



全国高等农林院校“十一五”规划教材

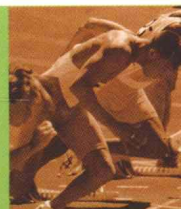
体育与健康 教程

第三版

邓跃宁 主编

Tiyu Yu Jiankang
Jiaocheng

中国农业出版社



全国高等农林院校“十一五”规划教材



体育与健康教程

第三版

邓跃宁 主编

中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体育与健康教程/邓跃宁主编. —3 版. —北京: 中国农业出版社, 2008. 5

全国高等农林院校“十一五”规划教材

ISBN 978-7-109-12100-3

I. 体… II. 邓… 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 (2008) 第 064395 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)

(邮政编码 100125)

责任编辑 龙永志

北京市联华印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

2002 年 9 月第 1 版 2008 年 6 月第 3 版

2008 年 6 月第 3 版北京第 1 次印刷

开本: 820mm×1080mm 1/16 印张: 19.75

字数: 458 千字

定价: 28.50 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

内 容 提 要

根据教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程指导纲要》的要求,我们组织了四川、重庆、云南、贵州等省(市)的有关体育专家、教授编写了《体育与健康教程》。该书经全国高等农业院校教材指导委员会审定,被列为全国高等农业院校“十一五”规划教材。

本书“以育人为宗旨,以增强体育意识、学会锻炼方法、提高活动能力、培养锻炼习惯”为主线,树立“健康第一”的指导思想,体现人本主义特征,将体育、娱乐与健康有机融为一体,引导学生主动学习体育,在欢愉中享受体育乐趣,最终达到“学会生存”、“学会娱乐”、“提高生活质量”的目的。

全书包括体育与健康知识篇、身体能力与素质篇、健身与健美篇、生态体育篇、娱乐与余暇篇、运动技能篇共六篇25章。该书在淡化竞技运动技术、生态体育、培养学生终身体育实践能力、促进学生身心健康等方面都作了积极的探索,对一些传统内容作了重组。该书层次清晰、内容丰富、取材新颖、图文并茂、通俗易懂,集科学性、系统性、新颖性、实用性于一体。既是普通高等院校大学生的体育教科书,也同样适用于非体育专业的中等专业学校和中专以上成人教育的体育课程教学使用,同时也是广大体育爱好者的良师益友。

郑 重 声 明

中国农业出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010) 65005894, 64194974, 64194971

传 真：(010) 65005926

E - mail: wlxyaya@sohu.com

通信地址：北京市朝阳区农展馆北路 2 号中国农业出版社教材出版中心

邮 编：100026

购书请拨打电话：(010) 64194972, 64195117, 64195127

数码防伪说明：

本图书采用出版物数码防伪系统，用户购书后刮开封底防伪密码涂层，将 16 位防伪密码发送短信至 106695881280，免费查询所购图书真伪，同时您将有机会参加鼓励使用正版图书的抽奖活动，赢取各类奖项，详情请查询中国扫黄打非网 (<http://www.shdf.gov.cn>)。

短信反盗版举报：编辑短信“JB，图书名称，出版社，购买地点”发送至 10669588128

短信防伪客服电话：(010) 58582300/58582301

第三版编写人员

主 编 邓跃宁

副主编 刘仁健 王建强 王 晖 杨 英

编 委 (按姓氏笔画顺序排序)

王 晖 王建强 邓 伟 邓跃宁

李培文 刘仁健 刘志刚 杨 英

杨学海 肖树新 陈天柱 张平宪

周挺进 咎 校 黎 勤 曹子毅

第二版编写人员

主 编 邓跃宁

副主编 曹子毅 陈天柱 李培文

编 委 (按姓氏笔画顺序排列)

王 晖 邓 伟 刘志刚 肖树新

周挺进 黎 勤

第一版编写人员

主 编 邓跃宁 陈天柱 曹子毅

副主编 邓 伟 黎 勤 李培文 咎 校
刘志刚

编 委 (按姓氏笔画顺序排列)

