

中华人民共和国教育部、国家体育总局2002年联合颁布

《学生体质健康标准（试行方案）》 中小学体育活动指导丛书

初中生体育活动 指导手册

（初中一二年级用书）



丛书主编 周登嵩（中小学体育活动指导专家）



中国轻工业出版社

初中学生体育活动指导手册

教育部《义务教育课程设置实验方案》（2001年） 教育部《全日制义务教育体育与健康课程标准（2001年版）》

初中生体育活动

指导手册

教育部《义务教育课程设置实验方案》（2001年）
教育部《全日制义务教育体育与健康课程标准（2001年版）》



教育部《义务教育课程设置实验方案》（2001年）
教育部《全日制义务教育体育与健康课程标准（2001年版）》

教育部《义务教育课程设置实验方案》（2001年）
教育部《全日制义务教育体育与健康课程标准（2001年版）》

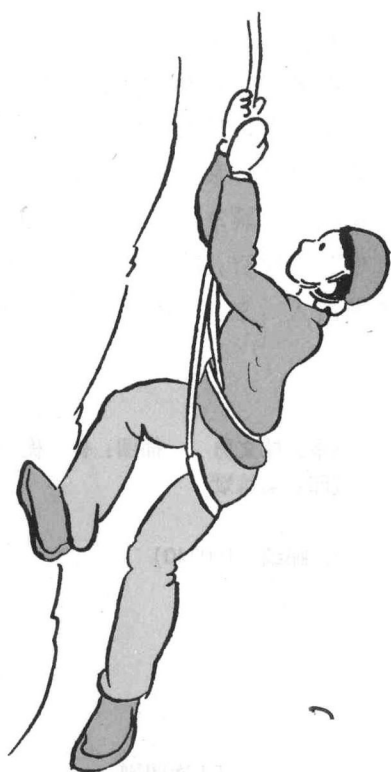
中华人民共和国教育部、国家体育总局 2002 年联合颁布

《学生体质健康标准（试行方案）》 中小学体育活动指导丛书

丛书主编 周登嵩（中小学体育活动指导专家）

初中生体育活动指导手册

（初中一二年级用书）



 中国轻工业出版社

中华人民共和国教育部、国家体育总局、国家卫生健康委员会发布

《学生体质健康标准（试行方案）》

中小学体育活动指导丛书

丛书主编 周登嵩（中小学体育活动指导专家）

初中生体育活动指导手册

（初中一二年级用书）

本册主编：姚 蕾

副主编：韩 冰

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

初中生体育活动指导手册 / 姚蕾主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2003.5

(中小学体育活动指导丛书 / 周登嵩主编)

初中一二年级用书

ISBN 7-5019-3895-4

I . 初 ... II . 姚 ... III . 体育课—初中—教学参考资料
IV . G634.963

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 003293 号

策划编辑: 田晓昕

责任编辑: 朱 玲 田晓昕

责任终审: 杜文勇

插图: 鲁 桅

版式设计: 刘智颖

责任监印: 吴维斌

*

出 版 人: 赵济清 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

电子信箱: bjwqtw@sina.com

电 话: (010) 65262933

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2003 年 5 月第 1 版 2003 年 5 月第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 11.25

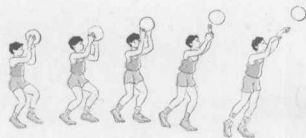
字 数: 190 千字

书 号: ISBN 7-5019-3895-4/G · 375

定 价: 20.00 元

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

中国轻工业出版社读者俱乐部电话: 010-65121390



· 为了祖国的未来与希望 (代序) ·



为了祖国的未来与希望 (代序)

青少年学生的体质健康问题历来是人们非常关注的一个话题。然而令人担忧的是,近年来我国青少年学生的体质健康状况却不尽如人意,特别是身体素质水平呈现持续下降的趋势,而“小胖墩儿”、“小麻杆儿”、“小近视眼”则在逐年增多。造成这种现状的原因固然是多方面的,但是青少年学生普遍缺乏体育锻炼不能不说是其中一个重要的原因。另外一个值得注意的现象是,学生在参加课外体育活动中缺乏必要的指导,很多学生不能按照科学合理的方法来进行锻炼,而适合不同年龄阶段学生阅读的课外体育读物更是少之又少。《中小学体育活动指导丛书》的出版,宛若一缕清风,令人耳目一新。在这样的背景下出版此书无疑是非常及时而有现实意义的。

