

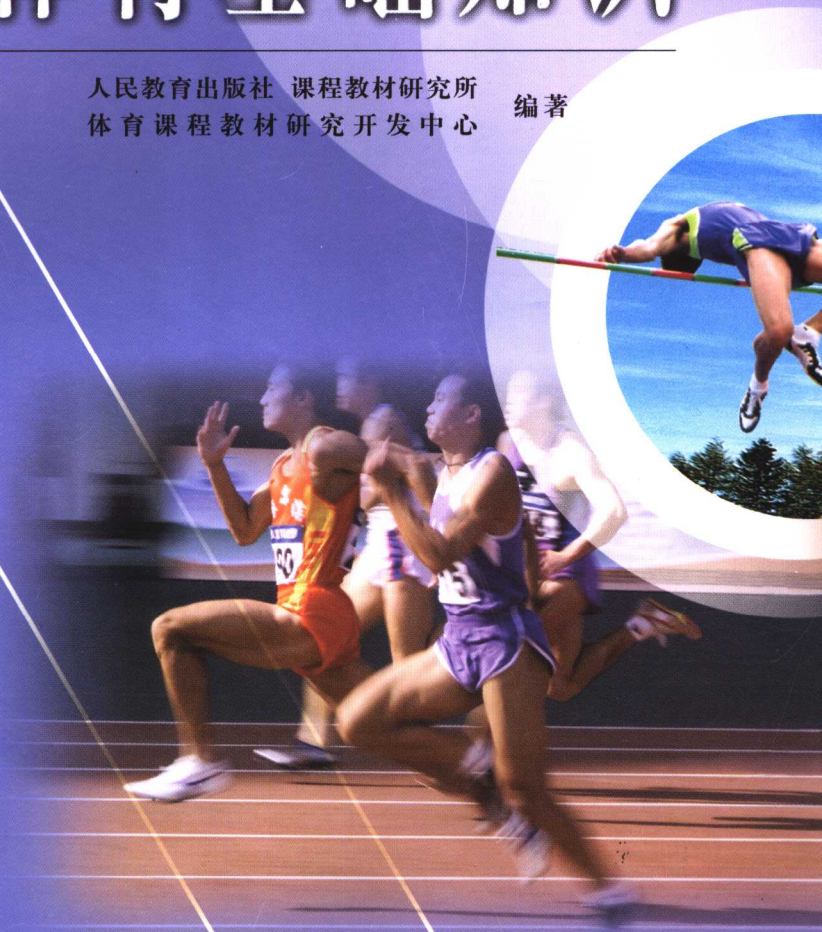
普通高中课程标准实验教科书

体育与健康学生自读课本

体育基础知识

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

普通高中课程标准实验教科书体育与健康
学生自读课本

体育基础知识

人民教育出版社 课程教材研究所
体育课程教材研究中心 编著

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

学生自读课本

体育基础知识

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>

北京天宇星印刷厂印装 全国新华书店经销

*

开本: 787 毫米×1 092 毫米 1/16 印张: 9.75 字数: 166 000

2004 年 6 月第 1 版 2007 年 5 月第 2 次印刷

ISBN 978 - 7 - 107 - 18020 - 0 定价: 10.60 元
G · 11109 (课)

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与本社出版科联系调换。

(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)

总 主 编：耿培新

本 册 主 编：殷恒婵

本 册 作 者：（以编写顺序为序）

滕子敬 耿培新 胡 滨 殷恒婵 王金保 董 杰

李志刚 张金生 张文英

责 任 编 辑：胡 滨

封 面 设 计：张 蓓

插 图 绘 制：郑文娟 李树林 倪晓燕 魏秀怡 李思东

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 稿：陈珂琦 耿培新 王占春

编者的话

本书作为教育部审查通过的《普通高中课程标准实验教科书体育与健康必修全一册》的拓展和延伸教材,供高中学生选项学习时阅读参考,教师也可利用本书中丰富的内容作为教学素材进行教学。

