



高职高专“十一五”规划教材

★ 农林牧渔系列

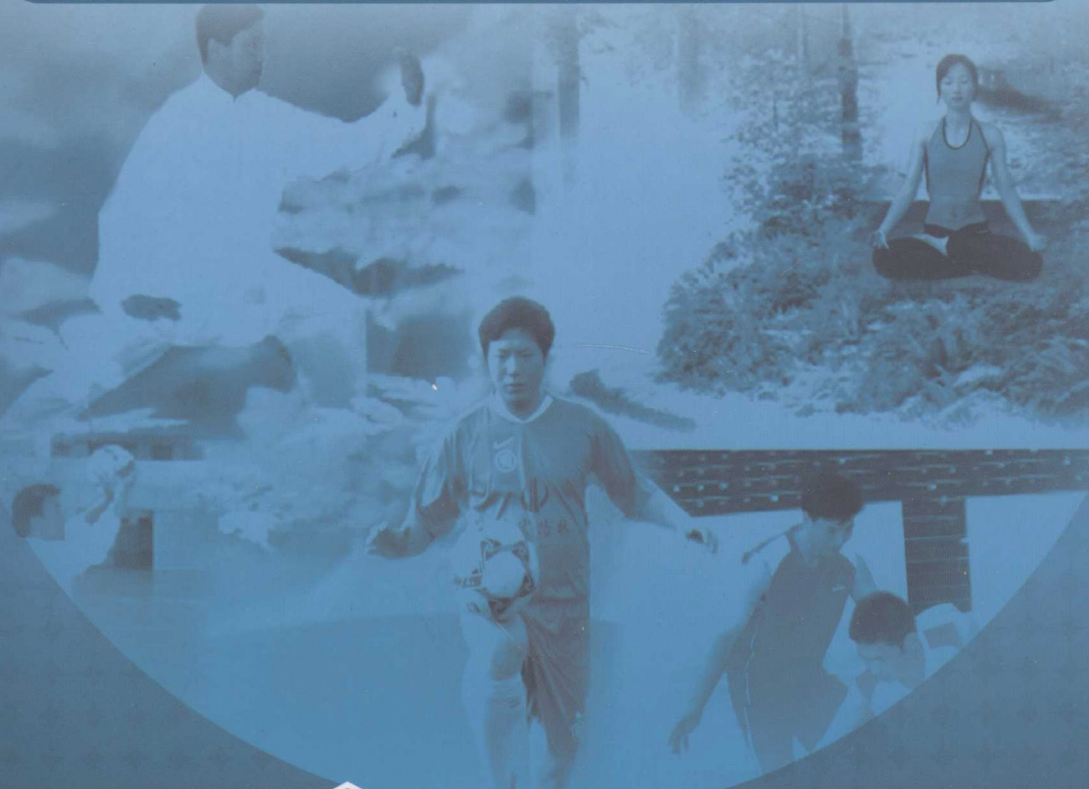
体育

体育

TIYU

孙雄华 主编

曾白琳 主审



化学工业出版社



化学工业出版社



高职高专“十一五”规划教材

★ 农林牧渔系列

体 育

TIYU

孙雄华 主编

曾白琳 主审



化学工业出版社

· 北京 ·

本书突出学校教育“健康第一”的指导思想,适应职业教育转型时期改革的需要,融生理与心理健康教育于一体,着力培养学生体育与健康意识,增进其身心全面发展,使之养成终身体育锻炼的良好习惯。

全书分上、中、下三篇,即理论篇、实践篇、拓展篇,主要介绍了体育教学中占有极高比重的田径运动、球类运动、武术运动、形体运动、游泳运动、休闲运动、跆拳道。本书图文并茂,针对性强,目标明确,具有观念开拓创新、内容丰富多彩、方法简便易学、实用性强的特征。书稿以图片形式表现动作套路,采用全彩印刷,图片精美,效果直观。

