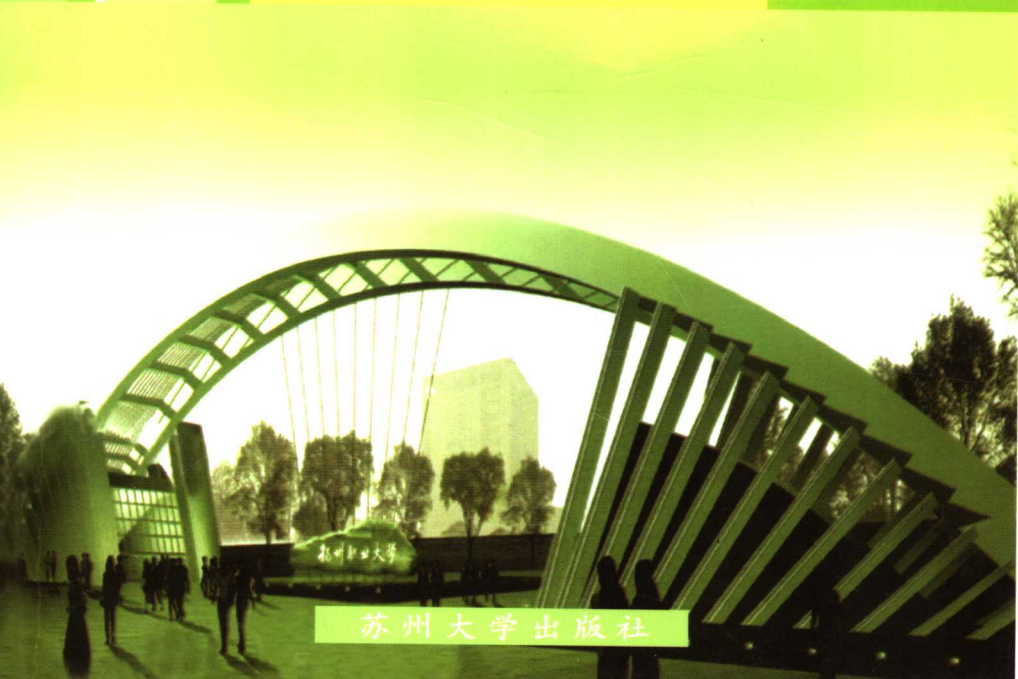


高职院校体育教程

Gaozhixuexiao tiyu jiaocheng



体育教研室 编



苏州大学出版社

高职院校体育教程

体育教研室 编

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

高职院校体育教程/体育教研室编. —苏州:苏州大学出版社, 2005. 11

ISBN 7-81090-567-8

I. 高… II. 体… III. 体育-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(2005)第 126441 号

高职院校体育教程

体育教研室 编

责任编辑 陈孝康

苏州大学出版社出版发行

(地址:苏州市干将东路 200 号 邮编:215021)

宜兴文化印刷厂印装

(地址:宜兴市南漕镇 邮编:214217)

开本 850mm×1168mm 1/32 印张 11.625 字数 301 千

2005 年 11 月第 1 版 2005 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 7-81090-567-8/G·274 定价:17.00 元

苏州大学版图书若有印装错误,本社负责调换

苏州大学出版社营销部 电话:0512-67258835

前 言

根据高校体育“健康第一,终身受益”的教学原则及高等职业教育的教学特点,通过对相关学校和广大学生的大量调查、分析,扬州职业大学体育教研室组织编写了这本《高职院校体育教程》。本书主要围绕教育部、国家体育总局颁布的《学生体质健康标准》和《普通学校体育教学指导纲要》,向学生介绍了增进健康及相关运动项目的基础理论知识,以帮助学生了解、掌握科学的锻炼方法,培养学生的运动兴趣和爱好,为体育教学和“终身体育”提供帮助。

本教材分上下两篇,上篇为理论篇,下篇为实践篇。编写成员有(按姓氏笔画为序):朱浩、朱凌凌、庄凡、李红智、吴玮、何爱红、陈璐、周斌、胡艺、聂磊、徐素琴、殷国良、黄欣加、曹桂祥、童建军、谭剑、戴志燕。

