



21 世纪普通高校体育教材

体育与健康 基础理论教程

(修订本)

吕高飞 主编

韩光胜 梁利民 副主编



清华大学出版社

<http://www.tup.tsinghua.edu.cn>



北京交通大学出版社

<http://press.bjtu.edu.cn>

21 世纪普通高校体育教材

体育与健康 基础理论教程

(修订本)

主 编 吕高飞
副主编 韩光胜 梁利民

清华大学出版社
北京交通大学出版社

· 北京 ·

内 容 简 介

本书是根据《学校体育工作条例》、《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》及《学生体质健康标准》的要求而编写的,全书分为5篇,共30章。其中第1篇是知识篇,包括第1~8章,主要内容有简明体育知识、人体基本知识、体育卫生和保健、女子体育保健、中国传统体育养生保健方法、古代奥林匹克运动、现代奥林匹克运动、体育与兴奋剂;第2篇是理论篇,包括第9~15章,主要内容有大学体育、体育锻炼与体质评价、健康指南、奥运与经济、体育产业的发展、体育俱乐部、体育科学技术的形成与应用;第3篇是运动项目篇,包括第16~26章,主要内容有篮球运动、排球运动、足球运动、网球运动、乒乓球运动、羽毛球运动、田径健身运动、健美操、游泳运动、跆拳道运动、武术运动;第4篇是技能篇,包括第27~29章,主要内容有基础体育、球类基本技能、传统体育——24式简化太极拳;第5篇的主要内容是常见运动项目的场地规格。与传统的体育教材相比,本书在结构和内容上都有所突破,有较强的针对性和灵活性,有利于不同层次和不同类型的高校师生教与学,达到全面提高大学生综合素质的目的。

本书可作为大学生的体育课教材,也可供体育爱好者学习参考。

版权所有,翻印必究。举报电话:010-62782989 13501256678 13801310933

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

本书防伪标签采用特殊防伪技术,用户可通过在图案表面涂抹清水,图案消失,水干后图案复现;或将表面膜揭下,放在白纸上用彩笔涂抹,图案在白纸上再现的方法识别真伪。

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康基础理论教程 / 吕高飞主编. —修订本. —北京:清华大学出版社;北京交通大学出版社, 2006. 6

(21世纪普通高校体育教材)

ISBN 7-81082-373-6

I. 体… II. 吕… 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 054207 号

责任编辑:孙秀翠

出版发行:清华大学出版社 邮编:100084 电话:010-62776969

北京交通大学出版社 邮编:100044 电话:010-51686414

印刷者:北京瑞达方舟印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185×230 印张:18 字数:403千字

版 次:2005年4月第1版 2006年7月第1次修订 2006年7月第2次印刷

书 号:ISBN 7-81082-373-6/G·26

印 数:6 001 ~ 12 000 册 定价:26.00 元

本书如有质量问题,请向北京交通大学出版社质监组反映。对您的意见和批评,我们表示欢迎和感谢。

投诉电话:010-51686043, 51686008; 传真:010-62225406; E-mail: press@center.bjtu.edu.cn。

《体育与健康基础理论教程》（修订本）编委会

成员名单

主 编 吕高飞

副主编 韩光胜 梁利民

编 委 赵成鹏 马 娜 任晓彦

前 言

大学体育教育在大学生素质教育中具有重要的地位，大学生是未来祖国现代化建设的人才，他们除了拥有知识外，还要有健康的身心，才能为国家做贡献。随着贯彻落实“健康第一”的指导思想和高校体育教育改革的开展，使大学生学习和掌握科学的健身方法，养成锻炼身体的习惯，培养终身体育意识，达到健身目的，提高健康水平和运动水平。

基于上述考虑，根据《学校体育工作条例》和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》及《学生体质健康标准》的要求，我们编写了本教材。它的特点是坚持以人为本，突出学生的主体地位和健康的主题，不局限于把大学生的体育活动仅仅看成是一种运动，而是体育运动与文化的有机结合。在大学体育课教学过程中，应将文化渗透到大学生的每一项体育活动中，并在运动中充分体现文化的存在及其指导作用，以利于达到全面提高大学生综合素质的目的。

本书从体育教学改革的实际情况出发，结合目前大学体育教育和学生的实际情况，从身体、心理健康、体育基础理论、体育俱乐部、运动损伤与保健、体育竞赛与运动技术等方面出发，从体育知识与基础理论入手，与传统的体育教材相比在结构和内容上有所突破，有较强的针对性和灵活性，有利于不同层次和不同类型的高校师生教与学。

