



普通高等教育“十二五”规划教材

大学体育与健康

DA XUE TI YU YU JIAN KANG

主编 谭波



 江苏大学出版社
JIANGSU UNIVERSITY PRESS

普通高等教育“十二五”规划教材

大学体育与健康

主 编 谭 波

 江苏大学出版社
JIANGSU UNIVERSITY PRESS

镇 江

内 容 提 要

本书主要讲述了大学生所需具备的健康及运动损伤防治知识,以及体育锻炼技能。全书共分十三章,内容主要包括体育与健康概述,体育锻炼的作用,体育锻炼的原则、内容、方法及计划,运动性病症及运动损伤防治,大学生体质健康标准的测定,体育欣赏,以及田径、篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、游泳、健美操、武术、多种娱乐健身运动和体育舞蹈技能。

本书非常适合作为高等院校各专业的体育教材,也可供广大读者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康 / 谭波编. -- 镇江 : 江苏大学出版社, 2012.8

ISBN 978-7-81130-399-5

I. ①大… II. ①谭… 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(2012)第193597号

大学体育与健康

著 者 / 谭 波

责任编辑 / 成 华 常 钰

出版发行 / 江苏大学出版社

地 址 / 江苏省镇江市梦溪园巷30号(邮编:212003)

电 话 / 0511-84446464(传真)

网 址 / <http://press.ujs.edu.cn>

排 版 / 北京金企鹅文化发展中心

印 刷 / 北京市科星印刷有限责任公司

经 销 / 江苏省新华书店

开 本 / 787 mm×1 092 mm 1/16

印 张 / 16

字 数 / 399千字

版 次 / 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-81130-399-5

定 价 / 32.00元

如有印装质量问题请与本社营销部联系(电话:0511-84440882)



大学体育教育是高等学校促进大学生全面发展的重要手段。它以体育教学、课外体育活动、课余体育训练和课余体育竞赛等为主要载体,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养的目标。

本书以《全国普通高校体育课程教学指导纲要》以及《大学生体质健康标准》为依据,吸取了近年体育学科研究成果,以教育性、知识性、健康性、兴趣性、发展性为原则编写而成。在教材内容选择上突出了以育人为宗旨,以引发和强化学生的体育与健康意识,提高体育能力,增进身心健康,养成锻炼身体的习惯为主线,并吸取传统体育保健内容和国内外先进的体育理论与方法,突出以学生终身体育能力的培养和身心健康为首位的思想。同时重视教材内容体系的思想性、科学性、时代性和实用性,使之成为一本集体育、健康等内容与方法为一体,具有一定特色的高等院校体育教育理论教材。

与此同时,我们在编排教材结构体系时注意到,当前全国基础课程改革赋予大学体育课程转变体育教育观念、推进素质教育、提高学生身心健康水平、培养适应现代化建设的新型人才的重任。注意到大学生对健身、健康性锻炼和专项、竞技性训练的实际需要,教材涵盖普通高等学校体育课及课外延伸的所需内容,同时满足学生“三自主”选课和有运动特长的学生以及部分身体异常学生的需要。

本书由谭波担任主编,王剑宇、周玮、张粟一担任副主编,参加编写的有季寿天、路广辰、戈重阳、刘士松,其中谭波负责编写第二章、第六章和第八章,王剑宇负责编写第四章和第九章,周玮负责编写第一章和第十二章,张粟一负责编写第十一章,季寿天负责编写第三章和第十章,路广辰负责编写第五章,戈重阳负责编写第七章,刘士松负责第十三章。

在本书的编写过程中,编者查阅了大量相关的体育资料、教材和著作,在此,对这些资料的作者和编者表示衷心的感谢。由于时间原因,书中不尽人意之处在所难免,恳请专家、广大读者提出宝贵意见。

编 者

2012年7月

本书编委会

主 编 谭 波

副主编 王剑宇 周 玮 张粟一

参 编 季寿天 路广辰 戈重阳 刘士松

目 录

第一章 体育与健康入门	1
第一节 健康常识	1
一、四维健康观	1
二、健康五要素	2
三、衡量人体健康的 10 条标准	3
四、关于亚健康状态	3
五、影响健康的因素	4
第二节 体育与健康	5
一、体育的起源和定义	5
二、体育与健康的关系	6
第三节 高校体育教育	6
一、高校体育教育应具备的理念	7
二、高校体育教育目标	7
三、高校体育课程设置	8
四、课外体育活动	9
第二章 体育锻炼的作用	11
第一节 体育锻炼的生理作用	11
一、体育锻炼对神经系统的作用	11
二、体育锻炼对循环系统的作用	12
三、体育锻炼对呼吸系统的作用	12
四、体育锻炼对运动系统的作用	14
第二节 体育锻炼与心理调节	14
一、心理健康的定义及标准	14
二、体育锻炼对心理健康的促进	15
三、影响体育锻炼产生良好心理效应的因素	17
第三节 体育锻炼与社会适应	17
一、价值观念、竞争意识和竞争手段	17
二、协作意识、社会角色、个性形成和人际关系	18
第四节 体育锻炼与常见疾病的防治	20
一、体育锻炼与脂肪肝的防治	21
二、体育锻炼与肥胖症的防治	21



