

高等院校公共课规划教材
国家社会科学基金（教育学科）“十一五”规划课题研究成果

大学体育 与健康

陈庆合 殷志栋 主编

COLLEGE PHYSICAL EDUCATION & HEALTH

以人为本 健康第一



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

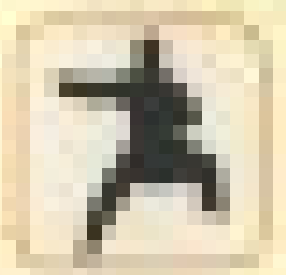
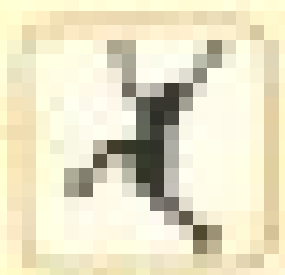
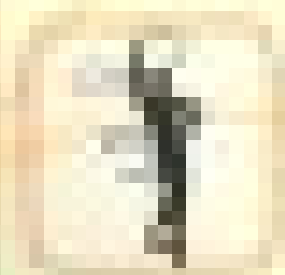
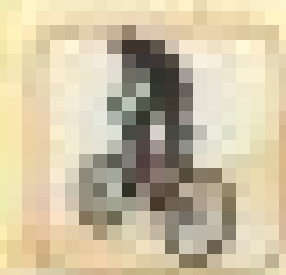
教育部高等学校体育教学指导委员会
《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》

大学体育 与健康

第二版 杨文 主编

教育部高等学校体育教学指导委员会《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》

清华大学出版社 北京



高等院校公共课规划教材

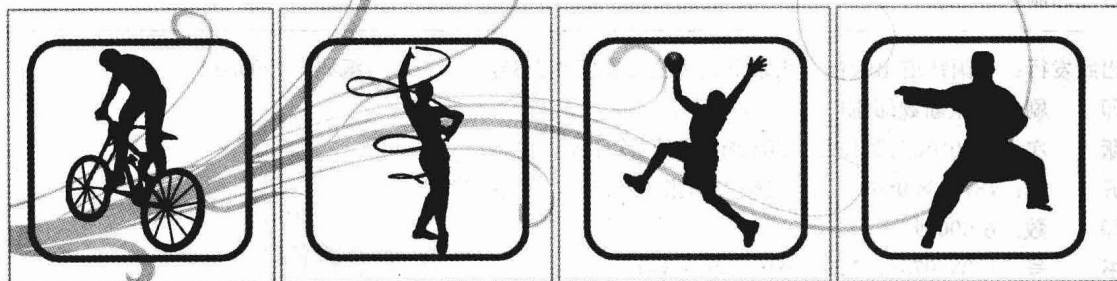
国家社会科学基金（教育科学）“十一五”规划课题研究成果

大学体育 与健康

陈庆合 殷志栋 主编

刘春定 许国喜 李会增 郑永成 苗福盛 副主编

COLLEGE PHYSICAL EDUCATION & HEALTH



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

本书遵循教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，针对目前我国高职高专院校体育教学的实际情况，紧紧把握“以人为本”、“健康第一”的指导思想，以能力本位教育理念为统领，结合作者多年的职业教育研究和体育教育经验编写而成。

本教材内容包括三部分：第一部分 身心锻炼的科学原理，介绍运动生理、营养保健等知识；第二部分 为健康而运动，介绍足球、篮球、排球、田径、体操、武术等常见体育项目及比赛规则和运动技巧；第三部分 其他体育运动项目，介绍秋千、滑雪、野外远足等民俗及国际新兴体育项目。

本书作为公共基础课，适合高职高专院校各专业学生使用，也可作为体育爱好者了解运动与健康，了解常见运动项目的特点与规则的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康 / 陈庆合，殷志栋主编. —北京：

