

| 中等职业教育规划教材 |

体育与健康



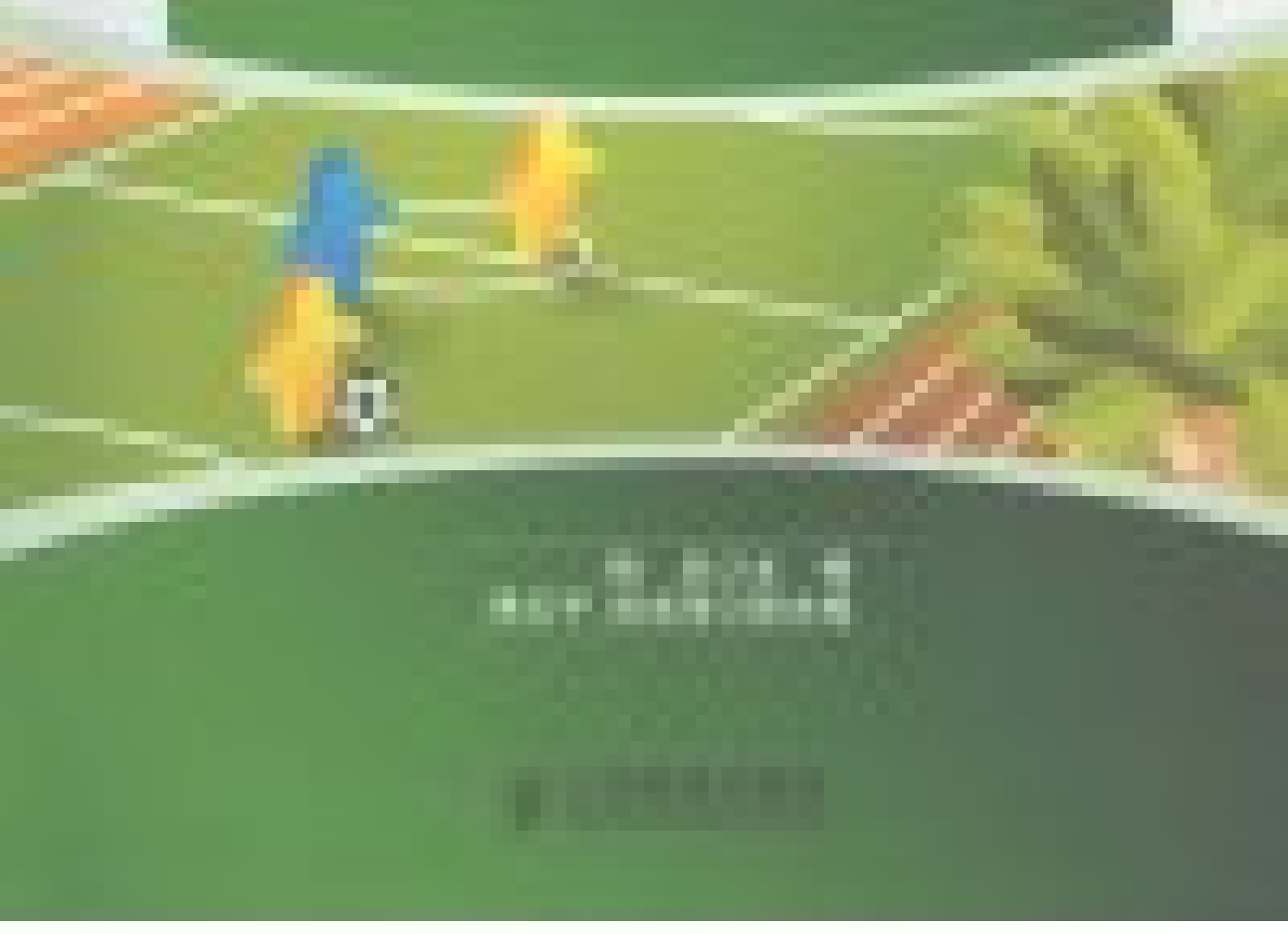
杨 忠◎主 编
易红平 段成海◎副主编



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

中国体育与健康教育

体育与健康



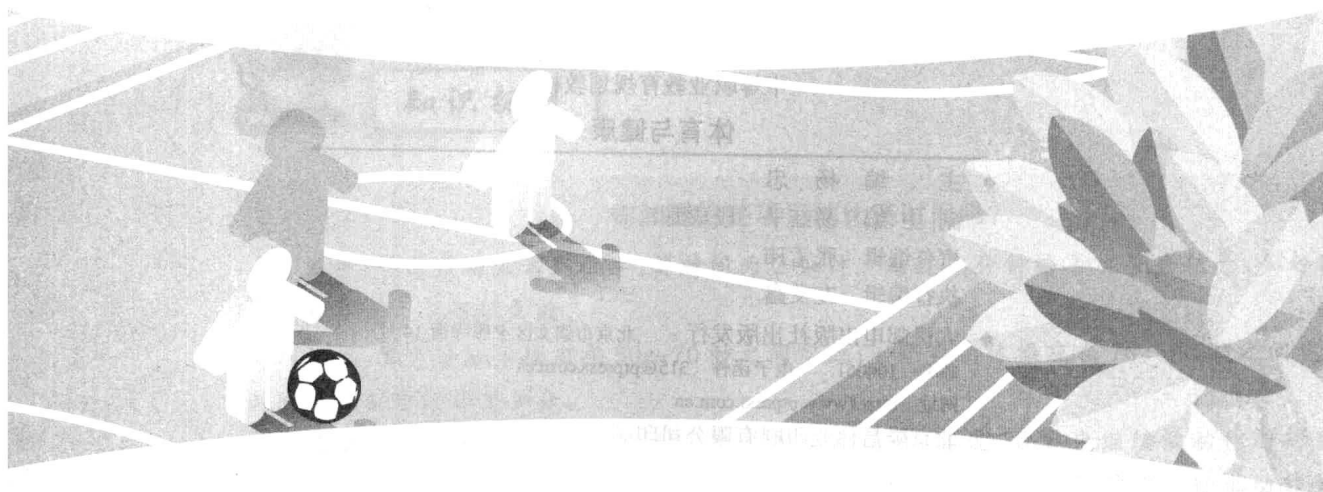
中国体育与健康教育

中国体育与健康教育

| 中等职业教育规划教材 |

体育与健康

杨 忠◎主 编
易红平 段成海◎副主编



人民邮电出版社

北 京



图书在版编目(CIP)数据

体育与健康 / 杨忠主编. —北京: 人民邮电出版社,
2008.9
中等职业教育规划教材
ISBN 978-7-115-18129-9

I. 体… II. 杨… III. ①体育课—专业学校—教材②健康
教育—专业学校—教材 IV. G634.961

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 101274 号

内 容 提 要

本书是根据现代教育理论和体育与健康课程的最新发展成果编写而成的。全书共分八篇,包括概述篇、健康篇、田径篇、球类篇、健美篇、休闲篇、养生与防身篇以及观赏篇,系统地介绍有关体育与健康方面的知识,旨在提高广大学生的身体素质和心理素质,为中等职业学校学生顺利完成学业以及毕业走向社会提供健康保障。

本书集理论性、知识性、实用性于一体,通俗易懂、图文并茂,可作为中等职业学校学生学习用书,也可供相关人员学习参考。

中等职业教育规划教材

体育与健康

-
- ◆ 主 编 杨 忠
副 主 编 易红平 段成海
责任编辑 张孟玮
执行编辑 左艾鑫
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京隆昌伟业印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本· 787×1092 1/16
印张: 9.5
字数: 218 千字
印数: 1—5 000 册
 - 2008 年 9 月第 1 版
2008 年 9 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-18129-9/TN

定价: 18.00 元

读者服务热线: (010)67170985 印装质量热线: (010)67129223
反盗版热线: (010)67171154

本书编委会成员

主 编：杨 忠

副主编：易红平 段成海

编 委：杨 锐 俞振河 王一娇

伍运兰 张鹏宇

前言

随着科学技术的迅猛发展,人类社会物质文化生活水平从整体上有了很大提高,人类的许多疾病得到了根治,健康状况大为改善。随着社会的进步,人们逐渐认识到健康的含义不仅是没有疾病和不虚弱,而且是在身体、心理和社会方面都保持完美的状态。人们比以往任何时候都更加关注自己的健康状况和生活质量。由于国民的健康对国家的发展、社会的进步和个人的幸福都至关重要,而体育课程又是增进国民健康的重要途径,因此,世界各国都高度重视体育课程的改革。

