

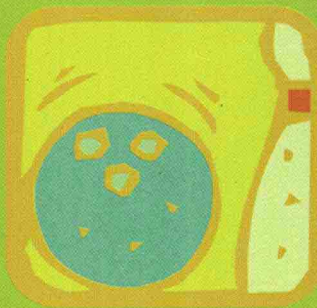


QUANGUO ZHONGDENG ZHIYE JISHU XUEXIAO TONGYONG JIAOCAI

■ 全 国 中 等 职 业 技 术 学 校 ■

# 体育与健康

学  
参  
考  
书



 中国劳动社会保障出版社

全国中等职业技术学校

# 体育与健康教学 参考书

与《体育与健康》配套

中国劳动社会保障出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

体育与健康教学参考书/梁道松主编. —北京: 中国劳动社会保障出版社, 2008

ISBN 978-7-5045-7140-3

I. 体… II. 梁… III. ①体育课-专业学校-教学参考资料  
②健康教育-专业学校-教学参考资料 IV. G634.963

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 087114 号

## 中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街1号 邮政编码: 100029)

出版人: 张梦欣

\*

北京金明盛印刷有限公司印刷装订 新华书店经销  
850 毫米×1168 毫米 32 开本 9.5 印张 232 千字  
2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

定价: 17.00 元

读者服务部电话: 010 - 64929211

发行部电话: 010 - 64927085

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话: 010 - 64954652

# 目 录

<b>理论篇</b> .....	( 1 )
1 体质与健康 .....	( 1 )
2 生命在于运动 .....	( 10 )
3 职业劳动与体育锻炼 .....	( 13 )
4 运动中常见的生理反应与处理 .....	( 18 )
5 常见运动损伤的预防与处理 .....	( 24 )
6 体育运动中的误区 .....	( 28 )
7 终身体育 .....	( 30 )
8 体育锻炼促进戒烟 .....	( 33 )
9 奥林匹克运动简介 .....	( 39 )
10 体育竞赛欣赏 .....	( 42 )
<b>实践篇</b> .....	( 47 )
<b>第一章 田径</b> .....	( 47 )
第一节 田径运动概述 .....	( 47 )
第二节 跑 .....	( 50 )
第三节 跳跃 .....	( 69 )
第四节 投掷 .....	( 82 )
<b>第二章 篮球</b> .....	( 93 )
第一节 篮球运动概述 .....	( 93 )
第二节 篮球基本技术 .....	( 95 )
第三节 篮球基本战术 .....	( 121 )

<b>第三章 足球</b> .....	(138)
第一节 足球运动概述.....	(138)
第二节 足球基本技术.....	(139)
第三节 足球基本战术.....	(154)
<b>第四章 排球</b> .....	(159)
第一节 排球运动概述.....	(159)
第二节 排球基本技术.....	(161)
第三节 排球基本战术.....	(172)
<b>第五章 乒乓球</b> .....	(176)
第一节 乒乓球运动概述.....	(176)
第二节 乒乓球基本技术.....	(179)
第三节 乒乓球基本战术.....	(191)
<b>第六章 羽毛球</b> .....	(194)
第一节 羽毛球运动概述.....	(194)
第二节 羽毛球基本技术.....	(197)
第三节 羽毛球基本战术.....	(203)
<b>第七章 体操</b> .....	(207)
第一节 体操运动概述.....	(207)
第二节 基本体操.....	(209)
第三节 技巧运动.....	(213)
第四节 双杠.....	(218)
第五节 单杠.....	(223)
第六节 支撑跳跃.....	(227)
<b>第八章 武术</b> .....	(232)
第一节 武术运动概述.....	(232)
第二节 基本功和基本动作.....	(234)
第三节 长拳.....	(238)
第四节 太极拳.....	(243)
第五节 散手.....	(247)

