

高职高专通用教材

G Z G Z

PHYSICAL EDUCATION & HEALTH GUIDELINE

体育与健康

指南

■ 主编 冯国敏 吴文胜



暨南大学出版社
Jinan University Press

高职高专通用教材
G Z G Z

PHYSICAL EDUCATION
& HEALTH GUIDELINE

体育与健康
指南

■ 主编 冯国敏 吴文胜



暨南大学出版社
Jinan University Press

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

体育与健康指南/冯国敏, 吴文胜主编. —广州: 暨南大学出版社, 2005. 6
ISBN 7-81079-414-0

I. 体… II. ①冯… ②吴… 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 (2004) 第 057986 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学
电 话: 编辑部 (8620) 88308896 85226521 85221601
营销部 (8620) 85225284 85228291 85220602 (邮购)
传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)
邮 编: 510630
网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 暨南大学出版社照排中心
印 刷: 湛江日报社印刷厂

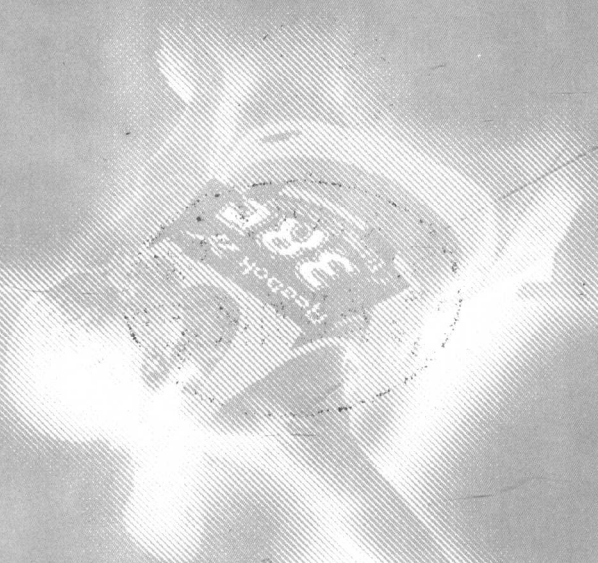
开 本: 787mm×960mm 1/16
印 张: 17.75
字 数: 350 千
版 次: 2004 年 8 月第 1 版
印 次: 2005 年 6 月第 2 次
印 数: 6001—12000 册

定 价: 25.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社营销部联系调换)

主 编：冯国敏 吴文胜
副主编：刘 军 吴劲松 李清柔 徐双玉
唐新发 黎 智 荆彦宏

编 者：龙志伟 蔡 华 于继岭 陈 扬
李爱琴 李 昕 巢居鹏 林明君



序

在世界经济日益全球化、信息化、知识化的背景下，人才的竞争和人力资源的开发正成为企业和国家间竞争的焦点，越来越受到国际社会的普遍关注。为此，教育如何更好地满足经济与社会发展需求的重要意义也日益凸显。

改革开放以来，我国的高等教育取得了长足的发展，为经济建设和社会发展作出了重要贡献。但同时也应该看到，中国社会重文轻武的传统还在影响着人们对人才的认识。重文凭、轻技能氛围的存在，往往使人们习惯于将学历作为衡量人才的唯一尺度，很多家长和学生不愿就读职业技术学院，从而导致了实用性技术型人才的严重缺失，在某种程度上影响了经济特别是制造业和信息产业的发展。而高职高专院校正是培养实用性技术型人才的院校。随着经济与社会的发展和人才观念的转变，在我国高等教育由精英化向大众化转变的阶段，越来越多的学生将会加入高职高专院校行列，这是不可逆转的大趋势。

