

经全国中小学教材审定委员会2001年审查通过

全日制普通高级中学实验教材

二年级

体育与健康

(实验修订版)

中学体育与健康教材编委会 编著

高等教育出版社
Higher Education Press

经全国中小学教材审定委员会 2001 年审查通过

全日制普通高级中学教科书

二年级

体育与健康

(实验修订版)

中学体育与健康教材编写组 编著

高等教育出版社

全日制普通高级中学教科书二年级体育与健康(实验修订版)
中学体育与健康教材编写组 编著

出版发行 高等教育出版社

购书热线 010-58582141

社 址 北京市西城区德外大街4号

网 址 <http://www.hepsd.cn>

邮政编码 100011

总 机 010-58581000

印 刷 北京新丰印刷厂

开 本 787×1092 1/16

版 次 2000年7月第1版

印 张 6.5

印 次 2007年8月第28次印刷

字 数 140 000

定 价 6.20元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 9040-00

目 录

知识篇

运动损伤的预防	2
体育对心理健康的作用	5
酗酒对健康的危害及其预防	7
常用小型运动竞赛的组织方法	9
* 野外活动与遇险自救	13
* 体育与政治	18

方法篇

跑	24
投	27
单杠	31
支撑跳跃	34
剑术	39
简易健身练习	45
篮球	48
排球	53
足球	60
健美运动	67
防身基本技能	70
▲速度滑冰	76
▲游泳	81
* 网球	87
* 远足	95

(▲为地域性教材 * 为拓展内容)

亲爱的同学们，新学年又开始了，当你们进入高中阶段，会感到自己的身体已经发生了许多变化。这既是生长发育的自然规律，也可能与经常参加体育锻炼有关。经常的体育锻炼能为你们的体质与健康带来良好影响。也正是有了这些实际效果，才使你们对新学年的体育活动产生浓厚的兴趣，为自己定下新的追求目标，渴望通过体育课获得新的体育知识。

为此，根据高中二年级同学的认知规律和对提高体育文化知识的要求，安排了运动损伤的预防、体育对心理健康的作用、酗酒对健康的危害和预防、小型运动竞赛的常用方法、野外活动与遇险自救、体育与政治等内容。通过这些内容的学习，使你们进一步加深对体育增进健康意义的理解，在拓宽体育文化知识含量的基础上，增强对探索体育与社会、体育与人的生活等涉及体育文化内涵的求知欲望，使你们对体育有更深刻和全面的认识。

运动损伤的预防

学习提示与要点

体育锻炼中要注意预防运动损伤。本章将使你了解发生运动损伤的主要原因及预防方法,让你在体育锻炼过程中更好地预防运动损伤的发生。

经常参加体育锻炼,可以促进青少年的生长发育,增进身心健康。如果在锻炼时不遵循科学的锻炼原则,不符合生理卫生要求,不注意安全,就很容易在运动过程中发生损伤。轻者影响学习和健康,重者可造成残疾,甚至危及生命。因此,要重视对运动损伤的预防,一般要采取以下几项措施:

一、克服麻痹思想、强化防护意识

体育锻炼中发生运动损伤,往往是因麻痹大意,缺乏预防运动损伤的意识造成的。例如,有些人认为“运动中磕磕碰碰在所难免”等,所以,往往心血来潮,不顾主客观条件与可能,盲目或冒失进行体育锻炼,不注意各种安全措施,甚至发生运动损伤后也不认真分析原因,吸取教训,以致运动损伤不断发生。因此,我们在思想上要克服麻痹思想,强化防护意识,注意安全,贯彻“预防为主”的方针。

二、培养稳定的心理状态

体育锻炼中情绪不稳定、心情不舒畅、畏难、恐惧、害羞等,容易产生犹豫不决或过分紧张、情绪急躁、急于求成等不良的心理状态,很容易在锻炼中导致运动损伤的发生。因此,要克服上述的不良心理状态,以愉快、轻松、积极的心理状态去进行体育锻炼,有助于避免运动损伤的发生。

