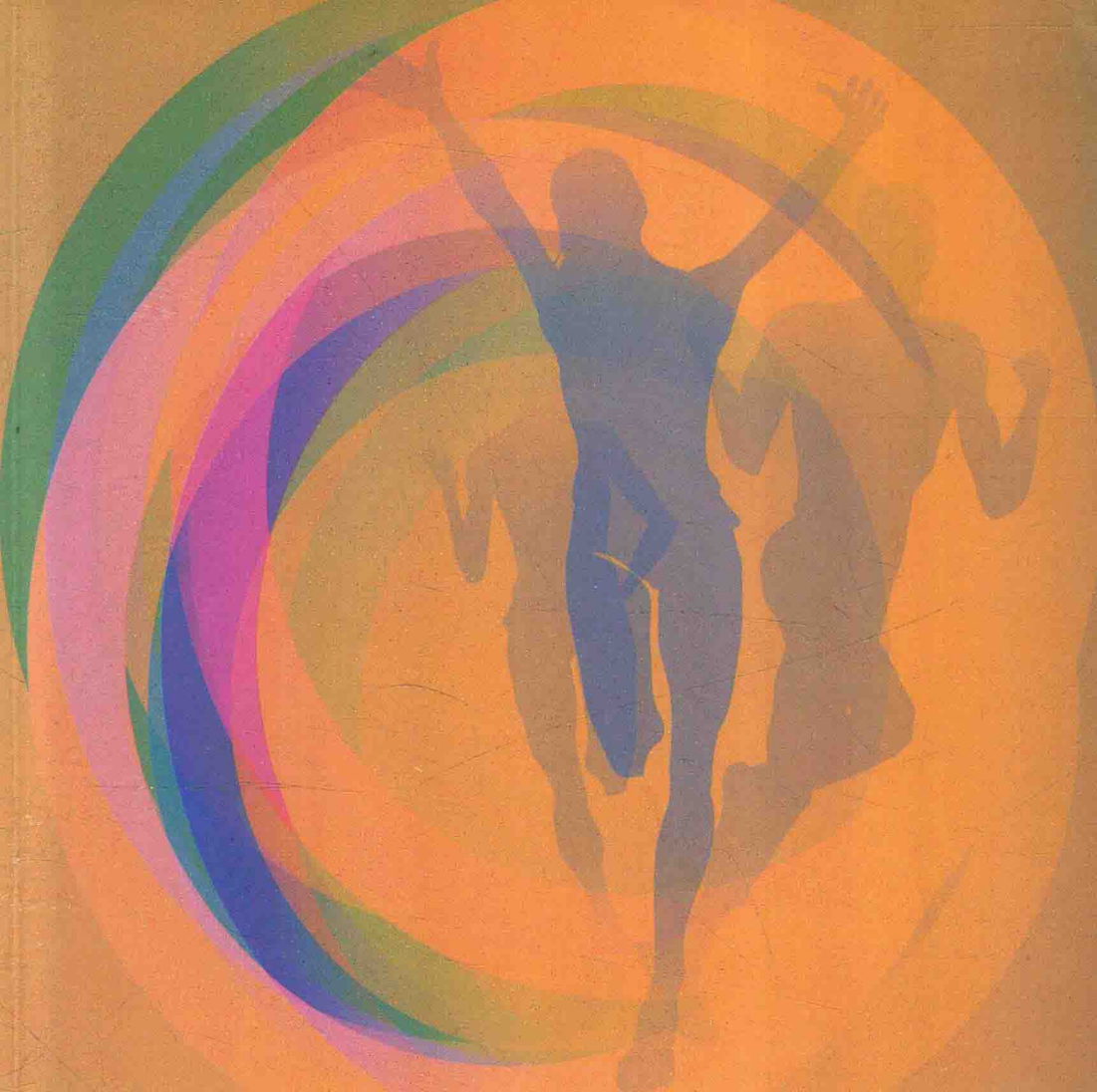


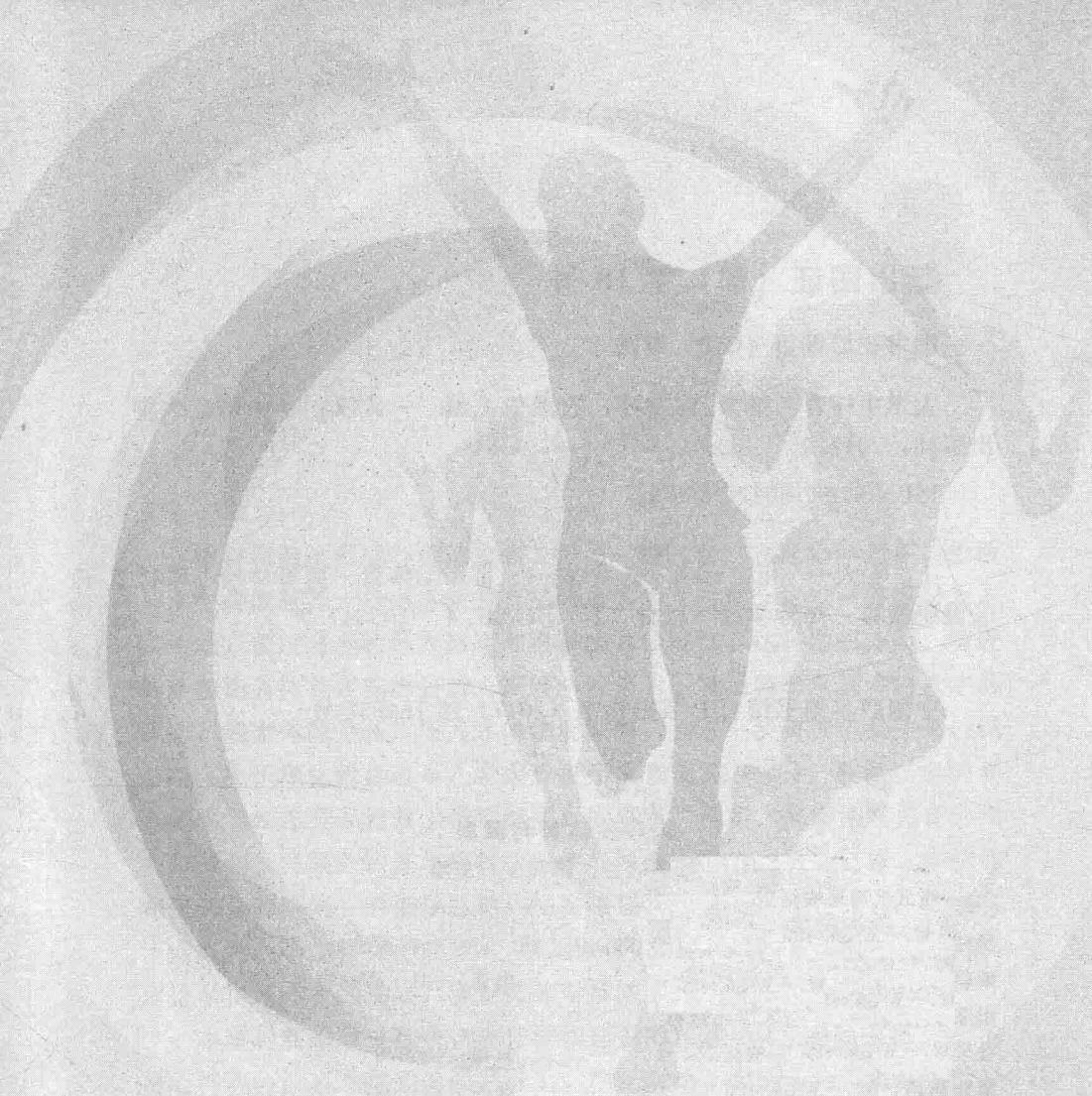


郭才祥 农然午◎主编

大学生体育与健康

DAXUESHENG TIYU YU JIANKANG

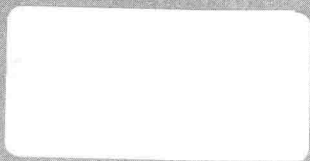
 华中师范大学出版社



郭才祥 农然午◎主编

大学生体育与健康

DAXUESHENG TIYU YU JIANKANG



 华中师范大学出版社

新出图证(鄂)字10号

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育与健康/郭才祥, 农然午主编. —武汉: 华中师范大学出版社, 2017.9

ISBN 978-7-5622-7868-9

I. ①大… II. ①郭… ②农… III. ①体育—高等学校—教材
②健康教育—高等学校—教材 IV. ①G807.4 ②G647.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 164858 号

大学生体育与健康

© 郭才祥 农然午 主编

责任编辑: 廖国春

责任校对: 王 炜

封面设计: 胡 灿

编辑室: 学术出版中心

电话: 027-67863220

出版发行: 华中师范大学出版社

社址: 湖北省武汉市珞喻路 152 号

邮编: 430079

销售电话: 027-67863426

邮购电话: 027-67861321

传真: 027-67863291

