

21 世纪高职高专教育规划教材

高职 体育与健康教程

主编 张占忠 赵森泉 王学通



国家行政学院出版社

21 世纪高职高专教育规划教材

高职 体育与健康教程

主 编 张占忠 赵森泉 王学通

副主编 郭 娟 李 芳 段晶晶 满 东

张跃滨

编 委 王爱民 张 蓉 何东强 吕幸丽

赵茵梦 胡志强 杜泽城

国家行政学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

高职体育与健康教程 / 张占忠, 赵森泉, 王学通主编. — 北京 : 国家行政学院出版社, 2014.8

ISBN 978 - 7 - 5150 - 1219 - 3

I. ①高… II. ①张… ②赵… ③王… III. ①体育 - 高等教育 - 教材②健康教育 - 高等职业教育 - 教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 156558 号

高职体育与健康教程

作 者 张占忠 赵森泉 王学通

责任编辑 姚敏华

出版发行 国家行政学院出版社

(北京海淀区长春桥路6号 邮编 100089)

电 话 (010)68920640/68929037

编辑部 (010)68928761/68929009

网 址 <http://cbs.nsa.gov.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京永顺兴望印刷厂

版 次 2014 年 8 月第 1 版

印 次 2014 年 8 月第 1 次印刷

开 本 16 开

印 张 18.5

字 数 420 千字

书 号 ISBN 978 - 7 - 5150 - 1219 - 3

定 价 32.00 元

前 言

本书是以贯彻“健康第一”为指导思想,适应 21 世纪健康教育和终身体育思想发展的新要求,并结合编者多年的体育教学经验编写而成的,既可作为高职高专公共体育必修课教材,也可作为日常体育锻炼的参考书。

根据“为我所用”的原则,本书对体育锻炼知识、运动技术等进行了进一步的简化和重组,既为大学生提供适合的、可独立操作的、可选择的和可调控的锻炼方法,又增加了反映运动项目特征和体现体育文化价值的内容,并考虑了高职高专体育教学的需要,最终力求依据大学生所具有的表现、创造和竞争等欲望,进行体育教育和自我锻炼,达到培养个性、激发体育学习兴趣、提高身心健康水平和养成体育锻炼习惯的目的。

本书以健身性与知识性相结合为指导,强调在运动实践中学习,把学到的知识用于指导科学地进行体育锻炼。实践主要包括田径、游泳、球类、武术、健美操、跆拳道等运动项目,重点向学生介绍运动项目的基本技术,使学生掌握正确的运动技能和锻炼方法,更好地指导体育锻炼实践,为树立终身体育思想奠定基础。

在“以服务为宗旨、以就业为导向”的职业教育理念指导下,我们在编写本书时做了一些新的尝试。融“教、学、做”为一体,是高职教育的特色,是“工学结合”的体现,我们认为,体育在融“教、学、做”为一体,强化学生能力培养方面有着自己独特的优势,体育教材应成为高职高专教材实现“工学结合”的突破口。为此,在本版教材的具体编写中,我们增加了职业实用体育,从而为大学生将来的就业及职业生涯做好更充分的身体方面的准备。

本书是一本集理论与实践于一体的大学体育教科书,对于搞好学校的体育教学工作具有重要的指导作用。由于编者水平有限且时间仓促,书中难免存在不足及疏漏,恳请广大读者批评指正。在本书的编写过程中,参阅了大量相关专业书籍和资料,在此向编著者表示诚挚的谢意!

