



21世纪普通高等学校规划教材

新编大学体育 与健康教程

孙克诚 主编

航空工业出版社

21 世纪普通高等学校规划教材

新编大学体育与健康教程

主 编 孙克诚
副主编 宋书华 柳 滨

航空工业出版社

北 京

内容简介

本书以“全国普通高校体育课程教学指导纲要”为依据,以教育性、知识性、健康性、兴趣性、发展性为编写的基本原则,吸取了近年体育学科研究成果,介绍体育的基础理论、体育的基础实践。教材结构体系注意到当前全国基础课程改革赋予大学体育课程的转变体育教育观念,推进素质教育,提高学生身心健康水平,培养适应现代化建设的新型人才的重任。注意到大学生对健身、健康性锻炼和专项、竞技性训练的实际需要,教材涵盖普通高等学校体育课及课外延伸的所需内容,同时满足学生“三自主”选课和有运动特长的学生以及部分身体异常学生的需要。

图书在版编目(CIP)数据

新编大学体育与健康教程 / 孙克诚主编. —北京: 航空工业出版社, 2007.6

ISBN 978-7-80183-961-9

I. 新… II. 孙… III. 群众体育 IV. G811.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 071222 号

新编大学体育与健康教程

Xinbian Daxue Tiyu Yu Jiankang Jiaocheng

航空工业出版社出版发行

(北京市安定门外小关东里 14 号 100029)

发行电话: 010-64978486 010-64919539

北京市科星印刷有限责任公司印刷

全国各地新华书店经售

2007年6月第1版

2007年6月第1次印刷

开本: 787×960

1/16

印张: 20

字数: 370千字

印数: 1—8000

定价: 28元

编者的话

大学体育教育是高等学校对大学生进行身体教育、促进其全面发展的重要手段，它以体育教学、课外体育活动、课余体育训练和课余体育竞赛等为主要载体。体育课程教学是整个学校体育教育的核心内容，是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程，是学校课程体系的重要组成部分，是高等学校体育工作的中心环节。体育课程将促进学生身心和谐发展与思想品德水平、文化科学素养提高有机结合，并将生活与体育技能教育融入身体活动。是实现素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

本书以“全国普通高校体育课程教学指导纲要”为依据，以教育性、知识性、健康性、兴趣性、发展性为编写的基本原则，吸取了近年体育学科研究成果，介绍体育的基础理论、体育的基础实践。教材结构体系注意到当前全国基础课程改革赋予大学体育课程的转变体育教育观念，推进素质教育，提高学生身心健康水平，培养适应现代化建设的新型人才的重任。注意到大学生对健身、健康性锻炼和专项、竞技性训练的实际需要，教材涵盖普通高等学校体育课及课外延伸的所需内容，同时满足学生“三自主”选课和有运动特长的学生以及部分身体异常学生的需要。

通过本教材的教学实践，力求使学生树立正确的体育、健康观，能主动参与体育运动与锻炼，掌握一至二项有终身体育锻炼价值的运动技能，具有健康的体魄和实现对健康的自我调控，心理稳定、积极乐观，有良好的社会公德、协作精神、竞争意识和社会适应能力。

在编写的过程中，编者翻阅了大量的体育著作和有关体育的史料和教材，在此，对这些资料的作者和编者表示衷心的感谢。由于编者水平有限，不妥之处在所难免，恳请广大读者批评指正。

编者

2007年6月

目 录

第一章 体育与健康概述	1
第一节 健康新概念	1
一、何为健康	1
二、健康的三要素	2
三、亚健康状态	3
四、健康的评价	4
五、衡量一个人健康与否的十个标准	6
第二节 影响健康的因素	6
一、先天遗传因素	6
二、生活环境因素	7
三、医疗卫生服务因素	7
四、行为与生活方式因素	7
第三节 体育与健康的关系	8
一、体育的基本概念	8
二、体育与健康的关系	9
第四节 高等学校体育教育	9
一、高等学校体育教育应具备的理念	10
二、高等学校体育教育的目标	11
第二章 体育锻炼与健康	13
第一节 体育锻炼的生理作用	13
一、体育锻炼对身高的促进	13
二、体育锻炼对肌肉力量的增强	13
三、体育锻炼对心肺系统的增强	14
第二节 体育锻炼与心理调节	15
一、心理健康的定义及标准	15
二、体育锻炼对心理健康的促进	16
三、影响体育锻炼产生良好心理效应的因素	18
第三节 体育锻炼与社会适应	19
一、体育锻炼与价值观念、竞争意识和竞争手段	19
二、体育锻炼与协作意识、社会角色、个性形成以及人际关系	21

