

《体育与健康理论教程》编委会

体育与健康理论教程

北京体育大学出版社

体育与健康理论教程

《体育与健康理论教程》编委会

北京体育大学出版社

责任编辑:冯 唐

策划编辑:刘大海 孔垂辉

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:毕 莹 郭晓勇

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康理论教程/刘大海等编著. - 北京:北京体育大学出版社,2001.8

ISBN 7-81051-632-9

I.体… II.刘… III.体育理论-高等学校-教材 IV.G80

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 048748 号

体育与健康理论教程

刘大海 等编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京·中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:8.375

定价:10.00 元

2001 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:15000 册

ISBN 7-81051-632-9/C·537

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

主 编：刘大海 王五追 张建军 刘振宇

副主编：（按姓氏笔划排序）

	井华茹	闫琳琳	李连芝	徐学锋
编 委：	王五追	井华茹	王济军	从桂柏
	付兰花	刘大海	李小鹏	李连芝
	刘振宇	李淑青	闫琳琳	吴永慧
	张会春	张建军	赵文阁	徐学锋
	秦爱民	高 琪		

序

《体育与健康理论教程》是一本用于普通高校体育理论教学的教材。长期以来在普通大中专院校的体育课教学中，存在着重实践轻理论的倾向，体育理论教学是体育课教学中十分薄弱的环节。现今很多体育理论方面的著作又大部分是针对体育专业教学的，很少顾及普通高校的体育课，普通高校的体育课教师只好根据这些专业理论书籍再结合具体教学实践加以变通。因此，目前大中专体育教学中的理论教学部分的内容杂乱无章，很不统一。特别是当前高校体育正在贯彻“健康第一”的指导思想，体育课正在向体育与健康课的方向转化，在此背景下，这本《体育与健康理论教程》的出版，正适应高校体育教学改革的需要，使广大体育教师在理论教学上有了可借鉴的教学体系。特别可贵的是，在教学观念和内容转轨的时刻，一些长期工作在普通高校体育教学战线上的中青年体育教师抓住时机，埋头学习和钻研，利用业余时间，集群体智慧编著而成，书中既有对体育理论的阐述，也有在实践中总结出的结晶，因而是一本不错的教材。

第一，从理论上讲，该书比较系统，对高校体育与健康理论的各方面给予了系统的介绍和阐释，无论对教师还是学生都具有可读性。我们一直在提倡终身体育锻炼的理念，现在的大学生就肩负着引导和带动周围的人从事终身体育锻炼的责任。那么，对于一名大

学生来说，在体育课上光了解和掌握一些体育锻炼的方法还不够，还必须从理论上明白其所以然，这样才能为自己终身从事体育锻炼打下坚实的基础，从素质教育的角度看，这才算得上一名合格的大学毕业生。

第二，从实践的角度说，这本书的实践性和可操作性较强，便于老师和学生学习和掌握。一本体育与健康教材，是给人看的，更是给人学的，如果它让人看后不得要领，那即使它的理论性再强也是没有用的。这本教材在可操作性上做得较好，通过一幅幅图表，一个个实例，让教师、学生即使是一般的读者也能掌握锻炼的要领，明白锻炼的方法，进而达到锻炼的目的。

第三，从写作的方法上看，这本教材写法不拘一格，写作手法多样，读来非常流畅。书中既有条理清晰的系统理论阐述，也有轻松活泼的方法介绍；既有明白晓畅的现代锻炼方法勾勒，也有充满哲理的传统养生健身观念的弘扬。在阅读中，读者会在不知不觉中受到教育和启发，得到美的熏陶。

在体育向体育与健康转轨的时刻，我愿意推荐这本教材。

曲宗湖

2001年5月10日

编者的话

高等院校的体育工作是高校工作的重要组成部分。高校体育课是高等院校教学工作的重要组成部分，是培养德、智、体、美全面发展人才的不可或缺的内容。体育课的教材建设是保证体育教学全面顺利开展的基础。为了弥补长期以来普通高校体育理论教材的不足，提高学生的体育修养水平，我们组织编写了这本《体育与健康理论教程》。

长期以来，在普通高校体育教学中，存在着重体能训练轻理论指导，重言传身教轻知识养成的问题。这一方面是由于体育课多在室外，系统的理论教学有些困难；另一方面也是由于适合于普通高校的体育教材较少，教师教学时只能参照专业体育教材内容加以减量，客观上不易操作，而体育教学的检查又不好统一等原因，使得教师不愿意过多涉及理论问题，以免费力不讨好。这本《体育与健康理论教程》的编写正是从实用的角度出发，为普通高校的广大教师和学生提供了一本既有一定的理论性又有较强的操作性的教材。同时它也是社会上广大读者学习和掌握体育知识、了解体育锻炼的技巧和方法的读本。

