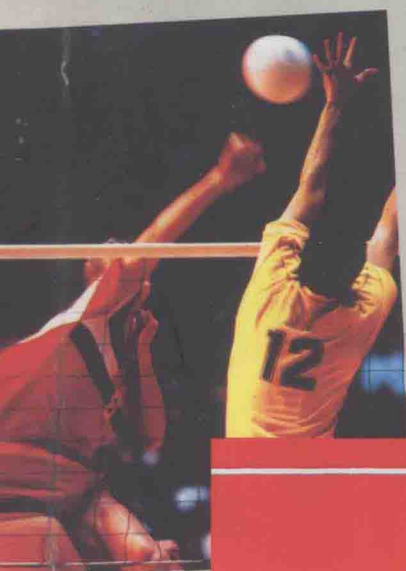


21世纪高等院校高等职业技术教育学校素质教育体育丛书

总主编：白晋湘 刘少英 龙佩林



(2005年版)

大学体育 与健康教育



周道平 李 政 胡玉华 王 华 编著

民族出版社优秀图书

民族出版社



DAXUE
TIYU
YU
JIANKANG
JIAOYU



21 世纪高等院校高等职业技术教育学校素质教育体育丛书

大学体育与健康教育

(2005 年版)

周道平 李 政 编著
胡玉华 王 华

民族出版社

责任编辑：杨 青

责任校对：张嘉林 郝 杰

装帧设计：金 一

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育与健康教育：2005 年版/白晋湘主编. - 北京：民族出版社，2005.6

(21 世纪高等院校高等职业技术教育学校素质教育体育丛书)

ISBN 7-105-07075-7

I. 大... II. 白... 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 (2005) 第 070943 号

民族出版社出版发行

(北京市和平里北街 14 号 邮编 100013)

<http://www.e56.com.cn>

盛鑫中天图文制作公司 国防科技大学印刷厂印刷

各地新华书店经销

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月北京第 1 次印刷

开本：787 毫米×1092 毫米 1/16 印张：26 字数：530 千字

印数：0001—23000 册 定价：20.80 元

《21 世纪高等院校高等职业技术教育学校 素质教育体育丛书》编委会

总顾问 游 俊

总主编 白晋湘 刘少英 龙佩林

编 委 游 俊 白晋湘 刘少英 周道平
卜爱华 龙佩林 吴永海 何晓东
李 政 崔素珍 彭长锦 左 燕
胡玉华 王 华 李培雄 陆 晨
龙承学 田祖国 陈玉凤 龚子飞
杨明雄 舒颜开

前言

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》以及近几年学校体育教育与健康教育的实际情况编写的,供普通高校(本、专科)教师和学生使用。

人类已进入 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激烈的国际竞争中取得优势的先决条件。所谓高素质的人才,就是德、智、体全面发展的人才。

联合国教科文组织关于新时代人才的三项基本标准是:健康的体魄、高尚的道德品质和丰富的科学文化知识。明确地将健康放在人才衡量标准的首位。1999 年 6 月全国第三次教育工作会议通过的《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》指出:“健康的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……”可见,健康的体质是思想道德素质和科学文化素质的基础,“健康第一”是 21 世纪合格人才的新理念。

健康是体育和健康教育的共同目标。在本教材的编写过程中,我们根据 1998 年第一次全国普通高等学校教学工作会议精神,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,改革教学内容与课程体系,将体育与健康教育的知识进行整合,使学生在加强身体锻炼的同时,学习一些体育保健知识和健康教育知识,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。其特点是,在体育实践部分,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大量的拓宽,在保证教材统一性的基础上突出了特色;对健康教育知识,我们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,注重培养学生自我保健意识和能力。我们希望这一尝试能够在实践中取得理想的效果,促进高校素质教育和体育课程建设上一新台阶。

