

新编高职 体育与健康教程

主 编 张晓明 宋永红



北京体育大学出版社

新编高职体育与健康教程

主 编 张晓明 宋永红

北京体育大学出版社

责任编辑 白 琚
审稿编辑 李 飞
责任印制 陈 莎
封面设计 贾 川

图书在版编目(CIP)数据

新编高职体育与健康教程 / 张晓明, 宋永红主编. —北京: 北京体育大学出版社, 2009. 9

ISBN 978-7-5644-0270-9

I. 新… II. ①张…②宋… 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(2009)第 167609 号

新编高职体育与健康教程

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 14.5
字 数 267 千字

2009 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5644-0270-9

定 价 16.00 元

《新编高职体育与健康教程》编审委员会

主 审 智 勇

主 编 张晓明 宋永红

副主编 裴成斌 魏小虎

编 委 (以姓氏笔画为序)

马喜龙 王小林 王志平

刘晓辉 李永平 杨玉具

张金祥 罗应周 高小爱

前言

高职高专院校的体育与健康课程是以身体练习为主要手段、以增进学生的健康为主要目的的必修课程，它以体育为主线，融入了健康教育的有关内容。根据教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神，我们编写了这本《新编高职体育与健康教程》。在编写本教材时，我们突出了健康这一人类社会永恒的主题，力求把最新的体育与健康理念融入教材中。本教材具有如下特点：

1. 坚持“健康第一”的指导思想。重视提高学生的身体、心理和社会适应的整体健康水平；坚持“终身体育”的主导思想，努力实现体育与生活的整合，学校体育与家庭体育、社会体育的整合，使现代高职生在价值观念、身体健康、生活能力等方面能应付社会的变化，并与之保持同步发展；倡导主体化、个性化、民主化的发展方向，突出了学生的主体地位。

2. 把体育锻炼理论、健康理论融合为一个完整的理论体系。本书按照体育与健康课程标准构建的运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个目标领域，紧紧围绕体育锻炼和健康这个核心，融合了生理、心理、环境、社会、安全、卫生、营养、保健等诸多学科的理论知识，把健康教育的相关内容有机地融入到体育之中。

3. 构建了一个符合高职高专院校学生学习实际的运动技术内容体系。本书从学生实际出发，构建了一个符合我国广大高职院校实际的运动技术内容体系，包括球类、武术、田径等，充分体现了运动技术大众化、普及化，以及终身体育这一现代体育教育理念。

本书是在高校体育教材的基础上全面阐述体育与健康科学的教科书，在知识性、趣味性、可读性、应用性等方面都独具特色。它不仅可用作高职院校教材，还可用作体育教师和广大体育工作者的业务参考书。

目 录

理论知识篇

第一章 体育与健康	3
第一节 体育的概念、组成与功能	3
第二节 健康教育	7
第三节 健康与营养	9
第四节 运动性疲劳与恢复	16
第二章 高等学校体育	18
第一节 学校体育在高等教育中的地位与作用	18
第二节 高等学校体育的目的与任务	19
第三节 实现高等学校体育目标的基本途径	21
第三章 体育锻炼	25
第一节 体育锻炼的理论依据	25
第二节 体育锻炼的原则	30
第三节 体育锻炼的方法	33
第四节 身体素质的测试与评价	38
第四章 心理健康与体育锻炼	43
第一节 心理健康及其标准	43
第二节 影响大学生心理健康的因素	45
第三节 体育活动对大学生心理健康的影响	47

第五章 运动处方	52
第一节 运动处方的概念	52
第二节 运动处方的内容	53
第三节 运动处方的制订	57
第四节 实用运动处方	60
第六章 运动损伤与防治	63
第一节 运动损伤的原因及预防	63
第二节 常见运动损伤的分类与处理	64
第七章 奥林匹克运动	70
第一节 古代奥林匹克运动会	70
第二节 现代奥林匹克运动会	72
第三节 中国与奥林匹克运动	76
第八章 体育竞赛的组织编排	81
第一节 体育竞赛的组织方法	81
第二节 体育竞赛的编排	84

运动实践篇

第九章 田 径	93
第一节 田径运动概述	93
第二节 跑	94
第三节 跳 跃	99
第四节 投 掷	104
第十章 篮 球	107
第一节 篮球运动概述	107
第二节 篮球运动基本技术	108
第三节 篮球运动基本战术	114

