

『互联网+』 新形态·交互式·融媒体教材



“十三五”职业教育国家规划教材
湖南省职业教育优秀教材



大学体育教程

李萍 主编



中南大学出版社
www.csupress.com.cn

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教程 / 李萍主编. —长沙: 中南大学出版社, 2018.8(2020.8 重印)

ISBN 978 - 7 - 5487 - 3355 - 3

I. ①大… II. ①李… 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 197033 号

大学体育教程

DAXUE TIYU JIAOCHENG

李萍 主编

☐责任编辑 唐天赋

☐责任印制 易红卫

☐出版发行 中南大学出版社

社址: 长沙市麓山南路

邮编: 410083

发行科电话: 0731 - 88876770

传真: 0731 - 88710482

☐印 装 湖南省众鑫印务有限公司

☐开 本 787 mm × 1092 mm 1/16 ☐印张 21.5 ☐字数 547 千字

☐互联网 + 图书 二维码内容 字数 20 千字 视频 270 分钟

☐版 次 2018 年 8 月第 1 版 ☐2020 年 8 月第 3 次印刷

☐书 号 ISBN 978 - 7 - 5487 - 3355 - 3

☐定 价 42.00 元

图书出现印装问题, 请与经销商调换

本书提供配有丰富学习活动和资源服务的读者互动交流
群，您可以根据喜好选择学习社群，寻找学习伙伴，获
取线上教学资源。

扫码进入学习社群
获取线上学习资源



入群指南

01 第一步

微信扫描本页二维码，按
提示添加学习助手，选择
加入感兴趣的学习社群。

02 第二步

群内回复关键词，领取想
要学习的在线教学资源，
观看学习技术示范。

03 第三步

可根据学习进度、兴趣爱
好扫码进入其他选项课学
习社群体验、学习。

《大学体育教程》编委会

主 编

李 萍

副主编

夏君玫 曾 伟 王 新
陶成武 张文哲 岳荣涛

编 委

彭 涛 卢文孝 潘 超 尹洪峰
刘鸿志 林 芸 谢 萍 胡芳豪
张丽莎 骆 乐 刘晓丹 张娅娅
朱占占 周清英



前言

PREFACE

大学体育是我国高等教育的重要组成部分，其重要的作用、功能、地位已得到普遍的科学的认知。体育作为促进学生身心健康的重要手段，为学校培养出合格的人才发挥了重要作用。党的十八届三中全会作出了“强化体育课和课外锻炼，促进青少年身心健康、体魄强健”的战略部署，为进一步深化高校体育课程改革指明了方向，也提供了可能。在机遇和挑战并存的新形势下，普通高校体育课程改革要以着力提高教育质量为出发点，为培养社会需要的全面发展的新型人才而努力。

为贯彻落实中央精神和《学校体育工作条例》，加强体育课程建设，进一步提高体育教学质量，依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的基本要求，结合学校体育工作实际和地方特色，我们广泛地借鉴汲取了国内外优秀高校体育课程建设和教学改革的成功经验，组织编写了这本《大学体育教程》。本书注重理论与实践的结合，内容充实、信息量大、图文并茂、通俗易懂，融科学性、知识性和实用性于一体。在教材内容的编排上，为了增强大学生体育意识，促进“终身体育”观念的形成，同时又力求体现教材的选择性和时代性，我们对运动项目进行了精选和重组，将体质健康理论与田径运动、球类运动、塑形减脂运动、时尚健身运动、格斗搏击运动、户外拓展等运动项目整合在一起，以利于同学们对多项运动的学习。同时，还利用“互联网+”技术将与各个运动项目配套的示范视频和教材做了有效融合，大大丰富了本教材的内容和功能，能够满足学生自主学习的需求。

本书的编写工作得到了湖南省教育厅体育卫生与艺术教育处以及湖南大众传媒职业技术学院领导的大力支持与关心。在编写过程中，参阅引用了有关教材和资料，在此一并表示衷心的感谢。

由于编写人员的理论水平与教学经验有限，时间仓促，书中不妥之处在所难免，恳请专家同仁批评指正，欢迎广大师生提出宝贵意见，以便再版修改时完善。

编 者

2018 年 7 月

目录

CONTENTS

第一章 体育文化 1

- 第一节 体育文化概述 3
- 第二节 奥林匹克运动文化 7
- 第三节 大众体育文化 11
- 第四节 校园体育文化 15

第二章 体育与健康 19

- 第一节 体育与健康概述 21
- 第二节 体育锻炼的原则与方法 25
- 第三节 体育锻炼的卫生保健与自我监督 31
- 第四节 运动损伤的防治与应急处理 48

