



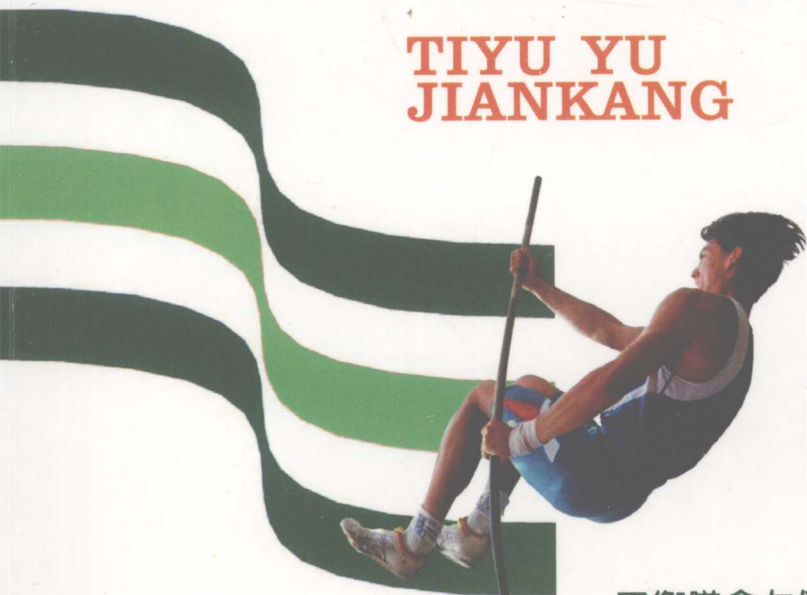
吴昌涛 罗竞媛 龚 平 / 主编

全国职业教育公共基础课通用教材

Quanguozhiyejiaoyu  
**GONGGONGJICHUKE**  
tongyongjiaocai

# 体育与健康

TIYU YU  
JIANKANG



- 平衡膳食与健康
- 田径运动
- 球类
- 形体健美与健美操
- 养身防身体育
- 游泳锻炼与水上救护
- 现代体育运动欣赏
- 现代社会发展与学校体育
- 健康概述
- 科学锻炼的方法
- 体育锻炼中应注意的常识



电子科技大学出版社



全国职业教育公共基础课通用教材

Quanguozhiyejiaoyu  
**GONGGONGJICHUKE**  
tongyongjiaocai

# 体育与健康

吴昌涛 罗竞媛 龚 平 / 主编



**TIYU YU  
JIANKANG**

字 340 千字

印 9 张

142mm×210mm

第一次

2009年1月

ISBN 978-7-81114-947-0

12.00元

■ 版权所有 侵权必究

◆ 本社发行电话：058-83505493；本社邮编：058-83508063



电子科技大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

体育与健康 / 吴昌涛, 罗竞媛, 龚平主编. — 成都: 电子科技大学出版社, 2009. 1

全国职业教育公共基础课通用教材

ISBN 978-7-81114-947-0

I. 体… II. ①吴… ②罗… ③龚… III. ①体育—职业教育—教材 ②健康教育—职业教育—教材 IV. G807.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 121557 号

## 全国职业教育公共基础课通用教材

# 体育与健康

吴昌涛 罗竞媛 龚平 主编

出版: 电子科技大学出版社(成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编: 610051)

责任编辑: 谢应成

主页: [www.uestcp.com.cn](http://www.uestcp.com.cn)

电子邮箱: [uestcp@uestcp.com.cn](mailto:uestcp@uestcp.com.cn)

