



面向21世纪中等专业学校公体教材

体育与健康

■ 邢文华 张瑞华 主编

编 委 会

主 编：邢文华 张瑞华

副主编：朱凤菊 季光伟 马会玉 宋翠翠

编 委：（以姓氏笔画为序）

马 律 王文献 刘瑞峰 李新建

李 健 杨景波 贾其武 葛俊忠

前 言

中等专业学校的体育课程是学校课程体系的重要组成部分，是中等专业学校体育工作的中心环节，担负着增强学生体质、增进健康和提高体育素养的重要任务。为了全面贯彻、落实《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》，树立“健康第一”的指导思想，不断深化体育课程改革，提高中等专业学校体育课程的教学质量，根据《学校体育工作条例》及教育部相关文件精神和要求，我们编写了这本教材。《体育与健康》具有以下突出的特色：

一、本教材始终把“健康第一”和“以人为本”，重视素质和个性化教育的理念作为编写工作的指导思想，在体育理论和实践教材内容上突出了健身的特点。根据学生的个体差异，我们在理论和实践部分列出了对大多数学生的基本要求，其余难度较大的部分则作为对学生有所长、具有潜力的学生的发展目标的内容。

二、本教材始终重视体育课程内容的文化含量，以够用为度，有重点地介绍了体育基础理论知识和主要体育运动项目的起源、发展、特点以及锻炼价值。本教材特别以较大的篇幅增加了奥林匹克运动的内容，这将有利于在学生中普及奥林匹克精神和理想的教育，有利于学生人文素质的提高。

三、本教材的运动实践部分丰富多彩，有近二十个体育大项目的内容。学生根据自身的条件和兴趣爱好，自主选择学习和锻炼的内容是我们体育课程改革的重要环节。本教材为学生提供了较大的选择空间，同时为中等学校体育课程改革提供了教材内容上的保障。

四、本教材的内容注意适应社会发展和改革开放的进程，注意反映体育学科的进展和成果，注意教材内容的时代性和发展性。在重视传统体育项目教学的同时，注意把目前国内外广为流行的、深受学生喜爱的时尚体育项目选入教材，体现了传统与时尚的结合。

五、本教材充分反映了教育部对中等学校体育课程的基本要求和教育部、国家体育总局制定的《学生体质健康标准（试行方案）》中有关内容和要求。

本教材分为体育理论和体育实践两大部分。

目 录

体 育 理 论 篇

第一章 导 论	(2)
第一节 中国体育的发展	(2)
第二节 奥林匹克运动	(5)
第二章 中等专业学校的体育教育	(18)
第一节 中等专业学校体育教育的目的、任务与组织形式	(18)
第二节 中等专业学校学生的身心特点和体育	(21)
第三节 素质教育与学校体育	(25)
第三章 科学体育锻炼	(31)
第一节 人体生长发育的一般规律	(31)
第二节 体育锻炼对人体的影响	(34)
第三节 体育锻炼的基本原则与方法	(41)
第四节 体育锻炼的计划与内容	(45)
第五节 终身体育观念	(49)
第四章 学生体质健康测试与评价	(57)
第一节 体质与健康	(57)
第二节 身体形态的测试与评价	(63)
第三节 身体机能的测试与评价	(67)
第四节 身体素质的测试与评价	(71)

第五节 学生体质健康标准的综合评定	(78)
第五章 体育保健	(85)
第一节 运动中常见的生理反应	(85)
第二节 运动中常见的运动损伤	(91)
第三节 保健按摩	(96)
第四节 常见疾病的医疗体育	(102)
第五节 体育锻炼与营养	(108)
第六节 女生体育卫生	(113)
第六章 国内外大型体育竞赛与欣赏	(116)
第一节 国际综合性运动会	(116)
第二节 世界单项体育赛事	(121)
第三节 国内大型体育赛事	(127)
第四节 体育欣赏	(130)

体 育 实 践 篇

第七章 田径运动	(140)
第一节 田径运动简述	(140)
第二节 跑的基本技术	(143)
第三节 跳跃的基本技术	(147)
第四节 投掷的基本技术	(151)
第五节 田径竞赛规则简介	(156)
第八章 篮球运动	(158)
第一节 篮球运动简述	(158)
第二节 篮球的基本技术	(159)
第三节 篮球的基本战术	(165)

