

目 录

理论认知篇

项目一 体育与健康概述 2

- 任务一 认识体育 2
- 任务二 体育对健康的影响 8
- 任务三 体育赛事与体育欣赏 14

项目二 运动卫生保健 21

- 任务一 运动与营养 21
- 任务二 运动处方 27
- 任务三 常见运动生理反应及其处理 31
- 任务四 常见运动损伤的预防与处理 35

技能训练篇

项目三 职业体能 41

- 任务一 职业体能概述 41
- 任务二 坐姿类职业体能锻炼 46
- 任务三 站姿类职业体能锻炼 50
- 任务四 综合操作类职业体能锻炼 54

项目四 球类运动 58

- 任务一 篮球运动 58
- 任务二 足球运动 67
- 任务三 排球运动 75
- 任务四 网球运动 85
- 任务五 乒乓球运动 95
- 任务六 羽毛球运动 104

项目五 速度竞技运动 113

任务一 田径运动 113

任务二 冰雪运动 119

任务三 游泳运动 130

项目六 操舞类运动 138

任务一 健美操 138

任务二 体育舞蹈 148

项目七 户外运动 156

任务一 登山运动 156

任务二 定向运动 162

项目八 传统武术 170

任务一 武术基本功 170

任务二 太极拳 181

任务三 散打 197

项目九 健身气功 204

任务一 八段锦 204

任务二 五禽戏 212

任务三 易筋经 220

附录 大学生体质健康标准与评价 227

《国家学生体质健康标准》的说明、评价指标与分值 227

大学生体质测试标准 230

参考文献 232

项目一

体育与健康概述



体育与健康的关系

体育作为一个专门的学科领域，正是在人类社会长期的实践中，随着社会生活和生产的不断发展而逐步建立和发展起来的。体育与健康有着密不可分的关系。本项目就专门对体育和健康的相关理论知识进行一个全面的认识，同时了解重要的体育赛事，知道如何欣赏体育，发掘体育的美学价值。

任务一 认识体育

任务描述

体育作为一种社会文化现象，既是教育的一环，又是生活的一环。参与体育运动不仅能够强身健体，而且有助于陶冶情操、启迪智慧、壮美人生，有助于培养人的意志品质、自信心，有助于养成健康的生活方式。那么，体育是什么？本任务就需要我们来全面认识体育，包括体育的起源与发展、体育的概念和功能等。

任务目标

1. 了解体育的起源与发展。
2. 掌握体育的概念。
3. 熟知体育的功能。
4. 热爱体育，积极弘扬和践行体育精神。



任务准备

※ 场地与器材准备

教室、多媒体

※ 安全准备

1. 检查教室的各种教学设施及电器线路，发现安全隐患及时报告。
2. 规范操作多媒体，防止触电。
3. 确保身体健康，如遇身体不适，及时告知。

知识准备

一、体育的起源与发展

体育作为人类文化的重要组成部分，是随着人类社会的发展而逐渐形成和发展起来的。据史学家和考古学家的研究，人类早在原始时代就把走、跑、跳跃、投掷、爬越等作为最基本的生产劳动和日常生活的技能、本领传授给下一代，这是人类教学的萌芽，也是体育活动的萌芽。体育的发展与教育、军事、科学技术的发展，以及人们的宗教活动、休闲娱乐活动有着密切的关系。必须指出，体育在其整个历史发展过程中，是受一定的政治经济所制约，并为一定的政治经济服务的。体育的发展大致经历了以下三个时期：原始的体育萌芽时期、自觉从事体育时期、形成与完善体育制度时期。经过这三个时期，逐步形成了现代体育体系，其中，竞技体育的发展更是推动现代体育发展的主要动力。

在我国，“体育”一词有两种解释。例如，在《现代汉语词典》中，对“体育”一词是这样解释的：①以发展体力、增强体质为主要任务的教育，通过参加各项运动来实现在活动的过程中以锻炼人的身体为目的。②指体育运动。锻炼身体增强体质的各项活动，包括田径、体操、球类、游泳、武术、登山、射击、滑冰、滑雪、举重、摔跤、击剑、自行车等。“体育”一词具有两种解释的证据还可以从其翻译上找到，即“体育”一词有 physical education 和 sport (sports) 两种不同的翻译，例如，国家体育总局的英文全称为“General Administration of Sport of China”；《中国学校体育》杂志的英文刊名为“China School Physical Education”。

在古希腊，游戏、角力、体操等曾被列为教育内容。17—18 世纪，西方的教育中也加进了打猎、游泳、爬山、赛跑、跳跃等活动，只是尚无统一的名称。18 世纪末，德国的 J.C.F. 古茨穆茨曾把这些活动分类、综合，统称为“体操”。进入 19 世纪，德国形成了新的体操体系，并将之广泛传播于欧美各国；且相继出现了多种新的运动项目。在学校也逐渐开展了超出原来体操范围的更多的运动项目建立起“体育是以身体活动为手段的教育”这一新概念，于是，在相当长的一段时间里，“体操”和“体育”两个词并存，混用，比较混乱，直到 20 世纪初才逐渐在世界范围内统一称为“体育”。

我国体育历史悠久，但“体育”却是一个外来词。它最早见于 20 世纪初的清末，当时我国有大批留学生远渡重洋求学，仅 1901 至 1906 年间，就有 1.3 万余人。其中，学体育的就有很



多。回国后,他们将“体育”一词引进中国。

在我国,“体育”一词最早见于1904年,在《湖北幼稚园开办章程》中提到对幼儿进行全面教育时说:“保全身体之健旺,体育发达基地。”在1905年《湖南蒙养院教课说略》上也提到:“体育功夫,体操发达其表,乐歌发达其里。”

在我国,最早创办的体育团体是1906年上海的“沪西士商体育会”。1907年我国著名女革命家秋瑾在绍兴也创办了体育会。同年,清皇朝学部的奏折中也开始有“体育”这个词。辛亥革命以后,“体育”一词就逐渐运用开来。

1762年,卢梭在法国出版了《爱弥尔》一书。他使用“体育”一词来描述对爱弥尔进行的身体的养护、培养和训练等身体教育过程。这本书由于激烈地批判了当时的教会教育,而在世界上引起很大反响,因此“体育”一词也在世界各国流传开来。从这里我们可以清楚地看到,“体育”一词的最初产生是源自“教育”一词,它最早是指教育体系中的一个专门领域。到19世纪,世界上教育发达的国家都普遍使用了“体育”一词,而我国由于闭关自守,直到19世纪中叶,德国和瑞典的体操传入我国,随后清政府才在兴办的“洋学堂”中设置了“体操课”。1902年左右,“体育”这一术语传入中国。随着西方文化不断涌入我国,学校体育的内容也从单一的体操向多元化发展,课堂上出现了篮球、田径、足球等。许多有识之士提出不能把“学校体育课”称作“体操课”了,必须厘清概念层次。1923年,在《中小学课程纲要草案》中,正式把“体操课”改为“体育课”。从此,“体育”一词成了标记学校中身体教育的专门术语。

拓展阅读

终身体育

终身体育产生于20世纪60年代,与“终身教育”(life-long education)的概念同时应运而生。1960年在加拿大的蒙特利尔召开的“国际成人教育会议”,会上就提出了有关“终身教育”的问题。1965年在巴黎召开的国际成人教育促进委员会会议,继续教育专家朗格朗使“终身教育”成为成人教育的重要议题。终身教育的基本性质包括两个方面:一是保障公共教育的教育机会,使人们的一生都能获得良好的成长与发展;二是重新设计和综合历来的教育,不仅为人们提供终身教育的机会,而且要使处于各年龄阶段的人们,能够在最适当的时期和场所,接受最适宜的教育。在这种教育的迫切要求和变化中,各门教育学科都相应地制订了计划,尤其是体育在教育中的作用,使得体育不仅是“终身教育”中不可分割的一项内容,而且也是社会生活健康发展的一个主要手段。

终身体育有自己特定的研究领域和范畴,它是创造人生价值、从生到死进行体育教育的过程。保尔·朗格朗说过:“必须抛弃那种认为体育只是在一生的一个短暂的时期内进行的观点。”“应当更好地使体育和整个终身教育结合起来,把它从单纯的肌肉作用、从它与文化隔离的状态中解放出来,把它与智力的、道德的、艺术的、社交的和公民的生活等更紧密地结合起来。”

二、体育的概念

什么是体育?对它的内容和形式,似乎大家都已熟悉。但如何认识它的本质,则又是体育



理论界正在探讨、尚有争议的问题。

“体育”一词刚传入我国时,是指身体的教育,是作为教育的一部分出现的,作为一种与维持和发展身体的各种活动有关联的教育过程,与国际上理解的体育(physical education)是一致的。随着社会的进步和体育事业的不断发展,其目的和内容都大大超出了原来“体育”的范畴,体育的概念也出现了“广义”与“狭义”之分。当用于广义时,一般是指体育运动,其中包括了体育教育、竞技运动和身体锻炼三个方面;用于狭义时,一般是指体育教育。

