



高职高专学习指导用书

体育

TI YU

陈雁飞 主编



北京体育大学出版社

高职高专学习指导用书

体育

主编 陈雁飞

北京体育大学出版社

策划编辑 李 正 力 歌
责任编辑 张 力
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 罗乔欣
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

体育/陈雁飞主编. - 北京:北京体育大学出版社,
2004.8
ISBN 7-81100-191-8

I. 体… II. 陈… III. ①体育-高等学校-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(2004)第 060782 号

体育

陈雁飞 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 株洲市冶金印刷厂
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 23.5

2004 年 8 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

ISBN 7-81100-191-8/G·169

定 价 24.00 元

序

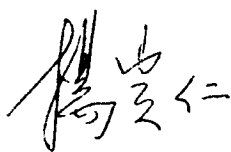
2002年，教育部下发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》强调，普通高校体育课程改革要认真贯彻《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》，提高教育、教学质量，培养满足社会需要的全面发展的新型人才。

建设、完善、改革、创新体育教材是体育教学改革的重要组成部分。而一套优秀的学习指导用书是对体育教材的有力补充，它不仅有助于学生掌握相应的体育知识、技能，同时还能够激发学生积极参与体育锻炼的兴趣，进而有针对性地促进其体育锻炼习惯的养成，最终为实现学生的全面健康发展提供帮助。由北京教育学院体育系陈雁飞任主编的《高职高专体育学习指导用书》，是在《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神指引下，针对高职高专体育教学实际和特点而编写的体育学习指导用书。该书体现了课程改革中出现的新的教学思想和理念，特别注重学生体育与健康意识的提升，注重终身体育价值观的形成；同时结合高职高专学生的特点和实际需要，注意培养学生在学习过程中的创新精神和实践能力。

该书为高职高专体育教学用书的创新和发展做出了贡献，体现了编写者的良苦用心。在内容的选择上，突破了运动项目的束缚，结合社会经济发展的实际需要，增加了“健康教育知识”、“奥林匹克知识”、“网球”、“新兴体育项目”等内容，以期满足学生不同个体的需要，这也从一个侧面表现了编写者“以人为本”的教育思想。

除此之外，这本书力争在表现形式上进行创新；如专门设计了“学法指导”部分，旨在根据高职高专学生具备一定自学能力的实际，从教师和朋友的角度，为他们更好地掌握和形成运动爱好乃至运动专长提供科学的参考和建议。同时，也为教师教学提供有益的帮助。

在《高职高专体育学习指导用书》即将出版发行之际，我衷心地希望，它能够真正成为使用者的良师益友，同时为继续推进我们的体育课程改革做出应有的贡献！



2004年6月

编者的话

依据教育部下发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的文件和精神，结合高职高专的特点和要求，在继承和发扬原有体育专业教材的基础上，本书以培养高职高专学生的体育与健康意识、创新精神和实践能力为重点，创设性地将运动技术、学法指导、思考与作业、自学与网站等统筹于一体，力求既能体现新课程标准的新思想和新理念，又能区别于普通高等学校和高中体育教材，是一套适合于高职高专学生的体育教材及课外自学指导用书。

其教材的特点体现在：

第一，突出“健康第一”的指导思想。以新课程标准为基准，以学生身心健康素质的提高和可持续发展为核心，促进学生身体、心理、社会适应能力整体健康水平的提高，培养学生健康意识和行为，形成健康的生活方式。

第二，加深学生对体育学科知识与技能的理解，进一步学习掌握体育知识、技能与技术，提高学生身心健康、全面发展的综合能力。使学生热爱生命，形成健康的生活方式和积极进取、充满活力的人生态度。

第三，突出高职高专学生的心理、生理特点。内容体现了高职高专学生的认知水平，注重学生自身健康和运动学习知识的掌握。版式设计新颖独特，能有效地吸引学生阅读与思考。

教育部体卫艺司杨贵仁司长在百忙之中亲自为本书写序，在此表示衷心的感谢；同时本书在编写过程中，得到了教育部体卫艺司体育处季克异处长的指导与帮助，并得到了兄弟院校的大力支持，参阅了部分有关教材和资料，在此一并致谢。由于编者的水平和经验有限，恳请读者对本书给予批评指正。

