

高等职业院校通用教材

TiYuYuJianKangShiYongJiaoCheng

体育与健康 实用教程

The background of the title area features silhouettes of several people in various athletic poses, including walking and running, set against a blue gradient background.

孙汉超 主编

人民体育出版社

高等职业院校通用教材

体育与健康实用教程

主编 孙汉超

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康实用教程 / 孙汉超主编, -北京: 人民体育出版社,
2012

高等职业院校通用教材

ISBN 978-7-5009-4308-2

I.①体… II.①孙… III.①体育-高等职业教育-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(2012)第 141990 号

*

人民体育出版社出版发行
三河紫恒印装有限公司印刷
新华书店经销

*

787×1092 16 开本 14 印张 313 千字
2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷
印数: 1—3,500 册

*

ISBN 978-7-5009-4308-2

定价: 28.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

编写组

主 编：孙汉超

副主编：江 伟 曲 进 余小燕

编 委：（按撰写章节先后排序）

江 伟 余小燕 黄美好

罗 平 曲 进 林国泉

陈 强 梁谦平 唐珍红

袁 远 孙汉超

序

体育项目在我国已有悠久的历史，唐宋时期体育活动已融入社会风俗之中。体育现代化的兴起是文明社会的重要标志。实现体育现代化，是一个历史过程，是中国现代体育的基本走向。而大学阶段是发现自我、发展自我、展示自我的舞台。对于大学生而言，从踏进校门的那一刻起，就有两个问题摆在面前，一是朝着什么样的职业方向发展；二是如何为职业发展奠定坚实的基础——知识、技能和健康。

体育与健康有着密不可分的关系。体育以锻炼身体为基本内容，锻炼身体以保持身体强壮、健康为目的。古希腊医生认为，健康是身体完全平衡；健康专家认为，健康是一个有机体或有机体的部分处于安宁状态，机体有正常功能以及没有疾病。

体育与健康课程是高职人才培养的重要组成部分之一。长期以来，高等职业院校在公共体育课程教学中一直借鉴使用普通高等院校教材，虽然内容比较全面，但在学时设置、教材深度和教学要求等方面与高职教学尚存差异。

为顺应高职院校体育与健康课程在专业建设、课程建设和教材建设方面的需求，2011年初，由广东文理职业学院院长孙汉超教授主笔，组织资深专家和学院骨干教师，开始进行《体育与健康实用教程》的策划、设计分工编写工作，历经一年的辛勤笔耕，终于由人民体育出版社出版发行。

作为广东文理职业学院第一本自编教材，学院董事会给予了高度关注和大力支持，在书稿完成后，我第一时间进行了审阅，同时，也听取了相关专家的评审意见。《体育与健康实用教程》充分体现了“健康第一，终身体育”的指导思想，贴近了高职教学实际，符合学生认知规律；内容科学、结构合理、逻辑清晰；融知识性、趣味性、可读性为一体；教材所用专业术语、数据和实例正确合理；教材组织和表达方式符合体育教学规律，既适应现代大学生个性发展需要，也适应社会发展需要。全书融粤西特色和广东特色的民间体育项目于其中，是一本具有实用性、职业性和区域性特点的好教材。

在《体育与健康实用教程》即将出版发行之际，我谨代表学院董事会，向所有参与编写工作的专家学者和一线教师表示亲切的慰问，向所有为我院学科建设、课程建设和教材建设默默耕耘、无私奉献的同志们，表示衷心的感谢和崇高的敬意！

广东文理职业学院拥有一支优秀的教学科研专家队伍，我相信，继《体育与健康实用教程》之后，将会涌现出更多、更有价值、更有分量的教学科研成果！更好体现我院崇尚学术、发展科研的办学理念，更好立足粤西，面向广东，走向全国，服务高职。

