

· 广东省中学试用课本 ·

体 育

高中三年级



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

高中三年级

广东省教育厅编

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,在我省自 1983 年以来使用的体育课本的基础上,现根据国家教委 1997 年编订的《全日制普通高级中学体育教学大纲》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。选用教材则是学科类和活动类体育课通用的教材,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,制定教学进度计划,基本教材的教学课时应占体育课总课时的 60% 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。体育课成绩的考核内容包括体育课的出勤及课堂表现、体育和保健基础知识、运动技能、身体素质和运动能力等四个部分构成。考核的具体项目、内容及标准,由教师按课本内容选择,并对学生进行考试和考核。

《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的系列教材建设的一个组成部分。由于我们编写人员

水平所限,本书难免有不足之处,恳请批评指正。

主 编:廖章耀

副主编:罗茂华 罗焕超

统稿审订:罗茂华

参加编写工作的同志有(按姓氏笔画为序):朱柏龄、朱元均、庄弼、邓炳祥、何镜芳、李广泉、李心愿、李耀华、林展侠、杨锡齐、罗焕超、罗茂华、施汉桑、张桂珍、赵汝高、黄美好、廖章耀、廖荣桢。

广东省中学体育课本编写组

1998年2月编订

目 录

基本教材

第一章	体育和保健基础知识·····	(1)
第二章	田径·····	(16)
第三章	体操·····	(38)
第四章	民族传统体育·····	(49)
第五章	发展身体素质教材·····	(82)

选用教材(学科、活动类体育课通用)

第六章	韵律体操和舞蹈·····	(94)
第七章	篮球·····	(102)
第八章	排球·····	(113)
第九章	足球·····	(117)
第十章	仰泳·····	(121)
第十一章	网球·····	(139)

基本教材

第一章 体育和保健基础知识

一、全民健身计划纲要

为了更广泛地开展群众性体育活动，增强人民体质，推动我国社会主义现代化建设事业的发展，国务院于 1995 年 6 月制定并颁布了《全民健身计划纲要》，下面是《纲要》的内容。

（一）面临的形势

1. 建国 40 多年来，我国体育事业取得了很大成就。群众性体育活动蓬勃开展，参加体育活动的人次数不断增加，人民体质与健康状况有了很大改善，全民健身工作日益受到社会的重视和支持，群众性体育活动的内容和形式更加丰富多彩，群众体育健身的物质条件逐步得到提高，体育在提高人民整体素质、促进社会主义精神文明和物质文明建设方面发挥着越来越显著的作用。

2. 当前，我国经济建设和社会发展对人民的整体素质提出了新的更高要求。但是，全民健身工作的现状还不能适应社会主义现代化建设的需要。群众的体育健身意识还不够强，群众性体育活动的开展还不够广泛，经常参加体育锻炼的人数还不够多，现有体育场地设施在向社会开放、满足群

众开展体育锻炼的需要方面还有较大差距，全民健身工作的科学技术和监测管理还比较落后，有关的法规制度还不够完善，适应社会主义市场经济体制的全民健身管理体制和运行机制还在探索之中。这些问题，应随着经济和社会事业的发展，逐步加以解决。

3. 为进一步增强人民体质、适应我国社会主义现代化建设的需要，必须采取切实有效的措施，推行全民健身计划，发展群众体育。

(二) 目标和任务

1. 全民健身计划到 2010 年的奋斗目标是：努力实现体育与国民经济和社会事业的协调发展，全面提高中华民族的体质与健康水平，基本建成具有中国特色的全民健身体系。

2. 依据实现社会主义现代化建设第二步战略目标的要求，积极发展全民健身事业。到本世纪末，经济、社会和体育发展程度不同的各类地区，经常参加体育活动的人数都应有所增长，人民体质明显增强，群众参加体育活动的时间、体育消费水平等应逐步提升，群众体育健身活动的环境和条件有较大的改善。

