

高中课本（试用）

二年级

TI

YU

体 育

江苏少年儿童出版社

说 明

为了加强学校体育工作，努力提高体育教学质量，我们在实施《江苏省中学体育教学基本要求》的基础上，依据国家教委颁发的《中学体育教学大纲》，结合我省的实际情况，组织编写了这套《江苏省中学体育课本》，以帮助同学们更好地完成体育教学的各项任务，促进《中学生体育合格标准》的贯彻实施。

这套课本共计六册，初、高中每年级一册。主要内容有体育卫生保健知识、体育基本技能和技术、发展各项身体素质的手段方法等教材组成。我们力求使课本结构合理，内容科学，图文并茂，切合实际，体现江苏特色。

为了便于学习、便于教师根据不同情况灵活地安排教学，这套课本是分项编写的，分别列出了每项教材本年度的主要学习内容。本书所附考核标准供各地参考使用。

为了正确地使用这套课本，我们还将编写一套《中学体育教学参考书》作为配套用书，供教师参考。

江苏省教育委员会教研室

目 录

体育基础知识和卫生保健知识

- 一 生活方式与健康..... (1)
- 二 心理健康与身体健康..... (4)
- 三 体育旅行..... (6)
- 四 篮球运动知识及规则简介..... (9)
- 五 中华养生知识..... (11)

体育实践部分

- 一 跑..... (17)
- 二 跳高..... (28)
- 三 手榴弹..... (34)
- 四 技巧..... (39)
- 五 单杠..... (44)
- 六 篮球..... (48)
- 七 武术..... (54)
- 八 韵律体操..... (64)
- 九 发展身体素质的练习..... (69)

附录

- 一 全国、江苏省16—18岁男、女生体质均
值表..... (80)
- 二 江苏省高二年级体育课身体素质、运动能力
考核评分标准..... (82)

体育基础知识和卫生保健知识

一、生活方式与健康

在日常生活中，有些行为有益于健康，而有些行为则有害于健康。为了保持和增进健康，保证精力充沛地学习、工作与生活，我们必须建立和保持合理的生活方式。

(一)建立合理的生活制度

合理的生活制度是指合理安排学习、工作、休息、进餐、运动娱乐、睡眠等活动，做到劳逸结合，形成相对稳定的制度。

一般说来，初中生每天的学习时间不超过八小时，睡眠时间九至十小时；高中生每天学习时间不超过九小时，睡眠时间不少于八小时。每天除饮食、起居等所用时间外，还有三至四小时的空余时间，应合理安排包括各种文体活动在内的有益活动。

(二)合理的营养与饮食

营养是身体生长发育、保持健康的物质基础。中学生正值长身体、长知识的时期，保证合理的营养十分重要。据调查，目前我国有28%的男学生和36%的女学生营养不良。这种状况如不改变，将直接影响整个民族的体质和健康水平。

1. 各种营养成分的功能和需要量

食物中能保证身体生长发育，维持生理功能和供给能量的

物质称为营养素。营养素归纳起来总共有六大类：糖、脂类、蛋白质、维生素、无机盐和水。

(1)糖——糖是人体热量的主要来源。

(2)脂类——脂类包括脂肪、磷脂、胆固醇。脂肪可作运动能源；磷脂和胆固醇与蛋白质结合可作组织膜、大脑和神经组织的材料。

(3)蛋白质——蛋白质是构成机体组织和细胞的基本成分。蛋白质不足对身体和智力发育影响极大。

(4)维生素——维生素是各种营养素消化吸收过程中不可缺少的媒介。维生素A具有保护皮肤和眼睛，促进生长发育，增强抵抗力的功能；维生素B₁具有提高神经的功能，促进对糖类的利用；维生素B₂参与代谢，维持正常的视觉功能；维生素C具有促进蛋白质合成，增强抵抗力，促进生长发育的功能；维生素D具有促进钙、磷吸收和利用，增进骨骼和牙齿发育的功能。

