

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

第三册

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

第三册

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>

北京民族印刷厂印装 全国新华书店经销

*

开本：889毫米×1194毫米 1/16 印张：7.75 字数：125 000

2003年6月第1版 2006年6月第12次印刷

印数：206 001～227 000

ISBN 7-107-16494-5

G·9584 (课)

定价：6.70元

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

——高三学生与终身体育

同学们，从幼儿园、小学、初中到高中，经过十几年的学习生活，体育伴随着你们度过了人生最美好的时刻，现在你们已步入青年的黄金时代。高中毕业后，不论升学，还是投身祖国的社会主义建设，都将面临新的挑战。应当怎样迎接即将面临的挑战呢？要抓紧基础教育阶段的最后时刻，努力提高自己的素质，树立正确的人生观和价值观，刻苦学习，积极地锻炼身体，参加社会实践，使自己在德、智、体几方面得到全面发展。不论以后是继续学习或工作，体育都将永远伴随着你们，让你终身受益。

一、身体与事业

为了迎接新世纪的到来，国家提出“科教兴国”的方针。体育在兴国的战略中起什么作用呢？通过体育锻炼，不断改善健康状况，增强体质，促进身心的全面发展。由于传统观念的影响，特别是高三年级的学生将面临高考，往往有忽视体育的倾向，认为参加体育锻炼浪费了时间，不如充分利用有限的时间，抓紧学习。也有人认为随着科学技术的发展，产品的科技含量越来越高，体力在生产中的作用已不十分重要。但是，事实证明不论科学技术如何发展，在科研和生产中对人体的要求，不是降低而是提高了。我国第一位登上南极洲的女科学家李华梅，在讲到为祖国争得这一荣誉时说：她得益于响应党的“三好”号召，思想过硬，学习努力，身体强健。她在地质学院学习时是长跑冠军。长跑，锻炼了她的身体和意志。但是，也有的高考“状元”，他们的身体却不够健康，由于身体不健康，考上了大学却不能坚持学习。一些著名的学者、科学家英年早逝，对国家是重大的损失。我们要实现四个现代化，发展航天技术，开发海洋，都离不开科学技术，这就要不断地提高全民族的素质，其中包括身心素质的提高。没有健康的身体是完不成国家赋予的光荣使命的。

二、8-1>8

有的同学顾虑，参加体育锻炼会影响学习。科学实验证明，经常参加体育活动的人，对声、光的刺激，空气的阻力以及皮肤接触物体的反应速度，都高于不经常参加体育锻炼的人。特别是大脑指挥运动与记忆的区域交替使用，可以提高学习效率。人们在生产活动和科

学实验中证明，每天用7小时工作或学习，用1小时参加体育锻炼，其效果反而大于每天用8小时只学习、工作而不锻炼的人。

人的智力是大脑功能的体现，它受遗传和环境的影响，特别是在教育的培养和训练中发展的。什么是智力？构成智力的要素是观察力、注意力、记忆力、思维力、想象力和分析判断力等。体育活动对促进这些智力要素的发展具有重要的、不可替代的作用。人们在体育活动中，要观察周边环境，应付比赛对手的进攻与挑战，灵活地运用战术，注意力高度集中，在瞬息的变化中，要处理人与人、人与器械和人与自然的各种关系，不断地调整、建立时空观念，这一切都必须发挥大脑和身体各器官系统的机能，使身心得到锻炼，从而促进智力的发展。

三、重视健身,发挥特长

普通高级中学是高层次的基础教育。全面地锻炼身体，促进身心的全面发展，仍是高中生体育的主要目标，也是为终身体育打好基础。特别是到了高三年级，同学们对体育价值的认识与理解，逐渐从比较单一的心理价值观（把兴趣作为自己参加体育活动的驱动力），逐渐向心理的、生物的（追求强身健体的实效性）和社会的（对国家和未来事业发展的责任感）综合价值观过渡。健身，是同学们保证完成学习任务 and 身心健康成长的需要，也是为终身体育奠定良好的基础。高中毕业意味着基础教育的结束，因此应抓紧在校期间的宝贵时间，在体育课和体育活动中，培养和锻炼自己的独立性、主动性和创造性，学会科学地锻炼身体的方法；能够做到自我调控、自我检测和自我评价；安排好自我锻炼的计划，形成习惯，成为自己生活的组成部分。高三学生的体育，对运动项目应更具有倾向性、选择性和稳定性，充分发挥自己的特长，能够熟练地掌握一两个运动项目，作为强身健体、娱乐和参与社会实践的手段。例如，打球、练拳、舞刀练剑、做健美操、跳舞、游泳或选择田径、体操等项目中有兴趣的内容。当然特长是相对的，不是让每个人都成为运动员，而是学会和掌握自我锻炼和参与集体活动的手段与方法。