由高职高专一线体育教师为主体伏案疾书而成的这部以《体育与健康指南》为名的体育教材，正是为了适应这一发展趋势的产物。作者试图以我国经济与现代社会发展和现代高等教育，特别是高等职业技术教育的发展为大背景，以多年从事高职高专体育教学实践的经验总结为依据，以对普通本科院校体育教材和体育教学实践的借鉴为参照，为高职高专院校的学生提供一部自己的新教材。所谓“自己的”新教材，一是指相对以往许多高职高专院校都是沿用普通本科院校的体育教材而言的；二是指针对社会分工需要和高职高专院校的培养目标、业务要求，有的放矢进行的首次尝试。

该教材力求抓住高职高专教育“职业本位”的特征，突出以培养科研和生产第一线的实用性技术型人才为目标，专业知识和实践操作能力并重，对学生体能和健康的要求相对更高的特点，融知识性、实用性和趣味性于一体，以知识篇和实践篇的两分法，将一个新视野下的教材展现在学生面前。作为体育教材，不仅结构合理，教材的特点突出，而且文笔生动，图文并茂，易使学生望文想学，望图想仿。

在知识篇中，“健康新概念”不仅内容新，而且还增加了健康的自我测试，十分方便学生随时掌握自己的健康状况。

在实践篇中，不仅详细介绍了健身方法、运动项目的来历及具体的技战术，还附有竞赛规则简介或规则要点，特别是体育小幽默的运用，更容易使学生在轻松幽默中受到启迪。

该教材是高职高专院校的首次尝试。由于编著的时间较为仓促，再加上作者理论素养和实践经验的局限性，不可能也不应奢望它是一部无缺陷的教材。



2004 年 6 月 13 日

前言

自从《国务院关于大力推进职业教育改革和发展的决定》、《教育部关于加强高职高专教育人才培养工作的意见》颁布实施以来,全国的职业教育发展方兴未艾,特别是高职院校如雨后春笋般涌现出来,成为高等院校中不可或缺的重要组成部分。这类院校担负着为国家和地方经济发展培养大量适应生产、建设、管理、服务第一线所急需的德智体美劳等全面发展的高技术应用性人才的重任。学校体育在此过程中无疑起着重要的作用。然而,随着社会的发展和时代的进步,高职高专现行体育课程中的一些问题也日益显现出来,具体表现在:教育观念滞后,课程目标与教学内容、教学手段不完全一致,学生的健康教育和思想教育的任务难以全部落实,教学内容存在着“难、繁、偏、旧”的状况,教学方法单调枯燥,课程评价过于强调运动成绩,课程管理强调统一,适应性不强,尤其是尚没有一本真正意义上属于自己的体育教材,很多院校不得不沿用本科院校的教材等。为此,我们着手编写了这本高职高专体育教材。

本书依据教育部关于教材编写“一纲多本”的精神,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,结合对广东省的 27 所高职高专院校围绕着师资、教法、教学内容、场地设施和学生需求等方面的调查结果编写而成的。教材力求贴近高职高专院校学生的特点和需要,并根据此类院校的实际情况,突出高职高专院校特色,在教材内容选择上努力体现实用性、趣味性、科学性,以育人为本,以学生为中心,切实贯彻“健康第一”的指导思想,为学生“终身体育”服务。

本书是在相关专家的悉心指导下,由来自于学校体育工作第一线、以高职高专教师为主的人员编写,最后由主编冯国敏及副主编吴劲松进行了统稿工作。

本书各章节编写人员如下:

冯国敏(广东农工商职业技术学院):前言,第一章,第三章的第一、二、三、四、五、六节,第六章,第十章的第一、二、三节。

吴文胜(广东农工商职业技术学院):第二章的第一节,第八章的第一节。

刘军(广东农工商职业技术学院):第八章的第三节。

吴劲松(广州体育学院):第二章的第二、三、四、五节,第七章的第四、五、六节,第八章的第五、六节,第十章的第四节。

李清柔(广东公安高等专科学校):第四章的第五节,第七章的第一、二、三节。

徐双玉（广东农工商职业技术学院）：第五章，第九章的第一节，第十章的第六节。

唐新发（广东工业大学）：第三章的第七节。

黎智（广东农工商职业技术学院）：第四章的第一、二、三、四节，第九章的第二、四节。

龙志伟（广东农工商职业技术学院）：第八章的第二节。

陈扬（广州华南科技专修学校）：第九章的第三节。

李昕（广东农工商职业技术学院）：第八章的第四节。

巢居鹏（广东农工商职业技术学院）：第十章的第五节。

此外，于继岭（广东航海高等专科学校），林明君（广州天河体育中心），蔡花（广东航海高等专科学校），李爱琴（广东民航职业技术学院），荆彦宏（暨南大学）也参加了编写工作。

我们期望本书能对广大的高职高专一线体育教师进行体育课程改革提供一定的帮助，也期望本书能成为高职高专体育教师及学生的参考书。然而，由于我们的水平和能力有限，加之编写本书的时间较仓促，本书肯定会存在许多不足之处，敬请读者提出宝贵意见。我们将正视所有读者提出的宝贵意见，以便再版时对本书进行修订并逐步加以完善。

最后，我们对在本书的编写过程中给予具体指导的序言作者、全国哲学社会科学规划评审体育学组专家、中国体育发展战略研究会委员、中国社会学会体育社会学专业委员会副主任委员、广东省社会学学会副会长、广州体育学院体育社会科学系主任、博士生导师吕树庭教授表示诚挚的谢意，对在本书中直接或间接引用到的文献资料的作者和专家表示真诚的感谢，同时也感谢暨南大学出版社领导和编辑们的大力支持。

编者

2004年6月于广州

目 录

序	(1)
前言	(1)

知识篇

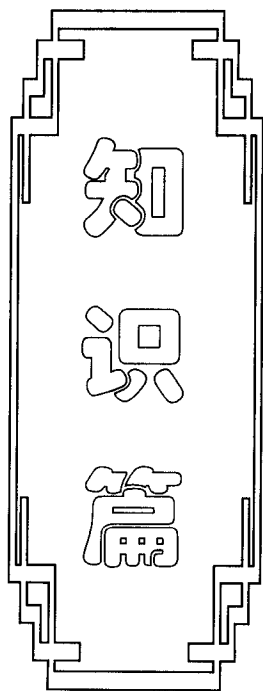
第一章 健康新概念	(2)
第一节 什么是健康	(2)
第二节 什么是亚健康	(3)
第三节 影响健康的因素	(5)
第四节 不良行为习惯对健康的影响	(6)
第五节 健康的自我评价	(9)
第二章 体育与健康	(17)
第一节 体育与健康的关系	(17)
第二节 体育锻炼与身体形态	(19)
第三节 体育锻炼与身体机能	(20)
第四节 体育锻炼与身体素质	(22)
第五节 体育锻炼与心理素质	(24)
第三章 科学锻炼与运动处方	(27)
第一节 科学锻炼的基本原则	(27)
第二节 体育锻炼中常见的生理现象	(28)
第三节 饮食与科学锻炼	(30)
第四节 性格与科学锻炼	(33)
第五节 职业与科学锻炼	(34)
第六节 女性与科学锻炼	(36)
第七节 运动处方与自我监督	(38)

第四章 常见运动损伤的预防与处理	(42)
第一节 运动损伤的分类	(42)
第二节 运动损伤的预防	(43)
第三节 运动损伤的处理	(44)
第四节 运动损伤的急救	(47)
第五节 运动损伤的康复训练	(50)
第五章 健美的标准	(53)
第一节 女子美的标准	(53)
第二节 男子美的标准	(57)
第三节 健美体形标准	(58)
第六章 体育欣赏	(60)
第一节 体育欣赏的作用	(60)
第二节 体育欣赏视角	(62)
第三节 不同类别运动项目欣赏指南	(64)
第四节 奥运会	(65)
第五节 世界杯足球赛	(70)