(5)无机盐——无机盐包括矿物质和微量元素。钙、磷、镁是构成骨骼的主要成分；铁可以制造血色素；碘是甲状腺生长激素的材料；钾、钠、钙、镁可以调节细胞和器官的功能。

(6)水——水是构成人体的重要成份。水占儿童、少年体重的70~80%。人体各种生物化学反应均是在溶剂(水)中进行的，并且水是调节体温的一种重要物质。

在一天内，人体所需要的营养由于性别、年龄、体重、身体活动等条件不同，需要量各有不同。具体需要量见下表。

2. 合理的饮食

(1) 食品的选择

合理饮食首先要求选择合理食品。食品的选择要与个人所需的营养量保持平衡。要根据年龄、健康状况、劳动强度、季

中国人的营养需要量

种类	年龄	7岁	10岁	13岁		16—18岁		成人	
				男	女	男	女	男	女
能量 (千卡)		2000	2200	2400	2300	2800	2400	2600	2400
蛋白质 (克)		60	70	80	80	90	80	80	75
维生素B ₁ (毫克)		1.2	1.4	1.5	1.6	1.6	1.8	1.5	1.4
维生素B ₂ (毫克)		1.2	1.4	1.6	1.5	1.8	1.6	1.8	1.8
维生素C (毫克)		45	50	60	60	60	60	75	70
维生素D (微克)		10	10	10	10	10	10	10	10
钙 (毫克)		800	1000	1200	1200	1000	1000	600	600
铁 (毫克)		10	12	15	18	15	18	12	12
碘 (微克)		120	120	150	150	150	150	150	150
锌 (毫克)		10	10	15	15	15	15	11	11

节等情况，全面合理地摄取营养。所以食品的选择第一要保证每天所需的一定量的各种营养成分；第二要挑选新鲜的食品，不要食用腐烂变质的食品。

(2) 养成良好的饮食卫生习惯

① 定时定量进餐。

② 不偏食、不挑食。

③ 不暴饮、暴食。

④ 保证一定的用餐时间。

(三)戒除不良嗜好

抽烟与饮酒(尤其是过量饮酒)是一种不良嗜好,对于青少年危害极大。

为了个人的健康,为了家庭的幸福和社会的发展,应该避免沾染抽烟和饮酒的不良嗜好。

思考题:

1. 你的生活制度合理吗?

2. 人体需要的主要营养素有哪些?

3. 良好的饮食卫生习惯包括哪些方面?

二、心理健康与身体健康

人们对健康的理解往往是不同的。有人认为没有病就健康,这种理解是不全面的。还有人认为没有疾病身体强壮就健康,这种理解当然进了一步,但还是不够完整。究竟怎样才算健康呢?

世界卫生组织提出健康的概念是:在精神上、身体上和社会交往上保持健全的状态。

健全的身体状态除了身体无疾病、无缺陷外,还应包含体格健壮,各器官系统机能良好,有较好的适应外界环境的能力和对疾病的抵抗力。

健全的精神状态是指心理方面的状态。尽管心理健康的标准因社会、时代、文化传统和民族的不同而有很大差异,但人们认为以下三条应是心理健康的人所共有的:

(一)自我控制的能力

心理健康的人善于控制自己的情绪,不为一点小事而激动,或一遇问题就紧张、慌乱,更不会任凭情绪发泄做出越轨的行为,而是沉着、冷静,善于理智地处理各种事务和问题。

(二)能正确对待外界的影响

一个人在生活中总会遇到各种问题,有成功、也会有挫折和失败,外界的影响也是各种各样的。心理健康的人总能客观地、实事求是地对待外界各种影响。既不因胜利而冲昏头脑,也不因挫折而灰心丧气,而能恰如其分地估计周围发生的一切,应付自如。

(三)保持内心平衡的满足状态

心理健康的人有自知之明,处事乐观,从不提出超越现实条件的过高要求,知足常乐。

另外,从社会交往的角度看,一个健康的人总是乐于同他人交往的。在群体生活中能协调相处,互相尊重,乐于助人,态度热情,关系融洽。

健康的人还总能从容地承受生活和工作的各种压力而不感到过份疲劳。

由此可见,健康的含义包括身体的、心理的和社会的几个方面,而这几个方面又是紧密联系、相互影响的。身体健康是心理和社会交往健全状态的物质基础。一个人若是身体健康欠佳或是疾病缠身,自然会或多或少地影响其它两个方面。而心情不好或社会交往不正常或在群体生活中关系紧张,也会在一定程度上影响身体健康。

人们要维护和保持自己的健康,除了注意身体健康外,还要注意保持健全的精神状态和健全的社会交往。

为了有效地保持和增进身心健康,我们必须树立正确的生

活态度。在家庭、学校、社会与人的交往中要严于律己，宽以待人。善于和正确地理解对方，并建立起协调融洽的生活气氛。要正确对待生活中碰到的挫折和失败，做到意志坚定，百折不挠，勇于进取。要建立正常的、有条不紊的生活制度，养成良好的生活习惯，努力克服一切不良行为，积极持久地坚持健身锻炼和各种有益的文化娱乐活动。

