

经全国中小学教材审定委员会  
2004年初审通过

普通高中课程标准实验教科书

# 体育与健康

必修 全一册

人民教育出版社 课程教材研究所 编著  
体育课程教材研究开发中心



人民教育出版社

普通高中课程标准实验教科书

# 体育与健康

必修 全一册

人民教育出版社 课程教材研究所 编著  
体育课程教材研究开发中心



人民教育出版社

普通高中课程标准实验教科书

**体育与健康**

(必修) 全一册

人民教育出版社 课程教材研究所  
体育课程教材研究开发中心 编著

\*

人民教育出版社出版发行

网址: <http://www.pep.com.cn>

人民教育出版社印刷厂印装 全国新华书店经销

\*

开本: 890 毫米×1 240 毫米 1/16 印张: 9.25 字数: 250 000

2004 年 5 月第 1 版 2006 年 7 月第 5 次印刷

ISBN 7-107-17639-0 定价: 9.75 元  
G·10728 (课)

著作权所有·请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版科联系调换。

(联系地址:北京市海淀区中关村南大街 17 号院 1 号楼 邮编:100081)

---

主 编：耿培新

副 主 编：陈珂琦

---

编 者：（以编写顺序为序）

王占春 耿培新 胡 滨 吴慧云 陈珂琦 王金保 李志刚

责任编辑：吴慧云

美术编辑：李宏庆

封面设计：林荣桓

插图绘制：郑文娟 李树林 倪晓雁 魏秀怡

摄影和提供照片：朱 京

中国新闻社图片网络中心

中国日报网站图片新闻网

新华通讯社新闻摄影部

审 读：王存志

## 致同学

美丽的青春，散发着诱人的芬芳；潇洒的青春，为人生插上理想的翅膀；青春与健康，使你在人生的征途上自由翱翔。

健康是人类文明的象征，是事业成功的基石，是为祖国和为人民服务的基本前提，也是提高中华民族素质的基础。为了健康，规划好自己的人生，把健康第一的思想落实到自己的行动中，在操场上，在阳光下，在大自然的怀抱中，自觉地投入体育与健康课程的学习和锻炼中去吧！

步入高中阶段，你的身体正在从青春发育的高峰期逐渐进入平稳发育并不断成熟的时期。第二性征的逐渐发育和成熟，知识的不断丰富，社会交往能力的增强，促使生理、心理发生着巨大的变化，使你的思想道德、智力、体能和生活能力比初中有了较大的提高。在学习方式上，你对体育与健康课已经不再满足于一般性的学习，而是要根据自己的条件，有选择地去探究、创造，系统地学习符合自身特点的专项运动技术，提高运动能力，形成特长。因此，高中是强健体魄、提高运动专长、促进健康和为终身体育奠定基础的关键阶段。

体育锻炼是促进健康最积极有效的手段。在体育锻炼中你会：体验到它能够缓解学习压力，调节紧张的学习节奏，提高学习效率；感受到它对全面提高身体各器官系统的机能和不断提升运动技能的效果；领略到它对提高心理素质和社会适应能力所特有的价值；感悟到在体育实践中学会认知、学会做事、学会与同伴共处、学会生存的策略和方法。体育锻炼是你走向健康、全面发展过程中的必由之路。

高中体育与健康课程为你的健康成长搭建了坚实的平台。它是高中阶段的必修课程之一，共11学分。其中除必修健康教育专题和田径类项目各1学分外，根据学校情况，由你自主选择各类运动项目（含田径）进行学习，以修满其余学分。

为了帮助你更好的学习这门课程，我们编写了这册教科书。全书共分为七章。各章节分别围绕着运动参与、身体健康、运动技能、心理健康、社会适应五个方面，结合你的运动经验和健康、生活需要，用“问题串”和叙述知识点等形式展开。图文并茂，适当穿插“案例分析”“探究园地”“反思判断”“自我评价”“相关链接”“拓展提高”和“知识窗”等丰富多彩的栏目，既提出问题，也提供学习的策略和途径，丰富运动文化，明确主要的知识点和技能要点。我们希望这本教科书能够帮助你学会用理性的认识来指導體育锻炼实践，在锻炼实践中体验运动的价值，形成合作、探究等学习方式，自觉养成良好的生活习惯，不断提高健康水平。愿这本教科书能成为你积蓄力量、不断提高健康素质的良师益友。

