

高等院校“十三五”应用型人才培养规划教材

大学生

DAXUESHENG

TIYU YU JIANKANG JIAOCHENG

体育与健康教程

◎ 主编 宋艳红 林家润 孙国强

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

高等院校“十三五”应用型人才培养规划教材

大学生体育与健康教程

主编 宋艳红 林家润 孙国强

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生体育与健康教程 / 宋艳红, 林家润, 孙国强

主编. —天津: 天津科学技术出版社, 2019.6

ISBN 978-7-5576-6818-1

I. ①大… II. ①宋… ②林… ③孙… III. ①体育—
高等学校—教材②健康教育—高等学校—教材 IV.

① G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 135612 号

大学生体育与健康教程

DAXUESHENG TIYU YU JIANKANGJIAOCHENG

责任编辑: 方 艳

出 版: 天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

地 址: 天津市西康路 35 号

邮 编: 300051

电 话: (022) 23332695

网 址: www.tjkjcs.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 山东彩峰印刷股份有限公司

开本 787×1092 1/16 印张 22 字数 680 000

2019 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 68.00 元

大学生体育与健康教程

编委会

主 编 宋艳红 林家润 孙国强

副主编 陈 雷 胡 倩 顾 晞 朱 猛

高 强 张 波

编 委（按姓氏音序排序）

付 彤 高 尚 刘大年 刘宁宁

林 宇 孙 毅 孙 炜 郝 鹏

徐毓媛 尹克峰 张惠龙 张 威

PREFACE | 前言

大学体育教育是高等教育的重要组成部分，担负着增强学生体质、增进学生健康、提高学生身心发展水平的重任。根据中共中央、国务院《关于进一步加强和改进新时期体育工作的意见》和教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神，各高校要不断提高体育教学质量，充分拓展体育教学的功能，促进学生健康发展，使当代大学生成为德、智、体、美、劳全面发展的社会主义事业建设者和接班人。健壮的体魄、高超的智能、良好的心理素质、高尚的道德情操已成为对人才的基本要求，其中，健壮的体魄是基础和根本；良好的心理素质是条件和保证。健壮的体魄，得益于后天科学的体育锻炼；良好的心理素质，有赖于日常自我栽培。

在本书的编写过程中，我们力求突出普通高等医学院校学生的心理、生理特点，注重培养学生的健康意识和行为，促进学生身体、心理、社会适应能力和整体健康水平的发展。本书以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据，注重理论与实践的结合，内容充实，信息量大，图文并茂，通俗易懂，融科学性、知识性和实用性于一体，使身体锻炼和运动文化的学习同体育能力的培养有机结合起来，切实培养学生的体育意识和能力，把满足社会发展的需要和个人发展的需求有机地结合起来，易于学生进一步掌握体育科学知识 with 运动技能、技术，从而提高学生的整体素质。

本书有很多特色：在内容设置上，力求层次高，针对性和实用性强；在内容的陈述上，力求深入浅出，通俗易懂；在语言的表达方式上，力求简单明了，便于理解；在实例的选择上，力求知识性和趣味性；在表现形式上，采用图文并茂的讲解，便于调动学生的学习兴趣和方便开展体育项目的教与学。

在编写过程中，我们参考了众多的专业书籍，未能全部指出，在此致以衷心的感谢。

由于参编人员水平所限，定有许多不妥之处，恳请广大读者给予批评指正。

编者

2019年5月

CONTENTS | 目录

第一篇 基础知识	001
第一章 绪论	001
第一节 体育的概念与功能.....	001
第二节 健康的概念及标准.....	006
第二章 大学体育与健康	009
第一节 体育与大学生身心健康.....	009
第二节 大学体育的内容、特征与功能.....	012
第三节 大学体育的目的、任务与实现途径.....	016
第四节 大学生健康的影响因素.....	020
第三章 体育锻炼的原则方法与卫生健康	023
第一节 体育锻炼的原理、原则与方法.....	023
第二节 体育锻炼的卫生保健.....	028
第三节 运动性疾病与损伤的预防处理.....	036
第二篇 球类运动	043
第一章 篮球	043
第一节 篮球运动的概述.....	043
第二节 篮球运动的基本技术.....	045
第三节 篮球运动的基本战术.....	048
第四节 篮球竞赛的主要规则.....	054
第五节 篮球竞赛的损伤与预防.....	057
第二章 排球	059

