



高等职业教育“十二五”规划教材



体育 健康教程

■ 主编 ○ 苏欣 邹正 田海燕

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

高等职业教育“十二五”规划教材

体育健康教程

主 编 苏 欣 邹 正 田海燕

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

内 容 简 介

本书汇集了多所高校体育教育专家的精髓,结合《全国普通高等职业(专科)院校公共体育课程教学指导纲要》(试行)编写出的公共体育教学教程。

本书主要包括健康知识的认知、科学锻炼的方法、心理调整、运动损伤的预防与处理、传统运动项目练习要点、时尚运动练习方法及民族传统项目,具有操作性强、实用性强、针对性强的特点,可作为各普通高职高专院校公共体育课程的良好教材。

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

体育健康教程/苏欣,邹正,田海燕主编. —北京:北京理工大学出版社,2013.8
ISBN 978-7-5640-7925-3

I. ①体… II. ①苏… ②邹… ③田… 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 159490 号

出版发行/北京理工大学出版社有限责任公司

社 址/北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编/100081

电 话/(010) 68914775(总编室)

82562903(教材售后服务热线)

68948351(其他图书服务热线)

网 址/http://www.bitpress.com.cn

经 销/全国各地新华书店

印 刷/北京慧美印刷有限公司

开 本/787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张/15.75

字 数/364 千字

版 次/2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

定 价/32.00 元

责任编辑/陈莉华

文案编辑/陈莉华

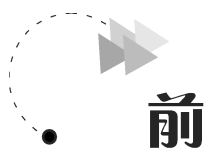
责任校对/周瑞红

责任印制/王美丽

图书出现印装质量问题,请拨打售后服务热线,本社负责调换

《体育健康教程》编委会

主 编：苏 欣 邹 正 田海燕
副主编：于海涛 刘立丹 陈浩然 桑 泉 杨春蓉
张亚平 林 卫 王建军 丰 力 李东波
刘 海
编 委：张 放 何 磊 张 迪 宋云杰 刘佳丽
谭 健 袁 迪 刘 超 田海波 韩 红
项炳砖 陈 浩 李亚平 李 浩 周 宇
杨 亮 侯晓亮 王 博 姜婷婷 张汉光
安 娜 王 霖



前

言

高等职业院校培养的是生产、建设、管理、服务第一线的高素质技能型专门人才，高等职业教育是我国高等教育的重要组成部分。为了全面贯彻党的教育方针，促进高职高专学生身心和谐发展，造就更多合格人才，根据《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》《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》和国务院批准发布实行的《学校体育工作条例》及教育部、发展改革委、财政部、体育总局联合下发的《关于进一步加强学校体育工作的若干意见》国发办〔2012〕53号文件精神，大力开展学生阳光体育活动。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，使学生掌握基本的运动技能，养成锻炼身体的良好习惯。”

教育部体卫艺司王登峰司长在2012年全国职业院校体育部主任联席会议上指出：“教育是民族振兴和社会进步的基石，体育是教育的基石，是人幸福的基础，是社会进步的标志。国家、民族的振兴，人才质量是关键。贯彻党的教育方针，全面提高素质教育，立德树人，培养有社会责任感、创新精神的建设者，必须做好体育教育工作。”基于对中央文件精神的理解与贯彻，我们编写了这本《体育健康教程》，以便于高职院校适应社会发展和教育改革的需要，加速体育健康的理性回归。同时，以发展学生的个性，培养学生的终身体育锻炼习惯和终身体育能力为核心。本书理论部分在具有思想性的同时，力争通俗易懂；实践部分在具有实用性的前提下，力争易学易练。概括起来，本书具有以下特点。

（1）全新的理念。认真理解贯彻中央精神，实施阳光体育工程，遵循《全国高等职业院校体育课程教学指导纲要》的要求，体现了学校体育要树立“健康第一”的指导思想和“以人为本”的教育理念；在体育基本素养和身体运动能力全面提高的基础上，针对今后专业所对应的职业岗位标准，利用科学合理的体育手段，促进职业实用性身体技能和身体素质的发展，达到发展学生职业能力与提高职业素养的目的，是实施素质教育和实现高职高专人才培养目标的重要途径。

