



普通高等教育“十一五”国家级规划教材

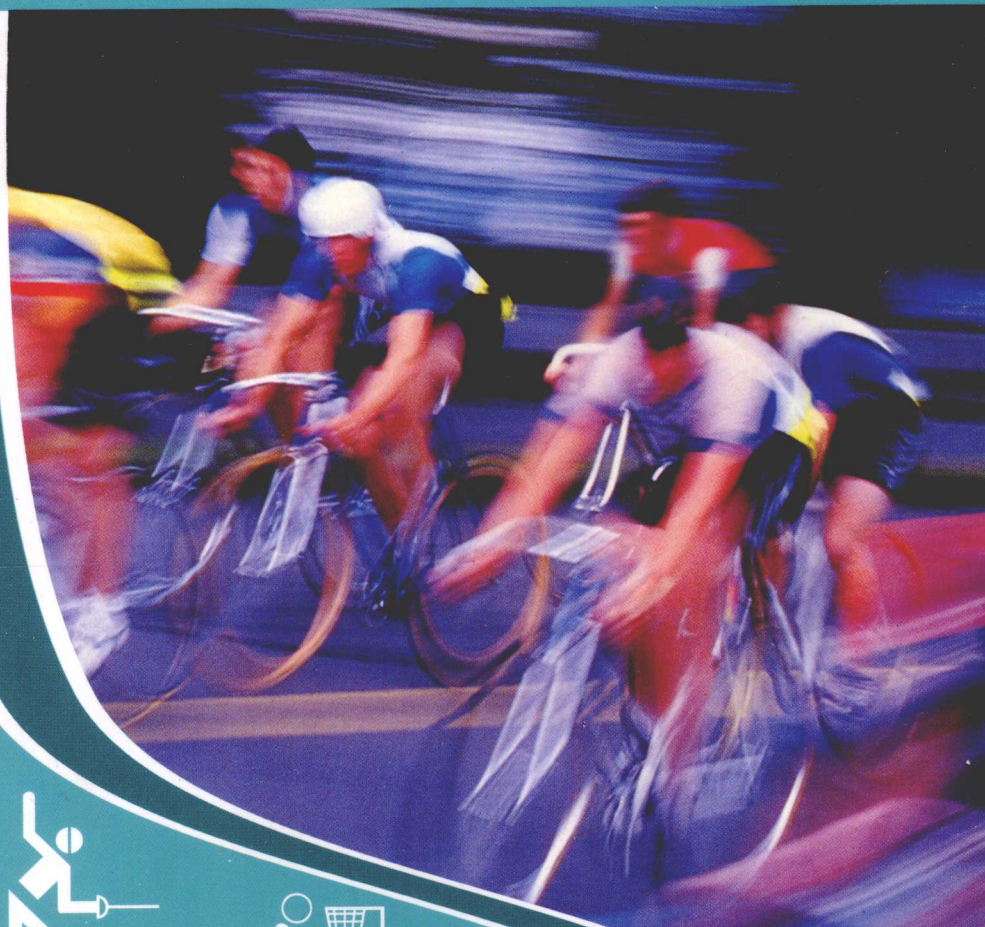
教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定

全国普通高等学校体育课程

体育与健康教程

TIYU YU JIANKANG
JIAOCHENG [第4版]

主编 孙麒麟 顾圣益



大连理工大学出版社



普通高等教育“十一五”国家级规划教材

教育部全国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

体育与健康教程

(第4版)

主编 孙麒麟 顾圣益

大连理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康教程/孙麒麟,顾圣益主编.—4版.—大连:大连理工大学出版社,2008.7

