

江苏省高校人文社科项目基金资助

大学体育与健康

DAXUE TIYU YU JIANKANG

唐 健 主编



东南大学出版社

大学体育与健康

唐 健 主编

东南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康/唐健主编. —南京:东南大学出版社,2005.8

ISBN 7—5641—0129—6

I. 大... II. 唐... 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(2005)第 085236 号

大学体育与健康

出版发行 东南大学出版社
出 版 人 宋增民
社 址 南京市四牌楼 2 号
邮 编 210096
电 话 83795993(办公室)/57711295(发行部传真)
经 销 全国各地新华书店
印 刷 大丰市科星印刷有限责任公司印刷
开 本 850mm×1168mm 1/32
印 张 19.25
字 数 516 千字
版 次 2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷
定 价 29.80

(凡因印装质量问题,可直接向我社读者服务部调换。电话:025—83793328)

前 言

我国现代化建设实践表明:高等人才的素质对发展先进生产力,已经起到决定性的作用,使得大学体育培养德、智、体全面发展人才的作用越来越重要。为了全面贯彻党的教育方针,坚持以人为本,全面、协调、可持续发展的科学发展观,以适应新世纪素质教育和大学生在校期间身心素质的发展,满足他们在未来职业、家庭、休闲娱乐等活动的需要,配合全民健身计划,促进普通高校体育教学改革与发展,使当代大学生更好地成为社会主义事业的建设者和接班人,在总结建国以来我国高等学校体育课程建设和教学改革经验的基础上,编写了这本《大学体育与健康》一书。

本书以《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》中关于树立“健康第一”的指导思想、国务院批准发布施行的《学校体育工作条例》的精神以及教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据,以培养大学生健康的体魄为根本目标,根据在校大学生身心素质发展的特点,并结合我国普通高校已普遍开设的多种类型体育课及体育选修课、保健体育课等现状,注重内容体系的科学性、知识性、系统性、实用性,集体育与健康、娱乐内容为一体。既可以作为普通高校的体育教材,也可以作为大学生自主学习、锻炼、评价的指导性书籍。在本书的编写过程中参考了兄弟院校的部分教材及有关专家著作的内容,对此表示感谢。由于编者水平有限,难免有疏漏甚至错误之处,敬请批评指正。

唐 健
2005 年 6 月

目 录

绪论·····	(1)
第一章 中国体育 ·····	(9)
第一节 体育的本质·····	(9)
第二节 体育的结构与功能 ·····	(17)
第三节 中国体育的历史发展概况 ·····	(23)
第四节 大学生素质教育与高校体育课程改革 ·····	(29)
第二章 大学体育目标 ·····	(38)
第一节 大学生体育培养规格 ·····	(38)
第二节 大学生身体健康评价的内容 ·····	(41)
第三节 大学体育的组织形式与实施要求 ·····	(43)
第四节 大学体育与卫生行政法规 ·····	(51)
第三章 大学生体育课程的学习与锻炼 ·····	(62)
第一节 大学生体育学习与锻炼的特点和原则 ·····	(62)
第二节 大学生体育学习与锻炼的内容 ·····	(66)
第三节 大学生体育学习与锻炼内容的选择 ·····	(72)
第四节 大学生体育学习与锻炼的方法 ·····	(75)
第四章 体育与保健的科学基础 ·····	(91)
第一节 人体运动的物质基础 ·····	(91)
第二节 人体有机体的新陈代谢·····	(101)
第三节 体育运动过程中的生理调控·····	(105)
第四节 体育与保健的防治疾病机制·····	(111)

第五章	中国传统养生与保健的基本理论	(114)
第一节	中国传统养生的基本理论.....	(114)
第二节	中国传统养生原则.....	(117)
第三节	中国传统养生的方法.....	(121)
第六章	大学生健康的生活方式	(126)
第一节	大学生生活卫生制度.....	(126)
第二节	大学校园环境与卫生.....	(137)
第三节	大学生日常生活与健康.....	(142)
第四节	女大学生体育卫生与保健.....	(159)
第七章	大学生心理卫生与保健方法	(165)
第一节	大学生心理发展特征与疾病特征.....	(165)
第二节	大学生心理健康标准与评价.....	(174)
第三节	大学生常见心理疾病与保健.....	(176)
第四节	影响大学生心理健康的因素和健康调适方法	(180)
第八章	大学生运动营养与健康	(194)
第一节	食物中的营养素及其功能.....	(194)
第二节	营养的合理摄取与膳食平衡.....	(198)
第三节	营养与疾病的体育保健.....	(204)
第四节	日常生活中卫生食品的选用.....	(211)
第九章	大学生身体锻炼与健康方法	(229)
第一节	体育锻炼与大学生身体健康.....	(229)
第二节	大学生自我身体锻炼的常用方法.....	(238)
第三节	大学生体育运动与减肥.....	(251)
第四节	身体锻炼与疲劳恢复.....	(258)

