

大学公共体育教程

Daxue Gonggong Tiyu Jiaocheng

张晓军 王宏伟◎主编



大学公共体育教程

张晓军 王宏伟 主编

北京体育大学出版社

策划编辑 梁 林
责任编辑 凤 林
审稿编辑 熊西北
责任校对 冬 梅
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

大学公共体育教程/张晓军,王宏伟主编. - 北京:北京体育大学出版社,2004.9(2007.8重印)
ISBN 978-7-81100-205-8

I. 大… II. ①张…②王… III. 体育-高等学校-教材 IV. G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第087235号

大学公共体育教程 张晓军 王宏伟 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路48号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部010-62989432
发 行 部 010-62989320
网 址 www.bsups.cn
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850×1168毫米 1/16
印 张 23

2009年8月第2版第6次印刷 印数17501-21500册

定 价 32.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

《大学公共体育教程》编委会

主 编：张晓军 王宏伟

副主编：罗翠玉 马文慧 张志刚

何 健 周玉成

编 委：（以姓氏笔画为序）

邓 振 王 宾 孔一凡 朱景履

冷晓春 孙丽娜 李占平 李 铁

谷 平 宋懿芪 张晓艳 张学生

高 立 夏万峰 梁 丽 董雪娇

路明晶 谭 华

编 审：汪永高

副编审：刘开南

序

教育特别是高等教育，是直接促进社会发展的重要基础。大学体育教育作为大学教育的一部分，其地位和作用也显得越来越重要。大学生作为社会主义的建设者，除了应具有广博的科学文化知识及专业知识外，还必须具有丰富的体育文化知识和自我健身能力。只有具备健康的生理和心理基础、良好的体育实践能力、充沛的体力和自我健身意识，才能真正适应快速紧张的生活、学习和工作节奏。因此，大学体育改革在如何更好地培养人和塑造人这一点上仍任重而道远。1990年经国务院批准颁发的《学校体育工作条例》规定：“普通高校的一、二年级必须开设体育课，对三年级以上的学生开设体育选修课；”“体育课是学生毕业、升学考试科目，”这些规定充分体现了体育课程在人才培养中的地位和作用，同时也为高校体育课程建设指明了方向。为了进一步贯彻《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》，《大学公共体育教程》的作者本着对大学生体育观的培养和建立的负责态度，以《中国教育改革和发展纲要》的基本任务为中心，并根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《学生体质健康标准（试行方案）》的要求，认真编写了一本符合当今大学生体育实践活动的大学体育教材。该教程在内容组织上除注重高校体育授课内容的技术部分外，还增加了较多体育理论、大学生生理、心理健康内容，以及许多大学生喜闻乐见的时尚体育、娱乐休闲方面的内容，是一部集科学性、知识性、系统性、实用性和趣味性为一体的综合性教材，它既是教师传授体育知识的参考依据，又是学生自我锻炼、掌握知识的指导性读本。该教程的主要内容设计，是在提高运动技术水平的同时，更加注重对大学生体育知识、心理健康、自娱自乐和欣赏体育比赛等方面知识的传授和指导，使大学生在校期间不仅在体魄上有显著地增强，在理论和技能上也能获取丰富的知识，也为今后社会交往和形成终身体育锻炼习惯奠定了坚实的基础。同时，在某种意义上讲，也是为了改变当前大学生对体育课生硬死板的厌烦和消极对抗的状况，引起大学生对体育健身、心理健康以及广博的体育知识的关注，满足大学生对锻炼身体、增强体质的更高要求和对体育知识更广泛汲取的渴望，以便他们能顺利地完成学业，从容地适应社会，做一个对国家对社会有用的人才。《大学公共体育教程》是华北科技学院全体编撰人员辛勤工作的成果，为学校体育特别是为大学体育教育改革做出了应有的贡献。为此我感到莫大的欣慰，同时也对他们这些辛勤耕耘的园丁的敬业精神表示由衷的钦佩！

中国体育科学学会学校体育专业委员会主任委员

邢文华

前 言

高等学校的体育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，担负着增强大学生体质、增进健康和提高体育素养的重要任务。为了全面贯彻、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》，树立“健康第一”的指导思想，不断深化体育课程改革，提高高等学校体育课程的教学质量，根据《学校体育工作条例》和教育部2002年颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的基本精神和要求，我们编写了这本教材。《大学公共体育教程》具有以下突出的特色：

