



弘教系列教材



DAXUESHENG TIYU YU WEISHENG JIANKANG JIAOYU JIAOCHENG

大学生体育与卫生 健康教育教程

 复旦大学出版社

项建民 主编

弘教系列教材

大学生体育与卫生 健康教育教程

编委会主任 吴亦丰

副 主 任 项建民 龚婉敏 陈苏赣

主 编 项建民

副 主 编 龚婉敏 徐永生 童立涛 徐 军

编 委 张林宝 黄 波 李 力 杨茂林 孔军峰
章志鹏 沙 冕 宋京佳 杨 萍 杨晓芳
俞 华 钱 锋 周剑锋 陈建新 周盛发
王旭辉 叶慧敏 邱梅珍 邹国平 龚 玲

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育与卫生健康教育教程/项建民主编. —上海: 复旦大学出版社, 2017. 9
弘教系列教材
ISBN 978-7-309-13191-8

I. 大… II. 项… III. ①体育-高等学校-教材②健康教育-高等学校-教材
IV. ①G807.4②G647.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 193831 号

大学生体育与卫生健康教育教程

项建民 主编

责任编辑/郑越文 梁 玲

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编: 200433

网址: fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售: 86-21-65642857 团体订购: 86-21-65118853

外埠邮购: 86-21-65109143 出版部电话: 86-21-65642845

杭州日报报业集团盛元印务有限公司

开本 787×960 1/16 印张 26.5 字数 479 千

2017 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数 1—4 100

ISBN 978-7-309-13191-8/G · 1751

定价: 45.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司出版部调换。

版权所有 侵权必究

“弘教系列教材”编委会

主 任 詹世友

副主任 郑大贵 徐惠平

委 员 (按姓氏笔画排列)

于秀军 马江山 王艾平 李永明 吴 波

余龙生 余国林 张 灵 张志荣 陈 平

徐艳萍 曹南洋 盛世明 谢国豪

顾 问 刘子馨

前言

人才成就未来,教育成就梦想。人才和人力是国家最大的资源,今天培养的人才将是实现第二个百年奋斗目标的主力军,教育必须承担起实现中华民族伟大复兴中国梦赋予的历史使命,毫不动摇地坚持中国特色社会主义教育发展道路,不断深化对中国特色社会主义教育发展规律的认识,树立科学的教育发展观、质量观、人才观,以更加奋发有为的精神状态和踏石留印、抓铁有痕的工作作风,勇于实践,善于创新,不断实现改革新突破,迈上发展新台阶。为了牢固树立健康第一的思想,促进学生身心健康、体魄强健、意志坚强的体育发展战略主题思想。学校体育与卫生健康教育也应该在战略主题思想指导下与时俱进,科学发展。

《大学生体育与卫生健康教育教程》一书以终身体育、健康娱乐为宗旨,在理论部分以奥运历史、体育运动和人体健康基础知识为主线,全面阐述了奥林匹克精神思想、体育的基本概念、体育运动与身心健康的关系、体育运动与现代疾病、艾滋病预防、职业疾病的关系以及急救、健康指导、野外生存、低碳校园与身体健康教育等方面的内容;在实践部分以介绍常见体育运动的参与方式、方法、基本技术和娱乐、健康方式为主要内容,另外还对现代社会流行的一些体育运动形式进行了介绍,包括舞龙舞狮、跆拳道、健身、街舞以及高脚和板鞋竞速运动

等,还开设了体育健身与文明修身实践、军事训练与健康教育特色内容。

根据高等院校学生的特点,本教材的内容涉及面广,主要运动技术图示精美,技术要求符合全民健身、大众体育的特点。主要涉及的体育项目包括田径、篮球、排球、足球、乒羽网、游泳、健美、健美操、跆拳道、体育舞蹈、街舞、舞龙舞狮、高脚和板鞋竞速运动等,基本可以满足高等院校学生体育与健康教育课程教学的需要。同时,本教材也注重对于运动项目的历史、发展、规则以及相关衍生项目的介绍,特别关注健身方式方法的介绍,对于学生拓展体育运动与健康教育知识视野,培养体育科学锻炼习惯和终身体育意识有重要的促进作用。该教材由上饶师范学院体育学院项建民任主编,龚婉敏、徐永生、童立涛、徐军任副主编。项建民编写第一章、第三章、第四章、第五章、第十一章,龚婉敏编写第七章、第八章、第十章、第十九章,徐永生编写第十四章、第十六章、第二十章、第二十一章,徐军编写第九章,童立涛、章志鹏编写第六章,张林宝编写第十二章,黄波编写第十五章,宋京佳、李力、杨晓芳编写第十三章、第十七章,杨萍、沙冕编写第二章。本教材由项建民、龚婉敏、徐永生负责统稿。

