

大学体育

DAXUE TIYU



健康学程

YU JIANKANG XUECHENG

主编 邓 玉

合肥工业大学出版社

普通高等学校教材

大学体育与健康学程

主 编 邓 玉

副主编 柴业宏 杨志民

胡华北 谢 地

合肥工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康学程/邓玉主编. —合肥:合肥工业大学出版社,2013. 8

ISBN 978-7-5650-1478-9

I. ①大… II. ①邓… 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(2013)第 198942 号

大学体育与健康学程

主编 邓 玉

责任编辑 陆向军

出 版 合肥工业大学出版社

版 次 2013 年 8 月第 1 版

地 址 合肥市屯溪路 193 号

印 次 2013 年 8 月第 1 次印刷

邮 编 230009

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

电 话 综合编辑部:0551-62903028

印 张 21.5

市场营销部:0551-62903198

字 数 421 千字

网 址 www.hfutpress.com.cn

印 刷 合肥星光印务有限责任公司

E-mail hfutpress@163.com

发 行 全国新华书店

ISBN 978-7-5650-1478-9

定价: 33.00 元

如果有影响阅读的印装质量问题,请与出版社市场营销部联系调换。

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。”体育教材是实现学校体育目的与任务的重要载体。加强课程教材等基本建设，编写符合当代教育改革形势需要的大学体育教材，是深化大学体育改革的一项重要任务。根据教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（2002）和当前高等学校体育教育的实际需要和发展趋势，我们组织编写了这本《大学体育与健康教程》。

“要实现两个百年的中国梦，青少年一代的体质是必须要过的一关”。本书以“素质教育、健康第一”的思想为指导，站在学习者的角度，从当代高校体育教学和校园体育的实际出发，以当代大学生应知、应会、应用为基本原则，注重大学生终身体育意识与能力的培养，力求理论结合实践，侧重运动原理、体育文化、锻炼原则与方法以及健康理论知识等内容的学习和体验，拓宽学习领域和学习者的视野，不断完善学习者体育运动的知识结构和行为方式，实践知识性与实用性的统一，尽量做到符合学习者的认知规律和实际需要。本书继承和发扬现行教材编写的优点，在坚持思路上有创新、内容上有改进、体例上有突破、整体上有特色的同时，突出针对性、知识性、趣味性、可读性及实用性，力求图文并茂、版式活泼、通俗易懂、简明易行，成为大学生体育学习和锻炼的良师益友。

本书内容的选择体现了思想性与文化性的结合、科学性与实用性的结合、知识性与健康性的结合、选择性与时效性的结合，融入了运动、健康的新理念以及当代大学体育教学和课程改革的新成果。根据大学生对体育需求的多样性特征，项目导学部分既选编了易于学校普及开展的、大学生普遍喜爱的体育项目，又增加了有利于大学生素质拓展的、具有挑战性的新兴体育项目，同时，也整合了符合全民健身运动发展趋势的时尚类项目等。本书坚持以提

高学生体育实践能力为主，注重理论与基础知识、基本技术的衔接并学以致用，强化培养终身体育意识，突出学校体育学习者主体化、个性化、民主化的发展方向。

合肥工业大学体育部全体教师以多年的一线教学和校园体育文化实践的直接或间接经历、经验，直接或间接地参与了本书的编写。在本书的编写过程中，我们参考了一些专家和学者们的意见、建议和研究成果，在此，向他们表示衷心的感谢！

