

教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定

全国医学院校体育规划教材

大学体育

(第二版)

◎ 总主编 毕春佑 刘大川



北京体育大学出版社

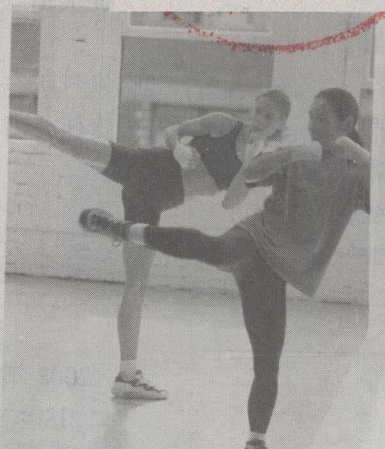
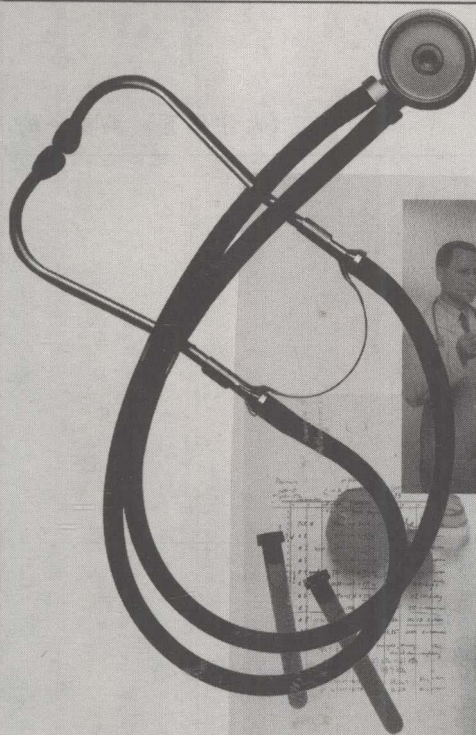
教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定

全国医学院校体育规划教材

大学体育

(第二版)

◎ 总主编 毕春佑 刘大川



北京体育大学出版社

策划编辑 高云智
责任编辑 徐红旗
审稿编辑 鲁 牧
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育 / 《大学体育》编委会编. -2 版. -北京: 北京体育大学出版社, 2007. 7
ISBN 978-7-81100-374-1

I. 大… II. 大… III. 体育 - 医学院校 - 教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 118954 号

大学体育

《大学体育》编委会编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京集惠印刷有限责任公司
开 本 787×960 毫米 1/16
印 张 23.75
字 数 360 千字

2008 年 5 月第 2 版第 4 次印刷

ISBN 978-7-81100-374-1

定 价: 26.00 元

《大学体育》 编委会

总主编	毕春佑	刘大川	
主 编	郭吉强	莫冬丽	潘宁敏
副主编	欧 超	庞毓恩	吴晓红
	赵汉英	苏 斌	
编 委	张建民	黄 桃	陆 峰
	岑 伦	郑建宙	李玉明
	申燕臻	范明存	

再版前言

大学体育课程是学校课程体系的重要组成部分，是高等学校体育工作的中心环节。为了使高质量的教材进课堂，全国高等医学教育学会体育分会组织全国医学系统高等学校公共体育学科专家，根据教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《国家学生体质健康标准》的精神，结合我国医学院校课程教学改革研究实践，牢牢把握素质教育、健康第一和以人为本的指导思想，编写了这本适合全国医学院校使用的教材。本教材力求将体育教育和健康教育相结合，重视健身运动和传统养生方法相结合，旨在不断增强大学生的体育参与意识，提高他们的体育技能，最终使他们养成运动锻炼的习惯和健康的行为方式，达到终生受益的目的。

本教材概括起来有以下特点：

1. 贯彻“健康第一”的指导思想。健康是人类永恒的主题，体育是增进健康的重要手段之一。本教材将体育与健康两个主题融为一体，使健康第一的思想贯穿于每一章节中，充分发挥学校体育的本质功能，把握好体育与健康的内在联系。本书重点介绍了体适能理论的应用，为大学生提高身体素质提供了理论和方法。

2. 内容精炼，图文并茂，通俗易懂，结构合理。本教材突出了体育的文化内涵，使人文体育深入人心，以提高大学生的审美情趣和素质。

3. 突出了医学院校体育的特点。体育和医学的目的都是提高人的健康水平。随着医学模式、体育与健康观念的转变，医学、体育与健康的联系进一步得到了加强，使它们越来越融合为一个统一的整体。本书突出讲授了体育卫生保健、医疗保健体育知识，使其成为医学生强身健体、从事未来职业的手段。

4. 注重实用性和可读性。本教材注重理论联系实际，努力使学生能学以致用。本教材无论是在编写的指导思想上，还是在内容的选择以及结构的编排上，都突出了趣味性和实用性，从而增强了教材的可读性。

