



“十四五”职业教育创新教材  
依据教育部体育与健康课程标准编写

微课程  
教程

# 体育与健康

TIYU YU JIANKANG

主 编 周方平 谢性魁 张红亮  
副主编 梁英周 谭红华 刘子龙  
陈二军



中南大学出版社  
www.csupress.com.cn

·长沙·

---

图书在版编目 (CIP) 数据

体育与健康 / 周方平, 谢性魁, 张红亮主编. -- 长沙:  
中南大学出版社, 2021. 11  
ISBN 978 - 7 - 5487 - 4550 - 1

I. ①体… II. ①周… ②谢… ③张… III. ①体育-  
中等专业学校-教材②健康教育-中等专业学校-教材  
IV. ①G634.961②G637.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2021) 第 139809 号

---

体育与健康

TIYU YU JIANKANG

主编 周方平 谢性魁 张红亮

- 
- 责任编辑 周兴武  
责任印制 唐 曦  
出版发行 中南大学出版社  
社址: 长沙市麓山南路 邮编: 410083  
发行科电话: 0731-88876770 传真: 0731-88710482  
印 装 广州桐鑫印刷有限公司

- 
- 开 本 787mm×1092mm 1/16 印张 14.25 字数 361 千字  
版 次 2021 年 11 月第 1 版 2021 年 11 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978 - 7 - 5487 - 4550 - 1  
定 价 35.00 元
- 

图书出现印装问题, 请与经销商调换

# 前言



进入 21 世纪，学校体育教育面临着巨大的挑战。一直以来，体育教学领域都将目光和精力集中在学校体育的改革、服务学生发展、增强学生体质上，但仍未能彻底改变我国青少年体质健康不如意的事实，也促使了近年来针对学校体育教育改革的热潮，其中职业类院校体育教学模式的改革也成为了热点，实践尝试也各显春秋，但总体仍存在有点无面、支撑不足、推行乏力等困境，学校体育仍是整个教育事业相对薄弱的环节。体育与健康相结合是中职院校体育改革的核心，也是目前体育的发展方向，因此各中职院校的学生是祖国未来的栋梁，也是未来祖国一线技术人员，各中职院校学生的健康尤其重要。而将健康的教育理念融入到体育改革当中，有利于学生的健康发展。

随着我国学校体育课程的改革和推进，中职学校体育教育方式的改革势在必行。中职教育中，体育教学是重要内容，能够增强学生的身体素质，培养学生的体育素养，提高学生的运动能力和核心素养是我国当前教育综合改革的基本方向，是课程价值的体现，也是学生健全发展中不可缺少的一部分。作为中职体育老师，有责任唤醒学生对体育运动的热爱，挖掘学生的运动潜力，提高学生对体育学科的重视程度，帮助学生自觉养成坚持运动的习惯。所以，我们组织团队依据中等职业学校体育与健康课程标准（2020 版）编写了本书。在编写的过程中，本着中职院校学生体育活动发展的总体思想，并结合的实际教学状况编写理论内容，试图构建以人为本位的体育理论教程，进而提高学生的体育文化素养。

现阶段，教育部门将提高学生的核心素养当作教育改革的关键核心，核心素养能够体现不同学科的教育特点和教育价值。中职体育教学同样强调学生核心素养的培养，所以中职体育老师要积极转变教学理念，使用丰富的教学手段或训练方法来提高学生的核心素养。在目前的中职的体育教学中，要做到这一点，就必须强化对中职体育教学的课程改革，培养学生良好的团队精神和体育素养。

学校体育在提高学生身体素质和健康水平、促进学生的全面发展，丰富学生精神文化生活、突破自我的精神方面，都有着不可替代的重要作用。中职院校是我国培养人才的主要阵地，体育教育是学校课程体系的重要组成部分，也是中职院校体育工作的中心环节。在中职教育中，体育与健康课程是基础性课程，课程教学质量的高低直接关系到人才身体素质、



心理素质的好坏。因此,在新形势下,中职体育与健康的教师在教学中,应当结合学生的实际情况,积极改革创新,培养学生终身体育的意识、提高学生的运动技能,为学生今后的学习、就业奠定基础。

本书强调将传统的体育项目转换了视角,以发展学生体育锻炼基本能力,作为基础技术应用在各类型的运动项目中,划分三大球项目群、三小球项目群、体育舞蹈项目群、武术项目群、休闲运动项目群和冰雪运动项目群,突破了传统教材的内容整合,突出了学生阅读学习的实用性。全书分为体育与健康基础理论和体育项目运动技能实践讲解两大部分。结合中职院校的特点和实际情况,侧重于培养学生的终身体育实践能力,促进学生身心健康等方面,并对传统内容进行了重组,重点介绍了中职院校体育与健康教育概况、中职院校学生如何科学地进行体育锻炼、现代竞技体育和冰雪运动等相关内容。前期从“体育教材内容选择、组织、呈现”三个维度对体育教材设计与编写理论进行了较为系统的整体研究,突破了以往体育教材理论研究较为零散、尚无系统的研究状况。根据体育学科的特点,揭示了通过不同的组织要素来安排教材内容的顺序,教材可呈现出分离、线性、层次及网状等多种不同的结构,体现出教材内容的多样性,从而为体育教材多样化提供了理论基础。所构建的体育教材设计与编写理论框架对中职院校体育教材建设具有一定的理论指导意义,所提供的方法和技术在编写实践中具有可行性和可操作性。

本教材由周方平、谢性魁、张红亮担任主编,梁英周、谭红华、刘子龙、陈二军担任副主编。在编写过程中,由于编写人员的水平和经验有限,如有一些不尽人意甚至错误之处,敬请各位读者和使用者批评、指正。

编者



# 目 录



## 第一篇 体育与健康的基础理论

第一章 体育运动与社会教育 .....	2
第一节 体育文化的社会属性 .....	2
第二节 学校体育文化的特征、功能与作用 .....	3
第三节 体育社会化功能 .....	6
第四节 体育与素质教育 .....	7
第二章 体育锻炼与身心健康 .....	10
第一节 运动健身的基本理论与应用 .....	10
第二节 体育运动卫生与保健 .....	13
第三节 体育锻炼与心理健康 .....	14
第四节 影响参加体育锻炼的心理因素 .....	15
第三章 体育运动的基础技术与应用 .....	18
第一节 体育运动的基础技术概述 .....	18
第二节 体育锻炼的基本原则 .....	18
第三节 体育锻炼的科学方法 .....	20
第四节 常见的运动损伤预防及应急处理 .....	23

## 第二篇 体育项目运动技能实践讲解

第一章 三大球类运动 .....	32
第一节 篮球 .....	32
第二节 足球 .....	39
第三节 排球 .....	49
第二章 三小球类运动 .....	60
第一节 乒乓球 .....	60
第二节 羽毛球 .....	69
第三节 网球 .....	79



<b>第三章 形体类舞蹈运动</b> .....	88
第一节 健美操运动 .....	88
第二节 形体运动 .....	94
第三节 瑜伽 .....	107
<b>第四章 武术与搏击运动</b> .....	120
第一节 太极拳 .....	120
第二节 武术套路 .....	131
第三节 散打 .....	145
第四节 跆拳道 .....	151
<b>第五章 休闲体育运动</b> .....	173
第一节 素质拓展 .....	173
第二节 轮滑运动 .....	180
第三节 游泳 .....	186
<b>第六章 冰雪运动</b> .....	202
第一节 滑冰运动 .....	202
第二节 陆地冰壶 .....	207
<b>附录 中职学生体质健康及体育达标标准</b> .....	212
<b>参考文献</b> .....	220



# 第一篇

## 体育与健康的基础理论





# 第一章 体育运动与社会教育

## 第一节 体育文化的社会属性

### 一、体育运动与社会规范教育

体育运动是一种特殊的社会文化活动。强烈的自身参与，激烈的对抗竞争和频繁的人际交往，以及形式多样的群体活动，是这一文化活动的鲜明特征。因此，在这一领域中，必须明确各种行为规范，如奥林匹克精神、奥林匹克原则、体育道德、运动员作风、比赛规则、竞赛规程等，并通过裁判、仲裁、公众舆论、大众传播媒介等进行监督和实施。

### 二、体育运动与社会价值体系

体育运动是许多儿童、少年和青年追求的生活目标。对有运动天赋的孩子来说，这是他们应该珍惜的权利。社会要尊重他们的这一权利，也有义务在他们结束运动生涯时，及时引导他们选择新的生活目标。这是因为体育过程能将青少年训练得具有更高的自立能力。

所谓体育运动中的角色，也就是指个人在由体育而结成的社会关系中所处的地位。这种地位有其权利、义务和相应的行为要求。比如，某个班级在分组进行足球比赛时，两个组各自的前锋、边锋、中锋、后卫、守门员等各个角色，都是在自己所处的地位上，通过与该地位相适应的角色行为而产生相互的社会关系。

在体育场合，许多时候都是通过角色学习出现的。也就是说，体育教育是通过体育场合中人与人的相互交往行为进行的，而这种交往常常又是以群体的形式出现的。当群体活动的学习过程与群体成熟的过程相吻合时，可以得到较为理想的教育效果。所谓群体成熟的过程，也就是群体的每个成员都能够适应群体的活动，并能够从中得到满足的过程。群体成熟时，除了群体自身及其活动内容具有魅力，所有成员需具备以下几个条件：

- (1) 能做到与群体规范一致。
- (2) 都满足于自己的地位与角色。
- (3) 与领导人物、核心人物关系协调。
- (4) 具有与其他成员的一体感。

一般来说，成员的群体归属意识强，则有利于群体的活动；成员与群体规范（在群体





活动中每个成员应共同遵守的规则)相一致,则对自己在群体中的地位和角色感到满足,并能够与核心人物以及其他成员保持协调的人际关系。在群体成熟的过程中,每个成员所处的地位和角色是与他自己的能力和特性相适应的,是以了解自己与他人,并承认差别为前提的。每个成员的地位与角色相合适,就能够提高群体活动的效率,使每个成员都感到满足。这是因为群体内的每个角色都是互相关联的,为了达到某个目标而结成的相互促进的关系。这种关系可以强化成员间的相互支持和相互信赖,稳定每个角色的地位,发展协同与合作的精神。获得角色的过程是学习的过程,因此体育教育的学习场景必须以每个人机会均等为原则。在体育教育的学习中所获得的各种各样的角色经验,不仅能有效的增强体质,提高运动技能,而且还有利于促进个性的发展。

## 第二节 学校体育文化的特征、功能与作用

### 一、学校体育的特征

本研究认为,学校体育是组织践行其人才培养、科学研究、社会服务等职能行为(包括维系学校组织自身运行状态)的组成部分,是学校组织行为在体育方面的具体体现;学校体育通过现代职能的实践活动与高等教育和体育事业发生关系,其内容既包括有对学生实施德、智、体全面教育的体育教育部分,也包括有体育教育之外、属于国民体育组成部分的群众体育、竞技体育,以及高水平体育科研等活动。概言之:学校体育从整体而言,是学校组织行为中关于体育(广义)的部分,是学校组织全部职能行为的践行者和维护者,不仅是学校教育的重要组成部分,也是国民体育的直接参与者;必须首先承认学校体育具有健身性、教育性、娱乐性、文化性、社会性等体育的基本共性特征。就其个体特征而言,其实就是对学校体育与学校其他组织行为、中小学体育、其他非学校组织的体育相异之处的高度概括。

#### (一) 多功能性

学校在纽曼笔下只是“一个居住僧侣的村庄”、在弗莱克斯纳眼中是“一座由知识分子垄断的工业城镇”、在克拉克·克尔心目中则是“一座充满无穷变化的城市”,现代学校已经是“探究高深学问的殿堂、大师云集的基地、培养高等级人才的摇篮、发展科学和经济的源泉、铸就人生的熔炉、指导社会的灯塔、人类精神的家园、社会发展的助推器和动力站”。

学校体育的实施者是学校组织,所以,选择什么样的学校体育很大程度上都取决于这个组织的价值取向,带有这个组织的基本特性,既然学校组织已经与社会建立了广泛的联系,学校体育自然不例外地要投身于学校组织的社会职能实践中去,从而在这些践行学校职能的体育活动中,凸显出学校体育比其他组织的体育丰富得多的功能,可以实现更多的价值。所以,从隶属的组织关系上,学校体育孕育着多功能性的特点。

#### (二) 文化引领性

体育文化是人类创造的体育物质文化、制度文化、精神文化的总和,是在漫漫人类历史长河中不断积淀和发展起来的物质与精神财富中的重要组成部分。教育具有文化功能,表现





在对于文化的选择、传递、保存、更新与创造、吸收、融合等方面。经过长期的发展、变革，在积淀和创造的深厚文化底蕴的基础上，现代学校发挥着传承、研究、融合和创新文化的重要功能。对此，有学者认为：“传承文化是现代学校的基本功能、创新文化是现代学校的崇高使命、研究文化是现代学校全部活动的基础、融合文化是现代学校的重要功能，简言之，现代学校的本质是传承、研究、融合和创新高深学问的高等学府。”

从这个角度看，学校体育对体育文化的作用也应该是传承、研究、融合、创新等。从历史看，现代体育文化在中国的发起是从学校开始的，学校在其中起了很大的作用；在新时期全球化浪潮的背景下，学校利用它得天独厚的信息、科研优势，在传播世界优秀体育文化方面，正起着不可比拟的作用。

## 二、学校体育的功能与作用

### （一）学校体育对高等教育的作用

#### 1. 提供了一种培养全面发展人才的重要途径和手段

毋庸讳言，学校体育的本质功能是“育人”，学校教育乃至学校组织行为的本质功能都是“育人”，于是，这种本质上的契合，使学校体育的“育人”功能得以在学校教育中得到充分的肯定。现在一般都认为，学校教育实际上包含着两种教育，一是通识性教育，二是专业性教育。学校体育首先作为通识性教育的一部分，对学生成为一个德、智、体全面发展的合格社会主义建设者的培养起着重要的普适性作用。这方面，学者们从身体、心理、社会适应、未来生活方式、道德思想等各个角度发表了很多的看法，集中起来，主要表现在几个方面：①增强学生身体机能的发展；②促进学生智能的发展；③改善学生的思想道德品质；④培养学生良好的审美情趣；⑤提高学生的心理健康水平；⑥增进学生的社会适应能力；⑦帮助学生形成良好的健康生活方式。

总之，学校体育不论是“对身体的教育”，还是“通过身体活动对人的教育”，既是对培养德智体全面发展人才的一种在“身体”方面上有所偏重的主要教育内容和手段，也是全面培养人才的重要途径。无论是从纵向的历史，还是横向的国际比较，现代学校教育中，没有体育是不可想象的。

