



职业技能教材书系

浙江省技工学校综合教材

(试用版)

体育 全一册

浙江省职业技能教学研究所组织编写



浙江科学技术出版社

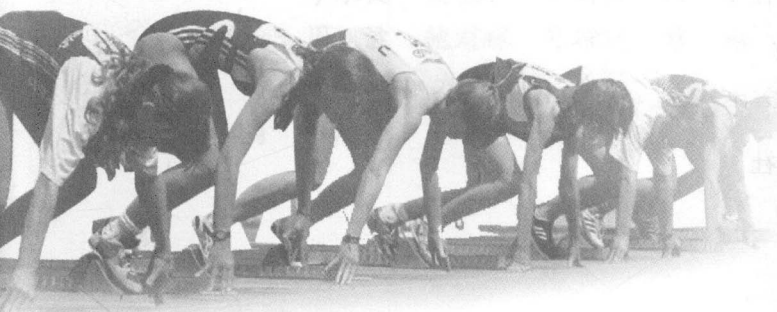
职业技能教材书系

浙江省技工学校综合教材(试用版)

体 育

全 一 册

浙江省职业技能教学研究所组织编写



浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育：全一册/浙江省职业技能教学研究所组织编写. 杭州：浙江科学技术出版社，2006.8

(职业技能教材书系)

浙江省技工学校综合教材

ISBN 7-5341-2897-8

I. 体... II. 浙... III. 体育-职业教育-教材

IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 095780 号

职业技能教材书系·浙江省技工学校综合教材(试用版)

体 育 全一册

组织编写	浙江省职业技能教学研究所
责任编辑	褚天福
美术编辑	孙 菁
出 版	浙江科学技术出版社
印 刷	杭新印务有限公司
制 版	杭州大漠照排印刷有限公司
发 行	浙江科学技术出版社
开 本	787×1092 1/16
印 张	15.25
字 数	301 000
版 次	2006 年 8 月第 1 版
印 次	2006 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5341-2897-8
定 价	22.00 元

职业技能教材编辑指导委员会

主 任 陈小恩
副主任 潘忠弟 王国益 朱绍平 黄亚萍 常玉芳 沈雪芬 邵爱琴
委 员 (按姓氏笔画排列)
毛以民 仇贻泓 吕 斌 吴 钧 何素凤 宋顺良 张建华
陈小克 陈世敏 陈沪生 陈荣华 范根才 周光耀 周先志
周翠元 钟关华 姜人敬 徐克强 陶冬生 黄根寿 潘育萍

本书编写人员

主 编 章 娟
副主编 邵耀建
编 者 (按编写顺序排列)
李永健 赵相利 王新强 何万斌 陈 龙
周 波 鲍刘辉 邵耀建 章 娟 张 波
马 怡 方 强
审 稿 丛湖平

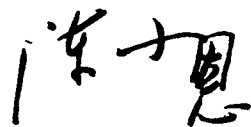
序

加强职业技能教材建设,是深化技工院校改革、提高教学质量、体现办学特色的重要措施,是贯彻落实“抓好就业再就业、社会保障、劳动关系的收入分配三条主线,做好职业技能培训和劳动保障法制建设两篇文章,强化劳动保障基础建设”的总体工作思路,做大做强做实职业技能培训的具体体现。对我省实施人才强省战略,打造先进制造业基地,建设高技能人才队伍有着重要的促进作用。

近年来,我省职业技能教材开发工作取得了一些成绩,但从全省经济、劳动和社会保障工作发展的要求来看,这项工作仍然比较滞后。为此,我们专门成立了职业技能教材编审指导委员会,组织力量开发了适应我省经济社会发展特点和劳动力市场需求,与国家职业标准相衔接,能够及时反映新知识、新技术、新工艺和新方法,体现知识传授和能力培养相结合的省编教材,以满足全省职业技能培训工作不断发展的需要。

