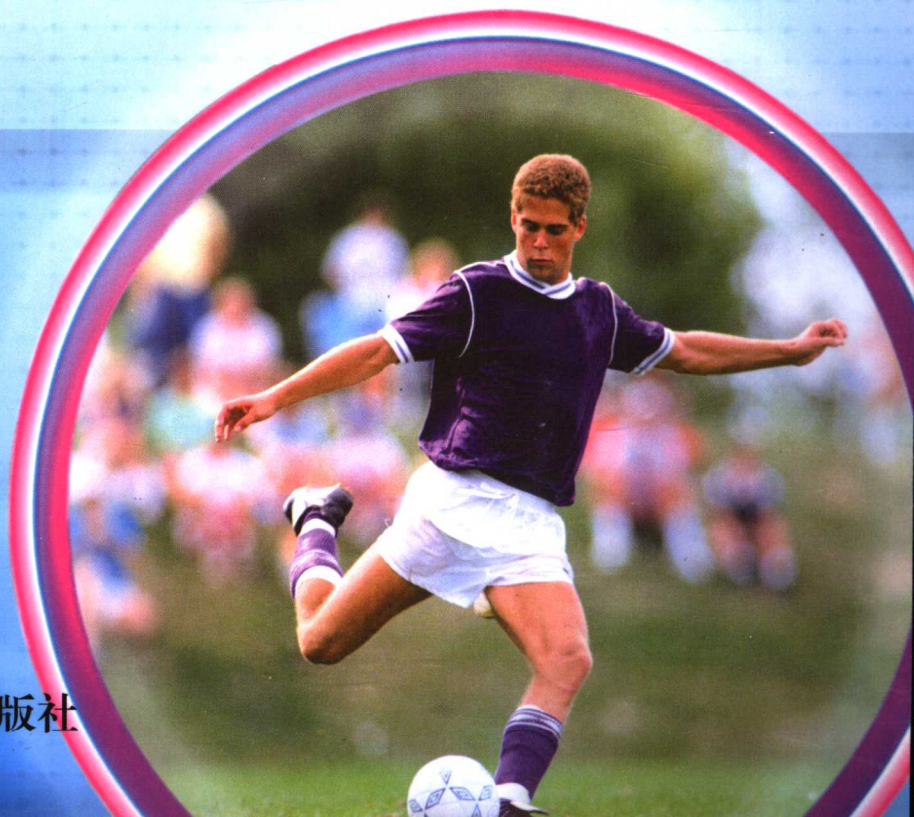


# 现代体育与健康教程



北京体育大学出版社

# 现代体育与健康教程

主编 徐晓林 陈优良

北京体育大学出版社

策划编辑 高云智  
责任编辑 苏培庆  
审稿编辑 李 飞  
责任印制 陈 莎

### 图书在版编目 (CIP) 数据

现代体育与健康教程 / 《现代体育与健康教程》编委会编. —北京: 北京体育大学出版社, 2006.9

ISBN 7 - 81100 - 596 - 4

I. 现... II. 现... 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 (2006) 第 088382 号

### 现代体育与健康教程

---

出版 北京体育大学出版社  
地址 北京海淀区中关村北大街  
邮编 100084  
发行 新华书店总店北京发行所经销  
印刷 北京市集惠印刷有限责任公司  
开本 787 × 960 毫米 1/16  
印张 16  
字数 284 千字

---

2006 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7 - 81100 - 596 - 4

定价 20.00 元

# 《现代体育与健康教程》编委会

主 编：徐晓林 陈优良  
副主编：王鲁江 朱 旻 张庆生  
刘建敏 颜秉峰 王 军  
宋文民 侯立军 平永忠  
编 委：王桂芳 孙玛臣 岳军弟  
马效萍 牛泽亮 张 斌  
李 峰 齐雷涛 高顺丽  
王 丹 贺齐颖 房敏志  
王儒涛

# 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》明确指出：“健康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。学校教育要树立‘健康第一’的指导思想，切实加强体育工作。”为贯彻中央指示精神，我们根据教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》）的精神和当前高等学校教学实际发展的需要，编写了《现代体育与健康教程》。

本书在编写过程中，牢牢把握素质教育和“健康第一”的指导思想，以培养学生健康意识、体育意识为先导，以提高学生的体育能力、培养学生的体育习惯为宗旨，以达到增强学生的体质、全面提高学生的素质的目的。本教材的主要特点如下：