广东文理职业学院董事长 宣承志
二〇一二年四月二十一日 于广文院

编写说明

为了贯彻落实《中华人民共和国职业教育法》和《中华人民共和国劳动法》，适应全面建设小康社会对高素质劳动者和技能型人才的迫切需求，遵循2005年国务院《关于大力发展职业教育的决定》精神——“根据市场和社会需要，不断更新教学内容，改进教学方法，合理调整专业结构，大力推进精品专业、精品课程和教材建设”。满足高等职业技术学院公共体育课，在专业建设、课程建设和教材建设方面的需要，受人民体育出版社委托，广东文理职业学院联合广东海洋大学、广州体育职业技术学院等院校，编写并出版了《体育与健康实用教程》。

我们在《体育与健康实用教程》编写构思中，根据教育部对“十二五”规划教材的要求，遵循“健康第一”的指导思想，坚持立足粤西、面向广东、服务高职的思想定位，力求体现实用性、职业性和区域性特色。在内容体系设计上，注重科学性、前瞻性和针对性。具体来讲：编者在教材的结构设计和内容选取上，紧密结合各高职院校教学实际，依需而设，依实而立，充分体现学院特色；选取具有广泛性、代表性的教材内容，同时，将一些具有粤西特色和广东特色的民间体育项目融入其中，力求反映粤西乃至广东的区域特色；根据高职院校各专业特点设计教材内容，使体育教学与学生今后的职业发展紧密结合，从而体现职业特色；通过教学培养学生体育兴趣，树立终身体育意识，掌握一至两项终身受用的运动技能，是我们一贯坚持的实用特色的具体体现。

全书共分为三篇、十七章，约30万字。其中第一章至第六章为知识篇；第七章至第十二章为技能篇；第十三章至第十七章为实用篇。具有结构合理、内容科学、通俗易懂、简明实用的特点；充分体现了拓宽知识与提高技能相结合，培养体育运动兴趣与树立终身体育意识相统一的基本原则。既能作为我国高等职业院校公共体育课的教学用书，又可作为中等职业技术学校和体育运动学校的参考教材，还可以作为各省（市、区）体育部门对优秀运动员、教练员和体育干部进行职业技能教育与培训的教材。

本书的编写工作，得到了广东文理职业学院各级领导的高度重视和大力支持，学院将其列为学科建设、课程建设和教材建设的重要内容之一，并为教材编写提供了必要的物质条件和经费保障。学院董事长宣承志亲自为《体育与健康实用教程》作序，院长孙汉超教授担任《体育与健康实用教程》主编，同时，还邀请了广东海洋大学体育与休闲学院曲进教授、广东体育职业技术学院黄美好教授和罗平讲师，以及广东海洋大学寸金学院体育课部主任陈强老师等参与教材的编写。具体编写分工如下（按教材撰写先后排列）：第一章（余小燕、江伟），第二章（黄美好），第三章（黄美好、罗平），第四章（曲进），第五章（江伟），第六章（江伟），第七章（林国泉、陈强第一节，梁谦平

第二节),第八章(梁谦平第一节,林国泉第二节,唐珍红第三节),第九章(梁谦平第一节,黄美好第二节,余小燕第三节),第十章(袁远第一、第二节,唐珍红第三、第四节),第十一章(余小燕第一、第二、第三节,曲进第四节),第十二章(林国泉第一、第二节,曲进第三节),第十三章(孙汉超),第十四章(江伟),第十五章(罗平),第十六章(罗平),第十七章(袁远)。全书由孙汉超教授进行总体设计与策划,并与江伟、曲进、余小燕共同负责串编。

在教材的编写过程中,编者借鉴了国内外普通高等学校体育课程建设和教学改革方面的成功经验,参阅了许多相关读物及资料,并得到了一些专家的帮助和指导,在此对各位学者、教育工作者表示衷心的感谢!