编 者

目 录

第一编 体育与健康理论

第一章 体育与健康概述	3
第一节 体育的产生和发展	3
第二节 体育的分类与功能	5
第三节 高职体育教学要求	7
第四节 健康概述	12
第五节 体育运动对健康的影响	18
第六节 体质概述及测量指标	20
第二章 科学体育锻炼与保健	24
第一节 高职学生体育锻炼的内容及方法	24
第二节 体育锻炼效果的检查与评定	29
第三节 体育锻炼的卫生要求	31
第四节 营养与体育锻炼	32
第五节 常见慢性病的体育疗法	34

第二编 体育运动实践

第三章 篮球运动	39
第一节 篮球运动概述	39
第二节 篮球运动的基本技术	40

第三节	篮球运动的基本战术	50
第四节	篮球运动的基本规则	55
第四章	排球运动	58
第一节	排球运动概述	58
第二节	排球运动的基本技术	58
第三节	排球运动的基本战术	63
第四节	排球运动的基本规则	65
第五章	足球运动	68
第一节	足球运动概述	68
第二节	足球运动的基本技术	69
第三节	足球运动的基本战术	77
第四节	足球运动的基本规则	80
第六章	乒乓球运动	83
第一节	乒乓球运动概述	83
第二节	乒乓球运动的基本技术	84
第三节	乒乓球运动的基本战术	92
第四节	乒乓球运动的基本规则	94
第七章	羽毛球运动	96
第一节	羽毛球运动概述	96
第二节	羽毛球运动的基本技术	97
第三节	羽毛球运动的基本战术	113
第四节	羽毛球运动的基本规则	115
第八章	网球运动	118
第一节	网球运动概述	118
第二节	网球运动的基本技术	119
第三节	网球运动的基本战术	124
第四节	网球运动的基本规则	126
第九章	田径运动	128
第一节	田径运动概述	128
第二节	奔跑	129
第三节	跳跃	133
第四节	投掷	136

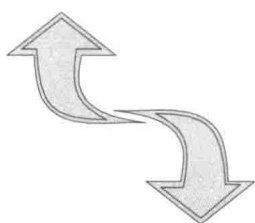
第五节 田径运动的基本规则	138
第十章 健美操	142
第一节 健美操运动概述	142
第二节 健美操的基本动作	143
第三节 健美操的评分规则	161
第十一章 瑜伽	164
第一节 瑜伽运动概述	164
第二节 瑜伽的基本动作	166
第三节 瑜伽运动与呼吸	171
第十二章 武术运动	175
第一节 武术概述	175
第二节 初级长拳第三路	177
第三节 简化太极拳	186
第十三章 游泳运动	202
第一节 游泳运动概述	202
第二节 游泳运动的基本动作	203
第三节 游泳安全与救护	214
第十四章 定向运动	218
第一节 定向运动概述	218
第二节 定向运动实践	219

第三编 职业体育

第十五章 职业体能锻炼	235
第一节 职业体能锻炼的目标与任务	235
第二节 职业体能实践	240
第三节 不同岗位群的体能训练	246
第十六章 职业拓展训练	249
第一节 职业拓展实践	249
第二节 不同岗位群的拓展训练	256

第十七章 职业形体训练	263
第一节 美的姿态及形体	263
第二节 形体姿态的训练方法	265
第十八章 基层体育竞赛的组织、编排规则	273
第一节 体育竞赛的组织	273
第二节 田径竞赛的编排规则	275
第三节 球类竞赛的编排规则	277
附:国家学生体质健康标准(表)	280

第一编



体育与健康理论

第一章 体育与健康概述

第二章 科学体育锻炼与保健

第一章 体育与健康概述



学习目标

1. 了解体育的产生和发展的过程;
2. 熟悉体育运动的功能;
3. 认识大学体育的任务和教学目标。

◎第一节 体育的产生和发展

一、体育的产生

体育是指以身体练习为基本手段,遵循人体身心发展规律,以增强人的体质、促进身体的全面发展、丰富社会文化生活和促进精神文明建设为目的的一种有意识、有组织的社会活动,是人类文化的重要组成部分。它是伴随着人类社会的产生和发展而逐渐形成和发展起来的,人类社会生产和生活的需要是体育产生的根本原因。早在原始时代,人类为了生存而从事生产劳动,在生活劳动过程中,原始人学会了走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越等一些最基本的生产劳动和日常生活的技能和本领,这就是人类体育的萌芽。除此以外,原始人类在与野兽或同类的搏斗中,逐渐演化出了一些徒手或持器械格斗的动作,从而构成了体育的又一源泉。随着人类社会发展的需要不断增加,使体育在各个历史阶段不断发展,并与教育、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。

