

责任编辑：林 海
封面设计：沃米创意设计空间

普通高等院校创新型教材

大学生体育与健康(上册)

大学生体育与健康(下册)



DAXUESHENG TIYU
YU JIANKANG



定价：39.00元

大学生体育与健康
上册

主 编 王一鸣 王丽萍 张春棠

中国商业出版社

普通高等院校创新型教材

大学生 体育与健康

(上册)

主 编 王一鸣 王丽萍 张春棠

DAXUESHENG
TIYU
YU
JIANKANG

中国商业出版社

普通高等院校创新型教材

大学生 体育与健康

(上册)

主 编：王一鸣 王丽萍 张春棠
副主编：蔡德森 胡 政 明红钢
周建钢 熊幼林 贾 峥

 中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育与健康. 上册/王一鸣, 王丽萍, 张春
荣主编. —北京: 中国商业出版社, 2021. 10

ISBN 978-7-5208-1738-7

I. ①大… II. ①王… ②王… ③张… III. ①体育—
高等学校—教材 ②健康教育—高等学校—教材 IV.
①G807.4 ②G647.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2021)第 206966 号

责任编辑: 林 海

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店经销

天津市蓟县宏图印务有限公司印刷

* * * *

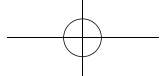
787 毫米×1092 毫米 16 开 12 印张 190 千字

2021 年 10 月第 1 版 2021 年 10 月第 1 次印刷

定价: 39.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)



前言

国务院于 2021 年 8 月印发《全民健身计划（2021—2025 年）》，就促进全民健身更高水平发展，更好地满足人民群众的健身和健康需求作出部署。大学生群体，作为人民群众中更具活力的部分，既是全民健身计划的参与者，又是全民健身计划的传播者，应该结合“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的倡导，在促进个体身心健康发展的同时，用所学所练影响周边人群，努力带动十四多亿国人动起来。

本教材以体育健康观为指导，牢牢把握长期发展、健康第一的指导思想，较为全面地阐述了体育的内涵；同时，本教材摒弃了以竞技体育为主线的传统编写教材的做法，根据高等教育发展的特点和要求，以当代大学生的兴趣、爱好和身心协调发展的需要为出发点，以帮助大学生增强体质、增进健康、提高综合素质为主线，以帮助学生建立终身体育的观念为目标，将传统体育项目与现代休闲项目结合，并予以创新；本教材融思想性、科学性、知识性、实用性为一体，在实践与探索的基础上，强调体育对人的身心与行为健康的影响，突出学生个性的发展和能力的培养，重点使学生学习健康知识，了解体育锻炼相关知识，掌握适合自身特点的体育锻炼方法，并深入理解其文化内涵。

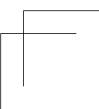
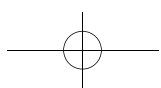
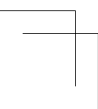
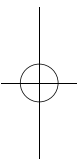
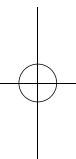
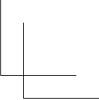
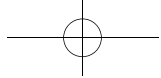
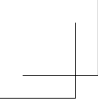
为营造生动、活泼、主动的学习氛围，我们组织人员编写了《大学生体育与健康（上册）》这本教材，它既可以作为普通高校的体育教科书，又可以作为体育爱好者的良师益友。

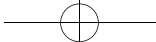
本书各章节的编写人员分别是：王一鸣（第三、五章）、张春棠（第二、六、九章）、王丽萍（第一、四、七、八章）。

最后，在此对所有关心、支持和帮助本书成稿、审定、出版做出贡献的单位和个人致以诚挚的感谢！在编写过程中，我们参考了众多的专业书籍，在此向有关的作者致以诚挚的感谢！由于编写人员水平所限，不妥之处在所难免，恳请广大读者给予批评指正。