中国学校体育研究会副理事长、首都体育学院曲宗湖教授对本书大纲及内容进行了审定，并欣然为本书作序，在此表示感谢。本书在编写过程中，参阅借鉴了部分国内同行的有关研究成果，在此一并深表衷心地感谢。

参加编写人员的分工是：第一章：刘大海、从桂柏、吴永慧；第二章：闫琳琳、张会春、秦爱民；第三章：井华茹、刘大海、刘振宇；第四章：刘大海、吴永慧、赵文阁；第五章：张建军、高琪、付兰花；第六章：闫琳琳、秦爱民、张会春；第七章：王五追、李小鹏；第八章：刘振宇、赵文阁；第九章：徐学锋、从桂柏；第十章：刘大海、李小鹏、徐学锋；第十一章：张建军、付兰花、高琪；第十二章：李连芝、李淑青、王济军；第十三章：王五追、李连芝。本书的副主编井华茹协助主编对各个章节进行了修改，最后由刘大海副教授统编全书。

由于编者水平的限制，虽对本书几经修改，但不妥之处在所难免，敬请体育界专家、学者批评指正。

《体育与健康理论教程》编委会

2001年5月

目 录

第一章 绪 论	(1)
第一节 体育在高校教育中的地位	(1)
第二节 高校体育目标	(6)
第三节 实施高校体育目标的基本要求	(11)
第二章 体育与健康锻炼原理	(14)
第一节 体育锻炼对增强体质中的作用	(14)
第二节 体育锻炼的原则	(20)
第三节 体育锻炼的方法	(25)
第四节 体育锻炼方法的选择	(28)
第三章 体育与健康心理学基础	(30)
第一节 高校学生心理健康标准	(30)
第二节 影响心理健康的因素	(34)
第三节 高校学生常见心理疾病	(39)
第四节 理想的心理健康状态	(41)
第五节 如何保持心理健康	(45)
第六节 体育运动是提高大学生心理健康水平的重要 途径	(50)
第四章 体育与健康生理学基础	(53)
第一节 人体运动的肌肉工作过程	(53)

第二节	人体运动的能量代谢	(59)
第三节	人体运动的氧运输	(64)
第四节	人体运动的生理调节	(68)
第五节	运动疲劳的产生与消除	(73)
第五章	体育卫生与健康	(79)
第一节	体育运动的医务监督	(79)
第二节	生活制度的卫生	(82)
第三节	运动与卫生	(85)
第四节	女性的体育卫生	(89)
第六章	营养与健康	(92)
第一节	高校学生的营养需求	(93)
第二节	膳食营养与健康	(105)
第三节	高校学生常见的不良饮食行为及其危害	(109)
第七章	运动保健	(112)
第一节	运动与保健	(112)
第二节	运动与防病	(114)
第三节	运动中的生理反应与处置	(116)
第四节	常见运动损伤的预防和处理	(122)
第八章	养生保健	(133)
第一节	中国传统养生理论	(133)
第二节	中国传统养生方法	(137)
第九章	按 摩	(148)
第一节	按摩的生理作用	(148)
第二节	按摩的操作方法	(151)

第三节	运动按摩	(163)
第四节	保健按摩	(165)
第五节	治疗按摩	(169)
第十章	运动处方与体质评价	(172)
第一节	运动处方的概况与原理	(172)
第二节	运动处方的优点与内容	(174)
第三节	制定运动处方的基本程序与基本原则	(176)
第四节	运动处方的格式	(178)
第五节	常用运动处方	(179)
第六节	身体锻炼效果评价的标准与方法	(197)
第十一章	闲暇活动与健康	(200)
第一节	大学生的闲暇活动	(200)
第二节	闲暇活动对人体健康的作用	(204)
第三节	闲暇活动的原则	(214)
第十二章	高校体育的组织形式	(218)
第一节	公共体育课	(218)
第二节	课外体育锻炼	(220)
第三节	学校运动训练	(223)
第十三章	体育运动竞赛的组织与编排	(227)
第一节	体育运动竞赛的分类和组织方法	(227)
第二节	一般运动竞赛活动的组织方法	(236)
第三节	体育运动竞赛的编排	(238)
附一：体育之研究（白话译文）		(241)
附二：国家体育锻炼标准评分表		(253)

