



21世纪高职高专精品课程规划教材
东北地区适用



体育与健康

主编 乔跃进 刘春来 郭桂云
刘雪峰 杨 宁

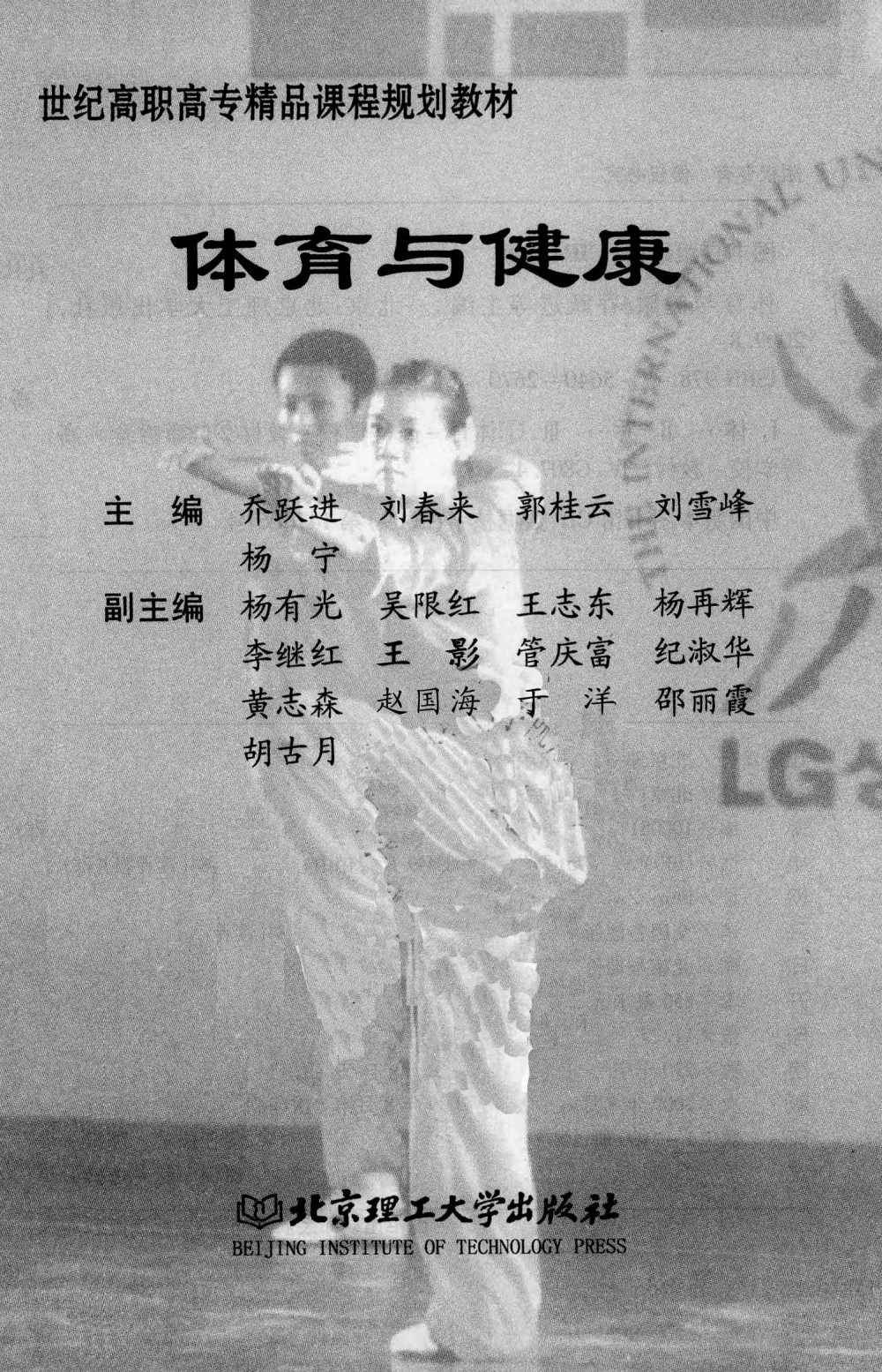


北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

世纪高职高专精品课程规划教材

体育与健康



主 编	乔跃进	刘春来	郭桂云	刘雪峰
	杨 宁			
副主编	杨有光	吴限红	王志东	杨再辉
	李继红	王 影	管庆富	纪淑华
	黄志森	赵国海	于 洋	邵丽霞
	胡古月			

