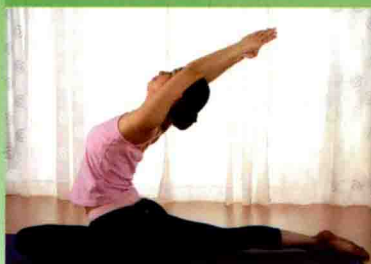
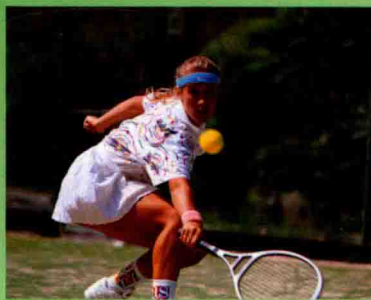


经全国高等学校体育教学指导委员会审定
河南省工科院校公共体育教学改革重点实验教材

大学体育 与健康实用教程

主编 姚洁 周凯



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

经全国高等学校体育教学指导委员会审定
河南省工科院校公共体育教学改革重点实验教材

主 编 姚 洁 周 凯
副 编 王 芳 王 芳
参 编 王 芳 王 芳
审 定 王 芳 王 芳
审 定 王 芳 王 芳
审 定 王 芳 王 芳
审 定 王 芳 王 芳

大学体育与健康实用教程

主 编 姚 洁 周 凯



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

策划编辑 高 飞
责任编辑 周学政
责任校对 杨 洋
审稿编辑 李 飞
责任印制 陈 莎
封面设计 李艳双
版式设计 高荣华

宝申会员委得谢学体育科科学等高国全登
林林部突点重革好学体育科公共办超降工省南河

大学体育与健康实用教程

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康实用教程 / 姚洁, 周凯主编. —北京: 北京体育大学出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5644-1701-7

I. ①大… II. ①姚… ②周… III. ①体育—高等学校—教材 ②健康教育—高等学校—教材
IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 174226 号

大学体育与健康实用教程

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京市海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
发 行 北京京体大文化发展有限公司
电 话 010-62960631 62963530
印 刷 北京艺堂印刷有限公司
规 格 190mm×262mm 16 开本
印 张 26.5
字 数 678 千字

2014 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5644-1701-7

定 价 34.00 元



《大学体育与健康实用教程》 编审委员会

主 审 王崇喜

主 编 姚 洁 周 凯

副 主 编 吴永存 马宏剑 周艳阳

王芦英 白腾飞 靳明丽

编 委 宁建立 蔡海生 张作利 谢 毅

张 华 刘 林 周 杨 时屹恒

杨建安

全国高等学校体育教学指导委员会分委员会成员
北京大学教授

序

体育,作为教育改革的重要方面和素质教育的重要内容,与健康有着密切的联系,是贯彻“健康第一”指导思想的重要手段。为了大力推进体育教学改革,真正在体育教学中落实“健康第一”的指导思想,编者以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据,以体质健康为目标,以工科院校学生未来从事的职业体能为出发点,以体育为手段,编写了《大学体育与健康实用教程》。

该教材克服了以往重体育、轻健康的倾向,突出了健康的地位以及运动与健康的关系。该教材把职业实用性体育锻炼纳入本科院校公共体育教学内容,是体育教材编写的一种新思路,也是本教材的一个亮点。该教材突出了公共体育教材的特色,在适用对象上面向全体学生;突出职业实用性体育教学与体育锻炼的特色,在锻炼方法上与工科院校学生未来职业紧密联系;以培养学生养成体育锻炼的习惯,学会欣赏体育项目和形成良好的生活方式为主要目的。

全书理论与实践相结合,内容丰富、结构严谨、版式新颖、图文并茂、通俗易懂,充分体现了高校公共体育教材的特色和应用价值,是一本融实用性和可读性于一体的教材。

借本书出版之际作此序,并衷心祝愿《大学体育与健康实用教程》在教学实践中不断完善,为我国高校公共体育教材建设增色添彩。

郭光安

全国高等学校体育教学指导委员会公体组副组长
北京大学教授

前言

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出：“健康的体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现，学校体育要树立‘健康第一’的指导思想，切实加强体育工作。”大学体育是学生接受体育教育的最后阶段，也是大学生身体发育成熟的最后阶段，良好锻炼习惯的养成和良好身体素质的形成，也有赖于此阶段，所以大学体育教育应根据这一特点，在大学生体育能力培养上作出应有贡献。

