

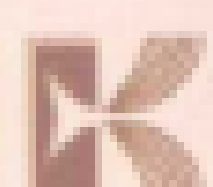
五年制专科层次小学教师培养教科书

体育与健康

第3册

TIYU YU JIANKANG

湖南省教育厅组织编写
(试用)



湖南科学技术出版社

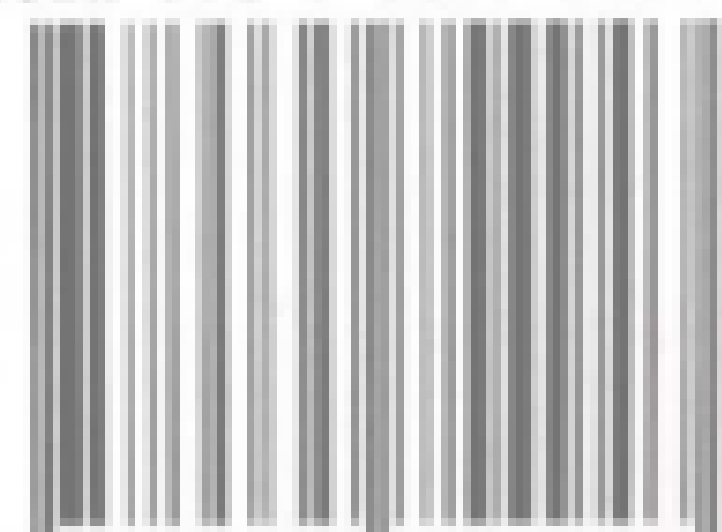


TIYU YU JIANKANG



策划组稿 黄一九 刘堤地 贾平静
责任编辑 龚绍石
装帧设计 刘 谊

ISBN 978-7-5357-5494-3



9 787535 754943 >

定价：20.50 元

五年制专科层次小学教师培养教科书

体育与健康

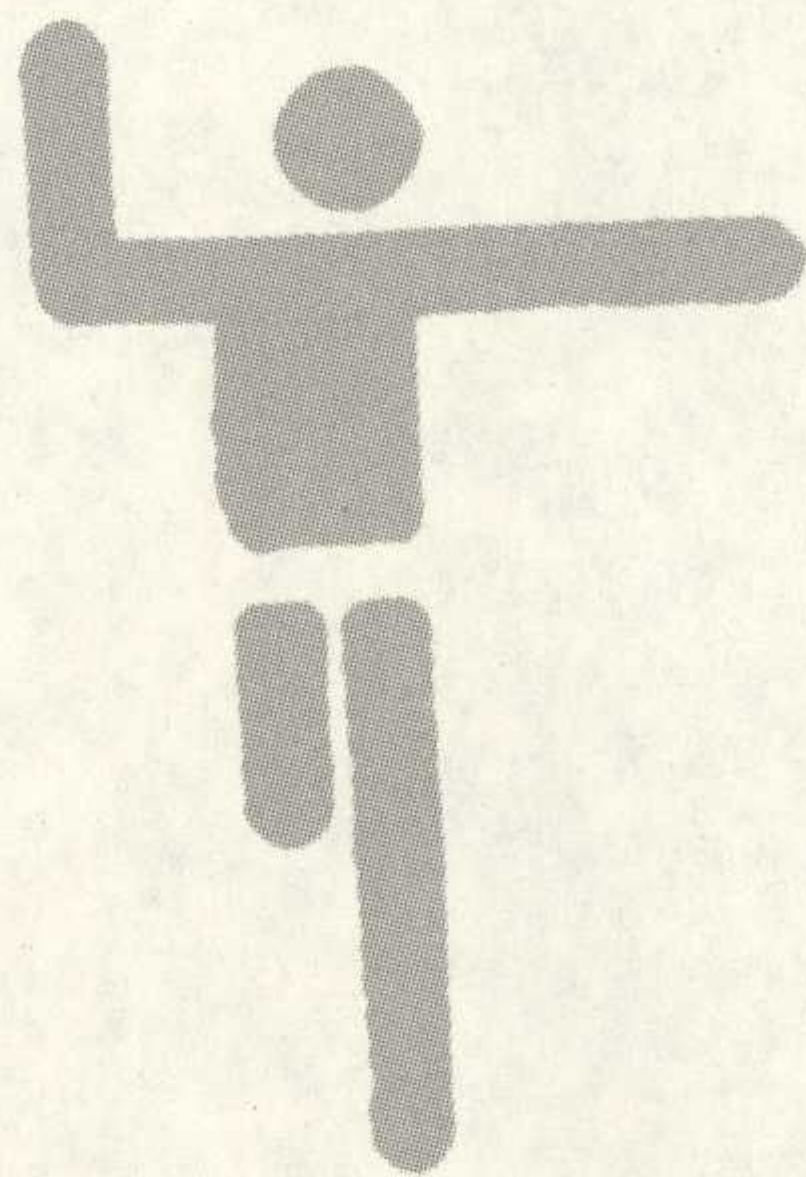
第3册

TIYU YU JIANKANG

湖南省教育厅组织编写

(试用)

 湖南科学技术出版社



湖南省小学教师教育教材建设委员会

顾问 许云昭 郭开朗 管培俊

主任 张放平

副主任 朱俊杰 周德义

成员 (以姓氏笔画为序)

王玉清 王永久 王身立 邓士煌

左清 白解红 石鸥 李纪武

李求来 李维鼎 李艳翎 顾松麒

凌宪初 黄超文 赖阳春

※

※

※

※

※

本书主编 黄超文

编写人员 (以姓氏笔画为序)

邓先伟 田洋 杨伯群 肖建国 吴生海

周建设 范才清 胡红艳 黄超文 黄依柱

黄学军 樊颖

序

PREFACE

进入新世纪，随着我国社会主义市场经济体制的确立和科学技术进步日新月异，整个社会对优质教育资源日益增长的需求以及教育自身的改革与发展不断深入，对教师队伍建设提出了更新、更高的要求。按照教育部“教师教育要有计划、有步骤、多渠道地纳入高等教育体系”的部署，各地积极推进三级师范向二级师范的过渡，有力地提升了小学教师培养的学历层次。但是，经过几年的实践，我们发现，虽然小学教师培养的层次提升了，形式过渡了，但由于培养内容和模式没有进行相应的调整 and 改革，因此，培养的质量和效益没有得到相应的提高，有的地方甚至在下降。