

义务教育初级中学课本（试用）

YIWU JIAOYU CHUJI
ZHONGXUE KEBEN(SHIYONG)

体育与保健

二年级



浙江教育出版社

目 录

一 体育与保健基础知识

- | | |
|------------------|----|
| (一) 新中国体育事业的伟大成就 | 1 |
| (二) 体育与精神文明建设 | 4 |
| (三) 球类运动概述 | 7 |
| (四) 亚运会和奥运会 | 9 |
| (五) 运动损伤的预防 | 14 |
| (六) 身体健康状况的自我观察 | 16 |
| (七) 疲劳和消除疲劳的方法 | 19 |
| (八) 人体运动时的能量来源 | 21 |
| (九) 按摩 | 23 |
| (十) 我国传统的养生健身法 | 27 |
| (十一) 身体发育的简易评价法 | 31 |
| * (十二) 扁平足的体育矫正 | 34 |

二 跑

- | | |
|---------|----|
| (一) 快速跑 | 37 |
| (二) 耐久跑 | 45 |
| (三) 变向跑 | 48 |
| (四) 障碍跑 | 49 |
| (五) 接力跑 | 50 |

三 跳跃	
(一) 立定跳	51
(二) 急行跳	55
(三) 连续跳	58
(四) 支撑跳	59
四 投掷	
(一) 抛、接轻投掷物	66
(二) 投准和掷远	68
(三) 改变条件的投掷	74
五 攀登 爬越	
(一) 手足并用爬垂直竿(绳)	76
(二) 横梯移行	77
(三) 荡绳过障碍	78
六 悬垂 支撑	
(一) 悬垂	81
(二) 支撑	85
七 滚翻 平衡	
(一) 滚翻	91
(二) 倒立	98
(三) 平衡	103
八 基本体操 舞蹈	
(一) 变化节奏操	105
* (二) 木哑铃操	111
(三) 舞蹈	115
九 篮球	
(一) 运球	121

	(二) 投篮	124
	(三) 传、接球	126
	(四) 游戏和比赛	130
十	排球	
	(一) 传球	134
	(二) 发球	137
	(三) 教学比赛	139
* 十一	足球	
	(一) 踢球	141
	(二) 停球	143
	(三) 运球	144
	(四) 游戏和比赛	146
* 十二	乒乓球	
	(一) 发球	149
	(二) 接发球	150
	(三) 搓球	150
	(四) 练习与比赛	152
十三	民族、乡土体育	
	(一) 武术	154
	(二) 跳绳	160
	(三) 拔河	163
十四	队列和体操队形	
	(一) 队列动作	167
	(二) 队形变换	168
* 十五	游泳	
	(一) 蛙泳	170

	(二) 踩水	172
	附录	
	(一) 身体素质评价表	174
	(二) 体育与保健课成绩考核标准(初中二年级实践部分)	176
	(三) 《国家体育锻炼标准》14 岁男子(初中二年级)评分表	178
	(四) 《国家体育锻炼标准》14 岁女子(初中二年级)评分表	180
	说明:标题前加“*”号的为选用教材。	

一 体育与保健 基础知识



(一) 新中国体育事业的伟大成就

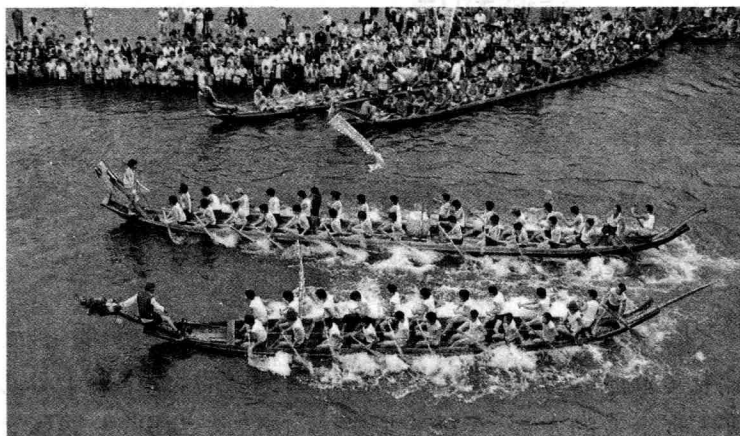
旧中国,战乱连绵,经济落后,劳动人民体质衰弱,被帝国主义者污蔑为“东亚病夫”。新中国建立后,党中央十分重视体育事业的发展,毛泽东同志在 1952 年发出“发展体育运动,增强人民体质”的号召,有力地促进了体育事业的普及与提高。40 多年来,特别是改革开放以来,我国体育事业取得了举世瞩目的成就。