网址: <http://press.ccnu.edu.cn>

电子信箱: press@mail.ccnu.edu.cn

印刷: 湖北恒泰印务有限公司

督印: 王兴平

字数: 212 千字

开本: 710mm×1000mm 1/16

印张: 14.5

版次: 2017 年 10 月第 1 版

印次: 2017 年 10 月第 1 次印刷

定价: 33.80 元

欢迎上网查询、购书

敬告读者: 欢迎举报盗版, 请打举报电话 027-67861321

前 言

体育课程是寓身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程。它以身体练习为主要手段,通过合理的体育教育和科学的身体锻炼,达到增强体质、增进健康和提高体育素养的目的。高等学校是为国家培养高素质专门人才的阵地,健康体魄是高素质人才的物质载体。为进一步贯彻中共中央、国务院《关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》,按照《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求,落实“健康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,切实加强体育工作”的指示,我们编写了这本《大学生体育与健康》,以此深化体育教学改革,提高教学质量,促进学科与专业的发展,满足高等学校教学和社会的需求。

本教材在编写过程中,遵守课程建设的客观规律,在根据大学生的身心特点,认真总结经验的基础上,广泛讨论,翻阅资料,借鉴他校经验,经过反复酝酿、调查研究,力图体现素质教育、健康第一、以人为本的指导思想。本教材集教育性、健身性、针对性、前瞻性于一体,可供普通高等学校公共体育学生作为教材使用,亦可作为大学生自主学习、锻炼的指导书和教师参考用书。

本教材由郭才祥和农然午任主编,吕燕、夏卿、殷汉强任副主编。参加各章节编写的是邱芬、李李、司高峰、陈俊、张柳、黄蕾、包娅、单晓男、程江涛、马林、王忠银、刘洋、胡犇、黄磊。

本教材经郭才祥、农然午统稿并审核而成。参加本教材编务工作的有牛针针、邱芬等。

在编写和修订过程中，我们参考和引用了众多的书籍、资料，在此向有关作者致以真诚的感谢。

由于编写人员水平有限，不妥之处在所难免，希望广大读者给予批评指正。

编 者

2017 年 6 月

目 录

第一章 高等学校体育	(1)
第一节 体育概述	(1)
第二节 体育的功能	(3)
第三节 学校体育教育的历史	(6)
第四节 高校体育教育	(8)
第二章 科学体育锻炼	(12)
第一节 体育锻炼概述	(12)
第二节 体育锻炼的原则与要求	(13)
第三节 体育锻炼的种类和方法	(15)
第四节 发展身体素质的方法与注意事项	(18)
第三章 体育卫生与保健	(23)
第一节 体育卫生保健常识	(23)
第二节 自我医务监督	(25)
第三节 女子体育卫生	(28)
第四节 常见运动性病症的处理及预防	(29)
第五节 常见运动损伤的简易应急措施	(34)
第四章 乒乓球	(40)
第一节 乒乓球运动概述	(40)
第二节 乒乓球基本技术	(42)
第三节 乒乓球基本战术	(46)
第四节 乒乓球竞赛规则	(50)

