

全日制普通高级中学教科书（试验本）

体育

人民教育出版社体育室 编著

（必修）第二册



TIYU

人民教育出版社

全日制普通高级中学教科书（试验本）

体 育

（必 修）

第 二 册

人民教育出版社体育室 编著



人民教育出版社

(京)新登字 113 号

全日制普通高级中学教科书(试验本)

体 育

(必 修)

第二册

人民教育出版社体育室 编著

*

人民教育出版社出版

山西人民出版社重印

山西省新华书店发行

山西新华印刷厂印装

*

开本 787×1092 1/32 印张 11.5 插页 1 字数 150 000

1997 年 12 月第 1 版 1998 年 7 月第 1 次印刷

印数 1—54 000(98 秋)

ISBN 7—107—12328—9
G·5438(课) 定价 11.90 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印厂联系调换。





彩图摄影 徐永春

主持编写 王占春 耿培新

编 者 (以编写顺序为序)

王占春 滕子敬 耿培新 王金保

吴庆茂 朱谷林 胡永宽 张贯亚

张雄安 蔡福全 陈冬华 李树林

陈雁飞 王建华 文 岩 李 军

陈珂琦 杨国庆 董 杰

绘 图 李树林 张 蓓

责任编辑 陈珂琦

致谢:

我社受教育部基础教育司、体育卫生与艺术教育司的委托,根据国家教委制订的与九年义务教育课程计划相衔接的《全日制普通高级中学课程计划》,编写了普通高级中学体育教科书。经过试验,将于2000年在全国范围正式实施。

在编写本套书的过程中,始终得到教育部体育卫生与艺术教育司和基础教育司领导的关怀和大力支持。原国家教委邹时炎副主任和原体卫司李晋裕司长慨允担任本套书的顾问。教育部体卫艺司杨贵仁副司长作为本次全国普通高中体育教学大纲、教材试验工作领导小组的组长和体育处王刚副处长,对本套书给予了具体的指导。中国学校体育杂志社赖天德教授、北京师范大学滕子敬教授以及顾美蓉、吴键等同志参加审稿工作,提出了许多宝贵的意见,对提高书稿质量做出了贡献。

对各级领导、专家的亲切关怀和大力支持与帮助,在此表示衷心的感谢!

序 言

——同高中学生谈体育与素质教育

一个国家和民族应当怎样面临时代的挑战？要提高全民族的素质；教育应如何做到“面向现代化，面向世界，面向未来”？要提高全体学生的素质。

一、什么是人的素质

人的素质，不是孤立的，是在遗传获得性的基础上，通过环境的影响和教育训练所获得的稳定的、长期发挥作用的基本品质、结构，它包括人的思想品德、科学文化知识、身体和心理品质以及劳动技能等。有的学者把现代人的综合素质概括为系统的知识基础；一般的学习能力和方法；使用工具和操作方法；人生观和价值观；文明行为；艺术的欣赏和审美观；强健的体魄和科学锻炼身体方法。

体育的根本目的是增强体质，身心健康是人的素质基本结构的组成部分。体育对促进智力的发展和意志品格的培养，对进行爱国主义、社会主义和集体主义教育，对培养竞争意识、拼搏和奋发向上与合作精神，都具有不可替代的作用。高中学生学好体育，积极自觉地参加体育锻炼，是全面贯彻教育方针，提高自身素质的重要组成部分。

二、为什么要加强素质教育

素质教育是我国教育发展的客观需要，是对长期以来应试教育的转变及其弊端的批判。

应试教育只抓了少数，丢了大多数，是淘汰式的教育，它把教育目标、内容和方法，只放在少数升学的学生身上，违背了教育要面向全体学生的原则；教育内容偏向知识教育，不重视德育，忽视体育和美育；形成考什么教什么，严

重影响学生生动活泼地全面发展；造成学生高分而能力不高的虚假现象；甚至少数高考的“状元”却是体弱者，有的因病中途退学。总之，应试教育违背了青少年的身心发展的规律。

素质教育是面向全体学生，使受教育者学会怎样做人，怎样学习和求知，怎样参加实践活动和劳动，怎样适应社会生活和自然环境，怎样科学地锻炼身体和强健体魄，怎样树立正确的审美观和文明行为。这是对应试教育的批判与否定。但素质教育不只是为了克服应试教育弊端的惟一原因，还是教育实现“三个面向”，为迎接21世纪的挑战，培养跨世纪人才的一项战略措施。

