

# 高职实用体育与健康教程

孙波 主编



电子科技大学出版社



## 图书在版编目（CIP）数据

高职实用体育与健康教程 / 孙波主编. —成都：  
电子科技大学出版社，2013. 5  
ISBN 978-7-5647-1612-7

I. ①高… 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（2013）第 098269 号

## 高职实用体育与健康教程

主 编 孙 波

副主编 喻向东 蔡若琳

---

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

主 页： [www.uestcp.com.cn](http://www.uestcp.com.cn)

电子邮箱： [uestcp@uestcp.com.cn](mailto:uestcp@uestcp.com.cn)

发 行： 新华书店经销

印 刷： 成都火炬印务有限公司

成品尺寸： 140mm×203 mm 印张 9.5 字数 260 千字

版 次： 2013 年 5 月第一版

印 次： 2013 年 5 月第一次印刷

书 号： ISBN 978-7-5647-1612-7

定 价： 29.50 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

身心健康是人类追寻幸福生活的基础，是生命力的基础。随着社会经济的发展，人们对终身体育的需求越来越强烈，这就要求学校体育教学积极拓展改革新思路，切实为促进学生的终身体育服务。具体到高职院校，针对自身教育类型的特点，灵活多变的开展体育与健康教学，培养学生终身体育的态度是日常工作之一，也是义不容辞的责任。

高等职业教育是我国高等教育体系中一支重要的力量，积极构建具有高等职业院校体育教育特色的课程体系、教材体系、课程管理体系和教学运行体系是高等职业院校体育教育改革和创新的<sub>主要</sub>方向。根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（教体艺【2002】13号）提出的体育教材“一纲多本”的指导思想，遵循《以就业为导向，深化高等职业教育改革的若干意见》（教高【2004】1号）提出的以应用为特征来构建课程和教育内容体系，基础理论教学以应用为目的，知识以够用为度，加强课程教学的应用性、针对性和实用性的教材编写原则，按照《关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》（教高【2006】16号）指出的高等职业院校需建立突出职业能力培养的课程标准，融“教、学、做”为一体，强化学生能力培养的课程教学要求，我们编写了这本适用于高职高专类院校的体育教材。本教材的特色主要体现在以下几个方面：

## 1. 倡导“职业实用性体育”理念

本教材主要面向高职高专类学生编写，结合目前高职院校“工学结合”的人才培养理念，教材在第一篇专门提出了“职业实用

性体育”的理念，针对高职院校各专业对应的职业工种特点，提出相应的运动锻炼项目，为学生将来的就业和终身体育服务，达到了既能锻炼学生身体，又兼具培养学生职业技能的要求，积极倡导“职业实用性体育”理念在高职院校的推行。

## 2. 重视教学实践的需求

根据高职院校“应用性、职业性”类型特征，本着“以应用为目的，以够用为度”的原则，结合广大高职院校基础体育设施、师资条件不强等现状，教材选用了高职体育教学中广泛开展的运动项目为载体（如武术一章具体列举了青年拳和二十四式太极拳为例），在众多运动项目中选取最实用的，最符合目前教学实践的项目开展教学，力求成为受高职体育教师欢迎的实用教学参考书。

## 3. 注重学生体育素养的培养

本教材在编写过程中注意体现对学生体育素养的培养，主体编写思路围绕培养学生体育能力、强化素质养成展开，如“体育与职业保健”、“日常体育锻炼常识”等章节的列举，目的在于帮助学生培养体育素养，提高综合素质，为终身体育服务。

本教材共计十四章，由上海行健职业学院体卫部组织编写，主编孙波，副主编喻向东、蔡若琳，编委会成员：孙波、喻向东、蔡若琳、锁明、崔志刚、顾斌。其中第一、二、三、四、五、六、十一章由孙波编写；第九章由锁明编写；第七、八、十、十二、十四章由喻向东编写；第十三章由蔡若琳编写，最后由孙波统稿。由于水平所限，不妥之处在所难免，敬请读者朋友批评指正。

