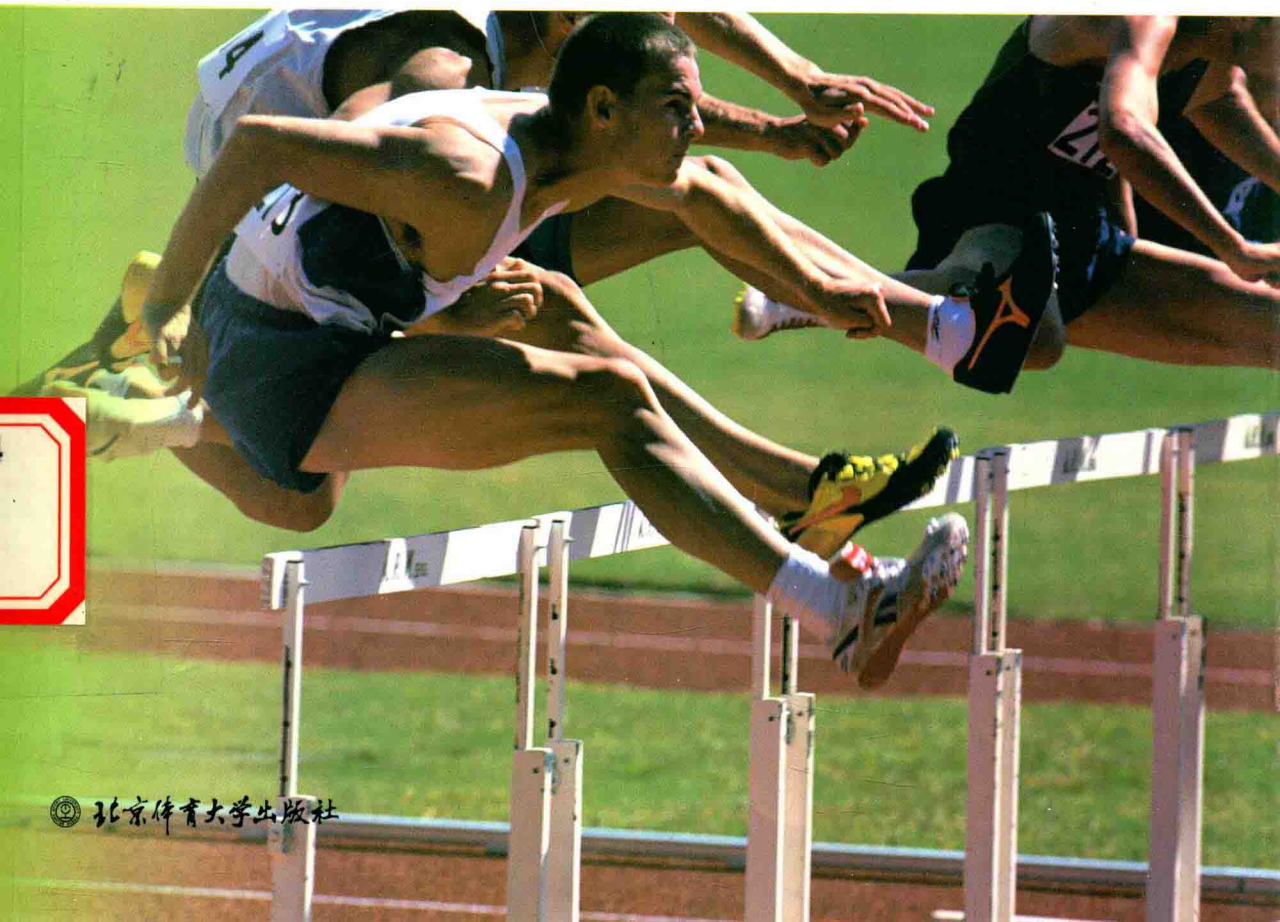




大学体育与健康实用教程

主 编 沈 军



大学体育与健康实用教程

主 编 沈 军



北京体育大学出版社

策划编辑 魏国旺
责任编辑 周学政
责任校对 曾凡容
审稿编辑 李 飞
版式设计 高荣华
封面设计 张 勍

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育与健康实用教程 / 沈军等主编. —北京: 北京体育大学出版社, 2015.5
ISBN 978-7-5644-1909-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 097624 号