 北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/乔跃进等主编. —北京:北京理工大学出版社, 2009. 8

ISBN 978 - 7 - 5640 - 2670 - 7

I. 体… II. 乔… 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 147606 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京圣瑞伦印刷厂

开 本 / 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

印 张 / 11.25

字 数 / 290 千字

版 次 / 2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

印 数 / 1 ~ 7100 册

责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 25.00 元

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题,本社负责调换

前 言

自《学生体质健康标准》颁布与实施以来，在倡导健康教育和终身体育的背景下，学校体育教学的目的和任务更加明确，为此，我们编写了《体育与健康》，更好地为广大的学生服务，最大限度满足大学生在体育上自我发展、学习和适应社会的需要。根据“为我所用”的原则，对体育锻炼知识、运动技术等进行了进一步的简化和重组，为大学生提供适合的、可独立操作的、可选择的和可调控的锻炼方法，增加了反映运动项目特征和体现体育文化价值的内容，并考虑了东北地区大学体育教学的需要，最终，力求依据大学生所具有的表现、创造和竞争等欲望，进行体育教育和自我锻炼，达到培养个性、激发体育学习兴趣、提高身心健康水平和养成体育锻炼习惯的目的。

本书的主编为：乔跃进（吉林铁道职业技术学院）、刘春来（吉林省交通职业技术学院）、郭桂云（吉林铁道职业技术学院）、刘雪峰（吉林省交通职业技术学院）、杨宁。本书副主编为：杨有光（吉林铁道职业技术学院）、吴限红（吉林铁道职业技术学院）、王志东（吉林铁道职业技术学院）、杨再辉（吉林省交通职业技术学院）、李继红（吉林省交通职业技术学院）、王影（吉林省交通职业技术学院）、管庆富（吉林省交通职业技术学院）、纪淑华（吉林省交通职业技术学院）、黄志森（吉林省交通职业技术学院）、赵国海（吉林省交通职业技术学院）、于洋（吉林省交通职业技术学院）、邵丽霞（吉林省交通职业技术学院）、胡古月（吉林省交通职业技术学院）。

在编写中，参考和引用了《全国普通高等学校体育教材理论教程》《排球技巧图解》等教材和专著的部分内容，在此特予说明，详见参考文献，并向有关作者表示真挚的感谢。书中不当之处，恳请批评指正。

目 录

第一章 高等学校体育	(1)
第一节 体育的概念与组成	(1)
第二节 体育的功能	(3)
第三节 高等学校体育的地位、目的和任务	(6)
第四节 体育与德育、智育的关系	(9)
第二章 大学生的健康与卫生	(11)
第一节 体育与现代生活	(11)
第二节 体育锻炼与健康	(12)
第三节 大学生生活卫生	(15)
第四节 大学生运动卫生	(19)
第三章 大学生体育锻炼与体质评价	(24)
第一节 体育锻炼的作用和特点	(24)
第二节 体育锻炼的科学安排	(24)
第三节 提高身体运动素质的方法	(30)
第四节 体育锻炼对人体形态和机能的影响	(39)
第五节 体育锻炼常识	(40)
第六节 体育锻炼与营养	(51)
第七节 运动处方	(54)
第八节 体质及影响体质的因素	(58)
第九节 大学生体质健康标准	(60)
第四章 大学生医务监督与体育疗法	(73)
第一节 自我医务监督的内容和方法	(73)
第二节 常见运动生理反应与处理	(75)
第三节 运动损伤及其急救和处理方法	(78)
第四节 医疗体育	(88)

