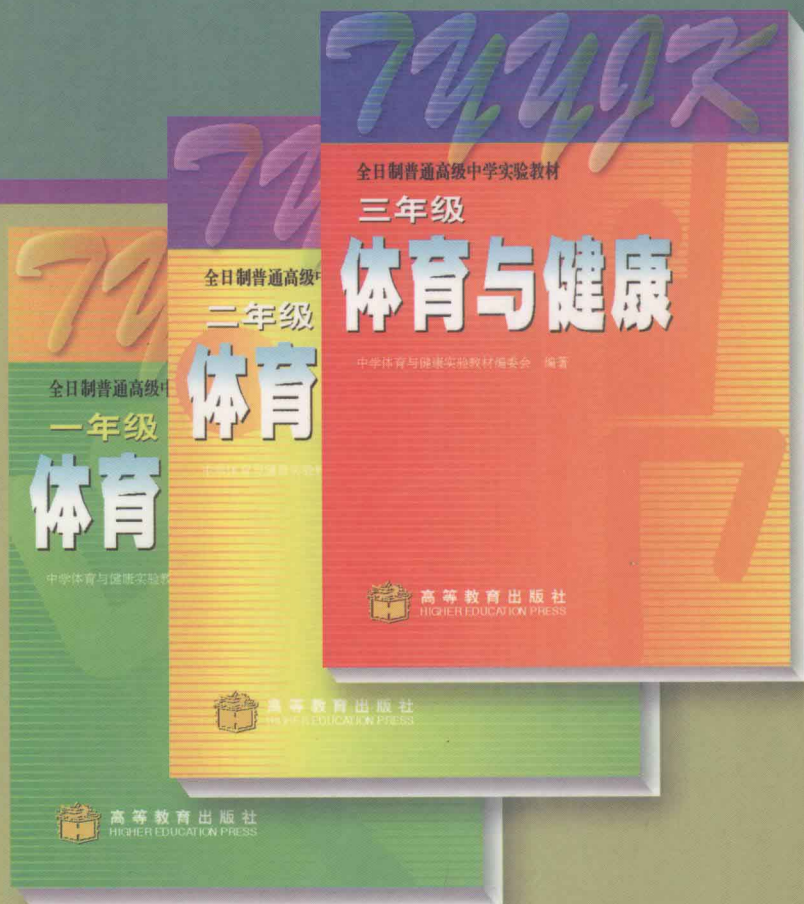


全日制普通高级中学实验教材

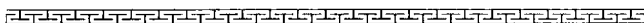
体育与健康 (教师用书)

中学体育与健康实验教材教师用书编委会 编著



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

全日制普通高级中学实验教材



体育与健康(教师用书)



中学体育与健康实验教材教师用书编委会 编著

高等教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

全日制普通高级中学实验教材《体育与健康》教师用书/季克异编著. —北京:高等教育出版社, 2001
ISBN 7-04-009427-4

I. 全… II. 季… III. ①体育课—高中—教学参考资料②卫生保健—高中—教学参考资料 IV. G633.963

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 07869 号

责任编辑 尤超英 封面设计 刘晓翔 责任绘图 朱 静
版式设计 马静如 责任校对 刘 莉 责任印制 杨 明

全日制普通高级中学实验教材 体育与健康(教师用书)
中学体育与健康实验教材教师用书编委会 编著

出版发行 高等教育出版社

社 址 北京市东城区沙滩后街 55 号

邮政编码 100009

电 话 010-64054588

传 真 010-64014048

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

<http://www.hep.com.cn>

经 销 新华书店北京发行所

印 刷 国防工业出版社印刷厂

开 本 787×960 1/16

版 次 2001 年 6 月第 1 版

印 张 17.5

印 次 2001 年 6 月第 1 次印刷

字 数 320 000

定 价 16.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

中学体育实验教材教师用书编委会

主 编：邓树勋 季克异

编写人员：(排名不分先后)

彭 杰	季 浏	黄汉升	王崇喜
滕子敬	江仁虎	洪泰国	杨国庆
李华丰	胡增萃	陈俊钦	梅雪雄
邓菊生	黄宽柔	李世昌	张涵劲
陈铁成	姜秀国	康茹萍	傅华强
许向军	汪晓赞	方 媛	

前言

《中共中央、国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出：“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。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作。”这是我们时代的必然要求。21 世纪的国际竞争，归根到底是高素质的国民和专业人才的竞争，而所谓高素质人才，应该是德智体美等方面全面发展的人才。