普通高中教育是在九年义务教育基础上进一步提高国民素质、面向大众的基础教育。普通高中教育需要为学生的终身发展奠定基础。高中体育与健康课程的学习不仅要帮助同学们塑造一个强健的身体,还要帮助高中学生形成运动爱好和专长,为其奠定终身体育的基础。身体练习是达成体育与健康课学习目标的主要手段,同时体育与健康的基础理论知识的学习对于科学的参与体育锻炼,通过体育改善心理健康,发展社会适应能力都有重要的促进作用;此外进行基础理论的学习还可以掌握奥林匹克运动的有关文化知识。因此本册教科书编写了有关的体育与健康基础理论,供同学们学习掌握。其中有关身体健康的内容全部纳入了健康教育分册,本书没有重复编写。进行该部分内容学习时应注意要理论联系实际,在体育锻炼中体会体育的价值,将有关理论的知识应用于实践中。

田径是最接近人体自然活动的运动项目,有着悠久的历史,并且易于开展;同时还是发展体能的重要锻炼项目,不仅能够有效的锻炼身体,而且对于其他运动项目技能水平的发展有着基础性的促进作用,因此高中体育与健康课程标准将之列为必选内容。在必修教材中,对田径也进行了扼要的介绍,本书的内容是在其基础上的丰富与提高,分为跑、跳跃、投掷三章,各章分别包括比赛与欣赏、核心技术探索、自我学练的手段、如何进行评价、应用与提高等内容。同学在进行田径内容的学习时,重点是要学会用田径的手段和方法来进行身体锻炼,并从多个角度进行自我评价,提高体育锻炼的能力;同时还要学习田径的核心技术,掌握田径运动技能,提高体育文化。

此外,作为整套教材,还编写了《健康教育》《体操》《球类运动》《武术》《游泳、冰雪和新兴体育运动》等学生自读课本,供高中学生在选项学习时参考使用。

编者

二〇〇四年八月

目 录

编者的话

第一章 科学锻炼 终身参与

1

03 竟知已赛出 廿一章

29 泰冠未封 廿二章

411 南胜北平 廿三章

511 高贵的出迎 廿四章

第一节 养成终身体育意识 1

第二节 自觉参与体育锻炼 6

第三节 制订和实施体育锻炼计划 10

第四节 全面发展体能 14

131

第二章 促进心理健康

25

第一节 体育学习目标的设置 25

第二节 体育与自尊自信的培养 30

第三节 体育与情绪的调控 33

第四节 体育与意志品质的培养 38

第三章 培养社会适应能力

43

第一节 体育活动中的人际交往 43

第二节 体育活动的权利和义务 46

第三节 体育道德 49

第四章 奥林匹克运动

52

第一节 古代奥林匹克运动会 52

第二节 现代奥林匹克运动 55

第三节 中国将为奥林匹克运动增添辉煌 58

第一节 比赛与欣赏 62

第二节 技术探索 65

第三节 评价指南 78

第四节 应用与提高 83

第一节 比赛与欣赏 89

第二节 技术探索 95

第三节 评价指南 114

第四节 应用与提高 117

第一节 比赛与欣赏 123

第二节 技术探索 128

第三节 评价指南 137

第四节 应用与提高 141

第一章 科学锻炼 终身参与



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 养成终身体育意识

养成终身体育意识，对形成健康的生活方式，促进学生身心的可持续发展具有重要的意义。那么，什么是终身体育？学校体育与终身体育的关系是什么？高中生如何从我做起养成终身体育意识呢？

学习目标

- 掌握终身体育的概念

- 了解终身体育与学校体育的关系

- 从现在做起养成终身体育意识

一、终身体育的概念

在20世纪60年代末，受终身教育思潮的影响，产生了一种现代体育思想——终身体育，这种思想体现了人们对现代生活方式的追求。它主张体育应该贯穿于人的一生中的各个年龄阶段，而不仅仅是在儿童和青少年时期，即终身体育是指一个人终身进行身体锻炼和接受体育教育的过程。

知识窗

终身教育是20世纪60年代初出现的一种最有影响的国际教育思潮。其代表人物是法国的保罗·郎格朗。他认为，数百年来把人生分成两半，前半生用于教育，后半生用于劳动，是毫无根据的。教育并非终止于儿童期和青年期，它应伴随人的一生而持续地进行。

思考题

学会并掌握几种运动项目的技能能够有助于你在一生中坚持锻炼。在高中体育与健康课的选项学习中,你是否能够结合自己的兴趣选取适当的运动项目进行学习,为终身参与体育锻炼奠定知识、技能的基础?

