

GAOZHI TIYU YU
JIANKANG JIAOCHENG

高职体育与健康教程

21世纪高职高专“十二五”精品规划教材

主 编/江 宁



21 世纪高职高专“十二五”精品规划教材

高职体育与健康教程

江 宁 主 编

 天津大学出版社
TIANJIN UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书紧紧围绕理论知识篇、发展素质篇和专项技能篇三个篇章来帮助学生更好地认识体育文化以及深入地了解各个专项。其中不乏学生比较喜欢、校园中也易普及的足球、篮球、乒乓球等项目,学生可根据自己的喜好进行日常的体育锻炼。

该书可作为高职院校学生的教材,亦可为从事相关工作或有兴趣者提供一些借鉴。

图书在版编目(CIP)数据

高职体育与健康教程/江宁主编. —天津:天津大学出版社,2014.5 (2014.8 重印)

21世纪高职高专“十二五”精品规划教材

ISBN 978-7-5618-5071-8

I. ①高… II. ①江… III. ①体育—高等职业教育—教材 ②健康教育—高等职业教育—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第106267号

出版发行 天津大学出版社
出版人 杨欢
地 址 天津市卫津路92号天津大学内(邮编:300072)
电 话 发行部:022-27403647
网 址 publish.tju.edu.cn
印 刷 天津泰宇印务有限公司
经 销 全国各地新华书店
开 本 185mm×260mm
印 张 12.75
字 数 318千
版 次 2014年6月第1版
印 次 2014年8月第2次
定 价 32.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,烦请向我社发行部门联系调换

版权所有 侵权必究

前 言

体育是学校教育的重要组成部分,是培养德、智、体、美全面发展的社会主义建设者和接班人的一个重要方面,是学校教育过程中不可替代的教育手段。党中央、国务院对学校体育工作非常重视,在《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》中指出:加强体育,牢固树立健康第一的思想,切实保证体育课和体育锻炼时间,加强心理健康教育,促进学生身心健康、体魄强健、意志坚强……大力开展“阳光体育”运动,保证学生每天锻炼一小时。这给学校体育工作指明了方向。

体育教学是学校体育工作的中心环节,是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。积极响应教育部、国家体育总局、共青团中央联合组织的“亿万学生阳光体育运动”的号召,认真贯彻教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,依照教育部、国家体育总局联合下发的《国家学生体质健康标准》的要求,结合我国高校体育教学改革研究和体育教学的实践,牢牢把握“以人为本,健康第一”的指导思想,我们组织具有多年教学经验的专家、教师编写了本教材。

本教材包括理论知识篇、发展素质篇和专项技能篇三个部分,改变了传统体育教材单纯由理论和实践两部分组成的格局,突出了在专项体育课教学中增加身体练习内容的体育教学改革在教材中的体现。

本教材突出了知识性、科学性、趣味性和实用性,适合高校体育课程作为教材使用,也适用于广大读者阅读和参考。

本教材的编写人员有李国丽、何岚、黎彬、苏聪、余波、唐双保、贾娟。全书由江宁统筹及主编。

在教材的编写过程中,参阅和引用了众多的专业书籍和电子文献中的内容,我们向有关作者表示由衷感谢。有些作者可能没有标明,在此深表歉意。同时因为水平有限,书中难免会有不妥之处,真诚希望大家和专家予以批评和指正。

编者

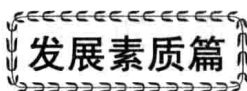
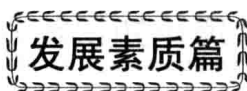
2014年2月

目 录

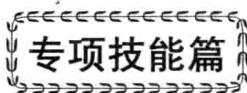
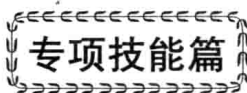
理论知识篇

