

· 广东省中学试用课本 ·

体育

高中二年级



广东省教育厅 编

广东教育出版社

经广东省中小学教材审查委员会审查批准

广东省中学试用课本

体 育

高中二年级

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
高中二年级
广东省教育厅编

*

广东教育出版社出版
广东教材出版中心重印
(广州市环市东路水荫路11号)

邮政编码:510075

广东省新华书店发行
鹤山市教育印刷厂印刷
(鹤山市沙坪镇大林路)

787×1092毫米 32开本 7印张 160000字

1994年7月第1版

1998年7月第2版 2000年7月第7次印刷

ISBN 7-5406-3006-X/G·2844

定价:3.80元

如有印、装质量问题,影响阅读,请与本中心(电话:020-87601673)联系调换。

说 明

根据国家教育部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，按国家教委 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，制订教学进度计划，基本教材的教学时数应占 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。体育课成绩考核的内容包括体育和保健基础知识、运动技能、身体素质和运动能力以及体育课的出勤和课堂表现等部分。考核的具体项目、内容及标准，由教师按《大纲》规定和课本内容选择，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：陈仲屿

副主编：罗茂华、施汉欒

统稿审订：罗茂华

参加编写的同志有（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、罗焕超、罗茂华、杨锡齐、杨学威、施汉欒、张桂珍、赵汝高、黄美好、陈仲屿、廖荣桢。

绘图：高超

广东省中学体育课本编写组
2000年2月修订

目 录

基本教材

第一章	体育和保健基础知识	(1)
第二章	田径	(23)
第三章	体操	(49)
第四章	民族传统体育(自卫术)	(60)
第五章	发展身体素质教材	(73)

选用教材(学科、活动类体育课通用)

第六章	韵律体操和舞蹈	(91)
第七章	篮球	(110)
第八章	排球	(123)
第九章	足球	(129)
第十章	游泳	(133)
第十一章	羽毛球	(161)
第十二章	溜旱冰	(191)

附件

一、《国家体育锻炼标准》17岁男子(高中二年级)	
评分表	(210)

二、《国家体育锻炼标准》17岁女子(高中二年级)	
评分表·····	(212)
三、《国家体育锻炼标准》成绩登记 ·····	(214)
四、体育课考核成绩登记 ·····	(215)

第一章 体育和保健基础知识

一、做一个文明观众

体育运动的一个主要特征就是竞争，竞争自然要分胜负。因为有胜负，就激励竞赛参加者奋发、进取、拼搏；因为有胜负，就关系到国家、地区、单位的荣誉，就引起广大群众的兴趣、关注；因为有胜负的竞争，也就吸引人们去欣赏技艺，调节感情。每个人都会在各种不同的场合观看体育竞赛，这是当代人们生活的需要。

在国内外比赛中，观众为比赛双方的精彩表演鼓掌，是一种文明礼貌行为，它反映了观众的气量和风度。尽管胜负关系国家、地方、单位的荣誉，但体育竞争的对抗，毕竟不同于军队的打仗，体育比赛在一定程度上带有娱乐性、艺术性。观众看比赛，不仅看胜负，而且欣赏双方运动员的精彩技艺和良好风格，从中获得乐趣和艺术享受，因此，提倡观众为双方的精彩表演鼓掌。而鼓掌的目的是为了增进友谊、团结和交流经验、提高技艺。

在一般情况下，观众看比赛大都带有一定的倾向性，他们愿意多为本国、本地区、本单位的运动员鼓掌，这也是自然的，但决不应用狭隘的民族主义和只为小集团荣誉的偏见去观看比赛。为双方的精彩表演鼓掌，是文明高尚风气的表

现，既为优胜者、领先者喝彩，也对失败者、暂时受挫者予以鼓励。所以说，观众为比赛双方的精彩表演鼓掌，充分反映了观众的欣赏水平，也反映了观众良好的体育道德和高尚的风格。

在比赛中我们提倡运动员要有良好的赛风，然而我们有时会看到少数运动员动作粗野、态度恶劣，这是应该受到谴责的。体育比赛时观众和运动员往往都处于高度的紧张心理状态，容易失去理智，难以控制感情，有的观众高声叫骂、甚至采取更激烈的行为，这是不应有的。遇到上述情况，我们应该正确对待，要相信裁判员和赛场的有关人员能够解决问题。以冷静的头脑，通过正当的舆论去帮助运动员提高思想，维护良好的赛风，这同样是文明观众不可缺少的道德和风格。

