

普通高中课程标准实验教科书

体育与健康

必修 全一册

人民教育出版社 课程教材研究所 编著
体育课程教材研究开发中心



 人民教育出版社

普通高中课程标准实验教科书 体育与健康 必修 全一册

人民教育出版社 课程教材研究所
体育课程教材研究开发中心 编著

出 版 人民教育出版社
(北京市海淀区中关村南大街 17 号院 1 号楼 邮编: 100081)
网 址 <http://www.pep.com.cn>
重 印 ××× 出版社
发 行 ××× 新华书店
印 刷 ××× 印刷厂
版 次 2009 年 3 月第 3 版
印 次 年 月第 次印刷
开 本 890 毫米 × 1240 毫米 1/16
印 张 10
字 数 230 千字
印 数 册
书 号 ISBN 978-7-107-17639-5
定 价 元

版权所有·未经许可不得采用任何方式擅自复制或使用本产品任何部分·违者必究
如发现内容质量问题, 请登录中小学教材意见反馈平台: jcyjfk.pep.com.cn
如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与 ××× 联系调换。电话: ×××-××××××××

主 编：耿培新

副 主 编：陈珂琦

编 者：（以编写顺序为序）

王占春 耿培新 胡 滨 吴慧云 陈珂琦 王金保 李志刚

责任编辑：李志刚

美术编辑：李宏庆

封面设计：林荣桓

插图绘制：郑文娟 李树林 倪晓雁 魏秀怡 张傲冰

摄影和提供照片：朱 京

中国新闻社图片网络中心

中国日报网站图片新闻网

新华通讯社新闻摄影部

东方 IC 图片库

审 读：王存志

人教版®

目 录

致同学	1
记录健康成长的历程	2

第一章 自觉参与和科学锻炼 1



第一节 自觉参与体育锻炼	1
第二节 全面发展体能与科学锻炼	5

第二章 促进身体健康 14

第一节 生活方式对健康的影响	14
第二节 营养与运动	19
第三节 环境对健康的影响	23
第四节 我国传统的养生理论与方法	27



第三章 促进心理健康 32



第一节 体育学习的目标设置	32
第二节 体育与自尊自信的培养	37
第三节 体育与情绪的调控	40
第四节 体育与意志品质的培养	45
第五节 保持性心理健康	50

第四章 培养社会适应能力

56

- 第一节 体育活动中的人际交往 56
- 第二节 体育活动的权利和义务 60
- 第三节 体育道德 63



第五章 奥林匹克运动

65



- 第一节 古代奥林匹克运动会 65
- 第二节 现代奥林匹克运动 68
- 第三节 北京 2008——无与伦比的奥运会 72

第六章 提高田径运动技能

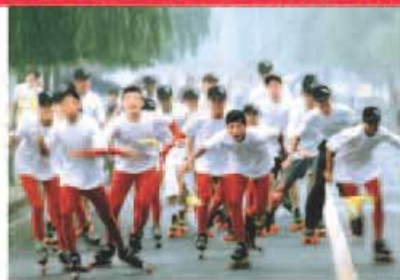
82

- 第一节 源远流长的田径运动 82
- 第二节 跑 85
- 第三节 跳跃 90
- 第四节 投掷 94
- 第五节 评价指南 98



第七章 选项学习的指导与提示

100



- 第一节 选项学习注意事项 100
- 第二节 掌握运动技能的形成规律 102
- 第三节 球类运动 108
- 第四节 体操运动 120
- 第五节 武术运动 129
- 第六节 游泳运动 135
- 第七节 新兴运动项目 139

附录:《国家学生体质健康标准》评分表(高中部分)

142



致同学

美丽的青春，散发着诱人的芬芳；潇洒的青春，为人生插上理想的翅膀；青春与健康，使你在人生的征途上自由翱翔。

广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志，是国家综合实力的重要方面。党中央、国务院历来高度重视青少年的健康成长，2007年5月7日，党中央、国务院印发了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》（中发[2007]7号，简称中央7号文件），号召全党全社会要共同努力，坚持不懈地推动青少年体育运动的发展，不断提高青少年乃至全民族的健康素质。这充分体现了党中央、国务院对广大青少年学生体质健康的高度重视和巨大关怀。同学们，为了健康，规划好自己的人生，把健康第一的思想落实到自己的行动中，在操场上，在阳光下，在大自然的怀抱中，自觉地投入体育与健康课程的学习和锻炼中去吧！

步入高中阶段，你的身体正在从青春发育的高峰期逐渐进入平稳发育并不断成熟的时期。第二性征的逐渐发育和成熟，知识的不断丰富，社会交往能力的增强，促使生理、心理发生着巨大的变化，使你的思想道德、智力、体能和生活能力比初中有了较大的提高。在学习方式上，你对体育与健康课已经不再满足于一般性的学习，而是要根据自己的条件，有选择地去探究、创造，系统地学习符合自身特点的专项运动技术，提高运动能力，形成特长。因此，高中是强健体魄、提高运动专长、促进健康和为终身体育奠定基础的关键阶段。

体育锻炼是促进健康最积极有效的手段。在体育锻炼中你会：体验到它能够缓解学习压力，调节紧张的学习节奏，提高学习效率；感受到它对全面提高身体各器官系统的机能和不断提升运动技能的效果；领略到它对提高心理素质和社会适应能力所特有的价值；感悟到在体育实践中学会认知、学会做事、学会与同伴共处、学会生存的策略和方法。体育锻炼是你走向健康、全面发展过程中的必由之路。

高中体育与健康课程为你的健康成长搭建了坚实的平台。它是高中阶段的必修课程之一，共11学分。其中除必修健康教育专题和田径类项目各1学分外，根据学校情况，由你自主选择各类运动项目（含田径）进行学习，以修满其余学分。

为了帮助你更好的学习这门课程，我们编写了这册教科书。全书共分为七章。各章节分别围绕着运动参与、身体健康、运动技能、心理健康、社会适应五个方面，结合你的运动经验和健康、生活需要，用“问题串”和叙述知识点等形式展开。图文并茂，适当穿插“案例分析”“探究园地”“反思判断”“自我评价”“相关链接”“拓展提高”和“知识窗”等丰富多彩的栏目，既提出问题，也提供学习的策略和途径，丰富运动文化，明确主要的知识点和技能要点。我们希望这本教科书能够帮助你学会用理性的认识来指导体育锻炼实践，在锻炼实践中体验运动的价值，形成合作、探究等学习方式，自觉养成良好的生活习惯，不断提高健康水平。愿这本教科书能成为你积蓄力量、不断提高健康素质的良师益友。

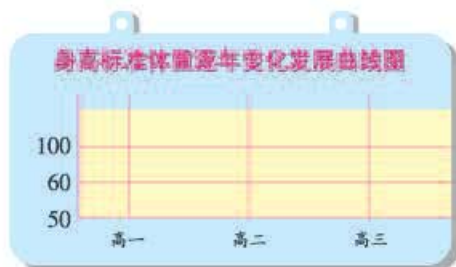
编者

二〇〇九年二月

记录健康成长的历程

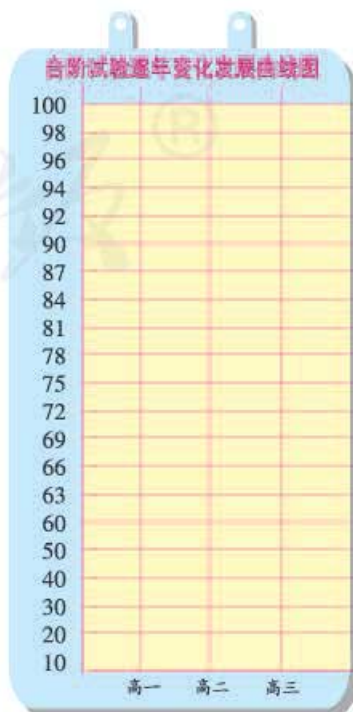
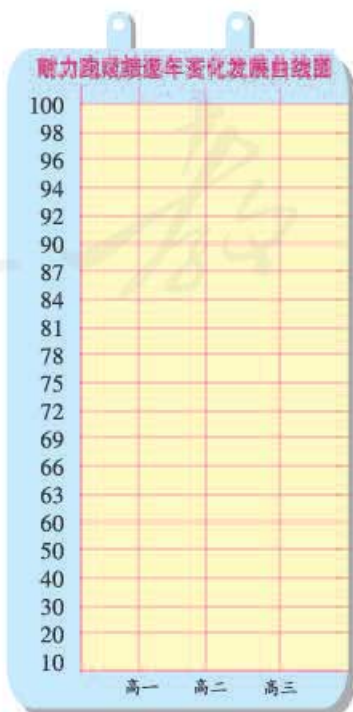
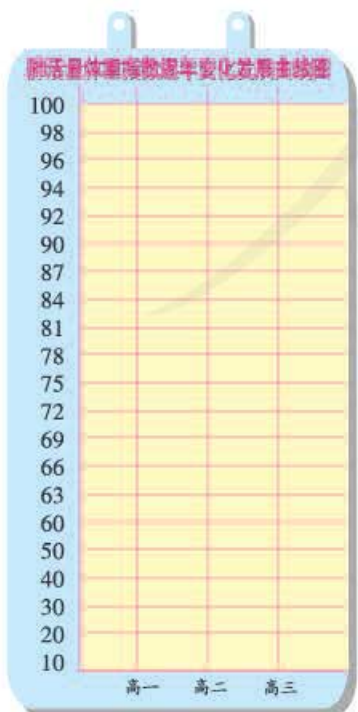
无论过去、现在和将来,健康一直是人类追求的永恒主题。世界卫生组织将健康定义为:“健康,是指身体、心理和社会适应三方面都处于良好的状态,而不仅仅是没有疾病或者是体质健壮。”健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。体育与健康课程不仅可以促进自身的健康成长,也是增进国民健康的重要途径。了解自己健康成长的历程,对提高你的健康素质,形成健康生活方式,创造积极进取、充满活力的生活具有重要意义。请参考本书附录中的《国家学生体质健康标准》评分表,根据你实际测试的数据,在下列图表中记录自己在高中三年的健康成长历程。

记录身体健康成长的历程



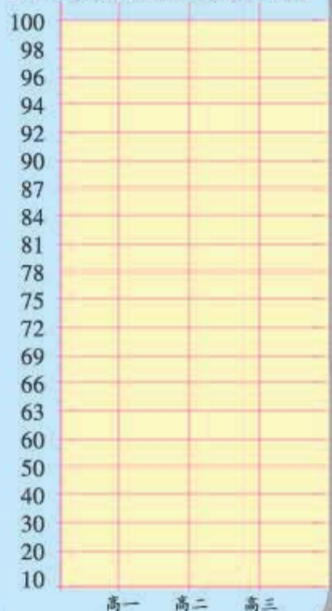
方法:

1. 根据本书的附录内容在表中进行记录;
2. 将各项测试得分用“●”标记到各表中;
3. 将各年级标记用直线依次连接起来。

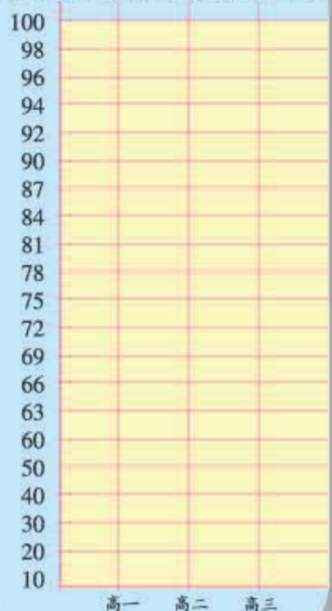


每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子！

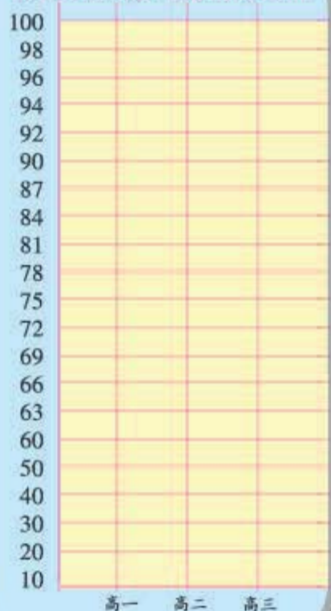
50米跑成绩逐年变化发展曲线图



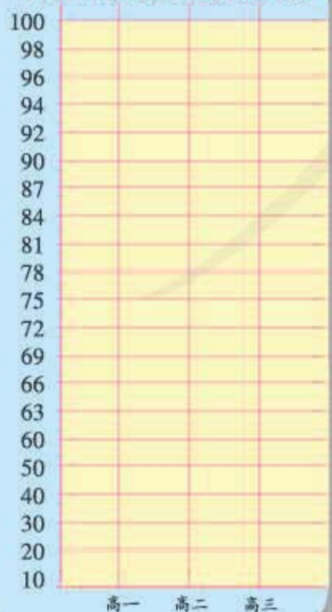
立定跳远成绩逐年变化发展曲线图



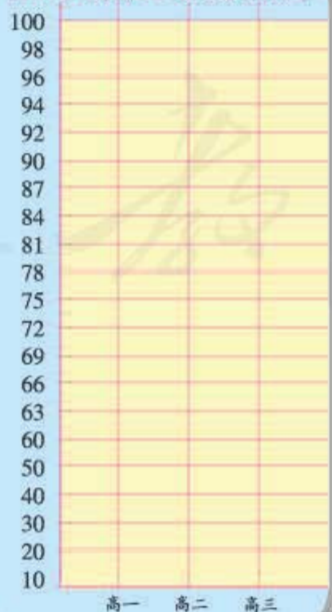
掷实心球成绩逐年变化发展曲线图



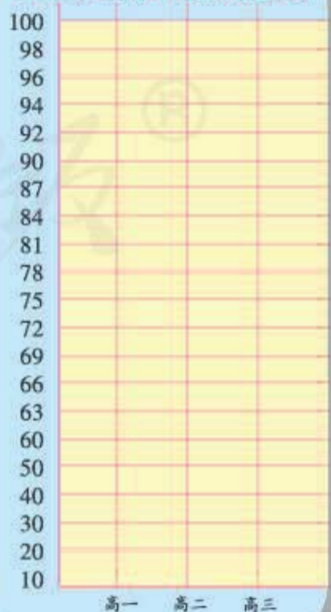
握力体重指数逐年变化发展曲线图



引体向上成绩逐年变化发展曲线图

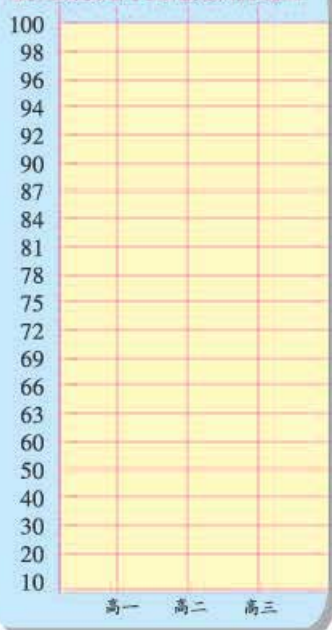


坐位体前屈成绩逐年变化发展曲线图

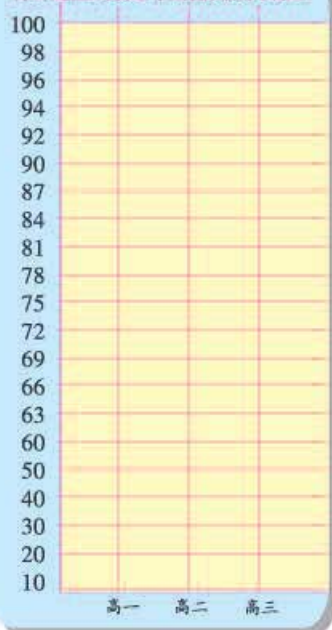




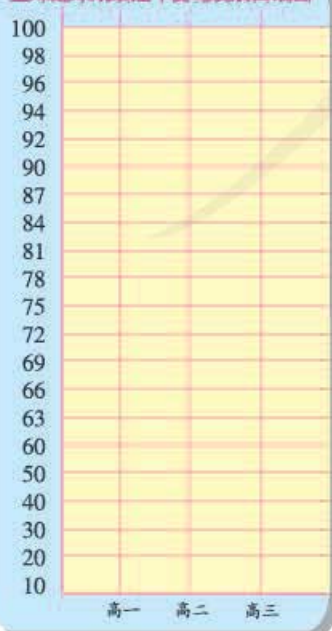
跳绳成绩逐年变化发展曲线图



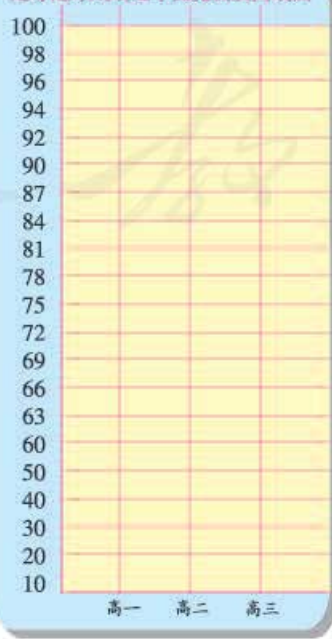
仰卧起坐成绩逐年变化发展曲线图



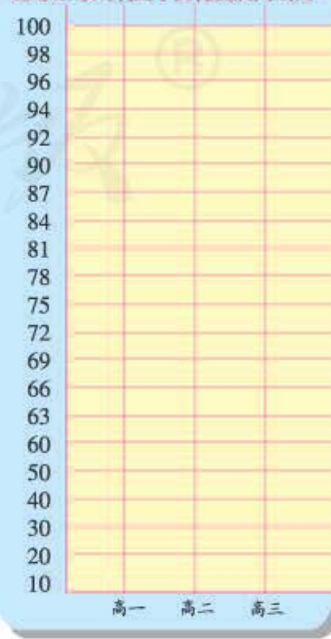
篮球运球成绩逐年变化发展曲线图



足球运球成绩逐年变化发展曲线图



排球垫球成绩逐年变化发展曲线图





记录心理健康成长的历程（参考本书中的有关内容进行评价）

	高一									高二									高三								
	个人评价			小 组			教 师			个人评价			小 组			教 师			个人评价			小 组			教 师		
	好	一 般	较 差	好	一 般	较 差	好	一 般	较 差	好	一 般	较 差	好	一 般	较 差	好	一 般	较 差	好	一 般	较 差	好	一 般	较 差	好	一 般	较 差
自 尊 自 信																											
意 志 品 质																											
情 绪 调 控																											

记录社会适应健康成长的历程（参考本书中的有关内容进行评价）

	高一									高二									高三								
	个人评价			小 组			教 师			个人评价			小 组			教 师			个人评价			小 组			教 师		
	好	一 般	较 差	好	一 般	较 差	好	一 般	较 差	好	一 般	较 差	好	一 般	较 差	好	一 般	较 差	好	一 般	较 差	好	一 般	较 差	好	一 般	较 差
人 际 关 系																											
合 作 交 往																											
体 育 道 德																											
体 育 健 康 行 为																											

心理健康和社会适应的评价方法：

将各年级在个人评价、小组评价、教师评价中所达到的等级用“√”标记。

第一章

自觉参与和科学锻炼



自觉参与体育锻炼,科学地发展体能,既需要对体育运动有明确的认识,更需要付出实际行动。在体育锻炼的实践中,那些真真切切的体验和通过奋力拼搏得到的快乐,会令你感悟到健康的价值,增强终身体育的意识和能力。

行动起来,为了自己和他人的健康,为中华民族健康素质的提高,和你的同学、家人共同投入到体育锻炼中。

第一节 自觉参与体育锻炼

同学们进入高中以后,随着体育锻炼经验的增长和运动技能的提高,对体育锻炼的兴趣、爱好逐步趋于稳定,同时对体育课程目标和价值的认识也在不断深化,这些经验和认识对自觉地参与体育锻炼,促进身心健康发展,提高终身体育的意识和能力,将有深远的意义。

学习目标

- 掌握自觉参与体育锻炼的基本要点。
- 根据个人实际情况,知道怎样自觉参与体育锻炼。

一、自觉参与体育锻炼

自觉参与体育锻炼,是人们对参加体育活动的目的有清楚而深刻的认识,并在正确的信念和世界观的调节支配下,不需要外力的推动,主动参加体育锻炼的行为表现。

自觉性是人的优秀品质。“自觉参与”是高中体育与健康课程的目标之一,只有自觉参与体育锻炼,你才能发自内心的感受到自己是学习的主人,从被动的接受,变为积极、主动、富有创造性地学习,体验体育对健康成长的多元价值。这种自觉参与的主体意识是建立在正确的规划人生,树立正确的体育与健康价值观基础上的。请你根据下列自觉参与体育锻炼应具备的要点,进行自我评价,看一看自己在哪几个方面具备了自觉参与体育锻炼的条件。

自我评价



序号	评价内容	具备	一般	不具备
1.	具有自觉参与体育锻炼的正确认识。	☐	☐	☐
2.	遵守课堂常规,自觉、积极地上好体育与健康课。	☐	☐	☐
3.	有意识地根据自己的健康状况制订锻炼计划。	☐	☐	☐
4.	坚持体育锻炼,并与同学一起练习。	☐	☐	☐
5.	主动学习和应用科学的锻炼方法。	☐	☐	☐
6.	积极参加课外、校外、节假日的体育活动。	☐	☐	☐
7.	具有较强的责任感,积极与他人合作。	☐	☐	☐

通过自我评价,你能够发现自己在自觉参与体育锻炼中的优点和不足,从而明确今后努力的方向,制订改进的策略。自觉参与体育锻炼需要主动获得相应的知识,坚定自己的信念,并付诸实际行动。能否自觉参与体育锻炼,最终对个人健康成长的效果是不一样的。

案例分析

张凡和王飞在参与体育学习中有着截然不同的认识和行为表现。根据他们对篮球运动学习不同认识和行为,进行分析、判断。



张凡,把体育课学习只作为缓解紧张学习生活压力的调节剂。他认为,体育课不是高考的科目,学习得好坏对自己影响不大。选项学习时,他选择了“好玩”的篮球运动。学习过程中,往往是“出工不出力”。特别是在分组比赛中,遇到对方逼抢,总是主动放弃与对手的争夺。自己拿球的时候,也不管队友是否有更好的得分时机,仍然独自运球,经常被对方拦截。队友给他提出意见,他也不以为然。时间长了,他自己感觉篮球运动没有意思,与同学的关系也渐渐地疏远了,这给他的心理上带来了很大的压力,他很想放弃学习篮球运动。

王飞,把体育课学习当作培养自己兴趣、爱好和锻炼意志品质的手段。他选择篮球运动,一方面是为了缓解紧张的学习压力;另一方面,他还注重发展篮球特长,不断提高自己的技战术水平。学习过程中,他自觉参与,积极、刻苦的练习,对运动技术和战术用心思考,经常与队友交流体会。当出现动作失误或投篮失败的时候,他诚恳地承认失误,主动承担责任;队友失误时,他以宽容的态度,鼓励、帮助队友。在与对手竞争过程中,善于发现对方弱点,创造时机为本队



得分。经过一年的学习，王飞不仅体验到篮球运动给他带来的乐趣，还感受到篮球运动使他的思维更灵活，与同学的关系比以前更密切了。特别让他兴奋的是，篮球运动使他的责任意识和拼搏精神有了较大的提高，经过一学年的学习后，他还要继续学习篮球运动，进一步提高运动能力。

思考：在篮球运动学习的过程中，张凡与王飞参与的自觉性和结果为什么不同？结合你的经历，分析自觉参与体育锻炼对个人成长和全面发展的益处。

当你认真学习体育与健康这门必修课程的时候，你会发现，它带给你的不仅仅是身体更好地成长，也不仅仅是心情的放松，更重要的是能够提高身心健康的综合素质。在课堂上亲身经历过的体育游戏和比赛中所体验到的自主、自立、自尊、自信，竞争与合作、探究与创新、成功与失败、顺利与挫折，同伴之间的亲密交流以及组织能力的提高等等，也将对你一生的发展起到重要的作用。

二、怎样自觉参与体育锻炼

通过以上的自我评价和案例分析，你对自觉参与体育锻炼应该具备的一些理念和行为表现，已经有了一定的认识。但是真正落实到体育与健康课程的学习过程中，你认为应该从哪些方面入手，才能做到自觉参与体育锻炼呢？



探究园地

怎样才能自觉参与体育锻炼

目的

1. 运用调查、交流、访谈等形式，总结、归纳出自觉参与体育锻炼的基本要点。
2. 结合个人实际情况，找出自觉参与体育锻炼的切入点。

问题

要做到自觉参与体育锻炼需要具备哪些理念，应该首先付诸哪些行动？

假设

根据上面提供的张凡和王飞的案例，以及你在体育锻炼中遇到的实际情况，提出假设。你的假设是：_____。

制订计划

从下面的提示中，制订探究的思路。

1. 从分析人的自觉性的主要特点入手，结合体育锻炼中的案例进行深入分析和比较。

2. 当涉及自觉参与体育锻炼与个人兴趣、爱好的关系时，应该明确兴趣、爱好是自觉参与体育锻炼的前提。但是，发展兴趣、爱好不是进行体育锻炼的最终目标，应该提升到体育锻炼对促进人全面发展价值的认识上。

3. 在理性认识的基础上指导体育锻炼实践，在实践中不断提升对体育锻炼价值的认识。

讨论和完善计划

制订初步的探究计划后，通过小组讨论来检查自己的计划，对考虑不周之处进行修改。例如，自觉参与体育锻炼应该具有哪些理念？可以设计一个问卷，基本内容可以从以下几个方面考虑。

	同意	不清楚	不同意
1. 自觉参与体育锻炼对个人健康和全面发展具有重要价值。	☐	☐	☐
2. 体育只是为了娱乐和消遣，谈不上自觉参与。	☐	☐	☐
3. 自觉参与体育锻炼不仅可以缓解学习压力，还可以促进健康。	☐	☐	☐
4. 参与体育活动，对促进其他学科学习也有利。	☐	☐	☐
5. 参与体育锻炼是一种身心的投入，只有通过参与体验才能逐渐形成自觉参与的意识。	☐	☐	☐
其他：_____。			

实施计划

按制订的计划进行研究，认真做好记录。

分析结果，得出结论

个人或小组通过调查、访谈、个案对比等，分析影响自觉参与体育锻炼的主要认识，在此基础上归纳出自觉参与体育锻炼的基本要点，并验证你的假设。你的结论是：_____。

交流与分享

将个人或小组的结论与其他同学共同分享。在交流中对于各种不同的认识，应独立思考，并为进一步的探究积累更丰富的材料。

第二节 全面发展体能与科学锻炼

什么是体能？体能与身体健康有什么关系？有哪些方法能促进体能的发展？在本节的学习中，你不仅对体能会有更全面的了解，而且还能为自己如何科学锻炼找到适宜方法。

学习目标

- 初步学会运用科学的方法发展体能。
- 有计划地参与体育锻炼。

一、体能与健康

体能是指人体各器官系统的机能在身体活动中表现出来的能力。体能与遗传因素有一定的关系，但是通过科学的体育锻炼可以有效地提高和发展体能，促使心脏、血管、肺和肌肉等保持良好的状态，从而使身体更健康、精力更旺盛，更加积极、愉快地进行日常的学习、工作和娱乐活动，提高生命质量。



运动员为取得优秀的运动成绩需要挑战自我，不断提高专门的体能水平。对于普通人来说，适度锻炼，保持全面良好的体能，对于促进健康的生活具有重要意义。

知识窗



什么是体能要素？

体能要素，是构成体能的组成部分。包括与健康有关的体能要素和与运动技能有关的体能要素。与健康有关的体能要素包括心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性和身体成分等。与运动技能有关的体能要素包括速度、力量、耐力、灵敏、柔韧、平衡、协调等。

二、了解你的体能状况

发展体能首先需要了解自己的体能状况。对于高中学生，国家学生体质健康标准的测试评价指标包括体重指数(BMI)、肺活量、50米跑、坐位体前屈、立定跳远、引体向上(男)、1分钟仰卧起坐(女)、1000米跑(男)、800米跑(女)等内容，通过这些项目的测评基本能够较准确地反映高中学生的体质健康(包括体能)状况。

思考：这些评价指标能够反映哪种体能要素的状况？



相关链接

● **体重指数**：是一项反映人体肥胖程度的简易评价指标，英文为Body Mass Index，简称为BMI。其计算方法是用体重除以身高的平方，其中体重以千克单位，身高以米为单位。对于亚洲成年人来说，不分性别和年龄，BMI值超过23为超重，超过25为肥胖。由于青少年仍处于生长发育过程中，各年龄段、男女生的BMI肥胖判断标准各不相同。

● **引体向上**：引体向上是反映男生肩臂最大力量和力量耐力的典型指标。在国家学生体质健康标准的测试中，要求受试者双手正握横杠，身体静止后可开始测试，以上拉到下额超过横杠上缘为一次；测试时身体不得做大的摆动，也不得借助其他附加动作撑起。只要坚持有针对性地锻炼，你的肩臂力量和引体向上成绩，一定都会提高。

案例分析

下面是高一学生李强参加国家学生体质健康标准测试的成绩，请你参考本书附录中《国家学生体质健康标准（2014年修订）》评分表来给李强评分，并指出他需要在哪些方面进行有针对性的锻炼。

评价指标	体重指数	肺活量	50米跑	坐位体前屈	立定跳远	引体向上	1000米跑
测试结果	体重：51千克 身高：1.71米	2 850 毫升	7.9 秒	16.0 厘米	220 厘米	12 次	4 分 38 秒
单项得分							

高中阶段是塑造健康体魄的重要时期，发展不同的体能要素，应采取相应的练习方法进行锻炼。高中学生应当全面发展体能，特别是与健康有关的体能要素，并结合所学的运动项目不断提高相应的与运动技能有关的体能要素。

三、发展体能的内容和方法

（一）心肺耐力

良好的心肺耐力是身体健康的基础，这里列出一些对于发展心肺耐力有实效的活动和运动项目，你可以根据自己的爱好和实际情况进行选择。

- 长跑（慢跑）、走跑交替、快走、远足
- 健美操、舞蹈
- 游泳、滑冰、轮滑、越野滑雪

● 球类，例如足球、网球和羽毛球等

● 自行车

● 武术

● 慢跳绳

实践活动：选择以上的活动进行锻炼，并测量运动后的即刻心率：_____。



请你思考

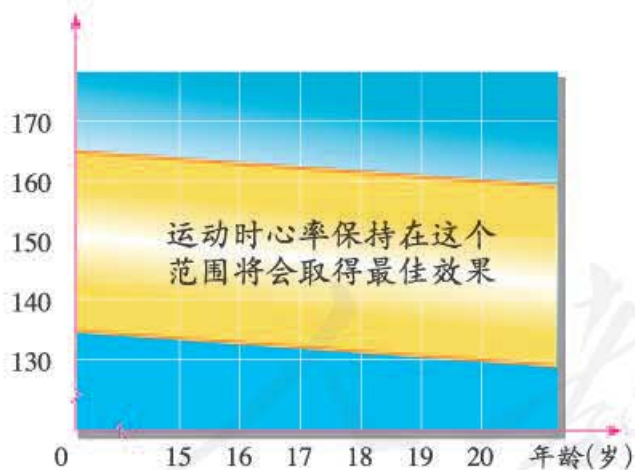


这些活动有什么共同点？你还能写出其他的活动方法吗？

进行有氧运动可以有效地发展心肺耐力，关键是要采用适当的强度来进行锻炼，用靶心率来控制运动强度是最简便易行的方法。靶心率就是锻炼时应采用的运动强度所对应的心率范围，运动时的心率如果处于靶心率的范围内就说明运动强度适宜。靶心率可以用最大心率来进行推算。

发展心肺耐力的靶心率 = $(220 - \text{年龄}) \times 65\% \sim 80\%$ 。

心率(次每分)



注意：开始锻炼时应按照靶心率的下限安排运动强度。

李强在进行提高心肺耐力的锻炼之前，计算了自己的靶心率范围：

◆ 李强今年16岁，他的最大心率为：

$$220 - 16 = 204 \text{ (次每分)}$$

◆ 他的靶心率下限是：

$$204 \times 65\% = 132.6 \text{ (次每分)}$$

◆ 他的靶心率上限是：

$$204 \times 80\% = 162.2 \text{ (次每分)}$$

◆ 李强的靶心率区间是：

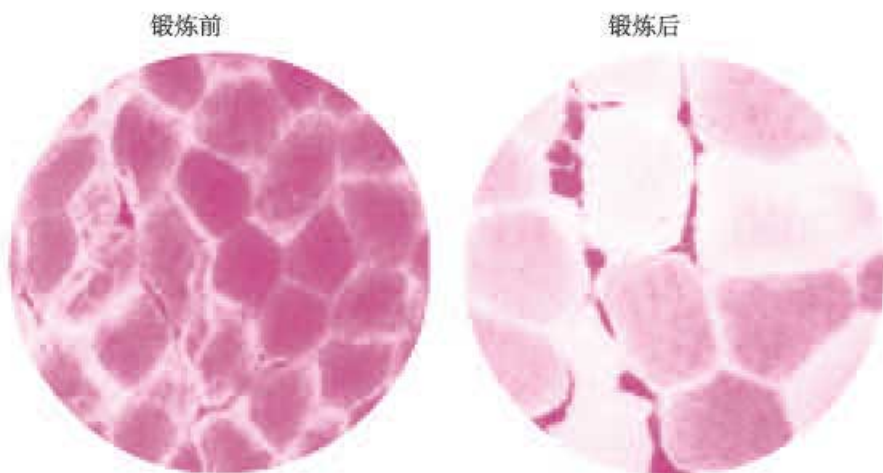
$$132 \sim 162 \text{ (次每分)}$$

在锻炼过程中应依据自己的实际情况来确定靶心率。如果刚开始进行锻炼或原来的体能基础较差，应采用靶心率的下限为标准进行锻炼，经过一段时间的锻炼后再适当提高锻炼的强度。女生的靶心率可以略低于男生。进行有氧运动贵在坚持，最好能每周进行3~4次锻炼，每次20分钟以上。

(二) 肌肉力量、肌肉耐力、爆发力

骨骼肌的收缩和放松是人体各种运动的基础，通过力量练习可以有效地发展骨骼肌的机能。不同的力量练习所产生的效果各不相同。肌肉力量也称为最大力量或绝对力量，是指肌肉或肌肉群一次竭尽全力收缩从事对抗阻力的活动能力；而肌肉耐力是指多次重复收缩而不疲劳的能力。这两者密切相关，都是与健康有关的体能要素。

爆发力也称为快速力量，是指短时间内人体克服阻力的能力，属于与运动技能有关的体能要素，从某种意义上来说就是力量和速度的结合。例如，推铅球、立定跳远和掷标枪等项目均能显示一个人的爆发力的大小。发展肌肉力量的练习多种多样，包括以下方式。



力量练习前后肌纤维横断面图示表明，通过力量练习可以使肌纤维增粗，从而使整块肌肉体积增大，力量提高。

- 负重对抗阻力的练习，如举哑铃等。
- 克服弹性物体阻力的练习，如拉力器等。
- 双人对抗性练习，如双人推、拉等。
- 利用外部环境阻力的练习，如在沙地、草地和水中的跑、跳等。
- 克服自身体重的练习，如引体向上等。
- 利用专门的力量练习器进行练习，如举杠铃等。



实践与体验



你推举过杠铃吗？请填写以下内容：

对于 30 公斤的杠铃你最多能推举_____次；对于 10 公斤的杠铃你最多能推举_____次。

要量力而行，注意安全。

进行力量练习同样需要确定锻炼的强度。由于心率指标难以准确反映力量练习的强度，同时每个人所能负荷的重量也有差异，因此，在实际练习中可以采用RM指标来控制力量练习的强度。RM是指在肌肉疲劳前完成一定次数的最大负荷。例如，你能将25公斤的重量最多推举10次，那么你的10RM强度的力量练习就是25公斤的负荷。如果经过一段时间的练习，肌肉力量有所发展以后，你能将30公斤的重量推举10次，那么你再进行推举力量练习时的10RM强度就变为30公斤。

不同 RM 和组数的力量练习对肌肉的影响

强 度	组 数	练习效果
3~6RM	3~4	主要发展肌肉最大力量
5~10RM	3~4	主要发展肌肉的体积和肌肉力量
10~15RM	3~4	主要发展爆发力（快推慢放）
15~30RM	3~5	主要发展肌肉耐力

进行力量练习一定要循序渐进，不可盲目进行。切忌长期停止锻炼后，突然加大运动的量和强度，这样极易造成伤害，有损健康。对于高中学生来说，进行力量练习应保持每周2~3次，每次间隔一天即可。这样可以使疲劳的肌肉有充分的恢复时间，从而保证力量练习达到最佳效果。

（三）柔韧性

柔韧性与日常生活息息相关，举手投足之间，我们的一举一动都牵涉到不同关节部位的柔韧性。发展柔韧性必须针对不同关节进行练习，效果才能明显。练习的方法和内容可以多种多样，你可以根据自己的具体情况，选用以下方法练习。

● 发展各关节部位柔韧性所采用的动作：压、踢、摆、搬、劈、绕环、前屈、后仰、吊、转等。

● 在器械上的练习，如利用肋木、平衡木、跳马、把杆和单杠等。

● 利用轻器械的练习，如木棍、绳、橡皮筋等。

● 利用外部阻力练习，如同伴的阻力，负重物等。

● 利用自身所给的阻力或自身体重的练习，如压腿时双手前伸同时上体向前压振以及在单杠上悬垂等。



随着年龄的增长和组织老化，关节部位的柔韧性会明显下降。因此柔韧性也作为影响健康素质的一个因素。

发展柔韧性的关键在于坚持。肌肉和韧带等软组织的伸展性需要经过长期锻炼才能提高,而且在伸展练习停止一段时期后,已获得的锻炼效果会有所消退。因此柔韧性练习要做到经常化,持之以恒,最好每周练习三次以上。进行伸展练习应注意每次练习前要充分做好热身活动,逐步提高难度,循序渐进,不急于求成。

(四) 身体成分

身体成分是指人体总体重中脂肪成分和非脂肪成分的比例,它可以准确地评价人体的胖瘦状况。人体内脂肪含量过多,会给健康带来一系列不良影响,会引发冠心病、动脉粥样硬化、高血压、糖尿病等疾病。体育锻炼是降低体重,改善身体成分的重要手段,锻炼的关键是要长期坚持进行中低强度、持续时间较长的体育活动。锻炼的手段与发展心肺耐力的锻炼手段可以一致,但在练习强度和时间内要有所区别。请你分析下表,看看有何异同,为什么?