发行: 新华书店经销

印刷: 四川省南方印务有限公司

成品尺寸: 145mm×210mm 印张 9 字数 240 千字

版次: 2009 年 1 月第一版

印次: 2009 年 1 月第一次印刷

书号: ISBN 978-7-81114-947-0

定价: 15.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83208003。

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

## 内 容 提 要

本书是为了贯彻全国教育工作会议精神，贯彻健康第一的指导思想，加强人文素质教育，针对职业学校体育特点编写而成的。全书共分十一章，主要阐述了职业学校学生应具备的健康知识和体育意识，阐述了体育与健康的关系，强调职业学校学生应提高身体素质、生存和发展能力及优良人格素质的培养，介绍了体育的基本概念，体育运动对人体的影响，科学锻炼身体的方法以及运动卫生、保健等知识。本书还分别阐述了田径、健美、武术、游泳、网球、乒乓球、羽毛球、排球、足球、篮球等最基本的技术和方法，并指出了练习时易犯错误的原因和纠正的方法，充分体现了教育和育人为本的特色。全书健身手段齐全，内容丰富，图文并茂，通俗易懂。

本书可以作为中等职业学校、中等专科学校、高等职业学校、高等专科学校、普通高等院校、成人高校以及民办高校相关专业的通用教材，也可作为体育教师、业余教练员及体育爱好者的参考用书。

# 前言

本教材是依据教育部 2000 年颁布的《职业学校体育与健康教学指导纲要》(以下简称《纲要》)的要求进行编写的。全书共分十一章,包括体育与健康两大主题,融理论与实践为一体,并在总结以往教材编写经验的基础上编写而成。本教材注重学生认知能力的培养以及体育健康观念的形成,同时兼顾学生休闲体育生活与终身体育锻炼的需要,兼顾职业学校学生走向社会、走向岗位的职业需要。

编写本教材的总体思路与指导思想:

本着以育人为宗旨,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,树立“健康第一”的思想。体现人本主义特征,将体育、娱乐、健康有机融为一体,引导青年学生主动接受体育教育,在欢愉中享受体育乐趣,最终达到“重新学会生存”“提高生活质量”,促使身心健康发展的目的。

一、充分探索与应用人类文化生态圈丰富的内涵,注重对体育文化的挖掘与弘扬,力求使本书具有较高的文化底蕴,体现职业学校体育的特色。

二、将体育与绿色生态有机地结合起来,使人与自然环境和谐统一。通过生态体育活动能促进人类自觉地保护赖以生存的自然环境。

三、遵循“身心合一”的现代体育教育观和现代学生的身心特点和兴趣爱好,坚持以人为本,力求突破单纯以“增强体质”为中心的传统教学模式,淡化运动技术。根据“为我所用”的原则,对运动技术进行了简化和重组,从而增大了教材的容量,安排时下流行的现代体育项目,充分体现现代体育的多功能特征,使教材能满足学生不同的兴趣爱好和社会需要,为“终身体育”奠定基础。

四、逐步探索并形成与中、小学相衔接的,科学的“体育与健康”课程体系,全面推进素质教育。

本教材由吴昌涛、罗竞媛和龚平担任主编，罗刚、郭铮铮、吴启银和乔文刚担任副主编。第一章至第五章由吴昌涛、龚平和郭铮铮编写；雷朝辉、张艳参与了第二章的编写；第六章、第七章、第九章、第十章、第十一章由罗刚、吴启银、龚平、乔文刚编写；第八章由罗竞媛编写。最后由罗竞媛和龚平负责全书的统稿、修改和校对。参加本教材编写的老师还有：钟鲁江、田甜、许康劲。

在编写和修改过程中我们参考和引用了众多的书籍、资料，在此向有关作者致以真诚的感谢。感谢成都职业技术学院和成都树德中学的大力支持。

由于编写人员水平有限，不妥之处在所难免，恳切希望广大读者给予批评指正。

**编 者**

# 目 录

|                              |    |
|------------------------------|----|
| <b>第一章 现代社会发展与学校体育</b> ..... | 1  |
| 第一节 现代社会发展及对人的要求.....        | 1  |
| 一、现代社会生活的特征.....             | 2  |
| 二、现代社会生活方式对人体健康的影响.....      | 2  |
| 三、未来社会对人才的要求.....            | 3  |
| 第二节 体育简介.....                | 4  |
| 一、体育的概念.....                 | 5  |
| 二、体育的内容.....                 | 5  |
| 三、体育的功能.....                 | 7  |
| 第三节 职业院校体育.....              | 10 |
| 一、职业院校体育概述.....              | 11 |
| 二、职业院校体育任务.....              | 11 |
| 三、职业院校体育现状.....              | 12 |
| <b>第二章 健康概述</b> .....        | 16 |
| 第一节 健康理念的发展.....             | 16 |
| 第二节 体适能.....                 | 18 |
| 第三节 健康标准.....                | 21 |
| 第四节 影响健康的因素.....             | 22 |
| 第五节 心理健康概述.....              | 24 |
| 第六节 体育与心理健康.....             | 27 |
| 第七节 心理健康的测量与评价.....          | 31 |