由于编写时间仓促以及编者水平有限,书中难免纰漏和不足,恳请广大读者和专家不吝赐教,以便及时修正。

《体育与健康实用教程》编写组

二〇一二年三月二十八日

目 录

第一篇 知识篇	(1)
第一章 体育与健康课程概述	(2)
第一节 体育与健康概述	(2)
第二节 高职体育与健康课程概要	(4)
第三节 高职体育与健康课程学习要点与方法	(6)
第二章 我国体育的目的与任务	(9)
第一节 体育的目的与任务概述	(9)
第二节 确定体育目的与任务的依据	(11)
第三节 实现体育目的任务的基本途径	(12)
第三章 我国体育体制	(16)
第一节 体育体制概述	(16)
第二节 我国体育组织系统	(17)
第三节 我国学校体育组织管理体系	(19)
第四节 我国社会体育组织管理体系	(21)
第五节 我国竞技体育组织管理体系	(24)
第四章 科学锻炼身体	(28)
第一节 科学锻炼身体的意义	(28)
第二节 科学锻炼身体的原则	(33)
第三节 科学锻炼身体的方法	(35)
第五章 丰富多彩的体育比赛	(41)
第一节 我国三大综合体育比赛	(41)
第二节 大学生的体育比赛	(42)
第三节 我国的职业体育比赛	(45)
第四节 世界主要职业体育比赛	(47)
第五节 我国主办的综合性国际比赛	(50)

第六章 奥林匹克运动	(52)
第一节 奥林匹克精神	(52)
第二节 国际奥林匹克组织体系	(54)
第三节 国际奥林匹克运动会	(57)
第二篇 技能篇	(61)
第七章 内容丰富的基础大项	(62)
第一节 田径	(62)
第二节 游泳	(68)
第八章 人们关注的三大球运动	(74)
第一节 篮球	(74)
第二节 足球	(80)
第三节 排球	(84)
第九章 广泛开展的小球运动	(89)
第一节 乒乓球	(89)
第二节 羽毛球	(95)
第三节 网球	(102)
第十章 舒心的健身休闲运动	(108)
第一节 武术	(108)
第二节 跆拳道	(114)
第三节 瑜伽	(124)
第四节 健美操	(127)
第十一章 令人振奋的拓展运动	(131)
第一节 轮滑	(131)
第二节 攀岩	(135)
第三节 定向越野	(137)
第四节 滨海运动	(139)
第十二章 富有特色的地方民间体育	(144)
第一节 龙舟竞渡	(144)
第二节 毽球运动	(146)
第三节 舞龙舞狮	(150)

第三篇 实用篇	(155)
第十三章 职工体育	(156)
第一节 职工体育概述	(156)
第二节 职工体育的组织与管理	(158)
第三节 工间（前）操与广播体操的开展	(163)
第十四章 体育比赛的组织与管理	(167)
第一节 体育比赛概述	(167)
第二节 体育比赛的组织与管理	(171)
第十五章 常见运动伤病的预防及简易处理	(175)
第一节 常见运动损伤的原因	(175)
第二节 常见运动损伤的预防	(176)
第三节 常见运动损伤的简易处理	(177)
第十六章 体质测量与评价	(195)
第一节 体质测量与评价概述	(195)
第二节 《大学生体质健康标准》的特点及评价内容	(197)
第三节 《大学生体质健康标准》测量的操作方法	(198)
第四节 《大学生体质健康标准》测量结果的评价	(204)
第十七章 体育欣赏	(207)
第一节 体育欣赏概述	(207)
第二节 体育欣赏的内容	(208)
第三节 体育欣赏的方法	(209)
参考文献	(211)

第一章 体育与健康课程概述

导言：本章主要阐述了体育与健康的概念及其相互影响，高职院校开设公共体育课程的目标、任务、课程特点和课程价值，以及学习该课程的原则和方法。其目的是使同学们通过本章的学习，对体育与健康课程的概貌和主体轮廓建立初步认识，重点是掌握课程的学习方法，并能树立“健康第一”的指导思想，形成“终身体育”的观念意识。

第一节 体育与健康概述

一、体育的概念

18世纪60年代，“体育”一词的含义为“身体的教育”。随着社会的进步和体育实践的不断发展，“体育”一词又有了狭义和广义两个层面的含义。

狭义的体育是指通过身体活动，增强体质和健康，传授锻炼身体的知识和方法，培养道德和意志品质的有目的、有计划、有组织的教育过程。它是教育的组成部分之一，是培养人才全面发展的一个重要方面。

