

高等学校教材

大学实用体育教程

主编 周明 王玉洪



北京体育大学出版社

大学实用体育教程

主 编 周 明 王玉洪

图 书 在 册 编 目 (CIP)

北京体育大学出版社：北京——《大学实用体育教程》编委会编

2007.2

ISBN 958-3-81100-794-7

I. ①... Ⅱ. 周... Ⅲ. ①大学—体育—教材 Ⅳ. G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第153999号

大学实用体育教程

出 版 北 京 体 育 大 学 出 版 社

地 址 北 京 市 朝 阳 区 关 东 村 北 大 街

邮 编 100084

发 行 总 经 理 北 京 体 育 大 学 出 版 社

印 刷 北 京 市 惠 康 印 刷 有 限 公 司

开 本 787×960 毫米 1/16

印 张 20.2

字 数 343 千字

2007年8月第1版第1次印刷

北京体育大学出版社

定价 26.00 元

策划编辑 高云智

责任编辑 高云智

审稿编辑 李飞

责任印制 陈莎

图书在版编目 (CIP) 数据

大学实用体育教程 / 《大学实用体育教程》编委会编. —北京: 北京体育大学出版社, 2007.9

ISBN 978 - 7 - 81100 - 794 - 7

I. 大... II. 大... III. 体育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 123966 号

大学实用体育教程

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 20.5

字数 343 千字

2007 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 81100 - 794 - 7

定价 26.00 元

《大学实用体育教程》编委会

主 编 周 明 王 玉 洪

副主编 张力进 李 彪 陈云海 田应娟

沈 煜 蒋福文 钟 娟 罗 勇

杨玉荣 贾美凤

前言

大学体育课程是高校课程体系的重要组成部分，是高校体育工作的中心环节。《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》明确指出：“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作。”

为了落实中央指示精神，我们根据教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神，遵循体育课程的基本规律，针对目前我国高校公共体育教学的实际情况，牢牢把握素质教育、健康第一和以人为本的指导思想编写了这本《大学实用体育教程》，旨在不断增强大学生的体育参与意识，提高他们的体育技能，培养他们进行终身锻炼的习惯和养成健康的行为方式。

本教材在编写过程中，力求成为在校大学生体育学习和满足其终身体育锻炼需要的指导性用书。在追求面向全体学生的同时，以发展学生的个性、培养学生的终身体育锻炼习惯和终身体育能力为出发点和落脚点。本教材概括起来具有以下特色：

1. 体系新颖。本教材牢固树立“健康第一”的观念，紧紧围绕体育锻炼与增进健康的关系进行阐述，使学生在学的过程中充分认识到体育锻炼的益处和进行终身体育锻炼的重要性。

2. 内容精炼。本教材着重突出了体育的文化内涵，使人文体育观念深入人心。在内容编排上，积极吸收国内外大学体育教学的最新研究成果，有选择地摒弃了陈旧、繁冗的内容，使教材做到内容精炼、实用。

3. 科学性强。本教材以大量的科学事实和科研成果为依据，叙述语言力求严谨、科学，并尽量避免有争论的论题和空洞的说教，努力做到言之有理、论之有据。

4. 实用性强。本教材注重理论联系实际，努力使学生能学以致用；力求贴近大学生的生活实际，并方便他们自学。

参加本书编写的人员都是中青年骨干教师，他们既有一定的理论水平和业务水平，又有开拓创新的精神。本书第一章、第六章、第十五章由周明老师编写；第二章、第五章、第十八章由王玉洪老师编写；第十六章、第十七章由陈云海老师编写；第九章由李彪老师编写；第四章由沈煜老师编写；第十二章由张力进老师编写；第

十四章由田应娟老师编写；第十章由蒋福文老师编写；第十一章由钟娟老师编写；第七章由罗勇老师编写；第三章、第八章由杨玉荣老师编写；第十三章由贾美凤老师编写。

本教材在编写过程中，得到了北京体育大学出版社的领导和编辑的大力支持与帮助，在此我们表示衷心的感谢。对于本教材中没有一一标明的被引用者的姓名和论著的出处，我们深表歉意，并同样表示感谢！

我们衷心地希望广大师生和专家能对本教材提出宝贵的意见，以便我们今后对教材进行修订和完善。

2007年5月

目 录

基础理论篇

第一章 现代健康观	3
第一节 健康的内涵及标准	3
第二节 影响健康的因素及现代人的健康危机	7
第三节 亚健康	14
第二章 体育锻炼与健康	20
第一节 体育锻炼的生理学基础	20
第二节 体育锻炼的心理学基础	24
第三节 体育锻炼对健康的影响	27
第三章 体育锻炼与运动处方	33
第一节 运动处方概述	33
第二节 运动处方的内容	36
第三节 运动处方示例	40
第四章 体育锻炼与卫生保健	42
第一节 体育锻炼的卫生常识	42
第二节 运动损伤的处理方法	45
第三节 运动性疾病的产生原因、处置与预防	49
第四节 女子运动卫生保健	54
第五章 学生体质健康测评	56
第一节 新《标准》的实施意义、评价指标与分值	57
第二节 使用新《标准》测试的操作要领	58
第三节 使用新《标准》的成绩评价	69
第四节 促进达标的运动处方	76

