

新世纪高等院校专业系列教材



# 大学体育与健康

主编 王兴林



XINSHIJI  
GAODENGSHIFANYUAXIAOZHUYANYEXILIEJIAOCAI

全国教育科学“十五”规划课题项目

# 大学体育与健康

主 编 王兴林

副主编 李宏印 常 生

编 者(以姓氏笔画为序)

王兴林 吕金江 刘 晶

李宏印 张 勇 贺国侠

徐三凤 常 生

南京大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康/王兴林主编. —南京:南京大学出版社,2002.8

ISBN 7-305-03946-2

I. 大... II. 王... 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(2002)第 059981 号

丛 书 名 新世纪高等师范院校专业系列教材  
书 名 大学体育与健康  
主 编 王兴林  
出版发行 南京大学出版社  
社 址 南京市汉口路 22 号 邮编 210093  
电 话 025-83596923 025-83592317 传真 025-83303347  
网 址 <http://press.nju.edu.cn>  
电子邮件 [nupress1@public1.ptt.js.cn](mailto:nupress1@public1.ptt.js.cn)  
经 销 全国各地新华书店  
印 刷 南京爱迪印刷有限公司  
开 本 880×1230 1/32 印张 15.875 字数 420 千  
版 次 2002 年 8 月第 1 版 2004 年 6 月第 6 次印刷  
印 数 25001-35000  
ISBN 7-305-03946-2/G·621  
定 价 23.00 元

---

\* 版权所有,侵权必究

\* 凡购买南大版图书,如有印装质量问题,请与所购  
图书销售部门联系调换

# 新世纪高等师范院校专业系列教材

## 编 委 会

|           |           |     |     |
|-----------|-----------|-----|-----|
| 学 术 顾 问   | 王德滋       | 孙义燧 | 袁振国 |
|           | 朱小蔓       | 谢安邦 |     |
| 编 委 会 主 任 | 周建忠       | 任天石 |     |
| 编委会副主任    | 左 健       |     |     |
| 编 委 会 成 员 | (按姓氏笔画为序) |     |     |
|           | 王兴林       | 左 健 | 任天石 |
|           | 许金生       | 刘 建 | 刘海涛 |
|           | 刘焕彬       | 吴孝成 | 陈江风 |
|           | 余三定       | 金鑫荣 | 周建忠 |
|           | 赵大宇       | 赵立兴 | 郭 永 |
|           | 熊术新       | 黎大志 | 薛家宝 |
|           | 戴修法       |     |     |

## 总 序

随着我国科教兴国战略的进一步实施,教师教育改革与发展“十五”规划的全面展开,全国教师教育结构稳步调整,教师教育资源逐步重组,以现有师范院校为主体的教师教育体系不断完善。就师范学院层次而言,我国 2002 年已有师范学院 70 所;另有 28 所师范专科学校通过合并升格为综合学院,仍然保留教师教育的职能与任务。随着办学规模的迅速拓展,一般师范院校普教在校生数均在五千至万人左右。无论是有四十年办学历的老校,还是刚刚由师专、教院等为基础升格的新校,都面临诸多的困惑与挑战:一、原有的办学模式制约因素。传统的师范院校满足于培养“灌输”型的教师,师范院校的课程设置与教材基本上立足于“够用”这一标准,在前瞻性、系统性等方面比较欠缺。二、区域空间制约因素。传统师范院校往往

满足于为本地区范围培养人才,缺乏交流与流动,与当前涌现的跨地区,甚至是国际性的人才培养方式和培养需求严重不适应。三、规模与质量等矛盾性制约因素。在高等教育规模发展的同时,迫切要求办学水平和办学质量的提高,而课程和教材往往是决定质量的关键性因素。传统的师范院校在课程建设、课程开发以及教材建设方面投入不足、重视不够。四、新技术、新时代发展的挑战。网络技术的发展,校园网的普及,网上学校和网络课程的出现,这些对传统师范教育模式无疑会带来冲击。显然,传统师范教育中教材内容陈旧和滞后,已经不能适应日新月异的形势发展需要,也不适应教师 and 学生的教与学的要求。因此,必须研究和解决高等师范院校课程与教材面临的这些共同性问题。