学校体育是素质教育的重要内容，在全面推进素质教育中，学校体育起着重要的作用，中学体育的教学改革势在必行。在全面深化教育改革中，教育观念是先导，教学内容和课程体系改革是核心，教育体制改革是关键。先进的教育观念、完善的教学内容与课程体系要通过一定的载体，即适应改革要求的高质量教材并通过教师和学生课内外的双向活动来实现。因此，认真研究体育与健康课程体系，编写符合体育与健康课程教学特点的教材，是摆在我们面前的一项非常艰巨的任务。

1997 年初，全国教育科学“九五”规划中的体育类国家级重点研究课题“面向 21 世纪师资队伍培养和体育教育专业改革与发展研究”（包括十一项子课题）正式立项，“中学体育教材教法研究”就是其中的一个重要子课题于 1997 年 5 月启动实验教材的编写工作，并于 1998 年 6 月出版了《中学体育实验教材》1~4 册，在实验地区使用。实验一个学期后，根据使用学校的反馈意见，对实验教材进行了修订，于 1999 年 6 月出版了实验教材的第二版 1~6 册。第三次全国教育工作会议后，根据会议精神及实验教材使用一年半后的意见，又组织了第三次修订，由于九年义务教育教学大纲的调整，将课程名称改为“体育与健康”，于 2000 年 7 月出版。

中学《体育与健康》实验教材，力图建立新的课程体系。概括起来，新体系体现为一个中心，两个板块，三个方面，六个单元：

一个中心即以促进学生身心健康发展为中心。

两个板块即知识与方法两大块，每册教材均有知识篇与方法篇，前者以介绍体育与健康的知识为主，后者以介绍锻炼身心的方法为主。两篇均含基本内容（以课堂教学为主的内容）和拓展内容（以课外学习、练习为主的内容）两部分。

三个方面即实验教材内容的选择主要从三个方面整体考虑：涉及学校体育教育范畴的生理方面、心理方面和社会适应能力方面的内容。

六个单元即先将教材内容构建成一个较为完整的知识、方法体系,再合理地分布到每个年级,分别形成六个相对独立的学习单元。

中学《体育与健康》实验教材的编写人员包括三部分:一是中学体育教学第一线教师和教研人员;二是学校体育教育领域里的专家、学者;三是学校体育管理人员。编者力图将学校体育的教学、科研、管理融为一体,使教材既符合教学实际,又具有前瞻性和相当的灵活性,以促进学生身心健康发展为中心,努力适合不同年龄段学生的生理心理特点及认知规律,拓宽学生知识面,在保证教材科学性的前提下,力求体现时代性、趣味性、实用性及可读性。

编写中学《体育与健康》实验教材的教师用书的目的是帮助广大教师认识这套实验教材的编写指导思想及教材特点,以便在教学实践中更好地运用教材,提高教学质量。

限于编者的知识水平及实际经验,本参考书可能存在不妥之处,敬请指正。

中学体育与健康实验教材教师用书编写组

2000年6月

目 录

知识篇	1
生理保健知识	3
体育心理知识	47
社会体育知识	60
体育锻炼知识	79
方法篇	105
跑	107
体操	116
武术	149
篮球	164
排球	191
足球	212
健美操、舞蹈	231
游泳	238
速度滑冰	258

知 识 篇

生理保健知识

一 教 学 目 标

生理保健知识是体育与健康的重要组成部分,其重要意义在于通过学习使学生掌握本课程中有关的生理保健知识,并能根据自身状况科学地进行体育锻炼,养成锻炼身体的习惯,树立安全意识和处理常见运动损伤的能力,为终生体育打下良好基础。具体要求如下:

1. 使学生掌握自身发展的特点,初步具有能根据自身状况制定运动处方和自我监督的能力,并能科学地进行体育锻炼。
2. 提高学生安全意识,树立预防为主思想,避免运动损伤的发生,并初步具有对常见运动损伤(擦伤、挫伤、关节扭伤、鼻出血等)进行现场简易处理的能力,学会简易自我保护的方法。
3. 了解我国传统的养生知识与方法,以及家庭卫生保健知识,提高自我保健能力,为终生健身打下良好的基础。
4. 明确酗酒、吸毒的危害,提高他们对酗酒和毒品抵御能力,做一名健康向上的青少年。

二 教材内容分析

(一) 教材内容分布(表 1-1)

(二) 重点与难点

高中知识篇中的生理保健知识内容主要包括高中生身心发展的特点与体育锻炼、体育锻炼的卫生保健、我国传统养生知识与方法、酗酒和吸毒的危害,以及家庭中卫生保健等 5 个主要内容。根据各讲教学目的、要求、关键和学生水平,确定以下各讲教学重点与难点。