第一，针对性强。本书从大学生身心发育的特点和实际需求出发，为学生量身订做了这本集知识性、科学性、实用性于一体的体育教科书。

第二，结构合理。本书前半部分为理论篇，后半部分为实践篇，较大幅度地满足了学生理论和实践的需求，为增加知识的信息量，文中还穿插了大量知识窗。

第三，通俗易懂。理论阐述，由事入理，深入浅出；技能介绍，重点讲清怎样做，力求体现可操作性。

本书在编写和出版过程中，得到了北京体育大学出版社有关专家的大力协助和鼎力支持，对此，我们表示衷心的感谢！

由于编者水平有限，时间仓促，错误和疏漏在所难免，敬请专家、学者和广大读者提出宝贵意见。

编者

2006年7月

# 目 录

<b>第一章 体育与健康概论</b> .....	(1)
第一节 体育概述 .....	(1)
第二节 健康概述 .....	(5)
第三节 体育与健康教育 .....	(11)
<b>第二章 体育锻炼的科学基础</b> .....	(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 .....	(19)
<b>第三章 科学锻炼与健身</b> .....	(24)
第一节 体育锻炼的原则 .....	(24)
第二节 自我锻炼的科学选择 .....	(26)
第三节 运动处方 .....	(28)
<b>第四章 体育锻炼与卫生保健</b> .....	(34)
第一节 体育锻炼的卫生常识 .....	(34)
第二节 运动损伤的处理方法 .....	(37)
第三节 运动性疾病的产生原因、处置与预防 .....	(42)
<b>第五章 学生体质健康标准</b> .....	(48)
第一节 《学生体质健康标准》的内容与锻炼方法 .....	(48)
第二节 《学生体质健康标准》测试的操作方法 .....	(54)
第三节 《学生体质健康标准》测试成绩评价 .....	(56)
<b>第六章 奥林匹克运动</b> .....	(60)
第一节 奥运会的历史与发展 .....	(60)
第二节 奥林匹克运动的思想体系 .....	(63)
第三节 国际奥林匹克运动的组织机构 .....	(66)

第四节 中国与奥林匹克运动 .....	(68)
<b>第七章 田径运动</b> .....	(72)
第一节 跑 .....	(72)
第二节 跳 .....	(77)
<b>第八章 篮球运动</b> .....	(86)
第一节 篮球运动基本技术 .....	(86)
第二节 篮球运动基本战术 .....	(101)
<b>第九章 排球运动</b> .....	(108)
第一节 排球运动基本技术 .....	(108)
第二节 排球运动基本战术 .....	(118)
<b>第十章 足球运动</b> .....	(122)
第一节 足球运动基本技术 .....	(122)
第二节 足球运动基本战术 .....	(135)
<b>第十一章 乒乓球运动</b> .....	(139)
第一节 乒乓球运动基本技术 .....	(139)
第二节 乒乓球运动基本战术 .....	(151)
<b>第十二章 羽毛球运动</b> .....	(154)
第一节 羽毛球运动基本技术 .....	(154)
第二节 羽毛球运动基本战术 .....	(162)
<b>第十三章 网球运动</b> .....	(165)
第一节 网球运动基本技术 .....	(165)
第二节 网球运动基本战术 .....	(172)
<b>第十四章 健美操运动</b> .....	(175)
第一节 健美操运动概述 .....	(175)
第二节 健美操基本动作 .....	(180)
第三节 健美操的编排与实践 .....	(185)
<b>第十五章 游泳运动</b> .....	(190)
第一节 熟悉水性 .....	(190)

第二节	蛙泳与仰泳 .....	(192)
第三节	水上救护与安全 .....	(205)
<b>第十六章</b>	<b>武术与跆拳道运动 .....</b>	<b>(208)</b>
第一节	二十四式太极拳 .....	(208)
第二节	散打运动 .....	(222)
第三节	跆拳道运动 .....	(228)
<b>第十七章</b>	<b>休闲运动 .....</b>	<b>(235)</b>
第一节	保龄球运动 .....	(235)
第二节	台球运动 .....	(237)
第三节	滑雪运动 .....	(239)
第四节	滑冰运动 .....	(241)
第五节	登山和远足 .....	(242)