|                              |    |
|------------------------------|----|
| <b>第三章 科学锻炼的方法</b> .....     | 35 |
| 第一节 体育锻炼应遵循的原则 .....         | 35 |
| 一、循序渐进原则 .....               | 35 |
| 二、全面发展原则 .....               | 36 |
| 三、区别对待原则 .....               | 36 |
| 四、经常性原则 .....                | 37 |
| 五、安全性原则 .....                | 38 |
| 第二节 运动处方和锻炼计划的制订 .....       | 38 |
| 一、制订锻炼计划与运动处方的概念、意义和作用 ..... | 38 |
| 二、制订锻炼计划和运动处方的依据 .....       | 39 |
| 三、制订锻炼计划和运动处方的步骤和方法 .....    | 40 |
| <b>第四章 体育锻炼中应注意的常识</b> ..... | 43 |
| 第一节 体育锻炼过程中个人卫生的要求 .....     | 43 |
| 一、个人卫生 .....                 | 43 |
| 二、经期卫生 .....                 | 44 |
| 第二节 常见运动性损伤预防与处理 .....       | 45 |
| 一、运动性损伤 .....                | 45 |
| 二、运动性损伤的原因 .....             | 45 |
| 三、运动性损伤的预防 .....             | 46 |
| 四、常见运动损伤的急救与处理 .....         | 46 |
| <b>第五章 平衡膳食与健康</b> .....     | 53 |
| 第一节 健康膳食的金字塔体系 .....         | 53 |
| 第二节 体育锻炼中的合理饮食 .....         | 55 |
| <b>第六章 田径运动</b> .....        | 57 |
| 第一节 短跑 .....                 | 57 |

---

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 第二节 中长跑.....          | 59  |
| 第三节 跳远.....           | 60  |
| 第四节 投掷实心球.....        | 62  |
| 一、实心球的项目特点.....       | 62  |
| 二、投掷实心球的技术.....       | 62  |
| 三、实心球教学、训练几种方法.....   | 63  |
| 四、容易产生的错误动作及纠正方法..... | 64  |
| 五、力量训练的几点建议.....      | 65  |
| 第七章 球类.....           | 66  |
| 第一节 足球.....           | 66  |
| 一、足球基本技术及练习.....      | 66  |
| 二、踢球的一般要求.....        | 70  |
| 三、踢球的运用.....          | 71  |
| 第二节 篮球.....           | 77  |
| 一、持球熟悉球性.....         | 77  |
| 二、脚步的基本动作.....        | 79  |
| 三、传球.....             | 83  |
| 四、接球.....             | 89  |
| 五、运球.....             | 90  |
| 六、投篮.....             | 91  |
| 七、抢篮板球.....           | 96  |
| 八、快攻.....             | 98  |
| 第三节 排球.....           | 100 |
| 一、排球基本技术.....         | 100 |
| 二、排球比赛的场地.....        | 110 |
| 三、非技术性规定.....         | 112 |
| 四、排球比赛的技术性规则.....     | 112 |

