

西安外国语大学资助立项教材

大学体育与健康教育

主 编 孙怀玉 魏新建



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

中国大学体育与健康教育

大学体育与健康教育

王 强 主编 王强 副主编

中国大学体育与健康教育

中国大学体育与健康教育

西安外国语大学资助立项教材

大学体育与健康教育

主 任 张 涛

主 编 孙怀玉 魏新建

副主编 张 渊 刘丽芳 高 野 卢 佳



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康教育/孙怀玉,魏新建主编. —武汉:武汉大学出版社, 2015.9

ISBN 978-7-307-16521-2

I. 大… II. ①孙… ②魏… 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(2015)第 196614 号

责任编辑:刘 阳 责任校对:关 健 版式设计:大春文化

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:cbs22@whu.edu.cn 网址:www.wdp.com.cn)

印刷:杭州印校印务有限公司

开本:787×1092 1/16 印张:18.75 字数:456千字

版次:2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

ISBN 978-7-307-16521-2 定价:45.00元

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。

《大学体育与健康教育》 编写委员会

主 任：张 涛

主 编：孙怀玉 魏新建

副主编：张 渊 刘丽芳 高 野 卢 佳

前言

当今世界,全球一体化的趋势汹涌澎湃,文化的多元化潜移默化地改变着人们的思想与意识。在这个以革新和创造为特征的时代,唯一不变的是对人素质的要求和人对健康的追求。面对近年来大学生出现的健康问题,诸如生理、心理、体质健康等,全国各地的高等院校和教育工作者们都在如火如荼、卓有成效地进行着大学体育课程和教学探索、改革及研究。在这些不断地研究和探索中,体育课程和教学理论又有了新的进展和建树,大学体育的精品课程不断涌现,这些新的研究成果也在不同程度地影响着大学体育课程与教材的改革。与此同时,许多新的体育教学理论和教学实践问题也随之出现。因此,编写一本独具特色,符合我国大学体育课程,符合我国人才培养目标的大学体育教材,就显得十分必要和迫切。

大学体育课程是促进大学生朝气蓬勃、身心健康最直接最有效的课程,也是构建现代大学校园文化和铸造“大学精神”的重要途径,对大学生未来的健康发展有着十分重要的影响。“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。”基于对这一教育理念的理解和多年来对践行“以人为本”、“健康第一”教学经验的总结,以及对大学体育与健康教育课程的理性思考,我们在总结、借鉴以往体育课程研究成果的基础上,编写了这本适用于普通高校体育的教材——《大学体育与健康教育》。

本教材融文化性、思想性、实践性于一体,在教材的理论与实践部分,充分体现大学体育与健康教育的特点,以大学生身心健康发展为宗旨,践行以素质教育为主导,“以人为本”、“健康第一”可持续发展的“终身体育”教育理念。教材对教师和学生的身心观、运动观、价值观、方法观的形成都有积极的引导作用。

教材以体育文化、健康知识、技能学习为依托,注重大学生体育文化修养和体育素质的提高,培养学生的体育与健康意识、体育与健康能力、体育健身习惯的形成,以及引导学生个体全面、健康的发展;本教材充分体现“教”与“学”的互动关系,以及教材的指导性、引领性、延展性,并为教师的“教”与学生的“学”创建更大的发展空间;对实现我国的教育与人才培养目标,实现我国“人才强国”、“人力资源富国”具有重要的意义。

教材以“健康第一”和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》以及新修订的《学生体质健康标准》、阳光体育活动的要求,依据这些新观点和新理论,以科学性、前瞻性和适用性为原则,设计教材框架,丰富教材内涵,组织专业修养高、教学经验丰富的、精于学术研究的骨干教师团队,进行教材的编撰工作。

教材在内容、体系、结构等方面,俱有特色。在内容上,凸显大学体育教育的文化内涵,更加关注大学生体育文化素养与意识的培养,加大了大学生体质健康自我评价、自主锻炼、塑形与武术内容;注重各章节排列和知识序列的逻辑性、合理性,注重体育文化知识、练习的

