



大学 体育与健康

主编：杨明 鲍捷 张震

山东出版集团
山东教育出版社

高职高专院校体育课程教材

大学体育与健康

杨明 鲍捷 张震 主编

山东出版集团
山东教育出版社

大学体育与健康

杨 明 鲍 捷 张 震 主编

主 管：山东出版集团

出版者：山东教育出版社

(济南市纬一路 321 号 邮编:250001)

电 话：(0531)82092610 传真：(0531)82092608

网 址：<http://www.sjs.com.cn>

发行者：山东教育出版社

印 刷：山东新华印刷厂德州厂

版 次：2009 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

规 格：787mm×1092mm 16 开本

印 张：22 印张

字 数：420 千字

书 号：ISBN 978-7-5328-6425-6

定 价：35.00 元

(如印装质量有问题,请与印刷厂联系调换)

(本书附配套光盘一张)

《大学体育与健康》编写委员会

顾 问：王世斌 王言群

主 编：杨 明 鲍 捷 张 震

副主编：朱晓阳 孙 梁 张文波 宋博文
刘志华 丁 伟 宿 元 江玉利

编 委：王庆光 刘 钊 王长峰 毕义明
尹向勇 张丽梅 刘 云 张彩霞
许 刚 潘伦东 王建华 李晓栋
王 鹏 张建东 贾小鹏 李 斌
王恒同 靳天学

前 言

本教材根据中共中央、国务院《关于中国教育改革和发展纲要》中指出的“进一步加强和改善学校体育卫生工作,逐步按教学计划上好体育课”和《中共中央国务院关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》中提出的“学校体育要树立健康第一的指导思想”的精神,结合国内外先进的体育理念和高职高专学生的特点编写。

本教材坚持“健康第一、素质教育、终身教育”的指导思想,遵循教育与体育的规律,按照学生身心发展特点,在全面理解《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》)的基础上,根据《纲要》规定的运动参与、运动技能、身体发展、心理发展和社会适应等五个领域的目标要求编写而成。在编写过程中,注重将健康第一的思想贯穿始终;注重将体育运动、健康教育与素质养成有机结合;注重学生专业和职业的不同需要。进一步明确了体育与健康的内在关系,使学生更广泛、更自觉地掌握体育与健康知识,科学、合理、持之以恒地进行体育锻炼,提高自身素质,为祖国建设做出更大贡献。

全书分为理论篇和实践篇,共20章,理论篇7章,实践篇13章。

参加编写本书的同志,都是长期从事体育教学工作,并积极参与教学改革的一线体育教师。

本教材由济南职业学院原基础部主任王世斌副教授担任顾问,并在审阅中提出了许多宝贵的意见,在此表示衷心的感谢!

本教材在编写和出版过程中,参阅了体育界一些专家和同行的科研资料、专著、教材、论文等,在此一并表示感谢!

由于编者水平所限,教材中难免有不妥之处,敬请读者批评指正。

编 者

2009年5月

目 录

理 论 篇

第一章 概述	3
第一节 认识体育	3
第二节 体育与现代社会	6
第三节 学校体育的目标、任务和组织形式	9
第四节 高等职业教育与体育	12
第二章 大学生体育与健康教育	15
第一节 健康概述	15
第二节 合理营养与健康	18
第三节 体育运动的健康价值	21
第三章 体育锻炼与卫生保健	26
第一节 体育运动与卫生	26
第二节 运动中常见的生理反应及处理	30
第三节 运动损伤的预防与处理	34
第四节 运动性疲劳的产生与消除	38
第四章 体育锻炼的科学方法	42
第一节 科学体育锻炼的运动原理	42
第二节 运动处方的原理与内容	46
第三节 运动处方的格式和个人锻炼计划	49
第五章 体育运动竞赛的组织与欣赏	53
第一节 运动竞赛概述	53
第二节 运动竞赛的编排	55
第三节 体育竞赛欣赏	65
第六章 大学生体质健康测评	70
第一节 大学生体质健康测评概述	70
第二节 大学生体质健康标准测评的理念	72
第三节 大学生体质健康测评内容	73

第四节 大学生体质健康标准测试方法	74
第七章 奥林匹克运动	88
第一节 奥林匹克运动的起源与发展	88
第二节 现代奥林匹克运动的组织体系和思想体系	89
第三节 奥林匹克运动与现代社会	91

