



高等学校“十二五”规划教材

体育与健康 (上册)

TIYU YU JIANKANG

主编◎刘 垚 李 曦



合肥工业大学出版社
HEFEI UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

高等学校“十二五”规划教材

体育与健康

(上册)

主 编	刘 垚	李 曦	
副主编	陈 凯	郑继超	强 磊
	章德发	张亚琼	袁同春
编 委	张 晨	王佳君	张 强

合肥工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/刘焱,李曦主编. —合肥:合肥工业大学出版社,2016. 8
ISBN 978-7-5650-2776-5

I. ①体… II. ①刘…②李… 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(2016)第 122574 号

体育与健康(上册)

刘 焱 李 曦 主编

责任编辑 陆向军

出 版	合肥工业大学出版社	版 次	2016 年 8 月第 1 版
地 址	合肥市屯溪路 193 号	印 次	2016 年 8 月第 1 次印刷
邮 编	230009	开 本	787 毫米×1092 毫米 1/16
电 话	综合编辑部:0551-62903028	总印张	21 本册印张 6.75
	市场营销部:0551-62903198	字 数	545 千字
网 址	www.hfutpress.com.cn	印 刷	合肥市广源印务有限公司
E-mail	hfutpress@163.com	发 行	全国新华书店

ISBN 978-7-5650-2776-5 定价: 51.00 元(上下册,本册定价:18.20 元)

如果有影响阅读的印装质量问题,请与出版社发行部联系调换

前 言

为了全面贯彻党的教育方针,积极推进体育教学改革,促进大学生的健康发展,培养适应 21 世纪有竞争力的合格人才,使大学体育课的教学更加规范化、系统化,让学生更好地把体育基础理论和体育实践结合起来,掌握体育的基本知识、基本技术和基本技能,依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神和要求,我们组织体育部骨干教师编写了这本《体育与健康》。

在编写过程中,我们贯彻《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》中的有关精神,按照《全国普通高等学校体育课教学指导纲要》的基本要求,遵循体育课程建设的客观规律,结合体育发展最新动态并把体育文化、体育娱乐融入教材之中。我们注重培养学生基本运动能力,培养其自愿参与体育锻炼的习惯,使学生从生理、心理和社会适应方面都得到健康发展,从而体现本教材的科学性、系统性、先进性、实用性和时代性的特点。

本书内容翔实,图文并茂,通俗易懂,可操作性强,有助于学生终身体育思想的建立与巩固,可作为大学生自我学习和锻炼、自我评价的指导用书。本书由刘焯、李曦担任主编,陈凯、郑继超、强磊、章德发、张亚琼、袁同春担任副主编。具体分工如下:上篇 第一章:刘焯;第二章:李曦;第三章:陈凯;第四章:郑继超;第五章:强磊;第六章:章德发。下篇 第一章、第二章:刘焯、李曦;第三章:陈凯、郑继超;第四章:张亚琼、袁同春;第五章:强磊、章德发。参与本书编写的还有张晨、王佳君和张强。

本书在编写过程中得到合肥工业大学出版社的大力支持,在此表示感谢。由于我们的水平有限,虽力求完善,但不足之处在所难免,诚请广大师生批评指正,我们将在今后的教学实践中不断修订、更新和完善。

《体育与健康》编写组

2016 年 8 月

目 录

上册 理论篇

第一章 体育概述

- 第一节 体育的概念 (1)
- 第二节 体育的功能和作用 (5)
- 第三节 高校体育的目的与任务 (8)
- 第四节 终身体育 (9)

第二章 健康与亚健康

- 第一节 健康的概念与标准 (12)
- 第二节 亚健康的概念与标准 (15)
- 第三节 体育锻炼与健康 (21)

第三章 科学运动与健身

- 第一节 制订科学的健身运动计划 (32)
- 第二节 健身运动处方 (34)
- 第三节 提高身体素质的方法 (41)

第四章 运动保健

- 第一节 准备活动的生理功效 (45)
- 第二节 整理活动的生理功效 (48)
- 第三节 运动注意事项 (49)
- 第四节 运动性病症与运动损伤的预防和处理 (52)
- 第五节 体育锻炼与营养 (58)