《中小学体育活动指导丛书》共分五册,分别以小学低年级、小学高年级、初中一二年级、初中三年级以及高中学生为对象,从不同年龄阶段学生的生理、心理特点出发,结合2001年教育部新颁布的《体育与健康课程标准》,以及2002年教育部和国家体育总局新颁布的《学生体质健康标准》,系统、完整地介绍了青少年科学锻炼身体、提高身体素质和运动技能的方法。特别是,它针对当前青少年常见的身体发育中存在的主要问题,介绍了一些具体、可行、有效、新颖的矫正措施和方法,这是极其难得的。

这套丛书的另外一个特色是,语言洗炼、生动流畅且图文并茂。全套丛书有大量的插图图解,除了具备高度参照性外,还极富趣味性和美感,堪称近年来出版的青少年体育课外读物中的佼佼者。相信它一定会满足孩子、家长和老师们的需求,成为广大读者的良师益友。

值得一提的是,这套丛书的编写人员都是具有较高职称和学历的中青年体育工作者,他们既有较丰富的实践经验,也有非常扎实的理论功底,特别是他们勇于探索和创新的精神更是值得称道的。

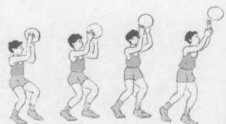
孩子是祖国的未来与希望,他们的体质健康直接关系到国家和民族的兴衰,是一项长期而系统的工程,我们希望更多的有识之士把目光投向这一领域,关注我们后代的身心健康。

为了孩子们,让我们共同努力吧!

北京体育大学教授、博士生导师
中国体育科学学会学校体育专业委员会主任委员
中国国民体质研究专家

邢文华

2003年春



主 编 的 话

您想拥有强健的体魄吗？拥有此书，您就站在了一个获求健康与力量的新起点上！

本套丛书提醒您：学习不是惟一重要的；“生命在于运动”，运动可以促进您的健康。

世界卫生组织提出：“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱，而是身体的、心理的健康和社会适应良好的总称”。谁都想拥有健康的身体，可人们却常常感到增进健康也并非易事。本套丛书将给予您可行、有效的体育锻炼和增进健康的建议，并因人制宜地告诉您如何有效地通过体育活动获得身心健康发展。

如果您是中小學生，本套丛书会成为您课外健身、休闲娱乐的好帮手，随时准备帮助您将自己的课余生活变得更加丰富多彩，让体育走进您原本单调的生活，让您一天比一天更健康更快乐！如果说它有妙手回春之誉有些夸大，但您想参与增进健康时，它会解您燃眉之急，让您笑逐颜开，就如同把一名优秀的体育教练请到家里来。

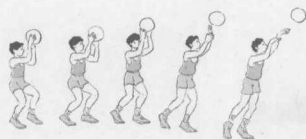
如果您是家长，当您拥有此书时，您就不必再担忧孩子身体的虚弱，您会情不自禁地带着孩子、全家奔向运动场，一起流汗，享受亲情，感受快乐。

如果您是班主任，当您了解此书后，您更会成为学生们喜欢的好老师，成为学生的健康之友，您不但希望您的学生去课外感受运动的乐趣、消除伏案学习的疲劳，甚至您也会与他们一起投入到运动健身行列。

如果您是一位负责的体育教师，您打开此书，您会广开视野，激发思维，上起课来更会游刃有余，组织的课余体育活动就会更加生机盎然。此书是一本不可缺少的体育教育宝典。

《中共中央、国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出：“健康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。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作”。因此，为了贯彻“健康第一”思想，为了把学生的健康落到实处，为了全体学生各方面的素质全面发展，《中小学体育活动指导丛书》紧紧围绕学生的身体健康、心理健康和社会适应能力提高进行构思和编写。

本套丛书是由多名富有经验的体育理论专家和优秀体育教师通力合作，采用“移情”方法编写而成。编写过程中深入调查了学生的实际需要，把自己想像成学生，采用对话方式，循序渐进地把体育活动内容跃然纸上。书中内容自始至终贯穿着一条主线：为提高学生的生活、学习质量，为其身心健全发展而选择创编体育活动内容。书中的每一部分内容都力求尊重科学性，体现人文性，突出实用性，强调学生、学校、家庭的结合性。



