



普通高中教科书

TIYU YU JIANKANG

体育与健康

必修
全 一 册

上海教育出版社



普通高中教科书

TIYU YU JIANKANG

体育与健康

必修
全一册

上海教育出版社



主 编 汪晓赞

副 主 编 周 珂 王 晖 董翠香

编写人员 何耀慧 杨 阳 杨 光 张中印 李芳芳 夏 昕 刘身强 舒 翔
贯 军 韩国太 周 婷 宋向阳 邵 荣 陆兴海 卜洪生 张 博
赵治国 孙 亮 舒 健 田 来 苏银伟 马凌波

责任编辑 陈 群 李千里 梁乐天

美术设计 陈 芸 金一哲

图片提供 上海飞果信息技术有限公司 图虫·创意

普通高中教科书 体育与健康 必修 全一册
上海市中小学（幼儿园）课程改革委员会组织编写

出 版 上海教育出版社有限公司（上海市永福路123号）

发 行 上海新华书店

印 刷 上海中华印刷有限公司

版 次 2021年8月第1版

印 次 2021年8月第1次印刷

开 本 890×1240 1/16

印 张 17

字 数 361千字

书 号 ISBN 978-7-5720-1105-4/G·0864

定 价 20.60元

版权所有·未经许可不得采用任何方式擅自复制或使
用本产品任何部分·违者必究
如发现内容质量问题或印、装质量问题，影响阅读，请拨打电话021-64377165

声明 按照《中华人民共和国著作权法》第二十五条有关规定，我们已尽量寻找著作权人支付报酬。著作权人如有关于支付报酬事宜可及时与出版社联系。



致同学们

亲爱的同学，欢迎你进入充满希望和无限可能的高中阶段。成长，是一幅徐徐展开的美丽画卷，伴随着时光荏苒，越来越清晰的是你对未来的向往。在接下来的三年里，你不仅要汲取知识、塑造心灵，同时还要强健体魄。这将是人生发展中无比重要的三年，你需要远离疾病与羸弱，保持心理稳定、情绪乐观开朗，并且能够主动积极地适应你所在的群体和环境。只有这样，你才能为将来迎接更大的挑战做好准备。高中阶段的体育与健康课程学习将促进你达成这样的目标，帮助你在运动能力、健康行为和体育品德三个方面都获得良好的发展。

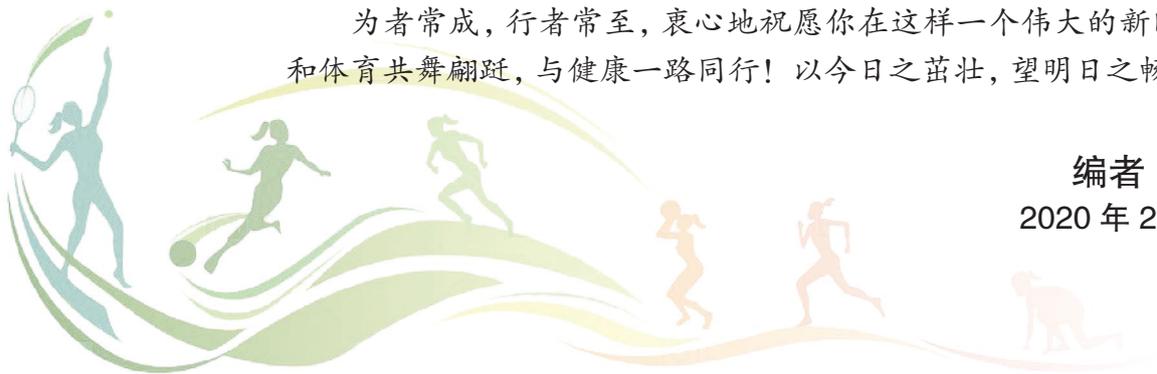
高中阶段的体育与健康课程学习更加强调帮助你找到喜欢和擅长的运动项目，让你能够更好地通过“体育”这一载体去追求健康，让体育锻炼逐渐成为你生活中不可或缺的一部分，从而培养终身体育意识，并终身受益。本教科书就是为了实现这些目标，根据教育部颁布的《普通高中体育与健康课程标准(2017年版)》编写的。在本教科书中，你可以看到球类运动、田径类运动、体操类运动、水上或冰雪类运动、武术与民族民间传统体育类运动、新兴体育类运动等多个运动系列的知识、技能与方法，你可以将体育与健康实践课程中的所学所练与书中内容相互结合，以求深刻理解，达到事半功倍、迅速提高的效果。此外，本书还提供了丰富的体能、健康教育以及体育文化方面的内容，可令你更好地理解体育的健身功能与价值、掌握体育健康促进的方法与策略，参与并享受体育运动。

热爱体育、追求健康不仅是你对自身的塑造和期许，更是我们每个人对于实现“体育强国”目标，投身“健康中国”行动所应尽的责任。只有做自己健康的第一责任人，用健康的生活方式助力中国梦，才能把家国情怀的梦想一件件变为现实。知之不如好之，好之不如乐之，希望你能够通过本教科书的学习和锻炼体验成功、享受乐趣、形成爱好，并深刻感悟体育文化和体育精神的内涵。

为者常成，行者常至，衷心地祝愿你这样一个伟大的新时代能够与体育共舞翩跹，与健康一路同行！以今日之茁壮，望明日之畅想！

编者

2020年2月





目录

第一章 体能 / 1

- 一、体能的重要作用 and 锻炼方法 / 3
- 二、制订体能锻炼计划的步骤 / 8
- 三、体能锻炼计划实施注意事项 / 10
- 四、科学评价体能锻炼效果 / 11
- 五、体能锻炼计划案例 / 12

第二章 健康教育 / 15

- 一、健康的生活方式 / 17
- 二、视力健康 / 22
- 三、健康饮食 / 26
- 四、心理健康 / 29
- 五、社会适应 / 32
- 六、安全运动 / 38
- 七、自我保护 / 43

第三章 篮球、足球、排球运动 / 51

- 一、篮球、足球、排球运动的特点与价值 / 53
- 二、如何提高篮球实战能力 / 54
- 三、如何提高足球实战能力 / 70
- 四、如何提高排球实战能力 / 85
- 五、如何提高篮球、足球、排球运动赛事组织与欣赏能力 / 99

第四章 乒乓球、羽毛球、网球运动 / 103

- 一、乒乓球、羽毛球、网球运动的特点与价值 / 105
- 二、如何提高乒乓球实战能力 / 106
- 三、如何提高羽毛球实战能力 / 116
- 四、如何提高网球实战能力 / 125
- 五、如何提高乒乓球、羽毛球、网球运动赛事组织与欣赏能力 / 133



目录

第五章 田径类运动 / 137

- 一、田径类运动的特点与价值 / 139
- 二、如何提高跑的能力 / 141
- 三、如何提高跳跃能力 / 145
- 四、如何提高投掷能力 / 149
- 五、如何提高田径类运动赛事组织与欣赏能力 / 153

第六章 体操类运动 / 157

- 一、体操类运动的特点与价值 / 159
- 二、如何提高体操运动展演能力 / 161
- 三、如何提高健身健美操运动展演能力 / 166
- 四、如何提高操舞运动展演能力 / 170
- 五、如何提高体操类运动创编能力 / 174
- 六、如何提高体操类运动赛事组织与欣赏能力 / 175

第七章 武术与民族民间传统体育类运动 / 179

- 一、武术与民族民间传统体育类运动的特点与价值 / 181
- 二、如何提高拳术运动的展演能力 / 183
- 三、如何提高剑术运动的展演能力 / 187
- 四、如何提高防身术运动的防卫能力 / 191
- 五、如何提高舞龙运动的展演能力 / 196
- 六、如何提高武术与民族民间传统体育类运动的创编能力 / 200
- 七、如何提高武术与民族民间传统体育类运动赛事组织与欣赏能力 / 201

第八章 游泳运动 / 205

- 一、游泳运动的特点与价值 / 207
- 二、如何提高蛙泳运动能力 / 208
- 三、如何提高爬泳运动能力 / 209
- 四、如何提高仰泳运动能力 / 210



目录

- 五、如何提高蝶泳运动能力 / 211
- 六、如何提高水上救护能力 / 212
- 七、如何提高游泳运动的比赛能力 / 214
- 八、如何提高游泳运动赛事组织与欣赏能力 / 219

第九章 冰雪类运动 / 223

- 一、冰雪类运动的特点与价值 / 225
- 二、如何提高速度滑冰运动能力 / 226
- 三、如何提高冰球运动能力 / 228
- 四、如何提高高山滑雪运动能力 / 231
- 五、如何提高冰雪类运动赛事组织与欣赏能力 / 233

第十章 新兴体育类运动 / 237

- 一、新兴体育类运动的特点与价值 / 239
- 二、如何提高花样跳绳运动能力 / 240
- 三、如何提高旱地冰球运动能力 / 241
- 四、如何提高攀岩运动能力 / 243
- 五、如何提高定向运动能力 / 246
- 六、如何提高滑板运动能力 / 249
- 七、如何提高新兴体育类运动赛事组织与欣赏能力 / 251

第十一章 体育文化 / 255

- 一、体育运动的价值及其开展 / 257
- 二、奥林匹克文化及其传承 / 260
- 三、做一名文明的体育赛事观众 / 262
- 四、自觉抵制使用兴奋剂 / 264

后记 / 267

第一章 体能



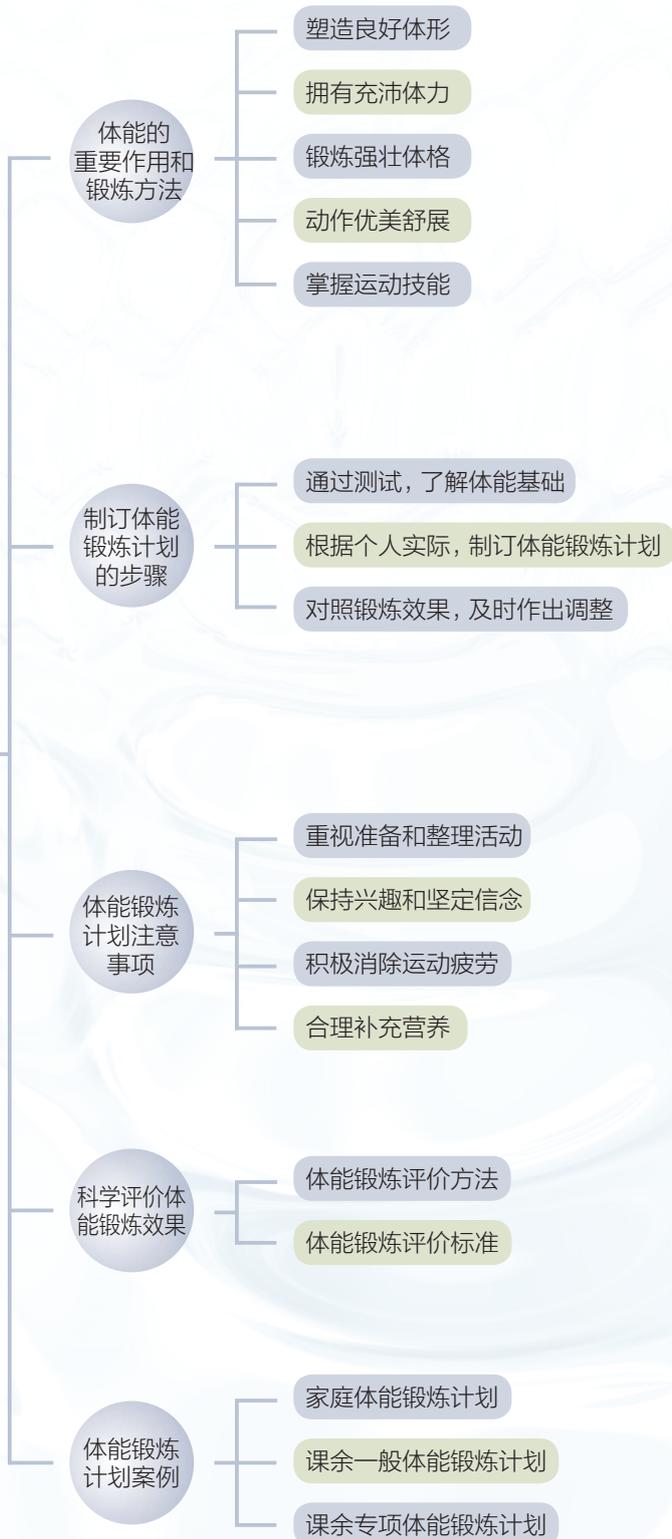
- 1 你知道如何发展体能, 增进体格强健吗?
- 2 你知道如何针对自己和他人的体能状况制订锻炼计划并实施吗?
- 3 你知道如何通过体能锻炼培养自信坚强、勇于挑战的意志品质吗?



当你步履轻盈地跑上六楼而面不改色、气不粗喘时, 当你在高铁上轻松地把箱子举上行李架时, 当你对着镜子自豪地看着自己的“马甲线”时……你会觉得拥有良好的体能是一件多么幸福的事情。当你在百米跑道上健步如飞、一马当先时, 当你在篮球场上犀利突破、潇洒命中时, 当你在乒乓球台前左推右攻、应对自如时……你同样会觉得拥有良好的体能是一件多么令人感到快乐的事情。由此可见, 良好的体能不仅可以提升人们的日常生活品质, 还是获得高超运动技术的基础。



体能
知识结构导图



体能，从广义上讲是人体在环境适应过程中所表现出来的综合能力，具体指身体健康方面的状态和身体在体育活动中表现出来的能力。体能一般分为两类：一类是与健康相关的体能，包括身体成分、心肺耐力、肌肉力量和肌肉耐力、柔韧性等，是维持基本生命活动和增进健康的基础；另一类是与动作技能相关的体能，包括灵敏性、平衡能力、协调性、爆发力、速度和反应时等，与动作技能的发展密切相关，对于提高运动能力非常重要。需要指出的是，与健康相关的体能主要强调其对于健康的重要作用，实际上这类体能也与运动技能密切相关。

一、体能的重要作用 and 锻炼方法

(一) 适宜的身体成分让你拥有良好体形

要想获得好身材必须要有适宜的身体成分比例。人体由各种化学成分组成，不同成分的含量能够反映人的健康状况。大家最关心也是最重要的一项身体成分指标就是脂肪含量。身体成分通常包括非脂肪成分和脂肪成分两类，二者应保持合理的比例，任何一种成分过多或者过少都会对健康造成不良影响。非脂肪成分包括蛋白质、无机盐、维生素和水分等，这些成分的重量称为瘦体重或去脂体重。脂肪成分的重量称为体脂重量，体脂重量占体重的百分比称为体脂率，用F%来表示，是评价身体成分的常用指标。体脂率过高容易引发冠心病、糖尿病、高血压等生活方式病，过低则会影响脂溶性维生素的运输。女性的体脂率过低，会造成食欲不振、月经不调等情况。由此可见，体脂率也不是越低越好，各项身体成分比例适宜才能获得良好体形。



运动有助于保持良好体形



几类身体成分的重要作用

蛋白质的含量能够反映你的肌肉是否发达。肌肉的蛋白质含量过低不仅会影响力量和身体形态，甚至会引起人体免疫力下降。钙是体内含量最多的一种无机盐，骨骼中钙含量过低会增加骨折的风险，钙含量充足可有效预防骨质疏松，但钙含量过高则有可能是因为体内有结石或骨质增生。水分过多会导致身体浮肿甚至水中毒，而水分不足则会导致皮肤干燥起皱，影响健康甚至威胁生命。

在日常生活中，我们通常采用体重指数 (Body Mass Index, 简称 BMI) 来估算身体成分。BMI 是评估体重与身高比例的参考指数，是目前国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及评定身体是否健康的参考标准之一，其计算公式如下：

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重}(\text{kg})}{\text{身高的平方}(\text{m}^2)} \quad (\text{BMI 的单位是: kg m}^2)$$

14 ~ 18 岁青少年 BMI 超重与肥胖临界值

年龄(岁)	男生		女生	
	超重	肥胖	超重	肥胖
14~	22.3	26.1	22.8	25.9
15~	22.9	26.6	23.2	26.6
16~	23.3	27.1	23.6	27.1
17~	23.7	27.6	23.8	27.6
18	24.0	28.0	24.0	28.0

(资料来源: 中华人民共和国国家卫生和计划生育委员会. 学龄儿童青少年超重肥胖筛查[Z]. 2018-02-23.)

对大部分人而言，改善身体成分就意味着减肥，即降低体脂率。一般而言，体育锻炼与合理膳食相结合是改善身体成分的最佳途径。多参加体育锻炼有助于增加体内的能量消耗，减少脂肪成分，增加肌肉含量，使得身体成分更加合理。通过合理的饮食控制，可以减少能量的摄入，达到减肥的目的。但是，如果为了追求苗条而盲目节食，可能会导致营养不良、生理功能紊乱等问题。因此，减肥食品应当具有高蛋白、低糖、低脂肪的特点，同时维生素、矿物质和水分等营养素配置要均衡。

(二) 良好的心肺耐力让你体力更加充沛

心肺耐力是指人体从事持续性身体活动时心血管系统和呼吸系统的供氧能力。我们评价某人“体力特别好”，通常是指其心肺耐力好。心肺耐力是高中生发展各种身体机能的基础，是评价一个人健康状况和机能水平的重要指标之一。心肺耐力强的人不仅能保持长时间的持续运动，而且能使自己平日的学习和工作更有效率。



发展心肺耐力的练习方法

要发展心肺耐力，需要进行有全身大肌肉群参与且持续时间较长的有氧运动。在有氧运动中，人体的氧供应充足，体内营养物质代谢彻底，最终分解为二氧化碳和水，对增强心肺耐力的效果最为显著。你可以选择步行、耐力跑、游泳、划船、跳绳、有氧健身操、长距离骑自行车和登山等方法来改善心肺耐力，建议每次持续 20~60 分钟，视心肺功能适应水平和运动强度而定。理想的运动频率为每周 3~5 次。

（三）发达的肌肉为你塑造强壮体格

通常我们会把“肌肉”和“强壮”联系在一起。肌肉收缩带动骨骼移动才使得人体产生运动。肌肉力量是一块肌肉或肌肉群竭尽全力从事抵抗阻力的活动能力；肌肉耐力指一块肌肉或肌肉群在一段时间内重复进行肌肉收缩的能力，与肌肉力量密切相关。良好的肌肉力量和肌肉耐力，有助于保持正确的身体姿势，进而改善身体形态；有助于增强身体保护能力，预防关节损伤、肌肉疼痛和缓解身体疲劳；有助于减少与肌肉和关节相关的慢性病；有助于提高生理机能，促进身体健康；有助于缓解精神压力，增强自信心。此外，肌肉力量和肌肉耐力也是速度、灵敏性、平衡能力和爆发力等多项体能发展的基础。进行有规律的肌肉力量练习，可以提高人体的基础代谢水平，增加身体成分中的肌肉含量，降低体脂率，是最健康的减肥方式。此外，肌肉力量练习还可以对骨骼产生有效刺激，促进骨钙沉积，预防骨质疏松症的发生。

（四）良好的柔韧性助你动作优美舒展

柔韧性是指身体各个关节的活动幅度以及连接关节的肌肉、肌腱、韧带、皮肤和其他组织的弹性和伸展能力。良好的柔韧性能够提高关节的活动能力、加大关节活动幅度，使你的动作更加优美舒展。柔韧性弱的人肌肉容易紧张，四肢会显得非常僵硬，甚至连立正的姿势都无法长时间保持，还会引发关节炎、驼背、脊柱后弯及腰背痛等病症。



发展肌肉力量和肌肉耐力的练习方法

发展肌肉力量和肌肉耐力最好的方法就是抗阻力练习，即利用对抗负重的方式进行运动。主要包括对抗自身重量的练习和利用健身器械的练习。

对抗自身体重的练习包括俯卧撑、引体向上、曲臂悬垂、双杠屈伸等。这些练习简便易行，但缺少渐进的阻力，不能专注于某一肌肉或肌群的练习。

健身器械包括固定器械和自由力量器械两种。固定器械包括史密斯机、胸推机等，利用固定器械进行练习时，器械运动轨迹相对固定，锻炼难度小且较安全，能够产生直接且可变化的阻力，对局部肌群的锻炼效果更佳。

自由力量器械包括哑铃、杠铃、壶铃等。在利用自由器械进行练习时，由于器械的运动轨迹不定，完成训练动作时需要各种辅助肌肉的参与才能平衡稳定，练习难度较大，但可以使肌肉获得均衡全面的发展。

（五）全面的体能帮你掌握运动技能

除了我们前面讨论的与健康相关的体能之外，还包括灵敏性、平衡能力、协调性、爆发力、速度和反应时等与动作技能相关的体能。其中，速度是指人体或人体某一部位快速做出位移的能力；爆发力是指肌肉在最短的时间里以最大的加速度克服一定阻力的能力，主要反映的是肌肉快速收缩的能力；平衡能力是指人体在静止、运动或受到外力作用时，自动调整并保持身体稳定性的能力；灵敏性是指身体在不同方向上进行准确和快速移动的能力，常在急停、躲闪以及多变的环境中迅速改变身体位置时表现出来；协调性是指运动时选择的时机正确、动作方向及速度恰当，且身体能够保持平衡稳定和节奏感的能力；反应时是指刺激发生与运动反应之间的时间间隔，主要衡量一个人接到信号后动作反应速度的能力……这些体能与运动技能的掌握和完成密切相关，而相应的运动技能练习也能有效地提高这些体能。

1. 体能可以促进运动技能的学习

运动技能的学习遵循着由易到难的规律，随着运动技能难度的增加，对体能的要求也不断提高。以篮球为例，你需要从原地运球、传球、投篮，过渡到移动和对抗中运球、传球、投篮。原地动作技术所需要的体能水平相对较低，容易掌握。在投篮技术中，相较于篮球原地投篮而言，运球急停跳投对体能的需求明显更高。在相关体能不足的情况下，盲目地去学练高难度的动作技术，往往会事倍功半。



发展柔韧性的练习方法

发展柔韧性的方法主要是身体各部位的拉伸练习，包括针对肩部的压肩、拉肩练习，针对腰部的下腰、控腰练习，以及针对腿部的肋木压腿、竖叉、横叉等练习方法。

柔韧性练习可以分为动力性拉伸练习（如踢腿、甩腰等）和静力性拉伸练习（如压腿、压肩等）。根据外力辅助情况，柔韧性练习方法还可以分为依靠自身力量进行的主动性拉伸练习和依靠外在力量（如同伴辅助、弹力带等）进行的被动性拉伸练习。

在日常练习中，要注意将动力性拉伸练习和静力性拉伸练习结合起来。另外，柔韧性练习应注重每天坚持，并且要循序渐进，以免发生运动损伤。柔韧性练习最好在有氧运动之后进行，因为此时体温升高，韧带和肌肉的延展性增强，不仅能提高练习效果，还可以大大降低发生运动损伤的概率。

不同的运动技能需要相应的体能作支撑。例如，学习羽毛球网前放小球技术，不仅需要具备良好的肌肉力量，还需要具备身体的平衡能力与神经肌肉的协调性，进而能在击球瞬间通过对羽毛球的细微控制来实现有效进攻。因此，只有具备了良好的体能，你才能提高练习效率，有效地掌握高难度的运动技能。

2. 体能可以保障运动技能的运用

在你参加体育比赛时，是否出现过呼吸急促、移动缓慢、大汗淋漓、体力透支等现象？是否出现过技能运用失误，甚至不能完成动作技术的现象？任何运动技能都需要相应的体能来保证其运用与发挥。一名优秀的运动员既要有充足的体能，又要能在比赛中合理地分配体能，使个人的运动技能得到正常乃至超常的发挥。

以篮球运动中的运球突破投篮为例，面对防守队员，进攻队员首先利用自身良好的灵敏性做出一个假动作，使防守队员重心偏离，失去防守位置。当创造出突破机会后，进攻队员利用自身反应时、爆发力和速度上的优势，加速运球突破防守队员。在面对补防的队员时，进攻队员果断地利用灵敏性和肌肉力量，及时制动，完成急停跳投动作。跳起后，进攻队员凭借良好的平衡能力与协调性，可以在空中保持对身体的控制，并发力投篮命中。



体能对动作技能表现的作用(以运球突破投篮为例)



最大重复次数“RM”

“RM”(Repetition Maximum)即最大重复次数，是衡量力量练习的负荷与强度的指标。如果你用15千克重的哑铃进行肱二头肌弯举力量训练，最多连续弯举8次就会完全力竭，那么这15千克的重量对你而言，就是8RM的负荷。一般来说，用6~10RM运动负荷的肌肉力量练习才能达到理想效果。如果你能举起一个重物10次以上，就应该考虑增加重量了。如果你要增强的是肌肉耐力，则负荷可以小于10RM。

二、制订体能锻炼计划的步骤

(一) 通过测试, 了解体能基础

你可以参照《国家学生体质健康标准(2014年修订)》或者其他方法进行体能测试, 充分了解自己的体能基础。例如, 可以用BMI来了解身体成分, 用耐力跑评价心肺耐力, 用坐位体前屈测试柔韧性等。

(二) 根据个人实际, 制订体能锻炼计划

在了解自己的体能基础后, 你就可以尝试制订适合自己的体能锻炼计划, 包括锻炼目标、锻炼内容、运动强度、运动频率、运动时间等要素。

首先, 你可以根据个人的实际情况和发展需求确定锻炼目标。然后, 充分考虑自己的年龄、性别、运动基础、作息规律和生活条件等因素, 选择相应的体能练习作为锻炼内容, 以保证体能锻炼计划的可行性。



国家学生体质健康测试项目及其相关的体能

测试项目	测试意义	相关体能
身高体重	评价形态发育水平和营养状况	身体成分
耐力跑 (男 1000 米, 女 800 米)	综合反映人体心血管系统和呼吸系统的机能	心肺耐力
肺活量	评价人体呼吸系统的机能	心肺耐力
50 米跑	可综合反映反应时、速度、协调性、关节和肌肉的柔韧性以及肌肉力量和肌肉耐力	速度及多项体能
引体向上(男)	评价上肢肌肉力量和肌肉耐力	肌肉力量和肌肉耐力
仰卧起坐(女)	评价腹部和髋部的肌肉力量和肌肉耐力	肌肉力量和肌肉耐力
坐位体前屈	反映关节和肌肉的柔韧性	柔韧性
立定跳远	反映跳跃时下肢肌肉的爆发力	肌肉力量、爆发力

运动强度指身体练习对人体生理刺激的程度，运动频率是指一周内参与运动的次数，运动时间则是指每次运动的持续时间。合理的运动强度、运动频率和运动时间能够保证相关体能得到有效发展。体能锻炼一般每周3~5次为宜，每次运动持续时间一般不少于30分钟，除准备活动和整理活动之外，达到目标心率的时间应在15分钟以上。如果运动强度不足、每周锻炼次数过少或者每次持续时间不够，对机体不能产生有效刺激，锻炼效果就不明显；如果运动强度过大、每周锻炼频率过高或者每次锻炼持续时间过长，则容易造成过度疲劳或者运动损伤。



科学的锻炼有助于保持青春活力

（三）对照锻炼效果，及时作出调整

体能锻炼计划的执行并非一成不变。在执行锻炼计划的过程中，你需要根据锻炼效果，及时调整锻炼内容、运动强度、运动频率和运动时间等，以保证锻炼的有效性。这种调整应该以阶段性的体能测试结果、锻炼者的健康状况和真实感受等为依据，注意循序渐进，逐步提高要求。



如何计算目标心率

运动强度可以通过摄氧量、主观用力感受等指标来衡量。在一定范围内，运动强度与心率基本成正比。因此，可以将心率作为评价运动强度的一个基本指标。我们可以通过人体最大心率和静息心率计算储备心率及目标心率，更加准确地判断运动强度。方法如下：

1. 最大心率(MHR)：人体在运动中所能达到的最高心率，通常为 $220 - \text{年龄}$ 。
2. 静息心率(RHR)：至少静坐15~25分钟后测得的心率。
3. 储备心率(HRR)：最大心率(MHR) - 静息心率(RHR)。
4. 目标心率(THR)：静息心率(RHR) + 储备心率(HRR) \times 运动强度百分比(%)。

例如，如果你是17岁，计算得到你的最大心率为203次/分，静息心率为72次/分，那么你的储备心率为131次/分。当你要进行60%运动强度的运动时，你的目标心率(THR)为： $72 + 131 \times 60\% = 150.6 \approx 151$ (次/分)。

目标心率还应根据个人体能和心肺功能及健康状况进行必要调整。

三、体能锻炼计划实施注意事项

(一) 重视准备活动和整理活动

准备活动一般包括以有氧运动为主的热身活动和各主要运动关节的拉伸。运动前的准备活动可提高神经系统的兴奋性,促进内分泌激素的释放,动员心肺功能,进而克服自主神经系统的惰性,带来一系列有利于运动的生理变化;使肌肉温度升高,降低其黏滞性,增强弹性,进而提高关节的延展性,有效预防运动损伤;还可增强皮肤毛细血管的血液流动,有利于身体散热。



重视准备活动

整理活动是指在进行激烈的运动后所做的缓解放松运动,一般包括慢跑、伸展运动、放松舞蹈、动作和缓的游戏等。运动后突然停顿下来极易导致血液无法回流到心脏,使血压降低,导致头晕、恶心甚至昏迷等症状。所以,应该通过整理运动,逐渐递减运动强度来结束运动。此外,整理活动还能减轻肌肉的延迟性酸痛,增加肌肉血管内的血流量,加速乳酸的利用与分解,有助于消除疲劳,预防剧烈活动后骤然停止可能引起的机体功能失调等。运动后及时进行拉伸,能够放松肌肉,促进肌肉围度增加和血液循环,降低受伤概率。

(二) 保持兴趣和坚定信念

兴趣是最好的老师,而信念是成功的基石。体能锻炼时一定要选择趣味性强、自己喜欢的锻炼方式和运动项目,这样才能够在执行锻炼计划过程中获得更多乐趣。另外,要对体能锻炼所需付出的艰辛做好足够的心理准备。体能的发展具有可逆性,如不坚持锻炼则有可能倒退。因此,一定要确立持之以恒的锻炼信念。唯有如此,你才能获得身体和心理的双重收益。在锻炼过程中,应当把注意力放在成功克服困难的喜悦上,感受到自己的进步能帮助你坚持锻炼。

(三) 积极消除运动疲劳

体能锻炼必须达到一定程度的运动量,才能对身体形成足够的刺激,使其产生适应性改变,进而获得超量恢复。在锻炼间歇期,可以通过充足的睡眠、洗热水澡、按摩和理疗等措施消除运动疲劳。在执行锻炼计划期间,要随时监控自己的身体状况,避免过度疲劳和运动损伤。

(四) 合理补充营养和水分

应根据锻炼目标制订科学的运动食谱,以补充运动时消耗的能量,满足超量恢复时的物质需求。另外,补充水分尤其值得重视。锻炼前2小时补充500毫升水可以使体内细胞达到最佳的水合状态,有利于开展体能锻炼。如果锻炼中出现大量出汗的情况,应该采取少量多次、系统补水的方法,即每10~30分钟补一次水,每次补充200~250毫升,不可单次摄入过多水分,否则会增加肠胃的负担,影响运动状态和锻炼效果。

四、科学评价体能锻炼效果

(一) 体能锻炼评价方法

根据评价的目的,体能锻炼大致可以分为以检测锻炼效果为主的阶段性测试评价和以检测锻炼方法、动作为主的即时性测试评价。阶段性测试评价是完成阶段体能锻炼计划后进行的体能测试。例如,你在完成一个阶段的心肺耐力锻炼计划后,可以检测自己的肺活量和耐力跑成绩,并与锻炼前的成绩进行对比;可以统计锻炼周期中自己参与锻炼的次数,检查自己的任务完成情况;还要认真审视自己的主观感受,看是否存在过度疲劳的情况……你可以根据这些阶段性评价结果,调整下一阶段的锻炼计划。另外,在体能锻炼过程中,你可以先请老师或者同伴对你的动作技术提出改进建议,然后对自己预设的运动强度进行调整,对练习的方法手段进行改变等,这些都是围绕提高锻炼效果而进行的即时性评价。



1000 米跑测试

(二) 体能锻炼评价标准

对于体能锻炼的效果,可参考《国家学生体质健康标准(2014年修订)》中提供的测试项目和评分标准,采用测试结果与进步幅度相结合的方式。当然,你也可以根据锻炼内容及目标自行制订评价方式和评价标准。此外,还可以采用过程性评价方法,对参与体能锻炼的认识、态度和行为等方面作出评价。

(三) 身体变化的主观心理感受评价方法

在体能锻炼的过程中,主观的感受也很重要,你应当经常问自己以下几个问题:

“在同样时间里我是不是可以跑得比以前更远?”

“我最近的投篮命中率是不是比以前提高了几个百分点?”

“我最近的精力是不是更充沛了,学习效率也提高了呢?”

