

图书在版编目(CIP)数据

高职体育与健康 / 崔龙, 张训, 尹林主编. --
成都: 电子科技大学出版社, 2017.5
ISBN 978-7-5647-4595-0

I. ①高… II. ①崔… ②张… 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 ②G647.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 127528 号

高 职 体 育 与 健 康

崔 龙 张 训 尹 林 主编

策划编辑 万晓桐
责任编辑 万晓桐 于 兰
出版发行 电子科技大学出版社
成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编 610051
主 页 www.uestcp.com.cn
服务电话 028-83203399
邮购电话 028-83201495

印 刷 四川煤田地质制图印刷厂
成品尺寸 185mm×260mm
印 张 16.5
字 数 361 千字
版 次 2017 年 8 月第一版
印 次 2017 年 8 月第一次印刷
书 号 ISBN 978-7-5647-4595-0
定 价 34.00 元

版权所有 侵权必究

前 言

时代的发展要求体育教育改革不断深化,高职体育与健康课程在更新教育理念、拓宽教学内容、改革教学方法、完善评价体系等方面取得了不少成果,教材建设正是这众多成果中的一项,体现了体育与健康课程更符合时代的要求。

这本教材积累了我院十余年高职体育教学经验,全书内容丰富、图文并茂、实用操作性好,对高职高专体育与健康课程改革有着积极的作用。本教材在突出高等职业学校体育教育特点的基础上,把“健康第一”“终身体育”的精神贯穿在选编教学内容的始终,并紧密联系体育与健康的最新研究成果和高职学生的专业与职业特点,使本书更加具有时代性,符合高职学生求新求异的心理需求。

本教材有以下特点。

一、实用易行。本教材内容和本校的专业挂钩,和本校的教学密切联系。本教材在内容编排上,针对体育项目或动作特点,设计安排相当数量的练习方法。通过这些最基本的练习方法,不仅能够有针对性地解决技术动作难点,提高运动能力水平,而且娱乐性较强,有利于练习者在愉快的活动中掌握技术动作要点,寓教于乐。

二、全面而丰富。本教材除了介绍常见的体育运动项目外,还依据高职院校体育教材的目的任务,根据教学实践经验,介绍了运动心理、生理、运动营养保健、常见运动疾病以及《国家学生体质健康标准》等知识。同时还介绍了现代新型的户外、拓展运动,使学习者对体育的认识更加全面,有利于学习者树立“健康第一”的思想,培养终身体育观念。

三、难易有度。本教材内容详略得当,重点介绍简单易学的动作技术,使学者能很快掌握项目基本技术,组织训练、比赛,在项目活动中,提高基本技术水平,并逐步掌握其他难度较大动作,由易而难,由浅而深,增强项目兴趣,有利于达到事半功倍的学习效果。

《高职体育与健康》教材由泸州职业技术学院基础部体育教研室崔龙、杨俊、尹林、陈立新、饶丽、赵丽琼、黄文杰、刘畅、张训、李方玉、杨大军、黄钢、张晏编写。其中,崔龙编写第十二章,杨俊编写第九章,尹林编写第十七章,陈立新编写第六、第二十四章,饶丽编写第十、第十一、第十五章,赵丽琼编写第一、第十八章,黄

文杰编写第十四、第十六、第二十三章，刘畅编写第八、第十三章，张训编写第二、第三、第四章，李方玉编写第七、第二十二章，杨大军编写第十九章，黄钢编写第二十、第二十一章，张晏编写第五章。

本书在编写过程中，参考引用了大量的文献和资料，限于篇幅，恕不一一列出，在此一并致谢。

由于编者对高等职业体育教育的了解尚不够深入，加之我们对教材的创新尝试也是探索性的，需要有一个不断提高的过程，难免存在错误或不当之处，恳请各相关高职院校和同仁在使用本教材的过程中给予关注，并将改进意见及时反馈给我们，以便下次修订时继续完善。

