



“十三五”高职高专规划教材

高职

体育与健康

GAOZHI
TIYU YU JIANKANG

崔龙 张训 尹林 / 主编



电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

高职体育与健康 / 崔龙, 张训, 尹林主编. --
成都: 电子科技大学出版社, 2017.5
ISBN 978-7-5647-4595-0

I. ①高… II. ①崔… ②张… 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.
①G807.4②G647.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第127528号

高职体育与健康

崔 龙 张 训 尹 林 主 编

策划编辑 万晓桐
责任编辑 万晓桐 于 兰
出版发行 电子科技大学出版社

主 页 成都市二环路东一段151号电子信息产业大厦 邮编 610051

服务电话 028-83203199

邮购电话 028-83201495

印 刷 四川煤田地质制图印刷厂
成品尺寸 185mm×260mm
印 张 16.5
字 数 361千字
版 次 2017年8月第一版
印 次 2017年8月第一次印刷
书 号 ISBN 978-7-5647-4595-0
定 价 34.00元

版权所有 侵权必究

前 言

时代的发展要求体育教育改革不断深化，高职体育与健康课程在更新教育理念、拓宽教学内容、改革教学方法、完善评价体系等方面取得了不少成果，教材建设正是这众多成果中的一项，体现了体育与健康课程更符合时代的要求。

这本教材积累了我院十余年高职体育教学经验、全书内容丰富、图文并茂、实用操作性好，对高职高专《体育与健康》课程改革有着积极的作用。本教材在突出高等职业学校体育教育特点的基础上，把“健康第一”“终身体育”的精神贯穿在选编教学内容的始终，并紧密联系体育与健康的最新研究成果和高职学生的专业与职业特点，使本书更加具有时代性，符合高职学生求新求异的心理需求。

本教材有以下特点：

一、实用易行。内容和本校的专业挂钩。和本校的教学密切联系。本教材在内容编排上，针对体育项目或动作特点，设计安排相当数量的练习方法。通过这些最基础的练习方法不仅能够有针对性地解决技术动作难点，提高运动能力水平，而且娱乐性较强，有利于练习者在愉快的活动中掌握技术动作要点，寓教于乐。

二、全面而丰富。本教材除了介绍常见的体育运动项目外，还依据高职院校体育教材的目的任务，根据教学实践经验，介绍了运动心理、生理、运动营养保健、常见运动疾病以及《国家学生体质健康标准》等知识。同时还介绍了现代新型的户外、拓展运动。使学者对体育的认识更加全面，有利于学者树立“健康第一”的思想，培养终身体育观念。

三、难易有度。本教材内容详略得当，重点介绍简单易学的动作技术，使学者能很快掌握项目基本技术，组织训练、比赛，在项目活动中，提高基本技术水平，并逐步掌握其他难度较大动作，由易而难，由浅而深，增强项目兴趣，有利于达到事半功倍的学习效果。

《高职体育与健康》教材由泸州职业技术学院基础部体育教研室崔龙、杨俊、尹林、陈立新、饶丽、赵丽琼、黄文杰、刘畅、张训、白红、李方玉、杨大军、黄钢、张晏编写。其中崔龙编写第十三章；杨俊编写第十章、尹林编写第十八章；陈立新编写第七、二十四章；饶丽编写第十一、十二、十六章；赵丽琼编写第一、十九章；黄文杰

编写第十五、十七、二十四章；刘畅编写第九、十四章；张训编写第二、三、四章；白红编写第六章；李方玉编写第八、二十三章；杨大军编写第二十章；黄钢编写二十一、二十二章；张晏编写第五章。

本书在编写过程中，参考引用了大量的文献和资料，限于篇幅，恕不一一列出，在此一并致谢。

由于编者对高等职业教育的了解尚不够深入，加之我们对教材的创新尝试也是探索性的，需要有一个不断提高的过程，难免存在错误或不当之处，恳请各相关高职院校和同仁在使用本教材的过程中给予关注，并将改进意见及时反馈给我们，以便下次修订时继续完善。