一、本教材始终把“健康第一”和“以人为本”、重视素质和个性化教育的理念作为编写工作的指导思想，在体育理论和实践教材内容上突出了健身的特点。根据大学生的个体差异，我们在理论和实践部分列出了对大多数学生的基本要求，其余难度较大的部分则作为对学有所长、具有潜力的学生的发展目标的内容。

二、本教材始终重视体育课程内容的文化含量，以够用为度，有重点地介绍了体育基础理论知识和主要体育运动项目的起源、发展、特点以及锻炼价值。本教材特别以较大的篇幅增加了奥林匹克运动的内容，这将有利于在大学生中宣传奥林匹克精神和理想的教育，有利于大学生人文素质的提高。

三、本教材的运动实践部分丰富多彩，有近三十个体育大项目的内容。大学生根据自身的条件和兴趣爱好，自主选择学习和锻炼的内容是我们体育课程改革的重要环节。本教材为大学生提供了较大的选择空间，同时为高等学校体育课程改革提供了教材内容上的保障。

四、本教材的内容注意适应社会发展和改革开放的进程，注意反映体育学科的进展和成果，注意教材内容的时代性和发展性。在重视传统体育项目教学的同时，注意把目前国内外广为流行的、深受大学生喜爱的时尚体育项目选入教材，体现了传统与时尚的结合。

五、本教材充分反映了教育部对高等学校体育课程的基本要求和教育部、国家体育总局制定的《学生体质健康标准（试行方案）》中有关大学生的内容和要求。

目 录

体育理论篇

第一章 体育概述	(2)
第一节 体育的概念	(2)
第二节 体育的产生与发展	(3)
第三节 中国体育的发展	(7)
第四节 体育与现代社会	(9)
第二章 高等学校的体育教育	(12)
第一节 大学体育教育的目的和任务	(12)
第二节 大学体育教育的组织形式和内容	(13)
第三节 体育与大学生健康	(15)
第三章 体育锻炼的科学原理	(19)
第一节 人体生长发育的一般规律	(19)
第二节 影响人体生长发育的基本因素	(21)
第三节 体育锻炼的科学理论	(22)
第四节 体育锻炼对人体的影响	(27)
第四章 体育锻炼的科学方法	(31)
第一节 体育锻炼的基本原则	(31)
第二节 体育锻炼的基本内容	(33)
第三节 体育锻炼的基本方法	(34)
第五章 体质健康的标准与测试、评价	(39)
第一节 健康概述	(39)
第二节 体质健康标准概述	(42)
第三节 身体形态的测试与评价	(45)
第四节 身体机能的测定与评价	(48)
第五节 身体素质的测试与评价	(51)
第六节 大学生体质健康标准的综合评定	(54)

第六章 体育保健	(56)
第一节 体育锻炼的医务监督	(56)
第二节 体育锻炼常见的生理反应和处置方法	(57)
第三节 运动损伤的处置与预防	(61)
第四节 运动处方	(63)
第五节 女生体育卫生	(65)
第七章 体育竞赛的组织与欣赏	(68)
第一节 体育竞赛的特点与分类	(68)
第二节 体育竞赛的基本方法	(69)
第三节 体育竞赛的基本组织程序	(71)
第四节 常见的体育竞赛的编排	(72)
第五节 体育欣赏	(75)
第八章 国内外大型体育竞赛	(80)
第一节 国际综合性运动会简介	(80)
第二节 世界单项体育比赛简介	(82)
第三节 国内大型体育竞赛简介	(85)
第九章 奥林匹克运动	(87)
第一节 古代奥林匹克运动会的兴衰	(87)
第二节 现代奥林匹克运动兴起和发展	(89)
第三节 奥林匹克运动体系简介	(94)
第四节 中国与奥林匹克运动	(98)

体育实践篇

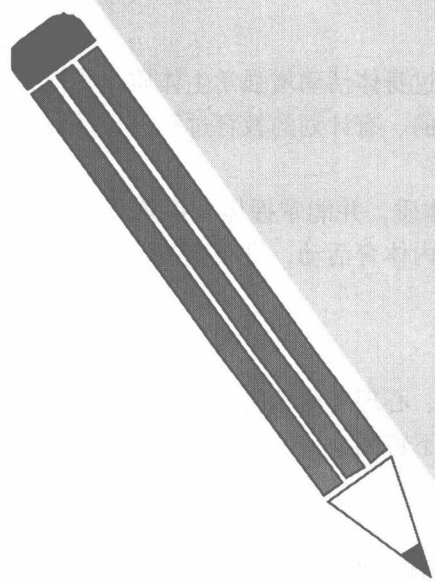
第十章 田径运动	(102)
第一节 田径运动简述	(102)
第二节 跑的基本技术和练习方法	(104)
第三节 跳高和跳远基本技术和练习方法	(108)
第四节 推铅球基本技术和练习方法	(112)
第五节 田径运动比赛规则简介	(114)
第十一章 足球运动	(115)
第一节 足球运动简述	(115)
第二节 足球基本技术和练习方法	(116)
第三节 足球基本战术	(121)
第四节 足球比赛规则和裁判法简介	(125)

