

职业院校综合素养教育系列规划教材

体育与健康

潘云亮 主编



西北工业大学出版社

TIYU YU JIANKANG

体育与健康

主编 潘云亮

主审 湛承鲲 李 平 梁建国

西北工业大学出版社

【内容简介】 本教材是为了适应 21 世纪中等职业教育的发展,满足新形势下中等职业教育教学改革需要编写而成的。教材共分为两篇四章,内容包括学校体育与健康教育、田径运动、球类运动和娱乐体育运动等。

本教材适合中等职业学校体育教师及学生使用。

图书在版编目 (CIP) 数据

体育与健康/潘云亮主编. —西安:西北工业大学出版社,2017.9
ISBN 978-7-5612-5657-2

I. 体… II. ①潘… III. ①体育—高等学校—教材 ②健康教育—高等学校—教材 IV. ①G807.4 ②G647.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 229320 号

策划编辑:李 毅
责任编辑:王瑞霞

出版发行:西北工业大学出版社
通信地址:西安市友谊西路 127 号 邮编:710072
电 话:(029)88493844 88491757
网 址:www.nwpup.com
印 刷:兴平市博闻印务有限公司
开 本:787 mm×1 092 mm 1/16
印 张:11.5
字 数:199 千字
版 次:2017 年 9 月第 1 版 2017 年 9 月第 1 次印刷
定 价:28.00 元

前言

本教材是根据中华人民共和国教育部 2009 年 1 月 6 日颁发的《中等职业学校体育与健康教学指导纲要》的精神,为了适应 21 世纪中等职业教育的发展,满足新形势下中等职业教育教学改革需要编写而成的。全教材共分为两篇四章,内容包括学校体育与健康教育、田径运动、球类运动和娱乐体育运动等。

编写本教材的总体思路与指导思想是本着以育人为宗旨,以增强体育意识、学会锻炼方法、提高活动能力、培养锻炼习惯为主线,树立“健康第一”的思想,体现人本主义特征,将体育、娱乐与健康有机融为一体,引导青年学生主动接受体育教育,在欢愉中享受体育乐趣,最终达到“重新学会生存”“提高生活质量”和身心健康发展的目的。

本教材具有以下特点:①充实新知识、新的体育运动项目及新理念,简化过多的理论介绍;②突出中等职业教育特点,树立“健康第一”指导思想,增强学生体育技能和方法的培养,兼顾学生个人身体素质及个性爱好需要,培养学生终身从事体育锻炼的意识;③文字叙述精炼,通俗易懂,提纲挈领,图解形象直观。

本教材由潘云亮编写第一章、第二章和附录部分,李晓琰编写第三章第一节,马正圣、肖永编写第三章第二节,刘超编写第三章第三节,陈修彬编写第四章第一节,杨敏编写第四章第二节,贾义军、吴昊编写第四章第三节。编写过程中参考和引用了众多文献、资料,在此向有关作者致以真诚的感谢。

由于水平有限,不妥之处在所难免,恳切希望广大读者给予批评指正。

编 者

2017 年 7 月

目 录

基础篇

第一章	学校体育与健康教育	(3)
第一节	学校体育概述	(3)
第二节	学校体育中的健康教育	(5)
第二章	田径运动	(9)
第一节	跑	(10)
第二节	跳跃	(19)
第三节	投掷	(23)
第四节	田径运动的规则及考核纲要	(26)
第三章	球类运动	(33)
第一节	足球	(33)
第二节	篮球	(59)
第三节	排球	(81)

拓展篇

第四章	娱乐体育运动	(107)
第一节	乒乓球	(107)
第二节	羽毛球	(118)
第三节	24 式太极拳	(138)
附录		(168)
附录 1	学校体育工作管理制度篇	(168)
附录 2	《国家学生体质健康标准》	(171)
倡议书		(177)
参考文献		(178)



第一章 学校体育与健康教育

第一节 学校体育概述

学校体育是指以在校学生为参与主体的体育活动,通过培养学生的体育兴趣、态度、习惯、知识和能力来增强学生的身体素质,培养学生的道德和意志品质,促进学生的身心健康发展。学校体育是教育的重要组成部分,是计划性、目的性、组织性较强的体育教育活动。

