



“十四五”职业教育国家规划教材
(中等职业学校公共基础课程教材)

体育 与健康

高等教育出版社 教材发展研究所 组编



高等教育出版社

目录

走进中职体育与健康课	001
------------	-----

基础篇

第一章 体育文化	005
第一节 体育的起源和发展	007
第二节 中国优秀传统体育文化	011
第三节 奥林匹克运动	014
第二章 健康教育	023
第一节 健康生活与疾病预防	025
第二节 心理健康与社会适应	032
第三节 青春期卫生保健	037
第四节 安全运动	041
第五节 应急避险	047
第六节 职业健康	052
第三章 体能发展	057
第一节 一般体能	059
第二节 职业体能	068

拓展篇

第四章 田径运动	079
第一节 跑	080
第二节 跳跃	086
第三节 投掷	091

第五章 球类运动	097
第一节 足球	098
第二节 篮球	108
第三节 排球	119
第四节 乒乓球	130
第五节 羽毛球	137
第六节 网球	144
第六章 体操运动	151
第一节 技巧	152
第二节 器械体操	157
第三节 啦啦操	162
第七章 冰雪运动	175
第一节 滑冰	176
第二节 高山滑雪	181
第三节 冰球	187
第八章 水上运动	193
第一节 游泳	194
第二节 实用游泳和安全救护	201
第九章 武术与民族民间传统体育类运动	207
第一节 武术	208
第二节 民族民间传统体育	225
第十章 新兴体育运动	233
第一节 花样跳绳	234
第二节 轮滑	239
第三节 定向运动	244

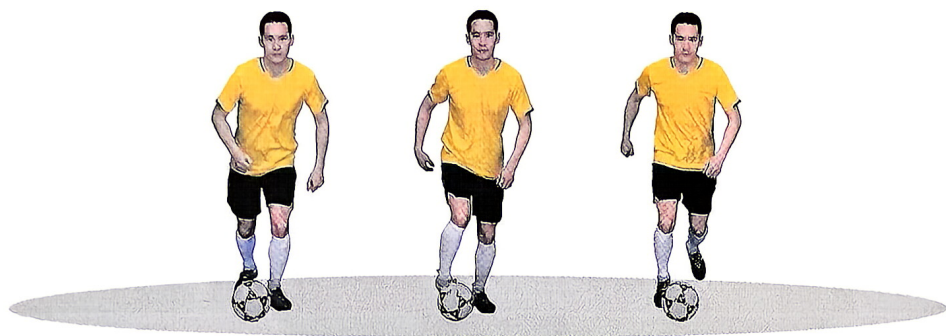
二、足球运动技术

(一) 运球

运球是指在跑动中通过脚的推、拉、拨、扣，使球保持在自己控制范围内的连续触球动作，达到带球前进、过人等目的。

1. 脚背外侧运球

动作要点：支撑脚落在球侧方，踢球脚脚背外侧正对运球方向，用脚背外侧推拨球前进（图 5-1-1）。



▶ 图 5-1-1
脚背外侧运球

2. 脚背正面运球

动作要点：脚背正面正对运球方向，用脚背正面推拨球前进（图 5-1-2）。



▶ 图 5-1-2
脚背正面运球



运动安全

学练足球或参与足球比赛时，要注意提前熟悉场地和球的软硬度，佩戴好护腿板。

学练赛方法

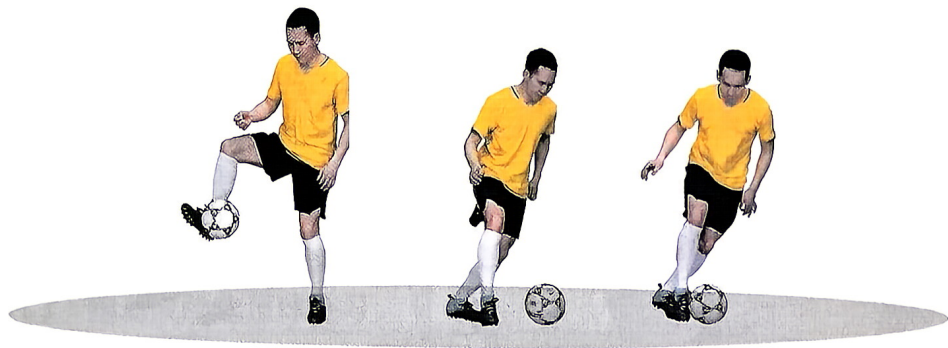
- (1) 原地做运球动作模仿练习。
- (2) 踢固定球练习。
- (3) 移动中运球练习。
- (4) 运球过障碍练习。
- (5) 运球折返接力比赛。

