

大学 体育与健康

主编 杨宇飞

北京体育大学出版社



大学体育与健康

主编：杨宇飞

北京体育大学出版社

责任编辑 杨莉华
审稿编辑 李 飞
责任印制 陈 莎
封面设计 贾 川

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康/杨宇飞等编. —北京:北京体育大学出版社, 2009.7
ISBN 978-7-5644-0205-1

I. 大… II. 杨… 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(2009)第 125841 号

大学体育与健康

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
发 行 北京京体大文化发展有限公司经销
电 话 010-62963531 62960631
印 刷 北京市艺辉印刷有限公司
开 本 787 × 1092 毫米 1/16
印 张 23.5
字 数 588 千字

2009 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5644-0205-1

定 价: 30.00 元

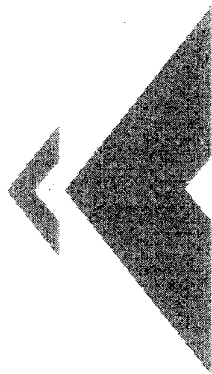
前 言

随着社会的发展和学校体育教育的不断深入，学校体育教学的课程更名为“体育与健康”，以体现“健康第一”的指导思想。高等学校的体育与健康教学应按照体育和健康两方面的理论与身体锻炼的实践内容，以学生为主体，充分发挥体育与健康学科的综合功能，落实素质教育的要求，提高学生的综合素质，增强学生体质，增进学生健康，促进学生身心的全面发展。2006年12月20日，教育部、国家体育总局、共青团中央共同决定，从2007年开始，在全国各级各类学校中广泛、深入地开展全国亿万学生阳光体育运动。使85%以上的学生能做到每天锻炼一小时，掌握至少两项日常锻炼的体育技能，形成良好的体育锻炼习惯，切实提高体质健康水平，使“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的口号深入人心。

本书从上述指导思想出发，结合本地区的具体实际，在编写原则上以健康教育为主线，淡化“竞技体育”，增强健身意识。在编写内容上，本书具有以下特色：一是拓宽体育与健康基础知识，增加科学健身的基本原理及方法，为学生终身锻炼身体选择健身手段；二是新编一些本地区群众喜爱的民族传统体育健身项目(龙舟、巴山舞、毽球)，扩大学生的知识面；三是新增一些运动项目的最新竞赛规则，便于学生及时了解新知识；四是编写了主要运动项目的技术要点、难点及练习方法，为学生自学和教师教学提供参考。在编排方式上，我们根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，将全书分为基础理论篇、健身运动篇、运动技术篇、传统体育篇和余暇健身篇共五篇二十六章。

本书注重理论与实践相结合，内容翔实，文笔流畅，图文并茂，通俗易懂。全书借鉴、吸收了体育发展中的新成果、新观点，科学合理地组织教材内容既有较强的逻辑性，又体现了时代特征。本书可作为普通高等学校公共体育与健康课教材，亦可作为大学生自主学习、锻炼的指导书和教师参考用书。

本书由三峡大学体育学院编写。编写人员分工：第一、第二章，俞昌军；第三、第五章，蒋在爽；第四章，王长生；第六章，何鸣、宋经保；第



七章, 杨宇飞; 第八章, 沈瑞杰; 第九章, 吕烁; 第十章, 田明亮; 第十一章, 易保锐、汪军、陶武超; 第十二章, 杨宇飞、戴绍斌、张辉、张粉娣、陈春华; 第十三章, 刘诗教; 第十四章, 许兆政、范宏旗; 第十五章, 张新亚、王伟、罗红、王永江; 第十六章, 覃志勇、张斌; 第十七章, 陈启湖、戴绍斌、童健; 第十八章, 汪耀华; 第十九章, 王春宝; 第二十章, 吴志勇、彭云钊、杨德英、刘维明、叶兴烈; 第二十一章, 王雄伟; 第二十二章, 王永江; 第二十三章, 杨玲、李小燕; 第二十四章, 杨宇飞、罗红、田明亮、胡元明; 第二十五章, 杨宇飞、张辉、胡元明; 第二十六章, 杨宇飞、张岚。