第五章 羽毛球	(56)
第一节 羽毛球运动概述	(56)
第二节 羽毛球运动的基本技术	(61)
第三节 羽毛球运动的基本战术	(72)
第四节 羽毛球运动的主要规则与裁判方法	(77)
第六章 网球	(83)
第一节 网球运动概述	(83)
第二节 网球的基本技术	(86)
第三节 网球战术	(98)
第四节 网球规则	(101)
第七章 足球	(107)
第一节 足球运动概述	(107)
第二节 足球运动的基本技术	(109)
第三节 足球运动的基本战术	(125)
第四节 足球比赛场地介绍及术语	(128)
第八章 篮球	(134)
第一节 篮球运动概述	(134)
第二节 篮球的基本技术	(135)
第三节 篮球的基本战术	(149)
第四节 篮球规则与裁判法	(153)
第九章 排球	(158)
第一节 排球运动概述	(158)
第二节 排球运动的基本技术	(160)
第三节 排球运动的基本战术	(168)
第四节 排球竞赛主要规则简介	(173)
第五节 其他形式的排球活动简介	(176)
第十章 田径	(180)
第一节 田径运动概述	(180)

第二节	跑.....	(181)
第三节	跨栏与接力跑.....	(186)
第四节	跳跃.....	(191)
第五节	投掷.....	(200)
第六节	田径运动的主要规则.....	(204)
第十一章	跆拳道.....	(207)
第一节	跆拳道运动概述.....	(207)
第二节	跆拳道运动的技术体系.....	(210)
第三节	跆拳道比赛的主要规则与裁判方法.....	(219)

第一章 高等学校体育

第一节 体育概述

一、体育的概念

体育作为一种社会现象，是与人类社会的产生和发展相适应的。“体育”是一个国际通用的词，19世纪60年代由西方传入我国，在我国的使用有一个演变的过程。在古代，我国使用“养生”、“导引”、“武术”等名词。1894年左右，德国和瑞典体操开始传入我国，当时我们就用“体操”一词作总概念。1903年，在清朝政府批准执行的学堂章程里就明文规定各级各类学校要开设体操科（即体育课）。1904年，田径、球类等体育项目陆续传入我国时，才开始出现“体育”一词。但这一时期“体操”与“体育”这两个名词仍是并用的，最典型的例子是毛泽东同志于1917年所写的《体育之研究》一文，标题用的是“体育”，而文章中仍用“体操科”、“体操教习”（即体育教员）等词。直至1923年，北洋政府新学制课程标准起草委员会公布的《中小学课程纲要草案》，才正式将“体操科”改为“体育课”。“体育”一词逐渐取代了“体操”，被广泛使用。

“体育”一词在含义上也有一个演化过程。它刚传入我国时，是指对身体的教育，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。近几十年来，随着社会的进步和体育事业的不断发展，当出现体育教育、竞技运动和身体锻炼三个既有区别又互有联系的内容，并逐渐形成与教育、文化相并列的新体系后，原指体育教育的“体育”已不能涵盖具有相对独立体系的“竞技运动”和“身体锻

炼”。于是，根据我国体育发展的特点和规律，可以为“体育”下这样的定义：体育是一种特殊的社会现象，它是以身体练习为基本手段，以增强体质、提高运动技术水平、丰富文化生活为目的的一种社会活动，其实质包括体育教育、竞技运动和身体锻炼三方面的内容。

