



高等职业教育人才培养创新教材出版工程

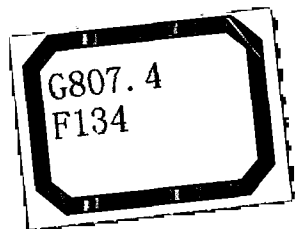
高职高专公共选修课教材系列

体育与健康

■ 主编 范素萍



 科学出版社
www.sciencep.com



●高等职业教育人才培养创新教材出版工程

高职高专公共选修课教材系列

体 育 与 健 康

主 编 范素萍

副主编 鲁葵蓉 李德仙 赵俊浩

编 委 夏 明 李书安 谢 燕

张若谷 王 伟 张俊勇

余 斌 胡 兵 李 凡

曾文波

科 学 出 版 社

北 京

内 容 简 介

本书按照“基础教学”和“选项教学”、其他运动项目三大部分进行编写,在淡化运动技术规范要求的同时,强调体育对人的身心与行为健康的影响,突出学生个性的发展和能力的培养。重点使学生学习健康知识,了解体育锻炼的知识,掌握适合自身特点的体育锻炼方法和手段,并理解其中的文化内涵。

本书实用性强,易懂、易学、易操作。除可作为高职高专学生教材,也可作为日常锻炼与健身的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/范素萍主编. —北京:科学出版社,2004.10

高等职业教育人才培养创新教材出版工程·高职高专公共选修课教材系列

ISBN 7-03-014517-8

I. 体… II. 范… III. ①体育—高等学校:技术学校—教材 ②健康教育—高等学校:技术学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 109321 号

责任编辑:沈力匀 洪英一/ 责任校对:朱光光

责任印制:安春生/ 封面设计:王壮波

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

教育印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2004年10月第 一 版 开本:B5(720×1000)

2004年10月第一次印刷 印张:24 3/4

印数:1-6 000 字数:467 000

定价:32.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)

《高等职业教育人才培养创新教材》

出版工程说明

一、特色与创新

随着高等教育改革的进一步深化,我国高等职业教育事业迅速发展,办学规模不断扩大,办学思路日益明确,办学形式日趋多样化,取得了显著的办学效益和社会效益。

毋庸置疑,目前已经出版的一批高等职业教育教材在主导教学方向、稳定教学秩序、提高教学质量方面起到了很好的作用。但是,有关专家也诚恳地指出,目前高等职业教育教材出版中还存在一些问题,主要是:教材建设仍然是以学校的选择为依据、以方便教师授课为标准、以理论知识为主体、以单一纸质材料为教学内容的承载方式,没有从根本上体现以应用性职业岗位需求为中心,以素质教育、创新教育为基础,以学生能力培养为本位的教育观念。

经过细致的调研,科学出版社和中国高等职业技术教育研究会共同启动了“高等职业教育人才培养创新教材出版工程”。在教材出版过程中,力求突出以下特色:

(1) 理念创新:秉承“教学改革与学科创新引路,科技进步与教材创新同步”的理念,根据新时代对高等职业教育人才的需求,策划出版一系列体现教学改革最新理念,内容领先、思路创新、突出实训、成系配套的高职高专教材。

(2) 方法创新:摒弃“借用教材、压缩内容”的滞后方法,专门开发符合高职特点的“对口教材”。在对职业岗位(群)所需的专业知识和专项能力进行科学分析的基础上,引进国外先进的课程开发方法,以确保符合职业教育的特色。

(3) 特色创新:加大实训教材的开发力度,填补空白,突出热点,积极开发紧缺专业、热门专业的教材。对于部分教材,提供“课件”、“教学资源支持库”等立体化的教学支持,方便教师教学与学生学习。对于部分专业,组织编写“双证教材”,注意将教材内容与职业资格、技能证书进行衔接。

(4) 内容创新:在教材的编写过程中,力求反映知识更新和科技发展的最新动态。将新知识、新技术、新内容、新工艺、新案例及时反映到教材中来,更能体现高职教育专业设置紧密联系生产、建设、服务、管理一线的实际要求。