四、注意节奏,重视养生

如果把高中作为一个阶段，高三就是“冲刺”阶段。在迎接新的挑战即将到来的时刻，认真总结自己的学习生活，努力完成学习目标，把高中学习阶段画上圆满的句号。从这个意义上讲，做一次冲刺是应当的。但是，这种冲刺不是单打一，要全面安排，起居有常，饮食适度，劳逸结合。在紧张的学习中，不能停止体育课，在重视体育锻炼的同时，还要重视养生、调节生活节奏，提高效率。

在健身养生方面应注意：

（一）加强安全意识

安全教育在一般人看来，只是对儿童少年进行的。其实据统计资料表明最容易发生意外

事故的年龄段，是在15~24岁之间。因此，应在衣食住行，特别是在旅游乘车、爬山、涉水、野营等方面，都应加强安全意识，谨防意外。

(二) 养成锻炼身体的习惯

锻炼习惯的养成，既是锻炼身体的需要，也是意志品格和心理健康的表现。每天要保证有一小时体育活动时间，其中每周应做三次有一定运动负荷的活动，每次持续二十分钟左右。这样可以保持健美，减轻学习压力，减少疾病的发生。

(三) 注意营养，不乱用保健食品

为了迎接高考和未来工作的挑战，良好的营养对健康十分重要。但不要迷信种类繁多的保健食品，只要均衡摄取各种食物，养成良好的饮食习惯，就会满足生长发育和学习、工作、劳动的需要。

(四) 掌握适度原则，重视调节

任何事物都有“度”的控制问题，超过合理的“度”，往往会走向反面。学习、锻炼、工作、劳动、休息、营养等，都要讲究适度。学习时间过长，就会降低学习效率；体育锻炼的强度过大也会损害身体；营养过剩会肥胖。要合理安排学习、锻炼、营养、休息和睡眠，生活要有节奏，善于调节和控制。

(五) 树立终身体育思想

生命在于运动，这里讲的运动不单纯是体育运动，包括全身心的运动。什么是终身体育？就是生命从起点到终点，都要伴随着体育锻炼。体育锻炼贵在坚持，持之以恒，不可能一蹴而就。任何一个体育项目和动作，都不能一次完成，只有反复不断地锻炼，才能起到健身的效果，使动作达到熟练。学校体育既是为了现在所要达到的目标，也是为终身体育打好基础。根据自己的兴趣和条件，学会几种实用性较强的健身方法和一两个可以参与的运动项目，掌握锻炼身体的科学原理与方法，做到能独立地锻炼身体，自我调控、自我检查和自我评价。

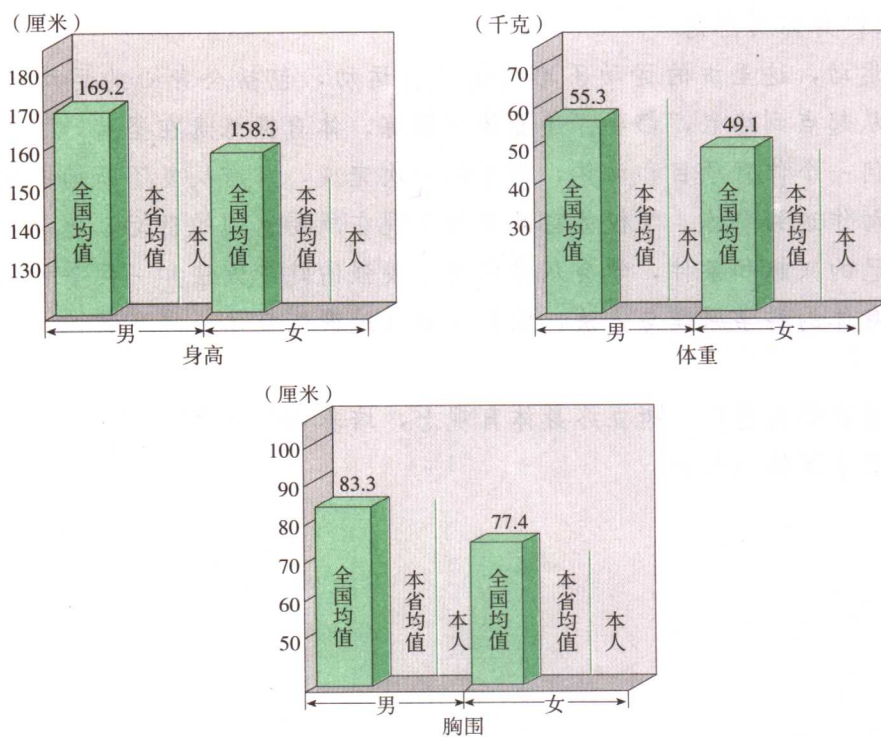
同学们！提高体育意识，树立终身体育观念，培养锻炼身体的兴趣，形成良好的习惯，使体育成为你们生活的一部分。

