

大学体育与健康 学生用书

主编 周红萍 赵克宁 何 忠

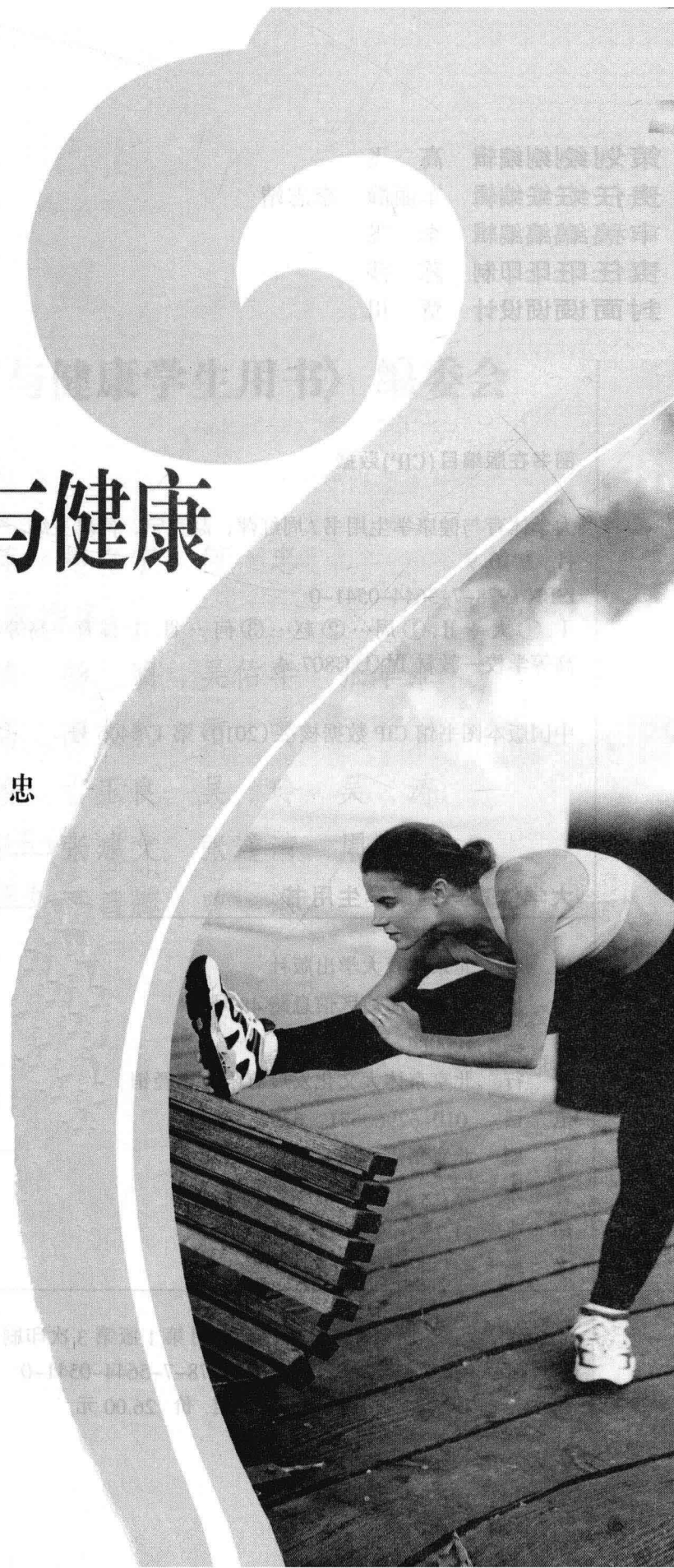
北京体育大学出版社



大学体育与健康 学生用书

主编 周红萍 赵克宁 何 忠

北京体育大学出版社



策划编辑 高 飞
责任编辑 车丽静 李志靖
审稿编辑 李 飞
责任印制 陈 莎
封面设计 贾 川

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康学生用书 / 周红萍, 赵克宁, 何忠主编. —北京: 北京体育大学出版社, 2010. 9