遵照“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。”的思想,组织编写了《体育与健康》一书。

体育教育是中职学校教学体系中的一项重要教学内容,是中职学校培养全面发展人才的重要组成部分,其主要任务是使学生学习和掌握体育基本知识、技术与技能,提高生理机能,增强身体素质,培养其高尚的情操和团结协作的集体主义精神。

本书体例及具体栏目设计如下。

- ★ **开篇寄语**: 用生动的语言概述本篇的主要内容,提高学生学习兴趣。
- ★ **应知导航**: 列出当今学生平时谈论、关心的有关礼仪的问题。
- ★ **知识探究**: 针对“应知导航”,阐述讲解相关内容。
- ★ **知识拓展**: 对本篇知识的补充与拓展,使学生获得更多的相关知识。
- ★ **学以致用**: 每学完一篇,就让学生行动起来去实践,达到学以致用的目的。

本书紧紧围绕“健康第一”的指导思想,注入众多的时尚健康教育理念,坚持“以人为本”,倡导学生体育意识的形成并促进其进行锻炼,充分体现了教材的科学性、时代性、实用性。内容融合了体育、休闲、生理、心理等方面的科学理论知识,真正体现了“以人为本”的教育理念,突出了学生的主体地位,增添了知识拓展,加大了信息量,形式新颖,图文并茂。

本书由杨忠担任主编,由易红平、段成海担任副主编,同时参与编写的还有杨锐、俞振河、王一娇、伍运兰和张鹏宇。

由于编者水平有限,书中缺点和错误在所难免,敬请广大读者批评指正!

编 者

2008年5月

目录

概述篇 体育基础知识

第一课	体育的起源与发展	2
第二课	体育的概念	4
第三课	体育的功能	6
第四课	奥林匹克运动	8

健康篇 体育促进健康

第一课	青春期身心发展与健康	12
第二课	安全体育锻炼与健康	16
第三课	体能及体育测试	22

田径篇 更快、更高、更强

第一课	田径运动概述	28
第二课	跑	29
第三课	跳	33
第四课	投掷	38

球类篇 碰撞中展现技能

第一课	球类运动概述	42
第二课	篮球	43
第三课	排球	55
第四课	足球	62
第五课	乒乓球	71
第六课	羽毛球	76

健美篇 塑造健康和美丽

第一课	形体健美概述	86
第二课	形体运动	87
第三课	健美运动	90

休闲篇 运动中享受生活

第一课	休闲运动概述	96
第二课	游泳	97
第三课	滑雪和滑冰	104
第四课	保龄球	107
第五课	台球	110
第六课	极限运动	113

养生与防身篇 传统体育的瑰宝

第一课	武术	118
第二课	太极拳	125
第三课	传统养生之道	135

观赏篇 感受体育的精神乐趣

第一课	观看体育比赛	140
第二课	提高体育比赛欣赏水平	143

概述篇

体育基础知识



开篇寄语

体育是人类社会的一种特有的文化现象，它的历史源远流长。原始社会时期，体育表现为人类为了生存而与自然界进行的各种斗争；现在，体育已经成为人们锻炼身体、增强体质、娱乐身心的一种手段。体育被赋予了更多的人文主义色彩，其内容也得到了极大地充实。

随着体育事业的发展，作为祖国未来的青少年更应该掌握体育健康知识，养成终身体育锻炼的好习惯。

第一课

体育的起源与发展



应知导航

了解体育的起源；
了解各个时期的发展情况；
了解新中国成立后，国家对体育事业的重视。



知识探究

一、体育的起源

体育是人类社会一种特有的文化现象，它是和人类社会的产生和发展相适应的。关于体育的起源问题，传统的观点认为：“劳动是体育产生的唯一源泉”。随着体育科学研究的深入以及各门学科的互相渗透和借鉴，体育学术界的视野和思路也更加开阔，人们对“劳动产生体育说”提出了补充论述。有人认为“体育的产生不是单源而是多源”，认为生产劳动是产生体育的“主要源泉”，但不是“唯一源泉”；有人认为“体育产生于人类社会生活的两种需要，一种是人类身体活动的需要，另一种是人类生理心理活动的需要”。原始人的身体活动大致可分为三种：一是与生产直接有关的活动，如捕鱼、狩猎、农耕等；二是原始活动所必需的技能，如走、跑、跳、攀、爬等；三是既不与生产、攻防直接有关，又非生活必需的技能，更是仅仅为了满足人的某种需要，如游戏、杂技、舞蹈、娱乐等。原始人类不仅需要劳动，更是需要生活。他们有喜、怒、哀、乐，也有交往的需求，因而集群而居。仅就体育产生的动因而言，除了劳动的需要外，还有适应环境的需要、对付同类袭扰的防卫需要、同疾病斗争的生存需要、表达和抒发内心各种感情的需要等等。这些归纳起来，人类就必须为拥有健康的身体，而进行强健自身的活动。