三、检查场地、器材和服装

运动场地不平,有小碎石或杂物;跑道太硬或太滑;沙坑太硬或有小石块;器械年久失修,安装不牢固,或器械高低、大小与轻重不符合锻炼者的实际情况;服装与鞋子不符合卫生要求,如衣兜中有小刀、别针、钢笔、铅笔、圆珠笔等尖利物件,或穿皮鞋、塑料鞋进行体育锻炼,都很容易发生运动损伤。所以,在进行体育锻炼前,要注意



运动场地和器材的卫生，清除砖头、小石块和玻璃碎片，不要在不牢固的器械上练习；身上不佩戴金属徽章、小刀等尖利物件；运动服装质地要柔软、轻便、舒适、通气性能和吸水性能要良好；鞋子大小要适宜，有良好的透气性及一定弹性；袜子要吸汗性强、柔软而有弹性。尽可能穿运动服、运动鞋袜进行体育锻炼。每次锻炼后，汗湿衣袜要及时清洗，预防感冒。指甲也要经常修剪。

四、做好充分的准备活动

锻炼前准备活动不充分，马虎敷衍，表面似乎做了，实际没有做好。特别是缺乏针对性准备活动，使运动器官、内脏器官的功能还没有达到运动状态，很容易发生运动损伤，如肌肉拉伤或关节扭伤等。因此，锻炼者要根据不同运动项目的特点、个人状况和气候条件等，认真做好准备活动，尤其对运动中负担较大的部位和易伤的部位，要特别注意做好准备活动。

五、掌握动作要点

由于技术动作上的缺点和错误，违反了人体结构特点和各器官、系统功能活动的规律以及力学原理，也容易发生运动损伤。例如，排球传接球时，由于手形不正确而引起手指关节扭伤或挫伤；跳箱时，没有掌握好助跑和踏跳，动作不协调，向前冲力太大，控制不住身体而向前摔倒受伤，或落地时，没有用前脚掌着地和屈膝，身体失去平衡跌倒。因此，在学习新动作时，要注意观察老师示范，从易到难，从简到繁，逐步掌握动作要点。



六、遵守纪律

锻炼时也要遵守纪律和各种规则，如不得穿越投掷区，或在非投掷区进行投掷；在游戏或比赛时，要遵守规则，树立起“宁失一球，勿伤一人”的良好体育作风。

七、加强自我监督

睡眠或休息不好，患病或初愈阶段以及疲劳时，若参加剧烈的体育锻炼或比赛，容易发生运动损伤。因此，要加强自我监督，身体若有不良反应时，要认真分析其原因，



严格控制运动负荷，不宜做高难度动作；锻炼项目和运动负荷大小，要适合自己的体育运动能力和健康状况，不能急于求成，盲目加大运动负荷和局部负担；不要违背循序渐进和从实际出发的原则，疲劳或患病时要注意休息，避免在身体功能状况不佳的情况下进行剧烈的体育锻炼或比赛。

八、加强保护与帮助

保护与帮助是预防运动损伤的重要措施，尤其是在进行体操或游泳锻炼时，应该有懂得保护方法的人在场保护与帮助。此外，要掌握一些自我保护方法，如摔倒时，要立即屈肘低头、团身滚动，切不可直臂或肘部撑地；由高处跳下时，要用前脚掌先着地，注意屈膝、弯腰，两臂自然张开，以达到缓冲和保持身体平衡的目的。

知识窗

为什么不宜在公路上进行跑步练习

公路多是由柏油或水泥铺成，路面坚硬。在此种路上进行跑步锻炼，容易引起踝关节、足弓、小腿骨和一些软组织等损伤。

造成城市大气污染的二氧化硫、一氧化碳、二氧化碳等污染物主要来自于矿物燃料的燃烧和汽车排放的尾气。公路上和公路附近，这些污染物在空气中的含量很大。过多地吸入有害物质，对人体呼吸、循环系统的机能及其他组织和器官会带来不良影响。

