

国家教育部
规划教材

中等师范学校教科书(试用本)

体育

第三册

人民教育出版社体育室 编著



人民教育出版社

中等师范学校教科书（试用本）

体 育

第 三 册

人民教育出版社体育室 编著

人民教育出版社

中等师范学校教科书（试用本）

体 育

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

网址: <http://www.pep.com.cn>

人民教育出版社印刷厂印装 全国新华书店经销

*

开本: 787 毫米 × 1 092 毫米 1/16 印张: 9.75 字数: 130 000

2000 年 12 月第 1 版 2006 年 3 月第 6 次印刷

印数: 467 101 ~ 507 100

ISBN 7-107-14076-0 定价: 8.40 元
G·7168 (课)

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版科联系调换。

(联系地址: 北京市海淀区中关村南大街 17 号院 1 号楼 邮编: 100081)

主 编 王占春 耿培新
编 者 (以编写顺序为序)
王占春 耿培新 吴慧云
文 岩 吴庆茂
责任编辑 吴慧云

编者的话

本书是根据教育部颁发的《三年制中等师范学校体育教学大纲》的精神编写的，供中师三年级学生使用的体育教科书。体育课作为中师学生的必修课程之一，是学校教育的重要组成部分，其教学目标的基本点是：通过各种体育手段与设施，既要使中师生自身的体育能力、健康状况和身体素质得到提高，又要使中师生毕业后具有担任小学体育工作的知识和能力，为做一名合格的小学教师做好准备。为了这些目标的达成，中师三年级的体育教材具有以下特点。

1. 在学科的学术性与师范性的结合方面有了进一步提高。在体育理论知识与实践结合方面，注重学生能力的培养，要求学生能够更加自觉的锻炼身体，掌握自我锻炼的科学方法和自我检测、自我调控、自我评价的方法。职业训练方面，注重从事小学体育操作能力的培养，教材内容中加强了对小学体育教材的介绍。总的精神概括为“两个能力”的培养，即学生自身体育能力和担任小学体育工作的职业能力，同时也为改为五年制师范开设大专班的同学打下良好的基础。

2. 适应毕业班的年级特点，各项教材都带有连贯性和结束性。教材内容在提高要求的同时，也有一定的回顾、串联与沟通，使教材有一定的系统性和完整性。

3. 教材为学生发挥创造性留有余地。同学们可以在已掌握的学科能力和教育、教学理论与方法基础上，创造性的学习并创编一些常用的小学体育内容与方法。

4. 中师生的体育课程每周二课时必修课，一、二年级以身体锻炼的实践内容为主，讲授一部分体育基础知识，三年级身体锻炼的实践课和小学体育理论与方法课各授一课时，故同学们应加强课外体育活动的身体锻炼实践，以补偿因减少身体锻炼课的不足。

在编写本书的过程中，吸收了以往编写教材的成功经验，参考了1995年中等师范学校教科书《体育》和1998年全日制普通高级中学教科书《体育》的部分内容，在此对两本书的原作者表示感谢！

