

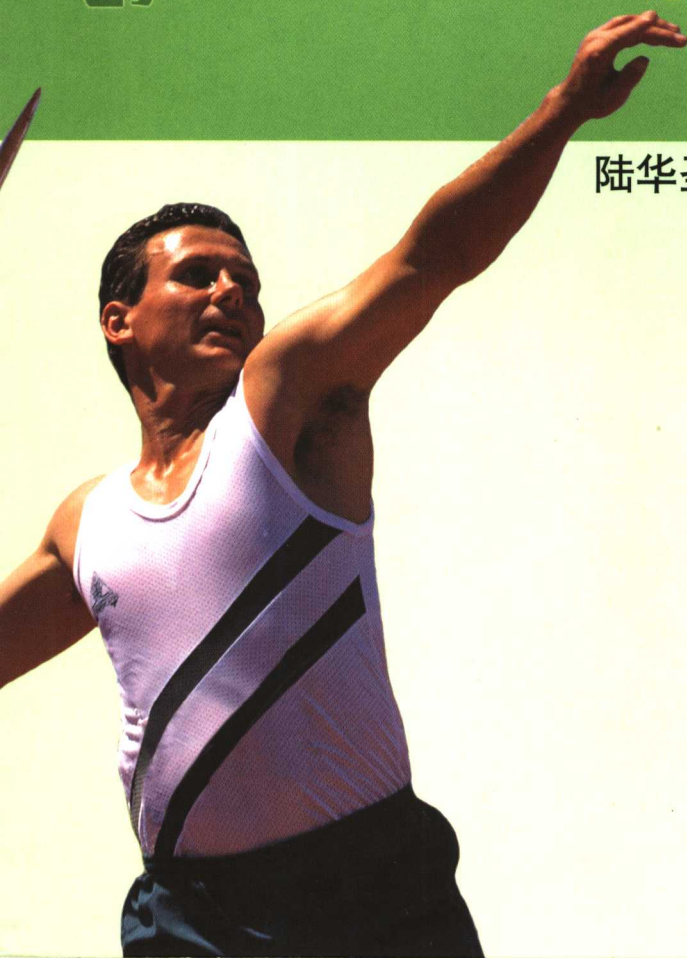
TIYU YU JIANKANG



21世纪全国高职高专规划教材

体育与健康

陆华圣 孟祥立 王义 主编

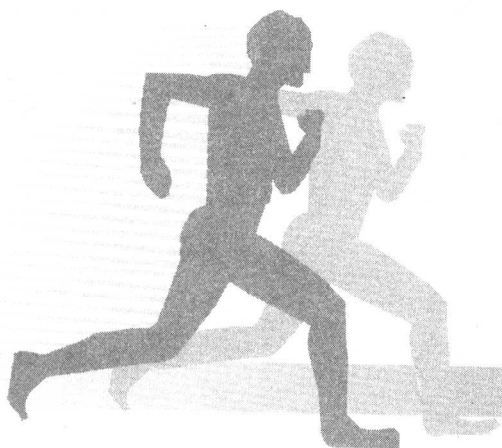


 中国农业出版社

21 世纪全国高职高专规划教材

体育与健康

陆华圣 孟祥立 王义 主编



中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体育与健康 / 陆华圣, 孟祥立, 王义主编. —北京:
中国农业出版社, 2006. 6

21 世纪全国高职高专规划教材

ISBN 7-109-10654-3

I. 体... II. ①陆...②孟...③王... III. ①体育-高等
学校: 技术学校-教材②健康教育-高等学校: 技术学
校-教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 061634 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)

(邮政编码 100026)

出版人: 傅玉祥

责任编辑 李 燕

中国农业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月北京第 1 次印刷

开本: 720mm×960mm 1/16 印张: 15

字数: 264 千字

定价: 20.00 元

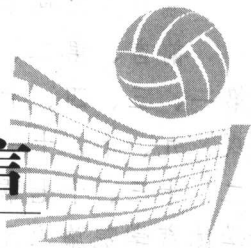
(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

