

全国普通高等学校体育课程教材

教育部全国普通高等学校
体育教学指导委员会审定
“十五”国家级规划教材

体育

与健康教程

邹继豪 孙麒麟 主编



辽宁大学出版社

“十五”国家级规划教材

全国普通高等学校体育教学指导委员会审定

全国普通高等学校体育课程教材

体育与健康教程

主 编 邹继豪

孙麒麟

主 审 林志超

辽宁大学出版社

© 邹继豪 孙麒麟 2004

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康教程/邹继豪,孙麒麟主编. - 沈阳:辽宁大学出版社,2004.6

全国普通高等学校体育课程教材
ISBN 7-5610-4650-2

I. 体… II. ①邹…②孙… 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(2004)第 047871 号

出版者:辽宁大学出版社出版

(地址:沈阳市皇姑区崇山中路 66 号 邮编:110036)

印刷者:丹东印刷有限责任公司(电话:0415-2801616)

发行者:各地新华书店

幅面尺寸:140mm×203mm

印张:14.5

字数:350千字

印数:1~200 000

出版时间:2004年6月第1版

印刷时间:2004年6月第1次印刷

责任编辑:张春光

封面设计:邹本忠

版式设计:田春

责任校对:齐悦

定 价:(精) 30.00 元 (平) 25.00 元

联系电话:024-86864622

邮购热线:024-86851850

Email: mailer@lnupress.com.cn

http://www.lnupress.com.cn

编 审 委 员 会

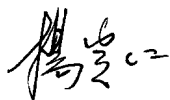
总顾问	季克异					
顾 问	邓树勋	沈际洪	吴子樱			
主 审	林志超					
审 委	王志苏	任景岩	李重申	武孝贤	张树山	
主 编	邹继豪	孙麒麟				
副主编	顾圣益	乔魁远				
	王 革	王皋华	田爱华	孙晓春	李金梅	
	张瑞林	章 民	谢 彬			
编 委	王 飞	王若文	王国滨	王晓红	尹继红	
	从 群	平 越	史为临	孙竞波	刘贺余	
	吕 伟	朱国祥	关玉杰	李 小惠	李 小唐	
	李 哲	李恒林	李跃年	李寿春	沈跃进	
	汤寿桂	吴嘉玲	杨学伟	杨 乐	陈少俊	
	陈 刚	陈雁杨	张 锸	郑 鸿	姜志明	
	闻 兰	赵文杰	董 扬	顿志强	姚 强	
	徐持忍	徐 斌	顾玉恒	曹振康	韩志霞	

序

改革开放以来,随着教学改革的不深入,在我国普通高等学校中,出现了多种体育教材版本。1993年教育部首次组织编写、审定和推荐使用由邹继豪教授主编的全国普通高等学校第一部体育通用教材《理论教程》,并经两次重大修改,有力地促进了我国普通高等学校的体育教材建设和学校体育改革的进程,曾先后荣获教育部优秀教材一等奖和国家教学成果二等奖。

2002年8月教育部颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》。在新的形势下,邹继豪、孙麒麟教授根据教学指导纲要的精神,组织多名学者通过近两年的辛勤劳动,编写了这本教材,起名为《体育与健康教程》。本教材在“健康第一”思想指导下,强化了体育与健康的有机联系和互动,集健身性、文化性、科学性、实效性于一体,围绕体育与健康这个核心,构建了新的结构体系,融合了体育、健身、休闲、环境、营养、保健等诸多学科的理论 and 实践。内容的选择体现了以人为本的原则,突

出了知识性、可读性、应用性等特色,便于大学生自学自练,因而不失为一本个性独特、创新性较强的新教材。衷心希望《体育与健康教程》在实践中逐步走向成熟,更加完善,并由此继往开来!



