

D A X U E T I Y U Y U J I A N K A N G J I A O Y U

面向21世纪高等学校素质教育体育丛书

总主编：白晋湘 宋加华



大学体育 与健康教育

龙佩林 杨 斌 编著
胡永南 罗 玲

民族出版社

面向 21 世纪高等学校素质教育体育丛书

大学体育与健康教育

龙佩林 杨 斌 编著
胡永南 罗 玲

民族出版社

责任编辑:杨青

封面设计:金一

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康教育/龙佩林等编著. —北京:民族出版社, 2001. 6

(素质教育体育丛书)

ISBN 7-105-04500-0

I. 大… II. 龙… III. ①体育—高等学校—教学参考资料②健康教育—高等学校—教学参考资料
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 030515 号

民族出版社出版发行

(北京市和平里北街 14 号 邮编 100013)

<http://www.e56.com.cn>

艺辉印刷厂印刷

各地新华书店经销

2001 年 6 月第 1 版 2001 年 6 月第 1 次印刷

开本: 850 × 1168 毫米 1/32 印张: 16.125 字数 400 千字

印数: 0001—16000 册 定价: 19.70 元

《面向 21 世纪高等学校素质教育 体育丛书》编委会

总顾问	马本立	游俊		
总主编	白晋湘	宋加华		
编委	马本立	游俊	白晋湘	宋加华
	马根深	向鸣坤	胡春荣	刘少英
	何晓东	吴永海	龙佩林	杨斌
	胡永南	罗玲	王树茂	彭长锦
	周道平	龚子飞		

序

人类在走过了自然经济、农业经济和工业经济时代后，迎来了知识经济的新时代！在自然经济和农业经济的时代里，社会群体的主要成员以全身性的生产活动使体力得到充分发挥，从而保证了人类强壮的体质，这就是我们常说的劳动创造了人。进入工业经济时代以后，由于机器广泛运用于生产过程，劳动方式的改变使人类身体失去全面活动的机会，体力得不到充分发挥，为了保证人类强健的身体和作为一个物种的特征，于是，体育健身的社会需要产生了！工业革命以来，体育就是这样代替着农业经济时代人类劳动活动的强身功能，履行着增强体质的特殊任务，成为学校教育的重要组成部分。

知识经济时代的社会主流将是具备高知识的智能人，社会成功的特质将是高科技的应用，人类劳动方式发生了又一次革命性的变化，脑力劳动将占绝对优势，而这些给人类身体带来的直接结果将是体质的不断弱化。劳动方式的变改，将使人类面临身体运动机能退化和失去作为一个物种的特征的危险，于是，知识经济时代成为比以往任何时候都更需要体育的时代。“健康第一”成为新时代学校教育的指导思想。

本教材就是基于这样的认识和为了贯彻《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》，根据“学校教育要树立健康第一的指导思想”而编写的。在大学体育课程教材建设工作中，本教材第一次将体育与健康教育的知识进行整合，旨在使学生在学学习体育理论知识的同时，掌握健康生活的科学方法，

在锻炼身体的同时，培养自我保健意识与能力，使体育与健康教育合二为一，共同实现健康第一的教育目标。这种创新思想在加强素质教育，改革教学内容与课程体系的今天，是值得积极提倡和推广的。

希望在此教材出版以后，能有更多的学人参加到学校体育与健康教育的学术研究与教学实践中来，共同为知识经济时代人类健康和幸福生活寻求更为完美的体育教育和体育生活方式。

白晋湘

2001年5月

（序言作者系吉首大学教授，享受国务院特殊津贴的专家，湖南省跨世纪体育学科带头人。）

前 言

本教材是根据国家颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《大学生健康教育基本要求》以及近几年学校体育教育与健康教育的实际情况编写的,供普通高校(本、专科)教师和学生使用。

人类已跨入 21 世纪,在充满竞争和挑战的新世纪里,拥有高素质的国民和专门人才,是一个国家可持续发展和在激烈的国际竞争中取得优势的先决条件。所谓高素质的人才,就是德、智、体全面发展的人才。

联合国教科文组织关于新时代人才的三项基本标准是:健康的体魄、高尚的道德品质和丰富的科学文化知识。明确地将健康放在人才衡量标准的首位。1999 年 6 月全国第三次教育工作会议通过的《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》指出:“健康的体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想……”可见,健康的体质是思想道德素质和科学文化素质的基础,“健康第一”是新世纪合格人才的新理念。

健康是体育和健康教育的共同目标。在本教材的编写过程中,我们根据 1998 年第一次全国普通高等学校教学工作会议精神,围绕提高质量意识和加强素质教育两个重点,运用理论与实践相结合的原则,改革教学内容与课程体系,将体育与健康教育的知识进行整合,使学生在加强身体锻炼的同时,学习一些体育保健知识和健康教育知识,使体育教学内容既有身体锻炼的手段,又有健康锻炼的基础理论和健康生活的科学方法。其特点是,在体育实践部分,我们吸收了我国民族传统体育发展的新成

