



全国高职高专教育精品规划教材

主编 周务农

体育与健康 实践教程

**Sports and Health
Practice Course**



北京交通大学出版社
<http://press.bjtu.edu.cn>

全国高职高专教育精品规划教材

体育与健康实践教程

主 编 周务农

副主编 王 兵 何建明

索二军 刘雪松

编 委 (按姓氏笔画排序)

王 军 甘久武 朱 斌 齐龙江

刘 尧 刘玉涛 李翠琴 杜景涛

岑环宇 殷国玺 郭春蓓 崔树平

曾宪伟 景克俭 廖向阳 潘朝晖

北京交通大学出版社

• 北京 •

内 容 简 介

全书共分为3篇,即体育基础理论篇、体育运动技能篇和体育休闲欣赏篇。这三篇从内容上相辅相成,从体育锻炼效果上循序渐进,并且最大限度地各种运动方式及运动技巧容纳其中,真正体现了教育部“十一五”规划教材要求的“创新、独特”四字方针。

版权所有,翻印必究。

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康实践教程/周务农主编. —北京:北京交通大学出版社,2006.4

(全国高职高专教育精品规划教材)

ISBN 7-81082-728-6

I. 体… II. 周… III. ①体育-高等学校:技术学校-教材 ②健康教育-高等学校-教材 IV. G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第037007号

责任编辑:史鸿飞

出 版 者:北京交通大学出版社

电话:010-51686414

北京市海淀区高粱桥斜街44号

邮编:100044

印 刷 者:北京鑫海金澳胶印有限公司

发 行 者:新华书店总店北京发行所

开 本:185×260 印张:23.75 字数:580千字

版 次:2006年6月第1版 2006年6月第1次印刷

书 号:ISBN 7-81082-728-6/G·39

印 数:1~4000册 定价:33.80元

本书如有质量问题,请向北京交通大学出版社质监组反映。对您的意见和批评,我们表示欢迎和感谢。

投诉电话:010-51686043, 51686008; 传真:010-62225406; E-mail:press@center.bjtu.edu.cn。

全国高职高专教育精品 规划教材丛书编委会

主 任：曹 殊

副主任：朱光东（天津冶金职业技术学院）

何建乐（绍兴越秀外国语学院）

文晓璋（绵阳职业技术学院）

梅松华（丽水职业技术学院）

王 立（内蒙古建筑职业技术学院）

文振华（湖南现代物流职业技术学院）

叶深南（肇庆科技职业技术学院）

陈锡畴（郑州旅游职业学院）

王志平（河南经贸职业学院）

张子泉（潍坊科技职业学院）

王法能（西安外事学院）

邱曙熙（厦门华天涉外职业技术学院）

委 员：黄盛兰（石家庄职业技术学院）

张小菊（石家庄职业技术学院）

邢金龙（太原大学）

孟益民（湖南现代物流职业技术学院）

周务农（湖南现代物流职业技术学院）

周新焕（郑州旅游职业学院）

成光琳（河南经贸职业学院）

高庆新（河南经贸职业学院）

李玉香（天津冶金职业技术学院）

邵淑华（山东德州科技职业学院）

宋立远（广东轻工职业技术学院）

孙法义（潍坊科技职业学院）

刘爱青（山东德州科技职业学院）

出版说明



高职高专教育是我国高等教育的重要组成部分，其根本任务是培养生产、建设、管理和服务第一线需要的德、智、体、美全面发展的应用型专门人才，所培养的学生在掌握必要的基础理论和专业知识的基础上，应重点掌握从事本专业领域实际工作的基础知识和职业技能，因此与其对应的教材也必须有自己的体系和特点。