近年来,不少学者对体育的概念提出了一些解释,但目前比较普遍且有群众基础的观点是:体育是指根据人类社会生活的需要,依据人体生长发育、动作技能形成和机体机能提高的规律,以身体练习为基本手段,达到发展身心、增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活的一种有意识、有目的、有组织的社会活动。

体育在学校领域是指“旨在增强体质,使身心得到和谐发展的身体活动”,通常亦称学校体育或体育教育。若扩展到社会,它又包括各种形式的运动,其中包括社会体育和竞技体育。

三、体育的功能

体育的功能是指体育以其自身特点作用于任何社会所能产生的良好影响和效益。它是在体育的生物效应和社会效应上衍生出来的,是动态的。千百年来,体育之所以能不断地发展,而且越来越受到世界各国人民的重视,正是人们对体育功能的认识和利用的结果。随着人们对体育功能认识的进一步深入和提高,体育的功能将会越来越多地被发现和发挥,并更好地为人类的物质文明和精神文明建设服务。

体育的功能主要包括教育功能、娱乐功能、培养竞争意识功能和经济功能等。

(一) 教育功能

体育的教育功能是最本质的功能。

(1) 体育在学校中的教育功能。学校体育采用体育课、课余运动和课外体育活动等各种形式,对受教育者进行思想政治、意识品质和道德情操的教育,并使他们获得基本的体育理论知识,掌握必要的技能,学会科学锻炼的方法,养成经常体育锻炼的习惯,以达到促进个体生长发育、增进健康、增强体质和提高基本活动能力的目的。

(2) 体育在社会中的教育功能。体育运动具有群众性、国际性、技艺性和礼仪性的特点,作为传播体育价值观的理想载体,在激发人们的爱国精神、振奋民族精神及培养社会公德等方面具有十分重要的意义。体育竞技场上的竞争和奋发向上的进取精神,能使人振作起来,重新思考人生的追求和价值。1990年在我国举办的第11届亚运会和北京成功申办2008年奥运会,举国上下都以高昂的热情投身其中,人们为亚运、为奥运作贡献精神的激情,不仅表现了中华民族的自尊、自强和自信,而且在全国范围内掀起了一股讲科学、讲实效、快节奏、高效率的现代化意识的热潮,这也正是这种体育精神的生动体现。



强体魄·铸精神

弘扬中华体育精神

体育精神是体育的整体面貌、公平、公正、公开、特色及凝聚力、感染力和号召力的反映,是体育的理想、信念、节操及体育知识、体育道德、体育审美水平的标志,是体育的支柱和灵魂。体育精神对体育实践活动起着导向作用,并规定着体育文化模式的选择。体育精神作为一种具有能动作用意识,是体育行为的动力源泉,是一种心理资源。作为一种规范力量,它又具体表现为体育面貌、体育风范、体育心态、体育期望等。体育精神就是“健康向上”的精神,体育运动往往能反映出一个人不懈奋斗的精神,还可以改变个人的命运。

(二)娱乐功能

当今社会的发展趋势表明,人们以各种娱乐来度过闲暇生活的愿望日益强烈。如何使人们的工作、课余生活过得更有意义,让身心在欢悦中得到积极休息,需要社会提供一种更健康的娱乐方式,而这种最佳娱乐方式就是体育运动。

体育的娱乐功能在人们的闲暇生活中反映得十分明显。由于体育运动技术高雅、动作优美、配合默契以及竞争激烈,它成为现代人闲暇生活的重要组成部分,丰富了人们的社会文化生活,满足了人们的精神需要。随着体育运动技术向高、难、尖、精的方向发展,由它显示的优美的造型、和谐的韵律、鲜明的节奏、高超的技艺和巧妙的配合等,给人们以健、力、美的享受,越来越多地吸引人们自觉投身其中。

(三)培养竞争意识功能

体育运动中的竞技体育,最大的特点就是激烈的竞争。这种竞争扩大到世界舞台上,就具有广泛的国际性。国际比赛的胜负,关系到国家的荣辱和民族的形象,在人民的思想感情上会产生强烈反响。

无论是观看还是参赛,运动场都为人们在生活中即将发生的竞争提供了极佳的表现场所。依据迁移效应,人们在运动场上所养成的良好品质和行为,可以迁移到日常模式之中而成为社会所认同、接纳的因素。同运动场上必有胜负一样,在其他社会活动中也有得意之时和失意之处。光荣的胜利者固然值得敬佩,好的输家同样也值得尊敬。胜不骄,败不馁,奋发向上,顽强拼搏等精神绝不仅仅是运动员所独有的品质,社会上的每个成员都应具备。从公平竞争的角度来看,运动场是培养人们具有合理竞争意识的最佳场所。现代奥林匹克运动会的创始人顾拜旦是一位教育家而不是竞技家,他以极大的热情在法国宣传和提倡英国的体育制度。作为现代奥林匹克运动会的奠基人,他通过奥林匹克运动,把体育同文化教育融为一体。在《奥林匹克宪章》中这样描述:“奥林匹克主义是将身、心和精神方面的各种品质均衡地结合起来,并使之提高的一种人生哲学……奥林匹克主义所要开创的人生道路是以奋斗中体验到的乐趣、优秀榜样的教育作用和对一般伦理基本原则的尊重为基础的。”可见,奥林匹克运动能够发展到今天,并对不同国家的人们产生如此重大的影响,关键在于它对人类具有重大的教育作用。



(四) 经济功能

现代生产结构方式的改变引起人们生活结构方式的改变。人们的物质生活丰富了, 闲暇的时间增加了, 对文化生活的追求也就强烈起来了。因此, 体育越来越成为人们生活内容的一部分, 成为人们强身健体、丰富文化生活的一种方式。许多传统运动项目重放光彩, 各种竞赛活动日益频繁, 使体育在人们的消费结构中所占的比例越来越大, 使体育运用价值规律获取经济收入、开拓经济功能成为可能。第三产业的兴起, 使体育也可开辟服务项目, 开展技术辅导, 生产体育器材、运动服装, 举办旅游体育、娱乐体育, 并与饮食、交通、旅馆等业务结合起来, 开展综合经营、综合服务, 获取更大的经济效益。一些国家还通过各种渠道注重追求体育的经济效益, 如在大型竞赛中, 利用出售电视转播权、发行纪念币和体育彩票、出售门票、收取广告费等方式获利。

我国体育市场正不断地与国际接轨, 近年来举办的足球甲 A、甲 B 联赛, 篮球、排球的俱乐部全国比赛, 国际汽车拉力赛、国际龙舟赛、风筝赛等, 都表明我国在挖掘体育经济功能的潜力方面积累了一定的成功经验, 为中国体育走向国际市场打通了道路。

任务实现

根据相关知识, 回答下列问题。

1. 人类早在原始时代就把走、_____、跳跃、投掷、_____ 等作为最基本的生产劳动和日常生活的技能、本领传授给下一代, 这是人类教学的萌芽, 也是体育活动的萌芽。
2. 体育的发展大致经历了原始的体育萌芽时期、_____ 时期、_____ 时期。
3. 在我国, “体育” 一词最早见于 _____ 年, 在《_____》中提到对幼儿进行全面教育时说: “保全身体之健旺, 体育发达基地。”
4. 1762 年, 卢梭在法国出版了《_____》一书。他使用 “体育” 一词来描述对爱弥尔进行的身体的养护、培养和训练等身体教育过程。
5. 1923 年, 在《_____》中, 正式把 “_____” 改为 “体育课”。从此, “体育” 一词成了标记学校中身体教育的专门术语。
6. 体育, 当用于广义时, 一般是指体育运动, 其中包括了 _____、_____ 和 _____ 三个方面; 用于狭义时, 一般是指 _____。
7. 目前比较普遍且有群众基础的体育的定义是: 体育是指根据人类社会生活的需要, 依据人体 _____、_____ 和 _____ 的规律, 以 _____ 为基本手段, 达到发展身心、增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活的一种有 _____、有 _____、有 _____ 的 _____。
8. 体育的功能主要包括 _____、_____、_____ 和 _____ 等。
9. 请简述你对体育的认识。

任务考核与评价

请根据本任务的学习成果进行自评和他评, 完成表 1-1-1。



表 1-1-1 “认识体育”学习成果考核与评价表

班级：

姓名：

考核维度	考核内容	评价标准	分值	评分	
				自评	他评
知识 60%	体育的起源与发展	熟知体育的起源与发展	20		
	体育的概念	能口述体育的定义	20		
	体育的功能	明确体育的功能	20		
技能 20%	理解能力	对体育的概念和功能有比较深刻的理解	10		
	表达能力	能流畅地表述体育的发展过程、概念和功能	10		
素质 20%	对体育相关知识的重视程度	重视体育知识的学习	10		
	对体育的态度	热爱体育	10		
合计			100		
总评	自评 (30%) + 他评 (70%) =		教师 (签名):		

任务二 体育对健康的影响

任务描述

“生命在于运动”，体育锻炼对于人体身心健康起着重要的作用。科学的体育锻炼不仅能增强人体各器官、系统的免疫功能，全面促进机体的新陈代谢和身体的正常发育，而且能磨炼意志，培养自信心，提高抗挫折能力，陶冶美的性情，增强社会适应能力。本任务我们就来认识体育对健康的影响。

