



体育与健康

刘家裕 张有智 李金钟
主 编



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

体育与健康

TiYu Yu JianKang

主编：刘家裕 张有智 李金钟



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康 / 刘家裕, 张有智, 李金钟主编. —北京: 高等教育出版社, 2012. 8
ISBN 978-7-04-036088-2

I. ①体… II. ①刘… ②张… ③李… III. ①体育—
高等职业教育—教材②健康教育—高等职业教育—教材
IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 192890 号

责任编辑 李光亮

封面设计 吴昊

责任印制 蔡敏燕

出版发行	高等教育出版社	咨询电话	400-810-0598
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	网 址	http://www.hep.edu.cn
邮政编码	100120		http://www.hep.com.cn
印 刷	上海师范大学印刷厂		http://www.hepsh.com
开 本	787mm×1092mm 1/16	网上订购	http://www.landaco.com
印 张	17		http://www.landaco.com.cn
字 数	382 千字	版 次	2012 年 8 月第 1 版
购书热线	010-58581118	印 次	2012 年 8 月第 1 次印刷
	021-56717287	定 价	29.20 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物料号 36088-00

《体育与健康》编委会

主 编 刘家裕 张有智 李金钟
副主编 赵庆辉 董红卫 卢华华 郭丁铭
编 委 高瑞芳 谢振华 牛锋雷 杨团结

前 言

为全面贯彻《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》、《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》的精神,适应高等学校,特别是高职高专院校体育课程改革和教材建设的需要,培养与社会经济发展相适应的高素质人才,依据《学校体育工作条例》、《全国高等学校体育课程教学指导纲要》,我们组织编写了这部高职高专公共体育课教材。本教材旨在培养学生正确的健康观和审美观;使学生能够熟练地掌握2~3种科学健身、娱乐、休闲的方法,发展身体的基本活动能力,提高身心健康水平,培养从事未来职业所必需的社会适应能力;增强终身锻炼的意识,提高自我保健、自我评价和自我控制的能力。

本教材以“以人为本、健康第一、终身体育、阳光运动”为指导思想,内容丰富,结构新颖,图文并茂,在突出高职高专教育特点的同时,又从实际出发,兼顾高职高专学生的心理特点、生理特点、兴趣和实际,是高职高专院校公共体育必修课用书,也可供选修课、保健课使用。

本教材由刘家裕、张有智、李金钟担任主编,赵庆辉、董红卫、卢华华、郭丁铭担任副主编。编写分工如下:张有智编写第五章第五节、第六章,赵庆辉编写第四章、第七章,董红卫编写第五章第二节、第三节、第九章,卢华华编写第一章、第二章,郭丁铭编写第五章第四节,高瑞芳编写第三章,谢振华编写第五章第一节,牛锋雷编写第五章第六节、第七章第二节,杨团结编写第十章,李金钟编写第八章,刘家裕编写第十一章。全书由刘家裕统稿。

本教材在编写过程中得到学院领导的大力支持,并参考和借鉴了相关资料和科研成果,在此一并表示感谢。

由于时间和水平,书中难免有不妥之处,望广大读者批评指正。

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任；构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人进行严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话 (010)58581897 58582371 58581879

