

经全国中小学教材审定委员会  
2001年审查通过

全日制普通高级中学教科书（必修）

# 体育与健康

第二册

人民教育出版社体育室 编著



# TIYUYUJIANKANG

人民教育出版社

全日制普通高级中学教科书（必修）

# 体育与健康

第二册

人民教育出版社体育室 编著

人民教育出版社

全日制普通高级中学教科书（必修）

**体育与健康**

第二册

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>

北京天宇星印刷厂印装 全国新华书店经销

\*

开本：889 毫米×1 194 毫米 1/16 印张：10.5 字数：170 000

2003 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 10 次印刷

印数：308 001 ~ 349 000

ISBN 7 - 107 - 16493 - 7 定价：8.85 元  
G · 9583 (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)

# 说 明

《全日制普通高级中学教科书（必修）·体育与健康》是根据教育部2000年颁布的《全日制普通高级中学课程计划（试验修订稿）》和《全日制普通高级中学体育与健康教学大纲（试验修订版）》的规定，在两市一市进行试验的《全日制普通高级中学教科书（试验修订本）·体育》的基础上进行修订的。此次修订的指导思想是：遵循“教育要面向现代化，面向世界，面向未来”的战略思想，贯彻教育必须为社会主义现代化建设服务，必须与生产劳动相结合，培养德、智、体、美全面发展的社会主义事业的建设者和接班人的方针，以全面推进素质教育为宗旨，全面提高普通高中教育质量。

普通高中教育，是与九年义务教育相衔接的高一层次的基础教育。高中教材的编写，旨在进一步提高学生的思想道德品质、文化科学知识、审美情趣和身体心理素质，培养学生的创新精神、实践能力、终身学习的能力和适应社会生活的能力，促进学生的全面发展，为高一级学校和社会输送素质良好的合格的毕业生。

《体育与健康》是《全日制普通高级中学课程计划（试验修订稿）》中的必修课程之一。通过教学内容的学习与锻炼，旨在达到全面锻炼学生身体，促进身心和谐发展；学习和掌握体育与健康基础知识、技能与方法；进行思想品德教育，培养健康的心理素质的目的。

本教材原试验本由王占春、耿培新主持编写，参加编写的有：（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、文岩、陈珂琦、杨国庆、董杰。吴慧云参加了部分编写工作。由李树林、张蓓、齐念思、陈出新绘图。封面设计为林荣桓。陈珂琦为责任编辑。

根据新修订的《全日制普通高级中学体育与健康教学大纲》对这套试验教材，重新做了部分修订，参加本次修订的有：王占春、耿培新、陈珂琦。

滕子敬、彭杰、江会生教授提出了许多宝贵意见，在此，深表谢意！

本教材经教育部中小学教材审查、审定委员会审查通过。



# 序 言

## ——同高中学生谈体育与健康课与素质教育

一个国家和民族应当怎样面临时代的挑战？要提高全民族的素质；教育应如何做到“面向现代化，面向世界，面向未来”？要提高全体学生的素质。

### 一、什么是人的素质

人的素质，不是孤立的，是在遗传获得性的基础上，通过环境的影响和教育训练所获得的稳定的、长期发挥作用的基本品质、结构，它包括人的思想品德、科学文化知识、身体和心理品质以及劳动技能等。有的学者把现代人的综合素质概括为系统的知识基础；一般的学习能力和方法；使用工具和操作方法；人生观和价值观；文明行为；艺术的欣赏和审美观；强健的体魄和科学锻炼身体的方法。

体育与健康课的根本目的是增强体质，身心健康是人的素质基本结构的组成部分。体育对促进智力的发展和意志品格的培养，对进行爱国主义、社会主义和集体主义教育，对培养竞争意识、拼搏和奋发向上与合作精神，都具有不可替代的作用。高中学生学好体育，积极主动地参加体育锻炼，是全面贯彻教育方针，提高自身素质的重要组成部分。

### 二、为什么要加强素质教育

素质教育是我国教育发展的客观需要，是对长期以来应试教育的转变及其弊端的批判。

应试教育只抓了少数，丢了大多数，是淘汰式的教育，它把教育目标、内容和方法，只放在少数升学的学生身上，违背了教育要面向全体学生的原则；教育内容偏向知识教育，不重视德育，忽视体育和美育；形成考什么教什么，严重影响学生生动活泼地全面发展；造成学生高分而能力不高的虚假现象；甚至少数高考的“状元”却是体弱者，有的因病中途退学。总之，应试教育违背了青少年的身心发展的规律。

