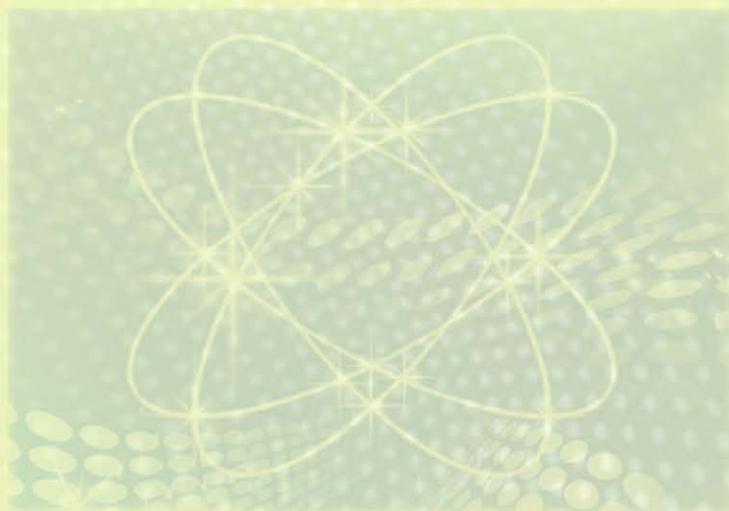


体育与健身
高二年级 下册

本书编写组 编



江西高校出版社

《体育与健身》

TIYU YU JIANSHEN

高二年级 下册

本书编写组 编

江西高校出版社

前 言

根据国家教育部制订的普通高中课程标准实验教科书《体育与健康教育》课程标准精神、结合本地区实际情况，我们组织部分具有多年丰富体育理论与教学实践经验的教研人员结合当代社会与学校体育的发展，编写了这套《体育与健康教育》课本。

鉴于体育与健康课程的特殊性，编写本套课本时，我们结合新世纪人才需求及中学生身心发育特点，以让学生从爱看、爱读、爱想中获得丰富的体育与健康知识，增强体育锻炼的意识，更好地指导体育实践为基本原则，试图以新的知识架构，集科学性、系统性、新颖性、实用性于一体，将丰富的知识用以图为主，图文并茂的形式，用亲切自然、生动活泼的语言向学生描述，使这套课本成为学生的良师益友。

本次编写工作是一项新的尝试，如有不足之处，我们将根据广大学生教师提出的意见进一步修改完善，以不断提高这套课本的质量。

本书编写组



目 录

体育与健康基础常识

一、我国传统体育的养生健身知识	1
(一) 适应运动	1
(二) 调节情志	2
(三) 饮食有节	2
(四) 起居有常	2
(五) 顺应四时	3
(六) 导引养生法	3
(七) 养生健身的锻炼原则	3
二、健康审美观	4
(一) 启发审美意识的方法	4
(二) 塑造健美的身体的方法	5
(三) 培养鉴赏能力的方法	8
(四) 培养感受能力的方法	9
(五) 培养对美的表现能力和创造能力的方法	10
三、体育运动中意志的培养	10
(一) 意志的培养	10
(二) 测试	11

体育运动实践

一、田径	13
(一) 跨栏跑	13
(二) 耐久跑	13
(三) 走步式跳	16
(四) 投掷	20
二、体操	23
(一) 基本体操	23
(二) 支撑跳跃	47
(三) 双杠	50
三、武术	53
(一) 少年棍	53
四、球	60
(一) 篮球	60
(二) 排球	63
五、韵律体操和舞蹈	68
(一) 韵律体操	68
(二) 舞蹈	70
六、游泳	72
(一) 爬泳	72
(二) 仰泳	73
七、毽球	80



