



GAOZHI SHIYONG
TIYU JIAOCHENG

高职实用 体育教程

何小平 肖毅志 刘为 编著

中国环境科学出版社

高职实用体育教程

何小平 肖毅志 刘为 编著

中国环境科学出版社·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

高职实用体育教程/何小平, 肖毅志, 刘为编著. —北京: 中国环境科学出版社, 2008.8

ISBN 978-7-80209-760-5

I. 高… II. ①何…②肖…③刘… 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 098792 号

责任编辑 郑 委 易 萌

责任校对 尹 芳

封面设计 兆远书装

出版发行 中国环境科学出版社
(100062 北京崇文区广渠门内大街 16 号)
网 址: <http://www.cesp.cn>
联系电话: 010-67112765 (总编室)
发行热线: 010-67125803

印 刷 北京市联华印刷厂
经 销 各地新华书店经销
版 次 2008 年 8 月第 1 版
印 次 2008 年 8 月第 1 次印刷
印 数 1—5000
开 本 880×1230 1/32
印 张 9.375
字 数 235 千字
定 价 35.00 元

【版权所有。未经许可请勿翻印、转载, 侵权必究】
如有缺页、破损、倒装等印装质量问题, 请寄回本社更换



前 言

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。为全面贯彻党的教育方针，促进学生身心健康发展，我们根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《指导纲要》）的精神，针对高职院校体育教学的特点，编写了这本高职体育教材。

本教材旨在提高学生对体育的认识，增强体育意识和体育能力，并为终身体育奠定良好的基础。通过教学，学生将学到相关的体育卫生保健知识和体育文化知识；较熟练地掌握两项以上健身运动的基本方法与技能，并养成自觉锻炼身体的习惯；能科学地进行身体锻炼，不断提高身体素质和运动技能；能够正确评价自己的体质健康状况，掌握常见运动创伤的处置办法，达到体育课程目标的基本要求。

本教材由理论知识和运动实践两部分组成。理论知识包括体育理论、体育与健康、体育与卫生、身体锻炼、运动竞赛知识、奥林匹克运动等内容；运动实践编选了田径、球类、体操、传统体育、休闲体育等方面对增进健康，增强体质和终身受益的运动技术与技能作为教材内容。教材基本上体现了《指导纲要》健身性与文化性、选择性与实效性、科学性与可接受性、民族性与世界性几个相结合



的原则。

本教材由长沙南方职业学院何小平副教授、刘为老师和湖南安全职业学院肖毅志老师主编，湖南师范大学官世焜教授主审。

各章节编写人员为：官世焜第一、二、三、四、六、七章及第八章第五节的太极拳，何小平第五章第三、四节，第八章第三节的形体训练和健美操、第五节的长拳、南拳、自卫防身，刘为第五章第二节、第八章第六节的保龄球、轮滑、体育舞蹈、台球、钓鱼，并为全书插图，常诚第八章第一节，何新阳第八章第二节的羽毛球、网球，吕咏梅第八章第四节的体操，第六节的拓展运动，谭海燕第八章第二节的篮球，刘玉娥第五章第一节，郑聪慧第八章第六节的攀岩，肖毅志第八章第二节的排球，谷茂恒第八章第二节的足球，申景桃第八章第二节的乒乓球，向青松第八章第六节的定向越野，姚桂升第八章第六节的高尔夫。

在编写教材的过程中，我们参考了有关专著和教材，查阅了相关信息，并且得到了有关单位和长沙南方职业学院领导的关心与支持，在此一并表示感谢。

由于时间紧促，加之编者水平有限，错误和疏漏之处在所难免，望同行和广大学生提出宝贵意见，以便进一步修改和完善。

编 者

2008年8月



目 录

第一章 体育概述	1
第一节 体育的概念.....	1
第二节 体育的功能.....	6
第三节 体育与现代社会生活.....	9
第二章 高校体育的使命	11
第一节 高校体育的地位和作用.....	11
第二节 高校体育的任务.....	12
第三节 实现高校体育任务的途径和要求.....	13
第三章 体育与健康	17
第一节 健康的概念.....	17
第二节 健康的标准.....	18
第三节 健康的生活方式.....	19
第四节 体育锻炼对增进健康、增强体质的作用.....	19
第四章 身体锻炼的生理学基础	23
第一节 骨骼肌的工作.....	23
第二节 身体运动时的氧供应.....	25
第三节 身体运动时的能量供应.....	26
第四节 身体运动时的恢复过程.....	27