<b>第九章 游泳</b> .....	(251)
第一节 游泳运动概述.....	(251)
第二节 熟悉水性.....	(253)
第三节 游泳的呼吸.....	(254)
第四节 蛙泳.....	(255)
第五节 爬泳.....	(258)
第六节 仰泳.....	(260)
第七节 蝶泳.....	(261)
<b>第十章 形体训练</b> .....	(264)
第一节 形体训练概述.....	(264)
第二节 形体基本姿态训练.....	(268)
第三节 形体基本素质训练.....	(270)
第四节 健身健美训练.....	(272)
<b>附录 1 学校体育工作条例</b> .....	(275)
<b>附录 2 中华人民共和国体育法</b> .....	(282)
<b>附录 3 《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》</b> .....	(290)

# 理论篇

## 1 体质与健康

### 一、教学目标

1. 了解体质、健康及亚健康的概念，理解体质和健康的区别和联系。
2. 知道理想体质和健康的主要标志及亚健康的主要表现。
3. 了解生活方式是影响健康最重要的因素，进而形成合理的生活方式。
4. 了解适量运动应掌握的原则，积极主动地投身到运动中去。能运用所学知识指导自己和身边的人进行合理运动。
5. 深刻理解三个健康忠告的含义，树立良好的健康意识。

### 二、教学重点与难点

1. 重点：理解体质和健康的深刻含义。
2. 难点：运用所学知识进行科学运动，培养健康的行为习惯，树立良好的生活方式。

### 三、教与学的指导

1. 指导学生查阅有关体质与健康的资料，与学生一起讨论体质与健康的真正内涵，帮助学生理解体质与健康。
2. 与学生的生活实际相联系，帮助学生理解健康对每一个人的重要性，增强健康意识。
3. 采用板报、专题讨论、演讲、征文、倡议书等形式，并通过一些实践活动，让学生主动向同学、家长及身边的人宣传健康的重要性。

4. 明确体育锻炼与健康 and 体质的密切联系，了解适量运动的含义，学会运用所学知识和运动技能来增进健康、增强体质。

5. 反思自己的生活方式与健康情况，判断自己的生活方式是否健康，是否处于亚健康状态，运用所学知识促进自己或帮助身边的人养成健康的生活方式，走出亚健康。

6. 较好地理解和接受课本中的健康忠告，并能把健康忠告落实到自己的生活中去。

#### 四、参考资料

##### 1. 体质概念的扩充

体质是一个古老的概念，也是医学科学中极为重要的研究课题。国外医学史从公元 400 年左右希波克拉底的体液学术开始，到 1953 年巴甫洛夫神经类型学说为止，体质（与气质）学说已不下 30 余种。

随着经济的快速发展和物质文化生活的极大丰富，各种文明病随之而来，人类健康受到极大威胁，于是健康成为世界各国关注的焦点。体质作为衡量健康的重要内容，也必然受到关注。许多国家都想通过重视体质研究来解决国民健康问题。美国、日本等国家在 19 世纪末就以学生体质测试率先开始了研究，经过一个世纪的发展，各国的体质研究均呈现出各自的特点和相同的发展趋势，从体质的概念、体质评价的内容、体质测试指标的变更到学校体育教育的改革以及全民健身计划的实施等都各有其特点。

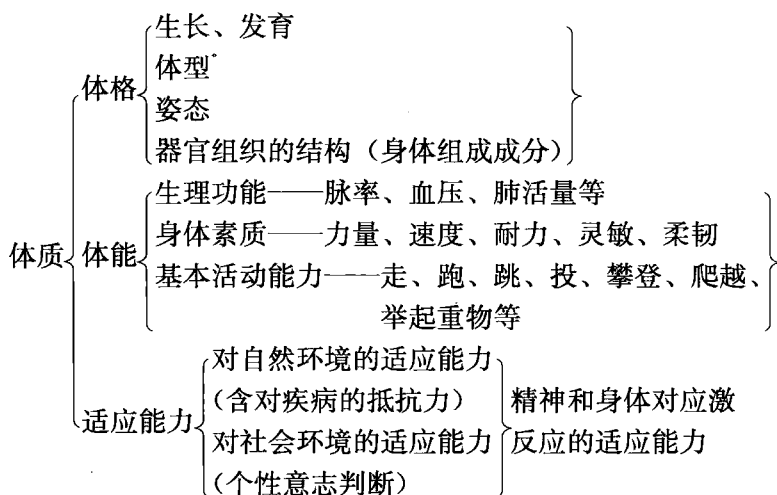
在我国，“体质”一词最早见于晋书南阳王保传：“保体质丰伟，当自称体重 800 斤（据记载当时四两为一斤）。”这里讲的“体质”一词，实际上就是指身体，后来用于医学名词。