实 践 篇

第一章 田径运动	95
第一节 田径运动概述	95
第二节 跑	97
第三节 跳高、跳远、三级跳远	101
第四节 投掷	104
第五节 田径比赛规则	107
第二章 篮球运动	110
第一节 篮球运动概述	110
第二节 篮球的基本技术	112
第三节 篮球的基本战术	120
第四节 篮球比赛规则	125
第三章 排球运动	129
第一节 排球运动概述	129
第二节 排球的基本技术	131
第三节 排球的基本战术	142
第四节 排球的基本规则	149
第四章 足球运动	152
第一节 足球运动概述	152
第二节 足球的基本技术	154
第三节 足球基本战术	162
第四节 足球竞赛规则	164
第五章 乒乓球运动	168
第一节 乒乓球运动概述	168
第二节 乒乓球运动的基本技术	169
第三节 乒乓球运动的基本战术	175

第四节	乒乓球竞赛规则简介	177
第六章	羽毛球运动	179
第一节	羽毛球运动概述	179
第二节	羽毛球运动的基本技术	180
第三节	羽毛球运动的基本战术	185
第四节	羽毛球竞赛规则简介	187
第七章	网球运动	190
第一节	网球运动概述	190
第二节	网球运动的基本技术	191
第三节	网球运动的基本战术	198
第四节	网球竞赛规则简介	200
第八章	武术运动	204
第一节	武术运动概述	204
第二节	初级长拳(第三路)	206
第三节	二十四式太极拳	222
第四节	散手	240
第九章	游泳运动	249
第一节	游泳运动概述	249
第二节	蛙泳	252
第三节	自由泳	257
第四节	竞赛规则	261
第十章	健美操运动	265
第一节	健美操运动概述	265
第二节	健美操基本技术	268
第三节	健美操运动竞赛规则	275
第十一章	体育舞蹈	278
第一节	体育舞蹈概述	278
第二节	体育舞蹈基本知识简介	283
第三节	体育舞蹈基本技术	285
第四节	体育舞蹈竞赛规则简介	295
第十二章	体育游戏	297
第一节	体育游戏概述	297
第二节	体育游戏举例	299

第三节	体育游戏的创编	310
第十三章	休闲体育	312
第一节	攀岩运动概述	312
第二节	轮滑运动	317
第三节	台球运动	320
第四节	跆拳道运动	326
第五节	定向运动	332
第六节	瑜伽运动	335
第七节	普拉提运动	340

理 论 篇



第一章

概 述

学习目标

- 了解体育的概念与分类、起源与发展。
- 了解体育与现代社会的关系,掌握体育对人才培养的作用。
- 了解学校体育的目标、任务和组织形式。
- 掌握职业教育中体育教育对职业能力培养的作用。

第一节 认识体育

一、体育的概念与分类

体育,是指以身体练习为基本手段,以增强人的体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活和促进精神文明建设、提高运动技术水平为目的的一种有意识、有组织的社会现象。它是社会总文化的一部分,受一定社会的政治和经济制约,为一定社会的政治和经济服务。

随着社会的发展,这种人类本能最基本需要的身体活动,与军事斗争、医疗保健、宗教、娱乐等相融会汇,并相互促进,形成了个体与社会、生理和心理等共同需要激励下产生的社会活动。时至今日,体育已合着社会发展的节拍,进行了高度的分化,根据个体和社会的不同需要和目标,对体育进行了五彩缤纷的分类。但一般认为,现代体育是由学校体育、竞技体育和社会体育三部分组成的。

学校体育:是一个发展身心、促进健康、增强体质、传授身体练习基本知识、基本技术和基本技能的教育过程。它与德育、智育相结合,构成培养和促进人的全面发展的现代学校教育。



随着社会的不断发展,体育科学化、社会化、娱乐化和终身化的发展趋势已明显呈现。从此视角审视,现代学校体育不仅要注重增强体质、增进健康的实际效果,还必须着眼于个体生存、发展和享受的需要,即重视包括生理、心理及社会因素在内的综合效益,力求满足个人的体育兴趣和爱好,启发主动参与体育的意识,讲究体育锻炼的科学性,不断提高对体育的欣赏水平和参与水平,以满足 21 世纪开拓型人才对精神、体质、文化生活日益增长的需要,创造条件,为国家输送和培养竞技体育人才做出贡献。

竞技体育:是指为了最大限度地发挥个人或集体在体力、智力、运动能力等方面的潜力,以创造优异运动成绩为目的而进行的科学系统的训练和竞赛活动。竞技体育广泛采用科学的训练方法和手段以实现最大限度开发人竞技运动的能力,探索人类运动的极限。体育竞赛具有对抗性、惊险性、艺术性、胜负变化的戏剧性,极具吸引力、感染力和易于传播的精神力量,对丰富社会文化生活,振奋民族精神,促进世界和平与友谊有着特殊的教育作用。

