

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）第三册



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 三 册

人民教育出版社体育室 编著

人民教育出版社

TIYU

全日制普通高级中学教科书(试验本)

体 育

(必 修)

第三册

人民教育出版社体育室 编著

*

人民教育出版社出版发行

(北京沙滩后街 55 号 邮编:100009)

全国新华书店经销

华云电子数据中心照排

北京联华印刷厂印装

*

开本:787×1092 1/16 印张:8.75 插页:1 字数:110 000

1998 年 12 月第 1 版 1999 年 7 月第 1 次印刷

印数:1~4 400

ISBN 7-107-12862-0 定价:9.50 元
G·5972(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,请与出版社联系调换

(联系地址:北京市方庄小区芳城园三区 13 号楼 100078)





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 耿培新 吴庆茂 滕子敬 王金保

朱谷林 胡永宽 张贯亚 张雄安 蔡福全

陈冬华 李树林 王建华 陈雁飞 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,根据原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、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,为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!

人民教育出版社体育室

序 言

——高三学生与终身体育

同学们，从幼儿园、小学、初中到高中，经过十几年的学习生活，体育伴随着你们度过了人生最美好的时刻，现在你们已步入青年的黄金时代。高中毕业后，不论升学，还是投身祖国的社会主义建设，都将面临新的挑战。应当怎样迎接即将面临的挑战呢？要抓紧基础教育阶段的最后时刻，努力提高自身的素质，树立正确的人生观和价值观，刻苦学习，积极地锻炼身体，参加社会实践，使自己在德、智、体几方面得到全面发展。不论以后是继续学习或工作，体育都将永远伴随着你们，并终身受益。

一、体力与智力

为了迎接新世纪的到来，国家提出“科教兴国”的方针。体育在兴国的战略中起什么作用呢？通过体育锻炼，不断改善健康状况，增强体质，促进身心的全面发展。由于传统观念的影响，特别是高三年级的学生将面临高考，往往有忽视体育的倾向，认为参加体育锻炼浪费了时间，不如充分利用有限的时间，抓紧学习。也有人认为随着科学技术的发展，产品的科技含量越来越高，体力在生产中的作用已不十分重要。但是，事实证明不论科学技术如何发展，在科研和生产中对人体的要求，不是降低而是提高了。我国第一位登上南极洲的女科学家李华梅，在讲到为祖国争得这一荣誉时说：她得益于响应党的“三好”号召，思想过硬，学习努力，身体强健。她在地质学院学习时是长跑冠军。长跑，锻炼了她的身体和意志。但是，也有的高考“状元”，体育成绩却不及格，由于身体不健康，考上了大学却不能坚持学习。一些著名的学者、科学家英年早逝，对国家是重大的损失。我们要实现四个现代化，发展航天技术，开发海洋，都

离不开科学技术，这就要不断地提高全民族的素质，其中包括身心素质的提高。没有健康的身体是完不成国家赋予的光荣使命的。

二、8-1>8

有的同学顾虑，在有限的时间，参加体育锻炼，会影响学习。科学实验证明，经常参加体育活动的人，对声、光的刺激，空气的阻力以及皮肤接触物体的反应速度，都高于不经常参加体育锻炼的人。特别是大脑指挥运动与记忆的区域交替使用，可以提高学习效率。人们在生产活动和科学实验中证明，每天用7小时工作或学习，用1小时参加体育锻炼，其效果反而大于每天用8小时只学习、工作而不锻炼的人。

人的智力是大脑功能的体现，它受遗传和环境的影响，特别是在教育的培养和训练中发展的。什么是智力？构成智力的要素是观察力、注意力、记忆力、思维力、想象力和分析判断力等。体育活动对促进这些智力要素的发展具有重要的、不可替代的作用。人们在体育活动中，要观察周边环境，应付比赛对手的进攻与挑战，灵活地运用战术，注意力高度集中，在瞬息的变化中，要处理人与人、人与器械和人与自然的各种关系，不断地调整、建立时空观念，这一切都必须发挥大脑和身体各器官系统的机能，使身心得到锻炼，从而促进智力的发展。