一、学校体育简介

由于社会制度、国家性质和教育目标的不同,各国的学校体育目标也不尽相同。一般有促进学生身体生长发育、增进健康,使学生掌握一定的锻炼身体的知识、方法,培养学生运动的兴趣、能力、习惯以及良好的品行,发展个性等目标。有的国家还将提高运动技术水平和为国防服务作为学校体育目标。中国学校体育的根本目标是通过增强学生的体质、促进其身心健康发展,来提高中华民族的身体素质和为社会主义现代化建设培养德、智、体全面发展的建设者和接班人服务。学校体育包括校内体育和校外体育两部分。

二、学校体育的组成要素

学校体育由 5 个主要部分构成。

- (1) 体育教学(以体育课为主要形式)。
- (2) 课外体育活动(由学校或学生自行组织,以学生体育锻炼为主要内容)。
- (3) 运动代表队训练和各种形式的体育比赛(如班级赛、校际赛、各类选拔赛,以及参加地区和全国性比赛等)。
- (4) 早操和课间操(前者多由学生个人或组合自由锻炼,后者多为有组织的徒手



体操活动)。

(5)科学的作息和保健措施(旨在保证学生足够的睡眠、休息和锻炼时间,同时要讲究卫生,注意营养,预防疾病发生等)。

三、学校体育的目的

中国学校体育的目的是促进学生身心发展,增强他们的体质,并对他们进行道德品质的教育,使他们能很好地完成学习任务,从事社会主义建设和保卫祖国。要实现这个目的,必须完成以下具体任务:①促进学生身体健康地生长发育,养成学生坐、立、行的正确姿势;促进学生力量、速度、灵敏度、耐力等身体素质的发展,增强学生走、跑、跳跃、投掷、攀援等身体基本活动能力。体育活动大多在室外进行,锻炼学生习于寒暑,能登山、泅水,以增强他们适应自然环境、抵抗疾病、克服困难的能力。②传授体育的基本知识、技能和方法,使学生爱好体育活动,懂得锻炼身体的方法,养成坚持锻炼身体的习惯;对有发展条件的学生进行系统的业余运动训练,为国家发现和培养优秀的体育人才。③结合体育向学生进行道德、品质等精神文明教育。要教育学生认识体育对个人、对民族和国家的重要意义,启发其锻炼身体的自觉性。

四、学校体育的任务

我国学校体育的任务主要包括下述几方面。

(1)促进学生身体正常发育,全面发展身体素质,增强对自然环境的适应能力,增强体质、减少疾病,提高身心健康水平。

(2)学习体育基本知识、技术和技能,掌握锻炼身体的基本原则和科学锻炼身体的方法,养成自觉锻炼身体的习惯,提高自我锻炼的能力,使之终身受益。

(3)对学生进行爱国主义和国际主义教育,培养学生成为有道德、有理想、守纪律、有文化的合格人才;对学生进行思想品德教育,促进个性的发展,提高道德素质和心理健康水平,培养学生团结、勇敢、顽强的精神以及创造力、竞争力、社会公德和较高的体育修养等优良品质。

(4)发展学生的运动才能,提高运动技术水平,为国家培养群众体育骨干和优秀体育人才,促进体育的进一步普及。

五、学校体育的特征

(1)基础性。首先,体育教育在整个教育中具有基础性地位,是德智体美教育的重要组成部分;其次,学校体育的对象是在校学生,身心发育处于关键时期,体育有助于他们的健康成长;再次,学生阶段是生活习惯和行为习惯养成的重要阶段,体育知识的掌握与体育习惯的养成,将为竞技体育和大众体育打下坚实的基础。



(2)普及性。学校体育以全体学生为对象,以全面传授体育知识、普及体育活动为宗旨。

(3)系统性。学校体育遵循学生发育成长的基本规律,并根据教学规律设计教学活动;教师按照循序渐进的原则有计划地指导学生;课余体育同课堂教学一起构成体育活动体系,在潜移默化中实现教学目标。

六、学校体育的项目

学校体育的项目包含男子 1 000m 跑步、女子 800m 跑步、立定跳远、跳高、跳绳、仰卧起坐、篮球、足球、排球等。

第二节 学校体育中的健康教育

一、学校体育的发展历程

体育和教育从来就是紧密相连的。体育作为培养人和教育人的必要手段,历来都是教育的重要组成部分。

学校体育是全面发展的组成部分,是培养社会所需人才的重要内容。体育和教育都是人类社会的文化现象,随着人类社会的产生而产生,随着人类社会的发展而发展。同时,它以越来越复杂的形式适应社会发展的需要。

