

高职 体育



与健康课程教学及实践研究

吴棠 ◎ 著



吉林人民出版社



吴棠，女，1983年4月出生，于益阳市安化县，先后获得本科学历、硕士学位，篮球国家一级裁判员，高级瑜伽教练员。2005年，进入湖南财经工业职业技术学院任专职体育教师，现职称为讲师，主要从事体育教学工作。近年来在科研工作方面致力于体育课堂教学方向的研究与探讨，先后在各级各类杂志发表文章20余篇，参与和主持市级课题2项、院级课题4项。

高职体育与健康课程教学 及实践研究

吴 棠 ◎ 著

吉林人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

高职体育与健康课程教学及实践研究 / 吴棠著. —
长春: 吉林人民出版社, 2017. 11

ISBN 978-7-206-14630-5

I . ①高… II . ①吴… III . ①体育—教学研究—高等
职业教育②健康教育—教学研究—高等职业教育 IV .
① G807.4 ② G647.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 293182 号

高职体育与健康课程教学及实践研究

著 者: 吴 棠

责任编辑: 刘 洋

封面设计: 蒋 晔

吉林人民出版社出版 发行 (长春市人民大街 7548 号 邮政编码: 130022)

咨询电话: 0431-85378039

设 计: 湖南信实文化传播有限责任公司

印 刷: 湖南新闻彩色制版印务有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 10

字 数: 250 千

标准书号: ISBN 978-7-206-14630-5

版 次: 2017 年 11 月第 1 版

印 次: 2017 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

目 录

第一章 体育与健康概述	001
第一节 体育与健康的目的和任务	001
第二节 现代健康的内涵	005
第三节 体育和健康概述	017
第四节 体育与健康之间的关系	022
第五节 体育对现代社会的价值	029
第二章 体育锻炼与健康	039
第一节 健康的概念与评价	039
第二节 体育锻炼与心理健康	055
第三节 影响人类健康的因素	063
第四节 现代生活方式与健康	071
第三章 科学的体育锻炼	078
第一节 科学体育锻炼的原则与内容	078
第二节 身体素质的体育锻炼	080
第三节 体育锻炼计划的制定	085

第四节 运动处方	089
第四章 健康锻炼内容	100
第一节 健康锻炼与肌肉力量与耐力	100
第二节 健康锻炼与心肺功能	119
第三节 健康锻炼与体重控制	123
第四节 健康锻炼与心理健康	134
第五节 健康锻炼与社会适应	145
第五章 体质健康锻炼的自我评价	159
第一节 体质健康锻炼的评价	159
第二节 人体形态和健康锻炼的评定	163
第三节 心理健康评定	171
第四节 社会适应评定	176
第六章 体育卫生与保健	181
第一节 体育运动卫生概述	182
第二节 常见的运动性疾病	194
第三节 运动损伤概述	204
第四节 运动损伤的预防与治疗	209
第七章 高职体育与健康课程教学及实践研究	215
第一节 田径运动概述	215
第二节 跑步运动	218
第三节 跳跃运动	224
第四节 投掷运动	228
第八章 球类运动	234
第一节 篮球运动	234

第二节 排球运动	240
第三节 足球运动	244
第四节 乒乓球运动	249
第五节 羽毛球运动	253
第六节 网球运动	258
第九章 武术与健身	263
第一节 武术运动概述	263
第二节 太极拳	269
第三节 散打	274
第四节 初级长拳	278
第十章 健美操与健身瑜伽	281
第一节 健美操	281
第二节 健身瑜伽	287
第十一章 休闲体育	292
第一节 体育舞蹈	292
第二节 街舞	297
第三节 台球	300
第四节 定向越野	304
参考文献	309

第一章 体育与健康概述

第一节 体育与健康的目的和任务

一、体育与健康的目的

(一) 体育运动的目的

体育运动的主要目的在于让参与体育运动的人们能够在体育活动实践的过程中,得到事先的一些期待,比如强身健体、社交等目的,只要参与体育运动的主体对体育都有一定的期望,那么这些期待都可以作为体育的目的,这是从广义上来解释体育运动的目的。从狭义上来看,体育的目的是由国家提出的,具有一定的宏观性和总体性的目的。这种目的是从宏观的整体上来看的,是针对整个体育事业或者体育的不同形式的发展所提出来的。这一体育运动的目的往往通过政府的政策文件以及官方的新闻等表达出来,对人们进行体育运动具有一定的指导和规范作用。^[1]体育的目的不管是从广义上还是狭义上,二者都是统一的,只是广义的目的往往表现为实践性,更偏重实践层面;狭义的体育目的往往表现为应然性。

从我国体育运动的目的的发展历史来看,早在1949年

[1] 刘昕.我国学校体育课程目标的改革与重构——兼论《体育与健康课程标准》[J].北京体育大学学报,2005(11):1530-1532.