第十二章 篮球运动	(128)
第一节 篮球运动简述	(128)
第二节 篮球基本技术和练习方法	(129)
第三节 篮球基本战术	(138)
第四节 篮球比赛规则和裁判法简介	(142)
第十三章 排球运动	(145)
第一节 排球运动的简述	(145)
第二节 排球的基本技术和练习方法	(146)
第三节 排球的基本战术	(151)
第四节 排球的比赛规则和裁判法简介	(154)
第五节 沙滩排球和软式排球的介绍	(156)
第十四章 乒乓球运动	(159)
第一节 乒乓球运动简述	(159)
第二节 乒乓球基本技术和练习方法	(162)
第三节 乒乓球基本战术	(167)
第四节 乒乓球双打技、战术	(169)
第五节 乒乓球比赛规则和裁判法简介	(170)
第十五章 网球运动	(172)
第一节 网球运动简述	(172)
第二节 网球基本技术和练习方法	(173)
第三节 网球基本战术	(179)
第四节 网球比赛规则和裁判法简介	(182)
第十六章 羽毛球运动	(185)
第一节 羽毛球运动简述	(185)
第二节 羽毛球基本技术	(186)
第三节 羽毛球基本战术	(192)
第四节 羽毛球比赛规则和裁判法简介	(193)
第十七章 艺术体操	(196)
第一节 艺术体操运动简述	(196)
第二节 艺术体操的基本动作	(198)
第三节 艺术体操比赛规则和裁判法简介	(208)
第十八章 健美操运动	(210)
第一节 健美操运动简述	(210)
第二节 健美操的基本技术	(212)
第三节 健美操大众一、二级规定动作图解	(215)

第四节	健身健美操的比赛规则简介	(224)
第十九章	体育舞蹈	(227)
第一节	体育舞蹈简述	(227)
第二节	体育舞蹈的舞姿、舞步及练习方法	(230)
第三节	体育舞蹈比赛规则简介	(238)
第二十章	街 舞	(240)
第一节	街舞简述	(240)
第二节	街舞基本技术与基本组合	(241)
第三节	街舞比赛规则和裁判法简介	(252)
第二十一章	健美运动	(255)
第一节	健美运动简述	(255)
第二节	健美运动的基本动作练习	(258)
第三节	健美比赛规则和裁判法简介	(263)
第二十二章	拳击运动	(265)
第一节	拳击运动的简述	(265)
第二节	拳击的基本技术	(266)
第三节	拳击的防守和反击技术	(270)
第四节	拳击比赛规则和裁判法简介	(274)
第二十三章	跆拳道运动	(276)
第一节	跆拳道运动简述	(276)
第二节	跆拳道基本技术	(278)
第三节	跆拳道基本战术	(282)
第四节	跆拳道比赛规则简介	(284)
第二十四章	武术运动	(286)
第一节	武术运动简述	(286)
第二节	武术基本功	(287)
第三节	简化太极拳	(289)
第四节	散打基本知识介绍	(299)
第二十五章	游泳运动	(303)
第一节	游泳运动简述	(303)
第二节	熟悉水性的练习	(305)
第三节	竞技游泳的基本技术与练习	(306)
第四节	游泳比赛规则简介	(315)

第二十六章 轮滑运动	(317)
第一节 轮滑运动简述	(317)
第二节 轮滑基本技术和练习方法	(318)
第三节 轮滑安全知识	(320)
第二十七章 攀岩运动和拓展运动	(321)
第一节 攀岩运动	(321)
第二节 拓展运动	(327)
第二十八章 几种时尚体育项目介绍	(336)
第一节 高尔夫球	(336)
第二节 保龄球	(340)
第三节 帆板、滑水和冲浪	(343)
第五节 滑 雪	(346)
第六节 登山和野游	(348)
主要参考文献	(352)