二、我国体育的发展

我国体育伴随几千年古老文化的发展而演进,夏、商、周、春秋时代由于奴隶主阶级的统治需要和频繁的战争,刺激了军事武艺的发展和对军队士兵身体训练的重视。一些与军事有关的体育项目如射、御、角力、拳搏、奔跑、跳跃、剑术及其他武艺都很盛行。随着社会、经济、文化的发展,特别是文字的出现,产生了学校体育。奴隶主阶级为了满足自己享乐的需要,发展了一些娱乐性的体育活动,如泛舟、划船、打猎、赛马等等。

在我国封建社会的中期,即隋、唐、五代时期,特别是唐朝,由于全国统一,加强了中央集权制,社会安定、经济发达、繁荣昌盛、和平统一的局面保持了一百多年。在这种社会条件下,体育的发展也出现了空前的繁荣景象。在考试制度上,由武则天首创了武举制度,提倡考武状元。这一制度的实行,大大鼓舞了民间练武之风,对体育的发展也起到了促进作用。由于隋、唐生产技术的提高,促进了体育场地和器材的改进。如唐代出现了充气的足球和球门,用油料浇铸球场。体育运动项目繁多,技艺高超,仅球类运动就有马球、蹴鞠、步打球、十五柱球、踏球、抛球等。同时,医学和各种养生术也得到了很大的发展。特别是我国古代伟大的医学家孙思邈的著作中关于养生、导引、按摩的理论,对当时和后世都有不可忽视的贡献。在军事方面,骑射、剑术、角抵、硬气功等,无论是教习方法还是技艺水平,都较汉代有了发展和提高。另外,民间的体育活动如拔河、秋千、竞渡、滑雪、滑冰、登高、射鸭(一种嬉水活动)、棋类等都非常盛行。

到了宋、元、明、清时代,体育随着社会的变革而发展变化。北宋时代由于沿袭了武举制,又加上王安石变法,提倡富国强兵,对体育的发展起到了促进作用。在明清时期,中国武术的发展又出现了一个新的高潮。明代开国皇帝朱元璋设武举、立武学,仿古代富兵与农,实行“卫所制度”,“农时则耕,闲时练习”,因而粮多兵强,武艺高超。在“康乾盛世”,考试制度上也沿袭了武举制;甚至规定文科考试先考骑术,不合格者不准参加笔试,同时其练兵制度也比较完整。因此,不仅军队精良,而且民间也涌现出许多武艺高强的名人壮士。但乾隆以后,政治腐败,民不聊生,特别是鸦片战争以后,鸦片大量输入,毒害了广大人民的身体,加之清政府为了维护其统治,“禁民习武”,致使民族体质日衰,被外人辱为“东亚病夫”。体育也由此一蹶不振。1949年9月,在中华人民共和国成立前夕所通过的《中国人民政治协商会议的共同纲领》中,就明文规定:“提倡国民体育。”同年10月,在北京就召开了全国体育工作者代表大会,并及时地将原“中华全国体育协进会”改组为“中华全国体育总会”。当时的中央人民政府副主席朱德同志亲自出席了大会,并作了重要讲话。1950年,毛泽东主席亲自为新中国第一本体育杂志《新体育》题写了刊头。1952年,为了祝贺中华全国体育总会第二次会议的召开,毛泽东主席为大会作了“发展体育运动,增强人民体质”的题词,朱德副主席作了“普及人民体育运动,为生产和国防服务”的题词。1952年1月,成立了中华人民共和国体育运动委员会,以后又陆续健全了各省、市、自治区和地县的体育运动委员会。近年来,又相继建立了中国体育科学学会和地方体育科学学会及单科学会。由此使政府机构、社会组织和群众团体相互配合,形成了一个领导、管理和组织我国体育活动的完整体制。