本书经俞昌军、吴志勇、张新亚、杨宇飞等副教授修改, 最后由刘诗教教授、杨宇飞副教授审查统稿而成。

本书虽几经修改和试用, 但由于水平有限, 缺点和错误在所难免, 恳请读者批评和指正。

编者

2009年7月

《大学体育与健康》编委会

主 编：杨宇飞

副主编：何 鸣 俞昌军 许兆政 张新亚
吴志勇 任丽萍 王志刚 杨 玲
罗 红

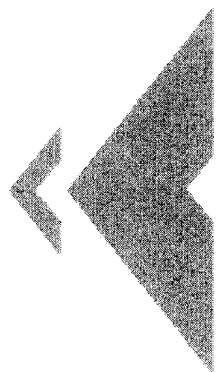
编 委：(以姓氏笔画为序)

王永江 王春宝 王雄伟 田明亮
陈启湖 吕 烁 汪耀华 沈瑞杰
易保锐 胡元明 陶武超 覃志勇
蒋再爽

目 录

· 基础理论篇 ·

| | |
|--------------------------------|------|
| 第一章 体育与健康概述 | (3) |
| 第一节 体育的涵义 | (3) |
| 第二节 体育的起源与发展 | (7) |
| 第三节 健康的涵义 | (16) |
| 第二章 高等学校体育 | (20) |
| 第一节 我国高等学校体育的发展 | (20) |
| 第二节 体育在高等学校教育中的作用 | (23) |
| 第三节 高等学校体育的目的与任务 | (24) |
| 第四节 学校体育制度 | (26) |
| 第三章 体育锻炼对人体发展的作用 | (29) |
| 第一节 人体发展中几个时期的特点 | (29) |
| 第二节 体育锻炼对人体发展的作用 | (32) |
| 第三节 体育锻炼对智力发展和心理素质培养的作用 | (36) |
| 第四章 体育锻炼的原则、方法和评价 | (38) |
| 第一节 体育锻炼的基本原则 | (38) |
| 第二节 体育锻炼的基本方法 | (40) |
| 第三节 锻炼计划与自我评价 | (44) |
| 第四节 体育综合评价方法 | (46) |



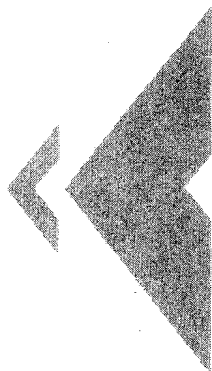
| | |
|-----------------------------------|------|
| 第五章 体育卫生与保健 | (49) |
| 第一节 体育卫生知识 | (49) |
| 第二节 运动与营养卫生 | (51) |
| 第三节 体育锻炼的医务监督 | (56) |
| 第四节 医疗体育与运动处方 | (57) |
| 第五节 保健按摩 | (59) |
| 第六节 常见运动损伤和疾病的处理 | (62) |
| 第六章 体育竞赛的编排方法 | (71) |
| 第一节 田径运动会的编排方法 | (71) |
| 第二节 球类竞赛的编排及成绩计算方法 | (74) |
| 第七章 学生体质健康测评 | (80) |
| 第一节 《国家学生体质健康标准》的实施意义、评价指标与分值 ... | (80) |
| 第二节 使用新《标准》测试的操作要领 | (81) |
| 第三节 使用新《标准》的成绩评价 | (91) |

· 健身运动篇 ·

| | |
|--------------------------|-------|
| 第八章 健美 | (99) |
| 第一节 健美运动概述 | (99) |
| 第二节 健美运动基本练习 | (101) |
| 第三节 健美运动主要竞赛规则 | (109) |
| 第九章 健美操 | (111) |
| 第一节 健美操运动概述 | (111) |
| 第二节 健美操基本技术 | (113) |
| 第三节 健美操运动主要竞赛规则 | (118) |
| 第十章 游泳 | (120) |
| 第一节 游泳运动概述 | (120) |
| 第二节 游泳基本技术 | (121) |
| 第三节 游泳卫生与救护 | (128) |
| 第四节 游泳运动主要竞赛规则 | (130) |
| 第十一章 体育舞蹈 | (132) |
| 第一节 体育舞蹈概述 | (132) |
| 第二节 体育舞蹈基本知识 | (133) |
| 第三节 体育舞蹈的舞种及跳法(选用) | (134) |

