



民族高校 体育与健康

MINZUGAOXIAO
TIYU YU JIANKANG
(第二版)

倪东业 张有平 主编



科学出版社

国家民委高等教育教学改革研究项目成果
湖北省民宗委民族文化研究课题重大科研项目成果
湖北省教育厅人文社会科学研究项目成果
武陵山民族文化与旅游发展湖北省协同创新中心成果

民族高校体育与健康

(第二版)

倪东业 张有平 主编

科学出版社

北京

版权所有,侵权必究

举报电话:010-64030229;010-64034315;13501151303

内 容 简 介

健康是体育和健康教育的共同目标。本书是根据国家颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《大学生健康教育基本要求》以及近几年来学校体育教育与健康教育的实际情况编写的。民族传统体育是我国 56 个民族的文化瑰宝,本书吸收了我国民族传统体育发展的新成果,对民族传统体育教材的内容进行了拓展,在保证教材统一性的基础上突出了特色。本书充分考虑到大学生的生理和心理特点,坚持以传授健康知识为主线,注重健身方法的学习和培养学生自我保健意识和能力。全书分为基础理论篇、体育健康篇、体育运动篇、民族趣味体育篇四部分,书后附有附录。

本书是高等学校本专科学“体育与健康”课程教材,亦可供职业院校体育课程使用。

图书在版编目(CIP)数据

民族高校体育与健康/倪东业,张有平主编. —2 版. —北京:科学出版社, 2014.8

ISBN 978-7-03-041653-7

I. ①民… II. ①倪… ②张… III. ①体育—民族学院—教材 ②健康教育—民族学院—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 189154 号

责任编辑:张颖兵 闫 陶/责任校对:董艳辉

责任印制:高 嵘/封面设计:苏 波

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

武汉市首壹印务有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

开本:787×1092 1/16

2014 年 8 月第 一 版 印张:21 1/4

2014 年 8 月第一次印刷 字数:600 000

定价:35.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

《民族高校体育与健康》编委会

主 编 倪东业 张有平

编 委 (以姓氏笔画为序)

尹昌岭	邓正源	田恒桥	冉建华	向 政
刘学哲	李建平	李继国	李景伦	邹 炜
张圣海	张有平	胡庆华	段辉涛	袁艳红
倪东业	高湘红			

前 言

高校体育和健康教育是学校教育的重要组成部分,是现代教育思想的重要内容。《中国教育改革和发展纲要》提出以提高学生身体素质和健康水平为基本出发点的指导思想,充分发挥体育的本质功能,重点解决发展学生体能的问题,是高校体育教学面临的首要问题。

人类已经跨入 21 世纪,在充满竞争和挑战的新世纪里,拥有高素质的国民和专门人才,是一个国家可持续发展和在国际竞争中取得优势的先决条件。早在 20 世纪 70 年代末期,联合国教科文组织就提出了新时代人才的三项标准,即“健康体魄、高尚的道德品质和丰富的科学文化知识”。在人才评价的标准方面,明确地将健康放在首位,目的就是培养德、智、体、美全面发展的跨世纪的优秀人才。

在 1999 年 6 月的全国第三次教育工作会议上通过的《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,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的良好习惯。确保学生体育课程和课外体育活动时间,不准挤占体育活动时间和场所。举办多种多样的群众性体育活动,培养学生的竞争意识、合作精神和坚强毅力。”健康的体质是思想道德、科学文化素质的物质基础,“健康第一”是新世纪合格人才和提高人类生活质量的新理念。

健康是体育和健康教育的共同目标。本教材是根据国家颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《大学生健康教育基本要求》以及近几年来学校体育教育与健康教育的实际情况编写的。在教材的编写过程中,围绕提高质量意识和加强素质教育两个重点,运用理论与实践相结合的原则,改革教学内容和课程体系,将体育和健康教育进行整合,使学生在加强身体锻炼的同时,学习一些体育保健知识,使体育教学内容既有身体锻炼的手段,又有健康锻炼的基础理论和健康生活的科学方法。作为民族高等院校的体育与健康教育教材,我们吸收了我国民族传统体育发展的新成果,对民族传统体育教材的内容进行了拓展,在保证教材的统一性的基础上突出了特色;对健康教育知识,充分考虑到大学生的生理和心理特点,坚持以传授健康知识为主线,注重健身方法的学习和培养学生自我保健意识和能力。以此来促进民族高校素质教育和体育课程建设上一个新的台阶。