(一) 终身体育是现代发展的需要

随着社会的发展和科学技术的进步,现代生产方式和生活方式发生了巨大变化,促进人们的生活水平不断提高;同时,给人们的健康带来了负面的影响,造成了高血压、心脏病、肥胖症、糖尿病、神经官能症等与生活方式密切相关的慢性非传染性疾病,严重威胁着人们的健康和生命。为了保障自身的健康,人们从事体育锻炼的需求大大提高,健康意识普遍增强,坚持体育锻炼逐步成为人们提高生活质量、防治现代生活方式病的积极手段和日常生活中不可缺少的内容之一。

知识窗

目前,肥胖在全世界呈流行趋势。肥胖既是一个独立的疾病,又是II型糖尿病、心血管病、高血压、中风和多种癌症的危险因素,被世界卫生组织列为导致疾病的十大危险因素之一。我国目前体重超重者已达22.4%,肥胖者为3.01%,因此预防和控制肥胖症已成为刻不容缓的任务。

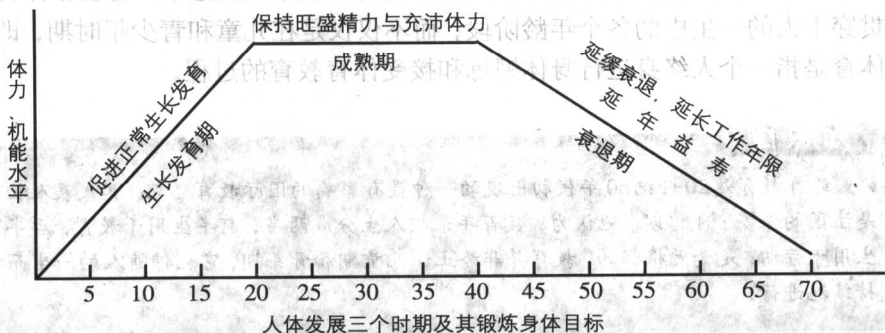
(二) 终身体育是人体自身发展和健康的需求

人的自身的发展一般要经历三个发展时期:生长发育期、成熟期和衰退期。各个时期人体发展具有不同的特点,体育锻炼也相应发挥着不同的作用,进行锻炼的要求也不尽相同。

生长发育时期:促进身体的正常生长发育;

成熟期:保持旺盛的精力和充沛的体力;

衰退期:延缓衰退,延长工作年限。



人们在现代社会紧张的生活 中,需要体育活动来调节生活节奏、缓解精神压力、愉悦身心。因此,娱乐体育、休闲体育越来越成为人们不可缺少的生活内容。而青少年正处在长身体、学知识的关键时期,更需要体育促进身心的全面发展。总之,终身体育是“人们在一生中,为了多种需要所不间断地进行各种形式的体育的总合。”它包括各个年龄阶段的、各种形式的体育活动。

调查与探究

不同年龄阶段人们参与锻炼的目的和情况

目的:

1. 运用调查、交流、访谈等形式,总结归纳出不同年龄阶段人们参与体育锻炼的目的和锻炼形式。
2. 结合个人的实际情况,规划出适合自己的运动项目。

步骤:

1. 分别组成小组进行探究活动。
2. 根据教科书中有关内容设计探究活动方案,并进行分工。
3. 分别对自己周围不同年龄阶段的人们进行调查,了解他们参与锻炼的情况和目的。
4. 小组内交流,总结不同年龄阶段人们参与锻炼的目的和情况。
5. 参考调查情况,提出自己近期和长期的锻炼目标和计划,要注意近期的锻炼计划要为长期规划奠定基础。

二、学校体育与终身体育

从终身体育的范围来看:它包括婴幼儿体育、学龄前儿童体育、学龄儿童体育、青少年体育、中老年体育等。从而由各个年龄阶段的体育构成了终身体育的体系。

按进行体育的范围来分类,又可以分为家庭体育(婴幼儿)、幼儿园体育(幼儿、儿童)、学校体育(儿童、少年、青年)、社会体育(成年后至老年)等几个组成部分。

终 身 体 育

婴幼儿	幼儿	学龄前儿童	学龄儿童	少年	青年	壮年	中年	老年
家庭体育 (婴幼儿)		幼儿园体育 (幼儿、儿童)	学校体育 (儿童、少年、青年)			社会体育 (成年后至老年)		