为了进一步提高教材的质量，本书编委会经过广州、北京会议讨论研究，对教材进行了修订。这次修订主要是对原有内容进行了局部调整，增加了一些新颖、实用性强的内容，进一步理顺了各章的内部逻辑关系，使之更加完善、更加实用。本书由北京大学医学部刘大川教授、王东宇副教授与首都医科大学毕春佑教授、王寅教授和王钟音副教授审定。

北京体育大学出版社的领导和编辑对本书的编写和再版给予了极大的支持与帮助，并付出了艰辛的劳动，在此我们一并表示谢意。

由于水平和能力所限，书中难免有疏漏和谬误之处，恳请广大读者不吝赐教，以便今后进一步加以完善和提高。

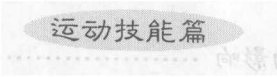
《大学体育》编委会

2007年7月

目 录

基础理论篇

第一章 体育与健康	(3)
第一节 健康概述	(3)
第二节 体育锻炼对健康的影响	(10)
第三节 高等医学院校体育教育的特点和目标	(17)
第二章 营养与健康	(20)
第一节 营养素及人体对营养素的需要	(20)
第二节 平衡膳食	(29)
第三章 行为与健康	(31)
第一节 行为和行为对健康的影响	(31)
第二节 危害大学生健康的行为及矫正	(32)
第三节 健康的生活方式	(36)
第四章 体育锻炼的科学基础	(39)
第一节 体育锻炼的生理学基础	(39)
第二节 体育锻炼的心理学基础	(48)
第五章 体适能锻炼	(51)
第一节 体适能概述	(51)
第二节 体适能锻炼的基本原则	(53)
第三节 提高体适能的运动处方及主要方法	(56)

第六章 体育卫生保健	(84)
第一节 体育锻炼的医务监督	(84)
第二节 常见运动性疾病与运动性损伤的防治	(87)
第七章 医疗保健体育	(96)
第一节 医疗保健体育概述	(96)
第二节 医疗体操	(98)
第三节 保健按摩	(105)
第八章 体质健康测评	(116)
第一节 新《标准》的评价指标与分值	(117)
第二节 使用新《标准》测试的操作要领	(117)
第三节 使用新《标准》的成绩评价	(125)
第九章 奥林匹克运动	(133)
第一节 现代奥林匹克运动会	(134)
第二节 奥林匹克运动的思想体系	(135)
第三节 中国与奥林匹克运动	(138)
	
第十章 田径运动	(143)
第一节 健身走	(144)
第二节 跑	(150)
第十一章 球类运动	(157)
第一节 篮 球	(157)
第二节 排 球	(178)
第三节 足 球	(192)
第四节 乒乓球	(207)
第五节 羽毛球	(221)
第六节 网 球	(241)

第十二章 武 术	(252)
第一节 武术的基本功和基本动作	(253)
第二节 24 式太极拳	(263)
第三节 32 式太极剑	(281)
第十三章 游 泳	(295)
第一节 熟悉水性	(295)
第二节 蛙 泳	(297)
第三节 爬 泳	(301)
第十四章 休闲运动	(305)
第一节 健美操	(305)
第二节 健 美	(318)
第三节 瑜 伽	(325)
第四节 街 舞	(332)
第五节 跆拳道	(336)
第六节 轮 滑	(350)
第七节 定向越野	(355)

基础理论篇



第1章 体育与健康

学习导言

随着社会的飞速发展，人们对世界的认识在不断深化，对健康的认识也在不断地发展。21 世纪是健康的时代，现代健康观包括多个层面的含义，它已由原来单纯的“生物医学”模式发展为“社会—心理—生物”模式。

学习提要

了解健康的概念和标准、亚健康的定义与改善措施

了解体育锻炼对健康的积极影响

了解高等医学院校体育教育的特点及目标

第一节 健康概述

一、健康的概念

何谓健康？从古至今，人们对其有不同的解释。以前，由于受传统观念和世俗文化的影响，往往将健康单纯地理解为“无病、无残、无伤”。早在古希腊时代，医生就认为健康是身体的完全平衡。我国《辞海》将健康定义为“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛，并具有健全的身心和社会适应能力的状态。通常用人体测量、

体格检查和各种生理与心理指标来测量。”在美国也有类似的叙述，健康专家贝克尔认为，健康是“一个有机体或有机体的部分处于安宁状态，它的特征是机体有正常的功能，以及没有疾病。”

然而，随着社会的发展和科学技术的进步，人们完全突破了原先的思维模式，对健康的概念有了新的认识。1948年，世界卫生组织（WHO）对健康提出了一个明确而全面的定义：“健康是指在身体、心理和社会各方面都完美的状态，而不仅是没有疾病或不虚弱。”