参加教材编写的有湖北民族学院的张有平(第一、二、三、七、八、十一章,第十三章第 3 节,第十四章第 4、5、6 节);倪东业(第六、九、十章,第十三章第 4、5 节,第十四章第 1、2、3 节);田恒桥(第四章第 1 节、第五章第 10 节);邹炜(第四章第 2 节、第五章第 11 节);高湘红(第四章第 3 节);邓正源(第五章第 1 节);李景伦(第五章第 2 节);刘学哲(第五章第 3、9 节);万利(第五章第 12 节);袁艳红(第五章第 8 节);张圣海(第十二章);向政(第十三章第 1、6 节);胡庆华(第十三章第 2 节);李建平(第十五章);段辉涛(第十六章);李继国(十七章);恩施职业技术学院的尹昌岭(第五章第 4、5 节);冉建华(第五章第 6、7 节)。全书由张有平、倪东业统稿,由湖

北民族学院倪东业教授、张有平教授审定。

本书在 2002 年中央民族大学出版社出版的《民族高校体育与健康教育》和 2011 年科学出版社出版的《民族高校体育与健康》的基础上,进行了再补充和修定。书的出版得到湖北民族学院副院长汪兴平教授的大力支持。湖北民族学院、湖北民族学院民族研究院、科学出版社为本书的出版给予了大力的支持和帮助,在此对所有支持、关心和帮助本书成稿、审定、出版做出贡献的单位和个人致以诚挚的谢意。在编写过程中,参考了众多的专业书籍,也向有关作者致以诚挚的谢意。

由于编写人员水平有限,错误、不妥之处在所难免,恳请批评指正。

编 者

2013 年 8 月

目 录

基础理论篇

第一章 体育概论	(3)
第一节 体育的起源及其发展	(3)
第二节 现代体育的特点及其功能	(3)
一、现代体育的特点	(3)
二、现代体育的功能	(4)
第三节 现代奥林匹克运动	(5)
一、现代奥林匹克运动会的产生和发展	(5)
二、现代奥林匹克运动会	(5)
三、现代奥林匹克精神	(6)
四、国际大学生体育联合会和世界大学生运动会	(6)
第二章 中国体育	(8)
第一节 中国体育的形成与发展	(8)
一、中国古代传统体育	(8)
二、中国近代体育	(8)
三、中国现代体育	(9)
第二节 我国体育的目的与任务	(10)
一、我国体育的目的与任务的具体内容	(10)
二、实现我国体育目的与任务的基本途径和要求	(11)
第三节 中华体育精神与精神文明建设	(11)
一、中华体育精神	(11)
二、体育在社会主义精神文明建设中的作用	(12)
第四节 我国体育法制建设的指导思想、目标与任务	(12)
第三章 高校体育	(14)
第一节 我国学校体育的发展概况	(14)
一、我国古代学校体育	(14)
二、我国近代学校体育的兴起	(14)
三、新中国的学校体育	(14)
第二节 高校体育的地位、目的与任务	(15)
一、高校体育的地位和意义	(15)
二、高校体育的目的和任务	(16)
三、实现高校体育目的任务的基本要求	(17)
第三节 高校体育工作	(17)
一、体育课	(18)

二、课外体育活动建制	(18)
第四节 国家学生体质健康标准	(20)
第五节 民族高校体育的特点	(20)

民族体育篇

第四章 武术、气功、散手	(25)
第一节 武术运动	(25)
一、武术基本动作	(25)
二、套路运动	(29)
第二节 气功	(45)
一、气功的种类	(45)
二、气功锻炼要素	(46)
三、气功功法	(46)
第三节 散手	(50)
一、基本技术	(50)
二、基本战术	(56)
第五章 少数民族传统体育	(58)
第一节 抢花炮	(58)
一、抢花炮运动的概述	(58)
二、抢花炮的基本动作技术	(58)
三、抢花炮竞赛规则	(60)
第二节 踩竹马	(63)
一、踩竹马运动的概述	(63)
二、踩竹马运动的基本技术特点	(63)
三、踩竹马的基本骑法	(64)
四、踩竹马的竞赛规则	(66)
第三节 蹴球	(67)
一、蹴球运动的概述	(67)
二、蹴球的基本技术	(67)
三、蹴球竞赛规则	(68)
第四节 陀螺	(70)
一、陀螺运动概述	(70)
二、陀螺运动的基本技术	(70)
三、陀螺竞赛规则	(72)
第五节 射弩	(74)
一、射弩运动的发展概况	(74)
二、射弩运动的基本技术	(75)
三、射弩运动竞赛规则	(76)
第六节 秋千	(78)
一、秋千运动概述	(78)

