

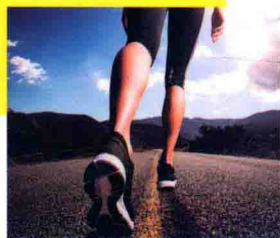
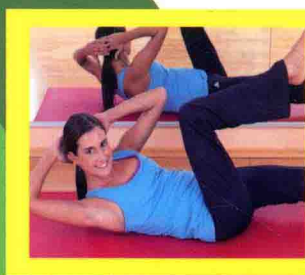


高等院校“十三五”规划教材

TIYU YU JIANKANG

# 体育与健康

主编 张翔



北京体育大学出版社



高等院校“十三五”规划教材

编 者：张翔

主 审：张翔

副 主 审：张翔

编 审 组：张翔

责任编辑：张翔

TIYU YU JIANKANG

# 体育与健康

主编 张翔



北京体育大学出版社

材料出版“五三十一”系列图书



策划编辑：力 歌  
责任编辑：张 力  
审稿编辑：李 飞  
责任校对：罗乔欣  
版式设计：创意弘图

图书在版编目 (CIP) 数据

体育与健康/张翔主编. —北京: 体育  
大学出版社, 2018. 6  
ISBN 978-7-5644-2959-1

I. ①大… II. ①张… 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 (2018) 139164 号

体育与健康

张 翔 主 编

出 版：北京体育大学出版社  
地 址：北京海淀区信息路 48 号  
邮政编码：100084  
邮 购 部：北京体育大学出版社读者服务部 010-629889432  
发 行 部：010-629889320  
网 址：<http://cbs.bsue.edu.cn>  
印 刷：三河市海新印务有限公司  
开 本：787×1092mm 1/16  
成品尺寸：260×185mm  
印 张：20  
字 数：460 千字

2018 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 49.80 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

北京体育大学出版社

# 前 言

## 编 委 会

主 编 张 翔

副主编 田井泉 李 昊 刘佑民

参 编 孙 燕 王庆玉 王树刚 杨 勇

滕修林 车志红 宋常青 张 亮

孙素娜 毕海泳 邵 峰 谭国栋

黄玉英 周德喜 车明起 薛庆峰

金晓东 王 斌

# 前 言

现代社会在带给人们生活极大方便和舒适的同时,也带来了许多危及健康的不利因素。如工作过程的机械化、自动化、智能化,生活中的电器化、信息化,使人们大大减少了体力上的劳作,但却极易导致精神的紧张,持续的高效率工作使心理上压力增大,人的机体和心理与生活环境不断地出现失衡现象。再加上日益丰富的物质生活,导致营养过剩,如若不合理地加以调节,让体育锻炼适时、适量地介入其中,那么,健康就会离我们越来越远,疾病的威胁则会越来越近。所以,选择一种健康的生活和学习方式,学会一种乃至几种体育锻炼的技能,懂得一些有关体育与健康的常识,对于准备迎接未来社会的激烈竞争、过一种充实而富有情趣的生活对当代大学生来说至关重要。

在长期的高校体育教学实践中,我们在一直探寻着能站在有利于教与学的角度,以学生为本,编写一本指导性强,富有可读性、科学性的助学型体育教材,让学生在阅读和学练时,能感觉到有亲和力,目的明确,易于把握。于是,我们几所高校的一线教师经反复研讨,拟出了本教材框架,并合理地汲取了历史上同类教材的有益成分,同时又融入了符合新时代特征和适合当代大学生身心发育规律的新内容,编写了这本《体育与健康》。其主旨就是要为在校大学生编写一本通俗易懂、易学易练的参考性读本,使学生通过上课和自学,能够厘清体育与健康的关系,掌握一定的运动技能,培养体育兴趣,激发起积极参与体育锻炼的动机,树立正确的体育与健康观和竞争意识,养成良好的体育与生活习惯,并最终培养终身体育的能力和意识,为学生毕业走向社会打下坚实的体育基础。

