

高职 体育与健康 教程

主
编 王洪彬

凤凰出版传媒集团
江苏人民出版社

GAOZHI TIYU YU JIANKANG JIAOCHENG

主 编 王洪彬

副主编 包国红 乔 斌 吕 琼

高职 体育与健康教程

凤凰出版传媒集团

江苏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

高职体育与健康教程 / 王洪彬主编. — 南京: 江苏人民出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-214-05360-2

I. 高… II. 王… 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. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 016147 号

书 名 高职体育与健康教程
主 编 王洪彬
责任编辑 张惠玲
责任校对 杨传凤 李洪云
出版发行 江苏人民出版社(南京中央路 165 号 邮编: 210009)
网 址 <http://www.book-wind.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京中央路 165 号 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京紫藤制版印务中心
印 刷 者 南京通达彩印有限公司
开 本 1000×1436 毫米 1/32
印 张 11
字 数 420 千字
版 次 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-214-05360-2
定 价 35.00 元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

前 言

进入新世纪,我国高等职业教育面临着历史发展的新机遇,与此同时,高职体育也面临前所未有的变革。而这一变革的基础工程则是加强课程体系改革,编写与之相适应的新教材。为了满足高职学生自身发展和适应社会发展的需要,我们依据教育部颁发的《全国高等学校体育课程教学指导纲要》,借鉴国内高职院校体育课程建设和教学改革的成功经验,编写了这本《高职体育与健康教程》。

本教材紧扣高职院校人才培养目标,以“健康第一”为指导思想,以育人为宗旨,以增强体育意识、学会锻炼方法、提高活动能力、培养锻炼习惯为主线,同时注入了有关健康的新观念、新内容,具有鲜明的时代特征。

本教材分三个模块:基础知识模块、兴趣选项模块、职业身体素质模块,共九章。理论部分通俗易懂,实践部分易学易练,全书结构科学合理,内容安排疏密有致,文字表达深入浅出,体育方法简便易行。教材设计符合高职学生的认知规律,图文并茂,具有较强的直观性和实用性。

本教材由王洪彬担任主编,具体分工(以章节为序)为:王洪彬(第一、第二章)、包国红(第三章)、乔斌(第四章第一、二、三节)、许必友(第四章第四、五节)、程学宏(第五章)、朱和记(第四章第六节、第六章)、吕琼(第七章)、叶永(第八章)。

本教材在编写过程中,参考并引用了有关教材和资料,我们谨对已列出和未能一一列出的原著作者表示深深的谢意。由于编者水平有限,不妥之处在所难免,恳切希望广大读者给予批评指正。

编 者

2008年12月

目 录

C O N T E N T S

(01)	基础理论知识模块	第一章 体育基本知识
(02)	第一节 体育的概述	一、体育的概念和组成
(03)	二、体育的功能	三、体育的文化价值
(04)	第二节 高职体育教育的特点与目标	一、高职体育教育的特点
(05)	二、高职体育教育的目标	第三节 体育欣赏
(06)	一、体育欣赏的意义和作用	二、不同运动项目的欣赏
(07)	三、奥运会	第四节 科学的体育锻炼
(08)	一、科学锻炼身体的原则	二、科学锻炼身体的方法
(09)	三、运动处方	四、学生体质健康标准
(10)	附：《国家学生体质健康标准》实施办法	

基础知识模块

第一章 体育基本知识

第一节 体育的概述

- 一、体育的概念和组成
- 二、体育的功能
- 三、体育的文化价值

第二节 高职体育教育的特点与目标

- 一、高职体育教育的特点
- 二、高职体育教育的目标

第三节 体育欣赏

- 一、体育欣赏的意义和作用
- 二、不同运动项目的欣赏
- 三、奥运会

第四节 科学的体育锻炼

- 一、科学锻炼身体的原则
- 二、科学锻炼身体的方法
- 三、运动处方

四、学生体质健康标准

附：《国家学生体质健康标准》实施办法

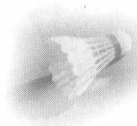
第二章 体育锻炼与健康

第一节 体育锻炼与心理健康

- 一、体育教学与心理健康
- 二、体育运动与心理健康

第二节 体育锻炼与卫生保健





一、高职学生的运动卫生	(49)
二、体育锻炼的自我医务监督	(52)
三、常见的生理反应及处理	(54)
第三节 体育保健与养生	(56)
一、运动损伤的预防与处理	(56)
二、运动时的营养	(59)
三、常用的养生方法	(61)