第三章 体育锻炼的作用	28
第一节 体育锻炼对人体器官的作用	28
一、体育锻炼对神经系统的作用	28
二、体育锻炼对循环系统的作用	29
三、体育锻炼对呼吸系统的作用	30
四、体育锻炼对运动系统的作用	31
第二节 体育锻炼与常见疾病的防治	32
一、体育锻炼对脂肪肝的防治	32
二、体育锻炼对肥胖症的防治	33
三、体育锻炼与糖尿病的预防	34
四、体育锻炼与神经症的防治	35
五、体育锻炼与哮喘的防治	36
六、体育锻炼与肝炎的防治	37
第四章 体育锻炼的原则、内容、方法及计划	38
第一节 体育锻炼应遵守的原则	38
一、自觉性原则	38
二、全面性原则	38
三、循序渐进的原则	38
四、经常性原则	39
五、安全原则	39
第二节 体育锻炼的内容及其选择	39
一、体育锻炼的内容	39
二、体育锻炼内容的选择	40
第三节 体育锻炼的方法	41
一、发展身体素质的方法	42
二、利用自然因素锻炼方法	43
三、跑步锻炼法	45
第四节 合理制定体育锻炼计划	45
一、制定锻炼计划的依据	45
二、锻炼计划的内容	46
第五章 常见运动型病症及运动损伤	49
第一节 常见运动型病症及其防治	49
一、运动性昏厥	49
二、运动性腹痛	50

三、肌肉痉挛	51
四、中暑	51
五、冻疮	52
六、游泳性中耳炎	53
七、溺水	53
八、低血糖症	54
九、运动性贫血	55
十、运动性血红蛋白尿	55
第二节 运动性损伤分类及其原因	56
一、运动损伤的分类	56
二、运动损伤的原因	57
第三节 运动损伤的处理办法及预防措施	58
一、运动损伤的特点	58
二、运动损伤预防的重点	58
三、运动损伤的预防	58
四、常见运动损伤及处理办法	60
第六章 大学生体质健康标准的测定	64
第一节 大学生体质健康测定简介	64
一、体质	64
二、《大学生体质健康标准》的项目、指标和运用	65
第二节 测试项目与评价指标概述	67
一、身高标准体重	67
二、台阶试验	67
三、肺活量体重指数	67
四、50m 跑	68
五、立定跳远	68
六、50m×8 往返跑、1000m 跑(男)、800m 跑(女)	68
七、坐位体前屈的测定	68
八、握力、握力体重指数	68
九、仰卧起坐(女)	69
第三节 大学生健康标准测试的操作方法	69
一、身高	69
二、体重	70
三、台阶试验	70

四、肺活量指数	71
五、50m 跑	72
六、立定跳远	72
七、50m×8 往返跑	73
八、800m 跑(女)或 1000m 跑(男)	73
九、坐位体前屈	74
十、握力	74
十一、仰卧起坐	74
第四节 学生体质健康的评分标准	75
第七章 田径运动	79
第一节 田径运动概述	79
一、田径运动的概念	79
二、田径运动的分类和项目	79
三、田径运动的价值与特点	80
第二节 走类运动	81
一、普通走的正确姿势及意义	81
二、竞走的基本技术	82
三、竞走的练习方法	83
四、竞走比赛的规则	83
第三节 跑步类运动	84
一、短跑	84
二、中长跑	87
三、接力跑	88
第四节 跳跃类运动	91
一、立定跳远	91
二、跳远	92
三、跳高	95
第五节 投掷类运动	97
一、实心球	97
二、推铅球	98
三、掷标枪	100
第八章 篮球运动	104
第一节 篮球运动概述	104
一、篮球运动的起源与发展	104