此外，作为观众，不管在任何场合，都应遵守赛场的有关规定，进退场不要挤拥，观看比赛时不要妨碍和影响别人，注意赛场的环境卫生等，这些都是一个文明观众应具备的品质。

复习思考题

1. 为什么观看比赛不能只为本国、本地区、本单位的队员鼓掌喝彩？
2. 你在观看比赛中，曾看到过有观众哪些不文明的表现？
3. 当你在观看比赛，发现有不文明行为的观众时，你会怎样对待？

二、体育与心理健康

什么是健康？联合国世界卫生组织对健康下了这样的定义：“健康是身体的、心理的及社会的完全良好状态，不仅是没有疾病或虚弱。”从这个定义中我们可以看到，健康的标准包含着三方面的内容：无躯体疾病；无心理疾病；具有社会适应能力。

体育不仅能促进身体健康，而且具有促进心理健康发展的功能。

现代社会所需要的人才，不仅要求要有健壮的体魄，而且要求要有健康的心理素质。我们国家正在发展社会主义市场经济，各种竞争日趋激烈，“优胜劣汰”的机制被广泛运用，信息流动大大加快，整个社会的运行节奏急剧加快，与此同时，各种消极、腐朽的社会现象也在充分暴露。我们培养出来的学生，如果不是身心全面发展的人，在当今社会上就难有所作为。

心理健康包括下列五个方面：

（一）智力正常。所谓智力，就是人认识客观事物并运用知识解决实际问题的能力。正常智力水平是人们从事各种活动最基本的心理条件。观察能力、记忆力、思维能力、想象力和分析判断能力、操作能力是智力的主要组成因素。从智力测量角度来衡量，智商在60以下的都是智力低常，即心理不健康。人要有正常的智力，就必须有健康的神经系统和身体。学生学习效率的高低，是由大脑的高级神经系统决定的。经常从事体育活动和身体锻炼，可以促进机体的新陈代谢

谢，提高神经系统的活动能力，增强呼吸和循环系统的功能，使大脑获氧充分，进而使记忆力增强，思维更加敏捷灵活。

(二) 情绪健康。情绪稳定与心情愉快是情绪健康的重要标志。情绪稳定表明一个人的中枢神经系统处于相对平衡状态，意味着机体功能的协调。喜怒无常是情绪不健康的表现。心情愉快是情绪健康的另一个重要标志。如果一个人常常愁眉苦脸、灰心绝望，则是心理不健康的标志。医学临床表明，长时期的情绪压抑、忧虑和紧张，还是导致癌症和其它疾病的重要原因之一。

经常参加体育活动，可以使机体产生极大的舒适感。在从事各种运动项目中，尽享其中乐趣，从而陶冶情操，开阔心胸，激励人的自信心和进取心，形成豁达、乐观、开朗的良好心境。

(三) 意志健康。行动的自觉性和果断性是意志健康的重要标志。自觉性是指一个人行动中有着明确的目的性。果断性是指能适时作出决定并加以执行，与优柔寡断和草率决定相悖。经常性的盲目性和优柔寡断是意志不健全的表现。坚韧、顽强是意志健全的表现。意志的顽强性与我行我素的顽固性是不同的。意志薄弱也是意志不健全的一个表现，这种人常常碰到困难和挫折就气馁、灰心丧气。

参加体育活动，既是对身体的锻炼，更是对意志的考验。三天打鱼，两天晒网，懒懒散散，必将无所作为。而敢于向困难挑战、坚持不懈、勇于拼搏、协作精神、团体意识、竞争意识、意志力、自制力及自我心理调节能力等，则是体育精神的充分体现。

(四) 行为协调。一个心理健康的人，其思想与行为是统一协调的。他的行为有条不紊。心理不健全的人行为是矛盾的，做事有头无尾，思想混乱，语言支离杂乱，注意力不集中。

心理健康的人格特征，是在正确人生观和信念的支配下，树立远大的理想，使思想、认识、行为相一致。

学校体育是教育的组成部分，必须从育人出发。在体育教学中，不仅是传授“三基”，增强学生体质，而且还要对学生进行共产主义思想道德教育，帮助他们形成正确的世界观、人生观和健康、积极、进取向上的统一人格。其中，教学生做人是第一重要的。

