



大学公共平台核心课程

系列教材

TIYU YU JIANKANG

体育与健康

黄晨曦 主编

东南大学出版社

2005 中国体育年鉴

体育与健康

CHINA YEARBOOK OF SPORTS
2005

中国体育出版社

大学公共平台核心课程系列教材

体育与健康

主 编 黄晨曦

副主编 何 畅 罗 晨

东南大学出版社

• 南京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

体育与健康/黄晨曦主编. —南京:东南大学出版社,
2005.9

(大学公共平台核心课程系列教材)

ISBN 7—5641—0068—0

I. 体... II. 黄... 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 060667 号

体育与健康

主 编	黄晨曦	副 主 编	何 畅 罗 晨
选题总策划	李 玉	责任印制	张文礼
整体设计			
责任编辑	惠 生	封面设计	康 靖

出版发行	东南大学出版社
地 址	南京四牌楼 2 号
邮 编	210096
经 销	江苏省新华书店

印 刷	南京京新印刷厂
开 本	700mm×1000mm 1/16
字 数	480 千字
印 张	19.75
印 数	1—10000 册
版 次	2005 年 9 月第 1 版第 1 次印刷
定 价	33.00 元

(凡因印装质量问题,可直接向读者服务部调换。电话:025—83792328)

大学公共平台核心课程系列教材编委会名单

主任委员：程宜康

副主任委员：李 玉 陈卫忠

委 员：(按姓氏笔画为序)

吴文英 吴肇基 张 军

李 政 李 玉 陈卫忠

黄晨曦 程宜康 戴 明

执行主编：李 玉

出版说明

教材建设是高等学校基本建设之一,教学改革种种设想和试验,大多要通过教材建设来具体体现,教材建设反过来又推动和促进教学改革,两者间的关系是相辅相成的。因此,高质量的教材是培养高质量优秀人才的基本保证,发展高等教育,提高教育质量必须建设高质量的教材。目前,由东南大学出版社出版发行的“大学公共平台核心课程”系列教材,是以科学的教育发展观来统领教材编写体系,立足于大学生综合素质的提高,注重大学生创造性思维与创新能力的培养、有较强适用性的公共平台核心课程教材。本套教材第一辑将出版《应用微积分》、《工程数学》、《体育与健康》、《体育欣赏》、《经济学基础》共五种,以后还将陆续出版其他教材。

“大学公共平台核心课程”教材的编写基于以下几方面的考虑:一是学生综合素质的提高。加强基础,拓宽知识,培养能力,激励个性,提高综合素质,这也是目前高等教育整体改革的重要步骤,教材编写将重视人才培养模式高速和改革,为学生融会中外、贯通古今,掌握现代科学向交叉科学和边缘科学发展的理论奠定良好的基础。二是学生创新精神的培养。江泽民同志提出:“创新是不断进步的灵魂……创新,很根本的一条就是要靠教育,靠人才。”“大学公共平台核心课程”教材编写将最大限度地反映教学内容和课程体系改革的成果,成为适合创造性人才培养的教材,体现教育思想和教育观念的转变,根据科技进步和社会发展的最新成果不断地充实和更新教学内容。我们坚信,教材的先进性是人才培养创造性的基本前提,站在知识最高点才具有高瞻远瞩的眼光与勇于创新信心。三是教材的精品意识。“大学公共平台核心课程”教材的编写准确把握科学的科学内涵,不仅要求教材的高质量和高水平,还必须能够体现教材的先进性、实用性,并且能够提供全方位的人性化的服务。“大学公共平台核心课程”教材的编写力求达到思想性、科学性和方法论相统一;先进性和基础性相统一;综合性和针对性相统一;教材建设与教学改革相统一。

