

教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定

高职体育与健康

徐林港 夏振卿 主编



北京体育大学出版社

教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定

天津市高等院校（高职高专）教材

高职体育与健康

主 编 徐林港 夏振卿

北京体育大学出版社

策划编辑 高云智
责任编辑 杨莉华
审稿编辑 李 飞
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

高职体育与健康 / 《高职体育与健康》编写组编. —北京: 北京体育大学出版社, 2006. 8
ISBN 7 - 81100 - 546 - 8

I. 高… II. 高… 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. G807.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 074113 号

高职体育与健康

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市集惠印刷有限责任公司
开 本 787 × 960 毫米 1/16
印 张 18.5
字 数 330 千字

2006 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7 - 81100 - 546 - 8

定 价 21.00 元

《高职体育与健康》编审委员会

审定委员会

主任：王 泓
副主任：戈金亭 孙学智
委员：林忠怀 李 刚 孙增春 张 梅
王丽华 张丽媛

编写委员会

主 编：徐林港 夏振卿
副主编：张立军 牛国胜 关宏来
编 委：（按姓氏笔画排序）
么家岳 王亚军 王 琳 王 永
冯国强 皮德润 齐国栋 许荣振
吕建伟 何建明 肖世民 杜 刚
陈 岗 张 岳 张伯嵩 董凤林
顿仕杰 赵永杰 郭蕴华 高 健
褚剑斌

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》中指出：“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。”

在当前职业教育大发展、加快培养高素质职业技术人才的新形势下，为了更好地贯彻落实中央的指示，加强高等职业学院体育课程建设工作，提高体育课程教学质量，天津市教育委员会组织专家和部分一线教师根据《天津市高等职业学院体育与健康课程指导纲要》，编写了这本《高职体育与健康》教材。

本教材牢牢把握“以人为本，以学生为主体、健康第一”的指导思想，注重先进体育理念的传授和体育技能的培养，强调体育对人的身心与行为健康的影响，激发学生的健身兴趣，使之养成自觉进行体育锻炼的习惯，以增强终身体育意识。

本教材知识面广、针对性强，既有理论知识的阐释，又有基本技能的介绍，不仅是适合于高职学生的体育课教材，也是学生进行课外体育锻炼的实践指南。

本教材注重理论联系实际，理论知识是学生必需掌握的有关体育理论最基本的知识要点，实践部分是学校经常开展的喜闻乐见的运动项目，能帮助学生做到学以致用。

本教材的体系安排符合学生的认识规律，在内容选择上尽量做到与中学体育教材的自然衔接，并在每一章的最后都加入了相关的网站链接，有助于学生利用网上探索、拓展视野。

本教材通俗易懂，版式活泼，图文并茂，实践课的技术动作图解配有各个专业学生的演练照片，形象逼真、方便教与学。

由于水平和能力所限，书中难免有疏漏或谬误之处，恳请广大师生给予指正，以便今后加以完善和提高。

编 者

2006年6月

第二节 提高支撑、悬垂、攀爬、负重能力的方法 (66)