第十章 中华民族传统体育与保健方法	(270)
第一节 气功锻炼与保健.....	(270)
第二节 按摩保健.....	(291)
第三节 太极拳练习方法与保健.....	(305)
第四节 五禽戏与八段锦练习方法与保健.....	(316)
第十一章 大学生体育运动处方	(322)
第一节 运动处方概述.....	(322)
第二节 运动处方的基本内容.....	(326)
第三节 运动处方实施效果的评定标准.....	(336)
第四节 有氧锻炼项目的运动处方.....	(347)
第十二章 体育观赏	(363)
第一节 身体美的观赏.....	(364)
第二节 运动过程中的动作美.....	(367)
第三节 运动技艺美.....	(370)
第四节 运动环境美.....	(372)
第十三章 发展身体素质的方法	(377)
第一节 力量素质.....	(378)
第二节 耐力素质.....	(383)
第三节 速度素质.....	(385)
第四节 柔韧素质.....	(388)
第五节 灵敏素质.....	(391)
第十四章 大学生体能发展与保健方法	(393)
第一节 影响大学生体能发展的因素.....	(393)
第二节 大学生体能发展与保健的目标和内容.....	(403)
第三节 大学生体能发展的手段.....	(407)

第十五章 大学生体育健美方法	(422)
第一节 体育与健美的美学基础.....	(422)
第二节 人体肌肉分布与一般练习方法.....	(430)
第三节 大学生健美方法.....	(441)
第四节 大学生日常生活中的健美.....	(453)
第十六章 大学生身体测量与评价方法	(462)
第一节 大学生身体测量评价的内容与标准.....	(462)
第二节 身体形态测量与评价方法.....	(466)
第三节 大学生身体生理机能测定.....	(478)
第四节 一般体力测定.....	(482)
第十七章 大学生体育运动与医务监督	(491)
第一节 大学生体格检查.....	(491)
第二节 大学生运动过程中的自我监督.....	(497)
第三节 不同项目的医务监督.....	(502)
第四节 体育运动条件与运动过程的安全措施.....	(507)
第十八章 大学生运动性疾病及损伤的预防与处理	(522)
第一节 常见病的医疗体育方法.....	(522)
第二节 运动性疾病的预防与处理.....	(540)
第三节 运动损伤与处理.....	(554)
第四节 运动及日常生活中的现场急救.....	(563)
第十九章 大学生体育医疗康复方法	(574)
第一节 体育医疗康复运动的作用与应用范围.....	(574)
第二节 大学生体育医疗康复的手段.....	(576)
第三节 中国民族传统体育医疗康复方法.....	(585)
参考文献	(605)

绪 论

《中国教育改革和发展纲要》中明确指出：“教育改革和发展的根本目的是提高民族素质，多出人才，出好人才。各级各类学校要认真贯彻教育必须为社会主义现代化建设服务，必须与生产劳动相结合，培养德智体全面发展的建设者和接班人。”高等教育的特定任务是为国家培养高级专门人才，并通过输送德智体全面发展的人才，为国家建设和社会发展起促进和推动作用。体育与健康教育是密不可分的完整教育过程。体育要与卫生相结合，就是指在锻炼身体、增强体质的教程中，必须讲究卫生。不讲卫生的体育锻炼，不仅不能达到体育的目的，还会引发伤害事故，有损人的健康。因此，不管是体育课还是课外体育活动的安排，都要考虑到合理的作息制度、饮食制度、脑力劳动、体力劳动以及积极性休息等多方面因素。体育与卫生就该相辅相成互相促进。《大学体育与健康》一书是以增进大学生身心健康为主要内容的一种特殊的教育课程，是我国高校教学计划中开设的基本课程之一。它与德育、智育、美育课程等相结合，共同促进大学生的身心健康发展，完成高校教育任务，是大学教育中不可缺少的课程。

