

主 编 姜 明

北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

大学体育

主 编 姜 明

副主编 方 武 汤 泳

参 编 (排名不分先后)

曾庆旋	丁 鹏	马智超	余 刚	王 锋	陈 萍
周 柯	盛紫莹	胡 迪	李 根	陈 龙	王宸铭
张 双	秦 天	孙 卓	柯 易	潘 璐	段辉巧
杨 成	张汉华	马宏俊			



北京
师范
大学
出版
集团
社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育 / 姜明主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2017. 9
ISBN 978-7-303-22883-6

I. ①大… II. ①姜… 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 (2017) 第 226114 号

营销中心电话 010-58802755 58801876
北师大出版社职业教育教材网 <http://zjfs.bnup.com>
电子邮箱 zhijiao@bnupg.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com
北京市海淀区新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷: 大厂回族自治县正兴印务有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 787 mm×1092 mm 1/16
印 张: 25.5
字 数: 470 千字
版 次: 2017 年 9 月第 1 版
印 次: 2017 年 9 月第 1 次印刷
定 价: 43.00 元

策划编辑: 庞海龙	责任编辑: 李会静
美术编辑: 高 霞	装帧设计: 高 霞
责任校对: 陈 民	责任印制: 陈 涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58808284

前言

为全面贯彻落实《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》的指示精神，以适应新时期对人才的要求，学校教育要贯彻健康第一的指导思想，全面推进素质教育，培养青少年的健康体魄，使他们将来为国家和社会服务。因此，学校应切实加强体育工作。

《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》明确指出：体育课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程；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。

本教材以学生为主体、以健康为主题、以服务专业为方向，坚持以人为本，强化身体练习，注重能力培养，突出个性发展，引导兴趣爱好等教学手段，将“健康第一”“终身体育”的思想贯彻始终。全书理念先进、结构合理、内容丰富、方法科学、图文并茂、针对性强，重点突出教材的个性和实用性，结合目前大学体育教学和学生的实际状况，深入浅出，不仅可以作为大学体育课教材，也可作为大学生进行课外体育活动的实践指南。

为保证出版质量，本书由我国体育教育领域资深专家夏云建教授总体策划和把关，由姜明教授任主编，方武、汤泳老师任副主编。本书各章节的编写情况如下：第一章，曾庆旋；第二章，丁鹏；第三章，马智超；第四章，余刚；第五章，王锋；第六章，陈萍、周柯；第七章，盛紫莹；第八章，胡迪、李根；第九章，陈龙、王宸铭；第十章，张双、秦天；第十一章，方武、孙卓；第十二章，柯易；第十三章，潘璐；第十四章，汤泳；第十五章，段辉巧（第一节至第三节）、杨成（第四节和第五节）；第十六章，张汉华、马宏俊。

在本教材的编写过程中，编者参考和引用了相关专家、教授的著作、教材和其他的一些相关资料，同时也得到了一些专家学者的积极指导、支持和宝贵建议，在此谨作说明和致以衷心的感谢。

