

大学体育 与健康

商伟 主编

北京体育大学出版社

大学体育与健康

商 伟 主编



北京体育大学出版社

策划编辑:梁 林
审稿编辑:李 飞
责任印制:青 山 陈 莎

责任编辑:梁 林
责任校对:琴 儿

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康/商伟主编. - 北京:北京体育大学出版社, 2002. 11

ISBN 7 - 81051 - 829 - 1

I. 大… II. 商… 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(2002)第 082116 号

大学体育与健康

商 伟 主 编

北京体育大学出版社出版发行
(北京海淀区中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京市昌平阳坊精工印刷厂印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:10

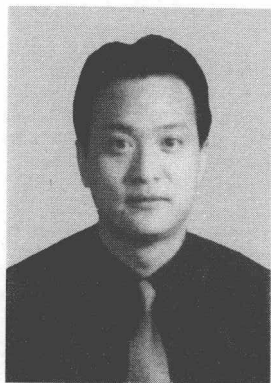
定价:20.00 元

2002 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7 - 81051 - 829 - 1/G·692

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介



商伟，男，汉族，1962年出生，辽宁大连人。1984年毕业于北京体育学院（现北京体育大学）运动系，现任辽宁师范大学体育学院副院长、副教授。长期致力于体育教学理论与方法领域的研究，曾编著《学校体育课学练法教学》、《辽宁省初中体育教材》等书，并在国内不同学术刊物上发表科研论文10余篇。

目 录

第一章 现代社会·现代人与学校体育	(1)
第一节 现代社会与现代人	(1)
第二节 素质教育与学校体育	(5)
第三节 中国社会的发展与学校体育	(7)
第四节 高校体育的发展走向	(12)
第二章 运动损伤的防治与保健	(16)
第一节 运动损伤概述	(16)
第二节 常见的运动损伤与处理	(20)
第三节 保健按摩	(24)
第四节 运动的一般卫生	(33)
第五节 女大学生的身体锻炼	(45)
第三章 运动中常见的生理反应及处理	(53)
第四章 田 径	(66)
第一节 田径运动概述	(66)
第二节 短 跑	(71)
第三节 中长跑	(74)
第四节 跳 高	(78)
第五节 跳 远	(82)
第六节 推铅球	(86)
第五章 游 泳	(92)

第一节	游泳运动概述	(92)
第二节	游泳的基本技术与教法	(100)
第三节	实用游泳与水上救护	(119)
第六章	篮 球	(133)
第一节	篮球运动概述	(133)
第二节	篮球的基本技术与教学方法	(135)
第三节	篮球的基本战术	(147)
第七章	排 球	(157)
第一节	排球运动概述	(157)
第二节	排球的基本技术与教学方法	(160)
第三节	排球的基本战术	(177)
第八章	足 球	(183)
第一节	足球运动概述	(183)
第二节	足球的基本技术与教学方法	(189)
第九章	乒乓球运动	(218)
第一节	乒乓球基本知识	(218)
第二节	乒乓球基本技术	(222)
第三节	乒乓球竞赛规则及裁判法	(227)
第十章	羽毛球运动	(234)
第一节	羽毛球基本规则	(234)
第二节	羽毛球基本技术	(238)
第三节	羽毛球基本战术	(240)
第十一章	网球运动	(242)

第一节	网球基本知识	(243)
第二节	网球基本技术	(248)
第十二章	健美操运动	(257)
第一节	健美操概述	(258)
第二节	健美操基本动作	(260)
第三节	健美操科学锻炼	(264)
第四节	健美操一级测试动作	(268)
第十三章	艺术体操与体育舞蹈	(274)
第一节	艺术体操概述	(274)
第二节	徒手基本练习	(276)
第三节	体育舞蹈概述	(288)
第四节	体育舞蹈的基本知识	(289)
第五节	体育舞蹈的基本舞步	(292)
第十四章	健美运动	(302)
第一节	健美运动基本动作练习	(303)
第二节	健美运动训练方法及注意事项	(308)

第一章 现代社会·现代人与 学校体育

第一节 现代社会与现代人

一、国家的现代化有赖于国民的现代化

人类社会在经历了 8000 多年的农业社会之后，仅用了大约 300 年的时间就走完了工业社会的阶段，如今迎来了信息社会时代。美国未来学家托大勒，把农业革命称之为第一次浪潮，把工业革命称之为第二次浪潮，把信息革命称之为第三次浪潮。信息社会是以数字化、网络化和信息化为标志的。

