“十一五”国家级规划教材

教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定

大学体育与健康教程

Physical Education

总主编　林志超

北京体育大学出版社

大学体育与健康教程

◎总主编　林志超

北京体育大学出版社

策划编辑　京体大
责任编辑　高云智　苏培庆
审稿编辑　李　飞
责任印制　陈　莎

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康教程/《大学体育与健康教程》编委会编. - 北京：北京体育大学出版社，2005.8(修订版)
ISBN 7 - 81100 - 320 - 1

Ⅰ. 大... Ⅱ. 大... Ⅲ. ①体育 - 高等学校 - 教材 ②健康教育 - 高等学校 - 教材
Ⅳ. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 010575 号

大学体育与健康教程　　《大学体育与健康教程》编委会　编

出　版　北京体育大学出版社
地　址　北京海淀区中关村北大街
邮　编　100084
发　行　新华书店总店北京发行所经销
印　刷　北京市集惠印刷有限责任公司
开　本　787 × 1092 毫米　1/16
印　张　22.5
字　数　560 千字

2006 年 6 月第 2 版第 2 次印刷
ISBN 7 - 81100 - 320 - 1
定　价　28.00 元

编审委员会

总主编 林志超

主　审 季克异　孙麒麟　李重申

主　编 王皋华　张　威

副主编 邵恒忠　董进霞　曹　兵

编　者 王小平　王立红　王克达

尹　博　冯治隆　吴铁桥

张　华　孟光云　陈　东

石　杰　王丽秀　顾　震

序

为了培养德、智、体、美全面发展的社会主义新型人才，作为学校教育组成部分的大学体育，除了必须有实施教学的指导纲要之外，还应有一本高质量的教科书，这既是培养合格人才的需要，也是提高学校教育和教学质量的需要。《大学体育与健康教程》是林志超教授以及全国部分高等院校有丰富教学经验的专家、学者辛勤劳动的成果，它的出版将对我国高等学校体育的改革和发展产生积极的影响。

本书贯彻落实了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神和“健康第一”的指导思想，以培养学生养成体育活动的习惯，学会欣赏体育项目和形成良好生活方式为主要目的。全书理论与实践相结合，以直接指导教学实践及教师使用和学生阅读、应用相结合为特色，内容丰富、结构严谨、版式新颖、图文并茂、通俗易懂，并配有多媒体光盘，具备了体育教学指导书的应用价值，是一本实用性和可读性相结合的好教材。

借本书出版之际作此序，以表示对作者的敬意，并衷心祝愿《大学体育与健康教程》在教学实践中不断完善，从而为大学体育教材建设增色添彩。

教育部体育卫生与艺术教育司司长

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

前　言

《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："健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作。"为贯彻这一指示精神，我们根据教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》）和当前高等学校教学的实际需要，编写了这本《大学体育与健康教程》。

本教程牢牢把握素质教育、健康第一和以人为本的指导思想，把培养终身体育意识、提高身体素质和运动技能、增进身体健康作为出发点和落脚点，努力使其成为在校大学生体育学习和锻炼的指导性用书。概括起来有以下特色：

1．系统性。内容不仅有理论知识论述，而且有体育技能介绍。理论知识中，不仅有健康理论知识论述，而且有体育理论知识论述。体育技能知识中，不仅有竞技运动技能介绍，而且有休闲娱乐体育技能介绍。

2．层次性。根据《纲要》提出的"三个自主"原则和"两个目标"，本教程实践部分提供了入门和提高两个层次的内容，每章还增设了普及与推广的运动项目，以满足不同水平、不同兴趣和爱好学生的需求。

3．趣味性。在系统介绍基本理论和运动技能的同时，每章内容中插入了大量的知识窗，介绍与内容有关的、学生感兴趣的知识；每章末尾设置了健康网站搜索，以满足学生借助网络求知、求乐的需求。

4．实用性。书中图片大部分为实拍照片，清晰、准确，便于在学习中模仿，具有较强的可操作性。

5．开放性。坚持系统性、科学性、实用性和趣味性相结合的原则，倡导开放式、探究式的教学方法，研制了配套多媒体课件，构建起立体化教学模式，以方便教与学。

本教程是北京体育大学出版社公体教材编辑室策划出版的系列教材之一，由全国普通高等学校体育教学指导委员会原公共体育组组长林志超教授担任总主编，北京大学、清华大学、北京体育大学等高校专家、教授参与编写。本书编委会根据师生的意见，对本书的部分

