

体育与健身

高一年级 下册

本书编写组 编



江西高校出版社

《体育与健身》

TIYU YU JIANSHEN

高一年级 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、体育锻炼的好处	1
(一) 运动系统	1
(二) 呼吸系统	2
(三) 心血管系统	2
(四) 神经系统	3
(五) 免疫功能	3
二、身体长高的要素	4
(一) 遗传	4
(二) 营养	4
(三) 锻炼	5
(四) 睡眠	5
三、运动环境的选择	6
(一) 运动环境的选择	6
(二) 测验	8

体育运动实践

一、田径	11
(一) 耐久跑	11
(二) 合作跑	13
(三) 挺身式跳远	16
(四) 单手肩上投掷物体	19
二、体操	22
(一) 基本体操	22
(二) 技巧	41
(三) 单杠	45
三、武术	48
(一) 拳术的基本手型和步型	48
(二) 健身拳	50
四、球类	59
(一) 篮球	59
(二) 足球	63
(三) 乒乓球	70
五、韵律体操和舞蹈	75
(一) 基本脚位和基本舞蹈步法	75
(二) 华尔兹舞	77
六、拔河	80
(一) 拔河	80
(二) 一对一拔河	80
(三) 多人合力拔河	81
(四) 拔河角力诀窍	82

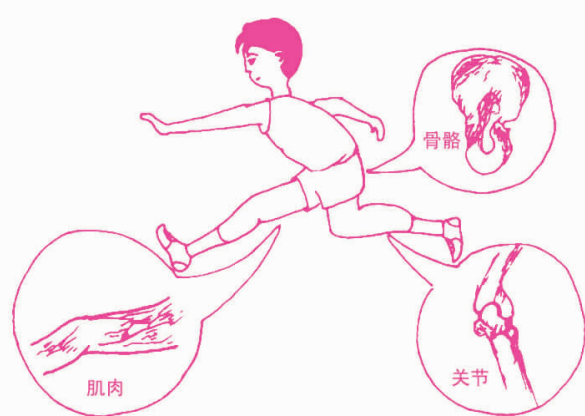


体育与健康基础知识

一、体育锻炼的好处

(一) 运动系统

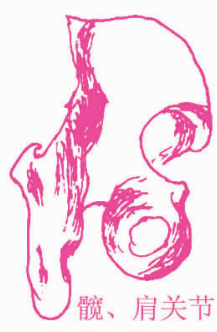
运动系统包括骨骼、关节、肌肉三部分。



1. 锻炼对骨骼的影响

骨骼里面有血管，锻炼能加快循环，营养充足有保证，骨骼生长更坚硬。

2. 锻炼对关节的影响



关节软骨和韧带，外面有肌肉覆盖，经带锻炼软骨硬，肌腱韧带就有劲，活动伸展很自如，关节灵活又稳固。



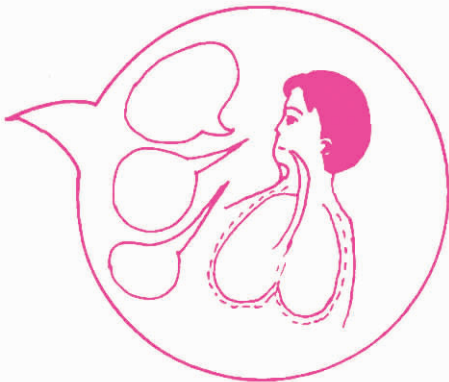
3. 锻炼对肌肉的影响

肌肉里面血管细，平时多数都关闭，运动血管都涨开，血液流动会加快，肌肉充分给营养，粗壮结实有力量。

(二) 呼吸系统

呼吸系统包括鼻、咽、气管、肺部四部分，由于运动时加快呼吸，胸部范围扩大，肺泡数量增加，从而增大了肺活量。

运动增加耗氧量，
加快呼吸供给氧，
经常活动会变样，
肯定扩大肺活量。



肺 活 量

表 1-2 肺活量差异比较

单位：ml

年 龄	男 生		女 生	
	常锻炼	少活动	常锻炼	少活动
11 岁	2100	1295	2117	1867
12 岁	2375	2150	2491	1887
13 岁	3170	2394	2497	2154
14 岁	3187	2564		