#### 2. 拓宽了学校多样化培养人才的渠道

现代学校培养人才，不仅表现在培养全面发展的人才上，还表现在全面培养人才、多样化培养不同类型人才方面。学校教育的主体是按不同学科专业分类的专业性教育，体育专业人才的培养长期以来在师范类学校、专门体育院校内进行，随着中国社会的发展，体育在政治、经济、文化、社会建设中的重要性日渐凸显，对体育专业人才的需求不仅表现在数量越来越多，涉及的领域也越来越广，传统的体育专业人才培养体系由于存在学科专业较为单一的先天不足，无法满足体育专业人才素质在学科专业上的日益横向拓展的时代要求，在相应的人才培养方面常显得力不从心。于是，综合性学校培养体育专业人才就成为应时代发展要求而生的新生事物。

### （二）学校体育对国家竞技体育的作用

#### 1. 拓宽高水平运动员培养渠道，促进新型竞技体育体制的建立

在中国，传统的高水平运动员培养长期由“举国体制”下的金字塔型三级培养体系完





成,这一体系在计划经济时代,在新中国建立与改革开放之初,当竞技体育被赋予强烈的意识形态上的期望之时,卓有成效地完成了它的历史使命,扬了国威,增强了中国人民的民族自豪感。但是在市场经济条件下,随着中国经济的迅猛发展,国际地位的迅速上升,竞技体育的部分功能,特别是政治功能逐渐削弱,国家包办竞技体育几乎已无可能,加大社会参与程度,拓宽高水平运动员培养渠道,在原有体制不断分化的同时,重新整合、建立新型竞技体育体制已是大势所趋。学校体育参与高水平竞技体育人才培养,很显然,是这种趋势下的具体体现,当然更深层次的内在动因是学校看到了传统体育体制在育人方面的缺憾,自身的社会责任使其投身于这种国家视野层面的尝试中。

## 2. 培养“体脑平衡”的新型运动员,帮助改善运动员的角色形象

学校培养高水平运动员的一个显著特点,也是有针对性的一个特点就是“体教结合”,培养受过高等教育、有相当文化素养的运动员。传统体育体制下对运动员的培养,一般都只是重视运动成绩,相对弱化运动员的文化学习,造成运动员“体脑失衡”“运动员没文化”的现象,“四肢发达、头脑简单”的角色形象甚至影响到了社会对整个体育界人士的印象。这种现象在中国社会现代化进程中,极大地减损了运动员的良好社会形象,减弱了他(她)对青少年的榜样示范作用,往高处说,还违背了奥林匹克精神。学校举办高水平运动队最基本的宗旨就是培养全面发展的高水平运动员,在实际的操作中,通过在招生环节上强调对文化水平的一定要求和在培养过程中,有针对性地设计课程计划,在训练与学习时间的安排上有意识的相互协调,加强平时训练的科学性,每临大赛,以短期集训为主等系列措施。近20余年来,培养了一批体脑平衡、德才兼备的新型运动员,有效地帮助改善了运动员的社会形象。

## 3. 提高体育科技水平与畅通人才培养链,促进竞技体育的可持续发展

现代竞技体育可持续发展有两个关键因素,第一是高新科技在体育中的应用;第二是人才培养链的畅通。学校是中国科技发展的一支重要力量,学校参与竞技体育、群众体育,无疑会提高中国竞技体育、群众体育的科技水平。目前来看,这种科技参与正在逐步深入和广泛。如在北京奥运会从申办、筹备过程,大批的人文社会科学、建筑、环境等学科的专家学者都参与其中。从上述方面讲,学校体育可以帮助竞技体育的可持续发展,目前学校体育正在积极地进行着这些方面的探索,并且在一些项目上已有初步成效。

### (三) 学校体育对校外群体活动的作用

#### 1. 帮助弥补群众体育场地、设施方面的资源不足

学校的体育资源相对充足,学校体育场馆、设施等资源是否对外开放,已经成为寻求改善群众体育现状对策中的一个关注点,引起了各方面的争论。现在虽然政府部门开始试点,但在实际生活中,学校周边居民由于与学校有着天然的地理联系,早已经在享用着学校的体育资源;不少学校为了弥补自己的体育经费不足,也在小范围地实施着体育资源对外有偿服务。尽管面对庞大的群众体育资源需求,学校的作用只是杯水车薪,学校体育场馆、设施对外逐步开放(或隐形开放)在一定程度上帮助弥补了群众体育资源的不足。

#### 2. 培养群众体育骨干,改善体育人口结构

从学校体育培养人才的角度来说,群众体育的发展,需要一大批有良好体育意识、体





育知识、技能的骨干带动，特别是中国体育人口“两头大，中间小”马鞍型的现状分布特点，特别需要年轻人的参与才能加以改善。截至2005年，我国中职教育的毛入学率达到23%，各类在校人数达到2300万人，这么一个庞大数量的、即将步入社会的群体，如果都受过良好的体育教育，具有较强的体育意识、习惯和能力，这对于改善体育人口结构，发展群众体育的意义不言而喻。事实上，在学校里（包括中小学体育）受到良好体育教育的学生，步入社会后也起到了良好的带头作用。

### 3. 为群众体育发展提供技术支持

学校有着科技方面的天然优势，除了图书资料、实验室、科技成果外，还表现在它有一大批掌握先进科学技术的人才，群众体育发展同样需要科技的支持，于是，学校的体育科技流向群众体育成为一种可能。实际的活动中，经常可以看到学校体育教师忙碌于群众体育服务之中，学校的相关网站中也提供相当多的体育科技知识，学校里的相关学者参与群众体育的政策制定、规划设计，为校外群众体育提供技术支持。

#### （四）学校体育对学生的作用

##### 1. 促进学生身心健康发展和社会化

人的社会化是指个体在社会实践中学习知识、技能和规范等社会文化，适应社会生活，积极作用于社会，创造新的社会文化的过程。学生是受教育者，为了未来成功地扮演社会角色，受教育是他（她）的权利和义务，学生的角色身份和体育教育的目的决定了学校体育对他（她）们的影响。学校体育通过“对身体的教育”或“身体活动的教育”——体育教育，根据社会环境的变化，促进其在最后的学校正规教育阶段身心健康发展和社会化，其具体的作用前文已有总结表述。当然，目前看来，在这种作用中，学校体育作为一种带有强制性的教育手段，更多的是一种工具理性的表现。

##### 2. 帮助学生在校形成良好的体育生活方式

《中国大百科全书》中对生活方式的解释：“不同的个人、群体和全体社会成员在一定的社会条件制约和价值观念指导下所形成的满足自身生活的全部活动形式与行为特征的体系。”现代社会经济、文化的发展，使得人们在体育的价值观念上，已经逐步由工具理性的体育转向价值理性，体育已经作为现代人日益不可缺少的日常生活组成部分，“体育即生活”已逐渐被人接受。学生对新生事物接受能力强，对时代的发展感觉敏锐，并且充满青春的活力，因此体育应该成为学生一种重要的生活方式。

## 第三节 体育社会化功能

本节所讲的体育社会化，是指人的社会化，而不是指国家体育事业的社会化。国际上社会学通用的“社会化”（socialization）的含义也是如此。中国目前体育改革中常用的体育社会化，则指后者。

### 一、社会化的定义

社会化是社会学的主题之一。社会是由社会成员组成的，而作为社会成员必须具备一





定的条件：发展人格和自我，这要经过一定的社会化过程才能实现。那么什么是人的社会化呢？从文化学的角度来看，人的生命全过程无非是在不断接受世代积累的文化遗产，保持社会文化的传递和社会生活的延续。因此，社会化过程就是一种社会文化。

## 二、体育社会化的功能

在人的一生中，许多人并不是自觉地以个体的社会化为目的而去从事体育运动的，却在体育运动中实现或加速了自己的社会化过程。在现代社会，体育的社会化功能越来越受到广泛重视。体育不仅可以为人们提供社会生活所需求的行为能力、行为方式与规范等，而且还可以使人们学到其他社会生活领域中的规则。特别对青少年来说，体育还可以使他们学习到互相尊重，养成良好的社会态度，发展自主性和对道德问题的判断力，促进他们个性的形成与发展。体育社会化，不仅能提高人们对身体、生命、环境和体育的认识，形成正确的体育价值观念，而且还可以在强化竞争的意义、规范、道德等过程中，认识到社会上的各种竞争活动的社会意义。

体育运动的基本手段是身体练习，各种身体练习都是人类生活技术、劳动技术、军事技术的提炼和综合，它们源于生活，高于生活，因此人们掌握体育的身体练习，对他们适应社会的需要是极其重要的，甚至能影响他们的一生。

(1) 在婴幼儿期，家长用体育练习的方式向他传授坐、爬、站、走、跑等基本身体活动技能。

(2) 在儿童少年期多样化的体育游戏发展孩子们的跑、跳、投掷、负重、支撑、悬垂、攀登等技能。

(3) 在青少年期，他们参加各种体育运动，发展了身体素质，培养了运动技术和技能，形成了他们对于自身有机体健康的良好态度。

(4) 在青壮年期，身体锻炼保持他们的活动能力。一部分坚持参加竞技体育活动的人还可以提高运动技术水平。

(5) 在老年期，健身活动可以推迟和延缓身体衰老，保持较好的健康水平和肢体活动能力。

## 第四节 体育与素质教育

### 一、素质与素质教育概述

#### (一) 素质

一般认为，素质即个体身体的、政治的、思想的、道德的、专业的和心理的一系列基本特点和品质的综合。人可以先天获得一些身体和心理的条件，并由此形成人们的一些身心的差异。但是对于一个适应社会生存的社会成员而言，他的素质主要是通过后天的环境影响和教育训练才能获得的。

#### (二) 素质教育

素质教育是以促进学生身心发展为目的，以提高国民的思想道德、科学文化、劳动技





术、身体心理素质为宗旨的一种基础教育。素质教育是提高人的自然素质和社会素质的一种教育。是身体素质教育、政治素质教育、思想素质教育、道德素质教育、专业素质教育和心理素质教育的有机结合。素质教育虽然也必须建立在掌握一定知识的基础上，但不同于单纯追求掌握知识技术的知识教育和职业教育，它更强调人的发展。素质教育虽然也离不开考试，但是它不同于以考试得分为手段，以把少数人从多数人中选拔出来送入高一级学校的“应试教育”。素质教育的意义是十分深远的。它符合当今世界教育改革的基本潮流，有助于贯彻全面教育的方针，深化我国教育的目的，克服教育理论与实践中的某些片面性。

素质教育具有以下的基本性质：

(1) 全体性：素质教育强调坚持面向全体学生，不管是重点校，还是基础薄弱校；不管是优秀生还是“差生”，都要进行素质教育。

(2) 普遍性：素质教育强调要依法保障适龄儿童、青少年学习的基本权利，不允许用任何方式剥夺儿童青少年受教育的权利。

(3) 发展性：素质教育强调为学生的全面发展创造相应的条件，尊重学生身心发展特点和教育规律，使学生生动活泼、积极主动地得到发展。

(4) 全面性：素质教育强调要把德育、智育、体育、美育、劳动技术教育和社会实践统一起来，使学生得到全面发展。

## 二、身体素质与身体素质教育

### (一) 身体素质的概念

身体素质在运动训练领域被狭义的解释为运动能力。健康理论认为身体素质是对人的基本健康状况的评价，接近“体质”的概念。人口学、社会学则认为身体素质是人的基本生命条件，是思想道德素质和科学文化素质的物质基础。

### (二) 身体素质教育被忽视的原因

(1) 在人类发展的过程中，人们逐渐发现创造财富越来越不再主要依靠体力，而依靠人的智力，造成了人对自己身体的忽视。

(2) 进入现代社会以后，人们的生产方式与生活方式发生了巨大的变化，越来越多的生产工具和生活器具代替了人的肌肉活动，人们的运动能力正在逐渐退化，使得人们忽视了自身的身体素质的重要性。

(3) 中国传统文化的儒家文化历来轻视体力活动，更将身体素质教育长期排斥在教育之外。

(4) 当前中国“应试教育”造成教育价值观念的严重偏差，使教育者和家长在急功近利思想左右下放弃学生的身体素质教育。

### (三) 忽视身体素质教育的后果

(1) 由于忽视身体素质教育，中国少年儿童体质逐年下降。中国少年儿童在身高、体重、生理机能和运动能力等方面的不佳，已经到了必须引起全社会重视的程度。

(2) 由于学生长期不能得到应有的体育教育、运动教育，影响了学生的行为规范，学生竞争性、协作精神下降，依赖性增长。





(3) 青少年身体的弱化必定削弱民族的阳刚之气，加剧了男性学童的“女性化”，以及因独生子女家庭带来的种种心理弊病。

#### **(四) 全面推行素质教育是提高体育教育地位的契机**

素质教育提出要树立“健康第一”的指导思想。这是基于对学校体育本质功能的认识。20多年来尽管对学校体育思想有种种解释，但对增强体质、增进健康的指导思想是大家达成共识的。



## 第二章 体育锻炼与身心健康

### 第一节 运动健身的基本理论与应用

#### 一、运动健身的基本原则

生命在于运动，科学的运动有益健康，但运动也要遵循一定规律，才能更有效地达到健身要求，也就是运动健身应遵循的基本原则。自我终身运动的原则是明确目的自觉锻炼，持之以恒，循序渐进，适量运动，全面发展，从实际出发和巩固提高。这些原则是人类在自身建设、完善和优化自我生命系统整体功能过程中客观规律的反映；是人类在长期从事强身健体、提高活力和延年益寿成功经验的总结和概括，是现代人坚持自我终身体育锻炼必须遵守的原则。

##### （一）明确目的自觉锻炼

自我终身体育锻炼之目的，在于增进自身健康、提高自我的活力；从遗传与变异观点看，对改善与提高下一代乃至整个民族的身体素质也有重要意义。所以，坚持自我终身体育运动锻炼的人，要首先明确上述目的，变锻炼为出自内心的需要和自觉行动。正如毛泽东在《体育研究》中提出的“欲图体育之有效，非动其主观，促其对于体育之自觉不可”。只有解决好“动机与效果”的统一问题，才能自由、自发地去学习和掌握自我终身体育运动锻炼的知识、技能和技术；才能真正达到增进健康、提高活力、优化自身生命系统整体功能和自娱自乐之宗旨；才能正确确定锻炼的内容和要达到的标准要求；才能灵活地运用各种锻炼手段和方法。

##### （二）持之以恒

持久性，任何锻炼项目都要持之以恒地进行，才会达到有益健康的目的。持之以恒原则是指体育锻炼必须经常性进行，使之成为日常生活中的重要内容，坚持进行长期的、不间断的锻炼。众所周知“生命在于运动，运动贵在坚持”，体育锻炼对人体各器官系统给予刺激，每次刺激都会促进体内异化作用的加强，加快体内物质的合成，从而使机体内部的物质得以补充、增加和积累。这种积累使机体结构和机能产生新的适应，体质就会不断增强，动作技能形成的条件反射也会不断得到强化。因此，体育锻炼贵在坚持，不能设想在短时间内取得显著效果，必须有长久的积累。故运动贵在坚持，贵在终身。