兴趣选项模块

第三章 田径运动

第一节 跑的基本技术与练习方法	(67)
一、短跑的基本技术与练习方法	(67)
二、中长跑的基本技术与练习方法	(70)
三、接力跑的基本技术与练习方法	(72)
四、跨栏跑的基本技术与练习方法	(75)
第二节 跳跃的基本技术与练习方法	(78)
一、跳远的基本技术与练习方法	(78)
二、三级跳远的基本技术与练习方法	(81)
三、跳高的基本技术与练习方法	(83)
第三节 投掷的基本技术与练习方法	(88)
一、推铅球的基本技术与练习方法	(88)
二、掷标枪的基本技术与练习方法	(93)
附：田径竞赛规则简介	(97)

第四章 球类运动

第一节 篮球	(100)
一、基本技术与练习方法	(100)
二、实用战术	(110)
三、自我评价	(114)
附：篮球竞赛规则简介	(115)
第二节 排球	(118)
一、基本技术与练习方法	(118)



(908)	二、实用战术	排球, 二	(130)
(135)	三、自我评价	排球, 二	(134)
(135)	附: 排球竞赛规则简介	排球, 一	(135)
(135)	第三节 足球	排球, 二	(139)
(135)	一、基本技术与练习方法	排球, 二	(139)
(135)	二、实用战术	排球, 一	(151)
(135)	三、自我评价	排球, 二	(155)
	附: 足球竞赛规则简介		(156)
	第四节 乒乓球		(158)
	一、基本技术与练习方法		(158)
	二、自我评价		(163)
	附: 乒乓球竞赛规则简介		(165)
(303)	第五节 羽毛球		(166)
(303)	一、基本技术与练习方法		(166)
(303)	二、自我评价		(170)
(303)	附: 羽毛球竞赛规则简介		(171)
(303)	第六节 网球		(172)
(303)	一、基本技术		(172)
(303)	二、实用战术		(178)
(303)	三、练习方法		(179)
(303)	附: 网球竞赛规则简介		(181)

第五章 民族传统运动

	第一节 武术		(184)
(303)	一、基本手型和手法		(184)
(303)	二、基本步型和步法		(186)
(303)	三、腿功、腰功、肩臂功练习法		(188)
(303)	四、平衡、跳跃动作练习法		(192)
(303)	第二节 初级长拳(第三路)		(193)
(303)	一、动作名称		(193)
(303)	二、动作说明		(194)
(303)	第三节 剑术		(207)
(303)	一、基本技法		(207)





(081) 二、套路

(134) 第四节 二十四式简化太极拳

(135) 一、动作名称

(136) 二、动作说明

(138) 第五节 跆拳道

(151) 一、基本技术

(152) 二、品势

(158)

(158)

(158)

朱瑞强,二 (209)

俞书森,三 (221)

个简规则竞赛裁判:棚 (221)

张强 廿三 (221)

朱瑞强,一 (241)

朱瑞强,二 (241)

俞书森,三 (248)

个简规则竞赛裁判:棚

张强 廿四第

朱瑞强,一

职业身体素质模块

第六章 新兴健身运动

(165) 第一节 保龄球

(166) 一、基本特点

(166) 二、基本技术

(170) 附:保龄球竞赛规则简介

(171) 第二节 高尔夫球

(172) 一、基本知识

(173) 二、基本技术

(178) 附:高尔夫球竞赛规则简介

(179) 第三节 瑜伽

(181) 一、简介

二、基本功

俞书森,二

个简规则竞赛裁判:棚 (263)

