

普通高中课程标准实验教科书
经全国中小学教材审定委员会2004年初审通过

体育与健康

水平五（十至十二年级）必修

主编 季 浏



华东师范大学出版社

普通高中课程标准实验教科书

经全国中小学教材审定委员会 2004 年初审通过

体育与健康

PHYSICAL EDUCATION and WELLNESS

水平五（十至十二年级）必修

主 编 季 浏

副主编 谭 华 潘绍伟 汪晓赞

华东师范大学出版社

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

体育与健康

水平五（十至十二年级）必修

主 编 季 浏
副 主 编 谭 华 潘绍伟 汪晓赞
责任编辑 彭呈军 卜宇骏
责任校对 邱红穗
封面设计 陈昭霓
版式设计 蒋 克

出 版 华东师范大学出版社
市场部 电话 021-62865537
传真 021-62860410
社 址 上海市中山北路 3663 号
邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
发 行 广东教育书店
印 刷 者 湛江南华印务公司
开 本 890×1240 16 开
印 张 14.25
字 数 220 千字
版 次 2005 年 8 月第二版
印 次 2006 年 3 月广东第六次
印 数 111301-171300
书 号 ISBN 7-5617-3901-X /G·2187
定 价 10.54 元
出 版 人 朱杰人

如发现本版图书有印订质量问题,请与承印公司(电话 0759-2626900 2626643)联系调换

本书编写人员

(名单排列不分先后顺序)

主 编 季 浏

副 主 编 谭 华 潘绍伟 汪晓赞

编写人员 江晓斌 卜宇骏 许 纲

宋修娟 王 晖 王德健

黄超群 郑姚庆 李世昌

颜 军 李 杰

首先祝贺你如愿以偿地跨入高中的大门,希望你在未来的日子里取得更大的进步!

光阴荏苒,高中阶段的你开始沿着自己选择的路迈步向前,年少的心中充满了渴望,澎湃着憧憬。为了理想,为了未来,人生中最美的花季你要倍加珍惜。

高中阶段,为了奠定明天成功的基石,你需要获取大量的给养。学如逆水行舟,不进则退,在知识海洋中劈波斩浪时你更需要强健的体魄和顽强的意志。在这三年里,你的生理和心理也将进行着从青涩到成熟的巨变。在这关键时期打下坚实的基础,你的一生将会远离孱弱。无论是锻炼身体,还是积累知识,你都是在构建理想中的自己,而这“理想中的自己”首先应具备的就是健康。因此,在你如饥似渴地汲取新知的时候,千万不能放松对健康的追求,更不允许繁重的学业羁绊你的成长。拥有了健康的身心,你的耕耘、你的理想、你的幸福和快乐,才有坚固的载体,你才能肩负起社会对你的期望。

健康的意义涵盖了生理、心理和社会适应等多个方面,健康是你一生中不应该失却的财富。参与体育锻炼是每个人的权利,希望你能在体育活动中体验参与的乐趣,在乐趣中培养运动的兴趣,在兴趣中形成锻炼身体的习惯,使科学的锻炼伴你终身,高质量的生活伴你到永远。

愿这本《体育与健康》令你开卷获益。她会带你去认识体育,认识健康;体验运动,体验成长;释放活力,绽放青春。她会帮你塑造一个健美的自我,使你成为一个与众不同的“大人”。

最后,祝你健康成长、学业有成!

