

大学公共体育与健康教程

主编 范文全 高 崑



北京体育大学出版社

大学公共体育与健康教程

主 编 范文全 高 峯

北京体育大学出版社

策划编辑 高云智
责任编辑 李光源
审稿编辑 李 飞
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

大学公共体育与健康教程 / 《大学公共体育与健康教程》编委会编. —北京: 北京体育大学出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5644-0255-6

I. 大… II. 大… 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159402 号

大学公共体育与健康教程

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京市海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
发 行 北京京体大文化发展有限公司经销
电 话 010-62960631 62963530
印 刷 北京集惠印刷有限责任公司
开 本 787 × 960 毫米 1/16
印 张 19.25
字 数 367 千字

2009 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5644-0255-6

定 价 25.00 元

编委会名单

主 审	崔凤海		
主 编	范文全	高 崧	
副主编	刘利新	方 红	
编 委	温 博	朱 龙	张 龙
	李雯婷	刘 超	魏 来
	王 刚	刘 铁	张丽男
	刘 杰	刘治超	

前言

北京奥运会的成功举办，树立了中国人民的伟大形象，体现了中华民族追求国富民强的决心。大学生担负着建设祖国这一历史重任，他们除了拥有雄厚的知识基础外，还要拥有健康的身心，才能更好地为国家作贡献。高校体育在贯彻落实“健康第一”的指导思想的同时，还应该促使大学生学习和掌握体育与健康的科学知识，培养对体育活动的兴趣和爱好，学会锻炼身体的科学方法，养成锻炼身体的习惯，达到增强体质、提高健康水平和体育技能水平以及陶冶情操的目的，而高校体育教材的建设是实现上述思想的基本途径和基本保证。

以“达标争优、强健体魄”为目标，大学生应力争做到每天锻炼1小时、掌握至少两项日常锻炼的体育技能。教育部周济部长号召大学生“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子。”根据《学校体育工作条例》和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求，我们尝试编写了高等院校公共体育课教材《大学公共体育与健康教程》。本教材具有以下几个鲜明的特点。

一、教材实用性。本教材突出结构的合理性与内容的实用性。在内容安排上，针对体育项目的运动特点，编排了练习方法。通过这些练习方法不但能够有针对性地解决技术动作难点，还能够提高运动能力。

二、内容全面性。本教材在内容的选择和搭配上，编者完全依据高校体育教育的目的与任务，根据教学实践经验，全面介绍了体育理论基础和运动实践，有利于大学生树立“健康第一”的思想和培养终身体育的观念。

三、注重科学性。科学性是教材的生命，本教材努力做到以科学研究的事实为依据，努力剔除陈旧过时的内容，充实科学发展的新知识。

四、直观性。本教材注重理论联系实际，努力使学生学以致用，既有学习要点，又有课后思考题，有利于学生学习和实践。

五、可读性与趣味性。为了增加可读性和吸引力，突出以学生为主体的思想，本书编写时力求通俗易懂，图文并茂。

本教材由 15 章构成, 其中理论基础部分有 6 章, 运动实践部分有 9 章。范文全、高崧主持了本教材的编写工作。

本教材的编写分工是: 第一至第四章由范文全(辽宁石油化工大学)编写, 第五章由方红(长春大学)编写, 第六章由刘铁(辽宁石油化工大学)编写, 第七章由刘利新(大庆石油学院)编写, 第八章第一节由张龙(辽宁石油化工大学)编写, 第八章第二节由朱龙(辽宁石油化工大学)编写, 第八章第三节由刘超(辽宁石油化工大学)编写, 第九章第一节、第十章、第十五章由高崧(辽宁石油化工大学)编写, 第九章第二节由李雯婷(辽宁石油化工大学)编写, 第九章第三节由魏来(辽宁石油化工大学)编写, 第九章第四节由王刚(辽宁石油化工大学)编写, 第十一章由刘治超(辽宁石油化工大学)编写, 第十二章由刘杰(辽宁石油化工大学)编写, 第十三章由温博(吉林工程技术师范学院)编写, 第十四章由张丽男(辽宁石油化工大学)编写。

