



中等职业教育课程改革国家规划新教材
全国中等职业教育教材审定委员会审定通过

体育与健康

TIYU YU JIANKANG 〃〃〃

(南方版)

主编 杨 桦 胡 红
主审 (以姓氏笔画为序)
陈小蓉 赖天德



重庆大学出版社
<http://www.cqup.com.cn>



ISBN 978-7-5624-4874-7



9 787562 448747 >

定价: 19.50元



中等职业教育课程改革国家规划新教材
全国中等职业教育教材审定委员会审定通过

体育与健康

(南方版)

主编 杨 桦 胡 红
主审 (以姓氏笔画为序)
陈小蓉 赖天德

重庆大学出版社



A Dorling Kindersley Book
www.dk.com
The Sports Book
Copyright Dorling Kindersley Limited, 2007
渝贸核渝字(2009)第078号

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康:南方版/杨桦,胡红主编.一重庆:

重庆大学出版社,2009.6

(中等职业教育课程改革国家规划新教材)

ISBN 978-7-5624-4874-7

I.体… II.①杨…②胡… III.①体育课—专业学校—

教材②健康教育—专业学校—教材 IV.G634.961

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第104777号

中等职业教育课程改革国家规划新教材 体育与健康(南方版)

主编 杨桦 胡红

主审 (以姓氏笔画为序)

陈小蓉 赖天德

责任编辑:李长惠 王勇 王海琼

何明 刘颖果 张菱芷

版式设计:周晓 赵艳华

责任校对:任卓惠 责任印制:赵晟

重庆大学出版社出版发行

出版人:张鹤盛

社址:重庆市沙坪坝正街174号重庆大学(A区)内 邮编:400030

电话:(023)65102378 65105781 传真:(023)65103686 65105565

网址: <http://www.cqup.com.cn> 邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆川渝彩色印务有限公司印刷

开本:787×1092 1/16 印张:13 字数:324千

2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-4874-7 定价:19.50元

本书如有印刷、装订等质量问题、本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究

中等职业教育课程改革国家规划新教材

出版说明

为贯彻《国务院关于大力发展职业教育的决定》（国发〔2005〕35号）精神，落实《教育部关于进一步深化中等职业教育改革的若干意见》（教职成〔2008〕8号）关于“加强中等职业教育教材建设，保证教学资源基本质量”的要求，确保新一轮中等职业教育教学改革顺利进行，全面提高教育教学质量，保证高质量教材进课堂，教育部对中等职业学校德育课、文化基础课等必修课程和部分大类专业基础课教材进行了统一规划并组织编写，从2009年秋季学期起，国家规划新教材将陆续提供给全国中等职业学校选用。

国家规划新教材是根据教育部最新发布的德育课程、文化基础课程和部分大类专业基础课程的教学大纲编写，并经全国中等职业教育教材审定委员会审定通过的。新教材紧紧围绕中等职业教育的培养目标，遵循职业教育教学规律，从满足经济社会发展对高素质劳动者和技能型人才的需要出发，在课程结构、教学内容、教学方法等方面进行了新的探索与改革创新，对于提高新时期中等职业学校学生的思想道德水平、科学文化素养和职业能力，促进中等职业教育深化教学改革，提高教育教学质量将起到积极的推动作用。

希望各地、各中等职业学校积极推广和选用国家规划新教材，并在使用过程中，注意总结经验，及时提出修改意见和建议，使之不断完善和提高。

教育部职业教育与成人教育司

2009年5月

《体育与健康》(南方版)编审委员会

主 任 彭智勇

副 主 任 赵为粮 罗嘉福

委 员 (以姓氏笔画为序)

云 波 刘先海 向才毅 张鸽盛

姚 勇 饶邦华 谢 红

《体育与健康》(南方版)编写委员会名单

主 编 杨 桦 胡 红

副 主 编 崔 祝 钟 璞 许定国

编写委会成员 (以姓氏笔画为序)