编委会名单

主 编：陈雁飞

副主编：（按姓氏笔画排列）

马定国 王迎胜 申学群

张伟华 李新秀 肖毅志

周铭华 张建光 黄 瑶

编 者：（按姓氏笔画排列）

卢文孝 刘文魁 刘鸿志

孙 军 李建立 李 萍

林 芸 徐四军 黄泽湘

潘伟军 潘 超

目 录

第一章 健康教育知识 (1)

- 第一节 健康概论 (1)
- 第二节 现代大学生生理、心理
主要特点 (5)
- 第三节 烟酒与健康 (10)
- 第四节 体育运动对智力发展与心理
素质培养的作用 (15)

第二章 奥林匹克运动 (19)

- 第一节 古代奥林匹克运动 (19)
- 第二节 现代奥林匹克运动 (22)
- 第三节 奥林匹克思想体系 (28)
- 第四节 奥林匹克运动与学校
体育 (32)

第三章 健身与养生 (35)

- 第一节 健身与养生的意义、特点
及联系、区别 (35)
- 第二节 养生之道研究 (43)
- 第三节 保健功法及运用 (51)
- 第四节 养生欣赏 (56)

第四章 田径运动 (62)

- 第一节 田径运动概述 (62)
- 第二节 短 跑 (63)
- 第三节 接力跑 (68)
- 第四节 中长跑 (71)

第五节 跨栏跑 (74)

第六节 跳 远 (78)

第七节 跳 高 (82)

第八节 铅 球 (85)

第九节 掷标枪 (88)

第五章 体 操 (92)

第一节 概 论 (92)

第二节 体操内容及分类 (94)

第三节 基本体操 (95)

第四节 技 巧 (96)

第五节 跳 跃 (100)

第六节 双 杠 (106)

第七节 单 杠 (111)

第六章 篮 球 (114)

第一节 篮球运动的基础理论 ... (114)

第二节 篮球基本技术 (117)

第三节 篮球战术 (136)

第四节 篮球竞赛规则与裁判法 (144)

第七章 排 球 (149)

第一节 排球运动的基础理论 ... (149)

第二节 排球基本技术 (154)

第三节 排球战术 (170)

第四节 排球比赛的欣赏 (175)

第八章 足 球	(179)	第十二章 武 术	(243)
第一节 足球发展概述	(179)	第一节 武术的基础理论、基本 知识简介	(243)
第二节 足球运动的基本技术 ...	(181)	第二节 拳术套路	(247)
第三节 足球基本战术	(195)	第三节 跆拳道	(278)
第四节 足球比赛规则	(199)		
第九章 羽毛球	(203)	第十三章 韵律与体育舞蹈	(292)
第一节 羽毛球运动概述	(203)	第一节 形体训练	(292)
第二节 羽毛球基本技术	(205)	第二节 健美操运动	(302)
第三节 羽毛球基本战术	(210)	第三节 体育舞蹈	(315)
第四节 羽毛球竞赛规则简介 ...	(212)		
第十章 乒乓球	(215)	第十四章 游 泳	(325)
第一节 乒乓球运动概述	(215)	第一节 熟悉水性	(325)
第二节 乒乓球基本技术	(217)	第二节 蛙 泳	(327)
第三节 乒乓球竞赛规则简介 ...	(227)	第三节 爬 泳	(330)
		第四节 出发技术与转身技术 ...	(333)
第十一章 网 球	(230)	第十五章 新兴体育	(335)
第一节 知识篇	(230)	第一节 轮滑运动	(335)
第二节 技能篇	(233)	第二节 定向越野	(345)
第三节 规则篇	(240)	第三节 攀 岩	(361)

第一章 健康教育知识

JIAN KANG JIAO YU ZHI SHI

第一节 健康概论

学习目标

通过学习和了解健康的概念、作用及健康的因素等内容，从而正确的认识健康是人生第一财富这一深刻的涵义。采用多种方法来增进健康，理解健康。

一、健康概念的演变

学习内容

1978年初级卫生保健（PHC）大会代表的阿拉木图宣言中加以重申：“健康不仅是疾病和体弱的匿迹，而是身心健康，社会幸福的完美状态。”世界卫生组织（WHO）还提出了健康的10个具体标志：

