

高等学校“十一五”规划教材

公共基础类

体育与健康教程

(第2版)

TIYU YU JIANKANG JIAOCHENG

徐林川 主编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
安徽大学出版社

高等学校“十一五”规划教材

公共基础类

体育与健康教程

(第2版)

TIYU YU JIANKANG JIAOCHENG

徐林川 主编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
安徽大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康教程/徐林川主编.—2版.—合肥:安徽大学出版社,2014.7

高等学校“十一五”规划教材

ISBN 978-7-5664-0797-9

I. ①体… II. ①徐… III. ①体育—高等学校—教材 ②健康教育—高等学校—教材
IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 145092 号

体育与健康教程(第2版)

Tiyu yu Jiankang Jiaocheng

徐林川 主编

出版发行:北京师范大学出版集团

安徽大学出版社

(安徽省合肥市肥西路3号 邮编 230039)

www.bnupg.com.cn

www.ahupress.com.cn

印刷:中国科学技术大学印刷厂

经销:全国新华书店

开本:184mm×260mm

印张:16

字数:326千字

版次:2014年7月第2版

印次:2014年7月第1次印刷

定价:29.00元

ISBN 978-7-5664-0797-9

策划编辑:朱丽琴 马晓波

责任编辑:马晓波 李元琼

责任校对:程中业

装帧设计:张同龙 李军

美术编辑:李军

责任印制:陈如

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话:0551-65106311

外埠邮购电话:0551-65107716

本书如有印装质量问题,请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话:0551-65106311

编 委 会

(排名不分先后,以姓氏笔画为序)

主 编	徐林川			
主 审	束路西			
副主编	吕 明	刘 斌	戴 剑	
编 委	刁智敏	王洪彬	王学平	叶江平
	孙财元	吕 明	许兴旺	刘 斌
	伍 平	邢明明	李章芳	江有宏
	陈功立	沈 俊	束路西	周长根
	周 非	赵 勇	胡晓红	胡 敏
	姚 曦	高全忠	徐林川	徐 韵
	梁冬梅	戴 剑		

第2版前言

近些年,随着我国就业形势的突飞猛进,职业教育得到快速的发展,本教材就是在这种新形势下组织高职学校骨干教师,根据体育教学改革的实践经验编写的。2014年我们又组织有关教师、专家、学者,结合我国高职体育课程改革研究实践,牢牢把握健康第一、以人为本的指导思想,对本教材进行了进一步的修订与完善。

为了使教材更科学、实用,可操作性更强,我们对其架构进行了微调,对内容进行了精简,改正了若干排版错误。主要体现在以下特点:

1. 以促进学生身体、心理整体健康水平的提高为目标,构建了技能、认知等领域并行推进的课程结构,融合了体育、生理、心理、卫生保健等诸多学科领域的有关知识,真正关注学生的健康意识、锻炼习惯和卫生习惯的养成,将增进学生健康贯穿于课程实施的全过程,确保“健康第一”的思想落到实处,使学生健康成长。

2. 本教材在课程设计的各个环节,始终把学生主动、全面的发展放在中心地位。在注意发挥教学活动中教师主导作用的同时,特别强调学生学习主体地位的体现,以充分发挥学生的学习积极性和学习潜能,提高学生的体育学习能力。

全书的修订工作由安徽机电职业技术学院徐林川负责,束路西主审。参加修订的有:安徽职业技术学院许兴旺,马鞍山职业技术学院胡晓红,安徽国际商务职业学院高全忠,安徽机电职业技术学院吕明、周长根、姚曦,安徽交通职业技术学院李章芳,黄山职业技术学院江有宏,芜湖师范专科学校胡敏,巢湖职业技术学院孙财元,安徽中医药高等专科学校刁智敏,安庆医药高等专科学校周非、梁冬梅、徐韵,铜陵职业技术学院叶江平,安徽冶金科技职业学院伍平,安徽国防科技职业学院陈功立,池州

职业技术学院王洪彬,宣城职业技术学院赵勇,安徽人口职业学院刘斌,马鞍山师范高等专科学校戴剑、邢明明。

教材中还有许多不足之处,恳请有关专家、读者和教学同仁多提宝贵意见,以便积累经验,为今后的进一步完善奠定基础。

教材编写组

2014年6月

第1版前言

《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。”近几年来，我国职业教育得到快速的发展。本教材就是在这种新形势下组织有关高职学校骨干教师根据体育教学改革的实践经验编写的。