由于时间仓促，编写人员水平和能力有限，书中难免出现疏漏之处，在此诚恳希望各位专家、同行以及读者提出宝贵的建议和意见，以帮助我们在今后修订时能不断地提高和完善。

武汉商学院《大学体育》教材编写组

2017 年 7 月

目 录

体育基本理论编

第一章 体育基本概论 / 3

第一节 体育的概念、本质、构成与功能 / 3

第二节 体育运动与欣赏 / 7

第三节 高等学校体育概述 / 9

第二章 大学生体质测试与评价 / 16

第一节 《国家学生体质健康标准》概述 / 16

第二节 大学生《国家学生体质健康标准》 / 20

第三节 大学生《国家学生体质健康标准》评分表 / 25

第三章 健康与体育运动 / 32

第一节 健康概述 / 32

第二节 体育锻炼与健康 / 39

第三节 大学生心理健康教育 / 49

第四章 体育运动与营养 / 56

第一节 营养与营养素 / 56

第二节 大学生生长发育与营养 / 69

第三节 大学生体育锻炼与营养 / 73

第五章 运动处方与卫生保健 / 80

第一节 运动处方 / 80

第二节 运动损伤 / 87

第三节 常见运动性病症 / 104

体育运动编

第六章 乒乓球运动 / 115

第一节 乒乓球运动概述 / 115

第二节 乒乓球基本技术 / 117

第三节 乒乓球基本战术 / 137

第四节 乒乓球运动场地和竞赛规则简介 / 138

第七章 羽毛球运动 / 144

第一节 羽毛球运动概述 / 144

第二节 羽毛球运动基本技术 / 146

第三节 羽毛球基本战术 / 159

第四节 羽毛球运动场地和竞赛规则简介 / 161

第八章 网球运动 / 166

第一节 网球运动概述 / 166

第二节 网球运动基本技术 / 168

第三节 网球运动基本战术 / 177

第四节 网球运动场地和竞赛规则

简介 / 178

第九章 篮球运动 / 181

第一节 篮球运动概述 / 181

第二节 篮球基本技术 / 185

第三节 篮球基本战术 / 198

第四节 篮球运动场地和竞赛规则
简介 / 204

第十章 排球运动 / 210

第一节 排球运动概述 / 210

第二节 排球运动基本技术 / 212

第三节 排球运动基本战术 / 230

第四节 排球运动场地和竞赛规则
简介 / 235

第十一章 足球运动 / 240

第一节 足球运动概述 / 240

第二节 足球运动基本技术 / 243

第三节 足球运动基本战术 / 257

第四节 足球运动场地和竞赛规则
简介 / 261

第十二章 民族传统体育 / 268

第一节 武术运动概述 / 268

第二节 初级长拳和 24 式太极拳 / 271

第三节 健身气功 / 287

第四节 武术竞赛规则简介 / 293

第十三章 健美操运动 / 298

第一节 健美操运动概述 / 298

第二节 健美操运动基本技术 / 302

第三节 第三套健美操大众锻炼标准套路
一级 / 306

第四节 健美操运动场地和竞赛规则简介 / 312

第十四章 游泳运动 / 315

第一节 游泳运动概述 / 315

第二节 游泳运动基本技术 / 317

第三节 游泳运动安全与救护 / 330

第四节 游泳运动场地和竞赛规则简介 / 338

第十五章 少数民族体育运动项目 / 341

第一节 板鞋运动 / 341

第二节 独竹漂运动 / 345

第三节 摆手舞运动 / 350

第四节 龙舟运动 / 352

第五节 高脚运动 / 360

休闲运动编

第十六章 休闲运动与拓展 / 367

第一节 高尔夫运动 / 367

第二节 定向越野运动 / 372

第三节 攀岩运动 / 380

第四节 轮滑运动 / 383

第五节 马术运动 / 390

参考文献 / 398

体育基本理论编

第一章

体育基本概论

学习目标

了解体育的基本概念、本质、构成与功能；
了解高等学校体育的发展沿革；熟知高等学校体育的特点。

第一节 体育的概念、本质、构成与功能

一、体育的概念

体育的发展历史悠久漫长，但从理性的角度去认识体育，给体育下定义却是在近代才出现。众所周知，“体育”一词在我国是一个舶来品，最早来源于拉丁文和英文，经日本传播至中国。体育对应的英文原词有：Sports, Gym, Physical Culture, Physical Education, Physical Training, P. E.。可见，“体育”一词来源的多元性及丰富性，这也充分说明体育这个概念的争议性。同时，这也造成用中文给体育的基本概念下定义的困难。那么，从科学的意义和理性的角度看，到底什么是体育？