参加本教材编写的有吉首大学的周道平(第 1 章、第 12 章第 1 节)、龙佩林(第 2 章、第 9 章第 1 节)、刘少英(第 7 章)、吴永海(第 8 章第 1、2 节)、李政(第 4 章)、彭长锦(第 8 章第 4、5 节)、左燕(第 13 章第 4 节)、崔素珍(第 9 章第 2 节)、吴湘军(第 13 章第 7 节)、陆晨(第 11 章、第 12 章第 9、10 节)、李培雄(第 6 章)、龙承学(第 5 章)、陈玉凤(第 8 章第 3 节)、田祖国(第 12 章第 5、6 节)、徐建波(第 12 章第 4 节)、杨明雄(第 12 章第 2 节)、舒颜开(第 13 章第 6、8、9 节)、龚子飞(第 13 章第 3 节)、李兴平(第 13 章第 1 节)、李成军(第 12 章

第3节)、吴力(第12章第7、8节)、刘蓓(第13章第2节)、胡建文(第13章第5节)、刘卫华(第13章第10节);中南林学院的胡玉华(第3章);张家界航空工业职业技术学院的王华(第10章第1、2节);湖南税务专科学校的张自力(第10章第3、4节)。全书由周道平统稿,由吉首大学的白晋湘教授、宋加华教授、龙佩林教授审定。

吉首大学、民族出版社为本书的出版给予了很大的帮助,在此对所有关心、支持和帮助本书成稿、审定、出版做出贡献的单位和个人致以诚挚的谢意。

在编写过程中我们参考了众多的专业书籍,在此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,恳请广大读者给予批评指正。

编 者

2005年5月

教学提示

为了加强普通高校体育课程建设,全面贯彻“学校教育要树立健康第一的指导思想”和“学校体育卫生工作更应牢固树立健康第一的指导思想”的总方针,不断提高体育和健康教育课程教学质量,特对本书的教学做简要提示,供师生参考。

一、本书的内容原则上都是每个大学生必须掌握的,是大学生必备的体育与健康知识,根据《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》的精神,可参照如下要求组织教学:

1. 一、二年级理论课教学总时数为 24~26 学时;实践课教学总时数约为 80~82 学时。

2. 一、二年级教师课外辅导、学生自学自练时间理论部分应达 20~22 学时;实践部分应达 100 学时以上。

3. 教材中部分内容供高年级学生选修、自学。

二、在教学进度方面,对理论部分做以下安排建议,实践部分,各高校可根据学校实际自行安排。

一年级:第 1、2、4、7 章。

二年级:第 5、8、9 章。

三年级:第 3、6、10 章。

三、在教与学的安排中,应认真处理好理论与实践、观赏与参与、课内与课外,以及知识、素质与能力的辩证关系,力争通过高校体育与健康教育的全过程促使学生逐步解决好学会健康、学会生存、学会学习、学会做人、学会创造的现实问题。

前言	1
教学提示	1

体育理论知识篇

第一章 体育概述	3
第一节 体育的概念与组成	3
第二节 体育的产生和发展	5
第三节 体育的本质与功能	7
第四节 体育与现代社会	12
第五节 奥林匹克运动	14
第二章 高等学校体育	26
第一节 高校体育的地位与作用	26
第二节 高校体育的目标与任务	28
第三节 高校体育的基本途径	30
第四节 民族高校体育的特点	35
第三章 大学体育文化	37
第一节 文化与体育	37
第二节 体育文化价值	38
第三节 东西方体育文化	38
第四节 大学校园体育文化	39
第五节 大学校园体育文化建设	44
第四章 体育运动的生理科学原理	47
第一节 人体运动时的能量供应	47
第二节 人体运动时的氧供应	49
第三节 体育锻炼对心肺系统的影响	51

第四节	运动后肌肉酸痛的产生、预防和处理	52
第五节	运动性疲劳的产生与恢复	53
第五章	体育锻炼	56
第一节	体育锻炼的理论依据	56
第二节	体育锻炼的原则	58
第三节	体育锻炼的方法	60
第四节	健身运动处方	64
第五节	自然力锻炼方法	68
第六章	运动竞赛	71
第一节	运动竞赛的意义	71
第二节	运动竞赛的形式	72
第三节	运动竞赛的方法	73
第四节	运动竞赛欣赏	78
第五节	国际国内体育大赛	81

健康教育知识篇

第七章	健康概论	87
第一节	健康概述	87
第二节	环境与健康	89
第三节	行为与健康	95
第四节	饮食与健康	99
第八章	体育与健康	103
第一节	运动对增强体质的作用	103
第二节	运动对心理健康的影响	108
第三节	体育卫生	111
第四节	运动中常见生理反应与运动性疾病	117
第五节	运动损伤的预防与处理	121