体育理论篇



第一章 体育概述

本章教学基本目标：了解体育的基本概念和分类，熟悉体育的产生和发展的历程，理解体育与现代社会的密切关系。

第一节 体育的概念

一、体育的概念

在人类生存发展的实践过程中，一方面通过自己的身体活动作用于自然界外部，以获得物资生活资料；另一方面通过自己的身体活动作用于自身，以促进自身的生存和发展，提高生活质量。我们把后一种作用于人类自身的活动称为“身体运动”，即我们传统意义上所讲的体育运动或广义体育。

体育运动（广义体育）是以身体练习为基本手段，以增强体质，促进人的全面发展，丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会总文化的一部分，其发展受一定社会的政治和经济制约，也为一定的政治和经济服务。

二、体育的分类

（一）学校体育

学校体育又称狭义体育，是指在各级各类学校中展开的、通过身体活动增强学生体质，并传授身体锻炼的知识、技术、技能，培养其道德和意志品质的有目的、有计划的教育过程。它是教育的组成部分，是培养全面发展人的一个重要方面。

学校体育的目的是完善人类的自身发展，使学生具有良好体质，并能掌握体育锻炼相关知识、技能，使其终身受用。学校体育的主要形式是体育教学和校内体育活动，没有竞技运动的功利性，也没有大众体育的随意性，而是具有很强的规范性。

（二）竞技体育

竞技体育是指为了最大限度地发挥和提高人体在体格、体能、心理和运动能力方面潜力，为取得优异竞赛成绩而进行的科学系统的训练和竞赛活动。它有以下特征。

1. **对抗性和观赏性：**运动员最大限度地发挥潜能以战胜对手。
2. **国际性：**比赛规则国际通用，结果也被社会承认。
3. **严肃性：**参加竞赛的运动员，代表的是一个国家或一个团体，加强了活动的严肃性。



4. **功利性**：竞技活动不再如休闲运动那样，仅仅是为了个人消遣和娱乐。

（三）大众体育

大众体育是指为达到健身强体、医疗保健和休闲娱乐等目的而进行的内容广泛、形式多样的体育活动。它有以下特征。

1. **健身性**：这是大众百姓参加体育活动的主要目的。
2. **娱乐性**：体育运动的功能之一便是参加该活动所能体验到的身心的快感。
3. **自主选择性**：参加者根据自己的需要和实际可能，选择活动的时间、地点和内容。
4. **生活性**：大众体育成已经为人们日常生活的一项内容，并日常化和生活化。
5. **余暇性**：从时间上来讲，大众体育是善度余暇的手段，是丰富业余生活的手段。

学校体育、竞技体育和大众体育，三者既有一定的区别，但又有一定的联系。它们都是以身体练习为基本手段，都是身体直接参与活动；它们都要求全面地发展身体，提高有机体机能能力。在三者的实践过程中，都有教育和教学的因素，都要学习一定的体育知识，掌握一定的体育技术技能。但是，学校体育的侧重点是教育；竞技体育的侧重点是训练和比赛；大众体育主要目的是休闲娱乐、强身健体。

第二节 体育的产生与发展

一、体育的产生

体育作为人类的一种社会活动，是在人们的社会生产和生活中产生和发展起来的。体育产生的原因比较复杂，一直是体育界研究的一个重要方面。从总体上来看，体育的产生是多源的，不是一源的。

（一）生产劳动

原始社会的生活条件非常严酷，生产工具也十分简陋。原始人的生产劳动主要是靠攀登和爬越去采集野果，靠游泳和投掷锐器捕鱼，靠围追、刺杀对付虎、豹、熊等凶猛的动物。原始人的这些活动，其根本的目的是为了生产，还不是为了锻炼身体、增强体质。因此，严格来说这些都只能称为生活和劳动。但原始人在这些生产劳动中，运用并逐渐发展了自己的走、跑、跳、投、攀登、爬越等基本活动技能，改造了自己的身体器官，发展了自己的体力和智力。而走、跑、跳、投、攀登、爬越等动作既是生产劳动技能，又是现代体育运动的基础；各运动项目的技术动作，都是从这些基础动作发展而来的。所以我们可以这样说，人类早期的生产劳动中含有体育的因素，劳动技能的发展促进了体育的产生，劳动是体育产生的重要源泉。

（二）教 育

原始人在长期的生产和生活实践中，自然知识和社会经验不断积累提高，劳动技能日趋多样化、复杂化。这些变化导致原始人类社会对个体成员提出了更高的要求，个体必须经过学习、培训才能学会制造和使用较为有效的劳动工具和劳动方法。这样在氏族里，就由一些有经验的人对年轻一代实施专门教育，传授劳动技能并进行身体训练，从而产生了人类最初的教育。受生产力发展水平的制约，原始社会对年轻一代进行教育的主要内容是生产劳动技能的传授，而走、跑、跳、投、攀登、爬越等基本活动能力又是构成原始社会劳动技能最基本的因素。因此，可以说萌芽状态的体育是原始教育的主要内容，原始教育的产生和发展促进了体育的发展。