随着经济的发展,社会分工也在发生变化,专业交叉、职业渗透现象引起高校的重视,因而,对复合型人才的培养与需求,成为高校及用人单位普遍关注的热点问题。为提高人才竞争力,强化学生的综合素质培养,基础课教学正在加强,文理之间的学科交融越来越多,人才关键(核心)能力的培养引起教育工作者的高度重视。“大学公共平台核心课程”教材,重在加强学生基础课教学,关注人文教学,以人才综合素质的发展与提高为己任,真正实现德智体全面发展与人的个性化的统一,人文精神与科学素质的统一,文化传授与文化的选择、创新的统一,注重学生创造性思维与创新能力的培养和挖掘。“大学公共平台核心课程”教材的编写,同时着眼于具有高等教育水平的知识、技术能力及反映这些知识、技术能力内涵的理论知识的目标系统;有完成理论教学、具有高等教育特色的教学方法和达到知识、技术能力目标的训练方法;教材内容紧随科学技术、经济发展变化。在教材编写过程中,既吸收了目前最新的基础理论观点和实践、实验成果,又注意淘汰陈旧的知识、技术内容,保持教材的先进性。

“大学公共平台核心课程”教材编写将适应教材国际化、多样化、个性化发展的趋势,用最先进的教学内容来武装学生,缩小与发达国家高等教育之间的差距。因此,“大学公共平台核心课程”教材的编写过程是动态的,随着教育、教学改革的深入发展,我们将关注国内外学术发展前沿、跟踪学科发展步调来不断地修订教材内容,保持教材内容的新鲜和知识的先进性。除纸质教材外,还将开发音像媒体、网络课件、CAI 课件、教学素材库、电子教案、试题库及考试系统和多媒体教学软件等教材,将各种相互作用、相互联系的媒体和资源有机地整合在一起,形成立体化教材。

“大学公共平台核心课程”教材的编写还处于探索阶段,随着一些新课程的开发、新教材的编写,“大学公共平台核心课程”教材的体系将不断完善,我们愿意为全国高校学生提供更多的精品教材。

大学公共平台核心课程系列教材编委会

2005 年 5 月



《体育与健康》教材是大学生参加体育教学、健身和娱乐等活动必备的指导用书。大学生除了拥有丰富的知识外,还必须具备健康的身体、心理和对社会的适应能力。“健康的体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提。”本教材是在全国高等院校全面贯彻教育部、国家体育总局颁布的《学生体质健康标准》和《普通高等院校体育教学指导纲要》的新形势下,结合近年来高等院校体育教学改革的实践经验,精心组织编写。它的特点是坚持以人为本,突出学生的主体地位和健康主题,将体育运动与知识、欣赏紧密联系在一起,以达到全面提高大学生综合素质的目的。本书具体有以下几个特点:

1. 体系新颖 突破了传统体育教材编写的模式,把体育锻炼与健康知识紧密结合起来。在论述体育锻炼与增进健康关系时,强调了增进健康的科学原理及方法,将体育锻炼与养护、锻炼效果的评价等内容有机地结合起来。

2. 科学性强 依据当前大学体育教学和学生的实际情况,从体育知识与基础理论入手,每章的论述都依据可靠的参考资料和科学研究的材料,使大学生在学习和掌握科学的健身方法的同时,养成科学锻炼身体的习惯。

3. 实用性强 根据《普通高等院校体育教学指导纲要》的精神,在内容选择上针对大学生的兴趣和能力,将竞技体育、民族体育、休闲体育和极限运动列入教材,从而与传统的体育教材在结构和内容上有所不同,以满足不同层次大学生的需求。



本书由黄晨曦提出设想,制定编写大纲。参加本书编写的人员有黄晨曦(第1部第1章、第4~10章,第2部第13~15章),何畅(第1部第2章,第2部第3章),罗晨(第1部第3章,第2部第2章),许晓部(第2部第1章),叶悍军(第2部第4章),刘富博(第2部第5、12章),李勇(第2部第6章),邢伟(第2部第7章),曹湘(第2部第8、9章),王玉国(第2部第10章),徐建国(第2部第11章)。