第九章 常见疾病及传染病的防治	129
第一节 运动对常见疾病的防治	129
第二节 常见传染病的防治	137
第十章 健康测量与评价	151
第一节 生长发育的测量与评价	151
第二节 营养状况的评价	155
第三节 体质综合评价	156
第四节 心理健康的测量与评价	159
体育运动技能篇	
第十一章 身体基本活动能力	169
第一节 走跑	169
第二节 跳跃	171
第三节 悬垂与支撑	173
第四节 挺身与收腹	176
第五节 投掷与推举	177
第十二章 现代体育与健身方法	180
第一节 田径	180
第二节 轮滑	201
第三节 篮球	205
第四节 排球	219
第五节 足球	229
第六节 乒乓球	250
第七节 羽毛球	260
第八节 网球	268
第九节 健美操	276
第十节 健美运动	280
第十三章 民族传统体育与健身方法	287
第一节 武术套路	287

第二节	散打	319
第三节	高脚	324
第四节	秋千	331
第五节	陀螺	337
第六节	抢花炮	342
第七节	跳绳与踢毽	345
第八节	舞龙	353
第九节	舞狮	358
第十节	跆拳道	362

附录:

中华人民共和国体育法	378
学校体育工作条例	383
学校卫生工作条例	387
全民健身计划纲要	392
《学生体质健康标准》实施办法	396
全国普通高等学校体育课程教学指导纲要	399
主要参考文献	404

体育理论知识篇

人类在走过了以百万年计的自然渔猎经济，以千年计的农牧业经济和以百年计的工业经济后，迎来了知识经济的新时代。人类生产方式的变化，特别是大工业生产及现在面临的知识经济，使人类挣脱了繁重的体力劳动的枷锁，参与着脑力劳动的复杂过程。这一过程给人类自身带来的结果是体质越来越弱化，于是体育成为人类防止自身体质下降的重要手段，成为工业经济社会提高劳动力体质水平的客观要求。随着知识经济时代的到来，社会对体育提出了比增强体质更高的要求，体育树立起“健康第一”的理念，成为提高人类生活质量，追求健康幸福生活和创新人才素质教育的重要组成部分。

本篇从人类和社会的发展需要出发，阐述了体育的本质、功能及其发展规律；围绕高校体育的地位与作用，介绍了高校体育的实施途径；对体育运动过程中的生理和心理科学基础进行了简要论述；介绍了体育锻炼增强体质的理论依据及各类身体素质锻炼方法；为增强广大学生的体育文化素养，从终身教育的需要出发，还介绍了体育竞赛的理论、知识和方法，以及体育竞赛的观赏方法。

第一章 体育概述

第一节 体育的概念与组成

一、体育的概念

“体育”一词的出现没有人类社会体育实践活动那样悠久的历史，体育活动是在人们的社会生产和生活中产生的，萌芽于原始社会，而体育概念最早出现在 1760 年法国论述儿童身体教育的报刊上。“体育”一词在 20 世纪初传入我国，它是由基督教青年会宣扬“西洋体育”时引入的概念，当时单指身体教育，是一门学校课程。在这之前我国只有武术、导引等运动项目的具体名词，而没有体育活动的统一概念。体育的概念有广义和狭义之分。体育的概念不是一成不变，它是随着社会的不断发展而逐步完善的。

广义的体育亦称体育运动，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，以身体运动为基本手段，为增强人民体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的身體运动和社会活动。它属于社会文化教育的范畴，受一定社会政治经济的影响和制约，也为一定社会的政治经济服务。从广义体育的内涵来看，体育包括两个基本部分和基本属性。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统一和作用的结果。

狭义的体育习惯称学校体育，也叫体育教育。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，传授体育基本知识、技术、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；是与德、智、美、劳密切配合，培养体育兴趣，养成锻炼习惯，造就一代新人的一个重要的教育活动过程。