中师三年的学习即将结束，我们衷心的希望同学们以健康、饱满的精神步入新的学习阶段或工作岗位，望使用本书的老师和同学们提出宝贵意见，以便再版时修改。

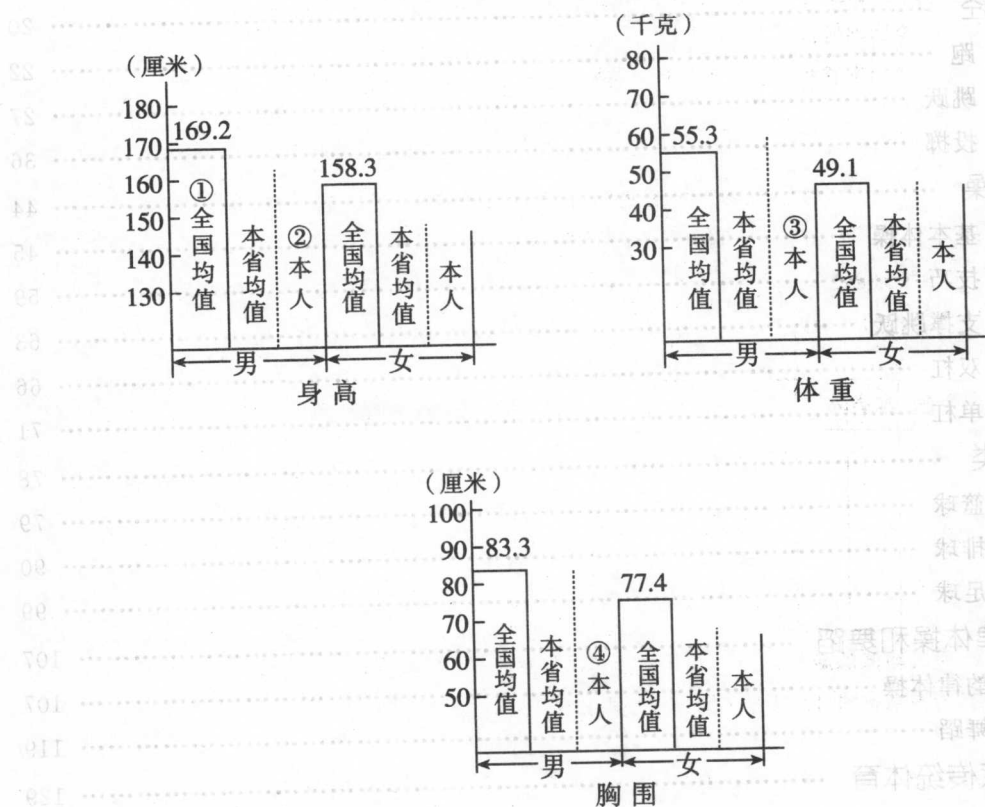
编者
2001年6月

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。

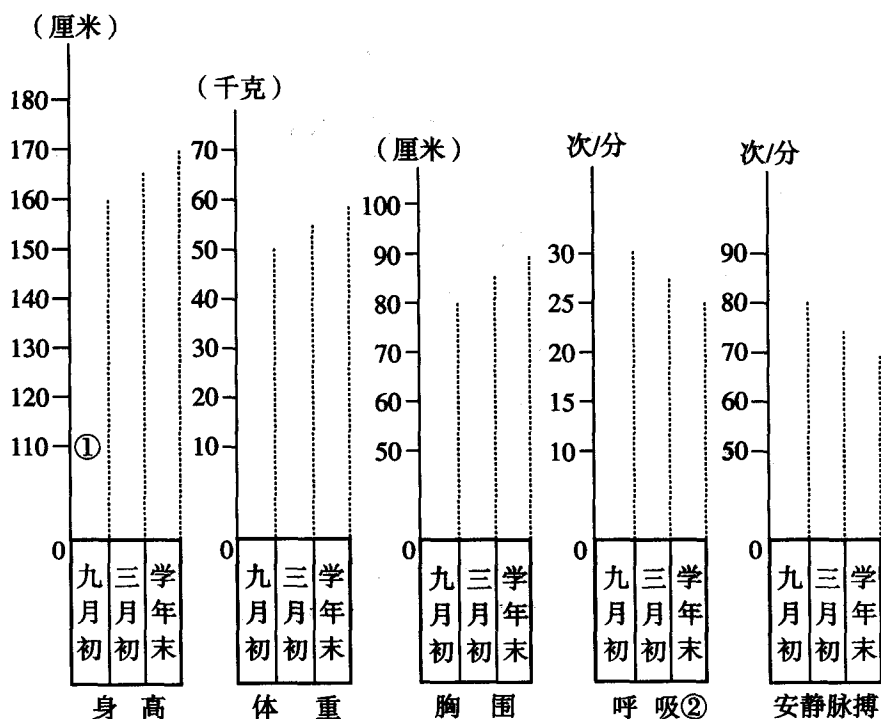
17 岁学生身体素质和运动能力基本状况对比表

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、机能发展变化记录图



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，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。

了解自己的身体	2
体育基础理论知识部分	1
生活方式与健康的关系	2
我国传统的养生理论与方法	7
健美与锻炼	12
实践部分	20
田径	20
跑	22
跳跃	27
投掷	36
体操	44
基本体操	45
技巧	59
支撑跳跃	63
双杠	66
单杠	71
球类	78
篮球	79
排球	90
足球	99
韵律体操和舞蹈	107
韵律体操	107
舞蹈	119
民族传统体育	129
游戏	142

