



结构式体育健康教程

JIEGOU SHI TIYU
JIAN KANG JIAO CHENG

主编 / 宛祝平 孙晓春



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

结构式体育健康教程/宛祝平, 孙晓春主编. —长春:
吉林科学技术出版社, 2001

ISBN 7—5384—2497—0

I. 结... II. ①宛... ②孙... III. ①体育—教材
②健康教育—教材 IV. G8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 074874 号

责任编辑:宛 霞 封面设计:吴文阁

结构式体育健康教程

宛祝平 孙晓春 主编

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春市永昌福利印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 12.25 印张 298 000 字

2001 年 11 月第一版 2001 年 11 月第一次印刷

定价:15.90 元

ISBN 7—5384—2497—0/G · 447

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021 电话 5677817 5635177

电子信箱 JLKJCS@public.cc.jl.cn 传真 5635185

编辑委员会

主 审：杨 霆 乔魁远 李 刚

主 编：宛祝平 孙晓春

副主编：(按姓氏笔画)

孙建华 杨继华 张少伟

张术学 应瑞春 樊少波

编 委：(按姓氏笔画)

王 羽 户树清 王晓红 王铁军

马 斌 许 谦 年 丰 刘 生

迟庆辉 刘晓辉 刘淑红 曲 霞

李 刚 杨伟群 张秀莲 张丽艳

张 岩 陈彦志 张 巍 李晓红

李颂春 李 寅 杜 铭 张维民

林 枚 高 军 姚 威 贾小蒂

郭卉娟 郭宇杰 奚明秋 柴 娇

贾桂芹 耿 森 高锦梅 程 良

韩志霞 程湘南 潘桂芝

前 言

结构式体育健康课程模式，是在跨入新世纪，教育理论发展的前沿思想指导下，突破传统的教育和教学理论，改革不适应社会发展和当代大学生的实际，在传统的“分段式”体育课堂教学模式的基础上，经过大量的教学实践研究和比较学研究而设置的一种全新的体育课程模式。

《结构式体育健康教程》*是依据两法（教育法、体育法）、两纲要（教育发展纲要、全民健身计划纲要）对学校体育提出的宏观指导思想，根据《学校体育工作条例》、《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，结合国家对学校体育课程的有关规定与要求，以及多年实行体育教学改革实验研究的成果，并汲取国内外体育课建设的有益成果和合理因素，从我国实际出发，与当代大学生的体育需求及未来人才培养的目标相结合，编写的一部高等学校普通体育课教材，供高等学校本、专科教学试用。

新中国成立以来，我国体育课的教学模式一直按照思维科学的认知模式：接受——练习——积累的方法，按照凯里舍夫的体育教学方法循序渐进地安排教学和设计课堂模式。进入 21 世纪的今天，以培养全面发展的，具有创造性能力的新世纪人才为宗旨的教育理论占据了主导地位。教育理论的更新发展，必然会影响体育教学指导思想转变并随之对传统的凯式教学理论提出质疑。

体育课堂教学如何全面落实教育的目标，完成学校体育的目的任务，抓住学校体育的基本环节之一，用一种全新的课程模式

替代传统的分段式课堂模式的任务，被明确地提到研究的日程之中。

建立新的体育课程教学模式，必须依据教育的培养目标，体育的目的任务，全面发展的培养途径，以及人体在运动过程中一系列心理、生理、生化诸方面变化的科学规律。还要依据现代教育理论关于教学模式的信息处理、个人发展、社会相互作用和行为教学的四大类教育模式理论，并从中演绎出教育模式三原理，即反馈原理、有序原理和整体原理。其中整体原理明确地规定，任何系统只有通过相互联系形成结构，才能发挥整体功能；或者说没有整体联系，没有形成整体结构，要使系统发挥整体功能是不可能的。

传统的分段式课堂模式和教学方法，虽然也承认和提倡全面完成教育的目的任务，培养与发展全面的人才，然而却很难在实际教学中落到实处。认真地分析分段式教学课堂模式，不难看出，所有段落的划分，都是为基本段服务的，而基本段的中心任务往往是运动技术教学，在一堂课中的运动技术教学又是为一定的运动动作服务的，传统的“凯式教学法”与皮亚杰的“发生认识论”的教学模式，常常强调知识技术的重要性和技术技能的转移，这就容易偏向“技术至上”的体育价值观。

