

现代体育科学研究与教学系列丛书

axue Tiyu Yu
jiankang Jiaoyu

大学体育 与健康教育

《大学体育与健康教育》编委会●编著

李 平 刘宇星 黄佑琴●主编

 中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

教育部高等学校体育教学指导委员会规划教材

第2版

大学体育与健康教育

北京体育大学与首都体育学院共同编写 王树明 主编

清华大学 清华大学 清华大学 清华大学 清华大学

清华大学出版社

现代体育科学研究与教学系列丛书

University of
Physical Education
and Health Education

大学体育 与健康教育

《大学体育与健康教育》编委会●编著

李平 刘宇星 黄佑琴●主编

中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北京

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康教育/《大学体育与健康教育》编委会编著.
北京:中国经济出版社,2007.9

ISBN 978-7-5017-8127-0

I. 大… II. 大… III. ①体育—教学研究—高等学校 ②健康教育—教学研究—高等学校 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 079714 号

出版发行:中国经济出版社(100037·北京市西城区百万庄北街3号)

网 址:www.economyph.com

责任编辑:叶亲忠 (电话:010-88380089 E-mail:yeqz@sina.com)

责任印制:石星岳

封面设计:白长江

经 销:各地新华书店

承 印:北京人民文学印刷厂

开 本:787mm×1092mm 1/16

印张:26 字数:620千字

版 次:2007年9月第1版

印次:2007年9月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5017-8127-0/G·1283

定价:28.00元

版权所有 盗版必究

举报电话:68359418 68319282

《大学体育与健康教育》 编委会

主 审：曾东东 陈世洪

主 编：李 平 刘宇星 黄佑琴

编 委：易招华 卢欢庆 白如冰

王 斌 吴美美 彭 霁

严华山 汪玮琳

《现代体育科学研究与教学系列丛书》 编委会

主任委员：康辉斌 魏 民

副主任委员：赵宝椿 吴玉华 汪玮琳 乐伟民 叶亲忠

委 员：（按姓氏笔画排列）

王 晖	牛慧珍	乐伟民	兰师文	兰 剑
冯赣梅	朱 荣	刘宇星	刘曦红	许 莉
李 平	李 龙	李金珠	吴玉华	张允蚌
张淑玲	肖 波	汪玮琳	陈俊青	欧阳明胜
杨品良	郑 军	柯谷鑫	赵宝椿	钟厚永
徐子毅	黄学思	黄佑琴	康辉斌	崔姜薇
曾纪荣	温志宏	赖月波	窦卉平	廖 敏

C 目 录

Contents

第一部分 基础理论篇

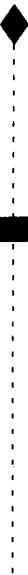
第一章 体育绪论.....	3
第一节 体育概述.....	3
第二节 高等学校体育的地位、目的和任务.....	8
第三节 当代大学生应具备的体育素养	11
第二章 体育锻炼与身心健康	13
第一节 人体构造的一般概述	13
第二节 认知健康	17
第三节 大学生与健康的生活方式	22
第四节 科学的体育锻炼	25
第三章 体育运动卫生与保健	35
第一节 体育运动卫生常识	35
第二节 体育运动损伤的预防与急救	44

第二部分 运动实践篇

第四章 体操类运动	55
第一节 体操	55
第二节 健美操	68
第三节 艺术体操	80
第五章 球类运动	87
第一节 篮球运动	87
第二节 排球运动.....	124
第三节 足球运动.....	147



第四节 乒乓球	183
第五节 羽毛球运动	213
第六节 网球运动	240
第六章 游泳运动	267
第一节 游泳运动概述	267
第二节 竞技游泳	276
第三部分 传统体育与休闲体育篇	
第七章 中华武术	303
第一节 武术概述	303
第二节 武术入门基本功与基本动作	306
第三节 青少年初级长拳	312
第四节 太极拳	320
第五节 散打运动	334
第六节 实用防身术	341
第八章 客家体育	344
第一节 客家体育概述	344
第二节 跳绳	346
第三节 踩高跷	350
第四节 登山(爬山)	353
第五节 舞龙运动	355
第六节 拔河	359
第七节 踢毽子	362
第八节 舞狮运动	365
第九章 休闲体育	368
第一节 台球	368
第二节 轮滑	375
第三节 攀岩运动	381
第四节 保龄球运动	383
第五节 定向运动	387
参考文献	403
后 记	405



