

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

第一册

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

第一册

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

第一册

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>

北京四季青印刷厂印装 全国新华书店经销

*

开本: 889 毫米×1 194 毫米 1/16 印张: 10.75 字数: 180 000

2003 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 11 次印刷

印数: 471 001~502 000

ISBN 7-107-16492-9 定价: 9.00 元
G·9582(课)

著作权所有·请勿擅自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,在两省一市进行试验的《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。

在编写本套教材的过程中,始终得到教育部体育卫生与艺术教育司和基础教育司领导的关怀和大力支持。杨贵仁司长任本套教材试验领导小组组长。原国家教委邹时炎副主任担任本套教材的总顾问。原国家教委体育卫生与艺术教育司李晋裕司长任顾问。

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。

主持编写 王占春 耿培新

编者 (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。

绘图 李树林 张蓓 齐念斯 陈出新

责任编辑 陈珂琦

序 言

——与高中学生谈体育与健康

你想强壮吗 跑步吧
你想健美吗 跑步吧
你想聪明吗 跑步吧

同学们!你们知道吗?早在 2500 年前,在古希腊的埃拉斯山岩上就刻下了这几句名言。它说明体育锻炼,不仅可以把身体锻炼得强壮而健美,而且会促进智力的发展,会使你聪明起来。

谁不愿意有一副健壮的体魄和聪明的头脑,为了自己的学习、生活和未来事业的发展与成功,为了祖国的社会主义建设和服务于人民,每位高中同学都会胸怀祖国,放眼世界,要把自己锻炼成德、智、体全面发展的人才,为迎接新世纪的挑战,这是每个中国青少年的神圣职责。

体育是与健康密切相关的,健康是体育的主要目标之一,而为了达到身心健康,体育又是最积极的手段。新的体育与健康课程,就是体育和健康内容的综合体,其最终的目的是促进身心健康的发展。健康的体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现,也是青少年朋友所追求的美好理想的目标之一。

高中学生应当如何达到上面所讲的目标呢!

一、树立体育与健康意识,明确体育与健康课的学习目标

高中学生首先要改变体育与健康的观念,要变被动体育为主动的体育,树立自我体育与健康意识。把体育作为自己学习与生活的一部分,主动地参与体育锻炼;把健康视为自己事业的成功和为人民服务的前提,如果没有健康的体魄和心理的健康,就失掉了赖以生存与发展的物质基础。体育与健康问题,也是现代社会文明的标志之一。

二、全面地锻炼身体,增进身心健康

高中阶段是一个人身心发展的关键时期,是人生的花季,是升高一级学校就读或走上工

2 序 言

作岗位打好基础的时期。要在初中的基础上，使身体发育日臻完善，提高身体机能、身体素质、身体基本活动能力和对自然与社会的适应能力，促进身心的全面发展。

三、学习和掌握体育与健康的基础知识、基本技能，为终身体育奠定基础

体育与健康作为高中生必修的学科课程之一，有自己的理论和实践内容、方法与手段。学科的理论知识、技术、技能是用于指导体育与健康的实践，并在实践中运用。任何一种身体活动都会影响身体发展与健康。但是，只有运用科学的知识、锻炼身体的技术、手段与方法，有针对性地进行身体锻炼，用新的健康知识和技能保护自己，才能取得事半功倍的效果，并避免产生负面的影响。这也是体育与健康课与一般的消闲或娱乐体育的区别。

四、培养良好的思想品德，陶冶情操

体育与健康课，健身是课程的主要目标，但又不等同于一般的健身活动。教育性是学科课程的普遍性原则。根据体育与健康课的学科特点，高中生应树立正确的体育与健康的价值观，把积极参与体育锻炼，强身健体和具有健康的心理，良好的思想品德，作为对自己和国家的社会责任，进而受到爱国主义、社会主义和集体主义教育。体育活动的集体性，对于培养组织纪律性，加强与同伴的互相交往，建立良好的人际关系都具有重要意义。

体育与健康课，既有积极的锻炼过程，拼搏进取，团结合作，战胜自我和对手，表现出勇敢、顽强、勇往直前的精神，又要遵守体育道德和健康文明的准则，胜不骄，败不馁，讲友谊，自觉实践健康文明的行为。