在回答这些问题的同时,你就完成了身体变化的主观心理感受评价,也可以据此判断练习的运动负荷是否合理、运动方法是否恰当等。主观心理感受结合客观测试,可以使你对锻炼计划的评价更为准确合理。



努力发展体育事业,把我们的国民锻炼成为身体健康、精神愉快的人。

——朱德

五、体能锻炼计划案例

(一) 家庭体能锻炼计划

在家庭生活环境中,可以利用学习间歇进行个人体能锻炼。例如,张同学希望发展心肺耐力,决定利用网上的视频资源在家里进行有氧操锻炼。他根据自己的作息时间和原有的心肺耐力基础,制订了如下锻炼计划。

锻炼时间	热身活动	锻炼内容	放松练习	备注
每周一、三、五 20:00~20:30 进行锻炼,4周为一个锻炼周期	1. 关节活动 2. 拉伸练习	有氧操锻炼	1. 深呼吸 2. 伸展练习	1. 热身活动 3~5 分钟 2. 放松练习 3~5 分钟 3. 每次 20 分钟左右 4. 饭后 1 小时开始锻炼 5. 平均心率约 160 次/分 6. 与家人一起锻炼

在完成一个周期的锻炼后,可以进行心肺耐力测试,对比原始成绩,检测心肺耐力发展效果,并调整运动时间和运动强度,制订第二个周期计划。



平板支撑(Plank)是一种类似于俯卧撑的肌肉训练方法,被公认为训练核心肌群的一种有效方法,其动作要领:俯卧,双肘弯曲支撑在地面上,肩膀和肘关节垂直于地面,双脚踩地,身体离开地面,躯干伸直,头部、肩部、胯部和踝部保持在同一平面,腹肌收紧,盆底肌收紧,脊椎延长,眼睛看向地面,保持均匀呼吸,看自己每次最多能够坚持多久。



平板支撑

请你给自己设定一个目标,例如,每天平板支撑总时间为 6 分钟。训练初期,你可能需要 6 次以上才能完成总时长。随着体能增强,每次坚持的时间延长到能超过 2 分钟,那每天做 2~3 次就可以超过 6 分钟,这时你就可以适当地提高每天的总目标时间。

另外,也可以用“总目标练习法”进行俯卧撑练习。例如,设定每天俯卧撑练习总数 100 个,可以分 4~5 次做完。随着体能增强,每次可以做 30 个以上,就可以分 3 次做完。接下来你也可以适当提高总目标中设定的数量。

体能锻炼不一定必须在运动场上或者健身房中进行,在家里的地板上或者沙发上一样可以找到很好的锻炼方式,如平板支撑、俯卧撑、仰卧“空中自行车”等。在用这些方式进行锻炼时,都可以用“总目标练习法”设定总的时长或者个数,以保证每天的锻炼效果。

（二）一般体能锻炼计划

王同学打算发展自己的肌肉力量和速度，他根据自己现有体能基础，结合附近的场馆设施条件，制订了如下体能锻炼计划。在完成一个周期的训练后，通过测试来检验锻炼的效果，并逐步完善锻炼计划，提升体能。

一般体能锻炼计划表

锻炼时间	热身活动	锻炼内容	放松练习	备注
每周二、三、五 17:00~18:00 进行锻炼，4周 为一个锻炼周 期	1. 慢跑 400米 2. 徒手 操6节 3. 腿部 拉伸练习 4. 原地 交替踏步	1. 30米加速跑3组 2. 50米跑1组 3. 100米跑2组 4. 引体向上完成最大次数 2组（1次都不能完成时全力 完成3组辅助练习） 5. 25米蛙跳2组 6. 坐姿哑铃臂弯举（10RM 负荷，每组8次，做3组）	1. 按拍 抖动相关 肌群 2. 伸展 练习	1. 热身活动5~8 分钟 2. 锻炼时间每次至 少40分钟 3. 放松练习5~8 分钟 4. 平均心率约 170次/分

（三）专项体能锻炼计划

李同学想通过专项体能的锻炼来提高自己的篮球运动技术水平，他针对个人体能和技术上的短板制订了如下计划，并利用学校和社区篮球场地进行锻炼。

专项体能锻炼计划表

锻炼时间	热身活动	锻炼内容	放松练习	备注
每周一、三、 五17:00~18:00 进行锻炼，5周 为一个锻炼周 期	1. 神经 系统激活 练习 2. 各种 变速、变向 跑 3. 行进 间拉伸练习	1. 连续原地起跳摸高 （每组10次，做2组） 2. 跳起连续篮球打板 练习（每组10次，做2组） 3. 单手对墙按拍球（每 组100次，做2组） 4. 罚球线至底线运球折 返摸线（每组10次，做2组）	1. 相 互抖动、 拍打相关 肌群 2. 伸 展练习 3. 深 呼吸	1. 热身活动5~8分钟 2. 锻炼时间每次至少40 分钟 3. 放松练习5~8分钟 4. 保持练习节奏，根据 实际情况调整组间休息时 间 5. 平均心率约180次/分

在完成一个周期的锻炼后，通过测试来检验锻炼效果并及时调整。需要注意的是，专项体能锻炼通常具备较大的运动强度，对练习的动作质量要求也较高。在制订这类锻炼计划时，要多与同学讨论，并向老师请教，使计划的制订与实施切实有效。



有很多女同学对于肌肉力量训练一直持反对态度，认为会练出过于粗壮的肌肉块，影响曲线美。但是，运动生理专家认为并非如此。你知道原因是什么吗？女生是否应该进行抗阻力练习呢？女生容易练出粗壮的肌肉吗？锻炼肌肉对于女生普遍关注的减肥、塑形有什么好处呢？

1. 很多优秀的运动员和体能教练都喜欢在训练中安排“最伟大的拉伸”。该拉伸之所以广受欢迎，是因为它几乎对全身的主要肌群都进行了拉伸，尤其是屈髋肌群，这对长时间久坐少动的人群更有利。“最伟大的拉伸”是一套组合动作，既有动态的部分，也有静态的部分，既可以用于准备活动，也可以用于整理放松活动。请你通过网络查阅“最伟大的拉伸”的具体做法，并且学会这套动作。

2. 有人说中国人在身体对抗项目上与西方运动员相比不占优势，如足球、橄榄球等，而在需要高灵敏性和高协调性的项目上占优势，如乒乓球、跳水等。你同意这个观点吗？请尝试从各个项目的动作技术特点及体能要求、不同人种的体格优势等角度来分析和解答这个问题。

3. 分别对班上引体向上、耐力跑、坐位体前屈、立定跳远和 50 米跑成绩最好的同学进行简单访谈，分析其体能发展较好的原因，并且请该同学对你如何改善这些体能给出针对性建议。如果你的某种体能测试成绩比较优秀，也可以与其他同学交流你的成功经验。

4. 当局者迷，旁观者清。在体能锻炼过程中，一定要注意与同学互相合作、互相监督，并且指出彼此的优势和不足，这样才能取得事半功倍的效果。在相同运动项目学习中，请采用小组讨论的形式，分析该项运动所需的体能和各自练习中的不足。



体能学业质量(合格水平)

水平	质量描述
合格	<ol style="list-style-type: none"> 1. 理解体能对个人生活、学习和健康的重要性，初步掌握体能练习的基本方法，并在教师的指导下积极参与多种体能练习；了解制订体能锻炼计划的步骤、内容和方法，并能予以实施。 2. 定期参加具有一定运动负荷的体能练习；体能达到《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》中所在年级的合格水平。 3. 掌握各种体能的测评方法，并能对自己和他人的体能测试结果进行分析与评价。 4. 了解体能锻炼过程中的安全注意事项，在锻炼时能够身体力行，保证运动安全，并且能够应对和处理运动疲劳与运动伤病。 5. 在体能学练与比赛中，情绪稳定，能与同伴合作学练、参与竞争。 6. 在体能学练与比赛中，能够应对挑战，克服困难，坚持到底。 7. 每周进行 2 次课外体能练习；每学期到现场或通过多种途径观看不少于 6 次高水平的体育比赛，并能够分析与评价运动员在比赛中的体能表现。

第二章 健康教育



- 1 你知道如何通过体育锻炼增进健康吗？
- 2 你知道如何形成健康的生活方式，管理自己的健康吗？
- 3 你知道如何参与“健康中国”行动，促进自己和他人的健康吗？

2019年7月，国务院及相关部门印发了《关于实施健康中国行动的意见》《健康中国行动组织实施和考核方案》及《健康中国行动（2019—2030年）》三个文件。这三个文件可以看作“健康中国战略”与《“健康中国2030”规划纲要》的施工图和路线图，从健康知识普及、合理膳食、全民健身、控烟、心理健康、健康环境等方面综合施策，全方位干预健康影响因素。上海市于2019年8月颁布了更加具体而明确的《健康上海行动（2019—2030年）》方案。中小学生代表祖国的未来，是被重点关注的人群，但目前越来越多的学生面临着健康的困扰，例如，体重超标、血脂过高、近视、心理抑郁、免疫力差等。你是不是也面临着类似的问题呢？



健康教育

知识结构导图



一、健康的生活方式

(一) 当前生活方式存在的问题

1. 静态的生活方式

在人类进化过程中，人们身体所适应的是一种“动”的状态，而现在大部分人身体活动却严重不足，一天中的大部分时间是坐着或者躺着，这样的生活状态既不符合人类发展的规律，也不能满足人体维持健康的需求。“生命在于运动”，我们应当大力提倡参与体育运动，回归人类发展的本态。

2. 能量摄入过多

长期过多食用高脂、高糖、高热量的食物会造成能量摄入超标，进而引发一系列代谢综合征，如高血脂、高血压、糖尿病等，甚至还会诱发癌症。

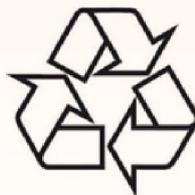


常见食品包装标签

“A级绿色食品”是由专门的机构部门认定许可使用的标志。认定标准包括：(1) 产地环境质量；(2) 生产过程中化学合成物质的添加情况；(3) 生产加工的操作规程；(4) 产品质量；(5) 产品包装。厂家生产的食品只有在以上几个方面都符合特定标准的时候，才被允许使用“A级绿色食品”标志。



循环再生标志，简称回收标志。被印在各种各样食品包装上。



保健食品是指具有特定保健功能或以补充维生素、矿物质为目的的食品，即适宜于特定人群食用，具有调节机体功能，不以治疗疾病为目的，并且对人体不产生任何急性、亚急性或者慢性危害的食品。正规的保健食品的外包装盒上均标有该标志，且下方会标注出该保健食品的批准文号。



（二）静态生活方式引发的健康危机

如果长期处于以静态为主（如久坐等）的生活中，体内的脂肪代谢过程会受到抑制，相关酶类的活性也会降低，继而引发代谢紊乱，导致高血脂、高血压、糖尿病等多种疾病。另外，久坐、久卧对脊椎也会产生负面影响。

1. 高血脂

脂肪摄入过多，血脂过高会造成“血稠”，脂肪在血管壁上沉积，逐渐形成小斑块，即所谓的动脉粥样硬化。如果斑块增多、增大，逐渐堵塞血管，血管腔将变窄甚至阻塞，血流也将变慢，严重时可能被中断，导致所需供血的组织器官缺血，最后引发中风。

2. 高血压

人的心脏好像一台“水泵”，不停地向全身泵血，在泵血过程中血液对血管壁产生一种压力，即血压。血压是有规律波动的，随着心脏的收缩，血压升高；当心脏舒张时，血压又会降低。一般正常成人收缩压范围是90~140毫米汞柱，舒张压范围是60~90毫米汞柱。如果血压高出正常值，就有必要到医院去检查是否患上了高血压。高血压是引起脑溢血、心力衰竭和肾功能衰竭等并发症的罪魁祸首。



静态生活方式引发的健康危机

3. 糖尿病

糖尿病顾名思义是人体的尿液中糖含量过高，它是由于体内胰岛素缺乏或者不能正常工作，糖代谢发生了故障而引起糖、脂类、蛋白质代谢紊乱的一种慢性病。主要表现为人体血液中糖含量居高不下，从而引起多饮、多食、多尿、消瘦等“三多一少”的症状，控制不好会引发人体的循环系统、神经系统等发生病变，进而引发高血压、心脏病、肾脏疾病、脑中风、失明、双足溃烂等并发症。



生活方式病的低龄化

很多同学觉得像高血压、糖尿病、高血脂这类疾病只会发生在老年人身上，和自己没关系，其实这是一种误区。目前，已经有6岁的小女孩被检查出患有高血压，9岁的小男孩患有脂肪肝。不良的生活方式所产生的危害是逐渐累积的，当累积的危害达到一定的限度就会发生“质变”，“从量变到质变”出现的年龄越来越小，也就出现了生活方式病的低龄化现象。因此，每个人都应该认真审视自己的生活方式。

4. 脊椎疾病

很多同学久坐桌前勤奋攻读的身影是这样的：背部弯曲，肩部下垂。这样的姿势会压迫脊柱，久而久之，就会造成椎间盘的磨损，某些韧带和关节被过度使用，肌肉为适应背部弯曲的姿势就会过劳损伤，继而产生一系列负面效应。

5. 骨质疏松

运动时，肌肉会对抗一定的阻力，同时对于骨骼也会产生一定的刺激，有助于骨钙沉积，预防骨质疏松。经常锻炼的人比久坐不动的人更能形成强壮的骨骼。如果长期运动不足，肌肉和骨骼接受不到足够的刺激，非常容易形成骨质疏松。



世界卫生组织健康评价标准

请你对照世界卫生组织的健康标准，检查一下自己是否健康，并且提出针对性的改进方案。

内容	非常不符合	不符合	基本符合	符合	非常符合
精力充沛，能从容不迫地担负日常生活和繁重工作，而且不感到过分紧张与疲劳					
处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔					
按时休息，睡眠质量好					
应变能力强，能适应外界环境的各种变化					
能够抵抗一般性感冒和传染病					
体重适当，身体匀称；站立时，头、肩、臂位置协调					
眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎					
牙齿清洁，无龋齿，不疼痛；牙龈颜色正常，无出血现象					
头发有光泽，无头屑					
肌肉丰满，皮肤有弹性					

得分说明：每道题目从“非常不符合”到“非常符合”依次计分为“2分”“4分”“6分”“8分”“10分”，10道题目得分之和即为个人健康评分。

结果说明：总分60分为合格标准，如果得分不足60分，则需要有针对性地改进自己的生活方式。

（三）追求健康的生活方式

世界卫生组织（WHO）认为：人的健康和寿命 60% 取决于生活方式，15% 取决于遗传，10% 取决于社会因素，8% 取决于医疗条件，7% 取决于气候影响。健康的生活方式是指有益于健康的习惯化的行为方式。良好的生活方式可以促进人体的健康，反之，则会危害人体的健康。我国国家卫生健康委员会总结出了我们应该推行的健康生活方式，包含以下七个方面：

1. **合理膳食**：合理膳食的原则包括摄取的食物应提供足够的能量和各种营养素，以满足机体生长发育、组织修复、维持和调节体内的各种生理活动所需；提高机体免疫力，适应各种环境和条件下的机体需要。食物需要清洁无毒害，不受污染。同时三餐定时定量，比例适中。

2. **规律起居**：保证合理的起居作息，尽量使工作、学习、休息、睡眠等活动不违背人体生理的变化规律，顺应生物钟的规律。

3. **保证睡眠**：睡眠是人们生活的重要组成部分。人的一生有 1/3 的时间是在睡眠中度过的。没有睡眠就没有健康，睡眠是机体自我保护的重要途径。通过睡眠，人们能够获得全身心的休息、恢复和调整。建议高中学生最好在晚上 10~11 点睡觉，早上 6 点多起床，中午午睡半小时左右。

4. **劳逸结合**：适度的紧张工作和学习有利于健康，而过度劳累则有损于健康。如果长期处于疲劳状态，不仅降低工作效率，还会诱发疾病。在快节奏的紧张工作与生活中，一定要注意劳逸结合。

5. **戒烟限酒**：吸烟对人体健康有百害而无一利，烟草中许多物质对人体有害，仅目前查明的致癌物质就有 40 多种。高中学生应当杜绝吸烟，并且主动劝说吸烟者尽快戒烟。酗酒对人体的危害毋庸置疑，少量饮酒是否有保健作用现在尚属争议，因此高中生也不应该饮酒。

6. **适量运动**：我们要让运动成为生活的一部分，形成锻炼习惯。在运动时要保持合适的运动强度和持续足够的时间，同时在坚持科学锻炼的基础上科学饮食，使每日摄入的热量低于或等于消耗的热量，降低体脂百分比，提高健康水平。通过科学系统的体育锻炼，保持良好的体形，促进身心健康。



当今市面上推出的保健品层出不穷，各种保健品骗局也是屡见报道。请你思考人们为什么会被保健品吸引？保健品能否促进人体的健康？正确对待保健品的态度是什么呢？

7. **心理平衡**：健康除了包括身体健康外，还应包括心理健康和良好的社会适应能力。人具有社会属性，人们在学习、工作及生活中不可能与其他人和事物不接触而独立存在。因此，人们在面临学习或工作压力时要懂得合理释放和控制情绪，积极地提高自己的人际交往和社会适应能力，成为一个真正健康的人。

“健康中国”行动已经开启，我们每个人都应该学会珍视和管理自己的健康，从生活中的点点滴滴做起，使自己健康成长，迎接灿烂光明的未来！



垃圾分类，上海先行

习近平总书记曾指出：“实行垃圾分类，关系广大人民群众生活环境，关系节约使用资源，也是社会文明水平的一个重要体现。”近些年来，随着经济社会发展和物质消费水平大幅提高，我国垃圾产生量迅速增长，不仅造成资源浪费，也使环境隐患日益突出，成为经济社会持续健康发展的制约因素、群众反映强烈的突出问题。遵循减量化、资源化、无害化原则，实施垃圾分类处理，引导人们形成绿色发展方式和生活方式，可以有效改善城乡环境，促进资源回收利用，也有利于国民素质提升、社会文明进步。

统计显示，2018年上海全市每日生活垃圾清运量接近2.6万吨，年均生活垃圾产生量超过900万吨，给资源环境和经济社会可持续发展带来较大压力。为此，上海市提出“建立健全生活垃圾分类投放、分类收集、分类运输、分类处置的全程分类体系，积极推进生活垃圾源头减量和资源循环利用”，并于2019年7月1日正式实施《上海市生活垃圾管理条例》，成为推行生活垃圾强制分类制度的全国表率。



二、视力健康

现阶段，越来越多的同学在遭受近视的困扰。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，小学、初中、高中、大学近视比例分别为45.7%、74.4%、83.3%和87.7%。儿童青少年近视呈现低龄化、发展快、程度深的趋势。

（一）近视率为何不断上升

随着学业竞争日趋激烈，青少年学习压力增大、阅读时间延长，加之很多同学用眼习惯不好，经常以小于10厘米的距离看书、写字；长时间注视电子屏幕，眨眼频率降低；读书时光线太强或者太弱；乘车走路时看书，眼睛和书本的距离无法固定；喜欢躺着看书，两眼与书本距离也不同，两眼视线上下左右均不一致……这些情况都会加重眼睛的调节负担，久而久之引发近视。

（二）近视发生的原理是什么

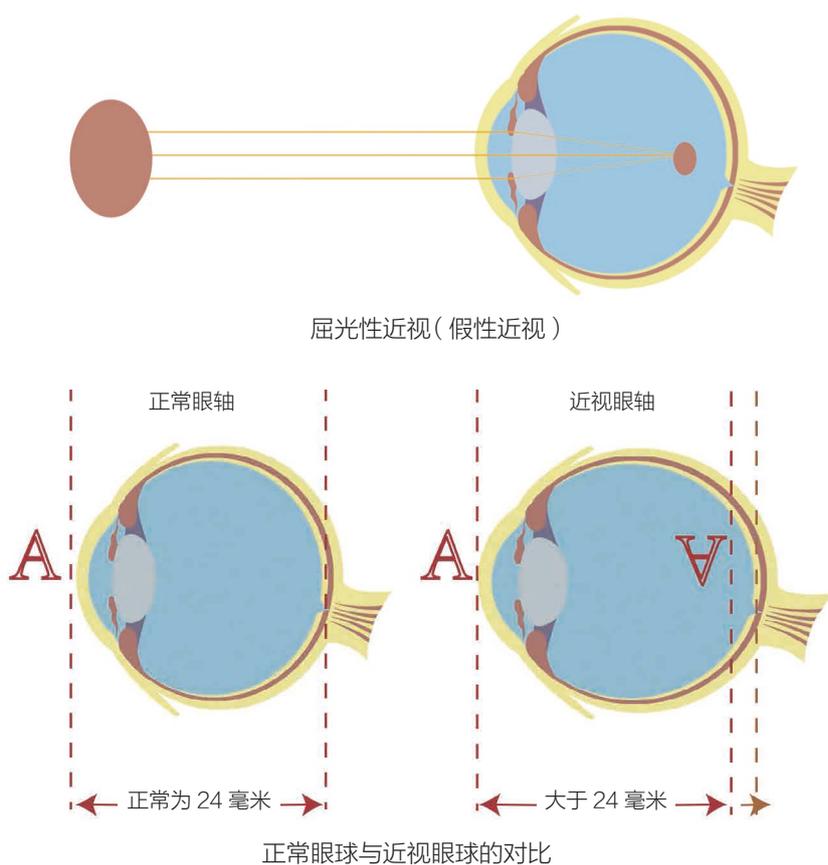
如果长期持续地近距离用眼，会使睫状肌持续收缩，甚至痉挛，晶状体厚度增加，屈光力过强，外界物象聚焦在视网膜之前，出现近视症状，即看不清楚远处物体。这是一种暂时性的现象，只是眼部肌肉的收缩与放松不够协调，但眼球的生物结构并没有发生改变（眼轴尚未异常增长），也被称为屈光性近视。在这一阶段，如果及时地让眼睛休息，使得睫状肌松弛，消除视疲劳，视力是完全可以恢复的。如果没有及时让眼睛休息，未舒缓睫状肌的压力，会迫使眼球内膜层延伸拉长，眼球前后径增长，眼睛生物结构发生改变，就易形成轴性近视，进入不可逆阶段。



近视的危害

儿童青少年时期是身体生长发育的关键阶段，近视不仅会影响儿童青少年的健康成长，还会干扰他们的正常学习和生活；妨碍其心理、社会适应能力等方面的发展，甚至还会对国防建设产生严重影响，如视力下降导致征兵困难。另外，睡眠时间与近视之间呈负相关，近视会导致儿童青少年出现睡眠困难，而睡眠不足本身也会影响视力发展，长此以往易形成恶性循环。长远来看，儿童青少年时期的近视易导致成年后发展成高度近视，甚至造成青光眼、白内障等眼部疾病，这些疾病会对家庭和社会造成沉重的经济负担。

（资料来源：李良，徐建方，路瑛丽，冯连世. 户外活动和体育锻炼防控儿童青少年近视的研究进展[J]. 中国体育科技, 2019, 55(04): 3-13.）



（三）如何防治近视

2018年，教育部、国家卫生健康委员会等八部门联合印发的《综合防控儿童青少年近视实施方案》明确提出：到2030年，小学生近视率下降到38%以下，初中生近视率下降到60%以下，高中生近视率下降到70%以下。近视眼防控已经成为国家战略和全社会的行动。那么，我们自己又应该如何防治近视呢？

1. 科学监控与预防应对眼部疾病

从幼儿园开始，就应当定期检查视力、屈光度、眼轴长度、角膜曲率和眼底等，建立儿童眼屈光发育档案，有助于早期发现视力不良、有近视倾向和已近视的儿童，从而建档管理并制订相应干预措施。已经进入高中的同学们，如果以前没有建立自己的视力档案，就更应该及时进行检查，了解眼睛的健康状况。

一旦发现视物模糊、视物变形、视野缺损、视物双影、夜盲症、飞蚊症等问题，应当及时就医，避免出现严重的眼部疾病。在平时要注意用眼卫生，一方面，注意不要用眼过度；另一方面，要注意保持眼部清洁，尽量不要用手去揉眼睛，避免手上的灰尘和细菌引起结膜炎、角膜炎等。

2. 改善视觉环境

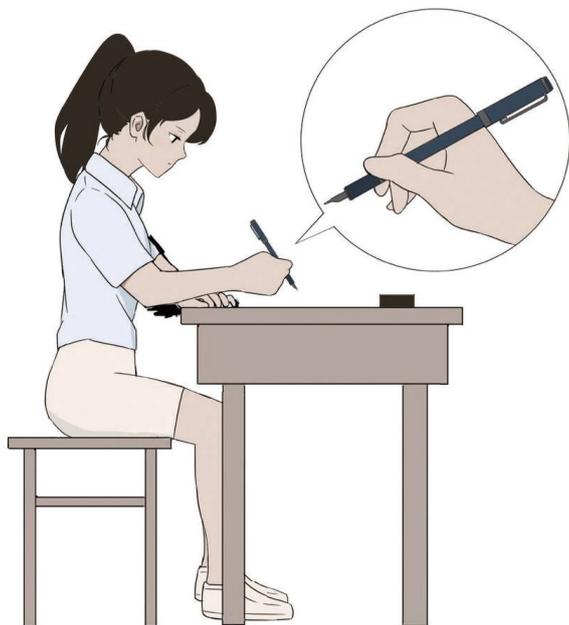
应把书桌放在室内采光最好的位置，白天学习时应充分利用自然光线进行照明，注意避免光线直射在桌面上。晚上学习时除台灯照明外，还应使用适当的背景辅助光源，以减少室内明暗差，使桌面局部光线与周围环境保持和谐。此外，台灯应选用有灯罩台灯，灯

泡距桌面 40 厘米左右，放置在左前方，避免右手写字时手影遮住光线，桌面平均光照度值不低于 300 勒克斯。

3. 保持正确读写姿势

正确的读写姿势不仅能预防近视，还能减轻疲劳，促进身体的正常发育，预防脊椎弯曲等多种疾病。正确的读写姿势与你的身高、书桌和椅子的配置有关。正确的读写姿势是：两脚平放在地上与肩同宽；左右两臂平放在桌面上，一手按纸，另一手执笔；握笔的指尖离笔尖约一寸（约 3.3 厘米），胸部离桌子约一拳（约 6~7 厘米），书本离眼约一尺（约 33 厘米）。另外，不在行走、乘车或躺卧时阅读书籍、看手机或平板电脑等电子屏幕。

看书、写字人都要坐正，两眼与书本保持约一尺的距离。握笔的手指离笔尖约一寸。胸离桌子约一拳



正确的读写姿势

现在同学们经常需要使用电脑，如果姿势不正确也会损害视力和身体健康。使用电脑的正确姿势是：屏幕高度与视线平行或略低于视线，不能长时间低头；身体向后倾，座椅靠背在颈部有承托；双手手臂自然下垂，与键盘平行，前臂由桌面或者座椅扶手承托；膝盖应略高于座椅，有助于下肢血液顺畅。

4. 控制近距离用眼时间

眼睛在观看远处的物体时，是不需要屈光系统进行调节的，所以远眺可以让眼睛得到休息。为了预防近视，就一定要严格控制近距离用眼时间。一般近距离用眼 30~40 分钟就要有 10 分钟的休息。你在这 10 分钟内可以进行远眺或者闭目来放松眼睛，这样可以有效防止睫状肌过度紧张。

5. 多进行户外活动

户外充足、明亮的光照可以刺激视网膜释放多巴胺，从而有效地阻止眼球的前后径过度伸长，防止近视。太阳光中波长为 360~400 纳米紫色的光进入眼睛后会促使早期生长反应蛋白 1 (EGR-1) 基因活化，抑制眼轴长度的伸长，从而减缓近视的发生，而这一紫色的光在室内灯光中却不存在，因此更应该增加在明媚的阳光下进行户外活动的的时间。

6. 积极安全地进行体育锻炼

适当的体育锻炼也是一种健康、积极的休息方式。在一些视野开阔的运动项目（如篮球、足球、棒球、橄榄球等）中，睫状肌处于完全放松的状态。另外一些运动项目（如乒乓球、羽毛球、网球、飞盘等），因眼球不停地远近、上下调节和运动，使得控制眼球运动的肌肉得到充分活动，不断地促使睫状肌收缩与放松，改善因近距离学习造成的睫状肌疲劳。

运动能够促进全身血液循环通畅、新陈代谢增强，从而使眼球组织的血液供应充分，营养状况得到改善。当然，也要注意运动安全，预防在运动中出现眼外伤。在运动中要保持注意力高度集中，在羽毛球、网球等运动中，要注意避免被球或球拍击中眼球或眼眶；在篮球、足球等对抗性运动中，要注意避免肘击造成眼外伤。另外，必要的时候可以佩戴护目镜。

7. 及时戴眼镜

近视形成的根本原因是因为眼睛屈光系统这一系列“凸透镜”变得过厚，导致聚焦前移。因此，如果能够在眼睛前面加上一个“凹透镜”，使得光线能够重新聚焦到视网膜上，就可以帮助近视患者看清远处物体了。当你的近视到了一定程度，看东西时就会不由自主地眯着眼睛，这其实更加重了眼睛的调节负担，会导致近视加深。此时，应当及时戴眼镜。有很多人担心，近视患者戴眼镜后度数会越来越深，这其实是一个误解。虽然戴眼镜并不能让你的视力恢复，但是可以有效防止近视进一步加深。

有些同学喜欢在看黑板的时候把眼镜戴上，在看书本的时候把眼镜摘下来，这样反复戴上又摘下眼镜其实对眼睛也有不好的影响。因为每次变换环境的时候，眼睛都需要重新去对焦，长期如此，只会导致视力越来越差。另外，配眼镜时，如没有医学验光或验光不准，度数配得不合适，甚至借用别人的眼镜或随便买一副眼镜戴上，也会加重眼睛的负担，使得近视度数加深。



及时戴眼镜



一个人的身体，绝不是个人的，要把它看作社会的宝贵财富。凡是有志为社会出力，为国家成大事的青年，一定要十分珍视自己的身体健康。

——徐特立

三、健康饮食

(一) 高中阶段的健康饮食

我们每天摄入的各种营养素为维持身体的正常运转打下了坚实的基础。营养素包括碳水化合物、脂类、蛋白质、水、无机盐和维生素六大类。这些物质在人体内的功能各异，缺一不可。

营养素及其作用

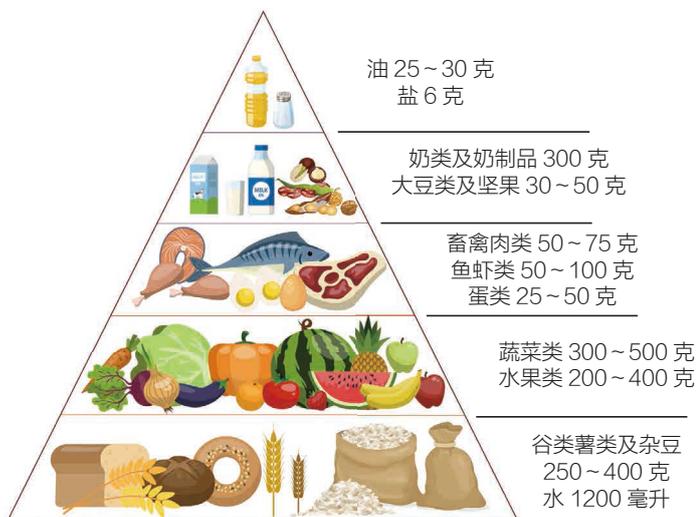
营养素名称	功用
碳水化合物	既为肌肉在不同运动状态下提供能量，也参与了许多生命过程
脂类	人体重要的能量储存形式，也是人体细胞生长和修复的主要成分
蛋白质	构成细胞的主要成分，维持组织的新陈代谢和损伤修补；参与重要生理活动，如构成抗体、酶、激素和神经递质等；参与供能
水	保持细胞外形；构成体液；作为载体参与体内各种物质运输；调节体温；维持腺体的正常分泌；传递声音；参与视觉；滑润关节以及保持肺泡湿润；有助于气体交换等
无机盐	构成身体组织；维持体内正常渗透压和酸碱平衡；参与重要的生理功能
维生素	参与机体新陈代谢的调节

此外，纤维素是一种不能被人体消化的复合碳水化合物，它不提供能量，但是可以帮助人体避免肠道疾病问题，并且能够减小罹患某些癌症的概率，越来越受到人们的重视，甚至被称为“第七大营养素”。

高中生不仅承担着很重的学习任务，而且处于身体生长发育的关键阶段，虽然随着身体发育的日趋成熟，高中生的生长速度相对于初中时期有所减缓，但对于各营养素的需求依然都比较大，除要求饮食丰富多样外，还需要补充大量蛋白质。各种肉类、蛋、鱼和牛奶等动物性食品均是比较好的蛋白质来源。因此，除非因个人生活习惯或某些特殊原因，在高中阶段应尽量荤素搭配，以满足身体生长发育的需求。

(二) 控制热量的平衡

膳食营养均衡的关键在于身体的“收支平衡”，确保满足每天的能量消耗和代谢需求。不同的人群每天所需要的热量不同。活动量较少的女性，每天需要大约 1600 千卡；儿童、青少年女性和活动量较少的男性每天需要大约 2200 千卡；青少年男性、活动量较多的成人每天需要大约 2800 千卡。每个人应该在



健康饮食金字塔

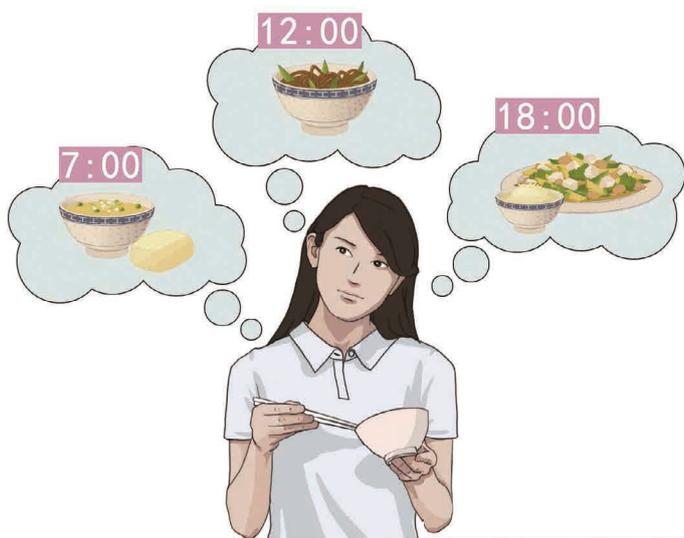
保证各种营养素均衡的情况下,适当限制总热量的摄入。“膳食平衡”要求每天的膳食中要包括图中的五类食物,并参照“健康饮食金字塔”,达到合理的比例。

(三) 学会合理搭配三餐

科学的早餐一般需要谷类食物和含蛋白质、脂肪的动物性食品相搭配,要满足一上午的热量和营养需求,不过早出现饥饿感。适当饮茶和咖啡可以提高神经系统的兴奋性,使你头脑灵活,思维敏捷,提高学习和工作效率。