本书分为理论知识篇与体育技能篇。理论知识篇以理论性知识为主,着重阐述素质教育中高校体育的目的与任务、关于健康的概念阐释及制约因素、体质的自我评定等知识。这其中,既有让学生必须掌握的基础性知识,又有扩充性材料,可以满足不同层次学生的学习需要。体育技能篇主要是运动项目的基本技术和学练方法介绍。与以往其他体育教材或同类教材相比本书有了比较突出的变化。其一是在编写时紧紧围绕“大学生”、“体育”、“健康”三个关键词着笔,以非体育专业的大学生为本,力求写出一本有利于学生学与练的助学型教材。所以在下篇的编写过程中,突出了各项目有代表性的基本技术及学练方法,本着有所为有所不为的原则,有详有略,不平均使用力量。这样更有利于学生在有限的学习时间内突出重点地掌握技术,有助于学生学会一些简练而实用的体育技能,在实践中培养学生的体育意识、行为和习惯。其二是在选择内容时,有较强的针对性,既汲取竞技体育项目的精华,又不完全受其束缚,将那些对健康影响大、健身效果好,又便于学生学练的项目选编进来。

各类高校可能在某些方面会有些区别,但在安排体育课程时都要遵循以下原则。

(1)健身性与文化性相结合。紧扣课程的主要目标,把“健康第一”的指导思想作为确定课程内容的根本发展点,同时重视课程内容的体育文化含量。

(2)选择性与实效性相结合。学校应根据学生的特点以及地域、气候、场馆设施等不同情况确定课程内容。课程内容应力求丰富多彩,为学生提供较大的选择空间。要注意课程内容对促进学生健康发展的实效性,并注意与中学体育课程内容的衔接。

(3)科学性与可接受性相结合。教学内容应与学科发展相适应,反映本学科的新进展、新成果。要以人为本,遵循大学生的身心发展规律和兴趣爱好,既要考虑主动适应学生个性发展的需要,也要考虑主动适应社会发展的需要,为学生所用,便于学生课外自学、自练。

(4)民族性与世界性相结合。弘扬我国民族传统体育,汲取世界优秀体育文化,体现时代性、发展性、民族性和中国特色。

(5)充分体现和执行教育部、国家体育总局制定的《学生体质健康标准(试行方案)》的内容和要求。

同学们在学习本教材的时候,既可以结合教学计划和课程安排系统地加以学习,也可以根据自己的兴趣有重点地予以选择。对体育特别有兴趣的同学,要在对内容的理解和运用上下功夫。

体育中有欢愉,体育中有乐趣,体育中有健康。我们希望每一位大学生都能养成良好的体育习惯,充分调动自己的主观能动性,创造性地、执著地去追求健康的生活,力争使自己在迎接和接受社会严峻考验的奋斗之中,用体育为我们化解压力,带来欢乐,使之成为我们生活中不可或缺的组成部分,成为我们健康的保护神,与我们相伴终身,并进而使我们中华民族的体质逐渐得以增强。

威海职业技术学院张翔担任本书的主编,负责全书的统稿及审定工作。威海职业技术学院的田井泉、李昊及山西水利职业技术学院的刘佑民担任本书副主编,负责全书的组织编写及校对工作。威海职业技术学院的其他参编老师为本书的编写和顺利出版付出了大量的心血,对他们的付出表示最真诚的谢意!

在本书的编写过程中,我们参阅了大量国内外有关教材和相关资料,引用了部分资料;很多老师对本书的编写提出了宝贵修改意见;北京体育大学出版社对本书的出版工作给予了大力支持。在此,对所有作者和有关人员一并表示衷心感谢!由于编写人员水平有限,书中不妥之处在所难免,恳请批评指正。

编者

2018年8月

# 目 录

## 理论知识篇

<b>第一章 高等学校体育概述</b>	2
第一节 高等学校体育的地位及其目标	2
第二节 实现高等学校体育目的的基本要求	4
第三节 高等学校体育的组织形式	5
<b>第二章 体育锻炼</b>	8
第一节 体育锻炼的基本原则	8
第二节 体育锻炼的内容与方法	10
第三节 体育锻炼计划的制订	16
<b>第三章 运动损伤与防护</b>	21
第一节 运动损伤发生的因素	21
第二节 运动损伤的预防	23
第三节 常见运动损伤处理方法	24
<b>第四章 大学生体质健康标准</b>	30
第一节 我国大学生体质健康标准评价制度	30
第二节 《国家学生体质健康标准》主要测试项目简介	31
第三节 等级评价及国家评分标准	37

