



普通高等学校“十三五”规划教材
互联网+体育与健康教学立体化教材

大学体育



(含微课)

与健康

主编 田刚 李大鹏 黎君

DAXUE TIYU
YU JIANKANG



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

普通高等学校“十三五”规划教材
互联网+体育与健康教学立体化教材

大学体育与健康

主编 田 刚 李大鹏 黎 君



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

全书共分14章,涵盖了普通高等学校体育课及课外延伸所需内容。在前5章中,分别介绍了体育教育,现代体育与学校体育,学校体育与健康的关系,体育锻炼与卫生保健和体育欣赏等方面的一些基本知识。从第6章到第14章,分别介绍了田径运动、球类运动、游泳运动、体操运动、体育舞蹈、形体与健美、滑冰与轮滑、武术运动和娱乐健身。

本书视角新颖,信息量大,内容翔实,是集理论性、实用性和科学性为一体的教材,可作为普通高等学校各专业的体育教材。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康 / 田刚, 李大鹏, 黎君主编. -- 上海: 上海交通大学出版社, 2017

ISBN 978-7-313-17667-7

I. ①大… II. ①田… ②李… ③黎… 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(2017)第177996号

大学体育与健康

主 编: 田 刚 李大鹏 黎 君

出版发行: 上海交通大学出版社

邮政编码: 200030

出 版 人: 郑益慧

印 制: 北京谊兴印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

版 次: 2017年8月第1版

书 号: ISBN 978-7-313-17667-7/G

定 价: 38.00元

地 址: 上海市番禺路951号

电 话: 021-64071208

经 销: 全国新华书店

印 张: 17.5 字 数: 334千字

印 次: 2017年8月第1次印刷

版权所有 侵权必究

告读者: 如发现本书有印装质量问题请与发行部联系

联系电话: 010-62137141

《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》明确指出“健康的体魄是青少年为祖国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，切实加强体育工作”的指导思想。大学体育教育是普通高等学校对大学生进行身体教育、促进其全面发展的重要手段，它以体育教学、课外体育活动、课余体育训练和课余体育竞赛等为主要载体，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，帮助学生增强体质、增进健康和提高体育素养。

编者注意到当前全国基础课程改革赋予大学体育教学新的教育观念，要求大学体育教学以“健康第一、快乐运动、强健体魄”为理念，牢牢把握“以学生为中心，以教师为主体，以学术为主导”的宗旨，力求提高学生终身体育锻炼的能力，更好实现素质教育的目的。为了适应素质教育的需求，本书以《全国普通高校体育课程教学指导纲要》为依据，以知识性、健康性、趣味性为编写原则，结合多年的体育教学经验，有针对性地借鉴和汲取了体育科学和运动实践最新的研究成果。通过本教材的教学实践，可以使学生树立正确的体育、健康观，掌握一至两项有终身体育锻炼价值的运动技能，练就健康的体魄和实现对健康的自我调控，还能促进学生心理稳定、积极乐观，有良好的社会公德、协作精神、竞争意识和社会适应能力。

总体而言，本书主要有以下特点：

- ❖ **内容全面、结构完整：**本书共分 14 章，涵盖了普通高等学校体育课及课外延伸所需内容。在前 5 章中，分别介绍了体育教育、现代体育与学校体育、学校体育与健康的关系、体育锻炼与卫生保健和体育欣赏等方面的一些基本知识。从第 6 章到第 14 章，分别介绍了田径运动、球类运动、游泳运动、体操运动、体育舞蹈、形体与健美、滑冰与轮滑、武术运动和娱乐健身。
- ❖ **生动有趣、注重实践：**本书对于每一种体育项目均从起源、发展、基本技术、基本技巧、练习方法、比赛规则等多个方面进行介绍，讲解通俗易懂、生动有趣，具有较强的指导性和实用性。
- ❖ **图文并茂、扫码即学：**在讲解过程中插入了大量的图片和表格，帮助读者更快、更好地理解与掌握知识；本书紧跟时代的步伐，配置了“二维码”，只需拿起智能手机“扫一扫”，就能即刻看到相关的视频资料，使学生获得全方位的学习体验。