素质教育是面向全体学生，使受教育者学会怎样做人，怎样学习和求知，怎样参加实践活动和劳动，怎样适应社会生活和自然环境，怎样科学地锻炼身体和强健体魄，怎样树立正确的审美观和文明行为。这是对应试教育的批判与否定。但素质教育不只是为了克服应试教育弊端的惟一原因，还是教育实现“三个面向”，为迎接21世纪的挑战，培养跨世纪人才的一项战略措施。

素质教育既反映了国家、社会对培养人才的要求，也符合和适应青少年身心发展的规

律，是为提高整个国民素质的奠基工程。

### 三、如何发挥体育与健康课在素质教育中的作用

学校体育是学校教育的重要组成部分，体育与健康课是一门理论与实践相结合的基础学科之一，是素质教育不可缺少的内容。怎样发挥体育与健康课在素质教育中的作用？体育与健康本身也要提高素质，要改变年年学习某些体育项目，但到了高中仍不能掌握其基本技术，既不能参加有关项目的比赛，又不会运用这些基本技术锻炼身体的弊病。高中二年级学生，应自觉积极地参加体育锻炼，在体育知识、技能和体育文化方面有较大的提高，形成良好的体育习惯，为终身体育奠定基础。

体育与健康素质的提高，不仅能有效地增强体质，同时对促进智力的发展，意志品格的锻炼和思想品德的培养都具有重要意义。

为了充分发挥体育与健康课在素质教育中的作用，高中二年级学生的体育与健康课的学习应努力做到以下几点。

#### （一）提高体力和运动技能，丰富体育文化知识

认真上好体育与健康课，充分发挥主动性、创造性，提高实效性，在高一的基础上全面发展身体素质，增强体力，在身体素质和运动技能方面有较明显的提高，不断丰富体育文化知识。这些体育的素质是人的素质结构的一部分，同时又可以将这些素质“迁移”到其他素质方面去，促进德、智的发展，也是做一个现代人应具有的基本素质之一。

#### （二）提高兴趣，发展特长，形成习惯

高中学生的体育价值观，兴趣仍然是参加体育锻炼的内驱力。高二年级应在自觉锻炼身体的基础上，根据自己的兴趣和爱好，能比较熟练地掌握一二个运动项目的基本技术，能够参加体育活动和小型的体育比赛，发展自己的特长，并养成经常参加体育活动的良好习惯。

#### （三）提高自我锻炼、自我检测和自我评价的能力

发展体育能力，是提高素质的重要内容。要自己设计和制订锻炼身体的处方，提高对人体和运动成绩的检测和评价能力，为终身体育打好基础。

#### （四）积极参加体育与健康的社会实践，讲究体育道德

体育的社会实践，一般是参加校际的或地区间体育比赛、远足、旅行和社区体育活动。应创造条件参加社会体育实践，开阔眼界，加强人际关系和交往。在体育活动中，讲文明礼貌，尊重裁判，胜不骄，败不馁，拼搏向上。观赏体育比赛时，遵守公共秩序，注意环境卫生。

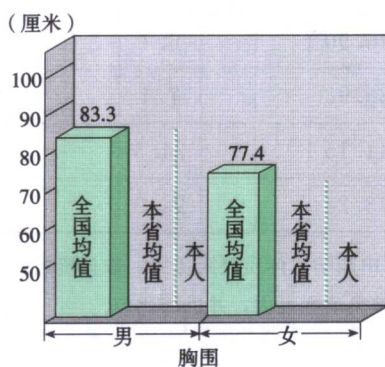
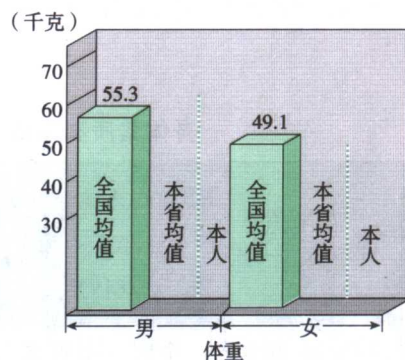
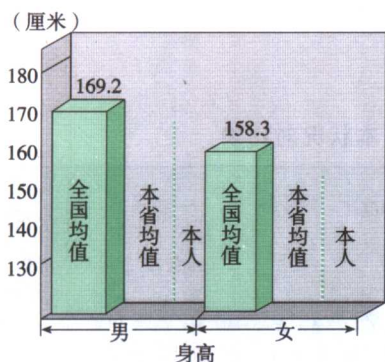
#### （五）充分发挥体育与健康教科书的作用

