

21 世纪高职基础课系列教材

大学体育与健康

DAXUE TIYU YU JIANKANG

朱 慧 张启民 主编
彭 杰 主审



中国大地出版社

21 世纪高职基础课系列教材

大学体育与健康

主编 朱 慧 张启民
主审 彭 杰

中国大地出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育与健康/朱慧, 张启民主编. - 北京: 中国大地出版社, 2003. 8

(21 世纪高职基础课系列教材)

ISBN 7-80097-584-3

I. 大… II. ①朱…②张… III. 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 (2003) 第 070801 号

责任编辑: 叶 丹 张 冬

出版发行: 中国大地出版社

社址邮编: 北京市海淀区大柳树路 19 号 100081

电 话: 010—62172932 (发行部) 010—62173164 (编辑部)

传 真: 010—62183493 (发行部)

印 刷: 北京纪元彩艺印刷厂

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 11.5

字 数: 320 千字

版 次: 2003 年 8 月第 1 版

印 次: 2003 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1—13500 册

书 号: ISBN 7-80097-584-3/G·95

定 价: 19.80 元

(凡购买中国大地出版社的图书, 如发现印装质量问题, 本社发行部负责调换)

《大学体育与健康》编写委员会组成单位

江苏经贸职业技术学院	南京工业职业技术学院
南京化工职业技术学院	南京交通职业技术学院
南京信息职业技术学院	金陵旅馆管理干部学院
连云港职业技术学院	江苏畜牧兽医职业技术学院
泰州职业技术学院	苏州工艺美术职业技术学院
徐州建筑职业技术学院	徐州工业职业技术学院
江苏食品职业技术学院	淮安信息职业技术学院
扬州环境资源职业技术学院	扬州职业大学
宿迁学院	南通农业职业技术学院
江苏信息职业技术学院	江苏农林职业技术学院
江阴职业技术学院	蓝天职业技术学院
明达职业技术学院	

主 编 朱 慧 张启民

副主编 谢苏宁 钱 良 王旭方 王建民 孙兴东
诸宏亮 鞠新国 吴卫列 胡森林

主 审 彭 杰

编 委 (按姓氏笔画为序)

王旭方	王建民	石友进	吕卫平	曲丽萍
朱 浩	朱 慧	邬建强	刘世柏	刘 晓
孙兴东	李华梅	肖留根	张启民	陆华圣
陈 政	杨善才	吴卫列	周志华	胡森林
洪春斌	钱 良	倪 兵	诸宏亮	董海洋
谢苏宁	谢谦梅	程宝玉	潘如福	鞠新国

前 言

中华人民共和国成立以来，第一次以国务院名义召开的全国体育工作会议于 2002 年 8 月 23 日在北京召开，江泽民同志在接见会议代表时发表了重要讲话。他说，体育是关系人民健康的大事，体育水平是一个民族文明进步的重要标志。保证和提高广大人民群众的健康水平和体能素质，始终是体育工作的立足点和归宿。江泽民同志的重要讲话，不仅对全国的体育工作具有指导意义，而且对高等职业教育也具有极其重要的指导性。

改革开放以来，特别是实施“九五”计划以来，在邓小平理论和“三个代表”重要思想指引下，高等职业教育战线全体同志按照实施科教兴国战略的要求，认真贯彻落实《中华人民共和国职业教育法》和第三次全国教育会议精神，全面推进素质教育，为社会主义现代化建设对多样化人才的需要和人民群众日益增长的多样化教育需求做出了重大的贡献，取得了可喜的成就和丰富的经验。

据统计，2001 年，我国独立设置的高等职业院校计 386 所，招生人数为 35.5 万人，在校人数由 1985 年的 6 万人增加到 72 万人，增长了 11 倍。如此日益发展的高等职业教育对于扩展高等教育的规模空间，促使高等教育的结构合理化发挥了重要的作用。

