



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）第一册

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 一 册

人民教育出版社体育室 编著

人民教育出版社

PEP

(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 一 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

山西人民印刷厂印刷

※

开本 787×1092 1/16 印张 19.75 插页 2 字数 240 000

1996 年 12 月第 1 版 1997 年 7 月第 1 次印刷

印数 1—50 400 (97 秋)

ISBN 7-107-12118-9

G·5228 (课) 定价 20.70 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印厂联系调换。









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 王德深

陈雁飞 王建华 李 军 宁重君 文 岩

陈珂琦 杨国庆 董 杰

绘 图 李树林 张 蓓 齐念斯 陈出新

责任编辑 陈珂琦

序 言

——同高中学生谈体育

你想强壮吗 跑步吧

你想健美吗 跑步吧

你想聪明吗 跑步吧

早在 2500 年前，在古希腊的埃拉斯山岩上刻下了这些名言。它说明体育锻炼，不仅可以把身体锻炼得强壮而健美，而且会使人聪明起来，促进智力的发展。

为了祖国的社会主义建设，为了自己的学习和未来事业的发展与成功，要胸怀祖国，放眼世界，迎接 21 世纪的挑战，要从现在起准备着把自己锻炼成为德、智、体全面发展的人才，这是每个中国青少年的神圣职责。



本书是根据国家教委体育、卫生与艺术教育司编订的《全日制普通高级中学体育教学大纲（供试验用）》编写的供高中一年级学生使用的教科书。

进入高中，同学们应该怎样理解体育，怎样通过体育教学增进身心健康，掌握体育基础知识、基本技能，提高体育意识和能力，为终身体育奠定基础，怎样在体育实践中培养良好的思想品德，陶冶情操？这里和同学们谈谈如何学好体育。

什么是体育？仅就学校体育而言，它是发展身体，增强体质和进行思想品德教育的活动；是对人的身心发展培育和塑造的过程；是学校教育的重要组成部分。学校体育对受教育者的生长发育、健康、体力与智力的发展和思想品德的培养都有积极的促进作用。

高中学生的体育，包括体育课、课外体育活动、课余运动队的训练和运动

竞赛等。其中体育课是学生的必修课之一，是高中学生体育的各种组织形式中的基本组织形式。

进入高中，就要开始新的学习生活，高中体育与初中体育有何不同呢？

(一)体育教学要求提高了

体育教学的目的，是学校教育的有机构成部分，其中包括三项内容。

1. 全面锻炼身体，增进身心健康

在初中的基础上，提高身体机能、身体素质、基本运动能力和适应能力，促进身心的全面发展。

2. 掌握体育基础知识、基本技能，提高体育意识和能力，为终身体育奠定基础

学习体育和保健的基础理论知识；掌握体育锻炼、体育娱乐、卫生保健和社会体育活动的必要技术、技能和方法；增强体育和保健意识，培养体育兴趣、爱好和习惯，提高体育和保健能力。

3. 培养良好的思想品德，陶冶情操

进行爱国主义、社会主义和集体主义教育，提高积极锻炼身体的社会责任感，培养组织纪律性；发展个性，培养竞争意识、创新、合作和应变能力，以及自立自强、坚毅勇敢、顽强拼搏和开拓进取的精神；培养分辨是非的能力和文明行为，树立健康的审美观念，具备一定的审美能力。