三、体育锻炼与糖尿病的防治	22
四、体育锻炼与神经症的防治	23
五、体育锻炼与哮喘的防治	23
六、体育锻炼与肝炎的防治	24
第三章 体育锻炼的原则、内容、方法及计划	25
第一节 体育锻炼应遵守的原则	25
一、自觉性原则	25
二、全面性原则	25
三、循序渐进原则	26
四、经常性原则	26
五、安全性原则	26
第二节 体育锻炼的内容及选择	26
一、体育锻炼的内容	26
二、体育锻炼内容的选择	27
第三节 体育锻炼的方法	28
一、提高身体素质的方法	29
二、利用自然因素锻炼方法	31
三、跑步锻炼法	32
第四节 体育锻炼计划和运动处方	32
一、制定锻炼计划的依据	33
二、锻炼计划的内容	33
三、运动处方	35
第四章 运动性病症及运动损伤	37
第一节 运动性病症及其处理	37
一、运动性昏厥	37
二、运动性腹痛	38
三、极点	39
四、肌肉痉挛	39
五、肌肉酸痛	40
六、运动性中暑	40
七、冻疮	41
八、游泳性中耳炎	41
九、运动性低血糖症	42
十、运动性贫血	43
十一、运动性血红蛋白尿	43
第二节 运动损伤及其防治	44



一、运动损伤的分类	44
二、运动损伤的发生原因	44
三、运动损伤的预防	45
四、常见运动损伤的处理	45
第五章 大学生体质健康标准及测定	51
第一节 了解《国家学生体质健康标准》	51
一、《国家学生体质健康标准》说明	51
二、大学生体质健康评价指标与分值	52
三、《国家学生体质健康标准》实施办法	58
第二节 主要测试项目简介	59
一、身高标准体重	59
二、肺活量体重指数	60
三、1000m 跑（男）、800m 跑（女）与 50m 跑	61
四、台阶试验	61
五、坐位体前屈	62
六、握力体重指数	62
七、仰卧起坐（女）	63
八、立定跳远	63
第六章 体育欣赏	65
第一节 体育欣赏简介	65
一、体育欣赏的内容	65
二、体育欣赏的意义	67
第二节 如何欣赏体育比赛	67
一、欣赏体育比赛前的准备	67
二、欣赏体育比赛的角度	68
三、欣赏体育比赛之后的回顾	69
第七章 田径运动	71
第一节 田径运动概述	71
一、田径运动的起源与发展	71
二、田径运动的特点	71
三、田径运动的项目和分类	72
第二节 竞走	72
一、比赛规则	72
二、基本技术	73
第三节 跑类运动	74
一、比赛场地及器材	74



二、比赛规则	75
三、基本技术	75
第四节 跳跃类运动	80
一、比赛场地及器材	80
二、比赛规则	80
三、基本技术	81
第五节 投掷类运动	84
一、比赛场地及器材	84
二、比赛规则	86
三、基本技术	86
第八章 球类运动	91
第一节 篮球	91
一、基本技术	91
二、基本战术	97
三、比赛规则	98
第二节 排球	99
一、基本技术	99
二、基本战术	103
三、比赛规则	105
第三节 足球	106
一、基本技术	106
二、基本战术	111
三、比赛规则	114
第四节 乒乓球	115
一、基本技术	115
二、基本战术	118
三、比赛规则	119
第五节 羽毛球	120
一、基本技术	120
二、基本战术	123
三、比赛规则	124
第六节 网球	125
一、基本技术	125
二、基本战术	128
三、比赛规则	128