随着科学技术的发展及对体质研究的不断深化，人们对体质的认识也日趋准确。国外对体质的研究往往通过对身体形态机能活动、身体素质及运动能力的评价和遗传、生理、季节、环境等因素对体力测验的影响以及中、老年人和疾病患者的体力测验来进行。日本普遍使用“体力”这个概念，他们认为的体质概念与



毛泽东提出的“发展体育运动，增强人民体质”中的“体质”属于同一范畴。

我国体质研究学术讨论会上提出，体质的范围包括：



## 2. 健康概念的扩充

健康的概念可谓众说纷纭。不同时期，人们赋予健康的内涵不尽相同。随着社会的进步，医学知识不断更新，社会科学、自然科学、医学、心理学、哲学不断交融，相互渗透，健康的概念也在不断更新和逐步完善。

健康概念的发展大致经历以下几个方面：

### (1) 神灵医学模式

在生产水平十分低下的人类社会早期，健康的意义等同于生命，一旦失去健康便无法生存，人们保持健康和治疗疾病，主要依赖于巫医和求助神灵的迷信活动。此种认识即为神灵医学模式。

### (2) 自然哲学医学模式

随着生产水平的提高，人们对健康和疾病的认识也有了发展。古希腊医学家希波克拉底认为，人体存在血液、黏液、黑

胆、黄胆四种体液，如配合不当，人就会生病。我国传统医学也出现了阴阳五行说和内外因的病因学说等。此种认识即为自然哲学医学模式。

### (3) 生物医学模式

16 世纪中叶起，许多生物学家和医学家分门别类地研究了人体结构和生命现象，所取得的成果给生理学、医学带来了划时代的影响，使人类能够用生物学的观点来阐释有关健康和疾病的各种生命现象。此种认识即为生物医学模式。

### (4) 现代医学模式

现代医学模式（生物、心理、社会医学模式）主要包括帕森斯的社会健康概念、世界卫生组织的三维健康概念和健康五要素学说等。

1) 社会学健康概念。美国社会学家帕森斯首先提出了健康的社会文化定义：“健康可以解释为已社会化的个人完成角色和任务的能力处于最适当的状态”或“完成个体社会职责的能力”；“健康与人在社会上的状况——即角色的不同类型和相应任务结构有关，如性别、年龄、受教育程度等”；还认为“健康的社会文化概念更适合发达社会，健康定义不能仅以生理机能失调为依据”。因而，许多社会学家常常依靠发病率和死亡率确定公众健康状况，评价卫生保健服务系统。

2) 三维健康概念。1948 年，世界卫生组织（WHO）在其宪章《阿拉木图宣言》中将健康定义为：“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱，还要有完好的生理、心理状态和社会适应能力。”这一健康的三维概念，包含了以生理机能为特征的身体健康、以精神情感为特征的心理健康和以社会实践为特征的行为健康，是对个体生存质量和生活状态的多维评价体系。这三个方面的有机结合，可以构成人的生命质量。在人的生命这个三维立方体中，身体、心理和社会三种属性的面积越大，则生命立方体的体积越大，在自然和社会中的位置也越高，与社会的接触面也越大，显