二、篮球运动的特点	105
第二节 基本技术	107
一、移动	107
二、传接球	111
三、投篮	114
四、运球	116
五、持球突破	119
六、防守对手	120
七、抢篮板球	121
第三节 基本战术及练习方法	122
一、基础配合	122
二、快攻与防守快攻	126
三、半场人盯人防守战术	128
四、进攻半场人盯人防守战术	128
五、区域联防	130
六、进攻区域联防	131
第四节 篮球运动的主要规则	132
一、篮球场地图	132
二、比赛时间	132
三、跳球	132
四、违例	132
五、犯规	133
第九章 足球运动	135
第一节 足球运动概述	135
一、足球概述	135
二、足球运动的特点	135
三、足球运动的作用	136
第二节 基本技术	137
一、踢球	137
二、停球	141
三、运球及运球过人	145
四、头顶球	148
五、抢、断球	149
六、守门员技术	150

第三节 基本战术及练习方法	152
一、进攻战术	152
二、防守战术	156
三、定位球战术	158
四、足球战术的练习方法	160
第四节 足球运动的主要规则	160
一、比赛场地和时间	160
二、越位	163
三、犯规与不正当行为	163
第十章 排球运动	165
第一节 排球运动概述	165
一、排球概述	165
二、排球运动的特点	165
第二节 基本技术	166
一、准备姿势和移动	166
二、发球	168
三、垫球	171
四、传球	174
五、扣球	177
六、拦网	179
第三节 基本战术及练习方法	181
一、排球基本战术的概念及分类	181
二、阵容配备	181
三、换位	183
四、进攻战术	184
五、防守战术	186
第四节 排球运动的主要规则	189
一、比赛场地及设备	189
二、界内球和界外球	190
三、持球和连击	191
四、过中线和触网	192
五、发球和位置错误	192
六、暂停和换人	193
七、后排队员进攻性击球犯规	193

八、比赛因故中断的处理.....	193
第十一章 乒乓球运动	194
第一节 乒乓球运动概述	194
一、起源与发展.....	194
二、乒乓球运动的特点.....	194
第二节 基本技术	195
一、握拍方法.....	195
二、准备姿势.....	197
三、步法.....	197
四、发球.....	199
五、接发球.....	202
六、推挡.....	204
七、攻球技术.....	204
八、搓球.....	206
九、弧圈球.....	206
第三节 基本战术及练习方法	207
一、发球抢攻战术.....	207
二、接发球战术.....	208
三、对攻战术.....	208
四、拉攻战术.....	208
五、弧圈球战术.....	209
第四节 乒乓球运动的主要规则	209
一、发球、接发球和方位的选择.....	209
二、合法发球.....	210
三、合法还击.....	210
四、重发球.....	210
五、计胜方法.....	211
六、轮换发球法.....	211
第十二章 羽毛球运动	212
第一节 羽毛球运动概述	212
一、羽毛球运动概述.....	212
二、羽毛球运动的特点.....	212
第二节 基本技术	214
一、基本手法.....	214

二、基本步法	218
三、练习方法	220
第三节 基本战术及练习方法	220
一、单打打法类型	221
二、双打打法类型	222
三、单打战术	223
四、双打战术	225
第四节 羽毛球运动的主要规则	228
一、场地设备	228
二、局数和分数	229
三、得分和发球权	230
四、单打的发球与接发球方位	230
五、双打(含混双)的发球与接发球站位	230
六、交换场地	231
七、违例	231
第十三章 网球运动	232
第一节 网球运动概述	232
一、网球运动概述	232
二、网球运动的特点	232
第二节 基本技术	233
一、握拍	233
二、发球	235
三、接发球	238
四、击球	239
五、步法	243
六、练习方法	244
第三节 基本战术及练习方法	245
一、单打的基本战术	246
二、双打战术	247
第四节 网球运动的主要规则	248
一、比赛场地	248
二、单打比赛规则	249
三、双打比赛规则	251
四、计分方法	252

