

高职高专学校公共课系列教材

高职体育与健康教程

主编 王建勋 王卫民



高职高专学校公共课系列教材

高职体育与健康教程

主 编：王建勋 王卫民

教育科学出版社

·北 京·

© 教育科学出版社
版权所有 违者必究

责任编辑 张新国
责任校对 刘永玲
责任印制 曲凤玲

图书在版编目(CIP)数据

高职体育与健康教程 / 王建勋, 王卫民主编. — 北京 :
教育科学出版社, 2010. 7 (2013.8 重印)
(高职高专学校公共课系列教材)
ISBN 978-7-5041-5051-6

I. ①高… II. ①王… ②王… 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. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 115156 号

出版发行

社 址	北京·朝阳区安慧北里安园甲 9 号	市场部电话	010-64989009
邮 编	100101	编辑部电话	010-64981275
传 真	010-64891796	网 址	http://www.esph.com.cn

经 销	各地新华书店	版 次	2010 年 8 月第 1 版
印 刷	北京荣泰印刷有限公司	印 次	2013 年 8 月第 4 次印刷
开 本	185 毫米 × 260 毫米 16 开	定 价	26.00 元
印 张	18		
字 数	413 千		

如有印装质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

编委会

主 编：王建勋 王卫民

副主编：田 珊 杨 宝 张金辉 梁红梅

王 凯 杜 娟 董泽汾 支学干

编 委：靳 鑫 曹爱斌 段国良 刘俊平

王文斌 潘劲松 李长占 武泉华

前言

《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》明确指出：“健康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。”职业教育在实施科教兴国和人才强国战略中具有特殊而重要的地位，党和政府对此一贯高度重视。体育与健康教育是高职高专院校课程体系的重要组成部分，是增强学生体质、促进健康的重要手段。

针对高职高专体育课程的特点，本书力求将基础性、实践性和发展性协调统一，强调体育对学生身心健康的影响，突出学生的个性发展和能力培养，帮助学生掌握体育的基础知识和基本技能，养成良好的锻炼习惯，增强体魄，成就多彩人生。

本教材的理论部分，通俗易懂，时代性强；实践部分，易学易练，实用性强。

概括起来，本教材具有以下特点：

1. 理念先进。本书阐述了健康教育、健康生活方式和体育保健与运动处方等内容。突出了“健康第一”的指导思想，努力实现体育课程与健康教育的高度融合。
2. 实用性强。选编的运动项目，力求突出实用性、图文并茂，并注意与中学体育教材的衔接。
3. 结构合理。教材设计符合学生的认知规律，有助于学生自主学习。

本教材在编写过程中，参考了有关的教材和资料，在此一并向其著作者表示感谢。

由于编者水平有限，书中如有疏漏，恳请广大师生和专家对本教材提出宝贵意见，以便我们今后进行修订，使之不断提高和完善。

编委会

2010年5月

目 录

基础理论篇

第一章 体育与健康概述	3
第一节 体育与健康教育	3
第二节 健康的基础知识	7
第二章 体育锻炼	11
第一节 体育锻炼的科学基础	11
第二节 体育锻炼的原则和方法	17
第三节 高职学生的身心特点与体育锻炼	21
第三章 体育卫生保健	25
第一节 体育锻炼的卫生常识	25
第二节 运动损伤的防治	31
第四章 运动处方	35
第一节 运动处方的内容	35
第二节 运动处方的制订	38
第三节 运动处方示例	40
第五章 体质健康测评	42
第一节 《国家学生体质健康标准》的评价指标与分值	42
第二节 《国家学生体质健康标准》的测试说明	42
第三节 《国家学生体质健康标准》的成绩评价	50
第六章 奥林匹克运动	55
第一节 奥林匹克运动会的起源与发展	55
第二节 奥林匹克运动的思想体系与组织机构	57
第三节 奥林匹克在中国的发展	61