二、精品与奉献

“高等职业教育人才培养创新教材出版工程”的启动,得到了教育部高等教育司高职高专处领导的认可,吸引了一批职业教育和高等教育领域的权威专家积极参与,共同打造精品教材。其实施的过程可以总结为:教育部门支持、权威专家指导、一流学校参与、学术研究推动。

国内的高等职业院校特别是北京联合大学、天津职业大学以及中国高等职业技术教育研究会的其他副会长、常务理事、理事单位等积极参加本教材出版工程,提供了先进的教学经验,在此基础上出版一大批特色教材。

在教材的编写过程中,得到了相关行业部委、行业协会的支持,对教材的推广起到促进作用。

先进的理念、科学的方法、有力的支持,必然导致精品的诞生。“高等职业教育人才培养创新教材出版工程”主要包括高职高专层次的基础课、公共课教材;各类紧缺专业、热门专业教材;实训教材、引进教材等特色教材;还包含部分应用型本科层次的教材。根据我们的规划,下列教材即将与读者见面:

(一) 高职高专基础课、公共课教材

(1) 基础课教材系列

(2) 公共选修课教材系列

(二) 高职高专专业课教材

(1) 紧缺专业教材

—— 软件类专业系列教材

—— 数控技术专业教材

—— 汽车类专业教材

.....

(2) 热门专业教材

—— 电子信息类专业教材

—— 交通运输类专业教材

—— 财经类专业教材

—— 旅游类专业教材

—— 生物技术类专业教材

—— 食品类专业教材

—— 精细化工类专业教材

—— 广告类专业教材

—— 艺术设计类专业教材

.....

(三) 高职高专特色教材

—— 高职高专院校实训教材

—— 国外职业教育优秀教材

.....

欢迎广大教师、学生在使用中提出宝贵意见,以便我们改进教材出版工作、提高质量。

中国高等职业技术教育研究会

科学出版社

前 言

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作。”为了贯彻《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》，全面落实《面向 21 世纪教育振兴行动计划》中提出的“要实施面向 21 世纪职业教育课程改革和教材建设规划，培养与 21 世纪经济、社会、科技发展相适应的高素质的劳动者”，为适应高等职业教育发展的需要，笔者编写了本教材，试图在课程改革和教材建设方面做一些新的尝试。

本教材体现健康第一和以发展学生能力为本的教育指导思想，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，在内容的选择上，体现健身性和文化性、选择性和实效性、科学性和可接受性、民族性与世界性相结合的原则，并充分反映和体现教育部制定的《学生体质健康标准（试行方案）》的内容和要求，内容较为新颖、全面。同时，根据高职院校的培养目标，注重职业特点和实用价值，培养学生的创新精神与实践能力，贯彻“学会认知、学会做事、学会共享、学会生存”的教育理念，以满足国家和社会需求，提高学生的生存能力，适应社会的需要。

根据目前高职院校的教学状况，本书按照“基础教学”和“选项教学”、其他运动项目大部分进行编写，在淡化运动技术规范要求的同时，强调体育对人的身心与行为健康的影响，突出学生个性的发展和能力的培养。重点使学生学习健康知识，了解体育锻炼的知识，掌握适合自身特点的体育锻炼方法和手段，并理解其中的文化内涵，落实《纲要》中提出的学生应具有三个自主，即自主选择课程内容、自主选择任课教师、自主选择上课时间的自由度，为营造生动活泼、主动的学习氛围创造有利条件。

