

体育与健康教程



北京体育大学出版社

体育与健康教程

主 编 梁宋祥 杨 滨

北京体育大学出版社

策划编辑 高云智
责任编辑 苏培庆
审稿编辑 李 飞
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

体育与健康教程 / 《体育与健康教程》编委会编. 北京: 北京体育大学出版社, 2006. 8

ISBN 7 - 81100 - 542 - 5

I. 体… II. 体… 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(2006)第 074111 号

体育与健康教程

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市集惠印刷有限责任公司
开 本 787 × 960 毫米 1/16
印 张 21.25
字 数 380 千字

2006 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7 - 81100 - 542 - 5

定 价 25.00 元

《体育与健康教程》编委会

主 编	梁宋祥	杨 滨		
副主编	葛光耀	向启文		
	刘实权	谭 力		
主 审	邢文华	王皋华	向国红	
编 委	(按姓氏笔画排序)			
	毛 力	江 桦	朱魁峰	杨 炼
	杜电电	陈少文	陈兆远	陈可哲
	黄丽霞	李英明	李晓坤	李梦远
	张天印	罗次立	韩 杰	储湘鄂

前言

新世纪知识经济时代，机遇与挑战并存。为了满足知识经济的需要，我国普通高校正在贯彻落实《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》，全面实施以培养创新精神和实践能力为重点的素质教育。在素质教育中，体育教育对于培养创新人才，活跃校园文化生活，促进校园精神文明建设等方面，有着不可替代的作用。常德职业技术学院是一所具有百年办学历史的老校，其教学具有多学科、多层次的特点。为培养知识专、技能精、体魄强的实用型“银领”人才，做为素质教育重要组成部分的体育教育就必须有与之相匹配的教材体系。为此，我们以“健康第一”为指导思想，结合我院的实际情况和办学特点，本着改革、实践、探索的思路，编写了《体育与健康教程》一书。

该书针对高职高专教育实践性和应用性强的特点，力求使基础、实践和发展协调统一，强调创新能力的培养，突出学生个性的发展，让学生在学习健康知识、掌握体育锻炼方法、理解体育文化内涵的同时，潜移默化地增强体育意识，形成自觉锻炼的体育习惯，最终树立“终身体育”的思想。

本书的编写具有如下特点：

一、强化了对体育文化内涵和特点的阐述，拓宽了对体育功能和表现形式的认识，从而提升了体育的价值和品位。

二、在“健康第一”思想的指导下，强化了体育与健康的必然联系，更加重视学生的身体、心理和社会适应的整体健康水平。为此，在内容的选编上，融体育、休闲、生理、心理、社会、卫生、营养、保健等多学科理论知识和实践技能于一体，以满足学生体育锻炼、增强体质、增进健康的需求。

三、根据我院多层次的教育特点，突出了体育教学的层次性，使每个层次的学生都能从书中找到适合自己的活动内容、方法和手段，从而提高了教材的针对性。

四、本书充分体现《学生体质健康标准》的要求。

五、本书结构合理、通俗易懂、图文并茂、方便教与学，具有较强的知识性、趣味性、可读性和应用性。

本书为常德职业技术学院的院本教材之一，它是我院20多位体育教师辛勤劳动的结晶。在编写过程中，我们得到了院领导的高度重视和具体指导，得到了北京体育大学出版社的大力支持和帮助。本书引用了同行专家和学者的一些文献和资料，在此一并表示衷心的感谢。

由于编写人员的水平有限，尽管做了很大努力，但不当之处仍在所难免，敬请读者批评指正。

编者

2006年6月



第一章 健康教育	(1)
第一节 现代健康观	(1)
第二节 影响大学生健康的因素	(5)
第三节 大学生的身心特点	(7)
第四节 养成良好的生活方式	(10)
第二章 体育锻炼的科学基础	(15)
第一节 体育锻炼的生理学基础	(15)
第二节 体育锻炼的心理学基础	(20)
第三章 体育锻炼的原则和方法	(25)
第一节 体育锻炼的基本原则	(25)
第二节 体育锻炼的方法	(28)
第三节 发展身体素质的方法	(30)
第四节 运动处方	(35)
第四章 体育锻炼与卫生保健	(40)
第一节 体育锻炼的卫生常识	(40)
第二节 运动损伤的处理方法	(43)
第三节 运动性疾病的产生原因、处置与预防	(48)
第四节 女子运动卫生保健	(53)