### （三）循序渐进

渐进性，即任何人的运动都必须量力而行，循序渐进。先进行简单的小量运动，待适应一段时间后，再进行运动量大、动作复杂的锻炼。

### （四）合理的运动负荷

指在坚持自我终身体育运动锻炼中，合理安排参加者身体所能承受的生理负荷。即：使参加者身体既有一定程度的疲劳，又能承受得住，并与休息合理交替，以便更好地掌握自我终身体育运动锻炼的技能和技术，有效地增强体质。运动负荷=运动量×运动强度，运动量包括练习次数、时间、距离和负重总量；运动强度包括练习密度、速度和负重量。心率不超过120~130次/分为小强度；心率达155次/分为中等强度，心率在180次/分以上属大强度。在坚持自我终身体育运动锻炼中，要合理安排运动负荷。强度加大，量则要相应减少；强度小，量可以相应增加。作为增进以健康、提高身体素质为目的而从事的体育运动锻炼，应采用最佳运动负荷。即：每分钟心率次数=170次-年龄。

### （五）全面发展

全面发展是指坚持自我终身体育运动锻炼的人，通过体育运动锻炼，达到身体的各个部位、各器官系统的机能，以及各种身体素质和基本活动能力都获得全面而协调的发展。人体是在大脑皮层统一调节下的有机整体，人体的各种部位、各器官系统的机能，各种身体素质和基本活动能力之间，既相互联系又相互制约，某一方面的发展都会影响其他方面的发展。这种协同关系，如果处理得当就能相互促进、共同提高。反之，将会导致身体畸形发展，甚至有损健康。在坚持自我终身体育运动锻炼中，从事任何一项健身运动项目，对人体的发展都有一定作用。但由于体育运动项目繁多，而又各具不同特点。其作用于机体不同部位、器官系统的效果都不尽相同。因此，坚持自我终身体育运动锻炼时，就应该利用多种形式、手段、内容和方法进行全面锻炼，只有这样才能全面优化人体自身生命系统整体功能。具体地讲，在体育运动锻炼时，应注意均衡性、对称性、交替性。

### （六）从实际出发

自我终身体育运动锻炼要求从自身实际需要出发，按照自身的意愿，自由、自主、自控、自娱和自乐。人的身体状况千差万别，不同的人或同一个人不同的机能状况下对运动的爱好、对运动量的负荷能力也不尽相同。因此，在坚持自我终身体育运动锻炼时，锻炼的任务、内容、手段、方法和运动负荷等都应该以符合自身特点和具体情况来确定。具体地说，要根据自身的年龄、性别、健康状况、生理机能、接受能力、心理因素、疾病状况和掌握运动知识及技术水平的差异量力而行。从实际出发，要做到既有一般对待又要区别对待，使之经过一定努力以后，让身体生命系统整体功能得到提高。体育运动锻炼最好是根据各人的爱好和特点进行。这样可使运动锻炼变被动为主动，增加健身效果。另外，根据气候变化，进行相应的体育运动，如夏天游泳、冬天滑冰等。总之，运动量的大小、时间长短，都要因人的体质、爱好、年龄、环境等因素定。

### （七）巩固提高

坚持自我终身体育运动锻炼，不仅要求现在要掌握强身健体的知识、技能和技术，而且要求要终身掌握，并要在实践中不断巩固提高，这是大脑皮层建立动作定型的结果。如





果不及时巩固提高，动作定型将会变得不稳定。

## 二、体育锻炼的自我监督

经常参加体育运动能使心脏机能显著提高，是增强体质，提高抗病能力的有效锻炼方法。而掌握适当的运动量则是体育锻炼的关键。运动量过小，不能起到锻炼身体的目的。运动量过大，则可能产生运动性伤病，甚至引起猝死。因此学会体育运动中的自我监督，科学地安排运动，强度是预防运动性伤病的重要措施之一。自我监督是指体育运动参加者采用简单易行的医学检查方法对自己的健康状况和身体反应进行观察。内容包括主观感觉和客观检查两个方面。

### （一）主观感觉

#### 1. 一般感觉

经常参加运动的人，精神饱满，心情愉快，全身无不适感，工作效率高。在进行大运动量锻炼后，机体能适应，出现的自我感觉和外部征象表现为中度疲劳，如果在运动中或运动后出现重度疲劳，身体某部分出现疼痛、胸闷、心悸、呼吸不畅，这是运动过度或身体有病的预兆。

#### 2. 睡眠

充足的睡眠可迅速消除运动后的疲劳。正常睡眠的表现：入睡快、睡得深，醒后感觉身心清爽，夜间睡眠时间不少于八小时，如果运动量过大，则入睡慢、夜间易醒、多梦、睡眠时间短、醒后仍有疲劳感等等，在大运动量锻炼初期或紧张比赛时间，偶尔有几天睡眠不良，属正常现象。

#### 3. 食欲

由于大运动量锻炼，物质能量消耗较大，此时食量应当增加，食欲良好，如果运动后不想进食，食量减少，并在一定时期内不能恢复，则表明胃肠消化和吸收机能下降，可能与运动量过大或身体机能和健康状况不佳有关。

#### 4. 排汗量

排汗的多少与气候冷热、运动量大小、衣服厚薄等有关，身体疲劳、机能状况不良以及患病时参加运动，排汗量比平时增多。如果在相同情况下，排汗量比过去明显增多，特别是夜间睡眠中出大量冷汗，说明身体极度疲劳，也可能是内脏器官患病的征兆。

### （二）客观检查

#### 1. 脉搏、呼吸、血压

运动量虽大，但机体能够适应时，脉搏数达到“负荷价值阈”，即120~140次/分，呼吸频率明显增加，收缩压升高，三项数值保持一定的平行关系。舒张压可能稍高或下降，但如果收缩压比较高，脉搏搏动有力，仍是正常反应。当运动量过大，超过机体的耐受性，脉搏数超过140次/分，脉搏、呼吸与收缩压之间失去平行关系。如：脉搏数和呼吸频率显著增加，收缩压升高不多，舒张压明显升高，脉压差小，脉搏搏动微弱等。

测晨脉对判断身体机能状况有重要意义，如果发现晨脉数比平时增多12次以上，则





表明身体疲劳尚未消除或健康状况不良，如果晨脉明显增高且长期不恢复到原数，可能是锻炼早期运动量过大。

## 2. 体重

在体育锻炼时期，体重的变化有一定的规律，一般是在锻炼初期，由于体内储存的脂肪被消耗掉一部分，体重有所下降，经过一定时期锻炼后，由于肌肉重量增加，体重随之增加。过度疲劳、锻炼过度、饮食营养不足以及患慢性消耗性疾病时，由于大量肌蛋白被消耗掉，体重可呈进行性下降。因此在体育锻炼时期，定期测量体重（一周或半月一次），并将数值记下，对观察健康状况有重要意义。

## 3. 运动成绩

适当的运动量和正确的锻炼方法可使运动水平不断提高，处于过度疲劳状态或锻炼过度时，运动成绩反而会明显下降。

此外还应注意运动时的气候条件，尤其是高温环境对机体的影响。如果出现体温升高、头昏、头痛、烦躁、心慌、全身乏力、口渴舌干、恶心、呕吐、大量出汗等中暑先兆的表现，应迅速离开热环境，到荫凉处休息，喝些清凉饮料，口服十滴水或藿香正气水等，如仍不见好转，则应去医院治疗。

体育运动中的自我监督，方法简便，易于普及，每个体育运动参加者都应学会这一方法，在体育运动中通过对自身进行动态的观察，来掌握适当的运动量，从而达到预防运动伤病、增强体质目的。

# 第二节 体育运动卫生与保健

## 一、体育运动卫生

体育锻炼过程中应采取的卫生措施，目的是保护和增进人们的健康。体育锻炼的基本原则是经常锻炼，循序渐进，全面锻炼，适合锻炼者年龄、性别及健康特点，运动与休息适当交替等。体育运动可能带来一些问题，如运动损伤、运动性疾病（过度紧张、过度训练、低血糖症、运动中腹痛、运动性贫血、运动性血尿、运动性血红蛋白尿、运动性晕厥、中暑、溺水、冻伤、雪盲等）等。这些问题在注意体育运动卫生后可以防止或减少，因为学校体育卫生组织较严密，涉及人数也多。

中职院校的体育课程每周以不少于2学时为宜，合宜的运动量以课间平均心率达到130~170次/分为佳。运动量过小或过大对学生都不宜。运动量过小，课程显得枯燥沉闷，提不起学生的兴趣；运动量过大，又会使学生很快疲劳。运动量的上升和下降应该是逐步的，在主要训练阶段达到最高峰。因此，合理的课程安排应分四个阶段：①开始阶段，占2~3分钟，通过整队、提示内容、检查服装，唤起学生的注意；②准备阶段，占8~12分钟，通过一般操练，使身体逐步达到运动员状态；③训练阶段，占25~30分钟，或传授新课，或复习巩固旧课，进行专门训练；④结束阶段，占3~5分钟，通过整理活动，使肌肉放松，心率恢复平静状态。中职院校的课外体育锻炼，每周不应少于4~5次，





每次1小时。它既能巩固体育课所学的技能,有利于增强体质,又是一种活动性休息,可帮助消除疲劳,恢复旺盛的学习能力。

## 二、体育运动保健

体育运动一般具有动作快猛、跨度大等特点。稍有不慎极易引起损伤。造成运动损伤的主要原因有:①学生生理状况不佳、心理紧张、思想不集中;②现场组织紊乱,无保护措施;③场地器械状况不良;④没有作充分的准备和整理活动;⑤未掌握要领,动作不准确等。为此,应采取以下措施:发动学生做好自我观察,如训练时情绪、疲劳状况、食欲、睡眠、清晨脉搏等。女学生还应建立月经卡,记录来潮时间、持续天数,月经量 and 自我感觉等。发现有过度疲劳及较大情绪波动时,应立即采取措施,包括停止训练等;训练前要敦促学生集中注意力;做好训练前的准备活动,首先要做热身活动,如跑步、做操等,然后进行有针对性的专项活动,如赛跑前的慢跑和起蹲,自由体操前的屈伸和转体等。锻炼后还要有整理活动,慢跑一段,或散步,使躯体与内脏同步恢复平静状态。否则,躯体突然停止活动,心脏却还保持高度活动水平,下肢静脉血大量瘀积,会引起脑部缺血等重力性休克症状,对健康很不利,训练时坚持循序渐进,切实掌握动作要领,训练中则要有专人保护,认真做好场地及设备检修。

# 第三节 体育锻炼与心理健康

## 一、身心健康的关系

健康是人类追求的目标,也是社会发展的要求。现代人无时无刻不在享受着现代科技发展所带来的方便。人们可以坐在家里通过网上购物、炒股、交易生意;然而,激烈的社会竞争和强烈的生存危机,也使人类进入了情绪负重的时代。一些不良的生活方式,如过量饮食、吸烟、酗酒、过量服用药物和危险性行为等等,更重要的是缺少锻炼,这些都会打破人们的身心平衡状态,引发疾病,危害健康。据美国某综合医院门诊部对前来就诊的病人进行的调查发现,65%病人的疾病与社会逆境引起压抑有关。比如人们长期处于压力情景下,情绪高度紧张。这会导致生理水平和免疫能力的下降,从而可能引发心血管系统、消化系统、呼吸系统、内分泌系统或皮肤等身心疾病。因而,对学生来说,保持身体和心理的和谐统一、协调发展,才能使其具备缓解压力、适应环境的能力。

## 二、影响心理健康的因素

### 1. 遗传因素

#### (1) 生物遗传因素

一个人包括身心两个方面与遗传因素的关系是十分密切的,一个人的体形、气质、神经结构的活动中特点、能力与性格的某些成分等都受遗传因素的明显影响。统计调查表明,精神疾病的发病原因具有血缘关系从远到近而患病率也由低到高的趋向。





## (2) 严重疾病

某些严重的躯体疾病或生理机能障碍也可成为心理障碍与精神失常的原因。例如内分泌机能障碍，最突出的如甲状腺机能亢进，可导致敏感、易怒、暴躁、情绪不稳和自制力减弱等心理异常表现，而在机能缺失时，儿童可引起智力发育迟滞，成人则可引起整个心理活动过程的迟钝，不仅智力受到损害，而且性格上还会变得幼稚、保守和狭隘。

## 2. 社会因素

### (1) 早期教育与家庭环境

对个体早期发展的研究表明，那些单调、贫乏环境中成长的婴儿，其心理发展将受到阻碍。父母对儿童的态度和教养方式也会对个体以后的心理健康产生影响，对患有“离异”恐惧症、强迫症、焦虑症和抑郁症四种神经症的个体进行的早期家庭关系调查表明，患有这四种疾病的人的父母与正常个体的父母相比，表现出较少的情感温暖，较多的拒绝态度，或者较多的过度保护。

### (2) 心理冲突

我们几乎天天都面临很多选择。做出选择意味着得到什么，同时又必须丢掉什么。选择情境造成的心理冲突常常会对个体的身心健康产生不良影响。例如，如果一个人对某人不满，但又不想得罪对方，不能表达自己的情绪，就使自己处于心理冲突之中。大量的临床研究表明，一个人如果长期不能表达自己的愤怒和攻击情绪，就会对他的身体和心理健康产生消极影响。

### (3) 生活事件与环境变迁

由于生活事件的增加而产生的应激体验与各种各样的生理障碍和心理障碍有着明显的联系。例如，高血压、冠心病、糖尿病、类风湿性关节炎、胃溃疡、癌症、神经症、事故、体育活动中的损伤以及学习成绩的下降等都与生活事件的明显增加有密切关系。

## 第四节 影响参加体育锻炼的心理因素

### 一、人们参加体育锻炼的动机

参加身体活动的动机至少包括六个方面。

#### 1. 为强身健体而锻炼

参加锻炼可以增强体质，促进健康。

#### 2. 为丰富社会经验而锻炼

参加锻炼可以满足某些锻炼者的社会需要。许多锻炼项目可以使人结交新朋友或维持现存的友谊关系。

#### 3. 为消遣和寻求刺激而锻炼

参加体育锻炼可以使一些人体验到非常大的刺激和快感。可以参加一些具有冒险或高速度的运动项目，如登山、跳伞、滑雪、野外生存等。





#### 4. 为丰富审美经验而锻炼

参加体育锻炼可以丰富自己的审美情趣，如雅致的美、匀称的美或其他艺术标准。可以练习像花样游泳、体操、体育舞蹈等运动项目。

#### 5. 为磨练意志而锻炼

人们可以通过参加长时间的、紧张的甚至十分艰苦的锻炼来磨练自己的意志品质，如参加马拉松、攀岩或田径十项全能训练者多属此类。

#### 6. 为精神发泄而锻炼

参加体育锻炼可以排除情绪上的紧张和压抑。虽然许多关于体育锻炼的动机的研究都以上述理论模型为出发点，但研究的结论却各有差异、不尽相同。不过，这一理论模型仍有助于我们理解体育锻炼的动机。