第十四章 游泳运动	254
第一节 游泳运动概述	254
一、游泳运动概述.....	254
二、游泳的分类及项目.....	254
三、游泳的锻炼价值.....	254
第二节 基本技术及练习方法	255
一、蛙泳.....	255
二、自由泳（爬泳）.....	257
三、仰泳（反爬泳）.....	260
四、蝶泳（海豚泳）.....	261
五、踩水.....	263
六、侧泳.....	264
七、反蛙泳.....	267
第三节 游泳的安全与救助常识	268
一、游泳安全卫生常识.....	268
二、救护.....	269
第十五章 健美操	271
第一节 健美操概述	271
一、健美操的概念.....	271
二、健美操运动的锻炼价值.....	271
三、健美操的特点.....	272
第二节 健美操的基本动作	272
一、头颈动作.....	273
二、肩部运动.....	273
三、上肢动作.....	273
四、常用手形.....	275
五、胸部动作.....	276
六、腰部动作.....	276
七、髋部动作.....	277
八、下肢动作.....	278
九、基本步法.....	279
第三节 健美操比赛欣赏	279
一、欣赏形体美和着装美.....	279
二、欣赏音乐美.....	279

三、欣赏动作美	280
四、动作创新及编排的欣赏	280
第十六章 武术运动	281
第一节 武术运动概述	281
一、武术运动概述	281
二、武术运动的特点和作用	282
第二节 武术运动的基本功	283
一、压肩	283
二、单臂环绕	284
三、压腿	284
四、踢腿	285
五、劈叉	287
六、伏地后扫腿	288
七、手形手法	288
八、步形步法	290
九、跳跃	292
第三节 实用攻防动作	294
一、预备姿势和基本步法	294
二、防守基本技术	296
三、进攻的基本技术	298
四、擒拿	302

第一章 体育与健康概述

第一节 健康新概念

一、何为健康

健康是人类生存发展的一个最基本的要求，也是创造社会物质文明和精神文明的基础。古往今来，健康一直是人类共同追求的目标。健康是美好生命的象征，幸福的保证。然而，人们对于“健康”的解释也是各不相同。那么什么是健康？过去，人们总认为无病痛即健康。殊不知，即使没有任何躯体上的疾病，在生活中还会有烦恼、抑郁等不良状态的存在。长期以来，“没病就是健康”这种不全面的认识仍在社会人群中普遍存在，健康教育的重要任务之一就是向广大人民群众宣传和普及健康的新概念。

世界卫生组织（WHO）在1948年宪章中明确指出：“健康不仅是免于疾病和衰弱，而是在保持身体、精神上和社会方面的完美状态。”这一定义准确地把健康的概念表达出来了，大大超出了疾病的范畴，把人的健康与生物的、心理的和社会的等诸多因素紧密联系起来。

躯体健康就是身体强壮，没有病伤。精神健康，即保持良好的心理状态。这就是人们常说的身心健康，即要保持良好的心理状态，和谐的人际关系，积极乐观的生活态度，从而更好地适应社会生活。

社会健康较难以理解，它有三个层次：一是个人对社会环境适应良好；二是要为家庭、他人、社区和全社会的健康做出积极的贡献；三是要发挥个人最大能力去实现生命存在的社会价值。因此，从积极的健康观出发，健康是生命存在的最佳状态。每一个人都应积极地追求健康，都应对个人、家庭、社区乃至全社会的健康承担责任。

1978年，国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》重申了世界卫生组织的健康定义，并进一步提出，“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。”把对健康的认识提高的一个新的高度。即健康不仅是个人生活、家庭幸福的基础，而且是国家发达、民族昌盛的保证，是社会进步的一个重要标志。“人人为健康，健康为人人。”维护和促进健康不仅仅是卫生部门和医护人员的事情，而是政府和全社会共同的责任。这

便是人们经常说的“大卫生观”。

面向未来,国际卫生机构和医学专家相继提出跨世纪卫生工作和人类健康新的认识和理论。1994年6月,世界卫生组织亚太执委会提出了“健康新地平线”战略来迎接21世纪。明确提出,未来医学和卫生工作的重点应该是“以人
为中心,以健康为中心。”而不是以疾病为中心,并且必须将重点放到有利于健康的工作上,作为人类发展的一部分。