全国普通高等学校体育课程

ISBN 978-7-5611-3283-8

I. 体… II. ①孙…②顾… 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(2006)第 085784 号

大连理工大学出版社出版

地址:大连市软件园路 80 号 邮政编码:116023

发行:0411-84708842 邮购:0411-84703636 传真:0411-84701466

E-mail:dutp@dutp.cn URL:http://www.dutp.cn

大连业发印刷有限公司印刷 大连理工大学出版社发行

幅面尺寸:175mm×250mm 印张:22.25 字数:511千字

印数:451601~481600

1995年7月第1版

2008年7月第4版

2008年7月第31次印刷

责任编辑:袁 斌

责任校对:仲 仁

封面设计:季 强

ISBN 978-7-5611-3283-8

定 价:28.00 元

编审委员会名单

主 审	季克异					
审 委	王家宏	陈 瑜	张 威			
主 编	孙麒麟	顾圣益				
副主编	元文学	毛丽娟	张瑞林	陈海啸	从 群	
	徐持忍	陈少俊	倪 伟	朱国祥	曾桂生	
编 委	申爱莲	陈 晓	徐宝庆	韩玉璋	张惠红	
	赵文杰	沈璋华	阮恩茜	陈 刚	丁 宁	
	史为临	曹振康	姚 武	徐 伟	刘冬华	
	贺志豪	沈 豪	窦秀敏	陈正林	董 扬	
	孙喜和	刘 彬				

序

2006年12月，国务院召开了全国学校体育工作会议，2007年4月《中共中央国务院关于加强青少年体育、增强青少年体质的意见》（简称中央七号文件）颁发，“全国亿万青少年学生阳光体育运动”全面启动，我国学校体育工作又迎来了一个灿烂的春天。中央七号文件充分体现了党和政府对我国青少年一代健康成长的关怀。

体育被列入学校教育的一门课程，已经经历了近200年的历史。我国自建国以来，始终把学校体育列为学校教育的重要组成部分而给予重视。特别是改革开放以来，学校体育作为全民体育的基础，作为“奥运争光计划”与“全民健身计划”的交叉点和结合部，以及“素质教育”和“健康第一”教育思想的确立，极大地拓宽了学校体育的功能，积极推动学校体育改革向纵深方向发展。

教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》明确指出：“体育与健康课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育与健康教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课，是学校课程体系的重要组成部分，是高等学校体育工作的中心环节。”体育实践教学作为高校体育课程的主要内容，在全面贯彻党的教育方针、促进学生身心健康方面所起的作用是不可替代的。

课程改革，教师与教材问题是两个最主要的方面。现在，由上海交通大学孙麒麟教授、顾圣益教授主编，第四次修订的《全国普通高等学校体育课程——体育与健康教程》应运而生，我为之欣喜。孙麒麟教授等已在教学第一线数十年，具有较丰富的教学实践经验，该教材是在前三版《实践教程》《体育与健康教程》基础上，经过认真总结，仔细探讨，吸取国内外体育教学成果和优秀教材精华的基础上精心编著而成的。

该教程强化体育与健康有机联系和互动，融合了健康、体质、生理、营养、保健、养生诸多学科的理论与实践，突出了理论与实践相结合、现代与传统相结合，从符合学生认

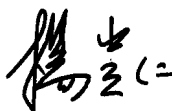
知规律出发，从教学实际出发，充分发挥学生个性，适应不同基础层次，着力于学生终身锻炼习惯的养成。

全书以学生发展为本，在观念、内容、科学性、实用性等方面都有独到之处，尤其在结构、内容上有创新之处。

该教程被列为教育部普通高等教育“十一五”国家级规划教材，并经教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定通过，在全国普通高等学校发行使用，值得向国内高校推荐。

愿本教材为推进我国高校体育课程建设起到积极作用，为建设有中国特色的大学体育拓宽新的思路。

教育部体育、卫生与艺术教育司司长
全国高等学校体育教学指导委员会主任



2008年6月

修订版前言

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。”教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》又明确指出：“体育与健康课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育与健康教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课，是学校课程体系的重要组成部分，是高等学校体育工作的中心环节。”

根据《中国教育改革与发展纲要》的精神，为了培养符合现代化建设需要的复合型人才，对体育教学进行更深层次的改革是亟待解决的问题。为此，在总结50多年来我国高校体育课程建设的基础上，我们汲取了近十多年来高校体育改革的实践经验，并认真研究国外体育教育的新思路，按照新教学指导纲要指出的方向，首先从教材建设着手，为探索体育课程新体系贡献力量。