大学体育与健康实用教程

出版发行 北京体育大学出版社
地 址 北京市海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
电 话 010-62963531 62963530
印 刷 北京楠萍印刷有限公司
规 格 185mm×260mm 16 开本
印 张 22
字 数 591 千字

2017 年 7 月第 1 版第 3 次印刷

ISBN 978-7-5644-1909-7

定 价 35.00 元

《大学体育与健康实用教程》

编委会

顾 问 吴国正

主 编 沈 军

副主编 胡宝萍 吴立伟 叶献丹 计伟忠

编 委 郑晓炎 姜小平 章司路 胡 辉

序

近年来的大学生体质监测数据表明，大学生的身体素质呈不断下降趋势，主要反映在大学生心肺功能下降、超重及肥胖检出率上升、运动能力下降等方面，大学生的体质健康问题已成为教育界关注的热点之一。

为了切实提高学生体质健康水平，教育部、国家体育总局、共青团中央共同决定，从2007年开始，结合《国家学生体质健康标准》的全面实施，在全国各级各类学校中广泛、深入地开展全国亿万学生阳光体育运动，积极倡导“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”。

大学体育是学生最后的体育教育阶段，肩负着培养大学生运动技能、锻炼习惯、健康生活方式的光荣使命。为大学生提供一部兼具实用性、知识性、教育性、系统性、民族性的体育课程教材是推广体育知识、深化教学改革的必要途径。

浙江师范大学沈军教授主编的《大学体育与健康实用教程》是在《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神的指引下，针对高校公共体育教学特点，紧紧围绕现代大学体育课程建设目标编写而成，着力于改革与创新、继承与发展，课程内容丰富、层次合理、体系新颖、结构完善，既体现了理论性与实践性、广泛性与针对性的结合，又体现了竞技性与健身性、传统性与时代性的完美统一。

在编写过程中，编写组成员本着务实的作风、严谨的态度和敢为人先的精神，突破了传统的大学体育教材编写模式，将传统的教学内容整合为基础理论课程、运动训练课程、民族传统体育课程、休闲体育课程和户外运动课程五部分，着重强调了运动训练课程，突出“健康第一”的指导思想，为切实推动阳光体育运动在大学生中的开展提供了理论依据和实践指导。

该教程是在全体编写人员繁重的教学和训练工作之余共同努力、精心编写而成，教材思路好，创新力度大，让人耳目一新，对广大高校师生体育教学具有深远的指导意义。希望编者不断完善、积极创新，为全国高校体育教材建设作出更多、更大的贡献。



全国高等学校体育教学指导委员会公体组副组长

北京大学教授

前 言

《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》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。”

大学体育作为高校教育的重要组成部分，是大学生树立终身体育思想的重要途径。体育课是大学体育的基本组织形式之一，是学校体育工作的基础。体育教学质量的好坏直接影响着学校体育工作的质量，而体育教材是实现体育教育目的的重要载体，一本好的体育教材则是体育教学和培养高素质大学生的关键所在。

本书以“健康第一”为指导思想，立足于现代大学生对体育的需求，突出学生的心理、生理特点，以提高学生身心健康素质为目标，注重培养学生的健康意识和行为，从而促进学生身体、心理、社会适应能力方面的发展。

内容方面，理论与实践相结合，图文并茂，融科学性、知识性和实用性于一体，以期切实培养学生的体育意识与能力，提高学生的整体素质。

由于编写人员水平有限，书中若存在错误或不当之处，敬请广大师生和专家对本教材提出宝贵意见，以便再版时修订，并逐步完善和提高。

编 者

2015年6月1日

目 录

基础理论课程

第一章 健康概述	1
第一节 现代健康新理念	1
第二节 体质与健康	4
第三节 行为与健康	6
第二章 大学生合理膳食	10
第一节 合理膳食	10
第二节 平衡膳食	11
第三节 大学生健康饮食	13
第三章 科学体育锻炼	14
第一节 体育锻炼的原则与方法	14
第二节 运动处方	21
第四章 体育保健	26
第一节 运动中常见的生理反应及处理方法	26
第二节 运动损伤的处置	29
第五章 《国家学生体质健康标准》	32
第一节 《国家学生体质健康标准》(2014年修订)实施说明	32
第二节 《国家学生体质健康标准》(2014年修订)测试评分表	34
第六章 体育欣赏	38
第一节 体育运动欣赏的内容	38
第二节 体育欣赏的培养	40
第七章 奥林匹克运动	43
第一节 奥林匹克运动的历史与发展	43
第二节 奥林匹克运动的思想体系	45
第三节 中国与奥林匹克运动	49

