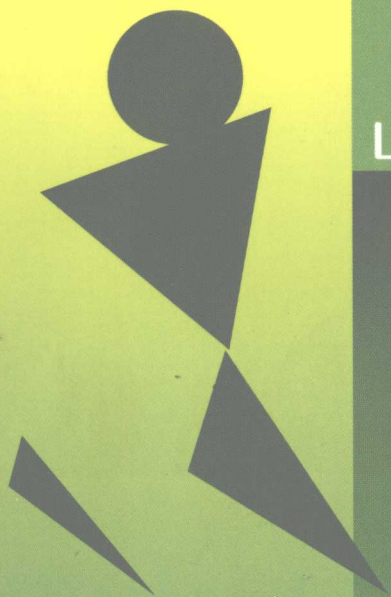


# 大学体育健康 理论与实践

张保华 曹策礼 黄小华 主编

DAXUETIYUJIANKANG



LILUN

YU

SHIJIAN

中山大学出版社

G807.4  
Z072.1

# 大学体育健康理论与实践

张保华 曹策礼 黄小华 主 编

中山大学出版社

·广州·

版权所有 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育健康理论与实践/张保华, 曹策礼, 黄小华主编. —广州: 中山大学出版社, 2005. 9

ISBN 7 - 306 - 02617 - 8

I. 大… II. ①张… ②曹… ③黄… III. ①体育—高等学校—教材 ②健康教育—高等学校—教材 IV. G807. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 107770 号

---

责任编辑: 阮 继

封面设计: 大 象

责任校对: 曾育林

责任技编: 黄少伟

出版发行: 中山大学出版社

编辑部电话: (020) 84111996, 84113349

发行部电话: (020) 84111998, 84111160

地 址: 广州市新港西路 135 号

邮 编: 510275 传真: (020) 84036565

印 刷 者: 广州市新明光印刷有限公司

经 销 者: 广东新华发行集团

规 格: 787mm×960mm 1/16 19 印张 384 千字

版次印次: 2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 26.00 元

---

本书如有印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换

## 《大学体育健康理论与实践》编委会

主    审：钟明华  郭文亮  叶启绩  
主    编：张保华  曹策礼  黄小华  
副主编：石  宏  樊连香  何文胜  
          张新萍  方  娅  
参编人员：何江海  吴元生  蔡永茂  李  毅  
          林静波  李  蓬  宋君毅  仇亚宾  
          凌丽萍  萧燕霞  杨  茜  刘思华  
          杨  波  金  雁  叶风铃  范振国  
          杨  春  田春阳  张晓宇  尚瑞花

## 前 言

随着我国高校体育教育的不断深入和发展,现有高校体育教育模式和方法也面临着新的挑战,如何在“健康第一”的理念下改革现有的体育教学结构,适应新形势下高校体育教育的发展,创新体育教育模式和方法,构建体育教育新体系,创建体育教育的特色,把“健康第一”、“终身教育”的现代教育理论和思想付诸于体育教育实践,是高校体育教育的重点和难点。我校体育教育改革正是在这样一种情况下进行的。

本书是在中山大学“985”项目重点支持的体育教学改革课题“健康第一理念下的体育教学改革”的基础上完成的,并作为该课题的组成部分。经课题组的充分合作编写出《大学体育健康理论与实践》教材,经多次易稿成书。本书试图通过构建“体育与健康”课程新体系,使课程教材改革有所依托,并为高等院校体育课程教材改革提供具有鲜明特色的模式。本课题得到了中山大学教育学院、中山大学教务处、中山大学体育教育系的大力支持。本书在中山大学部分教师的通力合作下完成。在完成初稿的基础上,由主编对全稿进行修改、补充和最后定稿。全书由钟明华、郭文亮、叶启绩教授主审。本书由张保华根据“985”项目要求和课题完成结果,提出构思和设想并统稿,与曹策礼、黄小华商定计划及参编人员,共同制定编写大纲和内容。参加本书编写的人员主要有:张保华(第一编);张保华(第二编);张新萍(第三编,第七、八、九章);何文胜(第三编,第十、十一章);樊莲香(第四编,第十二章);石宏(第四编,第十三章);方娅(第五编);张保华(第六编);黄小华(第七编)。参加体育系体育教学大纲编写的教师也参加了本书的部分编写工作。

