



中等职业教育课程改革国家规划新教材

体育与健康

TIYU YU JIANKANG

教学参考

主 编 / 毛振明



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



中等职业教育课程改革国家规划新教材

体育与健康

TIYU YU JIANKANG

教学参考

主 编 / 毛振明

副主编 / 杜晓红 邵雪云 王长权 朱俊全 查 萍

参 编 (按姓氏笔画排序)

丁天翠	王利利	向静文	任园春	刘东起
刘明亮	李 强	李忠诚	李卫东	张庆新
张 卓	杨俊茹	陈永发	陈生琛	赵鸿伟
高炳贤	徐爱娥	盖清华	郭 琳	温君慧



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP) 数据

体育与健康(教学参考)/毛振明主编. —北京:北京师范大学出版社, 2009.8

中等职业教育课程改革国家规划新教材

ISBN 978-7-303-09963-4

I. 体… II. 毛… III. ①体育课—专业学校—教学参考资料②健康教育—专业学校—教学参考资料 IV. G633.963

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 148320 号

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 北京京师印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 184 mm × 260 mm

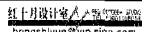
印 张: 11.25

字 数: 245 千字

版 次: 2009 年 8 月第 1 版

印 次: 2009 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 15.50 元

责任编辑: 姚贵平 美术编辑: 李葆芬 装帧设计: 

责任校对: 李 茵

责任印制: 马鸿麟

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

前言

中职学校体育与健康课是中小学体育与健康课程的有机组成部分。中职学校的体育与健康教学是一项我们必须重视的重要工作，也是学校体育与健康课程和教学改革的重要战场。

中职学校的体育和体育与健康课程颇具特点：①许多中职学校是寄宿制，因此，中职学校有着丰富的校园体育生活。②中职体育与健康课是中职学生“最后”的正规体育教育，在完成中职的体育学习后学生就将走向工作岗位，因此，中职体育教育必然要成为许多中职生终身体育教育的阶段性“收官之战”。③中职体育与健康还是离学生职业技能很近的课程，体育与健康同那些和体能密切相关的职业技能有着天然的联系，因此，中职学校的体育与健康课往往与技能教育和生活教育发生某些联系。④中职生与普通高中学生相比由于没有应试的压力而更倾向于体育等。这些特点都会给中职学校的体育与健康课程改革带来独特的视角，也对中职学校的体育与健康课程改革提出了特殊的要求。

当前，基础教育和高等教育中的体育课程与教学改革都在如火如荼地进行，许多新的体育教学理论与教学实践问题也随之出现。基础教育和高校体育教育工作者们正在进行着卓有成效的体育课程研究和教学探索，在不断的研究和探索中，体育课程和教学理论都有了许多重要的建树和进展，这些新的研究成果也都引进到了这本《体育与健康(教师用书)》的建设之中。

本书依据新的观点和新的理论以及新的《中等职业学校体育课程教学指导纲要》的精神和有关要求，编写了这本颇有新意的新版中职《体育与健康(教师用书)》。本书作了如下的努力：

第一，对体育与健康的教学内容采用了新的分类方法，强调不同的教学内容应有相应的教学时数，以避免教学出现“蜻蜓点水”和“低级重复”现象。

第二，强调要发展学生的基本运动能力和专项素质，增加了一些新的锻炼方法。

第三，力图注意动作的规范性和细节，引导老师尽量规范地示范技术动作，以提高本书的指导性和实用性。

第四，设计了一些新颖的有助于学生探究学习的小板块，以帮助学生进行有创意的和思考性的学习。

第五，本书对相关运动项目作了文学性的介绍，以帮助学生更好地体验运动项目

的特性，为他们体验运动乐趣做些准备。

第六，对各个学习内容的“教学目标”进行了仔细的考量，简洁、明确地指导教师的教学。

第七，强调了战术的教学，使体育运动这一独特的教育因素更好地发挥作用。

第八，强调了对教学方法的提示，以帮助教师提高使用本书的能力和教学能力。

第九，加强了教学建议的内容，以帮助教师更清晰地根据教材和学生的实际情况安排教学。

第十，加强了教学评价的内容，以提高评价的科学性和引导性。

虽然上述努力有的做得还不够充分，但我们依然希望我们的这些努力能够引导中职学校繁荣体育与健康课程和教学改革，能够帮助中职学校的体育教师不断地推进体育与健康课程和教学改革，不断提高体育与健康教学质量。