第五章 奥林匹克运动

- 第一节 奥林匹克运动的发展 (68)
- 第二节 奥林匹克文化 (77)
- 第三节 中国与现代奥运会 (80)

第六章 体育欣赏

- 第一节 体育欣赏的意义 (88)
- 第二节 体育欣赏的内容 (90)
- 第三节 提高体育欣赏能力的主要途径 (98)

下册 实践篇

第一章 田径	(103)
第一节 概述	(103)
第二节 基本技术与练习方法	(103)
第三节 竞赛规则简介	(119)
第二章 球类运动	(122)
第一节 篮球	(122)
第二节 排球	(142)
第三节 足球	(160)
第四节 羽毛球	(180)
第五节 乒乓球	(189)
第六节 网球	(208)
第三章 形体运动	(224)
第一节 健美	(224)
第二节 健美操	(230)
第三节 体育舞蹈	(233)
第四节 健身瑜伽	(239)
第四章 传统运动	(245)
第一节 武术	(245)
第二节 跆拳道	(278)
第五章 其他运动	(300)
第一节 游泳	(300)
第二节 台球	(304)
第三节 定向运动	(307)
第四节 棋牌	(312)
参考文献	(326)

第一章 体育概述

第一节 体育的概念

一、体育的概念

体育是人类在漫长的生活和生产过程中所产生的一种独特的、以身体运动来表述的社会文化现象。体育发展到当代,正在进入和已经改变着越来越多人的生活,成为人们生活方式的一个重要组成部分。从某种意义上讲,“体育”也是一个历史的概念,它伴随着社会经济、文化的发展而不断扩展自己的内涵与内容。体育的历史可以追溯到原始社会时期,古希腊就有竞技和“Gymnastics”等术语。其中,“竞技”一词大约产生于希腊的原始社会末期,“Gymnastics”中文译为“体操”一词,产生于公元前5世纪,公元前10世纪前后已广泛使用。古希腊哲学家柏拉图把它广义理解为“身体训练理论和方法的体系”。直到中世纪晚期至18世纪中叶以前,欧洲各国所通行的体育概念和古希腊大体上是相同的。可见,最初的体育(如果称得上体育的话)是伴随在生产、生活和军事活动过程中,对身体发育与体能提高产生的作用而出现。

18世纪中叶以后,体育伴随着近代教育制度的建立而在西欧蓬勃发展起来。“体育”一词,源于法语 education physical(身体教育)。最初是法国人于1760年在法国的报纸上论述儿童身体教育的论文时首先起用的。1762年法国教育家卢梭在其名著《爱弥尔》中,用 physical education 论述对爱弥尔的教育。《简明大不列颠百科全书》将其定义为“为增强体质和获得增强体质的技能而进行的训练”。此后,德国近代学校体育的先驱古兹姆斯于1793年出版的《青年的体操》一书中提出了有关身体教育的重要改良主张。其中,古兹姆斯所使用的“体育”、“身体运动”、“身体教育”等名词术语,

不但体现了近代体育的实质,也对后来如何使用“体育”这个概念产生了深远的影响。进入 19 世纪后,“体育”作为一个专门术语出现在一些教育和体育著述中。当时许多教育家和社会学家都主张从道德、知识、身体三个方面进行教育,通过身体活动进行的教育自然就是体育,因此有人说体育=育体。



19 世纪末 20 世纪初,伴随着现代奥林匹克运动的兴起,sports 一词开始广泛应用。sports 一词源于拉丁语 didortare 或 deportare。14 世纪英国将其转换成 sports,意为“娱乐、愉悦或愉快地离开原来工作”。随着时代的变迁、社会的发展,sports 逐渐演变成具有竞技性质的游戏、娱乐和运动的总称,并附随着英语广泛流行于世界各地,其内容涵盖了竞技体育、大众体育、学校体育等身体活动领域的一切活动。

那么,什么叫体育呢?狭义体育的概念,就是通过身体活动,增强体质、培养道德和意志品质的有目的、有计划的教育过程,它是教育的组成部分,是培养全面发展的人的重要方面。从广义的概念上说,体育则是以身体运动为手段,为了满足社会、政治、经济和人类自身文明发展需要而进行的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会文化总体的一部分,其发展受一定社会政治、经济条件制约,其目的也是为社会的政治和经济服务。

