

普通高中教科书

# 体育与健康

必修全一册

毛振明 主编



教育科学出版社  
· 北京 ·

# 前 言

不懈的身体锻炼、维护健康的科学知识、参加体育活动积累的运动技能、由意志力养成的健康习惯对我们的身心成长起着至关重要的作用，而这一切都离不开一门重要的课程——体育与健康。高中体育与健康课程是高中教育的有机组成部分，是高中生必须上好的必修课程，它和我们的身心健康、一生幸福密不可分。

高中体育课程与小学、初中有很大不同，更具有特殊价值。高中阶段是身体素质发展敏感期的“收尾阶段”，高中毕业时，身体素质发展的“窗口”即将关闭，因此这个阶段的体育锻炼特别重要；高中是学习最为紧张的“冲刺阶段”，准备高考的同学们最需要用体育磨炼意志、强壮身体；高中阶段是同学们走向成熟、走向社会生活的“奠基阶段”，而渗透着道德教育、文明精神和良好品行的体育教育无疑对青少年身心的成长与健康起着重要作用。

本教材依据学科核心素养要求，根据当下体育课程改革的新实践，在《普通高中体育与健康课程标准（2017版）》的指导下编写。本教材努力为建立新的“模块式教学”服务，力避出现“蜻蜓点水”和“低级重复”现象；强调了基本运动能力和专项素质，增加了一些新动作锻炼的内容；力求图文并茂，并注意了动作图示的规范性，以尽量规范地示范运动技术动作；设计了一些有助于探究性学习的板块，以帮助同学们进行自主学习；尽可能详细地介绍常见的运动项目，以帮助同学们更好地认识运动项目全貌，为体验运动乐趣做好准备；对各内容的学习目标进行了仔细考量，以便简洁明确地指导同学们的学习；强调了学习方法的提示，以帮助同学们提高学习主动性；加强了自学和自我评价，尽可能发挥教材的“自学读本”功能。

落实课程标准的要求，学好体育课程，能够帮助我们增强体质、锻炼意志，促进我们全面、健康地发展。我们衷心希望同学们能以本书为师、为友，增强体育锻炼的意识，养成良好的锻炼习惯。

本教材编写组



# 目 录

## 体育与健康素养篇

### 第一章 学习健康知识 养成健康行为

第1节 树立科学健康观念 .....	3
第2节 培养健康生活方式 .....	11
第3节 提高避险防护能力 .....	19
第4节 促进心理健康发展 .....	30
第5节 塑造理想人格品质 .....	35

### 第二章 加强体能锻炼 塑造健美体形

第1节 体育锻炼的基本原则 .....	42
第2节 体能的要素与重要性 .....	46
第3节 体能的测试与评价 .....	49
第4节 制订科学的体能锻炼计划 .....	54

### 第三章 理解运动原理 提高运动能力

第1节 运动技能形成的基本规律 .....	60
第2节 发展体能的练习方法 .....	64
第3节 保证运动中的安全 .....	70
第4节 做好运动中的保健 .....	73
第5节 制订科学的运动处方 .....	79

### 第四章 融入运动文化 培养体育品德

第1节 灿烂的奥林匹克文化 .....	84
第2节 优秀的中国传统体育文化 .....	93
第3节 现代社会中的运动健身文化 .....	97
第4节 热情与文明的体育观赛文化 .....	102

# 运动与专项技能篇

## 第一章 球类运动

第1节 篮 球	109
第2节 足 球	122
第3节 排 球	132
第4节 羽毛球	140
第5节 乒乓球	147
第6节 网 球	155

## 第二章 田径类运动

第1节 径 赛	162
第2节 田 赛	174

## 第三章 体操类运动

第1节 体 操	179
第2节 健美操	186
第3节 街 舞	190

## 第四章 武术与民族民间传统体育类运动

第1节 武 术	193
第2节 民族民间传统体育类运动	210

## 第五章 冰雪与水上类运动

第1节 滑雪（以高山滑雪为例）	216
第2节 滑冰（以速度滑冰为例）	222
第3节 水上运动（以蛙泳为例）	229

## 第六章 新兴体育类运动

第1节 跆拳道	233
第2节 定向运动	240
第3节 轮 滑	244
第4节 花样跳绳	251
第5节 腰旗橄榄球	255
后 记	265



# 体育与健康素养篇





## 第一章



# 学习健康知识 养成健康行为

2016年10月，中共中央、国务院印发了《“健康中国2030”规划纲要》，将健康摆在国家优先发展的战略地位。纲要中特别强调要加强学校健康教育的力度，塑造学生自主自律的健康行为。2017年，教育部发布《普通高中体育与健康课程标准（2017年版）》，明确体育与健康课程的目标是增进学生身心健康，培养学科的核心素养即运动能力、健康行为、体育品德。因而，学习健康知识和养成健康行为是形成健康生活方式、拥有健康身心的前提和基础。让我们一起来学习什么是健康，培养健康的生活方式。



## 第1节

## 树立科学健康观念

提到健康，有些人并不以为然。在他们看来，自己年轻、身体没病、很少去医院就是健康了。然而，事实果真如此吗？没病就是健康吗？你清楚健康的真正含义吗？你了解健康的国际标准吗？

### 一、健康的含义

健康观念是随着社会发展和人们认识水平的提高而不断演化的。在古代，由于人们认识能力的局限，健康被视为由神灵所赐，生病则被认为是神灵对人的处罚。近代医学诞生以后，在相当长的一段时间里，人们把健康单纯地理解为“无病、无伤、无残”。1948年，世界卫生组织在其宪章中提出“健康不仅是免于疾病和虚弱，而且是保持身体上、精神上和社会



会适应方面的完美状态”。由此，“身体—心理—社会”三维模式的现代健康观得以确立。

1978年，世界卫生组织在《阿拉木图宣言》中重申，“健康不仅是疾病和体弱的匿迹，而且是身心健康、社会幸福的总体状态”。人们对健康内涵的认识经历了从单一维度到多元评价的变化，健康不再是孤立的医学问题，而是经济发展、社会进步、民族昌盛的重要保证。

## 二、健康的标准

要成为一个健康并保持健康的人，必须要了解健康的标准。

### 实践与思考 ▶

世界卫生组织提出了衡量健康的十大标准，请你根据下表对自己的健康状况进行评价，所得分数越高则表明你的健康程度越高。

世界卫生组织提出的健康标准

标准内容	完全符合	比较符合	一般	不太符合	完全不符合
有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和学习压力，而不感到过分紧张	5	4	3	2	1
处事乐观，态度积极，乐于承担责任	5	4	3	2	1
善于休息，睡眠好	5	4	3	2	1
应变能力强，能适应外界环境的各种变化	5	4	3	2	1
能够抵抗一般性感冒和传染病	5	4	3	2	1
体重适当，身体匀称。站立时，头、肩、臂的位置协调	5	4	3	2	1
眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎	5	4	3	2	1
牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，无出血现象，牙龈颜色正常	5	4	3	2	1
头发有光泽，无头屑	5	4	3	2	1
肌肉、皮肤有弹性，走路轻松有力	5	4	3	2	1



## 知识链接

### 世界卫生组织提出更简单且易于理解的健康标准——“五快”

“五快”是针对人的生理健康而言的，即：

1. 吃得快。进餐时有良好的食欲，不挑剔食物，能很快吃完一顿饭。
2. 便得快。一旦有便意，能很快排泄完大小便，而且感觉良好。
3. 睡得快。有睡意，上床后能很快入睡，且睡得好，醒后头脑清醒，精神饱满。
4. 说得快。思维敏捷，口齿伶俐。
5. 走得快。行走自如，步履轻盈。

对照这五条标准，想一想你自己做得怎么样。

## 三、健康的基石

世界卫生组织指出：在对健康长寿的影响指数中，自我保健占60%，遗传占15%，社会因素占10%，医疗条件占8%，生活环境和地理气候条件占7%。1992年，在《维多利亚宣言》中正式提出健康基石的16字格言，即合理膳食、适量运动、心理平衡、戒烟限酒。

### 合理膳食

食物多样，饥饱适当，油脂适量，粗细搭配，食盐限量，甜食少吃，饮酒节制，三餐合理。

### 适量运动

每天锻炼一小时，快乐工作四十年，幸福生活一辈子。

### 心理平衡

热爱、自律、感恩、宽容、友善。

### 戒烟限酒

远离香烟，限制饮酒。

## 四、健康的管理

自我健康管理是指个体对自己身体的健康信息和影响健康的危险因素进行分析、预测和预防的全过程。

### 1. 时间的管理

时间对任何人而言都是公平的。高中阶段学业紧张，我们要学会合理规划目标，制订缜密计划，自觉监控行为，有效管理时间。优秀人才具备的重要品质之一就是高效的时间管理能力。这不仅是指对学习时间的监管，还包括能够根据目标和任务合理分配学习、体育锻炼和休闲娱乐的时间。



**专家建议** ▶

**怎样克服拖延、合理安排时间**

1. 拿不准的事情先开始做再说。
2. 列一份清单，写下所有要做的事情，按照重要性排列先后顺序。
3. 把大事分解成小的、易于操作的事，并优先处理最难做的部分。
4. 设定一个5分钟的学习目标。一旦你开始认真学习，就会忘记时间，最终将完成不止5分钟的学习。
5. 根据实际情况列出每天或每周要完成的任务，以便能有条不紊地完成，及时在已经完成的任務后画“√”。
6. 把拖延会带来的后果写下来并贴在床头，时刻提醒自己赶快行动。
7. 每周末留出时间专门处理本周没有完成的任务，做完后睡个好觉。
8. 写一份“不拖延”的保证书，请家长监督自己，并制订相应的奖惩措施。

**实践与思考** ▶

请你坚持每天给自己制订一份待办事情清单。

待办事情清单			
日期：      年    月    日			
序号	事项内容	截止时间	完成情况

**2. 体重的管理**

国家体育总局、教育部等部门共同发布的 2010 年国民体质监测结果显示：7~22 岁城市男生、城市女生、乡村男生、乡村女生肥胖检出率分别为 13.33%、5.64%、7.53%、3.75%。2014 年中国学生体质与健康调研报告显示，与 2010 年相比，各年龄段学生肥胖率均有上升。



## 实践与思考 ▶

### 你的体重正常吗

根据我国学生体质健康标准，计算你的身体质量指数 [ 身体质量指数 (BMI) = 体重 (千克) / 身高的平方 (米<sup>2</sup>) ]。对照下面的身体质量指数单项评分表，看看你的身体质量指数是否处于正常范围。

	男生			女生		
	高一	高二	高三	高一	高二	高三
正常	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	≤ 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	≥ 26.4	≥ 26.6	≥ 27.4	≥ 25.3	≥ 25.5	≥ 25.8
你的BMI						

引自《国家学生体质健康标准 (2016年修订)》

### 3. 人际关系的管理

当今社会是信息社会，生活节奏快，竞争激烈，人际关系复杂。在这种情况下，我们应具备良好的心理素质及社会交往能力，否则就难以适应未来的生活。高中阶段，同伴关系、亲子关系、师生关系构成了我们最直接、最重要的人际背景。具有和谐的人际关系，不仅有助于自我发展，也是个人心理健康的重要标志。

在初、高中阶段，同伴是最重要的他人，能够被同伴接纳并拥有较高质量的友谊，对自我发展具有重要作用。

## 实践与思考 ▶

### 影响人际关系的主要个性品质

加拿大心理学家约翰·罗伯特·安德森 (John Robert Anderson) 进行了一项研究，让大学生对描述个性品质的形容词按照喜欢程度由高到低排序。这一研究结果至今依然具有跨时间、跨文化、跨人群的相对稳定性，对我们高中生也具有启发意义。

积极品质 (降序)	中间品质 (降序)	消极品质 (降序)
真诚	固执	古怪
诚实	刻板	不友好

(续表)

积极品质 (降序)	中间品质 (降序)	消极品质 (降序)
理解	大胆	敌意
忠诚	谨慎	饶舌
真实	易激动	自私
可靠	文静	粗鲁
智慧	冲动	自负
可信赖	好斗	贪婪
有思想	腼腆	不真诚
体贴	易动情	不善良
热情	羞怯	不可信
善良	天真	恶毒
友好	不明朗	虚假
快乐	好动	令人讨厌
不自私	空想	不老实
幽默	追求物欲	冷酷
负责	反叛	邪恶
开朗	孤独	装假
信任	依赖别人	说谎

请你对照表格进行自我评价，反思自己拥有哪些值得发扬的积极品质，有哪些需要克服的消极品质。

#### 4. 情绪的管理

青春期激素水平的快速变化是引发情绪困扰的重要因素。高中学业负担沉重，需要处理的社会关系日趋复杂，承担的责任、义务逐渐增加，如何在应激压力下管理好自己的情绪，是我们必须面对的现实问题。

情绪智力简称为情商，是指个体监控自己及他人的情绪和情感，并识别、利用这些信息指导自己思想和行为的能力。情绪智力是一种综合能力，它能让我们更加灵活、具有更强的适应性，且在情感上更加成熟、理性。成功人士通常都具有较高的情绪智力，而较低的情绪控制能力则可能会导致学业、生活的不顺利。



## 知识链接

### 情绪智力的结构

自我意识	能准确地识别、评价自己的情绪，能及时察觉自己的情绪变化，能归结情绪产生的原因
通情达理	能够准确感知他人的情绪或感受，理解别人的感受，觉察别人的真正需要，具有同情心
管理情绪	能够调节、引导、控制、改善自己和他人的情绪，知道如何让自己和他人冷静下来
自我激励	面对自己要实现的目标，能够随时进行自我鞭策、自我说服，始终保持高度热忱、专注和自制
使用情绪	能够运用情绪促进个人成长，发展人际关系



## 专家建议

### 情绪管理的方法

管理的方法	行为	作用	注意事项
语言暗示法	利用内部语言、口头语言或书面语言对自身进行暗示。如“冷静”“加油”“放松”“镇定”	既可以松弛过分紧张的情绪，也可以用来激励自己	建议采用积极自我暗示，避免消极自我暗示
注意力转移法	把注意力转移到自己感兴趣的事情上，如外出散步、看电影、读书、找朋友聊天等	防止不良情绪的泛化、蔓延，在活动中寻找到新的快乐	注意培养广泛的爱好和兴趣，建立社会支持系统
适度宣泄法	唱歌、找朋友倾诉、跑步、打球、冲击沙袋、哭泣等	将不良情绪宣泄出来，避免情绪能量带来的伤害	选择恰当的场合和对象，不能在公众场所随意发泄，以免引起不良后果
自我安慰法	找一个合乎内心需要的理由来说明或辩解。如“胜败乃兵家常事”“塞翁失马，焉知非福”	尽快摆脱烦恼，缓解矛盾冲突，消除焦虑、抑郁和失望	自我同情需要适度，不能转变为不断地寻找借口

(续表)

管理的方法	行为	作用	注意事项
交往调节法	找朋友、同学、老师、父母进行沟通和交流。如聊天、看电影、运动等	既能释放能量、缓解压力,也能通过语言厘清思路,转换视角和思维方式	交往的对象要可靠、值得信赖
情绪升华法	奋发学习、努力工作、化悲痛为力量	是对消极情绪的高水平宣泄,将消极情感引导到对人、对己、对社会都有利的方向去	是有建设性价值的情绪管理方法

1. 请你为自己制订一份健康管理方案,包括时间管理、体重管理、饮食管理、运动管理、人际管理、情绪管理六个方面。
2. 自我学习评价。

健康管理能力自我评价表

	非常不满意	不满意	不太满意	一般	比较满意	满意	非常满意
时间管理能力	1	2	3	4	5	6	7
体重管理能力	1	2	3	4	5	6	7
饮食管理能力	1	2	3	4	5	6	7
运动管理能力	1	2	3	4	5	6	7
人际管理能力	1	2	3	4	5	6	7
情绪管理能力	1	2	3	4	5	6	7

自我评价表得分越高,说明你的健康管理能力越强。



## 第2节

# 培养健康生活方式

两千多年前的《左传》指出人有三种疾病。第一种是“食病”，指饮食不当造成的疾病。当今社会常见的“三高”患者，大多是饮食不当所致。第二种是“蛊症”，指被迷惑的疾病。网络成瘾、酒精依赖、药物依赖、烟草毒品依赖等成瘾性问题可以归为“蛊症”。第三种是“鬼病”，指不良生活方式导致的疾病。由此可见，在我国古代，人们就已经意识到生活方式与健康之间的重要关系了。你觉得自己和同学的生活方式健康吗？有哪些健康隐患？健康的生活方式又是什么样的？

### 一、生活方式

#### 1. 生活方式的含义

生活方式有广义和狭义之分。广义的生活方式是指人们一切生活活动的典型方式和特征的总和，包括劳动生活、消费生活和精神生活等活动方式。狭义的生活方式，是指个人及家庭日常生活的活动方式，包括衣、食、住、行以及闲暇时间的利用等。



### 拓展阅读

#### “00后”与“90后”的生活方式有哪些不同

中国青少年研究中心先后于1999年、2005年、2010年和2015年进行“中国少年儿童发展状况”调查。2015年，在北京、上海、广东、山东、辽宁、河南、湖南、四川、云南和陕西10个省市162所中小学校进行了调查。此次调查对象多是2000年以后出生的人群，简称“00后”。

请你对照下表，把自己的生活方式与调查结果进行对比。

2010年和2015年部分调查结果

领域	调查内容	2010年(%)	2015年(%)
家庭作业时间	中学平日超标	52.9	78.5
	中学周末超标	61.7	87.1



(续表)

领域	调查内容	2010年 (%)	2015年 (%)
消费	手机拥有率	8.0	64.6
	个人电脑拥有率	9.7	29.1
	把自己的零花钱存起来	21.1	51.5
网络社交	使用过电脑	81.3	94.7
	使用过网络	52.9	88.7

引自：张旭东，孙宏艳，赵霞. 从“90后”到“00后”：中国少年儿童发展状况调查报告. 中国青年研究, 2017 (2): 98~107.

## 2. 生活方式的内容

### (1) 饮食习惯

高中生要培养良好的饮食习惯，注意合理的营养搭配。对照下表想一想，你做得怎么样？

#### 良好饮食习惯

不挑食、不偏食，食物多样化

安排好一日三餐，特别要重视早餐

食物要荤素、粗细搭配，多吃新鲜蔬菜、水果

适当增加奶、蛋、瘦肉和豆类等优质蛋白的摄入，少吃盐、甜食和动物脂肪

科学烹调，尽量减少食物中营养素的破坏和流失



### (2) 体力活动

远古以来，人们的生产方式和生活方式发生了巨大变化，从原始的刀耕火种到现代的机械化大生产，再到当今的网络化、数据化、智能化，人们逐渐从繁重的体力劳动中解脱出来。高科技虽然给人们的生产、生活带来了很多便利，但随之而来的也有负面影响，如人们的生活越来越依赖手机和网络，体力活动大大减少。

请你回忆一下，除了体育锻炼，你上个月参加了哪些体力活动？



世界卫生组织指出,身体活动不足已成为影响全球死亡率的第四大危险因素,每年有6%的死亡率与身体活动不足有关,仅次于高血压、烟品使用及高血糖,更有超过200万死亡人数可归因于静态生活。运动不足会带来循环系统如心脑血管疾病、骨质疏松、肌肉萎缩等方面的问题。

### (3) 习惯、爱好

良好的习惯有益于健康,如定期运动、规律作息、讲究卫生、定期体检等。抽烟、酗酒、不吃早饭、熬夜、晚起、久坐不动等习惯则对健康有害。每个人都有自己的兴趣爱好,读书、看报、唱歌、旅行、运动等都有助于身心健康。吸烟、沉迷于网络游戏和玩手机等,则是损害健康的不良嗜好,需要戒除。

十种错误的生活习惯

极度缺乏体育运动	长时间处在空调房间
有病不求医	久坐不动
缺乏主动体检	不能按时睡觉
不吃早餐	面对电脑、手机过久
与家人缺少交流	三餐饮食无规律

### (4) 休闲方式

《中国少年儿童发展状况调查报告》总结了“00后”学生的休闲特征:第一,课外阅读依然是最主要的休闲方式;第二,网络的吸引力大幅上升;第三,运动比例上升,但多数人运动量不足;第四,喜欢看电视的比例明显下降,喜欢看电影的比例上升;第五,上网频率加快,上网时长大幅增长,网络社交流行。

## 实践与思考 ▶

“00后”的课余生活与“90后”有哪些不同

排序	2015年(%) (00后)		2005年(%) (90后)	
1	读课外书	50.4	读课外书	58.8
2	听音乐	46.2	看电视	56.1
3	看电视	39.8	温习功课	43.8
4	运动	37.7	听音乐	38.2
5	与朋友聊天	34.3	运动	32.6
6	玩耍	34.2	玩耍	32.0

(续表)

排序	2015年(%) (00后)		2005年(%) (90后)	
7	上网	33.4	做家务	29.4
8	看电影	28.8	与朋友聊天	28.1
9	温习功课	27.9	睡觉	15.7
10	听流行歌曲	20.3	上网	12.7

引自：张旭东，孙宏艳，赵霞. 从“90后”到“00后”：中国少年儿童发展状况调查报告. 中国青年研究，2017(2)：98~107.

参考上表，请你给自己的课余生活排序。

## 二、健康生活方式

### 1. 合理安排膳食

现代医学研究表明，人体所需的营养素不下百种，其中有一些可由自身合成、制造，而必须从外界摄取的约有40种，可概括为七大营养素——蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质、水和纤维素。各种营养素都有其独特的功能，任何一种营养素摄入不足或摄入过量都不利于我们的生长发育。

为了给我国居民提供最根本、准确的健康膳食信息，国家卫计委于2016年公布了中国居民膳食指南，对居民每日应摄入的食物种类、合理数量以膳食宝塔的形式直观展现。



中国居民平衡膳食宝塔



高中生正处在发育期，全身各部分器官逐渐发育成熟，代谢旺盛，同时思维能力活跃、记忆力强，学习任务十分繁重，所以必须十分重视此时的营养状况。最好多吃谷薯类、蔬菜类、水果类等富含碳水化合物的食品，减少纯糖和纯油性的食品。考试期间还可以多摄入奶、蛋、鱼、瘦肉、豆类这些富含优质蛋白质的食品，可改善脑部营养，增加记忆力，并使精力集中。



### 专家建议

#### 体育锻炼时如何保证营养

##### 1. 科学补充水分。

运动前、中、后均可适量补水，原则为少量多次。长时间运动时，可间隔30分钟饮用一次添加适当糖类的水，每次饮用100~200毫升。

##### 2. 适当补充蛋白质。

进行体育锻炼时消耗的能量增多，膳食中的糖、脂肪和蛋白质供给热量的比例要适当，分别为60%~70%、15%~25%、10%~15%。蛋白质的补充可加速肝糖原的储量，还可以帮助修复受损肌肉，缓解疲劳。植物蛋白能延长持续性释放氨基酸的时间，有利于耐力性运动。

##### 3. 增加无机盐、矿物质摄入。

体育锻炼过程中无机盐、矿物质等随汗液大量排出，无机盐的摄入可维持体内电解质平衡，矿物质的缺乏会影响能量代谢和肌肉的收缩。

##### 4. 注意补充维生素。

B族维生素可参与能量代谢、维持神经调节；维生素C则有抗氧化功能，可减少运动过程中氧自由基的积累，避免疲劳。

##### 5. 针对锻炼的项目合理安排饮食。

进行发展力量的锻炼时可适当补充肉类、奶类和豆制品。进行耐力性运动时要多吃些谷类食品，以提高体内糖原储备。

## 2. 坚持适当运动

生命需要运动，过少或过量运动都不利于健康。运动的形式不重要，重要的是量力而行，循序渐进，持之以恒。有氧运动是增进健康的最佳方式，其特点是强度低、有节奏、不中断和持续时间长。最简单的有氧运动就是快步走，每天快步走路3千米，每周运动3~5次。快步走与散步、慢步走是不同的。时速在3千米以内的称为散步，时速为3~3.6千米的为慢行，时速为4.5千米以上为自然步行，时速为5.5千米以上才能称为快步走。快步走的步速要达到每分钟120~140步，如此才能达到最大心率的70%，满足中小强度的运动需求。



## 典型案例

### 运动不足会导致哪些疾病

哈佛大学公共卫生学院的一支研究团队通过量化研究发现，在全世界范围内，6%的冠心病（南亚地区为3.2%、东地中海地区为7.8%）、7%的II型糖尿病、10%的乳腺癌和10%的结肠癌是由于运动不足导致的。

2008年，全球死亡人口为5700万，其中9%是由于运动不足引起的，即有超过530万人是由于运动不足而死亡的。假设运动不足的发生率下降10%或25%，那么全球每年就会分别减少超过53万或130万的死亡人数。如果消除运动不足现象，全世界人口的平均寿命将延长0.68岁。

引自体育科学. 2013(9)



## 拓展阅读

1. 体育运动可以使我们发展自己，接近自然，丰富社会交往。体育中自由开放的精神，能成为人们和睦相处的良方，起到净化人们身心的作用。
2. 体育运动可以培养我们健康的行为，促使良好生活习惯的养成，预防疾病的发生。
3. 体育运动是快速生活节奏的调节器，能舒缓现代社会竞争给人们的压力，使我们的内心充盈而有活力。

### 3. 培养良好生活习惯

古希腊哲学家亚里士多德（Aristotle）曾说，人的行为总是一再重复，因此，卓越不是单一的行动，而是习惯。由此可见，良好习惯的养成不仅是身心健康的保障，更是通往成功卓越的阶梯。我们需要培养的良好生活习惯，包括卫生习惯、作息习惯、饮食习惯、学习习惯、思维习惯等。

中小学生的学业压力大，普遍存在用眼过度现象。特别是近十年，个人计算机、智能手机、平板电脑等电子产品日益普及，中小学生的视力健康问题更加突出。2014年，我国学生体质与健康调研结果显示，各学段学生近视率持续上升，7~12岁小学生、13~15岁初中生、16~18岁高中生视力不良率分别为45.71%、74.36%、83.28%。2018年6月，国家卫生健康委员会通报，我国儿童青少年近视率已居世界第一。



### 专家建议 ▶

#### 保护视力的正确行为

第一，控制用眼时间。在看书或电子产品45~60分钟后要适当休息一下，站起来活动活动身体，将目光看向远处绿色的树木。

第二，养成正确的读写姿势。保持“三个一”，即眼睛距离书本一尺，胸口距离桌沿一拳，握笔的手指距离笔尖一寸。

第三，坚持做眼睛保健操。

第四，增加户外体育运动，减少玩电子游戏或看电视的时间。

第五，当眼睛感到疲劳时，可用冷热毛巾交替敷眼，有助于缓解眼部疲劳。

第六，避免不良阅读习惯，避免在吃饭、走路、躺在床上时或灯光照明不足等情境下阅读书籍或看电子产品。

第七，坚持定期检查视力。

#### 4. 保持心理平衡

古人云：忧则伤身，乐则长寿。现代医学证实，精神心理状态对健康的影响是显著的。人只有做到心理平衡，生理才能平衡。临床医学和心理学案例发现，具有某些人格特点的人对特定的疾病具有特殊的易感性，某一种行为模式与某些疾病存在相关性。

美国著名心脏病专家弗里德曼（M. Friedman）把人分为两种类型：具有很高的患心脏病风险的A型人格和不易患心脏病的B型人格。随后进行了长达八年的追踪研究，发现A型人格患心脏病的比例超过B型人格一倍以上。后来又增加了容易罹患癌症的C型人格。

#### 人格分析

性格	性格特征	行为表现	易患疾病
A型	内驱力强、极端好胜、富有攻击性、缺乏耐心、勇于竞争、不善克制、喜欢显示自己的才华、有时间紧迫感	运动、走路、吃饭的节奏很快，试图同时做两件以上的事情，难以处理休闲时光	心脏病、高血压、脑出血等
B型	与A型性格相反，有较少的竞争性和敌意等	很少有时间上的紧迫感，不张扬，享受娱乐和休闲时光	
C型	善良、隐忍、自我牺牲、有耐心、不果断、同理心强	服从外部权威，不善于宣泄情绪	癌症



**专家建议** ▶

**如何减少敌意情绪**

敌意情绪是A型人格特质中表现出来的最大“毒性”。1989年，美国心理学家威廉姆斯(Williams)根据自己的临床经验，提出克服敌意情绪和增进对他人信任的10种方法。

1. 把你的怒气、敌意记在日记本上，写下事情发生时自己的想法和感觉，以及自己采取的行动。每个周末看一遍自己的记录。
2. 向自己和信任的人承认，自己的过度愤怒和对他人的敌视是自己的问题。
3. 一旦出现敌视他人或挖苦别人的想法，马上把它们打断。
4. 当对某人产生愤怒、敌意或看不惯的想法，自己要静下心来，想一想这些想法或情绪本身的不合理之处。
5. 当对别人感到生气时，要试着站在对方的立场上想一想。
6. 学会自嘲。
7. 学会有效放松。
8. 尝试信任他人，可以先从那些曾让你失望但没有伤害你的人开始。
9. 尽量多听别人说。
10. 要随时想到每个人都会有缺点。

1. 根据所学内容，对照检查自己及自己的家庭有哪些生活方式需要改善，请罗列出来，提出改正方案，并与家人一起讨论。

2. 自我学习评价。

**生活方式自我评价表**

	非常 不满意	不满意	不太 满意	一般	比较 满意	满意	非常 满意
饮食习惯	1	2	3	4	5	6	7
作息习惯	1	2	3	4	5	6	7
学习习惯	1	2	3	4	5	6	7
运动习惯	1	2	3	4	5	6	7
卫生习惯	1	2	3	4	5	6	7
情绪调控	1	2	3	4	5	6	7

评价与思考



## 第3节

# 提高避险防护能力

意外伤害事故是我们成长的“大敌”，尽管家长时常叮嘱，学校反复告诫，媒体也有提醒，但“安全警钟年年敲，意外事故时时有”。现代社会科技发展和生活方式的改变，使得我们的生活范围扩大，更早接触复杂的成人世界，面对更多的安全隐患。提高自我防护与避险能力，树立安全意识，全面提升紧急情况下的自救能力和处理问题能力，是高中生综合素质的基本表现。那么，我们可能会面临哪些安全问题？当遭遇校园欺凌、性骚扰等危险时，我们该如何自救？

## 一、网络安全

网络是人们求知、娱乐、交往的重要途径，但是其中也潜伏着许多不安全因素，可能给我们带来不良影响和身心伤害。因此，需要加强网络安全教育。

网络安全包括国家安全和个人信息安全、网络社交安全。

### 1. 国家安全

国家安全是指国家政权、主权、统一和领土完整、人民福祉、经济社会可持续发展和国家其他重大利益相对处于没有危险和不受内外威胁的状态，以及保障持续安全状态的能力。2015年，我国通过了《中华人民共和国国家安全法》，规定每年4月15日为全民国家安全教育日。习近平总书记多次在讲话中强调：“没有网络安全就没有国家安全。”2016年，我国通过了《中华人民共和国网络安全法》。公民在使用网络时要自觉维护我国的国家安全，包括不能危害网络安全，不能危害国家安全、荣誉和利益，不能煽动颠覆国家政权、社会主义制度，不能煽动分裂国家、破坏国家统一，不能宣扬恐怖主义、极端主义等。

### 2. 个人信息安全

个人信息是指自然人的姓名、出生日期、身份证号码、户籍、遗传特征、指纹、婚姻状况、家庭、职业、健康状况、病历、财务状况、社会活动及其他可以识别的信息。网络环境下，个人信息主要包括两大类。一是现实生活中个人信息的电子化。凡是现实生活中属于个人信息范畴的，一旦被人为地输入电子设备，就成为网络环境下的个人信息。二是网络中特有的个人信息，包括社交软件、电子邮箱、微博、网上银行等的账号、密码，以及在各个网站注册的用户信息等。

当今社会，人们日益频繁地通过网络学习、交往、购物。网络在给人们的生活、学习和工作带来便利的同时，也使个人信息的安全问题日益凸显。它会扰乱人们正常的生活秩序，甚至危及人们的生命财产安全，具有极大的安全隐患。





## 知识链接

### 个人信息泄露的危害及预防措施

泄露的信息类型	可能造成的危害	预防措施
姓名、年龄、住址及电话号码等	可能会引起电话骚扰，给被泄露者的学习和生活带来麻烦	增强自我保护意识。注意对个人信息的保护，不随便向他人透露
个人照片、音频、视频等	将视听资料上传网络，可能导致大量深层信息被挖掘曝光，会影响当事人的形象和生活，带来名誉和精神上的损害	不随便上传自己和家人的照片、音频、视频等
各种账号及密码	重要密码泄露可能会造成财产损失，甚至引发绑架、抢劫等严重的刑事犯罪，危及我们的生命财产安全	不随意打开来历不明的电子邮件及网页链接，不下载未经杀毒的软件，不在网站轻易填写手机号码、银行卡等个人账户信息。密码设置尽可能复杂一些，使用字母与数字组合
职业身份、社会关系等	犯罪嫌疑人可能利用这些信息冒充受害者，向其同事或朋友索取更有用信息，甚至用来进行网络诈骗	不随意在不明网站登记个人信息
个人IP地址	犯罪嫌疑人可利用系统漏洞，伺机在他人电脑中植入专业间谍软件，监控他人电脑中的文件资料和网络活动	不要打开聊天工具上收到的不明文件或网页链接，在将移动硬盘接入电脑前，先进行病毒扫描

### 3. 网络社交安全

《2015年中国少年儿童生活报告》显示，“00后”学生使用手机行为中比例最高的三项是打电话（59.5%）、听音乐（57.4%）和登录社交软件（46.4%）；上网行为中比例最高的三项是登录社交软件（50.3%）、听音乐（49.2%）和玩游戏（40.2%）。可见，网络社交是“00后”在网上最频繁的活动，他们不仅能够通过网络平台维系已有的社交关系，而且还可能在网络中寻找、结识陌生人。通过进一步的调查发现，在上网的“00后”中，33.4%在网上与陌生人聊过天，11.8%在网上透露过家庭或学校地址、电话号码等个人信息，10.1%见过网友。



### 典型案例

#### 网络上也有欺凌吗

网络欺凌是通过手机短信、社交软件和互联网发生的，是在网络背景下，对他人实



施大范围的敌意、攻击和威胁，并给他人身体和心理造成巨大伤害的行为。

你遭遇过或听说过此类事情吗？假如遇到这类事情，你该如何应对？



### 专家建议 ▶

#### 中学生网上社交需要注意什么

1. 不要把自己及家人的真实个人信息，如姓名、住址、学校、电话号码和照片等在网上告诉其他人，能够识别网络社交场所、聊天室、博客等可能存在的危险。
2. 尽量避免在网上发布个人信息，在参加某些网络社交活动时保持敏感，确保自己只能被那些得到自己允许的人看见。
3. 进入聊天室前要告诉父母，必要时由父母确认该聊天室是否适合学生使用，不要在各个聊天室之间“串门”。在聊天室中，如果发现有人发表不正确的言论，应立即离开，自己也不要再在聊天室散布没有根据或不负责的言论。
4. 不要会见任何在网络上结识的人，如果确实有必要，应该事先告诉家长，在父母的同意和护送下，或与可信任的同学、朋友一起在公共场所与其见面。
5. 当遭受网络欺凌时，应与家长和老师沟通，不要保持沉默。
6. 尽量不要把手机借给他人，不要把手机密码告诉别人或发送个人信息给他人。
7. 不要在网上散布对他人有攻击性的言论，也不要传播或转发他人发布的违反中学生行为规范甚至触犯法律的内容。

## 二、社交安全

对我们中学生而言，最主要的社交场所就是校园。近年来，学生欺凌已经成为越来越被重视的社会问题。学生欺凌事件及其治理也逐渐成为社会公众、政府管理部门广泛关注的热点话题。2016年4月，国务院教育督导委员会办公室向各地印发了《关于开展校园欺凌专项治理的通知》。2016年11月，教育部联合中央综治委、最高人民法院、最高人民检察院、公安部、民政部、司法部、共青团中央、全国妇联等部门印发了《关于防治中小学生欺凌和暴力的指导意见》。

学生欺凌是发生在校园内、学生上学或放学途中、学校的教育活动中，教师、同学或校外人员蓄意滥用语言、躯体力量、网络、器械等，针对师生的生理、心理、名誉、权利、财产等实施的达到某种程度的侵害行为。学生欺凌具有行为意图上的不友善性、力量上的不平衡性以及时间上的持续性和反复性，严重影响受欺凌者的身心健康。



## 知识链接

### 学生欺凌行为有哪些

1. 身体欺凌：对受害者进行重复性的攻击。如对受害者拳打脚踢、掌掴、推、撞、拉扯头发，或使用刀具、棍棒等攻击受害者。
2. 言语欺凌：使用侮辱性语言给受害者取侮辱性绰号，中伤、讥讽、贬抑受害者的体貌、性取向、宗教、种族、收入水平、国籍、家人等。
3. 支配欺凌：恐吓、威逼受害者做他（她）不想做的事，威胁受害者服从命令。
4. 关系欺凌：孤立或排挤受害者，传播关于受害者的谣言，让受害者遭遇麻烦，或令受害者受到处分。
5. 财产欺凌：干涉受害者的个人财产等，强索金钱或物品。



### 专家建议

#### 学生欺凌行为防治策略

1. 人身安全永远是第一位的，不要激怒企图欺凌你的人。
2. 遇到欺凌，一定要沉着冷静。采取迂回战术，尽可能拖延时间。避免使用挑衅性语言激怒对方，防止暴力发生或升级。
3. 必要时向路人呼救求助，采用异常动作引起周围人注意。
4. 若被很多人围攻，要明白逃为上策，一有机会就应先逃离现场；如果对方未动手，而是“谈判”，可先尝试“谈判”，见机不妙则迅速逃离。
5. 上下学尽可能结伴而行，不要走僻静、人少的地方，要走有路灯的大路。放学后不要在路上贪玩，应按时回家。
6. 如果遭遇了欺凌，要及时告诉父母、老师等。
7. 如果受到很严重的伤害，父母和老师也很难保护你或帮助你解决时，可以请父母和老师协助向其他方面如新闻媒体、司法机关等求助。
8. 当看到有同学被欺凌时，应尽快报告老师。
9. 练就强壮的身体，可以降低被欺凌的可能性。

## 三、性安全

性安全是指掌握在性问题上的自我保护知识，如防止生殖器官受到外伤及一般外伤的处理、基本避孕方法、怎样克制性冲动、如何避免性骚扰、在与异性相处时怎样避免性侵害、遭遇性侵时如何自救、常见性病及艾滋病的预防知识等。



## 1. 应对性骚扰

性骚扰指以性欲为出发点的骚扰，以带性暗示的言语或动作骚扰受害者，引起对方的不悦感，通常指加害者肢体碰触受害者性别特征部位，妨碍对方行为自由并引发对方抗拒反应。



### 专家建议

#### 如何预防和应对性骚扰

1. 主动通过正确途径学习性知识。
2. 正确地理解性骚扰的概念，避免将他人所有的言行均视为性骚扰信息。
3. 穿着不宜暴露过多，不给他人可乘之机。
4. 要学会识别并远离那些性格极端、很难控制自我情绪的人。
5. 有意识地学习一些防身术，必要时可以自卫。
6. 面对性骚扰，应以语言表达自己明确的反感情绪，必要时可向父母、老师、同学求助或寻求法律援助。
7. 孤立无援时，不宜急于反抗，不要激怒施暴者，应寻找机会摆脱骚扰，或留下各种证据，为日后的司法解决提供必要条件。
8. 要牢记，在任何时候，人身安全、生命安全是最重要的。
9. 遇到熟人的性骚扰，一定要及时告知家长和老师，以避免对方长期纠缠。

## 2. 预防性侵犯

性侵犯是指各种与性相关且违反他人意愿，强迫他人做与性有关的行为。性侵犯包括身体接触侵犯和非身体接触侵犯，严重的性侵犯是强奸。性侵犯的对象并不限于女性，男性也可能遭遇来自女性或男性的性侵犯。特别值得注意的是，性侵犯者并不都是陌生人，很多是受害者社会交往中的熟人，如同学、老师、亲戚、朋友等。



### 专家建议

#### 如何预防性侵犯

1. 提高警惕，避免单独和陌生人、异性熟人外出。
2. 避免晚上或天气不好的时候与陌生人见面。
3. 避免单独待在僻静的地方，晚上避免独自外出，要结伴出行。
4. 单独外出见人时，要告知同学、父母或者老师会见人员的基本信息和见面地点，要选择公共场所作为见面地点。
5. 不轻信陌生人，不食用陌生人提供的水或食品。
6. 不搭乘陌生人或不熟悉、不信任的人的车。
7. 不要在聚会或约会时饮酒。

8. 着装避免过于暴露，举止要端庄稳重，与异性交往要保持适当距离。

### 遭遇性侵犯如何应对

1. 沉着镇定，观察周围环境，伺机发出求救信号或逃走。
2. 高声呼救，快速离开僻静环境，到人多的地方。
3. 坚定地拒绝侵犯者对自己的接触。
4. 找机会拨打110电话报警，简明准确地报告事发地点。
5. 牢记生命安全永远是第一位的。
6. 及时告知家人，请求帮助。
7. 遭遇性侵后及时去医院检查，确定是否感染疾病或怀孕。
8. 必要时可寻求专业心理辅导。

### 3. 避免性行为

处于青春期中期的高中生，由于激素水平快速变化，性冲动明显增强。如何克制性冲动，学会正常与异性交往，避免不负责任和不安全的性行为，保护自己的身心健康，是我们需要学习的人生必修课程。

## 四、卫生安全

### 1. 预防疾病

慢性非传染性疾病（简称慢性病）是一类与不良行为和生活方式密切相关的疾病，包括心脑血管疾病、肿瘤、慢性呼吸系统疾病、营养代谢性疾病、运动系统疾病、感觉器官疾病、口腔疾病和遗传性疾病、癌症、精神卫生问题等。世界卫生组织报告指出，导致慢性病的危险因素很多，主要的三个原因是膳食不合理、缺乏身体活动和吸烟饮酒。

传染病是由各种病原体引起的能在人与人、动物与动物或人与动物之间相互传播的一类疾病。我国目前的法定传染病有甲、乙、丙3类，共39种。

传染病的主要类型

传染病类型	传染病名称	传染途径	预防重点
呼吸系统传染病	流行性感冒、肺结核、腮腺炎、麻疹、百日咳等	空气、飞沫、尘埃	接种疫苗
消化系统传染病	霍乱、细菌性痢疾、病毒性肝炎、肠道寄生虫病等	水、食物、粪便、手、苍蝇等	重视环境卫生、饮食卫生、个人卫生
血液传染病	乙型肝炎、疟疾、流行性乙型脑炎等	血液	避免血液污染、生物媒介等传播
体表传染病	血吸虫病、沙眼、狂犬病、破伤风等	接触	避免接触传染源
性传染病	性病、艾滋病等	性接触、血液、母婴	避免危险性行为



## 2. 安全用药

安全用药是指根据个人的基因、病情、体质、家族遗传病史和药物的成分等进行全面检测，准确选择药物，真正做到“对症下药”。同时，以适当的方法、剂量，在适当的时间准确用药，并注意药物的禁忌和不良反应等。

## 3. 远离毒品

截至2015年底，我国共有吸毒人员234.5万人，其中不含戒断三年未发现复吸人数、死亡人数和离境人数。吸毒人员低龄化特征突出，不满18岁人员达到4.3万，18~35岁人员有142.2万，占比达到60.6%。滥用毒品会导致暴力攻击、自杀自残、毒驾肇事等多种极端事件发生。



### 知识链接

#### 毒品的类别

《中华人民共和国禁毒法》第一章第二条规定，毒品是指鸦片、海洛因、甲基苯丙胺（冰毒）、吗啡、大麻、可卡因，以及国家规定管制的其他能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品。

青少年接触毒品最主要原因是好奇，其次是遇到挫折或为了寻求刺激。青少年处于世界观、价值观建立的关键时期，极易受到外界环境的影响，再加上青少年自信心膨胀，总认为自己能抵抗毒品的诱惑，而一旦尝试，后果不堪设想。



### 知识链接

#### 吸食毒品有哪些危害

1. 引发中毒。长期或过量吸毒，会对身体产生有害作用，使得机体功能失调，变得嗜睡、感觉迟钝、运动失调、出现幻觉、容易妄想、定向障碍等。
2. 戒断反应。长期吸毒造成严重的身心损害，吸毒者通常在突然终止用药或减少用药剂量后，引起各种并发症，或由于痛苦难忍而自杀。
3. 精神障碍。吸毒极易引发幻觉和思维障碍，更有甚者会因为吸毒而丧失人性。
4. 感染疾病。静脉注射毒品可能会给滥用者带来感染性疾病，常见的有化脓性感染、乙型肝炎以及艾滋病。此外，还会对神经系统、免疫系统造成损害。
5. 危害家庭。吸毒者在自我毁灭的同时，也严重破坏了自己的家庭，使家庭陷入经

济破产、亲属离散，甚至家破人亡的困难境地。

6. 扰乱治安。吸食毒品会诱发各种违法犯罪活动，扰乱社会治安，给社会安定带来巨大威胁。

#### 远离毒品“九不要”

不要盲目效仿

遇到烦心事  
不要吸毒消愁

不要因好奇  
以身试毒

不要抱  
侥幸心理

不要结交  
吸毒、贩毒人

不要在吸毒  
场所逗留

不要轻信吸毒  
享乐的谣言

不要听信吸毒  
治病的谎言

不要贪图虚荣  
吸毒、贩毒

#### 4. 对兴奋剂说“不”



#### 知识链接

##### 什么是兴奋剂

兴奋剂原义为“供赛马使用的一种鸦片麻醉混合剂”，现在是对所有禁用药物的统称。早期运动员为了提高运动成绩，大多使用具有兴奋性作用的刺激剂，尽管后来被禁用的其他类型药物并不是都具有兴奋性，但国际上对禁用药物仍习惯沿用“兴奋剂”的称谓。

确保没有禁用物质进入自己体内和不使用禁用方法，是每个运动员的个人责任。使用兴奋剂在根本上与体育精神背道而驰，会破坏体育竞赛的公平公正原则，背离体育运动的本质意义，歪曲青少年的价值观。同时还会扰乱青少年体内激素的平衡，影响体内各器官发育，甚至会造成死亡。因此，我们必须对兴奋剂大声说“不”！



#### 拓展阅读

《世界反兴奋剂条例》是关于体育运动中世界反兴奋剂体系的全球性基础文件。《奥林匹克宪章》及2005年10月19日在法国巴黎通过的《反对在体育运动中使用兴奋剂国际公约2005》（简称“联合国教科文组织公约”）都将预防和反对在体育运动中使用兴奋剂视为国际奥委会和联合国教科文组织的一项重要使命，并认同《世界反兴奋剂条例》的根本作用。



## 五、出行安全

### 1. 预防踩踏

踩踏事故是指在集会中，特别是在行进的队伍中，有人意外跌倒后，后面或周围的人群对跌倒的人产生踩踏，进而加剧拥挤，增加跌倒人数，并恶性循环的群体性伤害事故。



#### 典型案例

2014年12月31日晚，正值跨年夜活动，很多游客、市民聚集在上海外滩迎接新年，在陈毅广场东南角通往黄浦江观景平台的人行通道阶梯处底部有人失衡跌倒，继而引发多人摔倒、叠压，致使拥挤踩踏事件发生，造成36人死亡，49人受伤。



#### 专家建议

1. 举止文明，人多的时候不拥挤、不起哄、不制造紧张或恐慌气氛。
2. 尽量避免到拥挤的人群中，不得已时，尽量走在人流的边缘。
3. 发觉拥挤的人群向自己行走的方向涌来时，应立即避到一旁，不要慌乱，不要奔跑，避免摔倒。
4. 顺着人流走，切不可逆着人流前进。
5. 假如陷入拥挤的人流，一定要先站稳，身体不要倾斜、失去重心，即使鞋子被踩掉，也不要弯腰拾捡或系鞋带。有可能的话，可尽快抓住坚固可靠的东西慢慢走动或停住，待人群过去后迅速离开现场。
6. 若自己被人挤倒，要设法靠近墙角，身体蜷成球状，双手在颈后紧扣以保护身体最脆弱的部位。
7. 在人群中走动，遇到台阶或楼梯时，尽量抓住扶手，防止摔倒。
8. 在拥挤的人群中要时刻保持警惕，当发现有人情绪不对，或人群开始骚动时，就要做好准备保护自己与他人。
9. 人群骚动时，要注意脚下，防止被绊倒，避免自己成为拥挤踩踏事件的诱发因素。
10. 当发现自己前面有人突然摔倒时，要马上停下脚步，同时大声呼救，告知后面的人不要向前靠近。

### 2. 溺水救治

2014年，世界卫生组织发表《全球溺水报告》，指出全世界每年溺水死亡人数是37.2万人，



且半数以上溺水死亡者不足25岁，5岁以下儿童溺水率最高，溺水是全世界各区域儿童和青年的十大死因之一。



### 知识链接

#### 为什么说海洋中的离岸流很危险

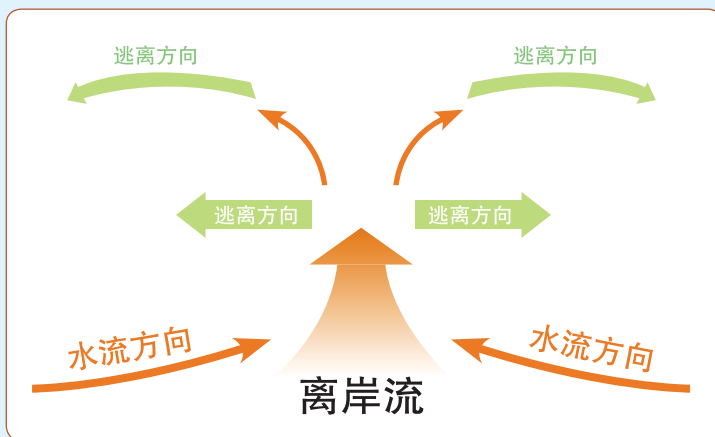
在海边溺水事件中，约90%是由于离岸流引发的。

判断离岸流的常用方法如下。

1. 看海边的警示牌。
2. 有白色泡沫或浑浊泥沙等集中漂离岸边并流向深水的相对平静水域时，通常会有离岸流。
3. 持续观察到两边都是浪花，而中间浪花较少或没有浪花的地段可能有离岸流。

如果不慎被卷入离岸流，可按以下方式设法逃脱。

1. 不要立刻奋力向岸边游，可向两侧沿岸方向游离离岸流区域后，再向岸边游。
2. 如果无法游离离岸流，可先顺浪漂浮。
3. 可尽力挥手、大喊向岸边人求救。



被卷入离岸流的逃离方向

引自：陈瑜. 遇到“吃人”的离岸流如何自救. 科技日报, 2018.8.8.



### 专家建议

#### 溺水者如何自救

1. 游泳时如果感觉身体不舒服，如眩晕、恶心、心慌等，要立即上岸休息。
2. 当在水中突然发生手或脚抽筋现象，应立即求救。若周围没人，要保持镇静，开始自救。如果手抽筋，可将手握拳，然后用力张开，迅速反复多做几次，直到抽筋消除为止。如果腿抽筋，先吸一口气仰浮水上，用抽筋肢体对侧的手握住抽筋肢体的脚趾，用力向身体方向拉，同时用同侧手掌压在抽筋肢体的膝盖上，帮助抽筋腿伸直。
3. 发生意外情况时，一定要镇定，千万不要手脚乱蹬、拼命挣扎，要节省体力，并高声呼救。
4. 意外落水后应立即屏住呼吸，踢掉双鞋，然后放松肢体，当感觉开始上浮时，



尽可能保持仰位，使头部后仰，鼻部露出水面呼吸，呼吸时尽量用嘴吸气、用鼻呼气，以防呛水。身体下沉时，可用手掌下压。要注意保存体力，等待救援。

5. 当有人来救援时，应积极配合救助者，仰卧水面，由救助者将自己拖曳到安全地带。

1. 如果你现在独自置身于一个陌生的城市，你知道需要做好哪些自我保护措施吗？

2. 自我学习评价。

个人信息安全自我评价表

	非常不安全	不安全	不太安全	一般	比较安全	安全	非常安全
姓名、住址、电话号码等	1	2	3	4	5	6	7
照片、视频	1	2	3	4	5	6	7
账号、密码	1	2	3	4	5	6	7
身份、关系	1	2	3	4	5	6	7
个人IP地址	1	2	3	4	5	6	7



## 第4节

# 促进心理健康发展

高中阶段处于青春期中期，是从不成熟走向成熟的关键时期，我们在充满朝气的同时也会比较敏感。高中阶段学习压力大、任务重，当学习、生活、交友等遇到困难或困惑的时候，我们应该如何及时解决？怎样增强自信心？怎样促进心理健康与社会适应？

### 一、心理健康的标准

世界卫生组织并未对心理健康进行过明确界定。不同时期、不同学者对心理健康有着不同的界定。林崇德在《中学生心理学》一书中，对中学生心理健康标准做了以下界定。

中学生心理健康标准

学习	人际	自我
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 成为学习的主体</li> <li>◆ 从学习中获得满足感</li> <li>◆ 在学习中增进体脑发展</li> <li>◆ 在学习中保持与现实环境的接触</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 能了解彼此的权利和义务</li> <li>◆ 能客观地了解他人</li> <li>◆ 关心他人的要求</li> <li>◆ 诚心的赞美和善意的批评</li> <li>◆ 积极的沟通</li> <li>◆ 保持自身人格的完整性</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 善于正确地评价自我</li> <li>◆ 通过别人来认识自己</li> <li>◆ 及时而正确地归因，并能够达到自我认识的目的</li> <li>◆ 扩展自己的生活经验</li> <li>◆ 根据自身实际情况确立抱负水平</li> <li>◆ 具有自制力</li> </ul>

引自：林崇德. 中学生心理学. 北京：中国轻工业出版社，2013.