体育与健康课是以理论与实践相结合，以身体锻炼和维护健康的实践活动为主要特征，因此认真使用体育与健康教科书，充分发挥体育与健康教科书的作用是很重要的。应在体育教师的指导下，在课前或课后有针对性地阅读教科书，配合体育与健康教学，加深对体育与健康教学内容的理解，掌握锻炼身体的方法，丰富自己的体育知识，这对于提高同学们的体育与健康素质是至关重要的一个方面。

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



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. 请把本省和自己的测试结果填在图上。



16岁学生心、肺功能对比表

项 目		男	女
安静脉搏 (次/分)	全国均值	78.2	80.7
	本省均值		
	本 人		
肺活量 (毫升)	全国均值	3 774	2 748
	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，与一年级进行比较。

2. 请把本省和自己的测试结果填在表内，与高中一年级进行比较。

身体素质 and 运动能力基本状况对比表

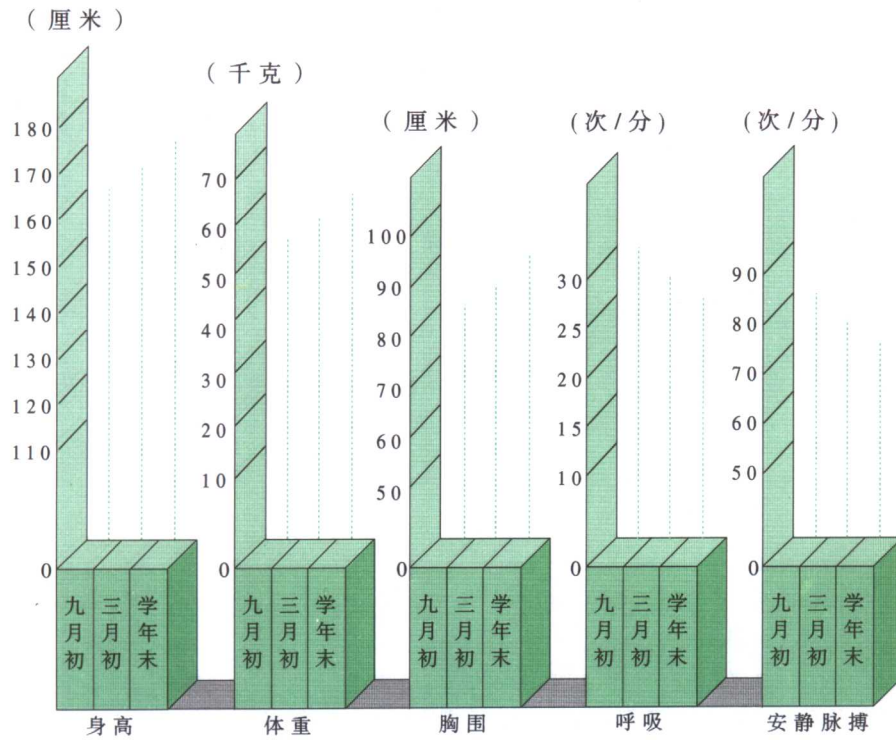
性 别	年 龄 (岁)	50 米跑 (秒)			1 000 米跑 (男) 800 米跑 (女) (秒)			引体向上 (男) 仰卧起坐 (女) (次)			立定跳远 (厘米)			立位体前屈 (厘米)		
		全国	本省	本人	全国	本省	本人	全国	本省	本人	全国	本省	本人	全国	本省	本人
男	16	7.75			240.90			6.4			214.9			11.8		
	17	7.59			238.96			7.4			220.4			12.46		
女	16	9.35			241.15			24.3			161.5			10.21		
	17	9.32			243.24			24.0			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：

经过两年的身体检测，请你试一试，看能否将两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·····	3
【必选教材】	

## 体育与健康基本理论知识部分————— 1

●体育与心理健康·····	2
●卫生与健康·····	6
●人体运动时的能量供应 ·····	11
●旅行、远足和野外活动 ·····	15
●娱乐体育和休闲体育 ·····	20
●怎样组织小型体育比赛 ·····	27