高等师范院校的课程与教材关系到人才培养的规格与质量,也是高等师范院校教学建设和教学改革突破口。教师、学生、课程这三个要素中,教师主导和学生主体必然以课程作为中介性载体。“课程”内容不是凝固不变的,而是随时代、社会、教师、学生等因素的变化而不断改变。课程开发的核心不在于创造出更多的课程,而是充分挖掘课程内涵,拓展课程边际,不断更新课程内容,更加贴近学生。而所有这些都必须通过教材体现出来。由此可见,教材在高等师范院校教育教学中具有极其重要的地位和作用。

2001年3月,国家教育部在《关于“十五”期间普通高等教育教材建设与改革的意见》的文件中,要求各高校“以邓小平理论为指导,全面贯彻国家的教育方针和科教兴国战略,面向现代化、面向世界、面向未来,认真贯彻全国第三次教育工作会议精神,深化教材改革,全面推进素质教育。加强组织领导,加大资金投入;实施精品战略,抓好重点规划,注重专业配套,促进推广选用”。

为了贯彻教育部《关于“十五”期间普通高等教育教材建设与改革的意见》、《基础教育课程改革纲要(试行)》、《义务教育课程设置实验方案》,加强教师培养、培训工作的针对性与主动性,推进高等师范院校课程设置与开发,推进课程建设与教材建设,立足“师范学院”这

一特殊而庞大的办学层次,围绕师范院校责无旁贷的服务属性,全国十二个省(自治区)二十余所师范院校与南京大学出版社联合攻关,组成“新世纪高等师范院校课程开发与教材建设研究”课题组和《新世纪高等师范院校专业系列教材》编委会,致力于课程设置、课程结构、课程内容与教材特色的研究,探索并建立适应本层次院校办学实际的人才培养课程结构、课程内容和教材建设体系。通过校际合作,学科互补,明确高等师范学院课程的基本结构和主要标准,推出真正适合本科层次、又不同于综合性师范大学的系列教材。本课题已获得江苏省政府教育科学“十五”规划课题立项、全国教育科学“十五”规划课题立项,同时也得到了教育部领导、教育部师范司领导的高度重视和大力支持。

在课题研究的基础上,我们提出了《新世纪高等师范院校专业系列教材》的编写宗旨和编写原则。首先,要本着“守正出新”的精神,坚持学术规范,坚持实事求是的科研态度,系统介绍本学科的基本知识,广泛吸收目前已有的优秀研究成果,在“守正”的基础上力求挖掘新资料,提出新问题,发现新视角,彻底转变传统教材只考虑教师“教”,不研究学生“学”,不注意培养学生探索精神、自学能力和创新能力的倾向,体现基础性、学术性、前沿性和探索性的统一。其次,要具有针对性。要面向高等师范院校(主要是刚升格的高等师范学院)这一个特殊的教学层面,根据这一层面的师资和学生的实际情况开展教材编写工作,处理好难易程度的关系、“守正”与“出新”的关系、基础课与专业课的关系、中等教育与高等教育如何衔接的关系、师范性与非师范性的关系。针对本层次院校学生的不同需求,在平实、实用的基础上,引导学生进入学术研究领域;同时,重视基础教育课程改革的进展,关注中小学教材的变革和不同版本,并做出呼应和对策。第三,“精品战略”与“人才战略”互动发展。每种教材的主编一般由在学术上有较高造诣的教授或博士担任,参编者一般为副教授或硕士。通过课题研究,推动高质量教材的编写;通过教材的编写,进一步培养、选拔本层次院校的学科带头人,使得教材建设和人才建

设两方面都取得丰硕的成果。

最后,我们热忱地欢迎全国师范院校的专家学者参加本课题的  
共同研究,对《新世纪高等师范院校专业系列教材》提出宝贵意见,让  
我们一起开创我国高等师范教育美好的明天!

**新世纪高等师范院校专业系列教材编委会**

2002 年 6 月

# 目 录

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| <b>第一章 体育概论</b> .....       | 1  |
| 第一节 体育的起源和发展.....           | 1  |
| 第二节 体育的功能 .....             | 11 |
| 第三节 高校体育的目的和任务 .....        | 17 |
| <b>第二章 大学生体育锻炼与健康</b> ..... | 22 |
| 第一节 健康概述 .....              | 22 |
| 第二节 体育锻炼的理论 .....           | 27 |
| 第三节 体育锻炼与心理健康 .....         | 31 |
| 第四节 体育锻炼的基本原则 .....         | 39 |
| 第五节 体育锻炼的内容及其选择 .....       | 42 |
| 第六节 体育锻炼计划的制订 .....         | 48 |
| 第七节 运动性疲劳的产生与消除 .....       | 48 |
| <b>第三章 身体素质</b> .....       | 58 |
| 第一节 力量素质 .....              | 58 |
| 第二节 耐力素质 .....              | 68 |
| 第三节 速度素质 .....              | 73 |
| 第四节 灵敏素质 .....              | 77 |
| 第五节 柔韧素质 .....              | 79 |