辽宁石油化工大学体育学院院长崔凤海教授对本教材进行了审核, 同时对本教材的指导思想、整体构思及各章节的内容选择、安排等提出了许多宝贵的建议和意见。在这里我们全体编写人员向他表示诚挚的感谢。

应该说明的是, 没有前人的辛勤劳动与研究成果, 我们不可能编写出这样一本教材。在此, 我们诚挚地向本书参考文献的作者们表示感谢。由于时间仓促, 能力所限, 不妥之处真诚欢迎专家和同学们批评与指正。



CONTENTS

目 录

第一章 大学生体育与健康 (1)

第一节 大学生与健康 (1)

第二节 大学生与终身体育 (9)

第二章 现代体育文化 (18)

第一节 体育概述 (18)

第二节 现代奥林匹克运动 (21)

第三节 现代世界重大体育比赛 (29)

第四节 中国与奥林匹克运动 (34)

第三章 高等学校体育与健康发展 (37)

第一节 高等学校体育概述 (37)

第二节 高等学校体育的组织形式 (39)

第四章 体育锻炼与营养保健 (44)

第一节 体育锻炼的原则与方法 (44)

第二节 体育锻炼对身心健康的影响 (50)

第三节 体育锻炼与营养 (57)

第四节 体育锻炼与常见的运动疾病 (63)

第五章 体质健康与评价	(70)
第一节 评价指标与分值	(70)
第二节 测试操作的基本要领	(71)
第三节 测试的成绩评定	(80)
第六章 体育比赛的组织与编排	(82)
第一节 体育竞赛的组织方法	(82)
第二节 体育竞赛的基本编排方法	(87)
第七章 田径运动	(91)
第一节 跑的技术	(91)
第二节 跳的技术	(96)
第三节 投掷的技术	(100)
第八章 大球运动	(104)
第一节 足球运动	(104)
第二节 篮球运动	(117)
第三节 排球运动	(130)
第九章 小球运动	(146)
第一节 乒乓球运动	(146)
第二节 羽毛球运动	(155)
第三节 网球运动	(165)
第四节 毽球运动	(173)
第十章 体操与健美	(181)
第一节 体操的锻炼价值	(181)
第二节 体操的锻炼方法	(183)
第三节 健美运动	(194)

第十一章 健美操	(201)
第一节 健美操概述	(201)
第二节 健美操锻炼常识	(202)
第三节 健美操的基本动作	(204)
第四节 健美操的编排与实践	(210)
第十二章 游泳运动	(215)
第一节 游泳运动概述	(215)
第二节 蛙泳的锻炼方法	(219)
第三节 自由泳的锻炼方法	(222)
第四节 蝶泳的锻炼方法	(225)
第五节 仰泳的锻炼方法	(228)
第六节 水上救护游泳技术	(229)
第十三章 冰雪运动	(235)
第一节 速度滑冰	(235)
第二节 滑雪运动	(244)
第十四章 搏击运动	(247)
第一节 中国传统体育文化概述	(247)
第二节 太极拳	(250)
第三节 拳 击	(262)
第四节 跆拳道	(267)
第十五章 休闲体育运动	(279)
第一节 休闲体育概述	(279)
第二节 部分休闲运动简介	(282)
参考文献	(291)
附录 大学生体质健康评分表	(293)

第一章 大学生体育与健康

学习要点：

健康的概念；大学生促进健康的行为；大学生终身体育的重要性；大学生终身体育的内容与方法。

第一节 大学生与健康

一、健康的概念

世界卫生组织提出：健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。



知识链接

世界卫生组织同时提出了健康的十个标志：一是有充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到紧张；二是处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔；三是善于休息，睡眠良好；四是应变能力强，适应外界环境的各种变化；五是能够抵御一般感冒和传染病；六是体重得当，身体匀称，站立时头、肩、臀位置协调；七是反应敏锐，眼睛明亮；八是牙齿清洁无空洞，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象；九是头发有光泽，无头屑；十是肌肉有弹性，走路感觉轻松。





（一）躯体健康

躯体健康是人体健康的重要标志，主要包括人体的结构完整和正常的生理功能两个方面。人体结构完整是指人的躯体是一个有机的整体，在生命活动过程中不断地产生有序的变化；正常的生理功能是指机体的生长发育、新陈代谢等和机体对环境变化的反应性与适应性都有正常状态，例如肢体没有残疾、精力充沛等。