本书既适用于高职高专院校、成人高校、民办高校及本科院校举办的二级学院公共体育课的教学,也可供五年制高职、中职和中专教学使用,又可作为体育爱好者的自学指导用书。

图书在版编目(CIP)数据

体育/孙雄华主编. —北京:化学工业出版社, 2009.9

高职高专“十一五”规划教材★农林牧渔系列

ISBN 978-7-122-06493-6

I. 体… II. 孙… III. 体育-高等学校:技术学院-教材

IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 143525 号

责任编辑:李植峰 梁静丽 郭庆睿

装帧设计:史利平

责任校对:宋 玮

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装:化学工业出版社印刷厂

787mm×1092mm 1/16 印张16½ 字数468千字 2009年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:42.80 元

版权所有 违者必究

“高职高专‘十一五’规划教材★农林牧渔系列”建设单位

(按汉语拼音排列)

- | | | |
|-----------------|---------------|----------------|
| 安阳工学院 | 河西学院 | 青岛农业大学 |
| 保定职业技术学院 | 黑龙江农业工程职业学院 | 青海畜牧兽医职业技术学院 |
| 北京城市学院 | 黑龙江农业经济职业学院 | 曲靖职业技术学院 |
| 北京林业大学 | 黑龙江农业职业技术学院 | 日照职业技术学院 |
| 北京农业职业学院 | 黑龙江生物科技职业学院 | 三门峡职业技术学院 |
| 本钢工学院 | 黑龙江畜牧兽医职业学院 | 山东科技职业学院 |
| 滨州职业学院 | 呼和浩特职业学院 | 山东理工职业学院 |
| 长治学院 | 湖北生物科技职业学院 | 山东省贸易职工大学 |
| 长治职业技术学院 | 湖南怀化职业技术学院 | 山东省农业管理干部学院 |
| 常德职业技术学院 | 湖南环境生物职业技术学院 | 山西林业职业技术学院 |
| 成都农业科技职业学院 | 湖南生物机电职业技术学院 | 商洛学院 |
| 成都市农林科学院园艺研究所 | 吉林农业科技学院 | 商丘师范学院 |
| 重庆三峡职业学院 | 集宁师范高等专科学校 | 商丘职业技术学院 |
| 重庆水利电力职业技术学院 | 济宁市高新技术开发区农业局 | 深圳职业技术学院 |
| 重庆文理学院 | 济宁市教育局 | 沈阳农业大学高等职业技术学院 |
| 德州职业技术学院 | 济宁职业技术学院 | 苏州农业职业技术学院 |
| 福建农业职业技术学院 | 嘉兴职业技术学院 | 温州科技职业学院 |
| 抚顺师范高等专科学校 | 江苏联合职业技术学院 | 乌兰察布职业学院 |
| 甘肃农业职业技术学院 | 江苏农林职业技术学院 | 厦门海洋职业技术学院 |
| 广东科贸职业学院 | 江苏畜牧兽医职业技术学院 | 仙桃职业技术学院 |
| 广东农工商职业技术学院 | 江西生物科技职业学院 | 咸宁学院 |
| 广西百色市水产畜牧兽医局 | 金华职业技术学院 | 咸宁职业技术学院 |
| 广西大学 | 晋中职业技术学院 | 信阳农业高等专科学校 |
| 广西农业职业技术学院 | 荆楚理工学院 | 延安职业技术学院 |
| 广西职业技术学院 | 荆州职业技术学院 | 杨凌职业技术学院 |
| 广州城市职业学院 | 景德镇高等专科学校 | 宜宾职业技术学院 |
| 海南大学应用科技学院 | 丽水学院 | 永州职业技术学院 |
| 海南师范大学 | 丽水职业技术学院 | 玉溪农业职业技术学院 |
| 海南职业技术学院 | 辽东学院 | 岳阳职业技术学院 |
| 杭州万向职业技术学院 | 辽宁科技学院 | 云南农业职业技术学院 |
| 河北北方学院 | 辽宁农业职业技术学院 | 云南热带作物职业学院 |
| 河北工程大学 | 辽宁医学院高等职业技术学院 | 云南省曲靖农业学校 |
| 河北交通职业技术学院 | 辽宁职业学院 | 云南省思茅农业学校 |
| 河北科技师范学院 | 聊城大学 | 张家口教育学院 |
| 河北省现代农业高等职业技术学院 | 聊城职业技术学院 | 漳州职业技术学院 |
| 河南科技大学林业职业学院 | 眉山职业技术学院 | 郑州牧业工程高等专科学校 |
| 河南农业大学 | 南充职业技术学院 | 郑州师范高等专科学校 |
| 河南农业职业学院 | 盘锦职业技术学院 | 中国农业大学 |
| | 濮阳职业技术学院 | |