本书由吕高飞提出设想，吕高飞、韩光胜制定编写大纲和统稿。参加本书编写人员的具体分工为：梁利民（第1篇、第4篇的第27章、第5篇），韩光胜（第2篇），吕高飞（第3篇的第16～25章），赵成鹏（第4篇的第29章），马娜（第4篇的第28章），任晓彦（第3篇的第26章）。

本书是一种改革的尝试，参加编写的人员都是中青年骨干教师，他们既有一定的业务水平和理论水平，又有开拓创新的精神。编写过程中基本上体现出编写内容的风格和特点。但在理论知识的系统性和成熟性等方面会有不少可质疑之处，加上编者的水平和时间有限，本书还存在不足和不当之处，诚恳希望广大使用者批评指正，以便我们在今后的教学改革中完善和提高。

编 者

2006年6月

目 录

第1篇 知 识 篇

第1章 简明体育知识	(3)
1.1 体育	(3)
1.2 体育科学	(5)
1.3 体育战略与体制	(5)
第2章 人体基本知识	(7)
2.1 人体的基本结构	(7)
2.2 人体的九大系统	(9)
2.3 人的生长发育	(12)
第3章 体育卫生和保健	(14)
3.1 运动卫生	(14)
3.2 运动中的生理反应和疾病防治	(15)
3.3 运动创伤的处理	(17)
第4章 女子体育保健	(19)
4.1 女子身体概况	(19)
4.2 女子一般保健要求	(19)
4.3 女子月经期保健	(21)
第5章 中国传统体育养生保健方法	(23)
5.1 养生术	(23)
5.2 太极拳	(25)
5.3 自我保健按摩	(28)
第6章 古代奥林匹克运动	(35)
6.1 古代奥运会的起源	(35)

6.2 古代奥运会概述	(37)
6.3 古代奥运会竞赛项目	(39)
第7章 现代奥林匹克运动	(43)
7.1 现代奥林匹克运动的兴起	(43)
7.2 国际奥委会历任主席	(44)
7.3 奥林匹克运动会竞赛项目	(46)
7.4 奥林匹克运动与中国	(47)
第8章 体育与兴奋剂	(50)
8.1 兴奋剂的历史	(50)
8.2 兴奋剂的概念、种类及危害	(50)
8.3 兴奋剂使用现状	(52)
8.4 反兴奋剂的斗争	(53)

第2篇 理论篇

第9章 大学体育	(57)
9.1 大学体育的地位和作用	(57)
9.2 大学体育的目的和任务	(58)
9.3 大学体育的组织形式	(58)
9.4 大学生体育意识的培养	(58)
第10章 体育锻炼和体质评价	(60)
10.1 体育锻炼对青少年的作用	(60)
10.2 青少年的体育锻炼	(62)
10.3 体质测定与评价	(65)
第11章 健康指南	(67)
11.1 健康概述	(67)
11.2 健康的内容	(68)
11.3 影响健康的因素	(71)
第12章 奥运与经济	(74)
12.1 奥运会的背景和企业赞助	(74)

12.2 体育和经济的关系	(74)
第13章 体育产业的发展	(79)
13.1 体育产业发展状况	(79)
13.2 体育产业的内容	(81)
13.3 美国体育产业发展状况	(81)
第14章 体育俱乐部	(86)
14.1 体育俱乐部概述	(86)
14.2 体育俱乐部的类型	(88)
14.3 体育俱乐部的发展	(89)
14.4 世界体育俱乐部的发展趋势	(91)
第15章 体育科学技术的形成与应用	(93)
15.1 体育科学技术的形成与发展	(93)
15.2 体育科学技术的发展与应用	(95)

第3篇 运动项目篇

第16章 篮球运动	(101)
16.1 篮球运动的起源与发展	(101)
16.2 现代篮球运动的发展趋势	(105)
16.3 NBA 概况	(109)
16.4 中国篮球发展概况	(110)
第17章 排球运动	(113)
17.1 排球运动的起源与传播	(113)
17.2 世界排球运动的发展	(114)
17.3 排球运动在中国	(118)
第18章 足球运动	(121)
18.1 古代足球运动概况	(121)
18.2 现代足球运动概况	(123)
18.3 中国足球运动	(125)
18.4 女子足球运动	(128)

