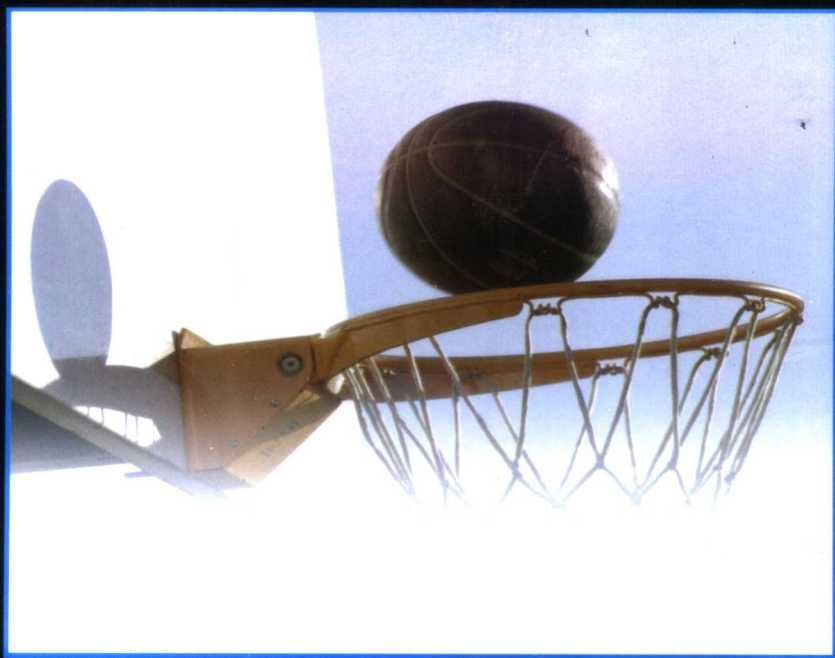




高等院校公共基础课系列教材

体育与健康 上册

刘守燕 主编



科学出版社

www.sciencep.com

高等院校公共基础课系列教材

体 育 与 健 康

(上册)

刘守燕 主 编

科 学 出 版 社

北 京

内 容 简 介

本书分上、下册。上册是对体育理论知识的阐述,共分12章,主要针对对体育文化、体育的健康知识、体育锻炼、体育的保健、体育竞争与欣赏等进行了较全面的论述;下册是对实践经验的总结,共分13章,主要介绍相关体育运动项目的基本技术、战术、动作技巧、套路要领、竞争规则等内容,对大学生科学地进行体育锻炼和体育竞争活动具有指导作用。

本书面向广大学生和体育爱好者,通俗易懂,并附有详细、准确的动作图解,适合高校师生的教与学,也对乐于强身健体的公众具有较强的指导意义。

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康·上册/刘守燕主编. —北京:科学出版社,2005
(高等院校公共基础课系列教材)

ISBN 7-03-016241-2

I. 体… II. 刘… 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104276号

责任编辑:田悦红 熊盛新/责任校对:耿 耘

责任印制:吕春珉/封面设计:飞天创意

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

新蕾印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2005年9月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2005年9月第一次印刷 印张:10 1/4

印数:1—16 000 字数:225 000

定价:50.00元(共二册)

(如有印装质量问题,我社负责调换<环伟>)

销售部电话 010-62136131 编辑部电话 010-62138978-8007(HZ02)

本书编写人员

主 编 刘守燕

副主编 朱雅敏

编 委	刘守燕	朱雅敏	陈再勇	张宗仪
	章爱珍	姚向珍	吴彩芳	王志萍
	毛建盛	常华军	袁玲珍	毛必坚

前 言

未来的健康教育绝不是单纯生物本能的运动教育，而是潜移默化地赋予其丰富的人文思想内涵的身体健康教育。我国高等院校体育在贯彻“健康第一”的指导思想下，正向着体育与健康的方向转化。在此背景下，本书分上、下两册的出版，正适应了高校体育教学改革的需要。

本书的特点是以科学性、知识性、教育性和实用性为基本原则，健康教育与素质教育并重，理论引导与实践培训相结合，融课程教学与课外锻炼于一体。

本书上册是对体育理论的阐述，下册是实践总结的结晶。本书旨在提高大学生体育文化品位，激发大学生自觉锻炼的兴趣，引导大学生个性化体育发展，培养终生体育锻炼的习惯，以实现体育课内外教学一体化进程。