## 体育技能篇

<b>第五章 田径运动</b>	44
第一节 田径运动概述	44
第二节 跑类项目	45
第三节 跳跃项目	57
第四节 投掷项目	65

<b>第六章</b>	<b>大球运动</b>	<b>72</b>
第一节	篮球运动	72
第二节	足球运动	81
第三节	排球运动	95
第四节	气排球运动	104
<b>第七章</b>	<b>小球运动</b>	<b>122</b>
第一节	羽毛球运动	122
第二节	网球运动	128
第三节	乒乓球运动	135
第四节	手球运动	145
第五节	棒球运动	155
第六节	垒球运动	157
<b>第八章</b>	<b>游泳</b>	<b>160</b>
第一节	游泳概述	160
第二节	游泳基本技术	162
第三节	游泳安全救护与卫生常识	173
<b>第九章</b>	<b>健美操</b>	<b>177</b>
第一节	健美操运动概述	177
第二节	健美操的基本动作和练习方法	181
第三节	健身健美操的编排原则	184
第四节	全国第三套大众健美操锻炼标准 1、2 级规定动作	187
<b>第十章</b>	<b>体育舞蹈、街舞、排舞</b>	<b>205</b>
第一节	概述	205
第二节	体育舞蹈	206
第三节	街舞	209
第四节	排舞	213
<b>第十一章</b>	<b>武术</b>	<b>220</b>
第一节	武术基本功和基本动作	220
第二节	擒拿散打自卫术	222
第三节	简化二十四式太极拳	224



<b>第十二章 跆拳道</b>	<b>250</b>
第一节 跆拳道运动概述 .....	250
第二节 跆拳道的基本技术 .....	252
第三节 跆拳道基本战术 .....	259
<b>第十三章 定向越野</b>	<b>263</b>
第一节 定向越野运动概述 .....	263
第二节 定向运动的主要设备 .....	263
第三节 定向越野的基本技能与练习方法 .....	273
第四节 定向越野运动的基本战术 .....	283
<b>第十四章 有氧休闲运动</b>	<b>286</b>
第一节 有氧健身跑 .....	286
第二节 跳绳 .....	289
第三节 轮滑 .....	293
第四节 高尔夫球运动 .....	301
<b>参考文献</b>	<b>309</b>

本科教育本科教学要高

理论知识篇

此外,我国大学生中普遍存在,如视力不良、身心亚健康、心理压力过大等心理问题,有的已严重影响大学生身心健康。因此,在加强中小学体育与健康、打好基础的同时,必须十分重视高校体育与健体,努力改善高校体育条件,进一步做好高校体育的各项任务全面完成,这是我国高等教育中十分紧迫的任务。

其次,高等学校体育是培养高素质体育人才的重要途径,也是提高我国竞技体育水平、实现体育强国梦的重要途径。《学校体育工作条例》规定:“学校体育应当在普及的基础上,开展各种形式的课余体育竞赛项目,提高运动水平。”

其次,大学生形成良好的体育习惯,掌握基本的运动技能与技巧,不仅是大学生自身完善和推动高校群众性体育活动的需要,也是提高国民整体素质的需要,更是实现中华民族伟大复兴的必然要求。

其次,大学生形成良好的体育习惯,掌握基本的运动技能与技巧,不仅是大学生自身完善和推动高校群众性体育活动的需要,也是提高国民整体素质的需要,更是实现中华民族伟大复兴的必然要求。

其次,大学生形成良好的体育习惯,掌握基本的运动技能与技巧,不仅是大学生自身完善和推动高校群众性体育活动的需要,也是提高国民整体素质的需要,更是实现中华民族伟大复兴的必然要求。

其次,大学生形成良好的体育习惯,掌握基本的运动技能与技巧,不仅是大学生自身完善和推动高校群众性体育活动的需要,也是提高国民整体素质的需要,更是实现中华民族伟大复兴的必然要求。