编 者







CONTENTS

目 录

01

第一章 奥林匹克运动会 / 001

- 第一节 奥运会的由来与发展 / 002
- 第二节 奥运会简介 / 003

03

第三章 田径运动 / 029

- 第一节 短距离跑 / 030
- 第二节 跳高 / 036
- 第三节 跳远 / 042
- 第四节 铅球 / 047

05

第五章 排球 / 076

- 第一节 排球的由来 / 077
- 第二节 排球基本技术 / 078
- 第三节 排球基本战术 / 089
- 第四节 排球教学比赛 / 092
- 第五节 规则简介 / 092

02

第二章 体育锻炼与健康概述 / 007

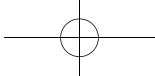
- 第一节 体育锻炼对体质的影响 / 008
- 第二节 体育锻炼与心理健康 / 012
- 第三节 体育锻炼与卫生保健 / 017
- 第四节 体育锻炼的原则、内容和方法 / 024

04

第四章 篮球 / 052

- 第一节 篮球基本技术 / 053
- 第二节 篮球基本战术 / 063
- 第三节 篮球主要规则 / 069





06

第六章 足球运动 / 097

- 第一节 足球运动简介 / 098
- 第二节 足球基本技术 / 099
- 第三节 足球基本战术 / 106
- 第四节 足球比赛规则 / 109

08

第八章 羽毛球 / 141

- 第一节 羽毛球运动的起源 / 142
- 第二节 羽毛球的基本技术 / 143
- 第三节 羽毛球的握拍法 / 144
- 第四节 发球和接发球 / 145
- 第五节 羽毛球的击球法 / 147
- 第六节 羽毛球场地、规则和裁判 / 151



07

第七章 乒乓球 / 113

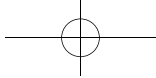
- 第一节 乒乓球运动概述 / 114
- 第二节 乒乓球基本技术 / 114
- 第三节 乒乓球基本战术 / 130
- 第四节 乒乓球竞赛规则与裁判 / 133
- 第五节 乒乓球双打的特点与比赛规则 / 139

09

第九章 武术 / 155

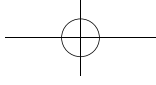
- 第一节 长拳 / 156
- 第二节 太极拳 / 162
- 第三节 散打 / 181

参考文献 / 185



第一章 奥林匹克运动会





第一节 奥运会的由来与发展

古希腊是一个神话王国，优美动人的神话故事和曲折离奇的民间传说，为古奥运会的起源蒙上一层神秘的色彩。

关于古奥运会起源流传最广的是佩洛普斯娶亲的故事。古希腊伊利斯国王为了给自己的女儿挑选一个文武双全的驸马，提出应试者必须和自己比赛战车。比赛中，先后有 13 个青年丧生于国王的长矛之下，而第 14 个青年正是宙斯的孙子、公主的心上人佩洛普斯。在爱情的鼓舞下，他勇敢地接受了国王的挑战，最终以智取胜。为了庆祝这一胜利，佩洛普斯与公主在奥林匹亚的宙斯庙前举行盛大的婚礼，婚礼上安排了战车、角斗等比赛项目，这就是最初的古奥运会，佩洛普斯成了古奥运会传说中的创始人。

奥运会的起源，实际上与古希腊的社会情况有着密切的关系。公元前 9—8 世纪，希腊氏族社会逐步瓦解，城邦制的奴隶社会逐渐形成，建立了 200 多个城邦。城邦各自为政，无统一君主，城邦之间战争不断。为了应付战争，各城邦都积极训练士兵。斯巴达城邦儿童从 7 岁起就由国家抚养，并从事体育、军事训练，过着军事生活。战争需要士兵，士兵需要强壮的身体，而体育是培养能征善战士兵的有力手段。战争促进了希腊体育运动的开展，古奥运会的比赛项目也带有明显的军事烙印。连续不断的战事让人民感到厌恶，普遍渴望能有一个赖以休养生息的和平环境。后来斯巴达王和伊利斯王签订了“神圣休战月”条约。于是，为准备兵源的军事训练和体育竞技，逐渐演变为和平与友谊的运动会。

