

高职高专 体育与健康教程

主编 杨 彬

北京体育大学出版社



责任编辑 高云智
责任校对 李光源
审稿编辑 李 飞
责任印制 陈 莎
封面设计 贾 川
版式设计 张 丽

图书在版编目(CIP)数据

高职高专体育与健康教程 / 《高职高专体育与健康教程》编委会编. —北京: 北京体育大学出版社, 2009. 8
ISBN 978-7-5644-0204-4

I. 高… II. 高… 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 125839 号

高职高专体育与健康教程

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 × 1092 毫米 1/16
印 张 20.5
字 数 565 千字

2009 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5644-0204-4

定 价 27.00 元

《高职高专体育与健康教程》

编写委员会

主 编	杨 彬		
副主编	原儒建	孙春晖	赵建生
	张红兵	穆永生	
编 委	林振环	王文亮	王玉静
	卢晓燕	赵东宏	叶冲翔
	张海燕	郑富蓝	杨志亮
	王正忠	荣世宝	刘普春

前言

《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》中指出：“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，切实加强体育工作。”教育部于2002年8月6日颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中更加明确地提出：“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的重要途径。”

自2006年底以来，党中央、国务院和有关部门连续多次召开会议，研究部署加强青少年体育工作，要求全党全社会行动起来，共同关心青少年的健康成长。2007年5月7日，中共中央、国务院又一次以中共中央文件的形式颁发了《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》。为此，中共中央政治局召开专题会议，研究安排青少年体育工作。所有这些，都充分体现了党中央、国务院对全国亿万学生身心健康的高度重视。职业教育在实施科教兴国和人才强国战略中具有特别重要的地位，而高职高专院校的体育与健康教育又是其课程体系的重要组成部分，是促进学生增强体质、增进健康的重要手段，因此我们应该充分认识到体育课程的重要性。

本教材针对高职高专教育实践性和应用性的特点，力求使基础性、实践性和发展性协调统一，强调合作精神的培养，强调体育对人的身心与行为健康的影响，突出学生个性的发展，使其在学习健康知识、掌握适合自身特点的体育锻炼方法和手段、理解体育文化内涵的同时，潜移默化地培养体育意识，进而养成自觉进行体育锻炼的习惯，最终树立终身体育思想。

本教材理论部分力争通俗易懂；实践部分力求易学易练。概括起来本书具有以下特点：

1. 突出“健康第一”的指导思想。把“健康第一”作为选编教学内容的基本出发点。
2. 实用性强。根据高职高专学生的特点，选编的内容力求少而精，讲究实效，重视课程的文化含量。
3. 结构合理。教材体系的安排符合学生的认知规律，有助于学生学习。
4. 版式新颖。本教材通俗易懂、图文并茂、方便教于学。
5. 充分体现《国家学生体质健康标准》的要求。
6. 增加了一些知识窗小板块，丰富了内容。

参加本书编写的人员分工如下：第一章、第二章、第三章、第四章、第五章、第十二章、第十三章、第十五章由杨彬编写；第六章、第十六章由孙春晖编写；第七章由原儒建编写；第八章、第十九章由张红兵编写；第九章由穆永生编写；第十章由林振环、王文亮编写；第十一章由张红兵、王玉静、卢晓燕编写；第十四章由赵东宏、叶冲翔、张海燕编写；第十七章由王玉静、张红

兵、郑富蓝编写；第十八章由卢晓燕、王正忠、刘普春编写；第二十章由赵建生编写。

在本书的编写过程中，我们参考借鉴了大量的文献和大学体育教学方面的研究成果，在此一并对诸位作者表示感谢。

由于编写人员的学术水平有限，不妥之处在所难免，希望读者在使用过程中批评指正。

编 者

2009年7月

目 录

运动理论篇

第一章 体育概述	3
第一节 体育的概念	3
第二节 体育的功能	4
第三节 大学体育目标及实施途径	5
第二章 体质与健康	9
第一节 体质与健康的概念	9
第二节 体质与健康的影响因素	12
第三节 体质健康测评	16
第四节 促进健康的行为	23
第三章 运动损伤的处理与预防	29
第一节 体育锻炼的基础常识	29
第二节 运动损伤的处理方法	31
第三节 运动性疾病的产生原因、处置与预防	34
第四章 奥林匹克运动	39
第一节 奥运会的历史与发展	39
第二节 奥林匹克运动的思想体系	42
第三节 奥林匹克运动的组织机构	44
第四节 中国与奥林匹克运动	46
第五章 体育竞赛的组织与编排	50
第一节 运动竞赛概述	50
第二节 运动竞赛的种类	51
第三节 运动竞赛的方法	53
第四节 学校运动竞赛的组织	57