### 学习目标

- ★了解高等学校体育的地位,明确高等学校体育的目标;
- ★熟悉高等学校体育的组织工作;
- ★培养学生参与体育锻炼的兴趣。

### 第一节 高等学校体育的地位及其目标

#### 一、高等学校体育的地位

体育在学校教育中的地位是在教育发展的长河中确立的。高校体育教育是以学生为主体,以教师为主导,以训练为主线,按照体育大纲进行有目的、有意识、有计划、有组织的教育活动。体育的目的在于增强学生体质,促进学生身心健康发展,让学生在学习技能的同时,掌握学习技能的方法,并使学生养成终身体育锻炼的良好习惯,而后者更为重要。

2007年4月23日,中共中央政治局召开会议研究加强青少年体育工作和网络文化建设工作。会议强调:学校要把增强学生体质作为一项重要指标,全面实施《国家学生体质健康标准》,切实抓好青少年学生体育工作的落实。

高等学校体育担负着培养身心健康的高级人才、发展我国体育事业、丰富课余文化生活、建设社会主义精神文明的重任。它不仅是国民体育的组成部分,也是社会体育、竞技体育和终身体育的基础,更是发展我国体育事业的战略重点。因此,高等学校体育教育是我国高等教育的重要组成部分,也是我国社会主义建设中的一项重要事业。

#### (一)高等学校体育是培养身心健康全面发展人才的需要

《中共中央关于教育体制改革的决定》中指出:“高等学校担负着培养高级专门人才和发展科学技术文化的重大任务。”高等学校应面向现代化,面向世界,面向未来,认真贯彻德、智、体全面发展的方针,使学生身心健康发展,把高校体育与培养合格人才的目标紧紧联系在一起,采取有力措施,全面完成高校体育的各项任务。

#### (二)高等学校体育是发展高校体育事业的需要

首先,学校教育是国民体育的基础,发展高校体育是学校教育的需要,也是我国体育事业发展的需要。新中国成立后,在党和政府的高度重视下,我国高校体育发生了深刻变化,并取得了长足的发展。我国大学生的体质和健康水平与世界一些发达国家相比尚存

在一些差距,如,我国大学生各年龄组的身高、体重、胸围、肺活量等各项指标均低于日本。又如,我国大学生除男生立定跳远(爆发力)的水平略高外,其他所有的指标均低于日本和加拿大。针对我国青少年体质的调研发现,近年来我国大学生肺活量指标呈下降趋势。此外,我国大学生中的常见病,如视力不良、神经衰弱症、心血管疾病等也占有相当的比例,有的已严重影响大学生身心健康。因此,在加强中小学体育与健康、打好基础的同时,必须十分重视高校体育与健康,努力改善高校体育条件,进一步搞好高校体育工作,促使高校体育的各项任务全面完成,这是我国高校一项十分紧迫的任务。

其次,高等学校体育是培养我国体育后备人才、提高竞技水平的重要源泉。尤其是当代竞技体育的发展,要求进行科学化训练,以科学的训练方法提高运动员竞技能力。大学生在体能与智能上具有较强实用性和优势,有条件也有能力为我国竞技体育的发展做出贡献。《学校体育工作条例》规定:“学校应当在体育课和课外活动的基础上,开展各种形式的课余体育训练,提高学生的运动技术水平。普通高等学校经教育部批准,可以开展培养优秀体育后备人才的训练。”

再次,大学生形成良好的体育习惯,掌握体育的知识与技能,提高运动能力,不仅是大学生自身完善和推动高校群众性体育活动的需要,也是大学生毕业走向社会后坚持终身体育训练、成为社会体育骨干的需要,有利于推动我国体育事业的发展。

### (三) 高等学校体育丰富大学生课余文化生活,推动校园文化建设

体育活动能够使大学校园充满活力和生机,在紧张的学习氛围中,调节大学生身心全面发展的需求,以其丰富多彩的运动内容和多种多样的组织形式来吸引广大学生参与,因此,高校体育不仅丰富了大学生课余文化生活,还促进了校园精神文明建设。