---

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| 第四节 乒乓球.....          | 115     |
| 一、握拍法.....            | 115     |
| 二、准备姿势.....           | 115     |
| 三、基本步法.....           | 116     |
| 四、发球与接发球.....         | 117     |
| 五、攻球.....             | 118     |
| 六、乒乓球的比赛规则.....       | 119     |
| 第五节 羽毛球.....          | 125     |
| 一、羽毛球的起源.....         | 125     |
| 二、羽毛球的定义.....         | 125     |
| 三、羽毛球的发展.....         | 126     |
| 四、羽毛球基本技术.....        | 127     |
| <br>第八章 形体健美与健美操..... | <br>131 |
| 第一节 普拉提健身操.....       | 131     |
| 一、了解普拉提.....          | 131     |
| 二、普拉提的特点.....         | 132     |
| 三、普拉提的原则.....         | 132     |
| 四、普拉提几个基本动作原则.....    | 133     |
| 五、普拉提的基本功训练.....      | 134     |
| 第二节 男子健美.....         | 148     |
| 一、健美的起源.....          | 148     |
| 二、健美的力量训练原则.....      | 149     |
| 三、健美训练计划的制订.....      | 150     |
| 第三节 健美操介绍.....        | 154     |
| 一、健美操的内容.....         | 155     |
| 二、健美操的分类.....         | 156     |
| 第四节 体育舞蹈介绍.....       | 157     |

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| 一、体育舞蹈概况.....             | 157        |
| 二、体育舞蹈的发展概况.....          | 159        |
| 三、舞蹈的价值.....              | 161        |
| 四、体育舞蹈项目的分类.....          | 164        |
| <b>第九章 养身防身体育.....</b>    | <b>167</b> |
| 第一节 武术.....               | 167        |
| 一、武术基本动作.....             | 167        |
| 二、武术基本功.....              | 169        |
| 三、武术组合动作.....             | 170        |
| 第二节 擒拿格斗.....             | 174        |
| 一、人体关节、要害部位.....          | 175        |
| 二、手型、步型.....              | 177        |
| 三、格斗姿势.....               | 180        |
| 四、倒功.....                 | 191        |
| 五、擒敌拳.....                | 194        |
| 六、主动擒敌.....               | 197        |
| 七、摔打擒敌.....               | 203        |
| 第三节 太极拳.....              | 210        |
| 一、心静体松.....               | 211        |
| 二、圆活连贯.....               | 211        |
| 三、虚实分明.....               | 212        |
| 四、呼吸自然.....               | 212        |
| 五、二十四式简化太极拳图例.....        | 212        |
| <b>第十章 游泳锻炼与水上救护.....</b> | <b>227</b> |
| 第一节 游泳常识.....             | 227        |
| 第二节 学游泳.....              | 228        |
| 一、熟悉水性，水中行走.....          | 228        |

|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| 二、学习呼吸 .....                | 229        |
| 三、水中漂浮 .....                | 230        |
| 四、踩水技术 .....                | 232        |
| 五、潜泳技术 .....                | 233        |
| 六、反蛙泳技术 .....               | 234        |
| 七、侧泳技术 .....                | 235        |
| 八、蛙泳 .....                  | 236        |
| 第三节 野外溺水自救与救护 .....         | 240        |
| 一、水中自救 .....                | 240        |
| 二、现场的紧急抢救 .....             | 241        |
| <b>第十一章 现代体育运动欣赏 .....</b>  | <b>243</b> |
| 第一节 奥运会漫谈(1) .....          | 245        |
| 一、古代奥林匹克运动会 .....           | 245        |
| 二、现代奥运会创始人: 顾拜旦 .....       | 247        |
| 第二节 奥运会漫谈(2) .....          | 249        |
| 一、现代奥运会的高速发展 .....          | 249        |
| 二、现代奥运会对人类的影响 .....         | 251        |
| 三、奥运会所面临的困境 .....           | 256        |
| 第三节 运动项目展现 .....            | 262        |
| 一、“野蛮”的文明——拳击 .....         | 262        |
| 二、极限运动——唤醒沉睡于内心的巨人 .....    | 264        |
| 三、跳水——空中的芭蕾舞 .....          | 266        |
| 四、内外兼修的跆拳道 .....            | 268        |
| 五、最烧钱的高科技运动——F1 方程式赛车 ..... | 272        |
| <b>参考文献 .....</b>           | <b>276</b> |