同时，一个不能否认的事实是，目前小学教师队伍的年龄结构、学科结构、学历结构、知识结构、教育观念、教学方法、创新意识和创新能力还不能适应教育现代化的发展要求，小学教师队伍年龄老化现象比较严重，农村小学音乐、美术、综合课教师短缺，信息技术和英语教师严重不足，受过高等教育的小学教师的比例仍然很小，这些都严重地妨碍了基础教育持续、健康和均衡发展。

2005年3月，根据湖南省委、湖南省人民政府关于加强农村中小学师资队伍建设的决定和部署，湖南省教育厅针对当前农村小学教师年龄老化和教师教育中生源质量下降，师范专业教育弱化，教育实习环节不落实等突出问题，成立专题调研组，深入师范院校和市（州）、县（市、区）教育部门及中小学校，就中小学教师培养情况开展调研，撰写了专题调研报告。当时，我在湖南省人民政府担任副省长，主持全省的教育工作时认真审读了这个调研报告，对此报告给予充分的肯定并就中小学教师培养工作提出了一系列建议与意见。在此基础上，湖南省人民政府办公厅批转了湖南省教育厅《关于进一步加强中小学教师培养工作的意见》（以下简称《意见》），决定采取有力措施进一步完善教师教育体系结构，规范教师教育办学秩序，加强教师教育宏观规划与管理，同时还决定在全省实施农村小学教师定向培养专项计划，以此为突破口吸引优秀初中毕业生报考教师教育专业，改革师范生培养模式，强化实践教学环节，全面加强小学教师培养工作。教育部对湖南省这项工作给予高度评价，并于2005年12月专门发简报向全国推介。

根据《意见》的要求,湖南省教育厅开始实施农村小学教师定向培养专项计划,为全省农村乡镇以下小学定向培养五年制专科层次小学教师。2006年和2007年两年共招生录取优秀初中毕业生3102名。这批学生分别与其所在县政府签订了协议书,承诺毕业后回协议所在县(市、区)乡村小学服务5年以上,对此,社会各界反响非常好。2007年《中共湖南省委、湖南省人民政府关于建设教育强省的决定》计划“十一五”期间以这样的方式为农村培养1万名小学教师。