“体育”一词在《现代汉语词典》(第7版)上有以下两种解释。

一是以发展体力、增强体质为主要任务的教育，通过参加各种运动来实现。事实上，随着社会发展，体育的主要任务早已超出了仅仅是发展身体(发

展体力、增强体质)的范畴。目前体育的主要任务是:促进身心(身体和精神)健全发展,培养终身体育能力。

二是指体育运动。体育运动主要包括田径、体操、球类、游泳、武术、登山、射击、滑冰、滑雪、举重、摔跤、击剑、自行车等各种项目。目前,包含身体锻炼、游戏、竞争要素的各种身体运动都是体育。换句话说,体育是包含身体锻炼、游戏、竞争要素的身体运动的总称。

由此看来,从不同的角度,无论是教育,还是竞技体育,抑或是文化、社会的其他角度,对于体育的理解都会出现不同的概念。简言之,体育伴随着现代社会的发展,其概念的内涵与外延都在发生深刻的变化。

二、体育的本质

体育的本质,是指体育本身特有的不同于其他事物的根本属性。从哲学的范畴来看,体育是人们根据自然的、社会的需要,以身体活动为主要手段,实现人的全面发展的身体文化活动。体育作为一种复杂的社会文化现象,其本质属性包括两个部分:一是作为体育方式或手段的运动部分;二是运用这种方式或手段来实现体育的社会目的部分。这种双重结构决定着体育具有双重的质:一个是运动的质,即自然本质;一个是教育的质,即社会本质。体育的根本性质正是由其自然本质和社会本质相结合、相互作用来决定的。体育的本质具有层次性:强身、游戏、娱乐,是体育的初级(一级)本质;对人的品格的培养、教育,是体育的二级本质;促进人的自我超越、自觉创造、全面发展,是体育的高级本质。人们对体育本质的揭示和认识,同样是在实践基础上不断深化、永无止境的过程。

实际上,对于体育本质的认识,早已经过数百年的演进发展:从卢梭在著名的《爱弥尔》中提出“体育”到马克思提出“有可能把教育和体育同体力劳动结合起来,因而也有可能把体力劳动同教育和体育结合起来”“生产劳动同教育和体育结合起来”;再到20世纪三四十年代,美国学者认为“体育是以身体活动方式之教育”“体育是辅助身体发达成长之训练”等,直到如今大多数学者把体育看成是教育的一个重要组成部分,重视从增进身心健康、全面发展的视角去认识体育的本质属性。

三、体育的构成

根据我国体育发展的现状,我们一般认为体育由三个部分构成:学校体育、社会体育(群众体育)、竞技体育。

1. 学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分,也是社会体育的基础。实施学校体

育的主要场所是各级各类学校，主要手段是体育课程、课余体育训练和课外体育活动。学校体育主要在于通过知识、技能、方法、道德的传授和培养，实现教育的目的。

2. 社会体育

社会体育亦称群众体育，包含健身、娱乐、休闲、康复等体育活动。实施社会体育的场所非常广泛、灵活。社会体育的主要手段为身体娱乐和身体锻炼，其主要目的是休闲娱乐和强身健体。社会体育更多地出现在正规的教学、训练和工作以外的余暇时间里，因而业余性最为突出。

3. 竞技体育

竞技体育亦称竞技运动，它是在全面发展身体素质的基础上，最大限度地挖掘体力、智力与运动能力，以取得优异运动成绩为目标而进行的科学训练和各种竞赛活动。竞技体育的实施场所主要在各类运动场，其主要手段为运动训练和竞赛，其主要目的不仅仅是夺取金牌，而是培养人们不断超越自我的竞争意识，因而竞争性最为突出。

四、体育的功能

从原始人的身体活动，到现在理性科学地看待体育，可以说人类的进步史也是一部人类对于体育认识的发展史。那么，在当今这个科技发达、社会发展程度极高的时代中，人们对于体育功能的认知也是多元化的。现归纳为以下五点。