· 主 编 的 话 ·



本套丛书图文并茂，情境交融；语言生动活泼，通俗易懂；体育活动内容喜闻乐见，一看就懂，一练就会。您需要的体育活动在这里都能找到，您在体育活动中的困惑将会在这里消解，你对健康的渴望在这里能得到满足。虽然书有所值，但我们还是要真诚地提醒您：光看书是“看”不出健康身体的，在拥有此套丛书，掌握了有关体育知识的同时，更重要的还是要投入锻炼实践，理论知识的价值在实践中才能体现。

尊敬的读者，不要踌躇，快放下书本，放下杂务，抛开烦恼，换好服装，忘情地投入到运动中去吧——那里有难忘的快乐与无价的健康！

周登嵩

2003 年春

丛书主编简介

周登嵩，1949年生，陕西镇巴人，北京体育大学研究生部主任、教授，体育人文社会学博士生导师，多年来从事学校体育理论方面的研究，原国家教委中小学体育改革指导组成员，现任中国体育科学学会理事，学校体育专业委员会副主任兼秘书长，有多部学校体育方面的专著与论文发表。



本 册 前 言

青少年是祖国的未来，他们的健康更是全社会共同关心的话题，在我国基础教育不断深化改革、全面推行素质教育的今天，促进学生身心健康发展，是学校体育面临的重要任务。体育运动是增进健康最积极、最有效的手段，但体育运动又要讲科学，为了使青少年科学合理地进行体育锻炼，我们特编写了本书。

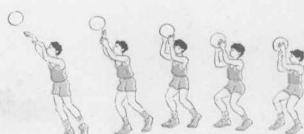
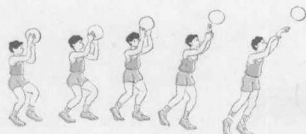
《初中生体育活动指导手册（初中一、二年级用书）》是《中小学体育活动指导》丛书中的一本，本册是针对初中一、二年级学生的身心发育特点，为满足该年龄段的学生课外体育活动的需要编写的。本书采用图文并茂的形式、通俗易懂的语言，向广大初中学生简单明了地介绍在这一特定的年龄阶段为什么要进行体育锻炼，如何进行体育锻炼，针对哪些内容进行锻炼等问题，列举了许多操作性很强的锻炼方法。它是学生在课余时间进行自我锻炼的指导手册，同时也是教师和家长辅导青少年从事体育锻炼的必不可少的参考书。

全书共分八章，第一章体育健身，主要向青少年介绍如何长得更高、更结实，如何长得更健美。第二章体育康复，通过体育锻炼缓解在这一年龄段经常会出现的肥胖、近视和心理疾病等问题。第三章运动损伤的防护，介绍在体育运动中如何预防和治疗常见运动损伤。第四章体育锻炼与营养卫生，主要介绍合理的营养与身体锻炼以及青少年体育锻炼应注意的生理卫生知识。第五章提高身心素质，介绍发展各种青少年身心素质的主要方法。第六章培养体育技能，介绍青少年喜爱的体育项目的基本技术和练习方法。第七章简便健身锻炼法，介绍简单易行的体育锻炼方法。第八章初中生体质的评价与个人锻炼计划的制定。

本书在编写过程中参考了国内相关的资料，特此对本书所引用资料的作者表示诚恳的谢意。由于编者水平和时间的限制，不足之处恳请广大读者批评、指正。

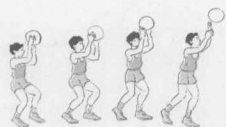
姚 蕾

2003 年春

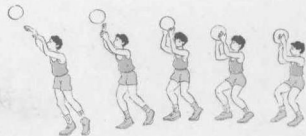
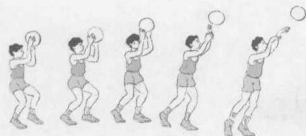


目 录

第一章 体育健身	1
一、如何使青少年长得更高	1
二、如何长得更健美	12
三、如何消除学习疲劳	15
四、体育健身中应注意的问题	16
第二章 体育康复	23
一、如何减肥	23
二、如何通过体育防治近视	25
三、体育锻炼与身体姿势的纠正	27
四、如何防治心理疾病	32
第三章 运动损伤的防护	35
一、什么是运动损伤	35
二、应如何预防体育锻炼中的运动损伤的发生	35
三、常见运动损伤与处理	35
第四章 体育锻炼与营养卫生	39
一、合理的营养与身体健康	39
二、青少年体育健身的生理卫生知识	42
三、青春期男女生理卫生	49
第五章 提高身心素质	53
一、身体素质及体育锻炼	53
二、心理素质	62
三、社会适应能力锻炼	68
第六章 培养体育技能	69
一、乒乓球	69
二、篮球	79
三、武术	92
四、轮滑	102
五、羽毛球	107



