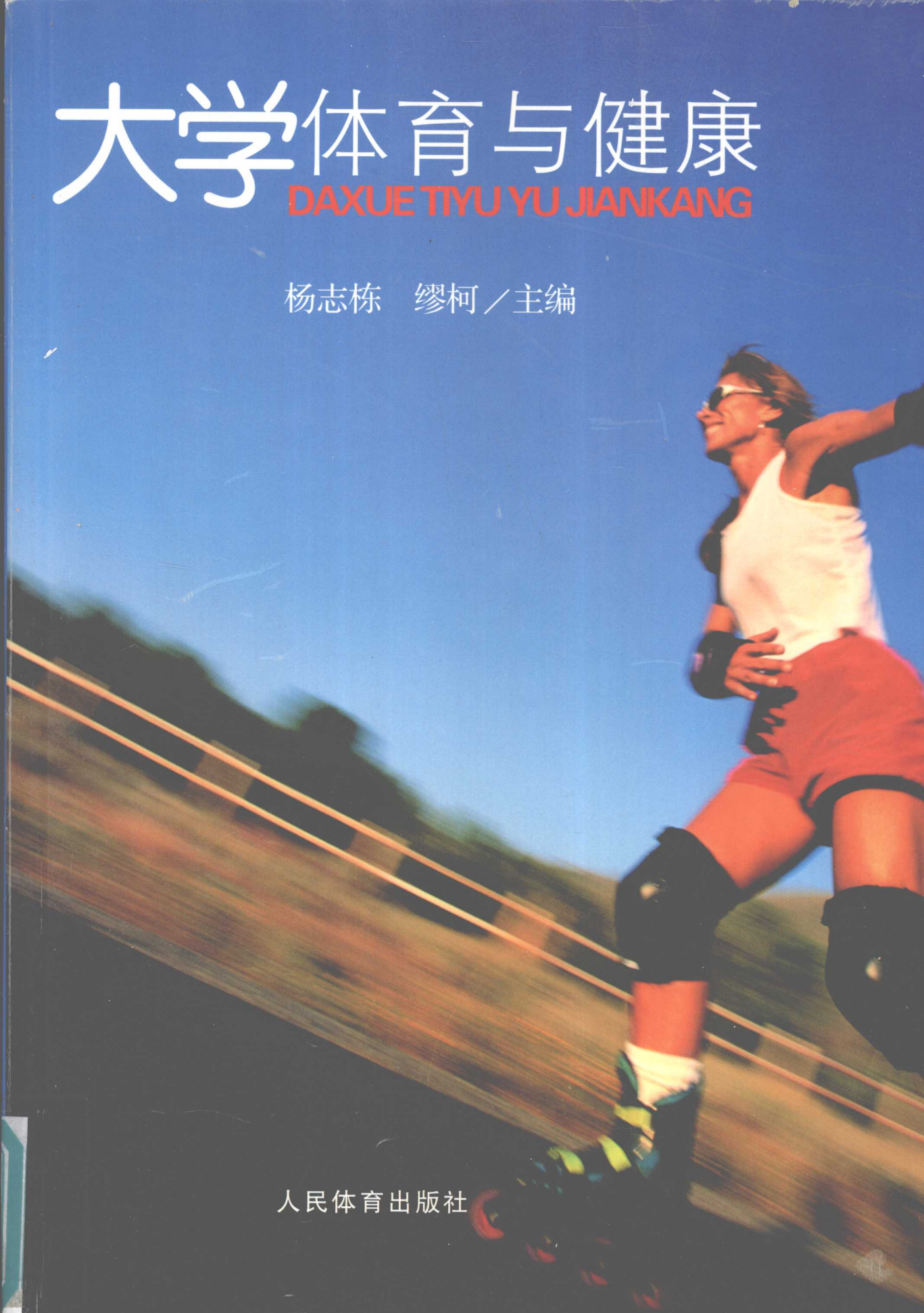


大学体育与健康

DAXUE TIYU YU JIANKANG

杨志栋 缪柯 / 主编

人民体育出版社

A full-page photograph of a female athlete in motion, running on a track. She is wearing a white tank top, red shorts, black knee pads, and sunglasses. The background is a blurred blue sky and a track with white lane markings, suggesting speed and outdoor sports.