广义的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建设为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是一种特殊的社会现象，它是社会总文化的一部分，其发展受一定的社会政治和经济制约，也为一定的社会政治和经济服务。它作为有意识的社会活动和教育过程，实质上包含了体育教育和体育运动两层含义。

本章内容所涉及的“体育”一词，均从“狭义体育”进行阐述和理解。

二、健康的概念

传统的健康观是“无病即健康”，现代健康的含义并不仅限于传统所指的身体没有疾病，世界卫生组织1948年在其宪章中将健康定义为：“健康不仅指一个人身体没有出现疾病或虚弱现象，而是指一个人生理上、心理上和社会上的完好状态”。这是现代关于健康的较为完整的科学概念。

1978年世界卫生组织提出的判断健康的10个标准：

1. 有充沛的精力，能从容不迫地应对日常生活和工作而不感到有精神压力；

2. 处事乐观，态度积极，勇于承担责任；
3. 善于休息，睡眠良好；
4. 应变能力强，能适应外界的各种变化；
5. 能抵抗普通感冒和传染病；
6. 体重合适，身材匀称挺拔；
7. 眼睛明亮，反应敏捷；
8. 头发有光泽而少头皮屑；
9. 牙齿清洁无龋，牙龈无出血，颜色正常；
10. 肌肤富有弹性。

三、体育与健康的相互作用

(一) 体育对健康的作用

1. 体育对身体健康的作用

体育对身体健康的良好作用体现在以下六方面：提高运动系统的适应功能、改善和提高神经系统的功能、改善呼吸系统的功能、提高心血管系统的功能、促进消化系统的功能，以及预防疾病、抗衰老、延年益寿的功能。

此外，经常参加体育运动不仅对人体的运动、神经、呼吸、心血管、消化五大生理系统的结构和功能有显著的改善和提高，而且对其他器官系统也能起到较好的改善促进作用。

2. 体育对心理健康的作用

体育能起到调节心理需求的作用，主要表现在：体育能满足人类心理能量释放的需要；体育能间接达到自我实现的需要；体育能满足人们心理刺激的需要；体育能满足人们提高心理素质的需要。

同时，长期科学的体育运动有利于形成良好的认知过程、有效地调节情绪、培养积极的个性、树立宽广胸怀、磨炼坚强意志、坚定未来信心、建立良好人际关系，从而达到塑造健康的心理的作用。

(二) 健康对体育的作用

具备一个“健康的身心基础”，对体育运动的参与者来说显得尤为重要，主要体现在以下六个方面。

1. 健康的身心有利于学习掌握运动技术。
2. 健康的身心有利于制定运用合理战术。
3. 健康的身心有利于理解遵循比赛规则。
4. 健康的身心有利于充分挖掘运动潜能。

5. 健康的身心有利于赛场交流加强团结。

6. 健康的身心有利于享受体验运动乐趣。

可见, 体育与健康关系紧密, 二者相互作用、相互影响, 必须把体育与健康有机结合起来。

第二节 高职体育与健康课程概要

高职院校体育教育是学校体育教育的重要组成部分, 旨在增强学生体质、促进学生健康, 同时, 培养学生终身体育意识和良好的心理素质, 促进学生全面发展。

一、课程目标

高职院校体育与健康课程的基本目标是: 增强学生体质, 促进学生身心正常发展, 提高和增强身体素质, 养成终身从事体育锻炼的习惯, 向学生进行思想品德教育, 使学生在德、智、体、美、劳方面得到全面发展, 达到身心健康和全面发展的教育目标。

二、课程任务

为了树立学生“健康第一”的思想, 培养“终身体育”的意识, 确保完成以上课程目标, 高职院校体育教学必须实现以下课程任务。

1. 增强学生体质, 促进身心健康, 促进学生身体正常发展, 培养健美体格。
2. 掌握体育基本知识、基本技术和基本技能, 培养学生体育锻炼的能力和习惯。
3. 对学生进行思想品德教育, 促进学生个性发展。
4. 提高学生运动技术水平, 为社会培养体育人才。

