

AOZHI GAOZHUAN
GONGGONG
TIYU JIAOCHENG

高职高专 公共体育教程

主编 周 鹏



 电子科技大学出版社



高职高专 公共体育教程

主编 周 鹏



 电子科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高职高专公共体育教程 / 周鹏主编. —成都: 电子科技大学出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5647-3123-6

I. ①高… II. ①周… III. ①体育—高等教育—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 174108 号

高职高专公共体育教程

主 编 周 鹏

副主编 刘 亮 蔡子娟 周朋成 刁 穗

出 版: 电子科技大学出版社 (成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编: 610051)

策划编辑: 谢应成

责任编辑: 谢应成

责任校对: 殷 红

主 页: www.uestcp.com.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 成都市火炬印务有限公司

成品尺寸: 185mm×260mm 印张 14.25 字数 345 千字

版 次: 2015 年 8 月第一版

印 次: 2015 年 8 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5647-3123-6

定 价: 36.80 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83201495。

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

前 言

“体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体。无体是无德智也。”这是24岁的毛泽东于1917年在《新青年》上发表的题为《体育之研究》中的几句话。对于受教育者来说，德、智、体、美全面发展，方能成为社会所需要的人。这是不言而喻的。然而，青年毛泽东清醒地认识到，体育之于德育、智育的基础性作用。皮之不存，毛将焉附？因此，他还说：“体者，载知识之车而寓道德之舍也。体强壮而后学问道德之进修勇而收效远。”这是再明白不过的简单而深刻的道理。

自从1762年法国启蒙家、教育家卢梭在《爱弥尔》中使用“体育”一词以来，今天的体育早已从“身体的教育”拓展到竞技体育、大众体育、娱乐体育、医疗体育等领域。不过，狭义的体育仍然是具有教育功能的学校体育。

我国拥有全世界最庞大的学校教育体系，体育是学校教育的重要组成部分。青年一代的身体教育关乎着民族的未来。因此，《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010～2020）》明确指出：加强体育，牢固树立健康第一的思想，确保学生体育课程和课余时间，提高体育教学质量，加强心理健康教育，促进学生身心健康、体魄强健、意志坚强；使学生成为德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。为贯彻这一指示精神，我们根据教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神，结合当前高职院校的实际需要，编写了本书。

本书以素质教育、健康第一和以人为本的思想作指导，把培养终身体育意识、提高身体素质和运动技能、增进身体健康、弘扬传承宝贵的民族文化遗产作为出发点和落脚点，力求使其成为高职院校学生体育学习和锻炼的指导性用书。本书由“理论知识篇”“运动实践篇”和“职业拓展篇”三部分组成，分别安排了大学生应该掌握的健康与体育运动的基本理论与知识、大学生喜闻乐见的体育运动项目，以及毕业入职以后继续从事体育锻炼的拓展、休闲项目，以贯彻“终身体育”的理念。我们的想法和理念能否得到实现，有赖于本书的使用实践和专家赐教。

参加本书编写的人员有周鹏、刘亮、蔡子娟、周朋成、刁穗等，具体分工：第一章、第二章、第三章由蔡子娟编写；第四章、第五章由周朋成编写；第六章、第八章、第九章、第十章、第十四章、第十五章由周鹏、刘亮编写；第七章、第十一章、第十二章、第十三章由周鹏、刁穗编写。主编周鹏对本书编写人员进行了协调和统筹安排，拟定了编写大纲和编写思路；成都艺术职业学院公共教学部蓝鹰和徐敏老师对全书进行了文字梳理；本书的编写得到了成都艺术职业学院执行院长刁纯志教授和学院教务处以及刘嗣伟、廖品松、雷咏时、袁玲、周胤天、徐刚、周益仲、李莉、胡泊、李春辉、高学东、钟瑞、刘丹、李阳、万俊、杨鑫、罗瑞、朱涛、罗浩文、杨开强、李俊才、何强、杜青阳、李嘉宇、雷健、高嘉翔、万林、杨全福、杨曦、曹鹏的大力支持；成都体育学院教务处为教材的编写提供了相关的资料。在本书编写过程中，我们还参阅了一些同类教材和其他文献资料，限于教材属性和编写体例，未能一一注明，在此一并致谢。