体育与健康基础知识

一、我国传统体育的养生健身知识

我们的祖先为求生存，保健康，在生活与劳动实践中，逐渐了解人体生命活动的一些规律，创造了许多保健方法并不断完善，形成了一整套保养身心的做法，叫做养生或摄生。我国传统体育的养生健身方法源远流长，历史悠久。翻开中国体育史，可以看到，人类利用体育养生健身已有几千年的历史。传说在尧时，我们的祖先已经开始应用舞蹈运动治疗关节活动障碍，到春秋战国时代，人们又逐渐摸索和总结出“导引术”和“吐纳术”等体疗方法，并应用这些方法防病治病。1973年，在长沙马王堆汉墓出土文物中就有一幅导引帛画。

汉代末年，我国古代著名医学家华佗，开始把医学和体育结合起来，进一步发展了医疗体育，总结和推广了一套名曰《五禽戏》的医疗保健体操，这是世界上最早的一套医疗体操。后来又有《太极拳》、《八段锦》、《十二段锦》等一些健身体疗方法相继问世，并广泛流传，逐渐成为民间防病治病和强身健体的有效手段。

（一）适应运动

生命在于运动，劳动与运动能使人全身机能活跃。战国时代的古籍《吕氏春秋》以“流水不腐，户枢不蠹”的比喻论证了坚持不懈的“动”对增进健康的重要作用，也说明了“动”是养生健身的最好方法。

华佗指出“人体欲得劳动，但不当使极耳”。唐代名医孙思邈在《千金要方》中精辟地指出“养生之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能耳”。这些都说明我们应适度运动，不能盲目蛮练，要循序渐进的锻炼，并科学地安排运动负荷，运动负荷过大或过小都不能有效地增进健康，增强



体质。

(二) 调节情志

人的情绪对健康有很大的影响。中医把人“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”的情绪变化称为“七情”。古书《内经》认为，百病生于气，喜伤心、怒伤肝、思伤脾、悲忧伤肺、惊恐伤胃。这都说明祖国传统的养生学是十分重视情志活动对健康的影响。

“欢乐使人少，烦恼催人老。”我国的民间谚语说得好：“笑口常开，青春常在。”良好的情绪和乐观的精神是健康的良药，著名爱国人士沈钧儒总结几十年的养生健身经验，指出：“健身必须是身心健康。健康是运动与修养的合一。”健身养生首先要健精神，一个讲文明、讲礼貌、乐于助人、待人诚恳、心胸坦荡、乐观开朗的健身将常伴随他。

(三) 饮食有节

“饮食有节”。“节”，就是节度有节制的意思。早在 2000 多年前，管子就曾指出：“饮食节，则自利而寿命益，饮食不节，则形累而寿损”。近代生物学家对节食的作用作了实验，证明了减少饮食，喂食热量偏低而营养素较全食物的小白鼠比喂食过量的小白鼠寿命延长一倍以上，证实了传统养生法的调节饮食与健康的密切关系，所以饮食要做到定时定量，荤素搭配、营养全面不偏食，不过饥过饱，不食过冷过热食物。古代教育家孔子讲“食不言”是说吃饭时思想要集中，不讲话，不开玩笑或看书，看电视，想其他事。否则会影响消化。古书《千金方》说：“食毕当嗽口数遍，令人牙齿不败口香。”这些都是良好的卫生习惯，我们应当努力做到。

(四) 起居有常

“常”是指有一定规律和要求。《内经》总结了古代人长寿的原因就是生活起居有规律。生活中要有劳有逸，并有良好的习惯。应随时随地注意养生健身。如行立坐卧，古人讲究：行如风，站如松，坐如钟，卧如弓，这是十分有道理的。走路轻快对人的骨骼、肌肉等系统都有好处，站如青松那样挺





拔俊美，坐如大铜钟那样稳健，不偏不倚，这些不仅体现了美，而且有利于骨骼和内脏器官的正常发育。正确的睡眠姿势应该是右侧弓形位，这样全身肌肉最为放松并有利于减轻心脏负担。总之，在平时坚持严格的生活规律和合理的生活方式，能使人体内的“生物钟”正常地运行。