（二）心理健康

心理健康是指人的内心世界丰富充实，处世态度和谐安宁，与周围环境保持协调。具体讲，心理健康包括两层含义：一方面是自我人格完整，心理平衡，有较好的自控能力，有自知之明，能正确评价自己，能及时发现并克服自己的缺点；另一方面是有正确的人生目标，不断追求和积极进取，对未来充满信心。

心理健康具体表现为身体、智力、情绪十分调和；适应环境，人际关系中彼此能谦让；有幸福感；在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过有“质量”的生活；足够的自我安全感；能充分了解自己并能对自己的能力作出适度的评价；生活理想切合实际；不脱离周围现实环境；能保持人格的完整与和谐；善于从经验中学习；能保持良好的人际关系；能适度地宣泄情绪和控制情绪；在符合集体要求的前提下，能有限度地发挥个性；在不违背社会规范的前提下，能适当地满足个人的基本要求。

（三）道德健康

道德是以善恶观与荣辱观来评价和调节人们的社会生活行为的一种社会规范。作为一种行为规范，道德的作用主要是通过对人的行为提出善与恶、荣与辱、正义与非正义、诚实与虚伪的社会评价舆论，并对社会成员发生导向和制约。道德舆论将一定的社会行为准则推荐给社会成员，经过个体的认知过程在其内心树立起某种初步的道德信念，并逐步使其道德认识深化。通过舆论的褒扬、贬抑和谴责而产生作用力，控制和影响个人的需要、动机和行为。例如在公共场所吸烟或随地吐痰，不注意他人的感觉、不注意时间地点、无节制地进行各种娱乐活动而影响到他人的睡眠和休息等，均会受到旁人的厌恶和批评。社会的道德舆论导向制约着个体道德观念的形成，个体道德观念又直接制约着个体的行为。因此，道德健康就是指既为自己的健康也为他人的健康负责任，把个人行为置于社会规范之内。大学生是国家的栋梁之才，而良好的道德素质则是立身之本。



（四）社会适应良好

社会适应良好主要指人在社会生活中的角色适应，包括婚姻、家庭、工作、学习、娱乐中的角色转换与人际关系等的适应。而社会适应良好，则是指人的行为能适应复杂的社会环境变化，能为他人所理解，为社会所接受，行为符合社会身份，能与他人保持正常的人际关系。同时，不管是人的角色的适应，还是人的行为的适应都应当注意到适度的问题，也要考虑到正确选择适应方式和积极适应的态度。

总而言之，我们应当意识到健康是可以维护的。而健康的维护最主要的就是要从每个人自身做起，以对自己、对社会负责任的态度，积极主动地关爱自己的健康，自觉抵御各种不良诱惑，使自身始终处于一个良好的适应状态，以达到积极维护自身健康的目的。

二、大学生促进健康的行为

（一）科学锻炼身体

科学的体育锻炼可以达到促进生长发育、提高适应能力、增强体质、防治疾病、延缓衰老、延长寿命的目的，并可以丰富生活、增添乐趣、调节心理情绪。但是，我们也应当知道体育锻炼是把“双刃剑”，如果不遵守人体运动的基本规律，不遵守科学体育锻炼的原则，体育锻炼不仅不会增进人的健康，反而会破坏人的健康。

科学体育锻炼的基本原则是：

1. 从实际出发

从实际出发的原则是指锻炼身体应从个人实际情况和外界环境条件的实际出发，确定锻炼目的、选择适宜的运动项目、合理地安排运动时间和运动负荷。例如，由于性别、年龄、体质和健康状况的差异，体育锻炼就要从自己的实际出发，有目的地选择和确定运动项目及练习方法，合理地安排锻炼时间和运动负荷。在每次锻炼前都要评估自己当时的健康状况，使运动项目的难度和强度不超过自身的承受能力。

2. 循序渐进

循序渐进的原则是指在安排锻炼内容、难度、时间及负荷等方面要根据人体发展规律，有计划、有步骤地逐步提高要求。使人体在不断适应的同时，体质得到增强。例如，进行体育锻炼时，当机体对一定运动负荷产生适应之后，这种负荷对机体的刺激会减弱。此时，可适当增加练习时间和次数，然后让机