但是，体育的概念并非一成不变，随着社会的发展和进步，人们对体育的认识也有所发展。

二、现代体育的构成

（一）学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分，也是全民体育的基础。它作为教育与体育的交叉点和结合部，是国家体育事业发展的战略重点。为了达到教育、教养及发展身体的总目标，学校体育按不同教育阶段和年龄特征，通过体育课堂教育、课余体育训练和课外体育活动这三种基本形式，以“发展身体、增强体质、养成良好的锻炼身体的习惯”为核心，全面实现学校体育的各项任务，从而与其他教育环节共同构成一个完整的教育过程，使学生在德、智、体、美等多方面都得到全面的发展。随着社会的不断发展，现代体育教育既重视增强体质的实际效益，又必须着眼于将来学生对“享受”和“发展”的需要，力求在满足个人体育兴趣和爱好的同时，培养学生的体育意识，为他们终身体育思想的建立打下良好的技能和理论基础，以适应当代社会和青年对日益增长的精神、文化生活的需要。因此，国家十分重视学校体育的发展，把学校体育作为学校教育的一个重要方面。

（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）源于拉丁语 Cirport，原指“离开工作”进行的游戏和娱乐活动。但随着竞争因素的介入，目前它已成为在全面发展身体素质的基础上，最大限度地挖掘体力、智力与运动才能，以取得优异运动成绩为目标而进行的科学训练和各种竞赛活动。竞技体育由于表演技艺高超、竞

争性强,极易吸引广大观众,因此极富有感染力,在活跃社会文化生活、振奋民族精神、提高国际威望、促进友谊等方面都有着重要意义。随着竞技水平的不断提高,赛场竞争日趋激烈,先进的科学训练手段和方法也不断涌现,以探索人类竞技运动能力的极限。

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;经常受到国际政治的干扰;业余运动原则不断受到职业化的冲击;运动员滥用兴奋剂;有人甚至用金钱等手段操纵和控制比赛的输赢;等等。而这些有悖于奥林匹克精神和“公平竞赛”原则的行为,无疑使竞技体育运动的发展受到严峻的考验。

(三) 群众体育

群众体育也称为大众体育或社会体育,是指以健身、娱乐、医疗保健等为目的的体育活动。人们经常提到的娱乐体育、休闲体育、余暇体育、养生体育,参与者包括男女老幼及病残弱者,活动领域遍及整个社会,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。现代社会的生产、工作和生活节奏的加快,要求人们必须保持健康的身体和旺盛的精力。然而,现代科学技术既给人类带来了舒适和方便,同时也带来了许多不利因素,如生态环境遭到破坏,人们缺乏运动和营养不平衡等造成了各种“文明病”、亚健康。所以,人们越来越认识到,只有科学地进行体育锻炼,才能保持和促进身体健康。因此,群众体育是现代社会的一种生活方式,是现代人的一种生活需要,也是提高生活质量、生命质量必不可少的手段之一。

第二节 体育的功能

一、体育的教育功能

教育功能是体育最基本的社会功能,从原始社会出现体育的萌芽开始,体育就一直作为教育的手段之一流传下来,直至今日,现代竞技体

育中的跑、跳、投等项目仍留有原始社会人类教育的痕迹。现代体育教育不仅要促进学生生长发育、增强体质、掌握运动技能,而且要注重培养学生的终身体育兴趣和习惯,改善生活方式,提高生活质量,以适应现代社会发展的需要。体育的教育功能也不只限于学校体育。在竞技体育中,同伴与同伴之间、对手与同伴之间、观众与运动员之间会产生感情交流,激起运动员的荣誉感、责任心、集体观念、民族意识和奋发向上的进取精神。这种通过体育实践诱发的社会情感教育,使体育的社会影响变得更加深刻,产生不可低估的社会教育作用。在群众体育锻炼中,无论在完善身体机能、改善身心健康还是在促进人际交往、磨炼意志等方面体育都含有教育的作用。因此,在学校体育、竞技体育和群众体育中无不显示出体育的教育功能。