尽管对于心理健康没有统一的评价标准，但是有四条标准是大多数学者的共识：第一，有一种主观幸福感；第二，有能力形成和维持良好的人际关系；第三，有能力参与建设性、有意义的工作；第四，有能力成功地应对生活的挑战，获得成长。



### 专家建议 ▶

诚如世界上没有绝对意义上的健康，每个人都会生病、都会有不太健康的时候一样，心理健康也是如此。没有心理绝对健康的人，也不存在心理完全不健康的人。每个人在其一生中，都可能会在某一特定时刻出现心理困惑或障碍，都需要自我或他人的心理调节。出现心理问题并不可耻，也不可怕，需要真实面对、积极寻找有效方法进行调节，每解决一次心理问题、战胜一次挫折困难，我们都会获得自我成长。

## 二、青春期的心理发展

“青春期”的英文来源于拉丁语，意为“成长为成年人”。在所有社会中，青春期都被认为是一段由不成熟的儿童期进入成熟的成年期的成长阶段，是一个生理、心理、社会和经济上的过渡阶段。

世界卫生组织将10~22岁界定为青春期。社会学家通常将青春期划分为早期、中期和晚期，10~13岁为青春期早期，14~17岁为青春期中期，18~22岁为青春期晚期。高中生大多处于青春期中期。不同时期，我们的身体、心理和社会发展特征不同，行为表现不同，需要解决的主要问题也不同。

### 1. 自我认同

“我究竟是一个什么样的人？”“为什么我有时候特别开朗，有时候又特别胆怯，哪一个才是真正的自己？”“什么事情对我来说是重要的？”“什么是我自己想要的生活？”这些问题经常使我们感到迷茫和困惑。其实，这些都是有关自我认同的问题。

### 实践与思考 ▶

美国心理学家爱利克·埃里克森（Erik H. Erikson）将自我认同纳入人格发展理论体系，认为建立统一的自我认同是青少年期的中心发展任务。青少年必须在青春期前的自我和现在的自我之间寻找连接点，必须形成稳定和统一的自我观念。整个青春期，青少年都会在职、意识形态、性取向这三个领域进行思考与探索，尝试做出明确的答复。请你认真思考，下面三个领域的任务你能够完成几项。

1. 职业。能够选择一个自己喜欢且擅长的职业。
2. 意识形态。能够建立一种信仰、信念和一般性的世界观。
3. 性取向。能够确定自己的性取向和产生相一致的性别角色行为。

## 2. 自主性

青春期是个体自我认同发展的核心时期，也是从儿童的依赖性向成人的自主性转变的关键时期。成为能够自我支配的自主的人，是青春期的一项基本发展任务。这种要摆脱对父母、老师依赖的自主需求，常导致青春期常见的亲子之间矛盾与冲突的加剧。

心理学家一般将青春期的自主性区分为三种类型。

第一，情感自主性。从青春期开始，我们会将人际关系的重点从父母转移到同伴。个体对父母的情感依赖会变弱很多，当我们遇到困难时，一般会从同伴关系中寻求帮助，而不会轻易向父母开口。

第二，行为自主性。我们不会再像儿童那样遇到任何事情只是求助于父母，而更善于从拥有相关知识的他人那里寻求建议，对其进行权衡，并依据这些信息独立做出决定。

第三，价值观自主性，是指我们在此阶段能够逐渐形成自己对道德、政治、宗教、价值观等问题的观点。

## 三、压力与应对

### 1. 挫折困难

我们每个人都会遇到成长中的困难和挫折，其实，这也正是一个人成长的动力和机会。如何面对挫折？我们可以先了解所处的挫折发展阶段及其表现特征，然后采取积极有效的应对策略尽快战胜挫折，迎接新的生活。

应激发展阶段及应对策略

序列	特征	行为表现	应对策略
第一阶段	否认	“这不是真的！”第一反应通常是否认，不愿意承认事实的发生，告诉自己一切还和从前一样，否认事实真相，反复求证	倾诉、求证、尽快确认，不要回避问题
第二阶段	愤怒	“为什么这样的事情会发生在我身上？”当发现事实确实之时，情绪变得悲愤和激动，对自己感到愤怒，也容易迁怒于周围的人	合理宣泄，哭泣、倾诉、运动，不要刻意压抑愤怒和悲伤
第三阶段	协商	希望交换一些别的东西来改变已经发生的一切	努力寻找并尝试解决问题的方法
第四阶段	消沉	陷入抑郁、悲伤等负面情绪，强烈的无助、沮丧、痛苦开始环绕自己，感觉失去了所有的希望	聊天、找朋友交流、运动、旅游，尽量转移注意力
第五阶段	接受	走出悲伤，面对事实，接受生活	尽快开始新生活



### 专家建议 ▶

#### 如何快速走出低落情绪

1. 多交朋友，尤其是多与性格开朗外向的人在一起，能够感染自己，获得乐观情绪。
2. 勤快起来。动起来、做起来会帮助自己将注意力转移到新的事情或外部世界上，避免沉湎于不良情绪。
3. 闲着的时候不要将自己闷在屋里，到户外走一走，有助于快速转移注意力。
4. 听一些轻松的音乐，能放松紧张的大脑神经，缓解心理疲劳。
5. 多穿暖色调的衣服。研究表明，红色、橙色等暖色能够起到振奋情绪的作用。
6. 适当地宣泄。可以找个没人的地方大哭一场、找个空旷的地方大喊几声，或者和朋友聊天，倾诉内心的烦恼。
7. 去运动。心理学研究结果表明，体育运动是缓解抑郁的最佳非药物方法。可以选择社交型的运动项目，如篮球、足球等运动，或与同学、朋友一起跑步、登山等。



## 2. 学习倦怠

学习倦怠往往是课业负担过重或遇到学习困难等情况时产生的一种心理现象，可能会有这样一些表现：第一，总是身体困乏，反应迟钝，有厌倦感，什么都不想做，对什么都没有兴趣，即便是曾经感兴趣的学科、喜欢参加的活动，也感到无味；第二，过度焦虑，在考试等压力下担心不能达到预期目标或不能克服障碍，害怕自尊心、自信心受挫，精神紧张，记忆力下降，注意力分散；第三，表现冷漠，态度消沉，情绪低落，灰心丧气，无精打采。



### 专家建议 ▶

#### 如何缓解学习倦怠

1. 恢复体力，顺应生物钟的节律安排学习和生活。
2. 适度运动，学会放松。
3. 科学用脑，减少疲劳。
4. 改善学习方法，改变学习态度，调整学习目标。
5. 对自己的成败进行正确的归因，肯定自己。

## 四、自尊与自信

### 1. 自尊

自尊是指自我接纳、自我尊重和自我价值感，是个人对自己重要性、价值感的评价，是预测主观幸福感和生活满意度最为稳定的心理指标。在心理学理论中，自尊被认为是心理健康的核心概念。

自尊包括两个部分。第一，归属感。起源于社会交往经验，来自与父母或其他重要他人早期社会交往过程中感受到的无条件的喜欢和尊重。归属感给人的生活提供了安全的基石，使其相信，无论发生任何事，他们都将尊重。第二，掌控感。个体通过不断克服困难、解决问题，而获得能够对世界施加影响的掌控感。

### 2. 自信

自信是一种反映个体对自己是否有能力成功地完成某项活动的信任程度的心理特性，是一种积极、有效地表达自我价值、自我尊重、自我理解的意识特征和心理状态。



#### 专家建议 ▶

##### 如何提高自信心

1. 关注可控因素，尽量忽视不可控因素。关注现在、关注过程、关注自己。
2. 想象你的成功经验。
3. 合理设置目标，以平时平均成绩作为期望水平。
4. 进行积极的自我肯定和心理暗示，提示自己应该做的事情。
5. 实力是最重要的，提高实力就能提高自信。
6. 每天抄录一则名人名言，作为自我激励。
7. 准备充分，增加刻意练习的时间。

#### 评价与思考

1. 请你回顾一下，当你心情不好的时候，通常采用何种方式进行调整？哪种方式效果最好？哪种方式效果最差？应该如何改进？
2. 自尊、自信对你的健康有哪些积极的影响？



## 第5节

## 塑造理想人格品质

在很多人的观念里，体育锻炼的功能就是强身健体、增强体质。你也这样认为吗？体育除了能带给你身体健康以外，还有哪些功能？你有自己喜欢的体育明星吗？为什么喜欢他？你认为奥运冠军仅仅是技战术水平高吗？

### 一、优秀人格特质

人格是指一个人独特的、相对稳定的行为模式，包括兴趣、态度、气质、价值观、意志等方面，具有独特性、稳定性、功能性和综合性等特征。

#### 1. 成功人格特质

健康的心理来自健康的人格，具有完善的人格会拥有更加幸福的人生。

### 实践与思考 ▶

#### 你拥有成功人格特质吗

美国心理学家亚伯拉罕·马斯洛（Abraham H. Maslow）在对诸多成功人士进行分析后，提出自我实现应具备的16种人格特质，即不论学科领域、社会背景、专业知识，如果要在事业上有所成就，最大限度地实现自己的潜能，需要具备如下人格特质。

1. 准确地认识现实，持有较为实际的人生观。
2. 悦纳自己、别人和周围世界。
3. 在情绪和思想上的表达较为自然。
4. 以问题为中心，就事论事，较少考虑个人利益，不以自我为中心。
5. 具有超然于世的品质和独处的需要。
6. 有较强的自主性和独处性，能够超越环境和文化的束缚。
7. 具有永不衰退的欣赏力。
8. 经常能够产生神秘体验或高峰体验。
9. 对人类具有认同、同情与关爱的情感。



10. 具有深厚的个人友谊。
  11. 具有强烈的民主精神。
  12. 具有强烈的道德感。
  13. 具有幽默感。
  14. 富于创造性。
  15. 具有抵制和批判现存社会文化的精神。
  16. 对世俗和而不同。
- 请你对照这些人格特质，看看自己具备了哪些，还应完善哪些。

## 2. 优秀学生的人格特质

每个同学都有或多或少的优秀人格品质，也都会有一定的人格局限。因此，人生对每一个人而言都是需要不断自我完善的过程，这样才能使我们持续进步和发展。



### 知识链接

#### 优秀学生的人格特质

美国教育心理学家罗伯特·斯滕伯格（Robert J. Sternberg）总结了优秀学生的人格特质。

1. 能运用有效的学习策略，包括记忆策略、评价策略。
2. 坚信努力会带来能力的不断进步。
3. 有更高的成就动机。
4. 有更高的自我效能感。
5. 能够坚持完成任务，控制自己把注意力放在任务上，从而降低焦虑。
6. 内控性人格，无论成功还是失败，都对自己及行为负责。
7. 具有更好的延迟满足能力。



### 专家建议

#### 如何成为优秀的学生

1. 用心学习，用脑学习，提高学习效率，而非单纯延长学习时间。
2. 养成正确归因习惯，将成功归因于个人能力以提升自信，将失败归因于努力不足，着力提高努力程度。



3. 设置稍高于现实成绩的目标，将远大理想分解为具有可操作性的短期目标。
4. 用积极语言提示，避免消极暗示。改变性格，可以从改变语言习惯开始。
5. 学会选择，勇于承担选择之后的代价。
6. 用名人名言激励自己坚持、不放弃。

## 二、体育的心理效益

所谓“体育”，身体是载体，教育是目的，本质是育人。因此，用体育塑造健康人格是体育与健康课程的重要任务，也是体育学科的核心素养要求。体育能够塑造健全的身体，更能够培养坚韧意志、顽强精神、合作态度、团队意识、耐挫能力、达观情操。



体育人的特质



体育锻炼对个体的功能



### 典型案例

在2016年里约奥运会上，郎平率领中国女排经过顽强拼搏重返世界之巅，继2004年雅典奥运会夺冠后再一次登上奥运冠军领奖台，女排精神也再次振奋了亿万国人。郎平在接受媒体采访时说：“女排精神不是赢得冠军，而是有时候知道不会赢，也竭尽全力；是你一路虽走得摇摇晃晃，但站起来抖抖身上的尘土，依旧眼中坚定。人生不是一定会赢，而是要努力去赢！”

#### 1. 体育与认知发展

认知能力是指人脑加工、储存和提取信息的能力，包括知觉、记忆、注意、思维和想象的能力，是我们学业表现的重要影响因素之一。进入21世纪以后，认知神经心理学快速发

展，对体育锻炼与青少年认知发展关系的研究成为热点。

2000年以来，国际学界针对体育运动与青少年认知能力发展这一主题开展了大量实证研究。实验结果表明，无论是一小时以内的短时运动还是长期锻炼，均可以促进青少年认知能力的发展，特别是在改善个体注意力、抗干扰能力、工作记忆等认知方面效果更为明显。大量调查数据显示，个体的有氧耐力水平与认知、阅读和计算等能力呈正相关。



## 知识链接

### 体育锻炼与青少年认知发展关系的研究是怎么开始的

20世纪50年代，美国心理学家加伯德（Gabbard）和巴顿（Barton）跟当时许多家长、老师的想法一致，认为体育锻炼会导致学生过于兴奋，从而影响学生课堂表现，最终影响学业成绩。于是，他俩决定做一项研究，希望以此来证明体育课不利于学生学习，从而要求政府减少上体育课的时间。他们让106名6年级的学生分别在20、30、40、50分钟激烈体育运动后即刻进行数学计算测试。实验结果让他们大跌眼镜，进行了50分钟运动后的学生们数学计算测试成绩不降反升。

正是这项颠覆人们经验假设的实验引发了学者们的兴趣，自此之后，有大量关于体育锻炼与青少年认知能力与学业成绩的研究相继发表。特别是进入21世纪以后，在认知神经科学相关理论和研究方法的影响下，涌现了一批令人瞩目的研究成果。大部分研究认为，适量的体育锻炼有助于改善青少年认知能力，提高其学业表现。

引自：温煦. 体育锻炼对青少年认知能力和学业表现的影响：研究的历史、现状与未来. 体育科学, 2015, 35(3).

## 2. 体育与情绪调控

锻炼引发的情绪效应十分明显，大量研究证明，锻炼具有调节情绪的功能，有助于个体产生“流畅体验、活力状态、愉悦情绪”等美妙的情绪体验，而且不易诱发焦虑和疲劳，同时辅以音乐欣赏的身体锻炼，不仅更能产生积极情绪效应，还能弱化消极情绪。

## 3. 体育与意志培养

意志是指人们自觉确定目标、调整自己的行为、克服难以实现目标的心理过程。意志品质是指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。良好的意志品质主要有自觉、果断、自制、坚忍等；不良的意志品质有独断、优柔寡断、冒失、动摇、顽固执拗、任性和怯懦等。体育锻炼可以培养我们良好的意志品质，帮助我们克服意志品质中的弱点，使我们更加坚强。



## 实践与思考 ▶

学生正在进行1000米耐力跑测试，总有坚持不住而中途退出的人。体育教师立即上前询问学生当时的想法是什么，回答各式各样：“跑不动了”“没劲了”“坚持不住了”“跑步不重要，数理化才重要”“下次再跑吧”……。再用同样的问题询问坚持到终点的学生，答案通常都是“我一定要坚持”“坚持不放弃”“我就要超过他”……。有学者认为“毅力其实就是当你坚持不住时，冒入你头脑中的第一句话”，因为语言是思维的载体。

请调查，当你和同学在耐力跑到极点的时候，头脑中冒出来的第一句话是什么？

体育运动对个人意志品质的塑造具有非常重要的作用。顽强拼搏、永不放弃是体育精神的重要内涵，也是在竞技场上感动人心的精神力量。通过体育运动，我们不仅可以强健体魄、调节情绪，更能够在学习难、新动作时克服胆怯心理，在挑战强手的竞争中提高抗压能力，在高强度练习中培养顽强的意志品质。



## 典型案例

1968年10月20日17点30分，墨西哥城奥运会马拉松比赛已经结束，体育场内的观众起身离席，照明灯光逐渐暗淡，组委会也通知沿途服务站开始撤离。这时候，传来一个令人惊讶的消息：有一名运动员还在向终点跑着！他就是来自坦桑尼亚的约翰·史蒂芬·阿赫瓦里（John Stephen Akhwari）。原来，阿赫瓦里在跑到19千米处时被挤倒，膝盖被严重踩伤，胳膊脱臼，但他硬是拖着伤腿一瘸一拐地坚持跑完了全程。当他历时4个半小时跑进体育场时，颁奖典礼早已结束，但场内的灯光再次点亮，人们重新回到看台，为这位成绩最后却是无冕之王的奥运英雄鼓掌喝彩。他的那句经典话语“我的祖国把我从千里外送到这里，不是让我开始比赛，而是让我完成比赛”也载入了奥林匹克历史。

或许已经没有几个人还能记得那一届奥运会马拉松比赛的冠军是谁，但历史和人们却记住了阿赫瓦里这个名字，因为他所诠释的正是永不放弃的体育精神。



## 提高自控力的七个秘诀

1. 一次只做一件事
2. 培养专注的时间要循序渐进
3. 远离消极的环境
4. 适当犒劳自己
5. 积极的暗示
6. 改掉不好的习惯
7. 做你喜欢的事或喜欢上你做的事

#### 4. 体育与自我成长

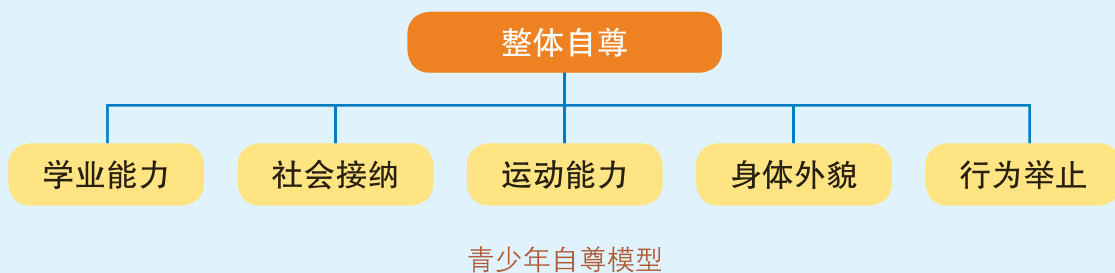
在青少年时期，身体映像作为对生理特征的态度和反映，一直被认为是自我概念发展过程中的核心要素，并且对实际的社会适应有着重要的影响。研究结果一致表明，在青春期，个体对体形外貌的满意程度，即身体自尊，能够比学业自尊更好地预测其整体自尊。青春期的学生普遍关注自己的外貌、体形，体育锻炼能够通过有效手段，改善我们的体形，进而提高身体自尊水平，从而影响我们的整体自尊。



#### 知识链接

##### 什么是身体自我

身体自我作为自我结构的重要物质基础，伴随着儿童的成长最早发展起来并贯穿我们生命的全程。在美国心理学家苏珊·哈特（Susan Harter）构建的青少年自尊模型中，运动能力和身体外貌都属于身体自我范畴。



#### 5. 体育与团队合作

现代社会的全球化进程，日益加强国与国之间、人与人之间的密切合作。只有具有合作意识、沟通能力、团队精神的人，才符合当今乃至未来社会的人才要求。体育运动特别是集体类项目，对凝聚团队士气、培养团队精神、塑造团队文化，具有不可替代的重要作用。



#### 典型案例

2004年6月，美国职业篮球联赛总决赛举行，对阵双方貌似实力悬殊。当时湖人队每一个位置上的队员几乎都是全联盟最优秀的，对手活塞队却是14年来第一次闯入总决赛。赛前几乎所有人都认为，活塞队战胜湖人队只存在理论上的可能性，然而，比赛的最终结果却是湖人队以1：4败给了活塞队。

事后分析原因，湖人队每一个成员都过分强调自己在团队中的作用，在比赛中单打独斗，完全没有配合，全队如同一盘散沙，战斗力大打折扣。而活塞队的队员们在场上都在



尽力为队友创造得分机会，正是这种强大的团队凝聚力量和合作精神，使活塞队战胜了一支全明星球队。

### 实践与思考 ▶

#### 团队凝聚力测试

请为以下表格各项选取一个最合适的判断，以说明你对班级同学相处的感受。将9个分数相加，分数越高，说明你所在班级的团队凝聚力越强。

	非常	十分	有点儿	说不好	有点儿	十分	非常	
合作	7	6	5	4	3	2	1	不合作
愉快	7	6	5	4	3	2	1	不愉快
情投意合	7	6	5	4	3	2	1	吵架
不自私	7	6	5	4	3	2	1	自私
和蔼可亲	7	6	5	4	3	2	1	爱挑衅
精力充沛	7	6	5	4	3	2	1	无能力
效率高	7	6	5	4	3	2	1	效率低
聪明	7	6	5	4	3	2	1	笨拙
能帮助人	7	6	5	4	3	2	1	不帮助人

### 评价与思考

1. 请给你心目中的体育人画一张像，描述一下他（她）的样子。
2. 在体育活动中，我们应如何展现和培养自尊与自信？

## 第二章

# 加强体能锻炼 塑造健美体形

体能是人体基础运动能力的统称，它支撑着我们日常生活、工作的需要，也支撑着运动技战术的表现。体能是发展我们运动能力的重点之一，是我们应该达到的学科核心素养。体能如此重要，你了解自己的体能状况吗？你清楚自己的体能达到了哪级学业质量水平吗？你有进行体能锻炼的计划吗？你懂得体能锻炼的原理和方法吗？发展体能是一项系统性工程，让我们每一个人都能找到适当的锻炼方法，科学有效地塑造自己的身体。



### 第1节

## 体育锻炼的基本原则

有人说：只要参加体育锻炼就能增强体质、促进健康，锻炼总比不锻炼好。这种说法听起来似乎有道理，但科学研究表明，体育运动会给肌肉和关节带来一定的压力和负担，这可能导致肌肉酸胀和轻微的疼痛。这种不适虽然只是暂时的，也不是伤病的表现，但我们必须了解和预防与体育运动有关的伤病，必须遵循运动规律和准则，科学健身，降低伤病风险。

科学研究表明，进行体育锻炼必须遵循规律，科学健身，否则会有损健康。进行体育锻炼时，锻炼者安排锻炼计划、选择锻炼内容、运用锻炼方法是必须遵循的基本准则。

### 一、自觉积极性原则

自觉积极性原则指有明确的健身目标，充分认识体育锻炼的价值，能自觉、自愿、主



动、积极地从事体育锻炼活动。

第一，理解“生命在于运动”的科学原理，树立正确的体育价值观，把体育锻炼当作日常学习和生活的一部分。

第二，培养体育锻炼的兴趣。当一个人对某项体育活动产生兴趣时，就会对这项体育活动表现出极大的主动性和自觉性。

第三，定期检测锻炼效果，可以使自己经常看到锻炼的进步，有利于增强自信心，提高自觉锻炼的积极性。

## 二、循序渐进原则

循序渐进原则指根据人体身心发展规律和个人的实际情况，在锻炼的内容、方法、运动负荷等方面进行由简到繁、由易到难、由慢到快循序渐进的合理安排。

第一，体育锻炼不可急于求成，要根据锻炼者自身的实际情况确定运动负荷的大小，量力而行。

第二，运动负荷应由小到大，逐步提升。刚开始锻炼或中断一段时间后再恢复时，应强度小、时间短，且不宜参加紧张激烈的比赛活动。

第三，注意人体已经适应的运动负荷，在此基础上逐渐增大运动强度。运动中随时进行自我监控，密切关注身体机能的不良反应。

第四，重视锻炼前的准备活动和锻炼后的放松整理活动。如长跑前先进行5~10分钟慢跑，长跑后不要马上停下来等。



## 三、持之以恒原则

持之以恒原则指应坚持长期不间断的体育锻炼。如果长时间停止锻炼，各器官系统的机能会慢慢减退，体质会逐渐下降。因此，进行体育锻炼必须持之以恒，不能时断时续。

第一，根据个人身体情况，确立一个能够实现的体育锻炼目标，制订一个切实可行并能长期坚持的锻炼计划。

第二，强化锻炼意识，把体育锻炼列为日常生活必备内容，保证一定的时间，使运动成为生活的重要组成部分。





第三，锻炼的效果并非一劳永逸，如果锻炼间隔时间过长，效果就不明显。因此，应安排合理锻炼的时间间隔。



### 专家建议 ▶

#### 体育锻炼如何做到持之以恒

制订一项运动计划容易，难的是将它长久坚持下来。实际上，多数人最大的问题是当新奇感消失后很难继续坚持完成计划。如何克服这一障碍呢？

1. 在问题出现之前想好对策。
2. 不要设定不切实际的目标，无论是在时间上还是在努力程度上。
3. 有计划，不刻板，当计划偶尔完不成时不必感到内疚。
4. 寻找同伴一起运动，这可以防止你在最后一刻放弃运动。

## 四、全面性原则

全面性原则指通过体育锻炼使身体形态、机能、身体素质和心理品质等得到全面协调的发展。

第一，身心的全面发展，应着眼于提高适应环境、抵御疾病的能力，改善肌体形态、提高机体功能，陶冶心灵、丰富文化生活等方面。

第二，体育锻炼的内容、方法要尽可能考虑身体的全面发展，一般应以一些功效大、能引起兴趣的运动项目为主，其他项目为辅。

第三，在全面锻炼的基础上，要有目的、有意识地加强专业、实用性的体育锻炼。

### 实践与体验 ▶

#### 把体育锻炼变成生活的一部分

1. 给自己制订一个利用每天的零碎时间即可完成的体育锻炼计划。
2. 有效利用在校的体育活动时间，认真上好课间操和体育课。
3. 长时间地学习后多去室外活动。如下课时到操场上走走，晚饭后和父母去散步，假日里到郊外踏青，等等。
4. 家中放置一些体育活动用具，如羽毛球、跳绳、小哑铃等，在学习的间歇时间起身活动一下。
5. 周末或晚上到户外锻炼，可以和父母一起打羽毛球、散步，或利用社区里的健身



器材活动，这样既可以锻炼身体，又可以增加和父母沟通的机会。

6. 积极参加学校和社区组织的文体活动。

1. 你的日常锻炼是否符合体育锻炼的基本原则？谈谈优点或不足。

基本原则	优点或不足
自觉积极性原则	
循序渐进原则	
持之以恒原则	
全面性原则	

2. 结合本节内容，给自己制订一份锻炼计划，包括学期计划、月计划、周计划。



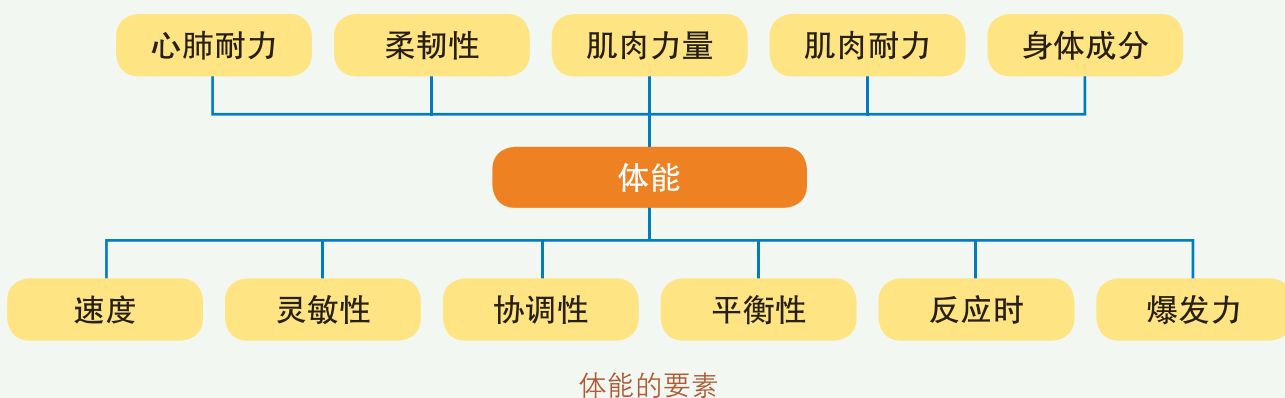
## 第2节

# 体能的要素与重要性

2011年，温布尔登网球公开赛女子单打第二轮比赛中，“中国金花”彭帅在先丢一盘的情况下，积极调整状态，利用对手体能下降的机会成功破发，以6：2扳回一局。决胜盘，对手积极上网，赢得破发的同时以4：2领先。但彭帅在第八局15：40落后的情况下连得4分，成功回破。此时双方都已精疲力竭，比分一直交替上升，最终彭帅依靠体能优势，以7：5实现逆转，成功晋级第三轮，刷新个人在全英俱乐部的最好成绩。在一定程度上，体能对于职业运动员而言是比赛制胜的关键因素。那么，体能对于我们又意味着什么呢？

### 一、了解体能的含义

体能指人体各器官系统的机能在身体活动中表现出来的基本能力。在体育运动中，人们的体能水平集中表现在力量、速度、耐力、协调、柔韧、灵敏等基本运动素质及这些素质之间的各种组合性运动素质的发展水平。人体的形态学特征是其体能的质构性基础，人体的机能特征是其体能的生物功能性基础。



体能要素的基本概念	
心肺耐力	呼吸系统和血液循环系统在活动时提供氧气及营养，以满足长时间身体活动需要的能力。如慢跑、步行、游泳、骑自行车、跳绳和有氧操等
柔韧性	在运动时最大范围内弯曲和移动身体的能力。如坐位体前屈、压腿、静态拉伸、动态拉伸、触摸脚趾、扭膝旋转等



(续表)

体能要素的基本概念	
肌肉力量	肌肉竭尽全力抵抗阻力的能力。如引体向上、快速跑、举重等
肌肉耐力	肌肉克服一定的阻力进行重复收缩或持续运动不疲劳的能力。如长时间地走、跑、跳绳、爬山、游泳、各种球类运动等
身体成分	身体脂肪成分与非脂肪成分占身体总重的比率处于健康合理的状态。如各种有氧锻炼、用身体质量指数测试和评价身体成分等
速度	身体或者身体某部位在短时间内快速运动的能力。速度练习能促进多项体能的发展，是发展灵敏性、协调性、爆发力等体能的手段，如适当距离的往返跑
灵敏性	人体迅速改变体位、转换动作和随机应变的能力。这是各种运动技能和体能在运动中的综合表现
协调性	身体各部分在时间和空间上相互配合，准确、合理、有效地完成动作的能力，主要反映一个人的视觉、听觉、平衡觉与动作技能相结合的能力
平衡性	身体在运动或者静止站立时保持稳定的能力。平衡性是一项复杂、综合性的运动体能，如燕式平衡、平衡站立、双腿提踵下蹲等
反应时	人体接受刺激到开始做出反应所需要的时间，它是衡量神经—肌肉组织兴奋性高低和评价人体反应速度快慢的一个常用生理指标。如加快动作频率提高速度
爆发力	在最短时间内，以最大的加速度克服一定阻力的能力。如仰卧起坐、俯卧撑、负重起跳等

## 二、了解体能的重要性

### 1. 心肺耐力

- (1) 有助于提高心脏和肺功能的效率，并促进新陈代谢。
- (2) 激活体内抗氧化物，促进健康。
- (3) 提高胰岛素的敏感性，促进碳水化合物、脂肪和蛋白质的新陈代谢，降低患糖尿病的风险。
- (4) 改善肌肉的耐酸能力，避免乳酸积累，延长运动时间，减少肌肉疲劳或抽筋。
- (5) 提高人体免疫能力，降低患感冒的概率。

无体能，无健康；  
有体能，会健康；  
好体能，好健康。

### 2. 柔韧性

- (1) 让身体灵活，能轻易弯曲和移动，不容易受伤。
- (2) 降低伤害事故的发生。
- (3) 预防腰痛以及肌肉、关节受伤。
- (4) 预防和缓解与关节炎有关的症状。

(5) 提高运动成绩。

### 3. 肌肉力量

(1) 是绝大多数运动形式的基础，也是各项身体素质的基础。

(2) 增强关节周围组织的机能，减轻关节炎患者的关节疼痛和功能障碍。

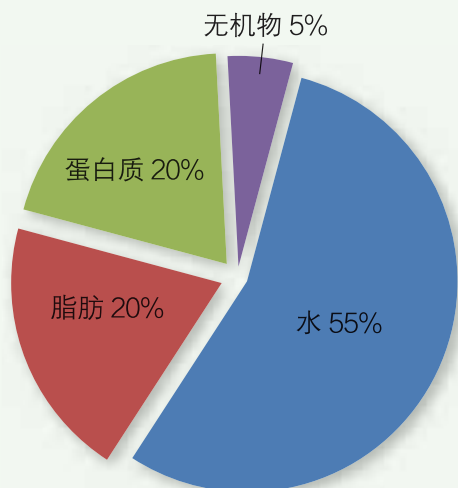
(3) 使人体能够保持正确的姿势，如站姿、坐姿等，降低腰痛和受伤的风险。

(4) 减少身体脂肪组织的含量，使身体成分得到改善。

### 4. 身体成分

(1) 观察自己身体成分的变化，可以明确脂肪、肌肉在体内的分布情况，针对薄弱部位进行锻炼，以塑造理想体形。

(2) 失衡的身体成分会为各种慢性病理下健康隐患，如肥胖患者易引发高血压、糖尿病、脂肪肝、痛风等慢性病。



人体的构成成分



### 知识链接

美国库珀有氧运动研究中心（Cooper Aerobics）追踪研究结果显示：有氧能力越高，死亡率越低；胖人只要坚持锻炼，提高有氧能力，照样能长寿；“有氧能力低下”是健康的头号杀手，高血压第二，抽烟第三。“有氧能力”被美国医学界正式列为“临床生命体征”。

1. 请选择1~2项体能，列举其重要性。

2. 中国篮球名宿范斌曾说：“练体能就如同到银行去存钱，积累得越多，将来得到的、爆发的也会越多。当你在场上比赛、去消费体能的时候，你才会发觉自己的体能不够用，爆发力不足，对抗性不够，速度比不上，耐力拼不过……，出现这些情况都是因为体能不足！”请结合自身的运动体验，说一说你对体能的解。



## 第3节

## 体能的测试与评价

全国学生体质健康调研结果显示：与2010年相比，2014年我国城乡学生身体形态即身高、体重和胸围等发育水平继续提高。肺活量继2010年出现上升拐点之后，继续呈现上升趋势。营养不良检出率进一步下降，且基本没有重、中度营养不良。中学生的速度、柔韧、力量、耐力等身体素质继续呈现稳中向好趋势。但是，在学生体质健康状况总体有所改善的同时，也存在一些问题，如各年龄段学生肥胖检出率持续上升。作为一名高中学生，你的体能水平如何？你是否进行过体能水平测量？你是否根据测量结果进行过评价？

体能测评是对人体适应环境过程中表现出来的综合能力进行检测和评价，包括对人体以增进健康和提高基本活动能力为目标的检测和评价，以及以人体在体育比赛中的竞技能力为目标的检测和评价。

### 一、心肺耐力的测评

测量心肺耐力主要采用运动负荷试验的方法，观察完成定量负荷所需要的时间、负荷后心肺功能的反应；或观察固定时间内能完成的运动负荷量。

#### 1. 15 米渐进性有氧耐力跑

这是一项有音乐伴奏、多阶段运动、递增负荷的心肺能力测试。第一个阶段，用6.75秒的时间完成15米跑步，之后每隔1分钟，级别就会提升一次，给予测试者完成15米跑步距离的时间会逐步缩短。每过1分钟，就会有一个信号提示测试进入下一级别，跑步时间将会缩短。测试者要在另一个信号发出之前，完成1次15米距离的跑步。信号响起时或者之前，测试者必须至少以单脚达线，当第2次未能在信号响起时达线，测试将会终止。

#### 2. 1000 米跑（男）和 800 米跑（女）

《国家学生体质健康标准（2014年修订）》耐力跑单项评分表

等级	单项得分	高一		高二		高三	
		男	女	男	女	男	女
优秀	100~90	3'30"~3'40"	3'24"~3'36"	3'25"~3'35"	3'22"~3'34"	3'20"~3'30"	3'20"~3'32"
良好	85~80	3'47"~3'55"	3'43"~3'50"	3'42"~3'50"	3'41"~3'48"	3'37"~3'45"	3'39"~3'46"

(续表)

等级	单项得分	高一		高二		高三	
		男	女	男	女	男	女
不及格	50~10	5'05"~6'25"	4'50"~5'30"	5'00"~6'20"	4'48"~5'28"	4'55"~6'15"	4'46"~5'26"

## 二、柔韧性的测评

### 1. 坐位体前屈

坐位体前屈是常见的柔韧性测试，检验的是下背部和腘绳肌的柔韧性。



坐位体前屈

《国家学生体质健康标准（2014年修订）》坐位体前屈单项评分表

等级	单项得分	高一（单位：厘米）		高二（单位：厘米）		高三（单位：厘米）	
		男	女	男	女	男	女
优秀	100~90	23.6~19.4	24.2~20.8	24.3~20.5	24.8~21.4	24.6~21.0	25.3~21.9
良好	85~80	17.2~15.0	19.1~17.4	18.3~16.1	19.7~18.0	19.1~17.2	20.2~18.5
及格	78~60	13.6~1.0	16.1~4.4	14.7~2.1	16.7~5.0	15.8~3.2	17.2~5.5
不及格	50~10	0.0~-4.0	3.6~0.4	1.1~-2.9	4.2~1.0	2.2~-1.8	4.7~1.5

### 2. 肩关节柔韧性测试

第一级：如右图所示，右手在上、左手在下，在背后两手能握在一起（两只手交换位置也能握住）。

第二级：左手能摸到右耳朵。

第三级：右手能摸到左耳朵。



肩关节柔韧性测试



### 三、肌肉力量和耐力的测评

#### 1. 引体向上（男）

可以根据1分钟内一次性完成引体向上的次数，测试男生的肌肉力量和耐力。

#### 2. 仰卧起坐（女）

可以根据1分钟内完成仰卧起坐的次数，测试女生的腹肌力量。



仰卧起坐

《国家学生体质健康标准（2014年修订）》1分钟引体向上（男）、仰卧起坐（女）单项评分表

等级	单项得分	高一（单位：次）		高二（单位：次）		高三（单位：次）	
		男	女	男	女	男	女
优秀	100~90	16~14	53~49	17~15	54~50	18~16	55~51
良好	85~80	13~12	46~43	14~13	47~44	15~14	48~45
及格	76~60	11~7	41~23	12~8	42~24	13~9	43~25
不及格	50~10	6~2	21~13	7~3	22~14	8~4	23~15

### 四、速度的测评

测试内容：50米跑。

测试成绩：第一次\_\_\_\_\_、第二次\_\_\_\_\_、第三次\_\_\_\_\_。（取最好成绩）





## 五、核心力量的测评

人体的核心部位是指肩关节以下、髋关节以上的区域，包括附着在脊柱、髋、骨盆周围的深层肌肉和背部、腹部以及构成骨盆部的所有肌群。核心力量是指附着在人体核心部位的肌肉和韧带在神经支配下收缩产生的力量。

### 1. 分级俯桥

测试动作标准：俯卧于垫子上，以两手肘和前臂于胸部正下方支撑，两腿分开与肩同宽，两脚脚尖为另一支撑点，将整个身体撑起并与地面平行成一直线，保持稳定，持续至规定时间。



一级：稳定持续至规定时间，保持 30 秒



二级：抬起右臂，保持 15 秒



三级：收回右臂，抬起左臂，保持 15 秒



四级：收回左臂，抬起右腿，保持 15 秒



五级：收回右腿，抬起左腿，保持 15 秒



六级：收回左腿，抬起右腿和左臂，保持 15 秒



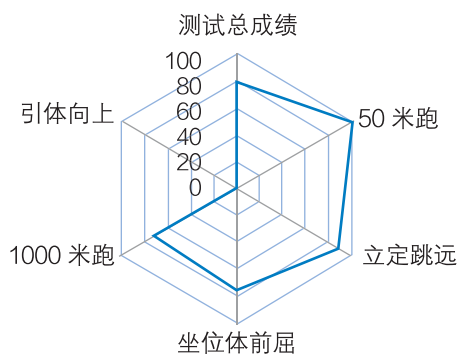
## 2. 仰卧两头起

测试动作标准：仰卧于垫上，双臂伸直上举于头上方，双脚双手触地，收腹举腿折体，双手触及脚尖，然后快速回位。连续进行，记录单位时间内完成的次数。



仰卧两头起

1. 高一男生王强参加了国家学生体质健康标准测试，各项测试成绩如图所示。请针对国家学生体质健康标准测试项目，分析这些项目分别反映了王强的何种体能要素，对王强的体能水平进行评价，并提出需强化和提高哪些体能。



体能要素分析及体能水平评价表

测试项目	反映的体能要素	现在的成绩	需强化和提高的体能
50米跑			
立定跳远			
坐位体前屈			
1000米跑			
引体向上			

备注：现在的成绩以“优秀”“良好”“及格”“不及格”表示，需强化和提高的体能以1~5颗“\*”表示。

2. 请举例说明核心力量的重要性，并坚持每天练习。



## 第4节

# 制订科学的体能锻炼计划

110米跨栏跑是体能和技能相结合的竞技项目，运动员的体能在竞技能力的构成因素中占有非常重要的地位。在2004年雅典奥运会男子110米栏决赛中，刘翔以12秒91的成绩夺得冠军，成为中国第一位田径项目男子奥运冠军。在刘翔的日常训练中，除了专项技术、心理素质以外，周期性专项体能训练是保障其最终夺冠的重要因素。要发展我们的体能，应该如何科学锻炼，如何实施科学锻炼计划呢？

锻炼是有计划、有结构和重复的身体运动，用以提升或维持一种或多种体能水平。体能锻炼计划是为了提高体能及各种健康成分而制订的相关体育运动时间安排的书面计划，有助于激励和引导自我锻炼、发展体能。

### 一、体能锻炼的计划

体能锻炼计划的制订，包括想要实现的一个或多个锻炼目标，实现目标所需要的时间，体能锻炼的具体内容。锻炼计划有长年锻炼计划、年锻炼计划、阶段锻炼计划、周锻炼计划和日锻炼计划五种。

#### 1. 长年锻炼计划

长年锻炼计划包括基础练习阶段、初级练习阶段、中级练习阶段和高级练习阶段等。

根据你的锻炼经历，请判断你处在基础、初级、中级还是高级锻炼阶段？请根据自己的锻炼水平选择合适的体能锻炼计划。

基础锻炼阶段：之前锻炼仅是为了消耗些热量、出出汗、喘喘气。

初级锻炼阶段：开始按照有规律的锻炼计划进行训练。

中级锻炼阶段：开始有规律地锻炼半年到一年左右。

高级锻炼阶段：有规律地锻炼持续一年以上。

长年锻炼计划中各阶段练习与发展体能练习的比例

	一般体能练习	专项练习	辅助性练习
基础练习阶段	60%	20%	20%
初级练习阶段	40%	30%	30%
中级练习阶段	30%	40%	30%
高级练习阶段	20%	60%	20%



## 2. 年锻炼计划

年锻炼计划包括准备期、发展期、过渡期、巩固与提高期等。

## 3. 阶段锻炼计划

阶段锻炼计划包括引导锻炼阶段、一般发展阶段、主要发展阶段、过渡发展阶段、巩固与提高阶段等。

## 4. 周锻炼计划

周锻炼计划包括基本锻炼周、发展锻炼周、过渡锻炼周、巩固与提高锻炼周等。

## 5. 日锻炼计划

日锻炼计划包括单一锻炼日、综合锻炼日等。

## 二、应用“FITT”获取体能

“FITT”是频度（Frequency）、强度（Intensity）、时间（Time）和类型（Type）这四个英文单词首字母的组合，是从事体育锻炼、获取体能必须采用的基本监控原则，也就是要在体能锻炼中科学地控制锻炼的频度、运动的强度、持续的时间，并选择恰当的体育锻炼类型。

### 1. 频度（F）

体能锻炼需要系统和有规律地进行，频度表明一个人在一个周期内的体能锻炼次数。要想获得良好的锻炼效果，每周应该进行3~5次体能锻炼。

### 2. 强度（I）

对有氧运动的强度控制可以通过测量心率来实现。在进行有氧运动时，心率控制在自己最大心率的65%~80%为宜。在力量练习中，可以通过调控练习器械的重量、练习的组数和次数来贯彻“FITT”监控原则。要使自己现有的身体素质水平逐步得到提高，就必须在适应一定的运动强度后，逐渐加大运动强度，即完成一个从适应到不适应、再到适应的循环往复锻炼的过程。

### 3. 时间（T）

指每次运动的持续时间。为了提升心肺循环系统的耐力，应该至少持续进行20分钟有氧运动。练习的强度会直接影响持续运动的时间，而在大多数情况下控制运动时间要比控制运动强度容易得多。

### 4. 类型（T）

不同类型的锻炼项目会产生不同方面的锻炼效果，因此应当通过测试了解自身状况和特点，有针对性地选择项目进行体能锻炼。



## 知识链接

### 把热身运动和放松运动加入计划

热身运动是指用5~10分钟的轻微运动，使肌肉为更多的工作做好准备。放松运动指的是用5~10分钟的低强度运动来帮助身体恢复到非运动状态。热身运动和放松运动都能降低与体育运动有关的损伤风险。



## 知识链接

### 心率测试和运动强度自我监控

在体育活动中，可以应用新一代的物联网、云计算和大数据技术对体育活动中产生的运动信息进行实时监测。如我们通过佩戴心率检测表，运动心率会实时显示在平板电脑以及台式电脑上。我们可以通过电脑观察自己、同伴上课时心率的实时变化，感知和评判运动强度，可以监测和调控自己的运动强度，以增强锻炼实效。锻炼结束后，运



动负荷监测系统会自动将课堂监测的数据上传保存，我们可以把自己的心率数据记录下来，以了解自己的运动负荷，以便对练习时间、练习次数和练习强度做出更合理的安排与规划。

## 三、促进形体健美的体能锻炼计划

形体分为姿态和体形。姿态即从我们平时的一举一动表现出来的行为习惯，受后天因素的影响较大。体形则是我们身体的外形，虽然体育锻炼可适当改善体形，但相对来说遗传因素会起决定性作用。形体美则是指具有强壮的体魄、健美的体形、良好的姿态、高雅的气质和风度的一种综合性的人体美。



## 知识链接

### 青春期男女健美标准

男生：肩宽、身体高大、骨盆较小、胸肌发达，脂肪仅在肩部有少量积累，显出强健、魁梧的阳刚之美。

女生：四肢和腕关节处骨骼发达，脂肪集中分布在乳房、臀部及肩背部，腰细臀厚、骨盆宽大、皮肤细腻、身材苗条，显出体态丰满而柔和的女性美。

#### 1. 确定体形，明确锻炼目标

在进行健美训练时，要根据身体状况选择适合自己的训练项目，做到有目的、有目标的训练。也就是说，不论你是想减肥、增重，还是改善体形，都必须先了解自己是什么样的体形，目标明确，锻炼才有方向性和针对性，也才有动力和兴趣，才能取得良好的效果。

#### 不同体形的特点

类型	特点	锻炼目标
外胚型	体形瘦削，含脂肪和肌肉少，新陈代谢快，要增长体重和肌肉较难	增重，使肌肉发达，体格强壮
中胚型	肌肉自然、结实、强壮；身材匀称，胸部丰满，肩至腰际比例协调	增肌、减脂，通过肌肉训练，使体格更加完美，以达到更加健美的目的
内胚型	骨架大、宽阔；新陈代谢率较慢；容易增长体重，但减体重较难；体内容易储存脂肪，影响肌肉增长	减掉多余脂肪，使体形匀称。要经常进行体育活动，尤其是有氧训练，可把腹部练习放在每次训练的开始

#### 2. 选择适合的练习

我们可进行各部位肌群的练习，如肩部、胸部、手臂、腿部的练习等，并科学安排好锻炼的频度、强度、时间。

##### (1) 肩部练习

耸肩：主要练斜方肌。两手持哑铃垂于体侧，膝盖微屈，上体微前倾，双肩充分上提，试用肩峰触耳垂，稍停，然后缓慢控制还原。

(2) 胸部练习

平卧推举：主要练胸大肌的厚度和胸沟。两手持哑铃仰卧凳上，哑铃置于肩部，掌心朝上，上推哑铃至臂伸直，稍停，然后缓慢还原。提示：上推和下降呈弧线，使胸大肌得到充分收缩和彻底伸展。

(3) 肱二头肌练习

侧弯举：主要练肱肌和前臂肌。坐姿（或站立），双手各持哑铃垂于体侧，掌心相对，上臂紧贴体侧，肘关节为支点，用力向上弯举至最高点，稍停，然后缓慢还原。提示：两臂可同时做，也可交替做。

(4) 肱三头肌练习

俯身臂屈伸：主要练肱三头肌上部。俯身，两脚前后开立成弓步，一手撑前腿膝盖稳定身体，另一手持哑铃，上臂紧贴体侧。肱三头肌用力向后上方伸臂至前臂与地面平行，使肱三头肌极限收缩，稍停，再缓慢还原。

(5) 腿部练习

深蹲：主要练大腿肌群和臀大肌。双手各持哑铃于体侧，或将哑铃置于稍高于肩的位置，控制稳，两脚自然开立约同肩宽，脚微呈八字形，挺胸，腰背收紧。屈膝下蹲至最低位，然后大腿用力收缩蹲起还原。

(6) 小腿练习

站立单腿提踵：主要练小腿肌。一手持哑铃，一手扶固定物，一脚前脚掌站在踏板上，脚跟尽量下降至最低点，另一腿屈膝提起小腿。小腿肌用力收缩提起脚跟至最高点，稍停，然后缓慢还原。两腿交替做。

1. 请运用“FITT”制订自己的心肺耐力（T）锻炼计划，并坚持一个长期的训练，同时记录自己的感受。

阶段	星期	运动次数（F）	运动强度（I）	运动时间（T）	运动感受
初阶	1				
	2				
	3				
	4				
进阶	5~7				
	8~10				
	11~13				
	14~16				

评价与思考



2. 下面是高一男生王强的家庭哑铃训练计划, 请结合自身情况对这个体能锻炼计划进行诊断和挑战, 并在此基础上, 完善一份适合自己的1周家庭体能锻炼计划。

### 第一部分 热身运动, 大约10分钟, 使身体微微出汗

随意选择内容: 跳绳、跑步、爬楼梯、蹲下起立等。

### 第二部分 力量运动

第1天	目标肌肉——胸。动作: 平板哑铃飞鸟6组×8个、平板哑铃卧推5组×8个、俯卧撑6组均用尽全力。
第2天	目标肌肉——背。动作: 单臂哑铃划船7组×8个、俯身哑铃划船5组×8个、直腿硬拉6组×8个。
第3天	目标肌肉——肩。动作: 哑铃推举5组×8个、俯身飞鸟5组×8个、单臂哑铃前平举5组×8个、直立划船5组×8个。
第4天	目标肌肉——肱二头肌和肱三头肌。动作: 哑铃交替弯举3组×8个、集中弯举3组×8个、胸前单臂弯举3组×8个、窄距卧推3组×8个、单臂颈后臂屈伸3组×8个、背后臂屈伸2组×8个。
第5天	目标肌肉——腿。动作: 剪步蹲3组×8个、单腿深蹲4组×8个、蛙跳2组×30个、高抬腿3组×20个、仰卧提臀3组×8个。
第6天	目标肌肉——背和腰腹。动作: 引体向上2组力竭为止、单臂哑铃划船3组×8个、俯身哑铃划船3组×8个、直腿硬拉3组×12个、卷腹2组用尽全力、转腰2组×40个、卷侧腹2组用尽全力、提铃体侧屈3组×12个。
第7天	运动6天后休息一天。

### 第三部分 有氧运动

任意选择下面的运动, 做够10分钟, 有那种累但需要坚持的感觉, 坚持不了的时候就慢一点, 时间在10~20分钟。

- A. 爬楼梯    B. 慢跑    C. 跳绳    D. 竞走    E. 原地跑



## 第三章

# 理解运动原理 提高运动能力

身体是我们生命存在的载体，其结构非常精妙，且十分复杂。大家都知道生命在于运动，但是，你真的会运动吗？研究表明，科学的体育锻炼能够促进健康，增强体质。你是否在日常生活和学习中，发现过这样的现象：有的人长时间不运动，进行较大强度运动后，会出现流汗不止、头晕、恶心的症状；有的人心血来潮做一次运动，第二天开始持续几天都全身酸痛；有的人想运动健身，却在运动中拉伤了肌肉、扭伤了关节等；有的人运动时动作非常娴熟、果断，有的人运动时却僵硬、笨拙。这些现象背后的原因是什么呢？遵循运动规律，有针对性地设计科学合理的运动方案，才能使我们更加健康。



### 第1节

## 运动技能形成的基本规律

体育课上，老师宣布本节课的任务是学习羽毛球前场勾对角技术，要求大家注意引拍的位置、拍面的角度和旋臂展腕的发力顺序。当同学们还在困惑时，李明已流畅地完成了这一动作。老师问李明以前是不是学习过，李明回答：“小学五年级时，一个体育专业的大哥哥教过我这个动作，当时学会了，可很长时间都没有练习过了，没想到自己还能做出来。”这是怎么回事呢？原来运动技能的习得是运动条件反射的建立过程，那么我们的运动学习要经过怎样的过程，才能形成不会被忘记的动力定型呢？



运动技能是指人在运动中完成某个动作的能力，运动技能的形成要经历一个由不会到会、由不熟练到熟练、由不巩固到巩固的发展过程。一般可划分为粗略掌握动作阶段、改进与提高动作阶段、动作的巩固与运用自如阶段。

### 一、粗略掌握动作阶段

这是学习新动作的起始阶段，这一阶段的生理特点是大脑皮层兴奋与抑制扩散，处于泛化阶段，各种反射联系不稳定，内抑制不够。表现为做动作很吃力、紧张、不协调，缺乏控制力，并伴随着一些多余和牵强的动作。心理上也表现为对动作的学习没有信心，情绪不稳定，注意力易分散等。

在这一阶段，应该强调动作的主要环节和纠正存在的主要问题，强调表象练习，正确示范动作，不必过多地强调动作细节。

### 二、改进与提高动作阶段

这一阶段的生理特点是大脑皮层兴奋与抑制过程处于分化阶段，兴奋相对集中，内抑制逐步发展巩固，并初步建立起动力定型，能比较精确地分析与完成动作。心理上表现为对动作技能的学习略有信心，但时好时差，注意力比较集中，学习的欲望比较强烈。在运动技能的练习过程中，大部分错误动作得到纠正，能比较顺利、连贯地完成完整动作技术，但不熟练，遇到新的刺激，多余和错误的动作还可能会重新出现。

在这一阶段应注意进一步消除牵强、紧张和错误的动作，加深理解动作各部分之间的内在联系，进而掌握动作的细节，建立动作动力定型，提高动作协调性与节奏性，发展相关身体素质和提高心理适应水平，最终达到能轻快、协调、准确地完成动作。

### 三、动作的巩固与运用自如阶段

这一阶段的生理特点是大脑皮层兴奋过程高度集中，内抑制相当牢固，形成牢固的动力定型。心理上表现为充满自信、情绪稳定、注意力分配合理。运动技能表现为能很准确、熟练、省力、轻快地完成动作，并能灵活自如地运用，达到自动化的程度。当然，随着动作的不断重复和动作细节的不断改进，动作的准确、熟练和自动化的程度还会不断提高。但是，如果长期中断练习，已形成的动力定型就又会逐步消退。