ISBN 978-7-5644-0541-0

I. ①大… II. ①周… ②赵… ③何… 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 (2010) 第 175405 号

大学体育与健康学生用书

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京市海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
发 行 北京京体大文化发展有限公司经销
电 话 010-62960631 62963530
印 刷 北京集惠印刷有限责任公司
开 本 787 × 1092 毫米 1/16
印 张 21.75
字 数 544 千字

2012 年 8 月第 1 版第 3 次印刷

ISBN 978-7-5644-0541-0

定 价 26.00 元

《大学体育与健康学生用书》编委会

主 编：周红萍 赵克宁 何 忠

(以下按姓氏笔画排序)

副主编：朱大清 杨 明 吴佑年 张华江

陈世高 高文豹 雷 鸣

编 委：王红俊 吉玉良 吴 玲 吴 涛

沈洪钧 张建文 张道清 周学军

赵玉姬 夏昌辉 曾 海

前 言

大学体育是高等教育的重要组成部分。体育与健康课程是学校的教学科目之一。体育与健康课程必须直接、具体体现《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》中指出的“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强学校体育工作”。在此书的编写过程中，编写组以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》等为依据，并参考了近年来体育与健康课程最新研究成果。突出以学生为主体，锐意改革。首先，采用体育与健康知识问答的形式，让学生知晓体育与健康理论，从而激发大学生产生体育运动兴趣；然后，通过介绍运动技能，让学生掌握健身方法和手段，培养学生自我锻炼能力；最后，通过体育与健康自我评价，让学生了解自身健康状况，找出存在的问题，为促进学生身心健康的发展和终身体育意识的形成奠定基础。

《大学体育与健康学生用书》力求从编排形式上有所创新：上篇从社会需要、学生需要、体育学科自身功能发展需要出发，以问答形式回答了学校体育与健康知识；中篇不仅介绍了常规运动技能，而且介绍了各种运动项目的健身练习方法和手段；通过下篇的健康自测，并对照量表进行诊断，可有效地促进大学生自练、自评，促进个体全面发展。

总之，本书编写从学生认知体育与健康入手，展现内容丰富、形式多样的运动练习方法和手段，然后，再让学生学会自测、自评，以促进学生身心健康的发展和终身体育习惯的养成。

《大学体育与健康学生用书》编写组

目 录

上篇 知识问答

第一章 大学体育概述	(3)
第一节 大学体育目标、任务及地位	(4)
第二节 大学体育的功能和特点	(5)
第三节 大学体育与大学生健康	(6)
第二章 大学生体育锻炼的基本原则	(10)
第一节 人体的基本结构	(11)
第二节 人体运动的工作原理	(14)
第三节 体育锻炼的原则和方法	(18)
第三章 运动损伤的预防与治疗	(22)
第一节 运动损伤的原因和预防	(23)
第二节 运动损伤的治疗	(25)
第四章 合理营养与平衡膳食	(31)
第一节 营养素与食物	(32)
第二节 大学生的平衡膳食	(35)
第五章 体育赛事与奥林匹克文化	(38)
第一节 小型体育竞赛的组织与编排	(39)
第二节 奥林匹克文化	(45)

中篇 运动技能

第六章 田径运动	(53)
第一节 短 跑	(54)
第二节 中长跑	(56)
第三节 跳 高	(59)
第四节 跳 远	(61)
第七章 大球运动	(64)
第一节 篮 球	(65)
第二节 排 球	(78)
第三节 足 球	(89)
第八章 小球运动	(99)
第一节 网 球	(100)
第二节 羽毛球	(114)
第三节 乒乓球	(124)
第九章 形体健身	(135)
第一节 健美操	(136)
第二节 瑜 伽	(147)
第三节 体育舞蹈	(159)
第四节 肚皮舞	(180)
第五节 街 舞	(184)
第十章 搏击运动	(191)
第一节 跆拳道	(192)
第二节 散 打	(199)
第三节 女子防身术	(210)
第十一章 武术运动	(214)
第一节 初级长拳	(215)
第二节 24 式太极拳	(228)
第十二章 户外运动	(246)
第一节 登 山	(247)
第二节 游 泳	(253)
第三节 轮 滑	(267)