马建琼 尹纯仙 王晓玲 王晓莉 王 辉

许小静 刘世翔 许 兴 刘晓慧 向雪春

刘媛粒 刘磊鑫 张丁月 严小波 陈文洪

李 宁 陈永向 吴必强 李建伟 陈建嘉

陈 峰 张晓勤 余智勇 周学斌 罗 鸣

国 伟 侯 岗 赵艳霞 赵静冬 落云柯

彭文党 谢庆红 雷咏时

绘 图 雷咏时 吴庆渝 高艺师 刘 洋 薛振河

乌日瀚 郭 纯

前 言

同学们，体育与健康课程，是一门将体育的方法用于提高学生体质与身体健康为主要目的的课程。对每个在校就读的中等职业学校的学生来说，健康的身体既是同学们精力充沛地学习之本，也是将来就业和幸福生活之本。促进青少年的体质和健康水平还是建立和谐社会、提高人民生活水平、全面完备劳动者素质的具体途径。体育与健康课程就是实现这一目标的具体课程。

作为一本国家规划的中等职业学校《体育与健康》教材，本书根据2009年教育部新颁《中等职业学校体育与健康教学指导纲要》而编写。为较好地适应同学们的学习，本书编写时注意了下面几个方面：

1. 以服务中职教育为本。在教材的每章中，我们尽可能地挖掘项目与职业的对应关系。希望通过我们的提示，同学们在课外体育锻炼时，能够晓知于理地参与到朝气蓬勃的体育活动中去。考虑到为同学们所用，有关体育与健康知识以够用为度，练习方法尽可能地简单实用，既有单人的，也有小组形式开展的，冀望大多数练习方法适合同学们在课外也能用来练习。

2. 主项鲜明，兼顾同学们的学校生活。在教材内容的选择上，以那些对人体发展影响大、易普及、便于开展，并能用于终身身体锻炼的项目为主；同时我们也考虑到同学们业余活动的需要，用少许篇幅介绍了比赛的技巧，希望在小组、班级、校际比赛交流中为同学们所用，并从各种形式的竞赛中，体验和发现体育运动的无限魅力。

3. 传播体育文化，丰富体育知识。除了体育与健康专题理论篇章外，我们在教材编写中贯穿了体育的健身价值、社会价值，以及对身体发展的积极作用；同时，同学们还会发现书中多了些许以往教材中从未出现过的竞技知识。我们相信，这些知识有益于提高同学们的体育修养和欣赏水平，从而更好地享受体育带来的乐趣。

4. 南方地域特色鲜明。南方地区水多、山高，涉水登山的技能是生活生产的一部分，水泊山岳也是有地域特色的很好接触大自然、借助大自然锻炼身体的场地。根据这些条件，我们编写了相应的内容，以适应南方地区的体育教学；在传统、民族体育项目上，我们也尽可能地选择那些可教、易行、简便，又能体现南方体育文化特色的锻炼内容与方法，来凸现南方版体育教材的定位。

5. 好读有趣。我们更多地用绘图的手段展示了不同运动的面貌，希望用丰富的视觉语言传递体育运动的魅力，适应读图时代同学们的学习方式，以吸引同学们关注体育，进而自觉地参与其中。

本书付梓之时，我们也有些许的不安。我们知道，尽管在不长的时间内又图又文地编写出一部教材实属不易，但是我们的努力、我们的初衷是否反映了同学们心声，还有待你们的评判。

最后，感谢英国的多林金德斯利有限公司转让了部分图片的版权，使我们能够以更好的方式将体育的知识呈现给读者。

编写委员会
2009年4月22日

目 录

第 I 部分 基础模块

1 健康教育专题讲座

1.1 健康生活方式及疾病预防	4
1.1.1 选择健康生活方式受益终身	4
1.1.2 为了健康戒烟戒酒	5
1.1.3 健康生活每一天	6
1.1.4 疾病预防	7
1.2 营养、膳食与身体健康	8
1.2.1 各种营养素的作用	8
1.2.2 合理膳食	9
1.2.3 不同运动项目的营养需求	10
1.3 体育锻炼与身体健康	11
1.3.1 体育锻炼的作用	12
1.3.2 体育锻炼与职业发展	13
1.3.3 体育锻炼的原则	14
1.3.4 体育锻炼的方式	15
1.3.5 运动计划的制订	17
1.3.6 合理安排青春期体育锻炼	18
1.3.7 体育锻炼的效果	19
1.4 体育锻炼与心理健康	20
1.4.1 体育锻炼促进心理健康	20
1.4.2 体育锻炼改善心理状况的技巧	24
1.5 运动安全与防护	25
1.5.1 运动安全的保障措施	25
1.5.2 运动性疾病的预防及处理	26
1.5.3 运动损伤的预防及处理	30
1.5.4 运动保健按摩方法	33