内容进行了修订。我们期待本教程能通过知识学习、能力培养与情感体验的有机结合，使其更有利于激发学生思考问题、积极参与和深入探究，从而促进我国普通高校体育教学改革。

感谢教育部体卫艺司杨贵仁司长在百忙之中拨冗为本书作序；感谢教育部体卫艺司季克异处长、全国普通高等学校体育教学指导委员会公体组组长孙麒麟教授和李重申教授对本书提出的许多宝贵意见和建议；感谢北京体育大学出版社的领导和编辑对本书的出版付出的艰辛劳动。

衷心希望广大师生和专家能对本教程提出宝贵的意见，使之更加完善。

《大学体育与健康教程》编委会

2006 年 3 月

目录

理论知识篇

第一章 现代社会与体育 …… (3)
第一节 走向现代社会 …… (3)
第二节 现代人 …… (6)
第三节 体育与人的发展 …… (8)

第二章 健康概述 …… (13)
第一节 健康的科学内涵 …… (13)
第二节 影响大学生健康的因素 …… (17)

第三章 体育锻炼的科学基础 …… (22)
第一节 体育锻炼的生理学基础 …… (22)
第二节 体育锻炼的心理学基础 …… (26)

第四章 体育锻炼的科学方法 …… (31)
第一节 体育锻炼的基本原则 …… (31)
第二节 自我锻炼的科学选择 …… (36)
第三节 运动处方 …… (38)

第五章 行为、生活方式与健康 …… (42)
第一节 行为与健康 …… (43)
第二节 不良行为对健康的危害 …… (45)
第三节 不良生活方式对健康的危害 …… (49)
第四节 不良行为和生活方式的诊断与矫正 …… (53)

第六章 体育锻炼与卫生保健 …… (58)
第一节 体育锻炼的卫生常识 …… (58)
第二节 运动损伤的处理方法 …… (61)
第三节 运动性疾病的产生原因、处置与预防 …… (65)

第七章 营养与健康 …… (70)
第一节 营养素 …… (70)
第二节 运动与营养 …… (77)
第三节 运动与减肥 …… (80)

第八章 运动与欣赏 …… (83)
第一节 体育比赛的欣赏 …… (83)
第二节 体育道德与体育比赛欣赏 …… (88)

第九章 奥林匹克运动 …… (90)
第一节 奥运会的历史与发展 …… (91)
第二节 奥林匹克运动的思想体系 …… (93)
第三节 国际奥林匹克运动的组织机构 …… (95)
第四节 中国与奥林匹克运动 …… (98)
第五节 奥林匹克文化与高校教育 …… (101)

实践运动篇

第十章 大球运动 …… (107)
第一节 篮球运动 …… (107)
第二节 排球运动 …… (119)
第三节 足球运动 …… (131)
第四节 普及与推广项目 …… (144)

第十一章 小球运动 …… (153)
第一节 乒乓球运动 …… (153)
第二节 羽毛球运动 …… (163)
第三节 网球运动 …… (172)
第四节 普及与推广项目 …… (183)

第十二章 武术运动 …… (188)
第一节 长拳 …… (188)
第二节 太极拳 …… (213)
第三节 散打运动 …… (230)

第十三章 游泳运动 …… (240)
第一节 游泳运动概述及熟悉水性 …… (240)
第二节 游泳技术 …… (244)
第三节 出发与转身 …… (253)
第四节 安全与救护 …… (256)
第五节 水中健身 …… (258)

第十四章 形体运动 …… (260)
第一节 健美运动 …… (260)
第二节 健美操运动 …… (267)
第三节 形体运动 …… (279)
第四节 普及与推广项目 …… (290)

第十五章 健身运动 …… (296)
第一节 健身走运动 …… (296)
第二节 健身跑运动 …… (301)
第三节 “三浴”健身法 …… (308)

第十六章 休闲运动 …… (312)
第一节 轮滑运动 …… (312)
第二节 台球运动 …… (318)
第三节 保龄球运动 …… (325)

第十七章 户外运动 …… (332)
第一节 野外生存 …… (332)
第二节 攀岩运动 …… (335)
第三节 定向越野运动 …… (340)
第四节 自行车运动 …… (344)

