

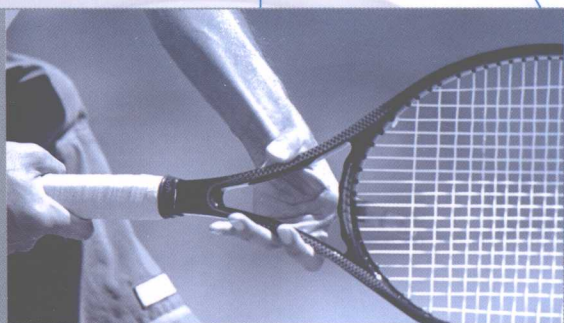
21世纪高等院校通识教育规划教材

Sports

大学 体育

王静 主编

周文霞 李元英 潘强江 岳宏强 副主编



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

21世纪高等院校通识教育规划教材

大学体育

人民邮电出版社

Sports

21世纪高等院校通识教育规划教材

大学体育

王静 主编
周文霞 李元英 潘强江 岳宏强 副主编

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

大学体育 / 王静主编. —北京: 人民邮电出版社,
2009.9

21世纪高等院校通识教育规划教材
ISBN 978-7-115-21231-3

I. 大… II. 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(2009)第143907号

内 容 提 要

本书包括体育健康理论(第一章至第五章)和运动技能实践(第六章至第十五章)两部分内容。体育健康理论部分对体育与健康、体育锻炼、体育保健、医疗体育、运动损伤、运动竞赛等相关内容进行了阐述;运动技能实践部分对田径、游泳、武术、球类、搏击类、形体类、休闲类、户外运动和拓展训练等方面的常见运动项目做了详细介绍。全书既有理论方面的深入阐述,又有切合大学生身心发展的运动能力的训练,并配有大量趣味性插图。本书不仅可以帮助大学生掌握基本运动技能和正确的运动技巧,而且有利于引导他们养成锻炼意识、形成体育习惯,为大学生全面发展奠定基础。

本书可作为高等学校“公共体育”课程教材,也可以供体育爱好者学习参考。

21 世纪高等院校通识教育规划教材

大 学 体 育

◆ 主 编 王 静

副 主 编 周文霞 李元英 潘强江 岳宏强

责任编辑 滑 玉

执行编辑 贾 楠

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号

邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京铭成印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 19.5

字数: 393千字

2009年9月第1版

印数: 1—3000册

2009年9月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-21231-3

定价: 28.00元

读者服务热线: (010)67170985 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

前 言

学校体育工作的重点是增进学生身心健康,提高学生综合素质,促进学生全面发展。大学体育的目标是贯彻执行“学校教育要树立健康第一”的指导思想,让学生掌握体育的基础知识、基本技术和基本技能,切实地把体育理论和体育实践结合起来,把学生培养成 21 世纪富有竞争力的合格人才。

本书依据科学发展的要求,紧密结合当前高校体育教学的需要和大学体育改革的现状,以学生为本,从实际出发,确立以终身体育理念和技能为内容、以学生身心健康为目标的新型体育教学体系,改变单一课堂的狭隘课程教学模式,拓展课外、社会和自然体育资源,引进大量学生喜爱的新颖项目。

本书针对大学生的特点,在知识点选择和内容编排方面力求内容丰富、生动易懂。与目前市场上其他同类教材相比,本书具有以下特点。

(1) 注重基础性。大学体育是高等院校一门重要的公共课程,因此,本书注重基本概念的介绍和基本技能的训练,为指导大学生体育活动和运动健身提供了理论方法与实践手段,力求养成终身体育意识。

(2) 强调趣味性。全书配有丰富的插图和阅读文献,内容更加生动形象,所覆盖的知识面也更为广泛,可以更好地启发学生的学习兴趣。

(3) 突出实用性。一方面从学生身心特点出发,在内容选择上具有针对性,深入浅出地阐述了大学生较为关注的问题;另一方面,对运动项目的介绍充分、清晰,易教、易学、易操作,既可作为大学公共体育课的教学用书,又可作为大学生自我锻炼的参考用书,将课程建设与学生发展紧密结合起来。

(4) 讲求创新性。针对学科知识的无限性和教材内容有限性的问题,在简要概述基本知识的基础上,增添了新的内容(如基础理论中的阅读文献,运动实践中的户外运动、拓展训练等内容),力求立足体育的前沿,指引大学体育的教学。

