

经全国中小学教材审定委员会 2004 年初审通过

普通高中课程标准实验教科书

TIYU YU JIANKANG

# 体育与健康

高中全一册



经全国中小学教材审定通过  
普通高中课程标准实验教科书

TIYU YU JIANKANG  
**体育与健康**

高中全一册



教育科学出版社

· 北 京 ·

主 编 毛振明  
副 主 编 王文生  
编 者 尹 军 任圆春 田 凌 赵红玉  
张立新 赵军飞 丁天翠  
美术设计 北京昊天文化传播有限公司  
封面设计 北京昊天文化传播有限公司

责任编辑 要宇志  
责任印制 叶小峰  
责任校对 刘永玲

经全国中小学教材审定委员会 2004 年初审通过  
普通高中课程标准实验教科书

**体育与健康**

**高中全一册**

教育科学出版社 出版

(北京·朝阳区安慧北里安园甲 9 号)

邮编: 100101

市场部电话: 010-64989009 编辑部电话: 010-64989521

传真: 010-64989519

网址: <http://www.esph.com.cn>

电子信箱: [tiyu@esph.com.cn](mailto:tiyu@esph.com.cn)

广东教材出版中心代印

广东教育书店发行

中山新华商务印刷有限公司印刷

开本: 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张: 13

2004 年 6 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷

---

ISBN 7-5041-2830-9/G·2807

定价: 11.50 元

如有印装质量问题, 请与教材中心(电话 020-37606563)联系调换

# 目 录

## 上篇 田径运动

### 第一章 走步运动

- 一、理解：走与健康····· 3
- 二、健身：作为锻炼的走····· 4
- 三、体验：有趣味的走····· 8
- 四、游戏：集体的走····· 11
- 五、变化：发展行走能力的练习·· 15
- 六、观赏：走的竞技····· 21

### 第三章 跳跃运动

- 一、理解：跳跃与健康····· 59
- 二、健身：作为锻炼的跳····· 59
- 三、体验：有趣味的跳跃····· 67
- 四、变化：发展跳跃能力的练习·· 72
- 五、分析：跳的技术····· 78
- 六、观赏：跳的竞技····· 86

### 第二章 跑步运动

- 一、理解：跑步与健康····· 23
- 二、健身：作为锻炼的跑····· 24
- 三、体验：有趣味的跑····· 37
- 四、游戏：有趣味的障碍跑····· 45
- 五、变化：发展跑能力的练习····· 52
- 六、分析：跑的技术····· 56
- 七、观赏：跑的竞技····· 57

### 第四章 投掷运动

- 一、理解：投掷与健康····· 87
- 二、健身：作为锻炼的投掷练习·· 87
- 三、体验：有趣味的投掷····· 90
- 四、变化：发展投掷能力的练习·· 100
- 五、分析：投掷的技术····· 102
- 六、观赏：投掷的竞技····· 106

### 第五章 田径练习运动处方范例选

- 一、短距离跑练习方法····· 107
- 二、发展无氧代谢能力的练习方法····· 107
- 三、发展速度耐力素质的练习方法····· 108
- 四、发展耐力素质的练习方法····· 108
- 五、改进跨栏步技术和提高跑跨衔接技术的练习方法·· 109
- 六、背越式跳高技术练习方法····· 110
- 七、挺身式跳远技术练习方法····· 111
- 八、发展力量素质的练习····· 112

## 下篇 健康教育

### 绪论 健康教育

- 一、健康的概念·····117
- 二、健康教育及学校健康教育·····117

### 第一章 我们的身体

- 第一节 人体结构和功能概述·····119
- 第二节 生理功能的调节·····123
- 第三节 人体的生长和发育·····124
- 第四节 生命的繁衍·····128

### 第二章 我们的心理

- 第一节 心理学常识·····131
- 第二节 高中生主要的心理特点·····136

### 第三章 健康的生活方式

- 第一节 学校卫生·····139
- 第二节 个人卫生·····149
- 第三节 青春期卫生·····154
- 第四节 饮食卫生·····161
- 第五节 运动卫生·····168
- 第六节 心理卫生·····176
- 第七节 抵御不良的生活方式·····184