表 1-1 高中各年级教材内容分布

年 级	题 目	学 时
一年级	1. 如何制定运动处方	1
	2. 体育锻炼中的自我监督	1
	3. 高中生身心发展的特点与体育锻炼	1
	4. 吸毒对健康的危害	1
	小天窗: 如何预防中暑, 夏季运动后如何补充水和盐分	1
二年级	1. 运动损伤的预防	1
	2. 酗酒对健康的危害	1
	小天窗: 有氧运动, 休克的急救方法	1
三年级	1. 我国传统的养生知识与方法	1
	2. 运动损伤的简易处理	1
	3. 家庭中的卫生保健	1

1. 高中生身心发展的特点与体育锻炼

重点: 高中生身心发展的特点。

难点: 高中生心理发展的特点。

2. 体育锻炼的卫生保健

(1) 如何制定运动处方

重点: 适宜运动强度的判定。

难点: 根据自身情况, 制定一个健身运动处方。

(2) 体育锻炼中的自我监督

重点: 自我监督的主要内容。

难点: 自我监督各项资料的综合分析评价。

(3) 体育锻炼的水盐补充

重点: 补充水盐的方法。

难点: 补充水盐数量的原理。

(4) 运动损伤的预防

重点: 运动损伤的主要原因。

难点: 培养稳定的心理状态。

(5) 运动损伤的简易处理

重点: 常见运动损伤的现场简易处理方法。

难点: 骨折与休克的急救方法。

3. 我国传统的养生知识与方法

重点: 传统养生的基本原则。

难点: 古代养生专著的论述。

4. 酗酒和吸毒的危害

(1) 酗酒对健康的危害

重点：酗酒的危害。

难点：酗酒容易致癌的原理。

(2) 吸毒对健康的危害

重点：吸毒的危害。

难点：吸毒成瘾的原因。

5. 家庭中的卫生保健要求和用药须知

重点：家庭环境卫生保健。

难点：饮食种类和适用对象。

三 教法选择及应用

生理保健知识包括生理学、卫生学、保健学内容,其与学生日常生活、学习、体育活动密切相关。因此,生理保健知识不仅向学生传授基本知识,而且具有培养学生良好的生活习惯,使其掌握自我保健基本技能的性质。生理保健知识教学是知识性、实践性、教育性很强的教学过程,教学方法要体现教师为主导,学生为主体的教学观,根据各单元教学目标、内容、学生状况及设备条件等选择不同教学方法,获得最佳教学效果。

(一) 讲授法

教师通过语言系统地向学生传授生理保健知识的方法。具体要求如下:

1. 讲授内容必须具有思想性、科学性。思想性是结合教材内容对学生进行思想品德教育,培养一定思想观念和道德品质。科学性就是传授知识不能有错误。

2. 讲授要有系统性、逻辑性和启发性。讲授要层次分明,条理清楚,重点突出,适时向学生提出具有启发性的问题,启发学生积极思维。

3. 讲授语言要清晰、简练、准确、生动。

4. 恰当地运用板书。教师可在黑板上写出题目,边讲边列出讲授提纲,重要的名词和结论,做到细目明了,重点突出。

(二) 谈话法

教师根据学生已有知识经验,向学生提出问题,经过探讨而得出新的结论,如“体育锻炼过程中如何预防运动损伤?”通过交谈使学生得到运动损伤产生的原因及预防的方法。具体要求如下:

1. 教师要认真备课,摸清学生的知识基础,提出谈话内容,并估计学生可能会遇到的问题和解决的方法。

2. 谈话内容要紧紧围绕题目,把握谈话的线索和关键,结合学生已有知识逐步深入。

3. 谈话要面向全体学生,充分启发学生思考。

4. 谈话结束时,教师要总结,把谈话内容系统化,明确提出新知识和新结论。

(三) 演示法

在课堂教学中,教师演示实物、模型、挂图和实验等进行教学,使学生获得感性认识,帮助学生形成正确概念,提高学生学习兴趣。如“示范骨折的固定法”。具体要求如下:

1. 演示要让全班学生都能看清楚。

2. 引导学生注意观察。教师可以适当结合讲授、提问等方式组织学生观察。

3. 演示后,在总结的基础上提出问题,让学生思考、讨论和回答。

(四) 运用现代教育技术进行教学

主要采用幻灯、投影仪、录像、VCD 和计算机等设备进行教学,使学生接受知识快、理解深、记忆牢,并扩大学生的知识面,如为学生放影“急救方法”等教学片。具体要求如下:

1. 简介教学的目的要求。在使用现代教育技术教学前,教师应向学生简单介绍,使学生明确观看的目的、内容和需注意的问题。

2. 遇到需要指点和解释的问题,或为了突出某一个部分,可以暂停或放慢演示的速度,并进行必要讲解。

3. 演示的时间要严格控制,不宜过长,并与其他教学方法结合应用。

4. 教学后要总结、提问,让学生思考、讨论和回答。

(五) 实验法

实验法是指学生在教师指导下,通过一定的仪器、设备对人体功能进行测定,从而获得新知识、新技能的教学方法。通过实验使学生深刻理解和掌握所学知识,培养实事求是和实际操作能力,如“体温测定”。具体要求如下:

1. 每次实验都要有充分准备,学生要预习实验的有关内容,教师要做好实验器材的准备和检查。

2. 实验前,教师要向学生讲清楚实验目的、方法、步骤、要求和注意事项。如果方法、步骤复杂,教师可以先进行示范。

3. 在实验过程中,教师要对学生具体指导,发现普遍性问题,可向全体学生说明并及时纠正。实验时要求学生遵守实验室规则。

4. 实验结束后,要求学生书写实验报告,把实验结果进行适当分析。

(六) 竞赛法

通过竞赛方式,使学生掌握生理保健的基本知识,能够激发学生学习的热情,并加强其对基本知识的运用。如“夏季运动过程中水盐的补充”的知识竞赛。要求如下:

1. 教师和学生都必须做好准备,使竞赛有基础。
2. 竞赛题目要客观,如判断、单选和填空题等,简单而明显,要符合学生水平。
3. 知识竞赛有口答和笔答两种方法,评分要透明、公正、准确。
4. 竞赛后教师要总结和评价。

(七) 探索法(发现法)

探索法是在教师的启发下,让学生自己去发现、探究、解决疑问的一种创造性学习方法,如“体育锻炼过程中如何进行自我监督”。这种教学方法能充分调动学生积极性和主动性,培养学生创新精神,增强学生的独立能力和科学态度。具体要求如下:

1. 探索法需要学生具有一定知识,所以学习初期不宜采用。
2. 教师要根据学生实际,提出其感兴趣的问题,创设问题情境,由学生自己去发现。
3. 帮助学生把问题分解为若干需要回答的小题,提出各种不同假设和答案,激发学生的探索精神。

4. 引导学生发表不同意见,提出论据进行辩论,然后教师总结。

(八) 作业练习法

作业练习法是在教师指导下,通过作业进行巩固知识、运用知识,形成技能的教学方法。它可以培养学生运用知识和解决实际问题的能力,如布置作业——“制定一张提高心肺功能的运动处方”。具体要求如下:

1. 要使学生明确作业练习的目的,并掌握有关知识。
2. 帮助学生掌握正确的练习方法。教师可以通过讲解、示范,帮助学生掌握正确方法,然后再让学生作业。
3. 教师对学生的作业要给予评价。

四 教学设计建议

(一) 如何制定运动处方(高一)

1. 教学目的和要求

通过教学使学生了解运动处方的主要内容,并具有初步制定运动处方的能

力,科学地指导体育锻炼,达到健身目的。具体要求如下:

- (1) 使学生明确制定运动处方的程序和主要内容。
- (2) 使学生初步能根据自身状况制定健身运动处方。

2. 教学重点与难点

- (1) 重点:适宜运动强度的判定。
- (2) 难点:根据自身情况,制定一个健身运动处方。

3. 教学建议

- (1) 讲授法:讲明制定运动处方目的意义。
- (2) 示范教学:选择具有代表性男女学生各一名,为其制定运动处方进行范例教学。

- (3) 作业:每个学生根据自身状况制定一张健身运动处方。

(二) 运动损伤的预防(高二)

1. 教学目的要求

通过教学使学生了解发生运动损伤的主要原因及预防方法,防止运动损伤发生。达到以下两个要求:

- (1) 提高学生的安全意识,了解运动损伤产生的原因,避免运动损伤的发生。
- (2) 掌握一些自我保健的方法,如前滚翻等。

2. 教学重点与难点

- (1) 重点:运动损伤的主要原因。
- (2) 难点:如何培养稳定的心理状态。

3. 教学建议

- (1) 谈话法:教师要根据本校运动损伤发生的情况,提出问题,激发学生思考,经过讨论,提出运动损伤预防方法。

- (2) 演示自我保护的方法。

(三) 运动损伤的简易处理(高三)

