

Physical Education

浙江省高校重点建设教材（高职高专）
教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定

高职体育

主编 翁惠根 毛军平 张 宾



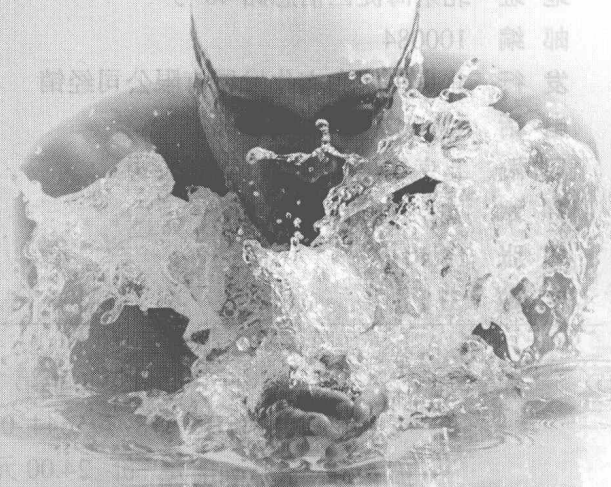
北京体育大学出版社

Physical Education

浙江省高校重点建设教材（高职高专）
教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定

高职体育

主编 翁惠根 毛军平 张 宾



北京体育大学出版社

责任编辑 高云智
责任校对 宋志华
审稿编辑 李 飞
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

高职体育 / 《高职体育》编委会编. —北京: 北京体育大学出版社, 2009. 8
ISBN 978-7-5644-0195-5

I. 高… II. 高… 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(2009)第 114751 号

高职体育

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
发 行 北京京体大文化发展有限公司经销
电 话 010-62960631 62963530
印 刷 北京集惠印刷有限责任公司
开 本 787 × 960 毫米 1/16
印 张 19.50
字 数 371 千字

2009 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5644-0195-5

定 价 24.00 元

《高职体育》编审委员会

主 审 郝光安 张 威 王皋华

主 编 翁惠根 毛军平 张 宾

副主编 张 岚 吴 江 黄利亮

编 委 (以姓氏笔画排序)

王海棠 毛军平 卢 飭 朱海莲

苏 欣 吴 江 张 岚 张 宾

庞正志 莫月红 徐晓斌 翁惠根

高 瑜 黄利亮 黄燕飞

前言

根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（教体艺〔2002〕13号）提出的体育教材“一纲多本”指导思想，以及《关于以就业为导向 深化高等职业教育的若干意见》（教高〔2004〕1号）提出的以应用为特征来构建课程和教育内容体系，基础理论教学以应用为目的，知识以够用为度，突出职业能力培养的课程教育目标，在各级领导的支持与关心下，我们组织浙江省部分高职院校教授编写了这本浙江省高校重点建设教材（高职高专）《高职体育》，本教材在教材体系和教材内容选择等方面均具有一定的新颖性和实用性，融“教、学、做”为一体，具体表现在以下几个方面：

1. 融入职业要素：在贯彻“健康第一”理念，设置体育常识认知篇教育内容的同时，编写了以职业性为特征的职业体适能、职业综合素质拓展等内容，充分体现高职特色教材的鲜明特点；

2. 融入实践要素：根据高职院校培养学生终身体育锻炼能力的需要，设置了终身体育技能篇，强化了学生对基本体育技能的学习，实现以身体练习为基本手段的体育教育功能；

3. 融入职业实用体育课程理论：以健身知识、终身体育技能、职业体适能、职业综合素质和职业岗位特殊身体活动能力等为模块设置教材内容，具有较强的针对性和实用性；

4. 融入生活化体例，在部分章节设置了名人名言和小贴士，体现了应知、应能和够用的编写原则。

本教材共四篇十八章五十一节，分体育认知篇、终身体育技能篇、职业体适能篇和职业综合素质拓展篇，教材内容的选取以“应知、应能和够用”及有所为有所不为为编写原则，体现了职业院校体育教材的创新性和针对性。

本教材编写组由浙江金融职业学院、浙江育英职业技术学院、浙江经济职业技术学院、杭州科技职业学院、浙江绍兴越秀外国语学院、浙江纺织服装职业技术学院、浙江台州科技职业技术学院和浙江工业职业技术学院等院校的骨干教师组

成。教材的出版得到了北京体育大学出版社工作人员的大力支持和帮助。同时，在教材编写过程中，我们参阅了大量的文献资料，从中吸取了有益的思想、理论和方法。在此一并致以最真诚的谢意。