教师教学时,可根据具体的教学计划、教学条件等实际情况,对书中内容有针对性地进行选择,对学时进行适当的增减。以每周 2 课时、每学期 18 周、4 个学期为例,建议学时分配表如下。

建议学时分配表

内 容	理 论 课 时	实 训 课 时
第一章 体育与健康	2	0
第二章 体育锻炼	2	2
第三章 体育保健	3	6
第四章 医疗体育	2	4
第五章 体育竞赛	2	2
第六章 田径运动	2	14
第七章 球类运动	3	20
第八章 搏击运动	1	11
第九章 形体运动	1	11
第十章 游泳运动	2	15
第十一章 中华武术	2	12
第十二章 休闲运动	1	11
第十三章 户外运动	1	8
第十四章 拓展训练	1	3
总学时	144	

本书是高等学校“公共体育”课程教材，主要适用于体育专业以外的大学本科生和专科生，也可作为体育爱好者自我锻炼的指导用书。

由于编者水平有限，书中难免有疏漏之处，恳请广大读者不吝赐教。

编 者

2009年7月

目 录

第一章 体育与健康	1
第一节 体育演义	1
一、历史回顾——追溯体育的轨迹	1
二、人文视野——探寻体育的真谛	3
第二节 健康准则	4
一、健康的内涵	4
二、影响健康的因素	6
三、体育锻炼与健康维护	7
思考与练习	11
活动与探索	11
第二章 体育锻炼	12
第一节 科学锻炼	12
一、科学锻炼的原则	12
二、科学锻炼的方法	15
第二节 运动处方	16
一、运动处方的内容	17
二、运动处方的实施	19
思考与练习	21
活动与探索	21
第三章 体育保健	22
第一节 运动卫生	22
一、体育锻炼的心理卫生	22
二、体育锻炼的生理卫生	23
第二节 运动营养	26
一、运动供能系统	26
二、膳食营养成分	28
三、运动营养补充	33
第三节 运动按摩	36
一、运动按摩概述	36

二、运动按摩手法	36
三、运动按摩部位	40
第四节 运动损伤	42
一、运动损伤概述	42
二、常见的运动损伤及处理方法	44
思考与练习	46
活动与探索	46
第四章 医疗体育	47
第一节 医疗体育的机理	47
一、中国古代运动养生理论	47
二、医疗体育概述	49
第二节 运动对疾病的预防与治疗	50
一、心理性疾病的体育疗法	50
二、近视眼的体育疗法	52
三、扁平足的体育疗法	54
四、颈椎病的体育疗法	55
思考与练习	55
活动与探索	56
第五章 体育竞赛	57
第一节 国内外大型体育赛事	57
一、国际体育竞赛	57
二、国内体育竞赛	61
第二节 体育竞赛的组织编排	62
一、体育竞赛的组织	62
二、田径竞赛的编排	63
三、球类竞赛的编排	68
思考与练习	73
活动与探索	73
第六章 田径运动	74
第一节 田径运动的简介	74
一、田径运动的起源	74
二、现代田径运动的发展	74
第二节 田赛	75
一、跳高	75
二、跳远	78
三、三级跳远	81

四、推铅球	83
第三节 径赛	88
一、短距离跑、中距离跑、长距离跑	88
二、跨栏跑	94
三、接力跑	96
思考与练习	102
活动与探索	102
第七章 球类运动	103
第一节 篮球	103
一、篮球运动简介	103
二、篮球基本技术	103
三、篮球基本战术	108
第二节 排球	114
一、排球运动简介	114
二、排球基本技术	114
三、排球基本战术	121
第三节 足球	125
一、足球运动简介	125
二、足球基本技术	125
三、足球基本战术	132
第四节 乒乓球	136
一、乒乓球运动简介	136
二、乒乓球基本战术	137
三、乒乓球基本战术	143
第五节 羽毛球	145
一、羽毛球运动简介	146
二、羽毛球基本技术	146
三、羽毛球基本战术	154
第六节 网球	157
一、网球运动简介	157
二、网球基本技术	158
三、网球基本战术	162
思考与练习	163
活动与探索	164
第八章 搏击运动	165
第一节 散打	165