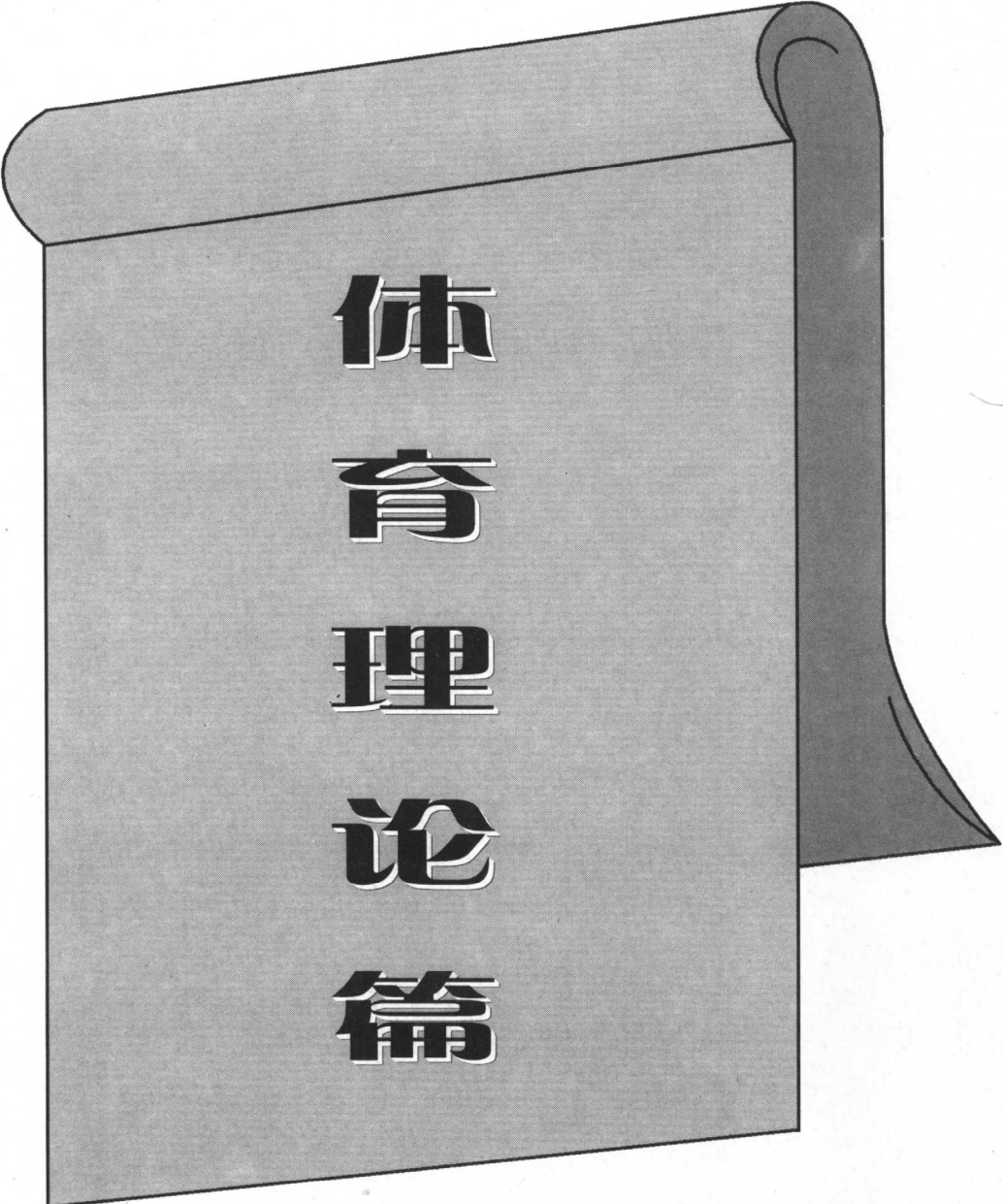
选项运动篇

第六章 篮球运动	(79)
第一节 篮球运动基本技术	(80)
第二节 篮球运动基本战术	(88)
第三节 篮球竞赛规则简介	(91)
第七章 排球运动	(96)
第一节 排球运动基本技术	(97)
第二节 排球运动基本战术	(103)
第三节 排球竞赛规则简介	(106)
第八章 足球运动	(111)
第一节 足球运动基本技术	(112)
第二节 足球运动基本战术	(118)
第三节 足球竞赛规则简介	(121)
第九章 乒乓球运动	(124)
第一节 乒乓球运动基本技术	(125)
第二节 乒乓球运动基本战术	(132)
第三节 乒乓球竞赛规则简介	(134)
第十章 羽毛球运动	(137)
第一节 羽毛球运动基本技术	(138)
第二节 羽毛球运动基本战术	(146)
第三节 羽毛球竞赛规则简介	(148)
第十一章 网球运动	(151)
第一节 网球运动基本技术	(152)
第二节 网球运动基本战术	(159)
第三节 网球竞赛规则简介	(161)
第十二章 游泳运动	(165)
第一节 熟悉水性	(166)