2004年5月

(序作者杨贵仁为教育部体育卫生与艺术教育司司长)

前 言

21 世纪之始,国家教育部颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》)。《纲要》的贯彻和实施,标志着我国普通高等学校体育课程步入了更加规范化的发展的历史新阶段,它犹如一场及时雨,送来了雨露的滋润,为本教材的编写指明了方向,其主要依据是:

1. 体育课程是寓身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程;是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

2. 《纲要》从多层次、多角度、全面、系统地提出了体育课程的基本目标和发展目标。这些目标涵盖了运动参与目标、运动技能目标、身体健康目标、心理健康目标、社会适应目标。这些目标,既有体育的,也有健康的;既有意识的,也有行为的;既有生活的,也有文化的;既有现在的,更是立足未来的。

3. 把有目的、有计划、有组织的课外体育锻炼、校外(社会、野外)活动、运动训练等纳入体育课程,形成课内外、校内外有机联系的课程结构体系,充分利用课外时间和节假日,开展家庭体育、社区体育、体育夏(冬)令营、体育节、郊游等,开发课外、校外体育资源,使体育课在时间上和空间上得以充分扩展和延伸,为实现“终身体育”铺平道路。

4. 充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用,倡导开放式、探究式教学。在教师的指导下,学生自主选择课程内容、自主

选择任课教师、自主选择上课时间。教学方法讲究个性化、多样化,倡导师生之间、学生与学生之间的多边互助活动,从而营造生动、活泼、主动的学习氛围。

在此基础上,按照如下主要原则精选和确定本书的内容:

1. 健身性和文化性相结合。以“健康第一”的指导思想为基本出发点,加重了体育文化的含量。

2. 选择性与实效性相结合。教学内容力求丰富多彩,为学生提供较大的选择空间,并着眼于对促进学生健康实际效果的考虑。

3. 科学性和可接受性相结合。教学内容力求与现代社会和体育学科的发展相适应,遵循大学生的身心发展规律和兴趣爱好,既考虑主动适应学生个性的发展,也考虑主动适应社会发展的需要,为学生所用,便于学生课外自学和自练。

4. 民族性和世界性相结合。弘扬我国民族传统体育,汲取世界优秀体育文化,体现时代性、民族性和中国特色。

综上所述,本书的编写可以归纳为如下显著的特征:

第一,鉴于对体育文化特质和内涵的进一步阐述和理解,拓宽了对体育功能和表现形式的认识,从而提升了体育的价值和品位。

第二,在“健康第一”理念的支配下,强化了体育与健康的天然联系和互动。具体表现在:坚持“健康第一”的指导思想,根据健康三维观,更加重视学生的身体、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,以此去重塑体育教学的行为方式,从而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、体育能力等方面能应对社会的变迁,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世纪教育发展和进步的趋势。

第三,围绕体育和健康这个核心,构建了完整、系统的结构体

系,形成了密不可分的8章学习内容,融合了体育、休闲、生理、环境、社会、安全、卫生、营养、保健等诸多学科的理论知识和运动实践,强调了理论和实践的统一,有机地把理论教程和实践教程合二而一。

第四,内容的选择和创新,体现了以人为本的原则。本书是在中学体育教材的基础上,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,突出了知识性、趣味性、可读性、应用性强等特色,充分给大学生更大的弹性和选择余地。尽管大学生的个体情况不同,但每个大学生都能从中找到适合自己的运动内容、方法和手段,便于大学生课外阅读和自学,更加贴近大学生的学习和生活。

本书是“十五”国家级规划教材,它的成长体现了十多年来我国普通高等学校体育教材逐步走向完善和成熟的足迹,体现了国家教育部及各级行政部门的关切和帮助,体现了数十位老一辈体育专家和年轻学者的奋斗精神;本书的编写又有许多年轻学者直接加入到这支队伍中来,他们的渊博学识和辛勤劳动为本书注入了新的生命。由衷地感谢编者以及同仁们的热忱帮助,由衷地感谢辽宁大学出版社对本书出版给予的无私援助!

本书在编写过程中,引用了大量的文献和资料,限于篇幅,恕不一一列出,在此一并致谢!

由于编写人员的水平有限,尽管做了较大努力,但不妥之处仍在所难免,敬请读者批评指正。

主 编
2004年5月

多彩人生,健康无价;
运动乃一切生命之源;
只有用心呵护和锻炼才能拥有;
愿体育与健康伴您终身!

