

● 中小学生能力培养丛书

# 中小学生体育运动能力培养 (下)

杨德宏 编著

5/12/15  
06/02

中国档案出版社

# 前 言

中小學生体育运动能力的培养是我国基础教育中重要的一环，同时也是相对薄弱的一环。现代化的社会，充满着激烈的竞争，需要参与者有强健的体魄为后盾。中小學生是祖国的希望，未来的主人，不仅需要有渊博的文化知识，更需要有强壮的身体。中小學生正处于身体发育极为迅速的时期，抓紧这一阶段的宝贵时间培养体育运动能力可谓意义重大。本书以简明的问答形式，详细介绍了科学进行体育运动应注意的问题，基础的体育健身常识及球类、田径类运动能力的培养，游泳及课外体育活动等多方面的知识，解答了可能遇到的疑问，旨在提高中小學生体育运动能力，培养中小學生对体育运动的兴趣和积极性，普及科学运动知识。

本书在编写过程中参阅了一些体育运动方面的资料，在此，对所有借鉴资料的作者表示感谢。

# 目 录

|                                          |      |
|------------------------------------------|------|
| <b>第一章 科学导航 培养能力</b> .....               | (1)  |
| 1. 什么是体育能力? .....                        | (1)  |
| 2. 体育运动怎样促进中小学生身体发育?<br>运动能使身体长高吗? ..... | (2)  |
| 3. 学习时间紧就不参加体育运动对吗? .....                | (3)  |
| 4. 为什么运动会使人更聪明? .....                    | (4)  |
| 5. 科学进行体育运动应遵循哪些原则? .....                | (5)  |
| 6. 为什么在体育运动前要做好准备活动? ...                 | (7)  |
| 7. 运动后为什么要做整理活动? .....                   | (8)  |
| 8. 怎样安排好一天中的体育运动? .....                  | (9)  |
| 9. 怎样安排复习考试期间的体育运动? .....                | (11) |
| 10. 什么叫运动负荷? 怎样调整<br>运动负荷? .....         | (13) |
| 11. 怎样测定体育运动负荷? .....                    | (14) |
| 12. 参加运动会应注意什么? .....                    | (15) |
| <b>第二章 体育卫生 掌握基础</b> .....               | (17) |
| 13. 为什么饭后不宜立即参加剧烈运动? ...                 | (17) |
| 14. 剧烈运动间歇和运动后为什么<br>不宜大量喝水? .....       | (18) |

|                                          |      |
|------------------------------------------|------|
| 15. 为什么课间休息到室外活动好? .....                 | (19) |
| 16. 为什么早晨不宜练长跑? .....                    | (21) |
| 17. 月经期间能不能参加体育锻炼? .....                 | (22) |
| 18. 春季参加体育锻炼应注意什么? .....                 | (22) |
| 19. 夏季进行体育锻炼应注意什么? .....                 | (24) |
| 20. 冬天进行体育活动应注意什么? .....                 | (25) |
| <b>第三章 增强体质 提高能力</b> .....               | (28) |
| 21. 什么是体质? .....                         | (28) |
| 22. 什么是身体素质? 为什么中小學生<br>要积极发展身体素质? ..... | (29) |
| 23. 什么是力量? .....                         | (30) |
| 24. 怎样发展力量素质? .....                      | (30) |
| 25. 怎样进行动力性力量锻炼? .....                   | (31) |
| 26. 如何进行静力性力量练习? .....                   | (33) |
| 27. 如何发展胸部肌肉力量? .....                    | (33) |
| 28. 怎样发展背部肌肉力量? .....                    | (35) |
| 29. 如何发展腰腹部肌肉力量? .....                   | (36) |
| 30. 什么是速度素质? .....                       | (38) |
| 31. 如何发展速度素质? .....                      | (39) |
| 32. 什么是耐力素质? 如何发展耐力素质? ...               | (40) |
| 33. 什么是柔韧素质? .....                       | (41) |
| 34. 如何发展柔韧素质? .....                      | (42) |