职业技能教材开发是一项长期而艰苦的工作。不断提高教材的科学性、先进性、适用性和实践性,需要更多的同志为之贡献自己的辛劳、汗水和智慧。衷心希望广大职业教育工作者继续努力,解放思想,开拓创新,辛勤工作,在教材建设方面多出成果,多出精品,为推进职业技能培训事业,造就一支规模宏大、结构合理、素质较高的技能人才队伍作出我们应有的努力。

浙江省劳动和社会保障厅厅长



前 言

为贯彻《学生体质健康标准》，促进和规范我省技工学校体育教学工作，根据《浙江省技工学校体育教学大纲》要求，我们组织编写了本教材。

学校体育是学校教育的重要组成部分，体育课又是技工学校的必修课程之一。其目的是：通过教学内容的学习与锻炼，全面增强学生体质，促进身心和谐发展，为学生学好职业技能提供强壮体质保障；培养竞争意识、拼搏精神和团队合作精神，形成良好的品德和心理素质，为今后的继续学习和就业服务。

为达到上述目的，本教材的编写是从提高学生兴趣入手，注重学生体育知识、身体素质和运动技能的提高。在编排上，通过体育基础知识的学习，明确体育与健康的关系，了解部分体育项目及其欣赏，培养学生自觉参与体育的意识和能力；通过运动项目的学与练，培养学生的实践能力和意志品格。为便于检查，每项运动都安排了测试或考核的要求，培养学生自我锻炼和自我评价的能力。为体现职业教育的特殊性，教材中编排了一些专业体操，供这些专业学生使用，使体育教学更好地与专业要求结合起来。另外，考虑到各学校的体育条件不同，教材上运动项目安排较多，以便于各校在教学中有较大的选择余地，可因地制宜地开展体育教学活动。

本教材为三年制全一册，内容分基础理论篇和运动实践篇两部分。基础理论篇主要介绍体育的产生与发展、青少年身体生长规律、部分运动项目简介、体育欣赏、如何组织小型赛事、常见运动损伤与预防等知识；运动实践篇主要介绍田径、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、体操和武术的基本知识、基本技术、基本战术等。内容实用、图文并茂、通俗易懂，适合职技校生阅读与训练。

本教材由章娟担任主编，邵耀建担任副主编，丛湖平审稿。参加编写的有（按编写顺序排列）：李永健、赵相利、王新强、何万斌、陈龙、周波、鲍刘辉、邵耀建、章娟、张波、马怡、方强。

本教材在编写过程中得到了平湖市技工学校、杭州市第一技师学院、杭

州市技师学院、浙江商业技师学院、温州市技工学校、绍兴市技工学校、临海市技工学校、普陀区技工学校的大力支持,参考和采用了许多专家提供的建议和资料,在此一并表示衷心的感谢。

由于编写时间仓促,教材中不可避免地存在一些问题,希望广大师生在使用中提出宝贵意见,以帮助我们在今后的修订中完善。

浙江省职业技能教学研究所

2006.7



目 录

Mulu

基础理论篇

第1章 体育文化基础知识

- 第一节 体育发展简述 (3)
- 第二节 体育的概念与组成 (5)
- 第三节 部分体育运动项目简介 (7)
- 第四节 奥林匹克运动会简介 (13)
- 第五节 体育欣赏指南 (16)
- 第六节 小型体育比赛的组织 (19)

第2章 运动生理基础知识

- 第一节 职技校生生长发育的规律、特点与体育锻炼 (27)
- 第二节 科学锻炼身体的原则和方法 (29)
- 第三节 体育锻炼与营养补充 (33)
- 第四节 疲劳的产生与消除 (34)
- 第五节 常见运动损伤的预防与处理 (35)

运动实践篇

第3章 田径

- 第一节 跑 (42)
- 第二节 跳跃 (51)
- 第三节 投掷 (63)

第4章 篮球

- 第一节 基础知识 (78)

第二节	基本技术	(85)
第三节	基本战术	(92)
第四节	综合练习	(96)
第五节	考核项目	(99)

第5章 排球

第一节	基础知识	(103)
第二节	基本技术	(105)
第三节	基本战术	(116)
第四节	考核项目	(118)