第四节 定向运动 (279)

第五节 拓展训练 (283)

下篇 自我测评

第十三章 体质健康自我测量与评价 (295)

第一节 《国家学生体质健康标准》测试方法 (296)

第二节 《国家学生体质健康标准》评分表 (303)

第十四章 心理健康自我测量与评价 (308)

第一节 心理健康标准概述 (309)

第二节 体育锻炼与心理健康 (310)

第三节 心理健康的测试方法与评价 (316)

第十五章 健康自测量表 (322)

第一节 健康自测量表概述 (323)

第二节 常用健康自评量表 (324)

参考文献 (336)



上篇 知识问答

第一章

大学体育概述

引 言

大学体育概述是要学生们了解大学体育的目标、任务、地位、功能、特点，大学体育与大学生健康的关系。通过了解以上问题，大学生才能充分认识和理解大学体育课程，激发学生内驱力，使其投入到大学体育课程学习中去。

学习目标

通过学习，大学生应知晓大学体育课程的目标、任务、地位、功能、特点及大学体育与大学生健康的关系。认同大学体育课程，明确学习目的，端正学习态度，接受体育行为，以促进自身全面发展。

第一节

大学体育目标、任务及地位

一、什么是大学体育

大学体育是教育的组成部分，是全面发展大学生身体，增强大学生体质，传授体育与健康知识、技能，提高运动技术水平，培养道德和意志品质，提高大学生社会适应能力的有目的、有计划、有组织的教育活动过程。

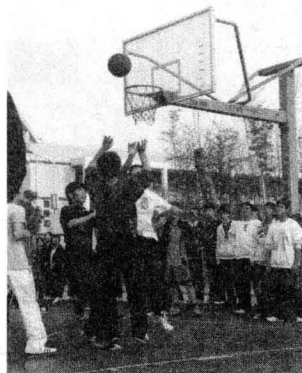
二、大学体育的目标和任务是什么

目标：增强体质，掌握基本的体育与健康知识和运动技能；培养运动的兴趣和爱好，形成坚持锻炼的习惯；具有良好的心理品质，表现出人际交往的能力与合作精神；提高对个人健康和群体健康的责任感，形成健康的生活方式；发扬体育精神，形成积极进取、乐观开朗的生活态度。

任务：促进身体素质和运动能力的发展；传授体育基本知识和运动技术，培养终身体育意识；培养良好的思想品质和作风，寓教于体；为国家培训体育后备人才。

三、大学体育的地位表现在哪些方面

首先，大学体育是学校教育的重要内容，与德育、智育紧密结合，肩负着为社会培养全面发展人才的历史使命；其次，大学体育是国民体育的基石，是全民健身的重点，是社会体育、竞技体育和终身体育的基础，是发展我国体育事业的战略基础，对培养运动兴趣和爱好，形成坚持锻炼的习惯，提高运动技术水平，增强民族体质，发展中国体育事业有重要作用；最后，大学体育是丰富校园文化生活，建设精神文明校园的重要内容和手段。