(三) 心血管系统

心血管系统包括心脏和血管两部分。

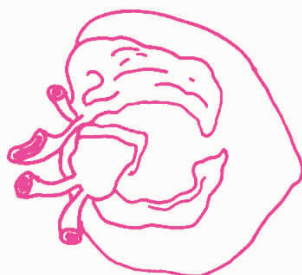
锻炼对心血管的影响

心脏不断收缩扩张，血液营养送到各器官，



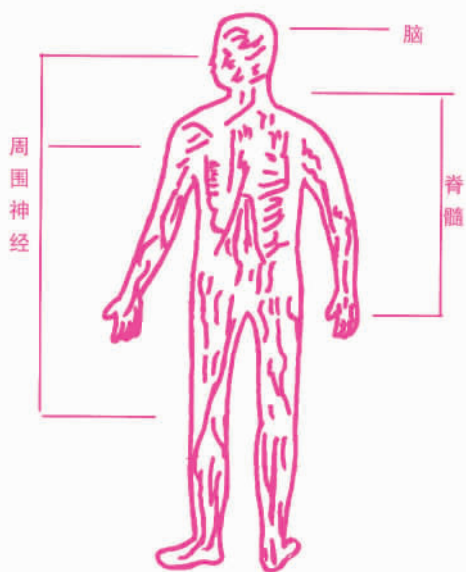


锻炼时心跳加快，输出血液营养增加。
心脏搏动快又强，输出血液和营养，
经常运动不一样，心肌增大扩容量，
冠状动脉血管，管腔增大又柔软，
血液流动无阻挡，身强力壮健康。



(四) 神经系统

神经系统包括中枢神经和周围神经两部分。



锻炼对神经系统的影响

大脑是个指挥部，各路神经是通路，
经常锻炼活动多，传动指挥就灵活。
提高大脑皮层功能，刺激反应迅速准确，
促进器官调节作用，活动更加协调灵活。



(五) 免疫功能

免疫功能是由免疫器官、免疫细胞和免疫细胞产物三部分组成。

运动对免疫功能的影响

经常锻炼体质好，免疫功能大提高，



抗病防病有能力，身强力壮毛病少。

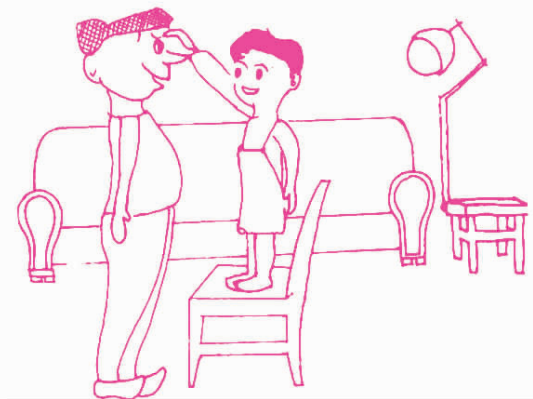


思考与体会

体育运动对人体哪些方面有影响？

二、身体长高的要素

身高是大家关心的问题。不论是谁，都想拥有一个高大健壮的身体。但是事与愿违，通常人群中都存在着高矮之分。这是为什么呢？身体长高到底与哪些因素有关呢？



（一）遗传

人的身高与遗传因素有关。但也不是绝对的。一个人的一生主要有三个身高突增期，即胎儿、婴儿和青春期。我们要突破遗传，抓住青春期的大好时机，为身体长高准备好适宜的条件，使自己在遗传的范围内长得更高更好。