综上所述,体育在高等教育中具有至关重要的地位,高等学校体育关系到大学生身心健康的发展,关系到大学生的智能和整体素质的提高,关系到我国全民健身计划的实施和终身体育习惯的培养,更关系到我国社会主义物质文明和精神文明建设,因而高等学校体育是不容忽视的一项重要工作。

## 二、高等学校体育的目的和任务

根据我国社会主义事业对当代大学生身心发展的要求,我国高等学校体育的培养目的在于使学生了解和掌握体育与健康的基本知识;培养学生终身体育意识和体育能力;养成体育锻炼的良好习惯,增进身心健康;形成科学的体育生活方式和体育素养,使之成为国家和社会所需要的专门人才。

为达到高等学校体育教育的目的,应完成以下基本任务。

1. 掌握体育基本理论知识,学会掌握正确的运动技能和科学锻炼身体的方法,养成自觉锻炼的习惯,为终身体育意识奠定基础。
2. 进一步促进学生身体的正常发育和机能的发展,全面提高身体素质。
3. 在体育教学中培养学生良好的思想品德和道德修养。
4. 成立高水平运动队,发掘大学生的体育才能,提高运动技术水平,适应大学生各项

比赛和交往的需要。

### 第二节 实现高等学校体育目的的基本要求

我国高等学校体育教育在培养德、智、体、美等全面发展的社会主义现代化事业的建设和接班人的工作中已做出了巨大的贡献。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》中明确指出：“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，使学生掌握基本的运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯。确保学生体育课程和课外体育活动的的时间，不准挤占体育活动和场所。举办多种多样的群体性体育活动，培养学生的竞争意识、合作精神和坚强毅力。地方各级人民政府要统筹规划，为学校开展体育活动提供必要条件。培养学生良好卫生习惯，了解科学的营养知识。”这标志着我国体育事业已进入了新的时期，并促使高校体育教育事业规范化和制度化，为了全面完成高校体育教育的各项任务，实现高校体育教育的目的，结合高校实际，不断深化体育教育改革，努力做到以下几点基本要求。

#### 一、全面贯彻党的教育方针，摆正高校体育的位置

体育是党的教育方针重要组成部分，必须给予足够的重视，摆正它应有的位置。必须转变观念，进一步端正办学思想，加强领导，保证全面贯彻党的教育方针，切实开展和做好高校体育与健康工作，促进大学生德、智、体、美等全面发展。

#### 二、面向全体大学生，全面开展高校体育工作

为了实现高校体育的目的，高校要面向全体大学生，动员和组织大学生自觉参加体育课及各种体育活动，并建立相应的规章制度，保证其活动的开展。由于高校体育教育的复杂性，必须课内与课外相结合，普及与提高相结合，训练与竞赛相结合，开展多种多样的“阳光”体育活动，以保证大学生每天至少锻炼一小时。

#### 三、加强科研建设，不断改革高校体育

高等学校必须坚持教学改革，在改革中发展和提高教学质量。要重视体育科学研究，充分利用高校自身的优势和条件，有目的、有计划、有组织地开展体育科学研究，不断探索我国高校体育与健康教育的规律，按照我国社会主义特色发展高校体育工作，使之成为培养更多的专门人才服务。

#### 四、加强教师队伍，不断提高教师素质

建设高质量的教师队伍，是全面推进素质教育的基本保证。教师要热爱党，热爱祖

国,忠诚于党和人民的教育事业;要树立正确的教育观、质量观、人才观,增强实施素质教育的自觉性;要不断提高思想政治素质和业务素质,教书育人,为人师表,敬业爱生;要有宽广厚实的业务知识和终身学习的自觉性,掌握必要的现代教育技术手段;要遵循教育规律,积极参与教学科研,在工作中勇于探索创新;要与学生平等相处,尊重学生人格,因材施教,保护学生的合法权益。

## 五、加强领导,实施科学管理

高校体育是高校教育重要组成部分,必须健全领导机构,形成自下而上的管理系统。在校内,必须由主管体育工作的校长负责,体育部门积极参与,统一认识,才能做好高校体育工作。在具体管理工作中,要针对高校体育工作加强计划,从实际出发,建立高校体育的规章制度和评价体系,包括对大学生“阳光”体育运动、大学生体质健康标准测试、体育课堂评价和体育教师年度考核等规定。