运动实践篇

第七章 球类运动	69
第一节 篮球运动	69
第二节 足球运动	87
第三节 排球运动	104
第四节 网球运动	116
第五节 羽毛球运动	128
第六节 乒乓球运动	146
第八章 游泳运动	168
第一节 熟悉水性	168
第二节 蛙 泳	171
第三节 爬 泳	174
第四节 水上救护与安全	177
第九章 武 术	180
第一节 武术基本功	180
第二节 初级长拳	184
第三节 24 式太极拳	197
第四节 散 打	208
第十章 跆拳道	221
第一节 跆拳道基础知识	221
第二节 跆拳道基本技术	223
第十一章 瑜 伽	228
第一节 瑜伽基础知识	228
第二节 瑜伽姿势	229
第三节 练习瑜伽的注意事项	235
第十二章 休闲运动	237
第一节 轮 滑	237
第二节 街 舞	242
第三节 健美操	246
第四节 体育舞蹈	266
参考文献	279

基础理论篇

- 体育与健康概述
- 体育锻炼
- 体育卫生保健
- 运动处方
- 体质健康测评
- 奥林匹克运动

第一章 体育与健康概述

第一节 体育与健康教育

一、体育与健康教育新理念

(一) 体育与素质教育

体育随着社会的发展而发展，不同的历史时期其价值取向也各不相同。美国普林斯顿大学研究学者在研究报告中指出：现代的生产和生活方式更接近体育中的比赛，在机会相等的条件下谁的节奏更快些，竞争意识更强些，谁就有可能占据优势。现代人需要去适应社会的发展，高校体育教育应在培养学生竞争意识、创新精神的现代人素质方面发挥其特殊作用。体育作为素质教育的组成部分，它所发挥的作用，包含以下三个方面：

1. 生理素质：通过身体锻炼提高学生的身体素质和运动能力，培养学生的耐力、灵敏和力量等素质，以增强对外界环境的适应能力和对疾病的抵抗力。

2. 心理素质：体育运动促使人人奋力争先的精神，对推动社会各个领域的和谐与进步都发挥着重要的作用。尤其是体育比赛中的竞赛精神、力争优势的精神，能培养学生的竞争意识和顽强的意志品质，有效地促进学生心理素质的提高。

3. 社会适应：它反映学生的综合素质。在参与体育活动过程中，体育竞赛中的对抗与战术的运用；运用规则思维的选择和相互协作配合；运动员整个身心投入竞争和自我表现等特点，都能够得到科学的“真”、道德的“善”和艺术“美”的情感体验和教育，使人们在知、情、意、行诸方面都有更高层次的追求，从而确立文明、科学、健康的生活方式，使人们在德、智、体三个方面全面发展。

(二) 体育与创新教育

创新教育能开拓人的潜在创新意识、创新精神和创新激情。而体育活动是通过它所具有的社会环境和特有的功能，通过教育的过程来培养人的创新个性，开发人的创新智能。那么，体育的创新对大学生又意味着什么？

1. 体育观念的转变

观念决定思维，思维决定行动，行动的创新源于理念的创新，源于对大趋势的把握。新形势下的学校体育教学必须从过去传统的教学观转变到“以人为本，健康第一”的现代教育

理念,把人的幸福、自由、身心和谐统一与终极价值联系起来,让体育渗透和融化到人们生活中,去改变和指引人们的体育态度、行为和生活方式。

2. 体育学习环境的改变

体育环境是大学生从事体育学习、体育锻炼的必要条件。如体育教学硬件设施的改变,为体育教学改革提供先决条件。开设适合大学生身心发展,满足学生个性需求和具有时代特征的体育运动项目,并提供多样化、不同水平的技能教学和辅导以及不同标准的考评体系等环境,都直接影响着大学生对体育锻炼参与的兴趣、意识和习惯的养成。

3. 体育素质的改变

体育创新对学生而言,意味着体育素质的全面发展,让学生把重视身体素质和体育能力素质,扩展到向体育心理素质、体育思想素质、体育行为素质等方面发展。这一体育素质的改变有利于大学生健康体育、终身体育等现代体育观念和能力的形成。

