



全国高等院校规划教材·公共课



新编体育与健康教程

XINBIAN TIYU YU JIANKANG JIAOCHENG

张柚华 主编



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS



全国高等院校规划教材·公共课

新编体育与健康教程

主 编	张 柚 华		
副主编	李 德 胜	方 波	江 鸿 波
参 编	周 军	马 红 丽	陈 金 根
	彭 淑 玲	李 俊 楠	王 奔
主 审	罗 平 西		



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

内 容 简 介

本书是一部以高等院校体育课程教学指导思想为基础编写的大学生体育课指导教材,全书从宏观角度将大学生应掌握的体育理论知识融入到各个章节之中,有利于读者系统地掌握作为大学生所需的体育知识,为今后终身体育的形成奠定坚实的基础。本书从微观角度介绍了各个运动项目的起源,基本技术、裁判规则等具体内容,有利于读者增强体育意识,掌握科学健身方法,养成健康的生活方式。

本书既可以作为大学生体育课程教材,也可供广大体育爱好者参考。

图书在版编目(CIP)数据

新编体育与健康教程/张柚华主编. —北京:北京大学出版社, 2011. 7
(全国高等院校规划教材·公共课)
ISBN 978-7-301-19099-9

I. 新… II. 张… III. ①体育理论—高等学校—教材 IV. ①G80

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 178094 号

书 名: 新编体育与健康教程

著作责任者: 张柚华 主编

策 划 编 辑: 李 玥

责 任 编 辑: 李 玥

标 准 书 号: ISBN 978-7-301-19099-9/G · 3182

出 版 发 行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路 205 号 100871

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62765126 出版部 62754962

网 址: <http://www.pup.cn>

电 子 信 箱: zyjy@pup.cn

印 刷 者: 河北滦县鑫华书刊印刷厂

经 销 者: 新华书店

787 毫米×1092 毫米 16 开本 18 印张 440 千字

2011 年 7 月第 1 版 2012 年 9 月第 2 次印刷

定 价: 37.00 元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话: 010-62752024 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn



前 言

随着高职院校教育的飞速发展,高职院校的体育教学显得尤为重要。针对当前高职高专学生的体质、身体健康和不同专业所需要的不同劳动准备素质等情况,我们进行了实验、调查、分析和研究,初步获得了一定的研究成果。因此,我们根据体育教学和学生学习的需要编写了本书,以便达到提高体育教学质量和促进学生较好的掌握体育的基本知识、基本技术、基本技能,正确地把握科学的锻炼方法和练习方法的目的。为学生毕业后从事不同的职业,奠定良好的劳动准备素质的坚实基础。

本书针对不同的专业特点所需要的身体素质和动作技能而编写,力求达到教材内容丰富多彩、有趣易学、便于自学、实用性强、终身受用的目的。

本书的具体编写分工如下:第一、二、三章由张柚华老师编写;第四章由马红丽、陈金根老师编写;第五章由方波老师编写;第六章由王奔老师编写;第七章由李俊楠老师编写;第八、九章由周军老师编写;第十、十二章由李德胜老师编写;第十一章由彭淑玲老师编写;第十三、四章由江鸿波老师编写。罗平西老师担任了本书的主审,田立森、易承平老师承担了本书的校对工作。

在这里我们也衷心地感谢我校的领导对我们教学研究的大力支持和帮助。我们将力争为进一步发展和提高高职高专体育教学质量,达到培养高素质技能型人才,满足企业对人才需求的目标,作出我们最大的贡献。

本书在编写中引用了大量的文献和资料,限于篇幅,恕不一一列出,在此一并向著作者们表示衷心的感谢!