第五章 国际体育与运动竞赛	(95)
第一节 国际体育概述	(95)
第二节 奥林匹克运动与国际体育组织	(100)
第三节 运动竞赛的组织与编排	(105)
第六章 羽毛球运动	(110)
第一节 认知羽毛球运动	(110)
第二节 羽毛球运动基本技术	(113)
第三节 羽毛球战术与打法类型	(122)
第四节 羽毛球比赛规则	(126)
第七章 滑冰运动	(133)
第一节 认知滑冰运动	(133)
第二节 速度滑冰初学练习方法	(134)
第三节 速度滑冰基本技术	(136)
第四节 速度滑冰技术练习方法	(141)
第八章 游泳运动	(145)
第一节 认知游泳运动	(145)
第二节 熟悉水性练习	(146)
第三节 蛙泳技术	(150)
第四节 水上救护基本知识	(160)
第九章 武术运动	(162)
第一节 认知武术运动	(162)
第二节 武术基本技术	(164)
第三节 二段长拳	(172)
第四节 三段长拳	(180)
第五节 三段刀术	(196)
第十章 太极拳运动	(201)
第一节 认知太极拳运动	(201)
第二节 二十四式简化太极拳	(203)

第十一章	足球运动	(231)
第一节	认知足球运动	(231)
第二节	足球基本技术	(232)
第三节	足球基本战术	(245)
第四节	足球比赛规则简介	(249)
第十二章	篮球运动	(252)
第一节	认知篮球运动	(252)
第二节	篮球基本技术	(253)
第三节	篮球基本战术	(259)
第四节	篮球竞赛规则简介	(264)
第十三章	排球运动	(270)
第一节	认知排球运动	(270)
第二节	排球基本技战术	(272)
第三节	排球运动评价与竞赛规则	(283)
第四节	沙滩排球简介	(287)
第十四章	乒乓球运动	(291)
第一节	乒乓球基本技术	(291)
第二节	快攻型打法的基本战术	(305)
第三节	乒乓球竞赛规则简介	(306)
第十五章	健美运动	(310)
第一节	认知健美运动	(310)
第二节	人体主要肌肉群的练习方法	(311)
第三节	健美运动的基本练习方法及要求	(313)
第十六章	健美操运动	(328)
第一节	认知健美操运动	(328)
第二节	健美操基本动作	(333)
第三节	健美操四级测试套路	(343)
参考文献		(352)



第一章

高等学校体育

第一节 体育的概念与组成

一、体育的概念

体育概念的出现，远没有人类社会体育实践活动那样悠久，体育活动是在人们社会生产和生活中产生的，萌芽于原始社会，而体育概念最早出现在 1760 年法国论述儿童身体教育的报刊上。体育一词在 20 世纪初传入我国，它是由基督教青年会宣扬“西洋体育”时引入的概念，当时它单指身体教育，是一门学校课程。在这之前我国只有武术、导引等运动项目的具体名词，而没有体育活动的统一概念。具体来说体育的概念有两个：广义体育和狭义体育。

体育（广义，体育运动）：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、提高精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动，既受一定社会政治、经济的影响和制约，也为社会政治、经济服务。

体育（狭义，身体教育）：通过身体活动，传授锻炼身体的知识、技能、技术，达到增强体质、培养道德和意志品质的目的，它是有计划的教育过程，是教育的组成部分。

二、体育的组成

1. 学校体育

学校体育是在各级各类学校中开展的,通过体育手段来增强体质,传授体育的知识、技术、技能,培养学生道德和意志品质的有目的、有计划的教育活动。学校体育既是体育的重要组成部分,也是教育的重要组成部分。学校体育是我国体育事业发展的重点。学校体育的目的是增强学生体质,培养学生道德和意志品质,为学生灌输终身体育的思想。学校体育包括体育课、课外体育活动、课外体育训练和课外运动竞赛四个部分。

2. 竞技体育

竞技体育是为了最大限度地发挥和提高人们在体格、体能、心理、智力以及运动能力等方面的潜力,为取得优异竞赛成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛活动。竞技体育是一种特殊的文化现象,它是体育领域的最高层次,是世界体育文化的主体,在大众文化中占有独特的地位,并不断上升。竞技体育能够展现人体的极限,因此具有极高的观赏性和感染力,它可以很有效地凝聚精神力量,振奋民族精神。

3. 社会体育

社会体育是指人民大众为达到健身、健美、医疗、康复、娱乐和休闲等目的而进行的内容广泛、形式多样的体育活动。社会体育包括娱乐体育、休闲体育、余暇体育、养生体育、医疗体育。它的对象是广大的人民群众,它的领域延伸于社会的各个角落。人们在现今的社会生活中要考虑自身发展的需要,因此这就要提高人们的知识水平和身体能力,而身体能力包含了身体的健康程度、身体形态、身体协调能力、精神状态和自身气质。这一切都要通过学校体育和社会体育来获得。