大学体育与健康

杨志栋 缪 柯/主编

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育与健康/杨志栋, 缪柯主编. —北京: 人民
体育出版社, 2004

ISBN 7-5009-2660-X

I. 大… II. ①杨…②缪… 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 (2004) 第 065157 号

37

★

人民体育出版社出版发行

北京市昌平前进印刷厂印刷

新华书店经销

★

787×1092 16 开本 29.5 印张 617 千字

2004 年 8 月第 1 版 2006 年 5 月第 2 次印刷

★

ISBN 7-5009-2660-X/G·2559

定价: 48.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

《大学体育与健康》编委会

名誉主编 刘定一 王德科 李建英

主 编 杨志栋 缪 柯

副主编 任 瑛 刘玉红 张宏卫

编 委 (按姓氏笔画排序)

王晓倩 任 瑛 刘玉红 史俊梅 李 艳

李晓阳 张翠玲 张宏卫 张 荣 侯建斌

弯江伟 杨志栋 缪 柯

前 言

21 世纪是科技和教育事业大发展的时代，伴随着高等学校教育改革的不断深化，“以人为本，健康第一”的体育教学思想逐步被确立。

在全国教育界倡导素质教育、能力教育和养成教育的大环境中，在“健康需要”“生存需要”“社会需要”等体育教育理念的指导之下，编者结合高等学校体育教育发展和人才培养的需要，组织了一批热衷于学校体育改革、有丰富教学经验和科研成果的骨干教师参加本教材的编写工作。

《大学体育与健康》一书紧密围绕全国高等学校体育课程指导纲要，从当今高校体育的实际情况出发，结合现阶段高校体育课程的授课内容和授课模式，以及课程改革的趋势，作为选编教材的依据。全教材基本涵盖了目前高校体育课程的内容，体现了改革发展趋势，更加适用于已实现由学生自由选项、选修的普通高等院校的体育课教学。全书力求针对性、实用性、科学性与趣味性融于一身，既能满足学生课下学习、复习的需要，又可将本教材作为自己休闲健身的课外读物。

本教材在编写的过程中引用了大量的高校体育改革的最新研究成果和著作。在本书出版之际，我们向原作者表示最衷心的感谢。

本教材编写分工如下：上部和中部第六章由杨志栋编写；下部和中部第七章第四节由缪柯编写；中部第七章第一节由弯江伟编写；第二节由任瑛、史俊梅编写；第三节由王晓倩编写；第五节由张荣编写；第六节和第八章由刘玉红编写；第九章第一节由李晓阳编写；第二节由李艳编写；第三节由张翠玲编写；第四节由侯建斌编写；第十章由张宏卫编写。

本书是根据我院体育教学改革的需要编写的，教学和测试内容、教学和练习方法针对性较强，书的层次结构与以往教材有所不同，尚属尝试。由于编写时间较为仓促，书中错误与不当之处敬请专家、同行提出宝贵意见。