发展心肺耐力和减轻肥胖程度的锻炼要素对比表

		发展心肺耐力	减轻肥胖
靶心率 (次每分)	男	130~160	110~140
	女	125~155	105~135
持续时间 (分)	男	>20	>45
	女	>20	>45
锻炼频率 (次每周)	男	3~4	7
	女	3~4	7

阅读并分析左表,结合你的锻炼体验,指出发展心肺耐力和减轻肥胖锻炼要素的异同:

1. _____;
2. _____;
3. _____。

忠告

一些女同学为了身材苗条,盲目节食减肥。由于体内某些脂类物质是机体合成性激素的原料,盲目减肥可能会导致这些脂类物质缺乏,影响有关激素的合成,从而可能导致正常的生理功能紊乱,危害身体健康。

降低体内脂肪含量,改善身体成分的另一有效手段是控制饮食。锻炼与控制饮食相结合是降低体重的最佳方法。在坚持锻炼的基础上科学饮食,使每日摄入的热量略低于或等于消耗的热量,从而有效地降低体内脂肪含量,提高健康水平。

实践与体验

进行柔韧性练习需要长期坚持,请写下你练习时的身体感受:



跟我做



改善身体成分，控制体重的关键是改变不良的生活习惯。试试以下的做法。

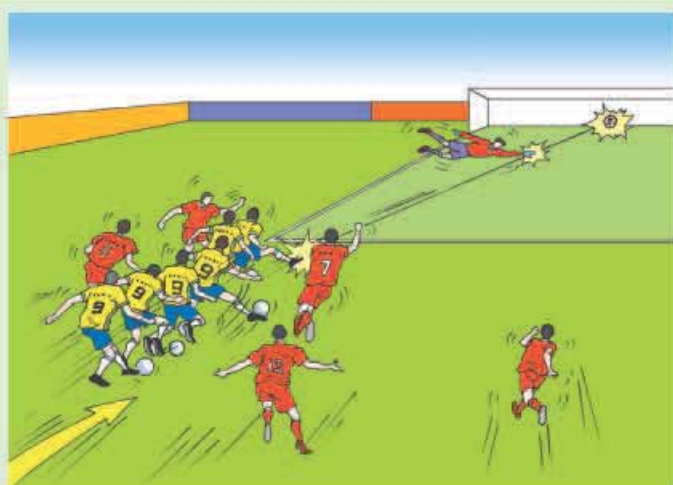
● **自我监督法：**记录每周的体重以及每天所摄取食物的种类和数量，每周进行一次总结，避免不必要的饮食。

● **放松法：**避免因情绪因素而过量或停止摄取食物，可以通过体育活动或听音乐等方式进行调节情绪。

● **自定目标自我奖励法：**完成预定的体重控制目标时，奖励自己，但绝不能用食物来奖励。

(五) 与运动技能有关的体能

发展和提高与运动技能有关的体能要素，对于提高技术动作和运动水平具有重要意义。不同体能要素的提高，锻炼时各有侧重，但有些体能要素是互相促进，互为基础的。人是一个整体，要完成一项技术动作也常常需要多项体能要素为基础。高中学生应该全面发展各项体能要素，才能全面的促进健康，更好的掌握运动技能。



在第17届世界杯巴西队与土耳其队的半决赛中，罗纳尔多接到队友传球后，在对方多名后卫的围抢下，突破射门，取得了制胜的一分。这一系列完美的动作除了他精湛的球技外，与他具有良好的速度、灵敏、协调、力量等与运动有关的体能要素分不开。

关于发展与运动技能有关体能要素的几条建议

- 根据你的运动能力来选择运动项目或体育活动。
- 选择适宜的运动项目或体育活动发展相应的体能。
- 要与那些和你的运动能力相近或稍强的人一起活动。
- 尝试各种运动项目，通过不断变换运动项目来增加运动乐趣，但要想提高运动技能则需要进行专门的练习。

四、制订个人体能发展计划

如何针对自身的实际情况,有计划、有步骤、有针对性地锻炼,才能有效地促进健康呢?科学地制订锻炼计划是关键环节之一。

制订锻炼计划应遵循体育锻炼的基本原则,包括全面性原则、针对性原则、持之以恒原则、循序渐进原则、超负荷原则和恢复性原则等;结合个人的具体情况,包括体能水平、性别、学习生活和作息规律、兴趣爱好、个人运动技术水平、生活条件以及锻炼目的等制订锻炼计划。



自我评价

序号	评价内容	是	不是
1.	除了体育课,我很少参加体育活动。	☐	☐
2.	我在锻炼之前不太清楚自己的体能状况。	☐	☐
3.	我知道自己的不足,但是不知道该选择什么项目进行锻炼。	☐	☐
4.	我总是凭自己的兴趣参加体育活动,没有锻炼目标。	☐	☐
5.	我尽量参加体育锻炼,经常是练到筋疲力尽。	☐	☐
6.	我从来不制订锻炼计划。	☐	☐
7.	我很想参加体育活动,但是技术很差,不好意思参加。	☐	☐
8.	我有时在清晨进行大负荷的体育锻炼,上午上课的时候无精打采。	☐	☐

如果你的回答大多数都是“是”,请阅读下面的内容,它将启发你制订出适合自己且可行的锻炼计划,从而更好的健身强体。

(一) 制订和实施锻炼计划的程序

- ◆ 制订前对自己的体能、健康状况等进行检查和评价。
- ◆ 根据检查和测试结果制订锻炼计划。
- ◆ 按照计划积极进行锻炼。
- ◆ 对锻炼的过程进行评价。
- ◆ 根据锻炼情况适当调整锻炼计划。
- ◆ 按调整后的内容进行锻炼。
- ◆ 经过一段时间,例如半个学期、一个学期或一学年之后再次进行评价,检查锻炼效果。

(二) 体育锻炼的监控原则

制订具体的锻炼计划(或运动处方)时,需要充分考虑运动的次数、强度和时间这三个因素,使体育锻炼更加有针对性和实效性。

● **次数:** 表示在一个周期内,例如一周中进行身体锻炼的次数。一般来说,每次锻炼的强度和负荷越大,那么间隔的时间就延长,相应的锻炼次数也就减少,以便让机体恢复到正常状态。处于生长发育期的高中学生应当坚持每天进行一小时体育活动,每天锻炼的侧重点可以各有不同,如果某日体育活动的强度较大,持续时间较长(如进行了大强度较长时间的力量练习),那么次日就应该进行低强度的锻炼活动,如柔韧性练习、慢跑等。

● **强度:** 强度是体能发展的关键,过高或过低都难以达到预期的效果。对于有氧运动来说,常用靶心率来控制强度,一般以保持在65%~80%最大心率强度为宜。对于力量练习来说,常用负荷的重量、组数、每组的次数来控制强度。

● **时间:** 就是每次练习的时间,例如为了降低体内脂肪含量,改善身体成分就需要进行较长时间的运动才能取得好的效果。

实践与探究



帮助李强制订体能发展计划

1. 体能测试表明李强的心肺功能及格,身高标准体重的测试表明他属于肥胖,坐位体前屈测试表明他柔韧性水平良好。

2. 制订锻炼目标。

远期(学年)目标:_____。

近期(八周)目标:_____。

3. 可以采用的锻炼手段和方法有:①_____; ②_____;

③_____; ④_____; ⑤_____。

4. 每项锻炼内容的持续时间、强度和间隔时间:

持续时间_____; 强度_____; 间隔时间_____。

5. 进行锻炼时的其他注意事项(如饮食、生活方式等):_____。

6. 练习八周后的体能测试评价:_____

_____。

第二章

促进身体健康



身体健康与你的生活环境、生活方式、体育锻炼和合理营养等有着密切的关系。高中阶段正是身体发育的关键阶段，加强体育锻炼，增强自我保健意识，养成良好的生活方式，不仅对你现在的健康大有裨益，而且对你一生的健康都会产生深远的影响。

第一节 生活方式对健康的影响

14

生活方式是指人们在日常生活中的各种行为习惯，包括饮食、起居、娱乐方式和参与社会活动等等。想一想，你的饮食合理吗？你有足够的运动吗？你吸烟、喝酒吗？不良生活方式对人体健康有哪些影响？怎样才能健康的生活？

学习目标

- 了解生活方式与健康的关系。
- 掌握健康生活方式的内容。
- 学会确立健康生活方式的方法。

一、生活方式与健康的关系

1992年世界卫生组织宣布，个人健康和寿命15%取决于遗传，10%取决于社会安定，8%取决于医疗条件，7%取决于气候，60%取决于自己。可见，健康和生命掌握在自己手中，关键看你如何善待自己，采取什么样的生活方式。

资料分析

参阅我国1957年、2000年部分城市人口主要疾病死亡率以及美国2000年主要疾病死亡率的对比表，探讨以下问题。



1. 我国1957年和2000年疾病种类的构成以及死因顺位发生了哪些主要变化？为什么会出现这种变化？

2. 我国与美国2000年主要疾病种类以及死因顺位有何异同？这些异同说明了什么？

死因顺位	中国 1957 年		中国 2000 年		美国 2000 年	
	疾病种类	死亡率 (1/10 万)	疾病种类	死亡率 (1/10 万)	疾病种类	死亡率 (1/10 万)
1.	呼吸系统疾病	120.3	恶性肿瘤	146.61	心脏病	257.5
2.	急性传染病	56.6	脑血管疾病	127.96	恶性肿瘤	200.5
3.	肺结核	54.6	心脏病	106.65	脑血管疾病	60.2
4.	消化系疾病	52.1	呼吸系统疾病	79.92	慢性呼吸疾病	44.9
5.	心脏病	47.2	外伤及中毒	35.57	意外事故	33.9
6.	脑血管疾病	39.0	消化系疾病	18.38	糖尿病	24.9
7.	恶性肿瘤	36.9	内分泌等疾病	17.99	流感和肺炎	24.3
8.	神经系疾病	29.1	泌尿生殖系疾病	9.01	自杀	10.3
9.	外伤及中毒	19.0	精神疾病	6.70	慢性肝脏疾病	9.5
10.	其他结核	14.1	神经疾病	5.53	凶杀	5.8

资料来源：1. 《1983 年中国卫生年鉴》和《2000 年中国卫生年鉴》； 2. 2002 年美国国家健康统计中心资料。

随着科学的发展和人们生活水平的提高，近些年来我国和世界上许多国家人口的疾病和死因构成已经发生了非常大的变化。20 世纪 50 年代，我国城市居民的死因顺位为呼吸系统疾病、传染病、消化系疾病、心脏病和脑血管疾病；到 90 年代，死因顺位已转变为恶性肿瘤、脑血管疾病、心脏病、呼吸系统疾病等。影响人们健康的主要疾病由过去的传染性疾病转变为慢性非传染性疾病，并且死因顺位与发达国家类似。

思考：为什么经济发展了，物质生活水平提高了，这些慢性非传染性疾病的死亡占主要位置呢？



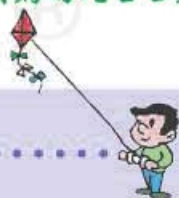
相关链接

危险因素	疾 病			
	心血管病*	糖尿病	癌 症	呼吸系疾病**
吸 烟	✓	✓	✓	✓
酗 酒	✓		✓	✓
体力活动不足	✓	✓	✓	✓
肥 胖	✓	✓	✓	✓
血 压 升 高	✓	✓		
血 糖	✓	✓	✓	
血 脂	✓	✓	✓	

左表为 2001 年世界卫生组织发布的利用阶梯式监测方法对慢性非传染性疾病危险因素的监测结果

★ 包括心脏疾病、脑卒中、高血压。

★★ 包括慢性阻塞性肺部疾病和哮喘。



从表中可以看出,体力活动不足、吸烟、酗酒以及肥胖等是导致慢性非传染性疾病的主要原因,这与人们的不良生活方式有着密切的关系。



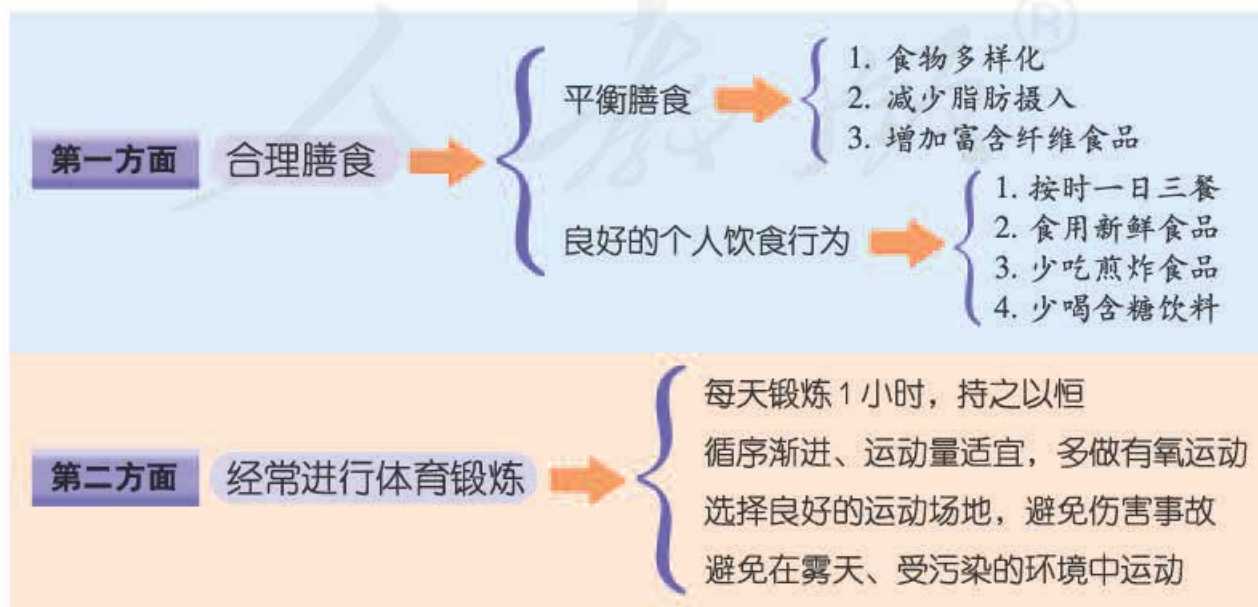
专家提醒

据临床医学统计,许多青少年心血管已经发生病变,但自己丝毫没有察觉,高血压、高血脂、心肌梗塞等心血管疾病,其病因可能在18岁之前就已存在。除去先天因素外,过量食用炸煎快餐食品、长时间看电视与上网、以车代步、缺乏运动和吸烟酗酒等现代不良生活方式,为日后的发病埋下了隐患。

健康的生活方式有利于人体健康,减少疾病;不健康的生活方式则增加疾病的发生率,危害健康。慢性非传染性疾病虽然大都发生在成年以后,但是产生这些疾病的重要原因——不良的生活方式却是从儿童、青少年时期逐渐形成的。为了预防这些疾病的发生,过健康文明的生活,我们应该从哪些方面做起呢?

二、健康的基石

1992年世界卫生组织在《维多利亚宣言》中提出了健康的四大基石,即合理膳食、适度运动、规律生活、心理平衡。健康四大基石对于改善人类的健康具有重大意义。对于高中生,健康的四大基石可具体化为以下四个方面。



第三方面 良好的生活习惯

不吸烟、不饮酒、远离毒品

按时作息：保证足够的睡眠，避免

长时间看电视、上网、玩游戏

第四方面 健全的心理

正确认识和评价自己

提高调控情绪的能力

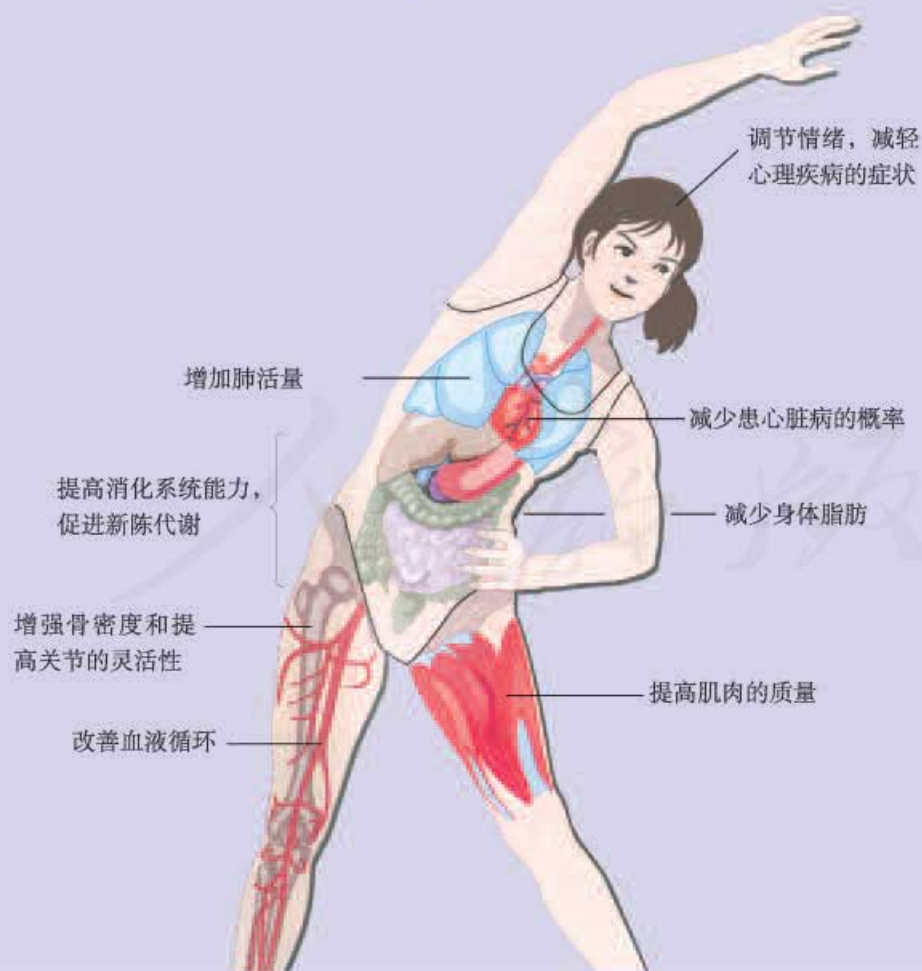
建立良好的人际关系

面对现实，适应环境



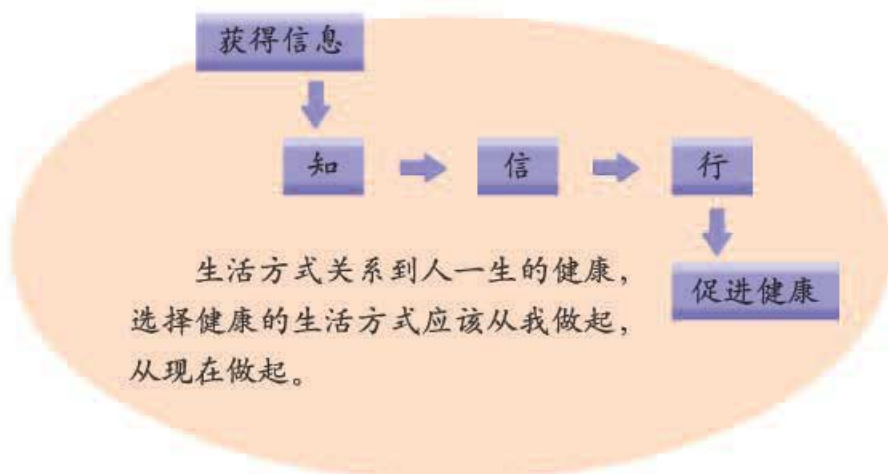
相关链接

体育锻炼对增进健康的作用



三、如何养成健康的生活方式

养成健康的生活方式和行为习惯,关键是对健康的生活方式要有正确的认识,在正确认识的基础上,以信念为动力,付诸正确的行动。这就是确立健康生活方式的知、信、行模式。



今天的危险因素
孕育着明天的疾病!

实践与探究

拒绝第一支烟的诱惑是做到终身不吸烟的关键。当你的朋友吸烟时,可能会送给你第一支烟。这时,你可能会处于两难境地:拒绝可能影响友谊,而接受了第一支烟,就有可能接受第二支、第三支烟,逐渐进入烟民的行列。因此,掌握“拒绝第一支烟”的技巧对每个青少年是十分重要的。

活动方案

1. 提出拒绝第一支烟的方法。全班分为3~4个组,每个小组提出3~5条拒绝的办法,全班归纳出若干条办法。
2. 进行角色扮演。全班各小组推荐一名同学组成情景表演组,其中一名同学扮演送烟者,其他同学扮演拒绝者或其他角色,按照提出的拒绝方法模拟演出。
3. 老师和同学一起总结拒绝的可行性、适用性和存在的问题。

提示

1. 拒绝时要注意礼貌,婉转而态度坚决。
2. 通过表演和观看表演学会拒绝的技巧。只要选择是正确的,就应该坚决去做。

第二节 营养与运动

食物是人类赖以生存的物质基础。想一想,你的饮食符合健康的要求吗?面对繁重的学习任务,你是如何通过合理膳食促进自己的健康、发展体能的呢?

学习目标

- 了解合理膳食对身体健康的重要性及要求。
- 了解体育锻炼时的营养需求。

一、营养与健康

(一) 营养不良与过剩

营养是影响健康的重要因素,无论是营养不良,还是营养过剩都会影响健康。同学们在生物课及初中体育与健康课中已经知道食物中包含有六大营养素,如果对食物中的营养素摄取不足或不平衡,就会造成营养不良,影响正常的生长发育;而营养过剩则会导致肥胖,损害身体健康。

由于经济的发展和生活水平的提高,人们的膳食结构的改变和体力活动的减少,使得我国与发达国家一样,体重超重和肥胖者数量迅速增加。根据卫生部疾病控制司2003年发布的资料表明,我国成人体重超重和肥胖者目前已分别达到22.4%和3.01%,比1992年增长近一倍。而青少年的肥胖检出率的变化更令人担忧,请你分析下表,得出结论。

肥胖检出率



资料来源:2005年中国学生体质与健康调研报告

肥胖不仅与其他多种慢性非传染性疾病有关,还会导致一系列社会和心理问题。因此,合理营养和科学地参与体育运动,形成良好的生活方式是每位高中生健康成长的重要保障。

(二) 平衡膳食与高中生营养的需求

不同的食物能够提供不同的营养素,要想做到合理膳食,关键要符合平衡膳食的要求。中国营养学会根据营养学原则,针对我国居民的营养缺陷,于1997年制订了《中国居民膳食指南》,并于2007年进行了修订,对一般人群的膳食提出了十条原则:

1. 食物多样,谷类为主,粗细搭配;
2. 多吃蔬菜、水果和薯类;
3. 每天吃奶类、豆类或其制品;
4. 常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉,少吃肥肉和荤油;
5. 减少烹调油用量,吃清淡少盐的膳食;
6. 食不过量,天天运动,保持适宜体重;
7. 三餐分配要合理,零食要适当;
8. 每天足量饮水,合理选择饮料;
9. 饮酒应限量;
10. 吃新鲜、卫生的食物。



请你思考



根据这十条原则,想一想你的饮食合理吗?并与同学进行交流。努力在生活实践中遵循上述要求,做到平衡膳食、合理营养、促进健康。

特别要指出的是,由于高中学生身体尚未完全发育成熟,应避免饮酒。

此外,在这十条原则的基础上,中国营养学会还同时制订了《特定人群膳食指南》,针对青少年的具体情况,提出了四条补充原则:

1. 三餐定时定量,保证吃好早餐,避免盲目节食;
2. 吃富含铁和维生素C的食物;
3. 每天进行充足的户外运动;
4. 不抽烟、不饮酒。

高中阶段是人体生长发育的重要时期,需要摄入更多的营养素。你是否认为以下因素是高中生需要更多营养素的原因?

分析判断

- 高中生处在生长发育阶段,仍需要更多的营养素以满足身体生长发育的需要。()
- 高中生的活动量大,能量消耗多。()
- 高中生新陈代谢旺盛,各项生命活动需要更多的营养素和热能。()
- 足够营养素的供给有助于增强免疫力,确保健康成长。()
- 如果营养素和热能供给不足,会使青少年生长发育受阻,学习能力下降。()

还有其他的原因吗?请你补充:_____。

二、体育锻炼的营养需求

(一) 能量供给与营养

在人体必需的六种营养素中,糖、脂肪、蛋白质能够为机体提供能量。其中糖类是最主要、最经济的能量来源,也是运动时肌肉的“最佳燃料”。但人体中糖的储量有限,当机体在氧供应充足的条件下,进行长时间、低强度的运动将会促使脂肪分解供能。

因此,从事中等强度的有氧运动是消耗体内过多脂肪,促进健康的有效手段。蛋白质一般是不用于分解供能的,它主要是用于运动后肌肉的修复和增长。但在运动强度过大,糖储备不足的情况下蛋白质也会被分解供能。



米饭、馒头、面条等主食都是糖类的重要来源



常吃奶类、豆类及其制品,适量食用鱼、禽、瘦肉等含蛋白质丰富的食物

高中学生进行体育锻炼时需要注意的营养问题:

- 进行体育锻炼时消耗的能量增多,应适当增加能量的摄入,保证能量供给;
- 膳食中的糖、脂肪和蛋白质供给热能的比例要适当,分别约为60%~70%,15%~25%,10%~15%。特别要避免“多吃肉,少吃主食”的饮食方式;
- 体育锻炼过程中无机盐、矿物质等随汗液排出量加大,饮食中需要适当增加维生素和无机盐的摄入;
- 对所进行的锻炼项目,有针对性地安排饮食。例如,进行发展力量的锻炼时就需要适当补充些肉类、奶类和豆制品;进行耐力性运动时要多吃些主食,以提高体内糖原储备。

你知道吗?

糖是运动时的最佳“燃料”

1. 糖供能迅速,运动肌肉中糖供能的速度比脂肪快三倍。
2. 糖代谢产生的废物少,其代谢终产物为二氧化碳和水,二氧化碳经呼吸道排出体外,水留在体内可参与新陈代谢。
3. 在氧供应不足或有氧供能难以满足机体需求时,肌糖原可以进行短时间的无氧酵解,迅速为机体提供能量。
4. 糖类易于被消化吸收,不会造成运动时胃部不适。

(二) 运动过程中如何饮水

水对人体的重要性仅次于氧气，是重要的营养物质之一。每个人每天的需水量会因气温、身体情况，以及劳动、运动条件的不同而存在差异。正常情况下，每日摄入和排出的水量必须保持一定的平衡，约为2 500毫升；而在参加体育活动时机体对水的消耗将大大增加。那么在体育活动中应该如何补充水分呢？

长时间运动时，能量消耗很大，补水的同时可以适当添加糖类，但不宜过浓，以免影响水分吸收，在天气炎热时还可以适当添加一些盐类和维生素。运动饮料的温度应适宜，冰镇饮料会刺激胃和食管，不利于健康。为了避免运动中脱水，可以在运动前10~15分钟根据身体情况适量补充水；运动中要根据具体情况饮水，饮用时一定要遵循少量多次的原则。长时间运动时，间隔约30分钟可饮水100~200毫升，要避免因过量饮用加重心脏负担。通常运动过程中的补水难以完全补充机体所丢失的水分，因此运动后也需要适当饮水，但应避免一次大量饮用。



忠告

随着经济发展和人们生活水平提高，矿泉水、纯净水以及各种碳酸饮料逐渐增多。适量饮用碳酸饮料有止渴、消暑的作用，但过量饮用却可能引发一些健康问题。

对于生长发育中的青少年来说，白开水是较好的饮料。

请你分析



在马拉松的比赛过程中，运动员需要不断地补充专门配制的运动饮料，通常是等渗的含糖饮料，并含有适量的维生素和无机盐等营养物质。你认为补充运动饮料对于马拉松运动员有哪些作用，为什么？



第三节 环境对健康的影响

环境是人类生存和发展的物质基础，人类的健康与生存环境紧密相关。当环境被污染时，对人类的健康会产生哪些危害？在哪些环境中不宜做健身锻炼呢？

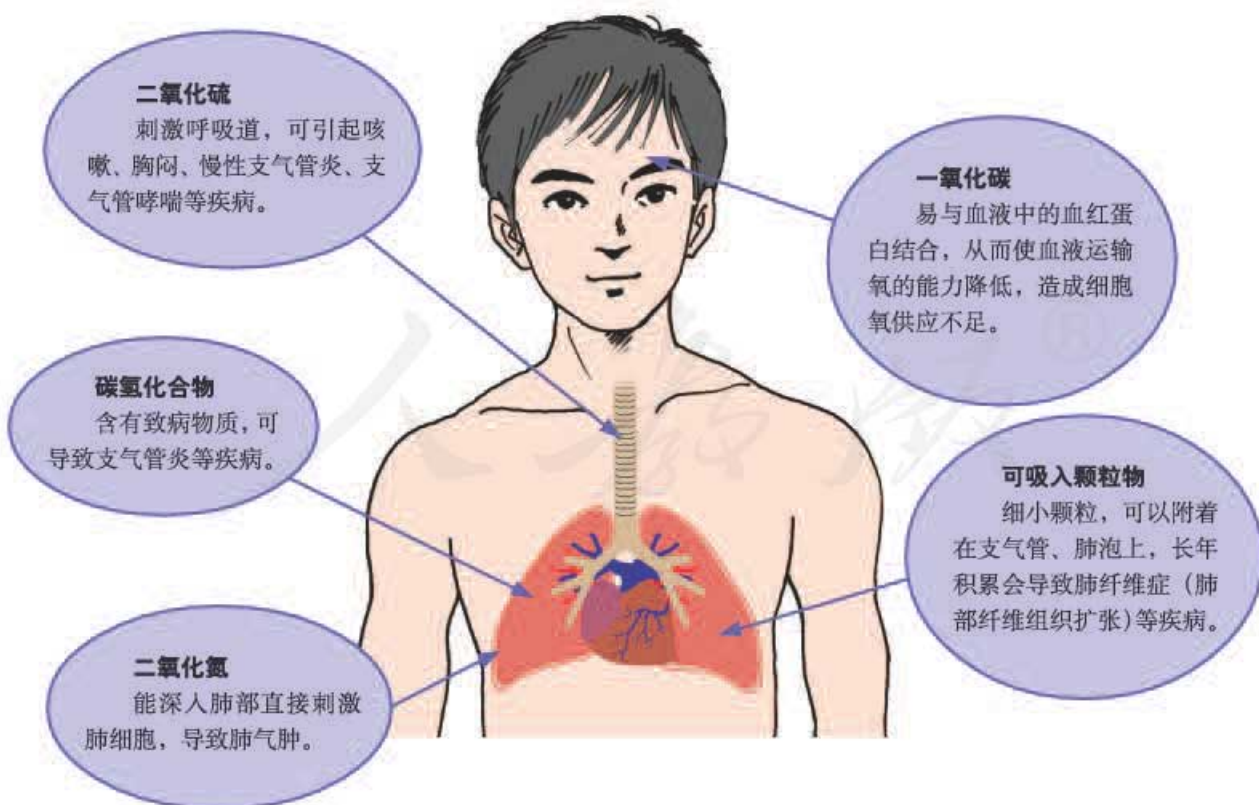
学习目标

- 了解环境对人类健康的影响。
- 掌握在不同环境中锻炼的注意事项。

一、大气污染对健康的影响

人类生产、生活排出的污染物会扩散到大气中，虽然大气本身具有自净功能，但当污染物的数量超过大气自净能力时便构成污染，直接或间接地影响人体健康。

主要大气污染物质对健康的影响



思考：你知道这些污染物的来源吗？



相关链接



空气质量的等级

空气质量的等级反映了空气清洁或受污染的程度。我国目前计入大气污染指数的污染物有：二氧化硫、氮氧化物、二氧化氮、可吸入颗粒物，根据环境空气质量标准和各项污染物对人体健康、生态的影响来确定污染指数的分级。这样，人们可以提前24小时获知自己生活地区的空气质量状况。这对于加强人们的环保意识以及指导人们工作、生活、学习和锻炼有很好的作用。

空气质量分级与体育活动的关系

等 级	空气污染指数	体育活动情况
一级 二级	1~50 优级 51~100 良	有利于人们参加各种体育活动。
三级	101~200 轻度污染	适当减少体育活动，避免从事剧烈运动。
四级	201~300 中度污染	尽量减少或避免体育活动。
五级	> 300 重度污染	停止体育活动。

二、选择适宜的环境锻炼

进行体育活动，不可避免的要受到天气的温度、湿度和空气质量的影响。体育锻炼有益于人体健康，但如果在被污染的环境中运动，由于运动时呼吸量增加，会增加污染物质的吸入。尤其是在大雾等天气，污染物不容易扩散，导致其浓度增加，剧烈运动会引起急性中毒。因此，应尽量避免在被污染的环境中进行运动。

不利于健康的健身环境



大雾天气



沙尘天气



被污染的河边或路旁

思考：你认为还有哪些不利于健康的健身环境？

高温环境下如何锻炼

人体对温度的适应有一定限度。一般人群在高温环境下进行较剧烈的运动,就容易出现中暑等症状,但经过长期体育锻炼,可以提高人体的耐高温能力。对高中学生来说,为了避免中暑等情况的发生,在高温环境下进行体育锻炼应注意以下几点:



- 穿着合适、透气、浅色、宽松的衣服;

- 运动量适宜,如果有头晕、恶心、皮肤湿冷等症状应立即停止锻炼,并在阴凉通风的地方休息;

- 注意补充水分、无机盐和矿物质,饮用含维生素C的饮料,如柑橘汁等。

寒冷环境下如何锻炼

坚持在寒冷环境中运动,可以提高人体对寒冷的适应能力和耐寒能力,有利于身体各系统机能的进一步加强。但是,如果长时间在寒冷的环境中锻炼,低温的刺激会使机体产生损伤(如冻伤),为了避免这种情况的发生,应注意以下几点:

- 注意保暖,穿适宜的衣裤、鞋袜,戴手套、帽子;

- 运动前增加热身活动,使机体逐渐适应寒冷的环境;

- 根据对外界温度的感觉,适时增减衣服(例如,在出汗之前把外衣脱下来,感到冷时及时穿上);

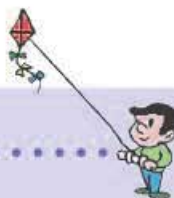
- 适时休息,不要过度疲劳;

- 气温过低时,会增加耳垂、鼻子、手指和脚趾冻伤的可能性,应避免长时间在低温下运动。





相关链接



噪声的危害

噪声主要来源于交通运输、工业生产、建筑施工和日常生活。噪声污染对人体健康（包括听觉器官、心理状态、精神状态）会造成持续的危害。噪声的强度可用声级来表示。声级在30~40分贝是比较安静的环境，超过50分贝就会影响睡眠和休息，70分贝以上则干扰人们的谈话，一般使人心烦意乱，精力不集中。而长时间工作或生活在90分贝以上的噪声环境中，会严重影响听力或导致其他疾病的发生。

噪声不仅取决于声音的物理性质，而且与人的生活状态有关。例如，一个音乐爱好者在家中尽情欣赏摇滚乐，常常陶醉于其中；而对于一个十分疲倦的邻居，正需要安静休息时，这种音乐就成了噪声。

请你分析



环境对人类健康的影响是多方面的，为了人类的健康，高中学生要有高度的责任感，为人类美好的生存空间，从现在做起，从日常的生活做起，保护好环境。在进行体育锻炼时，一方面要学会选择在良好的环境中锻炼，同时也要爱护环境。左图的这些行为对吗？请你进行分析，并提出合理的建议。

第四节 我国传统的养生理论与方法

人类已进入21世纪,随着时代的发展和社会的进步,人们更加关注自身的健康和生活质量的提高,更加注重养生理论的学习和养生方法的实践。那么,你是否知道在人类发展的历史长河中,闪烁着的众多耀眼的我国传统养生思想和方法,它们有的像璀璨的明珠,光彩夺目;有的如扎根于大地的古树,历尽沧桑却愈益茂盛,为中华文化筑起了一座令世人羡慕的丰碑。