目录 | CONTENTS

第一节 排球运动的概述	059
第二节 排球运动的基本技术	060
第三节 排球运动的基本战术	070
第四节 排球竞赛的主要规则	078
第五节 排球运动常见的运动损伤与预防	080
第三章 足球	083
第一节 足球运动的概述	083
第二节 足球运动的基本技术	084
第三节 足球运动的基本战术	088
第四节 足球运动的主要规则	094
第五节 足球运动常见的运动损伤与预防	096
第四章 乒乓球	099
第一节 乒乓球运动的概述	099
第二节 乒乓球运动的基本技术	100
第三节 乒乓球运动的基本战术	108
第四节 乒乓球竞赛的主要规则	109
第五节 乒乓球运动常见的运动损伤与预防	111
第五章 羽毛球	113
第一节 羽毛球运动的概述	113
第二节 羽毛球运动的基本技术	115
第三节 羽毛球运动的基本战术	122
第四节 羽毛球竞赛的主要规则	124

CONTENTS | 目录

第五节 羽毛球运动常见的运动损伤与预防·····	126
第三篇 武术运动 ·····	129
第一章 二路长拳·····	129
第二章 三路长拳·····	143
第三章 24式简化太极拳·····	161
第一节 太极拳运动概述·····	161
第二节 太极拳运动的特点与动作名称·····	161
第三节 二十四式太极拳动作图解·····	162
第四章 散打·····	189
第四篇 传统体育养生 ·····	203
第一章 健身气功—八段锦·····	203
第二章 健身气功—易筋经·····	209
第三章 健身气功—五禽戏·····	221
第四章 健身气功—大舞·····	233
第五篇 其他运动 ·····	241
第一章 健美操·····	241
第一节 健美操概述·····	241
第二节 健美操基本动作·····	245
第三节 健美操运动常见的运动损伤与预防·····	256
第二章 搏击操·····	257
第三章 瑜伽·····	263
第一节 瑜伽的概述·····	263

目录 | CONTENTS

第二节 哈他瑜伽·····	267
第三节 哈他瑜伽拜日 12 式、拜月 14 式·····	295
第四节 瑜伽练习的方法·····	297
第五节 瑜伽练习的注意事项·····	298
第四章 游泳·····	299
第一节 游泳运动概述·····	299
第二节 熟悉水性·····	301
第三节 蛙泳·····	303
第四节 爬泳·····	306
第五节 自由泳·····	310
第六节 游泳运动常见的运动损伤与预防·····	312
第七节 游泳的救护方法·····	314
第五章 轮滑·····	319
第一节 轮滑运动的概述·····	319
第二节 轮滑运动的装备与安全措施·····	320
第三节 轮滑运动基本技术·····	321
附国家健康体质测试要求和标准·····	325

第一篇 基础认识



第一章 绪论

第一节 << 体育的概念与功能

一、体育的概念

体育作为一种社会现象，是随着人类社会发展中和生活的需要，逐步发展和演进的。在人类社会的发展中，体育的发展经历了一个由萌芽到发展的不断完善和提高的过程。

体育是人类生存发展的产物，是教育的组成部分，肩负着向后代传授劳动技能和增强体能以及促进身体健康发展的功能。《现代汉语词典》将“体育”解释为：一是以“发展体力，增强体质”为主要任务的教育，通过参加各项运动来实现，如体育课。二是指体育运动。体育运动又解释为锻炼身体、增强体质的各种活动，包括田径、体操、球类、游泳、武术、登山、射击、滑冰、滑雪、举重、摔跤、击剑、自行车等各种项目。