(二) 接球

接球是指运用身体的有效部位，将运行中的球有目的地接控在所需位置上的技术。

1. 脚内侧接反弹球

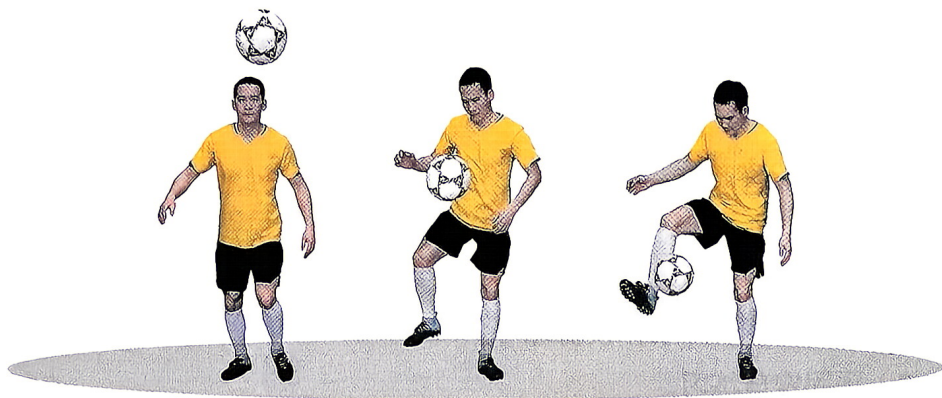
动作要点：判断来球方向，身体迅速到位后，屈膝上提，脚尖跷起，脚内侧压在球体中上部，将球接住（图 5-1-3）。



◀ 图5-1-3
脚内侧接反弹球

2. 脚内侧接空中球

动作要点：目视来球，调整位置，支撑腿膝关节弯曲，接球腿屈膝抬起外展，脚尖微跷，根据需要采取迎撤或切挡动作将球停住（图5-1-4）。



◀ 图5-1-4
脚内侧接空中球

学练赛方法

- (1) 一抛一接的原地接球练习。
- (2) 一抛一接的前后移动接球练习。
- (3) 一传一接练习。
- (4) 不同部位接球练习。
- (5) 比赛看谁接球接得稳。

(三) 踢球

踢球是指用脚的不同部位踢出远度、旋转和方向不同的球，达到传球、射门和组织战术的目的。

1. 脚背内侧踢球

动作要点：斜线助跑，大腿带动小腿快速摆动，以脚背内侧击球的中下部，踢球腿随前摆动（图5-1-5）。

2. 脚背外侧踢球

动作要点：直线助跑，大腿带动小腿快速前摆，脚面绷紧，用脚背外侧击球的中下部，踢球腿随前摆动（图5-1-6）。



▲ 图5-1-9 接高空球



▲ 图5-1-10 侧身勾手掷球



体育之窗

足球比赛中，个人技术是由各种技术动作组合而成的。在运用这些技术动作时，一定要注意观察周围的情况，根据不同的情况做出合理的决策，即在做一个动作之前，就要想好下一个连续动作是什么。这是我们成为一名高水平足球运动员的基本素质。