1. 本教材首先确定“健康第一”是学校体育教育的既定目标，提出“每天锻炼 1 小时，健康工作 50 年，幸福生活一辈子”的口号。

2. 本教材从实际出发，推行学校体育课程改革，努力实现以学生为本的“自主选择教师，自主选择项目，自主选择上课时间”，倡导营造师生之间、学生与学生之间生动、活泼、主动的教学氛围并逐步完善职业教育体育教学的评价体系。

3. 本教材将体育基础知识、健康和保健知识教育系统化，并将发展学生各种运动能力、锻炼身体的方法、休闲体育等内容融为一体，紧紧围绕“体育与健康”的主题，使学生树立自我锻炼和增强健康的意识，把“体育与健康”教育作为自己终身学习和生活的重要内容之一。这对加强学生思想品德修养和健全人格，发展个性，培养创新意识和养成终身锻炼的习惯都有十分重要的作用。

4. 本教材不仅是学生“体育与健康”的课本，而且是学生课外体育锻炼手册，书中有丰富的体育基础知识：锻炼身体的方法、健康保健知识等，具有很强的指导性。可谓一册在手，终身受益。

5. 本教材“基础知识篇”、“发展运动能力篇”是按课时编写的，教师可根据学期教学进度按教材内容和课时要求相互搭配，撰写学期授课计划。与此同时，我们还

根据直观性教学的特点,绘制了大量的运动图解,图文并茂,通俗易懂,学生可自行阅读,对照练习,提高自身锻炼的能力。

本教材已被安徽省教育厅教秘高[2007]65号文发文列为安徽省高等学校“十一五”省级规划教材。

全书由安徽机电职业技术学院束路西主编,董树元主审。参加编写的有:安徽机电职业技术学院陈梅、周长根、徐林川,巢湖职业技术学院孙财运,安徽中医药高等专科学校刁智敏,安庆医药高等专科学校周非、梁冬梅,铜陵职业技术学院叶江平,安徽冶金科技职业学院伍平,安徽国防科技职业学院聂自焮,池州职业技术学院王洪彬,宣城职业技术学院赵勇,亳州职业技术学院陈靖宇,安徽审计学院陈诚,芜湖卫校刘祥静,马鞍山师范高等专科学校戴剑、邢明明。

本教材依据教育部新近颁发的全国高等院校体育与健康课程指导纲要进行编写,并得到有关高职学校领导关心和支
持,同时受到有关专家的指导和帮助,在此一并表示感谢。教材中还有许多不足之处,恳请有关专家、读者和教学同仁多提宝贵意见,以便积累经验,为今后的修改奠定基础。

高职高专体育教材编写组

2006年8月

目 录

上篇 基础知识篇

第一章 体育基本知识

□ 学习目标	1
第一节 高职学校体育教学的目的和任务	1
第二节 科学运动与健身	3
第三节 如何组织小型体育竞赛	11
□ 思考题	15

第二章 人体健康知识

□ 学习目标	16
第一节 人体与健康	16
第二节 自然力锻炼	19
第三节 吸烟、酗酒对人体健康的影响	22
第四节 体格检查	25
第五节 学生体质健康标准	29
□ 思考题	36

第三章 运动与保健知识

□ 学习目标	37
第一节 运动保健与按摩	37
第二节 体育运动中的医务监督及运动处方	41
第三节 常见运动损伤的处理方法	46



□ 思考题 49

中篇 发展运动能力篇

第四章 基本运动能力

□ 学习目标 50
第一节 快速跑 50
第二节 耐久力跑、越野跑 58
第三节 障碍跑 60
第四节 跳跃练习 65
第五节 投掷铅球 80
第六节 体操 89
□ 思考题 100

第五章 球类运动

□ 学习目标 101
第一节 篮球运动 101
第二节 排球运动 130
第三节 足球运动 140
第四节 乒乓球运动 149
第五节 羽毛球运动 155
第六节 网球运动 160
□ 思考题 161

