




普通高等教育“十三五”规划教材·公共基础课系列

DAXUESHENG
TIYU YU JIANKANG
JIAOYU

大学生 体育与健康教育

主编 袁远 史兰兰 毛磊

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

大学生体育与健康教育

主 编 袁 远 史兰兰 毛 磊

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

内容提要

本书分为两篇，第一篇为体育理论教育篇，内容包括大学体育与健康教育概述，科学健身理论与方法，小型体育竞赛组织与编排和运动保健与医务监督；第二篇为体育技能教育篇，内容包括田径运动健身教育，篮球、排球、足球运动健身教育，乒乓球、羽毛球、网球运动健康教育，游泳健身教育，形体与健美操健身教育，体育舞蹈健身教育，武术健身教育，跆拳道健身教育，瑜伽健身教育和定向运动健身教育。

本书可以作为高校体育课程的教材使用，也可以作为高校学生以及其他读者学习体育知识和一般体育运动技能的参考书。

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生体育与健康教育/袁远，史兰兰，毛磊主编
． 一天津：天津科学技术出版社，2019.6
ISBN 978-7-5576-6514-2

I. ①大… II. ①袁… ②史… ③毛… III. ①大学生—体育教育 ②大学生—健康教育 IV. ①G807.4
②G647.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 109043 号

大学生体育与健康教育

DAXUESHENG TIYU YU JIANKANG JIAOYU

责任编辑：傅雪莹

出 版：天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

地 址：天津市西康路 35 号

邮 编：300051

电 话：(022) 23332372

网 址：www.tjkjcs.com.cn

发 行：新华书店经销

印 刷：天津市蓟县宏图印务有限公司

开本 787×1092 1/16 印张 20.75 字数 417 000

2019 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定价：52.00 元

大学生体育与健康教育

主 编	袁 远	史兰兰	毛 磊	
副主编	蒯 放	刘少青	姜喜平	黎 宇
	董 帅	冯晓燕	任廷锋	王巧玲
	龙柳韵	肖 新	张绍超	
参 编	肖 元	黎 利	文玉超	杨秀芳
	闫学荣	赵正浩	刘飞飞	孟 芳
	包 健	龙 云	崔 放	



前 言

党中央、国务院高度重视学校体育工作，党的十八届三中全会工作报告明确提出，“强化体育课和课外锻炼，促进青少年身心健康、体魄强健。”《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》指出，“加强体育，牢固树立健康第一的思想，确保学生体育课程和课余活动时间，提高体育教学质量，加强心理健康教育，促进学生身心健康、体魄强健、意志坚强”，同时还提出，“大力开展‘阳光体育’运动，保证学生每天锻炼一小时，不断提高学生体质健康水平”。党中央、国务院为学校体育工作指明了方向，提出了明确的要求。高等学校教育工作不仅要坚持立德树人，增强学生的社会责任感，培养学生创新精神和实践能力。而且还要促进德育、智育、体育、美育有机融合发展，提高学生综合素质，使学生成为德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。高等学校体育与健康教育是高等教育中的重要内容，大学体育课程是国家规定的必修课程，是高等学校课程体系的重要组成部分，是高等学校体育与健康教育工作的中心工作。一本高质量的大学体育与健康教育教材，是提高大学体育课程教学质量和对大学生进行体育与健康教育工作的重要保障。

依照教育部、国家体育总局联合下发的《国家学生体质健康标准》，贯彻教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神，推动“亿万学生阳光体育运动”的开展，牢牢把握健康第一、终身体育的指导思想，结合我国高等学校大学体育课程教学改革与实践，我们组织了一批具有丰富大学体育与健康教育的专家、学者编写了这本教材。

本教材分体育理论和体育技能两部分内容。体育理论部分以大学体育与健康教育为基本点，以体育健身理论与方法为框架，以常见的运动为基本内容，介绍了大学体育的地位、目标和大学体育的功能，科学健身的原则和方法，运动保健与医务监督的方法，以及小型体育竞赛的组织与编排。体育技能部分系统介绍了健身效果好的常规体育项目，也精选了学生喜闻乐见的运动项目，同时增加了休闲运动项目，在每个项目中都系统地介绍了学习方法和健身方法。本教材注重实用性和新颖性，突出趣味性和可读性，提高指导性和拓展性，旨在不断提高学生的体育参与意识，提高学生运动技能，提高学生体质健康水平，使学生养成良好的体育健身习惯和健康的行为方式，达到终身受益的目的。

