



中等职业教育课程改革国家规划新教材
全国中等职业教育教材审定委员会审定通过

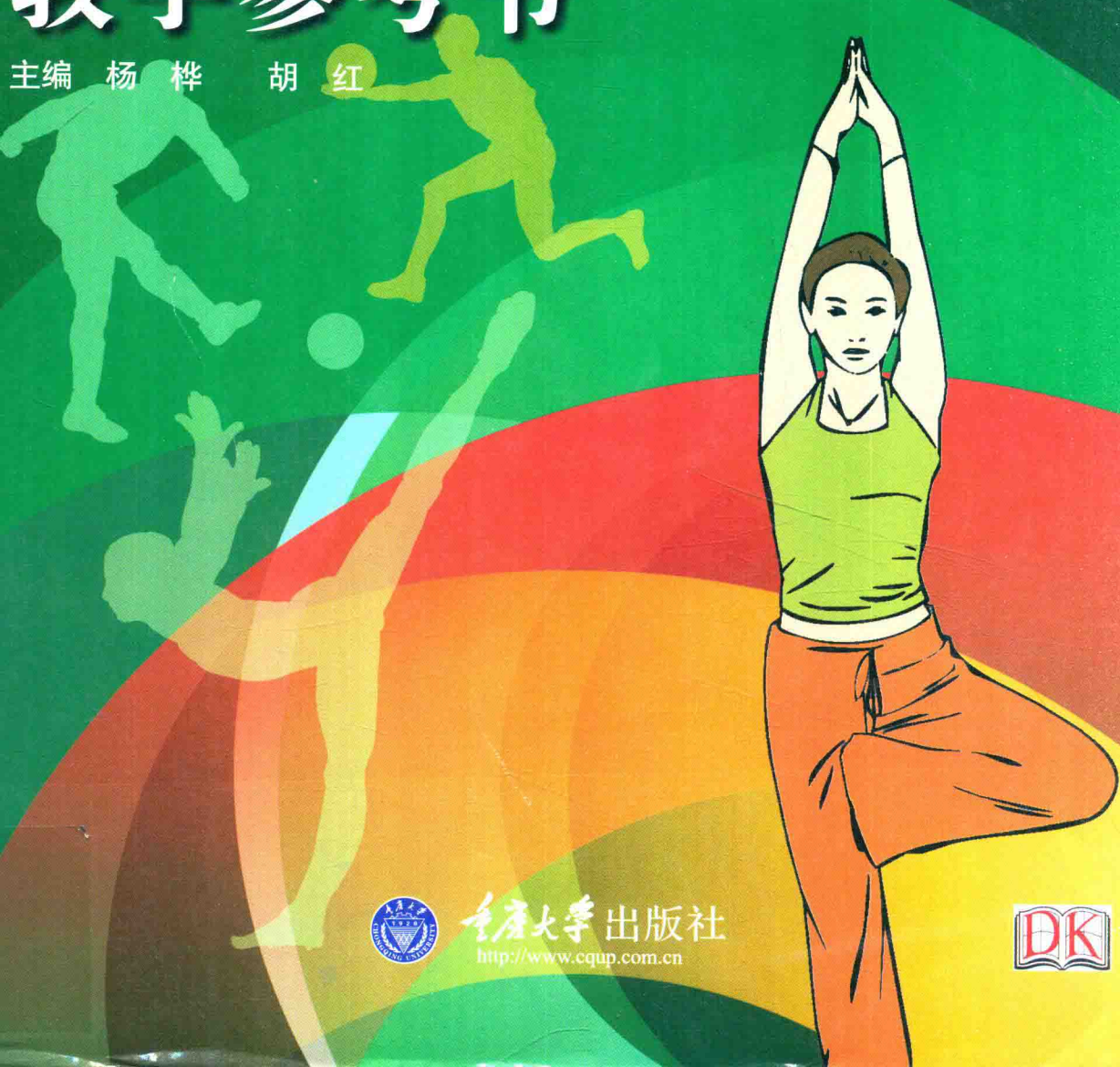
体育与健康

TIYU YU JIANKANG JIAOXUE CANKAOSHU

教学参考书

(南方版)