本书遵循“健康第一”、“身心合一”的体育教育理念,力求突破以运动技术为主线、理论和实践相分离的传统模式,主张体育教育和健康教育相结合,重视健身运动、传统养生方法传授,切实有效地发展学生健康素质和增进健康水平。为满足大学生自身发展需要,围绕“终身体育”所追求的目标,增强了反映体育方法学特征和体现运动文化价值的内容,增强教材的选择性和灵活性,发展学生个性,激发学生学习体育兴趣,最终达到养成运动锻炼习惯,终身受益的目的。

本书分七编十八章,在强调正确处理健康理念、体育知识、身体素质、能力四者的辩证关系的同时,试图建立以增进健康、更新观念、提高能力、培养学生积极主动参与体育运动的兴趣和习惯为主线的教材新体系,全书包括大学体育基本理

论、健康理论、健康状况的自我检查和评估、运动中常见的生理反应和运动性疾病防治、奥林匹克运动与体育欣赏、大学体育课教学内容与要求等七编内容。基础理论和体育课程编是每位学生都应掌握的体育理论知识，它是树立正确体育观念和建立形成良好生活方式所必需，也是开拓学生视野和科学指导自身体育锻炼以及未来创造性工作所必需；了解大学体育的教学内容和方法，可以有针对性地加强身体锻炼，提高参与体育运动的兴趣。健康理论编是向学生讲授健康的理论和方法及如何获得健康的身体并树立良好的健康的观念。大学体育测量与评价及健康实践编，分别从体质健康与评价、身体健康评估、运动处方、传统养生、养生保健方法、自然力锻炼六个方面选编，目的是使大学生掌握提高身体健康的方法并学会评估自己健康状况方法。运动中常见的生理反应和运动性疾病及其防治编是对运动中常见的生理反应、常见运动损伤的预防与处理几个基本内容加以说明，这不仅是大学生所必须掌握的理论和方法，也无疑对大学生的安全防病和科学锻炼有指导作用。奥林匹克运动与体育欣赏编，不仅使学生了解世界上最大型的体育盛会的历史及我国奥林匹克运动的发展，而且能够使学生掌握欣赏体育运动的基本方法和原则，通过体育运动来陶冶情操，领会奥林匹克精神的真谛。

为了加强体育课程建设，深入进行体育教学改革，逐步形成科学的“体育与健康”课程体系，在《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《学校体育工作条例》精神指导下，我们进行了认真探索，精心筹措，锐意改革，编写了这部教材——《大学体育健康理论与实践》。这是中山大学体育教学改革的一项重要成果，对完善我校的课程体系起着极大的促进作用，而且将对我校体育的发展产生积极的影响。

该书根据我校体育教育的特点，突破了传统的编写体系，内容充实、结构完整、颇具新意，突出了大学体育教学的特色，同时以人体科学、教育科学和社会科学为指导，力图形成大学体育教科书新体系。在注重加强基础理论知识论述，扩大知识面的基础上，着重汲取健康和体育科学相结合的科研成果，着重增强学生体育意识和培养未来新型的健康指导能力。在重视对体育方法介绍的同时，加强理论与实践的紧密结合，改变了传统的理论与实践分离和以竞技技术为主线的弊端，让学生既会实践又懂理论，既注重科学性又讲究实用性和可读性，从而提高大学生参与体育运动的思想意识和实践能力，达到大学体育教学的目标。

编者

2005. 7. 26

# 目 录

## 第一编 大学体育基本理论

第一章 大学体育概论	(3)
第一节 大学体育的内容	(3)
一、大学体育	(3)
二、大学体育形势	(3)
第二节 大学体育的地位	(6)
第三节 大学体育的目的、任务	(8)
一、大学体育的定位	(8)
二、大学生的生理、心理特点	(9)
三、现代社会对人才的基本要求	(11)
四、实现大学体育目的和任务的途径	(13)
第四节 大学体育的健康功能	(15)
一、大学体育的心理健康功能	(15)
二、大学体育的生理健康功能	(17)
三、大学体育的社会健康功能	(19)
第二章 现代社会发展与大学体育	(21)
一、现代社会发展的要求	(21)
二、现代社会生活的特征与挑战	(23)
第三章 体育的本质和功能	(26)
一、体育的概念	(26)
二、体育的发展趋势	(27)
三、体育的内容	(27)
四、体育的功能	(29)
第四章 体育的科学基础	(35)
第一节 体育的生物学基础	(35)
一、人体生物结构与运动	(35)
二、适应与应激	(36)
三、遗传与变异	(37)