本书实用性强，学生易懂、易学、易操作。除可作为在校期间教学用书，亦可作为日常锻炼与健身的参考用书，为学生终身体育奠定基础。

本书在编写过程中，参考了有关的教材和资料，在此一并表示感谢。

由于时间紧、编写水平有限，本书尚有许多不完善之处，恳请广大师生批评指正，以便今后修订、完善。

编 者

目 录

第一部分 基础教学

上篇 理论部分

第1章 现代社会与人	(3)
1.1 社会对人综合素质的要求	(3)
1.2 目前存在的问题	(4)
1.3 人自身的需求	(6)
第2章 健康的涵义	(7)
2.1 健康的概念	(7)
2.2 健康标准	(10)
2.3 健康教育	(13)
2.4 健康促进	(14)
2.5 健康观的发展趋势	(15)
第3章 体育的涵义	(17)
3.1 生存体育	(17)
3.2 学校体育	(18)
3.3 竞技体育	(20)
3.4 生活体育	(21)
3.5 冒险体育	(22)
第4章 体育锻炼与生理健康	(25)
4.1 人为什么要运动	(25)
4.2 体育锻炼对人体的益处	(25)
第5章 体育与心理健康	(28)
5.1 心理的主要特点	(28)
5.2 心理与身体的关系	(30)
5.3 体育锻炼与心理健康	(30)
5.4 体育锻炼与社会适应	(33)
第6章 体育锻炼应遵循的原则	(35)
6.1 体育锻炼的基本原则	(35)

6.2 体育锻炼的卫生原则·····	(37)
第7章 安全锻炼与自我监督 ·····	(41)
7.1 身体适应性诊断与处置·····	(41)
7.2 身体应急性诊断与处置·····	(45)
7.3 身体医检性诊断与处置·····	(51)
第8章 运动损伤的预防与处置 ·····	(53)
8.1 运动损伤的原因·····	(53)
8.2 运动损伤的预防·····	(54)
8.3 常见的运动损伤与处置·····	(55)
8.4 运动损伤的急救方法·····	(58)
第9章 奥林匹克运动文化 ·····	(61)
9.1 奥林匹克运动的起源和发展·····	(61)
9.2 奥林匹克运动的组织体系·····	(62)
9.3 奥林匹克运动的思想体系·····	(62)
9.4 奥林匹克活动体系·····	(63)
9.5 奥林匹克运动常识·····	(63)
9.6 奥林匹克运动与社会·····	(64)
9.7 奥林匹克运动与中国·····	(64)
下篇 实践部分	
第10章 身体基本活动能力 ·····	(69)
10.1 发展身体基本素质·····	(69)
10.2 提高身体活动能力·····	(75)
第11章 形体健美 ·····	(82)
11.1 体形美的标准·····	(82)
11.2 形体锻炼·····	(83)
第12章 有氧运动 ·····	(90)
12.1 有氧运动的健身作用·····	(90)
12.2 有氧运动负荷·····	(90)
12.3 有氧运动项目的运动处方·····	(91)
第13章 球类运动 ·····	(96)
13.1 篮球·····	(96)
13.2 足球·····	(98)
13.3 排球·····	(99)
13.4 羽毛球·····	(101)

第 14 章 传统运动	(102)
14.1 简化太极拳·24·式	(102)
14.2 毽球运动	(115)
第 15 章 棋类	(118)
15.1 中国象棋	(118)
15.2 围棋	(123)
第 16 章 游泳	(128)
16.1 游泳锻炼的价值	(128)
16.2 基本技术练习	(128)
16.3 水上救护	(134)

第二部分 选项教学

上篇 理论部分

第 17 章 体育竞赛与欣赏	(139)
17.1 体育欣赏中的文化内涵	(139)
17.2 体育欣赏的意义	(139)
17.3 怎样欣赏	(141)
17.4 体育欣赏的基本内容	(142)
17.5 进一步提高欣赏水平	(144)
17.6 不同运动项目的欣赏	(147)
第 18 章 竞赛的组织与方法	(159)
18.1 常用竞赛种类	(159)
18.2 竞赛规则	(160)
18.3 小型体育竞赛的组织与方法	(161)

下篇 实践部分

第 19 章 篮球	(167)
19.1 文化内涵	(167)
19.2 篮球基本技术	(167)
19.3 篮球基本战术	(176)
19.4 篮球规则简介	(179)
19.5 三人篮球赛	(182)
第 20 章 足球	(184)
20.1 文化内涵	(184)