示出该个体的生命质量也越高。

1989年，世界卫生组织根据现代社会的发展，又将“道德健康”纳入到健康概念之中，即除了身体健康、心理健康和社会适应良好外，还应道德健康，只有同时具备这四个方面的健康才算是完全健康。由此表明，人类对自身健康和疾病的认识又深入了一步，即由单纯的生理、心理角度研究健康问题上升到了社会学角度来探讨健康的定义，健康概念开始由生物健康的领域扩充到社会健康的领域。

3) 健康五要素学说。美利坚大学的国家健康中心提出了一个与健康三维观相似的健康定义，即个体只有身体、情绪、智力、精神和社会交往五个方面都健康（也称为健康五要素），才称得上真正的健康，或称为完美状态。

身体健康——不仅指没有疾病，还包括良好的体能，指拥有满足生活需要和完成各种活动任务的能量和能力。

情绪健康——情绪涉及个人对自己和他人的感受。情绪健康的主要标志是情绪的稳定性、乐观性和积极性。

智力健康——指在长期的学习和生活中，大脑始终保持活跃状态，主要表现为努力学习和勤于思考，有成就感和满足感。

精神健康——对于不同宗教、文化和国籍的人，有着不同的精神健康内容，主要包括理解生活基本目的的能力，以及关心和尊重所有生命体的能力。

社会交往健康——指形成和保持和谐人际关系的能力，此能力将使人在交往中有自信感和安全感，与人友好相处，也会使人减少烦恼，心情舒畅。

#### (5) 世界卫生组织的人权健康概念

1948年，世界卫生组织在其章程中还提出：“健康是每一个人最基本的人权，不论人们的种族、宗教、政治、经济或社会地位如何”，“实现每一个民族的健康目标是赢得全世界和平与安宁的最基本的保证”，“健康是基本人权，是世界范围内一

项重要的社会性目标”，充分体现了“健康的基本人权”思想，主张“在健康面前人人平等”，要求“个人健康与社会的可持续发展保持一致”，指出“健康不仅限于个人需要的范围，也是保证社会稳定的重要条件”，“由人构成的社会不仅需要通过每个人的健康来支持，同样也需要个体的稳定使社会保持一个健康而稳定的状态，而稳定健康的社会又是促进个人健康的前提条件”。

从健康定义的发展可以看出：在人类认识的发展过程中，人们对健康的认识逐步深化和全面化，逐渐完善了对健康的认识，形成了全面系统的健康观。

### 3. 生活方式与健康

#### (1) 生活方式病

据 20 世纪 60 年代统计结果显示，我国人口死亡的疾病顺序，从第一位到第七位分别是呼吸系统疾病、急性传染病、肺病、消化道疾病、心脏病、脑血管病、癌症。而到了 80 年代以后，引起人们死亡的疾病，第一是脑血管病，第二是心脏病，第三是癌症。据世界卫生组织 1996 年统计数字显示，冠心病、癌症、脑血管病三种疾病也正是造成全世界死亡人数最多的三大疾病。那么，这三大疾病的主要原因是什么呢？不是病毒，也不是细菌，而主要是由于人们不合理的的生活方式引起的，例如吸烟、过量饮酒、过食脂肪、吃得过咸、运动过少等。所以这类疾病也叫生活方式病。

传统的医疗技术和药物治疗不能阻止生活方式病的发生，只能从人的行为着手，提高人们健康知识水平和自我保健能力，激励人们采取有益于健康的行为，树立健康的生活方式，避免危险因素，才能达到增进健康的目的。

#### (2) 日本提倡的生活方式

心胸豁达、情绪乐观；劳逸结合、坚持锻炼；生活规律、善用闲暇；营养适应、防止肥胖；不吸烟、不酗酒；家庭和谐、适

应环境；与人为善、自尊自重；爱好清洁、注意安全。

### (3) 美国“新起点”健康生活方式

作为一种健康的生活方式，“新起点 (newstart)”在美国十分流行。“新起点”是健康八大基本要素第一个字母的缩略词，基本概念如下：

N (nutrition 营养)：在美国，超过半数的慢性病患者和过早死亡者是由于饮食不当或饮食过量造成的，目前主张吃要以植物和各种未经加工精制的食物为基础。特别强调的是控制食盐摄入量。每天每人食盐生理需要量仅为 1 克左右。研究表明食入盐过量与高血压等慢性病的发病密切相关。

