

新时代大学体育 运动与健康教程

艾丽 张平 主编

清华大学出版社
北京



内 容 简 介

本书根据中华人民共和国教育部《高等学校体育工作基本标准》精神要求,较系统和全面地介绍了体育基本理论知识和基本运动技能,涵盖面广、难易程度适中、指导性强。全书共分两篇、二十章,具体包括体育与健康概述、新时代大学公共体育课程思政理论与实践、大学生体质健康测试、体育运动损伤与急救方法、田径运动、篮球运动、排球运动、足球运动、乒乓球运动、羽毛球运动、网球运动、高尔夫球运动、武术运动、健身气功、跆拳道运动、健身瑜伽、健美运动、啦啦操运动、体育舞蹈、滇西特色少数民族传统体育运动。书中微课资源丰富,融入了体育课程思政、大学生体质健康测试、滇西特色少数民族传统体育运动等内容,突出反映了健康第一、终身体育的指导思想。

本书既可以作为高等院校大学生体育必修或选修教材,也可作为体育运动爱好者入门学习的参考书。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。举报:010-62782989, beiqinquan@tup.tsinghua.edu.cn。

图书在版编目(CIP)数据

新时代大学体育运动与健康教程 / 艾丽, 张平主编. —北京: 清华大学出版社, 2022.8

ISBN 978-7-302-61690-0

I. ①新… II. ①艾… ②张… III. ①体育—高等学校—教材②健康教育—高等学校—教材
IV. ①G807.4 ②G647.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2022) 第 150044 号

责任编辑: 施 猛

封面设计: 常雪影

版式设计: 方加青

责任校对: 成凤进

责任印制: 杨 艳

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编: 100084

社 总 机: 010-83470000 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者: 北京鑫海金澳胶印有限公司

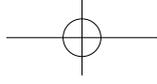
经 销: 全国新华书店

开 本: 185mm×260mm 印 张: 20.25 字 数: 456 千字

版 次: 2022 年 8 月第 1 版 印 次: 2022 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 59.80 元

产品编号: 098713-01



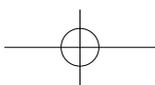
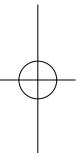
编 委 会

主 编 艾 丽 张 平

副主编 程 香 许 欣 陶翠香 程向敏 陈文华

熊文茂 赵庆华 章舒晴

参 编 罗国婷 曹 冲 王荣利 李 瑶 岩香应





前 言

体育课程是大学公共必修课程，是学校课程体系的重要组成部分，是学校体育工作的中心环节。公共体育教材作为大学体育课程实施的重要载体，对于推进素质教育、加强课程建设、提高公共体育教学的质量、实现体育教学目标、完成教学任务、稳定教学秩序等具有非常重要的作用，也是大学生获取体育资源、从事体育活动的蓝本，影响着大学生的体育认知水平、运动健身观念和体质健康水平。

为更好地贯彻“健康第一”的教育理念，使学生掌握科学的锻炼方法，掌握体育运动的技能，为“终身体育”的实现打下坚实的基础，按照教育部《高等学校体育工作基本标准》精神要求，在遵循体育课程建设的客观规律、广泛参阅众多优秀教材的基础上，结合丽江文化旅游学院的办学理念及学生的实际需要，由 15 名体育教师共同完成本书编写，编写分工如下：主编艾丽编写第一章、第二章、第三章、第四章和第十三章，主编张平编写第五章、第六章、第十一章和第十七章，副主编程香编写第八章和第十四章，副主编许欣编写第九章和第十二章，副主编陶翠香编写第七章和第十章，副主编程向敏编写第十六章，副主编陈文华编写第十五章，副主编熊文茂编写第十二章，副主编赵庆华编写第二十章，副主编章舒晴编写第十八章和第十九章。艾丽、张平、程香、许欣、陶翠香、程向敏、陈文华、熊文茂、罗国婷、曹冲、王荣利、李瑶、岩香应等多位教师还参与了本教材微课视频的录制。

本教材紧密结合当前高校体育教学的需要和大学体育改革的现状，以学生为本，从实际出发，确立了“健康第一”与“终身体育”的理念及以增进学生身心健康为目标的体育教学体系。本教材是 2022 年丽江文化旅游学院课程思政教改项目“普通高校公共体育课程思政元素的挖掘与教材编写”（XYSZJG202219）的研究成果。与目前市场上的其他同类教材相比，本教材具有以下几个特点。

（一）全面性。本教材分为基础理论篇和运动技能篇，基础理论篇融合了我校的教学改革、课程思政建设、体育与健康教育、大学生体质健康测试等重点工作内容，运动技能篇介绍了我校目前开设的大学公共体育课、体育类综合素质教育选修课及公益体育课程内容，体现了本教材的全面性。



IV 新时代大学体育运动与健康教程

(二) 实用性。本教材从大学生的身心特点出发，在内容的选择上突出了新时代大学生体育学习的基本需求，力求易学易练，并与学生的终身体育发展紧密结合。

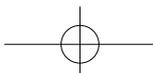
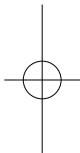
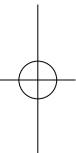
(三) 创新性。以二维码链接的方式拓展本教材的内容，使运动技能以微课视频的方式展现，从而大大提高了教材的实用性和有效性，体现了线上与线下、课内与课外有机结合的体育学习理念。

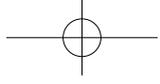
(四) 独特性。本教材在内容设计上融入了体育课程思政、提升大学生体质健康水平的路径、高尔夫特色课程及滇西民族传统体育理论与实践等内容，既增加了我校体育教学及本教材的地域特色，又增强了育人功能，彰显独特性。

