



中国科学院规划教材

大学体育

段黔冰 主编



科学出版社
www.sciencep.com

中国科学院规划教材

大学体育

主 编 段黔冰

副主编 张和莉 张红坚

樊 翔 谢清明

科 学 出 版 社

北 京

内 容 简 介

作为普通高校公共体育课选用教材,本书基于教学对象和课程目标的特殊性——非专业化和大众性,因而打破了传统体育教材的编写体例,简化了传统教材中冗长的文字叙述和面面俱到的技术表达,同时适量引入图片、图示,增强了教材的易读性和趣味性。全书共分23章,前5章主要从文化的视角简要介绍了大学体育、奥林匹克运动、体育锻炼与健康 and 体育欣赏等内容,后18章主要从实用的角度概要介绍了体适能、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、田径、健美操、体育舞蹈、瑜伽、跆拳道、武术、太极、舞龙、定向运动、拓展训练和游泳等内容,各部分旨在突出内容的重点、难点,强调技术的骨架建构,增强教材的可读性和引导性。

本教材可供大中专院校非体育专业类学生作为教材使用,也可供对体育感兴趣的读者参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育/段黔冰主编. —北京:科学出版社,2010.8

(中国科学院规划教材)

ISBN 978-7-03-028766-3

I. ①大… II. ①段… 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164345号

责任编辑:王剑虹 黄承佳 / 责任校对:朱光兰

责任印制:张克忠 / 封面设计:鑫联必升

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

http://www.sciencep.com

鑫联必升印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2010年8月第一版

开本:787×1092 1/16

2010年8月第一次印刷

印张:19

印数:5 500

字数:450 000

定价:32.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

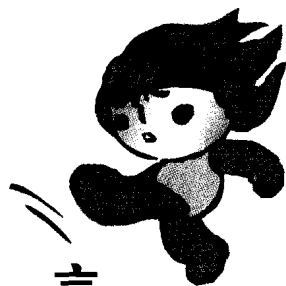
本书编委会

主 编：段黔冰

副主编：张和莉 张红坚 樊 翔 谢清明

编 委：（按姓氏笔画排序）

马志杰	王 涛	王科峰	刘俊彤
刘源媛	李 娟	肖 波	邹慧玲
宋 杰	张 顺	张纯胜	陈 杉
陈晓霞	周 静	胡 芳	黄 强
程 艺	谢 雨	廖述兵	



前言

现代大学强调综合素质教育，这不仅要对学生进行专业技能培养，还要从完整意义上“人”的角度对其进行综合素质培养，以促进学生的全面发展。微软公司全球副总裁李开复提出，21 世纪社会需要的人才应具备七个鲜明特色，即融会贯通、创新与实践相结合、跨领域的综合性人才、三商（智商、情商、逆商）兼高、沟通与合作能力强、从事热爱的工作、积极乐观。学校体育以促进学生身心健康发展为核心、增强学生的体质、提高学生的素质、培养学生的综合能力的重要教育途径。

1999 年 6 月，全国教育工作会议强调：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本的运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯”。“培养学生的竞争意识、合作精神和坚强毅力”。充分认识体育在学校教育中的重要地位和积极作用，发挥体育学科的积极作用，对促进素质教育、提高人才培养质量具有重要的现实意义。

学校体育教育的主要功能是强健学生体魄、健全学生人格与心理、增强学生社会适应能力。面对世界性工程人才短缺和工程教育质量问题，我国部分理工科院校先后进行了深入的教育教学改革，引入了欧美 CDIO（Conceive Design Implement Operate）工程教育理念和教学模式，以提高工程人才培养质量。在 CDIO 工程教育改革进程中，体育课程的设置与教学实践不但没有弱化，反而在专业人才“知识、素质、能力”一体化设计和建构中具有了更加丰富的教育内涵。

根据综合素质人才培养和工程教育改革要求，在充分认识体育在学校教育特别是素质教育中的作用的同时，把体育教育与工程人才的“知识、素质、能力”有机结合起来，不断推动素质教育走向深入。此次教学改革，延长了大学体育课程开设时间，扩展了课程体系，拓宽了教学内容，提升了课程价值。特别是针对不同专业对“知识、素质、能力”的差异性要求及其将来工作内容的差异，针对性地开设了一些非奥项目和休闲娱乐类项目，从而使体育课真正成为“专业发展有用，工作生活能用”的实用性公共课程。本书的编写，充分体现了以上教育思想和教学特色。