由于编写人员能力和水平的局限性，本书难免会有疏漏和不妥之处，恳请读者批评指正。

《大学体育与健康学程》编写组

2013年8月

目 录

前 言	(1)
-----	-----

理论知识篇

第一章 体育与生活	(3)
-----------	-----

第一节 体育概述	(3)
----------	-----

第二节 体育与人的发展	(8)
-------------	-----

第三节 生活方式、健康与生命质量	(12)
------------------	------

第二章 大学体育课程与体育学习	(20)
-----------------	------

第一节 大学体育课程的形式与性质	(20)
------------------	------

第二节 大学体育的目的与任务	(23)
----------------	------

第三节 大学体育俱乐部	(26)
-------------	------

第三章 健康概述	(30)
----------	------

第一节 健康的定义	(30)
-----------	------

第二节 大学生面临的健康问题	(34)
----------------	------

第三节 影响大学生健康的因素	(38)
----------------	------

第四节 体质健康测试	(43)
------------	------

第五节 生命质量评价	(46)
------------	------

第四章 体育运动与健康	(50)
-------------	------

第一节 健康观念与体育运动参与	(50)
-----------------	------

第二节 适量运动对健康的影响	(53)
----------------	------

第三节	过度运动对健康的影响	(57)
第四节	运动缺乏对健康的影响	(59)
第五章	体育锻炼的科学方法	(62)
第一节	科学健康体育锻炼的基本原则	(62)
第二节	科学健康体育锻炼的方法	(64)
第三节	运动处方的原理与内容	(66)
第四节	运动处方的格式和个人锻炼计划	(70)
第六章	体育锻炼前的自我评价	(75)
第一节	身体健康状况的评价	(75)
第二节	心肺功能适应能力的评价	(78)
第三节	肌肉力量的评价	(82)
第四节	肌肉耐力的评价	(84)
第五节	柔韧性的评价	(87)
第六节	身体成分的评价	(90)
第七章	体育锻炼的实施	(95)
第一节	体育锻炼时人体能量的消耗、补充与恢复原理	(95)
第二节	体育锻炼的负荷、时间和频度调控	(100)
第三节	运动疲劳的产生与消除	(102)
第四节	体育锻炼基本内容	(105)
第八章	体育锻炼的效果评价	(126)
第一节	体育锻炼效果评价的原理	(126)
第二节	体育锻炼效果评价的方法、内容	(127)
第三节	提高体育锻炼效果评价客观性的策略	(131)
第九章	体育锻炼的安全与防护	(135)
第一节	安全体育锻炼的保障措施	(135)
第二节	运动性疾病的预防及处理	(137)

第三节	运动损伤的预防及处理	(142)
第十章	营养、膳食与健康	(144)
第一节	营养本质	(144)
第二节	营养健康的标准	(148)
第三节	大学生健康膳食指导	(152)
第四节	中国人膳食指南	(156)
第十一章	体育文化	(161)
第一节	体育文化概述	(161)
第二节	竞技体育运动文化	(165)
第三节	群众体育运动文化	(168)
第四节	校园体育运动文化	(169)

项目导学篇

第十二章	球类运动	(178)
第一节	篮球	(178)
第二节	排球	(184)
第三节	足球	(191)
第四节	手球	(198)
第五节	乒乓球	(204)
第六节	羽毛球	(209)
第七节	网球	(214)
第十三章	武术运动	(222)
第一节	中国传统武术	(222)
第二节	散打	(229)
第三节	跆拳道	(234)
第四节	空手道	(240)
第五节	女子防身术	(245)

第十四章	形体运动	(253)
第一节	健美	(253)
第二节	健美操	(260)
第三节	啦啦操	(265)
第四节	体育舞蹈	(271)
第五节	健身瑜伽	(277)
第六节	美体形体	(284)
第十五章	休闲运动	(289)
第一节	台球运动	(289)
第二节	击剑运动	(294)
第三节	毽球运动	(299)
第十六章	户外运动	(305)
第一节	拓展运动	(305)
第二节	定向运动	(311)
第三节	自行车运动	(317)
第十七章	田径运动与体育保健	(323)
第一节	田径运动	(323)
第二节	体育保健康复	(330)
参考文献		(335)





理论知识篇

第一章 体育与生活

生命在于运动。

——伏尔泰

人的健全，不但靠饮食，尤靠运动。

——蔡元培

第一节 体育概述

一、体育的概念

“体育”(Education Physique<法>)一词最早是在1760年法国的报刊上使用，用以描述儿童的身体教育问题。其后来又以“身体的教育”的名称出现在法国教育家卢梭所著的《爱弥儿》一书中，该书于1762年正式出版。使用“体育”一词来描述对爱弥尔进行身体的养护、培养和训练等身体教育过程，由于书中强烈地批判了当时的教会教育，在世界引起很大反响，“体育”一词从此在世界各国流传开来。从这里我们可以清楚地看到，“体育”一词的最初产生是起源于“教育”一词，它最早的含意是指教育体系中的一个专门领域。18世纪末，德国的J·C·F顾兹姆斯把原来的一些身体活动综合为一个完整的体系——教育体操。1818年，英国教育家托马斯·阿德诺第一次把体育运动列为他自己创建的橄榄球学校的教学课程，把原来学校中开展的各种身体活动作



