

### 图书在版编目(CIP)数据

普通高校体育与健康教程 / 高谊主编. —天津: 南开大学出版社, 2016.6

ISBN 978-7-310-05117-5

I. ①普… II. ①高… III. ①体育—高等学校—教材  
②健康教育—高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 116416 号

### 版权所有 侵权必究

南开大学出版社出版发行

出版人: 刘立松

地址: 天津市南开区卫津路 94 号 邮政编码: 300071

营销部电话: (022)23508339 23500755

营销部传真: (022)23508542 邮购部电话: (022)23502200

\*

北京楠海印刷厂印刷

全国各地新华书店经销

\*

2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷

260×185 毫米 16 开本 23.875 印张 2 插页 574 千字

定价: 38.00 元

如遇图书印装质量问题, 请与本社营销部联系调换, 电话: (022)23507125

# 《普通高校体育与健康教程》

## 编写委员会

主 编：高 谊

副主编：袁 晖 张 鹤

编 委：高宝华	赵润新	吴立迎	杨向东	袁 晖	齐春燕
王来东	游江波	郭 岭	杨 洁	毛芝海	张 丽
邱明强	张 鹤	张 梅	李洪国	谢玉波	宁 津
杜 晶	李 亮	杨 明	王 娟	杨 兰	刘慧青
颜丽丽	葛胜楠	冯永丽	霍 焰	朱 琳	高 谊
王洪生	曹红娟	张惠欣	李兰忠	张 伟	商思源
朱家琪	王 瑞	金 睿	张永荣	马春波	张秀丽

# 目 录

<b>第一章 田 径</b> .....	1
第一节 跑 .....	1
一、短距离跑 .....	1
二、接力跑 .....	2
三、中长距离跑 .....	3
四、跨栏跑 .....	3
第二节 跳跃 .....	5
一、跳高 .....	5
二、跳远 .....	7
第三节 投掷 .....	8
一、抛实心球 .....	8
二、推铅球 .....	9
三、侧向滑步推铅球技术 .....	10
<b>第二章 足 球</b> .....	12
第一节 足球运动简介 .....	12
一、足球运动在高校中的发展 .....	12
二、足球竞赛的制度与规则 .....	12
第二节 足球基本技术 .....	16
一、踢球技术 .....	16
二、运球技术 .....	19
三、停球技术 .....	20
四、头顶球技术 .....	22
五、守门员基本技术 .....	24
六、掷界外球技术 .....	26
七、抢截技术 .....	26
第三节 足球基本战术 .....	28
一、基础战术 .....	28
二、比赛阵形 .....	30
三、攻守战术 .....	31
<b>第三章 篮 球</b> .....	33
第一节 篮球竞赛规则与赛事简介 .....	33



2 普通高校体育与健康教程

一、篮球竞赛规则 .....	33
二、主要篮球赛事简介 .....	34
第二节 篮球基本技术 .....	35
一、篮球场上的跑、停、转 .....	35
二、篮球的传接球与突破技术 .....	37
三、篮球的投篮技术 .....	38
四、篮球的运球技术 .....	40
五、篮球的防守技术 .....	41
六、抢篮板球技术 .....	42
第三节 篮球基本战术 .....	43
一、战术基础配合 .....	43
二、常用的篮球战术 .....	44
<b>第四章 排 球</b> .....	47
第一节 排球运动的特点及其规则简介 .....	47
一、排球运动的特点 .....	47
二、排球竞赛规则 .....	48
第二节 排球基本技术 .....	49
一、准备姿势和移动 .....	49
二、发球 .....	50
三、垫球 .....	51
四、传球 .....	52
五、扣球 .....	53
六、拦网 .....	54
第三节 排球基本战术 .....	55
一、排球比赛战术与比赛阵形 .....	55
二、战术打法 .....	57
第四节 软式排球简介 .....	60
一、发球 .....	60
二、垫球 .....	60
三、传球 .....	61
四、扣球 .....	61
五、拦网 .....	62
<b>第五章 网 球</b> .....	63
第一节 网球运动简介 .....	63
一、著名网球赛事介绍 .....	63
二、网球的场地与设备 .....	65
第二节 网球基本技术 .....	65





一、基本步法.....	65
二、基本握拍法.....	66
三、发球与接发球技术.....	67
四、抽球技术.....	69
五、截击技术.....	71
六、高压球技术.....	73
<b>第六章 乒乓球.....</b>	<b>75</b>
第一节 乒乓球运动基本知识.....	75
一、乒乓球的打法类型.....	75
二、乒乓球拍的选择与保养.....	76
三、乒乓球的比赛方法.....	77
第二节 乒乓球基本技术.....	77
一、握拍技术.....	77
二、基本站位和准备姿势.....	78
三、基本步法.....	79
四、发球与接发球.....	79
五、推挡.....	81
六、攻球.....	82
七、搓球.....	84
第三节 乒乓球基本战术.....	85
一、发球抢攻战术.....	85
二、对攻战术.....	87
三、接发球抢攻战术.....	87
四、搓攻战术.....	88
五、拉攻战术.....	88
<b>第七章 羽毛球.....</b>	<b>89</b>
第一节 羽毛球运动基本知识.....	89
一、羽毛球运动的作用.....	89
二、羽毛球的打法类型.....	89
第二节 羽毛球基本技术.....	91
一、握拍技术.....	91
二、基本步法.....	92
三、发球技术.....	93
四、接发球站位.....	94
五、前场击球技术.....	94
六、中场击球技术.....	98
七、后场击球技术.....	99