希腊人于公元前 776 年规定每四年在奥林匹亚举办一次运动会。运动会举行期间，希腊选手以及附近的百姓相聚于奥林匹亚这个希腊南部的风景秀丽的小镇。公元前 776 年在这里举办第一届奥运会时，多利安人克洛斯在 192.27 m 短跑比赛中夺得冠军。他成为国际奥林匹克运动会荣获第一个项目的第一个桂冠的人。

后来，古希腊运动会的规模逐渐扩大，并成为显示民族精神的盛会。比赛的优胜者获得月桂、野橄榄和棕榈编织的花环等。从公元前 776 年开始，到公元 394 年止，历经 1170 年，共举办了 293 届古代奥林匹克运动会。公元 394 年被罗马皇帝禁止。

1875—1881 年，德国库蒂乌斯人在奥林匹克遗址发掘了出土文物，引起了全世界的兴趣。为此，法国教育家皮埃尔·德·顾拜旦认为，恢复古希腊奥运会的传统，对促进国际体育运动的发展有着十分重大的意义。在他的倡导与积极奔走下，1894 年 6 月，在巴黎举行了首次国际体育大会。国际体育大会决定把世界性的综合体育运动会叫作奥林匹克运动会，并于雅典举行第一届现代奥运会，每四年一次，轮流在世界

各大城市举行。2008 年，在中国北京举行的是第 29 届奥林匹克运动会。

1894 年 6 月巴黎国际会议上通过了第一部由顾拜旦倡议和制定的奥林匹克章程。它涉及奥林匹克运动的基本宗旨、原则及其他有关事宜。1921 年洛桑奥林匹克会议，制定了奥林匹克法，包括奥林匹克运动会宪章、国际奥林匹克委员会章程、奥林匹克运动会竞赛规则及议定书、奥林匹克运动会举行通则、奥林匹克议会规则 5 部分。历经一百年，奥林匹克法曾多次修改、补充，但由顾拜旦制定的基本原则和精神未变。

1900 年，在巴黎举行的第二届奥运会上，有 11 名女子冲破禁令，出现在运动场上。国际奥委会经过数次争论，终于在 1924 年第 22 次会议上，正式通过允许女子参加奥林匹克运动会的决议。此后，女子项目成为奥运会不可缺少的组成部分，参赛的女运动员也越来越多。

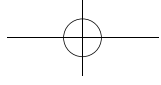
随着奥林匹克运动的发展，国际奥委会还作出许多规定。1908 年伦敦奥运会举行时，在圣保罗大教堂举行奥运会的宗教仪式上，美国宾夕法尼亚州大主教在其布道词中说，奥运会“重要的是参与，不是胜利”，顾拜旦对这句话极为赞赏，以后多次引用，因此不少人认为，这句话应该成为奥林匹克理想。为了宣传奥林匹克精神、鼓励参赛运动员，由顾拜旦提议，1913 年经国际奥委会批准，将“更快、更高、更强”作为奥林匹克格言。同年，根据顾拜旦的构思，国际奥委会设计了奥林匹克会旗，白底无边，中央有 5 个相互套连的圆环，环的颜色为天蓝、黄、黑、绿、红，五环象征五大洲的团结和全世界运动员以公正、坦率的比赛和友好精神在奥运会上相见。1914 年为庆祝现代奥林匹克运动恢复 20 周年，在巴黎举行的奥林匹克大会上会旗首次使用。1920 年安特卫普奥运会时，在运动场上升起第一面五环会旗，这以后历届奥运会开幕式上都有会旗交接仪式和升旗仪式。从 1920 年第七届奥运会开始实施运动员宣誓。1968 年第 19 届奥运会又增加了裁判员宣誓。1936 年第 11 届奥运会时，国际奥委会正式规定，在主会场点燃象征光明、友谊、团结的奥林匹克火焰。此后，这一活动成为每届奥运会开幕式不可缺少的仪式之一。奥运会开始前，在奥林匹亚希腊女神赫拉（宙斯之妻）庙旁用凹面镜聚集阳光点燃火炬后，进行火炬接力，于奥运会开幕前一天到达举办城市。在开幕式上由东道国运动员接最后一棒点燃塔上火焰，闭幕式时火焰熄灭。