原始社会时期,处于萌芽状态的教育和体育之间没有严格的界限。原始人类传授生产和生活技能的教育目的,往往是通过身体活动的方式去实现的。教育和体育的原始形式处在一个统一体内。

进入奴隶社会以后,为了镇压奴隶的反抗,吞并弱小民族或防备邻国侵袭,维护奴隶主的统治,统治阶级崇尚武力,重视对贵族子弟施行尚武教育和身体训练。因而在学校教育中,体育内容比例很大,地位很高,例如古希腊的学校教育中把体育列为重要内容,奴隶主子弟从小学起就要受到严格的体操和军事训练,学习角力、竞走、跳高、掷标枪和游泳;我国古代周朝为奴隶主子弟设立的学校中,也很重视体育,“六艺”教育中的“射”和“御”都属于体育内容。

在漫长的封建社会里,体育在一般教育中的地位逐渐降低,其内容在整个教育中的比例相对减少,这主要是受重文轻武思想和宗教禁欲主义的束缚和影响。尽管如此,在当时的武士教育中,仍不乏体育的内容。西欧世俗封建主骑士教育的“七技”(击剑、投枪、骑马、游泳、打猎、下棋、吟诗),主要内容都属体育。

近代体育是在欧洲文艺复兴以后发展起来的。随着资产阶级登上历史舞台,近



代实验科学和人文科学的发展,以及“三育并重”教育思想的倡行,体育成为一种独立的社会文化现象,并在学校教育体系中越来越受到重视,因而得到迅速的发展。

现代社会生产力的高度发展,特别是新技术革命所带来的社会生产力的新飞跃和社会生活的新变化,对增强社会成员的体质提出了新的、更高的要求,促使学校教育在培养全面发展的新人中发挥出更大的作用。体育作为教育的组成部分也具有了新的特征,出现了新的趋势,如体育教育义务化、体育设施开放化、体育方式多样化、体育手段科学化等等。体育在教育中的重要作用已为更多的人所认识,体育作为一种理论、知识、方法体系已为更多的人所接受。

二、学校体育是国民体育的基础

学校体育是国民体育的基础,对增强民族体质和提高竞技体育水平有重要的战略意义。一个民族的素质,主要包括身体素质、文化素质、心理素质和品德素质。民族体质的强弱,关系到国力强弱和民族兴衰。学生时期是长身体的时期,特别是中小学生在生长发育的旺盛时期。人的生长发育水平,受多方面因素的影响。体育锻炼是影响人体生长发育最积极的因素。在学生时期,加强体育锻炼,能促进身体的正常生长发育,全面发展身体,增强体质,为一生的健康打下良好的基础。同时,通过时代的积累,逐步提高民族的体质水平,增长实力,关系到国家的声誉。由于各个运动项目的运动员必须经过多年的系统训练和竞赛,才能达到较高水平,因此,各国都把希望寄托在中小學生身上。实践证明,在学校体育实践中,只有发现体育人才,进行多年的系统训练,打好基础,才能为国家培养和输送优秀运动员提供后备力量。儿童、青少年是各国人口构成的重要部分。因此,学校体育的发展水平,也成为大众体育普及水平的重要标志。同时,学生在学校体育教育中所养成的体育观念、能力和习惯,将有助于他们在踏入社会后,成为大众体育的生力军,从而极大地推动大众体育的发展。

三、学校体育的作用

1. 促进智力发展

学校体育不仅能够使学生的体质得到增强,而且可以促进智力的发展。科学实践证明,坚持锻炼可以提高大脑皮层细胞活动的强度、均衡性和灵活性。通过体育运动,还可以培养敏锐的感知能力,灵活的思维和想象能力,良好的注意力和记忆力。这一切都有利于学生的智力开发,从而有利于他们学习和运用科学文化知识。

2. 培养高尚的思想品德和坚强的意志品质

学校体育有助于培养学生高尚的思想品德和坚强的意志品质。严格的体育教学



和训练,可以加强学生的组织性、纪律性,培养学生的集体主义精神。体育教学和训练的对抗性,可以促进学生良好的个性心理的形成,培养良好的意志品质。同时,学校体育还为学生道德行为的表现提供了有利的条件,有助于学生形成良好的道德行为。在体育运动这样一种特殊环境中,学生会努力控制和约束自己的不良行为,表现出良好的道德风貌,从而为形成良好的道德品质和习惯打下基础。