由于编者水平和能力有限,错误和疏漏在所难免,恳请广大师生和专家提出宝贵意见和建议。

编 者

2011年4月



目 录

上篇 体育理论篇

第一章 体育与健康	3
第一节 体育概述	3
一、体育的概念	3
二、体育的功能	5
第二节 健康概述	7
一、健康的概念	7
二、影响健康的因素	9
三、增进健康的方式	12
第三节 体育运动对健康的影响	13
一、体育运动与身体健康	13
二、体育运动与心理健康	17
第二章 体育锻炼的科学规律	20
第一节 体育锻炼的基本原理	20
一、新陈代谢理论	20
二、适应性动态平衡理论	21
三、有机体的统一性理论	21
第二节 体育锻炼的基本原则	22
第三节 体育锻炼的基本内容与方法	24
一、素质类运动项目锻炼方法	24
二、竞技类运动项目锻炼方法	25
三、健身类运动项目选择锻炼方法	26
四、自然力类运动项目锻炼方法	26
第四节 体育锻炼的卫生保健	27
一、准备活动	28
二、整理活动	28
三、女子体育卫生	29
第五节 非损伤性运动疾病及其处理和预防方法	30



一、过度训练综合症	30
二、运动性低血糖	32
三、运动性贫血	32
四、运动性血尿	33
五、运动中腹痛	34
六、晕厥	35
七、肌肉痉挛	36
八、中暑	37
第六节 运动损伤的预防和处理	37
一、运动损伤的原因	37
二、运动损伤的预防	38
三、常见运动损伤的处理	39
四、运动损伤的急救方法	42
第七节 常见病的体育疗法	43
一、体育疗法的概述	43
二、体育疗法的适应症和禁忌症	44
三、常见病的体育疗法	44
第三章 校园体育文化	48
第一节 校园体育文化概述	48
一、校园体育文化概念	48
二、校园体育文化的历史演变	48
第二节 校园体育竞赛的组织安排	49
一、小型运动竞赛的组织	49
二、运动竞赛的编排方法	51

中篇 体育实践篇

第四章 健身操	57
第一节 全健排舞	57
第二节 健美操	57
一、健美操运动概述	57
二、健美操基本动作的主要内容	59
第三节 体育舞蹈	73
一、体育舞蹈概述	73
二、体育舞蹈基本知识	75
三、体育舞蹈的训练方法	79
四、体育舞蹈竞赛与裁判	83
第四节 瑜伽	84
一、瑜伽的起源	84
二、健身瑜伽的练习方法	84

三、练习健身瑜伽的益处	85
四、瑜伽练习的基本注意事项	85
五、健身瑜伽呼吸法	86
六、健身瑜伽体位法	87
七、练习瑜伽损伤的预防与处理	93
第五章 野外生存	94
第一节 野外生存常识	94
一、准备	94
二、食用品	94
三、宿营	95
四、防病	95
第二节 野外生存的技能	95
一、野外辨别方向	95
二、气象知识	96
三、山间危险的防护	97
四、宿营地的选择	99
五、帐篷等的使用及选择	100
六、野炊	101
七、野外烧烤	102
八、篝火的搭法	102
九、野营救护	103
第六章 田径运动	104
第一节 田径运动概述	104
一、田径运动的概念	104
二、田径运动的特点	104
三、田径运动项目的分类	105
第二节 跑	105
一、短距离跑	105
二、中、长距离跑	109
三、接力跑	110
第三节 跳跃	112
一、跳远	112
二、跳高	114
第四节 投掷	119
一、铅球	119
二、标枪	122
第七章 球类运动	128
第一节 篮球运动	128
一、概述	128



二、篮球的基本技术	128
三、篮球的基本战术	135
四、篮球规则介绍	136
第二节 排球运动	137
一、概述	137
二、排球的基本技巧	138
三、排球的基本战术	146
四、排球规则简介	153
第三节 足球运动	154
一、概述	154
二、足球的基本技术	156
三、足球基本战术	162
四、足球规则简介	163
第四节 乒乓球运动	166
一、概述	166
二、乒乓球的基本技术	168
三、乒乓球的基本战术和打法	175
四、乒乓球规则简介	176
第五节 羽毛球运动	179
一、概述	179
二、羽毛球的基本技术	180
三、羽毛球的基本战术和打法	190
四、羽毛球规则简介	191
第六节 网球运动	192
一、概述	192
二、基本技术	192
三、基本战术	195
四、基本规则	196
第八章 武术	199
第一节 武术概述	199
第二节 长拳	199
一、基本功	200
二、初级长拳第三路	201
第三节 太极拳	207
一、太极拳的基本技法	207
二、简化二十四式太极拳动作名称	208
第九章 跆拳道	218
一、跆拳道基本姿势	218
二、跆拳道基本技术	218