由此可见,健康没有上限,更不是一种静态标准。一个人如果想要达到真正的健康,就必须在身体和心理上保持健康状态,并且有良好的社会适应能力。显然,为使人类健康越上新的地平线,健康概念具有不可低估的作用。

二、健康的三要素

美利坚大学的国家健康中心提出了一个比较完整的健康定义,即健康是人对环境适应后所达到的一种生命质量,个体只有在身体、精神和社会各方面达到完美状态才称得上真正的健康。1989年WHO又进一步深化了健康概念,所谓健康,是由生理健康、心理健康和道德健康等方面组成的。在人生的漫长过程中,不同的时期,健康的某一方面可能比另一些方面发挥着更重要的作用,但长久地忽视某一方面又有可能存在健康的潜在危险。这几方面相互影响,相互联系。每一方面都要平衡发展,人才能称得上处于完善状态,并真正享有健康。因此,维护人体健康,上述方面缺一不可。

(一) 生理健康

生理健康是指一个人除了没有高度治疗的身体疾病外,还应有余力应付意外的挑战,并有足够的满足日常生活的需要。另外,生理健康主要还体现在形体匀称,眼睛明亮,头发有光泽,牙齿洁白,睡眠良好等。你若想拥有一个健康的身体,可以采取科学体育锻炼的方法来达到这一个目的。科学的体育锻炼不仅能够提高身体的健康,预防疾病,更可以起到延年益寿的作用。

(二) 心理健康

心理健康不仅是指人的精神、情绪和意识方面的良好状态,而且还要求一个人必须具有情感认识、接受、表达、独立行为以及应付日常各种应急挑战等能力。心理健康包括情绪健康和思维健康。情绪健康是指情绪稳定乐观,意志坚强,行为规范协调,精神充沛。它涉及到我们对自己和对他人的态度。它是以情绪的稳定性为主要标志的,主要是指个体能够从容不迫地应付日常生活中的人际关系和工作压力的能力。思维健康是指人们根据实际情况,认识世界,

乐于承担责任，面对挑战做出积极的反应，能面向未来，充满信心，对生活采取理性策略的能力。

（三）道德健康

道德健康是指具有辨别真、善、美、荣、辱的能力。尤其重要的是能够按照社会道德行为规范准则约束自己，并支配自己的思想和行为。能与他人保持和谐的人际关系的能力。这种能力可以使人具有自信感和安全感，在日常生活中，能使人始终保持一个良好的心情，有益于身心健康。

三、亚健康状态

亚健康是近年来提出的新概念。亚健康状态是介于健康和疾病之间的一种状态，又叫“第三种状态”或“灰色状态”。是指机体在内外环境不良刺激下引起心理、生理发生异常变化，但尚未达到明显病理反应的程度。从医学角度讲，亚健康状态基本上是由于机体组织结构的退化（老化）及生理功能减退所致，目前将人体衰老的表现也列入亚健康状态的一种类型。

亚健康在临床常被诊断为疲劳综合症、内分泌失调、神经衰弱等。在心理上的具体表现为精神不振，情绪低落，反应迟钝，注意力不集中等症状。那么，造成亚健康的原因是什么呢？

（一）过度疲劳造成的精力、体力透支

生活、工作节律加快，竞争日益激烈，使人们用脑过度，身心长期处于超负荷紧张状态，造成机体身心疲劳，表现为疲劳、精力不足、注意力不集中等。长期下去，必然会造成内脏功能过度损耗、机能下降而出现亚健康状态。

（二）人的自然衰老

人体成熟以后，大约从 30 岁就开始衰老。到了一定的程度，人体的器官就开始老化，这个时候人体上虽然没有病变，但是已经不完全健康了，这种状态也属于亚健康状态。

（三）现代身心疾病

现代世界各国公布的导致死亡的前三种病因，几乎都是心、脑血管疾病和肿瘤。在这些疾病发病之前的长时期里，机体也可能处于亚健康状态。