第五章 实用健身指南	29
第一节 身体锻炼的原则和方法	29
第二节 发展身体素质的方法	32
第三节 身体锻炼的效果评定	45
第四节 体育卫生常识	66
第六章 运动竞赛基本知识	87
第一节 运动竞赛的意义和分类	87
第二节 运动竞赛的基本方法	88
第三节 常见运动项目比赛名次评定的方法	91
第四节 运动竞赛工作常规	94
第五节 运动竞赛的编排、记录与公告	97
第七章 奥林匹克运动	108
第一节 古代奥林匹克运动	108
第二节 现代奥林匹克运动	111
第八章 运动项目概览	124
第一节 田径运动	124
第二节 球类运动	130
第三节 形体训练与健美操	176
第四节 体操	214
第五节 传统体育	222
第六节 休闲体育	248
参考文献	292



第一章 体育概述

第一节 体育的概念

一、什么是体育

体育是人类以身体练习为基本手段，为发展身心，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意识、有目的的社会实践活动。或者说，体育是人类以其自身的身体运动来调整和促进机体的物质与能量代谢变化，以发展身体，增进健康，增强体质为基本特征的教育过程，并以获得和保持终身健、美、乐为目的的一种社会文化现象。

体育具有两重性，它既作用于人体又作用于社会。对人既作用于身体又作用于精神；对社会，既可促进社会生产力的发展，建设物质文明，又可影响教化社会，改变社会风气，建设社会精神文明。总之，体育属于社会文化教育的范畴，受一定社会、经济的影响和制约，也为一定的政治和经济服务。

二、体育的产生和发展

体育是为了适应人类社会生活和生产的需要而产生和发展起来的。原始人类为了生存，在劳动和与自然界作斗争的过程中，学会了走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、游泳等基本的劳动生产和生活技能。为了延续人类社会，年长的一代就要把积累起来的生产斗争经验和社会生活经验传授给年轻的一代，于是就产生了人类最初



的教育,其中就包括了对走、跑、跳跃、投掷、游泳……知识技能的传授和训练,这也就是人类社会最早期的体育。从现代体育的一些项目和动作来看,仍然保留有原始体育的某些特点。随着社会的发展和生产力的提高,以及剩余产品的出现,人类赖以谋生和防卫所需的智力与体力逐渐从单纯为谋生的劳动生产中分化出来,演变成非直接用于劳动生产和生活的身体运动形式,并历经各个社会发展阶段的变化逐渐发展成为现代体育这一独特的社会现象。

三、体育的组成

在我国,现代体育包括“学校体育”、“竞技体育”、“大众体育”三个体系。

(一) 学校体育(见图 1-1-1)

学校体育是现代教育的重要组成部分和现代体育的基础。它主要由体育课、课余训练和课外体育活动三种基本形式组成,遵循“学校教育要树立健康第一的指导思想”,围绕“面向全体学生,全面增强学生体质和健康”这个中心,全面发展学生身体,增强体质,传授体育知识、技术和技能,



图 1-1-1

提高运动技术水平,培养良好道德风尚的一种有目的、有计划、有组织的教育过程,并与德育、智育、劳动技术教育等相配合培养全面发展的人。

(二) 竞技体育(见图 1-1-2)

竞技体育是为了最大限度地发挥和提高个人或群体在体格、身体、心理和运动能力等方面的潜力,追求“更快、更高、更强”,为取得优异成绩而进行的科学、系统的训练和竞赛。竞技体育以参加者的激烈对抗、高超的技术和竞争性作为一种极富感染力又容易



传播的精神力量，在活跃社会文化生活，振奋民族精神，提高国家国际威望，促进世界人民之间的友谊和团结等方面都有着特殊的作用。

（三）大众体育（见图 1-1-3）

大众体育亦称群众体育或社会体育。它是以健身、健美、娱乐、休闲、医疗和康复为目的，内容丰富，形式多样，因人而异，且富于趣味的一种群众性健身活动。它的特点是自愿参加，注重自我教育和精神、情绪的放松，以及锻炼的效果。

学校体育是竞技体育和大众体育的基础，竞技体育是学校体育和大众体育的提高，大众体育则是学校体育和竞技体育的延伸。它们三者都具有全面发展身体、增强体质等共同点，但又因其各自的目的不同，在形式、内容和途径上亦有所区别。它们相互影响，相互依存，相互促进，构成了现代体育这个整体。