为了适应我国高职高专教育发展及其对教育改革和教材建设的需要，在教育部的指导下，我们在全国范围内组织并成立了“全国高职高专教育精品规划教材研究与编审委员会”（以下简称“教材研究与编审委员会”）。“教材研究与编审委员会”的成员所在单位皆为教学改革成效较大、办学实力强、办学特色鲜明的高等专科学校、成人高等学校、高等职业学校及高等院校主办的二级职业技术学院，其中一些学校是国家重点建设的示范性职业技术学院。

为了保证精品规划教材的出版质量，“教材研究与编审委员会”在全国范围内选聘“全国高职高专教育精品规划教材编审委员会”（以下简称“教材编审委员会”）成员和征集教材，并要求“教材编审委员会”成员和规划教材的编著者必须是从事高职高专教学第一线的优秀教师和专家。此外，“教材编审委员会”还组织各专业的专家、教授对所征集的教材进行评选，对所列选教材进行审定。

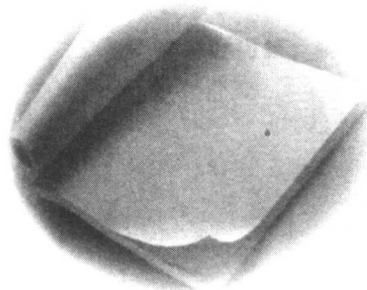
此次精品规划教材按照教育部制定的“高职高专教育基础课程教学基本要求”而编写。此次规划教材按照突出应用性、针对性和实践性的原则编写，并重组系列课程教材结构，力求反映高职高专课程和教学内容体系改革方向；反映当前教学的新内容，突出基础理论知识的应用和实践技能的培养；在兼顾理论和实践内容的同时，避免“全”而“深”的面面俱到，基础理论以应用为目的，以必需、够用为尺度；尽量体现新知识和新方法，以利于学生综合素质的形成和科学思维方式与创新能力的培养。

此外，为了使规划教材更具广泛性、科学性、先进性和代表性，我们真心希望全国从事高职高专教育的院校能够积极参加到“教材研究与编审委员会”中来，推荐有特色的、有创新的教材。同时，希望将教学实践的意见和建议，及时反馈给我们，以便对出版的教材不断修订、完善，不断提高教材质量，完善教材体系，为社会奉献更多更新的与高职高专教育配套的高质量教材。

此次所有精品规划教材由全国重点大学出版社——北京交通大学出版社出版。适应于各类高等专科学校、成人高等学校、高等职业学校及高等院校主办的二级职业技术学院使用。

全国高职高专教育精品规划教材研究与编审委员会

2006年3月



总 序

以就业为导向培养高职高专学生历史的年轮已经跨入了公元2006年,我国高等教育的规模已经是世界之最,2005年毛入学率达到21%,属于高等教育大众化教育的阶段。与此相对应的是促进了高等教育举办者和对人才培养的多样化。我国从1999年高校扩大招生规模以来,经过了8年的摸索和积累,当我们回头看时,发现在我国高等教育取得了可喜进步的同时,在毕业生就业方面,部分高职高专院校的毕业生依然稍显不足。近几年来,与本科毕业生相比较,就业率落后将近20个百分点,不得不引起我们的思考与重视。

是什么导致高职高专院校的学生就业陷入困境?是什么破坏了高职高专院校的人才培养机制?是哪些因素使得社会给高职高专学生贴上了“压缩饼干”的标签?经过认真分析、比较,我们看到各个高职高专院校培养出来的毕业生水平参差不齐,能力飘忽不定,究其根源,不合理的课程设置、落后的教材建设、低效的教学方法可以说是造成上述状况的主导因素。在这种情况下,办学缺乏特色,毕业生缺少专长,就业率自然要落后于本科院校。

新设高职类型的院校是一种新型的专科教育模式,高职高专院校培养的人才应当是应用型、操作型人才,是高级蓝领。新型的教育模式需要我们改变原有的教育模式和教育方法,改变没有相应的专用教材和相应的新型师资队伍的现状。