午餐在全天的供能中占的比重最大,可以摄入含蛋白质和脂肪的高营养、高能量食物,特别是应该注意补充蛋白质和胆碱含量高的食物,如肉类、鱼类、牛奶、禽蛋和豆制品。但是如果午餐摄入太多碳水化合物,容易使人困倦,难以保持头脑清醒和集中注意力。另外,很多人因为午餐时间较为紧张,往往会食用方便面等速食,这难以满足身体的营养需求。

对于晚餐的要求我们也要更新观念,不能再一味坚持晚餐吃得少。以前的人们“日落而息”,提倡“过午不食”或者“晚餐少食”,但现在很多人晚上还会进行工作、学习和各种娱乐活动,晚餐后还要过好几个小时才会休息,这就需要足够的能量供应。晚餐吃得丰盛一些,可以为夜间体内物质合成提供充足的原料,有助于高中学生的身体发育,但也要注意营养均衡和总热量的控制。



享用美食也要注意时间

(四) 避免不良饮食习惯

不良饮食习惯还包括偏食、挑食、过多地吃零食、不吃早餐以及饮食不卫生等。偏食、挑食都会影响营养的均衡。过多食用零食既可能导致营养不均衡,也会使得进食时间缺乏规律,从而引起胃肠功能失调,影响身体正常发育。不吃早餐是特别需要改正的一个不良习惯。人体经过一整夜休息,距离上一餐已经过了很长时间,此时人体已处于饥饿状态,血糖浓度很低。如果不及时补充,就会导致大脑疲劳和记忆力下降、思维迟钝,有时还会引起头晕眼花、四肢无力等症状。长期不吃早餐不仅会导致营养不良、缺铁性贫血等,还会影响消化系统的功能,容易诱发胃炎、胆结石等消化系统疾病。因此,经常不吃早餐既影响健康,又影响学习和工作。

为了避免“病从口入”,需要特别注意饮食卫生。应该养成勤洗手的习惯,最大限度地

降低“病从口入”的风险。剩饭剩菜可能会产生亚硝酸盐等有害物质，应当尽量少吃，同时应尽量减少食用腌制食品。不要购买、食用过期食品，不吃腐烂变质的食物。食物腐烂变质后，细菌大量繁殖，味道就会变酸、变苦，吃了很可能造成食物中毒。不随意购买、食用街头小摊贩出售的劣质食品，路边小摊往往缺乏卫生保障，食品易受灰尘、废气等带菌空气污染，且其中油炸、烧烤类食品居多，长期食用容易诱发癌症。



食品选购和辨识食品标签的知识和方法

目前，市面上的大部分预包装食品都遵照卫生部《预包装食品营养标签通则》的相关规定配有标签，为消费者提供食品营养信息和特性的说明，能够帮助消费者了解食品的营养成分和原材料，是选购食品的重要依据。

某食品营养成分表和营养素参考值(举例)

项目	每 100 克	营养素参考值
能量	2269 千焦	27%
蛋白质	8.0 克	13%
脂肪	32.7 克	55%
反式脂肪酸	0 克	0%
碳水化合物	55.6 克	19%
钠	200 毫克	10%

1. 营养成分表

如上表所示，在某食品的营养成分表中，“能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠”是强制标示的五种基本营养数据，其他成分如“钙”“铁”“维生素 C”等，则由生产企业自愿标示。

2. 营养素参考值

营养素参考值是指每 100 克(毫升)或者每份食品中该元素占正常成年人一天所需量的百分比。如上表所示的某种食品，100 克含有能量 2269 千焦，占能量参考值的 27%，也就是说，如果吃了 100 克这种食品，大概能满足一个成人每天能量需求的 27%。

3. 配料表

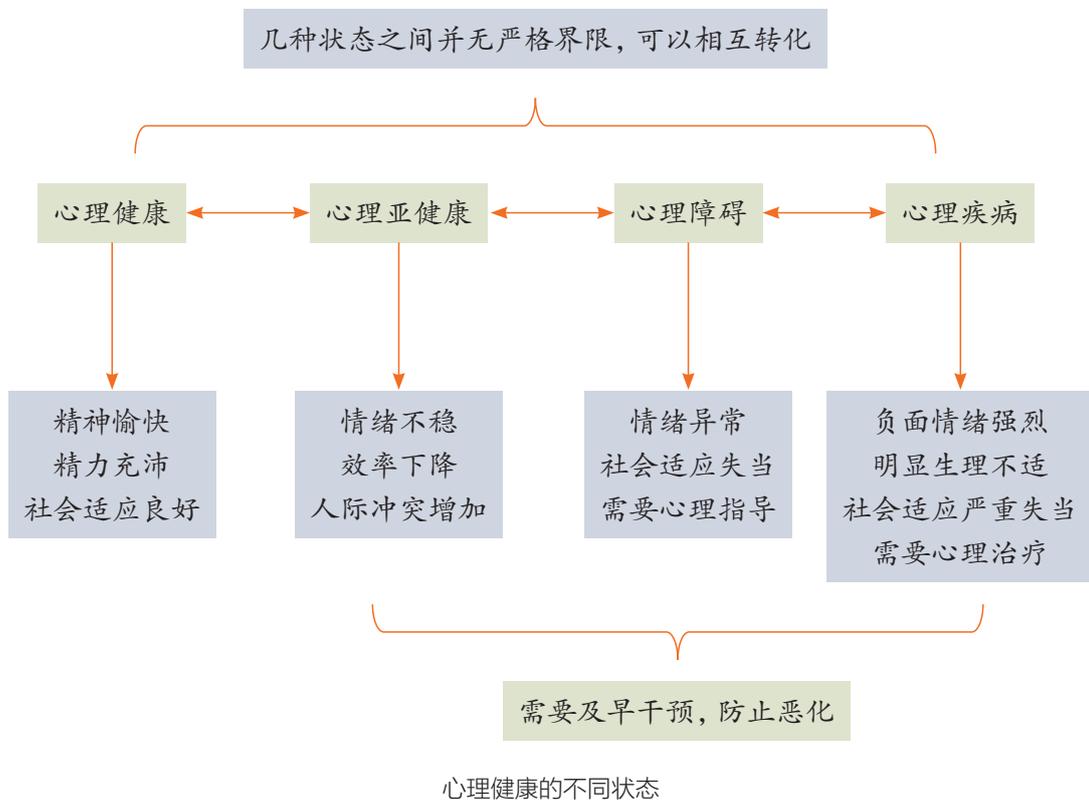
配料表是选择食物的指南针。食品的营养品质，本质上取决于原料及其比例，所以在选购食品时一定要认真看配料表。在配料表中，排在第一位的就是含量最大的原料，之后按照排位顺序依次递减。在选择时应该尽量选择配料表前几位是天然原料(如面粉、牛奶、鸡蛋、水果等)的食品，食品中的添加剂越多、越杂，营养品质就越低。因此，配料表名单太长的食品通常不宜购买。

四、心理健康

心理健康是健康的重要组成部分。人的心理和身体一样，也会发生“感冒”。心理问题若不及时改善，则会愈加严重，对学习和生活产生较大的影响。同学们，当你发觉自己的心理出现问题时，应当予以重视并积极应对。

（一）了解心理健康

人的心理状态是非常微妙和复杂的。心理健康不仅仅是没有心理障碍和疾病，也包括感到精神愉快，能够有效地应对各种心理压力，是一种正常的、持续的、积极发展的心理状态。人的心理健康程度一直是动态变化的，可以分为健康、亚健康、心理障碍及心理疾病等几种状态，且这几种状态之间可以相互转化。一旦出现了不健康的状态，就应该及时进行干预，防止恶化。



随着年龄的增长，你对于自我、生活和世界的思考会越来越深入，可能会发现自己的心理状态相较于初中阶段有了很大的变化，可能会有更多的欢乐，也可能会有新的烦恼或者困惑。在高中阶段，由于全新的环境或者学习压力的增大，你可能遇上的心理问题有焦虑、抑郁及恐惧等。

（二）应对心理问题

只有了解了各种困惑和心理问题的成因，才能找到有针对性的解决方法。以考试焦虑为例，其原因可能是考前知识准备不充分、缺乏考试技巧、对考试结果的过分担忧、之前考试失败造成的心理阴影、考场环境嘈杂等。了解了产生焦虑的原因，就能有的放矢地应对。积极的心理暗示能够给人以力量和希望，激发人的内在潜能，是对自我的一种肯定。我们应该在生活与学习中不断鼓励自己，给自己积极的心理暗示，如“我一定会成功”“我有能力去解答这些问题”等，并且停止消极的心理暗示。另外，还可以寻求适当的方式宣泄情绪。找朋友倾诉或者在合适的环境中大喊大叫都不失为有效的措施。一定不要压抑自己的不良情绪，而应当寻求适当的途径进行宣泄。但要注意这种宣泄要适度，不能给他人造成困扰。



焦虑和抑郁

很多同学都会遭遇这样的困惑：平时很努力，可是一到考试就十分紧张、焦虑，考试成绩总是不尽如人意；闲聊时口若悬河，但是面对观众发表演讲时却张口结舌；平时篮球打得很好，但是一到正式比赛，听到观众的欢呼声，就脑袋发懵、四肢僵硬……这些都是过度焦虑的表现，也是高中学生非常容易碰到的情况。焦虑主要是由于过度的内心冲突所引起的，表现为主观感觉紧张或有不愉快的预感，感到莫名的不安和恐惧。有调查表明，75%的学生在考试之前都会紧张焦虑。虽然适当的焦虑可以提高学习的积极性和思维的灵活性，但是如果焦虑超过一定的限度，则会降低学习效率。因此，你需要了解自己的焦虑程度，并且掌握控制焦虑的方法。

抑郁症有“精神感冒”之称，是对痛苦经历的一种不愉快的情绪体验。普通人可能无法理解抑郁症病人的痛苦。抑郁症一般与人的生活事件有关，生活中的挫折会引起悲伤、失望、无助等强烈而持久的消极情绪，使自尊心受到伤害，自信心下降，还会使人觉得精神疲惫，感到生命缺乏意义与价值。在高中阶段的学习和生活中，大家可能会遇到各种烦恼，如果不能及时调整自己的心态，就可能会引起抑郁。抑郁症虽然可能会导致比较严重的后果，但依然是可以战胜的。

（三）体育锻炼调节心理健康

在运动中，当你通过努力克服重重困难、掌握新的技能或者取得比赛胜利后，会获得成功体验，从而增强对自己的认可，这有助于克服自卑感，增强自信心。更重要的是，参加体育运动能够培养积极向上、不畏艰难、敢于挑战和顽强拼搏的意志品质，增强心理承受力。

体育锻炼能很好地宣泄不良情绪，刺激内啡肽的分泌。内啡肽被称为“快乐激素”或者“年轻激素”，能让人感到欢愉和满足，并从消极的情绪体验中摆脱出来。

体育锻炼为大家提供了一个平等、友好、和谐的互动平台。参加运动，尤其是集体性运动项目，有助于增强社会交往能力，拓宽交往范围，克服孤独和寂寞感，培养合作的意识和能力。

一个热爱运动的人，大多是一个热爱生活的人。参加运动能够丰富生活内容，提高生活质量。运动能给人带来欢乐、刺激、挑战和成功感，并且能够激发创造力、增添生活乐趣、改善食欲、增进睡眠。运动场上明媚的阳光、清新的空气、充满动感且色彩鲜艳的运动装束、挺拔健美而充满活力的身体、潇洒优美的动作表现等都会使置身其中的你活力四射，精神面貌焕然一新。



奇妙的系统脱敏

应对恐惧、焦虑等心理障碍还有一种非常奇妙的方法叫作系统脱敏，其实就是一种对最坏结果的适应。我们在劝慰情绪焦虑的朋友时经常会说：“不用担心，大不了就……”其实这就是在帮助他适应最坏的场景，同样的方法也可以用来帮助自己。你可以先列出所有使你感到恐惧（或焦虑）的事件，并根据对每一事件感到恐惧（或焦虑）的主观等级程度，由轻到重进行排列，然后就从等级层次中最低的一个恐惧（或焦虑）事件开始想象，看这样的场景你能不能适应，这样的结果你是否能够接受。如果此时仍感到恐惧（或焦虑），应进行自我放松练习，如做深呼吸练习或想象愉快的情景等。重复上述步骤，想象的时间每一次可比上次略有延长，直至对此等级事件不再感到恐惧（或焦虑）为止。

五、社会适应

马克思说：“人的本质不是单个人所固有的抽象物，在其现实性上，它是一切社会关系的总和。”良好的社会适应性指个体与他人及社会环境相互作用并具有良好的人际关系和实现社会角色的能力。人际交往是人与人之间通过一定的方式和手段进行接触，从而在心理和行为上发生相互影响和情感联系的过程。正确的人际交往方法有助于形成良好的人际关系，从而使人获得安全感和归属感，给人精神上的愉悦和满足，增进身心健康。错误的人际交往方法则导致了不良的人际关系，从而使人感到压抑和紧张，承受孤独和寂寞，身心健康受到损害。因此，了解人际交往的含义，掌握人际交往的原则，学习有效的交往方法，发展良好的人际关系，非常有利于你的身心健康。

（一）培养你的社会交往能力

每个人都不是孤立存在的，必定存在于各种社会关系中。每个人不仅要具有良好的社会责任感，自觉地承担义务，而且应该提高自己的社会交往能力，理顺人际关系，提高生活质量。高中学生是社会中的重要且特殊的群体，良好的人际关系是生存和发展的必要条件，关系到很好地适应日趋激烈的社会竞争。

你的社会交往能力怎么样呢？用下面的方法来自测一下。

社会交往能力自测表

序号	内容	是	否
1	对于我不感兴趣的活动，即使别人热情邀请，我也不会参加		
2	我只会送熟悉的人节日贺卡		
3	当请求别人的帮助时，我总会感到不好意思		
4	有不懂的问题时，我会独自想办法解决		
5	节假日我总喜欢自己待在家中		
6	如果别人拿我的尴尬事寻开心，我会当场发火		
7	我不喜欢跟不熟悉的人交往		
8	如果别人向我借了钱一直没还，我也不好意思提醒他		
9	我与大部分小学、初中的同学都已经失去了联系		
10	我不喜欢浪费时间在发祝福信息、写节日贺卡等事情上		
11	只见过一两次面的人，我一般都记不住他们的名字		
12	我不太清楚我的朋友都喜欢什么东西		

测试说明：以上每题，选“是”记0分，选“否”记1分，请根据你自己的情况，算出你的总分。

0~3分,说明你的交往能力较薄弱,在人际交往过程中较为自我,不善变通。

4~8分,说明你的交往能力较强,但偶尔会有优柔寡断或者偏激的倾向。

9~12分,说明你的交往能力强,能很好地解决人际交往过程中出现的难题。

(资料来源:蔡鑫.中小学生心理健康教育[M].银川:宁夏人民教育出版社,2018.)

1. 学会交谈

无论是当面交谈还是网络聊天,我们总会发现有人非常健谈且幽默,而有的人却异常沉闷。“会聊天”是一种非常重要的社会交往技能,那么怎样才能让别人都喜欢和你交谈呢?

相信你也曾经历过冷场或话不投机的场面,那是因为交谈时选择的话题不合适。选择双方都感兴趣的话题是愉快聊天的前提,这对于促进双方的关系非常重要。注意不要一味地选择与自己有关的话题,这样只会让别人觉得你是一个以自我为中心的人。不能提及他人禁忌的话题,如有同学家境不太好,你就不能一味地谈有关奢侈品的话题,这样有故意戳他人痛处和炫富的嫌疑,很容易引起反感。另外,不要一直简单重复一个话题,任何有趣的话题重复交谈之后都会令人觉得单调乏味,即使大家对某个话题非常感兴趣,也要适当地穿插其他话题,才会使谈话过程显得轻松有趣。



善于交谈



人际交往不当的后果: 社交恐惧症

社交恐惧症,又名社交焦虑症,是一种对任何社交或公开场合均感到强烈恐惧或忧虑的精神疾病。患者对于在陌生人面前社交、表演,有一种显著且持久的恐惧,害怕自己的行为或紧张的表现会引起羞辱或难堪,有些患者甚至对参加聚会、打电话、到商店购物、询问权威人士都感到困难,对生活造成了非常严重的影响。社交恐惧症的发生除了神经生理原因之外,最主要的就是心理原因,心理原因主要可分为三类:受挫型、防备型和缺乏自信型。

无论是哪种类型的心理成因,社交恐惧症都源于不当的人际交往方法。因此,掌握正确的社交方法,形成良好的人际关系,对于预防社交恐惧症和消除已经形成的社交恐惧症都有非常显著的效果。

2. 懂得倾听

人人都有表达自己的强烈愿望，在轻松愉快聊天的时候也大都愿意充分表达自己的想法。但是在人际交往过程中，总要有说话者和倾听者两种角色，两者缺一不可。如果两个人都不讲话，交流无从谈起。但是如果都只想自己口若悬河而不愿意倾听对方的话，也会导致聊天无法顺利进行。维持良好的人际交往，倾听与说话有同样重要的作用。在倾听过程中，遇到自己不感兴趣的内容或者自己不赞成的意见时，依然要尊重对方说话的权利，能够认真倾听可以真正体现出一个人的综合素养。

3. 善于观察

在人与人的交流中，信息传递的形式有很多，哪怕只是面对面的交谈，通过说话所传递的信息也只是其中一部分，表情、眼神、动作以及语音语调的变化等，都有可能包含丰富的信息，这就需要在交流时学会“察言观色”，这也是尊重他人的一种表现。有些人不注重他人的感受，在交谈的时候只知道以自我为中心，造成这种情况的主要原因就是不善于观察，只将注意力一味地集中在自己身上，而没有认真观察他人，了解他人真正的情绪，最终导致交往不欢而散。

4. 学会关爱和尊重

人与人的交往应该是平等的，任何关系都应该让人感觉到无拘无束，而不是压抑沉重。如果让对方感到被压迫或约束，就无法建立起更高层次的心理联系，也就无法获得真诚的友谊。另外，要多为他人着想，站在他人立场思考问题；要相互尊重，尊重他人的生活习惯、信仰以及隐私，这是人际交往的基础。

尊重他人不仅包括不要拿别人的生理缺陷开玩笑，还包括对弱势群体与服务人员的尊重等。你可曾看到在餐厅里对服务员大呼小叫、盛气凌人的人，这种行为只会让别人觉得他实在是缺乏修养。用智慧去理解他人的心意，用真诚与善良之心与他人交往，尽量不让他人难堪，才是真正的有修养。



交谈时的隐藏信息

要养成善于观察的习惯，需清楚一些表情、动作背后隐含的意义。例如，当人们紧张或有压力时，常会不自觉地做出触摸或者按摩颈部等动作，呼吸加深或是突然变得絮絮叨叨，双手也会不自然地乱动乱放等；当人们说谎或者心虚时，通常眼睛不敢直视他人，还会不自觉地做出摸鼻子、挠头、眨眼睛等动作；当人们对你说的事情表示疑虑时，常会不自觉地做出盯着你看、双手环抱胸前等动作……如果你注意观察，你会发现许多以往被忽略的有效信息。但更重要的是，你要从心底里对他人有关爱和尊重，而不是简单地为了观察而观察。

（二）勇敢合理地处理冲突

人与人之间的冲突在所难免，遇到冲突情况需要运用一些处理技巧，避免矛盾进一步激化。

1. 理解、宽容、和谐

理解是人际关系的核心。在与人交往的过程中，我们对他人的错误要学会宽容谅解，退一步海阔天空。如果大家都能够换位思考的话，你会发现很多矛盾实际上是可以调和的。

你是否是一个宽容的人？可以通过下面的表格来测试一下。

宽容度自测表

序号	内容	是	否
1	有很多人总是故意跟我过不去		
2	碰到熟人，我向他打招呼时他视而不见，最令我难堪		
3	我讨厌和沉默寡言的人一起工作		
4	有的人哗众取宠，说些浅薄无聊的笑话居然也能博得喝彩，对此我很生气		
5	和目中无人的人一起相处真是痛苦		
6	生活中充满庸俗趣味的人不少，我很厌烦		
7	有很多人自己不怎么样却总是嘲笑他人		
8	我不能理解为什么自以为是的人也能得到赏识		
9	有的人反应迟钝，真让人窝火		
10	我不能忍受上课时老师为照顾差生而把讲课的速度放慢		
11	和事事争强好胜的人在一起使我感到紧张		
12	我不喜欢独断专行的人		
13	有不少人明知方法不对，还非要别人按照他的意见行事		
14	有的人成天牢骚满腹，我认为这种处境全是他们自己造成的		

(续表)

序号	内容	是	否
15	和怨天尤人的人打交道会使自己的生活变得灰暗		
16	有不少人总喜欢对别人百般挑剔,而不顾他人的情绪		
17	当辛辛苦苦做完一件事情却得不到认可和赏识时,我就会大发雷霆		
18	有些蛮横无理的人常常事事畅通无阻,这真令我看不惯		

测试说明:选“是”记1分,选“否”记0分,最后分数相加,算出你的总分。

13~18分,说明你需要在生活中加强灵活性,培养宽容心。

7~12分,表明你是常人心态,尽管时时会碰到难相处的人,但尚能宽容。

0~6分,说明外界事物很难左右你的心态,你是一个善于宽容别人的人。

(资料来源:蔡鑫. 中小学生心理健康教育[M]. 银川:宁夏人民教育出版社, 2018.)

2. 有礼、有力、有节

前面所讨论的理解与宽容,并不是要你在面对冲突和挑衅时一味退让,而是说在面对冲突时能够冷静地处理,做到有礼、有力、有节。如果你面临的只是由于误会、不拘小节或开玩笑不当等原因造成的,不妨各退一步。但是如果面临的是可能发生危险的校园欺凌,就需要另当别论了。



校园欺凌的专项治理

2016年4月28日,为了加强校园欺凌的预防和处理,国务院教育督导委员会办公室印发了《关于开展校园欺凌专项治理的通知》(国教督办函[2016]22号),要求全国中小学校针对发生在学生之间蓄意或恶意通过肢体、语言及网络等手段,实施欺负、侮辱造成伤害的校园欺凌行为进行专项治理。

2016年11月11日,教育部等九部门联合印发《关于防治中小学生欺凌和暴力的指导意见》(教基[2016]6号),其中提出多项措施,要求积极有效地预防学生欺凌和暴力现象,依法依规处置学生欺凌和暴力事件。

当你一个人遇到突然发生的欺凌或者侵犯时，应当尽快远离是非之地。因为一般的欺凌者只是想找一个不良情绪的发泄口，这时候应该避免无谓纠缠，避开僻静场所，到人群中去，利用“光天化日，众目睽睽”的环境保护自己。如果肢体或者语言冲突实在不能避开，也希望你能勇敢面对，不能表现出软弱，但是要能做到有礼、有力、有节。而且事后一定要勇敢地向老师、学校或权威部门反映。当你觉得自己的安全和正常的学习生活已经受到了威胁，那么你必须说出来，息事宁人的做法只会助长欺凌者的气焰。

（三）把握好合作与竞争的关系

1. 善于竞争

“友谊第一，比赛第二”是我们从小到大耳熟能详的一句口号，但你是否对这句话进行过深入思考呢？许多时候大家会做出追求成绩而损害友谊的事情。如果大家都能严格遵守公平公正的竞赛规则，那么“奋勇争先”就是参加体育竞赛应该遵循的基本准则，根本不存在损害友谊的可能。

不仅体育赛场上充满竞争，赛场外也是一个充满竞争的世界。作为高中学生的你必须要有积极的竞争意识、正确的竞争态度，并且通过不断努力，让自己具有越来越强的竞争能力。为此，你首先应该给自己树立恰当的竞争目标，其次要不断努力提升自己的实力，最后要正确看待竞争结果。在面对强劲的竞争对手时，应当保持积极乐观的学习心态，而不应当被嫉妒心理蒙蔽心智，更不能采取各种恶性竞争方式。

2. 积极合作

合作能力也是现在与未来成为一个合格的“社会人”必须具备的能力。因为未来的社会是一个精细分工的社会，我们往往会和伙伴们组成团队共同完成某项任务。团队内每个角色都是互相关联的，要学会与他人交往和合作，在越来越激烈的社会竞争中处理好与他人的关系。

3. 通过体育锻炼培养合作与竞争能力

体育锻炼是培养合作意识与团队精神的绝佳平台。大家在运动场上的各司其职、协调配合、通力合作以及情感交流都能有效培养合作意识和团队精神。运动场更是充满竞争的舞台，在这里既要有对自己能力的挑战，也要有与对手的比拼；既要有不断冲击“更快、更高、更强”的进取精神，也要有不怕劳累辛苦的坚强品质；既要有舍我其谁的必胜决心，也要有尊重对手、尊重规则的体育道德。因此，通过体育锻炼，能够培养你勇于竞争、善于竞争、乐于竞争的能力，为你将来走向社会、大展宏图奠定基础。

六、安全运动

学习必要的安全运动知识，不仅能帮助你最大限度地避免运动伤病，而且可以把出现运动伤病后的伤害降到最低。这些知识包括科学锻炼、自我防护、紧急处理的技能以及选择合适的运动服装和装备等多个方面。

（一）运动伤病的预防

1. 产生运动伤病的原因

产生运动伤病的直接原因可能是：穿着不合适的服装或鞋子，忘记检查场地的平整度和器械安装的牢固程度，没有做好准备活动，盲目尝试高难度挑战或者在身体状况不佳的时候依然逞强……许多同学遭受运动伤病的根本原因并非不了解安全运动的注意事项，而是思想上不够重视。还有的同学缺乏对他人健康的尊重和对规则的敬畏，以及在运动中动作不规范，也容易造成运动伤病。

2. 安全运动的注意事项

了解了运动伤病的成因，就可以在运动前做一些针对性的准备，从而防患于未然，有效避免运动损伤。

（1）保持良好的身体状态

在运动的整个过程中都要保持良好的身体状态。运动前，要做好准备活动以进入最佳身体状态；运动中，要控制好运动时间和运动强度，不能超过自身所能承受的最大限度；运动后，要做好整理活动，注意采取各种措施积极消除运动疲劳，除了充分睡眠、合理饮食之外，还可以采取按摩、洗热水澡等措施。

（2）做好必要的安检措施

选择运动装备和服装的时候，需将运动安全作为首要的考虑因素，在运动前要认真检查运动场地和器材。例如，在足球比赛前检查场地上有没有杂物或者坑洼的地方；在篮球比赛前检查场地是否平整；在体操活动前检查单杠、双杠等是否安装牢固；在力量练习前检查杠铃片是否安装牢固等。

（3）掌握正确的动作要领

学习运动技能时，努力掌握正确的动作要领。在运动技能学习和体能练习中，如果动作超出了自己的可控范围，就要寻求保护与帮助。

（二）运动伤病的处理

1. 软组织损伤

人体是由各种组织构成的，其中骨骼属于硬组织，而皮肤、肌肉、肌腱、腱鞘、韧带、软骨、神经、血管等都属于软组织。按照皮肤有没有破损，伤口是否暴露在空气中，软组织的损伤可以分为开放性软组织损伤和闭合性软组织损伤。



软组织损伤

(1) 开放性软组织损伤

开放性软组织损伤一般是指皮肤有破损，伤口暴露且有出血。常见的开放性损伤有划伤、擦伤和撕裂伤。出现了开放性损伤首先应当对伤口进行清洗消毒、包扎止血。如果伤口严重，需要到医院进行缝合上药。如果是金属导致的窄深伤口，还需要注射破伤风药物。

(2) 闭合性软组织损伤

闭合性软组织损伤多指肌肉、韧带等软组织损伤，或者由钝器作用在身体上造成的损伤，包括扭伤、挫伤、肌肉拉伤以及骨膜炎、滑囊炎等运动性炎症。出现了闭合性软组织损伤通常会伴有疼痛肿胀，应当采取的方法是立即停止运动，最好用冰水冷敷，没有冰水就用冷水冲洗，主要目的是降低局部的血液循环，防止毛细血管破裂渗血。通常情况下损伤后至少要过 24 小时才能按摩或者热敷。

2. 抽筋

抽筋即“肌肉痉挛”，指的是运动中肌肉不由自主地进行收缩，而且伴随疼痛。最容易发生抽筋的就是小腿的腓肠肌，也就是俗称的“腿肚子”。

肌肉收缩是一个比较复杂的神经控制过程，导致这个过程失控并产生痉挛的原因也很多，例如，准备活动不足，低温刺激，出汗太多导致钠离子流失过多，肌肉收缩过于强烈频繁等。另外，糖尿病、周围神经病变、外周动脉病、多发性硬化症、骨关节炎、甲状腺功能异常等疾病也可能引发抽筋。



肌肉痉挛

处理抽筋的正确方法是慢慢拉长痉挛的肌肉，拉开后还要按摩使肌肉放松。预防抽筋应当注意保暖，避免肌肉受到突然的冷刺激。在运动前做好拉伸，运动量也要适度，防止过度疲劳。在生活中还应当注意补充矿物质，防止神经传导失调等。

知识拓展

“RICE”急救法

针对闭合性软组织损伤，我们可以采用“RICE”急救法。

1. R=Rest (休息)

要求受伤后立即停止运动，好好休息。

2. I=Ice (冰敷)

冰敷袋置于受伤部位。受伤后 24 小时内，每隔 2~3 小时冰敷 20~30 分钟。

3. C=Compression (压迫)

压迫使伤害区域的肿胀减小。用弹性绷带包扎受伤部位可以减少内部出血。

4. E=Elevation (抬高)

抬高伤部加上冰敷与压迫，减少血液循环至伤部，避免肿胀。伤处应高于心脏，且尽可能在伤后 24 小时内抬高伤部。

3. 肌肉酸痛

肌肉酸痛是很多学生运动后的痛苦回忆。特别是长时间不锻炼，突然进行一次较大运动量的活动时，常常会在运动结束后 1~2 天产生较为明显的肌肉酸痛，这被称为延迟性肌肉酸痛。这主要是由于肌肉没有适应运动负荷，造成了肌纤维的部分损伤。如果运动后 48 小时肌肉酸痛还不能恢复的话，就说明运动过量了，需要适当休息。为了减轻此类反应，在运动前应当做好准备活动，在运动后要积极进行拉伸和放松，灵活采用热敷、理疗、牵拉、按摩等方法使肌肉尽快修复，消除酸痛。

4. 脱臼和骨折

关节脱臼和骨折都属于较为严重的运动损伤，发生之后一般建议尽快送医院治疗。但是发生脱臼或者骨折的时候通常都伴有剧烈的疼痛，应当先止痛，避免引起昏迷、休克。要根据现场条件做好伤处的固定，避免进一步活动，尤其不能盲目尝试帮助伤者进行复位，而应当求助于医生、护士等专业人士。

5. 运动性腹痛

运动性腹痛特指由于体育运动而引起或者诱发的腹部疼痛。运动前如果没有做好准备活动，就会出现呼吸与动作之间节奏失调，呼吸肌容易发生疲劳，也容易造成静脉血回流障碍，引起肝脾瘀血，或者是因为骨骼肌“抢血”使胃肠道平滑肌缺血痉挛……这些原因都会引起腹痛。因此，在运动时应当循序渐进地增加运动负荷。另外，要合理安排饮食，运动前不宜吃得过饱或饮水过多，运动和进食之间最好能够间隔 1 小时以上。运动前要做好充分准备活动。运动中注意呼吸的节奏，中长跑时要合理分配跑速。运动中如果出现腹痛也不必惊慌，应适当减慢跑速，加深呼吸，调整呼吸和运动节奏，用手按压疼痛部位，或弯腰慢跑一段距离，一般疼痛可减轻或消失。



运动性腹痛

6. 运动性晕厥

在运动中可能会由于各种原因使得大脑一时得不到充足的血液供应，导致短暂的意识丧失，也就是运动性晕厥。为了预防运动性晕厥，首先，在运动过程中不要迅速改变身体形态或者姿势，如久蹲后要慢慢地站起来，游泳上岸后不要让身体从平卧状态猛然变成直立状态；其次，要放松情绪，不要过于紧张；再次，在奔跑后要慢慢减速，逐渐恢复平静；最后，为了防止憋气导致胸腔内的压力过大，建议在力量训练时，肌肉收缩时呼气，肌肉放松时吸气，以保持胸腔内压力的相对稳定。

7. 运动性哮喘

有些学生在运动开始后或者剧烈运动结束后几分钟内,会觉得气管好像堵住了一样,喘不上气,于是就会发生气急、胸闷、咳嗽和剧烈喘息等症状,一般来说这就是运动性哮喘的症状。为了预防运动性哮喘发作,运动前要做好准备运动,而且要特别注意避免吸入干冷空气。一旦发生了运动性哮喘,应立即停止运动,并进行相应的药物治疗。哮喘患者不应因运动可能会诱发哮喘而停止参加一切体育活动,而是应当积极进行锻炼以改善心肺功能,但是要注意运动强度和运动时间。

(三) 在安全的环境中锻炼

外环境是人类生存的物质基础。人体的生命活动由于受到外环境的影响,需要不断通过自身调节使身体的内环境保持相对稳定,并且使得生理功能与环境变化相适应。因此,我们需要了解环境与锻炼的关系,使得生理功能与外界环境相适应。

1. 热环境与体育锻炼

我们在夏天进行锻炼时容易大量出汗,这会导致体内水分和无机盐流失过快,影响生理机能。另外,尽管人体对高温有一定的承受能力,但如果体温升高到一定程度,会导致细胞丧失正常的生理功能,从而使人体健康面临危险。

因此,在热环境中进行体育锻炼时,应当循序渐进地增加运动强度与运动时间,直到完全适应。同时,应当多安排有规律的补水和休息时间,即使不觉得口渴也要注意及时补水。每个人也应特别留意“过高热”的前兆,如头晕、头痛、恶心等不适症状,防止中暑。在吃饭和补充水分时也要适当增加盐分的补充。



身体的产热与散热平衡

产热是体内能源物质分解代谢产生能量的一种现象。机体产热的多少,取决于组织代谢的强度,运动产热比安静时增加10~15倍。正常人体安静时体温总是保持在37℃左右,这是完全依靠机体自身完善的体温调节系统来精确调节的。体内的体温调节系统通过汗腺、毛细血管周围的平滑肌、骨骼肌和内分泌腺等活动来使机体的产热与散热达到动态平衡,以维持人体正常的体温。当这种平衡被破坏,产热量超出了散热量,人体就会发热。其原因可能是由于各种感染性炎症、免疫系统疾病、内分泌与代谢疾病等,要根据实际原因对症施治。

2. 冷环境与体育锻炼

在寒冷、大风和潮湿的季节进行户外运动时，应特别注意手、脚及面部的保暖，穿戴御寒用品。这是因为寒冷、大风和潮湿的环境更能加快机体热量的散失，更易发生冻伤。此外，运动与比赛间歇应注意添加衣物，运动与比赛结束后应及时更换汗湿的衣服、鞋、袜，尽量更换保暖性好的服饰。

寒冷会使骨骼肌的黏滞性增大，弹性下降，肌肉收缩速度与力量均出现下降，动作灵活性和协调性变差，肌肉工作效率降低，运动能力发挥受限，身体易过早产生疲劳，且运动损伤的概率上升。因此，在寒冷的环境中进行体育锻炼时更要做好充分的准备活动，使皮肤和肌肉都充分“热”起来。

3. 空气质量与体育锻炼

运动时人体呼吸频率与呼吸深度大大增加，如果在严重污染的空气中进行运动，会对健康造成很大的危害。因此，我们在运动时应当密切关注空气质量，尽量避开雾霾天。当空气质量不好时，尽量选择在室内的运动场所进行锻炼。



空气污染指数分级标准

PM _{2.5} 24小时 浓度均值	空气质量 (AQI)	空气质量 级别	空气质 量指数 类别	对健康 的影响	锻炼建议
0~35	0~50	一级	优	空气质量令人满意	正常户外锻炼
35~75	51~100	二级	良	空气质量可接受， 极少数易感人群健康 受到较弱影响	基本不受影响
75~115	101~150	三级	轻度污染	易感人群症状有轻 度加剧，健康人群出 现刺激症状	减少户外锻炼 的时间
115~150	151~200	四级	中度污染	易感人群症状加 剧，健康人群心脏、 呼吸系统或受影响	建议取消户外 锻炼，改为室内 锻炼
150~250	201~300	五级	重度污染	心肺症状显著加剧， 运动耐受力降低，健 康人群出现症状	停止户外运动， 改为游泳、瑜伽、 器械训练等活动
250~500	>300	六级	严重污染	健康人群出现明显 症状，疾病来袭	—

(资料来源:吴兑.探秘PM_{2.5}[M].北京:气象出版社,2013.)