王 晖 刘仁健 陈 平 张平宪

肖树新 周挺进

第三版前言

《中共中央、国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》（中发〔2007〕7号）指出：“增强青少年体质、促进青少年健康成长，是关系国家和民族未来的大事”，“当前和今后一个时期，加强青少年体育工作的总体要求是：认真落实健康第一的指导思想，把增强学生体质作为学校教育的基本目标之一，建立健全学校体育工作机制，充分保证学校体育课和学生体育活动”。这个《意见》为高等学校的体育工作带来了历史发展的新机遇，也为高校体育课程的改革、建设和发展提出了新的要求。根据新的要求，必须加强课程体系建设，编写与此相适应的新教材，不断提高体育教学的质量。今年我们组织有关专家、教授，按照教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程指导纲要》的基本要求，在2002版、2004年版《体育与健康教程》的基础上，进一步总结经验，遵循体育课程建设的客观规律，广泛参阅了众多优秀教材，重新修订了2008年版《体育与健康教程》。该教材经全国高等农业院校教材指导委员会的专家评审，被列为全国高等农业院校“十一五”规划教材。

编写本教材的总体思路与指导思想：

本着以育人为宗旨，以增强体育意识、学会锻炼方法、提高活动能力、培养锻炼习惯为主线，树立“健康第一”的思想，体现人本主义特征，将体育、娱乐、健康有机融为一体，引导青年学生主动接受体育教育、在欢愉中享受体育乐趣，最终达到“重新学会生存”、“提高生活质量”、“身心健康发展”的目的。

一、充分探索与应用人类文化生态圈丰富的内涵，注重对体育文化的挖掘与弘扬，力求使本书具有较高的文化底蕴，体现大学体育的特征。

二、将体育与绿色生态有机地结合起来，使人与自然环境和谐统一。通过生态体育活动，又促进人类自觉地保护人类这赖以生存的自然环境。

三、遵循“身心合一”的现代体育教育观和现代大学生的身心特点、兴趣爱好，坚持以人为本，力求突破单纯以“增强体质”为中心的传统教学模式，淡化运动技术。根据“为我所用”的原则，对运动技术进行了简化和重组，从而增大了教材的容量，安排了现代体育、生态体育项目，充分体现现代体育的多功能特征。使教材能满足学生不同的兴趣爱好和社会需要，为“终身体育”奠定了基础。

四、逐步探索并形成大、中、小学相衔接的、科学的“体育与健康”课程体系，全面推进素质教育。

全书共分六篇：

体育与健康知识篇，论述了体育的概念、组成、功能，阐明了高校体育的目的、任务，系统介绍了奥林匹克文化、体育与欣赏、锻炼计划和运动处方，比较系统地阐述了现代健康观，介绍了运动与健康，运动与保健卫生知识，生理、心理健康评价标准等。身体能力与素质篇，系统地

介绍了发展人体各种能力的理论与方法。健身与健美篇,根据青年大学生身心特征,介绍应用武术、走、跑步、形体、徒手与器械健身的实用方法。生态体育篇,把运动融入生态,介绍了野营、登山以及体现现代人类绿色运动时尚的项目。娱乐与余暇篇,介绍了深受大学生喜欢的现代闲暇运动项目,丰富了大学生的余暇生活。运动技能篇,竞技是体育的本质,竞技运动仍然是青年大学生最喜欢的运动之一,本篇介绍了有广泛群众基础并有良好锻炼价值的运动项目的技术与方法,让大学生在参与与欣赏过程中形成锻炼意识与习惯,发展运动能力。

编写人员:

