



“十三五”职业教育国家规划教材
高等职业院校新形态通识教育系列教材

国家体育总局科教司推荐教材



武文强 尹军 ● 主编

高职体育与健康

(图解示范 + 视频指导)



科学锻炼，健康成长，终身受益
专业运动员示范指导，弘扬科学的运动精神



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

目录

第1章 体育运动促进健康 / 1

1.1 大学体育概述 / 2

1.2 健康的定义 / 2

1.3 运动与健康的关系 / 2

1.3.1 运动提高身体机能和素质 / 2

1.3.2 运动促进心理健康 / 3

1.4 运动是良医 / 3

1.4.1 运动预防过度肥胖 / 3

1.4.2 运动改善不良体姿 / 3

1.4.3 运动辅助治疗慢性病 / 4

1.4.4 运动促进伤病后身体功能恢复 / 5

思考与练习 / 5

第2章 科学健身和体重管理 / 6

2.1 健身运动指南 / 7

2.2 科学健身的基础知识 / 7

2.2.1 科学健身的原则 / 7

2.2.2 科学健身的“三部曲” / 7

2.2.3 科学健身的注意事项 / 8

2.3 科学健身计划的制订与运动习惯的养成 / 9

2.3.1 科学健身计划的制订 / 9

2.3.2 运动习惯的养成 / 11

2.4 体重的控制和管理 / 11

2.4.1 体重控制的原理 / 11

2.4.2 体重控制的方法及注意事项 / 12

2.4.3 体重管理和运动处方 / 12

思考与练习 / 12

第3章 身体运动功能训练 / 13

3.1 身体运动功能训练的理念和内容 / 14

3.2 功能性动作筛查测试 / 14

3.3 动作准备的方法 / 15

3.3.1 肌肉激活的练习方法 / 15

3.3.2 动态拉伸的练习方法 / 16

3.3.3 神经系统激活的练习方法 / 16

3.4 发展力量的方法 / 16

3.4.1 发展上肢力量的方法 / 16

3.4.2 发展下肢力量的方法 / 17

3.4.3 发展躯干支柱力量的方法 / 17

3.5 发展能量代谢系统的方法 / 17

3.5.1 间歇训练法 / 17

3.5.2 持续训练法 / 17

3.5.3 循环训练法 / 17

思考与练习 / 17

第4章 田径运动 / 18

4.1 田径运动概述 / 19

- 4.1.1 田径运动的起源与发展 / 19
- 4.1.2 田径运动的特点与分类 / 19
- 4.1.3 田径运动主要赛事 / 20

4.2 径赛运动的基本技术 / 20

- 4.2.1 短跑 / 21
- 4.2.2 中长跑 / 22
- 4.2.3 接力跑 / 23
- 4.2.4 跨栏跑 / 25

4.3 田赛运动的基本技术 / 27

- 4.3.1 跳高 / 27
- 4.3.2 跳远 / 28
- 4.3.3 三级跳远 / 30
- 4.3.4 铅球 / 31
- 4.3.5 标枪 / 33

4.4 田径运动的比赛规则 / 34

- 4.4.1 径赛运动的比赛规则 / 34
- 4.4.2 田赛运动的比赛规则 / 36

思考与练习 / 37

第5章 足球运动 / 38

5.1 足球运动概述 / 39

- 5.1.1 足球运动的起源与发展 / 39
- 5.1.2 足球运动的特点与作用 / 39
- 5.1.3 足球运动的主要赛事 / 39

5.2 足球运动的基本技术 / 39

- 5.2.1 踢球技术 / 39
- 5.2.2 接球技术 / 41
- 5.2.3 运球技术 / 44
- 5.2.4 拦截球技术 / 45
- 5.2.5 头顶球技术 / 46
- 5.2.6 守门员技术 / 47

5.3 足球运动的基本战术 / 49

- 5.3.1 个人战术 / 49
- 5.3.2 小组战术 / 50
- 5.3.3 整体战术 / 51

5.4 足球运动的比赛规则 / 52

- 5.4.1 场地与器材 / 52
- 5.4.2 任意球 / 53
- 5.4.3 越位 / 53
- 5.4.4 裁判员及其判罚信号 / 53
- 5.4.5 小型足球比赛规则 / 54