本书是体育教学改革的一次尝试,参加编写的人员都是高校中青年骨干教师。由于时间仓促,水平有限,书中不当之处在所难免,诚请读者批评指正,以便进一步完善和提高。

本教材在编写过程中,参考、引用了一些单位和作者的资料,在此谨表感谢。

编 者

2005 年 4 月

目录

Contents

Contents

第1部 体育理论

第1章 体育概述	1
1.1 体育的概念	1
1.2 大学体育	2
第2章 健康概述	6
2.1 健康的概念	6
2.2 行为与健康	12
2.3 大学生心理健康	18
第3章 身体素质与体质	28
3.1 身体素质	28
3.2 体质	30
第4章 运动损伤的预防与处理	35
4.1 体育运动保健指导	35
4.2 运动损伤的分类及处理	40
4.3 运动性疾病的预防和处理	44
第5章 运动与疲劳	48
5.1 疲劳产生的原因	48
5.2 放松练习方法	51
5.3 按摩的原理和方法	55
第6章 健康与营养	71
6.1 营养素	71
6.2 营养与运动	80
第7章 健康与环境	81
7.1 环境的构成	81
7.2 环境与健康	81
7.3 体育锻炼与环境	83

Contents

第8章 奥林匹克运动	87
8.1 奥林匹克运动简述	87
8.2 奥林匹克运动项目	93
第9章 体育欣赏	96
9.1 体育欣赏中的体育美学原理	96
9.2 体育欣赏的体育美学特点	97
9.3 体育欣赏的分类	98
第10章 健康与体能的自我评价	102
10.1 健康的自我评价	102
10.2 体能的自我评价	106

第2部 体育实践

第1章 基本运动能力	112
1.1 走.....	112
1.2 跑.....	114
1.3 跳跃.....	117
1.4 投掷.....	120
第2章 篮球	122
2.1 篮球运动的基本技术.....	122
2.2 篮球运动的基本战术.....	129
2.3 篮球运动的主要规则与裁判法.....	136
第3章 排球	141
3.1 排球运动的基本技术.....	141
3.2 排球运动的基本战术简介.....	148
3.3 排球运动的主要规则.....	151
第4章 足球	160
4.1 足球运动的基本技术.....	160
4.2 足球运动的基本战术简介.....	168
4.3 足球运动的主要规则与裁判法.....	171

Contents

Contents

第5章 乒乓球	176
5.1 乒乓球运动的基本技术	176
5.2 乒乓球运动的基本战术简介	180
5.3 乒乓球运动的主要规则与裁判法	181
第6章 羽毛球	185
6.1 羽毛球运动的基本技术	185
6.2 羽毛球运动的基本战术	193
6.3 羽毛球运动的竞赛主要规则与裁判	198
第7章 网球	202
7.1 网球运动的基本技术	202
7.2 网球运动的基本战术	211
7.3 网球运动的竞赛规则	212
第8章 艺术体操	218
8.1 艺术体操概述	218
8.2 艺术体操基本动作	220
8.3 艺术体操的创编原则	228
第9章 健美操	230
9.1 健美操运动概述	230
9.2 健美操运动的基本动作	233
9.3 健美操创编原则和方法	238
第10章 健美运动	241
10.1 健美锻炼的基本要求与方法	241
10.2 身体各部位主要肌肉的锻炼方法	243
第11章 武术	249
11.1 武术的概况	249
11.2 武术的基本手型、基本步伐	252
11.3 长拳	255
11.4 太极拳	257
11.5 自卫防身术	258
第12章 游泳	260
12.1 游泳运动的基本技术	260

Contents

12.2	游泳规则	268
第 13 章	民族体育	271
13.1	龙舟	271
13.2	舞龙	271
13.3	秋千	272
13.4	叼羊	275
13.5	设弩	276
13.6	摔跤	276
13.7	赛马	278
13.8	大象拔河	280
13.9	抛绣球	281
第 14 章	休闲体育	282
14.1	飞镖	282
14.2	台球	283
14.3	壁球	284
14.4	保龄球	285
14.5	高尔夫球	286
14.6	多米诺	288
第 15 章	极限运动	290
15.1	定向越野	290
15.2	攀岩	291
15.3	轮滑	294
15.4	热气球	296
附表 1:	学生体质健康标准(试行方案)的评价指标和得分	297
附表 2:	大学男生评分标准	298
附表 3:	大学女生评分标准	299
附表 4:	大学生身高标准体重	300
参考文献		302