三、重视健身，发挥特长

普通高级中学是高层次的基础教育。全面地锻炼身体，促进身心的全面发展，仍是高中学生体育的主要目标，也是为终身体育打好基础。特别是到了高三年级，同学们对体育价值的认识与理解，逐渐从比较单一的心理价值观（把兴趣作为自己参加体育活动的驱动力），逐渐向心理的、生物的（追求强身健体的实效性）和社会的（对国家和未来事业发展的责任感）综合价值观过渡。健身，是同学们保证完成学习任务 and 身心健康成长的需要，也是为终身体育奠定良好的基础。高中毕业意味着基础教育的结束，因此应抓紧在校期间的宝贵时间，在体育课和体育活动中，培养和锻炼自己的独立性、主动性和创造性，学会科学地锻炼身体的方法；能够做到自我调控、自我检测 and 自我评价；安排好自我锻炼的计划，形成习惯，成为自己生活的组成部分。高三学生的体育，对运动项目应更具有倾向性、选择性和稳定性，充分发挥自己的特长，能够熟练地掌握一两个运动项目，作为强身健体、娱乐和参与社会实践的手段。例如，打

球、练拳、舞刀练剑、做健美操、跳舞、健身跑步、游泳或选择田径、体操等项目中有兴趣的内容。当然特长是相对的，不是让每个人都成为运动员，而是学会和掌握自我锻炼和参与集体活动的手段与方法。

四、注意节奏，重视养生

如果把高中作为一个阶段，高三就是“冲刺”阶段。在迎接新的挑战即将到来的时刻，认真总结自己的学习生活，努力完成学习目标，把高中学习阶段画上圆满的句号。从这个意义上讲，做一次冲刺是应当的。但是，这种冲刺不是单打一，要全面安排，起居有常，饮食适度，劳逸结合。在紧张的学习中，不能停止体育课，在重视体育锻炼的同时，还要重视养生、调节生活节奏，提高效率。

在健身养生方面应注意：

（一）加强安全意识

安全教育在一般人看来，只是对儿童少年进行的。其实据统计资料表明最容易发生意外事故的年龄段，是在15~24岁之间。因此，应在衣食住行，特别是在旅行乘车、爬山、涉水、野营等方面，都应加强安全意识，谨防意外。

（二）养成锻炼身体的习惯

优良习惯的养成，既是锻炼身体的需要，也是意志品格和心理健康的表现。每天要保证有一小时体育活动时间，每周最好做三次有一定运动负荷的活动，每次持续二十分钟左右。这样可以保持健美，减轻学习压力，减少疾病的发生。

（三）注意营养，不乱用保健食品

为了迎接高考和未来工作的挑战，良好的营养对健康十分重要。但不要迷信种类繁多的保健食品，只要均衡摄取各种食物，养成良好的饮食习惯，就会满足生长发育和学习、工作、劳动的需要。

（四）掌握适度原则，重视调节

任何事物都有“度”的控制问题，超过合理的“度”，往往会走向反面。学习、锻炼、工作、劳动、休息、营养等，都要讲究适度。学习时间过长，就会降低学习效率；体育锻炼的强度、密度过大也会损害身体；营养过剩会肥胖。要合理安排学习、锻炼、营养、休息和睡眠，生活要有节奏，善于调节和控制。

（五）树立终身体育思想

生命在于运动，这里讲的运动不单纯是体育运动，包括全身心的运动。什么是终身体育？就是生命从起点到终点，都要伴随着体育锻炼。体育锻炼贵在

坚持，持之以恒，不可能一蹴而就。任何一个体育项目和动作，都不能一次完成，只有反复不断地锻炼，才能起到健身的效果，使动作达到熟练。学校体育既是为了现在所要达到的目标，也是为终身体育打好基础。根据自己的兴趣和条件，学会几种实用性较强的健身方法和一两个可以参与的运动项目，掌握锻炼身体的科学原理与方法，做到能独立地锻炼身体，自我调控、自我检查和自我评价。