第 19 章 网球运动	(131)
19.1 网球运动的起源及演变	(131)
19.2 世界网球运动的发展与现状	(133)
19.3 国际网球大赛介绍	(136)
第 20 章 乒乓球运动	(139)
20.1 乒乓球运动起源及世界乒乓球锦标赛的诞生	(139)
20.2 世界乒乓球运动的大变革	(141)
20.3 国际乒乓球联合会	(143)
20.4 中国乒乓球运动	(144)
第 21 章 羽毛球运动	(149)
21.1 羽毛球的起源与传播发展	(149)
21.2 羽毛球技术的发展及代表人物	(150)
21.3 世界重大羽毛球赛事	(153)
第 22 章 田径健身运动	(155)
22.1 田径健身运动概念	(155)
22.2 田径健身运动的分类	(158)
22.3 田径健身运动健身原理	(159)
22.4 田径健身运动对人体的作用	(160)
第 23 章 健美操	(163)
23.1 健美操的起源与发展简况介绍	(163)
23.2 健美操的概念与分类	(165)
23.3 健美操的锻炼价值与特点	(166)
23.4 普及型健美操的规则要点	(168)
第 24 章 游泳运动	(171)
24.1 游泳运动的起源与竞赛及其发展	(171)
24.2 游泳运动在中国	(172)
24.3 游泳运动的分项和比赛项目的设置	(175)
24.4 游泳对人体的好处	(176)

第 25 章 跆拳道运动	(179)
25.1 跆拳道运动简述	(179)
25.2 跆拳道运动的内容与分类	(181)
25.3 跆拳道的礼节与段位	(184)
第 26 章 武术运动	(187)
26.1 武术的起源与发展	(187)
26.2 武术的分类	(190)
26.3 武术的特点和作用	(191)
26.4 武术的文化内涵	(193)

第 4 篇 技 能 篇

第 27 章 基础体育	(199)
27.1 跑	(199)
27.2 跳跃	(204)
27.3 投掷	(208)
27.4 基本体操	(214)
第 28 章 球类基本技能	(224)
28.1 篮球基本技术	(224)
28.2 排球基本技术	(231)
28.3 足球基本技术	(237)
第 29 章 传统体育	(245)

第 5 篇 常见运动项目的场地规格

第 30 章 常见运动项目的场地规格	(267)
30.1 篮球场地规格	(267)
30.2 足球场地规格	(267)
30.3 排球场地规格	(269)
30.4 羽毛球场地规格	(270)
30.5 网球场地规格	(271)

30.6	乒乓球场地规格	(272)
30.7	游泳池场地规格	(272)
30.8	跆拳道场地规格	(273)
30.9	田径场地规格	(274)
30.10	棒球场地规格	(276)
30.11	垒球场地规格	(277)
参考文献		(278)

第 1 篇

知 识 篇



简明体育知识

1.1 体 育

1. 体育的产生和发展

人类社会发展的需要是体育产生的前提,随着这种需要不断增加,促使体育在各个历史阶段不断发展,从原始社会萌芽状态的体育,到今天具有独立的专门体系的现代体育,经历了漫长的历史发展过程。原始人类为了生存而从事生产劳动的活动是人类生活的第一个基本条件,在生活劳动过程中,原始人学会了走、跑、跳、投、攀登、爬越等各种最基本的劳动生活的技能和本领,这是人类体育的萌芽,也是体育活动的雏形。原始人类的社会活动除生产劳动外,还有部落之间的军事冲突、宗教祭祀、舞蹈、游戏及防止疾病的活动,人类社会的这些活动,都与体育的起源有着密切的关系,都是体育产生的源泉。纵观体育发展历史,体育主要起源于生产劳动和战争,其产生的根本源泉是生产劳动,是根据人类生存和人类社会生活的需要而产生的,并随着社会的发展和进步而不断发展。

2. 体育的概念

《中国大百科全书·体育卷》把体育概念分为广义的体育和狭义的体育。体育(广义)是根据人类生存和社会生活需要,依据人体生长发育,动作形成和机体机能提高规律,以各项运动为基本手段,达到发展身体,增强体质,提高运动技术水平,丰富社会文化生活,为发展经济和政治服务为目的的身体运动,通常称为体育运动。体育(狭义)是教育的组成部分,是全面发展身体,增强体质,传授体育知识、技术、技能,培养道德品质的有目的、有计划、有组织的教育过程。

3. 体育的本质

国际体育联合会 1970 年制定的《世界体育宣言》认为“体育是教育的一个组成部分,它要求按一定的规律,以系统的方式,借助身体运动和自然力的影响作用于人体,完成发展身体的任务,空气、阳光和水等在这里作为特殊的手段。”因此,可以认为体育是教育的一个组成部分,它的本质就是以各种运动为基本手段,是发展身体、增强体质的一种教育。



4. 体育的组成部分

当代体育是由社会体育、学校体育、竞技运动 3 部分组成。社会体育是指人健身、健美、娱乐体育、保健体育、医疗、康复体育等内容丰富、形式多样的健身活动，是人们文化生活的重要组成部分。