本书由田刚、李大鹏、黎君担任主编，由张伯嵩、殷乐、孙国宝、李冰、宋珊、汤勇、李枫、禹柳担任副主编，谢娅参与编写。尽管我们在编写本书时已竭尽所能，但由于编写时间仓促，编者水平有限，书中疏漏与不当之处仍在所难免，敬请广大读者批评指正。

编者

2017年7月

本书由田刚、李大鹏、黎君担任主编，由张伯嵩、殷乐、孙国宝、李冰、宋珊、汤勇、李枫、禹柳担任副主编，谢娅参与编写。尽管我们在编写本书时已竭尽所能，但由于编写时间仓促，编者水平有限，书中疏漏与不当之处仍在所难免，敬请广大读者批评指正。

本书编委会


主 编 田 刚 李大鹏 黎 君

副主编 张伯嵩 殷 乐 孙国宝

李 冰 宋 珊 汤 勇

李 枫 禹 柳

参 编 谢 娅



目录

CONTENTS

| | |
|--------------------|----|
| 第1章 健康教育 | 1 |
| 1.1 健康常识 | 2 |
| 1.2 学校的健康教育 | 7 |
| 第2章 现代体育与学校体育 | 11 |
| 2.1 现代体育 | 12 |
| 2.2 学校体育 | 18 |
| 第3章 学校体育与健康的关系 | 23 |
| 3.1 概述 | 24 |
| 3.2 学校体育对健康的影响 | 24 |
| 3.3 大学生体质健康评价与标准 | 30 |
| 第4章 体育锻炼与卫生保健 | 41 |
| 4.1 体育锻炼卫生常识 | 42 |
| 4.2 运动中常见的生理反应及其处理 | 45 |
| 4.3 运动损伤 | 51 |
| 4.4 运动处方 | 57 |
| 第5章 体育欣赏 | 61 |
| 5.1 体育欣赏简介 | 62 |
| 5.2 如何欣赏体育比赛 | 64 |
| 第6章 田径运动 | 67 |
| 6.1 田径运动概述 | 68 |
| 6.2 跑 | 68 |
| 6.3 跳跃 | 73 |
| 6.4 投掷类运动 | 78 |
| 第7章 球类运动 | 83 |
| 7.1 篮球 | 84 |

| | | |
|---------------|--------------|------------|
| 7.2 | 排球 | 91 |
| 7.3 | 足球 | 99 |
| 7.4 | 乒乓球 | 108 |
| 7.5 | 羽毛球 | 112 |
| 7.6 | 网球 | 117 |
| 第 8 章 | 游泳运动 | 125 |
| 8.1 | 概述 | 126 |
| 8.2 | 基本技术 | 127 |
| 8.3 | 基本战术 | 136 |
| 8.4 | 比赛规则 | 137 |
| 第 9 章 | 体操运动 | 141 |
| 9.1 | 概述 | 142 |
| 9.2 | 竞技体操 | 142 |
| 9.3 | 健美操 | 153 |
| 第 10 章 | 体育舞蹈 | 169 |
| 10.1 | 概述 | 170 |
| 10.2 | 基本技术 | 172 |
| 10.3 | 比赛规则 | 182 |
| 第 11 章 | 形体与健美 | 185 |
| 11.1 | 形体训练 | 186 |
| 11.2 | 健美运动 | 196 |
| 第 12 章 | 滑冰与轮滑 | 203 |
| 12.1 | 滑冰 | 204 |
| 12.2 | 轮滑 | 209 |
| 第 13 章 | 武术运动 | 215 |
| 13.1 | 武术运动概述 | 216 |
| 13.2 | 武术基本功 | 216 |
| 13.3 | 初级剑术 | 221 |
| 13.4 | 24 式简化太极拳 | 233 |
| 13.5 | 武术比赛规则 | 246 |

| | |
|-------------|-----|
| 第 14 章 娱乐健身 | 249 |
| 14.1 台球 | 250 |
| 14.2 保龄球 | 253 |
| 14.3 高尔夫球 | 257 |
| 14.4 登山运动 | 261 |
| 14.5 定向运动 | 265 |
| 参考文献 | 269 |