任务目标

1. 了解健康的概念。
2. 熟悉健康的标准。
3. 了解体育锻炼对健康的影响。
4. 积极参与体育锻炼，强身健体。

任务准备

※ 场地与器材准备

教室、多媒体



※ 安全准备

1. 检查教室的各种教学设施及电器线路，发现安全隐患及时报告。
2. 规范操作多媒体，防止触电。
3. 确保身体健康，如遇身体不适，及时告知。



知识准备

一、健康的概念

健康是一个充满时代特色的概念。随着人类社会政治、经济、文化和科学技术的发展，人们对健康的认识和理解也在不断深化。1948年，世界卫生组织（WHO）成立时，在其宪章中将健康定义为“健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而是身体、心理和社会适应的完好状态”。从而使对健康的界定不仅基于医学和生物学的范畴，而且扩大到心理学和社会学领域。由此可见，一个人只有在身体和心理上保持健康的状态，并具有良好的社会适应能力，才算得上真正的健康。1989年，世界卫生组织对健康的定义又做了补充，认为“健康不仅是没有疾病，而是包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。

二、健康的标准

（一）健康标志

全世界公认的以下 13 个健康标志。

- （1）生气勃勃，富有进取心。
- （2）性格开朗，充满活力。
- （3）正常身高与体重。
- （4）保持正常的体温、脉搏和呼吸（体温 37℃；脉搏 72 次/min；呼吸频率婴儿 45 次/min、6 岁 25 次/min、15~25 岁 18 次/min，年龄稍大会增加）。
- （5）食欲旺盛。
- （6）明亮的眼睛和粉红的眼膜。
- （7）不易得病，对流行病有足够的抵抗力。
- （8）正常的大小便。
- （9）淡红色舌头，无厚的舌苔。
- （10）健康的牙龈和口腔黏膜。
- （11）光滑的皮肤柔韧而富有弹性，肤色健康。
- （12）光滑带光泽的头发。
- （13）指甲坚固而带微红色。



健康的生活方式

（二）健康其他范围

1989年，世界卫生组织又进一步升华了健康概念，提出健康应该包括以下几点。

- （1）躯体健康，一般指人体生理的健康，是指躯体的形态结构和功能正常，具有生活自理能力。



(2) 心理健康,是指能正确认识自己及周围环境的事物,表现为人格是完整的,自我感觉良好,情绪稳定,积极向上,有较好的自控能力,保持心理上的平衡。

(3) 社会适应良好,是指一个人的心理活动和行为,能适应复杂的环境变化并为他人理解和接受。

(4) 道德健康,是指能明辨是非,能按照社会规范的准则,约束自己的言行,能为大众的幸福做出贡献。

然而,据有关研究报道,按照健康标准评价,只有少数人能达到健康标准,大多数人是介于健康与疾病之间的一种状态,这种状态即亚健康。所谓亚健康是指无明确疾病,但却表现出在一定时间内精神活力下降和适应能力减退。这可表现为身体和心理上的不足,如疲乏无力、精神不振、焦虑、头痛、失眠、食欲减退等,但经现代仪器检测或临床医师的诊断均未达到疾病的标准。在这种状态下,人的机能、免疫功能有所下降,容易患病。

拓展阅读

亚健康的原因

(1) 过度疲劳造成的精力、体力透支。由于竞争日趋激烈,人们用心、用脑过度,身体的主要器官长期处于非正常负荷状态。

(2) 饮食不合理。当机体摄入热量过多或营养贫乏时,都可导致机体功能失调。过量吸烟、酗酒、睡眠不足、缺少运动、情绪低落、心理障碍以及大气污染、长期接触有毒物品,也会出现这种状态。

(3) 休息不足,特别是睡眠不足。起居无规律、作息不正常已经成为常见现象。青少年常常因影视、网络、游戏、跳舞、打牌、打麻将等娱乐项目的影 响,以及熬夜备考等因素而打乱生活规律。

(4) 人体的自老化,体力不足、精力不济、社会适应能力降低,人体生物周期中的低潮时期。即使是健康人,也会在一个特定的时期内处于亚健康状态,如女性在月经来潮前表现出的烦躁、不安、情绪不稳、易激动等。

(5) 过度紧张,压力太大。特别是白领人群,身体运动不足,体力透支。

三、体育锻炼对健康的影响

(一) 体育锻炼对身体健康的影响

1. 改善和提高中枢神经系统的功能

体育锻炼能够改善神经系统的平衡性和灵活性,提高大脑的分析、综合能力,使人们平时在生活、学习和运动时,动作灵活、反应快,使身体的适应能力和工作能力得到增强。

2. 促进血液循环,提高心脏功能

平常人血流全身 4~5 周/分钟,而运动时血流全身可以提高到 7~9 周/分钟。从冠状动脉对心脏本身的供血情况看,运动后冠状动脉的血流量比安静时提高 10 倍。

研究表明,经常进行体育锻炼的人,心脏功能得到增强,每搏输出量可增加到 80~100 毫升,是平时的 1 倍;而心脏的频率却减慢,如不参加体育锻炼者心跳 70~80 次/分钟左右,经



常参加体育锻炼的人心跳 50~60 次 / 分钟，这就大大减轻了心脏的负担，延长了心脏的寿命。

3. 改善呼吸系统的功能

经常参加体育锻炼的人，呼吸肌发达，强壮有力，在吸气时能把胸腔扩张得更大，有更多的肺泡参与工作，使肺活量增大，呼吸功能增强。

4. 促进骨骼、肌肉结实有力

经常锻炼身体，能使骨骼变粗，骨密质增厚，这样可以提高其抗弯、抗压、抗折的能力。体育锻炼使肌肉纤维变粗、发达有力，促进生长发育，从而改善和提高人体的形态状况，增强人体的生理功能，提高身体素质。

5. 对消化器官机能有良好的促进作用

体育锻炼能使胃肠的蠕动加强，消化液的分泌增多，从而增强机体消化和吸收的能力，增加食欲。但饭后立即进行比较剧烈的运动或在比较剧烈的运动后立即进食，对消化系统有不良的影响。

表 1-2-1 列出了不参加体育锻炼者与经常参加体育锻炼者的生理指标的对比状况。从表中可以看出，经常参加体育锻炼者各器官系统的功能明显优于不参加体育锻炼者。

表 1-2-1 不参加体育锻炼者与经常参加体育锻炼者生理指标对比

生理系统	人群	
	不参加体育锻炼者	经常参加体育锻炼者
神经系统	灵活性低、反应速度慢、反应时间长	灵活性高、反应速度快、反应时间短
运动系统	肌肉重量占体重的 35%~40% 股骨的承受力约 300 千克	肌肉重量占体重的 50% 股骨的承受力约 350 千克
血液循环系统	心脏重量约为 300 克 心脏容积为 600~700 立方厘米 心脏容量为 765~785 毫升 心脏横径为 11~12 厘米 每搏输出量为 50~70 毫升 极限运动时每搏输出量为 100~120 毫升	心脏重量为 400~450 克 心容积为 1 000 立方厘米 心容量为 1 015~1 027 毫升 心横径为 13~15 厘米 每搏输出量为 80~100 毫升 极限运动时每搏输出量为 200 毫升
呼吸系统	安静时脉搏为 70~80 次 / 分 肺活量男子为 3 500 毫升，女子为 2 500 毫升 呼吸频率安静时为 12~18 次 / 分 呼吸差为 5~8 厘米	安静时脉搏为 50~60 次 / 分 肺活量男子为 4 000~7 000 毫升，女子为 3 500 毫升 呼吸频率安静时为 8~12 次 / 分 呼吸差为 9~16 厘米

(二) 体育锻炼对心理健康的影响

1. 调节情绪，保持乐观

情绪是人对客观事物是否符合自己需要而产生的态度体验，是心理健康最主要的指标。情绪有积极乐观情绪和消极悲观情绪，由消极悲观情绪引起的疾病极大地危害着人的身体健康。体育锻炼能转移不良情绪，使人从烦恼和痛苦中解脱出来。

2. 提高应激能力，促进身心健康

应激是由外界情况的变化所引起的一种情绪状态。过度的应激常引起身体不适，还会导致



免疫功能下降,诱发各种疾病。坚持进行体育锻炼可以提高活动人员的心理应激水平,使他们在遇到外界的强烈刺激时,能以健康的心态从容应对。

3. 有助于形成良好的意志品质

意志品质是指一个人的自觉性、果断性、坚韧性和自制力及勇敢顽强和独立自主的精神,是一个人行为特点稳定因素的总和。意志品质需要在克服困难的实践中培养。在体育锻炼过程中,需要努力克服主、客观方面的困难,获得意志锻炼的直接经验,有助于培养自身良好的意志品质。

