

大学生素质教育系列教材 · 国民素质教育培训系列教材

# 大学体育教程

庄 静 段全伟 王 佳 董岩波 主编



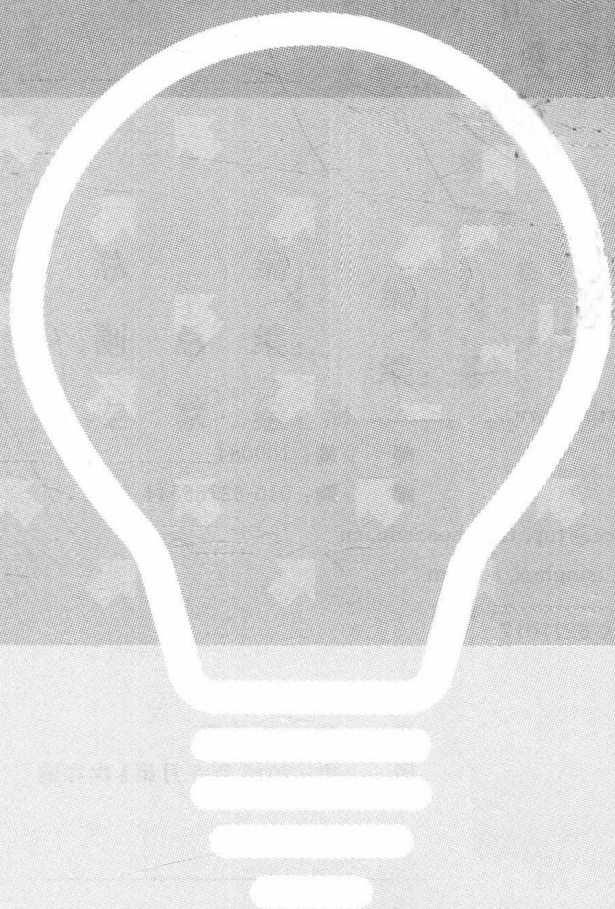
出版社



· 大学生素质教育系列教材 · 国民素质教育培训系列教材 ·

# 大学体育教程

庄 静 段全伟 王 佳 董岩波 主编



清华大学出版社  
北京

## 内 容 简 介

本书严格按照教育部关于“加强大学生身体素质培育”的要求,结合高校体育教学改革,具体介绍了科学体育锻炼、田径、球类运动、武术、游泳、健美操、健身气功、休闲娱乐项目等大学体育知识,并通过严格训练达到强身健体、增进健康的目的。

本书坚持树立学生“健康第一”的理念,注重全面教授和强化培养大学生身体素质锻炼,因而本书既可作为普通高等教育本科、高职高专院校大学生体育教学课程的首选教材,也可以作为广大社会读者和社区居民进行体育锻炼、提高身体素质、自我训练有益的参考读物。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

### 图书在版编目(CIP)数据

大学体育教程/庄静等主编. —北京:清华大学出版社,2018  
(大学生素质教育系列教材 国民素质教育培训系列教材)  
ISBN 978-7-302-49272-6

I. ①大… II. ①庄… 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(2018)第 003479 号

责任编辑:田在儒

封面设计:傅瑞学

责任校对:赵琳爽

责任印制:刘祎森

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社 总 机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, [c-service@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:c-service@tup.tsinghua.edu.cn)

质量反馈:010-62772015, [zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn)

课件下载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62770175-4278

印 装 者:清华大学印刷厂

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm

印 张:19

字 数:436千字

版 次:2018年5月第1版

印 次:2018年5月第1次印刷

印 数:1~2500

定 价:49.00元

产品编号:076019-01

## 教材编审委员会

- 主任：牟惟仲
- 副主任：宋承敏 冀俊杰 张昌连 李大军 吕一中  
范蓓 梁露 张建国 王阳 王松  
车亚军 宁雪娟 鲁彦娟 田小梅 彭爱美
- 委员：孟繁昌 丁玉书 陈捷 李洁 鲍东梅  
黑岚 孙军 李耀华 吴晓慧 张蕾  
孙慧君 李俊琦 林群 陈光义 刘铮  
耿燕 温智 吴琳 李冰 王涛鹏  
张劲珊 李文洁 李璐 孟红霞 贾晓龙  
岑慧仪 王仲建 石宝明 李连璧 王月  
李卓 宇恒 王桂霞 曹敏 王晓霞  
陈晓群 韩瑞 王洋 刘剑 赵妍
- 总编：李大军
- 副总编：梁露 王琦 吴慧涵 冯丽霞 温丽华
- 专家组：林玲玲 范蓓 邵海峡 崔晓文 马继兴