本教材在编写过程中得到了扬州职大领导和教务处的大力支持和热心指导。本教材广泛吸纳和引用了有关著作的研究成果,在此向有关人员表示深深的谢意。

由于编写人员水平有限,不妥乃至错误之处在所难免,敬请读者不吝指正。

体育教研室

2005.9



目录

上篇 理论篇

第一章 概论

- 第一节 健康概述 (1)
- 第二节 影响健康的因素 (4)

第二章 运动保健

- 第一节 运动与健康 (13)
- 第二节 如何科学地进行体育锻炼 (20)
- 第三节 体育锻炼时常见的运动损伤预防及处理 (27)
- 第四节 体育锻炼中“自我监督”的常用数据 (31)

第三章 营养保健

- 第一节 营养素 (36)
- 第二节 健康膳食指导 (43)
- 第三节 营养与肥胖 (49)

第四章 卫生保健

- 第一节 环境卫生 (54)
- 第二节 学校卫生 (59)





第三节	职业卫生	(67)
第四节	性卫生	(76)
第五章 心理健康		
第一节	心理健康与身体健康的关系	(87)
第二节	心理健康的标准	(89)
第三节	保持乐观情绪,促进心理健康	(91)
第四节	不良情绪的消除	(93)
第五节	体育锻炼促进心理健康	(95)
第六节	体育锻炼产生良好心理效应的因素	(98)
第七节	症状自评量表(SCL-90)	(99)
第六章 社会适应		
第一节	社会适应与健康	(105)
第二节	正确认识和处理社会关系	(107)
第七章 奥林匹克运动		
第一节	古代奥运会历史	(111)
第二节	现代奥林匹克运动	(117)

下篇 实践篇

第八章 篮球		
第一节	篮球运动概述	(129)
第二节	篮球运动的健身价值	(131)
第三节	篮球运动的基本技术	(132)
第四节	篮球运动的基本战术	(142)
第五节	篮球规则简介	(150)
第九章 排球		
第一节	排球运动概述	(157)





第二节	排球运动的健身价值	(159)
第三节	排球运动的基本技术	(161)
第四节	排球运动的基本战术	(170)
第五节	排球规则简介	(178)
第十章 足球		
第一节	足球运动概述	(186)
第二节	足球运动的健身价值	(188)
第三节	足球运动的基本技术	(190)
第四节	足球运动的基本战术	(202)
第五节	足球规则简介	(214)
第十一章 乒乓球		
第一节	乒乓球运动概述	(220)
第二节	乒乓球运动的健身价值	(223)
第三节	乒乓球运动的基本技术	(224)
第四节	乒乓球运动的基本战术	(233)
第五节	乒乓球规则简介	(236)
第十二章 武术		
第一节	武术运动概述	(240)
第二节	武术运动的健身价值	(242)
第三节	武术的基本功和基本动作	(243)
第四节	武术的基本套路练习	(258)
第五节	武术竞赛规则简介	(282)
第十三章 体育舞蹈		
第一节	体育舞蹈概述	(284)
第二节	体育舞蹈的健身价值	(287)
第三节	体育舞蹈的分类	(288)
第四节	体育舞蹈的基本常识	(292)
第五节	体育舞蹈的基本舞步及套路组合	(296)





第十四章 健美操

第一节	健美操概述	(327)
第二节	健美操的健身价值	(330)
第三节	健美操的分类	(333)
第四节	健美操的创编	(336)
第五节	健美操的基本动作及套路组合	(340)