第二节 体育的功能

体育的功能产生于体育的本质和社会的需要,并从促进社会物质文明和精神文明中表现出来。体育的功能可归纳为七个:健身、娱乐、促进个体社会化、社会情感、教育、政治和经济。

一、健身功能

体育是以身体的直接参与来表现的,这是体育最本质的特点,它决定了体育的健身功能。

- 改善大脑供血和供氧,提高中枢神经系统的适应能力,能使人心情舒畅,调节社会、生活和工作的压力。
- 促进人体的生长发育,加速新陈代谢。
- 对人体内脏器官构造的改善有着积极的作用。
- 刺激软骨的增生,促进骨骼的生长。
- 提高肌肉的工作能力和运动能力。
- 提高人体的免疫力、抗疾病能力和心理承受能力。
- 提高对自然环境和社会环境的适应能力,预防疾病,延缓衰老。



健身
功能

二、娱乐功能

体育运动既可以改善和发展身体,又可以陶冶情操,愉悦身心,增进交往,使人们在繁忙的工作和学习后,获得积极性休息。体育的娱乐功能通过参观和参与两个途径来实现。由于体育运动的观赏性,特别是竞技体育的高水平展现,使身体运动达到健与美、力量与速度的完美统一,让观众得到美的享受。人们通过参加体育活动,在与同伴的默契配合、与对手的斗智斗勇以及征服自然的过程中获得不同的情感体验,达到娱乐身心的目的。

三、促进个体社会化

个体社会化是指人的社会化，也就是指由生物的人转变为社会的人的过程。体育运动在这一转化过程中起着重要的作用。体育运动能够教导人基本的生活技能，从初生婴儿的被动体操，到儿童游戏中的跑、跳、攀、爬，以至学会适应社会生活，这些都是后天通过体育活动获得的。人们在体育运动中，都要遵循运动的规则，都要在教师、教练、裁判的教育监督下有组织地进行，这就逐渐培养了人们对社会规范的遵守。体育运动是一种社会的行为，人们在活动和比赛中互相交往、相互交流，使人们的人际关系、社交能力得到加强和提高。人类社会要健康发展，就要使青少年在生长发育过程中、中年人在健康保健过程中、老年人在延年益寿过程中，获取身体健康和体育运动方面的知识，通过这些知识，指导自己进行健康的体育活动，培养良好的生活习惯。体育促进个体社会化无处不在、无时不在。

四、社会情感

体育的社会情感主要是指由于体育竞赛的对抗性和竞赛结果的不确定性，引起社会的极大关注，从而使人们产生各种情绪活动。例如：历届的奥运会、中国女排的五连冠、北京两次争办奥运会以及中国男足向世界杯决赛圈的冲击等，这些都能使人们体验各种情感波动，能使人的情绪得到宣泄。好的体育社会情感可以正面地、积极地激励和鼓舞社会向前发展。由于体育运动的群众性、竞技性、观赏性，使得其他社会活动都无法产生体育运动那样巨大的社会情感。体育就像一块巨大的磁铁，将人们吸引到一起，共同欢乐，共同宣泄，共同振奋。

五、教育功能

体育是教育的一部分，教育是体育的基本功能。人们参与体

育活动的过程，就是一个受教育的过程，从学校、俱乐部、健身中心到训练场和各种活动场所，我们在锻炼中都要接受教师、教练和同伴的传授和指导。特别是在学校，由于学生正处于生长发育和世界观的形成时期，体育不仅指导和教育学生进行身体锻炼，而且可以对受教育者进行思想政治、意志品质和道德规范的教育。体育是传播价值观的理想载体，这是由它技艺性、群体性、国际性、礼仪性、竞技性的特点所决定的。它可以激发群众的爱国热情，振奋民族精神，教育人们奋发向上。人们在参与、参观体育的过程中会受到深刻的社会影响，对自身产生不可低估的社会教育作用。