二、体育的健身娱乐功能

体育的健身娱乐功能已为大家所公认,通过身体锻炼可以增强体质、促进健康、防病治病、调节生活。随着现代社会生活节奏的加快,人们对让体育锻炼为人体的健康服务有了更高的要求。我们不能认为没有疾病就是健康,事实上在健康与疾病之间还存在着亚健康,处于亚健康的人易出现工作和学习疲劳、情绪变化大等,他们需要通过体育锻炼来增进健康。

体育的重要目标是要教会人们合理、有效地利用、保护和促进身体发展,这是利用身体活动去完善自身的活动过程。人体的发展遵循“用进废退”的生物学规律,合理而科学的身体锻炼,是保障人体发挥其极限效能的有效途径。身体活动引起神经肌肉的活动,而神经肌肉的有效活动,既可保证人体的运动器官和其他有关器官的良好功能,又会引起多重反应。要想拥有健康快乐的人生,除了有赖于身体锻炼以外,还需要有热衷于身体娱乐活动的兴趣和热情。现代文明社会在时间、财力、场馆和营养方面,已经为人类的身体娱乐活动提供了越来越优越的条件,因此,体育的健康娱乐功能在未来社会中将会越来越受到重视。

三、体育的经济功能

体育的经济功能是近若干年被认识 and 开发的社会功能,是由体育与

经济的相互促进作用所决定的。经济学家认为,劳动生产力的提高是社会经济发展的重要标志,特别是在对生产力进行价值评价时,人的素质又成为最主要的衡量标准。在人的诸多素质中,身体素质、文化素质、道德素质、心理素质显得至关重要,但从某种意义上讲,身体素质作为诸素质的基础,对生产力的提高起着重要的作用,它可以减少发病率,达到促进社会生产力的目的。

体育可以发展身体素质、提高劳动者健康水平,保持和增强劳动者的劳动能力。世界各国体育的发展历史证明,经济是体育发展的基础,但经济的发展也有赖于劳动者身体素质的提高。一些经济发达的国家非常重视发挥体育的经济功能,他们采取多种途径追求体育的经济效益,将体育事业纳入产业运作。

体育可以服务于经济的发展,对物质生产和国民收入的增长起直接和间接的促进作用。比如,一些大型运动会,除可以获取门票收入外,还可以通过出售电视转播权,发行彩票、邮票、纪念币,制作广告,印制宣传品等途径,获取相当可观的经济效益;也可带动旅游、商业、交通、电信和新闻出版等行业的发展。我国的体育与产业市场正不断地接轨,在挖掘体育的经济功能方面也积累了一定的成功经验,为中国体育走向国际市场打开了道路。

四、体育的政治功能

体育和政治的相互联系是客观存在着的,任何国家在处理带有方向性问题时,都要求体育服从政治的需要,同时也充分利用体育对政治的影响。最早显示体育影响政治的历史潮流事件可追溯到古希腊城邦交战的最盛时期。当时,古希腊人饱受战乱之苦,在伊里斯城国王伊菲托斯的政治斡旋下,终于签订了奥林匹克“神圣休战”公约,由此开创了体育为和平政治服务的先河。但在以后的长期实践中,由于受强权政治的影响,体育与政治的纠葛却屡屡朝着事与愿违的方向发展。比如,第14届奥运会期间,美国政府以取火种为名,派出舰队向驻守在伯罗奔尼撒半岛上的希腊人民军进行炮击,继而占领奥林匹亚。这种不光彩的被称为“炮火轰燃式”的点火,成为利用体育公然侵犯别国领土的丑闻。

又如,1936年第11届奥运会在德国柏林举行,希特勒为了炫耀武力,不惜耗费巨资,新建了被称为“冠绝一时”的运动场地,并蛮横地拒绝为夺取4枚金牌的著名黑人运动员杰西·欧文斯颁奖。这使整个奥运会被笼罩在军阀主义和纳粹法西斯的阴影之中,违背了奥运会的宗旨。