本书与中等职业教育课程改革国家规划新教材《体育与健康》配套，内容基本匹配。但因《体育与健康》教材中介绍的“医疗保健运动”大多数学校都仅将其作为少数学生的课外阅读内容，故本书中没有涉及。

本书是北京师范大学体育与运动学院的体育教学和教法研究学术团队的师生共同努力完成的，吸收了许多中职学校体育老师的建议，得到了北京师范大学出版社及责任编辑姚贵平老师的指导和支持，因此，它是集体智慧的结晶，也是合作的成果。然而，由于我们的学术水平和工作能力所限，本书还有许多不尽如人意之处，有待于我们在修订时改进。在此，也请使用本书的老师和同学们向我们提出意见和建议，以便我们不断完善本书。

主编及全体编写者

2009年8月12日

目 录

基础模块

第 1 单元 科学健身与健康	(1)
一、教学目标	(1)
二、教学内容分析	(1)
三、教学设计与分析	(2)
四、教学方法的选用	(2)
五、课堂提问探究	(5)
六、教学评价	(7)
第 2 单元 田径运动	(8)
一、教学目标	(8)
二、教学内容分析	(8)
三、教学设计与分析	(9)
四、教学方法的选用	(11)
五、主要技术动作分析	(12)
六、课堂提问探究	(15)
七、教学评价	(15)
第 3 单元 体操类运动	(17)
一、教学目标	(17)
二、教学内容分析	(17)
三、教学设计与分析	(17)
四、教学方法的选用	(21)
五、主要技术动作分析	(21)
六、课堂提问探究	(22)
七、教学评价	(22)
第 4 单元 球类运动(一)	(24)
足 球	
一、教学目标	(24)
二、教学内容分析	(24)
三、教学设计与分析	(24)
四、教学方法的选用	(27)
五、主要技术动作分析	(27)

六、课堂提问探究	(30)
七、教学评价	(30)
篮 球	
一、教学目标	(33)
二、教学内容分析	(33)
三、教学设计与分析	(33)
四、教学方法的选用	(35)
五、主要技术动作分析	(36)
六、课堂提问探究	(41)
七、教学评价	(41)
排 球	
一、教学目标	(42)
二、教学内容分析	(42)
三、教学设计与分析	(42)
四、教学方法的选用	(44)
五、主要技术动作分析	(45)
六、课堂提问探究	(47)
七、教学评价	(48)

拓展模块 A

第 5 单元 球类运动(二)	(49)
乒乓球	
一、教学目标	(49)
二、教学内容分析	(49)
三、教学设计与分析	(49)
四、教学方法的选用	(51)
五、主要技术动作分析	(53)
六、课堂提问探究	(54)
七、教学评价	(54)
网 球	
一、教学目标	(55)
二、教学内容分析	(55)
三、教学设计与分析	(56)
四、教学方法的选用	(58)
五、主要技术动作分析	(58)
六、课堂提问探究	(59)
七、教学评价	(59)

羽毛球	
一、教学目标	(60)
二、教学内容分析	(60)
三、教学设计与分析	(60)
四、教学方法的选用	(62)
五、主要技术动作分析	(62)
六、课堂提问探究	(68)
七、教学评价	(68)
第6单元 健身健美运动	(70)
有氧健身操	
一、教学目标	(70)
二、教学内容分析	(70)
三、教学设计与分析	(71)
四、教学方法的选用	(73)
五、主要技术动作分析	(74)
六、课堂提问探究	(75)
七、教学评价	(76)
体育舞蹈	
一、教学目标	(76)
二、教学内容分析	(76)
三、教学设计与分析	(77)
四、教学方法的选用	(79)
五、主要技术动作分析	(79)
六、课堂提问探究	(84)
七、教学评价	(84)
第7单元 民族运动与新兴运动	(86)
武术	
一、教学目标	(86)
二、教学内容分析	(86)
三、教学设计与分析	(87)
四、教学方法的选用	(88)
五、主要技术动作分析	(89)
六、课堂提问探究	(94)
七、教学评价	(94)
高尔夫球	
一、教学目标	(96)
二、教学内容分析	(96)
三、教学设计与分析	(96)