第六章 体育文化	80
第一节 体育文化概述	80
第二节 中国传统体育文化	82
第三节 奥林匹克运动文化	86
第四节 校园体育文化	92

运动技能篇

第七章 篮 球	99
第一节 篮球基本技术	99
第二节 篮球基本战术	111
第三节 篮球竞赛规则简介	116
第八章 排 球	120
第一节 排球基本技术	120
第二节 排球基本战术	127
第三节 排球竞赛规则简介	130
第九章 足 球	134
第一节 足球基本技术	134
第二节 足球基本战术	143
第三节 足球竞赛规则简介	147
第十章 乒乓球	150
第一节 乒乓球基本技术	150
第二节 乒乓球基本战术	160
第三节 乒乓球竞赛规则简介	162
第十一章 羽毛球	165
第一节 羽毛球基本技术	165
第二节 羽毛球基本战术	172
第三节 羽毛球竞赛规则简介	174

第十二章 田 径	178
第一节 跑	178
第二节 跳	183
第十三章 游 泳	191
第一节 熟悉水性	191
第二节 蛙 泳	193
第三节 爬 泳	199
第四节 仰 泳	203
第五节 蝶 泳	208
第六节 水上救护与安全	211
第十四章 健美操	214
第一节 健美操运动概述	214
第二节 健美操基本动作	218
第三节 健美操的编排与实践	223
第四节 健美操大众锻炼标准测试套路(三级)	227
第十五章 艺术体操	239
第一节 艺术体操运动概述	239
第二节 徒手基本动作与组合范例	239
第十六章 武 术	251
第一节 武术的基本功	251
第二节 24 式太极拳	253
第三节 散 打	267
第十七章 导引养生术	272
第一节 五禽戏	272
第二节 八段锦	280
第三节 易筋经	286
第十八章 休闲运动	296
第一节 轮滑运动	296
第二节 台球运动	302
第三节 定向运动	311



基础理论篇

第一章

现代健康观

第一节 健康的内涵及标准

一、健康的概念



知识窗

现代健康生活的理念

每天锻炼1小时，健康工作50年，幸福生活一辈子，是现代健康生活的理念。

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，而是要保持躯体方面、精神方面和社会适应方面的完美状态。”1989年，该组织又对这一说法作了补充，即除了躯体健康、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,是迄今为止对健康概念较完整、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、心理和社会三个基本侧面阐述健康,形成了三维健康观,具有划时代的意义。

根据世界卫生组织提出的健康新概念,有学者从身体健康、心理健康、道德健康和社会适应良好四个方面进行了具体阐释。

身体健康,是指人在生物学方面的健康,即人体的结构完整和生理功能正常。身体的健康是人整体健康的基础。人体结构的完整,是指人的躯体是由结构不同的物质,从简单到复杂(分子、细胞、器官和系统等)逐级形成的一个有机整体。并且,这个整体无论是在结构上还是在生命的活动过程中都是有序的和不断变化的。而生理功能的正常则是指机体的新陈代谢、生长发育、生产和生活活动以及机体对环境变化(刺激)的反应性和适应性均处于正常状态。例如无疾病,肢体无伤残,能精力充沛地生活和劳动,有常见健康障碍和疾病的预防及治疗的基本知识,并能采取积极、合理的预防、治疗和康复措施。

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。道德是以善恶与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。道德舆论将一定的社会行为准则推荐给社会成员,经过个体的认知过程,在其内心树立起某种初步的道德信念,逐步使其道德认识进一步深化,并通过舆论的褒扬、贬抑和谴责而产生的作用力,控制和影响着个人的需要、动机和行为。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制约着个体的行为。

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,能与他人保持正常的人际关系。同时,不管是人的角色的适应,还是人的行为的适应,都应既注意到适度的问题,又考虑到正确选择适应方式和积极的适应态度的问题。



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”,如果“1”不存在,其他皆不复存在,以此来阐述健康的价值。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个前提,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,即使采用最好的教学方法,他们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。而学校教育在人生教育中起主导作用,学校可以有计划、有目的地安排好各项教育活动。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。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”作为学校教育的指导思想。