其中学校体育针对的是6~22岁年龄段,是从学龄儿童进入青春发育期的关键时期,也是有目的、有计划、有系统地全面锻炼身体,促进身心健康,掌握体育的知识、技能、技术,养成锻炼身体的习惯,培养体育意识的重要时期。这一时期,身体生长发育的如何,将直接影响人的一生。如果少年时期身体发育

得不好,如脊柱侧弯、驼背、呼吸机能差等,到了成年以后,往往难以弥补,而成为终身的缺憾。所以,学校体育在终身体育体系中,起着承上启下的作用,是终身体育的重要一环,是人们奠定终身体育基础的关键时期。

青春发育期的三个阶段

前期:以身体形态发育突增现象为主,是人体成熟前的一个迅速生长的阶段,也称为生长加速期或青春初期。女孩为10~12岁(或9~12岁),男孩为12~14岁(或10~13岁)。

中期:以第二性征发育为主,又称性成熟期。此阶段形态发育速度减慢。女孩为13~16岁,男孩为14~17岁。

后期:身体发育达到完全成熟阶段,女子为17~23岁,男子为18~24岁。

三、高中生应从现在做起,养成终身体育意识

养成终身体育意识的过程就是自己对体育在情感、行为、个性、社会交往、合作等各方面的认知、感觉、评价调控等进行体验、感悟和实践的过程。

知识窗

意识是人的头脑对客观物质世界的反映,是感觉、思维等各种心理过程的总合。

高中生是人的情感、态度、价值观形成的重要时期,也是终身体育意识形成的关键阶段,只有养成了终身体育的意识,才能积极自觉的参加体育锻炼。

高中生应如何从我做起,养成终身体育意识呢?

(一) 要提高对体育的理性认识,培养体育意识

终身体育意识是在体育锻炼实践过程中逐渐形成的,实践使我们对体育的目的、意义、作用、功能等有全面而深刻的理解,使我们不断地加深对体育的理性认识,从而使参加体育活动成为自己的一种自觉行为。

反思与分析

经过了多年的体育学习,你对体育有哪些认识和体验,请从以下内容中选择你的体育行为特点,在该选项后打“√”。

1. 热爱运动,努力提高运动技能,形成专长; ☐
2. 主动参与体育活动来调剂生活、休闲娱乐; ☐
3. 积极锻炼,强健身体以有利于学习、生活; ☐
4. 认识到体育对促进人的发展有着不可替代的作用,自己主动的进行体育活动; ☐

5. 体育是玩, 对看比赛比自身参与体育活动更有兴趣; ☐
6. 在教师、同学、家长的影响下可以认真进行体育锻炼; ☐
7. 存在怕苦、怕累、怕晒黑、怕出丑等心理障碍, 不爱参加体育活动和锻炼; ☐
8. 不喜欢体育, 也不主动参加体育活动。 ☐

根据高中学生的体育行为, 可以将其体育意识归纳为三种类型: 积极参与型(选项1~4)、被动参与型(选项5、6)和消极参与型(选项7、8), 根据你的选择, 你认为你对体育的意识是属于哪一种类型? 请分析其原因, 并与你的同学进行交流。

我属于_____型。

其原因是: _____

(二) 发展自己的兴趣、爱好, 形成体育专长

只有在实践中发展了自己的兴趣、爱好, 形成了一定的体育专长, 才能进一步从理论和实践两个层面加深对体育的理解, 形成正确的体育意识和价值观。

你对什么运动项目最有兴趣, 请列出前三项

(三) 坚持经常性的体育锻炼, 不断提高健康水平

体育锻炼贵在经常和有恒。国务院颁布的《学校体育工作条例》明确规定: 要“保证学生每天有一小时体育活动的时间(含体育课)”, 这既是每位高中生健康发展的条件, 也是高中学生对自己和社会健康发展的责任。你能保证每天有一小时的体育活动时间吗? 请记录下表中每项体育活动的时间。

周体育锻炼时间记录表

星 期	早 操	课间操	体育课	课外锻炼
一				
二				
三				
四				
五				

请记录每周每天从事各项体育活动的时间, 每周每天平均锻炼一小时以上为合格。

(四) 掌握体育的知识、技能, 学会自主的学习和锻炼

体育的知识、技术、技能是科学锻炼身体的手段和方法, 对增进身心健康不仅具有近期(在校期间)的效果, 而且具有长远(走向社会以后)的影响。由于不同年龄阶段身心发展的特点有所不同, 因此, 体育锻炼的目标、内容、方法也相应有所不同, 这就需要培养自主学习、自我锻炼、自我评价的能力, 以适应和协调不断变化的情况, 适应终身体育的需要。