《大学体育与健康》编委会

2004 年 3 月

目 录

上部 理论部分

第一章 体育概述/3

第一节 体育的概念与功能/3

第二节 高等学校体育课程的目标/9

第二章 健康概论/11

第一节 健康的概念/11

第二节 健康促进和健康教育/12

第三节 环境、行为与健康/15

第四节 运动与健康/21

第三章 大学生的生理和心理特点/25

第一节 大学生的生理特点/25

第二节 大学生的心理特点/26

第四章 体育保健与运动处方/29

第一节 运动中的生理反应与处置/29

第二节 运动损伤的预防与处理/33

第三节 运动损伤的应急处理/40

第四节 运动处方与锻炼效果评价/42

第五章 身体成分与体重控制/53

第一节 形体健美的标准/53

第二节 身体成分与运动能力/57

第三节 控制体重/61

中部 实践部分

第六章 田径/67

第一节 田径运动概述/67

第二节 短跑/69

第三节 中长跑/74

第四节 跳远/79

第五节 跳高/84

第六节 铅球/87

第七章 球类/91

第一节 足球/91

第二节 篮球/106

第三节 排球/128

第四节 乒乓球/149

第五节 羽毛球/169

第六节 网球/194

第八章 健美操、健美和体育舞蹈/211

第一节 健美操/211

第二节 健美/238

第三节 体育舞蹈/258

第九章 民族传统体育/285

第一节 武术/285

第二节 中国传统养生术/314

第三节 实用攻防格斗与女子防身术/326

第四节 跆拳道/344

第十章 游泳/367

第一节 游泳运动概述/367

第二节 如何亲近水/368

第三节 泳姿/371

第四节 怎样学出发/387

第五节 如何欣赏游泳比赛/388

下部 休闲体育

第十一章 休闲体育概述/393

第一节 休闲体育的概念/393

第二节 休闲体育的分类/394

第三节 休闲体育的功能/396

第十二章 相对安静的休闲活动（棋牌和钓鱼）/398

第一节 围棋/398

第二节 中国象棋/406

第三节 国际象棋/411

第四节 桥牌/417

第五节 垂钓/425

第十三章 命中类休闲运动/432

第一节 台球/432

第二节 保龄球/438

第三节 飞镖/442

第十四章 户外运动/445

第一节 露营与野外生存/445

第二节 登山和攀岩/452

第三节 定向运动/456

上 部

理 论 部 分

第一章 体育概述

第一节 体育的概念与功能

一、体育的起源与发展

体育作为人类文化的重要组成部分是随着人类社会的发展而逐渐形成和发展起来的。据史学家和考古学家的研究,人类早在原始时代就把走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越等作为最基本的生产劳动和日常生活的技能和本领传授给下一代。这是人类教学的萌芽,也是体育活动的萌芽。体育的发展与教育、军事、科学技术的发展,以及人们的宗教活动、休闲娱乐活动有着密切的关系。必需指出,体育在其整个历史发展过程中,是受一定的政治经济所制约,并为一定的政治经济服务。体育的发展大致经过了原始的体育萌芽时期、自觉从事体育时期和形成与完善体育制度时期。经过这三个时期,逐步形成了现代体育体系;其中,竞技体育的发展更是推动现代体育发展的主要动力。

二、体育的概念

“体育”一词,据世界体育资料记载,最早是法国人于1760年在法国的报刊上论述儿童身体教育问题的论文时首先起用的(Education Physique <法>)现在国际上普遍用“Physical Education”泛指“体育”。它的本意是指以身体活动为手段的教育,直译为身体的教育。“Sport”一词一般认为源于拉丁“Disport”它的本意是指离开工作去游戏、玩耍、进行娱乐活动等。后来逐渐形成具有新含义的一个概念,即竞技运动(竞技体育)。

我国是近百年来才从国外传入“体育”一词的,体育史界一般认为最早是留学生从日本传入的。当时还有从德国传入的“体操”一词。新中国成立后,都用“体育”和“体育运动”这些词作为体育的总概念或第一位概念。“体育”有广义和狭义之分,体育理论界对它的定义有不同的观点,目前比较普遍且较有群众基础的观点认为,它是指根据人类社会生活的需要,依据人体生长发育、动作技能形成和机

体机能提高的规律,以身体练习为基本手段,达到发展身体、增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活的一种有意识、有目的、有组织的社会活动,及其在人类社会发展中形成的全部财富。

