



中职中专基础类课程规划教材

体育与健康

主编 朱丽颖 梁振源 黎丹



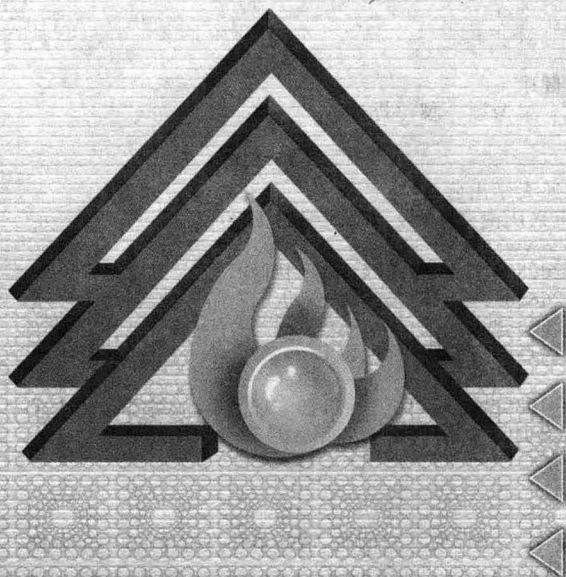
西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS



中职中专基础类课程规划教材

体育与健康

主编 朱丽颖 梁振源 黎丹



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内 容 简 介

本书分为两部分:体育基本理论、体育基本技术。基本理论介绍了体育运动与身心健康的关系、校园体育文化、奥运会以及基层体育竞赛的组织与编排;基本技术篇介绍了田径、篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、游泳、健美操、体育舞蹈、武术、散打和跆拳道等的项目的基本技战术和比赛规则。

本书适合作为中职中专学生的体育与健康课本及广大青少年、体育教育专业学生等的培训或自学课本和参考书。

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/朱丽颖等主编. —西安:西安交通大学出版社,2008.8

ISBN 978-7-5605-2813-7

I. 体… II. 朱… 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 091948 号

书 名 体育与健康
主 编 朱丽颖 梁振源 黎 丹
责任编辑 李 成

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)

网 址 <http://www.xjtpress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)

传 真 (029)82668280
印 刷 西安新视点印务有限责任公司

开 本 727mm×960mm 1/16 印张 15.75 字数 291 千字
版次 2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-2813-7/G·332
定 价 27.00 元

读者购书、书店添货,如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82668133

读者信箱:xj_rwig@126.com

版权所有 侵权必究

编委会名单

主 审 赖锦声

主 编 朱丽颖 梁振源 黎 丹

副主编 (按姓氏笔画)

关安霖 陈德华 罗贵庆 梁宗秋

黄 坚 黄奇志

参 编 (按姓氏笔画)

王超聪 杨 岚 柴 萍 梁晓声

彭 博 董 捷 蒋瑞芬

《体育事业“十一五”规划》中指出“北京 2008 年奥运会是中国体育发展与改革难得的历史机遇,将对我国群众体育、竞技体育、体育产业等各项工作带来深刻而全面的影响,起到极大的推动作用。”“十一五”时期体育事业发展的总体目标是:以举办和参加 2008 年奥运会为契机,广泛开展群众体育运动,提高竞技运动水平,发展体育产业,不断满足群众日益增长的体育文化需求。为适应我国当前的需要,使中职中专体育教学改革和教材建设提升到更高水平,我们特组织编写了《体育与健康》一书,本教材在专家讨论、审定编写大纲的基础上,又由专家分组编写并汇总修订而成。

本教材特点:

1. 树立“健康第一”指导思想,有利于学生健康水平的提高

“健康第一”的指导思想贯穿于整个《体育与健康》教材的编写过程之中,其内容的选取强调要有利于学生了解和掌握体育与健康的有关知识和方法,并懂得如何通过科学的体育锻炼来增进自己的身体、心理和社会适应的健康。