全书参与编写人员名单如下（按教材目录排序）：

本书上册由刘守燕、朱雅敏、张宗仪、章爱珍、姚向珍、吴彩芳、王志萍、陈再勇、毛建盛、常华军、裘玲珍、毛必坚等共同编写。

本书下册由王良民、王加强、闻一平、陈孟忠、徐剑雄、刘玉婷、段锋、汤显锋、楼晨辉、杨玮、黄果、汪晓鸣、黄贤德、刘家彤、吕克等共同编写。

由于编者水平有限，不妥之处在所难免，敬请广大读者批评指正，我们将悉心修改、补充与完善。

目 录

第一章 体育与健康教育	1
第一节 树立健康理念	2
第二节 大学生体育与健康课程	3
一、高校体育教育的人文理念	4
二、体育与健康课程基本目标、价值	4
三、教学内容体系	6
四、课程设置	8
五、课程结构	8
六、课程评价	8
第三节 校园体育文化	9
一、丰富校园文化生活	9
二、提高大学生文化素养	9
第四节 大学生体质监测与评价	11
一、形态测评	11
二、机能测评	13
三、体能测评	15
四、体质综合评定	20
思考题	20
第二章 体育教育新理念	21
第一节 素质教育与体育	22
一、素质教育与体育	22
二、高校体育在素质教育中的特殊作用	23
第二节 创新教育与体育	23
一、创新教育内容与基本特征	24
二、创新教育与体育	24
第三节 健康教育与体育	27
一、健康的概念和内容	27
二、大学生的健康状况及问题	27
三、体育锻炼对健康的影响	29
第四节 终身体育思想	32
一、适应时代发展要求	32



二、高校体育锻炼的意义	33
三、培养终身体育的途径	34
思考题	35
第三章 体育生活方式	36
第一节 现代生活方式对健康的影响	37
第二节 体育生活方式与健康	38
一、体育生活方式的概念	38
二、体育生活方式概念的涵义	39
三、体育生活方式是一种健康的生活方式	39
四、体育生活方式是一种文明的生活方式	40
思考题	41
第四章 体育的生理科学基础	42
第一节 人体生长发育的规律	43
第二节 人体运动的器官——骨、关节和肌肉	46
一、人体骨骼运动构架	46
二、人体运动与肌肉组织	47
第三节 人体运动的“运输线”	51
一、心脏——循环系统的动力之泵	51
二、脉搏——心脏活动的显示仪	52
三、体育锻炼对心脏的积极作用	52
四、血压	53
第四节 人体运动的“气体交换站”	54
一、呼吸频率	54
二、肺活量	54
第五节 人体运动的“信息网络”	55
一、神经系统：人体各种机能活动的调节指挥机构	55
二、运动：健脑的最佳选择	55
思考题	56
第五章 体育的心理科学基础	57
第一节 心理发展变化的一般规律	58
第二节 心理健康对体育锻炼的作用	60
第三节 体育锻炼对心理健康的影响	61
一、心理健康与身体健康的关系	61
二、体育锻炼可促进心理健康	62
三、决定体育锻炼产生良好的心理效应的因素	64





第四节 高校学生心理健康标准	64
一、何谓心理健康	64
二、心理健康标准	65
第五节 影响大学生心理健康的主要因素及其调节	66
第六节 体育运动是提高大学生心理健康水平的有效途径	68
一、体育运动可以培养大学生乐观、积极、开朗的心境	69
二、体育运动可以协调人际关系, 提高大学生的社会适应能力	69
三、体育运动有利于培养坚强的意志品质	69
第七节 体育锻炼与社会适应	70
一、群体环境中的身体练习能促进学生自我观念的形成	70
二、体育教学组织形式为学生提供人际交往的时空	70
三、体育游戏提供了学习和体验社会角色的重要场景	70
四、体育竞赛有助于培养学生的抗挫折能力	71
五、体育的“规则效应”可使学生在潜移默化中学会顺应与服从	71
思考题	71
第六章 营养与健康	72
第一节 人体所必需的营养素	73
第二节 日常均衡营养的实施	76
一、主要营养素的来源	76
二、各类食物的营养成分及作用	77
第三节 平衡膳食的准则	79
一、氨基酸平衡	79
二、热量营养素构成平衡	79
三、酸碱平衡	80
四、各种营养素摄入量间的平衡	80
五、饮食结构	80
六、在一日三餐中贯彻均衡营养	81
第四节 体重控制与膳食	82
一、肥胖的危害	82
二、身体肥胖的原因	83
三、均衡营养, 对抗肥胖	84
四、坚持体育锻炼	85
五、素食者也要营养均衡	85
思考题	86