本书由段黔冰教授负责整体构思，参加编写的成员有张红坚（第 1 章）、段黔冰（第 2 章、第 4 章、第 6 章）、张和莉（第 3 章、第 6 章）、马志杰（第 4 章）、王科峰



(第5章)、樊翔和程艺(第6章)、张纯胜(第7章)、黄强(第8章)、周静(第9章)、宋杰(第10章、第11章)、肖波(第12章)、陈杉(第13章)、陈晓霞(第14章)、刘俊彤(第15章)、廖述兵(第16章)、邹慧玲(第17章)、廖述兵(第18章)、胡芳(第19章)、李娟(第20章)、张顺(第21章)、王涛和刘源媛(第22章)、张顺(第23章)。

本书由段黔冰、谢清明、宋杰、王涛、王婧、马志杰统稿、审稿。

本书在编写过程中参考了众多的专业书籍,在此向有关作者致以诚挚的谢意。由于编写人员水平有限,编写时间十分紧促,书中错误与不妥之处在所难免,恳请同行专家、广大读者和同学们批评指正。

编 者

2010年6月



目 录



前言

第1章

大学体育概论/1

- 1.1 大学体育的核心价值/1
- 1.2 大学体育目标/2
- 1.3 大学体育实施途径/3

第2章

奥林匹克运动/5

- 2.1 古代奥林匹克运动会的起源/5
- 2.2 现代奥林匹克运动的历史渊源/7
- 2.3 奥林匹克运动的未来/9
- 2.4 历任国际奥委会主席/9
- 2.5 现代奥林匹克运动会标志/10
- 2.6 现代奥林匹克运动会比赛项目/11
- 2.7 奥林匹克运动会与中国/13
- 2.8 2008年北京奥运会 /15

第3章

体育锻炼与健康/16

- 3.1 中华养生文化/16
- 3.2 现代健康观/17
- 3.3 运动、营养与健康/21



第4章

常见运动性疾病及损伤的急救与预防/28

- 4.1 运动性疾病的防治/28
- 4.2 运动损伤的防治/33
- 4.3 生活中的自救与互救常识/40

第5章

体育欣赏/43

- 5.1 体育运动中的美/43
- 5.2 体育欣赏/45

第6章

体适能/49

- 6.1 体适能的定义/49
- 6.2 体适能的价值/50
- 6.3 体适能的意义/50
- 6.4 健康体适能要素/50

第7章

篮球/60

- 7.1 篮球运动简介/60
- 7.2 篮球的基本技术/60
- 7.3 篮球的基本战术/65
- 7.4 篮球比赛规则/68

第8章

排球/69

- 8.1 排球运动简介/69
- 8.2 排球的基本技术/70
- 8.3 排球的基本战术/74
- 8.4 排球比赛规则/76
- 8.5 沙滩排球简介/79

第9章

足球/81

- 9.1 足球运动简介/81
- 9.2 足球的基本技术/81
- 9.3 足球的基本战术/89
- 9.4 比赛阵型/92
- 9.5 足球比赛规则/92

**第10章****乒乓球/97**

- 10.1 乒乓球运动简介/97
- 10.2 乒乓球的基本技术/98
- 10.3 乒乓球的基本战术/103
- 10.4 乒乓球比赛规则/106
- 10.5 乒乓球小知识/108

第11章**羽毛球/110**

- 11.1 羽毛球运动概述/110
- 11.2 基本技术/110
- 11.3 基本战术/120
- 11.4 基本竞赛规则/121
- 11.5 羽毛球小知识/123