第一章 体育概述	(3)
第一节 体育的起源与发展	(3)
第二节 体育的组成与功能	(4)
第三节 我国体育的目的与任务	(6)
思考题	(7)
第二章 高职体育教育	(8)
第一节 学校体育思想和功能	(8)
第二节 我国高等学校体育的目的和任务	(12)
第三节 高校体育的实施途径	(13)
第四节 高职体育教学的基本原则和基本方法	(15)
思考题	(17)
第三章 体育运动与保健	(18)
第一节 体育卫生保健常识	(18)
第二节 常见运动损伤的预防与处理	(22)
第三节 运动中常见的生理反应	(25)
第四节 运动性病症及其防治	(29)
思考题	(30)
第四章 体质的测量与评价	(31)
第一节 体质概述	(31)
第二节 健康与体质及体能的关系	(33)
第三节 《国家学生体质健康标准》	(34)
思考题	(51)
第五章 养生与保健	(52)
第一节 中国传统养生	(52)

第二节 常见养生方法	(54)
思考题	(56)
第六章 体育运动与身体健康	(57)
第一节 健康概述	(57)
第二节 体育锻炼与身体健康	(63)
第三节 生活方式与健康	(68)
思考题	(72)


发展素质篇


第七章 体育锻炼的原则与方法	(75)
第一节 体育锻炼概述	(75)
第二节 体育锻炼的基本原则	(77)
第三节 体育锻炼的基本方法	(79)
第四节 健身运动处方	(80)
思考题	(83)
第八章 身体素质的基础知识	(84)
第一节 身体素质及分类	(84)
第二节 身体素质与健康	(85)
思考题	(86)
第九章 柔韧性与伸展空间的提升	(87)
第一节 柔韧性与健康	(87)
第二节 柔韧性的测评	(87)
第三节 发展柔韧性的锻炼方法	(88)
思考题	(91)


专项技能篇


第十章 田径运动	(95)
第一节 短跑	(95)
第二节 接力跑	(97)
第三节 跳远	(99)
第四节 跳高	(103)

第五节	铅球	(107)
第十一章	球类运动	(112)
第一节	足球	(112)
第二节	篮球	(120)
第三节	排球	(127)
第四节	乒乓球	(134)
第五节	羽毛球	(141)
第六节	网球	(145)
思考题	(150)
第十二章	健身健美运动	(151)
第一节	健美操	(151)
第二节	体育舞蹈	(155)
第三节	街舞	(158)
第四节	瑜伽	(161)
思考题	(165)
第十三章	实用体育运动	(166)
第一节	游泳	(166)
第二节	散打	(170)
第三节	体适能	(174)
思考题	(177)
第十四章	传统、休闲体育运动	(178)
第一节	太极拳	(178)
第二节	轮滑	(181)
第三节	极限运动	(184)
第四节	台球	(188)
第五节	定向运动	(191)
第六节	飞镖	(193)
思考题	(195)
参考文献	(196)

理论知识篇

第一章

体育概述

体育源于劳动。体育的历史几乎与人类的文明史一样悠久。在漫长的历史长河中,在生产劳动和各种社会活动中,人们创造了丰富多彩的体育活动形式,并在不断的体育实践中逐步加深对体育的认识,形成了各种各样的体育思想、体育观念和体育理论。

第一节 体育的起源与发展

体育,其英文是 Physical Education,直译为身体的教育,简称为体育,指的是以身体活动为手段的教育。随着国际交往的扩大,体育事业发展的规模和水平已是衡量一个国家和社会发展进步的一项重要标志,也成为国家间外交及文化交流的重要手段。体育可分为大众体育、专业体育、学校体育等,包括体育文化、体育教育、体育活动、体育竞赛、体育设施、体育组织、体育科学技术等诸多要素。

体育的概念有广义和狭义之分。广义的体育是指以身体练习为基本手段,以增强人的体质,促进人的全面发展,丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会总文化的一部分,其发展受社会政治和经济的制约,并为社会的政治和经济服务。狭义的体育是指发展身体,增强体质,传授锻炼身体的知识、技能,培养道德和意志品质的教育过程;是对人体进行培育和塑造的过程;是教育的重要组成部分;是培养全面发展的人的一个重要方面。