编者

2017年5月

目 录

上 篇 基本理论篇

第一章 体育的概述

第一节 体育的概念及功能

第二节 高职院校体育概述

第二章 体育与健康

第一节 健康的科学内涵

第二节 体育锻炼对人体机能的影响

第三节 体质健康与评定

第三章 体育锻炼与心理健康

第一节 心理健康概述

第二节 大学生心理特点及常见心理问题

第三节 体育锻炼对心理健康的影响

第四章 科学的锻炼方法

第一节 体育锻炼的原则

第二节 体育锻炼的基本方法

第三节 体育锻炼的分类及选择

第四节 体育锻炼中应重视的问题

第五章 体育锻炼与运动处方

第一节 运动处方概述

第二节 制定运动处方的程序

第六章 常见职业病的分类及预防

第一节 常见职业病及分类

第二节 常见职业病的预防方法

中 篇 运动实践篇

第七章 身体基本运动能力

第一节 身体基本运动能力概述

第二节 身体素质概念及其内容

第八章 大学生体质健康标准测试及锻炼方法

第一节 《学生体质健康标准》概述

第二节 《学生体质健康标准》的内容及测试方法

第三节 《学生体质健康标准》的锻炼方法

第四节 大学生体质测试评分标准

第九章 篮 球运动

第一节 篮球运动概述

第二节 篮球运动基本技术

第三节 篮球运动基本战术

第四节 篮球运动竞赛规则

第十章 排球运动

第一节 排球运动概述

第二节 排球运动基本技术与练习方法

第三节 排球运动竞赛规则简介

第十一章 足球运动

第一节 足球运动概述

第二节 足球运动基本技术与练习方法

第三节 足球运动竞赛规则简介

第十二章 乒乓球运动

第一节 乒乓球运动概述

第二节 乒乓球运动基本技术与练习方法

第三节 乒乓球运动竞赛规则的简介

第十三章 羽毛球运动

第一节 羽毛球运动概述

第二节 羽毛球运动基本技术与练习方法

第三节 羽毛球运动竞赛规则简介

第十四章 网球运动

第一节 网球运动概述

- 第二节 网球运动基本技术
- 第三节 网球运动基本战术
- 第四节 网球运动竞赛主要规则简介

下 篇 户外、拓展、棋类篇

第十五章 健美操

- 第一节 健美操运动概述
- 第二节 健美操基本技术与练习方法
- 第三节 健美操竞赛规则简介

第十六章 形体训练

- 第一节 形体训练概述
- 第二节 形体训练基本技术与练习方法
- 第三节 形体美的评价

第十七章 瑜伽

- 第一节 瑜伽运动概述
- 第二节 瑜伽基本技术与练习方法
- 第三节 瑜伽竞赛规则简介

第十八章 武术运动

- 第一节 武术运动概述
- 第二节 武术运动基本技术与练习方法
- 第三节 武术运动竞赛规则简介

第十九章 太极拳

- 第一节 太极拳运动概述
- 第二节 太极拳基本技术与练习方法
- 第三节 太极拳比赛规则简介

第二十章 户外运动

- 第一节 户外运动概述
- 第二节 户外运动项目分类
- 第三节 户外运动装备
- 第四节 户外运动的实施

第二十一章 拓展运动

- 第一节 拓展运动概述

第二节 常见的拓展运动介绍

第二十二章 跆拳道

第一节 跆拳道运动概述

第二节 跆拳道运动特点及运动价值

第三节 跆拳道基本技术

第四节 跆拳道竞赛规则简介

第二十三章 体育舞蹈

第一节 体育舞蹈概述

第二节 体育舞蹈基本技术与练习方法

第三节 体育舞蹈竞赛规则简介

第二十四章 啦啦操

第一节 啦啦操运动概述

第二节 啦啦操基本技术和练习方法

第三节 啦啦操运动规则简介

第二十五章 围 棋

第一节 围棋运动概述

第二节 围棋的常用术语

第三节 围棋基本规则

第四节 围棋段位简介

上 篇

基本理论篇



第一章 体育的概述

学习目标:

1. 学习了解体育的概念及其功能。
2. 明确高职院校体育的目的和教学模式，为科学参与体育锻炼打下坚实基础。

第一节 体育的概念及功能

一、体育的概念

体育是随着人类社会的发展而产生和发展起来的，是人有目的、有意识地通过身体运动，增进身体健康的一种教育活动。它是身心发展的教育过程，也是社会文化教育的组成部分。它受一定社会政治、经济的影响和制约，也为一定的社会政治、经济服务。随着社会的不断发展，特别是体育运动和健身运动的发展，体育的内涵和外延在不断扩大，体育在教育中的地位和作用也越来越重要。体育不仅是教育的组成部分，而且与德育、智育相结合构成了现代学校教育的基础。