第三章 田径运动 59

- 第一节 跑 61
- 第二节 跳 67
- 第三节 投 70

第四章 球类运动 73

- 第一节 篮 球 75
- 第二节 足 球 91
- 第三节 排 球 109

第四节	乒乓球	127
第五节	羽毛球	145
第六节	网 球	163
第五章 塑形减脂运动		173
第一节	形体训练	175
第二节	健美运动	182
第三节	瑜 伽	190
第六章 时尚健身运动		201
第一节	健美操	203
第二节	啦啦操	215
第三节	体育舞蹈	228
第四节	排 舞	244
第五节	花样跳绳	253
第七章 搏击格斗运动		263
第一节	武 术	265
第二节	散 打	289
第三节	跆拳道	303
第八章 户外拓展运动		317
第一节	定向运动	319
第二节	拓展训练	326
附录 《国家学生体质健康标准》 测试成绩评分表(2014 年修订)		333
参考文献		336

第二节

啦啦操



【微学课堂】

人文体育

啦啦操的起源

啦啦操来源于美国早期部落社会的仪式。为激励外出打仗或打猎的战士们，部落通常会举行一种仪式，希望通过族人的欢呼和手舞足蹈的表演来为战士们祈祷。19世纪90年代，美国的部分高校在体育比赛中已经开始指定“啦啦队队长”，他们也被称作“呼喊王”“呐喊领袖”。1898年，在美国明尼苏达大学的一次橄榄球比赛中，学生约翰尼·坎贝尔非常兴奋，站在前面带领人们喊起了加油助威的口号。这次呐喊在啦啦操运动的发展进程中具有里程碑般的意义，它被记载在明尼苏达大学由学生发行的Ariel的刊物上，标志着啦啦操运动的正式诞生，约翰尼·坎贝尔也因此成为第一位正式的啦啦操队员。

有组织的呐喊助威成为了加强观众参与的一种途径，随着体育竞赛组织的日益严密化，它也进一步加强了运动员与观众之间的良好互动。20世纪60年代，美式足球联盟(NFL)的队伍开始各自筹组织专属的舞蹈啦啦队。NFL的达拉斯牛仔队的舞蹈啦啦队于1972—1973年赛季进行了赛季首演，啦啦操队员优美的舞蹈动作使她们成为关注的焦点。当前，不仅NBA与NFL等职业赛事中的啦啦操表演为人们熟知，随着我国足球、篮球、羽毛球等运动步入职业化，啦啦操表演也成为这些赛事的组成部分，啦啦操表演更是成为球迷们津津乐道的焦点话题。

【人文体育】



啦啦操的
惊人技巧

一、啦啦操 32 个基本手位

啦啦操 32 个基本手位如图 6-3 所示。



上 M (up M)



下 M (hands on hip)



W (muscle man)



高 V (high V)



下 V (low V)



T



斜举 T



小 T (half T)



直臂平举 X (front X)



高举 X (high X)



下举 X (low X)



屈臂 X (bend X)



X



上举 A (up A)



下举 A (down A)



加油 (applauding)