学习目标

- 了解我国养生理论的产生与发展。
- 了解我国传统养生的健身方法。

一、我国传统养生思想的产生与发展

我国养生学萌芽于商周时期,甚至更早。在漫长的历史长河中,它随着人们对发病原理认识的逐步深化,以及中国古代哲学和各种自然科学的渗透而不断充实、完善。

我国传统的养生思想,与古代人们追求长寿的思想有关。关于长寿一词的记载,最早见于有关商周史料的典籍《尚书》。

《尚书·洪范》中称:“五福”,“一曰寿,二曰富,三曰康宁,四曰修好德,五曰考修命。”其中“寿”“康宁”“考修命”都是关于对健康长寿的要求。



战国时期的行气玉铭和释文



战国时期的导引术
(湖南马王堆汉墓出土帛画局部复原图)

春秋战国时期,“百家争鸣”的思想推动了养生理论的发展,特别是《黄帝内经》的影响较大,其中如“饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱而修其天命”的思想得到较大发展。



《黄帝内经》又称《内经》，是世界上现存最古老、最完整的一部中医经典著作，长达14万字，总结了先秦时期的医学理论和实践经验。《黄帝内经》的养生思想极其丰富，至今对医学和人类健康生活仍有重要意义。

我国传统养生思想的理论和实践经过千百年来不断发展，不断充实和完善，主要理论包括以下四个方面。

天人合一理论

天人合一理论是传统养生中顺应自然养生方法的理论基础。中国养生思想将人体养生活动置于一个大的环境系统中去考虑和认识，按自然界的客观规律来养护生命，从而形成了天人合一的思想，认为人体内环境系统与外部自然环境系统是统一的，人是受天地之间的变化规律支配的，养生活动必须遵循自然规律的变化，“和于阴阳，调于四时”，利用自然变化的规律来进行养生实践活动，才能取得良好效果。中国传统养生思想的天人观不只是“顺天”“顺乎自然”，而是用积极、进取的态度，对待生命与自然规律的关系，提出“我命在我不在天”的思想，主张发挥人的主观能动性，以主动进取的精神探索和追求人类的健康和长寿。

形神共养理论

形，指形体。神，指人体的精神思维活动。形神共养既要注重形体的养护，也要注意精神的调整，使形体康健，精神健旺，身体和精神得到均衡发展。中国传统养生思想认为：神和形是构成人体生命的两大要素，缺一不可。神与形之间是相互联系，相互制约的。神的生机旺盛，是建立在身体健康的基础上的。所以，欲养神，必先养形。另一方面，神的昌盛与否，也直接影响形的昌盛，形神统一是生命存在的重要保证，形神共养是延年益寿的主要途径。

阴阳协调理论

《黄帝内经》指出：“人生有形，不离阴阳。”认为生命现象是由阴阳构成的。在人的生命活动中，阴阳相互依存，任何一方都不能脱离另一方而单独存在。在人体的活动中，阴阳双方相互对立，又总是保持动态的平稳，从而维持人体生命活动的正常进行。同时，阴阳双方又是相互转化，相互制约的。如果阴阳失去平衡，即产生由阴转阳或由阳转阴的变化，人体的生理活动就会出现紊乱，引起疾病。

整体观理论

我国传统医学把人体看成是一个以脏腑为核心，以经络互相联系的整体。人体各个系统、器官是有机联系的，脏腑之间相互依赖，以维护内环境的统一性和稳定性。我国历代养生学家都十分重视从整体观出发，主张促进人体整体的平衡和稳定。主张“治病求本”“未病先防”，注重整体性和防衰保健措施。

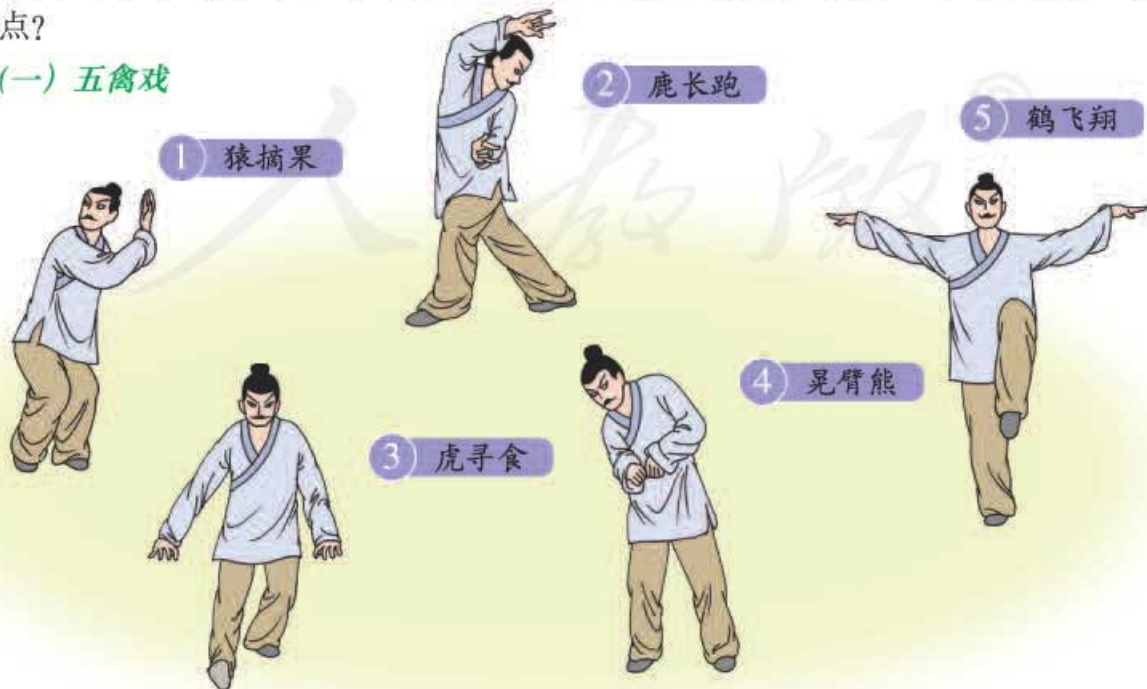
知识联想：通过学习我国传统养生理论的有关知识，你受到哪些启发？如何应用到实践中去？

二、我国传统养生健身方法

我国传统的养生健身方法，具有鲜明的民族特点，在广大群众中有着深远影响。随着时代的发展和科学的进步，对其中不科学的东西，我们要加以淘汰和摒弃；继承和发扬传统养生理论和方法中的有益部分，促进身心健康。

从东汉和宋代流传至今已有上千年历史的“五禽戏”和“八段锦”，其动作简单易行，健身效果明显，是中华养生文化中的瑰宝，深受人民群众的喜爱。结合以上知识，看看它们有何特点？

(一) 五禽戏



(二) 八段锦

第一段 两手托天理三焦



第二段 左右开弓似射雕



第三段 调理脾胃须单举



第四段 五劳七伤往后瞧



第五段 摇头摆尾去心火



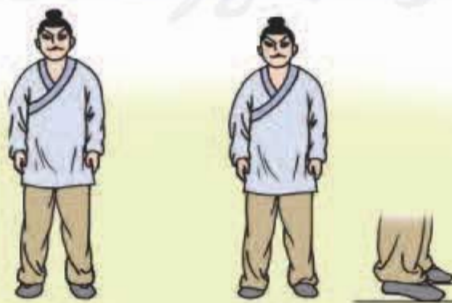
第六段 两手攀足固肾腰



第七段 擦拳怒目增气力

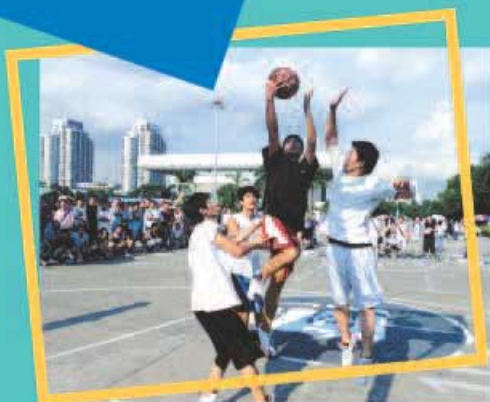


第八段 背后七颠百病消



思考：通过学习我国传统养生理论与方法，比较它与现代体育的异同。

第三章 促进心理健康



心理健康对每位高中生的成长和发展都有重要的影响。健康的心理是正常生活、学习、工作和交往的保证。积极参加体育活动不仅有助于身体健康,也是促进心理健康最有效的途径之一。本章围绕在体育活动中如何促进心理健康而展开,帮助你科学地进行体育锻炼,不断提高心理健康水平。

第一节 体育学习的目标设置

在生活中有明确的目标,就如同人生的航船有了灯塔,它指引我们顺利驶向成功的彼岸。同样,在体育学习时,根据自己的实际情况设置合理可行的目标,可以明确体育的价值,更好地掌握各种运动技能,体验参与体育运动的乐趣和快感。

学习目标

- 了解什么是目标设置。
- 掌握体育学习中目标设置的策略和方法。

一、目标设置

在体育学习中,目标设置是指根据自己的体育能力和技能水平,确定在一定的时间内所要达到的体育学习和身体锻炼的具体目标,以及达到目标所采用的策略、步骤和时间安排。

目标设置的三个基本要素

- 依据自身能力(运动能力、技能水平)
- 一定的时间期限
- 达到目标所采用的策略和步骤

在体育学习和锻炼中,有无目标或目标是否清晰,将直接影响学习或锻炼的效果。正确有效的目标设置可以激发人的潜能,引导和促进人的活动,是行为的重要推动力量。具体地说,恰当的目标设置主要具有以下几方面的作用。

恰当目标设置的作用

- 使注意和行为指向需要学习的任务
- 提高人的努力程度和坚持性
- 促使人为实现目标而采取有效策略，动员生理和心理潜能
- 激发人的进取精神，调动积极性

二、目标设置的策略与方法

(一) 目标设置的策略

在体育学习中，科学的目标设置首先要对自己的实际能力（包括身体状况、运动能力、体能要素等）进行正确的评价，从而为设置适合个人的具体目标奠定基础。如果不能正确地评价自己的能力，就可能制订过高或过低的目标，从而制约体育学习效果提高。

因此，在体育学习中，我们必须根据实际情况，采取有效的策略来设置既符合实际又符合自身条件的目标。

策略一 长期目标与短期目标相结合

长期目标与短期目标比较理想的结合方法是采用“阶梯式”目标。具体步骤是：确定所要完成的任务的基础水平；确定自己经过努力奋斗所能达到的最终目标；确定若干逐步提高水平的短期小目标，从而达到最终目标。因为每一个目标的实现，都会使你获得成就感，从而产生挑战下一个目标的动机，增加实现长期目标的可能性。

案例分析

张明想在本学期期末实现定点投篮命中率50%的终极目标，该怎样分解这个长期目标呢？这并不难，如果他当前水平是投篮命中率为10%，那么小目标1应为25%的成功率，小目标2为35%的成功率，小目标3为45%的成功率，从而一步一步地实现50%的最终目标。



篮球投篮的“阶梯式”目标设置方法示意图



请你思考



怎样给自己设置目标?

你这学期所学的项目有: _____。

你的长期目标是: _____。

你现在的位置: _____。

你打算通过设置 _____ 个小目标来实现你的最终目标:

小目标 1: _____; 小目标 2: _____; 小目标 3: _____.....

策略二

设置既有挑战性又有可实现性的目标

一个好的目标应该既有一定的难度,但又是可实现的,最好是需要经过不断努力才能够实现。为了能够设置具有挑战性的目标,应将自己最近的成绩作为参考依据,并在必要时修正目标以适应变化的情况。

案例分析

徐洋计划在学期末把排球的发球成功率提高到80%,他该怎样设置一个既具挑战性、又可实现的目标呢?如果他现在的发球成功率为20%,那么目标1就是经过4次体育课的练习把发球的成功率提高到50%,即假设徐洋发10次球,能成功2次,通过4次体育课练习后,能成功5次,即成功率为50%。这一目标是具有挑战性的,也是通过努力能够达到的。但如果目标定为60%,则可能无法达成,若过低也不能激励自己奋力拼搏和努力学习的意识。



策略三

设置具体、可测量并可记录的目标

所设定的目标应该是具体的、可测量的、可记录和可比较的。

案例分析

李欣现在的跳远成绩是4.10米,那么他应该怎样给自己设定具体、可测量的目标呢?请你为他设定一个目标: _____。

策略四

设置自我比较目标

在体育学习中,应该尽量制订能够自我赏识的目标,不要制订与他人比较的目标——指以击败他人为关注重点的目标。自我比较目标易提供更多的成功机会,这种积极的体验有助于增强自己的自信心。相反,若总是与水平远远高于自己的同学相比较来制订目标,不但难以实现,有时甚至会挫伤自信心;如果与低于自己水平的同学比较来制订目标,则不利于发展自我、挑战自我、不断前进。

案例分析

王莉现在的800米成绩是4分10秒,她为了想提高自己的成绩,就可以这样设定自我比较目标:我要比原来的成绩提高3秒,而不是设置我要排到全班前十名这种与他人比较的目标。

思考:这些策略对于其他学科的学习和日常生活有哪些作用?



(二) 阶段性目标设置的方法

阶段性目标设置是在认真考虑过去成绩的基础上,综合最近5次的成绩,通过计算来预测下一阶段的目标成绩。

阶段性目标设置的程序

- 设置自身的长期目标
- 检验目前的基础成绩
- 根据最近5次成绩进行计算



阶段性目标的计算方法

以17岁的刘明(女)为例,设置50米自由泳阶段目标。

刘明最近5次50米自由泳的测验成绩为48.48秒、48.43秒、49.12秒、49.82秒和48.69秒。为刘明制订一个既有挑战性,又可实现的阶段性目标,应该这样计算。

第一步	算出以往5次成绩的平均值 $A = 48.91$ (秒)
第二步	找出以往5次成绩的最好成绩 $B = 48.43$ (秒)
第三步	算出最好成绩与平均成绩差的绝对值 $C = A - B = 48.91 - 48.43 = 0.48$ (秒)
第四步	找到阶段性目标的下限或以往5次成绩的最佳值 $D = B = 48.43$ (秒)
第五步	算出阶段性目标的中点 $E = D - C = 48.43 - 0.48 = 47.95$ (秒)
第六步	算出阶段性目标的上限 $F = E - C = 47.95 - 0.48 = 47.47$ (秒)

所以，刘明下阶段的挑战目标在48.43~47.47秒之间。也就是说，如果刘明通过练习所取得的成绩在48.43~47.47秒范围内，她就达到了自己制订的目标。

当锻炼后经过测验获得第六次测验成绩时，就去掉第一次成绩，并将第六次成绩纳入计算过程，制订出下一阶段的目标。依此类推，即总是以近5次的成绩来制订下一个阶段的目标。凡是以时间来计算名次的项目，都可以运用上述的方法进行目标设置。那么，如果是以距离来计算成绩的项目，该怎样进行阶段性目标设置呢？



实践与探究

假设你将参加一次跳远比赛，请根据你最近5次跳远所测成绩进行阶段性目标设置，确定自己的下一个目标成绩的范围是多少。

第一步：算出5次成绩的平均值： $A = \underline{\hspace{2cm}}$ 米。

第二步：找出5次成绩的最好值： $B = \underline{\hspace{2cm}}$ 米。

第三步：找出平均值和最好成绩差的绝对值： $C = |A - B| = \underline{\hspace{2cm}}$ 米。

第四步：找出阶段性目标的下限： $D = B = \underline{\hspace{2cm}}$ 米。

第五步：算出阶段性目标的中点： $E = D + C = \underline{\hspace{2cm}}$ 米。

第六步：找出阶段性目标的上限： $F = E + C = \underline{\hspace{2cm}}$ 米。

你所设定的目标的范围是 $\underline{\hspace{2cm}}$ ~ $\underline{\hspace{2cm}}$ 米。

在体育学习中，同学们应该养成设置体育学习目标的好习惯，将成功目标设置的策略渗透到各个项目的目标设置之中，还可以把目标设置的策略迁移到其他的学习和生活领域。此外，运动成绩的提高并不是直线增长的，有的时候会因为运动负荷不合理、运动技术有待完善等原因，成绩反而会出现略有下降的情况，这是一种正常现象。一般情况下，当你的运动成绩出现停滞的时候，应该在教师的指导下调整锻炼目标和计划。

第二节 体育与自尊自信的培养

自尊是一个人发展和前进的潜在动力，是一种高尚纯洁的心理品质。自信是一个人心理健康的基础，是良好心理素质的核心，也是走向成功的必由之路。高中阶段是自尊和自信形成的关键时期，高中生不仅可以在体育活动中认识自我、接纳自我，还能够通过体育运动有效地培养和展现自己的自尊和自信。

学习目标

- 了解自尊自信的价值。
- 积极参加体育活动，培养和发展自尊自信。

一、自尊和自信

(一) 自尊

自尊，是自我尊重和自我爱护，自尊又包含有要求他人、集体和社会对自己尊重的期望心理。在日常学习、生活和体育活动中，对自己的运动能力、身体外貌以及健康水平等身体状况的满意程度也是自尊的一个方面。高中阶段仍然是身体发育的增长期，可塑性较大，多参加体育锻炼，有利于保持良好的身心状况。此外，在树立自尊的同时，同学之间的相互尊重也是形成健康心理的重要环节。

(二) 自信

自信是一种反映个体对自己是否有能力，或成功地完成某项活动的信任程度的心理特性。一个人有自信，他就会满怀热情地投入到行动中；在遇到困难时，也不会被困难和挫折所压倒。自信是一个人成功的基础。



小测验



一个自信的人一般会表现出以下方面的行为举止，请你根据自己最近一个月的行为表现进行评价。你表现出自信的有 _____ 项，未表现出自信的有 _____ 项。

- | | |
|----------------------|---------------------|
| ① 开朗，言谈举止有生气； | ⑥ 言行一致，言谈举止表现和谐； |
| ② 坦诚，能直吐心声，不掩饰自己的缺点； | ⑦ 开放，对新事物采取积极开放的态度； |
| ③ 虚心，能够接受批评，坦然承认错误； | ⑧ 幽默，乐观面对生活中的失意和挫折； |
| ④ 大度，能赞赏和接受别人，不嫉妒； | ⑨ 勇敢，勇于面对生活中的困难和挫折； |
| ⑤ 轻松，生活表现自如，不沉重抑郁； | ⑩ 果断，勇于承担责任，不优柔寡断。 |

通过自我测验，找出自己的优点和不足，在看到自己优点的基础上，克服缺点，使自己成长为一个自信的人。

（三）自信与自卑和自负

自信的反面是自卑，而超过自己实际能力的虚假自信是自负，理解了什么是自卑和自负才会全面领悟自信的含义。

二、在体育活动中展现和培养自尊自信

一个人的自信心是在克服困难，体验成功中产生的。体育锻炼是培养和发展自信的重要手段，在锻炼中不断克服困难，挑战自我，增强自信，展现自我。



展现自我

体育活动多种多样，要有明确的锻炼目标，看到自己的长处，不断提高。在群体活动中，与同伴积极配合，努力展现自我，有信心让同伴接纳自己。

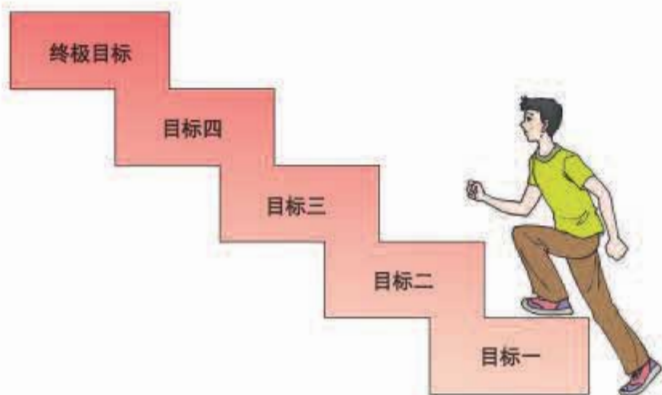
自我激励

首先，要经常鼓励和肯定自己。通过回忆自己成功经历中感到荣耀和自豪的事情，并肯定自己所具有的能力，鼓励自己说：“过去行，现在更行”，“别的事情能处理好，这个事情也能处理好”。其次，当面对有难度的活动项目或受到挫折时，要敢于面对困难，从那些战胜困难和挫折的成功者身上找到自己前进的方向。在困难面前，应运用积极、肯定的自我暗示为自己打气，例如“我可以”，“我行”，“成功一定属于我”等等，以增强自信，克服困难。



量力而行

列一张清单,将自己没有达到的体育目标写下来,然后将目标从易至难依次排列。从最容易实现的目标进行学练,通过不断地练习增长信心,首先实现第一个目标,然后再通过练习实现下一个目标,直至实现终极目标。



相互鼓励

在体育活动中,同学间要相互鼓励,愉快接纳,这将有助于从“同伴关系”中发展自尊、自信,同时也使你学会尊重他人。

发展专长

增强自信心的另一种方法是选择一种你喜欢做、做得好、自己欣赏、同伴也赞赏的体育活动,有计划地发展它。当你的专长得到同伴欣赏的时候,自我价值感油然而生,随之而来的就是自信心的增强。



第三节 体育与情绪的调控

情绪无时无刻不在伴随和影响着我们。良好的情绪会激励我们积极向上、生活愉快、学习进步；不良的情绪会减少快乐，干扰正常的学习和生活，甚至会损害身体健康。如果你能够主动地运用体育手段及时调控不良情绪，就可以把不良情绪的危害减少到最低限度，把积极情绪调节到最佳状态，进而体验到更多的幸福和欢乐，更好地服务于社会、享受生活，促进身心健康发展。

学习目标

- 了解情绪与健康的关系。
- 学会合理调控情绪的方法。

一、情绪与健康

情绪的好与坏直接影响着人的身体健康、认知发展、个性发展以及人际关系。积极的情绪有利于机体的正常活动，使人思维敏捷，有利于营造良好的人际关系和形成健康的人格；不良的情绪会引起机体功能障碍、思维僵化，易形成不良行为，导致人际关系不和谐等。



	身体健康	认知发展	个性发展	人际关系
积极情绪	促进机体正常活动,提高免疫力,有益身体健康。	有利于注意力集中,感知清晰,记忆牢固,思维敏捷等。	有利于形成良好的行为方式、性格特点和发展特长。	积极情绪的表情,例如欣赏的微笑、认可的点头等,有利于与他人建立和谐友好的关系,相互尊重。
消极情绪	引起机体功能紊乱,导致免疫系统功能障碍,长期的消极情绪还会致病。	使注意力难以集中,对事物的感知不深,记忆不牢,思维僵化等。	易形成不良的行为方式和性格特点等。	消极情绪的表情,例如冷漠的表情、不良的身体语言等,不利于人际沟通,会使同伴之间的关系疏远。

二、合理调控情绪

(一) 情绪三步曲——ABC 模式

A: 遇到的诱发事件或不愉快的情境。

B: 对诱发事件所持的态度。

C: 产生相应的情绪和行为结果。



情绪和行为产生的直接原因不是实际生活中的不愉快事件和情境本身 (即 A)，而是我们的态度 (即 B)。理性的态度会导致合理的情绪和行为，非理性的态度会导致不良的情绪和行为。请看以下两名同学对待课间操的不同看法所产生的相应情绪和行为。



思考: 对待同一事件, 不同的态度对人的情绪和行为会产生哪些影响? 在你的学习生活中怎样主动采取更多积极的态度取代消极的态度?

(二) 不良情绪调控的策略

在体育活动的特定情境中, 有些同学会产生胆怯、恐惧、焦虑等不良情绪。合理调控这些不良情绪不仅有利于达成体育的目标, 而且有助于促进身心健康发展。

请结合下面列举的三种情况, 对自己的实际进行思考和判断。

情境 1 当你在体育活动中面临客观困难时

如果你出现肌肉紧张、动作不协调、心跳过快、心神不宁和尿频等情况。

此时可能产生了

紧张情绪

应对策略

- 通过分解动作和做一些简单的练习, 增强自信心。
- 请老师或同学进行保护和帮助。
- 正确认识和评价自己的运动能力。
- 从老师或同学的示范和榜样中吸取力量, 相信别人能够做得好, 自己也能够做得好。
- 学会通过多种途径调节自己的情绪。

情境2 当你面对具有一定困难和挑战的学习内容时

如果你出现观察能力减弱、思维迟钝、反应缓慢、完成动作误差较大等情况。

此时可能产生了

焦虑情绪

应对策略

- 正确评价自己的运动能力，适当降低难度，通过反复练习来体验成功感，克服焦虑情绪，增强自信心。
- 把注意力集中在当前要完成的动作上，不过多地与他人进行比较。
- 通过多种途径和有关的自我放松方法，并选择适宜的方法进行调节。

情境3 当你在学习和掌握运动技能的过程中受到阻碍或干扰时

如果你出现退步（几次失败后就不愿意再练习）、冷漠、意志消沉、怀疑自己的能力等现象。

此时可能产生了

自卑情绪

应对策略

- 肯定自己的优点，正确认识自己的能力。
- 为自己设置一个合理的、可操作的目标，通过达到这个目标来体验成功、增强自信心。
- 课后加强锻炼，提高自己的体能和技术。
- 把挫折当成前进动力，培养与困难作斗争的信念。
- 自学一些有效的应对策略。通过实践，不断体验成功，逐渐克服自卑情绪。

（三）不良情绪的调节方法

在日常学习和生活中，由于各类事件的发生，难免会产生不良情绪。这里介绍几种常用的情绪调节方法，请结合自己的实际情况，选择一种或几种方法调控自己的情绪。

◆ 适当的体育活动是合理调控情绪的有效手段之一。

体育活动的項目：参加自己感兴趣的体育活动，在活动中充分体验运动愉快感。例如，参加足球、健美操、慢跑、游泳、轮滑、自行车等活动。

活动次数：每周参加活动的最佳次数为3~4次。

活动持续时间：每次活动最好持续30分钟以上。

回顾与思考

你曾用哪些体育活动来调节情绪

◆ 生活中简单而有效的其他调节方法。



表象调节法

经常通过在脑海中重现过去获得成功的表现,体验当时的身体感觉和情绪,以消除紧张,稳定情绪。

暗示调节法

情绪紧张或低落时,经常使用积极、肯定和正面的语言进行自我暗示,使情绪恢复正常。



呼吸调节法

紧张时采用深而慢的呼吸,降低兴奋性,缓解紧张焦虑情绪;情绪低落时采用有力和稍快节奏的呼吸,提高情绪的兴奋水平。



简单而有效的调节方法



活动调节法

情绪低沉时进行快速动作练习;过度兴奋时进行慢节奏伸展动作练习。



宣泄调节法

以适当的方式及时充分地宣泄自己内心的苦闷、委屈和遗憾等,以平衡情绪。



表情调节法

有意识地通过放松面部肌肉,体验一种放松的感觉。

实践与探究



小结近期自己在体育活动或比赛中的情绪体验，在小组内进行交流；调查其他同学在体育活动中曾经有哪些不良情绪体验，是如何解决的。

自我小结

近期我参加的体育活动（2~3项）：_____。

在活动中我的情绪体验？

快乐的：_____。

不快乐的：_____。

组内交流：组内同学在体育活动中有哪些共同的情绪体验？

快乐的：_____。

不快乐的：_____。

调查

小组分工，分别调查其他同学或亲友在体育活动中有哪些不良的情绪体验。原因是什么？

1. _____。

2. _____。

3. _____。

常用的情绪调节方法有哪些？

1. _____。

2. _____。

3. _____。

组内探讨

哪些情绪调节方法效果明显？

情绪调节法排行榜



1. _____。

2. _____。

3. _____。

拓展思考

在学习生活中难免会有不良情绪干扰你，你准备怎样应用上述调节情绪的方法来保持积极的情绪并帮助他人，促进身心健康发展呢？

第四节 体育与意志品质的培养

意志是推动一个人积极主动地进行活动的强大动力，是一个人能否坚持到底、顺利完成任务的保证。一个人离开了坚强的意志品质，就不可能有坚定的信念，也就难以克服工作、学习和生活中的困难。体育活动是发展高中生良好意志品质的重要途径之一。

学习目标

- 了解良好意志品质及其特点。
- 了解体育活动对培养良好意志品质的作用。
- 积极参加体育运动，磨炼意志品质。
- 将体育活动中培养的良好意志品质能够迁移到日常生活和学习中。

一、意志与意志品质

(一) 意志

意志是人们在认识和实践过程中，自觉地确定目标，并根据目标调节支配行动，克服困难，实现目标的心理过程。

(二) 意志品质

意志品质是一个人在生活中形成的比较稳定的意志特征，是个性的重要组成部分。

(三) 意志品质及其特点

通过对人的意志行动的分析，可以区分出许多不同性质的意志品质，其中良好的意志品质有：自觉性、果断性、自制性、坚韧性等；不良的意志品质有：易受暗示性、独断性、优柔寡断、冒失、动摇、顽固执拗、任性和怯懦等。体育锻炼对于培养人的顽强、果断、自制和坚韧等良好的意志品质有特殊的促进作用，同时还可以克服意志品质中的弱点，使你更加坚强。

自觉性 是指个人对行为的目的和动机有清楚深刻的认识，并受正确信念和世界观的调节支配。能坚持原则，积极主动地去完成各项任务，并把注意力集中到所要完成的任务上，以达到既定目的。

自觉性特点

- 学习目的比较明确，自觉性强，对行动目的及其后果的认识清晰。
- 能正确对待自己，虚心听取别人意见，修正错误，同时敢于坚持真理。
- 支配自己的行动，不受外界影响，自觉地排除干扰和诱惑，独立完成任务。
- 不避艰险，在挫折和失败面前不灰心，不怨天尤人，而是积极奋斗。



记录

记录自己或同伴在学习、日常生活和体育活动中“自觉性”特点的具体表现：

1. 体育活动：我制订了每周锻炼3次的计划，我能按照计划自觉完成，从不间断；
2. 学习方面：_____；
3. 日常生活：_____。

果断性 是及时、坚定地采取有根据的决定，并毫不迟疑地执行该决定。

果断性特点

- 对新事物和新情况反应快。
- 发现问题能及时解决。
- 在紧急情况下能快速地采取坚决的措施。
- 虽然内心充满复杂、剧烈的矛盾，但在需要行动时，能够当机立断，决不动摇。
- 善于抓住时机，待时机成熟时作出决定。



描述

描述自己在体育活动中“果断性”特点的具体表现：

1. 在打篮球时，我能根据场上的情况，果断地选择投篮、运球或是传球；
2. _____；
3. _____。

坚韧性 是指能不断地克服困难，把所采取的决定贯彻到底，直至达到既定目标。

坚韧性的特点

- 遇到困难时，不退缩，努力解决。
- 在挫折和困难面前不气馁，不灰心，不怕困难，勇往直前。
- 作出决定后，坚持不懈地努力，以顽强的意志完成目标。



描述

描述自己在体育活动中“坚韧性”的具体表现：

1. 我在参加长跑时，能咬紧牙关，战胜极点现象，坚持到底；
2. _____；
3. _____。

自制性 是指能经常控制自己的言行及不良心理状态。

自制性的特点

- 能够克服自己内心的冲动和不合理要求，控制自己的情绪。
- 能够控制和调节个人的行为举止，遵守社会和学校的各项制度。
- 胜不骄，败不馁，能够保持清醒的头脑控制自己的行为。
- 该执行的决定坚决执行，该制止的行为坚决制止。



记录

记录自己或同伴在学习、日常生活和体育活动中“自制性”的具体表现：

1. 体育活动：在篮球比赛时，我队比分落后，这时裁判员出现了不利于我方的明显错判，我依然能控制自己的情绪，继续参加比赛；
2. 学习方面：_____；
3. 日常生活：_____。

总的来说，高中生的意志品质有了很大的发展，稳定的意志品质特征逐渐形成，并逐步趋向“成熟和稳定阶段”，开始形成个人的独特风格。但是，高中生的意志品质还不完全成熟，在不利环境的影响下，可能出现一些易激动、爱发火、不冷静、缺乏自制等表现；在挫折和失败面前，容易产生激动、动摇、任性和怯懦等现象。如果能自觉地在体育活动中有针对性地磨炼自己的意志品质，对健康成长和今后的成功将有十分重要的作用。

二、良好意志品质的培养

坚持就是胜利!

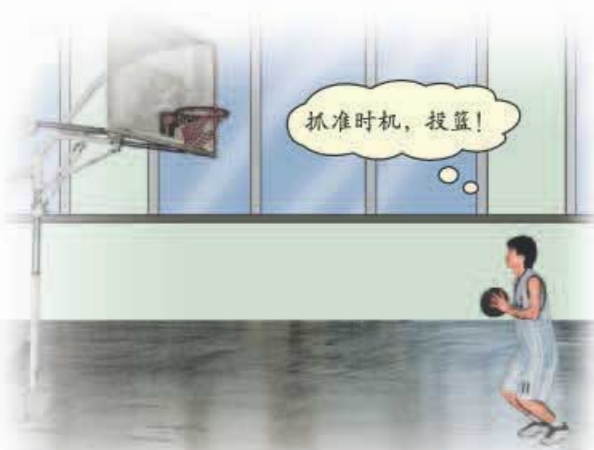


(一) 通过参加运动负荷较大,具有挑战性的体育项目,锤炼抗挫折能力,锻炼意志品质的坚韧性

意志的坚韧性是在与困难作斗争的过程中表现出来的。只有在困难面前付出最大的意志努力,才能取得锻炼意志的最佳效果。通过参加运动负荷和难度较大,持久性的体育活动(例如长跑、长距离游泳等),可以使我们学会克服困难的本领,形成坚韧不拔,敢于拼搏的意志品质。

(二) 通过球类运动或其他体育比赛,锻炼意志品质的果断性

体育比赛的特点之一是竞争性。为了在比赛中取胜,必须全力以赴,最大限度地发挥自己或团队的水平和潜能,奋勇拼搏。比赛对每一个参与者来说不仅是体育运动能力的检验,也是对意志品质的考验。例如,在篮球比赛中,场上形势瞬息万变,需要默契配合,这就需要队员们具有迅速果断地做出决策的能力。在两队比赛时,队员要根据场上的具体情况及时地运球、传球,组织进攻并阻止对方的进攻,任何犹豫不决都可能造成失误。因此,经常参加体育比赛,可以不断提高自己的果断性等意志品质。



犯规了,应该接受判罚。



(三) 在参与体育比赛和游戏中,自觉遵守规则,锻炼自制的意志品质

任何参与者都应该遵守体育比赛和游戏中的规则。这既是个人或本队良好作风的体现,也是尊重对方,尊重裁判,使比赛顺利进行的保障。

通过积极地参与体育活动、体育比赛和游戏,并自觉地遵守规则,约束和规范自己的行为,锻炼自制的意志品质。

思考：如果你队在篮球比赛中，比分一直落后，你应如何保持良好的自制能力，请举例说明。

（四）通过对抗、跨越障碍等有一定难度的体育项目，锻炼勇敢的意志品质

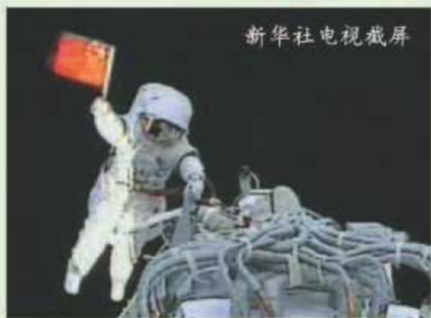
对抗性项目有摔跤、武术对练、球类运动等。其中，球类运动是高中生普遍喜欢的对抗练习项目。例如，在足球比赛中，争头球的时候，不仅要求队员应具有良好的爆发力，准确的判断力，还要敢于拼抢，从而锻炼自己的勇敢精神。

另外，通过参加腾空、跨越障碍的体育活动，如跳高、跨栏、体操等，可以克服恐惧心理，培养无所畏惧地完成任务的决心和信心，从而达到培养勇敢意志品质的目的。



探究园地

我国载人航天事业的发展先后实现了从无人飞行到载人飞行、从一人一天到多人多天、从舱内实验到出舱活动等的重大跨越，实现了中国历史上的第一次太空漫步。作为航天员，首先要具备良好的身体素质和心理素质，请搜集航天员的相关资料，交流讨论航天员需要具备怎样的身体素质和心理素质？单人飞行与多人飞行在心理素质上的发展有何不同？



新华社电视截屏

第五节 保持性心理健康

进入高中阶段,你是否有过这样的感觉:“我一看见班上的某位女同学就脸红,不知所措,但又很想见到她。”“班上的某位男同学思维敏捷,乐观豁达,我很愿意与他交往,有的同学却用‘异样’的眼光看我……”这些问题是否也让你感到苦闷和烦恼呢?为什么会有这种感觉?应该怎样正确对待呢?