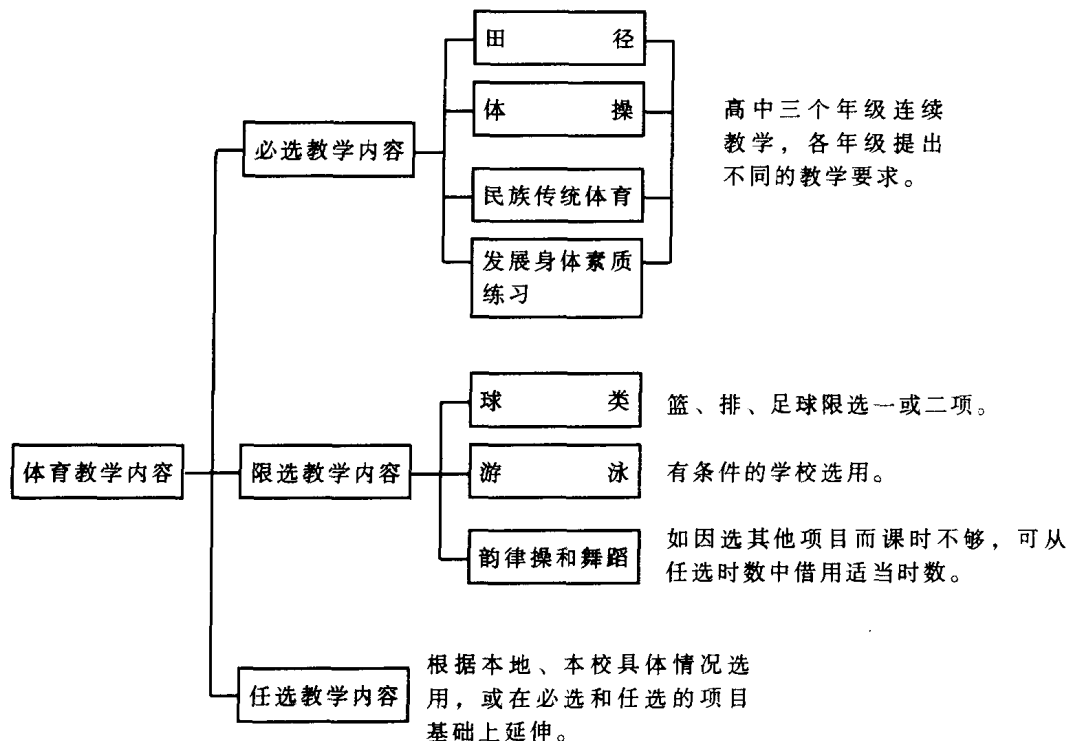
普通高中体育教学目的是由三个方面构成的统一整体。增强体质反映了体育的学科特点；学习和掌握体育知识、技能不仅是锻炼身体所必需，也是高中学生应具有的文化素养，思想品德的培养也和其他各学科教学一样贯彻始终。

高中体育的目的，反映了国家对高中学生身心发展的要求。身心健康包括身体健康与心理健康。有人常把没有病视为健康，然而这只是最起码的标准，却不是完全的标准。只有身心全面地发展，才是健康的人。

高中时期，是一个人身心发展的黄金阶段，如果不珍视这宝贵的时光，使自己茁壮成长，为一生的发展奠定良好的基础，就会造成无法弥补的损失。

(二)体育教材的深度和广度方面提高了要求。

重点是重视体育意识的培养，科学锻炼方法的运用，运动技术原理与操作技术的结合，并能够做到有目的、有计划地进行科学锻炼，以及自我调控和自我评价。在保证身体全面锻炼的基础上，提高了教学内容的选择性。将田径、体操、球类、民族传统体育、韵律体操和舞蹈，以及发展身体素质的练习、游泳(有条件开课的学校使用)作为主要的教学内容。高中体育教材的整体结构如下图所示。



(高中体育教学内容分类结构图)

从上述教学内容分类结构图可以看出，高中体育教学内容中，虽然有些名称与竞技体育的运动项目相同，但是，体育教学与运动员训练的目的有很大的区别。选编这些内容是为了完成高中体育教学目的而构建的体育教材体系，对这三部分内容有如下规定。

必选教学内容：是高中三个年级每年都要进行的教学内容，采取螺旋式排列，逐步提高要求。

限制性选修的教学内容：是由学校根据学生的需要与可能，从大纲规定的限选教材内容中选定的。

任意性选修：可在必选和限选的内容基础上，延伸或拓宽，也可在必选、限选内容以外选择其他教学内容。

不论是必选、限选和任选的体育教学内容，都必须以完成高中体育教学目的为出发点。

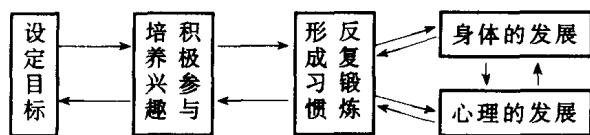
二

体育课的特点是以身体锻炼为主要特征，必须经常锻炼，锲而不舍。

体育活动对身体的锻炼和促进身心的发展，不可能一蹴而就，一劳永逸。

根据用进废退的原理,锻炼才有效果,不锻炼就没有效果;经过锻炼产生了效果,不坚持锻炼就不能保持已经获得的效果。

参加体育锻炼的动力,有兴趣和爱好的问题,但对于高中学生,应树立正确的体育价值观,把参加体育锻炼,增强体质,视为个人的发展与成功和对国家民族发展的社会责任。因此对一些体育项目有兴趣,可以成为积极锻炼的驱动力;对有些项目虽然一时还没有兴趣,而对身心发展有明显效应的,则应当以一种责任感,去培养兴趣,养成习惯,积极地参加。这种目标和心理活动的结构如下图所示。