四、教学方法的选用	(98)
五、主要技术动作分析	(98)
六、课堂提问探究	(101)
七、教学评价	(101)
街 舞	
一、教学目标	(102)
二、教学内容分析	(102)
三、教学设计与分析	(103)
四、教学方法的选用	(104)
五、主要技术动作分析	(105)
六、课堂提问探究	(108)
七、教学评价	(108)
攀 岩	
一、教学目标	(109)
二、教学内容分析	(109)
三、教学设计与分析	(109)
四、教学方法的选用	(111)
五、主要技术动作分析	(112)
六、课堂提问探究	(113)
七、教学评价	(113)
轮 滑	
一、教学目标	(114)
二、教学内容分析	(114)
三、教学设计与分析	(115)
四、教学方法的选用	(116)
五、主要技术动作分析	(116)
六、课堂提问探究	(120)
七、教学评价	(120)
毽 球	
一、教学目标	(121)
二、教学内容分析	(121)
三、教学设计与分析	(121)
四、教学方法的选用	(124)
五、主要技术动作分析	(124)
六、课堂提问探究	(126)
七、教学评价	(127)

拓展模块 B

第 8 单元 冰雪运动与水上运动	(128)
滑 冰	
一、教学目标	(128)
二、教学内容分析	(128)
三、教学设计与分析	(129)
四、教学方法的选用	(130)
五、主要技术动作分析	(131)
六、课堂提问探究	(133)
七、教学评价	(133)
滑 雪	
一、教学目标	(133)
二、教学内容分析	(133)
三、教学设计与分析	(134)
四、教学方法的选用	(135)
五、主要技术动作分析	(135)
六、课堂提问探究	(138)
七、教学评价	(138)
游泳与水上救护	
一、教学目标	(139)
二、教学内容分析	(139)
三、教学设计与分析	(139)
四、教学方法的选用	(141)
五、主要技术动作分析	(141)
六、课堂提问探究	(143)
七、教学评价	(144)
第 9 单元 户外运动	(145)
定向越野	
一、教学目标	(145)
二、教学内容分析	(145)
三、教学设计与分析	(146)
四、教学方法的选用	(147)
五、主要技术动作分析	(148)
六、课堂提问探究	(152)
七、教学评价	(152)
登山与远足	
一、教学目标	(153)

二、教学内容分析	(153)
三、教学设计与分析	(153)
四、教学方法的选用	(154)
五、主要技术动作分析	(155)
六、课堂提问探究	(156)
七、教学评价	(156)
第 10 单元 防卫运动	(157)
跆拳道	
一、教学目标	(157)
二、教学内容分析	(157)
三、教学设计与分析	(158)
四、教学方法的选用	(160)
五、主要技术动作分析	(160)
六、课堂提问探究	(162)
七、教学评价	(163)
自卫防身术	
一、教学目标	(163)
二、教学内容分析	(163)
三、教学设计与分析	(164)
四、教学方法的选用	(166)
五、主要技术动作分析	(167)
六、课堂提问探究	(170)
七、教学评价	(170)

第1单元 科学健身与健康

一、教学目标

1. 认识健康的内涵，了解青春期身心发育的特点，认识科学健身的重要作用。
2. 理解不良的生活方式对健康的危害，懂得有氧运动与合理营养相结合能有效预防疾病的道理。
3. 能简单评价自身的健康状况和生活方式，并在此基础上进行均衡膳食的简单搭配。
4. 能为自己制订简单的健身运动处方，为健康生活方式的养成创设良好的条件。
5. 了解中国传统养生的基本内涵，尝试习练1~2项传统养生术。
6. 了解并初步掌握包括运动创伤的应急处理在内的必要的安全健身技能。

二、教学内容分析

本单元紧扣健康与健身的主题，选取当前健康教育和健身运动领域最新的研究成果，结合中职生的实际需求，分别从健康的新内涵、健康的影响因素、健身对健康的影响、科学健身的重要元素(如运动处方的制订、合理营养的搭配、传统养生的技术、运动损伤的处理)等方面为学生提供涉及面广、实用性强、信息量大的学习内容。通过对上述内容的学习，中职生可全面了解健康的概念，深刻体会当前不良的生活方式对人类健康的危害，理解科学健身对健康身心的促进作用，从而激发学生主动学习和掌握科学健身的方法、养成良好的生活习惯等，亦为后续的运动技能学习奠定理论基础。