内容简介

本教材共 17 章，主要内容有：体育健康知识，内容包括健康的生活方式、自我锻炼评价体系和奥林匹克运动等；体育运动实践，内容包括球类运动、游泳、武术、户外运动等。本教材将健康知识、养生保健知识和体育知识相结合，理论与实践相结合，课内、课外相结合。文字简练、通俗易懂，具有较强的实用性和指导性，有利于学生自学与练习。

主 编 陆华圣 孟祥立 王 义
副主编 杜文学 颜廷山 王林毅
参 编 刘成华 刘长彬 姜宝升
蒋 旻 于晓林 郝立新
审 稿 施永凡

前 言



21 世纪的体育健康教育应充分发挥其在培养人才方面的辅助和基础功能,以学生个性发展为中心,以终生体育为导向,以育人为目标。

教育部印发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中明确指出:体育课程是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体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程;是学校课程体系的重要组成部分;是高等学校体育的中心环节。同时也提出了体育课的五个基本目标和五个发展目标。

高职高专院校的体育课程教育除要完成一般院校的体育课程目标外,还有其自身的专业特点和要求,既要使学生有较高的思想品质、健全的身体发展、良好的生活习惯,而且还要具备一定的自我体能调配和健康指导能力。根据这一指导思想,中国农业出版社组织全国部分高等职业学院联合编写了《体育与健康》一书,作为高职高专院校体育课程的通用教材。

本教材共 17 章,第一~五章为体育健康知识,主要内容有健康的生活方式、自我锻炼评价体系和奥林匹克运动等。第六~十七章为体育运动实践,主要内容有球类运动、游泳、武术和户外运动等。本教材将健康知识、养生保健知识与体育知识相结合,理论与实践相结合,课内、课外相结合。文字简练、通俗易懂,有利于学生自学与练习。

本教材由陆华圣、孟祥立、王义担任主编,杜文学、颜廷山、王林毅担任副主编。



编写人员具体分工如下:

前言、第二、五、十四、十六章由陆华圣、蒋旻编写;附录、第一、三、四、十五章由孟祥立、颜廷山、刘成华编写;第六、七、八、九、十、十一章由王义、王林毅、姜宝升、于晓林编写;第十二、十三、十七章由杜文学、刘长彬、郝立新编写。全书由扬州大学体育学院施永凡教授审稿。

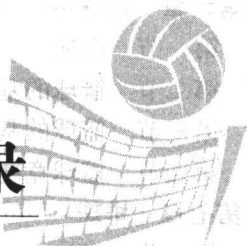
本教材在编写过程中,得到了江苏畜牧兽医职业技术学院、黑龙江农业经济职业学院、大连水产学院职业技术学院和沧州职业技术学院等的大力支持和帮助,并参考了大量的有关书籍,在此对上述单位和参考书籍的所有作者一并表示感谢。

书中如有不妥之处,恳请广大读者批评指正。

编 者

2006年4月

目 录



前言

第一章 体育与健康	1
第一节 体育的含义	1
第二节 体育的功能	4
第三节 现代社会对体育的需求	7
第四节 健康的概念	9
第五节 体育与健康的关系	10
第六节 体育对人生理健康的作用	11
第七节 体育对心理健康的作用	12
第二章 生活与健康	15
第一节 生活方式与健康	15
第二节 生活环境与健康	16
第三节 合理营养与健康	19
第三章 体育锻炼与自我评价	24
第一节 体育锻炼的原则和方法	24
第二节 体育锻炼计划的制定	31
第三节 简单易行的锻炼方法	33
第四节 体育锻炼效果的自我评价	34
第四章 奥林匹克运动	37
第一节 奥林匹克运动	37
第二节 奥林匹克精神和象征	39
第三节 奥林匹克运动与中国	40
第五章 体育欣赏	41
第一节 体育欣赏的意义	41
第二节 体育欣赏的内容和方法	42
第三节 对不同运动项目的欣赏	44