第一章 绪 论

《中国教育改革和发展纲要》明确指出：“教育改革和发展的根本目的是提高民族素质，多出人才，出好人才。各级各类学校要认真贯彻教育必须为社会主义现代化建设服务，必须与生产劳动相结合，培养德、智、体全面发展的建设者和接班人的方针。”高等教育的特定任务就是为国家培养德、智、体全面发展的人才，以促进社会主义建设事业的繁荣和发展。大学体育理论教学是我国高校体育教学计划中的基本内容，它与体育实践课程相结合，共同促进高校学生的身心发展。完成高校体育教学任务，是高校体育教育中的重要方面。《体育与健康理论教程》正是从加强对大学生进行体育基础理论教育的角度出发，针对大学生的身心特点，帮助他们掌握科学锻炼身体的方法，为养成终身体育锻炼的习惯打下良好基础。

第一节 体育在高校教育中的地位

体育是教育全面发展的有机组成部分，是高等教育的基本内容。它与德育、智育、美育紧密配合，肩负着为社会培养全面发展的高层次人才的历史使命。高校体育是实现社会体育、终身体育的基础，有条件的高校可办高水平运动队或各种运动俱乐部，以提高体育的普及程度和竞技运动水平。

一、体育与高等教育

二十一世纪的竞争将是人与人全面素质的竞争，国民素质如何，关系到国家的前途和命运。科技的进步、经济的繁荣和社会的发展都要靠人去实现，因而必须完善和提高国民的整体素质。人的整体素质包括思想道德素质、科学文化素质及身体的生理与心理素质，其发展靠全面的教育来保证。大学生是全面发展的高层次人才，他们的身心素质培养，主要靠高校体育来实现。

高校体育在高等教育中的地位和作用，是由高校体育结构和功能及社会发展对高校体育的要求所决定的。高校体育既是高等教育的重要内容，也是高等教育的重要手段。毛泽东同志早在 1917 年撰写《体育之研究》一文时就提出“体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体，无体是无德智也。”1957 年，他又在最高国务会议第十一次（扩大）会议上发表讲话：“我们的教育方针应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的，有文化的劳动者。”我国实行改革开放以后，中共中央、国务院在发布的《中国教育改革和发展纲要》中提出了“教育必须为社会主义现代化建设服务，必须与生产劳动相结合，培养德、智、体全面发展的建设者和接班人”。1999 年在全国第三次工作会议上，中共中央、国务院在“关于深化教育改革全面推进素质教育的决定”中，进一步明确提出了“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时间，不准挤占体育活动时间 and 场所。举办多种多样的群众性体育活动，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”。这些指示，阐明和确立了体育在全面发展教育中的地位与意义，不仅赋

予了学校体育以使命，确立了学校体育的指导思想，还为学校体育的改革和发展指明了方向。人的身心素质是人整体素质中的基础，学校体育是实施培养人的身心素质最重要的手段，缺少体育，教育将是不完整的，也就无法完成全面提高人才素质的重任。同样，体育必须与德、智、美育相配合，才能共同完成培养人全面发展的任务。

（一）体育与德育

德育是教育者按照一定的社会要求，有目的、有计划地对受教育者施加影响和培育，使他们养成所期望的品德。其内容包括人们的政治态度、世界观以及道德品质等。体育与德育的关系非常密切。首先，体育作为教育的组成部分，本身就具有教育性。它通过有组织、有计划地进行体育课程教育、课外体育活动，对学生进行爱国主义、集体主义和社会主义教育，培养学生热爱集体、服从组织、遵守纪律、团结协作、勇敢顽强、不怕困难等精神品质。高校体育的自身特点，决定了体育活动有助于大学生良好的思想品德和道德行为的形成。在体育活动中为进行各种教育活动提供了可能性，运动知识和健康知识教育中也都包含着丰富的思想内容，具有品格教育的行为指向与规范。因此，在高校体育中对大学生进行思想品德教育，是体育责无旁贷的任务。

（二）体育与智育

体育为智力开发提供良好的物质基础，也是增强智力的重要手段。人的智力发展是建立在大脑这个物质基础之上的，一个人的智力水平与其大脑的物质结构和机能状况存在着密切的关系。坚持经常性体育锻炼，能增强人的体质，促进大脑发育。适宜的运动可提高大脑对疲劳的耐受力，使人的视觉、听觉等感觉器官更加敏锐，大脑神经细胞反应更加迅速，分析、综合能力加强，尤其有助于右脑的开发。智力的增长和发展，要求体力也得到相应发展，身体素

质的提高，又会改善进行智力活动的条件，对大学生的学习和工作能力产生一定的影响。许多研究都证明了体育与智育间的这种相辅相成的关系。斯坦福大学曾对全美获得奖学金的人进行调查，结果表明：智力高的人比智力低的人身体更强健、更健康。