“高职高专‘十一五’规划教材★农林牧渔系列” 建设委员会成员名单

主任委员
副主任委员
委员

介晓磊 温景文 寒铁生 (按姓名汉语拼音排列)	陈明达 何华西 桂银杰 耿明荣 胡繁青 蒋艾勇 梁学平 刘阳素 欧延贞 史晓典 王武戈 许开录 张海松 赵勇军	林洪金 田应华 陈宏智 官麟丰 胡克伟 介晓霞 梁运娜 刘开宇 潘允平 苏秀娟 王卫革 肖慎飞 闫晓根 张继昌	江世宏 吴健 达柱峰 明孔伊 谷孔伯 胡金全 林伯舒 刘新平 潘自正 陶燕丽 王肖文 肖世左 颜发延 张玉廷 周晓舟	荆马继 涛义正 郭天字 胡洪金 荆奕清 林刘宏 刘应华 田景文 温相林 解智文 张震云 朱学文	张晓根 张震云 邓胜福 郭永荷 黄绿纯 李俊栋 刘俊小 刘存燕 彭兴标 王昌利 吴利娟 谢珍珍 杨志轩	生升宏 铁振世 郭江光 李武莉 刘颖亮 卢运宏 邱王健 王拥军 吴秀玲 尹秀霞 赵晨霞	甘勇辉 郭正文 姜文效 李刘蕊 刘继权 马任平 王秋梅 吴郁魂 徐苏凌 于文越 赵华
----------------------------------	--	--	--	--	---	---	--

“高职高专‘十一五’规划教材★农林牧渔系列” 编审委员会成员名单

主任委员
副主任委员
委员

蒋锦标 杨宝进 宋连喜 (按姓名汉语拼音排列)	张慎举 薛瑞辰 彩霞晶 曹冉修 程方希 关小变 胡石柳 李碧全 梁俊荣 邱深本 孙克威 田文儒 王立军 王艳立 熊廷海 杨承桂 于怀珠 张艳红	黄瑞德 王芝 白迎春 曹波玲 褚秀云 付美建 韩瑞强 李刚伟 林湘栋 任雄华 孙玉琳 汪玉惠 王云义 徐公卫 杨于显 张玲祖	杨廷桂 王学民 白永莉 陈传爱 崔凯强 高奇连 韩修桂 李仲亮 林宗荣 阮浩华 孙志浩 王爱华 王双山 王占云 徐敏芳 杨亚霞 袁庆彦 赵希彦	胡虹文 张桂臣 白远国 陈杭芳 丁玉玲 高梅健 何海梅 吉李军 李利新 柳遵全 申励霞 唐建岗 王铁琢 王俊解 吴美志 许琼琼 杨饶举 曾慎举 张赵娟	张守润 平雄超 玉金义 柏陈董 董高何 纪守斌 李雷文 刘广雁 龙冰梅 石冬玲 唐晚来 王焕峰 王琼瑞 薛治元 杨曾守 张郑翠	毕陈玉 陈董曾 弓建凤 胡纪林 李丽兴 刘罗令 史陶道 王新占 王福平 吴建刚 羊志玲 姚战响 周显忠	边传周 陈盛慧 段鹏成 顾成虹 胡文标 蒋锦本 梁贤忠 刘静琦 潘雅伟 史田德 王芝星 王中军 吴宝进 杨易诚 张春华 朱雅安
----------------------------------	--	---	--	---	--	---	--