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。

2. 请把本省和自己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		

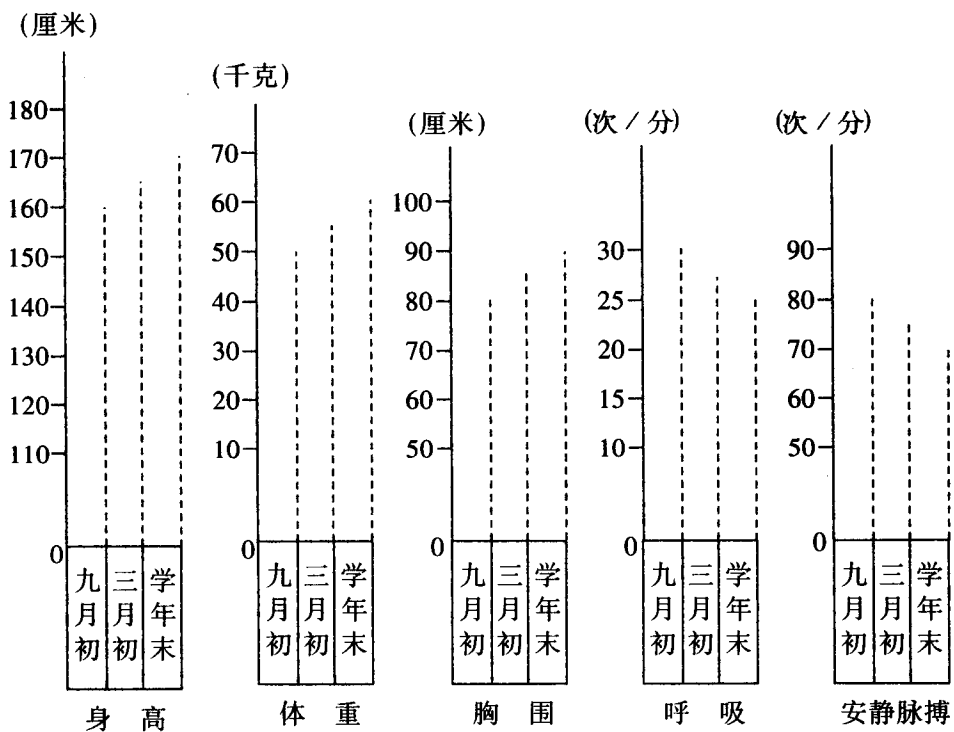
- 注：1. 全国均值依据 1995 年《中国学生体质健康研究》数据资料。
2. 请把本省和自己的测试结果填在表内，与高中二年级进行比较。

17岁学生身体素质、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：

经过三年的身体检测，请你试一试，看能否将三年的检测结果制成一份统计表或绘制成一幅曲线图。

目 录

序言 (1)

了解自己的身体 (4)

【必选教材】

体育与健康基本理论知识部分 (1)

● 《全民健身计划纲要》与健身意识 (2)

● 我国传统的养生理论与方法 (6)

● 树立正确的营养观念 (11)

● 古代奥运会和现代奥运会 (15)

▲ 国际体育组织简介 (20)

实践部分 (24)

● 田径 (24)

 跑 (26)

 跳跃 (30)

 投掷 (38)

● 体操 (44)

 基本体操 (45)

 单杠 (46)

 双杠 (51)

 技巧 (56)

 支撑跳跃 (60)

● 武术 (63)

 太极十二动 (63)

 传统保健功法及应用 (71)

【限选教材】

● 韵律体操和舞蹈 (74)