运动实践课程

第八章 篮 球	51
第一节 篮球基本技术	51
第二节 篮球基本战术	60
第三节 篮球竞赛规则简介	65
第九章 排 球	67
第一节 排球基本技术	67
第二节 排球基本战术	74
第三节 排球竞赛规则简介	77
第四节 软式排球	79
第五节 沙滩排球	86
第十章 足 球	89
第一节 足球基本技术	89
第二节 足球基本战术	97
第三节 足球竞赛规则简介	100
第十一章 乒乓球	103
第一节 乒乓球基本技术	103
第二节 乒乓球基本战术	109
第三节 乒乓球竞赛规则简介	111
第十二章 羽毛球	113
第一节 羽毛球基本技术	113
第二节 羽毛球基本战术	118
第三节 羽毛球竞赛规则简介	119
第十三章 网 球	122
第一节 网球基本技术	122
第二节 网球基本战术	127
第三节 网球竞赛规则简介	129
第十四章 游 泳	131
第一节 熟悉水性	131
第二节 蛙 泳	132
第三节 爬 泳	136
第四节 仰 泳	140
第五节 水上救护与安全	143

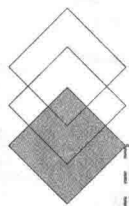
第十五章 跆拳道	145
第一节 入门技术	145
第二节 基本腿法	150

民族传统体育课程

第十六章 24 式简化太极拳	153
第一节 24 式简化太极拳介绍	153
第二节 24 式简化太极拳动作图解	154
第十七章 初级长拳	164
第一节 基本功练习	164
第二节 初级长拳（第三路）	165
第十八章 初级剑	178
第一节 初级剑简介	178
第二节 初级剑动作图解	178
第十九章 五禽戏、八段锦	189
第一节 五禽戏	189
第二节 八段锦	195
第二十章 散 打	202
第一节 散打基本功	202
第二节 散打基本技术与规则	204
第二十一章 木兰扇	211
第一节 木兰扇的基本握法与基本扇法	211
第二节 木兰扇的动作说明	212
第二十二章 空 竹	233
第一节 身 法	233
第二节 步型与步法	234
第三节 手 法	236
第四节 抖空竹基本技术	238
第二十三章 高跷、舞龙、舞狮	247
第一节 高 跷	247
第二节 舞 龙	249
第三节 舞 狮	255

休闲体育课程

第二十四章	体育舞蹈	260
第一节	体育舞蹈简介	260
第二节	摩登舞	263
第三节	拉丁舞	266
第二十五章	健美操	269
第一节	健美操运动概述	269
第二节	健美操基本动作	273
第三节	健美操大众锻炼标准测试三级套路	277
第二十六章	瑜 伽	282
第一节	瑜伽基本要领	282
第二节	瑜伽练习方法及注意事项	293
第二十七章	健美运动	295
第一节	身体各部位锻炼法	295
第二节	健美运动锻炼计划示例	300
第二十八章	街 舞	302
第一节	街舞简介	302
第二节	街舞动作组合	303
第二十九章	排 舞	306
第一节	排舞运动概述	306
第二节	校园排舞基础套路	307
第三十章	定向运动	322
第一节	定向运动概述	322
第二节	定向运动的体能与装备	323
第三节	定向运动的技术与方法	325
第三十一章	户外健身	327
第一节	户外健身概述	327
第二节	健身走	328
第三节	健身跑	331
第三十二章	攀 岩	336
第一节	攀岩概述	336
第二节	攀岩的基本技术与欣赏	338