衷心希望广大师生和专家能对本书提出宝贵意见，以便使其更加完善。

编 者

2015年4月

目 录

理论知识篇

第一章 体育概述	1
第一节 体育的概念	1
一、体育的概念	1
二、体育的内容	1
三、体育的功能	2
第二节 奥林匹克运动	6
一、古代奥林匹克运动会	6
二、现代奥林匹克运动会	7
思考题	10
第二章 健康与体质	11
第一节 健康	11
一、健康的概念	11
二、健康的内容	11
三、亚健康	11
四、世界卫生组织提出人体健康的标准	13
第二节 影响健康的因素	14
一、环境因素	14
二、生物学因素	14
三、心理因素	15
四、行为和生活方式因素	15
五、卫生保健服务因素	15
第三节 体育促进健康	16
一、体育锻炼与机体健康	16
二、体育锻炼与心理健康	17
三、体育锻炼与社会适应能力	18
四、体育锻炼与良好道德规范的养成	18
第四节 体质健康标准测试与评价	19
一、体质健康评价概述	19
二、《国家学生体质健康标准》的有关规定	19
思考题	19



第三章 体育锻炼	20
第一节 体育锻炼的基本原理	20
一、刺激与适应性的改变和增强	20
二、运动疲劳与疲劳恢复	20
三、能量消耗与营养补充	21
四、用进废退	21
第二节 体育锻炼的原则	21
一、自觉性原则	21
二、循序渐进原则	22
三、全面性原则	22
四、经常性原则	23
第三节 体育锻炼的内容与选择	23
一、体育锻炼内容	23
二、体育锻炼内容的选择	24
第四节 运动处方和锻炼计划的制定	24
一、运动处方的含义、内容与制定方法	24
二、运动处方的诊断检查与运动安排	25
三、制定体育锻炼计划	26
第五节 体育锻炼中常见生理反应及处理	27
一、腹部疼痛现象	28
二、头晕呕吐现象	29
三、游泳寒颤现象	30
四、运动过敏性反应	30
五、肌肉痉挛现象	31
六、长跑“极点”现象	31
七、游泳溺水现象	32
八、潜泳休克现象	32
第六节 运动损伤的预防与处置	32
一、运动损伤产生的原因	32
二、运动损伤的预防	33
三、常见的运动损伤及其处置方法	34
第七节 体育锻炼的自我监督与评价	36
一、自我感觉	36
二、指数对照评定	36
三、对比评定	38
思考题	38

运动实践篇

第四章 田径运动	39
第一节 田径概述	39
一、田径运动的历史渊源	39
二、田径运动分类及项目	40
第二节 径赛	41
一、短跑发展概述	41
二、中长跑	47
第三节 田赛	48
一、跳高	49
二、跳远	50
三、三级跳远	53
四、推铅球	54
思考题	56
第五章 足球运动	57
第一节 足球运动概述	57
第二节 足球运动的基本技术	57
一、控球	57
二、踢球	59
三、运球	60
四、接球	61
五、头顶球	63
六、抢截球	64
七、掷界外球	65
第三节 足球运动的基本战术	66
一、足球运动战术的分类	66
二、足球运动的基本战术	67
第四节 足球运动规则和裁判法	69
一、足球运动规则	69
二、足球运动的裁判法	69
思考题	71
第六章 篮球运动	72
第一节 篮球运动概述	72
第二节 篮球运动的基本技术	72
一、移动技术	72