在这一阶段，要巩固发展已形成的动力定型，以达到能熟练、省力、轻快地完成动作，并能在各种复杂变化的情况下灵活自如地运用。



#### 典型案例

我们在学习鱼跃前滚翻运动技能时，在粗略掌握动作阶段，易出现撑手位置近、跃起高度不够等错误。学习中可通过观看挂图、视频和教师现场动作示范，建立正确的运动表象；在练习时采用在撑手位置画标志线、越过一定高度障碍物等辅助手段，强化动作要

领，逐步掌握运动技能。

在改进与提高阶段，我们已能够基本完成完整的动作技术，但还存在技术不熟练、动作细节完成质量不佳等问题。在这一阶段，可主要通过保护与帮助下练习，形成正确的肌肉记忆，提高动作规格。



在巩固与运用自如阶段，我们已经能够熟练地完成动作。这一阶段的主要任务是巩固动力定型，通过不同动作组合，提高在不同条件下灵活运用运动技术的能力。



### 知识链接

运动技能的形成是指通过反复多次的重复练习建立相对稳定持久的动力定型，这是通过运动条件反射的建立来实现的，其原理是俄国生理学家伊万·彼得罗维奇·巴甫洛



夫 (Ivan Petrovich Pavlov) 的条件反射理论。

在完成动作的初始阶段, 大脑皮层运动区、运动神经元与骨骼肌之间没有形成系统化的动力链, 因此动作笨拙、易发生错误。当反复练习后, 神经与肌肉之间的联系就会逐渐分化, 使主动肌与拮抗肌协同用力、完美配合, 形成比较流畅的神经—肌肉环路联系, 形成的运动条件反射程序会储存在小脑, 当面对复杂多变的外界环境时, 可使相关的神经—肌肉迅速地被动员, 在运动过程中相对稳定、持久地发挥作用, 这是由量变到质变的一个运动学习和练习过程。



### 拓展阅读

任何运动项目技术能力的形成都要经过上述三个阶段, 在不同阶段达成的目标也不同。

阶段 技术	粗略掌握动作	改进与提高动作	动作的巩固与运用自如
羽毛球 勾对角	能够将球打向目标区域, 但是球有高有低、有远有近, 不能较好地控制用力大小和方向	有60%以上的球打到目标区域, 仍感觉不是每个球都能控制得很好, 用力还不够自如	有90%的球可以打进目标区域, 能够在比赛中应用, 较好控制球的落点
蛙泳 换气	能够有意识地进行抱水抬头, 但是不能够很好地和呼吸肌配合换气	两臂抱水抬头瞬间, 能够做到吐气、出水迅速换气, 但动作僵硬, 换气不充分	能够持续不断地进行有节奏的换气, 可以较好控制手脚与呼吸之间的节奏, 连续游200米以上
武术腾 空飞脚	能够完成右脚起跳, 左脚先落地的动作, 但腾空不充分, 完成动作幅度较小	能够较好地完成击步后的起跳, 在空中有短暂的停顿, 能够在拍击右脚背后, 双脚同时落地	能够在完整套路中清晰地表达动作, 能够和前后的动作进行完美的衔接

### 评价与思考

1. 结合你所学习的运动项目, 从运动技能学习的阶段特点出发, 谈谈你对某个动作的学习体会。
2. 谈谈你在运动技能学习的不同阶段遇到的问题以及解决办法。



## 第2节

# 发展体能的练习方法

有“世界有氧运动之父”之称的美国医生肯尼斯·库珀(Kenneth H. Cooper)说：“你的健康是你的责任，不是政府的责任，不是保险公司的责任，当然也不是医生的责任，你得为你自己负责。”

高中阶段是我们身体发育的重要时期，也是人生发展的关键时期。在这个阶段身体健康和体能素质的发展，对我们起着尤为重要的作用。发展体能、保持精力充沛的关键是清楚自己要提高、改进的体能，并运用恰当的方法做自己喜欢的运动。

### 一、发展体能的练习方法

科学地选择与应用练习方法是保证锻炼成效的关键。要根据实际情况，依据练习的目的与任务，以及各种方法的适用范围和使用条件来选择，以取得最优化的练习效果。

发展体能的练习内容与方法

发展心肺耐力	急步行、跑步、游泳、跳绳、各类球类活动、骑自行车、有氧操、登山等
发展柔韧性	全身伸展、上背伸展、小腿伸展、侧身伸展、脊柱扭转、坐位体前屈、扭膝旋转、压腿和静态拉伸、动态拉伸等
发展肌肉力量和耐力	俯卧撑、曲臂伸、仰卧起坐、引体向上和运用简易辅助器材等
发展速度	适当距离的往返跑、冲刺跑、放松大步跑、高抬腿、后蹬跑、车轮跑、30米行进间跑、顺风跑、让距跑、加速跑等
发展灵敏性	十字象限跳、六边形跳、Z形跑、T形跑、“8”字绕环跑、折返跑、变向跑、移动躲闪、绳梯、角力球等
发展协调性	跳绳、踢毽、前跨跳、交叉步跑、跳栏架、体操成套练习、体育舞步练习等
发展平衡性	单腿站立、单腿下蹲、单腿站立抱膝、单腿站立脚后跟抵臀、燕式平衡、沿直线走、轮滑练习、双足脚跟走、弓步向后旋转、平衡站立等
发展反应时	加快动作频率提高速度、听信号做出反应完成动作、快速接发乒乓球等
发展爆发力	器械蹲杠铃、卧推杠铃、仰卧起坐、俯卧撑、负重深蹲、台阶跑、上下坡跑、顺风或逆风跑、双手胸前传球、单脚跨跳等



## 专家建议

### 锻炼和保持肌肉力量与耐力的练习方法

1. 借助器械每周训练2~4次，两次训练之间休息1天；通过更大重量、更少的重复次数（1~5次）增强肌肉力量；通过较轻的重量、更多的重复次数（15~25次）增强肌肉的耐力；每项运动重复8~12次就可以增强肌肉的力量和耐力。



单腿下蹲

2. 在肌肉力量和耐力练习开始后的前4~6周会迅速产生效果，6周后提升会越来越难，必须坚持每周2~3天的持续训练，才能保持肌肉力量和耐力。



宽窄俯卧撑



## 知识链接

### 合理控制体重的方法

要合理控制体重，可根据公式“每日能量消耗 = 基础代谢率（BMR）+ 食物特殊动力效应 + 身体活动所消耗的能量”来估算自己每日所需能量，尽量做到摄入能量与消耗能量持平。

（男）基础代谢率（卡路里）=  $66.5 + 13.6 \times \text{体重（千克）} + 5.0 \times \text{身高（厘米）} - 6.8 \times \text{年龄}$

（女）基础代谢率（卡路里）=  $65.1 + 9.6 \times \text{体重（千克）} + 1.8 \times \text{身高（厘米）} - 4.7 \times \text{年龄}$

食物特殊动力效应一般是每日所需热量的10%。

## 实践与体验

### 计算身体活动能耗

休息（睡觉、躺着）： $BMR \times 1.0$

极轻微运动（坐着或站着，看书、写字、步行）： $BMR \times 1.6$

轻微运动（慢走、做家务、休闲体育）： $BMR \times 2.5$

轻快运动（快步走、搬东西、打排球）： $BMR \times 5.0$

重体力运动（背重物走路、健美操、踢足球、打篮球、滑冰）： $BMR \times 7.0$

我每天的身体活动大致消耗\_\_\_\_\_能量。

## 二、发展核心力量的练习方法

### 1. 直臂双腿支撑俯桥

动作要求：俯卧在垫子上，两臂伸直，双手支撑于地面，两腿分开与肩同宽，两脚尖着地，整个身体成一条直线，保持稳定状态至规定时间。

练习作用：锻炼腰腹力量、肩关节稳定性及躯干控制能力。

自我保护：让手掌前侧找到下压感受，把手腕压力分一部分到前侧，以便减轻腕关节压力，避免腕关节骨骼受到挤压导致的手腕疼痛。



直臂双腿支撑俯桥

### 2. 仰卧屈腿上抬

动作要求：仰卧在垫子上，双腿弯曲，以髋关节为轴，两腿上抬下放，连续低速进行。

练习作用：锻炼腹肌和屈髋肌群收缩力量。

自我保护：为避免肩颈紧张，稍屈手肘，将力量放在大臂上，放松肩颈。



仰卧屈腿上抬

### 3. 俯卧两头起

动作要求：俯卧在垫子上，腹部触地，上体与腿部两头抬起，以腹部为支撑点，两腿并拢，两手平放于身体两侧，保持稳定状态至规定时间。

练习作用：锻炼腰髋肌群收缩力量和躯干控制能力。

自我保护：慢慢用腹部肌肉发力带动手臂和腿向上抬，注意头部跟随上半身一起抬起，不要使劲向后仰。



俯卧两头起



#### 4. 直臂双腿撑球俯桥

动作要求：两肘伸直支撑于地面，双腿伸直俯卧于瑞士球上，两腿并拢，整个身体成一条直线，保持稳定状态至规定时间。

练习作用：锻炼腰腹肌力量、躯干控制能力及肩关节稳定性。

自我保护：练习过程中腹部不要下塌，小腿前侧和脚面置于球面上，防止球前后左右滚动。



直臂双腿撑球俯桥



仰卧球体收腹

#### 5. 仰卧球体收腹

动作要求：双腿支撑于地面，以腰骶髂处仰卧于瑞士球上做屈体练习，收腹抬上体，然后回位，慢速进行。

练习作用：锻炼腹肌收缩力量和核心稳定性。

自我保护：练习时确保腿不要动，以防止腿动时球跟随移动，不要把手放在脖子后面，否则容易受伤。

#### 6. 持铃仰卧收腹

动作要求：屈腿仰卧在垫子上，双臂伸直，双手持哑铃，收腹屈体上抬，然后慢速回位，完成规定次数。

练习作用：锻炼腹肌收缩力量。

自我保护：持铃下落时，用胸大肌和背阔肌的力量控制住哑铃，让其慢慢下降，以防止下落过快而使肩带扭伤。



持铃仰卧收腹

### 三、发展养护性体能的练习方法

养护性体能锻炼是把锻炼中的“养”和“护”有机结合起来，以达到预防伤病的目的，主要包括肩关节养护性锻炼、腰髋关节养护性锻炼和膝关节养护性锻炼。



### 1. 肩关节养护性锻炼



俯撑肩胛骨上下旋

自我保护：不要缩短脖子和肩膀的距离，所有的上旋和下旋转动要缓慢且有所控制，根据转动时的每一个角度配合好呼吸。



坐立瑞士球单臂上举

自我保护：坐于瑞士球中央，确保身体的平衡与稳定，背部伸直。

### 2. 髋关节养护性锻炼



侧桥练习

自我保护：把核心肌肉收紧、脊柱挺直，注意力集中在侧腹部，从而提升腰腹部的稳定，减少髋关节的紧张程度。



背桥练习

自我保护：保持身体稳定，注意调整呼吸。如果完成动作有难度，就降低难度平躺在地面，以避免脊柱不能处于正常生理弯曲而使椎间盘突出。



### 3. 膝关节养护性锻炼



单腿屈膝四方位伸腿

自我保护：站立腿的大腿与小腿根据实际能力来做，角度越小，踝关节受力越大。另一条腿伸直，起保持平衡的作用，躯干要保持正直，不要过度前倾。

1. 如果在某项体能测试中，你的身体柔韧性得分很低，请分析哪些原因导致你的身体柔韧性比较差，哪些练习能提高你身体的柔韧性。

2. 要发展以下这些体能，你知道可以采用哪些练习方法吗？请写出4种以上你喜欢或常用的练习方法。

发展的体能	练习方法
心肺耐力	
柔韧性	
肌肉力量	
肌肉耐力	
速度	
灵敏性	
协调性	
平衡性	
反应时	
爆发力	



### 第3节

## 保证运动中的安全

体育课活动量大，使用的器械多种多样，要特别注意在保证安全的情况下进行体育活动。因此，每次体育课前，体育委员都主动帮助老师提醒同学们上课的安全注意事项，如必须穿着运动服，不能佩戴饰品，未经允许不能随便使用体育器械，不能互相冲撞，要安全有序练习，等等。

由于体育自身的特点（运动、器械）或其他各种因素，运动伤害事故偶有发生。缺乏运动的安全意识、知识和自我保护的方法，是造成体育活动中安全事故的重要原因。因此，在体育锻炼中必须将安全、健康放在首位。



### 一、体育活动安全注意事项

#### 1. 基本安全注意事项

(1) 体育课上必须遵守纪律，听清活动注意事项，记住安全要领，增强安全意识。要服从老师的安排和体育委员的调配，不做与本堂课无关的活动。不得擅自进行老师没有布置的运动项目。

(2) 衣着穿戴要符合体育课的要求。口袋里不能装钥匙、小刀等坚硬、锋利的物品。不能佩戴金属或玻璃材质的饰品。不要戴发卡。近视的同学如果必须戴眼镜，做动作时一定要小心



谨慎。做垫上运动时，必须摘下眼镜。不要穿皮鞋或塑料底的鞋，应穿球鞋或胶底布鞋。衣服要宽松合体，应穿运动服。如果课上确需穿钉鞋，必须事先得到老师的允许。

(3) 注意场地中的不安全因素，如场地是否平整、沙坑是否有石子、杂物等；检查体育设施是否牢固、安全、可靠，器材的完好度等。

(4) 剧烈运动后，不能立即停下，要坚持做好放松活动或深呼吸，促进四肢的血液回流心脏，预防晕倒。

## 2. 分项安全注意事项

(1) 进行田径类项目练习时，要注意按照规定的跑道进行，不能串跑道。特别是快到终点冲刺时，更要遵守规则。此时，身体的冲力很大，精力又集中在比赛之中，一旦相互绊倒，就可能造成严重后果。

(2) 进行跳远类项目练习时，必须严格按老师的指导助跑、起跳。起跳前前脚要踏中木制的起跳板，起跳后要落入沙坑之中。这不仅是跳远训练的技术要领，也是保护身体安全的必要措施。

(3) 进行投掷类项目（如铅球、铁饼、标枪等）练习时，一定要按老师的口令进行，不能有丝毫的马虎。这些体育器材有的坚硬沉重，有的前端装有尖利的金属头，如果擅自行事，就有可能击中他人或自己，造成受伤，甚至危及生命安全。

(4) 进行单杠、双杠和跳高类项目练习时，器械下面必须准备好厚度符合要求的垫子，如果直接跳到坚硬的地面上，会伤及腿部关节或后脑。做单杠、双杠动作时，要采取各种有效的方法，使双手握杠时不打滑，避免从杠上摔下来受伤。

(5) 进行跳马、跳箱等跨越练习时，器械前要有跳板，器械后要有保护垫，同时要有老师和同学在器械旁做好保护与帮助。

(6) 进行前后滚翻、俯卧撑、仰卧起坐等垫上运动练习时，做动作要规范认真，不能打闹，以免发生扭伤。

(7) 进行篮球、足球等项目练习时，既要保护自己，也要避免伤及他人。在对抗激烈的运动中，自觉遵守竞赛规则对于安全是非常重要的。

## 二、体育卫生安全事项

### 1. 检查自己的身体情况

参加体育活动前，要了解自己的身体状况，学会自我监督，随时注意身体功能状况的变化，若有不良症状要及时向老师反映，采取必要的保健措施。切忌隐瞒心脏病或其他不适合参与体育活动的疾病情况。

### 2. 禁止参加体育活动的疾病或症状

(1) 体温增高的急性疾病。

(2) 各种内脏疾病（心、肺、肝、肾和胃肠疾病）的急性阶段。

(3) 有出血倾向的疾病，如肺及支气管咯血，鼻出血，伤后不久有出血危险，消化道出血后不久等。

- (4) 恶性肿瘤。
- (5) 传染病及慢性疾病。
- (6) 患有心脏病、高血压等疾病的同学，禁止参加长跑等长时间剧烈运动的项目。

### 三、预防伤害的运动原则

如果不科学地进行运动，几乎每一种体育运动都有带来伤害的风险，遵循以下四个方面的体育锻炼原则，有助于预防伤害，获得最佳运动效果。

#### 1. 热身原则

热身是指在正式运动前低强度的身体活动，目的是通过预热，降低肌肉的黏滞性，避免运动时动作幅度过大或力量过强使肌肉拉伤；避免肌肉弹性不足导致动作完成不充分；避免突然大强度运动引起急性关节损伤甚至骨折；可有效降低内脏器官生理惰性，并且使大脑皮层达到最佳的兴奋状态。

#### 2. 准确性原则

准确性是指动作技术的规范性、标准化。人体的关节结构特点决定了身体的运动方式和角度，在进行各类运动项目时，都要遵循运动技术的原理，注意动作的规范性，不准确的动作技术可使关节受到不同程度的运动伤害。如击网球时技术不正确，可能会导致肘关节肱骨外上髁炎，即网球肘。除此之外，还有篮球膝、足球踝等常见的运动损伤。

#### 3. 循序渐进原则

循序渐进是指进行体育锻炼时，应由浅入深、由易到难，按照机体的适应规律进行运动，不能急于求成，应合理安排运动量，逐步增加运动强度和运动时间，避免强度过大的运动造成过早疲劳或运动损伤。

#### 4. 整理活动原则

整理活动是指运动后的放松活动，可使肌肉舒展、心率减慢、体温下降。如在打羽毛球或骑车运动后，可通过拉伸、梳理、按摩等方式使肌肉松弛，有利于肌肉的血液循环，及时排除运动时的代谢废物，并给肌肉提供营养，促进运动疲劳的恢复。

1. 结合个人所学知识，谈谈体育课及课外活动中应注意哪些安全事项。
2. 体育运动伤害的预防措施有哪些？



## 第4节

# 做好运动中的保健

炎热的夏天，体育课上同学们在热火朝天地踢足球。活动刚开始不久，王强就感觉自己有些头晕，大量出虚汗。他赶紧报告老师，并在老师指导下，到操场旁边阴凉处休息。经了解，王强没有吃早餐。体育老师立刻去医务室冲了杯葡萄糖水给他喝下，叮嘱他在炎热天气锻炼时要注意及时补充水分和糖分，尽量不要空腹锻炼，要随时关注自己的身体状况，做好运动中的保健。

“生命在于运动”，运动有一定的规律性，只有掌握体育锻炼的保健知识，科学地进行体育锻炼，养成良好的安全运动习惯，才能起到强身健体的作用。

### 一、运动量的基本监测方法

#### 1. 主观感觉监测

##### (1) 运动量适宜

运动后微微出汗、轻松愉快、食欲和睡眠良好；虽然稍感疲乏、肌肉酸疼，但休息后可以消失；次日感觉体力充沛，有运动欲望，表明运动量适宜。

##### (2) 运动量过大

运动后大汗淋漓、头晕眼花、胸闷、气喘；倦怠、易激动、睡眠不佳、食欲减退；脉搏在运动后15分钟尚未恢复正常；次日周身乏力、缺乏运动欲望，表明运动量过大，应注意调整、减量。

##### (3) 运动量不足

运动后身体无发热感、无微汗，脉搏无任何变化或在2分钟内恢复，说明运动量不足，对心肺功能刺激作用较小，产生运动效果较小。

#### 2. 基础指标监测

运动后次日晨起时测试心率及呼吸频率，心率每分钟波动不超过3~4次，呼吸频率每分钟波动不超过2~3次，则可视为适宜运动量。

肯尼斯·库珀认为最大心率的60%~80%是适宜有效的运动心率范围，最大心率即220-年龄，即 $(220 - \text{年龄}) \times 60\%$ 为能达到运动效果的最小运动强度， $(220 - \text{年龄}) \times 80\%$ 为能达到运动效果的最大运动强度。

靶心率是指通过有氧运动提高心血管循环系统的机能时有效而安全的运动心率。靶心率范围在60%~80%最大心率之间，它是判断有氧运动的重要依据。

靶心率的计算公式： $[(220 - \text{年龄}) - \text{静态心率}] \times (60\% \sim 80\%) + \text{静态心率}$



## 知识链接

### 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肌体需求时，肌糖原可进行短时间的无氧酵解，迅速为肌体供能。
4. 糖类易于消化吸收，不会造成运动时胃部不适。

## 二、常见运动性生理反应的预防与处理

在体育锻炼过程中，人体的生理平衡受到暂时性破坏，并出现某些生理反应，这种反应称为“运动性生理反应”。常见的运动性生理反应及处理方法如下。

### 1. 肌肉酸痛

产生原因	平时缺乏锻炼或单次运动量过大
预防与处理	要做好准备活动，开始时运动量小些，后面逐渐增加，要遵守循序渐进的原则。每次锻炼后，要及时做放松活动，如仍然有酸痛现象，可采取局部按摩、热敷或用松节油擦抹等方法进行处理，以促进气血通达，缓解酸痛

### 2. 运动中腹痛

产生原因	准备活动不充分；运动前饮食过多，或过于紧张引起胃肠痉挛
预防与处理	做好准备活动，运动负荷循序渐进，并注意自然呼吸，切忌闭气。如已产生腹痛，可适当减速慢跑，并深呼吸，揉按疼痛部位或弯着腰跑一段，即可缓解疼痛；腹痛严重者应停止运动，并口服十滴水或普鲁苯辛片。如仍不见效，应去医院诊断治疗

### 3. 肌肉痉挛（抽筋）

产生原因	肌肉突然用力收缩或用力不均匀
预防与处理	用手握住抽筋一侧的脚趾，用力向腿部方向按压，另一手向下压住膝盖，使腿伸直，重复动作，待疼痛消失后对抽筋部位肌肉进行按摩。小腿腓肠肌痉挛时，可取坐位或仰卧位，伸直膝关节，缓慢用力地将足部趾屈。屈拇、屈趾肌痉挛时，则将足和足趾用力背伸。牵引过程中注意用力宜缓，以防肌肉拉伤。同时，可配合局部按摩（如按压、揉、揉捏）等措施，帮助缓解痉挛



#### 4. 运动性昏厥

产生原因	长时间剧烈运动，四肢回流血液受阻；突然进入激烈运动状态（如疾跑、冲刺）；在极度疲劳下继续勉强地锻炼；久蹲后骤然站起；疾跑后急停；空腹状态下锻炼出现了低血糖；等等
预防与处理	及时将昏厥者平卧，使脚高于头部，进行小腿向大腿、心脏方向的推摩。如发生呼吸障碍，需进行人工呼吸



#### 专家建议

##### 如何正确操作心肺复苏术

大量实践表明，心脏骤停后，4分钟内进行心肺复苏者，救活率为50%；4~6分钟开始心肺复苏者，仅有10%可以救活；超过6分钟进行心肺复苏者，存活率仅为4%；10分钟以上进行心肺复苏者，几乎无存活者。因此，当发现有人突然意识丧失而倒地时，身边的人应该立即将其平卧，拍其面颊并呼叫。同时，用手触摸其颈动脉部位以确定有无搏动。若无反应也没有动脉搏动，则应立即对其进行心肺复苏。

心肺复苏术包含3个操作步骤：保持气管畅通、胸外心脏按压、人工呼吸。

##### 1. 保持气管畅通。

- (1) 将患者仰卧置于稳定的硬板或地上。
- (2) 清除患者口中的异物，如水草、痰、鼻涕等。
- (3) 使患者头部尽可能后仰，抬起下颌。

##### 2. 胸外心脏按压。

(1) 施救者可采用跪式或踏脚凳等不同体位，将一只手的掌根放在患者胸部的中央、胸骨下半部上方，另一只手的掌根置于第一只手上。

##### (2) 按压部位。

- ① 胸骨下三分之一交界处。
- ② 双乳头与前正中线交界处。
- (3) 按压与呼吸比例。

救助成人时，无论双人法或单人法均采用30:2连续五个轮回，即按压30次，吹气2次；救助儿童、婴儿时，双人法采用30:2，单人法采用15:2。

(4) 手指不接触胸壁。按压时双肘须伸直，垂直向下用力按压，成人按压频率为每分钟至少100次，下压深度至少为5厘米，但不超过6厘米。每次按压后应让胸廓完全回复。

(5) 按压时间与放松时间各占50%左右，放松时掌根部不能离开胸壁，以免按压





点移位。

(6) 如双人或多人施救，应每2分钟更换按压者，并在5秒钟内完成转换。

### 3. 人工呼吸。

(1) 施救者压患者头使其抬颞。头后仰程度为下颌、耳廓的连线与地面垂直。抬颞时要防止用力过大压迫气道。

(2) 施救者以右手拇指和食指捏紧患者的鼻孔，用自己的双唇把患者的口完全包裹，然后快而深地向患者口中吹气，使其胸廓扩张。吹气时间大约1秒。

(3) 吹气毕，施救者松开捏鼻孔的手，让患者的胸廓及肺依靠其弹性自主回缩呼气，同时均匀吸气，以上步骤再重复一次。

4. 心脏复苏的有效指标：第一，颈动脉搏动。按压有效时，每按压一次可触摸到颈动脉一次搏动，若中止按压搏动亦消失，则应继续进行胸外按压，如果停止按压后脉搏仍然存在，说明病人心搏已恢复。第二，面色（口唇颜色）变化。复苏有效时，面色会由紫绀转为红润，若变为灰白，则说明复苏无效。

## 5. 极点和第二次呼吸

产生原因	由于剧烈运动，内脏器官的功能与肌肉活动不相称导致氧债不断积累，乳酸堆积，由于各器官系统的生理惰性，出现能量供应不上而加深了极点现象，达到一定程度后，出现胸闷、呼吸急促、下肢沉重、动作不协调，甚至恶心、呕吐等现象
预防与处理	平时应加强体育锻炼，不断提高肌体对运动的适应力，运动前进行充分的准备活动，这样可以延缓“极点”出现的时间和减轻症状。当“极点”出现时，应适当减小运动负荷并深呼吸，待症状缓解或消失后，运动又会重新变得轻松、协调

## 6. 运动性中暑

产生原因	在高温环境中进行长时间运动，尤其是温度高、通风不良的情况下易发生中暑。中暑早期有头晕、头痛、呕吐等现象，逐步会发展为体温升高，皮肤灼热干燥，严重者可出现精神失常、虚脱、抽搐、心律失常、血压下降，甚至昏迷，危及生命
预防与处理	将患者扶送到阴凉通风处休息，同时采取降温消暑手段，如解开衣领、冷敷头部降温，喝些清凉饮料，或补充生理盐水、葡萄糖水等。严重患者经临时处理后，应迅速送医院进一步治疗

## 三、常见运动损伤的应急处理

掌握基本的运动损伤后的应急措施，可以帮助我们避免不必要的痛苦。



### 1. 擦伤

即皮肤的表皮擦伤。如擦伤部位较浅，只需涂红药水即可；如擦伤创面较脏或有渗血时，应用生理盐水清理伤口后再涂上红药水或紫药水。



### 2. 肌肉拉伤

即指肌纤维撕裂而导致的损伤。造成肌肉拉伤的主要原因是运动过度或热身不足。运动中一旦出现痛感应立即停止运动，并在痛点敷上冰块或冷毛巾，保持30分钟，以使小血管收缩，减少局部充血、水肿。切忌搓揉及热敷。



#### 专家建议

#### 怎么预防小腿拉伤

预防小腿肌肉拉伤，要做到以下几点。

1. 运动前做好热身准备活动，尤其针对容易拉伤的部位。
2. 初练者的运动负荷要量力而行，防止小腿过度疲劳。
3. 要提高运动技术及动作的正确性，不要频繁使用爆发力。
4. 改善运动场所训练条件，注意运动时温度保持。
5. 冬季运动时要注意保暖，不可穿太薄。
6. 要注意观察肌肉的反应，如肌肉的硬度、韧性、弹力、疲劳程度。
7. 肌肉拉伤后重新参加训练时要循序渐进，切勿操之过急，要加强局部保护，防止再度拉伤。

### 3. 挫伤

即由于身体局部受到钝器打击而引起的组织损伤。轻度损伤不需特殊处理，经冷敷处理24小时后可用活血化瘀酊剂，局部可贴上伤湿止痛膏，在伤后第一天予以冷敷，第二天热敷。约一周后可恢复。较重的挫伤可用云南白药加白酒调敷伤处并包扎，隔日换药一次，每日2~3次，加理疗。

### 4. 扭伤

扭伤是由于关节部位突然过猛扭转，拧扭了附在关节外面的韧带及肌腱所致。扭伤多发生在踝关节、膝关节、腕关节及腰部。不同部位的扭伤，其治疗方法也不同。

急性腰扭伤。可让患者仰卧在垫得较厚的木床上，腰下垫一个枕头，先冷敷，后热敷。

关节扭伤可将扭伤部位垫高，先冷敷两三天后再热敷。如扭伤部位肿胀、皮肤青紫和疼痛，可将半斤陈醋加热后用毛巾蘸敷伤处，每天2~3次，每次10分钟。



## 知识链接

### 脚踝扭伤的处理措施

1. 休息。脚踝扭伤后应立即停止运动，防止重复损伤和加重损伤。

2. 冰敷。损伤后应及时根据所处的环境，寻找冰敷的条件，可以用冰棍和冰水等进行代替，置于脚踝处，每次冰敷10~15分钟，反复多次。若第一时间没有条件进行冰敷，可以用冷水冲，每次持续4~5分钟，多冲几次。冰敷在早期最好每隔2~3小时进行一次，这样可以有效防止肿胀的发生。

3. 加压包扎。为了有效防止脚踝发生肿胀，可以利用绷带和其他有弹性的物件，对受伤脚踝进行加压包扎。

4. 抬高扭伤脚踝。为了减少组织液的渗出和减轻脚踝的肿胀，可以将扭伤的脚踝适当抬高。



## 评价与思考

1. 我们可以通过哪些方法监测运动量？
2. 小明在踢足球时扭伤了脚踝，请你写出应怎样进行应急处理。



## 第5节

## 制订科学的运动处方

张红同学决心坚持进行体育锻炼。她为自己设计了一套“跳绳渐进计划”。开始时，她只能在原地跳1分钟，5天后即可连续跳3分钟，两个月后可连续跳10分钟，半年后每天可实行“系列跳”（如每次连跳3分钟，共跳5次），直到一次可以连跳半小时。可别小看这一次连跳半小时，它相当于慢跑90分钟的运动量，是标准的有氧健身运动。

很多人都有通过锻炼促进健康的强烈愿望，可是刚开始运动，疑虑就来了：最适合我的运动项目是什么？如果是跑步，一星期应该跑几次？每次要跑多快、多远、多长时间？只有跑步才能使我改善体质吗？这些都需要根据自己的具体身体情况来制订科学的运动处方。

20世纪50年代，美国生理学家卡波维奇（Karpovich）提出运动处方概念。1969年，世界卫生组织正式使用这一专业术语，并在国际上得到广泛认可。运动处方是指由医生或教练根据锻炼人的年龄、性别、心肺功能、运动经历、健康状况等特点，用处方的形式规定适当的运动内容和运动量。

确认身体状况

了解自己体能状态

选择运动种类

设计运动计划内容

实施运动计划

重新设计运动计划

运动处方的种类大约有四种：竞技性运动处方、健身运动处方、治疗性运动处方、预防性运动处方。

## 一、运动处方的要素

### 1. 运动项目

运动项目主要根据运动目的而定。一般健身或想要改善心血管系统功能、预防心脏病、

减肥等，可采用有氧运动项目，如快走、慢跑、自行车、游泳、登山、跳绳、上下楼梯、有氧健身操、有氧舞蹈等；要改善心情，消除身体疲劳，预防神经衰弱等，可采用运动量较小的放松练习，如气功、太极拳、散步、放松操、保健按摩等；要改变身体形态、提高肌肉力量，可采用健美锻炼；要提高身体素质，可进行田径训练；要提高大脑的反应与随机应变的能力，提高身体的灵活性，可进行各种球类运动。



运动项目

有氧运动	无氧运动	混合运动
步行	短距离全速跑	足球
慢跑	举重	羽毛球
自行车	拔河	乒乓球
网球	跳跃项目	篮球
排球	投掷	冰球
高尔夫球	肌力训练	间歇训练
远足	潜水	手球

## 2. 运动强度

运动强度是指人体在运动中所承受的生理负荷及练习时间、速度、次数、重量等。

运动强度对运动效果与安全有直接影响，掌握适当的运动强度是制订与执行运动处方的主要内容之一。

我们可以通过一些主观判断方法来判断运动强度是否合适。

第一，脸变得红扑扑。如果我们的脸都没有变红，说明运动量太小，但如果出现脸涨红甚至脸色发青发白，就说明运动量过大了。

第二，有几次中度的气喘。如果一次气喘都没有出现，则运动量太小，但也不能出现气喘吁吁的现象，因为那时的运动量就过大了。

第三，应有微汗。可以看到我们的前额在阳光照耀下有小小的汗珠，如果一丝汗都没有，就说明运动量太小，但也不能运动到大汗淋漓的程度。

第四，肌肉会酸痛。如果运动后没有任何肌肉酸痛感，说明力量练习做得不够。虽然在



心肺为主的练习后不必有明显的肌肉酸痛，但如果较长时间里都没有肌肉酸痛，就必须加强力量练习。

第五，如果让我们进行主观评价时，会说“有点累”“挺累的”，则运动强度适宜。如果说“一点儿都不累”或“不累”时，很可能是运动负荷过小了；如果说“真累”“太累了”“累死了”，则可能是运动负荷过大了。



## 知识链接

### 如何确定运动强度

运动强度是单位时间内的运动量，它是运动处方定量化与科学化的核心问题，一般用运动中对氧的摄取量占最大氧摄取量的百分比，或简单地以运动中的心率占最大心率的百分比来表示运动强度的大小。一般来说，心率为每分钟120次以下的运动量为小；每分钟120~150次的运动量为中等；每分钟150~180次或超过每分钟180次的运动量为大。运动强度是否适当，不仅关系到锻炼的效果，还关系到锻炼者的安全问题。

人运动时的最大心率可以通过公式进行测算：最大心率=220-年龄。比如，以一名17岁的高中学生为例，最大心率为 $220-17=203$ 。运动时采用最大心率的65%~85%的强度比较适合。如17岁高中学生，最大心率为每分钟203次，运动时最适合的心跳区间在每分钟132~172次。再比如父母的年龄都是45岁，则他们的最大心率为 $220-45=175$ ，那父母运动时最适合的心跳区间在每分钟105~140次。运动适宜心率还应该根据具体情况灵活运用，例如身体欠佳、闷热的气候、炎热环境或大悲大喜等时候，运动强度和运动时间均要相应降低，心率指标亦相应降低，以保证安全。

### 3. 运动时间

运动持续时间与运动强度直接相关。强度越大运动持续时间就越短，强度越小，运动持续时间就越长。

在确定运动持续时间时，一般应保持在一个小时以上。刚开始锻炼或是身体比较弱的人，运动时间可以短一些，一次在15~30分钟，适宜的运动心率为每分钟130~160次。刚开始运动时每次15分钟，以后每周增加5分钟，直到每次45~60分钟。运动过程中要有适当的休息时间，年轻人或身体强壮的人运动强度可以大一些，持续的时间也可以长一些。身体弱、年龄大的人，运动持续时间应短些。

### 4. 运动频率

运动频率是指每日或每周运动的次数。每日可以一次或两次。每周可以每天一次，或隔天一次。有氧运动的项目最好隔天一次进行，效果更佳。

## 二、运动处方的基本原则

### 1. 个性化原则

运动处方必须因人而异，切忌千篇一律。要根据每一个锻炼者的具体情况制订出符合个人身体客观条件及要求的运动处方。

### 2. 有效性原则

运动处方的制订和实施应使参加锻炼者或病人的功能状态有所改善。在制订运动处方时，要科学、合理地安排各项内容；在运动处方的实施过程中，要按质、按量认真完成训练。

### 3. 安全性原则

按运动处方运动，应保证在安全的范围内进行，若超出安全的界限，则可能发生危险。在制订和实施运动处方时，应严格遵循各项规定和要求，以确保安全。

### 4. 全面性原则

运动处方应遵循“全面身心健康”的原则，在运动处方的制订和实施中，应注意维持人体生理和心理的平衡，以达到“全面身心健康”的目的。



## 知识链接

### 有氧健身运动处方示例

姓名：××                      性别：男                      年龄：18岁  
 身高：170厘米                体重：60千克

#### 1. 健康状况及病史询问

家族史：家族无遗传和传染病史，无其他特殊疾病史。

既往史：既往身体健康，无特殊疾病史。

健康状况：目前健康状况良好。

#### 2. 体格检查

经检查，未见身体形态、机能、心理等明显异常。

#### 3. 目前体质状况

部分体质指标测试成绩 [根据《国家学生体质健康标准(2014年修订版)》]

肺活量体重指数：50.3                      1000米跑：4'05"

立定跳远(厘米)：231.7                      握力体重指数：61.7

#### 4. 锻炼目标

发展心肺功能。

#### 5. 运动强度

最大心率 199 次/分钟；静息心率 70 次/分钟；靶心率 147~173 次/分钟。



## 6. 运动形式

主项：有氧健身操、集体舞、各式跳绳；辅项：太极拳、跑步、游泳、自行车。

## 7. 运动频率及持续时间

每周3~4次，每次40~50分钟（不含准备和整理活动时间）。

## 8. 准备活动内容

慢跑和关节活动操。（8~10分钟）

## 9. 整理活动内容

放松全身肌肉，尤其是小腿和手臂肌肉，走或慢跑。

## 10. 注意事项

- （1）对运动强度的把握，可通过心率来进行控制。
- （2）确保运动前准备活动和运动后的整理活动充分。

## 11. 运动处方的修改和调整

经过实施，该同学基本适应此运动处方，因此未做特殊改动，建议每8周复测一次体质指标以修正处方。

制订者：×× 时间：××年××月××日

### 1. 根据运动处方各要素，写出你的运动处方。

运动目的	
运动项目	
运动强度	
运动时间	
运动频率	

2. 高二学生小红今年17岁，无家族病史，经检查未见身体形态、机能、心理等明显异常，健康状况良好。根据《国家学生体质健康标准》（2014年修订）测得800米成绩为5分30秒，由于小红800米测试成绩不及格，请你为她制订一份运动处方，使她在锻炼后能有效提高成绩。



## 第四章

# 融入运动文化 培养体育品德

体育运动文化是世界文化的重要组成部分，也是一个国家民族文化的重要组成部分。我们虽然看不见、摸不着运动文化，但它却能被参与者和见证者实实在在地感受到，具有引导和塑造群体运动行为的作用。你能感受到当今社会推崇运动与健美的价值导向吗？你有积极参与运动的意识和能力吗？你在体育运动配合与对抗的过程中，有没有感受到归属感、荣誉感、爱国主义与团队精神？你为北京成为“双奥”城市而喝彩吗？体育运动也许是国家的事，也许是民族的事，也许是运动员的事，但它首先是一件我们自己的事——一件能让自己快乐、健康、强大的事。让我们共同参与到运动文化的建设中来，形成良好的运动健身行为、运动价值观念和道德规范。



### 第1节

## 灿烂的奥林匹克文化

2008年8月8日晚上8时整，第29届夏季奥林匹克运动会在北京开幕。参赛国家及地区204个，设302项（28种）运动，共有60000多名运动员、教练员和官员参加，其中参赛运动员11438人。本届奥运会上我国以51枚金牌居金牌榜首位，是奥运历史上首个登上金牌榜首的亚洲国家。北京奥运会“同一个世界，同一个梦想（One World, One Dream）”的口号，体现了奥林匹克精神的实质和普遍价值观——团结、友谊、进步、和谐、参与和梦想，表达了全世界在奥林匹克精神的感召下，追求人类美好未来的共同愿望。2008年北京奥运会的成功举办，提升了我国的国际声望，强化了民族认同感，增强了社会凝聚力及社会的整合能力，改善了社会风气，增强



了政府的行政能力，加速了社会发展进程。正如国际奥委会前主席罗格所说：这是一届真正无与伦比的奥运会。

让我们走进灿烂的奥林匹克文化，让奥林匹克的伟大精神融入我们的心中。

## 一、奥林匹克文化概述

奥林匹克文化源于古希腊，是一种以体育为载体、以西方文化为主导的多元文化。奥林匹克文化包含奥林匹克运动的全部思想和活动内容，具有人文性、象征性、艺术性和多元性特征。

### 1. 广义的奥林匹克文化

广义的奥林匹克文化泛指奥林匹克运动在实践过程中所创造的物质与精神财富的总和。物质财富即物质文化，主要指奥林匹克运动对人体技能的改造、发展，以及所采用的各类场馆、器械等物质文化设施和由此产生的制度和器物等文化形态；精神财富即精神文化，主要指奥林匹克运动对人的内心世界、社会行为的影响，以及与之相关的各项文化艺术活动。

### 2. 狭义的奥林匹克文化

狭义的奥林匹克文化主要指构成奥林匹克运动的意识形态及与之相适应的奥林匹克的传统。主要通过诸如奥林匹克宪章、奥林匹克标志、奥林匹克旗帜、奥林匹克格言、奥林匹克会歌、奥运会火炬、奥运会开幕式等各项仪式和与奥林匹克有关的文化艺术表演、科学报告会以及新闻传播等形式来体现。

## 二、奥林匹克运动的文化标志

### 1. 奥林匹克格言

奥林匹克格言又称奥林匹克口号或奥林匹克座右铭，是奥林匹克运动的宗旨之一。其内容是“更快、更高、更强”。奥林匹克格言充分表达了奥林匹克运动所倡导的不断进取、永不满足的奋斗精神。

### 2. 奥林匹克名言

1908年7月19日，即伦敦奥运会期间，宾夕法尼亚主教说：“在奥林匹克运动会上，取胜不像参与那么重要。”后来法国著名体育活动家皮埃尔·德·顾拜旦（Le Baron Pierre De Coubertin）将其发展为“在奥林匹克运动会上，重要的不在于胜利，而在于参与”。他进一步解释说：“正如同生活中最重要的不在于获胜，而在于奋斗，不是战胜别人，而是奋力拼搏。”“重在参与”演变成奥林匹克运动广为流传的名言。

### 3. 奥林匹克精神

国际奥委会在《奥林匹克宪章》“奥林匹克主义的原则”条款中有这样一句话：“每一个

人都应享有从事体育运动的可能性，而不受任何形式的歧视，并体现相互理解、友谊、团结和公平竞争的奥林匹克精神。”这也称现代奥林匹克精神。奥运会不仅是世界性的体育竞技比赛，而且象征着世界的和平、友谊和团结。

#### 4. 奥林匹克标志

奥林匹克标志由五个不同颜色、互相套接的圆环组成，五环的颜色规定为蓝、黄、黑、绿、红，整个图案形成一个上大下小的规则梯形。圆环从左到右依次互相套接，上面是蓝环、黑环、红环，下面是黄环、绿环。它代表的意思是欧洲、亚洲、非洲、澳洲和美洲世界五大洲。



奥林匹克五环

#### 5. 奥林匹克仪式

奥林匹克仪式是指围绕奥运会举行的一系列礼仪性活动，主要有圣火传递仪式、奥运会开幕式、闭幕式和发奖仪式等。它们集中体现了奥林匹克运动的各种文化特征，是奥林匹克文化中十分引人注目的部分。





## 拓展阅读

### 奥林匹克圣火

古代奥运会召开前，人们聚集在奥林匹亚宙斯神庙前，举行庄严肃穆的仪式，从祭坛点燃火炬，然后奔赴希腊各个城邦。火炬手高举火炬，一边奔跑，一边呼喊：“停止一切战争，参加运动会！”火炬像一道严格的命令，有至高无上的权力，火炬到哪里，哪里的战火就熄灭了。即使是在激烈厮杀的城邦也都纷纷放下武器，神圣休战开始了。人们忘记了仇恨和战争，都奔向奥林匹亚参加奥林匹克运动会。



## 知识链接

### 影响我们体育观念的人——皮埃尔·德·顾拜旦

皮埃尔·德·顾拜旦是现代奥林匹克运动会的发起人，被誉为“现代奥林匹克之父”，终生倡导奥林匹克精神。1896年至1925年，任国际奥林匹克委员会主席，也是奥林匹克会徽、会旗的设计者。他不仅是世界著名的体育活动家，也是卓有成就的教育学家和历史学家。他从小喜欢运动，如击剑、赛艇、骑马、拳击。1892年，他呼吁复兴奥林匹克运动，1894年6月成立了国际奥林匹克委员会，并于1896年在雅典召开了第一届现代奥林匹克运动会。

## 三、中国的奥运会之路

现代奥林匹克运动发起人、国际奥林匹克委员会第一任秘书长皮埃尔·德·顾拜旦，于1894年致函清政府并发出邀请。中华人民共和国成立前，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人担任国际奥委会委员。第10届奥运会时，中国短跑运动员刘长春只身参赛，成为中华奥运第一人。此后中国派运动员参加了第11届和第14届奥运会，均未取得名次。1984年，我国派出225名运动员参加了在美国洛杉矶市举办的第23届奥运会。在射击比赛中，许海峰获得了中国奥运史上第一枚金牌，时任国际奥委会主席萨马兰奇亲自为他颁奖。2004年，在希腊第28届奥运会上，中国实现了新的突破，金牌总数达到32枚，位列所有参赛国家和地区的第二位。2002年，中国体育代表团又在美国盐湖城冬奥会上获得两枚金牌，实现了冬奥会上金牌“零”的突破。



### 拓展阅读

2001年7月13日，中国北京获得了第29届奥运会的主办权。2008年北京奥运会的会徽上部为大红底色的白色“京”字图形，约占整个会徽的五分之三。“京”字图形下是黑色的英文“Beijing 2008”字样，其下是奥运五环标志。

2008年北京奥运会的理念是“绿色奥运，科技奥运，人文奥运”。人文奥运强调的是一种精神、一种特色、一种参与。文化是最能体现人文精神的载体，北京是有悠久历史的文化古都，奥运会在这里举办，使东西方文化在中华大地上碰撞与交融。千百年来流传至今的中国传统体育以其充满着个性魅力的价值观念、文化观念、思维模式和行为方式对奥林匹克运动产生了深刻的影响，使奥林匹克运动真正成为跨文化、跨民族、跨国度的世界性文化体系。

2008年北京奥运会的举办不仅拉动了我国国民经济增长，也促进了我国的基础设施建设和体育产业、旅游业等的发展。中西方文化的交融也对我国传统文化的发展及自我更新是一种推动力量，有利于促进我国的物质文明和精神文明的进一步建设。



第24届冬奥会将于2022年2月4日至20日在我国举行。这是我国历史上第一次举办冬季奥运会，北京市和河北省张家口市同为主办城市，也是我国继北京奥运会、南京青奥会后，第三次举办的奥运赛事。北京市将承办2022年冬奥会所有冰上项目，北京市延庆区和河北省张家口市将承办所有雪上项目。



### 拓展阅读

2017年12月15日20时22分，北京2022年冬奥会会徽“冬梦”和冬残奥会会徽“飞跃”正式亮相。



国家主席习近平指出：办好2022年北京冬奥会，是我们对国际奥林匹克大家庭的庄严承诺，也是实施京津冀协同发展战略的重要举措。要坚持绿色办奥，提升全社会环保意识，加强环境治理和污染防控，把绿色发展理念贯穿筹办工作始终。坚持共享办奥，积极调动社会力量参与办奥，提高城市管理水平和文明程度，加快冰雪运动发展和普及，使广大人民群众受益。坚持开放办奥，借鉴北京奥运会和其他国家办赛经验，弘扬奥林匹克精神，加强中外体育交流，推动东西文明交融，展示中国良好形象。坚持廉洁办奥，严格预算管理，控制办奥成本，强化过程监督，让冬奥会像冰雪一样纯洁干净。要加强组织领导，统筹推进各项工作，确保把北京冬奥会办成一届精彩、非凡、卓越的奥运盛会。

北京将成为奥运史上第一个举办过夏季奥林匹克运动会和冬季奥林匹克运动会的城市，也是继1952年挪威的奥斯陆之后，时隔整整70年后第二个举办冬奥会的首都城市。同时，我国也将成为举办过五次各类奥林匹克运动会的国家。



## 知识链接

### 北京2022年冬奥会和冬残奥会中小学生奥林匹克教育计划

北京2022年冬奥会和冬残奥会（以下简称北京冬奥会）是我国重要历史节点的重大标志性活动，是展现国家形象、促进国家发展、振奋民族精神的重要契机。奥林匹克教育是北京2022年冬奥会和冬残奥会的重要组成部分，为举办一届精彩、非凡、卓越的奥运盛会，在全国中小学生中更好地传播奥林匹克知识、弘扬奥林匹克精神、加快推动青少年冰雪运动普及发展，教育部、国家体育总局会同北京冬奥组委共同制订了《北京2022年冬奥会和冬残奥会中小学生奥林匹克教育计划》。



## 典型案例

在北京某中学，专门筹建了以“奥运文化”为主题的奥林匹克体育文化展室。展室用图表和历届奥运会海报的形式梳理了奥运文化的发展脉络，以各种与奥运会相关的有意义的奖杯、奖牌、纪念品等将奥运文化生动地展示出来，拉近了奥运文化与学生的距离，使学生在日常参观中就可以受到奥运精神的熏陶与鼓舞。

有兴趣的同学还组织起来，举办、设计了有自己特色的论坛、展板等，加深了对奥运文化的认识。



## 四、奥运会志愿者

奥运会志愿者，是指在奥运会筹备和举办的过程中以自愿为原则，以志愿服务为基本形式，在奥运会志愿者行动项目体系内，服务他人、服务社会、服务奥运的各界人士。2008年，志愿者的微笑是北京最好的名片。志愿者是现代奥林匹克运动的基石，是奥运会的形象大使。2008年奥运会高素质的志愿者队伍和高水平的志愿服务，展示了中国尤其是北京人民的风貌，为举办一届“有特色、高水平”的奥运会贡献了力量。

### 1. 志愿者主要任务

志愿者的主要任务是在奥运会期间为奥林匹克大家庭成员、媒体记者、观众和其他相关人员，提供优质的志愿服务；赛会志愿者服务岗位主要涉及礼宾接待、语言翻译、交通运输、安全保卫、医疗卫生、观众指引、物品分发、沟通联络、竞赛组织支持、场馆运行支持、新闻运行支持、文化活动组织支持等领域。

### 2. 中学生志愿者

2008年北京奥组委面向北京部分职高、中专、普通中学招募了志愿者。相关学校经授权，按照奥组委确定的资格条件在校内招募志愿者。



## 典型案例

### 参加志愿者活动带给我的合作、激情与震撼

在北京一所中学，有一批连续三年参加北京国际马拉松志愿者服务活动的学生。三年来，每年9月的一天，他们都会在黎明拥抱大地之前，与北京国际马拉松开始充满激情的约会。

同学们在7.5千米饮水站补给处，在裁判员老师的带领下开展志愿者服务工作。其主要工作是为运动员准备好饮用水和降温物品，保证运动员能正常进行补给，完成比赛。

下面是志愿者参与的感言。

志愿者A：如果你问我为什么连续三年参加北马志愿者活动，尤其是我已经高三了，学习这么紧张，为什么还去参加？我想，生活应该是丰富多彩的，生活中除了学习，还有其他重要的东西。比如责任、奉献、担当。而我正是在参加北马志愿者活动中，收获到了很多书本上学不到的东西，那就是合作、激情、震撼。

志愿者B：如果说，2015年收获的是乐趣，2016年收获的是经验，那么2017年收获的便是感动。“请给我一点儿鼓励！”一位运动员冲我们大声喊着并依次与我们击掌，最后在我们的加油声中继续前行。这是怎样的一种激情与力量！看着第二梯队的运动员们向我们跑来，奔流不息的人群中我无意间看到了你，你虽然没有小臂，脸上的坚毅却不亚于任何健全的人，你努力地擦着额头的汗往前跑去。虽然只是短短的几秒，但是足以让我哽咽住，加油声喊不出来了，一边忙碌着准备海绵，一边擦掉泪水。马拉松可能并不简简单单只是一段距离，它蕴含着一种勇气、一种执着和一种温暖。

志愿者C：我很佩服那些完成了马拉松全程比赛的跑者，也真心为所有参与者加油助威！不管跑完全程与否，都勇气可嘉，为你们竖起大拇指，和你们击掌！虽然凌晨四点半就起来困得不行，但作为一名志愿者，我们最大的义务就是服务别人，帮助别人。只是希望我们的付出能够带给他人方便，而我们并不要求得到什么回报。别人一句温馨的谢谢，一个浅浅的微笑，都会让我们倍感甜蜜，心中的自豪跟喜悦油然而生。







## 知识链接

### 北京2022年冬奥会志愿者的基本条件和权利义务

#### 1. 志愿者的基本条件。

(1) 志愿参加北京奥运会、残奥会支援服务。(2) 身体健康。(3) 遵守中国法律法规。(4) 能够参加赛前的培训及相关活动。(5) 能够在北京奥运会、残奥会期间连续服务7天以上。(6) 母语为汉语的申请人应具备基本的外语交流能力, 母语不是汉语的申请人应具备基本的汉语交流能力。(7) 具备志愿服务岗位必需的专业知识和技能。

#### 2. 志愿者的权利义务。

**权利:** (1) 了解赛会志愿者政策。(2) 在岗位确定之前表达工作岗位的意愿。(3) 获得必要的工作保障。(4) 维护自身的正当权益。(5) 参加赛会志愿者评比表彰。(6) 对赛会志愿者工作提出意见和建议。(7) 申请退出志愿服务。

**义务:** (1) 遵守奥林匹克宪章, 遵守国际残疾人奥林匹克委员会章程, 传播奥林匹克精神。(2) 遵守北京奥组委各项政策和规章制度。(3) 履行经本人签署的志愿服务承诺书。(4) 完成相应的培训。(5) 服从北京奥组委对志愿服务工作岗位的安排。(6) 服从北京奥组委的指挥和调配, 认真完成志愿服务工作任务。(7) 服从志愿服务期间所在团队的管理。

1. 请阐释一下我国参加奥运会的历程, 说一说你从中受到的启发以及感受。

2. 你有没有成为奥运会或国内外其他体育赛事志愿者的意愿和信心? 请对照北京2022年冬奥会志愿者的基本条件和权利义务, 结合自己的基本条件, 列出你的“志愿者清单”。

### 评价与思考

你的意愿	
你具备的条件	
你缺失的条件	
你需要提高的素养	



## 第2节

# 优秀的中国传统体育文化

提到中国传统体育，你的脑海中会出现什么体育项目呢？相信很多人首先想到的会是武术。没错，武术是中国传统体育项目的优秀代表，而武术文化也在一定意义上代表了中国传统体育文化。但是，中国传统体育文化博大精深，并不只有武术文化，还包括很多其他优秀的传统体育文化。

中国传统体育是我国各民族世代相传，以发展身体、增进健康、提高身体机能为目的的人类社会活动。而中国传统体育文化则是我国各民族世代相传、具有一定体育内涵与外延的传统文化。我国各族人民在长期的生产和生活实践中积累起来的传统体育文化，是中国传统文化的重要组成部分，形式多样，内容博大精深，涉及武术、养生、健身、竞技、搏击、休闲、娱乐等方面，是我国重要、宝贵的文化遗产。