### 附 心肺复苏术·····187

### 选课学习指导

- 体操类课程·····195
- 田径类课程·····196
- 游泳、滑行类课程·····198
- 民族民间体育类课程·····200
- 球类课程·····201

# 田径运动

tianjing yundong



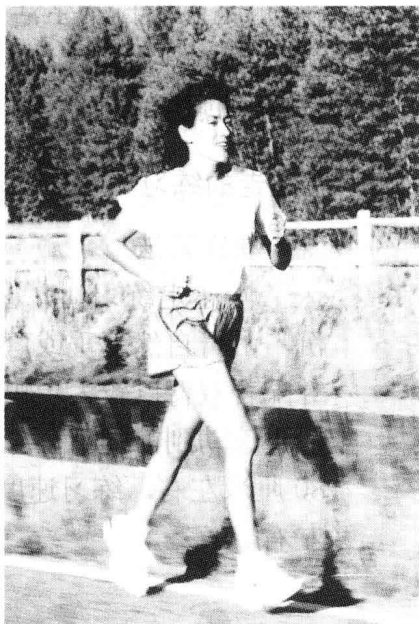


## 一、理解：走与健康



直立行走是人类经过几十万年的进化才得以形成的，它是人类区别于其他动物的重要标志之一。当人们依据不同目的和标准对走进行划分时，走可以被分为不同的类型或形式。例如，以功能或目的作为划分标准时，走可以划分为竞技的走、健身的走、自然的走和娱乐性的走等多种形式；以方向作为划分标准时，走又可以划分为前后的走、左右的走和变向的走等多种形式；以速度作为划分标准时，走也可以被划分为快速的走、中速的走和慢速的走，等等。由此可见，走本身就具有多种功能和多种形式，人们也完全可以利用走的不同

功能和形式进行不同目的的锻炼或活动。那么，走与健康之间有什么关系呢？



众所周知，一个良好的行走姿态不仅有利于展示个人良好的精神面貌和气质，而且对增进健康也是非常有利的。正确的行走姿态应是上体正直、双肩微沉、目视前方、下颚微抬、略收小腹，上下肢做自然的前后对称性交替摆动动作。由于在行走时保持良好的身体姿态需要全身肌肉的参与活动，而且还需要身体保持一定的紧张度，因此在保持良好的姿态行走时，也就相对更容易产生疲劳。也正是由于保持良好的行走姿态更容易产生疲劳，所以人们可以利用它进行一些健身性质的锻炼和活动。在生活中，同学们也常常见到一些不良的行走姿态，如驼背、含胸、耸肩、探头等姿态，这些不良的行走姿态如果不尽早纠正，其结果不仅会影响自身的外部形象，也会影响身体的生长与发育，严重时还有可能导致一些疾病的产生。现代医学研究已经证明，长时间的驼背姿态不仅有可能导致脊柱弯曲，进而产生肩、背、腰部肌肉酸疼，严重时还极有可能导致一些心血管疾病的产生。因此有意识地保持良好的行走姿态，不仅有利于展示自身的良好气质和身体形象，还能达到增进身体健康和预防疾病的目的。

## 二、健身：作为锻炼的走

走是人们日常生活中最普及、最常用、最有效的健身方式之一，它适宜于各个年龄层次和不同健康水平的人群，任何人都可以通过适宜运动形式和运动强度的走达到健身的目的。那么同学们如何利用走进行锻炼呢？

### (一) 慢速走的练习

#### ● 动作方法

慢速走练习时，上体要保持正直、目视前方、略收小腹、双肩微沉，两臂自然下垂或弯曲在体侧做前后摆动，同时两腿交替做直膝摆动，并配合双臂以较大步幅进行走的练习，但是着地时要注意脚跟先着地，然后再滚动到前脚掌，身体重心前移(图 1-1)。慢速走练习时的步长控制在 80 厘米左右，练习速度控制在每分钟 70 步左右，练习时间控制在 1 小时左右。

