

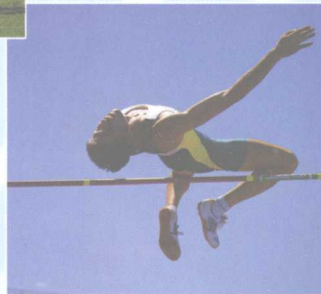


21 世纪农业部高职高专规划教材

体育与健康

TIYU YU JIANKANG

吴景全 周利 主编



 中国农业出版社

体育与健康

吴景全 周 利 主编

中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体育与健康/吴景全, 周利主编. —北京: 中国农业出版社, 2008. 7

21 世纪农业部高职高专规划教材

ISBN 978-7-109-12741-8

I. 体… II. ①吴…②周… III. ①体育—高等学校: 技术学校—教材②健康教育—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 088544 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)

(邮政编码 100125)

责任编辑 李 燕 白洪信

北京中兴印刷有限公司印刷 新华书店北京发行所发行

2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月北京第 1 次印刷

开本: 720mm×960mm 1/16 印张: 16

字数: 285 千字

定价: 21.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

内 容 提 要

全书分理论篇和技能篇两部分,共17章。理论篇包括体育与健康概述、体育锻炼与健康、体质健康的自我评价、运动处方与卫生保健、体育竞赛与欣赏;技能篇包括田径、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、游泳、速度滑冰、速度轮滑、体育舞蹈与健美操、武术、拓展训练。本教材具有知识与技能相结合、语言精练简洁、实践性强等特点。

本教材可作为高职高专院校公共体育教材,也可供体育爱好者学习参考。



郑 重 声 明

中国农业出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010) 65005894, 64194974, 64194971

传 真：(010) 65005926

E - mail: wlxyaya@sohu.com

通信地址：北京市朝阳区农展馆北路2号中国农业出版社教材出版中心

邮 编：100125

购书请拨打电话：(010) 64194972, 64195117, 64195127

数码防伪说明：

本图书采用出版物数码防伪系统，用户购书后刮开封底防伪密码涂层，将16位防伪密码发送短信至106695881280，免费查询所购图书真伪，同时您将有机会参加鼓励使用正版图书的抽奖活动，赢取各类奖项，详情请查询中国扫黄打非网 (<http://www.shdf.gov.cn>)。

短信反盗版举报：编辑短信“JB，图书名称，出版社，购买地点”发送至10669588128

短信防伪客服电话：(010) 58582300/58582301

编写人员名单

主 编 吴景全 (黑龙江农业工程职业学院)

周 利 (黑龙江畜牧兽医职业学院)

副主编 崔宗良 (黑龙江畜牧兽医职业学院)

周继鹏 (黑龙江农业工程职业学院)

参 编 张士英 (黑龙江畜牧兽医职业学院)

吕 颖 (黑龙江农业工程职业学院)

闫 雷 (黑龙江农业工程职业学院)

潘宇澄 (黑龙江农业工程职业学院)

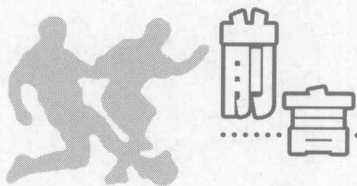
林 英 (黑龙江农业工程职业学院)

王福建 (黑龙江农业工程职业学院)

周 媛 (黑龙江农业工程职业学院)

主 审 刘仁民 (黑龙江农业工程职业学院)

高 起 (哈尔滨理工大学)



本教材是 21 世纪农业部高职高专规划教材。教材以中共中央、国务院《关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》中提出的：“健康的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”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，围绕高职高专高技能应用型人才培养目标，结合高职高专院校体育课程实际而编写。