六、跑步	119
七、游泳	121
八、健美操	127
第七章 各种简便健身法	137
一、单人徒手锻炼法	137
二、双人徒手锻炼法	138
三、利用桌子锻炼法:	140
四、利用椅子锻炼法	142
五、利用沙包锻炼法	144
六、利用楼梯锻炼法	146
七、睡前床上锻炼法	147
第八章 与锻炼效果的评价	151
一、锻炼计划定义	151
二、锻炼计划的总体规划内容	151
三、锻炼计划的制定方法与例举	151
四、锻炼效果的评价	154
附件1 《学生体质健康标准（试行方案）》	163
附件2 《学生体质健康标准（试行方案）》实施办法	165
附表 《学生体质健康标准（试行方案）》的评价指标和得分	167
参考书目	169

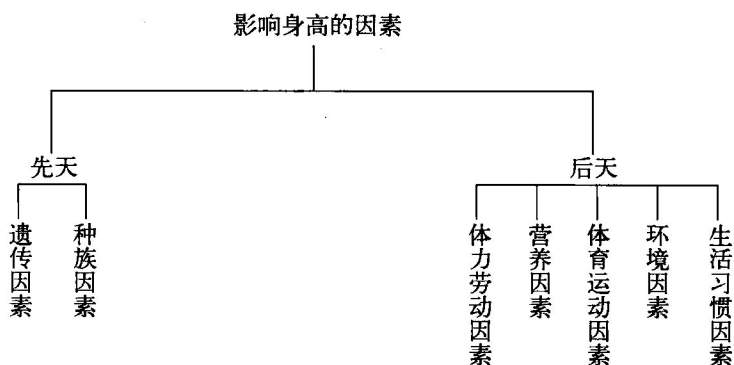


第一章 体育健身

一、如何使青少年长得更高

(一) 影响长高的因素

身高体重指标，不但反映青少年儿童的发育状况，而且与身体各器官的发育相吻合。影响身高的因素很多，如遗传、环境、生活习惯、种族、内分泌、性成熟早晚、远近亲婚配、医学进步等等。



1. 遗传和种族

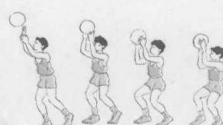
在已知的诸多影响身高的因素中，遗传是比较重要的。据科学分析，遗传对男女的身高影响程度不同，男子身高有75%受遗传影响，而女子身高受遗传的影响则高达92%。

2. 体力劳动

一定量的体力劳动有助于身体的生长发育，但是过量的重体力劳动会严重影响青少年身体的发育。解放初期我国青少年的身高普遍很低，主要原因已不在于遗传原因，而是过量的重体力劳动严重地影响了他们的脊柱和肢体的发育，致使他们长不高。当然，体力劳动并不能完全等同于体育锻炼。

3. 营养

营养是人类赖以生存的生命线，它是维持正常生命、发展身体、从事活动等必不可



少的物质基础，特别是在人类的两次生长发育的高峰期内，供给质优量足的营养，并使维生素和矿物质（钙、磷、锌等）平衡是非常重要的。我国城市青少年比农村同龄人平均高出2~4厘米，原因之一是营养好于农村。

4. 体育运动

在诸多影响身高的后天因素中，最积极有效的因素莫过于体育运动。影响青少年体格发育的是肌肉强弱，运动是青少年长高的生理需要。因而，体育运动是青少年健康生长的一个重要推动力。国内大量调查资料证明，坚持经常运动的青少年与不运动或缺少运动的同龄青少年相比，身高平均高出4厘米。

5. 环境

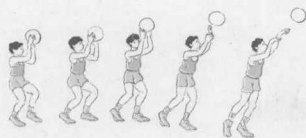
环境包括自然环境、社会环境和心理环境。中国科学院儿科研究所1975年和1982年的调查证明，我国青少年的身高有北高南低的趋势，这种趋势除了与食物品种有关外，还与气温环境、地理位置、光照时间等因素有着直接的关系。