三、跆拳道品势（套路）练习	218
四、太极一章	218
五、太极二章	221
第十章 游泳运动	224
第一节 游泳概述	224
第二节 游泳运动的基本动作	225
一、爬泳（自由泳）	225
二、仰泳	229
三、蛙泳	232
四、蝶泳（海豚泳）	234
第三节 水上救护	237
一、间接救护技术	237
二、直接救护技术	237
三、自我救护	240
下篇 高职高专职业实用体育篇	
第十一章 高职高专实用体育	245
一、高职院校职业实用性体育教学	245
二、高职院校实施职业实用性体育教学的基本原则	246
第十二章 小学和学前教育体育教学法	247
第一节 小学体育教学法	247
一、独生子女化与体育教学的相应改革	247
二、教学方法要儿童化、兴趣化和游戏化	248
三、小学生身体素质发展的特点	248
第二节 学前教育体育教学法	250
一、幼儿体育教学的特点	250
二、幼儿体育教学应注意的几个规律	251
三、幼儿体育课的生理负荷和心理负荷	252
第十三章 休闲体育	255
第一节 休闲体育概述	255
一、休闲体育的内涵	255
二、休闲体育的特征	255
三、休闲体育的分类	256
第二节 现代休闲体育	256
一、回归自然、亲近自然的趋势	257
二、挑战自我、实现自我的趋势	257
三、改善人际关系、丰富社会交往的趋势	257
四、促进健康、健美的趋势	257
五、改善生活、创新生活的趋势	258



六、休闲体育教育化的趋势	258
七、与其他休闲活动相融合的趋势	258
第三节 中国休闲体育	258
一、中国休闲体育的社会基础	259
二、中国传统休闲体育项目	259
第十四章 趣味体育	267
第一节 趣味体育概论	267
第二节 跳绳	267
一、跳绳的起源	268
二、跳绳运动动作技巧	268
第三节 拔河	269
一、拔河比赛概述	269
二、拔河比赛技术规则	269
第四节 袋鼠跳	270
一、袋鼠跳游戏规则	271
二、道具、场地需求	271
三、袋鼠跳技巧	271
附录 1 大学生体育合格标准	272
附录 2 《国家学生体质健康标准》评分表	275
参考文献	277

上篇 体育理论篇

第一章 体育与健康

第二章 体育锻炼的科学规律

第三章 校园体育文化



第一节 体育概述

一、体育的概念

（一）体育概念的历史演变

体育虽然有悠久的历史，然而“体育”一词出现的较晚。在体育一词出现前，世界各国对体育这一活动过程的称谓各不相同。

在古希腊时期，体育活动往往用“体操”表示。在我国古代，类似体育活动的事物用“养生”、“引导”、“武术”等名词标记。

据史料记载，在1760年法国的一些报刊上发表的有关文章中曾出现过“体育”和“肉体教育”的字样，这是体育一词的首次出现。1762年，卢梭在法国出版了《爱弥尔》一书，他也使用“体育”一词来描述对爱弥尔的身体的教育过程。到19世纪，世界上教育发达的国家普遍使用了“体育”一词。19世纪中叶以后，德国和瑞典体操才传入我国，随后在兴办的“洋学堂”中设置了“体操科”。1902年左右，一些在日本的留学生从日本传来了“体育”这一术语。1923年，在《中小学课程纲要草案》中，正式把“体操科”改为“体育课”。从此，“体育”一词成了标记学校中身体教育的专门术语。

20世纪50年代以后，随着世界各国经济、文化、科学技术的迅速发展和人民生活水平的日益提高，体育也得到了很大发展，而且逐渐深入到社会的各个角落，成为人们日常生活不可缺少的组成部分。体育的内容、形式以及它的影响和作用已远远超过了原来作为学校的身体教育的范畴。因此，我们可以清楚看到，如果还用原来表示青少年身体养护、培养和训练的体育去描述如此广泛的社会活动，就会出现许多矛盾和混乱。之所以如此，是因为体育最初只是标记教育过程中一个专门领域的名词，而现在要用它同时去标记教育范围以外的事物，就要扩大原来的体育概念外延。