·运动技术篇·

| | |
|-------------------------|-------|
| 第十二章 田 径 | (143) |
| 第一节 田径运动概述 | (143) |
| 第二节 走 | (145) |
| 第三节 跑 | (146) |
| 第四节 跳 跃 | (153) |
| 第五节 投 掷 | (157) |
| 第六节 田径运动主要竞赛规则 | (161) |
| 第十三章 体 操 | (164) |
| 第一节 体操运动概述 | (164) |
| 第二节 技 巧 | (167) |
| 第三节 低单杠 | (170) |
| 第四节 双 杠 | (173) |
| 第五节 支撑跳跃 | (176) |
| 第十四章 篮 球 | (180) |
| 第一节 篮球运动概述 | (180) |
| 第二节 篮球基本技术 | (182) |
| 第三节 篮球基本战术 | (191) |
| 第四节 篮球运动主要竞赛规则 | (195) |
| 第十五章 排 球 | (199) |
| 第一节 排球运动概述 | (199) |
| 第二节 排球基本技术 | (201) |
| 第三节 排球基本战术 | (207) |
| 第四节 排球运动主要竞赛规则 | (211) |
| 第十六章 足 球 | (216) |
| 第一节 足球运动概述 | (216) |
| 第二节 足球基本技术 | (218) |
| 第三节 足球基本战术 | (225) |
| 第四节 足球运动主要竞赛规则 | (227) |
| 第十七章 乒 乓 球 | (231) |
| 第一节 乒乓球运动概述 | (231) |
| 第二节 乒乓球基本技术 | (233) |
| 第三节 乒乓球基本战术 | (240) |
| 第四节 乒乓球运动主要竞赛规则 | (242) |



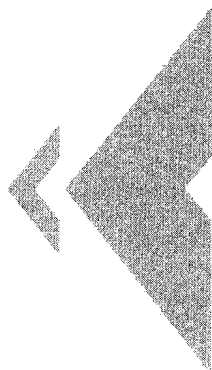
| | |
|-----------------------|-------|
| 第十八章 羽毛球 | (245) |
| 第一节 羽毛球运动概述 | (245) |
| 第二节 羽毛球基本技术 | (247) |
| 第三节 羽毛球基本战术 | (253) |
| 第四节 羽毛球运动主要竞赛规则 | (254) |
| 第十九章 网 球 | (259) |
| 第一节 网球运动概述 | (259) |
| 第二节 网球基本技术 | (260) |
| 第三节 网球基本战术 | (265) |
| 第四节 网球运动主要竞赛规则 | (265) |

· 传统体育篇 ·

| | |
|------------------------|-------|
| 第二十章 武 术 | (273) |
| 第一节 武术运动概述 | (273) |
| 第二节 武术基本功 | (275) |
| 第三节 初级长拳(第三路) | (280) |
| 第四节 散 打 | (291) |
| 第五节 24 式太极拳 | (297) |
| 第二十一章 毽 球 | (312) |
| 第一节 毽球运动概述 | (312) |
| 第二节 毽球基本技术 | (313) |
| 第三节 毽球基本战术 | (315) |
| 第四节 毽球运动主要竞赛规则 | (316) |
| 第二十二章 龙 舟 | (320) |
| 第一节 龙舟运动概述 | (320) |
| 第二节 龙舟运动基本技术与战术 | (321) |
| 第三节 龙舟运动主要竞赛规则 | (322) |
| 第二十三章 巴山舞 | (324) |
| 第一节 巴山舞概述 | (324) |
| 第二节 巴山舞套路及动作说明 | (325) |

· 余暇健身篇 ·

| | |
|--------------------------|-------|
| 第二十四章 定向运动 | (333) |
| 第一节 定向运动概述 | (333) |
| 第二节 定向运动的装备和器材 | (337) |
| 第三节 定向运动的基本技术 | (338) |
| 第二十五章 太极柔力球 | (344) |
| 第一节 太极柔力球运动概述 | (344) |
| 第二节 太极柔力球基本技术 | (345) |
| 第三节 太极柔力球竞赛规则 | (348) |
| 第二十六章 瑜 伽 | (351) |
| 第一节 瑜伽运动简介 | (351) |
| 第二节 瑜伽冥想 | (352) |
| 第三节 瑜伽基本动作与练习方法 | (353) |
| 主要参考文献 | (363) |



JI CHU LI LUN PIAN

基础理论篇



100
101
102
103
104
105
106
107
108
109
110
111
112
113
114
115
116
117
118
119
120