社会体育:社会体育也称大众体育,是指以健身医疗、康复、休闲、娱乐为目的的体育活动。社会体育开展的广泛性和社会化程度取决于国家经济的繁荣程度、人们的生活水平,人们闲暇时间的多少及社会环境是否安定。近年来,中国经济飞速发展,人民生活水平不断提高,尤其是自《全民健身计划纲要》实施以来,全民体育意识更有力增强,社会体育也随之蓬勃兴起。人们以发展兴趣、培养审美能力、讲求自我锻炼效果为目的,积极主动地参加体育锻炼,内容多样、形式灵活的各种运动单项协会和体育俱乐部、健身娱乐中心也竞相开办,吸引了大批体育爱好者,使体育人口年龄界面扩大、人数增加,从而使我国社会体育进入新的发展时期。

现代体育的三个组成部分,是互有区别、互相联系、互为促进的辩证统一体,它既集中体现了现代人发展身体、增强体质、防治“文明病”、延年益寿、追求强健的需要,也集中体现了现代社会教育、政治、经济、军事、文化、科学技术发展的需要,成为人们生理和心理、物质和精神发展的一个必不可少的组成部分。随着社会的进步,人的需要也会不断发展,人们对体育的认识也会进一步深化。

二、体育的起源与发展

体育作为一种社会现象是随着人类社会的产生和发展而出现并不断演进的。在人类社会漫长的历史进程中,体育也像其他事物一样,经历了一个由萌生到发展到不断完善的过程,并且同整个社会保持着密切的联系。它的产生和发展按照生存需要、享受需要与发展需要三个层次经历了各个历史阶段。原始人类在劳动和为了生存的斗争中,走、跑、跳、投、掷、攀越、游泳等能力得到了发展。正是由于这些技能的发展,改变了人类自身。人体在劳动中的活动,可以说是最初的体育形态。人的某些身体活动,只有在它

有目的、有意识、有规律地与健身、医疗相结合而成为养身之道时,才与人体在生产劳动中的活动区别开来,成为体育而独立存在,并逐步具有竞技的形式。

中国和世界其他文明古国都有大量的文物记载着体育的产生和发展进程。中国山西省高县出土的石球,是距今已有 10 万年的旧石器时代的文物,是原始人类用以投猎获取食物的工具,也是现代体育投掷项目器械的原始形态。青海省大通县出土的一个距今 1 万至 4000 年的新石器时代的陶盆,内壁绘有 3 组舞蹈的人,远古时代人的舞蹈也就是人体操练。公元前 8 世纪,西周盛行“射”“御”,与“礼”“乐”“书”“数”合为“六艺”,构成了教育的内容。射箭和驾驭马车以及马术等是当时军事训练中的重要项目。春秋战国时代,还出现了“导引术”“吐纳术”,把身体活动和呼吸动作作为健身、防病的方法。长沙马王堆出土的一幅西汉时期的帛画《导引图》,描绘了不同性别和年龄的人做的直臂、下蹲、收腹、踢腿、弯腰、呼吸等 40 多种动作,足以证明在 2000 多年以前,中国已有了与现代医疗体操相类似的健身手段。东汉名医华佗创“五禽戏”,并阐明了生命和健康在于运动的道理。大动乱的魏晋南北朝时期,由于连年战争,民不聊生,玄学之风盛行,阻碍了体育运动的发展。唐和北宋时代,社会相对稳定,经济繁荣,体育运动一度出现兴旺的景象,球戏、相扑以及围棋等有了进一步发展。明清之际,中国封建社会大动荡,阶级矛盾和民族矛盾复杂、尖锐,在抗御外侮和不断发展的农民战争中,武术得到了进一步丰富和发展。在中国文书上,介绍各种拳术、器械操练术的内容很多,历代流传,成为中国别具一格、丰富多彩的体育项目。

世界文明古国,如埃及、印度、希腊、罗马等,在人类体育发展史上也都有光辉的篇章。古埃及第五王朝(公元前 26 世纪至公元前 25 世纪)普塔·郝台普墓中的浮雕和新王国时期拉美西斯三世(公元前 1204 年至公元前 1173 年)葬祭殿中的浮雕,表明古埃及盛行角力和击剑。古希腊人是最爱体育运动的民族。公元前 8 世纪以前,古希腊就盛行拳击、角力、赛跑、射箭、投标枪、掷铁饼和赛战车等竞技活动。公元前 776 年至公元前 393 年在希腊举行的古代奥林匹克运动会,是近代奥林匹克运动会的雏形。古代斯巴达通过体育训练使贵族子弟具有勇敢、坚韧和绝对服从的军人性格。古罗马为了军事目的而进行体育训练的体育思想,在现代体育理论中仍发挥着一定的作用。

