

山东省职业教育
教材审定委员会审定

中等职业教育规划教材

体育与健康

教学参考书

■ 山东省职业教育教材编写组 编著



高等教育出版社
Higher Education Press

山东省职业教育教材审定委员会审定

主要内容

中等职业教育规划教材

体育与健康 教学参考书

山东省职业教育教材编写组 编著

ISBN 978-7-04-025240-9

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第091213号

责任编辑：刘金凤 封面设计：刘金凤 责任印制：刘金凤 责任校对：刘金凤 责任排版：刘金凤 责任校对：刘金凤 责任排版：刘金凤 责任校对：刘金凤 责任排版：刘金凤

010-28281118 010-28281118
800-810-0298 800-810-0298
<http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
<http://www.landraco.com>
<http://www.landraco.com.cn>
<http://www.widedu.com>

出版发行：高等教育出版社
社址：北京市西城区德胜门内大街4号
邮政编码：100120
总机：010-28281000
经销：北京人民教育出版社
印刷：北京人民教育出版社

2008年6月第1版
2008年6月第1次印刷
12.40元

787×1092 1/16
240 000
340 000

高等教育出版社

25240-00

内容提要

本书由山东省教育厅组编,并经山东省职业教育教材审定委员会审定通过,是山东省中等职业教育规划教材《体育与健康》的教师参考书。全书由体育文化篇、健康人生篇、体育锻炼篇组成,内容涵盖经典赛事、身心健康、安全保健的基本知识以及田径、球类、体操、游泳等经典体育项目及有代表性的民族体育项目。为方便教师授课,本书还专门设置了体育与健康课程教学指导纲要,包括课程性质与目的、教学时数、教学内容与要求,并对每章节教学要求、内容要点、重点和难点、教学建议都做了详细的讲解。文字教材主体内容学习指导中,对动作的学习方法和学习指导,都做了详尽的描述,以便更好地为教师服务。本书配合山东省职业教育教材编写组编著的中等职业学校的《体育与健康》使用。

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康教学参考书/山东省职业教育教材编写组编
著. —北京:高等教育出版社, 2008.6

ISBN 978-7-04-022640-9

I. 体… II. 山… III. ①体育-专业学校-教学参考书
②健康教育-专业学校-教学参考书 IV. G633.963

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 061513 号

策划编辑	刘鑫鑫	责任编辑	刘鑫鑫	封面设计	张志	责任绘图	朱静
版式设计	范晓红	责任校对	刘莉	责任印制	陈伟光		

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 北京奥鑫印刷厂

开 本 787×1092 1/16
印 张 11
字 数 240 000

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 15.40 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 22640-00

主 编 崔宗祥 胡金平
副 主 编 于家臻 赵晚霞 张 峰
编写人员 (按姓氏笔画排列)

于家臻 冯孝清 石 磊 吕美英 张 峰
张 桥 赵晚霞 胡金平 袁春景 崔宗祥

出版说明

为了贯彻全国、全省职业教育工作会议精神,落实《面向 21 世纪教育振兴行动计划》中提出的职业教育课程改革和教材建设规划,按照《中共山东省委山东省人民政府关于大力发展职业教育的决定》要求,山东省教育厅组织力量对中等职业教育文化基础课程、专业课程教材建设进行了规划和编写,以适应职业教育改革与发展的需要。本套教材经山东省职业教育教材审定委员会审定通过。从 2006 年秋季开学起,陆续提供给全省职业院校使用。

本套教材贯彻“以服务为宗旨、以就业为导向”的职业教育办学方针,从经济和社会发
展对高素质劳动者和各种专门人才的需要出发,并充分考虑到中等职业学校学生的实际水平,注重对学生职业素质、创新精神和实践能力的培养,体现了“以人为本、以能力为本”的教育教学理念,在教材体系、知识结构和内容阐述方面均作了一些新的尝试,努力满足不同类型、不同学制、不同专业 and 不同办学条件的学校教学需要,供中等职业学校及各种职业培训机构选用。

希望各地、各有关职业院校在使用山东省职业教育规划教材过程中,注意总结经验,及时提出修改意见和建议,使之不断完善和提高。

山东省职业教育教材编写领导小组

二〇〇六年五月

体育文化篇

第1章 和平进步——经典赛事	3	第二节 亚洲运动会	7
第一节 奥林匹克运动会	3	第三节 我国的运动会	7
		第四节 体育竞赛	8

健康人生篇

第2章 美丽人生——身心健康·····	11	第3章 科学健身——安全保健·····	19
第一节 健康的概述·····	11	第一节 体育运动的自我监督·····	19
第二节 生活方式与健康·····	14	第二节 运动处方与运动保健·····	21
		第三节 体质与健康的评价·····	24

