

SHIJI GAOZHI GAOZHUAN SHIYONG JIAOCAI XILIE

SHIJI

>>>>>>>>>>

世纪高职高专实用教材

系列

GAOZHI GAOZHUAN

SHIYONGJIAOCAI XILIE

SHIJI GAOZHI GAOZHUAN

SHIYONGJIAOCAI

XILIE

石兰萍 张凤俊 主编

体育与健康

Tiyu YU JIANKANG

SHIJI

GAOZHI GAOZHUAN

SHIYONGJIAOCAI XILIE

上海教育出版社

SHIJI GAOZHI GAOZHUAN SHIYONG JIAOCAI XILIE

世纪高职高专实用教材系列

体育与健康

Tiyu Yu Jiankang

主 审 张凤俊

主 编 石兰萍 张凤俊

副主编 顾久贤 蒋歌声 甘 宁

参 编 王文洪 徐远香 杨江云 方 平

梁国安 刘甫敏 黎世辉 范丽萍

上海教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康 / 石兰萍, 张凤俊主编. —上海: 上海教育出版社, 2005.8 (2006.8. 重印)
(世纪高职高专实用教材系列)
ISBN 7-5444-0396-3

I. 体... II. ①石... ②张... 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(2005)第103125号

“世纪高职高专实用教材系列”

体育与健康

石兰萍 张凤俊 主编

上海世纪出版股份有限公司出版
上海教育出版社

易文网: www.ewen.cc

(上海永福路123号 邮政编码: 300031)

各地新华书店经销 上海新华印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 17.25 字数 380,000

2005年8月第1版 2006年8月第4次印刷

印数 17,501—27,500本

ISBN 7-5444-0396-3/G·0302 定价: 28.00元

(如发生质量问题, 读者可向工厂调换)

“世纪高职高专实用教材系列” 编写指导委员会

主 任 包南麟 石伟平

委 员 (按姓氏笔画为序)

于 雷	王 毅	王一曙	王建庄	刘明新	刘家枢
孙元清	杨若凡	李 刚	李玉鸿	吴建设	何小雄
张 萍	张文忠	陈 蓉	郝 超	荀建忠	夏昌祥
夏建国	徐国庆	谈向群	蒋超五	管 平	翟 轰

秘 书 宁彦锋

出版说明

高等职业教育的迅速发展是世纪之交我国高等教育大众化进程中的一个亮点。目前人们已就高职教育发展达成了一个基本共识,即由规模扩张转向内涵发展。后者的任务其实更为艰巨。而高职内涵发展的核心是课程建设,只有有了一套能体现高职教育规律,符合高职学生学习特点,与用人单位岗位要求相匹配的课程体系,才能有效地整合和利用各种资源,实现高职作为一种特殊类型高等教育的经济与社会价值,以及人的发展价值。

然而,目前高职课程仍然存在许多问题。现有的高职课程无论是结构还是内容,基本上是大学课程的压缩,理论性、学术性比较强,高职特色体现得不够。但是,高职并不是低层次的高等教育,尽管目前的高职主要局限于大专层次,但高职更多的是有别于科学教育、工程教育的另一种类型的高等教育,是一种培养以工艺设计、设备维护、现场管理为主要工作内容的技术型人才的的教育。技术型人才在能力结构上与工程型人才、理论型人才有着本质区别,这就决定了高职课程不能仅仅在内容上浅于大学课程,而是必须形成自己特有的课程模式与内容体系。