4. 可预防和治疗各种心理疾病

社会竞争的日趋激烈和生活压力的加大可能会使许多人产生悲观、失望和焦虑的情绪,进而导致忧郁、孤独、焦虑等各种心理障碍。适宜的体育锻炼能使有心理障碍的个体获得心理满足感,产生积极的成就感,从而增强自信心,摆脱压抑、悲观等消极情绪,并消除心理障碍。体育活动是预防和治疗各种心理疾病的有效手段,这已被心理学研究所证实。体育活动对神经衰弱、忧郁症、恐惧症等多种神经症和心身疾病都有治疗作用。心理学者迪什曼曾统计了1 000多名医生的材料,发现体育活动(如慢跑、游泳、骑自行车、力量训练和快走等)对忧郁症的疗效达80%,对焦虑症的疗效达60%,对化学药品依赖者的疗效达43%。

(三) 体育锻炼对社会适应能力的影响

1. 增进友谊, 促进交往

人是社会的人,要适应社会就要处理好各种人际关系。在体育锻炼和各种竞赛中,人与人、队与队之间的交往频繁,不仅增进了友谊,促进了交往,更重要的是提高了人的交际技巧和处理人际关系的能力。

2. 适应环境, 与时俱进

环境是人类赖以生存的场所,人们只有适应自己所处的各种环境,才能生存和发展。体育对提高人体适应自然环境和社会环境的能力均有明显的效果。例如,在篮球比赛中,运动员所处的角色和位置是不断转换的。经常参加锻炼,可以提高人们对社会环境和角色转换的适应能力。长期坚持体育锻炼,还可提高人体体温调节能力,使人体更快、更好地适应风雨寒暑等自然环境的变化。

3. 积极向上, 奉献社会

当今社会,竞争无处不在,竞争标志着人类社会的进步和发展。体育比赛的鲜明的竞争性特征,决定了处于竞赛的双方运动员都要全身心地投入,需要动员机体发挥最大的机能潜力,并充分发挥技术、战术水平去奋力拼搏,争取胜利。经常参加各种体育比赛,会使人们逐渐形成一种不断进取、勇于拼搏、积极向上的精神,从而以积极的心态去面对生活,迎接挑战,奉献社会。

(四) 体育锻炼对道德健康的影响

1. 培养勇敢顽强, 朝气蓬勃的精神气质

体育在很大程度上是和困难、艰辛、挑战、征服等联系在一起的。在体育运动中,人要向自己挑战、向他人挑战、要征服自己、征服他人。这种对自我、对他人的征服和战胜,是一种自我能力的实现,需要有不畏困难、勇敢顽强的意志品质,也需要有诚实、谦虚、冷静的优良作风。

2. 培养遵守纪律, 尊重规则的良好道德风范

体育比赛情况千变万化,个人之间、集体之间发生着频繁的互动,这对运动员和裁判员提



出了严峻的思想品德方面的考验，因此，必须遵守赛场纪律，遵守比赛规则，尊重裁判员，尊重对方，公平竞赛，提倡人与人之间的友爱。这些规范要求不仅适用于体育活动，同时也是人们应具备的道德品质。

任务实现

- 根据相关知识，回答下列问题。
1. 1989 年，世界卫生组织对健康的定义又做了补充，认为“健康不仅是没有疾病，而是包括躯体健康、_____、社会适应良好和_____”。
 2. 大多数人是介于健康与疾病之间的一种状态，这种状态即_____。
 3. 体育锻炼能够改善_____的平衡性和灵活性，提高大脑的分析、综合能力，使人们平时在生活、学习和运动时，动作灵活、反应快，使身体的适应能力和工作能力得到增强。
 4. 平常人血流全身_____周 / 分钟，而运动时血流全身可以提高到_____ / 分钟。
 5. 不参加体育锻炼者心跳_____次 / 分钟左右，经常参加体育锻炼的人心跳_____次 / 分钟，这就大大减轻了心脏的负担，延长了心脏的寿命。
 6. 经常进行体育锻炼的人，心脏功能得到增强，每搏输出量可增加到_____毫升。
 7. 经常参加体育锻炼的人，_____发达，强壮有力，在吸气时能把胸腔扩张得更大，有更多的肺泡参与工作，使肺活量增大，呼吸功能增强。
 8. 请简述体育锻炼对心理健康的影响。

任务考核与评价

请根据本任务的学习成果进行自评和他评，完成表 1-2-2。

表 1-2-2 “体育对健康的影响”学习成果考核与评价表

班级：

姓名：

考核维度	考核内容	评价标准	分值	评分	
				自评	他评
知识 60%	健康的概念	能复述健康的定义	20		
	健康的标准	能熟知健康的标准	20		
	体育锻炼对健康的影响	了解体育锻炼对健康的影响	20		
技能 20%	理解能力	对健康的标准有比较深刻的理解	10		
	表达能力	能流畅地表述体育锻炼对身体健康、心理健康、社会适应能力、道德健康的影响	10		
素质 20%	对体育相关知识的重视程度	体育锻炼	10		
	对体育的态度	热爱体育	10		
合计			100		
总评	自评 (30%) + 他评 (70%) =		教师 (签名):		



任务三 体育赛事与体育欣赏

任务描述

体育赛事是竞技体育最直接的表现形式,在比赛中,各个项目的运动员充分发挥各自的运动技术,展现强健的体魄和良好的精神面貌。观众在欣赏体育比赛时,会被比赛中惊心动魄、分秒必争的竞技场面所吸引,被体育精神的魅力所折服。体育竞赛种类繁多、方法各异。作为观众的我们如果对其缺乏最基本的了解,仅仅是去看热闹却不懂里面的门道,就会严重影响到我们的观赏效果。本任务我们就来学习体育赛事与体育欣赏的相关知识。

任务目标

1. 掌握体育赛事的种类。
2. 熟悉赛事的组织方法和竞赛方法。
3. 了解体育赛事欣赏的意义和方法。
4. 积极参与和欣赏体育赛事,展现风采,为国争光。

任务准备

※ 场地与器材准备

教室、多媒体

※ 安全准备

1. 检查教室的各种教学设施及电器线路,发现安全隐患及时报告。
2. 规范操作多媒体,防止触电。
3. 确保身体健康,如遇身体不适,及时告知。

知识准备

一、体育赛事的种类

竞技体育比赛的分类方法较多,按比赛任务的不同,可分为综合性比赛和单项比赛两类。

(一) 综合性体育比赛

综合性体育比赛一般称为运动会或综合性运动会,它是由若干个运动项目组成的体育比赛,其目的是全面检查各项运动普及与提高的情况,广泛总结和交流经验,推动体育运动的进一步发展,如奥林匹克运动会、亚洲运动会、中华人民共和国全国运动会等。这种类型的体育比赛由于比赛项目多、规模大、组织工作比较复杂,通常都是每四年举行一届。



（二）单项体育比赛

以单独进行某一项目比赛为内容，体育赛事一般又可分为以下几种。

1. 锦标赛

锦标赛是指为检查、总结某一运动项目的开展情况和运动水平，确定冠军和名次，促使该项运动不断发展而举行的单项比赛，如世界女子排球锦标赛、全国大学生篮球锦标赛等。有时也将锦标赛称为冠军赛或杯赛，如世界杯男子足球比赛、戴维斯杯网球赛、全国田径冠军赛等。

2. 邀请赛或友谊赛

邀请赛或友谊赛是指由一个或几个单位、学校或国家，邀请其他单位、学校或国家参加的体育比赛，目的是增进友谊，互相学习，共同提高某个运动项目的水平，如上海四国足球邀请赛、东亚女子乒乓球邀请赛等。各种类型的访问比赛一般都属于友谊比赛。

3. 对抗赛

对抗赛是指由两个以上实力相近的团队或国家联合举办的比赛，目的是交流经验、切磋技艺、取长补短、共同提高，如中日田径对抗赛、中日韩围棋对抗赛等。

4. 等级赛

等级赛一般是在国内举行的比赛，有按运动员不同技术水平分别举行的比赛，如围棋段位赛；也有按运动员等级组织的比赛，如男子象棋甲级联赛、男子足球乙级联赛等。等级赛的主要目的是鼓励和促进运动员或队伍提高运动水平、争取升级。

5. 测验赛

测验赛是指为了达到一定的标准，或了解运动员提高成绩的情况而组织的比赛，如《国家体质健康标准》测验赛。这类比赛一般不计名次，但记录测验成绩。

6. 选拔赛

选拔赛是指为了发现和挑选运动员，组织或补充代表队，为选拔优秀运动员参加高一级体育比赛而举行的赛事，如上海市大学生田径选拔赛，学校的新生乒乓球选拔赛等。

7. 表演赛

表演赛是指为了宣传体育运动、扩大影响而举办的比赛。这类比赛一般不计名次，运动员十分注重技战术水平的充分展示，是一种带有表演性、示范性和娱乐性的比赛，如美国 NBA（美国男子篮球职业联赛）全明星赛。

以上这些类型的比赛，都是高水平运动员之间，为了取得优异的运动成绩而开展的竞争。高等学校和机关、厂矿企业等部门和单位，除了可以组织上述比较正规的比赛外，还可以开展一些技术难度不大，规则简单，形式灵活，对场地器材要求不高且容易组织和便于经常举行的各种非正规比赛，如跳绳比赛、拔河比赛、冬季长跑比赛等，以便吸引更多的人参加经常性的体育锻炼。

