

兰润生 主编



TIYUYUJIANKANGJIAOCHENG

体育与健康教程

TIYUYUJIANKANGJIAOCHENG

厦门大学出版社

体育与健康教程

主 编：兰润生

副主编：黄文仁 李 健 左 成 宋超美

主 审：陈少坚

编 委：李怀闽 王晓东 朱月明 蔡惠玲 郑邦瑞
蔡传明 邓立平 黄美琼

厦门大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康教程/兰润生主编. —厦门:厦门大学出版社, 2002.
12

ISBN 7-5615-2021-2

I. 体… II. 兰… III. ①体育-师范大学-教材②健康教育-师范大学-教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 015445 号

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门大学 邮编:361005)

<http://www.xmupress.com>

xmup@public.xm.fj.cn

厦门集大印刷厂印刷

2002 年 12 月第 1 版 2002 年 12 月第 1 次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:11.5

字数:286 千字 印数:1—3 000 册

定价:23.00 元

本书如有印装质量问题请寄承印厂调换

前 言

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本的运动技能，养成坚持锻炼身体的习惯，确保学生体育课程和课外体育活动时间，不准挤占体育活动时间 and 场所。举办多种多样的群众性体育活动，培养学生的竞争意识，合作精神和坚强毅力。”为了贯彻、落实“决定”精神，2000年10月，国家教育部新制定了《九年义务教育全日制初级中学体育与健康教学大纲》和《全日制普通高级中学体育与健康教学大纲》，大纲中中学“体育”课改为“体育与健康”课，强调体育与健康课要以促进学生的身心健康发展为根本目的，扎扎实实地贯彻“健康第一”的指导思想。

为了全面推进素质教育，适应中学体育与健康课程教学改革的需要，我们经过调查研究，并参阅了大量相

关文献和资料，编写而成本教程。本教程的编写紧扣“大纲”精神，其特色在于：贯彻指导思想，体现时代特征；精选教材内容，建构教材新体系；重视终身体育培养，突出中学特点；结合福建实际，体现南方特色；加强基础理论知识教育，提高学生体育文化素质。本教程的指导思想是：以体现思想性、知识性、趣味性和科学性为原则，以新理论和实践为指导，以最新研究成果为素材，以培养能力为思路，力求对加强体育教师理论修养，改进体育与健康课的教学方法有所帮助。

本教程共分二篇：第一篇理论篇，详细介绍了中学体育与健康课的目的、任务、地位、内容，新旧大纲的比较，基础课理论知识及其教学方法，中学课外体育活动等基本理论；第二篇实践篇，重点介绍了田径、体操、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、武术、游泳等体育项目。

本教程编写者为：主编，兰润生（集美大学体育学院副教授、副研究员）；副主编，黄文仁（集美大学体育学院教授），李健（佳木斯大学体育学院副教授），左成（集美大学体育学院副教授），宋超美（厦门教育学院高级教师）；编委，李怀闽（集美中学），王晓东（集美大学体育学院），朱月明（集美大学体育学院），蔡惠玲（集美大学体育学院），郑邦瑞（集美轻工学校），蔡传明（集美大学体育学院），邓立平（集美大学体育学院），黄美琼（集美大学体育学院）。

本教程编写分工是：兰润生编写第一章至第十一

章；宋超美编写附录。黄文仁、李健、左成对本书各章节进行了修改，李怀闽、王晓东、朱月明、蔡惠玲、郑邦瑞、蔡传明、邓立平、黄美琼参加本书的审核工作，最后由兰润生统稿。本教程由集美大学体育学院副院长、教授陈少坚审定，在此表示衷心的感谢。

本教材可供体育院系、中等职业学校、中学学生以及体育教师使用。限于编者的水平和经验，恳请读者对本教材存在的缺点与错误给予批评指正。本教材编写过程中，参阅并采用了兄弟院校的有关数据和资料，在此表示诚挚的感谢。