根据体育发展的特点和规律，“体育”一词可分为广义体育和狭义体育两种。广义的体育是指：在人类社会发展中，根据生产和生活的需要，遵循人体生长发育发展规律，以身体练习为基本手段，为增强体质，提高运动技术水平，丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识的社会活动。为经济和社会服务的身体运动，通常也称为体育运动。狭义的体育是指：促进人体全面发展、增强体质，学习和提高体育的知识、技术和技能，培养道德品质的一个有目的、有组织的教学过程。

体育的概念无论是广义的或是狭义的，都强调以各种运动为基本手段，是发展身体、增强体质、增进健康、挖掘人体的内在潜力、陶冶情趣、促进人全面发展的过程。体育可分为学校体育、社会体育和竞技体育三大类。

学校体育是教育的重要组成部分，目的是增强体质，使学生掌握体育知识、技术和技能，培养学生良好的道德品质和顽强进取的拼搏精神。它与德育、智育相结合，是有组织、有计划、有目的的教学过程。

社会体育是指群众体育或大众体育，是以健身、娱乐、休闲、医疗和保健为目的的群众体育活动。其特点是不要求严格训练，形式灵活多样，娱乐性、趣味性强，参加对象为一般群众，活动领域遍及整个社会。

竞技体育是指以取得优异成绩为目的，为了追求“更高、更快、更强”的竞技比赛目标，最大限度地挖掘人的体力、智力以及运动能力等方面的潜能而进行的科学训练和各种竞赛活动。

二、体育的功能

（一）教育功能

体育具有教育的功能，这也是其最本质的功能。从原始社会出现体育的萌芽时期起，体育就一直作为教育的手段之一被流传下来。至今，现代竞技体育中的跑、跳、投等项目仍留下了原始社会教育的痕迹。现代体育教育已不仅是促进人体生长发育、增强学生体质、掌握运动技能，而且还需要培养人们终身体育的兴趣和习惯，改善生活方式、提高生活质量，以适应现代社会的需要。体育的教育功能也不只限于学校体育。在竞技体育中，运动员在“更高、更快、更强”的奥林匹克口号下所表现出来的无私奉献、顽强拼搏的精神，深深地打动着观众的心，这也是一种教育。在群众锻炼中，无论从完善身体机能、改善身心健康或促进人际交往、培养顽强精神等方面都有教育的作用。如果把上述功能置人的社会化培养体系之中，体育的实质就是个体为求社会生存的教育，是为谋取社会生计的教育，是为适应现代社会生活的教育，是为创造未来生命的教育。基于这一普遍意义的客观存在，学校体育教育必须以“终身教育”作为其主要的奋斗方向。具体地说，即在体育的施教过程中，通过身体锻炼及适应能力的培养，培养运动兴趣，养成运动习惯，以便为青少年的就业谋生及适应现代生活节奏做好准备。只有这样，人类才能保存自己，创造文化，延续文明及继续生命。在竞技体育和群众体育中也无不显示出体育的教育功能。

（二）政治功能

体育具有超越世界上语言和社会障碍的国际交往功能。体育为促进各国人民的相互了解和友谊，在国际体育技术交流中起了重大作用。它的兴衰直接反映着社会的发展，它的荣辱直接反映着国家和民族的尊严。在国际比赛中，比赛的胜负往往直接影响着一个国家的民族情绪和国际地位。在第23届奥运会比赛的第一天，许海峰勇夺首枚金牌，为中国实现了奥运会金牌“零”的突破。昔日的“东亚病夫”已成为东方巨龙，极大地提高了我国的国际威望，使海内外炎黄子孙扬眉吐气，振奋了民族精神，鼓舞了国