第六章 篮球	50
第一节 概述.....	50
第二节 篮球的基本技术	50
第三节 篮球的基本战术	62
第四节 篮球竞赛规则简介.....	69
第七章 排球	71
第一节 概述.....	71
第二节 排球的基本技术	71
第三节 排球的基本战术	83
第四节 排球规则简介	89
第五节 软式排球	91
第八章 足球	93
第一节 概述.....	93
第二节 足球的基本技术	94
第三节 足球的基本战术	107
第四节 足球竞赛规则简介	114
第九章 乒乓球	116
第一节 概述	116
第二节 乒乓球基本技术	116
第三节 乒乓球基本战术	127
第四节 乒乓球运动基本规则	128
第十章 羽毛球	130
第一节 概述	130
第二节 羽毛球基本技术	130
第三节 羽毛球基本战术	139
第四节 羽毛球竞赛规则简介	141
第十一章 网球	142
第一节 概述	142
第二节 网球的基本技术	142
第三节 网球的基本战术	149
第四节 网球竞赛规则简介	150
第十二章 武术	151
第一节 概述	151
第二节 武术基本功.....	152



第三节	简化太极拳.....	152
第十三章	游泳	160
第一节	概述	160
第二节	熟悉水性	160
第三节	蛙泳	162
第四节	爬泳	165
第五节	仰泳	168
第六节	蝶泳	172
第七节	水上救护与安全	174
第十四章	健美操	177
第一节	概述	177
第二节	健美操的基本动作	181
第十五章	滑冰	188
第一节	概述	188
第二节	滑冰的基本技术	189
第十六章	户外运动	192
第一节	登山运动	192
第二节	攀岩运动	198
第三节	野外生存	203
第四节	定向运动	206
第十七章	其他运动项目简介	210
附录		218
附录一	教育部、国家体育总局关于印发《学生体质健康标准》 (试行方案) 及《学生体质健康标准实施办法》 (试行方案) 的通知	218
附录二	《学生体质健康标准》(试行方案)	219
附录三	《学生体质健康标准实施办法》(试行方案)	222
附录四	大学男生身高标准体重	223
附录五	大学女生身高标准体重	225
附录六	学生体质健康标准(试行方案) 登记卡(大学)	226
附录七	免于执行体质健康标准(试行方案) 申请表	227
主要参考文献		228

第一章

体育与健康



第一节 体育的含义

体育作为一种特有的社会现象，它是随着人类社会的出现而产生并随着人类的发展而完善。假如有人问：体育到底是什么？它涉及哪些内容……也许你会觉得这个问题很简单，并不难回答。因为在日常生活中，经常见到打球、跑步、做操或游泳这样的身体活动，你就会说：这就是体育！但要扩大认识视角，那么你对精彩纷呈，且具丰富内涵的体育又知多少呢？为了能够让大家更多的了解体育的内涵，下面对体育进行一个大致简明的轮廓勾画。

一、生存体育

人们为了获得赖以生存的物质资料，除需要精化生产工具、改进狩猎技术外，还需要同被猎动物在速度、力量、灵敏和耐力等方面展开体能竞争，提高走、跑、跳、投、涉水、攀、爬等基本活动能力的发展水平。这表明，最初按上述要求衍生的原始体育，不仅反映出它是生存需要的产物，而且是强化人体生命活动的一种需要，至今对解决现代人的生存危机具有积极的意义。

1. 体育是生存需要的产物 生存需要作为人类的主体需要，是一种受生理规律支配的机能反应。所谓“饥思食、困思寝、久卧思动、久动思静”，就是对“求生本能”最形象的描述。也正是受“求生本能”的驱使，使原始人这种求生的自发行为，按身体活动的表现方式萌生了最原始的体育。