(三) 体育与健康教育

2006年9月18日国家体育总局和教育部联合公布了《第二次国民体质监测报告》。调查报告表明,我国学生形态发育水平继续提高;营养状况继续改善;龋齿、贫血等常见疾病有所下降;学生保健水平有所提高。但青少年体质状况不容乐观,近20年来学生的肺活量、速度、爆发力、力量、耐力素质水平继续呈下降趋势,肥胖检出率持续上升,城市男生超重和肥胖的比例是13.25%和11.39%,近视不良检出率仍然居高不下,小学生为31.67%,初中生为58.07%,高中生为76.02%,大学生为82.68%。另外,学生在面临升学、就业压力以及在处理人际关系等方面出现了不少心理缺陷,各种心理疾病持续上升。值得我们关注的是青少年体质下降、肥胖率、视力不良率在5年间持续上升,已经成为青少年体质和健康的最大问题。为此,加强学校体育与健康教育的有机结合已刻不容缓。

1999年第三次全国教育工作会议通过《中共中央关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》(以下简称《决定》),《决定》中指出:“健康的体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛的生命力体现。学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作。”并着重指出了学校“终身体育”的教育思想。2002年教育部颁布实施《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,再次提出了注重学生身体、心理和社会适应能力培养的三维健康教育观念。为此,培养健康和具有竞争力的高素质人才是社会赋予学校的责任。

学校体育也同样承载着增强学生体质,培养竞争意识、树立现代健康观的教育重任。学校体育与健康教育结合是有目的、有计划、有系统、有评价的教育活动,是实现健康教育的主要途径之一,但绝对不是健康教育的全部。对于学校教育来说,健康教育应该是一种教育理念,是培养人的良好行为习惯,提高自身健康意识的舆论导向和文化熏陶。所以学校体育教育必须从单纯健身或传技“体育课”中解放出来,突出“以人为本,健康第一”的指导思想,使“身体的教育”转变为“身体文化教育”,不仅要向学生传授知识、技术、技能、增强学生体质,促进身体全面发展,提高学生心理素质水平,养成良好的体育习惯,而且还要将体育作为增进健康的思维方式、行为方式和生活方式传授给学生,帮助学生学会做人、学会求知、学会健体、学会审美、学会生活、学会创造,促进学生个体社会化。学校体育不仅是学校健康教育的重要内容,而且是重要手段,其意义是其他学科所无法替代的。尤其对于处于生长发育阶段的学生来说,学校体育对学生身心的发展乃至一生有着极大的影响。因此,学校体育与学校健

项目、上课时间、选择教师),以满足学生个性化学习和发展的需要。在理论知识课教学中,实施集中授课方式,讲授与学生身心发展密切相关的,贴近实际生活的健康知识与方法,帮助学生通过学会科学的身体锻炼来增进自己的健康。需要强调的是,本课程虽然在内容上包括运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应五个方面,但在实践教学过程中这五个方面是相互渗透、相互联系的整体,不能分割开来独立进行教学,要把教学内容的选择和教学方法的设计与有利于学生健康发展和教学内容的实现相结合。

为了有效实现体育与健康课程目标,仅靠课内有限的教学时数是远远不够的,它必须与课外、校外的体育活动有机结合。学校与社会紧密联系,把有目的、有计划、有组织的课外体育锻炼、校外(社会、野外)活动、运动训练等纳入课程计划之内,形成课内外一体化的课程结构。

(三) 教学方法与手段

采用多种教学手段和方法的目的是为了保证教学效果和教学质量,最终使学生受益。在传统的体育教学中,学生基本上采用的是被动性的学习方式,即教师教什么,学生学什么,使学生逐渐形成依赖和机械的练习方式。这种“保姆式”的教学方法不利于学生创新意识和运动能力的培养,不利于学生个性发展。

体育与健康课程打破了传统教学方法,树立以“学生为中心”的教育思想和理念,重视培养学生自主学习、探究学习和合作学习的能力,促使学生形成多样化的学习方式,只有转变传统的学习方式,才有利于学生终身体育意识和习惯的养成。