2002 年教育部颁发了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》）。该《纲要》对体育课程理论和课程目标提出了新的要求，面对具体的运动项目分类及课程模式的构建方面，没有作统一的规定，这给高校体育课程改革留下了自主发挥的余地。在《纲要》指导下，我们编委会组织编写了这本《大学体育与健康实用教程》。本教材侧重对学生体育文化素质的教育与培养，并结合学生在校学习专业和今后走向社会要从事职业的特性，有针对性地加强职业性体能训练，使大学体育与终身体育完美衔接。

本教材分为体育文化与理论知识篇、运动技巧与教学实践篇。体育文化与理论知识篇主要介绍了体育的真谛与健康的内涵、体育锻炼的科学基础、体育锻炼的科学方法、职业性体育与锻炼方法、体育锻炼与运动保健、体育竞赛与组织编排、奥林匹克文化知识、校园阳光体育活动；运动技巧与教学实践篇主要介绍了田径、篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、武术、形体、健美、游泳、休闲运动。概括起来，本教材具有以下特点。

1. 坚持健康与体育的有机结合。本教材坚持目的和手段的统一，克服了以往教材中存在的就体育讲体育、就健康谈健康的“两张皮”现象，努力实现健康与体育的有机结合。在介绍运动技能时，不论是介绍与健康有关的运动项目，还是介绍与竞技和健康都有关的运动项目，均把出发点和落脚点放在增强学生体质、提高健康水平方面。

2. 突出职业性体育锻炼的特点。针对工科院校学生未来从事工作的身体负荷特点，提出相应的锻炼方法，为“健康工作 50 年”提供良好的身体素质

保障。

3. 体现理论的系统性、技能的实用性和形式的活泼性。在介绍体育文化与理论知识篇时,按照其内在的逻辑关系,进行由浅入深、由此及彼、由表及里的分析与阐述,并依据工科院校学科特点,将职业性体育与锻炼方法专列为一个章节作以介绍,使之真正形成大学体育与健康教材的完整理论体系;在介绍运动技巧与教学实践篇时,采取了图文结合的方式,以文解图,以图示文,以帮助学生掌握动作要领,增强可操作性;在版式设计上,紧紧围绕内容,采取融文、表、图于一体,知识窗、推荐图书与网站链接穿插其中等形式,力求使教材多一些趣味性,多一些信息量。

本教材是由河南工程学院、郑州大学、河南财经政法大学、郑州大学体育学院、湖南理工学院、新乡职业技术学院等高校体育骨干教师编写。在编写的过程中,我们得到了北京大学体育部主任郝光安教授和河南大学博士生导师王崇喜教授的热情帮助与指导,并通过全国高等学校体育教学指导委员会审定。作为河南省工科院校体育教学改革重点实验教材,结合目前我国高等教育结构调整、地方本科院校转型的大背景,在开展应用技术型大学建设理论研究的同时,使体育教学在加强和提高学生职业性体适能、培养社会实用性人才方面作出积极的贡献。在本书的编写过程中,我们参考和借鉴了大量的相关文献和资料,在此表示由衷的谢意。

本书编写人员及分工如下:姚洁编写前言,第一章,第四章第二、三、四、五节;周凯编写第十章第二、三节,第十二章第七节;吴永存编写第六章,附录;马宏剑编写第十一章第二、三节,第十五章第四节;周艳阳编写第三章,第十二章第六节,第十五章第六节;王芦英编写第十三章第一、二节;白腾飞编写第四章第一节,第十二章第一、二、三、四、五节;靳明丽编写第十一章第一节,第十三章第三、四节;宁建立编写第九章,第十章第一节;蔡海生编写第二章;张作利编写第七章,第十四章,主要参考文献;谢毅编写第五章;张华编写第十五章第五节;刘林编写第十五章第三节;周杨编写目录、第八章;时屹恒编写第十五章第一、二节。全书由姚洁教授和周凯副教授担任主编,姚洁教授设计、拟定提纲并统稿。