121
122
123
124
125

126
127
128
129
130

131
132
133
134
135

136
137
138
139
140
141
142
143
144
145
146
147
148
149
150
151
152
153
154
155
156
157
158
159
160
161
162
163
164
165
166
167
168
169
170
171
172
173
174
175
176
177
178
179
180
181
182
183
184
185
186
187
188
189
190
191
192
193
194
195
196
197
198
199
200

第一章

体育与健康概述

第一节 体育的涵义

一、体育的概念

目前对“体育”一词在国际上的表达尚不统一，可概括如下几种：身体教育(physical education)；体育运动(physical education and sports)；身体文化(physical culture)；运动竞赛(sports)等。“体育”一词由西方引进到日本，19世纪末到20世纪初又从日本传入我国。

体育的概念是什么？我国已经有了比较统一的认识：“体育是在人类社会发展中，根据生产和生活的需要，遵循人体生长发育规律和身心活动规律，以身体练习为基本手段，达到增强体质，提高运动技术水平，丰富社会文化娱乐生活为目的的一种社会活动；是社会文化教育的组成部分，受一定社会政治经济的制约，也为一定的社会政治经济服务。”

体育是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。体育的概念又有广义和狭义两种。

(一) 体育的广义概念（体育运动）

体育运动是指以身体练习为基本手段，以增强人的体质，促进人的身心全面发展，丰富社会文化娱乐生活为目的的一种社会活动；是社会文化教育的重要组成部分，其发展受一定社会政治经济的制约，也为一定的社会政治经济服务。

(二) 体育的狭义概念

1. 体育教育

体育教育是以发展身心健康，增强体质，传授并掌握锻炼身体的运动技术、技能和知识，培养道德和意志品质的教育过程；是对人体进行培养和美育的过程；是教育的重要组成部分，在社会的大家庭、大学校、大环境中而贯通人生的身心教育过程，是培养全面发展人的一个重要方面。

2. 竞技体育

竞技体育(竞技运动)是指以战胜对手取得优异成绩为目的,最大限度地发挥和提高个人、集体在体格、体能、心理和运动技能等各个方面的潜力所进行的科学的、系统的训练和比赛。大致可归纳为运动训练和运动竞赛两种主要形式。其特点为:具有高超的技艺性;很强的对抗性和竞赛性;充分调动和发挥参赛者的体力、智力、心理等方面的潜力,追求更快、更高、更强和公平竞争精神;按照严格统一的规则进行竞赛,成绩被社会接受和承认,具有国际性和公认性。

3. 娱乐体育

娱乐体育(余暇体育)是指余暇时间或休闲时间所进行的,以愉悦身心健康为目的体育活动。其特点为随意性、消遣性、文娛性等。一般有球类、游戏、棋类以及传统民族体育活动等。按活动的组织方式可分为个人的、家庭的和集体的;按活动场地可分为室内的、室外的;按竞争性可分为竞赛性的和非竞赛性的;按经营方式可分为商业性的和非商业性的;按参加活动的方式可分为观赏性活动和运动性活动。开展娱乐性体育活动,有益于身心健康,陶冶情操,培养高尚品格。

4. 大众体育

大众体育(社会体育或群众体育)是为了愉悦身心,增强体质,防治疾病和培养体育后备人才,在社会上广泛开展的体育活动的总称。它包括职工体育、农民体育、社区体育、老年人体育、妇女体育、伤残人体育等。主要形式有锻炼小组、运动队、辅导站、体育之家、体育活动中心、体育俱乐部、棋社以及个人自由体育锻炼等。大众体育是发挥体育的社会功能,提高民族素质和完成体育任务的重要途径。

5. 医疗体育

医疗体育是指进行医疗检查和诊断后,在运动处方的指导下,运用体育手段治疗某些疾病与创伤,恢复和改善机体功能的一种医疗方法。因为医疗体育不受时间、地点、设施等条件的限制,所以医疗体操、慢跑、自行车运动、太极拳和特定的运动器材(练习架、自动跑台等)以及日光浴、水浴、温泉浴配合药物、手术治疗或心理治疗已成为常用的治疗方法。我国两千多年前就已用“导引”、“养生”作为防治疾病的手段,后经提高与发展,已成为我国运动医学中的重要组成部分。