第一章

健康概述

第一节 现代健康新理念

一、健康的概念

“健康”一词源于公元 1000 年英国盎格鲁萨克逊族的词汇，其含义是安全的、完美的、结实的。对于健康的概念，人类是在认识客观世界的过程中逐步加以完善的。传统的健康观认为，躯体无病即健康。我国《辞海》中对健康概念的表述则是：“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有健全的身心和社会适应能力的状态。通常用人体测量、体格检查、各种生理和心理指标来衡量。”这种说法比“躯体无病即健康”的认识前进了一大步，但仍然片面地把人当作生物机体来看待；虽然也提出了“劳动效能”这一新概念，但含义模糊，尚未真正达到从社会层面认识健康的程度。

1948 年，世界卫生组织（WHO）提出了“健康不仅仅是没有疾病和衰弱，而且是保持身体、精神和社会适应方面的完美状态”。1989 年，该组织又对这一说法做了补充，即除了身体健康、心理健康和社会适应良好外，还加上了道德健康，认为只有这四个方面健康才算是完全的健康。这一健康新概念，从人的自然属性和社会属性的结合上阐明了健康的科学内涵，是目前对健康概念较完整、准确的表述。这一健康新概念突破了医学的界限，扩大了健康的内涵，从涉及人类生命的生物、心理、社会和道德四个基本层面阐述健康，形成了四维健康观，具有划时代的意义。

身体健康，是指身体没有疾病，而且有充足的能量完成各种活动的的能力。身体的健康是人整体健康的基础。

心理健康，是指人的内心世界丰富充实，处世态度和谐安宁，与周围环境保持协调。具体地讲，心理健康包括两层含义：其一是自我人格完整，心理平衡，有较好的自控能力，有自知之明，能正确评价自己，及时发现并克服自己的缺点；其二是有正确的人生目标，能不断追求和进取，对未来充满信心。

道德健康，就是指既为自己的健康也为他人的健康负责，把个人行为置于社会规范之内。道

德是以善恶观和荣辱观来评价和调节人们的社会生活行为的一种社会规范。作为一种行为规范，道德的作用主要是通过对人的行为提出善与恶、荣与辱、诚实与虚伪、正义与非正义的社会评价，以此来对社会成员产生导向和制约。例如，在公共场所吸烟或随地吐痰，不注意时间、地点，无节制地进行各种娱乐活动而影响到他人的休息和睡眠等，均会遭到旁人的厌恶和批评。社会的道德舆论导向制约着个体道德观念的形成，个体道德观念又直接决定着个体的行为方式。

社会适应良好，则是指人的行为能适应复杂的社会环境变化，能为他人所理解，为社会所接受，行为符合社会身份，能与他人保持和谐的人际关系。同时，不管是人的角色的适应，还是人的行为的适应，都能既注意到适度的问题，又能考虑到正确选择适应方式和积极的适应态度。

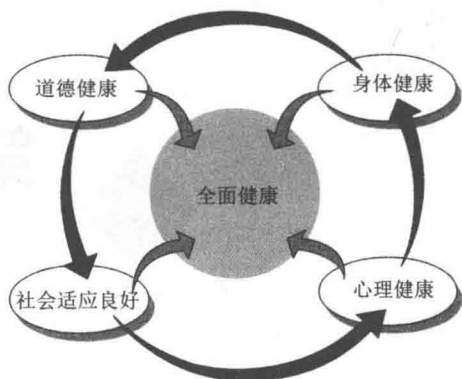


图 1-1-1 健康四维观

二、健康的价值

健康无论对个人还是对社会，都有着十分重要的作用。有人说，健康是金；也有人说，健康是福；还有人把健康比作阿拉伯数字 1，把金钱、权力、地位等比作“1”后的阿拉伯数字 0。有了 1，后面的 0 越多则越富有；反之，如果没有 1，则一切皆无。这些比喻既形象生动，又非常准确到位。那么，健康到底有哪些重要作用和价值呢？

