



新世纪高等学校教材

大学公共课系列教材

大学生

体育与健康教程

D
AXUESHENG
TIYU YU JIANKANG JIAOCHENG

毛振明 甄志平◎主 编

DAXUE GONGGONGKE XILIE JIAOCAI



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



新世纪高等学校教材

大学公共课系列教材

大学生

体育与健康教程

D AXUESHENG
TIYU YU JIANKANG JIAOCHENG

毛振明 甄志平◎主 编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP) 数据

大学生体育与健康教程 / 毛振明, 甄志平主编. — 北京: 北京师范大学出版社, 2009.9

(大学公共课系列教材)

ISBN 978-7-303-10019-4

I. 大… II. ①毛… ②甄… 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 083431 号

营销中心电话 010-58802181 58808006
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com.cn>
电子信箱 beishida168@126.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印刷: 北京京师印务有限公司

经销: 全国新华书店

开本: 170 mm × 230 mm

印张: 21

字数: 330 千字

版次: 2009 年 9 月第 1 版

印次: 2009 年 9 月第 1 次印刷

定价: 30.00 元

策划编辑: 饶 涛 责任编辑: 饶 涛

美术编辑: 高 霞 装帧设计: 高 霞

责任校对: 李 茵 责任印制: 李 丽

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

大学生体育与健康教程

编著者名单

主 编：毛振明 甄志平

副主编：刘志红

编 委：付丽敏 唐晓义 王春雷 程大力 崔景辉
张文利 张 静 王淑英 张聚民 张玉荣
吴 畏 崔东雪 李 颖 李 静 武巧玲
李慧阳 成维海

序 言

我们党的教育方针是：“坚持教育为社会主义现代化建设服务，为人民服务，与生产劳动和社会实践相结合，培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。”加强和改进大学生的体育与健康教育，是新形势下全面贯彻党的教育方针、推进素质教育的重要举措，是加强和改进大学生体质与健康水平的重要任务，是促进大学生健康成长、培养高素质合格人才的重要途径。

增强青少年体质，促进青少年健康成长，是素质教育的重要目标，也关系到国家和民族的未来。90年前，毛泽东发表了著名的《体育之研究》，强调学校教育要“三育并重”，“体育占第一位置”，“体育载知识之车而寓道德之舍”。培养身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力的一代新人，是一个国家具有旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志，也是实现中华民族伟大复兴的必然要求。

著名科学家居里夫人曾说过：“科学的基础在健康”，华裔科学家丁肇中也说：“如果不具备几天几夜连续工作的意志力量和体质条件，即使他的知识再渊博，也发现不了‘丁’粒子。”可见，“健康第一”是至理名言，乃科学真理。可以这样说，只有身心健康，精力充沛，大学生才有学习科学文化的物质基础，才能完成好学习任务；只有身心健康，精力充沛，才能在走上工作岗位之后，愉快地胜任工作任务。健康对大学生来说是学业成功，事业有成，生活愉快的基础。

大学生要实现“每天锻炼1小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的目标，就应当充分认识“健康是人生的第一财富”，遵守科学锻炼是维护健康的基石。大学生要坚持体育锻炼、注意劳逸结合，增强体质；要通过自我调节，增强应激能力，以应对各种挫折和压力，保持心理平衡；要营养合理、戒烟限酒，培养健康

的生活方式,促进健康,使自己的生活充满生机和富有意义,为祖国社会主义现代化建设,为中华民族的伟大复兴而健康地工作。

《大学生体育与健康教程》一书是根据《学校体育工作条例》、《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》及《国家学生体质健康标准》的要求,以“健康第一”、“预防为主”、“信念构造”、“技能培养”、“习惯养成”、“面向学生实施素质教育”为指导思想编写完成。本教材在实践基础上,综合了现代体育与健康教育的研究成果,涵盖了大学体育与健康的主要内容,可使学生从中获得有关体育、卫生、保健的相关知识,促进他们不断提高体质水平,使身体得以全面发展。主要内容有高等学校体育、健康与体育运动、体育健身处方、运动中的健康促进与运动监控、运动卫生与保健等基础理论方面的介绍,以及田径、游泳、球类、武术、跆拳道、健美操与体育舞蹈、定向越野等运动项目的介绍。