围绕着什么是体育、竞技体育（Sport）与一系列有关体育概念的讨论，引起体育工作者的注意。自20世纪60年代起，许多国家的学者从不同角度来阐述各自观点。仁者见仁，智者见智，但至今仍没有完全一致的看法。

（二）体育的基本概念

体育概念是一个关于体育理论的最基本问题，也是体育理论研究领域中一个很古老的话题，它还是一个至今在人们认识上仍然没有统一的问题。

体育是人们根据生产和生活的需要，遵循人体的生长发育规律和身体活动的规律，以身体练习为根本手段，以发展身体、增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化娱乐生活为目的的一种社会活动。

体育是社会文化教育的组成部分，受社会政治和经济的影响和制约，并为发展经济和政治服务。

我国现代体育的概念，狭义地讲是指体育教育，也就是指学校体育。广义是指体育运动，包括学校体育、竞技体育和社会体育三个主要方面。

1. 学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分，是全民体育的基础，既是作为体育和教育的交叉点和结合部，又是国家体育事业的战略重点。学校体育围绕增强体质这个中心，通过体育课、课外体育活动和课余体育训练三种形式来完成学校体育的任务，并与德育、智育相结合，通过动态教育的优势发挥它在促进健康、培养意识和完善人格方面所具有的教育作用，使学生得到全面发展。在学校体育教育的过程中，向学生传输体育教育的新观念。

（1）结合健康教育

根据社会变革对完善人体的要求，强调应彻底转变体育价值观念，树立“健康第一”的指导思想，让学校体育更多关注健康教育所要达到的宗旨，主张通过体育与健康教育的有机结合，解决包括身体、心理与社会适应等诸因素在内的健康问题服务。

（2）推行素质教育

根据全面提高学生综合素质的要求，强调应在全面发展身体的同时，让学校体育更多关注人个性发展与健康人格的培养，充分利用体育鲜明的动态特征，以及在表现竞争、友谊、合作、意志与精神方面的价值，为有效协调体能发展与品德之间的关系，挖掘人类赖以生存的体力潜能，以及培养未来职业与工作环境所需的各种适应能力。

（3）体现终身教育

根据养成运动的习惯、受益于终生的要求，强调在注重能力的基础上，让学校体育体现终生教育的思想，遵循按个人接受教育的方式与自身相结合的原则，通过发展个性和培养兴趣，为解决个人意志与教育之间的矛盾服务。

2. 竞技体育

竞技体育是在全面发展身体素质的基础上，最大限度地挖掘体力、智力与运动潜能，以取得优异成绩为目标而进行的科学训练和竞赛。竞技体育在后来的发展中，提倡的是“公平竞争”的原则，以求“更快、更高、更强”为目标，在竞争比赛中成为表现和平、友谊、精神、力量与意志的象征，成为人类传播和平与友谊的“使者”，由于它本身的特点，使它在竞技场的角逐与表演，可以为世界的观众提供精湛与高超的艺术，使人们的精神得到美的享受，从而为丰富人类的社会文化生活服务。它促进了体育产业的发展，随着市场经济大潮的冲击，竞技体育以它特有吸引观众的巨大魅力，也加

快了向商业化方向发展的步伐。特别是当人们的生活水平不断提高,以体育文化为载体的文化相应而生,促进了体育各种运动器材及体育传媒、广告、彩票等相关产业的兴起和发展,如近年来的体育健身器材、足球彩票、体育福利彩票、转播美国 NBA 等。

3. 社会体育

社会体育是指以健身、健美、娱乐、保健、医疗、康复等为目的的人民大众的体育活动。社会体育的广泛性和社会化程度,取决于国家的政治稳定、经济繁荣、生活水平的提高和余暇时间的增多等。社会体育的活动内容丰富多彩,形式多样,适应面广,是人民文化生活不可缺少的组成部分,它与人们生活息息相关,且直接为提高生活质量服务,社会体育内容与形式多种多样,如拔河、钓鱼、各种游戏等。