中国铁道出版社，2010.6

ISBN 978-7-113-10893-9

I. ①大... II. ①陈... ②殷... 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(2009)第229402号

书 名：大学体育与健康

作 者：陈庆合 殷志栋 主编

策划编辑：秦绪好 周 欣

责任编辑：周 欣

编辑部电话：(010) 63560056

编辑助理：李瑞琳

封面设计：付 巍

封面制作：白 雪

责任印制：李 佳

出版发行：中国铁道出版社（北京市宣武区右安门西街8号 邮政编码：100054）

印 刷：北京新魏印刷厂

版 次：2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷

开 本：787mm×960mm 1/16 印张：22.5 字数：441千

印 数：6 000册

书 号：ISBN 978-7-113-10893-9/G·349

定 价：35.00元

版权所有 侵权必究

本书封面贴有中国铁道出版社激光防伪标签，无标签者不得销售。

凡购买铁道版的图书，如有印制质量问题，请与本社计算机图书批销部联系调换。

本书编委会

主 编：陈庆合 殷志栋

副主编：刘春定 许国喜 李会增 郑永成 苗福盛

参与执笔人员（以编写章节为序）：

陈 巍	李 娟	李荣薇	张旭尧	赵华恩	陈庆合
殷志栋	尹兆友	郑永成	张 红	陈 龙	张献辉
赵晓红	段 航	葛艳荣	尚宁宁	岳志荣	肖 奇
许 凯	温 禹	蔡丽萍			

参与研究讨论人员（按姓氏笔画为序）：

于林佳	马庆武	马宝玲	王玉扩	王 爽	王贵民
王向东	王英杰	王成刚	王希亮	白 雪	白劲松
田 园	代立功	李曙刚	李梦义	李 军	李 冰
李冀祥	池 强	刘凤勇	刘念禹	刘 伟	刘春梅
刘艳霞	吕圣君	张 环	张合红	张东力	杨洪涛
耿志民	郭步前	茹红利	高爱民	徐海涛	麻笑玉
袁淑娟	曹艳辉	董立叔	韩 璐	潘佳彬	

2002年8月,教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》指出:“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”。2007年5月,中共中央国务院下发的7号文件《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》中明确指出:“广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力,是一个民族旺盛生命力的体现,是社会文明进步的标志,是国家综合实力的重要方面”,并进一步指出:“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”。

为了更好地贯彻落实上述指示精神,进一步加强高职高专体育教学改革,针对目前我国高职高专院校公共体育教学的实际情况,紧紧把握“以人为本”、“健康第一”的指导思想,以能力本位教育理念为统领,总结我们多年的职业教育研究和体育教育研究经验,编写了这本高职高专版《大学体育与健康》。

本教材在编写过程中,打破传统体育教材仅限于注重运动技术传授的内容体系,充分挖掘体育的文化价值、教育价值,把体育真正上升到文化的高度,充分发挥其无可替代的功能。本教材具有以下特色:

第一,目标先行,我们把“大学体育与健康”课程能力图表放在教材内容的最前面,来明确该课程应达到的教学目标;同时,每章都明确标出了教学目标,以使教学具有针对性。

第二,在运动技能的教学过程中,充分考虑高等职业院校学生身心和智能特点,在教材结构上,注重把体育知识技能的学习顺序与高职学生的心理特点结合起来,通过体育与保健课程的教学,促进高职学生形成良好身体素质和心理结构,使学生逐步养成良好的体育锻炼习惯。

第三,教材内容的选择,注意“淡化”与“简化”、“美化”与“细化”相结合,表现形式活泼,图文并茂;注重高职学生的年龄和心理特点,尽量避免使用学术性语言,力求语言通俗化,增强可读性和可理解性,便于学生学习。

第四,教材中,通过“知识窗”内容,增加体育运动与文化知识,体育运动与职业健康的相互联系,从而拓展学生的体育人文视野;通过“光荣与梦想”内容,增强学生的民族自豪感,振奋民族精神,进行爱国主义教育;通过“注意与提示”内容,使学生可以安全运动、健康运动,并养成参与体育运动和欣赏体育运动的良好习惯。

第五,教材内容的选择和安排,注重引导学生对自我价值、企业价值和社会价值的认识。通过体育课程的教学,使学生逐步养成对社会有责任感,对集体有荣誉感、对自己有自信心和勇于拼搏、积极进取的人生态度。