二、传球技术	73
三、投篮技术	74
四、运球技术	75
五、持球突破技术	77
六、防守对手技术	78
七、抢球、打球、断球技术	78
八、抢、打、断球技术学练方法	79
九、抢篮板球技术	79
第三节 篮球运动的基本战术	80
一、篮球战术概念	80
二、组成篮球战术的因素	80
三、组织战术原则	81
四、篮球战术基础配合	81
五、区域联防	85
六、半场人盯人防守	85
第四节 篮球竞赛的主要规则	85
思考题	87
第七章 排球运动	88
第一节 排球运动概述	88
第二节 排球运动的基本技能	88
一、准备姿势与移动	88
二、传球	88
三、垫球	89
四、发球	89
五、扣球	90
六、拦网	90
第三节 排球运动的基本战术	91
一、排球战术分类	91
二、阵容配备、交换位置及信号联系	92
第四节 竞赛的主要规则	93
一、比赛方法	93
二、最常见的比赛行为规则	93
思考题	94
第八章 羽毛球运动	95
第一节 羽毛球运动概述	95
第二节 羽毛球运动的基本技术	96
一、握拍	96

二、发球和接发球	96
三、步法	100
第三节 羽毛球运动的基本战术	100
一、单打战术	100
二、双打战术	101
第四节 羽毛球竞赛的主要规则	101
一、交换场区	101
二、合法发球	101
三、羽毛球的违例	102
四、重发球	102
五、死球	102
六、发球区错误	103
七、发球区错误的裁判方法	103
思考题	103
第九章 网球运动	104
第一节 网球运动概述	104
一、网球的起源	104
二、网球的发展	104
第二节 网球运动的基本技术	104
一、握拍法	104
二、发球技术	105
三、接发球技术	106
四、底线正拍击球技术	107
五、底线反拍击球技术	108
六、截击球技术	109
第三节 网球运动的基本战术	110
一、单打战术	110
二、双打战术	111
第四节 网球竞赛的主要规则	111
一、局、盘、赛的计分方式	111
二、双打	112
思考题	113
第十章 乒乓球运动	114
第一节 乒乓球运动概述	114
第二节 乒乓球运动的基本技术	114
一、握拍技术	114
二、站位技术	115



三、步法	115
四、发球	117
五、推挡球	118
六、攻球	120
七、搓球	122
第三节 乒乓球运动的基本战术	123
一、单打战术	123
二、双打战术	123
第四节 乒乓球竞赛的主要规则	123
一、球台	123
二、球网装置	124
三、球	124
四、球拍	124
五、合法发球	125
六、合法还击	125
思考题	126
第十一章 游泳	127
第一节 游泳的基本技能	127
一、游泳运动概述	127
二、熟悉水性的方法	127
第二节 蛙泳	130
一、蛙泳技术	130
二、蛙泳练习方法	133
第三节 蝶泳	134
一、基本技术	134
二、练习方法	136
第四节 自由泳	137
一、自由泳技术	137
二、自由泳练习方法	139
第五节 仰泳	140
一、仰泳身体姿势	140
二、仰泳腿部动作技术	141
三、仰泳手臂动作技术	142
四、呼吸、臂和腿的动作配合技术	144
第六节 游泳安全与救护	144
一、游泳安全	144
二、水上救护	145

思考题	145
第十二章 武术	146
第一节 武术	146
一、武术的内容与分类	146
二、武术的特点	147
第二节 武术基本功与练习方法	147
一、手型	147
二、手法练习	148
三、肩臂练习	148
四、腰部练习	148
五、腿部练习	149
六、基本步型	150
第三节 养生保健运动	151
一、太极拳	151
二、八段锦	157
三、传统养生保健法	159
思考题	160
第十三章 健美操和健美运动	161
第一节 健美操	161
一、健美操的分类	161
二、健美操基本动作的分类与要求	162
第二节 健美运动	168
一、健美运动概述	168
二、健美的标准	168
三、健美运动的基本练习	170
思考题	174

职业拓展篇

第十四章 职业拓展训练	175
第一节 拓展训练概述	175
一、拓展训练的起源	175
二、拓展训练的发展	176
第二节 拓展训练项目简介	177
一、中低空项目	177
二、地面项目	179
第三节 拓展训练的风险与安全意识	185