第十一章	排 球	117
第一节	排球运动概述	117
第二节	排球运动基本技术	118
第三节	排球运动基本战术	124
第十二章	足 球	126
第一节	足球运动概述	126
第二节	足球运动基本技术	127
第三节	足球运动基本战术	133
第十三章	乒乓球	136
第一节	乒乓球运动概述	136
第二节	乒乓球运动基本技术	137
第三节	乒乓球运动基本战术	143
第十四章	羽毛球	146
第一节	羽毛球运动概述	146
第二节	羽毛球运动基本技术	147
第三节	羽毛球运动基本战术	153
第十五章	网 球	156
第一节	网球运动概述	156
第二节	网球运动基本技术	157
第三节	网球运动基本战术	162
第十六章	武 术	165
第一节	武术运动概述	165
第二节	初级长拳(第三路)	166
第三节	24 式太极拳	181
第十七章	形体锻炼	200
第一节	健美运动	200
第二节	健美操	206
第三节	体育舞蹈	211
参考文献		222

理论知识篇



第一章

体育与健康

第一节 体育的概念、组成与功能

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。

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。

狭义的体育表述为：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。

二、体育的组成

根据现代体育的概念和我国的实际情况,我国体育包括以下三个部分。

(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入学校总体教育计划,通过体育教学、课外体育训练和课外体育活动,围绕增强学生体质这个主要任务来实现,它与学校其他教育环节共同构成一个完整的教育过程。

(二) 竞技体育

竞技体育亦称竞技运动,是在全面发展身体素质的基础上,最大限度地发挥和提高人体在体格体能、心理和运动技能方面的潜力,以取得优异的运动成绩而进行的科学系统的训练和竞赛。竞技体育具有竞争性强、技艺高超、极易吸引观众等特点,现已成为一种极富感染力又容易传播的精神力量。

(三) 社会体育

社会体育亦称群众体育,是为了休闲、娱乐,以及发展兴趣爱好、培养审美能力、防病治病、增强体质而进行的身体活动。社会体育有助于增强身体、情绪、精神和社会的健康,使人在身体和精神上获得休息和放松,给劳动后的生活和紧张的情绪提供“缓解剂”。这种活动一般是自愿参加,其组织形式多样,讲求自我教学和锻炼效果。

三、体育的功能

(一) 体育的本质功能

1. 教育功能

一是从教育的发展过程看,人类早期教育正是为了将前人在漫长的、极其恶劣



的条件下生息、繁衍、渔猎、劳动以及与自然界、生物界、人类自身等搏击经验和技能一代代地传授下去，这一人类的早期教育雏形，究其内容和手段，往往多是进行身体训练和劳动技能的培育，其中也包括了一些部落间的斗争手段和方法，从某种意义上看，人类早期教育正是在体育教育的根基上发展起来的。毛泽东曾说，“体者，为知识之载而为道德之寓者也。”也有人认为：“不懂体育，就不懂教育”，也正好说明了这样一个道理。二是从学校的体育教育看，由幼儿教育至大学的成人教育，体育教育贯穿于整个过程中，由于这一时期为身心发育的重要时期，因此，通过体育教育，使学生增强体质，增长心智，掌握体育知识、技能，促进身心的全面发展，提高运动技术水平，是体育教育的重要功能。现代的体育教育，已不仅仅是促进身体发育，增强体质和掌握运动技术水平，而是要着眼于培养人们终身体育观念、兴趣和习惯，传授运动卫生与健康的科学知识，引导人们去自觉遵守社会行为规范，发展人际交往，促进人的个性社会化，培养良好的社会适应能力以提高人类生活质量和适应现代社会能力的需要。

2. 健身功能

不同的体育项目和运动方法，对人体的不同部位，不同器官、组织、系统都能起到积极有效的促进、改善、增强、调节和提高作用。科学的体育锻炼能促进人的生长发育，健美体型，强健体魄，改善和调节各内脏器官、内分泌系统、代谢水平及功能，预防心血管系统疾病，祛病强体，延缓衰老，提高对环境的适应能力，促进心理发育，调节心理状态。体育的健身功能还体现在提高人的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等运动素质方面。

3. 娱乐功能

现代社会的高速发展，生活节奏加快，工作压力加大，人们需要一种既能舒展身体，又能愉悦身心的活动。另一方面，双休日及余暇时间的增多，人们对余暇时间活动内容的质量要求在提高，丰富多彩的内容和个性张扬的特点表现突出，现代体育刚好能满足人们的这种需要。

(二) 体育的非本质功能

1. 经济功能

一是体育锻炼可以增进健康，提高工作效率和生产效率，从而为单位创造出好的效益。二是重大体育活动和体育赛事都可带来直接和间接的巨大经济效益。直接的经济效益如：比赛的门票收入；出售电视转播权；广告费收益；比赛吉祥物和纪念品销售；体育彩票、足球彩票的成功发行等。间接的经济效益表现为：一场大型