马路上车来车往，很容易发生交通意外事故，为了你的身体健康和家庭幸福，最好不要在公路上进行跑步练习，而应该到运动场上去跑步。

作业与思考

你或者你的同学是否发生过运动损伤？其主要原因是什么？

体育对心理健康的作用

学习提示与要点

每个人都希望自己成为一个身心健康的人。本章告诉你体育锻炼不仅能有效增进身体健康，而且还有助于智力的发展、人际关系的改善、心理障碍的消除。

根据世界卫生组织对健康的定义，我们不仅要注意身体的健康，而且还要注意心理的健康与社会适应能力良好。所谓心理健康是合乎某一水准的社会行为：一方面能为社会所接受，另一方面能给本身带来快乐。心理健康的标准，一般包括以下几个方面：

1. 能正确地感知世界，认识现实。
2. 心境乐观，情感不失常态，适应良好。
3. 意志坚强，行为不失控制，自尊尊人。
4. 乐与他人交往，人际关系融洽。
5. 个性健全，性格开朗。

体育锻炼能够在以下几个方面对促进心理健康起积极作用。

一、体育锻炼有助于智力的发展

正常的智力是正确感知认识世界的前提，是心理健康的基础。体育锻炼对智力发展的作用主要表现在以下两个方面：

（一）即刻作用

体育锻炼时，大脑中运动中枢兴奋，使其他区域得到休息，有助消除脑力劳动产生的疲劳；另外，通过参加体育活动，促进血液循环，使大脑获得更多的氧气，为提高思维与记忆能力提供物质基础，进而提高脑力劳动的工作效率。

（二）长期作用

经常积极参加体育锻炼，能够促进大脑功能的改善与提高，促进右脑的开发与利用，提高神经系统的均衡性、灵活性。



二、体育锻炼有助于形成良好的心理品质

心理健康的重要内容是有正确的价值观、乐观的情绪、坚强的意志、进取的精神等。体育锻炼有助于调节情绪，增强自信，形成乐观开朗、积极向上的生活态度。

另外，体育锻炼中“夏练三伏，冬练三九”，长跑中战胜令人难过的“极点”，跳过更高的横竿，跑出更好的成绩等，对培养吃苦耐劳、坚韧不拔、果断、自制、自信等良好的心理品质，具有很好地促进作用。

三、体育锻炼有助于人际关系的改善

在体育活动中，人们打破了人与人之间的隔离与孤独，不分地位、贫富、职业、年龄相聚在运动场，进行平等的、友好的、和谐的练习和比赛。

在体育活动中人们和睦相处、友爱互助，建立起平等、和谐的人际关系。通过体育活动可以结识更多志趣相投的朋友，这种友谊使人心情舒畅、精神振奋，从而使人更好地适应社会。

四、体育锻炼有助于消除心理障碍

在现代社会中，由于激烈的社会竞争，社会生活与家庭生活压力的加大，可能会使少数人产生悲观失望，进而导致发生忧郁、孤独等心理障碍。通过充分展示与发挥主体性、创造性的体育活动，有助于人们摆脱压抑、悲观等消极情绪，消除忧郁、孤癖等心理障碍，有助于人们保持心理平衡，达到增进心理健康的目的。

作业与思考

以你自己或周围的同学为例，说明体育对心理健康的作用。

酗酒对健康的危害及其预防

学习提示与要点

酒精对健康有许多危害。一次酗酒会造成头昏、呕吐甚至昏迷死亡。本章将告诉你酗酒的危害及控制饮酒的方法。

逢年过节、亲朋聚会，在餐桌上喝一点酒、聊一会儿天，乃人之常情，无可厚非。但如果饮酒成习，不加节制地沉湎于“一醉方休”的狂饮之中，那就非常容易损害身体健康。

一、酒精对健康的危害

酒的主要成分是酒精，其化学名称“乙醇”。在日常消费的酒类中，酒精含量从高到低依次为白酒（又名烧酒）、黄酒和葡萄酒、啤酒。通常饮酒后，绝大部分（约80%）酒精是由小肠吸收，少部分（20%）酒精则经胃部吸收，通常在2~5 h可全部进入人体血液。其中除一部分（10%）随尿液、汗液、唾液和呼吸气体排出体外，绝大部分（90%）将进入人体“化工厂”——肝脏进行解毒。但由于肝脏的解毒能力有限，过量饮酒使肝脏一时无法完全处理，故大量的酒精就很容易对人体各器官、组织产生影响和伤害。特别是大脑在酒精的刺激下，可使人失去控制能力，轻者言行失调、头昏、呕吐；重者嗜睡、昏迷，甚至因呼吸中枢麻痹而死亡。酗酒后丑态百出，不仅损害自己的形象，而且还会影响社会治安。