主 编

2002 年 12 月 1 日

目 录

第一篇 理论篇

第一章 “体育与健康”课程的地位和任务	(3)
第一节 “体育与健康”课程的性质	(3)
第二节 “体育与健康”课程的地位	(5)
第三节 “体育与健康”课程的目的任务	(8)
第二章 中学体育与健康教学大纲分析	(15)
第一节 中学体育与健康教学大纲的内容 与特点	(15)
第二节 全日制普通高级中学体育与健康 教学大纲的特点与应用	(17)
第三节 九年义务教育全日制初级中学体 育与健康教学大纲的特点与应用	(27)
第四节 新旧教学大纲的比较	(37)
第三章 体育与健康基础理论知识	(46)
第一节 影响身体健康的因素	(46)
第二节 体育能力与终身体育	(50)
第三节 中学生的心理、生理特点与体育锻炼	(57)
第四节 体育与健康教学过程的基本矛盾	(63)
第五节 中学生“厌学”现象的原因分析	(66)
第四章 体育与健康基础知识教学方法	(77)
第一节 体育与健康基础知识概述	(77)
第二节 发展各种身体素质的方法	(81)

第三节	体育与健康教学法的完善与创新	(95)
第五章	“体育与健康”课	(106)
第一节	“体育与健康”课的类型与结构	(106)
第二节	“体育与健康”课的组织形式	(116)
第三节	“体育与健康”课的密度与运动负荷	(126)
第四节	“体育与健康”课的分析	(139)
第五节	“体育与健康”课的备课与试讲	(144)
第六节	“体育与健康”课的考核与评定	(152)
第六章	中学课外体育活动的开展	(156)
第一节	中学课外体育活动的意义	(156)
第二节	中学课外体育活动的特点	(158)
第三节	中学课外体育活动实习的要求	(160)
第四节	中学课外体育活动的组织形式及方法	(162)
第五节	中学课外体育活动计划与评价	(165)

第二篇 实践篇

第七章	田径教学方法	(171)
第一节	田径教学任务	(171)
第二节	田径运动特点及教学注意事项	(172)
第三节	短距离跑教学方法	(173)
第四节	中、长距离跑教学方法	(177)
第五节	跑的专门练习教学方法	(179)
第六节	接力跑教学方法	(180)
第七节	跨栏跑教学方法	(182)
第八节	跳高教学方法	(187)
第九节	跳远教学方法	(194)
第十节	实心球教学方法	(197)
第八章	体操教学方法	(203)

第一节	体操教学任务	(203)
第二节	队列和体操队形的教学方法	(203)
第三节	体操教学方法	(206)
第四节	舞蹈教学方法	(215)
第九章	球类教学方法	(225)
第一节	球类教学任务	(225)
第二节	篮球教学方法	(226)
第三节	排球教学方法	(238)
第四节	足球教学方法	(251)
第五节	乒乓球教学方法	(262)
第六节	羽毛球教学方法	(276)
第七节	网球教学方法	(282)
第十章	武术教学方法	(288)
第一节	武术教学任务	(288)
第二节	武术教学的一般规律	(289)
第三节	武术基本动作教学方法	(291)
第四节	攻防动作教学方法	(297)
第五节	怎样看武术图解	(300)
第十一章	游泳教学方法	(310)
第一节	熟悉水性	(310)
第二节	蛙泳	(315)
第三节	仰泳	(318)
第四节	自由泳	(322)
第五节	侧泳	(325)
第六节	水中救护方法	(329)
附录		(334)
参考文献		(354)

第一篇 理论篇

第一章 “体育与健康” 课程 的地位和任务

第一节 “体育与健康” 课程的性质

自 2001 年开始,全国统一使用了教育部印发的九年义务教育和全日制普通高级中学的《体育与健康教学大纲》(试验修订版)。自《体育与健康教学大纲》印发以来,从课程的名称到课程的性质等方面,都引起了学校体育界极大的关注和热烈的讨论,各新闻媒体也积极进行了宣传和报道,这对于深化课程改革是具有重要意义的。“体育与健康”课程的性质阐述如下:

一、从课程的沿革来说,“体育与健康”课程是体育课程自身的改革

新的“体育与健康”课程并不是原来的体育课加上原来的健康教育课合并而成的一门新的综合课程,而是强调体育课要以促进学生的身心健康发展为根本目的,扎扎实实地贯彻“健康第一”的体育与健康课程。

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提”,“学校教育要树立健康第一的指导思想”。从增进健康的角度讲,学生的身心健康是全体教育工作者都必须共同关注的重要问题,是各门课程相互配合、共同完成的基本任务。体育是增进学生健