体育比赛,对一个国家或地区的文化、娱乐、饮食、交通、旅游、电视、报纸与杂志、网络与通讯、物流与贸易等都有较大的影响。随着人们对体育需求的不断增长,体育产业和体育商品经济已成为一个新型产业部门和商品领域。

2. 文化功能

体育作为一种社会文化现象,本身就蕴涵着丰富的文化内涵。体育随着社会历史的发展而发展,体育文化有着浓厚的历史渊源。古代人们举行的各种祭祀礼仪活动大多以体育的方式来表达人们的思想、精神和观念,于是就产生了古代奥林匹克运动会。体育的文化特征体现在鲜明的象征性、浓郁的艺术性和丰富的内涵性上。奥运会的五环标志,象征着五大洲的友谊与团结,奥运圣火,象征着文明之光,表达着生命、热情和朝气,奥运会的会徽与吉祥物,有着丰富的寓意。运动会的开幕式和闭幕式上大型活动与体育表演,以及运动会期间举办的各种形式的文化活动,构成了运动会不可缺少的组成部分,体现了多民族文化的共融性。体育已不仅仅是人的身体运动,也是人的精神、智慧、艺术的良好展示。丰富的体育人体文化在对人体解剖结构、生理机能形态进行积极的生物学改造的同时,还给人类劳动本身以极大的美学启迪和熏陶。气势宏伟的体育建筑、品种多样的体育器材设施、绚丽多彩的运动服装器具既是人类劳动的产物,也是人类物质文化的结晶。体育运动作为一种文化形态,还作用于人的精神、思想和意识等方面,体育运动中的顽强拼搏、勇于进取的精神,公平竞争精神,团结友爱精神,爱国主义和国际主义精神,都是体育文化在人们精神领域里的高度体现。

3. 科技功能

体育运动的发展正是得益于人类科学的发展与进步,从而逐渐形成了一个庞大的体育科学体系。体育科学技术的发展,运动水平的提高,正是因为有了人体解剖学、运动医学、运动保健学、运动生物力学、运动生物化学等自然科学的研究成果才得以实现。体育的行为和精神之所以得到社会的认同,正是有了社会体育学、体育管理学、体育经济学、体育统计学、运动心理学、体育文史学、体育行为学等社会科学的论证,才得以弘扬光大。体育得益于科学技术,反过来又为科学技术的发展提供了更加广阔的实验场和市场。各种新技术、新材料,特别是生物技术、电子技术、计算机技术、网络通信信息技术等在体育领域的广泛应用,使得体育的器材、设施、训练、营养以及运动后的恢复手段与方法都更加科学,更加合理;使竞技体育的记录一次次被打破,成绩一次次提高,人类的极限一次次受到挑战。



第二节 健康教育

一、健康教育的概念及分类

(一) 健康教育的基本概念

1988年第13届世界健康大会为健康教育提出了新的解释,若作为定义,文字过于冗长,但却为我们提出了一个较完整的健康教育的概念,即健康教育是一门研究以传播健康知识与技术,影响个体与群体行为,消除健康风险因素,预防疾病,促进健康的科学。它重点研究健康知识传播和行为改变的理论和方法,以及社区健康教育的组织、规划和评价的理论与实践。

我国健康教育工作者在总结世界各国健康教育观点的基础上,提出如下定义:健康教育是指通过有计划、有组织、有系统的教育活动,促使人们自愿地采纳有利于健康的行为,消除或降低危险因素,降低发病率、伤残率和死亡率,提高生活质量,并对健康教育效果作出评价。

(二) 健康教育的分类

健康教育作为卫生服务事业中的一项实际工作,人们从不同角度对其作出如下分类:

1. 按健康教育的目标人群或开展场所分类

(1) 城市社区健康教育; (2) 农村社区健康教育; (3) 学校健康教育; (4) 职业人群健康教育; (5) 患者健康教育; (6) 消费者健康教育; (7) 卫生相关行业健康教育等。

