



高校21世纪师范类规划教材

大学体育与健康教育

王兴林
樊西宁
袁惠生

主编

陕西人民出版社

6807.4/17
高校**21**世纪师范类规划教材

大学体育与健康教育

主 编 王兴林 樊西宁 袁惠生
副主编 李宏印 魏锦龙 张 勇
党炳康 王效良
参 编 徐玉娥 龚双安 龚 健
郑改萍 黄显忠 张卫军
张养利 荆力军 赵晓静

陕 西 人 民 出 版 社

(陕) 新登字 001 号

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育与健康教育/王兴林等编. —西安: 陕西人民出版社, 2003

高校 21 世纪师范类规划教材

ISBN 7-224-06389-4

I. 大... II. 王... III. ①体育—师范大学—教材
②健康教育—师范大学—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 110571 号

高校 21 世纪
师范类规划教材

大学体育与健康教育

主 编 王兴林 樊西宁 袁惠生 封面设计 姚 锋
责任编辑 韩 琳 版式设计 陈 涛

出版发行 陕西人民出版社
购书电话 (029) 7205074 7205054 7205197
地 址 西安北大街 131 号
邮政编码 710003
经 销 陕西省新华书店
印 刷 陕西益和印务有限责任公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16
印 张 26.75
插 页 2
字 数 454 千字
版 次 2003 年 2 月第 1 版 2003 年 8 月第 2 次印刷
印 数 10001—20000
书 号 ISBN 7-224-06389-4/G · 1098
定 价 35.00 元

高校21世纪师范类规划教材 编委会

编委会主任

郝瑜 朱玉

编委会副主任

姚书志 李晓锋

编委会委员

罗增儒 苗庆霞 黄新民

傅志军 王玉鼎 李道尧

杨小庆 张富林 罗文谦

高荣发 李玉梯 朱小平

出版 说明

这套《高校21世纪师范类规划教材》，是适应培养21世纪社会经济发展所需要的人才，必须有大量、新型、合格的人民教师的需要，由陕西人民出版社发起，陕西省教育厅和陕西人民出版社共同组织和策划，省内十余所师范院校上百位知名专家学者和骨干教师联合编写的。

全套教材第一批共15本，分别为：《普通教育学》《心理学》《大学语文》《高等数学》《大学体育与健康教育》《计算机应用基础》（文科）《计算机应用基础》（理科）《人文科学概论》《自然科学概论》《现代教育技术》《艺术欣赏》《行为科学》《大学物理学》（上下册）《大学物理实验》以及《〈普通教育学〉辅助教材》，涵盖了师范院校各专业大部分基础课程，集中体现了师范院校学科建设和教材建设的最新科研成果和未来发展趋势，是一套立足师范教育，着眼新型教师培养，追踪未来，不断更新教材内容和体系，具有长期应用价值和品牌效应的师范类新型教材。

这套教材与其他同类教材相比，主要有以下三个突出特点：

(1) 注重对学生各种能力的培养。大量研究和社会现实表明，进入21世纪，随着科学技术的飞速发展，旧的产业不断融合和新兴产业大量涌现，使得社会越来越重视，也越来越需要大量具有多思维能力、创新能力和动手能力的复合型、应用型人才。师范院校是教师的摇篮，教师是人才成长的工程师。没有适应这一要求的合格教师，就不可能培养出大量符合社会需要的新型人才。教材在这方面进行了有益的探索，注重加强对学生思维能力、创新能力和动手能力的培养。

(2) 强调“三基”教育。“三基”教育主要是指教材的编写主要围绕“基本概念、基本理论、基本技能”这三个最基本的方面来进行。凡是专业课要深入讲述的内容，教材中均不作展开，以免与专业课冲突。

(3) 坚持“厚基础、宽口径、高素质”的编写原则。专业基础课的学习是学生进入大学生活后，从中学阶段过渡到大学阶段的门槛，是学好专业课，最终成为社会需要的人才必须经过的重要一环。能不能选用好的教材，能不能坚持正确的培养方向，直接决定着培养出的学生，能不能真正成为社会所需要的复合型、应用型人才。基于这样的认识和考虑，根据未来的培养方向，在教材的编写中，我们始终贯彻“厚基础，宽口径、高素质”的编写原则，使学生通过专业基础课的学习，具有广博的知识结构和扎实的基础理论功底，从而为以后专业课的学习，打下牢固的专业基础。除此之外，教材还在内容的选取、体系的编排、设计的风格上进行了一些探索，目的是使全套教材不仅在内容，而且在形式上都有所创新、有所发展。