## 一、中国传统体育文化的内容

### 1. 武术文化

回顾中华民族的发展，近代以前没有“体育”这个概念，只有“文”“武”之分。武，在广义上已包含了所有形式的体育，但是又不局限于体育的外在形式。我们熟知的“百步穿杨”“水上漂”“举石锁”等运动形式，都可以在西方体育中找到相对应的运动项目，而它们在中国古代都属于“武”的范畴。武术文化源远流长，是中国优秀传统体育文化的代表之一。

武德是武术文化的重要内涵。所谓武德，就是指从事武术活动的人在社会活动中应遵循的道德规范和应有的道德品质。武德训言：“未曾学艺先学礼，未曾习武先习德。缺德者，不可予之学；丧礼者，不可教之武。”在武术文化里，强调礼始礼终，始终以德为先。“礼”字要求习武者文明有礼，尊师重教，时刻将礼牢记心中。“德”字强调个人的道德修养，如诚信、正义、公平、爱国等。

进入现代体育领域的武术运动除了要遵守传统武德外，还要遵循奥林匹克精神和现代科

学文明，使武术充分体现现代体育文明和体育道德。现代武德把习武同弘扬祖国文化紧密联系起来，培养强烈的民族自豪感，维护中华民族的尊严，建立起新型的社会主义道德观，形成热爱祖国、热爱人民、以国家和集体利益为重的武德思想。

## 2. 养生文化

我国传统体育的精髓在于养生。“祛病健体”是我国传统体育的根本出发点。注重“在宁静、冥想中悟道”，动作上多模仿动物，以球形、环形、向心形为主，强调小肌肉群、小关节参与动作的完成。这与我国传统文化中主张的“心欲宁，志欲逸，气欲平，体欲安，貌欲泰，言欲讷”有关。与西方竞技体育文化相比，我国传统体育文化更注重养生，传统体育项目是古人追求养生与健康的工具。

从古到今，我国传统体育文化都是以“修身养性”这一观念为主题。人们在参与体育活动的同时强调与大自然的结合，强调整体性和自我意识的感受性，许多活动的动作看似简单，但内涵非常深奥。在活动中以静为主，动为辅，静动结合，很少有剧烈肌肉运动和过激的动作行为。

另外，养生文化也宣传一种健康的生活方式。“饮食有节，起居有常，不妄作劳”就是从饮食、作息和学习工作三个方面提出了养生的要求。

## 二、中国传统体育文化的特征

### 1. 民族性

民族性是指一个民族的体育文化在其发展过程中形成的民族群体共有的、并区别于其他民族体育文化的特征。总体而言，中国传统体育文化以休闲为主，多数项目是人们农闲时创造出来的休闲活动，目的是娱乐身心、强身健体。同时，我国是一个多民族国家，在中华民族共同的民族特点之下，各个民族又在各自一定的范畴之内，表现出不同的民族体育特点，从而使每个民族的体育文化得以形成各自鲜明的特点。比如蒙古族的摔跤运动，就有着浓郁的民族气息，代表着蒙古族人民热情豪放的性格特点和简单彪悍的行事风格。



### 2. 历史性

历史性是指一个国家的传统体育文化的发展具有时空跨越周期性。在不同的历史时期，系统记录或解释民族传统体育文化的形成、发展过程，可以让我们了解中国传统体



育文化的过去，并为未来研究中国传统体育文化提供参考依据。很多中国传统体育项目都有着悠久的历史，比如有关龙舟运动起源的记载，最早出现在东汉时期。

### 3. 地域性

地域性是指中国传统体育文化资源受到地理环境的局限而呈现出不同的特性。我国传统体育文化的地域差异非常明显，生活在草原的游牧民族创造了赛马、叼羊、骑射等体育项目，居于山地水乡的民族创造了赛龙舟等运动，居于东北地区的民族创造了许多与冰雪有关的体育项目，这些差异彰显了我国民族传统体育文化的地域特征。



## 三、中国传统体育文化的思想

### 1. 天人合一

在人与自然的关系上，中国传统体育文化重视人与自然的统一，在人与人的关系上提倡人与人的和谐。人与自然不是敌对的关系，而是相辅相成的关系，人与人之间更应互助合作。中国传统体育文化虽然没有像西方体育文化中那样明确宣布以公正、和平为宗旨，但深受儒、道、佛文化浸润的中国传统体育文化，处处表现出“礼”与“和”的文化特征，承袭了中国文化中“以民为本”的思想，并在其影响下，形成了贵和持中、和谐统一的体育精神。

### 2. 内外兼修

中国传统体育文化专注于对人内心道德良知的发掘，也就是专注于人的道德修养。中国儒家文化开创了这样一条道路：自内而外，通过修身齐家治国平天下，内圣而外王，从内在发掘这个世界，所以是一个从内往外的过程。这就形成了中国文化的主体精神或者基本精神，是一种伦理精神。这些带有朴素唯物主义色彩的观念和精神对中国传统体育的形成和发展起着至关重要的作用，也是中国传统体育文化的理论支柱。



### 3. 重养生，轻竞技

在中华民族五千年的历史中，受严格的等级观念和礼仪规范的影响，中国古代体育体现出一种“轻竞技，重表演”或者“重过程”的思想理念，在这种思想与传统的哲学观念共同作用下，形成了天人合一、形神一统、练养结合的独特体育锻炼理念。受中国传统文化的影响，中国传统体育表现出“中庸”“中和”的价值原则。在整个体育过程中，

强调“养生”的价值主线和意念、境界对生命的价值，而不刻意追求外在的负荷与强度、肌肉的收缩方式，力求通过养生，使人体与自然相互交融。



### 知识链接

#### 六艺的故事

“六艺”出自《周礼·保氏》，指“礼、乐、射、御、书、数”，是我国周朝的贵族教育体系。由此可见，在我国古代的教育体系中，“体育”所占的比例非常大，其中，“礼、乐、射、御”都代表着中国传统体育文化。“礼”指礼节，也指行礼时的姿态和队列，是现代体操的萌芽；“乐”指六乐，是礼仪性乐舞，属于舞蹈范畴；“射”指军事射箭技术，现代体育项目射击便由此演化；“御”指驾驭马车战车的技术和战术，随着时代变迁发展为现代的马术比赛。



1. 从延绵几千年的中国传统体育文化中，你得到了什么启示？
2. 请按你的实际情况填写下表。

你知道的养生规律有哪些	你的学习、锻炼时间安排	让身心更加健康的方法



### 第3节

## 现代社会中的运动健身文化

运动健身是指运用科学的动作方式和方法徒手或利用各种器械进行锻炼，以发达肌肉、增长体力、改善形体和陶冶情操为目的的活动。它可以改善人体健康水平、提高心肺功能等。近年来，运动健身已成为一种社会文化。跆拳道馆、武馆、瑜伽馆、健身房等运动健身场所如雨后春笋般出现；公园里、广场上，随处可见练习太极拳、健身操的人们；校园里、运动场上，到处是运动健身的身影。

随着人们生活水平的不断提高，运动健身已成为人们日常生活的重要组成部分，人们在闲暇之余会选择适合自身的各种体育锻炼方式。运动健身文化是一种与社会可持续发展相适应的新型体育文化。

具体地说，运动健身文化是指人们在健身活动中所创造和保存的全部内容的总和，是为了满足自身健康需求、适应生活环境而创造出来的多种健身方式和累积下来的物质与精神的结晶，是涵盖整个运动健身领域的一种社会文化。



中学生太极拳课间操

### 一、运动健身文化的层次

按照由外及内的顺序，运动健身文化分为三个层次，即运动健身的物质文化、运动健身的社会文化和运动健身的精神文化。

### 1. 运动健身的物质文化

运动健身的物质文化是最基础和最基本的。它指人在运动健身过程中使用的各种运动手段、方法和设施，包括人们在健身过程中所创造的器材（如运动服、队旗、运动徽章）等。这种物质文化与外界直接接触，是非常活跃且又经常变换的。



### 2. 运动健身的社会文化

运动健身的社会文化是指运动健身的组织机构，包括政府的、非政府的组织机构，以及自发进行运动健身的团体或个人。政府的组织机构属正式非营利性机构，主要是发布国家层面的关于运动健身的法律法规、规章制度、方针政策，以及与健身运动相关的理论等；非政府的组织机构分为公益性和营利性两种。

### 3. 运动健身的精神文化

运动健身的精神文化是健身运动中最为传统、保守且又最不易变化的文化，主要是指运动健身过程中传统的礼仪、道德、思想意识、思维方式、行为规范等各种外在表现，以及健身价值观等精神层次的文化。



## 知识链接

### 我国的全民健身日

我国的全民健身日是指2009年10月1日起施行的《全民健身条例》第十二条中规定的：应当在当日加强全民健身宣传，积极组织和参与全民健身活动，组织开展免费健身指导服务，向公众免费开放公共体育设施的活动日。具体时间为每年的8月8日，这既是为了纪念北京成功举办奥运会，也是为了满足广大人民群众日益增长的体育需求，倡导人民群众更广泛地参加体育健身运动。

## 二、运动健身文化的特征

### 1. 民族性

不同的民族结合自身所特有的人文风俗，演绎着属于各自民族的运动健身文化。运动健



身文化的民族性与该民族的地理环境、气候等外界环境有关。在一定的历史基础上，运动健身文化随着该民族文化的变化而不断变化，比如中国少数民族运动文化、民族舞等。

## 2. 世界性

世界性是指运动健身文化能被世界各地的人们普遍接受和理解。运动健身文化既是民族的，也是世界的。人们有共同的健身目标、任务及理想，它是人们不分民族、不分国界所共有的一种需求。正是在各民族运动健身文化的不断交流、融合之下，才促进了各自运动健身文化及世界文化的繁荣与发展，也正是这种世界性的特征给予了运动健身文化无限的生机与活力，促进其不断地发展与创新。

## 3. 时代性

时代性是指运动健身文化随着时代的进步与发展吐故纳新，形式和内容都在不断发展和变化。伴随着社会文化的进步、人类的发展，运动健身文化作为社会文化的一部分，必须适应不断发展的社会，这就要求它更要具有时代的特点。

## 4. 传承性

传承性是指运动健身文化在时间上一代代传承、延续。文化的传承也是人们学习旧事物、研究新事物的过程，正是在这种不断学习、研究及创新的过程中传承、发展了文化。



### 拓展阅读

#### 影响我们体育观念的人——华佗

华佗是东汉末年的一位医学家。他重视运动对于健康的重要作用，认为：“人体欲得劳动，但不当使极尔。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生。譬如户枢终不朽是也。是以古之仙者为导引之事，熊颈鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求不老。”他创编了“五禽戏”，曾在传授给弟子时说：“吾有一术，名五禽之戏：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟。亦以除疾，并利蹄足，以当导引。体中不快，起作一禽之戏，沾濡汗出，因上著粉，身体轻便，腹中欲食。”

## 三、运动健身文化的作用

### 1. 对个人的作用——让你我成为朝气蓬勃的文明人

运动健身文化有助于帮助人们形成良好的生活习惯，提高个人良好素质，影响人们的心理与精神，塑造人们的世界观、人生观和价值观，促进人的社会化。经常参加体育运动的人，就有可能具有终身运动的基础，养成终身运动的习惯。



## 2. 对集体的作用——与集体团结在一起

运动健身文化是一种积极向上的文化，能树立集体意识，增强集体的凝聚力，促进社会成员的责任担当，是教育和培养团队协作意识及能力的最佳途径。特别是通过一些集体性项目，如篮球、足球、排球等活动或比赛，能提高我们的社会性和培养良好品行，培养集体主义观念，培养个人服从集体利益的大局观念，培养为集体利益和荣誉尽力拼搏的观念，培养团队协作意识。队员能充分体验在集体中一起赢、一起输，一起战斗、一起拼搏，形成“在集体中、通过集体、为了集体”的集体精神。

## 3. 对社会的作用——促进社会和谐稳定

经济上，体育产业是当今世界上最有活力的新兴产业之一，健身运动作为体育运动的重要组成部分，在丰富社会活动、拉动消费、促进经济增长等方面有明显的作用。

文化上，体育文化充满活力与激情，具有无限发展和无限丰富的特点。伴随着社会的进步、物质文明的提高、人的全面发展的要求，运动健身文化将为人们拥有更加美好的社会生活发挥重要的作用。

科技上，随着经济的发展、生活质量的提高，人们对健身也提出了更高的要求，对健身器材发展的促进也推动了相应的科技进步。



### 拓展阅读



#### 新时代全民健身动起来 新生活健康幸福练出来

2008年8月8日，是北京奥运会开幕的日子。一年后的这一天，也成为中国的全民健身日。如今，全民健身这一“老话题”焕发出了真正惠及老百姓的“新生命”，成为中国体育的出发点、落脚点和发力点。

2014年10月，国务院印发《关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》，全民健身成为国家战略，增强人民体质、提高健康水平成为根本目标，体育产业成为经济转型升级的重要力量，中国体育产业进入高速发展期。

2016年10月，中共中央、国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》，明确指出，实现国民健康长寿是国家富强、民族振兴的重要标志，也是全国各族人民的共同愿望。

2017年11月，教育部、国家体育总局等七个部门联合制定了《青少年体育活动促进计划》，以落实全民健身国家战略，广泛开展青少年体育活动，培养青少年体育锻炼习惯，吸引更广泛的青少年参与体育活动，促进青少年身心健康、体魄强健。

如今，全方位、全周期维护和保障人民健康的理念正在不断深入人心，政府主导、多部门协同、全社会共同参与的“大群体”格局已初步形成。



## 知识链接

### 运动健身小常识

1. 运动后不宜立即洗澡。
2. 运动后应吃碱性食物。
3. 运动后应喝白开水而不是盐水。
4. 运动前要活动腰部。
5. 出汗后不宜马上洗脸，要等汗干了才可以。
6. 运动后应反向拉伸肌肉。
7. 做面壁下蹲，可增大肺活量。
8. 常打球能延缓视力下降。
9. 空腹晨练易诱发低血糖。
10. 慢跑能瘦小腿。

1. 你是如何理解运动健身文化对个人、集体和社会的作用的？

2. 为落实全民健身国家战略，广泛开展青少年体育活动，培养青少年体育锻炼习惯，吸引更广泛的青少年参与体育活动，促进青少年身心健康、体魄强健，教育部、国家体育总局等七个部门联合制定了《青少年体育活动促进计划》。你作为一名高中生，应从哪些方面践行落实该计划？请你从运动健身文化的视角提出一些建议。

评价与思考

你的践行落实	
你的运动健身文化建议	



1994年4月，我国第一届足球甲A联赛在四川省成都市揭幕，由此拉开了中国足球职业化的序幕。售票窗口前，球迷们通宵排队；比赛现场，加油声震耳欲聋……。球迷对自己所钟爱的球队，既做到了分享胜利的喜悦，也做到了包容暂时的挫折。竞技体育的最大魅力正在于胜负的不确定性，文明观赛、热情加油，对运动员而言是最大的鼓舞，对球迷而言则是个人素养的体现。体育比赛不仅传递竞争与拼搏，也传递友谊和文明。体育赛事是运动员和观众互动的双向统一体，观众的行为很可能会影响比赛的进程，因而观众懂规则、具有文明礼仪对一场比赛的顺利举行非常重要。作为一名新时代的高中生，理解比赛项目的规则、懂得观赛礼仪是必不可少的素养。

## 一、体育观赛礼仪

体育观赛礼仪是观众在参与赛场活动过程中所遵循的一整套表现尊重、教养和审美意义的行为准则和规范。它不仅是个人的修养的表现，更是一种文化内涵和体育精神的体现。

### 1. 入场礼仪

进入场地时要有序，一般要提前到达场地，在比赛开始前就对号入座，这样既可以避免就座时打扰别人，也是对运动员、裁判员的尊重。

不要在人群拥挤的入场口或出场口逗留或聊天，以免影响其他观众的出入。不要踩在座位上或高声说话。

### 2. 升国旗、奏国歌时的文明举止

宣布升国旗、奏国歌时全体肃立，向国旗行注目礼，唱国歌（也可不唱）。

### 3. 观赛中的文明举止

介绍运动员时，观众应用热情的掌声表示欢迎和鼓励；运动员表现精彩时，可以为运动员鼓掌欢呼，但不能大喊大叫，更不能乱吹口哨；要尊重每一个裁判、教练和运动员；在拍照时不要使用闪光灯；观赛期间不要打电话。

### 4. 退场礼仪

比赛后，等场内包括颁奖在内的所有仪式都结束后再退场。



## 知识链接

### 田径项目观赛有哪些特殊礼仪要求

由于运动内容不同，各个项目的观赛礼仪既有共同点，也有不同之处。田径是奥运会中最大的项目，包括田赛和径赛，在观看比赛时一般要注意以下几点。

1. 观看田赛项目。当运动员开始跳跃、投掷项目助跑时，可以根据运动员的助跑节奏鼓掌，注意不要在看台上随意走动。如在跳高项目比赛中，即使运动员水平再高，最终都要以自己所能逾越的高度而告终，所以当运动员成功越过某一高度时，我们应该向运动员表示祝贺。当运动员最终未能越过更高高度的横杆而结束比赛时，也应该向运动员致以热烈的掌声。

2. 观看径赛项目。在进行短距离径赛项目时，当运动员站在起跑线后，宣告员开始介绍每位运动员时，应致以热烈的掌声和欢呼声，以表示对运动员的喜爱和支持。当裁判员发出“各就位”口令后，即运动员俯身准备起跑时，赛场应保持绝对的安静，不要鼓掌呐喊，以免使场上运动员由于场外因素而分神。当发令枪响后，我们就可以完全释放出自己的活力和激情，为自己支持的运动员呐喊助威了。在一些长距离项目中，如马拉松和竞走比赛，要服从现场工作人员的指挥，自觉在安全线外观看比赛，严禁横穿比赛路线、严禁擅自给运动员递送物品、严禁翻越护栏等道路安全设施。当远远落后的运动员坚持完成比赛时，应该为其“重在参与”的体育精神致以热烈的掌声。

3. 比赛结束时，获胜运动员为答谢观众一般会绕场一周，这时我们要用掌声和欢呼声对其精彩表现表示欣赏和鼓励。

## 二、体育观赛常识

### 1. 表示尊重

观看比赛前应了解相关体育比赛规则，比赛时不向裁判员、教练和运动员发出嘘声或大喊大叫，不向比赛双方的任何人发表刻薄的言论，不向赛场抛掷任何物品。

## 2. 欣赏并参与

欣赏运动员优美的技术动作，欣赏运动员之间浑然天成的战术配合，与其他观众一起在看台上摇旗呐喊、助威加油。

## 3. 合理互动

网球、高尔夫、击剑等项目需要相对安静的比赛环境，观众观赛时应控制自己的情绪，根据比赛规则恰到好处地给予掌声；有些项目，如足球、篮球、手球等，啦啦队和观众可以进行热烈的互动，不论是喊声震天，还是全场制造人浪，都不为过。



### 知识链接

#### 与残疾运动员交往有哪些礼仪要求

1.对残疾运动员的称谓应礼貌规范。当面称呼时，如知道其姓名或运动员号码，可称其姓名或号码；用规范语言称呼时，可称“残疾运动员”“言语残疾运动员”“听力残疾运动员”“视力残疾运动员”“肢残运动员”“智障运动员”。

2.尽量淡化其残疾色彩。打招呼时，尽快判断其伤残的类别。如发现对方是聋哑人，可通过握手、拍肩膀等动作或用手语表示问候。与残疾运动员交谈时，眼睛应正视对方，不紧盯其残疾部位；不询问致残原因，避免涉及隐私和伤心话题。

3.向残疾运动员表示祝贺要注意方式。如对双上肢残疾的运动员，不做与其握手的动作，可以与其拥抱；献花时先示意是献给他（她）的，然后可把花放在运动员身边的地上或者交给他（她）的陪同人员。对乘轮椅的残疾运动员，应恭身与其握手或拥抱，也可使用合掌或抱拳等手势表示祝贺。

4.注重忌讳，戒掉不良口头禅，对残疾运动员不能使用带有侮辱、歧视色彩的蔑称或贬称。与视力残疾运动员交谈时，不说“在前面”“在那里”“你看”等话语；与高位截瘫的残疾运动员交谈时，不要说“在后面”“在下面”等话语。

## 三、体育观赛看点

### 1. 看精湛技艺

看运动员优美的动作和运用技术的时机和巧妙之处。欣赏运动员精湛技艺的同时，也要体察他们在场上的灵感和智慧。作为观众，应该为运动员的精彩表现加油喝彩。

### 2. 看默契配合

看战术形式、战术运用的合理性与针对性；看战术配合的效果，体察队员之间的默契和教练员的胆识。可以尝试去做某一队或某一运动员的支持者，为自己支持的运动员每一次精彩的表现喝彩，但要注意观赛时举止文明。



### 3. 看斗智斗勇

看两队之间或运动员之间斗智斗勇的较量，既要看比赛的胜负，也要看各队及各位运动员水平的发挥情况。在为胜利的一方鼓掌的同时，对那些虽然失利但有上佳表现的运动员也应该表示敬意。



### 知识链接

#### 文明观赛注意事项

1. 把赛场当作自己的家去爱护。
2. 不随地吐痰，不乱扔东西。
3. 自觉遵守赛场秩序。
4. 在休息时或一组比赛结束后再上厕所或者买食品；食品包装最好是软包装，垃圾必须用方便袋或者纸袋装好后自行带出比赛场馆。

## 四、观赛行为禁忌

### 1. 没有风度

乱扔果皮、饮料瓶等杂物；故意妨碍运动员的比赛；观看足球等比赛时，乱吹哨子；围攻裁判员；比赛结束后未经许可冲入场内，向获胜的运动员索要签名、要求合影；若自己喜爱的球队输掉了比赛，不理智对待，将沮丧情绪转嫁给对方的队员。这些都是没有风度的表现。

### 2. 拍照时使用闪光灯

比赛时运动员要全神贯注，我们观看时如果要拍照，千万要注意关上闪光灯，不要因为自己一时兴起或大意，对比赛造成影响。有时即使是无心之过，也可能造成无法弥补的遗憾。

### 3. 给运动员递水

在马拉松项目中，一些观看比赛的观众看到选手大汗淋漓，往往出于好心，将自己手中的水递给他们。其后果是好心办坏事，这样的举动不仅会影响运动员的行进速度，也会导致他们被判犯规，甚至被罚出局。

### 4. 扰乱马拉松赛道

马拉松比赛时，电视媒体会进行全程现场直播，为确保航拍飞机的安全和航拍的效果，比赛期间在起点及赛道沿线的周边区域，严禁悬挂或放飞气球、风筝；赛道沿线住户不可在室外晾晒衣物等。

### 5. 大声喧哗

有些比赛尽管时间很短，但难度较大，参赛的运动员需要精神高度集中。不必要的掌声

或者在场内来回走动，会干扰他们的注意力，影响他们的发挥。

### 6. 打乱比赛节奏

随意出现的加油声、手机铃声等，会打乱运动员的比赛节奏，容易影响运动员的正常发挥。

#### 实践与思考 ▶

请对下面的体育观赛行为进行判断。

- |                      |                            |                            |
|----------------------|----------------------------|----------------------------|
| 打遮阳伞、戴大草帽观赛。         | <input type="checkbox"/> 对 | <input type="checkbox"/> 错 |
| 携带婴儿、幼童进入赛场。         | <input type="checkbox"/> 对 | <input type="checkbox"/> 错 |
| 携带打火机、酒瓶、凳子等硬质物品过安检。 | <input type="checkbox"/> 对 | <input type="checkbox"/> 错 |
| 未关闭手机铃声。             | <input type="checkbox"/> 对 | <input type="checkbox"/> 错 |
| 影响他人却不致歉。            | <input type="checkbox"/> 对 | <input type="checkbox"/> 错 |
| 打开闪光灯拍照。             | <input type="checkbox"/> 对 | <input type="checkbox"/> 错 |
| 在运动员处于起跑状态时保持安静。     | <input type="checkbox"/> 对 | <input type="checkbox"/> 错 |
| 升别国国旗时，起哄或发出“嘘”声。    | <input type="checkbox"/> 对 | <input type="checkbox"/> 错 |

1. 体育产业专家王奇曾说：“纵观世界体育文化，球迷的素质很大程度地反映了球队的文化内涵，球迷的行为也能很大程度地体现城市的形象。”请你分析一下球迷的形象会带来哪些影响。

2. 体育运动可以成为我们生活中非常愉快的一部分。当你在学校或是社区观看各种体育比赛时，应该如何做一名热情、文明与负责的观众呢？说明你这样做的重要原因。

评价与思考

做一名热情、文明与负责的观众应有的行为	重要原因



## 运动与专项技能篇







# 第一章

# 球类运动



## 第1节

## 篮球

你参加过学校组织的篮球比赛吗？在比赛中，你感受过进球瞬间带来的喜悦和成就感吗？赛场上球员们眼花缭乱的运球、出神入化的传球、行云流水的配合，是否让你也热血沸腾、跃跃欲试呢？那么，你知道在比赛中什么时候传球、突破和投篮吗？你该如何运用所学技战术，在比赛中享受篮球运动的乐趣呢？下面就让我们一同走进篮球学习篇。

### 一、项目全貌

#### （一）项目简介

篮球运动起源于美国，1891年由美国马萨诸塞州的体育教师詹姆斯·奈史密斯（James Naismith）发明。篮球发明之初叫作“篮子球”，直到1921年才正式定名为“篮球”。最初设计篮球的目的是“好玩，易学，易在冬季室内人工照明条件下玩”。奈史密斯在设计中悟到“这项新的运动项目要易学，又要足够复杂从而吸引人，必须要能够在室内或任何质地的场地上进行，并且可供多人同时上场，应该有足够的锻炼强度，但又不像美式橄榄球或足球那样粗野，并且使球很容易控制，但又没法隐藏”。1895年，篮球传入我国。



## （二）场地器材

篮球场地呈长方形，长28米，宽15米。

篮板横宽1.80米，竖高1.05米，由符合国际标准的钢化玻璃制成，能承受灌篮等激烈动作带来的冲击。



## （三）比赛规则

### 1. 上场队员

每队12人，上场5人，一人任场上队长，号码为0~99号和00。

### 2. 比赛时间

全场比赛时间为40分钟，每10分钟一节，共4节。1、2节和3、4节间分别休息2分钟，2、3节间休息15分钟。比赛结束时，若两队比分相同，则进行5分钟加时赛；若5分钟后比分还相同，则再次进行5分钟加时赛，直至比出胜负为止。

### 3. 主要犯规规定

侵人犯规、双方犯规、技术犯规（场内、场外）、违反体育运动精神的犯规、取消比赛资格的犯规等。

### 4. 主要违例规定

带球跑、两次运球、脚踢球、拳击球、掷界外球时踩进球场、跳球时球未到最高点前触球、球回后场、干扰球和干涉得分、队员出界和球出界、时间性违例等。

### 5. 换人和暂停

整场比赛中，死球情况后可换人（不限次）。暂停有长短之分。长暂停上半场2次，下半场3次，决胜期1次，每次1分钟；短暂停在第四节和决胜期最后2分钟，每队各有一次，每次30秒。



## 知识链接

篮球比赛中，我们经常听到电视解说员在分析战术时，谈道1号位、2号位、3号位、4号位、5号位，你知道它们代表什么吗？

1~5号位代表的是篮球比赛中场上五名球员的位置。1号位是控球后卫，负责场上全队战术的组织和控制，是球队中的灵魂；2号位是得分后卫，是球队最好的得分手；3号位是小前锋，以突破、快攻为主，是球队中最重要的得分手；4号位是大前锋，主要负责抢篮板、防守和卡位；5号位是中锋，是场上的枢纽和防守的最后屏障。

## （四）重大赛事

国际赛事：篮球世界杯、奥运会篮球比赛、各大洲举行的杯赛和锦标赛。



国内赛事：全国女子篮球职业联赛、全国男子篮球职业联赛、大学生篮球联赛。



## 拓展阅读

### 美国男子职业篮球联赛

美国男子职业篮球联赛简称NBA，代表了世界篮球运动的最高水平。NBA拥有30支球队，分属两个联盟——东部联盟和西部联盟；每个联盟由三个赛区组成，每个赛区有五支球队。其赛程安排分为夏季联赛、季前赛、常规赛、季后赛和总决赛。季前赛无特定主客场，常规赛采用主客场制，季后赛和总决赛采用七场四胜制的淘汰制。我国有多名球员先后加盟美国男子职业篮球联赛，极大地推动了篮球运动在我国的发展。

## 二、学习方略

### （一）关键技术

#### 1. 投篮

投篮是篮球比赛中得分的唯一手段，在比赛中起着最重要的作用。能够在比分相持的最后时刻投中制胜球的球员被誉为“关键先生”。那么，如何掌握和提高投篮技术呢？



## 知识链接

### 如何确定投篮瞄准点

确定正确的瞄准点能精确目测投篮的方向和距离，从而决定投篮出手角度、用力大小、速度快慢和球的飞行弧度。投空心篮的瞄准点一般为篮圈前沿最近的一点；碰板投篮的瞄准点应根据投篮的位置、距离、球飞行的弧度和球的旋转不同而有所区别。若碰板角度小、距离远，则瞄准点离篮圈的距离应高而远，反之，则瞄准点离篮圈的距离应低而近。通常情况下，投篮队员与篮板成 $15^{\circ} \sim 45^{\circ}$ 角的位置时，采用碰板投篮效果较好。

#### （1）动作要领。

##### ①急停跳起单手投篮。

在接球或运球时保持低重心，急停与起跳动作要协调连贯，起跳突然，当身体接近最高点时球出手。

运用时机：运球急停跳投常用于在快攻形成一对一时，利用防守队员向后移动失去防守位置的一瞬间果断投篮；接球急停跳投是无球队员通过跑动摆脱防守队员时采用的投篮手段。



### 专家建议

#### 提高核心力量的训练方法

在篮球比赛中，良好的核心力量可以保证我们在快速多变的身体姿势中维持平衡，并在合理对抗下有效完成各个技术动作，同时预防运动伤害的发生。常用的核心力量训练方法有：1. 静力性练习——平板支撑；侧身臂支撑；俯姿双脚置于球上的支撑；仰姿肩部置于球上的支撑；单足站立支撑。2. 动力性练习——手持球的腹肌练习；俯撑登山练习；单足站立传球练习；半蹲杠铃硬拉；环带（阻力带）侧爬、滑步。

注意根据个人情况，选择不同动作进行组合，每个动作重复15~20次，循环1~3组。

#### ②行进间投篮。



跨步与接球动作衔接要协调，腾空时身体向前上方充分伸展，举球后保持托球的稳定，投篮时腕、指用力要柔和。

运用时机：主要在快攻结束阶段或运球突破防守切入篮下时运用，投篮前无停顿，命中率高。

#### (2) 练习方法。

- ①向前、侧方抛球，采用跨步或跳步接球急停，跳起投篮练习。
- ②两人一球，一人传球，另一人采用跨步或跳步急停动作，接同伴传球跳起投篮练习，轮换进行。
- ③半场“一对一”情境下，运球突破防守后跳起投篮或行进间投篮练习。
- ④全场两人传接球结合行进间投篮练习，培养在快速行进中对投篮时机的把握能力。
- ⑤全场“二攻一”练习。提高行进间投篮在实战中的运用能力。



⑥一人在罚球线后投篮，另外两人从限制区两侧同时起动作抢篮板球，获得球后快速运球上篮练习。



## 知识链接

你知道在投篮时球出手的一瞬间为什么要压腕和用手指拨球吗？因为这样投出的球会沿水平轴旋转，在空中飞行时能减小空气阻力，使球稳定地沿着正确的轨道运行。另外，在球碰到篮筐时，若球是旋转的，就有被篮筐吸进去的可能。反之球若不转，则经常会被反弹回来。

## 2. 运球突破与持球突破

不论篮球技战术如何发展，有一点是不变的——距离篮筐越近，则投篮命中率越高。在攻守对抗的比赛中，运球突破是进攻队员摆脱防守最有效的手段，也是提高个人攻击能力的必备技能。那么，在比赛中有哪一些突破方式？面对不同的防守情况该如何运用突破技术呢？



## 专家建议

### 如何选择突破方向

运球突破既是一项个人进攻手段，也可以为同伴创造更好的进攻空间。你知道如何选择突破方向吗？首先要观察防守者的站位，对手采用平步防守时，则选择防守者的弱脚一侧突破；对手采用前后步或斜步防守时，则选择从防守者的前脚外侧突破。其次根据防守者身体重心移动的情况，选择与防守者移动相反的方向突破。注意，不论你持球在场上任何位置，都应向对方篮筐的方向突破。

(1) 动作要领。

①体前变向运球突破。





重心降低，按、拍球部位准确，跨步、转体、探肩动作协调连贯，换手后加速超越。  
运用时机：被防守队员堵截前进路线或运球接近防守队员，为了摆脱和突破对手时使用。变向突然，利于加速超越防守。

②后转身运球突破。



最后一次运球要用力，转身迅速，重心不要起伏，蹬、转、拉球动作连贯一致。  
运用时机：被防守堵截运球的一侧，而且与对手距离较近又无法用体前变方向运球时使用。身体重心转移幅度大，保护球效果好。



### ③背后运球突破。



按拍球的方法正确，变化迅速，跨步及时，重心跟上。

运用时机：加速状态下防守人没有被甩开，不便运用体前变向运球时使用。动作隐蔽，不易被抢断。

### ④持球交叉步（或同侧步）突破。

起动突然，跨步、转体探肩与推放球动作快速连贯，中枢脚离地前球要离手。

运用时机：在对手盯人防守下，接到同伴传球的一瞬间，防守人失去位置或重心的情况下使用。最好与投篮假动作结合起来运用。

#### （2）练习方法。

①半场或全场行进间运球接投篮练习。要求左右手交替运球，逐步加快运球速度和动作节奏。

②在场地规定的区域内，两人或多人运抢球练习，要养成抬头观察和保护球的意识。

③行进间向篮筐方向抛球，然后跳步接球急停，接球后做交叉步或同侧步突破接投篮练习。

④半场“一对一”攻防练习。一人站在罚球线防守，另一人持球进行交叉步或同侧步突破，也可结合投篮假动作进行练习。

⑤全场一对一运球突破练习。进攻者运用各种突破方法突破防守者堵截，防守者积极阻



碍进攻者的运球突破，并趁机打掉进攻者手中的球，提高运球突破的实战能力。

⑥两人一组练习。一人采用跨步或跳步急停接自抛球后，做投篮假动作，另一人做跳起封盖动作，待防守者重心被晃起后，进攻者做持球交叉步（或同侧步）突破练习。动作熟练后，进攻者可将“真投假突”和“假投真突”结合起来，灵活运用。



### 专家建议 ▶

#### 如何提高弹跳力

具备好的弹跳力，不仅可以提高争夺高空优势的能力，扩大控制攻守范围，还可以更好地掌握高难度动作技术。提高弹跳力的具体方法如下：做原地或助跑摸高练习，可采用单脚或双脚起跳的方式；跳深练习；每周两次下肢肌肉力量练习，利用一定重量的器械做负重蹲起，每组做8~10次，可做3~5组；每周两次30~50米快速跑，可做5~8次。

### 3. 传接球

传接球是同伴之间相互联系的纽带。在篮球比赛中，一次巧妙的传球使同伴获得投篮机会命中得分，传球者和得分者都会感到成功的快乐。一名优秀的传球队员能够提升全队的攻击力。那么，在篮球比赛中什么时候传球？采用哪些传球方式才能更好地发挥配合效果呢？

(1) 动作要领。

①双手胸前传接球。



传球——蹬、移、伸、压、拨；接球——迎、引、缓冲。

运用时机：适用于中距离快速传接球，具有准确性高、容易控制、便于变化的优点。

②单肩上传球。

肩关节充分外展，转体挥臂、扣腕动作协调，球出手后手要指向落点方向。

运用时机：中远距离长传球用力大、球的飞行速度快，利于在抢到后场篮板球发动长传快攻时运用。



### ③反弹传球。

传球时手臂向斜前下方用力，控制好传球角度和击地点。

运用时机：多用于近距离传球，在躲开防守者的封堵时使用。具有隐蔽性强、难以抢断的优点。

#### (2) 练习方法。

①无防守情况下的两人传接球练习。动作熟练后，可同时传两个球，例如一人平传球，另一人反弹球；一人右手体侧传球，另一人左手体侧传球。

②横向快速移动的传接球练习。三人一组站成等边三角形，两人向一人传球，接球者横向移动接两人的传球，并立即回传。

③四角传球练习。先传一个球，逐步过渡到传两个、三个、四个球，也可结合行进间投篮技术练习。

④“两传一抢”或“三传两抢”练习。提高对传球时机的把握和球的落点准确性。

⑤限制规则下（不准运球和投篮），半场传抢球对抗练习。提高同伴之间的默契，以及对抗中的传球视野。

⑥结合投篮全场快攻练习。可提高长传球的准确性和攻守转换意识。

## 4. 防守有球队员

防守技术是队员在防守时为了阻挠和破坏对手的进攻，达到夺球反攻的目的所采用的各种专门动作方法的总称。



### 专家建议 ▶

#### 防守原则

1. 距离进攻队员一臂距离，始终保持在球、篮筐之间的直线上。
2. 不断地用手对球施加压力，然后通过滑步来移动脚步。
3. 当球从地上弹起时，用手掌和手指来打、挑球。
4. 不要转头或背向球，保持躯干面向运球队员。
5. 始终保持两脚开立，与肩同宽，抬头观察。

(1) 动作要领。

①滑步、撤步。

滑步、撤步是防守中抢占有利位置，阻截和限制对手移动路线的基本防守技术。主要包括身体姿势、控制身体重心和身体各部位协调配合三个环节。



横滑步



后撤步

蹬跨协调、重心平稳、两臂侧展保持身体平衡。

运用时机：多用于防守对方持球队员运球推进和突破，移动迅速，重心平稳，易于转移身体重心。

②打、挑球。

保持防守位置，上步迅速，打、挑球动作小而快且手法正确。

运用时机：常用于对方球员抢到篮板球或上篮时球暴露的一瞬间。攻击性强，防守成功后能迅速转化为进攻。

(2) 练习方法。

①利用限制区线的滑步、撤步练习，提高防守脚步的灵活性。

②全场一对一攻防练习，保持正确的防守位置和移动路线。

③两人一组练习。持球队员做投篮、运球突破和传球假动作，防守队员上步做打、挑球防守动作，掌握上步的时机和打、挑球的正确手法。

④半场三对三比赛，采用人盯人防守，不允许协防和补防，合理运用防守技术。



## 知识链接

### 圆柱体原则

圆柱体原则是指一名队员所占据的地面位置为一个假想的圆柱体内的空间。它包括该队员从下至上的整个空间，其双手和双臂可以在躯干前面伸展，双臂弯曲后肘部不超过双脚的位置，双脚间的距离应与其身高成比例。当对方队员进入这个假想的圆柱体并与处于圆柱体内的队员发生了接触时，进入圆柱体的队员应对此接触负责。

## （二）基本战术

掌握一定战术，能进行战术配合是团队精神的最好诠释。在篮球比赛中，如果你或同伴的进攻被对方限制，凭借个人能力无法获得投篮机会，你和同伴会怎么做呢？答案肯定是运用战术配合。那么，你知道怎样配合才有效吗？



## 知识链接

你知道在篮球战术板上各种符号的含义吗？“○”代表进攻队员；“△”代表防守队员；“→”代表队员跑动路线；“- - ->”代表球的飞行路线；“~>”代表运球行进路线；“→+”代表投篮；“—(”代表掩护；“①②③④⑤”分别代表场上的1号位~5号位。

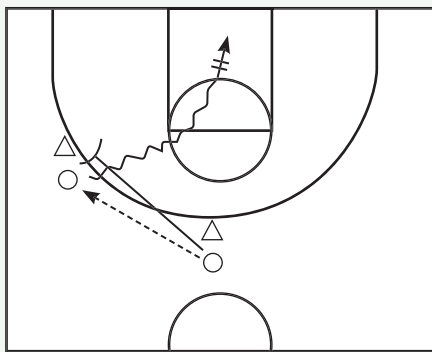
### 1. 基础战术配合

#### （1）掩护配合。

掩护配合是掩护队员采用合理的行动，用自己的身体挡住同伴防守者的移动路线，使同伴借以摆脱防守，在局部形成“多打少”的一种进攻战术。

①配合要领：掩护动作正确，位置合理；拆分默契，拉开距离。

②运用时机：常在对方采取半场紧逼盯人或区域紧逼盯人防守，个人难以摆脱防守时使用。



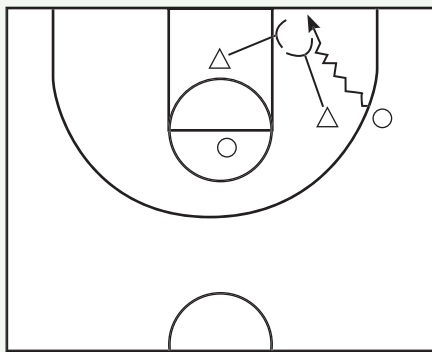
掩护配合

## (2) 夹击配合。

夹击配合是两名以上防守者同时采取突然行动，封堵和围夹持球者，在局部形成“多防少”的一种防守战术。

①配合要领：选择最佳的夹击位置和时机，用身体和腿部限制进攻者的活动，积极挥动手臂封堵传球角度，伺机抢球或断球。

②运用时机：在局部区域（边线、底角和中线附近），对持球队员或运球队员停球后进行夹击，造成对方失误或违例；在对方掷界外球时，夹击接应者接球。



夹击配合



## 知识链接

### 战术谋略

篮球比赛中，如果对方球员身材较高，个人能力强，那么，实力相对较弱的球队一般会采用半场区域联防的防守战术。根据进攻球员的进攻特点采用不同的站位队形：对于内线高大，以内线进攻为主的球队采用“2—3联防”；对于外线投篮准的球队采用“3—2联防”；为限制明星球员的发挥，采用“1人盯人，4人联防”。总的原则是在局部区域形成“多防少”，限制对方进攻。

### 2. 练习方法

(1) 半场“二对一”练习。重点练习掩护动作和配合方法。

(2) 半场“二对二”对抗练习。提高掩护配合的实战运用能力。

(3) 全场“一对二”夹击练习。进攻者运用各种运球突破技术向篮下推进，两名防守者在不同的区域进行夹击。

(4) 全场“三防二或四防三”夹击练习。进攻方受到夹击被迫停球时，可将球传给同伴，防守方对无球者是一防一，对持球者是二防一。

(5) 半场“三对三”攻守转换练习。攻守双方根据场上的情况，合理运用掩护配合和夹击配合，提高攻守质量。



## 拓展阅读

姚明是我国著名男子篮球运动员，司职中锋。1998年4月入选国家队，开始其篮球竞技运动生涯。2002年，进入美国男子职业篮球联赛。2003年至2008年，连续六个赛季入选美国男子职业篮球联赛西部全明星阵容。2009年，收购上海男篮，成为上海大鲨鱼篮球俱乐部老板。2011年7月，正式宣布退役。2015年，成为北京申办冬奥会形象大使之一。2017年2月23日，当选中国篮球协会主席。

1. 学校即将举行班级篮球比赛，假如你是教练，你将在选拔队员、战术布置、暂停换人上做怎样的安排？
2. 在观看篮球比赛时，你能快速准确识别犯规动作吗？当你在比赛中遇到对方队员犯规时，该如何应对？
3. 自我学习评价。

评价内容	评价等级 (1-很差; 2-较差; 3-一般; 4-较好; 5-很好)				
	1	2	3	4	5
进攻技术的运用					
防守的积极性					
场上位置的保持					
全队战术的执行程度					
身体素质状况(速度、弹跳力)					
注意自我保护					
与同伴配合的主动性					
规则的理解和运用					



## 第2节 足球

你踢过足球吗？你感受过足球比赛现场热烈紧张的氛围吗？足球运动经历了一百多年的发展与变革，已成为世界上开展最广泛、影响力最大的体育运动项目，被誉为“世界第一运动”。足球比赛不仅是技艺的较量，更是团结和智慧的完美体现。如何提升自己足球的技战术水平，进一步体会足球运动的魅力呢？让我们一同走进足球学习篇。

### 一、项目全貌

#### （一）项目简介

2004年初，国际足联确认足球起源于中国，“蹴鞠”是有史料记载的最早足球活动，“蹴”是踢的意思，“鞠”是球的名字。现代足球诞生于英国，1863年10月，英国成立了世界上第一个足球组织——英国足球联合会，并制定和通过了一部较为统一的足球规则，随后足球运动迅速在整个欧洲普及，并向全世界传播。1900年，足球被列为奥运会正式比赛项目。1904年，国际足联成立。1930年起，每四年举办一次世界足球锦标赛（又称世界杯足球赛）。1989年，国际足联把“五人制足球”纳入管理范围之内。



#### （二）场地器材

足球比赛场地呈长方形，长90~120米，宽45~90米。球门高2.44米，宽7.32米。世界杯比赛场地长105米，宽68米。足球用皮革或其他适料制成，圆周长68~70厘米。



#### （三）比赛规则

##### 1. 上场队员

每队11人，其中必须有1人为守门员；任何一队少于7名队员时，不得进行比赛。

##### 2. 比赛时间

全场比赛时间为90分钟，上下半场各45分钟，中间休息15分钟。当90分钟



后战成平局但必须决出胜负时，再进行30分钟加时赛。加时赛分上、下半时，各为15分钟。如果加时赛中仍是平局，则互踢点球决出胜方。

### 3. 警告队员——黄牌

如果队员违反下面6种犯规中的任意一种，将被警告并被出示黄牌。

- (1) 延误比赛重新开始。
- (2) 以语言或行动表示不满。
- (3) 未得到裁判员许可进入或重新进入比赛场地。
- (4) 当以角球、任意球或掷界外球重新开始比赛时，不退出规定的距离。
- (5) 持续违反规则。
- (6) 犯有非体育行为。

如果替补队员或替换下场的队员违反下列4种犯规中的任意一种，将被警告。

- (1) 延误比赛重新开始。
- (2) 以语言或行动表示不满。
- (3) 未得到裁判员许可进入或重新进入比赛场地。
- (4) 犯有非体育行为。

### 4. 罚令队员出场——红牌

如果队员、替补队员或被替换下场的队员违反下列犯规中的任意一种，将被罚令出场并出示红牌。

(1) 用故意手球破坏对方的进球或明显的进球得分机会（不包括守门员在本方罚球区内）。用将被判为任意球或点球的犯规，破坏对方向本方球门移动着的明显的进球得分机会。

- (2) 严重犯规。
- (3) 向对方或其他任何人吐唾沫。
- (4) 使用有攻击性的、侮辱的或辱骂性的语言或动作。
- (5) 暴力行为。
- (6) 在同一场比赛中受到第二次警告。

被罚令出场的队员、替补队员或替换下场的队员必须立即离开比赛场地附近及技术区域。

### 5. 越位

在进攻方传球球员起脚的瞬间，接球球员比倒数第二名防守球员距离球门更近，同时比球距离球门更近，并试图借此位置干扰对方球员争球或干扰比赛，就会被判罚越位。另外需要注意的是，角球和界外球并不算传球。

## （四）重大赛事

国际赛事：国际足联世界杯、联合会杯、奥运会足球比赛、国际足联世界俱乐部杯。

国内赛事：中国足球协会超级联赛、全国女子足球锦标赛、中国大学生足球联赛。





## 知识链接

### 任意球如何进行判罚

在足球比赛中，经常看到运动员发任意球，那么你知道任意球是如何进行判罚的吗？

任意球是一种在足球比赛中发生犯规后重新开始比赛的方法。任意球分为两种：直接任意球（踢球队员可将球直接射入犯规队球门得分）；间接任意球（踢球队员不得直接射门得分，球在进入球门前必须被其他队员踢或触及）。国际足联最新规则为裁判在判罚任意球后使用一种泡沫喷剂划定球的摆放位置，以及人墙的站位。

## 二、学习方略

### （一）关键技术

#### 1. 踢球

足球场上每一次精彩的射门，不论是力大势沉，还是轻灵刁钻，都会令人激动不已、回味无穷。踢球是足球比赛中最基本的技术动作，是同伴之间相互联系和破门得分的重要手段。你知道足球比赛中有哪些踢球方法吗？怎样才能将球踢得有力而准确呢？



#### （1）动作要领。

##### ①脚内侧踢球。

直线助跑，支撑脚踏在球侧，踢球腿膝踝关节外展并脚尖翘起，用脚内侧击球的后中部。

运用时机：脚内侧踢球是足球比赛中运用最多的踢球技术，由于触球面积大，因而出球平稳而准确。常用于短传配合和近距离射门，是“二攻一”配合的主要方法。



助跑



支撑脚的选位



踢球腿的摆动



脚触球的部位

##### ②脚背内侧踢球。

斜线助跑，支撑脚踏在球的侧后方，踢球腿膝关节稍外旋，足尖外转指向斜下方，脚面绷直，用脚背内侧击球的后中部。



运用时机：踢摆幅度大，球速快，且性能和路线富于变化。多用于长传球和远距离射门，是任意球和角球战术的主要方法。

## (2) 练习方法。

①迎球跑动踢球练习。两人相距15米左右，一人向对方前方传球，另一人迎上前2米用脚内侧回传，接着退回原处，同时传球队员也按同一要求练习。

②后退跑踢球练习。两人一组相距8米，一人后退跑，另一人踢球给同伴并继续向前跑，依次循环。

③两人平行跑动传球练习。重点练习传球的方向和力量的控制。

④“二传一抢”“三传两抢”练习。提高传球时机的把握和出脚的速度。

⑤多人围圆传抢球练习。抢球者只要脚触到球即与传球失误者交换位置。

⑥结合运球的射门练习。从中圈运球绕过标志杆，运用不同的踢球动作射门，可设置守门员，增强练习的趣味性。



## 专家建议

### 如何提高踢球的准确性

在足球比赛中，踢球的准确性直接影响传、接球和射门的质量。影响踢球准确性的主要因素：一是击球的部位，即作用力通过球心；二是脚触球瞬间，脚型的控制。具体练习方法如下。

1. 一人踩球，另一人做踢球动作模仿练习。
2. 两人传球通过中间摆放的低栏练习。
3. 标志碟围成圆，一人在圆内向两个标志碟之间踢球，另一人在圆外逆时针跑动将球踢回。
4. 对墙或小球门踢定位球练习。
5. 向画有标志的足球墙做踢准练习。

## 2. 停球

足球比赛争夺激烈、快速多变，不是所有的来球都能直接踢、顶出去，也不是一切来球都应该立即踢、顶出去，球员为了下一步的行动，要运用身体的合理部位，把运行中的球停挡在自己的控制范围内。优秀足球运动员的停球技术可达到“脚跟手一样灵活”的程度。

### (1) 动作要领。

#### ①脚内侧停球。

及时移动，用脚内侧主动迎球，触球刹那迅速后撤，用推压或挡切的方法，将球停在便于衔接下一个动作的控制范围内。

运用时机：接触球面积大，容易把球停稳，主要用于停地滚球和反弹球。



脚内侧停球

②胸部停球。

身体正对来球，上体稍后仰，触球刹那胸部主动停送，使球触胸后向前上方弹起落于体前。

运用时机：停球位置较高，触球面积大，有弹性，适用于停胸部以上的高空球。



胸部停球

(2) 练习方法。

- ①两人一组，相距6~8米，脚内侧传、停球结合练习。要求停球后立即传球。
- ②两人平行跑动中传、停球练习。重点体会侧面停球技术动作。
- ③快速向前跑动，接同伴传球，停球后射门练习。
- ④两人一球面对面站立，一人抛球，另一人跑上前用胸部停球后做运球或射门练习。
- ⑤一人掷界外球，另一人用胸部停球后回传练习。



**专家建议** ▶

**提高平衡能力的训练**

在足球比赛中，运动员需要在快速、对抗情况下，完成急停、转身、变向、争顶和射门等动作，良好的平衡能力对身体重心的控制和技术稳定起着重要作用。具体练习方法如下。

1. 静态平衡站姿练习。
2. 单脚站立的抛接球练习。
3. 向不同方位的单脚交替跨标志碟练习。
4. 单脚支撑手拿、放不同方位标志碟练习。
5. 单脚支撑，另一只脚触不同方位标志碟练习。
6. 弹跳床上静态和动态平衡站姿练习。每个练习做10~15次，重复1~3组。

**3. 运球和过人**

熟练掌握运球技术是突破防守、抓住时机传球和射门的重要技术。如何让球在脚下被灵活控制、突破对手呢？

(1) 动作要领。

①脚背正面运球。

身体保持正常跑动姿势，步幅不宜过大，运球脚脚跟提起并脚尖向下，在迈步前伸着地



前用脚背正面推球前进。推拨球力量与跑动速度成正比。

运用时机：脚触球面积大，推球力量较猛，多在无防守情况下快速向前推进；或在越过防守后，前方纵深距离较长情况下使用。

### ②脚背外侧运球。

身体保持正常跑动姿势，步幅适中，运球脚脚跟提起并脚尖稍内转，在迈步前伸落地前用脚背外侧推拨球前进。根据脚背外侧面正对的方向，可改变球的运行方向。

运用时机：能够灵活地改变踝关节向内旋转的角度，使出球的方向有更多的选择，运球速度快，适用于直线运球或向外改变方向时使用。

### ③拨球过人、人球分过。



脚背外侧运球



内扣外拨



人球分过

运球接近对手，利用身体和球的方向变化，诱使对手伸腿抢截或使对手重心向一侧移动，然后运用拨球动作从对手另一侧超越。

运用时机：适用于在由守转攻、快速运球推进阶段，对手处于正面防守情况下运用。

### (2) 练习方法。

①两人一组平行站立，听信号，一人向前快速运球推进，另一人紧随侧面无球跑。

②练习者分成两组在中圈内，一组运球，另一组散站在圈内或在圈内自然跑动，运球时要尽量使球不触及无球者。

③设置不同摆放形式的标志杆，采用单脚或两脚交替的运球方法绕过标志杆，再射门练习。

④一人由中圈向球门方向踢球，另外两人同时起动作抢球，先获得球的队员运球向球门推进，另一人防守堵截。

⑤两人一球，做“一过一”练习。提高对抗下运球过人能力。



### 足球运动中以某个球星的名字命名的运球技术

1. “马赛回旋”。以阿根廷著名球星迭戈·阿曼多·马拉多纳（Diego Armando Maradona）的名字命名。方法：运球接近防守，先用右脚踩停住球，然后右脚离开球向前外侧跨一步，同时左脚踩球将球拉向身后，以右脚为轴向左后转身360°领球超越对手。