人体长高有三期，胎儿婴儿青春期，
紧紧抓住好时机，创造条件长身体。

（二）营养

青春期是人体长高的大好时机。在这个时期中人的各部分器官组织在快速地生长发育，如果调理得当，对身体长高是很有帮助的。所以进入青





春期的中学生一定要加强营养，特别是蛋白质和热量的摄入，因为蛋白质和热量的摄入量充足，有助于促进人体的生长，从而增加最终身高。我们每天应摄入一定数量的肉类（如猪肉、牛肉、鸡鸭肉、鱼肉），蛋类和奶类食品。此类食物中含有许多有助于身体长高的营养素，特别是锌元素，与人体器官的生长发育、功能成熟有着密切关系，一旦缺乏就会出现生长落后的状况。

人一进入青春期，各部组织都发育，
营养需要调理好，身体一定会长高。

（三）锻炼

运动对长骨两端有良好的刺激作用，从而促进长骨的增长。所以，持之以恒地参加体育锻炼，有助于长骨的增长。在进行体育锻炼时，可选择跑跳成分较多的锻炼项目，如跳高、跳远、篮球、排球、足球、跳绳、跑步、跳橡皮筋等等。游泳虽在水中进行，但腿部强有力的屈伸动作和身体充分伸展动作都有助于身高的增长。

跑跳动作有压力，
长骨两端受刺激，
经常锻炼效果好，
促进身体快长高。

（四）睡眠

睡眠不单纯是为了休息，而且与身心健康、身体长高都有着密切的关系。人体在睡眠中会大量地分泌一种生长激素，特别是夜间更多。生长激素是一种促进人体生长发育的重要因素，对人体长高有着重要的作用，特别在青春期尤为重要。

中学生每日的睡眠时间应以 9 小时为宜。
学习、活动太疲劳，
晚间一定要睡好，
九个小时要睡足，
促进分泌生长素。



除上述四个方面因素外，在日常生活中还应该讲究卫生，预防疾病，保持乐观向上的情绪。让我们从现在起就努力去做吧！



思考与体会

怎样做才能使自己长得更高？

三、运动环境的选择

运动环境直接影响运动情绪和运动效果。所以选择运动环境时，第一要考虑的是是否符合安全、卫生的要求。不要到空气污浊、交通拥挤、噪声大的地方去锻炼。最理想的是操场、公园、草地、河边、树林等环境优雅，空气新鲜且又安全的地方；第二要根据运动项目的特点，选择有利于该项运动开展，适于提高运动情绪和运动效果的环境。



