

College

Physical Education

大学体育健康教程

□主编 邹 师



北京体育大学出版社

College

Physical Education

大学体育健康教程

□ 主编 邹 师



北京体育大学出版社

策划编辑 京体大
责任编辑 高云智 苏培庆
审稿编辑 李 飞
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

大学体育健康教程/《大学体育健康教程》编委会编. - 北京:北京体育大学出版社, 2005.9

ISBN 7 - 81100 - 402 - X

I. 大… II. 大… 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(2005)第 084543 号

大学体育健康教程

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市松源印刷有限公司
开 本 787 × 960 毫米 1/16
印 张 21.75
字 数 370 千字

2005 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7 - 81100 - 402 - X

定 价 28.00 元

《大学体育健康教程》 编委会

主 编 邹 师

执行主编 赵忠伟

副 主 编 王 春 陶华滨 张冰雨 安雅然 孙 鹏

编 委 (按姓氏笔画为序)

王 春 王 强 王大可 王丽娟 王岸新

王晓松 田 英 石云龙 丛冬梅 刘中革

安雅然 孙 鹏 李耀政 李政茂 邹 师

张永刚 张冰雨 张丽彦 佟 铸 周 莹

罗 利 金明鑫 赵忠伟 常 青 陶华滨

潘书波 魏 国

前言

体育作为教育重要的组成部分，通过学校体育教育，可以有效地增强学生体质，增进学生健康，促进学生身心和谐发展。通过大学体育的学习，能够培养大学生坚强意志、拼搏精神、超越自我的品质、迎接挑战和承担风险的能力，有助于培养竞争意识、协作精神和公平的观念，特别是培养集体主义和爱国主义精神。通过体育学习能够培养大学生从事体育活动的态度、兴趣、习惯和能力，为终身体育奠定良好的基础。大学校园具有浓厚的文化氛围，体育课程的实施，使学生的科学精神和人文精神得到融合，在物质文化、精神文化和行为文化层面上提升体育的品位。大学体育向学生传递体育运动、健康生活知识和健身方法，以满足学生个性的需求，培养适应现代生活需要的习惯和生活方式。现代大学体育还是一种开发性教育。在实现社会化的过程中，大学体育不仅可以培养人的创新精神和实践能力，还可以开发学生的身心潜能，成为全面发展的合格人才。

综上所述，现代大学体育的学习给予我们的是一个全新的视角。大学生是祖国的未来，是现代化建设的栋梁之材，担负着社会主义现代化建设的重任。《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》指出：“健康的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”。大学生是我国体育事业的实践者和继承人，党和人民对当代大学生寄予无限的希望。教育部于2004年在全国大学生中实施“青春健身运动”，发出了“每天锻炼1小时，健康工作50年，幸福生活一辈子”的倡导，可见大学生的体育锻炼，已经与国家和民族事业的发展息息相关、紧密相连，这也正是现代大学体育教育所担负的历史使命。在现代社会，体育已经成为社会发展与人类进步的一个重要的标志。经济越发展，社会越进步，人们强身健体的意识就越强烈，体育的地位就越重要，作用就越显著。在大学校园里，体育已经成为一种文化、一种品位、一种时尚、一种文明的象

征。2008年北京将举办第29届奥运会，这是奥林匹克运动史上的一次盛会，“绿色奥运、科技奥运、人文奥运”的理念将传遍全球，东方文化的神韵将记载在奥运史册上。这些都将为大学体育的学习提供丰富的知识财富，也将成为大学学习和生活中引以自豪的一段特殊经历。

