



大学

体育与健康教程

D AXUE ◀
TIYU YU JIANKANG JIAOCHENG ◀

主 编 马立臣



清华大学 电子音像出版社
<http://www.cqup.com.cn>



大学

体育与健康教程

D AXUE ◀
TIYU YU JIANKANG JIAOCHENG ◀

主编 马立臣



重庆大学 电子音像出版社
<http://www.cqup.com.cn>



大学 体育与健康教程

D AXUE ◀
TIYU YU JIANKANG JIAOCHENG ◀

■ | 主 编 马立臣



重庆大学 电子音像出版社
<http://www.cqup.com.cn>

前 言

大学体育与健康是一门把身体发展、思想品德教育、文化科学教育、生活和劳技教育、心智开发等寓于身体活动之中并使其有机结合的基础教育课程。

本书介绍了体育的基本理论和实践常识，从体系上对体育课程的基础理论进行了梳理归纳，以不同的视角出发，对体育形成新的认识与定位。实践教学部分着重从不同项目的特点、分类、发展及功能入手，对各项目进行简单介绍，继而引入各项目的基本技术和战术及比赛规则分析等内容，简单、全面地概括了几大运动项目。传统体育教学项目与社会流行的新兴项目相结合。本书不仅介绍了传统的体育教学项目，还介绍了新兴运动项目。在运动技能章节中重点介绍了当前高校流行的运动项目，如轮滑、定向运动、急速飞盘等；此外，该部分也引入了白领阶层中盛行的瑜伽运动等。

