

SPORTS

大学体育

主编 兰自力 郝英 王义平

与健康教程



WUHAN UNIVERSITY PRESS
武汉大学出版社



大学体育与健康教程

主编 兰自力 郝英 王义平

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康教程/兰自力,郝英,王义平主编. —武汉:武汉大学出版社,2011.9

ISBN 978-7-307-09207-5

I. 大… II. ①兰… ②郝… ③王… 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(2011)第 193080 号

责任编辑:张琼 钱静 责任校对:黄添生 版式设计:马佳

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:cbs22@whu.edu.cn 网址:www.wdp.whu.edu.cn)

印刷:湖北金海印务有限公司

开本:720×1000 1/16 印张:20.5 字数:407 千字

版次:2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-307-09207-5/G · 2287 定价:30.00 元

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。

前　　言

随着社会的发展和教育改革的不断深化，我国高等学校体育教学改革也在向科学化、制度化、规范化的方向发展。《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》、《学校体育工作条例》，以及《教育部关于进一步加强高等学校体育工作的意见》等法规性文件的颁布为高校体育教育教学的改革与发展提供了理论支撑，也为大学生健康教育的实施提供了实践指导。为了全面推进素质教育，并积极贯彻落实第三次全国教育工作会议提出的“学校教育要树立‘健康第一’的指导思想”的精神，落实《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神，在体育教学过程中切实将增进学生的身心健康放在首位，我们编写了《大学体育与健康教程》一书，以适应社会的发展和教育改革的需要。

本教程根据教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神，将传统课程内容按照现代教育理论和体育课程的最新发展进行了重新编写。本书主要体现以下几个鲜明的特点：

1. 内容涵盖面广。本教程内容既涉及有关体育与健康的基本理论，也涉及与促进健康有直接关系的体育锻炼、卫生保健、饮食营养等方面的基本常识和技能。具体内容包括：现代社会与体育；健康与健康教育；体育与健康；体育锻炼的科学基础、原则与方法；体育锻炼的卫生与保健；高校体育与心理健康教育；营养、运动与健康；体质健康测评；体育文化；体育运动欣赏等理论知识。同时，还包括球类、健美操、体育舞蹈、运动休闲、游泳、田径等实用运动项目的相关理论知识、运动技术和主要赛事等内容。

2. 具有鲜明的时代特征。本教程紧跟形势的发展，努力体现时代的要求，以素质教育和“健康第一”为宗旨，以培养学生良好的体育锻炼习惯、掌握1~2项体育项目的锻炼方法、学会欣赏体育竞赛和表演以及养成良好的生活方式为目标，帮助学生真正树立“终身体育”的思想，并逐步养成体育锻炼的习惯。

3. 论述有创新。本教程吸收了许多先进的健康教育与体育教育的理念，使学生对体育运动的概念、体育与健康的关系、体育与人的发展有更深层次的认识。同时，增添了部分休闲体育项目，并对一些实用运动项目的起源与发展、运动特点、健身价值、技战术以及主要赛事进行了论述。



在本教程的编写过程中，我们参阅和引用了国内体育界同行的一些研究成果，在此致以衷心的感谢。由于作者水平所限，不足之处在所难免，衷心希望广大师生和专家、学者提出宝贵意见，以便我们再版时进行修正，使之更加完善。

编 者

2011年8月

目 录

第一章 现代社会与体育	1
第一节 现代社会与现代人	1
第二节 体育对现代人的塑造	5
第二章 健康与健康教育	10
第一节 现代健康概述	10
第二节 学校健康教育	13
第三节 影响大学生健康的因素	15
第三章 行为、生活方式与健康	19
第一节 行为与健康	19
第二节 不良行为对健康的危害	21
第三节 不良生活方式对健康的危害	25
第四节 不良行为和生活方式的诊断与矫正	28
第四章 体育与健康	32
第一节 体育与生理健康	32
第二节 体育与心理健康	34
第三节 体育与社会适应能力	41
第五章 体育锻炼的科学基础、基本原则与主要方法	44
第一节 体育锻炼的科学基础	44
第二节 体育锻炼的基本原则	53
第三节 体育锻炼的主要方法	57
第六章 体育锻炼的卫生与保健	60
第一节 体育锻炼的卫生常识	60