1. 有充沛的精力，能从容不迫地对付日常生活和工作而不感到精神压力；2. 处事乐观、态度积极、勇于承担责任；3. 善于休息，睡眠良好；4. 应变能力强，能适应外界的各种变化；5. 能抵抗普通感冒和传染病；6. 体重合适身材匀称而挺拔；7. 眼睛明亮，反映敏锐；8. 头发具有光泽而少头屑；9. 牙齿清洁无龋；牙龈无出血颜色正常；10. 肌肤有弹性。这十个标志，把躯体、心理和社会适应性三个方面都包括在内，具体而明确，可以帮助人们检测自身的健康情况。

健康是人生最大的财富，谁拥有健康谁就能拥有一切。正如古希腊著名的哲学家赫拉克利特所指出的：“如果没有健康，智慧就难以表现，文化无从施展，力量不能战斗，财富变成废物，知识也无法利用。

世界卫生组织指出：“健康是基本人权，达到尽可能的健康水平，是世界范围内的一项最重要的社会性目标。”它号召人们树立“人人为健康，健康为人人”的观念。当代大学生，是国家和民族的希望，健康对他们更是学业有成，生活愉快的基础，他们肩负着祖国的未来和希望，应该以积极主动的态度参加健康教育，使自己成为“三个完美”的建设人才，迎接时代的挑战。

二、影响健康的主要因素

影响健康水平的因素是多方面的，主要包括：生物学因素（生理、心理因素）；环境因素（自然环境和社会环境）；卫生保健条件；生活方式。

（一）生物学因素

1. 生理因素

生理因素可分为先天因素和后天因素，先天因素也称为遗传因素，后天生理学因素最重要的是体育锻炼因素。

（1）遗传因素。

（2）体育锻炼因素。

2. 心理因素

心理活动是中枢神经系统的活动，它与生理活动有着不同分割的联系。人的精神状态直接影响着疾病的发生和转归。因此心理状态的好坏必然对躯体健康产生巨大的影响，几乎没有一种疾病的发生与个体的心理反应无关。心理因素对躯体健康的影响主要表现在以下两个方面：

（1）消极心理因素的影响。

（2）积极心理因素的影响。

（二）环境因素

1. 自然环境

2. 社会环境

社会是人类物质生产和共同生存的大集体。社会环境是影响人类日常生活的社会因素，由政治、经济、文化等要素构成。

（三）卫生保健条件因素

卫生保健条件是保证人类健康极为重要的因素。世界卫生组织于1978年在《阿拉木图宣言》中宣布，初级卫生保健“是全世界在可预见的将来达到令人满意的健康水平的关键。”

初级卫生保健的基本内容是：

1. 健康教育；2. 供给符合营养要求的食品；3. 供给安全用水和基本环境卫生设施；4. 妇幼保健和计划生育工作；5. 开展预防接种；6. 预防常见疾病；7. 采用适用的治疗方法；8. 提供基本药物。

(四) 生活方式因素

生活方式指的是人们长期受一定文化、民族、经济、社会、风俗、规范特别是家庭影响而形成的一系列生活习惯，生活制度和生活意识。为了有利于保持有机体内的平衡，并使机能节省化，这就需要建立合理的生活制度，每日按时作息和学习，使生活具有一定的节奏和规律。

现代科学的大量研究结果也证明生活方式对人体健康有着至关重要的影响，因此，要有合理的生活方式。合理的生活方式是一个人根据自己的年龄特点和卫生要求，每天按一定的生活制度进行有规律的学习、工作、饮食、睡眠以及参加各种课余活动和体育锻炼的生活方式，据美国卫生福利部的报告估计，美国1976年死亡人数中50%与不良生活有关；20%与环境因素有关；20%与生物学因素有关；10%是医疗条件造成的。所以遵循合理的生活方式对增进健康，提高学习和工作的效率有重要的意义。