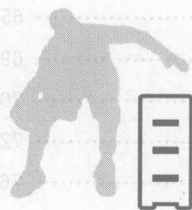
本教材注重理论与实践相结合，努力扩大学生的体育知识面，提高学生的认知能力，使学生掌握体育与健康的基本知识，认识体育锻炼对增强体质、促进健康、形成良好生活方式的积极作用，重视提高体育文化素养和对学生终身体育意识、兴趣、习惯、能力的培养。教材内容新颖，搭配合理，注重科学性、知识性和实用性，适合高职高专院校使用。

本教材具体编写分工如下：第 1、2、3、4、5 章由吴景全编写；第 9、13、14 章由周利编写；第 7、8 章由崔宗良编写；第 15、17 章由周继鹏编写；第 6、12 章由张士英编写；第 10、11 章由闫雷编写；第 16 章由吕颖编写；潘宇澄、林英、王福建、周媛等也参加了编写工作；吴景全对全书进行了统稿。刘仁民、高起对本教材进行了审定和修改，教材编写中参阅了大量的有关书籍和资料，在此对编审人员和有关书籍、资料的作者一并表示感谢。

书中不足与错误之处敬请各位同行和读者提出宝贵意见。

编 者

2008 年 5 月



录

前言

第一部分 理论篇

第1章 体育与健康概述	3
第一节 体育的含义	3
第二节 健康与亚健康	7
第三节 影响健康的因素	9
第2章 体育锻炼与健康	13
第一节 体育锻炼与身体健康	13
第二节 体育锻炼与心理健康	20
第三节 体育锻炼与社会适应	24
第3章 体质健康的自我评价	29
第一节 体质与体能	29
第二节 《国家学生体质健康标准》	31
第4章 运动处方与卫生保健	39
第一节 运动卫生常识	39
第二节 运动中常见的生理反应	42
第三节 运动处方的科学运用	44
第5章 体育竞赛与欣赏	47
第一节 运动竞赛与组织	47
第二节 运动竞赛与欣赏	52
第三节 奥林匹克运动	54