上篇 理论篇

第 一 章

概 论

第一节 健康概述

一、健康的标准

每个人都想有一个健康的身体,这是人一生中最大的快乐与幸福,是人们千方百计追求的目标。但什么是健康,并不是每个人都能正确理解的。许多人认为,身体没有病,不虚弱,就是健康。其实这样的认识是不准确、不全面的。世界卫生组织于 1948 年在其宪章中提出的健康定义是:“健康不仅是没有疾病和虚弱,而是在保持体格方面、精神方面和社会方面的完美状态。”1978 年,国际初级卫生保健大会《阿拉木图宣言》中,又重申“健康不仅是疾病、体弱的匿迹,而且是身心健康、社会幸福的完美状态”。这个概念阐明了健康的完整含义应该包括身体上、心理上的健康和社会适应良好,只有这样才能称得上是全面的健康。虽体壮如牛,但精神痴呆,心理有缺陷,生活质量低下,不能很好适应社会环境,则不能称其为健康。

怎样衡量一个人是否健康?世界卫生组织规定了健康的 10 条标准:





(1) 有充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作,而且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,不挑剔。

(3) 善于休息,睡眠好。

(4) 应变能力强,能适应外界环境的各种变化。

(5) 能够抵抗一般性感冒和传染病。

(6) 体重适当,身体匀称,站立时头、肩、臀位置协调。

(7) 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不易发炎。

(8) 牙齿清洁,不疼痛,无龋齿,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。

这 10 条具体、全面地阐述了真正的健康所包括的身体、心理和社会三个方面的内容,是我们应该努力达到的目标。

二、身体健康靠自己

人人需要健康,人人渴望健康,但是许多人并不懂得珍惜自己的健康,只图一时的舒适快乐,而不考虑保护自己的身体,整天沉湎于不良的生活方式和行为之中,使自己的身体遭受损害。有些人明明知道某些嗜好、行为、习惯(如吸烟、酗酒、荒淫无度等)对健康不利,但仍我行我素,积习难改。而有些人则是拼命地工作、学习、搞科学研究,夜以继日,废寝忘食,不注意生活和休息,也不注意保健和锻炼,结果往往积劳成疾,英年早逝,给个人和社会带来巨大的损失。据一份追踪知识分子 10 年的健康状况调查报告称:1985 年时我国某知识分子密集区的知识分子平均寿命为 58.5 岁,而 1995 年时他们的平均寿命下降为 53.3 岁,远远低于全国人均寿命 70 岁的指标。这个问题不能不引起人们的重视。医学上著名的“长寿三角论”指出,长寿好比一个三角形,其面积的大小即寿命的长短取决于三条边的长度:底边为遗传因素,两条侧边





为环境因素和生活方式,其中最活跃、最能动的因素就是生活方式。世界卫生组织认为:人的健康长寿主要取决于自己,健康的生活方式使人增寿,不健康的生活方式使人生病、折寿。健康既不是老天爷的恩赐和命中注定,也不能单凭医疗保护或寻医吃药,最主要的是靠自我保健。只要实行健康的生活方式和行为,培养和训练自己的健康心理,不断纠正和消除错误的、有害于健康的各种不良因素,就一定能达到健康长寿的目的,也可以做到事业与健康两者兼得。所以,从某种意义上来说,健康就在自己的手中。

三、实现健康的保证

人生在世,要想始终保持健康是不容易的。人吃五谷杂粮,历经风寒暑热,生活于自然环境与社会环境之中,与单位、家庭的同事和成员相处,和左邻右舍、上司下属、朋友同志及社会上的各种人接触交往;每个人都有吃、喝、拉、撒、睡等生理活动,又有喜、怒、思、悲、恐、惊等七情六欲;各人的先天性遗传因素都各不相同,因此在各种因素的影响下,就可能患种种疾病,危害身体健康。但对于一个善于养生保健的人来说,就可能不生病或少生病。实际上有许多疾病是由于人们的无知或行为不良,或不懂得养生保健而引起的。那么,怎样才能提高自身保健意识,增强自我保健能力,从而达到健康的目的呢?对个人来说,主要是要做到如下三点:

1. 学习获取卫生信息,掌握卫生保健知识,不要做医盲

卫生保健知识也是一门科学,是关于防治疾病、促进健康的学问。它能够告诉你为了保护自己的身体健康,应该做什么和怎么做,不该做什么和怎样改;可以帮助你破除愚昧,扫除医盲,明白养生保健的道理和方法,提高自我保健的认识和自觉性,从而指导自己的行为。相反,如果不懂得必要的卫生保健知识,固守自己错误的生活方式,则那些危害自己健康的因素就会不断侵袭、损害身体,时间久了,就会引发疾病,甚至早逝。