健美的体型，优美的体育动作，良好的卫生习惯，朝气蓬勃的作风，都可以陶冶美的情操，提高自己的审美能力。

五、体现主体作用，发挥主动性、独立性和创造性

教与学是教学过程中互动的双边活动，学生要充分地发挥自己的主体作用。高中是高层次的基础教育，同学们的是非观和分析判断能力不断加强，而且已经具备了相当程度的体育与健康的基础知识和技能，这都更有利于在学习活动中充分地发挥自主性、能动性和创造性。为了达到高中体育与健康课的目标，要主动积极地上好体育课，参加课外、校外体育活动，并学会制订学习和锻炼计划，做到能够自我锻炼，自我调控，自我检测，自我评价，与他人一起参与锻炼，不断地提高体育与健康的知识、技能和方法，促进身心和谐发展，达到预期的学习目标。

六、怎样使用体育与健康课本

1. 明确体育与健康课本的性质与作用

体育与健康课本是根据教育部颁发的《全日制普通高级中学体育与健康教学大纲（试验修订版）》编写的。课本反映了大纲对高中生体育与健康的基本要求。体育与健康课是以身体锻炼的实践活动和有关健康的行为规范为重点，课本的内容是以指导学生实践活动的知识

与方法为主线。体育的特点是不间断地练习动作，甚至是重复的练习，以达到学习和掌握技术，发展身体素质，提高身体的基本活动能力，增进身心健康的目的。因此，相同的教材内容，并不是简单的重复，而是在准确性、幅度的大小、距离的长短、速度的快慢、重量的轻重、高度、远度、技术的熟练程度、战术的运用、动作的协调性、反映的敏捷性以及身体锻炼的实效性、心理的承受能力、意志品格的表现等方面不断地提高要求。

教师 and 同学们使用课本时，要从实际出发，灵活运用。教师要根据课本和学生的实际编写教案，同学们能做到课前阅读课本。

2. 课本的内容侧重于体育与健康知识的学习与运用

高中体育与健康课本，是按年级编写的。概述了有关体育与健康的基础知识、各项实践教材内容的源与流和简要的技术原理。这些内容是高中生应具有的体育与健康的文化素养。各项运动技术，特别是动作要领，只做了简要的提示，指出了学习方法，强调了参与与实践，同学们的运动技术提高，身心的发展，是在锻炼实践过程中得以实现的。

3. 课本的结构分为主栏和辅栏

课本的主栏是教材内容的正文，用简练的文字，配以形象生动的插图，突出了教学内容的重点、难点和学习与锻炼的方法。辅栏是与主栏相配合，介绍了相关的知识、文化背景并在正文的基础上，有所补充和拓宽以及有益于身心发展的辅导资料，供阅读和参考。

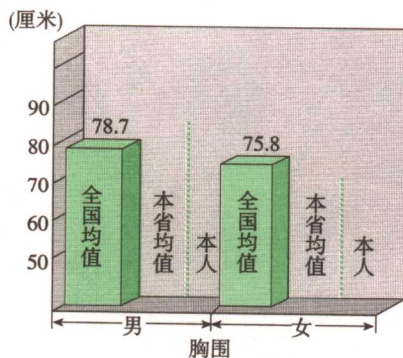
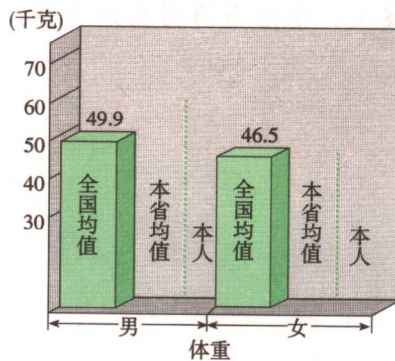
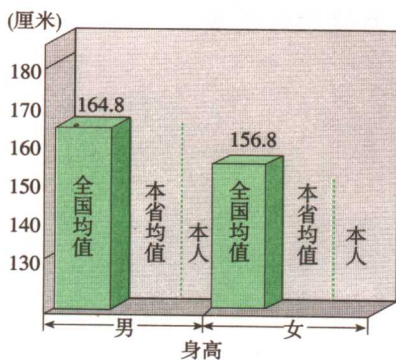
同学们！高中时代的体育与健康课程，将以崭新的面貌展现在你们面前，预祝你们把身体锻炼得更加健美，意志锻炼得更加坚强，身心得到健康的发展。

