

教育部全国普通高等学校体育教学指导委员会 审定

大学体育 (系列)

教程

郝光安 总主编



DA XUE TI YU XI LIE JIAO CHENG

人民体育出版社

教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定

大学体育(系列)

教 程

郝光安 总主编

本册主编 ~~卢福泉~~ 赫忠慧

人民体育出版社

- 09
34

图书在版编目(CIP)数据

大学体育(系列)教程/郝光安总主编. —北京:人民体育出版社,2006
ISBN 7—5009—2987—0

I. 保. . . II. ①卢. . . ②赫. . . III. 体育学—高等学校—教材
IV. G804.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 048574 号

人民体育出版社出版发行
北京金明盛印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

787×960 16 开本 27.25 印张 530 千字
2008 年 6 月第 2 版 2008 年 6 月第 2 次印刷
印数:1—10000 册

ISBN 7—5009—2987—0/G·2886

定价:28.00 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)

《大学体育系列教程》编委会

顾问: 曲宗湖 (中国学校体育研究会副理事长, 首都体育学院教授, 博导)

林志超 (全国高校体育教学指导委员会顾问, 北京大学体育部教授)

顾洲彦 (南京师范大学教授, 博导)

主审: 季克异 (教育部体卫艺司体育处原处长)

孙麒麟 (全国高校体育教学指导委员会共体组长, 上海交通大学体育系主任, 教授)

张威 (清华大学体系主任, 教授)

姚洪恩 (全国高校体育教学指导委员会委员, 首都体育学院教授, 博导)

总主编: 郝光安 (北京大学体育部主任, 教授)

主编: 卢福泉 (北京大学)

赫忠慧 (北京大学)

副主编: 尚宏明 (山东医学高等专科学校)

李曙刚 (河北科技师范学院)

孟凡良 (北京电子科技学院)

编委: (以下排名不分先后)

白永正 (中国人民大学)

董进 (宁波大学)

戴成梁 (北京电子科技学院)

郭秀文 (西北师范大学)

何仲恺 (北京大学)

郝文婷 (海南师范大学)

李德昌 (北京大学)

刘国庆 (北京航空航天大学)

刑中有 (河南许昌学院)

北京大学校长题词

科学与人文相融
育体与育心并重

许智宏
二〇〇六年六月

序



教育的发展总是与社会的发展相适应。当人类昂首阔步跨入 21 世纪门槛的时候,知识化、信息化已成为当今社会的主要特征。这样的社会历史阶段对人的发展提出了更高的要求。工业社会采用了工业流程的办学思想,实施的是“模具制造、批量生产”式的培养标准化人才;后工业时代强调人的主体发展,采用的是“因人而异、因材施教”式的培养具有主体创新精神的个性化人才。这一重大变化显示着教育随着社会的变革,必须经历一个重大的转型时期,以致每一个国家都在这样的社会转型期对自己的教育理念、培养目标、教育模式和管理体制进行了全面而又深入的研究,教育改革的浪潮一浪高过一浪,不断推陈出新。在这样的大背景下,2002 年教育部颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,标志大学体育课程改革也如火如荼、轰轰烈烈地开展起来。

在高等教育已成为人类社会智力生活和创新生活主阵地的今天,大学对社会发展的影响作用越来越大,已逐渐从社会的边缘走向社会的中心。大学体育课程作为一门必修课程,是大学课程的重要组成部分,对培养身心完善、德才兼备的现代化人才具有不可忽视的作用,历来受到政府部门和教育部门的高度重视。改革开放初期,我国大学体育课程仍是高度统一的标准化课程,进入 20 世纪 90 年代,我国出现了普通体育课、选项体育课、专项提高课和保健体育课的多种模式,实现了体育课程模式的多样化。目前,各级各类高校在认真分析社会发展、学科发展和学生需求的基础上,结合各自学校的实际情况和《指导纲要》的精神,创建了多种适于学校自身发展的体育课程模式,形成了大学体育课程改革“百花齐放、百家争鸣”的局面,一批“精品课程”和“精品教材”也如雨后春笋般逐渐涌现出来。