2. 原始教育中的体育因素 “自有人生，便有教育”。原始社会没有专门的教育机构和专职教师，教育是自然形成的。“求生本能”产生的身体活动，是由人的自然属性所决定的，为了不断改进狩猎技术，以及弥补与被猎动物在体力上的差距，亟须进一步提高技能与增强体能，并言传身教给下一代，于是这种受目的、意识和规律支配的活动方式，即最早的原始教育应运而生。



二、学校体育

原始社会后期,人类在与自然界的生存斗争中,为了进一步发展智力和增强体能,以及让有效的谋生手段世代相传,以语言为媒介的技能传授及身体练习形式,逐渐从单纯的劳动手段中抽象出来。鉴于文字还没有出现之前,这种以学习生产、生活技能为目的的口、手相传是最原始的教育,从而也决定了体育在教育中的地位。因此,无论以后的社会发生怎样的变化,根据人类掌握生活必备技能和发展体能的需要,学校体育始终在履行其原始职责的同时,还通过动态教育的优势发挥它在促进健康、培养意识和完善人格方面所具有的教育作用。

(一) 教育的组成部分

我国在夏、商、西周就已经出现独立的教育机构,《孟子·滕文公上》记载的“夏曰校,殷曰序,周曰庠,学则三代共之。”说明夏、商、西周各代有了不同名称的学校。“序者,射也”(《孟子·滕文公上》)是夏、商学校体育教育的内容,西周的教育内容中的六艺即“礼、乐、射、御、书、数”,(《周礼·地官·大司徒》)其中乐、射、御是学校体育。这可算是我国古代最早的学校体育。近代学校体育则从19世纪末由欧美传入。自1901年正式废除科举制之后,按《癸卯学制》规定,官办高等学堂开设《体操科》,每周3h,主要内容是普通体操和兵式体操。自新中国成立以来,根据德、智、体全面发展的教育方针,学校体育一直是各类学校教育的重要组成部分。

(二) 体育教育观念

1. 结合健康教育 根据社会变革对完善人体的要求,强调应彻底转变体育价值观念,树立“健康第一”的指导思想,让学校体育更多关注健康教育所要达到的宗旨,主张通过体育与健康教育的有机结合,解决包括身体、心理与社会适应等诸因素在内的健康问题。

2. 推行素质教育 根据全面提高学生综合素质的要求,强调应在全面发展身体的同时,让学校体育更多关注个性发展与健康人格的培养,充分利用体育鲜明的动态特征,以及在表现竞争、友谊、合作、意志与精神方面的价值,为有效协调体能发展与品德之间的关系,挖掘人类赖以生存的体力潜能,以及培养未来职业与工作环境所需的各种适应能力。

3. 体现终身教育 养成运动习惯,将受益于终生,故学校在强调注重能力的基础上,让体育体现终身教育的思想,遵循个人接受教育的方式与自身相结合的原则,通过发展个性和培养兴趣,为解决个人意志与教育之间的矛盾服务。



三、竞技体育

在原始人的生存斗争中,出于自身的防卫需要,为了抵御凶猛野兽的攻击,使许多具有对抗性的练习手段应运而生。后来,随着部落冲突的不断加剧,又出现在了用于军事的武力手段和战斗技能。由于这些手段与技能的复杂程度和对体力的要求相对较高,就必须进行严格的专门训练,使动作达到快速、准确、持久与强而有力的要求。与此同时,统治阶级为满足奢侈的生活方式,以及显示强权政治和炫耀武力,又强迫奴隶在角力场上进行血腥的格斗与搏杀,从而也为最大限度挖掘人体潜力,表现强烈竞争因素的竞技体育提供了舞台。当然,由古希腊开创的文明,最终以奥林匹克运动会的形式把它纳入了和平竞争的轨道,并使竞技体育在后来的发展中开始以追求更快、更高、更强为目标,最终成为表现和平、友谊、精神、力量与意志的象征。