体育锻炼篇

第4章 运动之母——田径运动	29	第6章 塑造自我——体操运动	95
第一节 径赛	29	第一节 技巧	95
第二节 田赛	35	第二节 双杠	100
第三节 定向运动	49	第三节 健美操	105
第5章 团结协作——球类运动	56	第7章 爱我中华——民族传统 体育	112
第一节 篮球	56	第一节 武术	112
第二节 排球	65	第二节 花毽	128
第三节 足球	75	第三节 跳绳	130
第四节 乒乓球	80	第8章 碧水畅游——游泳运动	134
第五节 台球	83	第一节 熟悉水性	134
第六节 羽毛球	85		
第七节 网球	88		

体育与健康课程教学指导纲要

高中体育

7	 会体运将亚	廿二第
7	 会体运陆国奥	廿三第
8	 赛发育本	廿四第

8	 事赛典盛——世抵平味	章 1 1 第
8	 会体运京西林奥	廿一第

高中入集封

10	 动采全安——良勤学杯	章 3 第
10	 育运赛自陆运育本	廿一第
11	 动采陆运已式似运	廿二第
12	 份平陆运陆已运本	廿三第

11	 动采心良——主人丽美	章 2 2 第
11	 运册陆运陆	廿一第
14	 动采陆运已式似运	廿二第

高中体育

90	 运运射本——赛自鼓壁	章 6 第
90	 已并	廿一第
100	 江双	廿二第
101	 射美射	廿三第
111	 射并射另——半中运要	章 7 第
111	 育本	
111	 朱角	廿一第
118	 射并	廿二第
130	 射并	廿三第
134	 运运采新——能神水春	章 8 第
134	 并水悉器	廿一第

90	 运运采新——母之运运	章 4 第
90	 赛运	廿一第
92	 赛田	廿二第
98	 运运向宝	廿三第
98	 运运类射——并付器因	章 2 第
98	 射运	廿一第
98	 射并	廿二第
98	 射并	廿三第
80	 射并	廿四第
83	 射合	廿五第
82	 射手并	廿六第
88	 射网	廿七第

体育文化篇

第1章 和平进步——经典赛事

【本章教学建议】

教师讲授本章内容时，要改变原来从概念到概念的教学方式，要从问题出发，采用启发式教学，要给学生留有较大的自主学习空间，鼓励他们通过阅读、思考获得知识和结论，使学生的学习方法有所突破（培养学生积极、主动的学习精神）。让学生了解古代奥运会的兴起和发展，理解奥林匹克的精神，提高对2008年北京奥运会的认识。（二）

第一节 奥林匹克运动会

一、古代奥林匹克运动会

古希腊是一个充满神话传说的王国。有关古代奥运会起源的传说有很多，最主要的有以下两种：一种传说是古代奥林匹克运动会是为祭祀宙斯而定期举行的体育竞技活动。另一种传说而且是流传最广的则是佩洛普斯娶亲的故事。古希腊伊利斯国王为了给自己的女儿挑选一个文武双全的驸马，提出应选者必须与自己比赛战车。比赛中，先后有13个青年丧生于国王的长矛之下，而第14个青年正是宙斯的孙子，也是公主的心上人佩洛普斯。在爱情的鼓舞下，他勇敢地接受了国王的挑战，终于以智取胜。佩洛普斯与公主在奥林匹亚的宙斯庙前举行了盛大的婚礼，婚礼上安排了战车、角斗等多项比赛，佩洛普斯成了古奥运会传说中的创始人。

（一）古代奥运会的兴衰

古代奥运会从公元前776年起，到公元394年止，经历了1168年，共举行了293届。按其起源、盛衰，大致分为三个时期。通过这部分的教学，让学生了解政治、文化、经济以及自然灾害对体育活动的影响。

1. 起源期（公元前776年至公元前388年）

公元前776年，伯罗奔尼撒同盟的统治者伊菲图斯努力使宗教与体育竞技合为一体。他决定每4年举行一次大规模的体育竞技活动。所以公元前776年的古代奥林匹克运动会就作为第1届古代奥运会载入了史册。当时仅有一个比赛项目，即距离为192.27米的场地跑。

这一时期希腊是一个独立的国家，政治、经济、文化都较发达，是运动会的黄金时期。特别是公元前490年，希腊雅典在马拉松河谷大败波斯军之后，民情奋发，国威大振，兴建了许多运动设施，参赛者遍及希腊各个城邦，奥运会成为希腊最盛大的节日。