这将是一条漫长而又非常艰难的道路。我们出版这套教材的目的,便是期望能为高职现代课程体系的建设和作出一点贡献,进而推动高职人才培养模式的改革。为了使得这套教材尽量科学、符合高职实际,在教材开发过程中,我们采取了职教课程专家、高职院校骨干教师、出版社密切合作的工作模式。首先,教材是课程的物化。教材不仅仅是知识的表达,更重要的是课程理论的体现。只有有了科学的高职课程理论,才能开发出科学的高职教材。为此,我们华东师大职成教所组织课程专家,深入地介入了这次教材开发的全过程。这一工作虽然非常辛苦,但看到我们的理论能真正地转化为实际成果,我们仍然感到非常欣慰。其次,必须有高职教师的参与。以往的许多高职教材是由大学教师开发的。大学教师虽然对专业的理论体系非常熟悉,但对高职学生的学习特点以及高职教育的特色往往认识不深,使得开发出来的教材普遍偏深、偏难,也不够实用,影响了高职教育质量的提高。事实上,真正了解高职学生的还是高职院校的教师。并且,许多高职教师已自发地在课程改革方面进行了不少探索,积累了许多有价值的经验,汇聚他们的这些经验,能够大大加快新教材的开发工作。为此,我们这次教材的具体编写工作基本上由高职教师完成。再次,为了使得新教材在形式上更为活泼,更加符合教材开发的技术要求,我们也充分吸收了上海教育出版社的研究力量。

考虑到教材开发的复杂性,我们这次的工作暂从通用性较强的高职普通文化课程入手,以后再逐步过渡到专业课程的教材开发。也正因为此,这次的教材开发没有

邀请行业专家参与。这套教材命名为“世纪高职高专实用教材系列”，首批出版的教材包括：《马克思主义与当代中国》、《职业道德与法律》、《职业生涯规划》、《体育与健康》、《汉语读写教程》等。这些课程是在专家们共同研讨的基础上，遵照教育部的有关要求确定的。在课程内容的选择上力图体现出生活性、浅显性、实用性原则，要求课程内容与高职学生的现实生活密切结合，并服务于高职学生的专业学习，浅显易懂，充分利用案例和图解的方式来表达一些比较复杂的理论。

总之，我们已为这套教材的出版做了大量的前期理论研究。但限于能力等多种因素，定有许多不能如人之处，恳请读者批评指正，以使之更加完善。同时，我们也期望能有更多富有特色的高职教材出版，共同推动高职教育事业的发展。

石伟平

2005年7月于上海

前言

当前,我国改革发展正处在一个关键时期,教育已经成为全局性、先导性、基础性的关键领域。随着物质文明、政治文明、精神文明协调发展,体育教育事业正步入高速发展的快行道。全面发挥体育的特有职能,为培养社会主义建设需要的现代化人才服务,已成为当前我国学校体育工作面临的重要任务。高职高专体育教材建设是高职高专体育工作的重要推动力量,为此,我们在总结高职高专体育课程建设和教学改革经验的基础上,以《全国普通高等学校体育与健康课程教学指导纲要》为依据,根据《学校体育工作条例》、《全民健身计划纲要》等文件精神和高职高专的培养目标,结合高职高专院校已普遍开设多种类型体育课及体育选修课、活动体育课、健身俱乐部的现状,注重教材内容体系的时代性、科学性、知识性、系统性、实用性、趣味性,编写了这本集体育、健康、休闲为一体的《体育与健康》综合性教材。

理论篇(1~6章),深入浅出地阐述了体育锻炼与健康、现代生活与体育、身体素质的科学锻炼、运动卫生与保健、体育竞赛、终身体育等内容。本篇内容的设立,旨在使读者对体育及高职高专体育有一个全局性的认识,了解体育锻炼对人体的影响原理,阐述人体锻炼的科学原理,以及如何运用正确的方法途径实现体育保健等应用性知识。

实践篇(7~11章),简明扼要地阐述了球类运动、体操、健身健美、游泳、武术等校园经常开展的体育运动项目的基本技术、学练方法等内容,这些内容是传统锻炼项目,具有较高的锻炼价值。

休闲篇(12章),简要介绍了当前社会上流行的时尚体育锻炼项目,包括台球、体育舞蹈、棋类、桥牌、保龄球、沙滩排球、野外生存、轮滑、攀岩、钓鱼、棒球、垒球、高尔夫球,旨在为学生开拓视野。

本书由石兰萍、张凤俊任主编,顾久贤任副主编,石兰萍负责全书的统稿和定稿,张凤俊负责编写提纲的拟定。全书共分为三篇十二章。内容翔实、图文并茂、简明扼要,可操作性强,既可供两年制高职使用,也可供高职高专其他学制使用,还可以作为学生校园学习期间和未来生活、工作中继续进行体育锻炼的学习指导用书。