编者在编写本教材的过程中借鉴和引用了一些体育专业书籍和体育教材，在此向相关作者表示衷心的感谢！由于时间紧迫和编写人员水平有限，本教材难免存在不妥之处，恳请各位专家学者和广大读者提出宝贵意见，以便改版时及时修正。反馈邮箱：wkservice@vip.163.com。

编者

2022年7月

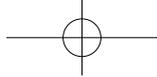




目 录

基础理论篇

第一章 体育与健康概述	2
第一节 体育概述	2
第二节 健康概述	8
第三节 大学体育与健康	12
第二章 新时代大学公共体育课程思政理论与实践	16
第一节 新时代大学公共体育课程思政的实施背景	16
第二节 体育与新时代大学生爱国主义品质的培养	19
第三节 体育与新时代大学生诚信品质的培养	24
第四节 体育与新时代大学生公平公正精神的培养	28
第五节 体育与新时代大学生团队合作精神的培养	30
第三章 大学生体质健康测试	33
第一节 大学生体质健康的测试与评价	33
第二节 《国家学生体质健康标准》的测试项目及其锻炼方法	40
第四章 体育运动损伤与急救方法	47
第一节 体育运动中常见的生理反应及处理	47
第二节 体育运动中常见运动损伤的预防与处理	53
第三节 体育运动中的急救方法	56



运动技能篇

第五章 田径运动	62
第一节 田径运动概述	62
第二节 跑的基本技术及练习方法	63
第三节 跳的基本技术及练习方法	68
第四节 投的基本技术及练习方法	71
第五节 田径运动的竞赛规则简介	73
第六章 篮球运动	76
第一节 篮球运动概述	76
第二节 篮球基本技术及练习方法	79
第三节 篮球基本战术	87
第四节 篮球运动的竞赛规则简介	90
第七章 排球运动	102
第一节 排球运动概述	102
第二节 排球基本技术及练习方法	103
第三节 排球基本战术	111
第四节 排球运动的竞赛规则简介	114
第八章 足球运动	116
第一节 足球运动概述	116
第二节 足球基本技术及练习方法	119
第三节 足球基本战术	123
第四节 足球运动的竞赛规则简介	124
第九章 乒乓球运动	128
第一节 乒乓球运动概述	128
第二节 乒乓球基本技术及练习方法	130
第三节 乒乓球基本战术	137
第四节 乒乓球运动的竞赛规则简介	139
第十章 羽毛球运动	141
第一节 羽毛球运动概述	141
第二节 羽毛球基本技术及练习方法	142
第三节 羽毛球运动的竞赛规则简介	148



第十一章	网球运动	151
第一节	网球运动概述	151
第二节	网球基本技术及练习方法	151
第三节	网球运动的竞赛规则简介	157
第十二章	高尔夫球运动	161
第一节	高尔夫球运动概述	161
第二节	高尔夫球基本技术及练习方法	166
第十三章	武术运动	176
第一节	武术运动概述	176
第二节	太极拳	181
第三节	太极功夫扇	193
第四节	双节棍	203
第十四章	健身气功	207
第一节	健身气功概述	207
第二节	健身气功·八段锦	211
第三节	健身气功·大舞	219
第十五章	跆拳道运动	226
第一节	跆拳道概述	226
第二节	跆拳道的基本技术	229
第三节	跆拳道的科学训练方法	237
第十六章	健身瑜伽	246
第一节	健身瑜伽概述	246
第二节	健身瑜伽基本技术及练习方法	248
第三节	健身瑜伽竞赛规则	261
第十七章	健美运动	269
第一节	健美运动概述	269
第二节	健美训练的思想基础	272
第三节	健美训练的方法	274
第十八章	啦啦操运动	283
第一节	啦啦操概述	283
第二节	花球啦啦操的基本手位与练习方法	284

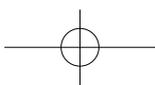


VIII 新时代大学体育运动与健康教程

第十九章 体育舞蹈	288
第一节 体育舞蹈概述	288
第二节 体育舞蹈的基本知识	290
第三节 体育舞蹈基本技术训练	293
第二十章 滇西特色少数民族传统体育运动	297
第一节 滇西自然地理与人文地理简介	297
第二节 滇西特色少数民族与传统体育活动概况	297
第三节 滇西特色少数民族传统体育运动项目基本技术及练习方法	309
参考文献	314



基础理论篇





第一章 体育与健康概述

本章导读

- ◆ 了解体育的基础理论知识
- ◆ 了解健康的基础理论知识
- ◆ 了解大学体育与健康的关系

第一节 体育概述

一、体育的概念

英语physical culture, 本意为“以发展体力、增强体质为主要任务的教育”, 而汉语中“体育”一词, 则源自日语taiiku, 是对英语physical culture的意译。随着国际交往的扩大, 体育事业发展的规模和水平已成为衡量一个国家及其社会发展进步的一项重要标志。体育已成为国家间外交及文化交流的重要手段。

体育是人类社会发展中, 根据生产和生活的需要, 遵循人体身心的发展规律, 以身体练习为基本手段, 达到增强体质, 提高运动技术水平, 进行思想品德教育, 丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动, 是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。

体育的概念有广义和狭义之分。广义的体育, 也称体育运动, 是指以身体练习为基本手段, 以增强人的体质, 促进人的全面发展, 丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会总文化的一部分, 其发展受一定社会的政治和经济的制约, 并为一定社会的政治和经济服务。狭义的体育, 也称体育教育, 是发展身体, 增强体质, 传授锻炼身体的知识、技能, 培养道德和意志品质的教育过程。它是对人体进行培育和塑造的过程, 是教育的重要组成部分, 是培养全面发展的人的一个重要方面。