三、增进健康的途径

(一) 改善遗传素质，提倡优生优育

(二) 合理摄取营养素

1. 蛋白质	4. 无机盐
2. 脂肪	5. 维生素
3. 碳水化合物	6. 水

(三) 加强体育锻炼

“生命在于运动”，开展体育运动，增强人民体质已越来越多的被人们所认识，体育锻炼将成为本世纪最重要的增进健康的生活方式之一。适当运动又使心肌发达，心壁增厚，心脏体积增强增大，心肌收缩力加强。同时又使血液中的红细胞、白细胞增加，白细胞增加可增加身体抵抗疾病的能力，促进身体生长发育延缓衰老，还可使骨的生长加强，皮质增厚，关节的运动幅度等加大，肌肉、韧带和肌腱的横断面增粗，并使身体的弹性和伸展性增强。世界万物都处在不停地运动中，人体也是如此，缺乏运动的人就会给健康带来一些不良的影响，如体力下降、肌肉无力，还可能不同程度地影响生理机能状况，成为疾病潜在的因素。

(四) 良好的生活环境

环境是指以人类为中心的周围客观事物的总和，是直接，间接影响着人类生活和发展的各种自然环境和社会环境的总体。人类不可能脱离环境生存，每时每刻都受着各种环境因素的影响，因此，创造舒适的生活环境和工作环境，正确处理人际关系，对身心

健康都具有很好的促进作用。

（五）养成良好的生活习惯

良好的生活习惯，可让人更有上进心，促进身心的健康，从被动的感染过度到有意识、有目的、自觉地将注意力集中到增强自身健康的行为上去。

这就要求做到以下几点：

- 1.心胸开阔，情绪乐观；
- 2.劳逸结合，坚持锻炼；
- 3.生活有规律，定期检查；
- 4.营养适当，防止肥胖；

- 5.不吸烟，不酗酒；
- 6.家庭和睦，适应环境；
- 7.与人为善，自尊自重；
- 8.爱好清洁，注意安全。

学法指导

健康是人生最大财富。谁拥有健康谁就拥有了一切。我们对健康的概念，正确的从生理、心理、社会是适应能力方面综合去理解。不片面地单从生理方面去考虑，即没有疾病就是健康。

影响健康的因素有很多，但有些是客观（先天性）很难改变的，但还有其他因素是主观方面。如环境、心理、生活方式等。如遇困难要以一个乐观、上进的精神去解决问题，不良的生活习惯，下决心克服改正，健康是会属于我们每一个人的。

作业与思考

1. 针对自己周围所接触的人群体，怎样对他们解释健康的正确涵义，要有说服力。

2. 当今社会的经济发展，对于影响健康的因素有很多，我们怎样去解决，有你实效性建议？

3. 说说本人为了自身的健康采取了怎样的方法，认为哪些方法对自己很有效果？

第二节 现代大学生生理、心理主要特点

学习目标

通过对大学生自身的生理和心理两方面的特征进行学习和了解,加强自身的锻炼和心理保健能力,从而提高学习和生活质量,达到增进身心健康的目的。

学习内容

大学阶段是大学生为一生奠定基础,处于人生发展的黄金时期,正处于一生中的四大高峰时期。生理变化高峰,是身体发育成熟和定型阶段;智力发展高峰,是一生中平均智力达到的最高阶段;需求高峰,包括理想、爱情、事业和衣食住行等社会需要;创造高峰,是最少保守,最易接受新生事物,心理活动活跃,最富创造性的时期。

一、大学生的主要生理特点

(一) 大学生形体变化特征

1. 身 高

身高是人体生长发育的基本标志,进入大学后,生长发育进入了第二个高峰——青春期的后期。

2. 体 重

体重也是衡量身体发育的标志之一,大学生年龄段的体重增加渐趋平稳。

(二) 大学生机能发育特征

大学年龄阶段,大学生生理机能发育逐渐完善和稳定,发育曲线基本没有交叉现象出现,但仍存在男女生性别差异。

1. 神经系统

大脑皮层细胞间联系更加复杂、完善。脑的重量达到成人水平1500克左右,脑的神经细胞数基本不再增多,但脑的机能仍在不断完善。

2. 运动系统

运动系统又称骨骼肌系统,由骨骼、关节和肌肉构成。大学阶段,随着年龄的增长,骨骼的无机盐增加,水分减少,并逐步骨化,到20~25岁骨化完成后,骨不再生长,身高不再增加。肌肉的发育在30岁左右完成。

