

高中课本（试用）

一年级



齐木

TI

YU

体 育

國 藝

中國

高中体育（一年级）

出版发行：江苏少年儿童出版社

经 销：江苏省新华书店

印 刷：淮阴新华印刷厂

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 4.5 字数 97,000

1991年 5 月第 2 版 1991年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7—5346—0309—9

G·126

定价：1.50 元

凡是印装问题，均向承印厂调换。

朱 国 英

说 明

为了加强学校体育工作，努力提高体育教学质量，我们在实施《江苏省中学体育教学基本要求》的基础上，依据国家教委颁发的《中学体育教学大纲》，结合我省的实际情况，组织编写了这套《江苏省中学体育课本》，以帮助同学们更好地完成体育教学的各项任务，促进《中学生体育合格标准》的贯彻实施。

这套课本共计六册，初、高中每年级一册。主要内容有体育卫生保健知识、体育基本技能和技巧、发展各项身体素质的手段方法等教材组成。我们力求使课本结构合理，内容科学，图文并茂，切合实际，体现江苏特色。

为了便于学习、便于教师根据不同情况灵活地安排教学，这套课本采用分项编写的办法，分别列出了每项教材本年度的主要学习内容。本书所附考核标准供各地参考使用。

这套课本经国家教委中小学教材审定委员会体育学科审查委员会审查，同意试用。

为了正确地使用这套课本，我们还编写了《江苏省中学体育教学参考书》作为配套用书，供教师参考。在《教学参考书》尚未修改之前，凡课本与《教学参考书》有不相符合的地方应以课本为准。

江苏省教育委员会教研室

一九九一年三月

目 录

体育基础知识和卫生保健知识

- 一 体育的起源与发展..... 1
- 二 体育与社会主义精神文明建设..... 5
- 三 奥运会、亚运会和全国运动会..... 9
- 四 身体练习与运动项目.....13
- 五 中华养生知识.....16
- 六 青少年健美锻炼 *21
- 七 青少年常见病的预防 *24

体育实践部分

- 一 基本体操.....30
- 二 跑.....34
- 三 跳跃.....51
- 四 铅球.....60
- 五 双杠.....65
- 六 支撑跳跃.....71
- 七 篮球.....78
- 八 民族传统体育.....89
- 九 韵律体操100
- 十 发展身体素质的练习108

附录

- 一 全国、江苏省16—18岁男、女生体质测试均值表
..... 125
- 二 《国家体育锻炼标准》16岁男、女生（高中一年级）

评分表.....	129
三 江苏省高中一年级体育课考核内容和男、女生身体素质、运动能力考核评分标准.....	135
注：带·符号的为选用教材	

现在是

体育基础知识和卫生保健知识

一、体育的起源与发展

什么是体育？体育是指以身体练习为基本手段，以增强体质，促进人的全面发展，提高运动竞技水平，满足休闲娱乐需要的一种有意识的社会活动。它是社会文化教育的组成部分。

现代体育包含学校体育、竞技运动和群众体育（或称大众体育）几个方面。

体育是怎样产生的？现代体育又是怎样形成的呢？下面我们简要地介绍体育的起源和发展。

（一）体育的起源

体育的起源与人类的劳动、争斗、强身祛病以及宗教祭祀、文化娱乐有关。

1. 体育的产生与人类劳动有关

原始社会人类在极其艰险的条件下以狩猎、采集野果为生。为了谋取生活资料和抵御猛兽的侵袭，就必须掌握跑、跳、投掷、攀缘、负重、泅水等本领。譬如：打猎需要长途跋涉、奔跑、跳跃，同时又要善于投掷利器；捕鱼需要涉水游泳、打到猎物要负重背回住地等。这些本领都是当时赖以生存所必需的劳动技能。

为了对青少年传授这些技能，就必须进行必要的训练，这就是原始体育的萌芽。

2. 体育的产生与部族争斗有关

在氏族公社后期，为争夺地盘、食物和财富，开始出现了部族间争斗。从投石发展到使用弓箭，从徒手角觚演变为使用利器的搏斗。这便是武术、击剑等项目的萌芽。

3. 体育的产生和人们强身祛病的需要有关

人类在长期生活中逐渐认识到身体活动有强身祛病的作用。古代洪水泛滥，天气阴湿，人们患风湿病的很多。当时就有人利用跳舞来治疗这种疾病，所以把它叫做“消肿舞”。这是最早的医疗体育的萌芽。