E (exercise 体育运动)：一个人每天散步 1 小时或慢跑半小时，每星期坚持 5 次，半年后，其心血管功能就能有明显增强。

W (water 水)：身体需要有足够的水分来进行新陈代谢。每天要喝 6 至 8 杯清水（每杯约 200 毫升）。清晨起床要喝两杯，两餐饭之间再喝 6 杯清水。不主张饮用高糖、咖啡或酒精类饮料。

S (sunlight 阳光)：适量的阳光照射能增强人的体质和抵御传染病，促进体内维生素 D<sub>3</sub> 的合成，维持正常钙磷代谢和骨骼的生长发育。特别对婴幼儿和孕妇来说，阳光照射更显必要。每天在接受充足阳光的照射时，要注意对皮肤和眼睛的防护。

T (temperance 节制)：酗酒者的平均寿命比正常人少 12 年，还有大量酗酒者在长期饮酒后精神异常等。为此要自我节制，平衡生活，避免接触损害健康的因子，如烟、酒、毒品等。

A (air 空气)：多吸入新鲜空气对健康非常重要。尽可能保持室内及工作环境的空气清洁，倡导无烟草的生活方式。吸烟者制造了一颗“定时炸弹”在自己体内，它的爆炸必会引起死亡与疾病的发生。主动或被动吸烟均与各种疾病密切有关。避免吸入

工厂排出的有害气体和机动车辆排出的废气。

R (rest 休息): 疲劳会降低人对感冒和其他几百种疾病的抵抗力, 并会增加焦虑和烦恼。在人感到疲劳之前就要休息。在忧虑、紧张和情绪不安时, 唯一解决的办法就是放松。减少压力要有充分的休息时间。充足睡眠是身体健康的保证。除此之外, 适当参加社交活动, 听音乐、看电影、看电视、看小说等也是积极的休息。

T (trust 信念): 信念是开启健康生活大门的钥匙。每个人要对自己有充分的了解, 客观地评价自己的能力, 恰当地认同他人, 与人为善。加强合理生活方式概念的灌输, 提高认识, 增强信心, 是促进健康的一个重要组成部分。

### 资料链接

#### 卫生部办公厅关于开展全民 健康生活方式行动倡议书

健康是人的基本权利, 是幸福快乐的基础, 是国家文明的标志, 是社会和谐的象征。在全面建设小康社会过程中, 我国人民的健康水平明显提高, 精神面貌焕然一新。然而, 社会发展和经济进步在带给人们丰富物质享受的同时, 也在改变着人们的饮食起居和生活习惯。与吸烟、酗酒、缺乏体力活动、膳食不合理等生活方式密切相关的高血脂、高血压、高血糖、肥胖等已成为影响我国人民健康素质的大敌。