本教材以大量的科研成果为依据，叙述语言力求严谨、科学，努力做到言之有理、论之有据；力求使教材内容丰富，学习方法多样，健身方法翔实、简明易懂，便于实践；力求版式设计活泼、图文并茂、便教易学。本教材在每章的开头都设有“名人名言”，提出了“知识目标”和“能力目标”；每章的结尾都附有“作业与思考题”以及“网站链接”，以更好地满足指导大学生进行体育学习和体育锻炼的需要。

编者

2019年5月



目 录

体育理论教育篇

第一章 大学体育与健康教育概述	2
第一节 大学体育的地位和目标	2
第二节 大学体育健康教育的功能	5
第二章 科学健身理论与方法	7
第一节 科学健身教育的原则	7
第二节 科学健身教育的方法	10
第三章 小型体育竞赛组织与编排	13
第一节 小型体育竞赛的组织工作	13
第二节 球类竞赛的编排	15
第四章 运动保健与医务监督	22
第一节 运动与保健	22
第二节 运动医务监督	24

体育技能教育篇

第五章 田径运动健身教育	32
第一节 径赛项目	32
第二节 跳跃项目	40
第三节 投掷项目	45



第六章 篮球、排球、足球运动健身教育	48
第一节 篮球	48
第二节 排球	57
第三节 足球	64
第七章 乒乓球、羽毛球、网球运动健身教育	70
第一节 乒乓球	70
第二节 羽毛球	80
第三节 网球	84
第八章 游泳健身教育	95
第一节 蛙泳	95
第二节 自由泳	103
第九章 形体与健美操健身教育	110
第一节 形体健身训练的基本内容	110
第二节 健美操运动	116
第十章 体育舞蹈健身教育	147
第一节 标准舞	148
第二节 拉丁舞	155
第十一章 武术健身教育	164
第一节 初级长拳（三路）	165
第二节 简化太极拳（二十四式）	184
第三节 五禽戏	211
第四节 八段锦	235
第十二章 跆拳道健身教育	250
第一节 跆拳道运动	250
第二节 跆拳道基本技术	253
第三节 跆拳道品势	266



第十三章 瑜伽健身教育	277
第一节 瑜伽概论	277
第二节 瑜伽呼吸	279
第三节 瑜伽体式	280
第四节 冥想	287
第十四章 定向运动健身教育	290
第一节 定向运动概述	290
第二节 定向运动基础知识及器材装备	293
第三节 定向运动的基本技能	296
附 录	300
参考文献	319

体育理论教育篇





第一章 大学体育与健康教育概述



名人名言

生命需要运动。

——正里士多德



知识目标

了解大学体育的地位，明确大学体育的目标，深刻理解大学体育与健康教育的功能。



能力目标

在科学的体育理念指引下自觉地参与体育学习和锻炼。

第一节 大学体育的地位和目标

一、大学体育的地位

大学体育是高等教育的重要组成部分，是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，达到增强体质、增进健康、提高体育文化素养的目标的必修课程。大学体育担负着培养身心健康的高级专门人才、发展我国体育事业、丰富课余文化生活、建设社会主义精神文明的重任。同时，大学体育作为我国学校体育的最高阶段，又是实现社会体育、终身体育的基础体育教育。因此，大学体育的地位主要表现在以下几个方面。

（一）大学体育是高校全面发展教育的重要组成部分

全面发展教育，是指为促进受教育者的全面发展而实施的德育、智育、体育等多方面的教育。大学体育是全面发展教育的重要组成部分。大学是培养高层次人才的基地，要造就健康优秀的高层次人才，就必须抓紧对大学生身心健康的基础教育。学校体育的目标应



该从属学校教育的目标。大学体育在大学教育中的地位,是由大学体育的功能与社会发展对大学体育的要求决定的。大学体育既是大学教育的重要内容,也是大学教育的重要手段。

人们整体素质的发展依赖于人们接受的全面教育,而大学生健康的体魄和心理主要由大学体育教育来实现,缺少体育的教育是不完整的教育。毛泽东在1957年就提出:“我们的教育方针应该使受教育者在德育、智育、体育方面都得到发展,成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者。”实践证明,体育在健全大学生体格、体能,提高心理、社会适应能力及民族素质,促进大学生的全面发展中具有不可替代的作用。