主编 杨桦 胡红



重庆大学出版社
<http://www.cqup.com.cn>





中等职业教育课程改革国家规划新教材
全国中等职业教育教材审定委员会审定通过

体育与健康

(南方版)

教学参考书

主编 杨 桦 胡 红

重庆大学出版社



A Dorling Kindersley Book
www.dk.com
The Sports Book
Copyright Dorling Kindersley Limited, 2007
渝贸核渝字(2009)第078号

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康(南方版)教学参考书/杨桦,胡红主编.—重庆:
重庆大学出版社,2011.1

ISBN 978-7-5624-5532-5

I.①体… II.①杨…②胡… III.①体育—高等学校—
教学参考资料②健康教育—高等学校—教学参考资料
IV.①G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第129628号

中等职业教育课程改革国家规划新教材
体育与健康(南方版)教学参考书

主 编:杨 桦 胡 红
责任编辑:李长惠 张 婷 王 勇 王海琼
何 明 刘颖果 张菱芷
版式设计:赵艳华 李南江 戴天娇
责任校对:夏 宇 责任印制:赵 晟

重庆大学出版社出版发行

出版人:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝正街174号重庆大学(A区)内 邮编:400030

电话:(023)65102378 65105781 传真:(023)65103686 65105565

网址:<http://www.cqup.com.cn> 邮箱:fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆升光电力印务有限公司印刷

开本:787×1092 1/16 印张:22 字数:549千

2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-5532-5 定价:39.50元

本书如有印刷、装订等质量问题、本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书,违者必究

中等职业教育课程改革国家规划新教材

出版说明

为贯彻《国务院关于大力发展职业教育的决定》（国发〔2005〕35号）精神，落实《教育部关于进一步深化中等职业教育教学改革的若干意见》（教职成〔2008〕8号）关于“加强中等职业教育教材建设，保证教学资源基本质量”的要求，确保新一轮中等职业教育教学改革顺利进行，全面提高教育教学质量，保证高质量教材进课堂，教育部对中等职业学校德育课、文化基础课等必修课程和部分大类专业基础课教材进行了统一规划并组织编写，从2009年秋季学期起，国家规划新教材将陆续提供给全国中等职业学校选用。

国家规划新教材是根据教育部最新发布的德育课程、文化基础课程和部分大类专业基础课程的教学大纲编写，并经全国中等职业教育教材审定委员会审定通过的。新教材紧紧围绕中等职业教育的培养目标，遵循职业教育教学规律，从满足经济社会发展对高素质劳动者和技能型人才的需要出发，在课程结构、教学内容、教学方法等方面进行了新的探索与改革创新，对于提高新时期中等职业学校学生的思想道德水平、科学文化素养和职业能力，促进中等职业教育深化教学改革，提高教育教学质量将起到积极的推动作用。

希望各地、各中等职业学校积极推广和选用国家规划新教材，并在使用过程中，注意总结经验，及时提出修改意见和建议，使之不断完善和提高。

教育部职业教育与成人教育司

2009年5月

《体育与健康》(南方版)编审委员会

主 任 彭智勇

副 主 任 赵为粮 罗嘉福

委 员 (以姓氏笔画为序)

云 波 刘先海 向才毅 张鸽盛

姚 勇 饶邦华 谢 红

《体育与健康》(南方版)编写委员会名单

主 编 杨 桦 胡 红

副 主 编 崔 祝 钟 璞 许定国

编写委会成员 (以姓氏笔画为序)