人士气，增强了民族自信心和自豪感。

长期以来，人们把体育视为一种文化交往的手段。20世纪70年代，中美两国乒乓球队互访，打开了两国建交的大门，被世界誉为“小球推动大球”的“乒乓外交”，在世界外交史上留下了光辉的一页，至今仍被人们传为体育外交的佳话。体育比赛作为最广泛的国际文化交流活动，能促进世界各国人民之间的了解和友谊，加强国与国之间的文化交流和团结，在缓和国际关系、创造和平氛围、打开外交通道等方面发挥着积极的作用。

（三）经济功能

在现代生活中，旅游体育、娱乐体育、家庭体育等名目繁多的新项目应运而生，促进了体育大踏步地走向生活、进入家庭，促进了社会体育消费、体育用品、练习器材、场地设施等产品的极大发展，创造了更多的经济价值。这使体育作为第三产业在商品经济中迅速发展。体育服装、体育广告、器材、食品、旅游等综合服务都能获得可观的经济收入。在国际体育运动中，体育的经济目的已成为最大的特点之一。美国旅游业商人用经营商业的方式经营第23届奥运会，最后获利1亿5千万美元以上。1988年，汉城奥运会使南朝鲜产品出售率达54亿美元，国民经济收入增加了29亿美元，产生了巨大的经济效益。2008年，北京奥运会为经济投资市场提供了广泛商机，大批国际体育经营和管理公司纷至沓来，国内的体育产业范围也在不断拓展增长。除了极具魅力的体育产业外，由于健康已成为中国百姓最关心的事情，全国健身热潮的持续升温，使群众体育锻炼和休闲体育的市场展现出了不可估量的庞大需求。体育产业在中国国民经济中的地位进一步提升，对推动中国经济在21世纪继续保持增长发挥越来越大的作用，促进了我国改革开放和经济事业的向前发展。

（四）健身娱乐功能

体育的健身娱乐功能已为大家公认。人们通过体育锻炼来增强体质、促进健康、防病治病、调节生活，以享受自然界的乐趣。现代社会人们的工作和生活节奏加快，对人体的健康就有了更高的要求，不能认为没有疾病就是健康。事实上，在健康与疾病之间存在着一大批不健康的人，如肥胖、酗酒、过度紧张等，他们需要通过体育锻炼来改变自己，增进健康。

体育的重要目标是要教会人们合理有效地利用各种锻炼保护和促进身体发展。它是一种利用身体锻炼去完善自身的活动过程。人体的发展遵循着“用进废退”的生物学规律。合理而科学的身体锻炼，是保障人体发挥其极限效能的有效途径。身体锻炼引起神经肌肉的活动。而神经、肌肉的有效活动，既可保证人体的运动器官和其他有关器官的

良好功能，又会引起多重反应。健康快乐的一生，除了求助于身体锻炼以外，还需要有热衷于身体娱乐活动的兴趣和情绪。现代文明社会在时间、财力和营养方面，为人们的身体娱乐活动提供越来越优越的条件。体育的健康娱乐功能在未来社会将越来越受到重视。

（五）培养竞争意识功能

体育运动中竞技体育的一个突出特点是激烈的竞争。这种竞争一旦扩大到世界舞台上就具有广泛的国际性。国际比赛的胜负，关系着一个国家的荣辱和民族的形象，在人民的思想感情上会产生强烈反响。

人类的生活就如同在竞技场上的比赛。大到与自然竞争，小到与对手竞争，无一不是在竞争中不断地完善自我和超越自我。无论是参观还是参赛，运动场无疑为人们在生活中即将发生的竞争提供了极佳的预演场所。许多哲学家（如斯宾塞等人）早就把运动场当作是社会的一个缩影，运动场本身就是一个特殊的社会环境。依据迁移原则，人们在运动场上所养成的良好品性和行为变化，可以迁移到日常行为模式之中而成为社会所认同、接纳的因素。同运动场上必有胜负一样，在其他社会活动中也有得意之时和失意之处。光荣的胜利者固然值得敬佩，好的输家同样也受人尊敬。胜不骄、败不馁，奋发向上，顽强拼搏等绝不仅仅是运动员所独有的品质，社会上的每个成员都应具备。从公平竞争的角度来看，运动场是培养人们具有合理竞争意识的最佳场所。现代奥林匹克运动的创始人顾拜旦是一位教育家而不是竞技家。他曾以极大的热情在法国宣传和提倡英国的竞技体育制度。作为现代奥林匹克运动会的奠基人，他通过奥林匹克运动，把体育同文化教育融为一体。在奥林匹克宪章中有这样一段话：“奥林匹克主义是将身、心和精神方面的各种品质均衡地结合起来，并使之提高的一种人生哲学……奥林匹克主义所要开创的人生道路是以奋斗中体验到的乐趣、优秀榜样的教育作用和对一般伦理基本原则的尊重为基础的。”可见，奥林匹克运动能够发展到今天，并对不同国家的人们产生如此重大的影响，关键在于它对于人类具有重大的教育作用。竞技体育通过运用竞技运动中的某些内容和因素，以夺取金牌为手段，而最终达到教育人类不断地完善和超越自我的目的。它的意义远远超过夺取金牌。

