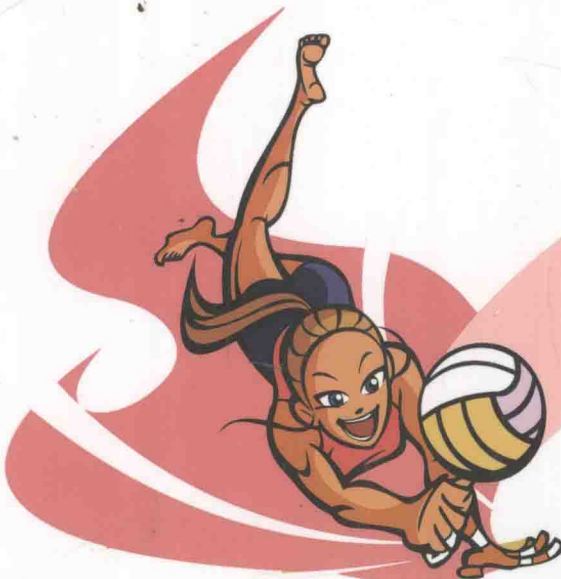


Sports and Health

体育与健康

严秀兰◎主编



中国书籍出版社

体 育 与 健 康

严秀兰 主编

中国书籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康 / 严秀兰主编. -- 北京 : 中国书籍出版社, 2009. 8
ISBN 978 - 7 - 5068 - 1925 - 1

I. ①体… II. ①严… 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(2009)第 159961 号(2012.1 重印)

责任印制: 孙马飞 张智勇

封面设计: 佳图堂

出版发行: 中国书籍出版社

地 址: 北京市丰台区三路居室 97 号 邮编: 100073

电话: 86 - 10 - 65004079(总编室)

86 - 10 - 65015116(发行部)

电子邮箱: chinabp@vip.sina.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京龙跃印务有限公司

成品尺寸: 170 毫米 × 240 毫米

字 数: 250 千

版 次: 2012 年 1 月第 2 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 27.80 元

版权所有,侵权必究。

《体育与健康》

编委会

主 编 严秀兰

副主编 王如明 施兴成

编 委 骆 潮 郭红艳 沈龙标 陆亚光

倪洽亚 周效东

前 言

为了深化教学改革,推进素质教育,落实《面向21世纪教育振兴行动计划》中提出的职业教育课程改革和教材建设规划的要求,适应高等职业教育迅猛发展的需要,我们编写了这本高等职业教育体育教材。教材编写是以“终身体育”、“健康第一”的新观念为指导,将体育教学内容与未来的社会生活结合起来,培养学生体育健身意识和能力,为终身体育奠定基础。本书显著特点是实用性强,知识点系统而全面,特别注重理论联系实际,较为适合体育选项课教学模式使用。

目前,我国高职体育课程教学大多采取的是“阶段性体育教学”。第一学期(或一年级)开设体育基础课,第二、三、四学期(或二年级)开设体育选项课,三年级不开课,主要靠学生自己的兴趣参加课外活动锻炼身体。根据这种实际情况,我们结合学校、学生特点构想了“多层次、个性化、自主式”的体育学习体系,旨在通过高职体育教材的建设与改革,实现学生体育锻炼效果、体育与意识及体育文化修养的全面提升。

本教材的编写紧扣体育阶段性教学的要求,在体育教学的各阶段都能找到相应的学习内容,同时克服了教学内容与中、小学重复的现象,且增加了部分新内容,对休闲娱乐体育也作了一些介绍,提高了学生对运动项目选择的自主性和灵活性,使其在自主学习、锻炼、自我评价时都能从此书中吸取足够的营养。本教材更强调体育在民族文化建设中的地位,学生从体育教育中不仅可以获得体育文化的欣赏能力,而且在直接参与体育活动的体验中,更能获得调节生活内容、丰富文化生活、享受精神乐趣、保持心态平衡等方面的益处,培养勇于进取、敢于竞争、勇敢顽强、吃苦耐劳的精神,从而促进民族文化、民族精神的进步。

本书由严秀兰主编;副主编有:王如明、施兴成;编写人员有:骆潮、郭红艳、沈龙标、陆亚光、倪治亚、周效东。全书由严秀兰统稿,其具体分工如下:上篇第一章至第四章、中篇第二章和第六章、中篇第八章、下篇第一章、第二章