体育基础理论知识部分



学习目标与要求

通过学习，明确生活方式与健康的关系，
了解一些传统的养生知识与方法，树立正确的
健美和健康观念，为今后从事小学教育工作奠
定体育理论知识的基础。

通过本课程的学习，使学生了解体育与健康的关系，掌握基本的体育理论知识，树立正确的体育观念，为今后从事小学教育工作奠定基础。

生活方式与健康的关系



学习提示

良好的生活方式是身心健康的重要保证，生活习惯是生活方式的集中表现。形成科学的生活方式，养成良好的生活习惯，对于中师学生来说，关键是要自觉遵守学校规定的作息制度；劳逸结合；讲究饮食卫生、定时定量；积极参加体育锻炼和文娱活动。良好的生活方式将有益于一生的健康。

知识要点

□生活方式的改变被认为是世界性的“第二次公共卫生革命”的核心，是“预防时代”的精髓。医学家预言：大约在2015年，发达国家和发展中国家的死亡原因大致相同——生活方式疾病将成为人类头号杀手！

- ◎明确生活方式的概念。
- ◎了解哪些是良好的生活习惯，哪些是不良的生活习惯。
- ◎掌握如何形成良好的生活习惯。

现代科学技术的进步，经济的繁荣与社会的发展，对人的身心素质、道德水平和业务能力等方面都提出了更高、更全面的要求，而人的身心健康水平是其参加社会劳动、为社会做贡献的前提条件。现代科学证明，良好的生活方式是身心健康的重要保证，也是具有积极意义的保健措施之一。那么，什么是生活方式？怎样才能养成良好的生活方式，促进身心健康的发展呢？下面我们来学习和了解一些关于生活方式与健康关系的有关知识。

一、什么是生活方式

生活方式，是指一个人每天按照一定规律进行学习、工作、饮食、休息和文娱娱乐、体育锻炼等活动的形式。

一个人的生活方式，是有一定规律、一定程序的。比如，就一天而言，起床、吃饭、学习、工作、运动、睡眠等都应是有规律地按照规定的时间有顺序的进行。同学们每天的学习生活也是有规律性的，按照学校规定的时间表进行学习和活动。人体的生理活动，身体状态是按“生物钟”进行的。生物钟控制着人体的生理活动，它使各种生理活动按一定的规律进行。人体正常的生理节律发生改变，往往是疾病的先兆或危险信号，矫正节律可以防治某些疾病的发生。

二、生活习惯是生活方式的集中表现

生活习惯，是日常生活中某些习性由于不断重复而巩固下来，并成为自动的行为方式。生活习惯是生活方式的集中表现，在人的生活实践中起着重要作用。生活习惯有积极和消极之分，生活习惯的好与坏，将会直接影响到一个人的身心健康。

由于社会制度、地域和民族等的不同，对生活习惯的理解也是不同的。我国学者认为，良好（积极）的生活习惯应该是：心胸豁达、情绪乐观；劳逸结合、坚持锻炼；生活有规律、善用闲暇；营养适当，防止肥胖；不吸烟、不酗酒；家庭和谐、适应环境；与人为善、自尊自重；爱好清洁、注意安全。世界卫生组织（W. H. O）认为，有害健康的不良（消极）生活习惯主要有：吸烟；饮酒过量；不恰当的服药（包括未经医生处方服药或不按医嘱的方式和剂量服药）；体育运动不足或运动量过大；热量过高或多盐的饮食，饮食没有节制；不接受合理的医疗处理，信巫不信医；对社会压力不适应，产生不良的反应；破坏身体生物节奏和精神节奏的生活。

□请注意

一般来说，人体大脑皮质的机能状态，上午 9：00～11：00 最佳，出现第一次工作能力的高峰，然后其功能逐渐下降；到下午 16：00～18：00，活动能力又上升，出现第二次工作能力的高峰；夜晚，大脑皮质已经进入抑制状态，很容易入睡，这就是人体生理活动的规律。

□想一想

你自己的生活习惯哪些是积极的，哪些是消极的？你准备怎么调整？

□读一读

●不良饮食习惯是产生疾病的原因之一。

●过度情绪紧张是疾病的根源。

●吸烟、酗酒是疾病的帮凶。

□小知识

联合国世界卫生组织把健康定义为：“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱，而是身体上、精神上和社会适应方面的良好状态”。

总之，凡是符合社会道德标准、有益于身心健康发展的生活习惯，都是积极的；反之，则是消极的生活习惯。

三、养成良好的生活方式，促进身心健康发展

（一）遵守作息制度

“起居有常”是古今中外人之健康长寿的原因之一。“起居”主要是指日常的作息，也包括平时对各种生活细节的安排。“有常”就是有一定规律并合乎常度。古人所说的“慎起居”，就是提醒人们在日常生活中要妥善安排好生活的各个方面和环节，以保证每天的生活、学习和工作都有一定的规律和节奏，使身心两个方面都处于健康状态。从近代一些长寿老人的经验来看，要抗老延年，就必须制定并实施一套符合生理要求的科学作息制度。反之，“起居无节”，便将“半百而衰也”。由此可见，自觉遵守科学的作息制度对促进身心健康发展和延年益寿具有多么大的作用。