# 第一章 现代社会发展与学校体育

## 【本章知识点】

- 体育的概念
- 体育的内容
- 体育的功能
- 职业院校体育的任务
- 职业院校体育形势

随着社会的进步、经济的快速发展，人们愈来愈关注和珍视自身的健康，并且意识到体育与人的密切关系。体育涵盖的内容也更加广泛，其表现形式也更加多种多样，越来越多的人被新世纪体育的大环境所熏陶、所感染，从而更加关注和热爱体育，并积极投身到体育运动中。

职业院校的学生，不再满足于仅仅掌握体育锻炼的技能和方法，而是渴望从理论上认识体育、了解体育的概况、明确体育的目标和组织形式，学习体育锻炼的科学知识，能够进行自我保健，从而为其树立现代体育价值观、构建在校期间的体育自主锻炼模式和树立终身体育的思想奠定基础。

## 第一节 现代社会发展及对人的要求

现代社会是以工业发达为标志，政治、经济、科技和文化高度发展的社会。现代社会不断面临着深刻的变革，科学技术的不断发展给人类社会带来日新月异的巨大进步，人类在创造和享受物质的同时，

精神上也不断地更新价值取向。现代社会的发展促进着人的发展，而人的多方面素质的发展与提高，恰恰是推动社会现代化的先决条件。因此，了解现代社会、把握与控制人的多方面素质的发展与提高，则成为职业院校步入社会前的重要课题。

## 一、现代社会生活的特征

现代社会，科学技术的不断发展与进步、社会的更加开放，使人们的生活环境和工作、劳动条件发生了重大变化。比如，生活电器化，汽车、电梯代步；食品半成品化、快餐化；劳动生产过程的机械化、自动化等。信息化、智能化、机械化和自动化等共同创造与构成了人们享受生活的物质条件，正是由于现代科技的高度发展，才使得人们的生活和生产过程变得日趋效率化和合理化。社会学的研究表明：社会发展的可持续化、社会资产投入无形化、社会知识化、教育终身化、生产方式集结化、信息传递网络化的趋势和特征将对学校的教育改革和发展、对人才培养的方针和途径以及对如何适应未来社会发展与社会生活需要等提出新的要求。这些恰恰是学校体育，尤其是职业院校体育所面临的新的、重要的问题。

## 二、现代社会生活方式对人体健康的影响

科学技术的高速发展，使生产过程自动化、电气化和智能化的过程大大加快，繁重的体力劳动大大减少。在有些情况下，人体甚至可不直接参与生产过程，昔日的大强度、大幅度、高负荷的劳动操作，则由小肌肉群参与的极小强度的小动作所取代。人体是一高度复杂、高度统一和高度有机的完整机体，现代生产方式的变化带来的身体肌肉活动机会和强度的减少和下降，必然导致人体各大系统、相应器官的机能下降。此外，物质的丰富、饮食制度的不合理导致营养摄入过剩，易使人体肥胖，一些人随肥胖程度的加大，体能也日趋降低；而一些体质衰弱者则成为“亚健康人”。现代生活，一些影响健康的因素也离人们愈来愈近。

### 三、未来社会对人才的要求

国际间的经济竞争，其本质就是人才的竞争。决定国家经济繁荣稳定的首要因素就是人才因素。《中国教育改革和发展纲要》曾指出：“世界范围的经济竞争、综合国力的竞争，实质上是科学技术的竞争和民族素质的竞争。”从这一含意出发，可以讲，哪个国家和地区拥有符合现代社会发展的人才，那么，那个国家和地区就能在 21 世纪的国际竞争中处于战略主动地位。可见，未来社会对人才的需要十分迫切，各种教育也必须顺应未来社会对人才的要求。为此，每一个学生都应有使命感、责任感，且应努力地去适应未来社会对人才的要求。

#### （一）良好的道德品质

现代社会的发展要求人才应具有良好的的人生观、价值观，应有良好的社会道德和职业道德，应具有较强的社会责任感、集体主义精神和协作精神，应具有较强的民主和自主意识。现今，世界多种民族文化不断交流，且日渐相融，现今的人才应具有爱国主义和国际主义精神。只有具备这样的思想道德素质的人，才能适应现代社会的高速发展。