编者  
2013年5月

# 目 录

第一章 职业实用性体育基础理论.....	1
第一节 职业实用性体育概论.....	1
第二节 职业实用性体育的目的和任务.....	3
一、职业实用性体育的目的.....	3
二、职业实用性体育的任务.....	3
第二章 职业实用性体育与职业工种.....	6
第一节 职业工种.....	6
一、职业的分类.....	6
二、职业工种的分类.....	8
第二节 职业实用性体育与学科专业.....	11
一、高职院校的学科专业设置.....	11
二、职业的分类特点.....	12
三、职业实用性体育的教学内容与学科专业搭配.....	13
第三章 体育与职业保健.....	16
第一节 职业病与预防.....	16
一、职业病的特点与种类.....	16
二、职业病的预防.....	17
第二节 职业性心理社会因素对健康的影响.....	20
一、职业性心理社会因素与健康.....	20
二、职业紧张因素与健康.....	21
三、职业压力因素与健康.....	23
四、职业压力的预防.....	25

---

第三节	职业病的体疗方法.....	25
一、	颈椎病的体疗方法.....	26
二、	腰椎间盘突出症的体疗方法.....	27
三、	肩周炎的体疗方法.....	29
第四章	田径运动.....	32
第一节	跑.....	32
一、	短距离跑.....	32
二、	接力跑.....	38
三、	中长距离跑.....	39
第二节	跳.....	43
一、	跳高.....	43
二、	跳远.....	50
三、	三级跳远.....	55
四、	立定跳远.....	60
第三节	投.....	62
一、	推铅球.....	62
二、	掷标枪.....	66
三、	投实心球.....	70
第五章	篮球.....	72
一、	基本技术.....	72
二、	基本战术.....	85
三、	基本设施.....	89
四、	校园“三对三”篮球竞赛的规则.....	90
第六章	排球.....	92
一、	基本技术.....	92
二、	基本战术.....	103

---

三、基本设施.....	105
四、比赛方法与规则简介.....	106
<b>第七章 足球.....</b>	<b>109</b>
一、基本技术.....	109
二、基本战术.....	130
三、比赛方法与规则简介.....	134
<b>第八章 羽毛球.....</b>	<b>139</b>
一、基本技术.....	139
二、基本战术.....	158
三、基本设施.....	159
四、比赛方法与规则简介.....	160
<b>第九章 乒乓球.....</b>	<b>163</b>
一、基本技术.....	163
二、主要战术.....	184
三、基本设施.....	185
四、比赛方法与规则简介.....	186
<b>第十章 网球.....</b>	<b>188</b>
一、基本技术.....	188
二、基本战术.....	198
三、基本设施.....	199
四、比赛方法与规则简介.....	200
<b>第十一章 武术.....</b>	<b>202</b>
第一节 武术基本动作.....	202
一、手型.....	202
二、步型.....	203

---

三、手法.....	204
四、步法.....	206
五、腿法.....	207
六、跳跃.....	210
第二节 青年拳.....	212
一、起势.....	212
二、第一段(1~8式).....	214
三、第二段(9~16式).....	217
四、第三段(17~24式).....	220
五、第四段(25~收势).....	223
第三节 二十四式太极拳.....	227
一、动作名称.....	227
二、动作说明.....	228
<b>第十二章 定向越野.....</b>	<b>256</b>
第一节 定向越野的场地与器材.....	256
一、定向越野的场地.....	256
二、定向越野的器材.....	258
第二节 定向越野中的技能.....	260
一、野外辨别方向.....	260
二、使用越野图的比例尺.....	262
三、越野跑.....	265
四、怎样选择比赛路线.....	265
五、国际定向越野地图.....	267
第四节 定向越野的基本规则.....	269
一、定向越野比赛的基本规则.....	269
二、定向越野比赛的犯规与处罚.....	270

---

第十三章 日常体育锻炼常识.....	272
一、关于运动时间.....	272
二、关于运动量.....	273
三、关于运动与饮食.....	275
四、有氧运动才能燃烧脂肪.....	276
第十四章 积极推进《国家学生体质健康标准》.....	278
第一节 《国家学生体质健康标准》的内涵和意义.....	278
一、《国家学生体质健康标准》的内涵.....	278
二、实施《国家学生体质健康标准》的重要意义.....	279
第二节 《国家学生体质健康标准》大学阶段的测试 内容与标准.....	280
一、测试项目的解说.....	281
二、测试项目具体评分标准.....	284
第三节 高校实施《国家学生体质健康标准》相关说明..	291