接下来,将这些学生培养成什么样的小学教师,以及如何来培养的问题摆到了我们的面前。基于以下几个方面的考虑,我们决定按“全科型”模式培养这批学生,即使他们成为“适应基础教育改革、发展和全面实施素质教育的需要,能够承担小学各门课程的教学任务,基本具备从事小学教育、教研和管理的能力,具有一定的专业发展潜力,德智体美等全面发展的专科学历”的小学教师。这是因为:

第一,小学生具有整体认知世界和生性活泼的心理特点,要求教师具有良好的知识结构和综合能力,具有能歌善舞、能写会画的艺术素质,对儿童富有爱心、同情心、恒心和耐心。第二,传统的中等师范学校培养的小学教师知识面较宽,音乐、美术、体育、“三笔字”、普通话等基本功扎实,教学技能突出,动手能力较强,能很快胜任小学各学科教学,基本属于全科型小学教师类型。第三,实践证明,按学科专业教育与教师专业教育相分离的模式进行分科培养的小学教师,不能很好地适应小学教育。第四,西方发达国家普遍认为小学教师是一种综合性职业,应通过一体化的训练使师范生成为符合现行小学教育要求的合格教师,能够胜任小学阶段国家统一课程所有学科的教学。第五,目前我国农村地区地域辽阔,地形复杂,教学点量多面广且规模很小,有的地方甚至是一人一校,在现行的教师编制标准的前提下,客观上要求每个教师必须能够胜任各科教学,有时还要求能够“包班”。第六,由2~3名教师教授一个班的小班化教学是我国基础教育与国际接轨的必然趋势,这有利于增强教师的责任感,增加教师与学生交流、沟通的机会,从而全方位地了解学生,并给予学生更多的关心、关注和鼓励。

构建科学、合理的课程体系是实现“全科型”小学教师培养目标的关键。为此,我们成立了“湖南省小学教师教育教材建设委员会”,分三个步骤进行课程开发:一是制定颁发《湖南省五年制专科层次小学教师培养课程方案(试行)》,将课程体系分为必修、选修两大块,其中必修部分分文化、教学技能、课程教学理论、教育实践四大模块。该课程体系的最大特点是降低了文化类课程所占比重(53.2%),提高了教育理论和实践类课程比重(24.7%),并根据农村小学教育的需要设置英语、音乐、美术、体育、计算机必选课,鼓励学生发展个性和特长。二是按严格程序研制学科教学大纲。先采取招标(邀标)的

方式,从专业、职称、教师教育资历、科研成果等方面,确定参与编写教学大纲的人员,然后组织教师教育专家、教师教育第一线教师、学科专家、优秀小学教师等各方面人员组成评审组,对教学大纲进行初审、终审和最后鉴定,直到合格为止。三是在对培养目的、意义、步骤、内容选择及编排、使用等方面进行论证的基础上,组织编写五年制专科层次小学教师培养的整套教材。

教材是课程的重要载体,是实现课程目标的根本保障。由湖南省教育厅组织编写的这套教材是湖南省教师教育研究群体集体智慧的结晶,具有以下三个方面的显著特点。

一、科学性。每本教材都在研制教学大纲的基础上编写,由学科专家组最后审定,既注重学科知识内在体系的完整性,又吸收学科最新研究成果。整套教材反映了当今世界教师教育的发展趋势,力求加强学科之间的相互渗透和知识整合,形成功能互补、相互协调的知识体系。

二、针对性。充分考虑培养对象的初中学历起点、可塑性强及专业发展方向等因素,将文化基础课定位在与专科学历相适应的水准,开足英语、音乐、美术、体育、舞蹈等课程,增加教育类课程,强化教育实践,力求满足我国基础教育课程改革对小学教育发展和农村小学教师的新要求。

三、实用性。借鉴传统中等师范教材、现行师范专科教材及国外小学教师培养教材的成功经验,在内容选择上力求使学生“知识博、基础实、适应广”,具有宽泛、扎实的理科、文科、艺术、信息技术、教育学、心理学、教育法律和法规等方面的知识,在内容编排上,注意由浅入深、循序渐进,符合学生的身心特点和认知规律,力求使师生易教易学。比如英语、音乐、美术、体育、计算机等课程,除基础课外,还增加了选修课,内容更多,难度更大,要求更高,目的在于发展学生的个性和特长。