以上三个方面因目的不同而互相区别,但又互相联系、互相渗透,它们都是通过身体活动全面发展身体和增强体质,都有教育和教学的因素,也都有提高技术和竞赛的因素。以上三个方面共同构成体育的整体。

一个国家无论在竞技运动方面或狭义的体育方面所取得的成绩,都属于体育总成果的一个方面,但又都不能代表全部,衡量一个国家的体育水平高低的标志是多方面的,如:国民体质和健康水平、群众体育普及程度、体育科研的成就和水平、体育的方针、政策、制度、措施的制定的执行情况、体育投资、体育运动技术的最佳成绩等。其中,某一方面成绩并不能代表一个国家全部的体育成果。

综上所述,体育是由于人类生产和生活、个体和社会、生理和心理等方面的需要而产生的一种社会活动,它主要产生于劳动过程之中。原始社会的体育和教育、军事、医疗卫生、娱乐以及宗教祭祀等活动,互相联系、互相促进、互相推动,有的甚至是在同一个过程中进行。因此,它们共同进化和发展,宛如孪生兄弟,在原始人类社会的母体中,共同孕育萌生。

二、体育的功能

(一) 教育功能

教育功能是体育的重要功能之一,通常在传授技能的同时进行教育。体育的教育功能具体表现在以下几个方面。

1. 改造经验

人类生活需要多方面的经验,经验的发展和充实,代表生活能力的提高。就品格经验而言,不懂得公平竞争,不服从法规制度,不信守诺言,不具备合作习惯等社会品质的人,无疑将被社会群体所排斥;就动作经验而言,简单的如坐立行走、举手投足,复杂的如对距离、速度、时间的判断,趋吉避凶,应付突发事件的能力以及提高动作效率所必需的神经肌肉协调和维持有机体的正常功能而应有的操作等,种种动作经验,只有在实践中才能予以培养;就情绪经验而言,文明社会不允许个人之不良情绪以野蛮的原始方式予以发泄,以保证社会的秩序和安宁。所有上述品性和经验是一个合格公民应具备的素质,而体育乃是对人类进行综合性生活教育的一种有效途径,它可以使个人在心智、情绪、动作经验、行为品性等方面,在以身体活动为中介的体育实践活动中得到发展。

2. 发展适应能力

虽然对于不同的人需要有不同的适应能力,但在今天的社会里,个人的适应能力应该是全面的,它包括身体的、心理的、社会的,缺少任何一项都无法得到真正的幸福。作为生活教育的体育,对上述适应能力都有培养作用。

3. 改变行为

体育活动所引起的经验改造和适应能力发展,可以进一步引起行为的变化。在体育活动中,凡是合乎社会要求的行为,都会因被社会的认可和接受而日益加强,反之就要受到阻止。这就可以使每个人的行为趋向于符合社会道德准则和行为规范的要求。体育活动可以培养个体的机智、仁侠和勇敢的行为,并使这些行为到达一种崇高的境界——机智而不投机取巧,仁侠而非沽名钓誉,勇敢而忌恃暴斗狠。

(二) 健身娱乐功能

从机械学的立场来看,人体运动的高效率和精细程度,使文学家为之讴歌礼赞,使生理学家叹为观止,但却使体育学家产生重大的责任感。人体以骨骼为“框架”,以韧带为“铰链”,并以附着在骨骼上的肌肉为“动力”,进行各式各样的运动。善于利用则促其发展,反之则阻碍它的成长和完善。它是一种利用身体而又去完善身体的活动过程。人体的发展遵循着“用进废退”的生物学规律,合理而科学的身体锻炼,是保障人体发挥其极限效能的有效途径。身体锻炼引起神经肌肉的活动,而神经肌肉的有效活动,既可保证人体的运动器系和其他有关器系的良好功能,又会引起多重反应。健康快乐的一生,除了求助于身体锻炼以外,还需热心于身体娱乐活动。