心理因素会影响生长发育。临床观察证明，精神受过严重刺激的儿童，不但容易患各种疾病，而且生长发育迟缓，甚至停滞，造成未老先衰。这是不良的心理因素影响了大脑和内分泌功能的结果。因此，给青少年创造良好的心理环境是十分必要的，特别是家庭应在正面启发、疏导的前提下，给孩子以温暖、抚爱、关怀，使其心理上得到必要而正常的满足。

6. 生活习惯

生活习惯包括的内容极其广泛，如饮食、运动、卫生、睡眠、作息制度、劳逸结合情况等。改善某些生活习惯同样有助于长高。据有关资料报道，日本国民从1892年~1926年的34年之间，平均身高增加了22.3厘米。主要原因在于过去绝大多数日本人有盘膝而坐的习惯，随着时代的进步，盘膝而坐逐渐被椅子所代替，这就促进了下肢骨骼的生长发育。身体姿势也影响身高，有些青少年在日常生活中不太注意站、坐、行、读、写的正确姿势，老是习惯性地低头、探肩、含胸、驼背，致使脊柱变形，这样就会影响长高。

总之，一个人的高矮取决于许多因素，这些因素可归结为先天遗传因素和后天环境因素两大类。父母的遗传基因是子女生长发育的内在因素，它使人按照一定的模式发育，但这并不是一成不变的，人生长的潜力还受后天因素的影响。其中体育锻炼就是很重要的一个后天因素，因此，家长、老师们要进行合理的建议与引导，让孩子们得到科学的锻炼。



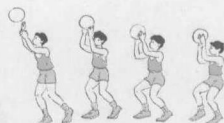
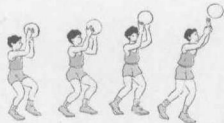
(二) 体育运动为何能促进少年长高?

从上面的影响长高的诸多因素中可以看出,体育锻炼是促进人后天长高的一个重要因素。可是,体育运动为何能促进长高呢?让我们来分析一下。

人体身高的生长发育规律有两次高峰期。第一次高峰期是孕中至婴儿期。孕中期(4~6个月)胎儿的身高增长最快。第二次高峰期是青春发育突增期,也就是青少年发育到性成熟的过渡期,在这个时期,人体的形态、生理、心理、生化、内分泌和智力等都将发生突变,因而,在青春进行适度的体育运动,特别是多做全身性的伸展性运动,更有助于长高。本书主要就第二次生长高峰期提供一些指导。

体育运动能促进长高主要有三点原因:

- (1) 生长激素分泌量增加。控制身高的内分泌激素有三种,即脑垂体分泌的生长激素、黄化体激素和性激素。这三种激素中,生长激素的功效最为显著,它是确保人体正常生长发育的必不可少的物质。实验证明,进行90分钟中等强度的体育运动,人体内生长激素的分泌量比安静时增加两倍。体育运动的良好刺激,还能保证睡眠更好。科学家们通过脑电图、心电图和眼流动监测仪发现,青少年沉睡1小时,体内的有关激素(生长激素、黄化体激素、性激素)的分泌量极为旺盛,尤其是生长激素的分泌量达到了高峰,是白天的五倍。生长激素的分泌量增加,就能促使青少年正常生长发育,所以可以看出生长激素的分泌量直接影响着身高。
- (2) 能增加骺软骨的增殖能力。身高的关键在于下肢长骨的长短和脊柱的生长发育状况。从人体生理解剖学来说,四肢长骨是管状骨,两端与骨体之间有软骨,我们把它称为骺软骨。从婴儿发育到成年,身高增长了好几倍,主要是由于骺软骨增长的结果。当骺软骨完全骨化时,人就不再长高了。骺软骨的生长发育是由生长激素控制的。坚持体育运动不但能使生长激素的分泌量增加,而且能促进新陈代谢,血流加快。人体处于运动时的血流在全身循环一周圈需要12~16秒,比安静时缩短了8~9秒。体育运动还能使吸氧量、呼吸频率、肺通气量等增加,血氧充足,流速加快,能供给骨细胞充足的原料。适宜的运动除了能给骺软骨的增殖提供充足的原料,还能对其施以有益的“机械按摩”,此外,还能对骨的形态结构和机能的形成起到良好的促进作用,例如:骨密度增厚,使骨变得更加粗壮结实;骨小梁的排列根据压力和拉力不同,更加整齐而有规律;骨表面的肌肉附着的突起更加明显等。这些变化就能大大提高骨的牵拉、压缩、扭转、抗弯、抗折等能力。
- (3) 能获得更多的维生素D和“空气维生素”。体育活动多在室外进行,室外阳光充足、空气清新,能使人体获得更多的维生素D和“空气维生素”。阳光中的紫外线能使皮肤中的一种叫做“麦角固醇”的物质变成维生素D,维生素D进入血液,能促使肠胃对钙、磷等物质的吸收,给骨细胞的生长提供更多的制骨原料。自然界的阴离子是