原理与练习方法的整体效应,培养学生对体育运动的兴趣、提升其运动能力,培养其运动的良好习惯;形成多层级的内容框架,旨在促进大学生个性的发展和体育能力以及素质的全面提升。

本教材为西安外国语大学校级教改项目,被列为西安外国语大学资助立项教材。项目负责人孙怀玉主持、总体策划、全书统稿,同时承担第一章、第十四章、第十五章,以及网球、形体训练、舞蹈休闲、健美操、初级长拳、初级剑术、二十四式太极拳、三十二式太极剑的撰写工作;魏新建承担第二章、第三章、第四章,以及篮球、排球、乒乓球的撰写工作;张渊承担第十二章、第十三章的撰写工作;刘丽芳承担第十章、第十一章,以及艺术体操的撰写工作;高野承担第五章,以及足球、羽毛球的撰写工作;卢佳承担第九章的撰写工作。

教材是一个集体智慧的结晶,也是一个合作的成果。在此,感谢西安外国语大学的资助和支持,感谢同仁的协作与合作。在本教材的编撰过程中,编者参考并引用了国内外一些优秀的成果,并得到了相关专家的指导,在此一并表示由衷的感谢。由于编写团队学术水平有限,本教材还有许多不尽如人意之处,在此,恳请同行专家、老师和学生们提出宝贵意见,帮助我们今后修订时再继续完善和改进。

编者

2015年7月7日

目 录

第一篇 体育文化知识篇

第一章 体育文化	3
第一节 体育文化概述	3
第二节 校园体育文化及其发展	7
第三节 阳光体育运动	13
第二章 奥林匹克运动	17
第一节 古代奥林匹克运动	18
第二节 现代奥林匹克运动	20
第三节 中华民族的奥运之梦	22
第三章 体育竞赛的欣赏	25
第一节 体育竞赛欣赏的美学特点	25
第二节 体育竞赛的欣赏内容	26
第三节 体育竞赛欣赏的方法	27

第二篇 运动健康理论篇

第四章 体育与健康	31
第一节 现代健康观	32
第二节 影响大学生健康的因素	33
第三节 体育运动与身心健康	34
第五章 体育保健	36
第一节 体育卫生常识	36
第二节 运动处方	41
第三节 运动性疲劳与恢复	45

第三篇 运动技能提高篇

第六章 三大球	55
第一节 足 球	55
第二节 篮 球	66
第三节 排 球	78
第七章 三小球	89
第一节 网 球	89
第二节 羽毛球	101
第三节 乒乓球	114
第八章 体育与舞蹈	123
第一节 形体训练	123
第二节 艺术体操	127
第三节 舞蹈休闲	135
第四节 健美操	143
第九章 武 术	154
第一节 武术概述	154
第二节 武术基本功	155
第三节 初级长拳	159
第四节 初级剑术	169
第五节 二十四式太极拳	179
第六节 三十二式太极剑	186
第七节 红 拳	189
第八节 防身术	202
第九节 散 打	206
第十章 跆拳道	210
第一节 跆拳道概述	210
第二节 跆拳道基本技术	211
第三节 跆拳道战术组合	216
第四节 跆拳道比赛规则简介	219
第十一章 瑜 伽	221

第一节 瑜伽概述	221
第二节 瑜伽经典体式介绍	223
第三节 瑜伽体式练习注意事项	234

第四篇 日常锻炼指导篇

第十二章 体育运动自我评价	237
第一节 体育运动自我监督	237
第二节 身体成分评价	239
第三节 心肺系统机能	246
第四节 肌肉力量与肌肉耐力	250
第五节 柔韧性	254
第十三章 健身走、跑、跳、投	259
第一节 健身走	259
第二节 健身跑	262
第三节 健身跳	266
第四节 健身投	268
第十四章 传统体育与养生	270
第一节 传统养生理论	270
第二节 传统体育的健身手段	272
第三节 运动养生的方法	273