 韵律体操 (74)

舞蹈	(82)
●球类	(89)
足球	(90)
篮球	(96)
排球	(105)

必选教材

体育与健康基本理论知识部分

学习目标与要求

学习与掌握全民健身运动和我国传统养生健身的理论与方法，明确学习、锻炼与营养的关系，了解奥林匹克运动会的有关知识，树立终身体育观念。

《全民健身计划纲要》与健身意识



学习提示

《全民健身计划纲要》的意义和作用是什么？“一二一工程”包括哪几方面内容和要求？青少年学生怎样树立健身意识？

学习要点

- 为适应我国社会主义现代化建设的需要和人民群众增进身体健康的需求，国家颁布了《全民健身计划纲要》
- 全民健身计划实施的第一阶段，向社会提出和倡导“一二一工程”的要求
- 青少年学生锻炼身体，应树立社会责任意识、主动参与意识、经常锻炼意识和科学锻炼意识

什么是全民健身计划

全民健身计划是一项国家宏观领导、社会多方支持、全民共同参与，有目标、有任务、有措施的体育健身计划。这项计划有五个主要特点。一是通过国家行为，加强国民体质建设；二是用系统工程的

一、《全民健身计划纲要》的意义和作用

我国现代化建设已进入了一个新阶段，到 21 世纪中叶，是实现现代化建设的第二个战略目标和达到小康生活目标的重要时期。在这一时期，科技的进步、经济的繁荣和社会的发展，对劳动者和接班人的身心素质，提出了更高、更全面的要求。同时，伴随人民生活水平的提高，对体育健身、康复、文化娱乐等方面的需求越来越强烈。尤其是实行双休日制，休闲时间多了，更需要增加各种有益于身心健康

的活动。为此，国家不失时机地制订了全民健身计划，颁布了《全民健身计划纲要》。

《全民健身计划纲要》明确了20世纪末到2010年全民健身工程的奋斗目标和任务，确定了以全国人民为实施对象，以青少年和儿童为重点，系统地加强全民健身工程的措施，划分了实施步骤和阶段，是我国新时期全民健身工作的纲领性文件。

《全民健身计划纲要》的实施，对于两个文明建设，对于国家、民族的繁荣昌盛，对于子孙后代的茁壮成长，都具有重要而深远的意义。其作用可以用五个“有利于”来概括，即：有利于提高人民生活质量和水平，促进社会进步；有利于培养跨世纪人才，使他们有能力、有体力迎接21世纪的挑战；有利于提高综合国力，增强物质力量；有利于振奋民族精神，提高民族活力；有利于调动社会各方面力量，投入全民健身工作的主动、积极性。

二、全民健身计划“一二一工程”

“一二一工程”是全民健身计划第一期工程第一阶段的实施方案，主要内容是向社会“四个方面”提出了各具特点的“一二一”要求。

要求全民做到：每人每天参加一次以上体育健身活动，学会两种以上体育健身方法，每人每年进行一次体质测定。

要求家庭做到：每个家庭拥有一件以上体育健身器材，每个季度全家进行两次以上的户外体育活动，每个家庭有一份（册）以上体育健身报刊图书。

要求社区做到：提供一处以上体育健身活动场所，每年举行两次社区范围的体育健身活动，建立一支社会辅导员队伍。

要求学校做到：保证学生每天参加一小时体育活动，每年组织学生开展两次远足、野营活动，每年进行一次身体检查。

三、树立正确的健身意识

健身意识是积极参与身体锻炼自觉性的反映。正确的健身意识来自对健身意义的深刻理解，并对健身运动发挥着积极的促进作用。青少年应树立哪些正确的健身意识呢？

社会责任意识

同学们参加体育锻炼究竟为什么？可以有不同的答案：为了身体健康，为了生活幸福，为了祖国需要，等等。然而，只有把锻炼身体，增强体质，丰富个人生活与社会发展和祖国需要紧密结合起

办法，加强国民体质建设；三是整体性地加强国民体质建设；四是通过社会化的路子，加强国民体质建设；五是用整体规划、逐步推进的方式加强国民体质建设。全部工程分两期，分别到2000年、2010年。