（三）部落之间的冲突和战争

原始社会末期，出现了部落之间为争夺生存环境和生活资料而进行的战争，为了赢得战争胜



利,以军事斗争为目的的身体训练受到重视。古希腊斯巴达人的身体训练,中国奴隶社会的角抵,汉时的蹴鞠,唐代的马球等都曾是军事训练的手段。而且,古代军事战争中的“射击”“射箭”“赛马”“格斗”等一些技能,如今也都直接或间接地演变成了竞技体育的比赛项目。这种出于军事的需要而进行的特殊体育锻炼,对体育的发展起到了积极地促进作用。

(四) 宗教祭祀活动

原始人为了表示对神灵的崇敬,以祈求风调雨顺、五谷丰登,便按照自身的性格特点、好恶和想象设计了种类繁多的仪式活动来取悦神灵,其活动的主要内容是大负荷、高激情的舞蹈及其他一些文娱活动如赛跑、角力等。总之,各种祭祀活动中的身体活动是客观存在的,人类的身体活动能力在这些活动中得到了提高。古代奥林匹克运动会正是由古希腊的祭祀活动逐渐发展而来,并成为定期举行的盛大节日庆典。

(五) 防治疾病等保健养生活动

随着社会的发展,人类对自然、自身的认识不断地深化,经验得到积累,也逐渐地意识到了身体活动可以起到保健养生的作用。原始社会末期已出现了用于强身祛病的“消肿舞”。据《吕氏春秋》记载:“昔陶唐氏之始,阴多潜伏而湛积,水道雍塞,不行其原,民气郁阏而滞着,筋骨瑟缩而不达,故作为舞以宣导文。”这段话的意思是说在尧舜初期,气候不好,阴雨连绵,水道泄不出去。人们心情忧愁,肢体活动少而发硬,逐渐萎缩,人们运用舞蹈这种身体活动来强健筋骨。尽管这种认识还有些肤浅,不能同今天人们对体育的认识相比,但已接近了体育的本质。

(六) 休闲娱乐活动

原始社会娱乐的主要形式是舞蹈,它们和体育有很多共同特点,比如都是身体的活动,都有健身的作用。用现代观点来看,某些健身性的舞蹈本身就是体育的内容。原始人为了表达狩猎成功的喜悦、对自然的崇拜、对祖先的敬仰以及抒发各种内心的情感,他们往往在酋长的率领下,进行集体舞蹈。这种舞蹈既是一种娱乐,又是一种对身体的训练。

二、世界体育发展简况

古代东方各民族大多生息在大河流域地区。如古埃及,地处尼罗河下游;古巴比伦,地处两河流域(幼发拉底河与底格里斯河);印度河与恒河流域是古代印度文明的发祥地。由于生活环境较为稳定,因而东方民族形成了清静淡泊、自然调和、神形统一的民族特点,体育活动有很多是偏重于保健养生的内容。这一时期印度的瑜伽术、埃及的保健术、中国的气功和武术,都已产生并有了一定发展。

西方文明的发祥地是古希腊,古希腊是典型的海洋国家,海运便利、商业发达。城邦间经济文化的繁荣和频繁的战争,带来了古希腊体育的繁荣,其中雅典和斯巴达最具代表。

斯巴达体育的特点是军事体育。城邦法律规定,身体有缺陷或体弱的婴儿不得存活,每个婴儿都属于国家,婴儿一出生就要经过严格检查,体弱多病的婴儿被扔到山谷里去,只有健康合格的才交给父母代国家抚养。健康儿童7岁前由父母抚养,进行初步教育。7岁后被送往国家设立的学校接受教育,直到成年。满18岁时履行成人礼,通过考验的方可进入士官团接受正规军事训练。20岁时,宣誓效忠国家。开始服兵役。30岁时才获得公民权,可以结婚,但仍然住兵营,直到60岁年老体弱为止。

雅典的教育注重培养身心和谐发展的公民。雅典是全希腊教育和体育最发达、最先进的城邦。他们把体育、德育、美育结合起来,形成了完整的教育体系。雅典人进行身体训练不仅仅是为了军事备战,而且也十分重视身体的健美匀称,动作的协调灵活。雅典人全面发展的健康体育观,对后世产生了深远的影响。