结合各方面的研究成果，身体锻炼的基本动机绝大部分都可以概括为强身健体、完善外部形象、寻求乐趣、增加社会经验以及促进心理健康五大因素。应当注意的是，这五大因素之间彼此联系，交互作用，不能孤立看待。例如，控制体重对强身健体、完善外部形象具有积极影响，它还可能影响锻炼者的个人感受。还应看到，大多数人参加体育锻炼绝非只有一个动机，而这些动机又会随时变化。

## 二、影响坚持体育锻炼的因素

### 1. 不参加锻炼的原因

了解不参加体育锻炼的原因对于体育锻炼指导者引导人们参加锻炼具有重要的意义。那些不参加体育锻炼的人总会找出各种各样的“理由”拒绝参加体育活动，这些“理由”不外乎就是“没时间”“疲劳”“体育设施不完备”“缺乏健康知识”“缺乏意志力”等。下面对不锻炼的原因进行简要分析。

(1) “没时间”。大部分人都会抱怨工作忙、家务负担重等等，总之“忙”是他们无法参加锻炼的理由。然而“没时间”在大多数情况下只不过是一种个人感觉而已。不可能有人忙得连休息一下的时间都没有，出来活动最多花费一两个小时，难道一天12小时你全都工作吗？国家领导人尚能抽出时间锻炼身体，其他人也一定能够有日常锻炼的时间。所以说“忙”并不是真正的理由。人们能有时间看电视、读报纸，流连于酒吧或其他娱乐场所，却没有时间锻炼。

(2) “疲劳”“太累了”。这是另一个不锻炼的“理由”。其实我们所感到的疲劳通常是心理上的疲劳而不是生理上的疲劳。每天工作一结束就想躺着看看电视什么的，这是一种情绪依赖。

(3) “体育设施不完备”。许多人抱怨自己不能参加锻炼是因为缺乏健全的设备或设施。当然，我国目前大众体育设施也的确比较落后。虽然方便、健全的设施有助于吸引人们参加锻炼，然而如果你真有锻炼的迫切需求，就不难发现有许多设施可以很好地利用。例如散步、骑自行车、慢跑或在自己的房屋附近任意活动都是健身的有效方法，不一定非要有多么完备的锻炼设施。如果你不喜欢锻炼，即使有了“完备”的设施你也不一定能够坚持锻炼。

(4) “缺乏健康知识”。许多人不锻炼是由于不知道选择什么锻炼项目或应该怎样掌握





练习进度，这是对于健康知识的匮乏，我们应大力宣传锻炼知识和健身方法，并鼓励人们主动自觉地学习和积累科学健身的知识。全社会都应重视这一方面的工作。

(5) “缺乏意志力”。意志力一般是指个体控制自己行为的个性特征或精神力量。那些曾多次试图锻炼，但屡遭失败的人总会认为自己缺乏意志力。由于缺乏意志力的感觉往往又伴随着较低的自尊心，社会体育指导员应循循善诱，劝说这些人再次尝试着参加锻炼。同时，为了培养他们的自我控制能力，必须使他们清楚哪些是影响锻炼的人为的因素并设法改变这些因素。

## 2. 影响坚持锻炼的因素

(1) 早期锻炼史。许多研究表明：幼年时期曾因锻炼获得过家长鼓励的人，在学校曾上过体育课或受过健康教育的人，学生时期曾是运动员的人，比不具备上述条件的人更容易参加锻炼。由此可见早期锻炼经历对于人们从事体育锻炼具有十分重要的意义。

(2) 现有健康水平。虽然绝大多数研究并没有发现现有健康水平与坚持锻炼之间的关系，但也有一些研究表明，坚持锻炼者往往比退出锻炼者健康，而且这些人也往往比身强力壮者更容易选择锻炼作为一条新生活的道路。

(3) 吸烟与不吸烟。几乎所有的研究都表明，吸烟者比不吸烟者更容易退出体育锻炼。一项研究表明：吸烟者往往比不吸烟者更容易在参加锻炼的头几周之内就退出，而且是不吸烟者退出锻炼人数的 2.46 倍。

(4) 其他因素。年龄、性别、婚姻状况、文化水平、经济收入、职业特点、个性特征、态度等，都有可能成为锻炼的影响因素。

上述每一因素可能并不足以独立影响人们坚持锻炼的行为。因此，我们不能孤立地看待这些因素。坚持体育锻炼的行为往往是多种因素共同作用的结果。



## 第三章 体育运动的基础技术与应用

### 第一节 体育运动的基础技术概述

体育运动是在人类发展过程中逐步开展起来的有意识地对自己身体素质培养的各种活动。采取了各种走、跑、跳、投以及舞蹈、武术等多种形式的身体活动，这些活动就是人们通常称作的身體练习过程。其内容丰富，有田径、球类、游泳，武术、健美操、登山、滑冰、举重、摔跤、自行车等多种项目。体育运动具有强身健体、娱乐，另外还有教育、政治、经济等功能。也可以说所处的历史阶段不同，体育就具有不同的功能，但是自从体育产生以来，强身健体及其娱乐自始至终是体育的主要功能。体育是一种复杂的社会文化现象，以身体活动为基本手段，增强体质、增进健康及其培养人的各种心理品质为目的。尤其是随着社会经济的发展，人们的生活水平得到了提高，人们对精神方面的需要高于对物质方面的需要。人们对于体育的认识不只限于强身健体的方面，希望通过体育活动的参与得到更多的精神享受。生活水平越高，人们越是注重体育精神层面的价值。

另外，体育也有助于培养人们勇敢顽强的性格、超越自我的品质、迎接挑战的意志和承担风险的能力，有助于培养人们的竞争意识、协作精神和公平观念。一些体育活动和体育赛事对丰富人们的文化生活，弘扬集体主义、爱国主义精神，增强国家和民族的向心力、凝聚力，都有着不可缺少的作用。体育是人类社会发展中，根据生产和生活的需要，遵循人体身心的发展规律，以身体练习为基本手段，达到增强体质，提高运动技术水平，进行思想品德教育，丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动，是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。

### 第二节 体育锻炼的基本原则

体育锻炼的原则是体育锻炼客观规律的反应，也是参与者安排锻炼计划、选择锻炼内容、运用锻炼方法时必须遵循的基本准则。以下五项原则，是人们在体育锻炼实践中总结出来的经验，为锻炼者达到理想效果提供科学指导。





## 一、自觉积极性原则

自觉积极性原则指体育锻炼者有明确的健身目标。充分认识体育锻炼的价值，自觉积极地从事体育锻炼活动。体育锻炼是一个自我锻炼、自我完善，并克服自身的惰性、战胜各种困难的过程。同时，还要有一定的作息制度作保证，把体育锻炼当作生活中不可缺少的一部分，才能奏效。

如何提高体育锻炼的自觉积极性？

第一，明确“生命在于运动”的科学道理，树立正确的锻炼目的，把体育锻炼当作是日常学习和生活的自觉需要，激发锻炼的主动性，从而调动锻炼的积极性。

第二，培养兴趣，兴趣是人们认识事物和从事活动的倾向，当一个人对一项体育活动产生兴趣时，就会对这项体育活动表现出极大的主动性和自觉性，做到身心融为一体。

## 二、讲求实效原则

讲求实效原则是指选择锻炼内容、方法和安排运动负荷时，应根据各人的性别、年龄、职业、健康状况，以及锻炼的爱好、要求、原有的基础和生活条件等实际情况来确定，按科学的方法进行锻炼，以取得最佳的锻炼效果。

如何在体育锻炼中讲求实效？

第一，根据个人实际情况，制定一套适用于可行的锻炼计划或运动处方，执行时应当严格，并注意阶段性的调整。

第二，选择锻炼内容时，要注意它的练身价值，不要追求动作的形式，以及在力所不及的情况下从事高难度技术动作的训练，而应选择简便易行、锻炼价值大、效果好的身体练习，作为身体锻炼的主要内容。

第三，安排运动负荷时，根据锻炼者能承受和克服的难度，一般以自我感觉舒适和不影响正常学习、工作和生活为准。

## 三、持之以恒原则

持之以恒原则是指体育锻炼必须经常进行，使之成为日常生活中的重要内容。体育锻炼对机体给予刺激，每次刺激都产生一定的作用痕迹，连续不断地刺激作用则产生痕迹的积累。这种积累使机体结构和机能产生新的适应，体质就会不断增强，动作技能形成的条件反射也会不断得到强化。因此，体育锻炼贵在坚持，不能期望在短时间内取得显著效果，而应长久的坚持、积累。

如何才能使体育锻炼持之以恒？

第一，根据个人能力，确立一个能够实现的体育锻炼目标（不宜太高），制定一个切实可行的锻炼计划（能长期坚持为宜）。

第二，强化锻炼意识，把体育锻炼列为日常生活内容，定期保证有一定的体育锻炼时间，逐步养成习惯，使体育锻炼成为生活的重要组成部分。

第三，体育锻炼的效果并非一劳永逸，如果锻炼间隔时间过长，效果就会不明显，因此，每次锻炼都要坚持安排合理的锻炼间隔。





#### 四、循序渐进原则

循序渐进原则是指体育锻炼必须遵循人体自然发展、机体适应的基本规律，从不同的主客观实际出发，合理安排运动负荷，在渐进的基础上提高锻炼水平。在体育锻炼过程中，运动负荷的大小直接影响人体机能的变化，负荷是否适宜，对锻炼效果的好坏起很大的作用。运动负荷的大小因人而异。即使是同一个人，在不同的机能状态、不同的时间，人体对负荷的承受能力也不尽相同。因此，进行体育锻炼时应循序渐进，随时调整运动负荷，逐步提高锻炼水平。

如何贯彻循序渐进的原则？

第一，体育锻炼忌急于求成，必须根据锻炼者自身的实际情况确定运动负荷的大小，做到量力而行，尤其要注意锻炼后疲劳感的适度。

第二，运动负荷应由小到大，逐步提高。开始从事体育锻炼或中断体育锻炼后恢复锻炼时，强度宜小，时间宜短，密度适宜。

第三，注意提高人体已经适应的运动负荷，使体能保持不断增强的趋势。一般应在逐步提高“量”的基础上，再逐渐增大运动强度，使之适应，然后作相应的调整。随时加强自我监督，密切注意身体机能的不良反应。

第四，锻炼开始时，重视准备活动；锻炼结束后，做好放松整理活动。

第五，缺乏一定体育锻炼基础的人，或中断体育锻炼过久的人，不宜参加紧张激烈的比赛活动。

#### 五、全面性原则

全面性原则是指体育锻炼必须追求身心全面和谐发展，使身体形态、机能、身体素质及心理素质等方面得到全面协调的发展。人体是由各局部构成的一个整体，各局部均按“用进废退”的规律发展，体育锻炼能促进新陈代谢，使身体各系统、组织、器官和谐发展，达到身体相对的完善和完美。

怎样才能做到全面锻炼？

第一，身心的全面发展，要从适应环境、抵御疾病的能力，改善机体形态、提高机体功能、陶冶情操、丰富文化生活等方面开始。

第二，体育锻炼的内容、方法要尽可能考虑身体的全面发展，一般以一些功效大、兴趣较浓的运动项目为主、以其他项目为辅进行全面锻炼。

第三，注意全身的活动，不要限于局部。

第四，在全面锻炼的基础上，有目的、有意识地加强专业实用性的体育锻炼。

以上各项原则是相互联系的，在实际运用中，不可顾此失彼。

### 第三节 体育锻炼的科学方法

体育锻炼只有持之以恒，才能取得理想的健身效果。锻炼者在体育锻炼前应根据自身条件、健身目的，制定出一个长期稳定而又切合实际的锻炼计划。在制定长期体育锻炼计





划时，至少应考虑锻炼者的健身目的、年龄和季节等多方面的因素。应根据人体发展的规律，运用各种身体练习和自然因素培育和发展体质，实现锻炼身体的目的。

## 一、体育锻炼的一般方法

### （一）负重练习法

负重练习法即载负重量进行锻炼，它要求锻炼者按一定的次数、重量、标准和动作频率去锻炼身体，增强体质。如使用杠铃、沙袋等锻炼身体和增强力量素质。

### （二）重复锻炼法

重复锻炼法是按预定内容反复进行某一锻炼的方法，例如：50米加速跑4~6次，每次跑后间歇1~2分钟，且每次跑的距离和速度不变。主要用于发展下肢力量和速度素质。

### （三）多项练习法

这是根据锻炼需要，将两个以上具有不同身体发展功能的项目合理搭配，在一次锻炼中交替练习的方法。采用此法要在深入了解各项目功能特点的基础上，按优势互补的原则选定项目；要根据锻炼的目的，合理确定各项练习的比例和次序；要承上启下地安排换项中的间歇，如项目的结构特点允许，可采用循环练习，以调节练习情绪。

### （四）综合锻炼法

综合锻炼法是在进行身体锻炼的过程中，为促进身体各部位的全面发展而把对身体各个部位有不同作用的几个或更多的运动项目搭配起来，形成一个可影响身体数个部位乃至全身所有部位进行运动的方法，如跳绳、立卧撑、双臂屈伸、引体向上、蛙跳等综合锻炼法。

### （五）对身体不同部位锻炼方法

#### 1. 头部运动

头为人之首，经常练习可使大脑供血充分，有利于消除脑疲劳、增强记忆力。锻炼方法有头前屈、后屈、侧屈、回旋等。

#### 2. 上肢运动

锻炼方法有俯卧撑、双杠臂屈伸、单杠引体向上及持器械的各种练习。

#### 3. 躯干运动

锻炼方法有仰卧起坐、仰卧举腿、仰卧两头起、悬垂举腿、腰侧屈等。

#### 4. 下肢的运动

下肢为人体支柱，应使其发达、健壮。锻炼方法有杠铃深蹲、半蹲、提踵、跳跃等。

## 二、提高身体素质的方法

### （一）提高力量素质的方法

力量是指肌肉紧张或收缩时所表现出来的一种能力。力量素质是身体素质的基础。发展力量素质应根据目的的不同采取不同的方法。一般情况下，发展绝对力量采用重量大、组数多、次数少的方法，发展速度力量采用中重量、中次数、组数少的方法，发展小肌肉