从学制上讲,大学阶段是学生走向社会的最后一站。在这一阶段,学生多年获得的文化知识将在这里得到整合和提升,并和自己的兴趣爱好、专长和专业结合起来,形成鲜明的个性特征。今天,“以人为本”的教育理念似阳光雨露滋润着教育领域的每一个角落,尊重学生兴趣与爱好,关注学生个性发展和人格完善已成为新的教育价值取向。无疑,大学体育课程应当紧密联系社会生活,成为培养学生“终身体育”意识和能力的平台与桥梁,对学生的培养要着眼于学生一生能更好的生存和发展,应重视他们终身受用的素质培养和提高,体现出对人的终身关怀的教育本质。



北京大学作为国内一流的名牌大学,他们的体育课程改革始终走在全国高校的前列,“完全开放式”课程模式的创立便是新课程、新理念的集中体现,取得的成绩是令人欣喜的。现在,体育教研部在郝光安教授的带领下,紧密联系当今世界高等教育发展的新理念,结合学校的办学方针和《指导纲要》的精神,把握体育课程发展的时代特征,在“健康第一”“终身体育”思想的指引下,在认真研究学生、学科和社会发展需求的基础上,编写了这一套既具有鲜明特色和时代特征,又体现新的教育思想和理念的教材。这套教材的编写令人耳目一新,它摒弃了一些教材或偏重科学忽视人文,或偏重人文忽视科学的价值取向,从一个全新的视角阐释了新的体育理念。这套教材的特点是科学和人文相结合,生活和时尚兼备,自然和生态并融会,在强调科学锻炼的同时,既有养生保健知识,又有休闲体育理论,更突出了学生对竞技体育文化的认知,并拓展了学生对课程内容选择的自主性、灵活性和多样性的空间,不同兴趣爱好和不同层次的学生可以从中选择他们需要的知识以满足其个性发展和人格完善,有很高的理论价值和实际应用价值。

希望这套教材的诞生能为我国大学体育课程的建设起到积极的推动作用。

教育部体育卫生与艺术教育司 司长

杨贵仁
2006.8.22

前言



北京大学是一所具有优良体育传统的百年高校,其体育课程的发展一直是与时代同步的、处于不断的变革和创新之中,“与时俱进”历来是北大人用以指导自己进行课程改革的重要思想。

尤其是改革开放以来,北京大学加大了体育课程建设的力度,并提出了一些新理念和思想,关注学生个性发展和兴趣培养成为体育课程的重要价值取向,北京大学关于“着眼于终身体育的教学改革”的研究曾获得北京教学成果一等奖。

在1999年我国基础教育体育课程改革全面启动的时候,北京大学体育教研部就意识到下一步高校体育课程改革与之相衔接的问题,意识到以素质教育为指向的高校体育课程改革即将到来,并做了一些前瞻性的准备工作,以期实现从新理念到实践操作的软着陆。2002年教育部颁布《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,首先在全国部属高校试行,《纲要》对大学体育课程的理念和目标提出了新的要求,并指出在实现总体目标的前提下,各校可以根据学校情况、学校风格和特色自主构建大学体育课程,在课程运行机制方面给与每一所高校较大的自主权。而此时,北京大学在2001年就开始实施“完全开放式”的体育课程模式,课程改革已经走在高校体育教育改革的的前沿。其间,“北京大学体育课程改革与实践研究”获教育部“十五”规划课题立项,“北京大学体育课程”获北京市精品教材立项,并出了一批关于课程改革和教育教学的科研成果。

随着课程改革的逐步推进,北大体育教研部在已取得的成果的基础上进行了更为深入的思考。大学体育课程如何真正贯彻“健康第一”和“终身体育”指导思想?如何实现“以人为本”与体育课程的融合?如何把北大深厚的文化底蕴和体育课程相互渗透?如何处理学生对体育课程的不同价值取向与学科发展的关系?如何解决体育课程内容中传统和现代的矛盾?如何实现大学体育课程科学主义教育下的人文关怀?所有的这些问题,推动北大人必须站在一个新的高度,从一个新的视角去重新审视高校体育。

带着对这些问题的思考,我们深深感到,用一种全新的理念,突破传统的惯性思维的樊篱,编写一套既适合于北大同时又面向全国高校的具有新意的大学体育教材,具有很大的迫切性和必要性。

从而,在反复酝酿、斟酌的基础上,广泛听取了一些专家、学者的意见,我们确定在保证高质量的前提下,用继承和发展的观点,用创新的思维,来指导这套教材的编写工作。这套教材要力求体现观念新、框架新、内容新的特色,并坚持一定的前瞻性和指导性,坚持理论与实践的紧密结合。