第二节 运动损伤的成因与处置	63
第三节 运动性疾病的处置	67
第七章 高校体育与心理健康教育	72
第一节 高校体育的内容、目标与特点	72
第二节 高校心理健康教育的目标、标准与内容	74
第三节 大学生心理健康状况及其影响因素	76
第四节 高校体育渗透心理健康教育的内容与方法	85
第五节 大学生运动心理障碍及其疏导方法	90
第八章 营养、运动与健康	94
第一节 营养素	94
第二节 运动与营养	101
第三节 运动与减肥	104
第九章 体质健康测评	107
第一节 体质健康测评概述	107
第二节 测试操作的基本要领	107
第三节 测试的成绩评定	118
第十章 体育文化	119
第一节 体育文化概述	119
第二节 中国传统体育文化	121
第三节 奥林匹克运动文化	124
第十一章 体育运动欣赏	129
第一节 体育运动的欣赏价值	129
第二节 田径运动欣赏	132
第三节 体操运动欣赏	133
第四节 体育舞蹈欣赏	134
第五节 武术运动欣赏	136
第六节 球类运动欣赏	138



第十二章 篮球、足球与排球	142
第一节 篮球运动	142
第二节 足球运动	154
第三节 排球运动	167
第四节 沙滩排球运动	178
第十三章 乒乓球、羽毛球、网球与毽球	182
第一节 乒乓球	182
第二节 羽毛球	194
第三节 网球	212
第四节 毽球	227
第十四章 散打与跆拳道	235
第一节 散打	235
第二节 跆拳道	250
第十五章 健美操与体育舞蹈	261
第一节 健美操	261
第二节 体育舞蹈	275
第十六章 田径、游泳与运动休闲	282
第一节 田径运动	282
第二节 游泳运动	290
第三节 运动休闲	296
主要参考文献	307
附 录	308
I 教育部国家体育总局关于实施《国家学生体质健康标准》的通知	308
II 《国家学生体质健康标准》	309
III 《国家学生体质健康标准》实施办法	317

第一章 现代社会与体育

学习提示

千年之交，世纪更迭。在新近的二十多年里，我国的社会结构、经济发展水平及其居民道德价值取向发生了巨大的变化——它们直接或间接地影响着人们对体育的理解、认知及参与；另一方面，随着我国运动员在国内外大赛上屡创佳绩，特别是 2008 年北京奥运会的成功举办，体育在社会中的地位、作用和影响彰显独特而重大。现代社会和体育关系日益密切。



第一节 现代社会与现代人

现代社会是社会类型的所属概念。社会是各种社会关系的总和，而社会关系即人们的社会行为影响其他人的生活方式。近现代欧洲所呈现出来的社会形态，如市场经济、资本主义、民主化、福利主义、城市化、工商业、科学思维流行及多元化等，被认为是“现代社会”的标志。公元 1000 年，全世界被称得上“现代社会”的国家数基本为零；公元 2000 年，这样的国家则有 70 个。

人类社会在过去一百多年的历程中迅速发展。在怀特兄弟飞上天空后不到 70 年的时间，人类就将足迹踏上月球；汽车、飞机和计算机等科技发明不仅改变了人类的生活方式，也引发了社会、经济和文化的巨大变化。工业化、城市化、现代化、全球化和后现代化这些词汇，直接反映了西方社会发展所经历的不同阶段。

我国正处在社会转型期：从封闭社会向开放社会转变，从农业社会向工业社会转变，从乡村社会向城镇社会转变，从礼俗社会向法理社会转变，而新世纪的开篇实际上是从传统社会向现代社会转变的现代化过程。

一、人均 GDP 上升，恩格尔系数下降

改革与创新为我国综合国力的提高、人民生活水平稳步上升提供了不竭动力。根据 2011 年 1 月 20 日国家统计局公布数据显示，2010 年全年国内生产总值



397983亿元，比上年增长10.3%，增速比上年增长1.1个百分点（见图1-1）。2011年城镇居民家庭人均总收入21033元，比上年增长11.5%，全年社会消费品零售总额154554亿元，比上年实际增长14.8%。我国已经超过日本成为世界第二大经济体。