我国现代体育,基本上由大众体育(群众体育和社会体育)、竞技体育和学校体育三方面所组成。

三、学校体育的产生与发展

学校体育是我国体育体系的主要组成部分,是实现我国体育目的任务的重要手段和途径,是开展全民健身运动的战略重点和基础;同时,学校体育作为我国学校教育的重要组成部分,为培养全面发展的新世纪人才发挥着重要的作用。学校体育是随着社会的发展以及教育、体育的发展而发展的。早在奴隶社会的西周时期,在其教学内容“六艺”(礼、乐、射、御、书、数)中就包含有进行军事技能和身体训练的“射、御”以及包含娱乐、舞蹈内容的“礼、乐”;这就是我国学校体育的雏形。我国近代学校体育是从清朝末年開始由欧美、日传入的。1901年废除科举制后,在1903年颁布的《奏定学堂章程》中规定了各级学堂都设体操科,其主要内容为德、日的普通体操和兵式体操;因此,当时就有“体操老师”“体操师傅”之称。1923年,将体操科改为体育课,教学内容大多采用英、美的游戏、田径、球类等综合教材。新中国成立后,随着社会主义建设事业的发展,学校体育出现了崭新的面貌;特别是改革开放以来,学校体育更是得到飞速的发展;这期间大致经历了以下四个阶段:①1949~1957年,新中国成立后党和政府十分重视学校体育,当时的教育部设立了体育指导处,国家体委设立了群众体育司,使学校体育的发展有了组织保证。这个阶段的学校体育主要是效仿前苏联的,包括体育教育思想、理论、教学内容、教学方法、以及课程的结构等。如1954年5月4日制定颁布的《准备劳动与保卫祖国体育制度》(简称劳卫制),就是学习前苏联的《劳卫制》所制定的。②1958~1976年,我国经历了“大跃进”“三年自然灾害”和“文化大革命”正常的教学秩序被打乱,劳动代替体育、军训代替体育之风盛行,学校体育出现了停止甚至倒退。③1977~1991年,这期间两次修订颁布新的中小学体育教学大纲和教材,颁布了学校体育工作的指导性、纲领性文件《学校体育工作暂行规定》,重新修订了《国家体育锻炼标准》。这些政策和措施极大地促进了学校体育的发展,为后期的学校体育改革奠定了思想、理论、认识、经验基础。④1992年~,这一时期是学校体育的改革和探索时期。1993年2月3日,中共中央、国务院制定了《中国教育改革和发展纲要》。《纲要》根据社会主义市场经济建立和发展时期的特点和需要,再一次明确提出“进一步加强和改善学校体育卫生工作……”的要求。随后,1993年10月、1995年3月和1995年8月相继颁发了《中华人民共和国教师法》《中华人民共和国教育法》《中华人民共和国体育法》。其中《中华人民共和国体育法》中的第三章是学校体育,它对体育教学、课外体育活动和体育场地设施等,都作出了明确的

规定。从此,学校体育有了由全国人大常委会批准的国家法规的保障。在这一时期内,体育教学思想从比较单一的传统的教学思想,发展到多种体育教学思想互相争鸣和互相借鉴,初步形成百花齐放、百家争鸣的局面,并围绕党的教育方针和21世纪人才培养目标,素质教育思想和终身体育思想等都将显示其强大的生命活力。同时,体育教学内容的改革,紧密围绕育人宗旨,依照学生不同年龄阶段身心发展的需求,强调体育与健康教育结合,健身性与知识性结合,继承性与时代性结合,规定性与选择性结合。在继续强调增进学生身心健康的同时,加强了体育卫生知识教学和学生体育意识、能力的培养。体育教学模式正向着多种模式并存、各自的特色相得益彰的方向发展。