3. 依据建立社会主义市场经济体制的要求，深化体育改革。到本世纪末，初步建立适应社会主义市场经济体制的全民健身管理体制，初步形成人民群众广泛参与、充满发展活力的运行机制，建立起社会化、科学化、产业化和法制化的全民健身体系的基本框架。

(三) 对象和重点

1. 全民健身计划以全国人民为实施对象，以青少年和儿童为重点。

青少年和儿童的健康成长关系到国家的富强和民族的昌盛，要发动全社会关心他们的体质和健康。各级各类学校要全面贯彻党的教育方针，努力做好学校体育工作。要对学生进行终身体育的教育，培养学习体育锻炼的意识、技能与习惯。继续搞好升学考试体育的试点，不断总结完善、逐步推广。盲校、聋校、弱智学校要重视开展学生的体育活动。要积极创造条件，切实解决学校体育师资、经费、场地设施等问题。

2. 机关和企事业单位要加强职工体育工作，因人、因时、因地制宜，开展形式多样、健康文明的职工体育健身活动。

3. 积极发展社区体育。街道办事处要加强对体育工作的组织，发挥居民委员会和基层体育组织的作用，做好社区体育工作。体育行政部门要给予支持和指导。

4. 提高农民的体质与健康水平是农村发展的一项重要内容，充分发挥村民委员会和各级农民协会的作用，与文化站协同配合，做好农村体育工作。继续开展评选全国体育先进县活动，推动农村体育的发展。

5. 实施《军人体育锻炼标准》，进一步发展部队体育，增强体质，提高部队战斗力，培养部队体育骨干。部队在搞好自身体育工作的同时，要积极支持和帮助驻地附近的居民开展群众性体育活动。

6. 积极发展少数民族体育，在民族地区广泛开展以少数民族传统体育项目为主的体育健身活动。建立健全各级少数民族体育协会，培养少数民族体育人才。

7. 重视妇女和老年人的体质与健康问题，积极支持他

们参加体育健身活动。注意做好劳动强度较大、余暇时间较少的女职工的体育工作。加强对老年人体育健身活动的科学指导。

8. 广泛开展残疾人体育健身活动，提高残疾人的身体素质和平等参与社会活动的的能力。丰富残疾人体育健身方法，培养体育骨干，提高残疾人体育运动水平。

9. 积极为知识分子创造体育健身条件，倡导和推广适合其工作特点的体育健身方法，重视对中高级知识分子进行健康检查和体质测定工作。

(四) 对策和措施

1. 把推行全民健身计划纳入国民经济和社会发展的总体规划，坚持群众体育与竞技体育协调发展的方针，以普遍增强人民体质为重点，加强领导，统筹规划，切实抓出成效。

2. 加强宣传工作，形成全民健身的舆论导向，增强全民体育健身意识、提高对全民健身工作的重视程度，使全社会认识到，身体素质是思想道德素质和科学文化素质的物质基础，全民健身工作是社会主义精神文明和物质文明建设的重要内容，体育发展水平是社会进步与人类文明程度的一个重要标志。

3. 加强群众体育的法制建设，认真执行现有体育法规，有计划地制定并实施社会体育督导、群众体育工作，体育社团、场地设施管理等方面的法规制度。

逐步完善群众体育运动竞赛制度，加强对工人、农民、少数民族、残疾人以及各类学生运动会的组织和管理。突出群众体育运动会和竞赛活动的群众性、健身性、民族性、趣

味性和科学性。

4. 充分发挥群众组织和社会团体在开展群众性体育活动中的重要作用，建立健全行业、系统体育协会和其他群众体育组织，逐步形成社会化的全民健身组织网络。

5. 体育部门要改善资金支出结构，逐步增加群众体育事业费在预算中的支出比重。鼓励企事业单位、社会团体以及个人资助体育健身活动。提倡家庭和个人为体育健身投资，引导群众进行体育消费，拓宽体育消费领域，开发适应我国群众消费水平的体育健身、康复、娱乐等市场。