二、秋千的基本技术	(78)
三、秋千竞赛规则	(80)
第七节 跷旱船	(82)
一、跷旱船运动的概述	(82)
二、跷旱船的动作技术	(82)
三、跷旱船竞赛规则	(83)
第八节 毽球	(84)
一、毽球运动的概述	(84)
二、踢毽球的基本动作技术	(84)
三、毽球竞赛规则	(85)
第九节 拔腰带	(88)
一、拔腰带运动的概述	(88)
二、拔腰带的动作技术	(88)
三、拔腰带竞赛规则	(88)
第十节 押加	(89)
一、押加的概述	(89)
二、押加竞赛规则	(90)
第十一节 龙舟	(91)
一、龙舟运动概述	(91)
二、龙舟基本技术	(91)
三、龙舟运动竞赛规则及裁判法	(93)
第十二节 三人板鞋竞速	(95)
一、三人板鞋竞速运动概述	(95)
二、三人板鞋竞速运动技术	(95)
三、三人板鞋竞速运动竞赛规则	(98)
第六章 土家体育游艺	(101)
一、摆手舞	(101)
二、茅谷斯	(102)
三、跳丧舞	(102)
四、板凳龙	(103)
五、跳花灯	(104)
六、肉莲湘	(104)
七、玩狮子	(105)
八、玩龙灯	(106)

体育健康篇

第七章 体育锻炼	(109)
第一节 体育锻炼概述	(109)
一、体育锻炼的概念与意义	(109)
二、体育锻炼的特点	(109)

第二节 体育锻炼的理论依据·····	(109)
一、锻炼过程的新陈代谢理论·····	(110)
二、运动负荷的价值阈理论·····	(110)
三、人体适应环境能力的动态平衡理论·····	(111)
第三节 健身运动处方·····	(111)
一、步行·····	(112)
二、慢跑·····	(112)
三、骑自行车·····	(113)
四、确定运动强度·····	(113)
五、确定运动时间·····	(114)
六、确定运动频率·····	(114)
第四节 身体素质锻炼方法·····	(114)
一、提高全身耐力的方法·····	(115)
二、提高肌肉耐力的方法·····	(115)
三、提高肌肉力量的方法·····	(115)
四、提高灵敏性的方法·····	(115)
五、提高柔韧性的方法·····	(116)
六、提高平衡性的方法·····	(116)
第五节 自然力锻炼方法·····	(116)
一、空气浴·····	(116)
二、冷水浴·····	(116)
三、日光浴方法·····	(117)
第六节 国家学生体质健康标准的素质发展手段·····	(117)
一、50 m、100 m 跑·····	(117)
二、800 m 和 1 000 m 跑·····	(118)
三、立定跳远·····	(119)
四、推铅球·····	(119)
五、引体向上·····	(120)
六、仰卧起坐·····	(120)
第八章 健康概论·····	(121)
第一节 健康概述·····	(121)
一、健康概念·····	(121)
二、现代健康观的内涵·····	(121)
三、树立“健康第一”的理念·····	(122)
第二节 环境与健康·····	(123)
一、自然环境对健康的影响·····	(123)
二、社会环境对健康的影响·····	(124)
三、文化环境对健康的影响·····	(126)
第三节 行为与健康·····	(127)
一、有益于健康的行为·····	(127)

二、有害于健康的行为	(129)
第四节 饮食与健康	(130)
一、科学饮食	(130)
二、三餐的合理安排	(132)
三、饮水与健康	(132)
第九章 体育健身的医务监督	(133)
第一节 体育锻炼的自我医务监督	(133)
一、自我医务监督的意义与内容	(133)
二、自我医务监督的方法	(134)
第二节 体育锻炼的医务监督	(137)
一、一般人体育锻炼卫生	(137)
二、女子体育锻炼卫生	(138)
三、老年人体育锻炼卫生	(138)
四、不同运动项目锻炼的医务监督	(139)
第三节 体育教学的医务监督	(140)
一、体育教学的健康分组	(140)
二、体育教学中的医务监督	(141)
三、体育教学场地、设备的监督	(141)
第四节 运动训练与竞赛的医务监督	(142)
一、运动训练的医务监督	(142)
二、运动竞赛的医务监督	(143)
三、消除疲劳和恢复体力的措施	(143)
第五节 常见运动性疾病的监督与防治	(144)
一、肌肉酸痛	(144)
二、肌肉痉挛	(145)
三、运动性腹痛	(145)
四、运动性中暑	(145)
五、运动性贫血	(146)
六、运动性血尿	(146)
七、运动性昏厥	(147)
八、极点与第二次呼吸	(147)
九、游泳性中耳炎	(147)
第十章 体育保健与康复	(149)
第一节 合理的营养与健康	(149)
一、合理营养的结构和内容	(149)
二、健康人的营养要求	(150)
三、运动与营养	(150)
第二节 自我保健与按摩	(150)
一、一般的自我保健与按摩	(150)
二、常见病症的自我保健按摩	(152)