思考题：

1. 什么叫健康？心理健康包括哪些内容？
2. 怎样才能使身心都得到健康的发展？

三、体育旅行

随着经济的发展，社会生活水平的提高，余暇时间逐渐增加，人们已不满足于一般的室内外运动，开始在同更广阔的空间寻找更多表现自己、发展自己、使自身得到充实的活动。体育旅行作为一种别致的、富于社会开放性的方式正逐渐为人们所接受，越来越受到人们的喜爱。

旅行是运用一些实用性的方式，到空气清新、风景幽美的地方，去熟悉周围环境和进行积极性休息的富有趣味的活动。它具有多方面的健康、教育和社会意义。

(一)旅行是一项具有广泛群众性的、富有趣味的活动。通过旅行，可以调节身心、充分享受生活的乐趣。

(二)旅行可以饱览祖国的江河山川、自然风光、名胜古迹，增加见闻，陶冶情操，提高文化素养，加深对社会与人生的理解，增强爱国热情。

(三)旅行有利于培养理解自然、热爱自然、适应自然的态度和能力。

(四)学校或青少年组织旅行活动，可以加深同学之间的了解与友谊，培养团结合作精神。

(五)通过旅行，可以培养独立生活的能力。

(六)旅行有利于提高身体素质，增强意志与毅力，有效地增进健康。

旅行有不同的方式，如徒步旅行、水上旅行、自行车旅行、滑雪旅行、骑马旅行等。

根据旅行的组织形式和活动内容又可分为：旅行参观、旅行野营、旅行考察和体育旅行等。

体育旅行是以体育运动为主要活动内容的旅游方式。如骑自行车到某风景区野餐；徒步旅行进行野营；游泳活动；旅游区安装设备精良、丰富多彩的体育设施供游人尽情享受等等。

由于旅行是一项离开家庭，走出日常生活范围，到瞬息多变的自然界去进行的活动，因此，在旅行前必须做好充分准备。

(一)知识准备 在旅行前，一定要了解旅行期间的气象情况、旅行途中的地形地貌等情况。尤其是登山、滑雪、水上旅行更应注意掌握更多的资料。

(二)物质准备 根据旅行方式、人数多少、时间长短等，充分做好旅行的物质准备。服装要讲究实用舒适；徒步旅行时鞋子一定要轻便、柔软、防滑；时间较长的旅行要携带防雨防寒用具；携带的食品和饮料，既要方便，又要营养丰富、卫生、不易变质；自行车旅行要检查好自行车，并携带简便修理工具和备用零件；另外，还可携带一定的急救药品等。

(三)身体准备 旅行前，尤其是在长距离旅行前，要加强

身体锻炼，以适应旅行的需要。

(四)制定旅行计划 根据旅行的类型、旅行者的人数、旅行的方式等，在旅行前，制定切实可行的旅行计划。旅行计划的内容包括：

1. 旅行的目的地和行进路线。根据旅行的费用、时间、参加者的年龄和体力等条件，确定旅行的目的地、行进路线和住宿(野营)等。

2. 明确分工。集体旅行中，全体参加者都要分担一定的任务，要明确每一个人的具体任务，并要求齐心协力地进行各项活动。

3. 确定旅行途中的活动内容和方式。必要时，应事先与有关方面取得联系。

另外，旅行计划应事先提交学校、体育组，征求意见，接受指导。

有了周密的准备，旅行中还应注意以下几个问题：

(一)要根据天气和其它情况的变化，及时调整计划，选择适当的行动方案。

(二)要严格遵守旅行纪律，服从旅行组织者的指挥。

(三)要爱护自然风景区和文物古迹等。

(四)要加强对饮用水、炊火、营火的管理和处理。

(五)旅行途中，要注意充分休息，避免暴饮暴食，注意安全。

思考题：

1. 何谓旅行？旅行都有哪些作用？

2. 如何制订周密细致的旅行计划？

四、篮球运动知识及规则简介

篮球运动是将球向悬在高处的目标进行投准比赛的球类运动。由于最初是用装水果的篮筐作投掷目标的，故名“篮球”。

篮球是1891年由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市（旧译春田）基督教青年会训练学校体育教师丁·奈史密斯博士创造的。从事篮球运动能促使人体的灵敏、力量、速度和耐久力等素质全面发展，并能提高内脏器官、感觉器官和神经中枢的功能；对培养勇敢、机智、集体主义和组织纪律性等品质都有很大益处。最初的篮球比赛对上场人数、场地大小、比赛时间均无严格限制，只规定双方参加比赛的人数必须相等。1908年美国制定了全国统一的篮球规则，并用多种文字出版，发行于全世界。这样，篮球运动逐渐传遍美洲、欧洲和亚洲，成为世界性运动项目。1936年第11届奥运会将男子篮球列为正式比赛项目，并统一了世界篮球竞赛规则。