信息社会的经济是知识经济，于是有人又把信息社会称为知识经济社会。在这种社会中人与人的根本区别，就在其综合素质的高低以及由此产生的不同结果。

美国著名社会学家英克尔斯在《走向现代化》一书中深刻地指出：“一个国家可以从国外引进作为现代化最显著标志的科学技术，移植先进国家卓有成效的工业管理方法、政府机构形式、教育制度以至全部经验内容……结果它们往往收获的是失败和沮丧。”“痛切的教训使一些人开始体会和领悟到，那些完善的现代制度以及伴随而来的指导大纲、管理手则，本身是一些空的躯壳。如果一个国家的人民缺乏一种能赋予这些制度以真实生命力的广泛的现代心理基础，如果执行和运用这些现代制度的人，自己还没有从心理、思想、态度和行为方式上都经历一个向现代化的转变，失败和畸形发

展的悲剧是不可避免的。再先进的现代制度和管理方式，再先进的技术工艺，也会在一群传统人手中变成废纸一堆。”由此可见，国家的现代化有赖于国民的现代化。为此，我们的党和政府制定了“科教兴国”的伟大战略。1999年中共中央国务院制定和颁布了《深化教育改革全面推进素质教育的决定》，《决定》明确指出：“当今世界，科学技术突飞猛进，知识经济已见端倪，国力竞争日趋激烈。教育在综合国力的形成中处于基础地位，国力的强弱越来越取决于劳动者的素质，取决于各类人才的质量和数量。”《决定》强调：“实施素质教育，就是全面贯彻党的教育方针，以提高国民素质为根本宗旨”，“培养适应二十一世纪现代化建设需要的社会主义新人”。

二、现代人应具备的素质

（一）思想政治素质

江泽民同志说：“要说素质，思想政治素质是最重要的素质。”1999年在北京举行的“二十一世纪教育国际研讨会”上，人们普遍认为：在未来的世纪中，比新技术挑战更为严峻的挑战是道德危机的挑战。我们有些同学对提高自己的思想政治素质不感兴趣，或很不以为然。似乎觉得自己是搞业务的，思想政治素质高低无关重要，或是认为思想政治素质是“空”的，是挂在“嘴皮上的功夫”。其实不然，思想政治素质对我们每一个同学来说，是“学会做人”与“立足社会”的关键。一个人如果不了解自己生活在一个什么样的社会中，如果自己的世界观、人生观和价值观与自己生活的现实社会格格不入，那么，他就很难把自己融入这个社会，很难适应现实社会的生活规则，最终只能被社会所淘汰。

那么，现代社会对人的思想政治素质主要都有哪些要求呢？

1. 坚持辩证唯物主义的世界观和方法论。
2. 正确理解人生的价值。能把实现自身的价值与服务祖国人民统一起来。

3. 对自己、对群体（含家庭）、对社会具有责任感。
4. 具有高尚的道德情操。
5. 具有现代人的观念（如平等的观念、协作的观念、竞争的观念、差异的观念、运动变化的观念等）。

（二）科学文化素质

科学文化素质是我们每一个人服务祖国和人民的本领，同时也是我们每一个人立足社会之本与立命之本。如果说思想政治素质是一个人综合素质的灵魂，那么，科学文化素质就是一个人综合素质的核心。特别是像我们这样一个发展中的国家，在国民整体素质还不高的情况下，用人单位在引进人才时，虽然也考虑到人才的综合素质，但主要还是着重考虑人才的科学文化素质。

那么，现代社会对人的科学文化素质主要都有哪些要求呢？

1. 掌握现代科学技术。包括先进的基础理论、专业理论与技能及本专业的最新科研成果。
2. 具有较强的专业实践能力。
3. 具有较强的学习能力。学会学习，掌握获取信息的方法。
4. 具有一定的文化素养。
5. 养成终身学习的意识和习惯。及时更新知识，防止知识老化。

（三）体育素质

体育素质是一个人综合素质的物质基础。毛泽东同志早在《体育之研究》中就指出：“德智皆寄于体，无体是无德智也。”中共中央国务院在《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中明确指出：“健康的身体是青少年为祖国和人民服务的前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一指导思想，切实加强体育工作”。体育素质主要包括：