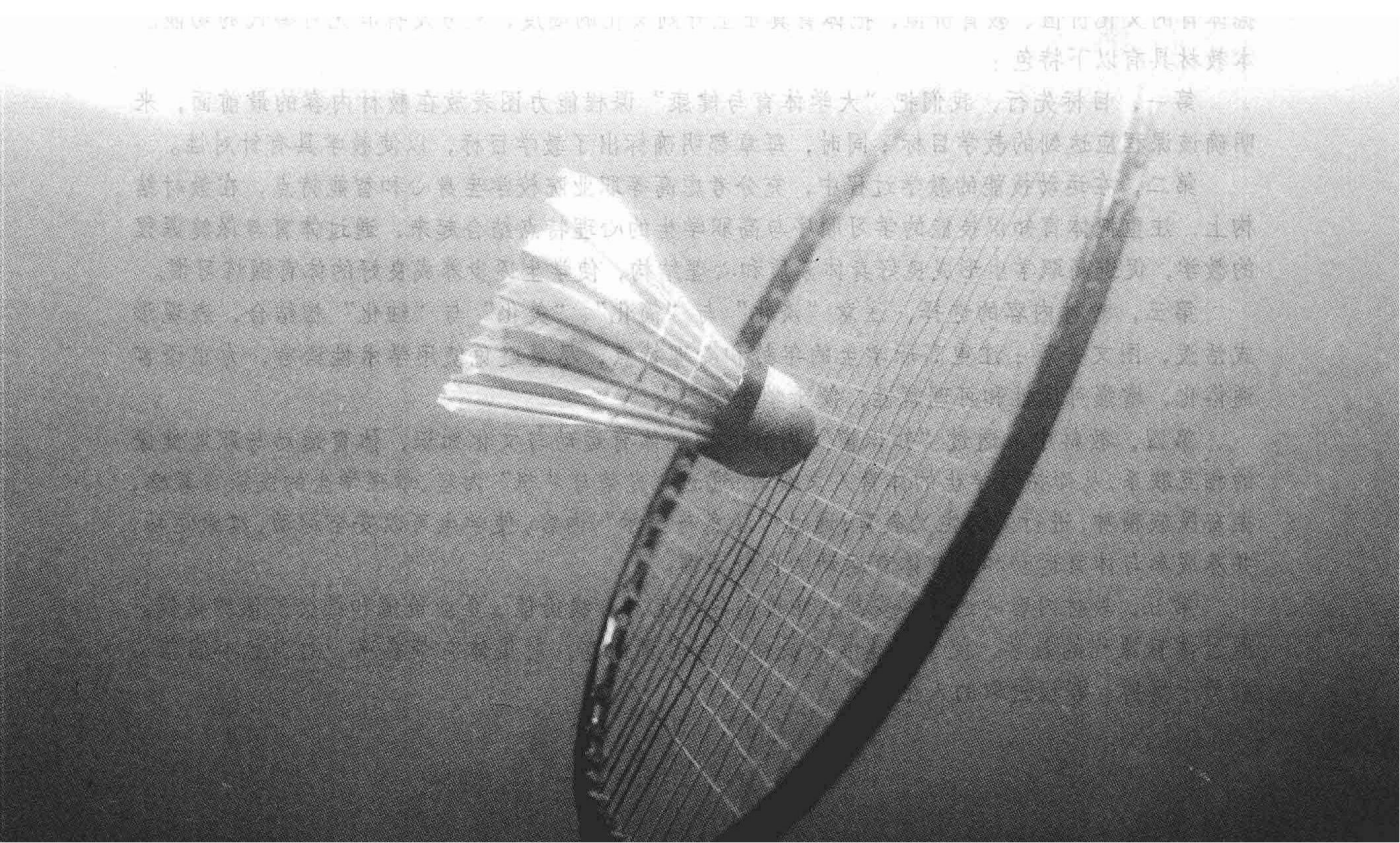
本教材由河北科技师范学院硕士生导师陈庆合教授，中国环境管理干部学院殷志栋教授任主编。河南工程技术学校刘春定，燕山大学许国喜，河北科技师范学院李会增、郑永成，辽宁师范大学苗福盛任副主编。参加编写的院校有河北科技师范学院、燕山大学、中国环境管理干部学院、辽宁师范大学、秦皇岛技师学院等高校。全书初稿完成后，编写组进行了多次讨论，由陈庆合、殷志栋教授进行修改，最后由陈庆合教授统稿和定稿。