(二) 大学体育是增进大学生身心健康的重要手段

大学生正处于青春期,从人体生理、心理的发展规律来看,身心发展已进入一个较为成熟的阶段,且仍在发展与完善。大学体育是全民体育的基础,重视高校体育教育不仅是学校全面教育的需要,更是增进大学生身心健康的需要。大学生经过青春期发育期后,同化与异化作用基本达到平衡,人体生长发育渐趋稳定,有机体器官系统的机能和适应能力均已发展到较高水平,性发育也已经成熟,正处于人体生命力最旺盛的时期。因此,大学体育教育应抓住这个良好的契机,在体育教育过程中将增进学生身心健康放在首位,让学生了解健康的基本常识,掌握体育锻炼的基础知识、基本技术,提高自身的运动能力,养成良好的锻炼习惯,以促进大学生身心健康发展与自我完善。这对提高全民族的身体素质和全民健身战略的实施都具有深远的意义。对于大学生来说,应牢牢树立健康的意识,养成良好的体育习惯,努力全面提高自身体育素质,获得良好的体能,形成良好的生活方式,这对祛病健身、增进健康和生活幸福等都具有深远的影响。

(三) 大学体育是校园文化生活的的重要组成部分

体育作为社会主义精神文明建设的重要手段,是文化建设的一项重要内容和思想建设的重要手段。大学生在紧张学习生活中,需要健康、文明、和谐的课余文化生活,以适应大学生身心全面发展的需要。体育作为社会主义精神文明建设的重要手段,是文化建设的一项重要内容和思想建设的重要手段。因此,重视校园体育活动的开展,通过丰富多彩、形式多样的体育内容,扩大校园体育教育空间,这对引导学生文明健康生活,抵制精神污染,防止和纠正不良行为等,都具有十分重要的意义。

(四) 大学体育是我国体育事业发展的需要

学校体育是国民体育的基础,发展高校体育是学校教育的需要,也是我国体育事业发展的需要。学校体育对增强民族体质,提高国民素质具有深远的意义。当前世界范围内的经济竞争、综合国力竞争,实质上是科学技术和民族素质的竞争。学校体育对增强民族体质,提高国民素质有深远的意义。大学生是祖国的未来,青少年学生身体强壮了,就能使我国国民的体质一代胜过一代,从而逐步提高中华民族整体的体质水平。



学校体育对发现和培养体育后备人才,提高运动技术水平具有重要的意义。青少年是我国人口的重要组成部分,学校体育的发展程度,实际上已成为我国群众体育普及的重要标志。同时,学生时代受到的良好体育教育,毕业后可以成为社会体育骨干、社会体育指导员,从而推动我国体育的发展,更好地实施全民健身计划。

(五) 大学体育为终身体育打下坚实的基础

体育已成为人类社会生活的重要内容,在文化、社交、生活节奏、社群认同、美育生活、心理建设乃至民族凝聚力等领域,都具有重要的意义和作用。科技的发达,生产力和生活设施的日益自动化,客观上促进着人们对体育的需求,促进着人们对回归自然的向往;参与体育运动,在参与中得到娱乐,接受熏陶、教育和锻炼,体育已成为现代人不可或缺的教育内容。

终身体育是指人在一生中所进行的身体锻炼和所受到的各种体育教育的总和。它是在现代终身教育思想的促进下形成的教育理念。大学体育是学生接受体育教育的最后阶段,是人生体育的中间环节,具有承前启后的作用。大学时代受到良好的体育指导和培养,特别是对体育的本质与价值有积极和正确的认识,能使学生成为主动从事体育运动的实践者,从而为终身体育打下坚实的基础。

二、大学体育的目标

大学体育是高校教育的重要组成部分,其目标应和高校教育总目标保持高度一致。大学体育又是学校体育的重要组成部分,应该充分体现学校体育的属性。根据我国社会主义事业对当代大学生身心发展的要求,大学体育应以增强学生体质、提高身体健康水平、心理健康水平和社会适应能力为目标。大学体育的目标包括以下几点:

(1) 全面锻炼学生身体,培养学生的健康体魄,促进身体的正常发育;提高学生的生理机能,增强对自然和社会的适应能力,以及对疾病的抵抗力;培养学生体育锻炼的良好习惯,促进学生的身心健康,以增强对挫折的承受力。

(2) 使学生了解和掌握体育与健康的基本知识,掌握部分体育项目的基本技术,学会锻炼身体的技能和方法,并能运用所学知识进行自我调控、自我检测 and 自我评价;使学生养成终身体育意识和体育能力。