为了使高职院校的办学有特色,毕业生有专长,需要建立“以就业为导向”的新型人才培养模式。为了达到这样的目标,我们提出“以就业为导向,要从教材差异化开始”的改革思路,打破高职高专院校使用教材的统一性,根据各高职高专院校专业和生源的差异性,因材施教。从高职高专教学最基本的基础课程,到各个专业的专业课程,着重编写出实用、适用高职高专不同类型人才培养的教材,同时根据院校所在地经济条件的不同和学生兴趣的差异,编写出形式活泼、授课方式灵活、引领社会需求的教材。

培养的差异性是高等教育进入大众化教育阶段的客观规律,也是高等教育发展与社会发展相适应的必然结果。也只有使在校学生接受差异性的教育,才能充分调动学生浓厚的学习兴趣,才能保证不同层次的学生掌握不同的技能专长,避免毕业生被用人单位打上“批量产品”的标签。只有高等学校培养有差异性,毕业生才能够有特色,才会在就业市场具有竞争力,才会使高职高专的就业率大幅提高。

北京交通大学出版社出版的这套高职高专教材,是在教育部“十一五规划教材”所倡导的“创新独特”四字方针下产生的。教材本身融入了很多较新的理念,出现了一批独具匠心的教材,其中,扬州环境资源职业技术学院的李德才教授所编写的《分层数学》,教材立意很新,独具一格,提出以生源的质量决定教授数学课程的层次和级别。还有无锡南洋职业技术学院的杨鑫教授编写的一套《经营学概论》系列教材,将管理学、经济学等不同学科知识融为一体,具有很强的实用性。

此套系列教材是由长期工作在第一线、具有丰富教学经验的老师编写的，具有很好的指导作用，达到了我们所提倡的“以就业为导向培养高职高专学生”和因材施教的目标要求。

教育部全国高等学校学生信息咨询与就业指导中心择业指导处处长
中国高等教育学会毕业生就业指导分会秘书长
曹 殊 研究员

前 言

《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》明确指出：“健康的体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛的生命力的体现。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，养成坚持锻炼身体的良好习惯。”2001年9月开始实施的《学校体育与健康课大纲》也明确指出：“学校体育要以增进学生的健康为主要目的，以身体练习为主要手段，使学生生动、活泼、主动地得到健康发展。”由此可见，国家和政府职能部门为学校体育工作指明了方向、明确了要求。健康的体质是思想道德素质和科学文化素质的基础，“健康第一”是新世纪合格人才的新理念。

高职高专院校培养的人才面向生产、建设、服务、管理第一线的应用型人才，这决定他们未来的职业需要强壮的身体素质、健康的心理素质、良好的适应环境和挑战恶劣生存环境的能力、良好的合作精神和正确的竞争意识。为了顺应时代发展和满足高职高专学生的需要，我们组织编写了这本《体育与健康实践教程》。

本教程紧紧围绕高职高专人才培养目标，充分结合学生身心特点、知识水平及终身体育教育的需要，坚持以基础理论—基本知识—基本素质—基本技能为主线，以身体练习为主要手段，以提高学生体育人文素质为重点，以增进学生的健康为核心，以培养学生终身体育意识为目标，贯彻了点多、面广、实用、适用的原则。

本教程共分为3篇，即体育基础理论篇、体育运动技能篇和体育休闲欣赏篇。该教程结构科学合理，内容安排疏密有致，文字表达深入浅出，体育方法简便易行、行之有效，学生易于理解掌握，教师使用得心应手，既满足了学生在校期间体育教育的需要，又为学生未来职业生涯和终身体育教育提供了发展空间，同时也为教师备课、合理制定教学计划、安排教学进度提供了便利。