第二节 体育的生理学基础 .....	(38)
一、肌肉机能与运动 .....	(38)
二、运动中能量代谢特性 .....	(39)
三、运动中的氧的运输系统 .....	(41)
第三节 体育的心理学基础 .....	(43)
一、身心一元论 .....	(43)
二、体育学习理论 .....	(45)
第四节 体育的社会学基础 .....	(46)
一、体育与社会化 .....	(46)
二、人格与体育 .....	(47)
三、现代社会与休闲活动 .....	(47)

## 第二编 健康理论

第五章 健康概论 .....	(53)
第一节 健康的概念、演变及价值 .....	(53)
一、什么是健康 .....	(53)
二、健康概念的演变 .....	(57)
三、健康的价值 .....	(59)
第二节 健康的构成与健康新观念及健康维护策略 .....	(60)
一、健康的构成 .....	(60)
二、维护健康的策略 .....	(64)
第三节 健康理念培养及健康素质 .....	(66)
一、健康理念培养 .....	(66)
二、健康素质 .....	(67)
三、健康素质的重要性 .....	(68)
第六章 体育与健康 .....	(70)
第一节 健康行为与体育锻炼 .....	(70)
一、健康行为及影响因素 .....	(70)
二、健康行为 .....	(72)
三、促进健康的行为 .....	(73)
四、危害健康的行为 .....	(75)
五、体育锻炼——现代人的一种生活方式 .....	(75)
第二节 促进健康的行为 .....	(77)
一、促进健康行为的概念 .....	(77)



二、影响促进健康行为的因素 .....	(78)
三、大学生促进健康行为 .....	(79)
第三节 体育锻炼与心理健康 .....	(83)
一、什么是心理健康 .....	(84)
二、体育锻炼对心理健康的影响 .....	(84)

### 第三编 体育健康实践

第七章 科学的自我锻炼 .....	(91)
第一节 体育锻炼的基本原理 .....	(91)
一、体育锻炼促进人体生长发育 .....	(91)
二、体育锻炼促进人体生理机能的发展 .....	(92)
三、体育锻炼增进心理健康 .....	(92)
四、体育锻炼可以提高人体适应环境的能力 .....	(93)
五、体育锻炼具有预防疾病和恢复人体功能的作用 .....	(93)
第二节 体育锻炼的原则 .....	(93)
一、自觉积极性原则 .....	(94)
二、循序渐进原则 .....	(94)
三、经常性原则 .....	(95)
四、全面性原则 .....	(95)
五、合理负荷原则 .....	(96)
六、安全性原则 .....	(96)
七、从实际出发原则 .....	(96)
第三节 体育锻炼内容与方法的选择 .....	(97)
一、体育锻炼方法 .....	(97)
二、体育锻炼的内容及其选择 .....	(99)
第四节 体育锻炼运动负荷的调控 .....	(101)
一、影响运动负荷的因素 .....	(101)
二、自我监控运动负荷 .....	(102)
第八章 运动处方 .....	(105)
第一节 运动处方概述 .....	(105)
一、运动处方的概念 .....	(105)
二、运动处方的优点 .....	(105)
三、运动处方的研究与应用 .....	(106)
第二节 运动处方的制定与实施程序 .....	(107)