2 田径运动

2.1 认识田径运动	38
2.1.1 项目综述	38
2.1.2 跑	39
2.1.3 跳	41
2.1.4 投	43
2.2 怎样发展跑的能力	44
2.2.1 发展快跑能力的练习	45
2.2.2 发展长跑能力的练习	45
2.3 怎样发展跳的能力	46
2.3.1 发展跳远能力的练习	46
2.3.2 发展跳高能力的练习	48
2.4 怎样发展投掷的能力	48

3 体操运动

3.1 认识体操运动	52
3.1.1 项目综述	52
3.1.2 自由体操项目	53
3.1.3 杠上项目	54
3.1.4 跳马	54
3.1.5 鞍马	55
3.1.6 吊环	55
3.1.7 平衡木	55
3.2 怎样练习体操	56
3.2.1 支撑	56

3.2.2 攀爬·····	58
3.2.3 悬垂·····	59
3.2.4 腾跃·····	60
3.2.5 滚翻·····	61

4 足球运动

4.1 认识足球运动·····	66
4.2 怎样踢好足球·····	68
4.2.1 寻找球感·····	68
4.2.2 踢球的基本技术·····	68
4.2.3 接球的基本技术·····	69
4.2.4 控球的基本技术·····	69
4.2.5 头顶球技术·····	70
4.3 怎样练足球·····	70
4.3.1 踢球的练习方法·····	70
4.3.2 接球的练习方法·····	71
4.3.3 控球的练习方法·····	71
4.3.4 头顶球的练习方法·····	72
4.3.5 接传游戏(球不落地)·····	72
4.3.6 传抢游戏·····	73
4.4 怎样赢得足球赛·····	73
4.4.1 足球比赛·····	73
4.4.2 事先布置好的战术·····	75
4.4.3 规则比赛·····	76

5 篮球运动

5.1 认识篮球运动·····	80
-----------------	----

5.2 怎样打篮球·····	83
----------------	----

5.2.1 熟悉篮球·····	83
5.2.2 篮球基本技术·····	83

5.3 怎样练篮球·····	86
----------------	----

5.3.1 传、接球技术的练习方法·····	86
------------------------	----

5.3.2 运球技术的练习方法·····	87
----------------------	----

5.3.3 投篮的练习方法·····	87
--------------------	----

5.3.4 脚步移动练习方法·····	88
---------------------	----

5.4 怎样赢得篮球比赛·····	89
-------------------	----

5.4.1 常用基础配合方法·····	89
---------------------	----

5.4.2 三打三篮球比赛·····	90
--------------------	----

5.4.3 如何打赢五打五篮球比赛·····	91
------------------------	----

6 排球运动

6.1 认识排球运动·····	94
-----------------	----

6.2 怎样打排球·····	96
----------------	----

6.2.1 排球运动规则·····	96
-------------------	----

6.2.2 排球运动的基本技术·····	97
----------------------	----

6.3 排球技术的练习方法·····	99
--------------------	----

6.3.1 垫球练习方法·····	99
-------------------	----

6.3.2 传球练习·····	99
-----------------	----

6.3.3 发球练习·····	100
-----------------	-----

6.3.4 扣球技术的练习方法·····	100
----------------------	-----

6.4 怎样赢得排球赛·····	101
------------------	-----

6.4.1 阵容配备·····	101
-----------------	-----

6.4.2 进攻战术·····	102
-----------------	-----

6.4.3 防守战术·····	102
-----------------	-----

第Ⅱ部分 拓展模块

7 乒乓球·羽毛球·网球

7.1 乒乓球运动·····	108
----------------	-----

7.1.1 认识乒乓球运动·····	108
--------------------	-----

7.1.2 怎样打乒乓球·····	109
-------------------	-----

7.1.3 怎样练乒乓球·····	112
-------------------	-----

7.1.4 怎样赢得乒乓球比赛·····	112
7.2 羽毛球运动 ·····	114
7.2.1 认识羽毛球运动·····	114
7.2.2 怎样打羽毛球·····	115
7.2.3 快速提高羽毛球技术的步骤·····	119
7.2.4 怎样赢得羽毛球比赛的胜利·····	120
7.3 网球运动 ·····	122
7.3.1 认识网球运动·····	122
7.3.2 怎样打网球·····	125
7.3.3 怎样练网球·····	127

