



高等职业教育创新规划教材

体育健康 与职业促进教程

(第四版)

TIYU JIANKANG YU ZHIYE CUJIN JIAOCHENG

主编 黄勇标 廖钟锋 陈为民

内附技术动作教学视频



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

策 划：龚信诚

责任编辑：陈 玲 蔡 娜

责任技编：伍智辉

装帧设计：广大迅风艺术
黄璐霜



ISBN 978-7-5598-3968-8



9 787559 839688 >

定价：36.00元

目 录

体育科学素养·人文

第一章 体育——提高职业能力的有效途径 / 2

第一节 认识职业及其与体育的关系 / 2

第二节 如何选择锻炼项目 / 6

第二章 科学健身——常识、原则和评价 / 10

第一节 运动锻炼的基础知识 / 10

第二节 体育锻炼原则和方法 / 15

第三节 体育锻炼的自我评价 / 18

第三章 健康——理念、营养、心理 / 20

第一节 健康与亚健康 / 20

第二节 行为生活方式与健康 / 23

第三节 营养与饮食 / 25

第四节 心理健康 / 31

第四章 运动损伤的处理 / 41

第一节 运动损伤的原因及种类 / 41

第二节 损伤急救办法和恢复办法 / 45

第五章 职业常见病及损伤的预防 / 51

第一节 职业常见病的预防 / 51

第二节 职业常见损伤的预防 / 53

第六章 运动处方及竞赛组织 / 57

第一节 运动处方 / 57

第二节 竞赛组织 / 61

运动实践 · 能力

第七章 基本运动能力及体适能提高 / 66

第一节 田径 / 66

第二节 职业体能训练 / 82

第八章 野外生存与意志锻炼 / 89

第一节 郊游 / 89

第二节 校园定向 / 93

第三节 游泳 / 100

第九章 综合能力提升 / 114

第一节 篮球 / 114

第二节 气排球 / 132

第三节 足球 / 147

第十章 灵敏素质及精细操作提高 / 166

第一节 乒乓球 / 166

第二节 羽毛球 / 182

第三节 网球 / 199

第四节 台球 / 209

第十一章 气质提升与心理调适 / 216

第一节 健美操 / 216

第二节 啦啦队 / 227

第三节 形体 / 240

第四节 健美 / 250

第十二章 交际与社会适应 / 265

第一节 体育舞蹈 / 265

第二节 街舞 / 277

第十三章 养生与自卫 / 283

第一节 太极拳 / 283

第二节 易筋经 / 301

第三节 瑜伽 / 308

第四节 武术防身术 / 314

第五节 跆拳道 / 318

第十四章 民族与民俗欣赏 / 326

第一节 跳竹竿 / 326

第二节 踢毽子 / 330

第三节 板鞋竞速 / 335

第四节 抛绣球 / 336

第五节 珍珠球 / 338

主要参考文献 / 347

附录 / 348

定向运动图例 / 348

大学生体质健康标准 / 350

3 000 m障碍赛、4×100 m 接力、4×400 m 接力、跳高、撑竿跳高、跳远、三级跳远、铅球、铁饼、链球、标枪、十项全能、20 公里竞走、50 公里竞走、马拉松。

女子:100 m、200 m、400 m、800 m、1 500 m、5 000 m、10 000 m、100 m 栏、400 m 栏、3 000 m障碍赛、4×100 m 接力、4×400 m 接力、跳高、撑竿跳高、跳远、三级跳远、铅球、铁饼、链球、标枪、七项全能、20 公里竞走、马拉松。

跑的技术与练习方法

一、短跑技术与练习方法

(一) 短跑技术

短跑属田径径赛类项目,是指 400 m 以下距离的跑。由起跑、加速跑、途中跑、终点跑四部分组成。

1. 起跑

田径规则规定短跑项目起跑时必须采用蹲踞式起跑,并且必须使用起跑器。起跑包括“各就各位”“预备”“鸣枪”三个过程。

听到“各就各位”的口令后,先做几次深呼吸,轻快地走到起跑器前动作。(图 7-1-1,①)

听到“预备”口令后,臀部平稳抬起,与肩同高或稍高于肩,身体重心前移,肩关节处于起跑线的上方或稍前,双脚紧贴抵足板,集中注意力听枪声。(图 7-1-1,②)

听到枪声时两臂迅速前后摆动,两腿用力蹬离起跑器,以较大的前倾角度把身体推向前方。起跑时前腿快速有力蹬伸髋、膝、踝三关节。(图 7-1-1,③~⑤)