张强 廿正第 (263)

朱瑞强,一 (265)

俞书森,二 (268)

个简规则竞赛裁判:棚 (270)

张强 廿六第 (271)

朱瑞强,一 (272)

朱瑞强,二 (274)

朱瑞强,三 (276)

个简规则竞赛裁判:棚 (276)

张强 廿七第 (277)

第七章 健美与体育舞蹈

(184) 第一节 健美运动

(186) 一、简介

(188) 二、发展身体各部肌肉的主要动作

(192) 附:健美规则简介

(193) 第二节 健美操

(193) 一、简介

(194) 二、分类

(205) 三、基本动作和组合范例

(205) 附:健美操竞赛规则简介

朱瑞强,一 (279)

朱瑞强,二 (279)

朱瑞强,三 (279)

朱瑞强,四 (287)

(湖三第)拳斗燃时 廿二第 (290)

朱瑞强,一 (290)

朱瑞强,二 (291)

朱瑞强,三 (291)

朱瑞强,一 (302)





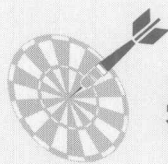
第三节 体育舞蹈	(304)
一、含义	(304)
二、基本知识	(304)
三、教学与训练	(306)
附：体育舞蹈竞赛规则简介	(316)

第八章 娱乐休闲运动

第一节 棋类	(318)
一、围棋	(318)
二、中国象棋	(324)
第二节 桥牌	(327)
一、基本方法	(327)
二、计分	(330)
第三节 定向越野	(331)
一、物质条件	(332)
二、基本技能	(333)
三、犯规与处罚	(336)
第四节 野营	(337)
一、含义	(337)
二、基本知识和注意事项	(337)

主要参考文献





基础知识模块





第一章 体育基本知识

第一节 体育的概述

一、体育的概念和组成

随着社会的进步、文明的发展、生产力和生活水平的提高,以及人类需要层次的提升,特别是近几年来体育科学的发展,体育自身的特征以及其余其他各种社会现象之间关系的规律正不断被揭示出来,体育的概念、组成也在不断地被认识和开发,人们的体育价值观也在逐步改变,体育在整个社会生活中的地位越来越重要。

(一) 体育的概念

根据当今体育运动发展的特征,可以将体育概念从广义和狭义两个层面来阐述。

广义的体育是指以身体练习为基本手段,以增强体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活和促进精神文明建设为目的的一种意识、有组织的社会活动。它是社会总文化的一部分,其发展受一定的社会政治和经济制约,也为一定的社会政治和经济服务。

狭义的体育是指通过身体活动,增强体质,传授锻炼身体的知识、技能、技术,培养道德和意志品质,而且有计划的教育过程。它是教育的组成部分,是培养人全面发展的一个重要手段。

(二) 体育的组成

根据现代体育的概念和我国实际情况,我国体育包括以下三个部分:

1. 学校体育

学校体育亦称体育教育,是学校教育的重要组成部分,是国家体育运动的基础。学校体育是学习和掌握体育知识与技能,发展身体素质,增强体质的教育活动,是对人体进行培养和塑造的过程;对受教育者的生长发育、心理健康、体力与智力的发展,以及良好品德的培养都具有积极的促进作用。学校体育的实施内容按照不同层次和不同的教育



阶段纳入学校总体教育计划,通过体育教学,课外体育训练和课外体育活动,围绕增强学生体质这个主要任务来实现,它与学校其他教育环节共同构成一个完整的教育过程。

2. 竞技体育

竞技体育亦称竞技运动,是在全面发展身体素质的基础上,最大限度地发挥和提高人体在体格体能、心理和运动技能方面的潜力,以取得优异的运动成绩而进行的科学系统的训练和竞赛。竞技体育具有竞争性强、技艺高超、极易吸引观众等特点,现已成为一种极富感染力又容易传播的精神力量。它在丰富社会文化生活、振奋民族精神、提高国际声望、发展国际交往、增进各国人民友谊等方面,有着极为特殊而有效的社会教育作用。

