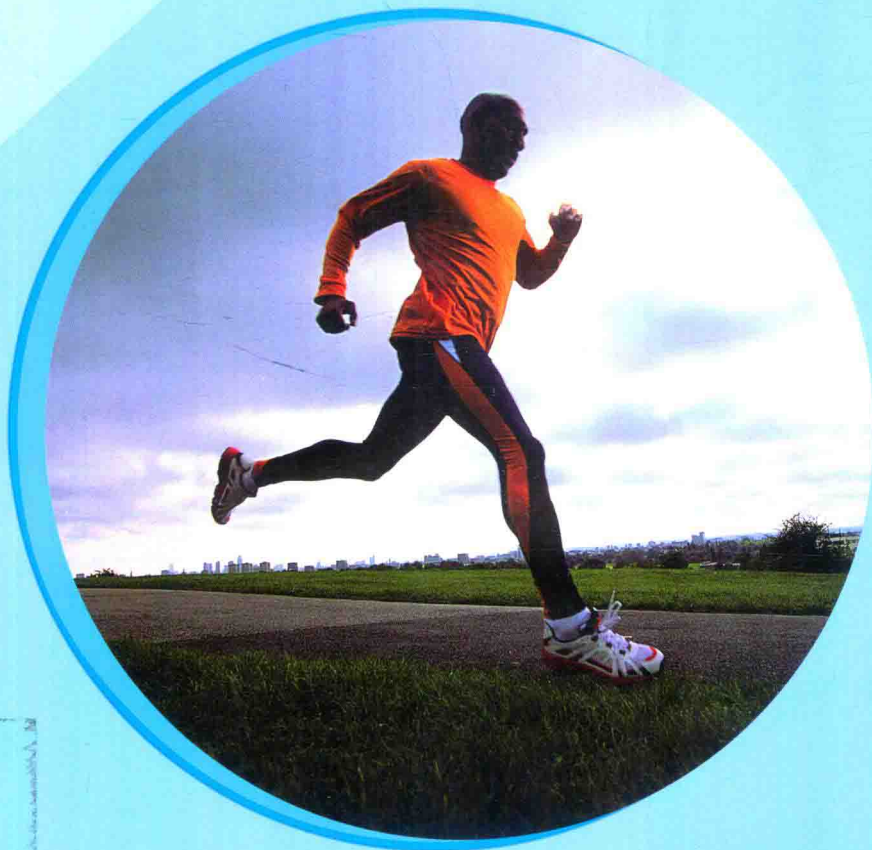


应用型体育人才培养示范教材

高职体育 健康教程

主编 张亚平 尤海臣 赵志强



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

高职体育 健康教程

主编 张亚平 尤海臣 赵志强



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

策划编辑 刘紫玄
责任编辑 李志靖
责任校对 赵志强
审稿编辑 李 飞
责任印制 陈 莎
封面设计 于 丹

图书在版编目 (CIP) 数据

高职体育健康教程 / 张亚平, 尤海臣, 赵志强主编. —北京: 北京体育大学出版社, 2012. 7
ISBN 978-7-5644-1057-5

I. ①高… II. ①张… ②尤… ③赵… 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165569号

高职体育健康教程

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京市海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
发 行 北京京体大文化发展有限公司经销
电 话 010-62960631 62963530
印 刷 北京集惠印刷有限责任公司
开 本 787 × 1092 毫米 1/16
印 张 20
字 数 475 千字

2013 年 8 月第 1 版第 2 次印刷

ISBN 978-7-5644-1057-5

定 价 29.80 元

《高职体育健康教程》编委会

主 编 张亚平 尤海臣 赵志强

副主编 王永生 李海滨

编 委 关丽萍 李百成 施 展 赵 婷

王鹏博

前 言

人的素质决定民族的素质，民族的素质影响国家的发展和社会的进步。发展职业教育，加快培养技能型、实用型人才，有利于提高劳动者的就业能力。近年来，随着高等学校素质教育的不断深入，作为素质教育重要组成部分的高校体育逐步树立了“健康第一”的指导思想。为了贯彻这一指导思想，各级教育行政部门对高校体育工作提出了相应的要求。2002年，教育部颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，并于2005年下发了《教育部关于进一步加强高等学校体育工作的意见》。教育部前部长周济提出了“每天锻炼1小时，健康工作50年，幸福生活一辈子”的口号。