编者

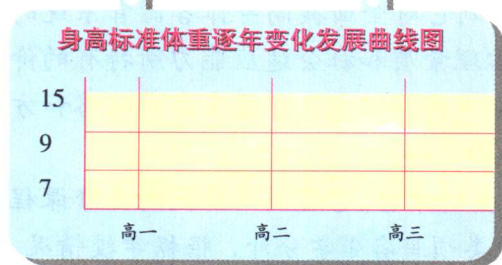
二〇〇四年五月

## 记录健康成长的历程

无论过去、现在和将来，健康一直是人类追求的永恒主题。世界卫生组织将健康定义为：“健康，是指身体、心理和社会适应三方面都处于良好的状态，而不仅仅是没有疾病或者是体质健壮。”健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。体育与健康课程不仅可以促进自身的健康成长，也是增进国民健康的重要途径。了解自己健康成长的历程，对提高你的健康素质，形成健康生活方式，创造积极进取、充满活力的生活具有重要意义。请参考本书附录中的《学生体质健康标准》评价量表，根据你实际测试的数据，在下列图表中记录自己在高中三年的健康成长历程。

### 记录身体健康成长的历程

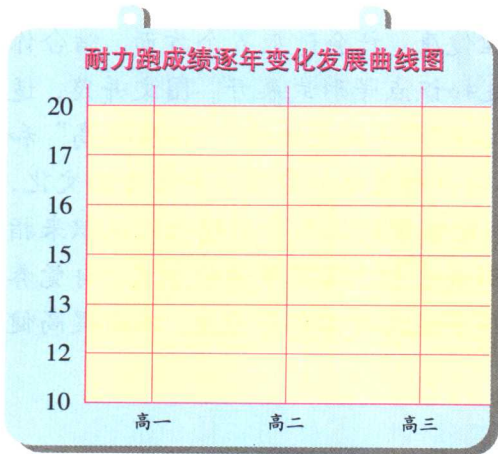
身高标准体重逐年变化发展曲线图



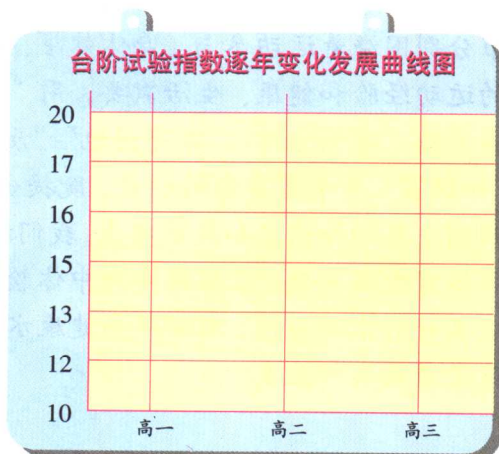
方法：

1. 根据本书的附录内容在表中进行记录；
2. 将各项测试得分用“●”标记到各表中；
3. 将各年级标记用直线依次连接起来。

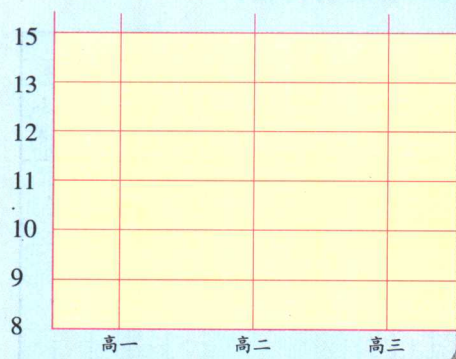
耐力跑成绩逐年变化发展曲线图



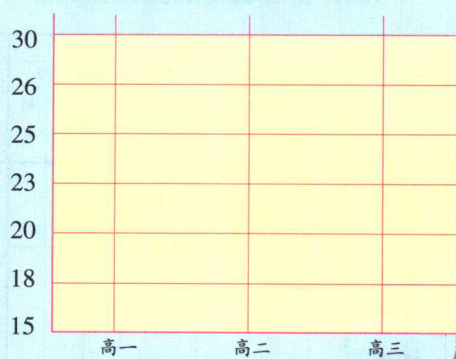
台阶试验指数逐年变化发展曲线图



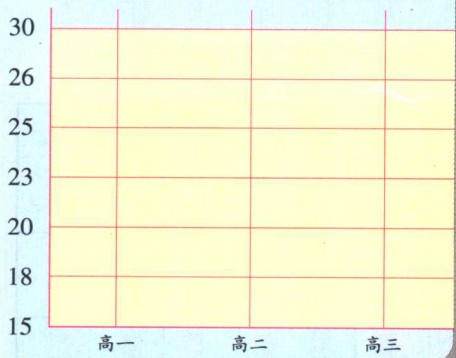
肺活量体重指数逐年变化发展曲线图



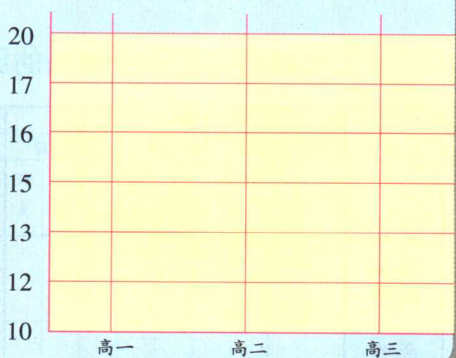
50米跑成绩逐年变化发展曲线图