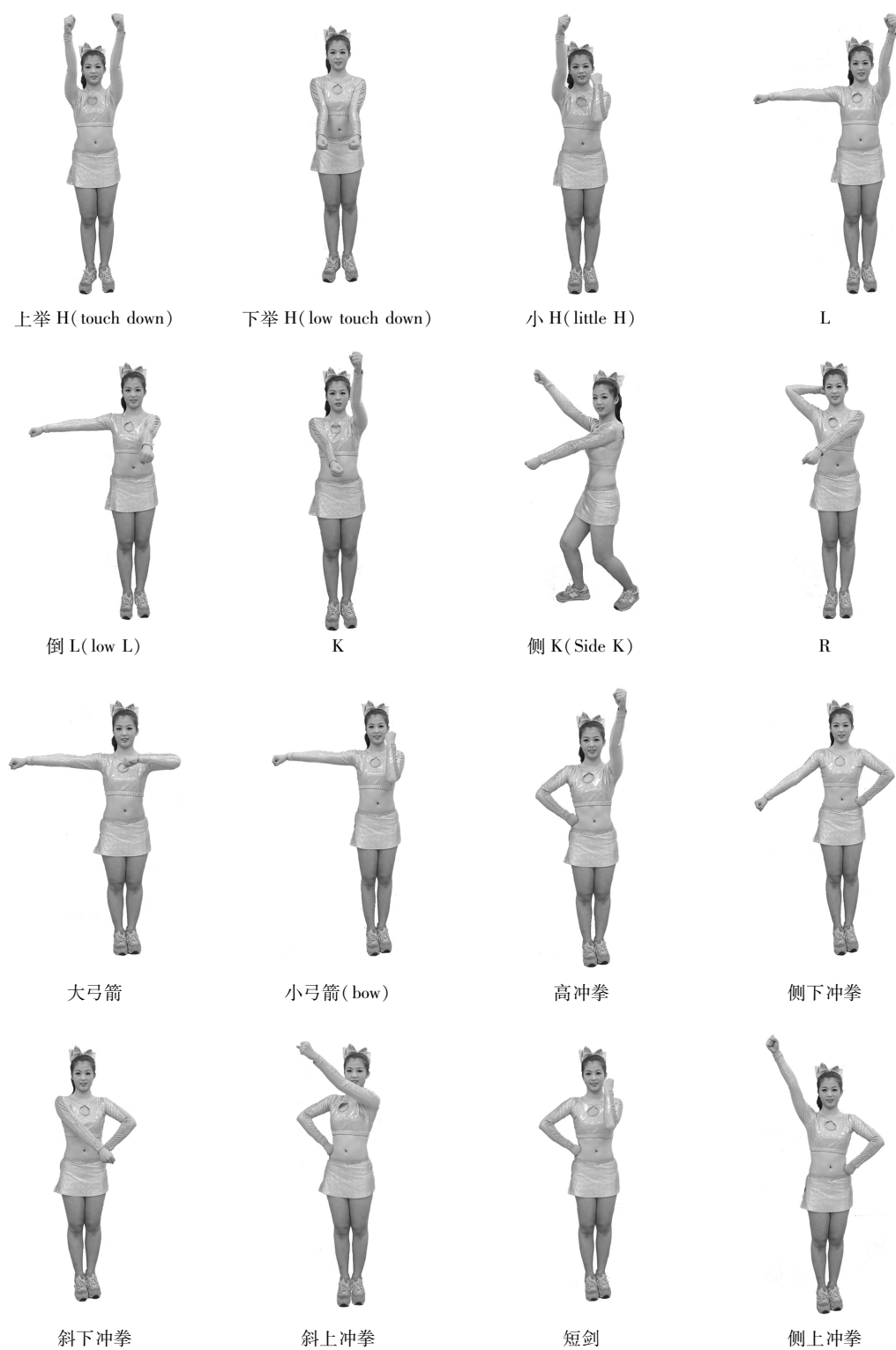
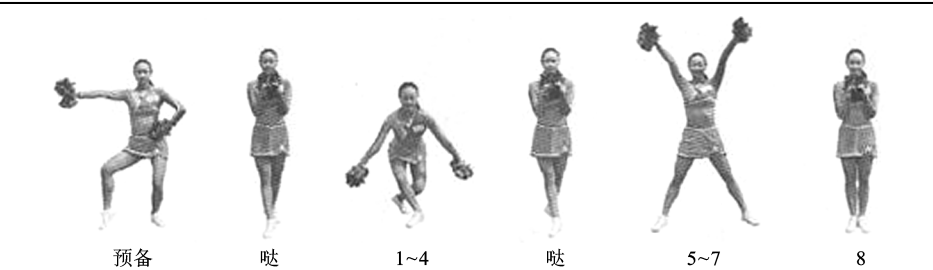
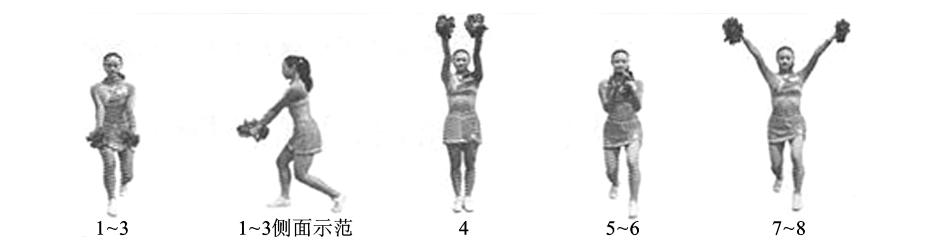
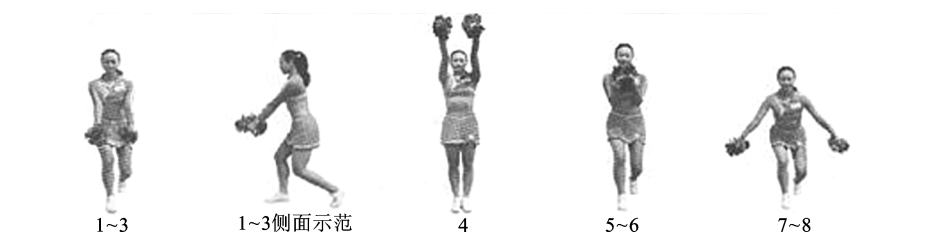