(五) 在反复的体育实践中, 加深对体育的情感体验

只有在反复多次的体育实践中, 才能加深对体育的情感, 使体育真正成为学习、生活中的重要的组成部分。

思考题

1. 你平时关注和阅读有关体育与健康的报刊、杂志、书籍吗? 观赏体育电视节目和比赛吗? 上网查寻有关体育与健康的信息吗? 你能根据自己学习、生活状况的变化自主的制订个人锻炼计划并进行自我评价吗?
2. 请回顾一次你参加体育活动最难忘的经历, 从中你有何启示?
3. 你是如何安排双休日的活动时间的? 安排了适当的体育活动时间吗? 请记录下表中各项活动的时间。

双休日的活动时间安排

星 期	复习功课	看电视	看课外书籍	看电影	参加体育活动	其他
星 期 六						
星 期 日						

第二节 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。	☐	☐	☐
2.	遵守课堂常规，自觉、积极地上好体育与健康课。	☐	☐	☐
3.	有意识地根据自己的健康状况制订锻炼计划。	☐	☐	☐
4.	坚持进行体育锻炼，并与同学一起锻炼。	☐	☐	☐
5.	主动学习科学的锻炼方法。	☐	☐	☐
6.	积极参加课外、校外、节假日的体育活动。	☐	☐	☐
7.	具有较强的责任感，积极与他人合作。	☐	☐	☐

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，制订改进的对策。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的不同认识和行为，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。

思考题

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。	☐	☐	☐
2. 体育只是为了娱乐和消遣,谈不上自觉参与。	☐	☐	☐
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。	☐	☐	☐
4. 参与体育活动,对促进其他学科学习也有利。	☐	☐	☐
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。	☐	☐	☐
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。

第三节 制订和实施体育锻炼计划

高一学生李强的爷爷因为心脏病住院了！医生认为这和爷爷日常活动中体育活动太少有一定关系。这件事情给李强触动很大，因为在刚刚过去的冬天中他的体重居然增加了10公斤！他很少参加体育活动，喜欢看电视或者玩电子游戏、上网。你能帮一帮他吗？为他制定适宜的锻炼计划并实施。

学习目标

- 学会制定体育锻炼计划
- 坚持实施体育锻炼计划

一、制订和实施体育锻炼计划的程序

只有结合自身的实际，有计划、有步骤、有针对性地锻炼，并配合以合理的营养才能有效地促进健康，而科学地制订锻炼计划是其中的关键环节之一。你平时是否注意锻炼的科学性，你的锻炼是否能够有计划地进行，请参照下列问题做出回答，评价自己参加体育锻炼的计划性。

自我评测

- | | 是 | 否 |
|---------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 除了体育课，我很少参加体育活动。 | ☐ | ☐ |
| 2. 我在锻炼之前没有进行过体能的测试和评价，我不太清楚我的体能状况。 | ☐ | ☐ |
| 3. 我知道我的不足，但是我不知道该选择什么项目进行锻炼提高。 | ☐ | ☐ |
| 4. 我总是凭自己的兴趣参加体育活动，没有明确的锻炼目标。 | ☐ | ☐ |
| 5. 我尽量参加体育锻炼活动，经常是练到筋疲力尽。 | ☐ | ☐ |
| 6. 我很少制订锻炼计划，运动时有时会玩上一整天，但有时一个星期也不活动。 | ☐ | ☐ |
| 7. 我很想参加体育活动，但是我的运动技术太差了，我不好意思参加。 | ☐ | ☐ |
| 8. 我有时在清早进行大负荷的体育锻炼，早上上课的时候总是无精打采。 | ☐ | ☐ |

如果你的回答大多数都是“是”的话，说明你参加体育锻炼缺乏计划性，请认真学习这一部分的内容，它将有助于引导你制订出适合你的可行的锻炼计划，帮你解决这些问题，从而更好的健身强体。

制订和实施锻炼计划应根据体育锻炼的基本原则，结合个人的具体情况，包括体能水平、性别、学习生活的作息规律、兴趣爱好、个人运动技术水平、生活条件以及锻炼目的等来安排锻炼计划，具体可按以下步骤进行。