知·识·窗

新的健康模式

新的健康观，改变了人们对健康认识的深度与广度，使人们认识到维持健康、促进健康不仅需要医学的帮助，还需要相应的社会措施。目前，又提出了新的健康模式，即合理的营养、经常的体育锻炼、心理适应能力的调节和加强自我保健措施。体育锻炼已被确定为健康的四大基石之一，世界卫生组织还专门组织了以“体育与健康”为主题的年会。我国教育部门向大学生提出“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的口号，人人去锻炼，锻炼为人人，幸福为人人，充分说明体育对健康的促进作用已经得到了社会的认同和人们的普遍重视。

根据世界卫生组织提出的健康新概念，有学者对身体健康、心理健康和社会适应良好三个方面进行了具体阐释。

（一）身体健康

身体健康是指人在生物学方面的健康，即人体结构的完整和生理功能的正常。人体结构的完整是指人的躯体是由结构不同的物质（分子、细胞、器官和系统等），从简单到复杂逐级形成的一个有机整体。这个整体，无论是在结构上还是在生命活动过程中，都是有序的和不断变化的。生理功能的正常，则是指机体的新陈代谢、生长发育、生产和生活活动，以及机体对环境变化（刺激）的反应性和适应性均处于正常状态。身体健康不仅指身体无病，而且还包括有充足的体能。后者是一种满足生活需要和有足够能量完成各种活动的的能力。人体具备这种能力，可以预防疾病、增进健康、提高生活质量。

（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。具体地讲，心理健康包括两层含义：其一是自我人格完整，心理平衡，有较好的自控能力；

有自知之明，能正确评价自己，及时发现并克服自己的缺点；其二是有正确的人生目标，能不断地进取，对未来充满信心。

（三）社会适应良好

社会适应良好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，行为符合其社会身份，并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，都能既注意到适度的问题，又能考虑到选择正确适应方式和拥有积极的适应态度。

社会健康，也称社会适应，指个体与他人及社会环境相互作用，具有良好的人际关系和实现社会角色的能力。有此能力的个体在交往中有自信感和安全感，与人友好相处，心情舒畅，少生

烦恼，知道如何结交朋友、维持友谊，知道如何帮助他人和求助他人，能聆听他人意见，表达自己思想，能以负责的态度行事，并在社会中找到自己合适的位置。

二、健康的标准

（一）WHO 提出的十条健康标准

健康既有其科学的内涵，也有其科学的标准。世界卫生组织从健康的新概念出发，提出了健康的十条标准：一是有充沛的精力，能够从容不迫地担负日常生活和工作的压力而不感到紧张；二是处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔；三是善于休息，睡眠良好；四是应变能力强，能适应外界环境的各种变化；五是能够抵御一般性的感冒和传染病；六是体重适当，身体匀称，站立时头、肩位置协调；七是眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；八是牙齿清洁，无龋齿，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象；九是头发有光泽，无头屑；十是肌肉丰满，皮肤富有弹性。

从世界卫生组织提出的这十条标准的内容可以看出，前四个标准是关于心理和社会适



应能力方面的内容，而后六条标准则主要是关于生理（躯体）方面的内容。因此，世界卫生组织提出的健康标准，实际上也是其健康概念的具体体现，我们可以用它来检验自己是否健康。

（二）“五快”和“三良好”健康标准

日本专家从躯体和精神两个方面，提出“五快”（机体健康）和“三良好”（心理健康）的健康标准。

“五快”：一是吃得快。进餐时，有良好的食欲，不挑剔食物，并能很快地吃完一顿饭；二是便得快。一旦有便意，能很快排泄完大小便，而且感觉良好；三是睡得快。有睡意，上床后能很快入睡，且睡得好，醒后头脑清醒，精神饱满；四是说得快。思维敏捷，口齿伶俐；五是走得快。行走自如，步履轻盈。

“三良好”：一是具有良好的个性人格。情绪稳定、性格温和、意志坚定、感情丰富、胸怀坦荡、豁达乐观；二是具有良好的处世能力。观察问题客观、现实，具有较好的自控力，能适应复杂的社会环境；三是具有良好的人际关系。能助人为乐、与人为善，对人际交往充满热情。

（三）医学模式

医学模式就是从总体上认识健康和疾病，以及其相互转化的哲学观点，即用什么理论观点看待健康和疾病的关系，如何维护和促进健康，健康在什么条件下转化为疾病，疾病又在什么条件下康复。医学模式经历了自然哲学模式时期、生物医学模式时期，以及现代的社会—心理—生物医学模式时期，是随着整个社会的发展而转变的。