新中国成立初期，全国第一届代表大会中，毛主席就提出了要“为了人民的健康、新民主主义的建设和人民的国防而发展体育”的口号。1952年，毛主席在中华全国体育总会第二次会议上为新中国体育工作题写了“发展体育运动，增强人民体质”，1983年，《国家体委关于进一步开创体育新局面的请示》中提出：“新时期体育工作的总任务是：普及增强人民体质，努力提高运动技术水平，积极建设精神文明，为社会主义服务。”在1995年《中华人民共和国体育法》中明确规定：“国家发展体育事业，开展群众性的体育活动，提高全民族身体素质。体育工作坚持以开展全民健身活动为基础，实行普及和提高相结合，促进各类体育协调发展。”在2002年的时候，《中共中央国务院关于进一步加强和改进新时期体育工作的意见》提出：“新时期发展体育事业以满足广大人民群众日益增长的体育文化需求为出发点，把增强体质、提高全民族整体素质作为根本目标，积极开创体育工作新局面，为实现新世纪我国经济、社会发展的战略目标和中华民族的伟大复兴做出应有的贡献。”在2011年的《体育事业发展“十二五”规划》中，提出：“根据国家‘十二五’总体部署和建设体育强国的任务要求，进一步夯实体育发展的社会基础，深化改革，加快发展，提升中国体育发展的水平和效益，改善发展结构和质量，促进体育事业又好又快发展，为体育强国建设奠定坚实基础。”到2016年，国家体育总局发布的《体育发展“十三五”规划》中，就明确提出体育发展的主要目标，

其中,“十三五”期间,体育发展的主要目标在于:体育的发展要根据全面建成小康社会的总体部署,为实现体育强国的战略目标以及建设健康中国的任务要求,不断地深化体育领域的改革,促进发展大众体育、学校体育、竞技体育等体育产业、体育文化等领域,促进体育行业各个方面的全面协调可持续发展。

(二) 体育与健康的目的

从广义上来看,我国的体育与健康的概念是指体育与健康相结合的一种生活方式,或者是现代社会所推崇的一种体育运动与健康相互促进的体育形式;从狭义上来看,是以身体锻炼为最主要的手段,将促进学生健康为主要目的的学校必修的一门课程,《体育与健康》课程是对原有的体育课程的一种改革和完善,是学校课程体系的重要组成部分,是为了培育学生德智体美劳全面发展而产生的,对学生必不可少的一门课程。

我国推崇体育与健康的主要目的在于以下几点:首先,促使广大国民形成以体育促进健康的健身热潮,让更多的人意识到体育对健康的重要意义,只有形成健康的体育运动方式,才能真正地促使人们养成一个健康强健的体魄;其次,通过宣传体育与健康的观念和思想,让体育与健康二者相结合,促使人们通过各种体育运动的方式增强自己的体质,完善自己的人格,促进全民身体素质的提高。我国推崇体育与健康教育的目的主要在于通过对学生的体育健康教育的过程中,让学生学习更多的体育锻炼的形式,

不断地改善自己的生活习惯，形成对自身健康的责任感，并通过体育锻炼，让自己的身体更加健康，从而更好地投入学习和生活中去，促进学生的全面发展。^[1]再者，我国进行体育与健康的教育的目的还包括以下三个层面。

首先，推行体育与健康的最终目的还是要为人民服务，我国发展体育与健康的最主要的受益对象还是我国的全体公民，而体育与健康的发展在未来所要产生的预期的成果也将全部在人民群众身上体现；其次，体育与健康的第二个目标层面就在于，体育与健康的发展是否真正地起到了增强人民体质，提高人民身体素质上面，因为要推行体育与健康最主要的就在于提高全民的健康水平；最后，体育与健康的发展也是为了国家的经济发展，体育与健康的事业对于我国的国防、政治、经济、文化等关系到国家安全、国家地位、国计民生的领域具有一定促进作用。现阶段，我国要全面建设小康社会，要一起实现中国梦，全体国民必须保持一个健康的身体，推动中国不断发展壮大。

二、体育与健康的任务

我国体育与健康的任务主要包括四个方面，首先，是增强体质，要促进人的生理、心理和社会三个方面的健康发展。促进人的健康、提高全民的身体素质是体育与健康教育的首要任务。其次，体育与健康的任务还包括让大多

[1] 李斌. 基础教育体育与健康课程改革的价值内涵与特征 [J]. 北京体育大学学报, 2012 (5): 87-90.

