

主编 范桂玲 陈 超 孙有平 李勤友

学校体育与健康



天津科技出版社

G807/18

学校体育与健康

主编： 范桂玲 陈 超
 孙有平 李勤友

天津科技出版社

学校体育与健康

主编： 范桂玲 陈 超
孙有平 李勤友

*

天津科技出版社出版、发行

(天津市张自忠路189号)

河南浚县印刷厂印刷

*

850×1168毫米 1/32 印张：16 字数410千字

2000年8月第1版 2000年8月第1次印刷

印数：1—3000册

ISBN 7-5309-2986-0

G·2468 定价：16.00元

前 言

为全面贯彻党的教育方针，推动素质教育的实施，落实第三次全国教育工作会议精神，真正使学校教育树立“健康第一”的指导思想，使广大青少年在学校得到全面发展，塑造健康的体魄，我们特编写了《学校体育与健康》一书。

《学校体育与健康》共分两大部分，第一部分为体育基本理论，主要阐述了体育基本知识、体育史记、人体运动与健康，运动处方等内容。第二部分为主要运动项目的技术，及运动竞赛规则，为广大师生及喜欢体育运动者提供参考。

《学校体育与健康》一书由范桂玲、陈超、孙有平、李勤友任主编，何祖新、吴俊生、芦红梅、马金凤、刘亚南、刘红、张东喜、郭彦峰任副主编，参加编写的人员还有常超、李长录、关朝阳、肖玉梅等。

《学校体育与健康》一书的编写分工如下：

何祖新编写第一部分第一章；范桂玲编写第一部分第二章和第二部分的第八章；陈超编写第一部分第三、四章；李勤友编写第一部分第五章和第二部分第三章；吴俊生编写第一部分第六章和第二部分第四章的3—4节；马金凤编写第二部分第一章；芦红梅编写第二部分的第四章和第一部分第三章的1—2节；刘亚南编写第二部第四章和第二部分第三章的3—4节；刘红编写第二部分第二章和第十章；张东喜编写第二部分第三章和第九章；郭彦峰编写第二部分第五章；常超编写第二部分第四章和第二部分第一章的9—12节；李长录编写第二部分第六章；关朝阳编写

第二部分第七章和第二部分第五章的 3—4 节；肖玉梅编写第二部分第八章和第一部分第二章的第三节。

《学校体育与健康》一书虽尽最大努力，但由于作者水平有限，缺乏经验，加之编写时间仓促，书中纰漏难免，敬请批评指正。

编 者

2000 年 8 月

目 录

第一部分

第一章 体育基本理论.....	(3)
第一节 体育产生与发展.....	(3)
第二节 外国体育发展概况.....	(9)
第三节 旧中国的社会变革与体育发展	(13)
第四节 新中国体育事业的发展	(17)
第五节 我国体育的目的与任务	(24)
第六节 体育在现代社会中的地位和作用	(28)
第七节 体育的健身功能	(34)
第八节 增强体质的内容	(37)
第九节 体育在人的全面发展中的作用	(39)
第十节 学生年龄特征与体育	(45)
第二章 体育史话	(52)
第一节 最早的古代奥运会	(52)
第二节 现代奥运会及创始人	(54)
第三节 历届夏季奥运会简介	(57)
第四节 历届冬季奥运会简介	(73)
第五节 历届亚运会简介	(86)
第六节 奥运男子跳高风云录	(93)
第七节 奥运女子跳高风云录	(95)
第八节 “马拉松赛”命名的来由	(98)
第九节 奥运会男子马拉松赛回顾	(99)
第十节 百年奥运申办风云录.....	(103)

第十一节 我国拳击由来及发展史略·····	(109)
第十二节 古人与体育锻炼·····	(114)
第三章 健康与人体科学·····	(121)
第一节 健康概述·····	(121)
第二节 心理健康·····	(126)
第三节 健康与健康美·····	(130)
第四节 人体结构及功能·····	(134)
第四章 体育锻炼与健美·····	(143)
第一节 体育锻炼的意义与作用·····	(143)
第二节 四季锻炼常识·····	(148)
第三节 健美运动·····	(163)
第五章 运动处方原理及其内容·····	(175)
第一节 运动处方发展概况·····	(175)
第二节 运动处方的分类及其优点·····	(177)
第三节 制定运动处方的基本原则·····	(178)
第四节 运动处方的原理·····	(180)
第五节 健身运动成功的必备条件·····	(182)
第六节 运动处方的内容·····	(183)
第七节 运动处方中评定心功能的指标·····	(201)
第八节 运动处方的力量训练·····	(203)
第六章 有氧运动项目的运动处方·····	(206)
第一节 步行运动处方·····	(207)
第二节 慢跑运动处方·····	(215)
第三节 游泳运动处方·····	(222)
第四节 原地跑运动处方·····	(225)
第五节 爬楼梯·跑楼梯运动处方·····	(229)
第六节 自行车与健身健美·····	(231)
第七节 健身操、跳绳及滑冰等有氧锻炼·····	(235)