## 第三节 高等学校体育的组织形式

### 一、体育课教学

高等学校体育课是体育教育的基本组织形式,它是教师按照教学大纲和教学任务执行有目的、有计划、有组织的教学过程。其指导思想是:从增强学生体质出发,将体育知识与科学锻炼身体有效的结合起来,树立终身体育意识,培养终身锻炼身体的能力。

体育课分理论课和实践课。理论课主要是向学生系统地传授体育基础知识和科学锻炼身体的方法,激发学生对体育的兴趣。而实践课则是实现体育教学的目的和任务,掌握基本运动技术和练习方法,增强学生体质。体育实践课一般分为准备部分、基本部分和结束部分。每部分的内容和组织安排等,因课程的目标、教学内容、学生情况以及条件(场地、器材、季节气候等)的差异而有所不同。

#### (一) 准备部分

准备部分是迅速将学生集合起来,检查课堂常规,集中学生注意力,让学生明确课程的内容和要求,做好针对性的准备活动(徒手操或体育游戏),使身体各个器官系统进入工作状态,时间控制在8~15分钟。

#### (二) 基本部分

基本部分是教学过程的主要环节,也是衡量体育课教学目标完成与否的主要部分。进行基本部分的组织教学,应注意以下几点。

1. 要合理安排好主要教材的学习顺序。

2. 应根据课程的目标和教材的性质与学生的特点,有目的地安排一些必要的辅助练习、诱导性练习或转移性练习,以及发展身体素质练习,以便学生更好地掌握课程的内容

和提高身体训练水平。

3. 要合理安排好密度与运动负荷,注意练习与休息合理交替。练习的次数少、时间短、强度大,不利于体育技术、技能的掌握,而对发展身体,增强体质效果也不大。教师要善于根据课程的目标、教材性质、学生特点和场地器材设备等具体条件,采取切实可行的方法组织教学。

4. 基本部分可根据人数、场地器材条件以及教材的特点,采用全班的、分组的或个人的形式进行练习,贯彻区别对待的原则,一般可采用分组练习的方法。

基本部分内容主要是参考大纲规定教材内容以及身体素质练习,时间控制在65~75分钟。

### (三) 结束部分

结束部分的内容应选择一些逐步降低运动负荷的练习,一般采用全班共练的形式进行。在教学中,不能忽视结束部分。

结束部分可以选择一些放松性游戏,并简要进行课程的总结和布置课外练习作业等。结束部分时间控制在5~8分钟。

## 二、课外体育锻炼

课外体育锻炼包括早操、课外体育活动、课余运动训练和体育竞赛。

### (一) 早操

早操是在早晨进行体育锻炼的一种形式,对促进学生身心健康发展,增强身体素质,养成良好的生活习惯都有一定的特殊作用。早操可以培养良好的养生习惯,增加氧的摄入量,可提高神经系统的兴奋性,提高机体各器官的工作能力。早操一般以有氧运动为主,运动负荷不宜过大,时间控制在30~40分钟。

### (二) 课外体育活动

课外体育活动是指在课堂教学之外,由学校组织指导,用以补充课堂教学,实现教育方针要求的一种教育活动,是根据受教育者的需要和教育教学的需要,在教育者的直接或间接指导下,以实现教育目的。可培养学生独立运用已掌握的运动技能进行身体锻炼,养成自觉锻炼的习惯。保证每天至少有一个小时的课外体育活动时间。

### (三) 课余运动训练

课余运动训练是在课余时间对部分体育基础好、有一定体育运动天赋的学生进行系统的训练。大学课余运动训练一是作为竞技体育的组成部分,为我国竞技体育培养人才;二是学校群众性体育的组成部分,在开展学校群众体育活动中起骨干带头作用。运动队训练一般安排在早晨和下午课余时间,各高校应该将选项课和运动队训练结合起来,可安排基础班和提高班,让更多的学生参与进来,推动学校群众体育的广泛开展,促进运动技术水平的提高。训练时间控制在每周4次,每次90分钟。