(3) 对学生进行爱国主义和集体主义教育,培养其积极乐观、顽强拼搏和团队合作意识,使其能正确对待个人和集体的成功与失败;树立现代体育意识,把健康与学习、生活和自身发展联系起来,提高对体育的兴趣和对体育比赛的欣赏能力,养成积极参加体育锻炼的习惯,成为德智体全面发展,具有现代意识的高素质的社会主义接班人和建设者。



第二节 大学体育健康教育的功能

《中华人民共和国教育法》第五条规定：“教育必须为社会主义现代化建设服务，必须与生产劳动相结合，培养德、智、体等全面发展的社会主义事业的建设者和接班人。”学校体育是高等教育的重要组成部分，担负着培养德、智、体全面发展的高级专门人才的历史使命。这些人才不仅要有坚定的社会主义信念、良好的思想道德素质，掌握和应用现代科学知识，还必须拥有强健的体魄和良好的心理素质，这样才能有坚实的基础和实力参与激烈的竞争，才能为祖国的现代化建设贡献自己的力量。大学生的体育与健康教育具有以下重要的功能。

（一）增强体质，增进健康，促进学生身心健康发展

根据大学阶段学生的生理和心理特点，有计划、有组织地进行体育教学和课外锻炼，可以改善人体的生理机能，提高身体素质，保持和增进自身的健康水平，使身体形态、机能、心理健康水平和各方面素质得到全面的、均衡的协调发展，增强人体对自然环境的适应能力和对疾病的抵抗能力，从而强健体魄、振奋精神，促进大学生的身体发育，使其顺利完成繁重的学习任务。

（二）增进交流，提高学生的适应能力与社交能力

大学生在紧张的学习生活中，需要健康、文明、和谐的课余文化生活，以适应大学生身心全面发展的需要。体育活动能够使大学校园充满活力和生机，丰富多彩、形式多样的内容吸引广大学生参与和欣赏，通过参与各种体育活动，学生加强了与大自然的接触和与人的交往，开阔了心胸、扩展了视野、集中了精神、增长了知识、增进了友谊和交流，并提高了对环境的适应能力和社交能力。

（三）培养学生良好的思想道德和意志品质

社会主义大学的培养目标，归根结底，就是培养和造就一大批政治素质过硬，品质优良，具有扎实的科学文化知识和能力，具备强健体魄的人才。大学教育始终把育人放在首位。体育是培养共产主义思想品德及完善个性的重要手段。体育活动内容丰富多彩，结合不同项目的特点和要求能够全面实现对青少年思想品德和个性的培养。体育活动中，严密的组织和严格的纪律都蕴含着生动的道德教育因素，有助于培养学生的自律精神，正确处理竞争和合作的关系。养成团结互助、遵守纪律、勇敢顽强的优良品质。体育教学能够培养学生良好的思想道德作风和顽强的意志品质，在知、情、意、行诸方面都有更高层次的追求，从而自觉确立文明、科学、健康的生活方式，促使学生在德、智、体、美诸方面得到全面的发展。



(四) 学习体育知识技能，培养学生终身体育意识和体育能力

大学体育旨在让学生掌握体育和卫生保健的基本知识、基本技术和基本技能，养成自觉锻炼身体的习惯，培养良好的体育意识，掌握体育的基本规律，为终身体育打下良好的基础。

联合国教科文组织在《体育运动国际宪章》中明确指出：“体育是全面教育体制内一种必要的终身教育因素”“必须有一项全球性的民主化的终身教育制度来保证体育活动和运动实践得以贯彻每个人的一生”。因此，大学体育不仅仅是在校期间的阶段性教育活动，而是要使在学校接受体育教育的学生受益终身，成为生活的一部分。

(五) 提高运动技术水平、培养高水平体育人才

大学体育在广泛开展群众性体育活动的基础上，应积极培养竞技体育人才。由于竞技运动具有重大的社会意义和政治作用，因而出现了前所未有的规模和声势。大学体育在适应现代体育发展的同时，优越的师资力量、科研水平和体育设施，为国家培养优秀体育运动人才，发展我国体育事业。

★知识窗

亚健康的原因及临床表现

(1) 过度疲劳造成体力透支。主要表现为疲劳、精力不足、注意力不集中、记忆力衰退、睡眠质量差、颈背腰膝酸痛、性机能减退等。

(2) 人体的自然衰老。比如，女子出现更年期综合征时，生理系统机能紊乱，精神和情绪烦躁；男子虽然更年期综合征不明显，但也会产生性机能减退、情绪烦躁、精力下降等综合征。