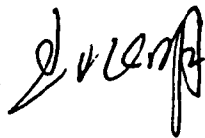
高等职业教育面向地方和行业经济建设，适应就业市场的实际需要，培养了大批较高素质的生产、服务和管理第一线需要的应用型人才，为经济和社会的发展做出了巨大的贡献。在高等职业教育迅猛发展的过程中，加强教材建设尤为重要，只有好的教材才能培养出高素质的人才。惟其如此，由江苏经贸职业技术学院、南京工业职业技术学院、南京交通职业技术学院、南京化工职业技术学院、金陵旅馆管理干部学院、连云港职业技术学院、泰州职业技术学院、江苏畜牧兽医职业技术学院、徐州建筑职业技术学院、徐州

工业职业技术学院、江苏食品职业技术学院、扬州职业大学、扬州环境资源职业技术学院、扬州化工职业技术学院、宿迁学院、苏州工艺美术职业技术学院、南通农业职业技术学院、明达职业技术学院等院校长期在第一线工作的教师组成了“大学体育与健康编写委员会”，编写了《大学体育与健康》一书。国家教委中小学教材审定委员会审查委员、江苏省体育科学学会副理事长、江苏高等教育学会高校体育研究会副理事长、江苏教育学会学校体育专业委员会理事长、南京体育学院彭杰教授任本书主审，使本书的质量上了一个档次。

根据教育部 2002 年《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》及教育部、国家体育总局 2002 年《学生体质健康标准（试行方案）的通知》的精神，编委会以健康第一的理念为教材编写的指导思想，强调终身体育，突出身心健康与体育锻炼的关系，在实践内容方面反映了近年来的最新变化。他们总结多年的实践经验并广泛吸收了最新研究成果，这对于高等职业教育的发展无疑具有积极的促进作用。

诚然，教材的建设是不可能一蹴而就的。因此，我希望他们在教材出版后，广泛听取意见，不断提高教材质量，从而为高等职业教育的教材建设做出应有的贡献。

江苏经贸职业技术学院院长



目 录

第一章 健康第一	(1)
第一节 健康的概念、意义及影响因素	(1)
第二节 健康与事业、生活	(7)
第二章 健康与体育锻炼	(11)
第一节 身体健康与体育锻炼	(11)
第二节 心理健康与体育锻炼	(15)
第三节 体能与体育锻炼	(20)
第四节 身心健康的自我评价	(30)
第三章 体育锻炼与保健	(41)
第一节 中华养生理论与方法	(41)
第二节 健身运动处方	(45)
第三节 女子体育锻炼与安全卫生	(49)
第四节 高职学生的体育锻炼	(51)
第五节 运动损伤的急救与处理	(53)
第四章 现代竞技运动	(65)
第一节 现代竞技运动概述	(65)
第二节 奥林匹克运动会	(67)
第三节 世界杯与世界锦标赛	(78)
第四节 亚洲运动会	(79)
第五节 全国运动会	(80)
第六节 小型比赛	(81)
第五章 田 径	(84)
第一节 跑	(85)
第二节 跳跃	(91)
第三节 投掷	(101)

第四节	田径竞赛规则简介	(107)
第六章 体 操		(110)
第一节	基本体操	(110)
第二节	技巧	(125)
第三节	支撑跳跃	(129)
第四节	单杠	(131)
第五节	双杠	(135)
第六节	体操竞赛规则简介	(139)
第七章 球类运动		(141)
第一节	篮球	(141)
第二节	排球	(168)
第三节	足球	(186)
第四节	乒乓球	(208)
第五节	羽毛球	(232)
第八章 武 术		(250)
第一节	武术的基本知识	(250)
第二节	武术的基本手型与步型	(252)
第三节	二十四式简化太极拳	(254)
第四节	初级剑	(274)
第五节	散手与女子防身术	(291)
第六节	武术套路竞赛规则简介	(302)
第九章 健美操与体育舞蹈		(306)
第一节	健美操	(306)
第二节	体育舞蹈	(319)
第十章 游 泳		(335)
第一节	游泳常识	(335)
第二节	蛙泳技术	(339)
第三节	爬泳技术	(345)
附 录		(354)
主要参考文献		(360)

第一章 健康第一

对于一个人而言，最宝贵的莫过于生命，因为生命只有一次，而生命需要健康才能维系，健康既是个人财富，也是社会的财富。因此，只有深刻理解健康的内涵和意义，掌握健康知识，加强体育锻炼，才能更好地增进健康，享受生活，服务社会。