2. 衰落期（公元前388年至公元前146年）

由于斯巴达和雅典长期的战争，希腊国力大减，马其顿逐渐吞并了希腊。马其顿君王菲利普还亲自参加过赛马。随后亚历山大大帝虽自己不喜爱体育活动，但仍积极支持，并为奥运会增添设施。不过，这一时期古奥运会精神已大为减色。职业运动员开始出现。

3. 毁灭期（公元前146年至公元394年）

罗马帝国统治希腊后，职业运动员已开始大量出现，奥运会成了职业选手的比赛，希腊人对其失去了兴趣。公元393年，罗马皇帝狄奥多西一世宣布基督教为国教，他认为古奥运会有违基督教教旨，第二年宣布废止古代奥运会。公元395年，拜占庭人与歌德人在阿尔菲斯河发生激战，使奥林匹亚各项体育设施毁失殆尽。公元426年狄奥多西二世烧毁了奥林匹亚建筑物的残余部分。公元511年、522年接连发生的两次强烈地震，使奥林匹亚遭到了彻底毁灭，就这样，顺延了1000余年的古奥运会不复存在了，曾经繁荣的奥林匹亚变成了一片废墟。

（二）古代奥运会比赛日程和项目

古代奥运会自公元前776年第1届至公元394年共举办了293届，从第1届起，每4年举行一次，每届只举行1天。随着比赛项目的不断增多，从第22届古代奥运会开始，组织者决定将比赛时间改为3天，加上开幕式、闭幕式及庆典活动，整个会期为5天。竞赛项目增多为：五项全能（铁饼、标枪、跳远、角力、跑步）、拳击、摔跤、战车赛跑、赛马等。

（三）古代奥运会处罚规则

古代奥运会的比赛规则十分严格，违者要受到严厉的惩罚，这表现了古希腊人的荣誉感。古希腊人认为，奥运会是神圣的，光明正大地取胜才是最光荣的，否则是对神圣事业的亵渎。古代奥运会对弄虚作假者深恶痛绝。第90届古代奥运会上，一名获得冠军的选手因谎称是斯巴达人，被取消了名次。古代奥运会对于行贿受贿者不仅要剥夺冠军的称号，还要罚重金，罚金用于雕刻宙斯像。第98届古代奥运会上，一拳击运动员因买通另外3名对手取胜，4人皆被罚重金。这4人的罚金被用来雕刻了4尊宙斯像，其中一尊还刻上以下警句：奥林匹克的胜利不是可用金钱买来的，而需依靠飞快的两脚和健壮的体魄。

另外，古希腊奥运会禁止女子参加和参观比赛，违反者要受到极刑处置，原因有二：一是古代奥运会的大部分比赛项目，在相当长的时间内，要求运动员赤身裸体进行比赛，妇女到场有伤风化。二是古希腊的体育竞技是宗教庆典内容之一，不允许妇女出席。

（四）古代奥运会特色

古代奥运会有三大特色。第一，古代奥运会是以祭神为主，内容丰富多彩，是形式多样的全希腊综合盛会。包括祭祀天神宙斯、朝拜众神，诗人朗诵作品，演说家发表祝词和开展集市贸易等活动，体育竞技仅作为其中的一项内容。第二，古代奥运会是希腊各民族文化的一部分，它起到了团结各族人民、维护国家统一、减少和制止战争的作用，与政治有着极为密切的关系。第三，由古希腊的风俗习惯、艺术风格、地理环境和物质生产等因素决定，赤身运动是它的一大特色。比赛时，裸体的运动员全身涂上橄榄油，使身体在阳光的照射下熠熠生辉，更加显示出运动员健美的体态，使人们从中得到美的享受。

五(五) 古代奥运会授奖仪式

古代奥运会的授奖仪式庄严而隆重。授奖台设在宙斯像前,橄榄冠放在一个特制的三脚台上。授奖时,先由报导官宣布运动员的姓名、比赛成绩、所属的城邦及运动员父母的名字。然后由司仪把优胜者领到主持人面前,主持人将橄榄冠从三脚台上取下来,给优胜者戴上。这时,观众唱歌、诵诗、奏乐、欢呼并向运动员投掷鲜花。古奥运会对获胜运动员的奖励着重于精神奖励,物质奖励相当微薄。

