

● 教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定

全国普通高等学校体育课程

体育与健康教程

TIYU YU JIANKANG
JIAOCHENG

[第3版]

孙麒麟 主编



大连理工大学出版社

教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定

全国普通高等学校体育课程

体育与健康教程

(第3版)

主 审 宋尽贤

主 编 孙麒麟

大连理工大学出版社

© 孙麒麟 2004

图书在版编目(CIP)数据

全国普通高等学校体育课程·体育与健康教程 / 孙麒麟主编. —3 版.
大连:大连理工大学出版社, 2004. 6(2006. 8 重印)
ISBN 7-5611-3283-2

I. 全… II. 孙… III. ①体育—高等学校—教材 ②健康体育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 038781 号

大连理工大学出版社出版

地址:大连市软件园路 80 号 邮政编码:116023

发行:0411-84708842 传真:0411-84701466 邮购:0411-84703636

E-mail: dutp@ dutp. cn URL: <http://www. dutp. cn>

大连业发印刷有限公司印刷 大连理工大学出版社发行

幅面尺寸:175mm × 250mm 印张:21.25 字数:430 千字

印数:416 901 ~ 426 900

1995 年 7 月第 1 版

2004 年 6 月第 3 版

2006 年 8 月第 27 次印刷

责任编辑:袁 斌

责任校对:焦孟洲

封面设计:孙宝福

定 价:22.80 元

编审委员会名单

主 审 宋尽贤

审 委 季克异 林志超 邹继豪 郑厚成

主 编 孙麒麟

副主编 顾圣益 平 杰 申爱莲 刘文春
王志苏 张瑞林

编 委 徐宝庆 陈 晓 徐持忍 朱国祥
徐 斌 从 群 吕 伟 张惠红
尹红松 郑 超 黄 静 杨 黎
伍顺福 陈少俊 汤寿桂 沈璋华
赵文杰 姜志明 王 跃 李 哲
杨 乐 于丽珍 郑乾锋 丁 宁
阮恩茜 谢 坚 毛丽娟 董 扬
陈 刚 史为临 金广江 曹振康
许 沅 顿志强 李恒林

序

体育被正式列入学校教育的一门课程,已经历了 200 多年的历史。我国自建国以来,始终把学校体育作为学校教育的重要组成部分,而给予高度重视。特别是随着改革开放,学校体育作为全民体育的基础,作为“两个计划”的交叉点和结合部,以及“素质教育”和“健康第一”教育思想的确立,极大地拓宽了学校体育的功能,积极地推动着学校体育改革向纵深方向发展。

为此,在当今教育改革的潮流中,由上海交通大学孙麒麟教授主编、第三次修订的《全国普通高等学校体育课程——体育与健康教程》应运而生,我为之欣喜。该教材是在原《实践教程》的基础上,在多年的实践和汲取国内外体育科学研究成果的基础上精心编著而成,并经教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定通过正式发行。概括起来具有以下特征:

1.新教材以“素质教育”为本,根据现行《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》要求,在突出“学校教育要树立健康第一指导思想”的同时,牢牢把握以身体练习为主要手段,融入了健康教育的有关内容,反映在理念上更加重视提高学生身体、心理和社会适应的总体水平。

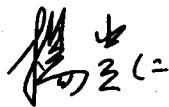
2.新教材以“学生为主体”,根据当代大学生的思维、情感、兴趣与爱好等特点,在注意加强学生个体与社会生活、职业技能之间联系的同时,对传统教材体系进行了结构性改造,并增添了“体质健康 文化促进篇”,使教材体系更趋完整、合理,内容更加丰实。

3.新教材为了真正体现“为我所用”的原则,通过切身体验和经验积累,达到自我进行知识和技能构建的目的。并根据当代大学生情感体验和行为特征,在教材内容选择上,更加注重贴近大学生生活和追求更高生活质量的需求,既保留了必要的竞争手段,增强文化知识内涵;又注意竞技项目教材化。有的章节还配置了运动处方和特别提示,提高了教材内容的实用价值和可操作性,使学生一目了然,并可按个体需要在实际中选用,以达到“学以致用、终生受益”的目的。

全书以学生发展为本,在观念、内容、科学性、实用性等方面都有独到之处,尤其在结构体系和内容上有所创见,论述言简意赅,确实有面目一新、别具一格之感,这是近年来高校体育教材建设改革的一项成果,值得向国内高校推荐。

