

普通高等学校体育课程试用教材

大学体育与健康

林立 主编



福建科学技术出版社

普通高等学校体育课程试用教材

大学体育与健康

主 编 林 立

副主编 李梁华 祝 榕 徐瑞芳 徐金双

编 委 (按姓氏笔画为序)

丁勇春	王伟平	尤信招	孔丽涵	叶 清
江 荣	刘贤辉	李梁华	吴丽晶	陈 真
陈燕翼	林 立	林 青	林 媛	周 欣
张文华	祝 榕	姚 东	柯 伟	徐瑞芳
徐金双	翁治兴	黄希斌	戴立平	

福建科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育与健康/林立主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2003. 9 (2006. 9 重印)
普通高等学校体育课程试用教材
ISBN 7-5335-2211-7

I. 大… II. 林… 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 (2003) 第 059555 号

书 名	大学体育与健康 普通高等学校体育课程试用教材
主 编	林立
出版发行	福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
网 址	www. fjstp. com
排 版	福建科学技术出版社排版室
印 刷	福建省天一屏山印务有限公司
开 本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印 张	16. 25
字 数	412 千字
印 次	2006 年 9 月第 4 次印刷
书 号	ISBN 7-5335-2211-7
定 价	27. 50 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

序

赵麟斌

一部《大学体育与健康》新著摆在我面前，该书主编林立同志嘱我作序，并非碍于我是分管院长的面子，而是为这些朝夕相处、充满青春活力的年轻教师的执着追求和爱岗敬业精神所深深打动，于是不揣量力，欣然应允。

体育，是一个民族兴衰存亡的见证；体魄，是人们健康形象的标志；体能，是个体科学锻炼的结晶。当五环旗帜高高飘扬，当“更快、更高、更强”的信念鼓舞着人类前行时，我们集聚在灿烂的星空下，欢乐在友谊的海洋中，祈祷着人类的永久和平……不要忘记，中华民族积弱积贫的年代，被“洋人”辱为“东亚病夫”，泱泱人口大国仅派一人参加奥运会的可悲记录。雄视当今：国运隆昌，醒狮抖擞，中华健儿在世界体坛上扬眉吐气，摘金夺银；2008年奥运会主办权花落神州，全球目光正翘楚以盼太阳升起在北京的早晨，炎黄子孙、华夏儿女更是期冀着民族振兴、扬威天下时刻的早日到来！

体育，牵动着世人敏感的神经；体育，带给我们多少丰富的联想。一个人，无一例外都要经过生、老、病、死的历程。人类可以改变世界，可以改造社会，但不可能改动生命不灭的定律。唯有知识可予人以智慧，唯有体育锻炼能给我们带来身体健康，唯有科学的生活方式保证着人们的延年益寿。

当代大学生是我国21世纪现代化建设的主力军，担负着实现伟大民族复兴的历史重任。中共中央、国务院在《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。高校是培养人才的摇篮，培养体魄强健，具有竞争意识、开拓进取精神的全面发展的高素质人才，是高等教育改革与发展的方向。作为高等教育组成部分的高校体育，必须与高等教育的发展相适应，才能适应时代的要求，为我国新世纪培养德、智、体、美全面发展的高素质人才作出更大的贡献。

编写符合时代精神的高校体育教材，是使高校体育教学朝着

科学化、规范化和系统化方向发展,不断提高体育教学质量和教学水平的重要环节。闽江学院体育教学部根据教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,依照体育课程的基本思想,针对目前我国高校公共体育教学的实际情况,牢牢把握素质教育、健康第一和“以人为本”的指导思想,组织编写了这本《大学体育与健康》教材,旨在不断增强大学生的体育参与意识,提高他们的体育技能,培养他们的终身体育锻炼习惯。概括起来,呈以下特点:

1. 体系新颖。该书摒弃了此类教材以“竞技体育为主”的指导思想,树立“健康第一”的观念,围绕体育锻炼与增进健康的关系进行讲述,使在学习过程中,能充分认识到体育锻炼的益处,领悟终身体育锻炼的重要性与必要性。