体育与健康课程的教学方法和教学手段突出体现在以下几个方面:

1. 理论教学课倡导教学手段的现代化,多媒体教学手段的运用是转变教学方式的必然要求。由于多媒体把文字、图像、影像、声音、动画集于一体,具有不受时空限制的再现性和运动变化的模拟性,可大大增加课堂教学的信息量,加之其图文声像并茂的演播系统和视听一体形象化的手段,使得教学方式更加科学生动和高效。

2. 在运动实践课教学中,改变传统的灌输、接受式教学方式,鼓励学生自主、探究和合作学习,建立多样化学习方式,教师在课堂中注重营造民主、平等、合作和和谐的课堂氛围,多给学生活动的空间和时间,有利于激发学生的积极性和创造性,更容易使学生对体育活动产生兴趣。

3. 在网络课程的教学中,除了课程要求的教学内容外,可以大量提供课外内容,如体育新闻(含校园内外)、教学视频和师生讨论等内容。

三、校园体育文化

高校校园体育文化是一种有着深刻内涵和丰富外延的独特文化现象。它是具有高校校园特色和健康生活气氛的一种大众文化,有较高的层次和品位,集竞技、健身、消遣、娱乐、审美、文化传播等功能于一体,已经成为大学生余暇文化生活中的一项重要内容。

加强高校校园文化建设对于提高校园文化质量以及促进学生终身体育意识的培养具有重要意义。

(一) 校园体育文化的表现形式

校园体育文化活动,它是以学生为主体,以课内外体育文化活动为主要内容,以校园为主要空间,以校园精神为主要特征的一种群体文化。

校园体育文化通过其各种表现形式，体现的既是体育又是文化，既是锻炼又是娱乐，既是运动又是教育，既能观赏又能参与的一种特殊的校园文化现象。

（二）校园体育文化的特点

1. 导向性

校园体育文化这种特定的文化氛围是和学校的培养目标、校风校纪、生活方式等内容相联系的。既充分体现了一所学校的教学秩序，也反映了学校管理工作的系统性，同时还可以约束各种不文明行为的发生。

2. 教育性

开展校园体育文化活动是实现学校体育教育目标的重要途径，是培养学生“终身体育”和“健康第一”思想的重要环节。因此，把有目的、有计划、有组织的课外体育锻炼、校外活动、运动训练等纳入到体育与健康课程，形成课内外相结合的课程结构。通过课外体育活动与课堂互补，从而实现课内外一体化，达到健康育人的目的。

3. 开放性

体育文化的传递模式应该是多渠道的，仅局限在校园内的文化活动，是满足不了大学生的文化需求，必须从封闭式校园走向社会，结合素质教育参加各种体育活动。譬如，组织观看或参加校外各类组织形式的体育竞赛、开展户外活动，如野外生存、定向运动、爬山、游泳、自行车等运动。通过校际之间、学校与社会之间交流和接触，增进学生对社会的了解，开阔视野，提高学生在不同社会环境中的适应能力和交往能力，从而弥补校园文化的不足。

4. 竞争性

竞争观念是现代人应具备的一个重要的价值观念。竞争是现代体育的灵魂，竞技活动的社会教育作用是其他任何文化活动难以比拟的。我们所提倡体育的竞争观念不仅有振奋民族精神的现实意义，同样有着造就新一代民族个性的深远价值。

5. 参与性和健身性

现代体育高度重视参与的积极性、主动性和创造性的内在需要。可以说，体育的参与过程是人的自我完善的过程。在体育竞赛的场合里，人的自由和个性得到充分释放，人的价值和尊严得到充分体现，人的本能意识和技能水平得到充分的发挥。体育特有的健身功能是其其他文化活动所不能替代的，是校园体育文化的价值体现。

第二节 健康的基础知识

一、健康的概念

世界卫生组织（WHO）于1948年在《组织法》中指出：“健康不仅是没有疾病或不衰弱，而且是身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。”