一、散打运动简介	165
二、散打基本技术	165
第二节 跆拳道	172
一、跆拳道运动简介	172
二、跆拳道基本技术	173
第三节 女子防身术	178
一、基本技术	178
二、实战原则	178
思考与练习	179
活动与探索	179
第九章 形体运动	180
第一节 健美操	180
一、健美操运动概述	180
二、健美操基本动作	181
第二节 体育舞蹈	189
一、体育舞蹈概述	189
二、体育舞蹈的基础知识	190
三、体育舞蹈的基本技术	192
第三节 健美运动	194
一、肌肉健美的练习动作	194
二、健美训练的原则	200
思考与练习	201
活动与探索	201
第十章 游泳运动	202
第一节 游泳常识	202
一、游泳概述	202
二、游泳卫生	204
三、熟悉水性	205
四、水上救护	207
第二节 蛙泳	210
一、动作要领	210
二、练习方法	212
第三节 爬泳	214
一、动作要领	214
二、练习方法	216
第四节 仰泳	217

一、动作要领	217
二、练习方法	219
第五节 蝶泳	220
一、动作要领	220
二、练习方法	222
思考与练习	224
活动与探索	224
第十一章 中华武术	225
第一节 武术运动概述	225
一、武术的渊源	225
二、武术的分类	226
第二节 武术基本功和基本动作	227
一、武术基本功	227
二、武术基本动作	232
第三节 太极拳	240
一、太极拳简介	240
二、二十四式太极拳	241
思考与练习	259
活动与探索	259
第十二章 休闲运动	260
第一节 保龄球	260
一、保龄球运动简介	260
二、保龄球基本技术	261
第二节 台球	264
一、台球运动简介	264
二、台球基本技术	265
第三节 轮滑	268
一、轮滑运动简介	268
二、轮滑基本技术	270
思考与练习	271
活动与探索	271
第十三章 户外运动	272
第一节 自行车运动	272
一、自行车运动概述	272
二、自行车运动竞赛项目	273
三、自行车运动基本技术	275

第二节 攀岩	283
一、攀岩运动的概述	283
二、攀岩运动的装备	283
三、攀岩运动的基本技术	284
思考与练习	287
活动与探索	287
第十四章 拓展训练	288
第一节 拓展训练概述	288
一、拓展训练的渊源	288
二、拓展训练的特点	289
三、拓展训练的流程	290
第二节 拓展训练项目	291
一、协作能力拓展训练	291
二、沟通能力拓展训练	292
三、创新能力拓展训练	293
思考与练习	294
活动与探索	294
附录 A 大学生体育合格标准	295
附录 B 大学生体育合格标准实施办法	298
参考文献	300

第一章 体育与健康

本章概述了中国体育的发展历程,指出了体育强健身心、完善品质、追求完美的真谛。探讨了健康内涵,分析了环境、心理、生活方式、体育锻炼等因素对健康的影响,阐述了体育对健康的作用——奠定了人体的生理基础,铸就了人体的心理健康,推进了个体的社会适应,强化了个体的道德建设。

第一节 体育演义

本节介绍了体育发展的历史轨迹:从萌芽到演进再到曲折时至崛起。从人文视角探寻体育的真谛:对完美永无止境的追求。

一、历史回顾——追溯体育的轨迹

1. 原始体育的萌芽

原始人的生存环境极为严峻,他们只能依靠自己的体力,凭借自己的智慧,同恶劣的自然环境进行较量,通过打猎、采集、捕鱼等方式获取生活所必需的食物(见图 1-1)。在悠悠岁月的历史长河中,在血和泪的教训下,我们的祖先深深地懂得,强壮的身体是生活的前提。

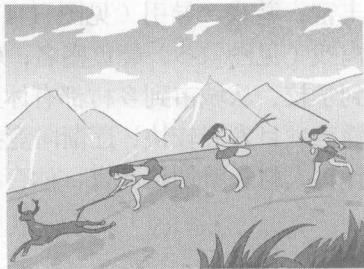


图 1-1 原始人狩猎图

死亡的阴影经常在头顶盘旋,为了生存,更为为了发展,原始人不得不学会了奔跑、投掷、攀登、爬越、泅水……这些行为既是劳动手段,又是基本生活技能,其中蕴涵了体育活动的萌芽。