本书由邓跃宁教授担任主编和全书的统稿、组织工作,刘仁健、王建强、王晖、杨英任副主编。

编写人员:邓跃宁(第三章《奥林匹克运动》和《生态体育篇》)、曹子毅、杨英(第四章《体育与健康》),李培文(第十九章《排球》),刘仁健(第二章《运动处方与锻炼身体方法》、第二十五章《跆拳道》、第二十一章《乒乓球》和第二十二章《羽毛球》),黎勤、杨英(第一章《体育概论》、第六章的第六节《走与跑的健身方法与评价》、第七章《健身方法》和第八章《健美方法》),王晖(第二十四章《武术》、第十章《定向越野》、第二十章《足球》),王建强(第十八章《篮球》和第二十三章《网球》),杨军(第十五章《毽球》),周挺进、王建强(《身体能力与素质篇》),陈天柱(第十七章《台球》和第十四章《轮滑》),付小云(第四章的第三节《健康评价》),唐长荣、杨英(第十六章《国标舞》和第八章《健美方法》),邓伟、刘志刚、张平宪、杨学海、肖树新、咎校(第四章《体育与健康》、第六章的第五节)。

本书在编写过程中,得到了西南区高等农业院校体育理事会、四川省高等教育学会体育理事会的关心,全国有关高校给予了大力的支持,中国农业出版社也为本书的出版付出了辛勤的劳动,在此对所有关心、支持、帮助本书成稿、审定、修订、出版作出贡献的单位与个人致以诚挚的谢意。

在编写和修订过程中我们参考和引用了众多的书籍、资料,在此向有关作者致以真诚的感谢。

由于编写人员水平有限,不妥之处在所难免,恳切希望广大读者给予批评指正。

编 者

2008.3

第二版前言

新世纪的到来给我国高等教育带来了历史发展的新机遇，高校体育也面临前所未有的变革。而这一变革的基础工程则是加强课程体系改革，编写与此相适应的新教材。中共中央、国务院在第三次全国教育工作会议上指出：“学校教育要贯彻健康第一的指导思想”，全面推进素质教育，以适应 21 世纪对人才的要求。为了认真贯彻这一思想和加强体育课程建设，提高体育教学质量，2002 年我们组织有关专家、教授按照教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程指导纲要》的基本要求，认真总结了目前高等院校体育教学现状，遵循体育课程建设的客观规律，广泛参阅了众多优秀教材，编写了这本集体育、健康理论与实践于一体的《体育与健康教程》，该教材经全国高等农业院校教学指导委员会的专家评审，被列为全国高等农业院校“十五”规划教材。2004 年又组织有关专家、教授对《体育与健康教程》进行了修订。

编写本教材的总体思路与指导思想：

本着以育人为宗旨，以增强体育意识、学会锻炼方法、提高活动能力、培养锻炼习惯为主线，树立“健康第一”的思想，体现人本主义特征，将体育、娱乐、健康有机融为一体，引导青年学生主动接受体育教育，在欢愉中享受体育乐趣，最终达到“重新学会生存”、“提高生活质量”、身心健康发展的目的。

一、充分探索与应用人类文化生态圈丰富的内涵，注重对体育文化的挖掘与弘扬，力求使本书具有较高的文化底蕴，体现大学体育的特征。

二、将体育与绿色生态有机地结合起来，使人与自然环境和谐统一。通过生态体育活动，促进人类自觉地保护人类赖以生存的自然环境。

三、遵循“身心合一”的现代体育教育观和现代大学生的身心特点、兴趣爱好，坚持以人为本，力求突破单纯以“增强体质”为中心的传统教学模式，淡化运动技术。根据“为我所用”的原则，对运动技术进行了简化和重组，从而增大了教材的容量，安排了现代体育、生态体育项目，充分体现现代体育的多功能特征。使教材能满足学生不同的兴趣爱好和社会需要，为“终身体育”奠定了基础。

四、逐步探索并形成大、中、小学相衔接的、科学的“体育与健康”课程体系，全面推进素质教育。

全书共分六篇：

体育与健康知识篇，论述了体育的概念、组成、功能，阐明了高校体育的目的、任务，系统介绍了奥林匹克文化、体育与欣赏、锻炼计划和运动处方，比较系统地阐述了现代健康观，介绍了运动与健康、运动与保健卫生知识、生理、心理健康评价标准等。体育能力篇，系统地介绍了发展人体各种能力的理论与方法。健身与健美方法篇，根据青年大学生身心特征，介绍应用武术、走、跑步、形体、徒手与器械健身的实用方法。生态体育篇，把运动融入生态，介绍了野