运动实践篇

第六章 田径运动	61
第一节 田径运动概述	61
第二节 跑	62
第三节 跳 跃	65
第四节 投 掷	68
第五节 田径竞赛规则简介	71
第七章 篮球运动	76
第一节 篮球运动概述	76
第二节 篮球基本技术	78
第三节 篮球基本战术	96
第四节 篮球比赛规则简介	99
第五节 三人制篮球运动	103
第八章 排球运动	105
第一节 排球运动概述	105
第二节 排球基本技术	107
第三节 排球基本战术	114
第四节 排球比赛规则简介	117
第五节 其他排球项目	120
第九章 足球运动	122
第一节 足球运动概述	122
第二节 足球基本技术	124
第三节 足球基本战术	133
第四节 足球比赛规则简介	135
第五节 五人制足球运动	138
第十章 乒乓球运动	141
第一节 乒乓球运动概述	141
第二节 乒乓球基本技术	142
第三节 乒乓球基本战术	149
第四节 乒乓球比赛规则简介	151

第十一章 羽毛球运动	153
第一节 羽毛球运动概述	153
第二节 羽毛球基本技术	154
第三节 羽毛球基本战术	160
第四节 羽毛球比赛规则简介	162
第十二章 网球运动	165
第一节 网球运动概述	165
第二节 网球基本技术	166
第三节 网球基本战术	171
第四节 网球比赛规则简介	172
第十三章 棒球运动	175
第一节 棒球运动简介	175
第二节 棒球运动基本技术	176
第三节 棒球运动基本战术	183
第四节 棒球竞赛规则简介	185
第十四章 游泳运动	189
第一节 游泳运动概述	189
第二节 熟悉水性练习	190
第三节 游泳技术动作	192
第四节 游泳的练习方法	198
第五节 游泳比赛规则简介	202
第十五章 武术运动	203
第一节 武术运动简介	203
第二节 武术基本功	204
第三节 24 式太极拳	206
第四节 初级长拳 (第三路)	217
第十六章 跆拳道	230
第一节 跆拳道概述	230
第二节 跆拳道技术	232
第十七章 健美操运动	250
第一节 健美操运动概述	250
第二节 健美操的基本动作	251
第三节 健美操的编排与实践	255



第四节 健美操比赛规则简介	259
第十八章 体育舞蹈	261
第一节 体育舞蹈概述	261
第二节 体育舞蹈基本技术	264
第三节 体育舞蹈的学习与创编	277
第四节 体育舞蹈比赛规则简介	279
第十九章 瑜 伽	281
第一节 瑜伽基本要领	281
第二节 瑜伽练习方法及注意事项	292
第二十章 户外运动	294
第一节 登山运动	294
第二节 攀岩运动	299
第三节 野外生存	303
第四节 定向运动	306
第五节 自行车运动	308
附录 国家学生体质健康标准	312

运动理论篇





第一章

体育概述

学习提要

- ☞ 理解体育的概念。
- ☞ 了解体育的功能。
- ☞ 了解大学体育目标及其实施途径。

第一节 体育的概念

体育概念的出现晚于体育的产生。古代中国的强身健体活动,如导引、养生、五禽戏、八段锦、易筋经、气功等,实际上类似于今天的体育活动。古希腊、古罗马也盛行以养生健身为目的的实践活动,其内涵与体育相同,但那时还没有“体育”一词及概念。

18世纪60年代,“体育”一词才在法国出现。1762年,法国出版了教育家卢梭(1712~1778)的名著《爱弥尔》(Emile),其中用“体育”(education physique)这个词论述了对爱弥尔的身体教育过程。随后德国、英国等国纷纷启用卢梭的“体育”一词。

德国顾兹姆茨于1793年出版的《青年的体操》一书,使用了“身体的教育”和“属于教育的身体运动”这样一个概念。19世纪后,“体育”一词已成为专门术语出现在体育著作中。1838年,法国体育家阿摩罗什(1770~1848)出版了《体育概论,体操与道德》一书,书中把“体育”、“体操”作为两个概念使用。英国社会学家斯宾塞(1820~1903)于1854年发表的以《体育》(PE)为题的论文;英国体育家、人体测量学的鼻祖麦克拉仁(1820~1884)于1867年出版的《体育的体系》,都出现过“体育”一词。