学习目标

- 了解性心理发展的特点。
- 学会与异性正常交往的原则。
- 学会预防性侵犯的方法。

一、高中生性心理的特征

进入高中阶段,特别是随着第二性征的出现,青少年对性知识和男女生交往的意识也在悄然发生。这种对性生理变化、性别特征以及两性交往的内心体验,称为性心理。

高中阶段,大多数青少年处于青春期发育的中后期,青春期的性心理发展体现着自身的特点和过程,了解并接受青春期的性心理的发展变化,将对高中生与异性正常交往和顺利步入成人社会具有重要意义。



帮你了解性心理

青春期的性心理发展一般要经历若干时期,一些心理学家把它划分为4个时期。

1. 疏远期 通常青少年在第二性征(如女生乳房发育、男生长出阴毛等)开始出现后的1~2年内,因为身体上明显的男女性征分化,而产生一些心理上的不安、困惑、焦虑。在两性的交往方面,显现出男女同学彼此疏远。

2. 吸引期 随着生殖系统的进一步发育,以及个体认知能力的不断提高,青少年开始由最初对异性心理上的疏远转变为接近,由反感变成好感;希望在异性面前表现自己,但与异性接触时感情的交流依然比较含蓄。

3. 眷恋期 在对异性形成心理好感的基础上,继而表现出对异性的倾慕,开始愿意与异性交往;但交往的对象并不确定,一般较为广泛、不稳定、容易转移,甚至呈现出对一些偶像、明星的崇拜。

4. 爱情尝试期 随着年龄的增长,最终在身心发育和正当交往的基础上,开始进入爱情尝试期。

青春期性心理发展的历程反映着青少年性心理的不断发展,并逐步走向成熟的过程。

高中学生的生长发育总体上还没有达到完全成熟的阶段，正处于应集中精力学习知识，形成远大理想抱负的关键时期。如果能够对自己的性心理有良好的认识，正确对待自己的性心理发展和变化，将对身心健康十分有益。那么处于这一关键时期，如何让自己的性心理不断走向成熟呢？



帮助你走向性心理的成熟

对自己负责

满足自己求知的愿望，寻找有助于性心理健康发展的信息或专业的保健指导。但要注意辨认、选择、接受科学的性知识来源，避免不良的性信息。

坦然接受自身变化

自信地对待自己，悦纳自己身体、心理以及情感方面发生的各种变化。

发展良好的人际关系

在与异性交往的过程中，友好、真诚；不紧张、不焦虑、不放纵，坦诚相待。

丰富个人的兴趣爱好

丰富和充实自己的生活，培养个人多种生活情趣，扩展自己的各种能力。



相关链接



性心理成熟的标志

● 自觉的性意识：了解性发育的过程和变化，承认和悦纳个体的性发育，不以性发育为羞。理解男女生在体征方面的差异，具备现实和正确的体征意识，不回避性问题。确立合理的性别角色定位。

● 稳定的性情感：有稳定的情感反映，不感情用事，不会因一时一事而大喜大悲，难以自制；也不会对诸事冷漠，无动于衷。不会因一时的冲动而进行过早的性行为。

● 良好的性适应：在社会活动过程中，能够较好地处理异性之间的关系。遵守社会伦理道德，进行正常的两性交往。

二、与异性正常交往

对于青少年来说，与异性交往是一个无法回避的问题。请你回顾一下，在与异性交往的过程中，你有哪些感受？



用心去体验

在与异性同学的交往中，下列变化你体验到了吗？

- () 以前我都不敢正视女（男）同学，交往后才知道并不是想象中那么可怕。
- () 我们能一起分享学习中的快乐与烦恼，相互鼓励、支持。
- () 我更加注意自己的仪表和行为表现，不能让女（男）同学瞧不起。
- () 男（女）同学的宽容和豁达使我变得不再斤斤计较。
- () 我学会了怎样与人交往，使我拥有了更多的朋友。

高中生正处于性心理不断成熟的关键时期，深刻地理解与异性交往的广泛内涵，正常地交往，不断发现异性的特点和长处，以弥补自己的不足，从而充实自己的人生，逐渐走向成熟。



在与异性交往的过程中，既要遵循一般的交往原则，也要注意与异性交往的特点，你不妨实践以下建议：

- 自信、坦诚地面对异性；
- 行为举止大方，不鲁莽，不轻浮；
- 善于发现和欣赏异性的优点与长处，完善自我；
- 尊重对方、平等相处；
- 广泛交往，多参加集体、团队活动；
- 遵守社会规范和伦理道德；
- 鉴于青春期内性心理发育尚不成熟，避免两人过早密切相处；
- 在与异性交往遇到棘手的问题时，学会沟通、协商，也可以向你信赖的成年人请教。



相关链接

不负责任和安全性行为的危害



不安全性行为的危害



- 感染艾滋病
- 感染其他性传播疾病
- 发生非个人意愿的怀孕

小知识

艾滋病是一种由艾滋病毒引起的病死率极高的严重传染病。当病毒侵入人体后破坏人体的免疫功能，使人体产生多种难以治愈的感染和肿瘤，目前还没有治愈的药物和方法，但可以预防。艾滋病的感染途径主要是性接触、血液和母婴传播。

未成年少女怀孕的不良影响

对 象	可能产生的不良影响
怀孕少女	健康风险加大 ● 怀孕和分娩时的死亡率明显增高。 ● 容易发生各种与怀孕有关的疾病（贫血、妊娠中毒症、大出血、盆腔感染等）。 对个人发展前途不利 ● 个人名誉受到伤害。 ● 失去继续受教育的机会。
家 庭	● 未婚怀孕让家庭蒙受羞辱。 ● 造成与父母关系紧张、破裂。 ● 加重家庭经济负担。
社 会	● 社会弃婴增多，增加社会负担。 ● 因损失受教育机会，为社会服务能力下降。

人类的性行为受个体的生理、心理和社会伦理道德等多种因素的影响。高中生正在走向成熟，成熟即意味着责任。但是高中生在心理上和社会适应能力等方面尚未完全成熟，还没有能力承担性行为带来的责任和义务，因此高中生不应该发生性行为。建议做到以下几点：

- 自尊、自爱，避免发生性行为；
- 培养符合社会规范的性道德；
- 提高自我保护意识，坚决拒绝他人的性要求。

三、抵御性侵犯

性侵犯一般是指各种非意愿的和带有威胁性质的性骚扰和性攻击行为。它可以使受害者蒙受多方面的伤害。高中生随着社会交往范围的不断扩大,经常会接触不同类型的人。在与其他人(包括熟人)接触时,无论是女生还是男生都要注意预防性侵犯。

什么是对青少年的性侵犯

- 对青少年说下流话,开下流玩笑。
- 向青少年进行性挑逗。
- 向青少年暴露生殖器。
- 触摸青少年身体的隐私部位等令人反感的行为。
- 胁迫观看色情图片或进行色情摄影。
- 打性骚扰电话。
- 实施性暴力。
- 胁迫进行性服务。

如何避免性侵犯

- 无论是对陌生人还是熟悉的人都应提高警惕。
- 坚决拒绝他人的性要求。
- 尽量不要单独待在僻静的地方。
- 外出活动要告知父母并征得同意。
- 不要单独和陌生人外出。
- 不要请陌生人到自己家。
- 不要独自搭乘他人的汽车。
- 不要接受他人送的钱财、贵重礼物。
- 不要单独在异性朋友家过夜。
- 不要出入电子游戏厅、台球厅、歌舞厅、酒吧等场所。
- 天黑后不要独自外出。

受到性侵犯,该如何应对?

- 保持镇静,不要惊慌。
- 寻找适宜的逃脱方式。
- 及时拨打报警电话。
- 不要害羞,大胆告诉父母,寻求父母帮助。
- 主动勇敢地向公安部门报告,依法惩治坏人。
- 及时去医院检查,尽早确定有无疾病感染或其他问题。

判断下列说法对吗?

- 只有女生才会遭遇性侵犯。()
- 只有陌生人才会做出性侵犯的行为。()
- 性侵犯仅指对身体接触的侵犯。()



为保护青少年的合法权益,我国有特定的法律规定,同学们应学会用法律武器保护自己的合法权益。



法律追踪

《中华人民共和国未成年人保护法》规定：

- ◆ 侵犯未成年人的人身权利或者其他合法权利，构成犯罪的，依法追究刑事责任。
- ◆ 引诱、教唆或者强迫未成年人吸食、注射毒品或者卖淫的依法从重处罚。
- ◆ 向未成年人出售、出租或者以其他方式传播淫秽的图书、报刊、音像制品等出版物的，依法从重处罚。

《中华人民共和国刑法》规定：

● **第二百三十六条** 以暴力、胁迫或者其他手段强奸妇女的，处三年以上十年以下有期徒刑。

- ◆ 奸淫不满十四周岁幼女的，以强奸论，从重处罚。
- ◆ 强奸妇女、奸淫幼女，有下列情形之一的，处十年以上有期徒刑、无期徒刑或者死刑：

- (一) 强奸妇女、奸淫幼女情节恶劣的；
- (二) 强奸妇女、奸淫幼女多人的；
- (三) 在公共场所当众强奸妇女的；
- (四) 二人以上轮奸的；
- (五) 致使被害人重伤、死亡或者造成其他严重后果的。

● **第二百三十七条** 以暴力、胁迫或者其他方法强制猥亵妇女或者侮辱妇女的，处五年以下有期徒刑或者拘役。

- ◆ 聚众或者在公共场所当众犯前款罪的，处五年以上有期徒刑。
- ◆ 猥亵儿童的，依照前两款的规定从重处罚。

性侵犯带给青少年的伤害是巨大的，它会影响一个人终生的生活。作为高中学生，既要学会运用法律武器保护自己，懂得尊重自己和尊重别人的重要性，也要做一个守法的公民，正常进行异性交往。



请你分析

1. 某学校教师在1998年8月至2002年8月期间，强奸、猥亵女学生19人。2002年9月该罪犯被依法判处死刑，剥夺政治权利终身。
2. 某女学生，被其继父强奸、猥亵长达10年之久。2002年该罪犯被依法判处死刑、缓期两年执行，剥夺政治权利终身。
3. 某男青年在校外拦截放学回家的某校女生并企图实施强奸，该女生强烈反抗，使其未能得逞，并及时向警方报案将其抓获。据警方调查，该校其他几名女生反映，此人也曾对她们图谋不轨，因她们强烈反抗，才未使他得逞。

根据以上案例，请同学们讨论分析：

1. 以上案例中，为什么有些罪犯会长时间隐匿，受害人应采取哪些措施？
2. 在上面提到的第三个案例中，依据有关法律，该青年应受到怎样的法律制裁？
3. 以上案例对你有哪些启示？

第四章

培养社会适应能力



社会适应能力是 21 世纪新型人才必备的重要素质，也是人类保持健康的重要方面。在高中体育与健康课程中，它集中体现在能够理解个人参与体育与健康活动的权利和义务，具有关心他人、社区和社会健康问题的责任感，能够正确处理合作与竞争的关系，提高人际交往能力，养成良好的体育道德等方面。

第一节 体育活动中的人际交往

56

在体育活动中加强同学之间的联系、合作与交往，是培养社会适应能力的重要途径。通过体育活动能融洽与同伴的关系，共同完成健康成长的目标。

学习目标

- 了解体育活动中人际交往的方式、特点和基本要求，提高人际交往能力。
- 在体育活动中培养合作意识和合作行为，正确处理合作与竞争的关系。



排球队员在背后示意战术打法的手势

一、体育活动中人际交往的形式和特点

在体育活动和比赛中你与同伴是怎样进行信息沟通和交流的？分析左图中队员之间的交往和日常生活中的人际交往有什么不同？它有什么特点？

图中的交往方式是人与人之间在体育活动中常见的交往方式之一。这种方式被称作非语言类即身体语言或肢体语言类的人际交往。除此之外，还有语

言类交往方式,例如“传球”“投篮”“给我”以及队员之间相互提醒、切磋技艺、商讨战术等。

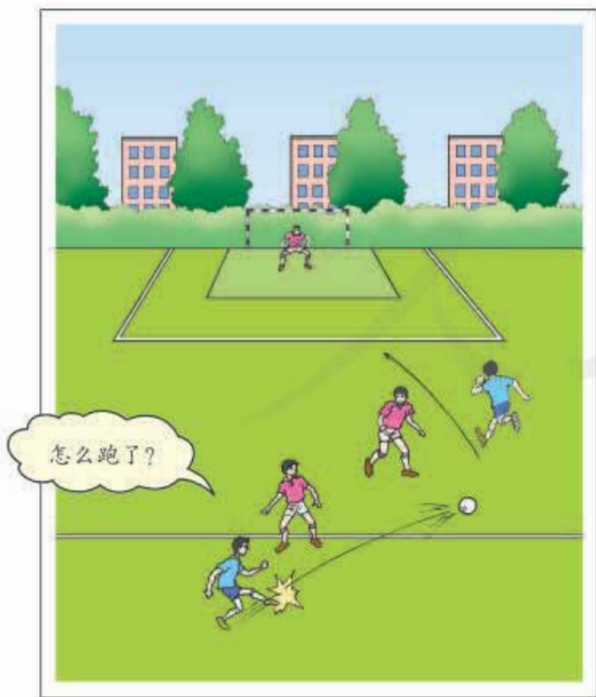
思考:在体育活动和比赛中还有哪些人际交往的形式?

体育活动中的人际交往具有形象、简洁、快速、明确等特点。正是这些特点,促进了参与者之间的情感交流,相互之间的关系更加和谐、融洽,使他们更理解和尊重对方,促进了人的社会交往活动,提高了社会适应能力。

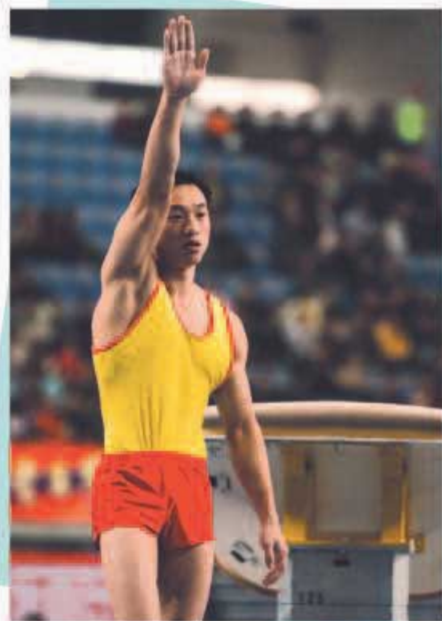
二、怎样在体育活动和比赛中提高人际交往能力

(一) 增进相互了解

同学之间存在着一定差异,对待信息交流和情感沟通的方式也不尽相同,有的同学性格坦率,喜欢直来直去;有的同学比较内向,不喜欢外露。在体育活动和比赛中,各有动作上的特点和习惯,各有长处和短处。因此,要想在体育活动和比赛中快速、准确地传递信息,你需要及时了解并尊重同伴在活动中的特点和习惯,采取相应的交流方式,达到理想的交往效果。



受?如果由你组织进攻,你能够做好吗?因此,要想在体育活动和比赛中与同伴配合默契,进攻流畅,提高团队意识是非常重要的。



体操运动员向裁判举手示意

(二) 促进互相理解和尊重

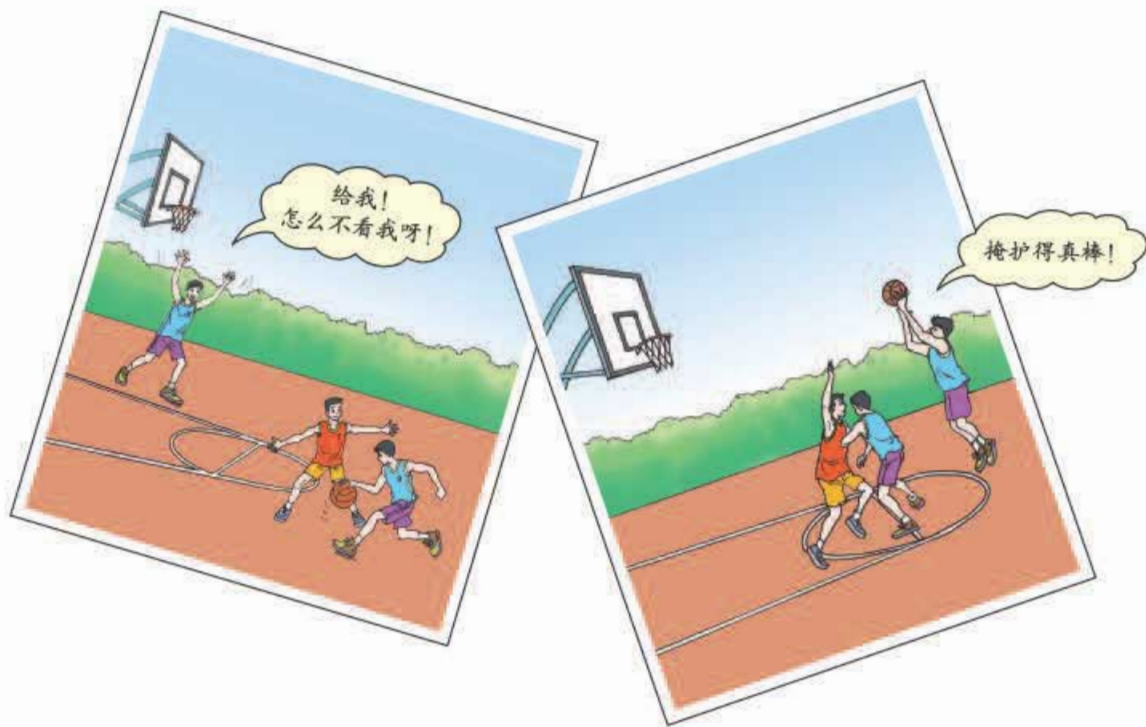
在足球比赛中,如果进攻方人人都想打前锋,比赛会是什么情况?如果你是后卫,进攻时总是跑到前锋的位置上,防守时又不能回到后防线上或找不到要防守的人,那你还能和其他队员团结协作,战胜对手吗?因此,在体育活动中,要互相配合、互相弥补、互相理解、互相尊重并认真履行自己在活动中的角色和职责,这样才能完成集体的共同目标。

(三) 提高团队意识

如果篮球比赛中,你切入篮下,抢占一个有利的进攻位置,而此时组织进攻的同伴运球技术较差,只顾低头运球,并没有注意到你的有利位置,失去一次很好的进攻机会,此时你有什么感

(四) 及时沟通, 把握时机

篮球比赛中, 当你需要同伴给你做掩护配合时, 如果同伴还没有做好掩护的动作你已经采取行动了, 或者说他已经给你做好掩护动作你却没有任何意识到, 这都会影响配合的效果。体育活动的人际交往是个动态过程, 沟通的次数很多, 但每次的时间都非常短暂, 有时可能稍纵即逝, 需要你及时获得信息并做出迅速、准确的反应。因此, 在体育活动中的人际交往, 及时和队友沟通, 把握有利时机有利于更好地交往。



三、处理好体育活动中竞争与合作的关系

如果有人问你: 什么是体育活动的最大特点? 你会怎样选择: 获胜、合作、竞争或者其他选择?



竞争是体育活动的特征之一, 它渗透于体育活动和比赛的各个方面, “更快、更高、更强”的奥林匹克格言正是体育活动竞争的充分体现。竞争激励着人们发挥出最大的体能和智慧去奋勇拼搏, 积极进取、大胆创新, 为集体争取荣誉。

试想, 在体育活动中如果没有了竞争, 你对它还有没有兴趣? 但是体育活动中是不是只存在竞争?

虽然竞争是体育活动的核心, 但是, 团队的合作是竞争的基础。特别是集体活

动项目，更离不开队员之间的默契配合与密切合作。合作既是运动项目本身的需要，更是同学之间互相沟通、联络感情、加强人际交往、融洽人与人之间关系的重要途径。

通过体育活动和比赛中的合作，可以提高人际交往能力，学会主动帮助别人，使你能够与同伴一起分享体育活动中的快乐，共同解决在学习和锻炼中遇到的问题，加深彼此间的了解、理解，使你心胸开朗、豁达并学会宽容。



请你分析

高一年级进行班级篮球比赛，高一（5）班同学讨论了上场的5名队员的分工，张勇和李强两人投篮准确、速度快、移动灵活，担任前锋；刘刚身材高大、弹跳力好、篮下进攻能力强，篮板球控制得好，担任中锋；王力和赵伟运球技术好，控制球能力强，外围投篮准确，担任后卫。他们的个人篮球技能水平在年级里都非常好，他们的组合被认为是年级里最强阵容，冠军非他们莫属。但是，比赛的结果却爆出最大的新闻：高一（5）班没有夺得冠军！他们的球队出了什么问题？

请你和同学们分析一下他们为什么没有夺冠，如何解决？

可能的失败原因：_____

解决方法：_____

思考：在日常的学习、生活中，如何处理好竞争与合作的关系，怎样才能使集体共同进步和提高？

第二节 体育活动的权利和义务

参与体育活动还有权利和义务的问题吗？有。高中生在参与体育活动时都应该行使和履行哪些权利和义务呢？

学习目标

- 正确理解行使和履行个人参与体育活动的权利和义务。
- 了解行使和履行个人参与体育活动的权利和义务的途径。

一、正确认识个人参与体育活动的权利和义务

行使和履行参与体育活动的权利和义务不仅是个人问题，而且是个人对社会应该承担的责任，是社会适应能力的重要体现。

拥有参与体育活动的权利，是个人健康成长的需要，也是更好地履行社会责任的需要，所以，国家给予法律保障；履行义务是体育参与者义不容辞的责任，它既有利于正确行使自身的权利，也有利于保障他人的权利。因此，权利与义务是统一的，相辅相成的。

二、怎样行使和履行个人参与体育活动的权利和义务

为了保证公民和青少年的健康，促进社会主义精神文明建设，提高全民族的健康素质，国家在《中华人民共和国宪法》精神的基础上制定并颁布了《中华人民共和国体育法》《全民健身计划纲要》和《国家学生体质健康标准》等体育法律、法规和文件。



中华人民共和国体育法 全民健身计划纲要

教育部 国家体育总局 文件

教体艺[2007]24号

教育部 国家体育总局关于实施《国家学生体质健康标准》的通知

各省、自治区、直辖市教育厅（教委）、体育局，新疆生产建设兵团教育局、体育局：

《学生体质健康标准》自2002年试行以来，各地认真贯彻落实，取得了良好的成绩。教育部、国家体育总局最近修订了《学生体质健康标准》（以下简称《标准》），现予印发。各地要充分认识《标准》的重要意义，切实加强《标准》的实施工作，确保《标准》的全面实施。

一、《标准》自发布之日起在全国各级各类学校全面实施，确

— 1 —



相关链接



《中华人民共和国体育法》第五条规定：“国家对青年、少年、儿童的体育活动给予特别保障，促进青年、少年、儿童的身心健康。”并且专门用一章的内容对学校体育进行了阐述。

《全民健身计划纲要》明确了20世纪末到2010年全民健身工程的奋斗目标和任务，确定了以全国人民为实施对象，以青少年和儿童为重点，系统地加强全民健身的各项措施。

《国家学生体质健康标准》的实施目的，在于让学校、学生、家长及时了解学生的健康状况，促进学生积极、自觉地参加体育锻炼，认真上好体育与健康课，学会科学的锻炼方法，养成锻炼的习惯，形成终身体育意识，全面提高学生的健康水平。

作为高中学生，怎样才能体育活动中行使和履行自己的权利和义务呢？

● 积极参与体育锻炼

高中学生正处于不断发育成熟的关键时期，学习任务很重，按照国家规定上好体育与健康课，抽出一定时间参加课外体育锻炼，既是珍惜增进自己身心健康应有的权利，也是对社会应尽的义务。不仅如此，高中生还应向同伴和亲友宣传增进健康对社会的重要意义，带动周围的人共同投入到健身的活动中。



● 认真上好体育与健康课

体育与健康课对于高中学生学会本学科的知识技能，形成运动爱好和专长，培养正确的人生观、世界观和价值观，提高社会责任感以及规划健康人生的能力都具有重要意义。



◎ 积极参加课外体育活动

为了保障学生健康成长，国务院颁发的《学校体育工作条例》规定要保证学生每天一小时的体育活动。积极参加课外体育活动是落实这一规定的重要措施；并且对于促进同学间的交流与合作，掌握运动技能，提高运动技术水平，形成自觉参与体育锻炼的习惯等具有重要作用。

◎ 积极参加社区组织的体育活动

有运动专长的同学可以对社区锻炼者进行必要的指导和帮助，这不仅能够提高自己的交往能力，还可以协助社区开展小型多样的运动竞赛，做好服务工作和组织裁判工作。



探究园地

分组讨论，组长归纳并代表小组在班上发表本组的观点。

1. 相关的体育法规对高中学生参与体育活动的权利和义务给予了哪些保障？个人如何行使和履行参与体育活动的权利和义务？

2. 你应享有的每天一小时体育活动时间能够落实吗？如果落实了对身体有什么好处？如果没有落实，原因是什么，提出你的建议。

你在行使和履行体育活动的权利和义务以及社会责任感方面做得怎样？

项 目	好		一般		差	
	自评	互评	自评	互评	自评	互评
参与学校体育活动的情况						
尊重他人参与学校体育活动情况						
了解和执行主要体育法规情况						
爱护公共体育设施情况						
维护体育场馆环境卫生情况						
在社区参与体育活动的情况						
总 评						

第三节 体育道德

良好的体育道德是一个国家和民族精神文明程度的具体体现之一。实践表明,任何体育活动和体育比赛,都需要良好的体育道德提供强大的精神动力和支持。

什么是体育道德?我们在日常生活和体育活动及比赛中怎样培养自己的体育道德?怎样遵守良好的体育道德呢?

学习目标

- 了解体育道德的内涵。
- 在体育活动中表现出良好的体育道德。

一、什么是体育道德

在体育比赛或电视转播中,经常用“体育道德”来评价某个同学或运动员的表现;有些比赛还专门设立“体育道德奖”或“精神文明奖”。那么,什么是体育道德呢?

体育道德是体育活动参加者共同遵守的行为规范,是在体育活动中调整和制约人们相互关系的行为准则。

体育道德是社会道德的一部分,又是个人的品德(即思想道德品质)在体育活动中的行为表现。良好的体育道德应该包括以下内容:

- 尊重他人对体育活动的兴趣和需要;
- 在体育比赛中遵守规则和服从裁判;
- 在体育活动中不故意伤害他人;
- 成为体育比赛中的文明观众。

案例分析

电视正转播一场足球比赛,白队队员运球突破红队队员的防守,眼看就要形成“单刀”射门,红队队员从背后故意将白队队员铲倒。裁判员鸣笛判红队队员犯规。对这一现象,有的人认为红队队员的做法虽然犯规,但对本队不失球有利;更多的人认为,红队队员从背后将对方队员铲倒,既违犯了足球规则,也是不道德的体育行为。

如果你在学校比赛中作为红队队员,你是否应该把遵守体育道德放在第一位,不故意伤害对方呢?请你进行分析判断。



二、怎样遵守体育道德

● 提高对体育道德的认识，树立正确的体育道德观念

树立正确的体育道德观念，对形成良好的体育道德具有十分重要的作用。因为，体育道德是在体育活动和体育比赛中逐步形成和发展起来的，只有对体育道德产生正确而深刻的认识，才能树立正确的体育道德观念和形成良好的体育道德行为。只有树立了正确的体育道德观念，才能识别哪些言行是不道德的，从而指导自己的言行。例如，在体育场观看足球比赛时，一些球迷出现不文明行为，如果自己具有良好的体育道德意识，就不会盲从，而是好言相劝，并自觉遵守赛场规定，成为文明观众。



● 加强自己的道德修养，形成良好的体育道德习惯

体育道德是个人的思想品德在体育活动中的反映，良好的道德修养一经形成，会自然地在各个方面反映出来。例如，你已经养成了遵守纪律的良好习惯，在各种体育比赛中你会自觉地遵守比赛规则，并把遵守纪律这一良好习惯迁移到日常的学习和生活中，树立法制观念，严格要求自己，提高自己的道德修养。

● 要大胆实践

体育道德是在体育活动中体现出来的，要有针对性地在实践中培养。例如，尊重同伴对体育活动的兴趣和需要，不独占场地和器材；在体育比赛中，有意识地培养和实践良好的行为，不故意伤害对方，服从裁判判罚；在观看体育比赛时，做文明观众，遵守场馆规定，注意环境卫生，不乱扔果皮、纸屑，在实践中养成良好的体育道德行为。



自我评价

体育道德行为评价

项 目	很好	较好	一般	较差	很差
尊重他人对体育活动的兴趣和需要					
不故意伤害对方队员					
遵守比赛规则					
服从裁判					
对观众的态度					
保持体育场馆卫生					
总 评					

第五章

奥林匹克运动



奥林匹克运动在人类发展的历史长河中,就像一朵晶莹的浪花,不断地激起人们思想和行动的涟漪,激励着人们对更高、更快、更强,以及团结、友谊、和平的不懈追求,并通过体育等教育和文化手段来发展自我、完善自我,达到身体、意志与精神的和谐发展。几千年的奥林匹克文化源远流长,无论过去、现在和将来,奥林匹克运动都为全人类的健康发展带来光明。

2008年北京奥运会,是中国通过艰苦努力、精心筹备,为全世界奉献的一届不同凡响的奥运会,它向全世界展现了发展和开放的中国,而中国人民也同世界各国人民一起共享了它所带来的欢乐和喜悦。

第一节 古代奥林匹克运动会

还记得初中学习世界历史的时候,《西方文明之源——古代希腊》课文中提到的爱琴文明、古希腊城邦、雅典城的发展等内容吗?其中马拉松战役后雅典士兵报捷,就与现代马拉松运动有关。在这山峦起伏、海岸曲折的希腊半岛上,产生了伟大的古代奥林匹克运动会。

学习目标

- 了解古代奥林匹克运动会的起源、兴衰和背景。
- 赏析古代奥林匹克运动会部分艺术作品。

一、古代奥运会的起源

古代奥运会的起源与古代希腊社会的政治、军事、经济、文化和宗教的关系非常密切。古希腊是一个城邦制国家,各城邦为了抵抗外来入侵,消除内部纷争,镇压奴隶起义,各种战争连年不断。为给战争准备兵源,体育成为教育儿童和对成人进行



奥林匹克遗址



奥林匹亚神城复原图

军事训练的主要内容。但是，由于人们厌恶战争，渴望和平的生活，为准备兵源而进行的体育竞技逐渐演变成成为促进和平与友谊的运动会，这就是古代奥运会的雏形。在古希腊，体育竞技还是为了祭祀神灵而进行的一项宗教活动。



相关链接

奥林匹克神圣休战

在每届奥运会之前，奥林匹亚所在的伊利斯城邦选派三位特使分赴各地，宣告奥运会即将举行，于是整个伊利斯城邦成为圣地，不再允许有任何战争行为，也不允许带武器进入圣地。所有通往奥林匹亚的道路任由参加奥运会的人自由来往，任何人都不得阻拦，这就是“奥林匹克神圣休战”。凡是违背该规定的人和城邦都会受到制裁。最初，“奥林匹克神圣休战”为期一个月，后延长到两三个月。

思考：“奥林匹克神圣休战”对于古代奥运会有什么意义？它是如何体现古希腊人渴望和平的意愿的？



二、古代奥运会的兴衰

从公元前 776~393 年，古代奥运会共举办了 293 届。而运动会的规模和比赛项目也在不断变化。

部分古代奥运会时间、届次与主要项目设置表

年代(公元前)	届次	项 目	年代(公元前)	届次	项 目
776 年	1	短距离跑	688 年	23	拳击
724 年	14	往返跑	648 年	33	赛马、角斗
720 年	15	长跑	632 年	37	少年场地跑、摔跤
708 年	18	摔跤、五项全能	520 年	65	武装跑

思考：从表中你是否能找到古代体育竞技与战争的关系？

古代奥运会经历了兴盛和衰败，这与古希腊的政治经济状况以及天灾人祸密切相关。特别是后来由于罗马皇帝狄奥多西下令关闭一切异教活动场所，使得历时一千多年的古代奥运

会在393年宣告结束。但是它所创造的竞技运动方式和奥林匹克精神，对现代社会和体育的发展产生了深远的影响，在社会发展史上为人类文明留下了宝贵的精神财富。

艺术欣赏

古希腊奥运会为人类留下了大量的艺术珍品，运用美术欣赏和世界历史等知识，赏析这些艺术珍品，并说出这些艺术珍品反映了人们对体育竞技和精神文化有什么追求，你的感受是什么？



公元前 530 年角力赛中的裁判与运动员（瓷瓶画）



古希腊长跑者平稳的跑步节奏（土罐画）



掷铁饼者（塑像）



赛马运动员持枪上马练习



古希腊拳击比赛（画像）

第二节 现代奥林匹克运动

提起现代奥林匹克运动,同学们马上就会想到四年一届的奥运盛会,通过电视的转播可以看到世界各国的优秀运动员同场竞技,向着人类体能的极限发起挑战,在激烈的对抗中表现出精湛的技艺,塑造出种种健康优美、拼搏向上的形象!那么奥林匹克运动是如何复兴和发展的?现代奥林匹克运动对于促进人类的文明又有什么作用?新中国在奥运会赛场上取得过怎样的成绩呢?

学习目标

- 了解现代奥林匹克运动的兴起和发展。
- 了解新中国在奥运会赛场上的成绩。
- 初步了解奥林匹克运动的基本原则。

一、现代奥林匹克运动的兴起和发展

在古希腊圣火熄灭的漫长岁月中,整个欧洲大陆进入了封建时代,封建教会桎梏着人们的思想。到了14~17世纪,随着资本主义的萌芽,出现了文艺复兴、宗教改革、启蒙运动这三大思想文化运动,对推动资本主义的发展产生了巨大影响,成为现代奥林匹克运动兴起的重要背景。这个时期许多思想家和教育家提出,人应该是幸福的、健康的。其中英国教育家洛克提出“健全的精神,寓于健全的身体”;法国启蒙思想家卢梭在他的《爱弥儿》一书中,描写了如何将儿童培养成为自食其力、身体强壮、勇敢刚毅、心地善良、独立思考的人。

知识窗

现代奥运会对古代奥运会思想的传承和发扬表现在:公平竞争精神、拼搏意识及身心和谐发展等方面。

你能够在学习、生活和体育活动中努力实践吗?