基础教育的基础在小学。一个人可能不接受高等教育,但不能不读小学,否则他(她)就是文盲,就无法生存和立足于当今社会。因此,小学教育的重要性无论怎么强调都不过分。我分管教育多年,十分关注教师队伍尤其是小学教师队伍建设,深切感受到在经济发展水平和教育硬件相对薄弱的背景下,加强教师队伍建设是促进教育事业发展的根本依靠。由于目前专科层次小学教师培养教材的使用处于无序状态,编写这套培养“全科型”小学教师的教材,既是小学教师队伍建设的重要内容,也是一项开创性的工作,可以在小学教师培养史上浓墨重彩地写上一笔。坦率地说,这也是我经历过的最有意义的工作之一。

由于时间短、任务重,这套“全科型”小学教师培养教材可能还有不尽如人意之处。建议先试用,然后,组织力量对教材的使用情况进行广泛调研,在征求教师、学生意见和建议的基础上,对教材进行修订,努力使教材更完善,以不断适应基础教育改革与发展对小学教师培养的要求。

大学 恰逢今天是我国第 23 个教师节,让我以激动的心情向广大教师与教育工作者致以节日的问候,并向教育界和全社会推荐湖南省教育厅组织编写的这套“全科型”小学教师培养教材。

是为序。

许雪松

2007 年 9 月 10 日

编写说明

ILLUSTRATION

湖南省五年制专科层次小学教师培养课程《体育与健康》教材是经湖南省教育厅批准,根据湖南省教育厅颁发的湖南省五年制专科层次小学教师培养课程《体育与健康教学大纲(试行)》以及当前我国师范教育改革与发展的实际情况编写的。这是一套在我国教育领域全面推行素质教育与倡导创新过程中,为学生主动接受体育与健康教育而专门设计和编写的助学型教材,供培养五年制全科型小学教师使用。

编写本教材的目的是为了加强对五年制师范专科层次体育与健康教学的管理,提高体育与健康教育教学的质量。这套教材既是学生学习的课本,也是教师教学的依据,又是教育行政部门和学校行政领导检查和评价体育与健康教学情况的标尺。编写本套教材时,既充分考虑到了湖南省实施五年制专科层次小学教师培养的实际情况,又坚持了国家对体育与健康教育的基本要求。因此,认真使用本套教学用书,可以为开展好学校的体育与健康教育教学工作提供坚实的基础。

在使用本套教材时,应注意以下几点:

1. 这套教材的教学内容是分学年按理论与实践两大部分编写的。其中,实践部分的内容是按运动项目分类进行编写,对各部分教学目标与要求、动作技术和要达到的标准都写得较为具体。但是,没有分课次进行编写,这是为了增加灵活性和发挥教师的主动性,便于教师根据实际情况安排和组织教学。因此,教师必须根据教材内容合理制定教学计划,安排好教学进度;注意分类教材的先后顺序和相互联系,做好教材教学内容的纵向安排和横向搭配。

2. 各类教材都是按学习目标、学习内容与练习方法、自我(小组)评价以及课外练习四个部分进行编写的,这主要是为学生自学以及教师备课提供便利条件。至于组织教学的形式、教学方法和练习手段的选用等,教师可根据自己的经验,结合本校的实际,创造性地运用,不应受书本限制。

3. 学生体育与健康课的成绩测评,主要参照教学大纲中各项教学内容的评价要求,并从学生的学习态度、学习过程中的主动性、创造性和运动能力等方面进行综合测评。学生的成绩测评,教师应将其纳入每学期的教学进度,按时保质进行考核和测评。

4. 教材中安排的体育与健康教育基础理论知识教学的内容,既可作为体育与健康教育知识理论课分班进行教学,亦可以年级为单位组织专门的理论讲座来完成。部分理论知识和体育运动项目欣赏的教材内容主要供学生自行阅读。

5. 特别值得提出的是,本教材在每个单元教学内容基本完成后,增加了一个“探索·发展”的专栏,这主要是考虑到作为全科型师范学生要对所学内容的教材教法应有所掌握,而且对这部分教学内容的前沿科学成果和发展趋向要有所认识和了解,这可能也是本教材的一个亮点。