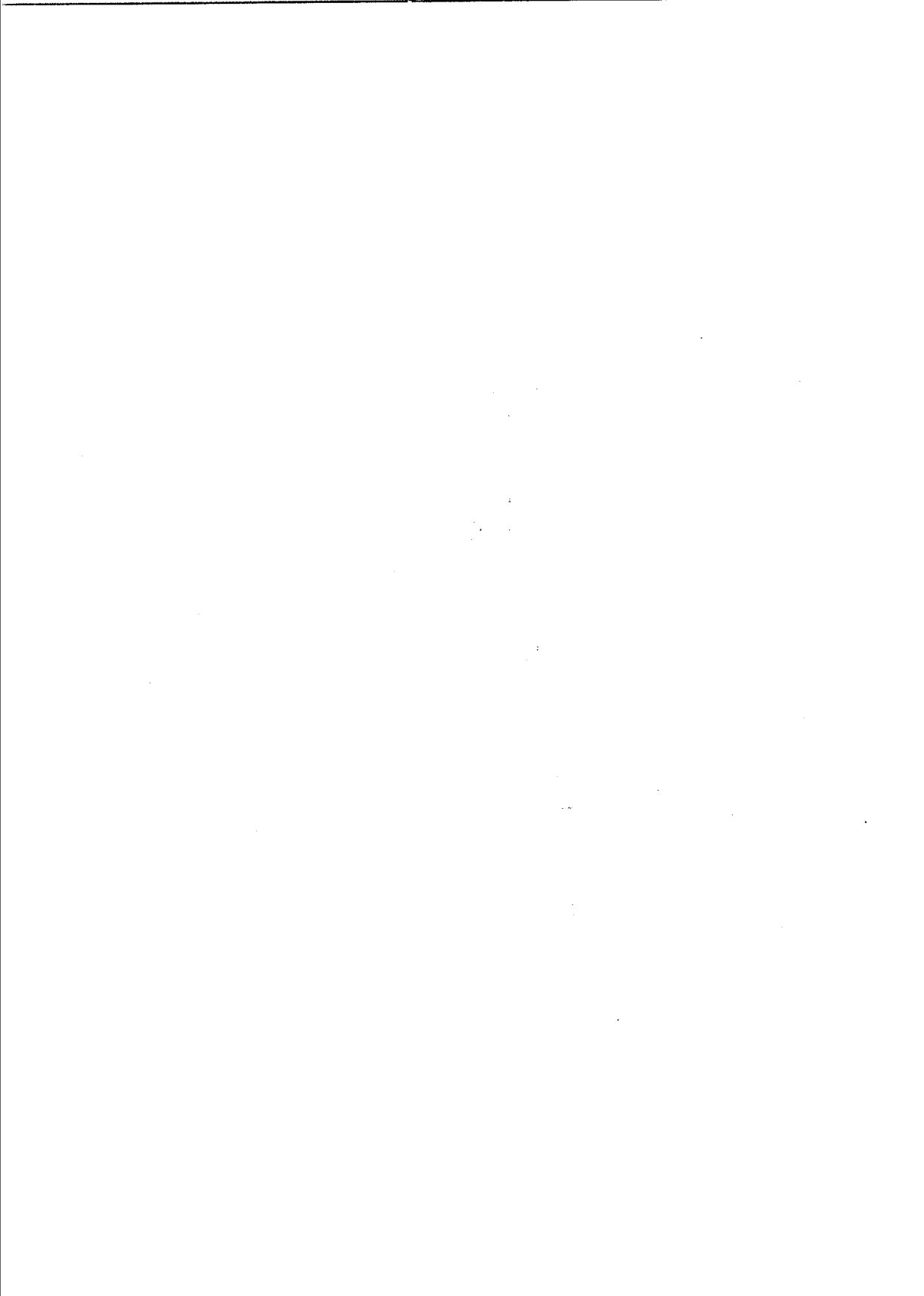
第二节	游泳运动基本技术	(170)
第三节	游泳救护知识	(180)
第四节	游泳竞赛规则简介	(182)
第十三章	健美操运动	(185)
第一节	健美操运动概述	(186)
第二节	健美操运动的锻炼常识	(189)
第三节	健美操运动基本动作	(190)
第四节	健美操运动的编排与实践	(196)
第十四章	武术运动	(202)
第一节	武术运动概述	(202)
第二节	初级长拳(第二路)	(204)
第三节	24式太极拳	(212)

休闲娱乐篇

第十五章	保龄球运动	(237)
第一节	保龄球运动概述	(237)
第二节	保龄球运动基本技术	(240)
第十六章	台球运动	(246)
第一节	台球运动概述	(246)
第二节	台球运动基本技术	(248)
第十七章	体育舞蹈	(255)
第一节	体育舞蹈概述	(255)
第二节	交谊舞	(256)
第三节	街 舞	(260)
第十八章	其他运动项目简介	(263)
第一节	野外生存	(263)
第二节	攀岩运动	(266)
第三节	定向越野运动	(272)
第四节	其他运动项目	(276)