# 第一章

## 体育与健康概论

### 第一节 体育概述

#### 一、体育的起源与发展

##### (一) 体育的起源

体育是随着人类社会的发展而产生的，生产劳动是体育产生最根本的源泉。

恩格斯在《劳动在从猿到人转变过程中的作用》中指出：“劳动创造了人本身。”原始人面对恶劣的生活环境，为了能够生存下去，必须跋山涉水，奔跑于荒原之中，依靠石块、木棍等原始工具追捕和猎杀猎物，以获取食物。当时的这种生存方式尽管不能称之为体育，

但它包含了攀爬、奔跑、跳跃、投掷和涉水等基本活动内容，由此构成了原始体育的萌芽。到了原始社会后期，为了提高生存能力，除了改进生产工具、改进狩猎技术外，还要和猎物在速度、力量、灵敏和耐力等方面竞争，生存竞争的需要，使以语言为媒介的技能传授和身体操练，逐渐从单纯的生存手段中分离开来，演变成身体运动的形式，原始的体育开始逐渐形成。

除此之外，随着物质和生存条件的改善，一些高于生活技能的活动开始

#### 知 识 窗

体育是一种社会现象，是人类完善自我身心与开发自身潜能的一种特殊的实践活动。体育的历史几乎和人类的文明史一样悠久。世界各国历史已经证明：文明的进步孕育了体育，并带动体育不断地发展；而体育的发展又丰富了文明的内容，并推进文明的进程。

出现在生活领域。原始人通过宗教祭祀活动开展的舞蹈、角力运动；因部落之间的冲突而出现的各种格斗；为治疗疾病、强壮身体而进行的一些保健活动等，这些也都是体育产生的源泉。

### (二) 体育的发展

体育是随着社会的发展而发展的。社会的进步推动着人类需求结构的变化，体育的发展必将和人类社会的需求密切相连。

体育的发展与军事密切相关。一些项目既是军事内容，又是体育项目，例如，大约在公元1340年，欧洲出现了首批炮兵队伍，当时所用的炮弹是一个圆球，重约16磅。士兵们利用和炮弹形状、重量相同的石头，做投掷游戏的比赛，后来把石头球改成了金属球，逐渐变成现在的铅球，于是产生了铅球运动项目。

体育的发展与人们的休闲娱乐有着密切的联系。许多体育项目是在人们休闲娱乐中发展起来的。例如，1891年，美国旧金山体育教师詹姆斯·奈史密斯，在健身房两边挂上竹篮，把人分成两组，往竹篮里投球，当时只是一种娱乐游戏，后来演变成如今风靡世界的篮球运动。

体育的发展与教育紧密相连。在教育形成独立的体系后，体育始终是教育的重要组成部分。在奴隶社会时期出现了学校这种专门的教育机构，从那时起，体育就成为学校教育的重要内容。我国殷商时期“学宫”中的射箭、古希腊雅典教育体系中的“五项竞技”（角力、赛跑、跳跃、掷铁饼、投标枪）的内容就是例证。

由于现代科学技术的迅猛发展，体育在当今社会也得到了迅速的发展。随着体力劳动强度的降低，营养的相对过剩，现代人需要从根本上改变生活方式，提高生活质量，由此推动以健身娱乐和休闲为目的的大众体育蓬勃兴起，推动着竞技体育随着科技的发展不断向人类极限挑战。总之，在现代社会，体育已成为社会文明和健康生活方式不可缺少的重要组成部分。

#### 知 识 窗

据研究，现代人每天的步行数是50年前人的50%~60%；也有人证明现代都市的人很难达到维持基本健康的运动量。日常生活中的运动量减少，使人的肌肉力量和耐力明显下降。由于运动不足而引起的“文明病”如糖尿病、脑血管疾病、高血压、心脏病等发病率都以几倍或十几倍的速度增长。

### 二、体育的概念与基本形态

#### (一) 概念

体育是根据社会生产和生活的需求,遵循人体生长发育规律和身体活动规律,以身体练习为基本手段,以增强体质、提高运动技术、提高人的全面素质、丰富社会文化生活、促进人类全面发展为目的的一种有意识、有组织的社会活动和教育过程。它是社会文化教育的重要组成部分。