二、赛事的组织

赛事的组织流程如下。

（一）赛前的准备工作

（1）确定比赛的性质、项目及比赛名称。

（2）确定比赛的主办、承办单位，成立组织机构。组委会可设竞赛组、裁判组、场地器材



组、宣传组、秘书组、保卫组、后勤保障组等若干小组和仲裁委员会。

(3) 制订计划及比赛规程。

(4) 做好裁判员的培训工作。

(5) 召开组委会会议,对工作计划中的任务进行分工;协调各部门在准备工作中出现的情况;检查工作会议,检查比赛准备工作是否按要求落实,并提出整改意见。

(6) 报名,编制比赛程序,及时下发。

(7) 落实比赛经费。

(8) 召开领队(教练员)会议,听取参赛者的意见,提出具体要求。

(二) 比赛期间的工作

(1) 组织开幕仪式,及时登记和公布比赛成绩,经常检查比赛器材与设备。

(2) 按比赛次序进行比赛,督促有关部门(裁判员、参赛者、服务单位等)正常工作。若遇特殊因素需要更改比赛时间、场地,要及时通知参赛者,做好解释工作。

(3) 做好裁判员、工作人员的小结,及时改进工作,保证比赛有序顺利进行。

(4) 受理申诉和控告,及时处理。

(5) 组织好比赛的宣传及道德风尚奖的评选工作。

(三) 比赛结束后工作

(1) 及时核对比赛成绩、名次,将结果递交裁判长宣布。

(2) 召开组委会会议,听取工作汇报,决定各奖项获得者,完成赛会总结工作。

(3) 组织闭幕式和颁奖仪式,印发成绩册。

(4) 安排参赛者、裁判员离会,向上级部门汇报比赛情况。

三、常用的竞赛方法

(一) 淘汰法

淘汰法是通过比赛逐步淘汰失利的队伍或运动员,最后决定优胜者的方法。其优点是比赛进程快,节省时间。其不足之处是参赛队(人)因一败或两败即被淘汰,不能合理反映参赛队(人)的实际水平。为了弥补淘汰法的不足,使比赛变得较合理,还可以采用种子法和补赛法。

淘汰法可分为单淘汰和双淘汰两种,单淘汰就是在比赛中失败一次即被淘汰。双淘汰就是在比赛中失败两次即被淘汰。不同轮次中的获胜者继续比赛,直到最后决赛出冠、亚军为止。双淘汰可以弥补单淘汰的不足,给初次失败者增加一次比赛的机会。淘汰法一般在参加队(人)数较多,而比赛期限较短的情况下采用。

(二) 循环法

循环法是所有参赛的队(人)均相遇比赛,以各队(人)比赛的胜负场数、得分多少来决定名次。其优点是名次产生更客观,偶然性小,参赛机会多,便于交流提高,缺点是场次多,赛期长。球类和棋类比赛多采用此法。

循环法可分为单循环、双循环和分组循环。

(1) 单循环:所有参赛的队(人)均相遇一次,最后按积分多少决定名次的办法。

(2) 双循环:所有参赛的队(人)均相遇两次,最后按积分多少决定名次的办法。



(3) 分组循环: 将比赛分为两个阶段, 第一阶段将比赛队平均分为若干小组, 分别进行单循环赛, 决定小组名次; 第二阶段可采取同名次相对或交叉法等进行比赛, 以决定最后的名次。

(三) 混合法

混合法是将淘汰法和循环法结合起来进行比赛的一种比赛方法, 一般将比赛分为两个阶段, 第一阶段采用分组淘汰法, 第二组采用分组循环法, 或者相反。乒乓球单打比赛一般采用这种办法。

组织竞赛时, 应该根据竞赛的宗旨、规模、时间、项目特点、场地设备、参加队(人)数、运动员情况等来选择不同的竞赛办法。

四、体育赛事欣赏

(一) 体育赛事欣赏的意义

1. 享受生活乐趣

也许大家都有过这样的体会, 若经常在闲暇之余观赏体育竞赛或表演, 除了可以畅快享受各种运动美感外, 还常会被那绚丽多姿的文化氛围和社交环境所感染。事实表明, 无论当你看到运动中的腾飞、旋转、冲撞、追逐等动作技巧, 还是从中感受那优美的运动造型、色彩、音响与旋律, 或是领悟由运动表现的伦理、道德、传统与习俗等文化理念, 或是把握运动交往中内含的和谐、举止、风度等因素, 都会因视听效应而使你的心理状态与运动场上发生的一切同步律动, 从而起到满足精神需求的作用。特别是竞技有胜负之分, 由于受那些不确定的悬念所驱动, 观众的情绪总是处于兴奋中。因此, 在学习、工作之余, 若能通过观赏体育竞赛体验在日常生活中难以涉及的既复杂又多变的时空感受, 无疑将会给我们的生活增添无穷的乐趣。

2. 品尝体育文化

体育竞赛发展至今, 有极其深远的历史背景。若就文化内涵而言, 它们作为人类智慧的结晶, 又集中反映了不同国家、民族的风俗民情和意识观念。而由它们各自提倡的文化理念反映的运动价值虽不尽相同, 但通过后来的取长补短与相互交融, 仍然在身心兼顾、内外统一的基础上, 最终达到了完美的结合。体育文化的外在表现, 则反映在围绕体育竞赛而进行的诸多文化艺术活动中, 它包括竞赛期间的文艺演出、绘画展览、火炬接力、新闻报道、电视转播、发行邮票及纪念币等内容。由于这些活动的开展, 色彩各异的体育文化形式得以在全世界传播。因此, 通过观赏体育比赛, 人们除了可以了解各种人文景观外, 还能品尝独具风采的文化艺术。

3. 陶冶道德情操

良好道德情操的形成受内在和外部两方面的因素影响。作为外部影响因素, 体育竞赛所创造的文化环境以其特有的价值观念、道德意识和审美情趣, 在健康、进取、意志、信念等方面, 对人的行为施加影响, 并为协调人际关系和化解社会矛盾创造有利条件。因此, 人们通过观赏体育竞赛, 不仅可以体验奥林匹克原则, 包括懂得持何种态度与方式去为比赛优胜者喝彩, 给比赛落后者加油, 通过遵守比赛场区的要求与规定, 使自己的行为与社会保持一致性; 还能从运动员遵循竞赛法则、恪守运动道德、服从裁判、公平竞争等行为表现中, 接受道德情操的教育, 为树立良好的社会风尚奠定思想基础。



4. 振奋民族精神

凡属重大国际比赛,都规定以国家为参赛单位,为了表达对优胜者的崇敬又有升国旗、奏国歌、颁奖杯、授金牌等礼仪。即使以个人名义参加的大型比赛,运动员也总是代表自己的国家。这表明,尽管世界各国的政治观点和生活方式不同,但凡属世界性的体育竞赛,由于直接关系到国家与民族的尊严和荣誉,就必然会对观众的思想、情感、精神和意志产生巨大的影响,并从本国运动员的胜利中使民族自尊心得到满足,自信心不断增强,爱国主义情感更加浓厚。但体育竞赛场上的胜负,毕竟不能与国家的强盛等同起来,如果过于宣传狭隘的民族主义精神,观众和运动员面对失败就容易产生逆反心理,结果反而会导致行为上的越轨。因此,我们对振奋民族精神的认识,要基于从体育竞赛的精神内涵中寻求动力,而不是单纯地以胜负论英雄。

5. 领悟人生真谛

按照自然法则,人类生存与发展都是竞争的结果。体育竞赛中的竞争,实质是体力、智力和意志力的较量,它对现实生活的启迪,在于为人们提供实现人生价值应具有的信念、勇气和力量。由于这些极具内涵的精神品质,通常更容易在竞技场上得到最形象化的体现,因而在观赏体育竞赛和享受运动美感的同时,如果能进一步深刻体验运动员为争取比赛胜利,在激烈竞争中表现出的坚定不移、临危不惧和顽强拼搏等优秀品质,内心情感就自然会发生某种变化,而由此产生的激励作用,往往可以使人从逆境中奋起,使人在困难面前永不退缩,进而领悟实现自身价值的人生真谛。

强体魄·铸精神

奥林匹克精神

奥林匹克精神是奥林匹克运动的核心价值,它包括相互理解、友谊、团结和公平竞争。这些价值观不仅体现在体育比赛中,也贯穿于我们生活的各个方面。相互理解是奥林匹克精神的基石。通过体育运动,人们跨越国界、文化和种族的差异,增进彼此的了解和尊重。在比赛中,运动员们学会尊重对手,尊重规则,这是构建和谐社会的重要基础。友谊在奥林匹克精神中也占有重要地位。运动员们在竞争中建立起的友谊,超越了比赛的胜负。这种友谊不仅在运动员之间传递,也感染着全球的观众。团结是奥林匹克精神的核心。无论是在比赛中还是生活中,团结都能使人们汇聚力量,共同追求更高的目标。奥林匹克运动将全世界的人们紧密联系在一起,共同为一个目标而努力。公平竞争则是奥林匹克精神的保障。在奥林匹克运动中,所有运动员都在公平的条件竞争,这体现了公正和平等的原则。这种公平竞争的精神激励着人们在生活中追求公平和正义。