思考与练习 / 54

第6章 篮球运动 / 55

6.1 篮球运动概述 / 56

- 6.1.1 篮球运动的起源与发展 / 56
- 6.1.2 篮球运动的特点与作用 / 56
- 6.1.3 篮球运动主要赛事 / 56

6.2 篮球运动的基本技术 / 56

- 6.2.1 移动与进攻 / 56
- 6.2.2 持球技术 / 57
- 6.2.3 投篮技术 / 57

- 6.2.4 运球技术 / 58
- 6.2.5 传球技术 / 61
- 6.2.6 接球技术 / 62
- 6.2.7 突破技术 / 63
- 6.2.8 防守技术 / 63
- 6.2.9 篮板球技术 / 65

6.3 篮球运动的基本战术 / 65

- 6.3.1 基本攻守战术 / 65



- 6.3.2 快攻与防守快攻 / 66
- 6.3.3 整体攻守战术 / 67
- 6.4 篮球运动的比赛规则 / 68
 - 6.4.1 场地与器材 / 68

- 6.4.2 比赛通则 / 69
- 6.4.3 一般犯规 / 70
- 6.4.4 违例 / 70

思考与练习 / 70

第 7 章 排球运动 / 71

- 7.1 排球运动概述 / 72
 - 7.1.1 排球运动的起源与发展 / 72
 - 7.1.2 排球运动的特点与作用 / 72
 - 7.1.3 排球运动主要赛事 / 72
 - 7.1.4 排球运动的主要形式 / 72
- 7.2 排球运动的基本技术 / 73
 - 7.2.1 准备姿势 / 73
 - 7.2.2 移动 / 74
 - 7.2.3 发球 / 74
 - 7.2.4 垫球 / 76
 - 7.2.5 传球 / 77
 - 7.2.6 扣球 / 78

- 7.2.7 拦网 / 80
- 7.3 排球运动的基本战术 / 80
 - 7.3.1 阵容配备与位置交换 / 80
 - 7.3.2 进攻战术 / 81
 - 7.3.3 防守战术 / 82
- 7.4 排球运动的比赛规则 / 84
 - 7.4.1 场地与器材 / 84
 - 7.4.2 得1分、胜1局和胜1场 / 85
 - 7.4.3 犯规 / 85
 - 7.4.4 暂停和换人 / 86
 - 7.4.5 后排自由防守队员的相关规定 / 86

思考与练习 / 86

第 8 章 乒乓球运动 / 87

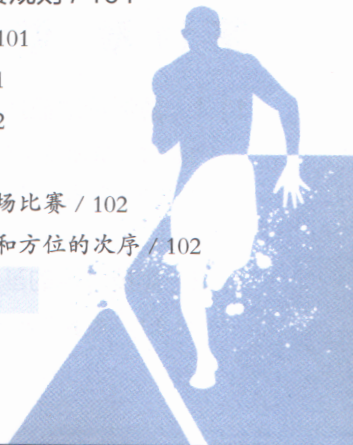
- 8.1 乒乓球运动概述 / 88
 - 8.1.1 乒乓球运动的起源与发展 / 88
 - 8.1.2 乒乓球运动的特点与作用 / 88
 - 8.1.3 乒乓球运动主要赛事 / 88
- 8.2 乒乓球运动的基本技术 / 88
 - 8.2.1 握拍 / 88
 - 8.2.2 基本站位和准备姿势 / 89
 - 8.2.3 基本步法 / 89
 - 8.2.4 发球技术 / 90
 - 8.2.5 接发球技术 / 93
 - 8.2.6 攻球技术 / 94
 - 8.2.7 推拨球技术 / 96
 - 8.2.8 搓球技术 / 97
 - 8.2.9 弧圈球技术 / 98
- 8.3 乒乓球运动的基本战术 / 99

- 8.3.1 发球抢攻战术 / 99
- 8.3.2 接发球抢攻战术 / 100
- 8.3.3 推攻战术 / 100
- 8.3.4 搓攻战术 / 100
- 8.3.5 拉攻战术 / 100
- 8.3.6 削中反攻战术 / 101