高校体育今天的教育任务，早已成为培养身心俱健的专门人才，发展体能，学会科学养生保健本领，娱乐身心，培养锻炼习惯，创造良好个性，提高体育意识的全面、综合体育的组成部分。

受上述教育理论的制约，人才成长的规律和体育任务的需求与分段式体育课堂模式已差距甚远。日本为实现面向 21 世纪的教育目标，提出了全新的体育教育模式，其要点是“重视个性，适应变化，终身发展”。我国在教育改革中也涌现出不少类似的

教育模式的新探索，其中较典型的有成功教育、愉快教育、情知教育、情境教育和美乐教育等。

结构式体育健康课一改传统的“凯式教学法”为理论依据，以传习运动技术为中心的“老三段”教学体系，把体育课堂教学分成三个层次六个板块，即教育教养部分、理论知识部分、娱乐与游戏部分、技术教学部分、个性发展与教学比赛部分、身体锻炼部分。以发展学生健康为中心，各部分知识能力训练与培养自成体系，各具教育、教养、个体发展的显著特点，并将各部分的内容编程序系统电脑储备。教师按课程计划随需抽样，在运用已有的信息量的基础上，师生再行活化，使课程教学生动、活动、主动并富有实效。

结构式体育健康课，注重人体健康发展的科学规律，以全面发展学生的身心健康，增强学生体质为目的，以激发学生运动兴趣的乐学模式及各种娱乐游戏活动为重要手段，以提高学生的体育意识，培养终生锻炼习惯为目标，使高校体育教学过程步入程序化、科学化、娱乐化的轨道，完成教育、教养、发展的多元教学目标。

在结构式体育健康课的教学过程中，教师按照既定的程序，在计算机管理系统的指令协调下，进行教学活动。如理论知识小课堂部分，要求教师除每学期4学时的系统理论讲授外，在每次实践课中讲授10分钟左右的一个小知识，这些小知识内容丰富，简练易懂，使学生在高校体育教学过程中，掌握了更多的有关运动常识、健康教育、体育卫生、运动欣赏等方面的科学道理。这样的讲授时间短、内容精、效果好，不仅满足青年学生的求知欲，而且缓解了高校体育课两节连上、运动时间过长的弊端。

“运动技术教学部分”大大删减了那些枯燥无味、技术难度大，令学生感到乏味的运动技术项目，精选了球类、武术、健

身、健美等学生喜闻乐见的运动项目，教会他们一些运动技术、技能、技巧。提高一两项专项运动技术水平，以培养学生终生锻炼习惯并帮助他们掌握锻炼方法。“身体锻炼部分”和“娱乐与游戏”重点选用那些简单易行，行之有效，能增强学生体质，可终生受益的内容、方法和手段，使学生在愉悦的气氛里潜移默化地增进了健康，陶冶了情操。

结构式体育健康课程的教学目的，是以课的组织形式，在教学过程中，运用科学的体育手段与先进的教学法，结合德育、智育、美育，培养全面发展的、符合跨世纪人才标准的、身心俱健的、愿为“社会主义现代化”建设献身的专门人才。

本书以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》、《学校体育工作条例》，以及教育部教材建设的有关文件为依据，学习和借鉴了国内近年来出版的诸多体育教材版本的编写经验与特点，博采众长，结合高等教育的实际和特点编写而成，旨在进一步深化教育改革，更新观念，突出高等教育的特点，汲取当代先进体育教学理论与体育实践的丰硕成果，以满足体育教学的需要。内容力求删繁就简，通俗易懂，融科学性、简明性、实用性和娱乐性于一体。既结合当前体育教学实际需要，又注意与考虑保持教材的相对连续性、稳定性，同时还有一定的超前性。