第七章 体育锻炼	87
第一节 体育锻炼的基本原理与原则	88
一、体育锻炼的基本原理	88
二、体育锻炼的基本原则	89
第二节 体育锻炼的内容及其选择	91
一、体育锻炼的内容与形式	91
二、体育锻炼内容的选择	92
第三节 发展身体素质的方法	92
一、发展力量素质	92
二、发展速度素质	93
三、发展耐力素质	94
四、发展灵敏素质	95
五、发展柔韧素质	96
第四节 体育锻炼的计划	97
思考题	98
第八章 体育保健	99
第一节 体育锻炼的医务监督	100
一、主观感觉	100
二、客观检查	101
三、运动成绩	102
第二节 女子体育生理卫生	102
一、女子生长发育的生理特点	102
二、运动对月经周期的影响	103
三、女大学生参加运动的安全卫生	103
第三节 运动损伤的预防与处理	104
一、运动损伤的原因	104
二、运动损伤的预防	104
三、运动损伤及处理	105
思考题	108
第九章 运动保健按摩	109
第一节 按摩的概念	110
一、按摩的特点	110
二、按摩的生理作用	110
三、按摩的时间	110
四、按摩方法要求	110



第二节 运动前、中、后按摩	111
一、运动前按摩	111
二、运动中按摩	112
三、运动后按摩	112
第三节 常用的推拿按摩保健手法	112
思考题	115
第十章 体育运动竞赛	116
第一节 运动竞赛释义及其构成因素	117
一、运动竞赛的定义	117
二、运动竞赛活动的构成因素	118
第二节 运动竞赛的价值	118
一、竞技价值	118
二、健身价值	119
三、观赏价值	119
四、商品价值	120
五、宣传价值	120
第三节 运动竞赛及竞赛项目的分类	121
一、运动竞赛的分类	121
二、运动竞赛项目的分类	122
第四节 体育竞赛的方法	123
一、体育竞赛的方法	123
二、一般竞赛活动的组织工作要点	126
思考题	127
第十一章 体育竞赛欣赏	128
第一节 观赏体育竞赛的意义	130
一、享受生活乐趣	130
二、领悟人生真谛	130
三、品味体育文化	130
四、陶冶道德情操	131
五、振奋民族精神	131
第二节 怎样观赏体育竞赛	131
一、树立正确的审美观点	131
二、对不同体育审美的欣赏	132
三、对不同运动项目的欣赏	133
思考题	134