|                                 |             |
|---------------------------------|-------------|
| <b>第四章 由爱到通 学会游泳 .....</b>      | <b>(44)</b> |
| 35. 游泳有什么好处? .....              | (44)        |
| 36. 游泳时要注意什么? .....             | (45)        |
| 37. 游泳时怎样保护鼻腔和耳朵? .....         | (45)        |
| 38. 游泳时怎样保护眼睛? .....            | (47)        |
| 39. 游泳时抽筋怎么办? .....             | (48)        |
| 40. 游泳时怎样防止皮肤晒伤? .....          | (50)        |
| 41. 为什么女生在月经期内不宜去游泳? ...        | (51)        |
| 42. 初学游泳的人为什么有时头晕? .....        | (52)        |
| 43. 怎样才能游得快? .....              | (53)        |
| <b>第五章 驾轻就熟 练好球类 .....</b>      | <b>(56)</b> |
| 44. 现代足球运动主要包括<br>哪些基本技术? ..... | (56)        |
| 45. 怎样掌握踢球技术? .....             | (56)        |
| 46. 怎样掌握用脚内侧踢球? .....           | (58)        |
| 47. 怎样用脚背正面踢球? .....            | (58)        |
| 48. 怎样用脚背外侧踢球? .....            | (59)        |
| 49. 怎样用脚背内侧踢球? .....            | (59)        |
| 50. 在踢球技术掌握中应注意哪些问题? ...        | (60)        |
| 51. 中小學生如何克服踢球时的畏惧心理 ...        | (60)        |
| 52. 停球技术主要包括哪些种类? .....         | (61)        |
| 53. 怎样进行脚部停球? .....             | (62)        |
| 54. 怎样用腿部停球? .....              | (63)        |

|                                 |      |
|---------------------------------|------|
| 55. 怎样用胸部停球？ .....              | (63) |
| 56. 什么是运球技术，它有几种方法？ .....       | (64) |
| 57. 怎样进行脚弓运球？ .....             | (64) |
| 58. 怎样进行外脚背运球？ .....            | (64) |
| 59. 怎样进行正脚背运球？ .....            | (65) |
| 60. 怎样进行运球过人？ .....             | (65) |
| 61. 怎样推球过人？ .....               | (66) |
| 62. 怎样扣球过人？ .....               | (66) |
| 63. 怎样拉球过人？ .....               | (66) |
| 64. 什么是抢截球技术？ .....             | (66) |
| 65. 怎样掌握正面抢截球技术？ .....          | (67) |
| 66. 怎样掌握侧面抢截球技术？ .....          | (67) |
| 67. 怎样掌握后面抢截球技术？ .....          | (69) |
| 68. 什么是顶球技术，它分几种？ .....         | (69) |
| 69. 怎样掌握原地顶球技术？ .....           | (69) |
| 70. 怎样掌握跳起顶球技术？ .....           | (70) |
| 71. 中小學生怎样克服头顶球的<br>畏惧心理？ ..... | (70) |
| 72. 怎样掌握原地掷界外球技术？ .....         | (71) |
| 73. 怎样掌握助跑掷界外球技术？ .....         | (71) |
| 74. 什么是守门员技术以及其主要内容？ ...        | (71) |
| 75. 守门员怎样准备姿势？ .....            | (71) |
| 76. 怎样进行排球运动中的准备姿势？ .....       | (72) |

77. 怎样进行并步与滑步移动? ..... (72)
78. 怎样进行交叉步移动? ..... (73)
79. 怎样进行跨步移动? ..... (73)
80. 怎样克服准备姿势和移动中的  
易犯错误? ..... (73)
81. 怎样进行排球的正面传球? ..... (74)
82. 怎样进行排球的背传球? ..... (74)
83. 怎样进行排球的侧传球? ..... (75)
84. 怎样进行排球的跳传? ..... (75)
85. 怎样练习传球技术? ..... (75)
86. 排球的垫击手型及手臂的  
触球部位怎样? ..... (75)
87. 怎样进行体侧垫球? ..... (76)
88. 怎样进行跨步垫球? ..... (76)
89. 怎样进行单手垫球? ..... (76)
90. 排球发球技术分几类?  
其动作过程怎样? ..... (77)
91. 怎样发上手飘球? ..... (77)
92. 怎样进行正面下手发球? ..... (78)
93. 怎样进行侧面下手发球? ..... (78)
94. 怎样进行正面上手发球? ..... (78)
95. 怎样进行跳起大力发球? ..... (79)
96. 怎样进行勾手大力发球? ..... (79)