二、体育的分类

(一) 学校体育

学校体育是学校教育的组成部分, 是全民体育的基础, 是国家“全民健身”战略的重点。学校体育按不同教育阶段、年龄、性别特征, 通过体育教学、课外活动、课余训练和体育竞赛的不同组织形式, 以发展学生身体、增强学生体质、增进学生健康为核心, 着眼于学生将来“享受”和“发展”的需要; 力求在满足学生个人体育兴趣的基础上, 讲究体育锻炼的科学性, 启发学生主动参与意识, 提高其体育欣赏水平, 并与其他

教育环节共同构成一个完整的教育过程,使学生在德智体美劳几方面都得到全面发展,以适应社会不断发展的需要。

(二) 竞技体育

竞技体育亦称“竞技运动”,是指为了战胜对手,取得优异运动成绩,最大限度地发挥和提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力所进行的科学的、系统的训练和竞赛。竞技体育包括运动训练和运动竞赛两种形式。竞技体育具有以下几个特点。

- (1) 充分调动和发挥运动员的体力、智力、心理等方面的潜力。
- (2) 具有激烈的对抗性和竞赛性。
- (3) 具有一定的技艺性,参加者有充沛的体力和高超的技艺。
- (4) 按照统一的规则竞赛,比赛规则往往国际通用,比赛成绩具有公认性。

(三) 大众体育

大众体育亦称“社会体育”“群众体育”,是为了娱乐身心,增强体质,防治疾病和培养体育后备人才,在社会上广泛开展的体育活动的总称。大众体育包括职工体育、农民体育、社区体育、老年人体育、妇女体育、伤残人体育等,其主要活动形式有锻炼小组、运动队、辅导站、体育之家、体育活动中心、体育俱乐部、棋社,以及个人自由体育锻炼等。大众体育活动的开展应遵循因人、因时、因地制宜的原则,同时应遵循自愿、小型、多样、文明的原则。广泛开展大众体育活动,是发挥体育的社会功能,提高民族素质和完成体育任务的重要途径。

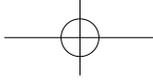
(四) 娱乐体育

娱乐体育是指在闲暇时间或特定时间所进行的一种以愉悦身心为目的的体育活动。娱乐体育具有业余性、消遣性、文娛性等特点,其内容一般包括球类游戏、活动性游戏、旅游、棋类以及传统民族体育活动等。按活动的组织方式,娱乐体育可分为个人性活动、家庭性活动和集体性活动;按活动条件,娱乐体育可分为室内性活动和室外性活动;按竞争性,娱乐体育可分为竞赛性活动和非竞赛性活动;按经营方式,娱乐体育可分为商业性活动和非商业性活动;按参加活动的方式,娱乐体育可分为观赏性活动和运动性活动。开展娱乐性体育活动,有益于身心健康,能够陶冶情操,培养高尚品格。

(五) 医疗体育

医疗体育是指运用有目的的体育手段治疗某些疾病与创伤,增强机体对疾病的抵抗力和免疫力,加强机体对外界自然环境的适应力,改善和提高机体的代谢水平,恢复和改善机体功能的一种医疗方法。与其他医疗方法相比,医疗体育具有以下几个特点。

(1) 医疗体育是一种主动治疗方法,要求伤者主动参加治疗过程,通过锻炼治疗疾病。



4 新时代大学体育运动与健康教程

(2) 医疗体育是一种全身治疗方法,通过神经、神经反射机制改善全身机能,达到增强体质,提高抵抗力的目的。

(3) 医疗体育是一种自然疗法,一般不受时间、地点、设备条件的限制,通常采用医疗体操、慢跑、散步、自行车、气功、太极拳和特制的运动器械(如拉力器、自动跑台等),以及日光浴、空气浴、水浴等为治疗手段。医疗体育宜因人而异,需持之以恒、循序渐进,并配合药物或手术治疗及心理疏导。两千多年前,我国已将“导引”“养生”“八段锦”“易筋经”作为防治疾病的手段,后来这些古老的治疗手段不断发展与提高,成为中国运动医学的重要组成部分。

三、体育的功能

体育的功能就是指体育运动对社会进步和人类发展所产生的特殊作用和影响。随着社会经济发展繁荣,体育越来越融入人们的生活,人们对体育的作用认识也越来越广泛和深入。一般而言,在现代社会中,体育的功能重要表现在健身、教育、娱乐、经济、政治5个基本方面。

(一) 健身功能

体育的基本活动方式是通过身体运动来完成的。人在进行身体运动时,身体各器官和机能就会受到影响,并产生相应的适应性变化,良好的机体适应性变化会产生增强体质的效果。因此,体育的健身功能是体育最基本、最直接的功能,是决定体育其他功能的基础。体育的健身功能主要表现在以下几个方面。

(1) 体育运动能促进人体的生长发育,提高运动能力。骨骼是人体的支架,它的生长发育不仅对人体形态有着重要影响,还对内脏器官的发育、对人的劳动能力和运动能力有直接影响。体育运动能刺激软骨生长,从而促进骨的生长。实践证明,经常参加体育运动的青少年的身高增长比一般青少年要快。同时,经常参加体育运动能使骨骼变粗,骨密质增厚,骨骼抗弯、抗压、抗折的能力增强。人的任何运动都是通过肌肉工作来完成的,而体育锻炼能使肌肉发达并富有弹性,对提高人的劳动能力、运动能力有直接作用。