1. 增强体质、强国强种

增强体质、强国强种是体育的本质功能，也是体育能在人类社会中长盛不衰和持续不断存在的原因。通过体育来实现增强人的体质的目的，促进人自由、全面地发展，这正是体育的独特之处，也是体育区别于其他社会活动和事物对人和社会作用的根本点，并且具有不可替代的基本特征。人的身体素质是思想道德素质和科学文化素质的基础，也是一个民族和国家强盛的基础。毛泽东在《体育之研究》一文中指出：“体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体。无体是无德智也。”还指出：“体者，载知识之车而寓道德之舍也。”体育对人民的健康、身体素质的提高以及民族的强盛具有独特作用。通过体育达到增强体质、强国强种的目的，已经成为人类社会一种普遍的做法。这也是当今世界各国普遍重视体育运动的根本原因。

2. 培养人们勇敢顽强、克服困难、超越自我的意志品质

人们在进行体育运动时，特别是在运动训练过程中，要克服许多由体育运动产生的特有的身体困难，体验到很多在正常条件下不可能获得的身体感受。

这也是人们在从事其他活动过程中很难体会到的身体感受。它对一个人的内在意志品质具有特殊的培养和陶冶作用。强筋骨、强意志、调情感是体育的特殊功效，可以起到“文明其精神，野蛮其体魄”的作用。体育的这些功能对青少年意志品质的培养作用尤为重要。

3. 培养人们竞争、团结、协作的社会意识

体育有利于人的“社会化”。竞争是体育运动的一个显著特征。体育竞赛能有效地培养人们的竞争意识和团结协作精神。没有强烈的取胜欲望和良好的团结协作精神，在体育竞赛中不可能取得胜利。人类现实社会是一个充满着激烈竞争的场所，需要团结协作精神。体育竞赛，特别是在集体项目的竞赛过程中，要想取得胜利，既要有力争胜利的顽强竞争意识，又要懂得与同伴和队友团结协作，才可能达到目的。而体育的这种“模拟社会”的功能，是体育运动所独有的。

4. 丰富个人和社会的文化生活，提高人们的生活质量

人们通过参加体育运动不仅能增强体质，还能够愉悦身心、丰富文化生活。世界上还没有其他任何一种活动能像体育竞赛那样有规律地举行，特别是以奥运会为代表的最高层次的国际体育竞赛已经成为现代人们关注的焦点和欣赏的热点。各种不同形式和类型的体育竞赛，以它独有的形式和方式为社会生产出丰富多彩的文化精神食粮，提高人类的生存和生活质量。群众体育的趣味性和娱乐性是体育给他们带来的特殊享受。群众体育改变和改善着当今人们的生活方式。

5. 为社会提供和构建公平、公开、公正的价值体系和价值标准

公平是人类社会所共同追求的一种理想社会状态。竞赛是体育最鲜明的特点，通过竞赛，优胜劣败，决出名次，可以激发荣誉感，鼓舞上进心。这是其他任何形式的社会活动和手段都不能代替的。在一定意义上说，没有竞赛，就没有体育运动。体育竞赛就是在公平的规则下，在公开场合中，通过最大限度地发挥个人和集体的体力和智力，优胜者得到奖励的一类活动。体育运动向人们和社会所展示的，以公平、公开、公正为核心的价值体系和价值标准得到了不同民族和国家的普遍尊重和推崇。“阳光下的公平竞争”正是现代人类社会所需要构建的价值体系和价值标准的道德核心。

第二节 体育运动与欣赏

美是人类精神追求的最高境界，是人们在满足生存与发展的需求后，孜孜以求的境界。这个世界关于美的东西很多，其中体育运动的美是众多美的形式之一。我们去欣赏运动，实际上是去发现体育领域和体育运动中的美和规律，以及人如何表现、认识、反映和掌握这些规律。诸如，运用优美的身体运动和体态变化等手段，反映人体美、运动形式美；表现审美感情，以激起欣赏者的美感；引导运动者、欣赏者提高审美的能力、趣味、水平和情操等。