1. 群众体育蓬勃发展

(1)职工体育。厂矿、机关及其他企事业单位的职工,利用业余时间积极开展体育运动,对增进健康、促进生产、活跃生活起到了积极作用。1955 年、1985 年、1991 年举办了三届全国工人运动会,对推动职工体育发展产生了深远影响。在“七五”期间,全国已有行业性体育协会 13 个,有 3800 多万职工参加基层竞赛活动。

(2)农民体育。随着农村经济的发展,农民体育出现了崭新的面貌。富裕起来的农民自费举办各种体育竞赛,开展

有传统特色的民间文体活动。“排球之乡”、“足球之乡”、“游泳之乡”、“田径之乡”、“武术之乡”等有传统特色的乡村越来越多。1990年统计,有1700余万农民参加了镇级竞赛活动。1988年在北京举办了第一届全国农民运动会。



龙舟竞渡

(3)军队体育。军队体育有光荣的历史传统。部队把体育作为军事训练的基本课目,根据各军兵种战斗特性的要求,卓有成效地进行训练,对于增强官兵体质,提高战斗力,起了重要的作用。1988年统计,有320万人次达到《军人体育锻炼标准》。

(4)学校体育。学校体育是国民体育的基础。学校面向全体学生,通过体育课教学、课余体育活动和“达标”活动,使学生体质普遍提高。至1990年底,累计达标5亿2千万人次。学校的课余体育训练,是培养优秀体育后备人才的基础。至1989年,我国已有体育传统项目学校22000多所,业余体校和体育中学3300多所。1990年国务院批准颁发《学

校体育工作条例》，进一步推动了学校体育工作深入开展。

(5)民族体育。我国是一个多民族国家，绚丽多姿的民族传统体育是中华民族文化宝库中的瑰宝。藏族的赛马，维吾尔、哈萨克等族的骑马、射箭、刁羊，蒙古族的摔跤，朝鲜族的秋千、跳板等，都是在长期的历史发展中形成的传统体育项目，成为各民族节日活动的重要内容。自1982年至1991年，举行了四届全国少数民族运动会。第四届有比赛项目9个，表演项目120个。“民运会”成为增进民族团结、加强民族交流、传播民族文化的纽带。

武术是中华民族珍贵的文化遗产，是传统的民族体育项目。我国城乡参加武术锻炼的有几千万人。在国际上，武术也有越来越多的爱好者。1990年第十一届亚运会，武术首次列为亚运会比赛项目，我国运动员囊括该项目4枚金牌。

2. 竞技体育水平不断提高

40多年来，我国的竞技体育发生了历史性的变化。社会主义体育事业造就了一大批优秀运动员，他们勤学苦练，勇攀高峰。自1956年容国团在第25届世乒赛上为中国赢得第一个世界冠军，至1991年，我国运动员已获得583个世界冠军。在“七五”期间，一些优势项目，如跳



乒乓球世界冠军容国团

水、羽毛球、乒乓球、体操、男子举重等，继续在世界大赛中取得好成绩；一些原来较落后的项目，如游泳、田径、赛艇、速度滑冰等，有了突破性的进展；一些新开设的项目，如女子举重、女子柔道、短跑道速滑等也取得了好成绩。在第九、十、十一届亚运会上，我国连续获得金牌总数第一，成为公认的亚洲体育强国。