## 实践部分————— 35

●田 径 ·····	35
跑 ·····	36
跳 跃 ·····	42
投 掷 ·····	51
●体 操 ·····	61
基本体操·····	61
单 杠 ·····	63
双 杠 ·····	68
技 巧 ·····	72
支撑跳跃·····	75
●武 术 ·····	78
刀 术 ·····	78
剑 术 ·····	86

### 【限选教材】

●韵律体操和舞蹈 ·····	95
----------------	----

中国民间舞介绍与学习 .....	97
韵律体操组合练习 .....	103
●球 类 .....	117
足 球 .....	118
篮 球 .....	132
排 球 .....	142

# 必选教材

## 体育与健康基本理论知识部分

### 学习目标与要求

通过学习，明确体育与健康的关系，学会人体运动时能量供应的知识，了解远足和野外活动、娱乐体育和休闲体育以及组织小型体育比赛的知识。提高心理健康水平，培养自觉参与体育的意识与能力。



# 体育与心理健康



## 学习提示

每个高中学生，都应该把自己造就成为一个身心健康的人。健康不仅指身体健康，还包括心理健康，只有两者都达到良好水平，才是一个健康的人。

## 学习要点

- 什么是心理健康
- 高中学生常见的心理挫折及克服挫折的方式
- 体育对促进心理健康具有积极意义

■ 联合国世界卫生组织（WHO）曾对健康下了这样的定义：“健康不仅仅是没有疾病，而且是身体上、心理上和社会上都处于良好的理想状态。”包括以下几点：

1. 没有器质性或功能性异常；
2. 没有主观不适的感觉；
3. 没有社会公认的不健康行为。

## 一、什么是心理健康

心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可的范围内，所能达到的良好功能状态。也就是说，个体心理具有平稳的、良好的状态，对自然环境、社会环境及自身内环境有良好的适应性，并具有最好的功能状态。心理健康对人的生活、学习和工作都有重要意义。

## 二、高中学生心理健康的标准

### （一）学习态度积极

学习是高中生的主要任务。心理健康的学生，学习兴趣浓厚，责任感强，主动认真地完成学习任务。对各科学习保持着积极的学习态

度,即使对个别学科缺乏兴趣,也能理智地分析原因,并努力克服困难,争取学好。

### (二) 人际关系和谐

人是在一定的群体中生活的,并且要和别人交往相处,因而会出现各种不同的人际关系,如家庭关系、同学关系、工作关系、社会关系等。心理健康的学生对人坦诚,尊重和关心别人,能够互相帮助,关系和谐。有了矛盾能正确认识,不为人际关系问题终日苦恼。

### (三) 情绪愉快稳定

心理健康的学生在日常生活、学习、交往中,心胸豁达、乐观,不烦躁,不郁闷,也不喜怒无常。即使遇到不愉快的事情,也能比较快地调节好自己的情绪。

### (四) 适应周围环境

人生活的环境常常发生变化,心理健康的学生,能够主动适应变化的环境,找到自己合适的位置,并以积极的态度识别环境中的善恶、美丑,借助环境中的有利因素,发展自己;对丑恶的东西进行抵制。

### (五) 有一定的自我调控能力

高中学生还不够成熟,自我调控能力尚未达到成年人水平;但高中学生毕竟有了相当的自制能力,在遇到困难、学习挫折、身体患病、友情变化时,能正确地分析认识,正确地对待,不引起心理上大的波动。

以上几点是相互联系的整体,不能仅从一点看心理健康程度。对于某些方面的不足,不能认为是心理不健康,只要积极进行调整,就可以保持和增进心理健康。

## 三、高中学生常见心理挫折及克服挫折的方式

在实际生活中,由于生活、学习、工作环境的改变,生活节奏加快,心理压力过大,致使一些人患了神经衰弱、焦虑症、抑郁症等心理疾病。据上海市精神卫生研究所报告:“在1300万人口的上海市,已有75万各类精神、心理障碍症患者。他们大多是工作、学习、生活压力过大,长年超负荷运转的年轻人,其中大学生的发病率高达25%。”世界卫生组织的专家呼吁:“从疾病发展史来看,人类已经从‘传染病时代’‘躯体疾病时代’进入‘精神疾病时代’。”因此,青少年时期,如何战胜各种心理挫折,维护自己的心理健康,对个体的健康成长具有非常重要的意义。