图 6-3 啦啦操的基本手位

二、全国一级花球啦啦操规定套路

预备 第一、二个八拍						
动作说明	预备 (1~8 拍)	两膝微屈, 右脚侧点地, 左手叉腰, 右臂侧平举。				
	1~4 拍	右脚上前锁步, 屈膝半蹲, 双臂成下 V; 锁步直立, 手臂成加油手位。				
	5~8 拍	5~7 拍双脚开立, 手臂成上 V; 8 拍跳成并步, 手臂成加油手位。				
	手形	握花球。				
	面向	1 点				
第三个八拍						
动作说明	1~4 拍	1~3 拍右、左、右脚依次前上步, 手臂成下 H; 4 拍并步提踵, 手臂成上 H。				
	5~8 拍	5~6 拍上左脚成弓步, 屈膝, 脚跟提起, 手臂成加油手位; 7~8 拍脚步动作不变, 手臂成上 V。				
	手形	握花球。				
	面向	1 点。				
第四个八拍						
动作说明	1~4 拍	1~3 拍左、右、左脚依次后退步, 手臂成下 H; 4 拍并步提踵, 手臂成上 H。				
	5~8 拍	5~6 拍左脚后退成弓步, 左膝微屈, 脚跟提起, 手臂成加油手位; 7~8 拍脚步动作不变, 手臂成下 V。				
	手形	握花球。				
	面向	1 点。				

第五个八拍		 12345~67~8							
动作说明	1~4 拍	1~3 拍左、右、左脚依次踏步，同时向左转体 360 度，双臂成下 H；4 拍成并步，手臂成加油手位。							
	5~8 拍	5~6 拍迈左脚成屈腿弓步，手臂成 K，面向 3 点；7~8 拍收左脚，并腿站立，手臂成加油手位。							
	手形	握花球。							
	面向	1~3 拍向 7 点转 360 度；4 拍面向 1 点；5~6 拍身体向 7 点，头部面向 1 点；7~8 拍转向 1 点。							
第六个八拍		 12345~67~8							
动作说明	1~4 拍	1~3 拍右、左、右脚依次踏步，同时向右转体 360 度，双臂成下 H；4 拍成并步，双手持花球于胸前成加油手位。							
	5~8 拍	5~6 拍迈右脚成屈腿弓步，手臂成 K，面向 3 点；7~8 拍收右腿，并腿站立，双手持花球于胸前成加油手位。							
	手形	握花球。							
	面向	1~3 拍向 3 点转 360 度；4 拍面向 1 点；5~6 拍身体向 3 点，头部面向 1 点；7~8 拍转向 1 点。							
第七个八拍		 12345678							
动作说明	1~4 拍	1 拍左脚向左侧迈步同时半蹲，手臂成右上 L；2 拍收左脚成并步，手臂成加油手位；3~4 拍与 1~2 拍动作相同，但方向相反。							
	5~8 拍	5 拍左脚上步成前弓步，右臂成前 L；6 拍并步双脚提踵，手臂成上 H；7 拍左脚向左侧迈步同时半蹲，左臂成前 L；8 拍双脚跳成并步，手臂成下 H。							
	手形	握花球。							
	面向	1 点。							

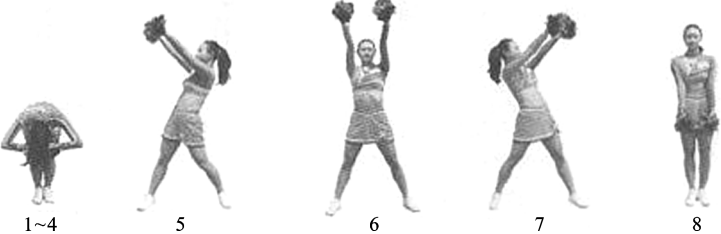
第八个八拍		 1~2 3~4 5~6 7~8 5~6侧面示范 7~8侧面示范					
动作说明	1~4 拍	1~2 拍迈右脚成侧点步, 手臂成右上斜线; 3~4 拍与 1~2 拍动作相同, 但方向相反。					
	5~8 拍	5~6 拍跳成屈膝并步, 向前弯腰低头含胸, 双手收于胸前; 7~8 拍左脚前迈, 成屈膝弓步, 右脚跟提起, 两手并拢, 手臂成前 X 手位。					
	手形	握花球。					
	面向	1 点。					