3. 对美育的积极作用

学校体育对于美育也有积极作用。它以自己丰富的内容和形式,不仅塑造学生体形的外在美,而且能培养学生的审美情趣。通过提高学生在体育运动中感受美、表现美、创造美的能力,更好地培养学生认识和表现自身在运动方面的美,使学生自我身心得到更加充分、自由、全面的发展。

4. 作为娱乐休闲活动

学校体育还是一项高尚的娱乐休闲活动。广大学生在学习科学文化之余参加体育活动,能够使紧张的神经得到松弛,享受运动带来的快乐。这既是一种很好的体脑调剂和恢复手段,又是一种有助于社会主义精神文明建设的业余文化生活。

四、学校体育实现的途径

体育教学是实现学校教育目的的基本途径,也是当前实施向素质教育转轨的重要方面。体育课区别于其他学科课堂的特点是学生处于动态的大环境,并主要以身体练习与思维活动作为教与学的手段、方法。教师如何教,学生就如何学,而讲解又是体育教师传授基本知识、技术、技能最重要的也是最基本的教学手段,同时也是使学生建立正确技术概念的基本途径。因此,教师讲解示范的水平与能力如何,直接影响体育教学的效果。笔者在多年的教学实践中,体会到同样的教材,采用不同的教学方法及讲解示范,达到的效果是绝对不同的。

1. 讲解

在体育教学中,教师主要运用语言法、直观法等对学生进行指导,语言法与直观法是互相渗透使用的。语言法主要以讲解实施,讲解是教师在教学中运用语言向学生明确教学任务、动作名称、方法、要领和要求等,使学生能够准确、完整地了解所学技术动作的全过程。

2. 示范

在体育教学过程中,示范是指教师把整个技术动作完整地向学生示范一遍,让学生从感性认识上升为理性认识,了解动作的结构、顺序、形象以及要领和方法,从而更

好地进行模仿,形成正确的动作表象。

3. 示范与讲解应结合运用

在体育课堂上,教师的示范是学生感知动作外部形象的基础,而讲解则是让学生了解动作内在规律的重要工具,两者结合运用能够缩短学生对技术动作的认识过程。例如在学习侧手翻时,教师的示范,使学生感知了动作的外部结构——“侧手翻的动作就像一个大圆形平面板直线向前转动”。然后,通过讲解,提出手脚依次落地要成一条线,翻转时空中的动作要成一个平面,这样学生就能模仿教师的动作,并领会“地上一条线,空中一个面”。把示范与讲解结合起来运用,学生就容易领会整个动作规格的要求,从而减少了那些不必要的教学程序,大大缩短了学生对侧手翻技术动作的认识过程。实践证明,在教学过程中,只有把讲解与示范结合起来运用,才能让学生对技术动作建立完整、正确的概念,形成正确的表象,提高练习效率。

在体育教学的过程中,可根据具体情况采用重复示范,并指出动作的重点、难点,或先讲解后示范,也可边讲解边示范。总之,在体育课堂上,讲解和示范必须密切配合,互相依存,互相补充。因此,教师在教学中,要始终贯彻“精讲多练”原则,使学生直观感觉与思维活动有机结合起来,以产生良好效果,提高体育教学质量。

第二章 田径运动

一、田径运动的概念

田径运动是以走、跑、跳跃、投掷等动作形式组成的锻炼身体的手段或按照特定的规则进行比赛的运动项目。田径运动项目分为田赛和径赛两大类。“田”是指一定面积的空地,田赛是在田径场跑道以外的场地或临近空地上进行跳跃和投掷项目,它是用尺丈量高度或远度的项目;“径”是指跑道,在跑道上或在自然环境中举行的竞走和各种形式、各种距离的跑都属于径赛,它是用计时器计取成绩,或在一定时间内走或跑的距离计取成绩的项目。此外,还有由跑、跳跃、投掷项目组成的全能运动,是按其各单项成绩在田径全能运动评分表中得分相加计算成绩。竞技性田径运动项目和以走、跑、跳跃、投掷等锻炼身体的手段,在内容、形式以及一般练习方法上,都有很多相同之处,但两者因根本目的不同而有本质的区别。专门参与竞技性田径运动的运动员,以提高运动成绩,取得竞赛的优胜为根本目的,为此要进行大运动量的训练,最大限度地挖掘人体的潜力,追求高、精、尖的运动技术,在严格的规则和标准化的场地、器材条件下进行训练和比赛;而广大参与田径运动锻炼者,则以增强体质,增进健康,丰富文化生活为目的,因而应遵循健身的原则和方法,依据不同年龄、性别和健康状况,制订健身性的运动“处方”,以期逐步养成锻炼的意识和习惯。了解和区别两种不同目的田径运动的实质,才能使我们更好地发挥田径运动锻炼的价值。