（二）劳逸要结合

这里所提的“劳”是劳作、劳动的总称，包括学习和工作。有人形容劳动是保持和增进身心健康的“维生素”。劳动有助于确立生活的意义，培养自强自立的信念；劳动能使人保持与现实环境和他人的接触，陶冶情操，培养勤劳奋斗等优良品质。因此，同学们要热爱劳动，养成善于劳动和乐于劳动的习惯。

“逸”是安闲、休息之意。休息是避免疲劳过度，恢复脑力和体力，维护身心健康的必要措施。“劳”和“逸”是紧密联系在一起。有人说，“不会休息就不会工作”，这话是有道理的。大家都会有这样的体会，休息好了，体力和精力就比较充沛，学习、工作的效率就高；如果休息不好，就觉得精神萎靡不振，体力下降；学习、工作的效率就难以提高。那么，怎样休息才算科学合理呢？休息的含义，不仅是指全身肌肉的放松，更重要的是使人体司令部——大脑和神经系统得到充分的休息。

休息的方式一般可分为两类，一类是静的休息，一类是

动的休息。静的休息，也称消极性休息。主要是指小憩、睡眠等。小憩，是指在体力或脑力劳动之后感到疲劳时，坐、卧一会儿的休息。这种休息的方式是必要的，但也可以做轻微的活动来代替完全静止的休息。动的休息，也称积极性休息，它是以某种活动替换另一种活动的休息，也就是在一定的时间内更换不同的活动内容，变换活动方式，使大脑皮质各部位兴奋和抑制及时进行转换或调整，从而得到积极性休息。积极性休息的方式很多，例如从事一段时间的学习和工作后，进行一些文体活动或阅读活动。总之，脑力劳动与体力劳动交替进行，就是一种很好的积极性休息。对于一个人来说，在日常生活、学习和工作中，无论是静的休息，还是动的休息都是十分必要的。所谓学会劳动和休息，就是两者有机地结合。

（三）注重饮食卫生

食物，是维持人体生命活动的能源。饮食，是从食物中摄取人体所需要的蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐和水等六大主要营养素，以维持生命活动，保证生长发育和身体健康的物质基础。为了更好地满足机体对各种营养物质的需求，在饮食方面要着重注意以下几点：三餐适宜、定时定量；营养合理、食物多样；烹调科学、清洁卫生；进餐气氛轻松愉快。

另外，人体营养的生理需要与膳食之间的平衡关系一旦出现失调或营养不足，以及食物被污染或存有其他问题时，便可发生营养缺乏症、食物中毒、肠道传染病或寄生虫病；甚至可能引起慢性中毒或导致身体畸形、致癌等；如果某些营养素摄取过多，对健康也同样会产生不良的影响。正如《黄帝内经》中所说：“不知食宜者，不足以全生。”因此，注重饮食卫生是良好生活方式不可缺少的一个方面。

（四）积极参加体育锻炼

体育锻炼，是现代人生活方式的重要组成部分。因为，一是随着体育运动的日益普及，人们对体育运动的认识越

□小知识

睡眠，是一种保护性抑制，是人们生存和保证正常生活所必需的，是消除疲劳有效的手段和途径。适时的睡眠对脑的发育、脑的功能的恢复、记忆的巩固以及儿童、少年的生长发育都具有重要的作用。如果睡眠长期不足，则会出现头晕、食欲减退、精神萎靡不振、注意力不集中、记忆力下降、情绪淡薄或急躁等症状，从而影响学习和工作，也容易患病。

科学健身十要

1. 定期体检
2. 制订计划
3. 全面锻炼
4. 因人而异
5. 循序渐进
6. 量力而行
7. 自我监督
8. 准备活动
9. 整理活动
10. 持之以恒

来越深入；二是随着社会经济的发展和人们物质生活水平的提高，人们对精神文化生活的需求越来越高，对自身健康问题也越来越重视；三是随着现代化社会大生产，特别是自动化生产水平的提高，人们在生产和生活实践中已经或正在尝受着“肌肉饥饿”的苦头，肥胖症已严重地危及着人的生命。“生命在于运动”的含义已无须附加解释。中师学生要成为德、智、体全面发展的一代新人，在日常学习、工作和生活中，就更不能没有体育。不仅如此，而且要积极响应国家的号召，每天坚持并保证一小时的体育锻炼，认真做好早操、课间操和课外体育活动，上好体育课，养成自觉锻炼身体的良好习惯。