第二部分 技能篇

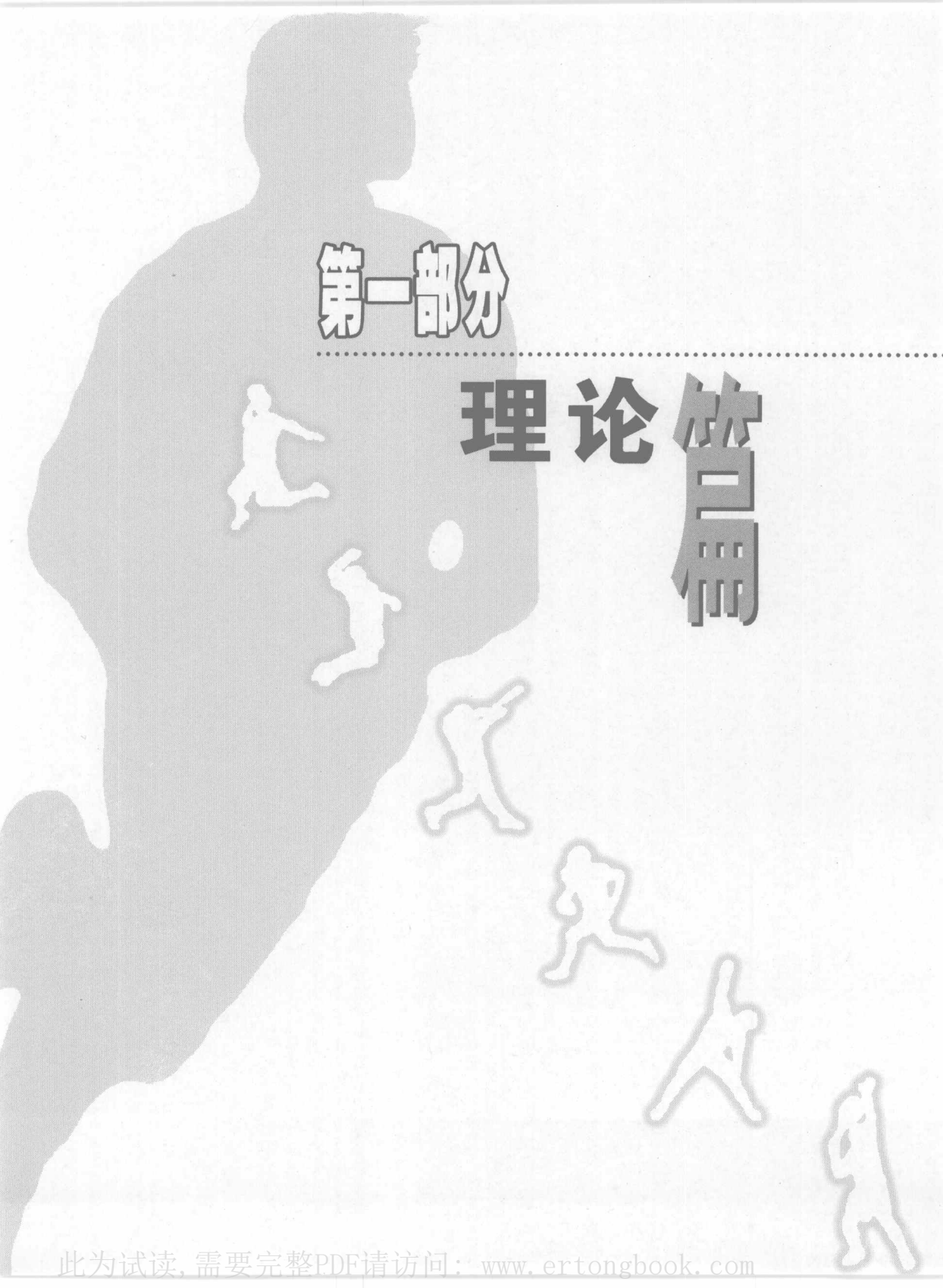
第6章 田径	65
第一节 田径概述	65



第二节 短跑.....	65
第三节 中长跑	69
第四节 跨栏跑	70
第五节 跳跃.....	72
第六节 投掷.....	76
第7章 篮球.....	81
第一节 篮球运动的起源与发展	81
第二节 篮球基本技术	82
第三节 篮球基本战术	90
第四节 篮球竞赛规则与裁判法简介	91
第8章 排球.....	93
第一节 排球运动概述	93
第二节 基本技术与基本战术	94
第三节 排球场地与规则简介	103
第9章 足球	105
第一节 足球运动概述	105
第二节 足球运动基本技术	106
第三节 足球运动基本战术	115
第四节 足球运动竞赛规则简介	117
第10章 乒乓球	119
第一节 乒乓球基本技术	119
第二节 乒乓球运动规则简介	131
第11章 羽毛球	133
第一节 羽毛球基本技术	133
第二节 羽毛球基本战术	145
第三节 羽毛球运动规则简介	146
第12章 游泳	148
第一节 游泳的概述.....	148
第二节 蛙泳	148
第三节 自由泳（爬泳）	152
第四节 仰泳	156
第五节 蝶泳	160
第六节 游泳时常见的问题与自救.....	163
第13章 速度滑冰	165



第一节 速度滑冰运动概述	165
第二节 陆地模仿	166
第三节 速度滑冰基本技术	169
第四节 速度滑冰规则简介	177
第 14 章 速度轮滑	179
第一节 速度轮滑概述	179
第二节 初学者基本技术	180
第三节 速度轮滑基本技术	182
第四节 速度轮滑规则介绍	188
第 15 章 体育舞蹈与健美操	191
第一节 体育舞蹈	191
第二节 健美操概述	198
第 16 章 武术	209
第一节 简化太极拳	209
第二节 青年长拳	219
第 17 章 拓展训练	230
第一节 拓展训练概述	230
第二节 拓展训练项目	233
主要参考文献	244