那么什么是大学体育呢？作为大学体育它应该包括大学体育设施、体育制度、体育师资、体育特色和体育思想等。我们认为，大学的体育设施是大学体育的基础，因为没有现代化的体育设施，就没有现代化的大学体育；一所好的大学必将有一套完善的体育制度作保证，好的体育制度是培养优秀人才管理层面的体现；一所大学的体育好与差、优与劣、胜与衰，最关键的还要看有没有一支优秀的教师队伍，一流的大学体育师资是一流大学体育的表现之一；学校的特色体现在多个方面，我们这里说的是运动特色，一所好的大学，必将有自己的体育特色，这个特色可能会影响学生几年或十几年，甚至是一生的成长。以上我们从物化层面对什么是大学体育作了介绍。其实创办一流大学的体育最重要的应属一流大学的体育思想，因为只有具备一流大学的体育思想，才有可能培养出一流的学生。为此，同学们进入大学，首先应树立“健康第一”的思想；其次，要积极参与课内外体育实践，养成每天锻炼的习惯，成为终身体育的实践者。

《大学体育健康教程》是大学公共体育教材，本教材在学校领导和教务处的大力支持下，经过1年的努力，现以出版发行。在此，我们向给予本书支持的各级领导，向参与编写的全体作者所付出的辛勤劳动，表示诚挚的谢意。同时也向给予此教材出版大力支持的北京体育大学出版社的高云智同志表示衷心的感谢。

本书共分理论篇和实践篇两大部分。第一章由邹师编写；第二章由王春、王岸新编写；第三章由魏国编写；第四章由安雅然、潘书波编写；第五章由赵忠伟编写；第六章由周莹编写；第七章由陶华滨编写；第八章的第一节和第七节由王晓松、孙鹏编写，第三节由孙鹏编写；第四节和第五节由张冰雨编写，第八节由张丽彦编写，第二节和第六节由刘中革编写；第九章的第一节和第二节由张永刚编写，第三节由李政茂编写，第四节和第五节由罗利编写，第六节由金明鑫编写，本章由石云龙统稿；第十章的第一节和第五节由田英编写，第二节和第三节由丛冬梅编写，第四节和第六节由王丽娟编写；第十一章的第一节和第二节由佟铸编写，第三节和第四节由王强编写；第十二章的第一节和第六节由李耀政编写，第二节和第三节由常青编写，第四节和第五节由王大可编

写。参加本书编写的还有焦广识、王姗姗、刘阳等。

本书是根据高等院校体育教学改革的需要编写的，教学内容、学习方法、项目考核针对性较强，本书的层次与以往教材有所不同，尚属尝试。全书由赵忠伟、王春、陶华滨、张冰雨同志统稿，最后由邹师同志定稿。书中参考了国内大量的教材和文献资料，在此对全体作者表示衷心的感谢。

《大学体育健康教程》编委会

2005 年 5 月

目 录

理 论 篇

第一章 体育概述	(3)
第一节 体育的概念与本质	(3)
第二节 现代体育观	(6)
第三节 现代社会对大学生的体育要求	(8)
第二章 健康指南	(11)
第一节 健康的概念	(11)
第二节 影响健康的因素	(14)
第三节 行为与健康	(15)
第四节 不良行为的诊断与矫正	(17)
第三章 营养与健康	(22)
第一节 平衡膳食与健康	(22)
第二节 营养、免疫与体育锻炼	(24)
第三节 肥胖症的成因、危害及预防	(27)
第四章 体育卫生保健常识	(30)
第一节 体育锻炼与运动性疲劳	(30)
第二节 体育锻炼与运动损伤	(32)
第三节 体育锻炼意外事故的自救与互救常识	(36)
第四节 运动处方与体育康复保健	(40)
第五章 体质健康与评价	(43)
第一节 《学生体质健康标准》测试方法	(43)
第二节 《学生体质健康标准》评分标准	(45)

第六章 奥林匹克运动	(49)
第一节 古代奥林匹克运动会	(49)
第二节 现代奥林匹克运动会	(51)
第三节 奥林匹克运动与现代社会	(56)
第七章 校园体育文化	(59)
第一节 校园体育文化概述	(59)
第二节 校园体育文化的结构和内容	(61)
第三节 校园体育文化的作用	(63)
第四节 体育文化欣赏	(65)