# 序 言

新中国成立以来,党和政府一直高度重视教育,特别强调要全面提高学生的综合素质。1999年6月,《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》做了最为明确、准确的表述:“实施素质教育就是全面贯彻党的教育方针,以提高国民素质为根本宗旨,以培养学生的创新精神和实践能力为重点,造就有理想、有道德、有文化、有纪律的德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。”

素质教育是以提高民族素质为宗旨的教育,它是依据《中华人民共和国教育法》规定的国家教育方针,着眼于受教育者及社会长远发展的要求,以面向全体学生、全面提高学生的基本素质为根本宗旨,以注重培养受教育者的态度、能力,促进他们在德智体美劳方面生动、活泼、主动地发展为基本特征的教育。

素质教育的内涵丰富,从定位角度来看,“素质教育的宗旨是提高国民素质,目标是培养德智体美劳全面发展的合格公民,灵魂是思想道德教育,重点是提高创新精神和实践能力”;从功能角度来看,“素质教育充分考虑人与社会发展的需要,尊重学生的主体地位、主动精神和个性差异,注重形成健全的人格”;从价值取向角度来看,“素质教育关注人的‘能力、创造性、潜在竞争力、可持续发展’,并以促进学生的长远发展作为核心价值”。

目前,我国已进入全面建设小康社会,加快推进社会主义市场经济,加速现代化经济发展的关键时期。随着全球经济一体化进程的加快和科技进步的日新月异,随着改革开放和中国国际经济国际化的趋势,随着国家经济转型和产业结构调整,需要解决就业、择业、晋升、薪酬、竞争、恋爱、生理、心理、治安等社会问题,而解决这些社会问题的最根本和最好的办法,就是关注早期素质教育,加强综合素质培养。

21世纪,我国从计划经济体制转变为社会主义市场经济体制,经济增长方式从粗放型转变为集约型,而且正在实施“科教兴国”和“可持续发展”战略。我国要在21世纪激烈的国际竞争中处于战略主动地位,最大的问题就是解决好人的素质和人才问题。

国以才立,政以才治,业以才兴,素质是人才的根本,社会主义事业需要合格的建设者和可靠的接班人。人的实践需要人的主观能动性、创造性、自主性,现代化建设需要人的求实精神、开拓精神、无私奉献精神,社会主义市场经济需要人的创造力、应变力、竞争力、承受力。从根本上说,人的这种主体性、精神、能力都来源于人的素质,只有不断提高人的素质,才能推进人的全面发展,造就数以亿计的高素质劳动者、数以千万计的专门人才和一大批拔尖的创新创造型人才。

本系列教材根据《中华人民共和国教育法》规定的国家教育方针,全面贯彻党的素质教育要求,以高等院校、职业院校为主,兼顾企业、社区工作者和居民,属于通用型的素质教育培训教材。

本系列教材作为素质教育培训的特色教材,坚持以科学发展观为统领,力求严谨,注重与时俱进;在吸收国内外素质教育权威专家、学者的最新科研成果的基础上,融入了素质教育的最新教学理念;依照素质教育所设计的问题和施教规律,根据素质教育发展的新形势和新特点,全面贯彻国家新近颁布实施的有关素质教育的法律、法规及管理规定;按照社会及企业用人的需求模式,结合解决学生就业及加强素质教育的实际要求;注重结合大学生遇到的各种问题,强化德智体美劳全面发展,突出培养创新精神和实践能力,并注重教学内容和教材结构的创新。

本系列教材的出版,对普及国民素质教育,创建和谐社会,帮助学生加强素质培养,提高竞争力,毕业后能够顺利就业具有特殊的意义。

编委会

2017年8月

# 前 言

新中国成立之初,毛泽东就指出,“健康第一,学习第二”。《中共中央 国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》中也指出,广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力,是一个民族旺盛生命力的体现,是社会文明进步的重要标志。《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》文件中所提出的“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,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”。