4. 体育的产生与宗教祭祀、文化娱乐活动有关

原始人在喜庆丰收或出师征战时，往往要举行一些宗教祭祀活动，祈求神灵保佑。在这些庆典活动中常常伴有各种舞蹈，有徒手的，也有手执兵器的舞蹈。此外，人们在温饱之余还常常进行一些游戏活动。

这许多与体育有关的活动汇集起来，不难看出原始体育萌芽状态时的情景。

(二) 体育的形成与发展

体育的形成与发展大体经历了萌芽、形成和发展以及高度发展三个时期。

1. 萌芽时期

体育的产生经历了一个漫长的萌芽时期。在这个时期，最重要的特点是体育和劳动、攻防活动、交往娱乐活动、宗教和医疗活动紧密结合，浑成一体，难以截然分开。但是体育的内容已逐渐显露出来，虽然这还仅仅处于自然发展的低级阶段，但它却是古代体育与现代体育的奠基石。

2. 形成和发展时期

随着生产的发展，有了剩余产品，社会出现了剥削，人类进入了阶级社会。经济的发展为文化教育和体育的发展创造了必要的条件。人们更自觉地利用体育为各种需要服务。体育逐步从其它社会活动中分离出来，形成独立的社会活动，开始步入繁荣发展的时期。

(1) 养生体育的发展

战国时期就有“导引”之术，这是比较古老的养生体育。三国时名医华佗编了“五禽戏”，模仿鸟兽的动作锻炼身体。宋朝有“八段锦”，可以说是我国成套的养生操。清初陈王廷编了“太极拳”，即陈氏太极拳，一直流传至今。

(2) 军事体育项目的发展

古代许多体育活动都是从习武防身出发演变而来的技击项目。如夏、商时期以射箭驭车为主要内容。战国时则以投石、角力、超距、击剑为重要内容。汉朝以蹴鞠（古代足球）练兵。唐代用击鞠（马球）训练士卒。清朝曾举行过滑冰，以检阅部队。

(3) 作为教育内容的体育的发展

早在殷商时代，“学宫”中就把射箭作为学习的内容。周代六艺教育中的射御就含体育的因素。古代雅典教育规定13—15岁的贵族子弟要上体操学校，学五项竞技（角力、竞走、跳跃、掷铁饼、投标枪）和游泳。中世纪欧洲骑士教育的“骑士七技”（骑马、游泳、投枪、击剑、打猎、下棋、吟诗），体育占了很大的比重。

(4) 娱乐体育的发展

利用体育的方法进行娱乐，是体育发展的一个重要方面。古代的蹴鞠（古足球）、马球、相扑、拔河、舞蹈、秋千、跳水等都是娱乐体育的内容。

3. 高度发展时期

人类社会进入现代经济社会以后，由于大工业生产为社会创造了巨大的物质财富，文化、教育、科学技术的飞跃发展，为体育的发展提供了良好的物质和技术条件，促进了体育的科学化进程，体育开始进入一个崭新的高度发展的现代化体育时期。以养生保健、休闲娱乐为主要内容的社会群众体育和以比赛中取胜为主要目标的高水平竞技运动以及学校体育是构成现代体育的三个主要方面。这三个方面既相互联系，又相互渗透，而不是绝然分开的。现代体育内容更加丰富多采，形式千变万化，方法更为科学，运动技术水平飞速提高，体育的国际交往更加频繁，活动规模也越来越大，体育日趋社会化、科学化。现代体育正以巨大的活力蓬勃发展着。有人说“体育是万古常青的事业”，这句话是很有道理的。因为体育体现了每一个人的需要和切身利益。体育已成为现代生活中一个不可缺少的组成部分。

思考题

1. 什么是体育？
2. 现代体育是由哪几方面组成的？
3. 为什么说“体育是万古常青的事业”？

二、体育与社会主义精神文明建设

体育是社会文化教育的一个重要组成部分。在我国社会主义现代化建设的历史进程中，体育对社会主义精神文明建设具有多方面的积极作用，主要表现在以下五个方面。

(一) 体育是造就全面发展新人的重要方面

在现代文明社会里，人们都把参加体育活动视为青少年儿童生理、心理发展的正常需要，把体育作为造就全面发展新人的重要手段。马克思在《资本论》里指出：“未来教育对所有已满一定年龄的儿童来说就是生产劳动同智育和体育相结合，它不仅是提高生产的一种方法，而且是造就全面发展的人的唯一方法。”毛泽东同志1917年在《体育之研究》一文中指出：“体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体，无体无德智也。”“体者，载知识之车寓道德之舍也”。我国的教育方针明确规定：教育必须为社会主义现代化服务，必须同生产劳动相结合，培养德、智、体全面发展的建设者和接班人。在体育锻炼时，人体必须承受一定的运动负荷。坚持体育锻炼就需要有顽强的毅力，坚定的决心和不畏困难的精神，因而有利于养成人们勇敢顽强、吃苦耐劳、坚持不懈和克服困难的优良品质；在体育竞赛活动中有利于培养人们积极主动，坚韧不拔、拼搏进取和胜不骄、败不馁的思想品质；在集体项目的体育活动中还有利于培养人们团结合作、协调行动的思想作风和集体主义精神；而竞赛规则和纪律的约束，又对加强人们的组织纪律性，服从指挥，尊重对方，文明礼貌等优