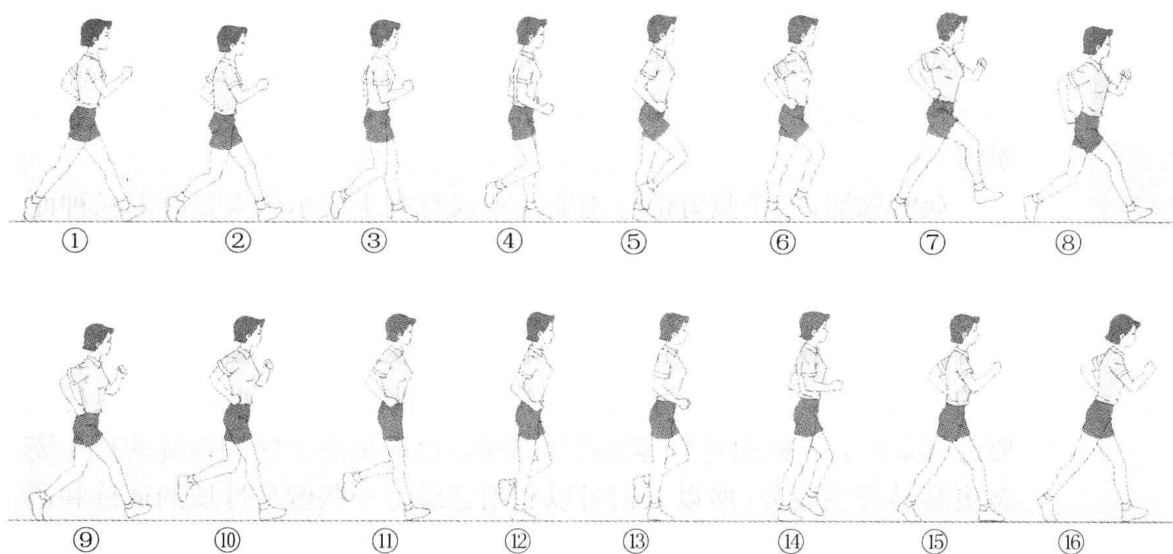


图 1-1

#### ● 练习方法

- (1) 慢速走 (800~1500) 米  $\times$  (1~2) 次，两次练习之间间歇 3~5 分钟。
- (2) 慢速走 (2000~3500) 米  $\times$  (1~2) 次，两次练习之间间歇 4~6 分钟。
- (3) 持续慢速走 (5000~10000) 米  $\times$  (1~2) 次，两次练习之间间歇 6~10 分钟。