3. 社会体育

社会体育亦称群众体育,是为了休闲、娱乐,以及发展兴趣爱好、培养审美能力、防病治病、增强体质而进行的身體活动。社会体育有助于增强身体的、情绪的、精神的和社会的健康,使人在身体和精神上获得休息、放松和更新,给劳动后的生活和紧张的情绪提供“缓解剂”。这种活动一般是自愿参加,其组织形式多样,讲求锻炼效果。社会体育有时也采用竞赛方式,但不单纯追求竞赛成绩。广泛开展群众性体育活动,是充分发挥体育的社会功能,提高民族素质的重要途径。国家经济的繁荣、人民生活水平的提高、余暇时间的增多及社会环境的安定,为社会体育的普及和发展开辟了广阔的前景。

二、体育的功能

体育的功能是指体育在社会发展和人的自我完善过程中表现出来的价值。在相当长的一个时期中,人们更多地注重和强调增强人的体质的作用,这是片面的认识。体育应该是一个有机的整体,一个多功能、多目标的系统,要把这个系统置于社会这个大系统之中加以认识。随着社会的发展、科技的进步,体育的功能不仅在增强体质和促进物质文明方面进一步被认识、被开拓,而且其精神方面、文化方面的价值在实践中也越来越明显地凸现出来,并为人们所重视。归纳起来,体育的功能有以下七个方面:

(一) 体育的健身功能

体育最本质的特征之一就是健身,它要求个体本身直接参与运动。体育的健身功能表现在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;能促进人体基本活动能力和身体素质的全面发展,使人体内脏器官的构造得到改善和提高,使血液循环系统、呼吸系统、排泄系统的机能得到改善和提高;能增强人体骨骼的生长,改善骨骼的新陈代谢,促进人体长高;能使人体肌肉组织中纤维变粗、数量增多,使人体粗壮结实;





能调节人的心理,使人朝气蓬勃、充满活力,消除不健康心理情绪;能提高对外界环境的适应能力;能防病治病,延迟衰老,延年益寿。

(二) 体育的娱乐功能

各种体育远动项目本身都具有技术的全面性和高度的技巧性,配合的默契性和优美的艺术性,激烈的对抗性和严密的集体性,轻松的娱乐性和高雅的休闲性,以及易于接受的简朴性和亲身参与的舒适性、满足性。因此,体育已成为人们闲暇生活的一个重要组成部分,它极大地丰富了社会文化生活,满足了人们精神需要。体育的娱乐功能要通过观赏和参与两个途径来实现。

(三) 体育的教育功能

体育的教育功能具有广泛的社会性,突出地体现在学校领域中,体育与其他教育环节共同构成学校完整的教育过程,被广泛地纳入到各国的教育体系中,从儿童和青少年时代起就不断通过体育来促进人的全面发展。体育本身具有群众性、技术性、礼仪性、国际性等特点,因此成为传播价值观的理想载体,它能激发人们的爱国热情,振奋民族精神;教人如何做人、如何行事、如何与社会保持一致等。如在国际比赛中运动员必须佩戴所代表国家的鲜明标志;在开幕式的入场式上,必须有国旗的引导;颁奖时要奏国歌、升国旗,这都增加了国家和民族意识。体育的教育功能贯穿于竞赛的全过程,它的教育作用大大超越了体育运动本身的价值,产生了不可低估的社会教育作用。

(四) 体育的政治功能

体育被看作一个国家民族精神的“橱窗”,文化发达的标志,综合国力的体现。体育的政治功能主要表现在以下两个方面:

1. 为国争光,提高民族声望,振奋民族精神

在和平时期,国际体育竞赛是国际竞争中没有硝烟的战争。它向世人充分展示一个国家的政治、经济、文化水平状况。如果一个国家体育运动水平居于世界前列,毫无疑问这个国家的国际声望就高。