马建琼 尹纯仙 王晓莉 王 辉 许小静

刘媛粒 刘磊矗 张丁月 严小波 陈文洪

李 宁 陈永向 吴必强 李建伟 陈建嘉

陈 峰 张晓勤 周学斌 罗 鸣 侯 岗

赵艳霞 落云柯 彭文党 谢庆红 雷咏时

杨渝晴

绘 图 雷咏时 吴庆渝 高艺师 黎 文

前言

作为国家规划的中等职业学校《体育与健康》（南方版）学生教材的配套用书，该教学参考书是根据2009年教育部新颁《中等职业学校体育与健康教学指导纲要》编写而成。“体育与健康”是以身体练习为主要手段，以增进学生的健康为主要目的的必修课程，它以体育为主线，融入了健康教育的内容，突出了增进健康这一永恒的主题。基于这一认识《体育与健康》（南方版）课程的教师用书体现了以下特点：

1. 贯彻新的教育理念。坚持“健康第一、终身体育”的指导思想，更加重视提高中职学生的身体、心理和社会适应的整体健康水平；通过体育课程，改变中职学生的体育行为方式，使他们在价值观念、身体健康、生活能力等方面能适应现代社会的变化；教师在体育课堂中，应倡导主体化、个性化、民主化教学，以促进中职学生的人格的健康发展。

2. 非常规的结构和体系。本教师用书基于《中等职业学校体育与健康教学指导纲要》，切合学生用书的结构和内容进行构建，不过于追求系统，只求实用，包含基础模块和拓展模块，共计11章内容的学习，融合了体育、休闲、生理、心理、社会、安全、卫生、营养、保健等诸多知识，突出了学生的主体学习地位。

3. 特色鲜明的内容和形式。本教师用书不再以“竞技技术”的内容为主，而是针对中职学校和学生的特点，强调民族传统体育保健养生与现代体育的结合，特别是突出南方中职特色，诸如游泳、山地户外运动与安全等。

4. 贴切中职体育教师。作为配套的中职体育教师用书，更强调教材的知识性、实用性和指导性，尤其在教材用法方面除满足中职教师的一般教学需要，也提供了更多的选择空间，有利于教师充分开发利用教学资源，使学生学更为受益。

本书是由教育部组织编写、审定、批准的国家级重点教材的配套用书。由杨桦、胡红任主编，崔祝、钟璞、许定国任副主编，一批中青年学者、中职教师作为编写成员，为本教师用书增添了活力。

由于编写人员的水平有限，不妥之处在所难免，敬请读者批评指正。

编 者

2010年6月

目 录

第 I 部分 基础模块

1	健康教育专题讲座	
1.1	健康生活方式及疾病预防	4
1.1.1	概述	4
1.1.2	培养健康的生活方式	4
1.1.3	戒烟限酒的必要性	7
1.1.4	将健康生活方式融入日常生活	7
1.1.5	疾病预防	7
1.1.6	十大垃圾食物与对应的疾病	7
1.1.7	测一测自己生活方式的健康程度	8
1.2	营养、膳食与身体健康	10
1.2.1	概述	10
1.2.2	营养及营养素的概念	10
1.2.3	各种营养素的来源及生理功能	11
1.2.4	合理营养, 平衡膳食	14
1.2.5	问卷调查	15
1.3	体育锻炼与身体健康	16
1.3.1	概述	16
1.3.2	身体健康的概念	17
1.3.3	体育锻炼提高身体健康的机制	19
1.3.4	有氧运动	22
1.4	体育锻炼与心理健康	23
1.4.1	概述	23
1.4.2	心理健康的概念	24
1.4.3	体育锻炼促进心理健康的机制	25
1.4.4	体育锻炼调节心理状态的方法	28
1.4.5	“体育锻炼与心理健康”的教与学	30
1.5	运动安全与防护	30
1.5.1	概述	30
1.5.2	运动安全的保障措施	31
1.5.3	运动性疾病的预防及处理	34
1.5.4	运动损伤的预防及处理	39
1.5.5	运动保健按摩方法	44
2	田径运动	
2.1	概述	46
2.2	跑	48
2.2.1	短距离跑	48
2.2.2	中、长距离跑	52
2.3	跳	53
2.3.1	跳远	53
2.3.2	跳高	55
2.4	投掷(铅球)	58
2.5	田径运动的教学评价	60
2.6	组织小型田径运动会	61
2.6.1	田径运动会的组织工作	61
2.6.2	田径运动会次序册的编排步骤及 注意事项	62
2.6.3	田径运动竞赛的编排	64
2.6.4	田径运动会的其他工作	65
2.7	田径运动规则简介	65