编者

2004年5月

体 育 篇

PHYSICAL EDUCATION



第一章 启动积极的运动方程式 1

运动项目“万花筒” 1

运动技能形成之路 5

健康是宝，平安是福 11

科学锻炼打造完美的你 14



第二章 健身强体 19

健康体能的“木桶原理”——与健康有关的体能 20

运动的“营养素”——与运动技能有关的体能 25



第三章 健身益心 33

体育锻炼使你更聪明——促进智力发展 33

体育锻炼使你更“高大”——增强自我价值感 36

体育锻炼是情绪的“遥控器”——调控情绪 38

体育锻炼为你的意志力补“钙”——培养坚强的意志品质 40



第四章 健身交友 45

体育运动让你更受欢迎——促进人际交往 45

体育运动助你成功——培养竞争与合作精神 47

体育运动使你更具人格魅力——形成良好的体育道德 50

体育运动让你学会关心——增强社会责任感 52



第五章 体育文化知多少 55

文化、社会与体育 55

现代奥运会 58

活力无限，生命无限——五光十色的体育竞赛 67

体育与健康：是权利也是义务 79



第六章 全力以赴保健康	83
理解健康	84
健康, 提炼生活的结晶	88
把握健康的准绳	93
一花独放不是春——个人健康、群体健康和社会发展	95



第七章 吃得明明白白	99
吃什么	99
如何吃	107



第八章 做健康环境的卫士	113
爱护环境就是爱护你自己	114
世界在你心中	124



第九章 避免恶习	127
烟雾缭绕下, 你可曾思索	128
觥筹交错的隐患	133
珍惜生命, 远离毒品	136



第十章 抵御传染病的流行风	143
常见传染病大扫描	143
漫话性病	149
世纪瘟疫——艾滋病	152



第十一章 预防“三大杀手”	159
悄无声息的杀手——心脑血管病	159
甜蜜温柔的杀手——糖尿病	166
横行霸道的杀手——癌症	169



第十二章 降低其他疾病发生的危险 175

宿命可改变——遗传病的预防 175

“偏心”的地球送给人类的“礼物”——谈谈地方病 181



第十三章 呵护你的心灵 185

你的心灵出问题了吗 185

心灵 SOS——常见的心理障碍 187

为你的心空播撒阳光——预防和消除心理障碍的常用方法 197



第十四章 保持健康的性心理 203

春天里的困惑——青春期的性心理发展 203

成长的烦恼——青春期的性心理适应 207

走过那片“沼泽地”——青春期的性心理问题 210

为自己的友谊观把脉——青春期的异性交往 212

后记 218

第一章

启动积极的运动方程式

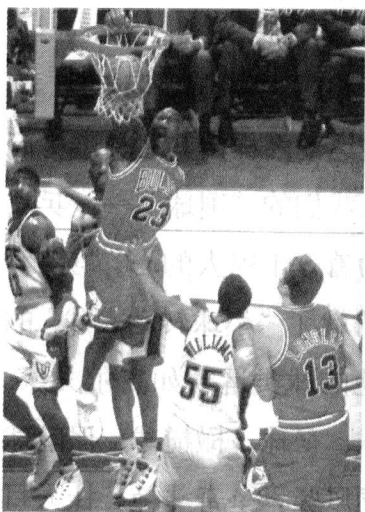
你知道体育运动为何具有如此令人陶醉的魔力吗?

你是否有信心成为某项体育运动的行家里手?

你知道如何安全地进行体育活动吗?

你知道如何通过科学锻炼打造完美的自我吗?

运动项目“万花筒”

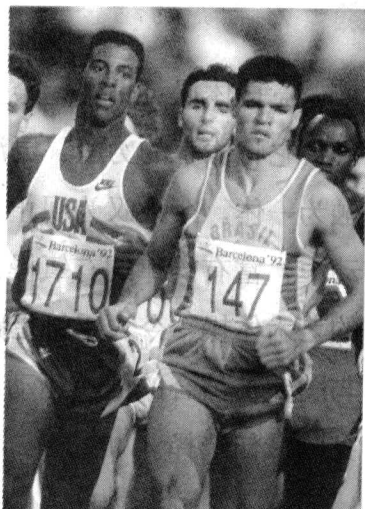


自从走、跑、跳、投这些人类生存的基本技能嬗变为竞技、休闲的方式后,人类对运动创新的欲望就再也没有停止过。你方唱罢我登场,各项运动层出不穷。从1896年首届现代奥运会的9大项到2004年的雅典奥运会的28大项和301小项,我们足以对运动项目的阵容窥见一斑。另外,非奥运项目同样不胜枚举,各国、各民族的体育运动更是形式多样、无奇不有。

开启体育运动的宝典,仿佛是在翻转、窥视充满魔力的万花筒,色彩斑斓、美不胜收。

运动之母——田径运动

历史悠久的田径运动,展现了人类挑战自身极限的意志之美。倾尽全力的走、跑、跳、投仿佛诉说着人类向着“更快、更高、更强”目标的不懈追求。田径运动是一切运动的基石,是其他运动进行体能训练的重要手段,因而被称为“运动之母”。在田径场上,运动员们勇敢顽强地向人类极限发起挑战,不断创造出令世人瞩目的奇迹。

