

高职院校 体育课教程

主 编 司徒小华 李 绍 文
杜 少 辉 曹 兵



北京体育大学出版社

高职院校

体育课教程

司徒小华 李绍文 杜少辉 曹 兵 主编

北京体育大学出版社

策划编辑 高云智
责任编辑 王宏强 苏培庆
审稿编辑 李 飞
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

高职院校体育课教程/《高职院校体育课教程》编委会编. —北京:北京体育大学出版社, 2006.4

ISBN 7 - 81100 - 496 - 8

I. 高... II. 高... III. ①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(2006)第 021096 号

高职院校体育课教程

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 × 1092 毫米 1/16
印 张 20.75
字 数 50 千字

2006 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7 - 81100 - 496 - 8

定 价 25.00 元

编 审 委 员 会

主 编 司徒小华 李绍文 杜少辉 曹 兵
副主编 穆海斌 周金石 何文军 邓万先
主 审 赵德芳
顾 问 胡活伦
编 委 (按姓氏笔画排序)

云 锋 (广东轻工职业技术学院)
邓万先 (广东轻工职业技术学院)
司徒小华 (广东轻工职业技术学院)
朱 琳 (广州体育学院)
杜少辉 (广东轻工职业技术学院)
陈义聪 (广东轻工职业技术学院)
陈清华 (广东轻工职业技术学院)
陈绿波 (广东轻工职业技术学院)
何文军 (广东轻工职业技术学院)
张红雷 (广东轻工职业技术学院)
罗建华 (广东轻工职业技术学院)
易 宇 (广东轻工职业技术学院)
郑全华 (北京工商大学)
郑谋荣 (广东轻工职业技术学院)
周金石 (广东轻工职业技术学院)
曹 兵 (北京工商大学)
黄薇薇 (广州体育学院)
梁小莉 (广东轻工职业技术学院)
穆海斌 (广东轻工职业技术学院)

前

言

近年来,随着高等学校素质教育的不断深入,作为素质教育重要组成部分的高校体育逐步树立了“健康第一”的指导思想。为了贯彻这一指导思想,各级教育行政部门对高校体育工作提出了相应的要求。2002年教育部颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《学生体质健康标准(试行)》,并于2005年下发了《关于进一步加强高等学校体育工作的意见》,教育部周济部长提出了“每天锻炼1小时,健康工作50年,幸福生活一辈子”的倡导。面对新形势,为进一步加强高等学校体育工作,更好地适应高校体育教育的发展趋势和特点,最大限度地满足学生身心健康的需要和社会的需求,我们依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,在总结近几年教学实践经验、认真学习国内外体育教育新思想的基础上,结合高职院校的培养目标,采用先进理论和科学方法,编写了这本教材。本教材集教育、健身、娱乐内容于一体,它既可作为高职院校的体育教材,也可作为学生自主学习、锻炼、评价的指导性用书。具体来说本书有以下特点:

一、新颖性。本教材充分考虑到目前我国高职院校学生的现状,考虑到他们将来走向社会面临的各种挑战,紧跟我国和世界体育教育发展的新形势,吸取了许多新的观念和知识,介绍了一些新兴的运动项目和锻炼方法,体现了时代特色。

二、实用性。本教材从注重理论与实践相结合的基础上,由浅入深、全面系统地介绍了体育的基本理论、基本知识和基本技能,并结合高职院校的特点,内容通俗易懂,对他们感兴趣和关注的体育运动项目着重进行了阐述,力求使之成为伴随其不断成长的良师益友。

三、时尚性。针对当代大学生崇尚时尚的特点,特别增加了一些他们喜爱的新兴休闲运动项目的介绍,如健美、体育舞蹈、定向运动等。同时,将体育欣赏知识列入本教材,目的是使学生了解体育欣赏的规律,使其通过欣赏比赛来陶冶情操,领悟奥林匹克精神的真谛。