素质教育既反映了国家、社会对培养人才的要求，也符合和适应青少年身心发展的规律，是为提高整个国民素质的奠基工程。

学校体育既是学校教育的重要组成部分，又是一个理论与实践相结合的基础学科之一，是素质教育不可缺少的内容。怎样发挥体育在素质教育中的作用？体育本身也应当有个提高素质的问题，要改变年年学习某些体育项目，但到了高中仍不能掌握其基本技术，既不能参加有关项目的比赛，又不会运用这些基本技术锻炼身体的弊病。高中二年级学生，应自觉积极地参加体育锻炼，在体育知识、技能和体育文化方面有较大的提高，形成良好的体育习惯，为终身体育奠定基础。

体育素质的提高，不仅能有效地增强体质，同时对促进智力的发展，意志品格的锻炼和思想品德的培养都具有重要意义。

为了充分发挥体育在素质教育中的作用，高中二年级学生的体育，应努力做到以下几点。

（一）提高体力和运动技能，丰富体育文化知识

认真上好体育课，充分发挥主动性、创造性，提高实效性，在高一的基础上全面发展身体素质，增强体力，在身体素质和运动技能方面有较明显的提高，不断丰富体育文化知识。这些体育的素质是人的素质结构的一部分，同时又可以将这些素质“迁移”到其他素质方面去，促进德、智的发展，也是做一个现代人应具有的基本素质之一。

（二）提高兴趣，发展特长，形成习惯

高中学生的体育价值观，兴趣仍然是参加体育锻炼的内趋力。高二年级应在自觉锻炼身体的基础上，根据自己的兴趣和爱好，能比较熟练地掌握一二个运动项目的基本技术，能够参加体育活动和小型的体育比赛，发展自己的特长，并养成经常参加体育活动的良好习惯。

（三）提高自我锻炼、自我检测和自我评价的能力

发展体育能力，是提高素质的重要内容。要自己设计和制订锻炼身体的处方，提高对人体和运动成绩的检测和评价能力，为终身体育打好基础。

（四）积极参加体育社会实践，讲究体育道德

体育的社会实践，一般是参加校际的或地区间体育比赛、远足、旅行和社区体育活动。应创造条件参加社会体育实践，开阔眼界，加强人际关系和交往。在体育活动中，讲文明礼貌，尊重裁判，胜不骄，败不馁，拼搏向上。观赏体育比赛时，遵守公共秩序，注意环境卫生。

（五）充分发挥体育教科书的作用

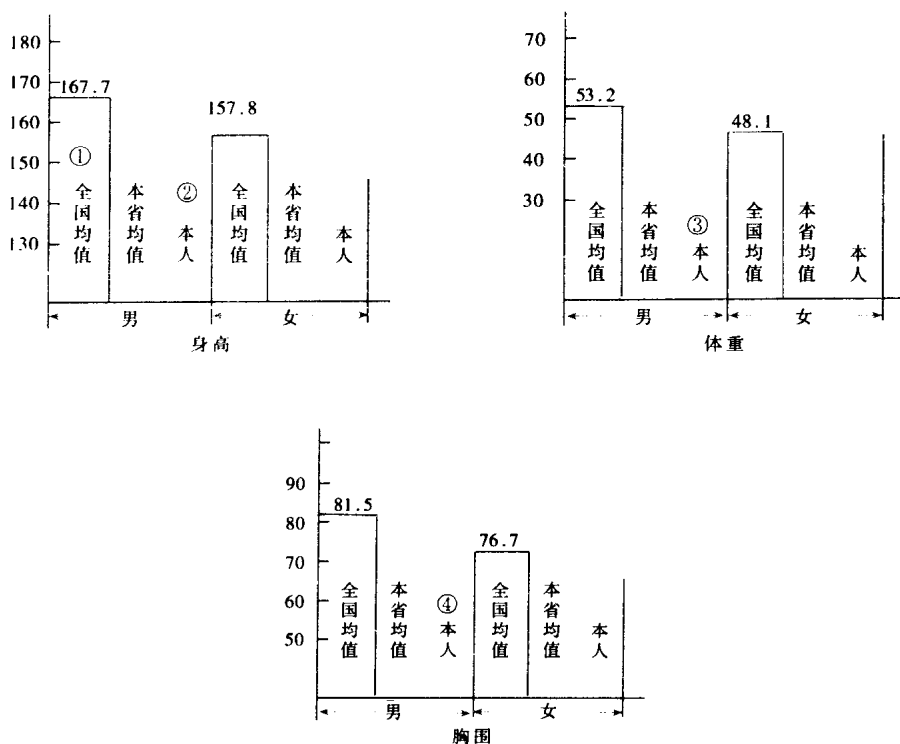
体育课是以理论与实践相结合，以身体锻炼为主要特征，因此认真使用体育教科书，充分发挥体育教科书的作用是很重要的。应在体育教师的指导下，在课前或课后有针对性地阅读教科书，配合体育教学，加深对体育教学内容的理解，掌握锻炼身体的方法，丰富自己的体育知识，这对于提高同学们的体育素质是至关重要的一个方面。