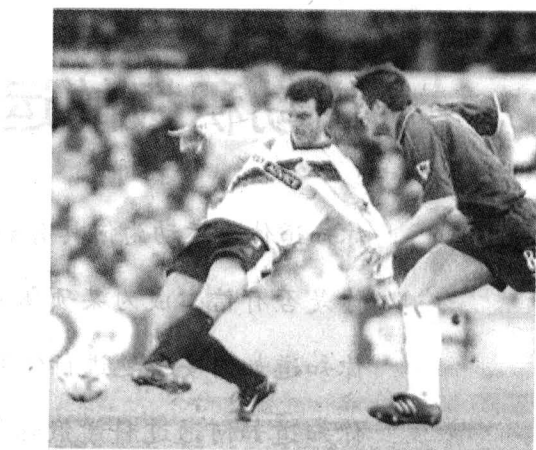


■ 体坛“至尊”——球类运动

“一只翻滚的皮球主宰着世界”，说的就是世界第一大运动——足球运动，其场面恢宏跌宕、高潮迭起，运动员们在激烈的对抗中展示着精湛的技艺。足球运动风靡五洲，其霸主地位无可撼动。

高比分、快节奏的篮球运动能使参与者获得更多的成功契机。高度的拼争、力量的碰撞、速度的竞逐，都在篮球场上得到淋漓尽致的展现。

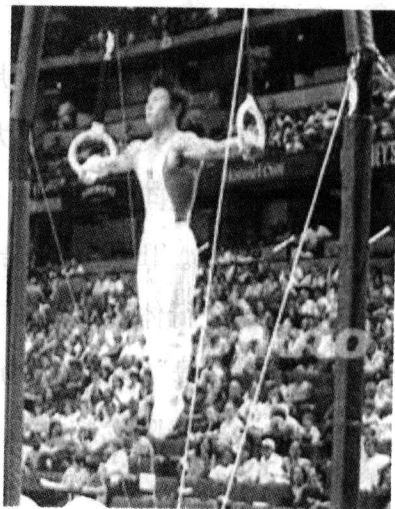
排球运动虽然没有身体的直接碰撞，但传、接、扣、吊无不需要每一位成员的默契配合，充分展示了隔网对抗的激烈与精彩。沙滩排球、迷你排球虽显另类，但更加贴近休闲生活，符合人们追求健康的需要。



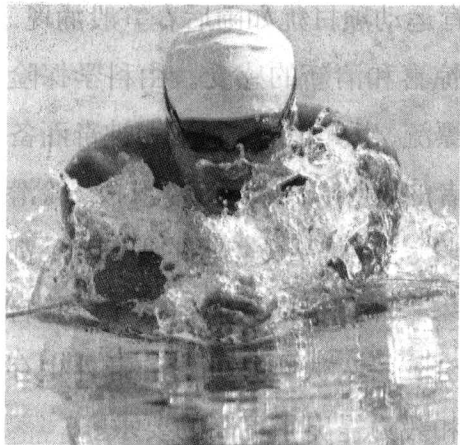
与大球相比，乒乓球、羽毛球、网球等小球类运动同样因其独具魅力而广受欢迎。我们的“国球”——乒乓球更是牵动着万千国人的心，“乒乓”外交成功铸就了“小球转动大球”的佳话。其他的球类运动如高尔夫球、棒球、手球、垒球、橄榄球、保龄球等，也各领风骚，争奇斗艳，让人目不暇接。

■ 力与美的结合——体操类运动

竞技体操可谓奥运会上最优美的比赛项目，它将体育的力量、灵活性和艺术表现力融为一体，令人叹为观止。在其他体操类运动中，富有韵律的有氧操、尽显柔韧与优雅的艺术体操、令人手舞足蹈的HIP-HOP、力与美完美结合的健美运动，都是人们休闲健身的最佳选择。



怒海惊涛、劈波斩浪——水上运动



碧波荡漾的水世界同样成为人们展示活力的舞台。作为奥运竞赛奖牌大户的游泳，短距竞速令人激情迸发，长距争先则乃毅力的比拼，蛙泳、自由泳、仰泳和蝶泳等各种泳姿更是异彩纷呈。在其他水上运动中，花样游泳动作灵巧、优美；跳水运动腾空跃起时于轻盈中窥见力度，垂直入水时稳健中尤显优