限于水平和能力所限,加之时间仓促,书中难免有疏漏甚至错误之处,恳请同行专家和读者批评、指正,以便今后进一步加以完善。

编者

2006年1月

目

录

理论篇

第一章 健康概述	(3)
第一节 健康的科学内涵	(3)
第二节 大学生的身心特点	(7)
第三节 影响大学生健康的因素	(8)
第二章 体育与健康	(14)
第一节 体育与生理健康	(14)
第二节 体育与心理健康	(17)
第三章 体育锻炼的生理学基础	(20)
第一节 体育锻炼与人体运动系统	(20)
第二节 体育锻炼与能量供应	(23)
第三节 体育锻炼与供氧系统	(26)
第四章 体育锻炼与营养	(28)
第一节 营养与营养素	(28)
第二节 营养与体能	(32)
第三节 营养与运动	(33)
第五章 体育锻炼的科学方法	(39)
第一节 体育锻炼的基本原则	(39)
第二节 体育锻炼的内容选择	(44)
第三节 体育运动负荷的调控	(47)
第四节 发展身体素质的主要方法	(49)
第五节 运动处方与锻炼计划	(51)

第六章	体质测试与健康评估	(56)
第一节	《学生体质健康标准》的测试项目及评价指标	(56)
第二节	《学生体质健康标准》测试的操作方法	(57)
第三节	《学生体质健康标准》测试成绩评价	(60)
第七章	田 径	(67)
第一节	跑	(67)
第二节	跳 跃	(71)
第三节	投 掷	(74)
第四节	田径竞赛规则简介	(77)
第八章	足 球	(82)
第一节	足球基本技术	(82)
第二节	足球基本战术	(97)
第三节	足球竞赛规则简介	(102)
第九章	篮 球	(105)
第一节	篮球基本技术	(105)
第二节	篮球基本战术	(119)
第三节	篮球竞赛规则简介	(123)
第十章	排 球	(125)
第一节	排球基本技术	(125)
第二节	排球基本战术	(135)
第三节	沙滩排球	(139)
第四节	排球竞赛规则简介	(142)
第十一章	乒乓球	(144)
第一节	乒乓球基本技术	(144)
第二节	乒乓球基本战术	(161)
第三节	乒乓球竞赛规则简介	(163)
第十二章	羽毛球	(166)
第一节	羽毛球基本技术	(166)
第二节	羽毛球基本战术	(173)
第三节	羽毛球竞赛规则简介	(179)

第十三章 网 球	(183)
第一节 网球基本技术	(183)
第二节 网球基本战术	(197)
第三节 网球竞赛规则简介	(201)
第十四章 健美操	(204)
第一节 健美操运动概述	(204)
第二节 健美操锻炼常识	(205)
第三节 健美操的基本动作	(207)
第四节 健美操的编排与实践	(211)
第十五章 定向运动	(216)
第一节 定向运动概述	(216)
第二节 定向运动的器材及设备	(219)
第三节 定向地图的各种颜色和表示符号	(221)
第四节 定向运动的技能	(226)
第十六章 武 术	(230)
第一节 武术运动概述	(230)
第二节 24 式太极拳	(231)
第三节 初级南拳	(247)
第四节 初级剑术	(259)
第十七章 游 泳	(270)
第一节 游泳运动概述及熟悉水性练习	(270)
第二节 蛙 泳	(272)
第三节 爬 泳	(277)
第四节 仰 泳	(281)
第五节 蝶 泳	(285)
第六节 水上救护与安全	(288)

第十八章 健美 (291)

第一节 健美运动概述 (291)

第二节 入门与基础 (292)

第三节 锻炼计划与营养饮食 (297)

第四节 评价与观赏 (298)

第五节 健美竞赛规则简介 (300)



第十九章 体育舞蹈 (303)

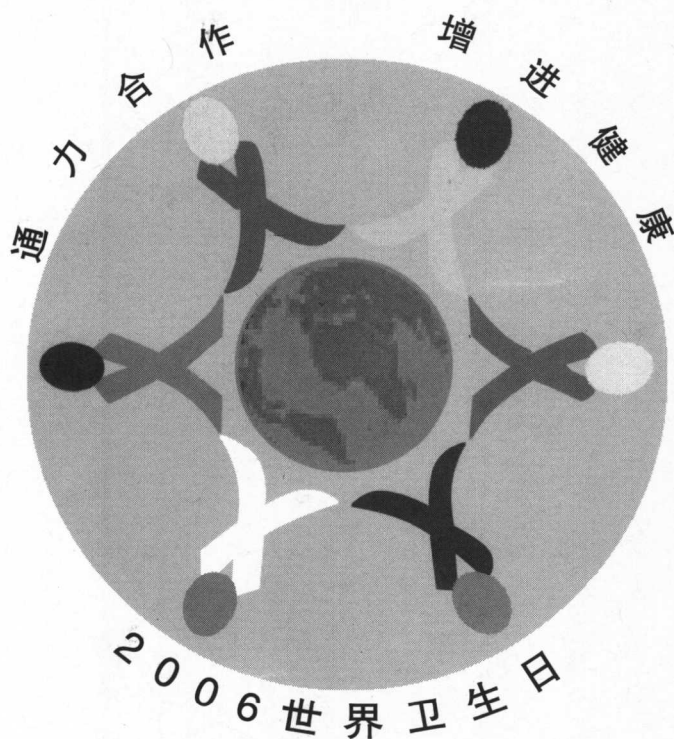
第一节 体育舞蹈概述 (303)

