

© 高职高专公共体育教材

全国高等学校体育教学指导委员会审定

高职 体育教程

曹桂祥 陈宪 黄欣加 主编

Sport



高等教育出版社

教育部《普通高中体育与健康课程标准(2017年版)》

普通高中教科书

高中

体育教程

必修课程 必修1



人民教育出版社

高职高专公共体育教材
全国高等学校体育教学指导委员会审定

高职体育教程

主 编 曹桂祥 陈 宪 黄欣加
副主编 夏光明 何运建 潘 明

高等教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

高职体育教程 / 曹桂祥, 陈宪, 黄欣加主编. —北京:
高等教育出版社, 2008. 6
ISBN 978-7-04-024411-3

I. 高… II. ①曹…②陈…③黄… III. 体育-高等
学校:技术学校-教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 071039 号

策划编辑 范 峰
版式设计 王艳红

责任编辑 范 峰
责任校对 王 雨

封面设计 张志奇
责任印制 尤 静

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
总 机 010-58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 北京市南方印刷厂

开 本 787×1092 1/16
印 张 12.5
字 数 300 000

购书热线 010-58581118
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2008 年 6 月第 1 版
印 次 2008 年 6 月第 1 次印刷
定 价 19.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 24411-00

畅想教育

前言

改革开放以来,我国高等院校的发展突飞猛进,近年来,职业技术学院的发展前景也十分喜人。为了加快职业教育的快速发展,使职业教育真正与国际接轨,国家决定在全国范围内建立100所示范性职业技术学院。为此,我国的职业教育将大踏步迈向新时代。

在培养高素质应用人才教育的需求下,我们根据体育教育的专业特点和我国职业院校学生生理和心理发展规律,以及体育能够发展人的身心素质和特殊功能提出:树立学生科学的体育意识和终身体育锻炼的观念,让学生在掌握一至两门能进行终身体育锻炼的体育运动技术的基础上,培养出体魄强健、适应能力强、具有鲜明的个性的德、智、体全面发展的高素质人才作为职业技术学院体育教育的目的。为了达到这一目的,高职院校体育应努力完成下列基本任务:促进身体全面发展,提高各项身体素质和生理机能,增强体质,减少疾病,提高学习效率。培养共产主义思想觉悟、道德和坚强的意志品质,提高精神文明和心理健康水平,全面发展现代大学生的个性。提高专业身体训练水平,按照未来专业需要进行各种有效的体育教育,为终生从事专业活动打下坚实的身体素质基础。这既有利于学生完成未来专业活动,又有利于丰富其生活内容,过健康而文明的现代生活。在全面锻炼的基础上,结合本专业的特点,有选择性地锻炼,使体育更好地为专业工作服务。

2006年12月20日,教育部、国家体育总局、共青团中央共同决定,从2007年开始,结合《学生体质健康标准》的全面实施,在全国各级各类学校中广泛、深入地开展全国亿万学生阳光体育运动。具体要求用3年时间,使85%以上的学校能全面实施《学生体质健康标准》,使85%以上的学生能做到每天锻炼1小时,达到《学生体质健康标准》及格等级以上,掌握至少两项日常锻炼的体育技能,形成良好的体育锻炼习惯,切实提高体质健康水平,使“每天锻炼1小时,健康工作50年,幸福生活一辈子”的口号深入人心。2007年3月,温家宝总理在政府工作报告中指出,要把职业教育放在更加突出的位置,使教育真正成为面向全社会的教育,这是一项重大的变革和历史任务。面对新形势,为进一步加强高职体育工作,更好地适应高职体育教育的发展趋势和特点,最大限度地满足学生身心健康的需要和社会的需求,我们依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,在总结近几年教学实践经验、认真学习国内外体育教育新思想的基础上,结合高职院校的特点,采用先进理论和科学方法,在注重理论与实践相结合的基础上,由浅入深、全面系统地介绍了体育的基本理论、基本知识和基本技能,编写了这本集体育、健康、文化等内容于一体的综合教材,力求使之成为学生自主学习、锻炼和评价,提高学生的体育文化素质及终生体育思想、能力和体验体育的乐趣的指导性用书。