第6章 足球

第一节	基础知识	(121)
第二节	基本技术	(124)
第三节	基本战术	(129)
第四节	考核项目	(132)

第7章 乒乓球

第一节	基础知识	(135)
第二节	基本技术	(138)
第三节	基本战术及练习	(147)
第四节	考核项目	(150)

第8章 羽毛球

第一节	基础知识	(152)
第二节	基本技术	(155)
第三节	基本战术	(160)
第四节	综合技术练习	(161)
第五节	考核项目	(162)

第9章 体操

第一节	技巧	(163)
第二节	支撑跳跃	(165)
第三节	单杠	(167)
第四节	双杠	(169)
第五节	形体	(171)

第10章 武术

- 第一节 少年拳(第二套) (181)
- 第二节 二十四式简易太极拳 (189)
- 第三节 简单攻防 (210)

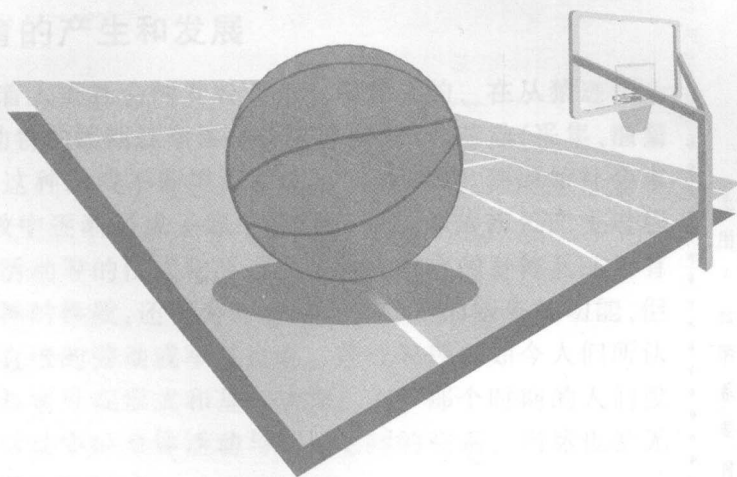
附 录

- 附录一 三人制篮球规则简介 (213)
- 附录二 学生体质健康标准(试行方案) (216)
- 附录三 《学生体质健康标准(试行方案)》实施办法 (217)
- 附录四 《学生体质健康标准》测试的操作方法和评分标准 (218)

J I C H U L I L U N P I A N 基础理论篇

一、体育的产生和发展

体育是随着人类社会的发展而产生的。在从猿到人的过程中,动物性的本能(如奔跑、跳跃、投掷等)战争等为达到目的而进行的各种身体活动,在原始部落中逐渐演变为游戏性身体活动(如摔跤、角力、射箭、投掷等)和军事性身体活动(如跑步、跳跃、投掷等)。随着社会的发展,体育逐渐成为一种有意识的、有组织的身体活动。在原始社会,体育是伴随着生产劳动和军事战争而产生的。在封建社会,体育是伴随着军事战争而产生的。在资本主义社会,体育是伴随着生产劳动和军事战争而产生的。在社会主义社会,体育是伴随着生产劳动和军事战争而产生的。



进入文明时代后,体育逐渐脱离了单纯的军事战争和身体活动与身心变化之间的联系。在古希腊,体育是伴随着军事战争而产生的。在封建社会,体育是伴随着军事战争而产生的。在资本主义社会,体育是伴随着生产劳动和军事战争而产生的。在社会主义社会,体育是伴随着生产劳动和军事战争而产生的。

二、中国体育的发展

中国的近代史是一部充满苦难和屈辱的历史。因此,中华人民共和国成立后,中国体育的发展自然是曲折的。1932年,中国运动员第一次走进奥运会赛场。1949年,中国运动员第一次走进奥运会赛场。