（三）体育与美育

美育的目标在于完善个体审美心理结构，通过审美感知力、想像力、理解力及审美趣味和审美理想的培养来塑造情感和心灵。审美心理结构与人的体质结构属于人的本质的不同层次，具有不同的规律和特点，但二者又存在着密切关系。体育侧重身体的锻炼，而美育则注重心灵的塑造。人的体质结构是审美心理结构的物质基础，因而体质结构的改善，直接影响审美心理的健康发展。通过体育活动，人身体各部分的骨骼和肌肉都得到均衡、协调的发展，在身体活动中表现得动作协调、灵敏，并具有较快的速度和较好的耐力，促使人获得身体强壮健美、精神饱满、精力充沛的整体形象。此外，还可以培养学生的姿态美、仪表美、心灵美，提高学生感受美、鉴赏美、表现美、创造美的能力。充分发挥美的形式对学生身心健康的重要作用，以获得体育及美育对身心健康的良好影响。

二、体育与健康教育

健康教育是一种有计划、有目的、有评价的教育活动，它帮助和鼓励人们树立增进健康的愿望，促使人们采取有益于健康的行为，形成健康的生活方式，以消除或降低危险因素的影响，创建健康的环境，并学会在必要时求得适当的帮助，从而达到保护和促进健康的目的。健康教育在于教育人们实行躯体上的自我保健、情绪上的自我调节、生活方式上的自我控制和人际关系上的自我调整。其目的在于唤起个人和公众对健康的一种自觉意识和责任感，使人们运用所掌握的知识和保健措施，在面临与健康状态相关的问题时

做出自我抉择，以改善自己的健康和周围的生活环境。健康教育分为知识、态度、行为三个方面，具体内容包括人身体的构造和功能、个人卫生、公共卫生、学习卫生、营养卫生、运动卫生（包括坐、立、行正确姿势）、环境卫生和精神卫生等。

体育与健康教育是密不可分的完整教育过程。体育与卫生相结合，就是指在发展身体、增强体质的过程中，必须讲究卫生。不讲卫生的体育锻炼，不仅不能达到体育的目的，还会引发伤害事故，有损人的健康。因此，不管体育课还是课外体育活动的安排，都要考虑到合理的作息制度、饮食制度、脑力劳动、体力劳动以及积极性休息等多方面因素。体育与卫生应该相辅相成，互相促进。

作为一名当代的大学生，必须强烈地意识到现代人的健康，不仅是躯体无病、体格强健，而更应具有良好的心理素质和社会适应能力。为此，就要积极学习体育卫生知识，养成良好的生活习惯和健康的生活方式，并了解现在和未来的健康需求。

三、体育与终身体育

终身体育，一般是指人在一生中所进行的身体锻炼和所受到的各种体育教育的总和，即从一个人的生命开始到生命结束，都要从适应环境与个人的需要出发，进行体育锻炼，以取得生存、学习、工作和生活的物质条件。终身体育是终生教育的组成部分，终身体育思想一方面反映了在现代社会和科学技术飞速发展的条件下，社会生产方式和生活方式对人身质量的需求；另一方面也反映了现代文明给人体健康带来了某些不良影响，人们要适应高速度、高强度、快节奏的工作以及现代文明对人体提出的挑战，就必须进行终身体育锻炼。

终身体育依据人的生命活动及人体发展和完善的变化规律、体育锻炼对人体发展的重要作用以及现代社会发展条件下对人身质量提出的要求，结合终身教育而不断发展。体育锻炼必须遵循人体发

展的客观规律，持之以恒，才能获得持续性的锻炼效果。所以，终身体育不能只局限于学校体育，还包括学前体育和学后体育的连续过程。现代社会的生活方式已使体育锻炼成为现代文明生活的一部分，人需要不断地接受科学的体育指导，提高健身的效果。能否科学地指导人们终身从事身体锻炼，涉及到如何提高中华民族整体素质中身体心理素质的大问题。学校体育是终身体育的关键环节和基础，具有承前启后的作用。

学校体育遵循学生身心发展规律，有效地促进学生身体形态、机能和素质的正常发展，增进健康和增强体质，发展和完善他们的身体，既有利于学生在校期间的健康成长，精力充沛地投入学习，更好地掌握科学文化知识，同时也为他们走向社会后的学习、工作、生活及从事终身体育打下坚实的身体基础。另外，学校体育是一个有目的、有计划的体育教育过程，通过使学生学习与掌握系统的体育科学知识、技能和科学锻炼身体的原理和方法，既可以促进学生身体健康，还可以培养学生终身体育的意识、习惯和能力。

第二节 高校体育目标

高校体育目标是指学生在高校学习期间，高校体育实践所要达到的预期结果。它是高校体育的出发点和归宿，对高校学生具有导向和激励作用。

一、确定高校体育目标的依据

（一）社会需要

社会需要主要体现在对高校培养人的规格及质量要求上。社会改革和科学技术的发展，已经并且正在深刻地改变着人的物质生