本书在编写过程中，得到了教育部职业技术教育中心研究所邓泽民教授、中国铁道出版社编辑的大力支持和帮助，同时参考了大量的相关文献资料。在此，向所有指导、关心和支持本书编写、出版工作的单位和同志表示衷心的感谢！

由于编者水平有限，书中难免出现疏漏、错误或欠妥之处，敬请读者批评指正。

陈庆合

2010年3月于秦皇岛



»» 体育颂^① ««

[法]皮埃尔·德·顾拜旦



啊，体育，天神的欢娱，生命的动力！你猝然降临在灰蒙蒙的林间空地。受难者，激动不已，你像是容光焕发的使者，向暮年人微笑致意。你像高山之巅出现的晨曦，照亮了昏暗的大地。

啊，体育，你就是美丽！你塑造的人体变得高尚还是卑鄙，要看它是被可耻的欲望引向堕落；还是由健康的力量悉心培育。没有匀称协调，便谈不上什么美丽。你的作用无与伦比，可使二者和谐统一；使人体运动富有节律；使动作变得优美，柔中含有刚毅。

啊，体育，你就是正义！你体现了社会生活中追求不到的公平合理。任何人不可超过速度一分一秒，逾越高度一分一厘，取得成功的关键，只能是体力与精神融为一体。

啊，体育，你就是勇气！肌肉用力的全部含义是勇于搏击。若不为此，敏捷、强健有何用？肌肉发达有何益？我们所说的勇气，不是冒险家押上全部赌注似的蛮干，而是经过慎重的深思熟虑。

啊，体育，你就是荣誉！荣誉的赢得要公正无私，反之便毫无意义。有人要弄见不得人的诡计，以此达到欺骗同伴的目的，但他内心深处受着耻辱的折磨。有朝一日被人识破，就会落得名声扫地。

啊，体育，你就是乐趣！想起你，内心充满欢喜，血液循环加剧，思路更加开阔，条理更加清晰。你可使忧伤的人散心解闷，你可使快乐的人生活更加甜蜜。

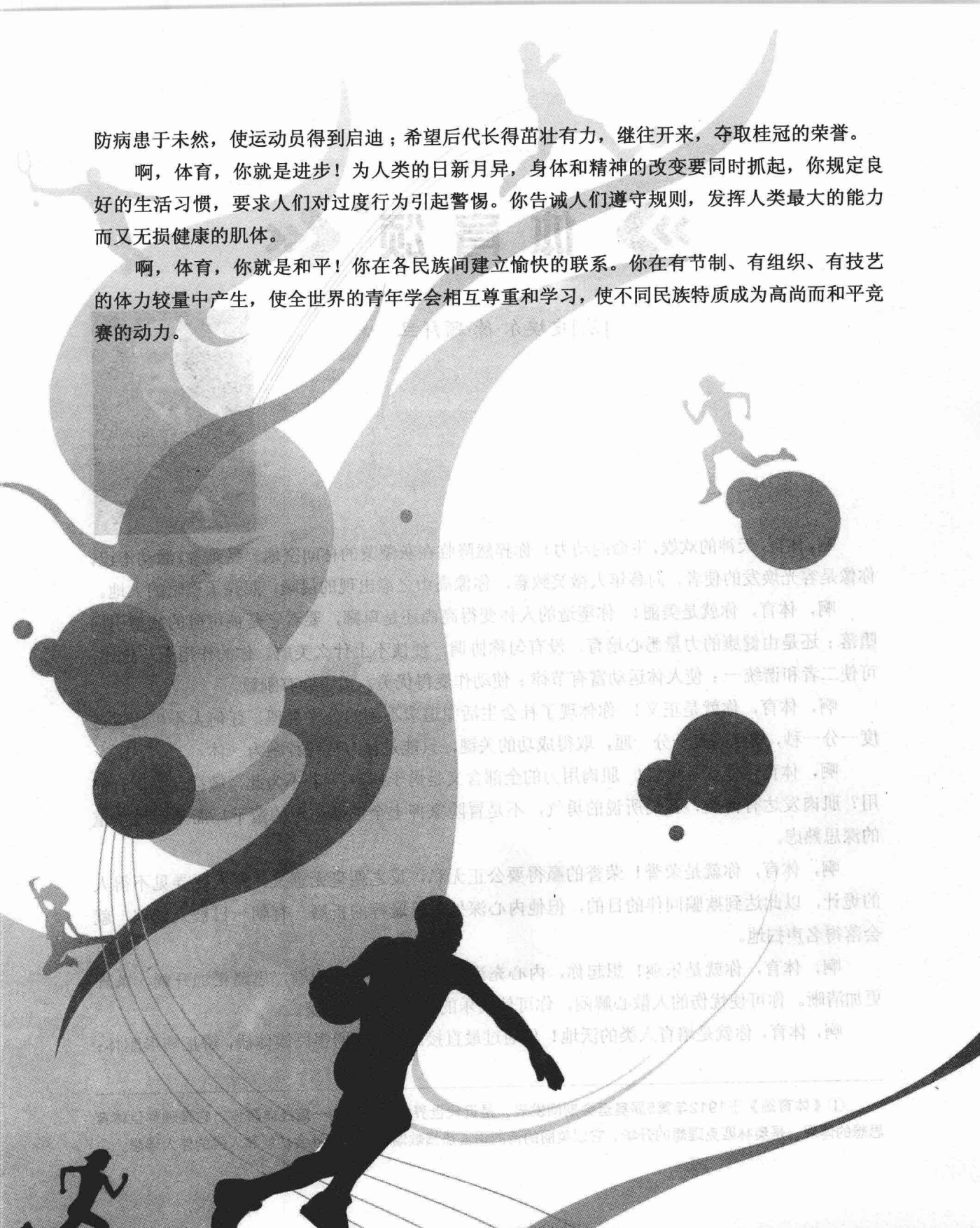
啊，体育，你就是培育人类的沃地！你通过最直接的途径，增强民族体质，矫正畸形躯体；