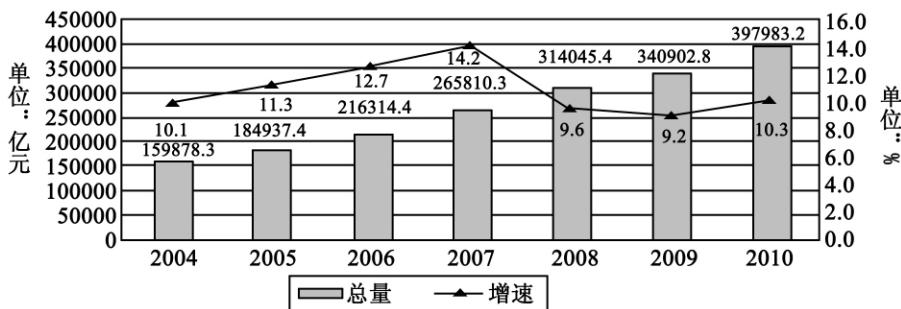


图1-1 2004—2010年中国国内生产总值

不难看到，人们在解决温饱，奔向小康的生活愿景中，更加注重教育，甄别与享受内容更加丰富的生活。因此，近年来我国城乡居民在文化教育、娱乐休闲等方面的支出明显提高。与此同时，恩格尔系数（食品支出占消费支出比例）呈逐年下降趋势（见表1-1）。

表1-1 近10年中国恩格尔系数走势图

年份	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
农村	47.70%	46.20%	45.60%	47.20%	45.50%	43%	43.10%	47.47%	43%	
城镇	38.20%	37.70%	37.10%	37.70%	36.70%	35.80%	36.30%	33.70%	37%	40%

恩格尔系数（Engels Coefficient）是食品支出总额占个人消费支出总额的比重。根据联合国粮农组织的标准划分；恩格尔系数在60%以上为贫困，在50%~59%为温饱，在40%~49%为小康，在30%~39%为富裕，30%以下为最富裕。

二、全球化突飞猛进

全球化时代最重要的标志，是市场经济的全球化和信息传播的全球化。全球化不仅是一种经济现象，也是一种文化现象、政治现象。“全球化的产生，意味着一种超越国界，超越社会制度和超越意识形态的普遍价值已经作为一种现实存在于



世。”西方文化通过教育、体育赛事、大众传媒、国际旅行和跨国公司等传播到世界各国。全球化要求人们具备兼容并包的胸怀和合作竞争的精神，善于在现实和传统之间、科学和人文之间、个人和社会之间，以及民族和民族之间不断地协调和化解矛盾，充分应对各种挑战。

现代奥林匹克运动的产生和发展是全球化在体育中的体现。全球化是整体性的历史发展过程，各国在体育上的日益同质化或一体化，一方面要求不同的国家遵守共同的游戏规则和制度安排；另一方面，全球化也势必影响世界范围内的政治生活和文化价值。

三、城市化进程加速发展

城市化是指全国城市人口百分比的增加。衡量城市化的标准是超过 50% 的人口在城市当中。目前，世界城市化平均水平已经达到 47%，欧美发达国家普遍超过 70%，中国为 41.8%。

我国由于城乡生活水平存在着巨大的差异（目前平均有 20 年的收入增长距离），农村人口总量流动到城市一直居高不下。自 20 世纪末起，我国城市化进程明显加快。而目前已经进入城镇化快速增长时期，城镇化水平从 2005 年的 42.99% 提高到 2009 年的 46.59%（2009 年，我国的城镇人口按统计口径算，已经达到了 6.22 亿人），年均增加 0.9 个百分点。预计到 2020 年，将有 50% 的人口居住在城市，2050 年则有 75% 的人口居住在城市。

英、美等西方国家的发展表明：现代体育的发展与城市化密切关联。现代竞技运动，如足球、田径、网球、划船、水球、游泳、拳击和登山等，基本上是工业革命的产物。英国学者哈格里夫斯（Argreaves）指出：“现代工业和体育之间存在着相似之处：高度的专业化和标准化，官僚和等级管理，长时间的计划，对科学技术的依赖增加，追求最大生产力，成绩的量化……”

现代社会里，生活在当下的现代人，如何在全球化突飞猛进，城镇化快速发展的现代社会紧跟时代的步伐呢？什么样的人才是现代人呢？著名学者闵捷认为，现代人的标准是：（1）乐于接受新的生活经验、思想观念和行为方式。（2）准备迎接社会的变革。（3）思路广阔，头脑开放，尊重并愿意考虑不同的意见和看法等。（4）强烈的风险意识。即使依靠科学和专家而做出的自主性很强的决策与行动，也不一定就能产生预期的效果。（5）诚信。诚信是现代社会人际交往最重要的心理纽带。