从教育领域看,当今世界教育正在发生革命性变化。确保包容、公平和有质量的教育,促进全民享有终身学习机会,成为世界教育发展新目标。教育与经济社会发展的结合更加紧密,以学习者为中心、注重能力培养、促进人的全面发展、全民学习、终身学习、个性化学习等理念日益深入人心。教育模式、形态、内容和学习方式正在发生深刻变革。为加快推进教育现代化,依据《中华人民共和国国民经济和社会发展第十三个五年规划纲要》和《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》指导精神,要着力培养新时期全面发展的高级专门人才。根据国家教育部对教育课程改革和教材建设规划的总体要求,我们组织力量对高等院校教育教材进行分析和研究,结合新世纪培养创新

型技术人才以及为实现“十三五”规划教材建设的目标,按高等院校教育教学对德育课程、文化基础课程和专业技术基础课程建设要求进行本教材的规划和编写。

该教材经高等院校教育教材审定专家审定。教材全面贯彻了素质教育思想,从社会发展需要出发,注重对学生的体育创新精神和实践能力的培养,大胆融入一些先进的教材理念和教学方法。总之,该教材能满足不同办学要求、不同学制、不同专业体育课程的需要,也是农村生态体育建设健身指导员培训和农村中小学教师国培教材。我们希望各地教育和体育相关部门积极推广并选用该规划教材。在使用过程中,注意总结经验,及时提出修改意见和建议,让我们能不断完善和提高。

本教材在编写过程中,吸收了国内外学校体育发展方面的理论研究成果和相关教材的精华,借鉴了社会学、心理学、法学等相关学科的原理和方法,并参考了有关著作和资料,直接引用了不少实例作为案例,融入了“大学生健康体质课内外教育模式改革对策研究(江西社科 13TY06)”“体育精神与学术精神融合研究(江西社科 15TY04)”“大学生健康体质课内外一体化教育模式改革与创新实践研究(江西省 2013 教改项目)”“江西农村生态、体育文明建设研究(江西社科 16TY05)”等研究项目的研究成果。在此谨向原作者表示由衷的感谢,并向支持和帮助本书出版的所有朋友表示诚挚的谢意。

由于时间紧迫,该书难免存在不妥之处,希望广大师生在使用过程中提出宝贵意见并与我们联系,以便我们在今后的工作中不断改进和完善,使该教材成为高等院校的精品教材。

编 者

2017 年 6 月

目录

第一部分 体育与卫生健康教育基本理论

第一章 体育与健康教育概述	2
第一节 体育的概念、功能与分类	2
第二节 全民健身与终身体育	11
第三节 奥林匹克运动知识	13
第二章 体育运动与生理心理健康教育	26
第一节 经常参与体育锻炼人群的生理特征	26
第二节 促进大学生心理健康的几种体育运动方式	30
第三章 体育运动与疾病预防	33
第一节 体育运动与常见疾病预防	33
第二节 运动损伤的预防、急救与康复教育	46
第三节 体育运动与大学生青春期卫生	58
第四节 艾滋病预防	62
第四章 低碳节能校园与体育健康教育	70
第一节 低碳节能校园与大学生身体健康	70
第二节 低碳节能校园与大学生健康教育	72
第五章 大学生体育健身与文明修身实践	73
第一节 大学生体育健身与文明修身实践概述	73
第二节 大学生体育健身与文明修身实践课的内容与方法	75
第三节 大学生体育健身与文明修身实践考核	78

第六章 大学生体育军事训练与健康教育	80
第一节 体育军事训练与健康教育的内容与方法	80
第二节 军体拳、擒敌拳动作名称介绍	85
第三节 常用军歌推荐	85

第二部分 体育运动与卫生健康教育实践项目

第七章 田径运动与卫生健康教育	90
第一节 田径运动概述	90
第二节 田径运动的主要参与形式	92
第三节 田径运动的主要参与方法	95
第四节 田径运动在人类健身中的作用与方法	106

第八章 篮球运动与卫生健康教育	112
第一节 篮球运动概述	112
第二节 篮球运动的主要参与形式	113
第三节 篮球运动的主要参与方法	116
第四节 篮球运动的基本规则与场地	123

第九章 排球运动与卫生健康教育	128
第一节 排球运动概述	128
第二节 排球运动的主要参与形式	129
第三节 排球运动的主要参与方法	131
第四节 排球运动的基本规则与场地	140