图 1-1-2



图 1-1-3

四、体育实践内容的分类

体育实践的内容是指为实现体育目的和任务而选择的各种身体活动内容。根据现代社会中人的需要，体育实践的内容一般可分为以下几类：

（一）健身类（见图 1-1-4）

主要具有增进健康，增强体质，预防疾病的本质特点。如健身走与跑，各种发展身

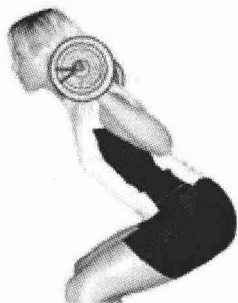


图 1-1-4



体素质和基本活动能力的练习等。

(二) 健心类 (见图 1-1-5)

通过身体活动,达到愉悦身心,放松肌肉和神经系统,消除疲劳。如各种棋类游艺、桌球、门球、保龄球等休闲活动,以及运动强度适中的体育舞蹈、活动性游戏、远足和夏(冬)令营等。



图 1-1-5

(三) 健美类 (见图 1-1-6)

在健康的基础上,通过特定方式为塑造美的体形、姿态、风度、气质而进行的体育活动。如健美运动、健美操、艺术体操和舞蹈等。

(四) 医疗康复类 (见图 1-1-7)

通过一定的身体活动,达到治疗疾病,恢复肢体及内脏功能的目的。如各种徒手或用器械的医疗体操、太极拳、太极剑、保健气功和保健操等。



图 1-1-6



图 1-1-7

(五) 职业技能类 (见图 1-1-8)

主要是以提高从事特殊职业的有关人员的职业技能为目的,具



有鲜明职业特征的体育活动。如海洋和水利工程建设专业人员的游泳、潜水训练,地质人员的爬山和攀岩训练等。

(六) 自然健身类 (见图 1-1-9)

是利用大自然力量对身体的刺激和影响,达到锻炼身体,适应环境变化的目的。如风浴、日光浴、冷水浴、溜冰、滑雪、露宿等。



图 1-1-8

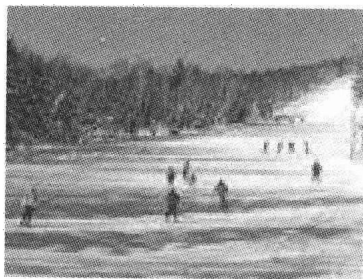


图 1-1-9

(七) 运动竞技类 (见图 1-1-10)

主要是指目前国际通行的竞技体育项目以及为提高这些项目的竞技运动水平而开展的各种辅助性训练和练习。

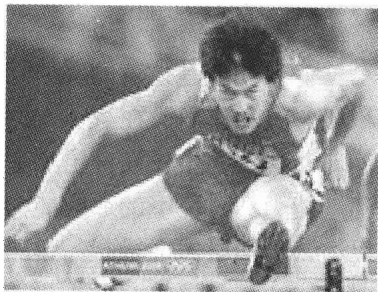


图 1-1-10

(八) 冒险类 (见图 1-1-11)

这类是通过较为惊险的身体活动,以满足锻炼者胆识、气魄、探险等新奇的心理需要为宗旨的体育活动。如攀岩、悬崖跳水、漂流、跳伞、冲浪、斗牛、汽车拉力等。



图 1-1-11

第二节 体育的功能

体育的功能是指根据人和社会的需要, 体育应该承担和可能完成的基本任务, 或者说体育对于社会进步和人类发展所起的作用和影响。

一、健身功能

健身功能是体育的本质功能。它包括对人的身体和心理两方面的积极影响和作用。在身体方面, 体育锻炼能加强新陈代谢, 改善血液循环, 使人的生长发育更加完善, 生理机能和身体素质水平以及基本活动能力和对环境的适应能力得到提高。参加体育锻炼, 只要能持之以恒, 体质必然会增强, 健康水平一定会得到改善和提高。体育锻炼对增进心理健康也有着积极的影响。由于它可以使人体格强健、精力充沛, 有利于克服懒惰散漫、胆怯懦弱等不良心理行为习惯, 也可以帮助个体提高自信心和抱负水平, 正确认识个人的社会价值, 培养积极进取精神, 同时使人们之间彼此接近, 产生亲近感, 消除隔阂, 改善人际关系, 提高心理相容性, 还可以为淤积的各种消极情绪提供一个发泄口, 尤其可以使人们遭受挫折后产生的冲动(消极、沮丧、失落)通过体育活动得到转移, 从而消除情绪障碍。