然而在标准背后，更多“现代人”背负时代的要求，特别是众多的知识分子群体，在现代社会智力需求快速更迭的过程中，心理和生理都承受着巨大的压力。



(一) 脑力劳动多，体力劳动少

现代科技的发展给社会发展创造了雄厚的物质基础。随着计算机、自动化控制系统、信息技术在各个领域的广泛运用，大量简单的体力劳动被机器取代。从事脑力劳动的人数大量增加。体力劳动的减少，使得身体的许多“零部件”处于“闲置”状态，许多人没时间或懒于定期进行身体锻炼，使得身体机能过早地衰竭。中国知识分子的平均寿命约为 68.6 岁，比国民预期寿命低 3.2 岁。

(二) 竞争压力大，心理承受力差

在向市场经济转轨的时期，竞争日益激烈，这给人们带来了巨大的生理和心理压力。目前，我国大众，尤其是 20 世纪 80 年代后出生的大学生（独生子女），他们的心理现状更是令人担忧。最近一项对全国 1.4 万名大学生的调查显示，17% 的学生存在负面心理情绪，大学生中因心理疾病退学的人数，高达退学总人数的 54.4%。因此，心理专家和学者呼吁要加强对学生的心理监控和治疗。无疑，心理咨询和治疗是十分必要的，但更重要的是加强学生健全人格和心理素质的培养。

(三) 荧屏视听多，四肢伸展少

根据有关调查结果，与 20 世纪 90 年代初相比，学生身高、体重明显增长，胸围、肺活量、耐力、柔韧性则明显欠佳，一些地方学生高考体检不符合专业要求的比例高达 85%。2005 年教育部在对全国 1 360 多万名学生进行的体质监测中发现了一个明显的问题：学生的体质健康水平进一步下降，全国学生总体营养不良与肥胖率的比例合计为 15.21%，近视率居高不下，大学生的视力不良检出率为 80%。大学生经常主动参加体育锻炼的人较少，只占 12%。女生参加体育锻炼的就更少；而把上网当作课余时间主要活动的较多，占 52% 以上。出现这些问题的主要原因是学生每天的体育锻炼不足，体育活动时间得不到保证。

(四) 营养水平提高，文明病增多

现代人的“富营养化”现象十分严重。据报道，全球肥胖症患者已经超过 3 亿人，并且还在不断增加。美国亚特兰大疾病控制和防治中心估计：在美国 3 万亿美元医疗保健账单中，6.8% 花在与肥胖症相关的疾病上。

尽管肥胖症现象在我国不如欧美那么严重，但其发展趋势却令人关注。2002 年的“中国居民营养与健康状况调查”显示，我国成人超重率为 22.8%，肥胖率为 7.1%，估计现有超重和肥胖人数分别为 2.0 亿人和 6000 多万人。大城市成人超重率与肥胖率分别高达 30.0% 和 12.3%，儿童肥胖率已达 8.1%，与 1992 年全国营养调查资料相比，成人超重率上升 39%，肥胖率上升 97%。其中，成人血脂



异常患病率为 18.6%，成人高血压患病人数 1.6 亿；成人糖尿病患病人数 2 000 多万。而膳食高能量、高脂肪和体力活动少被认为是导致超重、肥胖、糖尿病和血脂异常的主要原因。

第二节 体育对现代人的塑造

社会功能学派认为，体育不仅仅是一种身体活动，而且是形成所希望的个性和社会生活特征的重要途径。许多国家的领导人都是体育运动爱好者，例如，前南非总统曼德拉常年进行拳击运动，并达到了相当的级别；美国前总统克林顿是打高尔夫球的高手；俄罗斯前总统普京曾是柔道冠军。企业家往往更愿意录取那些有体育经历的求职者。

进入后现代社会以来，高科技的快速发展、工业化和机械化的成熟，使社会产生“文明病”的同时，也产生了大量的余暇时间，为现代体育的发展创造了条件，使现代体育的作用越来越受到人们的重视，现代体育也发展到了空前水平。体育在现代社会中肩负着重要的使命，在其多极化的发展历程中，充分实施对现代人的塑造。一般来说，体育对现代人的发展有以下几方面的作用：