愿本教材为推进我国高校体育课程建设起到积极作用,为建设有中国特色的社会主义大学体育拓宽新的思路。

教育部体育、卫生与艺术教育司司长
全国高等学校体育教学指导委员会主任



2004年5月

修订版前言

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》中指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作”。2002年8月，国家教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（征求意见稿）又明确提出：“体育与健康课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育与健康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；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”。

体育实践教学作为高校体育课程的主要内容，在全面贯彻党的教育方针、促进学生身心健康方面所起的作用是无可替代的。根据《中国教育改革与发展纲要》的精神，为了培养符合现代化建设需要的复合型人才，对体育教学进行更深层次的改革是亟待解决的问题。为此，在总结50年来我国高校体育课程建设的基础上，我们汲取了近十多年来高校体育改革的实践经验，并认真研究国外体育教育的新思路，按照新教学指导纲要指出的方向，首先从教材建设着手，为探索体育课程新体系贡献力量。

1995年在国家教育部体育、卫生与艺术教育司的大力支持和指导下，在华东六省一市教委体卫艺处关怀下，组织聘请了一批高校体育教授、专家编写了《全国普通高等学校体育课程——实践教程》作为大学公共基础课的必修教材。经过6年多的实践，师生反应良好。为了适应不断改革与发展的新形势，我们于2002年进行了一次修订。再版问世，继续得到广大师生和许多专家、教授的好评，前后两版在全国高校发行量达30多万册。

为了紧扣教育部最新颁布的教学指导纲要、进一步提高大学生体育素养、增强体质、增进健康，在2002年版本的基础上，我们又在全国范围内聘请了一批专家、教授进行了第3次修订，特别在教材整体结构、内容选编等方面进行了重组和整合，编著了《体育与健康教程》，该教程体现了以下特点：

1. 健身性与文化性相结合 紧扣课程的主要目标，把“健康第一”指导思想作为选编教学内容的基本出发点，从而增加了体育与健康教育、运动与保健等内容。重视课程的体育文化含量。

2. 从实际出发，注重实效 根据学生个性特点，地域、气候、场馆、器材条件，选

编内容力求少而精,讲究实效,并注意与中学教材的连贯和衔接。

3. 科学性与可接受性相结合 教学内容与学科发展相适应。反映本学科的新进展、新成果。以人为本,遵循大学生的身心发展规律和兴趣爱好,适应教学对象,充分发挥大学生的智力优势,为学生所用,便于学生课外自学、自练。

4. 民族性与国际性相结合 吸取世界优秀体育文化,弘扬我国民族传统体育,体现现代化、发展性的特征和中国特色。

5. 充分反映和体现《学生体质健康标准》的要求 本书尽可能简化教学内容,突出具体锻炼方法和手段,以便在操作上既利于教又便于学。

本书按:体质健康 文化促进篇、身体素质篇、运动技能篇、形体健美篇、传统保健篇、休闲娱乐篇共六篇十五章编排,充分体现了体育的多功能特征。

本教材经国家教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定(主审:中国教育学会体育科研会理事长,原国家教委体育、卫生与艺术教育司司长宋尽贤;审委:全国高等学校体育教学指导委员会秘书长季克异,全国高等学校体育教学指导委员会顾问林志超、邹继豪、郑厚成),供全国高等学校使用。

国家教育部体育、卫生与艺术教育司司长、全国高等学校体育教学指导委员会主任杨贵仁为本书作序。

本书由孙麒麟任主编,整体构思由孙麒麟和顾圣益负责,参加本次修订与编写的成员有:第一、二章:毛丽娟、孙麒麟;第三章:陈刚、王建军;第四章:平杰、王建军、朱国祥、顿志强;第五章:徐宝庆、徐持忍、陈晓、从群、吕伟、顿志强;第六章:张惠红、王志苏、尹红松、郑超、黄静、李恒林;第七章:陈少俊、汤寿桂、顾玉恒、沈璋华、赵文杰、从群、金广江、姜志明、王跃、李哲、孙麒麟、董扬、张轶;第八章:阮恩茜;第九章:杨乐、于丽珍、郑乾锋、李恒林;第十章:申爱莲、杨黎、刘文春、伍顺福、丁宁;第十一章:刘文春、杨黎、丁宁;第十二章:王志苏、谢坚、顾圣益、史为临;第十三章:张瑞林;第十四章:姜建华、杨黎、顾圣益、徐宝庆;第十五章:许沅、曹振康、丁宁。