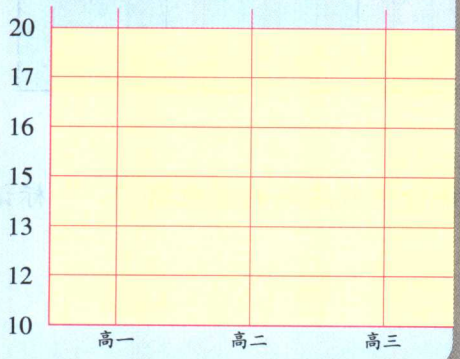
立定跳远成绩逐年变化发展曲线图



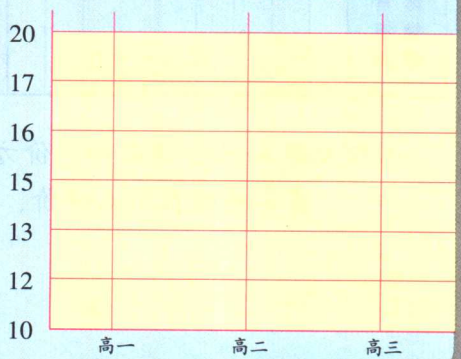
握力体重指数逐年变化发展曲线图



坐位体前屈成绩逐年变化发展曲线图



仰卧起坐成绩逐年变化发展曲线图



记录心理健康成长的历程（参考本书中的有关内容进行评价）

	高一									高二									高三										
	个人评价			小组			教师			个人评价			小组			教师			个人评价			小组			教师				
	好	一般	较差	好	一般	较差	好	一般	较差	好	一般	较差	好	一般	较差	好	一般	较差	好	一般	较差	好	一般	较差	好	一般	较差		
自尊自信																													
意志品质																													
情绪调控																													

记录社会适应健康成长的历程（参考本书中的有关内容进行评价）

	高一									高二									高三										
	个人评价			小组			教师			个人评价			小组			教师			个人评价			小组			教师				
	好	一般	较差	好	一般	较差	好	一般	较差	好	一般	较差	好	一般	较差	好	一般	较差	好	一般	较差	好	一般	较差	好	一般	较差		
人际关系																													
合作交往																													
体育道德																													
体育健康行为																													