长期喝酒(尤其白酒)，会引起人体慢性酒精中毒，容易发生肝硬化、肝癌、脑功能减退。酒精还可促使体内胆固醇增加而可能导致动脉硬化、高血压和心脏病等。胃和小肠的粘膜因长期受到酒精刺激，可诱发胃和十二指肠溃疡、慢性胃炎、食道癌和胃癌。酒精对内分泌系统的影响可造成激素分泌减少，使生殖细胞受到毒害，引起睾丸萎缩，造成不育症。在一个酒精消费量较大的国家中流传着这样一句谚语，意思是“先前乐于助人醉酒，后来恨在酒吃人”。可见，当你洋洋得意于你的酒量越来越大时，酒对你身体的损害也越来越严重。





二、控制饮酒的方法

为了提高自身健康水平,在学习与生活中保持良好的精神状态,同学们应尽可能不饮酒,对酗酒行为必须加以规劝和抵制。如果出于必要的应酬,在社交和喜庆场合饮酒,也要切记以下忠告:

1. 有节制地饮酒,绝不过量。特别是不要强劝他人饮酒,或互赌酒量。
2. 饮酒时,设法用水或饮料把酒稀释,并以放慢饮酒速度的办法限制你的饮酒量。
3. 不要空腹饮酒,因为胃、肠里的食物可阻止人体对酒精的吸收,并减少酒精对胃、肠粘膜的刺激。
4. 喝酒时不要吃过咸、过辣的食物,因为咸、辣味会引起口渴,导致喝酒更多。
5. 在服药期间不可饮酒,切忌用酒和药吞服。
6. 酒后不可驾车,也不能从事游泳、体操等体育活动。
7. 不要边抽烟边喝酒。因为烟碱能溶解于酒精,使血液中的烟碱含量更高、危害更大。据资料显示,长期吸烟和饮酒的人,患喉癌和肺癌的可能性远高于不吸烟或不饮酒者。

作业与思考

1. 酒精对健康有哪些危害?
2. 给你熟悉的酗酒者制订一份戒酒计划并监督实施。

常用小型运动竞赛的组织方法

学习提示与要点

我们会经常参加或组织他人参加一些小型运动竞赛。本章将让你了解小型运动竞赛的类型、组织与比赛方法，对你实际参加或组织小型运动竞赛是很有益处的。

小型运动竞赛是以单项分散、规模较小、基层为主的，根据一定的规程、规则进行的个人与个人，或集体与集体之间以身体活动为内容的竞赛活动。小型运动竞赛是宣传体育、吸引和鼓励群众积极参加体育活动，推动群众性体育活动开展的有效手段。

一、小型运动竞赛的基本类型

小型运动竞赛的基本类型可根据竞赛的性质、目的等划分。小型运动竞赛的基本类型有：对抗赛、友谊赛、邀请赛、表演赛、单项赛、擂台赛等。

（一）对抗赛

由二个或二个以上运动技术水平相近的基层单位联合组织，对参赛运动员的人数和条件有一定的限制，可以由双边或多边、定期或不定期进行，特点是参加单位少、规模小，时间、人数、队数有一定的限制，实力相当，具有鲜明的对抗性。

（二）友谊赛

为增进相互间的友谊和团结，互相学习、共同提高运动技术水平而进行的非正式竞赛，如校际、班际之间的比赛。各种访问比赛也属于这类比赛。其特点是规程比较宽松，双方约定比赛时间、地点、方法、规则等，各种限制较少。