由于时间仓促，水平有限，书中有不妥和错误之处，敬请各位同仁和读者给予批评指正。

《高职体育》编写组

2009年7月于杭州

目 录

体育认知篇

第一章 美好人生活健康	3
第一节 什么是健康	3
第二节 健康生活方式	13
第三节 健康的自我测评	18
第二章 认知高职体育	22
第一节 高职体育教育的任务与功能	22
第二节 职业特殊身体素质	25
第三节 不同职业岗位的特点	28
第三章 如何科学健身	31
第一节 体育锻炼要讲究科学性	31
第二节 体育锻炼注意事项	36
第三节 常见运动损伤的防治	43
第四章 休闲体育与体育欣赏	49
第一节 休闲体育	49
第二节 体育欣赏	58

终身体育技能篇

第五章 足球运动	63
第一节 足球基本技术	63
第二节 足球场与规则简介	68
第六章 篮球运动	72
第一节 篮球基本技术	72

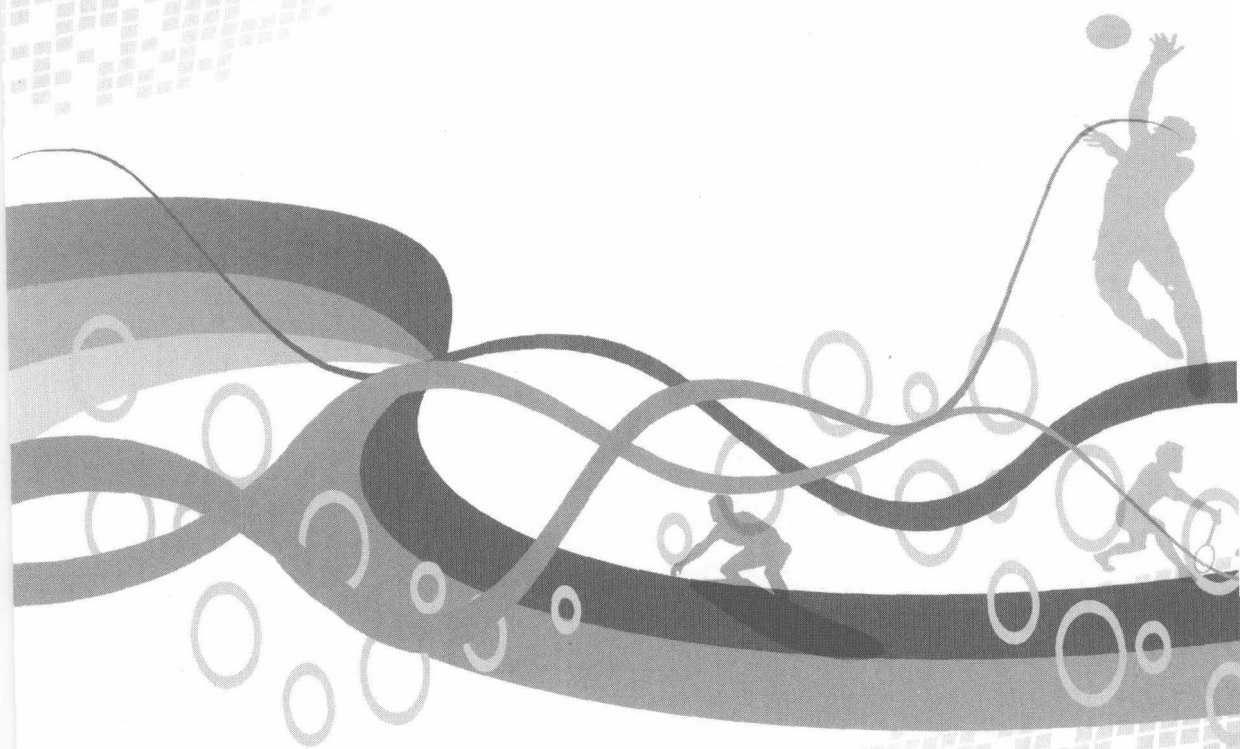
第二节 篮球场地与规则简介	82
第七章 排球运动	86
第一节 排球基本技术	86
第二节 排球场地与规则简介	92
第八章 乒乓球运动	97
第一节 乒乓球基本技术	97
第二节 乒乓球场地与规则简介	103
第九章 羽毛球运动	106
第一节 羽毛球基本技术	106
第二节 羽毛球场地与规则简介	111
第十章 网球运动	116
第一节 网球基本技术	116
第二节 网球场地与规则简介	121
第十一章 民族传统体育	125
第一节 24 式太极拳	126
第二节 跆拳道	139
第十二章 游泳运动	150
第一节 常用泳式	150
第二节 水中救护	161
第十三章 健美操运动	166
第一节 健美操基本动作	166
第二节 校园健美操基本套路	170
第十四章 体育舞蹈	176
第一节 体育舞蹈的基本动作及组合	176
第二节 体育舞蹈竞赛规则简介	182