《大学体育与健康》课程是普通高校体育课及课外有目的、有组织地进行体育学习和锻炼活动的内容纲要和目标体系，是体育教师教授与体育学习和锻炼活动的总体规划依据。经国务院批准颁发的《学校体育工作条例》中明确规定：“普通高等学校的一、二年级必须开设体育课。普通高等学校对三年级以上的学生开设体育选修课。”“体育课是学生毕业、升学考试科目。”这些规定充分体现了体育课程在人才培养中的地位和重要意义，同时也为高校体育课程建设指明了方向。

教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，是为了全面贯彻党的教育方针，促进学生的健康发展，使当代大学生成为社会主义事业的建设者和接班人，根据《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》和国务院批准发布施行的《学校体育工作条例》的精神，在总结高等学校体育课程建设和教学改革经验的基础上制定。《指导纲要》是国家对大学生在体育课程方面的基本要求，是新时期普通高等学校制定体育课程教学大纲，进行体育课程建设和评价的依据。它对实施高校体育课程的重大问题，包括体育课程的性质和任务、课程设置和时数分配、教材的选编原则与要求，以及体育课程的评估、管理等问题做出了明确的要求和具体的规定，为编写普通高校体育课程大纲，进行体育课改革，推动体育课程的科学化、制度化和规范化，提高我国高校体育课程的教学质量，更好地完成高校体育教育目标等具有非常重要的意义。

一、大学体育与健康课程性质

体育课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程；是学校课程体系的重要组成部分；是高等学校体育工作的中心环节。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。

二、大学体育与健康课程目标

（一）基本目标

基本目标是根据大多数学生的基本要求而确定的，分为五个领域目标。① 运动参与目标：积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯，基本形成终身体育的意识，能够编制可行的个人

锻炼计划,具有一定的体育文化欣赏能力。② 运动技能目标:熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能;能科学地进行体育锻炼,提高自己的运动能力;掌握常见运动创伤的处置方法。③ 身体健康目标:能测试和评价体质健康状况,掌握有效提高自身素质、全面发展体能的知识与方法;能合理选择人体需要的健康营养食品;养成良好的行为习惯,形成健康的生活方式;具有健康的体魄。④ 心理健康目标:根据自己的能力设置体育学习目标;自觉通过体育活动改善心理状态、克服心理障碍,养成积极乐观的生活态度;运用适宜的方法调节自己的情绪;在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉。⑤ 社会适应目标:表现出良好的体育道德和合作精神;正确处理竞争与合作的关系。

(二) 发展目标

发展目标是针对部分学有所长和有余力的学生确定的,也可作为大多数学生的努力目标,分为五个领域目标。① 运动参与目标:形成良好的体育锻炼习惯;能独立制定适用于自身需要的健身运动处方;具有较高的体育文化素养和观赏水平。② 运动技能目标:积极提高运动技术水平,发展自己的运动才能,在某个运动项目上达到或相当于国家等级运动员水平;能参加有挑战性的野外活动和运动竞赛。③ 身体健康目标:能选择良好的运动环境,全面发展体能,提高自身科学锻炼的能力,练就强健的体魄。④ 心理健康目标:在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。⑤ 社会适应目标:形成良好的行为习惯,主动关心、积极参加社区体育事务。

三、大学体育与健康课程设置

普通高等学校的一、二年级必须开设体育课程(四个学期共计144学时)。修满规定学分、达到基本要求是学生毕业、获得学位的必要条件之一。普通高等学校对三年级以上学生(包括研究生)开设体育选修课。

四、大学体育与健康课程结构

为了实现体育课程目标,应使课堂教学与课外、校外的体育活动有机结合,使学校与社会紧密联系。要把有目的、有计划、有组织的课外体育锻炼、校外(社会、野外)活动、运动训练等纳入体育课程,形成课内外、校内外有机联系的课程结构。根据学校教育的总体要求和体育课程的自身规律,应面向全体学生开设多种类型的体育课程,可以打破原有的系别、班级建制,重新组合上课,以满足不同层次、不同水平、不同兴趣学生的需要。重视理论与实践相结合,在运动实践教学中注意渗透相关理论知识,并运用多种形式和现代教学手段,安排约 10% 的理论教学内容(每学期约 4 学时),扩大体育的知识面,提高学生的认知能力。要充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用,努力倡导开放式、探究式教学,努力拓展体育课程的时间和空间。在教师的指导下,学生应具有自主选择课程内容、自主选择任课教师、自主选择上课时间的自由度,营造生动、活泼、主动的学习氛围。应把校运动队及部分确有运动特长学生的专项运动训练纳入体育课程之中。对部分身体异常和病、残、弱及个别高龄等特殊群体的学生,开设以康复、保健为主的体育课程。