本书参加编写人员的分工是:

石兰萍(常州纺织服装职业技术学院):第四章、第五章、第九章

张凤俊(昆明冶金高等专科学校):第八章、第十章

顾久贤(常州机电职业技术学院):第七章

蒋歌声(浙江机电职业技术学院):第二章、第十一章

王文洪(昆明冶金高等专科学校):第一章

徐远香(昆明冶金高等专科学校):第三章

杨江云(昆明冶金高等专科学校):第六章

范丽萍(兰州职业技术学院):第十二章第一、二、三、六节

方平(广西农业职业技术学院):第十二章第四、五节

梁国安(广西南宁职业技术学院):第十二章第九、十一节

刘甫敏(广西南宁职业技术学院):第十二章第七、八节

黎世辉(广西电力职业技术学院):第十二章第十节

本书在编写过程中,参考了有关教材和文献资料,在此,谨向各位编者、作者致敬。

本书在编写过程中,得到了常州纺织服装职业技术学院、昆明冶金高等专科学校、常州机电职业技术学院、浙江机电职业技术学院、兰州职业技术学院、广西农业职业技术学院、广西南宁职业技术学院、广西电力职业技术学院以及上海教育出版社的鼎力相助,在此,一并表示感谢。

限于时间仓促,书中疏漏与不妥之处,恳请同行不吝批评指正,以便不断修订完善。

编者
2005年8月

目 录

理 论 篇

第一章 体育锻炼与健康	3
第一节 体育的产生和发展.....	3
第二节 健康是人类生存的基础.....	9
第三节 体育锻炼对健康的作用	10
第二章 现代生活与体育	14
第一节 现代人生活方式与健康状况	14
第二节 体育锻炼与生活方式的改善	15
第三章 身体素质的科学锻炼	20
第一节 体质与健康的测定与评价	20
第二节 身体素质的科学锻炼	29
第三节 锻炼计划的制定	34
第四章 运动卫生与保健	37
第一节 运动卫生保健常识	37
第二节 常见运动损伤的预防与急救	41
第三节 运动处方与运动康复	47
第五章 体育竞赛	53
第一节 学校体育竞赛	53
第二节 体育欣赏	56
第三节 奥林匹克运动	60
第六章 终身体育	70
第一节 终身体育的意义	70
第二节 终身体育基础	71
第三节 终身体育的自我规划	73

实 践 篇

第七章 球的魅力——球类运动	79
第一节 巨人运动——篮球	79
第二节 隔网对抗——排球	87
第三节 第一运动——足球	94
第四节 变幻莫测——乒乓球	100
第五节 妙趣横生——羽毛球	104
第六节 绅士运动——网球	109
第八章 攀登跳跃——体操	115
第一节 空间平衡——技巧	115
第二节 横空出世——支撑跳跃	120
第九章 朝气蓬勃——健身健美	123
第一节 青春活力——健身健美操	123
第二节 更美更强——健美运动	133
第三节 匀称和谐——形体运动	140
第十章 如鱼得水——游泳	148
第一节 游泳基本技术	148
第二节 游泳卫生、安全与救护	157
第十一章 民族瑰宝——武术	165
第一节 以柔克刚——简化太极拳	165
第二节 以刚制柔——长拳	177

休 闲 篇

第十二章 休闲体育	193
第一节 绅士风度——台球	193
第二节 优美高雅——体育舞蹈	197
第三节 智慧体操——棋类	203
第四节 手握乾坤——桥牌	213
第五节 势如破竹——保龄球	219
第六节 精彩对抗——沙滩排球	223
第七节 因地制宜——野外生存	226

第八节 刺激趣味——轮滑·····	232
第九节 挑战自我——攀岩·····	234
第十节 以静待动——钓鱼·····	237
第十一节 坚决果断——棒球·····	240
第十二节 张弛有度——垒球·····	247
第十三节 超凡脱俗——高尔夫球·····	251
 参考文献·····	 255
 附录·····	 256
学生体质健康标准(试行方案)·····	256
《学生体质健康标准(试行方案)》实施办法·····	257
《学生体质健康标准(试行方案)》的评价指标和得分·····	258