第三节 运动损伤的预防与处理	(153)
一、运动损伤概述	(153)
二、运动损伤的急救	(153)
三、运动损伤及处理	(156)
第四节 医疗体育与康复	(160)
一、矫正医疗体育	(160)
二、关节疼痛医疗体育	(164)
三、失眠与神经衰弱医疗体育	(165)
四、高血压病医疗体育	(166)
五、冠心病医疗体育	(166)
六、慢性支气管炎、肺气肿医疗体育	(167)
七、慢性肝炎医疗体育	(168)
八、肥胖症医疗体育	(168)
第十一章 身心健康的测定及评价	(170)
第一节 体质的概念及体质测定与评价的意义	(170)
一、体质的概念	(170)
二、体质测定与评价的意义	(170)
第二节 体质测定的内容及方法	(171)
一、身体形态发育指标的测定	(171)
二、生理机能指标的测定	(172)
三、身体素质与运动能力的测定	(173)
第三节 体质的评价	(174)
一、指数评价法	(174)
二、标准对照评价法	(178)
第四节 心理健康的测量与评价	(181)
一、心理健康测量的内容与方法	(181)
二、心理健康综合测量	(181)

体育运动篇

第十二章 田径运动	(189)
第一节 跑	(189)
一、短跑	(189)
二、接力跑	(191)
三、中长跑	(192)
四、跨栏跑	(193)
第二节 跳跃	(195)
一、跳高	(195)
二、跳远	(198)
第三节 投掷	(201)
一、推铅球	(201)

二、掷标枪	(203)
第四节 田径运动规则简介	(205)
一、跑的规则简介	(205)
二、跳跃规则简介	(206)
三、投掷规则简介	(206)
第十三章 球类运动	(208)
第一节 篮球	(208)
一、基本技术	(208)
三、比赛规则及场地	(219)
第二节 排球	(220)
一、基本技术	(220)
二、基本战术	(226)
三、比赛场地及规则	(228)
第三节 足球	(230)
一、基本技术	(230)
二、基本战术	(236)
三、比赛规则及场地	(238)
第四节 乒乓球	(239)
一、基本技术	(239)
二、基本战术	(246)
三、比赛规则及场地	(246)
第五节 羽毛球	(247)
一、基本技术	(247)
二、基本战术	(251)
三、羽毛球比赛规则	(251)
第六节 网球	(252)
一、基本技术	(252)
二、基本战术	(254)
三、比赛规则及场地	(255)
第十四章 体操、舞蹈与健美运动	(257)
第一节 基本体操	(257)
一、徒手体操的动作形式	(257)
二、徒手体操的编排原则	(257)
第二节 器械体操与垫上运动	(258)
一、器械体操	(258)
二、技巧运动	(263)
第三节 艺术体操	(265)
一、艺术体操的内容	(266)
二、艺术体操的基本动作	(266)
三、艺术体操的基本步法	(267)

四、艺术体操的基本套路:纱巾操	(268)
第四节 健美操	(271)
一、健美操的基本动作	(271)
二、基本动作的变化与组合练习的构成	(273)
三、韵律操	(273)
第五节 体育舞蹈	(274)
一、国标舞的风格与特色	(274)
二、国标舞的基本知识	(275)
三、国标舞的基本技法	(277)
四、其他交谊舞的技法与步法	(278)
第六节 健美运动	(280)
一、发展身体各部位肌肉的动作方式	(280)
二、健美运动的锻炼要求	(285)
三、健美运动的保健措施	(286)
第十五章 游泳	(287)
第一节 蛙泳	(287)
一、基本技术	(287)
二、练习方法	(288)
第二节 爬泳	(290)
一、基本技术	(290)
二、练习方法	(291)
第三节 水中救护	(293)
一、水中救护的一般知识	(293)
二、水中救护的基本方法	(294)
第十六章 休闲体育	(296)
第一节 远足与野营	(296)
一、制订计划与准备工作	(296)
二、远足、野营技术和技巧	(298)
三、野营生活与活动	(301)
四、紧急救护知识	(301)
五、安全守则	(303)
六、文明守则	(303)
第二节 体育欣赏	(303)
一、体育欣赏的意义和作用	(304)
二、体育欣赏应具备的基本知识	(305)
三、怎样进行体育欣赏	(307)
四、体育比赛中的美学欣赏	(310)
第十七章 运动竞赛的组织与编排	(316)
第一节 运动竞赛概述	(316)
第二节 运动竞赛的种类	(316)

一、综合性竞赛	(316)
二、单项竞赛	(317)
第三节 运动竞赛的方法	(317)
一、淘汰法	(318)
二、循环法	(318)
三、轮换法	(319)
四、顺序法	(319)
主要参考文献	(321)
教育部、国家体育总局关于实施《国家学生体质健康标准》的通知	(322)
附件一 国家学生体质健康标准	(322)
附件二 《国家学生体质健康标准》实施办法	(323)

基础理论篇