## 4 普通高校体育与健康教程

八、羽毛球基本技术的练习方法 .....	101
<b>第八章 健美操</b> .....	104
第一节 健美操运动的特点、创编原则与方法 .....	104
一、健美操运动的分类、特点及锻炼目的 .....	104
二、健身健美操创编原则 .....	105
三、健美操的创编步骤与记录方法 .....	106
第二节 健美操动作教学 .....	107
一、健美操基本手型和基本徒手动作 .....	107
二、健美操的基本步法 .....	109
<b>第九章 体育舞蹈</b> .....	112
第一节 体育舞蹈简介 .....	112
一、体育舞蹈的特点和分类 .....	112
二、各舞种的特点 .....	113
三、体育舞蹈比赛场地 .....	115
四、角度与方位、舞程向与舞程线 .....	115
五、体育舞蹈的评判要素 .....	117
第二节 体育舞蹈的编排 .....	117
一、编排的依据 .....	117
二、编排的要素 .....	118
三、团体舞的编排 .....	119
第三节 体育舞蹈基本技术 .....	120
一、摩登舞 .....	120
二、拉丁舞 .....	122
<b>第十章 健美</b> .....	125
第一节 健美训练常识 .....	125
一、健美训练的原则与方法 .....	125
二、常用健美训练方法与训练计划的制定 .....	127
三、健美比赛评判标准与比赛程序 .....	128
第二节 发达身体各部位的练习动作 .....	129
一、胸部肌肉练习动作 .....	129
二、肩部肌肉练习动作 .....	133
三、臂部肌肉练习动作 .....	135
四、背部肌肉练习动作 .....	142
五、腹部肌肉练习动作 .....	145
六、腿部肌肉练习动作 .....	147



第十一章 游 泳 .....	150
第一节 游泳基本知识 .....	150
一、游泳运动的起源及在中国的发展 .....	150
二、主要游泳比赛及比赛规则简介 .....	151
三、个人混合泳与混合泳接力的区别 .....	151
四、游泳安全与卫生知识 .....	152
五、游泳出现异常情况的处理 .....	153
第二节 熟悉水性练习 .....	153
一、踩水的基本技术 .....	153
二、熟悉水性技术 .....	154
第三节 四种泳式 .....	158
一、蛙泳 .....	158
二、自由泳 .....	161
三、仰泳 .....	165
四、蝶泳 .....	168
第四节 游泳的基本技术动作练习方法 .....	171
一、蛙泳基本技术动作练习 .....	171
二、自由泳基本技术动作练习 .....	175
三、仰泳基本技术动作练习 .....	179
四、蝶泳基本技术动作练习 .....	182
第五节 游泳技术动作诊断 .....	185
一、蛙泳技术动作诊断 .....	185
二、自由泳技术动作诊断 .....	186
三、仰泳技术动作诊断 .....	186
四、蝶泳技术动作诊断 .....	187
第六节 游泳出发与转身技术简介 .....	188
一、出发技术 .....	188
二、转身技术 .....	189
第十二章 武 术 .....	193
第一节 中国武术与武术课程 .....	193
一、中国武术的派别及特点 .....	193
二、武侠小说中的中国武术 .....	193
三、武术课程的教学要求与考核标准 .....	194
四、大学生学习武术应该注意的问题 .....	194
第二节 拳术基本功与基本动作 .....	195
一、拳术基本功练习 .....	195
二、拳术基本动作 .....	199



第三节 太极拳与太极剑 .....	202
一、太极拳入门知识 .....	202
二、太极剑的基本动作 .....	205
第四节 武术散打 .....	206
一、散打的准备姿势和基本步法 .....	206
二、散打拳法 .....	206
三、散打腿法 .....	209
四、散打摔法 .....	212
五、散打中常见的损伤及其预防 .....	212
第五节 女子防身术 .....	213
一、女子防身术基本技法 .....	214
二、女子防身术实用技法 .....	215
 第十三章 跆拳道 .....	219
第一节 跆拳道基础知识与练习方法 .....	219
一、竞技跆拳道比赛的方法与规则 .....	219
二、大学生与跆拳道运动 .....	221
三、跆拳道练习方法 .....	223
第二节 竞技跆拳道基本技术 .....	225
一、进攻技术 .....	225
二、防守技术 .....	231
第三节 跆拳道品势 .....	233
一、准备姿势 .....	234
二、动作方法 .....	234
三、收势 .....	236
 第十四章 瑜 伽 .....	237
第一节 瑜伽基础知识 .....	237
一、瑜伽的特点 .....	237
二、瑜伽的作用 .....	238
三、瑜伽练习方法 .....	238
四、练习瑜伽的注意事项 .....	240
第二节 瑜伽实践教学 .....	241
一、单人瑜伽练习 .....	241
二、双人瑜伽与瑜伽提斯简介 .....	251
 第十五章 中国象棋 .....	255
第一节 中国象棋概况 .....	255