（2）新颖的构架。突破以往以运动技术为主线的框架体系，着眼于提高学生的体育健康意识，以培养掌握体育运动常识、体育能力，增进身心健康，养成终身锻炼习惯为主线来编写，体系新颖，结构完整，系统性、连贯性较强。

（3）丰富的内容。本书内容新颖，科学性、实用性、针对性较强，符合大学生的认知规律和生理、心理特征。作者在编写过程中非常注意吸收和借鉴最新的知识信息和科研成果。

（4）人性化的体现。本书考虑到大学生具有较高的理性思维认知特点，结合他们的情感体验和行为特征，力求突出知识性、趣味性、可读性、应用性等特色，以满足大学生这一

特殊群体的需要，达到使他们终身受益的目的。

全书共分3篇：第一篇：现代体育理论热点。包括现代健康意识的培养、体育锻炼的原理与方法、运动损伤的预防与处置、急救常识、现代人的心理调适、体育文化；第二篇：竞技体育与健身。介绍了篮球、排球、足球、网球、乒乓球、羽毛球、田径等运动项目的发展概况、基本技战术和练习方法；第三篇：国粹武术与时尚游泳。着重介绍了民族传统体育的精华武术及游泳运动，使学生在掌握正确的运动技能和锻炼方法的同时，更好地指导体育锻炼实践，并逐渐形成终身体育锻炼的习惯。

本书由沈阳职业技术学院苏欣副教授、邹正副教授和沈阳工程学院田海燕副教授担任主编，并诚邀沈阳职业技术学院于海涛讲师、陈浩然讲师、杨春蓉讲师、刘立丹讲师和桑泉老师，辽宁交通高等专科学校张亚平教授，大连职业技术学院林卫副教授，辽宁金融职业技术学院王建军副教授，辽宁职业学院李东波教授，沈阳职业技术学院刘海副教授，辽宁卫生职业技术学院丰力副教授共同编写，同时吸纳了其他体育教师参与编写而成，本书动作演示均由沈阳职业技术学院的教师、学生完成。

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。由于编者水平有限，恳请广大师生和专家对本书提出宝贵意见，以便我们今后对教材进行修订，并逐步加以完善和提高。

编 者



目 录

第一篇 现代体育理论热点	(1)
第一章 体育——健康生活的缔造者	(2)
第一节 现代健康新理念	(2)
一、健康的定义	(2)
二、健康的 14 个标志	(4)
三、全面健康的意义	(4)
第二节 影响健康的因素	(5)
一、人体生物学因素	(5)
二、环境因素	(6)
三、生活方式因素	(6)
四、卫生保健设施因素	(6)
五、体育锻炼因素	(7)
六、饮食因素	(7)
第三节 体育锻炼对体质健康的影响	(7)
一、心理健康标准	(7)
二、体育锻炼对神经系统的影响	(8)
三、体育锻炼对呼吸系统机能的影响	(8)
四、体育锻炼对血液循环系统的影响	(9)
五、体育锻炼对消化系统的影响	(11)
六、体育锻炼对人体运动系统的影响	(11)
第四节 终身体育	(12)
一、终身体育的概念与特征	(13)
二、培养终身体育意识	(13)
三、学校体育与终身体育	(14)
四、高职院校体育实施终身体育的基本途径及要求	(14)
第二章 体育锻炼的原理与方法	(16)
第一节 体育锻炼的原则与方法	(16)
一、体育锻炼的原则	(16)
二、体育锻炼的方法	(17)
第二节 不良生活方式对健康的危害	(18)
一、不良生活方式的主要表现类型	(18)