在上述任务中, 锻炼学生身体, 增强学生体质是根本的、首要的任务。各项任务是有机关联的, 具有整体性。任何一项任务的确立和实现, 都离不开其他任务的相互补充、相互促进, 因此必须全面贯彻。

三、课程特点

(一) 实现学校体育向社会体育的过渡

高职体育课程的高层次是相对中学体育教学而言的, 是由高职体育教学处于从学校体育锻炼转向社会体育锻炼的特殊阶段所决定的。它应以那些生活中常接触, 可以在离开学校后还能参与的大众性(社会性)体育项目为主要授课内容; 应重在生活体育和娱

乐体育的高层次体育能力的培养。

（二）夯实学生职业能力的体质基础

高职教育是高等教育，也是职业教育，所以具有“职业性”。高职学生要学好专业知识、提升职业能力，离不开良好的身体素质，而发展学生的身体素质也是体育课程的目标之一。为顺利掌握职业专业技能，必须发展某些对具体专业最为重要的身体素质。

（三）培养学生终身体育的能力

高职院校体育教育是学生接受学校体育教育的最后阶段，也是学生踏入社会的过渡阶段。因此，此阶段的体育教育既是对以往学校体育的总结和提高，又是培养体育能力、树立终身体育意识的重要阶段。

（四）促进学生身心健康的发展

体育课程不应局限于发展身体的功能，有效地实施素质教育才是体育的必然归宿。坚持以人为本，健康第一，面向全体学生，把体育从增强体质上升到健康教育的更高层次，以满足现代人越来越强烈的身心需求，使体育成为健康生活的重要内容。

四、课程价值

（一）它是生存教育的有机组成部分

联合国教科文组织 1996 年发表的关于终身教育的报告中提出：“学会生存”是教育的四大支柱观点之一。而在生存教育中，学校体育起到了重要作用。通过学校体育进行生存教育，将交给学生一把提高生存质量、开启健康之门的金钥匙。

（二）它是品德教育的重要手段

在体育教学过程中，可以培养学生吃苦耐劳、坚韧不拔、勇于进取的意志品质。现代体育竞赛要求学生听指挥、守规则，注意体育卫生和安全，遵纪守法、团结协作，具有集体主义精神，同时也要求学生具有不屈不挠、拼搏进取、争先创优的竞争精神，这些对培养学生的优良品质有着积极的作用。

（三）它是学生自我发展的摇篮

大学生自我发展包括两个方面，即生理和心理的发展。学校体育是从培养人的整体素质出发，最大限度地挖掘学生的潜能，从全面发展学生的身心素质，提高身体机能、身体素质、运动能力等开始，通过锻炼把未被充分发挥出来的内在力量调动起来。在这方面体育运动有着其他手段不可代替的作用。

(四) 它是预防职业病的有效方法

体育教育可以培养学生将来担任社会角色所必须具备的体育素养,使学生掌握基本的体育理论知识;获得自身基本活动能力和运动实践能力;培养从事体育锻炼的兴趣与习惯,提高自觉参与体育的意识。当学生具备以上体育基础和体育素养,步入社会工作时便能科学合理地安排身体锻炼,有效地预防职业病。

第三节 高职体育与健康课程学习要点与方法

高等职业院校《体育与健康》课程的教育教学工作,不能简单停留在重复进行讲解练习的层面,还需要教育引导学生,使其全面认识掌握学习要点,同时,能够选择既符合自身条件又合理有效的学习方法,来完成学习任务。

一、学习要点

在高职院校《体育与健康》课程的教育教学过程中,除要了解该项课程的目标任务、课程特点、课程价值以外,还需要全面认识和掌握课程学习要点,以便准确地、有针对性地开展教育教学。高职《体育与健康》课程的学习要点归纳起来主要包括以下八个方面。