第二部分

第一章 田径运动	(241)
第一节 田径运动概述	(241)
第二节 竞走	(242)
第三节 短距离跑	(245)
第四节 中、长距离跑	(250)
第五节 接力跑	(253)
第六节 跨栏跑	(255)
第七节 跳高	(258)
第八节 跳远	(264)
第九节 三级跳远	(268)
第十节 推铅球	(271)
第十一节 掷铁饼	(275)
第十二节 掷标枪	(279)
第二章 篮球运动	(286)
第一节 篮球运动简介	(286)
第二节 篮球运动技术和战术	(288)
第三节 篮球运动竞赛规则简介	(306)
第三章 排球运动	(315)
第一节 排球运动简介	(315)
第二节 排球运动技术与战术	(318)
第三节 排球运动竞赛规则简介	(339)
第四章 足球运动	(345)
第一节 足球运动简介	(345)
第二节 足球运动的基本技术	(348)
第三节 足球运动战术简介	(359)
第四节 足球运动竞赛规则简介	(366)
第五章 体操运动	(369)
第一节 体操运动简介	(369)

第二节	体操运动基本技术·····	(371)
第三节	竞技体操评分方法和规则简介·····	(396)
第四节	艺术体操·····	(400)
第六章	游泳运动·····	(412)
第一节	游泳运动简介·····	(412)
第二节	游泳运动基本技术·····	(414)
第三节	游泳的注意事项和规则简介·····	(432)
第七章	武术运动·····	(436)
第一节	武术运动简介·····	(436)
第二节	武术运动基本功·····	(437)
第三节	简化太极拳二十四式·····	(447)
第八章	乒乓球运动·····	(472)
第一节	乒乓球运动简介·····	(472)
第二节	乒乓球运动技术·····	(474)
第三节	乒乓球运动竞赛规则简介·····	(488)
第九章	羽毛球运动·····	(493)
第一节	羽毛球运动简介·····	(493)
第二节	羽毛球运动基本技术·····	(496)
第三节	羽毛球运动战术·····	(500)
第四节	打好羽毛球的诀窍·····	(501)
第十章	网球运动·····	(504)
第一节	网球运动简介·····	(504)
第二节	网球运动技术·····	(506)
第三节	网球运动场地、器材·····	(512)
第四节	网球运动竞赛规则简介·····	(514)

第一部分

第一章 体育基本理论

第一节 体育产生与发展

体育作为一种社会现象，是一种有目的有意识的社会活动，是随着人类社会的产生和发展而出现和演进的。在人类社会漫长的历史中，体育运动也象一切事物一样，经历了一个由萌生到发展到不断完善的过程，它宛如人类历史长河的一条小支流沿着自己的路蜿蜒前进，而又与整个社会洪流保持着血肉相通的联系。体育的发展与社会的发展息息相关。

研究体育产生与发展需要回答两个问题，一是为什么产生体育？一是体育是怎样产生的？前者要分析体育产生的动因问题，后者要研究是哪些具体的历史条件决定了体育的形式和内容，使其应运而生。

一、关于体育产生的动因问题

关于体育的起源在以往的《体育史》教材中，一般主张“劳动产生体育”说，而对其它起源说则很少涉及。近年来，随着体育科学研究的深入以及各学科互相渗透和借鉴，体育学术界的视野和思路都更加开阔了，认识也有所提高，于是，陆续有人对“劳动产生体育说”提出了质疑，认为这样提不够全面，需要进行补充。有人提出了“体育产生多源论”。有人提出了“需要产生体育论”。这些新的观点，无疑是一种进步和突破，使认识更接近客观实际一步。这些观点虽然提出的角度不同，但它们有许

多共同之处，下面从“需要产生体育论”进行一些剖析。

从心理学的角度看，人的一切行为的产生，都有其心理依据，能引起一系列的心理连锁反应。如动因—动机—行为。从行为科学的激励过程的模式来看，可提出图1这种关系：

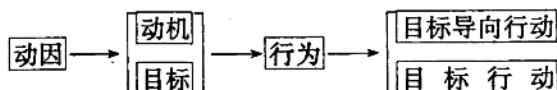


图1 动因、目标和行为关系示意图

所谓动因，乃是产生某些活动倾向的状态，是促发行为的东西，它往往表现各种需要。动机是由动因激活了的指向目标的状态，它是行为的原因。行为则是为了达到目标的行动，是满足需要的方式和手段。