在日本,“体育”一词由近藤镇三首创。他于1876年(明治九年)3月在《文部省杂志》第6号上第一个使用了“体育”这个词。1882年,横井琢磨出版了他的《体育学》一书。1886年,大阪体育会成立。同年,近藤镇三又在日本《教育杂志》第52号、《教育新志》第7号上连续使用“体育”一词。到了1887年,“体育”这个词在日语中固定下来,并逐渐为一般人所接受。



在中国,“体育”这个词是19世纪末从日本引进来的。它的本义是“身体的教育”,是近代教育的一个组成部分。中国在洋务运动(1860~1890)中曾从外国引进来“体操”一词,并在军事学堂中先后开设体操课。“体操”传入我国后,一度同“体育”并用,两者概念几乎相等。直到1923年,北洋政府“新学制课程标准起草委员会”颁布了《中小学课程纲要》(草案),才正式将“体操科”改称为“体育科”,“体育”与“体操”自此代表不同的含义。之后,“体育”这个概念的使用范围越来越广泛。

20世纪50年代以后,随着世界各国经济、文化和科学技术的迅速发展,体育得到了很大发展,并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、形式及其影响和作用已远远超出原来作为学校的身体教育的范畴。20世纪60年代后,国际体育界开始高度关注体育概念的研究,正式成立了“统一体育术语国际研究会”,第一次举行了以讨论体育基本概念为主题的国际学术会议。许多国家的学者从不同角度阐述了关于体育和竞技运动(sport)的观点,但至今仍没有完全一致的看法。

我国对体育概念的研究时断时续,体育界曾有过几次大的讨论,但直至1995年《中华人民共和国体育法》公布,仍然未能明确有关体育的几个概念。

给体育概念下定义,是对体育现象的理性认识。在体育界,关于“体育”的定义多种多样,较有代表性的是“狭义体育”和“广义体育”两种。其理解上主要存在两个问题:一是偏窄,认为体育就是“学校体育”、“身体的教育”;二是偏大,认为竞技运动、娱乐休闲都是体育,好像体育无所不包。因此,传统的“狭义体育”和“广义体育”定义都有偏颇之处。

目前,有学者提出的“体育是以身体运动为基本手段促进身心发展的文化活动”的界定,应该说,这是一种广义理解的体育。体育不应该局限在学校,而是家庭体育、学校体育与社区体育的统一体;从体育手段的角度来看,也就是在达到体育目的的前提下,各种身体运动(包含竞技运动)以及休闲、娱乐、舞蹈等活动,都可以是体育的范畴。综合来看,把“体育是以身体运动为基本手段促进身心发展的文化活动”作为体育的定义,是相对客观、辩证和全面的。它反映了体育的本质特征,体现了体育的自然属性与社会属性,考虑到了我国国情和与国际接轨,确立了人的发展与社会发展在体育中的高度统一性。它既从教育角度重视了对人的培养,又从社会文化的视角反映出体育对社会发展的贡献;既肯定了人的个体发展,又肯定了社会对人发展的社会需求;既注重对体育的生物学研究,又注重对体育的心理学和社会学研究,引导人们从生物、心理、社会等多层面认识体育。这可以说是一种新的广义体育观。

第二节 体育的功能

一、体育运动与德育

道德教育将社会认同的一些道德观念变成个人的思想行为,主要是培养学生养成诚实、有责任感、遵守规则、明辨是非、有正义感及关心他人的习惯。

例如,学生上体育课,开始及结束时都要集合等候老师或教练的指引。练习时按先后次序进行,比赛时要遵守规则,要对个人在课堂及球场上的行为负责,因为每项比赛都有一定的规则。一名受过良好训练的运动员,不但要有好的技术,在比赛过程中,更要遵守比赛规则,服从裁判

的判决,尊重观众、教练和对手。相反,如果运动员动作粗野、行为嚣张、藐视裁判、态度狂妄,便会引起同伴、教练、裁判及观众的反感。由此可见,体育运动是育人的一种手段和途径。

二、体育运动与智育

体育的教学活动主要是训练学生的学习技巧和创新的能力,并非只限于知识的传授,所以只是在课堂上灌输书本上的知识是不够的。人的智力发展,与大脑的神经细胞和神经细胞群之间的联系网络的复杂程度和资讯传送的速度颇有关系,而体育运动的锻炼可以有效地促进这方面的发展。全身各部分的肌肉活动,在加强肌肉发达的同时,更有促进神经系统发达的作用。