第12章**网球/129**

- 12.1 网球运动简介/129
- 12.2 网球的基本技术/130
- 12.3 网球的基本战术/137
- 12.4 网球比赛规则/138

第13章**田径/142**

- 13.1 田径运动简介/142
- 13.2 径赛/142
- 13.3 田赛/149
- 13.4 田径比赛规则/153

第14章**健美操/155**

- 14.1 健美操简介/155
- 14.2 健美操基本动作/159
- 14.3 学校健美操教学与编排/164
- 14.4 健美操比赛规则/165



第15章

体育舞蹈/168

- 15.1 体育舞蹈简介/168
- 15.2 体育舞蹈基本技术/169
- 15.3 体育舞蹈基本姿态要求/175
- 15.4 体育舞蹈比赛规则/175

第16章

瑜伽/179

- 16.1 瑜伽运动简介/179
- 16.2 瑜伽基础知识及其所提倡的生活习惯/182
- 16.3 瑜伽练习索引及原理/187

第17章

跆拳道/198

- 17.1 跆拳道运动简介/198
- 17.2 跆拳道的基本技术/201
- 17.3 跆拳道实战技术/206
- 17.4 跆拳道比赛规则/207

第18章

武术/210

- 18.1 武术简介/210
- 18.2 武术基本功/211
- 18.3 武术基本技术/219
- 18.4 武术比赛规则/233
- 18.5 漫谈武术/235

第19章

太极/238

- 19.1 太极简介/238
- 19.2 太极基本技术/238
- 19.3 太极基本养生功法介绍/245
- 19.4 太极拳比赛规则/246

**第20章****舞龙/248**

- 20.1 舞龙简介/248
- 20.2 舞龙基本技术/250
- 20.3 舞龙运动的价值/253
- 20.4 舞龙比赛规则/255

第21章**定向运动/257**

- 21.1 定向运动简介/257
- 21.2 定向运动基本技能/258
- 21.3 野外活动及遇险自救/266

第22章**拓展训练/269**

- 22.1 拓展训练简介/269
- 22.2 拓展训练的实施流程/272
- 22.3 拓展训练项目分类/273
- 22.4 实战项目介绍/274
- 22.5 拓展训练的安全意识及措施/277

第23章**游泳/281**

- 23.1 游泳简介/281
- 23.2 游泳项目的分类/282
- 23.3 游泳项目的健身功能和安全卫生/285
- 23.4 新兴水中健身项目/288

参考文献/290



第 1 章

大学体育概论

所谓体育,是指以身体练习为基本手段,以增强体质、提高运动能力、丰富社会文化生活为目的而进行的有意识、有组织的身體运动和社会活动。现代体育由学校体育、竞技体育和社会体育三部分组成。学校体育既是现代体育的重要组成部分,又是学校教育的重要组成部分。由于教学对象的不同,学校体育通常划分为小学体育、中学体育、大学体育。大学体育隶属学校体育,是连接中学体育与社会体育的纽带,是增强学生体质、传授学生体育文化、提高学生身心健康水平和适应能力的有目的、有计划、有组织的教育过程。大学体育因其在人的生命历程中所处阶段的特殊性,便具有了独特的体育价值。



1.1 大学体育的核心价值

1.1.1 增强大学生体质,提高大学生健康水平

大学生正处在青春期,是身心发展的关键时期。大学体育教育和体育运动能有效提高大学生身体基本活动能力,增强大学生体质,增进大学生健康,健美大学生体格,提高大学生对外界环境的适应能力和对疾病的抵抗能力,从而保障大学生有强健的身体、充沛的精力和健康的心态以投入到大学学习和生活中去。



1.1.2 促进大学生个性全面发展



大学体育包含体育课、课余体育锻炼、竞赛等内容,具有丰富的体育文化内涵。在接受大学体育教育和体育文化熏陶的过程中,大学生不仅能掌握体育基本知识、基本技术、基本技能和增强体质,还能在体育参与过程中享受运动的快乐、培育良好的人际、锻造良好的品

性、张扬个体独特的社会性。

1.1.3 提高大学生体育文化素养

通过大学体育教育,大学生不仅能够系统地学习体育基本理论和运动基本技能,掌握科学运动、锻炼方法,在大学特有的体育文化氛围的熏陶下,还能促使体育参与意识的形成,促进体育运动习惯的养成,引发终身体育思想的生成,从而形成健康的生活方式。



1.1.4 培育全民健身中坚力量



大学具有体育师资、体育场地设施和体育科研等方面的优势,同时大学生具有自身的体能和智能方面的优势,因此,通过优势发挥,能够使一些具有运动天赋和运动爱好的大学生的专项运动能力得到充分发展。其结果是这些大学生必然成为日后推动全民健身可持续发展的中坚力量。



体育强国=全民健身计划+奥运争光计划

1.2 大学体育目标

大学体育是高等教育的重要组成部分,其目标是:以育人为宗旨,引导和教育大学生主动、积极地参与体育运动,掌握现代体育科学的基本知识、技术和技能,提高体育文化素养,树立“终身体育”思想,为大学生身心全面、健康发展打下良好基础。具体目标如下:

(1) 运动参与目标。积极参与各种体育活动,基本形成自觉锻炼的习惯,基本树立“终身体育”思想,能制订个人锻炼计划,具有一定的运动欣赏能力。



(2) 运动技能目标。熟练掌握两项以上的体育锻炼方法,能科学地进行体育锻炼,懂得常见运动创伤的预防和处置方法。

(3) 身体健康目标。能测试和评价体质健康状况,掌握有效提高身体素质和发身体能的知识和方法,能合理选择人体需要的健康营养食品,养成健康的生活方式,具有健康的体魄。

(4) 心理健康目标。能有意识地通过体育活动来改善心理状态、克服心理障碍、调节心理情绪,能主动地获取运动的快乐和享受运动的乐趣,养成积极乐观的生活态度。

(5) 社会适应目标。在体育运动中具有良好的体育道德和团队意识,能正确处理竞争与合作的关系,建立良好的人际关系。

1.3 大学体育实施途径

体育课、课余体育活动、运动训练和体育运动竞赛等是实现大学体育目标的基本途径。

1.3.1 体育课

体育课是我国高等学校教学计划的重要组成部分,是高校体育教育的中心环节,也是高校体育教育的最基本的组织形式。

目前,我国高校体育课主要有三种形式存在:①健康体适能课。重在发展学生身体素质和提高学生身体适应能力。②选项体育课。根据学生体育兴趣、爱好选择运动项目,旨在熟练掌握两项体育锻炼方法,为终身体育打基础。③体育保健课。主要针对身体异常或患有疾病学生,目的是帮助他们学习体育医疗、保健和康复知识。以上三种形式均为必修课。此外,在大学四年级还开设了体育选修课。

1.3.2 课余体育活动

课余体育活动是大学体育的重要组成部分。多种多样的课余体育活动与体育课相互促进,既能巩固和提高课堂教学的学习和练习效果,又能丰富大学课余生活和校园文化,同时还能培养和发展学生体育锻炼的兴趣和独立锻炼的能力,对培养终身体育思想、养成健康生活方式具有重要意义。

1.3.3 运动训练

运动训练是大学体育工作的重要内容之一,是针对部分身体素质较好并有运动专长的学生进行系统训练的一种专门教育过程。运动训练一方面承担着提高运动水平、创造优异成绩、参与校际交往、提升学校声誉的任务,另一方面又承载着指导体育普及、凝聚学校体育特色、促进高校体育发展的重任。目前部分高校已将运动队训练纳



入到体育课程管理体系中。

1.3.4 体育运动比赛

体育运动比赛是活跃课余体育活动的杠杆，对培养大学生积极参与体育运动、丰富学校体育文化具有重大意义。我国大多高校既有一年一度的田径运动会，又有一年一度的体育节（球类运动会）；既有校级的体育运动比赛，又有院级的趣味体育比赛。丰富的体育赛事，激发了大学生参与体育运动的热情，烘托了大学生活的美丽，亮出了大学生的青春风采。



第 2 章 奥林匹克运动

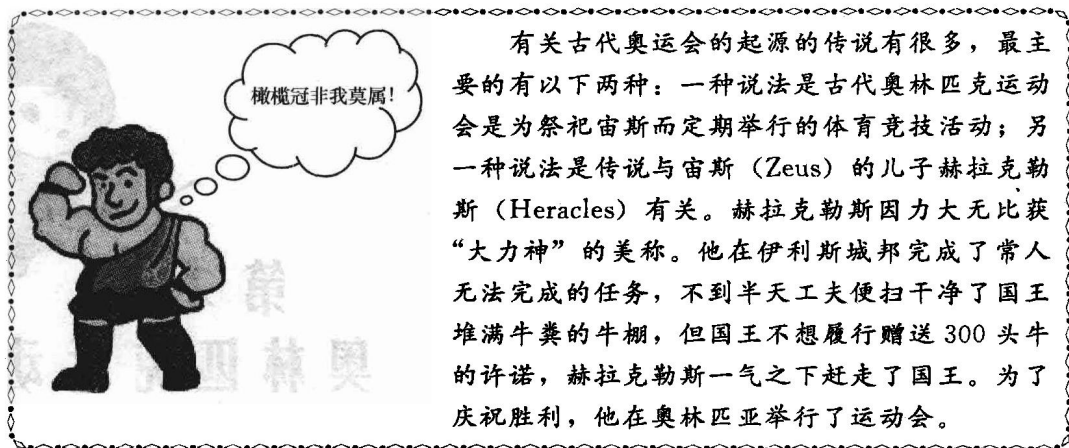
奥林匹克运动,是在奥林匹克主义指导下,以体育运动和四年一度的奥林匹克庆典为主要活动内容,以促进人的生理心理和社会道德全面发展、沟通各国人民之间的相互了解、在全世界普及奥林匹克主义、维护世界和平为目的的国际运动。奥林匹克运动包括以奥林匹克主义为核心的思想体系、以国际奥林匹克委员会(简称国际奥委会)、国际单项体育联合会和各国或地区奥委会三大支柱为骨干的组织结构体系和以奥运会为周期性高潮的活动内容体系。