### (四) 体育竞赛

体育竞赛是推动大学生群体性体育活动开展、丰富学生课余文化生活和提高课余运

动训练的重要杠杆。大学体育竞赛主要分为校内竞赛和校外竞赛。校内竞赛可组织班级之间或院系之间的单项比赛、对抗赛和友谊赛等。每年学校应举行全校规模的田径运动会;校外竞赛有国家、省市级大学生之间的比赛,以推动学校体育活动的开展。

### >>> 知识视窗

#### 每周进行至少 3 次,每次至少 30 分钟的有氧运动

适量运动不但有助于保持健康的体重,还能够降低患高血压、冠心病、2 型糖尿病、结肠癌、乳腺癌和骨质疏松等慢性疾病的风险;还有助于调节心理平衡,有效消除压力,缓解抑郁和焦虑症状,改善睡眠。建议养成经常运动的习惯,动则有益,适度量力,贵在坚持。

建议成年人每天进行累计相当于步行 6000 步以上的身体活动,如果身体条件允许,最好进行 30 分钟中等强度的运动。

**有氧运动定义:**指人体在氧气充分供应的情况下进行的体育锻炼。即在运动过程中,人体吸入的氧气与需求相等,达到生理上的平衡状态。

**常见的有氧运动项目:**步行、快走、慢跑、竞走、滑冰、长距离游泳、骑自行车、打太极拳、跳健身舞、跳绳、做韵律操、球类运动如篮球、足球等。

**有氧运动特点:**有节奏、不中断,持续时间较长,又称耐力活动,不同于举重、赛跑、跳高、跳远、投掷等具有爆发性的非有氧运动。

### 视频学习资源



第一章学习视频



## 第二章

# 体育锻炼

### 学习目标

- ★了解体育锻炼的基本原则；
- ★理解与认知参加体育锻炼的意义与价值，了解自身的锻炼状况和不足；
- ★掌握体育锻炼的内容与方法，使体育锻炼更加合理与科学化。

### 第一节 体育锻炼的基本原则

体育锻炼的原则是指体育锻炼客观规律的反映，是指导人们从事体育锻炼实践、有效地增强体质、达到理想锻炼效果所必须遵循的基本原则，同时也是保护自我，提升自我综合素质的基本要素。它包括自觉性原则、坚持性原则、循序渐进性原则、全面性原则、合理性原则和重点性原则等。

#### 一、自觉性原则

自觉性原则，即主动意识原则，是人在进行体育锻炼的趋向中主动意识所驱动的原则，是锻炼者实际需要，是自觉的行动。本着“生命在于运动”的科学原则，自觉地进行体育锻炼。体育锻炼是一个自我修炼、自我完善的过程，这也是对人们心理上的一个考验。体育锻炼总是伴随着克服自身的惰性，战胜各种困难从而达到理想目的的一种方法。

要做到自觉锻炼，首先必须明确锻炼目的，将锻炼的目的和动机与树立正确的人生观联系起来，这样才有助于形成或保持对体育锻炼的兴趣。学校是培养人才的地方。学生都应遵照德、智、体全面发展的教育方针，把自己锻炼成为一个有理想、有道德、有文化、有纪律的人，将来更好地为四个现代化和人类的进步事业多做贡献。一个人只有树立起这一远大目标，才能使体育锻炼更具有长久的动力和自觉性。另外，参加体育锻炼更多的是带有直接目的和动机的。例如，为了丰富文化生活，调节情绪，活泼身心，陶冶情操，锻炼意志等，或是为增进健康，促进身体的正常发育和造就一个健美的形体，以及防病治病等。不管带着哪种目的和需求，只要是有目的地去锻炼，这种锻炼就更具主动性和自觉性。当代的大学生，特别是对于我国的大学生来说，加强体育锻炼是一个非常重要的环节。大学生可以把体育锻炼的精神融入到今后的学习、工作、生活中去，才能让今后的生活质量保持一个较高的水平。

#### 二、坚持性原则

坚持性原则亦可理解为“持之以恒”，是指一旦体育锻炼开始进行，就应该按照制订的