



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

近一步,另一脚迅速向来球方向迈一步。削球打法常用此步法,快攻或弧圈打法在侧身攻或进攻削球时小范围也常用此步法。(图 10-1-6)

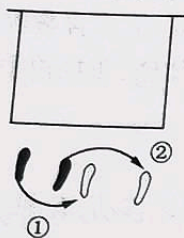


图 10-1-5

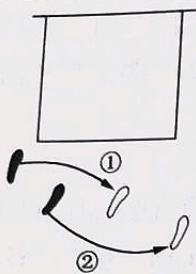


图 10-1-6



图 10-1-7

5. 交叉步

来球方向的异侧脚向来球方向移动一步,另一脚迅速向来球方向迈一步。其可以移动范围最大,主要用于解决离身体较远的球。(图 10-1-7)

6. 碎步

碎步也可称为垫步,主要用两脚前脚掌内侧蹬地,向来球方向移动。两脚尽量靠近地面,身体重心起伏不大。碎步主要用于步法与步法间的衔接,它对重心位置、击球位置、发力方式等具有重要的调节作用。

二、乒乓球基本单一技术

(一) 正手攻球技术

1. 直拍正手攻球技术

站位近台,引拍时,身体重心随着向右脚转移,腰带手臂向右后下方引拍,球拍不要低于桌面,右肩略沉。拍形前倾,握拍手的拇指用力压拍,中指、无名指前端顶住球拍。当来球在上升期或最高点时,挥拍击球的中上部,以手臂发力为主,手腕控制弧线,向左前上方挥拍,同时身体重心由右脚移至左脚,击球后迅速还原。(图 10-1-8)

乒乓球正手
攻球技术视频



图 10-1-8

2. 横拍正手攻球技术

站位近台,引拍时,身体重心随着向右脚转移,腰带手臂向右后下方引拍,球拍不要低

于桌面,右肩略沉。拍形前倾,握拍手的食指稍用力顶住球拍。当来球在上升期或最高点时,挥拍击球的中上部,以手臂发力为主,向左前上方挥拍,同时身体重心由右脚移至左脚,击球后迅速还原。(图 10-1-9)



图 10-1-9

无论是直握球拍还是横握球拍,在学习过程中都容易出现手腕上翘、手腕下垂、正手攻球时抬肘关节、拉手引拍过大等常见错误,可以通过多做徒手练习,并辅以多球练习加以纠正。

3. 练习方法

- (1) 徒手练习,初学动作时可以做徒手分解练习,然后以做徒手的完整动作练习为主。
- (2) 一人发球至一点,另一人练习正手攻球,打一次后重新发球进行下一轮练习。
- (3) 一人推挡至一点,另一人练习正手攻球。
- (4) 一人推挡至两点,另一人练习两点走动正手攻球。
- (5) 两人正手对攻球练习,熟练后可以变化线路进行练习。

(二) 反手推(拨)球技术

1. 直拍反手推挡技术

站位近台,两脚开立,左脚较右脚稍前。以肩为轴,屈肘向后引拍,肘关节应靠近胸腹侧,球拍前倾,稍沉右肩。当来球在上升期时击球,挥拍向前偏上方,击球的中部偏上。整个动作不宜过大,手臂不要完全伸直,击球后快速还原。(图 10-1-10)

乒乓球反手推
(拨)球技术视频

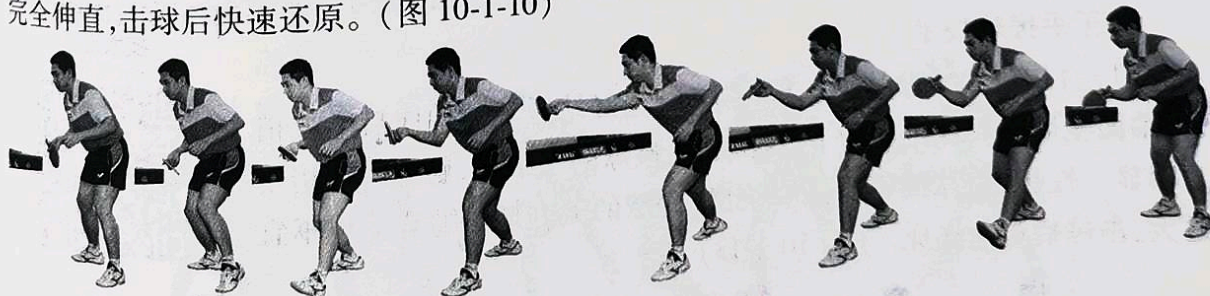


图 10-1-10

2. 直拍横打技术

站位近台,两脚开立,左脚稍前,略含胸。肘关节略抬起,手腕外撇,前臂后引至腹前。拇指压住球拍,中指、无名指的指尖顶住球拍。当来球至上升期或高点期时,以肘关节为轴,挥动前臂使球拍向右前上方挥出,手腕弹击球的中上部。(图 10-1-11)