### 美国学者提出的 心理健康标准

马斯洛和麦特曼认为,正常心理应符合以下10项标准:

1. 充分适应力;
2. 充分了解自己并对自己的能力做适当的估价;
3. 生活的目标能切合实际;
4. 与现实环境保持接触;
5. 能保持人格的完整与和谐;
6. 具有从经验中学习的能力;
7. 能适应良好的人际关系;
8. 适当的情绪发泄和控制;
9. 能做有限的个性发挥;
10. 在不违背社会规范的情况下,对个人基本要求做恰当的满足。

### 决定健康的因素

世界卫生组织认为:健康的获得,个人因素占60%;遗传因素占15%;社会因素占10%;医疗因素占8%;气候因素占7%。



### 美国心理疾病 患者的资料

据美国的统计资料,每4个人中有1人在一生中因心理方面的原因而引起生理方面的疾病;每12个人中有1人因心理方面的困难而住入医院;每22个人中有1人在一生中会得比较严重的心理疾病,并将因此而影响其工作与正常生活。美国全国的住院病人中,几乎有一半是心理疾病患者。

### 神经症

神经症又称神经官能症,是一种大脑机能活动暂时性失调的心理障碍。各种心理因素在发病机制中有着直接的、密切的关系。个体神经系统机能状态的削弱常是发病的先导,而不健康的个性心理特征往往是构成这种心理障碍的前提。

神经症不是精神病,因而一般不表现为(严重的心理障碍时出现的)幻觉和妄想,也没有荒诞离奇的行为。尽管病人有多种躯体自觉不适感,却没有相应的器质性损害,因而是完全可以治愈的。

神经症的表现可分为8种类型,其中神经衰弱、焦虑症、强迫症、恐怖症、抑郁症在青年学生中发病较多。

### (一) 高中学生常见的心理挫折

挫折是个体在从事有目的活动过程中,遇到障碍或干扰致使个人动机不能实现,需要不能满足时的情绪状态。造成高中学生心理挫折的原因主要有以下几个方面。

1. 学习方面。学习成绩达不到自己的预期目标;无机会显示自己的才能;求知欲望得不到满足;留级。
2. 人际关系方面。不受教师喜爱,经常遭受教师的批评;经常受到同学的排斥、讽刺;交不到知心朋友;父母教育方法不当。
3. 兴趣与愿望方面。个人的兴趣爱好得不到成人的肯定和支持;受到过多的限制和责备;因生理条件的限制(如过矮、过胖等)而不能达到自己的愿望或受到歧视。
4. 自我尊重方面。得不到教师和同学的信任,常受到轻视或委屈;自我感觉良好,而没有被评为“三好生”或没有被选为班干部;思考速度、灵活性、学习成绩都不如其他同学。

高中学生正处在身心发展急剧变化时期,容易产生挫折感。其实挫折本身并不可怕,问题是要正确地对待挫折,学会认识自己、分析自己,找出产生挫折的原因和个人的不足,从而学会用积极的方式战胜挫折。

### (二) 学会用积极方式克服挫折

1. 注意保持适当的自我期望水平,不断调整自己的目标和行为。高中学生应根据自己的实际情况来确定奋斗目标,保持适当的自我期望水平,既不要过高地估计自己,也不要轻易地否定自己。当一种动机和行为经一再尝试而达不到成功,就应学会调整目标或改变行为方向,通过迂回的方式或另辟蹊径以达到目标。
2. 培养正确认识和分析挫折的能力,以积极的态度在挫折中吸取经验教训。如自己与教师、同学或家长的关系紧张,原因何在?特别是要分析造成关系紧张的主观原因是什么?并及时改进,使人际关系得到改善。
3. 不断学习,提高自己的思想和文化修养水平。学习古今中外有志者从“困境”中奋起的优良品质以及他们对待挫折的态度。
4. 加强意志锻炼。坚强的意志和性格不会从天而降,而是通过后天的学习,通过个人有意识地在实践中不断磨炼而成的。正如歌德说过的:“倘不是就着泪水吃过面包的人,是不懂得人生之味的。”
5. 学会运用积极的心理防御机制,提高对挫折的承受力和调节力。这就需要学习正确的分析和认识自己,找出个性中的优点和不足,不断完善自我的个性特征,使自己逐步成熟起来,提高耐受挫折的能力。