从历史上看，19世纪60年代由欧洲传入的“体育”（Physical Education）一词，其含义是指同维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育活动。体育运动又是人类文化现象之一，包含着和平、健康与人性涵养等多元的属性。随着人类社会的不断进步和体育实践的日益丰富，出现了体育教育、竞技运动和身体锻炼3个既有区别、又互为联系的内容，并逐渐形成与教育、文化相并列的新体系。原指体育教育的“体育”

概念已不能涵盖具有相对独立体系的“竞技运动”和“身体锻炼”。

当今，从社会学的角度看，广义的体育概念是：体育是以发展身体、增强体质、促进健康为基本特征的教育过程和社会文化活动，它是一种特殊的社会现象，包含体育教育、竞技体育、社会体育和终身体育四个方面内容。亦称学校体育，竞技体育（Sport）、身体锻炼（Physical Recreation）。

体育教育：它是现代学校教育的重要组成部分，是全面发展人的身体，增强体质，传授体育基本知识、技术和技能，提高运动技术水平，培养良好道德品质和坚强意志品质的一种有计划、有目的、有组织的教育过程。学校体育作为体育和教育的变叉点和结合部，是整个国家教育事业发展的战略重点。它与德育、智育、美育密切配合，培养全面发展的人，为人们终身进行体育锻炼创造良好的条件和培养兴趣。

竞技体育：竞技体育亦称竞技运动，它是在体育实践中派生出来的。竞技运动“Sport”原出于拉丁语“Cisport”，指“离开工作”进行游戏和娱乐活动。是为了最大限度地发挥个人和集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力，以取得优异成绩为目标而进行的科学系统的训练和各种竞赛活动。这种竞赛活动按一定的规则进行，争夺激烈、对抗性强、有较高的观赏性。它追求“更高、更快、更强”目标的同时，又提倡“公平竞争”和“参与比取胜更重要”等原则。竞技运动在活跃人们社会文化生活、促进各类体育运动发展中起着非常重要的作用。

身体锻炼：是指以健身、娱乐、休闲、医疗和康复为目的，所开展的内容丰富、形式多样、因人而异的一种群众性的健身活动。这种活动具有广泛的群众性，活动内容灵活多样，有集体的，也有个人的。它的对象主要是一般民众，其中包括男女老幼及伤病残者，活动领域遍及整个社会乃至家庭，所以堪称活动内容最广、表现形式多样、适应性较强、参加人数最多的一项群众性体育活动。

在活动中追求自我娱乐健身和精神放松，是现代人在闲暇时间的一项重要活动，也是提高生活质量和健康标准不可缺少的内容。

二、体育的功能

体育的功能是指体育对人类自身及其社会的作用，它是在体育的生物效应和社会效应之上衍生出来的，它随着时代的进步和社会发展的需要而发生变化。一般说来，体育功能表现在以下几个方面。

（一）健身功能

体育的本质特征是身体活动，现代科学技术的发展使人们的体力活动大大减少，运动缺乏使人们处于亚健康状态。人体在运动时产生一系列的生理和心理变化，突出

表现为健身强体的本质功能。

1. 改善和提高中枢神经系统的机能

大脑是人体各种活动的指挥中心，耗氧量却只占全身总耗氧量的 25%，长期从事脑力劳动，会使人头昏脑涨，就是由于血液循环慢，大脑供氧不足所致。经常参加体育锻炼，能使大脑获得更多氧气，改善大脑的供血、供氧情况，提高大脑兴奋性，从而增强记忆力。体育活动中神经过程的均衡性和灵活性加强，对刺激的反应更迅速、准确，能够提高大脑的综合能力，使整个肌体的工作能力得到改善。

2. 促进肌体生长发育，提高运动能力

经常从事体育运动的青少年比一般青少年身高增长快，骨骼变粗，骨密质增厚，抗弯、抗折、抗压能力增强。体育运动使青少年肌肉发达，它改善肌肉的血液供给情况，增加肌肉的营养物质，特别是蛋白质含量，使肌肉体积增大，工作能力增强。