群力量和力量耐力采用重量小、组数少、次数多的方法。

## （二）提高耐力素质的方法

耐力素质是有机体长时间工作克服疲劳及疲劳后快速恢复的能力。按运动的外在表现可分为速度耐力、力量耐力、一般耐力，按所影响的器官分为心血管耐力和肌肉耐力等，按能量供应特点分为有氧耐力和无氧耐力等。练习时，应强调意志品质、呼吸深度和呼吸方法。

### 1. 发展有氧耐力的方法

发展有氧耐力主要是提高心肺功能。运动时间要求在 15 分钟以上（至少为 5 分钟）。锻炼时负荷强度应达到所能承受最大强度的 80% 左右（心率大约在 150 次/分），经常采用持续负荷（包括连续负荷法和交替负荷法两种）方法，如多选用的跑步、跳绳、原地跑、球类、自行车、溜冰、划船等锻炼手段进行锻炼。锻炼时应注意逐渐增加运动强度和密度。

### 2. 发展无氧耐力的方法

发展无氧耐力主要是对短距离后程跑的能力有明显的效果。锻炼时应采用强度大的练习，心率应控制在 160 次/分以上。注意应在医务监督下进行锻炼。

## （三）提高速度素质的方法

速度素质是指人体快速运动的能力。速度可分为反应速度、动作速度、移动速度。各种速度素质练习，都应在体力充沛、精力饱满的情况下进行。

### 1. 反应速度

对外界刺激反应的快慢。利用信号让练习者作出相应反应是常用的方法。

### 2. 动作速度

完成某一动作的快慢。减小练习难度法（顺风跑、下坡跑等）、加大难度法（跳高前的负重跳等）和时限法（按一定节拍或跟随别人较快的节奏等，以改变自己的动作节奏或速度）。是常用的发展动作速度的方法。

### 3. 移动速度

单位时间内位移的距离。发展的方法有最大速度跑、加快动作频率和发展下肢爆发力量。

## （四）提高灵敏素质的方法

灵敏是指在多变的运动环境中迅速改变身体位置的能力。发展的方法有在跑跳中迅速、准确、协调地完成各种动作、各种综合练习、各种变换方向的追逐性游戏及球类活动等。

## （五）提高柔韧素质的方法

柔韧是指关节活动的幅度，肌肉、肌腱韧带等软组织的伸展能力。一般以采用静力性拉长肌肉和结缔组织的方法发展柔韧素质成效较快。静力性练习要求保持 8~10 秒钟，重复 8~10 次，如压、搬、劈、蹦、体前屈、转体、绕环等动作，并以感到酸、胀、痛为限。控制在 5~30 次之间的动力性拉伸练习（踢腿、摆腿等），也是发展柔韧素质的方法





之一。发展柔韧素质应将静力与动力、主动与被动练习相结合，坚持细水长流勿用力过猛。

### 三、简便易行的锻炼方法

#### （一）步行锻炼法

步行是体育锻炼中最简便易行的锻炼方法，步行锻炼主要由步行的距离、速度决定其运动强度，锻炼者应根据本人的实际情况进行选择。常言道“百练不如一走”“饭后百步走，活到九十九”。这足以见得：步行是古今长寿的妙法之一。

#### （二）跑步锻炼法

跑步是一种有关肌肉群反复活动的全身有氧运动，利用跑步可以消耗体内过剩的热量，有助于减少体内的脂肪和控制体重。

#### （三）游泳锻炼法

游泳的锻炼价值与跑步非常相似。由于人在水中受到水的阻力和浮力及水温的影响，其游进同样的距离，所消耗的能量是跑步的4倍之多，但心率却处于较低水平，因此是一种更安全的健身方法。

#### （四）跳绳锻炼法

跳绳能提高心血管系统和呼吸系统的功能，提高肌肉长时间工作的能力，同时能使人的速度、灵敏、协调性等体能得到加强，跳绳锻炼是最好的减肥方法之一。

#### （五）有氧操锻炼法

有氧操是一种充满活力的锻炼方法，在提高心血管系统和呼吸系统的功能方面有明显作用。通过跳操，可以使体重得到有效控制，健美身材，愉悦身心。

## 第四节 常见的运动损伤预防及应急处理

### 一、导致运动损伤的原因

所谓运动损伤，是指在体育锻炼过程中，不管是直接的还是间接的身体损伤，统称为运动损伤。造成运动损伤的原因是非常复杂、多方面的，据国内外大量综合研究分析，可以分为以下几方面的原因。

#### 1. 思想麻痹大意

这是造成运动损伤最主要的因素，特别是一些青少年缺乏运动经验，好胜好奇，盲目或冒失地进行锻炼而致伤害，也有的因急于求成造成身体某一部位的损伤。

#### 2. 准备活动不当

运动前缺乏必要的准备活动或准备活动量过小，机体尚未达到较高的运动状态；或者准备活动量过大，时间过长，机体已经处在疲劳状态，再去锻炼；也有的因准备活动不





当，缺乏针对性等。

### 3. 技术上的缺点和错误

例如传接排球时，不正确的手形引起手指扭伤；举重时上体过于后仰，跳水时两腿过于后摆，都可造成腰部受伤。

### 4. 运动过大或过于剧烈

例如运动时间过长，作业内容过多，特别是身体局部重复练习次数多，超过了生理负荷承受能力时，最易发生运动损伤。

### 5. 身体机能状态和心理状态低下

身体机能低下，固然容易发生运动损伤，但心理状态低下，同样会造成伤害事故的发生，甚至是更严重的运动损伤。例如精神上受某种刺激或者受到慢性病的困扰，又缺乏自我保护能力，此时参加锻炼最易致伤。

### 6. 教学组织不当

特别当练习者过于拥挤，又缺乏科学和严密的组织，以及运动场地、设施布局不合理，都可能发生运动损伤。或者气温过高时容易发生中暑；气温过低易引起肌肉僵硬；身体不协调，也可引起运动损伤。

## 二、运动损伤的预防

预防运动损伤的方法是多方面的，主要应当学会和牢记以下方法：

### 1. 克服麻痹思想

加强安全教育，克服麻痹思想，锻炼者要重视提高预防运动损伤的意识，学习一些必要的生理卫生和保健知识，遵守体育锻炼的原则，切不可随心所欲，同时要有团结互助精神，发扬良好的体育道德作风。学会科学锻炼身体的方法进而避免或减少运动损伤的发生。

### 2. 做好准备活动

要根据个人的机体情况和运动特点，有针对性地做好准备活动，既要做好身体方面的准备，更要做好心理方面的准备，待内脏器官功能充分调动起来后，再参加剧烈的运动。

### 3. 加强保护与自我保护，提高自我保护能力

如摔倒时，要顺势做好屈膝、弯腰、低头、含胸、团身滚动，切不可用直臂或肘部撑地。平时要加强跳跃、滚翻等动作练习，以提高身体的灵敏和应变能力。

### 4. 合理的组织

注意知识更新，改进教学方法，防止局部运动器官负担过量，合理地组织并安排锻炼。锻炼手段要由简到繁，由易到难。锻炼方法应因人而异，量力而行。

### 5. 重视科学锻炼

科学锻炼包括五个要素，即全面性、个别性、渐进性、量力性以及医务监督。特别当身体出现不良反应时，要分析原因，采取必要的保健措施。必要时需经医生诊治后，确定是否参加锻炼和施行多大运动量。同时要经常检查、维修运动场地和各种体育器材，确保





安全。加强对学生进行全面的身体素质训练，提高学生对各类运动项目的适应能力。

### 6. 要创造安全、适宜的锻炼环境

具体包括运动场地平坦、运动器材设备坚固、安全，以及个人衣着适宜等。另外还要加强体育道德品质教育，严格遵守比赛规则，严禁锻炼中的野蛮粗暴动作与行为，提倡相互学习、相互帮助的体育道德风尚。

## 三、运动损伤的急救

在体育运动过程中常常会发生一些损伤或因为运动不当而造成的疾病。对一般体育爱好者来说，运动损伤将影响其健康、学习及工作，因此要引起足够的重视并学会做一般的处理。

### （一）急救的意义和原则

急救是指在运动中对突然发生的损伤，进行紧急和合理处理，并为转送医院进一步诊治创造条件。正确和有效的处置，对减轻患者的痛苦，预防并发症和感染甚至挽救生命，都具有十分重要的意义。

急救是一项时间紧、技术性和判断性强、分秒必争的紧急措施，因此必须遵循以下原则：

#### 1. 准确判断

急救者要正确地判断损伤的性质、部位和程度，并施行正确的抢救方法。

#### 2. 抓住主要矛盾进行急救

急救现场比较复杂，有时会同时出现多种损伤，此时急救者必须抓住主要矛盾进行急救。如发现休克，应先进行抗休克措施；如伴有出血时，应同时施行止血，然后再作其他损伤处理。

#### 3. 分工明确，临危不惧

急救人员既要有高度的责任感和救死扶伤的崇高品德，又要能临危不惧、分工明确、有条不紊地进行抢救，并要有熟练的技术和丰富的临场经验。

#### 4. 快抢、快救、快运送

急救必须分秒必争，当机立断，切勿延误时机。在得到初步处理后，尽快转送医院作进一步治疗。在运送途中，要确保患者的平稳安静，消除紧张情绪，并随时观察病情变化，必要时进行人工呼吸。

### （二）急救方法

#### 1. 冷疗法

冷疗的作用是用冷因子刺激组织促使温度下降，血管收缩，减少局部血流量及充血现象，降低周围神经传导速度，因此有止血、退热、镇痛、防肿的作用。一般方法是用冷水、冰块、冷冻剂进行局部冷冻。此法使用于急性闭合性软组织损伤的早期，但要注意不要冻伤组织。

#### 2. 热疗法

运用比人体温高的物理因子刺激局部，使血管扩张，促进血液淋巴循环，提高新陈代





谢,有利于消肿,促进坏死组织消除,促进再生修复的进行。一般方法是用热水热敷、药物水重蒸、红外线治疗等,适用于闭合性软组织损伤的中、后期和慢性损伤。

### 3. 止血法

凡是受外伤都有出血。出血可以是动脉出血、静脉出血、毛细血管出血和内、外出血等。

据研究,健康成人每千克体重平均有血液 75 毫升,全身总血量 4000~5000 毫升。若一次出血达全身总血量的 10% 时对身体没有伤害;急性大出血达总量的 20% 时即可出现乏力、头晕、口渴、面色苍白等一系列急性贫血症状;当出血量超过全身血量的 30% 时,将危及生命。因此对有出血的伤员,尤其是大动脉出血的,都必须在急救的早期立即给以止血。止血的手段方法很多,在没有药物和医疗器械的条件下,现场急救的常用方法有:将伤肢上抬高于心脏位置以减少出血,或采用指压动脉法、止血带法、加压包扎法等方法。

(1) 抬高伤肢:即将出血的肢体抬高超过心脏水平。抬高伤肢可以降低出血部位的血压,以减少出血。如果已采用加压包扎,仍应抬高伤肢。

(2) 压迫法:可以分为指压法、止血带法、包扎法等。

(3) 指压法:常用于动脉出血。方法是在出血部位盖上消毒纱布后,用手指腹压迫出血部位,也可指压出血部位的上端动脉管,以切断血流渠道。

(4) 止血带法:常用止血带有布条、皮带、皮管、毛巾等。进行时先将伤肢抬高,然后在患处上方缚扎止血,缚扎时最好在伤处加垫,其宽紧适中,以防肢体组织坏死。

(5) 加压包扎法:主要用绷带包扎,并根据不同部位和伤势进行不同方法的包扎。如环形包扎、螺丝形包扎、反折螺旋形包扎等。

### 4. 人工呼吸法

如果伤员呼吸停止,但心脉仍在跳动就要进行人工呼吸。人工呼吸法有举臂压胸法、仰卧心脏胸外挤压法、俯卧压背法、口对口呼吸法等。其中以仰卧心脏胸外挤压法和口对口呼吸法效果最好。

(1) 仰卧心脏胸外挤压法:将患者仰卧,急救者两手上下重叠,用掌根置于患者的胸骨下半段处,借助于体重和肩臂力量,均匀而有节奏地向下施加压力,将胸骨下压 3 至 4 厘米为度,然后迅速将手轻轻提起,胸骨也自然地弹回,如此反复进行,每分钟以 60 至 80 次的节律进行,直至恢复心脏跳动为止。

(2) 口对口人工呼吸法:将患者仰卧,头部后仰,托住下颌,捏住鼻孔,压住环状软骨(即食道管),防止空气吹入胃里,急救者深吸口气,两口相对,将大口气吹入患者口中,吹气后将捏鼻子的手松开,如此反复进行,吹气频率每分钟 16 到 18 次,直至患者自主恢复呼吸为止。如患者牙关叩紧,一时撬不开,则采取口对鼻吹气法。进行时,其他操作方法同上。

### 5. 搬运法

伤员经过现场急救后,应迅速和安全地转运到安全地处休息或直接送医院治疗,其中包括扶持法、托抱法、椅抬法和三人托抱法等。

(1) 扶持法:此法适用于神志清醒、伤势较轻、自己基本能步行的伤员。施救时挽住





伤员的腰部，并让伤员一臂搭扶在自己肩上。

(2) 托抱法：急救者托抱住伤员，并让伤员一臂挽住自己的肩颈部位。此法适合于身体虚弱的伤员。

(3) 椅抬法：两名急救者两手搭成像椅子一样，让患者像坐在椅子上一样进行运送。

(4) 三人托抱法：3人站在同一侧，将伤员托抱起来，并协调地行走。此法适用于体力严重衰弱和神志不清的伤员。

## 6. 休克处理

休克病人一般表现为面色苍白、四肢冰冷、脉搏细弱、尿量少、血压低，严重者昏迷甚至死亡。急救时使患者平卧或脚高头低仰卧保暖，保持呼吸通畅，应将昏迷者头偏置并打开其口腔索出舌头，必要时可进行人工呼吸。

## 7. 骨折急救

骨折时首先用夹板、绷带等把折断部位固定使伤部不再移动。如果同时伴有出血或有伤口，则先止血包扎伤口。如开放性骨折有外露骨片则不可以放回伤口内以免感染。

## 8. 溺水者抢救

### (1) 发病机制与症状

因技术错误或发生肌肉抽筋等各种原因，使人体坠入水下，随后水经口鼻进入肺内而造成呼吸道阻塞。同时又因冷水或吸水的刺激引起咽喉痉挛而导致窒息；由于患者的不断挣扎，反使窒息加重，最终导致缺氧和昏迷。如果时间稍长，即会危及生命。