最早出现的一种起源说是“模仿起源说”,认为体育源于儿童模仿打猎、捕鱼、料理家务以及作战等活动而进行的嬉戏。之后又出现了“生理起源说”,认为人类社会的发展使人的精神非常旺盛,因而有了剩余或过剩的精力去从事文娱和体育活动。最广为接受的是“劳动说”,认为体育起源于劳动。由于劳动创造了人,因而从体育的最初动力和主要源头来看,体育自然应该起源于劳动。体育的形成经历了较长的历史时期,在这个过程中人的生理和心理需要、宗教巫术以及战争等都是促使体育形成的重要因素和动力。

体育作为人类文化的重要组成部分是随着人类社会的发展而逐渐形成和发展起来的。人类早在原始社会就把走、跑、跳跃、投掷、攀登等作为最基本的生产劳动和日常生



活技能传授给下一代。这是人类教育的萌芽,也是体育活动的萌芽。体育的发展与教育、军事、科学技术的发展以及人们的宗教活动、休闲娱乐活动有着密切关系。体育的发展大致经历了三个时期:原始体育萌芽时期、自觉从事体育时期和形成与完善体育制度时期。

知识窗

1. 武举制:唐朝长安二年(公元702年),始设立武举为科举中的一科。武举考试的内容有射箭、马枪、举重、负重、身材、言语等,既有实用技能,也有身体、文化要求,标志着对武士的要求趋于全面。武举制一直延续至清末,它有利于武艺人才的选拔,推动了武艺的普及和提高,推动了武学教育的发展。

2. 精武体育会:1909年,霍元甲在上海创办了精武体操学校,次年他的学生在校的基础上组成精武体育会。精武体育会是最早将西方体育观念和训练方法引入中国,借鉴西方的手段来改造传统体育的体育社团。本着“以体育居先,体育复以武术为主,参以时代各种运动”的精神,提出武术同源,不分门派,南拳北腿为一体,编排精武基本十套拳为武术基本功训练,同时开展了足球、篮球、台球、绒球、乒乓、体操、举重、拳击、田径等项目。孙中山先生对精武体育会十分关注,为其作了“尚武精神”的题词,为《精武本纪》撰写了序文,并于1916年11月5日亲临精武体育会举行的技击会发表演说。到1925年,精武体育会已发展成为当时规模最大的群众体育组织。

【第二节 体育的组成与功能】

一、体育的组成

体育一产生就包含丰富的内容,它的发展并不孤立,是人类本身和社会的需要。生产力的发展和提高,科学技术的进步和应用,又为体育的发展提供了良好的条件。它被人们公认为文明的窗口、科学和进步的标志。体育由学校体育、竞技体育和群众体育三部分组成。

(一)学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分,也是全民体育的基础。它作为教育和体育的交叉点和结合部,是国家体育事业发展的战略重点。它是按照学校的育人规律,围绕增强体质这个中心,在教师的指导下,有组织、有计划地传授体育知识、技术和方法,全面提高身体素质和运动技术水平,并与德育、智育、美育相结合,培养道德和意志品质,使学生成为德、智、体、美全面发展的高素质专业人才。



（二）竞技体育

竞技体育是指在全面发展身体素质的基础上,最大限度地挖掘体力、智力、运动才能,以取得优异成绩为目标而进行的科学训练和竞赛活动。其特点是技艺高超,竞争性强,有严格的规则和场地要求;又是人的智能、运动才能的极端表现形式。由于竞技体育极易吸引广大观众,极富感染力又容易传播,在活跃社会文化生活、振奋民族精神、提高国际威望、促进各国人民之间的友谊、团结和交流等方面都有着特殊的作用。

（三）群众体育

群众体育是以健身、娱乐、休闲、医疗和保健康复为目的的体育活动。由于它的对象主要为各类一般民众,活动领域遍及整个社会乃至家庭,所以堪称活动内容最广、表现形式最新、趣味性最强、参加人数最多的一项体育活动。它作为学校体育的延伸,可使人们的体育生涯得以延续。