19 世纪以后,许多国家建立了体育制度。由于大工业的飞跃发展,国际交流不断增多,体育的国际交流活动也日益频繁,促进了竞技运动和体育科学研究的开展。从 1896 年开始的现代奥林匹克运动会到今天,奥运会的形式在不断变化,有冬季奥运会、夏季奥运会、残疾人奥运会。除奥运会外,还有各大洲的综合运动会、世界大学生运动会、中学生运动会,各个项目的世界锦标赛或世界杯赛,以及名目繁多的大奖赛、邀请赛等。每年举行的国际的、洲际的、地区的运动竞赛不计其数,几乎每天都有令人瞩目的具有影响力的体育竞赛。在高度现代化的今天,先进的科学技术不断地推广和应用到体育的各个方



面,人们从事各种科学的体育训练,健身、娱乐、保健越来越成为全社会的需要、人民生活的需要。

第二节 体育与现代社会

体育是一项有目的、有意义的社会文化活动。社会发展到现代,科技进步带来的产业革命,既创造了人类生存所需要的丰富的物质基础,又提供了更多的可以自由支配的休闲时间,人类也就将更多的精力转向改造自我的社会活动。如何克服运动不足对健康的影响,消除社会竞争中的精神压力,如何善度业余时间,延长寿命,享受生活的乐趣,人们在对这些问题的探索中重新认识体育,得到了满意的答案。体育已成为现代社会人类克服自身缺陷,改造、完善、优化自身,追求自我完美的最佳选择。

一、现代社会体育发展的趋势

人类社会进入 20 世纪后,科学技术的发展迅速改变了社会生产方式和人类生活方式,人的体力劳动更多地被脑力劳动所替代。激烈的社会竞争和紧张的脑力劳动,给人们精神上带来了极大的压力而导致神经性疲劳。现代生活中,交通和通信高度发达,家庭设备的电气化及家务劳动的社会化,使人们的体力活动明显减少,加之饮食结构的改变,高脂肪和高蛋白食品的摄入,造成了人体的热量摄取大于消耗,这是造成当前常见的营养过剩、心脏病、高血压、运动不足、体力下降、肥胖症等生活方式病的主要原因,它不断威胁着人类的健康和生命。

生产力的发展带来了生产效率的不断提高,人们的工作时间减少了,休闲时间增多了。如何科学地利用不断增加的业余时间,充实生活和实现人的全面发展,为人类传统的生活方式提出了新的课题。

体育作为一种提高生活质量、满足人类身体需要和精神享受的重要手段,成为现代社会人类文明、健康、科学生活方式不可缺少的组成部分,不仅对健康的人生有着重要的意义,同时与建立幸福的家庭和社会紧密联系在一起。社会未来学家的预测认为,体育甚至可能上升为未来社会人类生活的第一需要。社会的进步,使体育的发展在人类生活中的领域越来越广,内容和形式也日趋丰富多样。

(一) 体育的社会化

发展体育事业得到了全社会的普遍重视,各国政府以立法的形式保证体育的广泛开展。日本 1961 年制定了《体育运动振兴法》;美国 1978 年推行了《业余体育法》;前民主

德国规定,工厂要把占总利润 9% 的经费用于开展体育活动。我国 1995 年颁布了《体育法》,并在全国实施了《全民健身计划》,以示国家对体育的重视。

工作时间的减少,业余时间的增多,进一步为人类从事体育活动提供了时间保证。过去,有组织的体育活动多限于学校和军队,而现在从企事业单位到城市社区和农村都广泛地展开有组织的体育活动,参加的人数不断增加。在大多数经济发达国家,体育人口已超过了 50%,美国和西欧国家超过 80%。随着社会的发展及生活水平的提高,人们的体育意识不断增强,对体育的需求日益迫切。“生命在于运动,运动胜过良药”,已成为社会上普遍接受的观点。

现代社会中人们对体育的普遍需求,促进了全社会办体育的热情。体育产业已成为国民经济的重要增长点。2006 年美国体育产业年产值高达 2100 亿美元,约占 GDP 的 2%。北京奥运会后,我国体育朝着社会化和产业化发展的趋势突飞猛进,并已成为当前体育改革的主要方向。