在进行本单元教学时，应抓住中职生对健康问题重视程度较低，同时，男生对健美体魄、女生对苗条的体形较为推崇的心理特点，注重结合实例，引导学生选择通过科学健身的途径达到促进身心健康、塑造健美体形的目的。

本单元以体育与健康基础知识为主要内容，建议在学期初和风雨课或结合学校相关体育工作、班会、有关健康的公众纪念日等活动进行教学。

三、教学设计与分析

(一)教学安排

课次	主要教学内容	主要教学目标
1	1. 健康的内涵 2. 身体健康、心理健康、社会适应和道德健康的评价标准 3. 健康的影响因素	1. 了解健康的内涵及其影响因素 2. 能用简单的标准评价自身的健康状况
2	1. 健康生活方式的内容 2. 健康生活方式的养成	1. 反思自身不良的生活方式，理解其对健康影响 2. 掌握健康生活方式养成的步骤
3	1. 营养学基础知识 2. 中国居民膳食宝塔的内容	1. 了解七大类营养素的主要功用、食物来源和常见的营养素缺乏症，从而理解均衡营养的重要性 2. 能依据中国居民膳食宝塔的要求掌握均衡膳食的简单搭配原则
4	1. 运动处方的概念和内容 2. 运动处方的制订方法	1. 了解科学健身的依据 2. 学会为自己制订简单的健身运动处方
5	1. 有氧运动的定义和种类 2. 有氧运动的生理作用	1. 了解有氧运动的健身价值 2. 能根据自己的爱好，选择1~2项能长期坚持的有氧运动并坚持锻炼
6	1. 中华传统养生简介 2. 体验学习传统养身术	1. 初步了解中华传统养生的文化内涵 2. 亲身体会1~2项中华传统养生术
7	常见运动创伤的应急处理	1. 树立运动损伤的预防意识 2. 掌握简单的运动性软组织损伤的应急处理办法
8	青春期身心发育特点和生理卫生	了解青春期身体和心理的发育特点，自觉遵循青春期的生理卫生要求

(二)教学重点与难点

本单元的教学重点主要包括健康生活方式的养成、运动处方的制订方法、有氧运动的健身作用、运动创伤的应急处理。教学难点主要是运动处方的制订和运动创伤的应急处理。

(三)教学时数建议

可在每学期初安排2~3学时的室内课，对相关内容进行系统讲解或者在学期中作为风雨课的教学内容，教师应根据本校、本班的实际情况安排相关内容。此外，有些内容可以结合其他运动项目的教学进行实时讲解，必要时应适当补充相关资料。

四、教学方法的选用

(一)可选用的现代教学方法

可以选用的现代教学方法有：

领会教学法	探究性教学法	情境教学法	发现式教学法
运动游戏法	运动竞赛法	小群体教学法	成功式教学法

注：加灰底的教学方法为本内容可重点采用的方法。

(二)探究性教学的课堂设计及其案例

探究性教学就是为学生提供一些有代表性的案例,通过预设的“问题点”串成“探究链”,组织全班同学在表达与倾听、质疑与争论、反驳与支持中掌握教学内容、形成自身能力的一种教学方法。如转变健康观念、不良生活方式和不科学健身等对健康的影响、有氧运动的选择等内容均适合采用此教学方法。

【教学设计案例】

第一讲 开阔健康视野 转变健康观念

一、教学目标

了解健康的内涵及其影响因素。

能用简单的标准评价自身的健康状况。

二、教学内容

健康的内涵,身体健康、心理健康、社会适应和道德健康的评价标准,健康的影响因素。

三、教学过程

(一)课前准备

1. 寻找有代表性的人物资料,了解相关事件,为课堂讨论提供素材。如2008年轮椅天使金晶勇护圣火的壮举、2004年震惊全国的大学生马加爵连杀4名同学、如今越来越多的“啃老族”大学毕业后因找不到工作或不适应工作环境而长期待业、近日网友怒骂无良学生猥亵抗日女英雄雕塑等。