第一节 健康的概念、意义及影响因素

一、健康的概念

人们对健康的认识经历了较长的演变历程。从“健康是没有病”，“健康是身体完好状态”，到“健康是生理、心理、社会三个方面完好状态”，再到“健康是生理、心理、道德、社会适应四方面的和谐”。人们对健康的认识，是由生理学扩展到心理学，再发展到社会学的范畴的。

世界卫生组织（WHO）对健康的概述具有权威性。1989年，世界卫生组织提出：“除了躯体健康，心理健康和社会适应良好外，还要加上道德健康，只有这四个方面的健康才算完全健康。”这就将健康分为生理健康、心理健康、道德健康及社会适应健康四个方面。

生理健康指人体结构完整，各生理机能正常。人体的生理机能指以人体结构为基础，以维持人体生命活动为目的，协调一致，复杂而高级的运动形式。生理健康是其他三方面健康的基础，是健康最重要的方面。

心理健康是生理健康的发展。心理健康与生理健康是相互联系、相互影响、不可分割的。心理健康总是反映出一个人持续的、积极的以及良好的心理状态。

道德健康是生理健康和心理健康的基础，并且超越生理健康和心理健康，是生理健康和心理健康的延续、发展、升华以及质的飞跃。道德健康就是具有较高的思想境界，高尚的道德情操，顽强的意志品质以及良好的道德行为习惯。衡量道德健康的最高标准是：“无私利他”；基本标准是：“为己利他”；不健康的表现是：“损人利己”或“损人不利己”。

社会适应健康是指一个人以最佳的方式，将自己溶入社会，也就是人在社会生活中的角色适应。它包括社会角色、职业角色、家庭角色以及在工作、学习、娱乐、社交中的角色转换和人际关系等方面的适应。

世界卫生组织将健康的内涵概括为 10 个方面：①有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作压力，而不感到过分的紧张；②处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细，不挑剔；③善于休息，睡眠良好；④应变能力强，能适应环境的各种变化；⑤能抵抗一般性的感冒和传染病；⑥体重得当，身材匀称，站立时，头、臂、肩位置协调；⑦眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎；⑧牙齿清洁，无空洞、无痛感、齿龈颜色正常，无出血现象；⑨头发有光泽，无头屑；⑩肌肉、皮肤有弹性，走路感到轻松。这 10 个方面使我们可以更加全面准确地理解健康的内涵。

21 世纪是极富挑战的时代，随着生产力的迅猛发展，科学技术的飞速进步，社会环境和生活也日新月异。时代要求我们不仅具有生理健康、心理健康和道德健康，还必须具备社会适应能力，否则，终将被社会淘汰。

二、健康第一

健康第一，是指健康是人类生存的基本条件，是社会发展的前提，是人类文明的标志。

关于健康的重要性有许多精辟的论述，例如：

我国教育家陶行知认为：“忽略健康的人，就等于和自己的生命开玩笑。”

法国物理学家居里夫人认为：“幸福的基础是健康的身体。”

德国诗人哈格多恩认为：“惟有健康才是人生。”

日本作家武者小路认为：“人生第一任务就是健康。”

英国作家琼森认为：“健康是富人的幸福，穷人的财富。”等等。

1946年，世界卫生组织提出：“健康是每个人的基本的人权，不论他的种族、宗教、政治、经济和社会地位如何，实现每一个民族的健康目标是赢得全世界和平与安宁的最基本保证。”

1978年，联合国教科文组织提出：“增进人类健康，提高生活质量，为人类进步服务。”

我国政府一贯重视健康。《中华人民共和国宪法》第二十一条规定：“国家发展医疗事业……保护人民健康”。《中华人民共和国民法通则》第九十八条规定：“公民享有生命健康权”。1995年6月，国务院颁布的《全民健身纲要》，旨在全面提高国民身体素质，增进国民健康，并把它作为一项庞大的社会系统工程和跨世纪宏伟战略决策。新中国成立以来，第一次以国务院名义召开的全国体育工作会议于2002年8月23日在北京召开，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席江泽民在接见会议代表时说：“体育是关系人民健康的大事，体育水平是一个民族文明进步的重要标志。”“保证和提高广大人民群众的健康水平和体能素质，始终是体育工作的立足点和归宿。”显而易见，人口素质，健康第一。

