



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



Physical Education

大学体育与健康教程

Physical Education

总主编 林志超

北京体育大学出版社

大学体育

与健康教程

◎总主编 林志超

北京体育大学出版社

大学体育

责任编辑 高云智 杨莉华
审稿编辑 李 飞
责任印制 陈 莎

大学体育与健康教程

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康教程 / 《大学体育与健康教程》编委会编. - 北京: 北京体育大学出版社, 2008.5(修订版)

ISBN 978-7-81100-320-8

I. 大… II. 大… 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(2005)第 010575 号

大学体育与健康教程

《大学体育与健康教程》编委会 编

出版 北京体育大学出版社
地址 北京海淀区中关村北大街
邮编 100084
发行 北京京体大文化发展有限公司
印刷 北京市集惠印刷有限责任公司
开本 787 × 1092 毫米 1/16
印张 22
字数 511 千字

2008 年 5 月第 1 版第 4 次印刷

ISBN 978-7-81100-320-8

定价 28.00 元

编审委员会

总主编 林志超

主 审 季克异 孙麒麟 李重申

主 编 柳宏野 江兴军

副主编 姜亚秀 刘 涛 单保海

编 委 单凤云 赵玉珩 朱 岩 孙 哲

张克峰 林 然 崔洪亮 成福民

序

为了培养德、智、体、美全面发展的社会主义新型人才,作为学校教育组成部分的**大学体育**,除了必须有实施教学的指导纲要之外,还应有一本高质量的教科书,这既是培养合格人才的需要,也是提高学校教育和教学质量的需要。《大学体育与健康教程》是林志超教授以及全国部分高等院校有丰富教学经验的专家、学者辛勤劳动的成果,它的出版将对我国高等学校体育的改革和发展产生积极的影响。

本书贯彻落实了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神和“健康第一”的指导思想,以培养学生养成体育活动的习惯,学会欣赏体育项目和形成良好生活方式为主要目的。全书理论与实践相结合,以直接指导教学实践供教师使用和学生阅读、应用相结合为特色,内容丰富、结构严谨、版式新颖、图文并茂、通俗易懂,并配有多媒体光盘,具备了体育教学指导书的应用价值,是一本实用性和可读性相结合的好教材。

借本书出版之际作此序,以表示对作者的敬意,并衷心祝愿《大学体育与健康教程》在教学实践中不断完善,从而为大学体育教材建设增色添彩。



教育部体育卫生与艺术教育司

本课程是北京体育大学出版社《体育教材编著与实验》系列的教材之一,由全国普通高等院校体育教学指导委员会原公共体育专业组长林志超教授担任总主编,组织了北京大学、清华大学、北京体育大学等高校专家、教授参与本教材的编写工作。我们期待本教材在体现“关注个体差异,贴近学生生活实际,倡导自主学习和‘教’‘学’‘练’相结合”这一特点的同时,能通过知识学习、能力培养与情感体验的有效结合,使其更有利于帮助学生思考问题、积极参与和深入探究,从而促进我国普通高校体育教学改革。

感谢教育部体卫司杨贵仁司长在百忙之中拨冗为本书作序,感谢教育部体卫司李克异处长、全国普通高等院校体育教学指导委员会公共体育专业组长王慧麟教授和李重申教授对本书

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》明确指出：“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。”根据教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》）的精神和当前高等学校教学实际发展的需要，我们编写了《大学体育与健康教程》。

本教程牢牢把握素质教育、健康第一和以人为本的指导思想，贯彻“两个层次”和“三个自主”的精神，力求满足不同性别、不同兴趣和爱好、不同体质类别学生的需要，努力使其成为在校大学生体育学习和满足其终身体育锻炼的指导性用书。本教程有以下特色：

1. 根据“以人为本”的教育理念，力求不断更新体育观念，增强体育参与意识，提高体育文化素养，掌握必要的运动技能，学习体育与健康知识，最终达到增强体质、促进健康和提高体育素养的目标。