3. 促进人体内脏器官，特别是心血管构造的改善和体能的提高

体育运动使摄取、消耗能量增加，新陈代谢旺盛，血液循环、呼吸、消化、排泄等系统的机能得到改善。心跳的每搏输出量增加，心跳频率减少，心脏工作出现“节省化”现象。体育运动使心壁增厚，心肌增强，心容积增大。体育锻炼能促使血管的弹性增强，紧张性降低，对血管硬化和高血脂疾病有防治作用。

4. 提高人体的适应能力

人体的适应能力，就是人体与外界环境保持平衡的能力。肌体内部的各种生命活动，自身随时都在破坏或保持（调节）内部的平衡。人体的适应能力是在各种环境变化中培养出来的，只有经常到自然界中进行体育锻炼，才能达到“适应”的效果。

5. 防病治病，推迟衰老，延年益寿

人的生老病死是不可抗拒的客观规律，但是人的体质好坏、衰老的快慢是可以控制的，坚持经常的、科学的体育锻炼可以防治疾病，推迟衰老。经研究证明：不锻炼的人 30 岁起身体体能就开始下降，到 55 岁身体机能只相当于他最健康时期的三分之二，而经常锻炼的人到 50 岁左右身体机能仍相当稳定。运动医学专家指出每天坚持跑步 10 分钟的人心脏可以年轻 20 年。

6. 调节人的心理，使人朝气蓬勃，充满活力

参加体育运动能使人心情舒畅，精神愉快，使某些不健康的情绪和心理得到调整。经常参加体育活动的人兴趣广泛，性格开朗，有良好的气质。

（二）教育功能

人刚出生只是个生物的人，使之成为社会需要的人，必须经过下个不断学习的过

程,接受各种教育使他的价值得到社会和群体的承认,在这个人不断社会化的过程中,体育起着非常重要的作用,教育功能表现在以下几个方面。

1. 掌握基本生活技能

提高人口素质,首先要从幼儿、青少年抓起,推行快乐体育教育。使他们在玩中通过爬、站立、走、跑、跳、投、攀、搬运等动作学习最基本的生活技能;同时,通过模拟成人的各种活动、角色、行为学习适应社会生活的能力。

2. 学习社会规范,发展人际关系

体育运动是一种人与人相互接触交往、相互影响和作用的社会互动过程。在体育活动中,特别是体育竞赛中,参观者之间、参加者之间、集体之间无不频繁地交互作用。活动时由于生理、心理、情绪等方面的变化每时每刻都对参加者提出思想品德方面的考验。如长跑出现“极点”是坚持还是半途而废;裁判员出现误判、漏判,是宽容大度还是斤斤计较;集体配合失利是鼓励还是抱怨等这些都是自我教育或接受教育的良好契机。通过参与体育活动可以使青少年学会正确处理人际关系,养成遵守社会规范的习惯。

3. 传授文化科学知识,掌握运动技能

体育知识是人类科学文化知识宝库中的一部分。通过体育运动,可使人们掌握有关身心健康和体育运动方面的知识以及运动技能,满足他们不断增长的精神需求,学会科学的、健康的生活方式,提高生活质量。

4. 培养竞争精神

竞争精神是现代人的一种特殊重要的素质。竞争是体育的特性之一。在体育教育或运动竞赛中,始终贯穿着竞争和向上的精神。在体育活动中人们不仅身体上得到锻炼,而且思想上也同时得到锻炼。体育运动员要敢于拼搏,敢于创新,努力超过别人,要有一种积极的竞争精神。

5. 激发爱国热情,振奋民族精神

国际体育比赛中为优胜者升国旗、奏国歌,那激动人心的时刻使人热血沸腾,顿感国威大振,是强烈、生动、富于感染力的爱国主义教育。例如在雅典奥运会上,刘翔跑出了中国人的士气,振奋了民族精神,使全世界人刮目相看。