（五）顺应四时

我国传统养生学十分注意“顺应四时，天人相应”，强调人与外界环境、气候变化的适应，提出春生夏长秋收冬藏的规律。古谚有“春捂秋冻”的说法。“春捂”是指春天气候变化，减衣服不要过早或过多，注意保暖。“秋冻”是指秋凉季节不要频繁地添加太多的衣服，甚至有必要冻一冻自己，以便更好地适应气候变化提高御寒的能力。此外，夏天睡眠时一定要避开穿堂风，不要在潮湿地上或水泥地上过夜。冬季是四季中最冷的季节，也是万物生机潜藏季节，要注意防寒保暖。防止“寒从脚下来”，要经常保持鞋内干燥，每天晚上用热水洗脚，并用手掌搓脚心。总之，要避开自然界对人体的不利因素影响，并利用自然条件，来锻炼健身，发挥自然条件对养生健身的积极作用。

（六）导引养生法

“导引”起源于原始社会末期，当时因连年水灾，气候恶劣，环境过湿，许多人得了关节和肢体肿胀等疾病，我们祖先为了抗击这种灾害，编制了治疗疾病的舞蹈，以“舞以宜导”来治病养生。在我国最古老的医学巨著《黄帝内经》一书中，指出导引与按摩、针炼使人延年益寿。

（七）养生健身的锻炼原则

1. 坚持锻炼、持之以恒

通过养生健身锻炼，可以取得增强体质，健身防病的效果，但是疾病的康复和体质的增强都需要有一个过程，可能要有较长时间的锻炼。因此，必须持之以恒，否则就不能达到应有的效果。



2. 循序渐进，逐步提高

养生健身锻炼是一种集功能性、全身性、主动性和自然性于一体的综合方法，因此，在锻炼的过程中，不能急于求成，操之过急。应根据身体机能改善及体力增长情况等，逐步提高要求。

二、健康审美观

审美是客观现实中美的事物在人们头脑中的反映和人们对美的事物的态度体验，体育审美意识是指体育中的身体美、运动美、精神行为美等审美对象在人脑中引起的一种能动反映。

对美的追求是人类的一种共同的特性和需要，爱美之心人皆有之。体育与美紧紧相连，影响人体健与美的因素虽然多种多样，但具最重要的因素实属体育。真正的人体美，首先是人的健康所呈现的美，它是一种由人体良好的生理和心理状态综合显示的健康之美，可谓人的生命灌注的美。体育能最充分地展示充盈着生命力的人体美。这种人体的健与美能够从体育与运动过程中得到充分的展现。体育更能表现充满节奏、力度、频率、幅度变化与和谐的运动美。这种运动美是体育活动过程中表现出来的体育的本质特征，是人体美、运动美、精神美等表现形式，是有别于其他领域美的重要标志，并贯穿于体育活动的始终。通过体育实践，能培养中学生的审美意识，发展审美情趣，因此在参与体育的过程中，应当善于运用美的运动、美的旋律、美的造型来培养自身美的思想、美的心灵、美的行为，陶冶情操、发展心智，力求德、智、体、美达到完善的平衡，促使自己成为现代化社会需要的合格人才。

体育教育过程实际上是一种审美的教育过程，要增强学生的审美意识，首先要引导学生参加健美锻炼，使他们有健美的成功体验，从而增强审美意识。

（一）启发审美意识的方法

启发审美意识是增强审美意识的重要环节，只有对美有深刻的认识和需





求，才能在行动上表现和重视，才能产生对美的探索和行动。体育中的美育首先要启发学生的审美意识。

1. 利用教师的“榜样”作用

(1) 教师的仪表和教态美。包括教师的形体、着装、发型、举止、言谈等。(2) 教师的示范动作美。(3) 教学方法和手段(组织)美。(4) 场地、器材、布置美等。

2. 体育美的基本标准

(1) 健美身体定性标准。如骨骼发育正常，脊柱曲度正常；肌肉发达结实，特别是男子发达的肌肉，可显示其雄壮威武的气概，显得挺拔；皮肤红润，富有弹性，胸部饱满，双肩平正对称，男宽女圆；大腿修长而线条柔和等等。