心理健康和社会适应的评价方法：

将各年级在个人评价、小组评价、教师评价中所达到的等级用“√”标记。



# 目 录

致同学	1
记录健康成长的历程	2

## 第一章 自觉参与和科学锻炼 1



第一节 自觉参与体育锻炼	1
第二节 全面发展体能与科学锻炼	5

## 第二章 促进身体健康 14

第一节 生活方式对健康的影响	14
第二节 营养与运动	19
第三节 环境对健康的影响	23
第四节 我国传统的养生理论与方法	27



## 第三章 促进心理健康 32



第一节 体育学习的目标设置	32
第二节 体育与自尊自信的培养	37
第三节 体育与情绪的调控	40
第四节 体育与意志品质的培养	45
第五节 保持性心理健康	50

- |     |            |    |
|-----|------------|----|
| 第一节 | 体育活动中的人际交往 | 56 |
| 第二节 | 体育活动的权利和义务 | 60 |
| 第三节 | 体育道德       | 63 |



- |     |                |    |
|-----|----------------|----|
| 第一节 | 古代奥林匹克运动会      | 65 |
| 第二节 | 现代奥林匹克运动       | 68 |
| 第三节 | 中国将为奥林匹克运动增添辉煌 | 71 |

- |     |           |    |
|-----|-----------|----|
| 第一节 | 源远流长的田径运动 | 75 |
| 第二节 | 跑         | 78 |
| 第三节 | 跳跃        | 83 |
| 第四节 | 投掷        | 87 |
| 第五节 | 评价指南      | 91 |



- |     |             |     |
|-----|-------------|-----|
| 第一节 | 选项学习注意事项    | 93  |
| 第二节 | 掌握运动技能的形成规律 | 95  |
| 第三节 | 球类运动        | 101 |
| 第四节 | 体操运动        | 113 |
| 第五节 | 武术运动        | 122 |
| 第六节 | 游泳运动        | 128 |
| 第七节 | 新兴运动项目      | 132 |

# 第一章 自觉参与和科学锻炼



自觉参与体育锻炼，科学的发展体能，既需要对体育运动有明确的认识，更需要付出实际行动。在体育锻炼的实践中，那些真真切切的体验和通过奋力拼搏得到的快乐，会使你感悟到健康的价值，增强终身体育的意识和能力。

行动起来，为了自己和他人的健康，为中华民族健康素质的提高，和你的同学、家人共同投入到体育锻炼中。

## 第一节 自觉参与体育锻炼

同学们进入高中以后，随着体育锻炼经验的增长和运动技能的提高，对体育锻炼的兴趣、爱好逐步趋于稳定，同时对体育课程目标和价值的认识也在不断深化，这些经验和认识对自觉地参与体育锻炼，促进身心健康发展，提高终身体育的意识和能力，将有深远的意义。

### 学习目标

- 掌握自觉参与体育锻炼的基本要点。
- 根据个人实际情况，知道怎样自觉参与体育锻炼。

### 一、自觉参与体育锻炼

自觉参与体育锻炼，是人们对参加体育活动的目的有清楚而深刻的认识，并在正确的信念和世界观的调节支配下，不需要外力的推动，主动参加体育锻炼的行为表现。

自觉性是人的优秀品质。“自觉参与”是高中体育与健康课程的目标之一，只有自觉参与体育锻炼，你才能发自内心的感受到自己是学习的主人，从被动的接受，变为积极、主动、富有创造性地学习，体验体育对健康成长的多元价值。这种自觉参与的主体意识是建立在正确的规划人生，树立正确的体育与健康价值观基础上的。请你根据下列自觉参与体育锻炼应具备的要点，进行自我评价，看一看自己在哪几个方面具备了自觉参与体育锻炼的条件。



## 自我评价

序号	评价内容	具备	一般	不具备
1.	具有自觉参与体育锻炼的正确认识。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	遵守课堂常规,自觉、积极地上好体育与健康课。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	有意识地根据自己的健康状况制订锻炼计划。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	坚持进行体育锻炼,并与同学一起锻炼。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	主动学习科学的锻炼方法。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	积极参加课外、校外、节假日的体育活动。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	具有较强的责任感,积极与他人合作。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