参加本书编写的有：湖南现代物流职业技术学院周务农、朱斌、李翠琴、廖向阳、潘朝晖（第一章，第二章，第三章，第五章的第二节，第七章的第三、四节，第八章的第一节）；石家庄邮电职业技术学院王兵、王军、杜景涛、景克俭（第五章的第四、五、六节，第六章的第四节，第七章的第七、八节，第八章的第二、三、四节）；天津冶金职业技术学院何建明、甘久武、刘玉涛、岑环宇，天津电子信息职业技术学院郭春蓓（第五章的第一、三节，第七章的第五、六节）；唐山职业技术学院索二军、刘尧、殷国玺、崔树平（第六章的第一、二、三节，第七章的第一节）；沈阳航空职业技术学院刘雪松、齐龙江、曾宪伟（第四章，第七章的第二节，第八章的第一节）。全书由周务农统稿主审。

感谢本书编写工作的相关院校领导、教师的支持与帮助，感谢本书参考文献的有关作者，感谢北京交通大学出版社张新民编辑为本书所付出的一切。

编 者
2006年5月

目 录

第一篇 体育基础理论篇

第一章 体育与健康概述.....	(3)
第一节 体育的概念和组成.....	(3)
一、体育的概念.....	(3)
二、体育的组成.....	(3)
第二节 体育的功能.....	(4)
第三节 体育在人类社会生活中的地位.....	(7)
第四节 快乐体育.....	(8)
第五节 健康的概念.....	(9)
第六节 饮食营养与健康.....	(10)
一、三大营养素.....	(10)
二、微量营养素.....	(11)
第七节 大学生的营养特点和合理膳食.....	(13)
思考题.....	(15)
第二章 高职高专院校体育.....	(16)
第一节 高职高专院校体育的任务和特点.....	(16)
一、高职高专院校体育的任务.....	(16)
二、高职高专院校体育的特点.....	(17)
第二节 体育课.....	(18)
一、体育课的基本任务和分类.....	(18)
二、体育课的成绩考核.....	(19)
第三节 课外体育活动.....	(19)
一、早操(早锻炼).....	(20)
二、课间操(课间活动).....	(20)
三、课余体育锻炼.....	(20)
第四节 体育竞赛的组织与方法.....	(20)
一、体育竞赛的组织.....	(21)
二、体育竞赛的方法.....	(21)
思考题.....	(23)
第三章 体育锻炼与健康.....	(24)
第一节 体育锻炼与卫生保健.....	(24)
一、卫生习惯.....	(24)

二、心理卫生	(25)
三、环境卫生	(25)
四、营养卫生	(25)
五、青春发育期卫生	(25)
六、女生体育卫生	(27)
第二节 体育锻炼对增强体质的作用	(28)
一、对身体形态的作用	(28)
二、对身体机能的作用	(28)
三、对身体素质的作用	(29)
第三节 体育锻炼对心理健康的作用	(29)
一、体育锻炼对心理功能的促进	(30)
二、体育锻炼对心理素质的培养	(30)
三、体育锻炼对心理疾病的治疗	(30)
第四节 体育锻炼的原则、内容和方法	(31)
一、体育锻炼的基本原则	(31)
二、体育锻炼的基本内容	(33)
三、体育锻炼的基本方法	(34)
第五节 体育锻炼计划的制定	(35)
一、计划的制定	(35)
二、内容的选择	(36)
三、发展身体素质的方法	(36)
四、体育锻炼的自我监督与自我评价	(39)
第六节 运动性损伤、运动性疾病的预防和处理	(41)
一、运动损伤的预防	(41)
二、运动损伤的处理	(41)
三、运动性疾病的预防和处理	(43)
思考题	(45)

第二篇 体育运动技能篇

第四章 田径运动	(49)
第一节 田径基本技术	(49)
一、短跑	(49)
二、中长跑	(55)
三、跳跃项目	(59)
四、投掷项目	(66)
第二节 田径运动主要竞赛规则	(75)
一、径赛项目	(75)
二、田赛项目	(76)
思考题	(78)

第五章 球类运动 (79)

第一节 篮球运动 (79)

一、篮球基本技术 (79)