二、体育的发展

体育是随着社会的发展而发展的。原始社会是人类社会的初级阶段,也是体育的萌发时期。体育在这一时期的主要特征为平等性、非独立性和直接功利性,是一种生活技能的教育。随着社会生产力的提高,剩余产品的出现,产生了奴隶社会。奴隶制的产生给社会带来

的一个重大变化,就是产生了学校。这时,教育(包括体育)从生产劳动和社会生活的其他领域中分离出来,使一部分人脱离生产劳动而专门从事教育和体育活动。国家的出现,使教育成为统治阶级培养人才的工具,体育是教育的重要内容。我国西周时期实施礼、乐、御、射、书、数“六艺”教育,其中射、御就是以体育为主的教育内容。欧洲中世纪封建主对弟子进行“骑士七技”教育,即骑马、游泳、投枪、击剑、行猎、下棋、吟诗,其中体育占有相当大的比重。随着社会的进一步发展,体育与教育、军事、医疗卫生、艺术、文化娱乐、宗教活动等相互作用,形成独立的体系,同时也促进了体育的发展。

现代体育产生于18世纪60年代。英国的产业革命促进了生产力的发展和飞跃,同时也大大促进了体育的发展,体育自身形成科学体系。随着科学技术和生产力的发展,机器代替了人类的体力劳动,同时也给人类带来了因劳动不足而产生的各种“文明病”,大大影响了人类的健康。为了克服这种现象,各国政府采取了相应的措施,如英国兴起户外运动,内容丰富多彩,包括保龄球、橄榄球、足球、游泳、高尔夫球、滑冰、滑雪等;德国、瑞典兴起了杨氏林氏体操运动。这些都为现代体育奠定了基础。同时,文艺复兴运动、现代奥林匹克运动,也为现代体育的产生和发展提供了重要的理论和实践基础。

现代体育的形成与发展至今已走过了一百多年的历史,其具体表现是:

第一,体育进一步国际化。1898年现代奥林匹克运动会的奠基人顾拜旦提出“体育运动国际化”的观点。1896年第一届现代奥林匹克运动会只有13个国家和地区参加,而至2008年第29届北京奥运会达到了204个国家和地区。今天通讯与信息系统的发展,缩小了空间距离,改变了世人的观念,而交通的快捷又促进了国与国之间、国家与地区之间的体育交往。国际性体育学术研讨会的频繁举办也证明了这一点。

第二,体育进一步社会化。物质生活条件的改善,使人们生活水平不断提高,而余暇时间的增多,人们“自我完善”意识的增强,将导致体育人口的增多。更多的人意识到,没有体育的生活是不充实的生活。

第三,体育更加科学化。今天的体育与人的生物、心理、社会三大目标并重。新的科学技术和理论的产生,为体育的发展插上了翅膀。场地设备的更新和教学方法的改进,为体育教学和提高训练效率提供了保证。电脑技术被引入运动场,将会使比赛更加公正、合理。新型健身器械的发明和使用,亦会使体育锻炼更加有效。不断发展的体育科学理论,为体育发展指引方向。

第四,体育手段和内容多样化。社会生活与科学发展的多维化,导致体育手段和内容多样化,而这种多样化也正符合人们的观念、生活方式和兴趣爱好等多样化发展的趋势。奥林匹克运动会的正式比赛项目和表演项目增多,体育教学手段和内容有了更大的灵活性,体育锻炼和娱乐活动的形式及内容也更丰富多彩。

第五,体育终身化。体育在社会生活中“无处不在,无时不有”,“生命在于运动”,“健全的精神富于健全的身体”,“活到老,学到老,锻炼身体到老”。当今社会,体育场馆如雨后春笋般涌现,人们花钱去体育场馆锻炼身体已成为时尚。健康、快乐的人生离不开终身体育。