为教育内容,建立起“以身体活动为主要手段的教育”这一体育的新概念,对发展学校体育起了决定性的作用。在相当长的时期内,“体操”和“体育”两词并存混用。直到20世纪初,才逐渐在世界范围内统称为“体育”,并将其列为全面教育的三根支柱(德育、智育、体育)之一。到19世纪,世界上教育发达的国家普遍使用“体育”一词,现在国际上普遍用“Physical Education”泛指“体育”。

在我国,直到19世纪中叶,德国体操和瑞典体操传入我国后,才设置了“体操科”。“体育”一词进入我国,是在1898年“戊戌变法”前后,由留日学生口头带回的。1902年,《杭州白话报》上连载了日本西川政宪著的《国民体育学》译文。次年,上海《政艺通报》上刊登了《无锡体育会简章》。“体操”和“体育”两个名词经过一段合用的时期,直到1923年颁布的《中小学体育课程纲要草案》中,正式将“体操课”改为“体育课”,从此“体育”这一名词才被广泛使用。

20世纪50年代,伴随着世界各国经济文化、科学技术的迅猛发展和人民生活水平的日益提高,体育也得到了很大的发展,体育逐渐深入到社会各个角落,成为了人们日常生活不可缺少的组成部分。体育的内容、形式以及它的影响已远远超过原来作为学校体育的范畴。

1995年10月1日颁布施行的《中华人民共和国体育法》中规定:“体育主要由学校体育、竞技体育和社会体育三部分组成。”这也成为我国划分体育种类的重要依据。

学校体育是指以学生为对象,通过身体活动,增强学生体质,促进学生全面发展,传授体育知识、技术、技能,培养道德、意志品质,增强体育意识、兴趣、能力的有目的、有计划的教育过程。

竞技体育是指最大程度地挖掘和发挥人体在体力、技艺、心理、智力等方面的潜力,提高运动技术水平,创造优异的运动成绩为目的的训练和竞赛活动。

社会体育是指以城乡居民为主要参加对象,以丰富文化生活、提高社会适应能力、保持与增进健康为目的,以家庭、单位和社区为活动空间,以各种身体活动为内容而展开的组织灵活、形式多样的体育活动。

学校体育、竞技体育、社会体育三者之间是既有区别又有联系的整体,统称为体育或体育运动(Physical Education and Sports)。

当今世界上有许多专家、学者对体育进行过定义,《教育科学辞典》《不列颠百科全书》《体育大辞典》中也都对体育进行过定义。立足于现代体育现实,可对“体育”这一概念作如下定义:体育是以身体活动为媒介,以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的,并以培养完善的社会公民为终极目标的综合性的社会活动。它是社会文化教育的组成部分,受一定社会政治和经济的制约,也服务于一定的社会政治和经济。

二、体育的发展

随着人类社会的发展进程而萌发的体育，同样也随着社会进步而发展、完善，目前，一般将体育的发展划分为萌芽时期的体育、形成独立形态的体育和渐成科学体系的体育三个阶段。

（一）萌芽时期的体育

原始社会是人类社会的初级阶段，也是体育的萌芽时期。原始人的生活条件恶劣，思维不发达，生产工具简陋，他们主要靠身体活动来获得食物，维持生存。严格地说，这些身体活动还不能被称之为体育活动，只能称为生活和劳动。原始社会的生产力十分低下，许多社会活动之间没有明确的界限。原始社会的教育内容主要是一些生产技能的传授，而这些生产技能多是体力劳动，因此，原始社会的体育既是教育的主要内容，也是教育的重要手段，很难将教育和体育截然分开。体育在这一时期的主要特征是平等性、非独立性和直接功利性。因此，萌芽时期的体育更接近于一种生活技能教育。