(五) 人际关系和谐。人的交际活动能力反映人的心理健康状态，人与人之间的正常、友好的交往不仅是维持心理健康的一个不可缺少的条件，也是获得心理健康的重要方法。家庭教育中的一个重要问题，就是引导儿童与其他儿童交往，这对儿童的心理健康是非常重要的。

体育课堂教学为学生提供了许多交往机会。体育课的进行是离不开人的活动的，离不开教师与学生、学生与学生之间的合作与交往的。各种体育游戏、教学比赛，各种形式的运动项目都能增进学生之间的友谊、促进身心发展，提高学生的心理适应能力。

以上的心理健康标准之间是相互联系的。但是一个人的心理不健康并不一定在各个方面都有表现，而往往在一两个方面表现出严重失调。

学校体育，通过各种体育活动，必须自觉地、有目的地加强对学生的心理指导，全面培养学生的心理素质，促进学生

生的心理健康，才能培养跨世纪所需要的合格人才。

复习思考题

1. 心理健康包括哪几方面的内容？
2. 你自己是否存在有心理不够健康的因素，准备如何克服？

三、卫生与健康

人体的健康是指人体各个器官系统发育良好，功能正常，体质健壮，精力充沛，有良好的劳动能力，有健全的生理、心理状态和社会适应能力。

学校体育是教育的重要组成部分，是培养学生德、智、体全面发展的一个重要方面。体育的本质功能是增强学生体质。除身体锻炼之外，还含有卫生保健工作、生活作息制度、饮食营养、课业负担、生活环境等诸多内容。这些因素对人体健康有着重要影响。比如，对龋齿、蛔虫、砂眼等常见病的预防和矫治，靠体育锻炼的方法是解决不了的，它是属于卫生保健工作范畴，要靠学生有科学的卫生知识和养成良好的卫生习惯来解决。对这些常见病如果不加预防和矫治，会直接影响学生的身体健康。再如，学生的营养不良、睡眠不足、患有心脏疾病等现象，如何进行体育锻炼，必须进行卫生监督。总之，欲塑造一个体魄健全的人，需要发挥诸多因素的作用才能完成。体育锻炼是增强学生体质的积极手段；卫生保健是保护学生健康有效的预防措施。讲究卫生的目的在于预防疾病，保护和增进人体健康及提高劳动能力。

（一）个人卫生

1. 合理的作息制度。

作息制度是指一天内工作、学习、锻炼与休息的时间安排。遵守作息制度，按时作息，使一个人的生活每天都有一定的规律和节奏，这对促进身心健康发展，具有重要的意义和作用。

学习与休息要合理安排。不论从事脑力劳动或体力劳动，切勿过度疲劳。一般认为，学习时间的安排应随着年龄的增长逐渐增加，初中学生的学习时间每天不超过7小时，高中学生不超过8小时。