有志参加革命工作的人必须锻炼身体，使身体强健，精力充沛，才能担负起艰巨复杂的工作。

——毛泽东

了解自己的身体

15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。

15岁学生心、肺功能对比表

项 目		男	女
安静脉搏 (次/分)	全国均值	79.1	75.7
	本省均值		
	本 人		
肺活量(毫升)	全国均值	3 454	2 655
	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, 并进行比较。

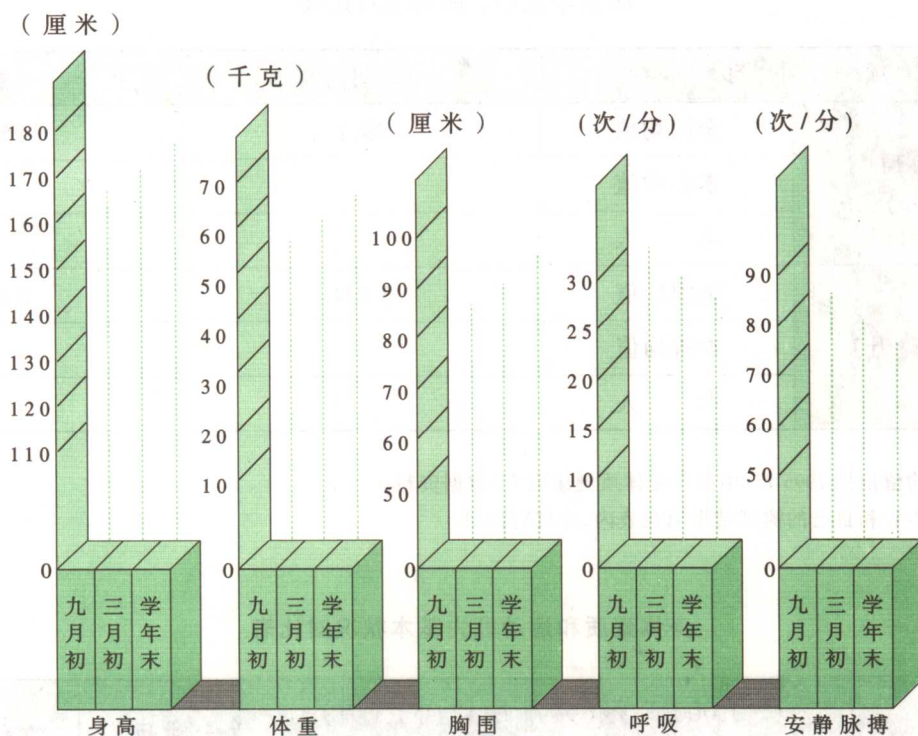
身体素质 and 运动能力基本状况对比表

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	15	7.99			247.27			4.9			206.20			9.96		
	16	7.75			240.90			6.40			214.90			11.80		
女	15	9.37			240.89			18.90			160.70			9.25		
	16	9.35			241.15			24.30			161.50			10.26		

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、机能发展变化图



注：1. 本人按规定时间自测后填在图上。
 2. 呼吸、脉搏必须在安静时测定。

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
●上好高中体育与健康课的意义和要求	2
●终身体育	6
●高中生的生理、心理特点与体育锻炼	11
●如何制订锻炼计划和运动处方	20
●发展身体素质的方法	25
●自我监督与评价	32
实践部分	38
●田径	38
跑	39
跳跃	45
投掷	51
●体操	60
基本体操	61
单杠	65
双杠	70
技巧	77
支撑跳跃	82
●武术	87
形神拳	89
【限选教材】	
●韵律体操和舞蹈	99
韵律体操组合练习	103
舞蹈组合练习	118

●球类	125
足球	126
篮球	137
排球	147

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，明确上好高中体育与健康课的意义与要求；了解高中阶段身心发展特点；学习自我监督与评价以及制订锻炼计划和发展身体素质的方法；提高体育、健康意识和上好体育与健康课的自觉性，树立终身体育观。

上好高中体育与健康课的意义和要求



学习提示

高中体育与健康课，在初中的基础上，进一步学习体育与健康知识、技能，积极主动地锻炼身体，促进身心的健康发展。树立终身体育意识，认真上好体育与健康课，全面完成体育教学目标。