第二节 高职院校体育概述

一、高职院校体育的目的

高职院校体育是学校教育的重要组成部分，其目的应和学校教育的总目的相一致。另外，高职院校体育又是体育的一个重要方面，其目的还应充分体现体育的属性。因此，综合来讲，高职院校体育的目的就是以“育人”为宗旨，以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，在提高其生物潜能和心理潜能的过程中，进德、益智、促美，使其达到身心健康，全面发展。

高职院校体育的目的决定着高职院校体育实践的方向、内容和方法，制约着高职院校体育实践的全过程，具有导向、动员和激励的作用。

二、高职院校体育的任务

《学校体育工作条例》第三条指出：学校体育工作的基本任务是，增进学生身心健康，增强学生体质；使学生掌握体育基本知识，培养学生体育运动能力和习惯；提高学生运动技术水平，为国家培养体育后备人才；对学生进行品德教育，增强组织纪律性，培养学生的勇敢、顽强、进取精神。高职院校体育是学校体育的组成部分，其任务也应和学校体育任务相一致。同时，高职院校体育又有其自身的特点，为此，高职院校体育的任务主要表现在以下几个方面。

（一）培养正确的体育意识

意识是人所特有的、有目的的自觉反映，是人脑的机能。体育意识是人类意识的一个方面，是指人们对体育的本质及其重要性的认识，而由此产生的思想观念、心理活动的总和。体育意识是人们主动参与体育、实现终身体育锻炼的基础。

高职院校体育的首要任务是培养高职学生正确的体育意识。因为意识决定行动，高职学生只有认识到体育的本质及其重要性，才会更积极、主动地参与到体育运动实践中去，增强体质、增进健康、形成良好的体育锻炼的习惯。另外，高职院校体育是学校体育和社会体育的交叉点，是社会体育的基础，终身锻炼思想的形成和锻炼习惯的养成有赖于高职院校体育对高职学生体育意识的培养。为此，培养高职学生正确的体育意识是社会赋予高校体育的重要使命。

（二）增强学生体质，增进学生健康

增强学生体质，增进学生的健康是高职院校体育的首要任务。其具体含义包括以下几点：

- （1）促进学生身体的正常发育。
- （2）塑造健美的体格、体型，形成正确的身体姿势。
- （3）提高身体素质，增强生理机能。

(4) 增强适应环境与抵抗疾病的能力。

高职学生正处于身心发展的关键时期，增强其体质，促进其健康有赖于有目的、有组织的系统运动和练习，高校体育负有这一神圣的使命。

(三) 促进学生努力掌握体育运动、卫生保健、健康生活的基本知识、技能和方法，提高高职学生的体育文化素养

促进学生努力掌握体育的知识和技能，提高高职学生的体育文化素养是高职院校体育不容忽视的重要任务。高职学生对事物认识水平的提高，特别是高职学生智能发展达到较高的水平，为传授体育知识的学习提供了有利的条件。高职院校体育通过引导和传授，促进学生掌握体育运动、卫生保健、健康生活的基本知识、技能和方法，使其在理论的指导下进行身体锻炼，能更有效地达到增强体质、增进健康的实际效果，同时提高了高职学生的体育文化素养，促进了身心两方面健康发展。

