

● 中等职业学校教材



体育与健康

附赠《〈国家学生体质健康标准〉锻炼指导手册》

■ 邱素轩 主编



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

● 中等职业学校教材



体育与健康

■ 邱素轩 主编



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

内 容 简 介

中等职业学校是培养高素质劳动者与中初级专门人才的基地, 体育课程除需要在满足学生身心发展的基础上, 体现“以人为本”的教育思想与原则外, 还要致力于提高与未来职业相关的身体素质、运动技能与综合职业能力, 突出职业学校的“职业”特点, 培养学生的终身体育意识。

本书结合中等职业学校体育教学实际, 从提高学生的体育人文素养、增强学生的运动参与兴趣、掌握体育锻炼方法和提高体育运动技能入手, 介绍了体育与健康的基础理论知识和二十多个体育运动项目。为配合学校按照2007年4月颁布的《国家学生体质健康标准》(以下简称《标准》)开展测试工作, 本书还随书附赠《〈国家学生体质健康标准〉锻炼指导手册》口袋书, 便于学生快速查阅《标准》的评价方法、分值以及提高测试成绩的体育锻炼方法。

本书可作为中等职业学校公共体育课程教材。

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康 / 邱素轩主编. —北京: 高等教育出版社, 2007. 8

ISBN 978-7-04-022182-4

I. 体… II. 邱… III. ①体育课—专业学校—教材②健康教育—专业学校—教材 IV. G634.961

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第123326号

策划编辑 曹京华 责任编辑 曹京华 封面设计 周彬
版式设计 宋新士 韩璐儿 责任校对 陈莲 责任印制 陈伟光

出版发行 高等教育出版社

购书热线 010-58582141

社 址 北京市西城区德外大街4号

网 址 <http://www.hepsd.cn>

邮政编码 100011

<http://www.hep.com.cn>

总 机 010-58581000

印 刷 涿州市星河印刷有限公司

开 本 787×960 1/16

版 次 2007年8月第1版

印 张 14.25

印 次 2007年8月第1次印刷

字 数 280 000

定 价 16.00元(赠附册)

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

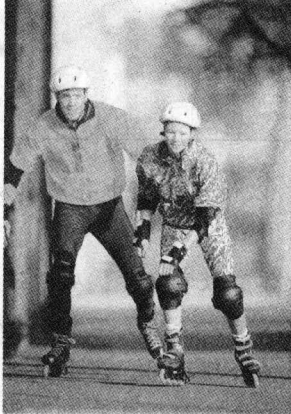
物料号 22182-00

编委会名单

- 主 编：邱素轩 北京市电信学校
副主编：周国英 北京市实美职业学校
李纪坤 北京电信教育培训中心
刘军利 北京市交通学校
张远平 北京市铁路电气化学校
张庆利 北京市宣武区第一职业学校

编 委 (以姓氏笔画为序):

- | | | | |
|-----|-------------|-----|-----------|
| 门跃科 | 北京市农业职业学院分院 | 王 君 | 北京市园林学校 |
| 王丽娜 | 北京水利水电学校 | 王裕哲 | 北京市财经学校 |
| 王慧勇 | 北京市建材工业学校 | 卢志兴 | 北京市化工学校 |
| 关志军 | 北京市计算机工业学校 | 冯长庚 | 北京市医药器械学校 |
| 冯继水 | 北京市自动化工程学校 | 李 刚 | 北京市商业学校 |
| 李 成 | 北京市城市建设学校 | 张玉秀 | 北京市机械工业学校 |
| 张建奎 | 北京市建材工业学校 | 郑跃军 | 北京市供销学校 |
| 赵德才 | 北京市电信学校 | 段佳彬 | 北京市外贸学校 |
| 姚雪梅 | 北京市卫生学校 | 侯党生 | 北京市中医学校 |
| 栗梦中 | 北京市黄庄职业高中 | 龚玉山 | 北京市商务科技学校 |
| 谢宝顺 | 北京市汽车工业学校 | | |



