活动或比赛上。在这一理念的驱动下，体育的本质功能，即其健康性、教育性和娱乐性的功能得到了充分的张扬。而非本质功能，如社交

① 叶家宝，苏边勇. 体育概论[M]. 北京：北京体育大学出版社，2005.

② 杨文轩，杨霆. 体育概论[M]. 北京：高等教育出版社，2005.

性和政治性等,则受到了相应的抑制。

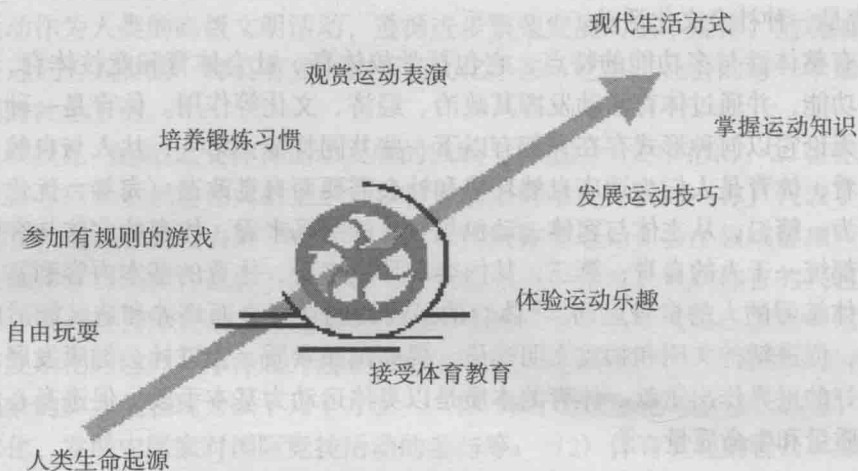


图 1-1-2 体育运动的生命历程

体育概念再定位的第二个变化是体育运动更加具有生活意义。体育回到了人民的身边,身体健康成为大众百姓的普遍共识。玩的时候快乐,有运动的快感;看的时候高兴,有情绪、情感的自由宣泄。大众百姓已不再满足于简单的身体锻炼,而企盼在活动和比赛中进行情感交流和个性表现。

体育概念再定位的第三个变化是终身体育观念的普遍认同和接受。体育是与人生发展阶段相适应的,通过体育而进行终身的一贯性教育。

人们渐渐地认识到,体育运动在内涵上与人类情感已密不可分,体育是生活、体育是生活方式、体育是生活质量、体育是社会文化等对体育运动更为宽泛的理解已成为大多数民众的共识和选择。

三、我国体育的构成

1995年10月1日施行的《中华人民共和国体育法》将我国体育从总体上划分为学校体育、社会体育和竞技体育。

(一) 学校体育

学校体育,是指全面发展学生的身体,增强体质,传授体育知识、技能,提高运动技术水平,培养道德和意志品质、增进健康的有目的、有计划、有组织的教育过程(图1-1-3)。

学校体育是学校教育和体育的重要组成部分,其实施内容被纳入学校的总体计划中,实施效果又有相应的措施得以保证,从而与其他教育环节共同构成了一个完整的教育过程,使学生在德、智、体、美几方面得到全面发展。而且,学校体育是衔接社会体育的桥梁,是终身体育的重要基础,也是整个国家体育事业发展的战略重点。学生的身体发展、心理发展和社会适应的阶段性特征与个体差异,是正确实施学校体育的前提和基础。学校体育对学生身体发展、心理发展和社会适应具有积极的、能动的作用与影响。^①

^① 潘绍伟,于可红.学校体育学[M].北京:高等教育出版社,2005.25~39.