营、登山以及自然生态环境项目的方法，体现了现代人类绿色运动的新时尚。娱乐与余暇篇，介绍了深受大学生喜欢的现代闲暇运动项目，为大学生余暇生活服务。运动技能篇，竞技是体育的本质，竞技运动仍然是青年大学生最喜欢的运动之一，本篇介绍了有广泛群众基础并有良好锻炼价值的运动项目的技术与方法，让大学生在参与与欣赏过程中形成锻炼意识与习惯，发展运动能力。

本书由邓跃宁教授担任主编和全书的统稿、组织工作；曹子毅和陈天柱、李培文副教授任副主编；邓伟、黎勤、肖树新、刘志刚、周挺进、王晖任编委。体育与健康知识篇、生态体育篇、健身与健美篇由邓跃宁统稿；身体能力与素质篇、娱乐与余暇篇由陈天柱统稿；运动技能篇由李培文统稿。

编写人员：邓跃宁（奥林匹克运动、野外活动、森林运动、沙滩运动和水上运动、溯溪和溪降），曹子毅（体育与健康），李培文（排球），刘仁健（运动处方与科学锻炼身体的方法、乒乓球、羽毛球、网球），黎勤、杨英（体育概论、走与跑的健身方法与评价、健身方法、健美方法），王晖（武术、定向越野、足球），王建强（篮球），杨军（毽球），周挺进、王建强（身体能力与素质篇），陈天柱（台球、轮滑），付小云（健康评价），唐长荣、杨英〔国标舞（交谊舞）、健美方法〕。

本书在编写过程中，得到了全国高等农业院校教学指导委员会、西南区高等农业院校体育理事会、四川省高等教育学会体育理事会的关心，全国有关高校给予了大力的支持，中国农业出版社也为本书的出版付出了辛勤的劳动，在此对所有关心、支持、帮助本书成稿、审定、修订、出版的单位与个人致以诚挚的谢意！

在编写和修订过程中我们参考和引用了众多的书籍、资料，在此向有关作者致以真诚的感谢！

由于编写人员水平有限，不妥之处在所难免，恳切希望广大读者给予批评指正。

编 者

2004. 6

第一版前言

新世纪的来临,给我国高等教育带来历史发展的新机遇,高校体育也面临前所未有的变革。而这一变革的基础工程则是加强课程体系改革,编写与此相适应的新教材。中共中央、国务院在第三次全国教育工作会议上指出:“学校教育要贯彻健康第一的指导思想”,全面推进素质教育,以适应 21 世纪对人才的要求。为了认真贯彻这一思想和加强体育课程建设,提高体育教学质量,我们组织有关专家、教授,按照教育部即将颁发的《全国普通高等院校体育与健康教程指导纲要》的基本要求,认真总结了目前高等院校体育教学现状,遵循体育课程建设的客观规律,广泛参阅了众多优秀教材,编写了这本集体育、健康理论与实践于一体的《体育与健康教程》,该教材经全国高等农业院校教学指导委员会审定,被列为全国高等农业院校教材。

编写本教材的总体思路与指导思想:本着以育人为宗旨,以增强体育意识、学会锻炼方法、提高活动能力、培养锻炼习惯为主线,树立“健康第一”的思想,体现人本主义特征,将体育、娱乐、健康有机融为一体,引导青年学生主动接受体育教育、在欢愉中享受体育乐趣,最终达到“学会生存”、“学会娱乐”、“提高生活质量”的目的。