前言

2006年12月,为了扭转近20年来学生体质持续下降的趋势,全国学校体育工作会议在京召开。会议决定,从2007年开始,结合《国家学生体质健康标准》的全面实施,在全国各级各类学校中广泛、深入地开展全国亿万学生阳光体育运动(以下简称“阳光体育运动”)。2007年5月,中共中央国务院下发的《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》(以下简称《意见》)进一步指出:通过5年左右的时间,使我国青少年普遍达到国家体质健康的基本要求,耐力、力量、速度等体能素质明显提高。通过全党全社会的共同努力,坚持不懈地推动青少年体育运动的发展,不断提高青少年乃至全民族的健康素质。为了全面贯彻全国学校体育工作会议和《意见》精神,适应我国中等职业教育以人为本的“内涵式”发展模式,不断深化中等职业学校体育课程改革,根据教育部颁布的《中等职业学校体育与健康教学指导纲要》和“阳光体育运动”“达标争优、强健体魄”的活动目标,高等教育出版社组织编写了中等职业学校体育与健康课程教材《体育与健康》。

本书的出版对促进学生积极参加课内外文体活动,掌握体育运动技能,养成体育锻炼习惯,落实“阳光体育运动”“每天锻炼一小时、健康工作五十年、幸福生活一辈子”的活动口号有重要意义。

本书结合《国家学生体质健康标准》和“阳光体育运动”的具体实施,以增强体质、掌握运动技能和促进体育人文素养和锻炼习惯养成为主要任务,重点突出教学实用性。本书的主要特色如下:

1. 充分反映了教育部对中等职业学校体育与健康课程的基本要求,重视素质教育和个性化教育,除了实现适用于大多数学生的基本目标,对学有所长、具有潜力的学生还提出了发展目标。

2. 重视体育课程内容的文化含量,根据中等职业学校学生身心发展特点,有选择地介绍了体育与健康的基础理论知识。特别结合北京2008年奥运会,设置专

门的章节介绍奥林匹克运动，以便在学生中普及奥林匹克知识，提高学生的体育人文素养。

3. 本书结合中等职业学校体育教学实际，从增强学生运动参与兴趣、掌握体育锻炼方法和提高体育运动技能入手，介绍了二十多个体育运动项目。

4. 重视体育学科最新成果的合理运用，注重教材内容的时代性和发展性。在强化传统体育项目教学的同时，选编了部分目前国内外广为流行并深受学生喜爱的时尚体育运动项目，体现了传统与现代的结合。

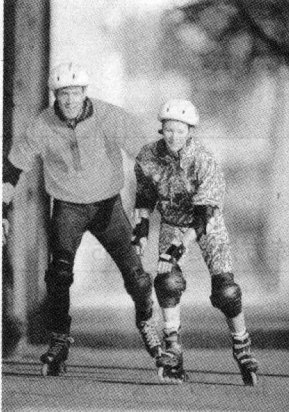
5. 为配合学校按照 2007 年 4 月颁布的《国家学生体质健康标准》（以下简称《标准》）开展测试工作，本书还随书附赠《〈国家学生体质健康标准〉锻炼指导手册》，帮助学生了解《标准》的测试方法、测试注意事项以及提高测试成绩的体育锻炼方法。

本书主编为北京市电信学校邱素轩，其他参编作者均为在中等职业学校执教多年，有丰富教学经验的一线教师。全书由邱素轩负责统稿。

本书适用于中等职业学校学生使用。






编 者

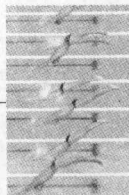
2007 年 5 月



目 录

第一章	体育与健康 /1	
	第一节 体育概述 /1	
	第二节 健康与亚健康概述 /6	
	第三节 体育运动与健康促进 /10	
第二章	奥林匹克运动 /17	
	第一节 奥林匹克运动概述 /17	
	第二节 中国与奥林匹克运动 /23	
第三章	青春期保健 /27	
	第一节 青春期保健 /27	
	第二节 珍爱生命, 远离不良诱惑 /31	
第四章	体育保健 /41	
	第一节 体育运动卫生常识 /41	
	第二节 常见运动损伤的预防及处理 /43	
	第三节 运动与营养 /48	