目前,我国青少年体质不断下降的事实令人担忧。国家体育总局《2014年国民体质监测公报》指出:与2010年相比,学生体质与健康状况总体有所改善,中小學生身体素质继续呈现稳中向好趋势。但存在的问题仍然比较突出,主要表现是大学生身体素质继续呈现下降趋势;中学生的耐力、速度、力量等水准较差,视力不良检出率居高不下,并继续呈现低龄化倾向;肥胖检出率持续上升。

对于培养高级人才的高等院校来说,怎样增强大学生健康体质,最终实现人才高素质的全面发展,是高等教育管理者和高校体育工作者急需面对的严峻挑战。

强身健体既是工作的本钱,也是大学生为国家效力的前提条件,对于当代大学生来讲,不仅要具备过硬的专业知识和应用技能,而且应具备健康的心理及体魄;只有一个具有强健体魄和坚强意志的民族,才能适应时代发展进步的需求。

本书作为大学生体育教学的特色教材,坚持科学发展观,严格按照教育部、国家体育总局关于“加强大学生身体素质培育”的要求,全面贯彻《教育部、卫生部、共青团中央关于进一步加强和改进大学生身心健康教育的意见》,结合高校体育教学改革;由首都医科大学、北京体育大学、北京航空航天大学、北京工业大学、中国青年政治学院、首都师范大学附属实验学校等全国多所院校体育部的专家教授精心设计撰写,旨在帮助大学生强健体魄、促进身体素质发展,这既是关注大学生人生的长远发展,也是本书出版的真正目的和意义。

全书分为两篇,共十章,以学习者身体素质培养为主线,根据大学生体育教学基本要求和操作规律,具体介绍了科学体育锻炼、田径、球类运动、武术、游泳、健美操、健身气功、休闲娱乐项目等大学体育知识,并通过严格训练达到强身健体、增进健康的目的。

由于本书融入了体育素质教育最新的实践教学理念,力求严谨,注重与时俱进,具有知识系统、涉及项目多、剪作性强、注重强化大学生身体素质锻炼的特点。因此本书可作为普通高等教育本科、高职高专院校大学生体育教学课程的首选教材,也可以作为广大社会读

者和社区居民体育锻炼、提高身体素质、进行自我训练有益的参考读物。

本书由李大军策划并具体组织,庄静、段全伟、王佳和董岩波为主编,庄静统改稿,由刘朝霞主审。作者编写分工:张茜(第一章、第三章),张茜、段全伟(第二章),尹天安(第四章),王佳、董岩波、冯建民(第五章),庄静(第六章),孟小琛(第七章),顾克娟(第八章),段全伟(第九章、附录),庄静、董彦玉(第十章),庄静、王佳、顾克娟、吴昊天、王维燕、钱德(各章套路示范动作、拍摄图示照片),李晓新(文字修改、版式调整、制作教学课件)。

在本书编写过程中,我们参阅了大量有关大学生体育的最新书刊和网站资料,以及国家和教育部历年颁布实施的国民素质教育与大学生强身健体的相关法律、管理规定,并得到有关专家教授的具体指导,在此一并致谢。为配合教学,本书配有电子课件,读者可以从清华大学出版社网站([www.tup.com.cn](http://www.tup.com.cn))免费下载。因作者水平有限,书中难免存在疏漏和不足,恳请同行和读者批评指正。

编者

2018年1月

# CONTENTS

## 目 录

### 理 论 篇

第一章 体育概述 .....	3
第一节 体育的概念 .....	3
一、体育的广义概念 .....	3
二、体育的狭义概念 .....	3
第二节 体育与素质教育 .....	4
一、体育教学模式 .....	4
二、体育教学的基本特点 .....	5
第三节 大学生体育 .....	6
一、大学生体育概述 .....	6
二、大学生体育的特点和作用 .....	6
第二章 科学体育锻炼 .....	9
第一节 体育锻炼对人体的影响 .....	9
一、体育锻炼对运动系统的影响 .....	10
二、体育锻炼对心血管系统的影响 .....	10
三、体育锻炼对血液的影响 .....	11
四、体育锻炼对呼吸系统的影响 .....	11
五、体育锻炼对大学生心理健康的影响 .....	13
第二节 体育锻炼的基本原则 .....	15
一、基本原则 .....	15
二、原则要求 .....	16
第三节 体育锻炼的卫生常识与自我监督 .....	17
一、体育运动常识 .....	17
二、体育锻炼时出现的不适及应对措施 .....	17
三、体育锻炼的饮食常规 .....	18
四、如何进行体育锻炼 .....	19