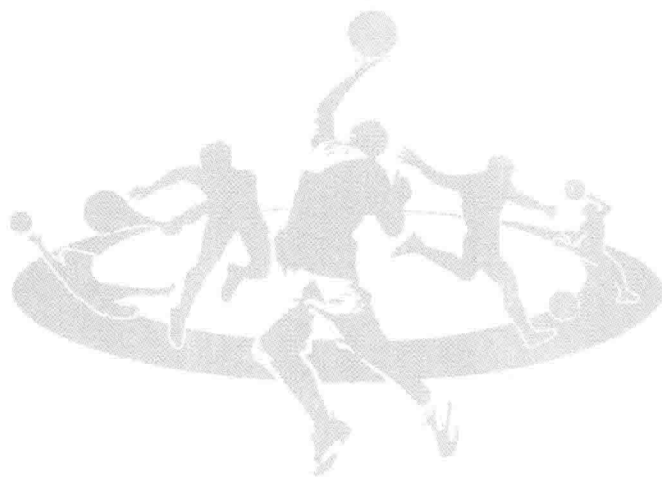
第五篇 体质健康目标篇

第十五章 大学生体质健康标准与测评	279
第一节 体质健康概论	279
第二节 体质健康测试指标体系的构建	282
第三节 《国家学生体质健康标准》实施的意义	282
第四节 《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》	286
第五节 大学生体质健康标准的测评	288
参考文献	289

第一篇



体育文化知识篇



第一章 体育文化

【本章提要】

体育文化是一种以人的体育行为为特征的社会现象,是由人对体育的需要、思想、理论方法等观念形态的内容和外化在现实世界中的各种体育活动以及活动的组织形式、活动的规范和设施构成的,包括多种精神和物质因素的复杂整体。本章主要介绍了体育文化的概念、体育文化的构成、体育文化的特征、校园体育文化及其发展、阳光体育运动。

【学习目标】

1. 了解体育文化的概念与构成。
2. 通过学习提高体育文化素养。
3. 养成体育意识和能力,让体育成为日常生活的一部分。

第一节 体育文化概述

体育文化是人类为适应生存环境,调节人与自然、人与人之间的关系,求得生存和发展所创造的更好的生活方式、精神文化和思维方式的整体体现。它有助于个人、社会、自然的和谐发展。

一、体育文化的概念

“文化”的存在和发展与人类社会的存在和发展息息相关,它是一个发展变化的历史概念。中外文献对文化有多种定义,目前《中华文化史》对文化的定义被许多学者肯定,它指出了文化的实质性含义——人类化,是人类价值观念在社会实践的实现过程中的对象化,是人类创造的文化价值,经由符号这一介质在传播中的实现过程,而这一实现过程包括外在文化产品的创造和人自身心智的塑造。揭示了人创造文化,同样文化也创造人自身的道理。它不但阐述了人与动物生命活动的区别,而且指出了人类文明进步和文化发展的基本论证。

“文化”一词,本义是指对土地的开垦和对植物的栽培,从而很容易地转义到对人的身体和精神的培育。“体育”作为人对自己身体和精神有目的、有意识的培育或改造活动,毫无疑

问也是一种对人自身的“人化”，它一开始就是超越本能和自然的实践活动。在这种活动中，人既是活动的客体，又是活动的主体和结果。它是人不断发展完善起来的身体以及不断增长的精神能力。可见，体育的本质是文化。人们把体育作为一种文化现象加以认识，于是就产生了综合全部体育活动的概念——体育文化。

关于“体育文化”一词，尼克·阿莱克赛博士在其主编的《体育运动词汇》中给体育文化下了一个定义：“广义文化的一个组成部分，它综合各种利用身体锻炼来提高人的生物学和精神潜力的范畴、规律、制度和物质设施。”“体育”一词有广义和狭义的解释。广义的体育是指体育文化或身体文化；狭义的体育是指教育过程，在中文用“身体教育”来表示，习惯上有时也用“学校体育”这个词。