（三）邀请赛

由一个或几个单位组织或由名人发起，邀请其他单位进行的竞赛，是以促进友谊和团结、交流经验、互相学习、共同提高运动技术水平为目的。特点类似友谊赛。

（四）表演赛

为宣传体育活动，扩大其影响，或增添节日庆典气氛，或为推广某一运动项目，进行技术、战术的演示和示范而组织的比赛。表演赛一般在节假日、运动竞赛前或比赛结束时进行，其特点是竞赛中重视技术、战术的充分发挥，精彩、激烈的场面层出不穷，不计胜负名次。

（五）擂台赛

以争取优胜为主要目的的比赛。比赛设擂主及攻擂者，由攻擂者依次向擂主挑战，胜者为擂主，负者淘汰出局，直到决出最后擂主。其特点具有激烈的对抗性、挑战性。

二、小型运动竞赛的组织工作

（一）赛前准备工作

小型运动竞赛的赛前组织过程，包括依据比赛的目的和性质，确定比赛的规模，建立相应的组织，制定工作计划，制定竞赛规程，做好编排、裁判、组织等工作。

（二）赛中实施工作

根据小型运动竞赛的性质和规模组织好相应的仪式，管理好裁判队伍，安排好比赛的程序，及时解决比赛中出现的竞赛、安全、后勤等问题。

（三）赛后结束工作

做好经验教训的总结工作，处理好器材、经费、竞赛资料等的善后事宜。

三、小型运动竞赛的常用比赛方法

小型运动竞赛常用的比赛方法有淘汰法、循环法、混合法、顺序法。应根据竞赛的任务、项目特点、参加人数、队数、比赛期限、场地设备条件来选用适宜的方法。



(一) 淘汰法

亦称“淘汰制”。是参赛队员按编排程序进行比赛，逐步淘汰运动成绩差者，最后决出优胜者的比赛方法。淘汰法有两种方法：一是参加者通过及格赛、预赛、复赛、决赛淘汰差者，决定优胜名次。一般在田径、游泳等项目中采用。另一种是按淘汰表进行比赛，胜者进入下一轮比赛，直至最后决出优胜者。一般在球类或其他对抗性项目中采用。淘汰法分为单淘汰和双淘汰。单淘汰是参赛的运动队(员)失败一次即被淘汰出局，胜者进入下一轮比赛，直至最后决出冠、

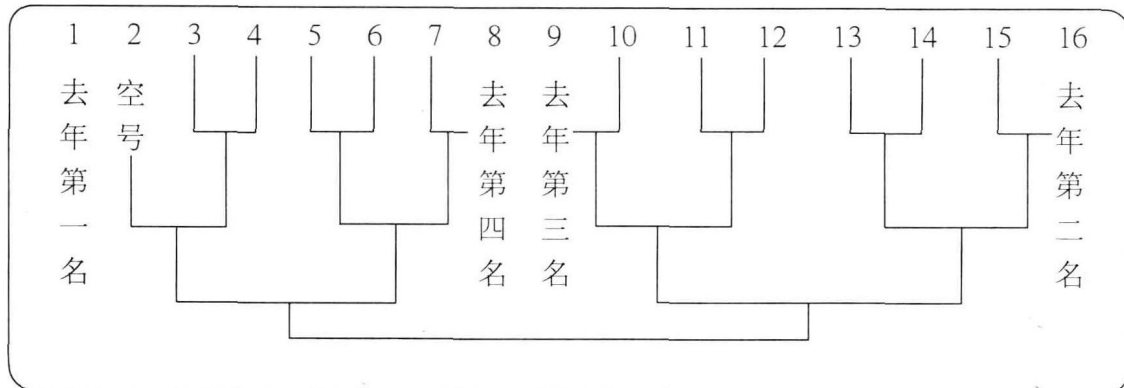
亚军。双淘汰是参赛队(员)失败二场即被淘汰，最后败一场者为亚军，全胜者为冠军。为弥补参加者比赛机会少、机遇性强、合理性差的缺点，可采用种子法和补赛法(附加赛)。种子法是赛前按参赛队(员)数和录取名次，确定若干实力强者作为“种子”，合理安排在淘汰表中的适当位置，其他队员再抽签确定位置，避免强者过早相遇，使产生名次比较客观。补赛法是单淘汰决赛后，用补充比赛来确定3~8名。淘汰表的编排，第一轮