有些同学可能有一种感觉,认为体育教学内容总是“重复”,其实这正是体育教学内容的-一个特点。但是,这种重复并不是简单的重复,每次课的要求都要在原来的基础上有所提高。而且每项教学内容(指主要的项目),必须在反复练习中才能发展和熟练。其中包括动作的准确性、幅度的大小、距离的长短、速度的快慢,高度、远度、技术和战术、动作的协调性和身体锻炼的实效性,以及意志品质的培养等,都是在反复练习中逐渐形成和提高的。这里指的要反复练习相同的动作是那些主要的身体锻炼项目。至于对体育有关的基础理论知识的学习,则是根据其知识系统和结构,循序渐进,逐步提高。

三

关于如何正确地使用体育课本的问题,提出以下几点意见供参考。

(一) 课前阅读与课后阅读

体育课本是按运动项目编写的,对各部分教学内容的目标与要求、动作技术和要达到的标准都写得比较具体。但是,并不是按课时编写的。每堂体育课,体育老师要根据实际情况,编写教案。课堂教学是按教案进行的。教材是师生上课的媒体,是上课的主要依据。通过课前与课后阅读,有助于加深对老师教学的理解。必要时也可在课堂上使用,指导同学自己练习。

(二) 课本内容侧重于知识体系,具体动作要点和难点只作介绍

课本中,概述了各项教学内容的源与流和简要的技术原理。高中共编写了

三册教材，形成较完整的知识体系。这些知识是高中学生应具有的体育文化素养。具体的技术动作，只做了简要的提示，要结合体育课的练习，加深了解，并会掌握练习的方法。

(三) 课本内容分正文与辅文

正文用简练的文字，配以生动活泼的插图，突出了教学内容的重点和系统性，提示了必要的学习方法；辅文则介绍了有关的知识、文化背景、掌故等。辅文只供阅读，不作为考核的内容。

(四) 减轻负担，灵活使用课本

课本只编写了必选和限选的教学内容，没有编写任选的内容。对这些内容，要根据授课时数，有选择地使用，由体育老师制订具体的教学计划。

四

体育课是必修课，但是仅靠体育课对高中学生身体锻炼的需要是不够的。应将体育课、早操、课间操、课外体育活动、课余训练(部分学生参加)和运动竞赛密切配合起来，并根据需要与可能，学会制订运动处方，自我锻炼、自我调控、自我评价，积极参加多种多样的体育锻炼，达到预期的锻炼效果。

为高中同学编写体育课本，目前还缺乏经验，这套课本虽然在建立新的结构体系方面，进行了一些尝试和探索，实际效果还有待同学们和体育老师试用时总结经验，提出宝贵意见，以便再版时改正、提高。