2. “克鲁伊夫转身”。以荷兰著名球星约翰·克鲁伊夫（Johan Cruyff）的名字命名。方法：运球接近防守队员时，右脚假装要踢球，当对方上步抢截时，用右脚内侧把球从身后拨至左脚外侧方向，同时向左转身，用左脚外侧加速运球并超越对手。

#### 4. 头顶球

足球比赛中球经常在空中行进，运动员为了获取和利用空中球，需要用头顶球。熟练掌握头顶球技术，在进攻时可以以此进行传球和射门，在防守时可以以此抢断或破坏对方的传球、抢救险球、解除球门前危机。

##### （1）动作要领。

##### ①原地前额正面头顶球。

身体正对来球，上体后仰，当球运行至身体垂直部位前的一刹那，蹬地、收腹、向前摆体甩头，用前额正面将球击出。

运用时机：多在正面传高空球和回传守门员时使用，准备时间充分，容易控制球的传出方向。

##### ②跳起前额侧面头顶球。

充分起跳，在跳起上升过程中上体向出球方向侧屈转体，跳至最高点时摆体甩头，用前额侧部将球击出。

运用时机：击球动作快，变换方向突然，顶出球的运行路线难以预测。适用于争夺控制球和禁区内头球攻门，对身体的平衡性和协调性要求较高。

##### （2）练习方法。

①自抛自顶球练习。动作熟练后，可向前抛球，等球反弹后迎上用头顶球。

②两人一组，一人抛球，另一人顶球。动作熟练后可两人对顶球练习。

③头顶球射门练习。掷球队员站在球门内或球门侧面将球抛至罚点球附近，顶球队员跑上顶球射门。

④一人发角球，另一人向前跑动跳起头顶球射门练习。要求判断球的落点，掌握好起跳时机。

⑤争顶球练习。三人一组，一人向前上方抛球，另外两人同时起动，用头顶球争高空球练习。



## 专家建议

### 如何发展速度耐力专项素质

足球比赛的运动特点要求参与者既要有长距离跑的一般耐力，又需要在整场比赛中保持随时以最快速度奔跑和做出快速技术动作的能力，要求参与者具备良好的速度耐力素质。具体练习方法如下。

1. 定距跑（3000~10000米）、定时跑（12分钟）。
2. 原地快速跳绳（30秒×10组，每组间歇60秒）。
3. （30米快+70米慢）×15组变速跑。
4. 5米—10米—15米—20米—25米折返跑。

## 5. 抢截球

足球比赛实际上就是双方运动员的限制与反限制，有效的防守与进攻一样重要，抢截球不仅能给对方造成心理上的压力，成功的抢截还能迅速转化成进攻。

### （1）动作要领。

#### ①正面跨步抢球。

面向对手，当对手运球脚触球后即将着地或刚着地时，迅速跨步上前，用脚内侧挡住球的正面；如双方脚同时触球，则要顺势将球向上提拉越过对手脚背，把球控制在自己脚下。

运用时机：攻击性强，是适用于对手运球从正面突破时的一种防守技术。

#### ②侧面合理冲撞抢球。

与运球对手成并肩跑动时，重心降低、同对方接触的手臂紧贴身体，当对手靠近自己一侧的脚离地时，用肘关节以上部位合理冲撞对手，使其失去平衡，乘机将球抢到脚下。

运用时机：身体接触较大，是与对手并肩跑动或从后面追成平行跑动时所采用的一种防守技术。

### （2）练习方法。

①两人一组，球放在两人中间，听信号，同时做跨步抢球及夹住球的提拉动作。

②两人一球，一人向前做慢速运球，另一人迎面上去做跨步抢球。

③在两人面前8~10米处放一球，两人平行站立，同时起动，做合理冲撞抢球练习。还可将静止的球变为向前滚动的球，提高对抗的实战性。

④在足球中场圈内，一组运球，另一组抢截球，抢截球成功后，双方角色互换。

⑤教师向球门方向踢出地滚球，两人同时从侧面起动抢球射门练习。要求控球队员快速推进，防守队员主动抢截。



## 知识链接

### 合理冲撞

合理的身体冲撞动作在足球比赛中是允许的，它是运动员技术、体力、意志、拼搏精神的综合表现，那么如何区分合理冲撞与犯规动作呢？合理冲撞主要包含两个方面：一是目的为抢球，双方均有控制球的可能；二是动作合理，只能用肩以下、肘以上部位接触对方相应部位，同时手臂不得张开。

## （二）基本战术

足球是一项多人参与的体育运动，在比赛中除了发挥个人的作用外，更重要的是发挥集体的力量。足球战术就是根据场上的攻守情况所采取的个人行动和集体配合的总称。那么，你知道在足球比赛中有哪些攻防配合吗？

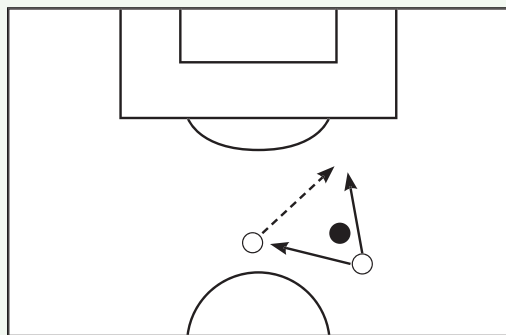
### 1. 基础战术配合

#### （1）踢墙式“二过一”。

踢墙式“二过一”是指两名进攻队员通过两次传球越过一名防守队员的配合方法。

①配合要领：拉开距离，传球到位，力量适当，切入及时。

②运用时机：多在足球场上局部区域，控球队员遇到防守队员堵截，不能运球突破摆脱对手时使用。配合方法简单，实用性强。



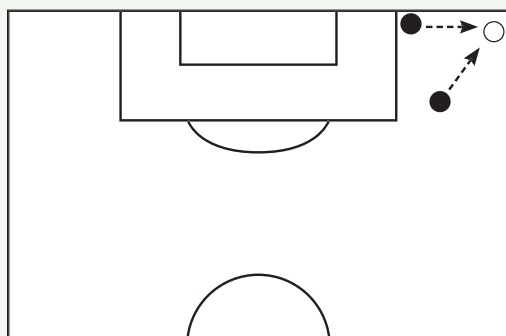
踢墙式二过一

#### （2）围抢配合。

围抢配合是指在特定区域，两个以上的防守队员突然、快速地多方位包围并夹击对方控球队员，在短时间内将球夺下或破坏控制的战术配合。

①配合要领：出击突然，包夹果断，抢截球动作合理。

②运用时机：在足球场边、角场区，对方身体方向和观察角度较差或在守方球门前接球、运球、射门时，应坚决围抢封堵。



围抢配合

### 2. 练习方法

（1）固定防守人的“二过一”练习。要求传球到位，跑动及时，配合默契。

（2）小场地“二过一”练习。一组由后场短传推进，另一组出一人上前防守，完成射门或球被抢断，则与场外同伴向另一侧球门进攻，依次循环。

（3）快速反击练习。设置一个球门和守门员，两队在远离球门的半场进行传抢球练习，



当听到哨声后，控球队立刻向另一半场长传球给本队插上的同伴，队员运球突破或短传配合射门。要求在传球至另一半场前，任何队员不能越过中线。

(4)“四对四”半场攻守练习。由中场开始，两名进攻队员运用个人运球突破或传球配合摆脱防守，另外两名进攻队员做策应传球；两名防守队员盯人防守，另外两名防守队员保护补位和围抢。

(5)“五人制”“七人制”全场比赛。根据场上情况，有意识地运用攻守战术，增强配合意识。



### 知识链接

#### 角球防守的选位和盯人原则

1. 守门员站在靠近远端门柱附近，便于观察场上情况和出击。
2. 一名防守队员站在近端门柱，防止进攻者发内旋球射门。
3. 发角球同侧的一名防守队员，应站在端线附近距角球区9.15米处，阻止和干扰对方发低平球或采用短传配合。
4. 禁区内每人盯一名进攻队员，空中争顶球能力强的队员盯住头球好的进攻队员。

1. 你如何运用学习过的战术组织同学们踢一场精彩的足球比赛？
2. 你如何利用学习的足球技能来科学合理地锻炼身体？
3. 自我学习评价。

评价内容	评价等级 (1-很差；2-较差；3-一般；4-较好；5-很好)				
	1	2	3	4	5
场上跑动和拼抢的积极性					
传、停球技术的运用					
场上攻防位置的保持					
身体素质状况(速度、耐力)					
注意自我保护					
与同伴配合的主动性					
面对对手，运用技术的自信心					
尊重裁判，服从判罚					





## 第3节 排球

你听说过20世纪80年代中国女排勇夺“五连冠”的辉煌事迹吗？每次夺冠后，五星红旗在国际赛场上升起、国歌奏响的场景，让无数中华儿女为之热血沸腾。女排精神已成为民族精神和时代精神的重要象征。

排球运动非常讲究团队的默契配合。如何在排球场上—显身手，体验排球运动所带来的乐趣呢？让我们一起走进排球学习篇。

### 一、项目全貌

#### （一）项目简介

1895年，美国马萨诸塞州的威廉·摩根（William Morgan）发明了一项球类游戏：在网球场上用一个篮球的球胆进行比赛，双方人数相等，各居一方，将球胆在网前来回传托，使其在空中飞来飞去，并命名为“volleyball”，意思是“空中的球”，这便是排球的雏形。当时比赛人数的多少、球的大小、比分的多少都是随意而定的。很快，这种有趣的戏就开始广泛传播，成为一项正式的球类比赛。最初比赛时，每队的人数不确定，直到1918年，才规定排球比赛采用6人制。计分制也经历了多次变革，从15分到现在的25分计分制。排球运动于1905年传入中国，1947年，国际排球联合会正式成立，排球运动成为一项有世界性组织的体育项目。

#### （二）场地器材

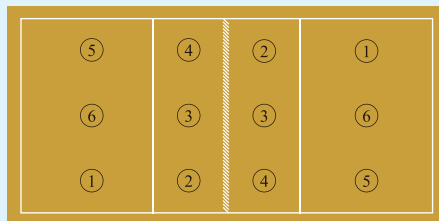
排球场地呈长方形，长18米，宽9米。



### 知识链接

#### 排球场上队员的位置

场上1~6号位置按逆时针方向排序，6名队员按顺序在各自的位置站位（如图）。比赛中每得一次发球权，全队要顺时针轮转一个位置，由轮到1号位的队员发球。





### （三）比赛规则

#### 1. 上场队员

每队6人。

#### 2. 计分方法

比赛采用5局3胜制，前4局每局先得25分并超过对方2分时为胜一局，第5局采用15分制，得14分后必须领先2分才能获胜。

#### 3. 犯规

（1）四次击球：一个球队连续触球四次（拦网一次除外）。

（2）连击：比赛中，一名队员连续击球两次。

（3）过网击球犯规：在对方进攻性击球前或击球时，在对方空间拦网触球。

（4）后排队员进攻性击球犯规：后排队员在前场区内，踏及或越过进攻线（或其延长线），击整体高于球网上沿的球，并使球的整体过球网垂直面或触及对方拦网队员，则为后排队员进攻性击球犯规。

（5）后排队员拦网犯规：后排队员靠近球网，跳起拦网阻拦对方来球，并触及球。



### 知识链接

#### 为什么排球比赛场上有一个穿着不同衣服的后排运动员

穿不同衣服的队员是球队的后排自由防守队员，也就是我们常说的自由人，是国际排联于1996年世界女排大奖赛中试行的一项规则，称为自由防守球员。自由防守球员的作用在于加强防守、达到平衡攻守。为什么自由防守球员要穿不同颜色的衣服呢？因为比赛时对其有很多限制。

规则规定：自由防守球员的替补不计入普通球员的替换次数；自由防守球员的轮转只限于后排；不得发球或轮转至前排，并不得拦网或企图拦网；如球的位置高于网高，自由防守球员不得于场上任何位置将球处理过网至对方场地；当他在前场区进行上手传球，传出球的整体高于球网上沿时，其他队员不得进行进攻性击球；当他在后场区上手传出的球高于球网上沿时，其他队员可以进行进攻性击球。

### （四）重大赛事

国际赛事：奥运会排球比赛、世界杯排球赛、大冠军杯排球赛、世界女排大奖赛、世界男排联赛。

国内赛事：中国俱乐部排球联赛、全国男子排球联赛、全国女子排球联赛。



## 拓展阅读

郎平是我国著名女子排球运动员和教练员。她在运动员时期凭借强劲而精确的扣杀而赢得“铁榔头”绰号。郎平与美国名将弗罗拉·海曼（Flora Heyman）、古巴名将米雷亚·路易斯（Milea Louis）并称为20世纪80年代世界女排“三大主攻手”。1980年，入选中国体育劳伦斯奖第二届十佳名单。1996年，获得国际排联颁发的“世界最佳教练”称号。2002年10月，正式入选世界排球名人堂，成为亚洲排球运动员中获此殊荣的第一人。2016年8月21日，郎平带领中国女排队战胜塞尔维亚队，赢得里约奥运会冠军。

## 二、学习方略

### （一）关键技术

#### 1. 垫球

垫球技术有多种姿势。如双手的正面下手垫球、侧面垫球、背向垫球、跨步垫球、单手垫球等。

（1）动作要领。

①垫击球的位置：用腕关节以上10厘米处击球。

②人与球的位置：当球飞行到胸腹前一臂距离时，抬双臂击球。

③全身协调用力垫球：插（球下）、夹（两臂夹紧）、提（肩）、移（移动到位）、蹬（下肢蹬地）、跟（重心随球向前）。



正面下手垫球



侧面垫球



单手垫球

(2) 练习方法。

①左右、前后脚步移动后垫固定球（或抛球）。

②垫不同方向的抛球。

③一扣一垫，体会扣防衔接。

④两人一组隔网站位，一人在5号位，另一人发球（或隔网抛球），要求接球人将球垫到2~3号位之间。

⑤二对二或多人的隔网对抗。（可以根据学情适当调整网的高度）



### 专家建议

#### 如何垫好发球

1. 正确判断来球的落点。
2. 通过自己脚下的快速移动进行合理取位。
3. 同伴之间要进行明确的分工，并加强彼此之间的配合。

## 2. 传球

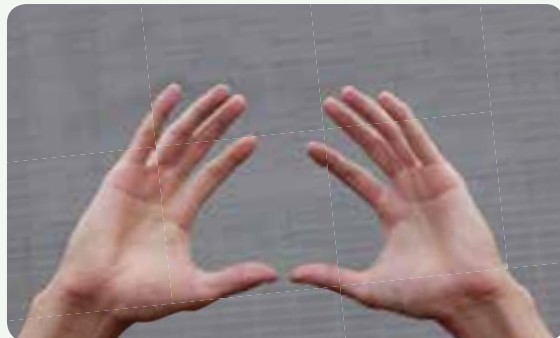
根据来球方向和战术需要，传球的姿势有多种。主要包括正面双手上手传球、背传球、侧传球、跳传球等。

(1) 动作要领。

①手型：两手自然张开呈半球形，拇指相对。

②手触球部位：拇指内侧、食指全部、中指的二三指节触球，无名指和小指在球的两侧辅助控制出球方向。

③击球点：额前上方约一球远。





正面双手上手传球

背传球

侧传球

跳传球

(2) 练习方法。

- ①不同高度、节奏的自传球。
- ②两人间一垫一传练习。
- ③接同伴的垫球，把球传到固定位置（2号位、4号位）。
- ④隔网一发一垫一传（一扣）练习。



## 知识链接

### 如何提高排球专项速度

当今的排球赛场，战术变化越发丰富，攻防节奏越来越快，迫使运动员不但要在单个技术动作的各个环节上体现出“快”，更要在各动作间的衔接上体现出“快”。排球的专项速度主要包括反应速度和移动速度。下面介绍几种练习方法。

1. 两队面对面站立，相距1米，看老师手势或信号做追逐跑练习。
2. 两人面对面站立，相距2米，一人抛球，另一人快速起动，从排球下钻过，转身再从反弹的球下钻过。
3. 结合排球场地进行各种移动步伐练习。向前做小步跑或各种小碎步跑；向两侧做滑步或侧交叉步跑；向后做后退跑或结合信号做各种移动的互换练习。
4. 两线快速移动。看手势快速起动，在进攻线和中线之间或端线和进攻线之间往返快速移动。



### 专家建议

#### 如何当好二传

传好球不只是手对球的感觉好，作为二传，除了手上功夫外，还应具备良好的脚步移动和观察全场的能力，所以好的二传应具备手功、脚功和眼功。



手功：指能够把球准确地传到同伴的最佳扣球位置。

脚功：指能够快速移动到球下将球传起。

眼功：指在准备移动和传球过程中能够观察到本场队员所处的位置、扣球队员跑动的时间、路线及对方拦网队员的位置，从而准确地将球传到距对方拦网队员较远，而本方扣球队员最有利的扣球位置。

### 3. 发球

#### (1) 正面上手发球。



#### (2) 正面下手发球。



### 知识链接

#### 发球犯规

1. 发球次序错误。
2. 发球时球未抛起，或持球手未撤离。
3. 发球时脚踏及发球区以外区域。
4. 发球8秒犯规。
5. 发球时脚踩线。
6. 裁判鸣哨后，抛球后又接住，未把球发出。

#### 4. 正面屈体扣球

掌控起跳时机，腰腹发力带动肩关节和肘关节，用全手掌击球的后中上部。



#### 知识链接

##### 如何提高排球专项力量素质

排球运动员的大力扣杀需要出色的弹跳力和强大的腰腹及上肢力量。在激烈的扣拦对抗中，需要坚强有力的躯干和手臂去直接拦阻对手的重扣。那么，如何提高排球的专项力量呢？下面介绍几种练习方法。

1. 手持小哑铃做腕绕环或屈伸练习。
2. 轻杠铃的推举练习。
3. 俯撑，向左、向右交叉移动或交替移动。
4. 俯撑，推排球向前移动若干距离。
5. 网前连续移动追拦吊球。

#### (二) 基本战术

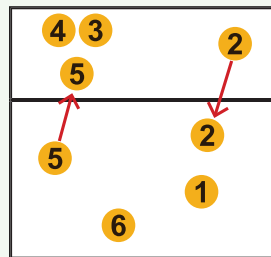
排球运动是一个集体项目，只有互相配合、互相鼓励，才能发挥每个人的能力，打好每个球。失误在每个人身上都难免，当出现失误时应互相鼓励，减轻同伴思想压力。

##### 1. 防守战术

进攻队以吊球为主，防守队由1号或5号位队员跟进防吊球及前场区域的球。

##### 2. 进攻战术

(1) 由前排中间3号位做二传，将球传给4号位或2号位两个前排队员进行扣球。



“边跟进”防守战术  
(以对方2号位进攻为例，防守队5号位跟进防守)



“中一二”进攻战术

(2) 由前排2号位做二传，将球传给前排4号位或3号位的进攻队员进行扣球。



“边一二”进攻战术

1. 2016年里约奥运会上，中国女排在开局极端不利的情况下，和对手每球必争，顽强地战胜了塞尔维亚、巴西等世界强队，勇夺奥运会冠军。这体现了中国女排的何种精神？请你结合自己的生活、学习谈谈有何感悟。

2. 结合自身条件，选择几种既能提高排球技战术水平，又能发展体能的方法进行练习，并将其运用到平时的锻炼中去。

3. 请你对排球比赛中自己或同伴的表现进行评价。

评价内容	评价等级				
	(1-很差; 2-较差; 3-一般; 4-较好; 5-很好)				
	1	2	3	4	5
发球的质量					
垫传球的到位率					
扣球的成功率					
垫球、传球、扣球和发球综合运用					
体能的充沛程度					
参与比赛的积极性和精神面貌					
与同伴配合的默契度					





## 第4节

# 羽毛球

在一场羽毛球比赛中，运动员平均跑动距离是多少米？要做多少次体位的转换？一场45分钟的双打比赛，平均每一位运动员80%的时间都在做变速与蹬跳，击球数能达到1000次以上。“一寸场地一世界，一人一球一拍”，极尽身体体位的变化和速度去拼抢每一分，这就是羽毛球运动的魅力。

### 一、项目全貌

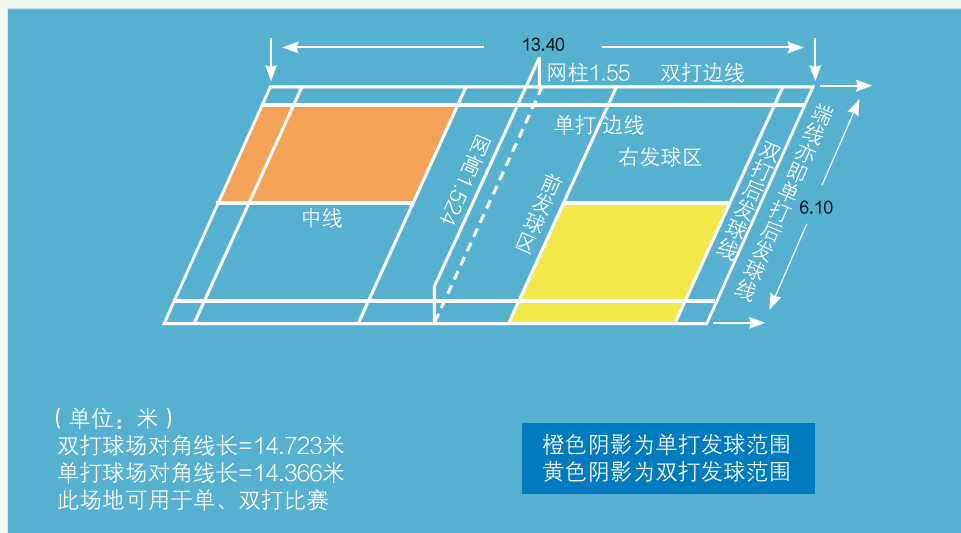
#### (一) 项目简介

现代羽毛球运动起源于英国。相传在1873年的一天，英国格拉斯哥郡伯明顿镇的鲍费特公爵在他的领地开游园会。然而突然下起雨来，他为使客人不扫兴，就改在室内进行羽毛球游戏，未曾想与会者兴趣横生。此后，这项运动便风靡英国。1992年，羽毛球在巴塞罗那奥运会上被列为正式比赛项目。



#### (二) 场地器材

羽毛球场地呈长方形，场地上空12米以内和四周4米以内不应有障碍物。任何并列的两个球场之间，最少应有2米距离。球场中央网高1.524米，双打边线处网高1.55米。





### （三）比赛规则

#### 1. 计分方法

羽毛球比赛采用21分制，即每局比赛双方分数先达到21分者胜，3局2胜制。每局双方打到20平后，一方领先2分即算该局获胜。若双方打成29平后，一方领先1分，即算该局取胜。在第三局或只进行一局比赛时，当一方分数首先达到11分时，双方交换场地。

#### 2. 发球区和接发球区

“单左双右”，当发球员的分数为0或双数时，双方运动员均应在各自的右发球区发球或接发球；当发球员的分数为单数时，双方运动员均应在各自的左发球区发球或接发球。单打比赛中，若发球方一直赢球则一直发球，直到一局比赛结束，输一球则交换发球权。

#### 3. 违例

不合法发球；球发出后停在网顶，过网后挂在网上，被接发球员的同伴击中，球落在场地界限外等。

#### 4. 主要重发球

发球员在接发球员未做好准备时发球；接发球过程中，发球员和接发球员都被判违例；发球被回击后，球停在网顶；球过网后挂在网上；比赛中，球托与球的其他部分完全分离；遇到不可预见的意外情况等。

#### 5. 死球

球撞网或网柱后，开始向击球者网这方的地面落下；球触及地面；宣报了“违例”或“重发球”。

### （四）重大赛事

国际赛事：汤姆斯杯、尤伯杯、世界羽毛球锦标赛、苏迪曼杯、世界杯羽毛球赛、全英锦标赛、奥运会羽毛球比赛。

国内赛事：中国羽毛球大师赛。



### 拓展阅读



#### 世界主要羽毛球赛事

1. 汤姆斯杯即世界男子团体羽毛球锦标赛，1948年开始，两年一届，在偶数年举行。比赛由三场单打、两场双打组成。
2. 尤伯杯即世界女子团体羽毛球锦标赛，1956年开始，两年一届，在偶数年举行，比赛由三场单打、两场双打组成。
3. 世界羽毛球锦标赛即世界羽毛球单项锦标赛，设有男女单打、双打和混合双打5个比赛项目。1997年开始，三年一届，1983年起改为两年一届，在奇数年举行。

4. 苏迪曼杯即世界羽毛球混合团体比赛，1989年开始，两年一届，在奇数年举行，比赛由男女单打、男女双打组成。

## 二、学习方略（以右手握拍者为例）

### （一）关键技术

#### 1. 发球

##### （1）正手发球。

动作要领：发高远球时，重心放在右脚。挥拍至身体右侧前下方击球点上的瞬间，前臂带动手腕闪动发力。发网前球时，只是收拍的高度不同，在拍子接触球的一瞬间收肘制动，靠小臂轻轻一推，击打球托的侧面，使球擦网而过，落入对方前发球区内。

##### （2）反手发球。

动作要领：左手拇指、中指、食指握住球的羽毛处，以反拍面将球拍自然置于腹前持球手的后面呈发球前的准备姿势。击球时大拇指发力，以斜拍面向前轻轻推送切击球托，使球尽可能低的沿网上方过并落入对方前发球线内。



#### 2. 接发球

动作要领：左脚在前，全脚掌着地；右脚在后，前脚掌着地。双膝微曲，重心在左右脚之间。右手持拍自然举放在胸前，左臂自然屈肘于左侧，保持身体平衡。





### 3. 击球

#### (1) 正、反手前场放网技术。

动作要领：正手放网侧对球网，右脚向来球方向移动跨成弓箭步；用手指握住球拍柄，呈水平伸向球托底部。用拇指、食指力量将球轻轻“抬起”。反手放网击球前动作要领同正手放网前球的动作，只是方向相反，反手握拍，反面迎球。

运用时机：在对方运用杀球或劈杀等后场技术时，通过放网，既能调动对方，又能使对方无法发力扣杀。

练习方法：原地徒手模仿技术动作练习，体验挥拍击球动作；原地多球抛球、击球练习；两人隔网站立，进行放网练习；多球练习，移动步伐+击球练习。



### 知识链接

#### 球 感

任何羽毛球技术都有其动作要领，技术动作要领掌握的好坏、快慢与练习者的“球感”有直接关系。具体的练习方法有如下几种。1. 挥拍练习。重在体会动作要领，反复进行练习。2. 击墙壁球练习。3. 多球练习。进行网前球练习时，两人隔网相立，一人将球一个接一个地抛至练习者一方网前，练习者用正手或反手技术练习各种网前球技术。

#### (2) 正手接杀球。

动作要领：正手接杀球判断起动，球拍与跨步脚尖同时指向来球方向，向下探身，拍子迎向来球方向。上臂带动前臂和手腕外旋做弧形引拍，运用手腕、手指控制球拍面。



#### (3) 反手接杀球。

动作要领：肘关节上抬，前臂稍有内旋引拍预摆动动作。由展腕至收腕微微发力，并通过手指控制球拍面的力量和角度。击球点控制在体侧平行面之前的位置。

运用时机：一种防守性战术，是接对方杀球的回击动作。



练习方法：徒手挥拍练习；利用手抛球进行接杀球练习；多球练习，移动步伐+击球练习。

#### (4) 平抽球。

动作要领：预先准备，球拍头向上。出脚，做好击球准备，摆臂外旋，肘关节展开。前臂内旋带动手腕，手指握紧拍柄，前屈闪动击球。

运用时机：是应付对方长杀、半场球以及平球对攻的反攻性技术。



练习方法：练习平抽球时，握拍可适当上移；正、反手握拍进行徒手挥拍练习；利用手抛球进行抽球练习；两人隔网站在场地中央，用平抽球互相抽击直线或斜线。



### 专家建议 ▶

#### 速度素质

1. 动作速度练习。(1) 加强对立面的练习，两人站在场地中部，用平球相互抽直线（直线或斜线均可），陪练者也可以增加，加快回球速度。有二一式、三一式、四二式、男陪女式练习等方法。（注：二一式即陪练者两人，主练者一人。以此类推。）(2) 多球练习。一人将球一个接一个抛至练习者的中场，结合步法进行练习。通过大密度练习，可充分体会击球动作。

2. 反应速度练习。听口令或手势转身起跑：背向起跑线，采用蹲踞式、坐式或



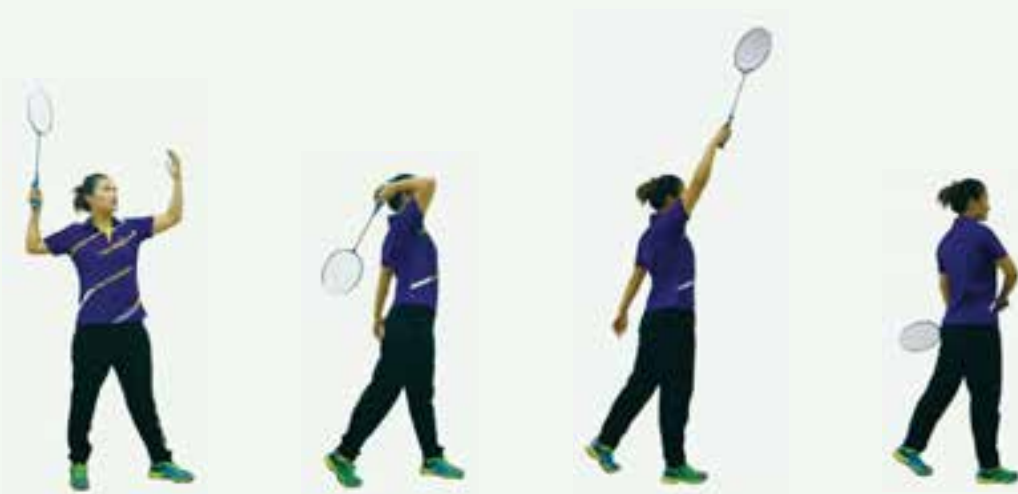
站式等起跑姿势，当听到口令时，立即转身起动向向前冲刺跑。

3. 位移速度练习。不同距离的直线冲刺跑（距离不易太长，10~100米范围内，按个人情况决定）、往返冲跑练习、接力跑练习等。

### （5）吊球。

动作要领：击球时手腕由伸腕到屈收，带动手指捻动发力，使球拍形成一定的外旋，用斜拍面切击球托后部的右侧。吊球主要靠手腕、手指控制击球的力量。

运用时机：将对方击来的高远球还击到对方网前，突然的变化使动作具有迷惑性，可打乱对方的战术规划。



练习方法：徒手模仿挥拍动作；徒手做右侧步后退击球挥拍模仿动作；头顶击高远球、头顶扣杀、头顶吊球的多球练习；球路练习（两人对练）；后场技术综合练习。

## （二）基本战术

### 1. 拉吊突击进攻战术

指用高球、吊球来拉开对手，当对手不能及时回到场地中间或失去重心时，抓住对手弱点和空当，寻找机会，下压突击，来寻求得分，进行有效的突击。

### 2. 发球抢攻战术

指以发球创造进攻的机会，通常是发网前球和平球相结合，创造第三拍的主动进攻机会。发球抢攻，可以通过网前发追身球或平球，利用不同的角度迫使对方出球质量不高，破坏对方的节奏。

### 3. 守中反攻战术

指将各种来球回击至对方后场，以诱使对方发起进攻，在对方只顾进攻而疏于防守时，我方即可采取突击反攻，或当对方疲于进攻体力耗尽、速度减慢时我方再发起进攻，其特点是通过高球、推球和适当的吊球、搓球、勾球等球路变化，与对方展开持久的抗衡。

#### 4. 下压进攻控制网前战术

指以杀、吊进攻为主，迫使对方在被动情况下把球回到网前，然后快速上网，用搓、推、勾、扑等技术手段赢取主动，也就是说，对方发高球以后，马上争取下压。

#### 5. 压底线战术

指重复使用平高球、推球等技术压对方的底线，在对手回球不到位或回球质量不高时，把球攻到对方的空当，也就是通过压对方的两底线，造成对方网前出现漏洞，以此来控制网前，采取主动。

1. 一场羽毛球比赛需要完成无数次的快速脚步移动，需要大跨步的接球、吊球，需要完成无数次的扣杀等，这些都需要一定的体能支撑。请结合你自己的运动能力，设计一个发展自己专项体能的锻炼计划。

2. 请你去现场或通过电视转播，看一场羽毛球比赛，请尝试记录你看到的技术和战术。通过观看比赛，你了解了哪些羽毛球规则？在比赛中，你看到了球员的哪些可贵的精神？

评价与思考

羽毛球场地	
羽毛球规则	
发球技术	
接发球技术	
击球技术	
比赛战术	
球员精神	



## 第5节

## 乒乓球

你知道乒乓球为什么是我们的国球吗？小小的乒乓球往返于台面，球速非常快，一个正手攻球只需要0.15秒就能将其击打到对方的台面。你知道在短暂的时间内，双方如何才能采取适当的击球技术和战术吗？你能自己看懂一场乒乓球比赛吗？乒乓球运动需要极强的判断力和思考力，它教会我们果断、勇敢、尊重和智慧。小小球拍拿在手，让我们一起走进乒乓球学习篇。

## 一、项目全貌

### （一）项目简介

乒乓球起源于19世纪末的英国，是从网球运动派生出来的。乒乓球的英文“table tennis”就是“桌上网球”的意思。因为乒乓球撞击球台后发出“乒乒乓乓”的声音，故而这项运动在我国被称为“乒乓球”。1926年，国际乒联成立，并把在伦敦举行的欧洲锦标赛命名为第一届世界乒乓球锦标赛。

### （二）场地器材

乒乓球球台长2.74米、宽1.525米、高0.76米。球网装置由球网、悬网绳、网柱及将它们固定在球台上的夹钳部分组成，球网高15.25厘米。乒乓球比赛场地由0.75米高的同一深色挡板将相邻赛区和观众隔开，比赛场地是不少于宽7米、长14米、高5米的空间。





### （三）比赛规则

#### 1. 计分方式

成功结束一个回合的胜者，得1分，负者不得分。采用轮换发球法，一方连发2球后，换至另一方发球。在一局比赛中，先得11分的一方为胜方。10平后，先多得2分的一方为胜方。乒乓球的一场比赛由奇数局组成，常采用7局4胜制或5局3胜制。

#### 2. 发球规则

掌心托球，垂直抛起不少于16厘米，球下降时，发球员方可击球，使球先触及本方台区，然后越过球网，再触及对方台区。



### 知识链接

#### 乒乓球竞赛规则小常识

1. 裁判员发现发球、接发球次序错误应暂停比赛，按该场比赛开始时确立的次序进行比赛。
2. 当发球者发出的球触碰到网，叫“擦网”，裁判应令发球者重新发球。
3. 一场比赛每方可叫停一次，可由教练或运动员叫暂停。

### （四）重大赛事

国际赛事：世界乒乓球锦标赛、奥运会乒乓球比赛、世界杯乒乓球比赛、乒乓球公开国际锦标赛、国际乒联巡回赛年度总决赛。

国内赛事：全国乒乓球锦标赛、全国运动会乒乓球比赛、中国俱乐部乒乓球超级联赛。



### 拓展阅读

#### 为什么说乒乓球是中国的“国球”

1952年，中国乒乓球队（由中国女子乒乓球队和中国男子乒乓球队组成）成立。

1959年，乒乓球运动员容国团为中国夺得世界体育比赛的第一个世界冠军，并发出“人生能有几回搏”的时代声音。

1971年，著名的乒乓外交，打破了中美两国20多年的封闭僵局，被称为“小球转动大球”的历史事件载入史册。

截至2017年10月，中国乒乓球队有109人成为世界冠军，共获226枚金牌，其中奥运会金牌28枚、世乒赛金牌138枚、世界杯金牌60枚。可以说，中国乒乓球队是世界乒坛上长盛



不衰的“威武之师”。

乒乓球被誉为中国的“国球”，不仅是因为有着雄厚的群众基础、辉煌的运动成绩，更因为中国乒乓球队始终弘扬“为国争光、自强不息、严管苦练、开拓创新、胜不骄、败不馁、顽强拼搏、敢于胜利”的乒乓精神，影响了一代代中国人，并成为中华体育精神的重要内容。

## 二、学习方略

### （一）关键技术

#### 1. 发球

（1）动作要领。

##### ①平击发球。

抛球时向右侧上引拍，拍面稍前倾，在球的下降期击球向前下方发力，击球后还原。它有速度适中、力量小、旋转弱的特点。



##### ②奔球。

抛球时向后引拍，拍面稍前倾，腰稍向右转。在球下落至网高时，用腰带动手臂用力向前挥动，击球后还原。它有速度快、力量大、落点长、弧线低的特点。



##### ③转与不转球。

抛球时向后上方引拍，拍面后仰，手腕稍外展。在球落至网高时，以腰带臂向前下方挥动，击球后注意还原。它有速度慢、力量小、迷惑性大的特点。



(2) 练习方法。

- ①徒手练习各种发球动作。
- ②多球练习。要求练习者基本掌握发球技术的动作结构，能够完成发球。
- ③不同线路的练习。先练习发斜线球，后练习发直线球。

2. 搓球

搓球技术是近台还击下旋球来球的基本技术，多用于接发球或过渡球，为进攻创造机会。按搓球用时的不同，可分为慢搓和快搓。

(1) 动作要领。

①慢搓。

重心前移靠近来球，球拍向后上方引，拍面后仰，在来球的下降前期用球拍的下半部摩擦球的中下部向前下方挥动，前臂顺势前送，击球后还原。

运用时机：回球速度慢、线路长、动作幅度大、稳定性强。适用于回接旋转较强、线路较长的来球。

②快搓。

站位近台，重心前移靠近来球，球拍向后上方稍引，拍面稍后仰，在来球的上升期用球拍的下半部击球的中下部，前臂手腕向前下方挥动，击球后还原。

运用时机：回球速度快、弧线低、动作幅度小、突然性强。适用于接发球或削过来的近网下旋球。



(2) 练习方法。

- ①徒手模仿练习。徒手模仿练习搓接下旋发球，依次完成完整动作。
- ②多球练习。定点搓接下旋发球。练习反手位或正手位固定点回接下旋发球。
- ③搓接不同旋转性能来球。练习在反手位的不同落点回接侧旋和上旋球。



### 3. 推拨

推挡和拨球是反手的基本技术，多用于对攻中调动和牵制对手，以争取主动，创造进攻机会。

#### (1) 动作要领。

##### ①平挡。

手臂自然弯曲，屈肘向后稍引拍，拍面稍前倾，球拍置于腹前。在来球上升期击球的中部，前臂和手腕向前迎击，借助来球的反弹力击球，击球后还原。

运用时机：球速慢、力量小、弧线高、旋转弱。适用于应对对手的强攻，借力控制球的落点。



##### ②拨球。

球拍向后下引，肘关节稍向前顶，手腕内收，右肩稍沉。以肘关节为轴拍面稍前倾，在来球上升期击球的中上部，向前上方弹出，击球发力要集中。顺势挥拍不宜太长，注意还原。

运用时机：球速快、力量大，适用于对攻和相持之中，用于衔接和过渡。



#### (2) 练习方法。

##### ①徒手练习平挡技术。

##### ②多球练习。反手位固定一点至反手位两点练习推拨技术。

③回击不同力量的来球。练习不定点回接不同力量的来球，体会加力推、减力挡、拨球的用力方式。

### 4. 正手攻球

攻球技术是乒乓球技术中最重要的进攻性技术，是进攻型运动员在比赛中争取主动、克敌制胜的主要技术手段。攻球技术可分为正手进攻技术和反手进攻技术，初学者从正手攻球技术学起。

#### (1) 动作要领。

球拍向右后下方引，但球拍不低于球台，拍面稍前倾，右肩转腰下沉。在来球上升期

或高点期击球的中上部，向前上方挥动，身体重心由右脚移至左脚。击球后，顺势挥拍至前额，迅速还原。

运用时机：可直接得分或在相持中结合落点变化调动对手，伺机进行进攻。



(2) 练习方法。

①徒手练习。练习攻球技术的准备、引拍、挥拍击球、顺势挥拍、还原的动作要领。

②单个动作练习。规定一人发球一人练习攻球。打一板球后再重新发球。

③攻推练习。一人挡球，一人练习正（反）手攻球。要求先轻攻，待动作基本掌握后可以用中等力量攻。待动作熟练后再练发力攻。

④对攻练习。对攻斜线、对攻中路、侧身正手对攻斜线。

## 5. 弧圈球

弧圈球技术是一种将力量、速度和旋转结合较好的进攻性技术，处理复杂的来球显得简单有效，是重要的过渡性技术和得分技术。

(1) 动作要领。

判断来球，选择站位，左脚稍前。球拍向右下后方引，拍面稍前倾，转体沉右肩。在来球的下降前期摩擦球的中部或中下部，向上方偏前挥动，身体重心迅速左移，身体稍向上抬起，顺势挥拍至头部，迅速还原。

运用时机：在相持中，可调节击球节奏。可应对发球、搓球、削球、推挡球以及在相持中对拉的情况。



(2) 练习方法。

①徒手模仿拉弧圈球动作。

②一人发出台的下旋球，另一人练习拉弧圈球。

③二人搓拉练习。固定一人搓中正、反手位，另一人拉弧圈球。

④二人对拉弧圈球练习。



## 知识链接

### 乒乓球常用技术术语

1. 击球时间：指来球在本方台面弹起后至回落的那段时间。
2. 击球部位：指击球时球拍触球的具体位置，基本上与拍形角度相吻合。
3. 击球路线：指击球时球所飞行的方向。包括右方斜线、右方直线、中路直线、左方斜线、左方直线。
4. 击球点：指击球时球拍与球接触的那一点的位置。

## （二）基本战术

### 1. 动作要领

#### （1）发球抢攻战术。

发球抢攻战术是我国运动员的主要战术之一，它充分发挥“前三板”的进攻技术，实施抢攻得分或发球直接得分。

本方发球，注意落点和旋转的变化，对方接球至本方球台，本方采用攻球或弧圈球技术抢攻。

运用时机：发球后使对手回球质量不高，为本方创造进攻机会。



#### （2）接发球战术。

接发球战术的运用对整个比赛能否获得主动起着重要作用，必须运用多样化的技术手段去接发球，并与本身特长技术相结合。

以进攻性技术（如推拨技术、攻球、弧圈球）回接长球，积极进攻；以控制性技术（如搓球）回接近网或半出台球，限制对手的进攻。

运用时机：在比赛中灵活运用，能破坏对手发球抢攻战术，创造本方进攻机会。

#### （3）两面攻战术。

依靠正手攻球和反手推拨技术，充分发挥速度优势，调动压制对手已达到进攻的目的。

运用时机：常用于压制反手，结合变线，伺机抢攻；压中路，攻两角，伺机抢攻；被动中打回头。



## 2. 练习方法

- (1) 反复练习单个技术动作。
- (2) 一对一训练战术。
- (3) 在比赛中使用战术。

1. 1994年广岛亚运会的团体决赛上，中国运动员王涛和韩国运动员刘南奎交锋时，双方战成20：19，王涛只要再拿下一分就能赢得本局比赛。这时，刘南奎打了一个极轻微的擦边球，裁判在没看清的情况下判王涛胜。可是，王涛却主动示意裁判此球擦边，他这一举动赢得了观众的热烈掌声。赛后对王涛此举，有人大加赞赏，也有人对其捏了把汗，毕竟和对手势均力敌，很有可能因此输了比赛，反正结果也是裁判判罚的，踏踏实实“赢得”比赛多省心。如果是你，你会怎么想？又会怎么做？

2. 在观看比赛时，你能否快速准确地看出运动员所采用的技术？能否更清晰地明白解说员所说的专业术语？

3. 自我学习评价。

评价与思考

评价内容	评价等级 (1-很差；2-较差；3-一般；4-较好；5-很好)				
	1	2	3	4	5
发球技术的运用					
接发球技术的运用					
进攻性技术的运用					
战术的运用及有效性					
比赛心态的调整					
注意自我保护					
比赛规则的理解和运用					



## 第6节

# 网 球

我国女子网球运动员李娜在其自传中有以下一段叙述：“网球是综合了所有项目的一个项目，具有复杂的美感，它将力量与谋略完美地结合于一身，可以全面考量球员的能力。有人说‘网球很简单’，我觉得他还没有真正体会网球文化的神秘和博大。它的美，让我越来越有兴趣探究、追随。”下面让我们走进网球学习篇，一起探究网球的力与美，体会网球文化的神秘与博大。

### 一、项目全貌

#### （一）项目简介

网球是一项优美而激烈的体育运动，其由来和发展可以用四句话来概括：孕育在法国，诞生在英国，开始普及和达到高潮在美国，现在盛行全世界，被称为世界第二大球类运动。现代网球运动19世纪诞生于英国伯明翰，20世纪中期在世界各地得到广泛发展，并成为一项世界性的体育运动。

#### （二）场地器材

网球场呈矩形，长23.77米、宽8.23米。球网中央高0.914米，中间由一条挂在最大直径为0.8厘米粗的绳索或钢丝绳上的球网分开。根据场地地面材质，分为草地、红土、硬地等。

网球为黄绿色，外表毛质均匀，接缝处没有鉴线。球的直径是6.35~6.67厘米，重量是56.7~58.5克。球从2.54米的高处自由落下时，能在混凝土地面上弹起1.35~1.47米。



#### （三）比赛规则

任何规模的网球赛事均包括多个项目，都采用不同的赛制；绝大部分的赛事一般都会采用5盘3胜制、3盘2胜制的赛制。



### 1. 交换场地

双方应在每盘的第1、3、5等单数局结束后，以及每盘结束双方局数之和为单数时，交换场地。

### 2. 失分

发生下列任何一种情况，均判失分。

- (1) 在球第二次着地前，未能还击过网。
- (2) 还击的球触及对方场区界线以外的地面、固定物或其他物件。
- (3) 还击空中球失败。
- (4) 故意用球拍触球超过一次。
- (5) 运动员的身体、球拍在发球期间触及球网。
- (6) 过网击球。
- (7) 抛拍击球。

### 3. 换新球

双方局数加起来为7, 9, 9, 9, …更换新球。

### 4. 胜1局

- (1) 每胜1球得1分，先胜4分者胜1局。
- (2) 双方各得3分时为“平分”，平分后，净胜两分为胜1局。

分是网球比赛中最小的得分单位，一名球员必须赢得4（或5）分才能赢下一局（取决于赛制）。报分一般为15, 30, 40, game。

### 5. 胜1盘

- (1) 一方先胜6局为胜1盘。
- (2) 双方各胜5局时，一方净胜两局为胜1盘。

### 6. 决胜局计分制

- (1) 抢七。

在每盘的局数为6平时，有以下两种计分制。

①长盘制：一方净胜两局为胜1盘。

②短盘制：一般应按以下办法执行。

a. 先得7分者为胜该局及该盘（若分数为6平时，一方须净胜两分）。

b. 首先发球者发第1分球，对方发第2分球、第3分球，然后轮流发两分球，直到比赛结束。

c. 第1分球在右区发，第2分球在左区发，第3分球在右区发。

d. 每6分球和决胜局结束都要交换场地。

- (2) 抢十。

在双打比赛中，当前两盘的比分为1:1时，第三盘采取抢十的规则。

抢十平局决胜制，也称“十分制平局决胜制”或“超级平局决胜制”，适用于双方球员均赢得一盘打平的情况。在这种情况下，抢十平局决胜局其实是第三盘的一种变体。



抢十平局决胜局将在第二盘结束后立即开始；首先赢下十分并有净胜两分的球员将赢得抢十平局决胜局以及整场比赛。

### 7. 休息时间

- (1) 分与分之间，捡到球后直至发出，最大间隔25秒。
- (2) 单数局结束交换场地时可休息90秒。
- (3) 每盘结束可休息120秒。
- (4) 每盘的第一局结束后，交换场地时不能休息。
- (5) 在抢7分比赛中，双方分数相加6分，更换场地时不能休息。

### (四) 重大赛事

国际赛事：澳大利亚国际公开赛、法国网球公开赛、温布尔登网球公开赛、美国网球公开赛等。

国内赛事：中国网球公开赛。



## 拓展阅读

### 世界网球四大赛事

1. 澳大利亚网球公开赛。在澳大利亚维多利亚州的墨尔本体育公园举办，是全年大满贯第一站（每年1月后两周）、唯一一项在南半球举行的大满贯赛事、最年轻的大满贯赛事（1905年）。
2. 法国网球公开赛。在法国巴黎郊外罗兰·加洛斯球场举办，是唯一一项红土地场地的大满贯赛事；球速慢、回合多，一场比赛常要进行3~5小时，比赛场地风景漂亮。
3. 温布尔登网球公开赛。这是唯一一个不以国家命名的大满贯赛事，是当今唯一的草地大满贯赛事，也是历史最悠久的大满贯赛事。运动员必须身着白色运动服、运动鞋。
4. 美国网球公开赛。在美国纽约法拉盛公园举办。中央球场是全世界最大的网球场，容纳人数最多，奖金数额最高的大满贯，也是第一个实现同工同酬、男女平等（1973年实现男女选手奖金平等）的网球比赛。

## 二、学习方略

### (一) 关键技术

#### 1. 击球

首先要通过自己的眼睛获取自己与对手在空间上的视觉信息（方向、距离、高度、站位等），再让身体做出反应，进行击球。



正手网前击球



反手网前击球



高压球



底线击球

## 2. 抽球

紧盯来球，将整个面部朝向来球的方向。击球时，以身体为轴，上体向着来球转动，重心由后脚转移到前脚。击球点选择在自己前脚靠前一些的位置，在击球的瞬间，球拍拍面朝向网球飞行的方向。通过躯干，将脚蹬地的力量转移到手臂，再由手臂转移到球拍上。



## 3. 挑高球

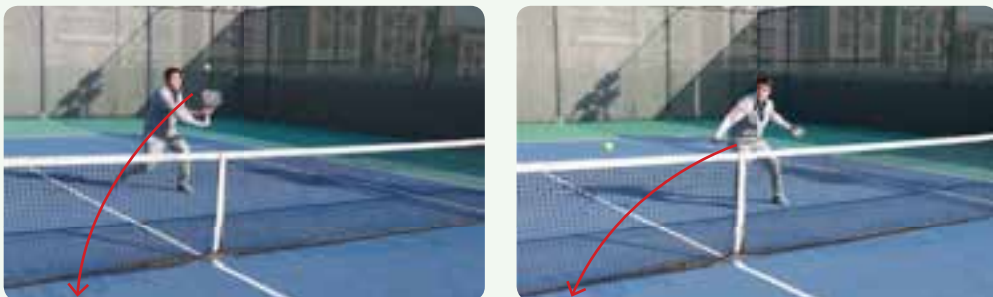
挑高球就是把球向高空挑起，这是在比赛中对手占领了网前阵地、自己又无机会使球通过的情况下而使用的方法，以迫使对手退回后场，可分为平击高球和上旋高球两种。





#### 4. 网前技术——放小球

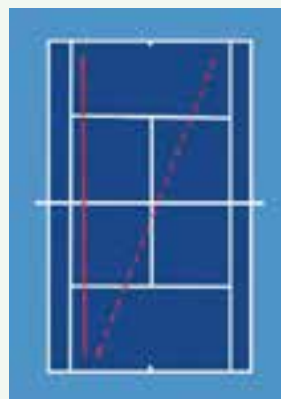
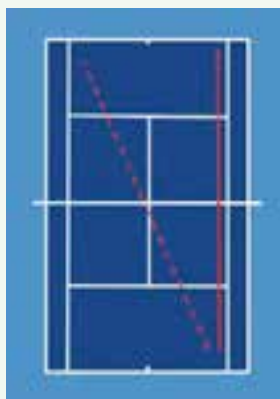
放小球就是将网球的落点控制在球网附近的一种打法。窍门在于击球之前的行进过程中，要适时停下脚步，轻轻将球回击到球网附近的位置。



### (二) 基本战术

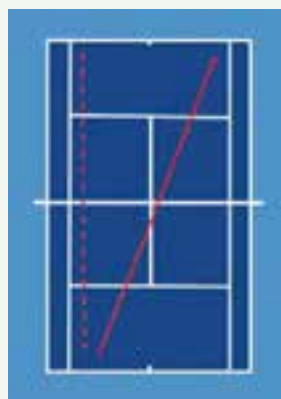
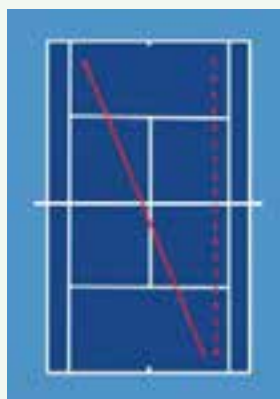
#### 1. 斜线变直线练习

该练习为底线球基础练习，可用于单打或双打变线能力的提高，球员之间进行斜线对斜线对抗训练，如遇恰当时机，一方可变直线球以调动对手，变线后进入全场比赛模式继续完成该分。



#### 2. 直线变斜线练习

该练习为底线球基础练习，可用于单打或双打变线能力的提高，球员之间进行直线对直线对抗训练，如遇恰当时机，一方可变斜线球以调动对手，变线后进入全场比赛模式继续完成该分。



### 3. 双打“一网一底”练习

该练习为双打比赛中的经典站位，在女子网球比赛中较为常见。练习中，底线人的主要目的是将球回击给对面底线人，同时避免网前人的突然抢网，如底线人察觉对方网前人意图抢网，可将球打向对方网前人一侧寻求破网机会。



随机击打直线球和对角球



### 拓展阅读

#### 网球运动的基本礼仪

“尊重网球场上的一切人与物”是球员最起码的行为准则，包括尊重对手、观众、工作人员、服务人员、器材等，以下为日常练习网球的过程中应遵循的基本礼仪。

1. 在捡球过程中学会等待。练习过程中，当你的球滚入邻场而邻场的球员正在练球时，请耐心等待别人击球结束。别人帮你捡了球，不要忘记说一声“谢谢”。
2. 要发球时先看一看对方是否已做好接球的准备，最好将球举起来示意一下。不要连看都不看就将球发出，这是对对手的不尊重。
3. 不要从球网上面跨过，也不要触压球网。
4. 练球时，当对方的回球靠近底线时，应主动告诉对方他打过来的球是界内、界外，还是压线。
5. 练球时，当你击球出界或还击下网时，尽管你不是有意如此，也应该向对方说声“对不起”。