第九个八拍		 1~2 3 4 5 6 7 8						
动作说明	1~4 拍	左脚向后左侧方迈出成分腿站立, 1~2 拍右臂成高冲拳, 3~4 拍低头抬头一次。						
	5~8 拍	两腿保持不动, 5 拍手臂成右斜下冲拳, 6 拍由右下方摆置左上方成左侧上冲拳; 7~8 拍与 5~6 拍动作相同, 但方向相反。						
	手形	握花球。						
	面向	1 点。						

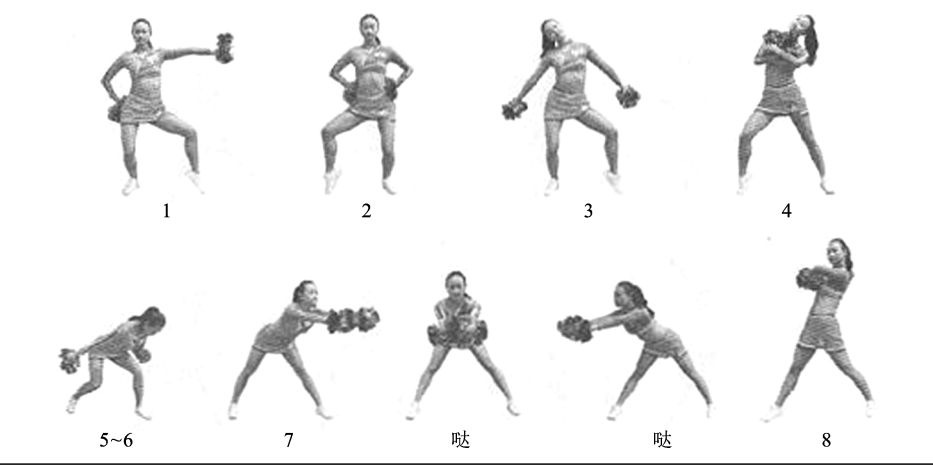
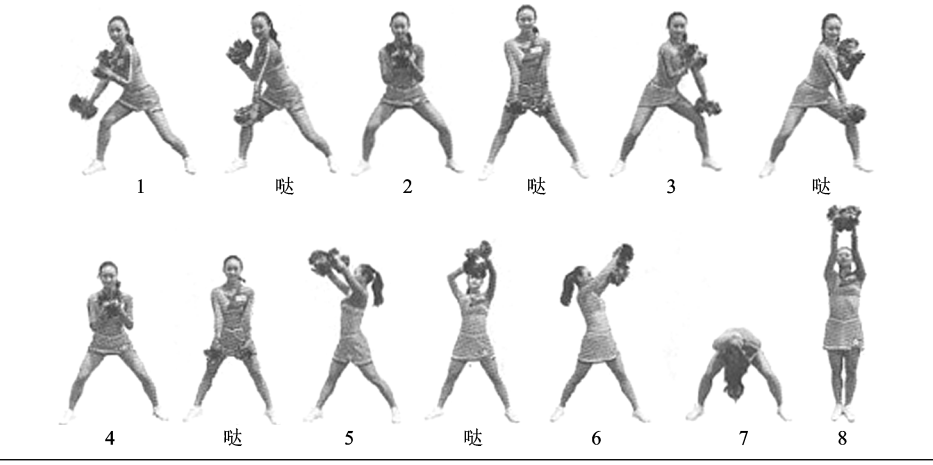
第十个八拍		 1、3、5 2、4、6 7~8		
动作说明	1~6 拍	左右脚依次踏步, 双臂成下 H。		
	7~8 拍	双脚成并步, 手臂成加油手位。		
	手形	握花球。		
	面向	1 点。		

第十一个八拍		 1~2 3~4 5 6 7 8				
动作说明	1~4 拍	1~2 拍双脚大分腿站立，双手上举成上 A；3~4 拍屈膝俯身，双手向下成 H，眼随手走。				
	5~8 拍	5 拍身体右转后靠，两腿分立半蹲，重心移至左脚同时左脚跟提起，双臂平行向右上方斜冲拳，眼随手走；6 拍保持体位重心移至两腿之间，双手下压扶右膝；7 拍跳成并步直立，面向 7 点，双臂垂于大腿前方；8 拍右脚在前成锁步，屈臂收于腰间。				
	手形	握花球。				
	面向	5~6 拍 2 点；7 拍 7 点；1~4 拍、8 拍 1 点。				