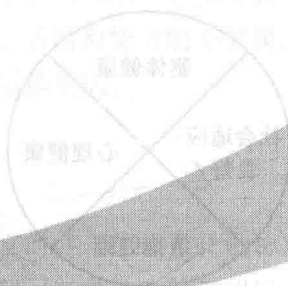
第 1 章

健康教育



本章导读

- 了解健康的概念及衡量健康的标准
- 了解影响健康的因素
- 了解亚健康的概念及其临床症状
- 了解学校健康教育的目的、内容和意义



1.1 健康常识

健康是人类追求的永恒目标,拥有健康才可以享受生活,以往人们普遍认为“健康就是没有疾病”,然而随着科学的发展、社会的进步,对于健康的定义已不仅仅局限于身体的健康。

1.1.1 健康的概念

1948年,世界卫生组织(WHO)在宪章中明确指出:“健康不仅仅是免于疾病和衰弱,而应该是保持身体上、精神上和社会适应能力等方面的完好状态。”从而将人类的健康与生理的、心理的以及社会的因素联系在一起。

这个定义包括三层含义。

(1) 躯体健康。是指躯体的结构完好,功能正常。

(2) 心理健康。又称精神健康,指人的心理处于完好状态,包括能正确地认识自我、正确地认识环境、及时适应环境等。

(3) 社会适应能力良好。是指个人的能力在社会系统内得到充分的发挥,个体能够有效地扮演与其身份相适应的角色,个人的行为与社会规范和谐一致。

1989年,世界卫生组织对健康的概念又进行了重新定义,提出健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康,这就是所谓的四维健康观念,如图1-1所示。



图 1-1 四维健康观

继四维健康观之后,美利坚大学的国家健康中心提出了一个与其类似的健康定义,即健康是人对环境适应后所达到的一种生命质量,个体只有在身体、情绪、智力、精神和社会各方面达到完美状态才称得上真正的健康,这种健康观又称健康五要素,如图1-2所示。这种观念将人们对健康的认识提高到了一个崭新的高度,并为世界各国学者广泛接受。



图 1-2 健康五要素

(1) 身体健康。不仅包括无病，而且还包括体能。体能是一种能满足生活需要和足够能量完成各种活动的的能力。具备这种能力，可以预防疾病，提高生活质量。

(2) 情绪健康。情绪涉及我们对自己和他人的感受。情绪健康的主要标志是情绪的稳定，所谓稳定是指个体应对日常生活中人际关系和环境压力的能力。当然，生活中偶尔有些情绪波动均属正常，关键是生活的大部分时间要保持情绪稳定。

(3) 智力健康。是指具有认识、理解客观事物，并运用知识、经验等解决问题的能力，包括记忆、观察、想象、思考、判断等。

(4) 精神健康。是指能够认识自己的潜力，应对正常生活压力，以及关心和尊重所有生命的能力。对于不同宗教、文化和国家的人来说，精神健康的内容也有所不同。

(5) 社会健康。是指个体与他人及社会环境相互作用形成的和谐的人际关系和社会角色的能力。此能力使人们在人际交往中充满自信和安全感，进而减少烦恼，保持心情愉快。

值得注意的是，健康的五个要素相互联系，相互影响，例如，身体不健康会导致情绪不健康，心理不健康会导致身体、情绪和智力的不健康。因此，只有每一个健康要素平衡地发展，人们才能真正健康、幸福地生活。

1.1.2 衡量健康的标准

世界卫生组织在给健康下定义时并未给出量化的标准，由于发展时期、地域、种族、年龄段、性别、职业等因素的不同，衡量健康的具体标准也会有所不同。所以说，健康没有一个确切的概念和具体的指标，它只能是对一个个体在不同时间和空间的状态的描述。可见，衡量健康的标准是很广泛的。

近年来，为了便于普及健康知识，世界卫生组织提出了衡量人体健康的 10 条标准。

- (1) 精力充沛，能从容应付日常生活和工作；
- (2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任；
- (3) 善于休息，睡眠质量好；

- (4) 应变能力强,能适应各种环境的变化;
- (5) 对一般传染性疾病(如感冒)具有一定的抵抗力;
- (6) 体型匀称,体重适当,身体各部分比例协调;
- (7) 眼睛明亮,思维反应敏捷;
- (8) 牙齿清洁,无损伤,无病痛,齿龈无出血;
- (9) 头发有光泽,无头屑;
- (10) 走路轻松,肌肉、皮肤富有弹性。