七、自我保护

高中学生应该具有自我保护的能力,其中包括在各种“天灾”,如地震、海啸等自然灾害发生时尽可能脱身的 ability;也包括在各种“人祸”,如拥挤踩踏、恐怖袭击等人为灾害发生时冷静自保的本领;还包括尽量避免受到传染病侵扰的能力。世界很精彩,但是也充满着各种危险,在成长的过程中要学会自我保护。

(一) 突发事件的自我保护

1. 如何应对踩踏事件

预防踩踏事件要提高安全意识。在空间有限、人群又相对集中的场所,如球场、商场、楼梯、影院、景区等,一定要注意防范,留意出口和紧急通道,人多的时候不挤靠推搡、不起哄、不制造紧张或恐慌气氛。在发生拥挤的时候,要躲避向自己走来的人群,不要惊慌,以免发生摔倒,甚至引起踩踏。

另外,切记远离玻璃窗,以免因玻璃破碎而被扎伤。一定要先站稳,不要采用体位前倾或者低重心的姿势,尽量不要弯腰捡东西,即便鞋子被踩掉,也不要贸然弯腰提鞋或系鞋带。如有可能,抓紧一样坚固牢靠的东西,待人群过去后,迅速离开现场。如果已经摔倒,此时不要急于站起来,最好找个角落躲起来或者用双手抱住头并蜷缩身体以保护自身脆弱部位。当发现有摔倒的人,要努力寻求救助,并想办法告诉后面人群前面有人摔倒了,不要继续前行。

2. 恐怖袭击发生时如何逃生

一些恐怖活动会蓄意针对平民与普通公共设施发动袭击,散布恐慌气氛,制造社会动乱。因此,如果恐怖袭击发生,务必第一时间逃离到安全的地方。如果无路可逃,就要尽量躲起来,同时要注意将手机调至静音,不要引起袭击者的注意。要注意随手关门,在自己和恐怖分子之间建立屏障。在彻底确保自己的安全后,立刻尝试报警,报警时要将事件发生的地点及恐怖分子的人数、所处位置、衣着、携带的武器等所有可用的信息尽可能详细地提供给警方。



紧急情况下及时拨打 110

（二）网络安全注意事项

1. 屏蔽不良信息

网络世界信息丰富，浩如烟海，同时也泥沙俱下，鱼龙混杂，其中的色情和暴力信息极易对学生产生巨大危害。经常浏览色情内容，会使人在心理上形成不正常的认知行为模式。很多网络游戏在开发时为了增加吸引力，往往带有血腥的射杀场面。这种暴力信息会潜移默化地改变你的人生价值观，令你模糊虚拟与现实的界限，产生“攻击他人合理”的错误认知，有可能造成你的人际关系紧张甚至是暴力倾向。因此，在上网时，要有意识地屏蔽不良信息，时刻注意虚拟时空和现实世界的区别。

2. 理性不做“键盘侠”

大家在网络上的身份通常都是匿名的。虽然这种看似无拘无束的自由空间会让你畅所欲言，但是也会使你发表言论的时候过于冲动、不顾后果。网友的出发点或许是好的，但是如果在真相不明的情况下只图一时口舌之快，可能会给他人造成严重的伤害。因此，你在浏览网络信息时需要冷静分析，谨慎发言，对自己的言行负责。

3. 谨慎避免隐患

首先，在网上要增强自我保护意识，不要随便透露自己的真实姓名、居住地址或者任何跟个人身份有关的信息。如果在交流的过程中发觉对方的言语让你不快或者侵犯到了你的隐私，应当立刻结束与对方的沟通。其次，要增强上网“免疫力”，确保电脑、平板电脑或者手机等安装有屏蔽不良网站的防火墙，不要随意浏览网上的不良信息，对于来历不明的邮件更是要慎重，尽量不要打开，更不要回复。与网友见面要谨慎，要有防范意识。地点应当尽量选择公共场所，时间尽量选择在白天，尽量不要单独赴约，应邀请好友陪同。

4. 保障手机使用安全

现在大家更多用手机上网，为了保障网络安全，手机或者其他移动数码设备下载应用软件时，尽量使用系统自带的官方应用商店或官方网站下载，安装应用时，谨慎授予应用所需的权限。手机或存储卡上不要存储敏感信息，如身份证照片、银行卡照片、工作文档等。另外，要特别注意安装防盗软件，一旦丢失，可以通过远程指令，清空手机内的文件和数据。

发生手机丢失时，应立即做以下几件事情：

- （1）挂失手机号码；
- （2）致电冻结银行网银；
- （3）挂失支付账号，重置支付密码；
- （4）尽快更改重要应用程序密码。



保护个人手机隐私

（三）避免性侵害和婚前性行为

1. 勇敢抵制性侵害

保护自己免受性侵害也是高中学生在成长过程中必须具备的能力。无论是男生还是女生，都应当珍爱、保护自己的身体。每个人的花样年华都充满了青春的魅力，但是面对这样的一份美好，不是所有人都会由衷地欣赏和赞美，有些人会想到去摧残。因此，当你受到性骚扰时，要明确并严厉地拒绝，因为很多时候沉默就是纵容。对于性骚扰行为应当主动回避，及时向家长、老师、亲友等反映并寻求帮助，必要时报警，给予对方强有力的制裁。另外，学生们（特别是身体柔弱的女同学）应该学一些防身术技能，或者在身边常备一些“防狼”设备，以便必要时能够保护自己。



学会“防狼”

2. 避免婚前性行为

爱情是男女双方的爱慕并渴望成为终身伴侣的专一感情。高中学生应尽量严格约束自己、克制自己。在爱的种子还没有找到赖以生存的土壤之前，应该把它珍藏在心底，因为盲目的、冲动的恋爱是要付出代价的。如果你目前已经有了自己特别喜欢的异性，也要注意交往的尺度，尽量避免婚前性行为，并了解避孕和抗性病的知识。毕竟只有成熟的果实才最甜蜜，如果过早地摘下它，结果可能是苦涩的。



性骚扰常见的表现方式

1. 肢体的接触

不必要地接触或抚摸他人的身体，故意触碰或强行搭肩膀或手臂，故意紧贴他人等，该行为多发生在公交车、地铁等人员密集场所。

2. 语言的骚扰

不必要地谈论有关性的话题，询问个人的性隐私或性生活，故意讲色情笑话。

3. 其他性骚扰行为

除了肢体接触和语言骚扰以外，一些不礼貌的带有性意识的动作或者声音等都属于性骚扰。比如，用暧昧的眼光打量他人，展现与性有关的物件等。

遇到性骚扰时一定要很严厉地告诉对方你的不快并告诉对方请自重，让对方知难而退，同时与自己信任的人接触并寻求帮助，必要时要将发生的时间、地点、场合和对方的行为、谈话的内容记录下来，作为证据。

（四）女性生理期与运动

女生在“生理期”适当进行中等强度运动，不仅不会对身体造成伤害，还会对身体带来很多好处。适度的运动可以促进血液循环，减轻经期内的盆腔充血，从而起到减轻小腹下坠、腹部疼痛的作用。另外，运动时腹部核心肌群的收缩和舒缓，可以促进体内经血的排出，从而减少不适感的持续时间。此外，身体会由于运动释放大量内啡肽，对于生理期带来的焦虑有很大的缓解作用。长期坚持运动的女生，无论是痛经的强度，还是经期的综合不适感，都会比平时不运动的女生低很多。因此，经期内进行合理运动，有利于女生身心健康。

生理期的运动要注意强度适中，心率控制在 150 次 / 分钟左右。不要参与高强度的训练或者运动。另外，尽量不要参加那些会让身体倒悬或会挤压腹部的运动，因为这很有可能会让经血倒流，引发感染。建议进行舒缓的拉伸训练或者以克服自身重量为主的力量训练。

（五）树立屏障，抵御疾病

1. 科学防控传染病

目前，人类已经通过研制疫苗等措施，有效遏制了多项传染病。相信依靠现代科学，我们对抗疾病的手段和武器会越来越强大。面对传染病，既要有战胜疾病的信心，又要冷静地分析病因。传染病传播的三个必要条件是传染源、传播途径和易感人群。因此，阻止传染病传播也应该从以下三个环节着手。

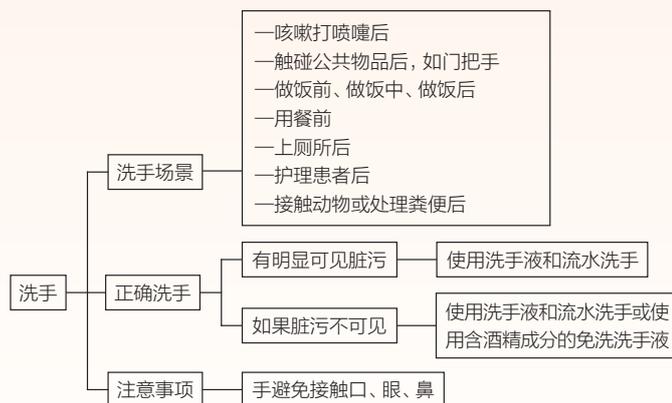


做好个人防护，科学应对传染病

2020 年，全国人民众志成城，坚决抗击新型冠状病毒。这种病毒的主要传播方式是直接传播（病人打喷嚏、咳嗽和说话时产生飞沫，呼出的气体被人近距离接触后直接吸入，从而导致感染）和接触传播（飞沫沉积在物品表面，手接触后，再接触口腔、鼻腔、眼睛等黏膜，导致感染）。

为了预防感染，我们应该注意防寒保暖、注意个人卫生、保持清淡饮食、加强体育锻炼、注意经常洗手，平时注意避免去人群密集处，注意避免接触野生动物，当然接种疫苗也是实现群体免疫的一种有效手段。

人体的免疫系统主要有 T 淋巴细胞和 B 淋巴细胞在发挥作用，接种疫苗之后两类细胞能产生识别、免疫记忆和抵御病毒或细菌的作用。一旦病毒入侵，人体免疫记忆遇到相同病原时会迅速产生抗体，就能把病毒消灭掉，从而起到预防疾病的作用。



（1）控制传染源

一旦确定传染源后，需要及时采取高效的措施控制传染源，以保证传染源不会继续向易感人群散播病原体，这是预防传染病的最有效方式。对于以人为传染源的传染病，需要及时将病人或病源携带者妥善安排在指定的隔离位置，暂时与人群隔离，积极进行治疗、护理，并对具有传染性的分泌物、排泄物和用具等进行必要的消毒处理，防止病原体向外扩散。



注意防控传染病

（2）切断传播途径

对于通过消化道、血液和体液传播的传染病、虫媒传染病及寄生虫病等，切断传播途径是最直接的预防方式。主要方式在于对传播媒介阻断、消毒或灭杀。例如，对于被病原体污染了的食物或饮用水要进行丢弃或消毒处理；对于被病原体污染了的房间或用具要进行充分的消毒；在虫媒传染病传播季节采取防蚊、防虫措施等。每个人注意生活的基本卫生是切断传播途径最有效的方式。

（3）保护易感人群

保护易感人群也是阻止传染病传播的重要组成部分，而且往往是较为容易实现的预防方法。对于已经有预防性疫苗的传染病，给易感人群接种疫苗是最为保险的方法。例如，婴儿在出生后进行的计划免疫；给传染科医生、护士、从事传染性疾病研究的科研人员和从事禽类养殖工作的人员等接种相应的疫苗。

2. 正确对待性病和艾滋病

性病包括梅毒、淋病、尖锐湿疣、非淋病性尿道炎、生殖器疱疹、念珠菌病等。大家可能认为这些疾病离自己很遥远，不需要去关注和了解。但出于保护自己的需要，了解防治性病的相关知识是非常必要的。



关爱艾滋病患者

（1）了解并正确对待性病

性病的传播途径不局限于性行为接触，如果不小心使用了性病患者使用过的毛巾、牙刷、被褥和便桶，或者在注射、输血的过程中未经充分消毒，都有可能感染性病。另外，梅毒或者艾滋病也会通过母婴传染。因此，远离性病的第一步应该是遵守性道德，洁身自好。在此基础上应当充分警惕，远离所有可能带病菌的物品、器具；养成良好的个人卫生习惯，内衣内裤、浴巾等应勤洗、勤换、勤消毒；避免不必要的输血、注射，不接受不安全的拔牙和美容服务等，不使用没有经艾滋病病毒抗体检测的血液和血液制品；在进行性行为时务必使用安全套。人体感染性病的途径有很多，不能认为得了性病的都是性道德出现问题。即便有人患上性病的原因是由于不够自律，也不应该歧视和嘲笑，而应当给予应有的关心和帮助。一旦感染性病，正确的态度是坦然面对，及时去正规医院积极治疗。大多数性病是可以根治的，千万不能讳疾忌医，遮遮掩掩。

（2）预防艾滋病

艾滋病的英文全称是 Acquired Immune Deficiency Syndrome, 简称 AIDS, 翻译成中文就是“获得性免疫缺陷综合征”。1986 年国际病毒分类委员会正式将艾滋病病毒命名为“人类免疫缺陷病毒”(简称 HIV)。艾滋病的传染途径有以下几种: 血液传播、性传播和母婴传染。据统计, 因注射吸毒感染的艾滋病患者占全部艾滋病病毒感染者的 68%。所以, 要坚决远离毒品, 决不吸毒。但与艾滋病人日常的接触(如握手、拥抱、共同进餐、共用工具等)不会感染艾滋病, 艾滋病病毒也不会通过马桶圈、电话、餐具、水杯、游泳池或者公共浴室等一般的设施传播, 也不会经过咳嗽、打喷嚏以及蚊虫叮咬等途径传播。我们应该平等对待艾滋病患者, 这样有利于提高他们的生活质量, 延长其生命, 也有利于预防艾滋病和维护社会安定。



艾滋病的起源和蔓延

艾滋病起源于非洲, 最早来自喀麦隆的黑猩猩及大猩猩。野生的猩猩攻击和撕咬人群, 造成了病毒的感染和扩散。非洲偏远地区的人捕猎并食用黑猩猩, 但因为卫生条件极端低下, 有的都不经过完全煮熟, 导致猩猩身上的病毒传染给人体。从 20 世纪开始, 艾滋病在非洲的一些土著人身上出现, 在 1920 年左右, 艾滋病病毒的共同祖先最早在非洲的金沙萨出现, 之后由于移民而被带入美国, 最后才慢慢地蔓延到全世界。

1981 年 6 月 5 日, 美国疾病预防控制中心在《发病率与死亡率周刊》上登载了 5 例艾滋病病人的病例报告, 这是世界上第一次有关艾滋病的正式记载。1982 年, 这种疾病被命名为“艾滋病”。不久以后, 艾滋病迅速蔓延到各大洲。1985 年, 一位到中国旅游的外籍人士患病入住北京协和医院后很快死亡, 后被证实死于艾滋病, 这是我国第一次发现艾滋病病例。

在一次世界艾滋病大会上, 艾滋病病毒感染者和艾滋病病人齐声呼吁人们的理解, 此时, 一条长长的红丝带被抛在会场的上空, 支持者们将红丝带剪成小段, 并用别针将折叠好的红丝带标志佩戴在胸前。后来, 许多关注艾滋病的爱心组织、医疗机构、咨询电话纷纷以“红丝带”命名。红丝带逐渐成为呼吁理解和关爱艾滋病病毒感染者与艾滋病病人的国际性标志。每年的 12 月 1 日是世界艾滋病日, 在这一天, 大家会将红丝带做成的标志戴在身上, 呼吁大家共同关爱和帮助艾滋病病毒感染者及艾滋病病人。

1. 请到附近的超市，选择 5 种饮料、5 种饼干糕点类食品、5 种膨化食品，观察并记录其营养成分表和营养素参考值的信息，对各种食品的健康价值给出自己的评价。

食物名称	能量 /100g	蛋白质 /100g	脂肪 /100g	糖类 /100g	钠 /100g	维生素 /100g	添加剂 种类	食用 建议

说明：(1) 各种营养素的参考值可以参照食品包装上的信息填写；(2) 添加剂种类请根据食品包装配料表上的信息填写种类数量；(3) 食用建议请根据所学知识填写“不作限制”“适量食用”“少量食用”“不建议食用”几个等级。

2. 你喜欢什么运动项目？请结合该项目的动作特点、对抗性程度等因素，分析该项目容易产生哪些运动损伤，并且思考应该如何预防这些运动损伤。

3. 如果你长时间不锻炼，突然进行了一次大运动量的运动，那么你在运动结束后 1~2 天会感到较为明显的肌肉酸痛。这种现象被称为“延迟性肌肉酸痛”。有人认为这是由于运动时体内产生了大量的乳酸导致的，但也有人认为这种“延迟性”的酸痛和乳酸没有关系，因为运动时肌肉产生的乳酸在几个小时内就被代谢掉了。请你查阅相关资料，了解运动后产生延迟性肌肉酸痛的真正原因，并且总结出消除酸痛和运动疲劳的方法。

4. 疫苗是人类在医学领域最伟大的发明之一，人类利用疫苗消灭了天花，制伏了霍乱，控制了百日咳、白喉、破伤风、脊髓灰质炎等多种疾病，但是直到现在人类还没有发明感冒疫苗，只有针对某种流感的疫苗，另外，利用疫苗来防治癌症和艾滋病似乎还只是个美好的愿望。请你查阅相关的资料，解释为什么没有根治感冒、癌症和艾滋病的疫苗，并了解接种疫苗防治疾病的原理，总结增强免疫力、预防传染病的注意事项。

5. 智商显示一个人做事的本领，情商反映一个人做人的表现。在当今社会，不仅要会做事，更要会做人。情商高的人，说话得体，办事得当，才思敏捷。情商低的人，不是“不合群”，就是“讨人嫌”……你同意这一观点吗？你认为自己的情商怎么样呢？

6. 请你与同学分工合作，组织一次“健康校园与健康生活”主题宣传活动：为活动编制一份《高中生健康生活方式》宣传折页，制作健康生活宣传海报，并组织健康生活方式座谈会，邀请老师一起参与。

7. 请你与同学互为“模特”，练习所学过的运动损伤防治的紧急处理措施，包括伤口的包扎，脱臼、骨折、扭伤的急救等。

8. 请你和同学一起，积极参与班级组织的主题为“现代社会合作与竞争哪个更重要”的辩论赛。

9. 课后查阅相关资料,了解世界各国在历史上是如何应对各类瘟疫的,时至今日,世界各国如何应对像新型冠状病毒肺炎这样的疫情的,对抗传染病疫情的智能检测预警系统是怎样的?

10. 请以小组为单位,合作查阅相关资料,系统梳理我国少年儿童接种各类疫苗的流程,并探究从新中国成立至今,我国公共卫生政策的演变过程,并进行小组展示汇报。



健康教育学业质量(合格水平)

水平	质量描述
合格	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解体育运动对于身心健康的作用与价值,能参与校内外体育锻炼。 2. 能够关注自己的健康,具有一定的健康意识;认识到生活方式对健康的影响,并注意采取健康的生活方式。 3. 知道近视的形成原因、产生的危害和防治方法;了解膳食和营养均衡的作用并注意在生活中运用。 4. 了解防治传染病的相关知识并注意在生活中运用。 5. 知道常见运动损伤的成因及紧急处理方式,具备一定的安全意识并能够在生活中运用安全避险的知识。 6. 了解常见心理问题的成因及解决途径,能够将心理健康知识运用于学习和生活中,在运动、学习和生活中注意情绪调控。 7. 知道各种环境中运动的注意事项;能够适应自然环境和社会环境,具备一定的合作能力与竞争意识。 8. 具有一定的社会责任感,参与“健康中国”行动,为促进全社会的健康作出贡献。

第三章 篮球、足球、排球运动



- 1 你知道如何将所学的篮球、足球、排球技战术运用到比赛中吗？
- 2 你知道如何通过篮球、足球、排球运动养成锻炼习惯，提高情绪调控、合作竞争能力吗？
- 3 你知道如何通过篮球、足球、排球运动学会遵守规则、公平竞争、奋勇拼搏吗？



开学了，三位初中时的同班好友升入了一所高中。他们性格不同，但是都喜欢球类运动。张同学是“篮球高手”，曾在初三时入选校篮球队；赵同学是不折不扣的“学霸”，课余时间喜欢通过踢足球放松身心；李同学是能歌善舞的“大明星”，对中国女排队员的基本情况和排球比赛战术如数家珍。三位同学都特别期待能够在高中时期全面提高自己的球类运动能力，享受运动的快乐，并通过打球交到更多的好朋友。



篮球、足球、排球运动

知识结构导图



一、篮球、足球、排球运动的特点与价值

（一）激烈的对抗使你变得勇敢坚强

篮球、足球、排球运动比赛中贯穿着进攻与防守、制约与反制约、限制与反限制的激烈对抗。篮球比赛中的犀利突破与顽强防守、足球比赛中的冲撞抢位与贴身紧逼、排球比赛中的大力扣球与强力拦防都充分体现了双方技能、体能和心理的全面对抗，这是篮球、足球、排球运动的特点，也是无数人为之着迷的原因所在。经常参与此类运动，会使你变得越来越自信、勇敢和坚强，更能体会到顽强拼搏的意义和价值。



篮球比赛中的激烈对抗

（二）默契的配合让你体会团队力量

篮球、足球、排球运动是典型的集体性运动项目，比赛中需要全体队员协同完成进攻与防守，要求队员间心有灵犀、配合默契。不同位置上队员的通力合作，可以使整个比赛如行云流水；不同战术的变幻莫测，可以将团队的智慧和力量体现得淋漓尽致。在团队配合中，你会收获成功，感受到集体的力量，享受信任与被信任的快乐。



排球比赛的团队配合

（三）规则的约束让你懂得文明自律

篮球、足球、排球运动的规则不仅约束着场上运动员的行为，而且对教练员、替补队员和随队人员的行为也都提出了严格要求。犯规或者违背体育道德的行为不仅可能使你的球队输掉比赛，还有可能让你失去对手和观众的尊重。在规则的约束下，公平、公正地进行比赛，尊重对手、服从裁判、遵守规则，不仅能让你赢得尊重，还能让你认识到自律的重要性，帮助你成为一名文明守法的公民。



足球比赛的入场仪式

二、如何提高篮球实战能力

在篮球比赛中，体能是基础，技战术是核心，心理素质是保障。在具体的运动情境中，要组合运用投篮、运球、传接球、突破、防守、抢篮板球等多种动作技术，与队友协作完成快攻、区域联合防守等战术配合，力求实现攻守平衡。

（一）如何投得更准

1. 选择合适的投篮方式

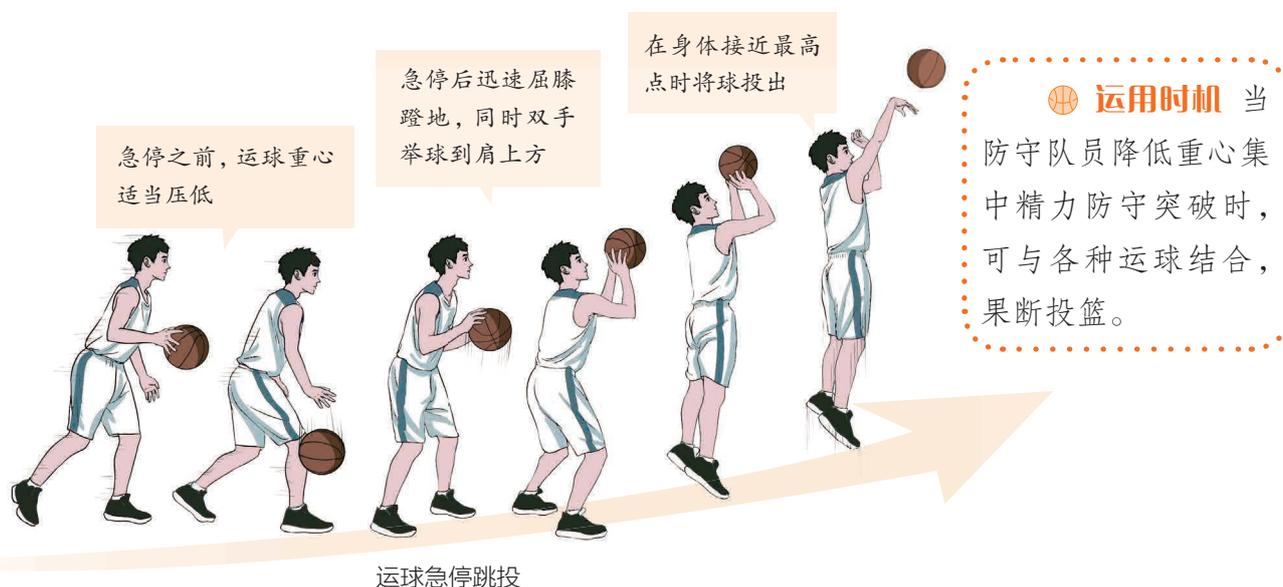
投篮的方式多种多样，在适宜的时机选择正确的投篮方式，有利于提高投篮命中率。

不同投篮方式的特点及运用

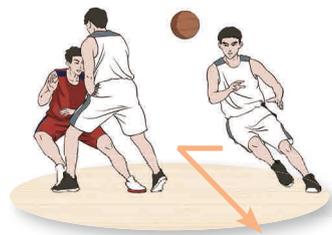
常用投篮方式	特点	运用时机
原地双手胸前投篮	持球稳定，容易发力，但出手点低，容易被干扰，适宜初学和力量弱的学习者采用	在有空当和罚球时采用
原地单手肩上投篮	动作稳定，出手点高，容易与其他动作结合，是跳投、补篮等动作的基础	在有空当和罚球时采用
行进间单手高手投篮	动作容易掌握，命中率较高，投篮距离较短，可以运用脚步调整方向和节奏	在切入篮下后或正前方有防守队员时采用
行进间单手低手投篮	伸展距离远，动作速度快，出手比较快，能够在快速跑动中或超越对手后完成	在快攻和突破后采用
跳起投篮	出手点高、不易防守，能够与运球、移动等有机结合，对体能和技能要求较高	在激烈、快速的对抗时采用
勾手投篮	能利用身体挡住对手，篮下对抗运用效果好，但动作有一定难度	在篮下被贴身防守且球员侧对篮筐时采用

2. 与运球、移动等技术组合运用

面对防守，将运球、移动与投篮合理衔接，能够创造更多、更好的投篮机会。例如，运球急停跳投就能够利用与防守队员的时间差，摆脱对手，完成投篮。



又如，在切入和摆脱后，可以用跨步或者跳步急停调整重心，完成接球，并快速蹬地起跳，同时持球上举，完成投篮。



切入和摆脱后接球跳投

运用时机 遇到紧逼防守时，需要通过移动来要球，从而争取投篮机会。

3. 提高对抗中投篮的能力

在比赛中，与防守队员一对一时，要充分利用身体的掩护完成投篮。例如，在篮下采用勾手投篮，可以有效地避开对手封盖；在有追防的情况下，要学会利用身体保护球，通过快速运球挤占有利的位置，用行进间投篮完成进攻。



勾手投篮



行进间投篮

（二）如何犀利突破

1. 果断持球突破

持球突破分为交叉步持球突破和同侧步持球突破。持球突破如果能与投篮、传球、假动作有机结合，将会更加灵活多变，更具攻击性。



持球：急停的同时决定中枢脚；球向中枢脚的另一侧伸出

跨步：左手低运球，从对方右腰侧跨步突破；运球前中枢脚不能离地



交叉步持球突破



转体探肩：在身体向右侧做假动作之后，右脚向左侧交叉迈进

白方代表进攻队员，红方代表防守队员（下同）



篮球快攻的要点

1. 始终将球保持在自己所能控制的范围内，随时观察场上情况，做好传球准备。
2. 要远离防守者运球，不要向防守队员聚集的区域运球。
3. 无球队员积极跑动与跟进。
4. 速度快且稳，看好跟进的队友，确保遇到防守也可传球。

运用时机 接球后，进攻队员诱使防守队员重心偏离，再利用交叉步（同侧步）快速突破，或者在防守队员逼近的过程中，趁防守队员重心不稳，快速突破对手。



持球：尽量使自己处于“三威胁”姿势，并降低重心



转体探肩：蹬地，顺步迈步穿过防守球员的前脚，使用外侧手运球超越对手

同侧步持球突破

2. 伺机运球突破

运球突破时需要左右手都能熟练地控球，能够将运球与变向、转身等脚步动作紧密结合。运球中要注意使用试探步和其他假动作。

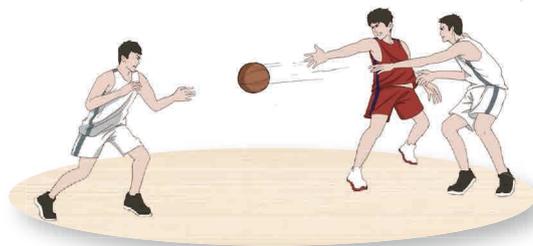


运球突破

运用时机 当持球突破受阻，被对手紧逼且需要打开局面时采用。

3. 巧妙突破分球

突破分球能破坏守方的防守阵型，为队友创造好的进攻机会。突破过程中要始终抬头观察场上情况，以充分判断队友和对手的站位和移动。



突破分球

运用时机 篮下得分困难且中远距离投篮又没有机会时，进攻队员可以突破分球，迫使对手缩小防守区域，并及时将球传给接应队员。

知识拓展

巧妙使用试探步

在与防守队员正对时，中枢脚不动，另一只脚向前方迈出一小步。如果防守队员没有反应，就把迈出的脚再向前推进一大步，持球突破，越过防守队员。如果防守队员重心随试探步移动，则用交叉步从另一侧突破防守队员。

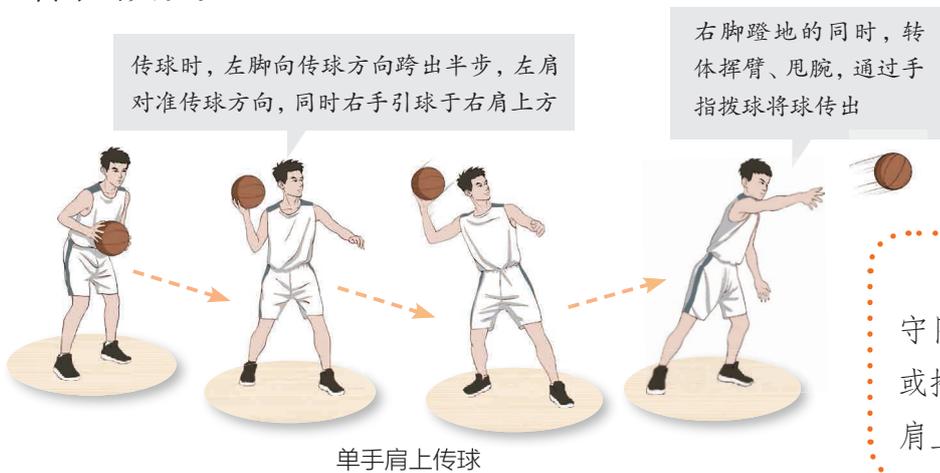


试探步

(三) 如何减少进攻失误

1. 快速传接球

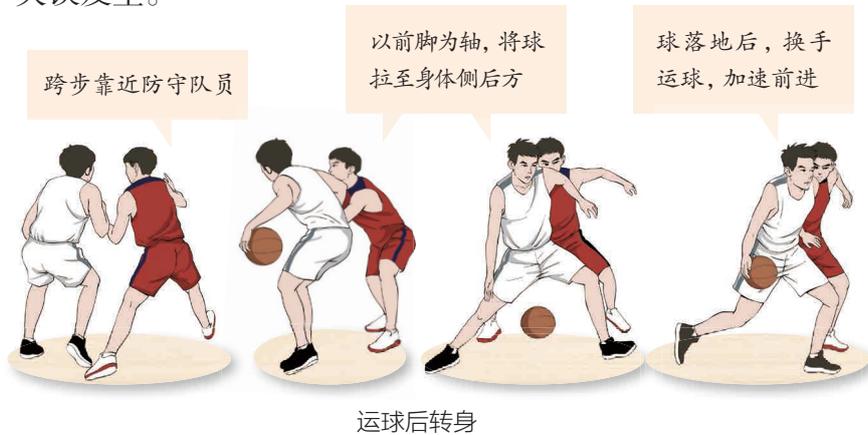
篮球比赛中的失误次数是衡量球队是否成熟的标志之一，减少失误也是提高进攻能力的重要方面。在获得后场篮板球后，用单手肩上传球快速传给下快攻的队员，能够减少长传中的失误。