第1部 体育理论

第1章

体育概述

1.1 体育的概念

1.1.1 体育名词的历史演变

中国最早并没有“体育”这个词,但在这个具有几千年历史的文明古国里,各种具有民族特色体育活动的内容丰富多彩。历史上与体育有关而使用的词有:“养生”、“导引”、“武术”等。古代西方也没有“体育”这一词,接近的是“体操”、“竞技”、“训练”等词汇。虽然雅典体育、斯巴达体育的风格与此不一样,也只有“体操”这一词接近“体育”。

在14世纪文艺复兴时代,将古希腊的文化进行了整理,引用了“体操”。18世纪(1760年)在法国的报纸上首次出现“体育”一词。运用这一词最多的是作家卢梭,他在文章中大量运用——Physical Education,其意义:体育是身体教育过程。在亚洲日本最先引用“体育”这一名词,由作者近滕镇三在1876年引用;1887年“体育”一词才大量被人们应用。“体育”一词于19世纪末由日本引进至中国,最早使用的是梁启超(1897年),而后在1901年的报刊上出现。在官方文件上首次使用的是1903年清政府的张之洞,1903年出现了体育民间组织无锡体育会。1897年以前,中国近代史中,一直用“体操”来代表“体育”,并出现两词来回借用、混用,直到“五四”运动,1923年北洋政府对课程进行了改革,认为“体育”一词涵盖面广泛,“体操”一词则涵盖面狭小。

1.1.2 体育的定义

体育有广义和狭义之分。

体育(广义) 是在人类社会发展,根据生产和生活的需要,遵循人体生长发育规律,以身体练习为基本手段,达到增强体质,提高运动技术水平,丰富社会文化生活等一种有目的的、有意识的社会活动。它是社会文化教育的组成部分,受一定社会的政治和