(二)体育的多样化

为了满足现代社会人类的需要,体育运动的目的、内容、形式等正朝着多样化的方向迅速发展。娱乐性体育运动的内容更加丰富,形式更加灵活多样。体育和音乐、舞蹈等艺术结合,形成了健美、健身活动,其和谐的韵律、鲜明的节奏,给人们一种力的表现和美的享受。气功、钓鱼、下棋使人轻松悠闲,乐在其中。娱乐运动在紧张的工作之后,可以使人们活动身体,调节情绪,消除精神疲劳,获得积极性的休息,使身心得到协调的发展。现代社会中各种趣味性强、轻松愉快、规则不很严格的娱乐运动,已成为合理利用闲暇时间的必不可少的方式和手段,受到人们普遍的喜爱。

环境污染和城市人口的高度集中,使人类生活与大自然的距离越来越远。摆脱喧闹的城市生活给人们带来的烦恼,回归大自然,亲近大自然,已成为更多人的需要和追求。游泳、野营、远足等野外活动逐步增加。野外运动可使人们深刻感受自然环境对人类生存的重要性,也是进行环境保护教育的良好时机。野外体育教育作为学校体育的组成部分受到高度重视。

(三)体育的终身化

现代社会为人类生存提供了良好的条件,延缓人体的衰老进程,保持良好的健康状况,成为人们追求的目标。体育在人的一生中对维持健康的身心状态,起着极为重要的作用。以往体育在家庭、学校、社会各自分离的状况,显然已不能适应现代社会的需要。现代体育要求从幼儿、儿童、少年、青年到中老年,都应连续不断地从事体育运动,形成家庭、学校、社会连贯的终身体育新体系。各年龄段对体育运动有各自独特的需求,儿童、少年要健康发育和成长,青壮年人希望获得健美的体格和充沛的精力,中老年人希望延缓衰老,健康长寿。体育在社会不同职业范畴、不同生活领域和人类生命的全过程都应



得到充分的利用,并朝着终身化的方向发展。

(四)体育的国际化

现代通信网络和交通工具的迅速发展,使人类生活的空间距离相对缩小,创造了人类交流的客观条件,可以说万里之遥,举足即至。在物质极大丰富的情况下,人们更热衷于文化的交流。体育作为现代社会最受欢迎的文化现象之一,正以前所未有的速度朝着国际化方向迈进。它不受国家、地区、种族、文化的限制,把不同国家和民族联结在一起,交流体育文化和情感,传播友谊与和平。每年国际间的体育交流频繁,运动项目、参加人数和规模不断扩大。在各种国际性体育交流中,最引人注目的首推现代奥林匹克运动会。国际体育交流丰富了体育内容,增进了国家和民族之间的相互了解和友谊。

(五)体育的科学化

现代体育的发展特征是科学化。目前体育发达的国家,都普遍重视体育科学研究。现代竞技运动水平在一定意义上可以说是科学技术的较量,美国艾利尔博士在1976年奥运会前,运用生物力学和计算机技术,对铁饼运动员威尔斯金的投掷技术进行分析,并模拟出最佳技术动作指导他的训练,预测他的成绩将超过自己最好成绩3米。结果三天后威尔斯金的成绩提高了4.86米,并打破世界纪录。

以增强体质为目的的健身运动的兴起,促进了体育锻炼的科学研究。尽管许多人明白体育锻炼能增强体质,但对于如何进行体育锻炼,锻炼多长时间、多大负荷才能达到增强的目的,却很少有人能作出确切的回答。如果说传统体育给人们留下的是单纯玩耍和游戏的乐趣,那么,现代体育则是在科学指导下,为增强体质、增进健康、丰富文化生活、使人类自身得到全面发展的一种特殊的社会实践活动。

二、现代社会需要体育对现代人进行培养

现代社会要由现代人来创造,现代人要由现代教育来培养。体育是现代教育的组成部分,是培养德、智、体、美全面发展的现代人才的重要手段,是人类健康发展和正常生命活动的需要。世纪之交举行的第3次全国教育工作会议重新提出了“学校教育应贯彻健康第一的指导思想”;在“2000年中国的体育”发展战略研究中曾得出这样的结论:现代社会不能没有体育,未来社会更加需要体育,这是因为“社会对体育的需求越来越迫切,体育日益成为人们生活中不可缺离的东西”。

(一)现代社会对人才的基本要求

1. 健康的身心

健康的身体应体现在以下几个方面:

(1)体质、体能良好,体格健壮,适应能力较强;(2)体能全面。包括身体基本活动能力、身体素质的全面发展以及身体各机能系统的协调发展。(3)健康的心理。体现在思