在奥林匹亚举行的授奖仪式结束后,优胜者便可陆续还乡。各城邦还将为他们的优胜者凯旋组织盛大的庆典活动。

(六) 古代奥运会的圣火

依照宗教规定,古代奥运会召开前,人们聚集在奥林匹亚宙斯神庙前,举行庄严肃穆的仪式,从祭坛点燃火炬,奔赴希腊各个城邦。火炬手高举火炬,一边奔跑,一边呼喊,停止一切战争,参加运动会!火炬像一道严格的命令,有至高无上的权力,火炬到哪里,哪里的战火就熄灭了,神圣休战开始了,希腊暂时恢复了和平的生活,人们忘记了仇恨和战争,都奔向奥林匹亚参加奥林匹克运动会。

二、现代奥林匹克运动会

(一) 现代奥林匹克运动会的兴起和发展

现代奥林匹克运动兴起于欧洲资本主义工业化时代。它以坚实的社会经济、政治、文化基础为依托,顺应了社会发展的需要和体育发展的潮流,是人类社会进入工业文明后开始的一项伟大的社会实践,其产生有以下六大背景。

(1) 文艺复兴、宗教改革和启蒙运动三大思想文化运动扫清了资本主义发展道路上的主要思想障碍,新的体育思想也应运而生。

(2) 资本主义工业化生产和资产阶级的教育方式,为奥林匹克运动的兴起提供了适宜的土壤,使近代体育有了雄厚的经济基础。

(3) 在14—16世纪的文艺复兴运动中,欧洲新兴资产阶级热烈歌颂了古希腊体育精神,使人们再度回想起泯灭久远的古希腊奥运会。

(4) 体育的国际化趋势为现代奥林匹克运动的产生创造了条件。19世纪后半叶,随着自由资本主义向垄断资本主义过渡,体育也超越国界,出现了国际的体育交流和比赛。由于国际体育竞赛和相互交流的需要,一些国际性的单项体育组织相继诞生。在国际单项体育组织不断成立和国际单项体育竞赛蓬勃开展的基础上,人们又迫切要求组织世界上规模最大的综合性运动会,这为现代奥运会的产生创造了条件。

(5) 世界各地复兴奥运会的尝试为现代奥林匹克运动的兴起积累了经验。

(6) 战争的威胁和人们渴望和平的愿望促进了奥林匹克运动的复兴。19世纪末,世界上出现了垄断资本主义和帝国主义,威廉二世统治的德国想通过战争来重新瓜分世界,战争的阴云笼罩着整个欧洲。

皮埃尔·德·顾拜旦让奥林匹克运动变成了现实。法国教育家顾拜旦是公认的现代奥林匹克创始人,他为奥林匹克运动的诞生和发展作出了卓越贡献。1888年,顾拜旦就任法国学校教育、体育训练筹备委员会秘书长。1889年,顾拜旦代表法国参加在美国波士

顿举行的国际体育训练大会，进一步了解了世界体育的动态，他认为近代体育的发展正在走向国际化，应该借助古希腊体育的经验和传统影响来推进国际体育，于是产生了复兴奥运会的想法。为了实现这一想法，顾拜旦做了大量的工作。1896年4月6日—15日，第1届现代奥运会终于如期在雅典举行，它是现代奥林匹克运动正式诞生的重要标志。

（二）现代奥运会的精神文化

现代奥运会的精神文化是由以下几个方面组成的：奥林匹克宪章、奥林匹克主义、奥林匹克宗旨、奥林匹克精神、奥林匹克的标志、奥林匹克旗、奥运会会徽和奥林匹克会歌。

三、中国与奥林匹克

（一）百年寻梦

中国与奥林匹克运动的联系最早可以追溯到1894年。当时，中国清政府曾经接到了希腊王储和现代奥运会发起人皮埃尔·德·顾拜旦代表国际奥委会发出的邀请书，但由于昏庸的清政府不知体育为何物而未作答复。

中国在1979年重返奥运大家庭之后，就开始积极备战奥运会。

1984年，第23届奥运会在美国洛杉矶举行。中国有史以来第一次派出大型代表团参加这项体坛盛事。开赛第一天，射击选手许海峰在男子自选手枪慢射比赛中勇夺冠军，实现了中国在奥运会历史上金牌零的突破。

（二）北京申奥里程

1991年2月22日，中国北京向国际奥委会第一次提出了申办2000年第27届奥运会的申请，开始了北京的第一次奥运会申办尝试。

1993年9月23日，在国际奥委会全会蒙特卡罗的表决中，北京以微弱的两票的劣势输给了悉尼，但这并没有影响中国参与奥林匹克事务的决心。1998年11月，中国决定由北京再次申办2008年奥运会。当年11月25日，北京市正式向中国奥委会递交承办2008年奥运会申请书。理由是：