|                                  |      |
|----------------------------------|------|
| 97. 怎样进行排球扣球的准备? .....           | (80) |
| 98. 怎样进行排球扣球的助跑? .....           | (80) |
| 99. 怎样进行排球扣球的起跳? .....           | (80) |
| 100. 怎样进行排球的空中击球? .....          | (81) |
| 101. 怎样进行勾手扣球? .....             | (81) |
| 102. 排球拦网的准备姿势及移动怎样做? ...        | (82) |
| 103. 怎样进行排球拦网起跳? .....           | (82) |
| 104. 排球拦网的空中击球及落地怎样做? ...        | (82) |
| 105. 怎样克服拦网过程中的<br>各种技术错误? ..... | (83) |
| 106. 篮球的基本立姿是怎样的? .....          | (84) |
| 107. 篮球运动中原地脚步移动<br>技术有几种? ..... | (84) |
| 108. 篮球移动方式有几种? .....            | (85) |
| 109. 篮球运动中怎样起动? .....            | (85) |
| 110. 篮球运动中怎样侧身跑? .....           | (85) |
| 111. 篮球运动中变向变速跑怎样掌握? .....       | (86) |
| 112. 篮球运动中怎样急停? .....            | (86) |
| 113. 篮球运动中怎样进行后退步动作? .....       | (87) |
| 114. 篮球运动中怎样进行滑步动作? .....        | (87) |
| 115. 篮球运动中如何持球? .....            | (87) |
| 116. 怎样进行双手胸前传球? .....           | (88) |
| 117. 怎样进行双手低手传球? .....           | (88) |

- 118. 怎样进行双手头上传球? ..... (88)
- 119. 怎样进行双手低手向后传球? ..... (89)
- 120. 怎样进行单手胸前传球? ..... (89)
- 121. 怎样进行单手肩上传球? ..... (89)
- 122. 怎样进行单手背后传球? ..... (90)
- 123. 怎样进行勾手传球? ..... (90)
- 124. 怎样进行单手体侧传球? ..... (91)
- 125. 怎样双手接胸部高的球? ..... (91)
- 126. 怎样双手接头部高的球? ..... (92)
- 127. 怎样双手接低于腰部的球? ..... (92)
- 128. 怎样双手接反弹球? ..... (92)
- 129. 怎样双手接地滚球? ..... (93)
- 130. 运球的基本动作是什么? ..... (93)
- 131. 怎样进行高运球? ..... (93)
- 132. 怎样进行低运球? ..... (94)
- 133. 怎样进行运球急起急停? ..... (94)
- 134. 怎样进行体前变向换手运球? ..... (94)
- 135. 怎样进行体前变向不换手运球? ..... (95)
- 136. 怎样掌握运球转身技术? ..... (95)
- 137. 怎样进行同侧步突破? ..... (96)
- 138. 怎样进行原地双手胸前投篮? ..... (96)
- 139. 怎样进行原地双手头上投篮? ..... (96)
- 140. 怎样进行原地单手肩上投篮? ..... (97)

141. 怎样进行行进间单手肩上投篮? ..... (97)
142. 怎样进行行进间单脚起跳  
    单手低手投篮? ..... (98)
143. 怎样在行行进间双脚起跳  
    单手低手投篮? ..... (98)
144. 怎样行进间双手低手投篮? ..... (98)
145. 怎样在行进间反手投篮? ..... (99)
146. 怎样进行勾手投篮? ..... (99)
147. 怎样进行原地跳起投篮? ..... (100)
148. 篮球运动中如何抢球? ..... (100)
149. 怎样打持球者手中的球? ..... (101)
150. 怎样打落运球者手中的球? ..... (101)
151. 怎样打行进间投篮者手中的球? ..... (102)
152. 怎样进行“盖帽”? ..... (103)
153. 怎样进行横断球? ..... (103)
154. 怎样进行纵断球? ..... (104)
155. 篮球运动中怎样进行二攻一? ..... (104)
156. 篮球运动中如何进行一防二? ..... (105)
157. 篮球运动中如何进行半场盯人防守? ... (105)
158. 在篮球运动中怎样以三攻二? ..... (106)
159. 篮球运动中怎样以二防三? ..... (107)
160. 篮球运动中如何进行全场盯人紧逼? ... (107)
161. 怎样训练初学者的乒乓球正手攻球? ... (108)