### （三）综合练习

#### 1. 多拍回合

模拟实战进行多拍回合练习。

#### 2. 蝴蝶阵抽球练习

一方击打直线球，一方击打对角球。限定击球规则。



### 3. 2对2 截击比赛

随机击打直线球与对角球，对手回球过高时用扣杀或者高位截击制胜。

### 4. V字形进攻

先用直线球回击，再用对角球回击。

1. 请向同学们介绍一名你了解的网球选手，并说说他（她）的技战术特点。
2. 请你去网球比赛现场或通过电视转播观看一场网球比赛，尝试记录比赛中球员运用了哪些网球技战术，都有哪些技战术特点和比赛习惯。通过观看比赛，你了解了哪些网球比赛规则和礼仪？比赛中你看到的网球精神是什么？你对网球这项运动是否有了新的认识？

评价与思考

网球场地	
网球规则 / 礼仪	
网球技术	
网球运动精神	
你对网球的新认识	

## 第二章

# 田径类运动



### 第1节 径 赛

2500多年前，在古希腊埃拉多斯山岩上刻着三句名言：“如果你想强壮，跑步吧！如果你想健美，跑步吧！如果你想聪明，跑步吧！”

跑步是学校运动会的主要项目，100米、200米、400米、800米、跨栏等项目的比赛让我们看得热血沸腾，尤其是4×100米、4×400米接力更让全场观众为之激动。运动员的精彩表现也让我们羡慕不已。

作为一名普通高中生，你可能在思考，通过怎样的学习和练习，可以使自己的跑步成绩有更快的突破，并且能到运动场上一显身手，为班级、学校争光呢？或者如何在遇到突发事件时能凭借自己快速的反应、敏捷的身姿，做到临危不惧，减小自身受伤的概率呢？下面让我们一起走进径赛课堂。

#### 一、项目全貌

##### （一）项目简介

田径运动起源于人类的生活和生产劳动，与人类的生存和发展密切相关。人类有史可查的第一次田径比赛，是公元前776年在希腊奥林匹克村举行的第一届古代奥林匹克运动会，当时的比赛只有短跑一项，在第14届古代奥林匹克运动会上增加了长跑。

径赛是田径运动的一类，是在田径场的跑道或规定道路上进行的跑和走的竞赛项目的统称，是以时间计算成绩的。奥运会设有100米、200米、400米、800米、1500米、女子3000米（第25届起取消该项目，增设女子5000米）、5000米、10000米、马拉松、3000米障碍赛（男子）、100米栏（女子）、110米栏（男子）、400米栏、10千米竞走（女子）、20千米竞走、50千



米竞走（男子）、4×100米接力、4×400米接力项目。

## （二）场地器材

标准半圆式田径场跑道全长为400米，由两个直道和两个弯道组成。

径赛类器材包括发令器材、起跑器、栏架、电子计时系统、秒表等。



## （三）比赛规则

### 1. 基本规则

（1）径赛项目必须沿逆时针方向（即左手靠近里圈）跑进，道次（或起跑位置）由抽签决定。

（2）到达终点的名次顺序以运动员躯干（不包括头、颈、臂、手、腿、脚）的任何部分触及终点线内沿垂直面的先后为准，以时间计取成绩。

（3）在径赛的各项比赛中，如果参加人数较多，可先举行预赛、次赛、复赛，最后有8人参加决赛，以决赛的成绩作为最后判定名次的成绩。

### 2. 分项规则

（1）分道跑项目如100米、200米、400米、100米栏（女子）、110米栏（男子）、400米栏和4×100米接力、4×400米接力跑的第一棒起跑时必须使用起跑器，采用蹲踞式起跑。采用“各就位”“预备”和鸣枪3个发令信号。起跑时犯规1次即取消比赛资格（在全能比赛中，对第一次起跑犯规的一人或多人进行警告，第二次一人或多人犯规，将被取消比赛资格）。800米分道跑项目和其他中长跑及障碍跑项目采用站立式起跑，只用“各就位”一个口令，然后鸣枪。在正式比赛中，800米跑出发时采用分道跑，当运动员进入第一个弯道末端的抢道线之后即可切入里道。

（2）在所有的接力赛中，运动员必须在30米的交接棒区域里完成交接棒。完成交接棒后，运动员必须留在本队的跑道中直到各队交接棒全部完成，否则会被取消比赛资格。如果运动员在接力比赛中掉棒，只有他本人能将棒重新捡起。运动员可以离开自己的跑道捡棒但不能妨碍其他运动员的比赛。

（3）在跨栏跑比赛中运动员应跨越每一个栏架，如果没有做到将被取消比赛资格。过栏瞬间，运动员的脚或腿低于栏顶水平面或在栏架两侧外（任意一边）低于栏顶水平面，则判犯规。



## （四）重大赛事

国际赛事：世界田径锦标赛、世界杯田径赛、奥运会田径比赛、亚洲田径锦标赛、欧洲田径锦标赛、亚洲杯田径赛、亚洲运动会田径比赛。

国内赛事：全国田径锦标赛、全国田径冠军赛、全运会田径比赛等。



### 拓展阅读

在2017年国际田联钻石联赛摩纳哥站的比赛中，由吴智强、谢震业、苏炳添和张培萌组成的中国男子4×100米接力队，战胜美国A队、美国B队、加拿大队和法国队等世界强队，以38秒19的成绩获得冠军。

## 二、学习方略

### （一）短跑

短跑是速度与激情的完美体现，是其他体育项目所必备的能力基础。现代奥林匹克运动会举办了100多年，短跑一直作为奥运会田径比赛的项目，成绩不断提高，纪录不断刷新。百米跑极限究竟是多少？人类凭借自己的能力能否再突破9.58秒的世界纪录？短跑运动的魅力就在于不断有优秀运动员来刷新速度极限。

#### 1. 关键技术

短跑比赛项目主要包括100米、200米、400米、4×100米接力、4×400米接力。短跑技术主要分为起跑、起跑后的加速跑、途中跑和终点跑技术。

（1）蹲踞式起跑包括各就位、预备、鸣枪起跑三个环节。

各就位：两手紧贴起跑线，身体自然放松，两脚踏上起跑器，目视前下方。

预备：臀部抬起略高于肩，重心前移，肩部略超起跑线。

鸣枪起跑：快速起动，积极蹬摆，上体前倾。

（2）途中跑：前后摆臂，高重心，摆动腿高抬，后蹬腿髋、膝、踝三关节充分蹬伸。

（3）终点跑：躯干加速前倾，用胸或肩部领先冲过终点线。



各就位



预备



鸣枪起跑 1



鸣枪起跑 2



## 知识链接

1. 起跑技术的演变：把脚抵在稳固的大石头上→地穴式（在平地挖一个小坑，脚抵在里面）→固定起跑器→可调节式起跑器的蹲踞式。
2. 跑步技术的演变：踏步式→后蹬式或摆动式→屈蹬扒地式。

## 2. 练习方法

### （1）短跑关键技巧。

①在快速跑动时，重心要平稳，即要尽量减小阻力和想办法节省能量。

②在一定条件下，尽量减小蹬地角度，跑的时候以膝关节前顶，向前摆腿。

③手臂的大臂与小臂屈臂折叠，形成一定的角度。这能缩短摆动半径，增加摆动的速率，加快摆动的节奏。



### （2）反应时间练习。

①两人合作，听信号快速跳绳。

②与同伴合作，听信号，采用各种姿势起跑。



## 知识链接

### 反应时间

起跑时，听信号蹬离起跑器的时间被称为短跑运动员的反应时间，优秀运动员的起跑反应时间可以接近100毫秒，而普通人则是300~400毫秒。这种反应时可以通过坚持不懈的训练逐步缩短。

### （3）速度节奏练习。

①原地或行进间高抬腿（练习次数：快速做10秒×4组）。

②快速过软梯的小步跑（练习次数：连续做2~3组）。

③30~50米加速跑（动作要求：摆动腿膝关节向前，后蹬有力，摆臂自然，跑得放松轻快）。



原地或行进间高抬腿



快速过软梯的小步跑



30 ~ 50 米加速跑

#### (4) 提高跑步速度的专项力量训练。

##### ① 俯卧撑（跪卧撑）。

我们往往认为跑步是用腿跑，下肢力量更重要，但其实跑步者的上肢也需要结实有力。俯卧撑（女生跪卧撑）就是最基础的上肢力量训练方法。

#### 力量训练对于跑步的益处

- ◆ 提升配速
- ◆ 提高跑步效率
- ◆ 避免伤痛
- ◆ 促进伤痛康复



##### ② 抗阻单腿后摆。

该动作要求后摆时抗阻，与跑步紧密结合，对于核心稳定提出了更高的要求。





### ③侧桥上摆腿。

该动作要求在核心收紧的情况下上抬腿，对于臀中肌的力量要求很高，而臀中肌对于提高跑步稳定性、降低膝伤风险起重要作用。



### ④仰卧挺髌摆腿。

该动作要求一侧腿蹬地，一侧腿前摆，是一个与跑步高度结合的专项力量训练动作。



### ⑤单腿硬拉接摆腿。

该动作是针对大腿后群和臀肌的训练动作，这两块肌肉是跑步发力的关键肌肉。该动作对于平衡稳定的要求也很高。



⑥弓箭步。

弓箭步是一个基础下肢训练动作，也结合跑步动作，可以采用负重方式增加难度。



⑦下蹲。

下蹲是发展下肢力量的基础训练方法，可以采用负重方式增加难度。



知识链接

跑步时肌肉放松的益处

在跑步时，掌握好放松协调技术可以增大步幅，提高步频，能够促进运动成绩的提高。科研人员对放松技术的研究证明，提高肌肉放松能力能促进全身血液循环，给肌肉输送大量的氧气和养料。如果肌肉最大紧张度为100%，当肌肉一般紧张（约20%~30%）时，肌肉中血液循环会变差；当肌肉达到60%~80%的紧张度时，血液循环就会完全中断。而在肌肉放松时，肌肉中血液流动状况将提高15~16倍。



拓展阅读

现代短跑技术

现代短跑技术主要表现在以下几个方面。

1. 跑的动作灵活协调，爆发力强，摆动腿向前摆动的幅度大。



2. 脚掌的落地支撑高，弹性好，跑得灵巧轻快，向前的效果好。
3. 跑的步幅大，100米距离中跑的步数少，身体重心稳定，变化小。
4. 提高高速奔跑中的放松协调能力，以保持和提高步频，突出跑得放松和高强度跑二者的紧密结合，合理分配体力与速度。
5. 充分利用个人特点，扬长避短，选择适合自己的技术。

## （二）跨栏跑

跨栏跑是一项技术比较复杂非对称性、周期性运动项目。它要求在短时间内，在保持快速跑动的情况下，连续跨越栏架，对发展平衡、灵巧、适应力、协调力、速度、力量、柔韧性、节奏感和时空感都有比较明显的作用。跑跨能力是人的基本运动能力。

### 1. 关键技术

#### （1）跨栏步技术。

起跨攻栏：摆动腿大腿屈膝高抬，小腿快速前伸，异侧臂也前伸，上体前压，起跨腿充分蹬伸。



起跨攻栏 1



起跨攻栏 2

腾空过栏：起跨腿大腿外展、提膝勾脚快速向前提拉，摆动腿积极下压。



腾空过栏 1



腾空过栏 2

下栏着地：摆动腿前脚掌着地、缓冲，起跨腿高抬、快摆送髋。



下栏着地

## (2) 栏间跑技术。

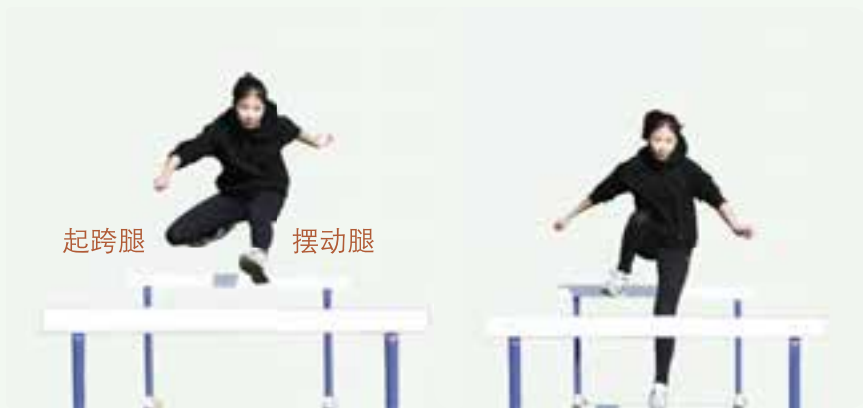
高抬大腿，用前脚掌弹性着地，加大摆臂幅度。栏间跑的节奏鲜明，一般有三步、四步和五步栏间跑等形式。

在栏间跑过程中，摆动腿下栏后距栏一般1.2米左右，栏间跑结束后，起跨腿距离栏架1.2~1.5米（女）、1.5~1.8米（男）时，摆动腿开始攻栏。



## 2. 练习方法

### (1) 跨栏专项练习。



摆动腿过栏练习



扶墙的摆动腿攻栏练习



起跨腿栏侧过栏练习



扶墙的起跨腿过栏练习

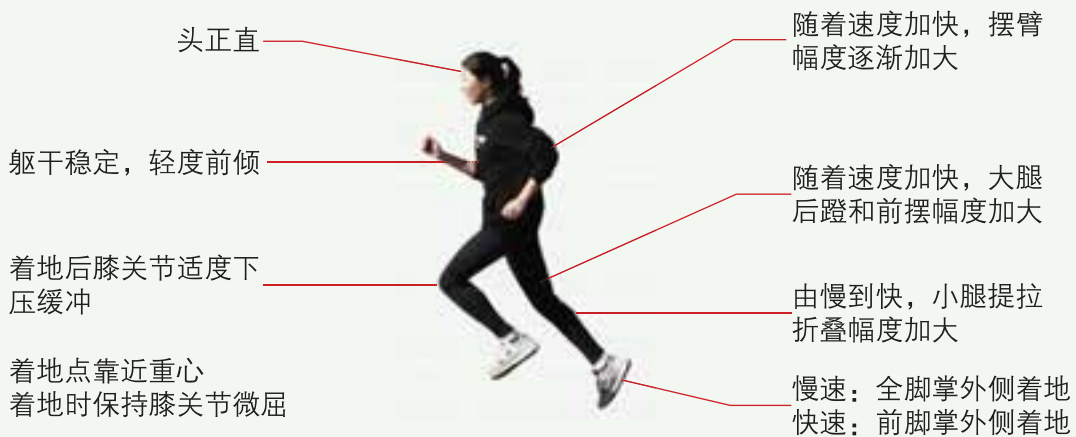
(2) 中速跑中跨过3~4个低栏或小垫子, 强调摆动腿高抬、下压, 起跨腿积极外展、快速提拉。

### (三) 中长跑

在体育课上, 对于大多数同学而言, 最难的莫过于中长跑。中长跑是一场速度耐力的角逐, 更是一次坚持与自我超越。这也是中长跑项目独特的魅力所在。

#### 1. 关键技术

正确的跑姿是提高跑步效率和减少损伤的关键所在。



动态最佳跑姿

中长跑前半程时, 利用鼻和半张的口进行自然呼吸, 一般跑两三步一呼, 再跑两三步一吸, 跑的节奏感要强, 保持适宜的步幅与步频, 重心保持平稳, 上体保持稳定, 控制好跑速; 后半程当体力下降之后, 呼吸方法与前半程略有不同, 一般采用深呼一次、快吸两次并与跑步节奏相吻合的方式, 全程跑需计划分配体力。





## 知识链接

### 中长跑常用的战术

要想进一步提高中长跑的运动成绩并获得较好的名次，除了进行科学的训练外，还要重视比赛战术的合理安排和正确运动。所谓中长跑的战术，指运动员根据个人的实际情况、特点和习惯、比赛条件、比赛任务、对手的相关情况以及场地、气候、风向、环境等情况制订的方案。主要目的在于合理分配体力、掌握速度节奏、最大限度地发挥自己的潜力、从而取得最好的成绩和名次。中长跑比赛常用的战术有匀速跑战术、领先跑战术、变速跑战术、跟随跑战术和最后冲刺跑战术。

### 2. 练习方法

(1) 发展一般耐力的方法：跑走交替、匀速跑、变速跑、定向越野、各种球类比赛、集体跳长绳等。

(2) 发展速度耐力的方法：多组定距限时跑、中速重复跑、多组1分钟计时跳绳等。



## 拓展阅读

### 跑步小问答

#### 1. 跑多长时间最合适？

只要自己的身体状态和体力能适应，跑多久都没有问题。目标低一点的话可以先定为20分钟。如果想再多跑一会儿，可逐渐延长至30分钟、40分钟。

#### 2. 以什么样的速度跑步最合适？

正确的速度是以差不多能够呼吸顺畅的节奏来跑步，并且有余力跟遇见的认识的人微笑着交谈几句，这也正是我们常说的“微笑节奏”。

#### 3. 一周跑几次步比较好？

一周跑2~3次比较好，如果没有时间，平时可以跑1~2次，周末再跑一次。

#### 4. 什么时候不适宜跑步？

空腹或刚吃饱饭的时候不适宜跑步，在雾霾、天气恶劣等情况下也不适合跑步。



1. 控制心率是调控运动强度的很好方法。上网查资料寻找最适合自己的发展心肺耐力的跑速。

2. 学习了有关跑步的各项技术后,你发现短跑、跨栏跑、中长跑的起跑姿势是否相同?你能说说并展示它们的区别吗?

3. 接力跑是运动会上的集体项目,尤其是4×100米接力需要在快速跑动中完成接力棒的传递,是个人速度与集体智慧的完美结合,体现了参赛选手的责任感和良好的团队精神。但不同的棒次对速度、技术也有不同的要求,你能依据同学的特点,合理进行棒次的分配吗?

棒次	速度要求	技术要求	心理要求
1			
2			
3			
4			



## 第2节 田 赛

跳跃与投掷是人体基本的活动能力之一，与我们的生活息息相关。如郊游时勇敢地跨过小溪，海边兴奋一跃的精彩留影，打篮球时的跳起扣篮，飞盘的用力一掷，“掷铁饼者”所彰显的力和美等，都渗透着跳、投的气息。通过田赛项目的学练，我们的弹跳力、爆发力等会越来越强，意志品质更加顽强，拥有具有健、力、美的青春身姿。让我们一起走进田赛的课堂。

### 一、项目全貌

#### （一）项目简介

田赛是田径运动的一类，是在田径场规定的区域内进行的跳跃及投掷项目竞赛的统称，分为跳和掷。其中跳的项目有跳高、跳远、三级跳远、撑竿跳高；掷的项目有铅球、铁饼、标枪、链球等。以高度或远度来计量成绩，决定名次。

#### （二）场地器材

田赛项目的场地一般都设置在田径场跑道以内的地方，器材包括电子测量器材、铅球、标枪、铁饼、链球、起跑器、海绵垫、跳高架等。

#### （三）比赛规则

##### 1. 跳远比赛规则

（1）在跳远起跳过程中，无论是助跑后未起跳还是仅做跳跃动作，运动员的身体任何部位触及起跳线以前的地面皆为犯规。

（2）跳远比赛中，当运动员离开落地区时，其脚在落地区边线或边线外地面的第一触地点，应在沙坑内的最近触地点离起跳线更远。

（3）跳远比赛测量成绩时，应从运动员身体任何部位（任何附着于身体上的物品），在落地区内的最近触地点量至起跳线或起跳线的延长线。

##### 2. 跳高比赛规则

（1）跳高项目每轮次之后，横杆升高不得少于2厘米。

（2）跳高运动员可以在裁判员事先宣布的横杆升高计划中的任何一个高度开始试跳，也可在以后任何一个高度上根据自己的意愿决定是否试跳。只要运动员连续3次试跳失败，即失去继续比赛的资格。

（3）跳高运动员必须用单脚起跳。



### 3. 铅球比赛规则

- (1) 铅球投掷圈内沿直径为2.135米。
- (2) 铅球只能用单手从肩部将铅球推出，不能将铅球置于肩轴线后方。
- (3) 铅球比赛丈量成绩时，应从铅球落地痕迹的最近点取直线量至投掷圈内沿，测量线应通过投掷圈的圆心。

## 二、学习方略

### (一) 跳远

跳跃是人的基本活动能力之一，要使人体跳得更远，除了娴熟的技能，还需要更快的速度、更强的力量。

#### 1. 关键技术（挺身式跳远）

##### (1) 助跑与起跳的结合。

助跑：重心较高，身体平稳，有节奏，最后四步助跑要加快节奏、准备起跳。

起跳：上板快，摆臂摆腿快，蹬伸起跳快。

##### (2) 腾空。

起跳腾空后放下摆动腿，大小腿后摆，展髋挺胸，两腿自然伸展并靠拢。



### 知识链接

在跳远技术的发展过程中，空中动作技术多年来没有大的变化，一直都是采用蹲踞式、挺身式、走步式三种空中身体姿势，可以根据自身的能力选择。

### 2. 练习方法

- (1) 反复做6~8步助跑，起跳后成腾空步姿势，摆动腿单脚落入沙坑后继续跑进的练习。
- (2) 在跑道上做连续起跳成腾空步后，下放摆动腿落地的练习。
- (3) 6~8步助跑，在助跳板上起跳，积极放摆动腿，体会空中“挺身”的动作。
- (4) 8~10步助跑，在助跳板上起跳，做挺身式跳远练习。

### 3. 发展跳跃能力的练习方法

- (1) 十级以内的各级跨步跳，主要是发展爆发力。
- (2) 十级以上的各级跨步跳，如100米、150米等距离的跨步跳，主要是发展力量耐力。
- (3) 跳深、跳小垫子、跳栏架等练习主要是发展爆发力。
- (4) 收腹跳、弓箭步跳等练习在提高腿部力量的同时，主要是发展爆发力。

## （二）跳高

每次跳高比赛总会吸引不少同学的目光。选手纵身一跃，轻盈地越过横杆，总能迎来同学们热烈的掌声和欢呼。可有人说跳高是一项失败者的运动，因为每次比赛，选手们在跳过一个高度以后，还要向新的高度挑战，直到最后跳不过去为止。但也正是因为一次次的失败与挑战，才会让人越发努力，不断突破自己的极限。



### 1. 关键技术（背越式跳高）

助跑与起跳结合技术是背越式跳高技术的关键环节。好的助跑是成功起跳的前提条件，而成功的起跳是好的助跑的结果。

（1）助跑。包括直线助跑和弧线助跑两段。每段各跑4~5步，节奏鲜明，起跳点距横杆垂直面70~100厘米。

（2）起跳。起跳腿以脚跟外侧先着地，然后迅速滚动至全脚掌，摆动腿快速向上摆起，两臂积极上摆，起跳腿的异侧臂上伸，躯干充分伸展。

（3）腾空过杆。离地后，身体转动背对横杆，当头和肩越过横杆后，迅速沉肩，两臂置于体侧，髋关节向上挺起，形成“背弓”。

### 2. 练习方法

（1）在半径10米左右的圆周上，1~3步助跑，做连续起跳练习。

（2）背对肋木或双杠做挺身展髋练习。

（3）背对海绵包，双脚跳起，空中呈“背弓”姿势，然后用肩背着垫子。

（4）8~10步助跑，做起跳过皮筋的练习。

### 3. 发展跳高专项体能的练习方法





## 拓展阅读



### 背越式跳高的优势

1. 最后4~5步采用弧线助跑，为了克服离心力，身体内倾使重心自然下降，加大了工作距离，最重要的是相应地提高了支撑能力。

2. 弧线助跑时，身体逐渐转向侧对横杆，最后从内倾姿势进入起跳，形成肩轴和髋轴的反向扭转，不但充分伸展屈髋肌群，使摆动腿的摆动更加有力，而且有利于人体围绕纵轴旋转。这样，腾空后，能使身体自然地转向背对横杆。

3. 重心从横杆下钻过。当头和肩膀越过横杆后，迅速下降到横杆的下面，保持较低的重心，然后再迅速把腿摆过横杆，这样可以保持重心始终在横杆以下。也就是说，背越式跳高运动员的重心实际上是从横杆下面钻过的，由此可以大幅度提高运动员的跳高成绩。

### （三）投掷力量专项练习

高中阶段，除了在课上进行各种方式的投掷实心球、垫上运动等练习发展上肢及腰腹力量外，我们还可以利用课余时间，按照下面所给的图示进行自主锻炼，通过各种力量练习达到发展投掷能力、塑造优美体形等目的。





### 拓展阅读



#### 进行力量训练会影响我们的身高吗

人体的身高受遗传基因和营养等多种因素影响，力量训练不仅不会抑制我们的身高，有规律的体育锻炼还能够对身高产生积极影响。所以我们进行力量训练，不仅不会对身高和体重等指标发育造成明显不利影响，相反还具有提高我们的运动成绩、增加骨质成分、提升体质水平和减少运动损伤的收益性效果。



### 知识链接

影响投掷远度的主要因素是器械出手的初速度和角度。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。

1. 面对不断升高的有形横杆，有畏惧、有挑战、有失败、有成功，当你面对生活、学习中无形的横杆时，是否能充分发挥自己的优势去克服、去突破？

2. 根据自身的条件和能力，选择几种适合发展你自己的跳跃能力、上下肢力量的锻炼方法。

评价与思考

发展的能力	适合自己的锻炼方法
发展跳跃能力	
发展上肢力量	
发展下肢力量	

## 第三章

# 体操类运动



### 第1节

## 体 操

小钢从小就有一个梦想，希望自己将来长大了当一名威武的空军飞行员，并且希望自己能够像爸爸一样拥有健硕的体形和身材。你能帮他设计一些锻炼方法，帮助他实现自己的梦想吗？

你知道吗？通过体操练习可以满足我们对形体美的需求，提高自身的灵活、协调以及定向、空中控制和平衡等能力，并有利于培养我们勇敢、果断、坚毅和勇于克服困难的品质。

### 一、项目全貌

#### （一）项目简介

体操一词来源于古希腊语“赤膊操练”，古希腊人将锻炼、运动竞技及游戏等一切身体活动统称为体操，含义较广。在相当长的一段时期内，“体操”和“体育”两词并存，相互混用，直到19世纪末至20世纪初，“体育”才逐步代替了“体操”一词。体操运动包含基本体操、竞技体操、艺术体操、技巧运动、器械体操等内容。体操学习的内容丰富，形式多样，不受季节、年龄、性别的限制，对于全面锻炼身体具有重要的作用。高中阶段在初中体操学习的基础上，经过系统的体操学习和锻炼，可以发展我们身体的灵敏性、平衡性、协调性以及力量、速度、快速反应能力，帮助我们塑造健美体形、培养坚强意志品质，为运动技能的形成打下良好的基础。



## （二）场地器材

### 1. 单杠

单杠包括横杠、立柱和拉链三部分。我们使用的单杠规格为横杠长2.4米、杠面直径28厘米。

### 2. 双杠

双杠包括横杠、立柱和底座三部分。横杠内部装弹性钢条（直径1.0~1.2厘米）。我们使用的双杠规格为杠长3.5米、杠高1.4~1.55米、横杠长径0.05米、横杠短径0.04米。

### 3. 跳箱

由多个长方形木箱垒叠而成，长1.55米，宽0.4米，高低可调节。

## （三）比赛规则

### 1. 单杠

单杠整套动作都由摆动动作组成，包括大回环、近杠动作、围绕身体纵轴的转体及飞行动作。允许有两次过杠下垂面的单臂摆动动作。单杠要求有一定难度的腾空动作。

### 2. 双杠

双杠动作由众多结构组中选出的摆动和飞行动作组成，通过各种支撑和悬垂动作来过渡完成。在双杠项目上做上法时，要求必须从并腿站立姿势开始，不得有预先动作，一套动作中最多允许有三个停顿动作或静止动作，不允许其他大于或等于1秒的停顿。

### 3. 跳马

跳马是由助跑开始，以双腿并拢起跳完成的跳跃腾空动作。跳马的助跑最长距离为25米，助跑允许中断，但不允许返回重新跑。跳马要求腾空有一定的高度和远度。

### 4. 自由体操

自由体操成套动作主要由技巧动作组成，与其他体操动作，如力量和平衡、柔软动作、倒立及舞蹈等一起连接组合，从而构成一个韵律和谐、节奏协调的整体。一套动作应该充分利用整个场地（12米×12米），并在50~70秒的时间内完成。



## 知识链接

体操个人全能比赛分男子和女子体操全能赛。男子体操全能赛包括自由体操、双杠、单杠、跳马、鞍马和吊环6项比赛，女子体操全能赛包括自由体操、高低杠、平衡木和跳马4项比赛。

## （四）重大赛事

国际赛事：体操世界锦标赛、世界杯体操赛、奥运会体操比赛。

国内赛事：全国体操锦标赛。



## 拓展阅读

你知道有哪些以我国体操运动员命名的体操动作吗？

体操运动员马艳红，是我国第一位获得奥运金牌的中国女子体操选手，她的“马燕红下”是第一个以中国人名字命名的体操动作。

中国男子体操运动员首次获得世锦赛冠军的是我国著名的体操名将李月久，他的自由操动作（分腿侧空翻一周半并转体90度前滚翻）被国际体联命名为“李月久空翻”。

李宁是我国家喻户晓的体操运动员，曾在奥运会体操比赛、世界杯体操赛、体操世界锦标赛等重大国际体操比赛中获14项冠军，被誉为“体操王子”。他独创的吊环“吊臂前摆上成支撑”等动作被国际体操联合会以“李宁”命名。

## 二、学习方略

### （一）技巧

技巧是由滚动、翻腾、平衡等动作组成的体操项目。通过技巧的练习，不仅能影响和改善前庭分析器官的机能，提高人体平衡能力、控制能力，而且也是我们日常生活中必不可少的自我保护性实用技能。

男生：手倒立—前滚翻—侧手翻—直腿后滚翻—鱼跃前滚翻—挺身跳。

女生：前滚翻成直腿坐—后倒成肩肘倒立（稍停）—经单肩后滚翻成跪撑平衡—跪跳起。

#### 1. 关键技术

##### （1）经单肩后滚翻。

后倒翻臀头侧屈，经肩滚动腿上举，用力推撑要及时。

##### （2）直腿后滚翻。

上体前屈降重心，移髋过渡臀着垫，翻臀推撑腿跟紧，推手翻转成站位。



## 2. 练习方法

利用斜坡由高向低进行向后倒体滚翻练习；利用跳绳放在腹前，向后翻滚时保护帮助的两名同学同时向后并向上拉跳绳帮助完成，练习者在保护、帮助下完成完整动作。



### 专家建议

1. 俯卧撑臂屈伸练习：主要发展上肢力量。练习时，可采用跪撑或俯撑姿势进行。
2. 哑铃、壶铃练习：可增强臂、肩带、胸部及躯干的力量。
3. 腰腹力量练习：（1）在斜板上做仰卧起坐。（2）仰卧举腿。（3）仰卧两头起。

根据个人实际情况，可以通过不同的搭配进行组合练习，每个动作10~20次，每次循环1~3组。

## （二）单杠

单杠是器械体操项目之一。单杠练习能有效地发展我们上肢、肩带、腹背肌的力量和柔韧性，提高身体的协调性和前庭分析器官机能，促进神经系统调节能力的发展，更可以培养我们勇敢、顽强、克服困难的信心和勇气。

男生：双足蹬地翻身上一支撑后回环—后腿向前摆越成骑撑—转体90度挺身下。

女生：单足蹬地翻身上一单腿向前摆越成骑撑—后倒单挂膝摆动上一前腿向后摆越成支撑—支撑后摆挺身下。





### 1. 关键技术

单（双）足蹬地翻身上：蹬地摆腿拉引杠，腹部贴杠肩后倒，高摆并腿翻杠上，抬头翻腕成支撑。初期可以站在有一定高度的辅助器械上或借助踏板来完成练习。

### 2. 练习方法

单杠下放有一定高度的斜板或跳箱盖，在保护、帮助下完成；单杠后上方放标志物帮助练习摆腿并腿；先做单足蹬地翻身上练习，再做双足蹬地翻身上练习，在保护、帮助下完成。



### 专家建议

通过一些辅助体能练习，可以加强上肢及腰、背部肌肉力量。如引体向上、斜体向上、悬垂举腿、仰卧收腹举腿、仰卧起坐，投掷实心球等。每组1~20个，每次选择几种练习项目，进行1~3组，结合自身实际情况量力而行。

### （三）双杠

双杠练习主要由静力性和动力性动作组成，是在负担自身体重的情况下，发展支撑和支撑摆动的练习。它能发展人体空间及空间感知定向平衡能力，能有效地提高上肢、肩带、躯干肌肉群力量，特别对三角肌、胸大肌、腹背肌的发展有显著效果。

男生：挂臂屈身上成分腿坐—前滚翻成分腿坐—前进一次—支撑后摆挺身下。

女生：跳上成支撑—支撑摆动成分腿坐—前进一次—支撑后摆转体180度成分腿坐—支撑前摆挺身下。



### 1. 关键技术

(1) 男生：挂臂屈伸上成分腿坐—前滚翻成分腿坐—前进一次—支撑后摆挺身下。

(1) 女生：跳上成支撑—支撑摆动成分腿坐前进一次—支撑后摆转体180度成分腿坐—支撑前摆挺身下。

### 2. 练习方法

(1) 挂臂屈伸上成分腿坐。

在低杠上做一脚蹬地一脚摆成屈体挂臂撑；杠上屈体挂臂撑开始，做伸腿展髋压臂分腿坐。在保护、帮助下完成挂臂屈身上成分腿坐。

(2) 支撑摆动前摆挺身下。

利用皮筋在杠端进行保护、帮助下的练习；支撑摆动成外侧坐，在保护、帮助下完成。



### 专家建议

在学习双杠技术动作的同时，可以适当增加以下体能练习。

1. 功能训练带练习：(1) 练习者站立姿势，把功能训练带踩在脚下，两手握住两头，做两臂经侧平举至上举的动作。(2) 把训练带系在肋木高处，练习者两手在体前握训练带两头，做两臂成斜上举的下拉动作。

2. 肋木练习：(1) 背对肋木，上举双臂进行拉肩练习。(2) 悬垂于肋木做收腹举腿练习。(3) 身体倒挂于肋木做收腹触脚练习。

以上练习，根据自身实际情况进行组合搭配，每组10~15个，每次1~3组。

### (四) 支撑跳跃

支撑跳跃练习可以发展我们的协调、灵敏、速度、力量等能力，锻炼平衡能力，发展空间定向能力，还能够培养我们良好的心理素质和意志品质，帮助我们克服胆怯心理和畏难情绪，逐步树立自信心。

男生：纵箱分腿腾越。

女生：横箱分腿腾越。

#### 1. 关键技术

踏跳积极顶住肩，提臀分腿是关键，快速推手要展髋，挺身落地眼向前。

#### 2. 练习方法

地上俯撑推手模仿练习；跳上成蹲撑挺身跳下；在保护、帮助下完成。



### 专家建议 ▶

支撑跳跃对发展我们的腿部和上肢的爆发力，增强肩带、腰腹肌和关节韧带的力量有重要作用。可适度增加以下身体素质练习。

1. 下肢力量练习：(1)快速蛙跳练习。(2)连续抱膝跳练习。(3)连续分腿跳练习。
2. 上肢及腰腹力量练习：(1)立卧撑练习。(2)斜体拉杠练习。(3)引体向上练习。可根据自己的实际情况进行选择搭配练习，每个练习1~15个，每次做1~3组。

1. 如果你准备观看体操比赛，是否提前对体操比赛的相关规则和观赛热点有所了解？

2. 体育课上小明因为害怕脖子被扭伤，不敢独立完成直腿后滚翻动作，你能帮助他克服恐惧心理，顺利流畅地完成这个技术动作的练习吗？

3. 自我学习评价。

评价内容	评价等级 (1-很差; 2-较差; 3-一般; 4-较好; 5-很好)				
	1	2	3	4	5
身体素质良好，具有快速的反应能力和应变能力					
组合动作完成流畅，姿势正确、控制力强，稳定性好					
课上练习积极、主动					
有较强的自我保护意识和能力					
认真积极参与同学间的保护与帮助，方法得当					



## 第2节

## 健美操

小丽所在的社团在学校体育节上进行了健美操表演，她很愿意和小伙伴们继续在社团活动中学习一些高难度动作。由于小丽的身材比较娇小、动作灵活，在做组合动作时同伴们常会将她高高托举做一些技术动作，但是小丽总是克服不了自己的恐惧心理，完成动作的质量不高，小丽和她的伙伴们都很着急，你能帮她们想想办法吗？

## 一、项目全貌

## (一) 项目简介

健美操的起源可以追溯到古希腊时期，古希腊人对人体美的崇尚为健美操运动的发展奠定了坚实的基础。1983年，在美国举行了首届健美操比赛。随着遍及全球的健身热和娱乐体育的兴起和发展，健美操以其强大的生命力风靡世界。根据健美操的竞技功能和普及性，可将健美操分为竞技健美操和全民健身操两大类。



## (二) 场地器材

健美操比赛场地：健美操正规比赛台高80~140厘米，后面有背景遮挡，赛台不得不小于14米×14米。竞赛的地板是12米×12米，并清楚地标出7米×7米和10米×10米的比赛场地，标记带为5厘米宽并包括在比赛场地内。



## 知识链接

健美操是富有艺术性的形体锻炼项目，可以提高同学们的心肺功能，发展同学们的综合身体素质，塑造正确、健美的形体，提高节奏感和音乐素养，培养审美意识和自身良好的气质与修养。



### （三）重大赛事

国际赛事：世界健美操锦标赛。

国内赛事：全国健美操锦标赛。

## 二、学习方略

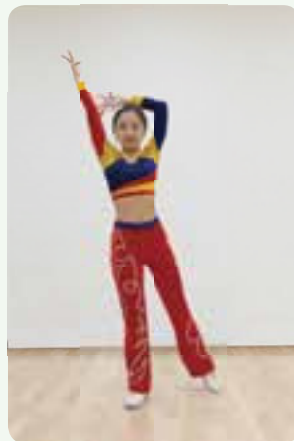
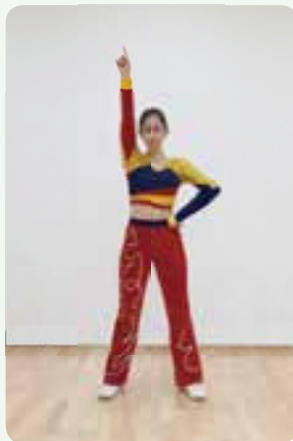
### （一）关键技术

健美操的基本动作由基本步伐和上肢动作两部分组成。基本步伐由无冲击力、冲击力、高冲击力组成。

健美操基本技术主要包含弹动技术、身体控制技术、半蹲技术、落地技术。

基本方向分为后、左、右、右前、右后、左前、左后、顺时针、逆时针。

常用基本动作有手型、上肢动作、下肢动作、头部姿态动作等。



### （二）基本战术

“编排巧妙、技术创新”是竞技健美操的生命。编排巧妙主要是指总体结构创新、局部结构创新、表演风格及音乐选择创新。技术创新主要是指难度动作创新和过渡与连接的创新。



### （三）练习方法

#### 1. 四肢与躯干的配合练习

健美操一般由头颈、四肢、躯干动作等组成，每一个动作都能有效地训练身体各部位的正确姿态，训练四肢与躯干的配合，使身体各部位动作舒展、自然、协调，塑造健美体型。如踏步、一字步、并腿屈膝立踵等简单步伐及手臂配合动作的组合，可以训练正确的姿态、踏步、点地与手臂、躯干的配合。

#### 2. 跳跃中的姿态练习

在健美操练习中，一般会有并步跳、迈步吸腿跳、迈步后屈腿跳的迈步起跳类动作，有并脚纵跳、分腿半蹲跳、开合跳、并腿滑雪跳和弓步跳的双脚起跳类动作，还有吸腿跳、后屈腿跳、弹踢腿跳、摆腿跳的单腿起跳类动作。这些动作的练习，也是对姿态、速度和力度控制的训练，如手掌形态的五指分开、并拢或握拳等，上肢手臂的直和屈，下肢的直膝和屈膝，脚的勾、绷脚尖等。

#### 3. 身体组合动作

健美操的每节动作都以组合的形式出现，也就是由下肢、上肢及躯干的基本动作组成，练习中可以将这些基本动作按一定需要进行不同组合和编排，形成不同难度、不同强度和不同风格的组合动作。我们可以由易到难、由简单到复杂、由单个动作到联合动作进行身体组合动作练习。

#### 4. 体能练习建议

在健美操基本步伐、简单大众健美操套路、跑跳操、踏板操、持轻器械健美操等练习过程中，可适当增加上肢力量、下肢力量、核心力量、耐力和柔韧身体素质的练习。如坐位体前屈、立位体前屈、俯卧背伸、V字挺身、负重静力支撑、动力拉伸、静力拉伸、负重静力支撑、平板支撑、双足跳跳绳、双摇跳、快速抱膝跳和连续分腿跳等。可根据个人实际身体状况进行选择搭配练习，每个练习可以做60~90秒或20~30次，每次做1~3组。

1. 你能否在同学们面前进行健美操组合或成套动作的表演？
2. 请你创编5~8个健美操组合动作，用于日常的体育锻炼。
3. 自我学习评价。

评价与思考

评价内容	评价等级 (1-很差; 2-较差; 3-一般; 4-较好; 5-很好)				
	1	2	3	4	5
成套动作有较强的表现欲和展现力，表情有自信					



(续表)

评价内容	评价等级 (1-很差; 2-较差; 3-一般; 4-较好; 5-很好)				
	1	2	3	4	5
组合动作完成流畅, 姿势优美、控制力强, 动作幅度表现力度好					
课上练习积极、主动					
团队合作意识好, 动作整齐, 并可以做一些简单的组合动作					
与音乐节奏配合好, 音乐与节拍的配合运用流畅					



## 第3节 街舞

小强很喜欢美国歌手迈克尔·杰克逊（Michael Jackson）表演的机械舞步和太空步，也想像他一样用独特的舞蹈动作来表达自己的内心世界，你知道做哪些练习能帮助他完成心愿吗？

### 一、项目全貌

#### （一）项目简介

街舞起源于20世纪60年代的美国，是基于不同的街头文化或音乐风格而产生的多个不同种类的舞蹈的统称。街舞运动的重要组成部分和表现形式，有霹雳舞（Breaking）、嘻哈舞（Hip-hop）、锁舞（Locking）、震感舞（Popping）、爵士舞（Jazz）、脚步舞（House）、甩舞（waacking）等，动作由各种走、跑、跳组合而成，并通过头、颈、肩、上肢、躯干等关节的屈伸、转动、绕环、摆振、波浪形扭动等连贯组合而成。各个动作都有其特定的健身效果，既注意了上肢与下肢、腹部与背部、头部与躯干动作的协调，又注意了组成各环节的各部分独立运动。街舞在20世纪80年代传入我国，并逐渐作为健身活动传播开来。



#### （二）场地器材

场地：室内或室外10平方米左右的平整空地。室内以木质地板为佳，水泥地次之。正式比赛一般为不小于14×14平方米、有室内木地板的场地。

#### （三）重大赛事

国际赛事：国际街舞大赛BOTY（Battle of the year）。

国内赛事：KOD（Keep on dancing）等。

### 二、学习方略

#### （一）关键技术

街舞技术包括个人技巧街舞和集体街舞。个人技巧街舞是最早流行的一种街舞。它展现



了年轻人精力旺盛的一面，呈现翻滚、倒立、弹跳等技巧，观赏性较高。集体街舞是比较流行的街舞形式，反映了大众的需要，动作简单，节奏感较强，既有舞蹈的感觉，又有健身的作用。

街舞的主要动作风格分为流行街舞和健身街舞。流行街舞奔放自由，情感丰富。健身街舞是把流行街舞所涵盖的内容中最基础、简单并且有利于身心、以健身为主要目的的运动类型提炼出来组合而成的。

流行街舞的基本动作体现舞种自身的动作风格，结合身体的律动，充分活动到身体的每一个关节。其动作规律性不强，身体各部位配合动作较多，节奏变化频繁，要求完成者协调性极高，它由跑、跳、走等变化，结合头、颈、肩、上下肢等关节的屈伸、转动、绕环、波浪等连贯动作组成。

健身街舞的基本动作规律性强，身体各部位配合动作少，节奏变化较规律，通常在整拍上完成动作，动作幅度大，关节运动整齐，运动路线规律，能充分体现健身性。

## （二）造型动作

街舞的造型动作离不开每个舞者肢体的表现力，街舞成套动作的合理性，能更好的烘托主题，提高表现力与感染力。

流行街舞的造型动作可以随意创编，不受任何形式的制约。舞者可以根据整段舞蹈的需要，编排出具有空间立体感、平面美感及集体配合的造型动作。

健身街舞因考虑其安全性，所以不能采用队员间搭建起来的造型动作，在成套动作中，造型动作要与舞蹈动作衔接流畅，造型一般不宜过难，可以是单人或多人共同完成的一些静止的造型动作。



### （三）音乐特点

流行街舞的音乐是根据街舞队员的独特性和动作舞蹈风格设计来选择的，通常情况下舞种风格动作决定了音乐的选择。音乐为一首或多首不同乐曲风格的混合音乐。音频通常为每分钟136拍。动作表现音乐，音乐也衬托动作。

健身街舞的音乐大多选择节奏稍慢、节奏感强劲的摇滚乐为素材，可选择几段不同音乐有机地结合在一起，音频通常每分钟120拍，主要是通过音乐来诠释动作的健身性及达到健身效果。

1. 请你创编5~8个街舞组合动作，并用自己的风格表现出来。
2. 你应该如何为不同风格的街舞组合动作寻找适合的音乐？
3. 自我学习评价。

评价内容	评价等级 (1-很差; 2-较差; 3-一般; 4-较好; 5-很好)				
	1	2	3	4	5
基本步伐、手型精准，动作舒展、协调灵活					
成套动作完成流畅，舞感细腻，舞感和气势有感染力					
动作设计具有独特的风格和表现力					
课上练习积极、主动，有良好的团队合作意识					
音乐与节拍的配合运用恰当，表现音乐的特点和内涵					

## 第四章

# 武术与民族民间传统体育类运动



## 第1节 武 术

武术是具有中华民族特色的体育项目，体现了源远流长的中国优秀传统文化。那么，你知道武术的由来与发展过程吗？

武术套路动作舒展大方、动迅静定，你了解其形式与要求吗？太极拳行云流水、以柔克刚，你了解其要点与内涵吗？武术散打实战攻防转换、防身术的巧妙应用，你想知道其方法与策略吗？中国武术博大精深，你知道武德的含义与要求吗？下面让我们走进武术篇，领略其风采，感悟其精神。

### 一、项目全貌

#### （一）项目简介

我国武术的发展经历了漫长的历程，直至明代才逐渐形成近代武术运动的雏形。

在古代，“武术”一词最早见载于南朝梁昭明太子萧统《文选》，泛指军事技术。清末民初时，开始得到日益广泛的应用，虽曾有人以“国术”“功夫”作为武术的另一名词，但是通用的统一称谓一直是武术。武术是以技击动作为主要内容，以套路、功法和格斗为主要运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。

武术功法运动形式是锤炼攻防技能的锻炼方法。



武术套路运动形式是按照一定格律将单个攻防动作编串成套进行练习的方法。

武术格斗运动形式是两人遵循一定规则，运动攻防技术动作互较胜负的锻炼方法。

## （二）场地器材

### 1. 套路比赛场地

个人项目比赛场地：场地长14米、宽8米，周围至少有2米宽的安全区。

集体项目比赛场地：场地长16米、宽14米，周围至少有1米宽的安全区。

### 2. 散打比赛场地

为木（或铁）制平台。高0.6米，呈正方形，边长8米。台面铺软垫，软垫上盖帆布。

## （三）比赛规则（以武术散打竞赛规则为例）

### 1. 可用方法

可以使用武术的拳法、腿法和摔法。

### 2. 禁用方法

用头、肘、膝攻击对方或迫使对方反关节的技法；用迫使对方头部先着地的摔法有意砸压对方；用任何方法攻击倒地一方的头部；青少年比赛可禁止运动员使用腿法击打对方头部或使用拳法连续击打对方头部。

### 3. 得分部位

头部、躯干、大腿。

### 4. 禁击部位

后脑、颈部、裆部。

### 5. 得分标准

（1）得2分：一方下台，对方得2分；一方倒地，站立者得2分；用腿法击中对方头部、躯干得2分；用主动倒地的动作致使对方倒地，而自己顺势站立者，得2分；被强制读秒一次，对方得2分；受警告一次，对方得2分。

（2）得1分：用拳法击中对方头部、躯干得1分；用腿法击中对方大腿得1分；先后倒地，后倒地者得1分；被指定进攻后5秒钟内仍不进攻时，对方得1分；主动倒地3秒钟不起立，对方得1分；受劝告一次，对方得1分。

（3）不得分：方法不清楚，效果不明显，不得分；双方下台或同时倒地，不得分；用方法主动倒地，对方不得分；抱缠时击中对方，不得分。

## （四）重大赛事

国际赛事：亚洲武术锦标赛、亚洲青少年武术锦标赛、亚运会武术比赛、世界武术锦标赛、世界青少年武术锦标赛、世界杯武术散打赛。

国内赛事：全国武术锦标赛和冠军赛、全运会武术比赛。



## 二、学习方略

### (一) 拳术



#### 知识链接

拳术练习的好与坏取决于对拳术核心要素的把控能力，掌握其综合性并在学练中加以运用，才能真正表现出“形神兼备、内外相合”的武术。

1. 姿势：一般来说，姿势主要是指静止的定势。要求头正、颈直、沉肩、挺胸、塌腰，上肢动作要舒展挺拔，下肢动作要稳定。

2. 方法：踢、打、摔、拿是长拳套路的组成核心，在完成这些动作时，起止点、路线、力点都要清晰，充分体现出动作攻防特点。

3. 身法：在运动中以躯干为主结合攻防的变化方法。

4. 眼法：在武术中眼神与各种动作配合的方法，一般可分随视和注视。

5. 精神：在练习拳术时，要求全神贯注、情绪饱满，表现出勇敢、机敏、无所畏惧的精神。

6. 劲力：在做动作时，劲力要刚柔相济，做到刚而不僵、柔而不泄，顺达而有爆发力。在做冲拳、推掌、顶肘等动作时，要运用“寸劲”，使力量顺达于动作的着力点。

7. 呼吸：呼吸方法有“提”“托”“聚”“沉”。

8. 节奏：武术运动中速度与力量交替出现的有规律的变化。要求节奏分明，运动时处理好速度变化，处理好刚与柔、轻与重、疾与缓的关系。

#### 1. 抱拳礼—起势—弓步砍掌—马步抄拳—仆步斜击—弓步撩掌—马步顶肘—收势



抱拳礼



起势



弓步砍掌



马步抄拳



仆步斜击



弓步撩掌



马步顶肘



收势



2. 抱拳礼—起势—格挡冲拳—弓步盘击—转身推掌—马步贯拳—马步冲拳—收势



抱拳礼



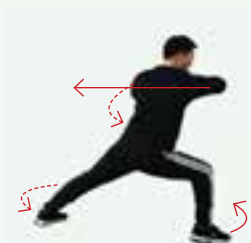
起势



格挡冲拳



弓步盘击



转身推掌



马步贯拳



马步冲拳



收势



专家建议

拳术套路练习是身体素质的整体体现，在拳术练习中会出现站不稳、上下肢不协调、整体发不上力、动作不舒展的问题，因而除了掌握拳术动作之外，还应进行专项体能练习。



柔韧性：压腿、压肩、踢腿、劈叉、下腰等练习。

协调性：抡臂、仆步抡拍、弓马转换。

平衡性：提膝平衡、望月平衡、马步站桩。

力量性：负重冲拳、击打沙袋、相互角力。

注意根据个人情况，选择不同的动作组合。

## （二）太极拳



### 拓展阅读

太极拳经过长期流传，演变出了许多流派，主要有陈式太极拳、杨式太极拳、武式太极拳、吴式太极拳、孙式太极拳等五大派系，誉称为“五式太极拳”。在传统各式太极拳的基础上，国家体委组织有关专家教授，相继编制了“二十四式简化太极拳”“四十八式太极拳”“八十八式太极拳”“太极拳竞赛套路”以及陈、杨、武、吴、孙式竞赛套路。太极拳运动因其富有独特的韵味和较深的哲理，以及对人的身、心均有良好的积极作用，越来越受到世界各国人民的喜爱，许多人亲身体会，受益匪浅。如今，太极拳为增进人们的身体健康、加强各国人民友好往来发挥了重要作用。

### 1. 基本手型

(1) 掌：拇指自然分开，四指自然伸展，虎口向上，掌心斜向前。

(2) 拳：四指屈握，拇指扣在食指和中指第一指节上，拳要松握。

(3) 勾：五指指尖轻轻撮在一起，屈腕。



掌



拳



勾

## 2. 步型

### (1) 基本步型。

①弓步：一腿弯曲，另一腿自然蹬直，膝关节不超过脚尖，后脚尖斜向前，大约45度左右，左右脚横跨20~30厘米，弓步的高度因人而异。

②仆步：一腿屈弯全蹲，另一腿向体侧平铺伸出，下仆腿的脚尖与下蹲腿的脚跟在同一条直线上。

③虚步：一腿弯曲下蹲，另一腿脚尖虚点地面，重心在下蹲腿上。

### (2) 学练指引。

初练时应多注意左右脚的相对位置以及两脚尖的方向，多做步型定势动作，体会腿部各关节依次放松、用力的过程以及重心在两腿逐渐移动的感觉。



弓步



仆步



虚步



### 专家建议

初练太极拳时，做到周身协调是有一定困难的，所以最好先练习单式动作，以求得躯干与四肢动作的协调，同时也要练习步法，以锻炼下肢力量和熟练步法要领。然后再连贯练习，使步法的进退转换与躯干的旋转、手法的变化相互配合，逐渐地达到全身动作既协调又完整，从而得到均衡的锻炼与发展。真正做到太极拳练习的内涵：体松心静，缓慢柔和；轻灵沉稳，身法中正；协调完成，连贯圆活；意领身随，呼吸自如。