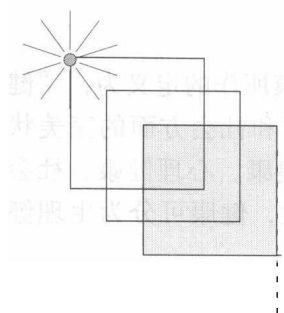
职业体适能篇

第十五章 体适能与职业体适能	187
第一节 体适能与职业体适能概述	187

第二节	体适能训练方法及测评	191
第三节	服务类岗位职业体适能训练	203
第四节	管理类岗位职业体适能训练	210
第五节	制造类岗位职业体适能训练	215
第六节	设计类岗位职业体适能训练	220
第七节	信息类岗位职业体适能训练	225
第十六章	慢性职业病的防治与心理调适	229
第一节	颈椎病	229
第二节	腰椎间盘突出症	234
第三节	下肢静脉曲张	238
第四节	肩周炎	240
第五节	职业人员身心调适	244
职业综合素质拓展篇		
第十七章	职业综合素质	251
第一节	职业综合素质的构成	251
第二节	职业综合素质的具体要求	253
第三节	职业综合素质拓展训练	255
第十八章	职业综合素质拓展训练案例设计	259
第一节	敬业素质拓展训练案例	259
第二节	诚信素质拓展训练案例	265
第三节	明理素质拓展训练案例	271
第四节	笃行素质拓展训练案例	278
第五节	励志素质拓展训练案例	284
主要参考文献		294
附录 《国家学生体质健康标准》评价指标与评分标准		295

体育认知篇





第一章 美好人生话健康

健康、事业、金钱、情感是人生的四本存折，它牵系着人生财富、成功和幸福，只要你经营好这四本存折，你就会由失败走向成功！这四本存折人人都有，它对每个人是公平的，并不因为谁出身豪门而多一个，也不因为谁出身卑微而少一个。但既然人人都有这四本存折，为什么有的人能够踌躇满志，有的人却浑浑噩噩呢？只在于此人会不会使用人生的四本存折。可以这么说，会不会使用这四本存折是一个人一生是否成功的决定因素，而其中健康是第一本存折，没有了健康，其他三本存折就失去了使用价值。

第一节 什么是健康



健康是智慧的条件，是愉快的标志。

——爱默生

健康是人生的第一财富。古希腊哲学家赫拉克利特指出：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。居里夫人也曾说过：健康的身体是科学的基础。健康是财，是人生最大的财富；健康是福，是人类最基本的需要和权利，充分享受这一权利是人生最大的幸福。影响健康的因素牵涉到了许多方面，如大气、医学、天气、运动等，只要我们了解它、认

识它,就可以很好地维持它、改造它。

一、健康的内涵

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,而且是保持体格方面、精神方面和社会方面的完美状态。”1990年世界卫生组织宪章是这样阐述健康的:“躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康才算是完全的健康”。从这一视角出发,健康可分为生理健康、心理健康、道德健康和社会适应能力这四个方面。

(一) 生理健康

人人都知道健康第一,这说明不管是学业、生活还是事业,没有了健康,其余都成为“0”。也就是说,所有的一切因为有了健康而存在。拉伯雷说过:“没有了健康,人生也就不成为人生了”。培根也指出:“健康犹如真正的朋友,不到失去的时候,不知道它的珍贵。”这一切都说明生理健康最重要。

生理健康是指躯体结构和功能正常,具有生活自理能力。



世界卫生组织健康十标准

- 有充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重工作的压力而不感到过分紧张和疲劳;
- 处世乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小,不挑剔;
- 善于休息,睡眠良好;
- 应变能力强,能适应外界环境中的各种变化;
- 能够抵御一般感冒和传染病;
- 体重适当,身体匀称,站立时头、肩、臀位置协调;
- 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不发炎;
- 牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象;
- 头发有光泽,无头屑;
- 肌肉丰满,皮肤富有弹性,走路轻松有力。