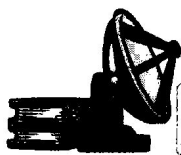
近年来,随着人民物质文化生活水平的提高,体育出现了迅猛的发展势头。体育已成为当今人们日常生活中不可缺少的重要组成部分。

20世纪,现代科学技术的迅速发展影响了整个人类社会及其生命活动。随着社会现代化

水平的不断提高,体育的社会价值和地位也日益得到提高。体育已被纳入各国政府的教育制度之中,各国把体育列为学校的必修课,从青少年时代起就反复进行灌输和强化。

近几年来,竞技运动在许多国家迅速渗透至人们生活的各个领域,日益成为人们最感兴趣的社会活动之一。2001年7月13日,这是一个令中国人扬眉吐气的日子,莫斯科当地时间18:10(北京时间22:10),国际奥委会主席萨马兰奇在世界贸易中心会场庄重宣布:2008年第29届夏季奥运会的主办地为北京。申奥成功在一定程度上说明了中国的综合国力、经济实力、社会发展、社会自然环境、科技教育、政治稳定、组织能力等都达到了一定的水平。特别值得一提的是2004年雅典奥运会上,我国金牌总数跻身世界三强。在男子110米栏项目中,我国运动健儿刘翔以12秒91的好成绩获此项目的冠军,打破了美国在田径项目中长期一统天下的格局,成为世界人民心目中的一颗最灿烂的明星。

第二课 体育的概念



应知导航

了解体育一词的由来;

了解广义的体育从内涵和外延看,分别包括哪些方面;

了解狭义体育的重要性。



知识探究

“体育”一词由国外传来,是一个国际通用的、流传范围很广的词。这个词最早出现于19世纪。

在我国古代,并无“体育”一词,而是使用“养生”、“导引”、“武术”等名词。1894年左右,随着德国、瑞典体操传入我国,便用“体操”作为体育的总概念。1903年,清朝政府批准执行的学堂章程,就明文规定各级各类学校要开设体操科(即体育课)。1906年开始,并用“体操”和“体

育”两词。直至1923年,在北洋政府新学制课程标准起草委员会公布的《中小学课程纲要草案》这一官方文件中,才正式把“体操”一词改为“体育”,“体育科”改为“体育课”。

我国对“体育”一词含义的认识有一个过程,解释也不尽相同。新中国成立后,经过多次学术讨论,对体育有了比较统一的解释。根据《中国百科全书》对体育的概念的解释:“体育(广义)亦称体育运动,是人们根据社会生产和生活的需要,遵循人体生长发育和机能活动规律,以运动动作作为基本手段,为增强人民体质、提高运动技术水平、丰富文化生活而进行的一种有意识、有组织的身體运动和社会活动。”体育属于社会文化教育范畴,受一定社会、政治、经济的影响和制约,也为一定社会的政治、经济服务。

从体育(广义)的内涵来看,体育包括两个基本部分和两种属性。一是作为体育方式、手段和方法的人体运动部分,具有继承、交流、借鉴、吸取的自然属性;二是运用这种手段和方法,来实现社会所规定的体育的目的、法令和制度部分,具有历史性和阶级性,即社会属性。体育的本质就是这两种属性相结合的产物。体育既作用于人体,使人身心健康,又作用于社会,促进社会的物质文明和精神文明的发展,这是体育的自然属性和社会属性两者统一和作用的结果。

从体育(广义)的外延来看,体育的范围包括三个组成部分,即学校教育、群众体育和竞技体育。

体育(狭义)指的是学校体育,又称体育教育。它是现代体育的基础,也是现代教育的重要组成部分,是全面发展人的身体,增强体质,传授体育知识、技术,提高运动技术水平,培养良好意志品德的一种有目的、有计划、有组织的教育过程。它与德、智、美、劳等相匹配,培养全面发展的人,从而为造就一代新人打好基础,为人们终身进行体育锻炼创造前提条件。

群众体育(又称体育锻炼),是指以健身、健美、医疗、娱乐为目的,内容丰富、形式多样、因人而异的一种群众性的健身活动。这种活动一般是自愿参加的,其组织形式有集体的也有个人的,并特别追求自我教育、精神和情绪的放松以及锻炼效果。因此,体育锻炼是现代人提高生活质量必不可少的内容。