体育和美育都是全面发展教育的重要组成部分，均属于社会现象，它们的发展和社会教育的发展是紧密联系的。从培养人的角度来讲，体育主要是强身健体，美育主要是塑造运动审美。所以说美是体育的内涵，体育始终与美育联系在一起。体育是育人为健，而健是美的物质基础，美又是健的生动客观反映，健和美两者犹如形和影一样不可分离。体育教育工作者应把形体美、运动美、体育美等美育更好地实施于体育教学之中，并通过体育教学这块育人之美的阵地，教育与培养人的形体美、心灵美和艺术美，从而增强青少年及广大人民群众表达美、观赏美、创造美的能力。

一、体育与美育的关系

体育和美育都是教育的组成部分，体育是美育的基础，美育也参与并渗透于体育之中。在体育中，人体和人体的运动以其美的形式进入审美领域，使运动者在亲身操作的运动中，积累了审美经验，形成并发展了审美心理结构。同时，体育文化的各种形态都含有教育的因素，成为审美教育的内容。

二、体育的美育功能

1. 身体美的锻炼功能

体育运动可以从形态与技能上完美身体，使人肌肉发达，举止大方，精神焕发，体魄健康强壮，体形匀称健美。

2. 精神美的升华功能

体育运动有进取、竞争、对抗、承担负荷、战胜艰难困苦和经受胜败考验

等特点,可以锻炼人的思想、意志和道德品质。

3. 技巧美的激励功能

体育中精湛的技巧与身体美、精神美交相辉映,形成一个体育健儿的完美形象。这些运动中的技巧、战术,把各种精湛的运动绘成动人的画卷,编就成美妙的诗篇,无不诱发青年学生对技巧美的向往,使他们产生模仿的欲望。而在学生的日常体育活动中,体育教师完美、正确、成功的动作技术示范,也同样可以激发学生学习的积极性。

三、体育教学中美育的实施

1. 教师应是教学中美的使者

在体育教学过程中,教师起着非常重要的主导作用,教师的魅力美将对学生产生无形的影响。教师的美主要表现在四个方面:一是形象美;二是着装典雅仪表美;三是内在修养美;四是心灵和行为美。因此,在体育教学中实施美育,教师要有高度的涵养、优美的风度、一丝不苟的教学态度,要创造一个和谐、融洽、真诚的课堂气氛,从而激发学生对体育的情感,并赢得学生的尊敬与尊重。

2. 教学目的要体现美育要求

在体育教学中,我们要把美育体现在教学目的中,在具体的教学内容和教学方法上要突出体育的美育功能,要有意识地在教学中从美育的角度去培养学生的体型美、姿态美、动作美和心灵美,使他们形成健壮匀称的体格、端正健美的姿态、轻捷矫健的动作、落落大方的风格,培养他们的审美意识,提高他们鉴赏美、创造美的能力。

3. 充分挖掘教学内容的美学价值

教师在教学过程中要精心设计、周密组织,展示每次教学内容所具有的不同风格的美。例如,在篮球运动的教学中,学习运球时强调运球的节奏,学习投篮时要讲究投篮的舒展性,传球配合时要讲究传球的巧妙性,从而把篮球运动的潇洒美与巧妙配合的智慧美充分展现在学生面前;在战术配合的学习中,强调集体主义精神,把不计个人得失的集体主义风格美充分表现出来,从而达到塑造学生心灵的目的;在身体素质的练习中,学生会产生怕吃苦的现象,教师要从塑造健美体型的角度去启发引导学生,培养学生坚强的意志和吃苦耐劳的精神。为了培养学生的姿态美,准备活动中可以选择做健美操以及体育舞蹈,将缓慢舒缓或强劲有力的音乐配合到练习中,既使学生感到身心的欢娱,又达到美育的目的。