美；乘风破浪的帆船，五彩斑斓，形成海上独特的风景；外形各异的皮划艇如一枚枚鱼雷，毫秒必争；滑水运动则让你尽享水上翻、转、跳的无穷乐趣。

战严寒，斗霜雪——冰雪运动

冰雪运动将你带入一个银色世界。这里有运动与艺术完美融合的花样滑冰，有刮起五光十色冰场旋风的短道速滑，有让你领略无限豪情的高山滑雪，还有疾驰冰场、激烈碰撞的冰球运动……这些运动能够让你在冰天雪地里体会到火一样的热情。



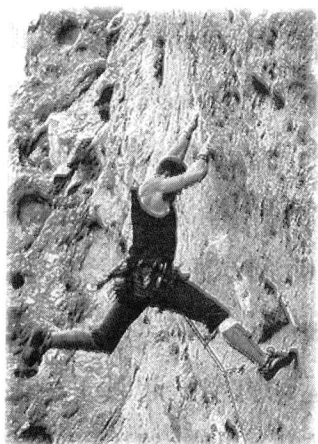
竞相开放的奇葩——民族民间体育活动

数不胜数的体坛花朵散发着各自的芬芳，富有地域色彩和传承民族传统的运动项目更似奇花异草，竞相开放。中国武术可谓博大精深、源远流长；赛龙舟在辽阔江河中长盛不衰；舞龙、舞狮或神采飞扬，或惟妙惟肖，其场面的壮观



和激烈充分展望了民间体育活动的勃勃生机。蒙古族振奋人心、气势雄浑的摔跤和赛马叼羊，壮族的抢花炮、板鞋，藏族的大象拔河，朝鲜族的秋千、跳板等少数民族体育运动，也因各自鲜明的特色、独有的情趣而尽显民族精神的底蕴。

不可忽视的生力军——新兴体育运动



各种新兴体育运动项目犹如雨后春笋般涌现，带给人们无限的惊喜和清新的感受。由科学探险演变而来的峡谷漂流，以其惊险、刺激和神奇而备受世界各国勇敢者的青睐；极限运动（滑板、轮滑等）充满冒险和挑战，有着无数年轻的追随者；都市人的新宠——攀岩和蹦极向人们提供了考验自己意志品质的机会；投入大自然怀抱的野外生存则对人们的智慧和毅力提出了更高的要求。

体育运动已如水和空气，成为人类生存不可缺少的元素。在未来的日子里，运动的“万花筒”必将施展它如梦如幻的魔力，变幻出更加绚丽奇特的色彩，吸引着你去领略其中无穷的奥妙。众多运动项目中必有你喜欢的或适合你的，积极参与其中吧，对你扬帆启航将大有裨益。



你知道吗？



夏季、冬季奥运会项目

夏季奥运会：28大项——田径、水上项目、举重、自行车、射箭、射击、篮球、排球、足球、手球、乒乓球、网球、羽毛球、棒球、曲棍球、垒球、体操、击剑、摔跤、柔道、跆拳道、拳击、赛艇、皮划艇、帆船、马术、现代五项、铁人三项。

冬季奥运会：6大项——滑雪、滑冰、冰球、雪橇、冰舞、现代冬季两项。

★★ 你知道至21世纪初，被正式列为奥运会赛事的田径比赛项目有多少项吗？想一想，你可以准确无误地说出几项？（注：★★代表水平六的要求，主要供学有余力的同学思考和学习，以下同）



运动技能形成之路

竞技运动造就了耀眼夺目的英雄，运动员们以美轮美奂的绝技诠释了竞技运动的真谛。“空中飞人”乔丹潇洒飘逸的飞身灌篮，齐达内胜似闲庭信步的盘球与妙传，桑普拉斯无懈可击的王者风范都令我们回味无穷。巨星的风采、体育运动的无穷魅力和价值，深深地影响着一代又一代的年轻人。

通过运动技能的学习，以及坚持参与体育活动，你不仅可以锻造强健的体魄，还可以从中获取成功的喜悦，培养良好的心理品质和较强的社会适应能力，从而全方位地武装一个健康的你。