二、实用战术 (86)

三、教学步骤 (89)

四、练习方法 (89)

五、自我评价 (93)

六、篮球竞赛规则 (93)

第二节 排球运动 (96)

一、排球基本技术 (97)

二、实用战术 (103)

三、教学步骤 (106)

四、练习方法 (106)

五、自我评价 (108)

六、排球竞赛规则 (108)

第三节 足球运动 (111)

一、足球基本技术 (112)

二、实用战术 (119)

三、教学步骤 (120)

四、练习方法 (120)

五、自我评价 (121)

六、足球竞赛规则 (121)

第四节 羽毛球运动 (124)

一、羽毛球基本技术 (125)

二、实用战术 (131)

三、教学步骤 (133)

四、练习方法 (133)

五、自我评价 (134)

六、羽毛球竞赛规则 (135)

第五节 乒乓球运动 (138)

一、乒乓球基本技术 (138)

二、实用战术 (144)

三、教学步骤 (145)

四、练习方法 (145)

五、自我评价 (146)

六、乒乓球竞赛规则 (147)

第六节 网球运动 (149)

一、网球基本技术 (149)

二、实用战术 (154)

三、教学步骤	(155)
四、练习方法	(156)
五、自我评价	(158)
六、网球竞赛规则	(159)
思考题	(161)
第六章 其他运动项目	(163)
第一节 体操运动	(163)
一、体操的概述	(163)
二、体操的分类	(163)
三、体操项目简介	(166)
四、体操竞赛规则 and 知识	(183)
第二节 健美操的基本动作与练习方法	(185)
一、健美操的基本动作	(185)
二、健美操的基本动作内容	(187)
三、健美操的动作练习方法	(197)
四、健美操大众锻炼标准测试套路 (五级)	(200)
第三节 武术	(207)
一、武术的内容与分类	(207)
二、武术的基本功与基本动作	(209)
三、基本套路: 初级长拳 (第三路)	(219)
四、太极拳 (二十四式简化太极拳)	(229)
第四节 游泳	(240)
一、熟悉水性	(240)
二、蛙泳技术介绍	(242)
三、蛙泳技术练习方法	(244)
思考题	(245)

第三篇 体育休闲欣赏篇

第七章 休闲项目介绍	(249)
第一节 体育舞蹈	(249)
一、体育舞蹈简介	(249)
二、体育舞蹈基本知识	(249)
三、现代舞基本技术简介	(251)
四、体育舞蹈的基本步法	(252)
五、舞步组合练习	(258)
六、教学步骤	(258)
七、自我评价	(258)
第二节 轮滑运动	(259)
一、轮滑运动的起源	(259)

二、世界轮滑运动发展概况	(259)
三、亚洲轮滑运动发展概况	(260)
四、轮滑装备的选择	(261)
五、轮滑运动常见的运动伤害与预防方法	(263)
六、轮滑的基本动作	(266)
七、速度轮滑运动技术的特征	(267)
八、速滑的弯道技术	(274)
九、速度轮滑入门——起跑练习	(276)
十、轮滑初级入门——冲刺练习	(278)
十一、速度轮滑的陆地训练	(279)
十二、脚踝力量的提高及鞋的选择	(280)
十三、轮滑竞赛规则	(280)
第三节 保龄球	(290)
一、保龄球运动简介	(290)
二、保龄球的基本特点	(291)
三、保龄球的基本技术	(293)
四、保龄球的竞赛规则	(295)
第四节 高尔夫球运动	(297)
一、高尔夫球运动发展简介	(297)
二、高尔夫球运动的基本特点	(299)
三、高尔夫球的基本技术	(300)
四、高尔夫竞赛规则	(302)
第五节 体育游戏	(303)
一、体育游戏的分类	(303)
二、体育游戏的教学组织	(305)
三、体育游戏的教学方法	(307)
四、体育游戏精选	(307)
第六节 体育健身	(311)
一、体育健身概述	(311)
二、体育健身的特点和分类	(312)
三、体育健身的基本方法	(313)
四、体育健身器材介绍	(322)
五、体育健身科学饮食	(323)
第七节 台球	(323)
一、台球运动概述	(323)
二、台球的基本分类方法	(324)
三、台球的基本技术	(325)
四、台球规则简介	(329)
第八节 定向运动	(331)