通过自我评价,你能够发现自己在自觉参与体育锻炼中的优点和不足,从而明确今后努力的方向,制订改进的策略。自觉参与体育锻炼需要主动获得相应的知识,坚定自己的信念,并付诸实际行动。能否自觉参与体育锻炼,最终对个人健康成长的效果是不一样的。

### 案例分析

张凡和王飞在参与体育学习中有着截然不同的认识和行为表现。根据他们对篮球运动学习不同认识和行为,进行分析、判断。



张凡,把体育课学习只作为缓解紧张学习生活压力的调节剂。他认为,体育课不是高考的科目,学习得好坏对自己影响不大。选项学习时,他选择了“好玩”的篮球运动。学习过程中,往往是“出工不出力”。特别是在分组比赛中,遇到对方逼抢,总是主动放弃与对手的争夺。自己拿球的时候,也不管队友是否有更好的得分时机,仍然独自运球,经常被对方拦截。队友给他提出意见,他也不以为然。时间长了,他自己感觉篮球运动没有意思,与同学的关系也渐渐地疏远了,这给他的心理上带来了很大的压力,他很想放弃学习篮球运动。

王飞,把体育课学习当作培养自己兴趣、爱好和锻炼意志品质的手段。他选择篮球运动,一方面是为了缓解紧张的学习压力;另一方面,他还注重发展篮球特长,不断提高自己的技战术水平。学习过程中,他自觉参与,积极、刻苦的练习,对运动技术和战术用心思考,经常与队友交流体会。当出现动作失误或投篮失败的时候,他诚恳地承认失误,主动承担责任;队友失误时,他以宽容的态度,鼓励、帮助队友。在与对手竞争



过程中，善于发现对方弱点，创造时机为本队得分。经过一年的学习，王飞不仅体验到篮球运动给他带来的乐趣，还感受到篮球运动使他的思维更灵活，与同学的关系比以前更密切了。特别让他兴奋的是，篮球运动使他的责任意识和拼搏精神有了较大的提高，经过一学年的学习后，他还要继续学习篮球运动，进一步提高运动能力。

**思考：**在篮球运动学习的过程中，张凡与王飞参与的自觉性和结果为什么不同？结合你的经历，分析自觉参与体育锻炼对个人成长和全面发展的益处。

当你认真学习体育与健康这门必修课程的时候，你会发现，它带给你的不仅仅是身体更好地成长，也不仅仅是心情的放松，还会对提高身心健康和综合素质起到重要作用。在你亲身经历过的体育游戏、比赛中所体验到的自主、自立、自尊、自信，竞争与合作、探究与创新、成功与失败、顺利与挫折，同伴之间的亲密交流以及组织能力的提高等等，将对你一生的发展起到重要的作用。

## 二、怎样自觉参与体育锻炼

通过以上的自我评价和案例分析，你对自觉参与体育锻炼应该具备的一些理念和行为表现，已经有了一定的认识。但是真正落实到体育与健康课程的学习过程中，你认为应该从哪些方面入手，才能做到自觉参与体育锻炼呢？



### 探究园地

#### 怎样才能自觉参与体育锻炼

##### 目的

1. 运用调查、交流、访谈等形式，总结、归纳出自觉参与体育锻炼的基本要点。
2. 结合个人实际情况，找出自觉参与体育锻炼的切入点。

##### 问题

要做到自觉参与体育锻炼需要具备哪些理念，应该首先付诸哪些行动？

##### 假设

根据上面提供的张凡和王飞的案例，以及你在体育锻炼中遇到的实际情况，提出假设。你的假设是：\_\_\_\_\_。

## 制订计划

从下面的提示中，制订探究的思路。

1. 从分析人的自觉性的主要特点入手，结合体育锻炼中的实际案例进行对比，深入分析。

2. 当涉及自觉参与体育锻炼与个人兴趣、爱好的关系时，应该明确兴趣、爱好是自觉参与体育锻炼的前提。但是，发展兴趣、爱好不是进行体育锻炼的最终目标，应该提升到体育锻炼对促进人全面发展价值的认识上。