你认为大学体育的目标符合现代社会和你本人吗？

第二节

大学体育的功能和特点

一、大学体育有哪些功能

大学体育具有教育功能、健身功能、促进个体社会化功能、政治功能、娱乐功能和美育功能。教育功能主要表现在使受教育者按一定的目的掌握知识、增长见识、发展身体、养成锻炼习惯,形成特定的个性品质,包括世界观、政治思想、道德品质、情操、美感等。健身功能主要表现在经常参加体育运动,能改善一个人的体型、体质和体能,能增进健康,为保持良好的学习和生活环境打下坚实的基础。促进个体社会化功能主要表现在人的社会化。社会化是一个人学习其所属的社会中的人们必须掌握的生活技能、行为规范和价值体系。大学体育中的人际交往、遵守规则、团结协作等因素,都是学生取得社会生活适应性的过程。政治功能在高校主要表现在构建和谐校园的手段,展示当代大学生的风采,并体现党和国家对增强学生体质的特殊要求。娱乐功能主要表现在通过内容丰富、形式多样的体育锻炼和欣赏可缓解疲劳的神经,充实欢乐的余暇,调节不良的情绪等。美育功能主要表现在体育运动中蕴含着丰富的美的内涵,如动作速度、节奏、幅度、路线等。通过参与体育运动,可让学生感受动作美,并形成健美躯体。

二、大学体育有哪些特点

大学体育是以大学生为对象,以身体练习为基本手段,通过各种运动对人的有机体的物质和能量代谢产生刺激和积极性影响的健康运动教育。大学体育必须让大学生承受一定的生理和心理负荷,引发生理机能和心理状态变化。大学体育对大学生进行“适应性反应”训练,在特殊的人文环境和体育环境中,锻炼人的身体和意志品质,是培养大学生综合素质的突破口。大学体育以专项课为基本教学形式,辅以选修课、保健课,以“健康第一”为宗旨,向着“运动、健康、快乐”的方向发展。

**思考题**

简述大学体育的特点。

第三节

大学体育与大学生健康

一、什么是健康与亚健康

健康：世界卫生组织（WHO）于1948年在宪章中指出“健康不仅是免于疾病和衰弱，而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完善状态。”身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面都健全才能算是完全健康的人。

亚健康：现代人群中处在健康和患病之间的过渡状态，世界卫生组织称其为“第三状态”，国内常常称之为“亚健康”状态。

二、健康评价标准有哪些

1. 精力充沛，能从容不迫的担负日常生活和繁重的工作而不会感到过分紧张和疲劳。
2. 处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。
3. 善于休息，睡眠好。
4. 应变能力强，能适应外界环境中的各种变化。
5. 能够抵御一般感冒和传染病。
6. 体重适当，身体匀称，站立时头、肩位置协调。
7. 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。
9. 头发有光泽，无头屑。
10. 肌肉丰满，皮肤有弹性。



三、亚健康的典型表现在哪里

心病不安，惊悸少眠：主要表现为心慌气短，胸闷憋气，心烦意乱，惶惶无措，夜寐不安，多梦纷纭。

汗出津津，经常感冒：经常自汗、盗汗、出虚汗，自己稍不注意，就感冒，怕冷。

舌赤苔垢,口苦便燥:舌尖发红,舌苔厚腻,口苦、咽干,大便干燥、小便短赤。

面色有滞,目围灰暗:面色无华,憔悴;双目周围,特别是眼下灰暗发青。

四肢发胀,目下卧蚕:有些中老年妇女,晨起或劳累后足踝及小腿肿胀,下眼皮肿胀、下垂。

指甲成像,变化异常:中医认为,人体躯干四肢、脏腑经络、气血、体能等信息会反应在指甲上,称为甲象。如指甲出现卷如葱管、相似蒜头、剥如竹笋、枯似鱼鳞、曲类鹰爪、塌同瘪螺、月痕不齐、峰突凹残、甲面白点等,均为甲象异常,病位或在脏腑或累及经络、营卫阻滞。

潮前胸胀,乳生结节:女性在月经到来前两三天,四肢发胀、胸部胀满、胸胁串痛,妇科检查,乳房常有硬结,应给予特别重视。

口吐粘物,呃逆胀满:常有胸腹胀满、大便黏滞不畅、肛门湿热之感,食生冷干硬食物常感胃部不适,口中黏滞不爽,吐之为快。重时,晨起非吐不可,进行性加重。此时,应及时检查是否胃部、食道有占位性病变。