(二) 体育欣赏的内容

体育欣赏的内容十分丰富,下面是人们普遍关注的几个方面。

1. 对运动员身体美的欣赏

身体美,是人的身体在体育运动中呈现出来的一种静态美,它是一种由机体良好的生理和心理状态综合显示出来的健康之美。身体美主要包括健康的身心、强壮的体格、匀称的体态、健



美的体型、优雅的风度以及良好的身体素质等。如体操运动员优美的身姿，举重运动员健美的肌肉，篮球运动员高大的身材，长跑运动员持久的耐力等。

2. 对运动员在比赛中技战术运用和临场发挥的欣赏

在各类体育运动中，协调优美的技术动作、灵活默契的战术配合以及运动员超水平的临场发挥，都使体育比赛精彩纷呈、悬念迭起，也使欣赏者心情愉快地享受其中。例如，足球比赛，从阵型安排到战术进攻，从整体配合到个人发挥，无不展现出运动员的智慧和力量。运动员的攻守对抗、抢断切传、突破射门等，都使场上形势千变万化，扣人心弦。

3. 对运动员表现出的体育精神的欣赏

体育精神是体育运动中所蕴含的具有启迪和影响作用的思想 and 意识。它包括了勇于竞争的精神、自我超越的精神、团结协作的精神和坚持不懈的精神等。例如，我国的女排队员们团结协作、勇于竞争、克服伤痛、顽强拼搏，在里约奥运会女排决赛上，中国女排在先失一局的情况下连扳三局，以 3:1 逆转战胜塞尔维亚女排，这是中国女排时隔 12 年再次获得奥运冠军，也是她们第三次获得奥运会金牌。这场胜利让全国沸腾，女排的拼搏精神不断激励着每一个人。

4. 对裁判员执行水平的欣赏

在体育运动中，裁判员的执行水平不仅会影响比赛的结果，而且会直接影响观众的欣赏情绪。裁判员高水准的公正评判，可以帮助欣赏者拓宽欣赏视角、提高欣赏水平。例如，在体操、跳水、花样游泳和花样滑冰等一些依据技术动作进行评分的体育项目中，裁判员的专业水平及其对于艺术美的欣赏角度等，都是观众欣赏的借鉴内容。

5. 对体育运动器材和服装的欣赏

运动器材和服装是体育运动中不可忽视的要素。体育运动中使用的器材即体现了一个国家的经济和科技水平，也体现了不同时代的特征。体育运动服装的款式、面料、图案、颜色及设计理念等，能够体现出不同国家、不同体育项目的特点和风格。美观大方、整齐统一的集体服装，是一道和谐亮丽的风景；新颖别致、个性突出的比赛服装，更为运动员增色不少。例如，艺术体操比赛的服装，色彩明丽、图案华美，给人耳目一新的感觉。

6. 对体育场馆的建筑艺术风格的欣赏

体育场馆的建筑是一个时代的象征，是一个国家文化背景和艺术风格的体现，也是科学技术与传统文化的有机结合。因此，体育场馆是体育欣赏不可忽视的重要内容。例如，我国的国家体育场——鸟巢，气势宏伟，又不失简洁典雅；造型独特，蕴含深刻意义；功能齐备，充分体现人文关怀。无论是作为观赏的对象，还是作为比赛场馆，鸟巢都具有很高的艺术价值。

（三）体育竞赛欣赏的方法

1. 了解体育竞赛的规则

竞赛规则是规范比赛的准则。观赏任何比赛，了解规则是最起码的要求，否则就会不知其所以然，导致兴趣索然。

2. 了解技术、战术

体育运动由一定的技术动作组成，比赛的精彩与否，很大程度上取决于运动员对技术的掌握情况，而战术则是采取合理的运动，充分发挥己方优势，限制对方特长，以求取得胜利的竞争艺术。尤其是球类运动等集体项目，高超的技术，灵活的战术，默契的配合，给人以天衣无缝、



出神入化的感觉。所以,了解了基本技战术,我们不仅可以“看热闹”,还能“看门道”了。

任务实现

根据相关知识,回答下列问题。

1. 竞技体育比赛的分类方法较多,按比赛任务的不同,可分为_____和_____两类。
2. _____指为检查、总结某一运动项目的开展情况和运动水平,确定冠军和名次,促使该项运动不断发展而举行的单项比赛。
3. 各种类型的访问比赛一般都属于_____。
4. _____指为了宣传体育运动、扩大影响而举办的比赛。
5. 常用的竞赛方法有_____、_____和_____。
6. 循环法可分为_____、_____和_____。
7. 欣赏体育赛事的意义包括_____、_____、_____、_____和_____。
8. 体育欣赏的内容十分丰富,主要是对_____、_____、_____、_____、_____、_____的欣赏。
9. 在欣赏体育竞赛时,我们应该怎么表达我们的情绪?

任务考核与评价

请根据本任务的学习成果进行自评和他评,完成表1-3-1。

表 1-3-1 “体育赛事与体育欣赏”学习成果考核与评价表

班级:

姓名:

考核维度	考核内容	评价标准	分值	评分	
				自评	他评
知识 60%	体育赛事的种类	熟悉赛事的种类	20		
	赛事的组织	了解赛事的组织流程	20		
	常用的竞赛方法	知道常用的竞赛方法	10		
	体育赛事欣赏	知晓体育赛事欣赏的意义和方法	10		
技能 20%	理解能力	能说出体育赛事的种类并举例	10		
	表达能力	能流畅地表述赛事欣赏的意义	10		
素质 20%	对体育相关知识的重视程度	了解赛事知识	10		
	对体育的态度	关注体育赛事	10		
合计			100		
总评	自评(30%) + 他评(70%) =		教师(签名):		



项目四

球类运动

球类运动是以球作为基础的运动或游戏，包括篮球、足球、排球、羽毛球、网球、乒乓球、沙滩排球、手球、壁球、冰球、沙狐球、冰壶、橄榄球、曲棍球、水球、马球、健身球、高尔夫球等竞技运动项目，以及台球、垒球、键球、藤球、板球、门球等娱乐运动项目。球类运动中大都包含有跑、跳、投等各种动作。在运动竞赛中，情况错综复杂变幻莫测，要求随时做出各种迅速的移动、急停、急起、抢截、奔跑、跳跃等动作。通过球类运动的学习与锻炼，可以改善人体中枢神经系统和内脏器官系统的功能，全面发展速度、力量、耐力、灵敏性、协调性等身体素质。本项目主要来学习在我国开展较为广泛且深受学生喜爱的篮球、足球、排球、网球、乒乓球、羽毛球这六大运动项目。

任务一 篮球运动

任务描述

篮球运动起源于美国，是以投篮为目标，以得分多少决胜负的体育项目，具有集体性、对抗性和时空性的特点。经常参加篮球运动不仅能使参与者在力量、速度、灵敏和弹跳等方面得到发展，而且可以培养其集体荣誉感、组织纪律性和顽强的意志品质。本任务需要我们学习篮球运动的相关理论知识，在理解的基础上掌握排球的基本技术和基本战术，并进行相应的训练。

任务目标

1. 了解篮球运动的起源与发展、篮球运动的特点。
2. 掌握篮球的基本技术和基本战术。



3. 体会到篮球运动的乐趣，并积极参与篮球运动。

任务准备

※ 场地与器材准备

篮球场、篮球

※ 安全准备

1. 穿戴合适的装备。穿篮球鞋，必要时佩戴护具，如护膝、护踝、护腕、护肘、指套等，保护容易受伤的关节。戴眼镜的同学要做好防护，必要时提前取下眼镜。上衣、裤子口袋里不要装钥匙等坚硬、尖锐、锋利的物品，不要佩戴各种金属或其他饰物。

2. 充分热身。

(1) 先围着篮球场跑几圈，变换着花样，交叉步跑，急速 S 弯变向跑。

(2) 跑完后开始活动手腕、脚腕、膝关节、踝关节和髋关节，多做几次。活动膝关节时，两手放在膝盖上，来回绕小圈。放松踝关节时，分别转动左右两个踝关节，来回几遍。

(3) 放松脊柱：先是左右前后活动一下颈椎关节，前后扭动一下腰椎关节，还可以压压腿，扩扩胸，做几个跳跃动作，尽量放松各个关节。

3. 熟知篮球运动训练中常见的运动损伤，如踝关节损伤（小腿损伤、膝关节损伤）。

腰部损伤、手腕损伤、肩关节损伤。知道在运动中不慎受伤，应立即停止比赛，及时处理，如果出现严重的损伤要及时就医。

知识准备

一、篮球运动的起源与发展

现代篮球运动是由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市体育教师詹姆士·奈史密斯于 1891 年发明的。他从工人和儿童用球向桃子筐内做投准的游戏中受到启发，故将这项运动称为“篮球”。在最初的篮球比赛中，场地大小、上场人数的多少以及比赛的时间均无严格的限制，比赛规则也比较简单。

1892 年，奈史密斯博士制订出最原始的 13 条篮球竞赛规则。

1893 年，在比赛器材上，形成了近似现代的篮板、篮筐和篮网。此后，篮球运动以其独特的吸引力迅速向欧洲、亚洲、非洲、大洋洲传播，技战术水平不断提高，竞赛规则不断完善。