编者深知,教材编写是一项非常艰辛的工作。一本为学生专门设计的教科书,篇幅有限,不可能包罗万象,加之时间紧迫,各方面条件有限,其编写难度可想而知。我们虽已尽责尽力编辑成书,但只能说是基本完成了历史赋予的使命,错误和不足之处在所难免,恳请专家、学者和广大教师、学生批评指正,以便作进一步修改。

黄超文

2007年8月20日

目 录

CONTENTS

第一章 体育基础理论	(1)
第一节 现代生活与体育运动	(1)
第二节 娱乐体育与休闲体育	(3)
第三节 远足与野外活动	(5)
第四节 体育锻炼与社会适应	(10)
第二章 健康教育知识	(15)
第一节 心理与心理健康	(15)
第二节 情绪自我调节对身体健康的意义	(17)
第三节 体育锻炼与心理健康	(20)
第四节 健康的生活设计	(24)
第三章 体育运动欣赏	(28)
第一节 冰雪运动	(28)
第二节 跆拳道	(31)
第三节 保龄球运动	(33)
第四章 田径	(36)
第一节 对田径教材的认识	(36)
第二节 跑	(37)
第三节 跳跃	(49)
第四节 投掷	(56)
第五章 排球	(64)
第一节 排球运动简介	(64)
第二节 准备姿势与移动	(66)
第三节 正面传球	(69)
第四节 正面垫球	(71)
第五节 下手发球技术	(72)
第六节 教学比赛	(74)
第七节 规则简介、阵容配备、位置转换	(75)
第八节 排球游戏	(78)
第六章 羽毛球	(82)
第一节 羽毛球运动介绍	(82)
第二节 握拍方法及准备姿势	(85)

第三节 步法	(87)
第四节 发球	(90)
第五节 接发球技术	(93)
第六节 前场击球技术	(94)
第七节 后场击球技术	(98)
第八节 基本战术	(101)
第九节 教学比赛	(104)
第十节 羽毛球运动规则简介	(106)
第七章 体操	(110)
第一节 基本体操	(110)
第二节 双杠	(117)
第三节 单杠	(120)
第四节 徒手操的创编	(124)
第八章 体育游戏	(128)
第一节 游戏的基本知识	(128)
第二节 运动性游戏	(135)
第九章 韵律体操与舞蹈	(140)
第一节 健美操	(140)
第二节 小学集体舞	(151)
第十章 民族传统体育	(157)
第一节 三段剑	(157)
第二节 跆拳道	(164)
第三节 浪桥	(171)
第四节 推顶	(173)
后记	(177)

第一章

体育基础理论

学习目标

- 了解现代生活对人体健康的影响，熟悉提高人体健康水平的方法与手段；
- 了解娱乐体育与休闲体育的特点；
- 能够处理野外活动的突发事件；
- 了解体育锻炼与社会的适应的关系，能够通过体育锻炼增强社会适应能力。

第一节 现代生活与体育运动

人们在各个社会历史发展时期，受当时生产力发展的制约，按一定的周期生活、工作和学习，周而复始地形成了一种自身特有的生活方式。随着现代科学技术的发展，它不仅大大地改变了旧的生产方式，同时也改变了人们曾经习惯了的生活方式，并建立起新的现代生活方式。

这是社会发展和人类进步的必然趋势。它的积极意义在于使尽可能多的社会成员，经过高速的协调配合，能为社会创造出更多的物质和精神财富，提高人的生活质量。然而现代生活的快节奏和高智能，必定会给一时无法适应的人们带来不少健康方面的问题，需要我们足够的重视。

一、现代生产方式对人体健康的影响

在现代生产方式中，由于科学技术的不断革新，使社会生产朝着机械化、自动化方向迅速发展。尤其是电子计算机被广泛运用于生产，使人的体力劳动强度大大减小；在动作技能上，也由过去的大肌肉群参加的大幅度、高强度的劳动，被小肌肉群参加的小动作所代替。它要求生产者能灵活、准确、协调地进行生产，快速而准确地判断和处理数据；它要求生产者具有丰富的知识，掌握精密复杂的技术。社会劳动的高智能化，必然导致脑力劳动的比重增加。