第二节 奥运会简介

一、奥运五环

奥林匹克运动有一系列独特而鲜明的象征性标志，如奥林匹克标志、格言、会旗、会歌、会徽、奖牌、吉祥物等。这些标志有着丰富的文化含义，形象地体现了奥林匹



克理想的價值取向和文化內涵。

1914年6月15日—23日，國際奧委會在法國巴黎索邦學院舉行代表大會，同時慶祝國際奧委會成立20周年。在紀念大會上，顧拜旦興致勃勃地拿出自己設計的五環標志和一面印着五環的旗幟向大家展示，並建議將它們作為奧林匹克運動的標志。聽了顧拜旦對五環標志的說明後，會議確定將奧林匹克五環和奧林匹克旗作為奧林匹克標志。

1979年6月，國際奧委會正式宣布了會旗和五環的含義：根據《奧林匹克憲章》，奧林匹克旗幟和5個圓環的含義是：象徵五大洲的團結以及全世界運動員以公正、坦率的比賽和友好的精神在奧運會上相見。

二、奧運火炬

1. 古代的火炬傳遞

作為一種神聖的象徵，火的历史可以追溯到史前。火在希臘历史上代表着创世、再生和光明。在希臘神話中，火是赫菲斯托斯的神聖象徵，是普羅米修斯從宙斯手中偷得贈送給人类的禮物。在每個古希臘城邦的中心，都有一個燃燒長明聖火的祭壇，而城邦居民每家每户也都有長明聖火，以供奉女灶神赫斯提亞。火炬傳遞最早在古希臘是作為一種宗教儀式在夜晚舉行，時隔不久就逐漸轉變成了首先在青少年當中興起的一種團體競技運動，並最終演化成了最為流行的古希臘體育項目之一。

在古奧林匹亞城的議事大廳有一個供奉赫斯提亞的祭壇，祭壇的聖火是用凹面圓盤或鏡面聚焦太陽光點燃的。采集聖火的过程非常简单，但是能够给人留下深刻的印象。凹陷的光滑平面能够将阳光汇集到焦点，最高女祭司将火炬伸到焦点处，就能够将其点燃。

古希臘人舉行火炬傳遞比賽，參賽者需傳遞火炬直到終點。古希臘火炬傳遞的宗教儀式每四年舉行一次以祭奠女神雅典娜。聖火的力量由火炬手用最快捷的方式進行傳遞。火炬傳遞的起點是普洛米修斯的祭壇，終點是設于古雅典衛城的女神雅典娜祭壇。當時的火炬傳遞由40位來自10個雅典人部落的青年來完成，全程一共2.5公里。

現代奧林匹克聖火點燃儀式與古希臘的相同，也是由女祭司在奧林匹亞點燃的，同時宣讀運動員誓言。隨後奧運聖火將授予第一位火炬手，這也標志著火炬傳遞的正式開始。至今，奧運火炬傳遞的力量仍然牽動著千千萬萬人的心。

2. 奧運火炬傳遞及其復興

現代奧運火炬傳遞是一個非比賽項目，形式與古希臘的火炬傳遞相同，它已經轉變成為慶祝奧運會開幕的一項重要活動。在1912年6月27日舉行的斯德哥爾摩奧運會上，現代奧林匹克運動的創始人顧拜旦在他預言性的演講中指出：“從現在起，火炬手接受了火炬，也接受了傳遞奧運火焰的神聖使命。讓奧運聖火在青年一代的手中相互傳遞，讓全世界的青年都時刻準備著，將奧運聖火傳遍全球。”