(2) 体育运动能改善和提高中枢神经系统的工作能力,使人头脑清醒、思维敏捷。体育锻炼可以促进人的感知能力的发展。经常参加体育活动的人,视觉和听觉灵敏,知觉准确,极容易捕捉瞬息万变的各种信息,中枢神经系统的转换速度快、灵活性强、稳定性高。在运动中,大脑皮层处于兴奋—抑制的交替过程中,能够提高大脑的调节功能,从而提高整个人体的工作能力。

(3) 体育运动能改善人体心血管系统的工作能力。经常从事体育锻炼的人,心脏机能明显增强,主要表现为心肌增强、心壁增厚、心腔容积增大、血管壁弹性增强。在机能上,心脏的脉搏输出量增加,而心率减少,出现“节省化”现象。经常参加运动的人,肺功能也会提高,表现为肺活量增大,呼吸深度加大。

(4) 体育运动可以提高人体的适应能力。体育运动除能增强体质,还能提高人体

的免疫能力，特别是提高人体的适应能力。实践证明，经常参加体育运动的人很少因气候变化而感冒，不易因酷热而中暑，也能比较快地适应空气稀薄的高原环境。体育运动还可以培养人们适应快节奏、紧张、繁重、艰苦的学习、工作和生活环境的能力。

(5) 体育运动可以防病治病，推迟衰老，延年益寿。我们的先辈早已对体育的医疗保健功能有了深刻的认识，形成了利用体育运动强身祛病的好传统。相传原始社会末期，我国人民就创造了“消肿舞”，用来治疗关节病；春秋战国时期采用“导引术”“吐纳术”防病治病；西汉时期，“导引术”已发展成为有各种套路的保健体操，东汉名医华佗创作了保健体操“五合戏”，宋代的“八段锦”，明清时极为盛行的各家“太极拳”，都显示了我国传统健身术的特异功效。

当今时代，人们为了谋求健康，强身健体，不断以更大的热情从事各式各样的体育运动，努力使体育进入自己的生活，如通过跑步、步行、爬山、健美、舞蹈等体育活动来防病治病，提高健康水平。

(二) 教育功能

体育是一种重要的教育方式，具有教育的意义和教育的内容，主要表现在以下几个方面。

(1) 体育中的身体教育。身体教育就是指身体的锻炼和训练。事实证明，人的坐、立、行、走都要后天习得，学习这些基本技能，既是发展身体的过程，也是教育的过程。

(2) 体育中的政治道德教育。体育运动本身就是一个有章可循的社会活动，对培养年轻人遵守社会生活准则、树立良好的道德观念、团结合作精神和责任感等具有很好的强化作用。

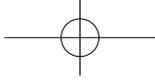
(3) 体育中的心理品质教育。体育运动能开阔心胸、陶冶情操，培养坚忍不拔的意志品质。

(4) 体育中的智能教育。人们在学习掌握一定的体育知识、技能和技术的同时，思维能力、记忆力、观察力等智能因素也得到了发展。

(三) 娱乐功能

首先，体育的娱乐功能表现为参与者自身在运动过程中得到乐趣。人们通过亲自参加体育活动，特别是参加那些自己喜欢和擅长的项目，会使人得到一种非常美好的享受。例如，当你学习、工作之余，去运动场上打球、做操、游泳，去野外郊游、爬山时，就会感到振奋、愉悦；当你轻松地越过跳高横杆，或扣下一个漂亮的球得到其他同学的欢呼和赞扬时，就会从心底里感到说不出的高兴与快乐。

其次，体育的娱乐功能表现为观赏乐趣。由于现代体育比赛的激烈竞争性、胜负变化的戏剧性、姿态优美的艺术性、技巧复杂的惊险性、服从裁判的纪律性、巧妙配合的集体性，吸引着成千上万的观众。运动员发达的肌肉、匀称的体型、优美的线条，给人以“健”和“美”的感受。同时，一些运动员丰富多彩的运动姿势及其相互间各种动作



6 新时代大学体育运动与健康教程

的绝妙编排与组合，在一定时间和空间里尽善尽美地完成难、新、尖、高技术动作，不仅显示了他们的体能优势，还充分体现形式美的规律特征，给人以美的享受。尤其是韵律体操、艺术体操、花样滑冰等运动项目，具有更强烈的艺术美感，增强了运动的艺术效果，把人们带进诗情画意的绝妙境界。正因为如此，当今观赏体育运动竞赛与表演，已成为一种高尚的精神享受，受到人们的普遍喜爱。

（四）经济功能

体育是人的活动，总是在一定物质消费的基础上进行，必然要消耗一定的人力、物力和财力。当体育成为大众性、经常性的活动后，与体育活动相关的服装、器材、装备和体育场地设施等就会随之兴起，体育服务等社会经济行业就必然出现。体育运动和社会经济的相互作用如下所述。

- （1）社会经济的发展推动了体育产业经济的快速发展。
- （2）体育运动的发展为社会创造了无限的商机。
- （3）体育运动对人们的身体素质起到塑造功效，间接地促进了社会经济的发展。

（五）政治功能

体育的政治功能，一方面可体现在国际交往的舞台上；另一方面可体现在某个团体上。这个团体往大了说，可以是一个国家、一个民族，往小了说，可以是一个集体，也就是说体育能促进大至一个国家、一个民族，小至一个集体内部的安定团结。政治对体育起主导和支配作用，规定和影响体育的目的与任务；反之，体育以特有的方式能动地影响和反作用于政治，为政治服务。这种影响和作用主要表现在以下几个方面。

- （1）体育能振奋民族精神，提高国家的威望和地位。
- （2）体育能改善和促进国家之间的关系，增进友谊。
- （3）体育能促进国家政治一体化，是增强集体、民族凝聚力的有效手段。