第十章 足球运动与卫生健康教育	146
第一节 足球运动概述	146
第二节 足球运动的主要参与形式	147
第三节 足球运动的主要参与方法	149
第四节 足球运动的基本规则与场地	161

第十一章 乒乓球、羽毛球、网球、门球、游泳运动与卫生健康教育	165
第一节 乒乓球运动与卫生健康教育	165
第二节 羽毛球运动与卫生健康教育	181

第三节 网球运动与卫生健康教育	195
第四节 门球运动与健康教育	208
第五节 游泳运动与卫生健康教育	221
第十二章 户外运动与野外生存策略	237
第一节 户外运动基本知识	237
第二节 野外生存策略	242
第三节 恶劣环境下的生存	248
第三部分 民俗、民间体育运动与健康教育实践项目	
第十三章 武术运动与卫生健康教育	256
第一节 武术运动概述	256
第二节 武术运动特点与分类	260
第三节 武术运动项目介绍	265
第十四章 舞龙舞狮运动与卫生健康教育	284
第一节 舞龙运动概述	284
第二节 舞狮运动概述	290
第十五章 秧歌、腰鼓运动与卫生健康教育	297
第一节 秧歌运动概述	297
第二节 腰鼓运动概述	299
第十六章 高脚、板鞋竞速运动与卫生健康教育	306
第一节 高脚竞速运动概述	306
第二节 板鞋竞速运动概述	312

第四部分 时尚体育运动与健康教育实践项目

第十七章 跆拳道运动与卫生健康教育	320
第一节 跆拳道运动概述	320

第二节 练习方法与竞赛规则	324
第十八章 健美操运动与卫生健康教育	336
第一节 健美操运动概述	336
第二节 健美操运动的意义与锻炼价值	338
第三节 健美操的分类	340
第四节 健美操运动练习方法	343
第五节 竞技健美操介绍	349
第六节 《全国健美操大众锻炼标准》介绍	358
第七节 《中国学生健康美操》介绍	364
第十九章 体育舞蹈、排舞、街舞运动与卫生健康教育	369
第一节 体育舞蹈介绍	369
第二节 体育舞蹈的分类与基本技术	371
第三节 街舞介绍	380
第四节 街舞的分类与基本技术	381
第五节 排舞运动	386
第六节 排舞的基本技术与分类	387
第七节 交谊舞运动	390
第八节 交谊舞技术特点与分类	391
第二十章 定向运动与卫生健康教育	393
第一节 定向运动概述	393
第二节 定向运动基本技术与练习方法	404
第二十一章 《城市之间》体育竞赛活动与卫生健康教育	409
第一节 《城市之间》体育竞赛活动概述	409
第二节 《城市之间》体育竞赛活动的特点与分类	410
参考文献	412

体育与卫生健康教育基本理论

第一部分

第一章 体育与健康教育概述

第一节 体育的概念、功能与分类

“体育”是我们大家经常提到但又不是很容易搞清楚的一个概念。因为不同的学者对体育的概念有不同的解释。但总的来说,体育的概念有广义和狭义之分,作为高等职业技术学院的学生,应该对体育的基本概念有初步的了解和认识。

一、体育与健康教育的概念

(一) 体育概念演变的历史脉络

体育的历史可以追溯到原始社会时期。公元前 5 世纪,古希腊就有竞技和“Gymnastics”等术语。到 18 世纪中叶以后,由于资本主义生产关系在西欧一些国家的确立,体育也随着近代教育制度的建立而发展起来。17~18 世纪,西方的学校教育中有了打猎、游泳、爬山、赛跑、跳跃等活动,只是尚无统一的名称。

1762 年,卢梭在法国出版了《爱弥尔》一书。他使用“体育”一词来描述对爱弥尔进行身体的养护、培养和训练等身体教育过程。到 19 世纪,德国形成了新的体操体系,建立起“体育是以身体活动为手段的教育”这一新概念。于是,在相当长的一段时间里,“体操”和“体育”两个词并存,相互混用。在我国,直到 19 世纪中叶,德国和瑞典的体操传入我国,随后清政府在兴办的“洋学堂”中设置了体操课,才第 1 次有了体操的概念。1919 年,美国教育界和体育界展开关于体育目标的广泛讨论,通过这场讨论,使“体操”和“体育”两个长期混淆的概念最终划清界限,“体操”一词仅作为一个运动项目名称得到保留。