第一，作为世界上人口最多的国家，中国应当对发展奥林匹克运动、促进世界和平作出贡献。

第二，办奥运会是北京市人民和全国人民的强烈心愿，得到了我国政府的有力支持。

第三，改革开放20多年来，我国在社会、经济、文化等各个领域都取得了世人瞩目的成就。

第四，举办奥运会可以加快环境建设，促进经济发展，是北京迈向新千年的有利机遇。

第五，举办奥运会将推动我国体育事业的发展，将更广泛地提高奥林匹克运动的普遍性。

第六，申办奥运会，有利于北京作为现代化国际大都市的发展，借申办的契机，把自己悠远深厚的文化底蕴、兼容并蓄的宽广胸怀、谦和礼貌的公德素养与奋发有为的进取精神展现给全世界。

2001 年北京时间 7 月 13 日, 确定 2008 年第 29 届奥运会的主办权属于中国, 属于北京。

(三) 展望 2008

中国承诺把 2008 年北京奥运会办成一次“绿色奥运、人文奥运、科技奥运”的盛会。

绿色奥运、人文奥运、科技奥运三者之间是相互独立, 相互影响的。绿色奥运体现了对自然的一种尊重, 人文奥运体现了奥运的人性化, 科技奥运则是现代化的体现。绿色奥运中体现着人文奥运、科技奥运的思想, 人文奥运需要绿色奥运做基础、科技奥运做支持, 而科技奥运则帮助人文奥运、绿色奥运的实现。

第二节 亚洲运动会

亚洲运动会简称亚运会, 是由亚洲奥林匹克理事会(亚奥理事会)主办的亚洲地区规模最大、水平最高的综合性运动会, 每 4 年举行一届。

亚运会的前身是远东运动会和西亚运动会。远东运动会是远东体育协会主办的综合性运动会。1912 年, 经中国、日本、菲律宾 3 国代表协商, 正式成立了远东体育协会, 并决定次年举行第一届远东运动会。1913—1934 年, 远东体育协会在菲律宾的马尼拉、中国的上海、日本的东京和大阪等地先后举办了 10 届远东运动会。前 8 届比赛只有中国、日本、菲律宾 3 国参加, 后 2 届印度、印度尼西亚、越南才参加。远东运动会主要比赛项目是田径、游泳、足球、篮球、棒球、网球、排球等, 为推进亚洲早期体育运动的发展做出了积极的贡献。开始每 2 年举行一届, 从 1927 年后改为 4 年举行一届。1934 年, 因日本坚持把其所谓“满洲国”拉入远东运动会, 中国宣布退出远东运动会。远东体育协会由于中国退出宣告解体, 远东运动会也随之消亡。

1934 年, 在印度人古鲁·桑迪的筹备下, 第一届西亚运动会在新德里举行, 参赛国有印度、斯里兰卡、阿富汗和巴基斯坦 4 国, 设有曲棍球、篮球、田径等项目, 大部分金牌被印度队获得。原定于 4 年后在巴基斯坦举行的第 2 届西亚运动会, 由于第二次世界大战爆发而停办。

第二次世界大战结束后, 亚洲各国人民渴望维护和平环境, 促进各国和地区人民之间的团结、友谊和文化交流, 要求参加国际性体育比赛的愿望十分迫切, 而仅仅恢复西亚运动会或远东运动会都不能满足亚洲各国和地区人民的愿望。所以, 亚洲运动会应运而生。

第三节 我国的运动会

- 一、中华人民共和国全国运动会
- 二、全国体育大会
- 三、全国少数民族传统体育运动会
- 四、全国大学生运动会
- 五、全国中学生运动会

于 2001 年 7 月 13 日，在 2008 年第 29 届奥运会会徽揭晓仪式上，六、全国城市运动会

七、全国农民运动会

第四节 体育竞赛

一、常用竞赛种类

奥古斯。罗马帝国皇帝奥古斯都，升斗人由兹奥丁既本兹奥文人，重尊嘛一伯然自叙

锦标赛、杯赛、联赛、邀请赛、及格赛、选拔赛等。

二、体育竞赛的组织

三、体育竞赛的编排方法

常用的方法一般有五种：包括淘汰法、循环法、混合法、顺序法、轮换法。主要介绍淘汰法、循环法。让学生了解在什么样的情况下，用什么样的方法来组织比赛更合理，并用所学的知识组织小型的比赛，如学生篮球赛、乒乓球赛、跳绳比赛等。

健康人生篇