四、体育起源与发展

（一）体育起源

体育作为人类文化的重要组成部分，是随着人类社会的发展而逐渐形成和发展起来的。最初，它萌芽于原始社会，与人类最基本的生存需要以及早期的生产劳动实践有着直接联系。据史学家和考古学家的研究，人类早在原始时代就把走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越等作为最基本的生产劳动和日常生活的技能和本领传授给下一代。这是人类教学的萌芽，也是体育活动的萌芽。

生产工具的改进和社会生产力的不断提高，对人们掌握生产技术的能力提出了更高的要求。起初，人们为了使刺杀动物的工具发挥更大作用，把锋利的石片或骨片嵌在木棒上。这就是原始狩猎工具的发明，但这种原始的工具只能局限于近距离刺杀动物。为了刺杀几十米以外的动物，出现了较为先进的原始标枪；为了对付那些快速奔跑和飞翔

的禽兽，人们发明了弓箭。弓箭的发明，把物体的弹力和人体的力量完美结合在一起，使之成为整个石器时代最先进、最具威力的工具，极大地提高了原始人类狩猎的能力。

随着人们劳动生产经验的积累，劳动工具和技能的改进提高，为更好地进行狩猎与劳作，就需要对年轻一代进行各种训练和教育，向他们传授各种知识和技能，于是产生了人类最初的教育，其中也包含体育的因素，如走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、游泳，以及攻防、格斗等。追本溯源，现代体育的许多项目都是从人类这些基本活动技能发展起来的。现代体育许多项目中仍相当程度地保留了这些原始生产、劳动锻炼的内容，如竞走、跑步、跳高、跳远、投标枪、射箭、游泳、拳击、摔跤等。

综上所述，体育是在人类的生产活动中产生的。体育的发展与教育、军事、科学技术的发展，以及人们的宗教活动、休闲娱乐活动有着密切的关系。需要指出的是，体育在社会发展过程中，受一定的政治经济制约，并为一定的政治经济服务。

（二）体育的发展

随着历史的进步和人类对体育需要层次的提高，体育逐渐发展起来。由于社会生产力的提高，剩余产品的出现，人类生活中出现了教育、军事、医疗保健、文化娱乐等现象，体育的发展同这些方面的发展有着密切的联系。体育的发展大致经过了以下三个时期：体育的萌芽时期；自觉从事体育时期；形成与完善体育制度时期。经过这三个时期，逐步形成了现代的体育体系，其中竞技体育的发展更是推动现代体育发展的主要动力。

1. 体育的萌芽时期

伴随原始社会后期生产力的发展、经济水平的提高，每个氏族、部落、民族之间血亲复仇，争夺地盘和资源财富的战争此起彼伏，在实践中人们逐渐认识到通过体育这种手段能使人强身健体，能为社会培养更多更好的劳动力，能为战争培养更多、更优秀的勇士。因此，这时的体育就是培养、造就强壮机敏的身体，是生存、战争和社会的需要。

2. 自觉从事体育时期

社会发展进入奴隶社会，随着奴隶制经济的发展，战争的频繁发生，统治阶级仍需要培养社会成员具备参加战争的体魄。进入封建社会，体育在发展的速度和规模上，都向前迈进了一大步，文武双全成为封建社会衡量人才的重要标准，军事武艺在社会活动中越来越显露出它的重要性，也使这一时期体育活动项目日益增多，如在五代及宋朝时，就有武学，其内容有弓箭、武艺和阵法。此外，养生术和养生思想的发展尤为迅速。

3. 形成与完善体育制度时期

17世纪中叶，英国资产阶级革命的胜利，标志着人类社会步入了新的历史时期。与这个历史时期相适应的体育，便随着资本主义的兴起而迅速发展。此时，人类的体育有如下几个特点：①体育开始形成独立的科学体系，重视广泛运用近代科学的研究成果，并将其作为发展的理论基础；②体育运动已具有强烈的竞赛性和广泛的国际性；③体育已成为造就全面发展的人才的重要内容与手段；④体育运动项目和规模都远远超过了封建社会和奴隶社会，是奴隶社会无法比拟的；⑤体育已成为学校教育的重要组成部分。



8 新时代大学体育运动与健康教程

社会主义社会力求把每个社会成员都培养成为德智体美劳全面发展的人才，使之具备从事各种有益于社会的工作能力和良好的思想品质。体育作为培养全面发展的人才的重要内容与手段，社会对它的要求也不断提高。在优越的社会主义制度下，体育事业不断发展，无论就它的内容、形式、深度或广度而言，还是从它在物质文明建设和精神文明建设中所起的作用来看，都是历史上任何一种社会形态的体育所望尘莫及的。

综上所述，体育在人类社会发展的历史进程中，对于人类的生存、强身健体、子孙繁衍等方面起着相当大的作用。随着科学技术、教育事业的不断进步，体育已发展成为比较完善的，又具有独立的理论与实践的学科体系，尤其与多学科的交叉和结合后，大大促进了体育学科的飞速发展。体育与人们的生活越来越密不可分，对改善人类自身的特殊作用也越来越被人们所认识，已成为整个人类社会的一种独具特色的文化现象。

第二节 健康概述

一、健康的概念

健康是指一个人在身体、精神和适应社会等方面都处于良好的状态。健康包括两个方面的内容：一是主要脏器无疾病，身体形态发育良好，体形匀称，人体各系统具有良好的生理功能，有较强的身体活动能力和劳动能力，这是对健康的基本要求；二是个体对疾病的抵抗能力较强，能够适应环境变化，能够抵抗各种生理刺激以及致病因素对身体的作用。传统的健康观是“无病即健康”，现代人的健康观是整体健康，世界卫生组织提出“健康不仅是躯体没有疾病，还要具备心理健康、社会适应良好和有道德”。因此，现代人的健康内容包括躯体健康、心理健康、心灵健康、社会健康、智力健康、道德健康、环境健康等。