二、体育的组成

随着体育运动的发展,体育运动的内容与形式、结构与功能不断得到了丰富与完

善。现代体育较清晰地演化为竞技体育(职业体育、高水平竞技、精英体育)、社会体育(大众体育、群众体育)和学校体育。

(一) 社会体育

社会体育亦称大众体育,是指“人民大众在业余时间自愿参加的,以健身、健美、医疗、康复、消遣、娱乐和社交为目的的内容广泛、形式多样的体育活动”。大众体育以娱乐身心、提高人的身心健康水平以及人的生活质量为目的,吸引一般民众,包括男女老幼及伤病残者,自主地、积极地亲身参与各种体育活动,活动领域遍及整个社会,乃至家庭。在西方国家有 1/2 以上的人投身到各种形式大众体育活动之中,我国也有 1/3 人经常参加体育活动。通过户外运动、极限运动、登山运动、探险运动、漂流运动,贴近自然、挑战自然、挑战自我。通过轻运动、拓展运动、健美运动、亲子运动,调节自我、完善自我、享受亲情。在克服各种艰难险阻和拼搏进取中体验自信与自豪感,在与同伴合作和对手的竞争中体验参与感,在完成各种的难度动作的过程中体验成就感、感受体育运动的乐趣。

社会体育开展的广泛性和社会化程度取决于国家经济的繁荣、生活水平的提高、余暇时间的增多以及社会环境的安定。从世界发展趋势来看,社会体育作为现代体育发展的重要标志,无论普及程度或发展规模,都不亚于竞技体育,已大有跃居第二股国际体育力量的势头。自从 1995 年我国颁布实施《全民健身计划纲要》以来,全民健身意识有所改观,逐步形成了全民健身的热潮,我国的社会体育已进入了一个新的历史发展阶段。

(二) 竞技体育

竞技体育是以提高运动技术水平和创造优异成绩为主要目的的一种体育活动,它的全部特征源于一个“竞”字,这个“竞”字是这类运动的灵魂。这个“竞”字决定了竞技运动就是在竞赛规则所全力维护的平等竞争的条件下,参赛各方充分发挥自己体格、体能、技术、战术和心理素质,竭尽全力地争夺比赛的胜利。这种竞技运动的社会效用,主要在于能够有效地张扬积极进取、勇于拼搏的人格精神,能够有效地强化不同区域、不同民族、不同国家之间的平等交流与接触,并为所有参赛各方提供一个进入最为广泛的人际交流、集团交流、地区交流、国际交流的渠道。这种竞技运动还能以最为精彩与紧张激烈的方式吸引最为广泛的社会关注,因而它不仅是那些经济发展水平滞后而又急需振奋民族精神、增强民族凝聚力、力图奋起直追后来居上的国家、民族和地

区为实现自己的宏图大业必须全力推动的事业,而且也是几乎所有的国家和地区都会高度关注的事业。它的内容包括所有以锦标赛的争夺为主要目的的国际性、地区性运动竞赛。

(三) 学校体育

学校体育是“以增强学生体质,促进学生身心全面发展,培养学生终身体育的意识、兴趣、习惯和能力为主要目的的一种有计划、有组织的文化教育活动”,是学校教育的重要组成部分,是实施“全民健身计划”的重点,它作为教育和体育的交叉点和结合部,又是培养终身体育能力的基础,是国家体育事业发展的战略重点。学校体育课程通过丰富多彩的体育竞赛和课外体育活动,积极引导學生参与体育活动,丰富校园生活,消除紧张的学习给学生带来的身心疲劳和压力,调节学生的身心,促进大脑积极平衡地休息,提高学习的效率,并通过集体意识、意志品质的培养以及交往能力的提高,促进学生综合素质的发展。



目前,随着社会的不断发展,根据体育社会化、娱乐化和终身化的需要,从发展的视角考虑,现代学校体育不仅要注意增强体质、发展技能的阶段效益,还必须着眼于将来学生对“享受”和“发展”的需要,即重视包括生理、心理及社会等因素在内的综合效果,以“健康第一”和“以人为本”的理念,满足个人体育兴趣和爱好、启发主动参与体育的意识、讲究体育锻炼的科学性、不断提高体育欣赏水平,发展其终身体育能力,实现体育教学的长远效益,以培养具有创新精神和综合素质的现代化人才。