一、定向运动概述	(331)
二、定向运动的基础知识	(332)
三、定向运动的基本技能	(336)
四、定向越野比赛的主要规则	(339)
思考题	(341)
第八章 体育欣赏	(342)
第一节 国际、国内体育组织介绍	(342)
一、国际体育组织	(342)
二、国际主要体育组织和运动会	(342)
三、国内体育组织	(346)
四、国内主要体育组织和运动会	(347)
第二节 体育欣赏的特点	(350)
一、精神性	(350)
二、自由性	(351)
三、动态性	(351)
四、愉悦性	(351)
第三节 体育欣赏能力的培养	(352)
一、怎样欣赏体育比赛	(352)
二、怎样培养体育欣赏能力	(354)
第四节 怎样做一名合格的体育观众	(354)
思考题	(355)
附录 A 学生体质健康标准	(356)
一、什么是学生体质健康标准	(356)
二、学生体质健康标准指标	(356)
三、《学生体质健康标准》大学生测试的内容	(357)
四、大学生体质健康标准项目检测方法	(358)
五、大学生体质健康标准评价项目和权重	(359)
六、等级评定与登记	(359)
七、评价标准	(359)
八、《学生体质健康标准（试行方案）》实施办法	(362)
参考文献	(364)

第一篇

体育基础理论篇

第一章 体育与健康概述

第一节 体育的概念和组成

随着社会的进步、文明的发展、生产力和生活水平的提高,以及人类需要层次的提升,特别是近几年来体育科学的发展,体育自身的特征及其与其他各种社会现象之间关系的规律正不断被揭示出来,体育的概念、组成也在不断地被认识和开发,人们的体育价值观也在逐步改变,体育在整个社会生活中的地位越来越重要。

一、体育的概念

体育一词最初由法国人于17世纪60年代起用,其含义是“身体的教育”。随着社会的发展,特别是体育运动本身的发展,体育的内涵及外延不断扩大。根据当今体育运动发展的特征,可以将体育概念从广义和狭义两个层面来阐述。

(一) 广义的体育

广义的体育表述为:以身体练习为基本手段,以增强体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活和促进精神文明建设为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会总文化的一部分,其发展受一定的社会政治和经济制约,也为一定的社会政治和经济服务。

(二) 狭义的体育

狭义的体育表述为:是通过身体活动,增强体质,传授锻炼身体的知识、技能、技术,培养道德和意志品质,而且有计划的教育过程。它是教育的组成部分,是培养人全面发展的一个重要手段。

从广义的体育概念可以得出这样一个结论:衡量一个国家体育运动发展水平的标准应当是多方面的,而不是单方面的,涉及到国民的体质和健康状况,群众体育普及的程度(包括人们对体育的认识、态度,经常参加身体锻炼的人数和时间的多少等),体育科学研究的成就和水平,体育的方针、政策、制度、措施的制定和执行情况,各种体育场馆(地)、设施状况,体育运动技术水平和最好成绩等。

二、体育的组成

根据现代体育的概念和我国实际情况,我国体育包括以下3个部分。

(一) 学校体育

学校体育亦称体育教育,是学校教育的重要组成部分,是国家体育运动的基础。学校体育是学习和掌握体育知识与技能,发展身体素质,增强体质的教育活动,是对人体进行培养和塑造的过程,对受教育者的生长发育、心理健康、体力与智力的发展,以及良好品德的培养都具有积极的促进作用。学校体育的实施内容按照不同层次和不同的教育阶段纳