第一部分

基础理论篇

第一章

体育绪论

在人类历史上,体育作为一种积极的人类行为和文化现象,始终伴随着人类的文明和进步,伴随着社会的发展而发展。人类在广泛的社会实践活动中,日益深刻地认识到一个道理:现代社会的发展越来越需要体育,体育的发展则越来越需要社会化,这不仅是体育的本质与功能所决定的,而且也是体育社会性的客观反映。体育作为一个专门的科学领域,受一定的社会政治和经济的制约与影响,体育的概念并非一成不变,因此,如何正确理解体育的概念和内涵至关重要。

第一节 体育概述

一 体育概念的历史演变

体育作为一种社会现象是随着人类社会的产生、发展而出现和演进的,它的产生依赖于人类社会的需求,它的发展依赖于人类社会的进步。体育虽然有着悠久的历史,然而“体育”一词作为专业术语却出现得较晚。在体育一词出现前,世界各国对体育的称谓都有所不同。

在古希腊时期,“体操”是体育的代名词。但是,古希腊词语的“体操”含义不同于现在的体操。它是包括当时进行的所有身体操练,如拳击、跳跃、奔跑、投掷和角力等。在我国古代,类似体育的活动用养生、导引、武术等名词标记也是正常的。

据史料记载,自1760年在法国的一些报刊上开始出现“体育”(Education Physical)和“身体教育”(Education Corporeal)的字样。当时这两个词虽然形式不同,但都是指对儿童进行身体的养护、培养和训练,所以说它们的含义是相同的。1762年,卢梭在法国出版了《爱弥尔》一书。他也使用“体育”一词来描述对爱弥尔的身体教育过程。由于这本书激烈地批判了当时的教会教育,因而在世界引起很大反响,因此,“体育”一词同时也在世界各国流传开来。从这里我们可以清楚地看到,“体育”一词最初起源于“教育”一词,它最早的含意是指教育过程中一个专门领域。到19世纪,世界上教育发达国家普遍使用了“体育”一词。当时我国处于闭关自守的封闭状态,19世纪中叶以后,体操才由德国和瑞典传

入我国。随后在兴办的“洋学堂”中设置了“体操科”。1902年左右,一些在日本的留学生从日本传来了“体育”这一术语。随着西方文化不断传入我国,学校体育内容也由单一的体操向多元化发展,课堂上出现了篮球、田径、足球等西方体育。1923年,在《中小学课程纲要草案》中,正式把“体操科”改为“体育课”。从此,“体育”一词成了我国学校中标记身体教育的专门术语。

随着世界各国经济文化、科学技术的迅速发展和人民生活水平的日益提高,体育也得到了很大发展,逐渐深入到社会的各个角落,成为人们日常生活中不可缺少的组成部分。体育的内容、形式以及它的影响和作用已远远超出了原来作为学校教育中的身体教育的范畴。

二 体育的概念和构成

“体育”的本义是作为教育的组成部分出现的,是专指人的身体的教育。至于后来出现的其他多种身体活动形式,与学校体育确有许多共同或相似之处,但目的不同。目前人们普遍把体育的概念分成广义和狭义两大类,根据我国体育的现状和语言习惯,广义的体育亦称体育运动,是以身体练习为基本手段,以全面发展身体、增进健康、增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活为目的的一种社会活动,也是一种社会现象。它是人类文化的组成部分,受一定社会的政治、经济的影响,又为一定社会的政治、经济服务。广义体育至少由三部分构成:体育教育(狭义的)、竞技运动、身体锻炼和身体娱乐。因此,可以说广义体育是上述诸多方面的总称。

(一) 狭义体育(P.E)

狭义的体育,亦称体育教育,是指通过身体活动,增强体质和健康,传授锻炼身体的知识和方法,培养道德和意志品质的有目的、有计划、有组织的教育过程。它是教育的组成部分之一,是培养人才全面发展的一个重要方面。