四、高等学校体育的发展

1949年新中国刚刚成立,党和政府就采取了一系列措施,除了加强对高等学校体育工作的领导和管理,又根据当时的高等学校体育现状。制定了合乎规范要求的高等学校体育基本目标 and 高等学校体育教学大纲及有关规章制度,使学校体育很快进入正常的发展轨道。1950年和1951年,毛泽东先后两次写信给当时的教育部长马叙伦,提出学生健康问题必须引起注意,应采取行政步骤具体解决,并指出:“要各校注意健康第一,学习第二”。1956年,国家体委会同教育部、卫生部和团中央分别发出了《关于加强领导,进一步开展一般高等学校体育运动的联合指示》,要求积极进行学校体育改革,将高等学校体育逐步纳入正轨。从中央到地方,在有关职能部门的组织和领导下,各地的高等学校体育课逐渐开始建立了课堂常规,改变了旧中国遗留下来“放羊式”教育的弊端,加强了学生的组织纪律性,同时也发挥了教师的主导作用。高等学校体育从此走上了有组织、有领导的全面建设的道路。1956年7月,高等教育部制订了第一个全国统一使用的《高等学校普通体育课教学大纲》和《体育课教学参考书》。1956~1966年,曲折进程中的高等学校体育改革。建国初期,我国的体育教育多是参照前苏联的经验进行的。从学术思想到具体教学形式、课程设置等一律照搬前苏联的模式,没有突出本民族特色。在这种情况下,有关部门根据我们党和国家制定的“调整、巩固、充实、提高”的方针,对新中国成立以来的高等学校体育教育工作进行了整顿,逐步完善了体育教育体制,使我国的高等体育教育事业在这一时期的曲折历程中,又有了一定程度的发展。总之,1966年以前,许多学校通过采取积极措施,加强领导,在提高体育课教学质量的同时,也推动了课外活动和运动竞赛的开展。在以“两课、两操、两活动”为中心的高等学校体育格局初步形成的基础上,整个体育教育工作出现了新的令人可喜的局面,同时也促进了我国体育事业的全面发展。1966~1976年,文化大革命时期的高等学校体育遭受了“文化大革命”的严重冲击和破坏。这一时期的学校体育发展基本处于停滞状态。1979年以后——改革开放以来的高等学校体育发展可以分为三个时期:第一时期是从1976年10月至1982年8月历史性转变时期。1979年5月15日由教育

部、国家体委、共青团中央联合在江苏扬州召开的“全国学校体育卫生工作经验交流会”是建国以来规模最大的一次学校体育卫生工作会议。会议讨论了包括《高等学校体育工作暂行规定》在内的一系列法规文件。第二时期是从1982年9月至1992年9月,改革开放初期为开创高等学校体育教育的新局面,全面贯彻党的教育方针,由国家教委、国家体委、卫生部、财政部、人事部、劳动部、建设部共同拟定了《学校体育工作条例》和《学校卫生工作条例》,经国务院批准,于1990年3月12日由国家教委、国家体委签署发布正式执行。这是新中国成立以来,国家制订的关于学校体育卫生工作的最全面的行政法规,是检查评估我国高等学校体育卫生工作的根本依据。为了更好地贯彻执行这两个条例,1990年9月1日国家教委又颁发了《大学生体育合格标准》和《大学生体育合格标准实施办法》,对学生的身体形态和机能、身体素质和体育课、课外体育锻炼等作了详细的规定。并规定“每年评定一次成绩……达到《标准》良好成绩者方可评为‘三好’学生,获奖学金;平均成绩达到四分方可作为体育合格;准予毕业,否则,不能毕业按结业处理。”《条例》和《标准》的执行,促进了体育课程建设,把增强体质与为终身体育打好基础结合起来。第三时期是从1992年10月至今的社会主义市场经济探索时期。1992年8月5日国家教委下发了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,同年12月又下发了《普通高等学校体育场馆设施、器材配备目录》。从体育教学的“软件”和“硬件”两方面都作了详细的规定。并在全国推广了一年级普修课、二年级专修课、三年级以上选修课的高等学校体育课程形式,极大地调动了教与学的积极性。同时,把推行《标准》与整顿校风校纪结合起来,加强了早操与课外体育活动的管理和监督,加强了对课余训练和竞赛的组织管理,使大学体育呈现了一个崭新的面貌。

五、学校体育的功能

学校体育的功能,是指学校体育在人类的发展和社会的进步中所产生的效益和功能状况。学校体育的功能取决于其本身所固有的本质特点,以及学校体育与学校其他教育的关系。学校体育还是教育和体育的结合部,是我国体育事业的基础和重点,是人们现代生活的重要组成部分。这种特殊的地位赋予了学校体育八种主要功能。

