

中华人民共和国教育部批准
全国普通高等学校体育教学指导委员会审定
“九五”国家级重点教材

全国普通高等学校体育课教材

理论教程

LILUN JIAOCHENG

[修订版]

主编◎邹继豪



大连理工大学出版社

中华人民共和国教育部批准
全国普通高等学校体育教学指导委员会审定
“九五”国家级重点教材

全国普通高等学校体育课教材

理 论 教 程

(修订版)

主 编 邹继豪
主 审 林志超

大连理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

全国普通高等学校体育课教材理论教程/邹继豪主编. —2版.
大连:大连理工大学出版社,2001.8(2002.8重印)
ISBN 7-5611-0727-7

I. 全… II. 邹… III. 体育-高等学校-教材
IV. G807.4

·中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 035953 号

大连理工大学出版社出版发行

大连市凌水河 邮政编码:116024

电话:0411 4708842 传真:0411-4701466

E-mail: dulp@mail.dlptt.ln.cn

URL: <http://www.dulp.com.cn>

大连理工大学印刷有限公司印刷

开本:787毫米×1092毫米 1/16 字数:288千字 印张:13

印数:500001—550000册

1993年3月第1版

2001年8月第2版

2002年8月第14次印刷

责任编辑:刘新锋

责任校对:邵会昆

封面设计:孙宝福

定价:13.80元

全国普通高等学校体育课教材《理论教程》

编 审 委 员 会 名 单

主 审	林志超			
审 委	曹宝源	吴子樱	武孝贤	任景岩
	高仲杰	李重申	乔魁远	金若中
主 编	邹继豪			
副主编	季克异	沈际洪	郑厚成	邓树勋
编 委	王志苏	顾圣益	黄渭铭	薛德辉
	陈庆树	季 浏	孙麒麟	丁忠元
	张瑞林	李国泰	陈小蓉	刘纯献
	王皋华	崔冬霞	徐 霞	

作 者

第 一 章	郑厚成教授	(大连海事大学)
第 二 章	邹继豪教授	(大连理工大学)
	王皋华教授	(首都师范大学)
第 三 章	邓树勋教授	(华南师范大学)
第 四 章	季 浏教授、博士	(华东师范大学)
	徐 霞讲师、博士	(华东师范大学)
第 五 章	张瑞林教授	(山东大学)
第 六 章	王志苏教授	(东南大学)
第 七 章	李国泰教授	(重庆大学)
第 八 章	陈小蓉教授、博士	(深圳大学)
第 九 章	孙麒麟教授	(上海交通大学)
第 十 章	顾圣益教授	(上海交通大学)
	黄渭铭教授	(厦门大学)
第 十 一 章	刘纯献教授	(郑州大学)
	崔冬霞教授	(郑州大学)
第 十 二 章	郑厚成教授	(大连海事大学)
附 录 1	薛德辉教授	(南开大学)
附 录 2、3	薛德辉教授	(南开大学)
	陈庆树教授	(北京大学)

修 订 版 前 言

随着科学技术的进步、社会经济的发展、教育行为方式和人们现代生活方式的根本转变,人们对终身体育的需要愈来愈强烈,而终身体育又向学校体育的改革发出了呼唤,要求学校体育与健康教育、生活教育相结合,使之与未来社会接轨。《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,切实加强体育工作。”在这一思想的指导下,根据国家教育主管部门的指示精神,决定于新世纪的第一个春天,对这本《理论教程》进行重大修订。

体育课程是以身体练习为主要手段,以增进学生的健康为主要目的的必修课程,它以体育为主线,融入了健康教育的有关内容,突出了增进健康这一永恒的主题。基于这一认识,本次《理论教程》的修订体现了以下主要特点:

1. 全新的理念。具体体现在:坚持“健康第一”的指导思想,根据健康三维观,比任何时候更加重视提高学生的身体、心理和社会适应的整体健康水平;坚持“终身体育”的主导思想,以此影响到体育教育行为方式的根本转变,努力实现体育与生活的整合,学校体育与家庭体育、社会体育的整合,使现代大学生在价值观念、身体健康、生活能力等方面能应付社会的变迁,并与之保持同步发展;坚持“全面推进素质教育”的观点,倡导主体化、个性化、民主化的发展方向。这种思想代表着21世纪世界教育发展和进步的趋势,为本书的修订提供了全新的理念。

2. 独特的结构和体系。本书按照体育与健康课程标准构建的运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应等五个学习领域,紧紧围绕体育锻炼和健康这个核心,形成了密不可分的系统性很强的12章学习内容,融合了体育、休闲、生理、心理、环境、社会、安全、卫生、营养、保健等诸多学科的理论知识,真正体现了以人为本的教育理念,突出了学生的主体地位。

3. 崭新的内容和形式。本书从学生实际出发,对“竞技运动”的内容不是彻底否定和摒弃,而是进行了合理的改造和缩减;对民族传统体育与养生立足继承和发扬;对现代体育则结合我国国情进行大胆引进和吸收,特别引进和吸收了当今国际、国内运动人体科学、人文社会科学等方面的新成果,把健康教育的相关内容有机地融入体育之中。加上活泼的版式设计,新颖的插图,又增添了不少小知识版块,加大了信息量,给人以图文并茂之感。

4. 更加贴近大学生。本书是在中学体育教材的基础上,全面阐述体育与健康科学的教科书,考虑到大学生的文化层次和较高的理性思维认知特点,结合他们的情感体验和行为特征,力求突出知识性、趣味性、可读性、应用性强等特色,从而满足大学生这一特殊群体的需要,充分给他们更大的弹性选择余地,有利于挖掘和开发更大的资源空间,更加贴近大学生的学习和生活,使他们学以致用,终身受益。

本书是由教育部组织编写、审定、批准的国家级重点教材。由邹继豪任主编,季克异、沈际洪、郑厚成、邓树勋任副主编,编写成员有王志苏、顾圣益、黄渭铭、薛德辉、陈庆树、季浏、孙麒麟、张瑞林、李国泰、陈小蓉、刘纯献、王皋华、崔冬霞、徐霞等。值得庆幸的是,一批年轻学者的加盟为本书增添了无限的生命与活力。本次修订是在1993年版和1997年修订版的基础上,根据教育部有关行政部门的要求和体育课程的发展趋势,吸收和借鉴了国内外的大量文献和新成果,在有关省、市和院校领导的热情支持下,使本书得以优质、高效、顺利地修订出版。在这里不仅要感谢王英杰、李晋裕、冯炜权、王步标、邓屏、鲍冠文等百余名知名体育专家和体育管理干部自始至终对本书的大力支持,还要特别感谢乔魁远教授和已故金钦昌教授的无私帮助,由衷地感谢曲宗湖教授和林安西教授的一贯关爱和支持。本书最后由邹继豪统稿,经全国普通高等学校教学指导委员会审查,由林志超教授等终审定稿。书中第九章的画图由雷咏时老师绘制,刘颖老师和谢存、郑爽、焦嗣博同学为动作照片的制作提供了帮助,对于他们的努力和帮助,一并表示诚挚的谢意!

由于编写人员的水平有限,不妥之处在所难免,敬请读者批评指正。

编者

2001年6月

教 学 提 示

为了加强全国普通高等学校体育课程的建设,有助于教与学,不断提高体育课程理论教学的质量,特对本书的教学做简要提示,供教师和学生参考。

1. 本书的内容原则上是每个学生都应该掌握的。按照国家教委体卫司[1992]72号文件《关于推荐使用〈全国普通高等学校体育教材理论教程〉的通知》和最近有关的指示精神,可参照下列要求认真地组织教学活动:

①考虑到体育课程是以身体练习为主要手段,以增进学生健康为主要目的的必修课程这一特殊性,理论教学占有的时间不宜太多,一般占总学时的10%左右,一、二年级安排的系统课堂理论教学总时数应控制在16学时为好;

②考虑到大学生的特点,有关运动卫生和保健方面的知识及其与实践教材有关的理论内容,可结合身体锻炼实践课进行教学,这样可起到事半功倍的作用。为此,一、二年级可采用课外教师辅导、学生自学的办法,这样的学习时间应不少于课内教学时数,即16~18学时为宜;

③理论教程中有三分之一以上的内容供高年级(三、四年级)学生选修和自学。教师可利用讲座或指导性阅读等途径,拓宽学生的体育知识范围。

2. 考虑到各院校的教学进度和教学内容,既要有一定的灵活性,又应保持相对的稳定性,原则上将每学年的教学内容范围划定如下:

一年级:第1章~第5章 (含自学内容)

二年级:第6章~第10章 (含自学内容)

三年级以上:第11章、第12章及附录内容

一般情况下按章节顺序安排教学,必要时可将顺序做适当调整,

尽量避免零乱现象的发生。

3. 当前体育课程的理论教学已普遍受到重视,但由于多种原因,各个地区、各个学校发展仍然极不平衡。从总体上看,体育课程的理论教学尚需进一步加强,不可削弱,有关教材的建设、教学的管理、教学的水平、教学的手段、教学的条件等方面均需努力提高。

多彩人生,健康无价;

运动乃一切生命之源;

只有用心、用智、用力呵护和锻炼,

才能拥有……

愿体育与健康伴您终身!

目 录

修订版前言

教学提示

第一章 人生需要体育	1
一、生存教育中的体育	1
(一)体育源于生存需要	1
(二)现代人需要生存体育	3
二、学校教育中的体育	4
(一)体育植根于学校教育	4
(二)现代人需要学校体育	6
三、生活教育中的体育	7
(一)体育发祥于生活需要	7
(二)现代人需要生活体育	9
四、人文教育中的体育.....	10
(一)体育升华于人文教育.....	11
(二)现代人需要人文体育.....	12
第二章 人类永恒的主题——健康	14
一、健康和亚健康.....	14
(一)健康的涵义.....	14
(二)亚健康状态.....	15
(三)造成亚健康的原因.....	16
(四)对生命质量的认识.....	17
二、行为与健康.....	18
(一)行为与健康的关系.....	18
(二)怎样培养健康行为.....	19
(三)不良行为和生活方式对健康的危害.....	20
(四)自我健康行为的保持与强化.....	26
三、压力与健康.....	28
(一)压力的涵义.....	28
(二)家庭中的压力及其对健康的影响.....	29
(三)工作压力及其对健康的影响.....	30

(四)环境压力及其对健康的影响·····	31
第三章 体育锻炼与身体健康 ·····	35
一、体育锻炼使心肺更健康·····	35
(一)心肺功能对健康的重要性·····	35
(二)体育锻炼对心肺功能的影响·····	37
(三)有氧能力及其锻炼·····	38
(四)增强心肺功能的途径与方法·····	39
二、体格强壮需要锻炼·····	39
(一)体育锻炼在你获得强壮体格中的作用·····	40
(二)肌肉力量锻炼的手段与方法·····	40
三、充分利用阳光、空气、水等自然力增进健康·····	45
(一)日光浴·····	45
(二)空气浴·····	46
(三)冷水浴·····	46
第四章 体育锻炼与心理健康 ·····	48
一、心理健康与身体锻炼·····	48
(一)身心健康的关系·····	48
(二)心理健康及其标准·····	49
(三)体育锻炼对大学生心理健康的影响·····	50
二、怎样使体育锻炼产生良好的心理效应·····	53
(一)影响坚持体育锻炼的因素·····	53
(二)体育活动特征与心理健康的关系·····	54
三、体育锻炼与应激·····	56
(一)应激·····	57
(二)应激的征兆·····	57
(三)应激反应的过程·····	58
(四)应激模式·····	59
(五)体育锻炼与应激控制·····	59
(六)应激的放松方法·····	62
第五章 体育锻炼与社会适应 ·····	64
一、体育锻炼的社会价值取向·····	64
(一)实现和平相处的愿望·····	64
(二)建立和谐的人际关系·····	65
(三)寻求社会支持的能力·····	66
(四)陶冶良好的道德情操·····	66
二、体育锻炼的社会适应性培养·····	67