20.2	足球基本技术	(184)
20.3	足球基本战术	(192)
20.4	足球规则简介	(197)
第 21 章	排球	(200)
21.1	文化内涵	(200)
21.2	排球基本技术	(200)
21.3	排球基本战术	(205)
21.4	排球规则简介	(211)
21.5	沙滩排球	(212)
21.6	软式排球	(214)
第 22 章	乒乓球	(216)
22.1	文化内涵	(216)
22.2	乒乓球运动的价值	(216)
22.3	基本技术	(217)
22.4	实战对抗	(222)
22.5	乒乓球竞赛规则简介	(224)
第 23 章	羽毛球	(227)
23.1	文化内涵	(227)
23.2	入门初步	(227)
23.3	技术练习	(228)
23.4	实战对抗	(232)
23.5	羽毛球比赛规则	(233)
第 24 章	网球	(236)
24.1	文化内涵	(236)
24.2	入门初步	(236)
24.3	技术练习	(239)
24.4	战术介绍	(242)
24.5	比赛规则	(243)
第 25 章	体育舞蹈	(247)
25.1	文化内涵	(247)
25.2	基本舞步	(247)
25.3	握抱姿势	(248)
25.4	基本舞步组合	(249)
25.5	交谊舞练习	(251)
25.6	国际标准交际舞	(256)

25.7 规则简介·····	(260)
第26章 健身健美操 ·····	(262)
26.1 文化内涵·····	(262)
26.2 基本动作·····	(262)
26.3 自编自练·····	(266)
26.4 竞赛规则简介·····	(268)
第27章 武术 ·····	(270)
27.1 文化内涵·····	(270)
27.2 基本技术·····	(271)
27.3 武术套路·····	(275)
27.4 武术竞赛规则·····	(281)
第28章 散手(散打) ·····	(284)
28.1 文化内涵·····	(284)
28.2 基本技术·····	(284)
28.3 散手竞赛规则·····	(292)
第29章 跆拳道 ·····	(296)
29.1 文化内涵·····	(296)
29.2 跆拳道基本姿势·····	(296)
29.3 跆拳道基本技术·····	(297)
29.4 跆拳道品势(拳套)练习·····	(297)
29.5 跆拳道竞赛规则·····	(305)
 第三部分 其他运动项目介绍	
第30章 健美运动 ·····	(311)
30.1 概述·····	(311)
30.2 塑造美的体型·····	(311)
30.3 练习方法·····	(318)
第31章 保龄球 ·····	(326)
31.1 文化内涵·····	(326)
31.2 基本知识·····	(326)
31.3 基本技术·····	(327)
31.4 比赛与计分·····	(331)
第32章 郊游野营 ·····	(333)
32.1 郊游野营·····	(333)
32.2 登山运动·····	(335)

32.3 意外事故的自救与互救	(337)
第33章 定向越野	(339)
33.1 定向越野技术	(340)
33.2 定向越野的形式	(341)
33.3 定向越野的要求,方法及必备物品	(341)
33.4 竞赛规则	(343)
第34章 攀岩	(345)
34.1 基本动作	(345)
34.2 平衡练习	(346)
34.3 安全保护	(348)
第35章 国际象棋	(350)
35.1 文化内涵	(350)
35.2 棋盘和棋子	(350)
35.3 棋子的着法	(353)
35.4 记谱与读谱	(356)
35.5 重点规则与评判方法	(357)
第36章 针对职业特点的实用性身体练习	(360)
36.1 伏案型	(360)
36.2 站立型	(363)
36.3 综合型	(365)
参考文献	(370)
附录A 学生体质健康标准(试行方案)	(371)
附录B 学生体质健康标准(试行方案)实施办法	(377)
附录C 中国围棋竞赛规则	(379)

第一部分 基础教学

上篇 理论部分

第 1 章

现代社会与人

健全的精神寓于健全的身体！

——列 宁

现代社会正在步入知识经济时代。知识经济的巨大冲击，已深入到社会各个角落。伴随着高新技术的发展，人们面临着新的生存挑战。日益加快的工作和生活节奏，精神压力加大，劳动强度降低，体力活动减少，现代文明在给人们带来便利、富足的同时，也给人类的生存带来严重的威胁。