为了编写出一套适合师范院校特点、内容新颖、体系创新、适应21世纪师范院校教学要求的新型教材，各学科的专家、学者多次开会研讨，陕西省教育厅和陕西人民出版社的有关领导也多次与会予以指导，付出了辛勤的汗水和努力。陕西省教育厅还专门为此发文，要求各相关院校积极支持这套教材的编写，并向各院校推荐使用。各有关院校的领导和教务处也积极支持这套教材的编写工作。有关院校的领导还亲自参加有关教材的编写。在此，我们一并表示诚挚的感谢。

编写一套适应21世纪教学要求的师范类新型教材，既是师范院校广大师生的强烈愿望，也是我们追求的目标。但由于时间仓促，水平有限，书中错漏之处在所难免，敬请有关专家批评指正，以便该教材以后修订再版时予以改正。

《高校21世纪师范类规划教材》编委会

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》中明确指出：“健康的体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛的生命力体现。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良好习惯。”2001年9月1日开始实施的学校体育与健康课大纲中又明确地指出：“学校体育要以增进学生的健康为主要目的，以身体练习为主要手段，使学生生动、活泼、主动地得到健康发展。”由此可见，国家和政府职能部门对学校体育工作指明了方向，明确了要求。

为了顺应时代发展，全面推进素质教育，适应高等院校体育课程教学改革的需要，经过多次座谈、讨论和研究，阅读了大量的有关文件和参考资料，我们出版了这本《大学体育与健康教育》。在本教材的编写过程中，我们根据1998年第一次全国普通高等学校教学工作会议精神，围绕加强素质教育、提高质量意识两个重点，运用理论与实践相结合的原则，改革教学内容与课程体系，将体育与健康教育的知识进行了整合，使学生在加强身体锻炼的同时学习一些体育健康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，本教材站在课程改革的高度对原体育教材进行了重建体系的尝试。本书可作为高等院校体育教材以及开展体育活动的参考书。

参加本教材编写的有陕西理工学院王兴林、李宏印、张勇（第一章、第二章），延安大学魏锦龙（第三章），陕西理工学院郑改萍（第四章），咸阳师范学院荆力军（第五章、第八章），陕西理工学院徐玉娥（第六章、第九章），咸阳师范学院张养利（第七章），宝鸡文理学院袁惠生（第十章），商洛师范高等专科学校王效良（第十一章），咸阳师范学院龚健（第十二章），咸阳师范学院张卫军（第十三章），陕西理工学院龚双安（第十四章），商洛师范高等专科学校黄显忠（第十五章），渭南师范学院党炳康（第十六章、第十八章、第二十一章），咸阳师范学院樊西宁（第十七章、第十九章、第二十章），西安联合大学赵晓静（第二十二

章)。

全书由王兴林、李宏印、樊西宁教授、张勇副教授统稿、审定。

陕西省教育厅、陕西人民出版社为本书的出版给予了极大的帮助，在此对所有关心、支持和帮助本书成稿、审定、出版做出贡献的单位和个人致以诚挚的谢意。

在编写过程中，我们直接或间接引用了一些专家的理论和方法，没有一一标明被引用者的姓名和论著，在此向有关作者表示感谢，同时也深表歉意。

由于编写人员水平有限，不足之处在所难免，恳诚欢迎专家和广大读者给予批评指正。

编者

目 录

第一篇 体育基础理论	(1)
第一章 体育概论	(1)
第一节 体育的起源和发展	(1)
第二节 体育的功能	(8)
第三节 体育与素质教育	(13)
第四节 高校体育的目的和任务	(15)
思考题	(18)
第二章 大学生体育锻炼方法	(19)
第一节 体育锻炼的理论	(19)
第二节 体育锻炼的基本原则	(22)
第三节 体育锻炼的内容与选择	(24)
第四节 体育锻炼计划的制定	(30)
第五节 运动性疲劳的产生与消除	(30)
思考题	(37)
第三章 身体素质训练	(38)
第一节 力量素质	(38)
第二节 耐力素质	(45)
第三节 速度素质	(50)
第四节 灵敏素质	(52)
第五节 柔韧素质	(54)
第六节 身体素质的转移及其运用	(56)
思考题	(57)
第四章 体育美学与观赏	(58)
第一节 体育中美的意义	(58)
第二节 体育与美的关系	(59)
第三节 观赏体育比赛的意义	(60)
第四节 怎样观赏体育比赛	(62)

