

· 广东省中学试用课本 ·

体育

高中一年级



广东省教育厅 编

广东教育出版社

广东省中学试用课本

体 育

高中一年级

广东省教育厅编

广东教育出版社

主 编：罗茂华

副主编：庄 弼 朱柏龄

统稿审订：罗茂华

参加编写工作的同志有（按姓氏笔划为序）：

朱柏龄、朱元均、庄弼、何镜芳、李耀华、罗焕超、罗茂华、
施汉荣、柏惠兰、郭大嘉、黄美好、廖章耀、廖荣桢

广东省中学体育课本编写组

1997 年 2 月修订

说 明

根据国家教委对高中体育教学所确定的指导思想、目的、任务、教材编写原则和教材体系的要求，结合我省自 1983 年以来使用体育课本的基础上，现新编出高中各年级学生使用的体育课本。

本书的内容包括基本教材和选用教材。基本教材是学科类体育课教学的基础内容，所有中学都必须全面贯彻。选用教材是学科类和活动类体育课通用的教材，则可由教师根据本校的场地、器材等条件进行选择。

由于体育课固有的教学特点，教师在教学时应依据本书的内容和本校的实际，制订教学进度计划，基本教材的教学时数应占百分之六十以上。

体育课是高中学生必修课程之一。体育课成绩是否合格，将影响学生升级和毕业。因此，每个学生都应按本书的基本教材和教师所选的选用教材进行全面学习、全面锻炼。体育课成绩的考试、考核内容包括体育基础知识、运动技术、身体素质 and 运动能力以及体育课的出勤和课堂表现等部分构成。考核的具体项目和内容及标准，则由教师按《课本》内容选择并对学生进行严格考试和考核。

《广东省中学体育课本》的编写是在广东省教育厅领导下进行系列教材建设的一个组成部分，但由于我们编写人员水平所限，本书难免有不足之处，恳请批评和指正。

目 录

基本教材

第一章 体育基础知识.....	(1)
第二章 田径	(11)
第三章 体操	(45)
第四章 发展身体素质教材	(59)

选用教材(学科、活动类体育课通用)

第五章 篮球	(72)
第六章 韵律体操和舞蹈	(87)
第七章 民族传统体育	(95)
第八章 足球.....	(132)
第九章 排球.....	(138)
第十章 乒乓球.....	(145)
第十一章 雨天室内锻炼教材.....	(179)
第十二章 游泳.....	(188)
第十三章 高跷.....	(202)

附件:

一、《国家体育锻炼标准》16岁男子 (高中一年级)评分表	(210)
二、《国家体育锻炼标准》16岁女子 (高中一年级)评分表	(212)

三、广东省 16 岁学生部分形态、机能

与素质指标均值(1991 年) (214)

四、《国家体育锻炼标准》成绩登记 (215)

五、体育课考核成绩登记 (216)

基本教材

第一章 体育基础知识

一、我国体育事业的伟大成就

新中国成立以来，体育事业取得了伟大的成就。竞技体育水平显著提高，群众性体育运动蓬勃发展，体育科研队伍不断壮大并取得一批科研成果，体育场地和器材的质量和数量也大为改观。

我国竞技体育成绩喜人。从 1949 年至 1989 年的 40 年间，据统计自 1956 年陈镜开首次打破举重世界纪录到 1989 年 9 月 20 日止，中国运动员共 393 次打破或超过世界纪录；从 1959 年乒乓球运动员容国团为中国赢得第一个世界冠军到 1989 年，我国选手已夺得 395 个世界冠军。1984 年中国运动员在洛杉矶奥运会上一举夺得 15 枚金牌，实现了中国人在奥运会金牌榜上零的突破。在第九届和第十届亚运会上，均获金牌总数第一。1990 年第十一届亚运会在我国首都北京举行，有 1 亿 7 千万人参加了火炬接力，使“团结、友谊、进步”的亚运宗旨传遍了神州大地，我国运动健儿在 27 个项目的 310 枚金牌角逐中，夺得了 183 枚金牌，再次取得金牌总

数和奖牌总数第一，实现并取得保持着亚洲体育强国的地位。1992年在西班牙巴塞罗那举行的第25届奥运会上，我国运动健儿夺得16块金牌。经过40多年来不懈的努力，我国竞技体育中的一部分项目已达到称雄世界的水平。

旧中国，劳动人民温饱尚无保障，根本谈不上参加体育活动，当时中国人的平均寿命只有35岁。新中国成立后，党和政府把体育列入工作议事日程，动员和支持广大群众积极参加各种体育活动。目前我国已有三亿多人经常参加体育锻炼，大大改善了我国人民的身体素质，现在我国人均寿命增至69岁。