参与本教材的编写人员有:曹桂祥、陈宪、黄欣加、夏光明、何运建、潘明、王健、朱卫民、李红智、戴志燕、胡艺、朱浩、徐素琴、何爱红、朱凌凌、童建军、周斌、殷国良、谭剑、吴玮、陈璐、聂磊、葛克伟、王京国、蒋圣林、袁云、王沛、王晓翔、朱为民、刘绚丽、梁廷方、朱俐健、何为民、苏新、黄国琴、孙开宏、曾会贤、曹曼莉。全书最后由曹桂祥统稿。

本教材由全国高等学校体育教学指导委员会委员、江苏省高校体育教学指导委员会公体组组长、东南大学体育系主任陈瑜教授主审。

本教材是中国高等职业技术教育研究会“十一五”立项课题、江苏高等教育学会“十一五”教育科学研究规划课题成果。

本书在编写过程中参考了各省市兄弟院校出版的相关教材及有关网上信息,在此对有关作者表示最诚挚的谢意!由于编著时间仓促,本书定会有不完善之处,请读者不吝指正,以便再版时改进,我们将不胜感激。

编者

2008年2月

目 录

上篇 理 论 篇

第一章 体育与人的发展	3	第三章 体育锻炼、卫生、营养与健康	18
第一节 体育的产生和发展	3	第一节 体育与健康文明生活方式	18
第二节 体育的功能	5	第二节 卫生与健康	26
第二章 职业与健康	8	第三节 营养与健康	30
第一节 职业危害因素、职业损害	8	第四章 运动损伤的预防与处理	34
第二节 职业性心理社会因素对健康的影响	9	第一节 运动损伤的概述	34
第三节 职业病与现代文明病	10	第二节 运动损伤的预防	35
第四节 不同职业者的身体锻炼	12	第三节 常见的运动损伤与处理	36
第五节 职业实用身体训练	14		

中篇 实 践 篇

第五章 田径运动	45	第一节 健美操	118
第一节 田径运动概述	45	第二节 形体训练	122
第二节 走	46	第三节 健美运动	123
第三节 跑	47	第四节 瑜伽	126
第四节 跳跃	50	第五节 体育舞蹈	127
第五节 投掷	51	第八章 传统体育	135
第六章 球类运动	54	第一节 武术	135
第一节 篮球运动	54	第二节 跆拳道	141
第二节 排球运动	68	第三节 自卫防身术	143
第三节 足球运动	79	第九章 户外运动	146
第四节 乒乓球运动	94	第一节 定向运动	146
第五节 羽毛球运动	105	第二节 登山与攀岩	149
第六节 网球运动	110	第三节 远足	151
第七章 形体健美	118	第四节 漂流	153

下篇 文化篇

第十章 体育欣赏	159	第十二章 NBA	170
第一节 体育欣赏的方法	159	第一节 NBA 概述	170
第二节 不同类运动项目的欣赏	161	第二节 NBA 风云人物	172
第十一章 现代奥林匹克运动	163	第十三章 国际足联世界杯	176
第一节 现代奥林匹克运动概述	163	第一节 国际足联世界杯概述	176
第二节 中国与奥林匹克运动	166	第二节 世界杯名人堂	178
附录:《国家学生体质健康标准》	183		
参考文献	190		



高
职
体
育
教
程

上篇 理论篇



第一章

体育与人的发展

学习目标

1. 了解体育的起源
2. 懂得体育的功能

第一节 体育的产生和发展

一、体育的产生

体育是一种社会文化现象,其形成是一个漫长的历史过程。它是应社会生产和生活的需要产生和发展起来的,并随着社会的发展而逐渐完善。

马克思说过:“任何人如果不同时为了自己的某种需要和为了这种需要的器官而做事,他就什么也不能做。”任何社会现象无不以社会需要和人需要为其产生、存在和发展的依据。人的活动都是由需要引起的。任何事物的产生和发展,都受到人类社会需要的制约。原始人类为了互相传递信息、交流思想感情而产生了语言;为了帮助记忆,由结绳记事而逐渐发明了文字;为了得知适宜的种植季节而发明了历法,产生了最初的天文气象学;为了丈量土地、求取面积,而产生了数学、几何学……正是为了满足人类的各种需要,才产生了各种各样的社会活动。人类的历史就是在新的需要不断地产生、发展并得到满足的过程中前进的。体育也正是由于社会生产和生活的需要而产生和发展起来的。