六、政治功能

客观上讲，体育和政治是相互联系、不可分割的，在任何国家，体育都要服从政治的需要，为政治服务。它主要在两个方面起着重要的作用：国际比赛和国际交流所起的作用；群众体育所起的作用。国际比赛是反映一个国家国体强弱的窗口，国家的政治、经济、文化、科技往往决定了竞技体育水平的高低。我们现在往往将体育竞赛比作和平时期的战争，赢得比赛就像赢得战争一样能够振奋民族精神，提高国家威望，使国人扬眉吐气。体育是一种文化交流的工具，它为本国的外交政策服务，通过国际比赛可以沟通国与国之间的关系，促进国家间的友好往来。

七、经济功能

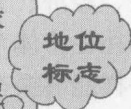
经济是一个国家的物质基础，体育的发展依赖于经济，受经济的制约。一个国家的体育运动，尤其是竞技运动开展得好坏，反映了这个国家的经济水平；但是体育运动又反作用于经济，体育作为第三产业越来越多地发挥着对国民经济的促进作用，且和商品经济的关系日益密切。在发达国家，体育的经济功能、经济效益得到充分的挖掘，而我国现在正处于起步阶段。体育运动的

经济收益有两个途径：一是大型运动会，通过出售电视转播权、门票、广告和发售纪念币、邮票、体育彩票来获得；二是日常体育活动，体育设施的利用，热门项目的组织和比赛，娱乐体育活动的开展，体育服装、设施、器械的买卖，体育知识咨询和旅游都是获取体育经济效益的有效途径。

第三节 高等学校体育的地位、目的和任务

一、高等学校体育的地位

社会学家对体育进行研究时，指出体育是社会的缩影、社会的焦点、社会的折射，体育渗透进了社会的各个层次，体育发展水平是社会进步与人类文明程度的一个重要标志。高等学校体育作为体育的重要组成部分，在培养全面高素质的人才中所起的作用是其他教育形式所无法替代的。随着现代社会的高速发展，高校体育的社会地位也在不断地提高。

- 
- (1) 在国家教育制度之中，体育课为必修课，并要求学生每天参加体育活动。
 - (2) 通过体育的教育功能提高国民素质，体现了在促进国家经济建设中的地位。
 - (3) 高等院校体育在提高国民精神文明素质中的地位不可取代。

二、高等学校体育的目的

高等学校体育课为必修课，学生必须完成规定的课时和内容。通过学生的自身参与和学习，全面提高学生身体素质和运动能力，促进学生身体的生长发育，改善、改造学生内脏器官的构造和机能状况。通过学习，将学生逐步培养成能够自觉坚持锻

炼、能进行自我监督与评价、身体强健的合格人才。

- 我国体育的目的：发展体育事业，增强人民体质，促进人的全面发展，丰富社会文化生活，为社会主义服务。
- 高等学校体育的目的：大力开展学校体育，努力促进学生身心的全面发展，增强学生体质，树立终生体育的思想，培养社会主义合格的接班人。具体包括学生的身体培养目的和心理个性塑造目的。

由于体育对人的心理和个性有极大的影响，高校体育通过给大学生传授体育知识，使学生在体育活动中能正确自觉地遵守体育的规律和规则，这就可以培养学生以正确、积极的态度融入社会。通过学校的各项体育活动缓解学生在学习上的压力，享受体育所带来的美与欢乐，培养学生在逆境中坚持不懈的品格，促进学生社交能力的发展。高校体育锻炼可以提高学生的思想境界，促进学生心理个性的健康形成。

三、高等学校体育的任务

高等学校体育的任务是围绕高校体育的目的展开的，它主要包括以下几个方面。

1. 全面开展学校体育的各项活动

体育活动是大学生从事体育锻炼的载体。开展体育活动不仅是国家教育制度所规定的，也是全面培养人才所必需的。一个学校体育活动开展得好坏，反映了这个学校的精神文明状态。参与体育活动使大学生乐在其中。大学生是学校的主体，发动学生进行各种体育活动，才能使学校工作开展得有声有色，使学校显得朝气蓬勃、奋发向上。

2. 增强学生体质，提高学生机体工作能力，全面发展学生身体素质

、体育运动最基本的功能是健身。大学期间是大学生从青少年

向成年人转化的一个重要阶段，高校体育是完善人体发育的重要手段。学校体育以它特有的组织形式促进学生的身体健康，提高其对外界环境的适应能力，增强对疾病的抵抗能力。体育活动可以开发学生的智力潜能，使学生在身体和智力上得到全面发展。