8 健美操·保健操·瑜伽

8.1 健美操 ·····	132
8.1.1 认识健美操·····	132
8.1.2 健美操基本动作·····	133
8.1.3 形体训练的方法·····	133
8.1.4 学跳健美操·····	134
8.2 保健操 ·····	138
8.2.1 认识保健操·····	138
8.2.2 伏案工作类学生的保健操·····	139
8.2.3 久站工作类学生的保健操·····	140
8.3 瑜伽 ·····	142
8.3.1 认识瑜伽·····	142
8.3.2 练习瑜伽·····	143

9 体育舞蹈·健康街舞

9.1 体育舞蹈 ·····	148
9.1.1 认识体育舞蹈·····	148
9.1.2 怎样练习体育舞蹈·····	149
9.2 健康街舞 ·····	150
9.2.1 认识健康街舞·····	150
9.2.2 怎样跳健康街舞·····	151

10 游泳·水上救护·山地户外运动

10.1 游泳运动 ·····	156
10.1.1 认识游泳运动·····	156
10.1.2 怎样学习游泳·····	159
10.2 水上救护 ·····	163
10.2.1 自我救护·····	163
10.2.2 赴救·····	164
10.3 山地户外运动 ·····	165
10.3.1 认识山地户外运动·····	165
10.3.2 山地户外安全管理·····	166
10.3.3 山地户外运动装备及常识·····	167

11 民族、民间传统体育运动

11.1 认识民族、民间传统体育运动 ·····	174
11.2 竹竿舞 ·····	175
11.2.1 认识竹竿舞·····	175
11.2.2 竹竿舞的基本跳法·····	175
11.3 毽球 ·····	179
11.3.1 认识毽球·····	179
11.3.2 怎样踢毽球·····	181
11.3.3 怎样练毽球·····	183
11.4 武术 ·····	186
11.4.1 认识武术·····	186
11.4.2 学练武术套路·····	187
11.5 防身术 ·····	193
11.5.1 认识防身术·····	193
11.5.2 怎样学防身·····	193
11.5.3 怎样制服歹徒·····	196

第 I 部分 基础模块



1 健康教育专题讲座

JIANKANG JIAOYU ZHUANTI JIANGZUO

学习任务

- 了解生活方式与身体健康的关系，以及疾病的预防方法；
- 了解营养、膳食与身体健康的关系、知识；
- 了解体育健身的价值、原理，掌握健身锻炼的方法；
- 了解体育锻炼对心理健康的作用、原理，掌握运用体育锻炼发展心理品质，调节情绪的方法；
- 了解体育运动中最一般的安全常识，掌握常见的运动中出现的身体不适和损伤的发生原理及简单易行的处理方法。

1.1 健康生活方式及疾病预防

健康是一个人生活的基础，有了健康的身体才能愉快地学习、高效率地工作、幸福地生活。那么是不是没有疾病就是健康呢？世界卫生组织提出：“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱”。衡量健康还可以找到一些具体标志：

- 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作；
- 处事乐观，态度积极，乐于承担任务，不挑剔；
- 善于休息，睡眠良好；
- 应变能力强，能适应各种环境的变化；
- 对一般感冒和传染病有一定抵抗力；
- 体重适当，体态匀称，头、臂、臀比例协调；
- 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；
- 牙齿清洁，无缺损，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血；
- 头发光洁，无头屑；
- 肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松。