**体
育
理
论
篇**





体育与健康课程是培养新时期德智体美全面发展、具有高素质职业技能的人才基地。高职学生在校期间，要将完善身心健康和增强职业体能作为投身现代化建设的自我需求和必备条件，自觉积极地参与各项体育活动，努力锻炼身体，塑造健全的体格。要达到此目的，首先要认真上好体育与健康课程，在课内外体育锻炼中，达到身心全面健康。



第一章 体育与健康概论

目录

第一章 体育与健康概论
第一节 体育与健康课程
一、课程性质
二、课程目标
三、课程内容
四、课程评价

体育作为人类谋求全面发展（体力、智力和精神）和完善自身的一种文化教育活动，主要是为获得自身才能和兴趣、道德和审美力以及驾驭客观世界的的能力服务。
——联合国教科文组织

高等职业院校是培养新时期德智体美全面发展、具有高素质职业技能的人才基地。高职学生在校期间，要将完善身心健康和增强职业体能作为投身现代化建设的自我需求和必备条件，自觉积极地参与各项体育活动，努力锻炼身体，塑造健全的体格。要达到此目的，首先要认真上好体育与健康课程，在课内外体育锻炼中，达到身心全面健康。

第一节 体育与健康课程

一、课程性质

体育与健康课程，是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼，达到增强体质、增进健康、提高体育文化素养为主要目标的必修课程。





体育与健康课程是学校体育的基本组织形式，是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、体育文化教育、生活与体育技能教育有机结合的综合教育过程，是实施素质教育、培养全面发展人才的重要途径。

二、课程目标

课程目标决定体育教学的方向。高职院校体育课程的目标，既面向全体学生，又针对学生的个性发展因人而异。现代课程目标领域扩大，内容丰富全面。大学生应该在运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应五大目标领域的学习和运动实践中，自觉努力地提高体育文化素养和体质健康水平。

1. 运动参与目标：积极主动参与各种体育活动，形成良好的体育锻炼习惯，增进终身体育意识；发展体育兴趣，懂得科学锻炼身体的方法，能自我评价和调控体质健康状况。具有一定的体育文化欣赏能力。



知识窗

课程改革要突破的“三个瓶颈”

第一个瓶颈：高考制度滞后；

第二个瓶颈：教育立法滞后；

第三个瓶颈：教师研究滞后。

2. 运动技能目标：学习体育基本知识，学会多种体育运动技术，熟练掌握两项以上健身运动的方法与技能，能科学和安全有效地进行体育锻炼，具有一定的野外生存生活的基本知识。

3. 身体健康目标：发展良好的身体素质；能自我测试和评价体质健康状况，掌握全面发展体能的知识与方法；懂得环境与营养卫生知识；养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式；具有健康的体魄。

4. 心理健康目标：认知体育活动对身心健康发展的关系，并能自觉利用体育活动调节和改善心理状态、克服心理障碍，充实课余时间，养成积极乐观的生活态度；体验参与运动和运动成功的乐趣，培养坚强的心理意志品质。

5. 社会适应：在体育活动中，养成良好的体育道德、行为习惯和合作精神，和谐人际关系；正确处理竞争与合作的关系。

以上五个课程学习目标是有机联系的整体，主要是通过运动主线（运动参与、运动技能）提高健康主线的水平（身体与心理健康和社会适应）。实现以上目标，不仅在体育课内还要在课外体育活动、运动竞赛中，互相促进，共同发展。



三、课程结构

课程类型结构：根据课程的目标和课程的自身规律，面向全体学生，开设基础课，限定选项课和非限定选项课（课外活动），具有多样性、灵活性、整体性、开放性等特点，形成课内外一体化大课程体系。

课程内容结构：包括体育理论知识，发展身体素质练习，基本运动技术与技能，结合身体健康、心理健康和社会适应的教育内容，实施《学生体质健康标准》的内容和要求等，并遵循体育健身性和文化性相结合、选择性与实效性相结合、科学性和可接受性、民族性和世界性相结合的原则。