(一) 健身功能

学校体育能有效地促进学生身体的正常生长发育,增进健康,增强体质;形成正确的姿势,塑造健美的体态;掌握各种基本活动技能,提高身体的基本活动能力;提高对外界的适应能力和对疾病的抵抗能力。学校教育的根本目标是育人,学校体育在学校教育中要符合教育目标及教育规律,学校体育的本质特征是通过体育活动增强学生体质,发展身心,达到育人的目的。增强学生体质的功能是学校体育本质功能的反映。在增强体质为本质功能的前提下,可以充分发展其他功能。

现代社会生产力的高度发展和社会生活的新变化,对增强学生的体质提出了新的、更高的要求。在现代社会中,运动不足是一个普遍的现象,造成脑力、体力发展的不均衡性,以致出现“文明病”,这种情况也反映到学生中来。因此,必须要采取措施,加强学校体育工作,发挥它在培养体魄强健、全面发展的新人中的重大作用。

（二）教育功能

学校体育作为培养和教育人的必要手段,历来都是学校教育的重要组成部分。因此,教育功能是反映学校体育固有属性的功能。学校体育在人的生命过程和个体社会化过程中发挥着重要作用。

(1) 配合培养全面发展的人:学校体育总是与德育、智育、美育密切配合,相互补充,统一作用于教育对象,培养全面发展的人。学校体育可以有效地培养学生良好的道德意识、道德情感、道德意志和道德的行为习惯。

(2) 加速人成为社会需要的人转变过程:学校体育可以加速人由生物的人向社会人的转变,通过教会人的基本活动能力,去教导人的社会行为规范、责任感,学会把自己融合于社会之中。

(3) 配合思想教育:学校体育可以培养人的集体主义精神和谦虚、诚实、守纪律的良好思想和作风及识大体、善于处理各种人际关系的优良品德。学校体育还能提高学生的体育素养。随着义务教育法的贯彻执行,学生至少要经历九年以上的体育课,因而可以比较系统地学习和掌握体育的基本知识、基本技术、基本技能和健身健美的基本方法。

（三）启智功能

学校体育通过体育游戏及有益的体育活动,可以促进智力发展。现在有人研究出一种健脑体操,关于这方面的研究很有意义,也有很宽广的领域和美好的前景。

学校体育还可以通过改善学生大脑的物质结构和机能状况,全面发展观察力,广泛训练记忆力,启迪诱导想像力,帮助提高思维力,为智力的开发创造良好的生理条件 and 环境条件。

现代科学研究证明,坚持经常的体育锻炼,能保证大脑能源物质与氧气的充足供应,使大脑神经细胞发育充分。同时,不同性质的运动动作,能组合大脑和神经系统提供各种刺激信息,有利于提高大脑皮层细胞活动的强度、均衡性和灵活性,使整个大脑神经系统的结构、功能得到改善和提高。通过各种课间体育活动,有利于疲劳的消除,使学生头脑清醒、精神焕发,提高学习效率。前苏联教育家霍姆林斯基进行了 20 多年的考查研究,发现有 85% 的学习落后的学生不是因为思维迟钝,而是由于身体虚弱、健康不佳所致。我国也有研究证实,身体好对学习好有促进作用,科学的体育锻炼能促进智力发展。

（四）情感发展功能

学校体育能丰富学生的文化体育生活，调剂感情，增加生活乐趣，养成良好的生活习惯，培养勇敢顽强、拼搏进取、团结互助等良好的品质。

学生通过参加体育活动，特别是那些自己擅长的项目，可以获得一种满足感，使由于学习所带来的神经紧张、脑力疲劳及紊乱的情绪得到有益的调节和放松。经常参加体育锻炼，可以使学生在身体活动的实际体验中，对自己的健康、对生活和未来充满信心，是调节心理平衡的重要手段。

通过加强学校与家庭、社会的体育方面的联系和活动，能使社会生活更加丰富多彩。例如，组织教师、学生、家长共同参加的体育活动和比赛，能增强父母之间、师生之间、学校与家庭之间的互相联系和交往，增进感情和乐趣。