——编者寄语

目 录

序	1
前言	1
第一章 现代人的健康	1
一、健康的含义	3
二、灰色健康状态	5
三、现代人的健康危机	9
(一) 环境破坏和污染	9
(二) 营养过剩和营养不足	11
(三) 运动不足和运动过量	13
(四) 紧张和压力	13
四、现代生活方式	16
(一) 什么是生活方式	16
(二) 不良生活方式对健康 的危害	17
(三) 培养健康的生活方式	19
第二章 现代人的体育文化生活	31
一、体育文化概述	33

(一) 体育文化的含义	33
(二) 体育文化的表现形式	33
二、中国传统体育文化	35
(一) 中国传统体育文化概述	35
(二) 中国传统体育文化的内涵	37
三、奥林匹克运动文化	40
(一) 奥林匹克运动文化概述	40
(二) 奥林匹克运动文化的 表现形式	42
四、大众体育文化	47
(一) 大众体育文化概述	47
(二) 大众体育文化的表现形式	48
五、校园体育文化	51
(一) 校园体育文化的含义	51
(二) 校园体育文化的表现形式	52
六、勇敢者体育文化	55
(一) 勇敢者体育文化的概述	55
(二) 勇敢者体育文化的 表现形式	56
第三章 有氧运动与健康	61
一、有氧运动的特点	63
(一) 什么叫有氧运动	63
(二) 有氧运动、无氧运动、 混合氧运动	64
(三) 有氧运动的特点	66

二、有氧运动的内容和方法	67
(一)有氧运动的内容	67
(二)几种常见的有氧运动	70
(三)有氧运动锻炼的标准	83
(四)运动处方	86
三、有氧运动的安全和保健	95
(一)确定自己是否适合做 有氧运动	95
(二)健身锻炼应注意的 几个问题	97
(三)预防运动损伤	99
(四)有氧健身结束后的卫生	101
(五)有氧运动的自我监督	103
(六)有氧运动认识的八大误区	105
第四章 休闲运动与健康	109
一、休闲运动概述	111
(一)休闲运动的含义	111
(二)休闲运动的特点	114
二、休闲运动的内容与方法	116
(一)健步行走	116
(二)赤足走	119
(三)远足	121
(四)登高运动	122
(五)爬楼梯	124
(六)踢毽子	126

(七) 踏板操	128
(八) 室内器械运动	129
(九) 自行车远游	131
(十) 保龄球	133
(十一) 飞镖	135
(十二) 放风筝	137
(十三) 轮滑	138
(十四) 海水浴	140
(十五) 冷水浴	141
(十六) 滑雪	143
(十七) 野营	145
三、休闲运动的选择、安排与 损伤处置	147
(一) 休闲运动的选择与安排	147
(二) 休闲运动易发疾病和 损伤及其处置方法	151
第五章 健美运动与健康	153
一、健美运动的特点	155
二、健美运动的内容和方法	157
(一) 形体健美	157
(二) 健美训练	160
(三) 健美运动欣赏	178
三、健美运动的安全和保健	186
(一) 健美训练的环境	186
(二) 健美训练的原则	187

(三)健美训练三要素	189
第六章 康复运动与健康	193
一、康复运动概述	195
二、康复运动的内容与方法	195
(一)传统康复运动的内容 与方法	195
(二)常见伤病的康复运动方法	225
三、康复运动的安全与保健	230
(一)康复运动应注意的问题	230
(二)康复运动的适应症 与禁忌症	231
四、康复运动的运动处方	233
第七章 竞技运动与健康	241
一、竞技运动的特点	244
(一)强烈的竞争性和对抗性	244
(二)具有国际通用的竞赛规则	244
(三)竞技运动的成绩为社会 所广泛承认	245
(四)培养团体意识和合作精神	245
(五)陶冶人的情操	245
二、竞技运动的内容和方法	246
(一)田径运动	246
(二)球类运动	261
(三)游泳运动	339
(四)中华武术	356

(五) 搏击运动	388
三、竞技运动的安全与保健	398
(一) 竞技运动中常见的生理 反应及处置	398
(二) 竞技运动中常见运动损伤 的预防及处置	403
第八章 极限运动与健康	407
一、极限运动概述	409
二、极限运动的内容和方法	411
(一) 登山运动	411
(二) 攀岩运动	418
(三) 漂流运动	427
(四) 野外生存	436

第一章 现代人的健康

重要学习内容

- 健康的含义
- 灰色健康状态
- 运动不足和运动过量
- 紧张和压力
- 健康的生活方式