作为庆祝奥运会开幕仪式的一部分，现代奥运会火炬传递的复兴是从 1936 年的柏林奥运会开始的，自此以后每届夏季奥运会都要举行火炬传递活动。当时柏林奥运会火炬传递由第一火炬手 Konstantine Kondylis 从奥林匹亚开始传递，直到终点柏林奥林匹克体育场。奥林匹克火焰的神圣力量得到了世界人民的认同，也成为奥运会开幕的前奏。

三、奥运会会歌

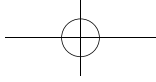
国际奥委会在 1958 年于东京举行的第 55 次全会上最后确定还是用《奥林匹克圣歌》（乐谱存放于国际奥委会总部）作为奥林匹克会歌。从此以后，在每届奥运会的开、闭幕式上都能听到这首悠扬的古希腊乐曲。这首歌歌词内容如下：“古代不朽之神，美丽、伟大而正直的圣洁之父。祈求降临尘世以彰显自己，让受人瞩目的英雄在这大地苍穹之中，作为你荣耀的见证。请照亮跑步、角力与投掷项目，这些全力以赴的崇高竞赛。把用橄榄枝编成的花冠颁赠给优胜者，塑造出钢铁般的躯干。溪谷、山岳、海洋与你相映生辉，犹如以色彩斑斓的岩石建成的神殿。这巨大的神殿，世界各地的人们都来膜拜，啊！永远不朽的古代之神。”

四、奥运会比赛项目

1. 古代奥运会的比赛项目

古代奥林匹克运动会的竞技比赛项目主要是田径，后来逐渐增加了摔跤、五项全能、拳击、赛马、角斗以及战车赛、武装赛跑等，最多时达 23 项。大多数比赛项目为现代运动项目的原始雏形，比赛规则简单，任意性很大，一些项目如最富有古希腊运动特色的角斗在现代运动中已经绝迹。

场地跑是古代奥运会最早设立的竞赛项目，也是从第 1 届到第 13 届运动会上的唯一竞赛项目，距离是 192.27 m，这正好是运动场的长度。后来有了中跑和长跑，距离是 192.27 m 的倍数。当时跑道无分道标志，运动场的边界铺以石块，就是起跑线，起跑姿势千姿百态，比赛时也只是比个先后，不计时间。古希腊人爱好跑步，在奥林匹亚阿尔菲斯河岸的岩壁上保留着古希腊人的一段格言：“如果你想聪明，跑步吧！如果你想强壮，跑步吧！如果你想健康，跑步吧！”五项全能是运动会上的综合性比赛项目，与现代田径全能运动的比赛方法大不相同。例如，古代五项全能运动包括：铁饼、跳远、标枪、赛跑和摔跤，五项全能运动以掷铁饼开始，接下来是跳远（跳远在古希腊被认为是最优美的运动，运动员一般采取站立式起跑，在长笛乐曲中完成这个动作），然后是标枪比赛、疾跑和摔跤比赛。前四项在竞技场内进行，摔跤则在神庙旁进行。摔跤参赛者必须是前四项的优胜者，摔跤必须获得第一名才能成为五项全能运动的冠军。在古代奥运会中，斯巴达人一直在这个项目上占优势，几乎包揽了历届的冠军。



此外，尚有精彩的文艺比赛举行，参加者为诗人、作家、艺术家和演说家等。文艺比赛是从公元前 444 年的第 84 届古奥运会开始的，当时被誉为希腊“历史之父”的格罗多特宣读了他的名作《历史》中的某些章节，歌颂了公元前 490 年在马拉松河谷战役中大败波斯军队的希腊战士，最终赢得首次文艺比赛的桂冠。艺术比赛也有奖励，甚至比体育比赛的奖励高，如公元前 338 年马其顿征服希腊后的一届奥运会曾将属于体育比赛的奖励全部奖给了诗人。