#### (二) 基本形态

根据体育实践的基本特征和功能等综合因素,把体育划分为三个基本形态:学校体育、竞技体育和社会体育。

**学校体育:**也可称为体育教育。学校体育是以身体练习为基本手段,以促进学生的健康,增强学生的体质,培养学生形成终身体育的意识、兴趣、习惯和能力为主要目的的一种有计划、有组织的教育活动。它是学校教育的重要组成部分。

**竞技体育:**是指为了最大限度地提高和发挥人体在体格、体能、心理和运动能力等方面的潜力,取得优异的运动成绩,而进行的科学、系统的训练和竞赛。

**社会体育:**也可称为大众体育,是指以健身、娱乐、休闲、医疗和康复为目的的大众自愿参加的体育活动。

### 三、体育的功能

体育的功能就是体育对社会进步的作用和积极影响。随着社会的不断进步,人类需求层次的提高,体育自身的特性和体育派生出来的各种特征不断被认识、被深化,因此体育的功能也是多方面的。体育的直接功能有:健身功能、娱乐功能、教育功能。体育与种种社会现象之间派生出来的间接功能有:促进经济发展功能、政治功能。

#### (一) 健身功能

1. 体育运动能改善和提高中枢神经系统能力。大脑是人体的最高指挥部。大脑的能量供应通过血液循环来完成,大脑的血流量是肌肉的15~20倍。因此适量的体育活动,可以改善大脑供血、供氧情况,促进大脑兴奋,提高大脑分析、综合的能力,从而促进整个有机体工作能力的提高。

2. 体育运动能促进内脏器官的改善和机能的提高。体育运动使人体内能量消耗增加, 新陈代谢旺盛, 从而使人体内脏器官特别是心、肺器官构造和机能得到改善和提高, 使心脏出现“节省化”, 肺活量增大, 呼吸加深, 频率减少, 功能增强。

3. 体育运动能促进身体的生长发育, 提高身体素质水平。经常参加体育运动, 可以促进青少年生长发育, 形成良好的体形; 可以使骨骼变粗、骨密度增厚, 抗折、抗弯、抗压力的能力增强; 可以改善肌肉的血液供应情况, 使肌肉的工作能力增强, 从而促进身体素质的提高。

4. 体育运动可以提高人体对外界环境的适应能力, 增强人体的免疫力; 可以调节情绪, 使人朝气蓬勃, 充满活力; 还可以防病、治病, 推迟衰老, 延年益寿。

总之, 体育运动的健身功能已得到了科学的证明, 体育健身是现代健康生活方式的重要因素。

### (二) 娱乐功能

这也是体育的直接功能之一。在体育初具雏形的原始社会, 人们为了宣泄情感进行嬉戏活动, 虽缺乏明确的目标和稳定的运动方式, 但却反映出原始人对精神生活的需求。在现代社会, 随着科学技术的飞速发展, 提高生活质量, 丰富业余文化生活, 越来越受到人们的关注。而体育本身所具有的游戏性、艺术性、竞争性、惊险性、默契性, 给人以各种不同的享受。运动员高超的技艺、优美的音乐韵律和鲜明的节奏、队员默契的配合等, 能满足各种不同层次人群的追求, 给人带来精神上的享受。通过参加体育运动, 人们在各种练习中体验生理负荷对人产生的刺激, 体验成功的快乐与失败的痛苦, 体验个人融入到集体中产生的协作与团结精神, 从而享受运动带来的无限乐趣。

### (三) 教育功能

体育是学校教育的重要组成部分, 是学校培养全面发展的人才的重要内容和手段。就学校体育而言, 体育教学、课外活动、课余锻炼、各种体育社团、体育竞赛等组织形式, 对受教育者进行意志品质、道德情操和身体发展的教育, 使他们获得基本的理论知识, 掌握必要的运动技能, 学会科学锻炼的方法, 通过身心共同参与体育活动, 培养学生将来担任社会角色所必须具备的体育素养。体育也是传播价值观的理想载体, 它能激发人们的爱国热情, 振奋民族精神。

### (四) 促进经济发展功能

在现代社会中, 体育运动的经济功能已经被越来越多的人所认识和接受。尤其是竞技运动, 表现出鲜明的商业化倾向。在各种大型的体育比赛中, 主办方从中获取明显的经济效益。例如, 体育比赛的转播权; 各种纪念品、吉祥物的出售; 体育彩票、比赛门票及广告费等都有不俗的经济效益。许多国家把举办国际体育竞赛作为发展经济、改变和促进城市建设、提高国家地位的重要手段。体育运动的发展还可带动体育产业的发展, 例如, 体育器材、设备、服装等生产行业的发展, 都需要体育运动的拉动。