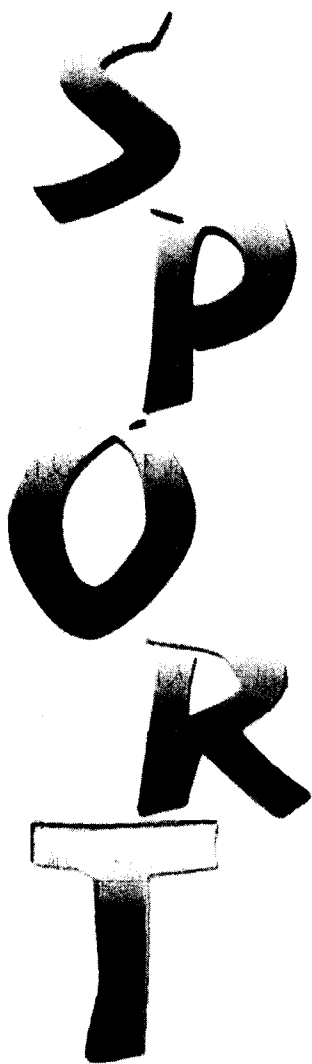


第十二章 奥林匹克文化	135
第一节 古代奥林匹克运动的起源与发展	136
一、古代奥运会的起源	136
二、古代奥运会的竞赛章程	137
三、古代奥运会的教练员与裁判员	137
四、古代奥运会的运动员与优胜者	138
五、古代奥运会竞赛项目简介	139
第二节 现代奥林匹克精神	141
一、奥林匹克主义	141
二、奥林匹克精神	142
三、奥林匹克理想	143
四、奥运会的概念	143
五、奥运会的基本原则	145
六、奥运会的基本规则	145
第三节 国际奥委会及奥林匹克运动会的有关规定	146
一、国际奥委会的组织和管理	146
二、现代奥运会运动竞赛项目的设置	147
第四节 奥运会与中国	148
一、中国的奥运会战略	148
二、从蒙特卡洛“失意”到莫斯科“圆梦”	149
三、“同一个世界，同一个梦想”期待北京 2008	150
思考题	151
主要参考文献	152



教育的最终目的是幸福，构成幸福的因素便是健康；智力的健全依赖于身体的健全，因此，体育应先于智育。

——亚里士多德



第一章

体育与健康教育

学习目标



树立健康理念



了解大学生体育与健康的课程



了解校园体育文化



了解大学生体质监测与评价的相关内容



“健康”是人类社会和人们生活中永恒的主题。人们从实践中认识到健康是人类生存、发展、享乐的基石，正如日本作家武者小路笃所说“人生第一任务就是健康”。“生命在于运动”，这是古希腊伟大的思想家亚里士多德提出的名言，就是说要有一个健康的身体就必须坚持运动。体育运动不单单是比赛场上的角逐拼杀，也不仅仅属于那些冠军和健将，体育运动属于我们每一个人，属于不同年龄、不同性别、不同职业、不同体质的人。只要我们热爱体育、坚持锻炼，就可以增进我们的健康，改善我们的体质，生命也会由此平添一股旺盛的精力。既然我们渴望健康，就让我们首先来认识健康，维护健康，促进健康。

第一节 树立健康理念

社会的进步、经济的发展、人民生活水平的提高，特别是社会环境和自然环境的越来越复杂，给人类带来极大的生存挑战。世界卫生组织对健康提出了一个明确和全面的定义，指出健康是指在身体、心理和社会各方面都完美的状态，而不仅指没有疾病，从而使对健康的评价不仅基于医学生物学的范畴，而且扩大到心理学和社会学的领域。由此可见，一个人只有在身体上和心理上保持良好的状态，达到具有适应社会的能力，才属于健康。

美国学者奥林斯提出了一种三维健康模式，强调从生物、心理和社会三方面来评价人的生命状态，每个方面均包括健康和疾病两极，由此得出关于人的健康状况的三维表象。根据这种表象所确定的方案，可以大致区分出普通人的八种健康模式（表 1-1-1）。

表 1-1-1 八种健康三维模型

类型	标志	身体方面	心理方面	社会方面
1	正常健康	健康	健康	健康
2	悲观	健康	不健康	健康
3	社会方面不健康	健康	健康	不健康
4	患疑难病症	健康	不健康	不健康
5	身体不健康	不健康	健康	健康
6	长期受疾病折磨	不健康	不健康	健康
7	乐观	不健康	健康	健康
8	严重疾病	不健康	不健康	健康

（引自：奥林斯 F.D., 健康社会, 1992 年）



美利坚大学的国家健康中心提出了一个与健康三维观相似的健康定义,即健康五要素,具体内容包括:①身体健康(包括体能),指不仅是无疾病,而且还具有完成各种活动任务的能力,从而满足生活需要;②情绪健康,指在现实生活中,在面对各种人际关系和环境压力的情况下,表现出稳定的情绪;③智力健康,指在学习和工作中大脑思维敏捷、反应灵敏,始终保持活跃状态;④精神健康,对不同生活内容的理解,以及关心和尊重所有生命体的能力;⑤社交健康,指以积极乐观的生活态度,形成与保持和谐的人际关系的能力。

这五个健康要素是相互联系、相互影响的。但无论是健康三维观还是健康五要素,概括地讲,都是针对人的生理和心理健康而言的。人的身体、心理和社会有机的结合,构成人的生命质量。衡量生命质量的第一要素,就是生命的底色——健康。我们之所以强调生命的质量,就是要生活得更充实、更健康、更有意义,使生命更加有活力,所以应使健康成为我们最重要的一个人生目的。