面对新形势，为了更好地适应高等职业院校体育教育的发展特点和趋势，我们依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，在总结近几年体育教学实践经验的基础上，结合高职类院校的体育培养目标，编写了这本教材。本教材分为基础理论篇、职业体能篇和运动实践篇三大部分，既可作为高职院校的体育教材，也可作为学生自主学习、锻炼的指导性用书。本教材突出了科学性和实用性，针对高职院校学生的身心发育特点，在理论与实践结合的基础上，由浅入深、全面系统地介绍了体育的基本理论、基础知识和基本技能，对高职院校学生感兴趣的体育运动项目进行了重点介绍。

参与编写的人员及分工如下：张亚平（辽宁省交通高等专科学校）编写第一章、第二章、第五章、第十九章、第二十二章；尤海臣（吉林工业职业技术学院）编写第三章、第六章、第七章、第八章、第二十章、第二十一章；赵志强（内蒙古建筑职业技术学院）编写第十一章和第十五章；王永生（吉林工业职业技术学院）编写第四章、第十三章；李海滨（吉林工业职业技术学院）编写第十二章、第十四章；关丽萍（吉林工业职业技术学院）编写第十章；李百成（吉林工业职业技术学院）编写第九章；施展（吉林工业职业技术学院）编写第十八章；赵婷（吉林工业职业技术学院）编写第十七章；王鹏博（哈尔滨现代公共关系职业学院）编写第十六章。

在编写本教材的过程中，我们参考了一些专家和学者的研究成果，在此向原作者表示衷心的感谢。

由于能力和水平所限，书中难免存在疏漏之处，恳请广大读者批评指正，以便今后进一步完善和提高。

目 录

基础理论篇

第一章 健康概述	3
第一节 现代健康观	3
第二节 影响大学生健康的因素	6
第三节 养成良好的生活方式	7
第二章 体育锻炼的卫生保健	10
第一节 体育锻炼的卫生常识	10
第二节 运动损伤的处理方法	12
第三节 运动性疾病的产生原因、处置与预防	15
第四节 女子运动卫生保健	19
第三章 提高身体活动能力	21
第一节 提高跑、跳、投能力的方法	21
第二节 提高支撑、悬垂、攀爬、负重能力的方法	23
第四章 发展身体基本素质	32
第一节 发展力量素质的主要方法	32
第二节 发展耐力素质的主要方法	33
第三节 发展速度素质的主要方法	35
第四节 发展柔韧素质的主要方法	36
第五节 发展灵敏素质的主要方法	37

职业体能篇

第五章 职业体能概述	41
第一节 体能的概念和内涵	41
第二节 体能与健康	42



第三节 体能与职业	43
第六章 坐姿类职业体能改善	45
第一节 坐姿类职业生理负荷特点	45
第二节 坐姿类职业体能锻炼方法	47
第三节 坐姿类职业性疾病的预防与运动疗法	60
第七章 站姿类职业体能改善	66
第一节 站姿类职业生理负荷特点	66
第二节 站姿类职业体能锻炼方法	67
第三节 站姿类职业性疾病的预防与运动疗法	70
第八章 变姿类职业体能改善	74
第一节 变姿类职业体能锻炼方法	74
第二节 变姿类职业性疾病的预防与运动疗法	78

运动实践篇

第九章 篮球运动	83
第一节 篮球的基本技术	83
第二节 篮球的基本战术	94
第三节 篮球竞赛规则简介	99
第十章 排球运动	102
第一节 排球的基本技术	102
第二节 排球的基本战术	109
第三节 排球竞赛规则简介	112
第十一章 足球运动	116
第一节 足球的基本技术	116
第二节 足球的基本战术	125
第三节 足球竞赛规则简介	128
第十二章 羽毛球运动	131
第一节 羽毛球的基本技术	131
第二节 羽毛球的基本战术	137
第三节 羽毛球竞赛规则简介	139