## 四、体育对促进心理健康的作用

体育锻炼能增进健康，陶冶情操，又是一种积极性休息的好形式，对促进心理健康具有积极的作用。主要表现在以下几个方面。

### （一）调节情绪，陶冶情操

情绪是人对客观事物的反映，也是人对现实事物的态度和内心体验。在从事繁重的学习后，参加轻松活泼的体育活动，如练习韵律体操和舞蹈，在优美的音乐旋律中进行活动，欢快的情绪油然而生，并在思想情操上得到陶冶，使人的精神为之振奋。

### （二）消除紧张，恢复体力

在紧张的学习之余，全身心地投入体育锻炼，紧张、烦恼、焦虑的情绪一扫而光，并在体育锻炼过程中活动筋骨，获得积极性的休息，消除疲劳，增进身心健康。

### （三）加强友谊，改善人际关系

在体育锻炼和竞赛活动中，特别是一些集体项目的竞赛，人与人、队与队之间的人际交往频繁，对加强友谊，发展人际关系，提供了良好的机会。

### （四）提高自信，完善自我

在体育锻炼和竞赛中，特别是参加个人擅长的运动项目，能在身体完成各种复杂动作的过程中，在与同伴默契配合中，在与对手斗智斗勇的拼搏中，在取得胜利的喜悦中，获得自我满足，提高自信心。并在训练和比赛中不断得到自我完善。

## 结束语

第一，心理健康是人健康的一个重要方面。

第二，由于生活节奏加快和心理压力过大，心理障碍症的患者呈上升趋势。因此，青少年时代不仅要注意身体健康，也要注意维护心理健康。

第三，体育对促进心理健康具有积极作用。

## 作业

1. 在你学习、生活的实践中，心理上有无不适应的感觉，你是如何处理的？
2. 在你学习、生活实践中，有哪些心理挫折？你准备如何克服？

### 神经衰弱

患者多为青壮年和脑力劳动者。是由于某些长期存在的内心冲突引起脑机能活动过度而产生神经活动能力的减弱。主要表现为易于兴奋和迅速衰竭，并常伴有各种躯体不适感和睡眠障碍。经过积极治疗，消除病因，合理安排学习和生活，适当参加一些体育锻炼，病情可以缓解或痊愈。

### 焦虑症

以焦虑情绪为主，并伴有明显的植物神经功能紊乱和运动性不安。情绪紧张、心烦意乱、坐卧不安、忧虑重重，常感到胃肠不适、腹胀、尿急、头痛、腰背酸痛等。

### 心理咨询

国外心理学家认为，咨询是一种人际关系。在这种关系中，咨询人员提供一定的心理气氛或条件，使咨询对象发生变化作出选择，解决自己的问题，并且形成一个有责任感的独立个性，从而成为更好的人和更好的社会成员。我国心理学界认为，心理咨询是运用有关心理科学理论和方法，通过解除咨询对象（即来访者）的心理问题（包括发展性心理问题和障碍性心理问题），来维护和增进身心健康，促进个性发展和潜能开发的过程。



# 卫生与健康



## 学习提示

讲究卫生是每个公民都应该具备的文明行为。其目的是为了预防疾病，增进身心健康和加强精神文明建设。那么，作为高中学生应该从哪些方面规范自己的卫生行为呢？

## 学习要点

- 生活卫生
- 心理卫生
- 环境卫生
- 体育锻炼卫生

### 名人名言

生命是美丽的，对人来说，美丽不可能与人的健康分开。

——车尔尼雪夫斯基

### “开夜车”有损健康

“开夜车”是一种不良的生活习惯。经常“开夜车”，不仅会增加脑力劳动的强度，而且体力消耗很

卫生是指社会和个人为增进人体健康，预防疾病，创造合乎生理要求的生产环境、生活条件所采取的措施。对高中学生来说，讲究卫生包括：生活卫生、心理卫生、环境卫生和体育锻炼卫生等几个方面。

## 一、生活卫生

### （一）生活作息制度

这是指一天中睡眠、饮食、学习、工作、休息和体育锻炼等各项活动的行程安排。保持良好的、有规律的生活作息制度，是提高身体工作效率的重要条件之一。如果一个人每天三餐都在固定时间进食，就会产生固定的条件反射，消化器官就会分泌大量的消化液，保证