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| 第六节 身体素质的转移及其运用 .....          | 81         |
| <b>第四章 体育卫生保健 .....</b>        | <b>84</b>  |
| 第一节 生活卫生制度 .....               | 84         |
| 第二节 体育锻炼与卫生保健 .....            | 87         |
| 第三节 青春发育期卫生 .....              | 93         |
| 第四节 女子体育卫生 .....               | 96         |
| <b>第五章 运动损伤及运动性疾病的防治 .....</b> | <b>98</b>  |
| 第一节 运动损伤的原因及预防 .....           | 98         |
| 第二节 运动损伤的简易处理方法 .....          | 101        |
| 第三节 运动性疾病的防治 .....             | 107        |
| 第四节 自我医务监督的意义和内容 .....         | 120        |
| <b>第六章 身体测量与评价方法 .....</b>     | <b>123</b> |
| 第一节 身体形态测量 .....               | 123        |
| 第二节 生理机能测定 .....               | 136        |
| 第三节 一般运动能力测定 .....             | 139        |
| <b>第七章 田径运动 .....</b>          | <b>143</b> |
| 第一节 概述 .....                   | 143        |
| 第二节 田径运动锻炼作用与方法 .....          | 150        |
| 第三节 奔跑 .....                   | 159        |
| 第四节 跳跃 .....                   | 171        |
| 第五节 投掷 .....                   | 180        |
| 第六节 田径主要竞赛规则 .....             | 189        |
| <b>第八章 篮球运动 .....</b>          | <b>197</b> |
| 第一节 概述 .....                   | 197        |

|             |                  |            |
|-------------|------------------|------------|
| 第二节         | 篮球运动基本技术·····    | 198        |
| 第三节         | 篮球运动基本战术·····    | 223        |
| 第四节         | 篮球运动主要竞赛规则·····  | 232        |
| <b>第九章</b>  | <b>排球运动·····</b> | <b>241</b> |
| 第一节         | 概述·····          | 241        |
| 第二节         | 排球运动基本技术·····    | 241        |
| 第三节         | 排球运动基本战术·····    | 254        |
| 第四节         | 排球运动主要竞赛规则·····  | 256        |
| <b>第十章</b>  | <b>足球运动·····</b> | <b>260</b> |
| 第一节         | 概述·····          | 260        |
| 第二节         | 足球运动基本技术·····    | 261        |
| 第三节         | 足球运动基本战术·····    | 275        |
| 第四节         | 足球运动主要竞赛规则·····  | 280        |
| <b>第十一章</b> | <b>体操运动·····</b> | <b>286</b> |
| 第一节         | 概述·····          | 286        |
| 第二节         | 基本体操·····        | 289        |
| 第三节         | 单杠·····          | 292        |
| 第四节         | 双杠·····          | 295        |
| 第五节         | 支撑跳跃·····        | 298        |
| 第六节         | 技巧·····          | 300        |
| <b>第十二章</b> | <b>健美运动·····</b> | <b>303</b> |
| 第一节         | 概述·····          | 303        |
| 第二节         | 健美锻炼的原理与方法·····  | 310        |
| 第三节         | 健美锻炼的原则与计划·····  | 315        |
| 第四节         | 健美操·····         | 323        |

|             |                   |            |
|-------------|-------------------|------------|
| 第五节         | 大众健身健美操·····      | 329        |
| 第六节         | 艺术体操·····         | 358        |
| <b>第十三章</b> | <b>武术·····</b>    | <b>367</b> |
| 第一节         | 概述·····           | 367        |
| 第二节         | 简化太极拳·····        | 370        |
| 第三节         | 武术主要竞赛规则·····     | 390        |
| <b>第十四章</b> | <b>游泳与滑冰·····</b> | <b>391</b> |
| 第一节         | 概述·····           | 391        |
| 第二节         | 蛙泳·····           | 395        |
| 第三节         | 自由泳·····          | 400        |
| 第四节         | 游泳的救护常识·····      | 415        |
| 第五节         | 滑冰运动·····         | 425        |
| <b>第十五章</b> | <b>乒乓球运动·····</b> | <b>435</b> |
| 第一节         | 概述·····           | 435        |
| 第二节         | 乒乓球运动基本技术·····    | 436        |
| 第三节         | 乒乓球运动基本战术·····    | 447        |
| 第四节         | 乒乓球运动技术练习方法·····  | 449        |
| 第五节         | 乒乓球运动主要竞赛规则·····  | 452        |
| <b>第十六章</b> | <b>网球运动·····</b>  | <b>456</b> |
| 第一节         | 概述·····           | 456        |
| 第二节         | 网球运动基本技术·····     | 456        |
| 第三节         | 网球运动主要竞赛规则·····   | 462        |
| <b>第十七章</b> | <b>羽毛球运动·····</b> | <b>467</b> |
| 第一节         | 概述·····           | 467        |