第二节 体育舞蹈基本技术 (306)

第三节 体育舞蹈礼仪 (320)

理论篇

高职院校体育课教程





第一章

健康概述

第一节 健康的科学内涵

一、健康的概念

健康是人类的最大财富，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、不打针、不吃药就是健康的。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，而且是保持身体、精神和社会适应方面的完美状态。”

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：指对社会生活的各种变化能以良好的思想和行为去适应。

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，并且能对社会做出贡献，这才算得上真正意义上的健康。

知识链接

2000年世界卫生组织提出健康的10条标准

1. 有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。
2. 处事乐观，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，能适应环境的各种变化。
5. 能够抵抗一般性感冒和传染病。
6. 体重适中，体形匀称，站立时头、臂、臀位置协调。
7. 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。
8. 牙齿整洁，无空洞，无痛感，牙龈色泽正常，无出血现象。
9. 头发有光泽，无头屑。
10. 肌肉、皮肤富有弹性，走路感觉轻松。

二、HELP 哲学观与健康

如何保障当今社会中人类的健康生存？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 的理论内涵将有助于人们培养健康的生活方式，并将影响其一生。

HELP 中的 H 代表健康。健康是生命的根本，健康的生活习惯是健康机体的根本保证。只有理解并领会健康的含义，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有效地促进身心的健康发展。

HELP 中的 E 代表每个人。具备追求健康的意识很重要，但关键是要使每个人都认识到健康的重要性，进而保证每个人都能养成良好的生活习惯，并影响周围的人；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方式的改变；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拥有健康。这里强调每个人，其最终目的是消除国民的健康差距，促进全民健康。

HELP 中的 L 代表一生。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，人们才意识到这种行为的后果。因此，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。实施健康生活习惯的时间越早、越长，机体的受益时间就越久，长期的健康生活习惯甚至能改变某些疾病的遗传性。

HELP 中的 P 代表个人。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，对个人行为做出调整。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。

三、亚健康

(一) 什么是亚健康

亚健康也称第三状态,是近年来由医学界提出的新概念。现代医学根据人的健康情况,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。亚健康状态是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。

(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、出汗等症状,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: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。

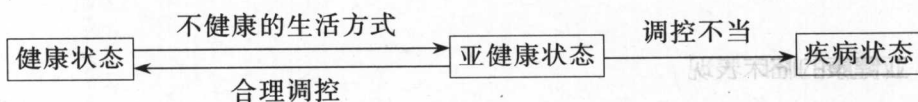
(4) 菌群失调:正常人的肠道内保持着一定数量比例的正常菌群,如大肠杆菌、乳酸杆菌等,起着合成维生素、促进机体生长发育的作用,并能产生一定的防御功能。亚健康状态会出现轻微的菌群失调,使机体的防御功能减弱,这样虽然不会引起重大病理变化,但可影响营养代谢和破坏自身的保护机制。

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、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。