二、田径运动的价值

1. 对人体形态和体能的影响

经常参与田径运动,能提高走、跑、跳跃、投掷等人体基本活动能力水平,发展运动系统的功能,以及增强心、肺等内脏器官系统的功能,促进速度、力量、灵敏性、协调性、平衡能力、反应能力等身体素质全面发展。



2. 提高人体对外界环境的适应能力

田径运动多在户外进行,人体能更多地接触到日光、空气,这有效地提高了人体对自然环境的适应能力,有益于增进健康。

3. 提高心理健康水平和培养意志品质

参与田径运动与其他运动一样,能缓解紧张的学习和工作中的压力,在锻炼时克服困难和历经挫折后,能提高抗挫能力和情绪调节能力。尤其田径运动采取时间、距离、高度和远度等定量性的评定方法,参与者易于及时了解锻炼的效果和进展,从中获得成功的喜悦,提高对体育锻炼的兴趣,逐步养成锻炼的习惯,为终身体育观念打下基础。

4. 文化娱乐价值

参加田径运动竞赛,要求遵守规则。在比赛中拼搏进取,战胜自我和对手,不仅是学校体育锻炼的内容,也是一种文化熏陶,有利于提高人的素养。比赛并非都是以竞技为目的的运动,在学校和社会上参加的比赛,可以起到愉悦身心的作用。同时,观赏田径比赛也是一种美的享受。

5. 田径是其他运动项目的基础

首先,其他运动项目都离不开跑、跳跃、投掷等动作。其次,田径运动锻炼能有效地发展人体各种身体素质和增强内脏器官系统的功能,对学习和掌握其他运动项目的基本技术有着积极和决定性的作用。因此,很多运动项目都把田径运动作为学习技术动作和体能训练的重要手段。

第一节 跑

跑是人体水平位移的基本形式,是单脚支撑与腾空交替、蹬和摆相互配合的周期性运动。跑中的一个周期是由一个复步(即跑两步)构成的。它经过两个支撑时期和两个腾空时期。支撑时期是从脚着地时起到蹬离地面时止,腾空时期是从脚离地时起到另一脚着地时止。在跑的一个周期中,腿的蹬、摆动作是连贯而不能截然分开的,但为了便于分析,通常以身体重心处于支撑点的垂直上方瞬间为参照,以下肢所处的位置来划分跑时一条腿的动作阶段。将支撑时期分为前支撑和后支撑(后蹬)两个阶段,将腿的摆动时期分为后摆和前摆两个阶段。决定跑速的因素主要是步长和步频。步长是指两脚着地点之间的距离,步频是指单位时间内跑的步数,两者的乘积就是跑的速度。



一、短距离跑

短距离跑是指在较短距离内,以最快速度跑进的方法,是人体的运动器官和内脏器官在大量缺氧条件下进行的练习,反映人体神经系统和运动器官协调发展能力和人体的爆发力、灵敏度、柔软性、反应速度等身体素质发展水平以及人体无氧代谢能力发展水平的跑步方法。按上述对快速跑性质的理解,快速跑以 50m,60m,100m 跑为主。在教育部和国家体育总局颁布的《学生体质健康标准》实施办法中,大学生快速跑测试项目定为 50m 跑,这也是目前国际上通行的测试项目。

(一)短跑的动作要点

短跑技术包括起跑、起跑后加速跑、途中跑和终点跑等紧密相连的阶段。

1. 起跑

起跑过程包括“各就位”“预备”“鸣枪”(或跑的口令)3 个环节(见图 2-1-1)。



图 2-1-1 起跑过程的姿势

在听到“各就位”口令后,走到起跑线前,两手撑在起跑线前地面上,两脚依次踏在起跑器抵足板上,后腿跪地,两手收回,四指并拢与拇指成“八”字形,支撑于起跑线后。此时,两手距离稍宽于肩,身体重心前移,做好“各就位”姿势。听到“预备”口令后,臀部平稳抬起,身体重心前移,形成臀略高于肩,肩部超过起跑线垂直平面的身体姿势,此时,身体重量主要落在两臂和前脚上。在听到枪声或“跑”的口令后,两手迅速推离地面,两臂前后摆动,同时两腿迅速蹬起跑器。后腿蹬离起跑器后,以膝领先向前摆出,同时前腿快速有力地蹬伸髋、膝、踝三关节,把身体向前上方有力地送出。