◎第二节 体育的分类与功能

一、体育运动的概述

体育运动（广义体育）是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为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会文化的一部分，其发展受一定社会的政治和经济制约，也为一定的政治和经济服务。

根据体育的目的、对象和社会施与的影响不同，广义体育又包括学校体育、竞技体育和大众体育三个方面。

（一）学校体育

学校体育又称狭义体育，是指在各级各类学校中展开的、通过身体活动增强学生体质，并传授身体锻炼的知识、技术和技能，培养其道德和意志品质的有目的、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方面。

学校体育的目的是完善人类的自身发展，使学生具有良好体质，并能掌握体育锻炼的相关知识、技能，使其终身受用。学校体育的主要形式是体育教学和校内体育活动，没有竞技运动的功利性，也没有大众体育的随意性，而是具有很强的规范性。

（二）竞技体育

竞技体育是指为了最大限度地发挥和提高人体在体格、体能、心理和运动能力方面的潜力，为取得优异竞赛成绩而进行的科学、系统的训练和竞赛活动。它有以下特征：

1. 有激烈的对抗性和极高的观赏性，运动员最大限度地发挥潜能以战胜对手。
2. 竞技比赛具有国际性，比赛规则国际通用，结果也被社会承认。
3. 参加竞赛的运动员，代表的是一个国家或一个团体，加强了活动的严肃性。
4. 竞技活动是讲究功利的，不像休闲运动那样，仅仅是为了个人的消遣和娱乐。

（三）大众体育

大众体育是指为达到强身健体、医疗保健和休闲娱乐等目的而进行的内容广泛、形式多样的体育活动。大众体育又称生活体育，与人们的日常生活紧密相连，如娱乐体育、休闲体育、保健体育、养生体育、健身运动等。它有以下特征：

- （1）健身性，这是大众百姓参加体育活动的主要目的。
- （2）娱乐性，体育运动的功能之一便是参加该活动所能体验到的身心的快感。
- （3）自主选择性，参加者根据自己的需要和实际情况，选择活动的时间、地点和内容。
- （4）生活性，大众体育已经成为人们日常生活的一项内容，并已日常化和生活化。

(5) 余暇性,从时间上来讲,大众体育是善度余暇的手段,是丰富业余生活的手段。

学校体育、竞技体育和大众体育,三者既有一定的区别,又有一定的联系。它们都是以身体练习为基本手段,身体直接参与活动,它们都要求全面地发展身体,提高有机体机能能力。在三者的实践过程中,都有教育和教学的因素,都要学习一定的体育知识,掌握一定的体育技术技能。不同的是,学校体育的侧重点是教育,竞技体育的侧重点是训练和比赛,大众体育的主要目的是休闲娱乐、强身健体。

二、体育运动的主要功能

体育是社会发展与人类文明进步的一个标志,体育事业发展水平是一个国家综合国力和社会文明程度的重要体现。经济越发展,社会越进步,人们强身健体的意识就越强烈,体育的地位就越重要、作用就越显著。随着社会的不断进步,人类需求层次提高,体育特殊功能和派生功能不断被人们所认识并不断深化。

(一) 体育的独特功能

体育的独特功能是指体育所独有的本质功能,是区别于其他社会现象和事物对人和人类社会所产生的功能,具有独特性和其他事物不可替代性的基本特征。体育的独特功能主要表现在以下几个方面。

1. 增强体质,强身健体;
2. 培养人们勇敢顽强、克服困难、超越自我的意志品质;
3. 培养人们竞争、团结、协作的社会意识;
4. 丰富个人和社会的文化生活,提高人们的生活质量;
5. 提倡公平、公开、公正的价值体系和价值标准。