## 3. 杨氏太极拳一段

### (1) 抱拳礼。

右手握拳，左掌心掩贴右拳面，置于胸前屈臂成圆，肘尖略下垂，拳掌与胸相距20~30厘米。

### (2) 单鞭起势。

身体自然直立，两脚开立，与肩同宽，脚尖向前，两臂自然下垂；两臂向前平举，两手高与肩平，掌心向下，然后向下按于腹前；上右步同时云手成左丁步勾手，然后左脚上步成



弓步前推。

动作要点：注意屈膝、松腰、敛臀，两臂要放松；利用蹬腿转腰的力量带动手臂上举；利用身体的沉劲，促使两手下按；推掌时，利用后腿蹬地的力量。

(3) 右捋按势。

左转身成右丁步，左抱球式，上右脚成弓步右棚；后坐右捋，弓步前推（两次）。

动作要点：从单鞭到上棚，动作要连贯；捋要转腰，推掌劲力下沉。

(4) 左捋按势。

提右腿后引成弓步左棚；后坐左捋，弓步前推（两次）。

动作要点：同上右捋按势。

(5) 右进步搬拦捶。

上右步成丁步左抱球势，然后上右步右掌变拳右下向上成搬拳；上左步成虚步，左掌变拦，右拳收回腰间；右脚蹬地成左弓步，同时右拳从腰间冲出，左掌护于右肘关节旁。

动作要点：搬时，右手臂要旋转下压；左手拦掌，要柔化中向前推按；出右拳时用后腿蹬地的力量。

(6) 左进步搬拦捶。

重心后移，左掌变拳成搬拳，右拳变掌压于右髋旁；上右步右掌向前做拦掌，右拳收回腰间；左脚蹬地成右弓步，同时左拳从腰间冲出，右掌护于左肘关节旁。

动作要点：搬时，左手臂要旋转下压；右手拦掌，要柔化中向前推按；出左拳时用后腿蹬地的力量。

(7) 退步双穿左按掌。

重心后移，后坐右掌变拳成搬拳。左拳收回腰间；左腿蹬地成弓步，同时左右拳变掌，左掌从腰间向前穿，右掌掌心向下护于左肘下；后坐右掌做穿掌，左掌护于髋关节；退右步成虚步，同时左掌做按掌，右掌收回腰间。

动作要点：穿掌要经过手臂上方前穿。

(8) 退步双穿右按掌。

右脚蹬地成左弓步，同时右掌从腰间向前做穿掌，左掌掌心向下护于右肘关节；重心后移向后坐步，左掌变掌心向上向前穿出，右掌按压于腰间；退左步成虚步，同时右掌做按掌，左掌收回腰间。

动作要点：穿掌要经过手臂上方前穿。

(9) 如封似闭。

左脚蹬地成右弓步，同时两手成合手；重心后移向后坐，两掌分掌向后按，然后成弓步前推。

动作要点：重心后移与按掌配合，前推要下沉。

(10) 十字手收势。

右脚蹬地向右引成右弓步，同时双手平拉；身体左转，收右脚于肩同宽，同时分掌由下向上合抱于胸前；两掌向前平伸后收于身体两侧，同时收左脚成并步直立。

动作要点：重心移到时，注意脚下蹬地的拧转调整。

### （三）散打

散打是以踢、打、摔为主要运动手段，以两人对抗比赛为表现形式，以竞赛规则为行为指南，以提高格斗素质为行为目的的民族传统体育项目。其外延还包括与之配套使用的预备法、步法、进攻法、防守法、反击法、连击法等相关技法。



#### 专家建议

1. 武术历来“崇武尚德”，对有意击打禁击部位，以强欺弱，故意致使对手伤残的做法应以摒弃。
2. 散打练习或比赛过程尽可能戴上护具，保证身体减少受伤害。
3. 注意散打规则的运用，禁止击打后脑、颈部、裆部，同时注意禁用方法。
4. 头、手、肘、肩、髌、膝、脚是跌摔主要的接触点，应做好充分的准备活动，同时注意加强倒地技术的训练，提高倒地技术的合理性训练，并使其具有一定的抗击打能力。

#### 1. 预备法

##### （1）基本动作。

头正颈直、下颌内收，稍含胸拔背，重点在两腿之间，上肢握拳一前一后，拳眼在内斜向上，拳心斜向下，手臂与拳背平行，前手肘关节夹角略大于90度，后手略小于90度，两拳与胸骨柄同高。两膝微屈，两脚跟微微抬起。

（2）运用方式：这是最有效的防守姿势之一，在散打比赛中一直保持并运用，可使自己免受更多伤害。

##### （3）练习方法。

- ①照镜子，面朝镜子比照自己的动作规格，并保持预备姿势。
- ②两人一组配合进行动作比照，按动作要领提示纠错。
- ③两人一组配合运用步法调整攻防距离，并保持预备姿势。



#### 知识链接

武术散打比赛是两个人的行为，在预备动作实际运用中，会出现两种预备法。一种是闭势预备法，是指双方的左脚（或右脚）在前、右脚（或左脚）在后形成对峙的姿态。另一种是开势预备法，是指一方的左脚（或右脚）在前、另一方的右脚（或左脚）在前，形成对峙的姿势状态。



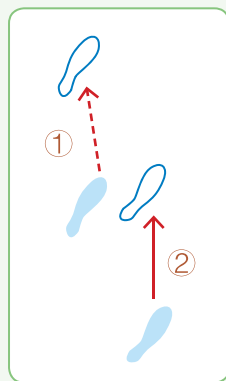
## 2. 步法

步法是使身体进行移动的运动方法。在比赛中，双方的动作姿势状态、身体所处的位置千变万化，步法的巧妙运用能使我们迅速抵达最佳的攻击位置，调整身体重心，在最短的时间内出招。

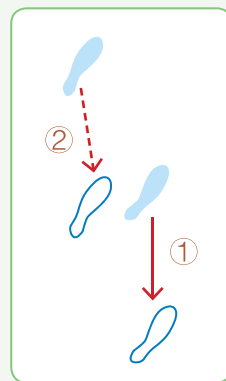
(1) 基本动作。

①进步：前脚向前上步的同时，后脚随之跟进。

②退步：后脚向后退步的同时，前脚随之后撤。



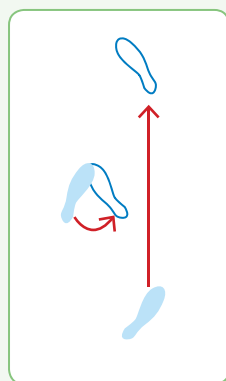
进步



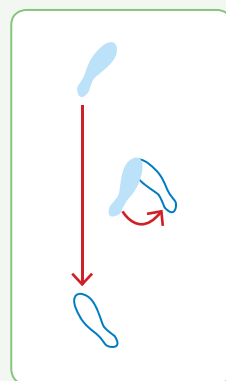
退步

③上步：前脚不动，后脚超越前脚，向前迈步；使后脚变成前脚，前脚变成后脚。

④撤步：撤步与上步正好相反，后脚不动，前脚向后撤步。

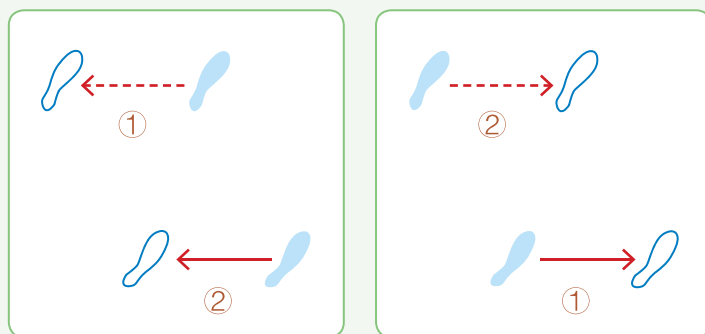


上步



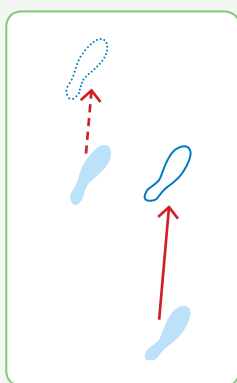
撤步

⑤横步：向左侧或右侧平行移动。向左侧移动时左脚先动，右脚跟进；向右侧移动时右脚先动，左脚跟进。



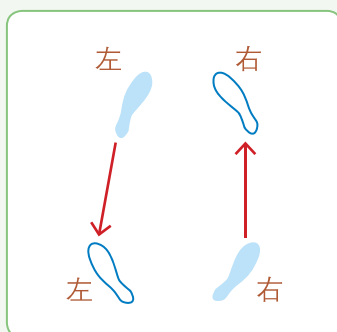
横步

⑥垫步：身体重心向前移动，后脚蹬地向前落在前脚内侧并拢，随即前脚屈膝，根据情况使用蹬、踹退等。



垫步

⑦换步：在原地前脚变成后脚，后脚变成前脚。



换步

(2) 练习方法。

- ①利用弹力环套在脚踝上进行步法移动练习，提高步法移动速度及配合度。
- ②听口令或看手势随时转变步法移动动作，提升反应速度以及动作移动速度。



③两人一组，预备式开始，利用步法调整、保持有效的进攻距离。

④利用绳梯、方格子等进行步法灵敏性、速度练习，增加步法之间的转换，同时增强体能素质。

### 3. 拳法

拳法是散打技法中以中距离攻击对方为主的方法。

(1) 基本动作。

#### ①左冲拳。

a. 动作要领：左预备姿势站立，右手不动，左手握拳，拳背向上，拳心向下，拳向正前方冲出，手臂伸直，高与耳平，拳背与手臂平行。（右冲拳与左冲拳相同）

b. 运用方式：左冲拳（前手拳）离对方的距离最近，抵达攻击目标最快；右冲拳（后手拳）一般是重拳直接攻击对方的头部得分，出拳是起点动作，不能有任何预兆。

#### ②右摆拳。

a. 动作要领：左预备姿势站立，右手臂内旋的同时向前上方攻击，拳心向下，拳面向左，高度与头平。（左摆拳与右摆拳相同）

b. 运用方式：是横向曲线型进攻动作，攻击目标距离近则角度小，距离远则角度大。

#### ③右抄拳。

a. 动作要领：左预备姿势站立，右手臂外旋，拳心向上翻的同时，手臂向下略微回收后快速向前上方攻击。（左抄拳与右抄拳相同）

b. 运用方式：用于贴身距离攻击，通过采用左右抄拳攻击对手下颌、腹部、肋部。



(2) 练习方法。

①打靶法：两人一组利用手靶打点，从固定靶逐步过渡到不同的方位，提高击打的准确性。

②组合练习法：1—2、1—2—3、1—2—3—4、1—2—3—4—5等不同的拳法组合形式，结合步法注意拳法的力度以及节奏感。

③实战对练法：两人一组配合，练习者用拳法击打同伴的头部或躯干，防守方用格挡、拍击来防守，结合步法由慢到快逐步贴近实战情况。



#### 4. 腿法

腿法是散打技法中以远距离攻击对方为主的方法。

##### (1) 鞭腿。

①前鞭腿动作要领：左预备姿势站立，身体右转90度，前腿髋关节前送，大腿向前带动小腿，脚尖绷直，用脚背攻击对方。



②后鞭腿动作要领：同上，身体左转90度，后腿髋关节前送。

③运用方式：鞭腿使用范围广泛，既可主动进攻，也可防守反击。攻击目标可分为上、中、下三个部分，分别攻击对方的头部、躯干、下肢。



##### (2) 正蹬腿。

①动作要领：左预备姿势站立，左腿屈膝抬起，大腿高抬、尽量靠近胸部，脚尖上勾，大腿推动小腿，用脚底板迎击对方的头部或胸部。

②运用方式：正蹬腿属于迎击性腿法。在对方向前上步进入到攻击距离的瞬间，或使用拳法进攻自己的瞬间，可用正蹬腿迎击对方的头部和胸部。



### (3) 前踹腿。

①动作要领：左预备姿势站立，身体右转90度，左脚屈膝抬起，大腿尽量回收靠近腹部。大腿向前推动小腿，脚尖勾起与地面平行，脚心用力向正前方攻击。

②运用方式：踹腿属于反击性腿法，主要用于迎击对方出现的小动作或大动作。目标主要是对方的头部和胸部。



## (四) 防身擒拿术

防身擒拿术是主要利用反关节原理，破解被对方控制了头、肩、胸、腕、腰等部位的方法，练习中既能帮助我们了解反关节的知识，同时能锻炼武术解脱能力。防身擒拿术只有经过专业训练后才能正确使用，不能盲目模仿。

### 1. 破抓头——低头压腕

(1) 动作要领：上体前俯，猛力向下低头，以双手迅速扣住对方手背，往后撤步把对方拿住。

(2) 运用时机：粘连即扣压时，动作要快。



## 2. 破抓肩——接手压肘

### (1) 破正面抓肩。

①动作要领：异侧手抠抓住对方小指外侧，同侧手屈肘举起置于对方肘关节外侧并扣压，紧接着身体突然左转。

②运用时机：对方拉扯即抠抓时，扣压、转身要快。



### (2) 破背后抓肩。

①动作要领：同侧手拍抓其手背并按住，同时蹲身、撤左步右转体，随即用右臂屈肘从后向前砸压肘关节，同时右腿伸出向后扫绊其腿。

②运用时机：对方背后抓握即扣压时，撤步、砸压、扫绊要快。



①



②



③

### 3. 破抓胸—扣手斫肘

(1) 动作要领：异侧手扣压对方手背，同侧手臂为力点扣压于其肘关节外侧，身体突然左转，上体前俯，重心下沉，下拉，同侧手臂用力向下斫压其肘关节。

(2) 运用时机：对方抓握即扣压时，同时转身、斫压要快。



①



②



③

### 4. 破抓腕——金丝缠腕

(1) 动作要领：同侧手压住对方的手背同时扣住，然后向右转身，利用身体的力量抵住对方的手臂，继而重心下沉，身体下蹲，双手协同用力，向外、向下缠拧手腕关节。

(2) 运用时机：对方抓握即压扣时，缠拧要快。



①



②

### 5. 破抱腰——弯腰抱腿

(1) 动作要领：身体立刻向后仰，尽量拉大与对方身体接触的距离，然后迅速弯腰，两腿屈膝，重心下沉，同时伸出双手向下、向后抓抱对方前腿的脚踝部位，双手协同动作一并向向上拉抱，令其仰面摔倒。（注意：本组动作一定要在保护垫上进行练习）

(2) 运用时机：对方抱住即后仰时，迅速降重心，弯腰抱腿。



①



②



③



④



#### 专家建议

##### 练习防身擒拿术的安全提示

与同伴练习时，要注意互相保护，并做到以下几点。

1. 充分的准备活动。除了做好包括腕、膝、踝等大关节的准备活动之外，还要精选擒拿技术重点部位，增强其力量与柔韧性。
2. 适合的练习伙伴。在选择练习伙伴时，尽量选择体重、力量相差不大的同伴，了解对方的速度、力量，并达成默契。
3. 练习的循序渐进。在保证动作规范到位的前提下，避免由于动作幅度、力量过大或速度过快而造成的伤害。
4. 练习时要在保护垫上进行。



1. 在学校举办的大型活动中，你根据自己掌握武术项目的情况，会选择怎样的内容形式参与表演展示？
2. 在生活中如果遇到歹徒，如何利用有效防身技法，使自己及时摆脱危险？
3. 自我学习评价。

评价内容	评价等级 (1-很差; 2-较差; 3-一般; 4-较好; 5-很好)				
	1	2	3	4	5
在攻防对练中体现武德精神，不恶意伤及对手					
套路动作规范、连贯，体现动作劲力、精气神					
散打动作正确有力、攻防转化迅速到位、时机把握准确有效					
太极拳动作连贯、分清虚实，动作协调，上下相随					
防身擒拿动作短小干脆、力点准确					
专项身体素质状况（力量、耐力等）					
与同伴配合的主动性及效果					



你在生活中或者电视上看到过舞龙吗？除了感觉喜庆和热闹，你知道舞龙也是一项竞赛项目吗？你看过龙舟比赛吗？你踢过毽子、放过风筝、荡过秋千吗？也许你不知道，这些项目都属于同一类体育运动，那就是民族民间体育。民族民间体育项目共有977项，主要包括龙舟、舞龙、舞狮、毽球、中国式摔跤、八段锦、五禽戏、易筋经、风筝、拔河、蹴球、秋千等。你的家乡有哪些民族民间体育项目？你是否想参与民族民间体育运动呢？

## 一、舞龙

### （一）项目全貌

#### 1. 项目简介

舞龙又称“耍龙灯”“龙灯舞”，是中华民族传统民俗文化活动之一。龙在中华民族文化中代表吉祥、尊贵和勇猛，在喜庆日子里，人们用舞龙来祈祷龙的保佑，以求风调雨顺、五谷丰登。后来以舞龙的方式来祈求平安和丰收成为我国各地一种传统的民俗文化。时至今日，经过不断发展和改进，舞龙成为一种具有观赏性的竞赛运动。



#### 2. 场地器材

舞龙的竞赛活动在20米×20米的正方形平整场地上进行。要求地面平整、清洁，场地边线宽5厘米，边线内沿以内为比赛场地。边线外至少有1米宽的无障碍区。

舞龙的器材主要有龙珠、龙头、龙身、龙尾以及鼓乐等。

#### 3. 比赛规则

（1）上场队员：10人（9把1珠）。

（2）比赛时间：8~9分钟。

（3）比赛竞赛项目分为规定套路、自选套路、传统套路和技能舞龙。根据人体姿势、龙的形态、编排结构、音乐搭配等评判指标由裁判员打分，得分高者名次列前。



#### 4. 重大赛事

国际赛事：亚洲龙狮锦标赛、世界龙狮锦标赛、国际龙狮公开赛。

国内赛事：全运会（群众比赛项目）、全国舞龙舞狮锦标赛、全国龙狮争霸赛。



### 拓展阅读



#### 舞 龙

早在汉代，就记载了这样的壮观场面：为了祈雨，人们身穿各色彩衣，舞起各色大龙。渐渐地，舞龙成为人们表达良好祝愿、祈求人寿年丰必有的形式，尤其是在喜庆的节日里，人们更是手舞长龙，宣扬着欢快的情绪。全国的舞龙有上百种，经过几千年的流传和发展，表现的形式更是多种多样。舞龙能受到如此的喜爱，与它的群众性和娱乐性是分不开的，民间有民谣说：“七八岁玩草龙，十五六岁耍小龙，青年壮年舞大龙。”耍龙灯的时候，有几十个大汉举着巨龙在云灯里上下穿行，时而腾起，时而俯冲，变化万千，间或还有鞭炮、焰火，大有腾云驾雾之势。下面簇拥着成百上千狂欢的人们，锣鼓齐鸣，蔚为壮观。这种气势雄伟的场面，极大地刺激了人们的情绪，振奋和鼓舞了人心，因此，舞龙成为维系中华民族传统文化不可缺少的乐章，也体现了中国人民战天斗地、无往不胜的豪迈气概。

#### （二）学习方略

##### 1. 关键技术

###### （1）“8”字舞龙。

动作方法：将龙体在人体左右两侧交替做“8”字形环绕的舞龙动作，可快可慢，可原地定位，可行进间进行，也可利用人体组成多种姿态，多种方法做“8”字形状舞龙。

主要动作：原地“8”字舞龙、单跪舞龙、直躺“8”字舞龙、抱腰舞龙等。

动作要求：前后队员的距离要适中，龙体运动轨迹要圆顺，人体造型姿态要优美，快舞龙要突出速度、幅度、力度，给人以力量美的感受。

###### （2）游龙动作。

动作方法：较大幅度奔跑游走，通过龙体快慢有致、高低左右的起伏行进，展现婉转回旋、左右盘翻、屈伸绵延等龙的形体特征。

主要动作：直线行进、走（跑）圆场、起伏行进等。

动作要求：龙体运动循着曲弧线的运动规律，人体姿态协调地随龙体的起伏游动行进。

###### （3）穿腾动作。

动作方法：龙体运动线路呈纵横交叉形式行进。龙珠、龙头、龙节依次在龙身下穿过，称“穿越”；或龙珠、龙头、龙节依次在龙身上越过，称“腾越”。



主要动作：穿龙尾、越龙尾、龙脱衣、龙戏尾、穿八五节等。

动作要求：穿越或腾越时，龙形保持饱满，速度均匀，运动轨迹流畅，穿腾动作轻松利落，不碰踩龙体，不拖地。

#### (4) 翻滚动作。

动作方法：龙体做立圆（或斜圆）状连续运动，当龙身运动到脚下时，可利用跨越、跳跃等方法迅速依次跳过龙身，称“跳龙动作”；龙体同时或依次360度翻转，可以利用滚翻、手翻等方法越过龙身，称“翻滚动作”。

主要动作：龙翻身、快速逆（顺）向跳龙行进、连续游龙跳龙、快速连续螺旋跳龙等。

动作要求：跳滚动作必须在不影响龙体运动速度、幅度、美感的前提下完成。



#### (5) 组图造型动作。

动作方法：龙体在运动中组成活动的图案和相对静止的龙体造型。

主要动作：龙门造型、塔盘造型、龙出宫造型、上肩高塔造型、龙尾高翘等。

动作要求：活动图案画面清晰，静止造型形象逼真，与龙珠配合协调，组图造型连接、解脱要紧凑利索。

## 2. 练习方法

(1) 徒手练习：学习和了解舞龙的基本动作和基本方式。如练习原地“8”字舞龙、螺旋跳龙等。

(2) 空把练习：掌握舞龙的基本持杆方法以及基本练习要领。

(3) 手持龙体进行走或跑的直线或行进练习、滑步行进练习。

(4) 单个动作练习，掌握每个动作的技术要领。

(5) 专项体能练习，如腰腹部肌肉力量、上下肢肌肉力量、平衡练习及协调性练习等。

## 二、毽球

### (一) 项目全貌

#### 1. 项目简介

毽球从我国民间踢毽子的基础上发展而来，是一项历史悠久、流传很广的民族民间体育运动。现代毽球运动从20世纪80年代开始发展、普及。

#### 2. 场地器材

比赛场地长11.88米，宽6.1米，场地上空6米以内和场地四周2米以内不得有障碍物。球网长7米，宽76厘米，高度为1.6米（男子）和1.5米（女子）。网柱在中线以外距边线50厘米处。

毽球由毽毛、毽垫等构成高度为13~15厘米，重量为13~15克。



### 3. 比赛规则

(1) 上场队员：3名。

(2) 比赛采用三局两胜制，第三局采取每球得分制。团体赛每局21分，其他各项目每局15分。

(3) 双方队员分别站在球网两侧的各自区域内。靠近球网的2名队员从左至右分别为3号位和2号位队员，靠近端线的队员为1号位队员。

(4) 发球位置：1号位队员为发球的一方，2、3号位的队员在发球队员的前方，彼此间相距不少于2米。球发出后，双方队员可以在本方场区内任意交换位置。

(5) 暂停：每局比赛中，每队可以要求2次暂停，每次暂停时间不得超过30秒钟。

(6) 换人：每个队员在每一局比赛中换人不得超过3人次。

### 4. 重大赛事

国际赛事：世界毽球锦标赛等。

国内赛事：全国大学生毽球锦标赛等。



## 拓展阅读

### 毽球运动

毽球的第一次正式比赛是广州市体委于1956年举办的。1984年，国家体委将毽球列为全国正式比赛项目，1986年出版了第一本《毽球竞赛规则》。自此，毽球进入全国少数民族传统体育运动会以及农民、职工和大、中、小学生运动会等赛事，同时还有专门的毽球邀请赛和锦标赛，毽球运动从此朝着规范化的方向发展。1993年，首届国际毽球邀请赛在重庆市举行。1999年，由中国、越南、德国、匈牙利、老挝、中国台北和中国香港发起成立了世界毽球联合会。

## (二) 学习方略

### 1. 关键技术

(1) 踢球。

①脚内侧踢球。

击球部位：脚内侧面的中部。

击球点：一般在支撑腿膝关节高度体前约40厘米处。用脚内侧踢高球时，触球时脚要向外摆出，使球踢得更高。

动作要点：判断准确，控制出球方向。踢球的全过程应注意柔和、协调，大腿和小腿应完成向前上方送球的动作。

②脚外侧踢球。

击球部位：脚外侧面的中部或中后部。

击球点：高度一般不超过膝关节。

动作要点：要求上体稍倾斜，小腿向上、向外摆起。在水平状态击球，大腿带动小腿摆起。

### ③脚背正面踢球。

击球部位：脚的接近脚趾关节处。

击球点：离地面10~15厘米的高度，击出球的方向、弧度和落地，可通过脚背面的变化和踝关节背面勾踢的程度来调整。

动作要点：要求大腿带动小腿摆动，脚面伸直，小腿做爆发式摆动。

## (2) 发球。

### ①脚背正面发球。

准备姿势：身体正对网站立，左脚在前，右脚在后，两膝微屈，上体稍向前倾，重心落在两脚间或侧重于左脚上，左手持球置于腹前。

抛球：左手将球垂直抛于体前，约离身体一臂距离。

踢球：在抛球的同时，重心前移至左脚上，右脚迅速用力蹬地，向后摆起，小腿弯曲，在身体重心投影点接近左脚时，以髋关节为轴，大腿带动小腿由后向前摆，脚背屈，脚趾扣紧，用脚背正面击球。

动作要点：要求以髋关节为轴，大腿带动小腿由后向前摆，击球时脚背绷直，随击球方向继续摆动。动作要平、快、稳。



### ②脚内侧发球。

准备姿势：身体和网成45°角站立，左脚在前与端线成45°角，右脚在后与端线平行站立，膝关节微屈。

抛球：左手将球垂直抛于体前约一臂距离。

踢球：身体重心前移至左脚上，踢球腿以髋关节为轴由后向前摆动，在前摆的过程中屈膝外展，踢球脚的内侧正对出球方向，小腿急速前摆，脚尖稍跷起，脚底与地面平行，用脚内侧部位将球击出，踢球脚随球前摆落地。

动作要点：脚与球的接触点在脚的内侧，踢球腿必须屈膝外展。

## 2. 基本战术

### (1) 进攻战术。

#### ①“一二”阵容战术。

阵容配备：在3名上场队员中有1名是主攻手，2名是二传手，主攻手一般不参与接发球，二传手交替接发球和做二传。

战术特点：分工明确，稳而不乱。

#### ②“二一”阵容战术。

阵容配备：在3名上场队员中有1名是主攻手，1名副攻手和1名二传手。



战术特点：攻球变化多，又可以互相掩护，适用于打交叉、插上、掩护等进攻战术。

### ③ “三三”阵容战术。

阵容配备：在3名上场队员中全部都是攻球手和二传手。

战术特点：可以打出掩护、交叉战术。

### （2）防守战术。

防守战术应根据对方进攻的不同特点决定本方的防守阵形，包括“弧形防”“一拦二防”“二拦一防”和“拦一堵一防”等。

#### ① “弧形防”防守战术。

场上位置：3名队员在中场呈小弧形的站位防守。

战术特点：防守视线清楚、分工明确，防守一般比攻球效果好。

#### ② “一拦二防”防守战术。

场上位置：3名场上队员中，1名队员网前拦网，另外2名队员分别在其两侧分区防守。

战术特点：有两道防线，网上拦网封线路，网下中场防落点，拦防结合，利于反攻。

#### ③ “二拦一防”防守战术。

场上位置：3名场上队员中，2名队员网前拦网，另外1名队员在其后方防守。

战术特点：网上拦网封线路，网下中场补缺，具有明显网前拦网优势。

#### ④ “拦一堵一防”防守战术。

场上位置：3名场上队员中，1名队员在网前拦网，1名队员在侧面网后堵击，另外1名队员在中后场防守。

战术特点：这种阵形构成三道防线，使拦、堵、防结合，既可以互相补缺，又可以灵活应变，是目前比较理想的防守阵形。

### 3. 练习方法

（1）踢球练习：体会脚内、外侧踢球、脚正面踢球的动作方法，控制击球的方向和落点的练习。

（2）发球练习：对墙发球，在墙上画一横线，横线距地面1.2米，练习采用脚背正面或脚内侧发球技术反复发球，或者两人一组相对发球，距离由近到远。

（3）上网练习：两人一组互相发球过网、隔网互相踢球，一人踢球过网，一人体会拦网。

（4）攻球练习：对墙自抛攻球，在墙上画一条高1.55米左右的标志线，将球击在标志线以上处。原地或上步用各种攻球方法攻击悬垂球。

1. 在舞龙比赛中，全体队员要有团队合作意识、顽强拼搏精神，并且要正确看待比赛的结果。如果队友在大赛中出现动作失误，你该如何做呢？

2. 毽球可以作为一项课外活动开展，在场地有限的情况下，如何运用毽球的比赛规则呢？

# 冰雪与水上类运动



## 第1节

## 滑雪（以高山滑雪为例）

你参加过户外滑雪运动吗？你感受过滑行在雪道上的那份速度与激情的碰撞吗？那么，你知道在滑行时该如何起动力、控制方向，又该如何控制自身的平衡，有效地提升自己的滑雪水平吗？下面我们一起走进滑雪运动学习篇。

### 一、项目全貌

#### （一）项目简介

滑雪是运动员把滑雪板装在靴底，在雪地进行速度前进、跳跃和滑降的竞赛运动。最早的滑雪活动大约开始于公元前2500年。最初，寒冷的冬天给人们的生活带来不便，为了在恶劣的自然环境下生存，人们用皮条把大片兽骨绑在皮靴上作为滑雪工具，以便在浩瀚的雪原上驰骋、追捕猎物，从事生活、生产活动。滑雪运动发展至今，项目不断增多，领域不断扩展。世界级比赛中正规的项目分为高山滑雪、北欧两项（越野滑雪和跳台滑雪）、单板滑雪等。

#### （二）场地器材

##### 1. 场地

##### （1）滑降场地与旗门。

冬奥会、世锦赛和国际雪联洲际杯赛的速降场地坡度为 $5^{\circ} \sim 35^{\circ}$ （平均为 $20^{\circ}$ 左右）。线路长约2000米，起点与终点的高度差为男子项目800~1100米（特别情况下为750~1100米），女子项目500~800米。

在速降比赛中，一个旗门由4根杆、两面100厘米×75厘米的旗子组成，插在与滑降方向



垂直的左、右两侧。比赛线路用红色或蓝色旗门标明，男子滑降线路上为红色，女子为红蓝两色交替。两旗门之间的宽度不得少于8米，上下旗门间距离一般在30米左右。

### (2) 回转场地与旗门。

在冬奥会和世锦赛上，回转比赛的场地应建在坡度为 $20^{\circ} \sim 27^{\circ}$ 的坡地上；线路中坡度在 $30^{\circ}$ 以上的地段须占四分之一。在线路短的部分，坡度甚至可以小于 $20^{\circ}$ 或超过 $30^{\circ}$ 。线路长度为男子项目600~700米，女子项目400~500米。场地宽度不小于40米。起点与终点的高度差为男子项目180~220米，女子项目140~220米。

国际雪联比赛要求旗门设置为男子55~75个，女子45~65个。红旗门与蓝旗门要交替插设。旗门左右各插颜色相同的两面旗，组成一个开口门；和前进方向平行所插的两面旗，叫闭口门。其他各门组都是以开口门、闭口门为基础组成的。门宽4~5米，门和门之间相距15米左右，两门落差不得超过5米。

## 2. 装备与器材

高山滑雪的器材有四大件，即滑雪板、滑雪鞋、固定器、滑雪杖。

高山滑雪的装备也有“一大三小”共四件，滑雪服为大件，滑雪手套、滑雪帽（或头盔）、滑雪镜为小件。



### (三) 比赛规则

#### 1. 滑降

滑降比赛成绩以参赛选手在同一条线路上滑行一次的时间决定，用时少者名次列前。如果场地起点与终点的高度差不符合规则要求，那么可以进行两轮速降比赛。两轮比赛成绩相加，用时少者名次列前。两次滑行应在同一天进行。

#### 2. 回转

运动员从山顶沿线路连续转弯，穿越旗门障碍下滑，规则规定，滑雪者必须两脚通过



旗门，身体碰倒旗杆不算犯规；漏滑一个门或一脚门里一脚门外骑杆过门，算犯规，不计成绩。回转滑雪比赛要求运动员进行两次滑行，并要求使用不同的滑行路线。第一次滑行出发顺序应根据出发号码，第二次滑行出发顺序按照第一次成绩倒序排列。两次成绩相加，用时少者名次列前。

### 3. 全能

全能由滑降和回转组成，分别进行一次滑降比赛和两次回转比赛。比赛总用时最少者获得优胜。全能的滑降比赛和回转比赛是独立的比赛项目。

#### （四）重大赛事

国际赛事：冬季奥运会滑雪赛、国际雪联滑雪世界杯赛、国际雪联滑雪世锦赛等。

国内赛事：全国冬季运动会、全国高山滑雪锦标赛、全国高山滑雪冠军赛等。



#### 知识链接

在南方一些下雪较少的城市也建有滑雪场地，你们知道这些雪是怎么制造出来的吗？

在滑雪场地中，天然降雪是不足以满足雪道雪质要求的，需要使用造雪机进行人工造雪。造雪机是用泵将水抽入水管中，通过高压供给造雪机，核子器通过控制空压机出口空气量来调节水气混合比例，产生雪核。雪核再从喷射系统数量巨大的喷嘴中喷向空中，与大量水滴结合，形成了雪花。



#### 拓展阅读

#### 跳台滑雪

跳台滑雪是滑雪运动项目之一。它利用自然山形建成跳台。该项目从1924年第一届冬奥会即被列为比赛项目。在跳雪比赛中，设有70米级台和90米级台的两个跳雪项目。然而这并不单指跳台高度，还包括跳台助滑道的坡度即 $35^{\circ} \sim 40^{\circ}$ ，以及长度80~100米。由于跳台助滑道的角度及起跳端的仰起角度不同，加上气温、湿度、风向、风力及雪质等自然条件的差异，一般的跳台滑雪比赛只有最好成绩，很少出现世界纪录。但正是因为这项运动的危险性和纪录带来的挑战性，也使参加的运动员们拥有了勇敢、果断、沉着、机智的意志品质。





## 二、学习方略

### （一）滑雪中的摔倒和站起

不论是优秀的滑雪运动员还是初学者，在滑雪行进的过程中摔倒都是不可避免的，特别是在摔倒后的滚动更加危险。摔倒后如何在雪地站起，也是让我们继续滑行的必要手段。那么，你知道如何正确使用摔倒和站起的方法吗？

#### 1. 关键技术

##### （1）滑行中摔倒。

①动作要领：下蹲，向身边两侧倒，向山的上侧倒，绝对禁止翻滚。

②运用时机：在滑降或转弯时失去重心、无法控制速度时，可通过利用身体摔倒来停止滑雪行进。

##### （2）摔倒后站起。

①动作要领：轻微活动身体，检查是否受伤；确认滚落线方向；向山下侧放置双板平行着地；用手支撑身体；向侧面站起。

②运用时机：主要在滑雪摔倒后准备下次行进时使用。

#### 2. 练习方法

（1）选取较为平缓的雪地，原地练习倒地。

（2）选取初级雪道在缓慢的行进过程中练习摔倒。

（3）在平缓的雪地摔倒后练习站起。

（4）在初级雪道中摔倒后练习站起。

### （二）滑降和转弯

滑降技术是滑雪者需要掌握的最基本技术。在滑雪比赛时，高速的滑行及在滑行时合理的减速是取得比赛胜利的重要技术。那么在滑雪比赛时，直线和弯道滑行应该采用什么方法呢？又有什么方法能够在高速的滑行中控制滑板速度呢？

#### 1. 关键技术



（1）直滑降：直滑降是指双板平行，面对垂直落下线垂直滑下的技术。

①动作要领：双板平行稍分开，体重均匀放在两腿上；上体稍前倾，髋、膝、踝关节稍屈，呈稳定的稍蹲姿势；两臂自然垂放体侧；目视前方，观察场地及前方情况。



②运用时机：常用于滑雪初学者直线滑行，体会滑行时重心位置的变化，提高对坡度的适应能力和对雪板的控制力。

(2) 斜滑降：斜滑降是指与滚落线形成一定的角度，利用双板平行或犁式滑降方法，向斜下方滑行的技术。

①动作要领：上体稍向山下侧倾，膝盖方向向山上侧倾，用双板侧刃刻住雪面；肩、髋、膝和坡面四条线几乎平行；两臂自然放松，目视前方。

②运用时机：多用于在滑雪时各种转弯中，易于滑雪者感受身体重心转移。

(3) 犁式滑降：犁式滑降是雪板呈八字形从山上直线滑下的技术动作。

①动作要领：双膝稍屈并略有内扣，雪板呈八字形；上体稍前倾，两手握杖自然置体侧，杖尖朝后方；眼睛向前看。

②运用时机：适用于滑雪时不改变滑行方向的减速或停止滑行的最简单滑行方法。

(4) 犁式转弯：两雪板尾分开，雪板呈八字形，在下滑过程中保持雪板的八字形，依靠体重向一侧板移动或加大一侧板的立刃或蹬雪力量来改变方向。

①动作要领：控制重心移动，保持雪板外形不变。

②运用时机：适用于滑雪时进行左右转弯，能够使初学者在滑行中控制速度和感受身体重心的转移。



### 专家建议

在滑雪后，我们总会感到腿部酸痛，有时稍有不慎还会出现韧带撕裂的状况，因此加强膝盖周围肌肉及肌腱的训练对初学者具有重要的保护作用。具体练习方法如下。

1. 坐姿屈伸腿；贴墙半蹲；深蹲；负重哑铃箭步蹲。

2. 坐姿提踵；站立提踵；站姿哑铃提踵。

注意根据个人情况，选择不同动作进行组合，每个动作重复15~20次，循环1~3组，组间间歇1~2分钟。

## 2. 练习方法

(1) 在缓坡的小平台上出发，不持雪杖，保持正确姿势滑下。

(2) 分别练习大、中、小犁式滑降，体会三种犁式的不同。

(3) 在较缓的坡上进行匀速横滑练习。

(4) 在斜滑降时进行左、右、前、后重心移动的练习，体会腿的负重感觉并注意直线性。

(5) 不持雪杖，在缓坡上进行靠移动身体重心完成较深弧的犁式转弯练习。

(6) 在初、中级雪道与同学进行滑雪比赛。



### 专家建议 ▶

#### 滑雪注意事项

1. 运动前：(1) 选择好天气。(2) 准备滑雪服。(3) 戴好雪镜。(4) 涂防晒霜。(5) 防冻伤。(6) 准备高能量食品。(7) 了解雪道状况。(8) 检查滑雪工具。(9) 准备活动做充分。
2. 运动中：(1) 控制滑行速度。(2) 重新进入雪道时，注意其他滑雪者位置。(3) 不在滑雪道停留。(4) 超越时要顾及前方滑行者。(5) 选择自己可控制的滑雪方式。(6) 选择适于自己滑行能力的滑雪道。
3. 运动后：(1) 做柔韧操等整理活动。(2) 按摩以消除疲劳。(3) 洗热水浴。(4) 营养饮食。

1. 假如你跟同学相约去滑雪，出发前，你知道滑雪时应该注意哪些事项吗？
2. 在观看高山滑雪比赛时，经常会看到运动员绕着旗子快速回转，那么你知道比赛有哪些规则吗？你知道这项运动包含哪些技术吗？在练习时，你会运用哪些方法？
3. 自我学习评价。

评价内容	评价等级 (1-很差；2-较差；3-一般；4-较好；5-很好)				
	1	2	3	4	5
高山滑雪规则理解					
站起与摔倒技术运用					
滑降技术运用					
转弯技术运用					
滑雪运动安全知识运用					
滑雪比赛中综合技术运用					
练习过程中，帮助同学的主动性					
克服不同级别雪道的信心					
不畏惧摔跤、寒冷					



## 第2节

## 滑冰（以速度滑冰为例）

你参加过滑冰运动吗？你感受过在冰上疾驰或完成一个漂亮的转弯后的那种兴奋与满足吗？在比赛中，当速滑运动员成功超越对手，当花样滑冰运动员完成一次次精彩的跳跃落地时，你是否感受到了滑冰的魅力呢？那么，你知道滑冰有哪些技术吗？有哪些方法可以提升自己的技能水平？下面我们一同进入滑冰学习篇。

## 一、项目全貌

### （一）项目简介

在上古时代，北欧的游牧民族就已经利用动物骨骼从事滑冰活动，后来经芬兰游牧民族传入瑞典、丹麦、荷兰等地。大约在13世纪，英国的滑冰运动就已经非常盛行，在19世纪末滑冰运动传入我国。滑冰运动主要包括速度滑冰、短跑道速度滑冰、花样滑冰、冰球和冰壶等。



### （二）场地器材

#### 1. 速度滑冰标准跑道

标准速度滑冰场地是一个或露天、或遮盖、或室内的冰场，有内外两条比赛跑道，跑道周长为333.33~400米，两弯道弧度各为 $180^\circ$ ，内弯道半径为25~26米。换道区是指从一个弯道结束至下一个弯道开始之间直道的全长。内道宽4米，外道宽至少4米，内弯道半径为25米、25.5米、26米。





## 2. 速度滑冰装备

速度滑冰装备包括冰鞋、冰刀、连体服（衣、裤、帽、袜、手套连在一起）。

### （三）比赛规则

#### 1. 逆时针滑跑

速度滑冰比赛均为逆时针方向滑跑，即跑道内沿在运动员左侧。

#### 2. 起跑程序

（1）从内道、外道出发的运动员应佩戴好各自的白、红袖标，以示区别。当100米比赛和更短距离比赛中三人一组比赛时，在中间道出发的运动员佩戴黄色袖标，运动员本人负责确保自己佩戴了正确的袖标，并在正确的赛道出发。

（2）当发令员喊出“各就位”口令后，运动员应站到预备起跑线与起跑线间，两线间距为2米。运动员要稳定地保持一个姿势，直到发令员发出“预备”口令。运动员听到“预备”口令后，应迅速做好起跑姿势，并保持这个姿势直到听到鸣枪。运动员不得以其身体的任何部位或装备接触起跑线或起跑线前的冰面。运动员必须使其冰刀完全位于起跑线后。从运动员做出起跑姿势到鸣枪之间有一个明显的间隔，该间隔为1~1.5秒。

#### 3. 起跑犯规

当出现下列情况时，运动员将被判罚为起跑犯规。

（1）若同组内一名或两名（全部）运动员有意识放慢完成起跑姿势，该运动员（或全部）可被认为起跑犯规。

（2）若一名运动员提前起跑，导致其他运动员跟随起跑，则只有最先起跑的运动员被认为是犯规。

（3）运动员在“预备”口令下达后，在鸣枪之前脱离起跑姿势，则被视为犯规。

（4）运动员起跑犯规后，发令员在起跑线处鸣第二枪或吹哨以召回所有运动员，助理发令员位于起跑线前50~60米，应根据发令员的指令，在运动员前举红旗以中止运动员的滑跑，或者以红灯为信号让运动员明白起跑中止。在100米（或更短距离）比赛中，每组三名运动员当出现第二次起跑犯规时，发令员可不召回运动员，在比赛完成后，取消犯规运动员（或所有运动员）的比赛资格。

（5）运动员第一次起跑犯规后，发令员会对犯规运动员提出警告，若同组两名运动员同时犯规，两人均会被提出警告。当发令员将运动员召回并进行犯规后的新发令程序时，制造第二次犯规的运动员将被取消该项目比赛资格。

（6）如果用信号灯来指明哪名运动员犯规，白灯表示第一次犯规，红灯表示取消资格。与出发道次对应的灯柱会依据运动员各自的臂带涂以对应的颜色。

#### 4. 换道

（1）在内道滑跑的运动员，滑到换道区直道时要换到外道滑跑，换道区直道界定为第一个弯道末端（由可移动标志块标记）到下一个弯道的始端（由锥形体标记），外道滑跑运动员

应在同样情况下换入内道。违反本条规定将取消参赛资格。

(2) 在400米标准跑道上进行比赛时, 1000米、1500米的第一个直道不换道。此种情况在其他规格跑道上举行的该项目或其他项目比赛中也可能存在。

#### (四) 重大赛事

国际赛事: 冬季奥运会、速度滑冰世锦赛、速度滑冰世界杯等。

国内赛事: 全国冬运会速度滑冰比赛、全国速度滑冰冠军赛、全国速度滑冰锦标赛等。



### 知识链接

#### 冰刀鞋的种类

在观看滑冰比赛时, 总会看到运动员穿着冰刀鞋进行比赛, 这些运动员比赛穿着的冰刀鞋是同一种类吗? 这些冰刀鞋又有什么不同呢?

在滑冰比赛中, 不同项目的运动员穿着的冰刀鞋也有所不同。花刀是花样滑冰的冰刀, 花样滑冰动作难度大, 对稳定性要求较高, 因此鞋腰硬而且高以保护踝关节, 刀刃较宽, 中间有沟槽, 刀体弧度比较大且冰刀刃前端有刀齿, 便于起跳蹬冰和落下、旋转的制动。球刀是打冰球用的冰刀, 刀刃光滑, 鞋头很硬, 鞋腰较高, 鞋帮很厚, 刀体很短。速滑刀是速度滑冰比赛中使用的冰刀, 刀体比一般的刀(球刀、花刀)长, 刀刃窄且相对较平, 鞋腰矮, 便于降低身体重心, 减少空气阻力。



### 拓展阅读

#### 冰上舞蹈——花样滑冰

花样滑冰是滑冰的另外一种形式, 同样是冬季奥运会的正式比赛项目。运动员需要穿着脚底装有冰刀的冰鞋, 靠自身力量在冰上滑行, 表演预先以技术动作为基础编排的节目, 由裁判组评估打分, 排出名次。申雪、赵宏博是中国体育史上首个花样滑冰奥运会金牌获得者。当2003年花样滑冰世锦赛在美国华盛顿市举行时, 申雪右踝关节意外严重扭伤, 坚强的她竟然打着封闭上场参赛。凭借顽强的意志和拼搏精神, 申雪、赵宏博蝉联世锦赛冠军。



## 二、学习方略

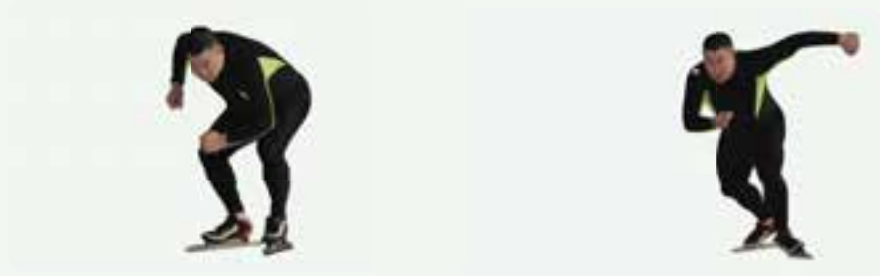
### (一) 速度滑冰技术

#### 1. 关键技术

(1) 起跑技术：前脚点冰技术。

①动作要领：前脚刀尖为支点，后脚全内刃着冰，两刀距离略比肩宽。起动时，大腿高抬，上体前倾，冰刀着冰时要紧紧切住冰面。

②运用时机：用于滑冰起动时，加大滑冰的初始速度。



(2) 直道滑行。

①动作要领：上体放松前倾，腿部深屈，膝关节成90度~110度角，踝关节成50度~70度角，两臂放松置于背后，头微抬起。

②运用时机：应用在直道滑行过程中，是比赛加速的最佳时机。



(3) 弯道滑行。

①动作要领：身体始终向左倾倒，用左脚外刃、右脚内刃蹬冰。

②运用时机：应用在进入直道和弯道交接处时，右脚最后一步蹬冰深入程度以天气、冰质等情况而定，弯道是比赛时超越对手的最佳位置。



(4) 摆臂动作。

①动作要领：两臂为对称前后摆动。手臂后摆时方向为侧后，前摆时方向为新的滑跑方向。前手的高度不超过鼻部，后手不超过肩高。

②运用时机：用于短中距离滑行，可起到协调和加大蹬冰力量的作用。



(5) 停止法。

①动作要领：脚呈内八字，上体稍前倾，两腿微屈，膝关节向里并拢。用两刀内刃压冰，上体后坐，重心下降，两刀跟随向前滑进逐渐分开，使着力点在冰刀的后半部。

②运用时机：用于在滑冰过程中减速或停止。



**专家建议** ▶

滑冰运动需要滑冰者身体躯干、肌群的发力点、动作方向等达到较为平衡、协调的状态。具体练习方法：连续同向180度旋转练习；同侧倒走；“z”字绳梯行走；跳绳练习；燕式平衡。

注意根据个人情况，选择不同动作进行组合，练习时间或个数适宜即可，循环1~3组，组间间歇1~2分钟。

## 2. 练习方法

- (1) 双脚冰刀平刃行走练习。
- (2) 两腿深蹲，平刃支撑滑行练习。
- (3) 在慢滑中，体会贴近支撑腿膝部、脚部的摆腿练习。
- (4) 以基本滑行姿势惯性滑行中，两腿交替，利用体重做蹬冰练习。
- (5) 做不连续的弯道滑行练习。
- (6) 原地踏步摆臂练习，体会摆臂路线与方法。
- (7) 与同学进行滑冰比赛。



## （二）基本战术

速度滑冰只是运动员一味的耗费体能、比拼速度吗？在比赛时，针对不同距离的比赛，科学地分配体能，从而使运动员达到最好的竞技状态，是教练员要慎重考虑的重要问题。那么，你知道在速度滑冰中有哪些战术吗？它们又有哪些特点呢？

### 1. 短距离战术

短距离主要是无氧供能，保持自信心和稳定性对于发挥技术至关重要。

（1）战术要领：起跑反应要快，但不要抢跑，进小弯道之前要选好弯道的切入点。

（2）运用时机：500米、1000米速度滑冰比赛时，在良好的技术保证下，运动员必须全力以赴。

### 2. 中距离战术

中距离主要是无氧和有氧混合供能。

（1）战术要领：适度快速滑冰跑。体力分配上要留有余地，防止后程滑跑速度下降过大。战术安排时要靠最后的冲刺决出胜负。

（2）运用时机：在1500米速度滑冰比赛中，运动员需要具备较高的速度耐力，开始时要避免滑行过快。

### 3. 长距离战术

长距离主要是有氧供能。

（1）战术要领：最基本的战术是采用平均速度滑跑。要依据不同的长距离项目，根据自己的训练水平和体力情况，量力而行地掌握滑跑的平均速度。

（2）运用时机：在3000米、5000米、10000米速度滑冰比赛中，有氧供能是长距离比赛的基础，运动员需要以平均速度进行滑跑，直到最后几圈速度逐渐提高。



## 专家建议

### 滑冰注意事项

1. 运动前：（1）检查冰刀刃部有没有损坏。（2）选择适当服装。（3）选择安全场地活动。（4）身上不带钥匙等硬器。（5）充分做好准备活动。

2. 运动中：（1）尽量避免与同伴牵手。（2）不要在初学者身边做花样动作。（3）不在冰道停留。（4）佩戴手套，防止冰刀划手。（5）不要躺在冰面上或长时间坐在冰面上。（6）不可避免冲撞的时候不要自己摔倒来减速和躲避，侧向倾斜重心有利于避免正向冲撞要保护好头部和胸部，可以伸手缓解冲撞。

3. 运动后：（1）采取节奏缓慢、动静结合的放松跑和柔韧操等手段进行积极恢复。（2）按摩消除疲劳。（3）补充糖、蛋白质、水、维生素等。



1. 在滑冰时，总会有游客在冰道上驻留拍照，从而发生碰撞等危险的现象。如果你是管理人员，你会补充哪些有关滑冰的安全知识？

2. 在初学滑冰时，经常会出现摔倒的现象，如果你的同学出现上述状况，你会如何教授他滑冰的主要技术？

3. 自我学习评价。

评价内容	评价等级 (1-很差; 2-较差; 3-一般; 4-较好; 5-很好)				
	1	2	3	4	5
速度滑冰规则和安全的理解与应用					
起跑和停止技术运用					
直道滑行技术运用					
蹬冰技术运用					
弯道滑行技术运用					
对速度滑冰三种战术的理解					
滑冰比赛中，综合技术运用自信心					
练习过程中，帮助同学的主动性					
不惧怕摔跤、寒冷情况					



### 第3节

## 水上运动（以蛙泳为例）

如果你还不会游泳，是不是会质疑：现在开始学游泳会不会有点儿晚呢？你是因为学校体育课的任务、家长的要求，还是为了健康、减肥而学习游泳？很多专家都说过，还没有哪项运动能像游泳那样，是适合各个年龄的运动。不管你以什么理由开始游泳，都没有关系。游泳是一项能持续一生的运动，不仅是一种休闲和健身运动，也是一项必备的生存技能。

### 一、项目全貌

#### （一）项目简介

游泳是一种普及率比较高的运动，不仅可以作为一项娱乐运动，更重要的是还可以强身健体，改善心血管系统，提高肺活量，加强皮肤血液循环，增加机体抵抗力，健美形体，提高身体适应环境的能力。根据不同的游泳速度和泳姿，游泳者每小时可以消耗275~500卡路里热量。随着游泳运动的发展，游泳被分为实用游泳和竞技游泳两大类。实用游泳又分为侧泳、潜泳、反蛙泳、踩水、救护等；竞技游泳分为蛙泳、仰泳、蝶泳、自由泳（爬泳）。蛙泳是模仿青蛙动作的一种游泳姿势，也是最古老的一种游泳姿势。



#### （二）场地器材

标准游泳池长50米、宽21米。奥运会、世界锦标赛要求比赛用泳池宽25米。另外，还有长度只有25米的游泳池，称为短池。出发台一般居中设在每条泳道中心线上，台面为50厘米×50厘米的方形。台面临水面前缘应高出水面50~70厘米，台面倾向水面不应超过10°。



### （三）比赛规则（以蛙泳为例）

根据中国游泳协会审定的《游泳竞赛规则2014—2018》，蛙泳泳式的比赛规定如下。

1. 在出发和每次转身后，运动员可没入水中做一次手臂充分向后划至腿部的动作。在第一次手臂划水动作过程中，允许做一次蝶泳腿接蛙泳蹬腿动作。
2. 从出发和每次转身后的第一次手臂动作开始，身体应保持俯卧，任何时候都不允许身体呈仰卧姿势。只要身体呈俯卧姿势蹬离池壁，允许运动员在触壁后用任何方式转身。在出发后的整个游程中，动作周期必须是以一次划臂和一次蹬腿的顺序完成。
3. 两臂的所有动作应同时并在同一水平面上进行，不得有交替动作。两手应同时在水面、水下或水上由胸前伸出。除转身前的最后一次划水动作、转身过程中及抵达终点前的最后一次划水动作外，肘部不得露出水面。两手应在水面或水下向后划水。除出发和每次转身后的第一次划水动作外，两手向后划水不得超过臀线。
4. 在每个完整动作周期内，运动员头的一部分必须露出水面。出发和每次转身后的第二次划臂至最宽点两手向内划水前，运动员头的一部分必须露出水面。
5. 两腿的所有动作应同时并在同一水平面上进行，不得有交替动作。在蹬腿过程中，两脚必须做外翻动作。不允许做交替打腿或向下的蝶泳打腿动作（第1条所述除外），允许两脚露出水面。
6. 在每次转身和到达终点时，两手应分开（不得重叠）在水面、水上或水下同时触壁。转身和到达终点前的最后一次手臂动作后，可不接蹬腿动作。在触壁前的最后一次划水动作结束后，头可以没入水中。但在触壁前最后一个完整或不完整的动作周期中，头的一部分必须露出水面。