1

良的道德品质的养成都有积极的作用。由此,通过体育锻炼,不仅可以增强青少年的体魄,为学好文化知识奠定物质基础,而且能使青少年受到共产主义思想品德的熏陶,从而得到全面发展,更加健康地成长。

(二) 体育对增强社会责任感,培养爱国主义精神,振奋民族精神和促进国际友好交往等方面都具有积极的意义

我国各类学校认真推行《国家体育锻炼标准》,积极组织青少年参加《国家体育锻炼标准》的锻炼和测试,这不仅是为了个人的健康,而且是对社会应尽的责任。使青少年把锻炼身体与国家昌盛、民族兴旺,与热爱社会主义、热爱祖国联系起来。这对增强社会责任感,培养爱国主义精神都具有积极作用。

在国际体育交往中,我国体育健儿在比赛中创造的优异成绩,对振奋民族精神,激发人们的爱国热忱和促进国际友好交往都具有不可估量的作用。第十一届亚运会,我国运动员优异的运动成绩,北京城市面貌的巨大变化,北京观众的精神面貌以及我国严密、高效、卓越的组织工作能力都给各国来宾留下了极其深刻的印象,受到国内外的高度赞扬。北京亚运会的圆满成功,不仅提高了中华民族的威望,宣传了社会主义中国的伟大成就,而且极大地激发了全国各族人民的爱国热忱,振奋了民族精神,提高了民族的自尊心和自信心,增强了民族的凝聚力,对推进我国同亚洲以及世界各国人民的友好往来和友好合作关系都产生了重要的积极作用。

(三) 体育是健康、文明生活方式的重要内容

随着我国国民经济的发展，人民群众的生活水平不断提高，人们开始重视改善自己的生活质量，因而对体育的需求也将日益增长。丰富多采的体育活动必将成为人们业余生活的一项不可缺少的内容。当前在全国各地出现的娱乐体育、健美体育、康复体育和老年人体育正方兴未艾地蓬勃发展，体育活动和形式还将与日俱增。这样，既丰富了人们文化生活，锻炼了体魄，又消除了身体和精神的疲劳，因而对调节精神，愉快身心，防治疾病，增进健康等都有着积极的意义。这将是现代人所追求的健康文明的生活方式。

(四) 体育是移风易俗，改善社会风尚的一种教育活动

体育活动占领了业余文化阵地，可以将人们吸引到内容健康、文明、高尚的体育活动中来，既可收到锻炼身体的实效，又可起到移风易俗的作用。这就有利于防止封建迷信、酗酒、赌博等恶劣现象对人们的侵蚀。体育活动还能养成人们奋勇进取、顽强拼搏、坚毅不拔、灵活机智等优良品质，陶冶情操，树立新风，促进“五讲四美三热爱”活动的开展。这就有利于推动社会风尚的改善，创造安定、团结、和谐、民主、进取向上生动活泼的社会环境。

(五) 体育是提高人的文化 素养的重要方面

体育具有自己的理论与技术体系。学习和掌握体育的理论知识与技能，是提高人们文化素养的一个重要方面，因而属现代精神文明建设的一个组成部分。

综上所述，不难看出体育是社会文明的一部分，是社会文明的产物，它在推动社会文明发展，满足人们不断增长的文化生活的需求方面都具有重要的积极作用。体育已经成为现代生活不可缺少的组成部分。

思考题

1. 建设社会主义精神文明有什么意义？
2. 体育对社会主义精神文明建设有什么作用？

三、奥运会、亚运会和全国运动会

当今世界上每个发达和发展中国家，都期望主办和参加国际性的大型运动竞赛，以此作为显示国家政治、经济、科学文化风貌的重要手段。因此，观赏和谈论国内外重大体育比赛也就成了人们生活和交际的一个重要内容。