(二) 体育的派生功能

1. 体育的交流功能

在体育运动过程中,能增强人与人之间的交流和交往,是促进人际交往和增强团结的重要手段。国际间的体育交往,还有助于促进国家与国家之间、不同民族之间的相互了解和相互信任,有利于人类社会的和平与发展。

2. 体育的经济功能

体育的经济功能是近年来被认识 and 开发的社会功能,它是由体育与经济的互相促进作用所决定的。伴随体育社会化、娱乐化和终身化程度的不断提高,为满足人们不断扩大的运动需要,各种运动器材、体育场地设施,体育用品的生产、建设和供应,乃至体育健身、体育娱乐和体育旅游业都在迅速发展,并有可能在国民经济中逐渐形成一个庞大的体育产业。

竞技体育和商品经济的联系更为密切。一场精彩的体育比赛可以吸引成千上万的观众,并直接获取丰厚的门票收入。

举办一些大型运动会如奥运会、世界杯赛和世界锦标赛等,将会带动一个国家的经济

发展。2008年北京奥运会,直接经济效益超过了20亿美元(盈余1600万美元以上),而间接收益不仅仅是经济数字。

3. 体育的教育功能

体育问世以来,人们最先看到的是体育能够帮助人们强身健体的功能,并将体育归纳为学校教育的重要内容,为培养全面发展的人才服务。

体育在学校教育中的多功能性是其他学科所不具备的,因此,体育在学校教育中占有不可替代的作用。培养与教育学生在未来担任社会角色所必备的体育素养,以适应未来工作和生活的需要,这是体育在学校发挥教育的重要使命;同时,对受教育者要进行思想政治、道德观念、意志品质和自身发展等多方面教育。可见,体育在培养人们健康、合理的生活方式、集体主义精神、爱国主义精神及吃苦耐劳、顽强拼搏精神等方面有着重要作用。

4. 体育的娱乐功能

体育的娱乐功能较早地被人类所认识和利用。“娱乐身心”恰当地说明了体育的娱乐功能。

5. 体育的军事功能

体育的军事功能,主要源于战争和训练士兵的需要。冷兵器时代的军事训练,某种程度上可以说就是一种体育锻炼,为了取得战争的胜利,必须进行跑、跳、投掷、摔跤、搏斗等训练,因此,体育的军事功能尤为突出。

此外,体育还具有政治功能、对外交往功能、科学研究功能等多种派生功能。体育的派生功能和体育的独特功能一样,在人类发展和社会进步中起着重要的作用,同时也促进了体育运动本身在人类社会中的不断发展。

◎第三节 高职体育教学要求

高等职业(专科)教育培养的是生产、管理、服务第一线的高素质技能型专门人才,是我国高等教育的重要组成部分,为了全面贯彻党的教育方针,促进高职高专学生身心的和谐发展,造就具有高技能高素质的应用型社会主义建设人才,根据《国家中长期教育改革和规划纲要(2010—2020年)》、《中共中央国务院关于深化教育改革 全面推进素质教育的决定》、《中共中央国务院关于加强青少年体育 增强青少年体质的意见》和国务院批准发布实行的《学校体育工作条例》的精神,落实教育部《关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》精神,大力开展学生阳光体育活动,以《全国普通高校体育课程教学指导纲要》为基础,在总结近几年来高职高专院校体育课程建设和教学改革经验的

基础上,特制定《全国普通高等职业(专科)院校公共体育课程教学指导纲要(试行)》。

纲要要是国家对高职高专学生在体育课程方面的基本要求,是新时期各普通高职高专院校制订体育课程实施性教学大纲和对体育课程建设和评价的依据。

一、课程性质与任务

高职高专体育课程(全称为体育与职业体能课程)是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程,达到增强体质健康水平、完善与职业岗位相适应的身体素质储备、提升体育和职业素养为主要目标的公共必修课程,是学校课程体系的重要组成部分,是高职高专学校体育工作的中心环节。

高职高专体育课程是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程,是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。

