

21世纪高职高专公共课系列教材



大学生体育与健康教育教程

主编 刘名杰

DAXUESHENG TIYUYU JIANKANG JIAOYU JIAOCHENG

中国商业出版社

21 世纪高职高专公共课系列教材

大学生体育与健康教育教程

主 编 刘名杰

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育与健康教育教程/刘名杰主编:—北京:中国商业出版社,2009

ISBN 978 - 7 - 5044 - 6493 - 4

I. 大… II. 刘… 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 073294 号

责任编辑:王彦

中国商业出版社出版发行

010 - 63180647 www. c-book. com

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

北京仰山印刷有限公司印制

* * * * *

787 × 1092 毫米 1/16 开 15.75 印张 283 千字

2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

定价:26.00 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

前 言

体育课作为学生必修课程,是学校体育的基本组织形式,是实现学校体育目的、任务的主要途径之一。搞好体育课程的教学,对提高学生的体质健康有着重要的作用。为此我们根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》、《大学生健康教育基本要求》等规范性文件,以坚持“健康第一”,“面向全体学生实施素质教育”为原则,结合近几年来教学实践编写了这本教材,本书试图从锻炼身体着手,通过理论知识的传授,使学生掌握体育基本知识、技术和技能,学会锻炼身体的科学方法,养成经常锻炼身体的习惯,为终身体育奠定良好的基础。

书分上下两篇:基础理论篇、运动技能篇,共十章内容,全面而系统地讲解大学体育与健康知识,在编写的过程中注重以下特点:

1. “健康第一”的指导思想。把“健康第一”作为选编教学内容的基本出发点,增加了健康教育、健康的生活方式和体育保健与运动处方等内容,重视课程的文化含量。

2. 知识面较宽。教材涉及的主要内容有体育卫生与保健、体育欣赏、田径、球类、民族传统体育、健美、游泳、娱乐与健身等。集基础理论与实践为一体,融课内外知识于一炉。在编排上充分体现知识性、系统性和先进性,有助于学生学习。

3. 结构合理。教材体系的安排符合学生的认知规律,本书基本上可以供学生课下自学。

4. 充分体现《学生体质健康标准》的要求。

本书既可作为高等院校师生的良师,又可成为高等职业学院、中专、中技、成教学生的用书。

感谢本书编写工作的相关院校领导、教师的支持与帮助,感谢本书参考文献的有关作者,感谢出版社为本书所付出的一切。由于时间紧迫,水平有限,书中难免存在一些不足和缺点,恳请广大读者不吝批评指正,以便再版时修订,使之日臻完善。

编 者

2009年5月

目 录

上篇:基础理论篇

第一章 体育与健康	3
第一节 体育的概述	3
一、体育的产生与发展	3
二、体育的概念	4
三、体育的功能	4
四、体育的内容	8
第二节 健康的概述	9
一、健康的概念	9
二、健康的标准	9
三、亚健康	10
四、影响健康的因素	11
第三节 体育对人体健康的作用	13
一、体育锻炼与机体健康	13
二、体育锻炼与心理健康	14
三、体育锻炼与社会适应能力	15
四、体育锻炼与良好道德规范的养成	15
第四节 奥林匹克运动文化	16
一、古代奥林匹克运动会	16
二、现代奥林匹克运动会	17
三、中国与奥运	19
思考题	24
第二章 体育锻炼	25
第一节 体育锻炼的原则	25
一、体育锻炼的原理	25
二、体育锻炼的原则	26
第二节 体育锻炼的方法	27
一、有氧锻炼法	27