# 第一章 职业实用性体育基础理论

## 第一节 职业实用性体育概论

1985年,国家确定了大力发展职业技术教育的方针,提出要“积极发展高等职业技术学院”的要求,随后针对初中毕业生试办的五年制高等职业教育受到了用人单位及社会的认可与欢迎。改革开放后国家经济发展强劲,社会需要大量的高技能人才,在这种背景下,试办的招收普通高中起点和相当于高中阶段的职业学校起点的毕业生的三年制高等职业教育取得了成功,形成了以职业能力为中心的人才培养模式,初步开创了具有中国特色的高职教育之路。

发展至今,高等职业教育已经成为我国一种重要的高等教育形式。教育部公布了截至2010年的调查数据:我国具有普通高等学历教育招生资格的高等学校共2347所,其中普通本科院校792所,普通高职院校1239所。由此可知,高等职业教育对发展整个高等教育起着举足轻重的作用。2011年1月17日颁发的《教育部关于加强高职高专教育人才培养工作的意见》中在对高职高专教育人才培养模式的基本特征进行概括时指出:“高职高专教育以培养高等技术应用性专业人才为根本任务,以适应社会需要为目标,以培养技术应用能力为主线。”目前,高等职业教育已经形成了以就业为导向的、按岗位设专业、以职业岗位能力为本位的教育理念。

具体到体育课程,高职院校的体育课教学基本是照搬普通本科院校的体育课教学模式,对丰富在校学生的文化生活,提高大

学生的身体素质起到了积极的作用。时下随着“工学结合”的教育理念在高职院校的盛行，体育课如何更好地为学生将来的就业服务，受到越来越多高职院校体育教育人员的思考，在2002年教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的指导下，根据高等职业教育的教育理念高职院校的体育课程改革明确了发展的方向：在全面发展学生的综合素质的基础上，强调发展学生的职业能力；在满足学生现实生活的需要和适应未来工作的身体及心理需求的同时，要为终生体育奠定基础。基于这种理念，职业实用体育课程就孕育而生了，且在近几年取得了一定的成果，体育课程的内容在普通高校体育课程的基础上加入了发展职业能力的內容。为了使学生的“身体—心理”素质、体育组织与锻炼能力能适应未来职业工作的需要，体育课要为学生将来的职业工作和生活提供相关“身体—心理”素质的支持，增加与各种职业相适应的体育内容，为未来职业人提供“身体—心理”准备和从事未来职业所需要的体育素质。

例如根据专业设置的具体特点，体育教学内容考虑与学生所学专业特点相结合，具有实用性，如国防保安专业可进行与国防、保安有关的武术、耐力、体操等项目的教学；电子电工专业可安排爬杆、登高、登山等内容；学前教育专业尽量安排健美操、幼儿操创编、体育游戏等内容……从而提高高职学生体育课学习的针对性，也有利于增强学生的学习积极性。总之，职业实用性体育是根据学生目前所学专业，以及未来可能从事职业的特点与需要来设置体育教学内容，培养职业人所需要的职业实用性身体素质，进而进行的有目的、有计划的教育活动及教育现象。职业实用性身体素质主要是指职业人在从事职业活动过程中克服外界环境的特殊影响（生存、发展、抗自然、抗挫等）的能力。

随着毕业生社会交往的增多，职业更替的频繁和现代生活方式的健康理念，不同社会职业从业人员需要培养健康的体魄、健

全的人格、顽强的意志、社会交际的能力，开设职业实用性体育课程，如休闲体育内容、职业专门性体育内容有利于增加交往手段、交往途径、交往能力和从业、再就业的社会适应能力等。

## 第二节 职业实用性体育的目的和任务

### 一、职业实用性体育的目的

职业实用性体育的目的就是全面贯彻中共中央国务院《关于加强青少年体育 增强青少年体质的意见》（[2007]7号）和教育部《关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》（[2006]16号）文件精神，积极培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人，着力增强学生体质，教学内容设计上突出体育教育对生产、建设、管理、服务第一线高素质技能型专门人才培养的针对性，旨在通过本课程的学习，培养高职学生健康的体魄、积极向上的体育精神，掌握1~2项终生体育锻炼的运动技能，具备一定的团队协作意识和顽强的抗压抗挫能力，为未来职业岗位需要打下良好的身心基础；同时也旨在培养学生与所学专业对应的职业身体素质，提升职业岗位必需的体育素养，预防常见职业病，实现可持续发展，最终成为企业需要的合格的高素质技能型专门人才。