一、拓展训练的风险意识	185
二、拓展训练的安全意识	186
思考题	187
第十五章 休闲运动	188
第一节 健身走	188
一、健身走的概述	188
二、健身走的运动处方	190
三、健身走的注意事项	192
第二节 定向运动	192
一、器材装备	192
二、技术与方法	193
三、定向越野跑的技术	194
四、规则简介	194
五、练习提示	195
第三节 攀岩	195
一、攀岩的种类	196
二、攀岩的装备	196
三、基本技术	197
四、攀岩的注意事项	200
思考题	200
附 录	201
附 表	214
参考文献	216

理论知识篇

第一章 体育概述



学习目标

1. 了解体育的基本概念。
2. 了解奥林匹克运动的基本知识。

第一节 体育的概念

一、体育的概念

19 世纪 60 年代以后,随着近代体育的传入,“体育”(Physical Education)一词开始在我国使用。这时的体育主要指与维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程。近几十年来,随着社会的进步,体育实践的不断发展和世界各种文化的交流、融会,体育在其内容、形式、方法上不断增多、扩大的同时,又逐步分化出身体教育、竞技运动和身体锻炼三个既有区别、又相互联系的组成部分。现代体育已逐渐发展成为一种与教育和文化相并列的新体系。

目前,在我国“体育”一词具有广义和狭义两种解释。广义的体育亦称体育运动,是指人类为适应自然和社会,以身体练习为基本手段而自觉地改善自我身心和开发自身潜能的社会实践活动。简而言之,体育是人类以自身运动为主要手段改造自我身心的行为或过程。

狭义的体育亦称体育教育,是指通过身体活动,增强体质,传授锻炼身体的知识、技能、技术,培养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,是培养全面发展的人的一个重要方面。

二、体育的内容

(一) 体育教育

体育教育在我国通常又叫学校体育。学校体育是体育的重要组成部分,也是学校教育的重要组成部分,同时,它也是全民体育的基础。学校体育作为体育和教育的交叉点



和结合部，是整个国家教育事业发展的战略重点。

（二）竞技体育

竞技体育亦称竞技运动，它是在体育实践中派生出来的。竞技运动（Sport）原出于拉丁语，指“离开工作”进行游戏和娱乐活动。当今，竞技体育是在全面发展身体素质的基础上，最大限度地挖掘体力、智力与运动才能，以夺取优异成绩为目标而进行的科学训练和各种竞赛活动。它追求“更高、更快、更强”目标的同时，又提倡“公平竞争”和“参与比取胜更重要”等原则。

（三）社会体育

社会体育亦称大众体育，健身、娱乐、休闲体育、余暇体育、养生体育和医疗体育等均可列入社会体育范畴。它的对象主要是一般民众，其中包括男女老幼及伤病残者，活动领域遍及整个社会乃至家庭，所以堪称是活动内容最广、表现形式多样、适应性较强、参加人数最多的一项群众性体育活动。

（四）终身体育

终身体育是指一个人终身进行身体锻炼和接受体育教育。在英语中称为“lifelong physical education”，在日本又叫“生涯体育”。终身体育在其结构体系上强调了人的不同时期，不仅包括小学、中学、大学的学校体育，还包括婴幼儿体育和学前儿童体育、成年人体育、老年人体育、妇女特殊时期的体育和残疾人体育。实际上，它不仅是指学校体育，而且是包括人的一生从出生到生命结束的终身体育。