运用时机 作为防守队员获得后场篮板球或抢断成功时，运用单手肩上传球发动长传快攻。

2. 掌握多种运球方式

运球的目的有很多，包括把球向前场推进、完成运球突破、寻找传球的时机等。运球的方式也有好几种，不管哪种方式，运球时均要熟练控球，注意用身体保护球，尽量避免失误发生。



运用时机 在遭遇紧逼防守时，可以采取运球后转身的方法，以自己的身体作掩护，保持运球推进，并寻找机会突破对手。

知识拓展

减少控球失误的要点

传球时应该观察防守队员的位置和移动、传球前对接球者的位置有预判、利用假动作创造传球空当、向远离防守队员的位置传球，不应该传球给困境中的同伴、过顶传球或横传球过多、传球准备时间过长、跳起传球；运球时应该保持较低的重心、抬头观察场上形势、非运球手要保持一定的力量、用远离防守队员的手和身体保护球，不应该无目的运球、低头运球、长时间运球、运球结束时没有及时处理球、运球时重心失控。

3. 被紧逼防守时从容传球

在比赛中，持球队员往往会受到贴身紧逼防守。单手体侧传球是一种近距离的隐蔽传球方法，应与跨步、突破等假动作结合运用。防守队员身体的6个空当是体侧传球的最佳位置。

左脚向左侧前方跨步的同时将球引至身体右侧，右手单手持球



传球时，持球手的拇指向上，手心向前，手腕后屈



前臂向前做弧线摆动，腕前屈，手指拨球将球传出



单手体侧传球

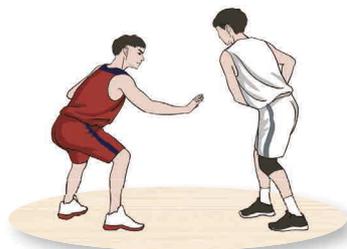


防守队员不易防守的位置

(四) 如何加强个人防守

1. 明确防守有球队员策略

有球队员是最有威胁的对手。为了有效地抑制其进攻，防守队员要及时调整位置和距离，堵截其运球突破，封锁其传球，干扰和破坏其投篮，并积极抢球、打球、断球，以争取控球权。



防守有球队员

防守有球队员的方法和策略

防守目的	方法	策略
防投篮	斜步防守，一臂距离	判断对手进攻意图，对手举球时扬手
防突破	撤步，后滑步	观察对手突破的习惯动作，合理选位
防运球	抢先向运球方向滑步	遵循“堵中放边”原则，迫使对手用弱侧手运球
防传球	贴近对手，挥动手臂	迫使对手进行横传球或外线传球，出现失误

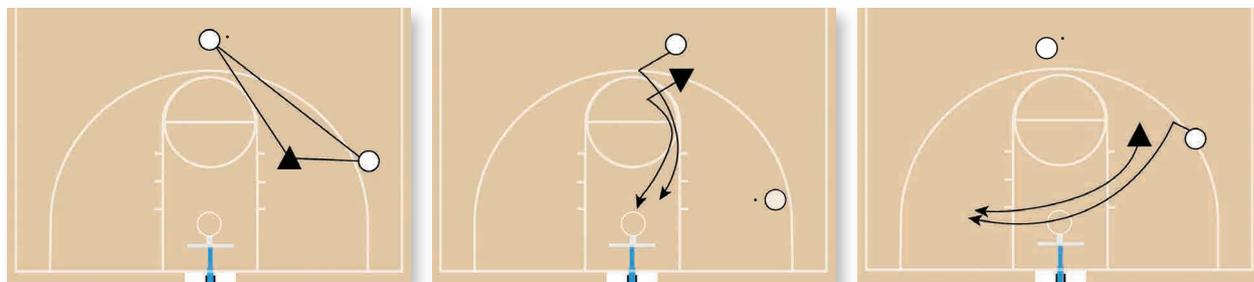


投篮要点

1. 控制身体重心，身体尽量与地面垂直，脚尖指向篮筐的方向。
2. 利用位置、速度的优势完成投篮。
3. 在自己熟悉的节奏下完成投篮，投篮与运球、接球等动作的衔接要顺畅。
4. 保持足够的自信和稳定的心态，只要时机适宜，就要果断出手投篮。

2. 注意防守无球队员选位

针对无球队员的防守，基本是球、进攻队员、防守队员的三角形防守站位。防守队员要根据无球队员的位置不断调整。对方切入(纵切和横切)时，要合理运用身体堵截切入路线，同时伸出手臂封锁接球，迫使对手向远离球和篮筐的方向移动。



○代表进攻队员 ▲代表防守队员 ○●代表持球队员 →代表移动路线 --→代表传球路线 —→代表急停(下同)
防无球队员的站位 防纵切 防横切

3. 提高防守移动速度

个人防守技术是以脚步动作为主，结合手部争夺球的动作构成。在防守中能够合理有效地与对手争夺球，需要建立在准确判断、快速移动抢占有利位置和快速准确的手臂动作等基础上。因此，反复练习滑步、后撤步、碎步等防守移动技术，提高速度、肌肉力量、灵敏性等体能，对个人防守能力的提高很有帮助。



持球队员撞人还是阻挡犯规？

防守队员必须以面对持球队员并双脚着地来建立一个最初的合法防守位置。防守队员为保持最初的合法防守位置，可保持静立、垂直跳起、侧移或后移。如果发生身体接触，防守队员向侧或向后移动，并且接触发生在躯干，应被判断为持球队员带球撞人，否则就是防守队员阻挡犯规。但是如果同样的身体接触发生在无撞人半圆内，应被判断为防守队员阻挡犯规。另外，在持球进攻中，进攻者使用肘部、肩部、膝部等部位对防守者进行有意的明显侵犯，应被判为进攻犯规。

* 资料来源：中国篮球协会审定. 篮球规则[M]. 北京：北京体育大学出版社，2019，3.

(五) 如何争抢篮板球

1. 抢占有利位置

得篮板球者得天下。抢篮板球分抢进攻(前场)篮板球和抢防守(后场)篮板球两种,前者具有“冲”的特征,后者则具有“挡”的特征。

抢篮板球发生在投篮之后的瞬间。抢篮板球的队员应立即判断篮板球走向,同时观察对方可能移动的方向,及时抢占有利位置,准备抢球。

2. 连续起跳抢球

抢篮板球不仅要跳得高,还要具有连续起跳能力,每两次起跳之间要尽量没有停顿。

3. 抢到篮板球后保护

抢到篮板球后要第一时间把球举起或用两肘向两侧打开护球并抓紧。用身体保护球并力求面向进攻方向,同时要快速观察场上同伴的跑位,迅速将球转移。



抢防守篮板球时的抢位



抢到篮板球后保护



篮球场上的位置与职责

1. 控球后卫又叫组织后卫(Point Guard), 是全队进攻的组织者, 通过对球的控制恰当的时间传球给适合的球员, 一般是全队控球和助攻能力最强的队员。

2. 得分后卫(Shooting Guard)以得分为主要任务。一般在速度上具有优势, 有很好的持球单打能力, 持球突破和外线投篮技术较强。

3. 小前锋(Small Forward)传统上以进攻得分为主要任务, 强调快速推进投篮的能力。除了速度以外, 小前锋往往还要求具备运球突破以及中远距离投篮的能力。小前锋通常比较灵活, 也可兼任得分后卫。

4. 大前锋(Power Forward)也有“二中锋”的说法, 往往是球场上体格较强壮, 且具备一定速度的球员, 能积极强攻并争夺进攻篮板球。

5. 中锋(Center)一般都由队中最高的球员担任。中锋强调篮下的防守以及对防守篮板球的保护, 常常成为在限制区附近投篮得分的主要进攻者和全队进攻的策应者。

在篮球运动中, 要求不同位置的队员都要全面地提高体能、智能、技战术和协同配合能力, 这样才能在对抗中有更加出色的表现。

（六）如何快攻得分

1. 创造更多快攻机会

快攻是守方获球后由守转攻，趁对方立足未稳，以最快的速度发动的迅速、果断的进攻。其特点是速度快、时间短和成功率高。

严密的防守和更多的篮板球是获得快攻机会的源泉。抢到篮板球后要快速发动和组织进攻，在对方未形成防守站位之前创造进攻机会。传球与接应的速度和质量决定了快攻的成功率，抢到篮板后可一传直接投篮或一传给前来接应的后卫。



快攻上篮

运用时机 快攻发动的时机主要有四种：夺得后场篮板球时、成功抢断对方球时、跳球时和对方投篮命中后发底线球时。其中夺得后场篮板球时发动快攻的机会较多，抢断对方球后发动快攻成功率较高。

2. 提高快速推进能力

快攻中通常采用传球推进和传运结合推进两种形式。快速移动和在快速移动中传接球的能力是快攻流畅性和成功率的保障。

3. 提高快攻成功率

提高快攻成功率需要准确到位的传球、积极默契的跑动和在防守对抗下合理有效地处理球。其中，合理有效地处理球是最关键的一环。在日常练习时，可通过模拟快攻真实情境练习防守对抗，提高自己的预判能力和反应能力，明确接应、推进和跑动的线路，增强协作能力，从而提高快攻的成功率。



“三威胁”姿势

“三威胁”姿势指球员在接球瞬间所摆出的姿势，要求膝关节微屈、躯干稍前倾、重心在两脚之间、持球于胸腹之间。该姿势可以对防守队员产生传球、投篮和持球突破三种威胁。面对篮筐时采用“三威胁”姿势，防守方将很难判断你的进攻意图，你方的得分机会就会大大增加。



“三威胁”姿势

(七) 如何开展阵地战进攻

1. 设计阵地战进攻的全队战术

如果无法实施快攻,就需要开始阵地战进攻。战术设计时要有一个基本的落位,每个位置间保持适当距离,明确位置分工,保持攻守平衡。队员们在相同的理念指导下,通过个人攻击和局部配合,获取投篮机会。

2. 提高切入和摆脱接球能力

在观察防守的基础上,通过移动摆脱接球、切入并进行掩护是根据人盯人防守的特点采取的有针对性的个人战术行动。

在进攻队员遇到防守既没有接球空间也无切入机会时,可以用“V”形(跑动路线呈“V”字形)切入来摆脱防守并获得接球机会。



阵地战进攻



“V”形切入

遇到紧逼防守时,用脚步动作吸引防守队员重心偏移后,快速向相反的方向切入。



切入篮下

知识拓展

破解人盯人防守要点

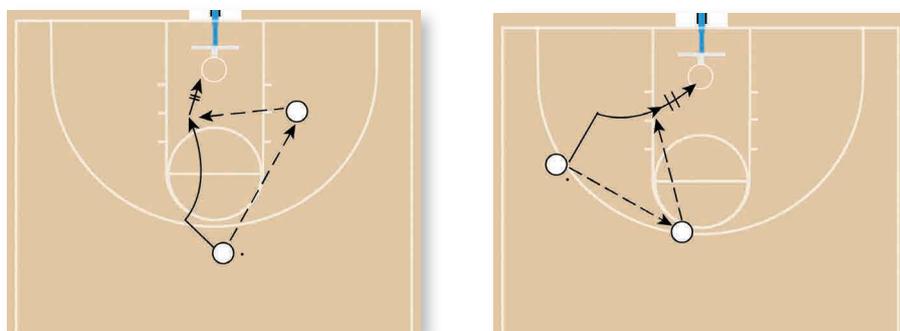
1. 进攻落位合理。
2. 人与球有目的地移动。
3. 果断突破寻找进攻机会。
4. 利用掩护、传切等创造机会。

破解区域联防要点

1. 根据防守有针对性地落位。
2. 快速传接球。
3. 有机会果断中投。
4. 高位策应,局部以多打少。

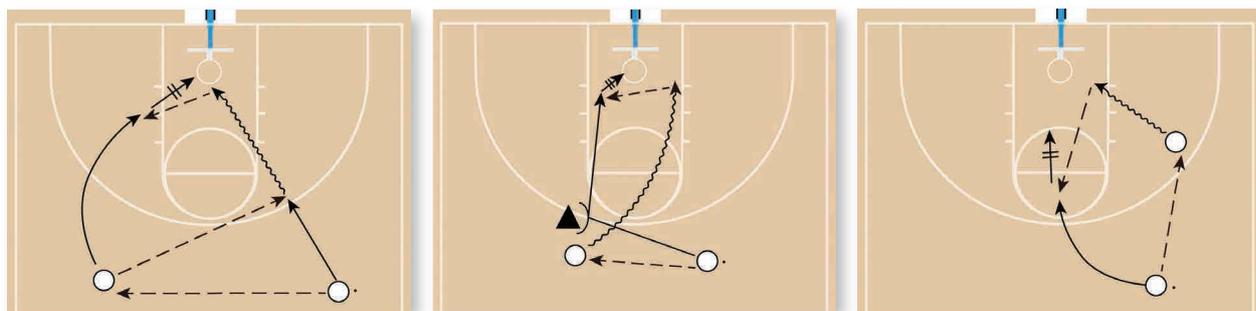
3. 提高进攻基础配合的运用效果

传切配合：通过两名队员之间精准的传球和切入来摆脱防守，快速突破防线。该战术强调传球的隐蔽性和切入动作的快速与出其不意，利用对方“对有球队员防守紧，对无球队员防守松”的一般规律，在空切到无人防守区域获得同伴的回传并展开进攻。



中路切入 \longleftrightarrow 代表投篮(下同) 边路切入

突分配合：有球队员持球突破或运球突破，在遇到对方防守补防时，及时将球分给其他同伴。该战术强调进攻队员的观察力和传球的隐蔽性。



运球突破后分球

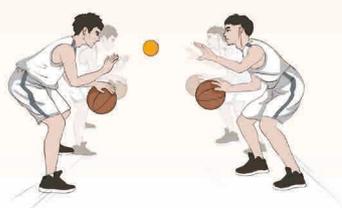
$\sim\sim\sim$ 代表运球路线 $\text{——} \hookleftarrow$ 代表掩护(下同)

与掩护相结合的突分

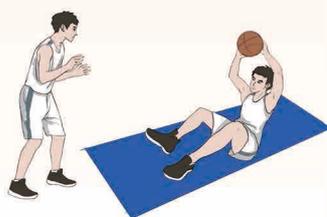
突破至底线分球



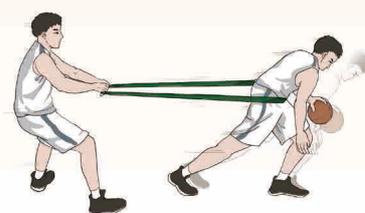
篮球专项体能练习示例



两人运球同时传接实心(网)球

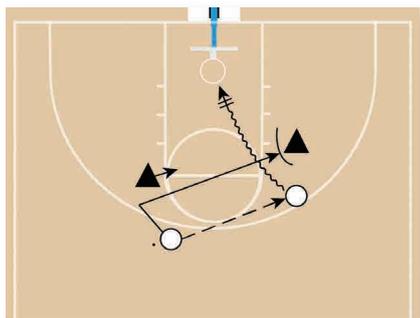


仰卧起坐传球

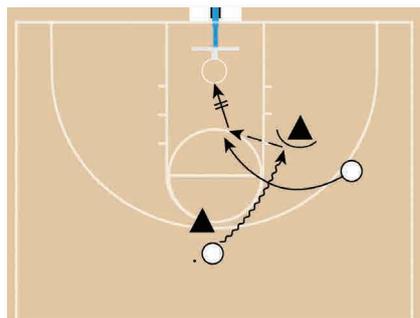


抗阻力运球

掩护配合：进攻者合理行动，用身体挡住防守同伴的对方队员的移动路线，帮助同伴摆脱防守、创造接球和投篮机会。

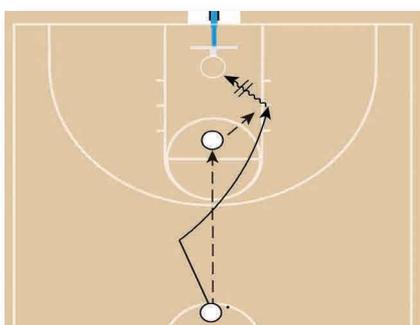


传球后给有球队员作侧掩护，持球队员可以切入或投篮

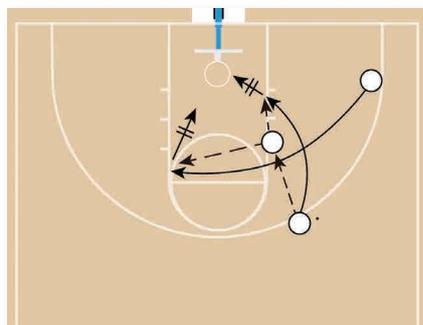


持球队员运球作侧掩护，无球队员空切至篮下

策应配合：进攻队员背对或侧对篮板，接球后回传队友进行进攻。通常围绕高大中锋运用。



中锋高位策应



中锋低位策应



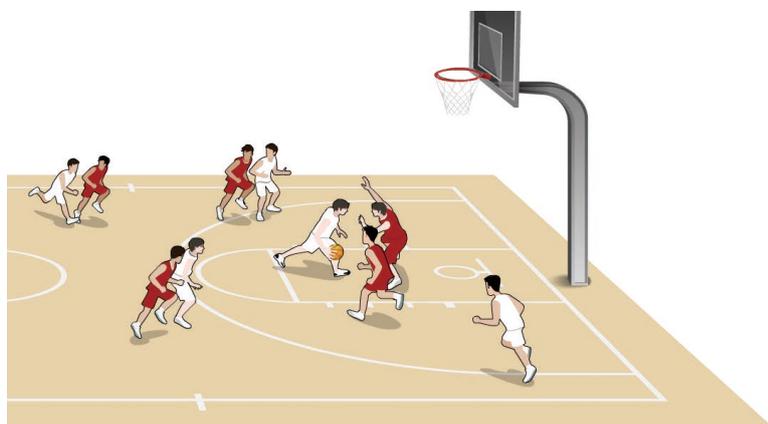
篮球比赛中面对压力时积极的心理暗示与情绪调节

压力情境	积极的心理暗示与调节
获得关键罚球后，如果投不进我们将输掉比赛	<ol style="list-style-type: none"> 1. 篮球是五个人的比赛，我可以尽力做到最好 2. 将注意力集中于当前罚球任务本身
对方的语言刺激和球迷嘘声、尖叫	<ol style="list-style-type: none"> 1. 他们的目的是分散我的注意力 2. 我把他们的干扰看作对我的鼓励 3. 他们越是影响我，我越要做好，让他们安静下来
遭遇“裁判不公”	<ol style="list-style-type: none"> 1. 比赛时运动员和教练员犯错的数量远远超过裁判员 2. 裁判员和我一样，也会尽最大努力完成工作 3. 全身心投入比赛，太关心裁判的判罚会使我无法正常发挥
我是替补队员	<ol style="list-style-type: none"> 1. 为我的队友加油，这使我融入了比赛，也融入了球队 2. 观察队友的场上表现，这使我明白场上应该和不应该做什么 3. 一旦有了上场机会，我要充分表现

(八) 如何开展阵地战防守

1. 选择阵地战防守战术

人盯人防守：每个防守队员在守住一个进攻队员的基础上进行的全队防守。其特点是防守分工明确，能有效地抑制攻方的突破和投篮，但对个人防守能力和体力的要求较高。

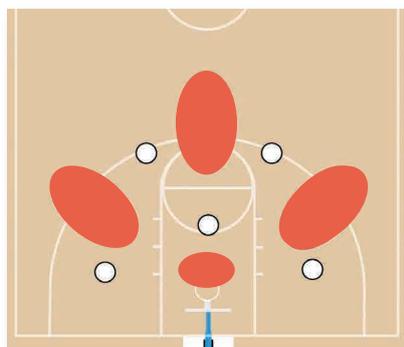


人盯人防守

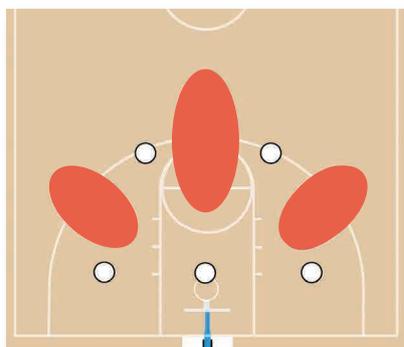
运用时机 人盯人防守适用于对手中远距离投篮命中率较高而内线相对较弱，本方个人防守能力强、体力较好时。半场紧逼人盯人防守可以有效地防守对方的外线进攻；半场松动人盯人防守有利于保护篮下，遏制对方的内线进攻。

区域联防：在由攻转守时，队员迅速退至后场，每个防守队员分工明确，防守一定的区域，各区域相互协同地联成一体。该战术有利于有组织地争抢篮板球和发动快攻。

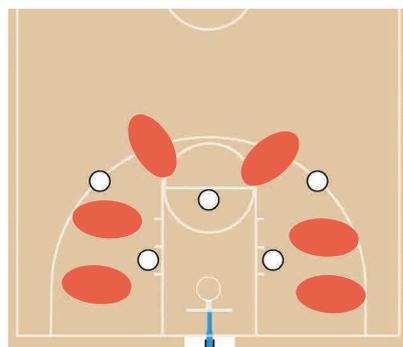
区域联防可以根据防守队员布防的位置分为 2-1-2 区域联防、2-3 区域联防、3-2 区域联防等阵型(图中阴影部分为防守的薄弱区域)，阵型的变化需根据进攻布局确定。



2-1-2 区域联防



2-3 区域联防



3-2 区域联防

运用时机 区域联防适用于对方中远距离投篮不准而内线威胁较大、对方个人突破能力强而本队个人防守能力不足时。2-1-2 区域联防、2-3 区域联防主要用于对方突破较多且投篮命中率较高、内线相对较强而外线投篮相对较弱时；3-2 区域联防主要用于对方外线投篮能力相对较强而内线相对较弱时。

2. 破解对方掩护

掩护是阵地战进攻时常用的办法，破解对方掩护通常采用换防、挤过和穿过三种形式。在遇到对方掩护时，首选的应对方式是挤过。如果无法挤过，则可采用穿过或换防。

换防：进攻队员利用掩护已经摆脱防守时，防守掩护的队员及时发出换防的信号，与同伴互换各自的对手。在适当的时候，再换防回原来的对手。



挤过

挤过：两名进攻队员进行掩护配合时，防守队员在两名进攻队员即将完成掩护配合的一刹那，从他们之间侧身挤过，并继续防守自己的对手

穿过：当一名进攻队员进行掩护时，防守掩护者的队员稍离对手，让同伴从他们之间穿过，继续防守对手



穿过



如何选择本队的篮球比赛战术

1. 球队中如果有体能出色且身材高大的球员，就应让该球员位于篮筐附近的位置，使其能够得分。此时，高低位交替进攻十分有效。
2. 如果球队中集结了身材不够高大但持球能力优秀、速度敏捷的球员，则可以设计以机动灵活的快攻为主的打法。要快速将球带至前场，无论内线外线，只要有空当立即投篮，并且在投篮后果断拼抢进攻篮板，在速度上压倒对方。
3. 如果球队中有速度不快但在空当投篮命中率较高的球员，就想办法使该球员在空当接球投篮。要尽量安排其他球员不断掩护该球员，直到他获得空当。
4. 如果球队成员平均身高不高，持球能力也不出众，应先加强防守，可以采用贴身紧逼和攻击性防守，寻找抢球、打球和断球机会打快攻战术。此战术也适用于球员体力好、意志坚韧的球队。

3. 提高防守攻击性

阵地战防守时，队员之间需加强联系，协同行动，提高防守的攻击性。关门和夹击是攻击性较强的基础防守配合。



关门

关门：邻近的两名防守队员，向进攻队员突破的方向迅速靠拢，堵住持球进攻队员的突破路线。在联防时，邻近的两名防守队员经常采用该战术。在人盯人防守时，也可以与协防队员一起完成

夹击：两名防守队员通过合理有效的防守动作封堵持球队员的进攻路线和传球路线，迫使其传球失误或5秒违例，并伺机抢、打、断球。当对方持球队员过中线、在场角，或当对方运球、传球能力较差时可果断运用夹击



夹击

4. 保持充沛体能

速度、肌肉力量和心肺耐力是篮球体能的核心。坚持一般体能和专项体能的训练，能够使队员在激烈对抗中保持充沛体能，充分发挥技战术水平。

知识拓展

篮球比赛前的程序和礼仪



介绍运动员



运动员相互致意



队员间相互鼓劲



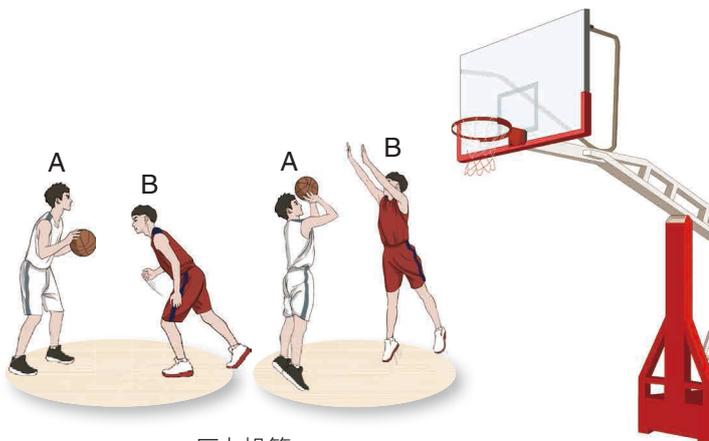
向观众致谢

1. 有防守情境的投篮练习

(1) B 将球传给 A 后，向 A 的位置跑去，逼近并防守其投篮。

(2) A 接球后跳投，B 负责防守 A 投篮。若投篮成功，则角色不互换。若没有投中，则互换位置角色。

(3) A 接球后也可以根据防守情况，采用投篮假动作接持球突破后投篮。



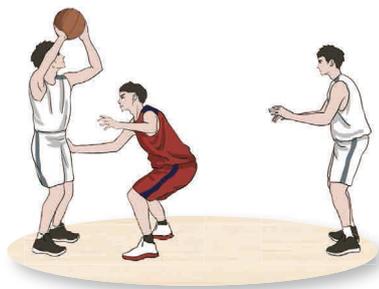
压力投篮

2. 有紧逼防守的二攻一传球练习

(1) 三人一组。互相传球的两人间隔 3~5 米。

(2) 防守球员采用紧逼防守，争取抢、打、断球，进攻队员利用假动作，选择合适的时机、线路和方法传球。

(3) 轮换方式多样，可以传球 20 秒左右后交换位置；也可以在防守队员断球后，与传球队员交换位置；还可以让传球队员传球后顺势跑到对面防守，其余两位队员连续传球。



有紧逼防守的二攻一传球



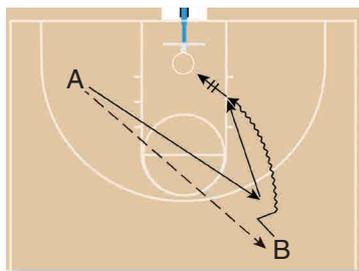
两人运球抢球

4. 半场防运球和突破的一防一练习

(1) A 传球给 B 后，跑向 B 的位置实施防守。

(2) B 接球后，寻找机会持球突破或运球突破。

(3) 防守时注意选择合适且正确的防守位置，持续给进攻队员施压。



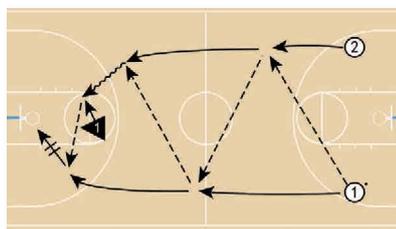
半场防运球和突破的一防一

5. 全场二攻一练习

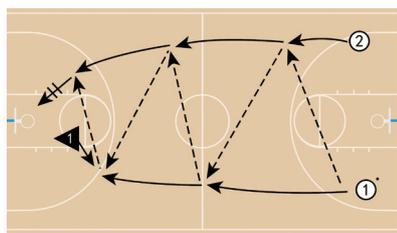
(1) 进攻队员采用传球推进，前场遇到防守队员逼近时，用传球或者传球结合运球完成二攻一。

(2) 同伴之间要相互提醒，注意间距与传球时机。

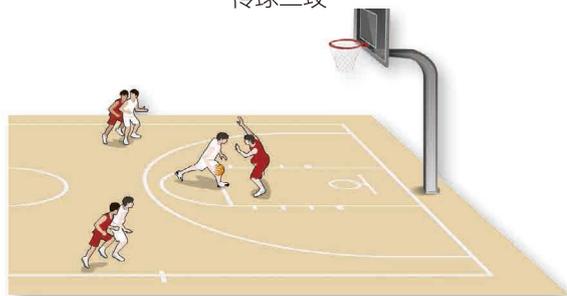
(3) 在前场一般使用 1~2 次运球，注意假动作的运用。



传球结合运球二攻一



传球二攻一



局部三对三

6. 局部三对三练习

在限定的区域内(通常是左侧或右侧),进行固定进攻落位的三对三练习,提高进攻和防守基础配合的运用效果。在不同区域都练过以后,就可以很轻松地将局部的三对三配合演变为半场的五对五配合。

头脑风暴

篮球比赛攻守转换迅速,场上形势瞬息万变。在场上遇到下列情况时,你应该如何应对呢?