#### （二）良好的科学文化素养

21 世纪是知识快速更新、知识量剧增和科技发展迅猛的世纪。现代人才时时、处处面临着多种巨大的挑战。这就要求，现代人才要全面系统地掌握多学科的基础理论知识，且能在实践中熟练应用这些知识；现代人才必须保持良好的求知欲和不断学习的学风和能力，以使自身知识、科学文化水平与社会发展需求相吻合。

#### （三）良好的竞争意识和创新能力

随着社会的不断发展，对人的要求也越来越高，要想在未来社会中有所成就，就必须具备良好的进取心和竞争意识，没有竞争意识和

竞争能力的人将会被淘汰。创新能力是一种综合能力，必须有坚实的知识基础作铺垫，还要有敏锐的观察能力、较强的动手操作能力、好奇的心理与不断探索实践的毅力，才能使自己的创新能力不断提高、发展。

#### （四）良好的心理素质

实践与研究表明，良好的心理素质是每个人在学业和事业上取得成功的重要因素之一。现代社会对人才的心理素质要求更高，尤其强调人认识和思维的创新性，与此同时，更要求人才具备较好的应变能力和较强的承受能力。只有具备上述良好的心理素质，现代人才才能更好地适应复杂多变、快速发展的社会、经济、科技和文化等多方面的需求，推动社会、经济、科技和文化的发展。

#### （五）健康的体魄

“身体是载知识之舟”，健康的体魄是人的其他各方面素质存在和发展的基础。未来社会对未来人才的健康水平要求更高。未来社会人才的身体应是健康的、对周围不断变化着的社会环境和自然环境有良好的适应能力，对疾病有抵抗力，而对突发的各种灾难具有高的承受力。为了适应现代社会快速发展的需求，未来社会的人才应该具备良好的健康体魄。学生所面对的未来工作岗位有很多都需要具有良好的身体素质才能胜任。把体育运动作为生活的一部分，养成良好的生活习惯，使自己身心得到较完美的和谐，我们才能为未来的工作岗位打下坚实的基础。

## 第二节 体育简介

随着人类的进化和人类社会的不断发展，人们对体育的认识在其内涵和外延上也在不断的发展变化。内容上的不断丰富和功能上的不断拓展，确立了体育在人的精神、文化和教育方面的特殊价值。

## 一、体育的概念

体育是随着人类社会的发展而产生和发展的。人类在进化过程中,为生存同自然界斗争的过程中,发展了走、跑、投掷、游泳、攀登等多种技能。人类早期的生产和生活技能与现代人的体育活动均是身体活动;生产过程的身体活动旨在谋生,而生活过程的身体活动多为锻炼身体。

19 世纪欧洲提出“体育”(physicaleducaion)一词,其含义是指同维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育活动。随着人类社会的不断进步和体育实践的日益丰富,体育的概念及其内涵和外延不断发展变化。

当今,广义的体育概念是:体育是以锻炼身体、增强体质、促进健康为基本特征的教育过程和社会文化活动,它是一种特殊的社会现象,包含体育教育、竞技运动和身体锻炼三方面内容。体育是为一定的社会政治、经济服务的,同时也受一定的社会政治、经济的影响和制约。

## 二、体育的内容

通常,体育的内容包含体育教育、竞技体育和社会体育三方面。

### (一) 体育教育

体育教育在我国通常又叫做学校体育。学校体育是体育的重要组成部分,也是学校教育的重要组成部分,同时,它也是全民体育的基础。学校体育作为体育和教育的交叉点和结合部,是整个国家体育事业发展的战略重点。从教育和发展身体的总目标出发,不同层次的学校体育按不同年龄阶段、年龄特点和教育阶段,借助于体育课程、课余体育活动和课外体育运动训练这三种基本组成形式,围绕“增强体质”这一中心,全面实现学校体育的各个任务。由于学校体育处在学校这个特定环境,其实施内容被纳入学校的总体计划中,实施效果又有相应的措施得以保证,从而与其他教育环节共同构成了一个完整的教育过程,目的在于使学生在德、智、体、美几方面得到全面发展。