体育文化是一种以人的体育行为为特征的社会现象，是由人对体育的需要、思想、理论方法等观念形态的内容和外化在现实世界中的各种体育活动以及活动的组织形式、活动的规范和设施构成的，包括多种精神和物质因素的复杂整体。在体育生活中，体育文化不仅要满足人的自然本能的需要，还要满足人们对体育文化的心理需要。比如在现代社会，人们需要用体育去缓解人的社会心理压力，需要在体育过程中寻找自我、实现自我、超越自我，正是因为体育文化能够满足人的生理、心理需要，才会使体育与人之间形成稳定的价值关系。因此，引用文化的概念，体育文化就是在社会各种体育活动之上建立起来的一整套规范体系和价值体系，以及体育活动的方式和设施等。它主要满足人自身的身心需要，是改造自身的文化类型。它大体包括体育认识、体育情感、体育理想、体育道德、体育制度和体育物质条件等。因此，体育文化可以定义为：是“以身体练习为基本手段，增强人的体质，提高运动技术水平，丰富社会文化生活的一种有目的、有意识的活动”及其赖以实现的物质手段、社会思想、社会关系的总和。

二、体育文化的构成

从对文化概念的阐述中，我们已经可以概括出，文化是由物质文化、规范文化或制度文化、精神文化三大层面构成的。那么，作为文化的重要组成元素，体育文化也应该是由体育物质文化、体育规范文化或制度文化、体育精神文化三大层面组成的。从体育物质文化层面来讲，体育物质文化应指人们在从事体育运动时所需要的场地、运动器材、运动服装、科研设备及运动技术等，也就是人们在从事体育活动时所依赖的物质条件。体育规范文化或制度文化层面主要是指体育理论、体育制度以及各种体育组织等。而体育精神文化层面主要包括体育价值观念、体育审美情趣和体育道德情操，如奥林匹克精神、奥林匹克原则等。而本教材所探讨的体育文化主要是围绕着人类对体育的认识来进行的，也就是体育的精神文化层面。

三、体育文化的特征

作为文化的重要组成部分，体育文化既有文化的特征，也有体育自身的鲜明特征。通过对体育文化的基本特征的了解，我们可以更好地理解体育文化的含义。总的来说，体育文化的特征可以分为：健身性、竞争性、教育性、休闲娱乐性、民族性、全民性、时代性。

（一）健身性

体育活动的强身健体功能已经被世人所公认。早在古代中亚细亚,著名的哲学家、医学家伊本·西拿就曾经说过:“保持健康的因素主要是体育活动。适度地和及时地从事体育活动的人,不需要任何旨在消除疾病的治疗,体育活动是预防各种病痛最有力的因素。”公元2500年前,古希腊的山崖上也镌刻着这样的标语:“如果你想健壮,跑步吧!如果你想健美,跑步吧!如果你想聪明,跑步吧!”在我国古代也有人用“流水不腐,户枢不蠹”来揭示生命的规律。可见,人类在很早以前就对运动防病抗衰老、维护健康的作用有了一定的认识。在现代社会,运动与人类健康之间的关系已不是秘密。为了有更健康的体魄,现在许多人已开始选择通过体育活动来增强体质。但是在充分认识到体育文化健身功能的同时,还必须掌握健身方法的科学性,即“动”必有道,否则就会适得其反,有损健康。

（二）竞争性

竞争是体育的灵魂,没有竞争就没有超越,就没有创新和发展。但是体育的竞争是文化领域的竞争,它提倡一种公平竞争的精神。通过竞争,揭露矛盾,从而发现对手的优势是什么,自己的劣势是什么。随之而来的“危机感”鞭挞着人们的惰性,使参加者每时每刻都想着要置身于优胜者的殿堂,于是终年刻苦训练、“闻鸡起舞”。当他们克服一切困难,自己的成绩有所提高并最终战胜对手时,精神也随之获得了升华。与此同时,体育比赛的激烈性与比赛结果的不确定性,使得体育运动的竞争性与其他文化活动相比更具有独特的魅力。