二、不良生活方式与疾病	(21)
三、有害的职业性习惯	(22)
四、大学生不良的饮食方式	(23)
第三章 常见的运动损伤和突发情况的处置	(25)
第一节 常见运动性损伤的案例	(25)
第二节 常见运动突发情况案例与处置	(28)
第四章 现代人的心理调适	(36)
第一节 克服人性的弱点——战胜自己才能赢得世界	(36)
一、克制嫉妒，让别人的光彩照亮自己的前程	(36)
二、被人嫉妒怎么办	(38)
第二节 告别自负，认识真正的自己	(39)
一、自负心理的形成	(39)
二、自负心理的防范	(39)
第三节 戒除虚荣，不要让表象折磨自己	(40)
一、虚荣换不来真正的荣耀	(40)
二、炫耀只会使自己变得更加丑陋	(41)
第四节 远离懒惰，勤奋是收获的前提	(42)
一、懒惰是一种精神腐蚀剂	(42)
二、业精于勤荒于嬉	(43)
第五节 解除依赖，扔掉拐杖走得更快	(44)
一、抛开依赖，学会独立行走	(44)
二、自助者天助，自立者成材	(45)
第六节 扫除灰色情绪——别让阴云笼罩自己	(46)
一、走出私欲，你将拥有更多	(46)
二、敞开心扉，遣散孤独的阴影	(46)
第七节 适时调整心态——视角不同结论不同，心态好一切都好	(48)
一、少安毋躁，浇灭心中的怒火	(48)
二、不要狭隘，世界原本海阔天空	(49)
第五章 体育文化	(51)
第一节 校园体育文化	(51)
一、校园体育文化的概念	(51)
二、校园体育文化的功能	(51)
三、校园体育文化建设和措施	(52)
第二节 体育竞赛的组织与实施	(54)
一、体育竞赛常见种类	(54)
二、常用竞赛规则	(55)
三、常用竞赛方法	(55)
第四节 体育欣赏	(57)
一、体育欣赏的意义	(57)

二、体育欣赏的内容	(59)
第二篇 竞技体育与健身	(63)
第一章 球类运动	(64)
第一节 篮球运动	(64)
一、认知篮球运动	(64)
二、入门与基础	(65)
三、技术与战术	(67)
四、评价与赏析	(71)
第二节 排球运动	(72)
一、认知排球运动	(72)
二、排球入门	(73)
三、技术与战术	(77)
四、了解规则	(80)
第三节 足球运动	(81)
一、认知足球运动	(81)
二、足球入门	(82)
三、技术与战术	(84)
四、了解规则	(100)
五、评价与欣赏	(101)
第二章 田径运动	(102)
第一节 健身走	(102)
一、认知健身走	(102)
二、健身走的锻炼方法	(103)
三、运动量与运动强度	(104)
第二节 跑	(105)
一、认知跑类项目	(105)
二、入门与基础	(105)
三、跑的技术	(106)
四、跑类练习方法	(109)
第三节 跳	(111)
一、认知跳类项目	(111)
二、入门与基础	(111)
三、跳的技术	(111)
四、跳类项目练习方法	(113)
第三章 小球运动	(115)
第一节 乒乓球运动	(115)
一、认知乒乓球运动	(115)
二、入门与基础	(116)
三、技术与战术	(120)

四、欣赏与评价	(130)
第二节 羽毛球运动	(132)
一、认知羽毛球运动	(132)
二、羽毛球入门	(132)
三、基本技术	(135)
四、基本战术	(138)
五、欣赏与评价	(139)
第三节 网球运动	(139)
一、认知网球运动	(139)
二、网球入门	(140)
三、技术与战术	(142)
四、欣赏与评价	(145)
第三篇 国粹武术与时尚游泳	(147)
第一章 民族传统体育的精华——武术	(148)
第一节 武术简述	(148)
一、武术的产生	(148)
二、武术的流派	(148)
三、武术的分类	(149)
第二节 武术的价值功能与学校体育健康标准	(149)
一、武德教育与素质教育的要求相吻合	(150)
二、健身防身功能能够达到学生身体适应和心理适应	(150)
三、以武会友的交流沟通与社会适应目标相符合	(151)
第三节 基本功训练	(151)
一、腿功训练	(151)
二、腰功练习	(154)
第四节 五步拳	(155)
一、基本手型、步型	(155)
二、五步拳动作方法	(157)
三、五步拳完整动作	(159)
第五节 孙氏十三式太极拳	(160)
一、技术动作与方法	(160)
二、孙氏十三式太极拳连贯动作	(169)
第六节 太极拳的呼吸	(172)
第七节 女子防身	(172)
一、人体重要的关节和穴位	(172)
二、格斗技术	(173)
三、简洁实用的格斗招法	(180)
第八节 散手	(187)
一、独具一格的技能素质练习	(188)