3. 在理性认识的基础上指导体育锻炼实践，在实践中不断提升对体育锻炼价值的认识。

## 讨论和完善计划

制订初步的探究计划后，通过小组讨论来检查自己的计划，对考虑不周之处进行修改。例如，自觉参与体育锻炼应该具有哪些理念？可以设计一个问卷，基本内容可以从以下几个方面考虑。

	同意	不清楚	不同意
1. 自觉参与体育锻炼对个人健康和全面发展具有重要价值。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 体育只是为了娱乐和消遣，谈不上自觉参与。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 自觉参与体育锻炼不仅可以缓解学习压力，还可以促进健康。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 参与体育活动，对促进其他学科学习也有利。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 参与体育锻炼是一种身心的投入，只有通过参与体验才能逐渐形成自觉参与的意识。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
其他：_____。			

## 实施计划

按制订的计划进行研究，认真做好记录。

## 分析结果，得出结论

个人或小组通过调查、访谈、个案对比等，分析影响自觉参与体育锻炼的主要认识，在此基础上归纳出自觉参与体育锻炼的基本要点，并验证你的假设。你的结论是：\_\_\_\_\_。

## 交流与分享

将个人或小组的结论与其他同学共同分享。在交流中对于各种不同的认识，应独立思考，并为进一步的探究积累更丰富的材料。

## 第二节 全面发展体能与科学锻炼

什么是体能？体能与身体健康有什么关系？有哪些方法能促进体能的发展？在本节的学习中你不仅对体能会有更全面的了解，而且还能为自己如何科学锻炼找到适宜方法。

### 学习目标

- 初步学会运用科学的方法发展体能。
- 有计划地参与和科学体育锻炼。

### 一、体能与健康

体能是指人体各器官系统的机能 在身体活动中表现出来的能力。体能与遗传因素有一定的关系，但是通过科学的体育锻炼可以有效地提高和发展体能，促使心脏、血管、肺和肌肉等保持良好的状态，从而使身体更健康、精力更旺盛，更加积极、愉快地进行日常的学习、工作和娱乐活动，提高生命质量。



运动员为取得优秀的运动成绩需要挑战自我，不断提高专门的体能水平。对于普通人来说，适度锻炼，保持全面良好的体能，对于促进健康的生活具有重要意义。

### 知识窗



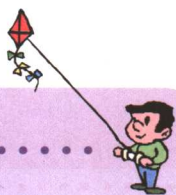
#### 什么是体能要素？

体能要素，是构成体能的组成部分。包括与健康有关的体能要素和与运动技能有关的体能要素。与健康有关的体能要素包括心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性和身体成分等。与运动技能有关的体能要素包括速度、力量、耐力、灵敏、柔韧、平衡、协调等。

### 二、了解你的体能状况

发展体能首先需要了解自己的体能状况。对于高中学生，体质健康标准测试的评价指标包括身高标准体重、肺活量体重指数、台阶试验、800米跑（女）、1000米跑（男）、50米跑、立定跳远、仰卧起坐（女）、坐位体前屈和握力体重指数等内容，通过这些项目的测试基本能够较准确地反映高中学生的体质健康（包括体能）状况。

*思考：这些评价指标能够反映哪种体能要素的状况？*



## 相关链接

● **身高标准体重**：是指身高与体重两者的比例应在正常的范围。它通过身高与体重一定的比例关系，反映人体的围度、宽度和厚度以及人体的密度。它可以间接地反映人体的身体成分。