健康状况应有的状态为以下几点。

1. 体重基本稳定:一个月内体重增减不超过4千克,超过者为不正常。
2. 体温基本在37摄氏度左右:每日体温变化不超过1摄氏度,超过者为不正常。

3. 脉搏每分钟在 75 次左右：一般不少于 60 次，不多于 100 次，否则为不正常。
4. 正常成年人每分钟呼吸 16~20 次：呼吸次数与心脉跳动的比例为 1:4，每分钟呼吸少于 10 次或多于 24 次为不正常。
5. 大便基本定时：每日 1~2 次，若连续 3 天以上不大便或 1 天 4 次以上为不正常。
6. 每日进食量保持在 1 千克~1.5 千克：连续 1 周每日进食超过正常进食量的 3 倍或少于正常进食量的 1/3 为不正常。
7. 一昼夜的尿量在 1500 毫升左右：连续 3 天 24 小时内尿量多于 2500 毫升，或 1 天内尿量少于 500 毫升为不正常。
8. 成年女性月经周期在 28 天左右：超前或推后 15 天以上为不正常。
9. 正常成年男女结婚后能生育：夫妻生活在一起未避孕，3 年内不育为不正常。
10. 每日能按时起居：睡眠 6~8 小时，若不足 4 小时或每日超过 15 小时为不正常。

（二）心理健康

心理健康的人不会受环境的支配、控制，而是顺应环境，适应环境，并积极地变革环境，使之更适应人的生存。在这样的环境中，他热爱人类，适当地工作和游戏，保持良好的人际关系，并有效率地处理、解决问题。

由此可见，心理健康是指人的内心世界与客观环境的一种平衡关系，是自我与他人之间的一种良好人际关系的维持，即不仅能获得自我安定感和安心感，还能自我实现，具有为他人的健康贡献、服务的能力。对当代大学生而言，心理健康应包括以下几个方面。

1. 智力正常

这是大学生学习、生活与工作的基本心理条件，也是适应周围环境变化所必需的心理保证。因此，衡量时，关键在于是否正常地、充分地发挥了效能，即有强烈的求知欲，乐于学习，能够积极参与学习活动。

2. 情绪健康

情绪健康的标志是情绪稳定和心情愉快，包含的内容有：愉快情绪多于负性情绪，乐观开朗，富有朝气，对生活充满希望；情绪较稳定，善于控制与调节自己的情绪，既能克制又能合理宣泄；情绪反应与环境相适应。

3. 意志健全

意志是人在完成一种有目的的活动时所进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性，能适时地作出决定并运用切实有准备的方式解决所遇到的问题；在困难和挫折面前能采取合理的反应方式，能在

行动中控制情绪且言而有行，而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

4. 人格完整

人格指的是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整就是指有健全统一的人格，即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。人格结构的各要素完整统一：具有正确的自我意识，不产生自我同一性混乱，以积极进取的人生观作为人格的核心，并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来。

5. 自我评价正确

正确的自我评价乃是大学生心理健康的重要条件，大学生要自我观察、自我认定、自我判断和自我评价，做到自知，恰如其分地认识自己，摆正自己的位置，既不自傲，也不自惭，能够自我悦纳，喜欢自己，接受自己，自尊、自强、自制、自爱适度，正视现实，积极进取。

6. 人际关系和谐

良好的人际关系是事业成功与生活幸福的前提。其表现为：乐于与人交往。既有广泛的人际关系，又有知心朋友；在交往中保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢；能客观评价别人和自己，善取人之长补己之短，宽以待人，乐于助人，积极的交往态度多于消极态度，交往动机端正。

7. 社会适应正常

个体与客观现实环境保持良好秩序。大学生应做客观观察以取得正确认识，以有效的办法应对环境中的各种困难，不退缩；根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调：改革环境以适应个体需要，或改造自我适应环境。

8. 心理行为符合大学生的年龄特征

大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体，大学生应具有与年龄、角色相应的心理行为特征。

（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）社会适应健康

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，以及人际关系等方面的适应。社会适应健康是健康的最高境界。缺乏角色意识，发生角色错位是社会适应不良的表现。

当今社会变化快，发展迅速，导致社会环境日趋复杂，学习压力、就业压力、

工作压力导致人们生活方式的严重改变。一方面，社会适应上的不健康使相当部分的、尚未走入社会的年轻人甚至产生了“社会恐惧症”，拒绝投入社会；另一方面，社会适应的不健康则会导致一部分人看待社会角度的扭曲，产生错误的人生观和价值观，消极地面对社会。可以说，社会适应能力缺乏，人际关系处理得不好，就不能算新时代的健康人。