2. 提高对自己生活方式的认识

前世界卫生组织总干事中岛宏博士说:许多人不是死于疾病,而是死于无知,死于不健康的生活方式。当人们学习和掌握了卫生保健知识之后,就会对自身存在着的不利于健康的因素和错误的生活方式有正确的认识,并会以科学的生活方式取代自己落后的生活方式。所以,对卫生保健知识掌握得越多,认识得越深,则改变旧的生活,采取科学的生活方式的自觉性就会越高,养生保健就会做得越好。

3. 坚决付诸行动

掌握了科学的卫生保健方式以后,就要千方百计变为自己的行动。新的生活方式的形成,特别是旧的习惯的改变是很困难的,需要很大的决心和毅力,并要经过一定的时间和过程。“世上无难事,只怕有心人”,只要肯下决心,不断努力,敢于克服困难,一定能够达到目的。如果只是学习和掌握了许多卫生保健知识,却不下决心去纠正自己的错误生活方式和不良习惯,那样得到的只能是疾病,甚至是折寿。“健康是事业的本钱”,健康的身体是从事任何工作的必备条件之一。所以我们要善待生命,善待身体,要学会保护自己的身体健康。

第二节 影响健康的因素

一、生活环境与健康

我们的生活离不开由空气、阳光、温度、湿度、水、土壤等构成的生活环境。生活环境的好坏对人体的健康影响很大。可以说,良好的生活环境是人体保持健康的基础和前提,而污染的生活环境是许多疾病的重要病因。

环境污染可分为自然污染(因森林火灾、火山爆发、地震、风





暴等所致)和人为污染(主要指由人类生产和生活活动所引起的污染,如工业废气、废水、废渣的污染和生活垃圾的污染)。环境污染按性质可分为物理性、化学性和生物性污染三种。

物理性致病因素有噪声、振动、红外线、紫外线、微波、激光、强电场、强磁场、放射线等。其种类和强度不同,引起的疾病也不同,如噪声会引起耳鸣、耳聋,还会影响人体植物神经功能,引起失眠、神经衰弱、高血压等。电离辐射可使人类癌症的发病率增高。经食物摄入的放射性物质可沉积于骨组织而诱发骨肉瘤。吸入具放射性的粉尘和气体会导致肺癌。经常接触放射性物质,会引起白血病等。

化学性致病因素包括:① 过量的天然化学物质,如含有过量的硝酸盐、氟化物的水。② 环境污染物质,如一氧化碳、硫氧化物、氮氧化物等有害气体,汞、铬、铜、砷、锰等有毒重金属和类金属,以及酚、氰、苯、胺、亚硝胺、芳香烃、杀虫剂、除草剂等有机毒物。③ 缺少人体必需的化学元素,如缺碘引起地方性甲状腺等,缺硒引起克山病等。

生物性致病因素主要是指未经处理的医院污水、废物、居民区的生活垃圾、农牧禽业及其加工厂的排出物中含有各种致病微生物等。如果这些污物直接排放到河流或土壤中,可使水源、土壤、蔬菜、瓜果等受到污染,引起伤寒、痢疾、霍乱、肝炎等疾病的流行。

环境污染对人体健康的影响主要表现为四个方面:① 急慢性中毒。② 致癌作用。许多学者认为癌症的发病 80% ~ 90% 与环境污染有关,其中物理因素和生物因素各占 5%,化学因素占 90%。而且随着工业的发展,环境的污染逐渐加重,发病及死亡人数在不断增加。③ 致突变作用。体细胞突变可致癌,生殖细胞突变可致婴儿畸形。④ 致畸作用。环境中某些污染物进入怀孕母体后,有可能引起死胎、流产、先天缺陷病和畸形。