三、足球运动战术

足球是一项团队运动，只有通过队员之间的团结协作、相互配合才能充分发挥球队的实力。合理的战术运用是球队取胜的关键。

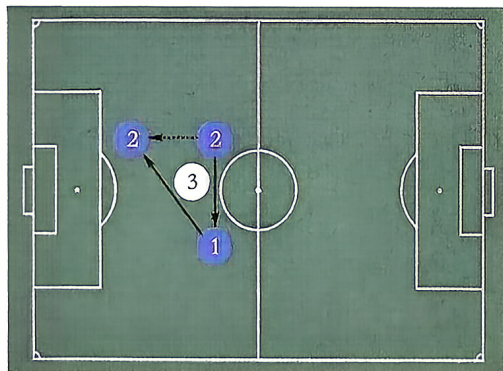
（一）进攻战术

1. 斜传直插二过一

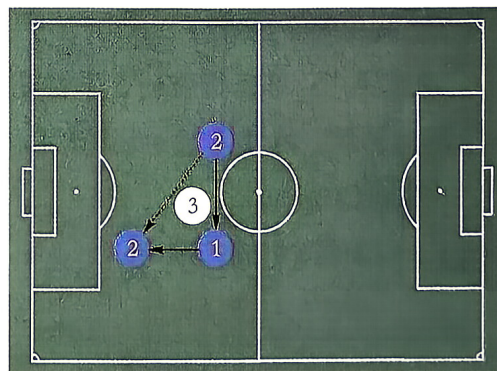
战术配合要点：2号队员将球传给1号队员后，迅速向前直插。1号球员接球后，将球传向防守队员身后方向，即斜传给2号队员（图5-1-11）。

2. 直传斜插二过一

战术配合要点：2号队员将球传给1号队员后，迅速向防守队员身后斜插。1号球员接球后，将球向防守队员身后方向直传给2号队员（图5-1-12）。



▲ 图5-1-11 斜传直插二过一



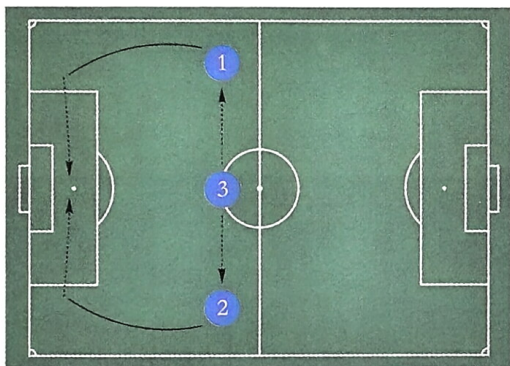
▲ 图5-1-12 直传斜插二过一

比赛时，合理运用战术是球队取胜的关键。要依据自身球队的情况和对手的情况进行有针对性的战术部署。面对比自己强的对手，可以使用防守反击战术。当在防守中获得球权时，可以通过快速的地面传切配合或是直接长传来完成快速反击战术。可以找几名同伴一起练习，并根据同伴的特点制订有针对性的快速反击战术。

3. 边路进攻战术

边路进攻是指在对方半场内，利用场地的宽度，通过自己的速度突破防守队员，或者通过与队友的传接球配合突破防守等方式，拉开对方的防线，然后创造传中机会，从而为整体战术的形成创造机会。

战术配合要点：边锋或边路队员运用突破、传切、二过一、补位等方式，快速运球到前场，突破到门前创造射门或传球的机会（图5-1-13）。



▲ 图5-1-13 边路进攻战术

专项体能

1. 各种带球跑姿势的练习。
2. 运球绕杆练习。
3. 禁区内运球折返跑练习。

（二）防守战术

1. 补位防守

战术配合要点：当同伴被突破后，保护队员及时补位防守，阻断对手的进攻路线或抢球等。被突破的队员应立即后撤，选择适当位置继续防守或转为其他战术配合（图5-1-14）。

2. 围抢防守

战术配合要点：在边线、角球区、大禁区等区域，2名以上队员突然、快速地夹击防守控球队员，将球抢夺过来或破坏对方进攻（图5-1-15）。

学练赛方法

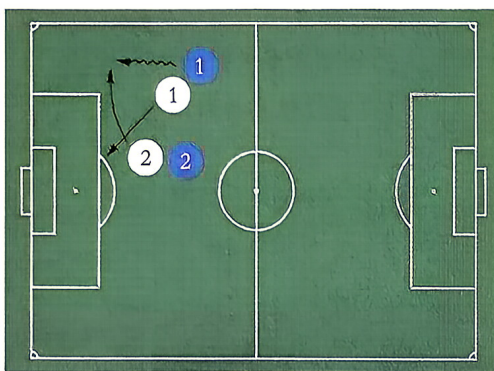
- （1）突然摆脱防守练习。
- （2）固定点跑位练习。
- （3）一传一切配合练习。