（一）运动环境的选择

1. 跑步

场地平整较优良，操场跑道最理想。





公园河边人行道，空气新鲜行人少。

如果不得已到马路上跑的话，也要选择在车稀少的时段，靠人行道右边进行，并要穿颜色鲜艳的服装，避免穿越马路，以防交通事故。

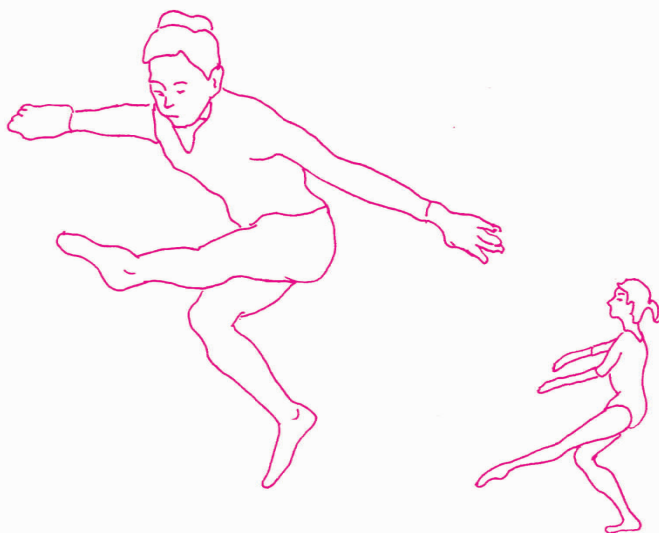
2. 自行车

骑车路线要平坦，
少坡少弯少沟坎，
林荫大道可以去，
景色优美出成绩。



3. 体操武术

体操武术占地少，庭院河边都可搞，
公园林间空地上，幽静环境最适当。



4. 跳绳、踢毽、羽毛球

玩跳绳、踢踢毽，场地要求较随便。

羽毛球打对抗，选在平坦空地上。

5. 艺术体操、健美操

艺术体操健美操，
动作要求比较高，
最好选在草地上，



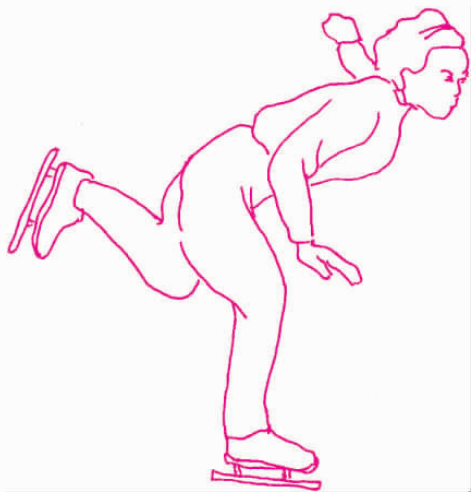
柔软舒适较恰当。

6. 游泳

游泳要到游泳馆，
或者人工游泳场，
不到水深水急江河去，
不到不洁水池里，
游泳不要单独去，
空腹饱食不下水，
身体不适不游泳，
遇到危险要呼救。

7. 滑冰

冰面要求无裂纹，
安全就要合标准，
冰鞋一定挑选好，
小心受阻被摔倒。



8. 根据不同季节气候变化，选择运动环境

夏天凉爽通风地，避免炎热伤身体。
冬天寒冷要注意，早晨锻炼防雾气。

(二) 测验

请在下列问题中选择正确答案

1. 运动场地的修建应选择在()
 - A. 地势开阔、阳光充足、空气新鲜地段
 - B. 热闹、繁华的闹市区
 - C. 靠近工厂区
2. 理想的运动环境最好是在()
 - A. 树林或河边平坦的空地
 - B. 空气潮湿的洼地
 - C. 无人到达的偏僻地方
3. 足球练习的适合场所应设在()





- A. 自己家的庭院里
 - B. 宁静的树林或河边
 - C. 操场上
4. 远足的目的地最好选择在()
- A. 城中商厦, 旅行、购物一举两得
 - B. 工矿企业
 - C. 山野农村、自然景观
5. 从卫生安全的角度选择游泳的最佳水域()
- A. 人工游泳池、馆
 - B. 乡村自然河流
 - C. 海滨浴场
6. 晨跑练习的首选地方是()
- A. 乡间小路
 - B. 马路边上
 - C. 树林通道、空地
7. 安全登山路线应选择的山坡是()
- A. 有路且较平坦
 - B. 树多而草深
 - C. 坡陡且无现成的路

生活小常识

制止打呃的方法

- ①用鼻子闻一下胡椒粉, 打一个喷嚏, 呃逆即止。
- ②用两汤匙醋一汤匙白糖, 做成糖醋汁饮下, 呃逆消失。
- ③吞食一匙砂糖, 然后饮水缓缓送下, 可反复多次。
- ④含一口冷水在嘴里, 用鼻子深吸一口气, 憋住, 把脸仰起来, 然后使吸入的气体全部呼出后, 将水吐出, 如此数次, 呃逆自停。
- ⑤找一僻静无人处, 傻笑或唱歌、唱戏, 除吸气外不得中断, 坚持 1~2 分钟, 呃逆自停。
- ⑥连续喝一阵水, 可制止打呃。