影响人健康的诸多因素中，生活方式对人身体的健康的影响占到了60%左右。因此，保持、增进健康，最主要的方法就是养成良好的生活方式。

1.1.1 选择健康生活方式受益终身

生活方式是指在一定环境条件下所形成的生活意识和生活行为习惯的统称。每个人的生活方式与自身的健康状况关系密切。

良好的生活方式有利于提高身体健康水平，降低损害健康的危险因素，它包括“合理膳食、适量运动、戒烟戒酒、心理平衡”四个方面。

不良的个人行为和生活方式影响着人体健康，许多慢性病实际上是生活方式病。如性格克制、压抑，好生闷气，有孤独感或失助感的人易导致免疫力降低，易患癌瘤；易生气、好激动的人易患心脑血管病；饮食结构不合理、热量高，消耗少于吸收、运动少而引起肥胖者易患高血压、冠心病、脑血管病、高血脂、动脉硬化、气管食道阻塞综合征、糖尿病等；成人每日食盐量在6克以上易导致高血压，引发脑卒中；吸烟可诱发多种疾病，如肺癌、心脑血管病等；慢性酒精中毒可导致心理、行为严重异常，还可产生脂肪肝、肝硬化、肝癌。这些疾病无法单纯依靠药物和手术治疗得到治愈，而通过健康教育，改变生活态度和行为方式，是控制上述疾病有效的手段。

同学们正在生长发育过程中，是生活方式形成的关键时期。同学们从小做起，从点点滴滴的生活习惯做起，养成良好的健康生活方式，为健康成长打下良好的基础，也就选择了终身的健康！

选择健康的生活方式除了适量运动和心理平和外，合理膳食、戒烟戒酒和日常生活习惯也是同学们应该重视的。

1.1.2 为了健康戒烟戒酒

香烟有毒请远离

吸烟有害健康。吸食的烟草相当于一种慢性自杀剂，它的化学成分复杂，燃烧后可排出750种以上的刺激和毒害细胞的物质，吸烟是患许多疾病的诱因。据统计，中国有3.5亿烟民，每年死于吸烟引发的相关疾病的人数为100万人，超过因艾滋病、结核、交通事故以及自杀死亡人数的总和。由于吸烟造成的健康损害具有长期性、滞后性的特点，吸烟10年、20年甚至更长时间后相关疾病才会出现，造成疾病出现之前，吸烟者往往认识不到吸烟的危害。而吸烟年龄越早危害就越大，青少年对吸烟的危害性认识不足，青少年正处在生长发育时期，心理发展尚未成熟，认为吸烟是一种享受，认为吸烟可以提神、解闷，在某种场合可以体现“风度”，有的人还借吸烟发泄烦恼等。青少年的身体各器官对烟草中的有害物质极为敏感，吸烟给其心理、生理带来的不良后果要比带给成人的严重得多。

如果说吸烟行为是一种慢性自杀，那么吸烟者吐出的烟雾就是一种无形的杀人武器。二手烟雾与吸烟者本人吸入的烟雾相比，很多致癌和有毒化学物质的浓度更高；被动呼吸二手烟雾即使时间很短，也会对心血管系统产生不良影响，从而增加心脏病发作的危险；在家中或工作场合接触二手烟雾的非吸烟者，发生心脏疾病的风险提高了25%~30%，发生肺部疾病的风险提高了20%~30%。吸烟既然有诸多害处，同学们不但应该远离烟草，拒吸第一支烟；还要广泛宣传，劝阻家人、长辈、朋友不吸烟或戒烟，创造一个无烟环境。

酗酒有害请拒绝

酒是含有酒精的饮料，而酒精是一种能够刺激和麻痹神经系统、有镇静作用的物质，进入口腔后，它经过人的胃、小肠渗入到血液中，再由血液带到身体的各个部位。在肝脏内，酒精分解成水、二氧化碳和能量；在大脑内，酒精麻醉大脑细胞，思维过程直接受到干扰而变缓，酒精浓度越高，受影响的脑细胞就越多。酒精对人的损害，最重要的是中枢神经系统。它使神经系统从兴奋到高度的抑制，严重地破坏神经系统的正常功能。对于青年学生来说，酒的最大危害是损害脑细胞，导致智力下降、记忆力减退，严重的甚至会引起酒精中毒精神病。