健康第一的观念已被人们逐渐理解和接受。进入21世纪以后，全球都面临着前所未有的人口老龄化问题。老龄问题的社会调查显示，老年生活关心的第一问题就是健康。甚至有人认为，“什么都可以没有，但不能没有健康；什么都可以拥有，但不能拥有疾病”。健康的意义在于，“自己不受罪，家庭不受累，节约医疗费，有利于全社会”。显而易见，幸福长寿，健康第一。

21世纪将是追求生命质量的世纪。健康是生活的物质基础，是事业成功的保证。名誉、地位、金钱等一切身外之物，一旦离开了健康，其价值将大打折扣。有人形象地用量化的方法来表示健康与名誉、地位、金钱等的关系，即用1表示健康，而用0表示名誉、地位、金钱、事业、成功，等等，由1和0可以组成10，100，1000，10000，等等。对于个人来说，如果没有健康的1，其他条件再多、再好，结果也都是0。显而易见，个人价值，健康第一。

健康不但对个人，而且对民族，甚至对国家和人类都具有极其重要的意义。

三、影响健康的因素

影响人体健康的因素是多方面的，大致包括环境因素、生理因素、营养因素、心理因素以及体育锻炼等因素，而各种因素之间又是密切联系、相互影响的。

1. 环境因素

自然界的一切变化都对人的健康产生直接或间接的影响。

(1)生物因素 生物因素是指自然界的有害微生物对人体健康的影响以及人体自身机体功能的衰老。自然界中存在着许多致病性微生物，如细菌、病毒、螺旋体、真菌以及寄生虫等。人体一旦受到这些致病性微生物的直接或间接的侵袭，就会导致人体某些器官的病变，影响人体系统功能，甚至危及生命。先天因素和机体功能的自然衰退也会对人体健康造成影响。因此，提高人体对致病性微生物的抗御能力和免疫功能，都具有十分重要的意义。

(2)化学因素 现代工业的飞跃发展是一把双刃剑，它在改善人们生活条件的同时，也破坏了自然环境。来自生产、生活以及环境的各种污染，尤其是污染的水和食品被人们接触或摄入后，会引起人体某些器官和系统的损坏，产生病变或中毒反应。因此，加强环保意识，保护生存环境，对增进人体健康具有重要的意义。

(3)物理因素 物理因素对人体健康的影响主要是各种噪音、机械暴力、强电流、激光、离子辐射、紫外线以及电磁波等。如：

超过一定分贝的噪音会强烈刺激人的神经系统，降低人的智力，促发大脑神经细胞的疲劳，加速心血管机能的老化，加快人的衰老。

2. 生理因素

(1)遗传因素 遗传是人和其他生物体所共有的生物特征。通过遗传，人们继承了先辈的许多生物信息和特征，包括人体形态结构、生理机能，如高矮、相貌和健康状况等。先辈的某些生理缺陷、疾病往往也会随遗传基因传给后代，给后代的健康带来影响。

(2)免疫功能因素 人体机能的免疫系统是可以抵抗各种疾病的。免疫系统主要由人体中无颗粒细胞，即淋巴细胞中的 T 细胞和 B 细胞组成，它在人体的特异性免疫过程中，起着重要的作用。T 细胞的主要作用是进行细胞免疫，当外界微生物、细菌、病毒、移植物等侵入细胞时，T 细胞就产生排斥反应，杀死外来的抗原。B 细胞的主要作用是进行液体免疫。B 细胞在抗原的直接或间接刺激下，产生特异的抗体，即免疫球蛋白，并把抗体释放到体液中，参与体液的免疫反应。通过体育锻炼，可以提高免疫系统功能，从而促进身体健康。

3. 营养因素

人体所需要的营养主要是通过吃来摄取的。人们摄取的主要有：脂类、蛋白质、碳水化合物、维生素、无机盐与微量元素、水和纤维等。合理的营养是人体健康的重要保证，营养过多或不足都会有损健康。