一、怎样尽快提高棋艺水平 .....	255
二、象棋子力价值和行棋规定 .....	256
三、规则简介 .....	258
第二节 实用残局 .....	258
第三节 基本杀法 .....	260
一、闷宫杀法 .....	261
二、卧槽马杀法 .....	262
三、马后炮杀法 .....	264
第四节 中局战术 .....	265
一、闪击战术 .....	265
二、先弃后取战术 .....	267
三、谋子战术 .....	268
第五节 开局常识 .....	270
一、开局的划分 .....	270
二、开局的重要性 .....	270
三、开局的简单分类 .....	271
四、开局的基本原则 .....	271
<b>第十六章 国际象棋 .....</b>	<b>273</b>
第一节 国际象棋基础知识 .....	273
一、棋盘与坐标记录法 .....	273
二、棋子 .....	275
三、兵的升变、王车易位与吃过路兵 .....	278
四、胜负与和棋 .....	281
第二节 杀单王 .....	284
一、双车杀单王 .....	285
二、单后杀单王 .....	286
三、单车杀单王 .....	288
四、双象杀单王 .....	289
第三节 王兵残局 .....	290
一、兵的方形区 .....	291
二、对王 .....	293
三、关键格 .....	293
四、适应点 .....	295
<b>第十七章 素质拓展训练 .....</b>	<b>297</b>
第一节 拓展训练概述 .....	297
一、拓展训练的起源 .....	297
二、拓展训练的概念 .....	297



## 8 普通高校体育与健康教程

三、高校拓展课程理论基础 .....	298
第二节 拓展项目介绍 .....	299
一、地面项目 .....	299
二、中低空项目 .....	303
三、高空项目 .....	305
<b>第十八章 啦啦操</b> .....	307
第一节 啦啦操运动简介 .....	307
一、啦啦操运动的发展 .....	307
二、啦啦操运动的分类 .....	307
三、啦啦操运动的特点 .....	308
四、啦啦操运动的锻炼价值 .....	309
五、啦啦操竞赛的评判标准 .....	309
六、啦啦操国际组织与赛事简介 .....	310
第二节 啦啦操基本技术与套路编排 .....	310
一、啦啦操的基本技术 .....	310
二、啦啦操的套路编排 .....	311
第三节 啦啦操课程内容与考试要求 .....	312
一、啦啦操课程内容 .....	312
二、考试要求 .....	312
<b>第十九章 健康理论与体育法规</b> .....	314
第一节 现代社会与人的健康 .....	314
一、中国学生体质健康现状 .....	314
二、影响健康的三大类疾病 .....	314
三、现代人的健康隐患 .....	315
第二节 体育与健康 .....	316
一、体育锻炼对身心健康的影响 .....	316
二、体能的分类 .....	318
三、锻炼计划的制定与锻炼方法的选择 .....	319
第三节 运动处方及其制定方法 .....	324
一、运动处方概述 .....	324
二、运动处方制定流程 .....	325
三、运动处方制定依据 .....	325
第四节 耐力运动处方的制定和实施 .....	330
一、制定耐力运动处方应了解的基本概念 .....	330
二、耐力运动处方的制定 .....	331
三、耐力运动处方的实施 .....	334
第五节 运动减肥处方的制定和实施 .....	336



一、运动减肥处方的制定 .....	337
二、运动减肥处方的要点 .....	339
三、运动减肥的认识误区 .....	339
第六节 肌肉力量运动处方的制定和实施 .....	339
一、肌肉力量的测定 .....	339
二、肌肉力量锻炼的手段方法 .....	340
三、肌肉力量运动处方的制定 .....	341
第七节 柔韧性运动处方的制定和实施 .....	346
一、柔韧性的重要性和分类 .....	346
二、柔韧性的评定 .....	348
三、柔韧性练习的方法和手段 .....	348
四、柔韧性运动处方的制定 .....	349
第八节 运动伤病的预防与处理 .....	351
一、运动损伤的预防与处置 .....	352
二、常见的运动性疾病与处置 .....	357
第九节 大学生体质健康标准测试 .....	359
一、说明 .....	359
二、单项指标与权重 .....	360
三、评分表 .....	360
第十节 体育法规 .....	366
一、《中华人民共和国体育法》 .....	366
二、《学校体育工作条例》 .....	370
三、《学生伤害事故处理办法》 .....	373
四、《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》 .....	378
五、国务院办公厅转发教育部等部门《关于进一步加强学校体育工作的若干意见》的通知 .....	381
六、教育部办公厅关于 2015 年开展国家学生体质健康标准测试和落实学校体育三个办法有关工作安排的通知 .....	385
七、教育部关于印发《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的通知 .....	387
八、教育部关于印发《高等学校体育工作基本标准》的通知 .....	388
主要参考文献 .....	392