在漫长的原始社会中,人类在极其艰苦的条件下生活,只能靠采集、狩猎、捕鱼等方法来获取各种食物,维持生存。人们在繁重的生产劳动过程和与野兽搏击以及部落之间的斗争中,不断地改进了自己的体力和智力,并逐渐发展了走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、游水以及攻防、格斗等生活技能。人类的这些活动,是人类最初的体育形态。

随着生产工具的改进和生产力水平不断提高,劳动技能日益复杂化。同时随着社会生产的物品增多,人们的衣食生活有了一定的改善。在这样的条件下,为了适应整个社会生活的需要,使社会物质生产和社会生活能够延续发展,年长者会向年青一代在劳动生产过程中和日常生活中传授各种经验和技能,这就是人类最初的教育。原始社会的教育主要都是一些生产技能的传授,而这些生产技能又多是极其笨重的体力劳动。这种以身体活动为主要手段的教育,其中也包



含有体育的因素。据民族学提供的材料,1945年还处于原始社会末期的我国大兴安岭西北麓森林中过着原始狩猎生活的鄂温克人,为了适应这种狩猎生活,从小孩起就接受教育,体育在其中占有重要地位。孩子在五六岁时就常玩狩猎游戏,经常练习射箭和打靶。可见,原始的教育活动与体育是很难截然分开的。这是人类教育的萌芽,也是体育活动的萌芽。

此外,在原始社会条件下的体育萌芽的产生与人类当时的各项社会活动如劳动、教育、军事、娱乐、医疗、卫生等都有十分密切的联系。为了对付野兽的袭击和防卫部落之间的各种冲突,出现了各种格斗活动;为了表达和抒发内心的各种感情,出现了一些集体的舞蹈和游戏;为了同疾病作斗争,在长期的社会实践中,人们逐渐认识到通过一定的身体活动具有防治疾病的作用,从而产生了原始的医疗体操,如我国原始社会末期就出现了阴康氏的“消肿舞”。人类的这些活动,都与体育的起源有着紧密的联系,是以后体育运动发展和演变的基础。在当今现代体育运动中,我们仍然可以寻觅到人类早期活动的踪迹。

二、体育的发展

体育的发展是随着社会的发展而发展的。随着社会的进步,人类的眼光逐渐从人体之外的自然转向人体自身。从最初由对自然物的需要逐渐过渡到对增强人自身征服改造自然能力的需要。体育的发展,也正是随着人类社会的需要层次的不断提高而不断发展的。

在原始社会初期,由于社会生产力水平十分低下,人们在极其艰苦的环境中生活,因而这个时期还不可能形成专门的体育,也无法成为一项专门的社会活动。到了原始社会末期,人类生产力水平有了较大的提高,智力水平也有了较大的发展,人们在长期的生产劳动实践中,逐步认识到通过体育活动可以强身健体,培养更好的劳动力和优秀的勇士。这在很大程度上推动了体育的发展。

奴隶制的建立,拉开了人类文明史的序幕。特别是对工具的运用,极大地提高了生产力水平,同时引起了生产关系的变革,也为体育的初步形成提供了物质条件和社会条件。由于生产方式和生活条件的改变,人类社会对体育的需要也发生了变化,形成了对体育的广泛而具体的需要。体育的运动形式相对独立和日益丰富起来;民族传统体育初步形成;随着社会的发展,战争此起彼伏,军事斗争成了推动体育发展的重要动力,体育也成为最重要的教育内容。体育在为军事、文化、教育和奴隶主阶级的享乐生活服务等方面,显示出了它的社会职能。

到了封建社会,体育有了长足的进展。这一时期运动项目日趋多样化和规范化,参加体育活动的人日益增多,体育活动的范围扩大,体育竞技状况空前兴盛,规模也较大,运动技术水平有了很大提高。到了封建社会的后期,体育的发展在组织程度上有了空前的提高。在体育理论方面,也汇集积累了大量的体育资料,尤其是养生术和养生思想有了很大发展。在思想观念上,文武双全也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。因此,体育备受统治阶级的重视。这对当时体育的发展,起到了很大的推动作用。