|                     |                  |     |
|---------------------|------------------|-----|
| 第二节                 | 羽毛球运动基本技术·····   | 468 |
| 第三节                 | 羽毛球运动基本打法·····   | 475 |
| 第四节                 | 羽毛球运动基本战术·····   | 477 |
| 第五节                 | 羽毛球运动教学与训练·····  | 479 |
| 第六节                 | 羽毛球运动主要竞赛规则····· | 482 |
| <b>主要参考书目</b> ····· |                  | 488 |
| <b>后记</b> ·····     |                  | 490 |

# 第一章 体育概论

## 第一节 体育的起源和发展

### 一、体育的概念

“体育”一词是由国外传来的,是一个国际通用的、流传范围很广的词。这个词最早出现的时间大约是 19 世纪,而我国是在 19 世纪末 20 世纪初从日本引进的,日本则是从西方引进的。

在我国古代,并无“体育”一词,而是使用“养生”“导引”“武术”等名词。1894 年前后,随着德国、瑞典体操的传入,我国使用“体操”作为体育的总概念。1903 年,清朝政府批准执行的学堂章程就明文规定各级各类学校要开设体操科(即体育课)。1906 年开始并用“体操”和“体育”两词,直至 1923 年在北洋政府新学制课程标准起草委员会公布的《中小学课程纲要草案》这一官方文件中,才正式把“体操”一词改为“体育”,“体操科”改为“体育课”。

我国对“体育”含义的认识有一个过程,解释也不尽相同。解放后,经过多次学术讨论,对体育有了比较统一的解释。《中国百科全书》对“体育”概念作了解释:体育(广义)亦称体育运动,是人们根据社会生产和生活的需要,遵循人体生长发育和机能活动规律,以运动动作作为基本手段,为增强人民体质、提高运动技术水平、丰富文化

生活而进行的一种有意识、有组织的身體运动和社会活动。体育属于社会文化教育范畴,受一定社会、政治、经济的影响与制约,也为一定社会的政治、经济服务。

从体育(广义)的内涵来看,体育包括两个基本部分、包含两种属性:一是作为体育方式、手段和方法的人体运动部分,具有继承、交流、借鉴、吸取的自然属性;二是运用这种手段和方法,来实现社会所规定的体育的目的、法令和制度部分,具有历史性和阶级性,即社会属性。体育的本质就是这两种属性相结合的产物。体育既作用于人体,使人身心健康;又作用于社会,促进社会的物质文明和精神文明的发展。这是体育的自然属性和社会属性两者统一和作用的结果。

从体育(广义)的外延来看,体育的范围包括三个部分,即学校体育、群众体育、竞技体育。

学校体育,习惯上也称“体育”(狭义),又称体育教育。它是现代体育的基础,也是现代教育的重要组成部分,是全面发展人的身体,增强体质,传授体育知识、技术和技能,提高运动技术水平,培养良好意志品德的一种有目的、有计划、有组织的教育过程。它与德育、智育、美育、劳动技能教育等相配合,培养全面发展的人,从而为造就一代新人打好基础,为人们终身进行体育锻炼创造前提条件和培养兴趣。

群众体育(又称体育锻炼),是指以健身、健美、医疗、娱乐为目的,内容丰富、形式多样、因人而异的一种群众性的健身活动。这种活动一般是自愿参加的,其组织形式有集体的也有个人的,并特别追求自我教育、精神和情绪的放松以及锻炼效果。因此,体育锻炼是现代人的必需,也是提高生活质量必不可少的内容。