理论知识篇

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

第一章 现代社会与体育

学习提示

在过去的20多年里，我国的社会结构、经济发展水平和道德价值取向发生了巨大的变化——它们直接或间接地影响着人们对体育的态度、认识和参与；另一方面，随着我国运动员在国际大赛上屡创佳绩，北京赢得2008年奥运会举办权，体育在社会中的地位、作用和影响日益提高。人文奥运、奥运经济、体育产业、NBA、世界杯、足彩等体育词汇和体育赛事成为人们的日常话题和用语，体育已成为人们生活中不可或缺的一部分，成为增进人民健康、促进经济发展、体现民族精神、提高国家地位、改善国际关系的有效手段。

通过对本章的学习，同学们应该能够回答以下问题：

√ 全球化对我国体育的发展有什么影响？

√ 中国知识分子的生存现状是怎样的？

√ 体育对人的发展有哪些作用？

第一节 走向现代社会

现代社会是一个社会类型概念。社会是各种社会关系的总和，而社会关系是人们的社会行为影响其他人的方式。

近现代欧洲所呈现出来的社会形态，如市场经济、资本主义、民主化、福利主义、城市化、工商业、科学思维流行及多元化等，被认为是“现代社会”的标志。公元1000年，全世界称得上“现代社会”的国家数为零；公元2000年，这样的国家则有70个。

人类社会在过去100多年的历程中发展迅速。在怀特兄弟飞上天空后不到70年的时间，

人类就将足迹留在了月球上；汽车、飞机和计算机等科技发明不仅改变了人类的生活，也引发了社会、经济和文化的巨大变化。工业化、城市化、现代化、全球化和后现代化这些词汇，直接反映了西方社会发展所经历的不同阶段。

我国正处在社会转型期：从封闭社会向开放社会转变，从农业社会向工业社会转变，从乡村社会向城镇社会转变，从礼俗社会向法理社会转变，这一时期实际上是从传统社会向现代社会转变的现代化过程。

一、人均 GDP 上升，恩格尔系数下降

改革开放使我国综合国力提升、人民生活水平提高。2005 年我国国内生产总值（GDP）增速为 9.9%，达 182 321 亿元，人均 GDP 为 1 352 美元，居民消费指数（CPI）同比上涨 1.8%，居民消费总额达 81 000 亿元。目前，我国经济总量已经位居世界第 6 位。

人们在温饱问题基本解决以后期望接受更好的教育，享受内容更丰富的生活。因此，近几年我国城乡居民在文化教育、娱乐休闲等方面的支出明显提高。城镇居民在文教和娱乐休闲、医疗保健和交通通信这三方面的支出比重已占 32.5%，人均消费额已由 1995 年的 624 元提高到 2005 年的 2 500 元，占消费支出的比重上升到 37%。与此同时，恩格尔系数（食品支出占消费支出比例）在逐年下降：城镇居民此项数据由 1978 年的 57.5% 下降到 2005 年的 36.7%，农村居民此项数据由 67.6% 下降到 45.5%。

英格尔斯现代化的 10 项标准

◎ 人均国民生产总值达 3 000 美元以上；
◎ 第一产业增加值在国民生产总值中占 12% ~ 15%；
◎ 第三产业在国民生产总值中占 45%以上；
◎ 非农业就业人口在总就业人口中占 70%以上；
◎ 识字人口在总人口中占 80%以上；
◎ 适龄青年接受高等教育的人数占 10%以上；
◎ 城市人口在总人口中占 50%以上；
◎ 平均每个医生服务的人口在 500 人以下；
◎ 平均预期寿命在 70 岁以上；
◎ 人口自然增长率低于 1%。

恩格尔系数

德国统计学家恩思特·恩格尔阐明了一个定律：随着家庭和个人收入的增加，收入中用于食品方面支出的比例将逐渐减小，这一定律被称为恩格尔定律，反映这一定律的系数被称为恩格尔系数。其公式表示为：