一、制定运动处方的步骤 .....	(107)
二、健身运动处方的内容 .....	(109)
三、健身运动处方的实施 (实施体育锻炼) .....	(113)
第三节 常用运动处方示例 .....	(114)
一、步行运动处方 .....	(114)
二、慢跑运动处方 .....	(115)
三、游泳运动处方 .....	(115)
四、骑自行车运动处方 .....	(116)
五、有氧运动项目综合运动处方 .....	(117)
第九章 传统养生 .....	(118)
第一节 传统养生学说简介 .....	(118)
一、整体观学说 .....	(118)
二、天人相应学说 .....	(119)
三、阴阳协调学说 .....	(119)
四、形神相因学说 .....	(119)
五、恒动学说 .....	(120)
第二节 传统养生原则 .....	(120)
一、保养精神原则 .....	(120)
二、动静结合原则 .....	(120)
三、适应四时原则 .....	(120)
四、护肾保精原则 .....	(121)
五、补脾益胃原则 .....	(121)
第三节 传统体育养生方法 .....	(121)
一、太极拳 .....	(121)
二、气功 .....	(122)
三、导引按摩保健 .....	(124)
四、针灸益寿 .....	(126)
五、其他传统养生方法 .....	(126)
第十章 养生保健方法 .....	(129)
一、保健操 .....	(129)
二、太极功法 .....	(140)
三、保健按摩 .....	(141)
第十一章 自然力锻炼 .....	(143)
一、水浴 .....	(143)

二、日光浴 .....	(145)
三、空气浴 .....	(146)
四、泥沙浴 .....	(146)

## 第四编 大学生体质健康测量与评价

<b>第十二章 体质健康测量与评价的概念和意义</b> .....	(151)
<b>第一节 几个概念的阐述</b> .....	(151)
一、体质 .....	(151)
二、体质与健康的关系 .....	(152)
三、影响体质健康的因素 .....	(153)
四、体力 .....	(154)
<b>第二节 大学生体质健康标准测试的内容和意义</b> .....	(156)
一、进行《学生体质健康标准》测试的意义 .....	(156)
二、《学生体质健康标准》的测试项目及评价要求 .....	(156)
三、测试与评价的理念与内容 .....	(157)
<b>第十三章 体质测试与健康评估</b> .....	(159)
一、体质测试的内容与方法 .....	(159)
二、体质测试的评价 .....	(165)
三、如何有效地增强你的体质 .....	(169)

## 第五编 运动中常见的生理反应和运动性疾病的防治

<b>第十四章 运动中常见的生理反应和疾病</b> .....	(179)
一、肌肉酸痛 .....	(179)
二、过度疲劳 .....	(180)
三、极点和第二次呼吸 .....	(182)
四、肌肉痉挛 .....	(183)
五、运动中腹痛 .....	(184)
六、低血糖症 .....	(185)
七、运动性贫血 .....	(186)
八、运动性晕厥 .....	(187)
九、运动性血尿 .....	(189)
十、运动性蛋白尿 .....	(190)
十一、运动性血红蛋白尿 .....	(191)
十二、中暑 .....	(193)

十三、溺水 .....	(195)
<b>第十五章 常见运动损伤的现场处理 .....</b>	<b>(197)</b>
一、软组织损伤 .....	(197)
二、出血 .....	(199)
三、脱位和骨折 .....	(202)
四、脑震荡 .....	(204)
五、体育锻炼中的自我监督 .....	(205)
六、体育锻炼计划的制定 .....	(207)

## 第六编 奥林匹克运动与体育欣赏

<b>第十六章 奥林匹克运动 .....</b>	<b>(211)</b>
<b>第一节 奥林匹克运动 .....</b>	<b>(211)</b>
一、古代奥运会 .....	(211)
二、现代奥运会 .....	(213)
<b>第二节 中国与奥林匹克运动 .....</b>	<b>(222)</b>
<b>第十七章 体育欣赏 .....</b>	<b>(225)</b>
一、体育欣赏的作用 .....	(225)
二、体育欣赏的内容 .....	(226)