古代奥林匹克运动场径赛跑道遗址

1875~1881年德国人库齐乌斯在奥林匹亚发掘出古代奥运会遗址及文物,激发了人们对奥林匹克运动的憧憬。同一时期,在英国、法国、荷兰等国都曾经举办过类似奥林匹克运动会的竞赛活动。这些都有力地推动了现代奥林匹克运动的兴起,而法国教育家顾拜旦更是作出了杰出的贡献。1894年6月16日~23日,在他和许多人的努力下,成立了国际奥林匹克



相关链接

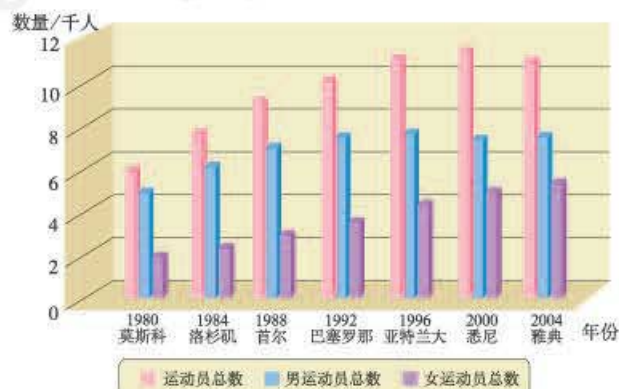
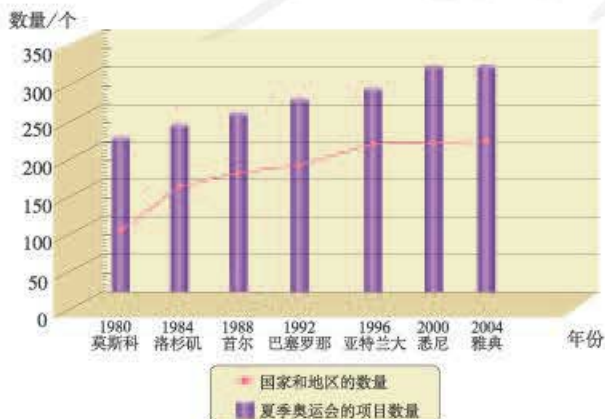


顾拜旦对现代奥林匹克运动的贡献

皮埃尔·德·顾拜旦(1863—1937)出生于巴黎贵族家庭。大学毕业后,放弃仕途,投身于教育和体育改革,并遍访欧洲,宣传奥林匹克思想,于1892年发表了《复兴奥林匹克运动》的著名演说,终于促成了现代奥林匹克运动的兴起。他曾任国际奥委会秘书长和主席。1912年因发表了《体育颂》,获奥运会金质奖章。他终生倡导奥林匹克精神,被誉为“现代奥林匹克之父”。

运动委员会,并通过了恢复奥林匹克运动会的决议,决定每四年举行一次奥林匹克运动会。从此,每年的6月23日被称为“奥林匹克日”。1896年4月6日,奥林匹克圣火在熄灭了近一千五百年后又重新在希腊燃起,来自13个国家的311名运动员参加了第1届现代奥林匹克运动会。

从此,现代奥林匹克运动不断发展壮大,虽然其中经历了两次世界大战,出现过危机,但自从1980年以来,奥林匹克进行了有史以来最深刻的改革,使奥林匹克运动不断走向开放,与大众体育、体育科学、文化艺术更加密切地结合,并不断蓬勃发展。现在,每届奥运会召开之前还将举办奥林匹克科学大会,以增进科学与奥林匹克运动、残疾人奥林匹克运动会的联系,约有2500名中外学者参加了2008年国际奥林匹克科学大会,大会的主题是“21世纪的体育科学与和谐社会”,大会的学术内容包括了体育哲学、体育社会学、体育教育学、体质研究与健康促进、运动训练学、运动生理生化、运动医学与康复、运动生物力学、运动心理学、残疾人体育等方面,并安排有体育锻炼、控制肥胖、体育科技在防治运动损伤中的应用等专题研讨。请你查阅相关资料,统计2008年夏季奥运会参加国家和地区、项目的数量,以及运动员的数量,并对照下图陈述其发展变化的特点。



现在,现代奥运会的足迹已遍及五大洲,参与的国家 and 地区越来越多,运动员数量和所包括的项目也不断增加。体育作为文化交流最便利的工具,成为“国际通用语言”,四年一届的奥运会既是体育盛会,也为各国运动员友好交流搭建了一个平台,并成为各国青年欢聚的节日,是全球瞩目的焦点。在奥运五环标志下,世界各国人民和平相聚,推动着人类文明的不断进步。

在2008年,重燃奥运圣火后的112年,具有悠久历史文化的古都北京以开放和充满活力的姿态迎来了第29届奥林匹克运动会,创造了奥运会新的辉煌,使奥运会再一次成为全世界瞩目的中心。我们相信,在未来的日子中,现代奥林匹克运动将不断发展,更加辉煌。

二、奥林匹克运动——人类对和平、友谊和进步的追求与实践

奥林匹克运动能够不断冲破逆境,发展壮大,依靠的不仅仅是竞技比赛,更重要的是人类对于和平、友谊和进步的追求与实践。这充分体现在奥林匹克主义、宗旨、精神和格言之中。

奥林匹克主义

奥林匹克主义是增强体质、意志和精神并使之全面发展的一种生活哲学。它谋求把体育运动与文化和教育融合起来,创造一种在努力中求欢乐、发挥良好榜样的教育价值并尊重基本公德原则为基础的生活方式。

奥林匹克运动的宗旨

奥林匹克运动的宗旨是在重视个人全面发展的基础上,力图促进世界和平,建立更加美好的世界——通过开展没有任何歧视和符合奥林匹克精神的体育活动来教育青年,从而为建立一个和平的、更加美好的世界作出贡献。



奥林匹克运动的五环标志象征着五大洲运动员以公正、坦诚的运动员精神在奥运会上相聚一堂,体现出“奥林匹克大家庭”的团结主题,其中五环的蓝、黄、黑、绿和红色分别代表了欧洲、亚洲、非洲、澳洲和美洲。

奥林匹克精神

《奥林匹克宪章》指出,奥林匹克精神就是相互了解、友谊、团结和公平竞争的精神。它与奥林匹克思想和宗旨是相互联系的,也是贯彻奥林匹克促进世界和平,建立美好世界目标的重要体现。

奥林匹克格言

你知道“更快、更高、更强”与“重要的是参加,而不是取胜”这两者的关系吗?前者是奥林匹克运动的正式格言,后者则是奥林匹克运动中的一句名言。参看右图,请你结合自己的生活实际和有关奥运知识,用辩证的观点来分析这二者的关系。



三、中国的奥运之路

在新中国成立之前,当时的国民政府和体育组织从1922年开始与国际奥委会建立联系,并先后有3人担任过国际奥委会委员。第10届奥运会中刘长春只身参赛,成为中华奥运第一人。此后中国派运动员参加了第11、14届奥运会,均未取得名次。新中国成立以后,在1984年,派出225名运动员参加了在美国洛杉矶举办的第23届奥运会。在射击比赛中,许海峰获得了中国在奥运会历史上的第一枚金牌,时任国际奥委会主席的萨马兰奇亲自为他颁奖。2000年悉尼奥运会,中国的金牌总数列所有参赛国家和地区的第三位,达到28枚;2004年雅典奥运会,中国奥运代表团又获得了32枚金牌,排名上升至第二位;在2008年北京奥运会,中国奥运代表团总共获得了51枚金牌,占据了金牌榜首。在百年奥运史上,中国是第一个荣登金牌榜首的亚洲、发展中国家,中国为奥林匹克运动做出了杰出的贡献,书写了崭新的一页。另外,在冬奥会的赛场上,中国体育代表团经过多年的努力,在2002年盐湖城冬奥会上获得了两枚金牌,实现了冬奥会金牌“0”的突破。



思考: 新中国成立以前,中国人民对奥林匹克运动的追求为什么令人遗憾?结合中国近代历史的学习深入思考。新中国奥林匹克运动的辉煌成就与中国的发展和国际地位不断提升有什么关系?

第三节 北京 2008——无与伦比的奥运会

经过百年期待，中国人终于盼来了奥运圣火，经过7年的筹办，来自全世界一万多名奥运健儿齐聚北京，在赛场上奋力拼搏以实现共同的奥运梦想；精彩的比赛、良好的组织、周到的服务、一流的设施，特别是志愿者的无私奉献，让中国人民和世界各国人民共同享受了这一届无与伦比的奥运会。同学们，你是否也参与其中并分享了奥运会带来的喜悦呢？

学习目标

- 了解北京奥运会的申办和筹备工作，感悟国家从贫弱走向富强带给我们的民族自信和自信。
- 了解在北京奥运会和残奥会上运动员的成绩与事迹，体会运动员超越自我、顽强拼搏、积极进取的精神。
- 学习北京奥运会和残奥会志愿者的无私奉献精神和责任意识。

72

一、申办与筹备

1908年，《天津青年》上的一篇文章向国人提出了三个问题：中国何时才能派一位选手参加奥运会？中国何时才能派一支队伍参加奥运会？中国何时才能举办奥运会？在100年后的2008年，在中国人早已实现了前两个愿望之后，象征奥林匹克精神的奥运圣火终于在拥有五千年文明历史的神州大地上熊熊燃烧了。回首中国申办和筹备奥运会的十几年历程，从中可以折射出中国通过改革开放所取得的巨大成就，以及中国的国际地位的提高和国际形象的改善。

1991年，北京市人民政府正式提出申办2000年第27届奥运会。1993年，北京的第一次申办仅以两票之差未能获得2000年奥运会的举办权。

1999年4月7日，北京再次提出申办2008年奥运会，经过无数的艰辛努力，在2001年7月13日晚10时，北京获得了2008年第29届奥运会的举办权！

历史聚焦这一刻

当获得第29届奥运会举办权的喜讯传到北京，激情满怀的人们来到中华世纪坛、天安门，挥舞着旗帜，振臂高呼：“北京成功啦！”“中国胜利啦！”“祖国万岁！”北

京获得的举办权是中国改革开放取得巨大成功的硕果，是中华民族的成功，是炎黄子孙的骄傲，也是占全世界五分之一人口的中国人民对国际奥林匹克运动应有的贡献，这极大地推动了奥林匹克运动在中国以及全世界的发展。



2001年7月13日北京天安门广场的不眠之夜

申奥成功之后，中国政府于2002年公布了《北京奥运行动计划》，提出了“绿色奥运、科技奥运、人文奥运”的三大理念；于2003年8月发布了第29届奥运会会徽：“中国印·舞动的北京”，12月，奥运会主体育场——国家体育场“鸟巢”开工奠基，其余奥运场馆建设也相继开工。



2008年北京奥运会会徽

绿色奥运

用保护环境、保护资源、保护生态平衡的可持续发展思想筹办奥运会，广泛开展环境保护的宣传教育活动，促进北京和中国环保基础设施的建设和生态环境的改善，倡导绿色健康的生活方式和消费方式。

继承北京奥运的“绿色”遗产，从身边小事做起，爱护环境，注重环保！



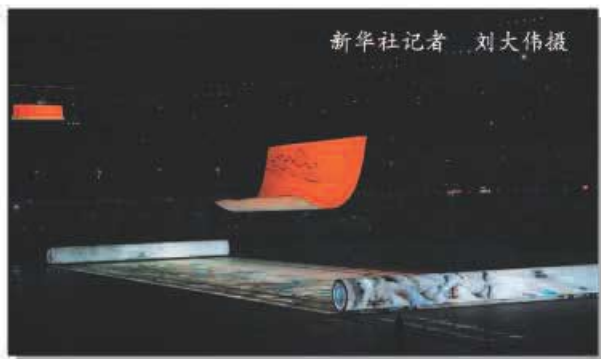
一名新加坡残疾画家正在给蓝天白云下的北京作画



“绿色梦想 彩绘奥运”绘画比赛获奖作品：绿色的循环

科技奥运

紧密结合国内外科技的最新进展，集成全国科技创新成果，举办一届高科技含量的体育盛会；提高北京科技创新能力，推进高新技术成果的产业化和在人民生活中的广泛应用，使北京奥运会成为展示新技术成果和创新实力的窗口。



开幕式上采用LED画卷展示中华文明，并在航空材料纸张上作画



智能交通管控系统

科技是社会发展和个人提高生活质量的重要推动力。努力学习吧，你也能为人类科学技术的发展添砖加瓦！

人文奥运

强调的是一种精神，一种特色，一种参与。具有三千年历史文化积淀的古都北京，将传统文明与现代文明相结合，弘扬奥运精神，体现民族特色，全民参与，为奥林匹克运动的发展，为使奥运会参与者身处满意的自然和人文环境，为世界和平、友谊、进步和展现中华民族的魅力增添光彩。



奥运志愿者誓师



开幕式上活体字印刷的表演

2004年8月29日，前北京市市长王岐山在雅典接过奥运会会旗，标志着奥运会正式进入北京周期。此后北京奥运会的吉祥物、奖牌、火炬等陆续发布，你能够从下面的吉祥物、奖牌、火炬设计上感受到什么？

福娃 Fuwa



北京奥运会吉祥物：福娃



北京奥运会奖牌（背面）：金镶玉造型



北京2008年奥运会火炬：祥云图案

交流与讨论



你的理想是什么？

每个人，特别是风华正茂的青少年都会有属于自己的梦想，这些梦想引领着大家去奋斗和拼搏。世界正是因为有了各式各样的梦想才会丰富多彩并充满活力，而北京奥运会却提出了“同一个世界同一个梦想”的口号，这一口号所指的梦想是什么，应该如何理解呢？

个人的理想如果能够与人类的发展以及人类共同的理想相结合，那么个人的理想一定会得到大多数人的支持和帮助，并更加容易实现。

同学们，你们的梦想是什么呢？



奥运圣火成功登顶珠穆朗玛峰

2008年3月24日，第29届奥运会圣火在奥林匹克运动的故乡希腊古奥林匹亚遗址正式点燃；经过21 880名火炬手的传递，奥运火炬的传递穿越了五大洲19个国家的19个城市，走遍了祖国31个省、自治区、直辖市和香港、澳门特别行政区，并克服重重困难于5月8日登顶珠穆朗玛峰。



感悟与体验

奥运火炬在境外传递时，每到一处，当地及周边的中国人都会自发地聚集起来迎接和护卫奥运火炬，并分享奥运圣火带来的快乐。在伦敦街头，有一位普通的中国女留学生也因此来到火炬传递现场，她追随着奥运圣火欢呼呐喊，当面对镜头时，不禁潸然泪下，却又坚强地努力微笑，向祖国、向全世界展示她最美丽的一面。她面对镜头时所流露的对祖国的深切热爱之情不仅令在场的记者动容，也令全世界的华人感动。

同学们，祖国的强大必须依靠每一个人的共同努力，只有祖国强大了，中华民族才能不再受到外族的欺辱，每一个中国人才能生活得更加幸福，才会有更多欢笑。你是否也被这泪水与欢笑并存的女孩所感动呢？



因流泪而更加美丽的中国女孩

76

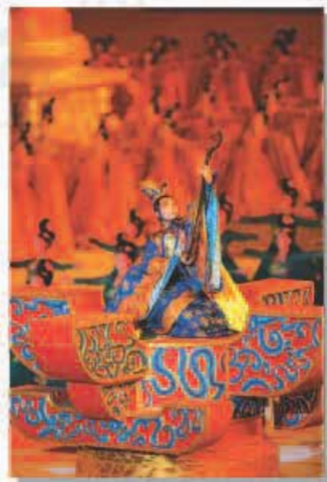


新华社记者 杨磊摄

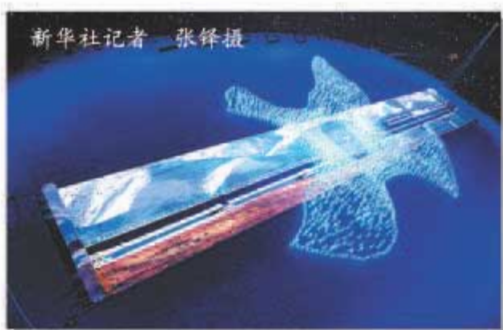
二、同一个世界 同一个梦想

2008年8月8日晚8时，举世瞩目的第29届奥林匹克运动会终于开幕了，这是中国期盼百年、全球共同瞩目的时刻。这一刻，112年的现代奥林匹克运动揭开了新的一页；这一刻，中华民族的伟大复兴写下了新的篇章；这一刻，全人类的荣耀和梦想尽情绽放！中国人民百年不懈追求、七年精心筹备的北京奥运会，在这一刻由梦想变成了绚烂夺目、撼人心魄的现实。

在“有朋自远方来，不亦乐乎”的吟诵声中，204个国家和地区的运动员齐聚北京奥运会主体育场“鸟巢”，与现场的9万多名来自世界各地的观众，以及全球数十亿电视观众共同见证了第29届北京奥运会的开幕，分享了奥运带来的快乐。开幕式的文艺演出用现代化的手段，向全世界展示了古老的中华文明。首先是日晷、缶声、竹简将人们引入古老而悠久的中华文明，文字、戏曲、丝路、礼乐分别展示；然后是古琴悠扬、巨幅画卷徐徐展开，又将人们带入了一个星光璀璨的浪漫世界；最后用人与自然和谐相处的太极拳、“我和你”的奥运主题歌，展示了中国文化和谐文明、和平发展的主题，表达了中国和世界各国人民共享奥运激情与梦想的美好愿望。在奥运会的主火炬被点燃之后，烟花漫天，欢声鼎沸。在这个不眠之夜，中国文化，面向世界完成了五千年来自信的一次展示！



开幕式上的礼乐表演，展现了古老中华文明的盛世盛景



新华社记者 张铎摄
开幕式上和平鸽的形象，向全世界传递了来自中国的友好情谊



北京奥组委所征集的来自全世界 2008 位儿童的笑脸在开幕式上绽放，向全世界致以最热烈的欢迎

在开幕式之后的 16 天里，精彩的体育赛事在北京奥运会的赛场上展开竞技，各国运动员奋勇拼搏。

所创造的 38 项世界纪录里，有 19 项是在国家游泳中心——“水立方”中产生。美国游泳运动员菲尔普斯，在北京奥运会上共获得 8 枚金牌，创造了 7 项世界纪录 1 项奥运会纪录。牙买加运动员博尔特则在相距不远的国家体育场——“鸟巢”，创造了新的 100 米、200 米和 4×100 米世界纪录。俄罗斯选手伊辛巴耶娃在撑杆跳高决赛中以 5 米 05 的成绩第 24 次打破世界纪录。

中国共有 639 名运动员参加了 28 个大项、38 个分项、262 个小项的比赛，共夺取了 51 枚金牌，高居金牌榜的首位！这其中既有老将们老当益壮，勇挑重担，在奥运赛场上再展风采，也有许多少年英才勇于进取，奋力拼搏，演绎了他们在奥运赛场上的传奇。

“有特色、高水平”的北京奥运会成了举办奥运会水准的新“标杆”。这届奥运会是目前奥林匹克运动史上参赛代表团最多、运动项目最多的一届，更为重要的是，最为广泛的国家、运动员和观众共同分享了奥林匹克的快乐。全世界每 3 个人中

就有 2 个人通过网络或电视观看了北京奥运会，奥运会使中国的形象得到了广泛的宣传。奥运会的巨大成功被国际奥林匹克运动委员会主席罗格称为“无与伦比的奥运会”。



博尔特以 19.30 秒创造 200 米新的世界纪录



在风雨中夺得中国射箭有史以来的第一个奥运会冠军张娟娟

交流与讨论



北京奥运会通过良好的组织、周到的服务、一流的设施,给运动员、给世界各国留下了深刻而又美好的记忆,赢得了世界各地运动员和国际社会的高度评价。2008年8月23日,在花样游泳集体项目自由自选决赛中,美国运动员在入场时打出了“谢谢你,中国!”的条幅来表达她们发自内心的感谢。北京奥运会上,这样的感谢还有许多,你知道有哪些吗?



新华社记者 姚大伟摄

三、志愿者的微笑是北京最好的名片

“志愿者的微笑是北京最好的名片”,这句话已经为人们所熟知。在奥运会期间,这些流动的“北京名片”向世人展现了北京的热忱与友善、古老与时尚,透过他们,中外宾客对北京留下了美好的第一印象。7万多名奥运会赛会志愿者和4.4万多名残奥会赛会志愿者在2940多个奥运会岗位和2100多个残奥会岗位上提供了赛会服务;还有40余万城市志愿者提供城市服务;以及超过100万的社会志愿者服务于交通、邮政、安保等领域。所有的志愿者共同为北京奥运会提供了优质服务,做出了重要贡献,赢得了普遍赞誉。为此,国际奥委会决定在奥运会闭幕式上,由3位新当选的国际奥委会运动员委员会委员,代表国际奥委会,向12名北京奥运会志愿者代表献花,这一新增的仪式表达了全世界运动员对中国广大志愿者的诚挚谢意。



新华社记者 李尔摄

相关链接

鸟巢一代:微笑与汗水书写美丽青春

青少年学生是奥运会志愿者的重要组成部分,他们意气风发,富有爱国心,有一定的专业技能,能运用英语和外宾交流,被外国媒体亲切地称为“鸟巢一代”。“鸟巢一代”在志愿服务工作中,表现出超乎常人的坚韧、耐心和宽容,让所有人对他们刮目相看。





汶川地震幸存者和残疾人运动员(左)在城市志愿者服务站点为游人服务

一位在北京求学的羌族学生志愿者，家在北川县，地震夺去了她16位亲人的生命，但她擦干泪水后，又忙碌在奥林匹克大家庭的交通服务台边，以最真诚的态度来服务，以最积极的心态面对工作；一位志愿者自身有残疾，但身残志坚，克服重重困难为奥运服务，在工作岗位上始终保持着活力、面带微笑，被称为“轮椅上的微笑天使”；一位志愿者在鸟巢的看台上做服务工作，却只能“听”开幕式，因为她的岗位是背向现场的，虽然一直想看一眼中国队入场，但她始终没有回头。有些志愿者是为志愿者做服务的，一直工作在幕后，无怨无悔地高质量完成了其他志愿者的后勤保障工作；还有些志愿者的岗位异常寂寞，不仅见不到体育明星，也罕有观众，甚至远离自己的“战友”，他们依然默默地奉献，为奥运会贡献自己的全部力量。

大量的志愿者在工作中学会了团结互助，用专业和热诚感动了世界。首都大学生奥运村(残奥村)住宿服务团队出色地完成了为2万余名运动员、官员和注册媒体记者提供住宿服务和保障任务，实现了服务工作“零投诉”。北京奥运会多语言服务中心奥运志愿者团队，为奥林匹克大家庭、竞赛场馆、非竞赛场馆、训练场馆和服务场所通过电话翻译方式提供44个语种语言服务，共提供了3000余次各语种的电话翻译服务，北京奥运会成为历届奥运会提供语言服务种类最多最全的一届。



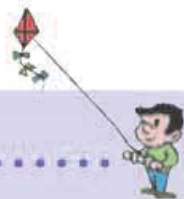
新华社记者 王毓国摄

“鸟巢一代”以强烈的使命感、荣誉感、责任感和脚踏实地的行动诠释了“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神，展示了我们国家和民族的独特魅力和青年一代的蓬勃英姿。志愿者服务，使他们学会了与人沟通、学会了团队合作，更重要的是学会了承担一份责任。这份责任心将使他们懂得如何面对困难，如何从小事做起，如何不计较个人得失，为他人、为社会奉献，在奉献的过程中实现自身的价值，并最终承担起民族复兴的重任！

同学们，你是否也做好了准备，加入到志愿者的行列中，不断提高自身的素质和能力！



相关链接



志愿者组织与志愿活动的参与途径

随着志愿者活动的不断发展和壮大,国际社会和国内都成立了一系列的国际志愿组织,这些组织在推动志愿服务的发展以及国际交流等方面发挥着重要的作用。

国际组织

1. 国际志愿者协会 (International Association for Volunteer Effort, IAVE)
2. 联合国志愿人员组织 (United Nations Volunteers, UNV)
3. 国际志愿服务协调委员会 (the Coordinating Committee for International Voluntary Service, CCIVS)
4. 红十字国际委员会 (International Committee of the Red Cross, ICRC)

国内组织有以下几类

1. 全国和地方性志愿者组织。在我国既有全国性的志愿者组织,也有地方性的志愿者组织。其中,中国青年志愿者协会是最大的全国性志愿组织,北京志愿者协会是影响力较大的地方性志愿组织之一。

2. 高校志愿者组织。如北京大学爱心社、清华大学学生紫荆志愿者总队、中国人民大学青年志愿者协会、北京师范大学白鸽志愿者协会等。

3. 社区志愿者组织。目前,全国社区志愿者组织已有7万余个,社区志愿者人数已达1600余万人。

高中学生应该依靠学校和共青团组织,立足于社区服务,有条件的还可以结合一些大型活动参加志愿服务活动。

四、残奥会与奥运会同样精彩

国际残奥会的发展历史与现代奥运会相比,要较为短暂,从1960年开始至2005年共举办了12届夏季残奥会和8届冬季残奥会。1988年,国际奥委会决定:夏季奥运会和残奥会必须在同一城市举行。2000年,国际奥委会和国际残奥委会签署协议规定:申办奥运会的城市,必须同时申办残奥会;奥运会后一个月内,在奥运会举办城市的奥运场地举行残疾人奥运会。

“两个奥运,同样精彩”,是中国政府和人民的庄严承诺。经过不懈努力,中国政府和人民赢得了全世界的赞誉,而这一口号也成为各国运动员、官员和民众对北京残奥会的评价

北京残奥会理念:超越 融合 共享



北京残奥会会徽和吉祥物

和赞赏，国际残奥会主席克雷文还称赞说：这是有史以来最伟大的一届残奥会。

精彩的奥运，不仅依赖于赛场的服务，更来源于赛场上奋力拼搏的运动员。从奥运赛场到残奥赛场，全世界的运动员，无论残健，共同铸就了精彩绝伦的奥林匹克“北京篇章”，在同一块赛场上，共同追求着“更快、更高、更强”的梦想。残奥会上，世界纪录成了“易碎品”，有超过100项世界记录被改写。残疾人运动员们的拼搏更让人感动，让人们真切地体会到，残疾并不可怕，人生可以同样地完美，生命可以同样地蓬勃热烈。与健全人相比，他们是不幸的，身体上的残疾使他们不能如常人一样便利地享受生活，但只要不丧失战胜困难的勇气和信念，从容而勇敢地面对挫折乃至失败的考验，努力去实现心中的梦想，那就是大写的人、完美的人。



残奥会游泳运动员何军权在赛后感言“体育让我有机会去证明，残疾人不是残废人”



“独腿女飞鱼”杜托伊特连接着两个奥运，也展示着两个奥运的精彩



北京2008年残奥会开幕式上的表演《永不停跳的舞步》

同学们，当你面对挫折和困难的时候，也要凭借坚强的意志，努力去奋斗，向着既定的目标前行，不断超越自我，使生命得到升华并绽放出绚丽的光彩。



田径是同学们所熟悉的运动项目。无论是在体育课或学校运动会上，还是在大自然中，当你在走跑跳投的锻炼或比赛中战胜了艰辛而获得胜利时，会给你带来挑战自我、战胜自我的愉悦，让你感悟到更快、更高、更强的体育精神。

参加田径运动能使你身体更加强壮，心胸变得豁达开朗，信心倍增，特别是那种勇往直前、奋勇拼搏的精神将使你勇敢地面对学习和生活中的挑战。

第一节 源远流长的田径运动

田径运动作为人类体育文化的重要组成部分，你知道它是怎样产生和发展的吗？田径运动对人的身心健康发展有什么作用？

学习目标

- 了解田径运动的起源和发展。
- 认识田径运动对个人身心健康发展的作用 and 意义。

一、探究田径运动的起源与发展

在上古时代，原始人类为了生存和获取生活资源，需要奔走于崇山峻岭、沼泽及平原中，跨、跃溪流和障碍，投掷石块、木棒等，与大自然和猛兽作斗争。人类在长期的生活和劳动中，不断地重复这些动作，便逐渐形成了走、跑、跳跃、投掷等各种技能，并把这些技能有意识地一代一代传授下去。随着人类社会的发展，这些技能经过长期的发展和演变，逐渐脱离了原始的生活和劳动形式，产生了走、跑、跳跃和投掷的练习、表演和比赛，这便是田径运动的雏形。

想一想：结合你所学的历史知识和了解的资料，与同学们共同探讨走、跑、跳、投在现代社会生活和劳动中有什么作用。



相关链接



人类最早的田径比赛

公元前776年，在古希腊的奥林匹克村举行的第一届古代奥运会上，短距离跑是比赛的唯一项目，距离为一个“斯太地”（“斯太地”是古希腊的长度单位，相当于600个脚的长度。由于翻译不同，也称为“斯达吉奥”）。这标志着人类的自然运动正式成为运动文化的一部分。到第十四届古代奥运会增加到两个“斯太地”跑，此后，比赛项目逐渐增加了中跑、长跑、跳远、投石饼等项目。可以说，田径运动是经过长期发展逐渐形成的运动项目。

二、现代田径运动的发展

1896年，在希腊举行了第一届现代奥林匹克运动会，田径运动被列为比赛项目。至今，田径运动仍然是历届奥运会比赛项目最多、设立奖牌最多的项目。为了推动田径运动的普及与发展，1912年，在瑞典斯德哥尔摩成立了专门负责组织国际田径赛事、制订比赛规则、确定比赛项目及审批世界纪录等工作的国际单项体育组织——国际业余田径联合会。其会员国已由1912年时的17个增加至2003年时的211个。

在20世纪70年代末期以前，大型的国际田径赛事只有奥运会的田径比赛。今天的国际田径比赛有很大的发展，由国际业余田径联合会认可的国际大型赛事还包括：世界杯田径赛、世界田径锦标赛、世界青年田径锦标赛、世界室内田径锦标赛、国际田径黄金联赛等。各种大型国际田径赛事的举办，对田径运动的技术和训练方法起到了推动的作用，促进了世界田径运动的不断发展。

三、田径运动在中国

19世纪末，现代田径运动由外国传教士带入中国，在当时的相当缓慢。新中国成立后，田径运动得到普及。随着经济、文化的发展和整体实力的提高，20世纪80年代后，我国田径运动有了长足的进步，并取得了可喜的成绩。



知识窗



国际业余田径联合会会标



中国田径协会会标



什么是田径运动？

国际业余田径联合会对田径运动的定义是：田径运动是由田赛和径赛、公路赛、竞走和越野赛组成的运动项目。



相关链接



为中国田径运动奋勇拼搏的人们



郑凤荣：1957年11月，以1.77米的成绩打破女子跳高世界纪录，成为我国第一个打破田径世界纪录的选手。



纪政：1969~1970年共破、平女子100码、100米、220码、200米、100米栏五项世界纪录8次。



朱建华：1983年6月至1984年6月间，以2.37米、2.38米、2.39米的成绩3次打破男子跳高世界纪录。第23届奥运会上以2.31米的高度为我国夺得第一枚田径铜牌。



徐永久：1983年9月，在挪威举行的世界杯竞走赛中获得10公里竞走冠军，她是中国第一个田径世界冠军。



刘翔：2004年雅典奥运会上夺得中国男选手在奥运会上的第一枚田径金牌！2006年7月，洛桑田径大奖赛上，他又以12秒88打破了当时的世界纪录，次年8月，夺得田径世锦赛冠军，这也是中国男选手在世锦赛上获得的第一个世界冠军。

思考：在你的生活、学习和锻炼中，有哪些内容与田径运动的走跑跳投相关？结合你的学练体验，谈谈你对田径运动的价值和对身心健康作用的认识。

	功能与作用	强	一般	弱
1	锻炼身体，形成良好的身体形态	☐	☐	☐
2	提高运动技能，超越自我、发展专长	☐	☐	☐
3	促进身体各器官、系统功能的提高	☐	☐	☐
4	调控情绪，改善心态，放松身心	☐	☐	☐
5	协调人际关系，加深与他人的友情	☐	☐	☐
6	休闲、娱乐、欣赏，丰富文化生活	☐	☐	☐
7	激励人们勇往直前、奋勇拼搏	☐	☐	☐
8	继承和发扬人类运动文化	☐	☐	☐
9	促进社会发展，提高人类健康水平	☐	☐	☐

第二节 跑

跑是人的基本活动之一，又是一种简单可行的运动方式。在我们日常的生活、学习和体育锻炼中都离不开跑。如果将跑作为健身手段，不仅简单易行，也是生活中一种非常普及和具有实用价值的运动。那么，怎样才能提高跑的技术和跑的能力，促进身心健康发展呢？

学习目标

- 了解跑对身心健康发展的作用。
- 学习和掌握跑的技术、技能，增强体能。
- 通过跑的学练，形成坚毅、顽强等良好意志品质，并运用在生活和学习中。

一、步幅和步频与跑的速度关系

跑的速度主要取决于步幅和步频两个变量，而步幅和步频又受多种因素的制约。那么，是“步频越快越好”还是“步幅越大越好”？

有关研究表明，影响步幅和步频的因素包括神经系统的灵活性，肌肉力量、收缩速度，身体的柔韧性、协调性和动作技术的正确与熟练等。

实践与探究



请你在跑的实践中尝试不同的步幅和步频，感受它们与速度的关系，体验不同距离的跑对步幅和步频的要求。

短距离跑对步幅和步频的要求：_____

_____。

长距离跑对步幅和步频的要求：_____

_____。

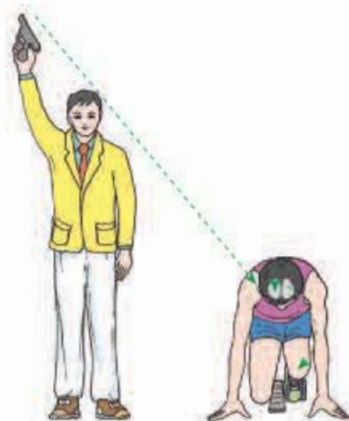
在此基础上与同伴共同探讨下面这个问题：怎样根据跑的距离和个人特点来调整跑的步幅和步频，以提高跑的速度，达到最佳的锻炼效果？在实践中你可以请老师给予指导。

如何提高跑的速度

● **提高反应速度：**与同学们进行合作学练，采用各种姿势的突发信号起跑练习，有助于提高快速反应能力。



固定步长的高频率跑



提高反应速度

● **增加步频：**固定步长的高频率跑，听节奏跑，还有体育课上经常采用的小步跑、高抬腿跑等练习，也可以用来有效地提高步频。



听节奏跑

● **增大步幅：**弓箭步走和后蹬跑都有助于步幅的增加。此外，柔韧性练习，例如，压、踢、摆腿等，也可以有效地增大步幅。



弓箭步走

二、学练跑的技术

短距离跑技术

● 起跑：



各就位：全身自然放松，踏上起跑器，目视前方下方。

预备：吸口气，从容抬臀略高于肩，肩部略过起跑线。

鸣枪起跑：两手迅速推离地面，积极蹬摆，上体前倾。

● **途中跑：**高重心，上体保持一定的前倾度；支撑腿在蹬离地面瞬间，髋、膝、踝三关节充分蹬伸；摆动腿带髋前送高抬。

● **终点撞线：**躯干加速前倾，用胸或肩部触终点线。



体验短距离跑的价值

学练短距离跑能够培养快速反应能力、自信心和强烈的竞争意识。

中长距离跑的技术

● **起跑：**两脚前后开立，上体前倾，屈膝下沉，重心落于前脚。

● **途中跑：**高重心，上体直立或稍前倾；支撑腿蹬离地面后迅速前摆；摆动腿前送、高抬适当。

● **中长跑的呼吸：**两三步一呼，两三步一吸。



体验中长距离跑的价值

中长跑的学练，能够发展和提高体能，增强心肺功能；能够培养吃苦耐劳的良好意志品质和坚毅、顽强、永不放弃的拼搏精神。

接力跑的关键技术环节

传、接棒技术的好坏是影响接力跑成绩的关键。

在接力跑比赛中，经常使用的传接棒方法为上挑式和下压式。



下压式



上挑式



● 上挑式

优点：接棒人向后伸手动作比较自然，易掌握。

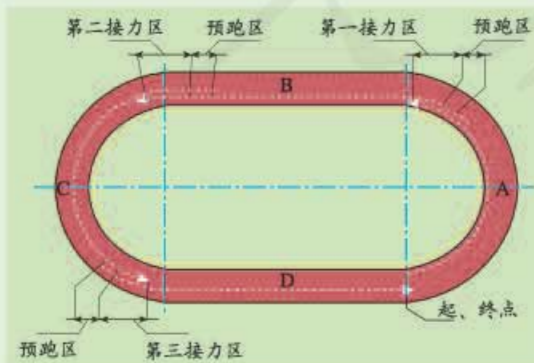
缺点：接棒人接棒后需要调整手握接力棒的位置，可能影响持棒快跑的速度。

● 下压式

优点：接棒后不需要调整接力棒，便于持棒快跑。

缺点：接棒人手臂后伸相对紧张，容易掉棒。

实践与探究



怎样体现团队精神和合作意识

左图是4×100米接力赛场地四个棒次的位置示意图，一般情况下第一棒应选择起跑好并善跑弯道的队员；第二棒应是传接棒技术熟练而且速度耐力较好的队员；第三棒除应具备第二棒的长处外，还要善跑弯道；第四棒通常是短跑成绩最好、冲刺能力最强的队员。

思考：根据四个棒次对队员的要求以及两种传接棒方法的优缺点，由你来分配队员的棒次以及确定传接棒的方法，你能合理地进行安排吗？

跨栏跑的关键技术环节

● 过栏技术



起跨攻栏：摆动腿积极前摆，异侧臂前伸，上体前压；起跨腿充分蹬伸。



腾空过栏：摆动腿积极下压，起跨腿迅速提拉、外展前摆。



下栏着地：摆动腿前脚掌着地、缓冲、蹬伸，起跨腿高抬、快摆送髋。

● 栏间跑的节奏



栏间跑是指除去跨栏步以外的栏间距离跑部分。栏间的距离是固定的，因此，栏间跑的步数也应是固定的，常采用三步、四步或五步等形式。栏间跑的节奏是影响跨栏跑成绩的重要因素。以三步为例，一般为：一小、二大、三中。其主要任务是发挥跑速，保持节奏，准备攻栏。

体验跨栏跑的价值

学练跨栏跑能够发展速度、力量、耐力、柔韧、灵敏等身体素质和动作的协调、准确与节奏感；能够培养勇敢果断、不畏困难、百折不挠的精神。

提高跨栏跑技术的方法



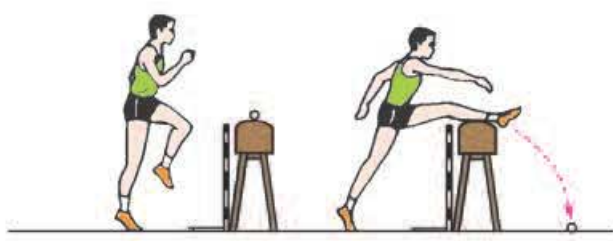
柔韧性练习



起跨腿的“提拉”练习



跑动中栏侧过栏



摆动腿的“攻摆”练习

第三节 跳 跃

日常生活和体育锻炼中的跳跃不是单独存在的，它常常包含在其他一些活动中。例如，在跑动中跃过一条较窄的小溪或沟坎；又如排球运动中的扣球、篮球运动中的跳球、足球运动中的头顶球，也都含有跳跃动作。跳跃，使你发展弹跳能力，体会身体离开地面瞬间腾空的感觉，发展时空感，培养向自我挑战和拼搏、竞争的精神。

学习目标

- 学习和掌握跳跃的技术原理和发展跳跃能力的方法，增进健康。
- 提高跳高或跳远的运动技能水平。
- 培养勇敢、果断、自信等意志品质，并运用于生活和学习中。

一、水平速度和垂直速度与跳跃的远度和高度

跳跃是一种斜抛运动。根据斜抛原理，跳跃的远度和高度主要是由腾起的初速度和腾起角度两个因素决定的。那么这两个因素对跳跃的高度和远度又有何影响？结合高中物理课所学知识进行分析，并用于锻炼实践。



背越式跳高起跳动作



跳远起跳动作

跳远起跳时应在取得适宜的垂直速度的情况下,获得更大的水平速度;跳高应在充分发挥和利用水平速度的情况下,通过起跳获得更大的垂直速度。那么,在跳跃运动中,我们怎样才能获得更大的水平速度或垂直速度呢?