体育与健身 高一下册

⑦将装满白糖的勺子置于口腔内，压住舌部，然后整口吞服，即可制止打呃。



思考与体会

联系实际，你平时锻炼是怎样选择环境的？



体育运动实践

一、田径

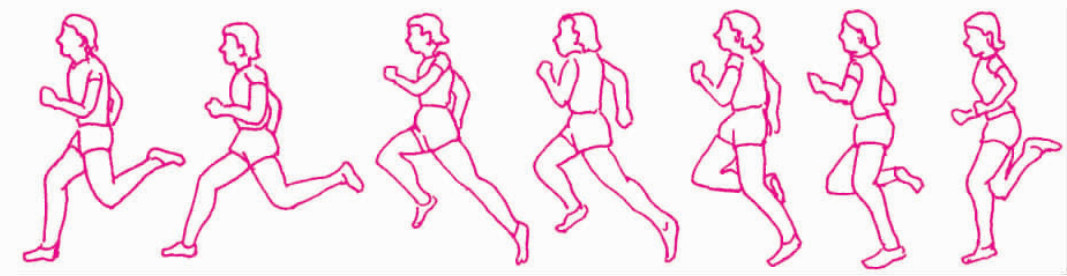
(一) 耐久跑

耐久跑是周期性耐力项目，既要坚持一定的跑速又要跑得持久。

特点：动作比较轻松自然，跑速均匀，动作的用力程度都相对较小，呼吸和步伐配合协调，以减少不必要的体力消耗，达到跑得持久的目的。

动作要领

注意步伐和呼吸，两步呼，两步吸，动作协调又统一，意志坚定跑到底。



天天练习

练习 1 定时跑 6~8 分钟

方法 以匀速为主，但要跑到新规定的时间，由于同学的基础各有差异，所跑时间和距离可参见下表。

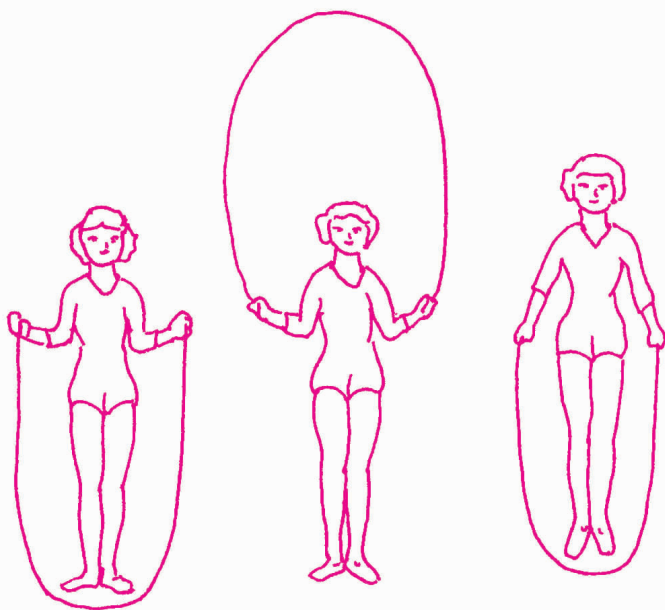
性别	女			男		
差别	中	良	优	中	良	优
距离	1000m	1000~ 1050m	1050~ 1150m	1150m	1150~ 1300m	1300m 以上