1. 教学目的要求

通过教学使学生初步掌握常见运动损伤的现场简易处理方法,避免伤情加重,有利于伤后恢复。具体要求如下:

- (1) 初步掌握擦伤、挫伤、关节扭伤、鼻出血的现场处理方法。
- (2) 了解大出血和骨折的处理原则。

2. 教学重点与难点

- (1) 重点:常见运动损伤的简易处理方法。
- (2) 难点:骨折与休克的急救方法。

3. 教学建议

(1) 演示教学:通过挂图、模型、标本或急救录像教学片或教学课件,讲述常见的运动损伤原因、症状及急救方法。

(2) 模拟实验:学生分组(5~6人为一组)模拟踝关节扭伤或肱骨骨折的处理方法。

五 阅读参考资料

1. 王广兰,王亚宁等.最佳运动疗法.长沙:湖南文艺出版社,2000
2. 邓树勋等.运动生理学.北京:高等教育出版社,1999
3. 傅华,叶葶蓁等.临床预防医学.上海:上海医科大学出版社,1999
4. 朱家雄等.教育卫生学.北京:人民教育出版社,1998
5. 窦永起,杜金行,李诚奎等.实用传统养生法.北京:人民军医出版社,1998
6. 傅毅等.家庭急救 280 问.福州:福建科学技术出版社,1998
7. 于小霞等.学校体育教育手册(下册).天津:天津人民出版社,1998
8. 陈寿瑜等.中国学校卫生保健.北京:科学普及出版社,1997
9. 杨丽娟等.中国健康教育百科知识.北京:科学普及出版社,1997
10. 体育保健学编写组.体育保健学.北京:高等教育出版社,1997
11. 李宝惠,陆敏等.戒毒知识 100 问.北京:人民卫生出版社,1997
12. 卢先吾等.全民健身大全.北京:人民体育出版社,1996
13. 叶广俊等.儿童少年卫生学.北京:人民卫生出版社,1996
14. 中国学生体质与健康研究组.95 年中国学生体质与健康调研报告.长春:吉林科学技术出版社,1996
15. 曲绵域等.实用运动医学.北京:北京科学技术出版社,1996
16. 陈明达等.实用体质学.北京:北京医科大学,中国协和医科大学联合出版社,1993
17. 刘纪清,李国兰等.实用运动处方.哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,1993
18. 《家庭医生全书》编委会.家庭医学全书.上海:上海科学技术出版社,1991
19. 人体测量与评价编写组.人体测量与评价.北京:高等教育出版社,1990

六 教材内容拓展

第一节 高中生身心发展的特点

高中生处于青春期的后期,生长发育速度进入缓慢增长阶段,增长幅度不像初中阶段那样快,但生殖系统发育迅速,性成熟迅猛,心理逐渐成熟,身体素质也开始接近成人水平。

一、高中生身体形态发育的特点

(一) 身高

身高处于缓慢增长期,一般从 15 岁开始,每年约增长 1 cm,主要靠脊柱的增长,因为下肢骨男子在 17~18 岁,女子 16~17 岁已完成骨化,不再增长,而脊柱的椎体一般要到 20~22 岁才完成骨化,所以这一时期身高是看上体的长势。通过拉伸脊柱的锻炼(如单杠悬垂、仰卧伸腰、跳跃摸高等),使胸腰椎充分舒展,可以促进身高明显提高。这时坐高与身高的比例比初中生略有升高,但骨质结构仍在变化,骨密质增厚,骨的机械性能提高。

(二) 体重

体重增长持续时间长,每年增加约 1 kg。肌肉中水分减少,有机物和无机盐增加,肌纤维明显增粗,肌肉体积明显增大,肌肉重量占体重百分比,由 15 岁时的 32.6% 到 18 岁的 44.2%,肌力明显增强(表 1-2)。

表 1-2 不同年龄人的肌肉重量比例和肌力

指标	8 岁	12 岁	15 岁	18 岁	成人
肌肉占体重/%	27.2	29.4	32.6	44.2	41.8
握力/kg	17.5	25.2	36.4	44.1	49.3
背力/kg		25.2	92.0	125.0	155.0

注:邓树勋等.运动生理学.北京:高等教育出版社,1999

在体重增长中,女生脂肪增长快,男生肌肉增长快,脂肪略有减少,最终男生体脂明显少于女生,其原因是受性激素影响所致。

(三) 胸围

高中生在身高、体重增长的同时,胸围也相应增大,并且男生明显大于女生。

二、高中生生理变化的特点

(一) 心肺功能发育(表 1-3)

1. 心脏的重量和心输出量