2. 根据《纲要》提出的“三个自主”原则和“两个目标”，本教程实践部分提供了入门和提高两个层次的内容，以满足不同水平的学生需求。

3. 牢牢树立“健康第一”的观念，紧紧围绕体育锻炼与增进健康的关系进行阐述，使学生在学本教材的过程中，充分认识到体育锻炼的益处和进行终身体育锻炼的重要性。

4. 坚持“终身体育”的指导思想，强调理论和实践的统一，方便教与学。倡导课内外一体化，实现学校体育和社会体育密切结合，培养学生热爱体育锻炼、学会欣赏体育比赛和形成良好生活方式。

5. 坚持系统性、科学性、实用性和趣味性相结合的原则，倡导开放式、探究式的教学方法，我们研制了配套多媒体课件，方便教与学，构建立体化教学模式。

本教程是北京体育大学出版社公体教材编辑室策划出版的系列教材之一，由全国普通高等学校体育教学指导委员会原公共体育组组长林志超教授担任总主编，组织了北京大学、清华大学、北京体育大学等高校专家、教授参与本教程的编写工作。我们期待本教程在体现“关注个体差异、贴近学生生活实际、便于自主学习和个性发展”这一特点的同时，能通过知识学习、能力培养与情感体验的有机结合，使其更有利于激发学生思考问题、积极参与和深入探究，从而促进我国普通高校体育教学改革。

感谢教育部体卫艺司杨贵仁司长在百忙之中拨冗为本书作序；感谢教育部体卫艺司季克异处长、全国普通高等学校体育教学指导委员会公体组组长孙麒麟教授和李重申教授对本书

提出了许多宝贵意见和建议；感谢北京体育大学出版社的领导和编辑对本书的出版付出的艰辛劳动；还要感谢北京体育大学传媒系温希明同学为本书拍摄图片，以及为本书表演示范动作的北京体育大学数十名专项运动员。

衷心希望广大师生和专家能对本教程提出宝贵的意见，使之更加完善。

《大学体育与健康教程》编委会

2005年6月

目 录

大学体育与健康教程



理论知识篇

第一章	高校体育概述	(3)
第一节	现代社会与体育	(3)
第二节	终身体育与高校体育	(9)
第二章	体育文化	(12)
第一节	体育文化概述	(12)
第二节	中国传统体育文化	(14)
第三节	奥林匹克运动文化	(16)
第三章	身体素质与健康	(21)
第一节	健康的概念	(21)
第二节	学生体质健康标准	(24)
第四章	体育锻炼的科学基础	(29)
第一节	体育锻炼的生理学基础	(29)
第二节	体育锻炼与体质健康	(37)
第五章	体育锻炼的科学方法	(48)
第一节	体育锻炼的基本原则	(48)
第二节	自我锻炼的科学选择	(53)
第三节	运动处方	(55)
第六章	行为、生活方式与健康	(59)
第一节	行为与健康	(60)
第二节	不良生活方式对健康的危害	(62)

第二节	羽毛球运动	(180)
第三节	网球运动	(189)
第四节	毽球与藤球运动	(198)
第十三章	武术运动	(203)
第一节	长拳	(203)
第二节	太极拳	(227)
第三节	散打运动	(243)
第四节	女子防身术	(252)
第十四章	游泳运动	(262)
第一节	学会游泳	(262)
第二节	竞技游泳	(272)
第十五章	形体运动	(279)
第一节	健美运动	(279)
第二节	健美操运动	(287)
第三节	形体运动	(299)
第四节	体育舞蹈	(313)
第五节	其他形体运动	(322)
第十六章	休闲运动	(327)
第一节	轮滑运动	(327)
第二节	定向越野	(332)
主要参考文献	(337)

第一章

高校体育概述

理论知识篇

的全球化,它们直接或间接地影响着人们对体育的认识和参与。体育正逐渐成为人们生活中不可或缺的一部分,成为为国争光、体现民族精神、改善国际关系、增进健康、促进经济发展的有效手段。高校体育在广大学生的学习生活中占据越来越重要的地位。通过本章的学习,学生应认真思考并回答以下问题:

- ✓ 体育对人和社会的发晨有哪些作用?
- ✓ 全球化对我国的体育发展有什么影响?
- ✓ 高校体育和终身体育有什么关系?