二、教育功能

当今各个国家都把体育视为培养和教育人的必要手段。体育历来都是教育的一个重要组成部分，在学校教育的整个过程中都贯穿了体育教育。而且现代体育已经成为社会教育和全民教育的需要，在人的生命过程和个体社会化过程中发挥着重要作用。在学校教育中，体育是重要组成部分，它总是与德育、智育、美育和劳动教育密切配合，相互渗透，共同作用于教育对象，培养全面发展的现代人。学校体育可以培养学生良好的道德意识、道德情感、道德意志和道德行为习惯；可以改善学生大脑的物质结构和机能状况，全面发展学生的观察力、记忆力、想象力、思维力，为智力开发和顺利完成学习任务创造良好的生理条件；还可以塑造学生健美形体的外在美，培养学生具有高尚情操和良好风度的内在美，以及审美情趣、审美意识和审美能力。

在人的个体向社会化转变的过程中，体育首先教会人的基本生活技能（如走、跑、跳、投掷、攀爬、支撑、负重等），其次教导人的社会行为规范和处理人际关系的能力，同时也培养人对社会的义务感、责任感，学会把自己融入社会之中。在思想教育中，体育可以培养人的爱国主义、集体主义精神和谦逊、诚实、守纪的良好思想作风。同时，由于体育的竞争性、技艺性、聚群性、礼仪性和国际性特点，在激发人们的爱国热情，振奋民族精神，培养社会公德，建设社会精神文明等方面都具有极大的社会教育功能。如北京申奥成功和我国运动员在重大国际竞赛中夺冠升国旗、奏国歌的时刻，在全国人民心中所产生的激情和所激发出的民族自豪感、爱国心以及奋发向上的进取精神，是一般的政治报告和思想工作难以达到的。

三、娱乐功能

体育能够起到丰富社会文化生活，满足人们精神需要的作用，这就是体育的娱乐功能。体育的这一功能是通过参与体育活动的参与和观察两条途径来实现的。人们参与体育活动，特别是参与那些自



己喜欢和擅长的运动项目，在与对手的拼搏中，与同伴的默契配合中，在征服自然障碍后，可以得到一种非常美好的快感和生理、心理上的满足。观赏体育，特别是观赏参与者高水平的竞技运动所表现出来的精湛技艺、和谐的韵律、优美的造型、激烈的对抗拼搏以及临场的气氛，可以给人们带来愉快和精神上的享受。一场精彩的体育比赛，往往令人心旷神怡，万人追捧，也会令日理万机的人们弃案休闲。

四、经济功能

体育的经济功能首先体现在通过增强劳动者的体质，减少疾病，提高出勤率和劳动能力来提高生产效率和经济效益，从而促进社会经济的发展和繁荣。体育经济功能的另一体现，就是体育产业。由于体育具有健身、娱乐休闲和竞赛等特点，能吸引数以亿计的人们来参与和观赏，这就为体育产业的发展提供了良好的条件，带动企业、交通、商业、电信、新闻等行业的发展，同时，还可以出售电视转播权、广告权，发行门票、彩票、纪念币等获得直接经济收入。如 1984 年洛杉矶第 23 届奥运会，承办单位不仅节省了原定 5 亿美元的支出，相反还赢利 2.5 亿美元；1988 年汉城第 24 届奥运会更创下了赢利 4.97 亿美元的新纪录。

五、军事功能

体育的军事功能主要是训练士兵，适应战争的需要。古代统治阶级为了争夺领地和巩固自己的统治地位，将体育与军事结合得非常紧密，形成军事即体育。直到西方“文艺复兴”时期，才开始将一些体育项目如跑、跳、投掷、摔跤等引入学校，其实质还是为了培养学生掌握未来军事生活所必备的一些基本技能，以适应打仗的需要。现代社会随着尖端武器和军事技能的发展，现代战争需要战士具有更加全面的身体素质和专门的技能，如爬山、游泳、潜水、生存适应等，都需要通过专门的体育训练才能获得，在不少国家“军事体育”这一新的学科，也就应运而生。