1. 队友罚丢了关键的罚球;
2. 防守队员连续对你侵人犯规;
3. 队友与对手有了言语上的冲突;
4. 你们全队状态不佳,输给了弱队。

三、如何提高足球实战能力

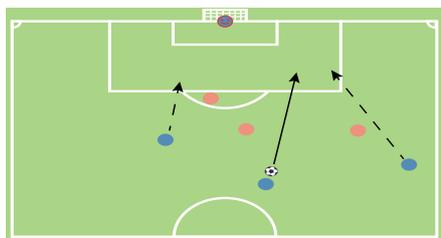
现代足球运动的不断发展使得足球技术运用的目的性越来越强。想要在瞬息万变的比赛中迅速做出抉择和行动，不仅需要掌握全面的技术，还需要具有在快速攻防转换中运用技术的能力，更要熟知足球比赛战术及其规律。

(一) 如何有效传球

传球是组织进攻、变换战术、创造射门的重要手段。有效传球取决于好的战术意识，只有懂得哪种传球技术能满足比赛需要、哪种传球方法可带来最佳效果，才能为本队带来最大效益。

1. 向前、向防守队员身后空间传球

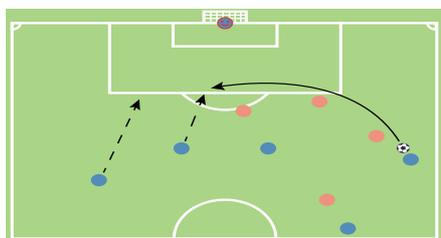
比赛中，持球队员的首选是能射门就不传球。如果不具备射门条件，则需选择向前或向防守队员身后空间传球。向防守队员身后空间传球有直传球和斜向长传球两种方法。传球时，中前场传球与跑位节拍应当一致，避免越位。



身后直传球

● 无球进攻队员，● 无球防守队员，● 有球进攻队员，— 传球路线，-- 移动路线(下同)

运用时机 当两名防守队员平行站立，两人之间距离过大时，进攻队员双方眼神示意或持球队员观察并预判到无球队员想要跑动的空间，在无球队员起动的瞬间向两名防守队员身后直传球，将球传向跑入该空间的无球队员。



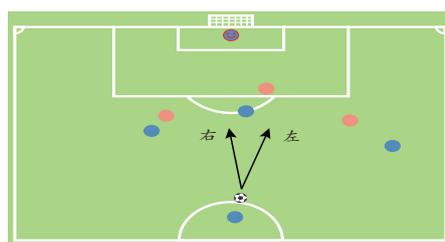
身后斜向长传球

运用时机 当防守队员中路空间过大并出现可利用空间时，持球队员通过观察同伴的移动状态，向防守队员身后空间区域提前斜向长传球，并将球传向跑入该空间中路的无球队员。

2. 向最有威胁的队员脚下传球

比赛中，无法向防守队员身后空间传球时，最好的选择是向前场最有威胁背向进攻方向的队员脚下传球，但需要注意传球方向。将球传向接近防守队员左侧，有可能被防守队员绕前断球；如果向远离防守队员右侧传球，则更便于接球队员护球转身或控球。

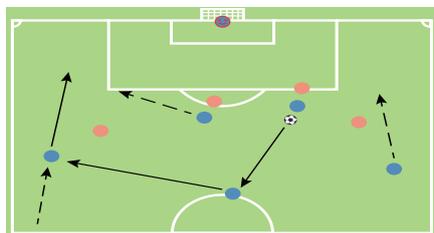
运用时机 当接球队员被紧逼时，持球队员传球前与接球队员眼神示意，在接球队员移动身体瞬间，将球快速传向他脚下。



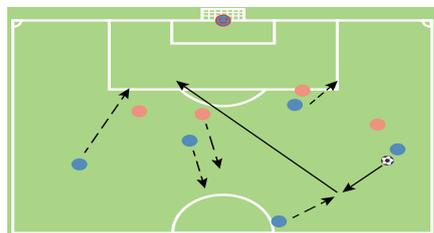
远离防守队员右侧传球

3. 改变进攻路线的转移传球

比赛中,如果不能进行向前的空间传球或向前场最有威胁的无球队员传球时,持球队员应设法改变进攻路线。可采用横向短传球和横向直接长传球转移,寻找可以利用的空间再实施最有威胁的传球。



横向短传球



横向斜长传球

 **运用时机** 当局部防守队员多、没有进攻机会时,利用面向对方球门的进攻队员,快速转移传球。

(二) 如何运球过人

运球过人是控制比赛节奏、形成更好的传球机会和射门得分的重要方法。后场运球过人价值不大,且影响进攻效率。前场运球过人值得冒险,既能创造局部人数优势,又能为传球和射门创造空间,还可以赢得定位球机会。中场运球过人则取决于临场进攻战术的需要。

1. 正面运球过人

正面运球过人方法多种多样,基本是利用球的运行速度和方向上的变化,获得时间和空间位置上的优势,突破防守队员。基本动作方法有拨球、拉球、扣球等。

先用右(左)脚踩停球后顺势向侧前方跨一步,同时,半转身用左(右)脚将球拉向身体外侧,完全转身后推拨球超越防守队员



“马赛回旋”式

 **运用时机** 运球接近防守队员,当向前推拨球过大,同时防守队员伸脚抢球,无法做变向摆脱时。



“马修斯”式

用右(左)脚将球向左(右)侧推的同时身体顺势向左(右)侧倾斜,然后右(左)脚迅速移动到球的左(右)侧,顺势用脚外侧向前推拨球加速越过防守队员

运用时机 运球快接近防守队员,当防守队员且退且守身体移动时。

佯装用右(左)脚外侧推拨球,实则从球上绕过并向右(左)跨一大步,同时转换用左(右)脚外侧向前推拨球加速超越防守队员

运用时机 放慢速度接近防守队员,且防守队员不敢轻易出脚抢球时。



“剪”式

2. 转身运球过人

比赛中对于中、前场队员而言,防守队员会极力阻止持球队员运球转身,一方面可减缓进攻速度,另一方面可迫使进攻队员不能面对进攻方向,降低其进攻的威胁性。因此,掌握运球转身过人技术是非常必要的。



白方代表进攻队员,红方代表防守队员(下同)
“克鲁伊夫”式

跨步佯装用右(左)脚传球,实则用右(左)脚内侧将球从身后拨至左(右)身体外侧,顺势转身用左(右)脚外侧推拨球加速超越防守队员

运用时机 利用目光和身体动作诱骗防守队员误认为持球队员想传球,当对手伸脚抢球的瞬间。

佯装用脚内侧传球同时,左(右)脚从球上跨过,以左(右)脚为轴转动身体,顺势用右(左)脚推拨球转身加速超越防守队员

运用时机 利用身体姿态诱骗防守队员误认为持球队员寻找回传球机会,当防守队员放松贴身紧逼、身体动作放慢时。



跨过转身运球



外脚背扣球转身

右(左)脚从球的上方向左(右)侧横向跨一大步,顺势用右(左)脚外侧扣球转身,转身后推拨球加速超越防守队员

 **运用时机** 利用防守队员贴身紧逼看不到球,持球队员做横向运球移动,当诱骗防守队员随持球队员横向移动身体时。

3. 把握运球过人时机

运球过人是一种直接进攻方法。在运用过程中需要明确目的性,不能为了运球过人而延误进攻时机。运球过人时要注意:(1)接球前环视观察:跑动接球时注意衔接下一个动作,背身接球时需要结合假动作、转身技巧,如有进攻机会可直接射门或传球;(2)接球后设法控球:控球的同时观察同伴位置和空间状况,不在原地长时间徘徊,果断决策应射门、传球还是运球过人;(3)有目的地运球过人,利用运球过人创造空间并及时射门或传球。

知识拓展

足球运球过人的三个阶段

成功运球过人需掌握技术运用的三个阶段。

1. 接近对手:主动接近防守队员,接近速度要快但要有控制。
2. 诱骗对手:在攻防对峙中,运用假动作诱骗对手,并利用速度或方向的变化创造出时间和空间上的突破时机,迫使防守队员离开正确的防守位置,获得直通球门的路线。
3. 突破对手:突破防守队员时身体迅速向球移动,以保证超越后身体重心随球跟进,拉开与防守队员的距离,迫使防守队员无法恢复平衡并重新回到合理的防守位置,以获得射门或传球的机会。



接近对手



诱骗对手



突破对手



（三）如何掌握射门诀窍

射门是足球比赛的最终目标，是非常重要的个人技术，直接反映进攻队员的创造力和自我判断能力。掌握射门的基本规律会大大增加进球得分的可能性。

1. 选择低球射门效果好

低球射门给守门员救球造成的难度大于高球射门，低球射门使守门员的移动距离、移动时间相对较长。即便射门未进，同伴也还有补射机会，同时球还有可能出现改变方向、滞留、颠簸和打滑等情况，从而增大守门员的预判难度。

2. 远离守门员区域射门

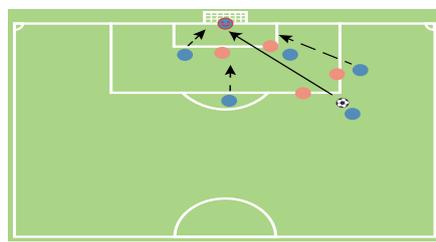
在球门两侧射门时，远离守门员身体的球门区域射门成功率较大，原因是守门员的移动距离相对较长，难度增大。而向靠近守门员身体的球门区域射门时，守门员扑救更容易，即使接球不稳，也可以将球击向球门线以外。

3. 直接射门的效率更高

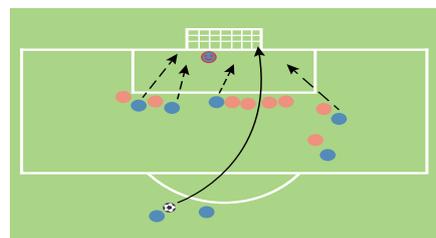
在罚球区内、外直接射门的成功率大于射门前多次触球射门的成功率。在罚球区外直接射门，守门员的视线可能会被攻防队员遮挡住，还可能因为球碰到攻防队员身体改变方向。如果在罚球区内直接射门，由于距离较近，守门员可能来不及反应。

4. 任意球是重要得分手段

由于罚任意球不受防守队员的直接干扰，所以射门成功率较高。不论哪种情境下的任意球，配合越简单，成功概率就越大。值得注意的是，罚任意球后二次包抄进攻也非常重要。



直接射门



任意球射门



足球踢球易犯错误与纠正方法

1. 易犯错误：脚内侧踢地面球时，膝、踝关节外展角度不够，脚尖没勾翘。脚背正面踢定位球时，支撑脚支撑点偏后于球，击球时脚背没有绷直，上体后仰。脚背内侧踢空中球时，脚背没有绷直，出球时脚横向不足脚尖触球，小腿摆动速率不够。脚背外侧踢定位球时，脚背没有绷直，膝、踝关节内旋不够，出球时脚型没有固定，脚尖上撩。

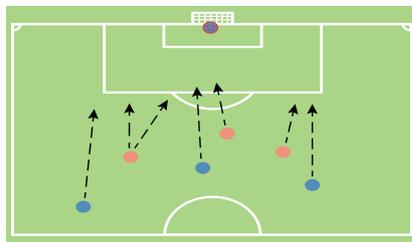
2. 纠正方法：脚内侧踢球，结合固定球跨步摆腿体会动作，运用敲击的方式固定脚型。脚背正面踢球，结合固定球助跑、增大支撑腿最后一步跨出的距离体会支撑位置、运用敲击的方式固定脚型、上体迅速前移。脚背内侧踢球，选择固定击球点标志、加快小腿摆动速度。脚背外侧踢球，结合固定球体会触球点和脚的部位、踢球腿充分伸展、固定脚型。

（四）如何无球跑位

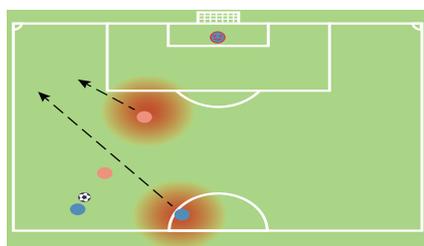
在比赛中任何时刻，为了完成技术与战术的结合，都需要借助个人与小组配合创造空间。无球跑位创造空间一方面可以吸引处于良好防守位置的队员进入较差的防守位置，另一方面也有利于有球队员发起进攻。

1. 创造进攻空间

跑位的主要方式有直线/斜线跑位、身后跑位、套边跑位。跑位队员比赛中采用球前直线跑位，给防守队员造成的威胁性会减小。因为防守队员既可一边盯防跑位队员一边占据身后的空间，又能保持相互间的策应。但是，如果采用球前斜线跑位，可能会牵制防守队员离开防守位置；若防守队员不离开防守位置，让跑位队员进入要害区域自由行动就会存在风险。无论做出哪种决定，其目的是使防守队员之间难以形成策应。

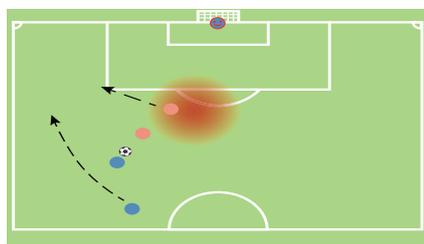


直线跑位



身后跑位

跑位队员由球后位置斜线从两名防守队员之间穿过，跑向外侧，吸引第二名防守队员离开保护的位置，在第一防守队员身后和内侧创造进攻空间，由其他进攻队员接应球



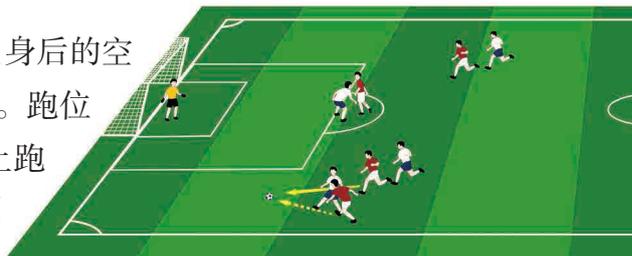
套边跑位

跑位队员由球后位置从外侧“套边”跑入边路，吸引第二防守队员移动到边路，创造中路的空间，若第二防守队员不离开保护位置，跑位队员就可以直接接球

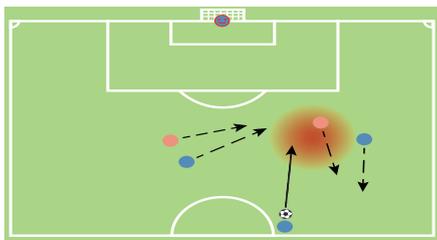
 **运用时机** 当持球队员接球后无法及时处理球而做短暂控制球时，无球队员需要及时前插跑位并创造空间。

2. 充分利用空间

比赛中跑位队员需要随时观察防守队员身后的空间状况，决策何时前插跑位、跑向什么区域。跑位队员利用空间一般通过斜线跑位或居后插上跑位等方式跑向防守队员身后的空间，以达到进攻的目的。

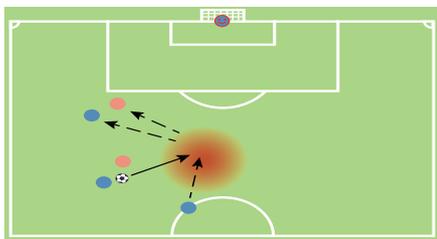


无球跑动利用空间



球前跑动利用空间

右边路跑位队员回撤接球并带走盯防他的防守队员，创造了身后空间，同时，左侧跑位队员迅速斜线跑位到空间区域，接持球队员向前传球



球后跑动利用空间

跑位队员由内向外斜线跑位并带走保护防守队员，创造了内侧空间，同时，球后的跑位队员向前跑位到空间区域，接持球队员横向传球

运用时机 当球前跑位队员利用跑位吸引防守队员移动离开防守位置时，不论是球前还是球后的邻近无球队员都应及时跑位插上接应持球队员的传球。



裁判员的跑动路线、助理裁判员的选位与配合

1. 目前国内外采用较多的是在对角线裁判制基础上跟踪跑，对角线裁判制的基本要求。

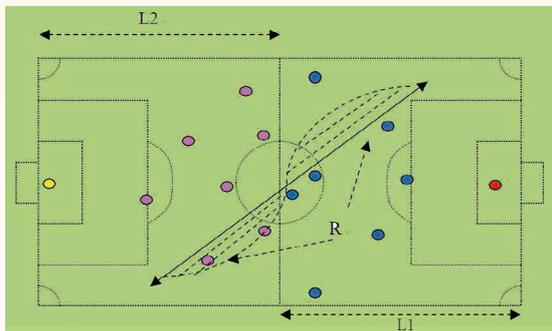
(1) 裁判员的位置保持在球的左侧后方距球 10~15 米；(2) 裁判员应采取大对角线跑位法；(3) 裁判员要快速通过中场；(4) 不应影响队员的活动与传球路线。

2. 助理裁判员的选位。

(1) 始终与防守的倒数第二名队员平行；(2) 便于观察球是否出界、进门；(3) 便于协助裁判员执行规则。

3. 裁判员与助理裁判员的配合。

(1) 通常助理裁判员举旗，裁判员予以判罚；(2) 助理裁判员举起旗后，比赛情况发生明显变化，裁判员可示意助理裁判员将旗放下；(3) 助理裁判员举旗后，裁判员“漏旗”，此时凡对方有威胁，甚至涉及得分，助理裁判员应坚持上举旗；(4) 助理裁判员举旗，裁判员鸣哨后，越位地点的旗示要准确；(5) 如果裁判员位置好，认为助理裁判员在越位问题上“错旗”或“漏越位”，可以鸣哨判罚，但应力求看准。



攻防位置

（五）如何合理接应

接应是足球比赛中持续进攻的重要手段。接应距离与角度需要依据防守站位状况而定，所以接应队员需要不断地变换跑动方向，以寻找适当的接应距离与角度。

1. 保持合理的接应距离

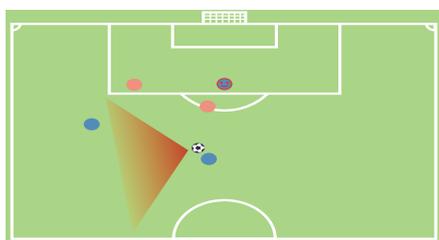
根据比赛中双方纵向攻防位置区域，将场地大致分为前、中、后三个场区，不同的场区接应距离不同。相对而言，离对方球门越近，接应距离就越短，但有时也受场地、气候等因素影响。



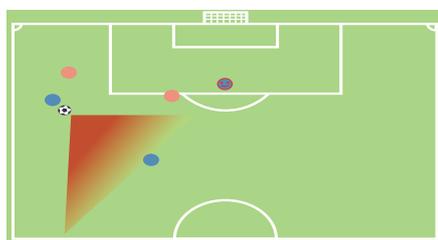
接应距离

2. 寻找安全的接应角度

接应时，接应队员一般在持球队员内侧 30~45 度为宜，保证球始终在视野范围内，尽可能做到向前的视野约有 180 度，持球队员能方便传出球，接应队员也能安全接到球。



球前接应角度



球后接应角度

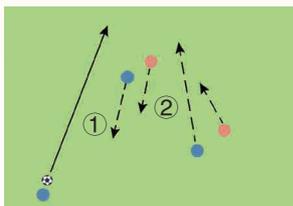
3. 加强同伴之间的呼应

呼应可以提示持球队员了解身后情况，还可以使持球队员增强信心。一般采用语言、手势、肢体等呼应方式，运用时不能提前暴露出真实意图，否则就难以达到预想效果。

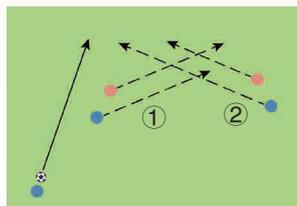


足球跑位与接应的主要方式

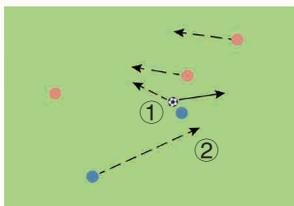
跑位是比赛中无球队员通过有意识的跑动，为自己或其他进攻队员创造进攻机会的行动。接应是为本队创造更多进攻点、制造以多打少、促进进攻战术的灵活多变以及瓦解防守的有效手段。跑位是为了更好地接应，而接应时需要有效的跑位，两者是相辅相成的个人进攻战术。



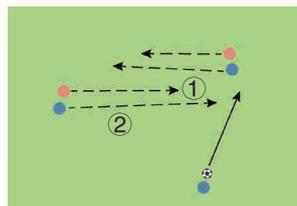
前后换位



里插外拉



交叉掩护



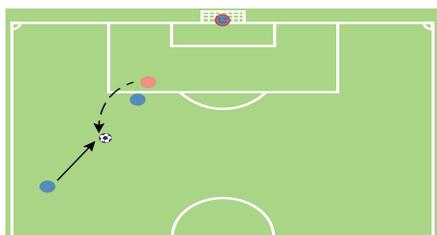
横向换位

（六）如何实施个人防守

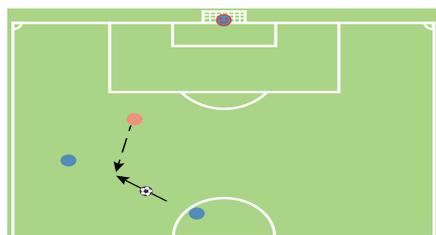
一对一是足球比赛中出现最多的情境。防守时，无论场上哪个位置的队员，都必须向进攻队员施压，其首要任务是限制第一进攻队员获得足够的时间与空间。

1. 主动断球

断球是防守技巧中最积极、主动的方法之一。断球成功会给本队带来进攻机会，而失败则会给本队带来防守上的困难，甚至失球。身后绕前断球、正面断球要求防守队员具有丰富的经验、敏锐的观察和预判能力。



身后绕前断球



正面断球

运用时机 注视持球队员，兼顾无球队员，做好准备姿态，当持球队员纵向传球或横向传球的一瞬间，迅速身后绕前断球或正面断抢。

2. 伺机抢球

抢球是比赛中运用最多的防守技术。抢球时，注意判断时机，不可贸然出脚。尤其是在本方罚球区内、外中路区域需要谨慎，避免给对方带来罚点球和任意球的机会。



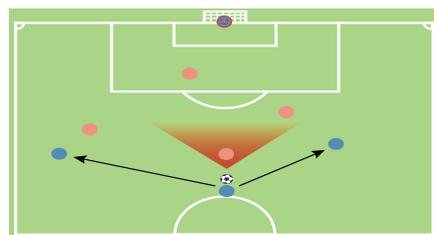
正面抢球

背身抢球

运用时机 正面抢球时，保持 1.5 米左右的距离，维持身体平衡，紧盯球，在持球队员推拨球的一瞬间，跨步抢球或捅球。背身抢球时，与持球队员保持 1 米以内的距离，且能看到球，当持球队员半转身时，果断出脚。

3. 封堵延缓

封堵是在比赛中以多防少时，为了限制对方展开快攻，延缓进攻队员向前进攻速度的技术。主要是为了阻止持球队员向前或向防守队员身后传球，迫使其横向运球或传球。



封堵

（七）如何实施局部防守

局部防守战术是集体防守战术的基础。局部防守配合运用得当可以遏制和破坏进攻方的有效进攻。保护与补位是局部防守战术的基本形式，保护是为了实施防守增援，补位是为了弥补防守缺陷。

1. 保护：加强稳固防守

保护是指给第一防守队员心理和行动上的支持，需要根据球、本方球门和进攻队员的具体位置的变化而及时调整、灵活选择。运用保护要注意距离、角度、呼应三大要素。

距离：在第一防守队员身后选位保护，保持在3米至5米左右距离，既可以及时弥补第一防守队员身后空位，又可以限制持球队员向其他区域空间活动



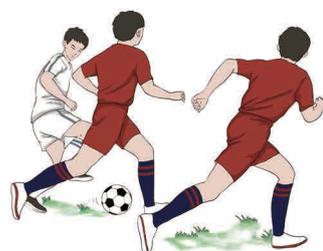
距离

角度：保护选位角度在中轴线内侧，依据第一防守队员方向而移动，在45度左右斜线位置，形成有利的层次，便于补位，避免与第一防守队员呈前后或左右直线站位



角度

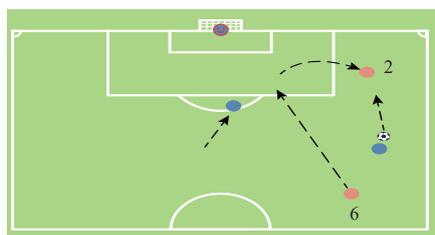
呼应：由于保护队员站在第一防守队员的侧后方，可以清楚地观察到局部区域攻防状况，因此，保护队员应多用语言呼应，提示第一防守队员的行动，增强其防守信心



呼应

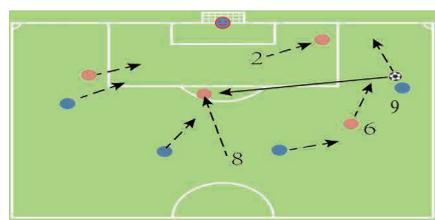
2. 补位：弥补防守不足

补位是由邻近位置或较远位置的无球队员通过跑位弥补第一防守队员防守中出现的位置缺陷。补位队员需要对比赛场上进攻发展动向有清晰的预判并做出及时行动。



后卫之间补位

运用时机 当边后卫(6号)被突破后无法追赶上持球进攻队员时，中后卫(2号)及时补位到边路，将球夺回或破坏掉，同时被突破的边后卫迅速回撤到中后卫的空位区域进行补位。



前卫与后卫补位

运用时机 当中后卫(2号)补左边后卫(6号)时，进攻队员(9号)突然传球至中路，由于右边后卫距离较远来不及补中后卫的空位，由临近位置的前卫(8号)迅速回撤到中后卫的空位进行补位。

3. 迫使对手改变方向

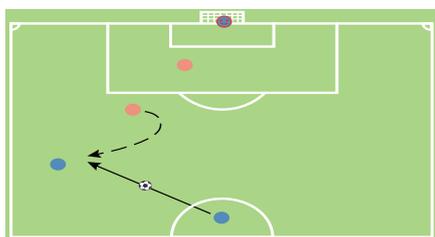
防守时应当迫使持球队员远离本方球门中路区域向边线移动,并且设法使持球队员进入本方防守强的一侧,以便增加防守队员寻找围抢球的机会。

当第二防守队员选位合理且利于保护时,第一防守队员跑位角度要占据场地内侧空间,迫使对方接应队员沿边线移动,目的是使对手远离本方球门方向。

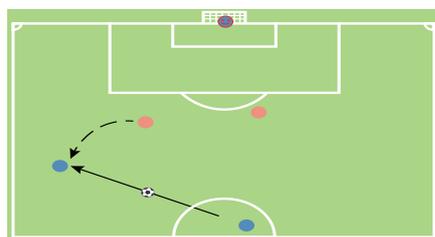
当第二防守队员选位稍向前且不利于保护时,第一防守队员要跑位阻止向外侧进攻路线,迫使持球队员向中路移动或传球,目的是迫使对手无法进入边路区域而获得长传中的机会。



迫使对手改变进攻方向



迫使对手向外



迫使对手向内



运用时机 在持球队员传球瞬间,第一防守队员快速上前占据有利空间位置,第二防守队员同时迅速移动及时调整保护距离与角度。



足球比赛中失球的原因

1. 回防不及时: 后卫、前锋助攻后,身后留下空间,由攻转守时,回防不及时。
2. 防守位置错误: 防守队员与进攻队员平行站位,使进攻队员跑位至防守队员身后。
3. 未盯紧持球队员: 对持球队员不紧逼,使持球队员轻松转身或随意传球。
4. 没有保护第一防守队员: 保护队员保护不及时,保护的 distance 和角度不到位。
5. 没有盯紧插上跑位队员: 让跑位队员前插并抢占了球门和防守队员之间的位置。
6. 在要害区域技术失误: 在罚球区内外盲目抢、断球,回传球失误和解围失误。
7. 无谓的犯规: 在罚球区内外的无谓犯规,被判罚点球或任意球。
8. 守门员防守出错: 选位不当、判断球的落点失误、出击时机不对、球脱手等。

（八）如何选择阵型与打法

比赛阵型是足球战术中的重要组成部分，为了完成既定的比赛任务，根据比赛对手的打法和本队队员不同类型的特点，进行合理的排列，使场上队员明确自己的位置与职责。不同阵型有着不同的战术运用特点，而不同的战术运用特点则呈现了不同的战术打法。

1. 立足实际选择阵型

在比赛过程中阵型并不是固定不变的，队员位置是在攻守转换中随之变化的。因此，阵型的选择要有依据，不能盲目照搬。

（1）遵循现代足球比赛的规律

全攻全守、攻守平衡是现代足球的发展趋势，守好了再攻，在不输球的基础上取胜是现代足球比赛倡导的战术思维。

（2）了解本队队员的个人能力和技术特点

队员是比赛中的执行者，队员的能力决定了本队战术打法。因此，比赛阵型必须依据本队队员个人能力和技术特点而制订。

（3）根据两队实力与比赛目标

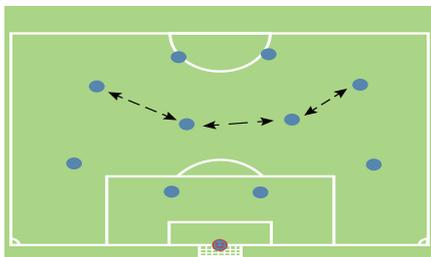
针对不同对手的打法特点，制订相应的比赛阵型。根据不同比赛的目标，同一场比赛可能需要变换几种比赛阵型。

2. 把握不同阵型特点

不同的比赛阵型有着不同的位置职责和要求。因此，队员在明确不同阵型的基本位置和主要职责后，可以充分发挥个人能力和全队的攻防特点。

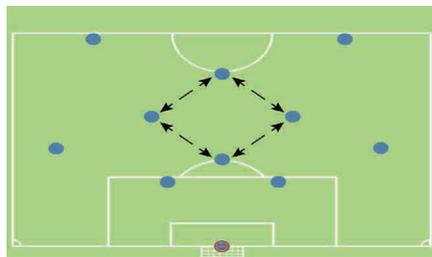
（1）1-4-4-2 阵型：是一种较典型的攻守平衡阵型。各条线和位置间既能相互补位与保护，又能相互支援与协作。此阵型在双方实力差距不大时采用较多。

采用中场平行站位，是以边路为主、结合中路的进攻战术。由于中后场参与防守人数较多，所以也是多以区域盯人为主的防守战术



中场平行站位

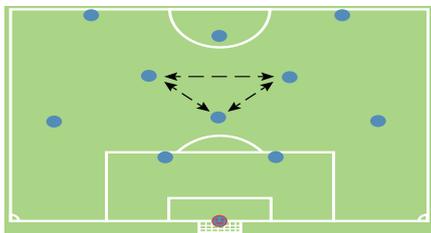
采用中场菱形站位，以中路为主、边路为辅的进攻战术，充分发挥进攻型中场突前中卫的进攻能力；由于拖后中前卫参与中后场防守，所以也是多以区域防守结合人盯人的防守战术



中场菱形站位

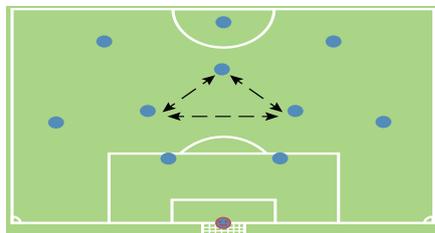
（2）1-4-3-3 阵型：是一种攻守相对平衡的阵型，也称为 1-4-1-2-3 或 1-4-2-1-3 阵型。前、中、后三个场区人员较平衡，对于中场三人攻防能力要求较高。

采用中场倒三角形站位，三名前锋和两名攻击型中场队员，多以中路为主的进攻战术；由于拖后中前卫参与中后场防守，所以也是以区域防守结合盯人的防守战术



中场倒三角形站位

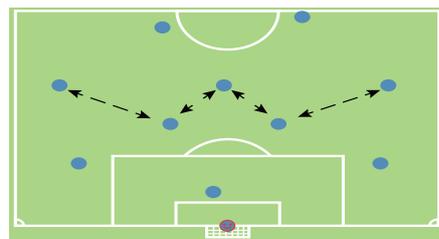
采用中场正三角形站位，以边路为主、结合中路的进攻战术；防守时两名防守型中场队员，多以区域盯人为主的防守战术



中场正三角形站位

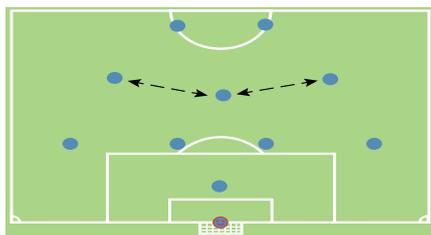
(3) 1-3-5-2 阵型：是一种攻守兼顾的阵型，中场投入人数众多，人员相对占优。此阵型要求队员个人能力相对均衡，能攻善守。整体实力较强的队伍较多采用此阵型。

进攻时，由于中前场人数较多，进攻点相应较多，进攻面较宽，多以中、边相结合为主的进攻战术；防守时，中场的两名边前卫和一名中前卫必须回撤参与防守，所以也是以人盯人结合区域的防守战术



中场“W”形站位

(4) 1-5-3-2 阵型：是一种攻弱守强的防守阵型，中后场人数较多，有一定防守优势。一般弱队对阵强队时较多采用此阵型。



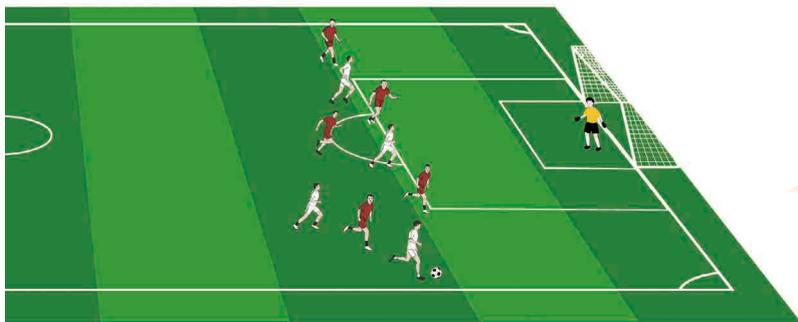
中场平行站位

进攻时，由于中前场投入人数较少，常常两名边前卫或边后卫及时插上助攻，多以边路为主的进攻战术；中场三人防守时多以封堵、阻击为主，拖后中卫主要是协防与补位，防守时，也是采取区域盯人为主的防守战术

3. 合理地运用战术打法

(1) 快速反击进攻打法

快速反击指一个队在获得控球权后，趁对方重新组织阵型、严密防守之前，快速将球传给中、前场有利位置的进攻队员，创造空间形成射门机会。



持球队员向前、向防守后方传球，把球传给能继续向前的进攻队员，或向前运球突破防守队员，寻找可能出现的射门机会；接应队员同时快速向球前穿插策应，球后无球队员快速向前跟进

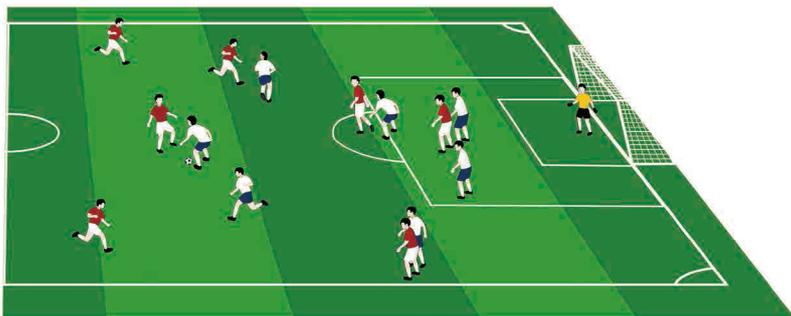
快速反击

运用时机 当由攻转守，抢、断球或对手传球失误时；当对方进攻由守门员截获球或利用对方罚定位球后被防守方队员截获球时，即刻发动快速反击。

(2) 中前场逼迫式防守打法

中前场逼迫式是指中前场失去控球权后，立刻采取积极性的反抢防守，设法把球夺回来，持续给对方施压。

对持球队员就近紧盯，紧盯动作要快；对接应队员采取局部紧逼，保持合理的距离，伺机抢断；前、中、后“三条线”之间压缩空间，边后卫不拖后，守门员要当“清道夫”



中前场逼迫式

运用时机 当对方守门员发球或进攻队员面对自己球门接控球、回传球时，当局部区域形成以多防少时，全队迅速向前、向有球区域移动压上。



足球比赛中的三个重要时刻

足球比赛中，双方球员每时每刻无不在得球和失球之间交替活动，在攻守转换的每个重要时刻，你知道应该如何行动吗？

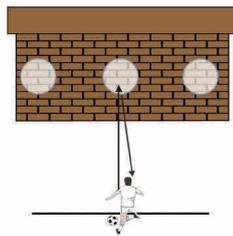
1. 当本方控球时，基本任务是什么？你在什么区域位置？怎么做？何时做？
2. 当对方控球时，基本任务是什么？你在什么区域位置？怎么做？何时做？
3. 当由守转攻、由攻转守时，你做什么？该怎么做？在什么区域做？