第十三章 乒乓球运动	142
第一节 乒乓球的基本技术	142
第二节 乒乓球的基本战术	151
第三节 乒乓球竞赛规则简介	153
第十四章 网球运动	155
第一节 网球的基本技术	155
第二节 网球的基本战术	159
第三节 网球竞赛规则简介	161
第十五章 武术运动	164
第一节 武术运动概述	164
第二节 武术基本功	165
第三节 初级长拳（第三路）	178
第四节 24 式太极拳	193
第五节 散 打	215
第十六章 健美运动	220
第一节 健美运动概述	220
第二节 健美训练的方法	223
第十七章 体育舞蹈	226
第一节 体育舞蹈概述	226
第二节 体育舞蹈的基本知识与舞种简介	227
第十八章 健美操运动	232
第一节 健美操运动概述	232
第二节 健美操基本动作	235
第十九章 瑜 伽	241
第一节 瑜伽的基础知识	241
第二节 瑜伽姿势	243
第三节 练习瑜伽的注意事项	261
第二十章 轮滑运动	263
第一节 轮滑运动概述	263
第二节 速度轮滑	263
第三节 平地花式轮滑	266



第二十一章 定向运动和野外生存	268
第一节 定向运动	268
第二节 野外生存	271
第二十二章 跆拳道	274
第一节 跆拳道概述	274
第二节 跆拳道技术	276
附录一 《国家学生体质健康标准》测试方法	295
附录二 《国家学生体质健康标准》测试成绩评分标准	305

基础理论篇



第一章 健康概述

大学体育是学校体育和社会体育的衔接点,作为学校体育的最后阶段,对大学生身心健康的自我完善和发展至关重要。大学生在大学阶段的学习中应加强对体育意识、兴趣、习惯和能力的培养。只有这样,才能自觉、科学地进行锻炼,为终身健康打下坚实的基础。

第一节 现代健康观

一、健康的概念

世界卫生组织(WHO)于1948年在《组织法》中指出:“健康不仅是没有疾病或不衰弱,而且是身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。”1989年,该组织又对这一说法作了补充,即除了身体健康、心理健康和社会适应良好外,还加上了道德健康,认为只有这四个方面健康才算是完全的健康。

1. 身体健康:指躯体结构和功能正常,具有生活自理能力。
2. 心理健康: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. 道德健康:指既为自己的健康也为他人的健康负责,把个人行为置于社会规范之内。
4. 社会适应良好:指能以积极的态度和行为去适应社会生活的各种变化。

由此可见,真正意义上的健康应该是确保高质量生活的一种最佳身心状态、一种健康的感觉与高质量的生活方式,并且能对社会作出贡献,这才算得上是真正意义上的健康。

二、健康的标准

健康既有其科学的内涵,也有其科学的标准。

依据健康的概念和科学内涵,世界卫生组织提出了健康的十条标准:一是有充沛的精力,能够从容不迫地担负日常生活和工作的压力而不感到紧张;二是处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔;三是善于休息,睡眠良好;四是应变能力强,能适应外界环境中的各种变化;五是能够抵御一般性的感冒和传染病;六是体重适当,身体匀称,站立时头、肩位置协调;七是眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎;八是牙齿清洁,无龋齿,无疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象;九是头发有光泽,无头屑;十是肌肉丰满,皮肤富



有弹性。

从世界卫生组织提出的这十条标准的内容可以看出,前四个标准是关于心理和社会适应能力方面的内容,而后六条标准则主要是关于生理(躯体)方面的内容。因此,世界卫生组织提出的健康标准,实际上也是其健康概念的具体体现,我们可以用来检验自己是否健康。

日本的专家、学者还从躯体和精神两个方面,提出“五快”(机体健康)和“三良好”(心理健康)的健康标准。

“五快”:一是吃得快,进餐时,有良好的食欲,不挑剔食物,并能很快地吃完一顿饭。二是便得快,一旦有便意,能很快排泄完大小便,而且感觉良好。三是睡得快,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。四是说得快,思维敏捷,口齿伶俐。五是走得快,行走自如,步履轻盈。

“三良好”:一是具有良好的个性人格,情绪稳定、性格温和,意志坚强、感情丰富,胸怀坦荡、豁达乐观。二是具有良好的处世能力,观察问题客观现实,具有较好的自控力,能适应复杂的社会环境。三是具有良好的人际关系,能助人为乐,与人为善,对人际关系充满热情。