竞技体育(又称竞技运动),是为了最大限度地发挥和提高个人和集体在体格、身体能力等方面的潜力,以取得优异成绩为目的而进行的科学系统的训练和竞赛。这种竞赛具有激烈的对抗性、竞争性和高度的技艺性,必须按照一定的规则进行,竞赛成绩为社会所承认。竞技运动是整个体育中最活跃、最积极的部分,也是促进各类体育发展的重要因素。

以上三方面因其各自不同的内容和特点而互相区别,但又相互联系、相互渗透。它们的共同点都是通过身体运动来全面发展身体、增强体质,都具有教育、教学的因素,都有学习知识、提高技术的过程,都有竞赛的成分等,从而构成了体育的整体。

第三课

体育的功能



应知导航

了解体育的五大功能和它们之间的联系。



知识探究

体育的功能源于体育的本质和社会的需要,并从促进社会物质文明和精神文明发展的过程中体现出来。体育的功能可归纳为五方面:健身、娱乐、教育、政治和经济。

一、健身功能

体育需要身体的直接参与,这是体育的本质特点,它决定了体育的健身功能。体育运动不仅促进人体的生长发育,而且对人体内脏器官构造的改善有着积极的作用。体育运动可以刺激软骨的增生,促进骨骼的生长;改善肌肉的血液供应情况,增加肌肉内营养物质,提高肌肉的工作能力和运动能力;可以加速新陈代谢,促进血液循环,使相应的循环、呼吸、消化、排泄系统得到改善,并使为这些系统工作的器官在构造和形态上发生变化,更有利于人体的运动和工作。

体育运动可以提高人体的免疫力和抗疾病能力,通过体育活动不断强健体质和提升心理承受能力,以及对自然环境和社会环境的适应能力,达到预防疾病、延缓衰老的作用。

二、娱乐功能

体育运动既可以强健身体,又可以陶冶情操,愉悦身心,增进交往,使人们在繁忙的工作学习后,获得积极性休息。由于体育运动的技术性、形式多样性、竞技性以及易于接受等特殊性质,使之成为现代生活的重要组成部分。体育的娱乐功能通过观赏和参与两个途径来实现。由于体育运动具有观赏性,特别是竞技体育的高水平展现,使身体运动将健与美、力量与速度得以完美的结合,让观众得到美的享受。人们通过参加体育活动,并在与同伴的默契配合、与

对手的斗智斗勇以及征服自然的过程中获得不同的情感体验,达到娱乐身心的目的。体育能丰富社会文化生活,满足人们的精神需要,是人们最积极健康的娱乐方式。

三、教育功能

体育是教育的一个部分,教育是体育的基本功能。人们参与体育活动的过程,就是一个受教育的过程,从学校、俱乐部、健身中心到训练场、活动场所,我们在锻炼中都要接受教师、教练和同伴的传授和指导。特别是在学校,由于学生正处于生长发育期和世界观的形成时期,体育不仅指导和教育学生进行身体锻炼,而且对受教育者进行政治思想、意志品质和道德规范的教育。体育是传播价值观的思想载体,这是由它技术性、群体性、国际性、礼仪性、竞技性的特点所决定的。它可以激发群众的爱国热情,振奋民族精神,教育人们与社会保持一致。人们在参与、观赏体育的过程中会受到深刻的社会影响,使自身受到不可低估的社会教育。

四、政治功能

体育和政治是相互联系、不可分割的,在任何国家体育都要服从政治的需要。为政治服务,它主要表现在两个方面:国际比赛和国际交流所起的作用以及群众体育所起的作用。国际比赛是展示一个国家国体强弱的窗口,国家的政治、经济、文化、科技往往决定了竞技体育水平的高低。体育是一种文化交流的工具,它为本国的外交政策服务。通过国际比赛、交流可以沟通国与国之间的关系,促进国家间的友好往来。例如,20世纪70年代我国乒乓外交就促进了中美关系的正常化。