第四节	篮球竞赛规则简介	(169)
第九章	足球运动	(174)
第一节	足球运动简述	(174)
第二节	足球的基本技术	(176)
第三节	足球的基本战术	(182)
第四节	足球竞赛规则简介	(185)
第十章	排球运动	(189)
第一节	排球运动简述	(189)
第二节	排球的基本技术	(191)
第三节	排球的基本战术	(196)
第四节	排球竞赛规则简介	(199)
第十一章	乒乓球运动	(202)
第一节	乒乓球运动简述	(202)
第二节	乒乓球运动常识	(203)
第三节	乒乓球的基本技术	(205)
第四节	乒乓球竞赛规则简介	(211)
第十二章	羽毛球运动	(213)
第一节	羽毛球运动简述	(213)
第二节	羽毛球的基本技术	(214)
第三节	羽毛球竞赛规则简介	(220)
第十三章	游泳运动	(224)
第一节	游泳运动简述	(224)
第二节	游泳的基本技术	(226)

第十四章	武术运动	(235)
第一节	武术运动简述	(235)
第二节	武术的基本动作	(239)
第三节	散打	(242)
第十五章	跆拳道运动	(250)
第一节	跆拳道运动简述	(250)
第二节	跆拳道的基本技术	(253)
第十六章	健美操运动	(260)
第一节	健美操运动简述	(260)
第二节	健美操的基本技术	(263)
第十七章	健美运动	(272)
第一节	健美运动简述	(272)
第二节	健美训练的基本方法	(275)
第十八章	几种时尚体育项目介绍	(282)
第一节	高尔夫球	(282)
第二节	保龄球	(288)
第三节	轮滑	(294)
第四节	帆板、滑水和冲浪	(299)
第五节	滑雪	(304)
第六节	登山、野游和攀岩	(309)

体育理论篇



第一章 导 论

第一节 中国体育的发展

一、中国古代体育

根植于中国古代原始社会、奴隶社会、封建社会的经济、政治、军事、文化基础之上的古代体育，具有浓厚的民族历史特色和地方特色，与军事、宗教、艺术、医学等文化现象有紧密的联系，尚未形成“体育”这个独立的概念和体系。

在原始社会，最原始人类的一些生活劳动技能中包含了大量的身体活动，为了生存必须有强壮的身体和获得食物的技能，因此不得不进行身体的锻炼和技能的练习。后来出自身心需要的自发娱乐或其他体育活动，演化出模仿劳动技能或为提高劳动素质（跑得更快，跳得更高更远，投得更远更准）服务的最早的身体练习，逐渐从生存和劳动中脱离开来，形成了原始体育的第一次飞跃。在这一阶段后，人们大量使用人为设计的各种动作和活动形式，不仅在生产劳动实践中受到教育，而且还在政治、宗教活动中利用游戏、舞蹈、唱歌等活动中受到教育，并在这些活动中，活动者之间有了更多的比试成分，即竞技活动，这就形成了原始体育的第二次飞跃。

我国商代就出现了“大学”和“庠”两级施教的学校教育。有目的、有意识的身体教育始于殷商教育中的主要内容之一——军事方面的活动。西周时期的学校，以“礼、乐、射、御、书、数”等六艺为教学内容，其中射、御及乐（音乐、舞蹈）中都含有体育的因素。战国时期已有人有意识地专门创造了呼吸与徒手体操结合而成的



“导引”养生。

在漫长的封建社会，体育的发展几经起落，这与当时的社会发展和统治者的意愿有密切的关系。例如，秦始皇统一中国后，驰道大路通达全国，便于各民族和地区之间文化、经济包括体育的交流和发展。在汉、唐、宋、元、明、清各朝代中，受道教文化的影响，统治者为维护本民族的利益，科举制（武）度的出现，太平盛世或长年战乱的更迭，体育也随之兴衰。出现的体育项目有角抵、蹴鞠（汉、宋盛行）、投壶、击鞠（马球）、武术、射箭、拔河、秋千、围棋、象棋等，这些项目有的是为战争服务，但大部分都是娱乐、健身的体育活动项目。