（五）群育功能

群育功能也就是指学校体育对人的个体社会化功能。

个体社会化，简单一点讲，就是通过社会生活实践的不断调适，使个体从“生物人”发展成“社会人”。幼儿时期的体育游戏，中小学至大学期间的体育生活，正好在个体时期社会化中发挥它的独特的作用，最突出的是培养儿童、青少年的社会认同感、团队意识、遵守规则、平等、公正和竞争等社会观念和行为模式。学校体育可以通过它的群育功能发挥自己独特的作用。

在学校体育中，无论是体育课，还是早操、课间操、班级体育锻炼和课余运动训练与竞赛等，大都是以班、组、队为单位来组织进行的。并且，参加者的一切体育行为，都将影响着所在班、组、队的得失与荣誉。因此，通过学校体育可教育学生热爱集体、关心集体、服从集体、维护集体，有效地培养学生的群体意识和集体主义观念与精神。

在学校体育尤其是体育课教学中，为学生尽可能多地组织、提供各种形式的体育比赛，并不断提高比赛的竞争程度和水平，就可以很好地培养学生竞争意识和拼搏精神。而这种竞争意识和拼搏精神是促进学生个体社会化的重要因素。

（六）美育功能

学校体育能提高学生的审美品味和创造美的能力。学校体育通过塑造学生健美的外在美，培养高尚情操和良好气质的内在美，培养学生的审美情趣、审美意识和审美能力。体育锻炼能使学生体魄健美、体形匀称、姿态端正、动作矫健，这既是健康的标志，又是人体美的表现。学校体育能以自己丰富的内容和独特的形式，培养学生的形体美、动作美、姿态美、仪表美、心灵美，使学生树立正确的审美观，提高热爱美、感受美、鉴赏美、表达美和创造美的能力。

（七）娱乐功能

学校体育的娱乐功能是指通过学校体育，可以使学生学习和掌握为将来生活用

得到的文化娱乐知识、技能和方法。广大学生在学习之后参加体育锻炼,能够进行互相交往,陶冶情操,得到高尚的精神享受,丰富课余文化生活。学生时代受到良好的体育的指导和培育,特别是对体育运动本质和价值的正确认识,对于享受体育运动的权利的意识,对运动快乐的体验等,能使学生成为主动的体育实践者,从而为中老年体育生活打下坚实的基础,使社会上越来越多的人生活得更加文明、健康和幸福。

(八) 竞技功能

学校体育的开展可以增强学生的运动能力,促进运动技术水平的提高,从而为国家培养和输送竞技后备人才奠定良好基础。学校体育是发现和培养优秀运动员的摇篮,是竞技运动的基础。各国实践证明,在广泛开展学校群众性体育活动的基础上,从中发现优秀运动员的苗子,进行多年系统的课余训练,打好思想、身体、技术、战术、心理的基础,为国家培养和输送优秀运动员及其后备力量,是提高运动技术水平的一个主要途径。毫无疑问,增强体质是学校体育首要的、独特的、难以代替的教育功能,但它并不是惟一的功能。在社会主义初级阶段,在全面认识和充分发挥学校体育多功能作用的同时,必须强化学校体育对增强学生体质、增进学生健康、促进学生身心全面发展这一最本质的功能和作用。

第二节 高等学校体育课程的目标

高等学校体育教育是高等学校教育的重要组成部分,它的开展以服务高等学校教育的总体培养目标而进行。20世纪末高等学校体育教育围绕着“健康第一”“以人为本”的教育发展理念开展。当今,体育课程是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程,达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程;是学校课程体系的重要组成部分;是高等学校体育工作的中心环节。体育课程是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程;是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。

一、高等学校体育课程的基本目标

高等学校体育课程的基本目标是根据大多数学生的基本要求而确定的,分为五个领域目标。

(1) 积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯,基本形成终身体育的意识,能够编制可行的个人锻炼计划,具有一定的体育文化欣赏能力。

(2) 熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能;能科学地进行体育锻炼,