## (二) 中速走的练习

### ● 动作方法

中速走练习时的身体姿态与慢速走时基本相同，练习时的步长控制在80厘米左右，练习速度控制在每分钟90步左右，练习时间控制在45分钟左右。

### ● 练习方法

(1) 中速走(100~150)米×4次，两次练习之间间歇3~5分钟。

(2) 中速走(200~350)米×(1~2)次，两次练习之间间歇4~6分钟。

(3) 持续中速走(500~800)米×(1~2)次，两次练习之间间歇6~10分钟。

## (三) 快速走的练习

### ● 动作方法

快速走练习时的身体姿态与中速走时基本相同，练习时步长控制在80厘米左右，练习速度控制在每分钟100步以上，练习时间控制在30分钟左右。

### ● 练习方法

(1) 快速走(80~150)米×4次，两次练习之间间歇3~5分钟。

(2) 快速走(150~300)米×(2~3)次，两次练习之间间歇4~6分钟。

(3) 持续快速走(400~600)米×(1~2)次，两次练习之间间歇8~12分钟。

## (四) 变速走的练习

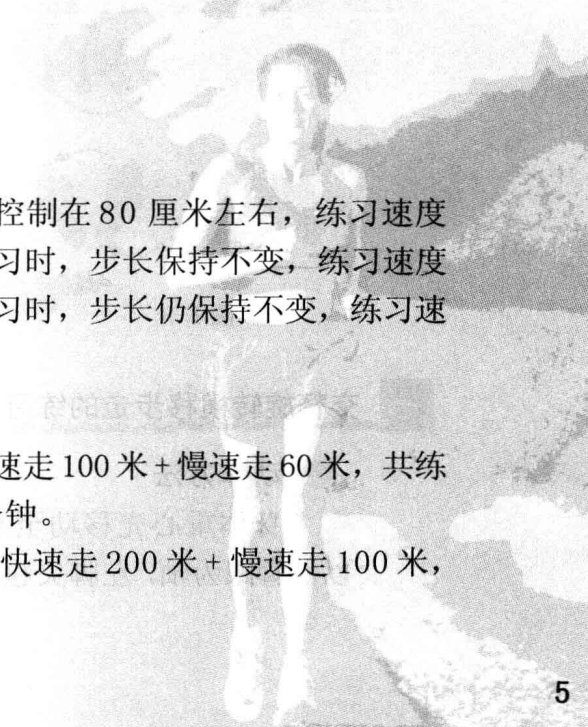
### ● 动作方法

当同学们进行慢速走练习时，步长控制在80厘米左右，练习速度控制在每分钟70步左右。进行中速走练习时，步长保持不变，练习速度控制在每分钟90步左右。进行快速走练习时，步长仍保持不变，练习速度控制在每分钟100步左右。

### ● 练习方法

(1) 慢速走60米+中速走100米+快速走100米+慢速走60米，共练习2~3组，每组练习之间间歇5~6分钟。

(2) 慢速走100米+中速走200米+快速走200米+慢速走100米，



共练习1~2组,每组练习之间间歇6~8分钟。

(3)慢速走100米+中速走300米+快速走500米+慢速走200米,共练习1~2组,每组练习之间间歇6~8分钟。

(4)慢速走150米+快速走300米+中速走200米+慢速走100米,共练习1~2组,每组练习之间间歇6~8分钟。

## (五) 向后绕步走的练习

### ● 动作方法

与普通向前走的姿势一样,所不同的是向前迈步时,必须先从另一腿的后面绕过再迈出(图1-2)。此练习如果不能使膝关节充分伸展,则不可能向前行进。

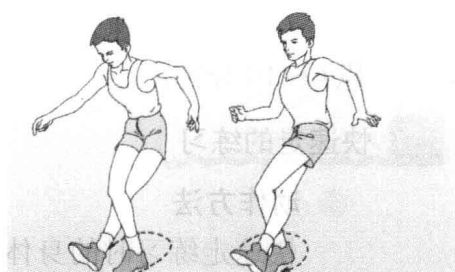
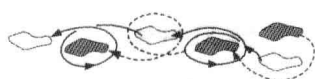


图1-2

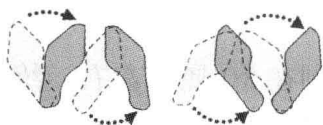
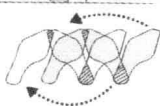
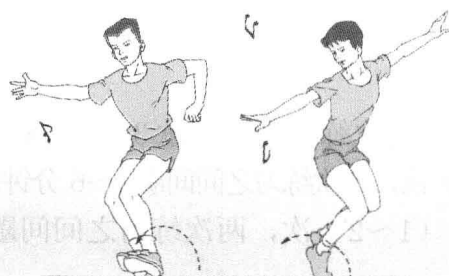


图1-3

## (六) 旋转横移步走的练习

### ● 动作方法

双脚并紧站立。先最大限度地提踵,以双脚尖为轴,使双脚横向旋转,而后双脚跟落地;再尽量翘起双脚尖,以双脚跟为轴,双足尖横向旋转,而后双脚尖落地再提起脚后跟……如此反复做脚跟、脚尖旋转横向移动动作。可以向左侧移动,也可向右侧移动。如能配合轻快、有节奏的音乐进行练习,会更有趣味(图1-3)。