<p>第五章</p>	<p>体育锻炼方法指导 /55</p>	
	<p>第一节 体育锻炼原理、原则与体育知识和技能的学习方法 /56</p> <p>第二节 体育锻炼方法指导 /59</p>	
 <p>第六章</p>	<p>田径运动 /76</p>	
	<p>第一节 跑的基本技术和练习方法 /77</p> <p>第二节 跳跃的基本技术和练习方法 /82</p> <p>第三节 投掷的基本技术和练习方法 /86</p>	
<p>第七章</p>	<p>球类运动 (一) /90</p> <p>第一节 足球运动 /90</p> <p>第二节 篮球运动 /99</p> <p>第三节 排球运动 /108</p>	
 <p>第八章</p>	<p>球类运动 (二) /118</p> <p>第一节 乒乓球运动 /118</p> <p>第二节 羽毛球运动 /126</p> <p>第三节 网球运动 /136</p>	
<p>第九章</p>	<p>武术运动 /145</p> <p>第一节 武术的基本功和基本动作 /146</p> <p>第二节 初级长拳 (第三路) /150</p> <p>第三节 初级剑术 /162</p> <p>第四节 散打 /168</p>	



第十章 游泳运动 /173

- 第一节 蛙泳基本技术与练习 /173
- 第二节 自由泳基本技术与练习 /177
- 第三节 水上救护 /179



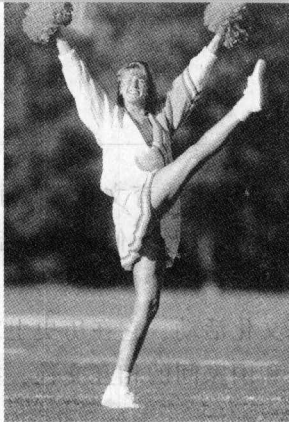
第十一章 体操运动 /183

- 第一节 技巧和支撑跳跃 /183
- 第二节 双杠 /187
- 第三节 健美操 /189

第十二章 时尚体育运动 /197

- 第一节 定向运动 /197
- 第二节 跳绳运动 /200
- 第三节 跆拳道运动 /207
- 第四节 保龄球运动 /210
- 第五节 郊游和野外活动 /213





第一章

体育与健康

学习目标

1. 了解体育的起源、发展和文化内涵以及建设校园体育文化的重要意义。
2. 了解健康的概念、标准和影响健康的因素。
3. 了解亚健康的概念、分类和危害。
4. 了解体育锻炼对健康的促进作用。

第一节 体育概述

体育作为人类文化的重要组成部分，是随着人类社会的进步而逐渐形成和发展起来的。人类早在原始时代就把走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、涉水等作为最基本的赖以生存及日常生活和生产劳动的技能和本领传授给下一代。由以肢体活动为基本表现形式的体育开创了原始教育先河，这是人类教育的萌芽。在人类的历史上，体育经历了原始的体育萌芽时期、自觉从事体育时期、形成与完善体育制度时期、休闲、欣赏与精神享受时期。经过这四个时期，形成了现代的体育体系。

其中，竞技体育的发展更是推动现代体育文化发展的主要动力。体育文化的发展与教育、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的关系。

体育作为人类社会的一项文化活动，它在历史上对促进人体的全面发展，增进人们的身心健康，促进民族间和国家间的相互交往，推进社会进步等方面都起到了非常积极、重要的作用。

一、体育的起源与发展

(一) 体育的起源

体育的起源，首先来自于人类的生存现实。人类的身体活动，是以直立行走后人体形态结构的改变为前提条件的，而不能只笼统说以“劳动为起源”。我们的先人为了获得生存的食物，而不得不在山林和原野上攀爬和奔跑以摘取果实、追逐猎物，从此有了距离不等的赛跑；为了捕捉各种走兽而向它们投掷石块、梭镖等利器，这才有了后来的铅球、标枪、铁饼等项目；临水而居的人类必须依赖河川海洋才能得以生存，这才有了游泳。



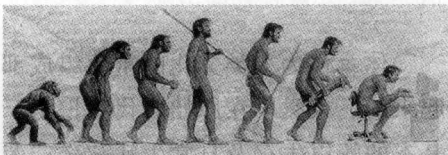
(二) 体育的发展

人类历史上出现的各种活动，都有一个产生和发展的过程。同样，体育作为一种社会现象，也是伴随着社会的发展而萌芽，不断成长并逐渐趋于完善。今天的各项体育运动虽然有别于古代乃至近代，但是从历史的进程看，一些古代和近代的体育活动，毕竟还是现今体育的昨天和今天，无论在内容上还是形式上都有着极其明显的历史继承性。

1. 求生本能

(1) 生存需要：一切有生命的细胞都具有维系自己生存的本能，而且随着生命的延续在不断地发展和完善。植物要在有水的地方生长，动物在能猎取到食物的区域活动，人类的自然属性决定要维系生存就必须从事身体活动来获得食物。