6. 实施体质测定制度，制定体质测定标准，定期公布全民体质状况。

实施《社会体育指导员技术等级制度》，加强社会体育骨干队伍建设。

7. 推广简便易行和适合不同年龄、性别、职业特点与体质状况的体育健身方法。挖掘和整理我国传统体育医疗、保健、康复等方面的宝贵遗产，发展民族、民间传统体育。

8. 加强人民体质与健康的科学研究和技术开发。要发挥体育科技队伍的作用，体育科研单位和体育院校要以群众体育和全民健身的科学研究为重点，要增加对群众体育科学研究的投入，加快科技成果向群众体育健身实践的转化。

9. 体育场地设施建设要纳入城乡建设规划。落实国家关于城市公共体育设施用地定额和学校体育场地设施的规定。任何单位和个人不得侵占体育场地设施或挪作它用。各种国有体育场地设施都要向社会开放，加强管理，提高效率，并且为老年人、儿童和残疾人参加体育健身活动提供便利条件。

（五）实施步骤

1. 本纲要采取整体规划、逐步实施的方式，从现在起到 2010 年分为两期工程。第一期工程自 1995~2000 年，分为三个阶段：1995~1996 为第一阶段，进行宣传发动和改革试点，初步掀起一个全民健身活动热潮；1997~1998 年为第二阶段，通过重点实施、逐步推进，形成崇尚健身、参与健身的社会环境和社会风气；1999~2000 年为第三阶段，全面展开全民健身计划的各项工作并普遍取得成效，建立具有中国特色的全民健身体系的基本框架。

第二期工程自 2001~2010 年，预计经过 10 年的努力，把全民健身工作提高到一个新的水平，基本建成具有中国特色的全民健身体系。

2. 本纲要在国务院领导下，由国家体委会同有关部门、各群众组织和社会团体共同推行。国家体委负责组织实施。

各级地方人民政府及其体育行政部门应根据当地具体情况，制定本地区的规划和实施方案。各部门、各系统也应制定相应的规划和实施方案。

中国人民解放军和人民武装警察部队可根据本纲要的要求，结合部队实际参照执行。

复习思考题

1. 为什么国家要制定《全民健身计划纲要》？

2. 《全民健身计划纲要》为什么要把青少年和儿童列为重点对象？

3. 你准备采取哪些措施去响应和贯彻《全民健身计划纲要》？

二、我国传统养生理论与方法

人类在社会实践中，为了预防疾病，创造了形体锻炼、精神修养、生活卫生等有益于身心健康的手段和方法，达到保养身体，延年益寿的目的，这就叫做养生。

中国具有五千年的文明历史，早于西方创造出令人惊叹不已的自然、社会、生命三大领域的灿烂文化。在浩瀚的生命文化中，包含大量的养生文化。古人生活在少医缺药的环境中，在长期与疾病斗争的过程中，总结出战胜疾病要以预防为主、以养生为主。这种认识在今天也有着深刻的意义。

概括起来，我国传统的养生理论包括运动卫生、心理卫生、生活和环境卫生。古人认为生命在于运动，“户枢不蛀，流水不腐”，其理就在于运动，即所谓“运动运动，百病难碰”，主张要“劳其筋骨”，以强壮体魄，要“动静相兼”、“劳逸结合”。

在心理卫生上，祖国医学讲的“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”七情，都是属于心理活动，《黄帝内经》中“大怒伤肝，大喜伤心，思虑伤脾，悲忧伤肺，惊恐伤肾”的“七情内伤”论，充分论述了激烈的心理活动对身体的直接影响。身体要动，而心理要平静、稳定，古人主张在心理上也就是在精神上进行修养，即养性（性格）、养德（道德）、养行（行为）、养和（和气）、养志（意志）。要心情愉悦，意志坚强，道德高尚，达到“仁者寿”。