和第三章：严秀兰；中篇第三章和上篇第五章：王如明；中篇第四章和下篇第五章：施兴成；下篇第四章：骆潮；中篇第七章：郭红艳；中篇第一章：沈龙标；中篇第五章：陆亚光；中篇第九章：倪洽亚；下篇第六章：周效东。

本书在编写过程中始终得到各级领导、专家的关心和帮助及中国书籍出版社的指导和大力支持，在此一并表示衷心的感谢！由于编写时间仓促，编写人员水平有限，敬请专家及广大师生提出宝贵意见，以便再版时进一步修改。

编 者

目 录

上篇 体育与健康理论部分

第一章 高职体育教育认知	1
第一节 体育概述	1
第二节 高职体育教育的特点	10
第二章 健康与体育锻炼	12
第一节 现代健康的标准	12
第二节 体育锻炼与人的健康	15
第三节 不同职业病的体育预防	20
第三章 科学的自我锻炼	24
第一节 科学体育锻炼的原则与方法	24
第二节 制定科学的体育锻炼计划	27
第三节 运动性疲劳的产生与消除	31
第四章 体育卫生与保健	34
第一节 常见运动损伤的预防及处理	34
第二节 常见运动性疾病的预防及处理	41
第三节 运动处方	45
第五章 高职学生体质健康测评	50
第一节 高职学生《国家学生体质健康标准》测试项目及方法	50

第二节 高职学生《国家学生体质健康标准》评分表	60
-------------------------------	----

中篇 体育与健康实践部分

第一章 田 径	63
第一节 田径运动简介	63
第二节 田径走跑类项目	64
第三节 田径跳跃类项目	71
第四节 田径投掷类项目	76
第五节 田径主要规则简介	80
第二章 篮 球	82
第一节 篮球运动简介	82
第二节 篮球入门核心技战术与学练方法	84
第三节 篮球进阶核心技战术与学练方法	93
第四节 篮球主要规则简介	99
第三章 排 球	101
第一节 排球运动简介	101
第二节 排球入门核心技战术与学练方法	102
第三节 排球进阶核心技战术与学练方法	113
第四节 排球主要规则简介	117
第四章 足 球	122
第一节 足球运动简介	122
第二节 足球入门核心技战术与学练方法	123
第三节 足球进阶核心技战术与学练方法	130
第四节 足球主要规则简介	136
第五章 跆拳道	138
第一节 跆拳道运动简介	138

第二节	跆拳道入门核心基本功与组合的学练方法	139
第三节	跆拳道进阶核心基本功与组合的学练方法	143
第四节	跆拳道主要规则简介	145

下篇 体育与健康运动休闲部分

第一章	网 球	149
第一节	网球运动简介	149
第二节	网球入门核心技战术与学练方法	151
第三节	网球进阶核心技战术与学练方法	157
第四节	网球主要规则简介	159
第二章	体 操	161
第一节	体操运动简介	161
第二节	单 杠	162
第三节	双 杠	166
第四节	支撑跳跃	170
第五节	主要规则解析	172
第三章	游 泳	176
第一节	游泳运动简介	176
第二节	游泳的安全卫生常识	177
第三节	蛙泳技术的学练方法	179
第四节	自由泳技术的学练方法	184
第四章	定向越野	188
第一节	定向越野项目简介	188
第二节	定向越野的运动场地及器材	189
第三节	定向越野的基本技能	193
第四节	定向越野的主要竞赛规则	199

第五章 体育舞蹈	201
第一节 体育舞蹈简介及健身特点	201
第二节 体育舞蹈的基本功与礼仪	203
第三节 国标舞核心舞种的学练方法	205
第四节 社交舞核心舞种的学练方法	211
参 考 文 献	214

上篇 体育与健康理论部分

第一章 高职体育教育认知



1. 体育的概念、组成、功能及其与现代生活方式。
2. 高职体育教育的新观念、目标和工作任务。

第一节 体育概述

一、体育的概念

体育是随着人类社会的发展而产生和发展起来的,是人有目的、有意识地通过身体运动增进人体健康的一种教育活动,它是身心发展的教育过程,也是社会文化教育的组成部分。

“体育”是一专业术语,相对人类体育实践活动来说,它出现得比较晚,19世纪末到20世纪初,由西方传入我国。作为一个外来词语,当时就是指身体的教育,作为教育的一部分,与发展身体的各种活动有关的教育过程,与国际上对“体育”的理解是一致的。随着社会的进步和体育事业的发展,其目的和内容都超出了原来“体育”的范畴,在含义上也逐渐发生了演化。社会上不同群体和个人对“体育”都有自己的理解与说法,但其内涵各不相同。由于对体育没有准确的界定和统一的说法,“体育”也就成了包括竞技运动、健身锻炼、消遣娱乐、棋牌游戏等几乎覆盖所有身体运动的总的代名词,体育的概念也就出现了“广义”和“狭义”之说。