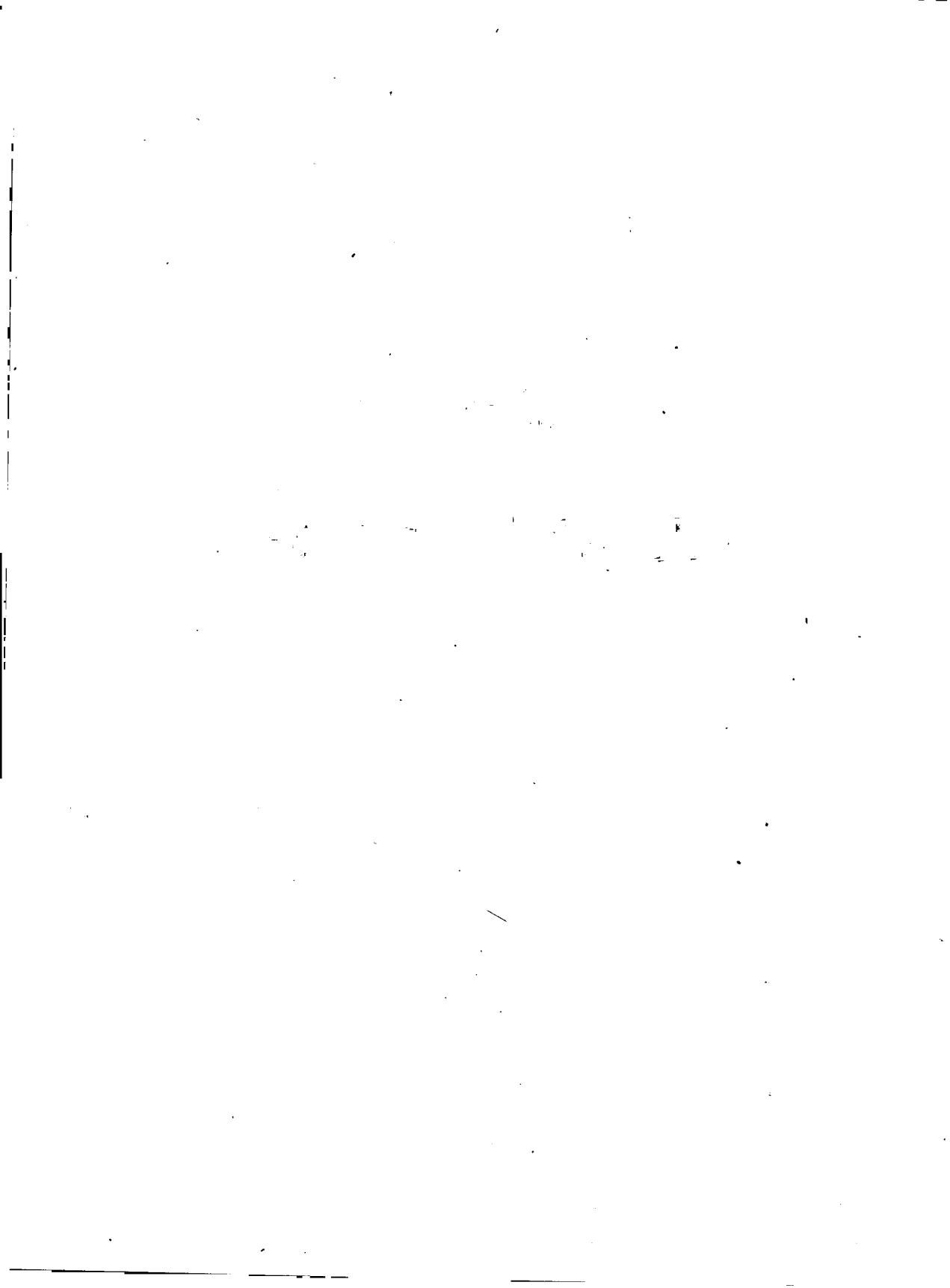
## 第七编 大学体育课教学内容与要求

<b>第十八章 大学体育课具体教学内容与要求 .....</b>	<b>(237)</b>
一、篮球 .....	(237)
二、排球 .....	(239)
三、足球 .....	(242)
四、乒乓球 .....	(245)
五、羽毛球 .....	(248)
六、网球 .....	(250)
七、游泳 .....	(253)
八、棒球 .....	(256)
九、垒球 .....	(257)
十、形体 .....	(259)
十一、健美操 .....	(260)
十二、体育舞蹈 .....	(262)
十三、瑜伽形体 (女生) .....	(263)

十四、健身 .....	(264)
十五、武术 .....	(266)
十六、体能 .....	(268)
十七、攀岩 .....	(269)
十八、保健 .....	(271)
十九、击剑 .....	(272)
二十、定向越野 .....	(273)
二十一、娱乐体育项目 .....	(275)
参考文献 .....	(289)