然而，现代生产方式较之单纯的大肌肉群的体力劳动更易使人疲劳。社会生产劳动的高

智能化特点是中枢神经系统负担重而身体缺少活动,长此以往就会引起身体“不活动性萎缩”、“新陈代谢低下”、“适应能力降低”、“肌力衰退”、“神经衰弱”等现代文明病。

二、现代生活的快节奏对人体健康的影响

现代生活的节奏加快不仅影响到人体的生理消耗,同时也反映在心理的紧张程度上。现代生产方式要求生产者有较高的工作效率,要求加快动作频率,接受和处理大量信息,具有敏捷的反应和应变能力。这些都会给不适应者的身体、心理带来不良影响。

大家知道,人体各器官系统根据内外环境的变化,需要保持一种适度的紧张,假如肌肉过于放松而不能控制的话,人就会连最简单的基本姿势也无法保持,同样内脏器官系统若没有适度的紧张也就不能保持正常的基本功能。可是紧张不能过度,过度的生理和心理紧张,最初使大脑神经细胞产生疲劳,若不及时调节而长期下去,还会使大脑工作能力下降,引起神经衰弱等多种疾病,其次是长期过度紧张会引起内分泌系统和自主神经系统的紊乱,诱发甲状腺功能亢进、糖尿病以及神经官能症。此外,长期精神紧张还表现在对心血管系统的影响,持续性的血压升高,将引起心脏、肾缺血性损伤,导致这些部位功能不全。美国几位学者曾提出“心血管紧张”的概念,认为人的心脏只能忍受一定量情绪紧张程度,超过限度就可能引起心绞痛、心肌梗死、冠心病等病症。

三、城市化生活对人体健康带来的不利因素

地球上 60 亿左右人口中,大约有一半以上居住在城市,而且日益集中于大城市。城市人口和城市建筑的激增,空地日益减少,迫使建筑向高空发展,人们长期居住在与新鲜空气和阳光隔绝的建筑物中,与空气和日光等这些自然锻炼因素接触的机会越来越少,同时城市工业化带来的大气和水源污染,绿化面积减少,土壤流失,环境日益恶化,大气中烟雾、CO₂、SO₂ 含量逐年增多,使得城市居民的身体健康受到严重损害。又由于城市面积的扩大,人们就业等原因,人们越来越依赖于现代化的交通和通讯联络工具,从而大大减少了人们步行的机会,一些电气化和半自动化的家用电器,又减轻了家务劳动的强度,膳食结构的改善,脂肪和肉、鱼、禽、蛋食品,增加了人们从食物中摄取的热量。这些导致了现代人的机体结构和机能与生活环境之间的不平衡状态,“运动缺乏,营养过剩”、“生活能力下降”等现象,冠心病、高血压、肥胖病等现代文明病急剧增加,严重地威胁着现代人的健康。

四、体育运动是帮助人们适应现代生活、提高健康水平的积极有效手段

社会生产的现代化,给人们带来了丰富的物质文明,同时也使人们的业余时间逐渐增多。目前世界上许多国家实行五日工作制、计时工作制、弹性工作制和定期轮休制等,职工业余时间大大增加。

我国随着改革开放,生活水平逐年提高,职工的业余时间也有所增加。据北京有关部门对 1200 名职工的调查,每人每天业余时间为 2.5 小时。据王雅林、李金茶在哈尔滨、齐齐哈尔两市对 2293 人所作的调查,职工的时间结构见表 1-1。

业余时间既可休息、娱乐,消除紧张生活带来的疲劳,又可为促进自身的精神、道德、文化和身体的健康发展提供条件。

利用业余时间,到室外去,到野外去,结合空气、日光和水等自然力进行锻炼,可以增强机体对外界环境的适应能力,改善身体各组织器官的机能,提高人体对各种疾病的抗御

力，帮助人们改善自身的健康状况，适应快节奏、高强度的现代生活。

表 1-1 哈尔滨、齐齐哈尔两市职工时间结构表（每人每周内一天的平均小时数）

性别	工作时间 (小时)	时间分类 (小时)					备注
		满足生理需要	工作往返	家务劳动	教育子女	自由时间	
男	7.1	9.4	0.8	3.9	0.3	2.5	
女	6.9	9.1	0.9	5.2	0.2	1.7	