知识链接

我国亚健康状态的现状

WHO 的一项全球性调查表明，真正健康的人仅占 5%，患有疾病的人占 20%，而 75% 的人处于亚健康状态。

在“2002 年中国国际亚健康学术成果研讨会”上，专家指出：我国目前有 70% 的人处于亚健康状态，15% 的人处于疾病状态，只有 15% 的人处于健康状态。

中国科学院和北京大学的一项调查结果显示，最近 5 年，中科院所属的 7 个研究所和北京大学的专家、教授共有 134 人谢世，平均年龄仅为 53.5 岁。

第二节 大学生的身心特点

一、大学生身体形态发育特点

身体形态是指体格、体形和身体姿态等状况。体格指标包括人的身高、坐高、体重、胸围、肩宽等；体形指标包括人体的整体指数与比例；身体姿态是指人坐、立、行走的姿势。

人的生长发育有两个“生长高峰”：第一次是胎儿期到出生后一年；第二次是青春期。大学生的年龄一般都在 18~22 岁左右，经历了身体发育的两次高峰期，但还处于青春期发育后期到基本发育成熟期之间，身体形态还在发展，只是速度相对慢些。在生长发育的第二次高峰结束时，由于上下肢发育快，躯干增长相对慢些，坐高、肩宽、骨盆宽与身高的比最小，表现为肩窄、骨盆窄、躯干短、下肢长的瘦长体形，男生尤为明显。从青春期后期到发育基本成熟期时，各种围、宽度指标迅速增长，分别形成男子上体宽、骨盆窄、下肢较细，女子上体窄细、骨盆宽、下肢较粗的体形。在这一时期，进行全面的身体锻炼，能使体格健壮，体形匀称。

二、大学生身体机能发育特点

（一）神经系统

大学期间，神经过程中的兴奋与抑制发展趋于均衡，灵活性提高，机能逐步完善。神经细胞物质代谢旺盛。抽象思维能力不断提高，两个信号系统的关系更加协调和完善，综合分析能力显著提高。

（二）运动系统

大学生骨骼中水分减少，无机盐增多，逐渐进入骨化过程，骨密质增厚，骨骼更加粗壮和坚固，承受能力增大。由于性激素的作用，使肌肉纤维增粗，肌肉的横断面明显增大，肌肉发达，肌力增大。但骨骼的发育一般在 20~25 岁左右完成，肌肉要到 30 岁左右才发育完成。在大学期间，骨骼和肌肉的发展是一个重要的阶段。

（三）呼吸系统

大学生呼吸肌增强，呼吸深度加大，呼吸频率减慢。胸腔、肺活量增大，最大吸氧量和负氧能力逐步提高。

（四）心血管系统

心血管系统是人体发育成熟最晚完成的系统；大学阶段是心血管系统发展的重要阶段。

三、大学生身体素质发育特点

身体素质包括力量、耐力、速度、灵敏、柔韧等。男生各项素质指标的高峰期分别出现

在 19~22 岁；女生在 11~14 岁时出现第一高峰期，17 岁时出现不同程度的停滞和下降，18 岁后又回升，在 19~22 岁时出现第二高峰期。其身体素质的发展，男生呈单波峰曲线，女生呈双波峰曲线。大学生的身体素质存在明显的性别差异，尤其在性成熟期，这种差异更为明显。男生的力量、耐力、速度、灵敏等 4 项素质均优于女生；女生柔韧素质和协调性优于男生。女生重心比男生低，因而平衡能力优于男生。

由于大学生身体素质发育处于高峰时期，这一阶段加强身体素质的全面训练，能提高运动能力和技术水平。

四、大学生运动能力特点

运动能力是机体的基本活动能力，是身体素质和运动技能相结合而表现出来的一种综合能力。大学生的身体形态机能、身体素质发展特点，决定其运动能力的发展。

大学生身体形态发展处在青春期发育后期到基本成熟期之间，发展速度虽然较慢，但骨骼、肌肉正处于重要发育时期。加强肌肉力量、协调、灵敏等练习，通过合理科学的体育活动，同样能使身体形态得到很好的改善。

大学阶段是运动能力发展的最佳时期，重视心肺功能的锻炼，加强耐力训练，提高心肺功能，有利于提高大学生的运动能力。

第三节 影响大学生健康的因素

一、生理健康因素

（一）遗传因素

人体是一个极为复杂的有机体。在影响和制约人体健康的诸多生物学因素中，遗传是主要因素之一。

后代形成和亲代相似的多种特征称为遗传特征。遗传不仅使后代在形态、体质以及性格、智力、功能等方面和亲代相似，而且还会把亲代的许多隐性的或显性的疾病传给后代。遗传病不仅种类多，而且发病率高（约占一般病的 20%）。它不仅影响个体终身，而且是重大的社会问题。现在世界上许多国家正在大力发展康复医学，遗传残疾人是其重要的康复对象。对于遗传病，最重要的还是预防，如提倡科学婚姻，用法律来制止近亲结婚等。

（二）环境因素

1. 自然环境

优美的自然环境使人精神振奋、呼吸畅通、内分泌协调；这些对人的身心健康无疑是十分有利的。

大自然在为人类提供各种营养物质的同时，还存在着传播对人体健康有害的物质，如广泛存在的有害微生物（细菌、病毒）、空气中的污染物、溶于水中的有害成分等。另外，气候的