评一评

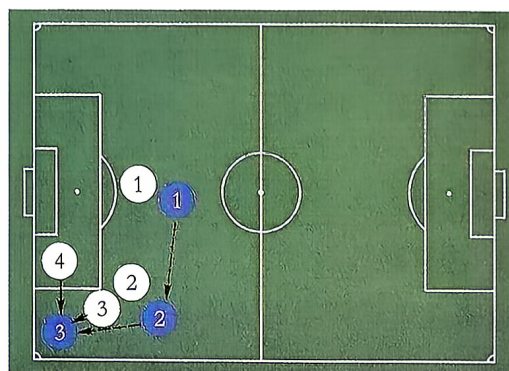
班级内组织一场7对7的对抗赛。比赛结束后，评选出谁是最佳射手、谁是最佳防守队员、哪支球队的战术运用更合理等。

(4) 斜传直插二过一练习。

(5) 组织5~7人一组的边路进攻单一战术比赛。



▲ 图5-1-14 补位防守

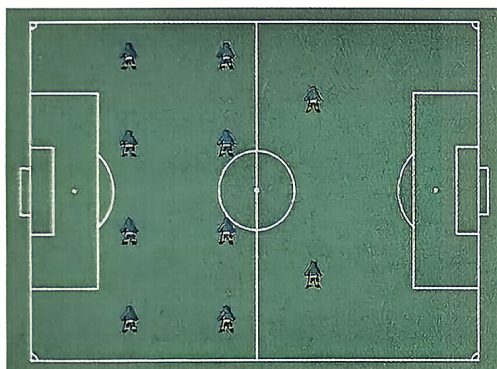


▲ 图5-1-15 围抢防守

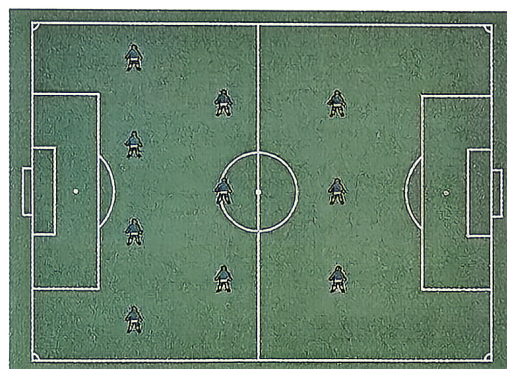


体育之窗

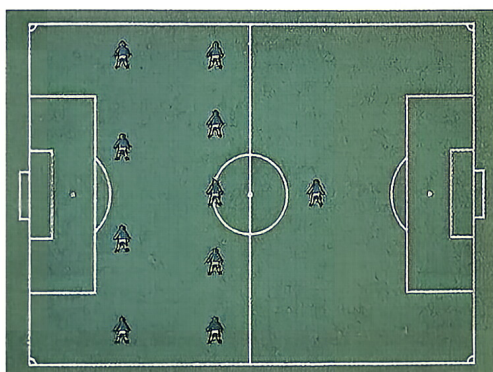
足球比赛基本阵型有后发制人的“4-4-2”、力量均衡的“4-3-3”、稳固中场的“4-5-1”“3-5-2”以及“5-3-2”和“3-4-3”等。阵型一般按照从后卫向前锋的顺序命名。



“4-4-2”阵型



“4-3-3”阵型



“4-5-1”阵型

走进运动场

足球比赛场地必须为长方形，标准场地的长度为90~120 m，宽度为45~90 m。

越位位置是指队员处于对方场地时，比球更接近对方球门线的位置。这个时候该队员与对方球门线之间，对方队员不足两个人，则该位置为越位位置。

越位犯规指处于越位位置的队员在同队队员触球的一瞬间，即判越位犯规。处于越位位置的队员直接接到同队队员的球门球、界外球或角球则不是越位犯规。



励志人物

中国国家女子足球队1986年首次参加亚洲杯就获得冠军，自此开创1986年、1989年、1991年、1993年、1995年、1997年、1999年女足亚洲杯七连冠；1990年、1994年和1998年亚运会女足三连冠；5次闯入奥运会，其中在1996年亚特兰大奥运会上获得亚军。2021年，这支承载过无限光荣与梦想的队伍，带着顽强拼搏、永不放弃的精神，成功获得东京奥运会入场券。在中国人的集体记忆里，总会给中国女足留下一方天地，她们是体育精神的一种诠释，也是中国精神的重要组成部分。中国女足精神之所以能够历久弥新、鼓舞人心，是因为她们既能在创造辉煌中收获荣光，也能在经历“沉寂”时聚集能量、厚积薄发。这种精神品质，已成为全社会的一种共同价值取向，影响了足球行业之外的更多人。