我国的体育科研工作从无到有，体育宣传出版工作迅速发展，体育场地设施建设有较大发展，各级体育组织日益健全。我国体育健儿正以崭新的姿态，向世界体育高峰不断登攀。

思考题

1. 群众体育主要有哪些方面？发展群众体育有什么重要意义？

2. 想一想：为什么新中国的体育事业能迅速发展，取得举世瞩目的成就？

（二）体育与精神文明建设

体育属于人类文化的范畴，是精神文明建设的一个组成部分。随着我国社会主义现代化建设事业的发展，体育在社会主义物质文明和精神文明建设中的地位越来越受到重视。众所周知，体育能增强劳动者的体质，促进生产发展，对物质文明建设有巨大作用；在精神文明建设方面，体育更被视为民族康强、国家昌盛、文化发达程度的一个标志，是民族精神的橱窗。

体育在精神文明建设中的作用,主要表现在以下几个方面:

(1)体育是学校教育的重要组成部分,是进行共产主义教育的手段。在德、智、体、美、劳诸育中,体育是其他各育的基础。体育增强人体各系统的功能,使学生有强健的体魄,保证了德、智、美、劳诸育的进行。同时,学校根据体育教学的特点,通过体育与保健课教学和课外体育活动,寓思想品德教育于体育之中,教育学生树立共产主义理想,热爱党,热爱社会主义,提高为振兴中华锻炼身体的自觉性,培养服从组织、遵守纪律、热爱集体、朝气蓬勃、勇敢顽强、艰苦奋斗的优良品质,为社会主义现代化建设贡献青春。

(2)开展体育活动,陶冶情操,愉悦身心,有利于树立社会主义新风尚。体育作为健康活泼、丰富多采的群众性娱乐

活动,可以使人们在工作、劳动之余,得到积极的休息和健美的享受。近几年,“武术热”、“健美热”、“气功热”等遍及城乡,人们参加自己喜爱的体育活动,使生活更加充实,更加有意义。各级各类体育竞赛,吸引着亿万观众。人们在观看比赛时,常常为运动员高超的技艺、顽强的拼搏精神和良好的道德情操所感动,并由此激发奋勇



铅球世界冠军黄志红

进取、顽强拼搏的意愿,增强讲究文明礼貌的自觉性。

(3)体育能振奋民族精神,激发人民群众的爱国热情,增强民族凝聚力。体育反映人民的健康水平和社会风尚,是一个国家文明程度的标志之一。发展体育运动,使我国跻身于世界体育强国之列,是我国人民的共同愿望。体育健儿赛场竞技,为国争光,表现了为振兴中华而拼搏的高度爱国热情,人们赞美他们是“英雄志,民族魂”。为祖国而拼搏的精神,已成为振兴中华的时代精神,鼓舞着广大人民向四化进军。

(4)体育作为国际友好交往的工具。能促进各国人民的相互了解,是展示民族精神风貌的窗口。各种国际比赛和各国运动员之间的互访,增进了各国人民的友谊,有利于世界和平。我国运动员在竞赛中平等待人、尊重对手、服从裁判,以及胜不骄、败不馁的优良体育道德,赢得世界各国人民和运动员的称赞,起到了维护国家主权、扩大国际影响、促进



友谊的桥梁

世界体育事业发展的作用。举办大型国际比赛,不单是体力和技术的抗衡,往往也是综合性的国际文化艺术交流。开幕式和闭幕式上表演的大型团体操,以及竞赛期间的各种文化娱乐活动,是弘扬民族文化、展示人民精神风貌的极好机会。

思考题

根据自己的体会,谈谈体育在精神文明建设中的作用。

(三) 球类运动概述

球类运动泛指人们围绕“球”进行的各类运动。

球类运动是游戏的高级发展。在人类社会发展过程中,人们不断创造、使用和改进着各种各样的球类游戏。比如,我国在春秋战国时就有了用脚踢球的游戏,叫“蹴鞠”或“蹋鞠”;到汉代已有了“蹴鞠”的比赛场地“鞠城”;到唐代,“蹴鞠”比赛已发展到比较完善的地步,使用充气的皮球,场上设置球门。在国外,英、法、意等国在公元 10 世纪以后也有了足球游戏,后来逐渐发展成足球运动。再如篮球运动,开始时只是一种将球投入钉在墙上的竹篮里的游戏,后来发展成投入篮网的对抗性运动。由于这些由球类游戏发展而来的运动富有竞技性和娱乐性,因而深受世界各国人民的喜爱。