● 名人名言

有志于参加革命工作的人民必须锻炼身体,使身体强壮,精力充沛,才能担负起艰巨复杂的工作。

——毛泽东

- ◆体育的发展概况。
- ◆学习体育的目的和任务。
- ◆奥林匹克运动的发展简史。
- ◆学会欣赏体育竞赛。
- ◆学会组织小型体育比赛。

第一节 体育发展简述

一、体育的产生和发展

体育是随着人类社会的发展而产生和发展的,在从猿进化为人的过程中,动物的嬉戏逐渐演化为人类的游戏,劳动(采集、渔猎等)、战争等为这种游戏不断增添新的形式和内容。到原始社会末期,在原始宗教中逐渐形成了源于劳动、军事、部落酋长产生过程和游戏性身体活动等的仪式化活动。这种仪式化的身体活动带有图腾祭祀或祈神的性质,还有为劳动或军事等目的服务的功能,但它已经脱离了直接的劳动或军事过程,已经表现出如今人们所认识的体育的基本外在形式和基本功能。由于那个时期的人们没有意识到这些活动中的身体活动与结果之间的联系,当然也就无所谓体育的意识或目的了。

进入文明时代后,人类逐渐积累了大量的有关身体活动与身心变化之间联系的经验知识,如古希腊时期对体操学校里的儿童实施的教育,古代奥林匹克祭礼中的竞技和为奥林匹克竞技进行的训练,中国古代的五禽戏、导引术等都是这种经验知识的体现。在这个时期,人类已经开始把某种身体活动与某种身体变化联系起来认识。因此,体育由此而发展起来。

二、中国体育的发展

中国的近代史是一部充满丧权辱国、割地赔款的屈辱史。因此,中华人民共和国成立前,中国体育的发展自然是落后的。1932年,当中国运动员第一次走进奥运会赛场的时候,只有刘长春一人。

● 体育的功能

体育的功能就是体育所具有的作用和影响,包括对人的发展作用和对社会的发展作用,两者之间相互联系。体育的功能主要有健身功能、教育功能、娱乐功能、社会交往功能、政治功能和经济功能等。

● 名人名言

有志于参加革命工作的人必须锻炼身体,使身体强健,精力充沛,才能担负起艰巨复杂的工作。

——毛泽东

● 第一个世界

冠军

1959年,容国团夺得第二十五届世界乒乓球锦标赛男单冠军。

● 乒乓球外交

1971年4月10日,美国乒乓球队开始访问我国,并受到周恩来总理的接见和友好接待,这是中华人民共和国成立以来首次邀请美国的一个团体来华访问,为中美建交打下了基础,“小球转动了地球”。

● 第一枚奥运

金牌

1984年7月29日是洛杉矶奥运会(第24届奥运会)的第一天,中国选手许海峰在手枪50米射击中以566环夺得本届奥运会的首枚金牌,也是中国人在奥运会历史上夺得的首枚金牌。

中华人民共和国成立后,开始了她艰难而闪光的体育历程。

1950年,我国第一个体育代表团对苏联进行了为期两个多月的访问。1952年,中华人民共和国第一个奥运会代表团在赫尔辛基奥运村升起了五星红旗。1954年,我国派出128人的代表团参加了第12届世界大学生运动会。1955年,在北京成功举办了第一个大型国际体育比赛——八国射击友谊赛。通过体育交流,提高了我国的国际威望。

中华人民共和国成立后,鉴于教育文化普遍比较落后和全国人民体质的现实状况,党和政府首先把增强人民体质、提高全民健康水平作为体育的重要任务。体育活动不断向社会生活的各个领域深入发展,在广大职工、农民和人民军队中蓬勃开展起来。

“文化大革命”使国家的政治、经济、文化严重混乱,体育活动被终止,在国际体育赛场上已经看不到中国运动员的身影。唯一值得一提的就是被誉为“小球转动大球”的“乒乓外交”。

“文化大革命”结束后,中国体育得到了充分的发展。

1975年4月,中国奥林匹克运动会*向国际奥委会提出申请,要求恢复其在奥林匹克运动中作为中国唯一合法代表的权利。1979年10月25日,国际奥委会执委会以通讯表决方式(62票赞成、17票反对、1票弃权、1张废票)通过了史称“奥运模式”的《名古屋决议》,即决定中华人民共和国奥委会的名称为“中国奥委会”,使用中华人民共和国的国旗和国歌;设在台北的奥委会的名称为“中国台北奥委会”,这不仅为中国运动员全面登上国际体坛创造了条件,同时也为海峡两岸运动员的交往架起了桥梁。