资本主义社会把私有制的社会形态推向顶峰。生产力的巨大飞跃给人类社会生活带来了深刻的影响和变化。随着人们物质生活水平的极大提高,体育具有广泛的社会需要并得到了迅速的发展。体育活动项目和规模都远远地超过了奴隶社会和封建社会。体育科学开始形成独立的学科体系。体育已成为学校教育的重要组成部分。

社会主义社会力求把每个社会成员都培养成为德、智、体全面发展的人才。体育是培养全面



发展人才的重要内容与手段,社会对体育也不断地提出了新的要求。正是这种不断丰富发展的社会需要,使体育从早期的增强生存能力逐渐发展到丰富、美化人们的生活,培养全面发展的人的功能上来。

第二节 体育的功能

随着人类对自身认识的日益深化,必须以现代体育科学的“生物、心理、社会三维体育观”来认识体育的功能。体育是满足人类个体及社会的物质需要和精神需要的一种实践活动,它既作用于人体,又作用于社会。体育的价值是多方面的。

一、健身功能

体育以身体运动为基本手段,它要求人体直接参与活动,这就决定了体育具有健身功能。体育的健身功能主要表现在以下几个方面:

(1) 改善和提高神经系统的灵活性,提高工作能力。众所周知,大脑是人体的司令部,其重量只占体重的2%,但其所需血液量却占心输出血液量的20%,比肌肉工作时所需血液多15~20倍。通过体育运动,可以改善大脑供血、供氧情况,使其反应更加迅速、准确,分析综合能力加强,进而提高整个机体的工作能力。

(2) 促进体格健壮。通过体育锻炼能促使人体各器官系统的生长发育。科学研究证明,经常参加体育锻炼的青少年比一般青少年身高增长要快,骨骼抗折、抗压的能力增强,肌肉中有更多的能量储备,身体外形更加完美,运动能力也相应提高。

(3) 提高机体的机能。运动能促使人体内脏器官构造的改善和机能的提高,并使新陈代谢旺盛,心肺机能提高,心肌发达,每搏的血输出量加大,肺活量增大,呼吸深度加深,次数减少,呼吸系统的工作能力增强。

(4) 调节人的心理,消除不良情绪,使人充满活力。运动能使人心情舒畅、精神愉快、充满朝气与活力,调节某些不良情绪和心理。

(5) 提高适应能力,防病治病,延年益寿。运动能提高人体对外界环境的适应能力,提高对疾病的抵抗力。研究证明,运动能有效地延缓衰老过程。可见,坚持参加体育锻炼,对增进健康、抵抗疾病、延缓衰老有着特殊的功效。

二、教育功能

体育是最原始的教育。体育作为培养人和教育人的重要手段,历来都是教育的重要组成部分。体育不仅为各国政府纳入教育体系之中,给受教育者以强有力的影响,而且体育过程不但包括了学校体育,也扩展到了全社会,是对人们进行爱国主义、集体主义和顽强拼搏、自强不息、勇攀高峰等教育的有效手段。

体育运动的一个显著特点是激烈的竞争。许多国际比赛往往能够极大地激发人们的爱国热情,振奋民族精神。一次重大国际比赛的得失,能够引起世界各国的瞩目,也能像巨石击水,在国民心中产生巨大的冲击波,使千千万万人乃至整个国家沸腾起来,使民族精神得到升华,爱国激



情得到张扬,民众之心联成一体。体育为国家的腾飞和民族的昌盛提供了难于比拟的精神力量,其教育的作用和效果是不言而喻的。例如,中国女排在争夺“五连冠”的过程中表现出来的精湛球艺、顽强拼搏的精神,给予了全国人民极大的教育和鼓舞,激起了一浪高过一浪的爱国热潮。再如,在第二十八届奥运会上,中国运动员夺得金牌总数位居第二,这一辉煌战绩使全国人民和全世界的华人为之自豪和鼓舞,充分表现了中华民族的自尊、自信和自强的精神风貌,对当代社会产生了巨大的教育导向作用。同时对我国社会主义物质文明和精神文明的建设也起着重要作用。