第二节 体育的功能和作用

一、体育的功能

(一) 健身功能

“强身健体”是体育最主要的本质功能,也是体育能在人类社会中长盛不衰和持续不断存在的原因。体育以身体运动为基本表现形式,通过体育锻炼给予各器官、系统以一定强度和量的刺激,使身体在形态结构、生理机能等方面发生一系列适应性反应,由此促进身体健康和增强体质。

(二) 培养人们勇敢顽强、克服困难、超越自我的意志品质

人们在进行体育运动时,特别是在运动训练过程中,要克服许多由体育运动产生的特有的身体困难,体验到很多在正常条件下不可能获得的身体感受。这对一个人的内在意志品质具有特殊的培养和陶冶作用。强筋骨、强意志、调感情是体育的特殊功效,可以起到“文明其精神,野蛮其体魄”的作用。体育的这些功能对青少年意志品质的培养尤为重要。

(三) 培养人们竞争、团结、协作的社会意识

体育有利于人的“社会化”。竞赛是体育运动的一个最显著的特征。体育竞赛能有效地培养人们的竞争意识和团结协作精神。没有强烈地取胜欲望和良好的团结协作精神,在体育竞赛中不可能取得胜利。人类现实社会是一个充满着激烈竞争的场所,需要团结和协作精神。体育竞赛,特别是在集体项目的竞赛过程中,要想取得胜利,既要有力争胜利的顽强竞争意识,又要懂得与同伴和队友的团结协作,才可能达到目的。而体育的这种“模拟社会”的功能,是体育运动所独有的。

(四) 丰富个人和社会的文化生活,提高人们的生活质量

人们通过参加和欣赏体育运动不仅能增强体质还能够愉悦身心,丰富文化生活。世界上还没有其他任何一种活动能像体育竞赛那样有规律地举行,特别是以奥运会为最高层次的国际体育竞赛,已经成为现代人们关注的焦点和欣赏的热点。各种不同形

式和类型的体育竞赛,以它独有的形式和方式为人类社会生产出丰富多彩的文化精神食粮,提高人类的生存和生活质量,群众体育的趣味性和娱乐性是体育才能给他们带来的特殊享受。体育正改变和改善着当今人们的生存和生活方式。

(五) 为社会提供和构建公平、公开、公正的价值体系和价值标准

公平是人类社会共同追求的一种理想社会状态,而竞赛是体育最鲜明特点,通过竞赛,优胜劣败,决出名次,可以激发荣誉感,鼓舞上进心。这是其他任何形式的社会活动和手段所不能代替的。从一定意义上说,没有竞赛,就没有体育运动。体育竞赛就是在公平的规则下,在公开场合中,通过最大限度地发挥个人和集体的体力和智力,优胜者得到奖励和人们的尊重。体育运动向人们和社会所展示的,以公平、公开、公正为核心的价值体系和价值标准得到了不同民族和国家的普遍尊重和推崇。“阳光下的公平竞争”正是现代人类社会所需要重新构建的价值体系和价值标准的道德核心。

二、体育的派生功能和作用

(一) 体育的交流功能和作用

在体育运动过程中,能增强人与人之间的交流和交往,是促进人们的友谊和增强团结的重要手段。通过体育活动,能够扩大人们的情感交流,增加人与人之间的相互了解,改善人际关系,共同创造和谐文明的社会环境。国际体育交往,还能够促进国家与国家之间、不同民族之间的相互了解和相互信任,有利于人类社会的和平与发展。

(二) 体育的经济功能和作用

体育是人的活动,特别是体育成为一种很多社会成员参加的经常性活动后,总是在一定的物质消费的基础上进行的,必然要消耗一定的人力、物力和财力。因此,与体育活动相关的服装、器材、装备和体育场地设施等就会随之而产生,体育服务等社会行业就必然会出现。特别是在现代社会,体育中的很多内容已经发展成为人类社会的第三产业,在社会经济生活中发挥着越来越大的作用。许多国家的政府还出台了体育产业发展纲要等政府文件。这些都充分说明了体育的经济功能和作用。