（二）形成独立形态的体育

原始社会的瓦解是随着私有制的出现而开始的。奴隶社会的产生带来了一个重大变化——产生了学校，这为一部分人脱离生产劳动而专门从事教育和体育活动提供了可能。自从教育形成独立形态之后，体育始终是教育的重要内容，但这时的体育已不再是萌芽时期那种简单的为生存而进行的生活技能教育了。如在西周时期，奴隶主为培养统治人才，实施礼、乐、射、御、书、数“六艺”教育，其中，射、御即是以体育为主的教育内容。在古希腊，无论是斯巴达教育体系，还是雅典教育体系，体育都是这些教育体系中基本的内容。此时，体育发展与军事、医学、艺术、宗教、娱乐等活动的发展有着密切关系，体育正是在与这些活动相互影响、相互作用的过程中才形成自身体系的独立形态。

（三）渐成科学体系的体育

近代社会随着资本主义产业革命的开始，机器大工业生产代替了手工作业，促进了生产力的发展和飞跃，体育也正是在这一经济基础上，逐渐形成自身的科学体系。欧洲文艺复兴运动的代表之一英国的哲学家、教育家洛克明确提出把教育分为体育、德育和智育三个部分，并强调“健全的精神寓于健全的身体”，主张学校开设体育课程。19世纪，由于西欧资本主义发展的不平衡和民族主义倾向，各国之间接连发生战争，由于身体训练在军事中的重要性，各国对体育都给予了高度重视，相继产生了德国体操、瑞典体操、英国户外运动与竞技运动，并产生了一些体操家和一些理论著作。如被称为“德国体操之父”的顾茨姆斯撰写了《青年人的体操》；被称为“社会体操之父”的杨氏撰写了《德国体操》；瑞典的体操家林德福尔摩斯撰写了《体操的一般原理》。这些实践和理论随后陆续传到欧、亚、美各洲。至此，逐渐形成了科学体系的体育。

三、现代体育的发展趋势

现代体育的兴起是文明社会的标志之一，它渗透到社会各个阶层与领域。现代体育的发展大致可表现为社会化、国际化、科学化、商品化和终身化等特征。现代体育已成为现代国际社会上的重要活动，无论其政治制度、宗教信仰、民族特点如何，各国无不重视体育运动的开展。

（一）体育的社会化

体育的社会化包括两个方面：一个是体育面向全社会；二是全社会都兴办体育。现代体育的社会功能不仅是增强体质，而且已成为改善生活方式，提高生活质量不可缺少的部分，成为人们生活的重要内容。同时，体育也是一种事业，这一趋势在发达国家已日趋明显，我国也开始走上社会办体育之路。

体育的社会化主要表现在三个方面：竞技体育的社会化、大众体育的社会化和学校体育的社会化。竞技体育的社会化主要形式是俱乐部，例如个人或大公司举办某个项目的俱乐部，某个产业系统兴办体育协会等，这一趋势在我国已开始出现；大众体育的社会化，指的是人们普遍参加体育锻炼，进行体育投资，如体育消费已成为不少家庭开支的一个重要项目；学校体育的社会化在于学校场地设施向社会开放，学校也可以利用社会上的体育场馆设施来锻炼或训练，这在发达国家比较普遍，而在我国才开始推行。

（二）体育的国际化

体育的国际化表现在以下三个方面：

1. 国际体育组织的产生和发展已成为现代体育国际化的重要标志。例如，1896 年第一届奥运会之前，只有 3 个体育运动项目有国际组织。现在，世界性体育组织有国际奥委会和至少 47 个单项国际体育协会，还有各洲的体育组织（如亚奥理事会等）。

2. 在奥林匹克运动的推动下，竞技体育的规模正在日益扩大。世界上除夏季和冬季奥林匹克运动会外，各大洲地区性综合性运动会，单项国际组织的世锦赛、世界杯赛以及一些其他形式的国际比赛，每年达上千次。

3. 现代体育的国际化还表现在学校体育、群众性体育及军队体育之间的相互交流活动的不断发展。例如，我国武术逐渐为世界人民所采用，体育人才在国与国之间的交流也成为一种趋势。所有这些，既是体育国际化的表现，也将促进体育国际化的进一步发展。