2. 内容精炼。该书在强调“健康第一”的同时,突出了体育的文化内涵,使人文体育充分彰显,使大学生了解奥林匹克运动与文化的渊源关系,提高他们应有的审美情趣和综合素质。该书舍去了陈旧、繁冗的内容,积极吸收了国内外最新的研究成果,如运动对“非典”的预防等,做到精炼、实用、具有时代气息。

3. 科学性强。该书以大量翔实的科学事实和科研成果为依据,叙述严谨、科学,力避议题的争论和空洞的说教,做到言之有理、论之有据。

4. 实用性强。该书含知识篇、技能篇、余暇篇,内容丰富,图文并茂,通俗易懂。同时注重理论联系实际,贴近大学生的生活实际,体现当代大学生的身心特点,力图使他们学以致用,且方便他们自学。

令我十分感慨的是,该书作者不仅肩负着新办本科院校体育教学的重任,还要承担大量的群众性体育活动辅导、运动队训练及体育科研等任务,在超负荷的情况下,本着对体育事业的热爱和对教育事业的忠诚,克服种种困难,挤出时间从事本书的写作。这种精神难能可贵,这种追求终结硕果。我为他们感奋,也为他们骄傲和自豪。

挟旗山之势振八闽雄风,临闽江之畔育世纪英才。

特作此序,以表心迹,以誌祝贺。

(作者系闽江学院副院长、经济学博士、教授、研究员,福建师范大学兼职教授、硕士生导师,福建高校体协理事会副理事长,福建人才交流协会理事会副会长)

前言

新世纪来临之际，中共中央、国务院作出了《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》，决定提出：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……使学生掌握基本的运动技能，养成坚持锻炼身体的习惯。此充分体现了党中央、国务院对教育、对青少年健康成长的关怀。联合国教科文组织关于新时代人才的三项基本标准，也明确地将健康放在衡量人才标准的首位。“健康第一”是新世纪合格人才的新理念，“体育为健康”是体育的最终目标。大学生是国家现代化建设的栋梁之才，肩负历史重任，只有体魄强健，才能精力充沛地从事学习和工作，才能为国家做出更大的贡献。

《大学体育与健康》是根据国务院批准颁布实施的《学校体育工作条例》和教育部新颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神，以及《学生体质健康标准（试行方案）实施办法》的基本要求，结合近年学校体育与健康教育的实际情况编写的。本书贯彻健康第一的指导思想，在更新观念的前提下，注意体育与健康的有机结合，使学生在加强身体锻炼的同时，学习一些体育保健知识和健康教育知识，使体育教学内容既有身体锻炼的手段，又有健康锻炼的基础理论和健康生活的科学方法，为大学生体育课程学习和自我身体锻炼提供科学的指导，同时也为推进大学生素质教育奠定一定的理论基础。全书共三篇，知识篇主要介绍体育的本质、功能，大学体育的目的与任务、实施《学生体质健康标准》的意义，健康的基本内涵、影响健康的因素、营养与健康，体育生理与卫生保健，锻炼效果的评价等相关知识，注入了有关健康的新观念、新内容，具有鲜明的时代特征；技能篇主要介绍田径、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛

球、网球、武术、体操、健美操、游泳等运动项目，内容简练、实用；余暇篇主要介绍民间传统体育项目，国内外时尚体育项目，体育竞赛的组织与欣赏，以及奥林匹克文化和奥运会项目竞赛方法，内容丰富多彩，使学生眼界开阔。

本书由林立、李梁华、徐瑞芳、祝榕、江荣、李军、孔丽涵、黄希斌等共同策划，知识篇由李梁华统稿、技能篇由祝榕统稿、余暇篇由徐瑞芳统稿，全书由林立统编定稿。本书在编写中得到闽江学院教务处处长黄高宪教授、郑玉萍副处长，教材科鲍日元、周何彪老师，现代教育技术中心林鹤龄老师，华东交通大学体育学院院长王志斌教授，以及福州职业技术学院教务处林宁处长的大力支持和帮助。在此谨向所有关心、支持和帮助本书编写、出版的单位和个人表示衷心感谢。