这套教材的编写工作始于2004年5月,成立了教材编委会,由我任这套丛书总主编,曲宗湖教授、林志超教授、顾渊彦教授任顾问。2004年5月编写工作会议在北京大学召开,出席会议的人员有曲宗湖教授、北大体育部原主任林志超教授、人民体育出版社的骆勤方编审和我校相关的参编人员。此次会议确定了编写指导思想,即编写一套既体现素质教育和“健康第一”,又能适应我国普通高校不同专业和特色的体育课系列教程。全套教材已于2006年5月完稿。

据了解,普通高校体育课程教材已有各种版本,但以这种思路来编写在我国还不多见,无疑,这是一件具有开创意义的工作。在编写过程中,由于我们能力有限,时间相对较紧,难免有错漏之处,恳请同行批评指正。

郝光安

2006年6月

目 录

理论篇

第一章 体育锻炼与健康	1
第一节 健康与健康教育	1
第二节 运动与三维健康	8
第三节 身体成分与健康	22
第四节 运动性疾病的防治与运动创伤的现场急救	26
第二章 体适能	47
第一节 体适能教育基础	47
第二节 心肺系统机能与健身促进	49
第三节 完美塑身——肌肉力量与肌肉耐力	55
第四节 伸展空间——柔韧性	67
第五节 体育锻炼的基本原则与监控方法	74
第三章 膳食营养	79
第一节 大学生营养知识基础	79
第二节 营养素及其相关疾病	82
第三节 热量平衡和体重控制	92
第四节 运动对营养的要求	98
第四章 养生与保健	101
第一节 中国传统养生保健	101
第二节 性健康与生殖保健教育	111

技术篇

第五章 田 径	121
第一节 田径运动发展概述	121
第二节 短跑基本技术	123
第三节 中长跑基本技术	125
第四节 跳高基本技术	127

第五节	跳远基本技术	130
第六节	铅球基本技术	134
第六章	篮 球	138
第一节	篮球运动发展概述	138
第二节	篮球基本技术	139
第三节	篮球基本战术	147
第四节	篮球裁判规则简介	154
第七章	足 球	159
第一节	足球运动发展概述	159
第二节	足球基本技术	160
第三节	足球基本战术	179
第四节	足球裁判规则简介	182
第八章	排 球	186
第一节	排球运动发展概述	186
第二节	排球基本技术	187
第三节	排球基本战术	197
第四节	排球裁判规则简介	200
第九章	羽毛球	203
第一节	羽毛球运动发展概述	203
第二节	羽毛球基本技术	204
第三节	羽毛球基本战术	219
第四节	羽毛球裁判规则简介	221
第十章	网 球	225
第一节	网球运动发展概述	225
第二节	网球基本技术	226
第三节	网球基本战术	231
第四节	网球裁判规则简介	237
第十一章	乒乓球	241
第一节	乒乓球运动发展概述	241
第二节	乒乓球基本技术	244
第三节	乒乓球基本战术	250
第四节	乒乓球裁判规则简介	251
第十二章	跆拳道	256
第一节	跆拳道运动发展概述	256

第二节 跆拳道基础技术	258
第三节 跆拳道攻防技术	267
第十三章 武 术	273
第一节 武术基本功和基本动作	273
第二节 长 拳	278
第三节 太极拳	287
第十四章 游 泳	298
第一节 游泳运动发展概述	298
第二节 游泳基本技术	299
第三节 游泳安全知识与救护	315

休闲篇

第十五章 室内休闲体育	323
第一节 形体训练	323
第二节 瑜 伽	334
第三节 健美操	339
第四节 保龄球	346
第五节 台 球	350
第六节 飞 镖	356
第十六章 户外休闲体育	359
第一节 轮 滑	359
第二节 定向运动	365
第三节 野外生存	371
第四节 攀 岩	381
第十七章 舞蹈类休闲体育	405
第一节 交谊舞	405
第二节 体育舞蹈	413
第三节 街 舞	422

第一章 体育锻炼与健康

学习要点

健康、健康教育,体育与健康教育的概念、任务和内容
健康的影响因素和健康生活方式

第一节 健康与健康教育

一、健康的含义及其发展

健康一词最早是由 20 世纪 30 年代健康教育专家鲍尔和霍尔提出,健康是人们在身体、心情和精神方面都自觉良好,活力充沛的一种状态。1948 年,世界卫生组织(WHO)在宪章《阿拉木图宣言》中指出,健康不仅是免于疾病和虚弱,而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。