过量的饮酒损害肝脏。慢性酒精中毒，对身体有多方面的损害，如多发性神经炎、心肌病变、脑病变、造血功能障碍、胰腺炎、胃炎和溃疡病等，还可使高血压的发病率升高，严重时还可导致酒精性肝硬化。另外，长期大量饮酒，可能危害生殖细胞，导致后代的智力低下。常饮酒的人喉癌及消化道癌发病率明显增加。

国家教育部明文规定校园里不准经营烈性酒，学生守则也有严禁酗酒的条文。要做到始终如一地禁酒，同学们可以互相带动，同时也要带动家长，对酒的危害要有足够认识。首先做到自己不喝酒，不劝同学喝酒；在家宴或亲朋好友聚会中，拒酒要有礼貌，态度要坚决。

1.1.3 健康生活每一天

多数中职学生寄宿在学校，同学来自各地，每个人的生活经历不同，生活习惯各异，同学们要互相学习和影响，形成健康的生活方式，养成良好的卫生习惯。享受健康积极、阳光向上的每一天。

早 晨

一日之计在于晨。早晨，是阳气生发的大好时机，所以比较适宜于人们户外排出浊气、舒展身体。中职学生晨练的时间最好选择在早上7点半上课以前（春夏可以选择较早的时候，但秋冬寒冷宜稍晚），运动量不宜过大，以免影响一天的学习。不管是寄宿还是走读的同学，都不要睡懒觉，起床后可空腹喝一杯温水，以增强消化功能，促进新陈代谢和血液循环。早餐要营养，搭配要注重均衡，五谷类、蔬菜、水果、牛奶以及适量的肉类要兼搭有之。

健康的营养早餐

奶类 牛奶一杯
肉或蛋类 鸡蛋一个
蔬菜类 蔬菜一碟
水果类 水果一个
五谷根茎类 面包几片或馒头一个

中 午

午餐要吃好，午餐宜吃蛋白质和胆碱含量高的肉类、鱼类、禽蛋和大豆制品等食物，并吃些蔬菜、鲜果等脂肪含量低的食物。这样有助于保持头脑清醒敏锐、提高理解记忆力。午睡时间最好控制在半小时以内，并且要注意保暖，避免在课桌上枕着手臂午睡。

午睡不要用手当枕，趴在桌上睡，会使眼球受压，易诱发眼病，会压迫胸部、影响血液循环和神经中枢，使双臂、双手发麻、刺痛。

晚 上

晚餐宜清淡，选择脂肪含量少、容易消化的食物，并且不要吃得过饱，以免造成肥胖，为健康带来隐患。鱼肉、面条、米粥、鲜玉米、豆类、小菜、水果拼盘都是不错的选择。晚餐后留出半个多小时，到操场或校园散步，能够使大脑皮层得到调节，从而消除一天学习的疲劳，平和心情，放松精神。

晚上在10点前休息，保证一天8~9小时的睡眠。研究表明晚间的9点到11点是淋巴排毒时间，11点到凌晨1点是肝脏排毒时间，这段时间需要在熟睡中进行。疲劳会减低人对感冒和其他疾病的抵抗力，并会增加焦虑和烦躁情绪。在忧虑、紧张和情绪不安时，解决办法就是放松、放松、再放松，充足睡眠是身体健康的保证。

1.1.4 疾病预防

传染病是由各种病原体引起的能在人与人、动物与动物或人与动物之间相互传播的一类疾病。在各种疾病中，传染病对人群健康威胁最大，据世界卫生组织搜集的全球死亡数据，2002年世界主要传染病造成至少10万人死亡。因此，对于整个社会而言，尤其是学校这类人群聚集的场所，防控传染病是十分重要的。

消化道传染病的传播途径及预防

常见的消化道传染病有病毒性肝炎、细菌性痢疾、伤寒、副伤寒、霍乱、副霍乱、阿米巴痢疾、各种肠道病毒感染，细菌性中毒以及各种肠道寄生虫病（如蛔虫病、绦虫病、蛲虫病、姜片虫病）等。消化道传染病的传播主要通过以下途径：

经水传播。病人或病原携带者的粪便、呕吐物排入水源，洗涤被病原体污染的衣裤、器具、手等都可使水受到污染。