本书在编写过程中，参考了众多的专业书籍，谨向有关作者致以诚挚的谢意。由于编写人员水平有限，时间仓促，书中不妥或错误之处在所难免，恳请同行和读者批评指正，以便今后进行修订。

作 者

目 录

知 识 篇

第一章 体育概论.....	(1)
第一节 体育的演变.....	(1)
第二节 体育的内涵与本质.....	(4)
第三节 体育的构成与功能.....	(6)
第二章 大学体育	(10)
第一节 大学体育的地位和作用	(10)
第二节 大学体育的目的和任务	(11)
第三节 大学体育的结构与基本要求	(12)
第四节 大学生体质健康标准	(16)
第三章 体育科学原理	(24)
第一节 体育的生理科学基础	(24)
第二节 体育的心理科学基础	(34)
第四章 体育与健康教育	(38)
第一节 概 述	(38)
第二节 运动对心理健康的影响	(43)
第三节 运动对常见疾病的防治	(49)
第四节 运动对非典型肺炎及禽流感的预防	(57)
第五章 营养与身体健康	(62)
第一节 营养与人体的新陈代谢	(62)
第二节 人体需要的几种营养素	(63)
第三节 营养与健康的关系	(73)
第六章 体育与卫生保健	(77)
第一节 体育卫生的基本常识	(77)
第二节 体育锻炼的医务监督	(88)

第三节 运动损伤的预防	(95)
第七章 体育锻炼与自我评价	(103)
第一节 体育锻炼的原则	(103)
第二节 体育锻炼的内容	(108)
第三节 体育锻炼的方法	(109)
第四节 运动处方及个人锻炼计划	(118)
第五节 体育锻炼效果的评价	(124)

技 能 篇

第八章 田 径	(137)
第一节 概 述	(137)
第二节 跑	(140)
第三节 跳 跃	(150)
第四节 投 掷	(166)
第五节 主要规则	(169)
第九章 篮 球	(172)
第一节 概 述	(172)
第二节 基本技术与战术	(173)
第三节 主要规则	(197)
第十章 排 球	(202)
第一节 概 述	(202)
第二节 基本技术与战术	(202)
第三节 主要规则	(219)
第四节 沙滩排球及软式排球	(225)
第十一章 足 球	(234)
第一节 概 述	(234)
第二节 基本技术与战术	(237)
第三节 主要规则	(255)
第十二章 乒乓球、羽毛球、网球	(260)

第一节	乒乓球	(260)
第二节	羽毛球	(284)
第三节	网 球	(307)
第十三章	武 术	(320)
第一节	概 述	(320)
第二节	基本功	(322)
第三节	初级长拳第三路	(335)
第四节	太极拳	(352)
第五节	初级剑术	(376)
第六节	主要规则	(396)
第十四章	竞技体操、健美操	(400)
第一节	竞技体操	(400)
第二节	健美操	(412)
第十五章	游 泳	(429)
第一节	概 述	(429)
第二节	基本技术	(433)
第三节	主要规则	(455)

余 暇 篇

第十六章	传统和时尚体育项目	(460)
第一节	传统体育项目	(460)
第二节	时尚体育项目	(463)
第十七章	体育竞赛的组织与欣赏	(467)
第一节	体育竞赛的组织与编排	(467)
第二节	体育运动的欣赏	(473)
附 录	国际、国内重要运动会简介	(490)
主要参考书目		(508)

知 识 篇

第一章 体育概论

本章从总体上概括体育的基本特征，揭示体育的一般规律，使大学生对体育有个整体的了解。

体育是人类的一种社会实践活动，是由人们生产和生活的需要而逐步形成和发展起来的。它与人们的身心发展、社会生活及社会政治、经济、文化、教育等各种活动都有着密切的联系，并形成了种种体育现象及其规律。体育概论虽不能对以上内容加以具体说明，但从宏观上概括了各种体育现象共有的特征和基本规律，可帮助人们正确认识体育的本质，掌握体育的基本特征和规律，从而科学地指导和实施体育实践。