编者

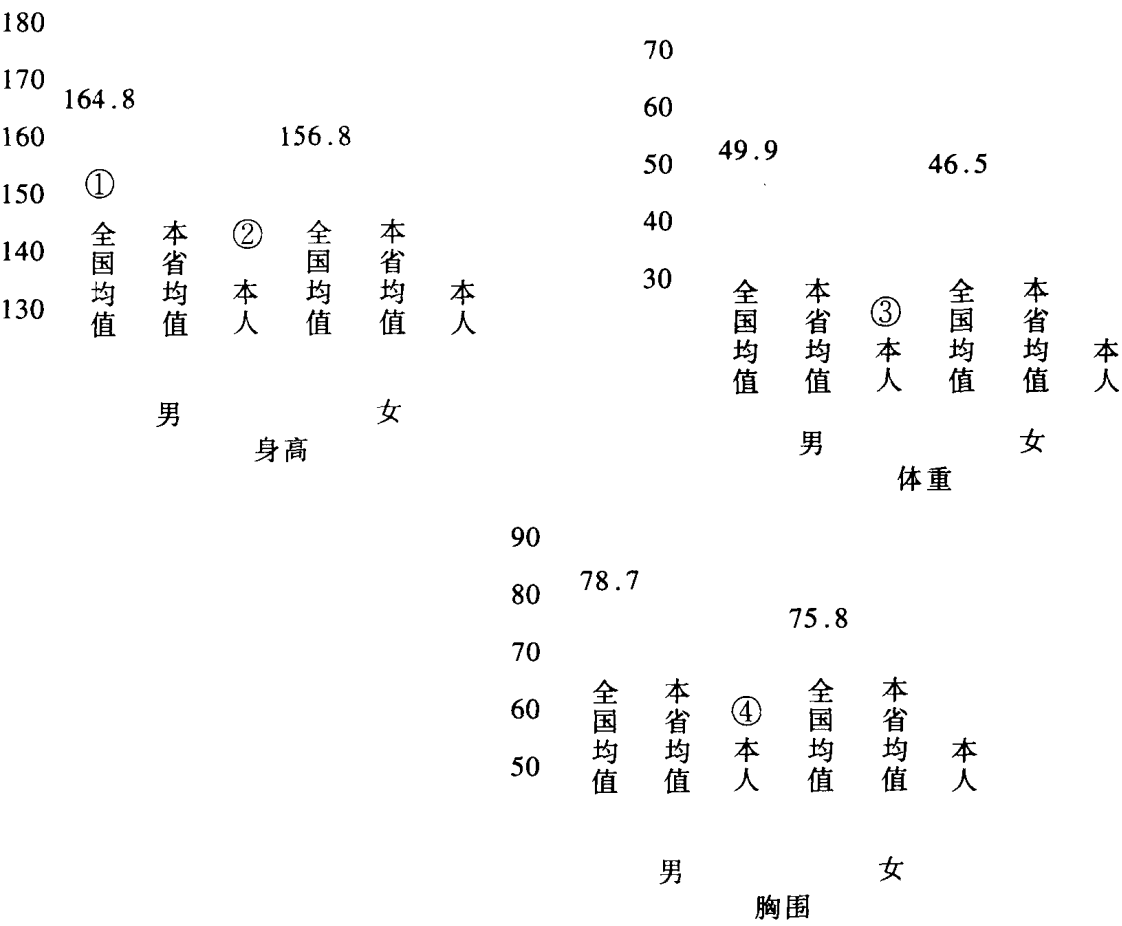
1997年5月

在你们面前展现着无限广阔的道路。可是你们不能赤手空拳地开始你们的行程，你必须用知识把自己武装起来，你必须锻炼出健壮的身体和足够的勇气。

——宋庆龄

了解自己的身体

15 岁学生身高、体重、胸围对比图（单位：厘米、公斤）



注：①全国均值依据 1995 年《中国学生体质健康研究》数据制作。

②、③、④请把本省和自己当年的测试结果填在图上。

15 岁学生心、肺功能对比表

项 目		男	女
安静脉搏 (次/分)	全国均值	79.1	75.7
	本省均值		
	本 人		
肺活量(毫升)	全国均值	3 454	2 655
	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》资料。
2. 请把本省和自己当年的测试结果填在表内。

身体素质 and 运动能力基本状况对比表

性 别	年 龄	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	15	7.99			247.27			4.90			206.20			9.96		
	16	7.75			240.90			6.40			214.90			11.80		
女	15	9.37			240.89			18.90			160.70			9.25		
	16	9.35			241.15			24.30			161.50			10.26		

注:1. 全国均值依据 1995 年《中国学生体质健康研究》资料。
2. 请把本省和自己测试的结果填在表内,与一年级进行比较。

本人身体形态、机能发展变化记载图

(厘米)				
		(公斤)	(厘米)	次/分
180				
170	70			
160	60	100		
150	50	90	30	90
140	40	80	25	80
130	30	70	20	70
120	20	60	15	60
110 ①	10	50	10	50

九 三 学 月 月 年 初 初 末	九 三 学 月 月 年 初 初 末	九 三 学 月 月 年 初 初 末	九 三 学 月 月 年 初 初 末	九 三 学 月 月 年 初 初 末
身 高	体 重	胸 围	呼 吸②	安静脉搏

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	6
体育、保健基本理论知识部分	1
●上好高中体育课的意义和要求	2
●终身体育	8
●高中生的生理、心理特点与体育锻炼	15
●如何制订锻炼计划和运动处方	30
●发展各种身体素质的方法	38
●自我监督与评价	51
实践部分	59
●田径	59
跑	61
跳跃	70
投掷	78
●体操	92
基本体操	93
单杠	101
双杠	109
技巧	119
支撑跳跃	127
●民族传统体育	134
形神拳	138