1.1 社会对人综合素质的要求

当今社会由知识经济开创的现代文明，已使劳动者由体力型向智力型方向发展。特别是随着生产过程的日趋精化，信息处理工作所表现出的高强度、高速度、高效率的特点，使人们经常处于思想高度集中的紧张状态，神经和体力极易疲劳。这表明，人类身体发展，除需要具有良好的身体素质与适应能力外，还应体现健全的心理、良好的职业道德与合作精神。

现代社会对人综合素质提出的要求，主要表现在以下几个方面：

(1) 健壮的体魄：应体现为生长发育良好，强健的身体，充沛的精力，有连续工作的能力和较快的恢复能力。

(2) 高超的智能：现代社会对人的要求越来越高，除具有扎实的基础知识和精深专业知识外，还要求有学习、观察、动手和创新的能力。

(3) 健康的心理：社会化大生产需要人与人之间加强交流、沟通与合作，对人的心理素质提出了更高的要求。应该奋发向上，开朗自信，精力充沛，思维敏捷，有不断追求、积极探索的精神和竞争意识，具有顽强的意志品质，在竞争中善于控制情绪，坚忍不拔，耐受挫折等。

(4) 良好的职业道德：职业道德是现代社会道德建设的基础和核心，是现代经济社会发展、科技进步的精神动力，是完善人格、实现人生价值的重要途径。

1.2 目前存在的问题

现代文明一方面为人类提供了前所未有的物质财富，另一方面也使人的本能退化、适应能力降低、体质弱化，同时由不良的、失去平衡的生活方式导致的“自我创造的危险”，使人类的健康也受到新的挑战。正如世界卫生组织总干事中岛宏所说：“不良生活方式形成的疾病将成为世界头号杀手。”那么，当今社会威胁人类健康的疾病主要有哪些呢？

1.2.1 现代“文明病”

现代生活使用的电子设备，如彩电、游戏机……其屏幕所产生的辐射会杀死白细胞，致使人体免疫力下降，还会使人患上弱视、斜视、散光等疾病；经常玩电子游戏机可能形成一种懒散的生活方式，严重损害身心健康。医学界研究表明，长时间使用手机会导致脑癌；经常乘坐飞机经济舱会导致“飞机经济舱综合征”；白领阶层会患“办公室综合征”和“摩天大楼综合征”等。

1.2.2 不良饮食习惯引起的疾病

由于生活水平的提高，存在着由营养过剩和营养不平衡引起的诸多健康问题。例如，在美国死亡总人数中有70%来源于心脑血管疾病和癌症，其致病因素主要来自饮食过量、脂肪过剩、缺少运动以及吸烟、饮酒和生活工作紧张。在我国，人口死亡的病因同发达国家趋同。

根据国家统计部门对35个大、中城市的调查，城市居民肉类与蔬菜的消费量比例为2:1，精粮与粗粮之比悬殊到1:0.07。这种“三高”饮食结构带来的恶果是高血压、高血糖和高血脂的“三高”现象。摄入“三高”饮食导致血脂代谢异常，使心脑血管疾病成为引起城市人口死亡的最大疾病。同时，摄入的热量和脂肪酸、胆固醇过多，以及食物中的某些营养成分不足（如食物纤维、维生素A等）成为患结肠癌、直肠癌、胃癌、乳腺癌等疾病的主要原因。因此，有人把这些原因引起的癌症称之为“生活方式癌”。

1.2.3 心理疾病

由于整个社会生活工作节奏的加快，人们长时间处在紧张状态，心理上承担很大的压力。根据美国哈佛大学的一份研究报告，心理健康问题在“全球疾病负担”中占8.1%，心理疾病无论是在发达国家还是在发展中国家都呈上升的趋势，其中以青少年为甚。在美国，每4名成人中就有一人患有心理疾病，发病率为25%；而青少年和儿童的心理疾病的发病率与成人大致相当，为20%~25%。