维持人体细胞正常生长必不可少的“元素”，科学家们称之为“空气维生素”。它既有助于青少年长高，又有助于提高有机体的机能和健康水平。在室外进行体育活动，从新鲜空气中便能获得更多的“空气维生素”。

（三）体育运动促进长高的方法

初中一二年级的学生正处在青春发育期，在这个期间，骨骼系统生长迅猛，并呈现出以下特点：

- (1) 青少年的软骨成分较多，骨组织内的水分和有机物质（骨胶元）多，无机盐（磷酸盐、碳酸钙）少，骨密质较差，骨富有弹性但坚固性不足。由于儿童的骨硬度小、韧性大，具有不易完全骨折但易于发生弯曲和变形的特点。
- (2) 青少年的关节面软骨相对较厚，关节囊，韧带的伸展性大，关节周围的肌肉细长。所以，关节活动范围大于成人，但牢固性相对较差，在外力作用下较易于脱位。
- (3) 青少年的肌肉中水分多，蛋白质、脂肪、无机盐较少，肌肉细嫩，收缩机能较弱，耐力差，易疲劳。

专家提醒：

- (1) 要有计划地发展小肌肉群的力量和伸肌力量，促进青少年肌肉平衡发展。同时也有助于提高协调性。
- (2) 在生长加速期内，肌肉以增加长度为主，宜采取伸长肢体的练习、弹跳和支撑自身体重的力量练习等，重负荷的力量练习应少采用。
- (3) 应让青少年掌握多种运动技术，不要搞单一的专项技术训练，要以全面发展为主。

1. 伸展性练习

通过这类运动使关节充分伸展，拉伸脊柱，促进脊柱骨的生长，并使肌肉、韧带拉长，增强其柔韧性。

- (1) 单杠悬垂，如图 1-1-1。

两手握杠（正握），做静止悬垂，到稍微吃力时为止。腹部肌肉应尽量放松。

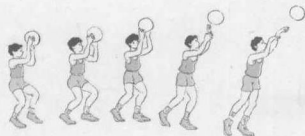
- (2) 单杠倒悬垂，如图 1-1-2。

两脚勾住单杠，头朝下，腹部尽量放松。每组持续 20 秒，做这个动作时，最好有家长、老师等人保护。

- (3) 俯卧体操，如图 1-1-3、图 1-1-4。

俯卧，双手向身体两侧自然伸展，两脚也同时并排伸展。

边做深呼吸，边张开双肩，尽量伸向左右两侧与肩平；双臂上举，头上仰，成背弓姿势，同时双脚用力上翘。这时的姿势如同蜻蜓飞舞一样。



第一章 体育健身

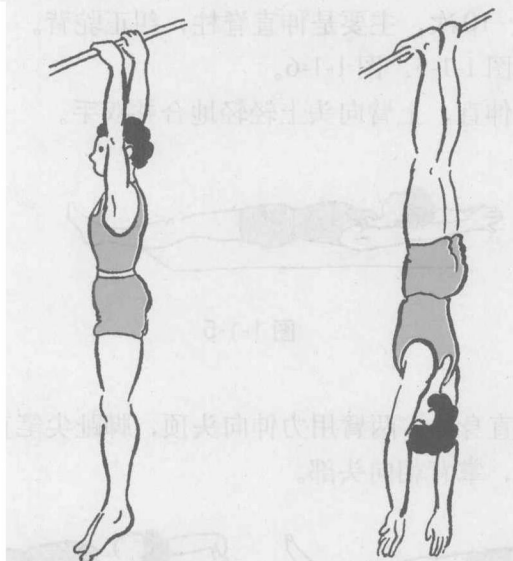
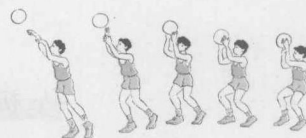