1995年在教育部体育、卫生与艺术教育司的大力支持和指导下，在华东六省一市教委体卫艺处的关怀下，组织聘请了一批高校体育教授、专家编写了《全国普通高等学校体育课程——实践教程》作为大学公共基础课的必修教材。经过6年多的实践，师生反应良好。为了适应不断改革与发展的新形势，我们于2002年进行了一次修订。再版问世，继续得到广大师生和许多专家、教授的好评，前后两版在全国高校发行量达30多万册。

为了紧扣教育部最新颁布的教学指导纲要、进一步提高大学生体育素养、增强体质、增进健康，在2002年版本的基础上，2004年我们又在全国范围内聘请了一批专家、教授进行了第3次修订，特别在教材整体结构、内容选编等方面进行了重组和整合，编著了《体育与健康教程》。经过4年多的使用，现在，我们再次对该教程进行了认真的修订，本教程由领悟体育真谛与健康法则、带你科学地锻炼身体、体育锻炼的原则与增强体质的方法、建立健康合理的生活方式等十八章组成。该教程具有以下特点：

1. 健身性与文化性相结合 紧扣课程主要目标，把“健康第一”的指导思想作为选编教材的基本出发点。融合体育、体质、生理保健、教育文化等理念，强化体育与健康的互动，重视课程的体育文化含量。

2. 从实际出发，重视实效 遵循大学生身心发展规律，根据个性特点，充分发挥大学生的智力优势，选编内容力求少而精，讲究实效，并注意与中学教材的连贯和衔接。

3. 着力于体育能力培养，强化学生体质发展空间 深刻阐述人体运动的理论依据，

使学生进一步认识自我,了解运动能源供给,着力于体育能力的培养,熟练掌握一、两项运动技能,拓宽学生体质发展空间,为终身体育奠定基础。

4. 民族性与国际性相结合 吸取世界优秀体育文化,弘扬我国民族传统体育,体现教材的时代性、发展性特征和中国特色。

5. 充分反映和体现《学生体质健康标准》的要求 突出具体锻炼方法和手段,以便在操作上既有利于教,又便于学。

全书共设计18章70多节,将体育文化、运动技术、体力、智力培养等各种因素综合起来,以谋求将大学体育教材建设引向深入。

本教材经教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定通过(主审:教育部全国高等学校体育教学指导委员会副主任、中国教育学会常务副理事长季克异;审委:国务院学位委员会体育学科组成员、教育部全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组组长、苏州大学体育学院院长王家宏教授;教育部全国高等学校体育教学指导委员会公体组副组长、东南大学体育系主任陈瑜教授;教育部全国高等学校体育教学指导委员会委员、清华大学体育部张威教授),供全国高等学校使用。

教育部体育卫生与艺术教育司司长、教育部全国高等学校体育教学指导委员会主任杨贵仁为本书作序。

本教材被列为教育部普通高等教育“十一五”国家级规划教材。

本书由孙麒麟教授、顾圣益教授任主编,整体框架与构思由孙麒麟与顾圣益负责,参加本次修订与编写的人员有:第一章:顾圣益、孙麒麟;第二章:毛丽娟;第三章:贺志豪;第四章:窦秀敏、刘冬华;第五章:顾圣益、元文学;第六章:毛丽娟;第七章:顾圣益、孙喜和;第八章:曹振康;第九章:徐持忍;第十章:陈刚、陈少俊、沈璋华、孙麒麟、徐伟、董扬、贺志豪、徐持忍、陈正林、刘彬、史为临;第十一章:阮思茜;第十二章:陈刚;第十三章:丁宁;第十四章:沈豪;第十五章:贺志豪;第十六章:陈刚;第十七、十八章:姚武。