广义的体育是根据人类生存和社会生活的需要,依据人体生长、发育、动作形成和机体机能提高的规律,以各项运动为基本手段,以发展身体、增强体质,提高运动技术水平,丰富社会文化生活,以发展经济和为政治服务为目的的身体

运动，通常简称为体育运动。狭义的体育是教育的组成部分，是全面发展身体，增强体质，传授体育知识、技术、技能，培养道德与意志品质的有目的、有计划、有组织的教育过程。这种狭义的体育概念即体育教育。

二、体育的组成

随着科学技术的发展，新的体育手段不断出现，体育的内涵越来越丰富，体育的外延也日益扩大。就体育的目的、对象和任务而言，学校体育、竞技体育、社会体育这三个体系基本上包含了体育所要涉及的全部范围，或者说，当代体育是由这三个部分组成的。

（一）学校体育

学校体育是在各级各类学校中开展的，通过体育手段来增强体质，传授体育知识、技术、技能，培养学生道德和意志品质的有目的、有计划的教育活动。学校体育既是体育的重要组成部分，也是教育的重要组成部分。学校体育是我国体育事业发展的重点。学校体育的目的是增强学生体质，培养学生道德和意志品质，为学生灌输终身体育的思想。学校体育包括体育课、课外体育活动、课外体育训练和课外运动竞赛四个部分。

（二）竞技体育

竞技体育是为了最大限度地发挥和提高人们在体格、体能、心理、智力以及运动能力等方面的潜力，为取得优异竞赛成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛活动。竞技体育是一种特殊的文化现象，它是体育领域的最高层次，是世界体育文化的主体，在大众文化中占有独特的地位，这种地位在不断上升。竞技体育能够展现人体的极限，因此具有极高的观赏性和感染力，它可以很有效地凝聚精神力量，振奋民族精神。

（三）社会体育

社会体育是指人民大众为达到健身、健美、医疗、康复、娱乐和休闲等目的而进行的内容广泛、形式多样的体育活动。社会体育包括娱乐体育、休闲体育、余暇体育、养生体育、医疗体育。它的对象是广大的人民群众，它的领域延伸到社会的各个角落。人们在现今的社会生活中要考虑自身发展的需要，这就要提高人们的知识水平和身体能力，而身体能力包含了身体的健康程度、身体形态、身体协调能力、精神状态和自身气质。这一切都要通过学校体育和社会体育来获得。

三、体育的功能

随着社会的不断发展，人类需要的层次相应提高，特别是人类对自身认识的

日益深化,体育科学的突飞猛进,因而,体育的功能越来越为人们所认识,并成为人们进行深入探索的重要课题。

体育有如下功能:

(一) 体育的健身功能

体育以身体练习为基本手段,通过科学的身體锻炼能够达到强身健体、增强体质之目的。体育运动对人体健康的促进作用主要表现在以下几个方面。

1. 能改善和提高中枢神经系统的工作能力,使人头脑清醒,思维敏捷

在体育活动中,各种技术动作和变幻莫测的战术配合,不断地对大脑皮层进行复合性的强化刺激,产生刺激效应,使大脑皮层的兴奋与抑制更加加深、更加集中,从而改善神经系统的调节功能,提高神经系统对人体活动时错综复杂的变化的判断能力,并能及时做出协调、准确、迅速的反映。同时,进行体育活动可以提高大脑供血、供氧,使人头脑清醒,思维敏捷。

2. 能促进血液循环,提高心脏功能

人体在进行体育活动时,体内血液的流通量增加,血液循环加快,有助于增强血管壁的弹性。由于血液循环的加快,血液需求量的增大又促使心脏从形态、机能和功能上产生良好的适应。