二、低氧运动	31
三、发展力量素质	32
四、发展耐力素质	33
五、发展速度素质	34
六、发展灵敏素质	34
七、发展柔韧素质	35
第三节 运动处方的制定	36
一、运动处方的概述	36
二、运动处方的诊断检查与运动安排	37
三、制定体育锻炼计划	38
第四节 体质健康标准测试与评价	39
一、体质健康评价概述	40
二、《国家学生体质健康标准》的有关规定	40
第三章 体育保健	42
第一节 体育锻炼与卫生	42
一、体育锻炼与生活卫生	42
二、体育锻炼与运动卫生	43
第二节 体育锻炼中的生理反应与处置	45
一、腹部疼痛现象	45
二、头晕呕吐现象	46
三、游泳寒战现象	47
四、运动过敏性反应	47
五、肌肉痉挛现象	48
六、长跑“极点”现象	48
七、游泳溺水现象	49
八、潜水休克现象	49
第三节 常见运动损伤的预防及处理	49
一、运动损伤产生的原因	49
二、运动损伤的预防	50
三、常见的运动损伤及其处置方法	51
第四节 体育锻炼的自我监督与评价	53
一、自我感觉	53
二、指数对照评定	53
三、对比评定	55
第五节 女子体育卫生	55
一、月经期女生的生理心理特点	55

二、月经期的卫生保健	56
三、月经期的体育锻炼	56
思考题	57
第四章 体育竞赛与欣赏	58
第一节 运动竞赛的种类	58
一、综合性竞赛	58
二、单项竞赛	58
第二节 几种竞赛制度的编排方法	59
一、单淘汰制	59
二、单循环制	60
三、分组循环制	60
四、混合制	60
第三节 体育欣赏	61
一、体育欣赏的内容	61
二、体育欣赏的形式	62
三、不同类别运动项目欣赏指南	62
四、观赏竞技体育比赛的技巧	63
思考题	64
下篇:运动技能篇	
第五章 田径运动	67
第一节 田径运动的概述	67
第二节 跑	69
第三节 跳跃	73
第四节 投掷	78
思考题	83
第六章 球类运动	84
第一节 篮球运动	84
一、篮球基本技术	84
二、篮球的基本战术	93
三、篮球基本竞赛规则及裁判法	98
第二节 足球运动	100

一、基本技术	100
二、足球运动的基本战术	109
三、竞赛规则	112
第三节 排球运动	114
一、排球基本技术	114
二、排球运动基本战术	118
三、排球规则简介	120
第四节 乒乓球运动	121
一、乒乓球基本技术	121
二、基本战术	129
三、乒乓球竞赛规则	130
第五节 羽毛球运动	130
一、基本技术	131
二、羽毛球战术	135
三、羽毛球比赛规则	136
第六节 网球运动	138
一、网球的基本技术	138
二、基本战术	144
三、网球场地与竞赛规则	145
思考题	147
第七章 游泳运动	148
第一节 游泳运动的分类和比赛项目	148
一、游泳运动的种类	148
二、竞技游泳的比赛项目	148
第二节 游泳的基本技术	149
一、熟悉水性	149
二、蛙泳	151
第三节 自由泳	154
一、自由泳的基本技术	154
二、练习方法	157
第四节 安全与救护	158
一、游泳的安全问题	158
二、救护方法	158
思考题	159

第八章 健美操和健美运动	160
第一节 健美操	160
一、健美操的分类	160
二、健美操基本动作的分类与要求	161
第二节 体育舞蹈	166
第三节 健美运动	170
一、健美运动概述	170
二、健美的标准	170
三、健美运动的基本练习	172
思考题	176
第九章 民族传统体育	177
第一节 武术	177
一、武术的起源	177
二、武术的内容与分类	178
三、武术的特点	179
第二节 武术的基本功及动作组合	179
一、武术的基本功	179
二、武术基本动作及组合	180
第三节 初级长拳第三路	186
一、动作名称	186
二、初级长拳第三路动作说明	187
第四节 太极拳	196
第五节 散打	216
思考题	224
第十章 休闲体育	225
第一节 轮滑	225
一、轮滑运动简介	225
二、练习方法	225
第二节 跳绳	227
一、跳短绳	227
二、跳长绳	228
第三节 台球	228

第四节 保龄球	232
第五节 定向运动	234
一、常用项目	234
二、定向运动的基本要求	234
三、定向运动的比赛设备	235
四、练习方法	236
五、比赛路线	237
第六节 攀岩	237
一、攀岩的种类	237
二、攀岩的装备	238
三、基本技术	239
四、攀岩的注意事项	242