二、体育的功能

体育的功能主要表现在健身、娱乐、交流、教育、经济和政治等方面。

（一）健身功能

体育的健身功能具体体现在,体育运动能改善和提高中枢神经系统的工作能力。体育运动能促进机体的生长发育,提高运动系统的机能;可以提高内脏器官的机能;可以提高人体的适应能力;可以防病治病,提高人体免疫能力。

（二）娱乐功能

体育所具有的娱乐功能,主要通过两方面表现出来,一是由于体育本身所特有的魅力;二是人们参加体育运动所得到的乐趣。

（三）交流功能

体育运动能增强人与人之间的交流和交往,增加人与人之间的相互了解,改善人际关系。国际体育交往,还能够促进国家与国家之间、不同民族之间的相互了解和信任,有利于人类社会的和平与发展。

（四）教育功能

体育所具有的教育功能,有两个方面的含义。一方面是具有典型意义的学校基本教育;另一方面是具有泛指意义的社会教育。

（五）经济功能

体育是人的活动,特别是体育成为一种很多社会成员参加的经常性活动后,总是在一定物质消费的基础上进行的。因此,与体育活动相关的服装、器材、装备和体育场地设施等就会随之而产生,体育服务等社会经济行业就必然出现。

（六）政治功能

体育的政治功能,一方面可体现在国际交往的舞台上,另一方面体育能促进大至一



个国家、一个民族,小至一个集体的内部的安定团结。

【第三节 我国体育的目的与任务】

体育的目的是一个国家体育工作的出发点和落脚点,它表明体育发展的方向和最终要达到的结果;体育的任务则是体育目的的具体化,人们往往通过完成体育的任务来实现体育的目的。体育的目的与任务是制定体育方针、政策、制度、措施的重要依据,也是制订体育工作计划的首要条件。因此,我们所制定的体育方针、政策、制度、措施等,都是为了保证体育目的与任务的实现。

一、我国体育的目的

我国体育的目的,是根据我国社会实践和发展的需要,遵循体育本身所具有的功能和特征提出来的。目前,根据我国政治、社会经济发展水平,确立我国发展体育的目标为:增强人民体质,提高运动技术水平,丰富社会文化生活,促进物质文明和精神文明建设。

二、我国体育的任务

体育的任务应是体育目的的体现。根据我国体育的目的,我国体育的任务包括以下几个方面。

(一)增强人民体质,提高民族素质

体育所具有的本质和基本功能就是促进人的生长发育,增进健康,增强体质。因此,我国体育的首要任务是增强人民体质,提高中华民族的身体素质。

(二)提高竞技水平,攀登世界体育高峰

提高竞技水平,攀登世界体育高峰,是我国体育的重要任务之一。它反映国家的需要、人民的需要和体育运动本身的需要。现代奥林匹克运动和奥林匹克文化的发展,使得体育运动的国际比赛和各国之间的体育交往,不仅是各国运动员之间运动技战术水平高低的竞赛和表演,而且是以体育竞赛为舞台和窗口,展示各国在经济、科技、文化、教育等方面的发展水平,表现各国各民族的精神面貌和健康水平。国际比赛已成为维系国家民族尊严的大事。因此,党和政府都非常重视体育运动竞技水平的提高。

(三)培养吃苦耐劳精神,增强人们的意志品质

体育是教育的重要组成部分之一。在社会领域,体育是一种具有特殊教育意义的社会活动。在学校教育中,它是一个有目的、有组织的教育过程,是教育的目标之一。在各种各样艰苦环境中进行的体育运动,在激烈体育比赛中进行的技术、技能、体能、意志较量,对培养和磨砺人们的意志品质具有良好的作用。实践证明,参加体育运动能有