## (七) 交替旋转横移步走的练习

### ● 动作方法

身体重心先移动至右脚尖上,右脚跟提起,横向旋转移动;同时以左脚跟为轴,左脚尖翘起旋转横移,如此地以一只脚的足尖和另一只脚

的足跟为轴，同时进行脚跟和脚尖旋转横移步的练习(图1-4-1、图1-4-2)。最好也能配合音乐进行练习。

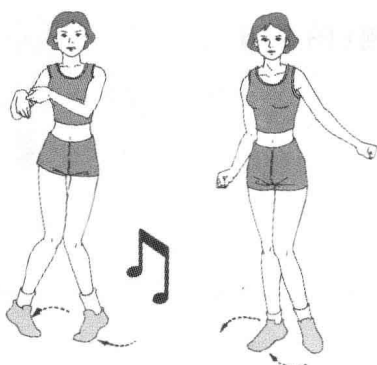


图 1-4-1

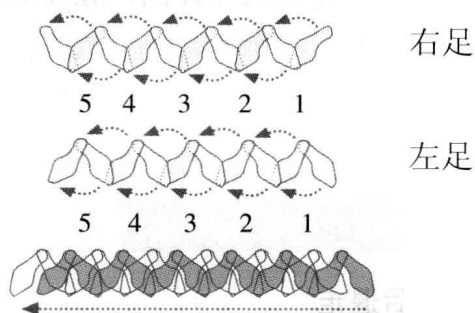


图 1-4-2

## (八) 芭蕾跳步走的练习

### ● 动作方法

跳起进行两腿分开、交叉、并拢动作时，两腿应伸直、绷脚尖；落地注意稍屈膝，脚尖先着地，要有缓冲力。跳得越高，完成动作越美。

### ● 练习方法

- (1) 预备姿势：双脚并拢，自然直立。
- (2) 跳起，腾空，两腿向两侧分开，落地。
- (3) 跳起，腾空，两腿摆动交叉，落地。
- (4) 跳起，腾空，两腿变换前后位置摆动交叉，落地。
- (5) 跳起，腾空，两腿合拢，双足并紧，落地。

以上动作反复进行(图1-5)。

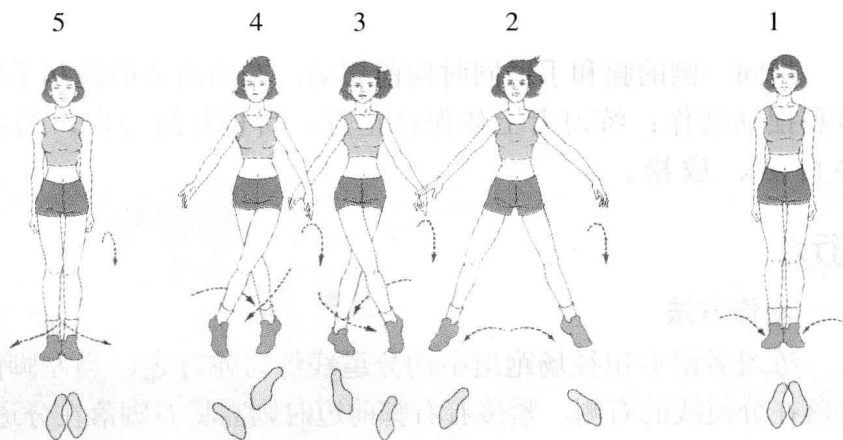


图 1-5

### (九) 侧抬腿走的练习

#### ● 动作方法

将膝抬至体侧，膝要触到肩的外侧(图1-6)。



图 1-6

## 三、体验：有趣味的走

### (一) 后退走

#### ● 动作方法

练习者上体保持正直，略收腹，向后退着走，着地时以前脚掌着地，然后过渡到全脚掌着地。

### (二) 侧向交叉步走

#### ● 动作方法

练习者上体保持正直，目视行进方向。当摆动腿落地时，以脚外侧着地，而支撑腿落地时则以脚内侧着地。摆动腿在落地时，脚掌既可以落在支撑腿的前面，也可以落在支撑腿的后面。经常进行侧向交叉步走对提高髋关节灵活性具有一定的作用。

