



“十二五”职业教育国家规划教材
经全国职业教育教材审定委员会审定

体育与健康

(北方适用)

主 编 毛振明

公共
素质
教育



北京
师范
大学
出版
集团
北京
师范
大学
出版
社



CS 扫描全能王

3亿人都在用的扫描App

目录

模块一 体育文化与科学健身

- 专题一 体育的内涵：人文精神与科学原理 / 2
- 学习目标 / 2
- 一、体育的人文价值：野蛮体魄与文明精神 / 2
- 二、体育运动中的科学原理 / 5
- 思考与练习 / 10
- 专题二 健康观念的发展：从单一到多元 / 10
- 学习目标 / 10
- 一、健康的内涵 / 11
- 二、健康与亚健康 / 12
- 三、体质与健康 / 16
- 四、影响健康的因素 / 17
- 思考与练习 / 21
- 专题三 健康的途径：科学锻炼与运动处方 / 21
- 学习目标 / 21
- 一、测评自己的身体状况 / 21
- 二、制订运动处方 / 22
- 三、运动中的自我监护 / 26
- 四、运动中危险信号的识别 / 28
- 五、突发性运动创伤的处理 / 30
- 思考与练习 / 34
- 专题四 幸福的基石：生活方式与健康 / 35
- 学习目标 / 35
- 一、生活方式对健康的影响 / 35
- 二、健康的生活方式 / 38
- 三、营养与膳食 / 44

思考与练习 / 48

- 专题五 成长的烦恼：青春期的心理健康 / 49
- 学习目标 / 49
- 一、认识心理健康 / 49
- 二、走进青春期 / 54
- 三、高职大学生常见的心理困惑 / 61
- 四、形成健康心理的策略 / 67
- 思考与练习 / 68

模块二 田径类运动

- 项目一 走 / 71
- 学习目标 / 71
- 一、基本技术 / 71
- 二、应用性练习 / 72
- 思考与练习 / 72
- 项目二 跑 / 73
- 学习目标 / 73
- 一、基本技术 / 73
- 二、应用性练习 / 77
- 思考与练习 / 77
- 项目三 跳 / 78
- 学习目标 / 78
- 一、助跑与起跳 / 79
- 二、空中动作 / 79
- 三、练习方法 / 80
- 思考与练习 / 81
- 项目四 投 掷 / 81
- 学习目标 / 81
- 一、滑步 / 82
- 二、最后用力 / 82





跑



学习目标

1. 掌握跑的基本技术
2. 体会跑的锻炼价值

跑是以下肢为支撑和腾空的周期性交替运动，是使人体产生快速位移的自然动作。跑是体育锻炼中简单易行、健身效果明显的运动项目。

一、基本技术

相关链接

短距离跑的锻炼价值

短距离跑能够发展速度和力量等身体素质。在学练过程中能够养成快速反应的能力、自信心和强烈的竞争意识。

(一)短距离跑的技术

1. 蹲踞式起跑

		
各就位 当听到“各就位”口令后，两手撑于起跑线后，两手约与肩同宽，两臂伸直；一脚在前，一脚在后，呈蹲踞姿势。	预备 当听到“预备”口令后，臀部抬起并稍高于肩，肩前倾超过起跑线，静候出发信号。	跑 当听到“跑”(或枪声)后，两脚用力蹬地(或起跑器)，两臂用力摆动冲出起跑线。



2. 途中跑

高重心，上体保持一定的前倾度，支撑腿在蹬离地面瞬间，髋、膝、踝三关节充分蹬伸，摆动腿带髋前送高抬，如图 2-1 所示。

3. 终点撞线

躯干加速前倾，用胸部或肩部触终点线，如图 2-2，图 2-3 所示。



图 2-1 途中跑



图 2-2 终点撞线(胸部撞线)



图 2-3 终点撞线(肩部撞线)

(二)中长跑的技术

1. 站立式起跑

各就位。当听到“各就位”口令后，两脚自然前后开立，前脚紧靠于起跑线、全脚掌着地，后脚以前脚掌着地，两腿弯曲，上体前倾，重心下降、前移；前腿的异侧臂自然弯曲于体前，同侧臂稍屈在后，静候出发信号，如图 2-4 所示。

跑。当听到“跑”(或枪声)后，两脚用力蹬地，同时后腿迅速前摆，两臂积极前后交换摆动，身体迅速向前冲出。



图 2-4 各就位

2. 途中跑

高重心，上体直立或稍前倾，支撑腿蹬离地面后迅速前摆，摆动腿前送，高抬适当，如图 2-5 所示。

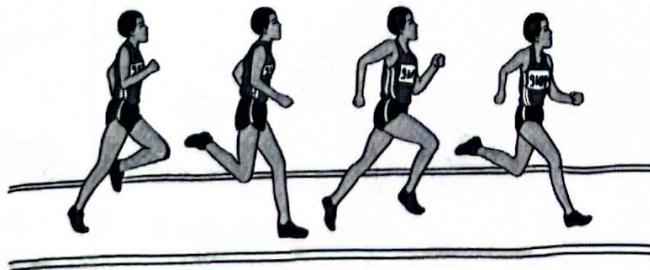


图 2-5 途中跑

3. 中长跑的呼吸

两三步一呼，两三步一吸。