第五章 《学生体质健康标准》	(55)
第一节 《学生体质健康标准》的内容与锻炼方法	(55)
第二节 《学生体质健康标准》的测试方法	(61)
第三节 《学生体质健康标准》测试成绩评价	(64)
第六章 奥林匹克运动	(68)
第一节 奥运会的历史与发展	(68)
第二节 奥林匹克运动的思想体系	(71)
第三节 国际奥林匹克运动的组织机构	(74)
第七章 田径运动	(78)
第一节 跑	(78)
第二节 跳跃	(83)
第三节 投掷	(87)
第八章 大球运动	(91)
第一节 篮球	(91)
第二节 排球	(110)
第三节 足球	(122)
第九章 小球运动	(137)
第一节 乒乓球	(137)
第二节 羽毛球	(151)
第三节 网球	(161)
第十章 游泳运动	(173)
第一节 熟悉水性	(173)
第二节 蛙泳	(175)
第三节 爬泳	(180)
第四节 水上救护与安全	(186)

第十一章 形体健身运动 (189)

- 第一节 体操..... (189)
- 第二节 健美操..... (200)
- 第三节 健美..... (215)
- 第四节 体育舞蹈..... (234)

第十二章 武术运动..... (246)

- 第一节 长拳..... (246)
- 第二节 太极拳..... (262)
- 第三节 散打..... (276)

第十三章 休闲运动..... (283)

- 第一节 轮滑..... (283)
- 第二节 台球..... (289)
- 第三节 街舞..... (290)
- 第四节 瑜伽..... (292)
- 第五节 跳绳..... (295)
- 第六节 踢毽子..... (298)
- 第七节 定向运动..... (300)
- 第八节 野外生存..... (303)
- 第九节 攀岩..... (306)

第十四章 体育竞赛..... (313)

- 第一节 体育竞赛的意义、特点及分类..... (313)
- 第二节 体育竞赛的种类与组织..... (315)
- 第三节 体育竞赛的制度与编排..... (318)



大学体育是学校体育和社会体育的衔接点，作为学校体育的最后阶段，对大学生身心健康的自我完善和发展至关重要。大学生在大学体育的学习中应加强对体育意识、兴趣、习惯和能力的培养，只有这样，才能自觉地、科学地进行锻炼，为终身健康打下坚实的基础。

第一节 现代健康观

一、健康的概念

世界卫生组织（WHO）于1948年在《组织法》中指出：“健康不仅是没有疾病或不衰弱，而且是身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。”

1. 身体健康：指躯体结构和功能正常，具有生活自理能力。
2. 心理健康：指个体能够正确认识自己，及时调整自己的心态，使心理处于良好状态，以适应外界的变化。
3. 社会适应良好：指能以积极的态度和行为去适应社会生活的各种变化。

由此可见，真正意义上的健康应该是确保高质量生活的一种最佳身心状态，一种健康的感觉与高质量的生活方式，并且能对社会做出贡献，这才算得上真正意义上的健康。

二、健康的内涵与标准

（一）健康的内涵

健康的内涵包括：1. 体力，2. 技能，3. 形态，4. 卫生，5. 保健，6. 精神，



7. 人格, 8. 环境。

世界卫生组织健康检查 10 条标准

1. 有充沛的精力, 能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳。
2. 处世乐观, 态度积极, 乐于承担责任, 事无巨细不挑剔。
3. 善于休息, 睡眠良好。
4. 应变能力强, 能适应外界环境中的各种变化。
5. 能够抵御一般感冒和传染病。
6. 体重适当, 身体匀称, 站立时头、肩位置协调。
7. 眼睛明亮, 反应敏捷, 眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁, 无龋齿, 不疼痛, 牙龈颜色正常, 无出血现象。
9. 头发有光泽, 无头屑。
10. 肌肉丰满, 皮肤有弹性。

