

高等职业教育教材

高等职业教育教材

体育与健康

《体育与健康》编写组 编

Sport

苏州大学出版社

高等职业教育教材

高等职业教育教材

体育与健康

《体育与健康》编写组 编

Sport

◆ 苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/张华和主编;《体育与健康》编写组编.
—苏州:苏州大学出版社,2002.9
高等职业教育教材
ISBN 7-81090-007-2

I.体… II.①张…②体… 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(2002)第 059905 号

高等职业教育教材
体育与健康
《体育与健康》编写组 编
责任编辑 何其捷

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)
通州市印刷总厂印装
(地址:通州市交通路 55 号 邮编:226300)

开本 787×1092 1/16 印张 17.5 字数 431 千
2002 年 9 月第 1 版 2002 年 9 月第 1 次印刷
印数 1-15000 册

ISBN 7-81090-007-2/G·7(课) 定价:25.00 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

高等职业教育《体育与健康》编委会

主任：邓其越

副主任：张健 王荣成

委员：丁说 王一曙 张华和

陈炳和 陈国平 周大农

须云程 欧汉生 郝超

序 言

体育的目标从生存竞争到增强体质再到追寻健康,随着人类生活和生产方式的进步而提高。体育与健康是密切相关的,健康是体育的主要目标之一,而体育是达到身心健康的最积极的、有效的、有趣的手段。新的体育健康课程,就是体育与健康内容的综合体,其最终目标是促进身心健康的和谐发展。健康的体魄是青少年为祖国和人民服务的前提,是中华民族旺盛生命力的体现,也是人类永远追求的美好理想。为了达到以上目标,高职学生必须做到:

一、树立体育与健康的意识,明确体育与健康课程的学习目标。高等职业技术学院学生首先要转变体育与健康的观念,要变被动体育为主动体育,树立自我体育与健康的意识,把体育作为学习与生活的一部分,主动地参与体育锻炼,把健康视为事业取得成功和为人民服务的前提,如果没有健康的体魄和心理,就会失去赖以生存和发展的物质基础。体育与健康是现代文明的标志之一,人类若具有了体育与健康的意识,采用什么样的体育手段则并不是最重要的。

二、全面锻炼身体,增进身心健康。高职阶段是学生身心发展和身体发育日臻完善的关键时期,是走上工作岗位前的最后阶段。高职学生应不断提高身体素质及身体活动的基本能力,提高对自然与社会的适应能力,为抵御繁重的工作压力和心理负担作好准备。

三、学习和掌握《体育与健康》教材的基本知识、基本技能,为终身体育奠定基础。体育与健康是高职学生的必修之课,有育人独到的理论和实践内容、方法与手段。学科的理论知识、技术、技能是用于指导体育与健康的实践的,

并在实践中加以运用。任何一种身体活动都会影响身体发展与健康。但是,只有运用科学的知识及锻炼身体的技术、手段与方法,有针对性地进行身体锻炼,用科学的健康知识武装自己和掌握合理的身体锻炼方法,才能起到事半功倍的效果,并避免产生负面的影响。这也是体育与健康这门课程与一般的休闲与娱乐体育的区别。

四、培养良好的思想品德,陶冶情操。健身是课程的主要目标,但又区别于一般的健身活动。教育性是学科的普遍性原则。高职学生应树立正确的体育与健康的价值观,积极参与身体锻炼。应把强身健体及具有健康的心理、良好的思想品德看作不仅是个人的需要,而且是一种社会责任,进而从中受到爱国主义、社会主义、集体主义的教育。体育活动的集体性,对于培养组织纪律性,加强与同伴的互相交往协作,建立良好的人际关系都具有重要的意义。体育与健康课程既体现了拼搏进取、团结协作、战胜自我、战胜对手、勇敢顽强、勇往直前的精神,又要求我们遵守体育道德和健康文明的准则,做到胜不骄,败不馁,讲友谊,自觉实践健康文明行为。另外,健美的体型,优美的体育动作,良好的生活方式,朝气蓬勃、积极向上的精神风貌,都可以陶冶美的情操,提高自己的审美能力。

五、体现主体作用,发挥主动性、独立性、创造性。教与学是教学过程中互动的双边活动,要充分发挥学生的主体作用。高等职业教育是高层次的职业教育,学生的分析判断能力能通过这种教育得到进一步提高;而且,具备了相当程度的体育与健康的基础知识和技能,将更有利于在教学过程中充分发挥学生的自主性、能动性和创造性。要积极地上好《体育与健康》这门课,参加课外、校外体育活动,并学会制定学习和锻炼计划,做到能自我锻炼、自我调控、自我评价,并与他人一起锻炼,不断提高有关体育与健康方面的知识技能和方法,促进身心和谐发展,以终身受益。