(一) 奥林匹克运动会

奥林匹克运动会是当今世界上最引人瞩目的体育盛会。它是由国际奥林匹克委员会举办的世界规模最大的综合性运动会，每四年举行一次。

奥林匹克运动会起源于古希腊，因举办地点在奥林匹克而得名。

传说古代奥运会是由众神之王宙斯的儿子——大力士赫拉克勒斯所创始的。第一届古代奥运会于公元前776年举行，到公元393年，古代奥运会共举行了293次。在公元394年由于罗马帝国征服了希腊，罗马皇帝狄奥多西信奉基督教，禁止一切异教活动，因而废除了奥运会，并烧毁了建筑物。

随着近代体育的兴起，1888年法国教育家顾拜旦提出恢复奥运会的建议，得到许多国家和地区的响应，1894年在巴黎举行了一次国际体育会议，会议一致通过恢复奥运会，并正式成立了国际奥林匹克委员会。1896年终于在希腊举行了第一届现代奥林匹克运动会。

现代奥运会有冬季和夏季奥运会之分。夏季奥运会赛程规定不得超过十六天，冬季奥运会不得超过十二天。运动会

如因故不能举行，届数仍照算。如第六届(1916年)、第12届(1940年)和第13届(1944年)均因世界大战而未举行。

奥林匹克的旗帜为白底，无边，中间有兰、黄、黑、绿、红五色上三下二的五个相套连的圆环，象征五大洲的人民携手合作，共享和平与繁荣。

奥林匹克的会徽就是会旗上五个相套连的奥林匹克圆环。

奥林匹克的标语是：“更快、更高、更强。”亦称为奥林匹克格言。

奥林匹克理想是：“奥运会所重不在获胜，唯在参加则更有意义。”

(二) 亚洲运动会

亚洲运动会由亚洲运动会联合会主办，也是每四年举行一届，但与奥运会相间举行。

第一届亚运会原定1949年2月在印度新德里举行，后因故延至1951年举行。

亚洲运动会的比赛项目大都为奥运会比赛项目，但不像奥运会有严格的规定。每届除一些广为开展的项目，如田径、游泳、篮球、排球、足球等必须列入外，东道国可根据自身条件和具体情况适当增减。1990年在我国举行的第十一届亚运会，就增设了武术这一具有民族特色而又在亚洲开展较为广泛的项目。

(三) 全国运动会

1959年9月13日在北京举行了新中国成立后的第一届全国运动会。在这次运动会上共进行了36个项目的比赛和6个

项目的表演。

全国运动会是检阅我国体育运动发展水平，展现我国政治、经济、文化风貌的一个重要窗口，也是我国备战奥运会，建设世界体育强国的一项重要措施。自1979年10月恢复我国在国际奥委会合法席位后，全国运动会作为我国最大规模的综合性运动会而固定下来，每四年举行一次，所设项目绝大多数为奥运会比赛项目。

第五届全运会首次在北京以外的城市举办，它是我国竞赛制度的一项重大改革。

第六届全运会的大部分资金不依靠国家拨款，而是发动社会集资赞助，这是我国在社会主义商品经济的条件下，在贯彻改革、开放方针过程中，注入体育事业更大活力的创举。

思考题

1. 现代奥运会的创始人是谁？
2. 奥林匹克的会旗、会徽、格言和理想是什么？
3. 奥运会和亚运会每隔几年召开一次？
4. 第一届全运会是哪一年举行的，至今共举行了几届？

表 3—1

历届全运会情况简表

届别	时 间	地 点	团体操名称	破纪录情况
一	1959.9.13 ~10.3	北京	《全民同庆》	7人4次破4项世界纪录, 664人884次破,创106项全国 纪录。
二	1965.9.11 ~9.28	北京	《革命赞歌》	24人10次破9项世界纪录, 330人469次破130项全国纪 录。
三	1975.9.12 ~9.28	北京	《红旗颂》	1队4人6次破3项世界纪录,2 人2次平2项世界纪录,49队83 人197次破62项全国纪录。
四	1979.9.15 ~9.30	北京	《新的长征》	5人5次破5项世界纪录,2人3 次破3项世界青年纪录,3人3 次平3项世界纪录,36队204人 376次破102项全国纪录。
五	1983.9.18 ~9.30	上海	《蓓蕾初放》等	2人3次破2项和4人5次平3项 世界纪录,创一项世界青年 纪录,7人12次破9项亚洲纪 录,38队64人142次破60项 全国纪录。
六	1987.11.20 ~12.3	广州	《凌云志》	10人2队17次破15项和3人平3 项世界纪录,2人2次超2项世 界纪录。18人1队24次破17项 亚洲纪录,10人14次创10项和 28人39次超亚洲纪录。85人14 队168次破82项全国纪录。