课程评价结构：对学生学习评价，由重甄别、选拔功能转向重激励、发展功能。即重视考核评价与重视过程评价相结合，由重运动成绩转向重全面发展。

对学生学习的评价内容有：体能、知识与技能、学习态度与行为、合作精神等。

课程评价的领域拓宽，评价内容与课程目标保持一致，体现了素质教育因素，即注重学生的全面发展。对不同体育基础的学生，尤其对体能较差的学生，给予客观的评价，更有增强信心和激励作用。



知识窗

体育课程的新理念

体育课程的新理念，从手段与目标的界定出发，提出：“以身体练习为主要手段，以增进健康为主要目标”的基本思路。

四、上好体育课

体育课是规定的必修课程，是高职大学生学习体育、锻炼身体的主要时机，在任何情况下，都不能影响师生上好体育课。并要求做到以下三点：

1. 增强体育意识，明确课程学习目标，适应高职院校体育课程的要求，改变高三时期对体育淡化的心态，重新认识体育的重要性，增强参与意识，尽快恢复体育基础能力，提高身体素质。接受正规化、规范化的课程要求，遵守课堂堂规。焕发青春活力，培养兴趣，刻苦认真地完成新学院、新课程的学习任务。在课内、课外体育活动中，实现增强体质，增进健康的总目标。

2. 发挥主体作用。课程贯彻健康第一的指导思想，以人为本，以学生为主体。在课程教学中，每个学生要克服被动状态，要全力以赴，充分表现自主性、能动性和创新精





神。上好体育课，首先要完成好基础课教学任务，发展个性爱好与体育特长；上好选项锻炼课，为终身体育锻炼，打好坚实的基础。

3. 认真使用体育教材。本教材是根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》编写而正式出版的课本，具有实用性、阅读性、指导性等作用。学生在使用课本时，要做到课前阅读预习，课中实践体会，课后再复习对照，思考成绩与不足。以理论指导实践，用实践加深理解。以此来丰富体育文化知识，提高学习和锻炼的效果。同时，此教材对参加或组织课外体育活动也有良好的指导作用，是健康生活的指南，是终身体育理论与实践的良师益友。

第二节 21 世纪的健康观

一、健康的定义

健康是人类最大的财富，其重要性几乎人人皆知。然而，对于什么是健康，真正说得清的人却为数不多——通常人们认为，一个人只要不生病、不吃药、不打针就是健康的。随着社会的进步与发展，人们对健康有了更加深刻和全面的认识。世界卫生组织（WHO）于1948年在其《组织法》中指出：“健康不仅是没有疾病或不虚弱，而且是身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。”1989年，世界卫生组织将健康重新定义为：“心理健康、身体健康、道德健康和社会适应良好。”甚至还将生殖健康也列入其中。

1. 身体健康：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准则和要求来支配行为，能为人类的幸福作贡献。

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，一种健康的感觉与高质量的生活方式，并且能对社会做出贡献。

随着社会的进步，人们还在不断对健康赋予新的内涵。健康是现代社会最重要的目标，现代健康的概念不仅仅是指个体的健康，而且还应包括所有人群乃至全社会的健康。





知识窗

2000 年世界卫生组织提出的健康 10 条标准

1. 有充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到紧张和疲劳。
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，能适应外界环境的各种变化。
5. 能抵抗一般性的感冒和传染病。
6. 体重适当，体形匀称，站立时头、肩、臀的位置协调。
7. 反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎。
8. 头发有光泽，无头屑。
9. 牙齿清洁、无空洞、无痛感，无出血现象，牙龈颜色正常。
10. 肌肉和皮肤富有弹性，行走轻松自如。

二、健康五要素

美国学者劳森（Lawson）认为，个体健康应当在身体、精神、智力、情绪、社交等五个方面都处于健康和完美状态，才称之为真正的健康，简称“健康五要素”。

（一）身体健康

身体健康不仅指无病，而且还包括充足的体能，后者是一种满足生活需要并有足够的能量完成各种活动、任务的能力。具备这种能力就可以预防疾病，增进健康，提高生活质量。

（二）精神健康

精神健康对于不同宗教、文化和国籍的人意味着不同的内容，主要包括理解生活基本目的的能力，以及关心和尊重所有生命体的能力。



(三) 智力健康

智力健康指在长期的学习和生活中，大脑始终保持活跃状态。有许多方法可以使大脑活跃敏捷，如听课、与朋友讨论问题和阅读报刊书籍等。努力学习和勤于思考还能使人有一种成就感和满足感。