有志参加革命工作的人必须锻炼身体，使身体强健，精力充沛，才能担负起艰巨复杂的工作。

——毛泽东

了解自己的身体

16 岁学生身高、体重、胸围对比图



注：①全国均值依据 1995 年《中国学生体质健康研究》数据资料。

②③④请把本省和自己当年的测试结果填在图上。

16 岁学生心、肺功能对比表

项 目		男	女
安静脉搏 (次/分)	全国均值	78.2	80.7
	本省均值		
	本 人		
肺活量 (毫升)	全国均值	3 774	2 748
	本省均值		
	本 人		

注：1. 全国均值依据 1995 年《中国学生体质健康研究》数据资料，与一年级进行比较。

2. 请把本省和自己当年的测试结果填在表内，与高中一年级进行比较。

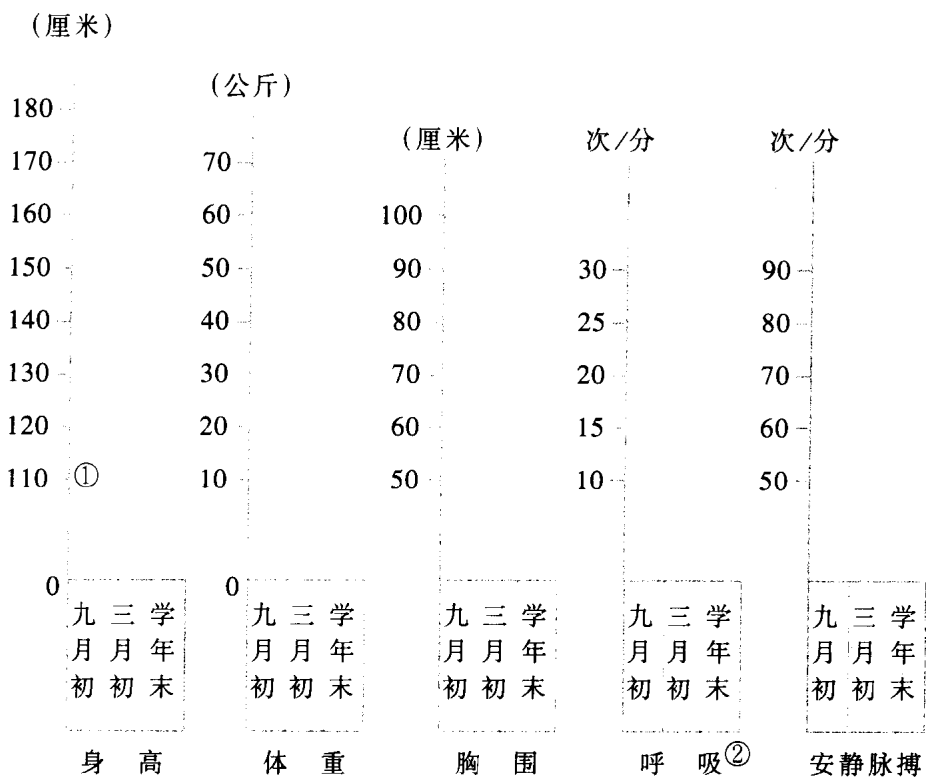
身体素质 and 运动能力基本状况对比表

性 别	年 龄 (岁)	50 米跑 (秒)			1000 米跑 (男) 800 米跑 (女) (秒)			引体向上 (男) 仰卧起坐 (女) (次)			立定跳远 (厘米)			立位体前屈 (厘米)		
		全国	本省	本人	全国	本省	本人	全国	本省	本人	全国	本省	本人	全国	本省	本人
男	16	7.75			240.90			6.4			214.9			11.8		
	17	7.59			238.96			7.4			220.4			12.46		
女	16	9.35			241.15			24.3			161.5			10.21		
	17	9.32			243.24			24.0			162.7			10.46		