三、体育的功能

体育的功能是指它对人类本身和人类社会发展的作用及影响。了解体育的功能才能有目的、有意识、积极主动地发挥其功能，使其更好地为人自身和人类社会服务。

（一）健身功能

健身功能是体育最基本、最直接的功能，是决定体育的其他功能的基础。体育的基本活动方式是通过身体运动来完成的。人在进行身体运动时，机能和器官受到影响，并产生适应性变化。适宜的体育运动使人体器官和身体机能产生良好的适应性变化，从而提高人的身体健康水平和适应能力。体育运动的形式多样，可使人体进行全面的活动，因此，对人体可产生较为全面的影响。现代奥林匹克运动创始人顾拜旦在《体育颂》中写道：“啊！体育，你就是培育人类的沃地！你通过最直接的途径，增强民族体质，矫正畸形躯体；防病患于未然……”毛泽东在《体育之研究》一文中指出：“体育于吾人实占第一之位置，体强壮而后学问道德之进修勇而收效远。”由此可见，强身健体是体育作用于人体所产生的最直接的功能。活动者通过参加体育活动而对自己的身体进行改造。有关的研究和长期的实践表明，体育的健身功能可以从以下几个方面体现出来。

第一，促进有机体的生长发育，改造人体骨骼和肌肉系统。体育运动能够促进人体新陈代谢，加速细胞的繁殖，引起细胞间质的增加，从而使人体的器官、系统结构产生适应性变化和机能的改善。骨骼是人体的支架，其生长发育不仅对人体形态有重要影响，

而且对内脏器官的发育、对人体的劳动能力和运动能力都有直接影响。体育运动刺激软骨的增长,从而促进骨的生长。科学研究证明,经常从事体育活动的青少年比一般青少年身高增长要快。同时,经常参加运动还可以促使骨骼变粗,骨密质增厚,骨抗弯、抗折、抗压的能力增强。实验证明,普通人的股骨承受 300 千克的压力就会折断;但运动员的股骨,却可承受 350 千克的压力而不会折断。人体的任何运动都是通过肌肉工作来完成的,发达而结实的肌肉能提高劳动力和运动能力,也是人体美的重要体现。经常从事运动,可以改善肌肉的血液供应情况,增加肌肉内的营养物质,特别是蛋白质的含量,使肌纤维变粗,工作能力增强。一般人肌肉重量只占体重的 40%,而运动员肌肉重量可占体重的 45%~50%。同时运动还可以促使肌肉有更多的能量储备,以适应运动和劳动的需要,适应提高运动能力的需要。

第二,改善人体内脏器系,增强机能能力。体育运动使人体能量消耗增加,新陈代谢旺盛,血液循环加速,从而使血液循环系统、呼吸系统、消化系统等系统的机能都得到改善,使内脏器官在构造上发生良性变化,机能能力提高。如经常运动能使心脏产生运动性肥大,心肌增厚,心肌容积增大。在机能上,心脏的每搏输出量增加,而心搏频率减慢,出现“节省化”现象。肺的功能也会因运动而提高,肺活量增加,呼吸频率减慢而深度加大。

第三,提高人体适应能力,增进健康水平。体育运动能增强人的免疫力,提高对疾病的抵抗能力。它还能提供许多使人体处于非常态(如倒立、悬垂、滚翻等)条件下的锻炼,同时,许多户外活动往往是在严寒、酷暑、高山、高空等条件下进行的,因而能提高对外界的适应能力。

第四,调节人的心理,促进个体心理健康。从事运动能使人心情舒畅,精神愉快,调节或消除人的某些不健康情绪和心理,如意志的消沉和情绪的沮丧。美国一位心理学家德里斯发现,跑步能成功地减轻学生在考试期间的忧虑情绪。人们还发现有紧张烦躁情绪的人,只要散步 15 分钟,紧张情绪就会松弛下来。

现代运动生理学的研究发现,体力上的疲劳得以恢复的方式有两种:积极的恢复方式和消极的恢复方式。积极的方式是借助于轻松的身体运动来促进机体新陈代谢的过程,从而达到机能恢复的目的。其恢复的速度较之以身体静止休息为基础的消极恢复方式更快,并且更为有效。现代运动心理学的研究也表明:焦虑和紧张的心理状态会随着身体运动的加强而逐渐降低其程度;激烈的情绪状态往往会在体能的消耗中逐渐减弱其强度,最后会平静下来。