(二) 竞技体育运动(Sports)

竞技体育运动是指在最大限度地挖掘和发挥个人或集体在体能、心理、智力等方面潜力的基础上,提高竞技能力和水平,以创造优异运动成绩为目的的训练和竞赛。竞技运动的特点是强烈的竞争性、高超的技艺性、成绩的公认性、规则的国际性。竞技运动发展到今天,已经超越了活动本身的价值和意义。

(三) 身体锻炼和身体娱乐(大众体育)

身体锻炼亦称体育锻炼,是指运用各种身体练习,结合自然力和卫生因素,以健身、防病治病、娱乐为目的的身体活动。这种活动对促进人体生长发育、培养健美体态、提高机体工作能力、消除疲劳、调节情感、预防与治疗某些疾病等都具有重要的意义。

身体娱乐亦叫娱乐体育,是指为了休闲、娱乐、发展兴趣爱好、培养审美能力而进行的身体活动,这种活动能使人在身体和精神上得到休息和调整,有助于增强身心健康,是活跃社会文化生活的一个重要内容。



以上几方面既有区别又相互渗透、互相联系,构成体育运动的整体。

三 体育形成的动力因素

体育是人有目的、有意识地通过体育运动、增进身心健康的一种教育实践活动,它是身心发展的教育过程,也是社会文化教育重要的组成部分。体育这种锻炼身心的教育过程是为了满足人自身生存与发展的需要;为了增强自身的体质,娱乐身心,延年益寿,享受健康、幸福的生活;为了提高民族素质,推动社会进步,促进国家发展。这种目的与意识是人们从事体育实践的根本动力。

(一) 人类生存的需要是体育产生的根本

世上一切事物都有它产生、发展和演变的过程。体育作为一种社会存在,也是从无到有逐渐演变发展而来的。行为科学认为,任何行为都有其产生的内部原因,这种内部原因就是人类生存发展的需要,这种需要是人类一切实践活动的原动力,也是体育产生与发展的源泉。

人类的祖先为了适应环境和生存的需要,学会了直立行走,解放了上肢。原始人的生活条件恶劣,为了谋生,就要靠快速的奔跑去捕获猎物,用刺杀和投掷杀伤野兽,靠游泳或用锐利的树枝、木器去捕鱼,靠攀登和爬越去采集野果。原始人这些求生的身体活动既是生存的基本技能,也是劳动的基本技能。在这些身体动作反复出现的过程中,人的跑、跳、投、攀登、支撑、爬越和涉水等身体基本活动能力得以发展,这就是现代体育活动的萌芽。但是,原始人类的这些活动,其根本目的是为了生存,而不是为了锻炼身体和增强体质。

(二) 人类宗教娱乐文化生活的需要是体育得以发展的关键

原始社会的教育活动促进了体育的发展。原始社会的教育主要是传授劳动技能,而当时生产劳动技能主要是跑、跳、投、攀登、支撑、爬越等人的基本活动能力。部落之间的战争对体育的发展起了推动作用。原始社会后期,随着人口密度的增大,为了保证血亲生存,部落间的冲突和战争不断加剧。这就出现了以军事为目的的身体训练和教育方式,即军事教育的雏形。

宗教祭祀活动丰富和发展了体育。原始人由于认识能力低下,把大自然的变化视为是神灵的力量。为了表示对神灵的崇拜和尊敬,出现了祭祀活动。人们用竞技、角力和身体动作(舞蹈的雏形)来祈祷风调雨顺,求得神灵庇护。古代奥林匹克运动会就是由这种祭祀中的竞技活动发展成为定期的节日竞技运动会。

休闲娱乐和健身祛病丰富了体育的内容。体育的一些项目是在人们娱乐中发展起来的,如各种游戏、民间舞蹈等,娱乐活动的内容主要是身体的活动,既具有娱乐的作用,又具有健身的作用,很多活动发展成了体育的内容。