（三）体育的科学化

科学化是体育现代化的重要标志。体育现代化的内容十分广泛，表现在体育管理的科学化、体育锻炼的科学化、体育训练的科学化、体育教学的科学化等各个方面。体育科学化在体育运动训练中表现最为充分，选拔苗子、制订训练方案、进行技术诊断、作出成绩预测、实行医务监督等都离不开科

学手段；电子计算机、激光、遥测空间技术等 in 体育运动训练和比赛中的运用，都是体育科学化的体现。随着现代科技的发展，体育科学化的水平将会进一步提高。

（四）体育的商业化

商业化也是现代体育发展的趋势之一。体育的商业化主要表现在企业对体育的商业性投入、运动员的有偿转让、体育场所设施的有偿使用、体育广告的迅速发展、有偿转让转播权、门票及体育旅游收入等方面。

（五）体育的终身化

在体育社会化、大众化的背景中，体育将会“无处不在”，还将“无时不有”。家庭体育、学校体育、社会体育各自分离的状况将会不断得到弥补，形成家庭体育、学校体育、社会体育相连贯的新体系，使体育在人的一生中连续不断地进行，此即终身体育。其中，学校体育是终身体育的关键环节。



读一读

生命在于运动的 8 大理由

- 理由一：运动可改善心肺功能；
- 理由二：运动可增强肌肉和骨骼的功能；
- 理由三：运动可改善血压水平；
- 理由四：运动可提高机体的免疫力；
- 理由五：运动可使你的体态更健美；
- 理由六：运动可健脑；
- 理由七：运动可消除疲劳；
- 理由八：运动可促进心理健康。

第二节 体育与人的发展

体育作为一种社会文化现象，之所以能伴随着人类文明史而生生不息，绵延至今，并对当今社会产生多方位的影响，皆因其在不同时期均具有满足人和社会发展需要的实际效用，这种效用影响着人类的发展。体育因人而存在，体育对人的发展到底有什么作用？我们应该怎样看待体育与人的关系？

一、影响人的发展的基本要素

人的发展包括身体和心理两方面的发展，是以一定的遗传素质为前提，以一定的心理发展为基础，并在一定的社会生活条件和教育影响下发展起来的。影响人的身心发展的基本要素有遗传、社会生活条件、教育和人本身的活动。

（一）遗传是人身心发展的必要物质前提

“种瓜得瓜，种豆得豆”是人们在长期的社会实践中普遍知晓的遗传现象，直到20世纪40年代，科学家才探清这一奥秘，决定遗传的主要物质是脱氧核糖核酸，即DNA。应当承认人的遗传素质是有差异的，这种差异不仅表现在身体形态方面，也表现在神经类型方面。但遗传素质并不是决定人发展的唯一因素。“遗传决定论”者只看到遗传这一方面因素，而忽视了影响人发展的其他因素，我们只能说遗传素质为日后的成才提供了一个物质前提。

（二）社会生活条件对人的身心发展起决定性的影响

先天的遗传素质能否得到适时发展，以及向什么方向发展，这不是遗传本身所决定的，而是由社会生活条件来决定的。每个人都生活在一定的社会关系中，必然要和周围的人发生各种交往，不同的社会制度，不同的政治、经济基础以及周围人的生活方式、习惯等，必将对他产生潜移默化的影响。同卵双生子，一般来说在遗传上具有较多的相同点，但如果放在不同的生活条件中，可能发展成为两个完全不同的生理特征和心理特征的个体。所以，社会生活条件决定着人的发展方向、发展水平和个体间的差异。

但环境决定论者片面地强调生活环境对人的发展的重要性，二因素论者把遗传和环境作为人的发展的主要因素。这两种观点都没有看到：人受环境的影响不是被动的、消极的，人是通过参加实践活动对环境做出反映，是按照他们已有的知识、经验，以及在这种知识经验基础上产生的需要和兴趣来对环境做出反映。“出淤泥而不染”就是对环境决定论的一种有力反证。

（三）教育对人的身心发展具有重要作用

随着人类社会的发展，自然科学和社会科学不断积累，已发展到一定水平。教育可以用最短的时间、最快的速度、最有效的方式，把世代积累起来的知识