1. 对墙传球练习

目的: 提高传球的准确性。

方法: 变换各种踢球部位对墙练习踢准, 逐步拉长距离。

拓展: 近距离对墙连续一脚传球; 在墙面上画一个圈, 中远距离传准练习。



对墙传球

2. 按形状自由运球练习

目的: 提高运控球熟练性。

方法: 利用空矿泉水瓶或其他物品, 摆放不同几何图形, 规定时间绕过所有图形。

拓展: 随机摆放多个矿泉水瓶, 自由运球, 每次运球一分钟, 限制碰到矿泉水瓶个数。



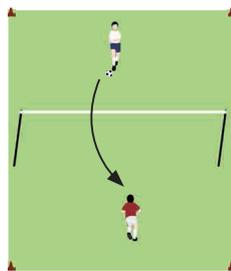
按形状自由运球

3. 足排球比赛

目的: 提高接控球能力。

方法: 利用网、两根杆及一根橡皮筋设计场地。按照排球规则要求, 过网前最多只能击球三次, 但接发球时允许球落地反弹一次。

拓展: 将网降低至约 50 厘米, 要求球从网下穿过, 两人相互传接球。



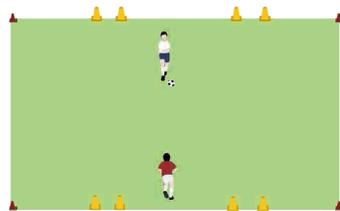
足排球比赛

4. 一对一攻防运球过人练习

目的: 提高运控球能力。

方法: 利用任何物品设置四个小门, 进攻队员运球通过对方的的小门为得分, 如果被防守队员抢球成功, 双方攻防转换。

拓展: 两边边线各摆放五个矿泉水瓶, 一对一攻防击打瓶子, 每次进攻只允许击打一个。



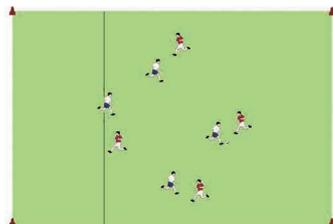
一对一攻防运球过人

5. 有条件的攻防转换练习

目的: 提高小组攻防转换能力。

方法: 场地一边设置 3 米宽限制区域, 另一边利用任何物品设置左右两个小门, 一队进攻两个小门, 必须运球穿过小门才能计算得分; 另一队进攻 3 米宽限制区域, 必须由本方队员在区域内接传球并控制住球才能计算得分。

拓展: 三对三、三对三并加一名中间人。



有条件的攻防转换

四、如何提高排球实战能力

提高排球实战能力需要熟练掌握发球、传球、扣球、垫球和拦网等动作技术，并能在比赛中灵活运用；精通各类进攻组织形式和防守阵型，队员之间默契配合，认真贯彻执行本队战术意图，做好攻防转换。此外，还需要强大的体能、良好的心理调节能力和坚忍不拔的意志品质。

（一）如何发球占先

1. 选择发球方式

有威胁的发球追求一种微妙的平衡，既要强硬，迫使对手接发球失误；也要稳健，避免发球出界或不过网。因此，在比赛中要根据自身的发球能力和场上情况，选择合适的发球方式，坚定发球信心，尽自己最大努力发出有威胁的球。



排球不同发球方式的特点及运用时机

发球方式	特点	运用时机
侧面下手发球	动作简单,易掌握,可借助转体的力量击球	初学者或手臂力量较弱者发球,需要保证发球成功率时
正面上手发球	能充分运用腰腹和上肢的爆发力,具有一定的攻击性	手臂力量较强、控球能力较强发球,对球攻击性要求较高时
跳发球	击球点高,身体在空中可以充分伸展发力,球速快、弧线低,具有较强的攻击性	体能突出、排球基本技术娴熟,需要通过发球冲击对方时

2. 控制发球落点

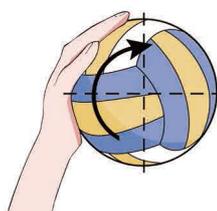
比赛中，向球场中的指定位置发球，使球落在球场底线附近、网前、对方接发球空当处或接发球队员的接合位置，都可以增加对手接发球的难度，为本队赢得优势。比赛时可以发球找人，如朝对方接发球能力较弱的队员发球，迫使其接球失误，或者将球发向对方准备进攻的队员，使其在进攻前受到接发球干扰。

为了提高发球的稳定性，控制好发球落点，发球时要尽力做到“五固定”，即站位距离固定、抛球动作固定、挥臂轨迹固定、击球手型固定、击球部位固定。

3. 改变发球性能

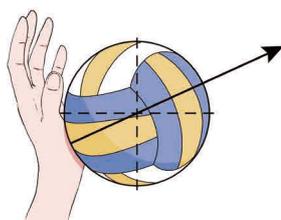
当对手适应本方的某种发球后，可通过改变球的速度、力量和飞行路线，来增加发球的攻击性。正面上手发球时，在击球瞬间调整手型，可发出上旋球或飘球，使对方不易判断，造成接发球失误。

击球瞬间用全手掌击球的后中下部，手腕迅速向前推压，发出上旋球。上旋球能使球过网急坠，增加对方球员的接球难度



发上旋球

击球瞬间用掌根击球的后中下部，击球后手臂突停，作用力通过球体的重心，使球在空中不旋转且飘晃地向前飞行，导致对方球员难以判断球飞行的路线和落点



发飘球



排球比赛中的心理调节

排球比赛的激烈竞争会直接影响运动员的情绪。当比分相持，越接近比赛尾声，运动员心理波动越大，情绪就越紧张。此时要求运动员能够及时调节情绪、集中注意力、沉着冷静。在比赛中感到特别紧张时，可以进行呼吸调节，如在比赛的短暂间歇时做几次深而慢的呼吸。当发球或扣球时感觉到自己信心不足，可以通过心理暗示来调节，如默念“我能做到”“一定能行”。

排球比赛过程中可能会出现连续失误、比分落后等情况，导致落后方队员间相互埋怨、情绪低落，甚至丧失比赛斗志。此时要求运动员能够展现团队精神，相互鼓励，提高士气。若感到全队陷入低谷时，可以通过围成一圈，高喊“加油”；得分时与队友击掌庆祝等方式调整情绪，激发比赛斗志。

（二）如何有效垫球

1. 力争垫球到位

排球比赛中能否成功将对方攻过来的球接起，是由被动转为主动的关键。比赛中一般运用垫球技术来接球，垫球的目标为本方二、三号位之间，且有一定高度，能让二传队员有效地组织进攻。垫球前要做出准确的预判，当判断球将落在自己所在的防守区域时，要迅速移动到位，尽量正面双手垫球，确保垫球到位。当无法移动到位时可采用侧垫球、前扑垫球、侧倒垫球、鱼跃垫球等方式接球。

 **运用时机** 当对方攻过来的球飞向体侧距离较远处，来不及移动到到位时，可采用侧垫球接球。



异侧手臂略高，通过转腰收腹、带动手臂在体侧截击球

侧垫球

2. 做好垫球补救

比赛中，当一传不到位且无法用传球组织进攻时，可采用垫球的方式，将球调整到适宜扣球的位置，来组织进攻。当本方因防守不成功而使球飞向场外时，不能轻言放弃，要快速移动到球的落点处，采用背垫球等方式将球救回。

 **运用时机** 当球接触本方球员后飞向场外较远处，且无法进行正面垫球时，可采用背垫球将球垫回场内，或在第三次击球时将球处理过网。

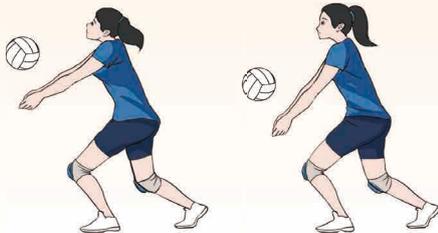


两臂夹紧伸直，插到球下，通过上体后仰带动双臂向后上方击球

背垫球



垫球手臂与地面所成的夹角对控制球的方向、弧度、落点会产生什么影响？可与同伴练习两人对垫，使用不同的手臂角度互相垫球，找寻角度与垫球距离和高度的关系。



正面双手垫球的手臂角度

(三) 如何二传串联

1. 网前二传保进攻

排球比赛中当本方顺利将球接起时，二传队员需要通过传球来组织进攻。此时，二传队员要头脑冷静、视野开阔，明确传球对象，根据扣球队员的特点，决定传球的高度、速度、距离和出手时间，主动把球“喂”到最有利的位罝。

 **运用时机** 当本方接球到位，二传队员站在网前时，一般可通过二传组织进攻，确保进攻的稳定性和成功率。



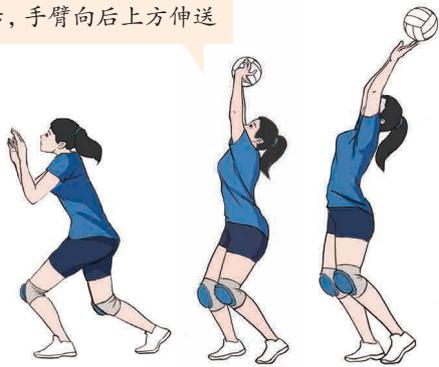
正面双手传球

二传队员站在网前传球，尽量采用正面双手传球，传球时身体适当转向传球方向，使球与网平行飞行，且具有足够高度，便于同伴扣球

2. 改变方向攻不备

比赛时，二传队员要根据本方进攻队员的特点，结合对方拦网队员的弱点组织进攻。传球前要通过观察对方拦网队员的行动做出预判，采用背传球或侧传球等方式改变传球方向，增加进攻的隐蔽性和突然性。

上体稍直，击球点稍后，手臂向后上方伸送



背传球

击球点偏向出球方向，异侧手臂动作幅度较大



侧传球

 **运用时机** 当预判出对方拦网队员的行动时，可通过背传球和侧传球迷惑对方，突然改变传球路线。

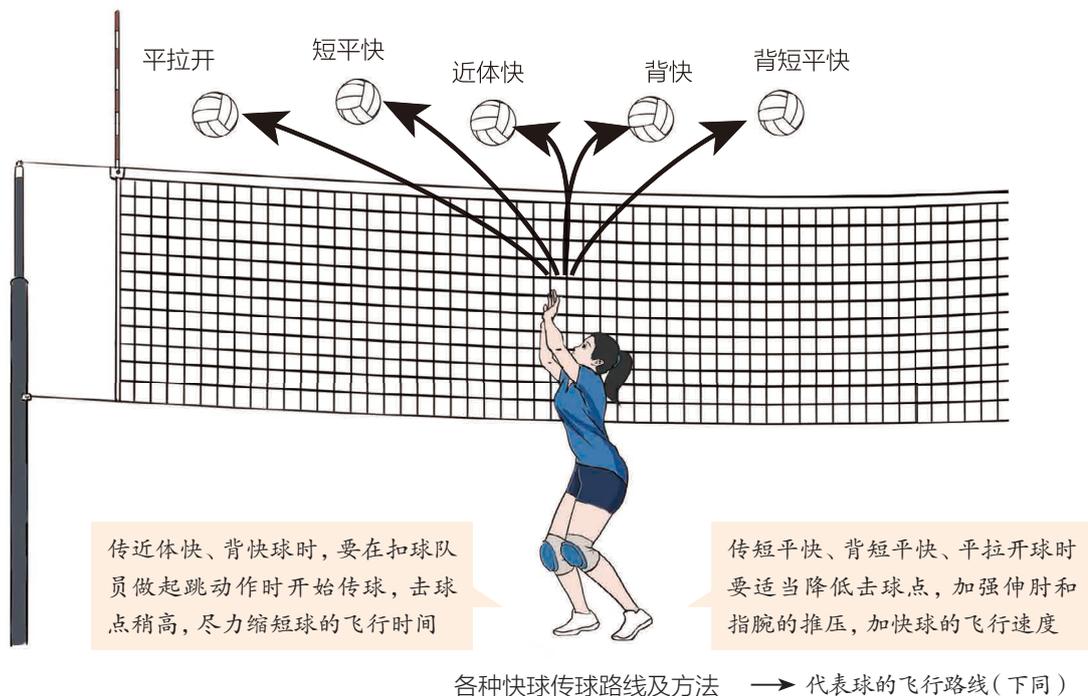
知识拓展

排球传球的技术要点

1. 传球前移动取位要准，迅速移动到球的落点处，做好传球准备。
2. 传球手型呈半球状，拇指相对呈“一”字或“八”字，手指与球吻合。
3. 正面传球的击球点在距离额前一球的位置，背传球稍偏后，侧传球稍偏向出球方向。
4. 传球时全身协调发力，通过蹬地、伸膝、伸臂和手指、手腕的弹力将球传出。
5. 传球瞬间做好缓冲与发力，根据来球的速度、力量，控制手指、手腕的紧张程度。

3. 传出快球提节奏

比赛中的二传球不能太高、太慢，否则会给对方足够的时间组织防守。因此，二传队员在组织进攻时，要与扣球队员默契配合，通过传各种快球，加快进攻节奏，增加进攻的变化性。



运用时机 当本方一传到位，二传队员可以传出快速多变的战术球，打乱对方的拦网和防守布局，获得得分的主动权。

4. 传调整球组织进攻

当一传不到位或离网较远时，需要通过传调整球继续组织进攻。二传队员应根据扣球队员的位置来确定传球的方向和弧度。比赛中每个队员都应具备传调整球的能力，为了提高传球准确性，一般运用正面双手传球来传调整球。



排球传球技术的其他应用

1. 一传：当对方来球较高不便垫球时，可用传球技术来接球，将球传给二传队员。
2. 二传吊球：二传队员可以趁对方不备时传吊球，使球落入对方的防守空当。
3. 处理球：当本方第三次击球无法用扣球技术完成，可运用传球技术将球处理过网，击入对方场区。

（四）如何一击制胜

1. 全力重扣破防守



扣球往往是进攻的最后一击，要求扣球队员充分发挥自身的进攻能力，扣出又快又猛的球，给对方拦网和防守造成一定困难。比赛中常用的扣球技术是正面扣球，能充分发挥全身的力量。扣球队员还可以利用身高和弹跳优势提高击球点，使球从拦网队员手上方飞入对方场内，形成超手扣球。

在比赛情境下，二传队员很难保证每次传球都能将球送到固定位置，这就需要扣球队员做好准确预判，找准起跳的时机和起跳点。

不同扣球方式的特点及运用时机

扣球方式	特点	运用时机
近网扣球	扣球时垂直向上起跳，主要利用快速含胸动作发力，带动手臂挥摆击球	二传传球靠近球网时
远网扣球	扣球时身体反弓动作较大，可充分利用收腹加大挥臂幅度，增加扣球力量	二传传球距离球网较远时
扣快球	二传队员传球前或传球的同时，进攻队员要助跑起跳，挥臂击球动作幅度小	二传通过节奏变化传出快球时
调整扣球	助跑时侧身看球，对起跳时机和起跳位置要求较高	由中后场通过垫传等方式调整过来的高球时

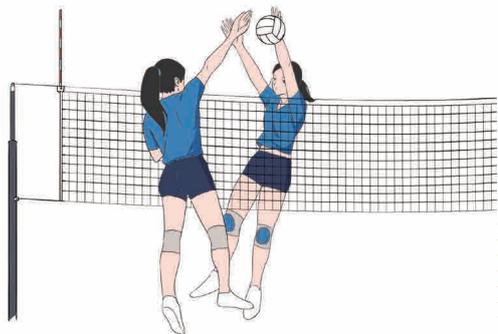


顽强拼搏的中国女排

在 20 世纪 80 年代，中国女排创造了“五连冠”的辉煌成绩，随之产生的“女排精神”也成了激励国人积极投身社会主义现代化建设的重要精神力量。进入新世纪，中国女排继续拼搏奋斗，先后在 2003 年世界杯、2004 年奥运会、2015 年世界杯和 2016 年奥运会上荣获冠军。在 2019 年世界杯中，中国女排以十一连胜的骄人成绩夺冠，为中华人民共和国成立 70 周年献礼。习近平总书记在会见中国女排时指出：“广大人民群众对中国女排的喜爱，不仅是因为你们夺得了冠军，更重要的是你们在赛场上展现了祖国至上、团结协作、顽强拼搏、永不言败的精神面貌。女排精神代表着一个时代的精神，喊出了为中华崛起而拼搏的时代最强音。”

2. 扣球变化破拦网

扣球队员发动进攻时，时常要直面对方的拦网。此时，扣球队员首先要坚定信心，敢于扣球，然后运用扣球技术的变化，突破对方的拦网。一是通过转体和转腕来改变扣球线路，避开对方拦网；二是对准拦网队员手外侧或手指尖扣球，造成打手出界。



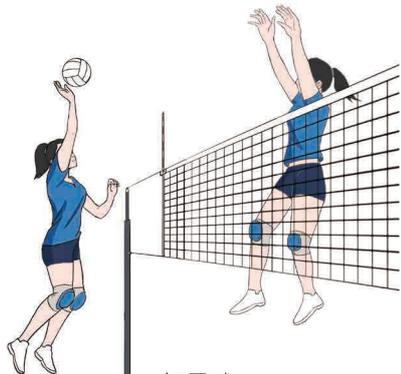
避开拦网转腕扣球

击球瞬间前臂向外转，手腕向右甩动，击球左侧上部

 **运用时机** 当对方拦网队员起跳拦网时，可通过转腕扣球避开拦网手。

3. 虚实结合晃防守

扣球队员的进攻不仅仅追求力量和变化，通过假动作迷惑对手同样可以取得良好的效果。例如，扣球时佯装大力扣球，在击球的瞬间突变重扣为轻打或吊球，使球从拦网队员手上空呈弧线落入对方空当处。此外，扣球队员可以利用“时间差”“位置差”和“空间差”进行自我掩护扣球，还可以与队友配合，组织快球掩护进攻。



轻吊球

击球瞬间突然减慢挥臂速度，用手指、手腕以传球、拨球、搓球的方式将球吊入对方空当处

 **运用时机** 当对方拦网队员跳起拦网时，可通过轻吊使球越过拦网手。



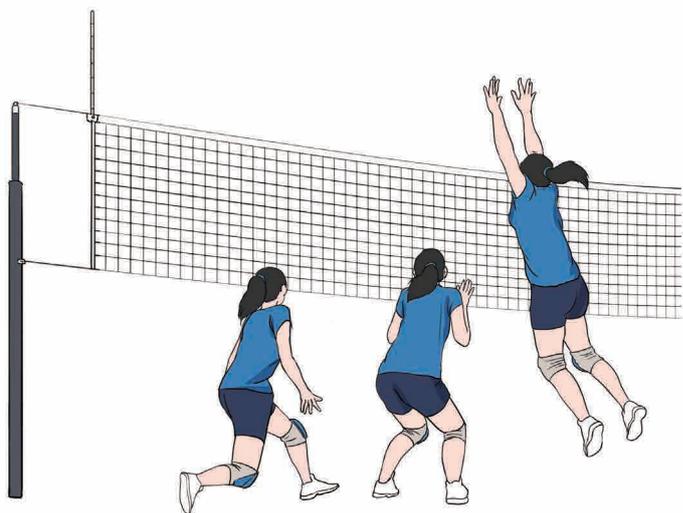
排球运动的专项体能

排球运动员需要具备弹跳能力、移动和手臂挥击等专项体能。弹跳能力是能运用各种起跳动作，跳到一定高度，为击球做准备的能力，包括弹跳高度、弹跳速度等，可通过跳深、蛙跳、助跑摸高等练习方法来发展。移动能力是能运用各种移动步法，快速接近球并做好击球准备的能力，包括反应时间、移动速度、灵敏协调等，可通过反应游戏、综合步法等练习方法来发展。手臂挥击能力是完成各种击球动作时表现出的能力，包括挥击速度、挥击力量和击球的准确性，可通过举哑铃、掷羽毛球等练习方法来发展。

（五）如何空中拦截

1. 网上封堵不退缩

拦网是防守的第一道防线，也是有效遏制对方进攻的手段。比赛时要敢于拦网、直面挑战。好的拦网技术可以削弱对方进攻的锐气，对其心理造成威胁。拦网前要预判对方的进攻点，迅速移动到位，根据对方传球与网的距离判断起跳时机，采用正确动作拦防。



移动拦网

平行于网移动，到位后立即制动，垂直向上起跳，两臂向上伸，提肩、压腕、张手捂盖

 **运用时机** 对方二传将球传起来，扣球队员准备发起进攻时，可通过移动拦网限制对手。

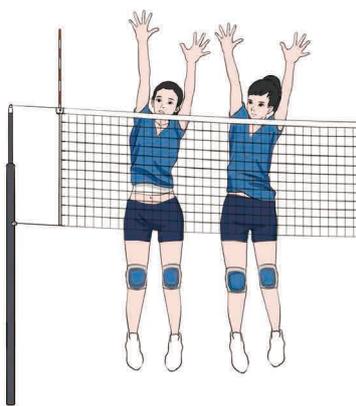
2. 提前预判拦快球

当对方扣近体快球时，拦网队员应与扣球队员同时或比扣球队员稍早起跳。起跳后要正对扣球队员，两手伸过球网接近球，力争把球罩住，使其无法改变扣球路线。

当对方扣短平快球时，要人球兼顾，重点是根据扣球队员的助跑路线和起跳位置进行取位，与扣球队员同时或比扣球队员稍早起跳。起跳后快速向对方场区上方伸臂，两手靠近球，封堵其主要扣球路线。

3. 团结合作拦强攻

强攻扣球的特点是击球点高、力量大、路线变化多，比赛中一般采用双人拦网或三人拦网。参与拦网的队员要默契配合，当对方在四号位进攻时，本方二号位队员要做好“定位”，抢先移动到对正扣球点的位置，其余前排队员则要迅速移动向其靠拢，准备同时起跳。



双人拦网

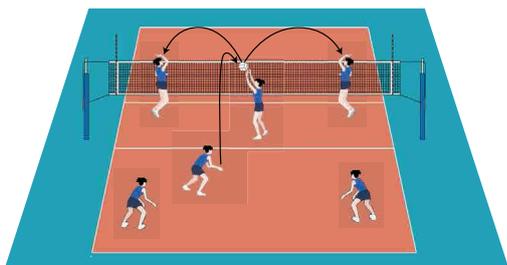
起跳时保持一定的间隔距离，避免相互碰撞或干扰，相邻队员的手臂在空中既不能重叠，造成拦击面缩小，又不能间隔太宽造成中间漏球

 **运用时机** 当对方准备扣强攻球时，参与集体拦网的队员要慢起高跳，默契配合，组成尽可能大的拦击面。

（六）如何有效组织全队进攻

1. 选择进攻组织形式

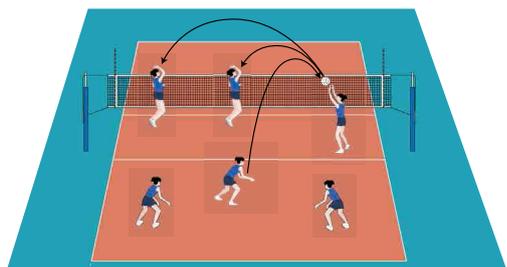
当接起对方攻过来的球时，全队要采取有目的、有组织的行动，发动整体进攻。行动前要根据本队的技战术水平，选择合适的进攻形式。比赛过程中，还可以根据场上队员的位置和技术特点，灵活选用进攻组织形式，提高进攻效率。比赛中常用的进攻组织形式有“中一二”进攻、“边一二”进攻和“插上”进攻。



“中一二”进攻

“中一二”进攻由站在三号位的队员做二传，将球传给四号位、二号位或后排队员进攻

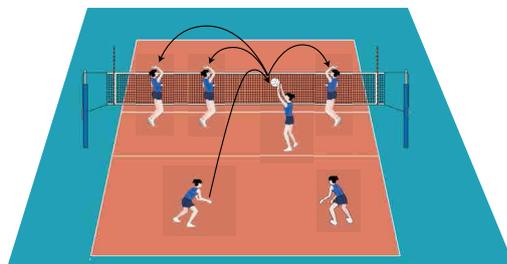
 **运用时机** “中一二”进攻的战术变化少，适合初学者使用。运用时二传队员居中站位，移动和传球的距离短，能为组织进攻提供方便。



“边一二”进攻

“边一二”进攻由二号位的队员做二传，将球传给四号位、三号位队员或后排队员进攻

 **运用时机** 适合技战术水平较高的球队使用，使用时相邻的队员可相互掩护，组织较多的快变战术，从而增强进攻效果。



“插上”进攻

“插上”进攻由后排队员插到前排做二传，将球传给前排三名队员或后排队员进攻

 **运用时机** 适合高水平球队使用，能够充分利用球网长度，保证前排三点进攻，便于进攻队员间的掩护配合，加上后排的亮点进攻，可形成多方位、前后交错的“立体化”进攻阵型，增强进攻的威胁性。

2. 丰富进攻打法

比赛中,如果进攻打法单一,对方往往可以有针对性地组织有效防守,导致进攻难以奏效。因此,多变的进攻打法有利于在比赛中克敌制胜。

不同进攻打法的特点及运用时机

进攻打法	特点	运用时机
强攻	二传球较高,便于扣球队员助跑、起跳和扣球,主要依靠扣球队员正面进攻能力	当一传到位,且本队主攻处于有利位置时
快攻	从传球出手到扣球的时间短,要求传扣之间默契配合	当一传到位,且本队攻手便于跑动掩护进攻时
二次球进攻	本队第二次触球时,前排队员突然起跳扣球,进攻突然性强	当一传来球较高,又在网前适合扣球的位置上时

3. 加强协作交流

比赛过程中队友间的协作与交流是贯彻本队进攻战术意图的有力保障。为了加强协作与交流,可采用手势信号和语言信号进行联系。手势信号一般在接发球时运用,主要由二传队员出示,组织全队的进攻配合。语言信号一般在组织防守反攻时运用,队员之间使用语言信号直接进行联系,如用快、拉、高等,也可把进攻战术编成代号,以代号进行联系。

4. 做好进攻保护

排球比赛中的进攻与防守瞬间转换,扣球和拦网几乎同时发生。如果扣球时不加强保护,很容易造成失分。因此,当扣球队员起跳扣球时,其余队员要马上准备防拦回球。部分队员移动到扣球手附近保护近点,部分队员组成防守弧形,保护中后场。



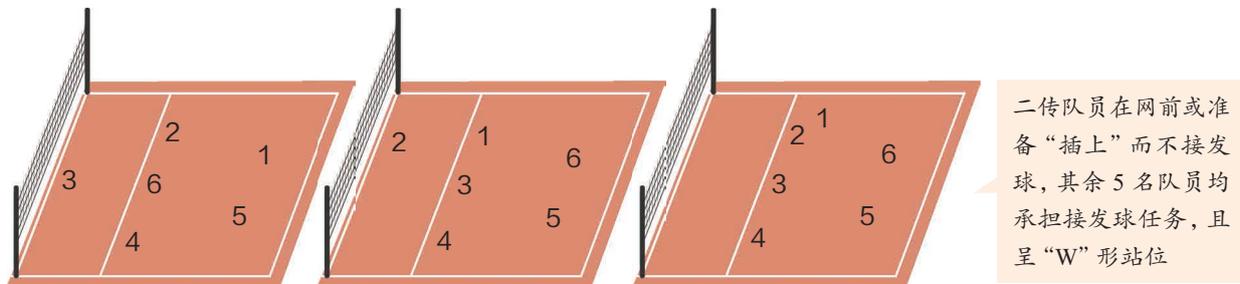
排球场上的角色与技术特点

1. 二传: 全队进攻战术的组织核心,需要头脑冷静、视野宽广、传球技术好、战术意识强。
2. 主攻: 场上的主要攻击手,需要爆发力强、擅长强攻、精于扣调整球和战术球。
3. 副攻: 站前排在中间位置的攻手,需要移动能力强、精于快攻、善于拦网。
4. 接应: 身兼攻手和二传的双重职责,二传不便时能传球,二传到位时能进攻。
5. 自由人: 专职防守的队员,需要移动迅速且灵活、防守技术出色、心理素质好。

（七）如何结阵防守

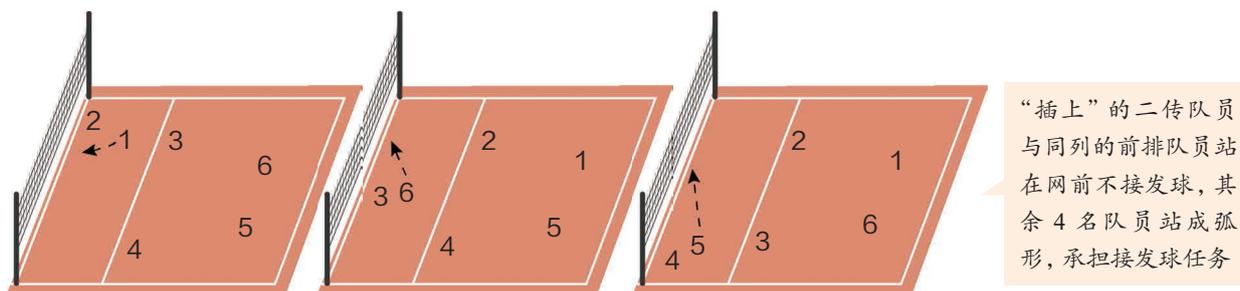
1. 布置接发球阵型

摆好阵型是接好发球的基础，接发球阵型不仅要有利于接球，而且要有利于组织进攻。选择接发球阵型时，要综合考虑队员的接发球能力和本队的进攻打法，还要根据对方发球落点的集中程度，调整站位方法。比赛中常采用“5人接发球”防守阵型和“4人接发球”防守阵型。



“5人接发球”防守阵型 数字代表队员站位(下同)

运用时机 适合整体接发球水平不太高，二传队员“插上”传球能力强的球队使用，它能够使每人接发球的范围相对缩小，组织进攻阵型易于形成。



“4人接发球”防守阵型 --> 代表人的移动路线(下同)

运用时机 适合接发球能力较强的球队使用，对接发球队员判断力、移动能力及接发球技术有较高的要求。



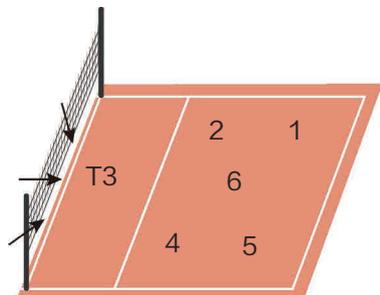
裁判法：关于排球比赛中的过网击球

对方进行进攻性击球前或击球的同时，在对方空间触及球则判为过网击球。裁判员要以球网的垂直面为标志，判断击球点是否在对方空间。

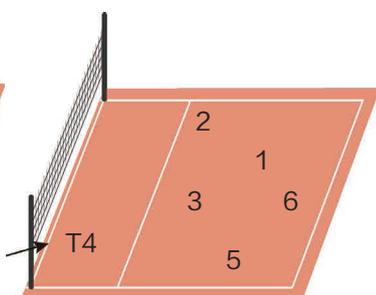
过网击球不单指扣球动作，一切在对方空间直接击球到对方的动作都判为过网击球，如吊球、拦网等。所以，在对方扣球前或扣球的同时，在对方空间进行拦网，也被判为过网击球。

2. 组织接扣球阵型

比赛中只有防住对方的扣球才能组织有效的反击，为了防住对方扣球，需要整体布局前排拦网队员和后排保护队员。比赛中要根据对方进攻特点和扣球队员的能力，确定参加拦网的人数和防守阵型。常用的接扣球防守阵型包括单人拦网下的防守阵型、双人拦网下的防守阵型和三人拦网下的防守阵型。



固定三号位拦网的防守阵型



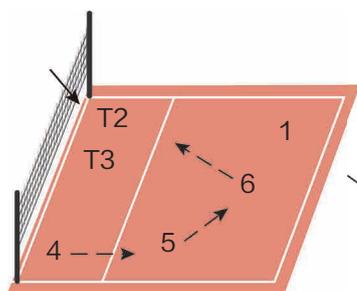
对应位置队员拦网的防守阵型

T代表拦网队员(下同)

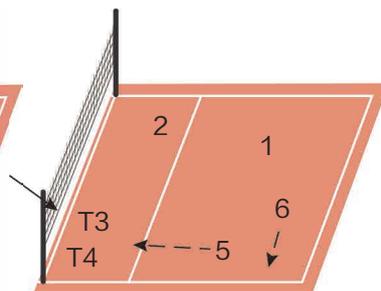
单人拦网下的防守阵型，可以固定由三号位队员来拦网，也可以由与对方扣球队员相对应位置的队员来拦网；两名前排队员后撤与后排队员组成防守阵型

运用时机 一般在对方进攻威力不大，线路变化不多，轻打吊球较多，或来不及组成集体拦网时使用。

双人拦网下的防守阵型，可以固定由六号位队员跟进防前区球，其余队员组成防守弧，形成“心跟进”防守阵型；也可以由同侧的后排队员跟进防前区球，其余队员组成防守弧，形成“边跟进”防守阵型

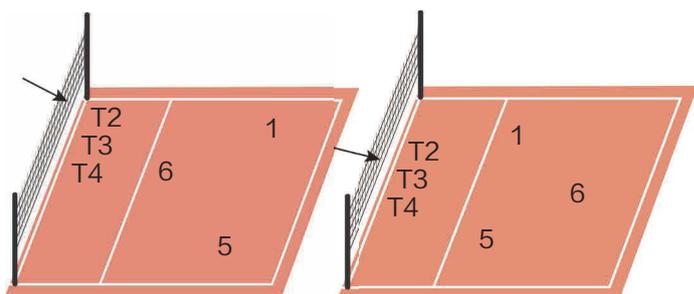


“心跟进”防守阵型



“边跟进”防守阵型

运用时机 一般在对方进攻威力较大，线路变化较多，单人拦网不足以阻挡进攻时使用，是接扣球防守中的最主要阵型。



六号位跟进的防守阵型

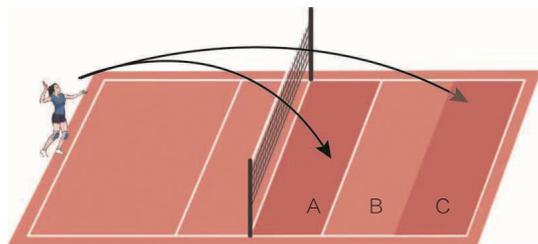
六号位后退的防守阵型

三人拦网下的防守阵型，由前排三名队员同时拦网，后排防守队员根据对方扣球位置调整站位，六号位队员可以跟进防前区，也可以后退防底线

运用时机 一般在对方扣球攻击性强，线路变化多，吊球少的情况下使用，要求后排保护的三名队员防守能力强。

1. 交替发长球和短球练习

利用三米线将球场划分成 A、B、C 三个区域，将 A 区和 C 区作为发球的目标区域，尽力避免将球发到 B 区内，提高发球落点准确性。手臂力量较弱者可适当缩短发球距离，站在 3 米线或 6 米线处发球。