2. 引导学生通过问题探究形成正确的观点:

——健康包括身体健康、心理健康、社会适应、道德健康。

——健康受遗传和环境因素的影响(包括社会环境和自然环境)。

——没有绝对的、纯粹的健康,健康存在于对健康追求的过程中。

(二)课堂导入

老师以提问的方式导入课堂:“你认为自己健康吗?”“你认为自己健康或不健康的依据是什么?”大约用5分钟的时间导入主题,激发学生了解健康内涵和评价方法的兴趣。

(三)引导学生思考的问题串/探究链

将全班同学按每组不超过6人的规模分组,教师用10分钟列举4个有代表性的人物及其相关事件,针对性地提出问题:“他们是健康的吗?”“不生病就是健康吗?”“健康应包括哪些内容?”“有身体残疾的人与健康无缘吗?”“当今社会众多的亚健康人群是如何形成的?”“健康究竟是受个人因素还是社会因素的影响更大?”“个人能为自己的健康做些什么?”“我们能为他人的健康做些什么?”

(四)组织学生讨论

讨论15分钟后,以小组为单位发言。教师根据同学们的回答引导其总结、归纳出健康的内涵和影响因素,并使同学们认识到:没有绝对的、纯粹的健康,健康存在于人们对健康不懈追求的过程中。在最后的5分钟里,通过对课本的阅读,结合自身的情况,完成对“健康标准”的理解,掌握世界卫生组织为健康制订的“五快、三良好”的简易评价标准。

(五)课后思考及实践

请同学们依据健康的标准对自己和至少一位家庭成员的健康状况进行评价,找出存在的健康问题,分析主要的影响因素,为自己和家庭成员制订促进健康的近期目标。

(三)发现式教学的课堂设计及其案例

发现式教学法又称问题教学法,是指教师引导学生在事先精心设计、周密组织安排的一系列学习活动中,通过自主探索、合作交流,自己发现事实、主动获取知识的一种教学方法。如健康生活方式养成、均衡膳食的搭配、运动处方的制订等内容适合采用此教学方法。

【教学设计案例】

第二讲 调适生活方式 追求自我健康

一、教学目标

使全体学生理解不良的生活方式对健康潜在的危害性。

学会评价并自觉养成健康的生活方式。

二、教学内容

不良的生活方式对健康的危害、健康生活方式的内容及养成。

三、教学过程

(一)课前准备

1. 收集有关不良生活现状及其危害的资料,如我国(本省、地区)青少年吸烟、近视、心脑血管疾病和肥胖症患病率、意外事故发生率等的统计资料,为课堂讨论提供素材。制作两个生活方式调查表,表一的内容包括:是否近视、超重、吸烟、大量饮酒、不规律地锻炼、偏食、挑食和不规律进食等;表二的内容包括:是否具备基本健康行为、已戒除不良嗜好、有预警行为、能避开环境危害并能合理利用卫生服务。

2. 上次课结束时,提前布置作业,要求学生采访一名吸烟、熬夜或不吃早餐的同学,了解他/她采取这种行为的理由以及是否知道该行为对健康的危害;采访一名糖尿病、高血压或冠心病患者的家人或熟人,了解他/她包括饮食习惯在内的日常生活习惯和患病经过。

3. 引导学生明确以下观点:

——不良的生活方式对健康的危害是隐蔽的、长期的和广泛的。

——健康的生活方式包括基本健康行为、戒除不良嗜好、预警行为、避开环境危害、合理利用卫生服务。

——我们应养成健康的生活方式。

(二)课堂导入

授课开始,通过投影将生活方式调查表一展示给全班同学,教师通过统计举手同学的比例获得每一题项的结果,最后总结得出全班同学不良生活方式的发生率,使同学们意识到不良生活方式普遍地存在于我们身边。

(三) 分组讨论

将全班同学按每组不超过6人的规模分组,针对“人们是否知晓不健康生活方式的危害”“改变不良生活方式的最大障碍是什么”两个问题,小组成员交流课前采访同学或其家人的结果。15分钟后小组代表汇总小组意见,逐一发言,引导全班同学形成共识:由于积习难改和行为的惯性,大多数人都知道不良生活方式的危害,但由于社会文化的认同,以及这种危害常常通过缓慢积累的长期效应得以体现,所以往往导致人们对“当前生活”的忽视或不重视,这也是目前阻碍人们改变不良生活方式的最大障碍。