第一节 体育的演变

体育作为一种社会现象是随着人类社会的产生和发展而出现和演进的。在人类社会漫长的历史进程中，体育也像其他事物一样，经历了一个由萌生、发展到不断完善的过程。

一、古代体育

在原始社会，人类的一些劳动、生活技能中就包含了大量的身体活动。为了生存必须有强壮的身体和获得食物的技能，因此不得不进行身体锻炼和技能练习，如走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越等，也从中领悟到追捕野兽、射杀飞禽、投叉游鱼等生产技能。这些人为设计的各种动作和活动形式，不仅使人们在生产劳动实践中受到了教育，而且还在政治、宗教活动中通过游戏、舞蹈等活动体现出来，并有了比试的成分。这就是人类教育

的萌芽，也是体育的萌芽。

体育萌芽是伴随着教育的产生、发展而逐渐完成的。据有关资料介绍，生活在我国东北黑龙江畔的鄂温克族人，在东北解放前夕还处于原始社会末期，他们有一种习惯，孩子长到五六岁就常玩狩猎游戏，经常练习射箭和打靶。男子长到 12 岁时，即开始跟随父兄学习狩猎技术，父兄有义务给新猎手准备一支猎枪，教他们怎样瞄准，怎样打猎。这种教育就是通过游戏和体育来完成的。

商代，我国出现了“大学”和“庠序”两级施教的学校教育，有目的、有意识的身体教育（军事方面的活动）是其主要内容之一。西周时期的学校，以“礼、乐、射、御、书、数”等六艺为教学内容，其中射（射箭）、御（驾车）、乐（舞蹈）中都含有体育的因素。战国时期已有人有意识地创造了呼吸与徒手体操结合而成的“导引”养生法，并有职业“导引”养生家来指导人们锻炼身体、养护生命。

在漫长的封建社会，体育的发展几经起落，这与当时的社会发展和统治者的意愿有密切的关系。例如，秦始皇统一中国后，驰道大路通达全国，便于各民族和地区之间文化、经济，包括体育等方面的交流和发展。在汉、唐、宋、元、明、清各朝代中，太平盛世与长年战乱的更迭，体育也随之兴衰。在西方，中世纪宗教势力逐渐占了统治地位，把人的肉体与灵魂对立起来，把人的身体看做是“灵魂的监狱”，鄙视健壮的体魄，认为没有必要去锻炼它、保护它，因而除了世俗的武士教育中骑马、游泳、投矛、刺剑、打猎、下棋、吟诗（即武士七艺）外，几乎没有什么体育可言。

二、近代体育

鸦片战争后，中国以传统武艺为主的体育只在民间武馆和专业学校进行。在城市学校中多开展由欧美传入的西方体育，主要内容为兵操、体操、田径、球类、游泳等项目，这些项目竞技性

和娱乐性强,乐于被人接受,传播也快,构成了中国近代体育的主要内容。当时中国传统武术、气功由于简便易行,老少皆宜,以及对疾病的防治作用显著,也得到广泛流传。

欧洲文艺复兴以后,一些人文主义思想家和教育家为了反对中世纪教会轻视体育的思想,提出恢复古典教育中重视体育的传统,主张发展学生“强壮健全的体格”,体育又重新受到重视。17~18世纪又有一些著名思想家(如洛克、卢梭)和教育家(如夸美纽斯、裴斯泰洛齐)大力提倡体育,并在一些学校中开展了体育活动,体育逐渐在学校教育中确立下来,成为学校教育的组成部分(当时学校体育课称作“体操科”)。