理论篇

我国东汉著名外科医生华佗总结、整理了有关导引术,创编了“五禽戏”。一曰虎,二曰鹿,三曰熊,四曰猿,五曰鸟。所谓:“亦以除疾,兼利蹄足,以当导引,体有不快,起作一禽之戏,怡而汗出,因以着粉,身体轻便而欲食。”“五禽戏”是根据动物活动的特点,按锻炼身体要求将一些具有代表性的动作编排起来,形成前后衔接的五套健身操,从而开创了导引套路术式的先河。

第一章 体育锻炼与健康

体育产生以来,伴随着人类的文明与进步,至今已有几千年的历史。人们在健康、力量、和谐与美的执着追求中,为寻求美好的生活方式不惜倾注心血,努力使自己向至善尽美的境界升华。

体育是人类特有的社会现象。它是人们锻炼身体、增强体质、延年益寿的积极手段;是调节和丰富社会文化生活的重要内容;是与德育、智育、美育、劳育等相配合的整个教育的组成部分。人们在掌握体育技术、技能的同时,掌握基本的体育理论知识,使理论与实践有机结合,就能畅享体育带来的无穷乐趣。

随着新技术革命和社会文明的飞跃发展,人们逐渐从繁重的体力劳动中解放出来,但由于新的生活方式等原因造成的运动量不足、盲目运动等,造成人们体质下降,加之食用过多的高热量、高胆固醇食品,使心血管等方面的疾病增多。面对普遍存在的健康危机,越来越多的人怀着强烈的生存欲望,去寻找健康的、长久生存的妙方。

体育锻炼,是人们运用各种身体练习方法,并结合自然与卫生等多种因素,来发展身体、增强体质、调节精神、增进身心健康的一种活动方式。科学地进行体育锻炼,赋予人们的是健康、欢乐、满足和长寿,反之,不仅不能促进身心健康,还会损坏身体,影响工作、学习和生活。本章重点阐述:

体育是怎样产生的及其发展历史;

健康是人类生存的首要基础;

体育锻炼怎样促进身心健康。

第一节 体育的产生和发展

一、体育的产生

体育作为一种社会现象,是随着人类社会的产生和发展而出现的。在人类漫长的历史过程中,体育也像其他事物一样,经历了一个由萌生到成形到发展的不断完善的过程。它沿着自己的路在蜿蜒前进,同时与整个人类社会保持着血肉般的联系。凡是有人类劳动、生息的地方,都产生了体育,体育活动可谓无处不在。

体育产生于原始社会,多种社会活动是体育产生的源泉。

源泉之一是原始社会的生产劳动。在原始社会,人类的生活条件极其艰苦,他们捕猎野兽、采集野果为食,狩猎和采集是他们主要的生产活动。在生产工具相当简陋的条件下进行狩猎和采集,对他们的体能和技能要求是相当高的。为了追捕,他们必须具备持久快速奔跑和跳跃蹬跨的活动能力。在采摘野果时,就要具备攀登、爬越、悬垂、支撑的能力;在与野兽搏斗时,要具备有力的击打,准确的投刺,快速灵巧的躲避能力;要到江河湖海去捕鱼捉蟹,就要学会游泳、划船的技术。总之,严酷的环境和落后的生产方式,就要求原始人类必须具备走、跑、跳跃、攀登、爬越等方面的活动能力。这些为了获取物质产品的活动方式,就成为人类体育活动的“雏形”。

源泉之二是原始部落之间的军事竞争。原始社会后期在生产力低下的条件下,氏族部落的生存和繁衍,必须依赖所在生活地区自然条件所提供的生活资料,当人口数量超过当地生活资料所能供养的限度时,他们就不得不迁居和向外扩张,这种迁居和扩张势必侵犯其他氏族部落的利益,于是双方发生强烈冲突,导致人类社会最早形态的“战争”。为了在冲突中获胜,每个氏族部落都要求士兵成为一名勇敢、健壮、武艺高强的人,为服从于此种军事目的而进行的身體、技术训练活动便随之产生。