健康是人的基本权利。健康是人生的第一财富。

1948年，世界卫生组织（World Health Organization, WHO）在其宪章中对健康的定义是：“健康不仅仅是没有疾病和衰弱的状态，而是一种在身体上、精神上和社会上的完好状态。”

1968年，WHO进一步明确，健康是“身体精神良好，具有社会幸福感”，更加强调了人的社会属性。

1978年，WHO在《阿拉木图宣言》中提出“健康是基本人权，达到尽可能的健康是全世界一项重要的社会性指标”。从这一点可以看出，健康是人发展的基本目标。

1989年，WHO又提出“身体健康、心理健康、道德健康、社会适应良好”4个方面的健康标准。

WHO提出的关于健康的10条标准如下所述。

- (1) 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力，而不感到过分紧张。
- (2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，不挑剔。
- (3) 善于休息，睡眠良好。

- (4) 应变能力强，能适应环境的各种变化。
- (5) 能抵抗普通感冒和传染病。
- (6) 体重合适，身材匀称，站立时头、肩、臂的位置协调。
- (7) 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎；
- (8) 牙齿清洁，无龋齿，无痛感，牙龈颜色正常，无出血现象；
- (9) 头发有光泽，无头屑；
- (10) 肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松有力。

二、健康的分类

（一）按照健康的定义划分

1. 身体健康

身体健康表现为主要脏器无疾病，身体形态发育良好，体形匀称，人体各系统具有良好的生理功能，有较强的身体活动能力和劳动工作能力，且对疾病有抵抗能力（即维持健康的能力）。

2. 心理健康

心理健康表现为身体、智力、情绪十分调和；适应环境，人际关系中彼此谦让；有幸福感；在工作中，能充分发挥自己的能力，有工作效率。

3. 社会适应良好

社会适应主要从以下几个方面考虑：与家庭与亲属的关系密切程度；工作与学习积极性和主动性；和熟人、朋友之间的活动、交往的程度；参加社团活动；参加其他社会活动，如参加体育活动、舞蹈、戏剧仪式、音乐演奏活动等。

（二）从微观和宏观角度划分

1. 个体健康

从微观来说，健康指个人健康。个体健康是指个人的综合健康状况，是评价个人生存质量的基本指标。

2. 人群健康

从宏观来说，健康指人群健康。人群健康是指不同地域或不同特征人群的整体健康状况。人群健康对制定健康政策，评定国家或地区的健康状况和健康服务非常重要。

人群健康是以个体健康为基础的，个体健康的提高能促进人群整体健康水平的提高。

（三）根据健康评估的综合判断

1. 第一状态

第一状态，即健康状态，1948年WHO便提出“身体上、精神上和社会上的完好状态”。一般认为，经过临床全面系统检查证实没有疾病，主观又没有虚弱感觉与不



适症状，精力充沛，工作、学习、处事、社交处于自我感觉满意状态，即可视为健康状态。

2. 第二状态

第二状态，即疾病状态，首先按照《国际疾病分类》的标准来确定疾病，然后根据病情和病程来确定疾病状态。

3. 第三状态

第三状态，即亚健康状态，是非健康、非疾病的状态。按照健康概念，这些人虽然没有疾病，但主观却有虚弱感觉，表现为以下几种状态：有不适和各种症状；日常精神欠佳，机体活力降低；反应能力减退，工作效率降低；办事能力较差，适应能力降低等。

亚健康状态是在不断变化发展的，既可向健康状态转化，也可向疾病状态转化，究竟向哪方面转化，取决于自我保健措施和自身的免疫力水平。向疾病状态转化是亚健康状态的自发过程，而向健康状态转化则需要采取自觉的防范措施，如加强自我保健，合理调整膳食结构等。

三、影响健康的因素

（一）环境与健康

自然环境是人类赖以生存的基础，为人类提供了生活的必需物质。良好的自然环境可以陶冶情操、放松精神、愉悦心情，有利于人的身心健康。恶劣乃至被污染的自然环境则会损害身心健康，如酷暑、严寒、飓风、雪灾、空气中的有害气体、河流中的有毒微生物等，会引起人体的种种不适，甚至引发疾病。

社会环境是人类在自然环境基础上，有目的、有计划创造而成的人工环境，是人类物质文明和精神文明发展的标志。现代社会中，快节奏的生活、大强度的工作、激烈的竞争、巨大的压力，无一不侵蚀着人类的健康，如疲惫综合征、伏案综合征、空调综合征、静电综合征等。社会的快速发展也在一定程度上牺牲了人类的健康。

（二）心理与健康

《黄帝内经》中提到“怒伤肝”“喜伤心”“悲伤脾”“恐伤肾”。现代医学证实，心理因素的异变可能诱致心身症（即心身疾病），又称精神生理反应，最初表现为植物神经和内脏系统的功能性改变，继而发展为躯体的功能失调，甚至发生组织结构的损害，如溃疡、偏头痛、心悸等。积极的心理状态能保持和增进健康，对疾病的治疗、痊愈有显著作用。