生命、生存和生活三位一体,密不可分,共同构筑起人生的壮观图景,同时又体现为不同的生命层次。在一个成熟化的社会里,人们感兴趣的是生活的“质”而不是生活的“量”。人们是通过拥有一个包含丰富文化内涵的生活方式而实现物质占有欲的。这样一个成熟化的社会需要人在一生中都拥有一个健康的生活,具有足够的信息沟通与人际交往以及令人轻松愉快特性的自我发展的体育,才能具备满足这种近乎于苛求的生活质量的潜力。

如今,体育已被看成是实现健康生活方式必不可少的手段。那么 21 世纪的体育如何才能促进自身发展的同时又能迎合一个不断转型的社会所带来的变化呢?学校体育承担起了具有迎合青年人特定生活阶段及现代化生活方式的特征教育,必然将会创造一个新的显示新时代体育风采的生活方式。

第二节 大学生体育与健康课程

体育是教育全面发展的有机组成部分,是高等教育的基本内容。它与德育、智育、美育紧密配合,肩负着为社会培养全面发展的高层次人才的历史使命。高校体育是实现社会体育、终身体育的基础。学校通过办高水平运动队或各种运动俱乐部,以提高体育的普及程度和竞技运动水平。

《中国教育改革和发展纲要》中明确指出:教育改革和发展的根本目的是提高民族素质,多出人才,出好人才。未来的身体健康教育绝不是单纯生物本能的运动教育,而是潜移默化地赋予其丰富的人文思想内涵的身体健康教育。高校体育教育,应着眼于体育教育目标的三个领域:“自觉体育”——培养学生的体育意识,养成自觉锻炼的习惯;“全面体育”——身心协调发展,生理素质、心理素质并重;“终身体育”——注





重能力的培养,既注重大学阶段体育发展的具体要求,亦考虑将来终身受益的长远需要。在此理论的基础上学校体育课程必须构建一套完整的人文与科学融合的体育课程体系,它既是素质教育的重要组成部分,又是在素质教育指导下对体育课程教学体系的创新,其实质是身体文化教育的升华。

一、高校体育教育的人文理念

体育人文观,是把体育对人类生存意义及价值的终极关怀,回到以人为本的体育世界。体育人文观强调在对体育的认识中倾注以人为本的人文精神。高校体育教育必须树立“以人为本,健康第一”的教育理念,以达到健身育人的目的。其中,“健身”是指增强体质和增进健康,它需要科学;“育人”是指培养富有情感和责任感的、身、心、群(合群素质)全面发展的“人”,它需要人文。这需要我们应深入研究人文与科学融合的体育原理。

体育是人类针对自身所创造出的一种身体运动文化,其成果最终要落实到身体上。任何对于体育的研究,如果不考虑对于人类体质和健康的终极效果,都难免陷于误区。但是,从浅层次看,很容易误认为体育只与生物学科有关。譬如,认为体育就是增强体质的观点,现在得到相当多的赞同,也能言之成理,但是当我们用人文的眼光来综观体育的过去和未来,会发现如果用静态局部的眼光来看待动态扩展的体育,就难免陷入生物学的低层次。把体育看成是教学规则的汇集或看成一堆按疾索药的运动处方,都是体育的人文观难以接受的。

人不能只关心自然,只关心社会,而忘记了人本身。中国香港、中国台湾等地在高等教育中规定,教学计划中要开设若干门人文学科课程,欧美国家体育相关专业的知识领域就更加广泛,这种现象说明人们正在弥补专业教育的缺陷。过去体育界不搞人文学科,培养的人才整体素质不高,因此急需应用人文科学知识来进行素质教育,把人文科学知识内化为人文精神。

人文精神进入学校体育,将促进课程改革。单调而枯燥的传统体育教学,虽然暂时起到增强学生体质的效果,但学生毕业后很难再有学校上体育课的条件和环境,体育意识将在快节奏的现实生活中消失。要在学校中体现人文精神,必须顺应人类可持续发展的现代趋势。

实践证明,完整的体育过程是有形的物化锻炼和无形的人性修炼的整合,即科学与人文的融合。“现代学校体育必须从单纯健身或传技中解放出来,大大地突出人文性,以便更好地育人。”

二、体育与健康课程基本目标、价值

(一) 课程基本目标

体育课程的基本目标是根据培养大学生教育目标的基本要求而确定的,分为五个



领域目标。

运动参与目标：积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯；基本形成终身体育的意识；能够编制可行的个人锻炼计划；具有一定的体育文化欣赏能力。