知识要点

- 高中体育与健康课的意义
 - 素质教育的重要途径
 - 促进身心发展的重要手段
 - 调节脑力活动的有效方法
 - 培养未来社会主义建设人才的需要
- 高中体育与健康课的要求
 - 养成课堂常规习惯
 - 增强学习与锻炼意识
 - 提高运用知识、技术的能力

一、上好高中体育与健康课的意义

(一) 体育与健康是素质教育的重要途径

体育与健康课是学校体育的基本形式，是高中必修课，是提高学生整体素质的重要途径之一。

人的素质是个综合的概念。包括思想道德、文化科学、劳动技能

和生理心理素质。

强壮的体魄是获得文化科学知识、优良思想道德、劳动技能的载体。正如毛泽东所说：“体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体，无体是无德智也。”“体者，载知识之车而寓道德之舍也。”可以说，身体的发展是人的综合素质提高的物质基础和前提，而上好高中体育与健康课，则是促进身心发展进而促进综合素质提高的重要途径。

(二) 体育与健康课是促进身心发展的重要手段

高中学生年龄一般在 15~19 岁，正是由少年向青年过渡的时期，也是决定身心健康成长的关键时期，需要通过体育锻炼促进身心的良好发展。

1. 骨骼与锻炼。高中阶段，骨化过程仍未结束，脊椎骨、上下肢长骨以及盆骨、肩胛骨、锁骨等骨骼仍处于缓慢生长过程中。

基本体操、单杠、双杠、支撑跳跃以及跑、跳跃、投掷等练习内容，对于促进骨骼生长发育具有良好的作用。

2. 肌肉发育与锻炼。高中阶段，肌纤维明显增粗，横断面增大，肌肉坚实有力。男生全身肌肉重量占体重的 40% 左右；女生占体重的 35% 左右，已接近成人水平，但这时女生肌肉绝对力量的增长，落后于体重的增长。

跑、跳跃、投掷和单杠、双杠、支撑跳跃、技巧以及韵律体操、舞蹈、身体素质练习等，都是促进肌肉发达、增强肌肉力量、使肌肉协调发展的主要内容。

3. 心血管系统和呼吸系统的发育与锻炼。高中阶段，心肺功能已接近成人，分别达到成人的 98% 和 86%。但是这两个系统仍未发育完善，男女生差别也较明显，女生呼吸和循环系统功能也较男生低。

耐久跑、足球、篮球和较长距离的游泳项目，对于发展心肺功能具有显著的作用。

4. 身体素质和运动能力的发展与锻炼。高中学生与初中学生相比，力量和耐力素质发展较快，具有不同程度的运动潜能，有待于通过改进技术、反复练习和刻苦锻炼，使身体素质与运动能力得到进一步发展和提高。

