

**图书在版编目（CIP）数据**

大学生体育与健康 / 熊辉，许恒正，张燕妮主编

· 一成都：电子科技大学出版社，2018.8

普通高等院校“十三五”规划教材·公共基础课系列

ISBN 978-7-5647-6602-3

I. ①大… II. ①熊… ②许… ③张… III. ①体育—  
高等学校—教材②健康教育—高等学校—教材 IV.

①G807.4②G647.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第177424号

**大学生体育与健康**

熊 辉 许恒正 张燕妮 主编

策划编辑 杨仪玮

责任编辑 于 兰

出版发行 电子科技大学出版社

成都市一环路东一段159号电子信息产业大厦九楼 邮编 610051

主 页 [www.uestcp.com.cn](http://www.uestcp.com.cn)

服务电话 028-83203399

邮购电话 028-83201495

印 刷 北京荣玉印刷有限公司

成品尺寸 185mm×260mm

印 张 19.25

字 数 500千字

版 次 2018年8月第1版

印 次 2018年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5647-6602-3

定 价 42.00元

版权所有，侵权必究

# Preface

## 前言

大学体育课程是高等学校课程的重要组成部分。《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》明确指出，学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本的运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯。教育部也强调要把学校体育工作的重心放到全面提高学生的身心健康水平上来。基于上述要求，我们根据教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神，针对目前我国高等学校体育教学的实际情况，紧紧把握健康第一和以人为本的指导思想编写了本教材，旨在不断增强大学生的体育参与意识，提高他们的运动技能，培养他们坚持锻炼身体的良好习惯。

在编写本教材的过程中，我们力求使本教材能成为在校大学生学习体育知识的指导性教材。概括起来，本教材具有以下特色。

第一，本教材摒弃了以往教材以“竞技体育”为主的指导思想，紧紧围绕体育锻炼与增进健康的关系进行阐述，使学生在在学习本教材的过程中，充分认识到体育锻炼的益处和坚持锻炼身体的重要性。

第二，突出体育的文化内涵，使人文体育深入人心。本教材充分借鉴了国内最新的大学体育方面的研究成果，内容精练、实用。

第三，本教材介绍了许多种体育项目，目的是引导学生发挥主观能动性，根据自己的个性特点选择适合自己的健身方式，培养坚持锻炼身体的良好习惯。

本教材在编写过程中参考了大量的文献资料，并引用了众多国内体育学者的研究成果，在此向相关的文献作者和体育学者表示感谢。

由于编写团队磨合时间不长，交流、讨论尚不充分，再加上编者水平有限，教材中存在一定的不足之处，恳请专家、同行和读者批评、指正。

编 者

# Contents

# 目录

## 第一篇 基础理论

第一章 体育概论 .....	2
第一节 体育的本质 .....	2
第二节 健康概述 .....	4
第三节 大学体育与终身健康 .....	12
第二章 大学生体育锻炼的科学方法 .....	20
第一节 体育锻炼对人体健康的影响 .....	20
第二节 体育锻炼的科学方法 .....	29
第三节 运动处方 .....	31
第三章 体育锻炼的卫生保健与科学营养 .....	34
第一节 体育卫生保健常识 .....	34
第二节 女子体育卫生 .....	36
第三节 运动营养与膳食平衡 .....	36
第四章 体育运动风险防控及常见运动损伤的处理 .....	41
第一节 体育运动风险致因及应对策略 .....	41
第二节 运动性病症及处理方法 .....	44
第三节 常见运动损伤的急救处理与治疗 .....	47
第五章 大学生体质健康测试与评价 .....	55
第一节 《国家学生体质健康标准》大学生测试内容与方法 .....	55
第二节 《国家学生体质健康标准》大学生测试成绩评价 .....	62

## 第二篇 田径运动

第六章 田径 .....	68
第一节 田径运动概述 .....	68
第二节 田径基本技术（径赛部分） .....	69
第三节 田径基本技术（田赛部分） .....	76
第四节 田径比赛规则简介 .....	83

## 第三篇 球类运动

第七章 篮球 .....	90
第一节 篮球运动概述 .....	90

## 大学生体育与健康

第二节	篮球基本技术 .....	91
第三节	篮球基本战术 .....	107
第四节	篮球比赛规则简介 .....	113
<b>第八章</b>	<b>足球 .....</b>	<b>116</b>
第一节	足球运动概述 .....	116
第二节	足球基本技术 .....	117
第三节	足球基本战术 .....	128
第四节	足球比赛规则简介 .....	134
<b>第九章</b>	<b>排球 .....</b>	<b>138</b>
第一节	排球运动概述 .....	138
第二节	排球基本技术 .....	139
第三节	排球基本战术 .....	147
第四节	排球比赛规则简介 .....	152
<b>第十章</b>	<b>乒乓球 .....</b>	<b>156</b>
第一节	乒乓球运动概述 .....	156
第二节	乒乓球基本技术 .....	157
第三节	乒乓球基本战术 .....	159
第四节	乒乓球比赛规则简介 .....	161
<b>第十一章</b>	<b>羽毛球 .....</b>	<b>166</b>
第一节	羽毛球概述 .....	166
第二节	羽毛球基本技术 .....	169
第三节	羽毛球基本战术 .....	176
第四节	羽毛球比赛规则及裁判法 .....	179
<b>第十二章</b>	<b>网球 .....</b>	<b>183</b>
第一节	网球概述 .....	183
第二节	网球基本技术 .....	185
第三节	网球基本战术 .....	192
第四节	网球比赛规则简介 .....	194

**第四篇 休闲体育**

<b>第十三章</b>	<b>健美操 .....</b>	<b>200</b>
第一节	健美操概述 .....	200
第二节	健美操的基本动作、套路 .....	203
<b>第十四章</b>	<b>体育舞蹈 .....</b>	<b>208</b>
第一节	体育舞蹈概述 .....	208
第二节	体育舞蹈的基本技术与比赛 .....	212

第十五章 瑜伽 .....	217
第一节 瑜伽概述 .....	217
第二节 瑜伽运动的准备和原则要求 .....	221
第三节 瑜伽的呼吸与冥想 .....	225
第十六章 游泳 .....	234
第一节 游泳概述 .....	234
第二节 竞技游泳的基本技术与练习方法 .....	235
第三节 游泳运动的安全与卫生及救护 .....	241
第十七章 轮滑 .....	245
第一节 轮滑运动概述 .....	245
第二节 轮滑运动基本技术 .....	248
第十八章 户外运动 .....	253
第一节 拓展训练 .....	253
第二节 登山运动 .....	259
第三节 攀岩运动 .....	264
第四节 定向越野 .....	267

## 第五篇 传统体育

第十九章 武术 .....	274
第一节 武术概述 .....	274
第二节 武术基本功 .....	277
第三节 武术基本套路 .....	283
第二十章 龙舟 .....	293
第一节 龙舟发展概述 .....	293
第二节 龙舟技术 .....	295
第三节 龙舟竞赛规则 .....	297
参考文献 .....	300