中国辛亥革命胜利后,特别是在“五四”新文化运动的影响下,欧美教育思想开始传播,学校教育开始向实用教育方面发展。1922年,教育部曾颁布《新学制课程标准》,正式把学校的体操科定为体育课,剔除了“以兵式体操”为主的体育课程,代以田径、球类、游戏等为授课内容,并去掉了老套八股的教学方法,以利于学生健康成长,使体育逐步向科学化方向发展。但旧中国政治腐败,经济落后,外患频繁,民不聊生,民族体质日衰,以致被辱为“东亚病夫”。加之连年战乱,社会动荡,体育运动不可能得到发展。中华人民共和国成立后,人民当家做主,生活水平不断提高,体育的性质和地位也发生了根本的变化,体育事业才得到真正的发展。

三、现代体育

新中国历届党和国家领导人都非常重视体育。1951年8月政务院颁布的《关于改善各级学校学生状况的决定》中指出:增进学生身体健康,乃是保证学生完成学习任务,培养出强健体魄的现代青年的重大任务之一。1952年毛泽东主席号召全国人民“发展体育运动,增强人民体质”,并指出“体育是关系六亿人民健康的大事”,同时还号召青年们要做到“身体好,学习好,工作好”。邓小平同志也提出“把体育运动普及到广大人民群众中

去”。1995年江泽民同志在接见中国体育界代表时说,“体育工作很重要的问题就是要增强人民体质,这是一个国家富强、文明的标志”,并为全国第8届全运会题词“全民健身,利国利民,功在当代,利在千秋”。这一切充分说明了我们党从民族强盛、国家兴旺出发,对发展体育运动给予一贯的高度重视。

新中国成立以来,从中央到地方建立了各级体委、体育社会组织和学术团体,在《宪法》中也载入了“国家发展体育事业,开展群众性的体育活动,增强人民体质”,“国家培养青年、儿童在品德、智力、体质等方面全面发展”等条文,并建立和健全一系列体育行政法规、方针、政策,全国人民代表大会还以全票通过了《体育法》。

当前,学校体育正成为社会体育的基础和战略重点,并进入了法制化、正规化、科学化的管理轨道。社会体育发展较为迅速,全国参与体育活动的人数越来越多。特别是实施全民健身计划以来,取得了更大的成果。新中国体育运动水平也突飞猛进,运动健儿不断冲出亚洲,走向世界。此外,在体育人才培养、体育科学研究、体育宣传、体育运动场馆建设等方面,也取得了较大发展。中国现代体育已形成了学校体育、社会体育、竞技体育三大体系,从满足人们原始的、低层次的生存需要,发展到对人们整体素质的培养,充分发挥了体育的多功能作用,促进体育向科学化的道路迅速发展。

第二节 体育的内涵与本质

体育的本质是指体育自身固有的根本属性。只有将唯物辩证法作为认识体育本质的指南,才能正确认识体育的内涵与本质。

一、体育的内涵

体育的本质是由体育的内涵反映出来的。要认识体育的本质,就必须了解体育的内涵。身体运动具有健身、娱乐、卫生等多种功能,一方面它作为体育的基本手段,为发展和完善人的身

体服务；另一方面，它又可自成体系，成为社会文化现象，通过身体运动这一基本形式，发挥其各种功能，完成各个层面的多种任务。我们可以从以下三方面来理解体育的内涵：

第一，是以发展和完善人类身体为根本目的的身体运动，是为达到人类个体理想身体模式而进行有意识、有目的的运动。

第二，身体运动必须配合自然因素，卫生保健措施，才能共同进行和发展。

第三，要做到科学地发展和完善人的身体，身体运动就必须遵循人体适应和变化的自然规律，要因人因时因地不断地调整运动内容，以达到最佳的运动效果。

二、体育的本质

体育的对象是人，人是体育的真正主体。只有充分认识人的本质，发掘体育对人的价值和作用，才能真正认识体育的本质。人是一种对象性存在物，只有通过对象性劳动，使自然向着有利于其生存和发展的方向迈进，才能确立其本质。离开自然这个对象，人不仅不能实现其本质，就连其生命也无法维持。因此，人的自然性是人的身心发展的前提条件。体育对个体的成长发展来说是一种手段，而个体身体发展和完善对体育来说则是目的。体育作为人类特有的社会现象，其本质属性具有一定的层次性。