康的重要手段，但不是惟一的手段。虽然，体育（体育与健康）课程在培养学生具有强健的体魄方面具有不可推卸的责任，然而，仅靠体育（体育与健康）一门课程和体育教师的孤军奋战，是不可能完成促进学生健康发展的任务的。在新一轮的课程改革中，健康教育的内容分别安排在“品德与生活”、“科学”、“生物”等课程中，与体育密切相关的部分内容则安排在“体育与健康”课程中，这反映了“健康第一”是学校教育的指导思想，而不仅仅是体育课程的指导思想。

二、从课程的性质而言，“体育与健康”课程是一门以体育实践活动为主要手段、以增进学生身心健康为主要目的的必修课程，是实施素质教育和培养德、智、体、美等全面发展人才的重要途径

促进学生的健康发展有多种手段、多种途径，而“体育与健康”课程则主要是通过学生自身的体育实践活动，包括在教师指导下有目的、有组织、有计划进行的课内外与校内外多种多样的教学、锻炼、竞赛等活动，积极促进学生的健康发展。当然，“体育与健康”课程的内容也包括与体育密切相关的营养、保健、生理健康、心理健康等有关知识和体育锻炼以及运动文化方面的基础知识，这些知识的获得和运动技能的掌握同样重要，如能在体育实践活动中有机地穿插进行，则可以收到事半功倍的效果。

三、从课程的定位来说，是学校课程体系的重要组成部分

新的“体育与健康”课程，力图改变以往课程过于强调学科本位、项目太多和缺乏整合的现象，充分体现课程的活动性和选择性，通过对知识、技能的学习和掌握过程，充分发挥课程的下述功能：

1. 学会学习

使学生树立终身体育观念，并能够根据不同年龄阶段、生活条件以及今后不同的工作环境，自主选择、学习和运用科学、有效的体育手段，进行身体锻炼与身体娱乐。

2. 学会生存

强健的体魄需要养成健康的生活习惯和良好的锻炼习惯。同时，力求使学生学会在不同的社会生活环境、自然环境（尤其是艰苦的环境）中独立生存的能力。

3. 学会做人

在集体的生活、学习中，学会与人友好交往，建立融洽的人际关系，培养良好的团队精神、协作精神等。

第二节 “体育与健康” 课程的地位

一、《体育与健康》教育是全面发展教育的组成部分

《体育与健康》在学校教育中的地位，是由社会对教育的需求所决定的。从中学体育与健康的发展概况来看，体育与健康成为全面发展教育的重要组成部分，是社会的要求与历史的必然。

德育和智育是重要的，中学体育与健康同样是重要的。没有健康的体魄，就难以完成在校的学习任务，也难以在社会主义现代化建设中发挥应有的作用。马克思说：“未来教育对所有已满一定年龄的儿童来说，就是生产劳动智育和体育相结合，它不仅是提高社会生产力的一种方法，而且是造就全面发展的人的惟一方法。”毛泽东也全面、系统地阐述了德智体全面发展的教育思想和方针。这正是我国中学体育与健康的指导思想。

现代社会生产力的高度发展，特别是信息产业所带来的社会生产力的新变化，对增强学生的体质提出了新的更高的要求。它

要求学生只有强身健体，才能适应在高强度、高速度、高度紧张的情况下进行工作。因此，必须加强中学体育与健康教育，并使之以培养体魄强健、全面发展的新一代中学生中发挥重要作用。

二、《体育与健康》教育是我国国民体育的基础

(一)《体育与健康》教育对增强学生体质、提高学生素质有深远意义

一个学生的素质，主要包括身体素质、文化素质、心理素质和道德素质。中学生体质的强弱，关系到未来国力强弱与民族兴衰。中学生正处于生长发育的关键时期，人的生长发育水平，受多种因素的影响，如遗传、生活方式、营养、疾病、伤害事故、环境、体育锻炼等，而体育锻炼则是影响学生生长发育的重要因素。学生在中学时期加强体育锻炼，能促进身体的生长发育，增强体质，为一生的健康打下良好的基础。根据遗传学和优生学获悉，青少年这一代身体强壮了，就能使我国人民的体质一代胜过一代，从而逐步提高中华民族的体质水平。