体产生新的适应。但运动负荷要由小到大,逐步提高。

3. 持之以恒

持之以恒的原则指锻炼身体要有连续性和系统性,只有安排适合自己兴趣、爱好的运动项目,科学地制定健身计划,经常参加体育锻炼,才能不断有效地增强体质。例如中断体育锻炼后,随时间推移,体质和运动能力较前明显下降。

4. 全面锻炼

全面锻炼的原则指以一个主要运动项目为主,然后辅之以多个锻炼内容的锻炼方法可以使身体形态、机能、身体素质和心理品质都得到全面和谐的发展。例如,方法上的多样性可以弥补单一方法的局限性,而运动项目上的“一主多辅”可使身体得到全面发展。

(二) 有规律的作息制度

人的生活要有规律,否则神经系统就不可能形成“动力定型”,从而使人的一切生理活动变得杂乱无章,生物节奏被扰乱,使人体各种器官总处于疲于应付的紧张状态。久而久之,身体健康状况就会受到损害,各种疾病也会发生。

大学生可以灵活支配的时间较多,每天从起床开始,早锻炼、吃饭、学习、休息、文体活动、自修和睡眠都有很大的自主权,完全可以有规律、有节奏地安排好自己的作息时间。要学会自我控制,加强对遵守生活作息制度、讲究个人生活卫生意义的认识。否则,不仅容易养成生活懒散、不拘小节等不良习性,也不利于增进健康和提高学习效率。

(三) 积极的休息与睡眠

积极的休息是指通过变换工作和活动的方式,以协调机体各个部位的活动和大脑皮质的兴奋抑制的转换过程,从而使机体保持动态平衡,使大脑得到休息。与之相反,消极的休息则是以静态为主,或坐或卧。睡眠被视为彻底的休息。研究表明,充分的睡眠能解除机体的疲劳,增加机体对各种紧张刺激的耐受程度,增进食欲,加速排泄,提高抵御疾病的能力,从而使机体能有充分的精力去迎接挑战。

休息的方式因人因时因地而异,例如,从事了体力劳动之后,休息方式最好采用文娱活动的形式,如听音乐,看电影;而在脑力劳动之后,休息时可参加一些体育活动,如打篮球、游泳等。

(四) 合理营养和平衡膳食

营养与人类健康有着密切的关系。合理营养是维护健康的物质条件和基础。相反,营养失调会引起多种疾病。如由于各种原因使机体长期缺乏某种营养素,



造成代谢紊乱而引起的营养缺乏症；或者摄入的某种营养素超过机体的需要，过多的营养素贮存在体内，也可以造成代谢紊乱而形成营养过多症。心血管病和癌症与不合理膳食有密切关系。

合理营养的关键是平衡膳食，主要指膳食中所含营养素（糖、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质和水）的数量充足、种类齐全、比例适当，并且与机体的需要保持平衡。

人的食物是多种多样的，各种食物所含的营养成分是不完全相同的。我们每天的食物应包括谷类和薯类（米、面、杂粮、马铃薯、干薯等）、动物性食物（肉、禽、鱼、奶、蛋大豆类及其制品）、蔬菜及水果和纯热能食物（动植物油、食用糖、酒类）。

中国居民平衡膳食宝塔是根据中国居民的膳食结构特点设计的，它把平衡膳食的原则转化成各类食物的组成，并以直观的宝塔形式表现出来，便于群众理解和在日常生活中实行（图 1-1-1）。

平衡膳食宝塔提出了一个营养上比较理想的膳食模式。但在应用时要注意以下几个要点：一是确定你自己的食物需要；二是同类互换，调配丰富多彩的膳食；三是要合理分配三餐食量；四是要因地制宜，充分利用当地资源；五是要养成习惯，长期坚持。

平衡膳食宝塔注意事项如下：

1. 食物多样，谷类为主；
2. 多吃蔬菜、水果和薯类；
3. 常吃奶类、豆类或其制品；
4. 经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油；
5. 食量、体力活动要平衡，保持适宜体重；
6. 吃清淡少盐的膳食；
7. 饮酒应限量；
8. 吃清洁卫生、不变质的食物。