由于生产力的局限,原始社会无法形成专门的体育,也没有专门的体育活动者。此时的体育往往与军事活动、祭祀、生产、游戏等融合在一起,其所特有的运动手段和形式尚未完全“独立”。原始社会的体育萌芽,从本质上而言,是由经济状况、生产状况和实践方式决定的,是在生存过程中简单模仿所形成的。但毋庸置疑,体育自此萌芽,在原始的星光下和初绽的黎明中扎根、发芽,不断成长。



阅读材料

古书中的原始体育

《山海经·海外北经》记载：“夸父与日逐走。入日，渴，欲得饮。饮于河、渭，河、渭不足，北饮大泽。未至，道渴而死。”这描绘了一组长跑画面。

《高士传》记载：“帝尧之世，天下太和，百姓无事。壤父年八十余而击壤于道中。”《逸士传》记有：“壤父五十人，击壤于康衢”。据《艺经》介绍，壤由木块做成，前宽后窄，形状像一只鞋子。把一块壤放在地上，人在三四十步远的地方，以壤投掷，击中为胜。

2. 古代体育的演进

奴隶社会的体育，是在继承原始体育萌芽状态的前提下，在奴隶制基础上发展起来的体育的初级形态。随着生产力的进步，它已经和劳动初步分离，而与军事、教育、宗教、礼仪以及统治阶级的享乐生活紧密结合，并向着多样化、复杂化和独立化的方向发展。

这一时期，频繁的军事战争成为体育演进的重要动力。有文字记载的体育运动包括射、御、角力（见图 1-2）、兵器武艺、奔跑、跳跃、举鼎、拓关、游水、弄丸（见图 1-3）、投壶以及棋类活动等。



图 1-2 角力图

封建社会前期，从战国到南北朝，体育蓬勃发展，就种类而言，体育运动的项目不断增多，内容日益丰富，游戏、导引（见图 1-4）等普遍开展，其中以华佗所创的五禽戏（见图 1-5）最负盛名；就范围而言，从皇宫到民间，从军队到学校，从城市到乡村都有体育活动开展；就技术而言，角抵、蹴鞠等项目发展较快，逐渐向竞技方向靠拢，出现了不少技艺高超的体育人材；就理论而言，体育专著在这一时期也开始涌现。



图 1-3 弄丸图



图 1-4 导引术



图 1-5 五禽戏

至隋唐五代,体育空前繁荣。体育项目呈现多样化和规范化的特点,许多运动项目明确了规格型制,拥有了专职机构和专业人员,如蹴鞠(见图1-6)、武术、角抵等;体育竞技状况空前兴盛,规模宏大,运动技艺水平有了很大提高;女子体育运动蔚然成风,有踏球、抛球等,其中以马球(见图1-7)和蹴鞠最为盛行;国际体育交流增多,一方面,唐代的技击术在朝鲜半岛的新罗广泛流行,养生术、蹴鞠也传入日本;另一方面,印度人、罗马人的杂技和幻术从汉代起就不断传入中国,自唐代日本倭刀也为中国武林所重视。

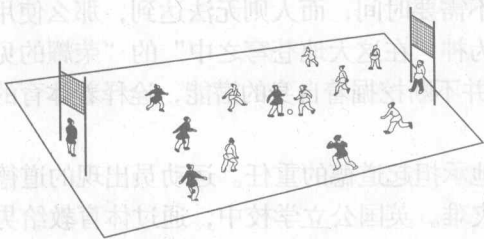


图1-6 唐代足球竞赛示意图



图1-7 打马球图

封建社会后期,宋元明清到鸦片战争之前,一方面民间体育组织的出现,极大地推动了民间体育的普及和提高;大量的体育资料被汇集成书,尤其是武艺、球类、养生导引方面的著述较多。另一方面,宋初的民族歧视压迫政策和程朱理学的主静思想在一定程度上阻碍了体育的进一步发展。

3. 近代体育的曲折

鸦片战争后,政局动荡,战争频繁,经济薄弱。随着帝国主义的入侵,西方文明涌入,欧美体育亦大规模地传入,中国传统体育逐渐没落。传入我国的西方近代体育项目主要有体操、田径、游泳、足球、篮球、排球、棒球、垒球、网球、乒乓球等。体育在战火纷飞的社会夹缝中艰难生存,运动技术水平缺乏必要的提高基础和周期。