第一节 现代社会

现代社会是一个社会类型概念。社会是各种社会关系的总和,社会关系是人们的社会行为影响其他人的方式。

近现代历史呈现出来的社会现象,如市场经济、工业化、福利主义、城市化、商业化、科学思维流行、多元化等,被认为是“现代社会”的标志。公元1000年,全世界可称得上“现代社会”的国家为数;公元2000年,这样的国家则有70个。

人类社会在过去100多年的历史中发展迅速,汽车、飞机和计算机等科技发明不仅改变了人类的生活,更引发了社会、经济和文化的巨大变化。工业化、城市化、现代化、全球化、后现代化这些词语直接反映了西方社会发展所经历的不同阶段。

我国正处在从封闭社会向开放社会的转变,从农业社会向工业社会的转变,从乡村社会向城镇社会的转变,从礼俗社会向法理社会转变的转型阶段,其实质是从传统社会向现代社



羅漢果





第一章

高校体育概述

学习提示

我国在过去的 20 多年里,社会结构、经济发展和道德价值发生了巨大的变化。它们直接或间接地影响了人们对体育的认识和参与。体育正在成为人们生活中不可或缺的一部分,成为为国争光、体现民族精神、改善国际关系、增进健康、促进经济发展的有效手段。高校体育在大学生们的学习生活中显得越来越重要。通过本章的学习,学生应认真思考并回答以下问题:

- ✓ 体育对人和社 会的发展有哪些作用?
- ✓ 全球化对我国的体育发展有什么影响?
- ✓ 高校体育和终身体育有什么关系?

第一节 现代社会与体育

现代社会是一个社会类型概念。社会是各种社会关系的总和,而社会关系是人们的社会行为影响其他人的方式。

近现代所呈现出来的社会现象,如市场经济、资本主义、民主化、福利主义、城市化、工商业、科学思维流行、多元化等,被认为是“现代社会”的标志。公元 1000 年,全世界可称得上“现代社会”的国家为零;公元 2000 年,这样的国家则有 70 个。

人类社会在过去 100 多年的历程中发展迅速,汽车、飞机和计算机等科技发明不仅改变了人类的生活,也引发了社会、经济和文化的巨大变化。工业化、城市化、现代化、全球化、后现代化这些词语直接反映了西方社会发展所经历的不同阶段。

我国正处在从封闭社会向开放社会的转变,从农业社会向工业社会的转变,从乡村社会向城镇社会的转变,从礼俗社会向法理社会转变的转型阶段,其实质是从传统社会向现代社

会转变的现代化过程。

英格尔斯现代化的 10 项标准

- ◎ 人均国民生产总值达 3000 美元以上；
- ◎ 农业产值在国民生产总值中占 12% ~ 15%；
- ◎ 第三产业产值在国民生产总值中占 45%以上；
- ◎ 非农业就业人口在总就业人口中占 70%以上；
- ◎ 识字人口在总人口中占 80%以上；
- ◎ 适龄青年受高等教育的人数占 10%以上；
- ◎ 城市人口在总人口中占 50%以上；
- ◎ 平均每个医生服务人口在 1000 人以下；
- ◎ 平均预期寿命 70 岁；
- ◎ 人口自然增长率低于 10%。

一、现代社会的特征

(一) 人均 GDP 上升

2004 年我国国内生产总值 (GDP) 增幅为 9.5%，达 136 515 亿元，人均 GDP 超过 1 000 美元，居民人均消费水平达 4 000 元。目前我国经济总量已经位居世界第 6 位。城镇居民用在文教和娱乐休闲、医疗保健和交通通信这三项的比重已占 32.5%，人均消费额已由 1995 年的 624 元提高到 2002 年的 1 958 元，增长了 2.1 倍，2003 年达 2 300 元，占消费支出的比重由 18% 上升到 35%。

(二) 恩格尔系数下降

恩格尔系数

德国统计学家恩斯特·恩格尔阐明了一个定律：随着家庭和个人收入增加，收入中用于食品方面的支出比例将逐渐减小，这一定律被称为恩格尔定律，反映这一定律的系数被称为恩格尔系数。其公式表示为：