人们在日常生活中也形成了一些关于健康的标准,实际上是对世界卫生组织提出的标准的延伸。

- (1) 胃口好,进餐适量,不挑剔食物;
- (2) 排泄顺畅,胃肠功能良好;
- (3) 能很快入睡,且睡眠程度深,醒后精神饱满,头脑清醒;
- (4) 语言表达正确,说话流利;
- (5) 行动自如、敏捷,精力充沛;
- (6) 性格温和,意志坚强,感情丰富,具有坦荡的胸怀与达观的心境;
- (7) 具有良好的处世能力,看问题客观、理性,具有自我控制能力;
- (8) 能适应复杂的社会环境,对事物的变化保持良好的情绪,保持社会外环境与机体内环境的平衡;
- (9) 具有良好的人际关系,待人接物大度、和善,不过分计较,助人为乐,与人为善。

现代健康观揭示了人体的整体性以及人体与自然环境和社会环境的统一。人类对疾病的预测从对个体诊断延伸到对群体乃至整个社会的健康评价,而对健康的评价标准由单纯的生物标准扩展到心理、社会标准。

1.1.3 影响健康的因素

20世纪70年代加拿大学者从预防医学的角度提出了影响健康的四大主要因素,即行为与生活方式、生活环境、生物学和医疗卫生服务四大因素。

1. 行为与生活方式因素

行为与生活方式因素是指由于人们自身的行为和生活方式给个人、群体乃至社会的健康带来直接或间接的影响,这种影响具有潜伏性、累积性和广泛性。

国内外大量研究表明,在现代社会里,不良的生活方式和有害健康的行为习惯已经成为危害人们健康、导致疾病的主要原因,包括抽烟、酗酒、暴饮暴食、过多摄入脂肪和糖等不健康的饮食生活方式,不规律的娱乐活动、睡眠不足、电子游戏成瘾等不健康的休闲方式,缺乏运动或不运动,以自我为中心、孤独、抑郁、嫉妒和自私等不健康的心理状态,

等等。这些不良生活方式和有害健康的行为习惯是致使高血压、冠心病、糖尿病等“现代生活方式病”的患病率不断增高的主要原因。1992年,世界卫生组织在《维多利亚宣言》中指出:健康的四大基石是合理的膳食、适量的运动、戒烟和限制饮酒、心理健康。

2. 生活环境因素

生活环境因素可分为物理性因素(如环境气候和空气质量等)和社会性因素(如科技发展、家庭环境、工作环境、人际关系和经济收入等),它们从不同的角度影响着健康。

现代建筑不断向高空发展,人们居住在这些与新鲜空气和阳光隔绝的建筑物中,与大自然的距离越来越远,加上城市工业化导致淡水污染、空气中的二氧化碳和二氧化硫等有害物质不断增长、植被减少,以及酸雨、毒雪和黑风暴、沙尘暴的频繁发生,致使生活环境日益恶化,严重危害了人类的健康。城市交通、通信联络工具的现代化,减少了人们走路锻炼的机会;先进的电器化设备代替了传统的家务劳动;由于食品构成的改善,脂肪和肉类的增加,人们从食物中摄入的热量越来越多;加之整个社会生活的节奏大大加快,使人们经常处于紧张状态之中,精神上承受着很大的压力。生活环境和生活方式的急剧变化,造成了现代人的机体结构和机能与生活环境之间产生不平衡。

3. 生物学因素

生物学因素包括基因遗传因素和细菌、寄生虫等病原微生物因素。

遗传是指自然生物通过一定的生殖方式,将遗传物质从上一代传给下一代的生物现象。在遗传物质传给后代的同时,也把亲代的许多隐性或显性的疾病传给了后代。生物遗传因素直接影响人类健康,它对人类诸多疾病的发生、发展及分布具有决定性影响。

近期的研究表明,遗传倾向不仅在普遍认为的先天性缺陷或遗传性疾病中起着重要作用,而且在后天的常见病,例如冠心病、高血压、糖尿病、某些癌症和常见的精神障碍中也起着重要作用。遗传因素可能会使这些疾病提前发生。例如,最常见的阿尔茨海默氏症(又称老年性痴呆症),就是在家族中遗传的。