（三）生活方式与健康

生活方式是在遗传提供的可能性前提下，在所处客观环境中养成的一种行为模式。这种行为模式表现为日常生活中习以为常的行为。

生活方式对机体产生累积性和广泛性的影响。生活方式是影响健康的重要因素之一，而良好的生活方式是长寿的重要保障。

（四）体育锻炼与健康

科技的进步和社会的发展提高了人类整体健康水平，但是新的健康问题（涉及人的机体功能状态、人与自然的关系、人与社会的关系等领域）不断涌现，严重威胁着人类的生存。体育和健康在现代社会紧密地联系在一起，体育成为健康发展的核心主题之一，其对健康的特殊意义越来越得到肯定和重视。

体育锻炼是身体健康的保证。经常运动能预防并减少许多疾病，如心脏病、癌症、糖尿病等，也有利于维持健康的体重，增加抗压能力，改善睡眠质量等。美国卫生部的研究表明，身体缺乏运动的人容易超重、肥胖、患慢性疾病和出现心理不健康等问题。世界卫生组织统计，全球每年有200多万人因缺乏运动而导致死亡。对此，专家建议，坚持每天活动半小时是保持健康的最低要求。

四、体育运动对健康的促进作用

（一）体育运动促进机体健康

经常从事体育运动有益于全身各个系统的发展，可改善肌肉、心血管、呼吸系统功能，提高神经、内分泌和免疫调适能力，改善亚健康状况，从而达到人体形态结构（体格、体型、营养状况、身体成分）、生理功能（机体新陈代谢水平、各器官及系统的功能、抵抗疾病能力）、运动能力（跑、跳、投、攀爬等运动能力）的完好状态，使人精力更加充沛，工作效率提高。

（二）体育运动促进心理健康

健康心理的促进与维护是现代人所必须重视的一种心理教育内容，也是预防心理异常的最好方法。经常参加体育运动可以培养良好的心理素质（情绪乐观，意志坚强，有较强的抗干扰、抗刺激的能力），减轻或消除紧张、焦虑和抑郁，培养自觉性、坚韧性、竞争意识，提高自控能力，可使人超越自我，超越别人。这些心理素质有利于形成开朗的性格、坚强的意志和充分的自信心。积极的、快乐的情绪是获得健康、幸福与成功的动力，可使人充满生机。

（三）体育运动带来积极的生活方式

世界卫生组织有关专家结合当今人类的健康特征与疾病危害趋势，明确指出，缺乏体育运动是导致疾病与死亡的主要原因，是当今最不合理的生活方式之一。世界卫生组织发布的材料指出：“缺乏体力活动是疾病和残疾的主要原因。”积极参加体育运动，坚持终身体育，享受健康人生是我们追求的人生目标之一，也是我们获得健康的基本保证。

第三节 大学体育与健康

一、大学体育概述

学校体育,是指在以学校教育为主的环境中,运用体育运动、卫生保健等手段对受教育者施加影响,促进其身心健康发展的有目的、有计划、有组织的教育活动。

从时间顺序看,大学体育是学校体育的最高层次和最后阶段。作为教育和体育的交集概念,大学体育同时具有教育和体育的属性,既是教育的组成部分,又是国民体育的基础。因此,大学体育应与学校教育的总目标相一致,促进学生全面发展。高等学校体育主要包括体育课、课外体育活动、课余体育训练和体育竞赛等。它们构成普通高等学校体育工作的整体,不同内容凸显着不同的作用和特点,既互相促进,又互相制约,共同实现大学体育的目的。

(一) 体育课

体育课是体育教学的基本组织形式,主要使学生掌握体育与保健基础知识,掌握基本技术、技能,实现学生思想品德教育,提高运动技术水平。

围绕实现体育课程教学目标,通常体育课程由以下几种教学组织形式(课型)完成。

1. 基础体育课

基础体育课的目的是使学生正确认识体育的重要意义,树立正确的体育观,掌握体育的基础理论知识、技术、技能,加强身体全面训练,以提高学生身体素质和运动能力,改善身体形态、机能,促进健康。

2. 选项体育课

选项体育课是在完成全面身体训练的基础上,根据学生的喜好和特长,以某一类(组)身体练习项目来组织教学,使其掌握该项目科学锻炼的基本知识、技术、技能,培养其锻炼的兴趣和习惯,以及培养其对体质和健康的自我评价能力。

3. 选修体育课

选修体育课是相对必修课而言的,其内容、特征与选项课相同,目的是进一步提高学生体育理论和体育实践能力,为终身体育打下基础。

4. 保健体育课

保健体育课是针对特殊群体(如伤、残、病)所开始的康复课程,可作为高年级的选修课,其内容、特征与选项课相一致。

(二) 课外体育活动

课外体育活动是体育课的延续和补充。课外体育活动使课堂教育与课外活动相统一,形成课内、课外有机结合的课程结构。课外体育活动是体育课程的重要构成内容。

《学校体育工作条例》规定:“普通高等学校除安排有体育课、劳动课的当天外,

每天应当组织学生开展各种课外体育活动。”2007年，国务院颁布的《中共中央国务院关于进一步加强青少年体育增强青少年体质的意见》中，再次强调要确保学生每天锻炼一小时，坚持每天出早操，要把课外体育活动纳入学校日常教学计划，使每个学生每周至少参加三次课外体育锻炼。课外体育活动主要有以下几种形式。

1. 晨练

晨练又称“早操”，是高校作息制度的重要组成部分，也是构建科学、文明、健康的生活的方式。大学生坚持晨练，是保持合理的生活作息制度、养成良好的生活习惯的有效措施。科学证明，晨练能提高大脑皮质的兴奋性，使人以良好的身心状态开始一天的学习和生活，有利于提高学习和工作效率。开展晨练，对形成良好的校风、学风、班风，加强个人的组织纪律性，促进校园精神文明建设具有重要意义。