学练跳跃的价值

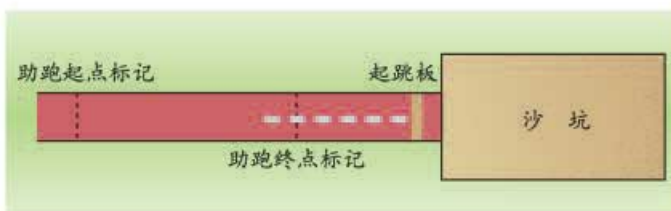
- 增强自信心,克服畏惧心理,培养勇敢精神。
- 发展骨骼肌的力量和弹性,改善关节韧带的柔韧性,提高弹跳能力。
- 增强骨骼抗弯、抗拉、抗折、抗压和抗扭转的性能。
- 培养身体的空中位置感,提高身体控制能力。

二、跳跃的关键技术环节

跳跃起跳后,水平速度和垂直速度的大小与起跳前助跑速度和起跳技术密切相关。因此,助跑速度的快慢和合理的起跳技术的结合成为跳跃技术的关键。

跳远的助跑与起跳

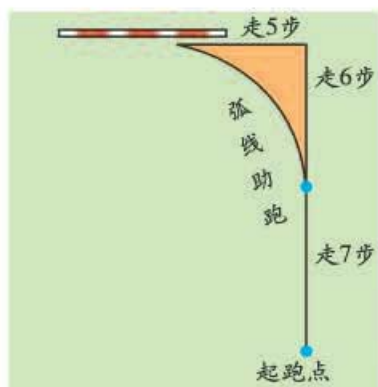
● **跳远助跑步点的确定:**可以通过走步法确定助跑步数,所走的步数是助跑步数的2倍减去2,或者用反跑法找出助跑步数与距离。



- **助跑:**放松、自然,平稳、准确,加速积极,具有节奏感。
- **起跳:**踏板积极、主动,快速准确,蹬伸快而有力,两臂和摆动腿配合积极摆动。助跑与起跳动作紧密衔接,是跳跃技术的关键环节之一。

背越式跳高的助跑与起跳

- **助跑:**轻松、自然,加速积极,富有弹性,倒数第二步步幅稍大,同时两臂后摆,最后一步速度要快,积极主动起跳。
- **起跳:**起跳腿脚跟先着地,迅速过渡到前脚掌,摆动腿快速向上摆起,两臂积极上摆,起跳脚以前脚掌蹬离地面。



背越式跳高助跑步点确定方法

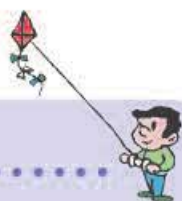


相关链接

起跳时腿和臂摆动的作用

- 在起跳脚着地缓冲时，腿、臂的快速摆动有利于减少水平速度的损失，同时能够加大起跳腿对地面的作用力，增加起跳力量。
- 腿、臂摆至水平时的“突停”，能更好地利用起跳惯性，加速身体向前上方腾起。
- 维持身体在空中的平衡，控制起跳方向。

以上的作用请同学们在学练中注意体会。



三、跳高、跳远空中动作的选择

跳高、跳远运动员在起跳后，经常会用特定的空中姿势来越过横杆或跳向沙坑，你知道这是为什么吗？

跳高的空中动作

请你判断以下过杆动作哪种姿势更合理，使身体重心距离横杆更近？你准备学练哪种姿势？



团身式

跨越式

剪式

滚式

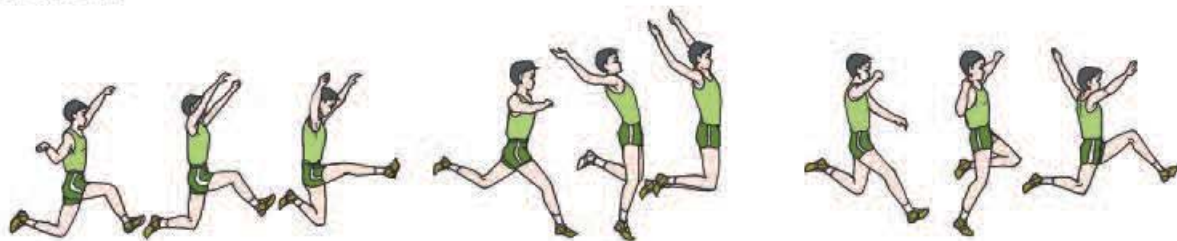
俯卧式

背越式

跳高空中姿势的发展

跳远的空中动作

试着体验一下,你能做的跳远空中姿势有几种?哪一种姿势更适合你学练并有助于提高跳远成绩?



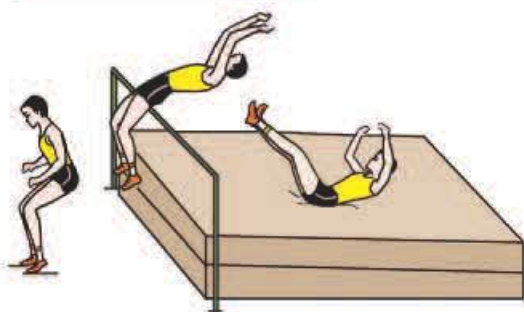
蹲踞式

挺身式

走步式

跳远空中姿势的发展

学练跳跃技术



起跳后背越式过杆



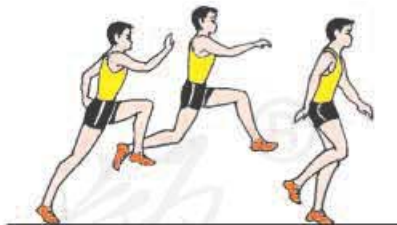
利用弹跳板助跑起跳做“腾空步”



圆圈跑



蹲跳起



跨步跳

除了这些跳高和跳远动作技术的学练外,你还需要进行助跑和起跳技术的练习,例如30~50米间不同距离的快速跑、助跑摸高、圆圈跑等。

第四节 投 掷

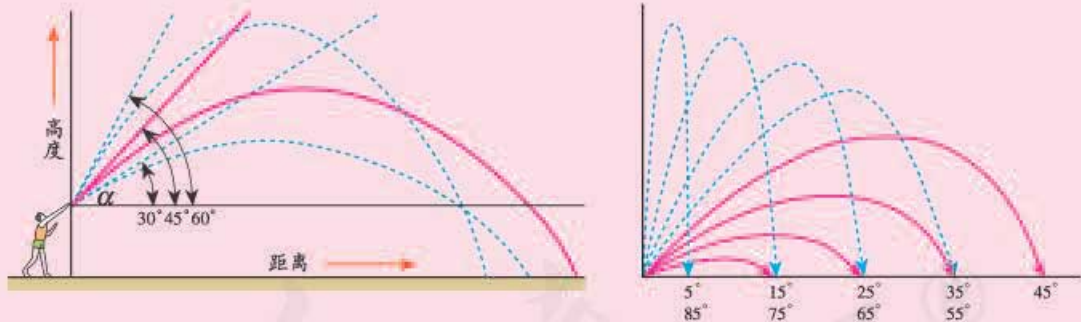
小的时候我们通过投掷物体来展示自己的力量,体验投掷运动带来的快乐;到了高中,投掷不仅可以给你提供展现力量和投掷技巧的机会,而且能够使你感受到人体力与美的完美结合。

学习目标

- 学习和掌握投掷的技术原理和发展力量的方法,增进健康。
- 提高投掷运动技能水平。
- 形成积极进取、勇于克服困难的良好意志品质。

一、器械出手的初速度和角度与投掷的远度

投掷和跳跃一样都属于物体斜抛运动,影响投掷远度的主要因素是器械出手的初速度和角度,出手初速度是最重要的因素。那么,器械出手的初速度和角度对器械投掷的远度有什么影响?



根据物体斜抛运动的远度计算公式: $s = \frac{v_0^2 \sin 2\alpha}{g}$, 如果抛射角度 α 不变, 初速度 v_0 越大, 则远度 s 会越远。如果出手初速度不变, 器械出手的角度是不是越大越好? 那么, 怎样在运动实践中来确保器械投掷出手的初速度?

讨论: 通过理论公式推算, 器械投掷远度在 45° 出手角时最远, 但在实际投掷中并不是如此, 这是为什么? 与哪些因素有关?

二、投掷的关键技术环节

要提高器械投掷出手后的速度, 必须使力作用于器械合理的运行方向上, 并且加大力作用的距离, 缩短力作用的时间。因此, 助跑速度的快慢和合理的最后用力技术是获得器械投掷远度的关键。



● **滑步:** 重心平稳, 摆动腿以大腿带动小腿快速向外摆出, 支撑腿积极蹬伸, 推动身体向投掷方向快速移动。

● **最后用力:** 两脚积极快速落地, 用力顺序要从下至上, 从腿至髋、腰、胸, 最后到臂、手的协调用力; 出手时, 充分发挥手腕和手指的快速用力, 提高出手初速度。



知识窗

超越器械

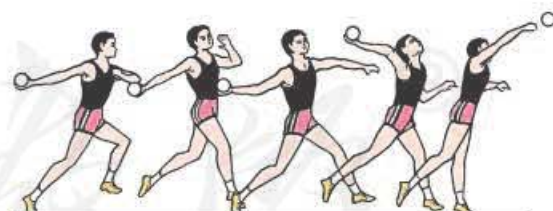
在投掷运动中, 当最后用力开始前, 下肢运动速度加快, 通过髋部超越肩部、而肩部又超越臂部的运动速度, 使身体处于扭紧状态, 即所谓“超越器械”动作; 上体保持适当后倾, 持器械臂充分伸展。这样有助于器械获得更大的初速度。



学练投掷技术



向前抛掷实心球练习



单手侧向上步掷垒球或小实心球

投掷技术的学练方法比较多, 例如, 侧向滑步推实心球、背抛实心球、助跑3~4步掷垒球或者其他的重物, 以及原地抛接实心球等。

学练投掷的价值

- 发达肌肉, 增强力量。
- 提高神经系统的灵活性。
- 提高身体用力感受的精确度, 节省用力。

怎样发展和提高田径运动的专长

有的同学想继续系统地发展和提高田径运动能力,可以利用选项学习的机会,进一步学习和提高。这里向你提供一些思路与方法,供参考。

第一步 自我诊断

下面提供一个发展1 000米运动能力的自我诊断案例,供你进行田径运动选项学练时参考。

项 目	当前成绩	诊 断 内 容			
		专项运动能力		平时运动负荷	
		速度 (100 米)	速度耐力 (600 米)	运动的量	运动的强度
1 000 米	4 分 12 秒	14 秒 2	2 分 20 秒	每周跑步锻炼3次,每次3 000米左右	每次跑步心率在140~155次/分

注:每个运动项目的专项运动能力各不相同,所采取的运动负荷也会有所不同,要根据具体项目区别对待。请在老师指导下,结合实际情况制订具体的锻炼计划。

第二步 确定目标并制订提高计划

根据自我诊断的情况,找出存在的问题,确定进一步发展和提高的指标,制订一个比较明确的、经过努力可以达到的目标和锻炼的计划。

这里提供一种锻炼计划制订的形式,供参考。

项目选择: 1 000 米

个人长处: 速度和力量比较好

个人弱点: 耐力较差、意志力薄弱

目 标: 经过一年的学练,成绩提高5~10秒,增强意志力

起始日期: 年 月 日

第 × 周 锻炼内容的安排

日期 内容	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日	周总计	周目标	达成情况
速 度	★	★	★							
力 量		★		★		★				
一般耐力	★	★	★	★	★	★				
专项耐力			★	★	★					
柔 韧	每次准备活动做好后,进行5~10分钟柔韧性练习									
灵 敏	穿插在每次的锻炼中进行,灵活安排									

注: 上表提示同学们在锻炼时要注意全面发展身体各项素质。具体内容、练习次数和运动负荷应结合前面提供的锻炼内容和个人的实际情况进行安排, 运动负荷应注意要小、中、大相结合。每周锻炼结束后, 应对所设置的目标和完成情况作一小结。

第三步 实施计划内容

充分利用周围的体育资源实施锻炼计划

● 在家里: 利用方凳、桌子、床、栏杆、楼梯等进行一些上下肢和腰腹肌的力量或柔韧练习。

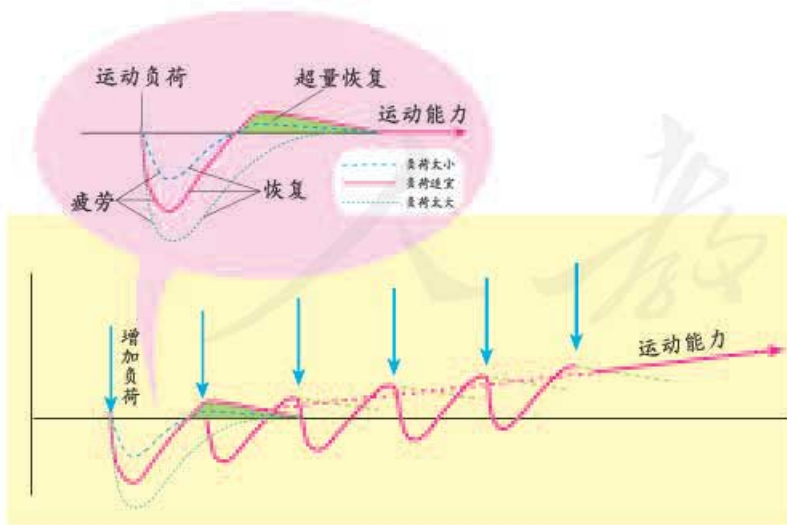
● 在社区或乡村: 利用自然地形、田埂、山坡、石块、社区健身器材等进行一些灵敏、力量和一般耐力练习。

● 在学校: 利用田径场、肋木、体操垫、实心球、单双杠、台阶等进行速度、专项耐力、力量、柔韧以及灵敏等练习。

在生活环境中可以利用的体育资源非常丰富, 只要你能想到, 就能做到。多动脑筋, 多思考, 依据科学锻炼的原理, 同样的内容, 通过变化锻炼的形式、简化规则的要求、改变身体的动作、变换锻炼的地点等等, 将会取得意想不到的锻炼效果, 充分发挥你的创造力吧。

当同学们在锻炼时遇到困难, 例如锻炼计划难以贯彻, 运动能力总是没有明显提高, 或者感觉锻炼太艰苦而难以坚持时, 应当及时进行调整, 找出问题, 采取相应的对策, 例如调整计划或者寻求教师、同伴的帮助和支持, 并坚定信念, 相信自己一定能完成计划, 提高田径运动能力。

掌握和继续提高田径运动能力的两个原则



不同的锻炼负荷对机体的不同影响

1. 超量负荷原则

体育锻炼中, 只有科学地增加运动负荷, 才能使机体承受更高的运动负荷, 打破原有的平衡, 产生新的适应, 不断提高运动能力。因此, 适宜的超负荷锻炼有助于发展和提高运动能力。

2. 重复性原则

由体育锻炼所获得的身心适应, 要不断加以巩固, 否则所获得的锻炼效果会逐渐消退。因此, 运动技术学练要有合理的重复, 而且科学安排体育锻炼重复的时机也很重要。

第五节 评价指南

经过一段时间的刻苦锻炼,你一定取得了明显的进步,你想知道在哪些方面还需要进一步努力吗?这里提供一个自我评价表,供参考。

一、进步幅度评价表

学 期		短距离跑 (100 米)			中距离跑 (800 米)			中距离跑 (1 000 米)			跨栏跑 (100 米)			跳 远 (米)			铅 球 (米)		
		以往成绩	现在成绩	进步幅度	以往成绩	现在成绩	进步幅度	以往成绩	现在成绩	进步幅度	以往成绩	现在成绩	进步幅度	以往成绩	现在成绩	进步幅度	以往成绩	现在成绩	进步幅度
一 年 级	上学期																		
	下学期																		
二 年 级	上学期																		
	下学期																		
三 年 级	上学期																		
	下学期																		

你也可以根据自己选择的项目,制作一个自我学练进步幅度的评价表格,了解自己运动专长的发展程度。

二、自我评价表

等级 内容	优秀	良好	一般	有待提高	评价结果
学习态度	能积极主动参与学练;并在学习方式和方法上有独创性。	能够积极主动参与学练,但缺少自己的创意。	学练不够主动,仅按照老师的要求去学练。	对学练有畏难情绪,没有主动积极的意识。	
成功体验	能得到绝大多数同学的认可,对自己很满意。	能得到半数以上同学的认可,对自己比较满意。	能得到半数左右的同学认可,对自己基本满意。	得到他人认可的次数比较少,还需要加强锻炼。	
意志品质	在生活和学习中敢于面对困难、挑战自我,具有坚强、百折不挠、吃苦耐劳等精神。	在学习和锻炼中能体现挑战自我、克服困难、吃苦耐劳的精神。	在课堂学习和锻炼中比较顽强。	怕吃苦,做事情不能坚持到底。	
锻炼计划的制订和实施	能够独立地研究、分析和制订计划,根据自身条件和客观实际选择最佳实施方案;能够独立完成确定的目标。	能够在老师的指导和他人的帮助下制订锻炼计划,并能够独立完成确定的目标。	计划的制订和实施需要他人帮助,基本能够实现确定的目标。	计划的制订不符合自己的实际,许多目标不能够实现。	
团结、合作和交流	尊重和关心他人,帮助同学,经常和同学交流经验,并且能通过自己的努力帮助他人。	在体育的学习和锻炼中,能尊重他人,互帮互助进行锻炼。	尊重他人,能够与他人共同锻炼,但关心、帮助同学还不够。	不能尊重他人的意见,与他人接触不主动,互帮和合作意识较差。	
自练的调控能力	能认识到锻炼价值,能自觉、主动练习,知道如何调整,并能够迁移到生活和学习中。	能够自觉主动进行学练,并能够进行自我调整。	主动进行学练,但在自我调整方面还有待提高。	在同伴帮助下尚能自我锻炼,需要别人的督促和影响。	

第七章

选项学习的指导与提示



高中体育与健康课程的选项学习,为高中生搭建了发展体育才能的平台,有利于提高运动技能,形成体育专长,愉悦身心,加强人际交往,形成健康素质等目标的实现。那么,应该如何选择自己喜爱的运动项目,达成自己的目标呢?怎样才能提高自己所选择项目的运动技能水平呢?本章对球类运动、体操类运动、武术运动、游泳运动、新兴运动类项目进行了扼要的介绍,以帮助同学们进行选项时参考,在运动实践中不断提高运动技能水平。

100

第一节 选项学习注意事项

在高中体育与健康课程中,除了田径和健康教育各有1个必修学分(各18学时)以外,其余9个必修学分的学习内容都可以自主选择,为同学们全面而有个性发展提供了广阔空间和时间。那么,面对多种多样的体育运动项目,进行选项学习应该注意哪些问题呢?

一、明确选项学习的目的

同学们在进行选项学习时都会有各自的目的,例如调节学习生活、减轻学习压力、缓解紧张情绪、加强同学间的交往以及了解更多的运动文化等,这些都是很现实的。但是,作为高中学生应该志存高远,树立远大的目标,取得更长远的发展。明确选项学习的目的将会使同学们更加积极地投入到体育与健康课的学习和运动项目的锻炼实践中。因此,在达到现实学习目标的基础上,高中生应从规划健康人生的角度考虑以下三个方面的目标。

- 选择适合自己的项目,在原有运动技能基础上有所发展,能够提高学习的主动性和积极性,养成自觉坚持体育锻炼的习惯。
- 发展运动专长,体验体育运动对健康成长的价值,为终身体育奠定基础,塑造具有适应未来发展需要的健康体魄。
- 促进个性发展,自主学习,敢于创新,学会应用体育与健康知识技能指导自身体育锻炼和保持健康的能力,并且形成规划健康人生的能力。

二、如何进行选项

为达到各项学习目标,建议同学们在选择运动项目时从以下几个方面进行考虑。

兴 趣

兴趣是力求认识和探究某种事物的心理倾向,并成为努力实践的动力。选项学习时,应该结合自己的兴趣和需要来选择自己喜爱的运动项目进行学练,不断发展兴趣爱好,提高运动水平。正如爱因斯坦所说:“兴趣是最好的老师,真正有价值的东西,并非仅仅从责任感产生,而是从对客观事物的爱与热忱产生。”

健身性

选项学习时,同学们应该充分考虑不同运动项目对增进健康、发展体能和促进身心全面发展的不同作用,根据自己的身体状况,有针对性地选择运动项目来“取长补短”,促进身体全面健康的发展。

案例分析

以下是一名高中生学练体育项目的经历。

我走路时总是有些驼背,曾经采取过一些方法,例如靠墙站着不动……最终都放弃了。父母都很无奈:“好好一个女孩子驼背,多难看。”在进行选项学习时,老师根据我的情况,建议我选择健美操来改善体形,经过一段时间的学练,我的驼背果然逐渐消失了!不仅如此,身材比以前更加健美了,人也更加自信,心情总能保持舒畅。

思考:看完这个材料,请你也想一想怎么根据自身的实际情况选择运动项目?

发展专长

体育专长能够充分展示同学们的体育才能,提高自信,帮助同学们更深刻地认识体育的内涵;并充分发挥体育健身、愉悦身心、促进人际交往等作用,还为终身体育奠定基础。但专长的形成和发展需要经过长期、刻苦的磨练,只有持之以恒、不断提高,才能最终形成“一技之长”。为了加深对体育运动的体验和理解,发展运动爱好和专长,同学们在高中三年所选的运动项目总计不宜超过五项,以便有助于形成自己的运动专长。

总之,高中生在进行选项学习时,应在个人兴趣的基础上,充分考虑健身性和发展专长等因素,选择适当的运动项目,不断提高运动技能水平。



武术是中华民族的瑰宝,作为一名炎黄子孙应该继承和弘扬中华武术。

三、选项学习需要注意的客观因素

由于客观因素的影响,高中生在选择运动项目时不能完全按照个人主观愿望进行选择。因此,还需要把自己的兴趣爱好等主观愿望与学校、地区的客观条件综合进行考虑,以便更好地选项学习,这些客观因素主要有以下几个方面:

- 学校体育场地、体育器材的具体情况;
- 体育教师的数量和专业状况与特长;
- 本地区、本民族及本校的体育文化传统;
- 当地的气候条件。

对于有特殊兴趣爱好的同学,可以在课余时间利用社会体育资源进行运动项目的学练,充分发展自己的爱好和专长。此外,健康状况较差的同学还可以组成跨班级、年级的康复班(组)或矫治小组,有针对性地设计学习锻炼内容。

本章重点介绍了各类运动项目的价值、特点和学练提示(因田径运动在上一章中已详细介绍,不再重复),提供了选项学习的线索和拓展提高的途径。希望每个同学都能在本书理论知识的指导下,在运动实践中不断学习、体验和提高。

第二节 掌握运动技能的形成规律

高中体育与健康课程标准要求高中学生较为系统地掌握一项或几项专项运动技能,形成自己的运动爱好和专长,为终身体育奠定基础。怎样才能发展自己的运动专长呢?运动专长的形成有其基本的规律,掌握并运用这些基本规律来指导你的专项学练,就会起到事半功倍的效果。

学习目标

- 了解运动技能形成规律和各阶段动作特征。
- 掌握提高运动技能的学习策略。

一、运动技能形成和发展的过程

运动技能是指人体在运动中掌握和有效地完成专门动作的能力。例如,篮球运动中漂亮的带球过人动作等。目前,对于运动技能的形成和发展过程的研究方兴未艾,各国学者从不同角度对运动技能的学习进行了阐述。本书将介绍以“高级神经活动学说”为基础形成运动技能的三个过程,供同学们指导自己的学练。对于学有余力的同学,还可以在自身实践体验的基础上深入探究,不断提高。现在我们通过分析李杰的篮球运球动作的技能形成和发展的过程,看一看他的运球动作技能是如何形成的。

运动技能获得阶段——泛化过程

● **此阶段动作特征：**动作掌握不稳定，常常出现多余动作；动作不协调，缺乏节奏感，不灵活；紧张，相同的错误动作重复出现。

● **学习策略：**应抓住动作的主要环节和掌握动作过程中存在的主要问题进行学练；尽可能多做练习。

案例分析

李杰是某中学高一学生。在学校体育与健康课进行选项学习时，他毫不犹豫地选择了篮球。开始学练时，他的运球动作僵硬、不协调，他运球时经常低头看球，篮球常常从他手里“跑掉”。

请你分析：在初学阶段，李杰的这些动作和自我感觉正常吗？请用运动技能获得阶段的知识帮助李杰解决所遇到的问题。

合作学练提示

在学练新的技术动作时，与同伴一起相互检查，判断是否已掌握动作的主要环节，如果没有掌握，找出其主要原因。

运动技能改进阶段——分化过程

● **此阶段动作特征：**动作较轻松自如、有节奏感、稳定；能比较顺利和连贯地完成完整动作技术；但是遇到一些新异刺激，多余的动作和错误动作可能重新出现。

● **学习策略：**应集中精力纠正错误动作；反复练习，体会动作的细节。



案例分析

在不断练习运球的过程中，李杰对运球动作技术有了初步的理解，改变和消除了以往运球时一些不协调动作和多余动作，整个运球动作比较自然、协调。但是一到比赛场上他又紧张起来，运球时总是低头看球，错失许多进攻时机。

请你分析：为什么李杰还会在比赛中出现以前的错误动作呢？请你用运动技能改进阶段的知识帮他解决一下问题。

自我学练提示

当达到这个阶段时,同学们应该重点分析自己是否能敏锐地感觉到错误动作的出现;是否能进行正确的动作技术练习。

运动技能稳定阶段——巩固过程

❶ **此阶段动作特征:** 动作熟练、准确流畅,完成动作感到省力和轻松自如;能够独自完成动作;清楚产生错误动作的原因,能够分析改进;对突发情况能够随机应变,并作出相应的反应,很少失误。

❷ **学习策略:** 对比赛中可能出现的情况进行针对性的练习。例如,一对一的运球攻防练习。



104

案例分析

通过反复的练习,李杰运球技术不仅动作熟练,视野开阔,而且在比赛中能比较轻松地运球突破防守,很少失误。偶尔还能自如地做背后运球、体前变向换手运球,最初参加比赛时的紧张感觉消失了。

请你分析: 李杰的动作是否足够熟练? 请你根据自身的实践体验和有关知识说明如何尽快达到这个阶段。

合作学练提示

在动作技术较熟练后,可与同伴一起模拟比赛的情境进行练习,针对不同情况做出迅速的反应,在气氛紧张的情况下保持动作的稳定性和准确性。

运动技能达到稳定阶段以后,仍需继续练习巩固,以达到精益求精;如果不再进行练习,巩固了的动作还会有所消退。

动作自动化

❶ **此阶段动作特征:** 对整个动作或者对动作的某些环节,暂时变为无意识的自动化的动作。

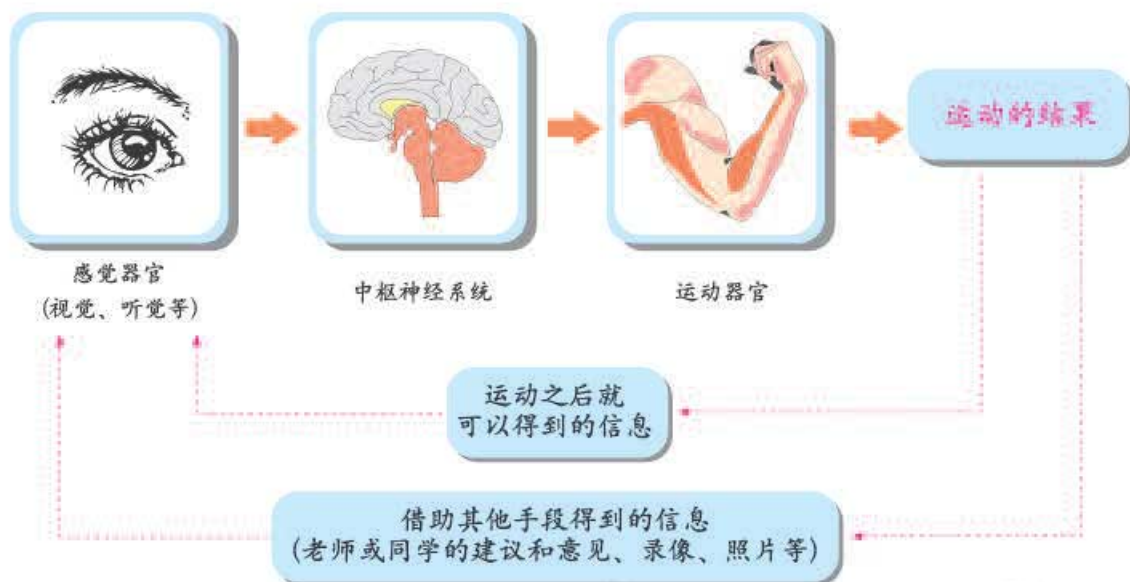
● **学习策略：**提高对外界突然异常刺激的适应性。例如，在紧逼防守下练习，以加强运球能力。

此外，运动技能的获得、改进和稳定这三个阶段乃至达到动作自动化，并没有非常明显的界限，而是相互联系的，是在反复练习和纠正错误动作的过程中逐步达到的。这个过程还受到学习动机、应激水平、反馈效果等多种因素的影响。

二、影响运动技能形成和发挥的因素

影响运动技能的形成和发挥的因素很多，不仅涉及身体条件、技能熟练程度、练习效果等因素，还与同学们的心理状态、调控能力和各种感觉机能的发展密切相关。因此，运动技能形成和发展的过程，也是身体、心理等方面提高的过程。

反馈对运动技能形成的影响



运动时身体能够反馈给你各种各样的信息。例如，在投篮练习过程中或结束后，你可以即刻知道投篮用力程度、球飞行的弧度和方向性，以及是否投中等情况，从这些信息中选取合适的信息并加以利用，就能够加快提高运动技能。同时，你还可以通过老师或同学的意见，随时调整练习，提高投篮技能。

大脑皮层应激水平与运动技能发挥的关系

大脑皮层应激状态对运动技能的发挥有重要的作用。你是否有过这样的体会：当你的好朋友在观看你比赛时，你却没有发挥出平日练习时的水平，或者过于兴奋，以至于接连不断出现失误。是什么原因造成这种现象呢？这与大脑的应激水平有关。

大脑对外界刺激的反应在适度的时候运动技能的发挥最好，运动成绩也最好。大脑对外界刺激的反应过低（兴奋性不够，如过度疲劳时）或过高（兴奋性太高，如紧张），都不会发挥最好的运动技能水平，难以取得好的运动成绩。

动机与运动技能形成的关系

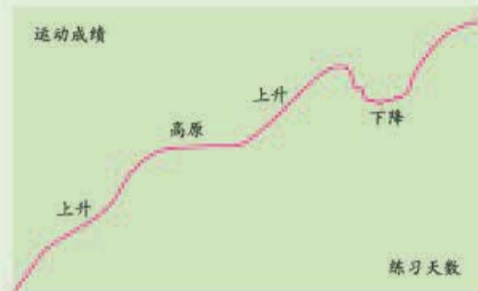
有些同学平时学练成绩很好,但一到测试或比赛时,就会想得太多。例如,总想自己应该夺得第一,或者认为这次自己可能不成功等等,以至于测试或比赛时不能表现出自己原有的水平。这种情况在一些运动成绩特别好的同学身上也会出现。这是为什么?

这是因为这些同学的动机太强或者动机太弱,影响了自己平时学练水平的正常发挥。因此,在学习、锻炼和比赛中,要善于调整自己的动机水平,使心理活动处于最佳状态,促进运动技能的形成和提高。



实践与探究

运动技能形成和发展的练习曲线



练习曲线是心理学研究的成果,练习曲线能揭示在运动技能形成过程中某些重要而且特殊的规律。

从曲线上看,练习到某一阶段,成绩会停滞不前,呈水平状态,甚至有下降的趋势。在心理学上,称这种情况为高原现象。出现高原现象的原因是什么呢?

客观原因

- ❶ 错误动作没有纠正。
- ❷ 学练环境、场地设施、教师指导等的改变。
- ❸ 长期疲劳和营养不足导致体力下降。

应对策略

- ❶ 及时纠正错误动作。
- ❷ 适时改变学练方法。
- ❸ 确保并改善锻炼、休息计划,保持营养的平衡。

主观原因

- ❶ 只注意个别动作,忽视整体动作。
- ❷ 日常生活中的烦恼导致热情和兴趣下降。
- ❸ 骄傲自满情绪的产生,意志品质下降等。

应对策略

- ❶ 学练时注意结合动作的整体要求。
- ❷ 放松心情,调整精神面貌。
- ❸ 严格要求自己,克服自身缺点,自觉积极练习。

三、练习对提高运动技能水平的重要性

运动的乐趣在于练习的过程,练习可使不擅长的运动项目变成擅长的项目。但是,仅仅做一些简单的练习是不能提高运动技能的,你应该考虑各项目运动技能的特点,加强练习。那么,采用哪些练习的方法可以提高运动技能?

反复练习

为什么要反复进行练习?参加体育锻炼在短时间内虽然会有助于运动技能的提高,但是如果不加以巩固,所获得的学练效果会逐渐消退,影响运动技能的形成和提高。因此,学练运动技能的基本手段就是反复练习,从而促进运动技能的形成和发展。例如,学练篮球的投篮时,如果你已有一个月时间没有进行投篮练习,你在篮球的比赛中还能不能保证自己一个月前学练投篮时的准确性?

完整练习与分解练习

为什么要通过完整练习和分解练习来提高运动技能?以完成完整的动作为目标进行的练习叫做完整练习,而针对较复杂的运动技能中的某个技术环节进行的练习,叫做分解练习。完整练习与分解练习相互关联,如果能把二者很好地结合起来会取得很好的效果。

运动技能简单易学时,可以采用完整练习,例如,跳绳、前滚翻,这有助于完整地掌握动作;运动技能复杂难学时,可以先针对关键技术环节进行分解练习,例如,跳高的助跑起跳环节,同时结合完整练习来提高完整动作的运动技能水平。

持续练习与间歇练习

持续练习和间歇练习对提高运动技能有什么重要性?持续练习就是练习之间几乎不休息的连续练习的方法,而间歇练习则是采取适度的休息再进行练习的方法。采用持续练习对掌握完整运动技能,或者在运动技能初级阶段比较有效。间歇练习有助于提高大强度条件下发挥全力的运动技能,但必须学会根据自身情况,掌握合理休息的时间和方法。

想象练习

想象练习有什么作用?所谓想象练习就是不进行真正的实践练习,而是把想要掌握的技能或运动场面等在头脑中反复地呈现的练习方法。通过这种训练可以稳定和改善技能,并能防止技能下降,保证比赛时发挥出较高的水平。每次练习或比赛之前,在轻松的状态下进行短时间的想象练习即可。例如,在学练投篮时,在学练前用1~2分钟轻松地想象正确的投篮动作技术,然后再进行实践练习,这有助于你提高投篮的准确性。

思考:你怎样在实践中充分利用影响运动技能形成和发展的几个过程来促使动作技能的形成、发展和提高呢?

第三节 球类运动

球类运动是同学们非常喜欢参加的运动项目。通过参加球类运动,可以充分展现人的速度、耐力、灵敏、力量和柔韧等体能。同时,对于培养人的勇敢顽强、灵活机智、团结合作、拼搏向上等良好心理品质具有重要作用。

足 球

你踢过足球吗?你喜欢看足球比赛吗?你喜欢哪支球队?你是喜欢他们的整体风格,还是某位球星的技术特点?你一定是中国“铿锵玫瑰”的铁杆球迷吧?无论如何,这项风靡世界的体育运动一定给你带来过快乐!

经常参加足球运动对人的身心健康发展具有重要的意义和价值。



请你思考

为什么说足球是世界上开展最广泛、影响最大的体育项目,被誉为“世界第一运动”?

运动特点: _____

锻炼价值: _____

选择原因: _____

在学习足球过程中,你是怎样认识技术的?如果说“足球运动最重要、决定性的部分是技术”,你同意吗?