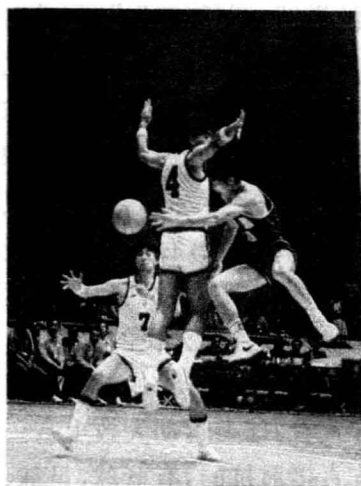
球类运动的项目很多。现在世界各国常见的球类项目已有 20 多项。从对抗的不同方式看,球类运动大致上有三种情况:一是在同一场地上双方直接对抗的,有篮球、足球、水球、冰球、橄榄球、曲棍球、垒球、棒球等;二是在各自的场

地上隔网直接对抗的,有排球、乒乓球、羽毛球、网球、板羽球、板网球等;三是不发生力量对抗,只以成绩间接对抗的,有门球、保龄球、台球、高尔夫球等。正式列入奥运会比赛项目的有篮球、排球、足球、手球、曲棍球、冰球、乒乓球和羽毛球。在国际上最受重视的有篮球、排球、足球(通称“三大球”)和网球等项目。

各种球类运动一般都有独立的组织机构,独自组织国际性大赛。水球和冰球,因特定的条件,分别归属水上运动和冰上运动。

球类运动的主要特点:

(1)对抗性。无论是哪一项球类运动,都表现了一定形式的对抗。一般由两人或两队在攻防对抗中,按特定规则进行技术、战术和身体、心理素质的较量,优胜劣败。可以激发荣誉感,鼓励上进心,培养胜不骄、败不馁、敢于胜利、勇往直前的品质。



篮球

(2)集体性。球类比赛大多以集体形式进行抗衡,一场比赛的胜利是全队密切配合、协调一致的结果,是集体智慧的结晶。因而参加球类运动有助于培养团结协作的集体主义精神。

(3)综合性。球类运动大多需要综合运用跑、跳、投、击等人体活动能力,有全面锻炼身体的价值。经常参加

球类运动,能促进速度、耐力、灵敏、弹跳等身体素质全面发展,增强内脏器官的功能,提高人体基本活动能力。



(4) 娱乐

羽毛球世界冠军李玲蔚

性。球类运动项目多,有的紧张激烈,有的轻松活泼,大多可以因陋就简地开展。无论男女老少,都可以选择适合自己的球类项目,以获得娱乐。观赏精采的球类比赛,更是一种引人入胜、饶有兴趣的娱乐。

思考题

谈谈自参加球类比赛或活动后的感受。

(四) 亚运会和奥运会

1. 亚运会

亚运会是亚洲运动会的简称。它是亚洲奥林匹克理事会主办的综合性运动会。每四年举办一届,与奥运会相间举行。会期16天。自1951年在印度新德里召开第一届以来已举行了11届。

亚运会的竞赛项目大都为奥运会项目,但不像奥运会

有严格的规定。每届除一些广为开展的项目(如田径、游泳、篮球、排球、足球等)必须列入外,东道国可根据自身条件和运动技术水平适当增减。

1973年,亚洲运动联合会(亚洲奥林匹克理事会的前身)执行委员会确认中华全国体育总会为该会会员。1974年,我国参加了第七届亚运会。从第九届亚运会开始,我国获得的金牌总数一直处于领先地位。



第十一届亚运会火炬进入会场

举世瞩目的第十一届亚运会于1990年9月22日至10月7日在我国首都北京隆重举行。这是亚洲体育史上规模最大的盛会,也是我国第一次举办的国际综合性体育大赛。在迎接亚运会的日子里,全国各族人民同心同德,团结协作,表现了中华民族强大的凝聚力。从祖国边陲西藏采集的亚运火种在北京天安门广场点燃火炬后,分成四路进行为期30天的“亚运之光”火炬接力活动,行程18万公里,遍及