(二)体育与健康教育对发现和培养体育后备人才，提高运动技术水平有重要意义

在教学过程中，教师应有意识地引导那些体力好、智力强、思想觉悟高的中学生，有计划地进行高水平训练，争取创造优异的成绩，为国争光。中学是选择有发展前途的青少年的广阔场所。如我国著名运动员郭跃华、郑达真、郎平等都是从中学培养出来的。根据先进体育国家的经验，只有大力开展学校体育中竞技运动，才能为各级各类学校、俱乐部、国家队输送人才，才能持续地发展高水平的竞技运动。在社会主义初级阶段，人们在不断地提高物质文化生活需要的同时，提出奥运战略，攀登体育高峰，正是人们不断增长的需要的一部分。在教学训练中，体育教师应当把那些有发展前途的中学生引导到竞技体育中，为他们铺

设攀登世界体育高峰之路。

(三) 体育与健康教育对推动全民健身运动的发展有重要作用

青少年是我国人口的重要组成部分，中学体育与健康的发展程度，实际上已成为我国全民健身普及水平的重要标志。中学应突出对学生体育意识的培养，使他们从兴趣到意识程度上有很大提高；加深对体育的理解与认识，初高中的区分主要体现在掌握体育的基本知识、技能、健身方法的程度上。发展学生身体素质应结合学习技能和健身方法进行。如武术教学侧重培养学生的柔韧性；学习田径的一些技术与健身方法的同时，侧重发展学生的速度、耐力、灵敏性等。初中阶段应当初步为学生的终身体育奠定基础。身体素质、道德品质和心理素质方面，应突出竞争力、意志力、想像力、创造力的培养，这是现代人不可缺少的心理素质。

三、《体育与健康》教育是社会主义精神文明建设的积极因素

(一) 体育与健康教育在文化建设中占有重要作用

首先是对促进人的智力发展有着重要的作用。其根本原因是：健康的体质，特别是健全的神经系统，是智力发展的物质基础。现代科学研究证明，一个人聪明与否，与大脑的物质结构状况和机能有关。坚持体育锻炼，能保证大脑的物质与氧气的充足供应，使大脑神经细胞发育充分。同时，不同性质的运动动作，能给大脑和神经系统提供各种刺激信息，有利于提高大脑皮层细胞活动的强度、均衡性和灵活性，使整个大脑神经系统的结构、功能得到改善和提高。通过体育运动，还可以培养敏锐的感知力，灵活的思维力，丰富的想像力，良好的注意力和记忆力。此外，通过各种课间体育，能加速疲劳的消除，使学生头脑清醒、

精神焕发，提高学习效率。不少研究和大量实践证明了身体好对学习好的促进作用，科学的体育锻炼促进了智力的发展。另外，通过学校各种形式的体育锻炼和活动，还能使学生从中学到许多体育方面的知识和技能，大大充实、丰富了社会主义文化建设的内容。

(二) 体育与健康教育在思想建设中有重要意义，是对中学生进行道德品质教育的重要手段之一

体育与健康教育在培养中学生高尚的思想品德和意志作风及完美个性方面都有着很好的作用。学校体育的内容丰富多彩，适合青少年活泼好动、好学、好奇、好胜、好竞争、好强的特点，能吸引他们积极参加，并在体育活动中受到多方面的教育。各种运动项目，有的要求快速，有的要求耐久，有的动作复杂惊险，有的需要集体配合，这就有助于培养学生的勇敢、顽强、坚毅等意志品质和团结协作的集体主义精神。体育的一个显著特点是竞争性、合作性强，凡是比赛，都要夺冠军，争第一，因而又可以培养拼搏、创新、进取、艰苦奋斗的精神和高度的责任感、荣誉感及合作精神。体育比赛对优胜者的奖励，还能给青少年带来成功的体验，得到精神上的满足和愉悦，增强自信心。在“为国争光、振兴中华”的口号鼓舞下，广大学生通过身体锻炼，运动训练，不断受到爱国主义思想教育以及理想、道德、纪律教育。

第三节 “体育与健康”课程的目的任务

在中学体育与健康教学改革中，关于体育与健康课程任务的确定与实施的研究，始终是人们十分关注的重要课题。因为它不仅是一个理论性的问题，而且对教学内容的确定，教学手段的运用，教学质量的评价等方面都将产生直接的影响，所以关于体育