4. 教学组织和安排要具有美感

教师在堂课的组织安排上要严密紧凑,一环扣一环,引人入胜,营造出积

极的气氛,使学生对学习目标产生热烈追求的愿望。对学习有高度的自觉性和积极性,生动活泼地学习,使整个学习活动构成一幅动态的、具有美感的画面。

5. 教学方法要注意示范动作的美感

由于美育具有形象性和直观性的特点,教师上课时的优美示范会在学生的知觉、意向中产生影响,学生欣赏、羡慕、向往、实践这样连锁式的心理反射过程,从而加深了审美教育的效果。教师的讲解语言生动形象、音调洪亮清晰、条理清楚、饶有风趣、富有感情色彩,就容易使学生专心致志、聚精会神地听讲,使学生受到语言美的熏陶,对学生学习的积极性无形中起到了激发的作用。另外,还可以采用多媒体技术和放录像的形式,让学生观看规范动作画面,也可以通过给学生观看专项技术图,小组间的互教、互学、互评,表演性的示范等都可以收到较好的审美教育效果。在纠正学生错误动作时,要告诉学生正确规范动作的原理,从美学、力学、生理学、解剖学和生物力学的角度来剖析技术动作所具有的美感,从而提高学生的审美意识。

6. 体育教学环境和场地美

练习环境、场地器材是体育教学中的物质基础,是构成教育的强有力的媒介之一,对教学的效果产生直接的影响。环境对人的心理可以产生积极作用也可以产生消极作用。优美的环境不仅使学生感到舒适、愉快,产生美感享受,提高学习兴趣,而且会对优秀品质的形会产生积极的影响。因此,教师要根据教学内容和目标的要求,做到场地干净,粉线清晰,运动器材井然有序。教学环境协调能使学生思想专一、情绪稳定。

第三节 高等学校体育概述

高等学校体育是学校体育在高等教育的延续和发展,是全面贯彻党的教育方针的重要组成部分,肩负着提高国民体质健康的重任,担负着培养德、智、体全面发展的高级专门人才的重任。

一、高等学校体育的地位和作用

我国著名的教育家蔡元培曾说:“殊不知有健全之身体,始有健全之精神;若身体柔弱,则思想精神何由发达?或曰,非困苦其身体,则精神不能自由。

然所谓困苦者，乃锻炼之谓，非使之柔弱以自苦也。”这位北京大学的前校长一言道出了体育之于人生教育的意义。那么，高等学校体育作为学校体育教育的最高阶段，也是学生培养终身体育意识，养成终身体育锻炼习惯的关键阶段，理应承担更为重要的责任和义务。

1. 地位

《中共中央关于教育体制改革的决定》中指出：高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。无论是培养高级专门人才，还是发展科学技术文化，都集中反映在对人才的要求，必须是德、智、体全面发展，而不是片面发展。因此，高校应在中小学教育的基础上正确认识德、智、体的辩证关系，确立体育在高校教育中的地位，纠正忽视体育的种种倾向。

多年来，党和国家十分重视大学体育工作，颁布了《学校体育工作条例》《国家体育锻炼标准》《大学生体育合格标准》《国家学生体质健康标准》等法规，并多次修订《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，这些都说明了大学体育在高等教育中的重要地位。

2. 作用

大学阶段是一个人形成价值观、世界观非常重要的阶段，也是一个人生长发育趋于稳定的阶段。从大学体育的角度锻炼人、培养人，其结果应是多元的。

第一，大学体育不仅能强身健体，更为重要的是，对于人的心理健康发展也有积极作用。

第二，大学体育可以培养人的良好的意志品质和行为习惯，如遵守纪律、迎难而上、坚韧不拔、机智勇敢、吃苦耐劳等。

第三，通过大学体育领域内知识、技术和技能的学习，能培养学生终身体育的行为，养成终身体育的习惯。

第四，大学体育能根据大学生的年龄特征，教授体育课程，对大学生的生理机能、心理健康、个性发展及对社会的适应能力都起到积极的作用。

二、高等学校体育的目的和任务

1. 目的

根据我国社会主义现代化建设事业对当代大学生身心发展的要求，以及大学生的生理、心理特征，大学体育的目的是：有效地锻炼身体，促进学生正常地发育，完善学生的形态和机能，培养学生的体育意识，增强学生的体育能力，形成自觉锻炼身体的习惯；与学校各方面的教育互相配合，促进学生身心全面发展，使学生在校时能顺利地完成任务；毕业后能胜任社会主义建设