本书力求改变以往的重技术轻理论的传统教材模式,强调理论、素质、能力的创新培养,有较强的针对性和灵活性。全书文字简练,深入浅出,具有科学性、系统性、先进性和实用性的特点,能够满足不同层次和不同兴趣爱好的大学生的需要。本书可作为大学生和研究生的体育课教材,也可供体育爱好者学习参考。

本书由毛振明、甄志平任主编,刘志红任副主编,参与编写的有王春雷(负责第一章、第五章),唐晓义、甄志平(负责第二章、第四章、第七章),张静(负责第六章),程大力(负责第三章),刘志红(负责第八章,其中田径:崔东雪;游泳:武巧玲;球类:张聚民、李静、李颖;健美操和体育舞蹈:付丽敏、王淑英、成维海;武术:张文利;跆拳道:程大力;定向越野:程大力)。崔景辉、付丽敏协助甄志平进行统稿。根据文责自负原则,最后由毛振明、甄志平定稿。

目 录

第一章 绪论	1
第一节 体育运动的起源与发展	3
一、体育的产生、发展与人类的需求	3
二、体育的功能	5
第二节 大学生体育与健康课程的基本理念	8
一、以人为本、全面发展的理念	8
二、健康生活、快乐学习的理念	8
三、传承体育文化、营造体育氛围的理念	9
四、终身体育理念	9
第三节 大学生体育与健康课程的目的、任务和组织实施	10
一、大学生体育与健康课程的目的和任务	10
二、大学生体育与健康课程的组织实施	11
第二章 大学生生理和心理特征与体育运动	15
第一节 大学生生理特征与体育运动	17
一、大学生的生理特征	17
二、体育运动对生理健康的影响	22
三、生理健康影响心理健康	25
第二节 大学生心理特征与体育运动	27
一、大学生的心理特征与心理健康状况	27
二、体育运动与心理健康	30
第三节 体育运动对大学生综合能力的影 响	34
一、大学生综合能力	34

二、体育运动对大学生综合能力的影响	35
第三章 体育运动与健康促进	39
第一节 什么是健康促进	41
一、健康	41
二、亚健康	43
三、健康促进	44
四、大学生体育锻炼行为与健康促进	45
第二节 体育运动对身心健康的影响与促进	47
一、体育运动与身体健康	47
二、体育运动与心理健康	51
第三节 体育运动中的健康行为及健康影响因素	57
一、体育运动中的健康行为	57
二、健康影响因素	59
第四节 体育运动中的健康传播	62
一、健康传播概述	62
二、健康传播过程	63
第四章 大学生体质与健康的评价	69
第一节 国内外主要学生体质测试体系评价	71
一、国外学生体质测试体系评价	71
二、中国学生体质测试体系评价	72
第二节 大学生运动中的形态功能测评	74
一、体格	74
二、身体成分	77
第三节 大学生运动中的生理功能测评	78
一、心血管机能	78
二、肺功能	80
三、其他生理机能指标	81
第四节 大学生运动中的身体素质和运动能力测评	82
一、力量	83
二、耐力	85
三、柔韧	86