2. 按内容分类

(1) 营养健康教育; (2) 预防艾滋病健康教育等。

二、健康教育的发展历程和社会作用

(一) 健康教育的发展历程

健康教育的起源,在我国可以追溯到商、周时期,最早的文字记载约为公元前

7 世纪《管子·形势解》：“起居时，饮食节，寒暑适，则身利而寿命益；起居不时，饮食不节，寒暑不适，则形体累而寿命损。”此后的《庄子》中说：“愿闻卫生之经而已矣。”在西方可以追溯到“医学之父”的希波克拉底时代，他提出“应当关心健康人，使他们不得病。”而现代意义上的健康教育仅有百年历史。当今世界各国的健康教育发展极不平衡。作为卫生服务事业，发达国家的健康教育真正发挥作用并取得成就，也是从 20 世纪 70 年代开始的。美国、加拿大、芬兰、瑞典、德国、新西兰、澳大利亚等国健康教育在维护和促进人民健康中发挥了明显的作用。美国对健康教育学科建设、人才培养给予了足够的重视。到 20 世纪 80 年代末，美国有 200 余所大学、学院开设健康教育课程，授予学士学位；有 20 余所公共卫生学院培养硕士、博士研究生；全国性健康教育学术组织有 4~5 个，出版三种健康教育学术期刊。20 世纪 80 年代，美国公共卫生学术论文有 1/5 与健康教育有关。而我国的健康教育到 20 世纪 70 年代末才有真正的发展。自 80 年代中期以来，部分医学院校开设了健康教育专业课程，开始对健康教育专业人才的培养工作。1997 年，全国爱国卫生运动委员会、卫生部联合制定了《中国健康教育 2000 年工作目标及 2010 年远景规划》，健康教育将在改善人民健康状况中发挥越来越大的作用。

在全球健康教育的发展中，国际组织功不可没。世界卫生组织（WHO）是国际卫生保健事业权威性协调机构。其总部设有健康教育组，1982 年改组为“公众信息及健康教育处”（Division of Public Information and Health Education），世界卫生组织在 6 个地区（非洲区、泛美区、东地中海区、欧洲区、东南亚区、西太平洋区）的区域性组织都设有健康教育专员。它把“协助在各国人民中开展健康教育工作”作为自己的 14 项任务之一。

（二）健康教育的社会作用

1. 健康教育是卫生保健事业的重要组成部分

人类疾病谱和主要死因发生了由传染性疾病向慢性非传染性疾病的转变。不良行为和生活方式是慢性非传染性疾病的诱因。解决人们的不良行为和生活方式问题，只能依靠教育的方法。医药不可能增强人们的自我保健意识和提高人们的自我保健能力，不可能降低人们的行为危险因素水平。近 20 年来，一些发达国家着眼于民众的自我保健意识、参与态度和实践能力，开展健康教育运动。增强民众在躯体上的自我保护，心理上的自我调节，行为和生活方式上的自我控制，人际关系上的自我调整的自觉性和主动性，体现了全球保健事业的发展方向。通过健康教育，提高人们对健康的责任感，发挥自身的健康潜能和主观能动性，是降低行为危险因素的基本方法。



2. 健康教育是实现“人人享有卫生保健”的关键

1978年WHO在阿拉木图召开世界卫生大会，发表了著名的《阿拉木图宣言》。大会提出“2000年人人享有健康”的全球卫生战略目标。我国政府对此作出庄严承诺。《阿拉木图宣言》提出，初级卫生保健有八项任务：（1）有关当前主要卫生问题及其防治方法的健康教育；（2）改善食品供应及适当营养；（3）适量供应安全饮水及基本卫生设施；（4）妇幼卫生及计划生育；（5）主要传染病的预防接种；（6）防治地方病；（7）常见病及外伤的妥善处理；（8）提供基本药物。

大会把健康教育列为初级卫生保健的八项任务之首，同时指出：健康教育是所有卫生问题、预防方法及控制措施中最为重要的，是实现初级卫生保健任务的关键。

1983年，WHO再次强调健康教育是策略而不是工具的认识，提出“初级卫生保健中的健康教育新策略”。1985年，第42届世界卫生大会通过决议，紧急呼吁把健康促进和健康教育作为初级卫生保健的内容。初级卫生保健是一项社会系统工程。实现初级卫生保健不是单一卫生部门的事，它需要全社会的参与，是全社会的共同任务。而争取领导重视、群众参与、部门协作等都需要以健康教育去开发、动员、组织与协调。所以，健康教育是实现初级卫生保健的关键性策略。

3. 健康教育是一项低投入、高产出、高效益的保健措施

健康教育引导人们自愿放弃不良行为和生活方式。预防慢性非传染性疾病的投入与治疗慢性非传染性疾病的高昂的医疗技术投入相比，其效益有天壤之别。美国医疗疾病控制中心的研究指出，如果美国男性公民不吸烟、不过量饮酒、合理膳食和进行经常性有规律的身体锻炼，其寿命可望延长10年，而每年数千亿美元的医疗投资却难以使全美人口平均期望寿命增加1年。

第三节 健康与营养

一、营养素

机体为了维持生命和健康，保证生长发育、生活和生产劳动的需要，必须从食物中获得必要的营养物质，这些营养物质称之为营养素。它包括蛋白质、糖（或称碳水化合物）、脂类、维生素、矿物质、食物纤维和水等。