号码位置数应是2的乘方数：如4、8、16、32、64、128等，并使其等于或最接近于参赛队(员)数。若参赛队(员)数小于号码位置数时，设“轮空”位置，优先按“种子”队(员)顺序安排，若参赛队(员)大于号码位置数时，采用“抢号”使部分队(员)每二个在规定的轮号位置上先进行一场比赛，负者淘汰，胜者进入该轮比赛。

场数计算：单淘汰赛场数 = $N - 1$ [N 为参赛队(员)数]；双淘汰赛场数 = $2N - 3$ 。

例如，某年级举行乒乓球比赛，报名15人，去年的前四名为种子队员，采用单淘汰比赛，单淘汰表应如下编排：





（二）循环法

亦称“循环制”。按一定的组合，使参加者（队或个人）相互轮流比赛，最后按全部比赛的胜负、积分确定名次的比赛方法。循环法有单循环、双循环、分组循环。单循环是所有参赛队（员）相互轮赛一次。双循环是所有参赛队（员）相互轮赛二次。分组循环是将其分成若干组，分别进行单循环比赛，在小组排定名次后，按规定选取的名次再进入下一阶段的比赛。分组循环采用种子法，即把强队（员）分散在各组中。循环法的优点是参赛队机会均等，实战与观摩机会多，比赛所产生的名次较客观。缺点是比赛时间长，不能保证水平较高的队最后相遇，比赛形势易过早明朗化，使比赛最后阶段缺乏竞争性。单循环比赛场数 = 队数（队数 - 1） / 2。

（三）混合法

混合法是淘汰法和循环法的混合运用。比赛可采用两种方式进行，每种方式又分两个阶段。一种方式是第一阶段采用淘汰法，第二阶段采用循环法；另一种方式是第一阶段采用分组循环法，第二阶段采用淘汰法。此法既可以使参赛队（员）有较多的参赛机会，又可以适当缩短比赛时间。

（四）顺序法

顺序法是按规定顺序依次进行比赛的方法。一般用于在同一比赛时间内不能有两人以上进行比赛的项目中采用，如田径运动中的跳高、跳远、三级跳远、铅球、铁饼和标枪等，顺序法可使参加者的竞赛条件基本相同，对抗性强，竞争激烈，有利于创造好的成绩，但费时较多。

作业与思考

在班级中用单淘汰法组织一次乒乓球或羽毛球单打比赛。写一份竞赛规程，排出单淘汰表。

* 野外活动与遇险自救

学习提示与要点

体育活动与人类的生存、生产、生活休戚相关。为了通过实践提高适应自然环境的能力，本章将告诉你从事野外活动及遇险自救的知识与方法。

一、野外活动的准备

走出家门和校门，通过野外活动了解大自然，考察祖国的山山水水，考验自己的生活适应能力，是许多中学生都非常向往的一项很有意义的体育活动。在从事这些活动之前，每个同学又必须认真思考并作好以下准备工作：

（一）深思熟虑，征得同意

当你有了野外活动的打算时，最重要的是：必须征得老师或家长的同意。有的同学不愿将自己的打算预先告诉师长，采取“先斩后奏”的办法行事，这是不对的，也是非常危险的。其实，只要你能对以下7个问题深思熟虑、胸有成竹，就完全有可能说服老师和家长，并得到他们的大力支持。

1. 活动的主要目的是什么？
2. 通过活动我能得到哪些知识？增长哪些阅历？
3. 身体状况是否允许？
4. 是否有充裕的时间？
5. 能不能筹集到充足的经费？
6. 是不是有可能预先进行一些学习、训练或得到必要的指导？
7. 是否有其他同学同行？他们是不是很积极？他们的身体、胆量和经验如何？

（二）周密计划，备好装备

进行野外活动一定要有周密、可行的行动计划。计划中要对行进路线、交通、日程、食宿、分组、安全保障、应急措施、通讯方式、资金使用等作出明确、详细的安排。要