2. 内容的选择性

根据多样化的原则,本教材的内容是在符合国家体育与健康课程标准的前提下,体现出不同个性、不同体系、不同特点和不同风格。本书是教师的教和学生学的主要依据,对教学质量的提高起着重要的作用。本书内容充分体现体育与健康课程标准的精神,极大地开发了体育的功能,充分体现了体育与健康课程的总目标。内容加大了弹性和选择性,给教师和学生提供了自主选择的机会。

3. 教学实践的重要性

实践性是体育教材的本质属性,本教材不仅是科技的高度结合,而且是教学实践的经验总结。实践证明,单靠专家学者不一定能编写出适用的优秀教材(如美国 20 世纪 60 年代教材改革),相反,仅凭师生也编写不出优秀教材(如我国文革期间的教材改革),因此必须要由专家学者、师生及研究人员与编辑共同参与,并且特别强调教学实践的重要性,才能完成一部优秀教材的编写工作。因此,本教材是为师生教学而量身设计的。

本教材的编写人员来自全国各地,其中既有课程改革的专家,也有教学一线的体育教师;既有经验丰富的老教师,也有年青有为、思想活跃的青年学者;既有技术全面的体育教师,也有功底扎实的理论教师(以健康教育为主)……经过一年多的努力,全体编写人员本着对《课程标准》的深刻理解,打破传统体育教材以学科为中心、以运动技术为主要内容的编写模式,坚持“健康第一”的指导思想,以学生发展为中心,精心打造出受学生和教师欢迎的教材和教参,为促进学生健康、全面地发展提供丰富的“营养素”。

由于编者水平有限,书中难免存在缺点和错误,敬请试用本书的师生和广大读者批评指正。

编 者

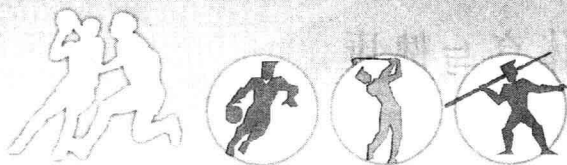
2008 年 2 月

前 言

第一章 概 述	(1)
第一节 体育运动的分类与功能	(1)
第二节 中职学校体育的目标任务	(3)
第三节 锻炼身体的方法	(5)
第二章 体育锻炼与运动损伤	(9)
第一节 体育锻炼与身心健康	(9)
第二节 运动创伤的预防和简单的处理方法	(16)
第三节 《国家学生体质健康标准》的实施	(30)
第三章 田 径	(47)
第一节 田径运动概述	(47)
第二节 奔跑	(54)
第三节 跳跃	(59)
第四节 投掷	(64)
第五节 田径规则简介	(66)
第四章 篮 球	(71)
第一节 篮球运动概述	(71)
第二节 篮球技术	(76)
第三节 篮球战术	(89)
第四节 篮球竞赛规则简介	(91)
第五章 足 球	(96)
第一节 足球运动概述	(96)
第二节 足球技术	(97)
第三节 足球战术	(108)
第四节 足球竞赛规则简介	(112)
第五节 其他足球简介	(116)
第六章 排 球	(118)
第一节 排球的起源、发展与特点	(118)

第二节	排球技术	(119)
第三节	排球竞赛规则简介	(129)
第四节	其他排球简介	(132)
第七章	羽毛球、乒乓球、网球	(137)
第一节	羽毛球	(137)
第二节	乒乓球	(149)
第三节	网球	(160)
第八章	武术、散打、跆拳道	(173)
第一节	武术	(173)
第二节	散打	(181)
第三节	跆拳道	(188)
第九章	体育舞蹈	(197)
第一节	体育舞蹈概述	(197)
第二节	体育舞蹈基本技术	(199)
第三节	现代舞	(205)
第四节	拉丁舞	(209)
第五节	体育舞蹈比赛规则简介	(211)
第十章	健美操与拉拉队	(216)
第一节	健美操运动概述	(216)
第二节	健美操的基本动作	(218)
第三节	健身健美操比赛规则简介	(222)
第四节	拉拉队运动简介	(225)
第十一章	游 泳	(228)
第一节	游泳运动概述	(228)
第二节	熟悉水性	(229)
第三节	蛙泳	(231)
第四节	自由泳	(235)
第五节	游泳安全卫生常识与救护	(238)
第六节	游泳的保健知识	(242)
参考文献		(244)