《体育》编审人员

- 主 编 孙雄华
- 副 主 编 王文霞 黎 珍 胡俭云 崔 娜 孟庆红
- 参编人员 (按姓名汉语拼音排列)
- 陈 重 (湖南环境生物职业技术学院)
- 陈运喜 (湖南环境生物职业技术学院)
- 崔 娜 (呼和浩特职业学院)
- 邓雨荣 (邵阳医学高等专科学校)
- 高德杰 (济宁职业技术学院)
- 何伟珍 (湖南环境生物职业技术学院)
- 何庆云 (湖南环境生物职业技术学院)
- 胡俭云 (湖南环境生物职业技术学院)
- 胡 翔 (湖南环境生物职业技术学院)
- 黄 瑶 (永州职业技术学院)
- 李定英 (湖南环境生物职业技术学院)
- 李菊生 (湘潭职业技术学院)
- 李秋平 (湖南中医药高等专科学校)
- 李新鸿 (湖南环境生物职业技术学院)
- 黎 珍 (百色学院)
- 梁荫冲 (湖南环境生物职业技术学院)
- 刘寒青 (湖南交通工程职业技术学院)
- 刘凯进 (湖南环境生物职业技术学院)
- 孟庆红 (山东省贸易职工大学)
- 孙雄华 (湖南环境生物职业技术学院)
- 谭玉芳 (湖南环境生物职业技术学院)
- 陶晓斌 (湖南环境生物职业技术学院)
- 王 承 (济宁职业技术学院)
- 王 洪 (衡阳财经工业职业技术学院)
- 王素芬 (济宁职业技术学院)
- 王文霞 (济宁职业技术学院)
- 王翊覃 (湖南环境生物职业技术学院)
- 文平红 (湖南环境生物职业技术学院)
- 谢媛媛 (湖南环境生物职业技术学院)
- 徐军民 (湖南环境生物职业技术学院)
- 于建华 (济宁职业技术学院)
- 张 巧 (湖南环境生物职业技术学院)
- 张仕超 (湖南环境生物职业技术学院)
- 赵 妤 (岳阳职业技术学院)
- 主 审 曾白琳 (湖南环境生物职业技术学院)

水产、宠物等专业，于2008~2009年陆续出版。

该套教材的建设贯彻了以职业岗位能力培养为中心，以素质教育、创新教育为基础的教育理念，理论知识“必需”、“够用”和“管用”，以常规技术为基础，关键技术为重点，先进技术为导向。此套教材汇集众多农林牧渔类高职高专院校教师的教学经验和教改成果，又得到了相关行业企业专家的指导和积极参与，相信它的出版不仅能较好地满足高职高专农林牧渔类专业的教学需求，而且对促进高职高专专业建设、课程建设与改革、提高教学质量也将起到积极的推动作用。希望有关教师和行业企业技术人员，积极关注并参与教材建设。毕竟，为高职高专农林牧渔类专业教育教学服务，共同开发、建设出一套优质教材是我们共同的责任和义务。