第五节	观赏体育比赛的修养	(63)
思考题	(65)
第二篇	健康教育理论	(66)
第五章	健康概述	(66)
第一节	什么是健康	(66)
第二节	健康的标志	(67)
第三节	亚健康	(68)
思考题	(68)
第六章	躯体健康	(69)
第一节	大学生发育状况	(70)
第二节	18—25 岁成人体质健康的评价	(71)
第三节	营养与体质健康	(78)
第四节	常见运动损伤	(85)
第五节	急救	(88)
思考题	(90)
第七章	心理健康	(91)
第一节	心理健康的标准	(91)
第二节	大学生心理发展特点	(92)
第三节	常见心理健康问题	(93)
第四节	影响心理健康的因素	(98)
第五节	保持心理健康的措施	(100)
第六节	医学心理咨询	(102)
思考题	(103)
第八章	影响健康的因素	(104)
第一节	环境与健康	(104)
第二节	生活方式与健康	(107)
第三节	职业与健康	(111)
第四节	运动与健康	(112)
思考题	(113)
第九章	性与健康	(114)
第一节	男女生殖系统的生理特点	(114)
第二节	大学生性心理卫生	(115)
第三节	婚前性行为的危害	(116)
第四节	常见生殖系统疾病	(116)

第五节 性传播疾病的预防	(117)
思考题	(117)
第三篇 体育教学	(118)
第十章 田径运动	(118)
第一节 概述	(118)
第二节 田径运动锻炼的作用与方法	(124)
第三节 奔跑	(131)
第四节 跳跃	(140)
第五节 投掷	(148)
第六节 田径竞赛规则与裁判法简介	(155)
思考题	(161)
第十一章 篮球运动	(162)
第一节 概述	(162)
第二节 篮球运动基本技术	(162)
第三节 篮球运动基本战术	(183)
第四节 篮球主要规则简介	(189)
思考题	(197)
第十二章 排球运动	(198)
第一节 概述	(198)
第二节 排球基本技术	(198)
第三节 排球基本战术	(207)
第四节 排球竞赛主要规则简介	(209)
思考题	(212)
第十三章 足球运动	(213)
第一节 概述	(213)
第二节 足球运动基本技术	(214)
第三节 足球运动基本战术	(225)
第四节 足球运动主要竞赛规则简介	(228)
思考题	(233)
第十四章 武术	(234)
第一节 概述	(234)
第二节 简化太极拳	(236)
第三节 武术主要竞赛规则简介	(252)
思考题	(253)

第十五章 体操运动	(254)
第一节 概述	(254)
第二节 基本体操	(256)
第三节 单杠	(259)
第四节 双杠	(261)
第五节 支撑跳跃	(264)
第六节 技巧	(266)
思考题	(268)
第十六章 游泳运动	(269)
第一节 概述	(269)
第二节 蛙泳	(272)
第三节 自由泳	(276)
第四节 游泳的救护常识	(288)
思考题	(296)
第四篇 休闲与娱乐体育	(297)
第十七章 乒乓球	(297)
第一节 概述	(297)
第二节 乒乓球基本技术	(297)
第三节 乒乓球基本战术	(307)
第四节 乒乓球技术练习方法	(308)
第五节 乒乓球主要竞赛规则简介	(311)
思考题	(313)
第十八章 羽毛球	(314)
第一节 概述	(314)
第二节 羽毛球基本技术	(315)
第三节 羽毛球基本打法	(320)
第四节 羽毛球基本战术	(321)
第五节 羽毛球教学与训练	(323)
第六节 羽毛球主要竞赛规则简介	(326)
思考题	(330)
第十九章 网球	(331)
第一节 概述	(331)
第二节 网球的基本技术	(331)
第三节 网球主要竞赛规则简介	(336)

目 录

思考题	(339)
第二十章 高尔夫球	(340)
第一节 高尔夫球的起源与发展	(340)
第二节 高尔夫球运动的基本知识	(341)
第三节 基本技术及练习方法	(344)
思考题	(350)
第二十一章 健美运动	(351)
第一节 概述	(351)
第二节 健美锻炼的原理与方法	(357)
第三节 健美锻炼的原则和计划	(360)
第四节 健美操	(367)
第五节 大众健身健美操	(372)
第六节 艺术体操	(396)
思考题	(403)
第二十二章 体育舞蹈	(404)
第一节 体育舞蹈的特征与内容	(404)
第二节 交谊舞的基本技术与步法	(407)
第三节 国际体育舞蹈	(413)
思考题	(415)