第六章 游泳与救护

□ 学习目标 162
第一节 熟悉水性 162
第二节 蛙泳 164
第三节 水中救护 170
第四节 岸上急救 172
□ 思考题 173



第七章 武术运动

<input type="checkbox"/> 学习目标	174
第一节 武术运动的基本动作	174
第二节 二十四式简化太极拳	181
第三节 初级长拳第一路	192
第四节 防身自卫术	203
<input type="checkbox"/> 思考题	206

第八章 健美操与体育舞蹈

<input type="checkbox"/> 学习目标	207
第一节 健美操	207
第二节 体育舞蹈	215
<input type="checkbox"/> 思考题	221

下篇 休闲体育篇

第九章 休闲体育

<input type="checkbox"/> 学习目标	222
第一节 保龄球	222
第二节 台球运动	223
第三节 高尔夫球运动	223
第四节 棋类运动	224
第五节 定向运动	230
<input type="checkbox"/> 思考题	232

附 录	233
-----------	-----

上篇 基础知识篇

第一章 体育基本知识

□学习目标

1. 掌握高职学校体育教学的目的和任务。
2. 树立“健康第一”的指导思想,养成终身锻炼的习惯。
3. 了解体育锻炼的原则和方法。

第一节 高职学校体育教学的目的和任务

一、确定职业教育体育教学目的和任务的依据

职业教育体育教学的目的和任务要依据国家的教育方针确定。我国“面向现代化、面向未来、面向世界”的教育方针,要求学生在德育、智育、体育、美育等方面都得到全面的发展,成为有理想、有道德、有文化、有纪律的时代新人。体育可以强身健体,增强体质;可以育智,促进智力的发展;可以育德,修身养性;还可以育美,提高审美意识。体育与德育、智育、美育等密切配合,有利于培养我国现代化建设所需要的各类专业技术人才。《学校体育工作条例》等有关教育法规,明确了学校体育的专门要求。职业学校是为国家培养高素质技能人才的重要基地,因此就要充分地认识学校体育的重要意义,牢固树立“健康第一”的指导思想,大力宣传“每天锻炼 1 小时,健康工作 50 年,幸福生活一辈子”这一有时代特征的口号,不断增强广大青少年学生的体育意识,激励他们积极参加体育锻炼。

《职业教育法》第三条明确指出:“职业教育是国家教育事业的重要组成部分,是促进经济、社会发展和劳动就业的重要途径。”



体育是学校教育的重要组成部分,《中共中央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,切实加强体育教育工作,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持身体锻炼的习惯。”

二、高职学校体育教学的目的和任务

(一)高职学校体育教学的目的

增强学生体质,促进学生身心正常发展,提高和增强身体素质,养成终身从事体育锻炼的习惯,向学生进行思想品德教育,使学生在德、智、体、美、劳几方面都得到全面发展,达到身心健康和全面发展的教育目标。

(二)高职学校体育教学的基本任务

1. 增强学生体质,促进学生身体的正常发育,培养健美的体格。通过引导学生全面锻炼身体,促进学生正常生长发育。人体从胚胎到成年不仅重量和体积增大(生长),而且构造和机能也发生从简单到复杂的变化(发育),这种生长发育的变化在青春期尤其明显。由于人体在进行体育锻炼时,新陈代谢作用旺盛,各器官系统都积极参与活动,这对人体,特别是对尚未发育成熟的器官的生长具有良好的促进作用。经常参加体育锻炼,可不断促进各器官系统的发育,使之得到正常、健康的生长,形成健美的体格。强健的体格是发展体能的物质基础。

通过多种运动项目科学系统的训练,促进学生生理水平的提高,使学生身体素质和基本活动能力得到全面的发展。身体素质,是指在体育活动中,人体各器官系统所表现的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等机能能力。具备良好的身体素质,是掌握运动技能、技术,提高运动成绩的基础。人的基本活动能力是指跑、跳、投、掷、负重等能力,这些都是学生学习、生活和将来建设祖国所必须具备的身体条件。

体育课和课外体育活动一般都在室外进行,可以充分利用日光、空气和水等自然资源进行锻炼,从而逐步提高身体对自然环境(如寒、暑)的适应能力和对疾病的抵抗能力,使学生的体格适应生产劳动的需要。