### 二、职业实用性体育的任务

#### （一）促进身心发展，增进体质健康

锻炼大学生的身体，增强大学生的体质，这是大学体育的首要任务。大学体育工作必须以增强大学生体质作为出发点，这是历史的使命，也是这项工作的生命力所在。体质的强壮具有遗传性，但在后天的环境及一定的条件下，体质是可以变化的，如有

计划地改变生活条件、加强身体锻炼，可以增强体质。生长发育的高峰期，可塑性极大，科学合理的安排身体锻炼十分重要。大学体育在教材的内容上、教法手段上等，应着重在兴趣上、特长上进行挖掘。这些对增进大学生的健康，增强他们的体质将有积极的作用。

通过职业实用体育的学习，能提升职业岗位必需的体育素质，预防常见的职业病，实现可持续发展，最终成为企业需要的合格的高素质技能型专业人才。

### （二）增进知识，掌握终生受益的身体锻炼方法

体育事业的发展，影响和波及社会的各个方面，始终是人们生活中不可缺少的一部分。正如我们的社会正逐步走向完善的法制化，人们必须学法、知法、守法一样，人们也渴望了解体育、熟悉体育。大学生群体知识面广、求知欲强，除了必须掌握本专业的知识之外，他们对体育也充满了浓厚的兴趣，他们希望对体育的真谛有更进一步的了解，以便在将来能够运用体育，强身健体，永葆青春活力。未来社会的发展，体育将更加广泛深入地走进社会，走进每个人的生活。因此，大学生应注重体育知识的学习，扩大眼界，进一步增长对体育知识的掌握，开阔视野。

大学生学会和掌握锻炼身体的方法，了解锻炼的机理，才能终生受益。简便易行、时效性强、与学生专业结合紧密的体育项目应作为首选项目进行学习，如健身操、健美操、跑步、太极拳、气功、办公室健身法等，这对大学生毕业后的一生有重要意义，也符合当代教育提出的终生化，社会化的宗旨。

### （三）为高职学生的综合素质发展服务

高职体育教学除了要培养大学生运动技巧和运动习惯，为学生的体质健康服务外，还应该利用体育运动的特殊环境，积极拓展体育课堂的育人功能。通过学生在体育活动中的行为表现，择

机培养他们勇敢、坚毅、果断、机智等意志品质，这些品质在体育活动的实践中，比在教室内的学习中更容易表现出来。教师针对大学生的种种表现及时向他们进行教育，可达到事半功倍的效果。

#### （四）与学生专业接轨，发展与就业工种相适应的体适能

职业实用性体育应充分考虑到未来社会需求和受教育者生存发展的需求设置合理的教学内容。选择体育项目应该从实用性的角度上进行考虑，尽量与学生未来的职业和工作性质、工作条件紧密联系。在发展学生一般身体素质、增进健康、增强体质、培养兴趣的同时，应根据目前所学专业的特点向学生传授与其未来就业工种相关度较高的特殊体育知识、技能和心理素质，为培养高素质的技能型人才服务。

职业体适能是与职业（劳动）有关的身体素质以及在不良劳动环境条件下的耐受力 and 适应能力，是经过特定的工作能力分析后所需具备的身体活动能力，包括重复性操作能力、背肌能承载静态力的能力、其他肌肉群能达到维持工作姿势要求的能力，以及人体对于湿热工作环境的忍耐程度等能力。

## 第二章 职业实用性体育与职业工种

### 第一节 职业工种

#### 一、职业的分类

目前，国内外尚没有较为统一的职业分类方法。

##### （一）国外职业的分类

根据西方国家一些学者提出的理论，在国外一般将职业分为两种类型。

##### 1. 按脑力劳动和体力劳动的性质、层次进行分类

这种分类方法把工作人员划分为白领工作人员和蓝领工作人员两大类。白领工作人员包括专业性和技术性的工作人员、农场以外的经理和行政管理人员。

##### 2. 依据各个职业的主要职责或“从事的工作”进行分类

国际标准职业分类把职业由粗到细分为4个层次，共8个大类、83个小类、284个细类、1506个职业项目，总共列出职业1881个，其中8个大类是：专家、技术人员及有关工作者；政府官员和企业经理；事务工作者和有关工作者；销售工作者；服务工作者；农业、牧业工作者及渔民、猎人；生产和有关工作者、运输设备操作者和劳动者；不能按职业分类的劳动者。这种分类方法便于提高与国际职业统计资料的可比性和国际交流。