（一）健康既是学校教育的前提，又是学校教育的首要目标

马克思曾把健康作为人的第一权利，作为人类生存的第一前提，也就是作为一切历史的第一前提。可以想象，经常因病缺课、因情绪障碍而滋生事端，或营养不良而长期精神倦怠的学生，即使采用最好的学习方法，也无法高效率地学习。只有健康的学生才能在学校获得理想的学习效果。我国的教育方针是使受教育者在德育、智育、体育三方面得到全面的发展，三者各有特定的含义和任务，是相互联系、相辅相成的统一体。而学校教育在人生教育中起着主导作用，学校可以有计划、有目的地安排好各项教育活动，其中“体育”就包含着提高学生健康水平的教育作用。正因为如此，党中央、国务院才把“健康第一”作为学校素质教育的指导思想。

（二）健康是人们奉献社会 and 享受生活的基础与前提条件

生命的意义在于奉献。拥有健康，才能优化自己在社会生活中的地位和作用，才能使自我价值最大限度地体现出来，从而奉献给社会。一个身体健康、精神饱满、具有良好社会适应能力的人，才可能享受高质量的生活。反之，如果没有健康的身体和健康的心理，就无法享受生活、享有幸福。

（三）健康是衡量一个民族文明程度的标志

健康受多种社会因素的制约，如社会制度、经济状况、文化教育等。在一个安定团结、人民安居乐业、经济快速发展以及文化教育先进的社会环境中，人民的健康水平无疑会极大地提高。

联合国教科文组织关于新一代人才的三项基本标准是：健康的体魄、高尚的道德品质和丰富的科学文化知识。健康的体魄被放在衡量人才标准的首位。健康水平和体质状况将直接影响到一个国家和民族的发展水平和种族繁衍昌盛。在现代社会中，健康已经成为衡量一个民族文明程度的一个重要标志。在充满竞争与挑战的现代社会中，拥有大批的高素质人才是一个国家可持续发展的保证。所谓高素质的人才，就是德、智、体全面发展的合格人才。健康的体质是思想道德素质和科学文化素质的物质基础，是高素质人才成才的物质基础。拥有健康的高素质国民是社会发展的潜在动力。

（四）健康是社会发展的基本目标

1978年，《阿拉木图宣言》指出：“健康是基本人权，达到尽可能高的健康水平是世界范围内的一项最重要的社会性目标。”1988年，世界卫生组织原总干事马勒博士一针见血地指出：“必须让人们认识到，健康并不代表一切，但失去健康，便丧失了一切。”由此可见，健康不仅是人人享有的基本人权，也是社会发展的基本目标。我们要求树立正确的健康观念，就是要求从基本人权和社会发展基本目标的高度，认识健康的重要性，理解健康的内在价值，真正确立“健康第一”的思想。

三、健康的标准

健康既有其科学的内涵，也有其科学的标准。依据健康的概念和科学内涵，世界卫生组织提出了健康的十条标准：一是有充沛的精力，能够从容不迫地担负日常生活和工作的压力而不感到紧张；二是处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔；三是善于休息，睡眠良好；四是应变能力强，能适应外界环境的各种变化；五是能够抵御一般性的感冒和传染病；六是体重适当，身体匀称，站立时头、肩位置协调；七是眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；八是牙齿清洁，无龋齿，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象；九是头发有光泽，无头屑；十是肌肉丰满，皮肤富有弹性。

从世界卫生组织提出的这十条标准的内容可以看出，前四个标准是关于心理和社会适应能力方面的内容，而后六条标准则主要是关于生理（躯体）方面的内容。因此，世界卫生组织提出的健康标准，实际上也是其健康概念的具体体现，我们可以用来检验自己是否健康。

日本专家还从躯体和精神两个方面，提出“五快”（机体健康）和“三良好”（心理健康）的健康标准。

“五快”：一是吃得快，进餐时，有良好的食欲，不挑剔食物，并能很快地吃完一顿饭。二是便得快，一旦有便意，能很快排泄完大小便，而且感觉良好。三是睡得快，有睡意上床后能很快入睡，且睡得好，醒后头脑清醒，精神饱满。四是说得快，思维敏捷，口齿伶俐。五是走得快，行走自如，步履轻盈。