本书最后由孙麒麟教授、顾圣益教授统稿、定稿。

本书在编写修订过程中,参考了《现代体育与健康文化导论》和由高等学校新世纪体育教材编写委员会主编的《篮球》等多本教材,得到了东南大学、山东大学、郑州大学、华侨大学、上海海事大学、大连理工大学等大学的大力支持,更得到了大连理工大学出版社的大力支持和帮助,上海交通大学体育教育训练学研究生王秀强、朱俊杰、蔡二康、徐春霞、王言恩、高芸和潘璐等做了大量的工作,在此一并表示诚挚谢意。

本书结构体系尚属改革的尝试,编写修订时间也十分紧促,书中错误与不当之处在所难免,恳请同行专家和同学的批评指正。

编者

2008年6月

目 录

第一章 领悟体育真谛与健康法则	1
第一节 体育的真谛	1
一、体育维系人类的生存与发展	1
二、体育的真谛	3
第二节 健康的定义	3
一、健康是人生的第一财富	3
二、各历史时期对健康的理解和认识	4
三、健康的定义	4
四、健康的标准	5
第三节 现代人面临的几个健康问题	7
一、致人死亡的三大杀手	7
二、警惕亚健康状态	7
第四节 影响健康的因素	9
一、遗传与变异对健康的影响	9
二、环境因素对健康的影响	10
三、体育锻炼对健康的影响	10
四、生活方式对健康的影响	11
五、情绪对健康的影响	11
第五节 维护健康的法则	13
一、培养良好的生活习惯	13
二、合理饮食	13
三、积极参加体育锻炼	13
四、保持乐观情绪	14
第二章 带你科学地锻炼身体	15
第一节 运动与肌肉	15
一、带你认识人体的肌肉	16
二、重新认识肌肉力量的重要性	17
三、适合你的肌肉锻炼的提示	18
第二节 运动与心肺功能	19
一、简易评定心肺功能的方法——Ruffier 测试	19

二、适合你锻炼心肺功能的提示	20
第三节 运动与能量供给	21
一、运动供能系统及其特点	22
二、认识人体的营养物质	23
三、爱好运动者的营养提示	28
第四节 运动与疲劳恢复	29
一、疲劳的定义、产生	29
二、运动性疲劳的判断	30
三、运动性疲劳的恢复手段	30
第三章 体育锻炼的原则与增强体质的方法	32
第一节 体育锻炼的原则	32
一、超负荷原则	32
二、循序渐进原则	33
三、专门性原则	33
四、恢复性原则	34
五、锻炼效果的可逆性原则	34
六、大小运动量相结合原则	34
第二节 体质的内涵和增强体质的方法	34
一、什么是体质	34
二、增强体质的方法	35
第三节 运动处方的组成及其实施	40
一、设置锻炼目标	40
二、重视准备活动	41
三、选择锻炼模式	41
四、注意整理活动	41
五、强调因人而异	42
第四章 建立健康合理的生活方式	43
第一节 什么是生活方式	43
一、生活方式定义	43
二、不良生活方式对健康的影响	44
三、我国提倡的大学生生活方式	45
第二节 现代人的健康危机	45
一、现代人的健康意识	45
二、老年病的年轻化趋势	45
第三节 构建健康合理的生活方式	46
一、构建健康合理的生活方式之一 —— 合理膳食	46