二、体育的本质、特点与功能

(一) 体育的本质

体育是人类社会的一种身体教育活动和社会文化活动,以身体练习为基本手段,发展身体,增强体质,促进人的全面发展,为社会发展服务。它在社会发展过程中,受一定的政治、经济的制约,也为其政治、经济服务。体育具有自然和社会的双重属性。体育的自然属性如体育的方法、手段等;体育的社会属性如体育的思想、制度等。

(二) 体育的特点

1. 体育的基本特点

- (1) 以各种身体练习作为基本手段,通过自身的身体锻炼来调节和促进人体机能的变化。
- (2) 在锻炼过程中,接受外界的刺激(生理负荷、心理负荷等)所产生的生理、心理应激的变化。
- (3) 在锻炼过程中,体验、感受、宣传和遵守社会伦理道德规范,养成良好的社会道德行为规范。
- (4) 情感倾注,身体力行,心无旁骛。

2. 现代体育的主要特点

- (1) 学校体育和社会体育是体育事业发展的基础。
- (2) 体育越来越成为社会发展和人民生活的需要。同时,体育的特点也赋予了体育更多的功能。
- (3) 体育运动打破了地域的限制,跨越了语言的障碍,越来越多地被用来展示国家的综合国

力,使其(特别是竞技运动)向着高水平和国际化的方向发展。

(4) 体育的特点及发展,为社会提供了无数商机,带动了许多行业的发展,使得体育经济日显活跃,作用日显突出。

(5) 体育科学的迅猛发展,对体育运动的发展起到了巨大的推动和促进作用。

(三) 体育的功能

1. 体育的本质功能

(1) 教育功能

一是从教育的发展过程看,人类早期教育正是为了将前人在漫长的、极其恶劣的条件下生息、繁衍、渔猎、劳动以及与自然界、生物界、人类自身等搏击经验和技能一代代地传授下去,这一人类的早期教育雏形,究其内容和手段,往往多是进行身体训练和劳动技能的培育,其中也包括了一些部落间的斗争手段和方法,从某种意义上看,人类早期教育正是在体育教育的根基上发展起来的。毛泽东曾说,“体者,为知识之载而为道德之寓者也。”也有人认为:“不懂体育,就不懂教育”,也正好说明了这样一个道理。二是从学校的体育教育看,由幼儿教育至大学的成人教育,体育教育贯穿于整个过程中,由于这一时期为身心发育的重要时期,因此,通过体育教育,使学生增强体质,增长心智,掌握体育知识、技能,促进身心的全面发展,提高运动技术水平,是体育教育的重要功能。现代的体育教育,已不仅仅是促进身体发育,增强体质和掌握运动技术水平,而是要着眼于培养人们终身体育观念、兴趣和习惯,传授运动卫生与健康的科学知识,引导人们去自觉遵守社会行为规范,发展人际交往,促进人的个性社会化,培养良好的社会适应能力以提高人类生活质量和适应现代社会能力的需要。

(2) 健身功能

不同的体育项目和运动方法,对人体的不同部位,不同器官、组织、系统都能起到积极有效的促进、改善、增强、调节和提高作用。科学的体育锻炼能促进人的生长发育,健美体型,强健体魄,改善和调节各内脏器官、内分泌系统、代谢水平及功能,预防心血管系统疾病,祛病强体,延缓衰老,提高对环境的适应能力,促进心理发育,调节心理状态。体育的健身功能还体现在提高人的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等运动素质方面。

(3) 娱乐功能

现代社会的高速发展,生活节奏加快,工作压力加大,人们需要一种既能舒展身体,又能愉悦身心的活动。另一方面,双休日及闲暇时间的增多,人们对闲暇时间活动内容的质量要求在提高,丰富多彩的内容和个性张扬的特点表现突出,现代体育刚好能满足人们的这种需要。

2. 体育的非本质功能

(1) 政治功能

首先,体育已经成为各国不可缺少的外交工具。多年来,我国政府坚决要求中华人民共和国作为中国人民唯一合法代表参加国际奥林匹克运动会,为维护国家主权和领土完整,反对台独,反对分裂进行了不懈的斗争。在1971年第31届世界乒乓球锦标赛后,中国乒乓球队打开了中美建交的大门;我国成功申办2008年奥运会和中国男子足球队首次打进2002年韩日世界杯足球赛决赛阶段比赛,是我国在国际上地位极大提高的标志。这些例子都是体育政治功能的充分表现。其次,体育是展示本国社会制度优越性、民族文化科技水平等综合国力的舞台和窗口。再次,体育是一种新型的宣传方式和工具,它与电视、报纸、杂志等传统意义上的宣传媒体相比,参与性