(2) 健美身体定量指标。如身体的比例，黄金分割学说表明整体与较大部分之比等于较大部分与较小部分之比，若论整体为1，则其比值为 $1 \div 0.618 = 0.618 \div 0.382$ 。人的脑电波及波的高低，频带比近似 $1 \div 0.618$ 时，身心显得愉快；当人的体温与气温之比为 $1 \div 0.618$ 时，人感到最舒适。再如体围，即身体的围度，指躯体及四肢的粗细。对于男性通过测量颈围、上臂围、小臂围、胸围、腰围、大小腿围等数据可大致确定其身材的优劣，对女性其形体美的定量标准可以简称“三围”，即胸围、腰围、臀围，表明其身体的曲线变化，作为定量评价的基本尺度。

3. 提高审美意识

对运动美的本质和产生根源的了解，对运动中的真、善、美的相互联系有所认识，对运动行为的完美性、和谐性等审美规范属性以及运动本身的特点加深理解，能使其运动美的鉴赏能力提高到新的层次。运动中的节奏、和谐、协调、对称、线条，以及对运动中的行为、意识、拼搏、合作精神等引起对美的对象进行分析，辅之以美学的一些基本原理传播，启发学生的审美意识。

(二) 塑造健美的身体的方法

著名美学家朱光潜先生说：“人体以它生动柔和的线条与轮廓，有力的体



魄与匀称的形态，滋润、光泽、透明的色彩成为大自然中最完美的一部分，标志着我们这个星球上最高级生命的尊严。”人体美是我们人类所有审美对象中最深刻、最完整、最动人的一种美。在体育中实施美育，与其他领域有不同的特点，那就是通过塑健美的身体，使其形成健康的审美观。在体育运动中，根据不同的形体特点有选择性地加以运动，能够改善其身体形态，给人健美之感。

1. 获取健美臂部的练习方法

(1) 各种方式的负重屈伸。举，双臂持哑铃前臂伸屈，手支撑屈伸，反握负荷腕屈伸。正握负重腕屈伸。(2) 仰卧推举。双手持哑铃仰卧推举。(3) 双杠双臂屈伸。杠端双臂屈伸，杠端摆双臂屈伸。(4) 单杠正、反握引体向上（不摆动）。(5) 各种徒手体操中活动肩、肘、腕和手关节的动作。(6) 手握肋木（或其他固定物）直臂压肩。(7) 与同伴互抱俯位压肩。(8) 单杠正、反握曲臂悬垂。

2. 获取厚实胸部的练习方法

(1) 用拉力器做扩胸运动。(2) 双杠上做前后摆动的双臂屈伸。(3) 持哑铃俯立做扩胸运动。(4) 持哑铃直立做扩胸运动。(5) 单手或双手向上后握肋木向前探肩。(6) 单手直臂高举握橡皮条（或同伴握手）做投掷动作。

3. 获取宽肩的练习方法

(1) 提拉耸肩。(2) 负重直臂侧上举。(3) 负重直臂向前举。(4) 持哑铃俯立直臂平举。(5) 双杠支撑摆动。(6) 背对肋木双手后正握下蹲。(8) 双手握体操棍的各种转肩练习。

4. 宽阔背的练习方法

(1) 负重体侧屈。(2) 负重左右转体。(3) 负重体屈伸。(4) 宽握引体向上。(5) 各种划船运动。双手握杠铃直腿屈体划船，手持哑铃单臂划船。

5. 健美腹部的练习方法

(1) 仰卧两头起。(2) 仰卧起坐。(3) 仰卧举腿。(4) 在肋木上做悬垂举腿。(5) 体后屈。(6) 坐撑举腿静止。





6. 获取富有线条的腿部的练习方法

(1) 各种形式的跑。(2) 负重腿屈伸。(3) 各种形式的跳。(4) 负重半蹲起立。(5) 负重提踵。(6) 前、后、侧抬腿。(7) 前、后、侧压腿。(8) 纵、横劈腿。(9) 跪撑后倒。