(2) 不断巩固：人类进化到能直立行走后，人体形态结构所发生的变化给人类



带来了丰富多彩的身体运动形式，为体育性质的身体活动打下了基础。在“人类少而禽兽多”的情况下，原始人类为了求食、求生的需要，就必须跑得快而久、跳得高而远、投得远而准，人类在不断重复这些动作的过程中逐渐形成了各种运动技

能,并进一步发展、改进和有意识地传授下来,形成了田径运动最原始的雏形。

2. 游戏启蒙

“人是自然的产物”,无论是原始人还是现代人,都离不开各种形式的身体运动。为了达到维持生存和享受生活的目的,人们逐步开始有目的地去通过练习发展和培养各种身体活动技能,开始了身体教育的萌芽。其中,极富变化与创意、能充分愉悦身心的“游戏”是最早被用于原始教育的活动形式之一。

3. 劳动方式的变化

在自然条件下,获取食物的渔猎采集及共有制社会、农业社会人类缺乏整体的体育需求,体育只能长期处于萌芽状态。随着社会的发展、劳动方式的演变,工业社会强调的规模化生产,以及机器取代体力劳动,分工制束缚了人的全身性运动,破坏了几百万年以来人与自然的和谐。这是人类产生体育需求的社会根源。

人类文明的进步,物质生活的不断充裕,人们生活中的一些“游戏”渐渐演变成体育项目,使其更具有挑战性、刺激性和观赏性,更符合及满足人们的心理需求。

体育,从猿到人的转化过程中,奔跑、攀爬、投掷、跳跃的身影里孕育着她的基因;从野蛮到文明的演进过程中,祭祀、民俗、庆典、宴乐的历代传承中不时涌动着她的血液;产业革命、殖民扩张、侵略与捍卫、民族的复兴、国家强盛的历程中,时时有她活跃的身影,现代化和信息化浪潮澎湃的今天召唤着她,社会安全需要她,甚至和平与发展的主题也离不开她。

这就是体育不断改进、提高和发展的根源。

二、体育文化的内涵

体育文化作为一种独立发展的社会文化现象,蕴涵和表达了人类积极、文明、健康的生活方式与生命需求。体育的文化内涵包含三个层次:一是运动形式,这是表面直观的(包括身体运动形式、规则及所使用的场地、器材等物质形态);二是各种体育运动的体制,决定着发展方向和效果(包括组织形态和教学训练体制等);三是体育观念,这是意识形态领域(包括身体观、运动观、价值观、方法观等)。

体育,是人类传统却现代、直观却深刻、细腻却博大的文化,始终以自己看似微不足道但却惊天动地的力量在见证和推动着人类的演进历程。

现代奥运会的口号是“更快,更高,更强”,它高度概括了奥林匹克积极进取、奋勇竞争的精神。奥运鼻祖顾拜旦先生的“体育颂”深刻地阐述了体育内涵。

体育颂

啊，体育，天神的欢娱，生命的动力！你猝然降临在灰蒙蒙的林间空地，受难者激动不已。你像是容光焕发的使者，向暮年人微笑致意。你像高山之巅出现的晨曦，照亮了昏暗的大地。

啊，体育，你就是美丽！你塑造的人体，变得高尚还是卑微，要看它是被可耻的欲望引向堕落还是由健康的力量悉心培育。没有匀称，便谈不上什么美丽。你的作用无与伦比，可使二者和谐统一，可使人体运动富有节律；使动作变得优美，柔中含有刚毅。

啊，体育，你就是正义！你体现了在社会生活中追求不到的公平合理，任何人要想超过速度一分一秒，逾越高度一分一厘，取得成功的关键，只能是体力与精神融为一体。

啊，体育，你就是勇气！肌肉用力的全部含意是敢于搏击。若不为此，敏捷强健有何用？肌肉发达有何意？我们所说的勇气，不是冒险家押上全部赌注似的蛮干，而是经过慎重考虑的深思熟虑。

啊，体育，你就是荣誉！荣誉的赢得要公正无私，反之便毫无意义。有人要弄见不得人的诡计，以此达到欺骗同伴的目的。他内心深处却受着耻辱的折磨。有朝一日被人识破，就会落得名声扫地。

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，条理愈加清晰。你可使忧伤的人散心解闷，你可使快乐的人生更加甜蜜。

