

山东省职业教育
教材审定委员会审定

中等职业教育规划教材

体育与健康

*Physical Education
and Health*

山东省职业教育教材编写组 编著



高等教育出版社
Higher Education Press

山东省职业教育
教材审定委员会审定

中等职业教育规划教材

体育与健康

*Physical Education
and Health*

■ 山东省职业教育教材编写组 编著



高等教育出版社
Higher Education Press

内容提要

本教材是山东省教育厅组编,经山东省职业教育教材审定委员会审定通过的山东省中等职业教育规划教材。是依据教育部职成司2000年颁布的《中等职业学校体育与健康教学指导纲要(试行)》,结合山东省中职《体育与健康》课程教学特点及学生现状编写的新教材。全书由体育文化篇、健康人生篇和体育锻炼篇组成。内容涵盖经典赛事、身心健康、安全保健、田径、球类、体操、民族体育、游泳等8章25节。设置了“名家名言”、“小知识”、“教你一招”、“名人介绍”、“你知道吗”等学生喜欢的板块。本书适合中等职业学校学生、教师使用。

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/山东省职业教育教材编写组编著. —北京:高等教育出版社,2006.7

ISBN 7-04-019872-X

I. 体… II. 山… III. ①体育课—专业学校—教材②健康教育—专业学校—教材 IV. G634.961

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第060134号

策划编辑 张东英 责任编辑 张东英 封面设计 王凌波 版式设计 范晓红
责任校对 王效珍 责任印制 毛斯璐

出版发行 高等教育出版社

社 址 北京市西城区德外大街4号

邮政编码 100011

总 机 010-58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司

印 刷 北京宏伟双华印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 16

字 数 390 000

彩 插 2

购书热线 010-58581118

免费咨询 800-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

<http://www.hep.com.cn>

网上订购 <http://www.landaco.com>

<http://www.landaco.com.cn>

畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2006年7月第1版

印 次 2006年7月第1次印刷

定 价 20.00元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 19872-00

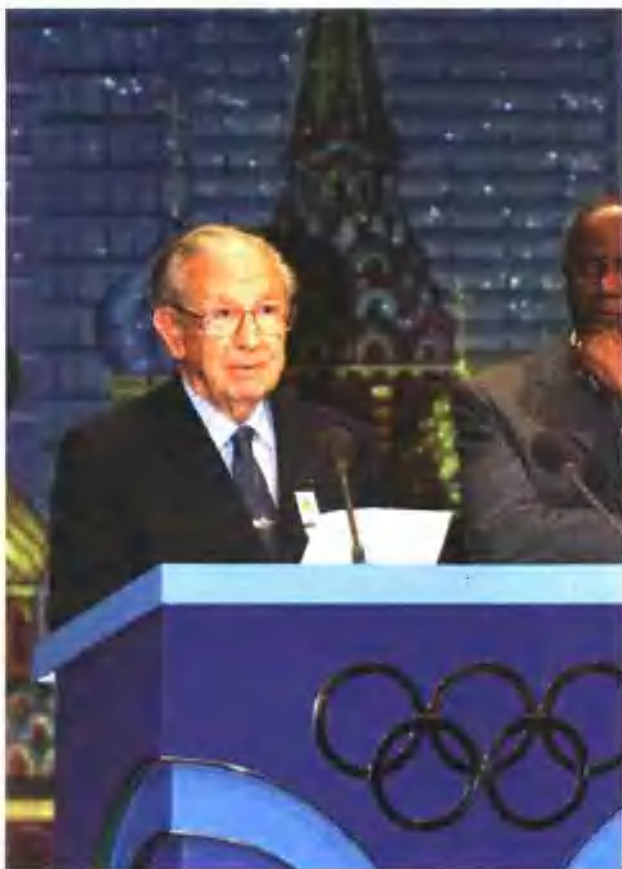


图1 国际奥委会第7任主席萨马兰奇宣布:2008年夏季奥运会主办城市——北京。



图2 首都群众庆祝北京申奥成功



图3 美丽的青岛等待奥运会比赛项目的来临

福娃 Friendlies



图4 北京奥运会吉祥物



图5 离弦之箭



图6 速度与美



图7 掷铁饼者（雕塑）



图8 定向滑雪

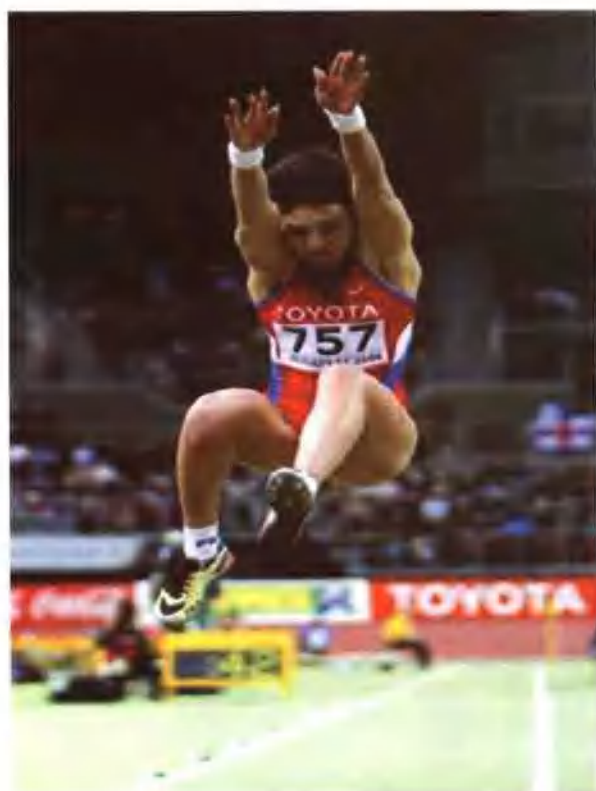


图9 腾跃