上篇：基础理论篇



第一章 体育与健康

学校是为祖国培养德、智、体、美全面发展人才的摇篮。然而,目前许多学生缺乏基本的保健知识和自我保健能力,身心健康状况不容乐观。这直接影响中国 21 世纪社会主义建设人才的培养,同时也直接关系中国在 21 世纪激烈的国际竞争中能否赢得胜利。没有德、智、体、美等全面发展的高素质人才,就难以应付这场激烈的竞争。为此,国家教委和卫生部联合颁布《学校卫生工作条例》,明文规定普通高校应开设健康教育选修课或者讲座,这一项具有战略意义的决策,将对中国教育事业产生深远的影响。

第一节 体育的概述

一、体育的产生与发展

(一) 体育的产生

体育产生于劳动,产生于人类社会活动的需要和人类自身的生理和心理活动的需要,是社会文化教育的组成部分。体育的发展是随着社会的发展而发展的,随着社会生产力的提高,剩余产品的出现,人类生活中出现了教育、军事、医疗保健、文化娱乐等复杂现象,体育的发展同这些方面的发展有着密切的联系。

(二) 体育的发展

体育的发展同教育、军事和文化娱乐等有着密切的联系。体育运动对于增强体质、祛病健身、延年益寿有着极其重要的作用。原始社会人们要生存就必须打猎,在打猎的过程中不断地奔跑、跳跃、攀登,进而骑马、射箭;欧洲文艺复兴时期,注重的就是骑马、角力、击剑、射箭、游泳、赛跑和各种游戏;中国古代就以能骑马、射箭为勇士,被称为武士。人的身体活动同这些社会现象相结合,体育就随之发展。现代体育,在国际体育界一致公认起源于 19 世纪的英国。1928 年,英国教育家托马斯·阿诺德开办了一所橄榄球学校,第一个把体育列入学校课程,这对现代体育的产生和发展起到了重要的作用。放眼当今世界体坛,科技突飞猛进,物质产品丰富,余暇时间增多和交流的不断扩大,为世界体育的发展创造了空前有利的条件。现代体育已雄踞大众文化之首,人们热爱体育、参与体育、享受体育。体育已成为世界的共同语言,奥运会已成为世界性的体育节日。今天的世界体育,以其特有的魅力,超越了肤色、国籍、语言、学校、性别、年龄、职业、社会地位、政治制度等,吸引了亿万众生,它使体育与教育、文化、卫生、健康、娱乐等之间的联系越来越紧密。在新世纪,体育的位置还将日益凸显,不可替代。现代体育已经成为社会文化、健康、科学生活方式不可或缺的重要组成部分。

二、体育的概念

19 世纪 60 年代以后,随着近代体育的传入,“体育”(physical education)一词开始在我国使用。这时的体育主要指与维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程。近几十年来,随着社会的进步,体育实践的不断发 展,以及世界各种文化的交流、融会,体育在其内容、形式、方法上不断增多、扩大的同时,又逐步分化出身体教育、竞技运动和身体锻炼三个既有区别、又相互联系的组成部分。现代体育已逐渐发展成为一种与教育和文化相并列的新体系。

目前,在我国,“体育”一词具有广义和狭义两种解释。广义的体育亦称体育运动,是指人类为适应自然和社会,以身体练习为基本手段而自觉地改善自我身心和开发自身潜能的社会实践活动。简而言之,体育是人类以自身运动为主要手段改造自我身心的行为或过程。