(1) 骨骼

大学阶段由于骨密度增加,骨质坚硬,故能承担更大的负荷,骨的机械强度较大,韧性适中,骨的造血功能逐渐与需要相适应。

骨骼的发育具有一定的性别差异,女生的骨骼发育较男生来说,其骨骼化的年龄早2~3年。

(2) 关节

在大学生年龄阶段,关节、韧带及肌腱的抗拉强度加大,关节的牢固性较好,但其灵活性相对减弱。

(3) 肌肉

大学生年龄阶段,肌肉中蛋白质和无机盐增长迅速,肌肉的重量增加,力量和耐力加大。在性激素的作用下,肌纤维增粗,加大了肌肉的生理横断面。

3. 血液系统

血液是由血浆和血细胞(红细胞,白细胞,血小板)组成。大学阶段,红细胞数及血红蛋白含量已达到或接近成年人的水平。

4. 呼吸系统

呼吸系统的机能实现是通过呼吸神经中枢的调节完成的。随着青春期的发育,大学生所处的年龄阶段,呼吸系统的功能也增强了,肺、支气管、胸腔及呼吸肌也发育完善。男大学生肺活量平均为3800~4400ml,女大学生的平均肺活量为2700~3100ml。

5. 心血管系统

心血管系统是人体发育最晚完成的系统,在大学阶段都接近成人水平。左心室壁厚而富有弹性,心肌纤维增粗,心肌收缩力增大。心脏的毛细血管丰富,血管的弹性较好,对心脏射血有较大缓冲作用。同时心率减慢,每搏输出量增加,神经系统对心血管功能的调节更加精确,具有很强的代偿能力和适应能力,为人体进行大强度长时间运动提供了生理保证。

6. 内分泌系统

青春期内分泌发育特别旺盛,性机能发育加速,是大学生在青春期阶段生理变化的突出特点。

(三) 身体素质发展的年龄特征

身体素质通常是指人体在运动、劳动和日常生活中,所表现出来的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧性等活动能力。

在大学生年龄阶段,在不受训练因素的影响下,男女生的各项身体素质的增长明显减慢,呈现稳定状态;耐力素质、速度素质、爆发力等均已达到最好水平。另外,在这个年龄阶段,各项素质发展的性别差异明显。灵敏、耐力、力量等素质一般是男生优于女生,而柔韧素质则是女生优于男生。由于女生的形态特点,其身体重心比男生低,因而女生的平衡能力优于男生。

根据大学生年龄阶段身体素质发展的特征,在进行身体锻炼时,应注意全面发展身体素质的同时,要加强对身体素质的薄弱环节的锻炼。

二、大学生主要心理特点

大学阶段的大学生心理上尚未完善,处于一个动态的调节过程之中,在理想、生活方式及爱情等方面,形成了大学生特有的心理特征。

(一) 自我意识特点

自我意识是一种认识,是自我心理活动及行为的意识。由于神经系统的不断发展和成熟,大学生的智力接近个体的最高水平。

大学生开始从社会性方面认识评价自己,体验自己,十分关心自己的发展。但自我评价的自觉性、主动性和稳定性有很大的个别差异。由于大学生知识的增多,才能的增长,社会地位的提高,觉得自己是年轻一代佼佼者,是国家所需的栋梁,在这种优越性的驱使下,自尊心明显增强,如果正确诱导能使他们正确认识自我,根据自己的特长,自己的理想及社会的需求来塑造自己,创造成绩。相反,他们就会走入歧路,成为一个庸才。同时大学生的自信心和独立性也加强了,有时因他们的社会实践能力不足,社会阅历浅薄而导致认为自己是生活的强者,过分相信自己的能力和力量,目空一切,虚荣固执,但一遭失败,就不能正确对待自己和别人,丧失信心,自暴自弃。