脂类是人体的组成部分，是人体储存能量和供给热量的重要物质。脂类能促进溶性维生素 A、维生素 D、胡萝卜素的吸收。

蛋白质是机体组成部分，是生命的物质基础。在新陈代谢过程中起催化和调节作用的酶和激素，运输氧的血红蛋白，维持肌肉收缩的肌纤维蛋白等都是蛋白质。人体蛋白是由 20 多种氨基酸合成的，其中人体必需的氨基酸有 8 种，如果这 8 种氨基酸供给不足或不平衡，将会影响蛋白质的合成，从而影响人的生命维持。

碳水化合物又称糖类，是重要的营养素之一。碳水化合物除了供给机体热能外，还对蛋白质的消耗起保护作用，并与机体解毒作

用有关。

无机盐与微量元素是人体的重要成分。虽然人体对无机盐与微量元素的需要量较少，但它却是维持正常生理机能必不可少的物质，铁、锌、钙、钾、钠、碘等均属于无机盐与微量元素。在我国的膳食习惯中，容易缺乏钙、铁、碘。幼儿缺钙，易患佝偻病，成年人缺钙，易得骨质疏松症。铁的数量不足，机体可能会出现缺铁性或营养性贫血。婴儿缺碘可引起甲状腺发育不全，产生呆小症，表现为生长发育迟缓、智力低下或痴呆。成人缺碘会患甲状腺肿。因此，应多食海带、紫菜等各种含碘丰富的海产品。维生素的种类很多，维生素 A 参与视网膜内视紫质的合成，以维持正常的视觉，如缺乏会发生夜盲症。维生素 D 主要促进钙磷的吸收。缺乏维生素 B₁ 会引起脚气以及脚气性心脏病。维生素 C 也称抗坏血酸，它能增加抗体的形成，提高白细胞吞噬作用，增强免疫功能，如果缺乏易产生坏血病，引起骨骼变脆、坏死。

营养是健康的物质基础，但营养过盛也会有损人的健康，特别是脂肪和动物蛋白的比重偏大时，常引发肠胃和心血管系统的疾病，维生素 A、维生素 D 摄入过多易引起中毒，所以，在营养摄取过程中，应注意营养素的合理与平衡。

2002 年 7 月 28 日，中国营养学会公布的一次全国营养调查表明，随着居民收入水平的提高，我国居民的膳食结构及生活方式发生了变化，由于营养过剩或不平衡所致的慢性疾病在增多，维生素和矿物质摄入不足和不平衡的现象普遍存在。我国人群缺乏最严重的营养素是维生素 A、B₂ 和钙，普遍缺乏的有维生素 B₁、B₆ 和维生素 C。此外，儿童缺锌、妇女缺铁、中老年人缺乏维生素 C 更为严重。脂肪、蛋白质、糖类、维生素、矿物质、水是人类赖以生存的六大营养素。其中维生素和矿物质的缺乏或不平衡会导致其他营养素不能被人体利用，引发多种疾病，甚至会导致死亡。这是需要我们引起充分重视的。

4. 精神因素

研究表明，精神对人的生命和健康有很大的影响。长期的忧

虑、紧张、生气、悲伤、恐惧或一次强烈的精神创伤，都会导致疾病的发生。如长期处在高度紧张的情况下，会增加精神压力，产生精神疾病；而经常处于悲伤、压抑的环境中，会患忧郁症；同样，生气、发怒会伤肺、伤肝、伤脾、伤胃、伤肾、伤脑。因此，减轻精神负担，克服心理障碍，消除不良情绪，对健康是有益的。

5. 体育锻炼因素

经常进行体育锻炼，可以提高中枢神经系统的工作能力，促进身体健壮，促进血液循环，提高心脏功能，改善呼吸系统功能，调节心理，提高人体对外界环境的适应能力，防病治病，减缓衰老，延年益寿。

第二节 健康与事业、生活

高科技给人类社会带来了生产力水平的大幅提高，生活水平的明显改善，社会文明程度的很大进步。同时，生产和生活方式的变化，也对人们的身心健康构成了负面影响。

一、健康与事业

高科技对人才的需求提出了较高的要求，既要有渊博的知识，开拓的精神，创新的能力，也要有适应社会环境的心理素质，更要有应对高强度工作所需的强健身体，才能在事业上取得成功。