(一) 体育文化的象征

1. 传播和平与友谊 竞技体育作为人类传播和平与友谊的“使者”,以奥林匹克运动为代表,提倡的是:“为人的和谐发展以及促进建立一个维护人的尊严与和平的社会”。通过公平竞争达到友谊、团结和相互了解,并最终为促进人类的文明与进步发挥积极作用。

2. 竞争协作的体现 竞技体育追求的目标是“更快、更高、更强”,但却要求运动员在“公平竞争”原则的前提下,遵循道德规范,体现对集体、国家荣誉的责任心和使命感,并表现同心协力、顽强拼搏的精神。

(二) 社会服务的价值

1. 提供艺术享受 由竞技体育的技艺性特点所决定,使它在竞技场上的角逐与表演,可以为全世界的观众提供精湛与高超的艺术,使人们的精神得到美的享受,从而为丰富人类的社会文化生活服务。

2. 发展体育产业 随着市场经济大潮的冲击,竞技体育以它吸引观众的巨大魅力,也加快了向商业方向发展的步伐。特别是随着人们生活水平的不断提高,以竞技体育为载体的体育经济文化,将作为本体产业伴随大众体育的消费,促进了各种运动用品、器材、装备以及体育传媒、广告、彩票、旅游等相关产业的兴起,从而使它们提供的社会服务为发展“第三产业”创造了有利条件。

四、生活体育

生活体育即指与日常生活紧密相连,且直接为提高生活质量服务的体育内容与形式,如娱乐体育、休闲体育、保健体育、养生体育与健身运动等。依据



生活体育的根本宗旨是为了身心健康,故凡属此范畴的体育应强调“自由运动”的原则,寻求一个宽松的氛围,根据自己的兴趣与需要,选择适合自己个性与爱好的运动项目,使锻炼经常化、负荷适度、精神轻松愉快。

五、冒险体育

随着生活水平的提高,为了在无拘无束中享受人生的欢乐,一些运动爱好者在创新意识的支配下,开始抛弃奖牌与纪录的诱惑,把热情与关注转向冒险体育。冒险体育(亦称极限运动 extreme sport)兴起于 20 世纪 60 年代,以挑战自我极限,实现新人生价值为目标,使参与者达到生命与运动相交融的最高境界,因而这项在 20 世纪 90 年代被国际公认的“未来的体育运动”,已在发达国家青少年中广为流行。

1. 冒险体育的特点 需要克服强大的生理与心理障碍,强调与大自然融为一体,依赖于高科技的支持,注重个人的体验和别人无法领略的快感。

2. 冒险体育的内容 目前已经开展的项目有攀岩、空中滑板、高山滑翔、滑水、冲浪、蹦极、滑板 U 台跳跃和街区障碍赛等。

第二节 体育的功能

随着社会的进步,生产的发展,人类需要层次的提高,特别是近年来体育科学的发展,体育自身的特征及其与其他各种社会现象之间关系的规律不断被揭示出来,体育的功能也在不断地被认识、被开发。

体育的功能主要从促进社会的物质文明和精神文明两个方面表现出来,体育的功能可以归纳为两个方面,即健身功能和社会综合教育功能。

一、健身功能

强身健体是体育最主要的功能,体育以身体运动为基本表现形式。通过身体锻炼的方式给各器官系统以一定的强度和量的刺激,使身体在形态结构、生理机能和生化等方面发生一系列的适应性反应,从而对身体各系统、组织、器官起到积极有效的影响。

(一) 体育运动对神经系统的作用

人体的各器官活动是在神经系统的调节下进行的。神经系统是人体最重要的系统,它是由中枢神经和周围神经两部分组成,中枢神经是调节人体运动的中枢器官,周围神经是中枢和身体各部分器官的连接纽带,神经系统在人体运动中起着控制、调解、指挥的作用,从而使身体适应外界的各种变化。