2.1 古代奥林匹克运动会的起源

古希腊位于巴尔干半岛南端的欧、亚、非三洲交界处,气候温和,希腊人以参与户外体育活动为最大乐趣。据《荷马史诗》记载,早在氏族公社时期,古希腊人在播种收获、婚丧嫁娶、宗教祭祀等社会活动中,就常有各种竞技活动,如角斗、掷石饼、赛跑、跳跃、拳击和舞蹈等,为后来奥运会的产生奠定了基础。古代奥林匹克运



动会的起源与古希腊共和国的社会情况有着密切的关系。公元前9~前8世纪,希腊共和国氏族社会逐步瓦解,城邦制的奴隶社会逐渐形成,建立了200多个城邦。城邦各自为政,无统一君主,城邦之间战争不断。为了应付战争,各城邦都积极训练士兵。斯巴达城邦儿童从7岁起就由国家抚养,并从事体育、军事训练,过着军事生活。战争需要士兵,士兵需要强壮身体,而体育是培养能征善战士兵的有力手段。战争促进了希腊体育运动的开展,古奥运会的比赛项目也带有明显的军事烙印。连续不断的战事使人民感到厌恶,普遍渴望能有一个赖以休养生息的和平环境。后来斯巴达王和伊利斯王签订了“神圣休战月”条约。于是,为准备兵源而发起的军事训练和体育竞技,逐渐变为和平与友谊的运动会。



2.1.1 古代奥运会历史



古奥运会每四年一届，从公元前 776 年有文字记录的第一届奥运会到公元 393 年，历时 1169 年，共举行了 293 届，经过了产生、发展和衰落几个阶段。古奥运会是人类体育文化宝库的一颗明珠，它的活动内容、形式、传统与精神体系，对世界体育的发展产生了深刻的影响。按其起源和盛衰，大致分为三个时期：

(1) 公元前 776 年～前 388 年，成立及发展。公元前 776 年，伯罗奔尼撒的统治者伊菲图斯，努力使宗教与体育竞技合为一体。它不仅革新宗教仪式，还组织大规模的体育竞技活动，并决定每四年举行一次。时间定在闰年的夏至之后。所以公元前 776 年的古代奥林匹克运动会就正式载入史册，成为第一届古代奥运会。

(2) 公元前 388 年～前 146 年，开始衰落。由于斯巴达和雅典之间长期的伯罗奔尼撒战争（公元前 431 年～前 404 年），希腊国力大减，马其顿逐渐吞并了希腊。这一时期古奥运会精神已大为褪色，并开始出现职业运动员。

(3) 公元前 146 年～公元 394 年，古奥运会由衰落走向毁灭。公元 2 世纪后，基督教统治了包括希腊在内的整个欧洲，倡导禁欲主义，主张灵肉分开，反对体育运动，使欧洲处于一个黑暗时代。公元 522 年、公元 511 年接连发生的两次强烈地震，使奥林匹亚遭到了彻底毁灭。就这样延续了 1000 余年的古奥运会不复存在了，繁荣的奥林匹亚变成了一片废墟。

2.1.2 古代奥运会特色

古代奥运会有三大特色。第一，古代奥运会以祭神为主，内容丰富多样，是形式多样的全希腊综合盛会。第二，古代奥运会是希腊各民族文化的一部分，它起到了团结各族人民、维护国家统一、减少和制止战争的积极作用，与政治有着极为密切的关系。第三，由古希腊的风俗习惯、艺术风格、地