二、体育的组成

广义体育的概念充分地表明，不同内容和范围的“体育”，它们都以身体运动为

基本手段,都要全面发展身体和增强体质,都包含有教育、教学和竞赛等因素。由于体育是人类特有的一种社会文化活动,其内容十分广泛,并随着社会的进步和人们对现代体育认识的不断深化而使活动内容越来越多。我们从现代体育的不同属性或关系比较出发,根据目的、对象和社会予以的影响不同,对现代体育进行分类。目前普遍认为,体育(即现代体育运动)主要由学校体育、竞技体育、群众体育三个部分组成。

(一) 学校体育

学校体育习惯上称为狭义的体育。它是学校教育的重要组成部分,是全民教育的基础;它作为教育和体育的交叉点和结合部,又是国家体育事业发展的战略重点。为了达到教育、教养及发展的总目标,学校体育按不同教育阶段和年龄特征,通过体育课、课余体育训练和课外体育活动等基本组织形式,以“增强体质、增进健康”为核心,全面实现学校体育的各项任务。由于处在学校教育这个特定环境,体育的实施内容被列入学校总体计划,实施效果又有相应的措施予以保证,从而与其他教育环节共同构成一个完整的教育过程,促使学生德、智、体等各方面得到全面发展。

随着社会的不断发展,体育科学化、社会化、娱乐化和终身化的发展趋势已明显呈现。从此视角审视,现代学校体育不仅要注重增强体质、增进健康的实际效益,还必须着眼于学生个体生存、发展和享受的需要,即重视包括生理、心理及社会等因素在内的综合效益,力求满足个人的体育兴趣和爱好,启发主动参与体育的意识,讲究体育锻炼的科学性,不断提高对体育的欣赏水平和参与水平,以适应 21 世纪开拓型人才对精神、体质、文化生活日益增长的需要,并创造条件为国家输送和培养竞技体育人才做贡献。

(二) 竞技体育

竞技体育亦称竞技运动,它是在体育实践中派生出来的。竞技运动 Sport 原出于拉丁语 Cisport,含义原指“离开工作”进行的游戏和娱乐活动。但随着竞争因素的增加,它已成为在全面发展身体素质的基础上,最大限度挖掘体力、智力与运动才能,以夺取优异运动成绩为目标而进行的科学训练和各种竞赛活动。竞技体育在现代奥林匹克运动的推动下,已有 50 多种用于国际比赛的运动项目,并设有相应的国际体育组织和单项运动协会。为了发扬奥林匹克精神,在追求“更高、更快、更强”目标的同时,又提倡“公平竞赛”和“参与比取胜更重要”等原则。20 世纪 70 年代以来,竞技体育被认为是在高水平竞争中,以夺取优胜为目标,对健康人体进行旷日持久的生物学和心理学改造,进而实现最大限度开发人的竞技运动能力的教育过程。由于在组合“对抗”的同时,非常强调“法”的完整和准确,即认为竞技规则在保证运动顺利进行的同时,也在引导运动不断趋向科学化。因此,为应付激烈的赛场竞争,正广泛采用先进的科学训练方法和手段,以探索人类竞技运动的极限。

同时,由于竞技体育的表演技艺高超、季节性强,且极易吸引广大观众,因此,它作为一种极富感染又容易传播的精神力量,在活跃社会文化生活、振奋民族精神、促进各国人民之间的友谊和团结等方面都有着特殊的教育作用。

但必须警惕,竞技体育在发展中也遇到不少困惑,其中最重要的问题是:竞技运动日益成为商业的附属品;竞技体育经常受到国际政治的干扰;业余、共同原则不断受到职业化的冲击;运动员滥用兴奋剂;靠金钱、绑架,操作和控制比赛输赢等等。而这些有悖于奥林匹克精神和公平竞赛原则的现象和行为,无疑使竞技体育的正常发展受到严重的考验。

(三) 社会体育

社会体育亦称大众体育,健身、娱乐、休闲体育、余暇体育、养生体育和医疗体育等均可列入社会体育的范畴。由于它吸引的对象主要是一般民众,其中包括男女老幼及伤病残者,活动领域遍及整个人类社会乃至家庭,所以堪称是活动内容最广、表现形式多样、适应性较强、参加人数最多的一项群众性体育活动。它作为学校体育的延伸,可使人们的体育生涯得以继续维持并受益终身。