(二) 健康是人们奉献社会和享有生活的基础和前提条件

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,从而奉献社会。一个身体健康、精神饱满、具有良好社会适应能力的人,必定享有着高质量的生活。反之,如果没有健康的身体和健康的心理就无法享有生活、享有幸福。

(三) 健康是社会发展的基本标志和潜在动力

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。1978年,在国际初级卫生保健大会上发表的《阿拉木图宣言》中,把健康描述为“健康不仅是疾病与体弱的匿迹,而且是身心健康、社会幸福的完美状态。”因此,健康是社会发展的基本标志。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优势。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。拥有健康的高素质的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》还指出：“健康是基本人权，达到尽可能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，能适应外界环境中的各种变化；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。



知识窗

保持身心平衡的 11 条要诀

为了保持自身的身心平衡，美国卫生学会提出了 11 条要诀：

1. 不对自己过分苛求。
2. 对他人期望不要过高。
3. 疏导自己的愤怒情绪。
4. 偶尔也要屈服。
5. 暂时逃避。
6. 倾诉烦恼。
7. 为别人做点事。
8. 在一段时间内只做一件事。
9. 不要处处与人竞争。
10. 对人表示善意。
11. 娱乐。



日本的专家、学者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,意志坚强、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 影响健康的因素及现代人的健康危机

一、影响健康的因素

健康会受到许多因素的影响和制约,归纳起来主要有四个方面的因素:环境因素、生物学因素、行为和生活方式因素和卫生保健服务因素。

(一) 环境因素

1. 自然环境

自然环境是人类赖以生存的物质基础,也是健康的基本保证。人类生存所需的食物、空气、水和阳光均来自大自然,然而人类的生产活动和生活活动使自然环境的构成或状态发生了不利人类生存的发展变化,生态平衡受到破坏,对人的健康产生直接、间接或潜在的危害,我们称之为环境污染。环境污染对健康的危害具有机制复杂、效应慢、周期长、范围大、后果严重的特点。这个问题已引起世界各国的重视。我国政府把保护环境定为基本国策,并奉行可持续发展战略。因此,环境教育就成为学校健康教育必不可少的重要内容。

2. 社会环境

社会环境包括政治、经济、文化、教育等多方面的内容。良好的社会环境有利



于人类的健康,不良社会环境直接或间接地危害着人们的健康。

政治制度对健康至关重要。新中国成立后,人民是国家的主人,国家卫生事业为人民健康服务,我国人民健康水平有了很大的提高。以2000年与1950年的统计数据相比,可以清楚地看出50年的显著变化(表1-2-1)。

表1-2-1 出生率与死亡率变化表(‰)

年 份	出生率(CBR)	死亡率(CDR)	总额比率(NGR)
1950年	43.8	25.1	18.7
1960年	38.0	17.1	20.7
1970年	28.6	6.3	22.3
1980年	20.4	6.6	13.8
1990年	18.3	7.3	11.0
2000年	14.5	7.0	7.5

经济是社会进步和社会生活的基础。人们的劳动方式、生活方式、营养状况和人口状态无不受经济的制约。大量调查证明,社会经济状况与人民健康水平成正比。就发达国家与发展中国家相比而言,人民的健康水平存在着明显差距。每年全球低体重出生儿2200万,其中95%是在发展中国家。就国家内部的不同阶层相比而言,其健康水平也存在着明显的差距。随着我国经济的发展,人民营养状况明显得到改善。2004年,卫生部发布的《中国居民营养与健康现状》报告显示,我国城乡居民能量及蛋白质摄入已得到基本满足,肉、禽、蛋等动物性食物消费量明显增加,优质蛋白比例上升。城乡居民动物性食物分别由1992年的人均每日消费210克和69克上升到248克和126克。居民营养状况的改善为健康奠定了良好的物质基础。

文化是社会的上层建筑,享有文化和接受教育的权利是人全面发展的重要前提,也是享有健康的前提。人群的文化水平与人群的健康水平之间存在着正相关关系。教育程度和文化素养决定着人的健康观和健康价值观,决定着人是否能作出有益于健康的决策。不良的行为和生活方式常与较低的教育程度有关。

(二) 生物学因素

把引起传染性疾病和感染性疾病的病原微生物和导致遗传性疾病、伤残与障碍等遗传和非遗传的内在缺陷,归类为生物学致病因子。目前,虽然人类疾病谱和死因顺位的变化,把关注健康问题的目光引向了“生活方式病”和行为致病因子,但生物因子对健康的危害依然存在,而且不断地出现新问题。

世界卫生组织最近发表报告警告说:“艾滋病、结核病、淋巴腺鼠疫和黄热病等新出现的或卷土重来的传染病对人类健康的威胁正在上升。而且病原微生物的抗