为了简明、易记,世界卫生组织概括提出了健康的四大基石。它们是:适量运动、合理膳食、戒烟限酒、心理平衡。

知识窗

心理健康的标准

随着世界性精神疾病发病率的不断上升,为了教育和引导公众主动关注心理健康,美国心理学家马斯洛和米特尔曼提出了10条心理健康评价标准:

1. 有足够的安全感;
2. 能充分地了解自己,并能对自己的能力做出适度的评价;
3. 生活、理想切合实际;
4. 不脱离周围现实环境;
5. 能保持人格的完整与和谐;
6. 善于从经验中学习;
7. 能保持良好的人际关系;
8. 能适度地发泄情绪和控制情绪;
9. 在符合集体要求的前提下,能有限度地发挥个性;
10. 在不违背社会规范的前提下,能恰当地满足个人需求。

三、亚健康

现代医学将健康称为第一状态,将疾病称为第二状态;将介于健康与疾病之间的生理功能低下的状态称为第三状态,也称亚健康。

所谓亚健康状态,多指无临床症状和体征,或者有病症感觉而无临床检查依据,但已有潜在发病倾向的信息,处于一种机体结构退化和生理功能减退的低质与心理失衡状态。



导致亚健康形成的因素：首先，工作、生活过度疲劳，身心透支而使精力入不敷出；其次，不科学的生活方式，如不吃早餐、偏食、暴饮暴食、饥一顿饱一顿等引起营养不良而使机体失调；再次，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。

人的机体有一定范围的适应能力，第三状态既可趋向健康，也可导致疾病。如果已处于或即将进入第三状态，只要采取科学的生活方式，克服不良生活习惯，通过合理的饮食、心理的调养和环境的改变，消除疲劳，祛除致病因素，提高身体素质，就能改善和消除第三状态，早日恢复到第一状态而成为健康人。

四、影响健康的关键因素

据1988年世界卫生组织的报告，每个人的健康60%取决于自己，15%取决于遗传，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于生活环境和地理气候条件的影响。在正常情况下，影响健康的关键因素是每日饮食是否适宜、体育锻炼是否适当以及情绪（包括精神和心理状态）是否良好或稳定。因此，前苏联医学博士兹马诺夫斯基提出了人的健康公式：

$$\text{人的健康} = \frac{\text{情绪良好（或稳定）} + \text{运动（锻炼）得当} + \text{饮食合理（或适宜）}}{\text{懒惰} + \text{烟酒}}$$

从上述公式中可以清楚地看到，人的健康与情绪良好（或稳定）、运动（锻炼）得当和饮食合理（或适宜）正向相关，而与懒惰成性、嗜烟和嗜酒反向相关。

（一）合理的饮食

对每个人来说，合理的饮食是健康因素中关键的关键，远比其他因素更为重要，其理由如下：

1. 文体活动的开展、良好情绪的保持，是以恰当的饮食为前提的。如果因饮食不当而生病或体质变弱，就没有精力从事学习和体育锻炼，也难以保持良好的情绪。

2. 各种食物成分是构成人体细胞、组织、器官生长和更新的原料，更是维持内分泌及新陈代谢等生理活动不可缺少的物质来源，所以人的健康状态和情绪的好坏，直接受到食物的影响。

3. 食物既可养生、保健、防病，也能致病，这主要取决于饮食是否合理。

4. 食物是每日生活、工作和生命存在的物质基础，若缺少或过量，皆不利于人的身体健康。

（二）适当的体育锻炼

适当的体育锻炼可以增强呼吸机能和肠胃消化的功能，活跃大脑、神经以及全身循环系统，并能起到调节情绪、增强体能、健身祛病、抵御衰老的效用。

（三）保持良好的情绪

情绪良好，即心理上的稳定，可抑制不必要的紧张心态，抵御或排除忧愁、烦恼、恐惧等不良影响，避免引起内分泌失调，保证血液质量、脏器功能及神经系统的正常活动。世界著名长寿学者胡弗兰德说：“在一切不利的因素中，最能使人短寿夭亡的是不好的情绪和恶劣的心境。”