2. 加速跑

起跑后上体保持前倾,脚尖着地,腿的蹬地和前摆以及两臂的摆动都应快速积极,逐渐加大步伐和加快速度,随着加速段的延长,上体逐渐抬起,进入到途中跑。(图 7-1-1,⑥~⑬)。

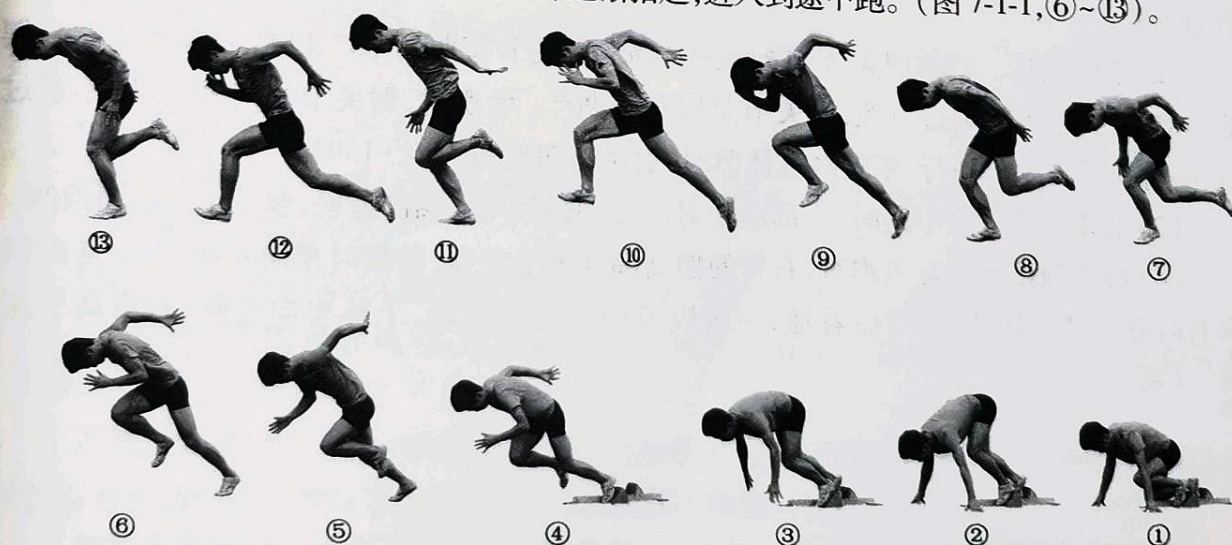


图 7-1-1 起跑和起跑后的加速跑

奔跑项目技术视频



3. 途中跑

途中跑的任务是继续发挥和保持高速度跑直到终点。(图 7-1-2)

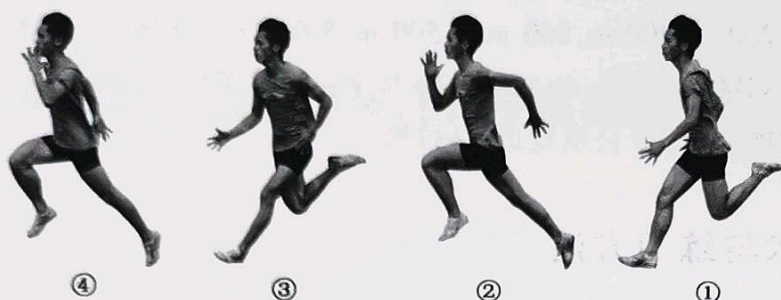


图 7-1-2 途中跑

(1) 两腿动作。后蹬动作首先从伸展髋关节开始,当身体重心远离支撑点时,再迅速伸展膝关节和蹬直踝关节。最后用脚趾蹬离地面。当后蹬腿蹬离地面身体腾空时,小腿要随大腿前摆,依照惯性自然折叠。当大腿摆至垂直部位时,小腿折叠到最大程度,大腿摆过垂直部位后,应积极主动向前摆动,并把同侧髋关节一起带出。当摆动腿摆到最大程度后,大腿要积极下压,膝关节放松,小腿依照惯性前摆,在身体重心投影线前用前脚掌完成向后下方的“扒地”动作,着地点应该在膝关节的下方。

(2) 摆臂动作。摆臂时两手自然握成空拳,肘关节弯曲约 90° ,以肩关节为轴前后摆动。前摆时,手不要超过下颌,肘关节角度小于 90° 。后摆时,肘关节稍向外,大臂不超过肩,小臂几乎与躯干平行,手臂经过体侧时,肘关节角度最大,约 150° 。