(3) 人体生物周期中的低潮期。也就是说，即使是一个健康的人，在某一特定的时期也可能处于亚健康状态。人的体力、精力、情绪都有一定的生物节律，有高潮也有低潮。在低潮时就会出现亚健康状态。



作业与思考题

- (1) 试述大学体育的地位。
- (2) 大学体育的具体目标是什么？
- (3) 试述大学体育健康教育的功能。



网站链接

学生体质健康网：<http://www.csh.edu.cn>。



第二章 科学健身理论与方法



名人名言

健康是智慧的条件，是愉快的秘诀。

——艾默生



知识目标

- (1) 了解科学健身理论，遵循科学健身的原则。
- (2) 掌握科学健身的方法。



能力目标

在科学健身理论指导下，遵循科学健身的原则，运用科学的健身方法，自觉地参与体育学习和锻炼。

第一节 科学健身教育的原则

科学健身的基本原则是体育锻炼过程中客观规律的反映，是人们在长期从事体育锻炼中的成功经验的总结和概括，是科学健身过程中必须遵循的基本要求和指导思想。

科学健身原则对锻炼者掌握体育健身知识、技能，培养锻炼兴趣，选择符合自身条件的运动项目和锻炼内容，正确使用科学方法进行锻炼具有指导作用。

科学健身教育的原则包括七个方面：自觉积极性原则，全面锻炼身体原则，适宜运动负荷原则，因人而异原则，循序渐进原则，持之以恒原则，安全性原则。

一、自觉积极性原则

科学健身可以促进体质的增强，但却是一个长期积累的过程，也是一个艰苦的过程。自觉积极原则主要是指体育锻炼者，必须有明确的锻炼目的，相信“生命在于运动”的科



学道理，自觉积极地参加体育锻炼。科学健身是一个自我锻炼、自我完善，克服自身的惰性，战胜各种困难的过程。同时，还要有一定的作息制度保证，把健身当作生活缺少部分的补充，才能奏效。

怎样才能做到自觉积极性呢？

(1) 要不断提高对科学健身重要意义的认识。把健身的目的与树立正确的锻炼动机联系起来，把体育健身当作学习、生活和工作的自觉需要，激发体育锻炼的主动性和自觉性，从而调动自身体育锻炼的积极性。

(2) 明确目的，培养兴趣。“一事之见于行也，必先动其善为此事之情。”可见科学健身的目的明确才能有利于激发和发展自身对体育锻炼的兴趣。兴趣是在需要的基础上，在生活实践中逐渐形成并发展起来的。当一个人对某项体育活动发生兴趣时，就会表现出极大的主动性和自觉性，做到身心统一，积极锻炼。

(3) 检验效果，增强信心。效果、信心和兴趣三者的关系是成正比的，效果愈大，则信心愈足；而信心愈足，则兴趣愈浓厚。因此，在健身过程中要定期检验体育锻炼的效果，一般可以运用运动技术成绩、身体运动素质、身体形态生理指标等方面来检验。

二、全面锻炼身体原则

全面锻炼身体原则，是指在体育锻炼的过程中必须追求身心的全面协调发展，使身体、形态、机能、各种身体素质和基本活动技能以及心理素质等都得到协调发展。人体是一个有机的整体，是在大脑皮层调节控制下的统一整体，人体的各个部位、各器官系统的机能、各种身体素质和基本活动技能之间都是互相联系、互相制约的。全面锻炼身体就能相互促进、因此必须注重全面的身体锻炼。

怎样才能做到全面锻炼身体呢？

(1) 选择体育活动的 content 和方法时，根据自身的兴趣爱好、专业特点以及客观条件选择多样锻炼身体的内容，尽量做到全面发展。

(2) 在每次体育锻炼过程中，要尽量做到既能提高身体素质又能发展身体各个部位和各种基本活动能力，努力掌握多种运动技能，既不要面面俱到，也不要单打一。

(3) 注意全身的活动，不要局限于部位。

(4) 在全面锻炼身体的同时加强专业实用性体育锻炼。

三、适宜运动负荷原则

适宜运动负荷原则是指根据每个锻炼者的实际情况，合理地确定运动负荷和强度。

锻炼的效果大小，很大程度上取决于运动刺激的强度。弱的刺激不能引起机体机能的变化；过强的刺激，有害于健康；只有适宜的负荷和强度，才能有利于能量的恢复和超量补偿。适宜的负荷是相对的、可变的、渐进的、有节奏的，要根据锻炼者个体的具体情况而确定。

怎样才能做到合理的运动负荷呢？