### （四）重大赛事

国际赛事：奥运会游泳比赛、世界游泳锦标赛、世界短池游泳锦标赛等。

国内赛事：全国运动会游泳比赛、全国城市运动会游泳比赛、全国游泳锦标赛、全国残疾人游泳赛、全国青年游泳锦标赛、全国游泳冠军赛等。

## 二、学习方略

### （一）关键技术（以蛙泳为例）

#### 1. 臂部动作

开始姿势：两臂前伸，拇指相靠，掌心向下，身体保持流线型姿势。

划下：也称抓水。划下时，上臂内旋，两手向两侧分开，掌心向斜下方对准划水方向。

划水：两手继续外分，并保持高肘，掌心、前臂和上臂内侧同时向外、向下、向后运动。

收手：当臂划至肩下方时，手臂向外旋转，两手同时向胸前、向内快速运动。





移臂：蛙泳移臂是四种泳姿中唯一在水下完成的。移臂时，两臂自然前伸，掌心由相对逐渐转为向下。

## 2. 腿部动作

收腿：收腿时屈膝、屈髋，同时两膝慢慢分开，当大腿前收与躯干成130度~140度角时，开始翻腿。

翻腿：翻腿时，两脚外翻，脚尖朝外，脚掌朝上，两膝关节靠拢，其距离应小于两脚间距离。

蹬腿：蹬腿时，两脚用力向两侧、向后做快速弧形蹬夹水动作。

滑行：蹬腿结束后，两脚并拢伸直，身体借助惯性向前滑行。

## 3. 完整技术

蛙泳的完整技术通常采用1次腿、1次臂、1次呼吸（1：1：1）配合技术。游蛙泳时，两腿自然伸直，手划下时开始收腿，收手时抬头吸气，两臂前移时，两脚向后蹬夹水。



## 知识链接

游泳中使用的肌肉

胸大肌	划水的原动力
上臂肱二头肌	关系到高效率地划水
腹肌	维持身体流线型姿势
胸直肌	关系到强有力地打水
大腿股四头肌	打水的原动力
三角肌	摇动肩膀
上臂肱三头肌	产生强有力的推水
背阔肌	促使有力地划水

## （二）练习方法

### 1. 动作练习

身：划水腿不动、收手再收腿、先伸手臂再蹬腿、臂腿伸直漂一会儿。

臂：分手稍微比肩宽、两臂侧下向后划、向内旋肘伸前方、伸直并腿漂一会儿。

腿：边收边分慢收腿、向外翻脚对准水、弧形向后蹬夹水、伸直并腿漂一会儿。

换气：低头伸臂慢吐气、划臂抬头快吸气。

## 2. 放松练习

游泳时的放松并不是真正的放松，实际上是适度紧张，或者说在适度用力前提下尽可能减少用力。

## 3. 呼吸练习

在水中呼吸主要分为憋气与吐气。吸气，低头，吐气时摆臂，然后手向前划，蹬腿时把身体蹿出水面，吸气，再低头。循环往复，这就是恰当的憋气与吐气。



### 专家建议 ▶

#### 如何练习换气

游泳时不呼出废气，就不能吸入新鲜的空气。我们往往太想憋气，不太擅长吐气，因此要进行集中于水中的吐气练习。

方法1：吸气，手放在池槽边，浸水至鼻子的位置，从鼻子和嘴里“咕噜咕噜”地呼气。

方法2：吐气的时候，嘴呈“呜”字形，慢慢地呼气，如果嘴呈“啊”字形，水会进入嘴里，不能顺利地呼气。

## 4. 平衡练习

人在水中身体要保持流线型，即“一”字形。要保持平衡，就要使人体的重心和浮心重合。首先做到人在一条直线上，这条直线称为人体的纵轴。头、肩、胸、腰、臀、腿、脚都要在人体的纵轴上，当两臂前伸时也要在人体的纵轴上；其次要按压胸部，使浮心后移。

1. 你学习游泳的问题和难点在哪里？有什么具体的解决策略吗？
2. 根据自己的游泳基础，确定你要达到或努力的级别目标，清楚你的差距和问题，并制订一个努力达到目标的锻炼计划。

评价与思考

我的级别	我的目标	我的差距和问题	我的锻炼计划
初级	配合着划水、打水和呼吸，游25米		
中级	边歇息边游，可以游4次以上25米		
高级	设定时间，能持续地游25米以上		

## 第六章

# 新兴体育类运动



### 第1节

## 跆拳道

跆拳道是一项以“腿法”为主要击技手段的搏击类运动项目，它不仅能提升练习者的身体素质，同时重视对武德和意志品质的培养。跆拳道奥运冠军吴静钰在参加北京某中学跆拳道课程启动仪式时说：“当我听到你们要启动跆拳道课程的时候非常激动，因为我知道跆拳道能给我带来什么，所以我也一直在努力推广跆拳道，希望能得到更多中国青少年的关注。”你想成为像吴静钰一样的跆拳道高手吗？来吧，从现在开始。

### 一、项目全貌

#### （一）项目简介

跆拳道起源于朝鲜半岛，在发展中融合了花郎道、跆拳道，并融入了诸如“唐手道”等中国武术。跆拳道以“始于礼、终于礼”的武道精神为基础，是一种利用拳和脚的击技艺术方法，重视对修习者品德和“礼仪、廉耻、忍耐、克己、百折不屈”跆拳道精神的修炼。跆拳道在20世纪50、60年代逐渐成形，共有24套套路，另外还有擒拿、摔锁、兵器、对拆自卫术等，在2000年悉尼奥运会上成为奥运会正式比赛项目。跆拳道在全世界的组织主要分为两个体系：国际



跆拳道联盟（简称ITF）体系和世界跆拳道联盟（简称WTF）体系，奥运会采用的是世界跆拳道联盟体系，本节主要介绍此体系。

## （二）比赛规则

### 1. 比赛时间

跆拳道每场比赛分为3局，每局比赛时间为3分钟，局间休息1分钟。

### 2. 裁判员的口令

在跆拳道比赛中，裁判员所有指令均为韩语发音。

### 3. 允许使用的技术

使用拳的技术：必须握紧拳，用拳正面的食指或中指部位击打。

使用脚的技术：必须用踝关节以下的脚的前部击打。

比赛中禁止使用指、掌、肘、膝。

### 4. 允许攻击的部位

跆拳道比赛中允许攻击的部位包括髋骨以上至锁骨以下、肋部、背部、头部两耳向前（头颈的前部只允许用脚的技术攻击）。

### 5. 如何得分

（1）使用有效拳的技术击打躯干得分部位得1分。

（2）使用有效踢击技术击打躯干部位得2分。

（3）使用有效旋转踢技术击打躯干部位得3分。

（4）使用有效踢击技术击打头部得3分。

（5）使用有效旋转踢击技术击打头部得4分。

（6）被判罚一个“扣分”则给对方加1分。

### 6. 扣分

（1）抓、搂、抱等动作，如出现将被判罚扣1分。

（2）倒地扣1分。

（3）越出边界扣1分。

（4）回避或拖延比赛扣1分。

（5）为阻碍对方运动员进攻而提腿阻挡，踢对方运动员腿部或控腿超过三秒扣1分。

（6）故意踢击对方腰部以下。

（7）“分开”口令后攻击对方运动员。

（8）攻击对方头部。

### 7. 获胜方式

（1）击倒胜。

（2）加时赛优势判定。

（3）对方弃权胜（弃权胜）。

（4）对方失去资格胜（失格胜）。



- (5) 主裁判判罚犯规胜（犯规胜）。
- (6) 得分分差胜。



### 知识链接

#### 跆拳道礼仪

跆拳道运动极其重视礼仪，是以敬礼的形式体现出来的。

1. 练习时的礼仪。

- (1) 练习者进入场地时，首先向老师敬礼。
- (2) 练习前双方相互敬礼，练习后再次相互敬礼。

2. 比赛开始前的礼仪。

(1) 运动员依照主裁判“立正”“敬礼”的口令，立正向陪审席行标准礼，标准礼为鞠躬的自然姿势，腰部前倾30度~90度，头部下倾45度，两手握拳贴于双腿两侧。

(2) 运动员依主裁判“向左向右转”的口令，内转相对，立正站好，再依“敬礼”的口令，相互敬礼。

3. 比赛结束后的礼仪。

- (1) 比赛结束后，运动员在各自的位置相对站立。
- (2) 运动员依主裁判“立正”“敬礼”的口令，相互敬礼。
- (3) 运动员依主裁判“向左向右转”及“敬礼”的口令转向监督官，向监督官行标准礼。

### （三）重大赛事

奥运会跆拳道比赛、世界跆拳道锦标赛、跆拳道世界杯赛、世界青年跆拳道锦标赛等。



### 知识链接

#### 跆拳道的晋级升段

跆拳道用级别和段位来表示练习者的学识造诣、技术水平和功力高下，分为十级和九段。初学者从跆拳道十级开始逐渐升至一级，然后才能进入段；段位则是从一段逐渐升级至九段，段位越高代表跆拳道水平越高。

跆拳道从十级到一级是初学者的等级标准，以不同颜色的道带表示不同的级别。晋



升段位后，都以黑道带表示，一段至三段是跆拳道新手段位，四段到六段属于高水平段位，七段到九段是授予那些在跆拳道专业上有很高学识造诣的杰出人物或对跆拳道运动有杰出贡献的人。黑带段位的高低是通过黑色道带上的特殊标记区分的。

## 二、学习方略

跆拳道以腿法为主，技术包含：直拳、前踢、横踢、侧踢、下劈、勾踢、后踢、后旋踢，其中横踢、后踢、下劈、后旋踢为核心技术，也是跆拳道比赛中重要的得分手段。

### 1. 横踢

(1) 动作要领。

横踢技术是跆拳道最主要的实战腿法。实战姿势开始，右脚蹬地，重心前移至左脚，右脚屈膝上提，两拳置于胸前；左脚前脚掌碾地内旋，髋关节左转，左膝内扣；随即左脚掌继续内旋至180度，右腿膝关节向前抬至水平状态，小腿快速向左前横向踢出；击打目标后迅速放松收回小腿。右腿落回原地成实战姿势。



横踢延伸技术：

- ①前腿横踢—抢攻、迎击、中位、高位。
- ②双飞—抢攻、迎击、中位、高位。
- ③360度横踢—抢攻、中位、中位、高位。
- ④后腿横踢—抢攻、迎击、反击、中位、高位。

(2) 攻击部位。

横踢攻击的主要部位有头部、胸部、腹部和肋部。

(3) 练习方法。

- ①横踢技术分解练习。



- ②横踢技术脚靶单一技术练习，巩固强化技术路线与方法。
- ③横踢技术脚靶连击练习，练习技术连击转换能力。
- ④结合步法横踢技术脚靶练习，移动中寻找击打时机和距离。
- ⑤结合得分部位横踢练习，腹部、头部选择练习。

## 2. 后踢

### (1) 动作要领。

实战姿势开始。两脚以两脚掌为轴均内旋约180度，身体之右转约90度，两拳置于胸前。上体右转时扣肩转头，右脚蹬地将蹬地的力量与上体拧转的力量合在一起，左脚掌为轴内旋约90度，同时将右大小腿收紧并夹紧大腿，然后向后直线踢出，自然收腿转身成为新的实战姿势。



### (2) 攻击部位。

膝部、腹部、裆部、胸部和头面部。

### (3) 练习方法。

- ①后踢技术分解练习。
- ②后踢技术脚靶单一技术练习，巩固强化技术路线与方法。
- ③后踢技术脚靶连击练习，练习技术连击转换能力。
- ④结合步法后踢技术脚靶练习，移动中寻找击打时机和距离。
- ⑤结合得分部位后踢练习，腹部、头部选择练习。

## 3. 下劈

### (1) 动作要领。

实战姿势开始，右脚蹬地，重心前移至左脚。同时，右腿以髋关节为轴屈膝上提，两手握拳置于胸前；随即充分送髋，上提膝关节至胸部，右小腿以膝关节为轴向上伸直，将右腿伸直举于体前，右脚过头脚尖勾起。然后放松向下以右脚后跟快到击打目标时脚面绷平（同时腰部发力）下压击打，力量在空中快速爆发，右脚自然落地成实战姿势。



准备

提膝 1

提膝 2

上蹬

展胯下压

还原

### (2) 攻击部位。

劈腿的主要攻击部位有头顶、脸部和锁骨。另外，离合下劈是打近距离的，主要是贴靠时分开的一瞬间使用；外摆下劈是打远距离的，用的是脚底。如果近距离时用外摆下劈，可以用脚背击打；而在两者的距离之间是前面提到的下劈。

### (3) 练习方法。

- ①下劈技术分解练习。
- ②下劈技术脚靶单一技术练习，巩固强化对技术路线与方法的掌握。
- ③下劈技术脚靶连击练习，练习技术连击转换能力。
- ④结合步法做下劈技术脚靶练习，在移动中寻找击打时机和距离。
- ⑤结合得分部位做下劈练习。

## 4. 后旋踢

### (1) 动作要领。

实战姿势开始。两脚以两脚掌为轴均内旋约180度，身体随之右转约90度，两拳置于胸前。上体右转，与双腿拧成一定角度。右脚蹬地将蹬地的力量与上体拧转的力量合在一起，右腿继续向右后旋摆鞭打，同时上体向右转，带动右腿弧形摆至身体右侧，右腿屈膝回收；右脚落到右后成实战姿势。



准备

转身 1

转身 2

后旋

摆腿

还原



(2) 攻击部位。

后旋踢攻击的主要部位有面颊和胸部。

(3) 练习方法。

- ①后旋踢技术分解练习。
- ②后旋踢技术脚靶单一技术练习。
- ③后旋踢技术脚靶连击练习。
- ④结合步法后旋踢技术脚靶练习。
- ⑤结合得分部位后旋踢练习。



### 专家建议 ▶

#### 练习跆拳道的安全提示

跆拳道实战练习时，要充分做好准备活动，并做到以下几点。

1. 着跆拳道服装，正确佩戴跆拳道护具。
2. 在跆拳道场地上进行实战练习。
3. 运用正确技术，结合实战攻防步伐进行实战练习。
4. 严格遵守跆拳道运动规则。

1. 跆拳道精神是什么？谈一谈你是怎么理解跆拳道精神的。
2. 如果一个月后你将参加市青少年跆拳道锦标赛，请尝试独立制订赛前训练计划。
3. 自我学习评价。

评价内容	评价等级 (1-很差; 2-较差; 3-一般; 4-较好; 5-很好)				
	1	2	3	4	5
基本技术					
实战运用					
体能					
对规则的理解					
对意志品质的锤炼					



一张地图、一个指北针，最短的时间内依次通过地图上的各个标志点，这就是神秘而魅力四射的定向运动。定向运动不仅考验体能，也是对陌生环境的适应力、迅速识别方向的能力、最佳路径选择能力的综合锻炼。定向运动作为一项健康的智慧型体育项目，是智力与体力并重的运动，需要我们具备团队合作、瞬间明辨、有效时间管理、分析问题 etc 能力。

## 一、项目全貌

### （一）项目简介

定向运动起源于瑞典，最初是一项军事体育活动。“定向”一词在1886年首次使用，意为在地图和指北针的帮助下“穿越未知地带”。1895年，瑞典的斯德哥尔摩和挪威奥斯陆的军营区举办的定向比赛，标志着定向运动作为一种体育比赛项目的诞生。1932年，举行了第一次世界定向运动比赛；1948年，挪威人绘制了世界上第一张用于定向比赛的地图；1961年5月，为适应定向越野在全世界范围内的普及和发展，热衷于定向越野的人们聚集在丹麦首都哥本哈根，成立了国际定向运动联合会，简称国际定联，确定其成为正式的比赛项目，制定了一系列比赛规则和技术规范。定向运动包括徒步定向（如定向越野跑、接力定向等）和工具定向（如山地车定向、滑雪定向等），本节我们主要介绍徒步定向。

### （二）场地器材

定向运动的场地和地图；指北针；点标旗；机械打卡设备或电子打卡设备。



点标旗



指北针

### （三）比赛规则

#### 1. 犯规

有下列行为之一即为犯规，取消比赛资格。

- （1）有意妨碍他人比赛（包括犯有同一性质的其他任何不良言行）。
- （2）蓄意损坏点标、点签和其他比赛设施。
- （3）在比赛中搭乘交通工具行进。



(4) 未通过全部检查点，而又伪造点签图案。

## 2. 违例

有下列行为之一被视为违例，应给予警告。裁判人员将根据违例的性质和程度，采取从降低成绩直至取消比赛资格的处罚。

- (1) 在出发区越位（提前）取图和抢先出发。
- (2) 接受别人的帮助，如指路、寻找点标、使用点签。
- (3) 为别人提供帮助，如指路、寻找点标、使用点签。
- (4) 为从对手的技术中获利，故意在比赛中与对手同路或跟进。
- (5) 故意不按比赛规定顺序行进。
- (6) 不按规定位置佩戴号码布。
- (7) 有其他违反比赛规则行为。

## 3. 成绩无效

有下述情况之一，比赛成绩将被判为无效。

- (1) 有证据表明在比赛前勘察过路线。
- (2) 未通过全部检查点，即检查卡片上点签图案不全。
- (3) 点签图案模糊不清，确实无法辨认。
- (4) 在检查卡片上不按规定位置使用点签。
- (5) 在比赛结束（指终点关闭）前不交回检查卡片。
- (6) 超过比赛规定的终点关闭时间（检查点一般也在同一时间撤收）而尚未返回会场。如确系迷失方向，应向附近任意一条大路或原检查点位置靠拢，等候工作人员处理。
- (7) 有意无意地造成国家或他人的重大经济损失和破坏自然风景。由此带来的一切后果，责任由肇事人承担。

## 4. 特殊情况

在定向越野比赛中，某些特殊的情况是可能出现的。

- (1) 检查点被无关人员拿走或遭自然破坏。
- (2) 检查点的位置与图上的位置不符。
- (3) 比赛中出现个人或团体的成绩完全相等。

## （四）重大赛事

瑞典五日赛、世界公园定向精英锦标赛联赛、世界青年锦标赛、世界定向锦标赛、世界大师定向锦标赛等。

## 二、学习方略

### （一）关键技术

#### 1. 认识地图

(1) 了解越野地图的比例尺。地图上某线段的长度与相对应实地水平距离之比，叫作地图比例尺。如地图上长为1厘米的线段，对应实地的水平距离为20000厘米，则地图的比例尺为

1 : 20000。

(2) 认识地图标识和颜色。专用定向比赛地图用不同的标示符号标示, 采用不同的颜色表示不同的地形内容, 层次分明, 清晰易读。

(3) 认识等高线。同一等高线上高度相等; 同一张地图上等高线越多, 山或高地就越高; 相邻等高线位置越近, 则坡度较陡, 同样相邻等高线位置越远, 坡度越缓。

## 2. 用指北针标定地图

(1) 辨别方向。指北针水平放置静止后, 磁针N端(红色)所指方向为北方。

(2) 标定地图。指北针置于地图上方和地图水平放置, 转动地图, 使磁针N端与地图表示的磁北线吻合或平行, 地图标定完成。

(3) 确定行进方向。

① 用指北针上蓝色箭头线连接当前点和目标点, 箭头指向目标点。

② 水平放置地图和指北针, 转动, 让磁针N端和地图上红色的磁力线(红色箭头)方向相同, 俗称“红对红”。指北针上蓝色箭头指定的方向就是我们要行进的方向。



③ 确定行进线路时要考虑的因素。

- a. 在两点之间通常有多条路线可供选择。
- b. 直线距离并不总是最佳选择。
- c. 不同地形行进速度不同。
- d. 沿着公路、小道、输电线等线形地貌较易行进。

④ 我们所说的独特、显著的地貌是指湖泊或高山等。

⑤ 安全参照点是指那些容易找到、离目的地最近的明显地物。



## 知识链接

### 迷失方向了怎么办

1. 当偏差较小或无法标定目前位置时, 可原路返回。
2. 沿道路行进时迷失方向, 可标定地图, 对照地形, 判明是从哪里开始发生的错误以及偏差大小, 然后根据情况另选迂回的道路前进。
3. 越野行进时迷失方向, 应尽早停止行进, 标定地图后选择最适用的方法确定站立点, 然后尽量取捷径插到原来的正确路线上去, 不得已时再返回原路。

## (二) 练习方法

定向运动要求参与者认识地图、明辨方向, 在当前位置和目标位置间做出合理的选择。



初学者学习定向越野应跟着教师、教练走，认知地物符号，认知比较地图上的符号在实际中是什么样子；沿着指定路线走，行进中时刻用指北针给地图定向；按等高线找出一片高地，到顶峰环视判断；借助指北针在没有线形地貌的地形上穿越；练习使用指北针定位并沿着所定方向前进；在起点和每一个点标之间，做出不同的路线行进，进行对比。

参与者还可以做跟随“John”练习。二至四人一组，其中一人（John）拿着地图并选择一点，沿着该点前进，其余的人跟着领队走，并尽量记住沿途显著的地物、地貌。当到达目的地时，跟随者需在地图上指出他们此时所在的位置以及如何到达这里的。然后，换另外一名成员做领队“John”，选择一个新的点标并带路。

1. 如果要在学校附近的森林公园组织定向比赛，我们需要做什么比赛准备？如果需要在比赛中融入生物、地理，甚至是科技、艺术、物理、化学等学科知识内容，你会如何设计比赛？
2. 请你独立设计并组织实施一场以发展普通耐力和力量素质为目标的定向趣味比赛。

评价与思考

设计比赛考虑的因素	定向“站点”和线路的设计	参与者的差异
发展力量素质的练习方法		
力量练习间歇时间控制		
发展耐力的合理负荷		
对规则的理解		
团队合作		





## 第3节 轮滑

轮滑由滑冰运动过渡而来，是一项融健身、竞技、娱乐、趣味、技巧、艺术、休闲、惊险于一体的体育运动项目。练习轮滑不仅可以增强体质，更有助于培养我们勇敢顽强的性格、超越自我的品格、迎接挑战的意志和承担风险的能力，有助于培养我们的竞争意识、协作精神和公平观念。

### 一、项目全貌

#### （一）项目简介

轮滑是利用轮子在地面上滑行的体育运动项目，滑行时要脚穿双排或单排轮滑鞋等类似的器材，佩戴头盔等相应护具，采用特殊的身体姿势，靠两脚交替蹬地产生动力进行滑行。轮滑运动形式多样，较为成熟的项目包括速度轮滑、花样轮滑、轮滑球、极限轮滑和自由式轮滑等，是奥运会候选运动项目。



#### （二）场地器材

**场地：**休闲轮滑场地无特殊限制，在水泥或柏油路等平坦的地面都可以进行，但应注意安全，避免在交通繁忙的公路上进行轮滑。速度轮滑的场地一般是硬木地板或十分平整光滑的水磨石、水泥或合成胶地面，跑道为椭圆形，周长在125~400米，宽度不少于5米。花样轮滑场地一般设在室内，长不少于50米，宽不少于25米，地面以平整、光滑的硬木板地面最佳，也可根据条件采用水磨石、水泥或合成胶地面。

**器材：**轮滑鞋、护具（包括头盔、护掌、护肘、护膝）。





### （三）比赛规则

#### 1. 速度轮滑

包括场地跑道比赛和公路比赛两种，在规定赛道上完成规定距离，用时较短者获胜。在比赛过程中，严禁运动员接受任何形式的帮助；各项比赛的滑跑途中，运动员应沿着一条假想的直线滑行，不得以曲线滑行；在超越过程中，不允许给其他运动员制造障碍；禁止拉、推、阻碍或者援助他人滑行；禁止运动员的轮滑鞋触及跑道界限以外的地面；运动员摔倒后，须自己站起来继续比赛，不得由他人帮助；只要不妨碍比赛的进行，运动员可以修理出故障的轮滑鞋。运动员如违反上述规则，可能被取消该项比赛的成绩。

#### 2. 花样轮滑

分为规定图形滑、自由滑、双人滑和双人舞4个项目。参赛各队每项比赛可以有3人参加，男女总计12人。评委根据动作的难易程度、舞姿的优美程度打分。

#### 3. 自由式轮滑

##### （1）花式绕桩。

要求在音乐伴奏下，选手在绕障碍的同时肢体完成各种花式动作。花式绕桩的总表演时间为2分钟（可有5秒的时间出入），从音乐响起开始计时，运动员表演开始后15秒钟内必须进桩。

##### （2）速度过桩。

要求选手用最快的速度绕过所有的障碍桩，由于高水平运动员之间的成绩差距微小，因此赛场上一个微小的失误就能轻易拉开名次。比赛要求运动员在听到发令声后起跑加速，必须是以单脚的形式进桩并绕桩，在绕桩过程中，不允许换脚或抬起脚落地，否则成绩视为无效。

#### 4. 轮滑球（陆地冰球）

轮滑球被誉为轮滑项目的最高境界。值得注意的是双排轮滑球比赛使用的是真正的圆球，而单排轮滑球比赛（陆地冰球）使用的是球饼。

轮滑球是一项不直接接触球的运动，比赛队员穿着双排轮或单排轮进行比赛，比赛双方各上4名场上队员和1名守门员。

#### 5. 极限轮滑

极限轮滑也叫特技轮滑，按个人意愿与习惯可以选用直排或双排极限轮滑鞋，专业场地分道具赛和半管（U形池）。

### （四）重大赛事

国际赛事：轮滑世界锦标赛、亚洲轮滑锦标赛等。

国内赛事：全国轮滑锦标赛、全国中学生轮滑锦标赛等。

## 二、学习方略

### (一) 关键技术

#### 1. 基本站立

(1) V字站立法：两脚跟相靠，成V字站立，上体立直。



(2) 平行站立法：两脚平行站立，两脚之间一拳距离，上体稍前倾。



(3) A字站立法：两脚平行站立，与肩同宽，两膝关节微屈，上体立直，用鞋轮中刃或微内刃站立。



#### 2. 直线滑行

(1) 推步一：双手前伸，膝盖微屈，重心前倾。滑行中重心略微左移，右脚内刃向侧方蹬地，待右腿蹬直后迅速提膝收腿，双脚成平行站立姿势，换重心右移左腿蹬地收腿，两脚交替完成连贯直线滑行。



(2) 推步二：双手扶膝（支撑腿），膝盖弯曲呈直角，重心前倾。滑行中重心移动至支撑腿正上方，做到头、膝盖、脚成一条直线，发力腿向侧方蹬地。两脚交替蹬地完成连贯直线滑行，要求先移重心再蹬腿。



(3) 推步三：摆臂直线滑行。摆臂是配合身体各部位协调做功的重要因素，尤其在提高蹬地功率和加快滑行动作频率、调节身体平衡方面有重要作用。滑行中注意摆臂动作要与蹬地幅度、频率和节奏相适应。摆动时，两臂以肩关节为轴，手半握拳或者微屈，前摆不超过鼻尖，手臂自然弯曲；后摆至与躯干平行，手臂伸直。蹬地腿同侧臂向前摆动，异侧臂向后摆动。蹬地时体会利用体重蹬地，把重心推至支撑腿一侧，根据蹬地角度和蹬地力量对应调整支撑腿的弯曲程度和摆臂幅度。

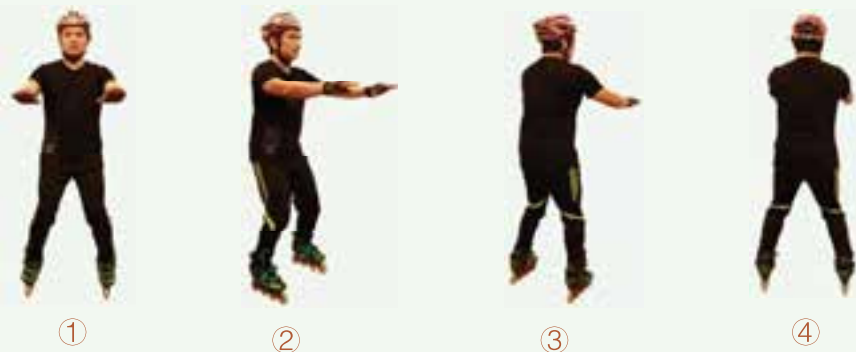


### 3. 弯道滑行

#### (1) A字转弯。

A字转弯是直线滑行的入门转弯方式，是一种惯性滑行转弯，容易掌握，稳定性强。

动作要领：在一定的滑行速度前提下，保持A字站立的滑行姿势，弯道外侧的脚微压内刃，弯道内侧的脚放松，身体重心保持在两腿中间，并且从进入转弯到出弯之后，两脚之间距离保持不变。



#### (2) 平行转弯。

平行转弯是另外一种常用的惯性滑行转弯方式，在高速滑行状态下仍能进行角度较大的转向。

动作要领：入弯时两脚一前一后平行错开，弯道内侧的脚稍向前并压外刃，弯道外侧的脚稍向后并压内刃，身体重心向弯道内侧倾斜，同时身体从头到脚的纵轴线也向弯道内侧倾斜。



#### (3) 弯道交叉步。

弯道交叉步是标准速滑的转弯动作，可利用弯道进行加速。

动作要领（以逆时针滑行为例）：入弯时为静蹲姿势，身体重心向左侧倾斜，同时右脚用



内刃向外侧蹬出，蹬出后收回至左脚的左前方，此时两脚呈交叉状。右脚收回至左脚左前方的同时，左脚用外刃向外侧蹬出，两脚交替向外侧蹬地完成弯道的加速过程。



①



②



③



④



⑤

#### 4. 刹车

##### (1) V字刹车。

中低速滑行中，可以脚跟并拢呈V字（适用于倒滑），或脚尖并拢呈V字（适用于正滑），用内刃增加轮子与地面的摩擦，同时双脚蹬地产生一个与滑行方向相反的力，从而逐步减速直至停止。

##### (2) 进阶刹车技术“T-stop”。

“T-stop”的原理是由轮子提供摩擦力来使滑行者停止。做动作时，一只脚拖后，几乎处在和滑行脚垂直的位置。双膝稍弯曲，在地面上拖拽后脚的轮子。整个过程中，身体重量主要放在保持滑行的（前）脚上。



#### (二) 练习方法

##### 1. 熟悉轮滑鞋和控轮练习

- (1) 原地错步。
- (2) 原地高抬腿。
- (3) 平行行走。

##### 2. 基本姿势练习

标准速滑基础姿势简称“静蹲姿势”。姿势要领：两脚平行且两脚尖向前，两脚打开约一拳宽；膝盖弯曲下蹲，大腿与小腿角度约110度~120度，小腿与地面角度约60度~70度，膝盖之间的距离与脚保持同宽；弯腰俯身，抬头向前，脊椎自然弯曲不僵直，保持背与地面平行，头抬起目视前方7~10米处地面；双臂自然背后。

##### 3. 基本技术练习

直线滑行练习；刹车技术练习；弯道滑行练习。

##### 4. 滑行辅助练习

轮滑滑行姿势的相对应陆地模仿练习。

##### 5. 身体素质练习

跳绳、平板支撑、左右跨跳。



**专家建议** ▶

**轮滑运动的安全注意事项**

1. 运动前要做好准备活动。
2. 佩戴合适的护具，如轮滑专用的护腕、护肘、护膝及头盔等。
3. 运动前要检查轮滑鞋的螺丝等紧固部件，检查运动场地。
4. 禁止做危险或妨碍他人的动作，不在公路上滑行，最好在人少车少的地方练习。
5. 学会在摔跤时做自我保护。当要向前或向侧摔倒时，要主动屈膝下蹲，用双手撑地缓冲，减小摔倒的力量；当要向后摔倒时，也要主动屈膝下蹲，降低重心，尽量让臀部先坐下，并注意保护尾骨，同时低头团身，避免头部向后仰磕地。摔倒时应尽量避免直臂单手撑地，这样很容易损伤手腕。

1. 如果让你来协助体育老师策划或编排一项学校运动会中轮滑运动的展示活动，你会如何策划或创编？

参加展示的学生	一个月后能掌握的技术	训练方略	展示编排策略
没有轮滑基础			1.
有一定轮滑基础			2.
轮滑“高手”			3.

2. 对于没有轮滑运动基础的高一学生，你如何能在一个月让他们成为“高手”参加展示？你知道他们需要在体能、技术等方面做哪些准备工作吗？

评价与思考



## 第4节

# 花样跳绳

你在生活中或者电视上看到过跳绳吗？你知道跳绳也是一项竞赛项目吗？你看过花样跳绳比赛吗？跳绳需要参与者眼、手、脚和躯干多关节协调配合，是一项综合锻炼我们身体形态、身体匀称度及身体素质的运动项目。让我们一同走进花样跳绳学习篇。

### 一、项目全貌

#### （一）项目简介

跳绳起源于中国，至今已有一千多年的历史。古代跳绳方式多样，内容丰富，参与人数众多，当时很多名人称之为“荡绳”或“跳白索”。在南北朝时单人跳绳即已出现，多人跳绳至明代才开始出现。因其受众人群众广、器材简单、场地要求低、安全性高等特征，在中小学体育运动领域占据重要的地位。

#### （二）场地器材

民间的跳绳活动对场地的要求不高。正式比赛场地的地面须平整光滑，应为优质运动木地板或跳绳专用塑胶场地，无影响比赛的隐患。比赛场地四周至少有3米宽的无障碍区，比赛区上空的无障碍空间，至少高于地面4米。

跳绳器材主要由绳柄、绳体、绳轴等构成。

绳柄：近似圆柱形，长度为20厘米左右。

绳体：种类有线绳、塑料绳、麻绳、钢丝绳和竹节绳，竹节绳有绳珠，长度可调节，根据个人的身高而定。

绳轴：连接绳柄与绳线之间的零件，可旋转，减少摩擦，可有可无，一些跳绳器材将绳轴和绳柄设计为一体。

#### （三）比赛规则

##### 1. 上场队员

1人。

##### 2. 计数赛

30秒单摇跳、30秒双摇跳、3分钟单摇跳、连续三摇跳。次数多者名次列前。





### 3. 花样赛

比赛根据动作难度、创意编排、音乐配合等评判指标由裁判员进行打分，得分高者，名次列前（难度分值不到25分的，只记总分，不计名次）。



#### 知识链接

##### 跳绳比赛和花样跳绳比赛

跳绳比赛按年龄可分为中老年组（45周岁及以上）、青年组（19~44周岁）、少年组（13~18周岁）和儿童组（5~12周岁）。

按参赛选手类别可分为小学组、初中组、高中组、普通院校组、专业院校组、特教组、精英乙组（14周岁以下）、精英甲组（15周岁以上）、社会俱乐部组。

花样跳绳比赛是在规定的时间内按照跳绳运动的基本规律，合理运用身体姿势的变化或人、绳之间的配合，凭借选手的想象力和创造性将各种单绳技术动作有机地融合在一起，全面展示单绳项目的技巧性和艺术性。单绳花样初级和中级比赛固定音乐，高级和精英级比赛自配音乐。音乐可以烘托气氛、转换节奏、激励队员情绪，音乐旋律、速度、力度等可与跳绳动作相融合，成为一个协调、和谐、完美的整体。

#### （四）重大赛事

国际赛事：亚洲跳绳锦标赛、世界跳绳锦标赛、跳绳世界杯赛、国际跳绳公开赛等。

国内赛事：全运会（群众比赛项目）、全国跳绳联赛、全国跳绳冠军赛暨年度总决赛、全国跳绳锦标赛、全国青少年跳绳锦标赛、全国跳绳大众锻炼标准通级赛等。



#### 拓展阅读

##### “跳绳”的由来

明朝刘侗在《帝京景物·灯市》中记载：“（元夕）二童子引索掠地，如白光轮，一童子跳光中，曰跳白索。”当时绳索的颜色多为白色，因此在当时称为“白索”。此处描述的是在当时燕京元夕灯市上人们玩耍的一种时令游戏。据史料记载，这种跳白索的活动，在我国北方流传了近一千四五百年之久。明朝也有关于跳绳的相关记载：“以丈许长绳，两儿对牵，飞摆不定，难以凝视，若百索然，其实一索也。群儿乘其动时，轮跳其上以能过者为胜，否则为绳所律，听掌绳者以绳击之以示罚，名曰跳百索。”清朝将跳绳称为“绳飞”。民国以后称为“跳绳”，此名沿用至今。



## 二、学习方略

### (一) 关键技术

#### 1. 基本动作

动作方法：双手分别在对应体侧位置打开。

主要动作：一跳一摇（单直摇）、两跳一摇等。

动作要求：前脚掌着地，躯干保持正直或微前屈，大臂靠近肋骨、小臂自然下垂和用手腕摇绳发力。

#### 2. 交叉动作

动作方法：在完成单摇动作时，手臂与手臂或手臂与身体其他部位出现交叉动作的跳绳花样。

主要动作：基本交叉、膝后交叉、背交叉等。

动作要求：前脚掌着地，大臂靠近肋骨、小臂自然下垂和用手腕摇绳发力。

#### 3. 多摇动作

动作方法：多摇动作为起跳后至落地前绳子在空中至少经过脚下两次的跳绳动作。

主要动作：双摇、三摇等。

动作要求：前脚掌着地，躯干保持正直或微前屈，大臂靠近肋骨、小臂自然下垂和手腕快速摇绳。

#### 4. 力量动作

动作方法：力量动作是指从力量动作开始或以力量动作结束的，与跳绳动作连贯配合的动作。力量动作绳子须过身体，从跳绳动作进入力量动作和从力量动作出来做跳绳动作作为不重复的动作。

主要动作：单摇加单、双手俯卧撑，反单摇加前撑等。

动作要求：力量动作必须在不影响跳绳运动速度、幅度、美感的前提下完成。

#### 5. 体操动作

动作方法：指连接、穿插有与跳绳动作连贯配合的身体有翻转的体操动作。

主要动作：前滚翻过基本单摇、前空翻过基本单摇等。

动作要求：体操动作必须在不影响跳绳运动速度、幅度、美感的前提下完成。

#### 6. 放绳动作

动作方法：放绳花样是指在完成跳绳动作时，连接、穿插有单、双手放接绳的动作。

主要动作：单手放绳、双手放绳等。

动作要求：放绳动作必须在不影响跳绳运动速度、幅度、美感的前提下完成。

### (二) 练习方法

#### 1. 徒手练习

学习和了解跳绳的基本动作和基本方式，如练习徒手摇绳动作。

2. 空绳练习

掌握跳绳、摇绳姿势以及基本练习要领。

3. 单个动作练习

掌握每个动作的技术要领。

4. 专项体能练习

腰腹部肌肉力量、上下肢肌肉力量、平衡练习及协调性练习等。

1. 如果观看花样跳绳比赛，你会从哪几个方面来评价呢？
2. 在比赛中，参赛队员要有吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，并且要正确看待比赛的结果。如果队友在大赛中出现失误，你该如何做呢？
3. 自我学习评价。

评价与思考

评价内容	评价等级 (1-很差; 2-较差; 3-一般; 4-较好; 5-很好)				
	1	2	3	4	5
对基本动作的掌握					
对动作创意的了解					
绳饱满度的保持					
对难度等级的评定					
对规则的理解和运用					
团队合作					



## 第5节

# 腰旗橄榄球

你看过美国每年最盛大的体育赛事——“超级碗”比赛吗？你喜欢玩“撕名牌”游戏吗？你是否想过，有一项运动可以将两者结合在一起，既有激烈地奔跑、躲闪、传球、接球，又需要冷静的配合、精细的谋略？这就是在全世界都非常流行的一项运动——腰旗橄榄球。通过学习，我们可以知道腰旗橄榄球的比赛规则，能快速有效地掌握腰旗橄榄球的基本技术。

### 一、项目全貌

#### （一）项目简介

腰旗橄榄球源于美式橄榄球，以参赛者佩戴腰旗而得名。最开始时是美式橄榄球的一个训练内容，后来逐渐演变成独立的运动项目。它既强调勇猛顽强、团队作战的精神，又降低了橄榄球运动的危险性，减少复杂的环节，增加趣味性，尤其适合在青少年中开展。2003年，腰旗橄榄球传入我国。



#### （二）场地器材

##### 1. 场地

比赛在标准的天然草或人工草足球场进行。根据人数的多少和年龄的不同，场地可以是长70米、宽30米，或长60米、宽25米的长方形区域。

##### 2. 器材

（1）橄榄球：训练和比赛时，中小學生可以用“6”号橄榄球（长轴27厘米、横切周长47.5厘米），大学生使用“9”号橄榄球（长轴28.5厘米、横切周长53厘米）。

（2）球衣：带袖或无袖的宽松或紧身的速干面料的球衣。

（3）腰旗：使用插拔型腰旗，比赛时旗子自然下垂，放置在腰两侧。

（4）手套：增强接球的摩擦力，保温并保护双手。

（5）球鞋：可以使用橡胶钉的足球鞋或者橄榄球鞋。

（6）手腕战术板：选配器材，通常用于四分卫记录战术，便于比赛使用。

（7）护齿：为了球员安全，比赛中必须佩戴护齿。

### （三）位置介绍

#### 1. 进攻组球员

（1）四分卫（简称QB）：要具备聪明的头脑和扎实的传球技术；向队友传达战术并组织每档进攻；站在中锋身后，传达开球信号给中锋；可以选择将球交递或者传球给其他队友；当四分卫接到中锋的开球后可以向后传球，并越过启球线接球。

（2）中锋（简称C）：要具备熟练地胯下开球技术；每次分段进攻时，中锋将球从胯下传递给四分卫；中锋开球后，可以越过启球线去接球；根据战术需要，中锋可以通过短开球或者长开球两种方式把球传递给四分卫。

（3）外接手（简称WR）：要敏捷、快速、灵活、接球稳固，能在移动中接住四分卫的传球并突破防守。

（4）跑卫（简称RB）：也称为跑锋，要具备快速奔跑、变向、躲闪的能力；站在四分卫的正后或侧后方，接四分卫的交递球后向前跑动，突破防守；根据战术需要，跑卫也可以接四分卫的向前传球，可以和跑卫进行真、假交递。

#### 2. 防守组球员

（1）角卫（简称CB）：要具备快速灵活的脚步、敏锐的观察力；主要负责防守进攻组的外接手和跑卫。

（2）线卫（简称LB）：根据战术，线卫主要防守中间区域或者突袭四分卫。

（3）安全卫（简称S）：是防守组的最后一道防线；根据职责安全卫又可以分成强侧安全卫和游卫；要有宽阔的视野，要能快速移动、抄截或拔旗；当采用防跑卫战术时，通常会在后场只安排一名安全卫。



### 知识链接

#### 进攻犯规与判罚

犯规名称	具体内容	处罚方式
进攻越位 / 提前移动	攻方在开球前任意队员越过开球线或球员就位启球线后，且中锋开球前，球员模拟进攻开始的动作	从开球点向后退5米，失去一次进攻机会
非法列阵移动	攻方在开球前多于1人横向移动。移动中的队员向进攻方向移动	从开球点向后退5米，失去一次进攻机会
非法移位	攻方队员没有占据位置1秒钟以上	从开球点向后退5米，失去一次进攻机会
进攻护旗	持球队员为躲避防守队员扯旗，拨、推、打、捂等动作为躲避防守而做出的鱼跃或者俯冲	从犯规点向后退10米，失去一次进攻机会



(续表)

犯规名称	具体内容	处罚方式
进攻撞人	持球队员冲撞防守队员，包括低头用胸、肩、手臂去接触防守队员	从犯规点向后退10米，失去一次进攻机会
非法跑动进攻	非跑区内采用跑球战术进攻	从开球点罚5米且失去一次进攻机会
七秒违例	持球人在7秒的时间内没有把球传出发球线或跑出发球线	从开球点罚5米且失去一次进攻机会
非法传球	越线传球或者第二次向前传球（从开球点判罚）	从开球点罚5米且失去一次进攻机会
进攻方违反体育道德	进攻队员故意冲撞对手，辱骂球员或裁判员，情节严重者取消比赛资格	从犯规点向后退10米，失去一次进攻机会

## 二、学习方略

### （一）关键技术

#### 1. 四分卫传球技术

四分卫是球队的核心，负责组织每一次进攻，不但要有精湛的传球技术，还要具备聪明的头脑、出色的领导能力，以及稳定的心理素质、随机应变的能力。

##### （1）持球手型。

五指自然张开，握住球的中后部，中指或无名指的第二节握在缝合线的第一格内。食指和大拇指包住球尖，掌心 and 球保持缝隙，持球时发力适中，不要太紧。



##### （2）预备姿势。

双手持球于胸前，两脚自然开立，两膝微屈，肩对准传球方向，眼睛注视传球目标。

##### （3）引球动作。

向后转体、持球手抬肘引球至头部后上方积蓄力量，肘略高于肩。

##### （4）发力动作。

前侧脚快速向前迈一小步，后侧脚踏地、向前转髋、转肩、大臂带动小臂，当球尖向前时，手指向前轻微快速拨球的缝合线，使球产生旋转。球离手时，五指分开、手掌向外、拇指向下，发力的整个环节快速、放松、连贯。

##### （5）随挥动作。

球出手后，手臂继续向前做鞭打动作，手心张开向外顺势落到大腿侧前方。

## 2. 中锋技术

中锋是腰旗橄榄球中非常关键但又容易被忽视的位置。中锋能否把球准确地传到四分卫手中，直接影响到四分卫传球质量的好坏。中锋是与四分卫距离最近的接球手，在场上战术需要临时变化时，四分卫可以随时和中锋交流。

### (1) 持球手型。

五指自然分开，握住球上部，拇指放在缝合线上方，球的底部触地。



### (2) 准备动作。

双脚开立，略宽于肩，脚尖向前，屈膝、直背、目视前方，重心略靠前，持球手臂前伸。如果四分卫用右手传球，中锋就用左手持球；四分卫用左手传球，中锋则右手持球，球的位置在头与地面垂直线的前方。

### (3) 启球动作。

中锋听到四分卫口令后，迅速将球离地，向内转动手腕，球的纵轴与启球线平行，缝合线向上，从胯下将球交给四分卫。整个过程四分卫与中锋目视前方，不要低头。

### (4) 接球动作。

四分卫接中锋球时，屈膝半蹲，五指分开、微屈，掌跟相对，四分卫传球手的手背贴在中锋臀部。接到球后，四分卫迅速做好传球准备。





### (5) 中锋长开球动作。

有时候，为了远离防守球员，获得更多时间，中锋要长开球给四分卫。

四分卫站在中锋身后约5米处，中锋的持球手型和传球手形基本相同，在四分卫发出口令后，迅速从胯下向后抛球，大臂发力，带动小臂，当球出手时，手指快速拨球，使球产生旋转，飞向四分卫胸前。



## 3. 外接手技术

外接手需要有稳定的接球技术、快速的奔跑技术和摆脱防守技术。

### (1) 启动前的准备姿势。

比赛中，外接手在跑动中接住四分卫的传球。在接球时，通常会侧对、面对、背对四分卫。因此，外接手在跑动前要做好正确的准备姿势。身体朝向正前方，双脚前后站立，重心前倾，内侧脚在前，双手自然下垂或曲臂置于胸前。

### (2) 接球手型。

接腰部以上位置的球时，双手五指张开，手指微曲，掌心向前，拇指与食指相对成三角形。背向接球时，双手五指分开，小指相对，掌心、眼睛、肩膀朝向来球方向。





接腰部以下位置的球时，五指分开，手指微曲，两小指相对，掌心向上，或者五指分开，掌跟相对。

### (3) 接球动作。

正面和侧面接球时，眼睛盯住球，身体朝向来球方向，提前伸出手臂，接到球的一瞬间，迅速缓冲，将球引致胸前，接到球后，用手指包住球尖，用手臂加紧球身，保护住球。

背向接球时，眼睛、肩膀、掌心朝向来球方向，提前伸手臂，接到球的一瞬间，迅速缓冲，引致胸前，用手臂加紧，保护好球。

## 4. 跑卫技术

跑卫根据战术需要通常站在四分卫身后或斜后方，有时也会站在外接手位置。主要职责是持球向前推进，要有灵活的脚步进行变向、转体、晃人等动作。

### (1) 持球动作。

五指自然分开，扣在球的顶部，借助手腕、小臂、大臂将球牢牢控制在肋下。

### (2) 交递球动作。

四分卫给跑卫交递球时，跑卫提前做好准备动作，两个小臂平行，双手上下相对，置于腹部，靠近四分卫方向的手臂在上，远离四分卫的手臂在下。

四分卫单手或双手持球，手掌面向跑卫，迅速将球放置在跑卫腹部，跑卫接球的一瞬间上身前倾，重心降低，用手臂、腹部、胸部护住球，快速向前移动，随后再用单手持球动作向前跑动。



## 5. 防守组技术

防守组球员包括角卫、线卫、安全卫，他们都需要掌握相同的技术，如准备姿势、后退跑、侧身跑、突袭四分卫、拔旗。

### (1) 防守准备姿势。

两脚开立略宽于肩，屈膝、直背、手臂放松、双眼目视前方。



## (2) 倒退跑。

防守球员通常面对进攻球员，因此在启球后的几秒内是倒退跑观察进攻。倒退跑时，眼睛盯住对应的进攻球员，半蹲姿势，重心靠前，快速摆臂后撤，上身前倾。

## (3) 侧身跑。

积极摆臂，侧身快速前行，脚尖指向行进方向，转头看进攻球员。

## (4) 拔旗技术。

保持眼睛盯住持球队员的腰部，因为持球队员在做假动作干扰防守队员时，通常会快速地移动头、手臂、腿，但是腹部不会快速移动。

防守队员不要过度紧张，需要适度的放松，保持屈腿，随时冲向任何方向。

## (二) 基本战术

### 1. 基础进攻战术

(1) 短距离进攻战术：两侧外接手和跑卫都跑到启球线前5米处准备接球，中锋中路直下，如果防守球员前压，中后场有机会，四分卫可以选择中锋。

(2) 中场的交叉传球战术：在一定程度上破坏对方的联防战术。两侧外接手10米向内跑动，中锋和跑卫在启球线前5米处向外移动，四分卫要快速寻找最佳接球位置。

(3) 典型的传球战术：左侧外接跑到防守区域的后方，跑卫与中锋向右做掩护，右侧外接手从他们身后切入准备接球。四分卫的第一选择是右侧外接手；或是右侧外接手先移动为中锋和跑卫做掩护，四分卫第一传球选择是中锋。

### 2. 基础防守战术

(1) “3—2区域联防”：前场的3名防守队员，每人各负责三分之一的区域，后场的2名安全卫各负责二分之一区域。

(2) “2—3区域联防”：防守组前场2名角卫各负责二分之一区域，后场3名队员各负责三分之一区域，这是一个防长传球的战术。

(3) “4—1人盯人”：当防守队员能力较强时，可采用人盯人战术，更有针对性。

## (三) 练习方法

### 1. 速度与敏捷性练习

#### (1) BOX练习法。

用锥桶摆成长、宽8米的正方形，任意一个点作为起点。队员沿正方形4条边线或对角线分别做不同的练习动作（跑步、滑步、交叉步、爬行、倒退跑等）。不同的方向、动作可以产生很多组合。

#### (2) “L”移动。

将3个锥桶相距4.5米，摆成一个直角三角形。从起点出发，向前跑动到第一锥桶，然后向右转沿内线切入，跑到第二锥桶，再转身跑按照原路线沿直线跑回起点。

## 2. 四分卫练习

### (1) “8”字绕环移动。

场地上放置2个高锥桶或标志物，间隔2米。四分卫侧身围绕锥桶做“8”字滑步移动，目视前方，移动过程中不能触碰物体，两个方向分别练习，最后将球传出。

### (2) 单膝传球。

传球动作的上肢强化训练，2人一组，相距5~8米，单膝跪地，转髋、抬肘、引球至肩上，相互传球，传球时将注意力集中在腰部以上。

## 3. 外接手练习

### (1) 移动路线接球。

在路线练习中有一个内侧、外侧的概念，四分卫和中锋是进攻的中轴线、是内侧，两侧的边线方向称外侧。有“FLAT、LANT、HITCH、QUICK IN、POST”等路线。

### (2) 连续往返接球练习。

设置2个标志物，间隔10米。一名外接手站在标志物后，在规定时间内，通常是15秒，四分卫将球传到中间区域，外接手在两个标志物之间快速折返跑连续接球。每当接到一个球后迅速将球扔给队友，时间停止后统计接球成功率。

## 4. 跑卫练习

### (1) 跨越障碍折返跑。

摆放4个小跨栏或标志物，间隔1米，跑卫单手持球，连续在栏间折返跑2次。

### (2) 连续直角移动练习。

锻炼跑卫的持球快速躲闪能力。在场地上用标志物摆成连续的直角，跑卫从起点出发，沿着标志物分别做横向、纵向的快速移动。

## 5. 防守球员训练

### (1) 后退跑练习。

角卫屈膝含胸，双手置于身体两侧，曲臂，目视前方。向后跨步，重心降低，前后摆臂。由慢到快，由走到跑。后退过程中保持向前看，沿直线移动。

### (2) 后退+转身接球。

防守队员背对抛球队员，根据教练的口令或手势，直线后退跑约5米，然后迅速转身并接球。

## 6. 素质练习

### (1) 快速爬行。

每排2~4人，双手双脚触地，趴在地上，根据教练的手势，快速向前、后、左、右四个方向移动，然后听教练口令，队员快速向前冲刺10米。每人做4~5组。

### (2) 高抬腿+冲刺。

每排2~4人，口令“1”是原地小步跑，口令“2”是原地高抬腿跑，教练反复交换口



令后，让队员全速向前冲刺10米。每人做4~5组。

(3) 左右滑步+冲刺。

每排2~4人，起始动作是原地小步跑，根据教练手势分别向左、右快速滑步移动，4~5次后，听口令全速向前冲刺10米。每人做4~5组。

1. 观看有关橄榄球运动的电影，写一份观后感，思考该运动是如何体现团队精神和遇到困难永不放弃的精神的。

2. 为什么说腰旗橄榄球运动是一项既安全又有趣、既好玩又教育人的新兴体育运动？

评价与思考

项目特性	你的理由
安全的运动	
有趣的运动	
好玩的运动	
教育人的运动	





# 后 记

为了更加有效地通过体育课程培养学生的核心素养，为学生下一阶段的学习和终身发展奠定更加坚实的基础，本教材编写组在《普通高中体育与健康课程标准（2017年版）》的指导下，经过大量的问卷调查、师生访谈等实证调研，根据目前高中体育教学和师资队伍的现状，充分考虑体育学科的特殊性和学科特点，从体育与健康素养篇、运动与专项技能篇对原有教材进行了修订，以使其更加适应国内外体育课程改革的新趋向，有效落实课程标准确定的课程目标和学科核心素养要求。

在教材编写过程中，我们得到了一大批致力学校体育研究、体育师资培养和培训的专家学者的指导，得到了一大批从事高中体育教学和教研的一线教师的投入与参与。他们不仅为教材的编写提供了理论与思想、素材与案例，还参与了技术动作示范的拍摄工作。在此一并表示深深的感谢！

本教材编写组