(三) 培养竞争意识功能

人类的生活如同在竞技场上的比赛,大到与自然竞争,小到与对手竞争,无一不是在竞争中不断地寻求完善自我和超越自我的生活。无论是参观还是参赛,运动场无疑为在人们生活即将发生的竞争提供了极佳的预演场所。人们在运动场上所养成的良好品性和行为变化,可以迁移到日常行为模式之中而成为受社会所认同接纳的因素。从公平竞争的角度而论,运动场是培养人们具有合理竞争意识的最佳场所。现代奥林匹克运动的创始人顾拜旦男爵是一位教育家而不是竞技家,他曾以极大的热情在法国宣传和提倡英国的竞技体育制度。作为现代奥林匹克运动的奠基人,他通过奥林匹克运动,把体育同文化教育融为一体。在《奥林匹克宪章》中有这样的一段话:“奥林匹克主义是将身心和精神方面的各种品质均衡地结合起来,并使之提高的一种人生哲学……奥林匹克主义所要开创的人生道路是以奋斗中所体验到的乐趣、优秀榜样的教育作用和对一般伦理基本原则的尊重为基础的。”可见,奥林匹克运动能够发展到今天并对不同国度的人们产生如此重大的影响,关键在于它对人类具有重大的教育作用。竞技体育通过运用竞技运动中的某些内容和因素,通过以夺取金牌为手段,而最终达到教育人类不断地完善和超越自我的目的,它的意义远远超过了夺取金牌。

第二节 健康概述

一、健康的概念

人们对世界、生命的认识不同,当然对健康在不同的历史阶段有着不同的理解,并给予健康不同的内涵,随着生产力的提高,生物学和医学、自然科学的发展和进步,人们赋予健康的内涵不断在发展、改变和升华,健康的各种定义也相继出现,那么什么是真正的健康呢?作为跨世纪的大学生,我们应该对健康有一个清晰而准确的理解,建立一个健康的思维模式,履行一种健康的生活规律,从而才有健康的生活、学习以至未来健康的工作。一个健康的人,首先要有一个健康的思维。21世纪可称得上是一个“健康大时代”,全民上下对健康的关注达到了前所未有的高度。每个人对健康的认知程度要高于历史上任何一个时期,那么,作为新一代的大学生,作为未来社会主义的建设者和主力军,我们应该对“健康”有一个什么样的认识呢?

健康概念不断发展,由过去单一的生理健康(一维)发展到生理、心理健康(二维)又发展到生理、心理、社会良好(三维),再发展到生理、心理、社会良好、道德完善(四维),这个四维健康新概念是1990年世界卫生组织(WHO)最新概括的。健康新概念的核心是由消极被动的治疗疾病变为积极主动地掌握健康,由治疗身体疾病发展到注重治心病、治社会病、治道德缺损病。

现代社会由于竞争激烈,工作繁重、风险多、压力大,人们烦恼丛生,旧烦恼刚消除新烦恼又产生,这就告诉我们疾病并不因为物质文明的进步而减少,根治此病的良方就是通过体育锻炼达到身心全面发展。

最近WHO提出了新的健康概念就是指人在身体、精神、道德、社会适应上完全处于良好的状态。也就说健康包括四个方面:生理健康、心理健康、道德健康、社会适应健康,这四个方面构成了整体的健康概念。

1. 生理健康

生理健康是指能够抵抗一般性的疾病和传染病,没有需要治疗的身体疾病,有余力应付意外的挑战,并有余力能够满足日常的生活。体现在:体重适中,体形匀称,眼睛明亮,肌肉皮肤有弹性,睡眠良好,头发有光泽,情绪稳定,勤于思考,思维敏捷。

2. 心理健康

心理健康以智力健康为基础,道德健康为基准,社会认知和文化素质为前提的一种健康状态。判断心理健康的标准中说纷纭,主要有以下两种。

(1) 智力正常、情绪稳定、意志健全、人格健全、接纳自我、人际关系和谐、适应能力强和心理行为符合年龄特征。

(2) 心理反应客观现实在内容上、形式上与客观现实相一致;一个人的认识、体验、情感、意识等心理活动和行为在自身是一个完整和谐的统一体;一个在长期活动经历中形成的独特的个性心理特征具有相对稳定性。这也符合心理学家对心理健康的概念。