反盗版举报传真 (010)82086060

反盗版举报邮箱 dd@hep.com.cn

通信地址 北京市西城区德外大街4号 高等教育出版社法务部

邮政编码 100120

目录

第一章 大学体育概述/1

第一节 体育概述/1

一、体育概念的历史演变/1

二、体育的概念/1

三、体育的组成/2

第二节 高职高专学校体育教学的目的和任务/3

一、确定职业教育体育教学目的和任务的依据/3

二、高职学校体育教学的目的和任务/3

三、高职学校体育教学目的与任务实现的途径/4

第三节 当代大学生应具备的体育素养/5

一、体育素养概述/5

二、当代大学生必备的体育素养知识/5

第二章 大学生健康评价/7

第一节 体育与心理健康/7

一、健康的概念/7

二、心理健康概述/8

三、大学生心理健康现状与心理问题/9

第二节 身体锻炼与大学生心理健康/12

一、体育活动能提高大学生的综合心理功能/12

二、体育活动对大学生心理障碍的调适作用/14

三、益于身心健康的体育活动/14

第三章 体育卫生保健/15

第一节 体育锻炼与卫生/15

一、体育锻炼的卫生要求/15

二、运动场地器材的卫生/17

三、女子体育卫生/18

第二节 运动营养与膳食/19

一、青少年的发育特征与运动营养需要/19

二、运动员的营养需要与膳食/20

三、运动与减肥/23

第三节 常见的运动损伤预防与处理/26

一、运动损伤预防/26

二、常见损伤的处理/26

第四节 运动处方/27

一、运动处方的概念/27

二、运动处方的制定和实施/28

第四章 田径运动/30

第一节 跑与走/30

一、跑走类项目综述及规则介绍/30

二、基本技术/33

三、主要练习法/38

四、径赛欣赏/39

第二节 跳跃/39

一、跳跃类项目综述及规则介绍/39

二、基本技术/40

三、主要练习法/44

四、项目欣赏/46

第三节 投掷/47

一、投掷类项目综述及规则介绍/47

二、基本技战术/49

三、掷标枪/51

四、主要练习法/54

五、项目欣赏/54

第五章 球类运动/55

第一节 篮球/55

一、篮球项目综述及规则介绍/55

二、篮球运动的基本技术/57

三、篮球比赛的基本战术/63

四、主要练习法/65

五、篮球比赛欣赏/68

第二节 排球/69

一、排球项目综述及规则介绍/69

二、排球基本技术/72

三、排球比赛的基本战术/76

四、主要练习法/77

五、项目欣赏/78

第三节 足球/79

一、足球项目综述及规则介绍/79

目录

- 二、足球运动的基本技术/82
- 三、足球比赛的基本战术/86
- 四、主要练习法/89
- 五、项目欣赏/90
- 第四节 羽毛球/92
 - 一、羽毛球运动概述及规则介绍/92
 - 二、羽毛球基本技术/94
 - 三、羽毛球比赛的一般战术/101
 - 四、主要练习方法/103
 - 五、项目欣赏/105
- 第五节 乒乓球/106
 - 一、乒乓球运动概述及规则介绍/106
 - 二、乒乓球运动的基本技战术/108
 - 三、主要练习法/115
 - 四、项目欣赏/116
- 第六节 网球/117
 - 一、网球运动概述及规则介绍/117
 - 二、网球运动的基本技术/120
 - 三、网球比赛的基本战术/122
 - 四、主要练习法/123
 - 五、项目欣赏/125
- 第六章 游泳/128**
 - 第一节 游泳运动概述/128
 - 一、项目简介/128
 - 二、比赛规则介绍/128
 - 三、游泳的锻炼价值/131
 - 四、游泳运动欣赏/131
 - 第二节 游泳项目的基本技术及练习方法/132
 - 一、游泳的基本技术/132
 - 二、辅助练习/146
 - 第三节 游泳的安全卫生知识/147
 - 一、游泳十六忌/147
 - 二、游泳卫生/149
 - 三、游泳安全/149
 - 四、游泳时几种常见问题的处理/149
 - 五、怎样拯救溺水者/151