|                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| 162. 如何掌握乒乓球正手攻球要领? .....           | (109) |
| 163. 初学者正手攻球易犯的毛病是什么? ...           | (109) |
| 164. 怎样改正乒乓球正手攻球的<br>若干毛病? .....    | (110) |
| 165. 怎样练习乒乓球的反手推挡? .....            | (110) |
| 166. 如何掌握乒乓球反手推挡的<br>技术要领? .....    | (111) |
| 167. 初学者反手推挡易犯的毛病是什么? ...           | (112) |
| 168. 如何打正手侧旋弧圈球? .....              | (113) |
| 169. 打直拍反手反面拉弧圈球的<br>动作要点是什么? ..... | (113) |
| 170. 击出正手前冲转弧圈球应注意什么? ...           | (113) |
| 171. 如何打横拍反手加转弧圈球? .....            | (114) |
| 172. 如何击出不旋转弧圈球? .....              | (114) |
| 173. 击出正手加转弧圈球的<br>动作要点是什么? .....   | (114) |
| 174. 初学者如何练习拉弧圈球? .....             | (115) |
| 175. 拉弧圈球易犯的毛病是什么? .....            | (115) |
| 176. 如何纠正拉弧圈球时的若干毛病? ...            | (116) |
| 177. 如何提高乒乓球发力的威力? .....            | (116) |
| 178. 如何进行削球练习? .....                | (117) |
| <b>第六章 掌握要诀 搞好田径</b> .....          | (118) |
| 179. 站立式起跑的动作要领是什么? .....           | (118) |

180. 蹲踞式起跑的动作要领是什么? ..... (118)
181. 起跑后的疾跑应注意什么? ..... (119)
182. 如何进行短跑途中跑? ..... (119)
183. 如何进行短跑终点冲刺? ..... (119)
184. 如何掌握耐久跑的动作要领? ..... (120)
185. 耐久跑的途中跑应注意什么? ..... (120)
186. 如何进行耐久跑的终点冲刺? ..... (121)
187. 怎样进行短距离拉力跑的起跑? ..... (121)
188. 怎样掌握接力跑传接棒技术? ..... (121)
189. 传接棒的技术要领是什么? ..... (122)
190. 如何掌握跨栏跑的技术动作要领? ... (122)
191. 跳高的助跑和起跳时应注意什么? ... (124)
192. 如何掌握俯卧式跳高过杆动作要领? ... (124)
193. 如何掌握跨越式跳高过杆动作要领? ... (125)
194. 如何掌握背越式跳高的  
技术动作要领? ..... (125)
195. 怎样进行急行跳远的助跑? ..... (126)
196. 如何掌握跳远起跳的动作要领? ..... (126)
197. 如何掌握蹲踞式跳远的  
腾空技术要领? ..... (126)
198. 如何掌握挺身式跳远的  
腾空技术要领? ..... (127)
199. 如何掌握跳远落地技术要领? ..... (127)

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 200. 如何进行三级跳远第一跳? .....    | (127) |
| 201. 如何进行三级跳远第二跳? .....    | (128) |
| 202. 如何进行三级跳远第三跳? .....    | (128) |
| 203. 怎样进行跨栏跑? .....        | (129) |
| 204. 推铅球时, 手怎样握球? .....    | (130) |
| 205. 推铅球时怎样持球? .....       | (130) |
| 206. 原地推铅球的预备姿势怎样? .....   | (130) |
| 207. 原地推铅球怎样最后用力? .....    | (130) |
| 208. 侧向滑步推铅球准备姿势怎样? .....  | (131) |
| 209. 怎样进行侧向滑步? .....       | (131) |
| 210. 怎样进行侧向滑步的最后用力? .....  | (132) |
| 211. 背向滑步推铅球的技术要领是什么? ...  | (132) |
| 212. 怎样进行前滚翻? .....        | (133) |
| 213. 怎样练习后滚翻动作? .....      | (133) |
| 214. 怎样练习仰卧起坐? .....       | (133) |
| 215. 怎样练习俯卧挺身动作? .....     | (134) |
| 216. 怎样练习头手倒立动作? .....     | (134) |
| 217. 如何进行肩肘倒立动作练习? .....   | (135) |
| 218. 怎样做侧手翻动作? .....       | (135) |
| 219. 怎样做直腿后滚翻动作? .....     | (136) |
| <b>第七章 丰富多采 富练于乐</b> ..... | (137) |
| 220. 滑冰有哪些好处? .....        | (137) |
| 221. 滑冰时应注意什么? .....       | (138) |