实践篇

第七章 实用健身	(74)
第一节 健身走与跑	(74)
第二节 全民健身路径	(81)
第三节 游 泳	(87)
第四节 实用健美操	(107)
第五节 健美运动	(115)
第六节 实用防身术	(126)
第八章 球类运动	(131)
第一节 玩转篮球	(131)
第二节 踢爆足球	(147)
第三节 巧打排球	(156)
第四节 乒乓高手	(167)
第五节 网球入门	(181)

第六节 打羽毛球	(190)
第九章 传统体育与保健	(197)
第一节 简化太极拳	(197)
第二节 气 功	(216)
第三节 散 打	(221)
第四节 保健按摩	(238)
第十章 时尚与休闲体育	(244)
第一节 轮 滑	(244)
第二节 滑板运动	(251)
第三节 保龄球	(257)
第四节 台 球	(262)
第五节 攀 岩	(267)
主要参考文献	(273)



第一章 健康新概念

第一节 什么是健康

古往今来，人们对于“健康”的解释各不相同。过去，人们总认为无病痛就是健康。然而，即使没有任何躯体上的疾病，在生活中还会有烦恼、抑郁等不良情绪的存在，给人一种不健康的印象。所以，健康不能仅仅是指躯体上的健康，它还有很多的内涵。

健康是一个综合概念。1948年世界卫生组织宪章中对健康所作的定义为：“健康不仅是免于疾病和衰弱，而且是保持体格方面、精神方面和社会方面的完美状态。”1990年世界卫生组织宪章是这样阐述健康的：“躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康才算是完全的健康。”这一概念将人的健康分为生理健康、心理健康、道德健康、社会适应能力这4个方面。

一、生理健康

生理健康是指人体的结构完整和生理功能的正常。人体的生理功能是以结构为基础，以维持人体生命活动为目的，协调一致，复杂而高级的运动方式。

二、心理健康

心理健康是生理健康的发展。评定心理健康的标准主要有：认识能力正常；情绪反应适度；有健康的理想和价值观；个性健全，情绪健康；人际关系融洽；自我评价恰当；对困难和挫折有良好的承受力。

三、道德健康

道德健康可简单解释为做人的道德和应有的品德。道德健康以生理健康、心理健康为基础并高于心理健康和生理健康，是生理健康和心理健康的发展。道德健康是指不能损害他人的利益来满足自己的需要，能按照社会认可的道德行为规范准则约束自己及支配自己的思维和行为，具有辨别真假、好坏、荣辱的是非观念和能力的。

四、社会适应

社会适应主要指人在社会生活中的角色适应，包括职业角色、家庭角色和在工作、家庭、学习、娱乐、社交中的角色转换，以及人际关系等方面的适应。社会适应健康，也是健康的最高境界。缺乏角色意识，发生角色错位是社会适应不良的表现。

小贴士

人的自然寿命

人的自然寿命，是指在理想情况下一般人所能达到的最高寿限，这是根据生物学的普遍规律及动物实验结果推测出来的。关于人的自然寿命，科学界通常的说法有3种：

1. 人的生长期约为20~25年，以生长期的5~7倍推测，为100~175岁。
2. 人的性成熟期在14~15岁，以性成熟期的8~10倍推测，为110~150岁。
3. 人的细胞分裂次数是50次，平均每次分裂周期为2.4年，以细胞分裂次数与分裂周期相乘计算，为120岁。

第二节 什么是亚健康

一、亚健康的概念

健康是人的最佳状态，即为第一状态。而疾病状态，是由致病因素引起的对人体正常生理过程的损害，表现为对外界环境变化的适应能力降低，劳动能力受到限制或丧失，并表现出一系列的临床症状，称为第二状态。