(二) 体育几个基本概念的定义

“体育”一词在含义上是一个演化过程。它刚传入我国时,是指身体的教育,作为教育的一部分出现,是一种与维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程,与国际上理解的体育(physical education)是一致的。但随着社会的进步和体育事业的不断发展,其目的和内容都大大超出了原来体育的范畴,体育的概念也出现了广义与狭义的解释。体育的广义概念,一般是指体育运动,其中包括了

体育教育、竞技运动和身体锻炼 3 个方面;体育的狭义概念,一般是指体育教育。

1. 体育的广义概念(亦称体育运动)

是指以身体练习为基本手段,以增强体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会总文化的一部分,其发展受一定社会的政治和经济的制约,并为一定社会的政治和经济服务。

2. 体育的狭义概念(亦称体育教育)

是发展身体、增强体质、传授锻炼身体的知识和技能、培养道德和意志品质的教育过程,是对人体进行培育和塑造的过程,是教育的重要组成部分,是培养全面发展的人的一个重要方面。

3. 竞技运动(亦称竞技体育)

指为了战胜对手,取得优异运动成绩,最大限度地发挥和提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面潜力所进行的科学、系统的训练和竞赛。含运动训练和运动竞赛两种形式。

4. 娱乐体育

是指在余暇时间或特定时间所进行的一种以愉悦身心为目的的体育活动。具有业余性、消遣性、文娛性等特点。

5. 大众体育(亦称社会体育和群众体育)

是为了娱乐身心,增强体质,防治疾病和培养体育后备人才,在社会上广泛开展的体育活动的总称。包括职工体育、农民体育、社区体育、老年人体育、妇女体育、伤残人体育等。

6. 医疗体育

是指运用体育手段治疗某些疾病与创伤、恢复和改善机体功能的一种医疗方法。中国历来善用“导引”“养生”作为防治疾病的手段,后又不断发展与提高,成为中国运动医学的重要组成部分。

二、体育的功能

体育的功能是指体育以其自身特点作用于任何社会所能产生的良好影响和效益。随着人类文明的不断进步和社会的快速发展,体育的功能也呈现多样化趋势,从总体上概括,体育的功能主要包括 5 个方面,即健身功能、教育功能、娱乐功能、政治功能和经济功能等。

(一) 健身功能

体育的健身功能是指体育运动对于增强体质、促进健康、延缓衰老以及调适和保持心理健康等方面的作用。体育的健身功能主要表现在以下 4 个方面。

1. 提高人体各器官系统机能

体育运动能够使人体内能量消耗增加,代谢产物增多,新陈代谢旺盛,血液循环加速,从而使血液循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统的机能都能够得到改善和提高。同时,体育运动还可以使呼吸肌发达、强壮有力,呼吸功能提高。长期的运动刺激必然使呼吸系统产生适应性变化,从而使呼吸系统的机能得到提高。

2. 提高神经系统灵活性,提高人体运动能力

体育运动时,肢体的运动是在神经系统支配下由各器官和系统的相互协调而完成的。因此,长期从事体育活动的人,神经系统的感知能力和大脑的分析判断能力不断得到提高,从而使神经系统的灵活性也得到不断提高。

另外,经常参加运动,可促进骨的生长。实验证明,普通人的股骨能够承受最大 300 公斤压力,但运动员的股骨可以承受 350 公斤的压力而不折断。同时,经常从事运动,能使肌纤维变粗,一般人的肌肉重量只占体重的 40%,而运动员的肌肉重量占体重的 45%~50% 左右。

3. 延缓衰老,提高寿命

运动具有延缓老化过程的功效,在运动的过程中,心跳加速,体温上升,正常的状态下,运动会刺激大脑分泌脑啡,这种物质使人感到愉快,且不易疲倦,尤其是在睡眠之前。适当的运动,由于脑啡增加,使人的情绪及身体的张力放松,从而使睡眠质量获得改善。实验数据显示,参与运动者与不运动者相比较,器官功能前后相差 15 年,在寿命方面,前者平均要长 5~10 年,甚至会相差 12 年。

4. 调适和保持心理健康

现代医学流行病学研究证明,人们通过适当的体育活动能够降低“焦虑状态”,提高心理健康。体育运动对心理健康影响的主要标志之一就是情绪状态,也是人的自然需要是否得到满足而产生的一种体验。伯格研究认为,有规律地从事中等强度(最大心率的 60%~75%)活动,每次活动 20~30 分钟,有利于锻炼者情绪的改善。有些研究人员发现,运动可减少情绪上的负担,甚至能减轻因精神压力的偶发事件而造成的心理负担。

(二) 教育功能

体育的教育功能,是指体育在培养人的身心全面发展过程中的作用。在教育的过程中,体育是较为有效的重要手段之一。体育的教育功能主要表现在以下 4 个方面。

1. 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。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。