8.4 乒乓球运动的比赛规则 / 101

- 8.4.1 场地与器材 / 101
- 8.4.2 合法发球 / 101
- 8.4.3 合法还击 / 102
- 8.4.4 得1分 / 102
- 8.4.5 一局比赛与一场比赛 / 102
- 8.4.6 发球、接发球和方位的次序 / 102

思考与练习 / 102



第9章 羽毛球运动 / 103

9.1 羽毛球运动概述 / 104

- 9.1.1 羽毛球运动的起源与发展 / 104
- 9.1.2 羽毛球运动的特点与作用 / 104
- 9.1.3 羽毛球运动主要赛事 / 104

9.2 羽毛球运动的基本技术 / 104

- 9.2.1 握拍方法 / 104
- 9.2.2 发球技术 / 105
- 9.2.3 接发球技术 / 105
- 9.2.4 击球技术 / 106
- 9.2.5 基本步法 / 110

9.3 羽毛球运动的基本战术 / 112

- 9.3.1 单打基本战术 / 112
- 9.3.2 双打基本战术 / 113
- 9.3.3 混合双打基本战术 / 114

9.4 羽毛球运动的比赛规则 / 114

- 9.4.1 场地与器材 / 114
- 9.4.2 计分规则 / 115
- 9.4.3 单打比赛规则 / 115
- 9.4.4 双打比赛规则 / 115

思考与练习 / 115

第10章 网球运动 / 116

10.1 网球运动概述 / 117

- 10.1.1 网球运动的起源与发展 / 117
- 10.1.2 网球运动的特点与作用 / 117
- 10.1.3 网球运动主要赛事 / 117

10.2 网球运动的基本技术 / 117

- 10.2.1 握拍 / 117
- 10.2.2 基本站位与步法 / 119
- 10.2.3 平击球 / 119
- 10.2.4 发球和接发球 / 120
- 10.2.5 截击球 / 121
- 10.2.6 削球 / 121
- 10.2.7 上旋球 / 122
- 10.2.8 高压球 / 122
- 10.2.9 球感 / 123

10.3 网球运动的基本战术 / 123

- 10.3.1 单打战术 / 123
- 10.3.2 双打战术 / 123

10.4 网球运动的比赛规则 / 124

- 10.4.1 场地与器材 / 124
- 10.4.2 交换场地 / 124
- 10.4.3 失分 / 125
- 10.4.4 压线球 / 125
- 10.4.5 休息时间 / 125
- 10.4.6 胜1分 / 125
- 10.4.7 1局与1盘 / 125
- 10.4.8 决胜局计分制 / 126
- 10.4.9 赛制 / 126