“三良好”：一是具有良好的个性人格，情绪稳定，性格温和，意志坚定，感情丰富，胸怀坦荡，豁达乐观。二是具有良好的处世能力，观察问题客观现实，具有较好的自控力，能适应复杂的社会环境。三是具有良好的人际关系，能助人为乐，与人为善，对人际关系充满热情。

为了简明、易记，世界卫生组织概括提出了健康的四大基石，它们是：适量运动、合理膳食、戒烟限酒、心理平衡。

第二节 体质与健康

一、体质的定义

体质是指人体的质量,它是在遗传性和获得性基础上表现出来的人体形态结构、生理功能和心理因素的综和的、相对稳定的特征。遗传是人体质形成的基础,对其发展提供了可能性,且受内外环境(自然与社会)的制约。这说明体质的形成与发展过程在很大程度上与后天环境有关,在不同的环境中,不同人的体质有明显的个体差异和阶段性,因此,体质应包括以下五个方面。

第一,身体形态发育水平,即体格、体型、姿势、营养状况以及身体成分。

第二,生理功能水平,即机体新陈代谢水平与各器官系统达到的工作效能。

第三,身体素质和运动能力的发展水平,即速度、力量、耐力、灵敏、柔韧等素质和走、跑、跳、投、攀登、负重等身体活动能力。

第四,心理素质发展水平,即人体的本体感知能力、个性特征、意志品质等。

第五,对内外环境的适应能力,包括对自然环境、社会环境、各种生活紧张事件的适应能力,对疾病和其他有碍健康的不良应激原的抵抗能力等。

理想体质是指良好的人体质量,是在遗传的基础上,经过后天的努力塑造所能达到的形态、结构、生理功能、心理、智力和对外环境适应的整体良好状态。

理想体质的主要标志是:

1. 身体健康,主要脏器无疾病。
2. 身体发育良好,体格健壮,体型匀称,体姿正确。
3. 心血管、呼吸与运动系统具备良好的功能。
4. 有较强的运动与劳动等身体活动能力。
5. 心理发育健全,情绪乐观,意志坚强,有较强的抗干扰、抗不良刺激的能力。
6. 对自然和社会环境有较强的适应能力。

因此,评价理想体质,必须进行多指标综合评价,而且原则上应以同样人群的较高水平(即处于该人群第80百分位数以上)的数据,作为理想体质的评价依据。

二、影响体质的主要因素

(一) 遗传因素

所谓遗传,是指亲代的特征通过遗传物质传递给后代的过程。人体的遗传性状是身心发展的前提条件。它对于人的智力和体力的发展、对于人的体质的强弱,具有重大的影响。但是,遗传性状只对体质的发展提供了可能性,而体质强弱的现实性,则有赖于后天环境、营养和身体锻炼等。

（二）营 养

营养水平是决定体质强弱的重要因素，长期的营养低下或营养不良，会导致体质的下降。适当增加营养和逐步改善营养状况，可有效增强体质，提高健康水平。最主要的营养素包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和微量元素等。

1. 蛋白质：构成和修补人体一切组织的基本原料。
2. 脂肪：组成细胞膜神经组织，促进维生素的分解吸收，并保护人体，防止热量散失。
3. 碳水化合物：维持生命活动所需能量的主要来源。
4. 维生素：在人体生长、代谢、发育过程中发挥着重要的作用，包括A、B、C、E等种类。
5. 微量元素：与生命活力密切相关，摄入过量、不足、不平衡都会不同程度地引起人体生理的异常或发生疾病。微量元素主要包括锌、铜、锰、铬、硒、铁等。

（三）社会经济发展水平和物质文明

社会经济发展水平和物质文明在很大程度上决定了物质生活水平和营养状况、文化和教育水平、医疗卫生条件等。不同社会经济阶层的人群身高、体重均有明显差异，如高等职业阶层与从事体力劳动的工人阶层家庭的儿童身高、体重均有明显差异。

（四）劳动条件

劳动性质和条件，对人们的体质强弱有着深刻的影响。适当的体力劳动对体质的增强有积极的作用。但过于繁重的劳动、在严重污染环境下的体力劳动、精神情绪经常处于紧张状态下的劳动，以及分工过细、促使身体局部发展的劳动，对人的体质有不良的影响。