第七章 健美 / 153

第一节 健美操 / 153

- 一、健美操运动概述 / 153
- 二、健美操基本动作 / 154
- 三、健美操大众锻炼标准测试套路 / 156

第二节 健美运动 / 159

- 一、健美运动项目综述及规则介绍 / 159
- 二、健美的基本动作技术 / 161
- 三、健美练习的方法和要求 / 166
- 四、项目欣赏 / 167

第八章 武术 / 168

第一节 武术的内容与特点 / 168

- 一、武术的内容和分类 / 168
- 二、武术的特点 / 169
- 三、武术的作用 / 170

第二节 长拳 / 171

- 一、长拳的基本手型、手法、步型 / 171
- 二、初级长拳第三路动作套路 / 174

第三节 简化二十四式太极拳 / 188

- 一、太极拳基本姿势要求 / 188
- 二、太极拳的运动特点 / 189
- 三、简化二十四式太极拳套路 / 189

第四节 散手 / 197

- 一、散手的基本技术 / 197
- 二、散手基本战术及训练方法 / 204

第九章 跆拳道 / 207

第一节 跆拳道的基本技战术 / 207

- 一、跆拳道实战站立 / 207
- 二、跆拳道的基本步伐 / 207
- 三、跆拳道的基本手法 / 209
- 四、跆拳道的基本腿法 / 209

第二节 跆拳道主要练习法 / 212

- 一、跆拳道身体素质练习 / 212
- 二、跆拳道基本技术的训练方法 / 212

目录

第十章 传统体育运动 / 214

第一节 拔河 / 214

一、拔河运动综述 / 214

二、拔河比赛技战术 / 215

三、主要练习 / 218

四、规则介绍 / 218

五、锻炼价值 / 220

六、项目欣赏 / 220

第二节 毽子 / 221

一、项目综述 / 221

二、基本技术 / 222

三、主要练习法 / 224

四、规则介绍 / 224

五、锻炼价值 / 225

六、项目欣赏 / 226

第三节 跳绳 / 226

一、项目综述 / 226

二、基本技术 / 227

三、主要练习法 / 227

四、规则介绍 / 228

五、锻炼价值 / 228

六、欣赏及参与 / 229

第十一章 休闲娱乐体育运动 / 230

第一节 台球 / 230

一、台球运动简述 / 230

二、台球运动基本技术 / 230

第二节 轮滑 / 234

一、轮滑简述 / 234

二、轮滑基础技术 / 234

三、速度轮滑基础 / 235

第三节 高尔夫 / 238

一、高尔夫球运动简介 / 238

二、高尔夫球基本技术 / 239

三、击球方法 / 240

四、高尔夫球相关知识 / 241

1. 第四章 拓展运动 / 243

1.1 一、拓展运动简介 / 243

1.2 二、定向运动 / 244

1.3 三、拓展训练 / 245

1.4 四、野外生存 / 246

附录 1 / 248

附录 2 / 250

附录 3 / 252

参考文献 / 258

2. 第五章 体育竞赛编排

2.1 一、竞赛编排

2.2 二、竞赛编排

2.3 三、竞赛编排

2.4 四、竞赛编排

2.5 五、竞赛编排

2.6 六、竞赛编排

2.7 七、竞赛编排

2.8 八、竞赛编排

2.9 九、竞赛编排

2.10 十、竞赛编排

第一章

大学体育概述

第一节 体育概述

一、体育概念的历史演变

体育作为一种社会现象是随着人类社会的产生、发展而出现和演进的,它的产生依赖于人类社会的需求,它的发展依赖于人类社会的进步。体育虽然有着悠久的历史,然而“体育”一词作为专业术语却出现得较晚。在体育一词出现前,世界各国对体育的称谓都有所不同。在古希腊时期,“体操”是体育的代名词。但是,古希腊词语的“体操”含义不同于现在的体操,它是包括当时进行的所有身体操练,如拳击、跳跃、奔跑、投掷和角力等。在我国古代,类似体育的活动用养生、导引、武术等名词标记也是正常的。据史料记载,1760年在法国的一些报刊上开始出现“体育”(Physical Education)和“身体教育”(Corporeal Education)的字样。当时这两个词虽然形式不同,但都是指对儿童进行身体的养护、培养和训练,所以说它们的含义是相同的。1762年,卢梭在法国出版了《爱弥儿》一书,书中他也使用“体育”一词来描述对爱弥儿的身体教育过程。由于这本书激烈地批判了当时的教会教育,因而在世界引起很大反响,“体育”一词同时也在世界各国流传开来。从这里我们可以清楚地看到,“体育”一词最初起源于“教育”一词,它最早的含义是指教育过程中的一个专门领域。到19世纪,世界上教育发达的国家普遍使用了“体育”一词。19世纪中叶以后,体操由德国和瑞典传入我国,随后在兴办的“洋学堂”中设置了“体操科”。1902年左右,一些在日本的中国留学生从日本传来了“体育”这一术语。随着西方文化不断传入我国,学校体育内容也由单一的体操向多元化发展,课堂上出现了篮球、田径、足球等西方体育。1923年,在“中小学课程纲要草案”中,正式把“体操科”改为“体育课”。从此,“体育”一词逐步成为我国学校中身体教育的专门术语。

随着世界各国经济文化、科学技术的迅速发展和人民生活水平的日益提高,体育也得到了很大发展,逐渐深入到社会的各个角落,成为人们日常生活中不可缺少的组成部分。体育的内容、形式以及它的影响和作用已远远超出了原来作为学校教育中的身体教育的范畴。

二、体育的概念

17世纪60年代的“体育”一词,其含义为“身体的教育”。随着社会的进步和体育实践的

不断发展,“体育”一词又有了狭义和广义两个层面的阐述。

(一) 狭义的体育

狭义的体育,亦称体育教育,是指通过身体活动,增强体质和健康,传授锻炼身体的知识和方法,培养道德和意志品质的有目的、有计划、有组织的教育过程。它是教育的组成部分,是培养人才全面发展的一个重要方面。

(二) 广义的体育

广义的体育,是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。它是一种特殊的社会现象,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。它作为有意识的社会活动和教育过程,实质包含了体育教育和体育运动这两层含义。

三、 体育的组成

广义的体育概念表明,不同内容和范围的“体育”,它们都以身体运动为基本的手段,都要全面发展身体和增强体质,都有教育、教学和竞赛等因素。但根据目的、对象和社会施予的影响不同,目前我国体育可由竞技体育运动、学校体育和社会体育三个主要部分组成。