身体健康:指人在生理学方面的健康,即机体完整或功能完善。同时还包括掌握常见健康障碍和疾病的预防和治疗的基本知识,并能采取合理的预防、治疗和康复措施。

心理健康:指人的内心世界丰富而充实,处事态度和谐安宁,与周围环境保持协调。包括两层涵义:一是自我人格完整,心理平衡,有较好的自控能力,对自身健康有自知之明,能正确评价自己;二是有正确的人生目标,不断追求和进取,对未来充满信心。

社会适应良好:指一个人的外显行为和内在行为都能适应复杂的社会环境变化,能为他人所理解,为社会所接受,行为符合社会身份,能与他人保持正常的人际关系。

1989 年 WHO 又进一步深化了健康的概念,认为健康不仅包括身体健康、心理健康、社会适应良好,还应包括道德健康,从而将人们对健康的认识提高到一个新的阶段。2000 年 WHO 根据健康的新涵义,提出了健康的 10 个标准:

- ①有充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到紧张。
- ②处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细,不挑剔。
- ③善于休息,睡眠良好。





- ④应变能力强,能适应外界环境的各种变化。
- ⑤能抵抗一般的感冒和传染病。
- ⑥体重适当,身体匀称,站立时头、肩、臀的位置协调。
- ⑦反应敏锐,眼睛明亮,眼睑无炎症。
- ⑧头发有光泽,无头屑。
- ⑨牙齿清洁、无空洞、无痛感、无出血现象,牙龈颜色正常。
- ⑩肌肉和皮肤有弹性,行走轻松自如。

在心理健康与社会适应方面,还可拓展为以下几点:

- ①理解现实,并以积极的态度对待现实。
- ②有一定的自主性和社会适应能力。
- ③能正确对待艰难处境和精神压力。
- ④关心他人。
- ⑤心情愉快地从事学习和工作并卓有成效。
- ⑥生活充实、有情趣,心境平和。
- ⑦情绪波动时,能较好、较快地度过,使情绪趋于稳定。

自我测试:亚健康状况自我测试

根据下面的16项内容对照自己的状况,将符合自身情况的积分累加。如果你的积分超过30分,表明健康的警钟已经敲响,超过50分,需要好好反思你的生活方式,如果超过80分,你得上医院找医生,调整自己的心理,或是好好休息一段时间。

- ①早上起床时,有持续的头发掉落。 5分
- ②感到情绪有些郁闷,会对着窗外发呆。 3分
- ③昨天想好的某些事情,今天怎么也记不起来。 10分
- ④怕走进教室,觉得学习令人厌倦。 5分
- ⑤不想面对同学和老师,有自闭症式的渴望。 5分
- ⑥学习、工作效率下降,父母、老师已经对你的表现表达了不满。 5分
- ⑦学习、工作一小时后,就感到身体倦怠,胸闷气短。 10分
- ⑧工作情绪始终无法高涨,最令自己不解的是无名的火气很大,但又无法发作。 5分
- ⑨一日三餐进食甚少,即使非常适合自己口味的菜,近来也觉得味如嚼蜡。 5分
- ⑩盼望早早离开教室,为的是能够回寝室睡上一觉。 5分
- ⑪对城市的污染噪声非常敏感,比常人更渴望清幽、宁静的山水,休息身心。 5分
- ⑫不再像以前那样热衷与朋友聚会,有种强打精神,勉强应付的感觉。 2分

- ⑬晚上经常睡不着觉,即使睡着了,又老是在做梦的状态中,睡眠质量很糟糕。 10分
- ⑭体重有明显下降的趋势,早上起来,发现眼眶深陷,下巴突出。 10分
- ⑮感觉免疫力在下降,春秋流感一来,自己首当其冲。 5分
- ⑯性能力下降,经常感到疲惫不堪,没有什么欲望。 10分