病原微生物是引起传染病发生的首要条件。由于微生物学、生物化学以及相关学科的不断发 展,人们普遍认为一些传染病已经基本被消灭,而余下的传染病也可通过免疫和抗生素得到控制。但20世纪末人们惊讶地发现,致病细菌显示出明显的抗药能力和适应环境变化的能力,传染病再度成为人类健康的主要危害。

4. 医疗卫生服务因素

医疗卫生服务是卫生医疗机构和专业人员为了达到预防疾病、促进健康的目的,运用卫生医疗手段向个人、群体和社会提供必要服务的过程。

医疗卫生服务因素指的是医疗卫生系统中影响健康的因素,涉及预防、医疗及康复等方面,包括医疗水平低、误诊、漏诊、医务人员数量少、质量差、初级卫生保健网不

健全、重治疗轻预防、医疗资源分布不均、缺少康复机构和不良医患关系等都是不利于健康的因素。

1.1.4 关于亚健康状态

世界卫生组织（WHO）认为，亚健康状态是健康与疾病之间的临界状态，又叫“第三种状态”或“灰色状态”，是指机体在内外环境不良刺激下引起心理、生理发生异常变化，但尚未表现出明显的病理反应的状态。

从生理学角度讲，亚健康状态是指人体各器官功能稳定性失调，但没有引起器质性损伤，医学检查时各项生理、生化指标均无明显异常，医生无法做出明确诊断。在这种状态下，人体机能和免疫功能已经有所下降，容易患病，但若及时调控，则可恢复健康状态。

1. 亚健康的症状

亚健康在临床常被诊断为疲劳综合征、内分泌失调、神经衰弱和更年期综合征等。在心理上的表现为精神不振、情绪低落、反应迟钝、注意力不集中、记忆力减退、遇事紧张、失眠、烦躁、焦虑和易惊等；在生理上的表现为疲劳、乏力、胸闷气短、活动时气短、出汗和腰酸腿疼等。

此外，由于亚健康状态基本上是由于机体组织结构退化（老化）及生理功能减退所致。因此，目前也将人体衰老表现列入亚健康状态的一种类型。

那么，造成亚健康的原因是什么呢？下面就来讲述这个问题。

（1）过度疲劳造成的精力和体力透支，形成疲劳综合征，同时也可能导致内分泌失调。随着生活和工作节奏的加快，各种竞争日益激烈，使得人们用脑过度，身心长期处于超负荷紧张状态，造成人体内脏功能过度损耗、机能下降，从而出现亚健康状态。

（2）人的自然衰老。人体成熟以后，大约从30岁就开始衰老，女性更年期就是衰老的表现之一。这时人体器官逐渐开始老化，人体虽然没有病变，但已经不完全健康了，这种状态也属于亚健康状态。

（3）重病恢复期及慢性病发病前期。疾病治愈后的恢复期和慢性疾病发病前期，虽然理论上并为生病，实际上机体仍处在或已经处在病变状态，因此很可能处于亚健康状态。

（4）人体生物周期中的低潮时期。人的体力、精力、情绪都有一定的生物规律。即使是一个健康的人，也会规律性的出现高潮期与低潮期。在低潮时，人体很可能会处于亚健康状态。