二、中国近代体育

中国近代体育的形成，是一部辛酸曲折的历史。鸦片战争失败后，中国传统武艺为主的体育形式只在民间武馆和专业学校进行。在城市学校中多开展由欧美传入的西方体育，主要内容为兵操、体操、田径、球类、游泳等项目，这些项目竞技性和娱乐性强，乐于被人接受，传播也快，构成了中国近代体育的主要内容。而中国传统武术、气功由于它简便易行，老少皆宜以及对疾病的防治作用显著，也得到广泛流传，也是中国近代体育的重要组成部分。

在洋务运动中引进了大量的体育内容，如留学生带回的英美体育，军校中废弃了传统的以骑射、弓刀石技勇为主的体育，改练洋枪、洋炮、洋操和请洋人做教师。在一般学校中，都有了体育的内容。幼稚时以游戏体育发育其身体，稍长者以兵士体操严整其纪律，教育的宗旨为“忠君、尊孔、尚公、尚武、尚实”，其中尚武即为体育。辛亥革命胜利后，特别是“五四”新文化运动的影响下，欧美的教育思想在中国开始传播，学校教育开始向实用主义教育方向发展，在1922年北洋军阀政府教育部颁布《新学制课程标准》正式把学校的“体操课”改为“体育课”，剔除了中小学的兵操内容，主要以田径、球类、游戏等为授课内容，有利于学生健康自由地成长，使体育逐步向科学化方向发展。



但这一改革也有其消极的一面，即“放羊式”教学和“锦标主义”，使学校体育流于形式，没有真正的教与学的过程。学校只为创牌子而不惜重金收买和供养一批运动员，这些人不学无术、行为粗野、素质低下，在校却享受优厚的待遇，毕业照拿文凭，这种“锦标主义”体育在社会上造成了极坏的影响。

旧中国，政治腐败、经济落后、外患频扰、民不聊生、民族体质日衰，以致“国力恭弱，武风不振”，中国人被辱为“东亚病夫”。加之连年内战，八年抗战，社会极其动荡，体育运动不可能得到发展。

三、新中国体育成就

新中国的历届党和国家领导人都非常重视体育，并亲自参加体育活动。1951年8月政务院在公布的《关于改善各级学校学生状况的决定》中指出“增进学生身体健康，乃是保证学生完成学习任务，培养出强健体魄的现代青年的重大任务之一”。1952年毛泽东主席号召全国人民“发展体育活动，增强人民体质”，并指出“体育是关系六亿人民健康的大事”，同时还号召青年们要做到“身体好，学习好，工作好”。邓小平同志也提出“把体育运动普及到广大人民群众中去”。1995年江泽民在接见中国体育界代表时说：“体育工作很重要的问题就是要增强人民体质，这是一个国家富强、文明的标志。”他还为全国第八届全运会的题词“全民健身，利国利民，功在当代，利在千秋”。这一切充分说明了我们的三代领导核心从民族强盛、国家兴旺出发，对发展体育运动给予了高度的重视。

自1974年第七届亚运会中国体育健儿首次参赛获金牌总数第三之后，到1998年第十三届，中国共参加了7届亚运会，1978年在曼谷的第八届获金牌总数第二，第九届开始跃升至金牌总数第一，一直保持至今。亚运会的金牌和奖牌排行榜，一般都被认为是各国在亚洲体育水平的主要衡量标志。

第二节 奥林匹克运动

一、古代奥林匹克运动会的产生

希腊是古奥运会的发祥地，它位于欧洲巴尔干半岛南端的欧、亚、非三大洲交界处，地理位置十分优越，是多种文明的交汇之处。希腊内陆丘陵起伏，不易农耕，但其海岸线漫长、岛屿众多，又属于冬暖夏凉的温和、舒适的地中海气候，这使希腊人生活必须面向海洋。这种自然环境在一定程度上决定了希腊民族的生活方式，陶冶了希腊民族思变好动、敢于冒险、竞争的性格，酿就了希腊人喜欢户外体育活动的习惯和崇尚自然的审美情趣。

据《荷马史诗》记载，早在氏族公社时期，竞技运动就成为古希腊人的重要内容，在宗教祭祀、婚丧嫁娶、播种收获等社会活动中就有角斗、掷饼、赛跑、跳跃、拳击、赛车和舞蹈等竞技活动。这种自发的竞技运动逐渐形成习俗和传统，为古奥运会的产生奠定了基础。