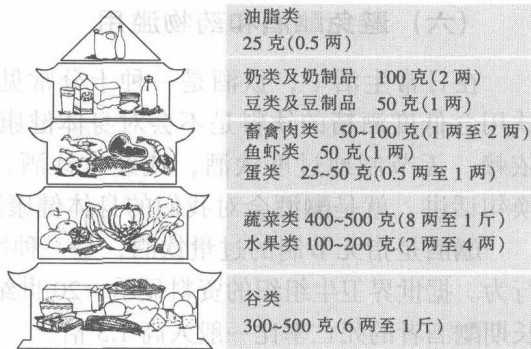


图 1-1-1

（五）避免吸烟和被动吸烟

吸烟是目前危害人类健康最严重的不良行为因素之一。每年全球死于吸烟相关疾病的人数达 300 万。我国是世界烟草消费第一国，现在的吸烟人数超过 3 亿，占全球吸烟者总数的 25%。有专家预测：如果中国吸烟习惯不改，40 年后每年因吸烟造成的死亡人数将由目前的 10 万增加到 200 万。另有预测，到 2050



年,我国将有 500 万人死于吸烟相关疾病,其中低龄和女性的比例将增加。

吸烟对健康的危害主要有五方面:

1. 吸烟是多种疾病的独立致病因素。吸烟者可患肺癌和舌、口腔、喉、食道和膀胱等多种癌症,慢性阻塞性肺病,冠心病,溃疡病等一系列吸烟相关性疾病。

2. 吸烟者污染环境,使不吸烟者被动吸烟。被动吸烟的危害并不亚于主动吸烟。孕妇吸烟殃及胎儿,增加畸胎、自发性流产、早产、低体重新生儿发生率;父母吸烟殃及儿童,造成儿童气管炎、肺炎、哮喘;丈夫吸烟殃及妻子,造成妻子发生多种与吸烟相关的疾病。

3. 吸烟造成环境污染并进而危害人的身体健康。从烟草中分离出的有害物质达 1200 种以上,它们对人体可造成多方面的危害。如血氧含量降低、血压升高、免疫功能下降、性功能障碍等。

4. 增加意外恶性事故的发生。

5. 吸烟造成的医疗负担和缺勤误工带来巨大经济损失。

人们越来越多地认识到吸烟的危害和健康对人们的重要性,不吸烟、拒绝吸“二手烟”必然会成为主流趋势。大学生首先应当从自身做起,不吸烟,并且还要积极劝导他人不去吸烟,吸烟者则要尽快戒掉这个不良习性。

(六) 避免酗酒和药物滥用

在日常生活中,饮酒是一种十分常见的饮食行为。人们一般认为,少量饮用含低度酒精的饮料是不会对身体健康造成破坏的,但人们会对酒精产生依赖。无节制地过度饮酒,或经常饮酒,则会给身体健康带来极大的危害。换句话讲,就是酗酒会对我们的身体健康造成破坏而影响学习和生活。

酗酒是指无节制的过量饮酒,是一种影响自身健康、造成严重后果的异常行为。据世界卫生组织的资料显示,20 世纪 90 年代因酗酒而死亡的约 75 万人,长期酗酒者的死亡率比一般人高 1.3 倍。

酗酒的危害分为急性危害和慢性危害两类。急性危害有急性中毒、车祸、犯罪、斗殴、损伤、家庭不和与意外死亡等;慢性危害有慢性中毒综合征、肝硬化和神经精神疾患等。由此可以看到,酗酒带来的危害是十分严重的,大学生应当自觉戒酒,杜绝酗酒。

除了酗酒,药物滥用也是危害身体健康的不良行为。据世界卫生组织和国际刑警组织估计,全球各种形式的药物滥用者已逾 2 亿,每年死于毒品成瘾和相关疾病的人数超过百万,药物滥用在许多国家已成为仅次于心血管疾病和恶性肿瘤的第三位致死病因。



药物滥用中所说的“药物”并非平时所指的“用于预防、治疗、诊断疾病，有目的地调节人的生理机能，并具有一定适应证、用法和用量的化学物质”，而是指能够影响人的心境、情绪、行为，改变意识状态，并导致依赖作用的一类化学物质，人们使用这些物质的目的不是为了治疗疾病，而是为了取得或保持某些特殊的心理和生理状态。滥用则是指一种适应不良方式，由于反复使用药物导致了明显的不良后果，例如，不能完成工作、学业而损害躯体健康，导致法律上的问题等。