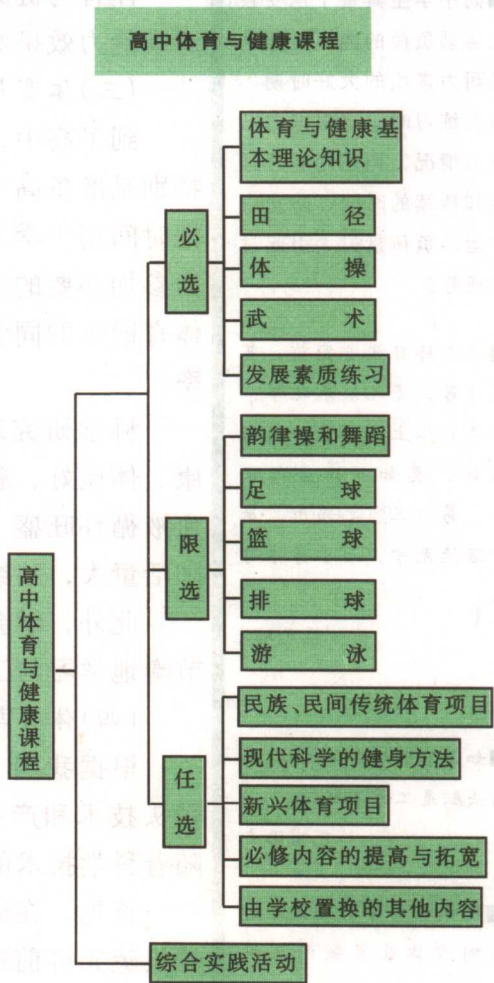


图 1-1

■ 高中阶段为什么仍然用“生长发育”的提法？

人体从胚胎到成年，不仅表现为重量和体积增加(生长)，而且构造和机能同时发生从简单到复杂的变化(发育)。这种正向的生长发育在高中阶段尚未结束。

■ 高中阶段是发展肌肉力量的有利时期。男女生都要针对自己形态和肌肉发育特点进行锻炼，使肌肉发达、健美。女生则应侧重腰腹肌和盆底肌的锻炼。

■高中学生具备了承受较大运动负荷的能力，是发展耐力素质的大好时期。但在练习时，要根据自己体力情况，调控好练习强度和持续的时间，防止由于运动负荷量过大引起过度疲劳。

■诸君终日伏首案前，芸芸攻苦，毫无娱乐之事，必感身体上之痛苦。为诸君计，莫如以正当之娱乐，易不正当之娱乐，庶于道德无亏，而于身体有益。

——蔡元培

■如果不锻炼身体的话，那么头脑是工作不好的。

——巴甫洛夫

■现代人的劳动每日每时地对身体最灵敏的系统（中枢神经系统、心脏和皮质神经系统）产生多方面的影响。这种影响不仅有积极的一面，也有消极的一面；劳动会使神经衰竭。善于休息、善于锻炼，对于一个现代人来说，就像善于工作一样重要。

——苏霍姆林斯基

■大家商订

根据课前、课中、课后教学需要，制订必要的课堂常规，共同遵守。

体育与健康课上那些经常出现的练习项目，都是发展身体素质和运动能力效果好的重点内容，要反复练习，逐步提高。

（三）体育与健康课是调节脑力活动的有效方法

到了高中，各学科知识都逐步拓宽和加深，学习负担越来越重。特别是准备高考或走向社会参加社会主义建设，更是“分秒必争”地把时间用于学习上，对待身体锻炼和健康问题往往容易忽视，甚至认为参加必要的体育锻炼是“吃亏”的事情。事实恰恰相反，那些坚持体育锻炼的同学，不仅没有影响其他学科的学习，反而提高了学习效率。

科学研究表明，人体器官的健康与智力发展密切相关。身体健康、体质好，就能精力充沛地学习、工作，不易疲劳；心脏功能好，血液循环旺盛，大脑得到充足的血液，脑功能就好；呼吸系统健康，肺活量大，脑细胞获得氧气多，大脑功能就能得到很好的发挥。

此外，学会将紧张的学习、锻炼与积极性休息相结合，是适应快节奏地学习与工作应具备的社会适应能力之一。

（四）体育与健康是培养未来社会人才的需要

根据我国 21 世纪技术发展预测，高科技将逐步成为国民经济的带头技术和产业。预计到 21 世纪初，社会生产方式会有较大变化。随着科学技术的广泛应用，对人体提出更高的要求。

首先，在未来生产、工作中，将大量应用电子计算机。虽然在计算机荧光屏前操作，环境较舒适，但长时间工作很单调枯燥，由于注意力必须高度集中，精神始终处于高度紧张状态，很容易疲劳。这就要求人们必须有健康的身体，旺盛的精力。

再有，未来的社会是高科技的社会，要求每个人从青少年时代就要掌握更多的科学知识。过去学习一个专业就能胜任工作，而今后需要掌握多种学科知识，造就纵向与横向结合的“立体型”人才。这就必须有健康的身体、充沛的精力，才能承受更为艰巨的学习任务。

还有，未来社会对人的心理素质提出了更高的要求。如要具有创新意识，开拓进取精神，开朗、自信、善与人交往的性格，快速处理信息、竞争中善于控制情绪，镇定自若、应对自如、克服焦虑、耐受挫折、勇于开拓、坚忍不拔等素质。这些心理素质都能通过上体育与健康课得到锻炼和打好基础。

二、上好高中体育与健康课的要求

高中同学上体育课，已不能单纯从兴趣出发，而是比较理性地向着生理的和社会的功能意识转化。因此认识上也应提高。为了保证教