### (五) 政治功能

体育和政治有着密切的联系。体育为政治服务, 又受政治因素的影响。国际体育竞赛是国与国竞争的舞台, 是显示一个国家政治、经济实力的窗口。它可以提高一个民族的国际威望, 增强民族凝聚力和爱国热情, 振奋民族精神。当中国女排获得冠军时, 全中国人民感到无比自豪。2004年第28届奥运会, 刘翔获得110米栏冠军时, 所有中国人为之欢呼, 为之振奋。同时, 体育具有超越世界语言和社会障碍的特点, 通过体育交往, 可以促进各国人民的友谊和了解, 增进国家之间的交流与团结, 在促进世界和平方面有着不可低估的作用。

## 第二节 健康概述

随着人类社会的发展, 科学技术的进步, 人类对自己身体健康的认识不断深化, 日益全面。随着生命科学、生态科学、环境科学的兴起, 人们开始用最新的理论来认识健康。

### 一、健康的概念

《现代汉语词典》对健康的定义是: 人体生理机能正常, 没有缺陷和疾病。显然这种解释只停留在生理上。20世纪30年代美国健康教育专家指出: “健康是人们的身体、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(World Health Organization 缩写WHO)在宪章中明确指出: “健康不仅是免于疾病和衰弱, 而是保持体格方面、精神方面和社会方面的完美状态。”

1989年世界卫生组织又提出了健康的新概念：“健康不仅仅是躯体没有疾病，而且还要具备心理健康、社会适应良好和道德良好，只有具备了上述四个方面的良好状态，才是一个完全健康的人。”这是当今社会具有权威性的科学的健康概念。这一概念把人的健康分为：生理健康，心理健康，道德健康，社会适应良好这四个方

### （一）生理健康

生理健康是指人体结构完整和生理功能正常，即躯体健康。躯体健康是全面健康的基础和载体，心理健康、道德健康、社会适应良好都要建立在躯体健康基础之上。正如爱默生所说：“健康是智慧的条件、快乐的标志、是人生的第一财富”。因此每个人都要精心呵护自己的身体。

有人说过“有了健康每件事都是令人快乐的；失掉健康就失掉了快乐；即使某人具有如何伟大的心灵、快活乐观的气质，也会因健康的丧失而黯然失色”。

### （二）心理健康

心理健康是指人的内心世界丰富充实，处世态度和谐安宁，与周围环境保持协调。

### （三）道德健康

道德健康是指能够按照社会规范的准则和要求来约束自己，并支配自己的思想、行为。道德健康以生理健康、心理健康为基础，并高于生理健康、心理健康，是二者的发展与升华。

### （四）社会适应良好

社会适应良好是指一个人的思想和行为都能适应复杂的社会环境，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。

人们对健康概念四个方面的认识是逐渐加深的。生理健康容易辨认，而心理是否健康就不容易确认，它与生理健康相互渗透，相互影响。一个身强力壮的人，若心理有疾，仍然不是一个健康的人。在竞争激烈，生活节奏日益加快的今天，心理健康显得更加重要。心理健康者往往道德也完美，人际关系（包括社会交往和家庭关系）也比较和谐。而心理有障碍或心理有疾病者往往也有道德缺陷和社交缺陷。

## 二、健康标准

健康是人们的共同愿望，健康是一切生产生活的保障。健康越来越受到人类社会的重视。世界卫生组织以及各国专家根据自己的研究，提出了各种不同的健康标准。下面列举几个标准，供同学们参考。

### (一) 世界卫生组织提出的健康标准

1. 有充沛的精力，能从容不迫地负担日常生活和繁重的工作而不感到过分的紧张和疲劳；
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任而不挑剔；
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. 能抵抗一般性的感冒和传染病；
6. 体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臀位置协调；
7. 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；
8. 牙齿清洁，无龋齿、无痛感，牙龈颜色正常，无出血现象；
9. 头发有光泽，无头屑；
10. 肌肉丰满，皮肤富有弹性。

### (二) 日本专家提出的“五快”、“三良好”健康标准

“五快”是：

1. 吃得快：指人的食欲旺盛，能保证身体的营养供给。
2. 便得快：指人的大便通畅，消化功能良好。
3. 睡得快：指上床即能熟睡、深睡，醒来时精神饱满、头脑清晰，表明中枢神经系统功能正常。
4. 说的快：指语言表达准确，并能迅速理解别人的说话内容，表明思维清楚、敏捷，反应良好。
5. 走得快：是指人的体能好，特别是下肢强健、灵活、协调。