不断扩大的国际体育交流，为运动员积累经验和提高成绩提供了条件，40年来，我国与152个国家和地区进行了体育交流活动，并加入了112个国际和亚洲体育组织，同时，我国还派出了援外教练921人次，并聘请了一批外国体育专家来华讲学或指导训练。这些交流活动对于吸收国外先进经验，提高我国体育的竞技水平起到了积极的促进作用。

我国在体育科研和高中级体育专门人才培养方面也取得了可喜的成绩。解放前我国体育科研可以说是白纸一张，新中国成立40年来，体育科研工作者白手起家，共有239项体育科研成果获国家级科研进步奖，全国已创办起35个体育科研院所，拥有1155名体育科研人员。

解放前我国体育院校和科系寥寥无几，而现在已拥有15所体育学院，136所体育运动学校，另外159所大专院校中设有体育本科或专科。40年来，这些院校已培养出五万多名高、中级体育专门人才，为中华体育腾飞注入了新鲜血液。

解放前，旧中国的体育设施十分落后，只有23个体育场

馆和85个游泳池，且设备十分简陋，新中国成立后，随着国家经济的发展和人民生活水平的提高，体育设施也大为改观。到1988年底，全国已拥有各种体育活动场地52万多个，比解放前增加了100倍；体育场馆由过去的23个增加到了1091个；室内外游泳池增加到了3440个，国家级训练基地已达19个，为迎接1990年亚运会，北京又新建了16个具有世界先进水平的体育场馆，保证了第十一届亚运会的需要。解放初期，我国只能生产一些简单的体育器材，现在国产体育器材不仅基本上可以满足国内的训练和比赛的需要，还有不少器材被国际体育比赛广泛采用。

1993年我国竞技体育取得显赫的成绩，在18个项目中获得103个世界冠军。有38人7队124次创、超57项世界纪录。有176人16队368次创173项全国纪录。

1994年在日本广岛举行的第12届亚洲运动会上，我国运动健儿再次获得金牌总数和奖牌总数第一，为祖国争得巨大的荣誉。

1996年2月5日至11日，我国成功地举办了第三届亚洲冬季运动会。在本届运动会上，我国运动健儿共获金牌15枚、银牌7枚、铜牌15枚，无论金牌总数还是奖牌总数，均列各参赛代表团之首。这是我国冰上运动成绩历史性的突破。

在举世瞩目的第26届奥运会上，我国运动健儿在困难多、对手强、干扰大的情况下，高举爱国主义旗帜，发扬团结拼搏精神，勇夺16枚金牌。我国运动员获奖牌总数名列第4位，竞技体育取得又一次突破的优异成绩。

复习思考题：

1. 我国首次打破世界纪录和夺得世界冠军是什么运动

项目？

2. 新中国成立40年，我国运动员共夺得多少世界冠军？
第十一届亚运会我国运动员夺得多少金牌？

3. 为什么说我国已经成为亚洲体育强国？

4. 在第25届奥运会上我国运动健儿夺得多少块金牌？你
对我国运动健儿取得的成绩有何感想？

二、全国运动会简介

旧中国从1910年（清宣统二年）起至1948年止，共举办了七届全国运动会。由于清政府和国民党政府的腐败，经济、文化落后导致体育道德堕落，运动水平低下。国民党统治时期曾派田径选手参加了第10、11、14届奥运会比赛，结果除符保卢的撑竿跳高在第11届奥运会上以3.80米的成绩取得复赛权外，其余均在预赛阶段被淘汰。

新中国成立后，从1959年起到1993年为止，共举办了七届全国运动会。通过全国运动会来检阅我国体育事业在党和政府的领导、关怀下所取得的成就，总结交流经验、推动群众性体育运动的开展，增强人民体质，树立体育运动新风尚，鼓励运动员努力提高运动技术水平，攀登世界体育技术高峰，并能促进我国社会主义精神文明的建设（解放后全运会简况详见下页表）。

复习思考题：

1. 自新中国成立至今，我国共举办了多少届全国运动会？各届运动会分别在何地举行？

2. 举办全国运动会会有什么意义？

解放后历届全国运动会简况

届数	时间	地点	比赛项目	参 赛 运动员	破世界纪录	破全国纪录
1	1959 年 9 月 13 日— 10 月 3 日	北京	36	10658 人	7 人 4 次 4 项	664 人 844 次 106 项
2	1965 年 9 月 11 日 —28 日	北京	22	5922 人	24 人 10 次 9 项	330 人 469 次 130 项
3	1975 年 9 月 12 日 —28 日	北京	28	7302 人	1 队 4 人 6 次 3 项	49 队 83 人 197 次 32 项
4	1979 年 9 月 15 日 —30 日	北京	34	15189 人	5 人 5 次 5 项	36 队 204 人 376 次 102 项
5	1983 年 9 月 18 日 —10 月 1 日	上海	25	3600 多人 参加决赛	2 人 3 次 2 项	39 队 66 人 145 次 60 项
6	1987 年 11 月 21 日 —12 月 5 日	广东省	44	7518 人 决赛	10 人 2 队 17 次 破 15 项	87 人 14 队 174 次 破 82 项
7	1993 年 9 月 4 日 —15 日	北京	26	4228 人决赛	4 人 4 次 破 4 项· 18 人 43 次 超 21 项	130 人 14 队 273 次 创 117 项