2. 使学生掌握体育基本知识、基本技术和基本技能,培养学生体育锻炼的能力和习惯。掌握体育和健康知识是学生进行体育运动的基础。为了提高学生参加体育锻炼的自觉性和科学性,提高他们的体育文化素养,就要使他们弄清体育在教育中的地位与作用,掌握体育和健康的基本知识和人体生长发育的一般规律,懂得体质测试与评价的方法以及科学锻炼身体的方法。体育基本技术,是指充分发挥人体机能能力的最合理、最有效地完成动作的方法。体育基本技能,是指按照一定技术要求完成动作的一种能力。掌握技术是形成技能的基础。技能储备越多,对学习新的运动技术就越有利。通过学习逐步学会科学锻炼身体的方法,培养独立锻炼的能力,掌握两至三项运动技能,养成终身锻炼身体的习惯。

3. 对学生进行思想品德教育,促进学生个性的发展。学校教育要以育人为中心。在体育教学过程中,要教育学生为祖国社会主义现代化建设锻炼身体,培养学



生遵纪守法、团结友爱、朝气蓬勃、勇敢顽强、拼搏进取等优良品质,形成良好的体育作风和文明行为,如胜不骄、败不馁、讲文明、讲礼貌、尊重裁判、尊重对方、与同伴协作等。培养学生对体育的兴趣与爱好,体验运动的乐趣,并通过体育运动,培养学生的自信心、自制力、独立性,使学生个性全面发展。

4. 提高学生运动技术水平,为社会培养体育人才。在全面提高学生运动技术水平的基础上,对部分体育基础较好并有一定专项运动才能的学生进行业余系统训练,进一步增强他们的体质,提高其运动技术水平,使之成为学校群体活动的骨干,为企业培养体育人才。

第二节 科学运动与健身

一、青少年的身心发展特点与体育锻炼

(一) 青春期身体发育的特点

由儿童向成年过渡的时期,称为“青春发育期”(即青春期)。青春期是人体成长的必经时期,是在儿童期基础上快速发展并渐趋稳定的时期,一般是指10~20岁年龄段。

进入青春期,受神经系统和内分泌系统的影响,人体形态和身体机能等都会发生显著的变化,最主要表现在以下三个方面:

1. 青春期身体形态的变化。身体形态的变化主要是指身高、体重、胸围等的变化。身高在人体生长发育上是一个非常重要的指标,其他如体重、胸围、坐高、下肢长、肺活量等均与其有密切的关系。身高对于研究生理年龄、遗传、人种以及地势、地区、社会文化、体育锻炼等因素对人体生长发育的影响,都有重要的意义。

人的一生有两个突变阶段,这种突变在生理学上称为“生长高峰”。第一次从胎儿期到出生后1岁左右,第二次就是青春期。

青春期以前(10岁以前),身高每年平均只增长4~5厘米,到青春期快速增长阶段,每年平均增长6~8厘米。女生在11~13岁进入生长发育的快速期(即突增期),14岁以后生长速度减慢,到16~18岁停止生长,但有的持续到20岁左右;男生生长发育快速期较女生晚两年,13~15岁才开始进入,以后一直以比较高的速度持续增长,直到21~24岁才停止。

身高的增长,虽受先天遗传因素的影响很大,但后天适度的体育运动及充分的营养等因素,亦对身高有良好的促进作用。有研究证明,对于身高发育不良的儿童及青少年采取以下措施会收到较好的效果:

- (1) 每天多走路,多做下肢活动;
- (2) 控制身体向横的方向发展;
- (3) 多在户外日光下进行身体锻炼,可促使下肢发育;
- (4) 多吃牛奶、肉类、蔬菜、水果等食物,以摄取足够的动物蛋白质和维生素。



身高主要反映骨骼发育情况,其中下肢骨和脊柱骨的生长对身高起决定性作用。儿童、青少年骨骼的主要特点是软骨组织较多,骨组织内水分和有机物较多,骨的硬度小、韧性大,不易骨折,但易弯曲变形。因此,儿童、青少年在体育锻炼时应注意形成正确的身体姿势,以免造成畸形。不良的姿势和不正确的体育锻炼易使脊椎弯曲,如只做单臂支撑、投掷、单脚跳等非对称性练习;不注意对肢体的相应锻炼,或在硬地上做大量的踏跳练习等,都会引起脊椎弯曲和骨盆畸形。