实 践 篇

第八章 球类运动	(71)
第一节 篮 球	(71)
第二节 排 球	(80)
第三节 足 球	(89)
第四节 橄榄球	(97)
第五节 棒、垒球	(102)
第六节 乒乓球	(114)
第七节 网 球	(123)
第八节 羽毛球	(135)
第九章 武术运动	(147)
第一节 24 式太极拳	(147)
第二节 32 式太极剑	(168)
第三节 拳 击	(182)
第四节 散 打	(189)
第五节 女子防身术	(197)
第六节 跆拳道	(207)
第十章 艺术体育运动	(217)
第一节 健美操	(217)
第二节 街 舞	(225)
第三节 形体运动	(230)
第四节 体育舞蹈	(239)

第五节 秧 歌	(270)
第六节 瑜 伽	(280)
第十一章 民族传统体育运动	(291)
第一节 珍珠球	(291)
第二节 狩 猎	(293)
第三节 舞 狮	(296)
第四节 竹竿舞	(298)
第十二章 休闲体育运动	(300)
第一节 攀 岩	(300)
第二节 轮 滑	(304)
第三节 滑 冰	(313)
第四节 健 美	(321)
第五节 体育游戏	(324)
第六节 定向运动	(327)
主要参考文献	(333)

理论篇



第一章

体育概述

第一节 体育的概念与本质

一、什么是体育

英语中的“体育”为“Physical Education”。“体育”一词最早诞生于18世纪60年代的法国，用来论述儿童的身体教育问题。19世纪末，德国、瑞典的体操传入我国，当时我国使用“体操”这一术语来表述广义的体育含义。20世纪初期，在我国是“体操”和“体育”两词并用的时期。直到1923年以后，“体育”一词才逐步取代“体操”的概念。当时的“体育”是指身体健康，是作为学校的一门课程，作为教育的组成部分而出现的。

体育是根据人体的变化规律，有意识地用人体自身的运动来增强体质、促进身心健康的科学方法，是一种社会文化教育活动。

二、体育的本质

体育的本质是体育本身所固有的，它决定体育的性质、面貌和发展的根本属性。体育应看成是教育的组成部分，它的本质特征是增强体质。随着社会的不断进步与发展，体育的非本质功能不断地得以扩展，体育的作用越来越引起社会各领域、各学科、各层面的关注，这也是体育发展的必然。大学体育教学必须了解体育的真谛，通过对体育的本质的认识，去把握体育的本质属性，去领悟和启迪心灵，树立“体育者，人类自养其生之道”的辩证唯物主义思想。

本节介绍几位政治家、思想家和教育家的体育思想，以帮助我们认识体育、理解体育的本质。

（一）马克思（1818-1883）

马克思对体育有过精辟的论述。马克思提出：“有可能把教育和体育同体力劳动结合起来，因而也有可能把体力劳动同教育的体育结合起来。”“生产劳动同教育和体育结合起来，这不仅是增进社会生产的一种方法，而且是造就全面的发展的人的惟一的方法。”马克思所讲的体育，是以体力和智力的结合为核心的劳动者全面发展教育的组成部分，身体在造就全面发展的人方面起着不可忽视的作用。马克思认为体育的目的是为了从身体方面去造就和培养全面发展的年轻一代，体育是“身体的教育”。马克思倡导人的全面发展的教育，主张以劳动者身心培养为中心，将生产劳动与智育、体育和劳动技术结合起来，这是对教育和体育的地位和作用的充分肯定，从而把自然主义教育思想中的关于人的身心发展的理论由空想变为现实，为我们认识体育的本质提供了最重要的理论依据。

（二）毛泽东（1893-1976）

毛泽东 24 岁时就撰写出传世佳作《体育之研究》，1952 年发表著名题词“发展体育运动，增强人民体质”，并多次做过“健康第一，学习第二”的指示。他认为：“体育者，人类自养生之道，使身体平衡发达，而有规则次序之可言者也。”毛泽东还从哲学的高度阐明了体育的本质，他说：“夫命中致远，外部之事，结果之事也；体力充实，内部之事，原因之事也。体不坚实，则见兵而畏之，何有于命中，何有于致远？”这就是说，体育所起的作用是锻炼出坚实的身体，抓不住体育养生之本，自然地就起不到增强民族体质的效果。毛泽东对德、智、体三者之间的关系有入木三分的剖析，指出“无体是无德智也”，“体育于吾人实占第一之位置”。毛泽东强调健康第一、体育第一，有其科学的哲学原理作依据。首先，毛泽东从生物进化论和人类生物论角度看到了养生健身是人一切发展的基础；其次，从哲学上讲，毛泽东坚持体育第一、心育次之的看法，是强调人的身体第一性，精神第二性。