(四) 情绪健康

情绪涉及到我们对自我的感受和对他人的感受。情绪健康的主要标志是情绪的稳定性，所谓情绪稳定性是指个体应对日常生活中人际关系和环境压力的能力。当然，生活中偶尔情绪高涨或情绪低落均属正常，关键是在生活的大部分时间里要保持情绪稳定。

(五) 社交健康

社交健康指形成与保持和谐人际关系的能力，此能力将使你在交往中有自信感和安全感。与人友好相处，也会使你少生烦恼，心情舒畅。

健康的五个要素相互联系、相互影响。例如，身体不健康会导致情绪不健康；缺乏精神上的健康会引起身体、情绪和智力的不健康等。

三、HELP 哲学观与健康

如何保障当今社会人类的健康生存？HELP 哲学观的提出为当今社会保障人类健康生存提供了理论基础。HELP 是四个英语单词的首字母，H—Health，E—Everyone，L—Lifetime，P—Personal。理解 HELP 理论的内涵将有助于人们培养健康的生存方式，并影响其终生。

HELP 中的 H 代表健康，即 Health。健康是生命的根本，要使人们认识到健康的重要性，认识到健康的生活习惯是健康机体的根本保证。只有从根本上理解和认识健康的含义，才能有效地付诸行动，并保持良好的生活习惯，而良好的生活习惯将会有效地促进身心健康的发展，并使机体具有良好的体质。

HELP 中的 E 代表每个人，即 Everyone。具备追求健康的意识很重要，但关键是要使每个人认识到健康的重要性，进而保证使每个人都能有良好的生活习惯，并影响周围的



知识窗

21 世纪的健康人

有力的心脏，聪慧的头脑；
匀称的体形，强健的体魄；
规律的睡眠，充沛的精力；
良好的免疫，和谐的人际；
美好的心境，快乐的生活。





人；要使每个人都认识到：终生都要保持良好的生活习惯。健康效果的显现滞后于生活习惯和行为的改变，体育运动并非运动员的专利，体育运动不是为了艺术欣赏而出现的，体育运动的根本目的是为了健康。这里强调每个人，最终目的是为了消除国民的健康差距，促进全民健康。

HELP 中的 L 代表一生，即 Lifetime。年轻时人们可能并没有意识到吸烟、酗酒、运动不足等不利健康的行为对机体危害的严重性。只有等到疾病发生时，才意识到这种行为的后果。要使人们认识到不良健康行为具有累积性。从生命的早期就开始重视健康行为，树立终生体育意识，将使人受益终生。健康的生活习惯实施的时间越早、越长，机体的受益时间就越持久，长期的健康生活习惯甚至还能改变某些疾病的遗传易感性。

HELP 中的 P 代表个人，即 Personal。迄今为止，世上还没有一种能包治百病的灵丹妙药。同样，增强身心健康、提高身体素质也没有单一的行为或运动处方，健康的生活习惯应基于个人需求，每个人都要根据个人的习惯，对个人行为作出调整。指导者同样要了解被指导者的具体情况，做到因人而异，并要强调循序渐进。

四、亚健康

（一）什么是亚健康

现代医学根据人的身体健康情况，把健康人称为“第一种人”，把患病者称为“第二种人”，把处于健康与疾病之间的人称为“第三种人”，又称第三状态或亚健康状态。亚健康状态指机体虽无明确的疾病，却呈现出活力降低、功能减退的一种生理状态；是一种暂时性的生理功能失调，会造成精神紧张综合征、疲劳综合征、疼痛综合征等。亚健康状态的主要表现有疲乏无力、焦虑不安、易激怒、情绪不稳定、适应能力差、失眠、胃口不佳、懒散、注意力不集中、理解判断能力差、社交障碍等。据世界卫生组织一项全球性调查结果表明，全世界真正健康的人仅占 5%，经医生诊断患病的人占 20%，75% 的人处于亚健康状态。

（二）亚健康状态的调控

1. 改变不良生活习惯，戒烟、戒酒，从而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、作息规律，防止重新加重身心疲惫。
3. 适度增加体力活动的强度和体育锻炼的时间，给躯体增加些“负荷”，不仅可以增强心肺功能，还能使心理产生愉悦之感。
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。