体温异常,倦怠无力:下午体温常常在 37~38 摄氏度,手心热、口干、全身倦怠无力,应到医院检查是否有结核等。

视力模糊,头胀头疼:平时视力正常,突感视力下降(非眼镜度数不适),且伴有目胀、头疼,此时千万不可大意,应及时到医院检查是否有颅内占位性病变。

四、什么是体质、体格、体能和适应能力

体质:体质是人的质量。它是人的有机体在遗传变异和后天获得的基础上所表现出来的相对稳定的生理特征。体质主要包括体格、体能和适应能力。

体格:体格是人的形态结构,它包括人体生长发育的水平,身体的整体指数与比例(体型),以及身体的姿态等。

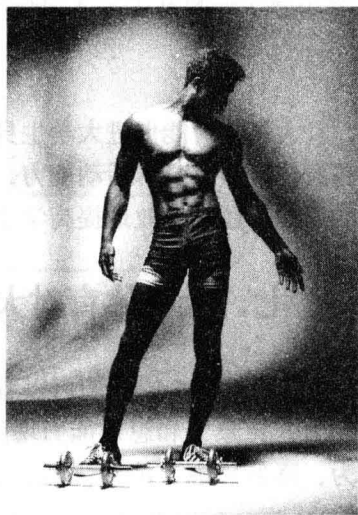
体能:体能是指人体各器官系统的机能在肌肉活动中表现出来的能力。它包括健康体能(身体素质和身体的基本活动能力)、身体素质(力量、速度、耐力、灵敏、柔韧)、人的身体基本活动能力(走、跑、跳、投、攀登、爬越、平衡、负重等)。