1. 培养观察力

当学生、运动员学习某一种动作时,必须观察老师或教练的动作示范,然后去模仿,所以观察必须要正确。在比赛时,运动员更加要在千变万化的环境中敏锐地观察对手的表现,在最短的时间内迅速决定或改变对策。体育课及运动场为学生、运动员提供了以上的环境,让他们通过比较、想象、推理及反应去培养和训练敏锐、精细的观察力。

2. 培养记忆力

在体育课或运动场上,学生要记着老师所教的运动理论、动作示范、技术分析和规则的讲解。例如自由体操,一个动作接一个动作,动作的先后次序及准确性都十分重要,因此,这对提高学生的记忆力起着积极的作用。

3. 提高思维能力

现今的高水平竞赛已不只限于技术和体力的竞赛,也是运动员之间智力的较量。在比赛中,由于环境千变万化,运动员往往要在紧张、激烈的比赛情况下立刻做出正确的决定,解决眼前的困难,这样可以培养独立思考和权衡取舍的能力。

三、体育运动与美育

美育是“审美教育”或“美感教育”的简称。体育运动对个人的体形塑造有一定的影响,适当的运动可以使人的各部分骨骼和肌肉得到均衡的发展,令各动作协调。可以说体育运动是健与美的结合。例如,艺术体操、健美操等项目,运动员以悦耳的音乐配以优美的动作,令这个项目更有魅力,刚柔合一,既有健身的效果,亦有审美的价值。简单地说,均衡的体形、优美的体态、协调而有节奏感的动作,就是体育与美育的结合。

第三节 大学体育目标及实施途径

高校体育目标由条件目标、过程目标和效果目标组成。一般以效果目标为衡量目标完成的最终标准,所以,本节阐述的高校体育的总目标主要指效果目标。

一、高校体育目标的依据

(一) 社会需要

社会需要主要体现在对高校培养人的规格及质量要求上。科学技术的发展,已经并且正在深

刻地改变人们的物质生产、精神生活及日常生活节奏。世界正处在激烈的国际竞争和新技术革命的挑战时代。世界范围的经济竞争、综合国力的竞争，在很大程度上是科技和人才的竞争，当然也是教育的竞争。高校体育必须与德育、智育紧密结合，为我国现代化建设培养出更多有理想、有道德、有文化、有纪律，并且体魄强健的一代新人而服务。同时，现代社会又给人类健康带来很多不利影响，使得人们对健身、娱乐等活动的要求越来越迫切，群众性的体育活动将因此更为普及。这就要求高校体育不仅要有效地锻炼学生的身体，而且还要把有体育才能的学生组织起来加以训练，让他们成为社会体育的骨干。

（二）大学生身心发展

大学生是高校体育的主体。要提高体育效果，必须根据大学生身心发展的规律进行体育锻炼。大学生的身心发展特点不同于儿童或少年，也不同于成年人，高校体育工作的实践活动，如对体育内容的选择、安排和组织形式，以及锻炼、教学、训练手段等，都必须针对大学生身心发展的特点和学习、生活等的具体条件。因此，大学生身心发展的特点是确定高校体育目标的生理和心理依据。

二、高校体育目标体系

确定高校体育目标的工作，必须结合我国的国情，从实际出发，根据不同层次、性质及类别的高校来进行；要反映现代高校体育的发展趋势，并认真吸收国外高校体育的先进理论与实践经验，建立起具有中国特色的高校体育目标体系。

（一）高校体育的总体目标

培养大学生的体育意识，提高体育能力，促进身心素质的全面发展，使之成为社会主义现代化建设所需要的身体健康的高层次合格人才。这个总体目标从根本上反映了体育的本质特征，制约和影响高校体育的全过程，切实体现了我国社会教育、体育发展的基本要求和大学生的需要。

（二）普通高校体育的具体效果目标

1. 掌握体育锻炼和卫生保健的基本知识和技能，正确认识体育对人类及当代社会的重要意义和作用，增强大学生的体育意识，学会选择符合个体兴趣和需要的科学的锻炼原理和方法，养成经常锻炼身体的习惯，提高体育能力，为终身坚持体育锻炼打下良好的基础。

2. 有效地增强大学生的体质，促进身心健康发展，达到《国家学生体质健康标准》中规定的指标和要求，身心愉快地投入学习和工作，更好地完成学习任务。

3. 通过体育活动对学生进行政治思想品德教育，加强主体性教育、体育审美教育，促进大学生的个性发展。

4. 对具有运动才能的学生进行课余训练，并适当地组织比赛，提高他们的运动技术水平，满足他们对运动竞技的需求，为社会体育培养骨干人才，促进全民健身运动的开展。有条件的院校可组织高水平运动队或运动俱乐部，参加国际大赛，为国争光。