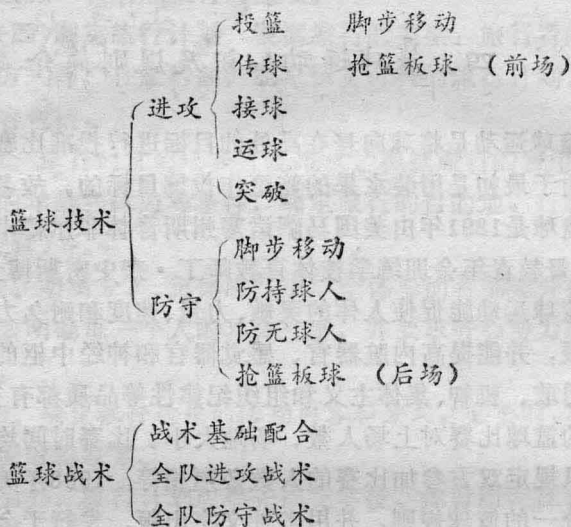
篮球运动是1896年前后由天津中华基督教青年会传入中国的。

现代篮球运动的基本技术、战术如下（见第10页）：

现代篮球运动正在向高空技术和高空优势方向发展。世界各强队的队员高度在不断增加，高空优势的争夺促进了高空技术的发展，同时使各强队在进攻与防守的技术、战术水平更为接近。

目前世界篮球强队主要集中在美洲和欧洲。而现代女子篮球的发展趋势则是向男子看齐。

篮球比赛每队上场队员为5人，中锋1人，前锋2人，后卫2人。场地长28米，宽15米，两端设有篮球架，篮圈与地面



的垂直距离为3.05米。

比赛开始时，双方跳球队员要站在中圈内，面对对方球篮，其余队员都要站在圈外。跳球者可将球拍向任何方向，但不能在圈内将球接住。

主要的违例有：球出界、带球跑、两次运球、跳球违例、罚球违例、干扰球违例、拳击球、脚踢球、球回后场，以及各种时间性（3秒、5秒、10秒、30秒）违例，比赛中若一方违例，则判由对方在附近边线外掷界外球。

犯规主要分侵入犯规（接触对方身体，妨碍对方行动和安全的动作）和技术犯规两大类。一般犯规由对方掷界外球和罚球，严重时可取消犯规者比赛资格。

队员技术犯规罚球两次；教练员技术犯规是两罚一掷（即罚球两次后，仍由罚球方在边线中点掷界外球）；故意犯规也是两罚一掷。

控制球队员犯规不罚球。对投篮者犯规，投中加罚一次，未投中则根据投篮地点判罚两次或三次。

队员犯规达五次应自动退出比赛，全队每半场犯规达七次时，以后的每次犯规都要进行 1 + 1 罚球。

比赛分上、下两个半场，共 40 分钟。

思考题：

1. 篮球比赛的犯规与违例主要有哪些？
2. 篮球比赛中有哪些时间规定？

五、中华养生知识

(一)乐养之道

养生古训——乐养之道

〔原文〕

1. 知者乐①……仁者不忧。
2. 宜悦乐。
3. 乐是乐此学，学是学此乐，不乐不是学，不学不是乐。
4. 乐易者常寿长②。
5. 笑一笑，少一少；恼一恼③，老一老。

〔简注〕

① 知：同“智”。

② 乐易：愉快和蔼、平易近人。易：和悦、平易。

③ 恼：懊恼，烦恼，怨恨，愤怒。

养生漫话——乐易者常寿长。

和乐平易的人生态度，古代谓之“乐易”，这是“乐养法”的基础。

乐养，就是保持情感的悦乐，这是养生的心理前提和精神支柱。

乐，是对可以引起快感的客观事物的主观体验，对人的心血管系统、内分泌系统以及神经和脏腑都有明显的良性影响和有效的调谐作用。所以，古人说：“乐以忘忧，不知老之将至”（《论语》）；“美意延年”（《荀子》）；“笑一笑，少一少；恼一恼，老一老”（《类修要诀》）。最能使人容易理解“乐”字作用的，莫过于现代人的口头语“快活”一词，它把“快”（快乐）与“活”（生存）并提，足见“快”与“活”是不可分割的。