(1) 充分探索与应用人类文化生态圈丰富的内涵,注重对体育文化的挖掘与弘扬,力求使本书具有较高的文化底蕴,体现大学体育的特征。

(2) 将体育与绿色生态有机地结合起来,使人与自然环境和谐统一。通过生态体育活动,又促进人类自觉地保护人类这赖以生存的自然环境。

(3) 遵循“身心合一”的现代体育教育观和现代大学生的身心特点、兴趣爱好,坚持以人为本,力求突破单纯以“增强体质”为中心的传统教学模式,淡化运动技术。根据“为我所用”的原则,对运动技术进行了简化和重组,从而增大了教材的容量,安排了现代体育、生态体育项目,充分体现现代体育的多功能特征。使教材能满足学生不同的兴趣爱好和社会需要,为“终身体育”奠定了基础。

(4) 逐步探索并形成大、中、小学相衔接的、科学的“体育与健康”课程体系,全面推进素质教育。

全书共分七篇:概论篇,论述了体育的概念、组成、功能,阐明了高校体育的目的、任务,系统介绍了奥林匹克文化、体育与欣赏、锻炼计划和运动处方。健康篇,比较系统地阐述了现代健康观,介绍了运动与健康、运动与保健卫生知识,常见运动损伤,生理、心理健康评价标准等。体育能力与素质篇,系统地介绍了发展人体各种能力与身体素质的理论与方法。健身与健美篇,根据青年大学生身心特征,介绍应用武术、走、跑步、形体、徒手与器械健身的实用方法。生态体育篇,把运动融入生态,介绍了野营、登山及与自然生态环境项目的方法,体现了现代人类绿色运动的新时尚。娱乐与余暇篇,介绍了深受大学生喜欢的现代闲暇运动项目,为大学生余暇生活服务。运动技能篇,竞技是体育的本质,竞技运动仍然是青年大学生最喜欢的运动之一,

本篇介绍了有广泛群众基础并有良好锻炼价值的运动项目的技术与方法，让大学生在参与与欣赏过程中形成锻炼意识与习惯，发展运动能力。

本书由邓跃宁教授担任主编和全书的统稿、组织工作，担任主编的还有陈天柱副教授、曹子毅副教授，邓伟教授、黎勤教授、咎校副教授、刘志刚副教授、李培文副教授任副主编，张平宪、肖树新、王晖、周挺进、刘仁健、陈平任编委。第一篇、第五篇由邓跃宁统稿，第一篇由曹子毅统稿，第三篇、第六篇由陈天柱统稿，第四篇由黎勤统稿，第七篇由李培文统稿。

编写人员分工：邓跃宁（第三章、第十五章、第十七章、第十八章），曹子毅（第五章、第六章、第七章、第八章），李培文（第四章、第二十八章），刘仁健（第二章、第二十九章、第三十章、第三十一章），黎勤（第一章、第十二章、第十三章、第十四章），王晖（第十一章、第十六章、第二十六章），王建强（第二十七章），杨军（第二十二章、第二十三章、第二十四章），周挺进（第九章、第十章），陈天柱（第十九章、第二十章、第二十一章），付小云（第八章），唐长荣（第十四章、第二十五章）。

本书在编写过程中，得到了全国高等农业院校教学指导委员会、西南区高等农业院校体育理事会、四川省高等教育学会体育理事会的关心，全国有关高校给予了大力的支持，中国农业出版社也为本书的出版付出了辛勤的劳动，在此对所有关心、支持、帮助本书成稿、审定、出版作出贡献的单位与个人致以诚挚的谢意。

在编写过程中我们参考和引用了众多的书籍、资料，在此向有关作者致以真诚的感谢。

由于编写人员水平有限，不妥之处在所难免，恳切希望广大读者给予批评指正。

编 者

2002.7

《体育与健康教程》教学提示

为了加强公共体育课程建设,提高体育教学质量,便于广大师生使用好这本教程,特作以下简要提示,仅供参考。

一、各校在使用本教程制定教学计划时,一定要“以育人为宗旨,以增强体育意识、学会锻炼方法、发展体育能力、培养锻炼习惯”为主线,全面贯彻“健康第一”的指导思想,体现人本主义特点,将体育、娱乐与健康有机融为一体,从学校实际出发和学生生理、心理特征出发,引导学生主动接受体育教育,在欢愉中享受体育乐趣,从而达到本课程的目的。