数人学习体育与健康的知识,掌握正确的体育锻炼的方法,因为只有掌握了正确的体育锻炼的方法,才能真正地以体育促健康,实现体育与健康教育的最终目的。而体育与健康的方法是人们为了实现体育目的而采取的各种体育运动方式的总称。再者,体育与健康的任务还在于提高我国的运动技术水平,让我国的体育事业发展得更好。一个国家的体育事业的发展水平以及一个民族的身体素质,可以从一个国家的运动频率以及运动技术水平上看起来,国家的运动技术水平是一个国家社会、政治、经济、文化等多方面的综合表现,因此全国都非常重视体育与健康,也希望以体育与健康教育推动人们发展体育事业。将体育与健康在全国范围内普及起来不仅可以增强人们的身体健康水平,还可以通过提高体育技术水平推动人们的体育形式更加科学化和多样化。最后,体育与健康的任务还在于通过推动人们重视体育与健康之间的关系,关注自己的健康问题,推动全民健身计划的顺利实施。

第二节 现代健康的内涵

一、现代健康的含义

现阶段,现代健康的含义并不单纯地指身体上的健康,根据1947年,世界卫生组织的相关定义可以知道:“健康不仅仅是没有疾病和衰弱的状态,健康乃是一种在身体上、精神上和社会上的完好状态。”从这一定义中可以看出,

健康的最基本的条件在于身体上没有疾病，但是健康不仅仅是身体上，还意味着心理上的健康，良好的心理状态，一个健康的充满活力的心灵也是健康的重要条件。^[1]再者，健康还意味着在社会适应方面，能够很好地处理人际关系，适应社会生活，当今社会发展迅速，一些都在变化，且充满着各种看不到的风险和危机，只有不断地改变自己、不断成长、适应社会，才是一个健康的社会人。现代健康的含义具有多元性和广泛性的特点，身体健康、心理健康和社会适应三种是相互联系、相辅相成的。心理健康是身体健康的重要精神支柱，而身体健康也是心理健康的有效物质基础。只有具备一个良好的心态和情绪，才能使得人的生理功能得到更好的发挥。相反地，如果没有一个好的心理状态，经常感觉消极和烦闷，就会破坏掉人们正常的生理上的某种功能，导致疾病入侵。而是否具备一个良好的社会适应能力，也会影响到人们的身体健康和心理健康，如果在社会适应不良，就极有可能导致心理压力较大，情绪低落，进而产生一些生理上的疾病。

与其所对应的现代健康的定义，世界卫生组织明确了健康的十大标准。

1. 具备充沛的体力，能从容不迫地担负日常生活中的各种问题以及繁重的工作。且不会感觉到很疲劳以及过分的紧张；

[1] 董新光，戴俭慧，柏扣兰．健康素质概念的辨析——兼谈体质、身体素质与健康素质三个概念的混用与统一[J]．体育科学，2005（11）：72-75.

2. 为人处事很乐观，生活积极向上，能勇敢地承担各种责任，对待一切事情都不区别对待，不挑剔；

3. 善于休息，有良好的睡眠；

4. 具有一定的应变能力，能很好地适应外界环境的各种变化以及这些变化对自己所造成的问题和压力；

5. 身体素质好，能抵御一般的感冒以及传染病；

6. 体重适当，身材匀称，站立的时候，头与肩的位置协调；

7. 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎；

8. 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙齿颜色正常，无出血现象；

9. 头发有光泽且没有头屑；

10. 有肌肉，皮肤富有弹性。

在 1992 年，世界卫生组织在为维多利亚宣言中指出，健康的四大基石为：适量运动、合理膳食、心理平衡、戒烟限酒。^[1] 对现代健康的含义进行理解，首先，生物意义上的身体健康主要是从医学如基础医学、预防医学以及临床医学的角度来看待人们的身体健康的状况；其次，心理以及精神意义上的健康，主要是从现代心理学、伦理学以及健康学的角度来看待人们的心理健康，自己研究采取怎样的方法来维护人们的身体健康；最后，现实意义上的社会发展与存在于人类的健康，在这一方面，则主要从社会学、环境学、生物

[1] 金燕. 浅论健康在现代生活中的内涵、外延及意义[J]. 高等理科教育, 2002(2): 14-17.