科学共产主义创始人把“需要”看成是人类活动的激活剂，人正是由大量“需要”的激励而生活着和活动着。任何社会现象和生命现象，无不以社会的需要和人的需要作为其产生、存在和发展的依据。也可以说，人的活动都是由需要而引起的，需要是人的能动性的源泉和动力。马克思曾写道：“任何人如果不同时为了自己的某种需要和为了这种需要的器官而做事，他就什么也不能做”。关于整个人类发展的历史，马克思指出：“我们首先应当确定一切人类生存的第一个前提，也就是一切历史的第一个前提，这个前提是：人们为了能够创造历史，必须能够生活。但是为了生活，首先就需要衣、食、住以及其它东西。因此，第一个历史活动就是生产满足这些需要的资料，即生产物质生活本身。同时，这也是人们仅仅为了能够生活就必须每日每时都要进行的（现在也和几千年前一样）一种历史活动……”。可见，人类社会的历史就是在新的需要不断产生、发展和得到满足的过程

中前进的，一直达到人类最美好的理想社会——共产主义社会。共产主义社会最主要的标志之一，就是可以最大限度地满足人们的一切合理需要。“按需分配”这个科学共产主义的口号就是基于对社会发展动因的分析而提出来的。

从需要的理论来分析体育产生的动因，我们发现原始人的身体活动大致有以下几种。一种是为了谋生而进行的身体活动，如狩猎、捕鱼、农耕等；一种是为了防卫而进行的武力活动的技能，如攻、防、格斗等；一种是日常生活所必须的活动技能，如走、跑、跳、投、攀、爬等。此外，还有一些活动既不属于生产活动，又高于一般的生活技能活动，如游戏、竞技、舞蹈、娱乐等。由这些需要反映了在原始人尽管水平很低的需要结构中，不仅有劳动的需要，防卫的需要，而且他们有思想感情、喜怒哀乐，他们也有交往的需要，有同疾病作斗争的需要，有表达和抒发内心情感的需要。这些需要归纳起来，就是需要进行精神的调节，需要进行强健自身的活动，由此构成了体育产生的动因。据《路史·阴康氏》：“阴康氏时，水续（即水沟）不疏，江不行其原，阴凝而易问，人既郁于内，腠里滞著而多重腿（皮肤里面血脉不通多得肿腿病）得所以利其关节者，乃制之以舞，教人引舞以利导之，是谓大舞。”后人称之为“消肿舞”。另据《诗经·大序》记载，原始人们还常借手舞足蹈来抒发他们内心的情感。所谓“情动于中，而形于言，言之不足，故嗟叹之，嗟叹之不足，故咏歌之，咏歌之不足，不知手之舞之足之蹈之也。”以及《尚书·皋陶谟》所记载的“击石拊石，百兽率舞”。这些身体活动显然不单纯是生产劳动活动，既不是军事防卫活动，也不是一般生活技能，而是为了抒发他们的欢娱之情，表达生理和心理需要的活动。这些活动就是后来分叶而形成体育和文娱活动的一些早期萌芽。

综上所述，可以分析出体育产生的动因：讲体育产生于劳

动，这是对的，但不仅仅产生于劳动，因为劳动仅是人类为了满足自身需要而进行的一种重要的身体活动。体育作为一种社会活动，它是人类为了适应社会的需要（其中包括社会生产和生活的需要）和人本身的生理和心理需要而产生的。

二、体育产生的社会根源

在明确了体育产生的动因的基础上，我们再进行进一步研究体育是怎样在原始社会条件下萌芽和产生的。它与原始人类的其它社会活动和生产劳动、教育、军事、娱乐等有什么关系。

（一）原始体育在生活和劳动过程中萌生

人类的祖先——攀树的古猿由于生活环境的变化、生活方式的影响，“完成了从猿转变到人的具有决定意义的一步——直立行走。”恩格斯在科学地分析了从猿到人这个漫长的演变过程后指出：“需要产生了自己的器官”。人之所以能成为人，正是为了适应环境和生存的需要，促使古猿上肢的解放，直立行走，语言的出现，脑髓的进一步发达完善，经过一个极其缓慢而逐渐进化的过程，终于出现了“完全成型的人”。人作为一种社会化了的动物，会劳动，能创造和使用工具，与他的猿类祖先有着根本的区别。