当今社会，生活节奏加快，竞争日益激烈，常使人难以承受沉重的压力，出现头痛、头晕、心悸、失眠、食欲不振、情绪烦躁、疲乏无力等症状。总之，自感生理不适，心理疲惫，社会适应能力变弱，但医学检查往往并无明确的机体疾病。这种介于健康和疾病之间的边缘状态，医学上称为第三状态、灰色状态或亚健康。导致人体第三状态的因素主要是过度疲劳，身心透支；其次是不科学的生活方式如不吃早餐、偏食、暴饮暴食，或饥一顿饱一顿等引起营养不良而使机体失调；再者由于环境污染，接触过多有害物质。另外，伴随人体生物钟周期低潮或人体自然老化，也可能出现第三状态。应当指出的是，第三状态在很大程度上是慢性疾病的潜伏期。

二、测试人体亚健康状态的方法

研究表明，人群中基本符合世界卫生组织所制定的健康标准者仅占 15% 左右；患有各种疾病者也只占 15% 左右；而第三状态的亚健康者却占 60% ~ 70%。他们虽然活力降低，功能减退，但由于没有明显的疾病，同时仍然可以维持正常的工作、学习和生活，致使疏于防范，任其缓慢渐进地发展，最终难免导致疾病的发生。

怎样知道自己是否处于第三状态呢？参见表 1-1 可能对你有所帮助。

表 1-1 测试人体亚健康状态的方法

项 次	内 容	自感症状	改善措施
1		经常疲乏无力、反应迟钝	工作适度，勿过度劳累；合理地安排饮食，戒除不良嗜好，生活有规律；自我心理调节或做心理咨询；参加有氧运动；避免或减少接触有害物质。
2		头痛、头晕、目眩、耳鸣	
3		烦躁、焦虑、健忘、注意力不集中	
4		失眠、多梦	
5		胸闷、气短、出汗	
6		性功能减退	
7		食欲不振	
8		腰酸腿痛	

注：具有 2~3 项者，表明进入亚健康状态；具有 4~6 项者，表明处于严重的亚健康状态；具有 7 项以上者，表明已到了疾病的边缘。

人的机体有一定范围的适应能力，亚健康状态可能趋向健康，也可能导致疾病。如果你已处于或即将进入亚健康状态，就要采取科学的生活方式，通过饮食、心理的调节和环境的改变，补充体内的氧气，祛除致病因素，以改善亚健康状态，早日成为健康人。

体育小幽默

守门员

世界杯期间，某球队队员添了一个小孩，所有队友被邀请到教堂参加洗礼。突然孩子从母亲手中滑落，守门员非常迅速地扑出，在高地几厘米的地方接住了孩子。大伙儿鼓掌欢呼，他却习惯地向前跑了几步，接着熟练地大脚开出……

第三节 影响健康的因素

人类的健康受各种因素的影响，如先天的遗传因素、后天的环境因素以及生活方式、营养、体育锻炼等。下面仅就影响健康的主要因素作简要的讨论。

一、遗传因素的影响

遗传是指亲代的特征通过遗传物质传给后代的过程。随着遗传学尤其是分子遗传学的高速发展，有机体的遗传与变异的本质越来越被人们所认识。遗传是人体发展变化的先决条件，对体质的强弱有很大的影响。现代分子生物学表明，存在于细胞核染色体中的脱氧核糖核酸（DNA）是遗传的物质基础。这种核酸和蛋白质的关系极为密切。有了一定结构的 DNA，才有一定结构的蛋白质。亲代把自己的特征传给子代的过程，就是子代从亲代得到一定结构的 DNA，从而得到一定的蛋白质，这样就得到和亲代相同的一定的遗传性状。人体存在着种族血缘的特点，人体的形态结构、相貌、肤色等，都受遗传的影响，这是众所周知的。人体有氧代谢能力和最大摄氧量的值，在很大程度上决定于遗传，还有些身体素质 and 运动能力，与遗传也有密切的关系。这些事实说明，人的体质是受遗传影响的。但是，遗传对体质的发展，只是提供了可能性，而体质的强弱是客观存在的，则有赖于后天的环境、营养以及科学的锻炼方法。