7. 健美颈部的练习方法

(1) 前、后、左、右屈颈。(2) 左、右转头。(3) 前、后、左、右伸颈。(4) 头部各种方向的绕环。

8. 获取美的站立姿势的练习方法

(1) 梗头：站立时颈椎向上用力，下颌内收，肩带肌群下沉，每次停留5秒钟，连续做20次。(2) 收腹、立腰。站立时下肢躯干肌肉群线条向下伸长，肩保持水平下压。臂部向前发力，同时腹部肌肉收缩向后发力，两侧对称器官向正中线发力。(3) 立踵：脚跟用力提起，以脚尖着地升高重心，每次保持5秒钟，连续做25次。

9. 获取柔美手臂的练习方法

(1) 芭蕾手7位练习。1位：两臂体前自然下垂，指尖相对，掌心稍向内；2位：两臂保持弧形前举（稍低于肩）；3位：两臂保持弧形（稍偏前）掌心向下方；4位：一臂上举，一臂前举；5位：一臂上举，一臂侧举（掌心向前下方）；6位：一臂前举，一臂侧举；7位：两臂侧举（掌心向前下方）。(2) 手臂前举波浪。(3) 手臂侧举波浪。(4) 手臂上举波浪。(5) 手臂在不同位置举波浪。(6) 手臂同时向前后，内外绕环。(7) 手臂依次向前后，内外绕环。

10. 获取柔美腿部的练习方法

(1) 芭蕾脚5位练习。1位：两脚跟靠拢，脚尖向两侧，两脚成一直线；2位：两脚相距约一脚，脚尖向两侧，两脚成一横线；3位：两脚前后成平行，脚跟靠脚中部脚尖向两侧；4位：两脚前后成平行，前脚尖与后脚跟在一一直线上，中间相距一足，脚尖向两侧；5位：两足前后平行，全足相靠，脚尖向两侧。(2) 腿部屈伸。左腿屈膝向胸部靠拢，脚尖绷直向上伸



直腿，并尽量靠近腹部，同时挺胸，头随腿伸直而上抬，还原重复 20 次换腿。(3) 大腿向内抬举。侧卧，左肘关节和左前臂支撑。1 拍：左腿向内抬举，身体其余部位不动；2 拍：轻微放下。重复 20 次，再将左脚尖绷直，做同样动作 10 次，换腿重复一遍。(4) 仰卧，两腿做最大速度的轮跑。

11. 获取健美的躯体的练习方法

(1) 上体波浪。跪立，髋，腰、胸、颈依次充分挺至体前屈臂后，再向后依次屈髋腰，含胸低头至上体抬起还原。(2) 身体“桥”练习。背对肋木(手扶)下腰练习。(3) 压胸练习。(4) 胸的弹性练习。两臂侧屈，手指触肩，含胸低头与挺胸抬头的迅速有力而有节奏的交替。(5) 腰的弹性练习。大八字步站立，两手叉腰，左右交替的快侧振动。

体育中的美育与其他领域内进行美育有其共同之处，主要表现为培养学生的审美能力，其内涵主要包括对美的鉴赏能力、感受能力、表现能力和创造能力的培养，但侧重点不同。

(三) 培养鉴赏能力的方法

通过在体育教学、互动竞赛的实践中，指导学生怎样观赏体育竞赛中的美。培养鉴赏能力。

1. 欣赏身体美

在观赏竞赛中，形体美离不开运动员发达匀称的肌肉，美丽的身体曲线，优美的体型，矫健的身姿，离不开由运动员身体构成的完美的造型，更离不开运动员对身体美丽的表现力。

2. 欣赏运动美

体育竞赛是向极限的挑战，动作技术和战术达到高度完美。由动作技术和战术综合表现的“运动美”是观赏体育竞赛的核心内容。

在观看比赛时，若能注意观察运动员或比赛队根据各自的情况在比赛中合理运用战术，合理分配体力，调整力量等方面采取的措施，欣赏他们巧施计谋，以柔克刚，出奇制胜，就能从更高层次体验美的意蕴。