# 第一编

## 大学体育基本理论



# 第一章 大学体育概论

## 第一节 大学体育的内容

### 一、大学体育

体育在整个教育过程中具有不可替代性。大学体育是学校教育的重要组成部分，是教育的一部分，同时又具有体育的属性和功能，是促进学生全面发展的重要手段。

大学的体育属于教育学和体育学下的学科层次，充分体现了体育和教育的共同属性。一方面，大学体育是学校教育的重要组成部分，其目的与学校教育的总目标相一致；另一方面，大学体育又是体育的一个重要方面，它又充分体现体育的属性，即要以运动和身体练习为基本手段，提高人体的机能，增强体质，促进身心健康，促使大学生全面发展。所以，综合来讲，大学体育的目的就是以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、生理潜能的过程中促进德、智、体、美全面发展，达到身心健康、全面发展的教育总目的。

### 二、大学体育形势

#### （一）素质教育与大学体育

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》（以下简称《决定》）的颁布和“学校教育要贯彻健康第一的指导思想”的提出，标志着我国的素质教育进入了整体推进阶段。

##### 1. 素质教育的基本要求

素质教育通常指“基本素质教育”，即为人生做准备的公民教育，使受教育者学会做人、学会学习和学会生活。素质教育的主要内容是提高学生的全面素质，紧密结合社会 and 人的发展需要，注重发挥人的智力潜能，发展个性心理素质。人的素质是在先天遗传和后天获得的基础上形成的。素质是人的智力、体质、品德和才能的综合表现，是体现人的身心发展水平、质量和功能的基本因素，这包括思想道德素质、科学文化素质、劳动与工作技能素质和自身心理素质。

现今，素质教育是我国教育发展和改革的主流。其目的在于，将受教育者培养



为有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义公民。应该讲，从“应试教育”转变为“素质教育”是世界教育革新的共同趋势，是由飞速发展的社会要求所决定的。素质教育有三大特征：

(1) 主体性：素质教育是弘扬人的主体性，注重开发人的智力潜能，注重形成人的精神力量的教育。这一特征恰是相对“应试教育”缺乏人格教育而言的。

(2) 全体性：素质教育是面向全体学生的。它应使每一位受教育者均能在其天赋的容许范围内得到充分的发展。就此而言，素质教育也是“差异”性教育，也体现了“受教育机会人人平等”的原则。

(3) 全面性：素质教育要求人要全面发展。它要求学生德、智、体、美、劳并重，全面发展人的生理、心理和文化素质。

## 2. 大学体育与素质教育的关系

大学体育是高等教育的重要组成部分，大学体育正在从知识传授型教育向素质型教育转变。传统的大学体育偏重于竞技方面，无论是对教学内容和运动项目的选择，还是对教法、考试内容、考核标准等方面的要求，都偏重于对人体的生物潜能——运动素质——的挖掘，不利于青年人的全面健康成长。在教学中偏重于对知识传授、动作规范的追求，不重视能力和意识的培养；只重视对“乖”和“听话”品质的培养，束缚了青年人个性的形成，限制了其思维的发展。

大学体育应当充分发挥体育教育的多功能性，遵循素质教育的要点，对学生进行全面培养，使受教育者具有高尚的思想道德情操、丰富的体育科学知识、较强的体育锻炼能力、良好的身体和心理素质以及健康的个性。

大学体育不仅应注重增强学生体质的短期目标，而且还应注重学生对未来“发展”和“享受”长远目标的需求。注重体育锻炼的科学性、系统性和长期性，培养学生的体育参与意识，体育消费意识，体育欣赏意识，主动参与、投身体育的意识，形成自主体育锻炼的习惯，树立终身体育思想。

大学体育还应当重视体育教育的全体性，让每个学生都学习体育、参与体育，消灭体育锻炼的死角；注重学生的个性化发展，因材施教，发展学生的个人体育兴趣和爱好，帮助学生形成个人体育特长。尤其对那些身体比较弱、体育锻炼兴趣不高、没有体育专长的学生，更要重视，从思想上启发他们，从制度上要求他们，从方法上帮助他们，使之全面提高体育素质和能力。

## (二) 大学体育的发展方向

随着“健康第一”和“终身体育”思想的提出，新的健康观念正在使大学体育的教学目标、教学方法以及考核内容和方式发生着变化。