二、健康的影响因素

按照世界卫生组织的定义:65岁以前算中年人,65~74岁算青年老年人,75~90岁才真正算是老年人,90~120岁算高龄老年人。那么,人的生理寿命应是多大岁数呢?根据生物学的原理,哺乳动物的寿命是其生长期的5~6倍。人的生长期是用最后一颗牙齿长出来的时间(20~25岁)来计算的,因此人的寿命最短100岁,最长150岁,公认人的寿命应该是120岁,这是正常的生物规律。然而现实情况却远非如此,提前得病、提前残疾、提前死亡成为当今社会普遍的现象。1989年世界卫生组织的一项调查表明,人的生活质量是由生活方式、居住环境、生物基因、卫生保健四个方面决定的(图1-1)。

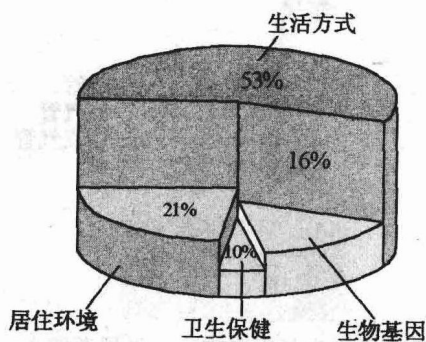


图1-1 影响生活质量的因素

(一)生活方式

生活方式是指人们长期受一定的社会、风俗、规范、文化、民族、经济,特别是家庭影响而形成的一系列生活习惯、生活制度和生活意识。健康最根本、最重要的问题,就是生活方式的问题。健康文明的生活方式可以用16个字4句话来概括:合理膳食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡。

这4句话16个字,是1992年世界卫生组织总结了当前世界预防医学的最新成果提出的“维多利亚宣言”——健康4大基石,它能使高血压减少55%,脑卒中减少75%,糖尿病减少50%,肿瘤减少1/3,平均寿命延长10年以上。

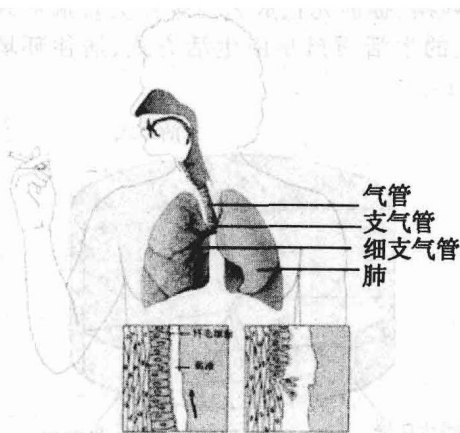
1. 合理膳食

合理膳食包括掌握必要的营养知识,养成良好的饮食习惯,并能进行科学的食物配伍、合理热量分配。关于合理膳食的内容,本书将在第三章进行更详尽的阐述。

2. 适量运动:运动锻炼促进健康已是毋庸置疑的事了,运动能降低某些疾病发病的危险性,运动还是某些疾病最好的康复手段,运动可对心理健康和社会适应产生积极影响。“适量”是关键,也就是科学运动。关于科学运动的具体内容,本书将在第二章进行详细的阐述。

3. 戒烟限酒

烟草被比喻为是一种慢性自杀剂,而吸烟则被称为“现代的鼠疫”。烟草含有毒物质就有 20 多种。香烟点燃后产生的烟雾中,竟有多达 750 种以上的刺激和毒害细胞的物质。吸烟最直接的危害就是肺(图 1-2)。据统计,肺癌的发病率与开始吸烟的年龄有直接的关系,如 20~26 岁开始吸烟者,肺癌的发病率为不吸烟者的 10 倍;15~19 岁开始吸烟者为不吸烟者的 15 倍;小于 15 岁吸烟者为不吸烟者的 19 倍。15 岁以前开始吸烟者比 25 岁开始吸烟者死亡率高 55 倍。除此之外,吸烟还危害其他的器官和组织(图 1-3)。



不抽烟者细支气管内构造 吸烟者细支气管内构造(黏液增生,纤毛细胞脱落)