第一章



• 概 述 •

在人类社会发展的过程中,人们通过身体活动作用于自己的身体,以促进自身的生存和发展,提高生活质量。我们把作用于人类自身的活动称为“运动”,即我们传统意义上所讲的体育运动。

第一节 体育运动的分类与功能

体育运动以身体练习为基本手段,是以增强体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会文化的一部分,其发展受一定社会的政治和经济条件制约,而它本身也为一定的政治和经济服务。

一、体育的分类

根据体育的目的、对象和社会施与的影响不同,体育又包括学校体育、竞技体育和大众体育三个方面。

(一) 学校体育

学校体育是指在各级各类学校中展开的、通过身体活动增强学生体质,传授学生身体锻炼的知识、技术和技能,培养其道德和意志品质的有目的、有计划的教育过程。它是教育的组成部分,是培养人全面发展的一个重要方面。

学校体育的目的是完善人类的自身发展,使学生具有良好体质,并能掌握体育锻炼的相关知识、技能,使其终身受用。学校体育的主要形式是体育教学和校内体育活动,具有很强的规范性。

(二) 竞技体育

竞技体育是指为了最大限度地发挥和提高人体在体格、体能、心理和运动能力方面的潜力,为取得优异竞赛成绩而进行的科学、系统的训练和竞赛活动。它有以下特征:

(1)有激烈的对抗性和极高的观赏性,运动员最大限度地发挥潜能以战胜对

手;

- (2) 竞技比赛具有国际性,比赛规则国际通用,比赛结果也被社会承认;
- (3) 参加竞赛的运动员,代表的是一个国家或一个团体,增强了活动的严肃性;
- (4) 竞技活动是讲究功利的,不像休闲运动那样,仅仅是为了个人的消遣和娱乐。

手。

(三) 大众体育

大众体育是指为达到强身健体、医疗保健和休闲娱乐等目的而进行的内容广泛、形式多样的体育活动。如娱乐体育、休闲体育、保健体育、养生体育、健身运动等。

它有以下特征:

- (1) 健身性,这是大众百姓参加体育活动的主要目的;
- (2) 娱乐性,大众体育的功能之一便是参加该活动所能体验到的身心的快感;
- (3) 自主选择性,参加者根据自己的需要和实际情况,选择活动的时间、地点和内容;
- (4) 生活性,大众体育已经成为人们日常生活的一项内容,并日常化和生活化;
- (5) 余暇性,从时间上来讲,大众体育是善度余暇的手段,是丰富业余生活的手段。

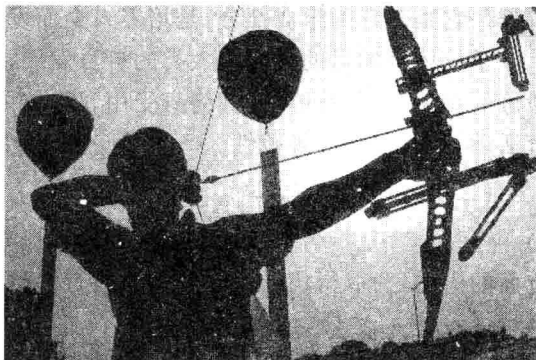
学校体育、竞技体育和大众体育,三者既有一定的区别,又有一定的联系。它们都是以身体练习为基本手段,身体直接参与活动,它们都要求全面地发展身体素质,提高有机体机能和能力。在三者的实践过程中,都有教育和教学的因素,都要学习一定的体育知识,掌握一定的体育技术技能。不同的是,学校体育的侧重点是教育,竞技体育的侧重点是训练和比赛,大众体育的主要目的是休闲娱乐、强身健体。

二、体育的功能

随着社会的不断进步和发展,人类需要的层次不断提高,体育自身的特征及其与各种社会现象之间相互作用的规律被不断揭示,人们对体育功能的认识更为深刻。体育主要有五大功能:

(一) 健身功能

体育是以身体运动为基本表现





形式,它要求人体直接参与活动,这也是体育最基本的特点之一,它决定了体育的强身健体功能。体育的健身功能表现在可以防病、治病,推迟衰老,延年益寿。

(二)教育功能

体育的教育功能是体育最基本的派生功能。突出表现在它已被广泛地纳入各国的教育体系之中。体育作为一种特殊的社会现象,不仅本身是学校教育中不可缺少的重要组成部分,而且对整个社会所产生的影响也是非常深刻的。

就学校教育体系而言,学校体育是学校教育不可缺少的重要组成部分,是学校培养全面发展人才的重要内容和手段。现代教育观认为在学校教育过程中,应完成教育、教学和发展三方面的任务,而体育本身的动态特征决定了它在这方面更具有广阔的作用空间。

(三)娱乐功能

随着社会的不断进步和发展,社会闲暇时间不断增多。人们在紧张的劳动之余,要求有高度的精神文明生活。由于体育运动所显示的高难性、惊险性,造型的艺术性、配合的默契性和易于接受的朴素性,不仅给人以健、力、美的享受,而且越来越多地吸引人们自觉地投身于其中,成为人们闲暇生活的一个重要组成部分,丰富了社会文化生活,满足了人们的精神需要。

(四)经济功能

体育能提高人的身体素质和基本活动能力,从而大大提高劳动生产率,促进社会经济的发展。在高度发达的商品经济社会,体育的经济效益取决于体育的“社会化”、“娱乐化”和“终生化”的进展程度以及竞技体育的发展水平。一次重大的比赛通过出售电视转播权、出售门票、发行体育彩票和纪念币、收纳广告费等可获得巨额的收入;重大国际比赛能促进旅游业、第三产业的发展;为大众开放体育场馆,提高体育设施的利用率等,这些都促进了国民经济的发展。

第二节 中职学校体育的目标任务

要科学确定体育与健康课程的目标,首先应在遵循社会变革对人才培养要求的基础上,考虑不同年龄层次、学校级别与专业学科的不同需要,参照《中等职业学校体育与健康教学指导纲要》中的要求确定相对具体化的培养目标。

体育课程的目标是指通过体育课程的教学实践所要达到的预期结果,是体育课程的出发点和归宿。任何课程目标并非是固定不变的,尤其在目标达成的过程中,能否使愿望变成现实,则取决于不同的人对目标的认识与理解深度。这表明,

确定具体的课程目标固然需要,不过更重要的是要让每个教师都懂得如何根据课程目标的导向原则,从根本上去把握体育与健康课程目标的确定依据。

(一)主体性原则

按主体性原则确定课程目标的依据,实质是以弘扬“人的主体性”为前提,并使“目标”建立在“以人为本”的教育思想基础之上,即需要提倡“平等教育”和“主体性学习”法则,注重学生个性特征、体育兴趣与特长的发展,打破单一化、封闭式的课程教学体系,改变僵化、刻板的教学作风,为学生创造一个可以激发运动兴趣和主动参与的民主氛围,使它在内容、时间、方法和运动方式上,表现出选择性、随意性和灵活性,更符合开放、多样和分散的时代特征。

(二)基础性原则

按基础性原则确定课程目标的依据,实质是以完成“教育任务”为前提,并使“目标”建立在“教育即生活”的认识基础之上,即需要提倡理论联系实际,注重必要的文化科学基础知识的传授,以及培养必要的基本能力,让目标指向更有针对性、更贴近生活实际,以便为现实生活和实践提供最直接与简约化的帮助。遵循“健康第一”的指导思想,把满足学生的兴趣与需要作为确定课程目标的依据,要求学生掌握日常生活所必须的体育与卫生保健知识和运动技能,了解可供实际应用的科学锻炼和娱乐休闲方法,形成健康的体魄,培养坚持锻炼和保持卫生的良好习惯,为终生自主锻炼与继续学习奠定基础。