运动技能目标：熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能；能科学地进行自我体育锻炼，提高自己的运动能力；掌握常见运动创伤的处置方法。

身体健康目标：能测试和评价体质健康状况，掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法；能合理选择人体需要的健康营养食品；养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式；具有健康的体魄。

心理健康目标：根据自己的能力设置体育学习目标；自觉通过体育活动改善心理状态、克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度；运用适宜的方法调节自己的情绪；在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉。

社会适应目标：表现出良好的体育道德和合作精神；正确处理竞争与合作的关系。

（二）课程价值

体育与健康课程是一门以身体练习为主要手段，以增进学生健康为主要目的的必修课程，是学校课程体系的重要组成部分，是实施素质教育和培养德、智、体、美全面发展人才不可缺少的重要途径。对于提高学生的体质和健康水平，促进学生全面和谐发展，培养社会主义现代化建设需要的高素质劳动者，具有极为重要的作用。它的具体价值是：

1. 增进身体健康

身体健康指人的体能良好、机能正常、精力充沛的状态。作为学习领域的身体健康，要求学生了解与运动有关的营养、环境、卫生保健等知识，发展体能，提高身体健康水平。通过本课程的学习，提高学生对身体和健康的认识，掌握有关身体健康的知识和科学健身方法，提高自我保健意识；坚持锻炼，增强体能，促进身体健康，养成健康的行为生活方式。

2. 提高心理健康水平

心理健康包括两层含义：一种是指心理健康状态，个体处于这种状态时，不仅自我感觉良好，而且与社会处于和谐的状态；另一种是指维持心理健康、减少行为问题和精神疾病的原则和措施。体育活动对于促进人的心理健康具有积极的影响。作为学习领域的心理健康，要求学生学会通过体育活动调节情绪状态，增强自尊和自信，形成坚强的意志品质。

通过本课程的学习，学生将在和谐、平等、友爱的运动环境中感受到集体的温暖





和情感的愉悦：在经历挫折和克服困难的过程中，提高抗挫折能力和情绪调节能力，培养坚强的意志品质；在不断体验进步或成功的过程中，增强自尊心和自信心，培养创新精神和创新能力，形成积极向上、乐观开朗的生活态度。

3. 提高适应能力

适应能力包括人体对自然环境的适应能力、对社会环境的适应能力和对疾病的抵抗能力。社会适应指个体为了适应社会生活环境而调整自己的行为习惯或态度的过程。经常参加体育活动的人，其社会适应能力会提高。作为学习领域的社会适应，要求学生培养良好的合作和竞争精神，形成和谐的人际关系，学会获取现代社会中体育与健康知识的方法。

通过本课程的学习，学生将理解个人健康与群体健康的密切关系，建立起对自我、群体和社会的责任感，形成现代社会所必需的合作与竞争意识，学会尊重和关心他人，培养良好的体育道德和集体主义、社会主义、爱国主义精神，学会获取现代社会中体育与健康知识的方法。

4. 获得体育与健康的知识和技能

通过本课程的学习，学生能够掌握体育与健康的基本知识和运动技能，学会学习体育的基本方法，形成终身锻炼的意识和习惯；学生可以根据自己的兴趣爱好和不同需求，选择个人喜爱的方法参与体育活动，挖掘运动潜能，提高运动欣赏水平，形成积极的余暇生活方式；学生可以提高体育运动中的安全防范能力，获得在野外环境中的基本生存技能。

三、教学内容体系

世界卫生组织认为，健康是人的生理、心理、社会三者达到完满的状态。因此，体育与健康教育结合，系统地从生理、心理、社会三个层面增进大学生的健康是未来社会发展的需要，这也是符合第3次全国教育工作会议提出的“学校教育要树立健康第一的指导思想”。这就需要我们把身体健康教育与心理和社会健康教育结合起来，构建新的体育教学体系。

（一）重视体育与健康教育相结合

传统体育教学即身体教育主要以“增强学生体质”为指导思想，偏重于从生物学角度研究人的生理健康或生物体能的提高，较忽视心理健康和社会适应这两个问题。

世界卫生组织（WHO）对健康的定义不仅是机体没有疾病和痛苦，而且在个体身体上、心理上、社会上均处于一种完美状态。它具有三个特点：