狭义的体育亦称体育教育,是指通过身体活动,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。

三、体育的功能

体育的功能是指它对人类本身和人类社会发展的作用及影响。了解了体育的功能,才能有目的、有意识、积极主动地发挥其功能,使体育能更好地为人类自身和人类社会发展服务。

(一) 健身功能

健身功能是体育最基本、最直接的功能,是决定体育的其他功能的基础。体育的基本活动方式是通过身体运动来完成的。人在进行身体运动时,机能和器官受到影响、并产生适应性变化。适宜的、良好的体育运动使人体器官和身体机能产生良好的适应性变化,从而提高人的身体健康水平和适应能力。体育运动的形式多样,可使人体进行全面的活动,因此对人体可产生较为全面的影响。现代奥林匹克运动创始人顾拜旦在《体育颂》中写道:“啊!体育,你就是培育人类的沃地!你通过最直接的途径,增强民族体质,矫正畸形躯体;防病患于未然……”毛泽东同志在《体育之研究》一文中指出:“体育于吾人实占第一之位置,体强壮而后学问道德之进修勇而收效远。”由此可见,强身健体是体育作用于人体所产生的最直接的功能。活动者通过参加体育活动而对自己的身体进行改造。有关的研究和长期的实践表明,体育的健身功能可以从如下几个方面体现出来:

第一,促进有机体的生长发育,改造人体骨骼和肌肉系统。体育运动能够促进人体新陈代谢,加速细胞的繁殖、引起细胞间质的增加,从而使人体的器官、系统结构产生适应性变化和机能的改善。骨骼是人体的支架,其生长发育不仅对人体形态有重要影响,而且对内脏器官的发育、对人体的劳动能力和运动能力都有直接影响。体育运动刺激软骨的增长,从而促进骨的生长。科学研究证明,经常从事体育活动的青少年比一般青少年身高增长要快。同时,经常参加运动,还可以促使骨骼变粗,骨密质增厚,骨抗弯、抗折、抗压的能力增强。实验证明,普通人的股骨承受 300 千克的压力就会折断;但运动员的股骨却可承受 350 千克的

压力而不会折断。人体的任何运动都是通过肌肉工作来完成的,发达而结实的肌肉能提高劳动力和运动能力,也是人体美的重要体现。经常从事运动,可以改善肌肉的血液供应情况,增加肌肉内的营养物质,特别是蛋白质的含量,使肌纤维变粗,工作能力增强。一般人肌肉重量只占体重的40%,而运动员肌肉重量可占体重的45%~50%。同时运动还可以促使肌肉有更多的能量储备,以适应运动和劳动的需要,适应提高运动能力的需要。

第二,改善人体内脏器系,增强机能能力。体育运动使人体能量消耗增加,新陈代谢旺盛,血液循环加速,从而使血液循环系统、呼吸系统、消化系统等系统的机能都得到改善,使内脏器官在构造上发生良性变化,机能能力提高。如经常运动能使心脏产生运动性肥大,心肌增厚,心肌容积增大。在机能上,心脏的每搏输出量增加,而心搏频率减慢,出现“节省化”现象。肺的功能也会因运动而提高,肺活量增加,呼吸频率减慢而深度加大。

第三,提高人体适应能力,增进健康水平。体育运动功能增强人的免疫力,提高对疾病的抵抗能力。它还能提供许多使人体处于非常态(如倒立、悬垂、滚翻等)条件下的锻炼,同时,许多户外活动往往是在严寒、酷暑、高山、高空等条件下进行的,因而能提高对外界的适应能力。

第四,调节人的心理,促进个体心理健康。从事运动能使人心情舒畅,精神愉快,调节人的某些不健康情绪和心理,如意志的消沉和情绪的沮丧。美国一位心理学家德里斯发现,跑步能成功地减轻学生在考试期间的忧虑情绪。人们还发现有紧张烦躁情绪的人,只要散步15分钟,紧张情绪就会松弛下来。

现代运动生理学的研究发现,体力上的疲劳得以恢复的方式有两种:积极的恢复方式和消极的恢复方式。积极的方式是借助于轻松的身体运动来促进机体新陈代谢的过程,从而达到机能恢复的目的。其恢复的速度较之以身体静止休息为基础的消极恢复方式更快,并且更为有效。现代运动心理学的研究也表明:焦虑和紧张的心理状态会随着身体运动的加强而逐渐降低其程度;激烈的情绪状态往往会在体能的消耗中而逐渐减弱其强度,最后会平静下来。

(二) 娱乐功能

娱乐是人们在相对闲散的时间里自由、自愿进行的,使身心愉悦的活动。在人们经常参与的各种具体的余暇活动中,属于体育娱乐特点的活动方式占有相当大的比例。这就是说,在现代人的余暇活动中,体育娱乐具有十分重要的地位,在很大程度上,它所具有的社会功能是不同的余暇活动方式所不能取代的。