2. 为外交斗争服务

其一,体育能超越语言和社会阻碍。通过体育交往可以促进各国人民之间的了解和增进友谊,加强各国之间的文化交流与团结。

其二,体育运动被用来作为反对或抵制某一个国家、某一项活动的政治手段。体育作为上层建筑一部分,与政治紧密联系在一起,受一定的社会政治制约,且为政治服务。

其三,促进国内政治一体化。所谓一体化就是使人同集体达到和谐的联合,化为一体。



体育是促进这种一体化的有效手段。由于体育运动的群众性、竞赛性特点,它能提供群众性集会的机会。这种集会的规模小至一个班、一个队,大至一个民族、一个国家。人们在集会中互相学习、互相了解、互相帮助,加强了团结,密切了关系,达到了和谐的联合。

(五) 体育的经济功能

在我国改革开放前,人们没有意识到具有经济功能,而在改革开放的今天,体育的经济功能已经越来越多地被开发、被注意、被理解和被接受。一个不争的事实就是体育本身已成为一个巨大的产业,并带动一批相关产业的发展。

体育运动经济收益的主要途径是:出售体育比赛的电视转播权,出售纪念币、吉祥物,发售体育彩票、门票和收取广告费。此外,提高体育设施利用率,经常举办热门项目比赛,举办娱乐体育,发展体育旅游,谋求赞助,发售体育邮票,开设体育咨询等。

(六) 体育的社会情感功能

体育运动的社会情感功能其他社会活动不可比拟的。一些重大的国际比赛,如奥运会,往往是上百个国家实况转播,拥有观众几十亿。加之体育运动独具一格的特点,如体育运动的竞赛性,竞赛结果的不确定性和显示结果的及时性,都能引起极大的社会关注,引起人们心理上的悬念。这种情境能使人体验到紧张、痛快、敬佩、自豪,或者泄气、颓丧、愤怒等情感。这些深深地触动每个社会成员的心灵,产生着影响面极广、极深远的社会情感转变。

体育运动的社会情感功能发挥得好,就能激励社会成员更加自觉地认识到自己肩负的使命,鼓舞人们奋力拼搏;对于一些意志消沉,精神萎靡的人,它能驱散他们心头的乌云,使其重新振作起来;对于一些身残,一度对生活失去信心的人们,它像一支熊熊燃烧的火炬,照亮他们未来的道路,唤醒他们做人的尊严;即使对那极少数已经失足的人,它也如同一副清醒剂,使他们猛醒。下决心痛改前非,重新做人。

(七) 体育促进个体的社会化功能

在人的社会化过程中,体育有着非常重要的作用,不论是作为内容还是作为手段,体育都是不可缺少的。

体育在促进个体社会化中的作用主要有:教导基本生活技能;教导社会规范;发展人际关系;传授文化科学知识。

三、体育的文化价值

现代体育教育和世界教育发展潮流是一致的。一百多年来,不但极大地丰富了体育





文化,提高了体育在社会中的地位和价值,而且在促进人的“全面发展”、“协调发展”、“完善发展”中起到了重要作用。

(一) 奥林匹克运动文化的价值

现代奥运会经过一百多年的发展,已经成为世界上无与伦比的最广泛的社会文化现象。现代奥运会精神文化的设计,是对古代奥运会的简单继承和发展。古希腊的竞技运动受到社会各界的广泛支持和尊重。竞技场上的优胜者不仅受到橄榄桂冠、棕榈花环和塑像等奖励,更重要的是他们像英雄一样受到故乡人民的崇拜,为他们举行盛大庆典。

奥林匹克的格言是“更高、更快、更强”,它激励青年人奋发向上、超越自我,向着更高的目标迈进。运动员们勇于克服各种艰难险阻,付出辛勤的汗水去争取胜利的意志和品质,对所有人都是—种启迪。