三、我国武术运动的产生和发展简况

武术是中华民族文化遗产中的一颗璀璨夺目的明珠，是我国人民在长期的生产、生活实践中创造和发展起来的，以踢、打、摔、拿、劈、崩、击、刺等攻防格斗动作为基本素材，按照攻守进退、动静疾徐，刚柔虚实等矛盾的相互变化的运动规律组成的徒手和器械的运动形式。它以中国古代朴素唯物主义哲学中的阴阳五行学说为理论根据，与哲学、医学、军事、生理学、力学等多种学科相联系，集健身、自卫、艺术欣赏、陶冶性情等多种社会价值于一体，深受人们的喜爱，根深叶茂、长盛不衰。

武术的起源最早可以追溯到“人民少而禽兽众”的原始社会时期。当时的生产水平极为低下，面临天地洪荒、野兽成群的恶劣自然环境。迫于生存，我们的祖先发挥本身的智慧和灵活的四肢与大自然作顽强的斗争。他们不仅依靠拳打脚踢、跳跃、躲闪，且“伐木杀兽”，“以石为兵”。原始社会生产工具和生产技能中已经孕育着武术的萌芽了。

夏朝（公元前 21 世纪），中国进入奴隶社会。私有制的产生，武术才从生产活动中分化出来，成为军事技能，为统治阶级服务，使武术开始向专门化、复杂化方向发展。

到了春秋时期，奴隶制开始崩溃，奴隶主贵族在军队和教育方面垄断武术的局面被打破了，武术开始走向民间，军事战斗技能与民间武术逐渐分道扬镳。

战国时期，中国进入封建社会。由于步兵的兴起和铁兵器的出现，武术的发展已经有相当的规模和水平，徒手相搏

(即拳术)已成为专门的技能,并与“角抵”(即摔跤)在军队和民间广泛发展。剑术理论上有了“示之以虚、开之以利、后之以发、先之以至”(《庄子·说剑》)的精辟论述。军队和民间出现空前兴盛的竞赛活动。由于大量骑兵纵横驰骋在战场上,刀术以实用性强受到重视和采用,而剑术作为战斗的手段已不适宜。但因长期的社会影响和剑本身在健身、自卫、表演、娱乐方面的功能,在社会上仍广泛发展,并出现了众多的剑术流派。

这一时期,除直接用于战场的武艺外,武术的“舞练”形式有所发展,如舞剑、舞刀、舞双戟等。这是中国武术套路的雏形。

到隋唐时期(公元6世纪至10世纪),舞练形式发展得更为丰富、精妙,成为人们喜闻乐见的一项体育活动。

宋元时期(14世纪中期),民间结社的武术组织蓬勃兴起,演练拳、棒、刀、剑、弓弩及角抵的武术组织及练武艺人大大量涌现,遍及城乡。民间武术日趋体育化。

明清时期(公元1368年至1911年)是中国武术大发展时期,民间武术经过长期发展,已蔚为大观。各种拳法,棍法、枪法、剑法、弓弩法、马上兵械、杂兵流派丛生、丰富多采、竞相争雄。同时,武术著作,如《纪效新书》、《江南经略》等纷纷问世。这些众多的武术流派和著作的出现,为近代武术体系的最终形成奠定了基础。

新中国成立以后,武术这一宝贵文化遗产得到了新生,不仅在我国得到广泛开展,而且推向了世界,已经成为国际的体育竞赛项目,国际武术热方兴未艾。

复习思考题

1. 为什么说武术是我国宝贵的文化遗产？
2. 你是否喜爱武术运动？为什么？

四、长跑有什么好处

练长跑是增进身体健康的一种好方法。只要持之以恒，体质就可以得到改善，由弱变强，学习和工作效率也可明显提高。

练长跑的第一个好处，是能够增进内脏器官的机能，尤其是循环系统、呼吸系统的机能。人在跑步时，循环系统进行繁忙的工作，把养料和氧气送到人体的各个部分，又把废物及时送走，为了适应血液循环的需要，心脏就得加强活动。经过长期反复的锻炼，心肌就能变得粗壮有力，心脏容积增大，一般成年男子心脏容积约为 700—760 毫升左右，而长跑运动员心脏容积可接近或超过 1000 毫升。长跑运动员心肌粗壮，强而有力，重量比一般人心脏重，因此收缩有力，每次收缩压出的血液量就增多，心脏工作能力强而耐久，可以用较少的搏动次数去完成人体的需要，普通人安静时心跳频率每分钟脉搏是 70 次左右，而长跑运动员可减少至 40—50 次左右，血压也比常人降低；搏动次数减少，就是说心脏收缩后有一个较长的舒张时间，使心脏得到充分休息，在剧烈的活动中，心脏不易疲劳，因而能提高耐久力。