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010) 58581897/58581896/58581879

传 真：(010) 82086060

E - mail：dd@hep.com.cn

通信地址：北京市西城区德外大街4号

高等教育出版社打击盗版办公室

邮 编：100011

购书请拨打电话：(010)58581118

主 编 崔宗祥

副主编 胡金平 于家臻

编写人员 (按姓氏笔画排列)

王金胜 冯孝清 刘以恒

张 峰 张 桥 袁春景

部分绘图 高启庆

责任编辑 张东英

出版说明

为了贯彻全国、全省职业教育工作会议精神,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,按照《中共山东省委山东省人民政府关于大力发展职业教育的决定》要求,山东省教育厅组织力量对中等职业教育文化基础课程、专业课程教材建设进行了规划和编写,以适应职业教育改革与发展的需要。本套教材经山东省职业教育教材审定委员会审定通过。从 2006 年秋季开学起,陆续提供给全省职业院校使用。

本套教材贯彻“以服务为宗旨、以就业为导向”的教学指导思想,从经济和社会发展对高素质劳动者和各种专门人才的需要出发,并充分考虑到中等职业学校学生的实际水平,体现了“以人为本、以能力为本”的教育教学理念,注重对学生职业素质、创新精神和实践能力的培养,在教材体系、知识结构和内容阐述方面均作了一些新的尝试,努力满足不同类别、不同学制、不同专业和不同办学条件的学校教学需要,供中等职业学校及各种职业培训机构选用。

希望各地、各有关职业院校在使用山东省职业教育规划教材过程中,注意总结经验,及时提出修改意见和建议,使之不断完善和提高。

山东省职业教育教材编写领导小组

二〇〇六年五月

目录

体育文化篇

第1章 和平进步——经典赛事	3
第一节 奥林匹克运动会	3
第二节 亚洲运动会	15
第三节 我国运动会	17
第四节 体育竞赛	19

健康人生篇

第2章 美丽人生——身心健康	27
第一节 健康的概述	27
第二节 生活方式与健康	37
第3章 科学健身——安全保健	53
第一节 体育运动的自我监督	53
第二节 运动处方与运动保健	57
第三节 体质与健康的评价	67

体育锻炼篇

第4章 运动之母——田径运动	77
第一节 径赛	77
第二节 田赛	84
第三节 定向运动	94
第5章 团结协作——球类运动	99

第一节	篮球	99
第二节	排球	114
第三节	足球	133
第四节	乒乓球	144
第五节	台球	150
第六节	羽毛球	155
第七节	网球	161
第6章	塑造自我——体操运动	168
第一节	技巧	168
第二节	双杠	179
第三节	健美操	188
第7章	爱我中华——民族传统体育	204
第一节	武术	204
第二节	花毽	221
第三节	跳绳	225
第8章	碧水畅游——游泳运动	231
附：	体育器械配备表	243
主要参考文献		247

体育文化篇



本章学习目标

- ◆ 了解现代奥运会的兴起和发展
- ◆ 理解奥林匹克的精神文化
- ◆ 了解北京申奥过程
- ◆ 熟悉北京对 2008 年奥运会的承诺

第一节 奥林匹克运动会

一、古代奥林匹克运动

在人类历史发展的长河中,奥林匹克运动,可以称得上是一种历史最为悠久的历史现象。奥林匹克运动的起源,从有文字记载的历史,可以追溯到公元前 776 年,但在此之前,古代奥林匹克运动会可能已经存在了几个世纪。奥林匹克运动会简称“奥运会”,是由国际奥林匹克委员会主办的世界性综合体育运动会。