体育在宣传民族自强及爱国主义精神方面所起的政治作用也是显著的。比如,1984年洛杉矶奥运会开幕式,美国用几百人在绿色草坪上组成美国地图,在蓝天用飞机撒出“USA”字样,这是向全世界观众宣传了他们自己的国家。又如,在我国举办的第11届亚运会和成功申办2008年奥运会期间,各行各业组织的义演、义卖、捐赠及举办的各种宣传活动,同样表现出我国人民热爱社会主义祖国的高度热情。

体育在维护国家主权和民族尊严方面所显示的政治立场更鲜明。1956年,我国为抗议制造“两个中国”的政治阴谋,断然宣布不参加第16届奥运会;埃及和部分阿拉伯国家为苏伊士运河争端寻求外交同情,曾拒绝在第16届奥运会上与美国、法国及以色列运动员比赛;为抗议种族歧视,非洲国家体育组织曾集体抵制1976年蒙特利尔奥运会。

体育具有超越世界上任何语言和社会制度障碍的特点,它可以把不同社会、不同人种、不同民族的人们聚集在一起,通过运动竞赛和体育交往发展国际友好关系,发挥其独特的政治功能。在某些时候体育已经成为外交活动的先行手段,在促进国际交往方面正发挥着重要的作用。

第三节 学校体育教育的历史

一、中国古代的体育教育

在3000年以前的中国教育中,就有“体育”的内容。周代的教育是以“礼、乐、射、御、书、数”“六艺”为教学内容,其中射、御既是军事技术的需要又具有锻炼身体的作用,带有明显的体育特征。春秋战国继承了“六艺”教育,学习射、御不仅要求掌握技能,还强调礼仪和道德观念的培养。隋唐时代开始实行科举制度,使学生只能埋头读

书。虽然在此期间逐步形成了从小学到大学,从私学到官学的教育体系,但是学校教育中只注重德育和智育,而忽略了体育教育,影响了学校教育体系。常言道:“饮思食、困思寝、久卧思动、久动思静”,这是人类生存的主体需要。

二、中国近代体育教育

1840年鸦片战争后,清政府为维护其封建统治,缓和阶级矛盾,于1901年宣布实行新政,对文化、教育、军事等进行了一些改革。在教育方面废除了科举制度,并在1903年颁布了《奏定学堂章程》,规定了各级各类学校均应开设“体操科”(体育课),仿照德、日模式,以兵式体操为主要内容。

辛亥革命后,在资产阶级民主派影响下,教育部门在1912—1913年间颁布了新学制系统,此后公立学校特别是普通中等学校出现了“双轨制体育”,一方面体育课仍以体操为基本内容,另一方面课外活动中又开展了一些竞赛性运动项目,如田径、球类等,直到1923年的北洋军阀政府在颁布新学制《课程纲要草案》时才正式将学校“体操科”改为“体育科(课)”,并规定体育课内容以田径、球类、游戏等为主,重视体育教法研究,推行“三段教学法”(出自苏联,对体育课分成3个部分,分别是准备部分、开始部分和结束部分),使学校体育有了明显的变化,这是中国近代体育史上的一大进步。

1932年,当时的教育机构公布了中小学“体育课程标准”;1936年公布了《暂行大学体育课程纲要》;1940年公布了中小学和专科学校《体育实施方案》;等等。就制定文件本身而言是社会的进步,对学校体育有积极的促进作用。由于种种原因,各类学校对这些文件的实施情况各不相同,因此,学校体育收效甚微。

三、新中国体育教育

中华人民共和国成立后,党和政府十分关心青少年的身体健康。1950—1951年毛泽东主席先后两次指示教育部“要注意健康第一”、“关于学生健康问题……深值注意”。1951年政务院在发布的《关于改善各级学校学生健康状况的决定》中指出:“增进学生身体健康,乃是