第九章 游泳运动	131
第一节 游泳运动概述	131
一、游泳运动的起源与发展	131
二、游泳运动的特点	131
三、游泳运动的分类	132
四、竞技游泳比赛场地设施	133
五、竞技游泳比赛规则	134
第二节 基本技术	135
一、蛙泳	136
二、仰泳	142
第三节 基本战术	148
一、心理战术	148
二、游程中体力分配战术	148
三、游中长距离的战术	148
四、出发战术	148
五、转身战术	149
六、终点抢边战术	149
七、接力比赛战术	149
第十章 健美操	151
第一节 健美操概述	151
一、健美操的起源与发展	151
二、健美操的分类与特点	152
三、比赛场地与着装要求	153
四、健美操比赛规则	153
第二节 基本动作	154
一、手型	154
二、身体各部位基本动作	154
三、基本站立	160
四、健美操规则规定的 7 个基本步伐	161
第十一章 武术运动	163
第一节 武术运动概述	163
一、武术运动的起源与发展	163
二、武术运动的特点	164
三、比赛场地	164
四、武术比赛通用规则	164
五、武术套路比赛规则	165



第二节 武术基本功	166
一、肩臂练习	166
二、腰部练习	167
三、腿部练习	168
四、手型手法练习	171
五、步型练习	172
六、跳跃练习	173
第三节 简化太极拳基本动作	174
一、第一段动作	174
二、第二段动作	178
三、第三段动作	183
四、第四段动作	187
五、第五段动作	191
六、第六段动作	194
七、第七段动作	196
八、第八段动作	199
第十二章 娱乐健身	203
第一节 台球	203
一、基本技术	203
二、斯诺克比赛规则	205
第二节 保龄球	206
一、基本技术	207
二、比赛规则及礼仪	208
第三节 高尔夫球	210
一、基本技术	211
二、比赛规则及礼仪	213
第四节 登山运动	215
一、登山运动的分类	215
二、攀岩知识与基本技术	216
三、攀岩运动装备	217
第五节 定向运动	218
一、定向运动的分类	218
二、定向越野技能	220
三、定向越野装备	221
第六节 轮滑	221
一、基本技术	222



二、比赛规则	225
第十三章 体育舞蹈	227
第一节 概述	227
一、体育舞蹈的分类	227
二、体育舞蹈常用术语	227
第二节 基本技术	229
一、体育舞蹈基本动作	229
二、摩登舞	230
三、华尔兹的基本舞步	231
四、拉丁舞	236
五、伦巴的基本舞步	239
第三节 比赛规则	242
一、基本规则	242
二、评判标准	244

第一章 体育与健康入门

本章导读

- ◆ 了解什么是健康
- ◆ 了解衡量人体健康的 10 条标准
- ◆ 了解什么是亚健康 and 影响健康的主要因素
- ◆ 了解体育的起源和定义
- ◆ 了解体育与健康的关系
- ◆ 了解高校体育教育的特点和目标
- ◆ 了解高校体育课程设置情况

第一节 健康常识

健康是人类生存发展的一个最基本的要求，也是创造社会物质文明和精神文明的基础。古往今来，健康一直是人类共同追求的目标。健康是美好生命的象征，幸福的保证。

一、四维健康观

过去，人们总认为无病痛即健康。殊不知，即使没有任何躯体上的疾病，生活中的烦恼和抑郁等不良状态也会影响人们的健康。那么，什么是健康呢？

世界卫生组织（WHO）在 1948 年宪章中明确指出：“健康不仅仅是免于疾病和衰弱，而应该是保持身体上、精神上和社会适应能力方面的完好状态。”这就是人们常说的身心健康。

随着自然科学和医学的发展，以及社会的文明进步，世界卫生组织在 1989 年对健康的概念又进行了重新定义，提出健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应能力健康和道德健康，这就是所谓的四维健康观念，如图 1-1 所示。这种观念将人们对健康的认识提高到一个崭新的高度，并为世界各国学者广泛接受。

下面简要介绍一下四维健康观的具体内涵：

（1）躯体健康。一般指人体生理的健康，即人体躯体的形态、结构和功能正常，并具有生活自理能力。

（2）心理健康。是指能正确认识自己和周围的环境和事物，表现为人格完整、自我感觉良好、情绪稳定、积极向上和有较好的自控能力。



图 1-1 四维健康观

(3) 社会适应能力健康。是指一个人的心理活动和行为能适应复杂的环境变化，并被他人理解和接受。

(4) 道德健康。是指能明辨是非，能按照社会规范准则来约束自己的言行，愿意为社会做贡献。

二、健康五要素

美利坚大学的健康中心提出了一个与健康四维观类似的健康定义，即健康是人对环境适应后所达到的一种生命质量，个体只有在身体、情绪、智力、精神和社会各方面达到完美状态才称得上真正的健康，这种健康观又称健康五要素，如图 1-2 所示。