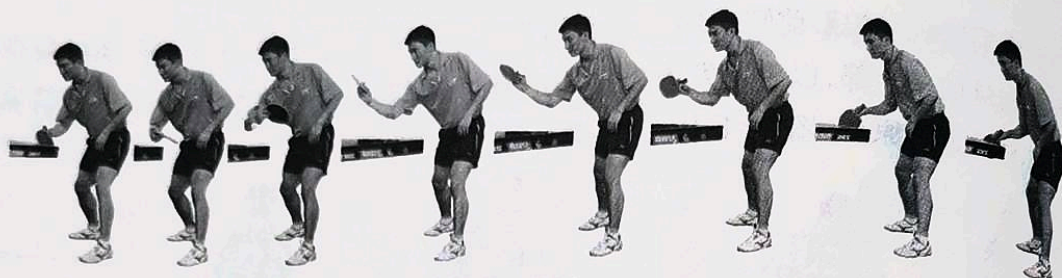


图 10-1-11

3. 横拍反手拨球技术

站位近台, 两脚平行开立, 也可右脚稍前。球拍向后下引至腹前偏左, 肘关节稍前顶, 手腕内收, 右肩稍沉。当来球在上升期时, 球拍以肘关节为轴, 向前上方挥出, 击球的中上部。(图 10-1-12)

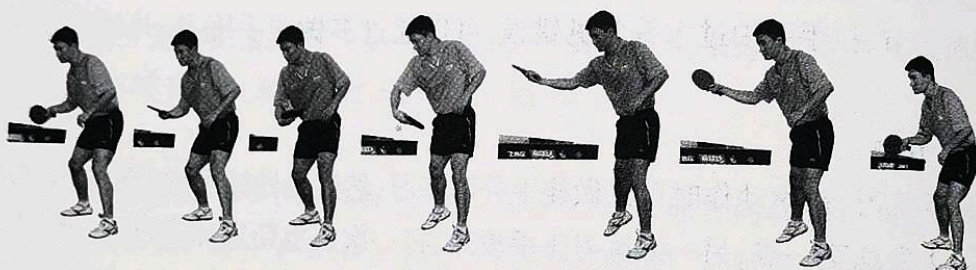


图 10-1-12

4. 练习方法

- (1) 徒手动作, 从分解到完整的徒手动作练习。
- (2) 一人发球至对方反手位, 另一个人进行反手推(拨)动作练习。
- (3) 两人对推(拨)练习。
- (4) 一人推(拨), 另一人进行正手攻球练习。
- (5) 一点推(拨)两点练习。
- (6) 两点推(拨)一点练习。

(三) 搓球技术

1. 正手搓球技术

(1) 直拍正手搓球技术。根据来球, 选好站位。球拍向后上方稍引, 拍面稍后仰。球拍向前下方挥动, 摩擦球的中下部, 触球时拇指用力明显。慢搓, 击球的下降期。快搓, 击球的上升期。随势动作不宜过大, 击球后迅速还原。(图 10-1-13)

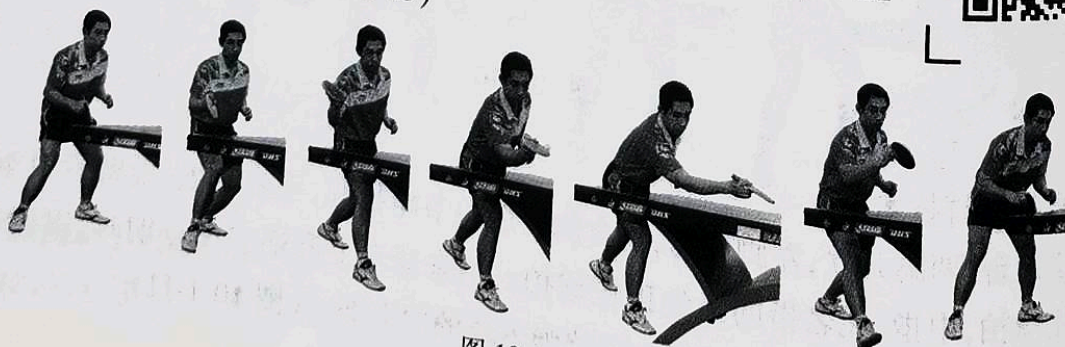


图 10-1-13

乒乓球搓球
技术视频