1990年的北京亚运会成为了参赛国家最多、运动员人数最多、历史上最成功的一届亚运会。2001年7月13日,北京申奥成功,证明我们的选择和目标定位是完全正确的。

20世纪80年代以来,伴随着中国国力的不断增强,中国体育也一展华人风采。1984年,当中国运动员继1932年之后又一次走进洛杉矶奥运会赛场的时候,庞大、自信、充满竞争实力的中国奥运会代表团与52年前刘长春孤身独影形成了格外鲜明的对比。从第23届奥运会中国运动员首次夺得15枚金牌,到第28届奥运会夺得32枚金牌,中国运动员在6届(23~26届)奥运会上共获得112枚金牌、286枚奖牌。第25、26届奥运会中国体育代表团的金牌数均列“第二集团”前列。第27、28届奥运会中国体育代表团的金牌总数分别名列第三、第二,进入了第一集团行列。这些成绩的取得,都是国家对国内体育特别是学校体育重视的结果。

目前,中国体育正以她特有的雄姿而令世界瞩目。

*注:“奥林匹克运动会以下简称奥委会。”

问题与思考

请简述中国体育的发展概况。

第二节 体育的概念与组成

一、体育的定义

体育(亦称体育运动)是在人类社会发展过程中,根据生产和生活的需要,遵循人体的生长发育规律,以身体练习为基本手段,达到增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会文化教育的组成部分,受社会政治和经济的制约,也为社会政治和经济服务。

体育产生于劳动,是随着人类社会的发展而产生和发展起来的。体育作为一门学科,它不仅研究人体的生长发育和发展,研究发掘人的潜在能力,还研究由它本身涉及的广泛的社会问题。体育学涉及哲学、史学、社会学、经济学、管理学、教育学等社会学科,也涉及生理学、解剖学、医学、生物化学、生物力学和心理学等自然科学。

一个国家体育运动发展状况的主要标志是:国民的体质和健康水平;大众体育普及的程度(包括人们对体育运动的认识,参加体育活动的人数和时间的多少等);体育运动的制度和措施以及执行情况;各种体育设施的状况;体育运动的技术水平和最好成绩等。

二、体育的组成

现代体育由三个基本方面组成。

1. 体育教育

体育教育是教育的组成部分,是全面发展身体,增强体质,传授体育知识、技能、技术,培养道德和意志品质的有组织、有计划、有目的的教育过程。它与德育、智育和美育密切配合,是培养全面发展的人的一个重要方面。学校体育教学是体育教育的基础。

2. 竞技运动

竞技运动是指为了最大限度地发挥个人或集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力,取得优异的运动成绩而进行的、科学的、系统的训练和竞赛。

现代竞技运动有以下2个特点:

① 竞赛性:具有高度的技艺,目的是为了取得优异的成绩。

● 名人名言

没有强壮的
身体,就担负不起繁重
的建设任务;没有健
全的体格,就难以攀
登科学的高峰。

——高士其

● 想一想:

你是怎样理解
终身体育的?

② 按照统一规定的规则进行竞赛,竞赛成绩得到社会承认。

3. 大众体育

大众体育是指厂矿、企业、机关的职工,城市居民和农村广大农民中,以健身、医疗、卫生、休闲为目的而进行的体育锻炼。它的形式灵活,内容多样,可因人而异。

三、学校体育的地位

学校体育不仅是整个体育运动的重要组成部分,而且是一切体育运动的基础。学校体育在现代教育中占有重要的地位。随着科学的发展,机械化、电气化程度的提高,人们在劳动中所付出的体力越来越少,而对体育的需求则越来越多,甚至成为人们日常生活中不可缺少的一部分。因此,在学校教育中,要对青少年进行运动教育、健康教育、娱乐教育,使我们每个社会成员都成为身心健康的人。