3	体操运动				
3.1	概述	70	4.3.5	比赛阵型	121
3.2	支撑	73	4.4	身体素质训练	122
3.3	攀爬	82	4.5	足球运动的教与学	123
3.4	悬垂	84	4.6	足球运动的教学考评	124
3.5	腾跃	87	4.7	组织小型足球比赛	126
3.6	滚翻	89	4.7.1	比赛的组织工作	126
3.7	体操运动的教与学	92	4.7.2	5人制足球比赛规则与裁判法	127
3.8	加强专项身体素质练习	94	4.8	足球基本规则及裁判方法	129
3.9	体操运动的教学考评	95			
4	足球运动		5	篮球运动	
4.1	概述	98	5.1	概述	132
4.2	足球的基本技术	100	5.2	篮球运动的基本技术	135
4.2.1	颠球	100	5.2.1	脚步动作	135
4.2.2	踢球	101	5.2.2	传、接球	139
4.2.3	接球	104	5.2.3	运球	141
4.2.4	运球	106	5.2.4	投篮	143
4.2.5	拦截球技术	108	5.2.5	持球交叉步突破	145
4.2.6	头顶球技术	109	5.3	篮球竞技的基础战术	146
4.2.7	掷界外球	110	5.3.1	进攻战术基础配合	146
4.3	足球的实战技术	111	5.3.2	防守战术基础配合	150
4.3.1	进攻技术	111	5.3.3	快攻和防快攻	152
4.3.2	防守技术	114	5.3.4	半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守	155
4.3.3	足球的基本战术	117	5.3.5	区域联防与进攻区域联防	158
4.3.4	定位球的进攻与防守	120	5.4	身体素质训练	161
			5.5	篮球运动的教与学	162

5.6	篮球运动的教学考评	164	6.2.6	扣球	185
5.7	组织小型篮球比赛	165	6.3	排球基本战术	187
5.8	篮球基本规则及裁判方法	168	6.3.1	排球战术中的阵容配备与位置交换	188
6	排球运动		6.3.2	进攻战术	189
6.1	概述	172	6.3.3	防守战术	191
6.2	排球的基本技术	173	6.4	排球运动的教与学	193
6.2.1	准备姿势	173	6.5	排球运动的教学考评	194
6.2.2	移动	174	6.6	组织小型排球比赛	194
6.2.3	发球	176	6.7	排球基本规则	196
6.2.4	垫球	179	6.8	沙滩排球简介	197
6.2.5	传球	183			

第II部分 拓展模块

7	乒乓球·羽毛球·网球		7.2	羽毛球运动	213
7.1	乒乓球运动	202	7.2.1	概述	213
7.1.1	概述	202	7.2.2	羽毛球运动的基本技术	217
7.1.2	乒乓球运动的基本技术	203	7.2.3	羽毛球竞技的基本战术	226
7.1.3	乒乓球竞技基本战术	209	7.2.4	指导学生进行提高专项能力的辅助练习	228
7.1.4	乒乓球运动的教与学	210	7.2.5	羽毛球运动的教学考评	231
7.1.5	乒乓球运动的教学考评	211	7.2.6	组织羽毛球比赛	233
7.1.6	组织乒乓球比赛	211	7.2.7	羽毛球基本规则及裁判方法	238
7.1.7	乒乓球基本规则	212			