窒息昏迷后，患者脸色苍白而肿胀，双眼充血，口鼻充满泡沫，肢体冰冷，又因胃内充水，而上腹部胀大，甚至出现呼吸、心跳停止。

### (2) 处置步骤（抢救步骤）

第一步：立即就地抢救，清除口腔中分泌物和其他异物，并迅速进行倒水。

第二步：若心跳已停止，应同时施行心脏胸外挤压法或口对口人工呼吸法。急救者之间应相互协调配合，积极、耐心，直至自主恢复呼吸为止。

第三步：苏醒后，立即护送医院，作进一步检查和治疗。在运送途中，必要时继续进行人工呼吸。

### (3) 溺水预防

入水前应做好充分的准备活动，对最易发生痉挛的小腿加强预防练习，入水后运动量要循序渐进，在水中时间不要过长，切忌莽撞和冒险，初学者应在同伴看护下进行学练。

## 9. 闭合性软组织损伤

处理急性的闭合性软组织损伤可以分早、中、晚三个时期分别处理。

(1) 早期：指受伤后 24~48 小时内，方法有立即冷敷、加压包扎、抬高伤肢，疼痛严重者可以服止痛药。

(2) 中期：24~48 小时以后内出血停止，急性症状减退，伤部仍有瘀血及肿胀。采用方法有热疗、按摩、拔罐、药物治疗及适当功能锻炼。

(3) 后期：损伤基本修复，肿胀压痛等局部症状已基本消失，但功能尚未完全恢复，活动受限。此时治疗方法以按摩、理疗及适当功能锻炼为主，而慢性闭合性软组织损伤一般处理原则是以改善伤部血液循环、促进新陈代谢、合理安排局部负担量为主。治疗方法





同急性损伤中后期，但要特别注意功能锻炼。

## 四、常见的运动损伤与应急处置

### （一）肌肉挫伤

#### 1. 发生的机制与症状

练习者与器械发生碰撞，或练习者之间发生冲撞而造成肌肉挫伤。

单纯挫伤在损伤处出现红肿、皮下出血，并有疼痛。严重者会造成内脏器官损伤，并可出现头晕、脸色苍白、心慌气短、出虚汗、四肢发凉、烦躁不安，甚至休克。

#### 2. 处置与预防

处置：立即施行冷敷后加压包扎，抬高患肢，以防止继续出血。24小时后可施行按摩或理疗，也可用热敷，以活血消肿。如果怀疑内脏损伤，则送医院作进一步诊治。

预防：练习者要控制好适宜的运动量，避免在过于疲劳状况下继续进行锻炼。锻炼时要注意身体的协调性、灵活性，避免不必要的冲撞，特别要提高自我保护能力。

### （二）肌肉拉伤

#### 1. 发生的机制与症状

肌肉拉伤通常是由于肌肉猛烈收缩或用力牵伸时超过肌肉本身承受的能力所引起的，分为主动拉伤和被动拉伤两种。主要与准备活动不足、动作不协调有关，或者由于肌肉的韧性和弹性较差更易被拉伤。

损伤后伤处肿胀，有压痛，肌肉痉挛，严重时可出现肌肉撕裂，产生剧烈疼痛。

#### 2. 处置与预防

处置：轻者可即刻冷敷，局部加压包扎，抬高患肢，24小时后可施行按摩或理疗。如果肌肉已大部分或完全撕裂时，在加压包扎后应立即送往医院手术治疗。

预防：主要针对发生的原因进行预防，特别要做好运动前的准备活动，防止运动量过大和过度疲劳，注意提高身体的协调性和动作技巧，切勿操之过急。

### （三）肌肉痉挛

#### 1. 发生的机制与症状

肌肉痉挛，俗称抽筋，这是一种常见的运动损伤，肌肉痉挛是肌肉不自主的强直收缩所致。在运动中常发生痉挛的肌肉是小腿腓肠肌，足屈拇肌和屈趾肌。在运动时，出于肌肉的快速连续收缩、放松，导致收缩与放松协调关系的破坏，从而发生肌肉痉挛；也由于局部肌肉疲劳，特别是受到寒冷刺激容易发生肌肉痉挛。现代运动科学发现，因情绪过分紧张引起肌肉痉挛者，占有非常高的比率。

肌肉发生痉挛时，局部肌肉坚硬或隆起，疼痛难忍且一时不易缓解。

#### 2. 处置与预防

处置：对痉挛部位的肌肉施行牵引，使之伸长和松弛，例如腓肠肌痉挛时，即强制性伸直膝关节，并将脚掌和脚趾缓慢地向上扳起。若屈拇肌或屈趾肌痉挛，同样将脚趾上扳，但切忌施引暴力。





预防：锻炼前要做好准备活动，对容易发生痉挛的肌肉可事先做好按摩。冬季室外锻炼时要注意保暖，夏季锻炼时要适当补充淡盐水及维生素 B1，特别是在游泳前先用冷水淋浴，游泳时在水中停留时间不要过长，疲劳时不要进行剧烈运动等。

#### （四）韧带扭伤

##### 1. 发生的机制与症状

韧带具有较强的抗伤能力，以保护关节的正常活动，防止关节出现异常。但如果外力使关节活动超越韧带所能承受的范围时，就会发生韧带损伤。

韧带轻度扭伤，只是产生轻微的疼痛或局部水肿，关节功能也不会有明显的影响。严重时，会造成韧带撕裂，并丧失其功能。其主要症状表现为伤处疼痛、肿胀和皮下淤血。

##### 2. 处置与预防

处置：受伤后，应立即冷敷，加压包扎抬高伤肢。24 小时后对伤部热敷或按摩，重度损伤乃至韧带撕裂时，可用绷带固定伤肢后立即送医院治疗。

预防：韧带扭伤易发部位是踝关节、腕关节和膝关节。所以平时要加强这些易伤关节周围韧带、肌肉的练习，以提高其抗伤能力。对曾经发生扭伤的部位，锻炼时可采用护踝、护膝、护腕等保护措施。

#### （五）腰扭伤

##### 1. 发生的机制与症状

人体的腰椎是由 5 个脊椎骨连接起来的。连接腰椎骨有很多条韧带和细小肌肉群，腰部活动就是靠这些韧带、肌肉收缩牵动来进行的。但如果人体运动超越了肌肉韧带的伸展限度，或收缩不协调，就会造成腰部扭伤。例如举重时上体过于后仰，跳水时两腿过于后摆，做体操造型时准备活动不够均可使腰部直接致伤。

腰部扭伤后，当场疼痛，有时会听到瞬间“咯咯”响声，有时出现肌肉痉挛，使活动受阻。

##### 2. 处置与预防

处置：发生腰扭伤后，立即停止运动，让患者平卧，一般不应扶动。如果疼痛剧烈，则应送医院诊治。处理后，应卧硬板床，腰下可垫个薄软枕头，以放松腰部肌肉，减轻疼痛。腰扭伤 24 小时后，可采用热敷和外敷伤药，也可施行按摩、针灸。

预防：运动前要做好全身性准备活动，特别是腰部准备活动。如前后弯腰，左右转身，身体绕环，上伸下蹲等，运动时注意姿势的正确性、动作的协调性，用力要得当，平时要加强腰部肌力的锻炼，以提高腰部肌力。

#### （六）骨折

##### 1. 发生的机制与症状

造成骨折的原因有两种。一种是受直接暴力撞击所致，如足球练习或比赛时，小腿直接被踢，造成胫骨骨折；高处跳下或奔跑时跌倒，引起髌骨骨折。

第二种是间接暴力。如从单杠上摔下，用手撑地，发生肱骨骨折或尺骨、挠骨骨折，足球守门员扑球时摔倒引起锁骨骨折等。





骨折可分为完全性骨折和不完全断裂（如裂缝骨折、抑技骨折等），骨折后的症状一般都比较严重，主要表现为疼痛、肿胀、皮下淤血、功能丧失、肌肉发生痉挛，有时在骨折部位出现畸形，移动时可听到磨擦声。严重时，伴有出血，神经损伤、发烧、口渴，直至休克。

## 2. 处置与预防

处置：骨折发生后，立即停止运动，并进行急救。如果患者有休克症状，应先进行点按人中穴，必要时进行对口人工呼吸或心脏胸外挤压，如伴有伤口出血时，应同时实施止血和包扎。骨折后切忌移动患肢，应用夹板或其他代用品固定伤肢，随后护送医院诊治。

预防：运动前要做好充分的准备活动，运动时要提高动作的协调性和机体的灵敏性，并尽量减少冲撞性动作。

## （七）脑震荡

### 1. 发生的机制与症状

脑震荡是脑部损伤中最轻的而又多见的一种，系指头部受到外力打击后神经细胞和神经纤维受到震荡后所引起的意识和机能的一时性障碍。例如在体育运动中，头部直接被足球、棒垒球打击，或者从高处摔下，头部撞地等，都可发生脑震荡，其症状表现为：

（1）意识障碍。一般有轻度意识障碍，严重者可发生一时性意识丧失，直至昏迷，时间短则几秒钟，长则几分钟至20~30分钟不等。在意识丧失时，呼吸表浅，脉搏徐缓，肌肉松弛，瞳孔稍大，对称神经反射减弱或消失。

（2）逆行性健忘。意识恢复后，不能回忆起受伤时情境。

（3）自觉症状有头痛、头晕、恶心、呕吐（轻重不一）。

（4）此外还可出现情绪不稳定，易激动，不耐烦，注意力不集中，耳鸣、心悸、多汗、失眠等一系列植物性神经功能紊乱症状。

### 2. 处置与预防

处置：立即让患者安静、平卧，头部冷敷，身上保暖。若有昏迷，可指压人中、内关穴；若呼吸发生障碍，立即施行人工呼吸。若昏迷时间较长，两瞳孔放大且不对称，或耳鼻口内出血，表明情况严重，进行一般处理后，应立即送医院诊治。在运送途中，要让患者半卧，头部固定，避免颠簸。

脑震荡一般都可自愈，无须住院治疗。但要注意休息和必要的药物治疗，保持情绪安定，减少脑力劳动。



## 第二篇

# 体育项目运动技能 实践讲解





# 第一章 三大球类运动

## 第一节 篮球

### 一、篮球运动概述

#### (一) 篮球运动的起源与发展

1891年12月,美国马萨诸塞州斯普林菲尔德(春田)市基督教青年会训练学校(后为春田学院)体育教师奈史密斯博士为了解决冬季室外寒冷,橄榄球、棒球无法正常开展而发明了篮球运动。他从当地儿童喜欢用球投向桃子筐(当地盛产桃子,各家各户都备有桃筐)的游戏中得到启发,创编了篮球游戏,最初的篮球比赛,对上场人数、场地大小、比赛时间均无严格限制,只规定双方参加比赛的人数必须相等。

1892年奈史密斯制定了13条比赛规则,1893年规定每队上场人数为5人;1904年美国制定了全国统一的篮球规则;1932年,国际篮联以美国学校使用的篮球规则为基础,制定了第一份世界统一的竞赛规则,1936年第11届奥运会上,男子篮球被列为正式比赛项目;1976年第21届奥运会又增加了女子篮球比赛。世界篮球运动发展至今,已经从一项游戏活动演变成世界上最普及的体育运动项目之一,受到全世界人民的喜爱。

#### (二) 中国篮球运动

篮球运动是1895年由美国国际基督教青年会协会派来中国天津基督教青年会就职第一任总干事的来会理(David Willard Lyon)传入中国的,后来的盖利和蔡乐尔对推动中国篮球运动的普及与提高也产生了积极的影响。

中国女子篮球在20世纪80年代获得过奥运会第三名和世锦赛亚军的好成绩,中国男子篮球在世界大赛中获得的最好成绩是第8名。21世纪以来,世界篮球快速发展,随着中国篮球领军人物的退役以及后备人才培养等问题,中国男女篮球参加世界大赛成绩不理想,一度失去亚洲篮球霸主的位置,直到2015年中国国家男子篮球队终于获得亚洲篮球锦标赛冠军。目前中国篮球整体水平与世界篮球发达国家还存在较大差距。

#### (三) 篮球运动的价值

篮球运动就其运动本身而言,具有娱乐性、观赏性、竞争性、健身性。经常参加篮球运动可以促进身体各种素质发展,改善心脏、血管等内脏器官功能,还能通过比赛和训练





改善记忆,增强反应,培养意志力,提高神经中枢系统协调能力。同时,篮球运动作为团队运动项目,对培养学生集体主义精神、建立良好的人际关系都有积极的作用。

## 二、篮球基本技术

### (一) 移动技术

移动是篮球比赛中队员为了改变位置、方向、速度和争取高度时采用的各种脚步动作的统称,它是篮球技术中的基础,也是比赛中运用最多的一项基本动作。

#### 1. 跑、跳

(1) 跑:是运动员在场上改变位置、加快速度、摆脱对手的重要方法。一般篮球场的跑可分为侧身跑、变向跑、变速跑、后退跑、加速跑等,大多时候篮球场上的跑是各种跑动综合运用。

(2) 跳:跳可分为单脚跳、双脚跳、原地跳、助跑跳等。与通常的跳跃不同,篮球场上需要随时随地能向各个方向(前、后、左、右、垂直)跳起及连续跳跃的能力,并且这些起跳往往是在对手的干扰、对抗和破坏下完成的。

#### 2. 急停

急停是队员在跑动中突然制动速度的一种动作方法,是衔接其他技术动作和摆脱对手的有效方法。急停分为跨步急停和跳步急停两种。

##### (1) 跨步急停。

动作要领:先向前跨出一大步,脚跟着地过渡到全脚掌抵住地面,迅速屈膝上体后仰,第二步着地时,身体侧转,脚尖内旋,用前脚掌内侧蹬撑地面保持身体平衡。

##### (2) 跳步急停。

动作要领:急停时用单脚或双脚起跳,上体稍后仰,两脚平行或前后同时着地,略比肩宽,屈膝,重心在两脚之间,两臂屈肘时微张,保持身体平衡。

#### 3. 转身

转身是利用身体的转动,来改变站立的位置和方向,以利于进攻或防守的方法。转身分为前转身和后转身两种。

#### 4. 滑步

滑步是篮球防守技术中最重要的脚步技术,一般可分为侧滑步、前滑步、后滑步以及滑步跳(碎步)。

动作要领:以侧滑步为例,由两脚平行站立姿势开始,向左侧滑步时,左脚向左(移动方向)迈出的同时,右脚蹬地滑动,跟随左脚移动,并保持屈膝降低重心的姿势,上体微向前倾,两臂张开,抬头注视前方。注意身体不要上下起伏,重心要保持在两脚之间。

### (二) 传接球技术

传、接球是篮球运动的重要技术之一,是篮球比赛中进攻队员之间有目的转移球的方法。全面地、熟练地掌握传、接球技术,能充分发挥集体力量,是实现战术配合的具体手段。





## 1. 传球

传球动作方法分双手传球和单手传球。双手传球一般有双手胸前传球，双手击地传球，双手头顶传球等，单手传球一般有单肩上传球，单手击地传球，单手胸前传球，单手体侧传球等。双手胸前传球为传球基础动作方法，单肩上传球则是单手传球技术的重要内容。