四、速度	87
五、灵敏	87
第五节 大学生运动中的心理功能测评	89
一、情绪	89
二、人格	90
三、自尊	91
四、心理健康综合评定	92
第六节 体育锻炼的原则与增强体质的方法	93
一、体育锻炼的原则	93
二、增强体质的体育锻炼方法	95
三、参加体育锻炼的常见误区	98
第五章 运动处方设计与负荷监控	101
第一节 运动处方概述	103
一、什么是运动处方	103
二、运动处方的功效	103
三、运动处方的分类	104
第二节 制定运动处方的基本原则与程序	105
一、制定运动处方的基本原则	105
二、运动处方制定的基本程序	106
第三节 运动处方的基本内容、格式与实施	107
一、运动处方的基本内容	107
二、运动处方的格式	108
三、运动处方的实施保障	109
第四节 大学生体育锻炼的健身处方	110
一、体育健身的运动处方	110
二、塑造形体(减肥)的运动处方	112
三、女大学生生理周期中的运动处方	113
第五节 大学生健身运动负荷监控	114
一、运动负荷监控的重要意义	114
二、运动负荷监控的方法和手段	115

第六章 常见运动性伤病的防治	117
第一节 运动中的医务监督	119
一、运动医务监督概述	119
二、自我监督	120
三、体格检查	123
第二节 运动性疾病的预防与处理	125
一、运动性腹痛	125
二、运动性晕厥	127
三、肌肉痉挛	128
四、运动性贫血	129
五、运动性血尿	130
六、运动性猝死	132
七、中暑	133
八、溺水	134
九、冻伤	136
第七章 运动相关综合健康测评	141
第一节 运动营养与健康促进	143
一、营养素	143
二、饮食结构与健康	151
三、合理营养与体重控制	152
四、大学生常见营养误区	155
第二节 运动环境与健康促进	156
一、自然环境对大学生健康的影响	156
二、社会环境对大学生健康的影响	159
第三节 生活方式与健康促进	161
一、生活方式与非传染性疾病	161
二、体育运动是促进健康的积极生活方式	162
三、体育运动对非传染性疾病的影响	163
第四节 运动中的生物学因素与健康促进	165
一、生物学因素与健康	165
二、体育锻炼对生物学因素的促进作用	165

第八章 部分体育项目介绍	171
第一节 田径	173
一、田径运动的起源与发展	173
二、田径运动的主要内容与分类	173
三、田径运动的主要技术	174
第二节 游泳	190
一、游泳的起源与发展	190
二、游泳的健身价值与特点	191
三、游泳的内容与分类	192
四、游泳时应注意的问题	193
五、游泳比赛场地与器材	195
六、基本技术	197
第三节 球类项目	205
一、篮球	205
二、排球	226
三、足球	240
四、乒乓球	255
五、羽毛球	261
六、网球	273
第四节 健身健美操与体育舞蹈	281
一、健身健美操	281
二、体育舞蹈	289
第五节 武术	294
一、武术的起源与发展	294
二、武术的内容与分类	295
三、武术的特点和作用	296
四、武术基本功和基本动作	297
五、长拳、太极拳的运动特点、基本技法	300
六、实用攻防技术的基本技法	302
第六节 跆拳道	308
一、跆拳道运动概述	308

二、跆拳道的基本技术	310
三、跆拳道竞赛规则简介	316
第七节 定向越野	316
一、定向越野的发展概况	316
二、场地与器材	318
三、定向越野技能	318
四、定向越野比赛规则	319

第一章 绪 论

本章提要

随着人们生活水平的日益提高，人们追求健康的愿望也越来越强烈。健康是人类生存和发展的最基本保证，也是创造和延续社会文明的基础。在厌倦了紧张节奏的工作之后，人们越来越渴望回归自然。体育运动满足了人们追求回归的愿望，旅游、远足、爬山、探险、极限挑战等诸多运动形式开始成为人们闲暇时的首选，这不仅是心灵的放松和向自然的回归，更是社会文明发展到一定阶段的必然趋势。作为未来社会发展和进步的主要推动者和建设者，当代大学生更应重视健康的重要意义，强健的身体和完善的心理是大学生迎接未来挑战的坚强后盾。高校体育课程不仅要传授学生基本知识和基本技能，更重要的是要充分激发学生的体育锻炼动机，培养正确的体育价值观，养成良好的体育习惯，用健康的身心服务社会。