7.3 网球运动	243	8.3.2 练习瑜伽	274
7.3.1 概述	243	8.3.3 瑜伽的基本动作	275
7.3.2 网球运动的基本技术	246	8.3.4 瑜伽的教与学	282
7.3.3 网球竞技的基本战术	251	8.3.5 瑜伽的教学考评	283
7.3.4 网球运动的教与学	253		
7.3.5 身体素质训练	254	9 体育舞蹈·健康街舞	
7.3.6 网球运动的教学考评	255	9.1 体育舞蹈	286
7.3.7 网球基本规则	256	9.1.1 概述	286
		9.1.2 牛仔舞基本技术	286
8 健美操·保健操·瑜伽		9.1.3 体育舞蹈的教与学	287
8.1 健美操	260	9.1.4 体育舞蹈的教学考评	287
8.1.1 概述	260	9.1.5 体育舞蹈裁判方法简介	288
8.1.2 健美操的基本动作	263	9.2 健康街舞	289
8.1.3 形体训练的方法	264	9.2.1 概述	289
8.1.4 学跳健美操	266	9.2.2 健康街舞动作要点	290
8.1.5 身体素质训练	267	9.2.3 健康街舞基本技术	290
8.1.6 健美操的教与学	267	9.2.4 健康街舞的教与学	291
8.1.7 健美操的教学考评	268	9.2.5 健康街舞的教学考评	291
8.1.8 组织小型健美操比赛	269	9.2.6 健康街舞的比赛规则	292
8.2 保健操	269		
8.2.1 概述	269	10 游泳·水上救护·山地户外运动	
8.2.2 练习保健操	271	10.1 游泳运动	294
8.2.3 保健操的教与学	272	10.1.1 概述	294
8.2.4 保健操的教学考评	272	10.1.2 学习游泳的基本锻炼	296
8.3 瑜伽	273	10.1.3 蛙泳	297
8.3.1 概述	273	10.1.4 自由泳	302

10.1.5	游泳运动的教与学	305
10.1.6	游泳运动的教学考评	306
10.1.7	组织小型游泳比赛	306
10.1.8	游泳比赛规则简介	307
10.2	水上救护	308
10.3	山地户外运动	308
11	民族、民间传统体育运动	
11.1	认识民族、民间传统体育运动	310
11.2	竹竿舞	310
11.2.1	概述	310
11.2.2	竹竿舞教学内容	310
11.2.3	竹竿舞的教与学	311
11.3	毽球	312
11.3.1	概述	312
11.3.2	毽球的基本技术	313
11.3.3	毽球的进攻技术	315
11.3.4	毽球的发球技术	317
11.3.5	毽球的拦网技术	318
11.3.6	身体素质训练	318
11.3.7	毽球运动的教与学	319
11.3.8	毽球运动的教学考评	320
11.3.9	组织小型毽球比赛	322
11.3.10	毽球主要规则	323
11.4	武术	325

11.4.1	概述	325
11.4.2	五步拳	326
11.4.3	八式太极拳	328
11.4.4	板凳拳	329
11.4.5	身体素质练习	330
11.4.6	武术的教与学	331
11.4.7	武术的教学考评	332
11.4.8	组织小型武术比赛	333
11.4.9	武术竞赛规则简介	333
11.5	防身术	334
11.5.1	概述	334
11.5.2	把握好防身术教学内容	335
11.5.3	身体素质练习	336
11.5.4	防身术的教与学	337
11.5.5	防身术的教学考评	338
11.5.6	防身术“小品”教学与编排 ...	338

参考文献	340
-------------------	------------

第 I 部分 基础模块



1 健康教育专题讲座

JIANKANG JIAOYU ZHUANTI JIANGZUO

1.1 健康生活方式及疾病预防

1.1.1 概述

健康是一个人生活的基础，有了健康的身体才能愉快地学习、高效率地工作、幸福地生活。健康的生活首先取决于自己。世界卫生组织（WHO）曾向世界宣布，个人的健康和寿命60%取决于生活方式，15%取决于遗传，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于气候影响；而在取决于个人的因素中，生活方式是主要因素。良好的生活方式，包括具备常见传染病的预防知识，可以促进人体的健康，反之，则会危害人体的健康。