过早地从事力量性练习,负重练习的重量过重、时间过长、练习次数过多或长时间的站立等,不仅影响下肢的发育,引起变形,而且还会导致骨骼发育提前完成,有碍身高的增长。

进入青春期,体重也显著增加,这是肌肉、内脏和骨骼等迅速生长发育的结果。骨骼的生长主要表现在长度增加,横径变粗,骨密质变厚,从而使骨重量增加。在这个时期,肌肉为适应骨骼的快速生长而主要向长度发展,肌纤维较细,力量和耐力较差。此时如进行力量性练习,对加大肌肉的横断面和肌力训练虽有作用,但效果是不明显的。青春期过后,性激素使肌纤维增粗,向横径发展,肌肉的横断面和肌肉力量会明显增加。根据儿童、青少年肌肉的特点,其体育锻炼应进行柔韧、弹跳、负荷较轻而动作较快的练习或中等负荷力量练习。

胸围是衡量人体生长发育水平的一个重要指标,它反映胸廓的大小及胸廓肌肉的发育情况。在青春期,胸围随年龄的增长而增加,13岁左右增长最快。女生18岁以后胸围基本稳定,男生20岁以后胸围增长缓慢。

2. 青春期身体机能的变化。在青春期,随着人体形态的发育,身体的机能也发生变化。衡量机能状况的指标,通常是脉搏、血压、肺活量等。脉搏和血压反映心血管系统的机能状况,肺活量则反映呼吸系统的机能状况。

在青春期发育阶段,脉搏频率随年龄的增长而逐渐减慢,到十八九岁趋于稳定。脉搏频率的性别差别较明显,女子脉搏频率较男子快。血压随年龄的增长而增长。男子自13岁起血压增长迅速,16岁后趋于稳定;女子血压增长较均匀,十八九岁趋于稳定。无论收缩压还是舒张压,男子均高于女子。

肺活量随年龄增长而增大。男子肺活量自十二三岁起增长加快,20岁左右趋于稳定;女子肺活量自13岁以后明显低于男子,性别差异显著。一般女子的肺活量占男子的70%左右,这表明女子的呼吸功能较男子弱。

(二) 青春期身体素质的变化

身体素质是人体运动过程中所表现出来的机能,包括力量、速度、耐力、灵敏性、柔韧性等。

青春发育期,身体各项素质都处在不断发展和提高的过程中,与形态、机能发展的速度基本趋于一致。男子在19岁以前,女子在11~14岁以前,各项身体素质均随年龄增长而提高。男子身体素质发展高峰期为19~22岁,自23岁起缓慢下降;女子11~13岁开始出现高峰,14~17岁趋于停滞或有所下降,18岁以后开始回升,19~



20岁又出现第二次高峰。

身体素质方面的两性差异,在12岁以前不明显,13~17岁迅速增大,18岁时最为明显。如女子的臂肌静止耐力只相当于男子的1/3,速度和速度耐力相当于男子的4/5,腰腹肌力量为男子的2/3,下肢爆发力为男子的3/4。女子身体素质明显低于男子是由形态、机能生长发育规律所决定的。

在青春发育期的不同阶段,各项身体素质增长的速度也有其自己的规律,存在着迅速增长期和慢速增长期的区别。

1. 力量素质:有研究表明,力量素质在13~14岁时开始逐年提高,在20~30岁时最好。

2. 速度素质:10~13岁时提高率最大,如不从事训练的话,14岁以后肌肉收缩速度就缓慢下来,16~18岁以后变化不明显。有资料介绍,男生在8~13岁时速度提高最快,女生在9~12岁时速度提高最快。

3. 耐力素质:耐力素质包括速度耐力和一般耐力。儿童、青少年正处于生长发育阶段,在安静时氧化活动比成年人旺盛,耗氧量多,但血红蛋白和肌红蛋白的含氧量却相对比成人的少,心肺机能较弱,无氧代谢供应能量的能力较差,负氧债的能力较弱。所以在进行时间长的紧张活动(即速度耐力练习)时,活动能力受到代谢机能的限制,活动不能持久。因而,在儿童、青少年身体素质发展过程中,既不能不进行耐力练习,又不能过多地进行耐力练习。必须循序渐进,逐步提高。