1. 躯体健康：指躯体结构和功能正常，具有生活自理能力。

2. 心理健康：指个体能够正确认识自己，及时调整自己的心态，使心理处于良好状态，以适应外界的变化。

3. 社会适应良好：指能以积极的态度和行为去适应社会生活的各种变化。

4. 道德健康：指能够按照社会规范的细则和要求来支配自己的行为，能为人们的幸福做贡献，表现为思想高尚，有理想、有道德、守纪律。

由此可见，真正意义上的健康应该是确保高质量生活的一种最佳身心状态，一种健康的感受与高质量的生活方式，并且能对社会作出贡献，这才算得上真正意义上的健康。

二、健康的内涵与标准

（一）健康的内涵

健康的内涵包括：体力、技能、形态、卫生、保健、精神、人格、环境等内容。

世界卫生组织健康检查十条标准：

1. 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳。
2. 处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。
3. 善于休息，睡眠良好。
4. 应变能力强，能适应外界环境中的各种变化。
5. 能够抵御一般感冒和传染病。
6. 体重适当，身体匀称，站立时头、肩位置协调。
7. 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。
9. 头发有光泽，无头屑。
10. 肌肉丰满，皮肤有弹性。

（二）“五快三良好”标准

世界卫生组织就人体健康问题提出了几项易记忆、易理解的新标准，这几项标准包含了人体生理健康标准和心理健康标准，简称“五快三良好”标准。

1. “五快”——生理健康

- (1) 吃得快：指胃口好，不挑食，吃得迅速，表明内脏功能正常；
- (2) 排得快：指上厕所时很快排出大小便，表明肠胃功能良好；
- (3) 睡得快：指上床即能熟睡、深睡，醒来时精神饱满、头脑清晰，表明中枢神经系统的兴奋、抑制功能协调，且内脏不受任何病理信息的干扰；
- (4) 说得快：指语言表达准确、清晰、流利，表明思维清楚而敏捷，反应良好，心肺功能正常；
- (5) 走得快：指行动自如，且转动敏捷，因为人的疾病和衰老往往从下肢开始。

2. “三良好”——心理健康

- (1) 良好的个性：指性格温和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，心境豁达，不为烦恼、痛苦、伤感所左右；
- (2) 良好的处事能力：指对周围事情应对自如，客观观察问题，具有自我控制能力且能适应复杂的社会环境，对事物的变迁保持良好的情绪，常有知足感；
- (3) 良好的人际关系：指待人宽和，不过分计较小事，能助人为乐、与人为善。

(三) 心理健康标准

随着世界性精神疾病发病率的不断上升,为了教育和引导公众主动关注心理健康,美国心理学家马斯洛和米特尔曼提出了10条心理健康评价标准:

1. 有足够的安全感;
2. 能充分地了解自己,并能对自己的能力做出适度的评价;
3. 生活、理想切合实际;
4. 不脱离周围现实环境;
5. 能保持人格的完整与和谐;
6. 善于从经验中学习;
7. 能保持良好的人际关系;
8. 能适度地发泄情绪和控制情绪;
9. 在符合集体要求的前提下,能有限度地发挥个性;
10. 在不违背社会规范的前提下,能恰当地满足个人需求。

三、亚健康

(一) 亚健康的概念

现代医学将健康称为第一状态;将疾病称为第二状态;将介于健康与疾病之间的生理功能低下的状态称为第三状态,也称亚健康。

所谓亚健康状态,多指无临床症状和体征,或者有病症感觉而无临床检查依据,但已有潜在发病倾向的信息,处于一种机体结构退化和生理功能减退的低质与心理失衡状态。

(二) 亚健康的临床表现

1. 神经系统的临床表现

(1) 头痛:亚健康的神经系统表现中,头痛为最常见、最令人烦恼的症状。头痛的种类较多,以紧张性头痛和偏头痛最为多见。

(2) 眩晕:突然感到周围物体旋转,同时感觉坐立不稳,伴有恶心、呕吐、出汗等,但始终无意识丧失。

(3) 昏厥:昏厥是一种极短暂的失去知觉和行动能力的状态,可出现头晕、眼花、胸闷及饥饿等,多由于暂时性脑缺血或缺氧引起,一般在长时间站立、过度劳累或因肌肉运动与大脑争夺糖或炎热环境下发生。