恩格尔系数(%)= 食品支出总额/家庭或个人消费支出总额×100%

二、市场经济的发展，对人的素质提出了更高的要求

在市场经济条件下，价值观念中的公平、公正、个体主义、自主倾向等逐渐增强，社会形态中的利益意识、成就动机不断强化。由于市场经济看重的是人的效用价值，而不是个人

的身份和地位，因此，人的创造才能、经营能力以及掌握、运用知识的能力等显得尤为重要。

1995年，美国哈佛大学心理学教授丹尼尔·戈尔曼提出了“情商”（EQ）的概念，认为“情商”是个体重要的生存能力，是一种发掘情感潜能、运用情感能力影响生活各个层面和人生未来的关键的品质因素。情商低下体现在面对遭遇、挫折和打击时，不能很好地驾驭自己的情绪，导致心情沮丧、情绪大起大落，产生严重的自我挫败感，非理性地行事或胡乱发泄，导致人际关系紧张等。要培养和塑造健全的个性和较高的情商，就必须提供一个良好的后天环境，使被塑造者在体验善良、美好和温馨的情感生活时，也体验顺境、逆境、挫折和磨难的感受；而体育通过游戏、运动和比赛，让人们体会速度和力量、紧张与松弛、自信与自卑、胜利与失败、成功与挫折等各种情绪以及个人与集体的相互关系，无疑是培养情商的一种独特而有效的手段。

三、知识更新快，生活节奏快

为应对知识时代的挑战，1999年起我国高校开始扩招，高等教育开始了从“精英教育”向“大众教育”转变。1998～2001年，普通高校本专科招生数平均每年递增35.3%，中国大学生人数从1998年到2005年间翻了一番，2005年全国各级各类高等院校在校生总数超过2 300万，高等教育规模超过美国，成为世界上规模最大的高等教育国家。

现代社会生活、工作节奏明显加快，时间成了最重要的资源，时间就是效益，时间就是生命的“只争朝夕”的时间观，被越来越多的人理解和接受。不少人，尤其是知识分子，为了写出一篇文章，为了编出一个程序，或为了完成一项工程，不惜占用工作之余的休息和娱乐时间，他们常抱怨没有时间进行体育锻炼和娱乐，即使是充足的睡眠也难以保证。在知识更新加速、生活节奏加快的时代，如何发挥体育的健身价值是一个值得思考的问题。

四、数字化和网络化

20世纪90年代初，普通大众开始接触因特网，到21世纪初，全世界总人口的6%正在使用因特网，到2010年全世界一半的人口将会通过各种形式使用因特网。通过因特网，人们的学习和生活在一定程度上已经成了一幅丰富多彩的“拼贴画”。在这幅“拼贴画”中，人们可以凭借手中的鼠标获得世界各个地方的信息，并将它们结合在一起。虚拟的空间成了人们现实生活和学习的一部分。

在信息时代，人们可以在全球范围内提供和交换以前连想都不敢想的服务，比如医疗保健、软件编写以及比赛成绩的传送等。正如尼葛洛庞帝所说：“我们将拥有数字化的邻居，在这一交往环境中，物理空间变得无关紧要，而时间所扮演的角色也会迥然不同。”人们之间的距离拉近，无论地理上相隔多远，都能随时交流。世界各大洲的居民可以足不出户，同步收看2008年北京奥运会开幕式的精彩场面和不同项目比赛的激烈竞争；通过手机和因特网可以及时得知比赛的成绩。可以说，信息和数字化时代有效地推动了体育国际化的进程。

五、全球化

全球化时代最重要的标志，是市场经济的全球化和信息传播的全球化。全球化不仅是一

种经济现象，也是一种文化现象、政治现象。“全球化的产生，意味着一种超越国界，超越社会制度和超越意识形态的普遍价值已经作为一种现实存在于世。”西方文化通过教育、体育赛事、大众传媒、国际旅行和跨国公司等传播到世界各国（2004年NBA季前赛中国赛就是一次典型的美国职业体育文化向中国的渗透）。全球化要求人们具备兼容并包的胸怀和合作竞争的精神，善于在现实和传统之间、科学和人文之间、个人和社会之间，以及民族和民族之间不断地协调和化解矛盾，以应对各种挑战。

现代奥林匹克运动的产生和发展是全球化在体育中的体现。全球化是一个整体性的历史发展过程，各国在体育上的日益同质化或一体化，一方面要求不同的国家遵守共同的游戏规则和制度安排，另一方面，全球化反过来也势必要影响世界范围内的政治生活和文化价值。

六、城市化

城市化是指全国城市人口百分比的增加。衡量城市化的标准是超过50%的人口生活在城市当中。目前，世界城市化平均水平已经达到47%，欧美发达国家普遍超过70%，中国为41.8%。