中学生在学习1小时之后，应休息10分钟，使神经系统的疲劳得以消除，工作能力得以恢复。实践证明，在校学生每周保证安排的“两课两操两活动”，是极为重要的卫生措施。

2. 阅读与书写卫生。

阅读是紧张的脑力劳动和视力活动。不注意阅读卫生，不仅可引起神经系统的疲劳和眼部肌肉的疲劳，而且可造成近视眼。

(1) 连续看书的时间不要太长。

(2) 书本与眼的距离最好保持在30—35厘米之间为宜。

(3) 阅读时应保持正确的坐姿。

(4) 阅读时光线要充足，光线不宜太暗、太强。

(5) 不要沾唾沫翻书，以免传染疾病。

(6) 书写时，握笔姿势要正确，前臂平放在桌面上，身体坐直，胸部不要紧靠桌缘。

3. 睡眠卫生。

睡眠是一种保护性抑制。它既能使大脑皮质得到充分休息，也能使机体其它器官的疲劳得以消除。

(1) 睡眠时间要充足。中学生每天需要 8 至 9 小时，小学生则要 9 至 10 小时。

(2) 睡觉姿势向右侧睡较好，最好不要俯卧。

(3) 不要蒙头睡觉，并保持室内空气新鲜。

(4) 睡觉前要漱口洗脚。

4. 要讲究饮食卫生。

饮食，是人体摄取营养物质、维持生命、保证青少年生长发育的物质基础。食物，是生命的能源。

青少年正处在长身体，长知识的重要时期，对食物的要求不论在数量上还是质量上都比较高。特别要保证蛋白质、脂肪、糖、矿物质、维生素、水等营养素的需要。要合理安排一日三餐膳食，充分发挥食物的营养作用。必须懂得，合理的营养可以增进健康，营养失调则可引起疾病。最科学的办法是实行营养配餐。

此外，要养成良好的饮食习惯，要饮食有节，定时定量，切忌忽饥忽饱，暴食暴饮。

体育锻炼与进食时间应遵循一定的卫生要求，运动后最好休息 30 分钟左右再用餐。饭后也应有充分的时间休息，至少应间隔 1—2 小时后才进行运动。

5. 培养良好的卫生习惯。

中小学学生守则及《学校卫生工作条例》都要求青少年养成良好的生活习惯，做有教养、讲文明、爱卫生的一代新人。

(1) 服装要勤洗换，随时保持干净。

(2) 皮肤必须经常清洁，保持干净。如每天早晚洗脸，出汗后必须洗澡，饭前便后和劳动之后要洗手。长指甲是藏污纳垢的地方，所以要勤剪指甲。

(3) 勤洗头理发。头发要天天梳理，不要留长头发。

(4) 勤漱口刷牙。饭后不漱口，早晚不刷牙，使食物残渣残留在口腔和牙缝中，发酵变酸，助长细菌繁殖，腐蚀牙齿，从而产生龋齿，影响食物消化。所以，应该养成饭后漱口，早晚刷牙的良好卫生习惯。

(5) 不随地吐痰和乱抛果皮纸屑。

(6) 不吸烟，不酗酒，使身体发育更健壮。

6. 心理卫生。

心理活动会影响机体的某些生理过程，影响机体的内部平衡和机体适应环境的能力，而影响人体的健康。大量事实证明，经常保持愉快的情绪，心理处于乐观的状态，对人体将起到良好的作用，可以提高大脑及整个神经系统的功能，从而食欲好、睡眠香、精力充沛、思维敏捷、动作轻松协调。消极的情绪，不健康的感情，不良的性格，往往是致病的内因。因此，不少专家认为：青少年儿童最佳的心理健康状态就是情绪愉快。

(二) 环境卫生

环境，可以分为自然环境和社会环境。自然环境是指人们日常生活和从事生产活动的外界环境，它是由空气、水、阳光、岩石、土壤、森林、野生动植物等生态系统所组成的。社会环境是指工业、农业、城市、交通、房屋、娱乐场所、风

景区、生活居住区等所组成的。

在正常情况下，环境中的物质与人体之间始终保持着动态平衡状态，从而使人得以正常地生长、发育和从事各种活动。空气、水、土壤和食物是环境中的四大要素。环境污染首先影响到这些要素，当有害的环境因素长期作用于人体，就要危害健康，引起疾病，甚至造成死亡。能使人体发生病理变化的环境因素称为环境致病因素。人类的疾病大部分是由于环境致病因素引起的。在环境致病因素中，环境污染占最重要的位置。其病症可分为：食物性环境病、居住性环境病、化妆性环境病、职业性环境病、交通性环境病等。

环境卫生的防护措施，主要是对工业“三废”（工业生产中所排出的废气、废水和废渣）的综合治理，对农业污染的预防和对生活污染的管理。结合城乡爱国卫生运动，广泛开展植树造林，绿化环境，除害灭病，移风易俗，创造一个美好的生产生活环境。特别在学校，学生大部分时间是在教室、实验室、图书室、运动场度过，创造优美的学校环境，是保证师生身心健康的重要条件。每个学生都应具有良好的环保意识并积极参加环境保护的活动。

复习思考题

1. 良好的卫生习惯包括哪些基本内容？
2. 在你生活的环境中有哪些不卫生的现象？