面对不断增加的生活方式病, 药物、手术、医院、医生的作为受到限制, 唯一可行的是每个人都从自己做起, 摒弃不良习惯, 成为健康生活方式的实践者和受益者。为

此，卫生部疾病预防控制局、全国爱国卫生运动委员会办公室与中国疾病预防控制中心以“和谐我生活，健康中国人”为主题，共同发起全民健康生活方式行动，并向全国人民倡议：

一、追求健康，学习健康，管理健康，把投资健康作为最大回报，将“我行动、我健康、我快乐”作为行动准则。

二、树立健康新形象。改变不良生活习惯，不吸烟，不酗酒，公共场所不喧哗，保持公共秩序，礼貌谦让，塑造健康、向上的国民形象。

三、合理搭配膳食结构，规律用餐，保持营养平衡，维持健康体重。

四、少静多动，适度量力，不拘形式，贵在坚持。

五、保持良好的心理状态，自信乐观，喜怒有度，静心处事，诚心待人。

六、营造绿色家园，创造整洁、宁静、美好、健康的生活环境。

七、以科学的态度和精神，传播科学的健康知识，反对、抵制不科学和伪科学信息。

八、将每年的9月1日作为全民健康生活方式日，不断强化健康意识，长期保持健康的生活方式。

让我们在追求健康的生活方式中实现人与自然的和谐相处，愿人人拥有健全的人格、健康的心态、健壮的体魄，实现全面发展，拥有幸福生活！

2007. 11. 07

## 2 生命在于运动

### 一、教学目标

1. 了解生命在于运动的基本含义。
2. 理解运动对于人体的诸多益处及运动不足对人体的危害。
3. 在理解生命在于运动基本含义的基础上，能主动积极地投身运动。

### 二、教学重点与难点

1. 重点：生命在于运动的十大理由。
2. 难点：在理解生命在于运动基本含义的基础上，主动积极地投身运动。

### 三、教与学的指导

1. 课前延伸：指导学生查阅有关生命在于运动的资料。
2. 教师了解和收集学生存在的疑难问题，进行分析、归类，选取有代表意义的问题进行答疑。
3. 通过正反两方面的事例，与学生一起讨论生命在于运动的真正内涵，帮助学生理解生命在于运动对每一个人的重要性。
4. 采用板报、专题讨论、演讲、征文、倡议书等形式，并通过一些实践活动，让学生主动向同学、家长及身边的人宣传生命在于运动。

### 四、参考资料

#### 1. 生命在于运动知识的扩充

生命在于运动，说明“运动”对生命的需要和存在的重要意义。“一身动则一身强”是古人讲的一句话，它揭示了在体育锻炼中求得强身健体的深刻道理。

当今，以高科技信息技术和产业革命为特征的现代社会，一方面要求着一代具有开拓精神、渊博知识和强健身体的新人；另一方面，伴随着科学技术的发展而产生的劳动方式的变化，也构成了对人们身心健康的严重危害。在现代化的工作环境中，大量



地使用机械自动化和办公自动化，使得监控类、键盘操作类的工作比例加大，全身性身体活动减少，工作性质变得紧张而单调，造成了工作人员运动不足和精神紧张。而日益便利的交通，因城市化造成的运动空间狭小，更加剧了这种现象。据研究，现代人每天的步行数是 50 年前人的 50%~60%；也有人证明现代都市里的人很难达到维护基本健康的运动量（400~500 卡）。日常生活中的运动减少，使人的肌肉力量和耐力明显下降；在许多发达国家中由于运动不足而引起的“文明病”，诸如糖尿病、腰疼、脑血管疾病、高血压、心脏病的发病率等都以几倍甚至几十倍的速度增长；青少年中的肥胖病也逐年增多。

在心理方面，由于紧张的工作而造成的各种心理疾病也有增无减。这一切都对人们的工作和生活造成极其不利的影响。随着我国经济的发展，上述现象也已发生并日趋严重。而由于健康原因造成的“英年早逝”现象，也早已成为人们所关注、担忧的社会问题。

由于上述原因，使体育在现代社会担负了维护人们身心健康的重要使命。体育运动能增强体质、提高健康水平，是促进人的身体全面发展的积极因素和重要手段，这已是毋庸置疑的定论。在运动不足的现代社会就更是如此。新陈代谢的同化作用和异化作用，人体生理机能适应变化的基本规律、超量恢复原理、“用进废退”法则以及遗传与变异的关系，是体育运动促进身体全面发展的科学依据和理论基础。

有人曾在动物身上做过这样的试验，把兔子、乌鸦从小就关在笼子里，这些动物长大后从外表看，似乎发育正常，等把它们放出去，一场悲剧发生了：兔子跑了几步就倒下死去，乌鸦上天空才转了半圈就一头栽下来。什么原因呢？试验者进行解剖发现：兔子死于心脏破裂，乌鸦死于动脉撕裂。很明显，这是由于它们长期缺乏必要运动，内脏器官发育不良，不适应激烈运动的缘故。