第二节 影响大学生健康的因素

一、人体生物学因素

人体是一个极为复杂的有机体。在影响和制约人体健康的诸多生物学因素中，主要的是遗传和心理两种因素。

(一) 遗传因素

后代形成和亲代相似的多种特征称为遗传特征。遗传不仅使后代在形态、体质以及性格、智力、功能等方面和亲代相似，而且还会把亲代的许多隐性的或显性的疾病传给后代。遗传病不仅种类多，而且发病率高（约占一般疾病的20%）。某些遗传病不仅影响个体终身，而且是重大的社会问题。现在世界上许多国家正在大力发展康复医学，遗传残疾人是其重要的康复对象。对于遗传病，最重要的还是预防，如提倡科学婚姻，用法律来制止近亲结婚等。

(二) 心理因素

1. 消极的心理因素能引起多种疾病

我们的祖先2000多年前就发现了情绪对身心健康的影响。《黄帝内经》中曾多处提到了“怒伤肝”、“喜伤心”、“悲伤脾”、“恐伤肾”。现代医学心理学的研究也证明了许多疾病的发生、发展与心理因素有关，如心血管病、高血压、肿瘤等。大量的临床实践也证明，消极的情绪（如悲伤、恐惧、紧张、愤怒、焦虑等）能引起各器官系统的功能失调，导致失眠、心动过速、血压升高、尿急、月经失调等症状。在我国癌症普查中还发现心理因素与食道癌、子宫颈癌的发病有着密切的关系。

2. 心理因素在治疗中的作用

心理因素在治疗中的作用主要表现在两个方面：一方面是，在疾病治疗中要打消顾虑，树立与疾病作斗争的坚强信念，积极与医护人员配合，以保证治疗效果；另一方面对由心理因素、情绪因素引发的疾病要坚持“心理治疗”，即消除致病的消极心理因素。

二、环境因素

(一) 自然环境

优美的自然环境使人精神振奋、呼吸畅通、内分泌协调，这些对人的身心健康无疑是十分有利的。

大自然在为人类提供各种营养物质的同时，也传播对人体健康有害的物质，如广泛存在的有害微生物（细菌、病毒）、空气中的污染物、溶于水中的有害成分等。另外，气候的突然变化（如酷暑、严寒，气压、空气湿度异常等）也会影响人体健康。

(二) 社会环境

社会是人类生存和发展的最基本、最重要的环境。人们一方面享受着社会生产的成果（例如，科技的进步、工业的发展，使人们有了丰富的物质文明）；另一方面社会生产的发展，也会对人体健康造成危害（例如，现代工业的发展同时带来了废水、废气、废渣、噪



声等)。随着社会生产发展的加速,影响人体健康的问题也越来越多。

三、生活方式因素

生活方式指的是人们长期受一定的民族文化、社会经济、风俗,特别是家庭影响而形成的一系列的生活习惯。

在现代社会,人们越来越清楚地意识到,不良的行为和生活方式是影响人类健康的主要原因。世界卫生组织曾经对发达国家疾病谱和死亡谱的变化进行过详细的调查,发现20世纪70年代以后,在发达国家中,导致死亡的主要疾病已变成心脑血管病、恶性肿瘤、意外死亡以及环境污染所致疾病等,而这些疾病的起因都与人们滥用酒精和药物、过度饮食、缺乏体育锻炼、吸烟、吸毒、性乱等不良生活方式和行为有关。而发展中国家的疾病主要是由贫困造成的恶劣生活条件、不卫生行为和坏习惯所致。

人的行为是人在为个体生存和种族延续而适应不断变化的环境时所做出的反应或一切活动的总称,它既包括人的一些本能性活动,又包括人所从事的劳动和人际交往等高级的社会活动。人的生活方式是社会及其组成人群中占优势的社会和个人的卫生规范,是人们长期受一定民族、文化、经济、习俗、规范以及家庭影响而形成的一系列生活意识、生活习惯和生活制度。

四、卫生保健设施因素

保健是指旨在对疾病患者进行治疗的康复训练、普查疾病、促进健康、预防疾病、预防伤残以及健康教育等一系列活动的总和。显然,健全的社会保健制度是维护和促进健康的重要保障。