3. 传授体育知识、技术、技能，树立终身体育的思想

体育知识是人类知识宝库的一个部分，大学生正处于求知欲最为旺盛的时期，系统地学习体育知识、技术、技能和科学的锻炼方法，能够提高学生的体育文化素养，培养良好的锻炼习惯。学生通过大学期间的学习，掌握科学的体育知识，可以正确指导其今后的体育活动，树立终身体育的思想。

4. 对学生进行思想品德的教育

体育作为文化教育的组成部分，对学生有着多方面的教育作用。由于体育运动的对抗性，运动中情况的不断变化，获胜后的荣誉感，失败后的奋发努力，这些都是对学生进行思想品德教育的最好时机。通过参与、参观体育活动使学生在思想上更加成熟，培养学生在逆境中艰苦努力、永不言败的思想作风，培养学生在胜利后戒骄戒躁、谦虚谨慎、尊重对手的优良作风。通过体育活动中的团结协作，使学生树立集体主义精神。通过班级、系级、校级的比赛，培养学生爱班、爱系、爱校并最终达到热爱社会主义祖国、热爱人民的思想境界。

5. 发展学生竞技体育能力，提高学校运动水平

高校运动队在我国体育制度中和省市运动队、俱乐部运动队共同列为竞技体育的最高层次。高等学校可以利用学校的良好教育氛围、物质条件和科学技术为国家培养优秀的体育人才。学校运动技术水平的提高可以激励学生更积极地参与体育活动，推动学校体育活动的开展。学校运动队的表现展现了一个学校的综合实力和学校的精神风貌，可以说学校竞技体育的开展，是向外界展示学校的窗口，是与外界联系的纽带。

第四节 体育与德育、智育的关系

体育是教育的组成部分，体育与德育、智育互相促进，互相制约。

一、体育与德育的关系

在体育教学过程中往往包含了德育的任务。体育是培养学生道德品质、树立人生观的重要手段。体育活动的丰富多彩吸引了青少年参加到不同的体育运动项目之中，而这些不同的运动项目培养了学生勇敢、沉着、果断、坚定的意志品质。青少年大多乐于参加集体体育活动，在体育活动中通过对组织纪律和规则的遵守，对体育器械设施的爱护，对同伴的帮助，培养了学生的组织纪律性和集体主义精神。体育竞赛的竞争、评比、奖励，能够促进学生的竞争意识，激励学生奋发向上、努力拼搏。通过比赛的胜与败，不断地磨炼学生在胜利面前戒骄戒躁，在失败面前不气馁的思想品质。通过体育比赛的颁奖，特别是国际大型比赛的颁奖，对参与者、参观者都有着精神上的满足，这种情感教育使他们在不知不觉中树立为集体、为国家争得荣誉的责任感。

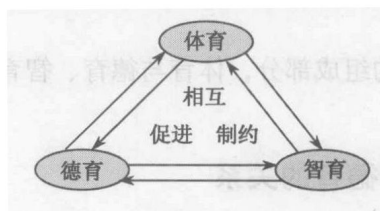
体育活动是一种积极向上、丰富余暇生活的手段，通过积极参与体育活动，可以防止和纠正学生的不良行为，达到精神文明教育的目的。因此体育与德育存在有机的联系，并互相促进。

二、体育与智育的关系

体育与智育之间相互关联、辩证统一，体育对学生的智力发展有着积极的促进作用。

通过体育锻炼能够增加大脑的重量和皮质厚度。通过运动技能的学习，刺激大脑皮层处于积极的活动状态，促进大脑神经中枢的发育，使学生思维敏捷，判断迅速、准确。通过体育活动提

高血液的携氧能力，改善大脑供氧，提高大脑工作能力，使学生具有丰富的想像力、良好的记忆力、集中思考的能力。



思考题

1. 简答体育的概念与组成。
2. 简述体育的功能。
3. 简述高等学校体育的地位。
4. 高等学校体育的目的、任务有哪些？
5. 结合自身阐述体育与德育、智育的关系。