本书在编写、修订过程中,得到了上海市教委和上海交通大学等单位的大力支持。在上海数次召开编写、修订会议时,会议承办单位和大连理工大学出版社领导给予了极大的关心和支持,在此一并表示诚挚的谢意。

本书最后由孙麒麟统编、定稿。

本书结构体系尚属改革的尝试,编写、修订时间也十分紧促,书中错误与不当之处在所难免,恳请同行专家和同学们批评指正。

编者

2004年5月



序

修订版前言

体质健康 文化促进篇

第一章 体质与健康生活要素.....	3
第一节 体质与健康的概述.....	3
一、健康的定义	3
二、HELP 哲学观与健康.....	4
三、影响健康生活的因素	4
第二节 体质与健康的评价指标.....	6
一、体质与健康的关系	6
二、健康的评价	6
三、生活方式与健康	8
四、体育与健康促进	9
第三节 运动与健康研究新进展	12
一、运动与自由基.....	12
二、运动与细胞凋亡.....	14
三、运动与免疫.....	15
第二章 体育保健的原理与方法	21
第一节 人体运动的能源	21
一、磷酸原系统 (ATP-CP 系统)	21
二、乳酸能供能系统.....	21
三、有氧代谢系统.....	22
第二节 运动处方与应用	22
一、运动处方的概念.....	22

二、运动处方的应用	22
第三节 运动与保健	25
一、运动中常见的生理反应与处理	25
二、突发情况下的自救与互救	28
第四节 运动与营养	32
一、基本营养概念	32
二、运动与营养	35
第三章 体育文化与健康促进	38
第一节 体育文化概述	38
一、体育文化的起源与发展	38
二、体育文化的特征	39
三、东、西方体育文化的比较	40
第二节 奥林匹克运动文化	42
一、奥林匹克运动文化的起源与发展	42
二、奥林匹克运动文化的特征	44
三、奥林匹克运动文化的价值	46
第三节 大众体育文化	48
一、大众体育文化的起源与发展	48
二、大众体育文化的特征	49
三、大众体育文化的价值	50
第四节 校园体育文化	51
一、校园体育文化的起源和发展	51
二、校园体育文化的特征	52
三、校园体育文化的价值	53

身体素质篇

第四章 提高身体基本活动能力	57
第一节 身体基本活动能力的内涵	57
一、何谓身体基本活动能力	57
二、身体基本活动能力与身体素质的关系	57
三、发展身体基本活动能力的现实意义	57
第二节 发展身体基本活动能力的手段和方法	58
一、发展奔跑、跳跃活动能力的手段和方法	58

二、发展投掷能力的手段与方法·····	60
三、发展悬垂与支撑能力的手段和方法·····	61
四、发展攀、爬能力的手段与方法·····	62
五、发展负重、搬运能力的手段和方法·····	63
六、发展涉水能力的手段和方法·····	64
七、发展综合性能力的手段和方法·····	65
第五章 发展身体基本素质 ·····	68
第一节 发展力量素质 ·····	68
一、力量素质的分类·····	68
二、影响力量素质发展的因素·····	68
三、发展力量素质的原则·····	69
四、发展力量素质的方法和手段·····	69
五、发展力量素质的运动处方·····	70
六、力量素质的测定与评价·····	71
第二节 发展耐力素质 ·····	73
一、耐力素质分类·····	73
二、影响耐力素质发展的因素·····	73
三、发展耐力素质的原则·····	75
四、发展耐力素质的方法与手段·····	76
五、发展耐力素质的运动处方·····	77
六、耐力素质的测定与评价·····	78
第三节 速度素质 ·····	80
一、速度素质的分类·····	81
二、影响速度素质发展的因素·····	81
三、发展速度素质的原则·····	82
四、发展速度素质的方法与手段·····	83
五、发展速度素质的运动处方·····	85
六、速度素质的测定与评价·····	86
第四节 发展灵敏素质 ·····	87
一、灵敏素质的分类·····	88
二、影响灵敏素质发展的因素·····	88
三、发展灵敏素质的原则·····	89
四、发展灵敏素质的方法与手段·····	90
五、发展灵敏素质的运动处方·····	90

六、灵敏素质的测定与评价	91
第五节 发展柔韧素质	92
一、柔韧素质的分类	93
二、影响柔韧素质发展的因素	93
三、发展柔韧素质的原则	94
四、发展柔韧素质的方法与手段	95
五、发展柔韧素质的运动处方	96
六、柔韧素质的测定与评价	98
第六章 野外生存	100
第一节 野 营	100
一、组织与准备	100
二、野外行进	102
三、野外扎营	103
四、营地生活	104
第二节 定向运动	106
一、组织与准备	106
二、作业进行	108
三、规则简介	109
四、特别提示	110
第三节 登山与攀岩	111
一、组织与装备	112
二、登山攀岩技术	112
三、特别提示	115