（三）教育性

体育的英文说法是“physical education”,顾名思义,就是身体的教育,而广义的教育包括体育,因此教育性是体育文化固有的特征和功能。体育的教育性时时刻刻体现在体育运动中。首先,它与德育、智育、美育等相结合,是全面教育的重要内容和手段。通过体育教育,培养社会需要的人才;其次,竞技场上的体育道德是社会公德的主要组成部分。运动员在竞赛场上顽强拼搏、誓不言败的精神对青少年影响至深,教育意义也是深远的。当中国足球取得世界杯入场券时,当中国北京2008年奥运会申办获得成功以及北京获得2022年冬奥会举办权时,举国上下欢欣鼓舞,沉浸在一片胜利的喜悦之中。而申办过程中的许许多多细节则体现出国民的空前凝聚力。体育的这种教育作用是任何一种活动都无可比拟的。

（四）休闲娱乐性

体育是从“play”(玩耍)、“game”(游戏)逐步演变而来的,因此它的休闲娱乐性可见一斑。体育的休闲娱乐性,根据参与活动的表现形式可分为两类:

(1)观赏性休闲娱乐活动,是指人们观赏各种体育表演,特别是观赏竞技运动。据有关资料显示,在美国人们认为,如果没有体育运动,电视节目的收视率要减少1/3,街上的汽车要减少1/5。一场高水平的体育比赛,总会吸引数以亿计的人观赏,就是因为它能给人们以健美的享受和精神上的快乐,有时甚至使人达到入迷的程度。

(2)运动性休闲娱乐活动,是指人们亲身参加体育活动。近几十年来,随着人们生活水平的提高,环境的改变,人们的意识改变了,变得更加实际了,人们对生活质量和生命的延续

有了新的更高的要求,原有的单纯的以锻炼身体为目的的简单的运动方式已不能满足日益提高的生活质量和精神文化的需求,而是更多地追求高品质、高质量的生活方式。比如体育旅游、康体娱乐、攀岩、滑沙、网球运动等,休闲体育已成为保持旺盛生命力的有效方式,是体现生命价值、享受生活快乐的重要途径,甚至是敢于接受和对付各种生命挑战的象征。

(五)民族性

由于民族区域的生存环境不同,文化积累和传播不同,社会和经济不同,历史和发展的原因不同,世界上各民族都有自己的传统体育项目。因此,体育具有鲜明的民族性。如中国的武术、龙舟,印度的瑜伽,西班牙的斗牛,日本的柔道等。同一国家、不同民族的体育特色也比较鲜明。如我国西藏的牦牛比赛、蒙古族的摔跤等。如今,民族与民族之间的交流日益频繁,尽管民族体育之间的差异仍然存在,但相互之间的融合与吸收,更加促进了民族体育文化的发展。

(六)全民性

体育已逐渐成为一种生活的方式,成为现代人生活不可缺少的内容。在欧美一些发达国家,经常参加体育锻炼的人数日益增加,如加拿大 59%,德国 67%,挪威 70%,美国 77%。而大众体育俱乐部已经成为最基层的体育组织。最新统计资料表明,德国 8200 万居民中,几乎每 3 个人里就有 1 个人是体育俱乐部会员,平均每个体育俱乐部有 965 个居民。在第二次世界大战结束后不到 50 年的时间内,德国体育俱乐部数量增长了 4.3 倍,俱乐部会员人数增长了近 8 倍。科学和实践证明,经常参加体育活动,不仅能增强体质、增进健康,而且能调节人的情绪,使人积极的工作、快乐的生活。