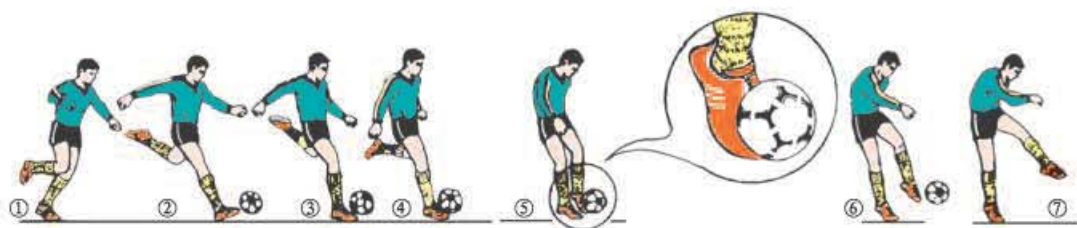
一、提高踢球技术的准确性

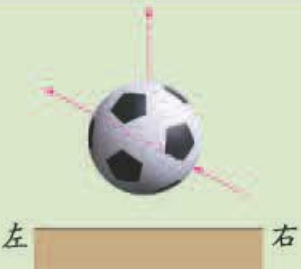
踢球技术在传球和射门中运用时,主要应达到触球准确和用力适度。传球不准,一方面会给同伴带来接球的困难,以至于难以完成战术配合;另一方面也很容易被对方将球断截,乃至造成直接威胁本方球门的后果,而射门不准将会前功尽弃。所以,在高中阶段要想在原有的基础上继续提高,熟练掌握踢球技术是关键。

实践与探究

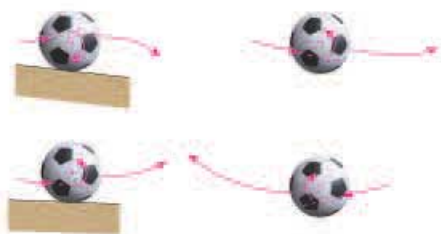
踢球的准确性

踢球准确与否，主要取决于击球点（击球的部位）、作用力的方向（摆腿的方向）、击球作用力（摆腿的幅度和速度）的大小。



击球点在球的后中部	击球点在球的后下部	击球点在球的右后侧
		
作用力通过球心，作用力方向是朝着正前方，踢出的球则是平行向前运行。	作用力通过球心，作用力方向是朝着斜上前方，踢出的球则是向前偏高。	作用力通过球心，作用力方向是由右后下方向左前上方，踢出的球向左前上方运行。

思考：如果击球的作用力不通过球心，将产生怎样的旋转？为什么？



弧线球

提高技术水平的方法

总原则：由浅入深、由易到难、循序渐进、反复练习、不断提高。

具体步骤：明确动作要领——建立动作概念——模仿练习——在简单的条件下进行练习——改变练习条件的练习——在对抗条件下进行练习——在比赛中练习。

足球技术学习的规律

技术提高的三个阶段

- **第一阶段：**在慢速中进行，由单个技术动作开始，逐步学会并掌握各种技术动作，从中建立起正确的动力定型。
- **第二阶段：**逐渐加快速度，加强动作连贯性和对球的控制能力。
- **第三阶段：**在对抗中提高技术运用的合理性，以及在复杂情况下机智应变的能力。

二、制订战术的原则

进 攻

- 制造宽度，保持纵深。
- 利用空当，渗透切入。
- “冒险性”传球，拼抢射门区。
- 机动灵活，随机应变。
- 攻中寓守。



防 守

- 延缓对方的进攻速度。
- 迅速回位布防。
- 封锁射门区保护球门。
- 守中寓攻。



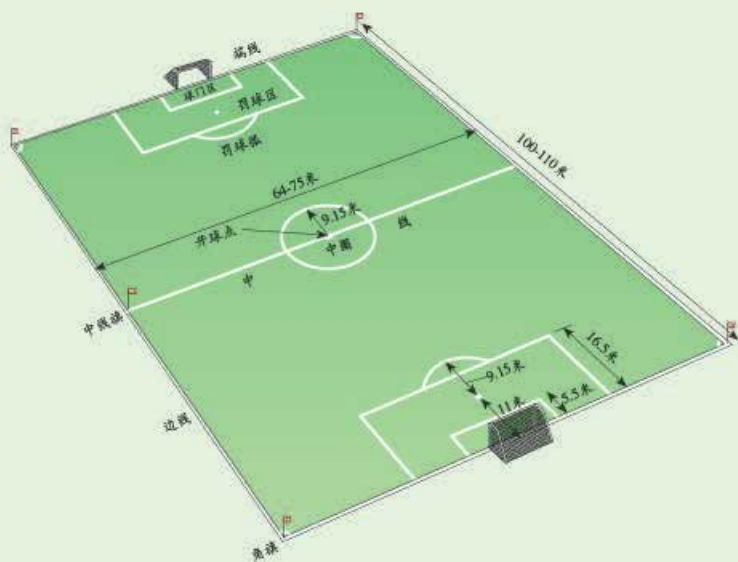
实践与探究

如何布置战术

在年级组织的足球比赛中,你们班如果由你来当教练,除了布置总的战术原则是攻守兼备外,具体的进攻要求是:

1. _____;
2. _____;
3. _____。

此外,还应有哪些战术要求?聘请几名助理教练担当你的参谋,共同制订一套战术方案。



三、根据足球技术学习和提高的规律制订学习计划

学习目标: 通过本学期的学习我将能够: _____。

	自我满意度					
	技术掌握	战术意识	身体发展	团队精神	拼搏意识	足球运动文化
发展目标						
目前水平						
学练时间						
措施保障						

学习计划制订提示

- 具体明确、符合实际。确定具体指标,内容不宜过多,要突出重点。例如,在对抗的情况下提高短距离传球的准确性。
- 安排好学习的内容和顺序。
- 简明扼要,便于执行。

篮 球

篮球运动是由美国的詹姆士·奈史密斯于1891年发明的。经过一百多年的发展,这项运动已遍布世界各地。篮球运动,锻炼身体效果好、游戏性强、竞争激烈、形式灵活,不受年龄、性别、人数和技术水平限制,深受人们喜爱。



詹姆士·奈史密斯

快乐回忆

在初中阶段,通过参加篮球运动,你在下列方面都有哪些收获?

增强体能方面: _____。

心理调控方面: _____。

同伴合作方面: _____。

学习能力方面: _____。

技能掌握方面: _____。

克服困难方面: _____。

一、如何投得准

影响投篮命中率的因素

握球方法



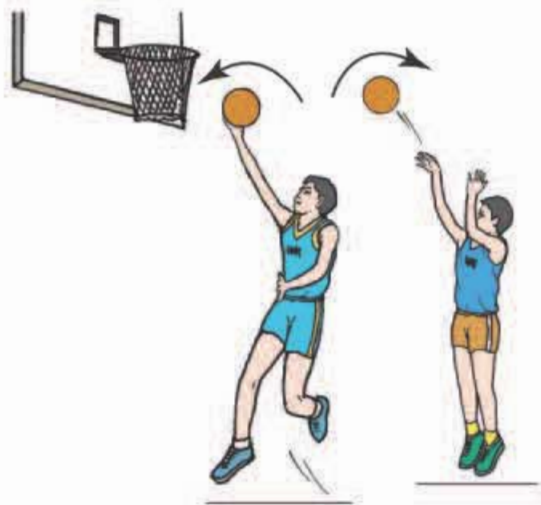
篮球握球可分为单手和双手两种握球方法。握球是牢固控制球和保证球正确出手用力的前提,正确的握球方法,既有利于球的出手方向、角度、旋转和合理用力,也有利于在对抗条件下进行技术转换。

球的旋转

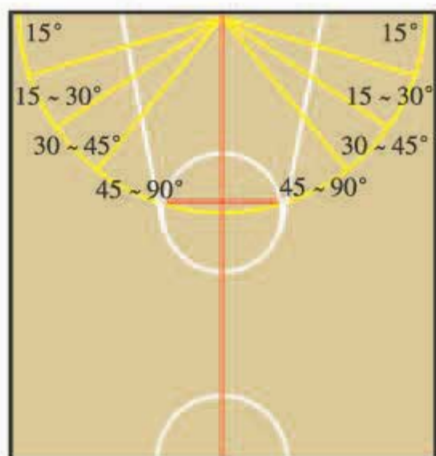
投篮时,球的旋转是依靠伸臂举球,手腕前屈、手指拨球动作所产生的力作用于球体,使球向后旋转。

在篮下低手投篮时,球是沿着横轴向前旋转。

球飞行中正常的旋转能消除空气阻力的干扰,使球稳定地沿着正确的轨道运行。



瞄准点



● **直接命中的瞄准点:** 是投篮人与篮圈最近的一点,通常是指篮圈前沿的正中点。这种瞄准点在球场的任何地方投球都适用。

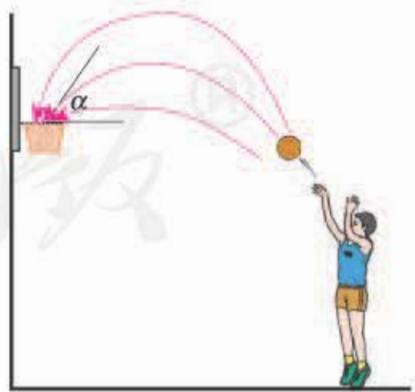
● **碰板投篮的瞄准点:** 是以篮板的某一点作为瞄准点,投篮时将球投向篮板上能够碰板入篮的一个点。投篮人与篮板成 $15^{\circ} \sim 45^{\circ}$ 的位置时采用碰板投篮效果较好,在接近 30° 的位置最适宜。碰板投篮时,应根据投篮的位置、距离等因素选择适宜的瞄准点。

抛物线及入篮角

投篮时,由于球出手后在飞行过程中受重力的影响而形成一条弧线轨迹,通常称之为投篮的抛物线。

所谓入篮角是指球进入篮圈前一瞬间的运行轨迹反映的曲线和在该点的切线与篮圈平面所形成的夹角。

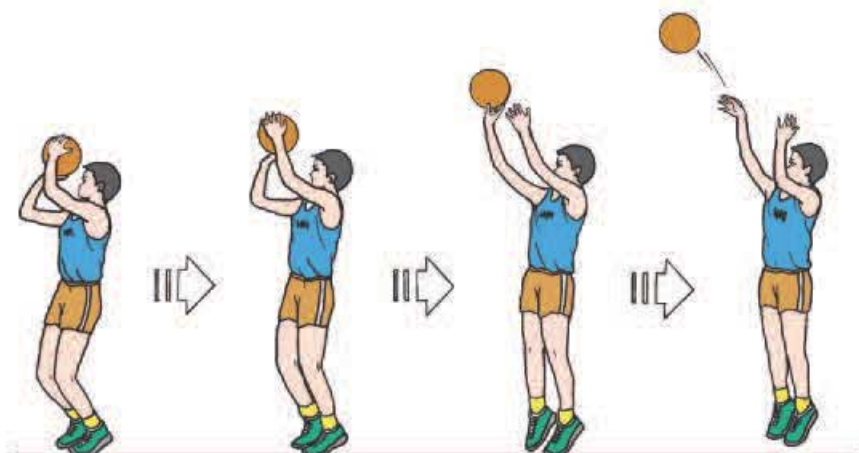
请你尝试各种抛物线的优点和不足,体验哪一种入篮角度更好。



投篮的技术

动作要点:

- 持球动作和身体姿势正确;
- 投篮时,上下肢协调用力,伸臂充分,屈腕拨指力量适宜;
- 球出手时,手指方向正对篮圈。



实践与探究

如何提高投篮的准确性

投篮是篮球比赛中唯一的得分手段。比赛中所有的攻、防技战术的运用都是围绕投篮展开的，投篮是篮球竞赛中攻守对抗的焦点。

投篮技术是以达到投球入篮为目的，要求技术动作规范、准确，建立正确的投篮动作定型。在学习中应采取由易到难的原则，为了掌握正确的投篮动作，开始要多做徒手练习，再由近到远，由原地到移动，最后做有人防守的投篮练习。

二、战术的重要性

什么是战术？战术是比赛中队员个人技术的合理运用和队员之间相互协调配合的组织形式。任何战术的目的都是为了更好地发挥本方队员的技术，制约对方，力争掌握比赛的主动权，争取比赛的胜利。要根据双方特点制订可行的战术。

进攻战术

根据双方特点制订战术

● **基础配合：**可以采用传切配合、突分配合、掩护配合、策应配合。



传切配合

● **发动快攻：**可以采用长传快攻、短传快攻和运球发动快攻。

防守战术

根据双方特点制订战术

● **基础配合：**可以采用挤过配合、交换配合、穿过配合、夹击配合、补防配合。



长传快攻



挤过配合

如何防快攻：

1. 封堵快攻第一传和截断接应；
2. 拼抢前场篮板球；
3. 提高进攻成功率；
4. 退守时堵住两侧，防止长传快攻；
5. 提高以少防多的能力。

假如你来当教练

在班级篮球队中，每名同学都会负责一个位置，扮演一个角色，起到一定作用。如何发挥全队的力量，你应该考虑以下几个问题：

- 根据每个人的特点，合理安排他们在场上的位置；
- 什么情况下暂停和换人；
- 在比分落后的情况下应该采取什么措施；
- 当对方进攻或者防守战术变化时应该采取什么措施。

三、制订学习与提高计划（以一学期为例）

学习目标：通过本学期的学习我将能够：_____。						
	自我满意度					
	技术掌握	战术意识	身体发展	团队精神	拼搏意识	篮球运动文化
发展目标						
目前水平						
学练时间						
措施保障						

提示：根据自己的实际情况，制订学习计划。

排 球

排球运动是1895年美国马萨诸塞州利诺城青年会干事威廉·摩根发明的。当时美国体育运动比较盛行的是篮球和橄榄球运动,这些运动项目由于身体接触比较多,比赛激烈,经常有运动员受伤。因此,摩根想出一种既可以锻炼身体又能减少身体接触的较温和的游戏,用篮球的内胆在一块平地挂起的网子上面拍来拍去而不使球落下。这种运动形式一出现就被人们所接受并很快地普及。由于隔网活动避免了身体接触,减少了伤害事故,所以很快就成为人们所喜爱的运动项目之一。



中国女子排球队经过十七年的艰苦努力,2003年再次登上世界冠军领奖台,为祖国和人民赢得了荣誉!也激励我们努力学习,奋发图强。



请你思考

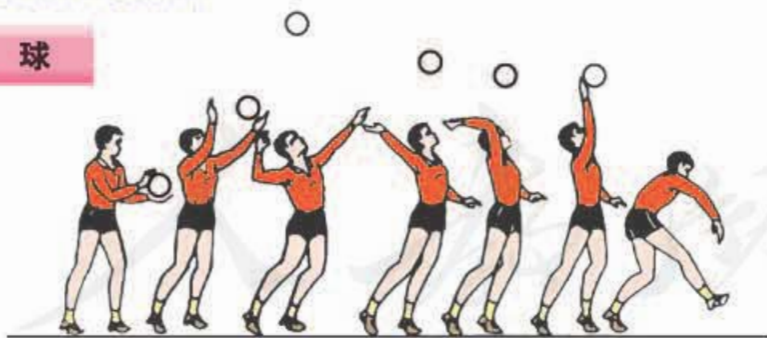
排球运动与足球、篮球相比,其特点有何不同?通过练习,谈谈你的看法。

运动特性: _____。

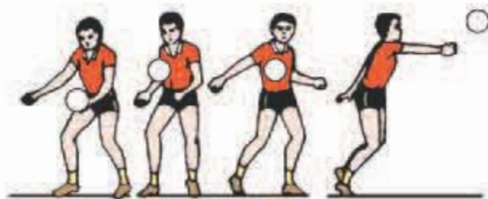
锻炼价值: _____。

一、学练排球技术

发 球



正面上手发球



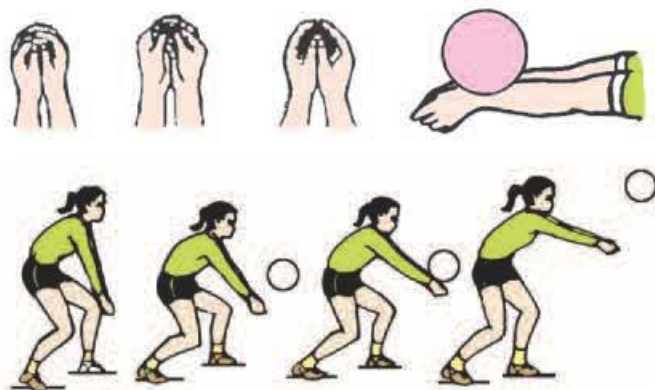
侧面下手发球



击球时的手部动作
及用力方向

试一试: 上图是排球侧面下手发球和正面上手发球的动作示意图。在学练过程中,请你体验如何使发球更协调、准确。

垫 球



正面双手垫球

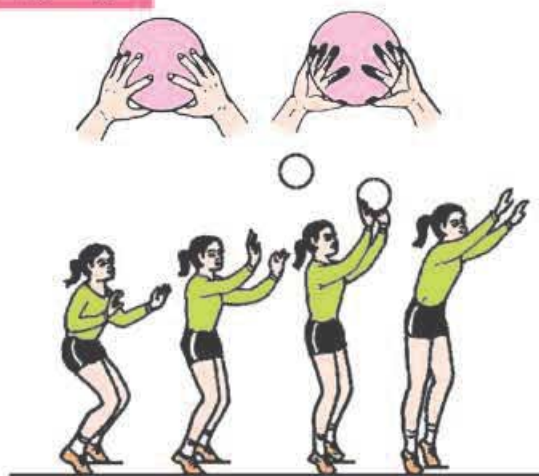
动作要点：上肢做到插、夹、提，下肢做到移、蹬、跟，上下肢用力要协调配合。



组合练习

根据左图进行两人对垫球的游戏，按图模仿，方法自定，相互纠正。你还有其他的学练形式吗？

传 球



正面上手传球

动作要点：距额前上方一球远处击球，蹬地伸臂，用手指手腕弹击来球。



组合练习

三人一组，做抛、垫、传练习。想一想，如何变换练习形式？

扣 球

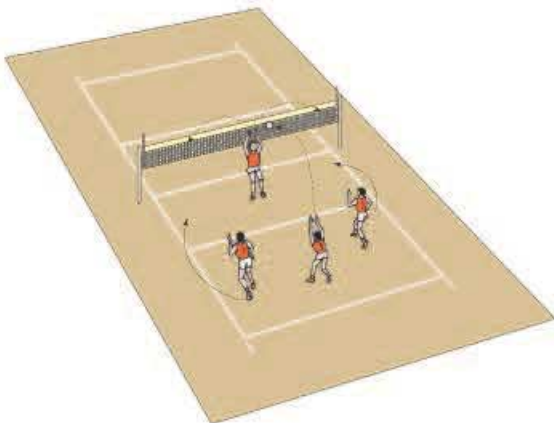


动作要点：助跑节奏合理，腰腹发力带动肩关节和肘关节将球扣出。

二、怎样制订战术

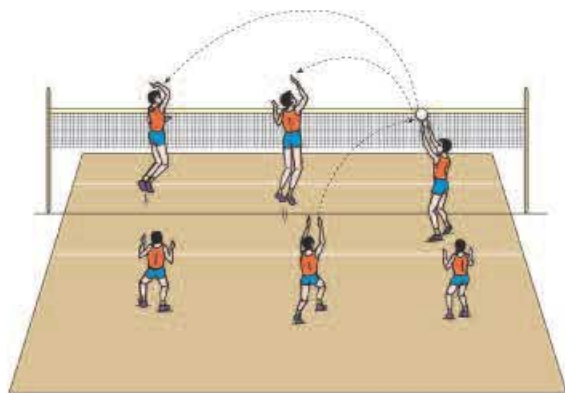
一支球队在考虑选用战术时，必须从实际出发，根据本队队员的身体条件和特点，以及掌握技术的熟练程度，选用适合本队的战术。

进攻战术



“中一二”进攻战术

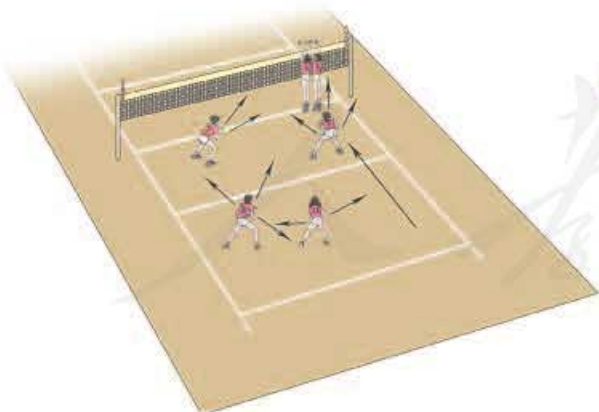
接发球时，前排中间队员做二传，将球传给前排其他两名队员扣球的进攻形式。



“边一二”进攻战术

接发球时，前排边上队员做二传，将球传给前排其他两名队员扣球的进攻形式。

防守战术



“边跟进”防守战术

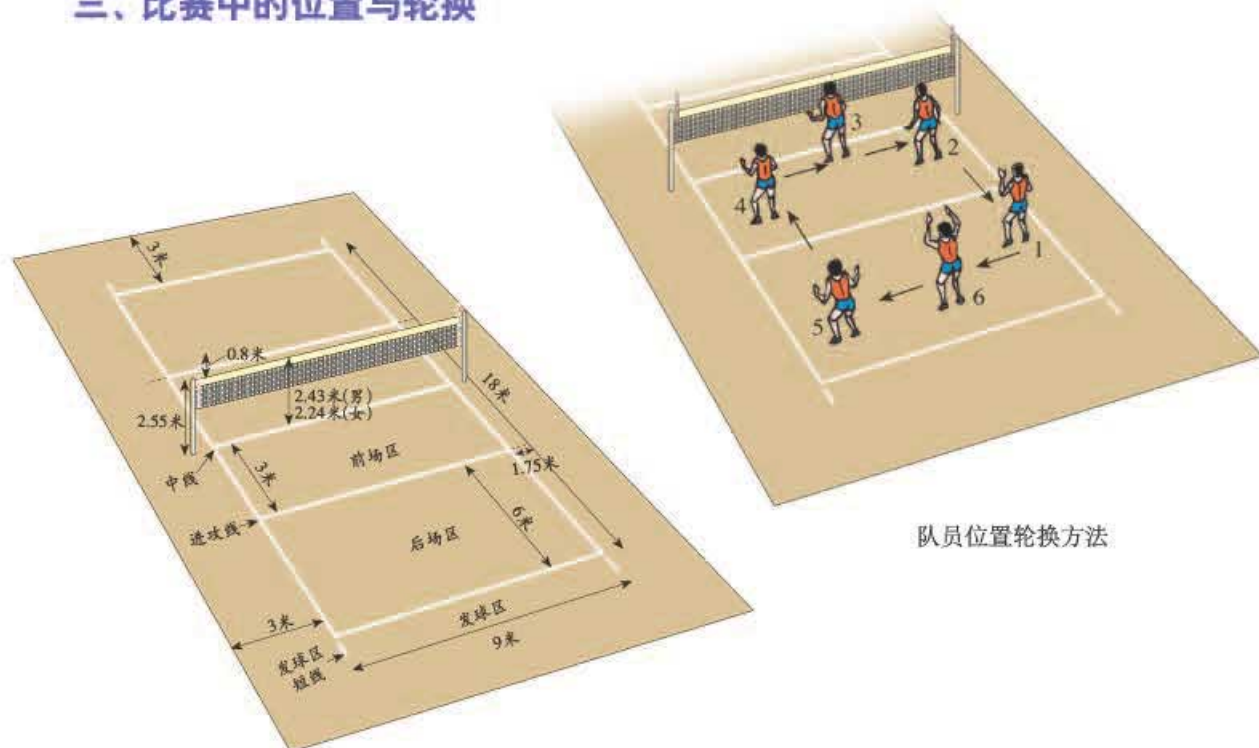
进攻队员以吊球为主，防守队由1号位或5号位队员跟进防吊球及前场区球，也称为“1、5号位跟进”防守阵形。



“心跟进”防守战术

进攻队员以吊球为主，防守队两名队员拦网，6号位队员跟进，防守对方的吊球。

三、比赛中的位置与轮换



队员位置轮换方法

● **场上位置：**1~6号位置逆时针排序，6名队员按顺序站在各自的位置，比赛中每得一次发球权，全队要顺时针轮换一个位置，由轮到1号位的队员发球。

● **判定胜负：**排球比赛采用每球得分制。正式比赛采用五局三胜制。前四局每局25分为一局，一方到25分并超过对方2分时为该局胜。第五局为15分，一方到15分并超过对方2分时为胜一场。

四、学练计划

学习目标：通过本学期的学习我将能够：_____。					
	参与意识	技术水平	比赛能力	合作精神	排球运动文化
目前水平					
发展目标					
学练时间					
措施保障					

提示：根据自己的实际情况，制订学练计划。

第四节 体操运动

当你选择了体操运动作为健身、健心的锻炼方法时,是否想到它能够帮助你展示青春与健美、塑造健美形体以及强健体魄、拼搏向上等价值?是否想过它还是休闲娱乐,缓解学习疲劳的好方法?将来,当你步入中老年的时候,它还是你保持健康的有效锻炼手段。

一、自主创编消除疲劳操

高中的学习更加紧张了。你能不能在紧张的学习之余自己创编一套能够振奋精神,提高学习效率的消除疲劳操呢?

以下是一个范例,请仔细研读和模仿,结合自己的情况创编丰富多彩的内容。



两手背后,转动头颈



体侧屈



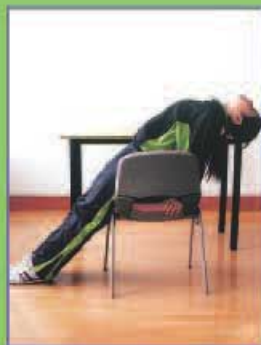
体前屈



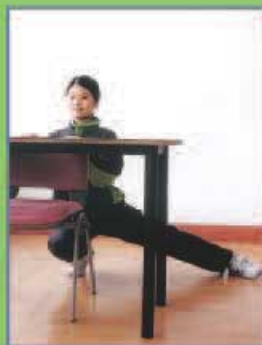
体后屈



反复蹲起



挺身,展体



侧压腿



前后踢腿



侧踢腿



弓步压腿



跳开立



后踢腿跳

实践与探究

试着编6~8节消除疲劳操,或者是进行篮球、跳远、技巧等运动前的热身操。

编操规律提示

先上后下、上下结合;先左后右、左右均有;有屈有伸、屈伸结合;有快有慢、快慢结合;活动全身、突出重点。



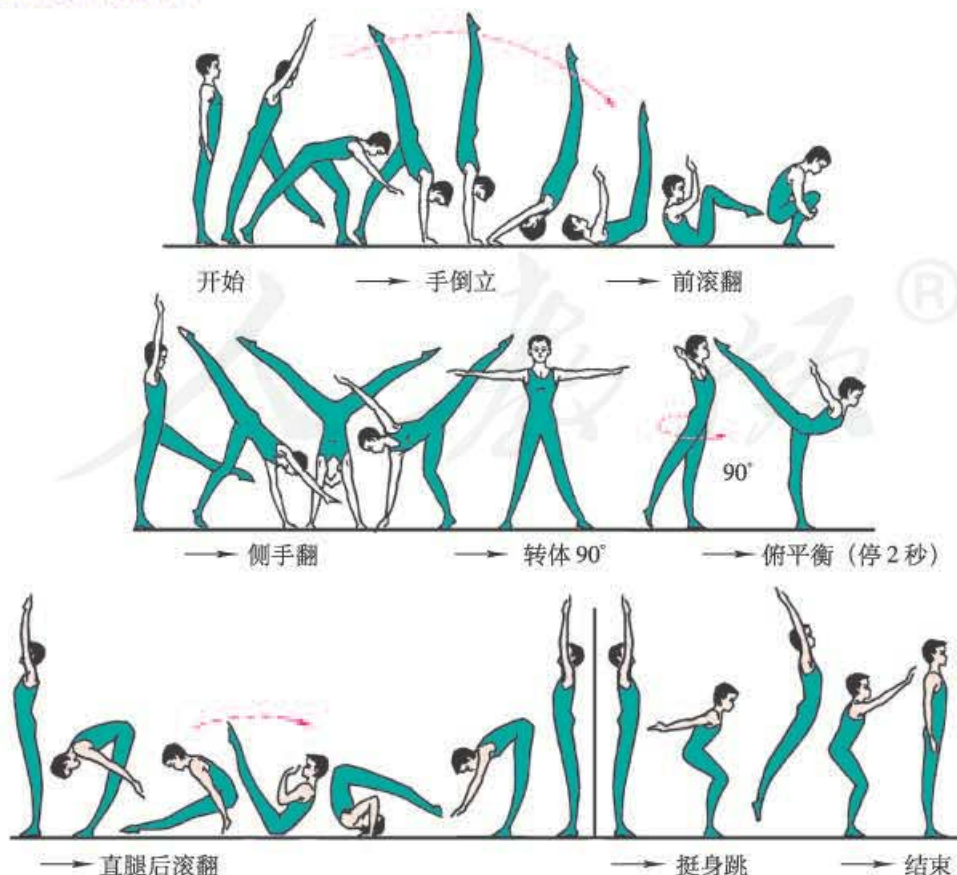
二、提高技巧技能,培养灵敏、协调素质

体验、感悟

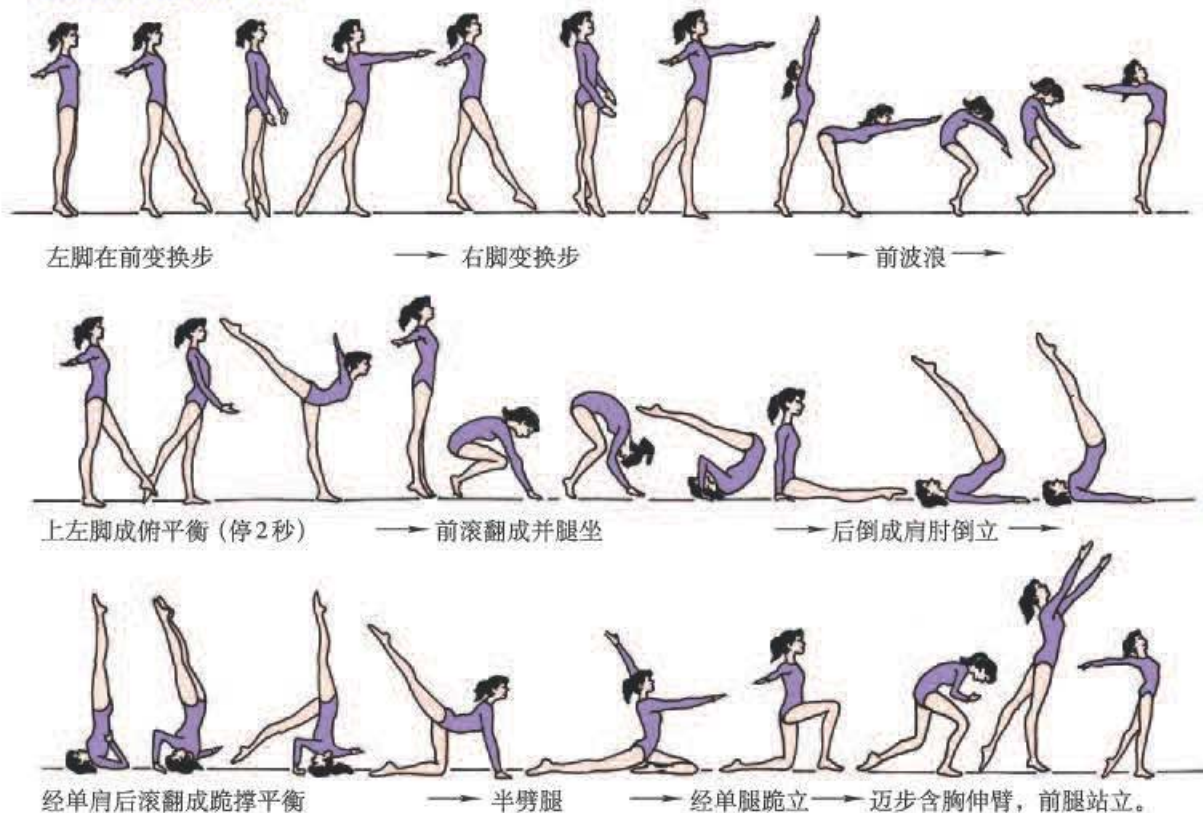
当你学会一套技巧动作的时候,是否觉得身体更加灵活、协调?其实,你的空间感知、定向调控和平衡能力也同步得到提高,而且它能使你变得更自信、勇敢、果断和顽强!遇到危险时你又多了一项保护自己的技能。

选练动作展示

男生技巧成套动作



女生技巧成套动作



学习提高技巧动作技能的策略

- 探索这套动作的关键技术, 以便有针对性地练习。
- 熟练掌握单个技术动作——分段练习部分完整动作——练习成套动作——逐步熟练——流畅优美地展示自我。
- 练习中的想象是很重要的, 每次练习前想一下动作过程, 以轻松的心态进行练习。

三、发展健美身体的双杠运动

练就一副健美的身体, 具有潇洒的气质是男子汉的追求, 而双杠正是发展健美形体非常有效的器械练习项目之一。

思考判断

坚持双杠练习是否可以有效地发展上肢、肩带肌群和腹背肌群的力量, 明显地增大三角肌、胸大肌、背阔肌和肱二头肌的体积? 经过长期的锻炼能否形成肩宽、腰细, 胸部轮廓凸出的健美的体形? 在你学练双杠的过程中, 是否经历过失败、气馁和挫折, 感悟到拼搏、顽强、成功带来的自我价值感?

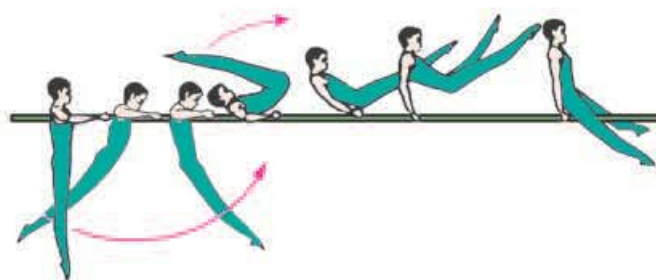




知识窗

- 最早的双杠世界比赛，产生于1896年希腊第一届奥运会。
- 最早的双杠器械，杠长约一米，用四根立柱埋在地下。
- 双杠是我国体操运动的强项，截止到2003年底，在世界大赛中共获得14枚金牌。其中，李小鹏一人就获得5枚金牌，是我国获得双杠金牌最多的运动员。

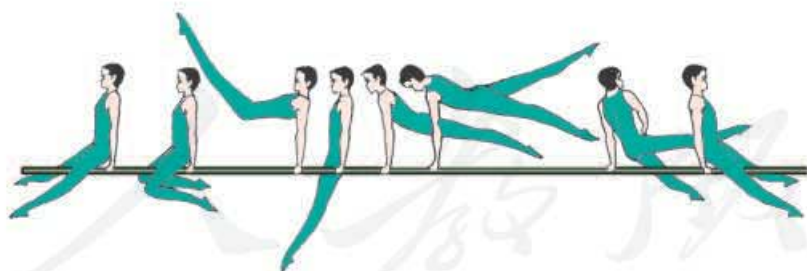
选练动作展示



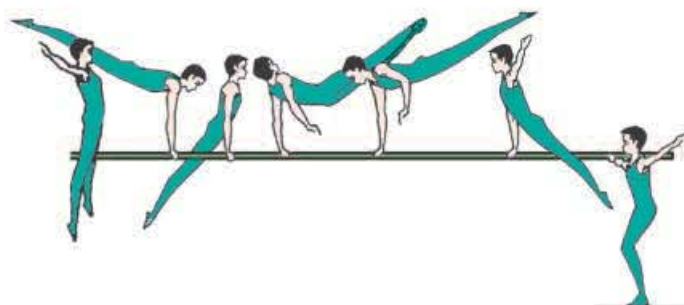
开始 → 挂臂屈身上成分腿坐



→ 前滚翻成分腿坐



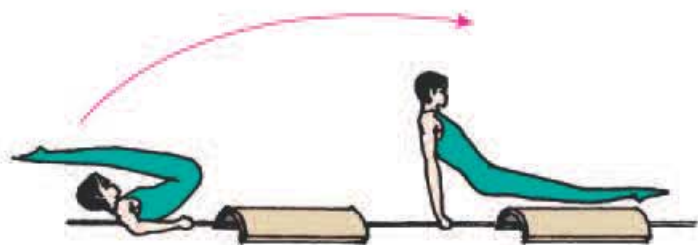
→ 弹杠并腿，支撑后摆转体180°成分腿坐



→ 支撑后摆、前摆转体180°下

→ 结束

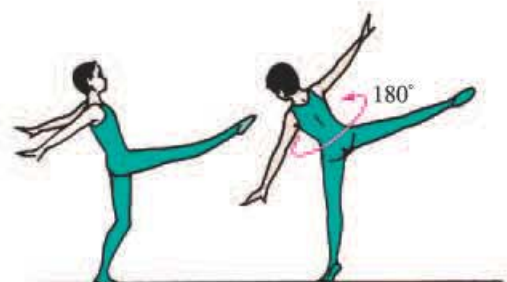
探究学练方法



练习屈身上



体会换手



体会转体



练习肩倒立

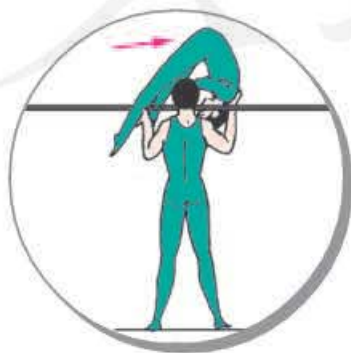
124

寻找学习规律

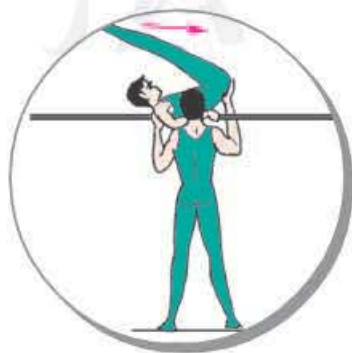
熟练掌握单个技术动作——分段练习部分完整动作——练习成套动作——逐步熟练——流畅优美地展示自我。

安全提示: 练习中的安全是很重要的, 每次练习前做好热身活动, 练习过程中请同伴或教师保护帮助, 以轻松的心态进行练习。

学会保护、帮助



站在双杠外侧, 一手托练习者腿部, 另一手从双杠下托其肩, 帮助用力提臀, 使腿离杠向前翻转。



当滚翻至屈体挂臂时, 迅速换手, 两手从杠下, 一手托其肩, 另一手托其臀, 帮助成分腿坐。

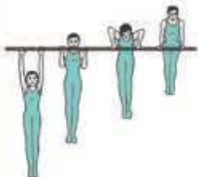
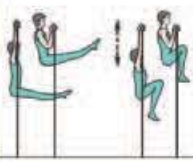
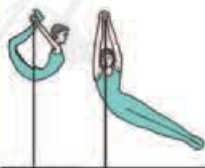
利用双杠发展身体素质的组合练习（范例）

组别 动作 项目		组合一	组合二	组合三	组合四	其他
力量性练习	支撑力量					
	悬垂力量					
	腹背力量					
柔韧性练习	肩部柔韧					
	腕部柔韧					
	腰部柔韧					
自我设计		1. 除上述组合方法外, 请你变化组合的内容与方法, 重新组合并尝试设计新的动作, 绘制在“其他”一栏中。看谁创编的组合多 (每个组合都应至少有以上6项内容的某一练习内容, 要注意科学、实用和新颖)。 2. 自己创编出5~6个组合练习, 经常用于日常锻炼。				

四、单杠运动

- 思考: 单杠运动在学习、生活和军事训练中具有哪些作用?
- 探究: 怎样运用单杠发展体能, 并在教师指导下选择适合自己实际水平的单杠动作学练?