3. 欣赏内在的精神行为美

体育竞赛中运动员内在精神、行为美的内容是非常丰富的。

4. 专项鉴赏课

(1) 利用电教设备，专题观赏。(2) 组织观看大型运动竞赛的现场直播或录像。(3) 组织现场观看比赛，如在本地举行的大型比赛等。

(四) 培养感受能力的方法

人对美的感受能力，通过后天锻炼可以大为提高。培养感受能力要特别从体育和卫生的角度来训练和保护学生的视觉、听觉器官和耳、眼、肌肉等感觉器官，以利于健康地感受体育美，参与审美的活动。

1. 感受优美的头部动作练习方法

(1) 正头。颈部自然挺直，眼看正前方。(2) 仰头。(3) 低头。(4) 转头。(5) 偏转头。(6) 低转头。(7) 仰转头。

2. 感受优美的腿部动作练习方法

(1) 芭蕾舞脚五位练习。(2) 柔软跑。(3) 柔软跳。(4) 足尖步。

3. 感受优美的手臂动作练习方法

(1) 芭蕾舞手七位练习。(2) 手臂前(侧、上)举波浪练习，要求圆滑，柔和。(3) 腕关节弹性练习，要求富有弹性、节奏。(4) 两臂上，侧，平举，先紧张后完全放松向前落下。

4. 感受优美的身体动作练习方法

(1) 旋转跑跳。1~4拍，向左转体后踢腿跳360度，两臂自然摆。5~8拍，左脚向左侧一大步成左弓步，重心移向左侧，身体向左侧倾，两手在左肩上方用力击掌四次，头向右转，目视右前远方。重复1~8拍动作四次。(2) 踢毽步组后(8拍完成)。1~2拍抬左膝，右腿前踢毽步。3~4拍抬左膝，右腿后踢毽步。5~8拍右脚侧踢毽步两次，要反复进行，两臂随动作自然摆动。两个8拍后可换左脚做踢毽步。



5. 感受美妙的动作节奏练习方法

(1) 跨栏跑，栏间三步跑节奏。(2) 中长跑，三步一呼的节奏。(3) 跳马助跑，起跳，第一腾空，推手，第二腾空，落地节奏。

6. 感受动作“整齐”练习方法

(1) 集体踏步，齐步走，跑步走。(2) 一列横队变两列横队，一路纵队变多路纵队。(3) 集体广播体操。(4) 体育课准备部分徒手体操。(5) 击掌操。

(五) 培养对美的表现能力和创造能力的方法

美的表现能力和创造能力，实际上是人已有的审美意识如何外化的问题。美的表现能力和创造能力的提高，能使人们在已具有的审美意识的基础上升到更高、更新的境地。

(1) 体操动作创新组合。(2) 艺术体操优美走步。(3) 武术转头动作。(4) 体操亮相动作。(5) 自编体育舞蹈、艺术体操、健美操动作。



思考与体会

1. 什么样的审美观才是健康审美观？
2. 塑造健美体形的方法有哪些？

三、体育运动中意志的培养

一个人要想达到一个预定的奋斗目标，就要进行长时期坚持不懈的艰苦奋斗，不断磨炼，不断克服困难，永不退缩，自觉地去实现预定的目标。这个心理活动过程就叫意志。

(一) 意志的培养

意志的培养是一个漫长的过程。俗话说，“台上一分钟，台下十年功”。可见功夫是练出来的。在练功的过程中就要有一种坚强的意志。意志的两个





标准就是目标明确、具有恒心。

目标明确

要选好一个体育项目（要有一定的难度，但难度不要太大），确定要通过多长时间的锻炼才能达到目标。如篮球：



(图 102 长跑)