第一篇 体育基础理论

第一章 体育概论

内容提要：

本章阐述了体育的起源与发展、功能及其发展规律，围绕高等学校体育的目标与任务，体育与素质教育，介绍了实施高校体育目标与任务的基本途径。

第一节 体育的起源和发展

一、体育的概念

“体育”一词是由国外传来的，是一个国际通用的、流传范围很广的词。这个词最早出现的时间大约是19世纪，而我国是在19世纪末20世纪初从日本引进的，日本则是从西方引进的。

在我国古代，并无“体育”一词，而是使用“养生”、“导引”、“武术”等名词。1894年左右，随着德国、瑞典体操传入我国，便用“体操”作为体育的总概念。1903年，清朝政府批准执行的学堂章程，就明文规定各级各类学校要开设体操科（即体育课）。1906年开始，并用“体操”和“体育”两词，直至1923年，在北洋政府新学制课程标准起草委员会公布的《中小学课程纲要草案》这一官方文件中，才正式把“体操”一词改为“体育”、“体操科”改为“体育课”。

我国对“体育”含义的认识有一个过程，解释也不尽相同。解放后，经过多次学术讨论，对体育有了比较统一的解释。根据《中国百科全书》对体育的概念的解释：体育（广义）亦称体育运动，是人们根据社会生产和生活的需要，遵循人体生长发育和机能活动规律，以运动动作作为基

本手段，为增强人民体质、提高运动技术水平、丰富文化生活而进行的一种有意识、有组织的身體运动和社会活动。体育属于社会文化教育范畴，受一定社会、政治、经济的影响和制约，也为一定社会的政治、经济服务。

从体育（广义）的内涵来看，体育包括两个基本部分和两种属性。一是作为体育方式、手段和方法的人体运动部分，具有继承、交流、借鉴、吸取的自然属性；二是运用这种手段和方法，来实现社会所规定的体育的目的、法令和制度部分，具有历史性和阶级性，即社会属性。体育的本质就是这两种属性相结合的产物。体育既作用于人体，使人身心俱健，又作用于社会，促进社会的物质文明和精神文明的发展，这是体育的自然属性和社会属性两者统一和作用的结果。

从体育（广义）的外延来看，体育的范围包括三个组成部分，即学校体育、竞技体育、群众体育。

学校体育，习惯上称“体育”（狭义），又称体育教育。它是现代体育的基础，也是现代教育的重要组成部分，是全面发展人的身体，增强体质，传授体育知识、技术和技能，提高运动技术水平，培养良好意志品德的一种有目的、有计划、有组织的教育过程。它与德育、智育、美育、劳动技能教育等相配合，培养全面发展的人，从而为造就一代新人打好基础，为人们终身进行体育锻炼创造前提条件和培养兴趣。

群众体育（又称体育锻炼），是指以健身、健美、医疗、娱乐为目的，内容丰富、形式多样、因人而异的一种群众性的健身活动。这种活动一般是自愿参加的，其组织形式有集体的也有个人的，并特别追求自我教育、精神和情绪的放松以及锻炼效果。因此，体育锻炼是现代人的必需，也是提高生活质量必不可少的内容。

竞技体育（又称竞技运动），是为了最大限度发挥和提高个人和集体在体格、身体能力等方面的潜力，以取得优异成绩为目的而进行的科学、系统的训练和竞赛。这种竞赛具有激烈的对抗性、竞争性和高度的技艺性，必须按照一定的规则进行，竞赛成绩应为社会所承认。竞技运动是整个体育中最活跃、最积极的因素，也是促进各类体育发展的重要条件。

以上三方面因其各自不同的内容和特点而相互区别，但又互相联系、互相渗透。它们的共同点是：都是通过身体练习来全面发展身体、增强体质，都具有教育、教学的因素，都有学习知识、提高技术的过程，都有竞赛的因素等，从而构成了体育的整体。

二、体育的起源

体育是人类社会一种特有的文化现象，它是和人类社会的产生与发展相适应的。关于体育的起源问题，传统的观点认为是“劳动是体育产生的惟一源泉”。随着体育科学研究的深入，各门学科的互相渗透和借鉴，体育学术界的视野和思路更加开阔，人们对“劳动产生体育说”提出了补充论述。如有人认为“体育的产生不是单源而是多源”，认为生产劳动是产生体育的“主要源泉”，但不是“惟一源泉”。有人认为“体育产生于人类社会生活的两种需要，一种是社会生产活动的需要，另一种是人类生理心理活动的需要”。原始人的身体活动大致可分为三种：一是与生产直接有关的活动，如捕鱼、狩猎、农耕等；二是原始武力活动所必需的技能，如走、跑、跳、攀、爬等；三是既不与生产、攻防直接有关，又非生活必需的技能，而是仅仅为了满足人的某种需要，如游戏、杂技、舞蹈、娱乐等。原始人类不仅需要劳动，而且需要生活。他们有喜、怒、哀、乐，也有交往的需求，因而集群而居。仅就体育产生的动因而言，除了劳动的需要外，还有适应环境的需要、对付同类袭扰的防卫需要、同疾病斗争的生存需要、表达和抒发内心各种感情的需要。这些归纳起来，就必须具有健康的身体，要进行强健自身的活动。