本章学习目标

1. 了解大学生运动与健康课程的目的、任务；
2. 了解高校体育与健康课程在个人发展方面的主要作用；
3. 了解体育运动的起源与发展；
4. 掌握体育在人类社会发展过程中的功能。

关键词语

体育与健康 全民健身 功能 理念 目的 任务

第一节 体育运动的起源与发展

一、体育的产生、发展与人类的需求

(一) 远古时代人类生存和生活需要中的体育萌芽

毫无疑问,体育起源于劳动。原始社会中,由于生产力低下,人类在自然界中首先要解决生存问题:要么获得猎物延续生命和族群,要么被野兽猎取或者在饥寒交迫中失去生命。在这种生存条件极其恶劣的环境中,远古时代的人类选择劳动来满足生存的需要。在长期的孕育演变中,体育活动逐渐萌发。考古发现,云南元谋人、陕西蓝田人和周口店北京猿人等中国早期原始人类,在恶劣的自然环境中顽强地生存下来。其在生产、生活中的奔跑、跳跃、攀登、翻越、投掷、泅渡等活动可以被认为是人类体育活动的原始形式。远古时代战争的需要催生原始军事训练活动的发展。为了氏族利益,部落间的战争经常发生,军事训练也成为部落不受外族入侵的重要保证。考古发现的云南沧源原始崖画生动地描绘出原始人的“武舞”场景,这说明在很早的原始社会中就存在了军事训练。在生产水平提高后,人们开始在生产之余和祭祀的仪式上开展娱乐活动,舞蹈便是原始人的一种最常见的娱乐方式。青海马家窑文化遗址考古发掘出的一个彩陶盆,其内壁彩绘对古代跳舞的场景进行了描述,他们手拉手地做着舞蹈动作,生动形象地再现了当时的社会文化生活景象。

(二) 古代体育运动的表现形式

在人类社会发展到阶级社会时,体育成为社会各阶层娱乐的重要形式,如我国古代民间的杂技、宫廷的投壶游戏、蹴鞠运动等。在西方,古希腊可以说是最具代表性的体育盛事举办地,所开展的体育活动往往以神话和宗教信仰为主,体育比赛常常与节日庆典结合举行。奥林匹亚被奉为宙斯的圣地,在那里的古代奥运会每四年举办一次。

在阶级社会中,统治者的意志决定了军事的重要性,在漫长的社会发展过程中,军事训练成为统治者维护社会地位的重要保证,武术等技击形式成为古代体育运动的重要表现形式,这一表现形式在中国古代和西方古代延续了数千年。

此外,保健养生活动是古代体育的又一重要表现形式,如东汉末年名医华佗创编的“五禽戏”可以称之为当时的保健体操,宋代流传民间的

“八段锦”与中医治病理论相结合,形成较为系统的导引养生术。

(三) 近代体育运动的全球化交流

随着西方航海技术的发展,殖民主义的足迹踏遍了整个世界。东西方的体育运动在社会文明的撞击中互相融入、互相影响,近代体育运动在全球范围内得以迅速发展。在中国,随着西方传教士和教会组织的进入,西方体育也随之传入,许多当时新兴的运动项目开始在中国的上层社会中流行,如网球、篮球、乒乓球等,同时随着华人在世界范围内的迁徙,中华武术也开始引起西方社会的重视,全球化体育交流成为近代体育运动的重要发展趋势。

(四) 现代奥林匹克运动的产生与发展

1893年,根据“奥运之父”顾拜旦的建议,在巴黎举行关于复兴奥运会问题的国际性体育会议。在他的倡导和推动下,1894年6月16日,“国际体育运动代表大会”在巴黎索邦神学院开幕,到会代表79人,代表12个国家的49个体育组织。有2000人参加了开幕式。大会通过了《复兴奥林匹克运动》的决议。6月23日国际奥林匹克委员会成立,标志着奥林匹克运动的诞生。