一、增强体质

经常运动可使人精力和体力充沛，增强应对现实生活中各种困难的能力，减少因困难而产生的忧虑。因此，体育运动已成为现代生活中不可缺少的重要内容，是健康长寿的一大法宝，是终身健康的最佳投资。当然，要达到强身健体的目的，必须科学地健身，必须在医务监督的情况下，在安全的环境中，在专家的指导下有针对性地、循序渐进地进行锻炼。

二、获得技能

(一) 生存技能

体育运动可以鼓励人们学习基本的生存技能，通过体育运动而获得的社会技巧和经验可以让年轻人为当前和未来的生活做好充分的准备。目前，我国一些高校开设了不同类型的生存课，以提高学生的生存能力。例如，武汉理工大学开设了航海健身与生存课，北京大学等高校开设了素质拓展课、攀岩课和户外生存课，中国地质大学（武汉）开设了登山和定向越野等课程。

(二) 心理调适能力

体育往往与比赛密切相关，而比赛具有过程瞬息万变、结果不可预知的特性。如在



拳击运动中，拳击手面对强大的对手，处在胜与败瞬息万变的状态中，必须具备临危不惧的心理调适能力。前南非总统、反种族隔离运动的斗士曼德拉就是一名长期从事拳击运动的政治家，他把拳击与革命紧密地联系在一起。由此不难看出，通过参加体育运动和比赛，人们可体会成功和挫折的感受，获得临危不惧和直面人生的心理调适能力和处理突发事件的能力。

（三）团队协作能力

体育项目种类繁多，不同的项目对人的要求和作用不尽相同。例如，排球是集体项目，在场上不同的人占据不同的位置并担任不同的角色，它要求队员密切合作，不能相互责怪和埋怨。在集体项目（尤其是足球项目）中，成功靠的是集体主义，但关键时刻又要靠个人的能力去实现突破——这一看似矛盾的对立面，在体育比赛活动中可以实现和谐的统一。这一特点与现代的企业管理精神是十分一致的。目前，许多国内外的企业把竞赛性的游戏和体育活动当作培养企业文化的重要手段，如在北大方正集团的公司运动会上，有一系列要求集体合作的比赛项目，像拔河比赛、搬运货物接力赛等。正是这些活动使人们体验和学会了平时生活中难以培养但对企业的成功又十分重要的素质。

三、塑造品格

（一）进取精神

体育的灵魂是竞争，正如《世界体育论坛宣言》中所指出的：“竞技运动是一种游戏、一种激烈的竞争，是对自身抵抗障碍物（如时间、空间、设备等）或与对手（个人或集体）抗争的检验。”体育在培养不断进取的精神方面可起到独特的作用。

（二）公平竞争

在通信手段高度发达、媒体与体育密不可分的今天，运动员的一举一动都在摄像头的聚焦下，被新闻媒体和社会舆论所监督；同时，运动员又是在一套被国际社会共同承认的“规则”下进行实力的对抗、技能的展示、速度和力量的较量。不分种族、国别和宗教信仰，参赛者在比赛场上是平等的，谁也不能享有特权，任何人都不能逾越和凌驾于规则之上。体育在向社会展示和传达公平竞争这一概念方面起到了很好的作用，可为人类社会树立一种公平竞争和规范竞争的模式。

（三）荣誉感

体育运动大多是集体性的对抗性活动，在活动中人们增强了对集体、团队和家



庭的信赖感和归属感。运动员的一举一动都与学校、地方或国家荣誉联系在一起。升国旗、奏国歌这种表现胜利者荣誉的崇高而又特殊的形式，最能激发人们的情感，增强民族自豪感。因此，从事体育运动可以培养荣誉感和责任心，有助于建立团队感和归属感。

（四）健康的心理素质

参加体育运动不仅可以提高身体健康水平、获得生存技能，更重要的是可以提高心理健康水平，培养坚韧性、自信心、自制力、竞争意识、拼搏意识和协作精神等现代社会所必需的素质。优秀的运动员，如雅典奥运会冠军刘翔、杜丽、王旭等，都展示出了优秀心理素质。有研究表明，竞赛有助于积极向上的心理素质的形成；如果只是一般性地参加体育运动，则需要在正确的引导和管理下才能取得理想的效果。