(三)全面性原则

按全面性原则确立课程目标的依据,实质是以完成“教育任务”为前提,并使“目标”建立在“素质教育”理念与方法的基础之上,即需要提倡智力与非智力教育,以及“知与行”之间的相互统一,以便使学生能够在德、智、体、美几方面都得到全面发展,体现为培养“具有全面素质新型人才”服务的宗旨。

(四)发展性原则

按发展性原则确定课程目标的依据,实质是以完成“发展任务”为前提,并使“目标”建立在“生存与生活教育”的基础之上,即需要提倡大教育观的“创新精神”,注重发展学生的思维、意志、情感、认知、兴趣和能力,使之能够自我发现问题、自我思考,主动做出判断和行动,具有较好地解决问题的素质与能力。纠正“以竞技体育为中心”,片面强调运动技术规范化,以及忽视对人的身心与行为健康施加影响的错误倾向;然后通过介绍体育文化、健康观念、竞争意识,以及现代流行体育、娱乐休闲、竞赛与欣赏等内容,把生存与生活教育都包括在课程的目标体系中,最终通过启发学生积极思维、勇于探索,创造性掌握与应用知识技能,以及协调体力发展与品德修养之间的关系。



第三节 锻炼身体的方法

一、选择适宜的运动项目与时间

体育锻炼是通过一定的运动负荷来提高人体的机能水平的。锻炼的效果很大程度上取决于刺激的强度,运动量过小达不到锻炼的目的;运动量过大则产生过度疲劳而有损健康。因此,体育锻炼的首要任务是选择适合自己的运动项目、运动时间和运动量。

(一)选择适合自己的运动项目

学生正处于体能发育敏感阶段,应根据爱好和身体特点,选择若干项目,坚持经常性的锻炼。一般来说可以根据年级选择如下项目:

1. 一年级

由于刚参加过紧张的中考,体质有所下降,运动技能也有所减退,此时宜选择提高心肺功能的健身慢跑、广播操、健美操等运动强度不大的运动项目进行锻炼,待体能恢复并提高后,再逐步参加运动强度较大的项目。

2. 二年级

可多从事一些对发展身体素质具有较好效果的运动,如中长跑、健美运动,各种球类和发展速度和柔韧的运动,有意识地锻炼自己身体的基本活动能力,特别是现在青少年比较差的支撑、悬垂、倒立、攀爬、负重、搬运等能力,要有意识地增强腰、背、腹、胸和四肢肌肉力量。

3. 三年级

在进行了全面的身体锻炼之后,可以结合自己的兴趣特长,选择一两项运动深入学习和锻炼。这时应选择与社会体育容易接轨的运动项目,男生可以将足球、篮球、网球、乒乓球、武术等作为首选,女生则可以将羽毛球、健美操、体育舞蹈、毽球、排球等作为首选,在不断提高技能的同时发展专项身体素质,为毕业后终生体育锻炼和体育娱乐打下坚实的基础。

另外,女生因其生理特点,不宜多做单纯的支撑、悬垂和静力性练习,而应多做锻炼腹肌和骨盆肌的练习,如坐位双腿前举、仰卧起坐、扭腰转身、扩胸伸腰等。

(二)选择适合自己的运动时间

1. 清晨运动

运动时间不宜太长,运动量不能过大,以免大脑皮质由兴奋转为抑制,造成上

午上课打瞌睡,影响学习;运动时间应控制在10—20分钟为宜;运动项目以做徒手操为主,也可选中短距离慢跑(男生1000米以内,女生800米以内)等。

2. 课间活动

虽只有短短10分钟左右,却是宝贵的锻炼时间,可有效地恢复疲劳,保健身体。课间的少许运动就可以使疲劳的视觉和听觉能力提高30%,同时还能有效地消除背部肌肉的偏侧紧张。课间的运动以广播操或眼保健操为宜。