高职高专体育课程的任务是:以“健康第一”为指导思想,在课程教学中,通过教学和对学生进行身体练习,来传授体育的基本知识、技能和方法,增进学生的身心健康、增强体质、发展素质、提升综合职业能力,养成终身从事体育锻炼的意识、能力与习惯,为完善学生人格、提升应职应岗能力和今后生活质量打下坚实基础。

二、课程教学目标

分为运动技能养成目标和职业需求发展目标。

(一) 运动技能养成目标

根据体育的本质属性而确定运动技能基本目标。通过体育课程,使学生自觉参与锻炼的行为习惯,掌握科学的体育锻炼的方式方法,全面发展身体素质,形成健康的心理品质,表现出良好的人格特征、积极的竞争意识与团队合作态度。

1. 应知目标

了解体育运动的基本知识;运动特点;锻炼价值;树立正确的健康观。

了解常见运动竞赛规则与裁判、竞赛组织方法。

理解运动技术、战术;实际运用的方法;发展身体素质的手段。

了解与运动有关的损伤产生原因及保健知识。

2. 应会目标

能根据掌握的基本知识,制订简便的运动处方。

熟悉1~2项运动规则与裁判方法并能组织简单的基层比赛。具有一定的体育欣赏能力。

熟练掌握1~2项基本技术,能在运动实践中运用,并形成自学锻炼的习惯与能力。

掌握发展专项素质的手段与运用;能利用体育锻炼调节与改善自身心理状态,正确处理运动损伤。

（二）职业需求发展目标

结合高职高专教育特征与各专业人才培养目标，针对职业岗位标准，依据“必需，够用”的原则，利用体育的手段，来提升学生的身体素质与体能水平，提升职业素养，达到发展学生职业能力与职业素养的目的。

1. 应知目标

依据专业培养规划，了解本职业岗位群身体生理、心理负荷特征。

了解常见职业性疾病的成因与预防知识。

了解增进职业体能和职业素质素养的锻炼方法和途径，了解体育文化与职业素质提升的关系。

2. 应会目标

能正确理解岗位体能要求，学会利用体育锻炼的方法来预防与纠正职业性疾病的方法，掌握和提高应对本专业岗位群所需体能的体育锻炼方法。借鉴体育文化特征，改善身体形态、形姿、心理素质和团队协同能力，提升自身职业素养，更好地胜任本职工作，提高个人生活品质。

三、课程设置与结构

（一）课程设置

各普通高职高专院校的一、二年级必须开设体育课程，总课时为 144 学时。各院校应根据高职高专教育的特点，合理安排教学时数，其中列入课表的教学时数不得少于 108 学时（二年制与 3+2 模式，5 年一贯制高职段不少于 60 学时）。实施学分制的院校，总学分不少于 8 学分（每学期 2 学分）。

各院校可根据自身条件开设体育选修课（公选课），作为体育课程教学的延伸。为了更好地开展学生阳光体育活动，做好《国家学生体质健康标准》测试工作，各院校应将课余学生体育活动与测试工作纳入体育课程体系，确保学生在没有体育课当天有 1 小时的体育活动时间，《国家学生体质健康标准》测试工作应在测试成绩上报所在学期单独安排，每次不少于 6 课时的测试时间（每个班），学校应要求教务、学生、医务部门与体育部（室）密切配合，共同做好测试与成绩上报工作。

修满规定学分、达到基本要求是学生毕业、获得毕业证书的必要条件之一。体育课程参与情况和成绩是学生评选“三好学生”及各类推优的重要条件。

（二）课程结构

为实现体育课程目标，应使课堂教学与课外、校外的体育活动有机结合，学校与社会紧密联系。要把有目的、有计划、有组织的课外体育锻炼、校外（社会、野外）活动、运动训练等纳入体育课程，形成课内外、校内外有机联系的课程结构。

高职高专体育课程要根据高等职业教育的特征，要积极围绕学生的专业培养目标，依据技术领域和职业岗位（群）的任职要求，参照相关的职业资格标准，与行业企业合作开