（五）自然环境和生态平衡

大自然在为人类提供各种营养物质的同时，也在传播着对人体健康有害的物质，如广泛存在的有害微生物（细菌、病毒）、空气中的污染物等。另外，气候的突然变化（如酷暑、严寒、气压、空气湿度异常等）也会影响人体健康。可见，自然环境与人类健康息息相关，任何破坏生态平衡和自然环境的举动都可直接或间接危害人类健康。

三、体质与健康的关系

人们对体质与健康概念的认识，是随着科学技术的发展而不断深化的。20世纪90年代，人们已认识到，体质与健康都是指人体在不同年龄阶段的身体状况，都是可以根据形态发育、生理功能、心理状态和适应能力等指标来衡量的。两者的不同点是，体质是指人体的质量，是一切生命活动的物质基础，而健康则是体质状况的反应和表现。

体质与健康是两个不同的概念。体质只表示一个人身体方面的内在机能和由这些机能所决定的现实状态以及综合反应，具有长期性、客观性和相对稳定性等特征；健康表示一个人身心、社会方面的良好状态及良好的适应能力，是主观意识和客观实际的统一，具有流动性、易变性等特征。从体质和健康的内涵来看，健康要比体质高一个层次。

体质和健康之间又相互联系：一方面，体质是健康的前提和基础，一个人想要拥有健康，首先必须有良好的体质；另一方面，健康是良好体质的归宿和最终目标。通过体育锻炼手段增强体质，最终是为了增进健康。从体质和健康的外延来看，健康包含着体质，体质只是健康的一个方

面,体质的状况在一定程度上能反映出健康水平,另外,健康与否也能在一定程度上反映出体质的强弱。但应注意,同样是健康的人,其体质可能千差万别;体质差不多的人,其健康状况也可能大相径庭。

第三节 行为与健康

一、行为的概念及特点

人的行为是指具有认知、思维能力和情感、意志等心理活动的人对内外环境因素刺激所做出的能动反应。人的行为可以分为外显行为和内在行为两类。外显行为是可以被他人直接观察到的行为,如言谈举止;内在行为是不能被他人直接观察到的行为,如意识、思想等,即通常所说的心理活动。

行为具有以下几个主要特点:一是人的行为具有目的性;二是人的行为受思维、情感、意志、气质、性格、能力等心理活动的调节;三是人的行为表现出较大的差异性;四是人的行为具有极大的可塑性;五是人的相同的行为可来自不同的刺激;六是相同的刺激会引起人的不同的行为。

二、行为对健康的影响

人的行为既是健康状态的反映,同时又对健康产生巨大的影响。随着人类社会的进步和发展,可供人们保护和促进健康的资源越来越丰富,如抗生素的问世、各种疫苗的研制、医疗技术与设备的发展、卫生服务网络的建立等,这些都为人类健康水平的提高奠定了坚实的基础,但这并不能完全控制慢性非传染性疾病的传播。大量的流行病学研究证实,人类的行为和生活方式与绝大多数慢性非传染性疾病的**关系极为密切。改善行为可以预防这些疾病的发生并有利于疾病的治疗,而感染性疾病、意外伤害和职业危害的预防、控制,也与人们的行为密切相关。世界卫生组织的一份报告中指出:“发达国家 70%~80%、发展中国家 40%~50%、全球 60% 的死亡是由不良的生活方式(危害健康的行为)造成的。”美国国家健康、教育和福利协会指出:“我们正在用自己的不良习惯杀死自己。”

由此可见,人类健康面临的**最大挑战正是人类自身不健康的行为和生活方式。而健康行为的建立在很大程度上依赖于一些促动性的因素,这是因为实施健康行为时通常会令人不愉快,且需要坚持较长时间才能看到其效果。然而,当人们健康时,往往意识不到健康行为的必要性,只有在受到某种疾病威胁时,人们才会意识到健康行为的重要性,而此时那些愉快但不健康的行为往往已成为一种难以改变的习惯了。因此,开展全民健康教育,普及科学卫生知识,帮助人们树立正确的健康观念,倡导文明、科学、健康的生活方式,乃是当务之急。