古希腊有四大祭神圣地，由于宙斯是诸神之王，于是祭献宙斯的奥林匹亚竞技会发展成整个希腊民族统一的祭祀竞技赛会。奥林匹亚位于希腊伯罗奔尼撒半岛伊利斯城邦南部的阿尔菲斯河和克拉德斯河汇合处，因此得名奥林匹克运动会。

二、现代奥林匹克运动的诞生

法国著名的社会活动家、教育学家、历史学家皮埃尔·德·顾拜旦（1863～1937）男爵是现代奥林匹克运动的奠基人，他为创办奥林匹克运动做出了杰出的历史性的贡献。在1875～1881年间，当奥林匹克考古成果不断公布时，年轻的顾拜旦便酝酿着一个宏愿：“德国人挖掘了奥林匹亚遗址，为什么法兰西不能着手恢复她古代光荣的历史呢？”通过1888年对各国体育状况的调查，他强烈地感到应尽快复兴古代奥林匹克精神，以团结、友好、和平精神来指导体育竞

赛。当时，欧洲国际争端加剧，战争危机日益加重。顾拜旦考虑到，既然古奥运可以体现各城邦的共同性与和平理想，那么用现代形式来复兴奥运会，使它成为世界性运动会，能否促进人们友好共处和世界和平呢？1889年7月，在巴黎召开的国际田径代表大会上，顾拜旦首先公开了按照古奥运会方式和现今条件组织国际运动会的设想。1894年6月16日，“国际体育代表大会”在巴黎索邦神学院隆重开幕，到会代表79人，代表12个国家的49个体育组织。6月23日，大会通过了《复兴奥林匹克运动会》和成立国际奥林匹克委员会（IOC）的决议，决定由奥运会举办国的国际奥委会委员轮流担任主席。大会规定每隔四年在某个国家的大城市举行奥运会，并规定了奥运会的比赛项目。国际奥委会的成立标志奥林匹克运动的诞生。由于首届奥运会在古奥运会的发祥地希腊雅典举行，因此希腊人维凯拉斯当选第一任主席，顾拜旦为秘书长。

（一）现代奥运会简况

1896年4月6日~15日第一届奥运会在雅典举行。来自13个国家的295名运动员参加了田径、游泳（包括跳水）、举重、摔跤、体操、自行车、射击、击剑等项目的竞赛。

自1896年第一届奥运会到2004年第二十八届奥运会为止，按四年一届计算已经是28届，但实际上只举行了25届，因为两次世界大战，第六届、第十二届和第十三届奥运会停办（表1-1）。

表1-1 历届现代夏季奥运会一览表

届次	年份	举办地点	举办国
1	1896	雅典	希腊
2	1900	巴黎	法国
3	1904	圣路易	美国
4	1908	伦敦	英国
5	1912	斯德哥尔摩	瑞典
6	1916	第一次世界大战停办	
7	1920	安特卫普	比利时

续表

届次	年份	举办地点	举办国
8	1924	巴黎	法国
9	1928	阿姆斯特丹	荷兰
10	1932	洛杉矶	美国
11	1936	柏林	德国
12	1940	第二次世界大战停办	
13	1944	第二次世界大战停办	
14	1948	伦敦	英国
15	1952	赫尔辛基	芬兰
16	1956	墨尔本	澳大利亚
17	1960	罗马	意大利
18	1964	东京	日本
19	1968	墨西哥城	墨西哥
20	1972	慕尼黑	德国
21	1976	蒙特利尔	加拿大
22	1980	莫斯科	前苏联
23	1984	洛杉矶	美国
24	1988	汉城	南朝鲜
25	1992	巴塞罗那	西班牙
26	1996	亚特兰大	美国
27	2000	悉尼	澳大利亚
28	2004	雅典	希腊
29	2008	北京	中国
30	2012	伦敦	英国

第一届冬季奥运会是1924年1月在法国夏蒙尼举行的，至今已经举行了20届冬季奥运会。冬季奥运会是奥林匹克运动会的组成部分，是和夏季奥运会在同一年内举行。从1994年起，冬季和夏季奥运会相间举行。