①《体育颂》于1912年第5届奥运会期间发表，是近代世界体育史上的一篇经典著作。它是顾拜旦体育思想的体现，是奥林匹克理想的升华。它以美丽的诗的语言热情歌颂了体育的社会功能和人类的伟大理想。

防病患于未然，使运动员得到启迪；希望后代长得茁壮有力，继往开来，夺取桂冠的荣誉。

啊，体育，你就是进步！为人类的日新月异，身体和精神的改变要同时抓起，你规定良好的生活习惯，要求人们对过度行为引起警惕。你告诫人们遵守规则，发挥人类最大的能力而又无损健康的肌体。

啊，体育，你就是和平！你在各民族间建立愉快的联系。你在有节制、有组织、有技艺的体力较量中产生，使全世界的青年学会相互尊重和学习，使不同民族特质成为高尚而和平竞赛的动力。



»» “大学体育与健康” 课程能力图表 ‹‹

A

运动健身与保健能力

1	2	3	4
根据自己的情况制定健身计划	针对不同需求制定运动处方	运用适合自己的体育项目进行锻炼	用徒手操做热身准备活动
锻炼中能控制运动量(运动负荷)	全面提高身体素质	改善和发展心理素质	能预防并会处理一般性运动损伤
能判断疲劳状况并能消除疲劳	能够科学、合理膳食	调节运动营养	对锻炼效果进行自我评价
调整健身计划和运动处方			