在 1936 年第 11 届奥运会上，男子篮球被列为正式比赛项目。

1950 年和 1953 年，分别在阿根廷和智利举行了首届世界男、女篮球锦标赛。

在 1976 年第 21 届奥运会篮球比赛上，女子篮球被列为奥运会正式比赛项目。

随着场上队员身高的不断增长和高空技术的不断发展，世界篮球比赛呈现出高技巧、高速度、高强度、多变化、高比分、高空优势突出、高空技术出众等特点。美国、俄罗斯（苏联）、塞尔维亚和克罗地亚（南斯拉夫）长期称雄于世界篮坛。尤其是美国队，在 1992 年巴塞罗那奥运会上，以乔丹、约翰逊、马龙、皮蓬等一代世界超级球星组成的美国“梦之队”以平均胜出对手



44 分的绝对优势获得了冠军,全世界的篮球观众都被美国职业篮球明星无与伦比的技艺所震撼。1993 年,现场直播美国篮球职业联赛赛事的国家和地区就超过了 160 个。

进入 21 世纪以来,NBA 继续引领世界篮球发展潮流,与此同时,欧洲篮球全面崛起,南美劲旅咄咄逼人,各种打法、技战术特点不断交织融合以及规则的不断修改极大地推动了世界篮球运动向更高的水平迈进。

二、中国篮球运动发展概况

篮球运动于 1895 年传入我国天津,最初在一些大城市的学校中开展,但发展十分缓慢。1910 年,在南京举行的第一届全国运动会上,男子篮球被列为表演项目。1913 年,在由中国、日本、菲律宾三个国家组织的远东运动会上,篮球被列为正式比赛项目,这也是我国篮球队首次参加国际性篮球比赛。1921 年,我国在第 5 届远东运动会上获得男子篮球比赛冠军。在 1930 年第 4 届全国运动会上,女子篮球被列为正式比赛项目。

中华人民共和国成立后,篮球运动技术水平在普及的基础上得到了迅速提高。“积极、主动、快速、灵活、准确”是各专业队训练的指导思想。到了 20 世纪 60 年代中期,我国的篮球运动水平已接近世界先进水平。进入 20 世纪 90 年代,随着中国篮球与世界交往的进一步加强,我国的篮球运动水平有了新的提高。中国国家男篮和国家女篮曾多次获得亚洲冠军。国家男篮在 1994 年第 12 届世锦赛和 1996 年第 26 届奥运会上获得第 8 名,在 1996 年第 26 届亚特兰大奥运会、2004 年第 28 届雅典奥运会和 2008 年第 29 届北京奥运会三次获得第 8 名;国家女篮在 1992 年第 25 届奥运会和 1994 年第 12 届世锦赛上夺得亚军。1995 年,我国举行了首届中国职业篮球甲级联赛(CBA 联赛)。1998 年,以“发展高校篮球,培养篮球人才”为目标的首届中国大学生篮球联赛(CUBA)也如期举行。随着我国篮球运动与世界篮球运动的进一步接轨,以及越来越多的青少年投身于篮球运动,我国篮球事业必将得到更加快速和健康的发展。

三、篮球运动的特点

篮球运动是围绕着悬挂在空中的球篮而展开的空间与地面的争夺,不仅具有对抗性、拼斗性、集体性;而且还富有健身性、娱乐性、艺术性、趣味性、观赏性。

篮球运动是一项高强度的对抗性运动项目,持续时间可长可短,但需要参与者快速奔跑、突然与连续起跳、敏捷反应与力量抗衡。经常从事篮球运动,能促进速度、力量、耐力、灵敏等身体素质的全面发展,提高内脏器官和中枢神经系统的功能。

篮球运动较其他球类项目技术繁多,战术形式多样,队员的技巧性也很强,而且反映出个体作战与协同配合的特点。作为一项集体性很强的运动项目,篮球运动不仅要求运动员具有一定的技战术能力,以及在比赛中表现出的智慧、胆略、意志、活力与创造力,更为重要的是,运动员必须具备勇敢顽强的斗志和团结协作的精神。因此,篮球运动可以促使参与者形成良好的个性和团队精神。

篮球运动具有较好的观赏性。在篮球比赛中,我们可以欣赏到娴熟的运球、巧妙的传球、准确的投篮、机智的抢断、精彩的扣篮和出奇的封盖,再加上攻守交错、对抗变换,从而使比赛双方斗智斗勇,球场形势变化富有戏剧性,无论是参与者还是观看者都能得到心理的满足和愉悦。

篮球运动简单易行,趣味性很强,可以因人、因地、因时、因人而异。通过变换各种活动



方式，篮球运动更加方便与吸引人们的参与，以达到活跃身心、健身强体的目的，进而提高社会的文明氛围，充实人们业余文化娱乐生活。另外，篮球运动深受广大群众的喜爱，通过比赛的相互往来，还可以增进彼此之间的了解和友谊。

人们经常参与篮球运动，不仅可以强身健体，而且可以使个性、自信心、审美情趣、意志力、进取心、自我约束等能力都有很好的发展，也有利于培养团结合作、尊重对手、公平竞争的道德品质。



篮球欣赏

拓展阅读

美国男子职业篮球联赛

美国男子职业篮球联赛简称 NBA，代表了世界篮球运动的最高水平。NBA 拥有 30 支球队，分属两个联盟——东部联盟和西部联盟；每个联盟由三个赛区组成，每个赛区有五支球队。其赛程安排分为夏季联赛、季前赛、常规赛、季后赛和总决赛。季前赛无特定主客场，常规赛采用主客场制，季后赛和总决赛采用七场四胜制的淘汰制。我国有多名球员先后加盟美国男子职业篮球联赛，极大地推动了篮球运动在我国的发展。

任务实现

一、篮球的基本技术学练

篮球技术是在篮球比赛中，队员为了攻守目的所运用的各种专门动作的总称，主要包括脚步移动、传接球、运球和投篮等，可按照表 4-1-1 进行学练。



篮板球的技巧

表 4-1-1 篮球的基本技术

技术	基本动作	动作要领及图示	学练提示
脚步移动	基本站立姿势	两脚前后或左右开立，与肩同宽，两膝微屈，重心落于两脚间，上体稍前倾，两臂自然弯曲于体侧，两眼关注全场情况  图 4-1-1 脚步移动	基本站立姿势是脚步移动的准备姿势，以便于各种技术动作的开始和运用



续表

技术	基本动作	动作要领及图示	学练提示
脚步移动	起动	以向左侧起动为例,从基本站立姿势开始,向左侧起动时重心左移,上体迅速左转,左脚不动,右脚前脚掌用力蹬地,并向左跨出,两臂自然摆动;向前起动与向左起动的动作相仿,只是方向不同	起动是队员在球场上由静止状态变为运动状态的一种起始动作,一般用于在攻、守中抢占有利位置。起动包括向侧和向前起动两种方式
	跑	(1)侧身跑:跑动过程中两脚尖正对跑动方向,头和上体转向球的方向。 (2)变速跑:跑动过程中,加速时上体前倾,两脚掌连续交替向后蹬地,同时迅速摆臂;减速时上体直起,加大步幅,用前脚掌抵地,缓冲减速	跑是最基本的移动技术,包括侧身跑、变速跑、变向跑和后退跑等。其中,侧身跑和变速较为常用。侧身跑是队员在跑动中为了抢位、摆脱防守、接侧向或侧后方的传球而采用的一种跑动方法。变速跑是队员在跑动过程中改变跑的速度(加速或减速)的一种方法
	急停	(1)跨步急停:停步时一只脚向前跨出一大步,脚跟着地过渡到全脚掌抵地,同时迅速屈膝,上体后仰。另一只脚紧随着地时脚尖内旋,身体顺势侧转,前脚掌内侧蹬地。两臂屈肘张开,保持身体平衡。 (2)跳步急停:停步时双脚起跳,上体稍后仰,两臂自然摆动,两脚同时平行落地,屈膝降重心,两臂屈肘张开,保持身体平衡	急停是队员在快速跑动过程中,突然制动并成静止状态的一种方法。常用的有跨步急停和跳步急停两种方法
	滑步	侧滑步:开始滑步前两脚左右开立,微屈膝,两臂侧张开;向左滑步时身体重心左移,左脚向左跨出一步,落地的同时右脚迅速滑行跟进,完成一步侧滑,然后重复以上动作。向右、向前、向后滑步时,动作相似,只是方向不同	滑步是队员防守移动时的常用步伐。常见的有侧滑步、前滑步和后滑步三种步伐
	转身	(1)前转身:转身时(以右脚为中枢脚)左脚前脚掌向外蹬地,同时身体重心右移,左脚经体前向右跨一步,同时中枢脚以前脚掌为轴(脚跟提起)用力碾地旋转,身体顺势右转。 (2)后转身:和前转身的动作相仿,不同的是后转身时移动的脚步向自己身后跨步,使身体改变方向	转身是队员以一脚做轴(中枢脚),另一只脚蹬地向前或向后跨出,身体顺势转动,以改变身体方向的一种方法。转身包括前转身和后转身两种方式