（一）原始体育在生活和劳动过程中萌生

人类的祖先古猿由于生活环境的改变、生活方式的影响，完成了从猿到人的具有决定意义的转变——直、立、行、走。原始人的生活条件非常严酷，他们只能靠采集、狩猎、捕鱼等方式来搜集各种食物，维持生存。原始人的思维还很不发达，生产工具非常简陋，只有一些简单的石器，他们的劳动主要靠身体的活动。他们靠快跑或长途跋涉去追捕能跑善跳的野牛、野鹿；用刺杀来对付虎、豹、熊等凶猛野兽；靠攀登和爬越去采集野果；靠游泳或投掷矛器去捕鱼。人们当时的跑、跳跃、投掷、攀登、爬越，根本目的是为了生存，而不是有意识地去锻炼身体、增强体质。因此，严格地说，这些只能称为生活和劳动。然而这些又是我们现代体育活动的雏形，现代体育运动正是从这些活动中脱胎出来的。

（二）体育是原始社会教育活动的主要内容和手段

原始人在长期的生产、生活实践中，对自然和社会的认识不断深化，生产工具不断改进，生产力不断提高，劳动工具日趋多样化、复杂化，这一方面对人类提出了更高的社会需要，必须通过学习和培训才能学会使用和制造较为有效的劳动工具，并提高劳动技能；另一方面，由于劳动产品

有了一些剩余，这就有可能由专人对年轻一代实施教育、传授劳动技能以及进行身体培训。同时，人的大脑思维也有了发展，这就从主、客观上为教育的产生提供了可能性。原始社会的教育主要是一些生产技能的传授，而原始的生产技能又多是极笨重的体力劳动，因此，在原始教育中，对身体的培训占有相当的比重。体育是原始社会教育活动的重要内容。

（三）原始体育的产生与军事、医疗卫生、宗教祭祀和娱乐活动的关系

1. 原始体育与军事。原始社会末期，开始出现了由血亲复仇发展到掠夺财产和奴隶的战争，战争推进了武器的演进，促进了人们为了掌握这些武器、提高战斗技能，进行军事训练和身体训练的积极性。像我国的武术就是在军事技能——武艺的基础上演化而来的。

2. 原始体育与医疗卫生。原始人的生活条件非常严酷，自然灾害及其相互间的袭扰，使人们的健康和生命都缺少保障，寿命很短。考古材料表明，骨的损伤显示了饮食不足、结核病及关节炎等，而骨折不能完全复原以及头盖骨破裂、抛物刺入胸腔及骨盆之间的骨骼内往往造成死亡。由于饮食习惯上的茹毛饮血，卫生不佳，又多有消化病如胃溃疡等，因而刺激了原始医疗保健活动的产生和发展。如康阴氏的“消肿舞”等，都是为了治疗由于环境、气候所造成的身体疾病而进行的身体活动。这些既是医疗手段，又是健身活动，从目的上看，比那些为了生存、防卫、教育而进行的身体活动更接近于体育。以后又逐渐发展成各种成套的保健体操，健身的目的更明确，体育的因素也进一步增加了。

3. 原始体育与娱乐、宗教祭祀活动互相交融。原始娱乐的主要形式是舞蹈。而舞蹈与体育有很多共同特点，都有健身的作用，某些健身性的舞蹈（非表演性的）本身就是体育的内容。原始人为了表达对狩猎成功的喜悦，对自然的崇拜，对祖先的祭祀以及抒发内心的情感，往往在酋长的率领下，进行集体舞蹈。这种舞蹈既是身体的训练，又是娱乐。在原始社会末期，已经有了专门的球类游戏，而且出现了观赏优秀球员竞赛的娱乐活动。随着宗教活动的产生，人们逐渐用舞蹈、竞技和角力来进行祈祷，娱乐神灵，祈求庇护。为了表示对寺院的尊敬，进行步行巡礼（赶庙会）、步行化缘等，其中包含着许多体育因素的古代奥林匹克运动会，就是由这样的祭祀活动中的竞技活动发展成定期举行的节日竞技运动会。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