4. 现代体育的崛起

新中国成立以来,体育事业突飞猛进。群众性体育运动广泛开展,如火如荼,群众体育组织体系逐渐健全,自1995年起实施全民健身计划。竞技体育硕果累累,1959年,乒乓球运动员容国团获得了中国体育史上的第一个世界冠军。2008年,更是成功举办了第29届北京奥运会。学校体育稳步成长,从体育院系的建设到校园体育运动的推广,从健康第一的倡导到终身体育的理念,体育正在成为当代人的重要生活方式。

二、人文视野——探寻体育的真谛

体育在不同历史阶段和文化背景下被人为地赋予了不同的涵义,但人本思想贯穿了体育发展的始终。在体育运动中,人的身体既是手段,也是直接的目的,体现

着工具性和目的性的完美统一。人居于运动中心的、首要的位置,人的发展和完善是直接的、最重要的目的,而由体育所带来的名声、荣誉、财富、地位以及产业的发展、经济的增长等,都是人在实现自我发展和追求自我完善的过程中所带来的“副产品”。体育真正的伟大之处在于对完美永无止境的追求,它让人类在强健身心、探索真理、开拓世界的过程中获得了无限的发展空间。

在遥远的古希腊时代,人们通过体育追求躯体之美、力量之美和精神之美。以体育的形式表达对神的敬意,并在肉体上和精神上无限地去接近正确、光明和真理。在古希腊神话中,神灵的移动瞬时完成,不需要时间,而人则无法达到,那么使用时间最少的人就是最为接近于神的人,成为神“在这大地苍穹之中”的“荣耀的见证”。就这样,人在体育锻炼中,充分发展并不断挖掘着自身的潜能,诠释着体育的完美真谛。

从保守的维多利亚时代,体育便明确地承担起道德的重任。运动员出现的道德过失,会被认为是整个体育界乃至社会的灾难。英国公立学校中,通过体育教给男孩们所有统治国家时所需要的“男子汉”的品德:正直诚实,团队合作精神,忠于伟大的事业。

体育不仅是要强身健体,也要塑造美好的品性。这也正是体育运动经久不衰的魅力之所在。体育是一种虔诚的追求——拼搏不息,永不满足;体育是一种积极的态度——锐意进取,百折不挠;体育是一种文化的积淀——以人为本,重在参与。体育让人类实现自我超越,走向“臻于至善”的完美境界。

第二节 健康准则

本节介绍了健康的内涵,其范畴不断更新,涵盖了躯体健康、心理健康、社会适应健康和道德健康等领域。分析了影响健康的部分因素:环境、心理、生活方式、体育锻炼等。从生理、心理、社会适应和道德建设的角度详细阐述了体育锻炼对维护健康具有重要作用。

一、健康的内涵

“健康(Health)”是当今使用频率最高的词汇之一,互联网的中文搜索引擎下,“健康”的相关条目数以千万计。可见人们对健康的关注程度极高。

有健康的人,便有了希望;有希望的人,便有了一切。古希腊哲学家赫拉克利特呼吁:“如果没有健康,智慧就不能表现出来,文化无从施展,力量不能战斗,财富变成废物,知识也无法利用。”思想家苏格拉底曾说:“健康是人生最为可贵的。”培根指出:“健康的身体是灵魂的客厅,病弱的身体是灵魂的监狱。”马克思认为“健康是人的第一权利”,我国著名经济学家于光远指出:“健康地生存是人生的第一需

要”。世界卫生组织（World Health Organization, WHO）始终围绕健康主题，提出“健康就是金子”（1953），“健康的青年——我们最好的资源”（1985），“良好的健康是社会、经济和个人发展的主要资源，也是生活质量的重要部分”（1986），“健康地生活——皆可成为强者”（1988），“健康是基本人权之一，是社会和经济发展的基础”（1997）。健康的重要性由此可见。