(三) 娱乐功能

体育运动具有技术性、艺术性、惊险性、对抗性、配合默契性、易于接受的朴素性和娱乐性等特点,能够充分满足人们的精神需要。体育的娱乐功能可以通过以下两个方面实现。

1. 观赏

体育文化它所表现的人体美、健康美、韵律美 给人以美的享受，使人产生一种愉悦的心理感受。

(1) 观赏体育运动是人们的精神享受。

花样滑冰运动员申雪、赵宏博在一曲悠扬的《图兰朵》的伴奏下翩翩起舞，演绎完美的体育美。跳水、花样游泳、体育舞蹈、篮球、足球等体育运动表现出的高、精、尖、难的技术水平都会给人们带来赏心悦目的刺激与欢乐。

(2) 观赏体育运动是一种知识的扩充。

如篮球的“212”“122”“131”等战术体系，足球“433”“442”“451”等战术内容，这些都属于体育运动的知识范畴。通过观赏体育运动可以扩大人们的知识面。

(3) 观赏体育运动是促进精神文明建设的重要手段。

在观赏体育运动过程中可以见到场内场外的各种社会行为，作为一名观赏者，保持正确的立场、观点才能对体育运动中所表现的各种行为做出正确的鉴别与评价，从精神上得到升华，促进精神文明建设。

2. 参与的快乐

人们通过参与体育运动，并在结合自然力(日光、空气、水)来锻炼身体的过程中，在与同伴的默契配合中，在与对方斗智斗勇的对抗中，体验到一种美妙的快感和心理上的满足感，愉悦身心。

(四) 政治功能

体育运动受一定的社会政治条件影响和制约，为一定的社会服务，具有很强的政治功用。

体育自古以来与政治密切相关。古代奥运会的形成和发展，明显标志出体育竞赛是各城邦之间显示实力的一种竞争。体育具有增强国民凝聚力的功能。体育运动具有群众性，能够提供群众性聚会的机会，使人们在这些活动中加强人际交往；增进感情，促进各民族之间的团结。

(五) 经济功能

随着社会的发展，体育的经济价值被越来越多的人理解和接受。一个人身体是否健康，直接影响工作效率，影响生产力的发展，影响社会的经济效益，也影响个人的经济收入和支出。体育的发展必然促进相关产业的发展，也促进社会经济的发展。

1. 身体健康带来了经济效益

人的体质弱、健康状况不好必然导致学习、工作和生活受到影响。对社会贡献小，

创造的经济价值就小，甚至会给个人及社会带来经济负担。所以体育的经济功能有重大意义和作用。

2. 促进体育相关产业的发展

随着社会的进步与发展，体育的消费是多方面的，包括服装、器材、设备、报刊、观看比赛、参加体育俱乐部。随着人们对身体健康的要求越来越高，投入到相关产业的消费也越来越大。消费必然促进生产，一些与体育相关的产业也必然兴起和发展。

3. 体育竞技比赛产生巨大的经济效益

体育的经济功能在大型的竞技比赛中表现得尤为突出。大型的竞技比赛不再是消费，而成为获取经济效益的机会和手段。比如：1992年巴塞罗那奥运会盈利5000万美元；2000年悉尼奥运会盈利17.56亿美元；2004年雅典奥运会给雅典带来了100亿欧元的经济活力。除此之外，世界上比较有名气的足球俱乐部，例如皇家马德里、曼联、AC米兰三家足球俱乐部平均每年盈利2亿欧元以上。比赛所带来的经济效益远非这些，这里就不一一介绍了。

第二节 << 健康的概念及标准

一、健康的概念

(一) 健康概念的演变

健康的英文是“*Wellness*”，健康状况/状态的英文是：“*Health*”。在一些词典中，“健康”通常被简单扼要地定义为“机体处于正常运作状态，没有疾病”。这是传统的健康概念。通常我们确实是把疾病看成是机体受到干扰，导致功能下降，生活质量受到损害（主要由肉体疼痛引起）或早亡。《辞海》中健康的概念是：“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”这种提法要比“健康就是没有病”完善些，但仍然是把人作为生物有机体来对待。因为它虽然提出了“劳动效能”这一概念，但仍未把人当作社会人来对待。这种对健康的认识，在生物医学模式时代被公认是正确的。