“三良好”是：

1. 良好的个性：指性格温和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦然，心境达观，不为烦恼、痛苦、伤感所左右。
2. 良好的处事能力：是指沉浮自如，客观观察问题，具有自我控制能力，适应复杂的社会环境，对事物的变迁保持良好的情绪，常有知足感。

3. 良好的人际关系：是指待人接物宽和，不过分计较小事，能助人为乐，与人友善。

### (三) 美国心理学家马斯洛和特尔曼提出的心理健康标准

1. 有足够的安全感；
2. 能充分的了解自己，并对自己的能力做出适度的评价；
3. 生活理想切合实际；
4. 不脱离周围现实环境；
5. 能保持人格的完整与和谐；
6. 善于从经验中学习；
7. 能保持良好的人际关系；
8. 能适度地发泄情感和控制情绪；
9. 在符合集体要求的前提下，能有限度地发挥个性；
10. 在不违背社会规范的前提下，能恰当地满足个人要求。

### (四) 我国心理学家提出的青年学生的心理健康标准

1. 具有较强的独立生活能力；
2. 能够进行独立思考、分析、判断；
3. 从心理上自我接纳；
4. 勇于面对现实，对生活、对自己充满信心；
5. 具有较强的自我调节控制能力，能积极主动地适应新环境，调节、平衡各种心理冲突；
6. 人际关系良好；
7. 学习方法得当；
8. 能应付一定的挫折。

总之，健康不仅是指机体健壮结实，身体没有缺陷和疾病，而且还要具有良好的心理状态和社会适应能力。我们应该深刻认识健康的重要性，抱着对自己负责、对社会负责的态度，时刻关爱自己的健康，抵制各种不良诱惑，从容面对来自各个方面的压力，以良好的状态投入到学习和工作中去。

## 三、亚健康

### (一) 亚健康的概念

人的健康状况不是永远不变的，而是处于一种动态变化中，既可以由弱变强，又可以由强变弱。过去人们认为人体只有两种状态，没有疾病即是健康，或不健康即有疾病，二者必居其一。随着社会的发展，科学的进步，两



种状态的理论改变了,在健康(第一状态)与疾病(第二状态)状态之间还有第三状态。人体的第三状态,标志着人体状况正处于健康与疾病之间,也就是肌体在不良的刺激下引起生理、心理异常变化,但尚未达到明显病理性反应程度,医学检查所得各项生理指标无明显异常,这就是亚健康状态,也称灰色状态。

### (二) 主要特征

亚健康状态包括不良的心理行为和精神面貌,对社会的不适应以及身体各部位的某种不适等。具体表现为:情绪低落、心情烦躁、忧虑、失眠健忘、食欲减退、疲劳、反复感冒等一系列难以用某种疾病予以解释的症状,但身体检查又无明显异常。

### (三) 预防

导致亚健康状态的原因是多方面的。首先是由于过度疲劳,身心透支;其次是不健康的生活方式;再有就是环境污染,接触有害物质。另外,随着人体生物钟周期低潮和人体自然老化,也可能出现亚健康状态。知道了亚健康状态形成的原因,就要积极预防,以走出亚健康状态。

1. 采取科学的生活方式。饮食结构要均衡,少吃高脂肪食物,每日三餐,保持足够的睡眠,不熬夜,不酗酒,不吸烟,克服不良的生活习惯。

2. 调整好心态,适应社会。当今社会,工作和生活压力大,容易造成精神紧张,神经系统失常,所以要通过各种方式缓解压力,使心理保持良好状态。

3. 适量运动,提高身体素质,增强免疫力。

## 四、体育锻炼与身心健康

体育锻炼是人们运用各种身体练习方法给予人体器官、系统一种良性刺

### 知·次·窗

“中国居民营养与健康状况之行为方式调查报告”显示:

- 食品消费行为: 四成居民不吃杂粮; 34%的青少年饮用饮料。
- 就餐行为: 3.2%的居民不吃早餐; 15%的居民习惯在外就餐。
- 吸烟行为: 3亿男性吸烟; 每年经济负担3.5亿美元。
- 饮酒行为: 四成男性每天饮酒; 8.8%的饮酒者18岁以前开始饮酒。
- 生活模式: 近七成6-12岁的儿童睡眠不足10小时; 仅14%居民参加锻炼。