第一部分

理论篇

第1章

体育与健康概述

第一节 体育的含义

一、体育的起源与发展

体育起源于人类生存需要、军事的需要。原始人类为了自身生存，他们要为寻找食物而攀山涉水，为捕杀猎物而掷石投棍，为猎食禽兽而奔跑跨越，为逃避自然灾害而长途跋涉，因而在适应自然界的生存搏斗中，人类发展了走、跑、跳、投、攀登、支撑、悬垂、爬越、涉水等基本身体活动技能，而这些身体活动方式与技能则成为了早期体育运动产生和发展的雏形。原始社会后期，随着部落间各种冲突的不断加剧，为了掠夺财产和奴隶，就需要提高战斗技能、发展体力，因此出现了以军事为目的身体训练的教育方式。另外，宗教祭祀活动、舞蹈和游戏以及防止疾病进行身体活动，这些活动对体育的产生，特别是对体育的发展起了更重要的作用。同时，人们在社会实践中逐渐认识到体育这种手段能使人体强健，能培养更好的劳动力，能为战争培养优秀的勇士，于是体育发展比萌芽状态有了质的飞跃。封建社会的体育发展速度和规模比奴隶社会向前迈进了一大步。这一时期体育活动内容增多，参加体育活动人数明显增多，文武双全成为封建社会衡量人才的重要标准。

17世纪中叶，英国资产阶级革命胜利，这时，体育开始形成独立的学科体系，重视广泛运用近代科学研究成果，并将其作为它发展的理论基础；体育运动以具有较强的竞赛性和广泛的国际性；体育以成为造就全面发展人才的重要内容和手段；体育运动项目和规模都超过了封建社会和奴隶社会，体育已成为学校教育的重要组成部分。由于体育是培养全面人才的重要内容和手段，社会对它的要求也不断提高。在现代社会环境中，体育事业迅猛发展，在内容和形式上不断创新，已成为促进社会发展因素，成为人们生活中不可缺少的重要内容。



二、体育的概念

体育可分为广义的体育和狭义的体育。广义的体育,亦称体育运动,是指人们根据社会生产和生活需要,遵循人体生长发育和运动技能形成规律,以身体活动为基本手段,为增强体质,提高运动技术水平,丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的身體运动和社会活动,它属于社会文化教育的范畴,受一定的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。

狭义体育称学校体育,是现代体育基础,是学校教育的重要组成部分,是全面发展身体,促进身心和谐发展,传授体育知识、技术、技能,提高运动技术水平,进行思想品德教育,文化科学教育,提高体育文化素养和适应社会能力的一种有目的、有计划、有组织的教育过程;是提高民族素质造就一代新人的一个重要教育活动过程。

三、体育的分类

根据体育与社会的联系和需要及其性质,我们将体育分为学校体育、竞技体育、社会体育、极限体育四大类(表1-1)。

表 1-1 体育的分类与区别

类 别	主 要 目 的	主 要 形 式
学校体育	促进体质健康,掌握体育锻炼知识、方法、技能,提高体育文化素养和社会适应能力,培养良好的思想品质,树立公平竞争意识	有计划、有组织地进行体育课程教育、校园体育文化教育和运动队训练教育
竞技体育	提高竞技能力及运动技术水平,创造优异成绩,丰富人民文化生活,促进经济发展	运动竞赛与运动训练
社会体育 (群众体育)	休闲娱乐、陶冶情操、调节情绪、全民健身、增强体质、促进健康	社区集体组织或个人娱乐与锻炼
极限体育 (冒险运动)	锻炼胆识,满足冒险和创造奇迹的需要	自然环境中的个人体验

(一) 学校体育

学校体育是对学生进行身体教育、生存教育、社会教育、健康教育和文化科学教育。高职高专学生在学习期间要上好体育与健康课程,课外积极主动地参加阳光体育运动的锻炼和竞赛,以体育为载体,提高体育文化素养,全面推进素质教育,为终身体育、终身职业生涯奠定坚实的体质基础。