### (三) 顺拐走

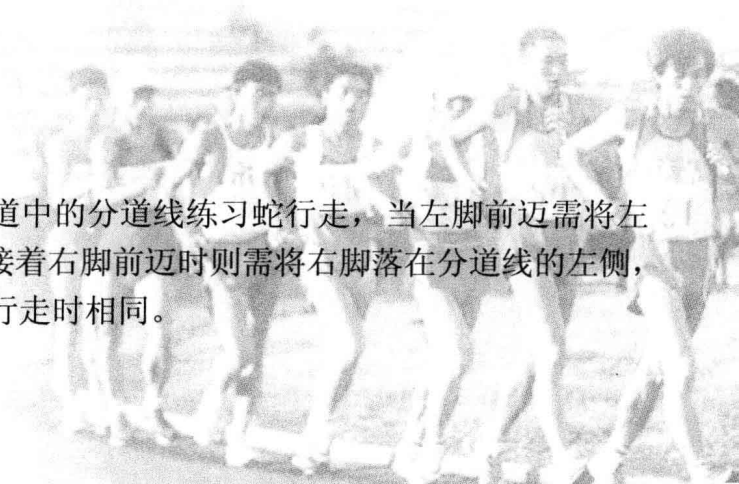
#### ● 动作方法

相同一侧的腿和手臂同时向前摆动，左右两侧的腿和手臂交替做跨步和摆动动作；练习者上体保持正直，目视行进方向，跨步与摆臂姿势自然、放松。

### (四) 蛇行走

#### ● 动作方法

练习者沿着田径场跑道中的分道线练习蛇行走，当左脚前迈时需将左脚落在分道线的右侧，紧接着右脚前迈时则需将右脚落在分道线的左侧，行走时的身体姿态与自然行走时相同。



## (五) 绕8字形走

### ● 动作方法

在地面上画一个大的8字形路线(或想像地面上有一个大8字形路线),练习者沿8字形路线跑步或走步。当跑或走到8字形的两个圆圈交叉处时,练习者从对面来人身后穿过,交叉走过时,不允许间隔。熟练之后,跑近交叉点时要加速冲刺,争取在对面人跑过来之前冲过交叉点(图1-7-1)。上述练习完全掌握后,可改2人手拉手排成8字形队伍,成双成对地走8字形(图1-7-2)。

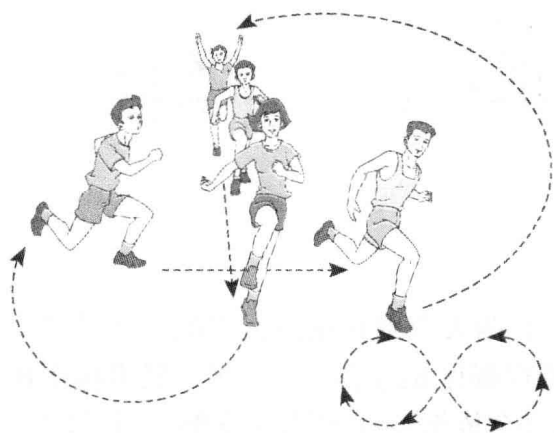


图 1-7-1



图 1-7-2

## (六) 推球进圈

### ● 游戏准备

足球2个,体操棒2根。画两条相距15~20米的平行线,一条为起点线,一条为折返线,在起点线前各放一个足球,距起点线10米处各画一个圆圈。

### ● 游戏方法

游戏者分成人数相等的两队,成纵队站在起点线后,排头手持一根体操棒,做好准备(图1-8)。听到口令后,各排头队员用体操棒推着足球向前走,把球推进圈内,然后走过折返线回转,再把球推回起点线前,把体操棒递给第二人,再站到本队队尾,第二人按同样方法进行,依次类推。以速度快、控制球稳的队为优胜。

起点线

折返线

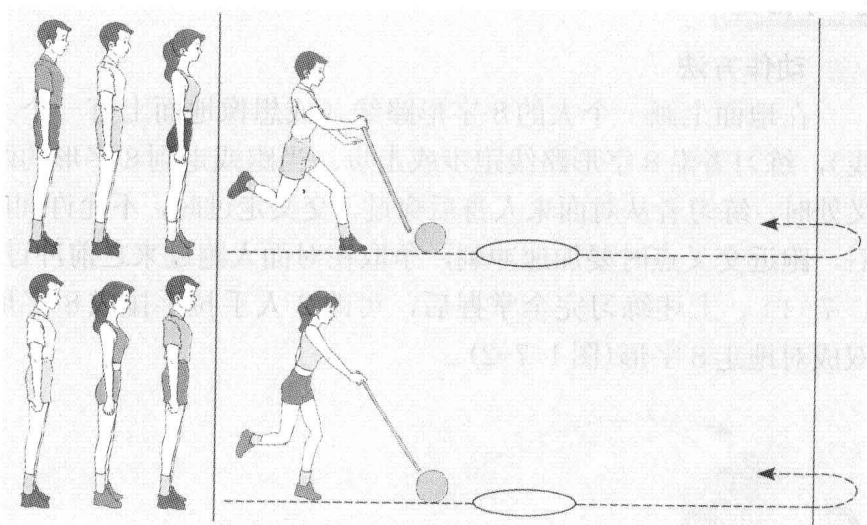


图 1-8

## (七) 仰身走

### ● 动作方法

A、B、C 三人并排站立，A、C 两人分别握住站在中间的 B 的手。握手的方法：A、C 一只手像握手那样握住 B 的手，A、C 另一只手握住 B 的手腕。B 笔挺地向后仰倒，体重完全依靠 A、C 两人来支架，而后 B 保持这种后倒姿势向前走步或向后退走，A、C 随 B 一起移步。熟练之后，可变走为小步跑（图 1-9）。