好的开端是成功的一半

当你被体坛巨星们那炉火纯青的精湛技艺所折服时，千万不要以为这与你相距甚远。只要你选择适合自己的项目，以兴趣做向导，凭恒心来护航，刻苦锤炼，相信你同样可以向人们展示优美流畅的运球上篮，令人眼花缭乱的盘球过人，潇洒娴熟的左推右攻……

二 认识你自己

处于青春发育后期的你，身体发育渐趋成熟，体型有了明显的变化。男生逐渐变得身材高大、肌肉发达；女生的形体日益丰满、曲线柔和。同时，你的心肺功能不断增强，神经系统的功能趋于完善，分析、综合能力明显提高，自我控制力也在增强。



教你一招

如何根据自己的体能水平选择合适的体育运动

心血管适应能力强和肌肉耐力好的同学可以从事游泳或中长跑等运动；灵敏性好的同学不妨选择足球、篮球、网球、乒乓球、羽毛球、溜冰，以及田径中的跳高、跨栏等对灵敏性要求较高的项目；协调性好的同学除了上述项目外，选择面可以更广一些，健美操、武术、拉丁舞等都将是不错的选择；力量与爆发力好的同学可以尝试田径运动中的投掷、跳跃类项目或举重、摔跤、跆拳道等。

每个人的身体条件各异,适合他人的体育活动并不一定适合你。在选择学习运动技能之前,你可先了解自己身体形态和体能方面的情况。只有明确了自身的水平,你才能清楚该从何处起步,应当达到怎样的高度;只有正视自己的不足,你才能在体育活动中“对症下药”,加以弥补。这会使你在运动技能的学习上更加有的放矢,事半功倍。

二 兴趣是最好的老师

无论是运动项目的选择,还是运动技能的提高都需要浓厚兴趣的支持。只有这样,你才能产生勤学苦练的动力,才能全身心投入,获得良好的开端,从而实现运动技能的突飞猛进。



也许你会对很多运动项目都有浓厚的兴趣,但你的精力是有限的,“贪多嚼不烂”的道理大家都懂,“样样皆通,样样稀松”的结果谁也不愿意看到。即使你的能力很强,在广泛的兴趣中先选择一两种项目作为某一段时期的主攻方向,也是一种明智的做法。

需要指出的是,在提高运动技能水平的过程中,仅凭一时的兴趣是远远不够的,因为苦练时的枯燥和疲惫会逐渐消磨你的热情。这个时候,你只有长久地保持兴趣,并将其转化为一种由衷的热爱,才能攀得更高,走得更快。轻言放弃是可惜的,应当坚信先苦后甜的道理。另外,激励自己坚持不懈的一大法宝就是看到自己的每一点进步,肯定每一分钟的成功和每一滴汗水的价值,只有认定自己的路,你才能走过泥泞,见到美景。当你进一步提高以后,你对运动的兴趣才会更加浓厚。

为了有一个良好的开端,不妨找几个志趣相投的同学和朋友,或者参加某个项目的运动团队,朋友的关心和团队的激励都将帮助你在运动中树立自信并获得乐趣。另外,多向同学、老师请教,经常观摩高水平运动竞赛,有益的提示可以让你少走许多弯路。



名人名言

只有兴趣才是最好的老师,它远远胜过责任感。

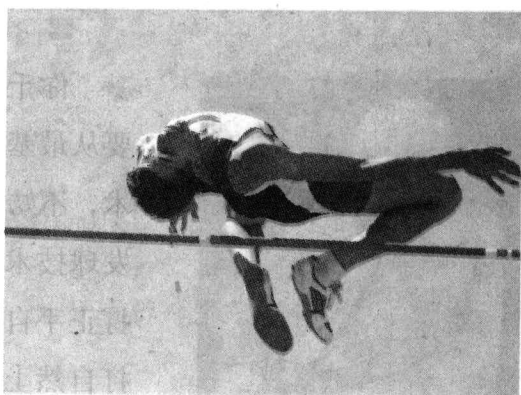
——爱因斯坦

■ 万丈高楼平地起

当你开始学习一项运动时,一些美好愿望油然而生是再自然不过的了。但请记住:能达到乔丹、马拉多纳、阿加西那种境界的毕竟凤毛麟角。如果你练习拳击是为了一两年内能在拳台上击倒泰森,你选择花样滑冰是为了能在冬季来临时玩出令人眼花缭乱的腾空跳转,那你还不如马上放弃。这种好高骛远的想法只会成为你参与运动的绊脚石,运动场也将会成为你饱尝失败的伤心地。