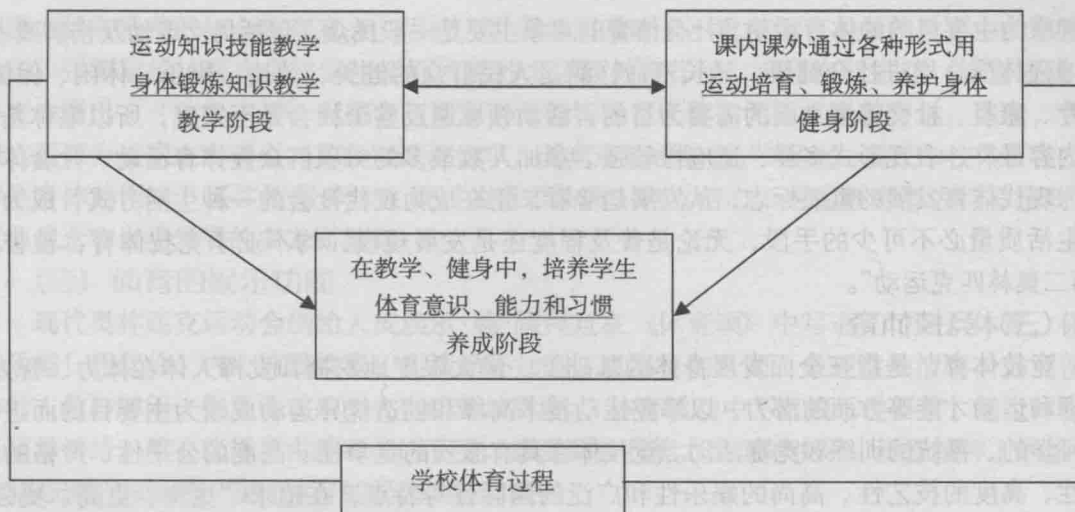


图 1-1-3 学校体育过程结构

资料来源：曲宗湖，杨文轩. 现代社会与学校体育[M]. 北京：人民体育出版社，1999. 35.

1. 学校体育对促进学生身体发展的作用：促进身体形态正常发育，养成正确身体姿势；提高机能水平，全面发展体能；提高对外界环境的适应能力和对疾病的抵抗能力（图 1-1-4）。

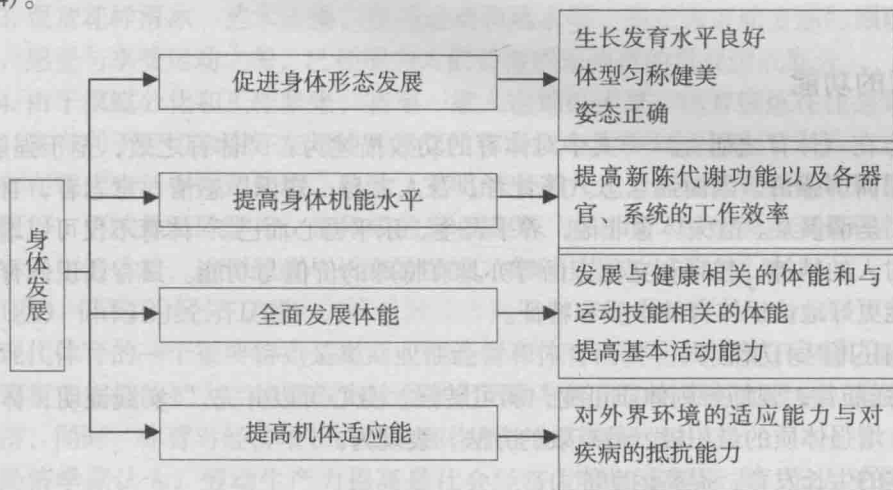


图 1-1-4 身体发展的内容

2. 学校体育对学生心理发展的作用：促进智力与能力的发展；调节情绪，缓解心理压力；有助于情感的发展；锻炼意志，增强进取心；培养与形成健康的个性。

3. 学校体育对提高学生社会适应能力的作用：有利于建立和谐的人际关系，提高社会交往能力；有利于培养学生的竞争意识及抵抗挫折的能力；有利于培养学生良好的体育道德规范及协作精神；有利于培养学生的社会适应性。

（二）社会体育

社会体育，是指职工、农民和街道居民自愿参加的，以身体运动为基本手段，以增进身