知识链接

奥林匹克神圣休战

为了确保奥运会的如期举行,交战双方经过协商后一致决定:无论战争进行得多么激烈,交战双方都必须临时议和并且立即中止一切战争,以实现“神圣休战”。

奥林匹克运动会起源于古希腊(图 1-1、图 1-2)。古希腊是一个神话王国,优美动人的神话故事和曲折离奇的民间传说,为古奥运会的起源蒙上一层神秘的色彩。有关古代奥运会的起源的传说有很多,最主要的有以下两种:一是古代奥林匹克运动会是为祭祀宙斯而定期举行的体育竞技活动,二是佩洛普斯娶亲的故事。实际上,奥运会的起源与古希腊的社会情况有着密切的关系。连续不断的战事使人民感到厌恶,

普遍渴望能有一个赖以休养生息的和平环境。后来古希腊斯巴达王和伊利斯王签订了“神圣休战月”条约，于是，作为准备兵源的军事训练和体育竞技，逐渐变为和平与友谊的运动会。



图 1-1 古奥运会比赛场遗迹



图 1-2 古奥运会比赛场遗迹

古奥运会从公元前 776 年起,到公元 394 年止,经历了 1170 年,共举行了 293 届。按其起源、兴盛、衰亡,大致分为三个时期:

(一) 奥运会兴起并达到鼎盛时期(公元前 776—公元前 388 年)

公元前 776 年,当时的统治者伊菲图斯,努力使宗教与体育竞技合为一体。他不仅革新宗教仪式,还组织大规模的体育竞技活动,并决定每 4 年举行一次。这样,公元前 776 年举行的古代奥林匹克运动会正式载入史册,

知识窗

奥运会第一位裁判是谁?从公元前 776 年的第一届古代奥运会开始,希腊人就在比赛中设立了裁判员,因只有短跑一个项目,所以只有一个裁判。但谁能想到,古代奥运会第一个裁判员竟是由国王亲自担任,他就是埃利斯国王伊菲图斯。

成为第 1 届古代奥运会,而当时也仅有一个比赛项目。这一时期各城邦之间虽有纷争,但古希腊是一个独立的国家,政治、经济、文化都较发达,所以是运动会的黄金时期。特别是公元前 490 年,希腊雅典在马拉松河谷大败波斯军之后,民情奋发,国威大振,兴建了许多运动设施、庙宇等,参赛者遍及希腊各个城邦,奥运会盛极一时,成为古希腊最盛大的节日。

(二) 开始衰落(公元前 388—公元前 146 年)

由于斯巴达和雅典长期的战争,希腊国力大减,马其顿逐渐吞并了希腊,马其顿君王菲利普还亲自参加过赛马。随后古希腊国王亚历山大大帝虽自己不喜爱体育活动,仍积极支持,并视奥运会为古希腊的最高体育活动,为其增添设施。不过,这一时期古奥运会精神已大为减色,并开始出现职业运动员。

(三) 古奥运会由衰落走向毁灭(公元前146—公元394年)

罗马帝国统治希腊后,起初虽仍举行运动会,但奥林匹亚已不是唯一竞赛地了。公元2世纪后,基督教统治了包括希腊在内的整个欧洲,倡导禁欲主义,主张灵肉分开,反对体育运动,使欧洲处于一个黑暗时代,奥运会也随之更趋衰落,直至名存实亡。公元393年罗马皇帝狄奥多西一世宣布基督教为国教,认为古奥运会有违基督教教旨,是异教徒活动,第二年宣布废止古奥运会。公元895年,由于战争,使得奥林匹亚各项体育设施毁失殆尽。就这样,延续了1000余年的古奥运会不复存在,繁荣的奥林匹亚变成了一片废墟。但是,古奥运会创造的竞技运动组织模式和奥林匹克理想与精神,对现代社会和体育的发展都产生了深远的影响。

知识链接

古奥运会初期,竞赛项目不多,所用时间仅一天。后来随着比赛项目的增加,时间延长到5天。古代奥林匹克运动会的竞技比赛项目主要是田径,后来逐渐增加了摔跤、五项全能、拳击、赛马、角斗以及战车赛、武装赛跑等。最多时达23项,大多数比赛项目为现代运动项目的原始雏形。

■ 古代奥运会艺术欣赏

古代奥运会给人类留下大量的艺术珍品,同学们可从力和美的角度来欣赏这些图片(图1-3~图1-8)。



图1-3 古奥运会拳击比赛



图1-4 古奥运会马术比赛



图1-5 古奥运会掷铁饼比赛



图1-6 古奥运会跳远比赛



图1-7 古奥运会标枪运动员



图1-8 古奥运会摔跤运动员