三、娱乐功能

随着现代社会生产力水平的大幅度提高,人们的余暇时间日益增多,丰富多彩、健康文明的余暇生活不仅能使人在繁忙的工作、学习、劳动之余获得休息,还可以陶冶情操,愉悦身心,培养高尚的品格,满足人们的精神享受。体育娱乐功能主要体现在两个方面:

观赏精彩的体育表演和运动竞赛。现代体育运动,特别是竞技运动,运动技术日益向难、新、尖、高的方向发展。人们在观赏精彩的比赛或表演时,运动员丰富多彩的运动姿势及其相互间各种动作的绝妙编排与组合,显示出运动员健、力、美的高度统一,充分体现了形式美的特征。运动员在运动中表现出的和谐的韵律、鲜明的节奏、微妙的配合,给人以美的享受。

亲身参加体育运动。人们在余暇时间积极参加体育运动,特别是参加自己喜爱和擅长的运动项目,更会增添无穷的生活乐趣。参加球类比赛,会使人在与同伴的默契配合中,在与对手的斗智拼搏中获得美妙的快感和心理上的满足感;练气功使人悠然自得,乐在其中;跑步使人感到有条不紊,勇往直前;举步登高,万物尽收眼底,令人心旷神怡;旅游则可以饱览名山大川,使人赏心悦目……

四、医疗保健功能

在社会生活中,体育与医疗保健相互联系,相互促进。当今,医疗体育和运动处方已成为现代医疗方法的重要组成部分。我们的祖先很早以前就认识到了体育的医疗保健功能,在长期的生产和生活中积累了许多极其宝贵的体育医疗保健的方法,如用来治疗关节痛的“消肿舞”,春秋战国时期的“导引术”、“吐纳术”,东汉的“五禽戏”,宋代的“八段锦”,明、清时期的“太极拳”以及各种气功。我国人民不仅在实践中创造了各种体育保健活动的具体形式,而且在理论上也有不少精辟的论述。战国末期的荀子提出了“养备而动时,则天不能病”。东汉末期的名医华佗说:“人体欲得劳动,但不当使极耳,动摇则谷气得消,血脉流通,病不能生,譬犹户枢,终不朽也。”唐代孙思邈也说过:“人欲劳于形,百病不能成。”可见,运动是人们防病治病,延年益寿的重要手段。

现代社会由于科学技术的发展和机械化水平的不断提高,人类从繁重的体力劳动中解放出来,这给人类生活带来了极大好处,但也给人类带来了新的危机——运动不足,这严重地影响了人类的健康。此外,由于城市工业化对环境的污染和对生态平衡的破坏,以及生活方式和饮食结构的改善,乃至营养过剩等,也对人类健康形成了巨大的威胁。基于上述情况,体育运动的强身健体功能就更显得特别重要。现在,人们都以极大的热情参加各种体育运动,以增强体质,谋求健康水平的不断提高,进而达到健康长寿的目的。

五、社会功能

社会功能主要是指体育具有调整人的社会心理平衡的作用。由于体育运动有竞赛性、对抗性和比赛结果的不确定性,因此,它能引起广泛的社会关注,使人产生强烈的感情刺激和情感体验。特别是在参加或观看国际比赛时,运动员或观众的国家意识、民族意识的体验是十分深刻的。体育可以调整人的心理平衡,振奋民族精神,使之化为建设祖国的强大力量。如1981年中国男排转败为胜,夺得世界杯赛亚洲区冠军的消息传开,北大学生喊出了“团结起来,振兴中华”的口号,极大地振奋了民族精神。再如,中国运动员在奥运会上取得了辉煌的成就,引起了世界震动,给海内外中国人巨大的鼓舞,大大地提高了中国的国际地位,增强了中国人的自信心和自豪感,使人民看到中国的前途和希望,从而发奋努力建设祖国。