祖国除台湾以外的 30 个省、市、自治区。火炬振奋了民族精神，燃旺了爱国之心，激荡了奉献之情。

第十一届亚运会有 37 个国家和地区参赛，参赛代表团人数达 6578 人；比赛项目有 27 项，表演项目 2 项；比赛中破世界纪录 4 项，破亚洲纪录 42 项，破亚运会纪录 98 项。我国运动员获金牌 183 块，奖牌总数 341 块。

第十一届亚运会的圆满成功，向世界展示了中华民族五千年的灿烂文化和中国人民的精神风貌，反映了我国改革开放后在建设具有中国特色的社会主义物质文明和精神文明方面取得的伟大成就。她向世界宣告，中国人民有能力举办世界性的国际体育大赛。

2. 奥运会

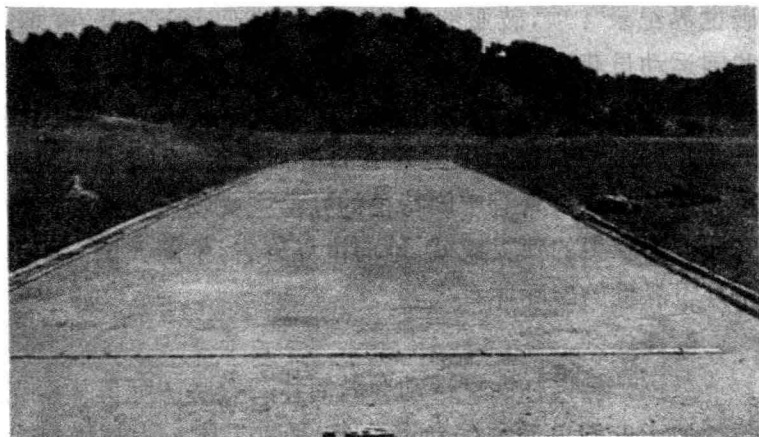
奥运会是奥林匹克运动会的简称。它是国际奥林匹克委员会主办的世界性综合运动会，是世界体坛上规模最大的体育盛会，对增进世界和平、友谊和团结，发展世界各国体育运动起着积极作用。

(1) 古代奥运会

奥林匹克运动会起源于古希腊，因举办地点在奥林匹亚而得名。古希腊由许多城邦组成，各城邦经常举行运动会。这些运动会既为了祭神，带有浓厚的宗教色彩；又因城邦间不断征战，需要强健的体魄，而使竞赛具有军事锻炼的性质。另一方面，运动会期间的停战又象征着和平。运动会中规模最大的是在奥林匹亚举行的运动会，即奥林匹克运动会。

第一届古代奥运会于公元前 776 年举行。到公元 393 年，古代奥运会一共举行了 293 次。后期，罗马帝国入侵吞

并希腊，希腊丧失了独立和自由，盛极一时的古希腊奥运会逐渐趋于衰落。公元 394 年，由于罗马皇帝狄奥多希信奉基督教，禁止一切异教活动，废止了运动会，并烧毁了运动会建筑物。



古代奥运会径赛跑道遗址

(2) 现代奥运会

随着近代体育的兴起，希腊人希望恢复古代奥运会，1859 年至 1889 年，他们曾举办过四届奥运会。1888 年，法国教育家顾拜旦建议恢复奥林匹克运动会，1894 年在巴黎成立了国际奥林匹克委员会，决定沿袭古代奥运会的传统，每四年举行一次运动会。1896 年，第一届现代奥运会在希腊首都雅典举行，当时有 13 个国家的 311 名选手参加了 9 个项目的竞赛。其后每四年举行一次。如果运动会因故不能举行，届数仍照算。1924 年开始举办冬季奥运会，其届数按实际举办次数计算。

奥运会火炬的火种采自希腊，然后用接力的形式传送