(一) 竞技体育运动

竞技体育运动是指在最大限度地挖掘和发挥个人或集体在体能、心理、智力等方面潜力的基础上,提高竞技能力和水平,以创造优异运动成绩为目的的训练和竞赛。竞技运动的特点是强烈的竞争性、高超的技艺性、成绩的公认性、规则的国际性。竞技运动发展到今天,已经超越了活动本身的价值和意义。

(二) 学校体育

学校体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,提高身体素质,增强体质的教育活动,是培养道德和意志品质的有目的、有计划、有组织的教育过程。它通过体育教学、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的教育功能和价值。

(三) 社会体育

社会体育是为了娱乐身心、增强体质、防治疾病和培养体育后备人才,在社会上广泛开展的体育活动的总称,包括职工体育、农民体育、社区体育、老年体育、妇女体育、伤残人体育等。主要形式有锻炼小组、运动队、辅导站、体育之家、体育活动中心、体育俱乐部、棋社,以及个人自由体育锻炼等。开展群众体育活动应遵循因人、因地、因时制宜和业余、自愿、小型、多样、文明的原则。广泛开展群众性体育活动,是发挥体育的社会功能,提高民族素质和完成体育任务的重要途径。

第二节 高职高专学校体育教学的目的和任务

一、确定职业教育体育教学目的和任务的依据

职业教育体育教学的目的和任务的依据是我国“面向现代化,面向世界,面向未来”的教育方针,要求学生在德育、智育、体育、美育等方面都得到全面的发展,成为有理想、有道德、有文化、有纪律的时代新人。体育可以强身健体,增强体质;可以育智,促进智力的发展;可以育德,修身养性;还可以育美,提高审美意识。体育与德育、智育、美育等密切配合,有利于培养我国现代化建设所需要的各类专业技术人才。《学校体育工作条例》等有关教育法规,明确了学校体育工作的专门要求。职业学校是为国家培养高素质技能人才的重要基地,因此要充分认识学校体育的重要意义,牢固树立“健康第一”的指导思想,大力宣传“每天锻炼1小时,健康工作50年,幸福生活一辈子”这一具有时代特征的口号,不断增强广大青少年学生的体育意识,激励他们积极参加体育锻炼。

体育是学校教育的重要组成部分,《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》指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命的体现,学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育教育工作,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的习惯。”

二、高职学校体育教学的目的和任务

(一) 高职学校体育教学的目的

增强学生体质,促进学生身心正常发展,提高和增强身体素质,养成终身从事体育锻炼的习惯,向学生进行思想品德教育,使学生在德、智、体、美、劳几个方面都得到全面发展,达到身心健康和全面发展,是高职学校体育教学的教育目标。

(二) 高职学校体育教学的基本任务

(1) 通过引导学生全面锻炼身体,促进学生正常生长发育。人体从胚胎到成年不仅重量和体积增大(生长),而且构造和机能也发生从简单到复杂的变化(发育),这种生长发育的变化在青春期尤其明显。由于人体在进行体育锻炼时,新陈代谢作用旺盛,各器官系统都积极参与活动,这对人体,特别是对尚未发育成熟的器官的生长具有良好的促进作用。经常参加体育锻炼,可不断促进各器官、系统的发育,使之得到正常、健康的生长,形成健美的体格。强健的体格是发展体能的物质基础。

促进身体技能、身体素质和基本活动能力的全面发展,通过选择多种运动项目进行科学系统的锻炼和训练,能促进学生生理水平的提高,使学生身体素质和基本活动能力得到全面发展。身体素质,是指在体育活动中,人体各器官系统所表现的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等机能能力。良好的身体素质,是掌握运动技能、技术,提高运动成绩的基础。人的基本活动能力是指

跑、跳、投、掷、负重等能力,这些都是学生学习、生活和将来建设祖国所必须具备的身体条件。

体育课和课外体育活动一般都在室外进行,可以充分利用日光、空气和水等自然环境进行锻炼,从而逐步提高身体对自然环境(如寒、暑)的适应能力和对疾病的抵抗能力,使学生的体格适应生产劳动的需要。