因此,防止和改善环境,保护我们赖以生存的生活环境,是我





们每个人义不容辞的责任,是保证我们身体健康和长寿的需要。

二、居室环境与健康

一个人的一生中有一半以上的时间是在家庭中度过的,所以,居室内环境的好坏,与人体的健康关系非常密切。良好的居室应面积宽敞,采光充足,有适宜的温度和湿度,室内空气新鲜、流通,噪音小,卫生好,周围环境适宜。根据我国目前的社会发展条件,有人提出现代住宅的卫生标准是:①日照。居室里每日光照射2小时是维护人体健康和发育的最低需要。②采光。窗户有效透光面积和房间地面面积之比应在1:10左右。③室高。地面到天花板的高度最好不小于2.8米。④微小气候。冬天室温不应低于16℃,夏天不应高于32℃,相对湿度不应大于65%。

为了保证居室的充足采光,首先应有良好的室外光源。邻近的高大树木、高层楼房或建筑均会影响采光。窗户的面积大小、结构和方向对采光也有很大影响。金属、铝合金框窗户的有效采光面积可达85%~90%,木框窗户为65%~75%。窗玻璃有积尘时,光线可损失35%~50%,所以要经常擦洗窗户,保持玻璃清洁明亮。另外,窗户越高,射入光线就越深;窗上缘越接近天花板,所接受的光线也越多。室内墙壁涂料的颜色对光线的反射也有很大影响。如深色的墙可使80%的进入光线被吸收,仅有20%的光线被反射;而浅色的墙和天花板可反射60%以上的光线。

居室的温度和湿度过高或过低都会对人体产生不良影响。夏天的最适宜温度应在21℃~32℃,如果超过32℃,环境闷热,易引起中暑。在冬季最适宜的温度为16℃~24℃,如果室温过低,不仅会生冻疮,引起感冒、气管炎,还会诱发冠心病、脑中风。所以,夏季防暑和冬季保暖非常重要。室内的适宜湿度为50%~60%,冬季不少于35%,夏季不应大于70%。如果湿度过大,可造成体内散热困难,容易使人中暑,还会使人食欲不振,精神萎靡,影响工





作和休息。如果冬天湿度过小,会造成体表散热过快,产生冷感及口干舌燥,易流鼻血。调节室内湿度的方法是:当室内的湿度过高时,可加强通风换气;当湿度过小时,可在地面经常洒水或室内的炉子上烧开水,使之保持沸腾状态,以增加湿度。

居室良好的通风换气对人体的健康很重要。因为居室内存在着许多看不见的有害物质和细菌,只有通过通风换气将它们排出,才能使室内空气保持新鲜,保证人们的工作学习和休息有一个良好的居室环境。据测定,空间为 80 立方米的房间在无风而且室内外温差为 20°C 时,只开窗时要使 70% 空气得到交换约需 9 分钟;若温差为 15°C ,则需要 11 分钟。如果门窗全部打开,半小时内基本可以使室内空气完全净化。通风换气应根据房间条件及环境气候等情况灵活掌握。夏天应经常打开门窗使空气流通,冬季则应在上午和中午开窗,春、秋季则在清晨开窗为宜。一般而言,清晨或雨后,空气新鲜,含有较多的氧气和阴离子,污染物和尘埃也少,是开窗的好机会。如果家庭中有人患流感或呼吸道传染病,应增加开窗换气的次数。

居室的颜色与人体健康有着密切的关系。据研究,红色使人兴奋,蓝绿色使人镇静,黄色和黄绿色最为使人舒适,青色和绿色对人的眼睛最有利,黄色和桔黄色可以刺激食欲。由于居室里的颜色不同,会对人的情绪、心理活动产生不同的影响。因此要根据不同情况选用不同的颜色,但同一房间以不超过两种颜色为原则。

居室的消毒卫生,对减少疾病有重要影响。居室内要经常洒水清扫,注意清除死角的灰尘污物,防止尘埃及有害微生物进入体内。要减少室内空气污染,不要在居室内吸烟。对室内的物品和器具要经常消毒,常用的消毒方法有日晒、药熏、药物喷洒、清洗、消毒液浸泡等。