二、本教程共包括六篇内容。这些内容又分为体育理论知识讲课、课堂实践教学、假日野外体育活动等三个方面的教材。因此,要求学校正确处理好教与学、学与练、练与活动的关系,同时认真处理好理论与实践、必修与选修、自学与活动、观赏与参与、课内与课外、校内与校外的辩证关系,使学生接受较为全面的现代体育教育。

三、各篇教材的使用建议

1. 体育理论知识课。主要包括《体育与健康知识篇》,可安排讲课、电教观摩、自学等形式进行,其学时比例各占三分之一。鼓励各校教师制作与运用多媒体课件进行教学。

2. 课堂实践教学主要包括《身体能力与素质篇》、《健身与健美篇》、《娱乐与余暇篇》、《运动技能篇》。其中《运动技能篇》、《健身健美篇》可作为课堂教学的主要内容,使学生学习有关技术与方法。《身体能力与素质篇》作为每次课的身体素质练习内容,发展学生的身体能力,也可以作为课外作业布置给学生。《娱乐与余暇篇》可作为选修课内容,安排介绍性学习,也可作为机动教材,鼓励学生课外进行这些项目的锻炼。

3. 《生态体育篇》是假日体育活动的主要内容。有条件的学校,可安排一定的学时或选修课,重点进行野外运动项目知识的介绍与学习,进行体能训练和专项技术、技能、心理准备,作好前期组织工作。然后有计划地安排学生利用假日开展此项运动。

四、本教程是学生用书,各学校和教师使用该教材时,注意补充相关知识、信息。特别是制作和使用多媒体课件、使用最新的声相资料,从而使体育课教学获得最好的效益。

五、在使用本教程时,要认真贯彻执行《全国普通高等学校体育课程指导纲要》的有关要求,同实施《学生体质健康标准》、《全民健身计划》等相结合。

目 录

第三版前言	
第二版前言	
第一版前言	

第一篇 体育与健康知识篇

第一章 体育概述	3
第一节 体育概述	3
第二节 高等学校体育	8
第二章 运动处方与科学锻炼身体的方法	12
第一节 运动处方	12
第二节 科学身体锻炼的计划与方法	16
第三章 奥林匹克运动	20
第一节 现代奥林匹克运动的诞生与发展	20
第二节 奥林匹克宪章	24
第三节 奥林匹克运动体系	25
第四节 奥林匹克运动会的筹办与仪式	28
第五节 夏季奥运会与冬季奥运会	33
第六节 中国与奥林匹克运动	35
第四章 体育与健康	38
第一节 健康概述	38
第二节 运动与健康	51
第三节 健康评价	57
附 SCL - 90	62

第二篇 身体能力与素质篇

第五章 发展身体能力	69
第一节 行走和奔跑的能力	69
第二节 跳跃能力	73

第三节 投掷能力	78
第四节 悬垂与支撑能力	80
第五节 攀登与爬越能力	87
第六节 涉水能力	87
第六章 发展身体素质的方法与自我评价	99
第一节 力量素质	99
第二节 速度素质	102
第三节 耐力素质	103
第四节 灵敏素质	105
第五节 柔韧素质	106
第六节 走与跑的健身方法与评价	107
附 骑自行车健身运动的方法评价	119

第三篇 健身与健美篇

第七章 健身方法	125
第一节 器械健身	125
第二节 徒手健身	131
第八章 健美方法	137
第一节 形体	137
第二节 健美操	146

第四篇 生态体育篇

第九章 野外活动	163
第一节 野外活动的计划	163
第二节 野外活动的准备	164
第三节 野外活动的组织与实施	168
第四节 野外活动的方法	168
第十章 定向越野	178
第一节 定向越野的比赛方法及规则简介	178
第二节 定向越野的基本技能	180
第十一章 水上运动	182
第一节 漂流	182
第二节 冲浪	183
第三节 皮划艇	184
第四节 横渡海峡	185