第十二个八拍		 1 2 3~7 8			
动作说明	1~7 拍	1 拍右脚支撑左腿向内侧摆腿，双手上举成上 H；2 拍左脚前锁步，手臂成下 V，面向 2 点；3~7 拍身体右转前俯身，两腿分立半蹲，重心于两脚之间同时左脚跟提起，双手扶右膝，面向 3 点，低头。			
	8 拍	双腿并立，双臂成下 H。			
	手形	握花球。			
	面向	1 拍 1 点；2 拍身体向 2 点，头向 1 点；3~7 拍 3 点；8 拍 1 点。			

第十三个八拍 (依次动作)	第一组	 1 2 3 4~7 8				
	第二组	 1~4 5 6 7 8				

动作说明	1~7 拍	1~3 拍分腿站立，双臂成 H 上举分别于右前、正前、左前三个方向各敲击一次，面向依次是 2 点、1 点、8 点，眼随手走；4~7 拍身体左转前俯身，两腿分立半蹲，重心于两脚之间，同时右脚跟提起，手从左前上方垂直下压扶膝，低头，面向 8 点，眼随手走。	
	8 拍	8 拍双腿并步直立，手臂成下 H。	
	手形		握花球。
	面向		1 拍 2 点；2 拍 1 点；3 拍 10 点；4~7 拍 8 点；8 拍 1 点。
第十四个八拍 			
动作说明	1~6 拍	1~6 拍左右脚依次踏步；1~4 拍两臂成加油手位，5~6 拍成短 T。	
	7~8 拍	双腿并步直立，手臂成下 H。	
	手形		握花球。
	面向		1 点。
第十五个八拍 			
动作说明	1~5 拍	1 拍右腿经地面向前踹，两臂由体侧摆至腹前；哒拍屈膝收腿，两臂收于腰侧；2 拍成马步，两臂向前冲；3~5 拍保持马步小跳三次，3 拍手臂成短 T，4 拍成右斜上冲拳，左手叉腰，身体稍向左倾斜，5 拍成左斜上冲拳。	
	6~8 拍	6~8 拍步伐一直保持两腿分立半蹲，重心于两脚之间同时左脚跟提起，6~8 拍手臂成下 V，同时身体右转前俯低头，7~8 拍向前振胸两次，同时抬起上体，面向 2 点。	
	手形		握花球。
	面向		1~5 拍 1 点；6~8 拍身体向 2 点，头向 1 点(6 拍低头)。

第十六个八拍			
动作说明	1~4 拍	1 拍分腿半蹲，左脚尖点地，右手扶臀，左臂侧平举；2 拍分腿半蹲，右脚尖点地，双手叉腰；3 拍腿部动作与 1 拍相同，手臂成下 V，头向右侧屈；4 拍两腿分立，右脚屈膝起踵，两臂交叉于胸前成屈臂 X，头向左侧屈。	
	5~8 拍	5~6 拍身体左转向前俯身低头，两腿分立半蹲，重心置于两脚之间同时右脚跟提起，两臂分开于身体两侧，面向 8 点；7~8 拍分腿开立，双臂前平举移于胸前，面向经过 8 点、1 点最后到达 2 点，8 拍身体直立，双手胸前平举成屈臂 X。	
	手形	握花球。	
	面向	1~4 拍 1 点；5~6 拍 8 点；7~8 拍经过 8 点、1 点最后到达 2 点。	
第十七个八拍			
动作说明	1~4 拍	1 拍双腿分立重心移至右脚，右臂下伸，左臂屈肘于胸前，面向 2 点；哒拍左臂下伸，右臂屈肘于胸前；2 拍重心置于两脚之间分腿站立，双臂成加油手位，面向 1 点；哒拍成 H；3 拍双腿分立重心移至左脚，手臂动作同 1 拍，方向相反，面向 8 点；4 拍重心置于两脚之间分腿站立，手臂动作同 2 拍，面向 1 点。	
	5~8 拍	5~6 拍分腿站立，小臂上举内绕环，经右侧平移至左侧，5 拍面向 2 点，6 拍面向 8 点，眼随手走；7 拍屈膝前俯身，含胸低头双臂屈于胸前，面向 1 点，低头；8 拍跳成并步，双臂成上举 A，眼随手走。	
	手形	握花球。	
	面向	1 拍 2 点；2 拍 1 点；3 拍 8 点；4 拍 1 点；5 拍 2 点；6 拍 8 点；7~8 拍 1 点。	