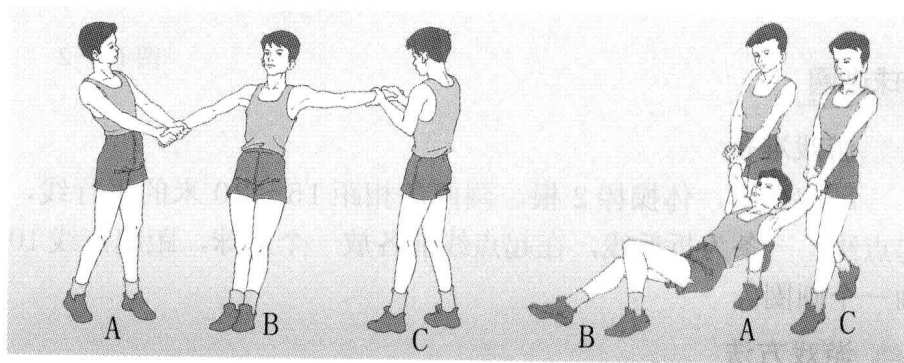


图 1-9

## (八) 两人三足走

### ● 游戏准备

布带子 2 条、小旗 2 面。在场地上画出一条起点线，在距线 20 米处

并排插2面小旗。

### ● 游戏方法

将游戏者分成人数相等的两队，排成两路纵队站在起点线后，每队第一组用布带子把两人内侧脚踝关节处绑在一起，两臂互相搭肩，准备比赛。游戏开始，教师发令后，每队第一组立即向前行进，绕过小旗跑回到起点线，把带子解开交给第二组，游戏照上述方法依次进行，每人轮流跑一次，最先跑完的队为胜(图1-10)。