运 动 技 能 篇

第七章 球类运动	119
第一节 篮 球	119
一、基本技术	119
二、基本战术	124
三、规则简介	126
第二节 排 球	127
一、基本技术	128
二、基本战术	134
三、规则简介	136

第三节 足 球	137
一、基本技术	137
二、基本战术	141
三、特别提示	142
四、规则简介	142
第四节 乒 乓 球	143
一、基本技术和练习方法	143
二、击球质量的技术要素与基本环节	153
三、规则简介与比赛方法	154
第五节 羽 毛 球	155
一、基本技术	156
二、基本战术	162
三、规则简介	162
第六节 手 球	163
一、基本技术	164
二、规则简介	170
第七节 棒 垒 球	170
一、基本技术	171
二、基本战术	178
三、比赛方法与规则简介	180
第八章 游 泳 运 动	182
第一节 蛙 泳	182
一、基本技术	182
二、练习方法	184
三、练习提示	186
第二节 爬 泳	187
一、基本技术	187
二、练习方法	189
三、练习提示	190
第三节 游泳卫生与急救	191
一、游泳卫生知识	191
二、急 救	191
第九章 搏 击 运 动	193
第一节 散 打	193
一、基本动作	193
二、实战对抗	195

三、规则简介	197
四、注意事项	198
第二节 女子防身术	199
一、女子防身术的特征及其心理素质要求	199
二、女子防身术的原则	200
三、基本技术及其应用	200
四、注意事项	202
第三节 跆拳道	202
一、基本技术	203
二、实战对抗	205
三、规则简介(比赛方法)	206

形体健美篇

第十章 形体运动	211
第一节 芭蕾与形体操	211
一、芭蕾形体	211
二、形体训练	218
第二节 艺术体操	219
一、徒手练习	220
二、轻器械练习	222
第三节 健美操	227
一、健美操锻炼方法	227
二、拉丁有氧操	230
三、搏击有氧操	232
第四节 瑜伽	235
一、概 述	235
二、组合动作	236
第五节 踏板操	237
一、踏板的基本动作	238
二、踏板操组合练习	240
第十一章 健美运动	242
第一节 发展各部位肌肉练习的内容与方法	243
一、练习内容	243

二、锻炼的方法	246
第二节 健美锻炼的原则和计划	247
一、男子健美锻炼的原则与计划	247
二、女子健美锻炼的原则与计划	248

传统保健篇

第十二章 中华武术	251
第一节 太极拳	251
一、太极拳的起源与发展	251
二、太极拳运动的特点与作用	251
三、太极拳的基本技术	252
四、太极拳技术要领	252
五、二十四式简化太极拳	253
第二节 初级长拳第三路	260
一、基本动作	260
二、套路练习	262
第三节 初级剑术	267
一、基本技术	267
二、套路练习(初级剑图示)	270
第十三章 保健按摩	275
第一节 保健按摩的原理和作用	275
一、基本原理	275
二、保健按摩的作用	275
第二节 保健按摩的手法	277
第三节 穴位按摩	280
一、经络学说简介	280
二、人体常用穴位及其功能	281
三、按摩注意事项	284

休闲娱乐篇

第十四章 休闲体育	287
第一节 健身走	287
一、健身走锻炼方法	287

二、健身走运动处方	289
三、注意事项	291
第二节 健身跑	291
一、健身跑锻炼方法	291
二、健身跑运动处方	293
三、注意事项	294
第三节 保龄球	294
一、场地与设备	295
二、基本技术	296
三、练习方法	297
四、四种球练习法	300
五、投全中球	301
六、比赛办法与规则	302
第四节 台球	303
一、台球入门知识与基本术语	303
二、基本技术	305
三、开伦台球打法与规则	306
四、16彩球的打法与规则	307
第十五章 娱乐体育	309
第一节 高尔夫球	309
一、场地设施与器材	309
二、基本技术	310
三、基本战术	313
四、规则简介	314
第二节 网球	316
一、基本技术	317
二、练习方法	321
三、规则简介	322
第三节 街舞	323
一、概述	323
二、组合动作	323

体质健康 文化促进篇