学以及地理学的角度来研究人与社会以及人与自然的相互依存相互发展的关系，从而更好地促进人们拥有一个良好的社会适应能力，维护社会的发展和身体的健康。

二、体质健康的内涵

（一）体质的定义与内容

上文中，我们提到了现代健康的内涵，主要包括身体健康、心理健康和社会适应等。身体健康也就是体质健康。首先，我们对体质的定义进行界定。体质是指，在先天遗传以及后天的获得性的基础之上的人所表现出来的人体形态机构生理因素和心理因素的综合的、相对稳定的特征。而体质健康主要包括以下几个方面的内容：

1. 身体素质

身体素质是指人们在进行各项活动的时候，所具备的综合的运动能力。这一能力主要包括：专项素质能力以及各项基本素质。其中专项素质主要包括速度素质、耐力素质、灵敏素质、平衡素质、力量素质、协调素质、柔韧素质等，而基本的素质主要包括走、跑、跳、投、爬越、攀登、悬垂能力和支撑等。现阶段大部分的学校在学生的体质测试的过程中，衡量学生的身体素质主要是通过跑步如 800 米和 100 米、立定跳远、跳高、肺活量以及铅球等。

2. 身体机能

身体机能主要是指人的整体的身体状态以及其所组成的各个器官和系统所能表现出来的一个人整体的生命活力。

比如身体机能的新陈代谢以及各个身体器官和系统所表现出来的工作效果和能力，而测量身体机能的指标主要包括：心率、血压、肺活量及相应的测试指数等。通常，人们通过一定的体育锻炼和轻度的活动，可以有效地改善自己身体各个器官和系统的指标，让身体更加充满活力。

3. 身体形态

身体形态是一个人的外部形态以及特征，是通过人的高度、长度、宽度、围度、重量及其相关关系表现出来的综合特征，而这些特征又具体地表现为身高、体型、体格、体重、腰围、胸围、肩宽、指长、坐高和可莱托指数等。通过一定的体育锻炼，人们的新陈代谢会增加，从而促使肌纤维增粗，让肌肉更加紧实有弹性；适当的体育锻炼也可以促使骨骼的生长速度加快，对青少年来说，可以促进其身高的增长，对中年人和老年人来说，一定的体育锻炼也可以促进人保持正常的体重，一般来说，随着年龄的增长，人们的身体形体会发生一定的改变，但是，体育锻炼可以让人们的身形保持一个相对稳定的状态，让人们有一个好的精神面貌。

4. 社会适应能力

一般来说，社会适应能力是指人们对日益发生改变的外界环境表现出来的各种适应的能力，有些人到不同的环境生活工作，却因无法适应其周边的生态环境和工作环境而导致情绪压抑，甚至常常生病。而体质较好的人，一般而言适应环境的能力也比较好，不会因为环境的改变而导

致自己的身体出现一些问题。同理，一些体质较差的人，可能会因为环境的变迁而产生很多疾病，但是通过一定的体育锻炼可以得到一定的改善，提高人体适应各种环境的能力。

（二）影响人体质健康的因素

体质健康从简单的意义上来看，也可以是人体的健康质量。而影响人的体质健康的因素是多方面的，不是一个简单的原因就促成的。主要包括遗传、环境、营养摄入状况等，且体育锻炼也会对人的体质健康产生一定的影响。就遗传因素来看，相关专家表明，遗传对人的体质健康的影响是比较大的，占60%左右，一般来说，父母的身体健康，孩子的身体也会比较健康和强壮，而父母有高血压、糖尿病、心脏病等遗传疾病，孩子的体质也会受到一定的影响。其次，人们不健康的生活习惯也会影响其体质健康。虽然，有的时候因为一些错误的生活方式或者遗传疾病，导致一些人的体质不好，但是这种情况还是可以得到改善的。只有居住在比较好的生活环境里面并养成良好的生活习惯，坚持科学合理的营养摄入，并每天进行一定时间的体育锻炼，人们的体质会变得更好。而体质健康的标志主要包括以下几点：1. 身体健康，主要脏器没有大的疾病；2. 身体的形态发育良好，体格正常，体型比较匀称；3. 呼吸系统、运动系统以及心血管系统都具有良好的生理机能，能保护自己的健康；4. 有较好的劳动工作能力以及体育运动能力；