上述高校体育的具体效果目标是一个相互联系、相互促进的统一整体，需要综合的实现，决不能为追求一时效果，片面突出其中的部分因素，而造成长期的负面影响。

三、大学体育目标实施途径

(一) 体育课程

体育课程是高校教学计划和组成部分之一,是高校体育工作的中心环节,也是完成高校体育工作的主要途径。体育课程的目的是通过科学的教学过程和体育锻炼过程,使学生增强体育意识,提高体育能力,养成体育锻炼的习惯,受到良好的思想品德教育。根据高等教育的总目标和不同的教育对象、教育阶段,高校应有的放矢地开设不同类型的体育课。体育课程主要有如下几种类型:

1. 基础体育课

通过基础体育课的教学,使学生正确认识体育的重要意义,树立正确的体育观,掌握体育和卫生的基本理论知识、技术和技能,全面锻炼身体,以提高学生身体素质和运动能力,改善身体形态、机能,促进身心健康。基础体育课的教学既要巩固和提高大学生在中学时期所掌握的体育知识、技能,也为以后学习体育选项课奠定基础,因此高校一年级一般应开设基础体育课。

2. 体育选项课

在全面锻炼身体的基础上,可开设体育选项课。体育选项课应根据学生的专项爱好和特长,以某一类身体练习项目为主组织教学,使学生掌握所选项目科学锻炼的基本知识、技术,培养独立锻炼身体的能力和习惯,增进身心健康。

3. 体育选修课

根据高校体育的目的、任务,在前两年体育教学的基础上,可在三年级以上的学生中开设体育选修课。开设体育选修课的目的是进一步提高学生的体育理论知识水平和体育实践能力,培养学生自觉锻炼身体的能力,养成经常锻炼身体的习惯,为终身体育打下良好的基础。体育选修课可按照学生选修的课程项目、内容分班组织教学。

4. 保健体育课

保健体育课是为少数身体异常和体弱有病的学生而开设的必修课或选修课。保健体育课要有针对性、有计划地组织康复、保健体育教学。

(二) 课外体育活动

开展课外体育活动应当从实际情况出发,因地制宜地开展多种多样的课外体育活动。这对巩固和提高课堂教学效果,增强大学生体质,提高文化课学习质量,丰富校园生活,增强凝聚力,促进精神文明建设等方面,都会起到良好的促进作用。课外体育活动主要有以下几种形式。

1. 早 操

早操,即清晨运动,是大学生合理作息制度中的重要组成部分,是每天起床后坚持的室外体育活动。一般以 15~20 分钟为宜。早操应根据大学生个体的兴趣与需要,考虑气候条件,选择多种多样的内容,可以开展健身跑、广播体操、武术、太极拳、散步、健美操以及各种身体素质锻炼等基本内容。早操的组织可以集体与个人活动相结合,一般是分班召集,以个人活动为主,体育教师或体育骨干可定期组织与辅导。

2. 班级体育锻炼

班级体育锻炼或课后活动是大学生结束一天课程学习之后,进行有目的、有计划、有组织的体育活动。一般是在每天下午,每次时间 1 小时左右,活动的内容主要以《国家学生体质健康标



准》为主，同时可以根据多数学生的兴趣，选择球类、武术、健美操等，并与组织体育观赏等活动结合起来，从实际情况出发，因地制宜。

(三) 运动队训练与竞赛

1. 训练工作

高校在开展群众性体育活动的基础上，建立以传统运动项目为主的各种运动队，把一些有专项运动特长、运动技术水平较高的大学生组织起来进行系统的、经常性的课余训练。这不仅有利于学校运动技术水平的提高，而且还可以培养一批开展群众性体育的骨干力量，推动群众性体育活动的开展。同时，高校应承担为国家培养优秀运动员的任务。

2. 竞赛工作

高校要健全学校体育竞赛制度。通过运动竞赛，能起到宣传体育、提高学生锻炼身体的自觉性、吸引更多的人参加体育活动的作用。同时，通过运动竞赛还可以达到检查体育教学和运动训练的效果，总结交流经验和选拔体育人才的目的。高校的体育竞赛活动要根据学校和学生的实际情况，注意群众性和经常性，坚持小型多样、单项分散，以校内竞赛为主的原则，如组织各种球类、越野跑达标等群众喜闻乐见的体育比赛。每年可举行一次多项目的田径运动会，以推动学校体育活动的开展。



思考题

1. 大学体育的主要目的是什么？
2. 实施大学体育的主要形式有哪些？