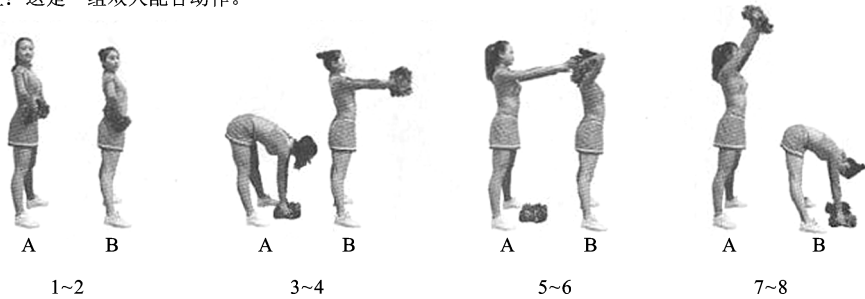
第十八个八拍		        			
动作说明	1~4 拍	左、右脚依次前走锁步，1、3、4 拍右手屈肘扶于右胯，左手屈肘外摆于体侧；2 拍和哒拍同 1、3 拍，方向相反。			
	5~8 拍	5~7 拍右、左、右脚依次上步成下 M；8 拍并步，手臂成加油手位。			
	手形	握花球。			
	面向	1 点。			

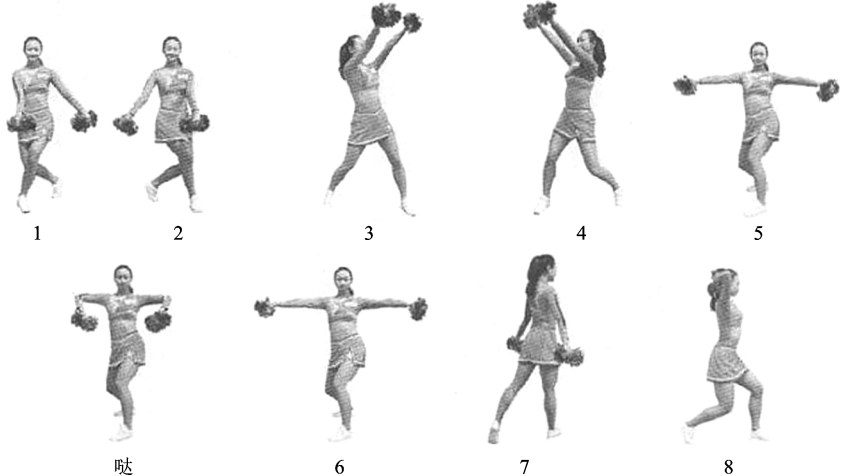
第十九个八拍		   			
动作说明	1~4 拍	1~4 拍身体直立，1~2 拍手臂成下 V；3~4 拍屈肘于胸前成加油手位。			
	5~8 拍	重复 1~4 拍动作。			
	手形	握花球。			
	面向	1 点。			

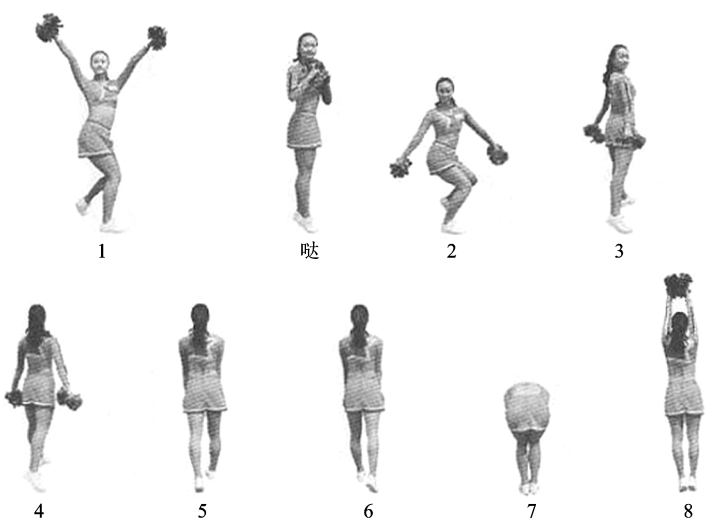
第二十个八拍		       							
动作说明	1~7 拍	1~4 拍屈膝并腿弹动，一拍一动，1 拍左臂上举，右臂下垂；2~7 拍左臂带动右臂做风火轮。							
	8 拍	8 拍并腿站立，手臂成胸前屈臂重叠。							
	手形	握花球。							
	面向	1 点。							