2. 现代奥运会比赛项目

田径、篮球、足球、摔跤、柔道、举重、射击、射箭、击剑、赛艇、马术、拳击、手球、网球、棒球、皮划艇、乒乓球、曲棍球、自行车、帆船帆板、体操（含艺术体操）、排球（含沙滩排球）、游泳（含跳水、水球、花样游泳）、铁人三项、现代五项等。一个项目如果要设置为奥运会的正式比赛项目必须满足以下基本条件：

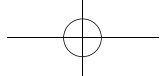
（1）只有在至少四个洲 75 个国家开展的男子体育运动项目 / 分项和至少在三个洲 40 个国家开展的女子体育运动项目 / 分项才能被列为夏季奥运会的比赛项目。

（2）只有在至少三个洲 25 个国家中开展的体育运动项目才能被列为冬季奥运会的比赛项目。

（3）奥运会中运动小项是运动项目或分项中的一项比赛，在奥运会中需要产生名次，并颁发奖章奖状以作为奖励。运动小项在被列为奥运会的正式比赛项目之前，首要的也是最重要的要求是在世界范围内有足够的开展这个项目的人数和地域，并且已经举行过至少两次洲际锦标赛。主要依赖机械动力推进的项目、分项和小项不能被列为奥运会的比赛项目。

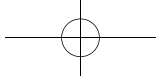
（4）除正式比赛项目外，国际奥委会还授权东道国，可将本国开展较为普及的非奥运会正式项目的 1 ~ 3 个列为当届奥运会的表演赛，其他国家亦可派队参加。作为非正式比赛，获胜者不发给奖牌。

（5）冬季体育项目最早于 1908 年添加到奥运会中，当时是花样滑冰运动。冰球项目自 1920 年加入。1924 年，第一届冬奥会在法国的夏慕尼举行。自 1994 年起，冬奥会定于不和夏季奥运会同年举行，因此目前奥运会为每两年一届，冬奥会和夏季奥运会交替进行。



第二章 体育锻炼与健康概述





第一节 体育锻炼对体质的影响



健康概述

一、体育锻炼对身体形态的影响

身体形态是指身体的外部形状和特征，它反映了人体的生长发育水平、体质水平以及营养状况。青少年时期是人体发育非常重要的一个时期。在这一时期，人的骨骼、形态等方面都有很大的变化。反映身体形态的指标有身高、坐高、胸围、臀围、腰围、腿围、体脂率以及坐、立、行、蹲的姿态等。

（一）促进体形的发育

经常参加体育锻炼可以改善人体的血液循环，增强身体对营养物质的吸收，使骨细胞生长更旺盛，并能使骨骼变得更加粗壮坚实，可使软骨的细胞正常增殖，加快骨骼的生长速度，从而使身体长高。体育活动加速了新陈代谢，使肌纤维增粗，体积增大，肌肉变得粗壮结实、发达有力。

（二）有助于健美身姿的塑造

有效的体育锻炼一方面可以优化人体成分，使个体体脂率保持在一个正常的范围内。正常成年人的体脂率分别是男性 15% ~ 18% 和女性 25% ~ 28%。另一方面还可以使人保持和展示出标准优美的坐、立、行姿态，从而塑造出男性魁梧健壮、女性苗条健美的身体形态。

二、体育锻炼对身体机能的影响

人体是由神经系统、循环系统、呼吸系统、运动系统、消化系统和排泄系统等组成的。体育活动是人体各器官、系统协调配合所完成的；同时，体育锻炼又可以对各器官、系统机能的改善产生良好影响。

（一）体育锻炼对运动系统的影响

人体的各种运动都是骨骼肌收缩产生力量作用于骨骼，再由骨骼绕着关节运动所完成的。运动系统包括骨、关节、肌肉三部分，体育锻炼可以对运动系统产生良好影响。

1. 体育锻炼对骨的影响

人体长期从事体育锻炼，通过改善骨的血液循环，加强骨的新陈代谢，使骨径增粗，骨质增厚，使骨质的排列规则、整齐，并随着骨形态结构的良好变化，骨的抗折、抗弯、抗压缩等方面的能力有较大提高。