啊，体育，你就是培养人类的沃土！你通过最直接的途径，增强民族体质，矫正畸形躯体；防病患于未然，使运动员得到启迪；希望后代长得茁壮有力，继往开来，夺取桂冠的荣誉。

啊，体育，你就是进步！为人类的日新月异，身体和精神的改善要同时抓起。你规定良好的生活习惯，要求人们对过度行为引起警惕；告诫人们遵守规则，发挥人类最大能力而又无损健康的肌体。

啊，体育，你就是和平！你在各民族间建立愉快的联系。它在有节制、有组织、有技艺的体力较量中产生，使全世界的青年互相尊重和学习，使不同民族特质成为高尚而和平竞赛的动力。

象征“奥林匹克大家庭团结”的“五环”标志，体现了奥林匹克思想的价值取

向和文化内涵。前国际奥委会主席萨马兰奇曾说：“奥林匹克运动是超越竞技运动的，特别是在最广泛、最完全的意义上来讲，它是不能与教育分离的。它将身体活动、艺术和精神融为一体而倾向于一个完整的人。”

体育文化的最高层次是体育竞赛文化，正如世界杯、奥运会、NBA、F1等赛事能够借助现代传媒撼动五洲四海的亿万观众，让人欢呼、让人流泪，让人彻夜无眠，让人心潮澎湃。体育竞赛是人类和平竞技、文明竞争的舞台。体育竞赛收获的是成功，传递的则是快乐。

这就是体育文化，一种无所不在的文化，一种实实在在的存在，对人类产生了并且将产生更大影响的文化。

三、校园体育文化

(一) 校园体育文化的概念

校园体育文化是指在学校这一特定的范围内所呈现的一种特定的体育文化氛围，是人们在教学和科研实践过程中所创造的体育精神财富和物质财富的总和。

校园体育文化是以学生为主体，以课内外体育活动为主要内容，以校园为主要空间，以校园精神为主要特征的一种群体文化，是有着深刻内涵和丰富外延的独特的文化现象。

校园体育精神文化表现在认识、情感、价值、理想几个方面。从体育的行为和方式来看，体育是对身体的一种锻炼、自身潜在能力的再开发过程。但从文化角度看，体育的价值绝非仅此而已，体育不仅仅是人类生物能量的开发和释放，更蕴涵了崇高的思想境界。

校园体育物质文化主要体现在硬件方面，校园体育场馆、器材设施的建设状况；体育象征性建筑物、雕塑及体育宣传，它们是人的本质力量的外化结果，也是意识文化的载体，凝聚了人类的知识、思想和智慧。体现着人们的情操、意志、价值观念等多种文化特质，这些特质将影响人们的思想，对人起到一种潜移默化的陶冶作用。



(二) 建设校园体育文化的重要意义

1. 学校体育是学校教育的重要组成部分之一。学校体育开展得好与坏，对学校的各个方面都有着一定的影响。体育是学校的一个窗口，校园体育文化建设得好，对外有展示学校精神风貌、起到提高知名度的作用；对内有极强的凝聚力和感召力，它对校内的每个人、每个班集体，对各学科

及各方面都有着潜移默化的作用。

2. 良好的品行、聪明的才智、健康的体魄，是人类的理想追求

体育除了能锻炼体魄，它在塑造人格、发展智力方面也起着十分重要的作用。学校体育应把体育实践活动和弘扬体育精神、思想品德教育有机地结合起来，提高体育活动的思想性，这样才能形成一种颇具特色的，积极、健康、向上、和谐、团结的校园体育文化氛围，达到既塑造了健美的身体，锻炼了意志，又有效地增强了学生的团结精神和集体荣誉感，提高了公共道德意识，促进心理健康成长。

3. 激发参与欲望，启迪内心需求

体育作为一种文化存在，它既可以满足人的生理健康需求，是一种健身娱乐的方式、方法，又可以满足人的精神需求，同时也是一种社会文化需要。良好的校园体育文化环境会构成一种文化效应场，这种良好氛围的影响，有助于学生养成体育锻炼习惯，树立终生体育意识。

4. 陶冶情操，调节生活节奏，促进学习

良好的校园文化环境，能陶冶人的情操，塑造学生美好的心灵。而良好的学校体育文化环境能使学生在形象、生动和切实的体育实践中，在宽松、民主、生动、活泼的体育教育环境中，形成激励独立思考、创造性学习的教育机制，培养独立学习、独立思考和自我教育的能力和习惯，以促进身心的全面发展。