友情链接

中国学校体育网 <http://www.schoolsports.com.cn>



第二章

职业与健康

学习目标

1. 了解职业与健康常识
2. 掌握不同职业的身体训练方法

第一节 职业危害因素、职业损害

生产劳动是人类社会活动的重要组成部分,劳动者是社会的宝贵资源。劳动者的文化技术水平和身体健康水平直接影响着社会的进步和经济的发展。

一、职业的分类(表 2-1)

表 2-1 职业分类表

职 业	工 种
农业	种植业、渔业和林业
矿业	矿藏探测工、地质学家、采矿工程师、矿物研究员
建筑业	木匠、电工技师、砖瓦匠、焊接工、建筑师、工程师、职业经理人
制造业	流水线工人、主管、工程师、技师、经理
公共事业	操作工、维修工、接线员、办事员、工程师、公关专家、经理
运输业	装载、运货、分拣、卡车运输、空中服务、交通工具维修、高速公路督察官、驾驶员、设计师
传播业	音频和视频安装技工、记者、编辑、摄像人员、摄影师、评论员、记者、小说家
商业	售货员、管理雇员、供货广告、人事或劳工关系专家、产业咨询心理学家、教育家和公关人员
财政金融业	出纳员、办事员、审计员、信贷员、会计、经理
服务业	美容师、理发师、技术人员、医生、护士、心理学家、老师
政府部门	办事员、打字员、邮递员、管理人员、法官、环保专家、经济学家

二、职业危害因素

在职业生产过程中,生产流程、生产环境、生产方式等因素对生产者产生作用,这些职业因素称之为职业有害因素。一般可分为两个方面:一是在生产活动过程中接触的环境(职业、生活、自



然、生态)有害因素。另一方面是人的因素,如病态、遗传基因、精神心理紧张、不良行为习惯、年龄和营养状况等。

三、职业损害

职业有害因素对职业人群引起的健康损害称职业损害。职业危害因素、个体、作用条件构成了职业病损害的三大原因。

随着社会的演进、文明的发展、科技的进步,人类已进入了知识经济时代,以知识经济为特征的有关疾病迅速显现出来。知识经济的生产劳动方式是以脑力劳动为主,过重的脑力紧张负荷可能损害心脑血管系统、神经系统和内分泌系统,从而引起冠心病、高血压、心肌梗塞、糖尿病和癌症、精神和心理障碍等现代生活方式病。

第二节 职业性心理社会因素对健康的影响

物理、化学和生物性职业有害因素广泛存在,对人体健康损害明显,评价指标客观,已得到各级部门的相对重视。非物理、化学、生物的职业性有害因素,统称为职业性心理社会因素。职业性心理社会因素虽然存在也很广泛,但由于其对人体健康的影响不如物理、化学、生物因素明显,且评价暴露剂量和健康损伤的指标不易控制,所以至今未得到足够的重视。

一、职业性心理社会因素

(一) 特殊人群的职业性心理因素

一些特殊职业人群承受着职业性心理社会因素的伤害。如精神病科医务人员,经常受到精神病人的不良刺激;武警、公安、军人、司机等则时常受到生命安全威胁;演员、教师等承受超负荷的情绪及心理活动骤变等。

(二) 职业性消极因素

产生于工作场所的消极因素、悲观情绪是一种职业性心理社会因素。消极因素主要是由同事间或部门间因关系不协调以及在资源配置上因公平、公正等方面的问题直接从自身产生;另外,来自工作环境中存在的非积极因素对自身情绪的影响。不同职业人群可能接触不同的消极因素,超负荷地接触消极因素会影响自身情绪,直接引起心理健康问题,并间接地引起生理健康问题。

(三) 职业紧张与职业应激

职业紧张主要来自工作者自身与所承担工作之间的各种矛盾。对白领层职业人群中提出的各种要求,如工作责任、工作难度的压力,完成任务的时间紧迫感,互相冲突、相互抵触等;工作者被动承受来自各方的支配,却得不到满意的劳动报酬;缺乏部门 and 上级的支持和理解,缺少接受教育与再教育的机会。

(四) 体力活动缺乏

静坐式职业:上班期间缺乏适当的体力活动,下班仍然无适当的体力活动,导致因体力活动缺乏而产生的职业性社会有害因素。