图 1-2 健康五要素

(1) 身体健康。不仅包括无病，而且还包括体能。体能是一种能满足生活需要和有足够能量完成各种活动的的能力。具备这种能力，就可以预防疾病，提高生活质量。

(2) 情绪健康。情绪涉及我们对自己和他人的感受。情绪健康的主要标志是情绪的稳定性，所谓稳定是指个体应对日常生活中人际关系和环境压力的能力。当然，生活中偶尔有些情绪波动均属正常，关键是生活的大部分时间要保持情绪稳定。

(3) 智力健康。是指在长期的学习和生活中，大脑始终保持活跃状态。

(4) 精神健康。是指理解生活基本目的的能力，以及关心和尊重所有生命的能力。对于不同宗教、文化和国家的人来说，精神健康的内容也有所不同。

(5) 社会健康。是指个体与他人及社会环境相互作用形成的和谐的人际关系和社会角色的能力。此能力将使人们在人际交往中充满自信和安全感，进而减少烦恼，保持心情愉快。



值得注意的是，健康的五个要素相互联系，相互影响，例如，身体不健康会导致情绪不健康，心理不健康会导致身体、情绪和智力的不健康。因此，只有每一个健康要素平衡地发展，人们才能真正健康，才能幸福地生活。

三、衡量人体健康的 10 条标准

近年来，为了便于普及健康知识，世界卫生组织提出了衡量人体健康的 10 条标准。大家对照这些标准，即可大致了解自己的健康状况。

- (1) 精力充沛，能从容应付日常生活和工作；
- (2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任；
- (3) 善于休息，睡眠质量好；
- (4) 应变能力强，能适应各种环境的各种变化；
- (5) 对一般感冒等传染性疾病具有一定的抵抗力；
- (6) 体型匀称，体重适当，身体各部分比例协调；
- (7) 眼睛明亮，思维反应敏捷；
- (8) 牙齿清洁，无损伤，无病痛，牙龈无出血；
- (9) 头发有光泽，无头屑；
- (10) 走路轻松，肌肉、皮肤富有弹性。

据报道，按上述 10 条健康标准评价，只有 15% 的人达到健康要求，另外 15% 的人有疾病，而大部分人都介于健康和疾病之间的亚健康状态。

四、关于亚健康状态

亚健康是近年来提出的新概念。亚健康状态是介于健康和疾病之间的一种状态，又叫“第三种状态”或“灰色状态”，是指机体在内外环境不良刺激下引起心理、生理发生异常变化，但尚未达到明显病理反应的状态。

从生理学角度讲，亚健康状态是指人体各器官功能稳定性失调，但尚未引起器质性损伤，医学检查时各项生理、生化指标均无明显异常，医生无法做出明确诊断。在这种状态下，人体机能和免疫功能已经有所下降，容易患病。但是，如能及时调控，可恢复健康状态。

此外，由于亚健康状态基本上是由于机体组织结构退化（老化）及生理功能减退所致。因此，目前也将人体衰老表现列入亚健康状态的一种类型。

亚健康在临床常被诊断为疲劳综合症、内分泌失调、神经衰弱、更年期综合征等。它在心理上的具体表现为：精神不振、情绪低落、反应迟钝、注意力不集中、记忆力减退、烦躁、焦虑和易惊等；它在生理上的表现为：疲劳、乏力、活动时气短、出汗和腰酸腿疼等。

那么，造成亚健康的原因是什么呢？下面就来讲述这个问题。

(1) 过度疲劳造成的精力和体力透支。随着生活和工作节奏的加快，各种竞争日益激烈，使得人们用脑过度，身心长期处于超负荷紧张状态，因而造成机体身心疲劳、精力不足和注意



力不集中等。长期下去，必然会造成人体内脏功能过度损耗、机能下降，从而出现亚健康状态。

(2) 人的自然衰老。人体成熟以后，大约从 30 岁就开始衰老。到了一定程度，人体器官即开始老化，此时人体虽然没有病变，但已经不完全健康了，这种状态也属于亚健康状态。

(3) 现代身心疾病。目前，世界各国公布的导致人类死亡的前 3 种病因几乎都是心、脑血管疾病和肿瘤。在这些疾病发病之前的长时间里，机体也可能处于亚健康状态。

(4) 人体生物周期中的低潮时期。即使一个健康的人，在某一特定时期也可能处于亚健康状态。人的体力、精力、情绪都有一定的生物规律，有高潮也有低潮。在低潮时，人体也会处于亚健康状态。

五、影响健康的因素

健康是一个复杂的概念，是多种因素互相影响、互相制约的结果。一个健康人的身体机能及其工作环境都处在一个相对平衡的状态，如果这种平衡被破坏，就会影响到人的健康。根据健康的整体观念，现代医学将影响健康的因素归结为四类：先天遗传因素，生活环境因素，医疗卫生服务因素，生活方式和运动因素。