(2) 掌握体育基本知识、基本技术和基本技能,培养学生体育锻炼的能力和习惯。体育和健康知识是学生进行体育运动的基础,为了提高学生参加体育锻炼的自觉性和科学性,提高学生的体育文化素养,就要使学生弄清体育在教育中的地位与作用,掌握体育和健康的基本知识以及人体生长发育的一般规律,懂得体质测试与评价的方法以及科学锻炼身体的方法。体育基本技术,是指充分发挥人体机能能力的最合理、最有效地完成动作的方法。体育基本技能,是指按照一定技术要求完成动作的一种能力。掌握技术是形成技能的基础,技能储备越多,对学习新的运动技术就越有利。通过学习逐步学会科学锻炼身体的方法,培养学生独立锻炼的能力,掌握两至三项运动技能,养成终身锻炼身体的习惯。

(3) 对学生进行思想品德教育,促进学生个性的发展。学校教育要以育人为中心。在体育教学过程中,要教育学生为祖国社会主义现代化建设锻炼身体,培养学生遵纪守法、团结友爱、朝气蓬勃、勇敢顽强、拼搏进取等优良品质,形成良好的体育作风和文明行为,如胜不骄、败不馁、讲文明、讲礼貌、尊重裁判、尊重对方、与同伴协作等;培养学生对体育的兴趣与爱好,体验运动的乐趣,并通过体育运动,培养学生的自信心、自制力、独立性,使学生个性全面发展。

(4) 提高学生运动技术水平,为社会培养体育人才。在全面提高学生运动技术水平的基础上,对部分体育基础较好并有一定专项运动才能的学生进行业余系统训练,进一步增强他们的体质,提高其运动技术水平,使之成为学校群体活动的骨干,为国家培养体育人才。

三、 高职学校体育教学目的与任务实现的途径

实现高职学校体育教学的目的与任务的主要途径是体育课程和课外体育活动。

(一) 体育课程

(1) 体育课程是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程,达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程,是学校课程体系的重要组成部分。

(2) 体育课程是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程,是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

(3) 体育课程要配合《国家学生体质健康标准》的实施,对其内容与要求积极进行宣传与教育,并引导学生积极参与“阳光体育活动”,使每个学生都有良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式,推动校园体育氛围向热爱体育、崇尚运动、健康向上的方向发展。

(二) 课外体育活动

1. 课外体育活动是实现学校体育目标的重要手段

学生的身体、终身体育意识、兴趣、习惯、能力以及作为现代人所具备的心理素质,都可以在课外体育活动中得到有效的锻炼和培养。它是学生在校参加活动时间最多、内容最丰

富、形式最活泼的一项重要教育活动。课外体育活动在满足学生个人的兴趣、爱好和发挥个人专长方面,比体育课有更大的优越性。因此,课外体育活动对锻炼身体的实效性方面,具有独特的优势。

2. 党和政府历来高度重视学校课外体育活动的开展

国家早在1951年的《关于改善各级学校学生健康状况的决定》中就明确规定:“学生每日体育、娱乐活动和生产劳动的时间,除体育课及早操或课间操外,以1小时至1小时半为原则。”2007年又颁布了《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》,明确提出“鼓励学生走向操场、走向大自然、走到阳光下,形成青少年体育锻炼的热潮”,“高等学校要加强体育课程管理,把课外活动纳入学校日常教学计划,使每个学生每周至少参加三次课外体育锻炼”。

3. 课外体育活动的重要组成部分是课余训练与竞赛

学校应该开展多层次、多形式的体育竞赛活动和运动队训练,以推动校园体育氛围向热爱体育、崇尚运动、健康向上的方向发展。

第三节 当代大学生应具备的体育素养

一、 体育素养概述

体育素养是人们对体育知识的学习和对体育活动的参与而形成的各种体育能力和行为的综合表现,它是通过体育知识的深浅、体育技能的优劣、体育技术的好坏、体育意识的强弱、体育个性的突出与否来表现的。提高学生的体育文化素养是适应现代教育由应试教育向素质教育转化的一个重要组成部分,是学生适应当前激烈的竞争和未来社会竞争必须具备的个人品质。

二、 当代大学生必备的体育素养知识

(一) 树立“健康第一”的体育学习理念

健康是人类生存和发展的最基本的自身条件,也是创造社会物质文明和精神文明的基础,同时也是一个民族或国家整体素质与社会文明的重要标志。《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》明确指出:“健康体魄是青少年为人民服务的根本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育教育工作。”因此当代大学生要清楚地认识到,健康的身体是生命的本钱,是国家、社会对全面发展综合素质人才的要求。体育锻炼不仅对形态结构、生理功能、身体素质和适应能力有良好的影响,而且在丰富精神文化生活中也会起到不可忽视的作用。

(二) 掌握体育和健康的基本知识,提高自身体育活动的的能力

大学生在高校的体育学习过程中,应注重体育对促进健康的重要作用,掌握体育健身的