由于没有良好的身体，虽然胸怀大志，能够为了事业的成功奋发图强，但却不能成功的事例不胜枚举。在同等条件下，谁的身体好，效率就高，成绩就会突出，成功的可能性就大。健康是事业发展的资本，是成功的保证和物质基础。

二、健康与生活

人的生活包括社会生活和日常私人生活，其中，既有物质生活，也有精神生活。高科技的运用，为人类提供了创造财富和持续

发展的能力和手段，将人类推向一个崭新的生活时代。同时，也使人类社会发生了诸多的变化。

生活方式的转变。随着劳动、劳动工具以及劳动对象的改变，科技型人才成为劳动力的主体。在由体力劳动型向智能劳动型转变的过程中，人们的工作和日常生活方式也发生了巨大的变化。现代交通使人感到方便快捷，电子通讯使人足不出户便知天下事，个性化的服务使人感到生活的方便和省力。人们的体力活动越来越少，但健康问题却越来越多。

生活条件的提高。高科技的发展给人类创造了巨大的财富，提高了人们的生活水平，使人们可以享受各种物质待遇。但是，丰富的营养品常常使人们忽视了合理的营养结构，从而导致食不养身的现象。

社会生活环境的变化。工业化、城市化以及人口密集是现代城市的特征，信息化、自动化是现代社会的特征。这些特征使人们的生活条件提高，生活节奏加快，竞争程度加剧。这一切在某种程度上都给人们的健康带来负面影响。

高科技的负面效应主要表现在生理和心理两个方面，有人称之为“现代文明病”。过多的选择使人感到紧张和疲劳，过快的生活变化使人感到焦虑和不安，工作和生活的节奏过紧使人感到精神压力，思想和感情的交流减少使人无暇顾及锻炼身体，营养过好、过剩以及不合理使人产生各种疾病。这一切反映在生理上是肾虚、糖尿病、高血压、心血管病、胃病、头晕目眩，心率紊乱等，反映在心理上是注意力范围缩小、记忆减退、悲观失望、精力衰竭、心理承受力降低等。这些无疑都与现代生活方式有关。

“现代文明病”的产生并不是由高科技造成的。恰恰相反，由于生产力的提高，劳动力的解放，人们获得了更多的闲暇时间，人们理应可以充分利用闲暇时间，加强体育锻炼和娱乐活动，丰富业余生活，消除工作疲劳，减轻生活压力，调节紧张心理，加强情感交流，体验生活乐趣。只要我们能够积极主动地去适应现代社会的发展，适应环境，就能尽情地享受高科技带来的快乐生活。

三、职业技术学院学生的健康与生活

养成良好的生活卫生习惯，对于职业技术学院学生的健康及其一生，甚至对全社会都具有十分重要的意义。

1. 生活有序

生活有序是指建立合理的生活制度，合理安排和分配学习、休息、饮食、睡眠以及锻炼身体的时间。这样既有利于健康，又能提高学习效率，消除疲劳，为学习创造良好的条件。

2. 良好的睡眠

睡眠是一种生理需要。良好的睡眠可以得到充分的休息和体能的恢复。长期睡眠不足会导致神经系统功能减退和失调，记忆力下降，学习效率降低。

3. 合理的饮食

合理的饮食是指饮食有节，五味调和，营养搭配合理，按时进餐，注意饮食卫生。

4. 切忌不良嗜好

吸烟和酗酒对人体健康有害。烟草中含有毒性化合物，即烟碱，又称尼古丁，它对神经中枢有刺激作用，易引起神经紊乱、衰弱、失眠、记忆力减退，同时还易引发冠心病、高血压、气管炎，甚至肺癌，所以吸烟有害健康。长期或大量饮酒也会刺激中枢神经，使之失去控制，同时对心脏、肝、肾以及消化系统和呼吸系统有害。因此，切忌不良嗜好，有益健康。

5. 保护视力，预防近视

眼睛是人的重要器官，在人生中与生命同等重要。所以保护视力，预防近视，尤为重要。应注意：①看书的身体姿势；②光线强度要适宜；③吃饭、走路、乘车不能读书看报；④注意眼的卫生、坚持做眼保健操。