B

能力培养与习惯养成

养成良好的行为习惯	具备良好的体育意识	运用体育项目特点发展思维	促进职业技能提高
提高应变能力	提高创新能力	保持良好的心态	

C

教育
对学生进行

具有爱国主义
情怀和民族精
神

具有合作意识
和团队精神

具有竞争意识
和拼搏进取精
神

发展沟通与交
往能力

提高自我控制
能力

提高承受挫折
能力

提高观察、判
断、分析能力

培养自信心和
良好意志品质

正确评价自我

消除不良情绪

摒弃不良行为

D

促进
人的社
会化

具备基本生存
技能

协调人际关系

扩大人际交往

促进个性发展

培养规则意识

提高社会适应
能力

具备礼让品质

E

体育审美与
欣赏能力

具有体育审美
素养

认识运动美

在实践中感受
运动美

在实践中展现
运动美

发展音乐和节
奏能力

欣赏竞技体育
比赛

欣赏各种体育
表演

《体育颂》——皮埃尔·德·顾拜旦
“大学体育与健康”课程能力图表

第一部分 身心锻炼的科学原理

● 第1章 在运动中健康成长	2
1.1 生命在于运动	2
1.1.1 为什么说生命在于运动	2
1.1.2 人类追求生命质量的标准——健康	3
1.1.3 运动如何促进健康	3
1.2 健康的身体是生活与工作的基础	4
1.2.1 身体健康的重要性	4
1.2.2 亚健康及其预防	5
1.3 运动可以挑战自我——痛苦并快乐着	7
1.3.1 运动导致“痛苦”的原因	7
1.3.2 “极点”与“第二次呼吸”现象	8
1.4 健康的工作和生活在于持之以恒的锻炼	8
1.4.1 锻炼不能只作为口号，而应在于行动	8
1.4.2 为什么每天锻炼1小时	9
1.5 更快，更高，更强——奥运精神	10
1.5.1 奥运足迹	10
1.5.2 中国健儿的奥运辉煌	11
● 第2章 大学生身心发展特点	13
2.1 大学生生理特点	13



2.1.1	氧气和营养物质的运输动力系统——心肺	13
2.1.2	人体的运动保障系统——骨骼、肌肉	14
2.1.3	人体的司令部——脑	15
2.2	神秘的心理	15
2.2.1	我为什么会有逆反心理	16
2.2.2	我要快乐度过每一天——如何保持良好的心态	17
2.2.3	心理健康的自我评价	18
2.3	我也很聪明——多元智能结构理论	22
2.3.1	人的智能不只是IQ	22
2.3.2	我哪方面比别人更优秀	23
● 第3章	体育锻炼要讲科学	25
3.1	健身锻炼原理与科学锻炼原则	25
3.1.1	健身锻炼原理	25
3.1.2	科学锻炼原则	26
3.2	体育锻炼负荷的调控与锻炼中的心理调节	30
3.2.1	体育锻炼负荷的调控	30
3.2.2	锻炼中的心理调节	31
3.3	运动处方与锻炼计划的制订	33
3.3.1	运动处方	33
3.3.2	锻炼计划的制订	36
3.4	简单有效的健身法	37
3.4.1	平衡健身法	37
3.4.2	有氧健身法	38
3.4.3	自然力锻炼	39
3.5	关注自己健康的晴雨表——锻炼效果的自我评价与体质健康测评	40
3.5.1	锻炼效果的自我评价	40
3.5.2	体质健康测评	42
● 第4章	养生与保健要讲科学	43
4.1	中国人的膳食与营养	43
4.1.1	中国居民平衡膳食宝塔	43
4.1.2	营养素及相关疾病	47

4.1.3	体育锻炼对营养的要求	49
4.2	养生保健与健康文明的生活方式	51
4.2.1	传统养生原理与常见养生方法	51
4.2.2	健康文明的生活方式	53
4.2.3	远离不良行为习惯	55
4.3	体育锻炼的医务监督	56
4.3.1	自我监督	56
4.3.2	锻炼疲劳的判断和消除	58
4.3.3	运动损伤的预防和处理	59
4.3.4	一些运动疾病的处理	60

第二部分 为健康而运动

● 第5章	三大球类运动	64
5.1	世界第一运动——足球	64
5.1.1	运动特点和锻炼价值	64
5.1.2	足球基本技术	66
5.1.3	基本战术	70
5.1.4	规则与欣赏	71
5.2	力量与魔幻的游戏——篮球	72
5.2.1	运动特点和锻炼价值	73
5.2.2	篮球基本技术	74
5.2.3	基本战术	78
5.2.4	规则与欣赏	79
5.3	空中飞球——排球	80
5.3.1	运动特点和锻炼价值	80
5.3.2	排球基本技术	81
5.3.3	排球基本战术	86
5.3.4	规则与欣赏	87