1. 体质基础：主要是指身体形态、生理机能与身体素质三大基本要素。
2. 体育（参与）意识：主要包含体育价值判断与体育情感体

验两个要素。

3. 体育知识：主要包含体育基础知识、体育保健知识、身体锻炼知识与身体评价知识等。

4. 运动技能：包括一般运动技能与特长运动技能两个方面。

5. 体育个性：主要包含体育兴趣、体育特长、体育意志与锻炼习惯等要素。

6. 体育心理：主要包含自尊心与自信心、协作精神、竞争意识、创新能力与心理适应能力等。

7. 体育品德：主要包含体育道德意识和行为、团队精神、责任感等。

(四) 心理素质

现代社会的发展，对人的心理素质的要求越来越高。有人认为，一个人在事业上能否取得成功，主要取决于他的心理素质。近几年出现了一个新的概念，叫做“情商”（EQ），又叫做情感智能，是一种洞察与控制自己与他人感受与情绪的能力。心理学家认为，在人的成功要素中，智商（IQ）约占 20%，其他因素占 80%，在其他因素中，情商约占 60%。情商高的人具有适应环境、利用环境、改造环境和驾驭环境的能力，而情商低的人，面对机遇，可能由于心理适应能力差或情绪失控，而失之交臂。

美国心理学家戈尔曼提出了情商构建的三要素：

1. 善于表达和控制自己的情感；
2. 善于了解和诱导别人的情感；
3. 深刻认识情感在社会生活中的重要意义。

从情商的要素来看，情商的本质仍属于心理素质范畴。心理素质主要包括：

1. 自尊心和自信心；
2. 开拓进取，积极向上的性格；
3. 沉着果敢的精神与顽强的意志品质；
4. 自我心理调节的能力。

(四) 社会适应能力

《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》强调指出：要“增强青少年适应社会生活的能力”。社会适应能力一般认为包括如下主要内容：

1. 责任感（含对自己、对他人、对工作、对社会的责任感）；
2. 群体意识与团队精神；
3. 道德品质（含道德观、道德意识与道德行为）；
4. 创新精神与竞争意识。

第二节 素质教育与学校体育

一、素质教育的本质

素质教育是针对“应试教育”提出来的。“应试教育”不是对我国现行教育的概括，而是对其中存在的单纯为了应付考试而产生的诸多弊端的概括。否定“应试教育”，不是要否定现行的教育，事实上“应试教育”是指在我国教育实践中客观存在的偏离了受教育者和社会发展的根本需要，单纯为应付考试，争取高分，片面追求升学率的一种倾向。它主要面向少数学生，忽视大多数学生的发展；偏重知识传授，忽视德育、体育、美育和生产劳动教育；忽视能力和心理素质培养；以死记硬背和机械重复训练为方法，妨碍学生生动、活泼、主动地学习，使学生课业负担过重；以考试成绩作为评价学生的主要标准甚至作为唯一标准，挫伤了学生学习的主动性、积极性和创造性，影响了他们全面素质的提高。

素质教育，从本质上来说，“就是全面贯彻党的教育方针，以提高全民族素质为根本宗旨”的教育。素质教育着眼于受教育者和社会长远发展的要求，以面向全体学生、全面提高学生的基本素质为根本目的；以培养学生的创新精神和实践能力为重点；承认学生的个体差异，注重因材施教，开发学生的潜能，使每个学生在原有

的基础上都得到生动、活泼、主动的发展；为学生获得终身学习的能力和生存与发展的能力打好基础；使学生成为德智体美全面发展的社会主义事业建设者和接班人。

二、素质教育的特征及其对学校体育的要求

（一）全体性

学习和发展是每一个学生的权利。《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：“全面推进素质教育，要坚持面向全体学生”。提高每个学生的基本素质，使每个学生都学有所得，学有所成，得到健康成长，成为社会有用之材。而“应试教育”是一种面向少数有希望升学的学生的“英才教育”。

素质教育的这一特征要求学校体育也必须面向全体学生。要求体育课程教学目标的提出、内容的选择、考核标准的制定，都必须顾及全体学生体育学习的实际；要求课外体育活动的开展，应尽可能地满足全体学生的不同需要。学校体育应当使每个学生都学有所得，学有所成。