■ 良好的体能奠定提高的基础

“练武不练功,到老一场空。”这句俗语充分说明了体能在运动技能学习过程中的重要性。万丈高楼平地起,平地之下有地基。坚实的地基由钢筋水泥浇筑而成,要掌握高超的运动技能,离开了良好的体能则是难以达成的。如果没有足够的



臂力和腕力,你想投出精准的三分球只能是梦想;如果没有强劲的爆发力,网球中的大力发球,排球、羽毛球中的倾力扣杀终将成为天方夜谭;体操运动中每个精湛技术的掌握也都需要你具备良好的协调性和平衡性……



你知道吗?

体育运动的基石——田径运动

一个人的体能只有发展到一定水平,才会促成各项运动技能的形成与提高。田径运动能有效和全面地发展各种体能,因此,很多运动都把田径运动作为体能训练的重要手段就不足为怪了。那么,田径运动在其他运动中扮演什么样的角色呢?

田径运动中跑的项目可以有效地提高足球、篮球、手球等项目所需的速度和耐力,使你在快速攻防转换中抢占先机,并能坚持到底。

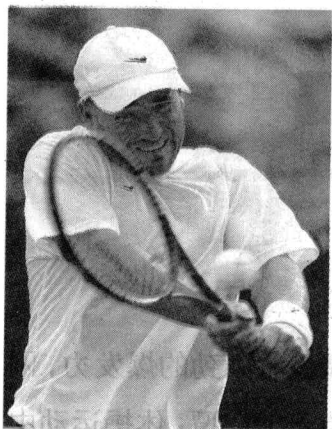
● 田径运动中的跳跃项目可以大大提高排球、足球、篮球、体操等项目所需的弹跳力,使你获得更多的空中优势,使得大力扣杀、头锤建功、飞身灌篮、跳转腾越更加得心应手。

● 田径运动中的投掷项目可以迅速提高排球、乒乓球、羽毛球、曲棍球、网球等项目所需的肌肉力量,使你的每次击打更具杀伤力。

人们对足球的狂热，对篮球的痴迷，对网球的青睐似乎已非田径所能及，但“运动之母”的美称仍非田径莫属。集人类走、跑、跳、投等基本活动之大成的田径运动，恰恰是其他运动项目的“钢筋”和“水泥”。当我们将从田径运动中提炼出来的速度、力量、灵敏性、协调性和平衡性等体能注入其他运动之中，会使这些运动更加凸显出灵性与活力，散发出震慑人心的魅力。

因此，在你期望运动技能突飞猛进时，首先要提高自己的体能水平，良好的体能定会为运动技能的全面提高推波助澜（你若想提高自己的体能水平，请参阅“健身强体”章节）。

二 不要忽视基本的运动技术



你千万别奢望一步登天，学习运动技术一定要从最基本的技术开始。比如学习乒乓球发球技术，不妨从发“正手平击球”入手，再尝试其他发球技术；学习网球，不妨先用“东方式”握拍，打正手自然上旋球，再尝试反手单手（双手）击打自然上旋球。如果你仅凭心血来潮急于练习高难度动作或上场比赛，失控的是你基本技术的发挥，失却的将是你在这项运动的兴趣与爱好。

“爱面子”可能也是你参加运动时遇到的一大敌人。当你刚开始参加某项运动，往往会由于缺乏运动经验或体能薄弱而显得力不从心。此时，你应该淡化自我意识，大可不必对自己要求过高。每个人都有做“菜鸟”的阶段，顶尖高手也都是经过青涩而走向成熟的。事实上，当你完全投入时，别人不会嘲笑你，反而会欣赏你的专注，也许不久的将来你就会令人刮目相看。在打基础的阶段，努力做一个要技术不要面子的“菜鸟”吧。

你知道吗？



阻碍你前进的两种心态

要使某项运动技能达到驾轻就熟，必须花气力反复练习，同时还需开动脑筋。在这个进程中，有两种心态往往是阻碍你运动技能巩固与提高的拦路虎：一是练习时贪多嚼不烂；二是迫不及待地想与“高人”过招。这样，一来容易破坏原有技术的定型，二来常会因失败而挫伤自信。参加乒乓球、篮球等球类运动往往容易出现这种现象。