（一）从整体上表现出来的属性

体育是以增强人的体质为目的的一种活动。

（二）从要素上表现出来的属性

1. 目的性。体育的目标是培养、发展和完善未来人类活动主体人的身体。

2. 对象性。是以人的初态的身体发展水平向发展目标转化的客体为活动的对象。

3. 内容性。体育以经过选择的人类各种身体动作作为基本活动内容。

4. 方法性。体育以主客体之间实现能动的双向对象化交往

为活动方式。

综上所述,体育的本质是培养人的身体,发展、完善人的身体素质的活动。其实质是人类遵循适应与变化的自然规律,有目的、有意识地以自身动作作为基本手段,通过活动主体与客观之间能动而实现的双向对象化过程;以增强体质,完善身体,促进人身心全面发展为目的,最终达到个体身体的最佳模式,以满足社会需要的活动。

第三节 体育的构成与功能

体育是以人为核心要素,以人的身体发展和完善为目标,以人为活动主体的系统。它以一种形态出现,并存在于人类教育活动中,为人类的社会生活服务,是人类身体实践活动的大范畴。

一、体育的构成

体育的构成应从体育的概念上给予充分的认识。据史料记载,古代并没有“体育”一词,当时人类只有为了生存和战争而进行的身体锻炼。到了1760年,法国的一些报刊上发表的有关文章中出现“体育”和“肉体教育”的字样,这是体育一词的首次出现。当时这两个词虽然形式不同,但都是指对儿童进行身体的养护、培养和训练,所以它们的含义是相同的。一些人文主义思想家和教育家也使用“体育”一词来描述对身体教育过程,引起了世界很大的反响,“体育”一词同时也在世界各国流传开来。19世纪中叶以后,“体育”一词经文化交流和留学生传入我国。随着社会的进步和体育实践的不断发展,体育成为现代人们日常生活不可缺少的组成部分,体育的内容、形式及其影响和作用已远远超出了原来作为学校身体教育的范畴,形成了现代的学校体育、社会体育和竞技体育,它们作为体育的不同运动手段和表现形式而存在,在实践中互相配合,互相影响。

(一) 学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分,也是全民体育的基

础。实施学校体育的主要场所是各级各类学校，主要手段是体育课程、课余体育训练和课外体育活动，主要目的在于知识、技能、方法、道德的传授和培养，其教育性最为突出。

（二）社会体育

社会体育亦称群众体育，是指健身、娱乐、休闲、康复等体育活动。实施社会体育的场所极为广泛、灵活，它的主要手段为身体娱乐和身体锻炼，其主要目的是休闲娱乐和强身健体。社会体育更多地出现于正规的教学、训练和工作以外的余暇时间里，因而业余性最为突出。

（三）竞技体育

竞技体育亦称竞技运动，它是在全面发展身体素质的基础上，最大限度地挖掘体力、智力与运动能力，以取得优异运动成绩为目标而进行的科学训练和各种竞赛活动。其主要目的不仅是夺取金牌，而且是培养人们不断超越自我的竞争意识，因而竞争意识最为强烈。竞技体育的实施场所主要在各类运动场，其主要手段为运动训练和竞赛。

二、体育的功能

体育的功能就是指体育系统所具有的作用、行为、能力以及功效等。

（一）促进人的身心健康发展的功能

身体的发展，包括作为个体的人从出生到生命终结，是在生理、心理结构方面有规律地进行量变和质变的过程。通过体育活动可以促进青少年身体骨骼、肌肉及内脏器官的正常生长和发育，使人的形态匀称、姿态正确、动作自然，向健与美的方向发展。体育活动是配合自然力的锻炼，是促进人体新陈代谢和能量转换，促进血液循环，提高心脏功能和改善呼吸机能，引起人体组织系统兴奋的一种良好刺激，使人的生理功能得到发展，机体获得更旺盛的生命力。体育活动能促进大脑的成熟和发育，促使大脑释放腓肽、内腓肽等化学物质，减轻大脑神经的紧张程度，