恩格尔系数 (%) = 食品支出总额 / 家庭或个人消费支出总额 × 100%

我国家庭支出的恩格尔系数 (食品占消费支出比例) 在逐年下降，城乡加权平均由 1978 年的 57.5% 降到 2003 年的 37.1% 以下。

(三) 竞争日趋激烈

由于市场经济所看重的是人的效用价值，而不是个人的身份和地位，因此，人的创造才能、经营能力以及掌握、运用知识的能力等显得尤为重要。

情 商

1995年,美国哈佛大学心理学教授丹尼尔·戈尔曼提出了“情商”(EQ)的概念,认为“情商”是个体重要的生存能力,是一种发掘情感潜能、运用情感能力影响生活各个层面和人生未来的关键的品质因素。情商低下体现在面对遭遇、挫折和打击时,不能很好地驾驭自己的情绪,导致心情沮丧、情绪大起大落、产生严重的自我挫败感,在恶劣的情绪下非理性地行事或向外乱发泄,导致人际关系紧张等。要培养和塑造健全的个性和较高的情商,就必须提供一个十分重要的后天环境条件,使被塑造者在体验善良、美好和温馨的情感生活时,也体验顺境、逆境、挫折和磨难的感受。

(四) 知识更新快

为应对知识时代的挑战,1999年起我国高校开始扩招,高等教育开始从“精英化”向“大众化”转变,1998~2001年间普通高校本专科招生数平均每年递增35.3%。中国大学生人数在1998年到2003年间翻了一番,2004年全国各级各类高等教育在校生总数超过2000万,高等教育规模超过美国,成为世界上规模最大的高等教育国家。

(五) 生活节奏快

现代社会生活,工作节奏明显加快,时间成了重要的资源。时间就是效益、就是生命的“只争朝夕”的时间观,被越来越多的人理解和接受。不少人,尤其是知识分子,为了写出一篇文章,为了编出一个程序,为了完成一项工程,不惜占用工作之余的休息和娱乐时间,有时就连充足的睡眠也难以保证。

(六) 数字化和网络化

20世纪90年代初,普通大众开始接触互联网。到21世纪初,全世界总人口的6%正在使用互联网,到2010年全世界一半的人口将会通过某种形式使用互联网。通过互联网,人们的学习和生活,在一定程度上已经成了一种丰富多彩的“拼贴画”。在这幅“拼贴画”中,人们可以凭借手中的鼠标获得世界各个地方的信息,并将它们结合在一起。虚拟的空间,成了人们现实生活和学习的一部分。正如尼葛洛庞帝所说:“我们将拥有数字化的邻居,在这一交往环境中,物理空间变得无关紧要,而时间所扮演的角色也会迥然不同。”

(七) 全球化

全球化时代最重要的标志是市场经济的全球化与信息传播的全球化。全球化不仅是一种经济现象,也是一种文化现象和政治现象。全球文化的产生意味着一种超越国界,超越社会制度和超越意识形态的普遍价值已经作为一种现实存在于世。西方文化通过教育、体育赛事、大众传媒、国际旅行和跨国公司 etc 传播到世界各国。2004年NBA季前赛中国赛,就是一次典型的美国职业体育文化向中国的渗透。

现代奥林匹克运动的产生和发展,是全球化在体育中的体现。全球化是一个整体性的历史发展过程,各国在体育上的日益同质化或一体化,一方面要求不同的国家遵守共同的游戏

规则和制度安；另一方面，全球化反过来也势必要影响世界范围内的政治生活和文化价值。

（八）城市化

城市化是指国家城市人口百分比的增加。度量城市化的标准是“超过 50% 的人口生活在城市当中”。目前，世界城市化平均水平已经达到 47%，欧美发达国家普遍超过 70%，中国仅为 36%。

英、美等西方国家的发展表明，现代体育的发展与城市化密切关联。辽宁是我国的一个体育大省，其城市化程度较高是体育发展的一个重要原因。

二、体育与人的发展

著名未来学家格雷厄姆·莫利托在英国《经济学家》1999 年 12 月号发表文章《下一个千年：推动经济增长的“五大”引擎》中预测了下一个千年全球经济将出现休闲、生命科学、超级材料、新的原子和新的航天时代五次浪潮。每一次新浪潮都会形成历时几百年的推动力。休闲时代到 2015 年占主导地位，休闲型企业在 2015 年后不久将占美国国民生产总值的 50%。在 2015 年之前的这段时间，新技术和其他一些社会因素可以让人们把生命中超过 50% 的时间用于休闲。大多数人将把休闲时间用在体育和其他娱乐活动上。