### (1) 双手胸前传球。

动作要领：身体成基本站立姿势。两手五指自然分开，拇指相对成“八”字形，用指根以上部位传球，手心空出。两肘自然弯曲，将球置于胸前。传球时后脚蹬地，身体重心前移的同时，小臂迅速向传球方向前伸，拇指用力，手腕外翻，用拇指、食指、中指力量将球传出。传球距离近时，前臂前伸幅度小，传球距离远时，需加大蹬地和前臂前伸力度（图 1-1-1）。



图 1-1-1

### (2) 单手肩上传球（又称单手肩上远距离传球）。

这种传球的力量大，速度快，主要用于中远距离的传球，快攻时运用最多。



图 1-1-2

动作要领：双手持球于胸前，两脚平行开立，右手传球时，左脚向传球方向跨出半步，将球顺势引到右肩侧上方，右肩关节外展，大小臂自然弯曲，手腕略后屈，持球的正后方，左肩对着传球方向，中心落在右脚上。传球时，右脚蹬地发力同时转体带动上肩、前肩，手腕前屈，食、中、无名指用力拨球将球传出。球出手后，手臂自然顺势跟随出球方向，身体重心顺势迁移半步，保持基本站立姿势（图 1-1-2）。

## 2. 接球

接球是获得球的动作，是篮球运动主要技术之一，一般分为双手接球和单手接球。

### (1) 双手接球：这是最基本的接球方法，其优点是控球较稳，易于衔接后面动作。

动作要领：双眼平视来球，两臂迎球伸出，两手手指自然张开，拇指相对成“八”字





形，其他手指向前上方，两手成一个半圆形。当手指触球时，两臂顺势屈肘后引缓冲来球的力量，两手持球于胸腹前，成基本站立姿势，为后面动作做好准备（图 1-1-3）。

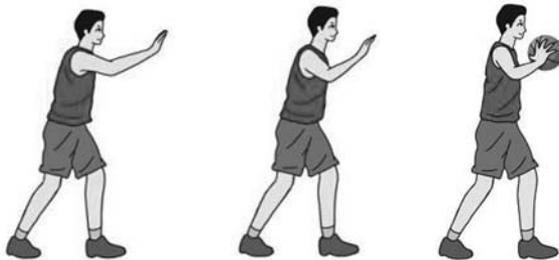


图 1-1-3

(2) 单手接球：单手接球控制范围大，能接不同方向的来球，但不如双手接球稳定性好。

动作要领：原地单手接球时，接球手向来球伸出，五指自然分开，掌心正对来球，腕、指放松。当手指触球时，沿着球的来势迅速收臂置球于身前或体侧，另一手迅速扶球，保持身体平衡，做好后面动作的准备（图 1-1-4）。



图 1-1-4

### （三）投篮技术

投篮是进攻队员为使球自上而下传入篮筐而采用的各种专门动作的总称，是篮球运动所有技术、战术、技能的最终目的，是篮球比赛中唯一的得分手段。投篮动作可分为原地单手肩上投篮、行进间单手低手投篮、高手投篮、反手投篮、勾手投篮、跳起单手肩上投篮、扣篮等。

投篮的能力和水平是篮球比赛制胜的最关键因素，要想在比赛中获得较高的投篮命中率，需要获取以下几个方面的努力：掌握全面的投篮技术；具备良好的身体素质和比赛心理素质；积累相应层次的比赛经验。

#### 1. 原地单手肩上投篮

原地单手肩上投篮是最基本的单手投篮方式，其他各种单手投篮方法大都由此演变而来。

动作要领：以右手投篮为例，右手五指自然分开，手心空出，指根以上部位触球，向后屈腕、屈肘持球于肩上（头部），肘内收，前臂与地面接近垂直，左手扶球的左侧，右脚稍前，左脚稍后，重心在两脚之间，两膝微屈，目视投篮目标。投篮时，两脚前脚掌用力蹬地，伸展腰腹，抬肘，手臂向上伸，手腕前屈，手指拨球，球最后以中指和食指的指



端投出。球出手后，腿、腰、臂自然伸直，球出手后注意手臂的跟随动作（图 1-1-5）。

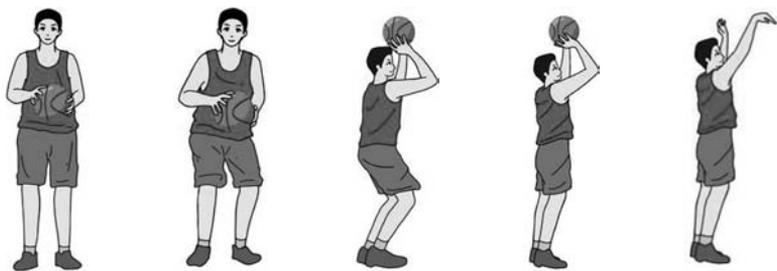


图 1-1-5

## 2. 行进间单手运球上篮（挑篮）

行进间单手运球上篮技术是篮球比赛中广泛应用的一种投篮方法，一般在快攻或是切入篮下时运用，俗称三步上篮技术，命中率相对较高。

动作要领：以右手投篮为例，左脚跨出一大步，在落地前按球，右脚紧接跨出，步幅稍小，不要减速，有力蹬地向前上方起跳，同时双手持球移至体前头部两侧上举，左手离球，右手掌心向上托球，向球篮方向伸出，接着向上屈腕，食指、中指、无名指向上拨球投出。整个动作要协调连贯，一气呵成，不能出现明显的停顿动作，否则持球走步违例（图 1-1-6）。

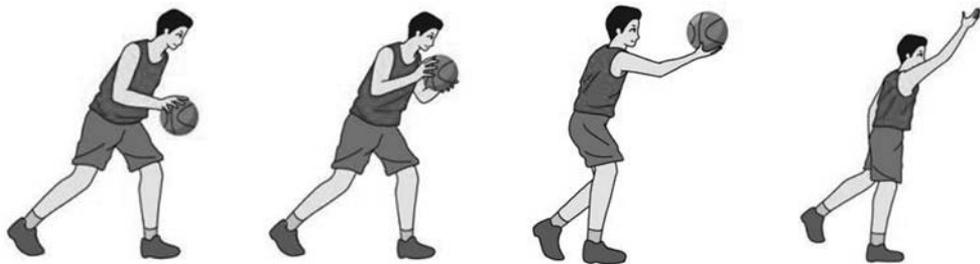


图 1-1-6

## （四）运球技术

运球是指持球队员在原地或行进间用单手连续按、拍借助地面反弹起来的球的一类动作方法，是篮球比赛中个人进攻的重要技术，它不仅是个人的摆脱、吸引、突破防守的进攻手段，也是发动、组织战术配合的重要桥梁。

运球的种类很多，有高运球、低运球、急停急起运球、体前变向换手运球、背后运球、胯下运球、转身换手运球等动作。运用不同的运球动作和组合动作，能使运球更加具有突然性、攻击性和实效性。

### 1. 急停急起运球

当对方防守盯得很紧，不能用快速运球超越对手时，运用速度上的突然变化，急停、急起，摆脱对手。

动作要领：运球急停时，手拍按球的上方稍靠前，使球与地面成垂直反弹，用对侧臂和身体保护球。起动时，后脚下前脚掌偏内侧用力蹬地，上体前倾，重心前移，同时拍按球的后上方，利用起动速度，超越对手（图 1-1-7）。



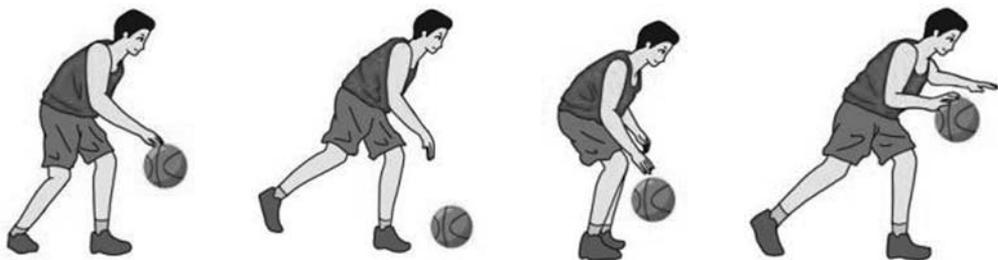


图 1-1-7

## 2. 体前变向换手运球

篮球比赛中运用最多、最广的运球突破方法。

动作要领：以从对手右侧突破为例，当运球即将接近对手时，先向对方左侧运球，诱导对手向其左方或重心稍有移位，运球队员立即向左侧变向，右手按球的右后上方，将球由自己的右侧运至左侧前方，同时右脚迅速向左前方跨出，迈脚落在对手右脚侧面，右脚跨步的同时上体向左转，用肩背挡住对手，然后换左手按球后上方，同时左脚用力蹬地、加速，超越对手（图 1-1-8）。

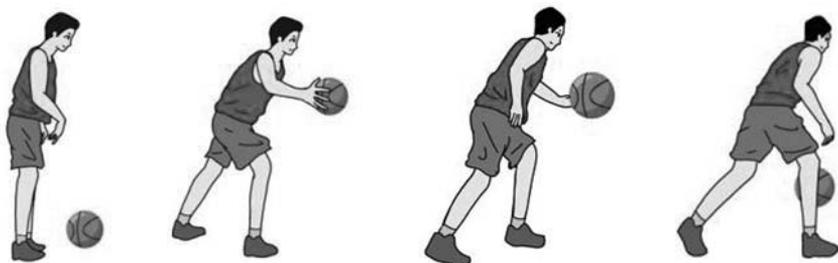


图 1-1-8

## （五）抢篮板球技术

抢篮板球是比赛中双方队员在空中争抢投篮未中的球，抢篮板球是攻守转换的重要手段，是获得控制球权的重要方式，对比赛胜负有直接的影响。抢篮板球技术由抢位、起跳、空中动作与落地保护四个环节组成。依据抢篮板球的动作方法，分为抢进攻篮板球技术和抢防守篮板球技术。

### 1. 抢进攻篮板球技术

进攻队员一般位于防守队员外侧，当同伴或自己投篮时，靠近球篮的进攻队员首先要准确判断球的落点，利用身体虚晃的假动作，摆脱防守队员的阻挡，绕、跨、挤到对手的前面或侧后方，抢占有利位置，借助跨步或助跑起跳补篮或抢篮板球。因此，队员抢进攻篮板球关键在于冲抢。

### 2. 抢防守篮板球技术

当对手投篮出手后，首先要注意对手的动向，并根据对手的位置，运用上步、撤步和转身抢占有利的位置，把对手挡在身后，与此同时，观察判断球的落点准备起跳。起跳时前脚掌用力蹬地，向上摆臂并提腰，手向球的落点方向伸展，跳至最高点触到球时，用双





手、单手抢球或将球点拨给同伴。

## （六）持球突破技术

持球突破技术是持球队员运用脚步动作和运球技术结合，快速超越对手的一种攻击性很强的篮球技术。持球突破技术可分为持球交叉步突破和持球顺步突破。

### 1. 持球交叉步突破

动作方法：以右脚做中枢脚为例。两脚左右开立，两膝微屈，身体重心在两脚中间，持球于胸腹之间。突破时，左脚前脚掌内侧迅速蹬地，上体稍右转，左肩向前下压，重心向右前方移动，左脚向右侧前方跨出，将球引于右侧，接着运球，中枢脚蹬地向前跨出迅速超越防守。动作要点：蹬跨积极，转身探肩保护球（图 1-1-9）。

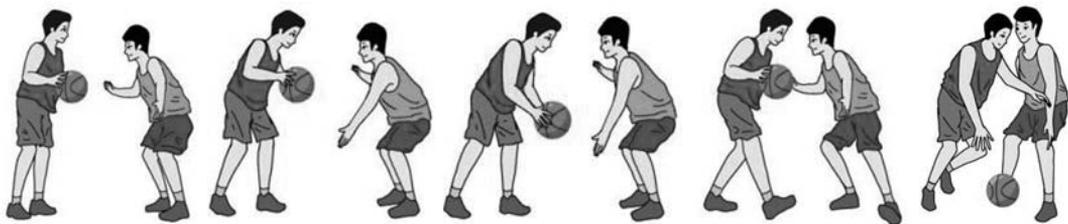


图 1-1-9

### 2. 持球顺步（同侧步）突破

动作方法：如图 1-1-10 所示，准备姿势和突破前的动作要求与交叉步相同，突破时，右脚向右前方跨出一步，向右转体探肩，重心前移，右手运球，左脚前脚掌迅速蹬地，向右前方跨出，突破防守。动作要点：蹬跨积极，转身探肩保护球，第二次加速蹬地要快（图 1-1-10）。



图 1-1-10

## （七）防守技术

防守技术是队员在比赛中防守进攻队员从无球状态到有球状态或从有球状态到无球状态直至对方进攻结束或失去球权的全过程中，应合理运用具有防御和攻击效果的动作组合。

### 1. 防有球队员

防有球队员是对持球队员传球、运球、投篮等攻击动作运用防守系列组合技术进行应变性干扰、破坏、争夺球的动作行为过程。依据进攻队员的进攻选择，防守有球队员可分为防传球、防投篮和防突破三项任务，大多时候需联合运用这些技术动作来干扰和破坏对手进攻。

防守要领：当对手接到球后，防守位置要立即调整到对手和球篮之间，根据对手的技术特点和意图，以及防守战术的需要而有所调整。面对善于突破的对手，要两脚平行站立，两臂侧伸挥摆，以防其突破为主；对手若善于投篮，则要斜前站立，一手向斜上方伸，另一手侧伸，以防投篮为主；一旦对手运球停止，马上上前积极封堵和干扰对手传球。防守有球队员，任何时候都要及时抢占持球者与篮筐之间的位置，善于判断其假动作和真实意图，同时伺机进行抢、打、断球，及时组织反攻（图 1-1-11）。



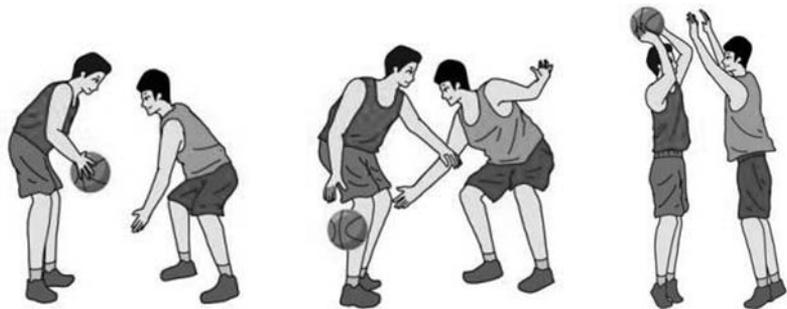


图 1-1-11

## 2. 防无球队员

在篮球比赛中，防守队员大部分时间防的是无球队员，因此，防好无球队员，不让或少让其在有效攻击区接球，破坏并阻挠其进攻路线，干扰、抢断传向自己所防队员及传越自己防区的球，是整体防守成功的关键。防无球队员一般有防接球、防摆脱和防切入三项任务，三个任务时时都是联系在一起的。