3. 下午课外活动

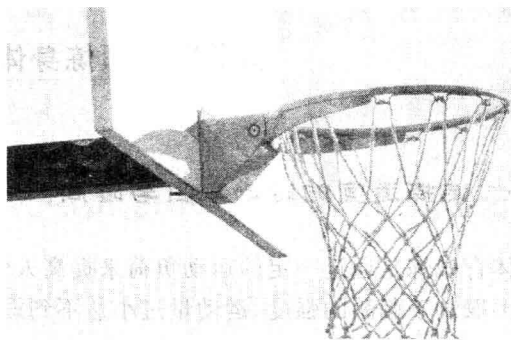
这是青少年学生一天中最主要的运动时间,可进行较剧烈的体育运动和比赛,但以消耗的体力易于恢复、对晚自习无妨等为度。下午4时至7时是身体锻炼的最佳运动时间。

4. 睡前活动

睡前20分钟可以进行为时较短、较和缓的运动,如打一套拳、做几节操、散步10分钟等,以缓解脑神经的兴奋,消除肌肉的紧张,有利于睡眠。

(三)选择适合自己的运动负荷

运动负荷取决于运动中的强度、密度和练习时间三个要素,运动量通常可以用脉搏数来衡量。有研究认为,最适宜的运动负荷是平均脉搏在130次/分左右,也可根据自己的主观感觉来判断运动负荷,如体育锻炼结束10分钟后恢复安静状态,呼吸、脉搏恢复到锻炼前的频率就视为是合理负荷。



二、走出身体锻炼的误区

大家都在锻炼身体,但能正确地理解锻炼身体也不是件轻而易举的事情,不但刚开始进行锻炼的人,就是已经锻炼了许多年的人,对于怎样才能有效锻炼、怎么才能练好等问题,也存在着许多误解。要修正这些错误观念,就必须尊重科学、注意学习,才能走出误区。在此仅举几个锻炼误区的实例,供同学们引以为戒。

误区之一:只要每天坚持做100个仰卧起坐,腹部脂肪就会减少

其实青少年小腹部肥胖突出的原因有两种:一是小腹局部脂肪堆积,再就是小腹肌肉薄弱无力,腹腔内脏器官的重力作用于肌肉张力不足的腹壁所致。仰卧起坐对于腹部肌肉锻炼是有效的,但它不能把脂肪融化得无影无踪。还有,只想局部



减肥是不现实的,因为当你消耗脂肪能时,这些脂肪来源于全身的脂肪成分。因此,要想获得理想的体形,只有坚持经常性的全面锻炼,如长距离慢跑、游泳、骑自行车或爬山等,才能消耗掉腹部的多余脂肪。

误区之二:体育锻炼一旦停止,发达起来的肌肉就会化成脂肪,因此还不如不锻炼

这种认识是错误的。肌肉主要是由蛋白质构成。所以,肌肉不会变成脂肪,就像脂肪决不可能变成肌肉一样。许多人锻炼停止后发胖的原因,是他们的肌肉因缺乏锻炼而逐渐萎缩。同时,由于他们的胃肠习惯,仍然多饮多食,故活动量减少后,能量消耗亦少,多余的能量转化为脂肪存在于体内,人体就发胖了。

误区之三:觉得某项锻炼有效,就天天都做,多多益善

这也是不对的。因为正是锻炼后的身体恢复期间,肌纤维在进行着我们所期望的增长。一周练3次可能很有效果,但一周练6次的效果却不是练3次的两倍,相反可能还会造成伤害。体育保健学家认为,过度的激烈的运动,往往容易破坏人体内外运动的平衡功能,加速体内某些器官的严重“磨损”和一些生理的失调,甚至导致生命进程缩短。因此,要根据自己的实际情况,合理地安排锻炼与休息,并非锻炼有益就该多多益善。

小知识

奥林匹克运动

奥运会发源于古希腊首都雅典西南的奥林匹亚镇,最初以宗教祭祀、集会为主,逐步发展为体育运动。1896年,在希腊雅典举行了第一届现代奥林匹克运动会(简称奥运会)。从此一种世界性的体育活动诞生了,同时产生了一种新的世界性的、统一的体育文化形态。它跨越了民族文化的鸿沟,完成了人类运动文化史上的质变,成为独具特色的现代奥林匹克运动文化。