适应能力:适应能力是指人体在适应外界环境中所表现出来的机能能力,它包括对自然环境的适应能力和对疾病的抵抗,以及疾病损伤的修复能力。

五、健康自测常选择哪些指标

体重:正常体重值等于自己身高减去 100 厘米,超过标准或低于标准每千克减去 5 分。体重基本稳定,一个月内体重增加不超过 4 千克,超过者为不正常。

体温:基本保持在 37 摄氏度,每日的体温变化不超过



1 摄氏度, 超过 1 摄氏度为不正常。

脉搏: 每分钟在 75 次左右, 一般不少于 60 次, 不多于 100 次, 否则为不正常。

呼吸: 正常成年人每分钟呼吸次数为 16~20 次, 呼吸次数与心脏跳动次数的比例为 1:4, 每分钟呼吸次数少于 10 次或者安静时多于 24 次为不正常。

大便: 基本定时, 每日 1~2 次, 若两天以上不大便或 1 天 4 次以上为不正常。

进食量: 每日进食量保持在 1~1.5 千克, 连续一周每日进食量超过平常进食量的 3 倍或少于平常进食量的 1/3 为不正常。

尿量: 一昼夜的尿量在 1500 毫升左右为正常, 连续 3 天 24 小时内尿量多于 2500 毫升, 或 1 天内尿量少于 500 毫升, 为不正常。

月经周期: 成年女性月经周期为 28 天左右, 超前或推后 15 天以上为不正常。

睡眠: 每日能按时起居, 每日的睡眠应为 6~8 小时, 若不足 4 小时或超过 15 小时为不正常。

六、大学体育对大学生身体发展的影响有哪些

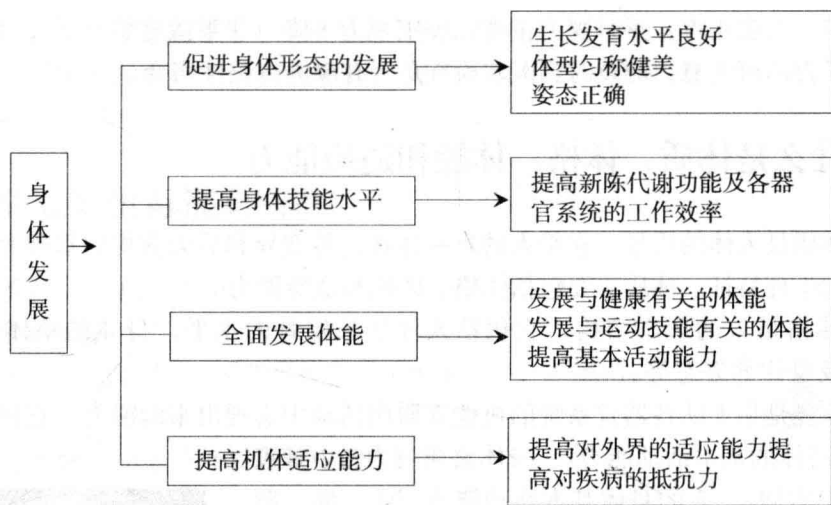


图 1-3-1

大学体育能促进大学生身体正常发育, 使身体匀称健美; 能提高各器官系统功能; 能提高身体素质和基本活动能力, 并提高学生运动水平, 激发学生锻炼兴趣, 使其养成体育锻炼的习惯; 还能有效地提高学生对外界的适应能力和对疾病的抵抗能力。

七、大学体育对大学生心理发展的影响有哪些

从图 1-3-2 中我们可以看出, 大学体育能促进大学生智力与能力的发展, 即观察力、记忆力、想象力和思维能力增强; 体育锻炼可以转移或消除大学生不快乐意识、情绪和行为, 降低焦虑、消除忧郁, 摆脱痛苦和烦恼, 分散注意力; 缓解心理压力, 改善孤独、胆

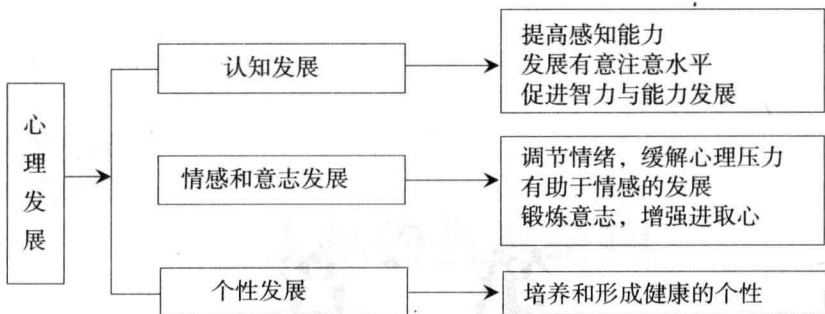


图 1-3-2

怯、优柔寡断、缺乏自信等心理问题,有助于情感的发展;体育项目内容丰富,形式多样,环境复杂,能发展学生愉快、乐观、友爱、同情等多种情感,有助于培养竞争、自信和集体主义品质;大学体育能有效地锻炼学生的意志,增强进取心;许多运动项目有较大的生理和心理负荷,大学生必须克服困难,战胜自己和对手才能完成,它有助于培养学生的果断性、坚韧性、自制力以及勇敢顽强和主动独立等精神。学校体育以各种运动项目、身体练习和游戏为主要内容,这些内容都具有竞争性、娱乐性、规则性、不确定性,对促进学生个性发展有良好的促进作用,主要表现在:(1)培养学生正确的姿态和经常锻炼的习惯;(2)促使学生性格开朗、积极进取;(3)克服困难完成任务,尝试成功的喜悦和得到尊重的心理满足;(4)增强自信与自尊,从而形成良好健康的个性品质。

八、大学体育对大学生社会适应能力的影响有哪些

大学体育活动具有人际交往频繁、单纯、规范、直接的特点,有利于建立和谐的人际关系,提高大学生社会交往能力。竞争是体育活动的主要特点,体育活动中处处充满了竞争,竞争必有成败,因此,大学体育有助于培养学生的竞争意识及抵抗挫折的能力。在学校体育活动中,各种集体练习、游戏和竞赛都有其特定的规则与要求。经常参加集体活动,有助于个体合作意识、团队精神的培养。体育活动中的各种规则和要求可使大学生养成一个遵纪守法、有公德的好公民,这对提高学生的社会适应极为有利。



大学体育对大学生社会适应能力的影响有哪些?