社会—心理—生物医学模式对疾病的认识，不仅以生物学指标，即在器官、细胞或生物分子水平上找到可测量的形态或化学变化，作为判断健康和疾病的最终参数，还要从心理学、社会学的角度综合考虑一个人的健康问题。健康—疾病的连续过程如图 1-1-1 所示。

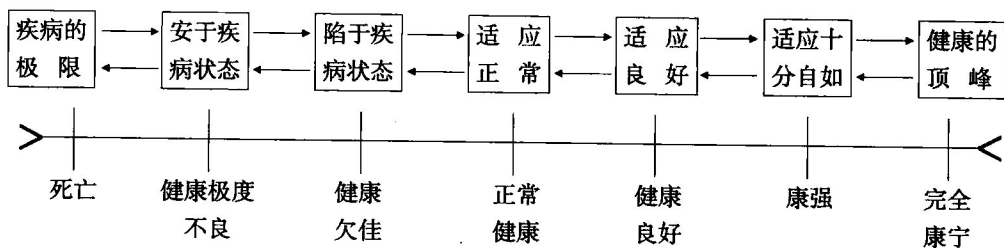


图 1-1-1

三、亚健康

(一) 亚健康的定义及症状

亚健康也称第三状态,是近年来医学界提出的新概念。现代医学根据人的健康状况,把健康人称为“第一种人”,把患病者称为“第二种人”,把处于健康与疾病之间的人称为“第三种人”,又称第三状态。第三状态是指机体虽无明显的疾病症状,却呈现出活力降低、功能减退的一种生理状态,是一种暂时性的生理功能失调。第三状态下,人们会出现精神紧张综合征、疲劳综合征和疼痛综合征等。

调查表明,记忆力减退、对自己的健康担心、注意力难集中、精神不振、多梦、疲劳、情绪不稳定、用脑后疲劳、耐力下降、困倦、烦躁、活动后疲劳、健忘、虚弱、易激动、失眠、有压抑感、嗜睡、四肢乏力、有不愉快感、头晕、目眩、抑郁、头痛、腰膝酸痛、脱发是亚健康出现率较高的症状;颈背酸痛、胃肠胀气、筋疲力尽、消化不良、便秘、性功能减退、面部有褐斑等也是亚健康较为常见的症状。

知识窗

亚健康的现状

随着社会的发展和科技的进步,人类所承受的压力越来越大,很多人都呈现出了亚健康状态。

世界卫生组织的一项全球性调查表明,真正健康的人仅占5%,患有疾病的人占20%,而75%的人处于亚健康状态。

在2002年中国国际亚健康学术成果研讨会上,专家指出:我国目前有70%的人处于亚健康状态,15%的人处于疾病状态,只有15%的人处于健康状态。

(二) 亚健康状态自我测试与改善措施

在日常学习、工作、生活与运动过程中,可对照表1-1-1,进行亚健康状态的自我测试与评价,进而有针对性地采取一些改进措施,使自己的健康状况得以改善。



表 1-1-1 亚健康状态自我测试与改善措施表

项 次	内 容	自感症状	改善措施
1		经常疲乏无力、反应迟钝	工作适度，勿过度劳累 合理安排饮食，戒除不良嗜好 生活有规律，戒烟限酒 自我心理调节或做心理咨询 参加有氧运动、柔韧运动 避免或减少接触有害物质
2		头痛、头晕、目眩、耳鸣	
3		烦躁、焦虑、健忘、注意力不集中	
4		失眠、多梦	
5		胸闷、气短、出汗	
6		性功能减退	
7		食欲不振	
8		腰酸腿痛	

注：具有 2~3 项症状者，表明你已进入亚健康状态；具有 4~6 项症状者，表明你已处于较严重的亚健康状态；具有 7 项以上的症状者，表明你已到了疾病的边缘。

四、影响健康的主要因素

健康会受到许多因素的影响和制约，归纳起来主要有四个方面的因素：环境因素、生物学因素、卫生保健服务因素及行为和生活方式因素。

（一）环境因素

1. 自然环境

自然环境是人类赖以生存的物质基础，也是健康的基本保证。人类生存所需的食物、空气、水和阳光均来自大自然，然而人类的生产活动和生活方式使自然环境的构成或状态发生了不利于人类生存与发展的变化。生态平衡遭到破坏，并对人类健康产生直接、间接或潜在的危害，环境污染问题已引起世界各国的重视。环境污染对健康的危害具有机制复杂、效应慢、周期长、范围大、后果重的特点。我国政府把保护环境定为基本国策，并奉行可持续发展战略。因此，环境教育就成为学校健康教育必不可少的重要内容。

2. 社会环境

社会环境包括政治、经济、文化、教育等多方面的内容。良好的社会环境有利于人类的健康，不良的社会环境会直接或间接地危害人们的健康。

政治制度对人们的健康至关重要。新中国成立后，人民成为国家的主人，国家卫生事