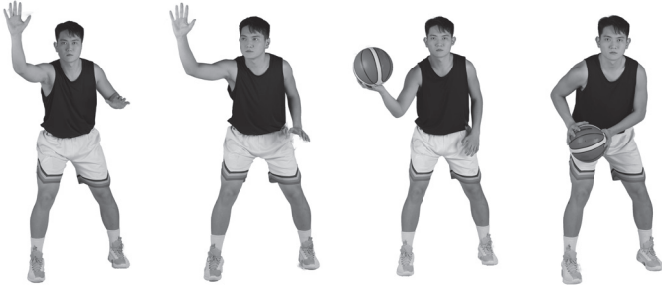
续表

技术	基本动作	动作要领及图示	学练提示
传 接 球	传球	传球包括双手胸前传球、双手头上传球、单手肩上传球、单手胸前传球和勾手传球等。下面将对最常用的双手胸前传球和单手肩上传球进行简要介绍。 (1) 双手胸前传球：双手持球时两脚开立，两膝微屈，重心落于两脚间，双手十指自然分开，两拇指相对呈“八”字形，指根以上部位持球两侧，掌心空出，持球于胸腹之间；传球时，两臂迅速向传球方向前伸，当手臂将要伸直时，急促抖腕，同时两拇指用力下压，食、中指用力拨球，将球传出。 (2) 单手肩上传球(以右手传球为例)：左脚向传球方向迈出半步，同时右臂引球至右肩上方，左手离球，左肩对着传球方向，重心落于右脚上；右脚内侧蹬地转身，同时迅速向前挥臂，手腕前屈，通过食、中指拨球，将球传出 	双手胸前传球是一种最基本、最常用的传球方法，适用于不同方向、不同距离的传球，其特点是准确性高，便于控制球。 单手肩上传球常用于中、远距离传球，其特点是传球力量大，利于抢后场篮板后长传快攻
	接球	(1) 双手接球。双手接球包括双手接胸部高度的球、双手接头部高度的球、双手接低于腰部的球和双手接地滚球等方法。这里简要介绍双手胸前接球的动作要领：两眼注视来球方向，两臂向来球方向伸出，十指自然分开；当双手触及球时手臂顺势引球，将球持于胸腹之间。 	接球是队员获得球的动作，是抢篮板球和断球的基础，包括双手接球和单手接球两种

图 4-1-3 接球



续表

技术	基本动作	动作要领及图示	学练提示
传接球	接球	(2) 单手接球(以右手接球为例): 两眼注视来球方向, 右臂微屈, 伸向来球方向, 手掌呈勺形, 五指自然分开; 当手指触及球时右臂顺势引球, 左手立即帮助右手, 双手持球于胸腹间  图 4-1-4 单手接球	
运球	高运球	(以右手运球为例) 运球时微屈膝, 上体稍前倾, 目平视, 以肘关节为轴, 前臂自然伸屈, 用右手按拍球的后上方, 把球的落点控制在身体右前方, 球的反弹高度则在胸腹之间  图 4-1-5 高运球	高运球是将球的反弹高度控制在腰、胸之间的运球方法, 一般用于无防守的快速运球
	低运球	运球时抬头、目视前方, 深屈膝, 上体前倾, 用上体、腿和另一只手臂保护球。同时, 用手短促地按拍球, 把球的反弹高度控制在膝关节以下  图 4-1-6 低运球	当持球队员接近防守队员或防守队员来抢球时, 持球队员为保护球或摆脱防守, 常采用低运球方法
	体前变向换手运球	当对手堵截在运球前进路线上时, 突然向左或向右改变运球方向, 并且交换控球手来摆脱对手的运球方式。以右手为例, 右手拍按球的右后上方, 把球从右侧拍按到左侧前方同时向左转体以保护球, 然后换手运球, 加速前进  图 4-1-7 体前变向运球	当防守队员堵截运球队员的进攻路线或运球队员运球接近防守队员时, 运球队员可运用体前变向换手运球来摆脱和突破对手



续表

技术	基本动作	动作要领及图示	学练提示
运球	胯下运球	(以右手胯下运球为例)运球跨步急停后,两脚前后开立,左脚在前,重心落于两脚间;右手按拍球的右上方,使球从两腿之间穿过,换左手运球,右脚向左前跨出,完成一次胯下运球	
投篮	原地投篮	原地投篮(以右手投篮为例):从双手持球的基本站立姿势开始,左手扶球左侧,右手持球,右臂曲肘,置球于右肩上;投篮时两脚掌蹬地,左手离球,右臂向前上方伸直时手腕前屈,食、中指拨球,将球投出 	原地投篮包括单手头上投篮、单手肩上投篮、双手头上投篮和双手胸前投篮
	行进间投篮	行进间单手低手投篮(以右手投篮为例):运球队员结束运球变为双手持球的同时,右脚跨出第一步;左脚跨出第二步落地时,前脚掌用力蹬地向前上方起跳,右腿屈膝自然上提,右手将球引至右肩侧上方;腾空到最高点时左手离球,右手托球,右臂向前上方伸展;接近球篮时,手腕、手指上挑,将球投出 	行进间投篮包括单手肩上投篮、单手低手投篮、双手低手投篮、反手投篮和勾手投篮等

图 4-1-8 原地投篮

图 4-1-9 三步上篮

二、篮球的基本战术学练

篮球战术是篮球比赛中队员所运用的攻守方法的总称,主要分为进攻和防守两种战术,其中进攻战术包括传切配合、掩护配合和突分配合等战术;防守战术包括换防配合和补防配合等战术。见表 4-1-2。



表 4-1-2

战术		学练说明
进攻战术	传切配合	传切配合包括一传一切和空切两种配合。一传一切是指持球队员传球给同伴后自己立即切向篮下,接同伴回传的球并进行投篮的方法;空切是指无球队员根据球的转移情况,从不同的方向迎球或侧向插入篮下接球的配合方法
	掩护配合	掩护配合是指队员用自己的身体挡住同伴的防守队员,使同伴摆脱防守的配合方法
	突分配合	突分配合是指持球队员突破防守后遇到补防或吸引对手注意力后,及时将球传给同伴,使同伴获得进攻机会的配合方法
防守战术	换防配合	换防配合是指防守队员为了破坏进攻队员的掩护配合,彼此之间及时呼应并交换防守对手的一种配合方法。换防配合是破坏掩护配合的一种方法
	补防配合	补防配合是指当防守队员被对手突破或绕过时,临近的其他防守队员主动放弃自己防守的对手,去补防突破队员的配合方法

任务考核与评价

结合自己学校的实训条件,在教师的指导下进行排球技术技能考核,完成表 4-1-3。

表 4-1-3 篮球训练考核与评价表

班级:

姓名:

考核维度	考核内容	评价标准	分值	评分	
				自评	他评
知识 15%	篮球的起源与发展	了解篮球运动开始的时间以及国际上重要的排球比赛	10		
	篮球运动的特点	能口述篮球运动的特点	5		
技能 65%	脚步移动技术	掌握不同的脚步移动技术,会脚步移动且动作规范	10		
	传接球技术	掌握不同的传接球技术,会传接球且动作规范	10		
	运球技术	掌握不同的运球技术,会运球且动作规范	15		
	投篮技术	掌握不同的投篮技术,会投篮且动作规范	15		
	战术	掌握篮球的各种战术	15		
素质 20%	积极参加篮球运动	体会到篮球运动的乐趣,并积极参加篮球运动	10		
	反思改进意识	主动反思自身在篮球技术学练中的不足,并积极改进	10		



续表

考核维度	考核内容	评价标准	分值	评分	
				自评	他评
合计			100		
总评	自评（30%）+ 他评（70%）=		教师（签名）:		

任务二 足球运动

任务描述

足球有“世界第一运动”的美誉，是全球体育界最具影响力的单项体育运动之一。一场精彩的足球比赛，吸引着数以亿计的观众，它已成为电视节目中的重要内容，有关足球的报道，占据着各种报刊的大量篇幅，当今足球运动已成为人们生活中不可缺少的组成部分。本任务需要我们学习足球运动的相关理论知识，在理解的基础上掌握足球运动的基本技术和基本战术，并进行相应的训练。



足球欣赏

任务目标

1. 了解足球运动的起源与发展、了解足球运动的特点。
2. 掌握足球的基本技术和基本战术。
3. 体会到足球运动的乐趣，并积极参与足球运动。

任务准备

※ 场地与器材准备

足球场、足球

※ 安全准备

1. 穿戴合适的装备。穿着宽松合体、吸汗透气的运动服。选择专业的足球鞋，鞋底要防滑耐磨。佩戴护膝和护肘，防止摔倒时擦伤膝盖和手肘部位。
2. 充分热身。在正式踢球前进行充分的准备活动，如慢跑、原地高抬腿、压腿、伸展运动等，将身体的各个部位的关节都活动开。
3. 熟知足球运动训练中常见的运动损伤，如脚踝扭伤、膝盖损伤、肩部损伤等。知道在运动中不慎受伤，应立即停止比赛，及时处理，如果出现严重的损伤要及时就医。