通过投影将生活方式调查表二展示给全班同学,针对“我们有哪些不良的生活方式需要调适”“我们还缺乏哪些健康的生活方式”,要求每位同学对照自身情况,找到并记录各自存在的问题和需要养成的健康的生活方式。

关于“如何养成健康的生活方式”,建议请个别同学与大家分享经验,对于合理营养、科学锻炼的方法可向大家预告会在第三、第四讲中探讨,并布置预习作业;对于大家共同缺乏的部分,如预警行为,可选取1~2项(如地震、火灾中的自救与急救),在小组内进行分工,利用课余时间开展自我教育。

(四) 课后思考及实践

请同学们尝试编写图文并茂的健康宣传手册,向自己的朋友或家人有重点地介绍健康生活方式的内容,如预警行为中的正确使用安全带、疾病行为模式中的遵从医嘱行为或自选的任何有意义的内容。

五、课堂提问探究

第一讲 提问参考

1. 你吃得香、睡得着,健康就没问题吗?
2. 健康应包括哪些内容?
3. 有身体残疾的人与健康无缘吗?
4. 先天身体弱,是否无论怎么努力也不可能真正拥有健康?
5. 当今社会众多的亚健康人群是如何形成的?
6. 健康究竟是受个人因素还是社会因素的影响更大?
7. 个人对自己和他人的健康负有怎样的责任?
8. 真正的健康太完美了,是否没人能达到那种水平?

第二讲 提问参考

1. 生活中哪些行为习惯是危害健康的?
2. 这些行为习惯对健康会产生怎样的危害?
3. 人们是否知晓这些危害?
4. 改变不良生活方式的最大障碍是什么?
5. 你需要养成哪些健康的生活方式?
6. 如何养成健康的生活方式?

第三讲 提问参考

1. 每天的饮食能提供给你哪些营养?

2. 人体必需的各种营养素主要从哪些食物中获得?
3. 营养素严重缺乏会导致哪些疾病发生?
4. 中国居民膳食宝塔中将食物分成几类,在每日饮食中分别占多少比例?
5. 如何在日常生活中实现均衡膳食的原则?
6. 你目前的膳食结构合理吗?
7. 不吃主食就能减肥吗?
8. 有减肥食品存在吗?

第四讲 提问参考

1. 你的锻炼有效吗?
2. 你的锻炼安全吗?
3. 如何才能保证锻炼安全、有效?
4. 运动处方是什么?包括哪些内容?能为运动者提供哪些保障?
5. 如何确定运动锻炼的目标?
6. 如何确定运动的强度?
7. 运动中的靶心率如何计算?

第五讲 提问参考

1. 什么是有氧运动?
2. 日常生活中的哪些运动属于有氧运动?
3. 坚持有氧运动能给我们的身心带来什么益处?
4. 为什么有氧运动有减肥的功效?
5. 能否选择两项有氧运动进行锻炼,为自己长期坚持锻炼创造条件?

第六讲 提问参考

1. 你了解多少我国传统的养生理论?
2. 你知道这些养生理论是如何形成的吗?它们受怎样的传统文化的影响?
3. 我国传统的养生术有哪些?你最熟悉的是什么?
4. 东西方养生文化和理念有什么异同?
5. 你习练或不习练传统养生术的原因是什么?
6. 对于如何继承和发扬我国传统养生文化和养生术,你有什么意见和建议?

第七讲 提问参考

1. 运动损伤是不可避免的吗?
2. 常见的运动损伤的产生原因有哪些?
3. 为了预防运动损伤,你可以从哪几个方面采取措施?
4. 准备活动一般需要做多长时间?
5. 什么样的准备活动比较适合?
6. 颈、肩、腕、腰、膝、踝等主要关节如何进行准备活动?
7. 篮球、排球、网球、羽毛球、乒乓球、游泳等项目的专项准备活动你能了解并掌握一两项吗?
8. 如果发生肌肉拉伤或脚踝韧带扭伤,你知道如何处理吗?