竞技体育(又称竞技运动),是为了最大限度地发挥和提高个人和集体在体格、身体能力等方面的潜力,以取得优异成绩为目的而进行的科学、系统的训练和竞赛。这种竞赛具有激烈的对抗性、竞争性和高度的技艺性,必须按照一定的规则进行,竞赛成绩应为社会所承认。竞技运动是整个体育中最活跃、最积极的因素,也是促进各类体

育发展的重要条件。

以上三方面因其各自不同的内容和特点而相互区别,但又互相联系、互相渗透。它们的共同点是:都是通过身体练习来全面发展身体、增强体质,都具有教育、教学的因素,都有学习知识、提高技术的过程,都有竞赛的因素等。这三个方面构成了体育的整体。

## 二、体育的起源

体育是人类社会一种特有的文化现象,与人类社会的产生、发展相适应。关于体育的起源问题,传统的观点认为,“劳动是体育产生的惟一源泉”。随着体育科学研究的深入,各门学科的互相渗透和借鉴,体育学术界的视野和思路更加开阔,人们对“劳动产生体育说”提出了补充论述。如有人认为,“体育的产生不是单源而是多源”,生产劳动是产生体育的“主要源泉”,但不是“惟一源泉”;有人认为,“体育产生于人类社会生活的两种需要,一种是社会生产活动的需要,另一种是人类生理心理活动的需要”。原始人的身体活动大致可分为三种:一是与生产直接有关的活动,如捕鱼、狩猎、农耕等;二是原始武力活动所必需的技能,如走、跑、跳、攀、爬等;三是既不与生产、攻防直接有关,又非生活必需的技能,而是仅仅为了满足人的某种需要,如游戏、杂技、舞蹈、娱乐等。原始人类不仅需要劳动,而且需要生活。他们有喜怒哀乐,也有交往的需求,因而集群而居。仅就体育产生的动因而言,除了劳动的需要外,还有适应环境的需要、对付同类袭扰的防卫需要、同疾病斗争的生存需要、表达和抒发内心各种感情的需要。这些归纳起来,就必须具有健康的身体,要进行强健自身的活动。

### (一) 原始体育在生活和劳动过程中萌生

人类的祖先——攀树的古猿由于生活环境的改变、生活方式的影响,完成了从猿到人的具有决定意义的转变——直立行走。原始人的生活条件非常严酷,他们只能靠采集、狩猎、捕鱼等方式来搜集各种食物,维持生存。原始人的思维还不发达,生产工具非常简陋,

只有一些简单的石器。他们的劳动主要靠身体的活动,他们靠快跑或长途跋涉去追捕能跑善跳的野牛、野鹿,用刺杀来对付虎、豹、熊等凶猛野兽,靠攀登和爬越去采集野果,靠游泳或投掷矛器去捕鱼。人们当时的跑、跳跃、投掷、攀登、爬越,根本目的是为了生存,而不是有意识地去锻炼身体、增强体质。因此,严格地说,这些只能称为生活和劳动。然而这些又是我们现代体育活动的雏形,现代体育运动正是从这些活动中脱胎出来的。

## (二) 体育是原始社会教育活动的主要内容和手段

原始人在长期的生产、生活实践中,对自然和社会的认识不断深化,生产工具不断改进,生产力不断提高,劳动工具日趋多样化、复杂化。这一方面对人类提出了更高的社会要求,必须通过学习和培训才能学会使用和制造较为有效的劳动工具,并提高劳动技能;另一方面,由于劳动产品有了一些剩余,这就有可能由专人对年轻一代实施教育、传授劳动技能以及进行身体培训。同时,人的大脑思维也有了发展,这就从主、客观上为教育的产生提供了可能性。原始社会的教育主要是一些生产技能的传授,而原始的生产技能又多是极笨重的体力劳动,因此,在原始教育中,对身体的培训占有相当的比重。体育是原始社会教育活动的重要内容。

## (三) 原始体育的产生与军事、医疗卫生、宗教祭祀和娱乐活动的关系

### 1. 原始体育与军事

原始社会末期,开始出现了由血亲复仇发展到掠夺财产和奴隶的战争。战争推进了武器的演进,促进了人们为了掌握这些武器、提高战斗技能,进行军事训练和身体训练的积极性。像我国的武术就是在军事技能——武艺的基础上演化而来的。

### 2. 原始体育与医疗卫生

原始人的生活条件非常严酷,自然灾害及互相间的袭扰,使人们的健康和生命都缺少保障,寿命很短。考古材料表明,骨的损伤显示了古人饮食不足,患有结核病及关节炎等,而骨折不能完全复原以及