（三）杨贤江（1895-1931）

杨贤江是我国早期优秀的马克思主义的教育理论家。在他短暂而绚丽的一生中，写下了大量颇有见地的教育论著，其中他的体育思想也给后人留下了丰富而宝贵的遗产。杨贤江重视学生健康，主张全面发展，倡导德、智、体三育并重，始终把体育视为全面发展过程中的不可缺少的重要环节；始终把体育作为科学救国、科学救民的工具，重视体育、实施体育是每个人应有的

态度和应尽的义务。杨贤江指出：“我们的体育目的是使感觉灵敏、姿态优美、筋肉发达、内脏完整、动作敏捷、精神充实……”杨贤江试图通过体育，增强学生体质，把他们培养成为改造社会的重要人才。1921年他在《体育之四大要素》一文中，阐述了组成体育的四个必要因素，即体格、体质、体力和气力，丰富了体育的内涵，对我们进一步理解体育的本质极具价值。

(四) 蔡元培 (1864-1940)

蔡元培是我国近代史上的民族革命家、教育家，他在担任教育总长以及北大校长期间，都十分重视体育。他提出了“养成共和国民健全人格”的意见，他说：“所谓健全人格，内分四育，即体育、智育、德育、美育，这四育是一样重要，不可放松一项的。”他又提出“健全人格，首在体育”的教育主张，说：“今之教育者，以体育、智育、德育并重，其功效胜于旧教育十倍。以言体育，旧时习惯，偏重勤习，而身体之有妨碍与否，比所不顾，且以身体和灵魂为二物，人之智慧学术，皆由灵魂出，故重视灵魂而轻视身体。今经科学发明人之智慧、学术，皆由人之脑质运用之力而出，故脑力胜则智力高，身体弱则脑力衰。”他指出：“殊不知有健全之身体，始有健全之精神；若身体柔弱，则思想精神何由发达？”蔡元培精辟地阐述了身体的强健对于智力、精神的基础作用，他这种体育思想在中国教育史上是有创见的。

(五) 杨昌济 (1871-1920)

杨昌济是我国近代学贯中西的知识学者、教育家，他的体育教育思想对毛泽东影响很大。他多次提出“教育不可不置重于体育”的主张，他认为体育是养生之道，一个人没有强健的体魄，就会缺乏勇毅的精神和坚韧的意志，对恶劣的环境没有抵抗力，不能吃大苦、耐大劳，学问和事业也会受到影响。如果一个国家不注重体育，人民体质羸弱，国事必然衰颓，体育对个人的生存和社会的发展，是至关重要的。杨昌济认为体育关系着国家、民族的盛衰兴亡，为此他向社会呐喊：“国民之弱，体质不强，实在是值得忧虑的事。”他还指出：“国家之兵力，国民之生产力，无不关系于体育。”杨昌济把与体育相适应的教育方法称之为“养护”，说“自来论教育者，往往分为智、德、体三部”，与这三部相适应的教育方法，“第一教授，第二训练，第三养护”。这里所说的“养护”，是要求人们养成清洁的卫生习惯，防止身体受伤害，积极进行身体锻炼，牵连到增强体质的目的，这是学校教师和社会、家庭共同关心的问题。杨昌济所论述的体育本质，是把体育看成身体的养护。