保证学生完成学习任务,培养出有强健体魄的现代青年的重大任务之一。”“学生每日体育、娱乐生活或生产劳动时间,除体育及晨操或课间活动外,以一小时至一小时半为原则。”1956年国家高教部、体委、卫生部、团中央联合发出《关于加强领导进一步开展一般高等学校体育运动》的通知,强调要明确高校的目的、任务,积极开展教学改革,规定学生人均应有12~15平方米的体育场地。同年,教育部、高教部分别制定了中小学体育教学大纲和普通高校体育教学大纲,并在学校中推行《准备劳动与卫国体育制度》。1964年国家教育部、体委、卫生部针对学生课业过重的情况提出的《关于改善中小学生学习健康状况和改进学校体育、卫生工作的报告》得到国务院的批准,并在各地学校推行《青少年体育锻炼标准》,1975年改为《国家体育锻炼标准》。1979年教育部、国家体委、卫生部和团中央在扬州召开了全国学校体育卫生工作会议,进一步强调贯彻党的教育方针,培养德、智、体全面发展的人才,以适应“四化”建设的需要。1990年国务院颁布了《学校体育工作条例》,对学校体育工作的宗旨、范围、基本任务、原则、管理等方面都作了具体的规定。1992年8月国家教委印发了《全国普通高校体育课程教学指导纲要》。国务院及有关部委不仅针对各类学校的实际情况颁布了重要文件,并对实施情况进行了检查、评估,进一步促进了学校体育工作的开展。这些充分说明了党和国家十分重视学校体育教育,关心青少年的身心健康。

综述学校体育教育的历史不难看出,学校体育是随着国民经济、文化、教育的发展而发展的,同样可以看出,学校体育教育是在新中国成立后才得到迅速的发展与提高的。

第四节 高校体育教育

一、高校体育教育的目的与任务

(一) 高校体育教育的目的

根据我国的教育方针,教育必须“面向现代化、面向世界、面向未

来”，高校体育教育的目的是：以体育运动和身体锻炼为基本手段，培养学生的健康思想和“终身体育”的意识，促进学生身心的全面发展，使其成为德才兼备、体魄强健的社会主义现代化事业的建设者和接班人。

（二）高校体育教育的任务

为了达到高校体育教育的目的，培养合格的专门人才，高校体育教育必须完成以下任务：

第一，增强体质，促进身心健康。增强体质，促进身心健康，是社会主义现代化建设事业对当代大学生的基本要求，也是我国体育本质功能的正确反映。大学生正处在青年时期，生长发育日趋完善和稳定，生理机能和适应能力均发展到较高水平，也是生命活动能力最旺盛、身心发展最迅速的关键时期。通过体育教育，使学生养成积极参加体育活动的良好习惯，发展身体素质和基本活动能力，提高健康水平和对外界环境的适应能力及抵抗疾病的能力。

第二，提高体育运动能力，养成体育锻炼习惯。体育教学应向学生传授基本知识、技术和技能，使他们学会科学锻炼身体的方法和手段，养成自我体育锻炼的意识和习惯，增强自我锻炼的积极性和自觉性，为“终身体育”打下良好的基础。这是高校体育教育的重要任务。

体育锻炼习惯的养成，一是要对体育的意义和价值有正确的认识；二是要掌握基本的运动技能，这需要对运动项目产生兴趣和爱好，并坚持锻炼；三是在生理上形成正常、科学的生物规律，这需要建立合理的规章制度，如早操、课外体育锻炼等，并要长期坚持，形成条件反射，这是对大学生在校期间的生活质量的基本要求。

第三，培养良好的思想品德和道德素养。体育自身的固有特点是对学生进行思想品德教育最生动、最活泼的形式之一。高校体育教育是一个有目的、有计划、有组织的教育过程。许多体育活动都是以集体形式或是以竞赛形式进行的，这就有利于培养学生增强组织纪律性和树立集体主义观点，培养学生吃苦耐劳、团结友爱、勇于奉献、拼搏进取的优秀品质；体育比赛有规则，对于学生形成文明行为和品德的规范化，增