体育与健身 高一下册

练习2 1'30 或 2'跳短绳

这是一项发展耐力的项目，它不受场地大小的限制，室内外皆可进行。



注意

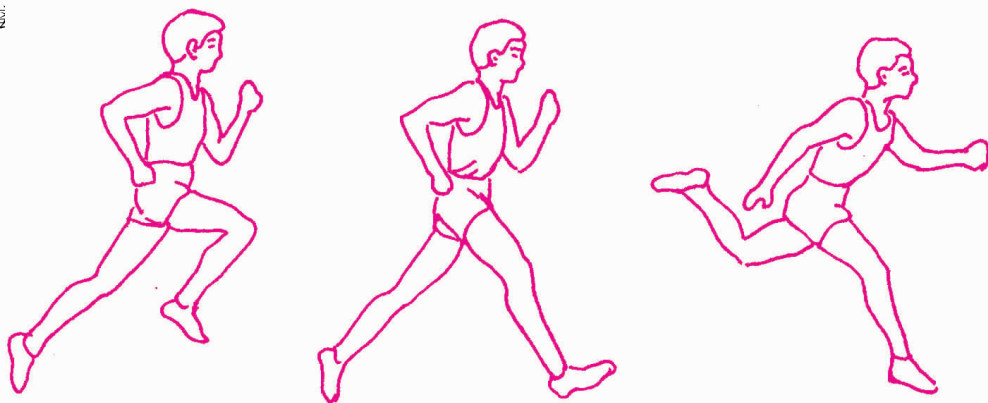
选择场地需平坦，摇绳要有节奏感。

脚掌着地要轻快，跳完以后深呼吸。

练习3 跑走交替 1200~1600m

方法 跑 150m，大步快走 50m 或跑 300m，大步快走 100m。

跑速在开始阶段不宜太快，随着耐力素质的提高，可逐步增加速度和距离。



跑 150m

走 50m

跑 150m

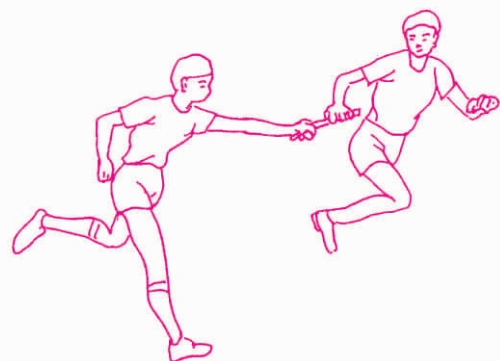


(二) 合作跑

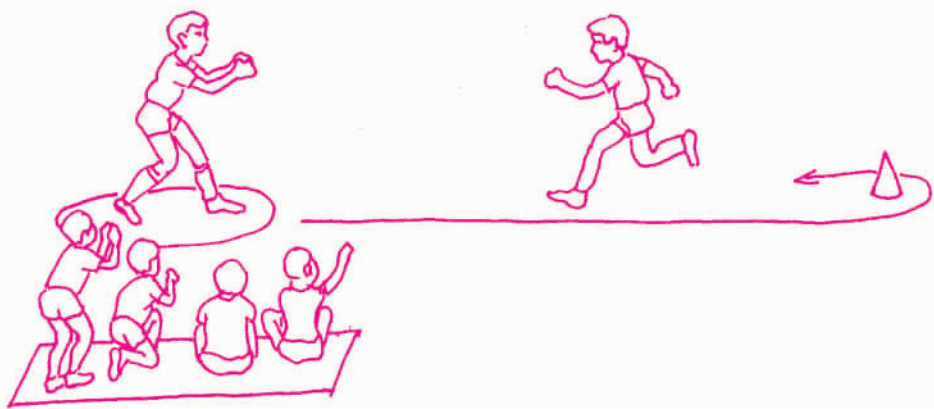
合作跑是指二人以上合作进行跑的方法，由于形式不同，技术要求也不尽相同，但共同特点是要求同伴间协调配合，在合作中获得最快速度。

练习要领

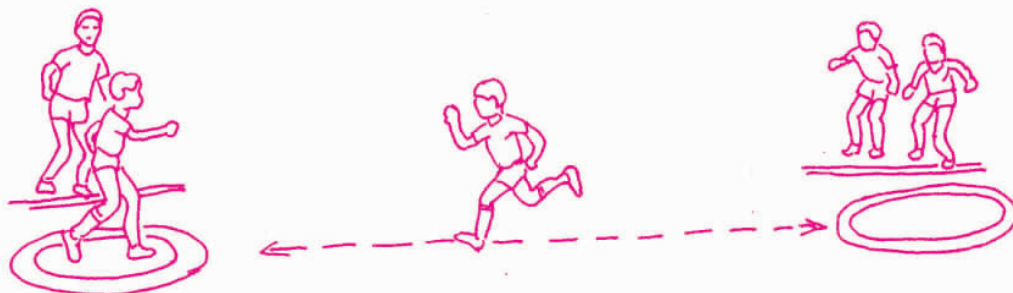
多人一起合作跑，
同伴需要配合好，
动作衔接要熟练，
齐心协力不能变。



边学边练



往返接力跑



迎面接力跑