（二）现代奥林匹克运动的发展

从1894年国际奥委会成立至今，现代奥林匹克运动在这漫长而且又充满艰辛的一百多年里，无论奥林匹克运动本身还是它赖以存在

的社会环境都发生了巨大而深刻的变化。

现代奥林匹克运动的发展大至可以分为四个阶段：从1894年至第一次世界大战前称为现代奥林匹克运动发展阶段，这阶段主要是对奥林匹克模式进行探索。这一时期，奥林匹克运动的活动内容，组织制度和思想都不成熟，还缺乏系统性和规范化，基础还很很不坚固。

两次世界大战之间称为现代奥林匹克运动的发展中期，这一阶段是奥林匹克运动基础确立阶段，这一阶段奥林匹克活动的内容和设施，奥林匹克制度与组织，奥林匹克思想体系等基本模式初步形成。这一段阶奥林匹克运动取得一个重要进展就是冬季奥运会的出现。

二战后至1980年称为奥林匹克发展的近期，这一阶段是奥林匹克运动发展与危机并存的时期，这一阶段奥林匹克运动在全世界范围内蓬勃发展。随着二战结束，苏联、东欧及第三世界各国的加入给奥林匹克运动注入了新的活力，使之发展成为一个规模宏大的国际社会活动。但是，这一阶段也给奥林匹克运动带来了前所未有的问题和危机。

从1980年开始至今称为奥林匹克发展的改革阶段。奥林匹克运动改革包括很多方面，其最根本的目标是变封闭模式为开放模式，使奥林匹克运动适应社会变化。这种改革在经济上是以商业化为核心展开，并以积极务实的态度重新构建奥林匹克系统内部的各种关系，从而使奥林匹克运动进入一个新的更加广泛的发展阶段。

三、奥林匹克运动体系简介

奥林匹克运动体系包括思想文化体系、组织结构体系和活动内容体系三大部分。

(一) 奥林匹克运动的思想文化体系

1. 奥林匹克运动思想体系

(1)《奥林匹克宪章》：《奥林匹克宪章》是国际奥委会制定的关于奥林匹克运动的基本原则、规则和附则的法典。它指导奥林匹克运动的组织和运行，规定了奥林匹克运动会举办的条件。《奥林匹克宪章》对奥林匹克运动存在和发展的最基本的内容，如奥林匹克组

织的宗旨、原则、成员资格、机构及其职权范围和奥林匹克各种活动的基本程序等作了明确规定。

(2) 奥林匹克主义：现行的《奥林匹克宪章》对奥林匹克主义作了较全面的表述：“奥林匹克主义是将身、心和精神方面的各种品质均衡地结合起来，并使之得到提高的一种人生哲学。它将体育运动与文化教育融为一体，奥林匹克主义所要建立的生活方式是以奋斗中所体验到的乐趣，优秀榜样的教育价值和一般伦理基本原则的推崇为基础的。”

(3) 奥林匹克运动的宗旨：鼓励作为体育运动基础的身体素质和优良道德品质的发展；体育运动的竞技，以促进相互了解和友谊，并以此教育青年，从而有助于建立一个更加美好的世界；在全世界传播奥林匹克精神，以建立国际间和平友好的亲善关系；使全世界优秀运动员在每四年一次的盛大体育节——奥林匹克运动会中聚会在一起。

(4) 奥林匹克精神：奥林匹克精神就是互相了解、友谊、团结和公平竞争的精神。

(5) 奥林匹克格言：更快、更高、更强；重要的是参加，而不是取胜。

2. 奥林匹克的文化标志

(1) 奥林匹克标志：是自左到右为蓝、黄、黑、绿、红 5 种颜色的 5 个依次互相套接的圆环组成。上面是蓝环、黑环、红环，下面是黄环和绿环。根据奥林匹克宪章，五个圆环的含义是：象征全球五大洲之团结，以及全世界的运动员以公正、坦率的比赛和良好精神，在奥运会上相见。

(2) 奥林匹克旗：白底、无边、中央是奥林匹克标志的五色相交环圈。

(3) 奥林匹克会歌：原名为《撒马拉斯颂歌》，由希腊人撒马拉斯作曲，希腊人帕拉玛斯作词，1958 年在东京国际奥委会第 55 次全会上确认为奥林匹克会歌。

(4) 奥林匹克徽记：奥林匹克徽记是由奥林匹克五环同其他特