5. 尊重个性发展

校园体育文化建设为学生提供了可以展示与发展个人兴趣爱好和特长的平台，因为在众多的体育活动中总有一项能适合你。

第二节 健康与亚健康概述

一、健康概述

(一) 健康的概念

长期以来，人们曾经普遍认为“无病就是健康”。随着人们认识世界能力的提高，人们对健康有了新的认知。1989年，世界卫生组织（WHO）将健康定义为：“健康不仅仅是没有疾病和虚弱，而是身体、心理、社会与自然和谐统一的完美状态”，即一个人只有在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面都健全才能算是完全健康的人。

(1) 躯体健康 (生理健康): 是指躯体结构和功能正常。它包括对疾病的易感性、体能、体重等因素。

(2) 心理健康: 是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: 是指个体对社会生活的各种变化, 能以良好的思想和行为去适应。

(4) 道德健康: 是指个体能够按照社会规范的准则和要求来支配行为, 能为社会作贡献。

健康是每个人追求的目标, 每个人都应努力提高自己的健康水平。实践证明, 体育锻炼对促进人体健康具有重要作用。

(二) 健康的标准

近些年来, 世界卫生组织又提出了衡量健康的一些具体标准, 例如:

- (1) 精力充沛, 能从容不迫地应付日常生活和工作。
- (2) 处事乐观, 态度积极, 乐于承担任务不挑剔。
- (3) 善于休息, 睡眠良好。
- (4) 应变能力强, 能适应各种环境的变化。
- (5) 对一般感冒和传染病有一定抵抗力。
- (6) 体重适当, 体态匀称, 头、臂、臀比例协调。
- (7) 眼睛明亮, 反应敏锐, 眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁、无缺损、无疼痛, 牙龈颜色正常, 无出血。
- (9) 头发光洁, 无头屑。
- (10) 肌肉、皮肤富有弹性, 走路轻松。

除了以上标准, 世界卫生组织认为健康还可以用“五快”(评价身体健康)和“三良好”(评价精神健康)来衡量。

“五快”是指:

- (1) 吃得快: 进餐时, 有良好的食欲, 不挑剔食物, 并能很快吃完一顿饭。
- (2) 便得快: 一旦有便意, 能很快排泄完大小便, 而且感觉良好。
- (3) 睡得快: 有睡意, 上床后能很快入睡, 且睡得好, 醒后头脑清醒, 精神饱满。
- (4) 说得快: 思维敏捷, 口齿伶俐。
- (5) 走得快: 行走自如, 步履轻盈。

“三良好”是指:



(1) 良好的个性人格：情绪稳定，性格温和；意志坚强，感情丰富；胸怀坦荡，豁达乐观。

(2) 良好的处世能力：观察问题客观、现实，具有较好的自控能力，能适应复杂的社会环境。

(3) 良好的人际关系：助人为乐，与人为善，对人际关系充满热情。



心理健康的标准

美国著名心理学家马斯洛为心理健康提出了9条标准：

- ◎ 对现实具有高效率的知觉。
- ◎ 具有自发而不流俗的情感。
- ◎ 能悦纳自己，悦纳他人，接受自然。
- ◎ 在其所处的环境中能保持独立，能欣赏宁静。
- ◎ 注意基本的哲学和道德理论。
- ◎ 对平常的事物，如朝旭夕阳，甚至每天的例行工作能经常保持兴趣。
- ◎ 能和少数人建立深厚的友情，并具有乐于助人的热心。
- ◎ 具有民主的态度、创造性的观念和幽默感。
- ◎ 能承受欢乐和忧伤。

(三) 影响健康的因素

现在普遍认为影响人类健康的因素中较为重要的有生活方式因素、环境因素、生物因素和卫生保健服务因素四大类。

1. 生活方式因素

生活方式因素又称为健康行为因素，是指因自身的不良行为和生活方式，直接或间接地对健康带来不利的影响。它包括嗜好（如吸烟、酗酒、吸毒）、饮食习惯、风俗、运动习惯、精神状态、劳动与交通行为等。

在当今社会中，由于不健康的生活方式可以导致多种疾病。癌症、心脑血管系统疾病的发生与吸烟、酗酒、膳食结构不均衡、缺少运动及精神紧张等有关；意外死亡，特别是交通意外与工伤意外等也与行为不良有关。我国死因谱已与世界上发达国家的死因谱趋同。