效培养人们勇敢、顽强、果断、忍耐、自信、进取的精神。

(四) 丰富文化生活, 促进精神文明建设

在现代社会中, 体育已成为人们生活方式的一个组成部分。随着社会生产技术和生产水平的发展, 社会物质财富迅速增加和积累, 生活资料日益丰富, 闲暇时间不断增加。人们在物质财富得到充分满足的情况下, 开始追求精神生活的丰富和完善, 以全面提高生活质量。适当地参加体育运动不仅使我们身体更加健康, 而且可以满足人们多种社会需求, 如社会交往、净化感情、发散精力等。同时欣赏高水平的体育比赛、表演, 还是丰富人们精神生活的一项重要内容, 不仅可以激励人们积极参加体育锻炼, 推动群众性体育活动的开展, 还可以让人们在欣赏高水平的体育比赛中调节精神、愉悦身心、陶冶情操。

思考题

1. 简述体育的概念。
2. 体育的发展大概经历了哪几个时期?
3. 体育由哪几部分组成?
4. 体育具备哪些功能?
5. 简述我国体育的目的和任务。

第二章

高职体育教育

当前我国普通高等院校的体育,通常是以体育课、课余体育活动、校园体育文化等形式,以运动和身体锻炼为基本手段,对大学生的肌体进行科学的训练,在挖掘他们的生理潜能和心理潜能的过程中,促进大学生德、智、体、美全面发展的体育教育过程。

第一节 学校体育思想和功能

一、我国学校体育思想

(一) 体质教育思想

体质教育思想是指在体育教学中,强调“发展学生身体、增强学生体质”的学校体育教学思想。它是在 20 世纪 70 年代末针对我国学校体育过于强调竞技功能,忽视学生体质以致出现青少年一代普遍体质不良的状况而提出来的,同时,它的提出也与新中国成立以来国家领导人重视国民体质的思想有关。体质教育的思想较为注重学生身体锻炼的直接效果和运动负荷的安排,采用日本运动处方的形式锻炼。它的提出标志着中国学校体育逐步突破自然体育,开始进入发展人体、完善人体的科学化锻炼历程,标志着中国学校体育思想建设进入一个相对成熟的自主发展时期。该思想由于在物质条件上的要求比较灵活,与中国改革开放初期的国情相适应,又便于实践操作,因此在很长一段时期占据着我国学校体育思想的主导地位。

知识窗

蔡元培先生强调:“体育是要发达学生的身体,振作学生的精神,并不是只在赌赛跑……”

(二) 技术教育思想

技术教育思想是指体育教学中强调以掌握运动技术、技能为主导的学校体育教学思想。在我国,普遍认为这种思想的形成是受强调运动技术学习的苏联体育教学理论的影响。该思想理论的主要依据如下。①体育教学应具有教学的共性,而“教学的特



点是通过系统知识、技能的传授与掌握,促进学生身心发展”。②体育教学和课外体育活动是构成学校体育的两个子系统。在共同实现学校体育发展身体、增强体质的目的中,它们在目的任务上应形成互补。课外体育应以增强体质为主,所以体育教学应以传授体育知识、技能为主。技术教育思想以巴甫洛夫神经反射学说为理论基础,使人们对运动技术形成规律有比较清晰的认识,同时,它以运动技术作为学生学习的实践对象,在教学中容易把握,易于评价,因此在我国学校体育思想中占有较重要的位置。

(三)快乐体育思想

快乐体育思想在 20 世纪 80 年代后期从日本传入我国。一般认为,我国学者在快乐体育思想上存在两种理解。一种理解是直接受日本快乐体育思想的影响。其基本观点是“把运动作为体育追求的目的而不仅仅是手段,把运动作为学生将来的生活内容来教给他们,让他们理解、享受、掌握并创造运动,并以此来完成人的身心发展和继承运动文化遗产的社会需要”。要求在教学中“使学生根据自己的水平和能力进行自主学习,充分理解运动的本质,体验体育中的乐趣,从而热爱运动,养成习惯”。另一种理解也是受日本快乐体育思想的启发。其主要观点是,从终身体育与个人发展需要出发,从情感入手,强调学生的学习兴趣和创造学习,使学生能自主、快乐地从事体育学习;强调不仅把运动和情感作为实现教学目的与任务的手段,而且把运动中的内在乐趣和丰富情感作为目的。