高职院校体育应充分把理论知识和实践科学相结合，从增强体质出发，把发展身体与掌握知识、技术相结合，不可偏废，结合实际情况，有所侧重。

(四) 培养对体育运动的兴趣、习惯，发展各种活动和独立锻炼身体的能力，为终生体育奠定基础

高职院校体育是中小学体育的延续，又是学校体育的最后阶段，是学校体育和社会体育的连接点，肩负着培养大学生终身锻炼的重要任务。在一定意义上，高职院校体育让学生终身受益和培养锻炼能力要比提高运动技术及身体素质水平更重要。为此，高职院校体育应把“养乎我生，乐乎我心”作为体育课程的终极任务。在高职院校体育过程中应注意充分培养学生对体育运动的兴趣、习惯，发展独立锻炼身体的能力，为终身体育奠定坚实的基础。

(五) 促进学生个性的全面发展和个体社会化，培养学生的道德意志品质

高职院校体育具有丰富的思想品德教育因素。结合体育的特点，寓思想品德教育于体育活动之中，通过运动及身体练习对学生进行知、情、意、行的教育，可以促进学生个性的全面发展。另外，体育运动过程本身包含提高学生社会责任感，树立群体意识、热爱集体、团结合作、勇敢顽强、创造开拓等品德和作风的个体社会化教育因素，更具有培养学生的道德意志品质的作用。

三、高职院校体育教学的基本模式

(一) 传统体育教学模式

高职体育传统教学模式，也就是技术型教学模式。这种教学模式主要是进行基本知识基本技术、基本技能的教学，是在教师的操纵和控制下进行的。这种模式的优点是能充分发挥教师的主导作用，使学生基本知识和技术的学习更系统，有利于技能的形成和掌握。其不足在于教学效果的优劣受教师水平的制约，要求是技术面前“人人平等”容易使技术差的学生产生自卑感，从而失去对体育的兴趣，限制学生的个性发展。同时，传统教学模式采用班级授课的形式进行教学，并不是从学生的兴趣出发组织教学。因此，学生往往被动地参与体育活动。体育教师的评价一般是终结性评价，只是在学期结束时，给一个总的成绩，对提高学生的运动行为能力帮助不大。若是学生厌烦的项目，还会造成逆反心理。

当然，技术是体育运动的灵魂，任何一个参加体育运动的年轻人都希望掌握运动技术，体会运动乐趣，来实现强身健体和自身价值的完善。所以，这种模式仍然是部分学校的主要教学模式。这样也就要求教师的教学手段要更加先进，方法更加灵活。只有这样，这种模式才有继续存在和发展的空间，

（二）“三自主”体育教学模式

“三自主”体育教学模式是2002年教育部关于印发《全国普通高等学校体育课程指导纲要》（以下简称《纲要》）的通知中提出的高校体育教学的新模式。《纲要》中明确指出“要充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用，努力倡导开放式、探究式教学，努力拓展体育课程的时间和空间，在教师的指导下，学生应具有自主选择课程内容、自主选择任课教师、自主选择上课时间的自由度，营造生动、活泼、主动的学习氛围”。随着“应试教育”向“素质教育”的转轨，要求高校把培养学生的终身体育意识、能力及生理、心理健康、社会适应能力和提高学生的生活质量，作为高校体育教学的目标，原有的传统教学方式已不能适应社会对现代人才的培养要求了。“三自主”体育教学模式充分满足了学生的需要，激发了学生学习的动机和兴趣，对培养学生良好的体育习惯，形成正确的体育观念，提高学生的生活质量，都起着重要的积极作用。同时，“三自主”体育教学模式的构建，引入市场经济的竞争机制，促进了管理和分配制度的改革，充分调动了教师教学工作的积极性，激励教师不断完善自己，提高自己的业务水平、教学能力和教学质量。

“三自主”体育教学模式符合国际大学体育教育发展的潮流。美国、日本、澳大利亚等诸多国家的大学体育教育宗旨是：提供适宜的、高质量的、以学生为指向的体育教育、消遣娱乐和竞技运动计划。并强调“参与、竞争、自信、领导”，以培养大学的人文环境。这充分体现了大学体育目的的多样性。《纲要》中提倡的“三自主”体育教学模式也是追求上述目标的，即学校体育不仅仅是教育的一部分，也不只是为了提高健康水平，而应当是生活内容的一部分。它不仅调动了教师工作的积极性，激发了学生学习的积极性和学习兴趣，推动了学校业余体育生活的发展，同时也构建了“教师、学生、