我国“全民健身计划”的实施,《国家学生体质健康标准》的推行和阳光体育的出台,都体现了 21 世纪体育文化在社会文化中的地位与意义。

(七)时代性

时代性也是体育文化的又一个基本特征。不同时代,人们对体育的认识也不尽相同。第二次世界大战刚结束时,世界处于两极对立的时代,这时体育的政治功能表现得更为明显,与此相对应的是竞技体育更被看重。因为当一个国家的国旗在世界级比赛的赛场上一次又一次地被升起时,一个国家的国歌一次又一次地在赛场上被奏响时,体育从另一个侧面阐释了强国的含义。在知识经济时代,人们关注的是健康与生活的质量,因此大众体育更被世人所喜爱。随着经济的发展,体育的商业化是历史发展的必然,是时代的产物。与此相对应的是职业运动员、职业运动队开始代表国家参加奥运会,国际体育大赛的盛大场面与体育赞助、体育广告等紧密地结合在一起,而这一切又无不体现出体育文化的时代性。

四、东西方体育文化

由于地域环境、人文地理、生产和生活方式,以及文化历史的长期演变,在世界上形成了两种传统体育文化。一种是以中国为代表的东方体育文化和伊斯兰体育文化等文化圈在内的东方体育文化;另一种就是欧美的西方体育文化。

（一）东方体育文化

以中国、日本、印度等国家为代表的东方体育,由于大部分时间处于一种闭关自守的封建社会条件,他们在古代所形成的兴旺发达的状况在近代末期未得到充分的发展,近代东方体育进入了一个停滞和衰落的时期。到了20世纪50年代,东方社会条件发生了根本性的变化,缩小了在经济、文化和科技发展方面与西方的差距,使以亚洲诸国为代表的东方体育在与以奥林匹克运动为核心的西方体育的相互交汇和融合中得到迅速发展。就中国而言,经过世代的传承、嬗变和发展,逐渐形成了自己独特的风格和特质;形成了以修身养性为主、以伦理道德为重点的东方体育文化的特色;形成了高度吻合中国传统文化的基本精神和由这种民族文化所锻造的民族性格的体育形态;形成了一个结构稳定,区别于世界上任何一个国家的体育形态的独立体育文化体系。鸦片战争后,西方体育相继传入中国,从而使东西方体育文化相互交汇融合,并逐步形成了一种东西方体育文化的相互迁移和相互竞争、共同提高的新格局。

（二）西方体育文化

西方体育文化,是指源于古希腊、古罗马的西欧文化,它是经过文艺复兴和工业革命,在工业生产、市场竞争的社会条件下,以城市为中心发展起来的,以竞技运动项目的竞赛为特征的一种体育文化。西方体育文化与资本主义历史条件以及竞争、冒险的哲学思想相适应的,从而形成了重视“练形”、健美,讲究外在统一和激烈竞争的风格。19世纪末,西方体育文化发展的直接结果就是产生了奥林匹克运动。奥林匹克运动经历一个世纪的发展,终于成为一个超越体育的范畴,影响和波及国际政治、经济和文化的相对独立的社会现象。同时,随着西方社会物质文明的高速发展,人们越来越对现代社会中缺乏运动及精神颓废的生活感到失望和厌倦,因而对想竭力摆脱这种状况的西方人来说,东方体育中的许多体育思想和运动方式对他们越来越具有吸引力。

总之,我们要正确看待东西方体育文化的异同和两种体育文化交流的现象,我们要摒弃两种文化之间“天然分离”的论调,互为补充,从中去领悟体育在培养人才方面的内在价值和深层影响。

第二节 校园体育文化及其发展

校园体育文化的灵魂与核心就是校园精神,校园精神是深层次的群体意识,又是群体的向心力与凝聚力,是校园群体共同的价值认同、价值取向、心理特征、行为方式。校园体育文化,以其高品位的内涵和深层次的底蕴,无可辩驳地以中坚先锋的形象在校园甚至整个社会文化中独领风骚。我国的“全民健身计划”、《国家学生体质健康标准(2014 修订)》、阳光体育运动,将进一步推动校园体育文化的快速发展。在新形势下,充分发挥校园体育文化功能,丰富广大师生员工的体育文化生活,引导学生建立起对体育学习的正确态度,培养终身体育意识,已成为学校体育工作的当务之急。