(四)全面教育思想

全面教育思想是指在体育教学中以促进学生德、智、体和谐发展为宗旨,以全面完成体育教学的各项任务为主导的一种学校体育教学思想。该思想旨在从增强体质出发,把运动技术、技能教学与发展身体结合起来,思想教育、知识教育、社会教育贯穿始终,全面完成体育教学的教养、教育和发展的目标;主张用系统论的观点来看待体育教学过程,用三维体育观来理解学校体育的功能系统,认为只有从多方面挖掘体育的功能,不断拓展学校体育教学的任务,才能真正发挥体育教学在整个教育中的作用,才能凸显出体育教学的地位。

(五)终身体育思想

终身体育思想脱胎于终身教育思想,最早产生于苏联和日本等国家,20 世纪 80 年代中后期开始在我国得到较为系统的传播。其主要观点是:学校体育应当为学生树立一个人终身从事体育服务的观念,奠定学生终身从事体育锻炼的基础。因此,在教学中应以激发学生的体育兴趣、养成终身从事体育的观念和习惯,培养学生终身进行体育锻炼的基本能力为主导。终身体育思想以具有强烈时代性的终身教育思想为理论背景,符合现代社会对人的发展的要求,在学校体育界得到了普遍的关注。

(六)健康教育思想

健康教育思想在我国有着较长的历史。早在新中国成立初期就被党和国家领导人



所强调,但是,这种思想并不是单独针对学校体育而提出的,而是针对学校教育提出的。由于在教育界和体育界普遍存在一种“学校体育就是专为学生健康而设立的”的看法,因此,这种思想一直影响着我国的学校体育。在当今世界普遍关注人的健康问题的大背景下,健康教育思想一跃成为学校体育的主流思想,强调学校体育应为学生的健康服务,并把健康教育的诸多内容纳入学校体育的教学体系,甚至把体育课程名称改为“体育与健康”。

知识窗

毛泽东对德、智、体三者之间的关系有入木三分的剖析,指出“无体是无德智也”,“体育于吾人实占第一之位置”。此等关于健康第一、体育第一的主张在历代政治家中是少见的。

二、学校体育功能

学校体育功能包括:健身功能、娱乐功能、教育功能、促进个体社会化功能、社会体育的基础的功能、经济功能和文化功能。

(一)学校体育的健身功能

无数科学研究证明,对增强体质、增进健康(身体和心理)来说,体育锻炼是一种最有效、最可行的手段和方法。体育的健身功能主要是医学和生理学效应,即人科学、合理地进行体育运动,通过医学和生理学的多种机理,改善人体新陈代谢水平,提高体内营养物质的分解与合成能力,促进人体健康和增强体质,使人自身得到有效发展。体育的健身功能具体表现为:

- (1) 体育运动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;
- (2) 体育运动能促进有机体的生长发育,提高运动能力;
- (3) 体育运动能促进人体内脏器官构造的改善和机能的提高;
- (4) 体育运动能提高人体的适应能力;
- (5) 体育运动能调解人的心理,使人朝气蓬勃,充满活力。

(二)学校体育的娱乐功能

由于其技术的高难度、惊险性,造型的艺术性,配合的默契性和易于接受的朴素性,体育运动成了人们闲暇生活中不可或缺的一个重要部分。体育能起到丰富文化生活、满足人们精神需要的作用。我们称此为体育的娱乐功能。体育的娱乐功能是通过观看和参与两个途径来实现的。

(1) 观看欣赏高水平的体育比赛,诸如美国篮球职业联赛(NBA)、世界杯足球赛、世界拳王争霸赛、汽车拉力赛等对抗激烈、悬念重重的体育赛事,已经成为现代人紧张的工作和学习生活之外娱乐消遣的重要组成部分。另外,诸如体操、跳水、花样滑冰等