2. 培养人们竞争、团结、协作的社会意识

体育竞赛能有效地培养人们的竞争意识和团结协作精神。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。

3. 传授文化知识

体育本身就是一种文化,并蕴含着丰富的科学知识。通过体育教育和锻炼指导,可以使锻炼者掌握一定的体育知识、技能和技术,并使思维能力、记忆力、观察力、想象力等构成智力的各种能力得到发展。因此,体育在传授知识、培养技能和技巧、增强体质的过程中,还包含着培养、开发和提高智能的教育因素。

4. 教导社会规范,促进人的社会化

人不仅具有自然性,更具有社会属性。随着人的成长,在家庭教育、学校教育、社会教育的作用下,人的生物属性逐渐被社会属性所替代,这个过程就是人的社会化过程。社会的行为规范和价值观可以通过体育教育和运动来实现。比如,体育活动项目中的固有规则和要求制约着参与者的活动行为。人的创造性以及潜能的发挥,也只能在规则允许的范围内发挥。这种个体约束、控制自我行为的能力,能够提高个体适应社会行为规范、约束自我行为的能力,使其成为遵守社会道德规范的一员。

(三) 娱乐功能

体育的娱乐功能,是指体育活动对人自身产生快乐体验和愉悦心情的作用。体育因其自身的特点,在促进人的健康愉悦的生活方面发挥着积极的作用。体育的娱乐功能主要表现在以下3个方面。

1. 增强人自身美的享受

体育活动不仅给人以强健的身体,还给人以美的享受,使人们消除学习、工作和劳动带来的精神紧张、大脑的疲劳和情绪的紊乱。比如,当我们学习几小时后,去运动场跑跑步、做做操、活动活动身体,就会感到精神振奋、愉悦。当我们漂亮地躲过对手的堵截、封盖而上篮投中,或一脚猛烈的抽射足球应声入网,就会从心底里感到说不出的高兴。

2. 舒缓心情,体验人类与自然的和谐共生

体育活动的娱乐性和趣味性能够使人摆脱平时紧张工作、繁重压力所带来的不良情绪,达到愉悦自我、获得快乐的目的。体育活动大都在户外进行,户外的阳光、空气和风景能够让体育参与者感受到大自然的美。在一些较为剧烈、危险的

极限运动中,肌体要承受较大的痛苦和压力,正是由于艰辛和痛苦才能让人更强烈地体验到征服自然、超越自我的喜悦和快感。这种对自我、对环境的征服和战胜,是一种自我能力的实现。

3. 丰富人们的文化生活,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。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精神文化食粮,提高人类的生存和生活质量。

(四) 政治功能

体育的政治功能,是指体育对社会团体、国家的安定团结、发展进步、繁荣昌盛的积极作用。体育的政治功能既包含着体育能够为政治服务,同时也包括了体育受到政治的制约和影响。

1. 振奋民族精神,提升国家威望

随着竞技体育的发展,竞技场被称为“没有炮火的金牌争夺之战场”。当今,金牌在某种意义上是国家的力量、地位、政治、经济、精神状态的标志。例如,旧中国在第11届柏林奥运会上的“大鸭蛋”,使我们在历史上曾被侮辱为“东亚病夫”,国家的威望由此大受贬损。2008年北京奥运会金牌数第一的骄人成绩,确立了我国世界体育强国的地位,这就大大激励了民族意识,振奋了民族精神,提高了中华民族的威望和国际地位。

2. 促进国家间关系,增进友谊

体育可以促进各国人民相互了解,使体育成为国家与国家之间重要的交往手段,通过比赛,互相学习和交流,加强国家间的相互理解和联系。在社会发展的历史上,运动员曾被称为“穿着运动衣的外交家”“和平的使者”和“外交先行官”。例如,第31届世界乒乓球赛中,我国运动员用“乒乓外交”与美国建立了友好关系,从而进行了互访,为中美建交创造了条件,被人们称为“用小球转动了大球”。

(五) 经济功能

体育经济功能就是指体育在社会经济发展中的各种能力,或者说是通过体育产品(体育服务和体育运动技术)的产生、交换、消费,以及体育场馆设施的工作人员所提供的体育服务,经过体育的主体——人的消费而对社会物质生产部门和非物质生产部门以及人们的生活消费所产生的各项经济机制的总和。体育的经济功能主要表现在以下两个方面。

1. 体育产业的发展推动了社会经济的发展

现代高新技术的发展,使体育比赛更具有诱惑力,高水平体育赛事在全球观