222. 滑冰时怎样掌握冰鞋大小  
与鞋带松紧? ..... (139)
223. 滑冰需要做准备活动吗? ..... (140)
224. 为什么初学滑冰时容易摔跤? ..... (140)
225. 怎样才能滑得快? ..... (142)
226. 怎样防治滑冰创伤? ..... (143)
227. 为什么说跳皮筋是一种好游戏? ..... (144)
228. 为什么放风筝是一项有益身心的  
健身活动? ..... (145)
229. 放风筝时怎样选择天气和场地? ..... (146)
230. 怎样放飞风筝? ..... (147)
231. 踢毽子有什么好处? ..... (148)
232. 怎样挑选毽子? ..... (149)

# 第一章 科学导航 培养能力

## 1. 什么是体育能力？

能力即人为取得预定成果或顺利完成某种活动所需的知识、技能、智力的综合表现。也可以说是顺利进行一定活动所必备的基本条件。同学们经常评论体育能力的强弱，什么是体育能力呢？体育能力即从事身体活动所必备的知识、身体素质、技能和方法。没有这些，体育活动就无法取得预期的效果。体育能力的内容是多方面的，如运动技能的自学能力；体育项目的自我锻综能力；锻炼效果的自我评价能力；对一般运动创伤和运动性疾病的处理能力；特殊体育项目能力等。中小學生正处在长身体长知识的重要阶段，这个阶段是体育能力提高的黄金阶段。中小學生朋友们一定要提高思想认识，积极参加体育运动，懂得一定的生理卫生和保健知识、科学运动知识；了解和懂得体育锻炼的原则和方法并灵活运用，关心自己的健康，制订锻炼计划；在运动中提高身体素质如力量、速度、身体柔韧性、耐力等，养成锻炼身体的习惯，对自己喜爱的运动项目培养特殊能力等。

## 2. 体育运动怎样促进中小学生身体发育？运动能使身体长高吗？

多年的运动医学研究证明，青少年如果坚持参加体育运动，骨骼就会长得快，身高自然就高。

骨骼发育在身体发育中起着决定性的作用，四肢骨骼的生长是决定身体长高的关键，尤其是下肢骨更为重要，一个人的腿长，他的个子就长得高。人的生长发育有个规律，四肢长骨在十六七岁以前生长的速度最快，十六七岁以后，生长的速度逐渐减慢，到20岁左右才停止。所以中小学生正处在长高的阶段，16岁前开始锻炼，一直坚持下来，这样身体才能长得快，长得高。为什么经常参加体育锻炼才能使人长得快呢？这是因为在运动时，骨骼肌肉需要大量的血液，而这些血液带有大量氧气和养料，新陈代谢处于旺盛状态。另一方面，骺软骨在运动中不断受到压挤和摩擦，细胞不断分裂，不断地骨化而使骨骼长粗，长长。运动时骺软骨的营养状态好，推迟了骺软骨的骨化时间，所以骨骼便比不运动的人长得长，身体长得高，四肢也比较匀称。体育运动促进发育的另一个原因是能调整人的内分泌功能，使生长素分泌增多。生长素是管身体生长发育的，它加速骨骼生长，使个子长高，它还能加速蛋白质合成，使内脏和肌肉发育，这样就使青

少年长得快，长得高。哪些运动能助人体长高呢？一般来说，动力性的运动项目能使个子长得快，如长跑、短跑、跳高、跳远、各种球类、游泳、登山等，而一些静力性项目如举重、投掷、射击、竞技体操则使人个子长得慢一些。不过，这不是绝对的，这与科学锻炼密切相关。所以中小學生要注意全面发展，防止单练一种项目，以免给身体带来畸形发展的弊病。

### 3. 学习时间紧就不参加体育运动对吗？

这种做法是绝对错误的。中小學生学习负担重，尤其是毕业班的同学任务更重，然而学习任务重就更需要参加体育运动。学习是一项艰苦、紧张的脑力劳动，营养的消耗最多。同学们学习时别看坐着不动，但脑力的消耗不亚于一个轻度体力劳动者。学习时身体处于静坐状态，胸腔里的心肺往往受到压挤，呼吸、循环、消化、排泄系统的功能又比较缓慢，不象体力劳动者那样旺盛，这样，学习时脑子对营养的需要时间长，营养就会供不应求，废物不能排出，脑子的疲劳自然就产生了，不仅记忆力、理解力下降，而且容易头疼、头晕、恶心等。因此，学习1小时左右，应适当到室外参加一些体育活动，使脑子需要的营养物质得以补充。另外，紧张学习时血液大量流入脑内，脑组织积血过多，血流不畅，使人感到头晕脑胀，精神