体育娱乐在人类众多的娱乐形式中占有特殊的地位并具有特殊的作用,其根本原因在于:一方面,这种娱乐形式与人的自然属性紧密地联系在一起;另一方面,它又与人的社会属性密切相关。毫无疑问,人们通过各种体育娱乐活动不仅满足了机体进行运动的本能需求,在这种身体运动中获得使人愉悦的快感,而且又能使个体在这种娱乐方式中与社会的其他个体愉快地交往,品味个中乐趣。因此,体育娱乐是人类社会所特有的一种娱乐形式,它源于人类作为自然物的机体对运动的冲动,但又完全被人类的社会性所改造。从这个意义上讲,无论哪一种体育娱乐活动都完全不同于动物界发自本能的嬉戏和打闹或者“游戏的冲动”,它带有人类文化的明显痕迹。体育娱乐之所以能够在人类社会中存在并随着社会的发



展而日益发展起来,是因为体育娱乐这种特殊的娱乐形式本身就是人类需求的产物。因此,它所具有的功能可以满足人类社会中每一个具有正常的生理和心理机制的个体的需求。同时又由于娱乐方式本身的社会特性,从而又可满足社会群体及其整个社会的某种需求。从满足人类需求的角度而言,体育娱乐对于人类社会所具有的特殊价值是其他的文化娱乐形式所不能够替代的。从个体发展的全过程来看,体育娱乐活动一直起着不可忽视的作用,但在人的不同发展时期,它又有着不同的作用 and 意义。从“无意识”的身体运动行为到体育游戏,最后成为体育娱乐这样一个过程,表明了个体对体育娱乐活动的渐进性的需求关系。

体育的娱乐功能一般以两种基本途径得以实现:

一是参与。即人们投身于体育运动实践之中,通过亲身经历和身体活动去体验体育运动的乐趣和运动带来的快感。

二是观赏。即通过观看体育表演和体育竞赛,体会和谐的韵律、鲜明的节奏、巧妙的配合、完美的动作给我们带来的美感和享受;感受激烈的情景、成功的轻松给我们带来的紧张和欢娱。

关于体育的娱乐功能,顾拜旦写道:“啊!体育,你就是乐趣!想起你,内心充满了欢喜,血液循环加剧,思路更加清晰。你可使忧伤的人散心解闷,你可使快乐的人生活更加甜蜜!”

(三) 益智功能

现代科学研究表明,体育运动与人的智力活动能够相互调剂,促进体力与智力的恢复。同时,体育运动也是个体智力发展的重要途径,对于儿童来讲,经常参加适量的体育活动不仅有利于各种感觉器官的发育和发展,而且对于大脑的发育也是非常有效的。

动物实验表明,在个体成长发育的早期,肢体的训练及其远端肢节的练习可有效地扩展其在大脑皮层的感应区域,强化其中枢神经系统与外周应答系统之间的联系。中国有句俗话说叫“心灵手巧”,就是对这两者之间的相互关系最好的诠释。

体育运动能改善和提高中枢神经系统的工作能力,使人头脑清醒,思维敏捷。智力是大脑工作能力的具体体现,与大脑的健康发展水平密切相关。毛泽东在《体育之研究》中指出:“夫知识之事,认识世间之事物而判断其理也,于此有须于体者焉。直观则赖乎耳目,思索则赖乎脑筋,耳目脑筋之谓体。体全而知识之事以全。”“今世百科之学,无论学校独修,总须力能胜任。力能胜任者,体之强者也;不能胜任者,其弱者也。强弱分,而所任之区域以殊矣。”在正常情况下,人的智力总是与人的大脑发育和健康水平有着必然的联系,聪明才智的物质基础有赖于人所具有的各种感官的敏锐和大脑功能的健全。