二、构建健康合理的生活方式之二 —— 适量运动	48
三、构建健康合理的生活方式之三 —— 戒烟限酒	50
四、构建健康合理的生活方式之四 —— 心理平衡	51
第五章 运动性伤病诊断和应急处置	53
第一节 运动中常见的生理反应及处置	53
一、运动中腹痛	53
二、运动性贫血	54
三、运动性昏厥	55
四、肌肉痉挛	55
五、极点和第二次呼吸	56
六、运动中暑	56
第二节 运动损伤的预防及处置	57
一、运动损伤的原因	57
二、运动损伤的预防	57
三、常见运动损伤及其处置	58
第三节 突发情况下自救和急救	61
一、急救的意义	61
二、急救原则	61
三、急救方法	61
四、溺水及其急救	64
第六章 常见病（慢性病）医疗体育指南	66
第一节 肥胖医疗体育指南	66
一、什么是肥胖	67
二、肥胖对健康的常见危害	67
三、科学锻炼远离肥胖	67
第二节 消化系统疾病医疗体育指南	68
一、习惯性便秘体育疗法	68
二、胃下垂体育疗法	69
三、慢性肠炎体育疗法	69
四、消化不良体育疗法	70
第三节 心脑血管疾病医疗体育指南	70
一、何为心脑血管疾病	70
二、心脑血管疾病患者选择怎样的运动项目	71
三、心脑血管疾病患者锻炼要注意什么	72
第四节 糖尿病医疗体育指南	72
一、了解糖尿病	72

二、糖尿病患者选择怎样的运动项目	73
三、糖尿病患者锻炼要注意什么	73
第五节 神经衰弱医疗体育指南	74
一、何为神经衰弱	74
二、运动与神经衰弱	74
三、神经衰弱病人的医疗指南	75
四、神经衰弱患者锻炼要注意什么	75
第六节 心理健康医疗体育指南	75
一、什么是心理健康	76
二、体育运动对心理健康的影响	77
三、心理健康的医疗体育指南	78
第七章 中国传统养生学机理、内容与方法	80
第一节 传统养生学的产生与发展	80
一、概论	80
二、中国传统养生学的产生与发展	81
第二节 传统养生学的理论基础与机理	82
一、传统养生学的理论	82
二、中国传统养生学的机理	83
第三节 中国传统养生的原则	85
一、护肾保精原则	86
二、养精护神原则	86
三、补脾益胃原则	86
四、动静结合原则	86
五、适应四时原则	87
六、保养精、气、神原则	87
第四节 人体生命活动中的三宝：精、气、神	87
一、何谓精、气、神	87
二、精、气、神在生命活动中的作用	87
三、保养精、气、神的方法	89
第五节 中国传统养生的内容和方法	90
一、清静养生	90
二、运动养生	92
第八章 奥林匹克运动	93
第一节 古代奥林匹克运动会	93
一、古代奥运会的起源	93
二、古代奥运会的比赛场地	94

三、古代奥运会的盛况	94
四、古代奥运会的竞赛章程	94
五、古代奥运会竞赛项目简介	94
六、古代奥运会的衰落	95
第二节 现代奥林匹克运动	95
一、1896年——现代奥林匹克运动诞生	95
二、1894~1914年——艰难的探索时期	96
三、1945~1980年——发展与危机并存	97
四、1980~2000年——改革与创新时期	97
五、夏季奥运会	98
六、冬季奥运会	99
第三节 奥林匹克运动会礼仪和精神	100
一、奥林匹克运动会的礼仪	101
二、奥林匹克精神和价值取向	101
第四节 中国与奥林匹克运动	102
一、近代中国与奥运会的渊源	102
二、新中国的辉煌进程	103
三、2008北京奥运会	104
第九章 田径运动	108
第一节 田径运动的起源与发展	108
一、源远流长的田径运动	108
二、现代田径运动的发展	109
第二节 奔跑	111
一、基本技术	112
二、特别提示	114
第三节 跳跃	115
一、基本技术	115
二、特别提示	117
第四节 投掷	118
一、基本技术	118
二、特别提示：如何将铅球推得更远	119
第五节 田径竞技知识简介	119
一、世界田径运动三大赛事	119
二、世界田径运动里程碑	120
三、田径比赛规则	121
第十章 球类运动	123
第一节 篮球	123