奥林匹克精神是:互相理解、友谊、团结和公平竞争。

奥林匹克最终目的是:为建立一个和平美好的世界做出贡献。

现代奥运会的五环设计要比 20 世纪二三十年代又推进了一大步。体育文化的任务由感性深入到理性,从形体美深入到心灵美。体育文化的理性任务要求锻炼者在身体健美、均衡和体态端正的基础上达到意志品质高尚、身心尽善尽美的境地,并与艺术相结合。这种深入的心灵美,是一种更高层次的体育文化的理性价值。

(二) 竞技体育文化的价值

体育与人类的生存、发展紧密相连,人类创造了体育,也创造了体育文化。体育文化是一种竞技运动文化。正是人类对这一种竞技运动文化进行了改造,经济、文化才不断地获得创新与发展。然而这些创新与发展,是在众人不断的实践中完成的,并经历了与西方学者的社会变革的历史里程相对应的三个阶段,即宗教体育文化阶段、科学体育文化阶段和正在进行中的艺术体育文化阶段。

艺术体育摆脱了人类求生存的宗教体育文化和强身健体适应环境的科学化和功利性体育文化的特征之后,向着竞技与艺术相结合、形体美与心灵美相结合的形态发展。

(三) 大众体育文化的价值

在人类文明的进程中,出于人类的共同需要,对人类自身生存、发展、享受的追求和关注一刻也没有停止过,正是这种大众体育文化在教育全球化的浪潮中的推动力最大,影响最为广泛,也最为深刻。这是因为大众体育文化给人类带来快感和美感,并给社会带来健康和活力。无论中国的大众体育,还是西方的大众体育,都是以全面发展和和谐发展为根基。



(四) 中国传统体育文化的价值

中国传统文化有着历史悠久、博大精深的光辉篇章,也是中华民族自强不息的象征。自古以来,中国传统体育都是围绕“养生”为主开展的,人与自然的结合在通过与自然的交换排除身体内部的浊气、吸取真气、五脏通达、六腑调和,并认为决定健康和长寿的根本在于人体的内部而不在于外部;中国传统体育文化在体育形态上强调整体观和意念感受、动作简单而内涵深刻,很少有强烈的肌肉运动,因此缺少激进和冒险行为。随着东西方文化的交流,中国传统体育文化这种整体修炼和内在和谐之美,正在和现代科学相结合,形成新的独特风格而走向市场。

(五) 校园体育文化的价值

校园体育文化作为学校教育的重要组成部分,在德、智、体、美、劳全面发展的教育方针中,在培养身心健康、具有创新精神和实践能力的社会主义现代化合格人才中具有十分重要的作用。

1. 古代校园体育文化
古代体育尚处在原始教育阶段,因此,还谈不上具有规模性的学校体育,当然也就谈不上校园体育文化了,但它也表现了不同时代的体育文化现象。

2. 近代校园体育文化

我国学校体育从孕育到诞生经历了一段漫长的历史过程。从1840年开始,帝国主义用炮艇轰开了我国闭关自守的大门。随着军事侵略,国外传教士纷纷来到中国,建立教会、兴办学堂、进行体育文化渗透,并在校园里积极开展了各种西方体育活动。

3. 现代校园体育文化
五四新文化运动对学校体育的贡献在于对军国主义体育和国粹体育给以强烈的批评。与此同时,剔除了兵操内容,将体操课改为体育课,并引进西方体育。这虽然是文化流动的结果,但也引起了与传统体育文化的冲突。然而由于文化的融合性,才逐渐缓冲下来。尽管如此,学校体育还是在封建道德观的束缚下举步维艰。直到新中国成立,学校体育才确立了以增强体质为目标,并为学校体育的发展开辟了广阔的前景。

4. 当代校园体育文化

当代校园体育文化在坚持具有中国特色的社会主义体育教育方向的同时,既要发展中华民族传统的体育文化,又要引进国际先进的体育文化。为完成未来体育教育的目标,我国当代校园体育肩负着以下历史使命:

树立“健康第一”的教育指导思想。要树立在生理上、心理上和社会相适应的全面性健康要求,并明确要求加强学生的心理健康教育和对社会的责任感,培养坚忍不拔的意