1. 改善脑部供血, 提高大脑皮质神经细胞的耐受力 中枢神经由神经细胞构成, 在大脑皮质神经细胞处于中枢神经的最高部位。这些神经细胞的兴奋或抑制, 构成了大脑皮质的活动。长时间的看书学习, 致使大脑皮层长时间处于兴奋状态而产生疲劳, 造成工作效率下降, 因而产生注意力不集中、精神恍惚等神经性反应。经常参加体育运动, 会加快全身血液循环, 使单位时间内流经脑部的血液量增加, 从而改善脑部的供血状况, 使大脑皮质神经细胞获得较多的氧气和其他的营养物质, 同时脑部的代谢产物排出的速度加快。所以, 经常锻炼可以提高脑细胞的活动能力和工作、学习效率。

2. 提高人体对外界环境的适应能力和对疾病的抵抗力 经常在自然环境条件下进行体育运动, 能够很好地锻炼神经系统在各种地理、气候条件下的适应能力, 也提高了神经系统的反应能力和灵活性。如在冬季里锻炼, 人受到寒冷袭击时使毛孔收缩和表皮血管收缩, 体内新陈代谢等防御性保护性反射增强, 在炎热的季节或环境中, 能迅速加快全身的散热, 舒展表层血管, 提高皮肤温度散发热量, 等等。长期参加体育运动的人对外界的适应能力及对疾病的抵抗力要比一般人强。

(二) 体育运动对心血管系统的作用

1. 促进心脏结构与机能的良性变化 体育运动能使心肌血红蛋白的含量增加, 心肌中的毛细血管增生, 供血量增加, 组织代谢加强, 其结果是心肌变粗, 心脏的体积和重量都能有所增加。同时, 安静时心搏表现缓慢, 一般人每分钟心跳频率为 70~80 次, 而经过体育运动锻炼的人每分钟心跳频率为 50~60 次。

2. 血液数量与质量的提高和血管结构的变化 参加体育运动中, 在神经系统的调节下, 动用了蕴藏在肝、脾内的血液参与循环, 保证了肌肉活动时血液分配供给, 使血液中红细胞数和血红蛋白的含量增加, 这样可大大提高血液运输氧气和二氧化碳的能力, 可更多地中和运动中产生的乳酸, 从而提高了血液的质量, 经常参加运动, 血管壁弹性增大, 血流的外周阻力减小, 从事体育运动的人肌肉活动状态良好, 收缩有力, 收缩与放松呈有规律的转换, 使人的静脉血液回流心脏流量加快, 供心脏冠状动脉自身营养程度增大, 有利于预防冠状动脉硬化和心血管疾病的发生。

(三) 体育运动对呼吸系统的作用

由于体育运动是比较剧烈的肌肉活动, 需要消耗大量的氧气, 同时也产生大量的二氧化碳, 这样就促进呼吸肌加倍工作, 以适应活动的需要, 经常锻炼呼吸肌, 力量增强, 肺活量有明显增加, 从而提高了呼吸系统机能水平, 对改善人体的活动能力有较大的促进作用, 提高人体长时间活动和工作的耐受力,



同时对预防呼吸系统的疾病也有明显的作用。

二、社会综合教育功能

体育作为一种社会现象，即是文明社会的产物，也是促进现代文明的因素之一。它的功能自然也是多方面的，它包括体育自身本质的功能和作用也包括衍生出来的其他方面的功能和作用，是区别于其他社会现象和事物对人和人类社会所产生的功能和作用的根本点，并且具有独特性和其他事物不可替代的基本特征。体育的综合教育功能主要表现在如下几个方面：

（一）全民健身，强国强民

健身是体育的本质功能，也是体育能在人类社会中长盛不衰和持续不断的原因。人的身体素质是思想道德素质和科学文化素质的物质基础，也是一个民族和国家强盛的基础。体育最基本的作用和本质功能恰恰是作用于一个人、一个民族的身体素质，对人民的健康和身体素质提高以及民族的强盛具有独特作用。通过体育锻炼达到增强体质、全民健身、强国强民的目的，这也是当今世界各国普遍重视体育运动的根本原因。