从体育发展的几个阶段我们不难看出,体育的形成是一个自然体育与人类认识同步的过程,是人类文明进步的标志。体育作为一种文化现象,它与其他社会现象不同之处在于,体育是通过人自身的运动来调整和促进人的有机体物质与能量代谢的变化以及活动能力的变化过程,是以身体练习为手段,利用自然因素结合卫生措施来增强人的体质,提高运动技术水

平。体育也是满足人类个体和社会物质需要及精神需要的一种实践活动,具有作用于人体亦作用于社会的双重功能。对于人体,体育既作用于机体又作用于精神,使人身心理健康;对于社会,既可提高生产力促进社会生产的发展,建设社会的物质文明,又可影响社会风气的改变,建设社会的精神文明。所以,体育的价值是物质的也是精神的。

四 正确认识体育的功能

体育的功能是指体育在社会发展和人的自我完善过程中所表现出来的价值作用。随着社会的发展、科学的进步,体育自身的规律与其他各种现象之间的关系不断被揭示,体育的功能也在进一步被认识、被开发,体育本身也从单一的健身功能拓宽到一个多目标的综合性新兴科学。体育的功能主要分为生物功能和社会功能。生物功能是指体育本质的功能、固有的功能,不论什么形式的体育都有健身、健美、保健功能。社会功能是指利用体育达到某种目的,通常指的是教育功能、娱乐功能、政治功能、经济功能等。

(一) 体育的健身功能——人类追求健康的需要

健身功能是体育最主要的本质功能。科学证明,经常从事体育运动能使青少年生长发育健全,体型健美、姿态端正、动作矫健;能促进中年人身体健康,调节心理,消除由于现代生活节奏过快、压力过大所形成的不良心理反应;对老年人可以防病治病,推迟衰老,延年益寿。总之,体育运动是促进身体发展、增强体质最有效的手段。

(二) 体育的娱乐消遣功能——现代人生活的精神食粮

体育融游戏性、竞赛性、艺术性和娱乐性于一体,人们在紧张单调的劳动之余,结合自己的兴趣,参加一些个人喜爱和擅长的体育运动项目,以达到松弛神经,调节心理,满足余暇生活的目的。精彩的体育比赛具备德、智、体、美的高度统一性,赛场上起伏跌宕的戏剧性,稍纵即逝的机遇性,激烈的对抗性,胜败的悬念性,音乐、色彩及力与美的协调性以及运动员与观众之间的情感共鸣性等特点,体育比赛的强烈魅力和刺激,常使人们在欣赏时如醉如痴,将由于工作和劳动带来的紧张、疲劳得到积极有益的调节,也使郁闷情绪得以消遣,起到了极佳的心理调节作用。

(三) 体育的教育功能——教育体系中不可缺少的部分

体育作为社会文化教育不可缺少的组成部分,在培养全面发展的人才中,起着十分重要的作用。体育也是学校教育的重要组成部分,体育与德育、智育相结合,可以促进形成健康文明的体育文化观念、竞争进取的品格,掌握行之有效的体育锻炼知识和技能、技术,树立与时俱进的人生观、健康观、体育观、娱乐观和终身体育锻炼的思想。体育的基本特征是通过奋勇拼搏来超越自我,力争战胜对手,夺取胜利。在锻炼或比赛过程中,需要克服困难,忍受痛苦,经受失败和挫折。这一过程对于青少年学生来说,是最好的锻炼。

体育教育活动还具有深刻的思想内涵,通过各种复杂的动作练习,可以克服来自生理、心理等各方面的阻力和困难,磨炼刻苦、勇敢、顽强、坚毅等意志;通过集体活动,可以树立服从大局、团结协作、密切配合等群体意识和观念;通过各种竞赛,能够培养奋发向上、