社会体育开展的广泛性和社会化程度,取决于一个国家经济的繁荣、生活水平的提高,余暇时间的增多及社会环境安全等因素。从世界发展趋势看,社会体育作为现代体育发展的重要标志,无论普及程度或开展规模,都不亚于竞技体育,已大有跃居成为第二股国际体育力量的势头。

我国的社会体育正在蓬勃兴起,特别是《全民健身计划纲要》实施以来,全民体育意识大大增强。除廉价型的“公园体育”仍旧热度不减外,不少人已逐渐改变了体育观念,注重健康投资,开始把健身器械引进家庭,并涉足台球、网球、保龄球、高尔夫球等消费水平较高的休闲、娱乐体育及各种体育俱乐部、体育游乐园、健身娱乐中心等,表明我国社会体育已进入了一个新的历史发展阶段。

第二节 体育的产生和发展

一、体育的产生

体育是一种社会文化现象,其形成是一个漫长的历史过程,它是应社会生产和生活的需要产生和发展起来的,并随着社会发展而逐渐完善的。

在漫长的原始社会中,人类在极其艰苦的条件下生活,只能靠采集、狩猎、捕鱼等方法来获取各种食物,维持生存,在繁重的生产劳动过程和与野兽搏杀以及部落之间的斗争中,不断地改进了自己的体力和智力,发展了走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、游水以及攻防、格斗等生活技能。正是由于这些技能的发展,也发展

了人类自身。人类的这些活动，可以说是人类最初的体育形态。

随着生产工具的改进，生产力水平不断提高，劳动技能日益复杂化。年长者向年轻一代在劳动生产过程中和日常生活中传授各种经验和技能，这就是人类最初的教育。原始社会的教育主要都是一些生产技能的传授，而这些生产技能又多是极其笨重的体力劳动。这种以身体活动为主要手段的教育，其中也包含有体育的因素。

此外，原始社会条件下体育萌芽的产生与人类当时的各项社会活动如劳动、教育、军事、娱乐、医疗、卫生等都有十分密切的联系。在长期的社会实践中，人们逐渐认识到通过一定的身体活动具有防治疾病的作用，从而产生了原始的医疗体操。如我国原始社会末期的阴康氏的“消肿舞”等。人类的这些活动，都与体育的起源有紧密的联系，是以后体育运动发展和演变的基础。在当今现代体育运动中，我们仍然可以寻觅到人类早期活动的踪迹。

二、体育的发展

体育是随着社会的发展而发展的。随着社会的进步，人类的眼光逐渐从人体之外的自然转向人体自身。从最初由对自然物的需要导致对人自身增强征服改造自然能力的需要。体育的发展，也正是随着人类社会的需要层次的不断提高而不断地发展的。

体育在原始社会的萌芽时期，无法成为一项专门的社会活动。只是到了原始社会末期，人们才逐步地认识到通过体育活动，可以强身健体，培养更好的劳动力和优秀的勇士，从而推动了体育的发展。

奴隶制的建立，拉开了人类文明史的序幕。特别是工具的运用，极大地提高了生产力水平，同时引起了生产关系的变革，也为体育的初步形成提供了物质条件和社会条件。民族传统体育初步形成。体育在为军事、文化、教育和奴隶主阶级的享乐生活服务等方面，显示出了它的社会职能。

在封建社会，体育的发展与奴隶社会相比，有了长足的进展，这一时期运动项目和参加体育活动的人日益增多，体育活动的范围扩大，内容也十分丰富。体育项目多样化与规范化，体育竞技状况空前兴盛，规模也较大，运动技术水平有了很大提高。到封建社会的后期，体育的发展在组织程度上有了空前的提高。养生术和养生思想有了空前的提高。在体育理论方面，也汇集积累了大量的体育资料，尤其是养生术和养生思想有了很大发展。在思想观念上，文武双全也成为封建社会衡量人才的重要标准。军事武艺在社会活动中越来越显露出它的重要性。因此，体育备受统治阶级的重视。这对当时体育的发展，起到了很大的推动作用。

资本主义社会的生产把私有制的社会形态推向顶峰。生产力的巨大飞跃给人类社会生活带来了深刻的影响和变化。随着物质生活水平的相对提高，体育具有广泛