(一)培养适应社会的参与意识·····	67
(二)培养适应社会的个性特征·····	67
(三)培养适应社会的角色观念·····	68
(四)培养适应社会的生活方式·····	69
第六章 身心健康的自我评价 ·····	71
一、体格匀称度评价·····	71
(一)身高·····	71
(二)体重·····	72
(三)胸围·····	72
二、心肺健康与功能的评价·····	77
(一)安静脉搏·····	77
(二)血压·····	77
(三)肺活量·····	78
(四)台阶试验指数的测试与评价·····	80
(五)12分钟跑测试与评价 ·····	81
三、肌肉功能的评价·····	82
(一)握力·····	82
(二)立定跳远·····	82
(三)1分钟仰卧起坐(女) ·····	83
(四)1分钟立卧撑 ·····	84
(五)1RM测试 ·····	84
四、柔韧性与平衡能力的测试与评价·····	85
(一)柔韧性的测试与评价·····	85
(二)平衡能力的测试与评价·····	87
五、心理健康的测量与评价·····	87
(一)中国人心理健康量表·····	87
(二)评分方法·····	90
第七章 疲劳的产生与消除 ·····	92
一、脑力劳动(学习)疲劳·····	92
(一)脑力劳动(学习)疲劳的表现·····	92
(二)脑力劳动(学习)疲劳产生的原因·····	93
(三)预防脑力劳动(学习)疲劳的方法·····	93
二、运动性疲劳·····	94
(一)运动性疲劳的概念·····	94
(二)运动性疲劳的分类·····	95
(三)运动性疲劳的诊断·····	96

(四)运动性疲劳的加速消除·····	97
第八章 体育运动与营养 ·····	100
一、营养的功能·····	100
(一)均衡的营养可使身心健康·····	100
(二)均衡的营养有利于智力发展·····	101
(三)均衡的营养可保持青春的活力·····	101
(四)均衡的营养可保持健美的体形·····	101
(五)均衡的营养是提高运动成绩的保证·····	101
二、大学生的营养特点·····	101
三、体育运动与营养补充·····	102
(一)体育运动与糖·····	102
(二)体育运动与蛋白质·····	103
(三)体育运动与脂肪·····	105
(四)体育运动与水·····	107
(五)体育运动与维生素·····	109
(六)体育运动与无机盐·····	110
四、合理营养的原则·····	111
第九章 体育保健卫生 ·····	115
一、运动损伤的预防与处置·····	115
(一)运动损伤的原因·····	115
(二)运动损伤的预防·····	116
(三)常见的运动损伤与处置·····	117
(四)运动损伤的急救·····	119
二、常见的运动性疾病与处置·····	122
(一)运动中腹痛·····	122
(二)运动性贫血·····	122
(三)运动性昏厥·····	123
(四)运动中暑·····	123
三、体育锻炼中的安全卫生·····	124
(一)个人卫生·····	124
(二)环境卫生·····	124
(三)运动场地、器材设备的安全卫生·····	125
第十章 中国传统养生 ·····	126
一、中国传统养生的内涵·····	126
(一)中国传统养生的产生和发展·····	126
(二)中国传统养生的内涵·····	128
二、中国传统养生的理论基础·····	129
(一)整体观学说·····	130