（二）全面性

素质教育是一种全面发展的教育。《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：“实施素质教育，就是全面贯彻党的教育方针”，“为学生的全面发展创造相应的条件”。全面发展，就是要全面提高学生的思想道德、文化科学、劳动技能和身体心理素质。“使学生学会做人、学会求知、学会劳动、学会生活、学会健体和学会审美”，成为有理想、有道德、有文化、有纪律的、德智体美等全面发展的社会主义事业建设者和接班人。

素质教育的这一特征，一方面要求学校体育应当全面提高学生的体育素质，既要增进学生的健康、增强学生的体质，又要培养学生终身体育的意识、兴趣、习惯和能力，还要提高学生的心理素质和社会适应能力；另一方面要求学校体育充分发挥其功能，在全面提高学生体育素质的同时，还要有利于促进学生思想道德素质、文

化科学素质、审美素质和劳动素质的提高。

(三) 发展性

素质教育着眼于学生和社会长远发展的需要,要求为学生的身心健康发展打好基础;为学生的终身学习打好基础;为学生将来走向社会打好基础。总之是要为学生的长远发展打好基础。所以,有人也把素质教育的发展性称之为基础性。

素质教育的这一特征,要求学校体育:一是,在为学生打好体质基础的同时,从小培养学生的自信心、自尊心,提高学生的心理素质,为学生打好身心健康发展的基础。二是,要使学生认识和了解体育与健康、个人与社会的关系,提高学生的体育意识和从事体育锻炼的社会责任感;三是,要使学生掌握好体育的基础知识和基本技能,学会健体,为学生的终身体育打好基础。

(四) 主体性

学生是学习的主体和发展的主体。素质教育是一种弘扬学生主体性的教育。素质教育尊重学生的人格,承认学生的个体差异,重视学生的个性发展。因此,素质教育又是一种个性化的教育。主体性是素质教育最根本的特征,是素质教育四大特征的核心。

素质教育的这一特征,要求改革压抑学生身心发展的学校体育思想、内容和方法,加强因材施教和区别对待,重视学生体育兴趣、爱好和特长的培养,尽可能地为学生主动地、生动活泼地进行体育学习和锻炼创造条件,促进学生个性的发展。

第三节 中国社会的发展与学校体育

一、中国社会的发展对学校体育提出的新要求

(一) 要更加有效地为增进学生健康和增强学生体质服务

增进学生健康和增强学生体质,始终是我国学校体育的根本任务。特别是1999年,《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》中明确地提出了：“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思想，切实加强体育工作。”从而进一步明确了学校体育的根本任务。

20世纪90年代以后，随着中国社会生产力水平的提高，经济的发展，人们的劳动方式和生活方式随之也发生了很大的变化。由于体力活动大量减少，现代社会的文明病，如高血压、肥胖症、心血管疾病、神经衰弱等迅速增加，应激能力普遍下降。加之中国青少年学生体质、健康监测已形成制度，学生体质、健康方面存在的问题比较清楚。因此，中国社会的发展要求在继续全面锻炼学生身体的同时，必须加强体育锻炼的针对性，以适应现代社会对青少年学生的体质要求和青少年学生自身生长发育的实际需要。

（二）要为提高学生的心理素质与社会适应能力服务

随着我国市场经济的发展，社会各个领域都充满着矛盾，竞争日趋激烈，事物的发展往往表现得变化莫测，信息流动、知识更新、生活节奏急速加快，社会压力加大，因而导致许多人心理上的严重失衡，产生了许多心理障碍，这是一个非常值得社会严重关注的问题。特别是在我们这样一个独生子女众多的国度里，由于家庭教育的偏颇，不少青少年学生自我中心倾向严重，不懂得尊重别人，不善于同别人共事合作，意志薄弱，自我控制能力差，心理素质低下，社会适应能力差。例如，有些青少年学生由于受到某种委曲和挫折，或是由于学习压力太大，或是由于在相互攀比中某些方面不如别人，因而闷闷不乐、郁郁寡欢、满腹牢骚、忌妒猜疑、冷漠忧伤，乃至悲观厌世。有些青少年学生仅仅因为没有考上名牌学校，或是某门功课考试成绩较差，而患精神分裂症，或离家出走，乃至轻生自杀。