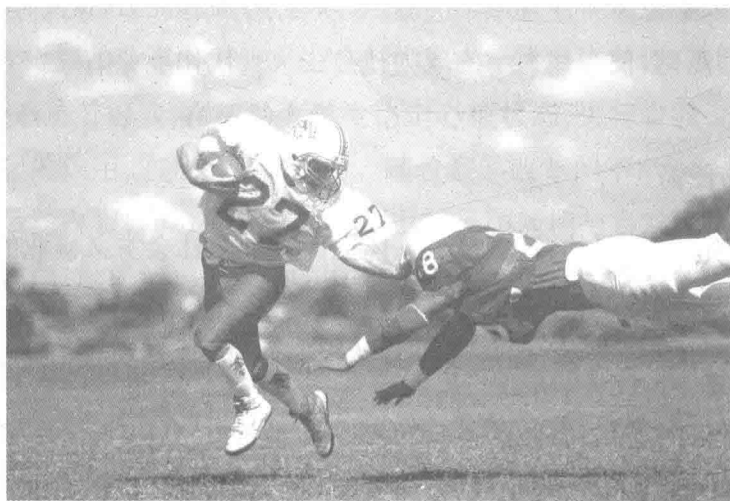
(三) 体育的教育功能和作用

体育是学校教育的一个重要组成部分,是教育的一个重要手段和方面。几乎所有

国家都把体育作为教育的内容之一,并重视体育在培养人们健康、合理的生活方式,集体主义精神,爱国主义精神,吃苦耐劳,顽强拼搏精神等方面的重要作用。因此,利用身心共同参与体育过程的有利条件,培养学生将来担任社会角色所必备的体育素养,以适应未来社会生活和工作的需要,是体育在学校发挥教育作用的主要使命。

(四) 体育的娱乐功能和作用

体育运动能得到广大社会成员的喜爱,一个重要原因是体育与文化、艺术等活动一样具有较强的娱乐功能。人们在体育运动的过程中能体验到乐趣和快感,因而它也成为人们娱乐的一种形式。



读一读

生命在于运动的 8 大理由

理由一:运动可改善心肺功能;

理由二:运动可增强肌肉和骨骼的功能;

理由三:运动可改善血压水平;

理由四:运动可提高机体的免疫力;

理由五:运动可使你的体态更健美;

理由六:运动可健脑;

理由七:运动可消除疲劳;

理由八:运动可促进心理健康。

第三节 高校体育的目的与任务

一、高校体育的目的

全面贯彻党的教育方针,在“健康第一”和“以人为本”思想的指导下,以身体练习为主要手段,通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程,增强体质,促进大学生身心全面发展,培养大学生从事体育运动的意识、兴趣、习惯和能力,提高体育素养,为终身体育奠定良好的基础,使当代大学生成为社会主义现代化事业的建设者和接班人。

二、高校体育的任务

为实现高校体育的目的,造就德、智、体全面发展的社会主义事业的建设者和接班人,高校体育必须完成以下几项基本任务:

1. 全面锻炼学生的身体,促进学生身体形态结构、生理机能和心理的发展,增强对自然环境的适应能力

增进学生身心健康,增强体质,这是高等学校体育的首要任务,也是高等学校体育的出发点和归宿。对于这个问题,国内外学者的观点是一致的。美国学者认为,体育与一般教育是相等的,其目的在于使学生作为完整的人,以便通过身体更好地进行生活和更好地进行服务。日本的教育家认为,学校体育必须使学生在德、智、体诸方面协调发展,成为身心健全的国民。芬兰政府明确规定,学校体育是唯一以促进学生身体发展为目的的学科,它把发展学生的完整个性和培养身心健康统成一体。我国的学校体育始终把增进学生身心健康,增强学生体质放在首位,作为学校体育的首要任务。

根据大学生各器官系统的机能和代谢水平在不断提高,身体的可塑性极强,逐渐进入人生最佳状态的特点,高校体育在完善人体发育方面的作用至关重要。由于学校体育对这一年龄段的作用时机恰当,且又有各种组织形式和措施予以保证,故而能有效促进大学生的身心正常发育,改善对外界环境的适应能力和对疾病的抵抗能力,塑造健美的体态,掌握必要的运动技巧,提高身体素质和基本活动能力,真正使大学生成为德、智、体全面发展的有用人才。