介晓磊

2008年10月



当今,我国高等职业教育作为高等教育的一个类型,已经进入到以加强内涵建设,全面提高人才培养质量为主旋律的发展新阶段。各高职高专院校针对区域经济社会的发展与行业进步,积极开展新一轮的教育教学改革。以服务为宗旨,以就业为导向,在人才培养质量工程建设的各个侧面加大投入,不断改革、创新和实践。尤其是在课程体系与教学内容改革上,许多学校都非常关注利用校内、校外两种资源,积极推动校企合作与工学结合,如邀请行业企业参与制定培养方案,按职业要求设置课程体系;校企合作共同开发课程;根据工作过程设计课程内容和改革教学方式;教学过程突出实践性,加大生产性实训比例等,这些工作主动适应了新形势下高素质技能性人才培养的需要,是落实科学发展观,努力办人民满意的高等职业教育的主要举措。教材建设是课程建设的重要内容,也是教学改革的重要物化成果。教育部《关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》(教高[2006]16号)指出“课程建设与改革是提高教学质量的核心,也是教学改革的重点和难点”,明确要求要“加强教材建设,重点建设好3000种左右国家规划教材,与行业企业共同开发紧密结合生产实际的实训教材,并确保优质教材进课堂。”目前,在农林牧渔类高职院校中,教材建设还存在一些问题,如行业变革较大与课程内容老化的矛盾、能力本位教育与学科型教材供应的矛盾、教学改革加快推进与教材建设严重滞后的矛盾、教材需求多样化与教材供应形式单一的矛盾等。随着经济发展、科技进步和行业对人才培养要求的不断提高,组织编写一批真正遵循职业教育规律和行业生产经营规律、适应职业岗位群的职业能力要求和高素质技能型人才培养的要求、具有创新性和普适性的教材将具有十分重要的意义。

化学工业出版社为中央级综合科技出版社,是国家规划教材的重要出版基地,为我国高等教育的发展做出了积极贡献,曾被新闻出版总署领导评价为“导向正确、管理规范、特色鲜明、效益良好的模范出版社”,2008年荣获首届中国出版政府奖——先进出版单位奖。近年来,化学工业出版社密切关注我国农林牧渔类职业教育的改革和发展,积极开拓教材的出版工作,2007年底,在原“教育部高等学校高职高专农林牧渔类专业教学指导委员会”有关专家的指导下,化学工业出版社邀请了全国100余所开设农林牧渔类专业的高职高专院校的骨干教师,共同研讨高等职业教育新阶段教学改革中相关专业教材的建设工作,并邀请相关行业企业作为教材建设单位参与建设,共同开发教材。为做好系列教材的组织建设与指导服务工作,化学工业出版社聘请有关专家组建了“高职高专农林牧渔类‘十一五’规划教材建设委员会”和“高职高专农林牧渔类‘十一五’规划教材编审委员会”,拟在“十一五”期间组织相关院校的一线教师和相关企业的技术人员,在深入调研、整体规划的基础上,编写出版一套适应农林牧渔类相关专业教育的基础课、专业课及相关外延课程教材——“高职高专‘十一五’规划教材★农林牧渔系列”。该套教材将涉及种植、园林园艺、畜牧、兽医、



为更好地落实中共中央、国务院《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》以及教育部《关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》(教育[2006]16号)的指示精神,加强高职高专院校体育教材建设,我们编写了《体育》这本教材,力求满足不同性别、不同体质以及将来从事不同职业的学生的需求,体现高职高专院校办学特征,突出学生的个性发展和能力培养,成为学生在校学习体育和终身体育锻炼的指导性用书。

本教材的理论篇力求“以人为本”、简明通俗;实践篇力求易学易练,实用性、趣味性;拓展篇突出时代性、职业性,涵盖面广。主要特点如下。

1. 思想性强。本教材突出“健康第一”思想,本着“以人为本”理念,围绕体育与健康的关系、营养、医疗保健等进行阐述,使学生充分认识到体育锻炼的益处和重要性。

2. 实用性强。针对高职高专院校职业岗位对身体素质的实际需求,对学生不同职业体能训练进行详细介绍。同时也强化职场的“工学结合”,教会学生因地制宜,就地取材,利用身边的设施进行健身活动。

3. 结构合理。内容丰富、全面、恰当,符合学生的认知规律,便于学生课外自主练习。

4. 版式新颖。本教材版式活泼,图文并茂,通俗易懂。

本教材由孙雄华教授担任主编,编写成员主要来自全国各地高职高专和本科院校教学一线长期从事体育教学工作的教师,为本教材如期完成注入了心血。书稿编写过程中得到了参编院校的大力支持;曾白琳审阅了全稿,并提出了宝贵意见,在此一并致以衷心感谢。