本教程由东北师范大学和吉林工学院组织编写。由宛祝平、孙晓春、李刚、陈民盛、杨志亭、郭玉莲等负责全书的统稿及编务工作。

由于编者水平有限，时间仓促，疏漏和不妥之处，恳请广大师生批评、指正。

编 者

目 录

知识篇

第一章 高校体育	(1)
第一节 体育本质	(1)
第二节 我国高校体育概述	(4)
第三节 高校体育的目的和任务	(6)
第四节 现代社会对体育的需求	(10)
第二章 健康教育	(13)
第一节 健康的概念	(13)
第二节 影响健康的因素	(18)
第三节 学校健康教育	(21)
第三章 高校体育与健康	(30)
第一节 学校体育的指导思想	(31)
第二节 高校体育与健康的关系	(32)
第三节 体育对人体健康的作用	(33)
第四章 体质与健康	(53)
第一节 体质的概念	(53)
第二节 影响体质发展的因素	(56)

第三节	大学生身体发育发展特点	(58)
第四节	大学生体质健康发展状况	(61)
第五节	国家体育锻炼标准	(68)
第六节	大学生体育合格标准	(70)

方法篇

第五章	健身	(73)
第一节	概述	(73)
第二节	健身的原理	(74)
第三节	健身的原则	(78)
第四节	健身的方法	(82)
第六章	健心	(103)
第一节	概述	(103)
第二节	大学生的心理特点	(104)
第三节	大学生心理健康的基本要求	(108)
第四节	大学生心理健康的培养	(110)
第七章	运动过程中的生理反应及其预防	(116)
第一节	过度紧张与低血糖症	(116)
第二节	运动性贫血与血尿	(118)
第三节	“极点”与“第二次呼吸”	(122)
第四节	肌肉痉挛与运动中腹痛	(123)
第五节	运动性肌肉酸痛	(125)

第八章 运动过程中的安全与急救	(127)
第一节 运动过程中的安全方法	(127)
第二节 运动过程中的急救方法	(138)
第九章 体育疗法	(146)
第一节 概述	(146)
第二节 体育疗法的原则	(147)
第三节 常见病的体育疗法	(148)
第十章 体育欣赏	(153)
第一节 体育欣赏的意义	(153)
第二节 怎样进行体育欣赏	(156)

技能篇

第十一章 球类运动	(175)
第一节 篮球运动	(175)
第二节 排球运动	(191)
第三节 足球运动	(206)
第四节 乒乓球运动	(220)
第五节 网球运动	(230)
第十二章 田径运动	(248)
第一节 短距离跑	(249)
第二节 中、长距离跑	(253)
第三节 接力跑	(255)

第四节	跳高	(257)
第五节	跳远	(262)
第六节	铅球	(265)
第十三章	健美运动	(268)
第一节	概述	(268)
第二节	健美运动的特点	(269)
第三节	健美运动的作用	(270)
第四节	肌肉锻炼法	(273)
第五节	局部健美操	(280)
第十四章	体育舞蹈	(303)
第一节	概述	(303)
第二节	交际舞的基本技术及练习方法	(304)
第三节	交际舞的步法	(311)
第十五章	水(旱)冰运动	(323)
第一节	概述	(323)
第二节	水上运动	(323)
第三节	冰上运动	(331)
第四节	旱冰(轮滑)	(338)
第十六章	民族传统体育	(344)
第一节	概述	(344)
第二节	初级长拳第三路图解	(344)
第三节	初级剑术图解	(355)
第四节	简化太极拳图解	(365)
第五节	散手运动	(379)

知识篇

第一章 高校体育

第一节 体育本质

体育本质是体育内在的规定性，表现为体育的属性。理解体育的本质问题，需要明确体育本质与体育非本质是相对的。根据体育本质和体育非本质可以确定体育本质的目的、功能和体育非本质的目的、功能。历史上许多体育家曾作过各种表述，由于对体育的本质认识不同，对体育教育指导思想也提出许多不同观点，以至于众说纷纭，对体育教育发展带来不利影响。

毛泽东对体育本质的认识是深刻而准确的，他说过：“体育之效，在于强筋骨、进而增知识、因而调感情、因而强意志。筋骨者，吾人之身；知识、感情、意志者，吾人之心。身心皆适，是谓俱泰。”体育的作用可以有很多，但基本的在于强筋骨，意即增强体质，离开了这一点，别的体育属性也就不存在了。所以说，增知识、调感情、强意志只是体育的非本质属性，只有身体强健后，才能增进知识，调剂感情，增强意志。我们必须强调的是，体育的本质是增强体质的教育，忽略体育的本质，很多活动如骑车、爬楼、拳击、做家务等就都可以看成是体育活动了。