三、家庭关系与健康

家庭是以夫妻关系为基础,以血缘关系为纽带的成员共同生活在一起的群体。每个人都希望有一个温馨的家庭,因为人的一生中几乎大多数时间是在家庭中度过的。虽然每个家庭的成员不多,但却容纳着每个成员的生老病死,婚丧嫁娶等生命的全过程,在生活中的各种事件引起的喜怒哀乐和悲欢离合,对家庭每个成员的心理和身体的健康都有着重要的影响,可以说,健康始于家庭。家庭与健康的关系主要表现于以下几方面:

(1) 家庭成员的经济收入多为集体统一使用,共同消费,统筹规划。家庭收入的多少、花费如何,直接影响到每个成员的生活状况、发育与营养、疾病的医疗等。

(2) 家庭要生儿育女,赡老抚幼。如果家庭成员懂得婚配健康,讲究优生优育,就可防止各种先天性和遗传性疾病,从而保证后代的身体健康。做好老年人的家庭保健,可使长辈延年益寿,欢度晚年。

(3) 夫妻恩爱,长亲子孝,和睦相处,互帮互爱,尊老爱幼,家庭关系融洽,享受天伦之乐,将会促进家庭每个成员的身心健康。相反,如果夫妻不和,家庭成员关系冷漠,互不关心,经常吵架生气,勾心斗角,就会使家庭成员整天处于紧张、焦虑、不满和痛苦的心理状态中,导致家庭成员发生多种疾病,严重影响身体健康。

(4) 家是其每个成员每天休息、娱乐、饮食、睡眠的地方,如果家庭生活安排得当,活动适度,膳食合理,居室卫生,将会促进每个成员的身体健康。

四、社会关系与健康

每个人都处于社会中,与社会上的各种人经常发生你来我往,彼此接触。在单位要与上下级和同事、同行互相协作,互相配合;





回到家里与左邻右舍要互通有无,互相帮助,或共同玩乐。另外,与亲戚、朋友、同学、战友、老领导、老下级等也会发生各种关系。这种社会人际关系错综复杂,对各人的心理和身体都会产生或多或少,或有利或有害的影响。良好的社会关系充满着善良、友谊和帮助,会使人感到温暖、兴奋、心情舒畅;而不良的社会关系会使人不满、恼怒、焦虑、忧愁、哀伤等,使人增加思想压力、处于紧张状态,时间长了,可导致人的神经、消化和心血管系统的功能和代谢紊乱,发生多种疾病。

五、气候与健康

人类生活在自然环境中,自然界的各种变化,尤其是一年四季的气候变化对人体健康的影响很大,对多种疾病的发生和发展也有着巨大影响。虽然人体对气候的变化有一定的适应能力,但是一旦气候的变化超过人体的调节能力,就会引起疾病。

气候的变化既可直接引起疾病,也可间接引起疾病。气候直接致病的如过热可使人中暑,过冷可致冻伤,强烈的日光照射可致日光性荨麻疹、光线过敏症、色素性干皮炎。气候间接致病的有哮喘、支气管肺炎、肺气肿、肺心病、风湿性心脏病、脑中风、细菌性痢疾、麻疹、流脑、疟疾等。气候变化致病的直接原因是气温变化引起皮肤血管、汗腺分泌功能的改变。另外,由于气温、湿度、日照、大气电磁场的变化可使人体的下丘脑引起神经内分泌的改变,进而引起人体生理功能的改变,影响疾病的发生和发展。这就是为什么某些慢性病,如气管炎、哮喘、冠心病、关节炎等病复发和加重有明显季节性的主要原因。气候间接致病的原因是因气候变化引起了病原微生物如细菌、病毒及寄生虫等活动状态的改变,进而诱发一些疾病的发生和传播。如冬季多发生流行性感冒、呼吸道感染病,夏季多发生胃肠道传染病。另外,季节和气候的变化会引起人们饮食品种和生活方式的改变,如夏秋季人们大量进食瓜果蔬