作 业

1. 良好的生活方式对身心健康有什么重要意义？
2. 如何养成良好的生活方式？

我国传统的养生理论与方法



学习提示

自古以来,我国养生健身的理论与实践,就有其丰富的内容和优秀的文化传统。劳动人民在长期的生产、生活、保健康复、防病治病的实践中,逐渐形成了中国养生健身的哲学和中医学等较完整的理论。传统的养生文化,是中华民族瑰宝,也越来越受到世界各国人民的重视,我们不仅需要继承,而且需要开发,并不断的发展。

知识要点

- ◎我国传统养生思想的产生与发展
- ◎我国传统的养生理论
- ◎我国传统的养生方法

一、我国传统养生思想的产生与发展

养生一词,即护养(也有的称养护)、保养身体,以达到健康长寿的目的。

我国传统的养生思想,与古代人们追求长寿的思想有关。关于长寿一词的记载,最早见于有关商周史料的典籍《尚书》。《尚书·洪范》中称:“五福,一曰寿,二曰富,三曰康宁,四曰修好德,五曰考修命。”其中“寿”“康宁”

中国养生学的特点

中国养生学萌芽于商周时期,甚至更早。在漫长的历史长河中,它随着人们对发病原理认识的逐步深化,以及中国古代哲学和各种自然科学

的不断渗透而不断充实、完善。其特点如下：

1. 形神兼养，首重养神；
2. 掌握适度，重视调节；
3. 强调先天因素，重视后天调养；
4. 因年龄而异，注意分阶段养生；
5. 顺应自然，保护生机；
6. 重视环境与健康长寿的关系。

《黄帝内经》

《黄帝内经》又称《内经》，是世界上现存最古老、最完整的一部医学著作，长达十四万字。总结了先秦时期的医学理论和实践经验。在养生学方面也是集大成的。

《黄帝内经》的养生思想极其丰富。基本原则是“顺自然，保正气”。

孙思邈

孙思邈（年代581~682），唐代著名医学家、养生家。少时因病学医，对医学有较深的研究，并

“考修命”都是关于对健康长寿的要求。到了春秋战国时期，“百家争鸣”的思想，也影响到养生的理论，特别是《黄帝内经》的影响较大，如“食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱而修其天命”的思想得到发展。同时也产生了养生主张动和静的不同思想的争论。如荀子《天论篇》主张“养备而时动，则天不能病”；而《庄子·在宥》中却提出“无视无听，抱神以静”之说。前者主张要保养身体，就要经常运动，而后者则认为“静以养生”。战国时期，出现了“吹呬呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸”的“导引”术，从身体外形的锻炼，发展到“呼吸吐纳”行气配合的独特健身方法，即气功。

养身术。秦汉至隋唐佛家和道家的养生术流行，秦始皇、汉武帝、唐太宗等为了追求“长生不老”，相信“炼丹术”和“神仙术”，热衷于“仙丹妙法”，使中国的养生术走了一段弯路。但是，即使在这一时期我国民间的养生术仍不间断地向前发展。例如，东汉末期的名医华佗，他精于医术，擅长外科手术，创编了以虎、鹿、熊、猿、鸟的动作为素材的“五禽戏”，这是对“导引”术的发展，是一套流传至今的、具有很高价值的医疗体操。唐代的医学家孙思邈所著《千金要方》提出了养生要身心并重，根据自然的变化来调理生活，以求身心健康和长寿。宋代民间流传的导引养生仍不断创新与发展，此间一套动静结合的健身法“八段锦”得到了完善与提高。明清时代，完善和发展了中国古代传统的养生术，有关的健身术和功法著作颇多，养生的理论也逐渐完整，锻炼的实效性很强。例如，这时的八段锦强调“静思”、“集神”以及行气（呼气吐纳）等要求。特别是明末流传于清代的易筋经练功法，提出“内壮神勇”（即内脏器官的锻炼与坚实）与“外壮神勇”（即运动器官的锻炼与强壮），这近乎要求人的身体要全面发展。

二、我国传统的养生基础理论知识

（一）天人合一理论