生活和环境卫生极受养生学家注重，生活包含了个人的

饮食、作息规律、个人卫生和环境卫生等方面。养生家主张“起居有常，饮食有节”，要生活有序，合理饮食，要睡眠充足，戒除不良嗜好，洁身自好。

我国传统的养生方法多种多样，内容十分丰富，而且历史悠久、代代相传。归纳起来，传统的养生方法有这些主要内容：

1. 康复体育

我国是世界上最早运用体育手段防治疾病的国家，三千多年前就有用舞蹈形式治病的记载。养生家、医学家在长期的实践中，不断地把形体锻炼朝向术式化方向发展：如张仲景的吐纳法（气功）；华佗模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种禽兽动作姿态，编成体操动作“五禽戏”，进行形体锻炼，达到防病健身。在历史的长河中，养生家经过实践，相继创编了众多的导引术（气功）、武术、太极拳以及其他保健康复体育内容。

2. 医疗和保健按摩

按摩是我国宝贵的传统医疗方法，它可分为医疗按摩和自我保健按摩。在治疗疾病上，采用滚动法、弹筋法、分筋法、理筋法、镇定法、刮法、切法、点穴法等手法进行按摩，可以起到舒筋活血、调整脏腑的功能，取得治疗疾病的效果。在自我保健按摩上，它可以对自身局部或整体的经（经络）穴（穴位）起良性的刺激作用，从而提高身体新陈代谢功能，达到保健养生目的。

3. 在大自然中陶冶身心

古人早就认识到人类生存的每一刻都离不开自然环境——空气、阳光、水等。在天人合一思想的指导下，投身于

大自然之中进行养生锻炼，如郊游、登山、远足、日光浴、空气浴、冷水浴等都有益身心健康。一年四季之中，利用不同气候，可以充分领略大自然的风光，陶冶身心，例如“夏炼三伏、冬炼三九”，让身心接受大自然的考验，从而提高自身的防病、抗病能力。

4. 合理饮食是养生大法

古代医学家认为“病从口入”、“食不过饱，养生之道”。人的生命活力，决定于先天元气和后天的调养，后天的调养是极重要的。在后天的调养中，饮食是一个重要的方面。我国传统的养生方法，在饮食上也有许多学问，如“医食同宗”、“药食同源”等，不仅讲究不偏食、食不过量和食物卫生，还采用对某些疾病有预防或治疗作用的中草药作为食物，在日常生活中饮用或食用。提倡饮食要做到早（早餐）好、午（午餐）饱、晚（晚餐）少，反对暴饮暴食。

养生大道就在我们身边，这大道可使我们的身心与行为达到健康圆满、和谐。

复习思考题

1. 什么叫做养生？
2. 我国传统的养生理论是什么？
3. 我国传统的养生方法有哪些？
4. 你认为自己在一生中应如何养生？

三、学习、锻炼与营养

在青少年学生中，有的体魄健壮，体型健美，但有的却臃肿肥胖或过于消瘦；有的耳聪目明，思维敏捷，记忆力强，学习效率高，而有的则昏头昏脑，思维迟钝，记忆力差，学习效率低；有的精力充沛，勇敢顽强，有的则萎靡不振，胆小怯弱。这种现象无一不跟体育锻炼和营养有关。

人的中学阶段正处在生长发育最重要阶段——青春期。这是从儿童发育至成年的过渡时期，也是人一生中生长发育的第二次高峰。这个时期生长发育水平的高低，对以后的健康状况有着深远的影响。如果在这阶段中打下良好身体基础，则终生受益。

人的生长发育受先天遗传因素和后天环境因素的影响。而在后天因素中，科学的体育锻炼与合理的营养对青春期的成长有着决定性的意义，这就要求中学生要处理好学习、锻炼与营养的关系。