六、高职的体育与健康要与校园文化相结合,发挥学校体育各个环节的作用,在学校中形成具有特色的校园体育文化氛围,并与未来的工作相衔接。应根据未来的职业特点、余暇时间、体育活动的环境,教给学生一些简便实用体育技能和锻炼方法,科学合理地锻炼身体。

七、怎样使用《体育与健康》教材

1. 明确体育与健康课的性质与作用

体育与健康课是以身体锻炼的实践活动和有关健康行为规范为重点,课本的内容是以指导学生实践活动的知识与方法为主线。体育的特点是不间断地练习动作,甚至是重复练习,以达到学习和掌握技术,发展身体素质,提高身体基本的活动能力及增进身心健康的目的。因此,相同的教材

内容并不是简单重复,而是在正确性、幅度大小、距离长短、速度快慢、高度、远度、技术熟练程度、战术的运用、动作的协调性、反应的敏捷性以及身体锻炼的实效性、心理的承受能力、意志品格的表现等方面不断地提高要求。

2. 课本的内容侧重于体育与健康知识的学习与运用

本书概述了有关体育与健康的基础知识,介绍了各项实践教材内容的源与流和简要的技术原理。这些内容是高职学生应具有的体育与健康的文化素养。各项运动技术,特别是动作要领,只作简要提示,指出学习方法,强调参与和实践。学生运动技术的提高,身心的发展是在锻炼的实践过程中得以实现的。

3. 课本结构分为主栏和辅栏

课本主栏是教材内容的正文,用简练的文字,配以形象生动的插图,掌握教学内容的重点、难点和锻炼的方法。辅栏与主栏相配合,介绍相关知识和文化背景,并在正文的基础上,有所补充拓宽。并附一些有益于身心发展的辅助资料,供阅读与参考。

同学们,预祝你们把身体锻炼得更加健美,意志磨炼得更加坚强,身心得以健康地发展。

编者

2002年9月

编写说明

遵循国家第三次全国教育工作会议的精神,为了大力推进素质教育,落实《面向21世纪教育振兴行动计划》中提出的职业教育课程改革和教材建设规划的要求,适应高等职业教育迅猛发展的需要,我们编写了这本高等职业教育教材——《体育与健康》。

教材编写是根据教育部关于编写教材“一纲多本”的精神,考虑学校体育及职业教育的特点,满足不同学制、不同专业和不同办学条件的学校要求,提供选择和比较。为培养合格的高素质的劳动者和社会发展需要的各种技术型人才,教材在理论体系、组织结构和阐述方法等方面均作了一些新的尝试。教材始终贯串着以育人为宗旨,促进学生全面发展为目标,切实贯彻“健康第一”的指导思想,充分发挥学校体育的本质功能。

本书在编写过程中始终得到各级领导、专家的关心和帮助及苏州大学出版社的指导和大力支持,在此一并表示衷心的感谢!

本书的顾问是王荣成,由张华和主编,苏州大学体育学院邵崇禧教授主审;副主编有:管卫中、顾大可、罗卫东、钱北军、陈旭平、赵洪明、顾久贤;编写人员有:(以姓氏笔画为序)马丽萍、石兰萍、张华和、陈峰、陈旭平、罗卫东、赵洪明、顾大可、顾久贤、顾秋萍、钱北军、曹虎愚、蒋月平、蒋永康、管卫中、薛爱华。

由于编写时间仓促,编写人员水平有限,敬请专家及广大师生提出宝贵意见,以便再版时进一步修改。

编者

2002年8月

目 录

第一篇 体育与健康的基本理论部分

第 1 章 健康的概念

- 第一节 概念 (3)
- 第二节 影响健康的因素 (4)
- 第三节 体育锻炼与健康 (8)
- 第四节 健康的自我评价 (8)

第 2 章 高职学生的生理、心理特点与体育锻炼

- 第一节 高职学生的生理和心理特点 (11)
- 第二节 体育锻炼对高职学生的身体形态的影响 (12)

第 3 章 人体的第三状态——亚健康

- 第一节 人体的第三状态——亚健康 (15)
- 第二节 测试人体的第三状态的方法 (16)