(二) 娱乐功能

娱乐是人们在相对闲散的时间里自由、自愿进行的,使身心愉悦的活动。在人们经常参与的各种具体的余暇活动中,属于体育娱乐特点的活动方式占有相当大的比例。这就是说,在现代人的余暇活动中,体育娱乐具有十分重要的地位,在很大程度上,它所具有的社会功能是其他的余暇活动方式所不能取代的。

体育娱乐在人类众多的娱乐形式中占有特殊的地位,并具有特殊的作用,其根本原因在于:一方面,这种娱乐形式与人的自然属性紧密地联系在一起,另一方面,它又与



人的社会属性密切相关。毫无疑问,人们通过各种体育娱乐活动不仅满足了机体进行运动的本能需求,在这种身体运动中获得使人愉悦的快感,而且又能使个体在这种娱乐方式中与社会其他个体愉快地交往,品位个中乐趣。因此,体育娱乐是人类社会所特有的一种娱乐形式,它源于人类作为自然物的机体对运动的冲动,但又完全被人类的社会性所改造。从这个意义上说,无论哪一种体育娱乐活动都完全不同于动物界发自本能的嬉戏和打闹或者“游戏的冲动”,它带有人类文化的明显痕迹。体育娱乐之所以能够在人类社会中存在并随着社会的发展而日益发展起来,是因为体育娱乐这种特殊的娱乐形式本身就是人类需求的产物。因此,它所具有的功能可以满足人类社会中每一个具有正常的生理和心理机制的个体的需求。同时,又由于娱乐方式本身的社会特性,从而又可满足社会群体及整个社会的某种需求。从满足人类需求的角度而言,体育娱乐对于人类社会所具有的特殊价值是其他的企业文化娱乐形式所不能够替代的。从个体发展的全过程来看,体育娱乐活动一直起着不可忽视的作用,但在人的不同发展时期,它又有着不同的作用 and 意义。从“无意识”的身体运动行为到体育游戏,最后成为体育娱乐这样一个过程,表明了个体对体育娱乐活动的渐进性的需求关系。

体育的娱乐功能一般可以从以下两种基本途径得以实现。

一是参与。即人们投身于体育运动实践之中,通过亲身经历和身体活动去体验体育运动的乐趣和运动带来的快感。

二是观赏。即通过观看体育表演和体育竞赛,体会和谐的韵律、鲜明的节奏、巧妙的配合、完美的动作所带来的美感和享受,感受激烈的情景、成功的轻松所带来的紧张和欢娱。

关于体育的娱乐功能,顾拜旦写道:“啊!体育,你就是乐趣!想起你,内心充满了欢喜,血液循环加剧,思路更加清晰。你可使忧伤的人散心解闷,你可使快乐的人生活更加甜蜜!”

(三) 益智功能

现代科学研究表明,体育运动与人的智力活动能够相互调剂,促进体力与智力的恢复。同时,体育运动也是个体智力发展的重要途径,对于儿童来说,经常参加适量的体育活动不仅有利于各种感觉器官的发育和发展,而且对于大脑的发育也是非常有效的。

动物实验表明,在个体成长发育的早期,肢体的训练及其远端肢节的练习可有效地扩展其在大脑皮层的感应区域,强化其中枢神经系统与外周应答系统之间的联系。中国有句俗话叫“心灵手巧”,就是对这两者之间的相互关系最好的诠释。

体育运动能改善和提高中枢神经系统的工作能力,使人头脑清醒,思维敏捷。智力是大脑工作能力的具体体现,与大脑的健康发展水平密切相关。毛泽东在《体育之研究》中指出:“夫知识之事,认识世间之事物而判断其理也,于此有须于体者焉。直观则赖乎耳目,思索则赖乎脑筋,耳目脑筋之谓体。”“今世百科之学,无论学校独修,总须力能胜任。力能胜任者,体之强者也;不能胜任者,其弱者也。强弱分,而所任之区域以殊矣。”在正常情况下,人的智力总是与人的大脑发育和健康水平有着必然的联系,聪明才智的物质基础有赖于人所具有的各种感官的敏锐和大脑功能的健全。