编 者

2017年5月

目 录

上 篇 基本理论篇

第一章 体育的概述3

 第一节 体育的概念及功能3

 第二节 高职院校体育概述6

第二章 体育与健康12

 第一节 健康的科学内涵12

 第二节 体育锻炼对人体机能的影响13

 第三节 体质健康与评定16

第三章 体育锻炼与心理健康17

 第一节 心理健康概述17

 第二节 大学生心理特点及常见心理问题19

 第三节 体育锻炼对心理健康的影响20

第四章 科学的锻炼方法23

 第一节 体育锻炼的原则23

 第二节 体育锻炼的基本方法23

 第三节 体育锻炼的分类及选择26

 第四节 体育锻炼中应重视的问题27

第五章 体育锻炼与运动处方29

 第一节 运动处方概述29

 第二节 制定运动处方的程序33

中 篇 运动实践篇

第六章 身体基本运动能力·····	43
第一节 身体基本运动能力概述·····	43
第二节 身体素质概念及其内容·····	44
第七章 大学生体质健康标准测试及锻炼方法·····	49
第一节 《国家学生体质健康标准》概述·····	49
第二节 《国家学生体质健康标准》的内容及测试方法·····	52
第三节 《国家学生体质健康标准》的锻炼方法·····	58
第四节 大学生体质测试评分标准·····	60
第八章 篮球运动·····	63
第一节 篮球运动概述·····	63
第二节 篮球运动基本技术·····	64
第三节 篮球运动基本战术·····	72
第四节 篮球运动竞赛规则·····	76
第九章 排球运动·····	80
第一节 排球运动概述·····	80
第二节 排球运动基本技术与练习方法·····	81
第三节 排球运动竞赛规则简介·····	88
第十章 足球运动·····	91
第一节 足球运动概述·····	91
第二节 足球运动基本技术与练习方法·····	92
第三节 足球运动竞赛规则简介·····	104
第十一章 乒乓球运动·····	107
第一节 乒乓球运动概述·····	107
第二节 乒乓球运动基本技术与练习方法·····	109
第三节 乒乓球运动竞赛规则的简介·····	116
第十二章 羽毛球运动·····	118
第一节 羽毛球运动概述·····	118
第二节 羽毛球运动基本技术与练习方法·····	119
第三节 羽毛球运动竞赛规则简介·····	126
第十三章 网球运动·····	130
第一节 网球运动概述·····	130

第二节 网球运动基本技术	130
第三节 网球运动基本战术	137
第四节 网球运动竞赛主要规则简介	138

下 篇 户外、拓展、棋类篇

第十四章 健美操	143
第一节 健美操运动概述	143
第二节 健美操基本技术与练习方法	145
第三节 健美操竞赛规则简介	149
第十五章 形体训练	153
第一节 形体训练概述	153
第二节 形体训练基本技术与练习方法	155
第三节 形体美的评价	158
第十六章 瑜伽	159
第一节 瑜伽运动概述	159
第二节 瑜伽基本技术与练习方法	161
第三节 瑜伽竞赛规则简介	164
第十七章 武术运动	166
第一节 武术运动概述	166
第二节 武术运动基本技术与练习方法	167
第三节 武术运动竞赛规则简介	183
第十八章 太极拳	187
第一节 太极拳运动概述	187
第二节 太极拳基本技术与练习方法	189
第三节 太极拳比赛规则简介	192
第十九章 户外运动	193
第一节 户外运动概述	193
第二节 户外运动项目分类	195
第三节 户外运动装备	199
第四节 户外运动的实施	202
第二十章 拓展运动	204
第一节 拓展运动概述	204

第二节	常见的拓展运动介绍	205
第二十一章	跆拳道	211
第一节	跆拳道运动概述	211
第二节	跆拳道运动的特点及价值	212
第三节	跆拳道基本技术	214
第四节	跆拳道竞赛规则简介	221
第二十二章	体育舞蹈	224
第一节	体育舞蹈概述	224
第二节	体育舞蹈基本技术与练习方法	225
第三节	体育舞蹈竞赛规则简介	237
第二十三章	啦啦操	238
第一节	啦啦操运动概述	238
第二节	啦啦操基本技术和练习方法	239
第三节	啦啦操运动评分规则简介	244
第二十四章	围棋	247
第一节	围棋运动概述	247
第二节	围棋的常用术语	248
第三节	围棋基本规则	251
第四节	围棋段位简介	255