第 4 章 职业与健康

- 第一节 不同职业对健康的特殊要求与影响 (17)
- 第二节 健康对职业的工作效率的影响 (18)
- 第三节 现代社会与人的健康 (19)

第 5 章 终身体育

- 第一节 学校体育是终身体育的基础 (20)
- 第二节 学校体育如何为终身体育打好基础 (21)

第 6 章 运动处方的制定

- 第一节 制定锻炼计划和运动处方的依据 (23)
- 第二节 制定锻炼计划和运动处方的步骤与方法 (24)
- 第三节 制定锻炼计划和运动处方须注意的问题 (24)

第7章 体育锻炼的作用与原则

- 第一节 体育锻炼的作用和特点 (26)
- 第二节 体育锻炼的基本原则 (28)

第8章 体质与健康的评价

- 第一节 体质的定义 (30)
- 第二节 体质与健康的评价方法 (30)
- 第三节 体质与健康的自我评价方法 (32)

第9章 发展身体素质的方法

- 第一节 发展力量素质的方法 (38)
- 第二节 发展耐力素质的方法 (40)
- 第三节 发展速度素质的方法 (41)
- 第四节 发展灵敏素质的方法 (42)
- 第五节 发展柔韧素质的方法 (43)

第10章 常见的运动损伤的预防与处理

- 第一节 常见的运动损伤 (45)
- 第二节 常见的运动损伤与预防 (46)
- 第三节 常见的运动损伤的处理 (47)
- 第四节 运动损伤的急救 (48)

第11章 疯狂的世界杯足球赛

- 第一节 现代足球运动的起源 (53)
- 第二节 世界杯足球赛 (54)

第12章 现代奥林匹克运动会

- 第一节 现代奥林匹克运动会的诞生 (56)
- 第二节 现代奥林匹克运动会的特色 (56)
- 第三节 现代奥林匹克运动会的概况 (57)

第二篇 体育与健康的基本实践部分

第13章 田径

- 第一节 概述 (63)
- 第二节 快速跑 (64)
- 第三节 耐久跑 (68)

第四节	障碍跑·····	(71)
第五节	跳跃技术的原理·····	(76)
第六节	投掷技术的原理·····	(85)
第14章	足球	
第一节	概述·····	(94)
第二节	足球运动的基本技术·····	(96)
第三节	足球的战术·····	(103)
第四节	足球的比赛规则简介·····	(106)
第15章	篮球	
第一节	篮球的作用及特点·····	(109)
第二节	篮球的基本技术·····	(110)
第三节	篮球的基本战术·····	(121)
第16章	排球(或软式排球)	
第一节	排球运动的特点·····	(125)
第二节	排球的基本技术·····	(126)
第17章	体操	
第一节	单杠·····	(146)
第二节	双杠·····	(152)
第三节	支撑跳跃·····	(159)
第四节	技巧·····	(162)
第18章	武术	
第一节	概述·····	(168)
第二节	武术的基本动作和练习·····	(169)
第三节	武术的组合练习·····	(171)
第四节	第二路初级长拳·····	(173)
第五节	简化太极拳·····	(177)
第六节	散手运动·····	(180)
第七节	防卫实用攻防技术·····	(183)
第19章	健身健美操	
第一节	健身健美操的学练方法·····	(187)
第二节	健身健美操·····	(191)
第三节	腿、腹、腰背、臀部健美操·····	(207)
第四节	交际舞·····	(212)

第 20 章 乒乓球

- 第一节 乒乓球的基本技术 (215)
- 第二节 乒乓球的基本战术 (222)

第 21 章 羽毛球

- 第一节 羽毛球运动 (224)
- 第二节 世界重大的羽毛球赛事 (224)
- 第三节 握拍法 (225)
- 第四节 发球与接发球 (226)
- 第五节 击高球 (229)
- 第六节 杀球 (231)

第 22 章 游泳

- 第一节 游泳的作用和意义 (233)
- 第二节 游泳的基本技术 (234)

第 23 章 体育游戏

- 第一节 体育游戏及其特点 (251)
- 第二节 体育游戏的教学方法 (252)
- 第三节 体育游戏 20 例 (254)

第一篇

体育与健康的理论部分

人们常说:健康是金。您知道一千万的故事吗?在 10 000 000 中您的健康是“1”,正因为有健康“1”的存在,才有后面的品行、敬业精神、阅历、情商、智商、学识、专业技能等成十成百倍的意义,没有“1”,后面的“0”都只不过是“0”而已。

学习目标与要求

通过学习,了解什么是健康,体育与健康的关系,高职学生为什么要加强体育锻炼,职业对健康的要求;学习自我监督与评价以及制定锻炼计划和发展身体素质的方法;提高体育和健康意识,提高上好体育与健康课的自觉性,树立终身体育观。

第1章

健康的概念

什么是健康?体育与健康有何关系?
影响健康的因素有哪些?
高职学生应怎样评价自己的健康状况?