拼搏进取、胜不骄败不馁、为集体荣誉而战的良好道德风尚。可以说,体育是提高人的思想品德素养的有效途径,对整个社会的教育作用十分广泛和深远。

(四) 体育的政治功能——国家间交流合作的平台

体育是人类社会文化的特殊组成部分,它的兴衰直接反映着社会的发展,它的荣辱直接反映了国家和民族的尊严。在国际体育竞赛中,比赛的胜负往往影响着一个国家的国民情绪和国际地位。第二十二届奥运会,新中国第一次派体育代表团参加,在比赛的第一天,许海峰勇夺首枚金牌,为中国实现了奥运会金牌“零”的突破。昔日的“东亚病夫”已成为东方的巨龙,极大地提高了我国的国际威望,振奋了民族精神,鼓舞了国人士气,增强了民族自信心和自豪感。许多西方人士都说,他们是从国际赛场上最先开始了解改革开放的中国的。由此可见体育比赛的国际影响是多么的巨大。

体育具有超越世界语言和社会障碍的国际交往功能。长期以来,人们都把体育视为一种文化交往的手段。一个国家的体育代表队往往被称为“穿着运动衣的外交家”。20世纪70年代初,中美两国乒乓球队互访,打开了两国建交的大门,被世界誉为“小球推动大球”的“乒乓外交”,在世界外交史上留下了光辉的一页。体育比赛作为新世纪最广泛的国际文化交流活动,它能促进世界各国人民之间的了解和友谊,加强国与国之间的文化交流和团结,在缓和国际关系、创造和平氛围、打开对外交流通道等方面发挥着积极的作用。

(五) 体育的经济功能——一门新兴朝阳产业

体育集健身、娱乐、休闲、竞赛等为一体的特点,吸引着数以亿计的人们亲身从事体育运动和观赏体育竞赛,促进了体育用品、练习器材、场地设施等产业的极大发展,通过组织竞赛,出售电视转播权、广告权,发售门票、纪念币、体育彩票等直接获得较大的收入;通过国际大型竞赛,吸引世界众多观众,带动旅游、商业、交通、电信和新闻出版等行业的发展。

体育也成为推动我国经济持续增长的重要力量。由于具备广阔的市场前景和开发潜力,体育产业被国际体育经济专家誉为“最有开发前景的处女地”,大批国际体育经营和管理公司纷至沓来,国内的体育产业范围也在不断拓展增长。除了极具魅力的体育产业外,全国健身热的持续升温,使群众体育锻炼和休闲娱乐体育的市场展现出了不可估量的庞大需求。体育产业在中国国民经济中的地位将进一步提升,对推动中国经济在新世纪继续保持增长将发挥越来越大的作用。

综上所述可以看出,体育运动虽然是社会发展的产物,但又对社会进步起着积极的促进作用。体育是一个有机的整体,是一个多功能、多目标的体系,它的各种功能各有侧重,又互相交叉。

作业与思考题

1. 体育概念的演变过程是怎样的?
2. 体育形成原因有哪些?
3. 你对体育功能的认识怎样?



第二节 高等学校体育的地位、 目的和任务

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。高等学校体育是学校体育的最高层次,在培养人的终身体育意识中起着重要作用。为此我们应该知道高校体育的地位怎样?其目的和主要任务是什么?其实施的手段方法有哪些?

一 高等学校体育的地位

当前我国教育方针明确规定:“使受教育者在德育、智育、体育几方面得到发展,成为有社会主义觉悟、有文化的劳动者”。高等学校体育作为体育的重要组成部分,在培养全面高素质的人才中所起的作用是所有其他教育形式所无法替代的。

(一) 高校体育是培养身心健康发展的高级专门人才的需要

国家体育科研人员曾对11个省、市部分高校科研机构1万名高中级知识分子体检调查,并对其中200名近期死亡的原因进行统计分析得出的结论是:高级知识分子的预期寿命,比全国人均寿命短近10年,这和用脑过度、体育活动严重不足有关,和没有受到良好健康保健教育有关。

实践证明:高校以提高体力、发展智力、培养能力为宗旨的体育教育,在健全人才的体格、体能及增强意志等方面,起到了重要作用。

(二) 高校体育是国民体育的基础、是发展我国体育事业的后备军

从人的生长发育全过程的规律来讲,高校体育对完善大学生身心发展、提高体质与健康水平有着直接的关系和深远意义。由于人们“重智轻体”旧观念的影响,目前我国大学生的体质与健康状况与世界一些发达国家相比仍存在一定差距。