在一定的历史范畴内，健康与特定的社会、环境、经济、文化、伦理道德等密切相关。人们对健康内涵的认识随着历史的发展而不断演进和深化。

古代，人们对生命活动的认识极为肤浅，加之宗教信仰的桎梏，对健康的认识仅仅局限于没有疾病。随着社会的发展和医学的进步，人们能够使用各种仪器检测、发现身体的生理变化，健康被视为“器官发育良好，体质健壮，体能充沛”。毋庸置疑，这种建立在生理基础上的生物医学模式是一种巨大的进步，但它忽视了人的心理因素和社会属性。20世纪30年代，美国健康教育学者指出：“健康是人们身体、心情和精神方面都自觉良好，活力充沛的状态。”由于不良情绪、精神创伤、恶劣环境等导致的“现代病”愈演愈烈，1948年世界卫生组织提出了新的健康概念：健康不单是没有疾病和不虚弱，而是躯体的、精神的健康和社会幸福的完善状态（Health is a state of complete physical, mental, and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.）。20世纪末，世界卫生组织又把道德修养纳入了健康的范畴。

世界卫生组织提出了健康的10个标志。

- 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张；
- 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔；
- 善于休息，睡眠良好；
- 应变能力强，能适应环境的各种变化；
- 能抵抗一般性感冒和传染病；
- 体重得当，身材均匀，站立时头、肩、臂的位置协调；
- 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；
- 牙齿清洁、无空洞、无痛感，龋齿颜色正常，不出血；
- 头发有光泽，无头屑；
- 肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松有力。

《从混沌到有序》中描述：科学不是一个“独立变量”，是嵌在社会之中的一个开放系统，由非常稠密的反馈环与社会连接起来，它受到外界环境的有力影响，它的发展是因为文化接受了它的统治思想。由单一的生理健康观，到涵盖生理、心理、社会层面的三维健康观，再到包括躯体健康、心理健康、社会适应健康和道德健康的全面健康观，健康理念不断变革。随着科技的发展，环境的改变，健康观亦会被赋予新的内涵。正如杜波斯所言：“寻求健康是一个不断进行和适应性的过程，而不是一个总能达到或总能保持的静止状态，即健康意味着不断适应变化不定的生物和社会环境。

二、影响健康的因素

1. 环境与健康

自然环境是人类赖以生存的基础，为人类提供了生活的必需物质。良好的自然环境可以陶冶情操、放松精神、愉悦心情，有利于人的身心健康。恶劣乃至被污染的自然则会损害身心健康，如酷暑、严寒、飓风、雪灾、空气中的有害气体、河流中的有毒微生物等，会引起人体的种种不适，甚至引发疾病。

社会环境是人类在自然环境基础上，有目的、有计划创造而成的人工环境，是人类物质文明和精神文明发展的标志。现代社会中，高节奏的生活、大强度的工作、激烈的竞争、巨大的压力，无一不侵蚀着人类的健康。疲劳综合征、伏案综合征、空调综合征、静电综合征等，社会的快速发展也在一定程度上牺牲了人类的健康。

2. 心理与健康

《黄帝内经》中提到“怒伤肝”、“喜伤心”、“悲伤脾”、“恐伤肾”。现代医学证实，心理因素的异变可能诱致心身症，又称精神生理反应。最初表现为植物神经和内脏系统的功能性改变，继而发展为躯体的功能失调，甚至发生组织结构的损害，如溃疡、偏头痛、心悸等。而积极的心理状态则能保持和增进健康，对疾病的治疗、痊愈也有显著作用。

3. 生活方式与健康

生活方式是在遗传提供的可能性前提下，在所处客观环境中养成的一种行为模式，这种行为模式表现为日常生活中习以为常的行为。

吸烟是目前影响人类健康的一个重要危险因素，全世界每年因吸烟而导致死亡的达250万人之多。烟草的烟雾中至少含有3种危险的化学物质：焦油，尼古丁和一氧化碳。焦油沉积在肺中浓缩成一种粘性物质。尼古丁是一种会使人成瘾的药物，主要对神经系统产生影响。一氧化碳则会降低红血球将氧输送到全身的能力。长期吸烟者的肺癌发病率比不吸烟者高10~20倍，喉癌发病率高6~10倍，冠心病发病率高2~3倍。循环系统发病率高3倍，气管炎发病率高2~8倍，吸烟者的死亡率比非吸烟者高1.7倍。

酗酒就是过量饮酒。酗酒会引起黏膜充血、肿胀和糜烂，导致食管炎、胃炎、溃疡病。酒精主要在肝脏内代谢，肝癌的发病与长期酗酒有直接关系。酒精还会影响脂肪代谢，可致使血胆固醇和甘油三酯升高。当血液中的酒精浓度达到0.1%时，会使人感情冲动；达到0.2%~0.3%时，会