第三章 体质健康与评价 .....	22
第一节 身体形态与机能评价 .....	22
一、身体形态测量 .....	22
二、身体机能测量 .....	23
第二节 身体素质评价 .....	24
一、身体素质 .....	24
二、运动能力 .....	25
第三节 国家学生体质健康标准 .....	25
一、《国家学生体质健康标准》实施办法 .....	26
二、《国家学生体质健康标准》的功能 .....	27

## 实 践 篇

第四章 田径 .....	31
第一节 田径运动概述 .....	31
第二节 竞赛项目 .....	32
一、跑类项目 .....	32
二、跳跃项目 .....	39
三、投掷类项目 .....	45
第五章 球类运动 .....	49
第一节 足球 .....	49
一、足球运动概述 .....	49
二、足球运动的特点与作用 .....	50
三、足球运动的基本技术 .....	50
四、足球运动的基本战术 .....	54
五、足球比赛场地 .....	57
第二节 篮球 .....	57
一、篮球运动概述 .....	57
二、篮球运动的特点与作用 .....	58
三、篮球运动的基本技术 .....	58
四、篮球运动的基本战术 .....	68
五、篮球比赛的场地与器材 .....	72
第三节 排球 .....	73
一、排球运动概述 .....	73
二、排球运动的特点与作用 .....	74
三、排球运动基本技术 .....	74
四、排球运动的基本战术 .....	80
五、排球场地与器材 .....	82
第四节 乒乓球 .....	84

一、乒乓球运动概述 .....	84
二、乒乓球运动的特点与作用 .....	84
三、乒乓球运动的基本技术 .....	84
四、乒乓球运动的基本战术 .....	88
五、乒乓球场地与器材 .....	89
第五节 羽毛球 .....	90
一、羽毛球运动概述 .....	90
二、羽毛球基本技术 .....	91
三、步法 .....	97
四、羽毛球战术 .....	98
五、羽毛球的场地及比赛项目 .....	99
第六节 网球 .....	100
一、网球运动简介 .....	100
二、网球运动基本技术 .....	101
三、网球基本战术 .....	106
四、网球场地与器械简介 .....	107
<b>第六章 武术 .....</b>	<b>109</b>
第一节 概述 .....	109
一、武术的概念 .....	109
二、武术的起源 .....	111
三、武术的形成与发展 .....	112
第二节 武术的分类与特点 .....	115
一、武术的分类 .....	115
二、武术的特点 .....	116
第三节 武术的基本功 .....	117
一、基本素质 .....	117
二、基本方法 .....	122
第四节 初级刀 .....	130
一、简介 .....	130
二、基本技术 .....	130
三、初级刀动作名称 .....	131
四、初级刀动作说明 .....	132
第五节 二十四式太极拳 .....	150
一、二十四式太极拳简介 .....	150
二、二十四式太极拳的基本技术 .....	150
三、二十四式太极拳动作名称 .....	152
四、二十四式太极拳动作说明 .....	152
第六节 三十二式太极剑 .....	172

一、简介 .....	172
二、三十二式太极剑的基本技术 .....	172
三、三十二式太极剑的动作名称 .....	174
四、三十二式太极剑动作说明 .....	174
<b>第七章 游泳 .....</b>	<b>193</b>
<b>第一节 概述 .....</b>	<b>193</b>
一、游泳项目的起源与发展 .....	193
二、游泳项目的分类 .....	195
三、学习游泳的意义 .....	198
四、水环境特点 .....	200
<b>第二节 熟悉水性 .....</b>	<b>201</b>
一、水中行走 .....	201
二、水中呼吸 .....	202
三、漂浮与站立 .....	203
四、水中滑行 .....	203
<b>第三节 蛙泳 .....</b>	<b>204</b>
一、蛙泳技术分析 .....	204
二、学习蛙泳的主要步骤 .....	207
三、蛙泳常见错误动作 .....	207
四、分解提高技术练习 .....	208
<b>第四节 自由泳 .....</b>	<b>210</b>
一、身体姿势 .....	210
二、腿部技术 .....	211
三、手臂和呼吸技术 .....	211
四、完整配合技术 .....	212
<b>第五节 游泳的注意事项 .....</b>	<b>213</b>
一、游泳小常识 .....	213
二、游泳前的准备 .....	213
三、游泳过程中应注意的问题 .....	214
四、游泳中的紧急情况及自救 .....	214
<b>第八章 健美操 .....</b>	<b>216</b>
<b>第一节 概述 .....</b>	<b>216</b>
一、健美操运动的概念 .....	216
二、我国健美操运动的起源和发展 .....	216
三、国际健美操组织机构简介 .....	218
<b>第二节 健美操的分类与特点 .....</b>	<b>218</b>
一、健美操运动的分类 .....	218
二、健美操运动的特点 .....	220