3. 能改善和提高呼吸系统的功能

人体运动时的一切能量都来源于体内营养物质的氧化,及时排出二氧化碳,吸进新鲜空气,依赖于不停的呼吸运动。经常参加体育锻炼,能使呼吸肌增强,肺活量增大,氧利用率提高,从而有效地提高人体的有氧工作能力,充分改善和提高呼吸系统的功能水平。如一般人安静时每分钟呼吸次数约 18 次,而锻炼有素者只有 12 次左右。

4. 能促进骨骼、肌肉结实有力的功能

体育运动能促使骨骼变粗,骨密质增厚,骨小梁排列密集,骨结节粗隆增大等,这些变化使骨骼抗弯、抗压、抗折的能力增强;体育运动使肌肉纤维增粗,肌肉块增大,使肌肉更加结实有力,同时促使肌肉有更多的能量储备,从而更好地适应运动和劳动的需要。如:通过锻炼,臂围、腿围等,男子可增长 4 厘米以上,女子可增长 6 厘米以上,肌肉的重量可占体重的 50% 以上,而不锻炼者这种比率只占 35% ~ 40%。

5. 能调节人的心理状态,使人心情舒畅

6. 能增强人体的免疫力,防病治病,延缓衰老

（二）体育的教育功能

纵观人类历史，在社会发展的各个阶段，所有的统治阶级均把体育纳入了教育体系之中，力图给受教育者以强有力的影响。各个历史时期的教育家，都把体育作为培养后代的重要手段。马克思主义的创立，赋予体育以更高的地位与作用。马克思指出：“生产劳动同智育和体育相结合，不仅是提高社会生产的一种方法，而且是造就全面发展的人的唯一方法。”我国与当今世界各发达国家一样，把学校体育视为学校教育内容的重要组成部分，它的正确实施将为培养全面发展的合格人才做出应有的贡献。

体育的教育功能，除了对青少年一代发挥极大影响外，还对整个社会产生了广泛而深远的影响，是对人们进行爱国主义、集体主义精神和顽强拼搏、勇攀高峰意志教育的有效手段。体育运动的一个突出特点是激烈的竞争。这种竞争一旦扩大到世界舞台，就具有广泛的国际性。国际比赛的胜负，关系到一个国家的荣辱和民族的形象，在人民的思想感情上产生强烈反响。例如，当我国男排夺得世界杯赛亚洲区冠军时，青年学生们喊出了“团结起来，振兴中华”的口号。当我国健儿囊括了第36届世界乒乓球锦标赛全部冠军后，人们满怀豪情地说：“中国运动员的空前胜利，使我们相信在不久的将来，中华民族一定会以巨人的形象和雄狮般的气魄自立于世界民族之林。”特别是中国女排在争夺“五连冠”的过程中所表现出的精湛球艺、拼搏精神和高度的爱国责任心，更是感人肺腑，给予了全国人民以极大的教育和鼓舞，激起了一浪高过一浪的爱国热潮，增强了全民改变祖国面貌的信心和力量，有力地促进了我国社会主义物质文明和精神文明的建设。

（三）体育的娱乐功能

马克思主义的需要理论指出，当人类解决了赖以生存的基本生活需要——食、衣、住、行以后，必然会寻求更高一个层次的享受。新中国成立以后，随着国民经济的大发展，人民生活水平有了很大的提高。随着余暇时间的增多，使人们越来越需要在工作、学习、劳动之余开展丰富多彩的消遣娱乐活动，丰富文化生活，消除疲劳，愉悦身心，陶冶情操，满足精神方面的享受。体育运动可以其独特的娱乐性满足自身的这一需求。在观赏激烈、精彩的运动竞赛时，运动员发达的肌肉，匀称的体型，优美的线条，构成人体美的典型，能够给人以健和美的感受。同时，运动员丰富多彩的运动姿势及各种动作的绝妙编排与组合不仅显示了他们体能的完美，而且充分体现了形态美的规律特征，给人以美的享受。尤其是韵律体操、花样滑冰、花样游泳等运动项目，具有更强烈的艺术美感，增强了运动的艺术效果，把人们带进了诗情画意的美妙境界。