大学生正处于人生的成熟阶段，应该自觉抵御各种诱惑，提高自身的控制能力和对事物的辨别能力。而这些正是预防药物滥用的基本保障，即要提高认识，防患于未然。

（七）避免不洁性行为

性传播疾病是指通过性接触可以传染的一组传染病。如不洁性行为可以引发性病。

从世界范围来看，性传染疾病的流行情况是：病原体与性病种类明显增多，感染率和发病率逐年上升，流行范围不断扩大，危害程度日益严重。淋病、梅毒等经典性病仍未得到有效控制，以病毒（如艾滋病等）为主的现代性病流行日益明显。在一些西方国家的疾病构成中，性传播疾病占有重要地位，尤其是淋病，在传染病报告中常居首位。

因此，我们一方面要看到性传播疾病对个人、家庭和社会的危害；另一方面也要认识到性传播疾病是可以预防的。大学生要加强自身修养，洁身自好，信守一夫一妻制，注意性生活卫生，使用避孕套等屏障措施，并且学习性生理和性卫生知识，培养健康的性心理。

（八）及时调控情绪问题

不良心理因素正从多方面、多渠道对人类健康产生各种各样的危害。情绪因素是心理疾病发生的基础或条件。无论是自然还是社会的身外刺激作用于人体时，都会引起中枢神经系统本身和由神经中枢支配的躯体各系统、各器官广泛的生理反应，以及相应的神经递质和内分泌等生物化学反应。到达大脑皮层的一部分神经冲动被人这个主体意识到后，引起复杂的生理反应，表现为喜悦、悲伤、愤怒或恐惧等，这就是情绪。人的情绪会引起人体本身一些生理反应，如支气管收缩时出现哮喘、心率加快、出现心悸等，但人体又具有较强的适应性和耐受性，故一般的情绪因素不至于引发心理疾病。只有当外界刺激达到一





定强度,超越了人体的适应性和耐受性时,才会引发异常情绪反应,如果持续过久,就容易引发心理疾病。

因此,我们平时就要保持良好的情绪,及时清除情绪垃圾。不让不愉快的事存在心里;巧妙地回避烦恼;对人谦让;多做好事;办事要留有余地;宽容待人;主动做工作。只有这样才能做一个心理健康的人,真正把握防病的主动权。此外,还要加强自身修养,努力做好情绪活动的主人。

(九) 学会幽默与解嘲

幽默与解嘲能使紧张的精神放松,释放被压抑的情绪,避免刺激和干扰,摆脱窘困场面,消除身心的某些痛苦,有助于加速血液循环,消除大脑疲劳,通过对下丘脑系统的良性刺激达到延缓衰老的目的。因此,培养幽默与解嘲的能力,学习用幽默与解嘲的方式对待烦恼,化大事为小事,可保持和增进健康。

(十) 及时寻求心理咨询

心理咨询是由心理学家或有资格的咨询人员对来咨询者进行各种心理方面的帮助,对他们在学习、生活或社会交往过程中所遇到的各种心理卫生问题给予解释、劝告并提出解决的办法和建议,传授心理学的基本知识等。心理咨询不同于一般的安慰,它不仅使人开心,更使人成长。这里的成长,就是通过咨询的过程,使来咨询者提高心理素质,自己想通了,认清问题的本质,知道该怎么做,达到了人们常说的心理平衡。由此可以看出,心理咨询力图让个人自己将不愉快的经历转化为自我成长的良机。它竭力使人们积极地看待个人所经受的挫折和磨难,从危机中看到生机,从困难中看到希望。从这层意义上讲,心理咨询可以帮助人学会辩证地看待生活当中的忧愁和烦恼。但这一切不是靠指教和劝导得来的,而是靠启发和领悟获得的。

每个人可能都会在某个时期产生心理卫生问题,作为大学生也不例外。所以,正确的办法就是,当我们一旦感觉有心理卫生问题时,一定要及时寻求心理咨询。