二、散手技能练习方法	(199)
第九节 武术的身体素质练习	(201)
一、力量素质训练	(201)
二、速度训练	(202)
三、耐力训练	(202)
四、柔韧训练	(202)
五、疲劳程度与恢复	(203)
第十节 流传比较广泛的武术拳种	(203)
一、太极拳	(203)
二、南拳	(204)
三、形意拳	(204)
四、八卦掌	(205)
五、少林拳	(205)
六、通背拳	(206)
七、螳螂拳	(206)
八、八极拳	(207)
九、翻子拳	(207)
十、戳脚	(207)
十一、劈挂拳	(208)
第二章 时尚游泳	(209)
第一节 游泳运动简介	(209)
一、认知游泳运动	(209)
二、熟悉水性	(210)
第二节 游泳运动的基本技术和练习方法	(213)
一、蛙泳	(213)
二、爬泳（自由泳）	(218)
三、仰泳	(221)
四、蝶泳	(222)
五、出发	(224)
六、转身	(226)
七、踩水和潜泳	(228)
第三节 游泳的安全与卫生常识	(229)
一、游泳的安全与卫生	(229)
二、游泳救护	(230)
三、游泳场所的选择	(231)
四、认真进行体检	(231)
五、安排好参加游泳活动的合适时间及其他注意事项	(231)
六、游泳后的清洁卫生	(232)

全国普通高等职业（专科）院校公共体育课程教学指导纲要（试行）	(233)
一、课程性质与任务	(233)
二、课程目标	(233)
三、课程设置与结构	(234)
四、教学实施要求	(235)
五、课程建设	(236)
六、课程评价	(236)
七、附则	(237)
参考文献	(238)

第一篇

现代体育理论热点



体育——健康生活的缔造者

第一节 现代健康新理念

伟大领袖毛泽东同志早在 1921 年《体育之研究》一文中就撰述：“体育一道，乃载知识之车也，配德育与智育，而德、智皆寄于体，无体即无德、智也。”

一、健康的定义

在人类的历史长河中，人的一生是宝贵且又短暂的。怎样度过有限的青春年华，每个人自然都会有自己美好的理想与愿望。当人类跨入 21 世纪时，随着知识的密集和科学技术迅猛发展，传统观念的更新和生产节奏的加快，脑力劳动和竞争压力也与日俱增，在这样一个充满竞争和挑战的时代，如果没有健康的体魄和敢于挑战困难、战胜困难的良好心理素质以及快速适应社会环境的能力，很难适应社会发展的要求。

推进阳光体育需要文化，体育健康教育要与校园文化紧密结合。体育是加速理性回归的重要途径。大学生正值人生好年华，精力旺盛，这会给不少大学生们一个错觉：“病不倒，垮不了，现在学习最重要，不练身体也无妨。”大学生有现代人的文化素养，有现代人的成就，但缺乏现代人的健康观念、体育意识和锻炼习惯。学校体育在树立“健康第一”的指导思想的同时更要注重“心理阳光”建设，着实解决认知——情感——行为这一文化链条的重要作用，使学生掌握基本的运动技能，学会锻炼身体的方法，帮助形成正确的健康观，加深体育锻炼对促进身心健康的认识，提高对体育的兴趣，养成坚持锻炼身体的良好习惯和健康的生活方式。健康是人类文明的象征，是事业成功的基石，是为祖国和为人民服务的基本前提，也是提高中华民族素质的基础。提高大学生的体质健康水平，关系到民族的兴旺和祖国的未来。行动起来吧，为了自己和他人的健康，为了中华民族健康素质的提高，让我们共同投入到体育锻炼中去，在德、智、体、美、劳等几方面全面发展，成为跨世纪的一代新人。