果，对民族传统体育教材的内容进行了大胆的拓宽，在保证教材统一性的基础上突出了特色；对健康教育知识，我们充分考虑到大学生的生理和心理特点，坚持以传授健康知识为主线，注重培养学生自我保健意识和能力。我们希望这一尝试能够在实践中取得理想的效果，促进高校素质教育和体育课程建设上一新台阶。

参加本教材编写的有吉首大学的龙佩林（第2章、第9章、第8章第1节）、刘少英（第6章）、周道平（第11章第1节）、吴永海（第7章第1、2节）、彭长锦（第7章第4、5节）、左燕（第12章第3节）、吴湘军（第12章第6节）、田祖国（第11章第3节）、崔素珍（第8章第2节）、龚子飞（第12章第2节）、杨明雄（第12章第5节）、李兴平（第12章第1节）、胡建文（第12章第4节），怀化师专的胡永南（第4章）、段健芝（第5章第1、2节）、陈中林（第5章第3、4节）、钱毅恒（第5章第5节），怀化医专的彭力大（第7章第3节），益阳师专的杨斌（第10章、第11章第2节），黔南民族师范学院的罗玲（第1章、第3章）。全书由龙佩林统稿，由吉首大学的白晋湘教授、宋加华教授审定。

吉首大学、民族出版社为本书的出版给予了很大的帮助，在此对所有关心、支持和帮助本书成稿、审定、出版做出贡献的单位和个人致以诚挚的谢意。

在编写过程中我们参考了众多的专业书籍，在此向有关作者致以诚挚的谢意。

由于编写人员水平有限，错误、不妥之处在所难免，恳请广大读者给予批评指正。

编 者
2001年3月

教学提示

为了加强普通高校体育课程建设,全面贯彻“学校教育要树立健康第一的指导思想”和“学校体育卫生工作更应牢固树立健康第一的指导思想”的总方针,不断提高体育和健康教育课程教学质量,特对本书的教学做简要提示,供师生参考。

一、本书的内容原则上都是每个大学生必须掌握的,是大学生必备的体育与健康知识,根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《大学生健康教育基本要求》的精神,可参照如下要求组织教学:

1. 一、二年级理论课教学总时数为 24~26 学时;实践课教学总时数约为 80~82 学时。

2. 一、二年级教师课外辅导、学生自学自练时间理论部分应达 20~22 学时;实践部分应达 100 学时以上。

3. 教材中部分内容供高年级学生选修、自学。

二、在教学进度方面,对理论部分作以下安排建议,实践部分,各高校可根据学校实际自行安排。

一年级:第 1、2、3 章及第 6 章。

二年级:第 4 章及第 6、7 章。

三年级:第 5 章及第 8、9 章。

三、在教与学的安排中,应认真处理好理论与实践、观赏与参与、课内与课外,以及知识、素质与能力的辩证关系,力争通过高校体育与健康教育的全过程促使学生逐步解决好学会健康、学会生存、学会学习、学会做人、学会创造的现实问题。

《民族传统体育教程》	白晋湘 等
《民族传统体育保健》	宋加华 等
《太极与健身》	向鸣坤 等
《体育与休闲》	刘少英 等
《大学体育与健康教育》	龙佩林 等
《中国传统体育集锦》	白晋湘 等
《现代身体素质训练与健身方法》	马根深 等

责任编辑: 杨 青

封面设计: 金 一



D A X U E T I Y U Y U J I A N K A N G J I A O Y U

ISBN 7-105-04500-0



9 787105 045006 >

ISBN 7-105-04500-0/G · 742
(汉 343) 定价: 19.70 元

目 录

前言	1
教学提示	1

体育理论知识篇

第一章 体育概述	2
第一节 体育的概念与构成	2
第二节 体育与现代社会	6
第三节 体育的本质与功能	9
第四节 体育与素质教育	16
第五节 中国体育的形成与发展	19
第二章 高等学校体育	24
第一节 高校体育的地位与作用	24
第二节 高校体育的目标与任务	28
第三节 高校体育的基本途径	30
第四节 民族高校体育的特点	37
第三章 体育科学原理	41
第一节 体育的生理科学基础	41
第二节 体育的心理科学基础	55
第四章 体育锻炼	59
第一节 体育锻炼概述	59
第二节 体育锻炼的理论依据	60

第三节	健身运动处方	64
第四节	身体素质锻炼方法	69
第五节	自然力锻炼方法	72

第五章	运动竞赛	76
第一节	运动竞赛的意义与特点	76
第二节	运动竞赛的种类与方法	77
第三节	运动竞赛评定成绩与名次的方法	86
第四节	体育竞赛欣赏	89
第五节	国际国内体育大赛	97