参加锻炼的过程中，人们应根据自己的年龄、职业、身体状况等特点，选择适合的活动项目和运动负荷。如年轻人可以选择兴奋性较强、有一定对抗性的体育项目，如球类、跑步、健美等；中老年人可考虑兴奋性适中、意志性较强的锻炼项目，如健身跑、散步、打拳等；体力劳动者可选择较放松的项目，如散步、气功、太极拳等；从事脑力劳动而运动不足的人，则要选择适宜全身活动，特别是有益于心血管系统的各种耐力性活动。一般活动时间不宜过长，要考虑实效性，不能沉溺于活动中，也不要过多消耗精力，以能恢复体力，保持旺盛精力为度。

思考与练习

- 1. 请说说现代生产方式、现代生活的快节奏以及城市化生活对人体健康有哪些影响？
- 2. 为什么说体育运动是帮助人们适应现代生活、提高健康水平的积极有效手段？

第二节 娱乐体育与休闲体育

一、娱乐体育与休闲体育的概念、基本特点及分类

随着社会的进步，生产力和科学技术的迅猛发展，人们逐渐从繁重的工作、生活重负中解放出来，有了更多的闲暇时间来从事自己喜好的事情。余暇时间增多了，怎样健康、文明、愉快地度过，“怎样休闲”成了人们普遍关注的问题。体育运动作为休闲娱乐的一种积极手段，逐步成为现代文明生活中的一项高尚享受。随之而产生的体育休闲文化，作为一种特殊的文化形态，不断以渗透、融合、感染、凝聚、净化等各种方式，影响着人们的社会生活和休闲生活。“娱乐体育”和“休闲体育”就是在这种社会背景下产生和被人们总结出来的。

休闲体育亦称“余暇体育”、“闲暇体育”，是指人们在余暇时间或特定时间所进行的一种以愉悦身心为目的的体育活动。

娱乐体育与休闲体育在内容、方式与方法上是相互渗透、相互包容的，两者之间没有本质的区别。前者多被体育理论界引用，而后者则更容易被大众百姓所接受。娱乐体育和休闲体育体现出了时代的特色，因此它具有业余性、消遣性、文娱性的特点。内容一般有球类游戏、活动性游戏、旅游、棋类以及民族传统体育活动等。按活动的组织方式可分为个人的、家庭的和集体的；按活动条件可分为室内的、室外的；按竞争性可分为竞赛性的和非竞赛性的；按经营方式可分为商业性的和非商业性的；按参加活动的方式可分为观赏性活动和运动

性活动。

在西方社会,人们进行娱乐体育与休闲体育的项目很多,例如:滑板、冲浪、滑翔、滑雪、健美操、蹦极、攀岩、登山等。人们在这些体育锻炼和体育游戏中扮演各种角色,尽情表现自己的能力,满足心理上的欲望。

在我国,伴随着改革开放的不断深入,经济的持续发展,特别是双休日的实行,娱乐体育和休闲体育也走进了我们的生活。如:健美运动、太极拳、门球、棋牌、垂钓、远足与登山等。中国古人是很讲究休闲的,并且赋予休闲以浓厚的文化内涵,形成了独具一格的休闲文化。上古之人便知“日出而作,日入而息”,把休息看得和劳动同等重要。古人说:“一张一弛,文武之道也。”又说:“动静节宜,所以养生也。”但这里的“弛”不是废弛,“静”不是静止,都是相对“张”和“动”而言的。古人说过“流水不腐,户枢不蠹”,即现代人说的“生命在于运动”。

二、娱乐体育、休闲体育的项目介绍

在这里,我们介绍一些娱乐体育和休闲体育的项目,供同学们参与锻炼选用。

(一) 健美运动

健美运动是一种通过各种方式和方法,利用人体自身重量和各种器械的负重练习,以达到锻炼身体、发达肌肉、增强体力、改善形体、陶冶情操,使身体变得强壮、健美的运动。可以采用各种徒手操、韵律操、健美操、形体操、垫上操以及各种自抗力动作作为辅助练习,主要是采用杠铃、哑铃、壶铃、综合力量架和各种力量练习器具及体操器械进行练习。