体育锻炼需长期，
见异思迁不可取。
按照计划坚持练，
坚定信心不转移。

(二) 测试 (小案例)

在隆冬的松花江上，气温降至 -20°C 左右，小冬和小明看见一些冬泳爱好者在游泳。小冬问小明：“你敢下去游泳吗？”

小明说：“这有什么不敢。”

说着就去换游裤。当他的手接触到江水时，一股刺骨的寒流直奔心窝，他后悔了。此时小冬说：“我说你不敢吧！”在小冬激将下，爱面子的小明“扑通”一声跳进了河中，游了一会爬上岸来。你说小明的表现是意志坚强、

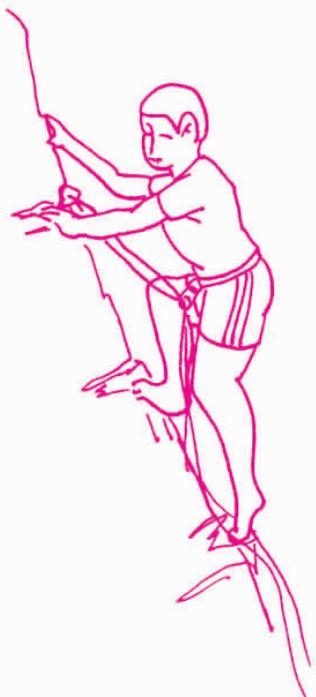
篮球运动要求高，
身体素质最重要。
跑跳抢打样样好，
没有磨练达不到。

具有恒心

目标制定以后，
就要树立一种不达目的誓不罢休的决心和信心，敢于面对困难，始终不渝地去为之奋斗。



(图 101 骑自行车)



(图 103 登山)



勇敢，还是冲动、冒失？



(图 104 篮球)



思考与体会

你准备在体育锻炼中利用哪些方法来培养自己的意志？

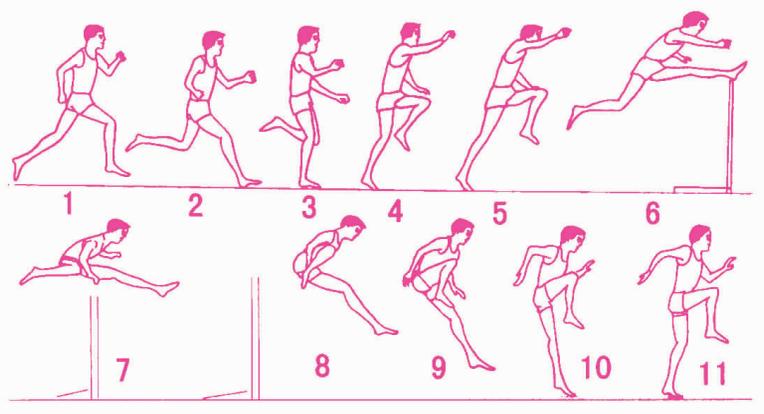


体育运动实践

一、田径

(一) 跨栏跑

跨栏跑的成绩取决于平跑速度、过栏技术以及跑与跨结合的能力。跨栏跑技术与短跑技术有密切联系。跨栏跑是技术复杂的项目，应克服心理上的恐惧感。同时，柔韧性对跨栏也有特殊意义，跑跨动作结合好是完成跨栏跑的关键。



动作要领

障碍间距判断准，
果断跨越身要稳，
速度节奏掌握好，
协调灵活朝前跑。

(二) 耐久跑

耐久跑即是长距离跑，又要跑出一定的速度，运动量较大。只有通过一定时间的锻炼，才能发展耐久跑的能力。