利用单杠发展身体素质的组合练习方法示意图（范例）

组别 动作项目		组合一	组合二	组合三	组合四	其他
力量性练习	上肢力量					
	腹背力量					
	复合力量					
柔韧性练习	肩部柔韧					
	髋部柔韧					
	腰部柔韧					
编一编 练一练		1. 设计上述组合以外的其他动作。要求实用性强,可双人配合练习。 2. 除上述四种组合方法外,请你变化组合的内容与方法,重新组合。看谁创编的组合多(每个组合都应至少有以上6项内容中的某一练习内容,要注意科学、实用和新颖)。 3. 自己创编出5~6个组合练习,经常用于日常锻炼。 除了这些利用器械的练习,你能否在家庭、社区利用更多健身资源进行锻炼?				

五、健美操运动

健美操运动给你带来求新、求异、展现青春与活力。在优美、时尚和富有节奏的音乐伴奏下，锻炼和陶冶身心，缓解紧张的学习压力。不仅如此，健美操还为你创造了相互沟通、交流的空间，促进友谊、结交朋友，提高群体意识，使你对未来的生活和学习充满信心。

搏击健美操

搏击健美操，是一种有氧健身操。它组合了拳击、跆拳道、散手、太极拳等项目的基本动作，例如直拳、钩拳、摆拳以及踹腿、弹踢等。它是根据这些项目的特点和人体各部位的锻炼要求，按照健美操的规律进行创编的。其特点是具有时代感、趣味性、挑战性。



学习提示

- ❶ 学习前要先了解一些有关搏击运动的知识以及搏击操的结构、动作特点等，以便领会搏击健美操的动作风格。
- ❷ 搏击健美操主要是发展下肢力量、弹跳力及身体灵活性，在学习时，首先要了解和掌握下肢的步伐动作，这是学好搏击健美操的关键。
- ❸ 搏击健美操都是以动作组合的形式出现，在学习的过程中应依次学习每一个动作组合，进行反复的练习，待巩固后再进行下一个组合的学习，切不可急于求成。待整套动作都熟练后，再选择适合的音乐进行体验。
- ❹ 在学习中还同大家一起探讨、研究，共同学习和改编一些适合自己或者已经掌握的新的搏击操动作，提高自己的搏击健美操水平，体验创新和成功的乐趣。



休闲健美操

休闲健美操是吸收了一些现代街舞和迪斯科等动作素材，组合而成的一种有氧健美操。它不仅动作新颖有趣，而且能发展身体的协调、灵敏素质和应变能力，深受同学们喜爱。

健美操创编

你能够根据自己的兴趣、爱好，学习和创编健美操吗？

创编健美操规律探索

掌握以下三个要素，结合自身需要，你就能够创编一套完整的健美操。

- 要素一：上、下肢动作的变化和重复构成了健美操的动作要素。
- 要素二：选配一段相应风格的音乐配合健美操动作，构成健美操的音乐要素。
- 要素三：赋予健美操动作内在表现力并把它展示出来。

思考：上肢动作和下肢的步伐都有哪些？它们是不是有很多共同之处？归纳出最有代表性和锻炼价值的上下肢动作，按照科学的创编原则和方法把它们组合起来，你就能够实现自主创编健美操的愿望。

创编提示一

● 针对性

因人而异，针对不同的目的、对象、年龄、性别、身体状态、兴趣爱好和接受能力以及参与活动的需求，有目的地创编。

创编提示二

● 全面性

动员整个身体参与运动，使身体各部位的肌肉、关节、韧带及内脏器官充分活动，全面发展身体素质。

创编提示三

● 科学性

严格遵循运动生理规律。负荷由小到大，动作由简到繁，强度由弱到强再到弱，恢复到平静状态。

创编提示四

● 音乐与动作的一致性

音乐是健美操的灵魂，健美操动作与音乐的节奏、风格一致，能够更好地体验它给你带来的美感。

第五节 武术运动

武术是我国传统民族文化的瑰宝。它是以技击动作为主要内容,以套路和格斗为运动形式,注重内外兼修的体育项目。在学习武术运动的过程中,可以有效地发展同学们的爆发力、柔韧、协调、灵敏等体能要素,以及满足同学们探索、好胜、搏击、防身等心理需求,对培养朝气蓬勃、勇敢顽强的精神和优良的武德都具有重要意义。

武术套路

你还记得初中练习过哪些武术基本功吗?主要的步型和手型是什么?练习套路运动时关键的动作要求是什么?想一想,把它们写出来。



温故而知新



基本功: _____

主要的步型和手型: _____

练习套路运动关键是要做到: _____

129



尚武崇德——培育中华民族精神

“自强不息”和“厚德载物”是数千年来中华民族的宝贵精神财富。武术运动是继承和发扬中华民族精神的重要载体之一。

●“尚武”能培养自强不息的精神。尚武者在坚持不懈的武术锻炼中,能逐渐养成不屈服于恶劣环境和竞争对手,勇于拼搏、夺取胜利的精神。

●“崇德”能培养厚德载物的气度。武术学习中,强调武德教育,要求习武者具有手德、口德等。使习武者逐步养成与人友善、淳厚处世、宽容万物的气度。

套路运动是武术的主要形式，它的内容极为丰富，主要包括以下四方面的内容。



武术套路的特点

武术套路是由攻防格斗技术演化而来，包括踢、打、摔、拿、跌、劈、刺等攻防动作。虽然在长期的发展中增加了一定的表演性，但在练习时，一定要有攻防意识，做到形神兼备。练习时要求手眼紧密配合，以意领动，动则快速有力，静则稳如磐石，动静有致，节奏鲜明。

拳术套路

包括长拳、南拳、太极拳、形意拳、八极拳等百余种。同学们在中小学里练习的拳术套路多属于长拳类型。

长拳

现代长拳吸取了各类拳种的长处。它的特点是姿势舒展大方、动作灵活快速、幅度大、刚柔相济、快慢相间、节奏分明，是同学们喜爱的拳种之一。同学们在不断的学习中要深入体会其动作的攻防含义，做到演练时形神兼备。

太极拳

太极拳是同学们经常看到的中老年人用于锻炼身体手段，也逐渐被世界各国人民所喜爱。高中生的学业繁重、压力较大，而太极拳对缓解同学们的身心疲劳，提高学习效率有较好的效果。同时，当你学会了太极拳，你也就掌握了一项可以作为终身体育锻炼的健身方式。



太极拳运动的特点

- 体松心静。
- 缓慢柔和。
- 动作、呼吸和意念相配合。

感受太极拳的身体姿态

- 头：下颔微收、头部虚顶。
- 肩：保持松沉。
- 肘：自然下垂。
- 胸：自然舒松、微内含。
- 背：舒展拔伸，自然放松。
- 腰：以腰为轴，运转灵活。
- 脊：自然伸直，不左右歪斜。
- 臀：下垂收敛，不可后凸。
- 胯：胯自然撑开，不左右歪斜。
- 膝：伸屈柔和自然，膝关节与脚尖同向。



练习太极拳时，身体要自然舒松，呼吸自然，注意保持肢体的微屈和始终注意沿弧形、圆形的路线均匀地做动作。要做到以上这些要求，体会太极拳的健身价值，还需要同学们在实践中不断的体验和探索。

器械套路

包括短器械、长器械、软器械、双器械套路。下面简要介绍一下适合同学们学练的刀术和剑术。

刀 术

刀是武术运动中最常用的短器械，被尊为“百兵之帅”。刀术以缠头裹脑的招数为基本动作，加上劈、砍、挂、撩、扎等刀法组成套路。其特点是勇猛快速，刚劲有力，素有“刀如猛虎”之称。比较适合男生学练。



剑 术

剑是中国很古老的一种短兵器，素有“百刃之君”之称。剑法内容丰富，以刺、点、崩、撩、挂等基本方法组成套路。其特点是轻快、敏捷、洒脱、灵活，刚柔相济，富有韵律，被称之为“剑如飞凤”。比较适合女生学练。





武术套路的学习方法及其注意事项

武术套路的学练一般分为基本动作、组合动作、分段动作和整套动作四步。

❶ **基本动作学练**：不论选学哪一种拳术或器械套路，都应由基本动作学练入手。对初学武术的同学，每一个基本动作都应反复地进行学练，掌握武术技术动作的攻防含义，注意基本动作练习与难点动作练习相结合，以便收到突出重点、全面提高的锻炼效果。

❷ **组合动作学练**：主要是掌握与提高动作之间衔接转换的技法，以求动作的连贯。注意上下肢动作的合理搭配。

❸ **分段动作学练**：主要是为了提高学练技巧，发展运动能力，创造完成整套动作必需的技能和体能条件。提高学练技巧时，一般以一段为单位进行练习，并要以充足的精力，高质量地完成每次练习。提高运动能力时，一般以二分之一套或四分之三套为单位进行练习，要注意前后套交替进行练习。

❹ **整套动作学练**：主要是在以前学练的基础上，培养出色发挥运动技能、合理分配体能以及展示自我的能力。因此，在练习时要注意整套动作的连贯性和节奏感。对于失误和错误动作，要另外采取单个练习、组合练习或分段练习的方法，进行纠正和提高。

学练武术套路，关键在于提高攻防意识，体验意识、气息、劲力与外部动作形态的协调配合，达到形神兼备，促进身心健康、和谐发展的目的。

武术散手

武术散手是格斗运动的一种，是竞技双方按照一定的规则，运用踢、打、摔等技击方法进行的徒手格斗，以击中对方有效部位得分多少或击倒对手判定胜负。武术散手已列入世界正式体育比赛项目。主要赛事有武术世界锦标赛、世界杯武术散打比赛等。

拳法进攻

主要包括冲拳、贯拳、抄拳等。

冲拳是直线进攻，是最常用的进攻技术。特点是距离对手近，出拳时动作小、速度快；既可主动进攻，又能防守反击。在实战中可以灵活出击对方腰部以上的任何部位。



腿法进攻

主要包括蹬腿、鞭腿、踹腿等。运用腿法时，脚步动作要灵活，支撑腿要助力。传统拳理中有“手是两扇门，全凭腿打人”和“拳打三分，脚踢七分”的谚语。因此腿法在比赛和防卫中占有重要的地位。



踹腿是比赛和实战中使用率较高的腿法。容易调整步法，因此变化多、速度快、力量大，使对方不容易防守。多用于攻击对方的躯干和膝关节。

运动与安全

各种对抗性运动项目（如拳击、摔跤、跆拳道等）的正式比赛都规定了禁止使用的动作和不允许攻击的部位，目的是为了保护自己和他人的安全。同学们学练散手时，一定要在教师指导下进行，注重武德，保护自己和对方的安全。

后脑、颈部、裆部是人体的要害部位，在练习时都要禁止击打，以免造成伤害。



学会自我保护



团身滚动



下蹲后倒：后倒时双手的指尖一定要向前



女子防身术

当女同学遇到不法侵犯时，你知道怎样保护自己吗？根据我国武术、摔跤、擒拿等有关的技击方法，向女同学介绍一些徒手防身术。

防身原则

1. 不露声色，佯装害怕，趁机击其要害。
2. 不与对方正面交手，避实击虚。

“从正面被抱住怎么办？”——插眼、肘打或反向折手指



“从身体侧面被抱住怎么办？”——顶肘、击面或插眼



“从身后被抱住怎么办？”——跺脚、仰头、掏裆或反向折手指



“抓住你的头发怎么办？”——膝顶、蹬腿



这些防身方法，都较为常用，熟练掌握之后，可有备无患。要更好地收到防身效果，平时还应注意加强体育锻炼，使自己身强力壮。万一遇到坏人前来挑衅，首先要设法寻求帮助，在无救助的情况下，应沉着冷静，观察对方行动，掌握时机，出其不意，攻其不备，以快速勇猛的动作，稳、准、狠地予以回击。

第六节 游泳运动

游泳是现代人健身、休闲、娱乐、人际交往的手段，是一种实用技能。游泳运动与陆地上的运动不同，这种非常态的运动方式，能够提高人对外界环境的适应能力，能使自己融入大自然，挑战大自然。增强体质，塑造健美的体形，愉悦身心，促进健康。

你喜欢游泳吗？你是否游过泳，请你把游泳的经历填写在下面的表格中。根据自己的经历制订学习目标。

	你学过何种泳姿	能游多少米
小学		
初中		
现在目标		

一、游泳运动的探源与发展

游泳最初是人类为了生存而产生的。社会发展到将游泳作为健身的手段时，才逐渐形成了近代的竞技游泳。

现代竞技游泳始于1896年，在希腊雅典举行的第一届奥林匹克运动会上将游泳列为正式比赛项目；1912年第五届奥林匹克运动会将女子游泳列为正式比赛项目。

游泳在我国是民间较流行的一项体育运动。相传夏禹治水，就有泅水的记载。春秋时期《诗经》载有“就其深矣，方之舟之；就其浅矣，泳之游之”。《水浒传》中梁山好汉的戏水者，更是技艺高超。



知识窗



● 中国第一次参加游泳国际比赛是1913年举办的第一届远东运动会。

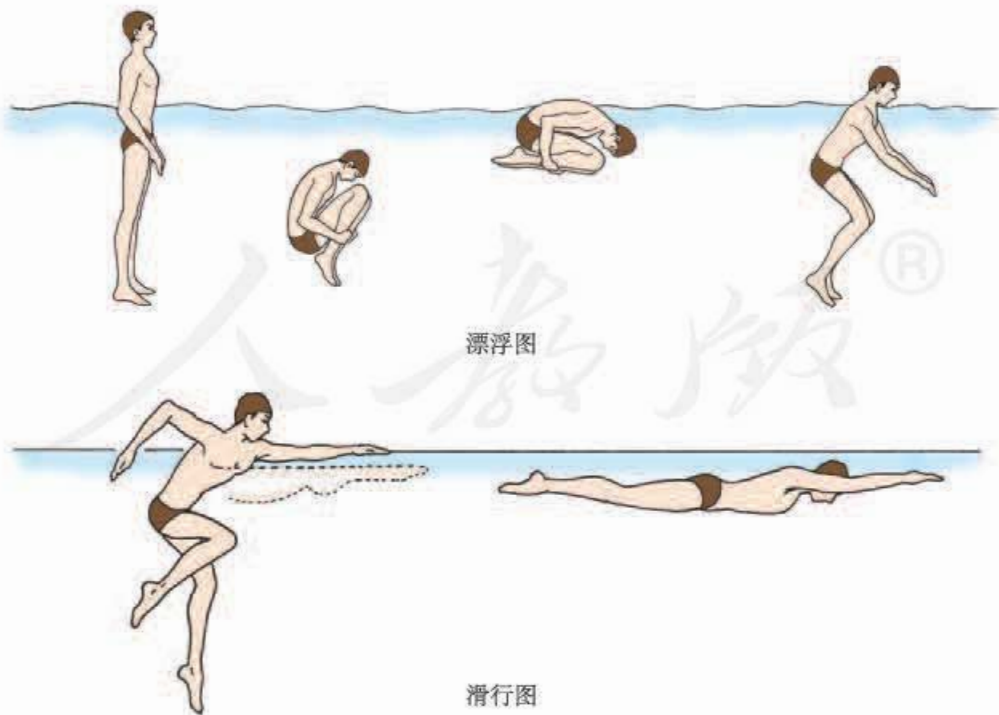
● 新中国第一位国际游泳比赛的冠军是1953年吴传玉在第一届国际青年友谊运动会上获得的。

二、学会游泳就要敢于下水实践

高中生来自不同的学校，游泳水平也各不相同，每个人都要从实际出发，制订自己的学习计划。

在与水的接触中，首先应克服对水的恐惧，熟悉水与人体漂浮的关系。

● **学练呼吸：**水上吸气，水下闭气，水上呼气；水上吸气，水下呼气（吹水泡）。



明确游泳技术动作概念，在练习中学习技术动作，在学习技术动作中练习。实践是学会和提高游泳水平的关键。

各种泳姿的产生,最初是为了实用,如踩水、侧泳、反蛙泳(仰泳)、潜水等,当竞技游泳出现后,用规则界定规范动作,现有四种游泳姿势:蛙泳、自由泳、仰泳、蝶泳。

耳朵进水怎么办?

❶ 第一种方法是吸引法,做法是:将头偏向有水的一侧,用手掌压紧有水的耳朵,屏住呼吸,然后迅速提起手掌,反复几次,将水吸出来。

❷ 第二种方法是跳空法,做法是:站在岸上,将头偏向有水的耳朵一侧,以该侧的腿支持身体,原地连续跳几次,使水从耳内流出。



相关链接

游泳对心肺功能的影响

一般人的肺活量约3 200毫升,游泳运动员可达4 000~6 000毫升,呼吸差12~15厘米;一般人安静时脉搏68~72次/分,每搏输出量60~80毫升,长期游泳的人脉搏50次/分左右,每搏输出量达90~120毫升。

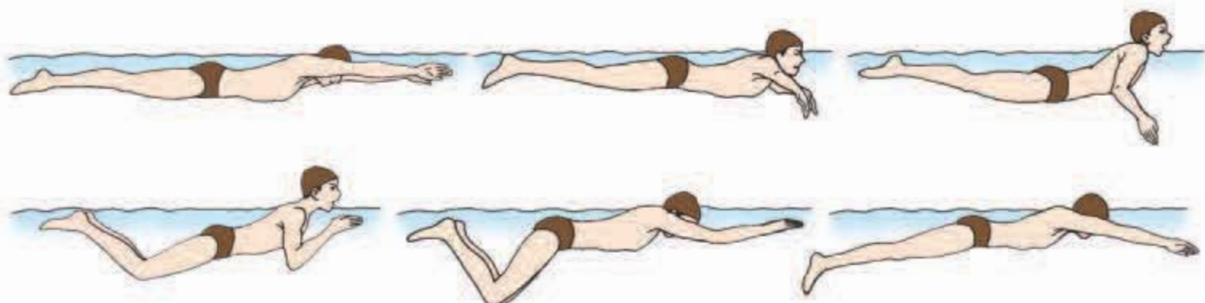


蛙 泳

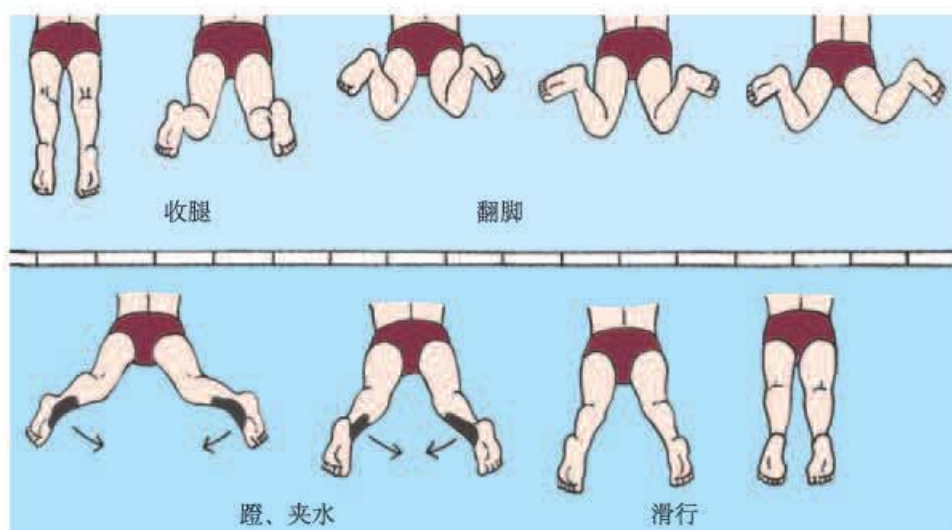
蛙泳是人类仿生的典型泳姿。游泳时头有节奏地抬出水面,呼吸方便,省力持久,便于观察,是集实用、健身、竞技于一体的游泳项目。



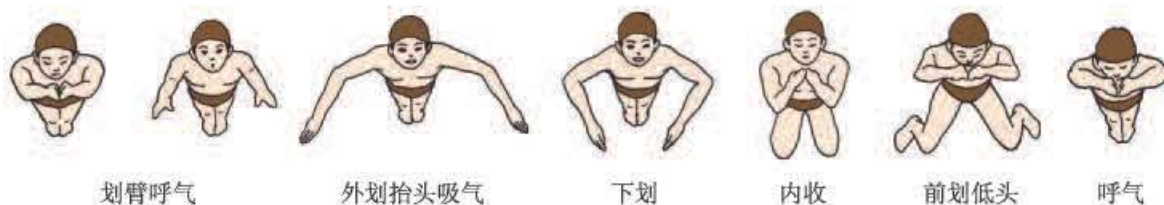
❶ 蛙泳动作周期展示



蛙泳腿的动作示例



蛙泳划臂与呼吸配合示例



游泳安全常识

- 下水前做好准备活动。
- 下水前要识别泳池深度标志。
- 不能在泳池打闹或推人下水。
- 不能潜水，以防窒息或被人踢、撞、碰。
- 天然泳场要在指定区域内游泳。
- 暴风雨中禁止游泳。
- 不要到不熟悉的水域游泳。



讲究游泳卫生

- ★ 体检合格者才能游泳；
- ★ 游泳前应裸体淋浴；
- ★ 痰、鼻涕要排在溢水槽内；
- ★ 不在泳池内进食；
- ★ 不饱食、不空腹游泳；
- ★ 戴泳帽。

其他泳姿

自由泳

自由泳，因动作像爬行又称爬泳。在各种泳姿中，自由泳的速度最快。

自由泳速度快，潇洒大方，又容易最先接近目标，因



而它是深受青少年喜欢的健身、娱乐、实用和比赛的游泳项目。

仰 泳

仰泳的动作结构和爬泳基本上是相同的，但身体在水中的姿势有仰、俯之别。实用游泳多用蛙式仰泳，作为竞技游泳项目，规则限定身体在水中必须处于正常的仰卧姿势。



蝶 泳

蝶泳以其动作出水外形而得名。它是在蛙泳动作的基础上演变发展的，开始称为“蝶式蛙泳”，1952年第十五届奥运会后，国际泳联正式设立蝶泳姿势项目的比赛。初期的蝶泳，腿的动作是蛙泳姿势，1953年匈牙利运动员乔·董贝克模仿海豚游泳姿势。1956年以后蝶泳都采用了海豚式，现在的蝶泳亦称海豚泳。



139

第七节 新兴运动项目

什么是新兴运动项目？你了解和参与这些活动并从中寻求更大的乐趣吗？那么，就请你到新兴运动项目中遨游吧！

所谓新兴运动项目，是指在国际上比较流行，但在国内开展不久的或国内新创的、深受青少年喜爱并适合在学校开展的运动项目。

轮滑运动介绍

轮滑运动有着悠久的历史，1760年诞生于比利时。经过一百多年的发展与演变，美国人将轮滑鞋发展为4轮式。后来又将滚珠轴承装在轮滑鞋上，前后各两个轮子，大大加快了滑行速度。后又发展为前后四轮一字形排列。

轮滑已被国内外列为正式比赛项目，竞赛包括



三大项，轮滑、花样轮滑和轮滑球。其滑行技术与滑冰技术基本相同。

速度轮滑

分为场地跑道比赛和公路比赛两种。

速度轮滑正式比赛距离为：300 米、500 米、1 000 米、1 500 米、2 000 米、3 000 米、5 000 米、10 000 米、15 000 米、20 000 米、21 000 米、30 000 米、42 000 米、50 000 米。

花样轮滑

竞赛形式有单人滑、双人滑和舞蹈。

● 单人滑（男子、女子）包括规定图形和自由滑（短节目、长节目）。

● 双人滑包括短节目和长节目。

● 舞蹈包括规定舞、创编舞、自由舞。



轮滑球

比赛时每队至少由 6 名运动员组成（1 名守门员和 1 名替补守门员、4 名队员）。

比赛场地长 40 米、宽 20 米（任何情况下必须保证 2:1 的长宽之比，允许有 10% 的误差），四角应为弧形（半径 1 米），四边应有 1 米高的木围栏（其底部至少厚 2 厘米、高 20 厘米）。从球门线至端线距离为 2.7~3.3 米。球杆用木料或塑料制成，长度为 90~115 厘米，重量不超过 500 克。比赛用球周长 23 厘米，重量 155 克，颜色为纯一色且与场地颜色有明显区别。比赛方法和计分方法与冰球比赛基本相同。

学习轮滑运动的注意事项

从事轮滑运动必须要戴保护头盔、护膝、护腕、护肘、护掌。轮滑鞋的轮轴不能超出轮子以外。

要穿好鞋子，系好鞋带，注意鞋带不要系得过紧，以免影响血液循环；也不要系得太松，以防受伤，应使鞋与脚形成一个整体。系好鞋带后，站起来活动一下。

在公路上进行轮滑练习时，要避免让行人，应在没有车辆的平滑的水泥地面或柏油路面上活动，并高度重视安全，避免发生伤害事故。



轮滑头盔、护膝、护肘、护腕、护掌

攀岩运动介绍



攀岩是人们利用自身的体能，辅之以保护性的器材（如安全带、绳索等），攀登爬越岩石构成的峭壁或者人工制作的岩壁的一项运动。

这项新奇、刺激、惊心动魄的运动，锻炼了攀岩者的果敢、坚毅、沉着、冷静，造就出超人的魄力与胆识，激励着他们向自然挑战，向自我挑战。

攀岩一般分为两种，即徒手攀登和人工攀登。

● **徒手攀登：**又称自由攀登，是完全依靠四肢攀爬。

● **人工攀登：**每一步均需借助岩楔和其他器械辅助才能完成。

有条件的学校，可在室外修建攀岩墙，进行攀岩运动，并注意安全。

在学校进行攀岩时安全注意事项

- 确定攀岩路线。
- 检查器材装备，做好准备活动。
- 如攀岩墙较高，应戴安全帽、不戴手套。
- 在无保护的情况下不攀登。
- 攀岩时保持三点固定，手脚配合协调，保持身体平衡。
- 遇到意外保持冷静，妥善处理。
- 如果在校外从事攀岩运动，必须在专职教练员指导下进行。

附录：国家学生体质健康标准（2014 年修订）的评价指标和评分表（高中部分）

表1 国家学生体质健康标准（2014 年修订）的评价指标与权重

年 级	评价指标	权重 /%
高 中	体重指数 (BMI)	15
	肺活量	15
	50 米跑	20
	坐位体前屈	10
	立定跳远	10
	引体向上 (男)、1 分钟仰卧起坐 (女)	10
	1000 米跑 (男)、800 米跑 (女)	20

表2 体重指数 (BMI) 单项评分表 (体重单位：千克，身高单位：米)

等 级	单 项 得 分	男 生			女 生		
		高一	高二	高三	高一	高二	高三
正 常	100	16.5~23.2	16.8~23.7	17.3~23.8	16.5~22.7	16.9~23.2	17.1~23.3
低体重	80	≤ 16.4	≤ 16.7	≤ 17.2	≤ 16.4	≤ 16.8	≤ 17.0
超 重		23.3~26.3	23.8~26.5	23.9~27.3	22.8~25.2	23.3~25.4	23.4~25.7
肥 胖	60	≥ 26.4	≥ 26.6	≥ 27.4	≥ 25.3	≥ 25.5	≥ 25.8

表3 男生肺活量、50 米跑、坐位体前屈单项评分表

等 级	单 项 得 分	肺活量 / 毫升			50 米跑 / 秒			坐位体前屈 / 厘米		
		高一	高二	高三	高一	高二	高三	高一	高二	高三
优 秀	100	4540	4740	4940	7.1	7.0	6.8	23.6	24.3	24.6
	95	4420	4620	4820	7.2	7.1	6.9	21.5	22.4	22.8
	90	4300	4500	4700	7.3	7.2	7.0	19.4	20.5	21.0
良 好	85	4050	4250	4450	7.4	7.3	7.1	17.2	18.3	19.1
	80	3800	4000	4200	7.5	7.4	7.2	15.0	16.1	17.2
及 格	78	3680	3880	4080	7.7	7.6	7.4	13.6	14.7	15.8
	76	3560	3760	3960	7.9	7.8	7.6	12.2	13.3	14.4
	74	3440	3640	3840	8.1	8.0	7.8	10.8	11.9	13.0
	72	3320	3520	3720	8.3	8.2	8.0	9.4	10.5	11.6
	70	3200	3400	3600	8.5	8.4	8.2	8.0	9.1	10.2
	68	3080	3280	3480	8.7	8.6	8.4	6.6	7.7	8.8
	66	2960	3160	3360	8.9	8.8	8.6	5.2	6.3	7.4
	64	2840	3040	3240	9.1	9.0	8.8	3.8	4.9	6.0
	62	2720	2920	3120	9.3	9.2	9.0	2.4	3.5	4.6
	60	2600	2800	3000	9.5	9.4	9.2	1.0	2.1	3.2
不 及 格	50	2470	2660	2850	9.7	9.6	9.4	0.0	1.1	2.2
	40	2340	2520	2700	9.9	9.8	9.6	-1.0	0.1	1.2
	30	2210	2380	2550	10.1	10.0	9.8	-2.0	-0.9	0.2
	20	2080	2240	2400	10.3	10.2	10.0	-3.0	-1.9	-0.8
	10	1950	2100	2250	10.5	10.4	10.2	-4.0	-2.9	-1.8

表4 男生立定跳远、引体向上、1000米跑单项评分表

等级	单项得分	立定跳远 / 厘米			引体向上 / 次			1000米跑 / 分、秒		
		高一	高二	高三	高一	高二	高三	高一	高二	高三
优秀	100	260	265	270	16	17	18	3:30	3:25	3:20
	95	255	260	265	15	16	17	3:35	3:30	3:25
	90	250	255	260	14	15	16	3:40	3:35	3:30
良好	85	243	248	253	13	14	15	3:47	3:42	3:37
	80	235	240	245	12	13	14	3:55	3:50	3:45
及格	78	231	236	241				4:00	3:55	3:50
	76	227	232	237	11	12	13	4:05	4:00	3:55
	74	223	228	233				4:10	4:05	4:00
	72	219	224	229	10	11	12	4:15	4:10	4:05
	70	215	220	225				4:20	4:15	4:10
	68	211	216	221	9	10	11	4:25	4:20	4:15
	66	207	212	217				4:30	4:25	4:20
	64	203	208	213	8	9	10	4:35	4:30	4:25
	62	199	204	209				4:40	4:35	4:30
	60	195	200	205	7	8	9	4:45	4:40	4:35
不及格	50	190	195	200	6	7	8	5:05	5:00	4:55
	40	185	190	195	5	6	7	5:25	5:20	5:15
	30	180	185	190	4	5	6	5:45	5:40	5:35
	20	175	180	185	3	4	5	6:05	6:00	5:55
	10	170	175	180	2	3	4	6:25	6:20	6:15

表5 女生肺活量、50米跑、坐位体前屈单项评分表

等级	单项得分	肺活量 / 毫升			50米跑 / 秒			坐位体前屈 / 厘米		
		高一	高二	高三	高一	高二	高三	高一	高二	高三
优秀	100	3150	3250	3350	7.8	7.7	7.6	24.2	24.8	25.3
	95	3100	3200	3300	7.9	7.8	7.7	22.5	23.1	23.6
	90	3050	3150	3250	8.0	7.9	7.8	20.8	21.4	21.9
良好	85	2900	3000	3100	8.3	8.2	8.1	19.1	19.7	20.2
	80	2750	2850	2950	8.6	8.5	8.4	17.4	18.0	18.5
及格	78	2650	2750	2850	8.8	8.7	8.6	16.1	16.7	17.2
	76	2550	2650	2750	9.0	8.9	8.8	14.8	15.4	15.9
	74	2450	2550	2650	9.2	9.1	9.0	13.5	14.1	14.6
	72	2350	2450	2550	9.4	9.3	9.2	12.2	12.8	13.3
	70	2250	2350	2450	9.6	9.5	9.4	10.9	11.5	12.0
	68	2150	2250	2350	9.8	9.7	9.6	9.6	10.2	10.7
	66	2050	2150	2250	10.0	9.9	9.8	8.3	8.9	9.4
	64	1950	2050	2150	10.2	10.1	10.0	7.0	7.6	8.1
	62	1850	1950	2050	10.4	10.3	10.2	5.7	6.3	6.8
	60	1750	1850	1950	10.6	10.5	10.4	4.4	5.0	5.5
不及格	50	1710	1810	1910	10.8	10.7	10.6	3.6	4.2	4.7
	40	1670	1770	1870	11.0	10.9	10.8	2.8	3.4	3.9
	30	1630	1730	1830	11.2	11.1	11.0	2.0	2.6	3.1
	20	1590	1690	1790	11.4	11.3	11.2	1.2	1.8	2.3
	10	1550	1650	1750	11.6	11.5	11.4	0.4	1.0	1.5

表6 女生立定跳远、1分钟仰卧起坐、800米跑单项评分表

等级	单项得分	立定跳远/厘米			1分钟仰卧起坐/次			800米跑/分、秒		
		高一	高二	高三	高一	高二	高三	高一	高二	高三
优秀	100	204	205	206	53	54	55	3:24	3:22	3:20
	95	198	199	200	51	52	53	3:30	3:28	3:26
	90	192	193	194	49	50	51	3:36	3:34	3:32
良好	85	185	186	187	46	47	48	3:43	3:41	3:39
	80	178	179	180	43	44	45	3:50	3:48	3:46
及格	78	175	176	177	41	42	43	3:55	3:53	3:51
	76	172	173	174	39	40	41	4:00	3:58	3:56
	74	169	170	171	37	38	39	4:05	4:03	4:01
	72	166	167	168	35	36	37	4:10	4:08	4:06
	70	163	164	165	33	34	35	4:15	4:13	4:11
	68	160	161	162	31	32	33	4:20	4:18	4:16
	66	157	158	159	29	30	31	4:25	4:23	4:21
	64	154	155	156	27	28	29	4:30	4:28	4:26
	62	151	152	153	25	26	27	4:35	4:33	4:31
	60	148	149	150	23	24	25	4:40	4:38	4:36
不及格	50	143	144	145	21	22	23	4:50	4:48	4:46
	40	138	139	140	19	20	21	5:00	4:58	4:56
	30	133	134	135	17	18	19	5:10	5:08	5:06
	20	128	129	130	15	16	17	5:20	5:18	5:16
	10	123	124	125	13	14	15	5:30	5:28	5:26

人教版®

后

记

根据教育部制订的普通高中各科课程标准（实验），人民教育出版社课程教材研究所编写的各学科普通高中课程标准实验教科书，得到了诸多教育界前辈和各学科专家学者的热情帮助和大力支持。在各学科教科书终于同课程改革实验区的师生见面时，我们特别感谢担任教科书总顾问的丁石孙、许嘉璐、叶至善、顾明远、吕型伟、王梓坤、梁衡、金冲及、白春礼、陶西平同志，感谢担任教科书编写指导委员会主任委员的柳斌同志和编写指导委员会委员的江蓝生、李吉林、杨焕明、顾泠沅、袁行霈等同志。感谢担任学科顾问的邹时炎、李晋裕、王占春、滕子敬、林琬生等同志，向殷恒婵、余小鸣、董杰、杨国庆、陈冬华、李树林、王莹、文岩、陈雁飞、王建华、杨竞、曹建民等同志表示感谢，并在此感谢所有对本套教材提出修改意见、提供过帮助和支持的专家、学者、教师和社会各界朋友。

我们还要感谢使用本套教材的实验区的师生们。希望你们在使用本套教材的过程中，能够及时把意见和建议反馈给我们，对此，我们将深表谢意。让我们携起手来，共同完成教材建设工作。我们的联系方式如下：

电 话：(010) 58758578

E-mail: chensx@pep.com.cn

人民教育出版社 课程教材研究所
体育课程教材研究开发中心

人教版®