(四) 育德功能

德寓于体。尽管有良好的身体并不一定有良好的道德,但身心的和谐和健康对于个体而言是一种完善,也是社会对个体的基本要求。在体育活动的过程中,活动者不仅通过身体运动使自身机体得到锻炼,使自己更加强健起来,而且由于体育的形式、规则和要求等,使活动者在活动过程中,其意志品质、道德观念、集体主义思想等得到强化。毛泽东认为:“强意志”乃“体育之大效”,“夫体育之主旨,武勇也。武勇之目,若猛烈,若不畏,若敢为,若耐久,皆意志之事。……意志也者,固人生事业之先驱也。”顾拜旦写道:“啊!体育,你就是荣誉!荣誉的赢得要公正无私,反之便毫无意义。有人要弄见不得人的诡计,以此达到欺骗同伴的

目的。他内心深处却受着耻辱的绞缢,有朝一日被人识,就会落得名声扫地。”可见,人们很早就意识到了体育运动对于个人道德、意志的培养和塑造有着特殊的作用,或者说从一开始人们就赋予体育以育人的功效,这种功效随着社会的发展和进步而被强化。《中共中央、国务院关于进一步加强和改进新时期体育工作的意见》指出:“体育作为一种群众广泛参与的社会活动,不仅可以增强人民体质,也有助于培养人们勇敢顽强的性格、超越自我的品质、迎接挑战的意志和承担风险的能力,有助于培养人们的竞争意识、协作精神和公平观念。”应该说,这一段论述较为完整地总结和阐明了现代体育对社会成员的道德意志培养所具有的特殊作用。

(五) 社会功能

在现代社会中,学生的社会适应能力越来越受到教育者的关注,因为社会适应能力的高低对于当代学生的个人生活和工作,与身体健康状况和知识掌握状况具有同等重要的影响。在体育活动中,学生们将更直接、更主动地体验近似于社会上所遇到的各种情景,例如竞争与合作、冲突与包容、共处与避让、成功与失败、赞扬与批评……从而有助于学生学会与人相处,培养良好的社会适应能力。

1. 培养良好的人际交往能力

人际关系是指人们在群体生活中通过交往发生、发展起来的人与人之间的联系。在现代社会中,基于家庭血缘形成的人际关系由于家庭的小型化而变得越来越简单,而由于社会联系日益扩大形成的人际关系却变得越来越复杂。是否善于建立和保持良好的人际关系,能否与他人和社会和谐相处,是否具备强烈的团队意识和合作精神,已成为当代学生综合素质的重要内容,对个人生活和事业发展的意义也显得越来越重要。

现代社会中的学生大多数是独生子女,不少学生是家中的“小太阳”,往往具有比较强烈的自我中心倾向,对家长或其他人(如教师)有着强烈的依赖心理。甚至有的大学新生面对陌生的环境显得束手无策,不善于与人交往。体育活动总是充满着各种矛盾和冲突,有助于学生学会如何面对社会,并逐渐形成理解他人、关心他人、乐于帮助他人和接受他人帮助的态度,有助于培养和保持良好的人际关系。

2. 养成良好的合作精神和竞争意识

合作精神和竞争意识是现代人应具备的一个重要观念。在前资本主义时期,人们的合作精神和竞争意识是比较淡薄的。人类学家的研究表明,社会形态越低,人们的竞争意识就越差。中国传统文化中儒家思想所提倡的“夫唯不争,故天下莫与之争”的恭谦退让的民族精神和淡化竞争、耻谈竞争的社会心理,是不利于当代学生成长的,竞争是体育活动的一个重要特征,它要求每个人尽自己最大的努力去竞争,从而有助于培养参加者的竞争意识。

团队精神需要团队成员具有强烈的合作精神和角色意识。合作精神和角色意识不仅是一种心理品质和思想品质,也是一种实践能力。从某种意义上讲,合作精神渗透在角色之中,能够在体育活动中扮演好所承担角色的人,往往被认为是具有合作意识和能力的人。大学阶段的体育活动能为广大学生提供丰富的正式或非正式的角色类型,正式的角色如球类活动中的前锋、中锋、后卫以及队长、队员、裁判、教师(教练)等,非正式的角色如某些团队中常有的“任务专家”、“社交专家”等,从而为学生学习和扮演不同的角色,增强合作意识提供