● **肺活量体重指数**：肺活量是评价人体呼吸系统机能状况的一个重要指标。它的大小与体重、身高、胸围等因素密切相关。肺活量体重指数=肺活量÷体重。

● **台阶试验**：台阶试验指数是反映人体心血管系统机能状况的重要指数。指数值越大，说明心血管系统的机能水平越高；反之亦然。

● **握力体重指数**：反映的是肌肉的相对力量，即每公斤体重的握力。

## 案例分析

下面是高一学生李强参加学生体质健康标准测试的成绩，请你参考本书附录内容《学生体质健康标准》评分表来给李强评分，并指出他需要在哪些方面进行有针对性的锻炼。

评价指标	身高标准体重	肺活量体重指数	台阶试验	立定跳远	坐位体前屈
测试成绩	166 厘米 68 公斤	3 570 毫升 68 公斤	42	202 厘米	10.1 厘米
评价结果					

高中阶段是塑造健康体魄的重要时期，发展不同的体能要素，应采取相应的练习方法进行锻炼。高中学生应当全面发展体能，特别是与健康有关的体能要素，并结合所学的运动项目不断提高相应的与运动技能有关的体能要素。

## 三、发展体能的内容和方法

### (一) 心肺耐力

良好的心肺耐力是身体健康的基础，这里列出一些对于发展心肺耐力有实效的活动和运动项目，你可以根据自己的爱好和实际情况进行选择。

- 长跑（慢跑）、走跑交替、快走、远足
- 健美操、舞蹈
- 游泳、滑冰、轮滑、越野滑雪



- 球类，例如足球、网球和羽毛球等
- 自行车
- 武术
- 慢跳绳

实践活动：选择以上的活动进行锻炼，并测量运动后的即刻心率：\_\_\_\_\_。



### 请你思考



这些活动有什么共同点？你还能写出其他的活动方法吗？

---



---

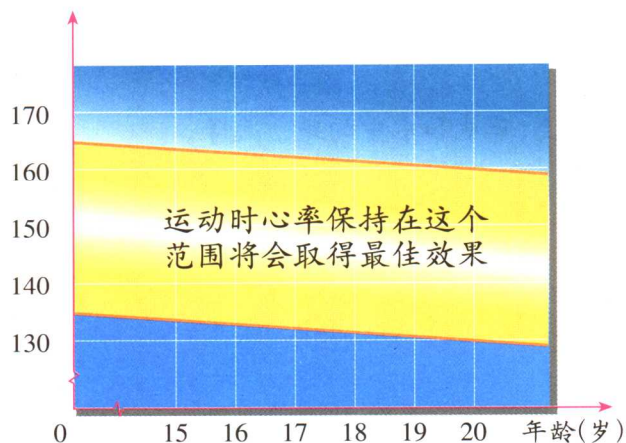


---

进行有氧运动可以有效地发展心肺耐力，关键是要采用适当的强度来进行锻炼，用靶心率来控制运动强度是最简便易行的方法。靶心率就是锻炼时应采用的运动强度所对应的心率范围，运动时的心率如果处于靶心率的范围内就说明运动强度适宜。靶心率可以用最大心率来进行推算。

发展心肺耐力的靶心率 =  $(220 - \text{年龄}) \times 65\% \sim 80\%$ 。

心率(次每分)



李强在进行提高心肺耐力的锻炼之前，计算了自己的靶心率范围：

◆ 李强今年16岁，他的最大心率为：

$$220 - 16 = 204 \text{ (次每分)}$$

◆ 他的靶心率下限是：

$$204 \times 65\% = 132.6 \text{ (次每分)}$$

◆ 他的靶心率上限是：

$$204 \times 80\% = 162.2 \text{ (次每分)}$$

◆ 李强的靶心率区间是：

$$132 \sim 162 \text{ (次每分)}$$

注意：开始锻炼时应按照靶心率的下限安排运动强度。

在锻炼过程中应依据自己的实际情况来确定靶心率。如果刚开始进行锻炼或原来的体能基础较差，应采用靶心率的下限为标准进行锻炼，经过一段时间的锻炼后再适当提高锻炼的强度。女生的靶心率可以略低于男生。进行有氧运动贵在坚持，最好能每周进行3~4次锻炼，每次20分钟以上。