由于编者的水平和能力所限,书中若有不妥之处,敬请读者和同仁不吝赐教,以便我们今后进一步改进和完善。

2014年7月

目 录

上编 体育文化与理论知识篇

第一章 体育的真谛 健康的内涵	3
第一节 体育的真谛	3
第二节 健康的内涵	8
第二章 体育锻炼的科学基础	14
第一节 体育锻炼的生理学基础	14
第二节 体育锻炼的心理学基础	18
第三章 体育锻炼的科学方法	22
第一节 体育锻炼的基本原则	22
第二节 科学制订运动处方	27
第三节 运动处方的实施与监督	30
第四章 职业性体育与锻炼方法	35
第一节 职业性体育概述	35
第二节 职业性体适能	40
第三节 站立型岗位职业特点与锻炼方法	49
第四节 伏案型岗位职业特点与锻炼方法	53
第五节 外险型岗位职业特点与锻炼方法	68
第五章 体育锻炼与运动保健	74
第一节 运动损伤的应急处理	74
第二节 运动性疾病的预防与处置	78
第六章 体育竞赛与组织编排	82
第一节 体育竞赛概述	82

第二节	体育竞赛的组织与编排	84
第三节	重大体育赛事简介	92
第七章	奥林匹克文化知识	106
第一节	奥运会的历史与发展	106
第二节	奥林匹克运动的思想体系	110
第三节	奥林匹克运动的组织机构	114
第四节	中国与奥林匹克运动	116
第八章	校园阳光体育活动	125
第一节	开展校园阳光体育活动的由来	125
第二节	校园阳光体育活动的内容与要求	126

下编 运动技巧与教学实践篇

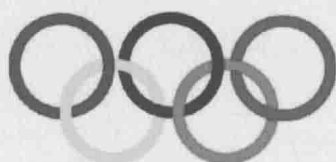
第九章	田径运动	133
第一节	田径运动概述	133
第二节	田径运动基本技术	135
第三节	田径运动竞赛规则简介	146
第十章	大球运动	148
第一节	篮 球	148
第二节	足 球	164
第三节	排 球	181
第十一章	小球运动	196
第一节	乒乓球	196
第二节	羽毛球	210
第三节	网 球	227
第十二章	武术运动	238
第一节	武术运动概述	238
第二节	武术基本功	242
第三节	太极拳	247
第四节	少林拳	259
第五节	初级剑	265
第六节	散 打	271
第七节	女子防身术	280
第十三章	形体健身运动	288
第一节	形体训练	288

第二节	健美训练	314
第三节	瑜 伽	326
第四节	健美操	337
第十四章	游泳运动	350
第一节	游泳运动概述	350
第二节	熟悉水性	351
第三节	蛙 泳	354
第四节	游泳卫生与安全救护	360
第十五章	休闲运动	363
第一节	休闲体育概述	363
第二节	轮 滑	364
第三节	街 舞	369
第四节	毽 球	376
第五节	台 球	381
第六节	定向越野	388
附录	《国家学生体质健康标准》单项测试指标、测试 方法和成绩评定	402
第一节	《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的通知、说明 与单项测试指标	402
第二节	《国家学生体质健康标准》的测试方法	404
第三节	《国家学生体质健康标准》测试的成绩评定	407
主要参考文献		412

上编

第一章

体育的真谛——健康的内涵



体育文化与 理论知识篇

第一节 体育的真谛

一、体育与人的全面发展

社会功能中最重要的，莫过于体育。体育不仅是一种身体活动，而且是一种文化现象。体育对人的全面发展有着深远的影响。体育不仅对个人和社会都带来益处，而且是国家实力的重要体现。例如，古希腊奥运会就是当时世界最大的盛会，也是当时最重要的体育盛会。古希腊奥运会不仅是体育的盛会，也是文化的盛会。古希腊奥运会不仅是体育的盛会，也是文化的盛会。古希腊奥运会不仅是体育的盛会，也是文化的盛会。