源泉之三是原始的娱乐舞蹈。原始的先民为了表达对劳动成功的庆祝,或是出于对自然的崇拜和对祖先的祭祀,或是有感于两性的诱惑,往往会进行各种娱乐舞蹈。娱乐舞蹈注重集体活动节奏和动作的一致性,这也就是体育舞蹈早期的表现。

综上所述,体育是在原始社会的生产劳动和生存需要中产生的。只是在原始社会,许多社会活动处于萌芽状态,相互间尚无清晰的界限,因此体育还没有从生产劳动和其他社会活动中分离出来,只处于萌芽状态。

二、体育的发展

随着人类社会的不断进步,生产力的不断发展,体育也随之不断发展。原始萌芽状态的体育渐渐地、不断地从生产劳动等社会活动中分离出来,成为一种特殊的、独立的、又与人类社会密不可分的社会现象。纵观人类历史的发展历程,我们从中国及世界去追溯体育的发展,大致可分为古代、近代和现代体育。

(一) 古代东西方体育

当人类从原始迈向文明时代的门槛时,迎接他们的既有物质文明和精神文明的高涨,同时又有铁与火、血与泪的洗礼。这是掠夺和

知识窗

特制鸭蛋

第十一届奥运会在德国举办时,希特勒已经上台。他在积极准备发动战争的同时,又装出一副热爱和平的面孔,以此招徕更多的国家前去参赛。国民党政府派出 139 人的代表团赴柏林参加了篮球、足球、游泳、田径、举重、拳击、自行车比赛及武术表演。结果,所有参赛项目统统败北,一分未得。当时,一家外国报纸刊登一幅漫画,背景中站立的是中国运动员,身前则是一个大鸭蛋,下面用英文写着:德国制造,发给中国的特别奖是“大鸭蛋”。这就是中国在奥运会上“零”的由来。

征服者的时代,是胜为主、败为奴的时代,无论是古希腊、古埃及还是古代中国,奴隶制社会都是战争频繁的时期。战争是人类最残酷无情的竞争,生存还是死亡,做征服者、主人还是臣民、奴隶,就看谁在竞争中获胜。在以刀、枪、棍、棒、箭为武器的军队中,谁有强壮的身体、训练有素的技艺、勇猛顽强的精神,谁就将是战争的胜利者。古希腊奴隶制城邦斯巴达人,男性从七岁开始就集中进行跑、跳、拳击、击剑、摔跤、掷铁饼、投标枪、游泳、骑马、狩猎、行军等专门训练。他们兴盛于公元前八世纪至公元四世纪,在 1 200 多年时间里,他们最鲜明地体现了古代体育的精神。进入阶级社会以后,体育失去了那种为全社会成员所共享的原始平等性质,产生了与阶级对立相适应的社会分化,系统地接受体育训练和从事高度发达的娱乐活动,成为一部分社会贵族成员的特权。劳动对体育发展的影响逐渐退居为间接的和次要的因素,军事和政治对体育的影响则相应增大。与此同时,随着人类对体育自觉意识的增强,体育发展也就受到整个社会文化的影响,从而使古代体育形成了更加鲜明的地域文化特征。

在我国的商代,已经设立了奴隶主子弟学习射箭的专门学校——“序”。周代及春秋战国时期的“礼、乐、射、御、书、数”这“六艺”教育的射(射箭)、御(驾驶马车),明显体现了体育的内容。汉代名医华佗创立的“五禽戏”,是世界上最早的医疗体育活动;同时期足球专著《蹴鞠新书》,标志着古代足球已在我国兴起。唐朝时期,蹴鞠(足球)、马球、摔跤、拔河、竞渡、秋千等体育活动已广泛在民间、军队、宫廷中流行,并且设立了“武举制度”,一直沿袭到清代。源远流长的中国古代体育在世界史上占有独特的位置。

(二) 近代体育

在近代,随着资本主义工商业和城市的发展,资产阶级逐渐强大起来,他们迫切需要建立与自身利益相适应的意识形态和文化生活,经过文艺复兴、宗教改革和启蒙运动,资产阶级取得了意识形态和文化领域里对封建文化的决定性胜利。在这个过程中,近代体育也逐渐形成和发展起来。