有些大学生毕业走向社会后，以我为中心，以个人的主观好恶来对待人和事，似乎看什么人都看不顺眼，看什么事都不顺心，不能与别人共事合作，对自己、对集体、对社会缺乏责任感，与社会格

格不入。这是十分值得我们每一个大学生高度重视的。

诚然，提高学生的心理素质与社会适应能力，需要依靠学校、家庭和社会各种教育形式的相互配合。但是，学校体育由于具有知、情、意、行高度统一的特点，对提高学生的心理素质与社会适应能力，具有其它学科与其它教育形式所无法比拟的得天独厚的优越条件。因此，为提高学生的心理素质与社会适应能力服务，是社会发展赋予学校体育的一项十分重要的任务。

（三）要求学校体育为学生奠定终身体育的基础服务

在 20 世纪 80 年代以前，我国的学校体育比较重视追求直接增强学生体质的目标，比较重视体育知识、技能的学习，比较重视有形的近期效益。这一点可以从学校体育和体育教学的评价标准中得到证实。如 1979 年国家正式颁发的《高等学校体育工作暂行规定》就明确指出：“评定高等学校体育工作的成绩，最根本的是看学生的体质是否有所增强。”在体育课程的成绩考核中，主要也局限于对学生掌握体育技术、技能与发展身体素质的情况作出评价。

然而，学校体育对增进学生健康、增强学生体质的直接作用，不可能是一劳永逸的，而人的一生都需要有健康的身体。要保持身体的健康，就离不开体育锻炼。所以社会的发展已使体育进入了人们的日常生活，成了人们日常生活中不可缺少的一项内容，体育将伴随人的一生，这是当今世界体育发展的一大趋势。然而，据调查，我国学生毕业离校后，大部分都不再继续从事经常性的体育活动，特别是不再继续进行经常性的身体锻炼。由于工作方式和生活方式的改变，环境的污染，现代文明病与传染病的蔓延，加之缺乏运动不足，因而，导致体质、健康水平下降，特别是在以脑力劳动为主的人群中，表现得尤为突出。因此，进入 20 世纪 90 年代以后，在终身体育思想的启示下，学校体育要为学生奠定终身体育的基础，就在我国学校体育界逐渐形成了共识。1995 年经国务院批准实施的《全民健身计划纲要》中明确指出：“各级各类学校要全面贯彻党的教育方针，努力做好学校体育工作。要对学生进行终身

体育教育，培养学生体育锻炼的意识、技能和习惯。”

学校体育要为学生奠定终身体育的基础，就是要在促进学生身心全面发展的同时，培养学生终身体育的意识、习惯和能力。

二、学校体育主体需要的变化

(一) 健身的需要

增进健康，增强体质，既是国家和社会对学校体育的要求，也是学校体育主体——学生的体育需要。但在 70 年代以前，只强调国家和社会对学生的体育要求，而忽视学生主体的体育需要。“锻炼身体建设祖国，锻炼身体保卫祖国”，成为学生从事体育锻炼的出发点和归宿；特别是《准备劳动与卫国体育制度》在学校中的广泛推行，更加强了健身的国家需要和社会需要；把“为劳动生产和国防建设服务”作为学校体育的本质属性内容写进我国体育学院本科教材《体育理论》（1961 年版）。

进入 20 世纪 80 年代以后，随着我国经济的发展和社会的进步，广大青少年学生特别是大学生主体意识和健康意识都得到很大的加强，体育观念也得到更新。广大青少年学生开始认识到，健身不仅是自己在校期间学习的需要和将来毕业后择业的需要，而且更是提高生活质量和生命质量的需要。

(二) 健美的需要

我们这里所说的健美，主要是指群众性的健美锻炼，即以塑造形体美和姿态美为主要目标的体育锻炼。这在发达国家的群众体育特别是学校体育中是十分普遍的现象。古希腊著名雕塑家米隆塑造的“掷铁饼者”，被世人奉为健美的偶像，体育则被人们誉为“健美之神”。

然而，在 20 世纪 70 年代以前，由于受到“左”的影响，由于学校体育目标的单一性，我国学生的健美意识是极为薄弱的，体育锻炼就是为了增强体质，非此莫属。在学校体育中也几乎不给学生任何有关健美知识的教育。进入 20 世纪 80 年代以后，随着我国人