（一）体育锻炼对人体智力的影响

智力的物质基础是人的大脑，其活动方式是大脑皮层神经中枢的信息处理。要使智力取得满意的效果，除了满足大脑所需物质的补充外，还必须让它处于适度的兴奋状态。体育锻炼可以促进、调节这种状态。

1. 体育锻炼可以促进全身血液循环总量的增加，心脏功能提高，从而保证大脑对氧气和营养物质的要求。

2. 体育锻炼可以改善大脑皮质的功能，从而提高分析

和思考问题的能力。

3. 体育锻炼能促进大脑两半球的充分协调。人的大脑左半球具有语言、数学计算等抽象思维功能；而右半球具有空间识别、音乐感觉等形象思维功能。体育锻炼使身体各部位都能得到全面反复的活动，因此，可促进大脑两半球的协调发展。

4. 体育锻炼能舒缓神经的紧张，促进学习和记忆。同时，体育锻炼还有助于人体各器官功能的恢复，促进大脑皮质的兴奋与抑制处于更均衡的状态。

当然，不进行科学的体育锻炼，会给人的神经系统带来损害。如运动过度时，兴奋与抑制过程失去平衡，有的人会出现睡眠不好，头疼头晕，记忆力减退，反应迟缓等症状。

(二) 营养对人智力的影响

人脑是智力发育的物质基础，营养是少儿大脑发育的物质条件。因为脑的神经细胞、神经胶质细胞的发育及正常功能的维持都需要一定的营养物质。脑和其他组织一样，需要充足的蛋白质，一定量的脂肪、糖，维生素 C、B、E 及钙、磷、铁、锌等营养素。中学阶段如注意营养，将为智力的发展奠定物质基础。

1. 多吃些蛋白质。蛋白质是构成神经细胞、神经胶质细胞的重要成分，多吃蛋白质将促进脑细胞的生长发育。在组成蛋白质的氨基酸中，亮氨酸缺乏会导致大脑发育不全。而色氨酸、酪氨酸可转化为神经递质，对大脑的思维活动有重要作用。

2. 要及时补充糖类。脑组织本身不能贮存葡萄糖，只利用血液中提供的葡萄糖产生能量。脑消耗的葡萄糖量很

多，平时血液中大约 $2/3$ 的葡萄糖被脑消耗掉。平时多吃含糖类的物质，将有助于大脑高效率地工作。

3. 多吃些含卵磷脂和维生素 B 的食物。脑组织脂类的含量比任何器官都丰富，人吃了卵磷脂能提高脑力劳动效率，使精力更充沛，还可以治疗神经衰弱。大豆和豆制品、牛奶、鸡蛋、牛肉中含卵磷脂多，宜多吃些。同时，还要注意摄取含维生素 B 的食物，如水果、蔬菜，以利于大脑对糖类的利用。

当然，要具有良好的智力只靠营养是不行的，还要注意加强思维教育和体育锻炼，多方面结合起来人才能变得聪明、健康。

(三) 体育锻炼的营养要求

人体在体育锻炼中能量消耗比安静时多得多，而人体中的能量补充主要是从食物中的营养物质获得。故合理的营养要求是：

1. 内容要合理。总的来说应保证充足的热量，足够的蛋白质及全面的维生素和矿物质。青春期体内代谢过程旺盛，热能需求量高，因此应吃好三顿正餐，对三餐的安排是：早餐不能像午餐那么多分量，宜选用含热量高，体积小的食品，如牛奶、鸡蛋、豆浆、面包等；午餐分量要多些，保证糖类、蛋白质、脂肪的供给，粗细杂粮、荤素菜肴要均衡；晚餐不宜过饱，吃七八成饱即可，少吃含脂肪食物，多吃蔬菜、水果等低热能、高纤维的物质。在参加体育锻炼比较激烈的日子，更要注意摄取一定量的脂肪，增加鱼、瘦肉、蛋、奶、豆类等富有营养的食物的摄取量和充分的新鲜蔬菜。