（六）陶行知（1891-1946）

陶行知是我国近代史上伟大的人民教育家，他提出“体育为德智二育之基本”，教育应“以养成坚强之体魄，充实之精神为标准”。他常对学生们说：“健康之精神寓于健康之身体，休闲时间要多于活动，锻炼体魄，……体魄是人生的一个重要的目的。”他还多次将健康与生活结合起来，说：“是康健的生活，就是康健的教育，是不康健的生活，就不是康健的教育。”在他创办的育才学校，他要求学生“身体好”、“健康第一”，因为有了身体，一切都完了。陶行知深恶应试教育把学生的分数作为衡量学校好坏的标准，他提倡“培养生活力之创造的考试”，并提出三条办学质量标准，即身体健康、手脑并用、改造物质和社会环境，这也就是我们所说的体质、知识和能力，表现出了一位伟大人民教育家的远见卓识。陶行知的体育思想始终把身体健康放在第一位，是对体育的本质属性最好的揭示。

第二节 现代体育观

一、树立正确的体育观

现代社会需要现代的观念。现代社会对人的素质要求有四大要素：第一，品质要素。包括政治、道德素质；人的性格、兴趣、气质、风度等心理素质；高尚的情操、健康的伦理观念和对社会的贡献意识。第二，体质要素。包括人的体能、体力、健康状况等生理素质。它是健康人格形成的特质基础，也是人的自我发展和推动社会发展的必要前提。第三，智能要素。包括人的脑力思维、文化素养、知识结构，以及各项生活、劳动技能的培养。它对人的其他各项素质提高有着十分积极的作用。第四，潜能要素。它是相对于人呈现出的体能、能力而言的，它是人类各种原已具有但尚未开发的体能、智能以及精神能量的总称。在现代化的进程中，发挥人的潜能已日益受到广泛的重视。

现代社会的体育观，首先是一种与现代社会可持续发展相适应的体育观。一方面它要求体育成为人类的一种最广泛的社会活动，另一方面要求实践行为的终身性，并融生存、享受、发展和需要为一体，使体育对社会发展具有最大的可持续性。正确的体育观是现代社会对人的发展必不可少的要求，而正确体

育观的形成,是人们不断地认识自我、认识体育、认识体育与自我关系的必要条件,也是不断地完善自我,主动适应社会发展的过程。

二、体育对现代人的作用

(一) 体育成为健康生活的积极方式

体育生活方式是现代社会一种新型、时尚、健康的生活方式。人们往往以体育生活方式作为衡量生活质量的重要标准,同时也把良好的体育生活方式看作是衡量文化水平和文明程度的标志。这说明了体育生活方式在现代社会发展中的地位与作用。

(二) 体育成为现代社会闲暇生活的重要内容

作为闲暇生活的重要组成部分,体育具有自由性、个人性、情感性和群体性的特点。闲暇体育可以不拘形式地通过各种身体活动,在充满愉悦与和谐的气氛中,达到锻炼身体、促进健康、恢复体力、调节心理、陶冶情操、激发热情、培养品格、满足精神生活及享受人生乐趣等目的。

(三) 体育成为人们社会交往的重要途径

随着现代科学技术的快速发展和人们生活水平的不断提高,人们也发现现代生活中的“壁垒”越来越限制人们之间的交流。人们的交往大多只局限于工作圈、生活圈、朋友圈。社会价值观念的扭曲、现代信息技术的应用、火柴盒式的居住结构等,都促使人们的活动发生根本性的改变。体育作为现代社会的一种文化形态,可以使人们交流的频率加快,使交流的机会增多,使人们情感相互得到碰撞,还可以使更多的人集聚在一起,欢呼雀跃、宣泄释放等,使之成为现代人进行社会交流的重要方式。

(四) 体育成为调节情感和缓解社会压力的重要手段

在现代社会,工作和生活节奏加快,人们的精神负荷、心理压力加大,肌肉缺乏运动,营养过剩,导致体重增加、体力下降、肌肉力量减小,出现了“心理压抑综合症”、“无气力无感情症”、“生活能力下降症”等“亚健康”状态。体育锻炼可以有效地调节人们的情感,缓解工作和生活带来的压力,人们在体育锻炼和交往中,可以愉悦身心、释放情感、放松身体、调节心态等,是缓解社会压力的重要手段。

(五) 体育成为培养协作意识和锻炼意志的手段

体育对培养人的合作精神和技巧具有独特的作用。在体育竞赛中,人与人