思考与练习 / 126

第11章 游泳运动 / 127

11.1 游泳运动概述 / 128

- 11.1.1 游泳运动的起源与发展 / 128
- 11.1.2 游泳运动的作用 / 128
- 11.1.3 游泳运动主要赛事 / 128

11.2 竞技游泳的基本技术 / 128

- 11.2.1 熟悉水性 / 128

11.2.2 蛙泳 / 129

11.2.3 自由泳 / 131

11.2.4 仰泳 / 132

11.2.5 蝶泳 / 134

11.3 竞技游泳的比赛规则 / 135

- 11.3.1 技术规定 / 135

11.3.2 比赛规定与犯规判罚 / 137

11.4 游泳安全卫生与水上救生常识 / 137

11.4.1 游泳安全卫生常识 / 138

11.4.2 水上救生常识 / 138

思考与练习 / 139

第 12 章 武术 / 140

12.1 武术概述 / 141

12.1.1 武术的起源与发展 / 141

12.1.2 武术的特点与作用 / 141

12.1.3 武术的内容与分类 / 141

12.2 武术的基本功和基本动作 / 142

12.2.1 手型和手法练习 / 142

12.2.2 步型和步法练习 / 143

12.2.3 肩臂练习 / 144

12.2.4 腿部练习 / 145

12.2.5 腰部练习 / 146

12.2.6 跳跃练习 / 146

12.2.7 平衡练习 / 147

12.3 长拳 / 147

12.3.1 初级长拳三路概述 / 147

12.3.2 动作和要领 / 148

12.4 二十四式太极拳 / 155

12.4.1 二十四式太极拳概述 / 155

12.4.2 动作和要领 / 157

12.5 女子防身术 / 163

12.5.1 女子防身术概述 / 163

12.5.2 危境反击技能 / 164

12.6 八段锦和五禽戏 / 165

12.6.1 八段锦 / 165

12.6.2 五禽戏 / 166

思考与练习 / 166

第 13 章 冰雪运动 / 167

13.1 冰雪运动概述 / 168

13.1.1 冰雪运动的起源与发展 / 168

13.1.2 冰雪运动的特点与作用 / 168

13.1.3 冰雪运动主要赛事 / 168

13.2 短道速滑 / 169

13.2.1 短道速滑概述 / 169

13.2.2 短道速滑的基本技术 / 169

13.2.3 短道速滑的基本战术 / 172

13.2.4 短道速滑的比赛规则 / 173

13.2.5 短道速滑的常见损伤及防护 / 173

思考与练习 / 173

第 14 章 健美操 / 174

14.1 健美操概述 / 175

14.1.1 健美操的起源与发展 / 175

14.1.2 健美操的概念与分类 / 175

14.1.3 健美操的特点与作用 / 175

14.2 健美操的基本动作 / 175

14.2.1 上肢动作 / 175

14.2.2 躯干动作 / 176

14.2.3 基本步法 / 177

14.2.4 竞技健美操单人项目动作展示 / 181

14.3 健美操设计 / 182

14.3.1 健美操动作设计 / 182

14.3.2 健美操音乐设计 / 182

14.3.3 健美操舞美设计 / 182

14.4 健身性健美操的比赛规则 / 182

14.4.1 规则概述 / 182

14.4.2 成套动作的评分 / 182

14.4.3 违例动作 / 184

14.4.4 特殊情况 / 184

思考与练习 / 184

第 15 章 体育舞蹈与啦啦操 / 185

15.1 体育舞蹈 / 186

15.1.1 体育舞蹈概述 / 186

15.1.2 体育舞蹈的基本知识 / 186

15.1.3 标准舞的基本技术 / 189

15.1.4 拉丁舞的基本技术 / 191

15.1.5 体育舞蹈的比赛规则 / 193

15.2 啦啦操 / 194

15.2.1 啦啦操概述 / 194

15.2.2 啦啦操的起源与发展 / 194

15.2.3 啦啦操的类型 / 194

15.2.4 啦啦操的技术特点 / 194

15.2.5 啦啦操的基本动作 / 195

15.2.6 啦啦操的基本套路与编排 / 199

思考与练习 / 199

第 16 章 户外运动 / 200

16.1 户外运动概述 / 201

16.1.1 户外运动的起源与发展 / 201

16.1.2 户外运动的定义与分类 / 201

16.1.3 户外运动的组织机构与赛事 / 202

16.1.4 户外结绳技术 / 202

16.2 攀岩运动 / 204

16.2.1 攀岩运动概述 / 204

16.2.2 攀岩运动的场地与装备 / 204

16.2.3 攀岩运动的基本技术与训练 / 206

16.3 拓展训练 / 211

16.3.1 拓展训练概述 / 211

16.3.2 拓展训练的流程 / 211

16.3.3 常见的拓展训练项目 / 212

思考与练习 / 215

第 17 章 大学生体质健康 / 216

17.1 《国家学生体质健康标准》及其解读 / 217

17.1.1 《国家学生体质健康标准》概要 / 217

17.1.2 《国家学生体质健康标准》解读 / 220

17.2 体质健康评价 / 221

17.2.1 身体形态的评价 / 221

17.2.2 身体机能的评价 / 222

17.2.3 身体素质的评价 / 222

17.2.4 心理状态的评价 / 222

17.2.5 适应能力的评价 / 222

17.3 运动前健康筛查 / 222

17.4 运动风险的评估 / 223

17.4.1 与运动相关的心血管、肺部或代谢性疾病的风险评估 / 224

17.4.2 血压的风险评估 / 224

17.4.3 静息心率的风险评估 / 224

17.4.4 身体成分的风险评估 / 224

思考与练习 / 224