2. 亚健康状态自测

由于亚健康状态是介于健康状态和疾病状态之间和一种游离状态，所以对于亚健康状态的诊断很难界定。

对此,专家罗列出30种亚健康状态的症状以供人们做自我检测。如果在以下30项症状中,有6项或6项以上状况符合,则可视为亚健康。

- | | |
|-----------------|-----------------|
| (1) 精神焦虑,紧张不安; | (2) 忧郁孤独,自卑郁闷; |
| (3) 注意力分散,思维肤浅; | (4) 遇事激动,无事自烦; |
| (5) 健忘多疑,熟人忘名; | (6) 兴趣变淡,欲望骤减; |
| (7) 懒于交际,情绪低落; | (8) 常感疲劳,头昏眼胀; |
| (9) 精力下降,动作迟缓; | (10) 头昏脑涨,不易复原; |
| (11) 久站头晕,眼花目眩; | (12) 肢体酥软,力不从心; |
| (13) 体重减轻,体虚力弱; | (14) 不易入眠,多梦易醒; |
| (15) 晨不愿起,昼常打盹; | (16) 局部麻木,手脚易冷; |
| (17) 掌腋多汗,口干舌燥; | (18) 自感低烧,夜常盗汗; |
| (19) 腰酸背痛,此起彼伏; | (20) 舌生白苔,口臭自生; |
| (21) 口舌溃疡,反复发生; | (22) 味觉不灵,食欲不振; |
| (23) 反酸暖气,消化不良; | (24) 便稀便秘,腹部饱胀; |
| (25) 易患感冒,唇起疱疹; | (26) 鼻塞流涕,咽喉疼痛; |
| (27) 憋气气急,呼吸紧迫; | (28) 胸痛胸闷,有压迫感; |
| (29) 心悸心慌,心律不齐; | (30) 耳鸣耳背,晕车晕船。 |



亚健康了怎么办

1.2 学校的健康教育

1.2.1 学校健康教育的目的和内容

1. 健康教育的目的

健康教育的目的是通过健康教育活动,帮助学生维持、促进和改善学生个体及群体的健康状况。学校以健康教育为手段,普及医药科学知识,鼓励学生参与健康活动,合理膳食,养成良好卫生习惯和文明的生活方式,培养健康的心理素质,提高健康水平,为国家富强和提高国民整体素质打下坚实基础。

健康教育的目的具体包括以下几点:

(1) 提高学生健康知识水平

由于家庭背景、生活环境的差异,大学生的健康知识水平良莠不齐,不少人甚至缺乏基本的健康知识,没有健康的生活习惯。例如,对自己的营养需求不了解,不能按时吃早饭,结果影响了身体健康。

(2) 保持学生心理健康

由于社会的高速发展、生活节奏的加快,就业问题、恋爱婚姻等问题给大学生带来很大的心理压力。个人主观愿望和现实的差距,理想和实际生活的偏差,都会引起心理紧张、失落、沮丧,甚至产生心理障碍和心理疾病。健康教育可以使学生了解什么是健康的心理,如何调整自己的心理状态。

(3) 远离疾病,珍爱生命

为数众多的大学生没有经常运动的习惯,对运动增进身心健康的作用毫无了解。教室、食堂、宿舍三点一线的生活方式,使其体质、心理健康状况都与年龄不相符,甚至出现高血脂、脂肪肝、神经衰弱、运动能力低下等不健康的状况。健康教育可以增进大学生对自身健康状况的了解,预防非正常死亡、疾病和残疾的发生,从真正意义上做到珍爱生命。

(4) 养成良好的行为和生活习惯

学校是人口相对集中的地方,若不注意卫生,传染病很容易在校园内流行。一些不健康的行为也时常出现在校园里,例如看黄色录像、书籍,赌博、酗酒、吸烟,甚至吸毒等。某些大学生在压力面前不能正确对待,采取一些极端的手段,甚至自杀来“解脱”自己。

学校健康教育可以改善大学生们对待个人和公共卫生的态度,提高其自我保健能力,加强对社会保健的责任感,养成有益于个人、集体和社会的健康行为和生活习惯。在对健康认识提高的前提下,要教育学生们将这种认识付诸行动,贯穿在每一天的生活中,在减少自身不健康行为的同时,用自己的行动去影响周围,为全社会卫生环境的改善发挥积极的作用。

2. 学校健康教育的内容

大学阶段是青少年向成年人过渡的时期,也是生活方式和行为定型的时期。在此时期,健康教育的内容重点包括:

- (1) 日常保健;
- (2) 环境保护知识;
- (3) 性知识和安全性行为;
- (4) 如何预防性病、艾滋病;
- (5) 人际沟通、交往的知识和技能;
- (6) 运动与健身的知识和技能;
- (7) 心理健康的知识和技能;
- (8) 预防意外伤害的知识和技能;
- (9) 急救和互救的知识和技能;
- (10) 拒绝吸烟,不酗酒,远离毒品等知识和技能。