1) 教学任务

- 使学生了解生活方式及健康生活方式的概念。
- 使学生了解戒烟酒及其他不良生活习惯的必要性。
- 指导学生掌握在日常生活中保持健康生活的途径。
- 指导学生了解常见消化道、呼吸道传染病的主要传播途径并掌握其预防措施。

2) 内容构成及教学时数建议

内容构成			学时安排
健康生活方式 及疾病预防	健康生活方式 的理解和应用	对健康、生活方式及健康生活方式的理解	1.5
		戒烟戒酒的必要性	
		健康生活每一天	
	疾病预防	消化道传染病的传播途径及预防	0.5
		呼吸道传染病的传播途径及预防	

本专题包括“健康生活方式”和“疾病预防”两项内容。中等职业学校体育与健康教学指导纲要在身体健康方面提出“了解一般疾病的传播途径和预防措施；懂得营养、环境和生活方式对身体健康的影响，逐步养成健康向上的良好生活方式”。

1.1.2 培养健康的生活方式

要想培养健康的生活方式，就必须让学生知道什么是健康，什么是健康生活方式，健康的生活方式包括哪些内容，以及怎样将健康生活方式理念贯穿到日常生活中。而让学生适当了解预防传染性疾病发生的知识，才能为健康完成学业提供有力保证。

1) 健康的概念

长期以来,人们习惯把身体“无病”或“不虚弱”,称为健康,并认为,身体有了病,只要积极求医治疗,健康就有了保障。其实,这只是对健康的一种古老、朴实和直观的理解。这种认识没有明确健康的实质,仅仅借助于所谓健康的对立面“疾病”来定义健康是不确切的。现代研究认为,健康与疾病虽然是相互对立的两种状态,但两者并不是非此即彼,在它们之间还存在着一个灰色区域,被称为亚健康状态,这种状态无病,但并非健康。

“机体功能活动正常”就是健康,这是对健康的另一种认识。这种认识尽管较客观地反映了健康在生物学方面的本质,但它在注意到人的生物属性时,却忽视了人的社会属性,未能涉及人的心理状态和社会环境对人健康的影响,因此,也是不全面的。

较确切的健康概念,是1948年世界卫生组织在其宪章中所提出的:“健康不仅是免于疾病和衰弱,而是保持体格方面、精神方面和社会适应方面的完美状态。”该概念认为人的健康是人的生理、心理健康和对社会适应的良好综合,充分反映了健康的生物学和社会学特征。这是成为现代世界各国积极推崇的、最具权威和最有影响的健康定义。其中社会适应性归根结底取决于生理和心理的素质状况。心理健康是身体健康的精神支柱,身体健康又是心理健康的物质基础。良好的情绪状态可以使生理功能处于最佳状态,反之则会降低或破坏某种功能而引起疾病。身体状况的改变可能带来相应的心理问题;生理上的缺陷、疾病,特别是痼疾,往往会使人产生烦恼、焦躁、忧虑、抑郁等不良情绪,导致各种不正常的心理状态。作为身心统一的人,身体和心理是紧密依存的两个方面。

世界卫生组织曾提出衡量个体健康的基本标志,归纳起来有以下要点:

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

影响人健康的诸多因素中,生活方式对人身体健康的影响占到了60%左右。因此,保持增进健康,最主要的方法就是养成良好的生活方式。

2) 生活方式的概念

生活方式是一个内容相当广泛的概念,它包括人们的衣、食、住、行、劳动工作、休闲娱乐、社会交往、待人接物等物质生活和精神生活的价值观、道德观、审美观。它是人们长期受一定的民族文化、经济、社会习惯、规范以及家庭影响所形成的一系列生活意识、生活习惯和生活制度的总和,简单地讲就是怎样生活。

随着经济社会快速发展,人们的生活习惯和生活方式发生了很大变化,与其密切相关的心理疾病、慢性病、肿瘤等疾病也急剧增加。吸烟、酗酒、多食等不良行为,成了某些疾病