逻辑学认为概念是反映事物本质属性的思维方式。换句话说,就是概念必须反映事物的本质属性。所谓本质属性是事物必须具备的、可作为该事物的标志的属性。人们往往通过下定义来揭示概念的内容,反映对象的本质属性。因此,在了解体育本质之前有必要了解体育的基本概念。

一、体育的基本概念

体育这一术语不像人类社会体育实践活动的诞生那样有着悠久的历史,它最早出现于1760年法国的一家报刊上,是用体育一词来论述儿童的身体教育问题。体育一词的使用在我国是19世纪末、20世纪初的事。基督教青年会在我国宣传“西洋体育”时,才开始出现“体育”一词。经过一个体操与体育并用的时期,到1923年才在《中小学课堂纲要草案》中,把“体操科”改为“体育课”,并被广泛使用。

体育这一术语在最初传入我国时,指的就是身体教育。由于当时我国还很少有竞技运动和其他群众性的体育活动,因而,以其狭义来使用这一术语,还没有太大的矛盾。但是,随着新中国的成立,我国体育事业的飞速发展,体育在社会生活中发挥越来越重要的地位,仍然沿用一個狭义体育来代表外延已经扩大的活动,已显得很不够了。因此,实践的发展反映在客观上需要有一个代表面更广的名词术语来代替,这个术语用广义的体育(或体育运动)比较合适。

体育(广义的,亦称体育运动)是指以身体练习为基本手段,以增强体质,促进人的全面发展,丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会总文化的一部分,其发展受一定社会的政治和经济的制约,也为一定的社会的政治和经济服务。

体育(狭义的)是通过身体活动,增强体质,传授锻炼身体
的知识、技能、技术,培养道德和意志品质的有目的、有计划
的教育过程。它是教育的组成部分,是培养全面发展的人的一个
重要方面。

二、体育的基本属性

随着社会的进步,生产的发展,人们需要层次的提高,特别
是近年来体育科学的发展,体育自身的特征及其与其他各种社会
现象之间关系的规律不断被揭示出来,体育的基本属性也在不断
地被认识、被开发。研究体育的基本属性,可以使我们进一步加
深对体育的理解,认识体育对社会发展、对人民生活的重要价
值,从而使体育的基本属性能得到充分的发挥。

体育是由多目标、多功能、多种成分构成的复杂的社会现
象。它既具有自然属性,又具有社会属性,总体上它是一种社会
现象。因此,它具有社会现象的一般属性,与人类社会发展的历
史相联系,并与其他社会现象紧密相联、相互制约。另外,它又
具有自然属性,如体育中的一些生物学、生理学现象,动作技术
与方法等。它既可为社会各阶级所通用,又与社会历史发展的不
同阶段保持相对独立性。体育的双重属性对社会产生双重的影
响和作用。因此诸如“身体的教育”、“体质的教育”、“健康的教
育”……之类词语表述的体育,只反映了它的自然属性而忽略了
它的社会属性。

有人将体育功能归纳为:增强体质、健全身心、提高机体的
适应能力、延年益寿、娱乐身心、陶冶情操、锻炼意志等。实际
上,这是体育的部分属性,确切地说是运动功能。身体运动只是
对个人产生积极作用,而体育则是对整个社会都产生影响。

(一) 运动的功能

1. 增强体质, 促进身体健康发展。
2. 对人的心理、精神产生积极作用。

(二) 体育的功能

周西宽在《体育学》中作了如下表述:

1. 增强和提高人类征服和改造自然的能力, 促进社会的发展, 增强国防力量和提高社会生产率。
2. 增强和提高全民族的体质, 以利于社会的生存和种族的繁衍。
3. 扩大国家的影响, 提高国家的地位和尊严, 宣传其制度的优越性。
4. 激发社会成员积极进取的民族精神, 推动社会进步。
5. 丰富人民的精神文化生活, 满足社会成员的精神需求, 调节人际关系, 以创造和保持安定的社会环境和局面。
6. 增进和调节国家、民族、党派、社会团体之间的联系和交流, 协调和改善彼此的关系, 创造良好的国际、国内环境。