2. 课间体育活动

课间体育活动是指利用课间时间所进行的身体活动。它的主要目的在于活动躯体，进行积极性休息，消除脑力和久坐产生的疲劳，适时地调节大脑的兴奋与抑制机能，使身体更具充沛精力。

3. 大学生单项体育协会和体育俱乐部

大学生单项体育协会和体育俱乐部，是大学生根据自己的兴趣、爱好，自主选择、自愿参加的群众性课余体育组织，是贯彻实施《全民健身计划纲要》的重要组织形式，其宗旨是宣传、发动、组织、指导所属成员参加体育锻炼，开展群众性体育活动，以及组织单项运动训练和竞赛，提高运动技术和健身技能。

（三）课余体育训练

课余体育训练是利用课余时间对部分身体素质较好并有体育特长的大学生进行系统训练的一种专门教育过程。它既是体育课程的组成部分，也是实现高校体育目标的重要组织形式。

《学校体育工作条例》第12条规定：“学校应当在体育教学和课外体育活动的基础上，开展多种形式的课外体育训练，提高学生的运动技术水平。”同时，该条例指出：“普通高等学校经国家教育委员会批准，可以开展培养优秀体育后备人才的训练。”

普通高校开展课余体育训练是执行《学校体育工作条例》、推进高校体育工作的重要环节，也是贯彻普及与提高相结合的有力措施。它一方面可以将有体育天赋的学生组织起来，在实施全面训练及单项训练的基础上提高其运动技术水平，为国家培养体育后备人才；另一方面，可以培养体育骨干，推动大学生群体活动开展。此外，通过训练和比赛，可以丰富学生课余文化生活，促进校园精神文明建设。

（四）体育竞赛

体育竞赛是高校体育工作的组成部分，是实现高效体育目的的重要组成形式。《学校体育工作条例》规定：“学校体育竞赛应贯彻小型多样、单项分数、基层为主、勤俭节约的原则。学校每学年至少举行一次以田径项目为主的全校性运动会。”按层次，大



学体育竞赛，可分为世界性竞赛、洲际性竞赛、国家级竞赛、省市级竞赛、校际竞赛和校内体育竞赛；按内容（项目），大学生体育竞赛可分为若干单项体育竞赛。

高校开展体育竞赛，是推动普及、促进提高的有力杠杆，能够检验体育课教学效果和训练质量，促进教学与训练以及运动技术水平的提高，对于广泛吸引大学生参加体育活动，推动高校群众性体育活动的开展，增强体育意识，增进身心健康，丰富校园文化生活，加强精神文明建设等都具有重要作用。

二、大学体育课的目标

目标是人们想要达到的境地或标准。体育课程目标是指在一定时间和范围内，体育教学过程中师生所应达到的教学结果和标准。根据《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》和国务院批准发布施行的《学校体育工作条例》的精神，确定了新时期我国普通高等学校体育课程目标的内容。

普通高等学校体育课程目标由基本目标和发展目标构成。基本目标是根据大多数学生的基本要求而确定的；发展目标是针对部分学有所长和学有余力的学生而确定的，也可作为大多数学生的努力目标。基本目标和发展目标各分为5个领域目标。

（一）体育课程基本目标

1. 运动参与目标

学生积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯，基本形成终身体育的意识，能够编制可行的个人锻炼计划，具有一定的体育文化欣赏能力。

2. 运动技能目标

学生熟悉掌握两项以上健身运动的基本方法和技能；能科学地进行体育锻炼，进而提高自己的运动能力；能掌握常见运动创伤的处置方法。

3. 身体健康目标

学生能测试和评价体质健康状况，掌握有效提高身体素质、全面发展运动技能的知识与方法；能合理选择人体需要的健康营养食品；养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式；具有健康的体质。

4. 心理健康目标

学生能根据自己的能力设置体育学习目标；自觉通过体育活动改善心理状态、克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度；运用适宜的方法调节自己的情绪；在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉。

5. 社会适应目标

学生能表现出良好的体育道德和合作精神；能正确处理竞争与合作的关系。

（二）体育课程发展目标

1. 运动参与目标

学生能形成良好的体育锻炼习惯；能独立制定适用于自身的健身运动方案；能具有

较高的体育文化素养和观赏水平。

2. 运动技能目标

学生能积极提高运动技术水平，发展自己的运动才能，在某个运动项目上达到或相当于国家级运动员水平；能参加有挑战性的野外活动和运动竞赛。

3. 身体健康目标

学生能选择良好的运动环境，全面发展体能，提高自身科学锻炼的能力，练就强健体魄。

4. 心理健康目标

学生在具有挑战性的运动环境中能够表现出勇敢顽强的意志品质。

5. 社会适应目标

学生能形成良好的行为习惯，主动关心、积极参加社区体育事务。

大学体育是一个多功能的系统工程，进行体育教育不仅是增强学生体质的需要，更重要的是教会学生如何健康地生活，这也是体育的社会价值所在。生活中许多人把参加体育锻炼、观赏体育比赛作为文化生活的重要内容之一，以此为生活乐趣，从中获得精神上的满足和享受，同时把体育锻炼作为消除工作和学习所带来的紧张与疲劳的积极手段。

鉴于此，随着终身体育指导思想的逐步确立，学校体育的发展目标就应立足于长期效益的探索 and 追求，充分利用学生在高校接受体育教育的有利时机，奠定学生终身体育的基础，帮助学生形成自学、自练、自控的能力，培养其进行体育锻炼的兴趣和习惯，使其转变态度、更新观念，使学生不仅在学校阶段，更在步入社会后的任何阶段、任何情况下都自觉独立地进行体育锻炼，变成一个真正的终身体育者，练就良好、健康的体魄。