1. 近代外国体育

14—16 世纪首先兴起于意大利,而后席卷欧洲的文艺复兴运动,是一场反帝反封建的文化革命。它肯定了人和人的价值,追求个性解放,从而奠定了近代体育的思想基础,让人们对于体育有了新的几点认识:

(1) 一般人不再视身体为灵魂的监狱,灵肉一致的思想基本确立,体育在教育和社会生活中的独特价值初步得到确定。

知识窗

古代奥运会

第一届古代奥运会于公元前 776 年在希腊举行,之后每四年一次。它举办了 292 届,历时 1 168 年之际,把基督教作为国教的罗马皇帝狄奥多西,在其军队侵占了希腊后,以奥运会属“异教”活动为名,宣布废止古代奥运会。

1894 年在法国教育家顾拜旦的大力呼吁和积极倡议下,同年 6 月在巴黎成立了国际奥委会,1896 年 4 月 5 日至 14 日,第一届现代奥运会在希腊隆重举行,被废止的古奥运会在 1504 年之后得到新生。

(2) “健全的思想寓于健全的身体”这一古代格言重新受到重视,确立了身心全面发展的原则。

(3) 一些教育家和思想家已经注意到学生的身体发育与教育的关系,开始注意和研究体育教育的经验。体育开始把医学、教育学等近代科学作为自己的科学基础。

但近代学校体育早期的研究和实施仅限于少数贵族资本家,是古茨慕茨和裴斯泰洛齐使学校体育摆脱了只为少数人服务的贵族性质,使学校体育得以普遍实施。

19 世纪后期,各种竞赛活动和运动组织迅速越出学校和上层社会的圈子,各国都成立了各单项协会和联盟。也有一些单项成立了国际组织,并举行了各种世界性的比赛。

法国教育家皮埃尔·德·顾拜旦为了激发爱国主义热情,用体育来唤醒法国,倡议举办现代奥运会,并于 1896 年在雅典举行了第一届现代奥运会,提出了“更快、更高、更强”的口号。

2. 近代中国体育

近代中国体育指 1840—1949 年间中国流行和开展的体育。它包含两方面,一是我国本身固有的、古代延续下来的传统体育;二是由西方传入的近代体育。古代中国的体育,曾经历了高度繁荣和发达的阶段,但到了清末,它和它所处的社会,都已远远落后于西方国家。鸦片战争,西方列强侵略者敲开了中国封建社会闭关自守的大门,中国封建社会解体,给中国资本主义生产的发展造成了某些客观条件和可能,也造成了中国接受近代体育的条件。近代中国体育的发展,是中国古代体育与外国近代体育的交融发展。外国体育以四种途径传入了我国并逐步居于中国体育的主导地位:

- (1) 聘请外国人来中国传教;
- (2) 派人出国学习;
- (3) 从国外书刊中学习;
- (4) 外国人自觉不自觉地在中国传播。

体操是最早传入中国的项目,近代“体操”一词有广义和狭义之分。广义的体操泛指一切体育活动,便有我国最早的学校体育课称为“体操课”的说法。在 1890—1915 年间,先后有田径、游泳、足球、篮球、排球、乒乓球、网球、棒垒球等项目传入中国,并逐渐成为近代中国体育发展的主流。

近代中国的体育,就时代而言,民国时期较之清末进步很大,国民政府时期比北洋军阀时期亦有明显进步;就地区而言,先沿海地区和中心城市,继而向内地和边远地区发展;就项目而言,由体操而田

知识窗

对健康的重要性有许多形象的比喻:著名作曲家刘识在 1997 年的健康恳谈会上,对有关健康的重要性作了一个生动的比喻:健康“1”,幸福、快乐、事业、发展、金钱等都是“1”后面的零,如果有了“1”,后面的“0”才有意义,事业成功了使您拥有了“10”,家庭的幸福使您拥有了“100”,您还可以拥有更多,拥有一千一万,但是如果如果没有“1”,后面的“0”则无意义。这个人生的公式和法则则将健康的本质淋漓尽致地表现了出来。