四、丰富生活

（一）娱乐休闲

为适应社会发展的需要，国内外许多大学开设了很多娱乐性较强的体育课程，如哈佛大学体育系给学生提供交谊舞、健康评定、团队练习、踏板操、壁球、水中健美操、救生员训练、太极拳、网球、瑜伽等众多的娱乐课程；我国高校也正在朝这个方向发展，有些学校开设了如登山、网球、瑜伽、游泳、运动休闲等项目，为学生终身参与体育锻炼创造了良好的条件。

除直接参与外，体育欣赏更是人们休闲生活中的一大内容。紧张激烈的体育比赛扣人心弦，人们无时无刻不在进行着喜怒哀乐的情感交流。运动技艺的惊险性、比赛的对抗性、战术配合的准确性、稍纵即逝的偶然性、时间速度的节奏性和音响画面的艺术性，使人们欣赏到一种精彩超群的流动艺术，极大地满足了精神上的需要。

（二）调节情绪

体育给人们带来的不仅是精神上的享受，还有创造辉煌人生的启示，使人感受到生命总是在运动发展中。体育不仅能够使身体在运动中得到放松，更重要的是能够调节紧张情绪，转移注意力，让大脑得到暂时的休息。因此，体育是有效的心理调节手段和途径，可使参与者在实际情景中接受身体和心理的磨练和洗礼，经受胜利和失败的考验。近年来我国精神疾病的患病人数剧增，在解决这一问题方面，大力开展体育运动无疑是一剂良药。



五、创造价值

(一) 促进国民经济发展

体育不仅是健身娱乐的手段，而且已成为一个包括竞赛表演市场、体育健身市场、体育技术培训市场、体育无形资产经营市场、体育用品市场、体育广告市场、体育彩票市场和体育旅游市场等多个领域的新型产业。体育产业是当今世界公认的具有高渗透性、交叉性和拉动性的朝阳产业。目前，全球体育产业总产值超过5000亿美元，并且保持着20%的增长速度。发达国家体育总产值占本国GDP的1%~3%。我国体育产业占GDP的0.7%~1%，北京2008年奥运会举办以后，“奥运经济”已成为热门话题，体育产业也成为我国的朝阳产业。

(二) 促进国际交流

体育可促进不同国家、不同文化之间的交流，尤其是在全球化的大潮之下，体育可增进国际间的理解与合作。竞技运动的政治功能被各国政府和国际体育组织广为利用。我国20世纪70年代的“乒乓外交”就是利用体育促进国际关系的一个经典案例。

(三) 促进社会安定

国外一些学者的研究表明，参加体育运动有助于减少抽烟、吸毒、意外受孕、过失行为和辍学等现象。体育可转移青少年的注意力，减少不希望的破坏活动。参加身体活动的青少年能有效地避免那些“变异”的社会行为。

(四) 促进社区建设

创造一个安全、健康的社区对于赢得投资、留住人才以及旅游业的发展都是十分重要的。体育娱乐活动和体育设备是社区重建和再发展的重要部分，能为大众提供重要的学习环境和获得社会技能的机会，增强社区的凝聚力和人们的归属感。作为一个特殊的社区，校园拥有独特的社区人群（师生员工）和文化。体育是校园文化的一个重要组成部分。其在丰富学生生活、结交朋友、调节情绪、锻炼能力等多方面都能发挥重要的作用。

在体育运动围绕现代生活悄然演进时，我们发现“生态化体育”的浪潮中刺激性的符合人们追求更完美物质生活质量要求的户外运动，它们激励着越来越多的人投身到符合生态和个体生命节律的运动中来，投身于大自然的怀抱中，告别快节奏的城市生活，在大自然中塑造一个生机勃勃的“新自我”；集力量、速度、耐力、激情、不确定性、挑战于一身的竞技体育，其深深吸引全球数亿人的眼球，“我为



竞技狂”的狂热情景，丰富着人们的业余生活，弥补了现代快节奏社会带给人们的空虚、失望。

毫无疑问，“健康第一”、“终身体育”、“注重个体”、“休闲化”、“游戏化”等理念，将会在现代生活中成为现代人体育理念的主体。以御宅族、奔奔族、上班族、地铁族、爱乐族、北漂族为代表的现代社会群体都不可回避体育在其心理和生理上产生的密切关联。