



“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



◀ 图9-1-3
基本步型



运动安全

在与同伴一起练习前，应提出要求与限制性条件，如不得用全力或蛮力，不能逞强好斗，规定进攻方只能击打躯干部位等。有条件时可戴上护具练习。

(二) 八式太极拳

八式太极拳是中国武术段位制初段位技术规定教程的一段太极拳，即初段位中的一段考评套路。共有10式（含起势、收势），全部采用杨式大架太极拳，吸取了其中最为主要和基础的8个动作。八式太极拳动作均匀缓慢、行云流水、连绵不断，内容精练简洁、重点突出、易学易记。

1. 起势

动作要点：两脚开立，两臂前举，屈膝按掌（图9-1-4）。



◀ 图9-1-4
起势

2. 第一式 卷肱式

动作要点：转身翻手摆掌，屈臂卷肱，前推后收（图9-1-5）。



▶ 图 9-1-5
卷肱式



3. 第二式 接膝拗步

动作要点：转腰摆手收脚，上步屈臂，弓步搂推，后坐摆脚，转腰摆手收脚，上步屈臂，弓步搂推（图9-1-6）。



▶ 图 9-1-6
接膝拗步

4. 第三式 野马分鬃

动作要点：转身坐腿分手，收脚抱球，转身上步，弓步分靠，坐腿撇脚转身，收脚抱球，转身上步，弓步分靠（图9-1-7）。





◀ 图9-1-7
野马分鬃

5. 第四式 云手

动作要点：摆手翻掌，转身左云，翻手收脚，转身右云，翻手出脚，转身左云，侧翻手，转身右云，翻手收脚，转身左云，翻手出脚，转身右云，侧弓步翻掌（图9-1-8）。



◀ 图9-1-8
云手

6. 第五式 金鸡独立

动作要点：坐腿转腰落手，提右脚独立挑掌，落脚落手，提左脚独立挑掌（图9-1-9）。



◀ 图9-1-9
金鸡独立

7. 第六式 蹬脚

动作要点：落脚抱手，提右膝抱手，分手蹬脚，落脚抱手，提左膝抱手，分手蹬脚，落脚抱球（图9-1-10）。



► 图9-1-10
蹬脚

8. 第七式 揽雀尾

动作要点：转身上步，右弓步前绷，提左手旋臂，后坐下捋，转身后捋，转腰搭手，弓步前挤，弓步（平分）抹掌，后坐引手，弓步前按，转身分手扣脚，收脚抱球，转身上步，弓步前绷，提右手旋臂，后坐下捋，转身后捋，转腰搭手，弓步前挤，弓步（平分）抹掌，后坐引手，弓步前按（图9-1-11）。





◀ 图 9-1-11
揽雀尾

9. 第八式 十字手

动作要点：撇右脚，右弓步分手，扣右脚，左弓步绷掌于胸前，收右脚，两脚成开立步，两手举抱（图 9-1-12）。



◀ 图 9-1-12
十字手

10. 收势

动作要点：翻掌分手，垂臂落手，并步还原（图 9-1-13）。

► 图 9-1-13
收势



体育之窗

十六式太极拳是中国武术段位制初段技术规定教程的二段太极拳，共有16个规定动作。它是在八式太极拳的基础上，结合了步法的动作，突出对进、退、侧进等基本步伐和基本手法的练习。套路动作包含了太极拳的主要动作，简练易学，具有良好的养身、健身功效。

二十四式太极拳也称简化太极拳，是国家体委（现国家体育总局）于1956年组织太极拳专家吸取杨氏太极拳之精华编串而成的。尽管它只有24个动作，但相比传统的太极拳套路来讲，招式更显精练，动作更显规范，并且也能充分体现太极拳的运动特点。