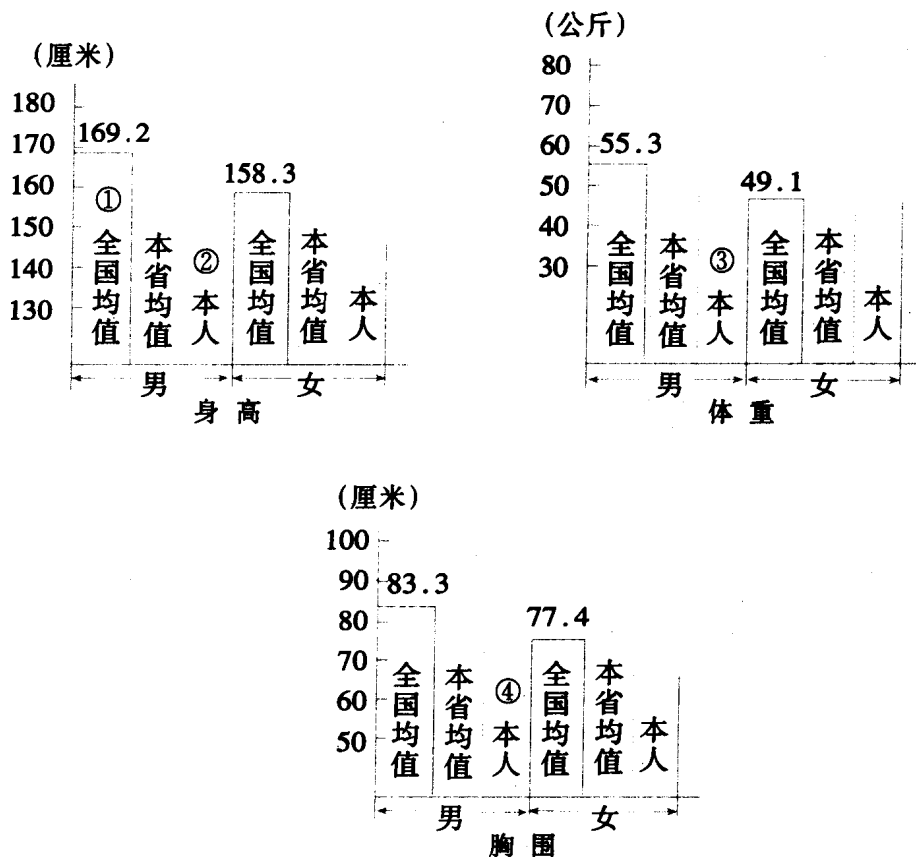
同学们！提高体育意识，树立终身体育观念，培养锻炼身体的兴趣，形成良好的习惯，使体育成为你们生活的一部分。

假如一个人认真地进行体育锻炼，有一定的任务和目的，那么，体育锻炼就会在那漫长、有趣、艰苦，甚至危险的生活道路上，成为你忠诚可靠的朋友。

——罗伯逊

了解自己的身体

17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。

17 岁学生心、肺功能对比表

项 目		男	女
安静脉搏 (次/分)	全国均值	78.1	80.7
	本省均值		
	本 人		
肺活量 (毫升)	全国均值	3 991	2 811
	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。