2. 使学生掌握体育和卫生保健的基本知识和技能,培养学生锻炼身体的意识,形成终身体育能力

根据大学生神经细胞物质代谢旺盛,灵活性相对提高,抽象思维能力较强,分析综合能力显著提高等特点,加之大学生求知和独立从事体育的欲望,使传授体育知识的渠道变得更加通畅,他们接受和理解知识的水平也远高于中、小学生,因而通过体育知识的教学,可以为他们从事体育学习、体育娱乐、体育锻炼、体育欣赏提供知识、方法和技术上的保证,并且能够使学生进一步明确体育的价值含义,树立正确的体育观念,从而为培养形成终身体育的意识与能力奠定基础。

3. 促进学生个性和身心全面、和谐发展

根据大学生自我意识不断增强,个性特征逐渐明显,但意志品质的发展仍不稳定、不平衡,性格尚不成熟等特点,高校体育通过运动中的和谐交往、竞争拼搏和情感跌宕,以及耐负荷锻炼等因素,在帮助大学生稳定心理状态,进行自我调节,提高自我控制能力方面所起的作用,亦是不可低估的。随着教学改革的不断深入,按“三自主”原则教学模式与活动内容,开始普遍重视大学生的运动兴趣与自发要求,有效地促进他们个性的全面发展,最终达到身心的和谐统一。

4. 发展学生的运动能力,提高学校运动技术水平

根据我国现代体育的设计蓝图,国家在提出“全民健身计划”的同时,又制定了“奥运争光计划”的战略决策,这使拥有广泛群众基础的高校体育,可以凭借良好的教育氛围和物质条件的优势,为提高部分有竞技运动才能学生的技术水平,为国家培养优秀的运动后备人才发挥它应有的作用。

第四节 终身体育

一、概念

所谓终身体育是指一个人一生中持续不断地接受体育教育和从事身体锻炼。它是依据人体发展变化的规律,身体锻炼的作用,以及现代社会发展对人不断提出的要求,伴随着终身体育教育的发展而发展起来的。20世纪70年代,法国著名教育家保罗·朗格朗首先提出终身体育理论,1978年联合国教科文组织的《体育运动宪章》第一条指明:“体育是全面教育体制内一种必要的终身教育因素。”可见,其初衷

是体育教育要放眼未来,培养终身体育意识,促进学生在校学习期间积极、主动地参与体育活动,增强体质,培养健身的能力、兴趣和习惯;从长远意义讲,使学生进入社会后并在一生中,始终在健身意识的支配下,坚持进行健身活动,视健身活动为生活不可缺少的内容,使自身能健康、愉快、顺利地生活和工作,以旺盛的精力为社会多做贡献。



二、意义

终身体育思想是从人的生涯角度对体育问题的理性认识,它以人为出发点,从哲学的角度探讨人、体育、社会三者的关系,并体现了时间上的终身连续性与空间上的社会总体性的综合统一,使体育教育的时空观大大地拓展和延伸,旨在塑造全面发展的人,实现体育运动对人和社会发展的巨大功能。

1. 终身体育思想能够帮助学生建立一生中自我教育、自我完善、自我调控,不断学习、锻炼和提高。终身体育打破了阶段体育的界限,改变了那种认为在某个固定年龄阶段才可能得到和发展的陈旧观念,使人们认识到在人生旅途的任何时期只有不断地提高身心健康水平,才能更好地驾驭自己的生活。

2. 终身体育为职后体育教育奠定了基础。终身体育的着眼点在于未来社会对人才的需求,也是现代人们追求科学、文明、健康生活方式的需求。它能够帮助人们渡过各年龄阶段的转折时期所遇到的危机和剧烈的波动,帮助人们科学地提高自己的身体素质,进行体育锻炼,培养人们健身的参与意识和参与能力。

3. 终身体育也是社会发展的需要。国民强健是国家兴旺之本。改革开放政策加

快了我国社会的发展,科学技术的进步改变了人们的生活方式和工作方式,但同时精神压力增大,情感荒漠化,运动不足和营养过剩带来的现代文明病正日益困扰着人类,因此,人们有必要参加体育锻炼,增强体质,提高对现代社会生存环境的适应能力,以适应新时代的要求。

思考题

1. 体育概念的演变给你带来什么启示?
2. 根据体育的功能与作用,谈谈你对高校体育的认识。