(一) 先天遗传因素

遗传是指自然生物通过一定的生殖方式，将遗传物质从上一代传给下一代的生物现象。在遗传物质传给后代的同时，也把亲代的许多隐性或显性的疾病传给了后代。现代医学发现，遗传病有 5000 多种。遗传病不仅种类多，而且发病率高。毫无疑问，每个人的健康都或多或少地受到遗传和进化的影响或制约，众多疾病的发生都有一定遗传因素的作用。

近期的研究进展表明，遗传倾向不仅在普遍认为的先天性缺陷或遗传性疾病中起着重要作用，而且在后天的常见病，例如冠心病、高血压、糖尿病、某些癌症和常见的精神障碍中也起着重要作用。遗传因素可能会使这些疾病提前发生。例如，老年性痴呆最常见的阿尔茨海默氏症，就是在家族中遗传的。现在还不能肯定癌症是否都会遗传，但是多达 10%~25% 的乳腺癌和结肠癌病例显示与遗传因素有关。冠心病以往人们普遍认为是由环境因素引起的。最近对家族史的研究揭示了冠心病有遗传倾向。糖尿病病例中约 85% 都为非胰岛素依赖性糖尿病（II 型糖尿病），这种糖尿病也有很强的家族遗传倾向。

(二) 生活环境因素

生活环境因素可分为物理性的（如环境气候和空气污染等）和社会性的（如社会、家庭、工作环境、人际关系和经济收入等），它们都可从不同角度影响健康。

人类生活在自然与社会环境当中，健康状况自然离不开存在的环境。自然环境是人体生存的基础，包括天然形成的水、空气、土壤和阳光等生存系统。良好的自然环境对人体健康有着促进作用。如果自然环境恶劣，营养匮乏，卫生条件差，则会导致传染病和地方疾病的流行。因此，作为大学生更要加强环保意识，爱护一草一木，为营造良好的自然生态环境做出自

己的贡献。

社会性的环境因素在人类健康和疾病方面也起着重要的作用。广义的社会性的环境因素包括心理状态、社会状态、文化状态、种族和职业环境等方面。过去几十年,人们的研究重点都集中在饮食、体育锻炼、生活方式和行为对健康的影响,而忽视了社会条件对人类健康的影响。大量研究表明,经济状况低下和缺乏社会支持会导致疾病;营养不良、卫生条件较差、失业、工作压力和缺医少药会影响身体的健康。

(三) 医疗卫生服务因素

医疗卫生服务是卫生医疗机构和专业人员为了达到预防疾病、促进健康的目的,运用卫生医疗手段向个人、群体和社会提供必要服务的过程。医疗卫生服务的范围、内容与质量直接关系到人的生、老、病、死,以及由此产生的一系列健康问题。因此,医疗卫生服务的提供与利用对人的健康有着至关重要的作用。

(四) 行为与生活方式因素

生活方式是指在一定环境条件下所形成的生活意识和生活行为习惯的统称。包括人的“衣、食、住、行”,以及工作、生活、娱乐和社交等活动方式。生活方式对健康影响很大,并具有潜袭性、累积性和广泛性的特点。国内外大量研究表明,在现代社会里,不良生活方式和有害健康的行为习惯已经成为危害人们健康,导致疾病的主要原因。例如吸烟、酗酒、缺乏锻炼、不良饮食习惯是致使人群高血压、冠心病、糖尿病等“现代生活方式病”的患病率不断增高的危险因素。1992年WHO估计,从全球看,生活方式原因导致的疾病,发达国家占70%~80%,发展中国家占40%~50%。

第二节 体育与健康

体育作为一种社会现象,是社会实践的产物。与此同时,随着科学的发展和各相关学科对体育的渗透,体育在改善人类自身质量方面的功能也日趋科学化,体育与政治、经济、文化、教育、军事诸方面的关系也日益密切。

一、体育的起源和定义

体育虽然有悠久的历史,然而“体育”一词却出现得较晚。在“体育”一词出现前,世界各国对体育这一活动过程的称谓都不相同。

体育一词,其英文本是 physical education,指的是以身体活动为手段的教育,直译为身体的教育,简称为体育。在古希腊,游戏、角力、体操等曾被列为教育内容。17~18世纪,在西方的教育中也加进了打猎、游泳、爬山、赛跑、跳跃等项活动,只是尚无统一的名称。18世纪末,德国的J. C. F. 古茨穆茨曾把这些活动分类、综合,统称为“体操”。进入19世纪,一