健康教育知识篇

第六章	健康概论	103
第一节	健康概述	103
第二节	环境与健康	107
第三节	行为与健康	115
第四节	饮食与健康	121

第七章	体育与健康	127
第一节	运动对增强体质的作用	127
第二节	运动对心理健康的影响	134
第三节	体育卫生	140
第四节	运动中常见生理反应与运动性疾病	148
第五节	运动损伤的预防与处理	153

第八章	常见疾病及传染病的防治	165
第一节	运动对常见疾病的防治	165

第二节 常见传染病的防治	177
--------------------	-----

第九章 健康测量与评价	197
--------------------------	------------

第一节 生长发育的测量与评价	197
第二节 营养状况的评价	203
第三节 体质综合评价	205
第四节 心理健康的测量与评价	208

体育运动技能篇

第十章 身体基本活动能力	219
---------------------------	------------

第一节 奔跑	219
第二节 跳跃	226
第三节 悬垂与支撑	231
第四节 挺身与收腹	235
第五节 投掷与推举	237

第十一章 现代体育与健身方法	240
-----------------------------	------------

第一节 田径竞技与健身方法	240
第二节 体操竞技与健身方法	271
第三节 球类竞技与健身方法	289

第十二章 民族传统体育与健身方法	382
-------------------------------	------------

第一节 武术套路	382
第二节 高脚马	423
第三节 秋千	434
第四节 陀螺	442
第五节 抢花炮	449

第六节 跳绳与踢毽	455
-----------------	-----

附录:	467
------------------	------------

中华人民共和国体育法	467
------------------	-----

学校体育工作条例	475
----------------	-----

学校卫生工作条例	481
----------------	-----

全民健身计划纲要	488
----------------	-----

大学生体育合格标准	493
-----------------	-----

大学生体育合格标准实施办法	495
---------------------	-----

国家体育锻炼标准	499
----------------	-----

主要参考文献	500
--------------	-----

体育理论知识篇

人类在走过了以百万年计的自然渔猎经济，以千年计的农牧业经济和以百年计的工业经济后，迎来了知识经济的新时代。人类生产方式的变化，特别是大工业生产及现在面临的知识经济，使人类挣脱了繁重的体力劳动的枷锁，参与着脑力劳动的复杂过程。这一过程给人类自身带来的结果是体质越来越弱化。于是体育成为人类防止自身体质下降的重要手段，成为工业经济社会提高劳动力体质水平的客观要求。随着知识经济时代的到来，社会对体育提出了比增强体质更高的要求，体育树立起“健康第一”的理念，成为提高人类生活质量，追求健康幸福生活和创新人才素质教育的重要组成部分。

本篇从人类和社会的发展需要出发，阐述了体育的本质、功能及其发展规律；围绕高校体育的地位与作用，介绍了高校体育的实施途径；对体育运动过程中的生理和心理科学基础进行了简要论述；介绍了体育锻炼增强体质的理论依据及各类身体素质锻炼方法；为增强广大学生的体育文化素养，从终身教育的需要出发，还介绍了体育竞赛的理论、知识和方法，以及体育竞赛的观赏方法。

第一章 体育概述

第一节 体育的概念与构成

一、体育的概念

“体育”一词最早出现在距今 200 多年前的 1762 年，在我国最先出现在清朝末年，那时，清政府被迫废除科举，兴办新式学堂，学习西方教育。1903 年，清朝大臣荣庆、张百熙、张之洞在给光绪皇帝的奏章《学务纲要》中提到：“国外学堂，于智育、体育外，尤重德育。中外固无二理也。”这是我国出现体育一词的最早记载。

体育作为一种社会活动现象，逐渐以多种形式在社会各领域内广泛地开展起来，但是，人们对“体育”概念和名词的使用上，意见尚不统一。学术理论界曾多次对体育的概念进行研究讨论，有的认为：不以增强体质为目的的身体运动，不属于体育；以增强体质为目的，不以运动为手段，同样不属于体育。有的认为，体育是人类特有的一种社会现象，它是通过各种身体运动，锻炼人们的身体，增强体质，提高运动技术，丰富文化生活，使人身心理健康，服务于社会。有的学者把体育概念划为广义和狭义之分，但不赞成说狭义体育是专指作为教育组成部分的那种体育，因为那种体育不过是学校体育，而用“学校体育”又无法还原成“狭义体育”。学校体育具有健身、竞技、娱乐等多种体育特征，它本身只代表一个具体的体育活动领域，在体育概念体系中是更低一层次的概念。广义体育之下，只有健身体育具备原发性与核心性，所以，狭义体育应是健身体育。有的专家紧紧