关于健康和疾病的概念，《简明不列颠百科全书》1987年中文版的定义是：“健康，是个体能长时期地适应环境的身体、情绪、精神及社交方面的能力”，“疾病，是已产生症状或体征的异常生理或心理状态”，是“人体在致病因素的影响下，器官

组织的形态、功能偏离正常标准的状态”，“健康可用可测量的数值（如身高、体重、体温、脉搏、血压、视力等）来衡量，但其标准很难掌握”。这一概念虽然在定义中提到心理因素，但在测量和疾病分类方面没有具体内容。可以说这是从生物医学模式向生物、心理、社会医学模式过渡过程中的产物。一方面，这种转化尚缺乏足够的临床实践资料提供理论的概括；另一方面撰写者虽然接受了新的医学模式的思想，但难以作进一步的理论探讨。因此，它还没有达到1946年世界卫生组织（WHO）成立时在它的宪章中所提到的健康概念：“健康乃是一种在身体上、心理上和社会上的完好状态，而不仅仅是没有疾病或虚弱的状态。”事实上，要对此做出确切的定义很难。因为，即使没有明显的疾病，人对健康或不健康的感觉也具有很大的主观性。毫无疑问，觉得身体健康，不等于身体没有病。世界卫生组织关于健康的这一定义，把人的健康从生物学的意义，扩展到了精神和社会关系两个方面的健康状态，把人的身心、家庭和社会生活的健康状态均包括在内。

（二）健康的含义

现代健康的含义并不仅是传统所指的身体没有病而已，根据世界卫生组织的解释：健康不仅指一个人身体有没有出现疾病或虚弱现象，而是指一个人生理上、心理上和社会上的完好状态，这就是现代关于健康的较为完整的科学概念。现代健康的含义是多元的、广泛的，包括生理、心理和社会适应性三个方面，其中社会适应性归根结底取决于生理和心理的素质状况。心理健康是生理健康的精神支柱，生理健康又是心理健康的物质基础。良好的情绪状态可以使生理功能处于最佳状态，反之则会降低或破坏某种功能而引起疾病。生理状况的改变可能带来相应的心理问题，生理上的缺陷、疾病，特别是痼疾，往往会使人产生烦恼、焦躁、忧虑、抑郁等不良情绪，导致各种不正常的心理状态。作为身心统一的人，生理和心理是紧密依存的两个方面。

二、健康的标准

世界卫生组织衡量是否健康的十项标准是：（1）精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作；（2）处事乐观，态度积极，乐于承担任务，不挑剔；（3）善于休息，睡眠良好；（4）应变能力强，能适应各种环境变化；（5）对一般感冒和传染病有一定的抵抗力；（6）体重适当，体态均匀，身体各部位比例协调；（7）眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；（8）牙齿洁白：无缺损，无疼痛感，牙龈正常，无蛀牙；（9）头发光洁，无头屑；（10）肌肤有光泽，有弹性，走路轻松，有活力。根据前述世界卫生组织对健康的定义，健康不仅仅是指没有疾病或病痛，而且是一种身体上、精神上和社会上的完全良好状态，也就是说健康的人要有强壮的体魄和乐观向上的精神状

态，并能与其所处的社会及自然环境保持协调的关系。

此外，为激发公民参加体育锻炼的积极性和主动性，提高身体素质：根据《中华人民共和国体育法》和《全民健身条例》，我国制定了《国家体育锻炼标准施行办法》。该办法规定的《国家体育锻炼标准》（以下简称《锻炼标准》）是以检验公民体育锻炼效果、评价身体素质为目的，以测验达标为手段的评价体系。《锻炼标准》包括年龄分组、测验项目、评级标准、评分标准和测验细则五部分。实施《锻炼标准》是一项基本体育制度，由有关部门负责，在国家机关、企业事业单位、学校、社区、乡村和有关组织中全面开展。国家鼓励和提倡公民在积极参加体育锻炼的基础上定期参加《锻炼标准》测验，争取达到标准并不断提高。《国家体育锻炼标准施行办法》为广大大人民参与体育锻炼提高了法律依据和执行标准。