(二) 航模运动

航模运动是设计、制造和空中放飞、水上放航,以及操纵各种航空、航海模型的运动。

(三) 冲浪运动

运动者站在长1.5~2.7米、宽约60厘米、厚7~10厘米、重11~26千克的冲浪板上,或利用腹板、跪板、充气的橡皮垫、划艇、皮艇等驾驭海浪的运动。

(四) 滑翔运动

滑翔运动指驾驶滑翔机在空中滑翔和翱翔的一项航空运动。驾驶无动力滑翔机起飞,须借助飞机、绞盘车牵引,或用橡皮筋绳弹射。当滑翔机脱离外力牵引升空后,即进行自由滑翔。在自由滑翔时,滑翔机每秒至少下降0.6米。若利用大气中的上升气流可长时间在空中翱翔。

(五) 飞盘运动

飞盘运动是投掷盘形器具的运动项目。通过手腕、手指发力,使圆盘在空中飘飞。主要的运动方法有个人远投、自由飞、终端飞盘、双飞、飞盘高尔夫等。

(六) 旅游登山

旅游登山是一种以旅行游览活动为主要目的的登山活动。20世纪70年代初随着登山运动的发展而兴起。登山爱好者背负必要的登山食品和装备,结队进入山区,观赏奇峰险岭,进行摄影和采集标本等活动。

(七) 攀岩竞赛

攀岩是一种攀登陡峭岩壁或爬人造墙的运动项目,是少年、青年人喜欢参加的运动。

(八) 垂钓

垂钓俗称“钓鱼”,是使用钓竿、鱼钩、鱼线等工具,从江、河、湖、海及水库等获取

鱼类的一种活动。有淡水钓和海钓两大类。垂钓经常活动于空气清新、风景秀丽的海滨、湖畔或江河边，可陶冶身心，有益于健康。

(九) 保龄球运动

保龄球运动亦称“地滚球”。在室内木板球道上用球撞倒所有瓶柱，以轮次数决定胜负的运动。开展最普遍的是“十瓶保龄球”，也有“五瓶保龄球”、“九瓶保龄球”。

(十) 门球运动

门球运动是在平地或草坪上用木槌击球穿过规定铁门撞击终点柱得分的运动。非常适合中、老年人娱乐、健身。

(十一) 台球

台球是一种室内球类活动。这项活动融科学、艺术、健身、娱乐于一体，既可锻炼思维，又可陶冶性情、娱乐身心。几个人相互切磋球技，趣味无穷，引人入胜。台球的打法很多，常见的有落袋台球、彩色台球（亦称斯诺克式台球）和四球台球。其中彩色台球在国际上甚为流行，也深受我国广大青年台球爱好者的欢迎。

除此之外，娱乐体育和休闲体育的项目还很多，如舞蹈运动、娱乐滑水、滑草运动、滑轮板运动、中国象棋、国际象棋、围棋等。

思考与练习

1. 简述娱乐体育与休闲体育的概念、特点和分类。
2. 根据自身特点和兴趣，积极学习并掌握几种娱乐和休闲体育项目的练习方法。

第三节 远足与野外活动

野外活动的内容丰富多彩，很多体育运动都可以在野外进行。目前世界上很多国家都重视野外活动，并把它纳入学校体育的内容之中。青少年在紧张的学习之余，到野外去，到大自然的怀抱中去享受一下充足的阳光、新鲜的空气。在各种自然条件下，进行各种身体活动——日光浴、雨浴、风浴、水浴、爬山、远足等，这对于增强体质、提高身体活动能力和适应能力，激发生活热情、调节心理是大有益处的。

在野外的集体活动中，只有大自然的存在，没有“衣来伸手，饭来张口”的条件，会遇到许多在家庭、在学校生活中意想不到的困难，有时要忍受饥饿，有时要面对大自然的挑战，或狂风暴雨、或洪水激流、或严寒冷冻。在克服种种困难的过程中，学会与周围的人同心协力，互相鼓励，互相帮助，共同战胜大自然袭扰所造成的孤独感，寻求“苦中乐”，从而真实地了解自己，看到他人和集体的力量，培养责任感、同志感、创造精神和独立生活的能力，深刻地了解自然，进而热爱自然。通过登山、游渡江河湖海、迎风斗雨等活动，学会运用自身的机能和力量，增强战胜自然、控制自然的自信心。游览名胜古迹、名山大川，可了解祖国的历史、地理，祖先的业绩，今日的成就和往日的奋斗历程，更加热爱社会主义祖国。野外活动的组织形式，有集体的、个人的甚至是家庭的等多种形式。但由于它的“野”，青少年进行野外活动最好是集体的形式，必须加强组织领导，讲究方法，注意安全。