长跑锻炼时，要吸入大量的氧气，排出二氧化碳，呼吸肌工作比平时大大增加，这就锻炼了呼吸肌的力量和耐久力，常练长跑的人平时呼吸次数少而深，一般人呼吸是每分钟

12—18 次以上，而经常锻炼的长跑运动员只有 8—12 次。这就是呼吸肌强有力的表现。呼吸系统功能提高了，当进行剧烈运动时，就能吸取大量氧气进行气体交换，保证体内的需要，使人体能长久地坚持繁重的劳动。

在长跑过程中循环系统和呼吸系统的变化是很剧烈的，有人测定过一些优秀的长跑运动员赛完 3000 米跑后的情况，发现他们这时心跳每分钟可以达到 200 多次，血压可升到 200 毫米水银柱以上，肺通气量增大。日复一日地锻炼，心脏功能就会得到提高，呼吸机能也会不断提高。

第二个好处是能提高人的耐久力，也就是提高长时间进行体力或脑力活动的能力，干起活来不易疲劳。繁重的学习和工作使大脑皮层神经细胞产生疲劳，继而影响到心脏、呼吸器官和肌肉。耐久力提高，身体的神经系统的机能能力也随之而提高，能够适应长时间、大强度的活动。所以常见练长跑的人，平时精力充沛，工作和学习效率也大为改善。患有神经衰弱的人练长跑，常常可以不药自愈，就是这个道理。伴随神经系统机能的提高，其它内脏器官和全身肌肉的耐久力也都跟着提高。

第三个好处是能促进新陈代谢，改变消化系统的活动状况。长跑的运动时间长，是它的一个主要特点。我们知道，肌肉的活动是靠体内的营养物质氧化产生的“能”来发动的，运动的时间越长，消耗的能量物质自然也就越多。有些人以前不爱锻炼，长了一身脂肪，而肥胖对健康是极有害的。多练长跑，由于新陈代谢旺盛了，就会把多余的脂肪变成运动所需的能量被消耗，所以是减肥的一种办法。相反，身体瘦弱，胃口不好的人，由于体内物质代谢增强了，就会促进食欲，改

善消化系统和吸收能力：吃得多了，吸收的营养物质也就多了，身体就会一天天结实健壮起来。所以练长跑又是使瘦人变得壮健的好办法。

练长跑的好处还很多。从国防备战来看，练长跑是练就一双铁脚板的好办法；从搞科研工作、学习、生产劳动、处理事物来看，能刻苦耐劳有毅力；锻炼意志并能提高生产、学习及工作效率；从医疗体育的角度来看，练长跑又是预防和治疗高血压等慢性病的有效手段；从经济角度来看，练长跑可因地制宜，不需任何特殊的场地和设备，而且跑的快慢、长短完全可自行调节。所以不管青少年、壮年、老年人只要遵守科学的方法，都可以练习，它对增强体质，对学习、工作生产都具有积极的意义，因此也是一项群众非常喜爱的体育锻炼项目。

复习思考题

1. 青少年为什么要积极参加长跑运动？
2. 长跑运动为什么可以改善体质，增进身体健康，经常参加长跑运动锻炼，对身体机能起了哪些主要的变化？

第二章 田 径

一、快 速 跑

快速跑是人体运动器官和内脏器官在大量缺氧的条件下，以尽量短的时间，通过规定距离的快速运动。它的完整技术分成起跑、起跑后的加速跑、途中跑和终点冲刺跑四个部分。除起跑姿势以外，其余三个部分是一个不明显的、逐渐变化的动作过程。其中途中跑是最重要的部分。

(一) 动作要领

1. 起跑。

起跑是为了听到枪声后有效地运用自己的力量，尽快地从静止状态跑出去。

(1) “各就位”：听口令后，轻快跑到起跑器前，俯身两脚依次踏在前后起跑器抵足板上；有力腿放前，后膝跪地，两臂伸直，两手与肩同宽或稍宽，四指并拢与拇指成人字形。身体重心稍前移，肩约与起跑线齐平，颈部放松，两眼向前下方40—50厘米处（图1—①）。

(2) “预备”：听到口令时，随之吸一口气，从容平稳抬臀，使之与肩平或稍高于肩，身体重心适当前移，两肩稍超出起跑线。体重主要落在两臂和前腿上。两脚紧贴抵足板。此