本章将从多个角度和层次定义健康的概念和内涵，为你提供信息，使你能从现在起直至未来对自己的健康负责。

健康是一个综合概念，一般人们谈论健康是指人的体质健康。体质是人体的状态和适应能力，它是在先天遗传和后天获得的基础上表现出来的人体形态结构、生理功能、身体素质、适应能力和心理因素的综合的、相对稳定的特征。体质是人的运动能力、劳动工作能力乃至全部生命活动的物质基础。

知识窗 缺乏运动会引起的疾病

- (1) 心血管疾病。
- (2) 高血压。
- (3) 糖尿病。
- (4) 肥胖。
- (5) 骨骼肌肉衰退。
- (6) 腰背痛。

过去人们对健康的理解比较简单，主要停留在生理层面，认为没有病、吃得好、睡得香就是健康。其实这种对健康的理解是很不全面的。联合国世界卫生组织（WHO）在1948年成立时就明确提出：“健康（health）不仅是免于疾病和衰弱，而且是保持体格方面、精神方面和社会适应的完美状态。”这被称为“健康三维观”。

随着时代的发展和科技文化的进步，人们对健康的评价从生理的和生物学的范畴，逐渐延伸到心理学和社会学的领域。1990年世界卫生组织为健康重新进行了定义：“躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康才算是完全的健康。”这一概念首次将人的健康分为生理健康、心理健康、道德健康和社会适应能力等4个方面。

1. 生理健康

生理健康是指人体的生理结构完整、健全，生理功能正常。生理健康是维持人体生存，进而开展高级的、丰富多彩的人类生命运动的基础。直至20世纪中叶，防治生理性疾病一直是医学界最重要的任务。

2. 心理健康

心理健康是生理健康的发展。随着诊断学的发展，医学专家发现相当多的现代人都有心理异常表现。这些人尽管未达到须求助医务诊治的程度，但一旦环境稍有变化或精神受到某种刺激，健康依然受到威胁。评定心理健康的标准主要有：认识能力正常；情绪反应适度；有健康的理想和价值观；个性健全，情绪健康；人际关系融洽；自我评价恰当；对困难和挫折有良好的承受力。

知识窗 身体构成

身体由皮下脂肪、肌肉、器官、骨骼和其他非脂肪物质构成。

心理学家提出：心理活动与外部环境是否具有统一性，心理现象自身是否具有完整性，个性心理特征是否具有相对稳定性，是确定心理活动正常与否的三条基本原则。

3. 社会适应良好

人是群居的、社会化的生灵，离开了人类社会，孤立的、个体的人无异于灵长类动物。社会适应主要指人在社会生活中的角色适应，包括家庭角色、职业角色和在工作、生活、学习、娱乐、社交中的角色转换以及人际关系等方面的适应。缺乏角色意识，发生角色错位是社会适应不良的表现。按社会运行规则行事，处理好个人和社会其他成员之间的关系是社会适应能力的基本要求。在生存和发展竞争日趋激烈的现代社会中，伴随各种不同价值取向而产生的迷惘、困惑、抑郁、孤独与失望情绪，都对现代人的社会适应能力提出了更高的挑战。

4. 道德健康

道德健康要求人们能按照社会认可的道德行为规范准则约束自己及支配自己的思维和行为,具有辨别真假、好坏、荣辱的是非观念和能力,不能以损害他人的利益来满足自己的需要。

心理健康决定道德健康,心理不健康的人,道德健康无从谈起。同时,道德健康对生理健康、心理健康具有重要的影响。凡与人为善、助人为乐且具有高尚品德的人,总是心胸坦荡的。人若处于无烦恼的心理状态,能分泌出更多有益的激素、酶类和乙酰胆碱等,增强人体的抗病能力,这无疑对促进健康是有利的。相反,倘若一个人有悖于社会道德准则,由于其胡作非为导致紧张、恐惧、内疚等不良心态,就会给他带来沉重的精神负担,使之终日食不甘味,夜不成寐,自然无身心健康可言。

二、健康的 14 个标志

完整的健康概念包括了生理健康、心理健康、道德健康、社会适应能力等 4 个方面。世界卫生组织对健康做出了最具代表性的、有广泛影响的表述,给出了健康的 14 个标志:

- (1) 充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和工作压力而不感到过分紧张和疲劳。
- (2) 处世乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小,不挑剔。
- (3) 善于休息,睡眠好。
- (4) 应变能力强,能适应外界环境中的各种变化。
- (5) 能够抵御一般感冒和传染病。
- (6) 体重适当,身体匀称,站立时头、肩位置协调。
- (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,牙龈颜色正常,无出血现象。
- (9) 头发有光泽,无头屑。
- (10) 肌肉丰满,皮肤有弹性,走路轻松、协调。
- (11) 有良好的公德和道德修养,品德高尚。
- (12) 对自己和他人的健康负责,工作、生活和娱乐时不影响、不损害他人的利益和健康。
- (13) 不侵占、剽窃他人的钱财、物品及研究成果。
- (14) 不吸毒,不淫乱。

上述健康的 14 个标志被世界各国的科学家、医疗健康专家和体育工作者广泛认同并大量引用。

三、全面健康的意义

美国促进健康和预防疾病机构(IHPDP)对全面健康的好处进行了总结。当人体处于完美状态时身心健康有很大提高,主要表现在以下几方面。

- (1) 提高心血管系统功能。
- (2) 增加肌肉弹性、力量、柔韧性和耐力,改善人体形态。
- (3) 降低疾病发病率和死亡率。
- (4) 缩短疾病和外伤的康复时间。

- (5) 调节和增强全身的功能,有助于预防各种形式的糖尿病。
- (6) 有助于缓解紧张和焦虑情绪。
- (7) 提高能量代谢水平和工作效率。
- (8) 延缓衰老。

第二节 影响健康的因素

1992 年世界卫生组织在《维多利亚宣言》中提出了健康的四大基石——合理膳食、适度运动、规律生活、心理平衡。

人的健康和疾病首先受到生物的、遗传的因素影响,但是在现代社会,越来越多的环境、社会、心理和生活方式等因素对健康形成制约。

一、人体生物学因素

人体是一个极为复杂的有机体。在影响和制约人体健康的诸多生物学因素中,主要有遗传和心理两种因素。

1. 遗传因素

后代形成和亲代相似的多种特征称为遗传特征。遗传不仅使后代在形态、体质以及性格、智力、功能等方面和亲代相似,而且还会把亲代的许多隐性的或显性的疾病传给后代。遗传病不仅种类多,而且发病率高(约占一般病的 20%)。它不仅影响个体终身,而且是重大的社会问题。现在世界上许多国家正在大力发展康复医学,遗传残疾人是其重要的康复对象。对于遗传病,最重要的还是预防,如提倡科学婚姻,用法制来制止近亲结婚等。

知识窗 亚健康

现代医学将健康称为第一状态,把疾病称为第二状态;将介于健康与疾病之间的生理功能低下的状态称为第三状态,也称亚健康。

2. 心理因素

1) 消极的心理因素能引起多种疾病

我国古代哲学家范缜提出:“形存则神存,形谢则神灭。”这句话强调了身体是心理的载体。

我国古代经典中医医书《黄帝内经·素问》中就有“怒伤肝,悲胜怒;喜伤心,恐胜喜;思伤脾,怒胜思;忧伤肺,喜伤肾”的记载,可见身体与心理之间的平衡与和谐对人体健康至关重要。现代医学心理学的研究也证明了许多疾病的发生、发展与心理因素有关,如心血管病、高血压、肿瘤等。大量的临床实践也证明,消极的情绪(如悲伤、恐惧、紧张、愤怒、焦虑等)能引起各器官系统的功能失调,导致失眠、心动过速、血压升高、尿急、月经失调等症状。在我国癌症普查中还发现心理因素与食道癌、宫颈癌有着密切关系。

2) 心理因素在治疗中的作用

心理因素在治疗中的作用主要表现在两个方面:一方面是在疾病治疗中要打消顾虑,树立与疾病做斗争的坚强信念,积极与医护人员配合,以保证治疗效果;另一方面对由心理因