原始人的生活条件非常严酷，他们只能靠采集、狩猎、捕鱼等方法来搜集各种食物，维持生存。原始人的思维还很不发达，生产工具非常简陋；只有一些简单的石器（利削器、尖状器、砍砸器等），他们的劳动主要靠攀登和爬越去采集野果；靠游泳或掷矛器捕鱼；靠刺杀来对付虎、豹、熊等凶猛的野兽……。原始人类的这些活动，其根本目的是为了生存，还不是为了锻炼身体，增强体质。因此，严格地说，这些都只能称为生活和劳动。用历史唯物主义的观点来分析，原始人在生活水平还很低下的情况下，不可能有明确的社会分工，许多社会活动之间没有清晰的界限，人们当时的跑、跳、投、攀、爬等动作技能是劳动动作，

又是基本生活技能，也是现代体育活动的前身，现代体育运动正是从这些活动中脱胎出来的。

（二）体育是原始社会教育活动的主要内容和手段

原始人在长期的生产和生活实践中，自然的和社会的知识不断积累，生产工具不断改进，生产力不断提高，劳动技能日趋多样化、复杂化。这样一方面对人提出了更高的社会需要，必须经过学习和培训才能学会使用和制造较为有效的劳动工具，并提高劳动技能，另一方面，由于劳动产品有了一些剩余，这就有可能由专人对年轻一代实施教育，传授劳动技能以及进行身体培训。同时，人类的思维也有了发展，这就从主客观两个方面为教育的产生提供了可能性。原始社会的教育主要是传授生产劳动技能，而原始的生产，又多是较笨重的体力劳动。因此在原始教育中，体育是主要的内容和手段。据《中国古代教育史》记载：“氏族公社成员们除了在生产实践中受教育外，又在政治、宗教和艺术的活动中的受教育。他们……利用游戏、竞技、舞蹈、唱歌、记事符号等进行教育”。

世界教育史也记载了国外一些民族原始社会时期的教育状况。密亚内西亚居民（太平洋岛屿的原始人）“当儿童稍长的时候，男子就教他们投枪，使用石斧、树皮制的盾、棍棒，教他们攀树、挖土以便捕捉有袋的动物，如果有网，就学习用网。”“北美印第安人中……儿童大约从4、5岁起，懂事时就开始学习。男童学习对靶射箭，女童学习家事”。

另外，从民族学的材料得知，1945年还处于原始社会末期的我国大兴安岭西北麓原始森林中过着狩猎生活的鄂温克人，“他们都有一套纯熟的狩猎技术，他们心目中的优秀射手的标尺是：身体强壮、能跑善跳、能吃苦耐劳、勇敢、沉着、机智、枪法准，熟悉地形和野兽习性。为了适应这种狩猎生活，从小孩起就进行教育，体育在其中占重要地位。”“孩子5、6岁时就常玩

狩猎游戏，经济练习射箭和打靶。……12岁以后开始跟大人在实际狩猎中学习。由父母、哥哥或祖父领着他们到山里去打猎，教他们怎样瞄准，怎样打。这时父亲的责任就是给孩子一支旧枪，把他们培养成猎手。”同时，在儿童和少年当中，经常进行“打狎游戏”、“打熊游戏”、进行角力和跳高等活动，可见，原始社会的教育活动和体育活动密不可分的。

（三）原始的体育与军事、医疗卫生、宗教祭祀和娱乐活动都有密切关系

1、原始体育与军事

原始社会末期，开始出现了由血亲复仇发展到掠夺财产和奴隶的战争，战争推进了武器的演进。为了掌握这些武器，提高战斗技能，从而促进了人们军事训练和身体训练的积极性，同时，这些武器和武艺也为人们的健身活动提供了更为广泛的“运动器材”和活动技能。

2、原始体育与医疗卫生

原始人生活条件严酷，大自然的侵害和同类之间的袭扰，使人们的健康和生命没有保障，寿命很短。“从先民们在北美洲的墓地发现，有婴儿和孩童。少年人及20至30岁青壮年人，偶然发现一生中曾看到过两代或三代的人，即是幸运者。”“从研究40多具中国猿人的遗骨化石中，发现约有40%的人未满14岁便已死亡。”同时，由于饮食习惯上的茹毛饮血，卫生不佳，又有消化病如胃溃疡等，因而刺激了原始医疗保健活动的产生和发展。如阴康氏的“消肿舞”，《黄帝内经》中的“导引按乔”等，都是为了治疗由于环境、气候所造成的身体疾病而进行的身体活动。这些既是医疗手段，又是健身活动。从目的上来看，这比那些为了生存、防卫和教育而进行的身体活动更接近于体育。以后又逐渐发展成各种成套的保健体操，健身的目的更加明确，体育的因素也进一步加强。