体育运动的群众性,可以使人们互相关心、互相交流,满足人们交往的需要,增强团队集体的凝聚力,能够沟通各阶层、各党派、各团体间的关系,促进国家的稳定统一。

五、经济功能

经济是一个国家的物质基础,体育的发展依赖于经济,受经济的制约。一个国家的体育运动,尤其是竞技运动开展的好坏,反映了这个国家的竞技水平。但是体育运动又反作用于经济,体育作为第三产业越来越多地对国民经济发挥着促进作用,且和商品经济的关系日益密切。在发达国家,体育的经济功能、经济效益得到充分的挖掘。体育运动的竞技收益有两个途径:一是大型运动会,通过出售电视机转播权、门票,发布广告和发售纪念币、邮票、体育彩票来获得;二是日常体育活动,体育设施的利用,热门项目的组织和比赛,娱乐体育活动的开展,体育服装、设施、器械的销售,体育知识咨询和旅游都是获取体育经济效益的有效途径。

体育的功能是一个完整的整体,它们虽然各有其自身的特点,但又相互交叉、互为联系、共同作用。

第四课 奥林匹克运动



应知导航

了解古代奥林匹克运动的产生；
了解现代奥林匹克运动的基本知识。



知识探究

一、古奥运会的产生

古希腊位于巴尔干半岛南端的欧、亚、非三大洲交界处，是古代奥运会的发源地。竞技是希腊人生活的重要内容，据《荷马史诗》记载，古希腊人在宗教祭祀和其他一些社会活动中就常有各种竞技体育运动，如角斗、掷石饼、赛跑、跳跃、拳击、赛车和舞蹈等。

二、现代奥林匹克运动

现代奥林匹克运动于 19 世纪末出现在世界体育舞台之上。尤其在法国教育家皮埃尔·德·顾拜旦的大力推动和努力下，首届现代奥运会于 1896 年在古代奥运会的发源地希腊雅典举行。

1. 奥林匹克主义

《奥林匹克宪章》中写道：“奥林匹克主义是将身、心和精神方面的各种品质均衡地结合起来，并使之得到提高的一种人生哲学。它将体育运动和文化教育融为一体。奥林匹克主义所要开创的人生道路，是以奋斗中所体验到的乐趣、优秀榜样的教育作用和对一般伦理基本原则的尊重为基础。”概括地讲，就是通过体育活动使人特别是青少年获得身心的和谐发展，用一句拉丁语录表示就是：一个健全的灵魂寓于一个健全的体魄。

2. 奥林匹克精神

《奥林匹克宪章》指出，奥林匹克精神就是互相了解、友谊、团结、和平和公平竞争的精神。

其目的就在于为奥林匹克运动提供一种必不可少的文化氛围和精神境界,期望建立一个没有任何歧视的社会,培养人与人之间真诚的理解、合作和友谊。它提倡公平竞争,只有在公平竞争的基础上,各国运动员才能保持和加强团结友谊的关系,奥林匹克运动才能实现它的神圣目标。

3. 奥林匹克宗旨

《奥林匹克宪章》以明确的语言表述了奥林匹克运动的宗旨:“通过没有任何歧视、具有奥林匹克精神——友谊、团结和公平精神及互相了解的体育活动来教育青年,从而为建立一个和平的、更美好的世界作出贡献。”奥林匹克运动力图通过体育运动增进世界各国人民之间的了解,达到减少战争、促进和平的目的。它是世界和平的一个重要组成部分,在当代国际社会中占有重要的地位。

4. 奥林匹克标志

《奥林匹克宪章》确定,奥林匹克五环标志是由五个奥林匹克环套组成。上面三个环(从左至右)是蓝色、黑色和红色,下面两个环是黄色和绿色。五环代表五大洲:蓝色标志着欧洲,黄色代表亚洲,黑色象征非洲,绿色意指澳洲,红色喻示美洲。

5. 奥林匹克会旗、会歌

国际奥委会会旗由白底无边、中央有五环相套的会标组成。会旗和五环旗的含义为:象征五大洲的团结,全世界的运动以公平、坦率的比赛和友好的精神在奥运会上相见。1958年国际奥委会在东京第五十五次会议上正式确认第一届奥运会演唱的希腊古典乐曲《撒马拉斯颂歌》为固定的“奥林匹克运动会会歌”。

6. 奥林匹克圣火

奥林匹克圣火象征和平、正义、友谊、团结和青春活力。自1928年起,在奥运会开幕式上都要点燃圣火。无论奥运会在何地举行,都要在希腊奥林匹亚村希腊女神赫拉庙前,按传统的仪式,用聚光镜聚集阳光引燃火炬。在开幕式上,由主办国一批优秀运动员高擎火炬穿过主体育场,最后由一人点燃圣火,圣火一直燃烧到大会闭幕式为止。