注：1. 全国均值依据 1995 年《中国学生体质健康研究》数据资料。

2. 请把本省和自己当年的测试结果填在表内，并进行比较。

本人身体形态、机能发展变化记载图



注：①本人按规定时间自测后画在图上。

②呼吸、脉搏必须在安静时测定。

目 录

序言.....	1
了解自己的身体.....	4
【必选教材】	
体育、保健基本理论知识部分.....	1
●体育与心理健康.....	2
●卫生与健康.....	7
●人体运动时的能量供应	13
●旅行、远足和野外活动	18
●娱乐体育和休闲体育	23
●怎样组织小型体育比赛	32
实践部分.....	41
●田径	41
跑	42
跳跃	48
投掷	59
●体操	69
基本体操.....	69
单杠	71
双杠	76
技巧	81
支撑跳跃.....	84
●民族传统体育	86
刀术	87
剑术	96

【限选教材】

🌀 韵律体操和舞蹈	105
中国民间舞介绍与学习	108
韵律体操组合练习	114
🌀 球类	129
足球	129
篮球	145
排球	157

必选教材

体育、保健基本理论知识部分

学习目标与要求

通过学习，明确体育、卫生与健康的关系，学会人体运动时能量供应的知识，了解远足和野外活动、娱乐体育和休闲体育以及组织小型体育比赛的知识。提高心理健康水平，培养自觉参与体育的意识与能力。

体育与心理健康



学习提示

每个高中学生,都应该把自己造就成为一个身心健康的人。健康不仅指身体健康,还包括心理健康,只有两者都达到最好水平,才是一个健康的人。

学习要点

- 什么是心理健康
- 高中学生常见的心理挫折及克服挫折的方式
- 体育对促进心理健康具有积极意义

■ 联合国世界卫生组织(WHO)曾对健康下了这样的定义:“健康不仅仅是没有疾病,而且是身体上、心理上和社会上都处于良好的理想状态。”包括以下几点:

一、什么是心理健康

心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可的范围内,所能达到的最佳功能状态。也就是说,个体心理具有平稳的、良好的状态,对当前和发展的自然环境、社会环境及自身内环境有良好的适应性,并具有最好的功能状态。心理健康对人的生活、学习和工作都有重要意义。

二、高中学生心理健康的标准

(一)学习态度积极

学习是高中生的主要任务。心理健康的学生,学习兴趣浓厚,责任感强,主动认真地完成学习任务。对各科学习保持着积极的学习态度,即使对个别学科缺乏兴趣,也能理智地分析原因,并努力克服困难,争取学好。

(二)人际关系和谐

人是在一定的群体中生活的,并且要和别人交往相处,因而会出现各种不同的人际关系,如家庭关系、同学关系、工作关系、社会关系等。心理健康的学生对人坦诚,尊重和关心别人,能够互相帮助,关系和谐。有了矛盾能正确认识,不为人际关系问题终日苦恼。

(三)情绪愉快稳定

心理健康的学生在日常生活、学习、交往中,心胸豁达、乐观,不烦躁,不郁闷,也不喜怒无常。即使遇到不愉快的事情,也能比较快地调节好自己的情绪。

(四)适应周围环境

人生活的环境常常发生变化,心理健康的学生,能够主动适应变化的环境,找到自己合适的位置,并以积极的态度识别环境中的善恶、美丑,借助环境中的有利因素,发展自己;对丑恶的东西进行抵制。

(五)有一定的自我调节能力

高中学生还不够成熟,自我调节能力尚未达到成年人水平;但高中学生毕竟有了相当的自制能力,在遇到困难、学习挫折、身体患病、友情变化时,能正确地分析认识,正确地对待,不引起心理上大的波动。

以上几点是相互联系的整体,不能仅从一点看心理健康程度。对于某些方面的不足,不能认为是心理不健康,只要积极进行调整,就可以保持和增进心理健康。

1. 没有器质性或功能性异常;
2. 没有主观不适的感觉;
3. 没有社会公认的不健康行为。

美国学者提出的心理健康标准

马斯洛和麦特曼认为,正常心理应符合以下 10 项标准:

1. 充分适应力;
2. 充分了解自己并对自己的能力做适当的估价;
3. 生活的目标能切合实际;
4. 与现实环境保持接触;
5. 能保持人格的完整与和谐;
6. 具有从经验中学习的能力;
7. 能适应良好的人际关系;
8. 适当的情绪发泄和控制;
9. 能做有限度的个性发挥;
10. 在不违背社会规范的情况下,对个人基本要求做恰当的满足。