由于编者水平和能力有限,疏漏之处在所难免,恳请广大师生和专家提出宝贵意见和建议。

编者

2009年6月



上篇 理论篇

第一章 体育与健康	2
第一节 健康概述	2
一、现代健康观	2
二、影响健康的因素	3
三、亚健康	3
四、健康的生活方式	4
第二节 体重控制与合理饮食	6
一、减肥常识	6
二、均衡营养, 对抗肥胖	7
三、减肥方法	8
第三节 体育概述	9
一、体育的产生与发展	9
二、体育的主要功能	9
第四节 体育运动对健康的影响	11
一、适量运动对健康的影响	11
二、运动缺乏对健康的影响	12
三、过度运动对健康的影响	13
四、过度疲劳是健康的隐形杀手	13
五、加强锻炼, 珍爱生命	13
第二章 体育锻炼的科学规律	15
第一节 体育锻炼的基本原理与基本原则	15
一、体育锻炼的益处	15
二、体育锻炼的基本原理	15

三、体育锻炼的基本原则	16
第二节 体育锻炼的基本内容与方法	17
一、体育锻炼的基本内容	17
二、体育锻炼内容的选择	17
三、体育锻炼的方法	18
第三节 体育锻炼的注意事项	19
一、持之以恒地进行体育锻炼，养成良好的习惯	19
二、了解自己的体质、健康状况和锻炼动机	19
三、体育锻炼的个人卫生	19
第四节 运动处方	21
一、运动处方的概念	21
二、运动处方的种类与制定程序	21
三、运动处方的内容及格式	21
四、运动处方的组成	22
五、运动处方的制定	23
第五节 运动负荷的自我监测	24
一、检测运动负荷的简便方法	24
二、适宜运动脉率的判断及其测定	25
三、运动后心脏恢复率的测定	26
四、怎样判断运动负荷大小	26
第六节 常见运动疾病与传染病的预防	26
一、常见运动疾病的处理与预防	26
二、传染病的防治	28

中篇 实践篇

第三章 职业实用体育	32
第一节 职业性体育	32
一、职业性体育的内涵	32
二、职业性体育的概念、目的与任务	32
第二节 针对职业特点的实用性身体练习	33
一、站立型岗位锻炼方法	33
(一) 从业人员身体职业特征	33
(二) 行业要求	33
(三) 身体练习	33

1. 腿部肌肉的训练方法	34
2. 腰腹部肌肉的训练方法	38
二、伏案型岗位锻炼方法	42
(一) 力量的练习	42
1. 颈部肌肉群力量练习	42
2. 肩部肌肉群力量练习	44
3. 腰背部肌肉群力量练习	46
4. 腕部肌肉群力量练习	50
5. 颈、肩、腰背肌肉群的调节和放松	50
(二) 柔韧性练习	51
1. 颈部柔韧性练习	51
2. 肩部柔韧性练习	52
3. 腰背部柔韧性练习	54
4. 腿部柔韧性练习	55
(三) 提高心肺功能的练习方法	59
1. 常用的提高心肺功能的锻炼手段	59
2. 常用的提高心肺功能的练习方法	59
三、综合型岗位锻炼方法	59
(一) 耐力素质训练	60
1. 有氧耐力练习	60
2. 无氧耐力练习	60
(二) 灵敏性素质训练	61
1. 提高反应判断的练习	61
2. 利用跳绳进行的反应练习	61
3. 灵敏性游戏	61
(三) 心理素质训练	62
1. 缓解压力的体育项目	62
2. 工作间隙缓解压力的伸展运动	62
3. 调解压力的办公坐椅操	65
4. 消除紧张的按摩术	70
第四章 田径运动	71
第一节 田径运动概述	71
一、田径运动概念	71
二、田径运动项目	71
第二节 跑	72