知识窗

生命在于运动的八大理由

理由一:运动可改善心肺功能。

理由二:运动可增强肌肉和骨骼的功能。

理由三:运动可改善血压。

理由四:运动可提高机体的免疫力。

理由六:运动可健脑。

理由七:运动可消除疲劳。

理由八:运动可促进心理健康。

强，互动效果好，受欢迎程度高，人们对其接受和认可的时间更快。体育的重大比赛已成为人们主要的谈论话题和关注焦点。体育的水平已成为了一个民族的象征，这对于增强民族的凝聚力，促进国内政治一体化也是一种有效的手段。

(2) 经济功能

一是体育锻炼可以增进健康，提高工作效率和生产效率，从而为单位创造出好的效益。二是重大体育活动和体育赛事都可带来直接和间接的巨大经济效益。直接的经济效益如：比赛的门票收入；出售电视转播权；广告费收益；比赛吉祥物和纪念品销售；体育彩票、足球彩票的成功发行等。间接的经济效益表现为：一场大型体育比赛，对一个国家或地区的文化、娱乐、饮食、交通、旅游、电视、报纸与杂志、网络与通讯、物流与贸易等都有较大的影响。随着人们对体育需求的不断增长，体育产业和体育商品经济已成为一个新型产业部门和商品领域。

(3) 文化功能

体育作为一种社会文化现象，本身就蕴涵着丰富的文化内涵。体育随着社会历史的发展而发展，体育文化有着浓厚的历史渊源。古代人们举行的各种祭祀礼仪活动大多以体育的方式来表达人们的思想、精神和观念，于是就产生了古代奥林匹克运动会。体育的文化特征体现在鲜明的象征性、浓郁的艺术性和丰富的内涵性上。奥运会的五环标志，象征着五大洲的友谊与团结，奥运圣火，象征着文明之光，表达着生命、热情和朝气，奥运会的会徽与吉祥物，有着丰富的寓意。运动会的开幕式和闭幕式上大型活动与体育表演，以及运动会期间举办的各种形式的文化活动，构成了运动会不可缺少的组成部分，体现了多民族文化的共融性。体育已不仅仅是人的身体运动，也是人的精神、智慧、艺术的良好展示。丰富的体育人体文化在对人体解剖结构、生理机能形态进行积极的生物学改造的同时，还给人类劳动本身以极大的美学启迪和熏陶。气势宏伟的体育建筑、品种多样的体育器材设施、绚丽多彩的运动服装器具既是人类劳动的产物，也是人类物质文化的结晶。体育运动作为一种文化形态，还作用于人的精神、思想和意识等方面，体育运动中的顽强拼搏、勇于进取的精神，公平竞争精神，团结友爱精神，爱国主义和国际主义精神，都是体育文化在人们精神领域里的高度体现。

(4) 科技功能

体育运动的发展正是得益于人类科学的发展与进步，从而逐渐形成了一个庞大的体育科学体系。体育科学技术的发展，运动水平的提高，正是因为有了人体解剖学、运动医学、运动保健学、运动生物力学、运动生物化学等自然科学的研究成果才得以实现。体育的行为和精神之所以得到社会的认同，正是有了社会体育学、体育管理学、体育经济学、体育统计学、运动心理学、体育文史学、体育行为学等社会科学的论证，才得以弘扬光大。体育得益于科学技术，反过来又为科学技术的发展提供了更加广阔的实验场和市场。各种新技术、新材料，特别是生物技术、电子技术、计算机技术、网络通讯信息技术等在体育领域的广泛应用，使得体育的器材、设施、训练、营养以及运动后的恢复手段与方法都更加科学，更加合理；使竞技体育的记录一次次被打破，成绩一次次提高，人类的极限一次次受到挑战。

奥林匹克宗旨中，体育运动的作用提高到不仅促进人的全面发展，而且还与社会的发展联系起来，明确地将体育运动作为一种改造社会的力量，并有意识地将这种力量应用到这样广阔的范围。这不仅反映了进入现代社会以来体育运动的内涵的扩展和功能的增加，也反映了人们对体育运动的认识进入了一个新阶段。