（一）现代人

在社会转型时期，要摆脱传统习俗和思维惯性的束缚，要跟上知识时代和信息时代的步伐，要面对来自国内外的竞争，必须具备竞争与合作的精神、不断进取的精神和适应社会与环境的能力，还必须不断学习，定期给自己“充电”，使自己成为一个全面发展的现代人。

现代人的标准

- ◎ 乐于接受新的生活经验、新的思想观念和行为方式；
- ◎ 准备迎接社会的变革；
- ◎ 思路广阔，头脑开放，尊重并愿意考虑不同的意见和看法；
- ◎ 强烈的风险意识。能够认识到即使依靠科学和专家而做出的决策与行动，也不一定就能产生预期的结果；
- ◎ 诚信。诚信是现代社会人际交往最重要的心理纽带。

（二）体育对个体的作用

1. 增强体质 经常运动可使人精力和体力充沛，增加应付现实生活中各种困难的能力，减少因困难而产生的忧虑。因此，体育运动已成为现代生活中不可缺少的重要内容，是健康长寿的一大法宝，是终身健康的最佳投资。当然，要达到强身健体的目的，必须科学地健身，必须在有医务监督下、在安全的环境中、在专家的指导下有针对性地、循序渐进地进行锻炼。

2. 获得技能 (1) 生存技能

体育运动可以鼓励人们学习基本的生存技能，通过体育运动而获得的社会技巧和经验可以让年轻人为了目前和未来的生活做好充分的准备。

(2) 心理调适能力

参加体育活动和比赛，可使人体体会成功和挫折的感受，获得临危不惧和直面人生的心理调适能力和处理突发事件的能力。

(3) 团队协作能力

体育项目种类繁多，不同的项目对人的角色适应能力、密切合作意识、集体主义观念等都有具体的要求。这一特点与今日的企业管理精神是十分一致的。目前，许多国内外的企业把竞赛性的游戏和体育活动当作培养企业文化的重要手段。

3. 品格塑造

(1) 进取精神

体育的灵魂是竞争，正如《世界体育宣言》中所指出的：“竞技运动是一种游戏、一种激烈的竞争，是对自身抵抗障碍物（如时间、空间、设备等）或与对手（个人或集体）抗争能力的检验。”体育是惟一能依靠体力、力量、速度和技巧来夺取王位的一个领域。体育在培养不断进取的精神方面可起到独特的作用。几乎所有运动员都认为体育比赛有助于进取品格的获得。

(2) 公平竞争

体育竞技是展示个人和集体的体格、体能、心理和运动能力的竞赛。同时，运动员又是在一套被国际社会共同承认的规则下进行实力的对抗、技能的展示、速度和力量的较量。规则面前人人平等，任何人也不能逾越和凌驾在规则之上。不论种族、国别和宗教信仰有何不同，参赛者在比赛场上是平等的，谁也无法享有特权。体育在向社会传达和树立公平竞争这一概念方面可以起到很好的作用，可为人类社会树立一个公平竞争和规范竞争的模式。

(3) 荣誉感

体育活动大多是集体的对抗性活动，在活动中人们加强了对集体、团体和家庭的信赖感和安定感。运动员的一举一动都与学校、地方或国家荣誉联系在一起。升国旗、奏国歌这种表示胜利者荣誉的崇高而又特殊的形式，最能激发人们的情感，增强民族自豪感。因此，从事体育活动可以培养荣誉感和责任心，有助于建立社团感和归属感。

(4) 健康的心理素质

参加体育活动，不仅可提高身体健康水平、增强生存技能，更重要的是提高心理健康水平，培养坚韧性、自信心、自制力、竞争意识、拼搏意识和协作精神等这些现代社会所必需的素质。

4. 丰富生活

参加体育运动是人们在闲暇时的聪明选择。除直接参与外，欣赏体育更是休闲的重要方式。体育比赛紧张激烈的节奏扣人心弦，人们无时无刻不在进行着喜怒哀乐的情感交流。

体育运动不仅能够使身体在运动中得到放松，更重要的是能够调节紧张情绪，转移注意力，让大脑做暂时的休息。因此，体育是有效的心理调节手段和途径，可使练习者在实际情景中接受身体和心理的磨练和洗礼，经受胜利和失败的考验。