一、短跑	72
二、接力跑	73
三、中长距离跑	74
四、跨栏跑	76
第三节 跳跃	77
一、跳远	77
二、跳高	79
第四节 投掷	82
一、推铅球	82
二、掷铁饼	83
三、掷标枪	85
网站搜索	87

第五章 球类运动 88

第一节 篮球运动	88
一、篮球运动概述	88
二、篮球运动基本技术	89
三、篮球的基本战术	94
第二节 排球运动	100
一、排球运动概述	100
二、排球的基本技术	100
三、排球运动基本战术	108
第三节 足球运动	112
一、足球运动概述	112
二、足球运动基本技术	112
三、足球运动基本战术	118
第四节 乒乓球运动	120
一、乒乓球运动概述	120
二、乒乓球运动基本技术	120
三、乒乓球运动基本战术	124
第五节 羽毛球运动	124
一、羽毛球运动概述	124
二、羽毛球运动基本技术	125
三、羽毛球主要打法和战术简介	129
第六节 网球运动	131
一、网球运动概述	131

二、网球运动基本技术	131
三、网球运动基本战术	135
网站搜索	137
第六章 武术运动	138
第一节 武术概述	138
一、武术的起源	138
二、武术的内容和分类	138
三、武术的特点和作用	139
第二节 长拳	140
一、长拳概述	140
二、初级长拳（第三路）	140
第三节 太极拳	149
一、太极拳概述	149
二、太极拳运动特点	149
三、太极拳的基本练习方法	150
四、太极拳的技术规格与要领	151
五、二十四式太极拳动作名称	152
六、二十四式太极拳动作图解	152
第四节 散打	166
一、散打运动概述	166
二、散打的特点和作用	166
三、散打的基本技术	167
四、散打常用训练方法和手段	172
第五节 擒拿	173
一、擒拿概述	173
二、擒拿基本技术简介	173
第六节 女子防身术	175
一、运用女子防身术的策略	175
二、了解人体要害部位	175
三、女子防身术动作方法	175
网站搜索	177
第七章 形体运动	178
第一节 形体健美的标准	178
一、形体健美的客观标准	178

二、身体成分的测量与评价	178
三、形体健美锻炼的方法	179
四、针对腹部、腰部、臀部、腿部锻炼的有效练习方法	180
第二节 健美运动	182
一、健美运动的目的和意义	182
二、健美练习应遵循的原则	182
三、健美运动训练的主要肌肉	183
四、健美运动的注意事项	183
五、发展主要部位肌肉的训练方法	184
第三节 健美操运动	186
一、健美操新兴运动项目简介	186
二、健美操的锻炼价值	188
三、健美操与科学锻炼	188
四、健美操基本徒手动作	189
五、健美操组合动作	193
六、全国健美操大众锻炼标准三级测试套路	193
第八章 游泳运动	199
第一节 基本知识与技能	199
一、游泳的分类	199
二、熟悉水性	199
第二节 竞技游泳	201
一、蛙泳	201
二、自由泳	203
三、仰泳	206
四、蝶泳	208
第三节 实用游泳	209
一、踩水	209
二、潜泳	210
三、侧泳	211
第四节 水上救护	211
一、野外溺水的原因	211
二、水上救生	212
三、岸上急救	215
四、安全游泳的原则	216
网站搜索	217

下篇 拓展篇

第九章 休闲运动 219

第一节 瑜伽 219

一、瑜伽概述 219

二、瑜伽基本技术 219

三、动作组合练习 221

第二节 拓展训练 225

一、拓展训练概述 225

二、拓展训练的主要内容 227

网站搜索 236

第十章 跆拳道 237

第一节 跆拳道运动概述 237

第二节 跆拳道基本技术 237

一、基本步型 237

二、基本步法 238

三、基本进攻技术 240

第三节 跆拳道基本战术 244

一、战术原则 245

二、战术种类 245

网站搜索 247

参考文献 248

上 篇

理 论 篇

- 第一章 体育与健康
- 第二章 体育锻炼的科学规律