第二十个八拍		 1 2 3 4 5 6 7~8							
动作说明	1~4 拍	1~4 拍左、右脚依次踏步向左转体 270 度，双臂成下 H，面向逆时针转 270 度。							
	5~8 拍	5~6 拍左、右脚依次踏步向左转体 90 度，双臂成下 H，面向逆时针转 90 度；7~8 拍双脚并立，双臂侧平举成 T，面向 1 点。							
	手形	握花球。							
	面向	1~6 拍逆时针转 360 度；7~8 拍 1 点。							

第二十二个八拍		 1 2 3 4 5 6 7 8							
动作说明	1~4 拍	1 拍左侧膝腿跳，2 拍并腿跳，3 拍左踢腿跳，4 拍并腿跳；1~4 拍手臂保持侧平举；面向都朝向 1 点。							
	5~8 拍	5 拍右踢腿跳，6 拍并腿跳，7 拍左踢腿跳，8 拍双脚并立；5~6 拍手臂保持侧平举；面向都朝向 1 点。							
	手形	握花球。							
	面向	1 点。							

第二十三个八拍		注：这是一组双人配合动作。  A B A B A B A B 1~2 3~4 5~6 7~8							
动作说明	1~4 拍	A: 1~2 拍左转体 90 度，分腿站立，手臂成下 M；3~4 拍分腿站立，手臂成前 H，弯腰，低头，放花球。 B: 1~2 拍左转体 90 度，分腿站立，手臂成下 M；3~4 拍分腿站立，两臂成前 H。							
	5~8 拍	A: 5~6 拍分腿站立，接花球；7~8 拍分腿站立，手臂成上 A。 B: 5~6 拍分腿站立，屈肘肩上向后递花球；7~8 拍分腿站立，俯身拾花球，低头。							
	手形	握花球，递花球。							
	面向	1~2 拍身体朝向 7 点，头向 1 点；3~8 拍朝向 7 点。							

第二十四个八拍		 1、3 2、4 5 6 7 8	
动作说明	1~4 拍	1 拍左脚上步, 2 拍右脚上步, 3 拍左脚上步, 4 拍右脚上步; 1~4 拍手位保持右臂高冲拳; 面向都是 1 点。	
	5~8 拍	5 拍左脚向左移动成开立, 双腿屈膝, 右脚点地, 6~8 拍脚跟随髋部左、右依次摆动(一拍一动); 5~8 拍左手叉腰, 右手随胯左、右依次摆动(一拍一动)。	
	手形	握花球。	
	面向	1 点。	
第二十五个八拍		 1 2 3 4 5 6 7 8	
动作说明	1~4 拍	1~4 拍左脚迈出十字步, 双臂依次向左斜下、右斜下、左斜上、右斜上推动。	
	5~8 拍	5~6 拍左侧身并步走, 5 拍双臂侧平举, 6 拍双臂屈肘外绕环, 面向 1 点; 7 拍迈右脚, 向后转体 180 度, 双臂垂于体侧, 面向 6 点; 8 拍双臂成 X, 左脚在前成弓步, 面向 7 点。	
	手形	握花球。	
	面向	1~2 拍面向 1 点; 3 拍面向 8 点, 眼随手动; 4 拍面向 2 点, 眼随手动; 5~6 拍 1 点; 7 拍 6 点; 8 拍 7 点。	

第二十六个八拍			
动作说明	1~2 拍	右脚侧并步走，1 拍双臂上举成高 V，哒拍手臂成加油手位，2 拍双臂下举成下 V。	
	3~4 拍	向左后方迈步转体 180 度，转向 5 点，手臂成下 V。	
	5~8 拍	5~6 拍向前迈步走，手臂成下 H；7 拍并步团身半蹲，双手握持花球于胸前，低头；8 拍并步提踵，手臂成上举 A。	
	手形	握花球。	
	面向	1~2 拍 1 点；3 拍身体朝向 5 点，头向 1 点；4~8 拍 5 点。	
结束		 结束动作	
动作说明	手臂	右臂于斜下方，左臂屈肘于头部后方。	
	步伐	分腿站立并屈膝，左脚后撤于身后。	
	手形	握花球。	
	面向	身体朝向 7 点，头向 1 点。	