2. 请把本省和自己当年的测试结果填在表内，与高中二年级进行比较。

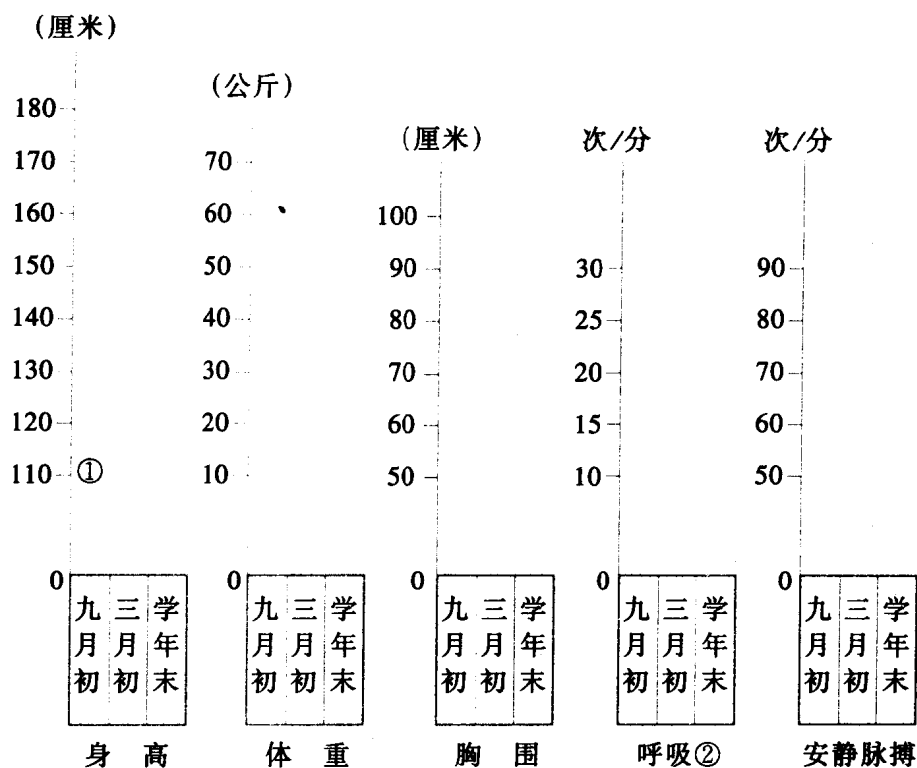
17 岁学生身体素质和运动能力基本状况对比表

性 别	50 米跑 (秒)			1 000 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	7.59			238.96			7.4			220.4			12.46		
女	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。

试一试：

经过三年的身体检测，请你试一试，看能否将三年的检测结果制成一份统计表或绘制成一幅统计图。

目 录

序言	(1)
----------	-----

了解自己的身体	(5)
---------------	-----

【必选教材】

体育、保健基本理论知识部分	(1)
---------------------	-----

●《全民健身计划纲要》与健身意识	(2)
------------------------	-----

●我国传统的养生理论与方法	(6)
---------------------	-----

●树立正确的营养观念	(11)
------------------	------

●古代奥运会和现代奥运会	(15)
--------------------	------

▲国际体育组织简介	(20)
-----------------	------

实践部分	(25)
------------	------

●田径	(25)
-----------	------

跑	(27)
---------	------

跳跃	(32)
----------	------

投掷	(41)
----------	------

●体操	(48)
-----------	------

基本体操	(49)
------------	------

单杠	(50)
----------	------

双杠	(57)
----------	------

技巧	(62)
----------	------

支撑跳跃	(67)
------------	------

●民族传统体育	(70)
---------------	------

太极拳十二动	(71)
--------------	------

传统保健功法及应用	(80)
-----------------	------

【限选教材】

●韵律体操和舞蹈	(83)
韵律体操	(84)
舞蹈	(93)
●球类	(100)
足球	(100)
篮球	(108)
排球	(118)

精选教材

体育、保健基本理论知识部分

学习目标与要求

学习与掌握全民健身运动和我国传统养生健身的理论与方法，明确学习、锻炼与营养的关系，了解奥林匹克运动会的有关知识，树立终身体育观念。

《全民健身计划纲要》与健身意识



学习提示

《全民健身计划纲要》的意义和作用是什么？“一二一工程”包括哪几方面内容和要求？青少年学生怎样树立健身意识？

学习要点

- 为适应我国社会主义现代化建设的需要和人民群众增进身体健康的需求，国家颁布了《全民健身计划纲要》
- 全民健身计划实施的第一阶段，向社会提出和倡导“一二一工程”的要求
- 青少年学生锻炼身体，应树立社会责任感、主动参与意识、经常锻炼意识和科学锻炼意识

什么是全民健身计划

全民健身计划是一项国家宏观领导、社会多方支持、全民共同参与，有目标、有任务、有措施的体育健身计划。这项计划有五个主要特点。一是通过国家行为，加

我国现代化建设已进入了一个新阶段，到下个世纪中叶，是实现现代化建设的第二个战略目标和达到小康生活目标