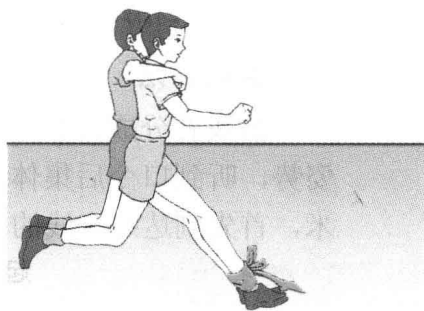


图1-10

## 四、游戏：集体的走

### (一) 后退走比赛游戏

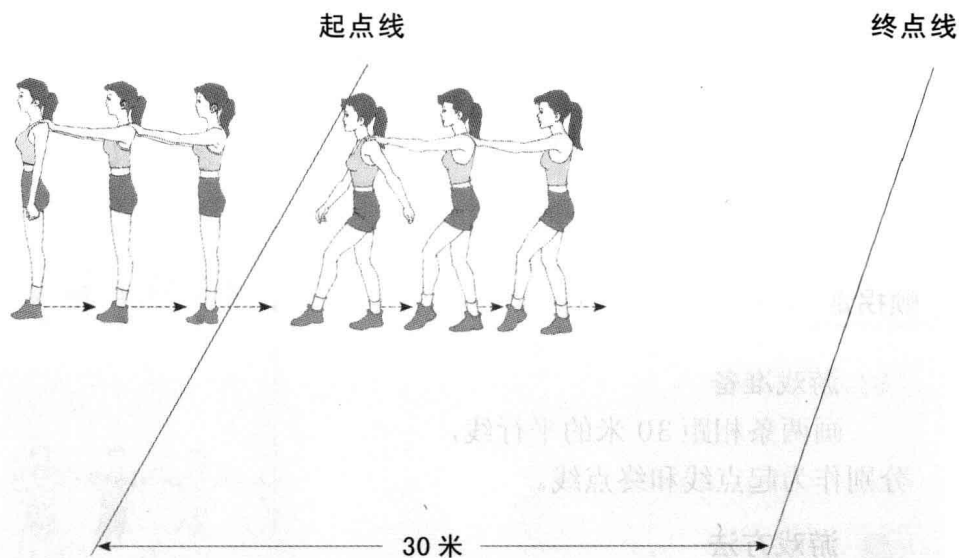


图1-11

### ● 游戏准备

画两条相距30米的平行线，分别作为起点线和终点线。

### ● 游戏方法

游戏者分成人数相同的2~4组，每组后面同学双手直臂扶着站在自己前面同学的两肩，听到教师的口令后，集体向后退着走，比赛距离为30米，首先到达终点线的队为胜(图1-11)。

## (二) 侧向交叉走

### ● 游戏准备

画两条相距 30 米的平行线，一条为起点线，一条为终点线。

### ● 游戏方法

游戏者分成人数相同的两队，每队相邻的两个同学做手扶肩的准备姿势，听到口令后集体开始做向左或向右的侧身交叉走，比赛距离为 30 米，首先到达终点线的队为胜(图 1-12)。

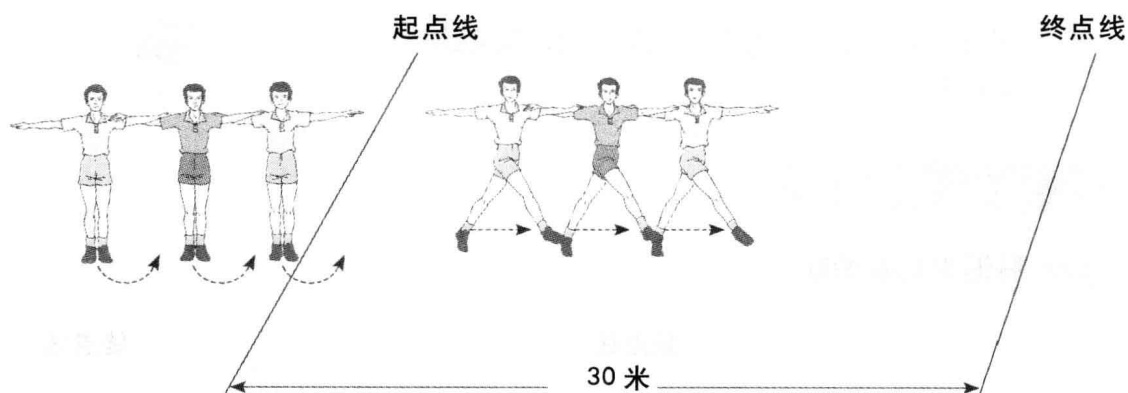


图 1-12

## (三) 顺拐走

### ● 游戏准备

画两条相距 30 米的平行线，分别作为起点线和终点线。

### ● 游戏方法

游戏者分为人数相同的几队，每队彼此相邻的两个同学将靠近的两条腿用布带绑在一起，当听到口令后集体开始做向前的顺拐走，比赛距离为 20 米，首先到达终点线的队为胜(图 1-13)。

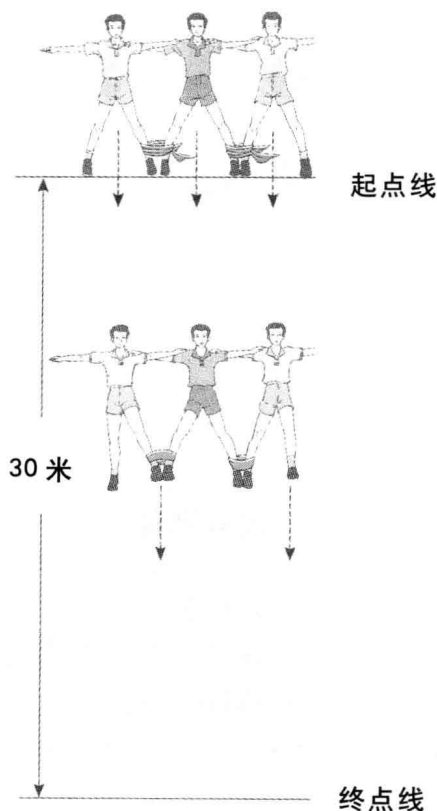


图 1-13