现代奥林匹克运动每四年举行一次,从1896年到现在,一共举行了28次(由于两次世界大战的原因,1916年、1940年、1944年的三届奥运会停办)。2008年,第29届奥林匹克运动会将在我国首都北京举行。

奥林匹克宗旨:“通过没有任何歧视、具有奥林匹克精神——以友谊、团结和公平精神、互相了解的体育活动——来教育青年,从而为建立一个和平的、美好的世界做出贡献。”上述奥林匹克精神可以概括为“和平、友谊、进步”。

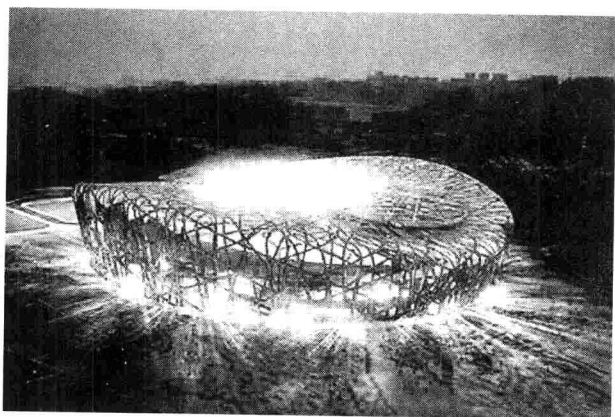


体育与健康

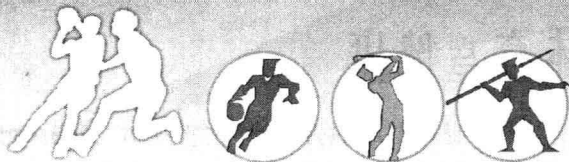
2008年8月8日,将在中国北京举行第29届奥林匹克运动会,这是古老的中华大地第一次燃起奥运圣火。2001年7月13日,在莫斯科,国际奥委会通过投票选出2008年奥运会举办城市,最后北京在北京、巴黎、多伦多、伊斯坦布尔、大阪五个城市中胜出。在最后宣读获选城市的时刻,当国际奥委会主席萨马兰奇读出“北京”时,会场沸腾了,中国沸腾了!这个东方巨人终于迎来了奥运的圣火。



2001年12月13日,第29届奥林匹克运动会组织委员会(简称北京奥组委)成立,承担着北京奥运会和北京残奥会各项筹办任务的组织工作。



第二章



· 体育锻炼与运动损伤 ·

“生命在于运动”，而运动必须遵循一定的规律。只有科学地进行体育锻炼，才能达到强身健体、防病治病的目的。经常进行合理的体育锻炼，除了可以学习和掌握体育技能、技巧外，还能够提高人体各器官的机能，使身体各器官适应自然和环境的变化，有益于身体健康。通过体育运动不仅使身体强壮，而且可以培养勇敢、机警和集体主义等品德。

第一节 体育锻炼与身心健康

一、什么是健康

人们最大的企盼就是健康——人人健康、社会安康。健康仿佛是一个可望而不可及的东西。从健康到死亡之间是一条什么样的线？这一条线是一个连续的过程，医学常在左边的健康和右边的死亡中间画一条线，死亡左移是疾病，疾病左移是亚健康，亚健康再左移就是健康。每个人都在用自己的行动画这条线。那么什么是真正的健康？

（一）身心健康才是真正的健康

现在，我们对健康、身体健康、心理健康的含义有了一些认识。那么，它们之间有什么内在联系呢？

总而言之，身体健康是心理健康的基础和载体，心理健康又是身体健康的条件和保证。人是由大脑皮层统一指挥、协调各生理系统活动的有机体，生理活动与心理活动是互相联系、互相影响、互相制约的。积极健康的心理状态，有益于身体健康；消极不健康的心理状态，使人容易患生理疾病。同样，生理机能的异常状态也会导致心理的变化。

联合国世界卫生组织（WHO）明确指出：“健康是一种生理、心理和社会适应都臻于完满的状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”也就是说，那些体魄健壮的精神病患者或那些众叛亲离的亿万富翁，都不能称得上是健康的人。试想，一个