第三节 体育与现代社会生活

任何一种社会现象都是以人们的需要而存在和发展的。现代体育就是为了人们的需要才得以不断发展和完善起来的。人的需要大体上可以划分为生存、享受、发展三个层次。生存的需要是人的最基本的需要,包括衣、食、住、行、安全、防卫等。享受的需要则是在生存需要基础上的发展。它既有物质的,也有精神的,如追求吃得美味可口,穿得漂亮时髦,住得舒适宽敞,经常参加文化娱乐活动,心情舒畅等。发展的需要主要是使人的个体或群体能更好地适应社会发展的要求,它包括多方面的内容,例如,希望自己掌握广博的知识,发展自己的体力、智力和德行;使自己具有较好的社会交际能力,获得稳定和较高的社会地位,发挥较大的社会作用,能受到别人的尊重、赞扬和肯定;追求事业的成就,创造良好的社会价值,为社会多作贡献等。由于体育对满足人们各个层次的需要都有着重要的作用,因而能较好地渗透到现代社会生活的各个方面。

首先,体育已成为各个国家的一项重要社会事业。当今世界,体育已引起各国政府和领导人的高度重视,都把它作为国家发展的一项重要事业纳入政府工作计划的内容,建立了国家的体育领导体制与机构,制订了体育政策、法令,有专门的体育经费预算拨款等。与此相应,国际上也设立了各种国际体育组织,如联合国设立有“联合国教科文组织政府间体育运动委员会”,国际体育组织有“国际奥林匹克委员会”、“国际体育联合会”、“国际大学生体育联合会”、“国际中学生体育联合会”、“国际体育运动理事会”等。“国际奥林匹克委员会”已把 151 个国家和地区的竞技体育密切地联系在一起,成为“体育运动的联合国组织”。我国党和政府对体育运动的发展非常重视,不仅建立了各级政府的体育机构和各种社会体育组织及群众体育团体等管理体制,而且还组织开展了多种多样的体育活动,形成了具有中国特色的社会主义的体育。



其次,体育已逐步成为人们日常生活中不可缺少的组成部分。随着现代科学技术的高速发展,社会生活方式的改变,特别是计算机被广泛应用于生产的各个环节,对劳动者素质的要求越来越高,不仅要掌握丰富的知识,复杂的技术,而且还要能够快速、准确地判断和处理各种数据。生产过程中的高强度、快节奏使人的神经系统承受着巨大的负荷,必须高度集中注意力,这就要求劳动者必须具有强健的体魄,充沛旺盛的精力和灵敏的反应能力。因此,经常参加体育锻炼,不断增强体质已成为劳动者适应社会生产的必需。另一方面,由于生产过程的高度自动化、电子化,交通代步工具的现代化,日常生活服务设施的机械化、自动化,使人们繁重的体力劳动和自身运动的机会大大减少,以致出现“肌肉力量衰退”、“神经衰弱”、“新陈代谢低下”、“适应能力降低”等现代社会“文明病”,而克服这些病理现象的有效途径就是经常进行体育锻炼。同时,随着社会的进步和发展,工作时间缩短,闲暇时间增多,提高生活质量,善度余暇和满足机体精神享受的需要就成了人们社会生活的一个重要内容,而体育正是帮助人们进行科学、健康、文明生活的一种最好形式。

最后,体育是影响人一生的生命活动。生物学研究证明,经常参加适当的体育锻炼,可使人愉快。提高妇女受孕、妊娠、分娩的质量,保证优生,并为优养、优生打下良好的基础。婴儿期在大人的帮助下,进行适当的身体锻炼,可以提高婴儿的食欲,保持旺盛的新陈代谢,提高机体的适应能力,良好地度过第一生长高峰期。幼儿期进行正确的站立、走、坐、卧等身体姿态教育,可以促进正常生长发育和形成良好的心理品质。进入学龄期以后,体育则成为教育的一个重要组成部分,为培养全面发展的现代人发挥着重要作用。体育对中年人可使他们精力充沛,很好地适应工作和生活。对老年人可使他们延年益寿,生活充实,愉快地安度晚年。

综上所述,现代社会生活对体育的需求已经不仅是个体的需要,也是整个社会的需要,不仅是提高社会生产的需要,更是保证人体健康和人类正常生活活动的需要。现代社会生活不能没有体育,体育是现代社会生活不可分割的一部分。