图 1-2 吸烟对肺的危害

酒的主要成分是酒精(乙醇)。一般啤酒含酒精浓度为 3%~5%;果酒 10%~20%;白酒 38%~65%。长期酗酒将形成慢性酒精中毒,对人体的危害极大(图 1-4)。据联合国提供的资料表明,20 世纪 90 年代世界酗酒死亡 75 万人,长期大量嗜酒者死亡率比一般人高 1~3 倍。酒能损害口腔、胃、肠黏膜,诱发胰腺炎、食道炎、胃及十二指肠溃疡,还会使肝脏及结缔组织增生,从而导致肝硬化。酗酒和嗜酒还损伤神经系统功能,如酒精性神经症、小脑萎缩等。酒对肺也有影响,饮下的酒一部分是从肺部排出的,呼吸道受到刺激,就会降低其防御功能。据调查,常饮酒的人肺结核的发病率比正常人高 9 倍。长期喝酒还会使血管失去弹性,管壁变窄,从而造成动脉硬化、高血压,诱发心肌梗死和脑出血;酒精对生殖系统也有毒害,由于酒精影响内分泌腺水平,引起染色体畸变、性功能障碍、精子畸形,导致胎儿发育缺损,智能低下。对于学生来说,最大的危害是

损害脑细胞,喝酒后在短时间内会产生兴奋,甚至感情冲动,粗鲁无礼,但很快即转入抑制,神志迷糊,这种抑制过程可以持续很长时间。经常酗酒的人必然会导致智力下降、记忆力减退,严重的甚至会引起酒精中毒精神病。大学生饮酒不仅造成躯体损害,还存在社会心理的不良影响(表 1-2)。

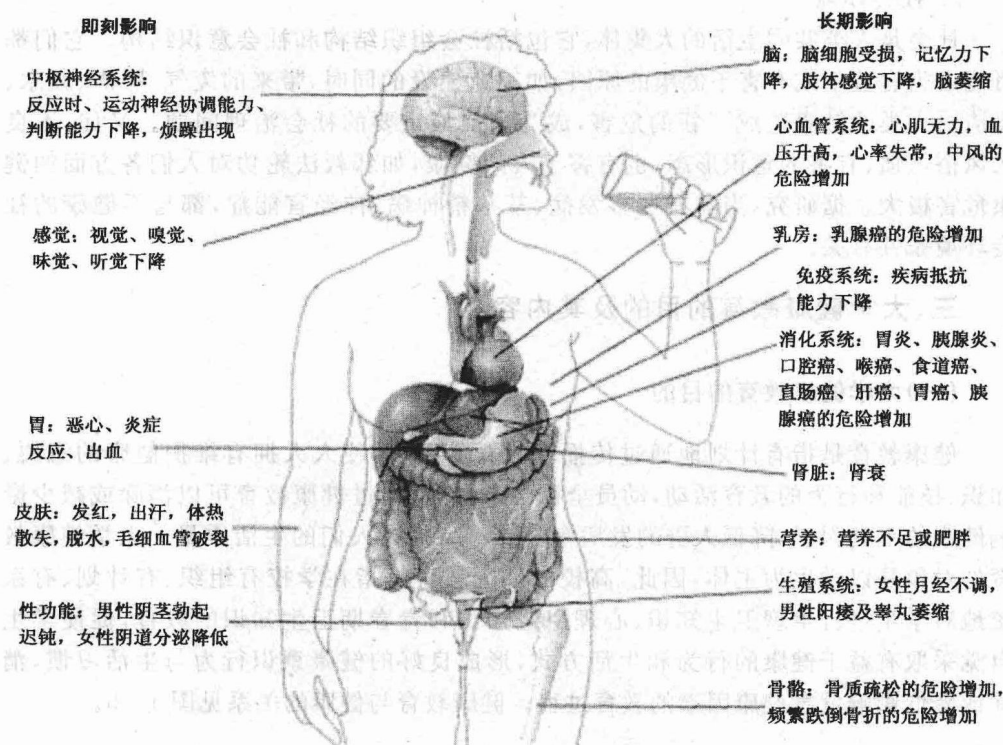


图 1-4 酒精对人体的即刻和长久影响

(二) 居住环境

人类健康问题都或多或少与环境有关。环境可分自然环境和社会环境。

1. 自然环境

自然界中的风、阳光、空气、水以及粮食、蔬菜、动物(鱼、禽、鸟、兽)和有机物、无机物等,都给人以必需的各种各样的营养,以维持人的生命活动。但是,大自然中也存在着传播危害人体健康的物质,如某些致病的微生物(细菌、病毒)、污染水中的有害成分、污染空气中的一氧化碳等。再如,气候的酷暑严寒,以及空气的湿度、气流、气压的突变,都影响着人体的健康。“环境因素已成为影响我国居民健康和死亡的主要原因之一”,这是 2004 年 6 月 7 日在北京首发的《中国环境与健康报告》中专家