一、基本技术	124
二、基本战术	132
三、规则简介	133
第二节 排球	135
一、基本技术	136
二、基本战术	140
三、场地器材和主要规则	141
第三节 足球	142
一、基本技术	143
二、基本战术	147
三、规则简介	148
第四节 乒乓球运动	150
一、入门：熟悉球性与球感	150
二、提高：击球原理与基本技术	151
三、发展：掌握绝活与技战术进阶	158
四、欣赏：规则与比赛方法	162
第五节 棒垒球	163
一、基本技术	163
二、基本战术	169
三、比赛方法与规则介绍	170
第六节 网球运动	171
一、基本技术	172
二、网球基本战术	177
三、网球规则	178
四、赛事与网球选手	180
第七节 羽毛球	182
一、基本技术	182
二、基本战术	187
三、规则简介	187
第八节 手球	188
一、基本技术	188
二、规则简介	193
第十一章 游泳运动	194
第一节 熟悉水性	195
一、水中行走、跳跃	195
二、水中憋气	195

三、呼吸练习	195
四、抱膝漂浮与站立练习	196
五、滑行练习	196
第二节 蛙泳技术	196
一、基本技术	196
二、练习方法	199
三、练习提示	200
第三节 爬泳技术	201
一、基本技术	201
二、练习方法	203
三、练习提示	204
第四节 仰泳、蝶泳的简介	204
一、仰泳	204
二、蝶泳	205
第五节 游泳常识	205
一、游泳卫生知识	205
二、急救(中暑、抽筋、救护、人工呼吸, 详见第五章)	206
三、比赛规则	206
第十二章 搏击运动	208
第一节 散打	208
一、基本技术	209
二、防守技术	211
三、摔法	213
四、基本规则	214
第二节 女子防身术	215
一、基本技术	216
二、实战防身手段	216
三、女子防身术的原则	217
第三节 跆拳道	217
一、基本技术	218
二、基本组合	220
三、基本规则	220
第十三章 形体健美	223
第一节 芭蕾与形体训练	223
一、芭蕾基础训练	224
二、芭蕾基本功练习	224

三、音乐的欣赏与选择	229
第二节 艺术体操	230
一、徒手	230
二、持轻器械	232
第三节 有氧操类	237
一、有氧健身操	237
二、踏板操	239
三、有氧拉丁	243
四、有氧街舞	244
五、有氧搏击操	247
六、瑜伽	249
第四节 健美运动	251
一、发展各部位肌肉练习的内容与方法	252
二、健美锻炼的原则和计划	256
第十四章 中华武术	258
第一节 武术概述	258
一、武术的内容与分类	259
二、武术的特点与作用	260
三、武术基本技术	261
第二节 太极拳运动	262
一、太极拳健身和防治疾病的功效	262
二、如何练好太极拳	263
三、二十四式简化太极拳	264
第三节 初级长拳第三路	271
一、长拳概述	271
二、套路练习	271
第四节 初级剑术	275
一、基本剑法	276
二、套路练习(初级剑)	277
第十五章 中华养生术	283
第一节 五禽戏	283
第二节 八段锦	286
第三节 易筋经	290
第四节 保健按摩术	292
一、保健按摩的生理基础	292
二、保健按摩的常用手法	292

三、按摩的运用	294
第十六章 休闲娱乐活动	298
第一节 健身走和健身跑	298
一、健身走	298
二、健身跑	300
三、健身走和健身跑的运动处方	302
第二节 保龄球	303
一、保龄球运动简介	303
二、保龄球场地与器材设备	303
三、保龄球基本技术与知识	304
四、投全中球	307
五、基本规则	308
第三节 台球	309
一、台球运动简介	309
二、基本器材知识与术语	310
三、基本技术	312
四、规则简介	313
第四节 高尔夫球	315
一、高尔夫球运动简介	315
二、高尔夫球场地设施与器材	316
三、高尔夫球基本技术与礼仪	317
四、规则简介	319
第十七章 野外生存	321
第一节 野营	321
一、野营装备	321
二、露营地的选择	322
三、选择合适的野营服装	323
四、野外行走	323
五、迷途知返	324
六、野外意外伤害的处理	324
第二节 定向运动	325
一、什么是定向运动	325
二、定向运动的种类	326
三、定向运动的装备及使用	327
四、定向运动的基本技能	327
第十八章 极限运动	329