4. 柔韧素质:儿童、青少年骨骼的弹性好,关节韧带的伸展度大,所以年龄越小,柔韧性就越好。柔韧素质的训练从幼年开始更有成效。

5. 灵敏素质:灵敏与人体对空间定位和对时间的感觉能力有关,也和速度与力量素质的发展有关,它是一种综合素质。灵敏素质随年龄变化而发生变化:幼年时,空间定位和时间判断能力差;10~11岁左右,定位和定时能力提高,13~14岁时提高得最显著,15~16岁以后提高的速度逐渐慢下来。

二、体育锻炼的原则和方法

(一)体育锻炼的原则

1. 明确目的,积极自觉。体育锻炼就是挑战自身的惰性,战胜困难的过程。如果不自觉、自愿,别人是无能为力的。而自觉出于积极的动机,动机又产生于人的需要。当代大学生应成为有道德、有纪律、有知识,勇于思考、勇于创新的适应新时代需要的人才。强健的体魄则是适应世界范围内新技术革命和我国未来建设需要所必备的条件。

当代大学生任重道远,只有深刻地认识到体育锻炼的重要性与迫切性,明确目的、端正态度,才能积极投入到体育锻炼中去,达到预想的锻炼效果。

2. 从实际出发,量力而行。体育锻炼应坚持因人、因时、因地制宜,做到合理安排。因人是根据每个人的年龄、性别、健康状况和体育基础等量体裁衣,合理地选择体育锻炼项目,安排适宜的运动负荷。适宜的运动负荷是指锻炼以后身体局部自感



有些酸痛和疲劳,但休息以后反而感到轻松自如、精神良好。因时是根据季节气候的变化,选择锻炼的内容和方法,如夏季练游泳、冬季练长跑,同时也可利用气候变化来提高机体适应自然环境的能力。冬练三九、夏练三伏就是在自然条件比较恶劣的情况下,锻炼意志品质,提高适应能力。因地制宜是根据体育场地、设备等条件来选择锻炼内容,如果条件比较差,则应因陋就简,选用一些不受条件限制的锻炼项目,这同样能达到较好的锻炼效果。

3. 循序渐进,持之以恒。体育锻炼必须遵循人体活动的规律,锻炼时间、强度及重复次数等均需要有一个逐步适应、发展和提高的过程,不能急于求成。

体育锻炼不仅要循序渐进,而且要持之以恒。强健的体魄和运动技能的掌握绝非一朝一夕的锻炼所能达到,一曝十寒的锻炼方式收不到锻炼效果。只有量的积累才能发生质的变化。运动技术的掌握是条件反射形成的过程,这种条件反射也必须经常强化才能得到巩固和发展,否则就会逐渐消退。所以锻炼必须经常保持,使人体的适应能力得到不断调节和提高,达到一生锻炼、终身受益的目的。

4. 全面锻炼,突出重点。人体是一个对立统一的整体,各器官系统之间是相互联系、相互制约的。尽管各项运动对增强体质都有作用,但又各有不同的特点。如体操对提高神经系统的调节机能有良好的作用,而游泳、长跑则对心血管系统和呼吸系统有更大的锻炼价值。

所以,如果单纯地从事一项活动,机体就不能获得良好的整体效果。每个人还应针对自己的条件、兴趣爱好,选择一两项常年锻炼的项目。

(二) 体育锻炼的方法

1. 体育锻炼的形式和组织方法:

(1) 早操:按时做早操可以培养学生良好的生活习惯,同时使睡眠后处于抑制状态的大脑和身体各个器官系统的低功能状态得到较快的消除,从而有利于提高学习效率。

早操的内容一般以徒手体操为主(如广播操、眼保健操、健身操等),也可以开展跑步、太极拳和各种球类基本动作练习。活动的时间一般为12~25分钟,生理负荷不宜过大,以免影响文化课学习。

早操组织方法可采用集体与分散相结合,统一安排与自选相结合。

(2) 课外体育锻炼:课外体育锻炼的内容要做好与体育教学相结合、与体育锻炼标准相结合、与校传统体育项目相结合、与小型多样的竞赛相结合、与个人兴趣爱好相结合。

在组织形式上要注意集中与分散相结合、规定与自愿相结合、班级与个人相结合、锻炼与测验比赛相结合。

课外体育锻炼应掌握适宜的生理负荷和心理负荷,使身心和谐发展,促进健康,增强体质。

2. 体育锻炼的方法:要取得锻炼的良好效果,除了要有明确的目的和贯彻合理