■全民健身工作的目标

工程	阶段	目标
第一期	第一阶段 (一九九五—一九九六)	宣传发动，改革试点，初步掀起全民健身热潮。
	第二阶段 (一九九七—一九九八)	重点实施，逐步推广，形成全民健身社会风气。
	第三阶段 (一九九九—二〇〇〇)	全民健身计划活动全面展开，并取得全面效果。
第二期	(二〇〇一—二〇一〇)	经过十年努力，把全民健身工作提高到新水平。基本形成具有中国特色的全民健身体系。

小常识

全民健身计划的实施先搞个启动工程，这就是“一二一工程”。它是借用队列中齐步走的节奏口令

“一二一”来表示整个社会健身活动同时启动。既通俗形象，又有体育本身特色。

■健身计划的目的，在于激励广大群众积极参与健身活动，把健康掌握在自己手中。

■要求家庭做到的目的，在于推动体育生活化进程，逐步改变传统生活方式，促进家庭和睦幸福。

■要求社区做到的目的，在于促进社区的发展与完善。使社区成为保障居民群众健康运动的可靠基地。

■要求学校做到的目的，在于促使学校创造条件，保障学生有充分体育活动时间，促进学生德智体全面发展。

知识窗

据研究表明，锻炼身体频度每周3~5次，间隔进行效果最好。若每周1次，增强体质效果等于零；每周6~7次，效果并不优于3~5次。若停止锻炼两周，则需用10周到8个月的重新锻炼才能恢复到原有水平；若停止锻炼4~12周，已改善的心肺功能要下降50%。另外，增大胸围、臀围及提高神经系统的机能，不是通过几次锻炼就可取得明显效果的。因此，必须连续锻

来，才是全面而正确的健身意识。

面对21世纪的挑战，世界上任何国家都无一例外地把希望寄托在青少年身上，作为祖国21世纪的接班人，都应自觉把自己的健康与祖国的前途和需要紧密联系在一起，把练就强健体魄看做是自己对祖国应尽的社会责任。只要大家自觉地坚持健身锻炼，我们中华民族的体质就一定会更加强健。

主动参与意识

在我国，近些年来为什么会出现中年知识分子英年早逝，为什么有些少年儿童成为“小胖墩”？原因是多方面的，缺少体育锻炼是其中重要的原因之一。

毛泽东同志在他的早期著作《体育之研究》中，把身体比作载知识之车，寓道德之舍。强调指出：“善其身无过于体育”“体育于吾人实占第一之位置”。然而，如果有人认识不到体育的意义、作用，即使强迫他去锻炼，也不会取得良好的健身效果。为此他强调“欲图体育之有效，非动其主观，促其对于体育之自觉不可。”锻炼身体必须从主观上下功夫。这些精辟论断，对于我们今天健身锻炼，同样具有现实而深刻的指导意义。

经常锻炼意识

在动物界，野生与家养动物的寿命有着显著的差别。据科学家研究，野生动物都比驯养的同类动物寿命长，甚至相差一倍还多。这是什么原因呢？结论是：野生动物为了生存，获取食物、自卫和逃避敌情，不得不经常处于奔跑活动之中，而正是这种经常运动，才增强了体质，延长了寿命。

人类也是这样。很多事实证明，从青少年时就养成锻炼身体的习惯，将会使衰老过程延缓并使寿命延长。根据“用进废退”的规律，人体适应运动需要而产生的变化，并不是固定不变的，只有对器官与系统做不断的刺激，才能促进增长和延缓消退。一旦停止运动或“三天打鱼，两天晒网”，不仅不能取得良好的增强效果，反而会恢复到原来的状态。因此，身体锻炼必须坚持经常乃至终身；否则会前功尽弃。

科学锻炼意识

在古代，有的人炼仙丹、觅仙草，祈求长生不老、返老还童，但结果却损害了健康、加速了衰亡；在现代，有人猝死赛场。这些又都是什么原因呢？研究表明，前者违背自然规律，盲目蛮干，是当时科学不发达所致；而后者则不遵守人体适应规律，或在身患严重疾病的情况下仍进行超负荷、强对抗的运动，最终造成恶果。

锻炼身体要讲求科学方法而不能蛮干；否则，将得不偿失或适得其反。

炼一段时间，几个月或更长的时间才能取得效果。提高心肺机能的锻炼需要坚持终身。

结束语

全民健身计划唤起了全民对健身的重视和对其重要意义的理解，“一二一工程”促进了健身活动的启动。作为跨世纪接班人，只有在正确健身意识的驱动下，自觉、科学、常年不懈地参加健身运动，才会有健壮的体魄，去适应社会发展的需要。

科学健身十要点

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