二、环境因素的影响

这里所指的环境是指人体以外的物质因素和物质条件，包括人类赖以生存的自然环境以及人类生活居住的社会环境。相对应地，人体就是指由各种不同的化学物质组成的人体内在环境。人体就是通过新陈代谢过程不断地和环境进行着物质与能量的交换，来维持人类的生存和发展。人的健康就是靠人体内外环境的相互适应和保持平衡来维护的。

自然环境是指空气、水、土壤等的总和，自然环境由化学性与物理性因素构成。化学因素是指空气、水、土壤中的化学组成，这些化学组成通常是稳定的，它是保证人类生存与正常活动的必要条件。物理因素是指阳光、空气湿度、气流、气压、气温、电磁辐射等。它对人类的生存与活动同样具有十分重要的影响。气候因素、微生物因素等也是影响人类健康的自然环境因素。长期生活在空气污染、噪声污染的环境中肯定对健康不利。

社会环境主要包括社会政治环境、社会经济环境以及社会物质生活条件、劳动条件、社会制度、文化科技水平、教育程度等。其中社会物质生活条件即营养水平，是决定体质强弱的重要因素。合理的营养能促进生长发育，增强体质，提

高健康水平,增强免疫功能,预防疾病和提高人体的工作能力。另外,社会医疗卫生水平、全社会的健康意识、和谐祥和的社会氛围等都影响着人的健康状况。

三、生活方式因素的影响

生活方式与人们的健康息息相关。生活方式的变化包括生活内容、生活领域、生活节奏的改变,都会引起个人乃至社会的健康问题。生活方式是指人们在某种价值观念指导下,各种生活活动的形式,它包括人们的物质生活、精神生活、政治生活和社会生活。它主要由人们的行为习惯、生活时间、生活节奏、生活空间、生活消费等5个方面的要素构成。

第四节 不良行为习惯对健康的影响

对于年轻人而言,构成生活方式要素之一的行为习惯对健康的影响最大,如良好的饮食习惯和良好的生活习惯都能促进我们的健康,与之相反,一些不良的行为习惯对健康的影响也是明显的。

一、吸烟对身体健康的影响

吸烟危害身体健康。吸烟行为已成为社会的一种公害。香烟烟雾中分离出的有毒物质高达1 200余种,如尼古丁、烟焦油、亚硝胺、一氧化碳、苯等。尼古丁是一种剧毒物质,也是一种兴奋剂,但对大脑的作用是先兴奋后抑制,使人体产生慢性中毒,损害脑细胞。尼古丁使气管黏膜受损、纤毛失去活力,易发生感染;刺激中枢神经系统,并使血管收缩,血压上升。吸入尼古丁易成瘾,上瘾后,当吸入的尼古丁达不到一定的水平就会感到烦躁不安、头痛、头昏脑胀等明显不适。焦油是一种具有黏性的棕黄色物质,吸入后黏附在呼吸道黏膜上,有致癌作用。纸烟中的一氧化碳被吸入后将损害红细胞的携氧功能。

吸烟可促发和形成某些严重疾病并导致劳动力的丧失等不良后果。因长期大量吸烟而引发的常见病中,有肺癌、支气管炎、肺气肿、局部缺血性心脏病和其他心血管疾病,约占死亡率的80%以上。因此,吸烟是多种疾病的致病和死亡的因素。

吸烟不仅对吸烟者本人的健康造成危害,而且对周围的人造成被动吸烟的危害。孕妇吸烟危及胎儿和自身健康,父母吸烟影响下一代健康。被动吸烟造成的危害不亚于主动吸烟者。

学生吸烟不仅危害身体,而且影响学习成绩。吸烟后,尼古丁进入人体内,使血管收缩,血液流动变慢,脑血流量减少;另外,一氧化碳损害红细胞的携氧功能。这些变化影响神经和血液系统功能,使记忆力减退,注意力分散,大脑运