社会适应能力测试卷

下面的问题能帮助你进行社会适应能力的自我判别（把答案填在括号内）。

备注：A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

1. 我最怕转学或转班级，每到一个新环境，我总要经过很长一段时间才能适应。（ ）
2. 每到一个新的地方，我很容易同别人接近。（ ）
3. 在陌生人面前，我常无话可说，以至感到尴尬。（ ）
4. 我最喜欢学习新知识或新学科，它给我一种新鲜感，能调动我的积极性。（ ）
5. 每到一个新地方，我第一天总是睡不好，就是在家里，只要换一张床，有时也会失眠。（ ）
6. 不管生活条件有多大变化，我也能很快习惯。（ ）
7. 越是人多的地方，我越感到紧张。（ ）
8. 在正式比赛或考试时，我的成绩多半不会比平时练习差。（ ）
9. 我最怕在班上发言，全班同学都看着我，心都快跳出来了。（ ）
10. 即使有的同学对我有看法，我仍能同他（她）交往。（ ）
11. 老师在场的时候，我做事情总有些不自在。（ ）
12. 和同学、家人相处，我很少固执己见，乐于采纳别人的看法。（ ）
13. 同别人争论时，我常常感到语塞，事后才想起该怎样反驳对方，可惜太迟了。（ ）
14. 我对生活条件要求不高，即使生活条件很艰苦，我也能过得很愉快。（ ）
15. 有时自己明明把课文背得滚瓜烂熟，可在课堂上背的时候，还是会出差错。（ ）
16. 在决定胜负成败的关键时刻，我虽然很紧张，但总能很快使自己镇定下来。（ ）

17. 我不喜欢的东西, 不管怎么学也学不会。()
18. 在嘈杂混乱的环境里, 我仍然能集中精力学习, 并且效率较高。()
19. 我不喜欢陌生人来家里做客, 每逢这种情况, 我就有意回避。()
20. 我很喜欢参加社交活动, 我感到这是交朋友的好机会。()

【自测评分办法】

1. 凡是单数号题 (1, 3, 5, 7……): “是”得 -2 分, “无法肯定”得 0 分, “不是”得 2 分。

2. 凡是双数号题 (2, 4, 6, 8……): “是”得 2 分, “无法肯定”得 0 分, “不是”得 -2 分。

将各题的得分相加, 即得总分。

35~40 分: 社会适应能力很强, 能很快地适应新的学习、生活环境, 与人交往轻松、大方, 给人的印象极好, 无论进入什么样的环境, 都能应付自如, 左右逢源。

29~34 分: 社会适应能力良好。17~28 分: 社会适应能力一般, 当进入一个新环境, 经过一段时间的努力, 基本上能适应。6~16 分: 社会适应能力较差, 依赖于较好的学习、生活环境, 一旦遇到困难则易怨天尤人, 甚至消沉。

5 分以下: 社会适应能力很差, 在各种新环境中, 即使经过一段相当长时间的努力, 也不一定能够适应, 常常因感到与周围事物格格不入而十分苦恼; 在与他人的交往中, 总是显得拘谨, 羞怯, 手足无措。如果你在这个测量中得分较高, 说明你社会适应能力较强。但是, 如果你得分较低, 也不必忧心忡忡, 因为一个人的社会适应能力是随着年龄的增长、知识经验的丰富而不断增强的。只要你充满信心, 刻苦学习, 虚心求教, 加强锻炼, 你一定会成为适应社会的成功者。

二、什么是亚健康

健康是人的最佳状态, 即为第一状态; 失去健康的疾病状态, 是由致病因素引起的对人体正常生理过程的损害, 表现为对外界环境变化的适应能力降低, 劳动能力受到限制或丧失, 并表现出一系列的临床症状, 称为第二状态。当今社会, 由于生活节奏加快, 竞争日益激烈, 常使人难以承受日趋增长的压力, 出现头痛、头晕、心悸、失眠、食欲不振、情绪烦躁、疲乏无力等症状。总之, 自感生理不适, 心理疲惫, 对社会适应能力差, 但医学检查往往并无明确的机体疾病。这种介于健康与疾病之间的边缘状态, 医学上称为亚健康, 又称灰色状态或第三状态。