全球化

人类不断跨越空间障碍以及制度和文化差异等社会障碍，在全球范围内实现充分沟通，达成更多共识，采取共同行动的过程。

我国由于城乡生活水平存在着巨大的差异（目前平均有20年的收入增长距离），农村人口流动到城市出现了前所未有的高潮，仅每天到上海的移民就有33万人，到北京的有17万人。自20世纪末起，我国城市化进程明显加快。到2004年末，全国有城市675个，城镇人口约5.4亿。世界城市化过程的规律是城市化水平达到30%以后城市化过程将加快，而我国目前的城市化水平约为41.8%。随着我国城市化程度的提高（到2020年我国的城市化水平预计为57%），体育也会不断发展壮大。城市化程度较高是体育展的一个重要原因。英、美等西方国家的发展表明，现代体育的发展与城市化密切关联。现代竞技运动，如足球、田径、网球、划船、水球、竞赛游泳、拳击和登山等，基本上是工业革命的产物。英国学者哈格里夫斯（Hargreaves）指出：“现代工业和体育之间存在着相似之处：高度的专业化和标准化，官僚和等级管理，长时间的计划，对科学技术的依赖增加，追求最大生产力，成绩的量化，更主要的是生产者和消费者的异化。”

第二节　现代人

在社会转型时期，要摆脱传统习俗和思维定势的束缚，要跟上知识时代和信息时代的步法，要面对来自国内外的竞争，必须具备竞争与合作的精神、不断进取的精神以及适应社会和环境的能力，还必须不断学习、努力工作，定期给自己“充电”，使自己成为一个全面发展的现代人。

一、现代人的标准

什么样的人是现代人呢？学者闵捷认为，现代人的标准是：

1. 乐于接受新的生活经验、思想观念和行为方式；

2. 准备迎接社会的变革；

3. 思路广阔，头脑开放，尊重并愿意考虑不同的意见和看法等；

4. 强烈的风险意识。即使依靠科学和专家而做出的自主性很强的决策与行动，也不一定就能产生预期的效果；

5. 诚信。诚信是现代社会人际交往最重要的心理纽带。

二、中国知识分子的生存现状

（一）脑力劳动多，体力劳动少

现代科技的发展给社会发展创造了雄厚的物质基础。随着计算机、自动化控制系统、信息技术在各个领域的广泛运用，大量简单的体力劳动被机器取代，从事脑力劳动的人数大量增加。体力劳动的减少，使得身体的许多“零部件”处于“闲置”状态，许多人没时间或懒于定期进行身体锻炼，使得身体机能过早地衰竭。中国知识分子的平均寿命约为68.6岁，比国民预期寿命低3.2岁。

（二）竞争压力大，心理承受力差

在向市场经济转轨的时期，竞争日益激烈，这给人们带来了巨大的生理和心理压力。目前，我国大众，尤其是20世纪80年代后出生的大学生（独生子女），他们的心理现状更是令人担忧。最近一项对全国1.4万名大学生的调查显示，17%的学生存在负面心理情绪，大学生中因心理疾病退学的人数，高达退学总人数的54.4%。因此，心理专家和学者呼吁要加强对学生的心理监控和治疗。无疑，心理咨询和治疗是十分必要的，但更重要的是加强学生健全人格和心理素质的培养。

（三）荧屏视动多，四肢伸展少

根据有关调查结果，与20世纪90年代初相比，学生身高、体重明显增长，胸围、肺活量、耐力、柔韧性则明显欠佳，一些地方学生高考体检不符合专业要求的比例高达85%。2005年教育部在对全国1 360多万名学生进行的体质监测中发现了一个明显的问题：学生的体质健康水平进一步下降，全国学生总体营养不良与肥胖率的比例合计为15.21%，近视率居高不下，大学生的视力不良检出率为80%。大学生经常主动参加体育锻炼的人较少，只占12%，女生参加体育锻炼的就更少；而把上网当做课余时间主要活动的较多，占52%以上。出现这些问题的主要原因是学生每天的体育锻炼不足，体育活动时间得不到保证。

（四）营养水平提高，文明病增多

现代人的“富营养化”现象十分严重。据报道，全球肥胖症患者已经超过3亿人，并且

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com