第三节 健美操基本动作 .....	221
一、健美操基本动作的概念 .....	221
二、健美操基本动作的作用 .....	221
三、健美操基本动作的主要内容 .....	222
四、基本动作练习时应注意的问题 .....	227
第四节 健美操技能等级规定动作 .....	228
一、组合一 .....	228
二、组合二 .....	230
三、组合三 .....	231
四、组合四 .....	233
第五节 校园有氧健身操舞 .....	234
一、《系列校园青春健身操》的产生原因 .....	235
二、《健身操》的内容组成 .....	235
三、《健身操》的特点 .....	235
第六节 创编成套健美操的原则与方法 .....	236
一、健身性健美操创编的指导思想和原则 .....	236
二、竞技性健美操创编的指导思想和原则 .....	238
三、表演性健美操创编的指导思想和原则 .....	240
四、成套健美操的创编方法 .....	241
<b>第九章 健身气功 .....</b>	<b>243</b>
第一节 概述 .....	243
一、健身气功发展简史 .....	243
二、特点与作用 .....	246
第二节 易筋经 .....	247
一、功法源流 .....	247
二、功法特点 .....	249
三、动作名称 .....	250
第三节 五禽戏 .....	250
一、功法源流 .....	250
二、功法特点 .....	251
三、动作名称 .....	252
第四节 六字诀 .....	253
一、功法源流 .....	253
二、功法特点 .....	259
三、动作名称 .....	259
第五节 八段锦 .....	260
一、功法源流 .....	260
二、功法特点 .....	261

三、动作名称 .....	263
第六节 导引养生功 .....	263
一、养血补气益寿功 .....	264
二、舒心平血功 .....	265
三、四十九式经络动功 .....	267
第十章 休闲娱乐项目 .....	270
第一节 跆拳道 .....	270
一、跆拳道概述 .....	270
二、跆拳道的起源与发展 .....	270
三、跆拳道特点与作用 .....	271
四、跆拳道技术 .....	272
第二节 轮滑 .....	275
一、轮滑概述 .....	275
二、轮滑的起源和发展 .....	275
三、轮滑运动的特点与锻炼价值 .....	276
四、轮滑的基本技术 .....	276
第三节 户外运动 .....	278
一、户外运动概述 .....	278
二、户外运动——攀岩 .....	279
三、户外运动——拓展训练 .....	282
四、户外运动——定向运动 .....	284
参考文献 .....	287
附录 .....	288

# 理 论 篇



# 体育概述

## 引言

体育是以发展体力、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,目前体育的主要任务早已超出了发展体力、增强体质的范畴。目前体育的主要任务是:促进身体和精神的健全发展,培养终身体育能力。

## 教学目标

- (1) 理解体育的概念,包括体育广义的概念及狭义的概念;
- (2) 了解体育教学模式,大学生体育的概念与作用;
- (3) 认识大学体育对大学生教育的促进作用。

## 第一节 体育的概念

体育又称体育运动,是人们遵循人体的生长发育规律和身体的活动规律,通过身体锻炼、竞技比赛等方式达到增强体质,提高运动技术水平,丰富文化生活目的的社会活动。体育是人类社会发展中,根据生产和生活的需要,遵循人体身心的发展规律,以身体练习为基本手段,为了增强体质,提高运动技术水平,进行思想品德教育,丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动,是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。体育的概念有广义和狭义之分。

### 一、体育的广义概念

广义的体育是指以身体练习为基本手段,以增强人的体质,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。它是社会文化的一部分,其发展受一定社会的政治和经济的制约,并为一定社会的政治和经济服务。

### 二、体育的狭义概念

狭义的体育是一个发展身体,增强体质,传授锻炼身体的知识、技能,培养道德和意志品质的教育过程;是对人体进行培育和塑造的过程;是教育的重要组成部分;是培养全面发