五、大学体育与健康课程内容与教学方法

确定体育课程内容的主要原则是:

(1) 健身性与文化性相结合。紧扣课程的主要目标,把“健康第一”的指导思想作为确定课程内容的出发点,同时重视课程内容的体育文化含量。

(2) 选择性与实效性相结合。学校应根据学生的特点以及地域、气候、场馆设施等不同情况确定课程内容。课程内容应力求丰富多彩,为学生提供较大的选择空间。要注意课程内容对促进学生健康发展的实效性,并注意与中学体育课程内容的衔接。

(3) 科学性和可接受性相结合。教学内容应与学科发展相适应,反映本学科的新进展、新成果。要以人为本,遵循大学生的身心发展规律和兴趣爱好,既要考虑主动适应学生个性发展的需要,也要考虑主动适应社会发展的需要,为学生所用,便于学生课外自学、自练。

(4) 民族性与世界性相结合。弘扬我国民族传统体育,汲取世界优秀体育文化,体现时代性、发展性、民族性和中国特色。

(5) 充分反映和体现教育部、国家体育总局制定的《学生体质健康标准(试行方案)》的内容和要求。教学方法要讲究个性化和多样化,提倡师生之间、学生与学生之间的多边互助活动,努力提高学生参与的积极性,最大限度地发挥学生的创造性。不仅要注重教法的研究,更要加强对学生学习方法和练习方法的指导,提高学生自学、自练的能力。

六、大学体育与健康课程建设与课程资源的开发

体育教师是课程教学的具体执行者和组织者,学校应当在上级行政部门核定的教师总编制内,按照体育课程教学计划授课、开展课外体育活动以及完成培养优秀体育人才训练的任务,配备相应数量合格的体育教师。体育教师要与时俱进,努力提高自身的政治、业务素养。学校应当有目的、有计划地安排体育教师定期接受教育培训,不断完善他们的知识结构、能力结构,逐步提高学历水平,从而提高体育师资队伍的整体水平,以适应现代教育的需要。体育教师在强化培养人才职能的基础上,逐步加强学校体育科学研究的职能和社会服务(含社区体育)的职能,开展经常性的科学研究和教育教学研究,不断推广优秀教学成果。学校应当按照教育部发布的“普通高等学校体育场馆设施、器材配备目录”及有关规定进行规划和建设,创造条件满足体育课程的实际需要,采取措施延长体育场馆、设施的开放时间,提高对各项体育设施的利用率。要建立、健全体育课程的各项规章制度和教师培养聘任制

度;各类教学文件和教师、学生考核资料须归档立案;建立《学生体质健康标准》测试管理系统;建立体育场馆设施、器材的管理系统;逐步实现体育课程管理的科学化、系统化和计算机网络化。各校应根据本纲要和学校的实际情况制定教学大纲,自主选择教学内容,有的放矢地进行教学改革和试验,加强教学过程控制,防止以改革之名行无政府主义之实的不良现象发生。因地制宜地开发利用各种课程资源是课程建设的重要途径。如:①充分利用校内外有体育特长的教师、班主任、校医、家长、学生骨干等,开发人力资源。②充分利用校内外的体育场馆设施,合理布局,合理使用有限的物力和财力,开发体育设施资源。③做好现有运动项目的改造和对新兴、传统体育项目的利用,开发运动项目资源。④充分利用各种媒体(广播、电视、网络等)获取信息,不断充实、更新课程内容。⑤充分利用课外时间和节假日,开展家庭体育、社区体育、体育夏(冬)令营、体育节、郊游等各种体育活动,开发课外和校外体育资源。⑥充分利用空气、阳光、水、江、河、湖、海、沙滩、田野、森林、山地、草原、雪原、荒原等条件,开展野外生存、生活方面的教学与训练,开发自然环境资源。