高职高专学校依据中共中央国务院《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》和教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神,以“健康第一”作为指导思想进行体育课程开发,把体育作为全面推行素质教育的突破口,开创新世纪体育教育新观念。

1. 学校体育结合健康教育 随着我国社会的进步与发展,提高人民生活、生命质量,构建和谐社会的条件日趋成熟,对完善人体的要求,强调应彻底转变体育价值观念,树立“健康第一”的指导思想,让学校体育更多地关注健康教育所要达到的宗旨,主张通过体育与健康教育有机结合,解决身体、心理、社会适应及道德等诸因素在内的健康问题。

2. 学校体育有力推进素质教育 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》全面提高学生综合素质的要求,学校体育强调在全面发展身体素质的同时,更加关注人的良好个性发展与健康人格的培养,充分利用体育鲜明的动态特征,以及在表现竞争、友谊、合作、耐挫折的意志与精神方面的价值,为有效协调体能发展与品德修养之间的关系,挖掘人类赖以生存的体力潜能,以及为培养未来职业与工作环境所需的各种适应能力服务。

3. 学校体育体现终身教育 现代学校体育不仅要注重增强体质、促进健康的实际效益,还必须着眼于学生终身个体生存、发展和享受的需要。即重视包括生理、心理和社会等因素在内的综合效益。力求满足个人的体育兴趣爱好,提倡主动参与意识,讲究体育锻炼的科学性,不断提高对体育的欣赏水平和参与水平,根据职业性质和职业特点,学会用体育手段调节疲劳,保持充沛体力、良好体能,胜任岗位与工作要求,形成体育锻炼习惯,使参与者终生受益。

(二) 竞技体育

竞技体育是以争取优胜为目的,以运动项目(或某些身体活动)为内容,根据规则的要求,进行个人或集体的体力、技艺、思维、心理的相互较量的体育活动的。

竞赛是体育运动最突出的特征,是竞技体育赖以生存和发展的重要手段,是传播和平友谊的使者,同时也是吸引人们观赏的魅力所在。由于比赛的胜负有不确定性,既紧张激烈又妙趣横生,形势瞬息万变,让观众带有倾向性的取胜期望和悬念,驱使人们对比赛结果十分关注。

竞技体育是在全面发展身体素质的基础上,最大限度地挖掘人的体力、智力与运动才能,以夺取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。竞赛名次与所代表的群体和地区荣誉密切相关,它往往被视为国家或地区



间实力强弱的较量。由古希腊开创的奥林匹克运动会使竞技体育始终倡导和平竞争,并在后来的发展中,以追求更快、更高、更强为目标,最终成为表现世界和平、友谊、进步的精神力量与意志的象征。

1. 激发爱国热情,精神得到升华 体育健儿获得了冠军、夺取了金牌,全国人民都为之振奋。1984年7月29日,我国选手许海峰在洛杉矶,获得23届奥运会第一枚金牌时,全国10亿人民为之欢欣鼓舞,国际奥委会主席萨马兰奇称赞说:“今天是中国体育史上最伟大的一天。”我国体育健儿在国际大赛中的胜利极大地激发了中华民族的荣誉感和自豪感,增强了民族自信心。

2. 传播和平友谊,追求更快、更高、更强 竞技体育没有任何歧视,提倡弘扬奥林匹克精神,使世界不同政治观点的国家和人民,通过公平公正的竞争增进到友谊,消除敌视。例如1936年,在柏林奥运会上,美国黑人田径巨星杰西·欧文斯与德国选手鲁兹·朗在男子跳远决赛的激烈竞争中结识,他们在比赛中互相赶超,又互相鼓励指导,结果欧文斯以8.06米的成绩获得金牌,鲁兹·朗以7.87米的成绩获得银牌,从此他们结下了深厚友谊。他们良好的体育道德与风范以及为人友善的品质,成为世界各国很多体育迷崇拜的偶像。