● 第6章 体育竞技之母——田径运动	89
6.1 人类的基本运动方式——跑	89
6.1.1 短跑及基本技术	90
6.1.2 中长跑及基本技术	92
6.1.3 蛇形障碍跑及基本技术	93
6.2 扩大行动自由空间的运动——跳	94
6.2.1 跳高及基本技术	95
6.2.2 跳远及基本技术	96
6.2.3 纵跳	98
6.3 从狩猎和生存技能演化来的运动——投	98
6.3.1 运动特点和锻炼价值	98
6.3.2 铅球	99
6.3.3 实心球	102
● 第7章 力与美的和谐——体操运动	105
7.1 运动特点与锻炼价值	105
7.2 体操技术	106
7.2.1 技巧	106
7.2.2 单杠	109
7.2.3 双杠	111
7.2.4 支撑跳跃	112
● 第8章 中华武术与防卫运动	115
8.1 博大精深的中华武术	115
8.1.1 运动特点	115
8.1.2 锻炼价值	116
8.2 武术基本功与基本动作	118
8.3 动如涛、静如岳的武术——长拳	124
8.3.1 初级长拳（第三路）	124
8.3.2 剑术	129
8.3.3 刀术	132
8.4 刚柔并济、绵里藏针的武术——太极拳	136
8.4.1 运动特点和锻炼价值	136

8.4.2	太极拳练习要求	138
8.4.3	二十四式简化太极拳	139
8.4.4	四十二式太极拳	141
8.4.5	三十二式太极剑	143
8.4.6	四十二式太极剑	145
8.4.7	太极拳典型动作用法介绍	147
8.5	武术实战——散打	150
8.5.1	运动特点和锻炼价值	151
8.5.2	散打基本技术	151
8.5.3	规则与欣赏	156
8.6	跆拳道	157
8.6.1	运动特点与锻炼价值	157
8.6.2	跆拳道基本技术	159
● 第9章	健美操、体育舞蹈、有氧操	166
9.1	富有青春活力的健美操	166
9.1.1	运动特点和锻炼价值	166
9.1.2	健身健美操基本动作	168
9.1.3	第三套全国健美操大众锻炼标准三级规定动作	173
9.1.4	健身健美操的创编与实践	178
9.1.5	竞技场上的健美操	179
9.2	培养绅士风度的体育舞蹈	181
9.2.1	运动特点和锻炼价值	181
9.2.2	拉丁舞之一恰恰舞基本舞步及套路训练	182
9.2.3	摩登舞之华尔兹的基本舞步及套路训练	185
9.2.4	体育舞蹈的比赛规则	188
9.2.5	体育舞蹈比赛的欣赏	188
9.3	现代时尚的有氧操	189
9.3.1	运动特点与锻炼价值	190
9.3.2	有氧操主要种类	191
9.3.3	有氧操的基本技术	192
● 第10章	乒乓球、羽毛球、网球	197
10.1	“小球推动大球”的乒乓球	197

10.1.1	运动特点和锻炼价值.....	197
10.1.2	乒乓球基本技术.....	199
10.1.3	基本战术.....	203
10.1.4	乒乓球裁判规则简介.....	205
10.2	简便易行的羽毛球.....	206
10.2.1	运动特点和锻炼价值.....	207
10.2.2	羽毛球基本技术.....	208
10.2.3	羽毛球基本战术.....	216
10.2.4	规则与欣赏.....	218
10.3	略显奢华的网球.....	218
10.3.1	运动特点与锻炼价值.....	219
10.3.2	网球基本技术.....	220
10.3.3	基本战术.....	224
10.3.4	网球场及比赛规则.....	225
● 第11章	最佳自然力锻炼法——游泳.....	228
11.1	运动特点和锻炼价值.....	228
11.2	游泳基本技术.....	230
11.3	游泳自我救护常识.....	236
11.4	游泳八忌与七种不适化解法.....	237
● 第12章	守护心灵的运动——瑜伽.....	240
12.1	运动特点与锻炼价值.....	240
12.2	瑜伽体位练习的基本要求.....	241
12.3	瑜伽的主要内容.....	242
12.4	哈达瑜伽体式与欣赏.....	259

第三部分 其他体育运动项目

● 第13章	可延年益寿的保健体操.....	262
13.1	八段锦.....	262