本书由华东交通大学理工学院马立臣主编，在编写过程中参考了大量的相关资料，在此谨向有关作者表示衷心感谢！

由于编写时间较为仓促，本书的疏漏和错误之处，希望专家、同行和读者不吝赐教。

编 者

2020年6月

目 录

前 言

体育与健康引导篇

第一章 体育与健康概述

第一节 人类发展中的体育演变

一、原始体育的萌芽

二、古代体育的演进

三、近代体育的曲折

四、现代体育的崛起

第二节 健康的科学内涵

一、健康的基本概念

二、健康的分类

三、健康的价值

四、影响健康的因素

第三节 大学生体质健康现状

一、我国国民实施体质测试与评价

二、实施《国家学生体质健康标准》的重要意义

三、学生体质健康问题

四、健康问题的社会学透视

第四节 大学体育与健康促进

一、大学体育的基本特点

二、大学体育教学目标

三、大学体育的形式与内容

四、大学体育发展趋势

体育锻炼与身心健康篇

第二章 体育锻炼的科学基础

第一节 体育锻炼的生理基础

一、体育锻炼对人体运动系统的影响

二、体育锻炼对人体循环系统的影响

三、体育锻炼对人体呼吸系统的影响

四、体育锻炼对神经系统的影响

第二节 体育锻炼的心理基础

一、心理健康与身体健康的关系

二、心理健康的标准

三、体育锻炼对大学生心理健康的影响

第三节 体育锻炼与社会适应

1.能促进学生自我观念的形成

2.为学生提供人际交往的时空

3.有助于培养学生的抗挫折能力和团队精神

4.可使学生在潜移默化中学会顺应与服从

第三章 体育锻炼的科学方法

第一节 体育锻炼的基本原则

一、体育锻炼的基本原则

第二节 个性化健康运动处方

一、运动处方的内容

二、运动处方的制定

三、运动处方示例

第三节 体质监测与健康促进

一、体质监测

二、健康促进

第四章 体育锻炼与卫生保健

第一节 体育锻炼的卫生常识

一、体育锻炼的卫生要求

二、防止和消除运动性疲劳

三、运动环境的卫生要求

四、女性体育卫生要求

第二节 运动损伤的预防与处理

一、运动损伤的原因

二、运动损伤的预防

三、运动损伤与处理

第三节 运动性疾病产生的原因、处置与预防

一、延迟性肌肉酸痛

二、运动中腹痛

三、运动性贫血

四、运动性昏厥

五、运动中暑

第四节 突发情况下的急救——心肺复苏

体育文化与竞赛欣赏篇

第五章 奥林匹克文化

第一节 奥林匹克运动会的历史与发展

一、古代奥林匹克运动会

二、现代奥林匹克运动会

第二节 奥林匹克运动体系简介

一、奥林匹克运动思想文化体系

二、奥林匹克运动的组织结构体系

三、奥林匹克运动的活动内容体系

第三节 奥林匹克运动会礼仪和精神

一、奥林匹克运动会的礼仪

二、奥林匹克精神和价值取向

第四节 中国与奥林匹克运动

一、中国早期的奥林匹克运动

二、新中国与奥林匹克运动

三、北京奥运会

第六章 体育竞赛与欣赏

第一节 体育竞赛的分类

一、体育竞赛的定义

二、体育竞赛的分类

三、体育竞赛项目的分类

第二节 体育竞赛的基本方法

一、体育竞赛的方法

二、一般竞赛活动的组织工作要点

第三节 体育竞赛欣赏

一、体育欣赏的意义

二、怎样观赏体育竞赛

三、对不同体育竞赛项目的欣赏

运动技能篇

第七章 球类运动

第一节 篮 球

- 一、篮球简介
- 二、篮球基本技术
- 三、篮球基本战术
- 四、篮球比赛规则简介

第二节 排 球

- 一、排球简介
- 二、排球基本技术
- 三、排球基本战术
- 四、排球比赛规则简介

第三节 足 球

- 一、足球简介
- 二、足球基本技术
- 三、足球基本战术
- 四、足球比赛规则简介

第四节 乒 乓 球

- 一、乒乓球简介
- 二、乒乓球基本技术
- 三、乒乓球基本战术
- 四、乒乓球比赛规则简介

第五节 羽毛球

- 一、羽毛球简介
- 二、羽毛球基本技术
- 三、羽毛球基本战术
- 四、羽毛球比赛规则简介

第六节 网 球

- 一、网球简介
- 二、网球基本技术
- 三、网球基本战术
- 四、网球比赛规则简介
- 五、网球比赛的观赏

第八章 民族传统体育

第一节 武 术

- 一、武术简介
- 二、武术的特点与作用
- 三、武术的形式、内容和分类
- 四、武术基本功
- 五、初级长拳（第三路）
- 六、二十四式太极拳（简化太极拳）
- 七、太极八法五步

八、八极拳

九、武术比赛规则简介

第二节 散 打

一、散打简介

二、现代散打发展简况

三、散打的特点和作用

四、散打基本技术

五、散打基本技术的一般训练步骤

六、散打战术训练的一般步骤

七、武术散打竞赛规则简介（2016年试行）

第三节 舞 龙

一、舞龙简介

二、舞龙技术

三、舞龙比赛规则简介

第四节 跆拳道

一、跆拳道简介

二、跆拳道基本技术

三、品势

四、跆拳道比赛规则简介

第九章 形体运动

第一节 健美

- 一、健美简介
- 二、健美训练原则
- 三、发达主要肌群的锻炼方法
- 四、健美的鉴赏

第二节 健身操舞

- 一、健身健美操运动
- 二、舞蹈啦啦操运动
- 三、排舞运动

第三节 瑜伽

- 一、瑜伽简介
- 二、瑜伽基础知识
- 三、瑜伽练习注意事项

第四节 体育舞蹈

- 一、体育舞蹈简介
- 二、体育舞蹈的分类与简介
- 三、体育舞蹈的基本功
- 四、体育舞蹈的基础步伐
- 五、体育舞蹈的动作编排
- 六、体育舞蹈比赛规则简介

第十章 普及与推广

第一节 定向运动

- 一、定向运动简介
- 二、定向运动基本知识
- 三、定向基本技术
- 四、定向运动比赛规则简介

第二节 轮 滑

- 一、轮滑简介
- 二、轮滑装备
- 三、轮滑基本技术
- 四、轮滑运动的安全与维护常识

第三节 极限飞盘

- 一、极限飞盘简介
- 二、极限飞盘基本技术（以右手为例）
- 三、极限飞盘基本战术
- 四、极限飞盘规则简介

第四节 拔 河

- 一、拔河简介
- 二、拔河基本技术
- 三、比赛规则

参考文献