2. 起跑后加速跑

起跑后加速跑的任务是在较短的距离、较少的时间,发挥个人较高的速度,迅速地转入途中跑。起跑的第一步,步长不宜过大,以免上体过早抬起,加速跑时,两臂有力前后摆动,加快步频。上体前倾角很大,两脚落点左右距离也较宽。以后随着步长和跑速不断增加,上体逐渐抬起,两脚落点也渐趋于一条直线上。当上体达到正常跑的姿势并达到个人较高跑速时,即转入途中跑(见图 2-1-2)。

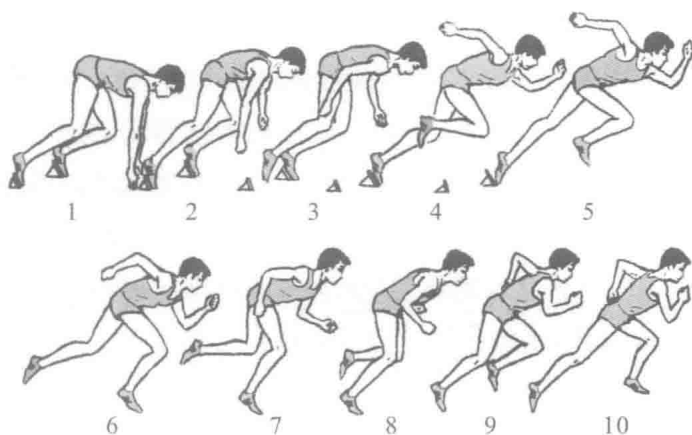


图 2-1-2 起跑后加速跑的姿势

3. 途中跑和终点跑

途中跑是快速跑全程中距离最长、速度最快的一段距离,其任务是继续发挥和保持高速度跑。途中跑的技术要求是蹬摆结合,协调放松,步幅开阔,保持和加快步频(见图 2-1-3)。

后蹬是推动人体前进的主要动力。当身体重心移至撑点垂直上方时,支撑腿立即有力地蹬伸髋、膝、踝关节,直至脚掌蹬离地面,与此同时另一腿屈膝大幅度前摆,带动同侧髋部前移,身体进入腾空阶段(见图 2-1-3 之 6~15)。

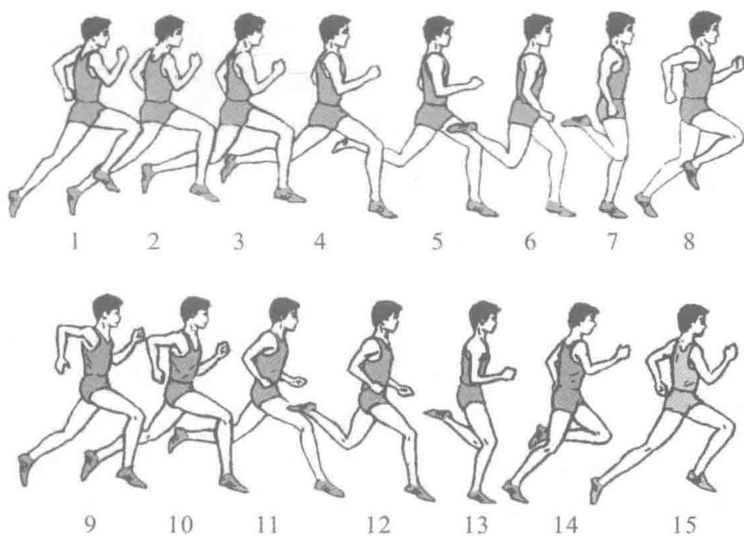


图 2-1-3 途中跑和终点跑姿势

腾空开始后参与后蹬的小腿放松,随蹬地后惯性,迅速向大腿靠拢,形成边折叠边摆动的动作。前摆动腿前摆至最大幅度后,大腿积极下压,膝关节放松,小腿随大腿下压的惯性,向前下方摆出,并积极下落成“鞭打”式着地,前脚掌着地后进入前支