奥林匹克运动自1894年国际奥委会成立至今,走过了一个世纪的发展之路。其发展可分为四个阶段。

第一阶段是奥林匹克运动的初创时期(1894年~第一次世界大战)。这一时期的国际奥委会、国际单项体育组织和国家奥委会的组织机构还处于一种松散的状态。由于当时不允许女性参加奥运会,这使奥运会的广泛性存在重大的缺憾,也使女子体育的发展受到阻碍。

第二阶段是奥林匹克运动的形成时期(1914年~第二次世界大战)。这一时期,奥林匹克运动的组织机构得到快速发展,国家奥委会的数量由第一次世界大战前的29个增加到60个,为奥林匹克思想在世界各地的传播奠定了政治基础。1920年出现的奥林匹克格言“更快、更高、更强”,是这一时期奥林匹克思想的重要进展,它与“重在参与”相辅相成,鼓励人们以积极进取的精神参与到奥林匹克运动中来。

第三阶段是奥林匹克运动的发展时期(1946年~1980年)。这一时期的奥林匹克组织已不单纯是一个体育机构,它与国家、社会各部门的关系日益密切。东西方两大政治集团的冷战对奥运会的影响也更趋明显。此外,兴奋剂问题、奥运会承办国过重的财政负担问题等都使当时的国际奥委会处境艰难。值得一提的是1979年中华人民共和国恢复了在国际奥委会的合

法地位，为中国国际地位的确立提供了很好的外交契机，也为奥林匹克运动的发展起到了促进作用。

第四阶段是奥林匹克运动的改革时期（1980年～至今）。进入20世纪80年代以后，在萨马兰奇领导下，国际奥委会对奥运会进行了大刀阔斧的改革：在文化教育、科学技术方面加强了奥林匹克思想的宣传和传播。其中最为出色的改革是国际奥委会广开财路，与商业紧密结盟，从第23届奥运会开始，奥运会成为盈利巨大的体育盛会。经济上的盈利，充分调动了主办国家搞好奥运会的积极性；废除了参赛者“业余原则”的规定，使奥运会向所有优秀的运动员开放。这种务实的态度，促进了奥林匹克运动向健康的方向发展。

（五）我国全民健身运动的推广

为了更广泛地开展群众性体育活动，增强人民体质，推动我国社会主义现代化建设事业发展，1995年6月20日，国务院正式批准和颁布了《全民健身计划纲要》（以下简称《纲要》），并在全国组织实施。这标志着我国群众体育事业进入了新的阶段。根据我国国情和国民健身的实际情况，《纲要》指出：到2010年，努力实现体育与国民经济和社会事业的协调发展，全面提高中华民族的体质和健康水平，基本建成具有中国特色的全民健身体系。如今，2010年转瞬将至，这一目标也基本实现。群众性体育活动蓬勃开展，参加体育活动的人数不断增加，人民体质与健康状况有了很大改善，全民健身工作日益受到社会的重视和支持，活动的内容和形式更加丰富多彩，群众体育健身的物质条件逐步得到提高，公共体育服务体系也在不断完善，体育在提高人民整体素质，促进社会主义精神文明和物质文明建设方面发挥着越来越显著的作用。可以说我国的体育事业得到了前所未有的大发展，特别是北京奥运会的胜利举办，更加激发了国民的体育热情，进一步推动了群众体育的深入贯彻和广泛开展。

二、体育的功能

（一）体育的本质功能

在人类社会的漫长发展过程中，体育扮演了重要的角色，从远古时代人们生产活动之余的歌舞、祭祀等以庆祝形式出现的体育活动萌芽，到古代各个社会阶层的娱乐活动、军事操练，再到近现代多种形式的体育活动，体育都体现着其本质功能：增进健康、增强体质。辩证地看，体育是人向自身、向社会回归的过程，在这一过程中，人类提高了自身适应、改造和