(3) 上体姿势。途中跑时,头部应正对前方,两眼平视,颈部放松,躯干正直或稍前倾。

(4) 弯道跑技术。弯道跑时,右臂的摆动幅度大于左臂,前摆时稍向左前方,后摆时稍向右后方,右脚以前脚掌内侧着地,左脚以前脚掌外侧着地,上体要向左倾,右肩高于左肩。(图 7-1-3)

小知识

田径运动对跑鞋的要求

田径跑鞋分为长钉和短钉两种。长钉适用于碳渣地、泥地的田径场,有较好的抓地性;短钉适用于塑胶场地,对地面的破坏小,拔起时的阻力小,不易损伤股二头肌。跳高用的钉鞋与跑步用的不同,跳高钉鞋鞋跟部位有两个长钉。



①弯道跑两脚着地技术 ②弯道跑技术

图 7-1-3

4. 终点跑

终点跑是全程跑中最后 20 m 左右的一段距离的奔跑,其任务是保持途中跑的正确姿势,动用全部力量,以最快速度跑过终点。

技术特点:加快摆臂速度和加大摆幅的同时配合腿部动作加快频率。在通过终点线时,在接近终点一步前身体躯干前倾,做出撞线动作,跑过终点后要顺势逐渐减速,不能立即停止跑动。(图 7-1-4)



图 7-1-4 终点撞线技术

(二) 短跑的练习方法

短跑是速度性运动项目,田径比赛项目中的短跑有 100 m、200 m、400 m,其练习方法如下所述。

1. 掌握短跑的基本技术

反复练习蹲踞式起跑,起跑后加速跑。可采用 30 m、60 m 跑来反复练习。

2. 短跑的专项身体素质

短跑的专项身体素质包括速度、速度耐力和力量等,其发展方法如下。

(1) 发展速度素质的练习:速度素质的表现形式有反应速度、动作速度和移动速度三种。

发展反应速度的方法:做启动、急停、变速或变向跑;身体蹲、坐或各种姿势的听口令起跑;背对跑步方向听口令转身起跑,站立式或蹲踞式起跑等。

发展动作速度的方法:原地快速踏步跑、快速斜支撑跑、原地高抬腿跑、行进间小步跑、高抬腿跑、原地快速摆臂等。

玩转足球运动的技法

一、运球

运球是指运动员在跑动中为将球控制在自己的范围内,用脚部进行的连续推拨球动作。运球是运动员控球与进攻能力的具体表现形式,无论哪种运球技术都包括支撑脚踏地蹬送、运球脚前摆触球和运球脚踏地支撑三个环节。在整个运球过程中,这三个环节是一个互相连续的整体,各个环节之间要连贯、协调,特别是要处理好运球脚的前摆触球环节,它是掌握和提高运球技术的关键。

(一) 基本技术

1. 脚内侧运球

脚内侧运球容易控制球,但速度慢,多用在运球中寻找同伴、传球配合需用身体掩护球时。(图 9-3-1)

2. 脚背正面运球

脚背正面运球是一种直线推拨球技术,速度较快,但运球路线单一,常在前方有较大纵深的空当时运用。(图 9-3-2)

足球运球技术视频



图 9-3-1

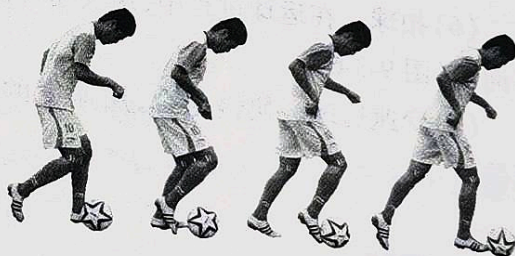


图 9-3-2

3. 脚背外侧运球

脚背外侧运球的灵活性、可变性强,可做直线、弧线和向外变向运球,有利于控制运球方向,可提高运球速度和保护球。(图 9-3-3)

4. 脚背内侧运球

脚背内侧运球控球稳,但速度较慢,多在保护性运球或运球变向时使用。(图 9-3-4)



图 9-3-3

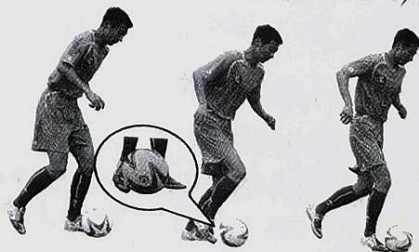


图 9-3-4