至此，可能有人会说：谁都爱乐，问题是“人生难得开口笑”，不是天天都有可乐的事情呀。

这里提出了一个问题：如何认识乐——是被动乐呢，还是主动乐？生活的答案是弃前者而取后者。主动乐，就是自知其乐，自创其乐，自得其乐。孟子便是在这方面对后人颇有启示的一位学者，他说：“君子有三乐……父母俱存，兄弟无故，一乐也；仰不愧于天，俯不忤于人，二乐也；得天下英才而教育之，三乐也。”其中，第一乐是“知其乐”，应当说很多人都是有这种家庭幸福的，但有的人却埋怨长辈不关心、平辈不贴心、晚辈不称心，所以就把这种天伦之乐变成了天然之忧。第二、三两乐既是“创其乐”又是“得其乐”，在道德上多加修养，在事业上多作贡献，能使人乐得更深更久更有意义。可是有的人重利而轻义，重己而轻人，结果是“心底唯私愁云多”。

其实，可乐之事原本是很多的，至少有四大类：一是欣慰之乐，比如祖国兴盛，该乐；事业兴盛，该乐；亲人幸福，该乐；友人幸福，该乐。二是奉献之乐，比如有益于世，该乐；有功国，该乐；有利于业，该乐；有助于人，该乐。三是自强之乐，比如思想有进步，该乐；学习有收获，该乐；工作有成

果，该乐；体质有增强，该乐。四是自娱之乐，比如喜弈者，下棋则乐；喜动者，锻炼则乐；喜书者，阅读则乐；喜唱者，歌咏则乐……等等。可见，乐是普遍存在的，但必须主动地去找，执着地去追求。谁寻找乐，乐就寻找谁；谁追求乐，乐就追求谁。让我们拥抱生活，在悦乐中养生，在养生中悦乐吧！

（二）节养之道

养生古训——节养之道

〔原文〕

1. 节之以动止^①。
2. 勿使悲欢极，当令饮食均。
3. 和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔^②。
4. 节养自无愆^③。
5. 起居适早晏，出处协时令^④。

〔简注〕

① 节：节制，调节。动止：作息，动作与静息。

② 调刚柔：平衡刚与柔这两个方面，即通过调节来防止过盛和过衰的现象。

③ 愆：过失，错误。

④ 协时令：与季节相一致，即适应节令的变化。协：协调，配合。时令：季节。

养生漫话——金陵豪侠甘凤池二三事。

甘凤池是清代江宁（即今南京）人。他生活的年代，正是清朝康熙、雍正年间。他从幼年开始，即师事武林名家，习练南派功法。及至壮年，在古城金陵设镖局，行侠义，技惊武林，名震江南，人称“江南大侠”。

他为什么能获此美誉呢？原因很多，但主要是由于他力大、艺精、德高。下面择其数事，窥其一斑。

1. 关于力大的故事。

一是“双手提牛”。有一天，他外出有事，偶然看见两头壮实的牛在路当中各自死死顶住对方的犄角不放。那势不两立的“牛劲”真吓人哪！显然，谁也难以接近这两条怒气冲天的牛。可甘凤池却慢慢地走向它们，徐徐地从中间用手把两条牛拨拉到左右两边。牛经不住这一“拨拉”，分别倒退，蹄子都陷进了水田的泥土中，几天都没能爬出来。牛的主人找到甘凤池，一方面感谢他成功地拉了一场“牛架”，一方面请求他设法把牛弄上来。甘凤池果然用双手把两条牛从田中提了出来！

二是“一拳毙虎”。在一个骄阳如火的夏日，甘凤池酒后行路，走到岭上，颇觉疲倦，于是决定小憩片刻。刚刚坐下，忽然腥风骤起，林木怒号，有一条白额猛虎跳了过来，直扑甘凤池。说时迟，那时快，甘凤池举手相击，仅打一拳就使此虎血如泉涌，立时毙命！

2. 关于艺精的故事。

先说“落梅之戏”。一次，甘凤池住在太仓县的张家。当时正是梅花盛开的节令，张家办酒请客赏梅。众人久慕甘凤池大名，一致请求他献技，以饱眼福。甘凤池笑着说：“诸君皆文士，奚用武为。无已，作落梅之戏，何如？”于是便请人在远处指定一朵梅花作为靶子。他向人要了一团棉花，从其中摘出钮扣大一块，立在一百步之外投向那朵梅花，只见棉花不偏不倚射向梅花，梅花果然随之而落。远距投准难度之大是可想而知的，众人人为之拍案叫绝！

再说“裆穿一洞”。甘凤池在游宁的时候，惊动了当地大户人家的一位李公子，此人是武林高手。他隆重设宴请甘凤池赴会。初次见面，李公子弯腰作揖，甘凤池折腰还礼，正当李公子的身子还原，甘凤池的身子下斜之时，李公子一脚迅似闪电