3. 提供艺术享受,促进体育产业发展 体育的魅力在于它的观赏性,而体育的观赏性主要隐藏在体育的竞技之中。这种竞技具有强烈的对抗性、竞争性、技术性、集体性和高超的艺术性,能吸引广大观众,使人们的精神得到美的享受并为丰富人类的社会文化生活服务。在市场大潮影响下,竞技体育以其巨大魅力,加快了向商业化方向发展的步伐,特别是当人们生活水平不断提高,以竞技体育为载体的体育经营文化,伴随大众的体育消费逐步发展起来以后,促进了各种运动器材、装备以及体育传媒、广告、彩票、旅游等相关产业的兴起,促进了经济发展。

(三) 社会体育(群众体育)

社会体育是以健身、健美、娱乐、休闲、养生、医疗、康复等为目的,内容丰富多彩,形式多种多样,参与对象是全社会城乡居民,活动领域遍及整个社会乃至家庭,所以称社会体育是活动内容广泛、表现形式多样、适应性较强、参加人数众多的群众性体育健身娱乐活动。

社会体育开展的广泛性和社会化程度,取决于一个国家的经济发展水平、生活水平的高低、余暇时间的多少、社会安定与否等因素。我国群众体育正蓬勃兴起,特别是《全民健身计划纲要》的颁布实施与2008年北京奥运会影响,全民体育意识逐步增强,体育健身器械已进入城乡社区、公园、广场,学校体育场馆全面向社会开放,参与全民健身人数不断增加,我国群众体育已进入了一个新的历史发展阶段,促进了社会和谐发展。



(四) 极限体育(冒险体育)

极限体育亦称极限运动,是人们受追求新奇和刺激影响,一些运动爱好者在创新意识的支配下,开始抛弃奖牌与记录的诱惑,创造性地冒着死亡的危险,面对常人不曾想象的困难和生理极限,用超意志的行为挑战自我,实现自我人生价值目标而进行的运动。冒险体育主要来自于欧美发达国家,是人类在与自然融合的过程中,借助于现代高科技手段,最大限度地发挥自我潜能,向自身挑战的极限运动。除了追求超越自我生理极限体现“更快、更高、更强”的精神外,它更强调参与精神,追求跨越心理障碍时所获得的愉悦感和成就感,同时,它还体现了人类返璞归真、回归自然、保护环境的美好愿望,因此被誉为是“未来体育运动”。由于极限运动有融入自然、挑战自我、“天人合一”的特性,所以参与者众多。冒险在某种意义上能为人类提供宝贵经验。

第二节 健康与亚健康

健康是生活的基础,是人类生存和发展的基本条件。1978年9月国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》中指出:“健康是基本人权,达到尽可能的健康水平是世界范围内一项最重要的社会指标”。我国著名经济学家于光远曾指出“健康地生存是人生的第一需要”,美国哲学家爱默生认为:“健康是人生第一财富”。因此,高职高专学生应养成体育锻炼习惯,塑造健康体魄为未来胜任各种工作岗位打下坚实基础。

一、健康的含义

1948年世界卫生组织(WHO)在宪章中提出健康的概念:健康不仅仅是免于疾病和虚弱,而且是保持身体上、精神上和社会适应上的完美状态,即健康三维观。

1989年,世界卫生组织又提出了健康的新概念:除了躯体健康、心理健康和社会适应良好外,还要加上道德的健康,具有这四个方面的健康才算是完全健康。这是目前国际社会具有权威性的概念。这一概念将人的健康分为生理健康、心理健康、社会适应健康、道德健康四个方面。

1. **生理健康** 生理健康指人体的结构完整和生理功能正常。生理健康是其他方面健康的基础。

2. **心理健康** 指人的内心世界充实,处事态度和谐安宁,与周围环境保持协调。一是自我人格完整,心理平衡,有较好的自控能力,有自知之明。二