高校体育深化改革,提出终身体育观,增强大学生体育意识,培养体育能力,掌握科学锻炼方法和体育保健基础理论,这不仅为大学生终身锻炼打下良好基础,而且也是为社会“全民健身”活动培养体育骨干,使之成为群众体育锻炼的组织者和指导员,这有利于推动我国体育事业的发展。

从当代竞技运动发展来看,高科技正广泛用于竞技训练和比赛,这就要求运动员必须具有智力和体力结合的能力,才能提高运动技术水平,才能保证竞技比赛取得好成绩。高校具有高学历的体育师资队伍和体育科研团队,大学生具有较大的体育潜能和智慧优势,高校体育应当承担起竞技运动的任务,为我国竞技运动输送后备人才。

(三) 高校体育是校园精神文明建设的需要

大学生富有朝气,充满青春的活力,对健康、文明、娱乐的课余文化生活都有较强的精神追求。体育教育可以采用多种形式的方法与手段,通过体育卫生知识讲座,使大学生获得

享受体育文化的能力；组织体育欣赏，可以培养大学生审美观点和能力；开展课余体育活动，使大学生调节生活节奏、改变生活方式、享受精神乐趣、保持心态平衡；在体育活动中，培养大学生良好的思想品质、进取心、团结协作精神和爱国主义精神等。开展校园体育活动，引导大学生健康文明地生活，是占领课余思想阵地、抵制精神污染、防止和纠正不良行为的重要手段，这充分体现了体育教育是校园精神文明建设的需要。

二 高等学校体育的目的与任务

（一）高等学校体育的目的

高等学校体育学习的目标是大学生通过高等学校体育的学习要达到的标准。即：了解体育与健康的基本知识，掌握自身从事体育活动的基本能力，理解体育活动在促进人类健康中的作用，形成健康的生活方式并拥有健康的体魄。高等学校教育目的是培养德、智、体全面发展的高级专门人才，这是高等教育应遵循的根本方针。高等学校体育学习的目标应与高等学校教育的目的保持一致，前者要体现出后者在学校体育方面的要求。

高等学校体育课为必修课，学生必须完成规定的课时内容。通过学生的自身参与和学习，全面提高学生身体素质和运动能力，促进学生身体的生长发育，改善、改造学生内脏器官构造和机能状况。通过技能学习，将学生逐步培养成能够自觉坚持锻炼，能够进行自我监督和评价、身体强健的合格人才。

《全国高等学校体育课程教学指导纲要》对大学体育课程目标作了详细的规定，将大学体育课程目标划分为两个层次：基本目标与发展目标；五个领域：运动参与目标、运动技能目标、身体健康目标、心理健康目标、社会适应目标（如图1-1）。

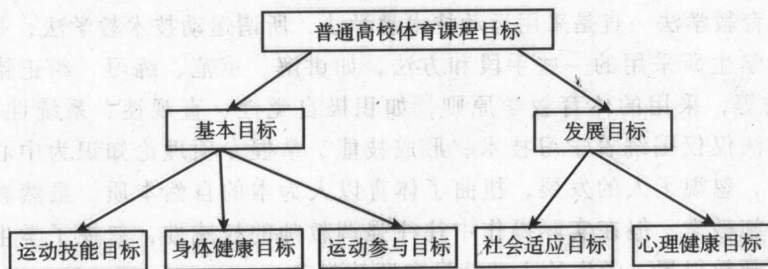


图1-1

在领域目标上，将体育课程目标从知识、技能、情感领域对体育课程的特点进行了扩展，使大学体育课程目标更加具体，操作性更强。具体目标如下：

（1）运动参与目标：形成自觉锻炼的习惯与意识，具备体育文化欣赏能力，能编制个人锻炼计划或运动处方。

（2）运动技能目标：熟练掌握两项健身运动的基本方法和技能，以及常见的运动创伤的处置方法。

（3）身体健康目标：能测试和评价体质健康状况，掌握有效提高身体素质、发展体能的知识和方法，养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式，具有健康的体魄。

（4）心理健康目标：根据自己能力设置体育学习目标，自觉通过体育活动改善心理状