（二）培养人们勇敢顽强、克服困难、超越自我的意志品质

人们在进行体育运动时，特别是在运动训练过程中，要适应许多由体育运动训练而产生的特有的身体刺激，体验到很多在正常条件下不可能获得的身体感受。这也是人们在从事其他活动过程中很难体会到的身体感受。它对一个人的内在意志品质具有特殊的培养和陶冶作用。体育的这些功能对大学生意志品质的培养作用尤为重要，也为今后的学习和工作打下了坚实的基础。

（三）培养人们竞争、团结、协作的社会意识

竞赛是体育运动的一个最显著的特征。体育竞赛能有效地培养人们的竞争意识和团结协作精神。没有强烈的取胜欲望和良好的团结协作精神，在体育竞赛中不可能取得胜利。人类现实社会是一个充满着激烈竞争的场所，需要团结和协作精神。体育竞赛，特别是在集体项目的竞赛过程中，要想取得胜利，既要有力争胜利的顽强竞争意识，又要懂得与同伴和队友的团结协作，才可能达到目的。

（四）丰富社会文化生活，提高人们的生活质量

人们通过参加和欣赏体育运动不仅能增强体质还能够愉悦身心，丰富文化生活。世界上还没有其他任何一种活动能像体育竞赛那样有规律地举行，特别是以奥运会为最高层次的国际体育竞赛已经成为现代人们关注的焦点和欣赏的热点。各种不同形式和类型的体育竞赛，以它独有的形式和方式为人类社会生产出丰富多彩的文化精神食粮，提高人类的生存和生活质量。它改变和改善着



当今人们的生活质量和生活方式。

（五）激发爱国热情，振奋民族精神

体育运动不受国界和地理区域的限制，没有种族、语言障碍，因而具有广泛的全民性、国际性，且极富有竞争性和对抗性。进入近代社会以来，体育运动在激发人们的爱国热情、振奋民族精神方面发挥着积极的教育作用。国际运动场上的体育竞赛已成为展示一个国家和民族的兴衰和精神风貌的象征，渗透到国家的政治、经济、科学文化和人民群众的生活之中，在国际赛场上运动员取得的每一个胜利、每块奖牌、每一次的国歌响起和国旗的升起，可以激发荣誉感，鼓舞上进心，它激励着本国人民的民族自尊心、自信心、自豪感和荣誉感，焕发起人们的爱国热情和革命精神。这是其他任何形式的社会活动和手段所不能代替的。

（六）体育的交流功能

在体育运动过程中，能增强人与人之间的交流和交往，是促进人们的友谊和增强团结的重要手段。通过体育活动，能够扩大人们的情感交流，增加人与人之间的相互了解，改善人际关系，共同创造和谐文明的社会环境。国际间的体育交往，还能够促进国与国之间，不同民族之间的相互了解和相互信任，有利于人类社会的和平与发展。

（七）体育的经济功能

体育是人的活动，特别是体育成为一种很多社会成员参加的经常性活动后，总是在一定的物质消费的基础上进行的，必然要消耗一定的人力、物力和财力。因此，与体育活动相关的服装、器材、装备和体育场地设施等就会随之而产生，体育服务等社会行业就必然会出现。特别是在现代社会，体育中的很多内容已经发展成为人类社会的第三产业，在社会经济生活中发挥着越来越大的作用，这些都充分说明了体育的经济功能和作用。

（八）体育的娱乐功能

体育运动能得到广大社会成员的喜爱，一个重要原因是体育与文化、艺术等活动一样具有较强的娱乐功能。人们在体育运动的过程中能体验到乐趣，并能解除工作、劳动后的疲劳，因而它也成为人们娱乐的一种形式。

第三节 现代社会对体育的需求

马克思曾说过：“现代社会对体育的需要是由生产力发展的客观要求决定的。在物质生产发展的基础上使社会成员享受各种权益，在体力、身心、精神、道德和个性等诸方面全面发展。”这种全面发展的实现和社会对体育的需