体育对人的发展有以下几方面的作用。

(一) 增强体质

体育运动能使人精力充沛，增强体质，提高免疫力，预防疾病，延长寿命。

第一章

体育的真谛 健康的内涵



1. 体育对人的发展的作用
2. 运动对人体健康的作用
3. 健康的概念
4. 健康的生活方式

第一节 体育的真谛

一、体育与人的全面发展

社会功能学派认为,体育不仅仅是一种身体活动,而且是形成所希望的个性和社会生活特征的重要途径,体育给个人和社会都能带来众多的好处。许多国家的领导人都是体育运动爱好者。例如,前南非总统曼德拉常年进行拳击运动,并达到了相当的级别;美国前总统克林顿是打高尔夫球的高手;俄罗斯总统普京曾是柔道冠军。企业家往往更愿意录取那些有体育经历的求职者。

体育对人的发展有以下几方面的作用。

(一) 增强体质

经常运动可使人精力和体力充沛,增加应对现实生活中各种困难的能力,减少因困难

而产生的忧虑。因此,体育运动已成为现代生活中不可缺少的重要内容,是健康长寿的一大法宝,是终身健康的最佳投资。当然,要达到强身健体的目的,必须科学地健身,必须在医务监督的情况下,在安全的环境中,在专家的指导下有针对性地、循序渐进地进行锻炼。

(二) 获得技能

1. 生存技能

体育运动可以鼓励人们学习基本的生存技能,通过体育运动而获得的社会技巧和经验可以让年轻人当前和未来的生活做好充分的准备。目前,我国一些高校开设了不同类型的生存课,以提高学生的生存能力。例如,武汉理工大学开设了航海健身与生存课,北京大学等高校开设了素质拓展课、攀岩课和户外生存课。

2. 心理调适能力

体育往往与比赛密切相关,而比赛具有过程瞬息万变、结果不可预知的特性。例如,在拳击运动中,拳击手面对强大的对手,处在胜与败的瞬息万变的状态中,必须具备临危不惧的心理调适能力。前南非总统、反种族隔离运动的斗士曼德拉就是一名长期从事拳击运动的政治家,他把拳击与革命紧密地联系在一起。由此不难看出,通过参加体育运动和比赛,人们可体会成功和挫折的感受,获得临危不惧和直面人生的心理调适能力和处理突发事件的能力。

3. 团队协作能力

体育项目种类繁多,不同的项目对人的要求和作用不尽相同。例如,排球是集体项目,在场上不同的人占据不同的位置并担任不同的角色,它要求队员密切合作,不能相互责怪和埋怨。在集体项目(尤其是足球项目)中,成功靠的是集体主义,但关键时刻又要靠个人的能力去实现突破。这一看似矛盾的对立面,在体育比赛活动中可以实现和谐的统一。这一特点与现代的企业管理精神是十分一致的。目前,许多国内外的企业把竞赛性的游戏和体育活动当作培养企业文化的重要手段,如在北大方正集团的公司运动会上,有一系列要求集体合作的比赛项目,如拔河比赛、搬运货物接力赛等;正是这些活动使人们体验和学会了平时生活中难以培养但对企业的成功又是十分重要的素质。

(三) 塑造品格

1. 进取精神

体育的灵魂是竞争,正如《世界体育论坛宣言》中所指出的:“竞技运动是一种游戏、一种激烈的竞争,是对自身抵抗障碍物(如时间、空间、设备等)或与对手(个人或集体)抗争的检验。”体育在培养不断进取的精神方面可起到独特的作用。

2. 公平竞争

在通信手段高度发达、媒体与体育密不可分的今天,运动员的一举一动都在摄像头的聚焦下,被新闻媒体和社会舆论所监督;同时,运动员又是在一套被国际社会共同承认的“规则”下进行实力的对抗、技能的展示、速度和力量的较量。不分种族、国别和宗教信仰,参赛者在