经济的制约,为一定社会的政治、经济服务。

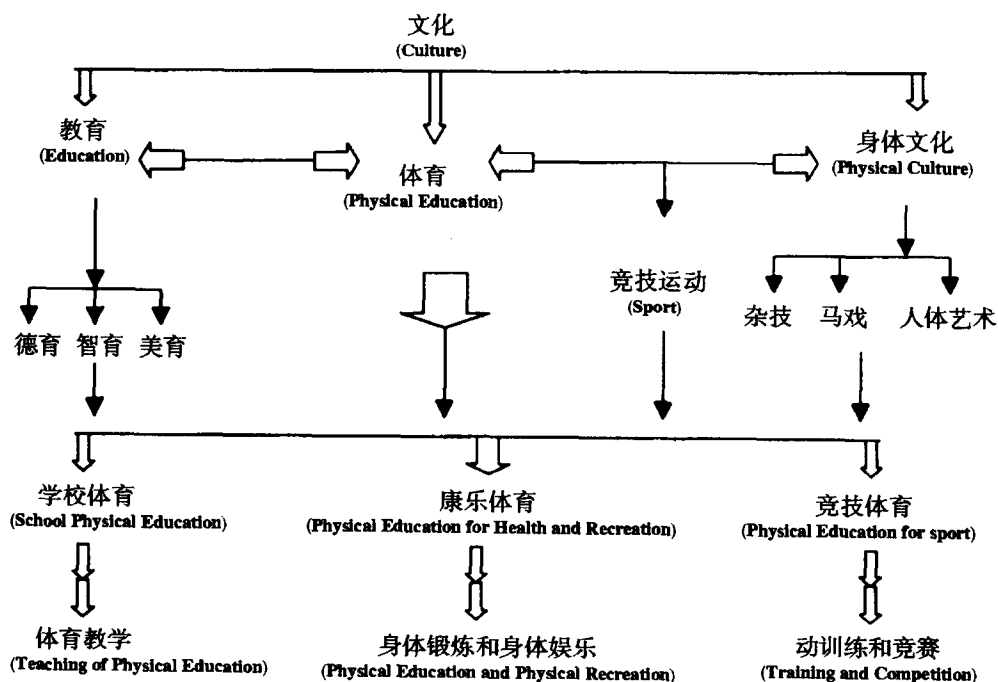
体育(狭义) 体育教育。由学校体育、竞技体育、康乐体育三个方面组成。

学校体育 发展身体,增强体质,传授体育知识、技术、技能,培养健康思想和终生体育观的教育过程。

竞技体育(竞技运动) 为了最大限度地发挥和提高人体在体格、身体能力、心理和运动能力等方面的潜力,取得优异成绩而进行的科学、系统的训练、竞赛。

康乐体育(我国称群众体育,国外也称大众体育,包括体育锻炼和身体娱乐) 它是以健身、健美、康复、休闲、娱乐为目的,运用体育锻炼、旅行、体育医疗、娱乐等手段和形式的群众性体育活动。其特点是内容丰富多样,形式灵活,自愿参加,因人而异,讲究实效。

1.1.3 体育概念体系表



1.2 大学体育

学校体育是学校教育的重要组成部分,是全民体育的基础。它是按不同教育阶段和年



龄特征,通过体育课程、课余体育训练及课外体育活动这三项基本形式,围绕着“增强体质”这个中心,全面实现学校体育的各项任务,使学生在德、智、体、美几个方面都得到发展。

1.2.1 课程性质

1) 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质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。

2) 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。

1.2.2 教学目标

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,基本形成终生体育意识,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

熟练掌握两种以上健身运动的基本方法与技能;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,掌握有效提高身体素质、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况、克服心理障碍,养成积极乐观的生活习惯;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。



1.2.3 课程结构

1. 体育课

体育课分为理论课和实践课两个部分。理论课是由教师在室内进行讲授,内容包括体育的基础理论和实践课理论。根据高等教育的总体目标和不同的教育对象、不同的阶段,开设不同形式的体育课,主要有以下几种形式:

1) 普通体育课 通过普通体育课的教学,使学生正确认识体育的重要意义,树立正确的体育观,掌握体育和卫生的基本理论知识、技术和技能,全面锻炼身体,以提高学生的身体素质和运动能力,改善身体形态和机能,增进健康。因此,普通体育课教学内容具有基础性,教学要求具有普遍性。

2) 选项体育课 在全面锻炼身体的基础上可开设选项体育课。选项体育课应根据学生的专项爱好和特长,以某一类身体练习项目为主组织教学,使学生掌握所选项目科学锻炼的基础知识、技能,培育学生独立锻炼身体的能力,增进身心健康。

3) 选修体育课 根据《学校体育工作条例》中的规定,普通高等学校对三年级以上学生开设体育选修课。开设选修课的目的是进一步提高学生的体育理论知识水平和体育实践能力,并把体育意识、体育能力的培养和养成经常进行体育锻炼的习惯作为追求目标,为终生体育打下良好的基础。

4) 保健体育课 保健体育课是为了少数患有慢性疾病或残疾的学生而开设的。参加保健课的学生须持有医院证明,经体育部门的同意。保健体育课是有针对性、有计划地组织康复、保健的体育教学。

2. 课外体育活动

课外体育活动是学校体育工作的重要组成部分,是体育教学的延续和补充,也是实现高校体育目的任务的重要途径。课外体育活动的开展,对于增强学生的体质、增进学生的健康、丰富校园文化生活、促进精神文明的建设、满足学生的爱好和兴趣、发展学生的个性和才能等都会起到良好的促进作用。因此,学生参加课外体育活动,能充分发挥他们的优势。特别是建立体育俱乐部,根据学生的兴趣和爱好这一原则,构成参与者的自愿、活动过程的主动性、组织形式的灵活性、活动内容的丰富性、活动目的多样性。

3. 运动队训练与体育竞赛

运动队训练就是利用业余时间,对部分体育基础好的学生进行训练。这是一种有计划、有组织的系统训练,以达到全面发展学生身体、提高队员技术水平为目标的专门