第二节 我国高校体育概述

新中国的成立, 为改变旧中国高校体育落后、学生健康状况不佳的情况创造了良好的条件。1950 年和 1951 年, 毛泽东同志曾两次写信给教育部长马叙伦, 提出解决学生健康问题的具体行政措施。1954 年中央体育委、教育部等六单位又发出《关于在中等以上学校开展群众性体育运动的联合指示》。1957 年 7 月, 政务院通过《关于改善各级学校学生健康状况的决定》。上述指导性文件, 加速了高校体育的发展。学校体育全面学习苏联的经验。1956 年 2 月, 高等教育部及国家体委等各单位, 再次发出

《关于加强领导，进一步开展一般高等学校体育运动》的联合指示。同年又颁发了《一般高等学校体育教学大纲》。上述文件及措施规定了体育在高等学校的地位，明确了领导体制，制定出实施方案，高校体育步入稳步发展的轨道。

1958年，高校曾出现过片面强调提高运动技术水平，忽视体育教学的科学性与系统性，混淆体育、劳动、军事训练的差别等偏差，学校体育的发展曾受到干扰。60年代初，为纠正体育教学中的上述偏差，在全国范围内开展了“体育课是以发展身体素质为主还是以掌握运动技术、技能为主”的大讨论，初步确立了学校体育运动的发展方向，澄清了一些片面的看法。“文化大革命”期间，学校体育又再次受到严重的破坏，致使高校体育濒临毁灭的境地。1976年开始了拨乱反正，高校体育得到恢复和发展。1978年由教育部等三个单位联合发出《关于加强学校体育、卫生工作的通知》后，党对体育工作的领导加强了，并开始重视教师队伍的建设，恢复了“两课、两操、两活动”及开展《国家体育锻炼标准》等活动，涌现出一批先进典型。1979年扬州会议制定了《高等学校体育工作暂行规定》，使高校体育又重新走上蓬勃发展的道路。80年代，对贯彻执行两个暂行规定进行检查验收，对普通高校体育教学大纲的修订进行试验研究，一些地区和学校联合或独立编著体育教材，并在全国范围进行普遍的体质测试工作。竞技运动在高校也有较大的发展。1982年8月在北京举行了第一届全国大学生运动会，4年后，全国第二届大学生运动会又在大连召开。李鹏总理在开幕式上做了《当代大学生要有健全体魄》的重要讲话。1989年国家教委颁发了《大学生体育合格标准》及《大学生体育合格标准实施办法》。1990年，经国务院批准，又发布了《学校体育工作条例》与《学校卫生工作条例》，国家以立法的形式作了规范化的要求。1995年，

我国制定的“全民健身计划”推动了高校体育的发展。江泽民总书记在党的十五大会议上所作的报告为高校体育指明了发展方向，即要求我们着眼于全体学生的全面发展，着眼于学生的全面素质的整体提高，这就提出了必须改革以往的“应试教育”模式，探索一种提高学生全面素质，加强“素质教育”的人才培养模式。为发展和提高高等学校竞技运动水平，国家教委在高校中试行“高水平运动队”训练的试点校工作，东北地区有东北财经大学、东北师范大学和延边大学。

第三节 高校体育的目的和任务

高校体育是高校教育的重要组成部分，高校体育是为高校教育的总目标服务的。

一、确定高校体育目的、任务的依据

目的与任务虽然是人们观念上预先提出和假设的预期结果，但它是客观存在的反映。正确的目的必须是客观社会的需要和可能的正确反映。高校体育目前任务的确定，其依据为：

(一) 学校培养教育人的总目标是确定学校体育目的和任务的重要依据

学校教育培养人才的总目标是反映国家和社会对学校培养人才在质量上的要求，而学校体育是学校教育的一个组成部分。因此，学校体育的目的要为学校增益人才的总目标服务，要以学校教育总目标为指导依据。

(二) 学校体育的目的和任务要符合社会发展和个体自我完善的需要

为实现把我国建设成为一个现代化的社会主义强国，在教育