(二) 思维鉴别特点

思维是认识能力的核心,是认识的最高阶段。大学生的思维活动表现为以下特点:

- 1.理论型的抽象思维取代了经验型思维而占主导地位。
- 2.思维里有创造性,独立性和批判性。

（三）情感特点

（四）意志特点

大学生的独立性和自觉性增强，能够清楚地意识到自己行为的目的及社会影响，果断性和自制力有所发展，但较为缓慢，经常表现为动摇不定，不分轻重以及草率武断等行为。

（五）性格特点

大学生的自我意识不断发展，个性日趋定形，性格基本稳定。但大学生的性格发展尚未完全成熟，对待现实事物采取一贯的态度。因此必须自觉地进行良好的性格自我教育和锻炼，为成才创造良好的条件。

（六）在大学阶段不同时期也存着不同的心理特点

1. 低年级大学生的心理特点

①生活上的不适应。大学生刚考上大学，面临着的是陌生环境，新同学和新教师，会引起一些暂时的不良情绪或心理反应。②专业思想不稳定。上大学后视野拓宽，各专业横向比较，会产生错门的思想，这样会影响他们的学业。③学习主动变被动。经过激烈的高考竞争，胜利后的轻松油然而生，感到十几年寒窗苦读，而今已跨入大学大门，该痛痛快快地玩一玩，原来学习的驱动力已消失了，也就带来了学习上的被动。

2. 中年级大学生的心理特点

新的心理平衡已形成，意识到了新的竞争。①思想上要求进步。学习自觉，政治觉悟进一步提高，对国家大事主动关注，也有自己的看法，许多同学积极申请入党。但有的受社会不良风气的影响，出现不良的行动。②求知欲望增强。中年级大学生专业思想逐渐稳定，学习目的也明确，掌握扎实的专业知识，为今后进入社会打下良好的专业基础。同时热衷于博览群书；重视自己的真才实学，也有些大学生思想不稳定，如谈恋爱，甚至犯错误，退学等校纪校规的处分。因这个时段应给予更多的帮助、引导，使他们渡过心理健康的关键时期。③注意能力的培养。这个时期的大学生不仅重视文化知识的学习和积累，同时，他们也希望获得各种能力，有意识培养自己的口才、社会、管理和组织能力。

3. 高年级大学生的心理特点

高年级的大学生生理和心理都比较成熟,能理智地对待和处理各种问题。他们已经意识到面临毕业走向社会,学习上和思想上要求进步的紧迫感增加,通过毕业实习,参加招聘会和论文的毕业设计,论文的检测,感到自己的理论和实际能力的不足。开始冷静地分析自身条件,尽自己最大的努力,来提高自身各方面的能力,但也有些毕业生对自己即将进入社会没有信心,而产生复杂的心理活动。因此对高年级的毕业生,学生管理人员必须对他们进行帮助疏导,让他们有压力也要有信心,为进入社会做好准备。

大学阶段不同年级的大学生心理特点是什么?大学老师怎样正确引导才能让他(她)们有正确的人生观、世界观?

大学生特殊的心理特征可以从哪些方面阐述?每一特征都有哪些具体表现?

学法指导

进入大学后,大学生的身体处于第二青春发育期。有其不同层次的特征,特别是存在性别的差异。大学生因而要加强锻炼,取长补短,达到身体健康的目的。

在心理方面处于一个动态调节的过程之中,智力发展达到最高阶段,易接受新生事物,最富有创造性,主动调节日趋增强。但也存在一些不足之处。如主观片面性,或过分自信、易冲动,心理承受能力差,怕困难,经不起挫折。同时还在不同年级也存在不同的心理特征,因此我们大学生应扬长避短在老师的指导下树立正确的人生观和世界观,多找老师谈心,有创意和新颖独特的见解大胆提出来。必须自觉地进行自我教育和锻炼成为社会优秀的人才。

作业与思考

- 1.就大学生的生理特征主要体现,针对自己本身的条件应怎样加强锻炼?
- 2.大学生心理特征,我们应该怎样看待,怎样培养?谈谈本人的看法?