四、学校体育教学的目的

学校体育以增强学生体质为主要目的。通过体育教育,全面锻炼学生身体,使学生掌握体育的基本知识、技术和技能;培养学生不怕困难、不怕挫折和失败,敢于拼搏、勇于进取的精神;培养学生与他人合作、团结协作的团队精神;培养学生良好的个性和创新意识,陶冶情操和对自然环境的适应能力;培养学生自觉体育锻炼的意识与习惯,为学生的身心健康发展打下良好基础,为学生的终身体育奠定扎实的基础。

五、学校体育教学的任务

(1) 向学生传授体育基本理论、基本知识、技术和技能,了解和掌握一般体育项目的竞赛规则,培养终身体育意识和科学锻炼身体的能力。

(2) 向学生传授卫生保健知识,使学生养成良好的习惯,为今后的生活和安全工作打好基础。

(3) 根据职技校特点,结合各工种要求,开展针对性训练,使学生具备本专业(工种)必备的身体素质。

(4) 通过体育教学,教育学生热爱中国共产党、热爱祖国、热爱集体、热爱劳动,培养学生服从组织、遵守纪律、团结合作的思想作风,不怕困难、勇敢顽强的精神和公平竞争、实事求是的态度,文明礼貌的行为规范和乐观、自信、勇于进取的心理品质。

学校体育教学是实现学校体育目的和任务的基本途径。在上好

体育课的同时,结合《学生体质健康标准》,积极开展早操、课间操和课外活动。有条件的学校还要组织专项运动队的训练,开展小型多样的竞赛活动,增长学生的才干,活跃校园文化生活。

问题与思考

学校体育教学的目的是什么?

第三节 部分体育运动项目简介

随着人类社会物质文明和精神文明的高度发展,体育运动项目不断增多、充实,内容和形式丰富多彩,促进了体育的进一步发展。据资料记载,从公元前17世纪至公元1750年的3000多年时间内,总共出现了43项竞技项目,平均69年出现一项。而在最近一个多世纪内,却增加了52项(其中有31个大项已进入奥林匹克运动会项目),平均每2.49年就出现一项。至于民间体育、娱乐体育项目或其他形式的体育就更多了。下面介绍部分体育运动项目。

一、铁人三项运动

铁人三项运动是组合游泳、自行车、马拉松跑三个项目为一体的混合运动(见图1-1),其中游泳距离为3.8千米、自行车路程为179.2千米、马拉松跑赛程为42.195千米,是国际上新兴的超级强度的比赛项目。它要求运动员不但要有全面的技术,而且要有超人的体力和意志,因此这项运动被称为“铁人三项运动”。

目前,铁人三项运动的奥运会标准距离为:游泳1.5千米,自行车40千米,马拉松跑10千米。

1980年,在美国夏威夷举行了首次国际铁人三项运动比赛。近年来,我国在北京、天津、广州和杭州等地也举行了全国性的铁人三项运动比赛。

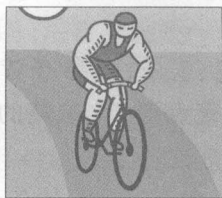


图1-1 铁人三项运动

● 铁人三项运动的起源

1973年的一天,一群体育官员聚集在夏威夷群岛的一个酒吧里争论:世界上究竟哪一种体育运动项目最刺激,最具挑战性,最能考验人的意志和体能?有的说是橄榄球,有的说是渡海游泳,有的说是足球,还有的说是长距离骑自行车、登山、马拉松跑等。他们各抒己见,争论不休。最后,美国海军准将约翰·克林斯提出:谁能在一天之内在波涛汹涌的大海里游泳3.8千米,再环岛骑自行车179.2千米,最后跑完42.195千米的马拉松全程,谁就是真正的“铁人”。于是,第二天就有15人参加了这项新倡议的比赛,其中还有一名女性。于是,一项挑战自然、战胜自我的新型体育运动项目就在这种充满戏剧性、冒险性的情况下诞生了,这就是“铁人三项运动”。