图 1-1-1

图 1-1-2

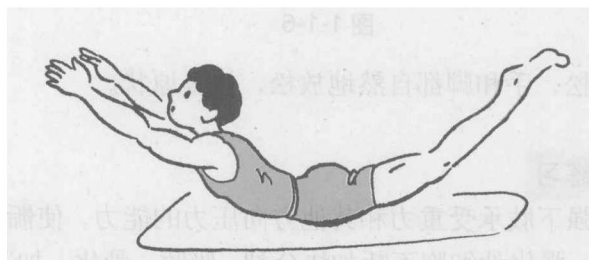


图 1-1-3

边轻轻吐气，边渐渐松弛手、脚，使肢体静静地恢复到预备姿势。

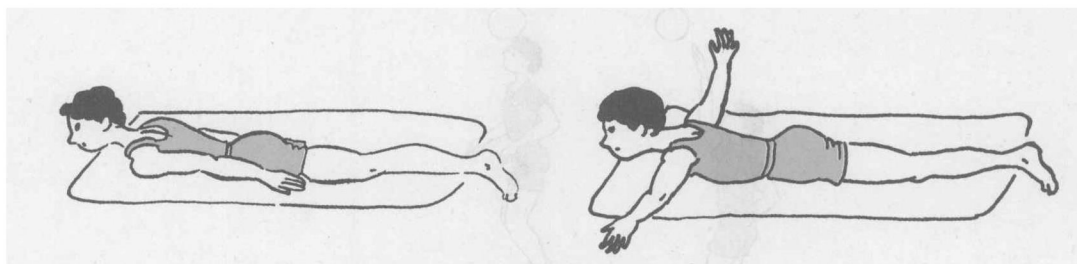


图 1-1-4



上述动作反复做5~10次，主要是伸直脊柱，纠正驼背。

(4) 仰卧体操，如图1-1-5、图1-1-6。

仰卧，双脚和身体伸直，上臂向头上轻轻地合并双手。

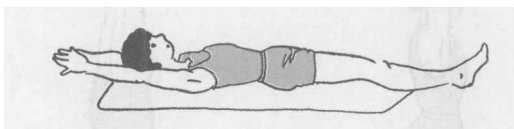


图 1-1-5

边做深呼吸，边伸直身体。两臂用力伸向头顶，脚趾尖笔直向下，如同被拉伸时一样尽量伸直，掌心向上，掌背朝向头部。

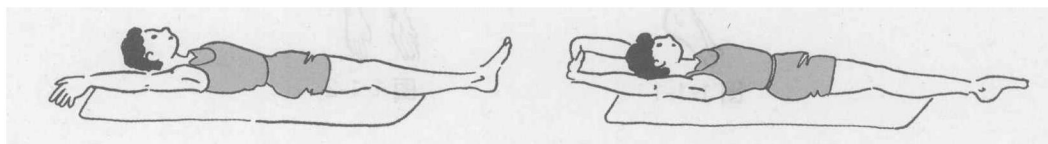


图 1-1-6

轻轻吐气，逐渐放松，手和脚都自然地放松，恢复原状。

2. 跳、跑步、下肢练习

通过这类运动，增强下肢承受重力和其他方向压力的能力，使髌软骨在运动中不断受到挤压和摩擦的刺激，强化骨细胞不断加快分裂、吸收、骨化，加速骨骼长粗、伸长。

(1) 在家练习可采取摸气球法，即把球挂在适当的高度去摸，随着练习者弹跳不断增加，球的高度也不断增加，如图1-1-7。

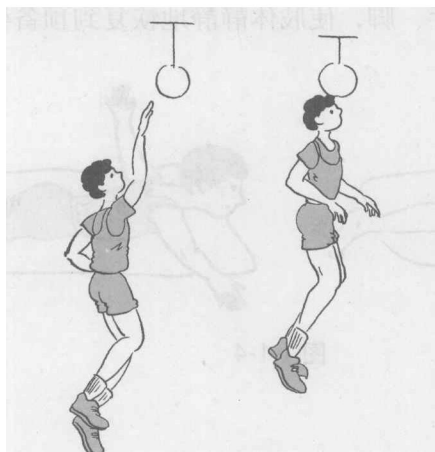


图 1-1-7