(二) “五快三良好” 标准

世界卫生组织就人体健康问题提出了几项易记忆易理解的新标准, 这几项标准包含了人体生理健康标准和心理健康标准, 简称“五快三良好”标准。

1. “五快”——生理健康

- (1) 吃得快: 指胃口好, 不挑食, 吃得迅速, 表明内脏功能正常。
- (2) 排得快: 指上厕所时很快排出大小便, 表明肠胃功能良好。
- (3) 睡得快: 指上床即能熟睡、深睡, 醒来时精神饱满、头脑清晰, 表明中枢神经系统的兴奋、抑制功能协调, 且内脏不受任何病理信息的干扰。
- (4) 说得快: 指语言表达准确、清晰、流利, 表明思维清楚而敏捷, 反应良好, 心肺功能正常。
- (5) 走得快: 指行动自如, 且转动敏捷, 因为人的疾病和衰老往往从下肢开始。

2. “三良好”——心理健康

- (1) 良好的个性: 指性格温和, 意志坚强, 感情丰富, 胸怀坦荡, 心境豁达, 不为烦恼、痛苦、伤感所左右。





(2) 良好的处事能力：指对周围事情应对自如，客观看问题，具有自我控制能力且能适应复杂的社会环境，对事物的变迁保持良好的情绪，常有知足感。

(3) 良好的人际关系：指待人宽和，不过分计较小事，能助人为乐、与人为善。

(三) 心理健康标准

随着世界性精神疾病发病率的不断上升，为了教育和引导公众主动关注心理健康，美国心理学家马斯洛和米特尔曼提出了 10 条心理健康评价标准：

1. 有足够的安全感。
2. 能充分地了解自己，并能对自己的能力做出适度的评价。
3. 生活、理想切合实际。
4. 不脱离周围现实环境。
5. 能保持人格的完整与和谐。
6. 善于从经验中学习。
7. 能保持良好的人际关系。
8. 能适度地发泄情绪和控制情绪。
9. 在符合集体要求的前提下，能有限度地发挥个性。
10. 在不违背社会规范的前提下，能恰当地满足个人需求。

三、亚健康

现代医学将健康称为第一状态，将疾病称为第二状态；将介于健康与疾病之间的生理功能低下的状态称为第三状态，也称亚健康。

所谓亚健康状态，多指无临床症状和体征，或者有病症感觉而无临床检查依据，但已有潜在发病倾向的信息，处于一种机体结构退化和生理功能减退的低质与心理失衡状态。

导致亚健康形成的因素：首先，工作、生活过度疲劳，身心透支而使精力入不敷出；其次，不科学的生活方式，如不吃早餐、偏食、暴饮暴食、饥一顿饱一顿等引起营养不良而使机体失调；再次，环境污染，接触过多有害物质；另外，伴随人体生物钟周期低潮或人体自然老化，也可能出现第三状态。应当指出的是，第三状态在很大程度上是慢性疾病的潜伏期。

人的机体有一定范围的适应能力，第三状态既可趋向健康，也可导致疾病。如果已处于或即将进入第三状态，只要采取科学的生活方式，克服不良生活习惯，通



过合理的饮食、心理的调养和环境的改变,消除疲劳,祛除致病因素,提高身体素质,就能改善和消除第三状态,早日恢复到第一状态而成为健康人。

四、健康的关键因素

据世界卫生组织公布(1988年),每个人的健康60%取决于自己,15%取决于遗传,10%取决于社会因素,8%取决于医疗条件,7%取决于生活环境和地理气候条件的影响。在正常情况下,影响健康的关键因素是每日饮食是否适宜、体育锻炼是否适当以及情绪(包括精神和心理状态)是否良好或稳定。因此,原苏联医学博士兹马诺夫斯基提出了人的健康公式:

$$\text{人的健康} = \frac{\text{情绪良好(或稳定)} + \text{运动(锻炼)得当} + \text{饮食合理(或适宜)}}{\text{懒惰 + 烟酒}}$$

从上述公式中可以清楚地看到,人的健康与情绪良好(或稳定)、运动(锻炼)得当和饮食合理(或适宜)正向相关,而与懒惰成性、嗜烟和嗜酒反向相关。

(一) 合理的饮食

对每个人来说,合理的饮食是健康因素中关键的关键,远比其他因素更为重要,其理由是:

1. 文体活动的开展、良好情绪的保持,是以恰当的饮食为前提的。如果因饮食不当而生病或体质变弱,就没有精力从事学习和体育锻炼,也难以保持良好的情绪。
2. 各种食物成分是构成人体细胞、组织、器官生长和更新的原料,更是维持内分泌及新陈代谢等生理活动不可缺少的物质来源,所以人的健康状态和情绪的好坏,直接受到食物的影响。
3. 食物既可养生、保健、防病,也能致病,这主要取决于饮食是否合理。
4. 食物是每日生活、工作和生命存在的物质基础,若缺少或过量,皆不利于人的身体健康。

(二) 适当的体育锻炼

适当的体育锻炼可以增强呼吸机能和肠胃消化的功能,活跃大脑、神经以及全身循环系统,并能起到调节情绪、增强体能、健身祛病、抵御衰老的效用。

(三) 保持良好的情绪

情绪良好,即心理上的稳定,可抑制不必要的紧张心态,抵御或排除忧愁、烦



恼、恐惧等不良影响,避免引起内分泌失调,保证血液质量、脏器功能及神经系统的正常活动。世界著名长寿学者胡弗兰德说:“在一切不利的因素中,最能使人短寿夭亡的是不好的情绪和恶劣的心境。”

第二节 影响大学生健康的因素

一、人体生物学因素

人体是一个极为复杂的有机体。在影响和制约人体健康的诸多生物学因素中,主要的是遗传和心理两种因素。

(一) 遗传因素

后代形成和亲代相似的多种特征称为遗传特征。遗传不仅使后代在形态、体质以及性格、智力、功能等方面和亲代相似,而且还会把亲代的许多隐性的或显性的疾病传给后代。遗传病不仅种类多,而且发病率高(约占一般病的20%)。某些遗传病不仅影响个体终身,而且是重大的社会问题。现在世界上许多国家正在大力发展康复医学,遗传残疾人是其重要的康复对象。对于遗传病,最重要的还是预防,如提倡科学婚姻,用法律来制止近亲结婚等。

(二) 心理因素

1. 消极的心理因素能引起多种疾病

我们的祖先2000多年前就发现了情绪对身心健康的影响。《黄帝内经·素问》中曾多处提到了“怒伤肝”、“喜伤心”、“悲伤脾”、“恐伤肾”。现代医学心理学的研究也证明了许多疾病的发生、发展与心理因素有关,如心血管病、高血压、肿瘤等。大量的临床实践也证明,消极的情绪(如悲伤、恐惧、紧张、愤怒、焦虑等)能引起各器官系统的功能失调,导致失眠、心动过速、血压升高、尿急、月经失调等症状。在我国癌症普查中还发现心理因素与食道癌、子宫颈癌的发病有着密切的关系。

2. 心理因素在治疗中的作用

心理因素在治疗中的作用主要表现在两个方面:一方面是,在疾病治疗中要打消顾虑,树立与疾病做斗争的坚强信念,积极与医护人员配合,以保证治疗效果;另一方面对由心理因素、情绪因素引发的疾病要坚持“心理治疗”,即消除致病的



消极心理因素。

二、环境因素

(一) 自然环境

优美的自然环境使人精神振奋、呼吸畅通、内分泌协调；这些对人的身心健康无疑是十分有利的。

大自然在为人类提供各种营养物质的同时，也传播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、溶于水中的有害成分等。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。

(二) 社会环境

社会是人类生存和发展的最基本、最重要的环境。人们一方面享受着社会生产的成果（例如，科技的进步、工业的发展，使人们有了丰富的物质文明）；另一方面社会生产的发展，也会对人体健康造成危害（例如，现代工业的发展同时带来了废水、废气、废渣、噪声等）。随着社会生产发展的加速，影响人体健康的问题也越来越多。

三、生活方式因素

在现代社会，人们越来越清楚地意识到，不良的行为和生活方式是影响人类健康的主要原因。世界卫生组织曾经对发达国家疾病谱和死亡谱的变化进行过详细的调查，发现 20 世纪 70 年代以后，在发达国家中，导致死亡的主要疾病已变成心脑血管病、恶性肿瘤、意外死亡以及环境污染所致疾病等，而这些疾病的起因都与人们滥用酒精和药物、过度饮食、缺乏体育锻炼、吸烟、吸毒、性乱等不良生活方式和行为有关。目前，发展中国家的疾病主要是由贫困造成的恶劣生活条件、不卫生行为和不良习惯所致。