七、大学体育与健康课程评价

体育课程评价包括对学生的学习、教师的教学和课程建设等三个方面。学生的学习评价应是对学习效果和过程的评价,主要包括体能与运动技能、认知、学习态度与行为、交往与合作精神、情意表现等,通过学生自评、互评和教师评定等方式进行。评价中应淡化甄别、选拔功能,强化激励、发展功能,把学生的进步幅度纳入评价内容。教师的教学评价内容主要包括教师业务素养(专业素质、教学能力、科研能力、教学工作量)和课堂教学两个方面,可通过教师自评、学生评价、同行专家评议等方式进行。课程建设评价的内容主要包括课程结构体系、课程内容、教材建设、课程管理、师资配备与培训、体育经费、场馆设施以及课程目标的达成程度等,

采用多元综合评价的方式进行。在评价过程中,应重视学生的学习效果和反应,重视社会有关方面的评价意见。体育课程建设的评价由教育部组织进行。

八、大学体育与健康课程的教学要求

(一) 明确《大学体育与健康》教学目标

《大学体育与健康》课程教学过程中,要以科学的世界观和方法论为指导,围绕高校体育及从保健工作实际出发,注重培养大学生的体育与保健意识,提高体育能力和健康行为,为终身体育与健康打下良好基础。

(二) 把握《大学体育与健康》课程教学原则

在教学中,教师要根据大学生身心发展特点,重视学生的合理要求与兴趣,鼓励和提倡大学生自主、自由参与体育活动,提高大学生自评、互评以及自我锻炼和健康行为的能力,养成自觉锻炼与保健的习惯。

(三) 充分发挥教师的指导作用

教师必须具有强烈的责任感和敬业精神,加强大学生体育与保健课程的教学研究,提高教学设计能力,改革教学组织形式和方法,不断提高教学质量。

体育教师是完成体育课程目标的具体执行者和组织者。学校应当在上级行政部门核定的教师总编制内,按照体育课程教学计划中授课、开展课外体育活动以及培养优秀体育人才训练的任务,配备相应数量的合格的体育教师。

体育教师要与时俱进,努力提高自身的业务素养。学校应当有计划地安排体育教师定期接受继续教育和培训,不断提高他们的知识结构、能力结构和学历水平,提高师资队伍的整体质量,以适应现代教育的需求。

体育教师在强化培养人才职能的基础上,逐步加强学校体育科学研究的职能和社会服务(含社区体育)的职能,开展经常性的

科学研究和教育教学研究,不断推广优秀教学成果。

学校应当按照教育部发布的“普通高等学校体育场馆设施、器材配备目录”及有关规定进行规划和建设,尽可能地创造条件满足体育与健康课程的实际需要,并尽量延长体育场馆、设施的开放时间,提高对各项体育设施的利用率。

要建立、健全体育课程的各项规章制度和教师培养聘任制度;各类教学文件和教师、学生考核资料须归档立案;建立《学生体质健康标准》测试管理系统;建立体育场馆设施、器材的管理系统;逐步实现体育与健康课程管理的科学化、系统化和计算机网络化。

(四) 确保《标准》的顺利实施

教师对学习、锻炼成绩的评定要科学、合理、准确,严格执行《大学生体质健康标准》中的有关规定。学校应尽力提供各种物质条件及必要的经费,保证《大学生体质健康标准》的实施。

第一章 中国体育

具有五千年悠久历史和灿烂文化的中华民族,有着爱好健身、注重养生的优良传统。中华人民共和国成立后,在继承发展民族传统体育理论与方法的基础上,吸收国外先进的现代体育科学原理,建立了具有中国特色的社会主义初级阶段的体育与保健体系,并初步摸索出一条以振兴中华为目标的自力更生、艰苦创业、奋发图强的体育之路。体育现已发展成为社会主义文化教育事业的重要组成部分。体育工作者在中国共产党和人民政府的领导下,从中国国情出发,遵循体育的规律和特点,为增强人民体质,丰富人民文化生活,培养德智体全面发展的合格人才,做出了巨大的贡献,在建设社会主义物质文明和精神文明过程中发挥了重要的作用。

第一节 体育的本质

本质“essence”一词,是指事物中相对固定不变又不可缺少的性质。体育的本质则是指体育自身固有的根本属性。对体育的不同认识,必然会导致不同的观点和指导思想,这对体育工作者将产生不利的影响。本节将马克思主义哲学作为指导,以现代科学理论与方法为基础,阐述体育的本质问题。

一、体育的内涵

体育的性质是有体育的内涵反映的。因此,要认识体育的本质必须了解体育的内涵。