- (一) 树立“健康第一”的指导思想。
- (二) 培养终身体育的观念意识。
- (三) 注重体育基础知识的积累。
- (四) 力求运动技术的规范熟练。
- (五) 了解常用战术和基本规则。
- (六) 重视实用技能的掌握运用。
- (七) 形成健康的行为生活方式。
- (八) 提升个人体育道德修养。

二、学习方法

在体育教学中要根据学生的年龄、性别、教材、场地等特点,指导学生选择适合自己的学习方法,给学生一定的自由度,让其自己去探索提高,突出学生的主体地位,发展其个性,培养创新精神和实践能力,引导学生积极主动、富有创造性地学习,才能收到良好的效果。主要学习方法具体如下。

(一) 自主学习

自主学习就是“自我导向,自我激励,自我监控”的学习方法。老师在体育课堂教

学中要为学生的自主学习创造条件,充分创设各种教学情景,有效地促进学生主动参与教学的全过程,使学生“爱学、要学、会学”“动脑、动口、动手”,学得有趣、学得主动、学得扎实、学会运用,使教师、学生、教学内容融为一个整体。自主学习不但能体现学生的主体地位,提高学生的学习兴趣,激发学生的学习动机,还能培养学生的创造能力。

(二) 合作学习

合作学习是指学生在小组或团队中为了完成共同的任务,有明确责任分工的互助性学习。在课堂教学中通过合作学习、共同探索,既发挥了教师的指导、示范作用,又提高了学生的参与度与责任心,从而进一步强化师生、学生之间的人际关系,培养团队协作精神。

(三) 探究学习

探究学习的特征是以问题为载体,以学生自主或者合作(师生合作、生生合作)探究为主要学习方式,以培养思维能力为核心的学习方法。体育教学中运用这种方式,要注意以下几个问题:选取适当的教学资源、确定适当的探究问题、教师重在组织指导、适时参与。探究式学习绝不是离开学科知识与技能的掌握与训练,而是要改变学生获取知识与技能的途径与方式,让学生自主地、科学地获得知识与技能,从而学会学习。离开学科的知识与技能而架空地去探索,是徒劳而无实效的。

(四) 体验学习

所谓体验式学习,就是学习者重视在此时此地的体验中获得的每一个发现和感受,并通过分析其中的意味进一步加深学习,最终引发下一个自觉行动的循环学习过程。人们常说:“听到的容易忘记,看见的可能记住,亲身体验的就能理解。”这充分说明了体验的重要性。教学实践中要创造更多机会,让学生充分去体验,去感悟,在体验中分享学习的快乐,在体验中学会学习,促进学生的发展。

(五) 创造学习

创造学习是指在学习某一技能时,个人或集体根据已经学过的知识、技术创编出新的单个或成套动作,或根据自己的情况找出更快、更好、更新的掌握技能的途径。创造学习从学生个人或集体的实践出发,能充分发挥想象力和创造力,完成具有创新意义的动作,探索符合自己实际的学习方法,从而实现学习性质的升华。

以上五种学习方式,共同的特征是强调学生的主体性,关注学生的自主性,即强调学生主动参与、主动练习、主动探究。对教师来说,变讲堂为学堂;对学生来说,变要我学为我要学,变学会为会学。总之,教学中要“让学生感受、理解知识的产生和发展过程”,重视引导学生自己探究,培养学生的创新精神;重视培养学生的应用和实践能力,促使学生学习方式发生改变,思维能力得以进一步发展,自主学习、合作学习、勇于探索的能力得以提高。

思考题

1. 你是如何理解体育与健康的？二者之间的关系如何？
2. 高职体育课的目标任务是什么，它的课程特点和课程价值有哪些？
3. 简要介绍高职院校体育与健康课程学习要点和学习方法。

【课外实践指要】

请你根据教师课堂教学内容，结合个人体育兴趣，选定一项你认为可以终身受用的体育项目，长期坚持锻炼。并在实践中，逐步探寻最适合自己的学习方法。