比赛场上是平等的,谁也无法享有特权,任何人都不能逾越和凌驾于规则之上。体育在向社会展示和传达公平竞争这一概念方面起到了很好的作用,为人类社会树立了一种公平竞争和规范竞争的模式。

3. 荣誉感

体育运动大多是集体性的对抗性活动,在活动中人们增强了对集体、团队和家庭的信赖感和归属感。运动员的一举一动都与学校、地方或国家荣誉联系在一起。升国旗、奏国歌这种表现胜利者荣誉的崇高而又特殊的形式,最能激发人们的情感,增强民族自豪感。因此,从事体育运动可以培养荣誉感和责任心,有助于建立团队感和归属感。

4. 健康的心理素质

参加体育运动不仅可以提高身体健康水平、获得生存技能,更重要的是可以提高心理健康水平。培养坚韧性、自信心、自制力、竞争意识、拼搏意识和协作精神等现代社会所必需的素质。优秀的运动员,如雅典奥运会冠军刘翔、杜丽、王旭等,都展示出了优秀的心理素质。有研究表明,竞赛有助于积极向上的心理素质的形成;如果只是一般性地参加体育运动,则需要正确的引导和管理下才能取得理想的效果。

(四) 丰富生活

1. 娱乐休闲

为适应社会发展的需要,国内外许多大学开设了很多娱乐性较强的体育课程,如哈佛大学体育系开设了交谊舞、健康评定、团队练习、踏板操、壁球、水中健美操、救生员训练、太极拳、网球、瑜伽等众多的娱乐课程;我国高校也正在朝这个方向发展,有些学校开设了如登山、保龄球和网球等项目,为学生终身参与体育锻炼创造了良好的条件。

除直接参与外,体育欣赏更是人们休闲生活中的一大内容。紧张激烈的体育比赛扣人心弦,人们无时无刻不在进行着喜怒哀乐的情感交流。运动技艺的惊险性、比赛的对抗性、战术配合的准确性、稍纵即逝的偶然性、时间速度的节奏性和音响画面的艺术性,使人们欣赏到了一种精彩超群的流动艺术,极大地满足了精神上的需要。

2. 调节情绪

体育给人们带来的不仅是精神上的享受,还有创造辉煌人生的启示,使人感受到生命总是在运动发展中。体育不仅能够使身体在运动中得到放松,更重要的是能够调节紧张情绪,转移注意力,让大脑得到暂时的休息。因此,体育是有效的心理调节手段和途径,可使参与者在实际情景中接受身体和心理的磨炼和洗礼,经受胜利和失败的考验。近年来我国精神疾病的患病人数剧增,在解决这一问题方面,大力开展体育运动无疑是一剂良药。

(五) 创造价值

1. 促进国民经济发展

体育不仅是健身娱乐的手段,它已成为一个包括竞赛表演市场、体育健身市场、体育技术培训市场、体育无形资产经营市场、体育用品市场、体育广告市场、体育彩票市场和体育旅游市场等多个领域的新型产业。体育产业是当今世界公认的具有高渗透性、交叉性和拉动性的朝

阳产业。目前,全球体育产业总产值超过 5000 亿美元,并且保持着 20% 的增长速度。

知识窗

体育产业

体育产业是指生产体育物质产品 and 精神产品,提供体育服务的各行业的总和。体育产业作为国民经济的一个部门,具有与其他产业相同的共性,即注重市场效益、讲求经济效益,同时又具有不同于其他产业部门的特性。其产品的重要功能还在于提高居民身体素质、发展社会生产、振奋民族精神、实现个人的全面发展和社会文明的全面进步。

在发达国家,体育产业已成为国民经济的支柱产业。但是,中国体育产业市场化程度不高,地区发展不均衡。很多地方还没有形成完善的产业结构链,产业发展的相关制度也没有确定和建立起来,群众对体育产业的认识还比较淡薄。