第一节 概 念

健康是一个综合概念。1948年世界卫生组织宪章中对健康所作的定义为:“健康不仅是免于疾病和衰弱,而是在体格方面、精神方面和社会方面的完美状态。”1990年是这样阐述健康的:“在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德四个方面都健全,只有这四个方面的健康才算是完全的健康。”这一概念将人的健康分为心理健康、生理健康、道德健康、社会适应健康这四个方面。

生理健康

生理健康是指人体的结构完整和生理功能的正常。人体的生理功能是以结构为基础,以维持人体生命活动为目的,协调一致,复杂而高级的运动方式。

心理健康

心理健康是生理健康的发展。评定心理健康的标准主要有:(1)认识能力正常;(2)情绪反应适度;(3)有健康的理想和价值观;(4)个性健全,情绪健康;(5)人际关系融洽;(6)自我评价恰当;(7)对困难和挫折有良好的承受力。

小知识

人的自然寿命

人的自然寿命,是指在理想情况下一般人所能达到的最高寿限,是根据生物学的普遍规律及动物实验结果推测出来的。关于人的自然寿命,科学界通常的说法有3种:

(1) 人的生长期约为20年~25年,以生长期的5倍~7倍推测,为100岁~175岁;

(2) 人的性成熟期在14岁~15岁,以性成熟期的8倍~10倍推测,为110岁~150岁;

(3) 人的细胞分裂次数是50次,平均每次分裂周期为2.4年,以细胞分裂次数与分裂周期相乘计算,为120岁。

三、道德健康

道德健康可简单解释为做人的道德和应有的品德。道德健康以生理健康、心理健康为基础并高于心理健康和生理健康,是生理健康和心理健康的发展。道德健康是指不能损害他人的利益来满足自己的需要,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。

四、社会适应

社会适应主要指人在社会生活中的角色适应,包括职业角色、家庭角色和在工作、家庭、学习、娱乐、社交中的角色转换,以及与人的人际关系等方面的适应。社会适应健康,也是健康的最高境界。缺乏角色意识,发生角色错位是社会适应不良的表现。

第二节 影响健康的因素

人类的健康受各种因素的影响,如先天的遗传因素、后天的环境与社会环境因素,以及生活方式、营养、体育锻炼等等。下面仅就影响健康的主要因素作简要的讨论。

一、遗传因素的影响

遗传是指亲代的特征通过遗传物质传给后代的过程。随着遗传学尤其是分子遗传学的高速发展,有机体的遗传与变异的本质越来越被人们所认识。遗传是人体发展变化的先决条件,对体质的强弱有很大的影响。现代分子生物学表明,存在于细胞核染色体中的脱氧核糖核酸(DNA)是遗传的物质基础。这种核酸和蛋白质的关系极为密切。有了一定结构的DNA,才有一定结构的蛋白质,亲代把自己的特征传给子代的过程,就是子代从亲代得到一定结构的DNA,从而得到一定的蛋白质。这样就得到和亲代相同的一定的遗传性状。人体存在着种族的血缘的特点,人体的形态结构、相貌、肤色等,都受遗传的影响,这是众所周知的,人体有氧代谢能力和最大摄氧量的最大值,在很大程度上决定于遗传。还有些身体素质 and 运动能力,与遗传也有密切的联系。这些事实说明,人的体质是受遗传影响的。但是,遗传对体质的发展,只是提供了可能性,而体质的强弱是客观存在的,则有赖于后天的环境和营养以及科学的练身方法。

二、环境因素的影响

这里所指的环境是指人体以外的物质因素和物质条件,

阅读

保持心理平衡的3个要诀

我国心脑血管疾病专家洪昭光关于保持心理平衡的3个要诀:

(1) 三个正确:正确对待自己;正确对待他人;正确对待社会。

(2) 三个既要:既要奉献社会,又要享受生活;既要进取心,又要有淡淡的平常心;既要事业精益求精,又要有多姿多彩的休闲生活。

(3) 三个快乐:助人为乐;知足常乐;自得其乐。

肥胖症的致病因素

肥胖的原因,除一小部分是由于内分泌紊乱或其他疾病引起的以外,大多数属于单纯性肥胖,即人体摄入的能量大于消耗,超出部分的能量以脂肪的形式储存于皮下和内脏器官周围。现代医学认为,肥胖主要是因遗传、中枢神经、内分泌、饮食、运动等因素所致。

(1) 遗传因素:约有40%的肥胖症属遗传因素致病。

(2) 神经因素:人体下丘脑有调节食欲的中枢,其中腹内侧核为饱觉中枢,兴奋时发生饱感而拒食,破坏时食欲大增;腹外侧核为饥饿中枢,兴奋时食欲亢进,破坏时则厌食。此二者相互调节与制约,在生理条件下处于动态平衡中,将食欲调节于正常范围而维持正常体

包括人类赖以生存的自然环境以及人类生活居住的社会环境。相对应地人体就是指由各种不同的化学物质组成的人体内在环境,人体就是通过新陈代谢过程和环境不断进行着物质与能量的交换,来维持人类的生存和发展,人的健康就是靠人体内外环境的相互适应和保持平衡来培育的。

自然环境是指空气、水、土壤等的总和。自然环境由化学性与物理性因素构成,化学因素是指空气、水、土壤中的化学组成,这些化学组成通常是稳定的,它是保证人类生存与正常活动的必要条件。物理因素是指阳光、空气湿度、气流、气压、气温、电磁辐射等。它对人类的生存与活动同样具有十分重要的影响。气候因素、微生物因素等也是影响人类健康的自然环境因素。

社会环境主要包括社会政治环境、社会经济环境以及社会物质生活条件、劳动条件、社会制度、文化科技水平、教育程度等。其中社会物质生活条件即营养水平,是决定体质强弱的重要因素。合理的营养能促进生长发育,增强体质,提高健康水平,增强免疫功能,预防疾病和提高人体的工作能力。

三、生活方式因素的影响

生活方式与人们的健康息息相关,生活方式的变化包括生活内容、生活领域、生活节奏的改变,都会引起个人乃至社会的健康问题。生活方式是指人们在某种价值观念指导下,各种生活活动的形式,它包括人们的物质生活、精神生活、政治生活和社会生活。它主要由人们的行为习惯、生活时间、生活节奏、生活空间、生活消费等5个方面的要素构成。

对大学生而言,构成生活方式要素之一的行为习惯对健康的影响最大,如良好的饮食习惯和良好的生活习惯都能促进我们的健康,相反一些不良的行为习惯对健康的影响也是明显的。

1. 吸烟对身体健康的影响

吸烟危害身体健康,它已成为严重的社会公害。香烟烟雾中分离出的有害物质高达1200余种,如尼古丁、烟焦油、多环芳烃、亚硝胺、一氧化碳、苯等。尼古丁是一种剧毒物质,也是一种兴奋剂,有抗焦虑作用,对大脑的作用是先兴奋后抑制,产生慢性中毒,有损于脑细胞。尼古丁使气管粘膜受损、纤毛失去活力,易发生感染;刺激中枢神经系统,并使血管收缩,血压上升。吸入尼古丁易成瘾,当成瘾后,吸入的尼古丁达不到一定的水平就会感到烦躁不安、头痛、头胀等明显不适。焦油是一种具有粘性的棕黄色物质,吸入后粘附

重。当下丘脑发生病变时,则致肥胖或消瘦。

(3) 精神因素:食欲中枢受限于精神状态,精神过度紧张时交感神经兴奋,食欲受抑制,迷走神经兴奋时,胰岛素分泌增多,食欲常亢进。病理心理状态与肥胖有关,所谓“心宽体胖”,是有其道理的。

(4) 内分泌代谢因素:胰岛素分泌增多时可刺激脂肪合成,造成肥胖。

(5) 饮食因素:过多食用高热量、高脂肪、高蛋白食物,饮食中缺乏能使脂肪转化为能量的营养素(如烟酸、VB₂、VB₆),不科学的进餐方式(如快速、大量进食,贪食,夜食)等。

(6) 运动因素:运动过少,坐位生活所需热量较少,而饮食后缺乏活动消耗,造成脂肪堆积。

(7) 药物因素:服用某些激素类药物、抗精神类药物或避孕药物不当,也会引起肥胖症。