学校体育是学校教育的重要组成部分，通过体育课、课余体育训练和课外体育活动形式来增强学生体质，并与智育、德育、美育相结合，使学生得到发展。

竞技运动是在全面发展身体的基础上，最大限度地挖掘体力、智力、心理与运动潜能，以取得优异成绩为目标而进行的科学训练与运动竞赛。如表 1-1 所示。

表 1-1 社会体育、学校体育、竞技运动的主要区别

	区 别	主要目的	主要形式和方法
项 目	1. 社会体育	1. 增强体质、休闲娱乐	1. 玩和锻炼
	2. 学校体育	2. 增强体质，掌握技能、技术进行教育	2. 体育教学和锻炼
	3. 竞技体育	3. 创造优异运动成绩	3. 运动训练和运动竞赛

5. 体育的功能

体育的功能取决于体育自身的特点和社会的需要，体育的价值在社会发展中越来越明显地表现出来并被人们认识，因此研究体育功能时可从两个方面来研究：即生物功能、社会功能。

体育的生物功能有健身功能、健美功能、保健功能。

健身功能：体育运动能促进血液循环，提高心、肺功能、促进骨骼、肌肉生长发育，调节心理，改善和提高中枢神经系统的工作能力。

健美功能：通过体育运动使人体比例匀称、线条明朗、刚健有力、丰满强壮、充满生机。

保健功能：通过体育锻炼可预防疾病、治疗疾病、康复身体、调节心理。

体育的社会功能主要有：教育功能、娱乐功能、政治功能、经济功能。

教育功能：体育运动是一种教育手段，它能激发人们的爱国热情，振奋民族精神，提高民族威望，反映国家国力和民气，同时也延伸到国与国之间的关系。

娱乐功能：体育运动主要体现在参与性和观赏性两个方面。一方面人们通过参加体育运动可以得到心理上的满足，并产生自尊心、自信心、自豪感，满足人与人之间交往、合作的需要，使人身心健康；另一方面体育运动是健、美的高度统一，运动时鲜明的节奏、巧妙的配合、和谐的韵律、力量的体现都达到了尽善尽美的程度，这可以给人们带来美的享受，使人们消除工作后的紧张、疲劳、使情绪得到调节，精神上得到享受。

政治功能：体育运动本身无政治性可言，但受到政治因素的制约，故能激发人们的集体荣誉感和爱国精神、增强凝聚力、为国争光、提高民族威望、振奋民族精神、促进世界



和平。

经济功能：体育的经济功能和价值已被越来越多的人所了解和接受，并成为许多国家的重要产业部门。体育运动可以通过大众性体育消费获得收益，通过体育比赛的转播权、纪念币、门票、彩票等获取经济效益。

1.2 体育科学

体育科学是一门新兴科学，正处于发展阶段，国际上对体育科学的体系，划分尚存不同看法，但从体育科学研究对象出发，可从自然性和社会性角度来划分，因体育学研究的对象是人，人体是一个复杂的机体，是自然性与社会性的统一体，所以体育的科学基础就离不开自然科学与社会科学。

体育科学是一门综合性科学，它由自然科学、社会科学和许多相关学科分支形成体育科学的学科。如表1-2所示。

表1-2 体育科学的学科组成

自然学科	社会学科	运动学学科
运动生理学、运动解剖学、运动心理学、运动生物学、运动医学、运动形态学、体育仿生学、体育卫生学、运动营养学、体育统计学、体育测量与评价等	体育哲学、体育社会学、体育理论学、体育经济学、体育产业学、体育法学、体育美学、体育教育学、体育史、体育管理学、体育情报学、体育逻辑学、体育控制论、体育人才学、体育组织管理等	训练原理与方法、教学原理与方法、锻炼原理与方法、运动效能测定方法、体育选才学、动作论、竞赛学、场地器材学、分项运动学等

1.3 体育战略与体制

1. 体育战略

体育战略是指重大的、带有全局性的、决定全局的体育工作计划。体育为人民群众服务是我国体育战略的根本，党和政府把“发展体育运动、增强人民体质”、“发展体育、振兴中华”作为指导方针，把增强人民体质，提高劳动者素质作为我国体育的根本任务。

20世纪50年代，国家提出了“普及与提高相结合”的体育工作方针，80年代提出了“以全民健身为主要目标的群众体育和以奥运会为最高层次的竞技体育协调发展”的战略思想。90年代又制定和推行了《全民健身计划纲要》和《奥运争光计划》。

2. 体育体制

体育体制是指管理体育事业的领导机构和组织，以及由它们制定和实施的体育法规、制度和措施的总称。



我国体育组织管理体制分为三大系统：国家行政系统、军队系统、社会组织系统。

我国的体育组织国家有体育总局、社会有中华全国体育总会、中国奥林匹克委员会、体育科学社会团体、各单项管理中心和单项体育协会。

1995年8月29日，八届人大15次会议通过了《中华人民共和国体育法》，这是新中国成立以来第一部体育基本法。