(二) 阴阳协调学说	130
(三) 天人相应学说	130
(四) 精、气、神学说	131
(五) 动养学说	131
三、中国传统养生的方法	132
(一) 情志调摄养生法	132
(二) 饮食调摄养生法	133
(三) 护肾保精养生法	133
(四) 生活有序养生法	134
(五) 太极拳养生法	134
(六) 保健按摩养生法	135
(七) 松身健身法	138
第十一章 现代生活中的休闲体育	140
一、休闲体育融入现代生活中	140
(一) 休闲体育的涵义	140
(二) 科学享受现代生活	140
(三) 休闲体育的分类	141
(四) 休闲体育的功能	142
(五) 休闲体育的特点	143
二、休闲体育健身的内容与方法简介	144
(一) 因人而异的休闲体育	144
(二) 根据个性选择休闲体育项目	147
(三) 介绍轻松体育	149
第十二章 体育欣赏	152
一、体育欣赏有何意义	152
(一) 享受生活乐趣	152
(二) 品尝体育文化	153
(三) 陶冶道德情操	153
(四) 领悟人生真谛	153
(五) 振奋民族精神	154
二、欣赏哪些基本内涵	154
(一) 欣赏形体美	154
(二) 欣赏健康美	154
(三) 欣赏运动美	155
(四) 欣赏行为美	155
三、怎样提高欣赏水平	155
(一) 明确竞赛的根本宗旨	155
(二) 树立正确的胜负观	156

四、欣赏不同运动项目	157
(一)欣赏测量类项目	157
(二)欣赏评分类项目	160
(三)欣赏得分类项目	161
(四)欣赏命中类项目	163
(五)欣赏制胜类项目	166
附录 1 体育竞赛的种类和方法	168
一、体育竞赛的种类	168
(一)综合性竞赛	168
(二)单项竞赛	168
二、体育竞赛的方法	169
(一)淘汰法	169
(二)循环法	169
(三)轮换法	170
(四)顺序法	171
三、一般竞赛活动的组织工作要点	171
附录 2 重要运动会简介	172
一、奥林匹克运动会	172
(一)古代奥林匹克运动会	172
(二)现代奥林匹克运动会	172
(三)奥林匹克运动会的精神和特色	175
(四)中国与奥林匹克运动会	175
二、世界大学生运动会	176
三、亚洲运动会	177
四、全国运动会	178
五、全国大学生运动会	179
附录 3 国际国内大型单项体育竞赛	180
一、足球	180
(一)奥运会足球赛	180
(二)世界杯足球赛	180
(三)欧洲足球锦标赛	181
(四)欧洲足球三大杯赛	181
(五)丰田杯足球赛	182
(六)中国甲 A 足球联赛	182
二、篮球	182
(一)奥运会篮球比赛	182
(二)世界篮球锦标赛	182
(三)美国 NBA 篮球赛	183

(四)亚洲篮球锦标赛	183
(五)国内篮球联赛	183
三、排球	183
(一)奥运会排球比赛	183
(二)世界排球锦标赛	183
(三)世界杯排球赛	184
(四)沙滩排球	184
(五)国内甲级排球联赛	184
四、田径	184
(一)奥运会田径比赛	184
(二)世界杯田径赛	185
(三)世界田径锦标赛	185
(四)亚洲田径锦标赛	185
(五)全运会田径比赛	185
五、游泳	185
(一)奥运会游泳比赛	185
(二)世界游泳锦标赛	186
(三)世界短池游泳锦标赛	186
(四)亚洲游泳锦标赛	186
六、体操	186
(一)奥运会体操比赛	186
(二)世界体操锦标赛	187
(三)世界杯体操比赛	187
七、乒乓球	187
(一)世界乒乓球锦标赛	187
(二)奥运会乒乓球比赛	187
八、羽毛球	188
(一)汤姆斯杯赛	188
(二)尤伯杯赛	188
(三)羽毛球世界锦标赛	188
(四)全英羽毛球锦标赛	188
(五)奥运会羽毛球比赛	188
九、网球	189
(一)个人单项赛	189
(二)团体赛	189