2. 促进国际交流

体育可促进不同国家、不同文化之间的交流,尤其是在全球化的大潮之下,体育可增进国际间的理解与合作。竞技运动的政治功能被各国政府和国际体育组织广为利用。我国 20 世纪 70 年代的“乒乓外交”就是利用体育促进国际关系的一个经典案例。

3. 促进社会安定

国外一些学者的研究表明,参加体育运动有助于减少抽烟、吸毒、意外受孕、过失行为和辍学等现象。体育可转移青少年的注意力,减少破坏活动。参加身体活动的青少年能有效地避免那些“变异”的社会行为。

4. 促进社区建设

创造一个安全、健康的社区对于赢得投资、留住人才以及旅游业的发展都是十分重要的。体育娱乐活动和体育设备是社区重建和再发展的重要部分,能为大众提供重要的学习机会和获得社会技能的机会,增强社区的凝聚力和人们的归属感。

作为一个特殊的社区,校园拥有独特的社区人群(师生员工)和文化。体育是校园文化的一个重要组成部分,在丰富学生生活、结交朋友、调节情绪、锻炼能力等多方面发挥着重要的作用。

体育常被当作服务于人和社会的手段,而手段运用得恰当与否将直接影响最终的结果,因此,问题的核心是如何运用体育。在这里,人们的体育价值取向至关重要,体育价值取向又是与社会大环境,即政治、经济、文化的发展分不开的。因此,体育、人和社会是一个相互联系、相互影响的复杂体系。

二、运动提高人体健康的功能

体育作为一种社会现象,是人类文化的重要组成部分。体育既是教育的一环,又是生活的一环,是属于人的社会生活条件,因此,它对人的身心发展起着主导作用。具体表现在以下几个方面。

（一）促进人脑清醒、思维敏捷

体育活动能促使中枢神经系统及其主导部分大脑皮层的兴奋性增强，抑制加强，从而改善神经过程的均衡性和灵活性，提高大脑综合分析能力。

（二）促进血液循环，提高心脏功能

进行体育活动加速血液循环，以适应肌肉活动的需要，这样就能从结构上和功能上改善心血管系统。经常从事运动，能使心脏产生工作性肥大，心肌增厚，收缩有力，心搏徐缓，血容量增大，这就大大减轻了心脏的负担，心率和血压变化比一般人小，表现出心脏工作的“节省化”现象。

（三）改善呼吸系统功能

呼吸是重要的生命现象，肺是呼吸系统的重要器官，具有气体交换的功能，经常运动能使呼吸肌发达，呼吸慢而深，每次吸进氧气较多，每分钟只要呼吸8~12次，就能满足机体需要。运动可使人体更多肺泡参与工作，使肺泡富有弹性，可增加肺活量。

（四）促进骨骼肌肉的生长发育

适当体育活动能为骨骼和肌肉提供足够的营养物质，促进肌纤维变粗，肌肉组织有力，促进骨骼生长，骨密质增厚，提高抗弯、抗压、抗折能力。

（五）调节心理，使人朝气蓬勃，充满活力

从事体育活动，特别是从事那些自己感兴趣的运动项目，能使人产生一种非常美妙的情感体验，心情舒畅，精神愉快。由于运动的激励还可以增强自尊心、自信心和自豪感，增添生活情趣。运动还能调整人们某些不健康心理和不良情绪，如消除情绪的沮丧和消沉。

（六）提高人体对外界环境的适应能力

从事体育运动能提高人体应变能力，使人善于应付各种复杂多变的环境。因为经常锻炼，大脑皮层对各种刺激的分析综合能力增强，感觉敏锐、视野开阔、判断空间、时间和体位能力增强，因而能判断准确，反应灵敏。同时由于经常在严寒和炎热环境中运动，可以提高机体调节体温的能力，增强身体对气温急剧变化的适应能力。

（七）增强机体免疫能力

经常运动可使白血球数量增加、活性增强，增强机体免疫能力，提高人体对疾病的抵抗力；可以使中老年人保持充沛精力和旺盛生命力，延缓老化过程，健康长寿。