(4) 耳鸣:耳朵感受到蝉鸣、哨声、铃声,或感受到风声、雨声。若自己感受则为主观性耳鸣;若检查者与病人均可听到耳鸣则为他觉性和客观性耳鸣。轻者表现为单耳、间歇发生,多在安静时出现,重者持续感到耳内吵闹不宁。

(5) 麻木:有的麻木是疾病的早期信号,多数是亚健康状态的感觉。麻木的部位多不固定,呈游走性,时轻时重,变化多样,特别是可随着情绪的变化而发生变化。同时,病人常会伴有焦虑、烦躁、失眠、多梦、记忆力减退,心慌气短和周身乏力等自主神经紊乱症状。

2. 消化系统的临床表现

(1) 肠易激现象:腹胀并伴有腹泻或便秘,晨起便意紧迫。临床起病隐匿,症状反复发作,但查不到器质性病变。该病较为顽固,易复发,常影响生活质量。肠易激主要与心理因

素、胃肠动力异常、内脏痛觉过敏和胃肠道激素变化、免疫功能变化等有关。

(2) 吸收不良：胃肠道有一定的营养吸收功能，吸收不良可因吸收功能下降或排泄过快引起，经常有腹泻和脂肪泻，也可因长期服药而致。

(3) 十二指肠淤滞症间歇期：易被忽视，仅表现为体质衰弱、消瘦、贫血，似为健康，实为发作间歇的休止期。发作时表现为呕吐、腹痛。

(4) 菌群失调：正常人的肠道内保持着一定数量比例的正常菌群，如大肠杆菌、乳酸杆菌等，起着合成维生素、促进机体生长发育的作用，并能产生一定的防御功能。亚健康状态会出现轻微的菌群失调，使机体的防御功能减弱，这样虽然不会引起重大病理变化，但可影响营养代谢和破坏自身的保护机制。

3. 循环系统的临床表现

(1) 无症状性心肌缺血：多为胸闷、憋气、气短，且没有明显疼痛症状。它与基因、体质、疼痛耐受性、糖原供给能量、身心、社会环境因素有关，如运动、寒冷、兴奋、忧虑等影响交感神经、迷走神经及肾上腺素神经，常有情绪变化表现，有闷痛，并伴有窒息感甚至濒死的危险。

(2) 二尖瓣脱垂：二尖瓣是分隔左心房和左心室的一对瓣膜。如果在每次心搏后瓣膜不能很好地关闭，少量的血液就会回流入左心房并产生杂音。大多数病人感到疲劳，而有时疲劳是二尖瓣脱垂的唯一症状。

(三) 亚健康状态的调控

下列做法可改善机体的亚健康状态：

1. 改变不良生活习惯，戒烟、戒酒，减少或避免来自外界的恶性刺激。
2. 保持体内生物钟的稳定，做到劳逸结合，养成科学的作息规律，防止重新加重身心负担。
3. 适度增加运动的强度，延长运动时间，不仅可以增强心肺功能，还能产生愉悦感。
4. 加强营养，定时进餐，尤其要重视早餐，注意提高早餐的质量。
5. 通过旅游活动，如春踏青、夏赏花、秋登山、冬赏雪等，经受大自然的洗礼，增强体质、陶冶情操。
6. 通过自我心理调适，逐渐提高对外来刺激的承受能力，增强心理抵抗力，以心理健康带动躯体健康。
7. 广交朋友，尽量将自己置于“朋友快乐世界”中，成为他们中的一员。经验表明，有些处于亚健康状态的人就是被朋友的友谊之手拉回到健康者行列的。
8. 症状重不能自拔时，请医生帮助，必要时进行一些对症治疗，以中药为宜。



思考题

1. 什么是健康？对照健康检查的 10 条标准，评价自己的健康状况。
2. 什么是亚健康？亚健康状态的临床表现及调控？
3. 体育与健康课程的内容是什么？