社会保健制度涉及多个方面,而其中最重要的是建立和健全初级卫生保健制度。初级卫生保健是最基本的卫生保健制度,它的特点是能针对本区域人群中存在的主要卫生问题,相应的提供增进健康、预防疾病、治疗伤病以及促进身心健康等方面的卫生服务。例如,开展针对性的健康教育,提供安全饮用水和基础卫生设施,改善食品供应及合理营养,开展妇幼保健和计划生育、地方病的预防和控制、常见病和外伤的妥善处理、主要传染病的免疫接种,提供基本药物等。这样就使所有个人和家庭都享受到基本的卫生保健。

五、体育锻炼因素

人体在适宜的运动过程中将产生一系列适应性的良性变化,有助于达到健身防病的目的。然而,运动量过大,则可能因身体承受不了而受到伤害;运动量过小,又达不到刺激体内各组织器官从而提高生理功能的目的。因此,体育锻炼要想获得理想的健身效果必须注意其科学性。

第三节 养成良好的生活方式

生活方式是人的生命活动的方式,它包括生产过程和社会文化领域人与人之间相互关系的全部复杂体系。它是人们长期受一定社会文化、经济、家庭、风俗等影响,而形成的



一系列的生活习惯、生活制度和生活意识。狭义的生活方式指人们在生产劳动以外,为了生存、发展和享受所进行的活动。营养、运动、休息和生活环境是人类生活的最基本条件。

一、饮食习惯与健康

饮食是人最重要、最普通的一种行为,但有相当一部分大学生不了解科学的饮食方法。一部分学生对饮食不甚关注,抱着无所谓的态度,个别学生长期不吃早餐;另一部分学生则过分讲究,片面听信广告,结果顾此失彼,营养结构失调,事与愿违;还有一部分学生经常纵欲进食,造成消化系统功能紊乱,影响了身体的正常生长发育。因此,要保证身体健康发展,必须培养良好的饮食习惯。大学生应当尽量避免以下几种不良饮食习惯。

(一) 无节制饮食方式

忍饥挨饿或暴饮暴食对健康十分不利。早餐不吃就去上课,随着大脑和其他器官机能活动对所需要能量的消耗,血糖就会下降。当血糖含量降低到每 100 毫升血液中不足 45 毫克时,就会严重影响脑组织的机能活动,全身乏力,注意力分散。暴饮暴食会使消化器官的功能发生紊乱,从而使机体代谢功能失去平衡。这两种情况延续下去都会引起许多疾病。

(二) 盲目节食

这种现象的发生女生多于男生,她们节食的主要目的是减肥。限制饮食虽然可以使人消瘦,但体内的营养物质也随之匮乏,势必出现种种功能障碍或疾病,轻则头昏眼花、四肢乏力,重则出现贫血、低血糖、月经失调等症状。如果所摄取的热量仅能维持其生存,而不能满足生长发育的需要,就会使身体发育受到影响,造成终身遗憾,有的同学甚至影响了学业。只有坚持体育锻炼,才能达到健身美体的效果。

(三) 偏食

一部分大学生片面认定某些食物是高营养食物而长期偏食,导致营养摄入不均衡。如有的学生不肯吃肉,结果身体不能及时补充蛋白质,造成发育迟缓或发育不良。有的学生不肯吃蔬菜,引起多种维生素和矿物质的缺乏,这给成年后患高血压、高血脂、动脉硬化等疾病留下隐患。

(四) 不卫生的“共餐”

“共餐”是一种落后的习惯,虽然一定程度上能增进感情、交流思想,但极易传播疾病,明显弊大于利。我国传统的“共餐”多局限于一家人中,大学生历来是分餐的,但近些年,大学生“共餐”现象明显增加,“共餐”是传染性肠道疾病和传染性肝病的重要传播途径。共用餐具与“共餐”具有同样的危害作用。

二、生活方式与健康

科学的生活方式有利于机体各种生理机能的发挥,有利于身体健康,也有利于提高学习和工作效率。

大学生的生活要有一定的规律,就一天来说,起床、吃饭、学习、工作、休息、运动,都要有规律地安排好,按规定的时间进行。讲求良好的生活模式,对大学生来说十分重要。

(一) 养成良好的睡眠习惯

睡眠是保证大学生健康的先决条件之一,因为在睡眠过程中,内分泌系统释放的生长