正因为如此，当今观赏运动竞赛与表演，已经成为一种高尚的精神享受，受

到人们普遍喜爱。另外，人们在闲暇时间积极参与体育运动，更会增添无穷的生活乐趣：跑步使人感到节奏鲜明，勇往直前；打球使人配合默契，分享取胜的欢乐；练气功，气随意行，使人悠然自得；游泳，搏击于碧水清波之中，其乐无穷；举步登高，万物尽收眼底，令人心旷神怡；远足旅行，空气清新，饱览山川景物，有着不可名状的快感……由于体育具有诸多的娱乐功能，现代奥运会创始人皮埃尔·德·顾拜旦给予了高度评价。他在《体育颂》中说：“啊！体育，你就是乐趣！想起你，内心充满欢喜，血液循环加剧，思路更加开阔，条理更加清晰。你可使忧伤的人散心解闷，你可使快乐的人生活更加甜蜜！”这不仅是对体育娱乐功能的高度概括，亦是歌颂体育诗。

（四）体育的医疗保健功能

我们的先辈早已对体育的医疗保健功能有了深刻的认识，形成了运用体育运动进行强身祛病的好传统。相传原始社会末期，我国人民就创造了“消肿舞”，用来治疗关节病；春秋战国时期采用“导引术”、“吐纳术”防病治病；西汉时期，“导引术”已发展成为有各种套路的保健体操。东汉名医华佗创作了保健体操“五禽戏”，宋代的“八段锦”，明、清时极为盛行的各家“太极拳”，都显示了我国传统健身术的特异功效。时至今日，“太极拳”、“大雁气功”、“禅密气功”、“鹤翔庄气功”等传统体育运动，在我国仍有广泛的群众基础，已成为人们防病治病、延年益寿的重要手段。

现代人们在生活中体力劳动减少，食物构成改善，脂肪和肉类食品增多，城市工业化带来的大气毒化、环境污染、生态平衡破坏等，构成了对人类健康的巨大威胁。人们以极大的热情进行各式各样的体育运动，努力使体育进入自己的生活，重视保健措施，追求健康水平的不断提高，已成为现代生活的重要特征。

（五）体育的政治功能

首先体现在为国争光、提高民族威望和国际地位上。大型的国际比赛，直接关系到国家的荣辱，世界上许多国家历来都把国际体育比赛视为显示本国制度、表现本民族意识的重要舞台。人们往往把体育竞赛看作是人类社会在和平气氛下进行的“礼仪化”战争。它对维护世界和平，促进各国人民之间的了解和国际间正常父系准则的确立，在人类社会自我调节的机制中都发挥着独特的作用。由于体育的超越语言障碍和非国界特征，以至于使奥林匹克运动会成为了世界和平运动的一个组成部分。在国际政治舞台上，不可避免地成为一种外交的工具。例如，1920年，第7届国际奥林匹克运动会，拒绝邀请第一个社会主义国家——前苏联参加。1936年，在德国首都柏林举行的第11届奥运会上，希特勒拒绝给美国杰出的黑人运动员欧文斯发奖。1980年美国前总统卡特以莫斯科入侵阿富汗

为由,决定抵制当年在莫斯科举行的奥运会。4年后,前苏联和东欧国家进行报复,抵制在美国洛杉矶举行的奥运会。新中国成立后,国际奥委会某些决策人打着“体育与政治无关”的旗号,阴谋制造两个中国,长期剥夺中华人民共和国在国际奥委会中的合法地位,直到1979年12月23日,才恢复了我国在国际奥委会的合法权利。这些事实无不充满政治色彩。现代体育被人们誉为“穿着运动衣的外交家”、“和平使者”。在日本名古屋举行的第31届世界乒乓球锦标赛中,我国运动员开展“乒乓外交”,与美国运动员建立了友好关系,继而实现互访,为中美建交创造了良好的条件。

体育对于增强民族凝聚力,促进国内政治一体化,亦是一种有效的手段。1990年,我国在举办第11届亚洲运动会时开展的火炬传递活动,就是一个典型的范例。中华体育精神是中国一代又一代体育工作者为中华民族贡献的一份特殊礼物。20世纪50年代,为我国赢得第一个世界冠军的乒乓球运动员容国团喊出了“人生能有几回搏”的名言,在社会上产生了巨大的影响,不仅激励和鼓舞着一代又一代中国运动健儿为国争光,还激励着各行各业的人们奋发向上。20世纪80年代初,刚从“文化大革命”中走出来的中华民族,肩负着改革开放和民族复兴的伟大历史使命。也正是在这时,中国女排不畏强手、顽强拼搏,连续5次夺得世界冠军,极大地振奋了民族精神,鼓舞了全国人民建设社会主义祖国的信心。“胸怀祖国,放眼世界”、“团结起来,振兴中华”、“冲出亚洲,走向世界”等口号,激励着亿万中国人民在改革开放过程中不断进取和前进,成为体育健儿独特的精神贡献。