##### （二）我国职业的分类

根据我国相关部门公布的标准分类，我国主要有三种职业类型。

1. 根据国家统计局、国家标准总局、国务院人口普查办公室公布的第三次全国人口普查使用的《职业分类标准》，依据在业人口所从事的工作性质的同一性进行分类，将全国范围内的职业划分为大、中、小 3 层，即 8 个大类、64 个中类、301 个小类，其中 8 个大类是：各类专业、技术人员；国家机关、党群组织、企事业单位的负责人；办事人员和有关人员；商业工作人员；服务性工作人员；农林牧渔劳动者；生产工作、运输工作和部分体力劳动者；不便分类的其他劳动者。在 8 个大类中，第一、第二大类主要是脑力劳动者，第三大类包括脑力劳动者和部分体力劳动者，第四、五、六、七大类主要是体力劳动者，第八大类是不便分类的其他劳动者。

2. 根据国家发展计划委员会、国家统计局、国家标准总局颁布的《国民经济行业分类和代码》，主要按企业、事业单位、机关团体和个体从业人员所从事的生产或其他社会经济活动的性质同一性分类，即按其所属行业来分，将国民经济行业划分为门类、大类、中类、小类 4 级。门类共 13 个：农、林、牧、渔、水利业；工业；地质普查和勘察类；建筑业；交通运输业、邮电通信业；商业、公共饮食业、物资供应和仓储业；房地产管理、公用事业、居民服务和咨询服务业；卫生、体育和社会福利事业；教育、文化艺术和广播电视业；科学研究和综合技术服务业；金融、保险业；国家机关、党政机关和社会团体；其他行业。

3. 按行业属性分为 25 个大类：土木建筑建材类；交通运输仓储物流邮政类；餐饮住宿旅游娱乐类；销售服务进出口贸易类；计算机信息通信类；机械制造加工设备修理类；电气电子设备制造装配类；运输船舶飞机装备制造类；冶金电力类；纺织轻工制造类；食品饮料研究制造类；化工、制药、生物类；检验测量标准类；印刷包装广告艺术设计类；金融保险财会类；社会服务居民生活服务类；文化教育培训科学研究类；文艺媒体美术体育类；

医药卫生保健护理类；法律安全消防类；环境保护海洋气象工程类；农林渔牧采矿类；管理人员和行政后勤类；机关事业和社会团体类；其他不便分类的职业（工种）。

## 二、职业工种的分类

### （一）商业

旅游服务员、摄影员、暗室师、整修师、着色师、熨衣师、修脚师、浴池服务员、商品营业员、商品采购员、司镑员、商品检验员、商业美工、商品保管员、库工、制冷工、冷藏工、制冰工、刻制印章工、摩托车维修工、办公设备维修工、眼镜修理工、熟肉制品加工工、豆制品制作工、中式糕点制作工、西式糕点制作工、糖果制作工、冷食品制作工、烘焙成型工、烘焙烘烤工、眼镜验光员、咖啡师、调香师、地毯设计师、调查分析师、肥料配方师、玩具设计师。

### （二）旅游

调酒师、收银审核员、客房服务员、前厅服务员、宾客行李员和导游员。

### （三）农业、林业

农艺工、果树工、桑园工、烟叶调制工、橡胶育苗工、园艺师、景观设计师、林木种苗工、造林工、索道工、汽车运材司机、装卸工、花艺环境设计师、农业技术指导员、水产养殖质量管理员。

### （四）机械工业

铸造工、熔化工、热处理工、模型工、钳工、工具钳工、镗工、车工、铣工、磨工、油漆工、电工仪表修理工、电工、维修电工、机修钳工、电焊工、气焊工、冷作工、天车工、包装工、加工中心操作工、复印机装调工、宝石轴承制造工、人造宝石制