防守要领：先抢占人球兼顾的位置，站在对手与球篮之间偏向有球一侧的位置上，做到近球者紧，远球者松，松紧结合。

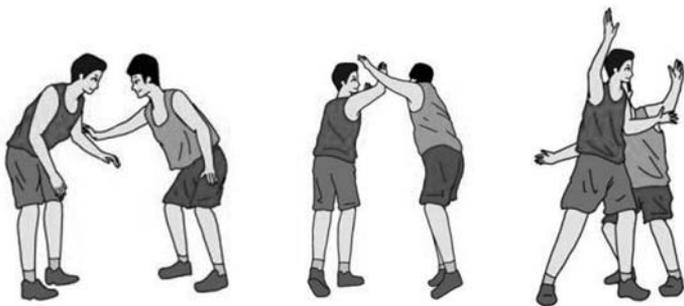


图 1-1-12

## 第二节 足球

### 一、足球运动概述

#### (一) 足球运动的起源与发展

现代足球运动起源于英国。1863年10月26日，由伦敦11个最主要的俱乐部和学校，在伦敦弗里森酒店举行会议创立了英格兰足球协会，并制定了世界上第一个统一的足球规则。这一日被世界公认为现代足球的生日，英国被世界各国公认为现代足球起源国。根据足球运动发展的需要，1904年5月21日，由法国、比利时、丹麦、荷兰、西班牙、瑞典、瑞士7个国家共同创立了国际足球联合会，简称国际足联，英文缩写“FIFA”。





古代足球运动起源于中国。2004年7月15日,国际足联主席布拉特在北京正式宣布:中国古代蹴鞠就是足球起源,足球起源地为中国临淄。

## (二) 足球运动的特点

足球技术在比赛中有着特殊的地位。它是完成战术配合、决定战术效果的前提和保证。著名的前联邦德国足球教练绍恩曾说过:“足球运动最重要的决定性的部分是技术。”

随着现代足球比赛攻守速度的不断加快、对抗争夺的日趋激烈,对足球技术也提出了新的更高的要求。

## (三) 足球组织简介

### 1. 国际足球联合会 (FIFA)

国际足球联合会 (Federation Internationale de Football Association—FIFA) 于1904年5月2日在法国巴黎成立。现总部设在瑞士的洛桑。国际足联的主要活动为每四年主办一届世界杯足球锦标赛。至1998年,国际足联共有198个成员国。中国于1931年参加了该联合会。

### 2. 亚洲足球联合会 (AFC)

亚足联 (AFC) 是负责管理亚洲地区足球事务的体育组织,举办各项国家级及球会级赛事,包括协助国际足联举行世界杯预选赛及4年一度的亚洲杯,于1954年成立。

### 3. 世界沙滩足球协会 (IBSA)

国际足联沙滩足球世界杯 (FIFA Beach Soccer World Cup) 由国际足球联合会主办,参赛队为国际足联的会员国家和地区队。比赛每年举行一届。1993年,世界沙滩足球协会 (IBSA) 成立,并制定统一的比赛规则。

### 4. 中国足球协会 (CFA)

中国足协的英文名及简称分别是 Chinese Football Association, CFA。1955年1月3日成立于北京,总部现设于北京市。中国足球协会是中华全国体育总会所辖的单项运动协会之一;是唯一的、全国性足球专项体育社会团体法人;是中国奥委会承认的奥运会项目组织和代表中国参加国际足球联合会及亚洲足球联合会的唯一合法组织。中国足协赛事分男子、女子联赛。成年男子赛事共6项,分别为中国足球超级杯、中国足球协会甲级联赛、中国足球协会乙级联赛、中国足球协会业余联赛、全国职业足球俱乐部预备队联赛、中国足协杯。成年女子赛事共3项,分别为中国女子足球超级联赛、全国女足锦标赛、中国女子足协杯。

## 二、足球基本技术

### (一) 运球

#### 1. 脚背正面运球

动作要领:运球跑动时身体自然放松,上体稍前倾,步幅稍小,两臂屈肘自然摆动。在运球脚提起时,膝关节微屈,脚跟提起,脚背绷紧,脚尖向下,在迈步前伸着地前,用脚背正面推拨球前进(图1-2-1)。





## 2. 脚背内侧运球

动作要领：跑动时身体放松，支撑脚落在球侧方，身体稍向支撑脚一侧倾斜，运球脚屈膝，脚尖稍外转，用脚背内侧部位推拨球的中部，拨球后运球脚及时落地支撑（图 1-2-2）。



图 1-2-1



图 1-2-2

## 3. 脚背外侧运球

动作要领：运球跑动时身体自然放松，上体稍前倾，两臂屈肘自然摆动，步幅稍小。运球脚提起，膝关节微屈，脚跟提起，脚尖稍内转。在迈步前伸着地前，用脚背外侧推拨（图 1-2-3）球。



图 1-2-3



图 1-2-4

## 4. 脚内侧运球

动作要领：运球时，支撑脚稍向前跨，踏在球的前侧方，膝关节稍弯曲，上体前倾向里转。随着身体向前移动，运球脚提起，用脚内侧推球的侧后中部（图 1-2-4）。

### （二）踢球

#### 1. 脚内侧踢球（又称脚弓踢球）

动作要领：直线助跑，支撑前的最后一步稍大些，支撑脚站在球的侧面约 15 厘米处，脚尖正对出球方向，支撑腿膝关节微屈。在支撑脚着地时，踢球腿大腿带动小腿由后向前摆动，在前摆的过程中大腿外展，当膝关节的摆动接近球的正上方时小腿做爆发式摆动，在触球前将脚跟送出使得脚内侧部位所形成的平面与出球方向垂直，踢球脚脚底与地面平行，脚尖微微翘起，踝关节功能性地紧张使脚型固定，触（击）球后身体跟随移动，髋关节向前送（图 1-2-5）。



图 1-2-5

## 2. 脚背正面踢球

动作要领：直线助跑，最后一步稍大些，支撑脚积极着地支撑，在球的侧面 10~12 厘米处，脚尖正对出球方向，膝关节微屈，踢球腿随跑动向后摆动，小腿屈曲，支撑的同时踢球腿以髋关节为轴，大腿带动小腿由后向前摆动。当膝关节摆至接近球的正上方时，小腿做爆发式的摆动，脚趾屈，以脚背正面部位击球的后中部。击球后身体及踢球腿随球前移（图 1-2-6）。

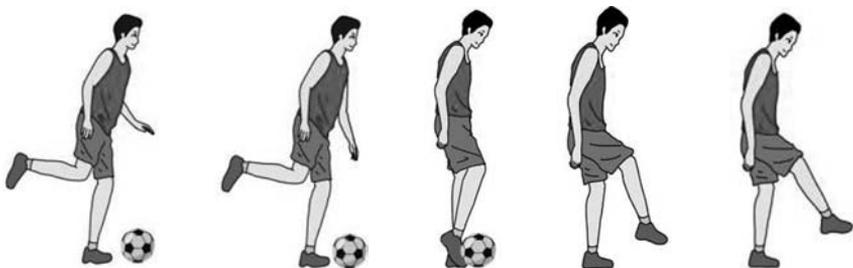


图 1-2-6

## 3. 脚背内侧踢球

动作要领：斜线助跑，助跑方向与出球方向约成  $45^\circ$ ，最后一步稍大，以支撑脚脚底积极着地，脚尖指向出球方向，距球内侧后方 20~25 厘米，膝关节微屈。在支撑同时，踢球腿已完成后摆，并开始以髋关节为轴大腿带动小腿由后向前摆动，当大腿摆至与支撑腿接近同一平面时，小腿做爆发式摆动，此时脚尖外转、脚背绷直，以脚背内侧部位触击球。击球后踢球腿及身体继续随球向前（图 1-2-7）。

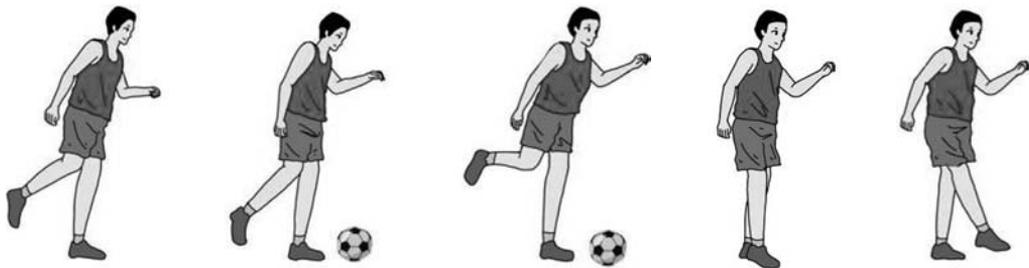


图 1-2-7

## 4. 脚背外侧踢球

动作要领：助跑、支撑脚站位及踢球腿摆动均与脚背正面踢球技术的三个环节相同，





脚触球是用脚背外侧部位。此时要求膝关节和脚尖内转，脚背绷紧，脚趾紧屈并提膝，触（击）球后身体随踢球腿的摆动前移（图 1-2-8）。



图 1-2-8

### （三）接球

#### 1. 脚内侧接球

动作要领：

（1）接地滚球：支撑脚脚尖正对来球，膝关节微屈，同侧肩正对来球。接球腿提膝，大腿外展，脚尖微翘，脚底基本与地面平行，脚内侧正对来球并前迎，当脚内侧和球接触的一刹那迅速后撤，把球接在脚下（图 1-2-9）。

（2）接反弹球：根据来球移动到位，支撑脚和球落点的相对位置在球的侧前方，支撑腿膝关节微屈，身体向接球后球运行的方向偏移。接球时脚尖微翘，接球腿提起小腿且放松，脚内侧对着接球后球运行的方向并和地面成一锐角，当球落地反弹刚离地面时，大腿向接球后球运行的方向摆动，用脚内侧部位轻推球的中上部（图 1-2-10）。

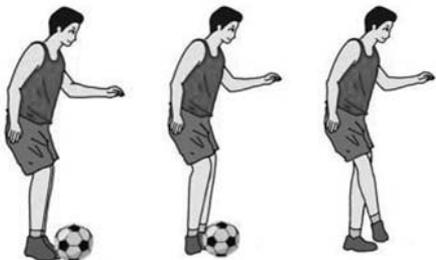


图 1-2-9

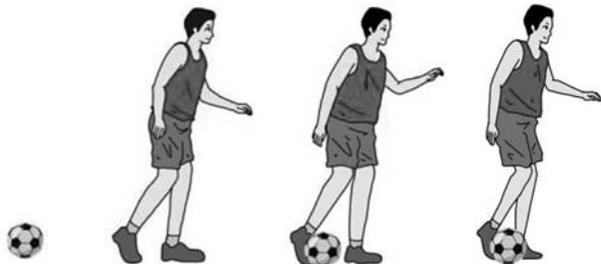


图 1-2-10

（3）接空中球：根据来球移动到位。若是抛物线较小的平空球则应该根据临场的实际情况选择适当高度的接球点，将接球腿抬起，使脚内侧部位对准来球的方向并前迎，脚在接触球的一瞬间向后下方撤，并将球接在所需的位置上（图 1-2-11）。

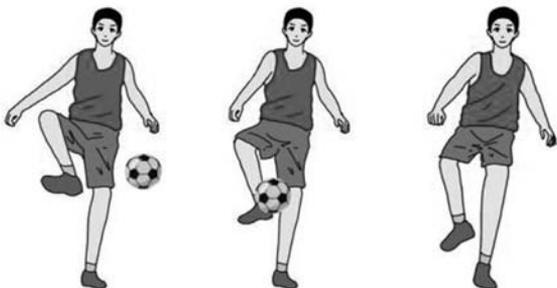


图 1-2-11

#### 2. 脚背正面接球

动作要领：当球移动到位，脚背正面上迎下落的球，当球和脚面接触的一瞬间，接球脚以球下落的速度同步下撤，此时大腿膝关节、踝关节、脚趾都要保持适度的紧张，脚尖微翘将球接到需要的地方（图 1-2-12）。

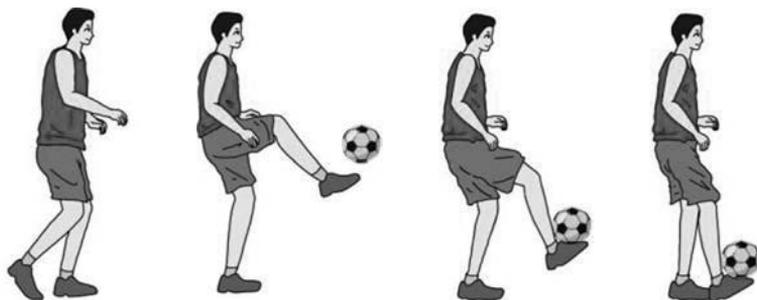


图 1-2-12

### 3. 脚掌接球

动作要领：根据来球落点，及时前移迎球，支撑脚站在落点侧后方，脚尖正对来球方向，球落地瞬间，微伸膝，用前脚掌去触球的中上部，将球接在体前。若需接在身后则应在触球瞬间继续屈膝，将球回拉，并伴随支撑脚以前脚掌为轴旋转  $90^\circ$  以上（图 1-2-13）。

### 4. 脚背外侧接球

动作要领：

(1) 接地滚球：将接球点放在接球腿一侧，支撑腿膝关节微屈。接球腿提起屈膝，脚内翻使小腿与脚背外侧和地面成一锐角，并对着接球后球运行的方向，脚离地面的高度应略等于球的半径，然后大腿向接球后球运行的方向推送，同时身体随球移动（图 1-2-14）。



图 1-2-13



图 1-2-14



(2) 接反弹球：根据来球移动到位，支撑脚站在来球落点的侧后方，除触球部位外，其他动作均和脚背外侧接地滚球相同。

### 5. 胸部接球

动作要领：

(1) 挺胸式接球：较高的平直球采用这种方法将球接于胸前。在触球瞬间膝关节由直变屈，脚由提踵状态变全脚掌落地，整个身体保持接球时的姿势，下撤将球接在胸前。面对来球，两脚左右或前后开立，两膝微屈，重心置于支撑面内，上体后仰，下颌微收，两臂自然张开，维持身体平衡。接触球的瞬间，膝关节伸直，两脚蹬地，胸部轻托球的下部使球微微弹起于胸前上方（图 1-2-15）。

(2) 缩胸式接球：适用于接齐胸高的平直球。面对来球，两脚左右或前后开立，两臂自然张开，挺胸迎球，触球瞬间收胸、收腹、臀部后移将球接在体前。