(六) 体育的经济功能

1. 提高劳动能力

劳动生产力的提高是社会经济发展的重要标志。人是生产力中决定性的因素。体育能增强人类的身体素质,提高基本活动能力,从而大大提高劳动能力。体育看似不能产生直接经济效益,但它可以提高生产效率,促进社会生产力的发展。当今企业里大凡有见地的厂长、经理,都把开展职工的体育锻炼,增进职工健康,提高出勤率视为提高企业职工素质的一个重要环节。清华大学提出的“ $8-1>8$ ”这一富有哲理性的公式正说明了这一点。

2. 体育本身所产生的经济收入

体育运动在大型比赛中能获取可观的经济收入,如出售体育比赛的电视转播权,一次重大比赛的电视转播权的金额可高达几亿美元。此外,还可通过出售门票、发售体育彩票、纪念币和收纳广告费等增加收入。重大国际比赛能促进旅游业、第三产业的发展,从而带动国民经济的发展。

3. 体育外延所产生的经济收入

体育的经济功能还体现在它的传媒作用上。在人们的商品意识日趋增强的今天,各种冠以“杯赛”名目的体育竞赛活动,往往前台是体育的激烈竞争,后台则是商家的广告大战。随着人们对体育需求的不断增长,体育产业和体育商品经济已经成为一个新型产业部门和商品领域。目前,在经济发达的国家,体育产业不论在规模和范围上都在迅猛扩大,除体育的器材装具外,还包括体育旅游、体育表演、体育建筑及其他体育经营。尤其是洲际以上的大型体育比赛,不仅对一个国家或地区的娱乐、饮食、交通、旅游、旅馆业和运动器材装具等行业带来极大的经济效益,而且对该国家和地区的电视、广播、纪念品、体育彩票发行、商品专利以及高额门票收入等都可带来非常可观的经济效益。此外,大型体育竞赛还能够给人们创造为数可观的就业机会。1984年,在美国举行的第23届奥运会期间,美国经济研究会对加利福尼亚地区的影响进行研究考察发现,在有形直接可以量化的范围内,全部效益达32.9亿美元。1990年,第11届亚运会在我国北京的成功举办,不仅在政治上提高了我国的国际影响和威望,而且对推动首都的建设,振兴社会主义经济,促进一些诸如建筑、生物检测等行业的科学发展,乃至对于整个亚太地区经济的振兴,都是一个难得的契机。

这些都表明了体育的经济功能不论直接还是间接的,都是巨大的。2008年,企业成为北京奥组委合作伙伴的基准价在4000万美元以上,这还只是入门价格,对汽车、银行、航空、石化、服装等行业来说,还要远远高于这个价格。事实已经证明,成为组委会的合作伙伴后,相应获得的权益是空前丰厚的。

(七) 体育的文化功能

体育作为一种社会文化现象,本身就蕴涵着丰富的文化内涵。体育文化有着历史的渊源。古代人们举行的各种祭祀礼仪活动往往以体育的方式(如古代奥运会的产生)来表达思想、精神和观念。体育的文化特征体现在鲜明的象征性、浓郁的艺术性及丰富的内涵性上。例如,奥运会的五环标志象征着五大洲的团结,圣火象征着文明之光,生命、热情和朝气。各届的会徽及吉祥物也都有着丰富寓意和象征性意义。人们在举行一些大型活动的开、闭幕式以及各类文化活动节的时候,体育的表演往往是不可或缺的。可见体育不仅是人的生物体运动,也是人的精神、智力和艺术的展现。丰富的体育人体文化,在对人体解剖结构、生理机能等进行积极的生物学改造的同时,还给人类劳动自身以极大的美学启迪和熏陶。宏伟壮观的体育建筑,精彩多样的体育器材设施,绚丽多彩的运动装具,既是人类劳动的产物,也是人类物质文化的结晶。体育运动作为一种文化形态,在作用于人的生物体的同时,无疑还作用于人的精神、思想和意识。体育运动中顽