人的行为是人在为个体生存和种族延续而适应不断变化的环境时所做出的反应或一切活动的总称，它既包括人的一些本能性活动，也包括人所从事的劳动和人际交往等高级的社会活动。人的生活方式是社会及其组成人群中占优势的社会和个人的卫生规范，是人们长期受一定民族、文化、经济、习俗、规范以及家庭影响而形



成的一系列生活意识、生活习惯和生活制度。

四、卫生保健设施因素

保健是指对疾病患者进行治疗的康复训练、普查疾病、促进健康、预防疾病、预防伤残以及健康教育等一系列活动的总和。显然,健全的社会保健制度是维护和促进健康的重要保障。

社会保健制度涉及多个方面,而其中最重要的是建立和健全初级卫生保健制度。初级卫生保健是最基本的卫生保健制度,它的特点是能针对本区域人群中存在的主要卫生问题,相应地提供增进健康、预防疾病、治疗伤病以及促进身心健康等方面的卫生服务。例如,开展针对性的健康教育,提供安全饮用水和基础卫生设施,改善食品供应及合理营养,开展妇幼保健和计划生育、地方病的预防和控制、常见病和外伤的妥善处理、主要传染病的免疫接种,提供基本药物等。这样就使所有个人和家庭都享受到基本的卫生保健。

五、体育锻炼因素

人体在适宜的运动过程中将产生一系列适应性的良性变化,有助于达到健身防病的目的。然而,运动量过大,则可能因身体承受不了而受到伤害;运动量过小,又达不到刺激体内各组织器官从而提高生理功能的目的。因此,体育锻炼要想获得理想的健身效果必须注意科学性。

第三节 大学生的身心特点

一、大学生身体形态发育特点

身体形态是指体格、体形和身体姿态等状况。体格指标包括人的身高、坐高、体重、胸围、肩宽等;体形指标包括人体的整体指数与比例;身体姿态是指人坐、立、行走的姿势。

人的生长发育有两个“高峰”:第一个是胎儿期到出生后一年;第二个是青春期。大学生的年龄一般都在18~22岁左右,经历了身体发育的两个高峰期,但还处于青春期发育后期到基本发育成熟期之间,身体形态还在发展,只是速度相对慢些。





男女生的体形存在着显著的差异。在生长发育的第二次高峰结束时,由于上下肢发育快,躯干增长相对慢些,坐高、肩宽、骨盆宽与身高的比例最小,表现为肩窄、骨盆窄、躯干短、下肢长的瘦长体形,男生尤为明显。从青春期后期到发育基本成熟期时,各种围、宽度指标迅速增长,分别形成男子上体宽、骨盆窄、下肢较细,女子上体窄细、骨盆宽、下肢较粗的体形。在这一时期,进行全面的身体锻炼,能使体格健壮,体形匀称。

二、大学生身体机能发育特点

(一) 神经系统

大学生神经活动过程中的兴奋与抑制发展趋于均衡,灵活性提高,机能逐步完善。神经细胞物质代谢旺盛。抽象思维能力不断提高,两个信号系统的关系更加协调和完善,分析综合能力显著提高。

(二) 运动系统

大学生骨骼中水分减少,无机盐增多,逐渐进入骨化过程,骨密质增厚,骨骼更加粗壮和坚固,承受能力增大。由于性激素的作用,肌肉纤维增粗,肌肉的横断面明显增加,肌肉发达,肌力增大。但骨骼的发育一般在20~25岁左右完成,肌肉要到30岁左右才发育完成。在大学期间,骨骼和肌肉的发展是一个很重要的阶段。

(三) 呼吸系统

大学生呼吸肌增强,呼吸深度加大,呼吸频率减慢。胸腔增大,肺活量增大,最大吸氧量和负氧能力逐步提高。

(四) 心血管系统

心血管系统是人体发育成熟最晚完成的系统。大学生心肌纤维弹性较好。大学阶段是心血管系统发展很重要的阶段。

三、大学生身体素质发展特点

身体素质包括力量、耐力、速度、灵敏性、柔韧性等。男生各项素质指标的高峰出现在19~22岁;女生在11~14岁时出现第一高峰,17岁时出现不同程度的停