三、长拳

长拳是中国武术拳种之一，是在吸取了查拳、花拳、华拳、炮拳、少林拳诸拳种之长的基础上形成的，其内容包括拳、掌、勾3种手型及弓、马、仆、虚、歇5种步型，还有一定数量的拳法、掌法、肘法和伸屈、直摆、扫转、击响等不同组别的腿法以及平衡、跳跃、跌仆、滚翻动作。长拳以套路为主要运动形式，既适合基础武术训练，又适合竞赛和技术水平的提高。长拳的特点是动作舒展大方、快速有力、节奏鲜明，并多起伏转折。手捷快、眼敏锐，身灵活，步稳固，精充沛，气下沉，力顺达，功纯青，四击合法，以形喻势。在技击上强调长击速打，主动出击，以快制慢，以刚为主。

（一）长拳基本技术

1. 静型动作

动作要点：歇步，两腿左右交叉，靠拢全蹲。弓步，前腿屈膝前弓，大腿与地面接近水平。马步，两腿平行开立，下蹲成马步（图9-1-14）。



歇步

弓步

马步

◀ 图9-1-14
静型动作

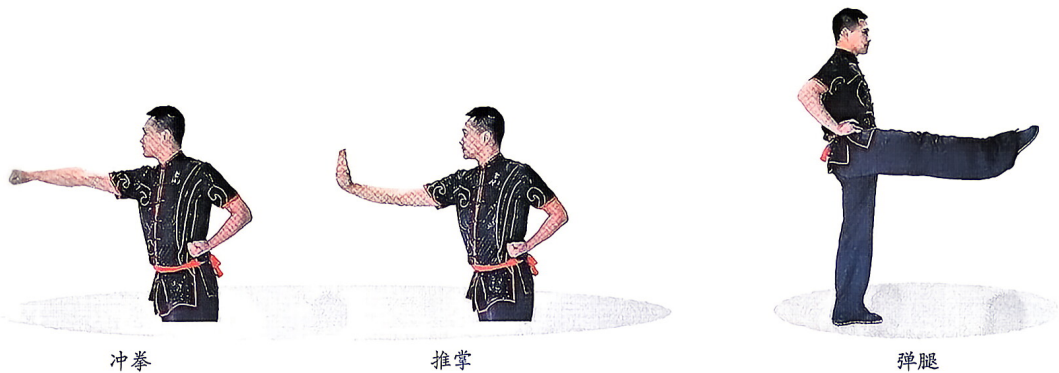
2. 动态动作

(1) 手法

动作要点：冲拳，拳从腰间旋臂向前快速击出，力达拳面。侧冲拳、上冲拳要求同此，但方向不同。推掌，掌由腰间旋臂向前立掌推击，速度要快，臂要直，力达掌外沿（图9-1-15）。

(2) 腿法

动作要点：一腿直立，另一腿由屈到伸向前弹出，脚面绷平，力达脚尖（图9-1-16）。



冲拳

推掌

弹腿

▲ 图9-1-15 手法

▲ 图9-1-16 腿法

(3) 跳跃动作

动作要点：腾空飞脚，一腿高摆，另一腿在空中完成单拍脚。旋风脚，一腿外摆，另一腿在空中完成里合拍脚（图9-1-17）。



腾空飞脚



▶ 图 9-1-17
跳跃动作

旋风脚

(二) 三段长拳

三段长拳是中国武术段位制长拳段位技术教程的初级段位，整套动作共有22式（含起势、收势）。其技术包含打、踢、拿3种，基本步型有弓步、马步、歇步和虚步4种，基本手法有冲拳、抄拳、撩掌、推掌、劈掌5种，跳跃动作包括旋风脚和腾空飞脚。整套动作舒展轻巧、快慢相间、节奏分明，是学习长拳的入门套路。

1. 第一式 起势

动作要点：并步抱拳，上步抡臂，并步砸拳，弓步看拳（图9-1-18）。



▶ 图 9-1-18
起势

2. 第二式 右弓步格挡

动作要点：右脚上步成弓步，右手格挡，左手变拳收于腰间（图9-1-19）。



▶ 图 9-1-19
右弓步格挡