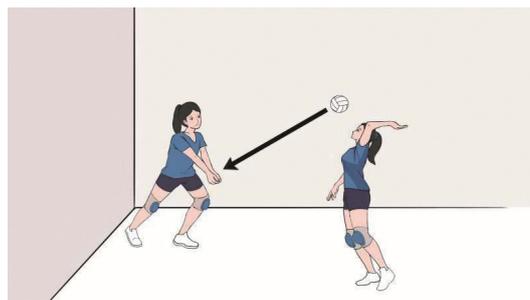


交替发长球和短球

- (1) 连续向 A 区或 C 区内发球。
- (2) 交替向 A 区或 C 区内发球。
- (3) 记录自己在一定时间内成功个数。
- (4) 记录最多连续成功发球的个数。

2. “逼墙角”垫球防守练习

练习者站在墙角下，同伴向其抛球或扣球，练习者在没有退路的情况下，综合运用各种垫球方法，将球回垫给同伴，逐渐提高控球能力。配合练习的同伴要尽力将球抛或扣至练习者腰间适宜垫球的位置，避免因扣球过高而砸到练习者。

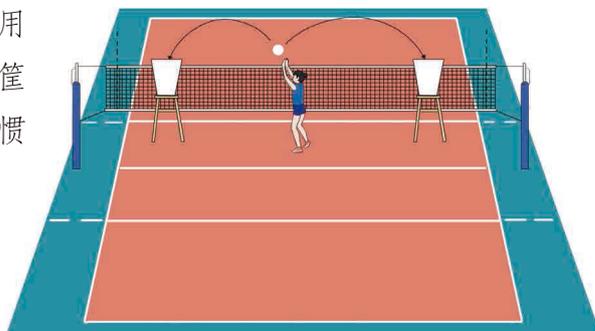


“逼墙角”垫球

- (1) 将球抛给练习者。
- (2) 将球重扣给练习者。
- (3) 增加一位扣球者，交替向其扣球。
- (4) 垫起的球适合再次扣球时，连续打防。

3. 网前传球入筐练习

练习者站在网前，传同伴抛来的球。可采用各种传球技术，将球传入放置在网前高处的小筐中。可根据传球习惯，调整小筐的位置。如习惯在二号位传球可把小筐放在三号位和四号位。



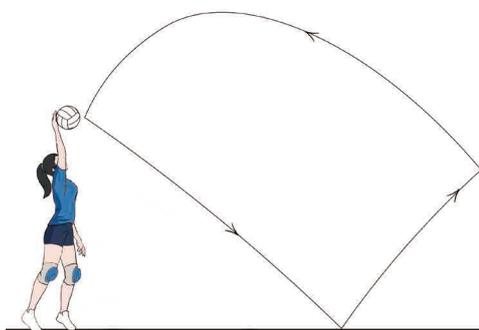
网前传球入筐

- (1) 自抛球传球入筐。
- (2) 传同伴抛来的球入筐。
- (3) 连续向某一位置传球入筐。
- (4) 交替向不同位置传球入筐。
- (5) 侧传球或背传球入筐。

4. 连续对墙扣反弹球练习

将球扣向墙附近的地面，球弹起后再次扣出，扣球时快速发力，使球能弹起到再次扣球的高度，逐渐稳定击球点和击球手型。

- (1) 扣球时可调整站位。
- (2) 固定站位扣球。
- (3) 拉长站位距离。

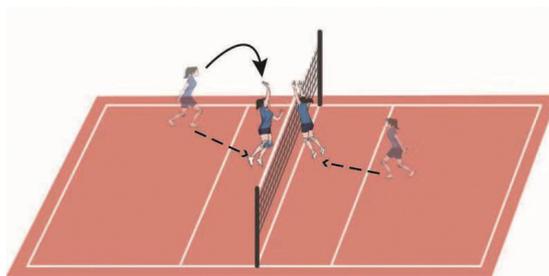


连续对墙扣反弹球

5. 扣球拦网对抗练习

扣球者向对面球场自抛自扣，拦网者根据抛球路线，移动到对应位置进行拦网，在反复对抗中提升扣球和拦网的能力。练习时扣球者不要将球抛得太近网，拦网者应主动放弃近网球的拦网，避免发生身体冲撞。拦网时的手指、手腕要紧张发力，防止受挫。

- (1) 将球扣向拦网者手臂。
- (2) 转腕扣球，避开拦网者手臂。
- (3) 增加一位扣球者，两人交替扣球。

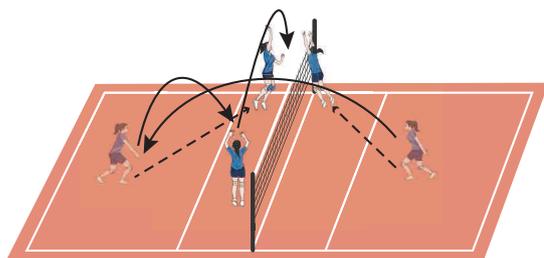


扣球拦网对抗

6. 攻防对抗练习

拦网者先抛球（发球）过网后上前拦网。扣球者将过网的球垫给二传，二传传高球或快球，扣球者完成垫球后助跑起跳扣球，直接面对拦网者发起进攻，综合运用多种扣球方法突破拦网。

- (1) 抛球过网开始，传4号位高球组织进攻。
- (2) 抛球过网开始，传3号位快球组织进攻。
- (3) 发球过网开始，传4号位高球组织进攻。
- (4) 发球过网开始，传3号位快球组织进攻。



攻防对抗

五、如何提高篮球、足球、排球运动赛事组织与欣赏能力

（一）如何提高篮球、足球、排球运动赛事组织能力

1. 学会组织多种形式的比赛

篮球、足球、排球运动的普及程度高，适合不同年龄、性别、运动基础的学生参与，易于组织，比赛形式也可以多种多样。

团队交流赛：可以在体育与健康课上举行教学比赛，也可以在课余时间组织班级对抗赛、师生友谊赛，还可以和外校球队进行邀请赛。为了鼓励更多的同学参与，扩大比赛影响力，可以组织观众观摩比赛和啦啦队表演。

技能挑战赛：可以根据项目特点组织技能挑战赛。如篮球可以组织“斗牛”比赛、定点投篮比赛；足球可以进行点球大战、颠球比赛；排球可以开展垫球比赛、传球比赛。

趣味赛：可以通过调整场地设施，减少比赛人数，提高比赛的趣味性。如3对3半场篮球赛、七人制小场足球赛、降低网高的排球赛。还可以适当改变比赛规则，使初学者尽快融入比赛。如不设时间违例的篮球赛，允许越位的足球赛，没有固定位置和轮转要求的排球赛。

2. 学会承担多种角色为比赛服务

作为队员参与篮球、足球、排球运动比赛，能获得积极的运动体验，而通过担任教练员、裁判员、志愿者等多种角色，你能对运动文化产生更深刻的理解。

教练员：负责制订比赛战术，选择首发队员和替补队员，临场指挥；鼓励和表扬队员，营造积极的团队氛围，解决队员中可能发生的所有问题。

裁判员：熟悉比赛规则和裁判方法，在比赛中行使裁判职责，执行竞赛规则并判罚；尽最大努力做正确的判决，保证所有决定的公平、公正。

志愿者：遵循“奉献、友爱、互助、进步”的青年志愿者精神，亲身参与各种服务工作，进一步感受球类运动的文化内涵。



3对3半场篮球赛



担任裁判员



你不可能让所有人都满意，你需要做的只是每天都取得进步，我有足够的时间证明自己的实力。

—— 姚明

（二）如何提高篮球、足球、排球运动欣赏能力

1. 欣赏精彩的技战术

篮球、足球、排球运动比赛中运动员精湛的技艺让人赏心悦目。篮球比赛中精准的投篮、巧妙的传球，足球比赛中凌厉的抽射、华丽的过人，排球比赛中闪电般的扣杀、奋勇的扑救都会给你带来强烈的视觉冲击和心灵震撼。比赛中精妙的战术设计、队员对战术的执行情况以及灵活应变、关键球或制胜球的战术布置能给观众带来全方位的体验和享受。



运动员的精湛技艺

2. 欣赏高超的临场指挥

教练员精彩的战术应变和作战指挥也是篮球、足球、排球运动比赛的魅力所在。教练员高超的临场指挥往往能起到稳定军心或扭转比赛形势的效果。教练员应对队员发挥欠佳时的策略、处理队员状态起伏时的交流、通过换人或暂停对比赛节奏的调整、出现争议判罚时的冷静应对，都彰显出教练员临场指挥的智慧和艺术。



教练员的现场指挥

3. 欣赏比赛中展现出的运动文化

篮球、足球、排球运动比赛中有许多约定俗成的礼仪：如赛前的入场仪式，让运动员和观众都找到心之所属；赛中通过语言与动作，给队友支持和鼓励；赛后无论胜负与对手真诚地握手，向裁判和观众致谢，展现的是胜不骄、败不馁的气度。

这些礼仪反映出的运动文化既是运动欣赏的重要方面，也是体育强国建设的重要着力点。《体育强国发展纲要》中指出：“全面推动足球、篮球、排球运动的普及与提高，挖掘‘三大球’项目文化，提高大众的认知度和参与度。”



队友之间的鼓励

1. 针对篮球、足球或排球比赛中攻防技术能力运用不足等问题,通过视频模仿、结合观看高水平比赛,依据自身的实际情况,设计学年技能学练计划。

学年技能学练计划

内容 时间	进攻技术		防守技术		比赛		自我评价
	具体内容	练习要求	具体内容	练习要求	比赛形式	比赛要求	
第一周							
第二周							
第三周							
……							

2. 重大篮球、足球或排球比赛时,一般会邀请专业的嘉宾担任解说,帮助观众理解和欣赏比赛。请分析解说嘉宾的讲解内容、说话时机和语言风格,并在深入研究篮球、足球、排球比赛规则和技战术的基础上,选择自己喜欢的一场比赛,了解参赛双方队员的姓名、司职和打法特点,尝试解说该比赛。

3. 请你与同伴合作,设计为期一个月的篮球、足球或排球比赛季,在教师的指导下进行分工、明确角色,并完成比赛的队伍组织、赛制安排、裁判培训、场地设施准备和啦啦队表演等工作。



篮球、足球、排球运动学业质量(合格水平) ——以足球运动为例

学年	质量描述
第一学年	<p>1. 基本了解足球运动的文化价值;对足球运动中传、接、运、射、抢等基本技术动作有一定的体验和理解;在5对5小场地比赛中,能够运用接应、跑位、选位、盯人等个人攻防战术方法。</p> <p>2. 能够参与一般体能和足球运动专项体能的练习;体能达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》中高一年级的合格水平。</p>

(续表)

学年	质量描述
第一学年	<ol style="list-style-type: none">3. 基本掌握足球运动裁判规则和裁判员的哨声、手势、旗势、跑位等,并能在足球运动学练与比赛中予以运用。4. 掌握足球运动安全与健康知识,以及常见足球运动损伤的处理方法。5. 在足球运动学练与比赛中,情绪稳定,能够与同伴交流与合作。6. 在足球运动学练与比赛中,能够尊重同伴、尊重裁判;不怕困难,具有一定的进取心和坚持到底的意志品质;具有遵守规则的意识,能够正确接受比赛的结果。7. 每周进行2次课外足球运动学练或比赛;每学期到现场或通过多种途径观看不少于6次高水平的足球比赛。
第二学年	<ol style="list-style-type: none">1. 了解现代足球的发展趋势;掌握并运用接-传球(射门)、抢、断-运球(过人)等组合动作技术,传切二过一、回传反切二过一、保护、补位等小组攻防战术配合;掌握7对7比赛阵型及场上位置职责,对整体协同配合、攻防转换具备一定的认识。2. 能够参与一定强度和密度的一般体能和足球运动专项体能练习,在足球比赛中具备一小时左右持续跑动的体能储备;体能达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》中高二年级的合格水平。3. 在足球比赛裁判执法中,能够运用所学的裁判法和比赛规则知识作出判罚。4. 将所学的健康知识运用到足球运动学练与比赛中,能够发现安全隐患和运用所学的常见足球运动损伤的处理方法。5. 在足球运动学练与比赛中,面对困难和挫折,能够保持情绪稳定,表现出勇敢顽强的精神;具有一定的竞争与合作能力及适应自然环境变化的能力。6. 在足球运动学练与比赛中,能够理解与运用所学的运动规则,形成规则意识,具有公平竞争意识和行为。7. 每周进行2次课外足球运动学练或比赛;每学期到现场或通过多种途径观看不少于7次高水平的足球比赛,并对比赛中运动员的表现作出分析与评价。
第三学年	<ol style="list-style-type: none">1. 基本掌握足球运动技战术原理和方法,足球基本技术、组合技术动作熟练程度明显提高,逐步提升弱势脚动作技术的运用能力,进攻能力和小组攻防战术配合能力有所增强,能够适应11对11比赛的对抗强度,快速反击、密集防守等攻防战术运用打法基本形成。2. 能够运用所学知识设计和实施个人体能发展计划,具有完成一场完整足球比赛的体能储备;体能达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》中高三年级的合格水平。3. 具备组织班级、年级足球比赛的能力,能够完整执法一场正式的足球比赛并做到没有明显的失误。4. 具备一定的足球运动安全意识和防范能力,养成运动前做准备活动和运动后进行放松的习惯,并能对运动负荷进行监控。5. 在足球运动学练与比赛中,能够调控情绪,表现出一定的合作能力和竞争意识。6. 在足球运动学练与比赛中,自觉遵守运动规范和比赛规则,服从裁判,尊重对手,表现出一定的积极进取、挑战自我、勇敢顽强的体育精神,能够理性接受比赛结果。7. 每周进行2次课外足球运动学练或比赛;每学期到现场或通过多种途径观看不少于8次高水平的足球比赛,并对比赛中运动员的表现作出分析与评价。

注:如果你学习的是篮球、排球运动项目,可以参考足球运动各个学年的学业质量(合格水平),设计所学篮球、排球运动项目相应的学业质量(合格水平)。

第四章 乒乓球、羽毛球、网球运动



- 1 你知道如何提高乒乓球、羽毛球、网球运动的实战能力吗?
- 2 你知道如何调节乒乓球、羽毛球、网球运动比赛中的心理问题吗?
- 3 你知道如何通过乒乓球、羽毛球、网球运动培养沉着冷静、自信果敢和尊重他人的品德吗?

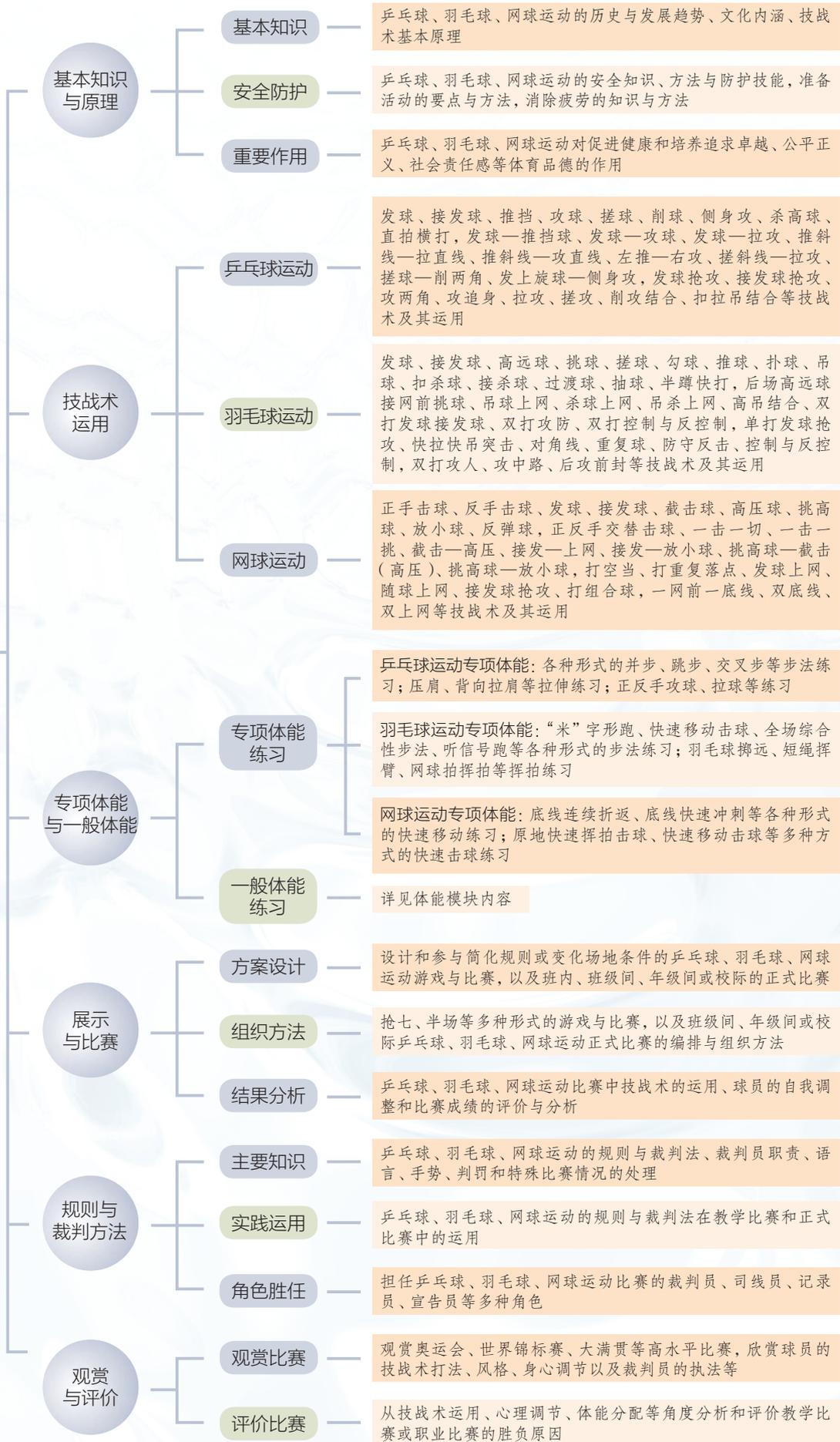


开学了，同寝室的三名高一同学在一起讨论如何选择自己感兴趣的运动专项。张同学说：“我想选乒乓球，乒乓球是我国的国球，多年来世界大赛的冠军几乎都是中国人，我也想感受一下国球的魅力。”李同学说：“我经常和同学一起打羽毛球，动作非常灵敏，这就是练习羽毛球的好处，所以，我还想继续练羽毛球。”王同学说：“网球运动员举止优雅、风度翩翩，我想通过网球学练提升自身气质。”三位同学最后都如愿选择了自己喜欢的运动项目，希望他们在今后的学练中收获满满。



乒乓球、羽毛球、网球运动

知识结构导图



》》 一、乒乓球、羽毛球、网球运动的特点与价值

（一）节奏多变的活动使你身强体健

乒乓球、羽毛球、网球运动具有击球节奏多变、攻防转换迅速等特点。例如，乒乓球比赛中左推右攻时的快速衔接，羽毛球比赛中拉吊突击时的迅速突然，网球比赛中发球上网时的迅捷果敢，可以使你体验到乒乓球、羽毛球、网球运动的快速多变。因此，参与乒乓球、羽毛球、网球运动或比赛既能发展力量、速度、心肺耐力、灵敏性、柔韧性等一般体能，还能促进专项体能的提升，使你体魄强健。



羽毛球比赛中的节奏变化

（二）斗智斗勇的较量令你足智多谋

乒乓球、羽毛球、网球比赛中，选手间不断地揣摩与试探、各种技战术不断变换等、斗智斗勇的场景总能令你意犹未尽。例如，乒乓球比赛中组合技术动作的娴熟运用令你目不暇接；羽毛球比赛中网前出其不意的勾对角让你防不胜防；网球比赛中打空当后的网前放小球令大家啧啧称赞。诸如此类你来我往的猜测、琢磨与尝试，尽显攻防智慧。



乒乓球比赛中的斗智斗勇

（三）实战磨炼的过程助你不断成长

乒乓球、羽毛球、网球比赛中，面对不同的状况，多数情况下需要选手进行自我调整与应对。例如，当比分领先时，不能太急于求胜，而应冷静地关注每一个回合、注重每一个球的处理；当比分落后时，你需要冷静分析比分落后的原因，并作出有针对性的改变；当比分胶着时，你需要更多耐心，用自己最擅长的打法沉着应对。在比赛实战中，自主调整、技战术选择和体能分配的过程，既能磨炼你的意志，又能促使你不断成长。



网球比赛中的自我激励

二、如何提高乒乓球实战能力

乒乓球运动是集竞技、健身、娱乐、益智于一身的体育项目，被誉为我国的“国球”，有着广泛的群众基础，深受大家的喜爱。高水平乒乓球选手所具备的高超技艺、精巧战术和实战素养都是刻苦学练的成果。我们只有通过勤学苦练，掌握乒乓球基本技战术，增强心理素质和临场应变能力，才能不断提高乒乓球实战能力和竞技水平。

(一) 如何发球抢攻

1. 磨炼发球本领

发球是争取比赛主动权的第一步。有攻击力的发球一般具有球速快、旋转强、线路多变、落点精准等特点，高质量发球后的抢攻是比赛中重要的得分手段。

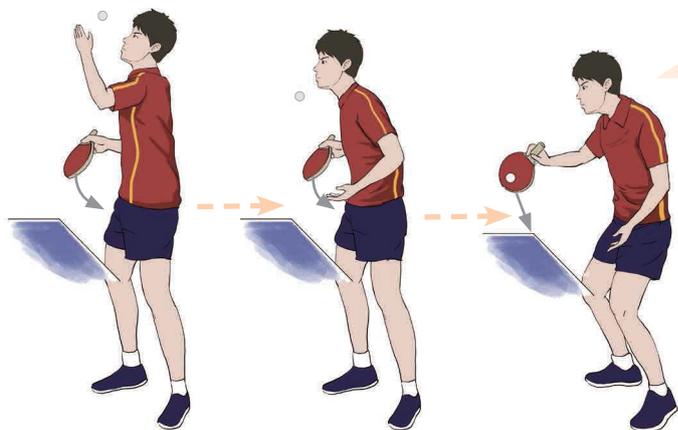
左脚稍靠前，向后上引拍
向左下挥拍，触球后中部
瞬间快转腕，左上摩擦球

运用时机 可与攻球相衔接，也可与侧下旋球配合使用，利用发球的旋转、角度和线路的变化干扰对方、实施抢攻。



正手发左侧上旋球 → 代表挥拍动作轨迹(下同)

抛球高适度，向后上引拍
向左下挥拍，触球后中部
瞬间快发力，左下摩擦球

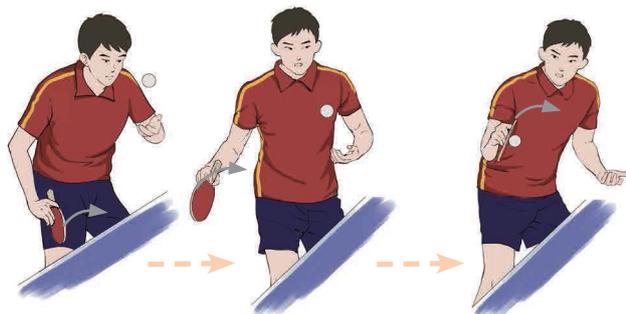


正手发左侧下旋球

运用时机 可与发侧上旋球、发旋转与不旋转球配合来迷惑对方，也可与拉攻组合成进攻套路。

运用时机 一般用来偷袭对方正、反手位，既能干扰对方、限制其进攻，又能攻其薄弱环节、主动得分。

左脚稍靠前，侧下方引拍
拍形前压挥，向左上击球
撞击中上部，快速弹击球



正手发平击球

2. 提高发球质量

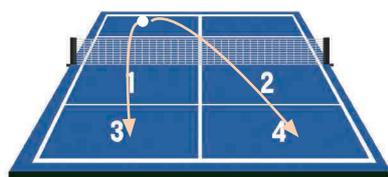
高质量的发球，动作隐蔽、快速突然、变幻莫测，容易致使对方判断错误而造成动作失误，以发球打破对方战术意图，从而获得进攻优势。

发球争取主动的方法及其产生的效应

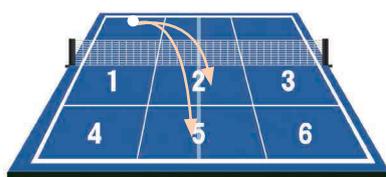
发球类型	产生的效应
发速度较快的球	球速较快，使对方看不清旋转，来不及判断、思考和应对
发旋转较强的球	加强球的旋转，使对方有侧向偏移，增加回击球的难度
发刚好过网的球	发短球时，球的反弹较低，可以削减对方回击球的威力
发富于变化的球	发球多变，使对方产生迷惑，难以适应你的发球

3. 增强发球威力

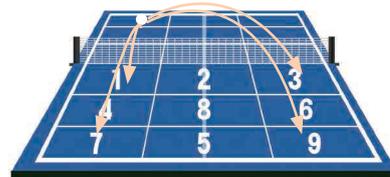
选择对方难以回击球的区域，练习向该区域发球，提高发球到位率和成功率，逐步增强发球的精确性和攻击力，以有效实现自己的技战术意图。



向3、4号区域发球



向2、5号区域发球



向1、3、7、9号区域发球



乒乓球运动发球的要点

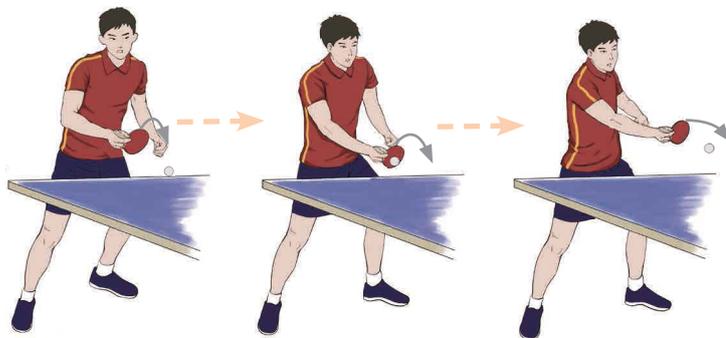
1. 观察对方站位和姿态，分析对手的眼神和心态。
2. 抛球高度适宜，触球时间适度，摩擦球部位准确。
3. 全身协调发力，手腕灵活转动，球拍角度多变。
4. 发球灵活隐蔽，假动作自然逼真，用力轻重精准。
5. 长球与短球相交替、旋转与不旋转球相结合，速度、角度、线路、落点灵活多变。

（二）如何推挡有力

1. 学练推挡技术

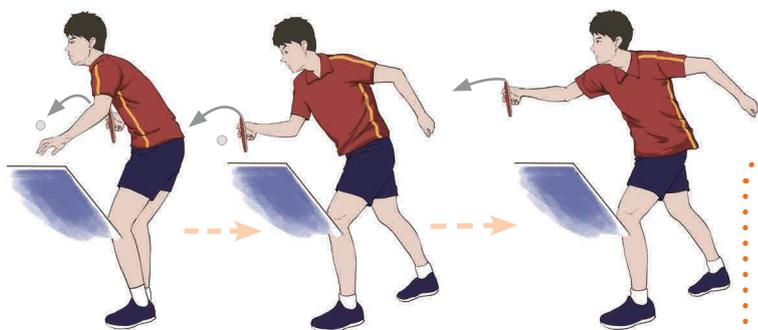
推挡球是直拍快攻打法的基本动作技术，它击球快速有力、稳定有效，能推压两角、袭击空当，并具有较强的回击力和攻击力，是积极防御和辅助进攻的有效手段。

迎球上升期，短促快发力
伸臂腕外展，转压快推球
击球中上部，顺势前伸臂



反手快推

运用时机 当对方采用急球、上旋球攻击时，可利用反手快推进行防守，也可利用快推落点的变化限制对手，实现抢攻。



反手加力推

来球上升期，全身齐发力
伸臂转压拍，迎球上中击
加速前伸臂，控制球方向

运用时机 当对方采用急球、上旋球或者旋转不强的下旋球时，可使用反手加力推击，也可与减力推配合运用，压制对方攻势。

2. 提升推挡技巧

推挡球是简练实用、还击有力的好方法，也是主动相持、创造战机的好手段，熟练掌握多种推挡方法，犹如获得牵制对手、赢得主动的有力武器。

常用推挡球的特点和运用时机

名称	特点	运用时机
快推	触球速度快，落点灵活变化	常用于应对对方急球、上旋球攻击，防守相持，以及直拍反手位进攻
加力推	回球力量大，球速快，能压制对方攻势	常用于推击对方急球、上旋球，可迫使对方离台后退而陷入被动，争得主动权
减力推	回球力量较轻，弧线低，落点短	对方离台较远时，可调动对方前后奔跑而取得主动权
推下旋	回球下旋，弧线较低，落点较长，球下沉快	在上旋推挡中，突然改变拍形推下旋，能在一定程度上造成对方回球困难或失误

3. 增强推挡实效

练就快速、稳健且有力的推挡技术，再结合推挡线路和落点的变化，主动推击对方反手位或薄弱环节，可以争取进攻的主动权。

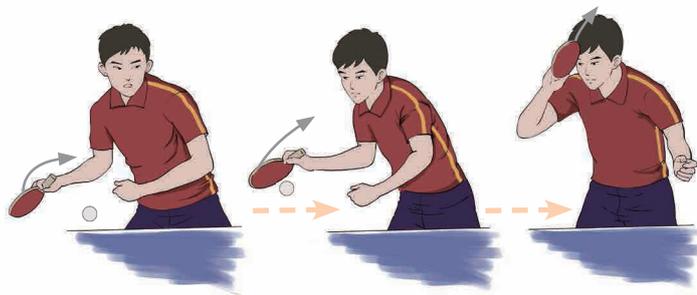
(三) 如何强攻制胜

1. 发展攻球技能

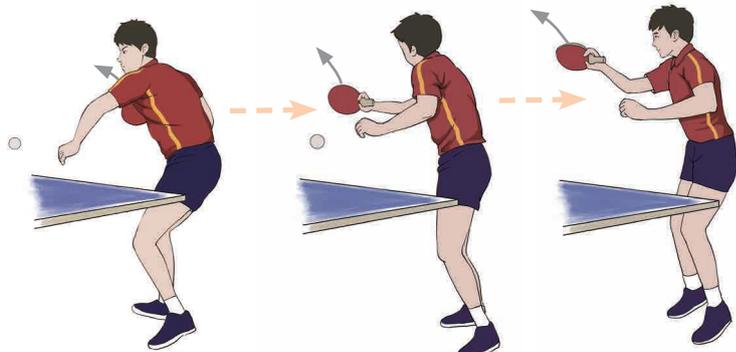
攻球是压制对方、主动得分的主要手段之一。充分发挥近台攻球的速度、力量等优势，是实战中的制胜法宝。掌握和应用好攻球技术，提高攻球的成功率，可以有效增强实战能力。

左脚靠前方，前臂向外展
来球上升期，迎球收前臂
向左上挥拍，击球中上部

运用时机 常用于还击发球、推挡球和一般的上旋球等，通过线路、落点的变化寻找进攻机会。



正手攻球



正手拉攻

向后下引拍，挥臂转压拍
球过高点期，发力快提拉
摩擦后中部，顺势前上摆

运用时机 一般在应对搓球、削球，或回接正手位出台的下旋球和低平球时，可直接提拉攻击得分，也可为扣杀做准备。

后下方引拍，来球细判断
全身齐发力，挥拍猛扣压
击球中上部，向前顺势摆

运用时机 出现机会球或半高球时实施扣杀，实现一击绝杀效果。



正手扣杀



人生能有几回搏，此时不搏何时搏。

——容国团(中国第一位乒乓球世界冠军)

2. 增强攻球能力

攻球是争取主动、克敌制胜的重要方法，提高攻球的成功率和实效性十分必要。攻球技术多种多样，类型复杂多变，熟练掌握多种攻球方法可以获得更多主动权和获胜机会。

常用攻球技术的特点和运用时机

名称	特点	运用时机
正手攻球	动作小，击球快，借力打力	常用于相持对攻，可利用力量和落点的多变调动对手、伺机进攻
反手攻球	动作小，球速快，攻击性强	常用于弥补反手位不足，可扩大主动进攻范围，是两面攻选手最常用的方法
正手拉攻	动作小，球速快，有一定旋转前冲，线路灵活	常用于对付搓球、下旋球和出台球，结合力量轻重、旋转变化的突击抢杀
正手扣杀	动作幅度大，力量大，球速快，攻击性强	常在获得主动和优势以及对方回高球时，及时扣杀得分
正手快带	球速快，弧线低，落点灵活，借力打力	常用于减弱对方攻击，改变对攻节奏以及对付弧圈球时，能达到化被动为主动的效果

3. 练就犀利强攻

预设好进攻和防守的组合套路，把握发球后的第三板、第五板，寻求强攻绝杀机会；利用接发球后的第二板进行过渡，第四板寻求进攻机会。加强攻防技术的综合应用，犀利攻防、抢杀得分。



直拍横打是 20 世纪 80~90 年代出现的一项直拍快攻技术，它有效发挥了直拍正反两面的攻击力，完善了直拍打法反手位技术，丰富了直拍快攻型打法的球路和进攻点，使得直拍打法“变活死角、两面开弓”，现已成为突击快攻、精巧取胜的重要手段。那么，直拍横打技术有哪些特点呢？它经常与哪些技术组合在一起使用呢？快与同伴一起寻找答案吧！

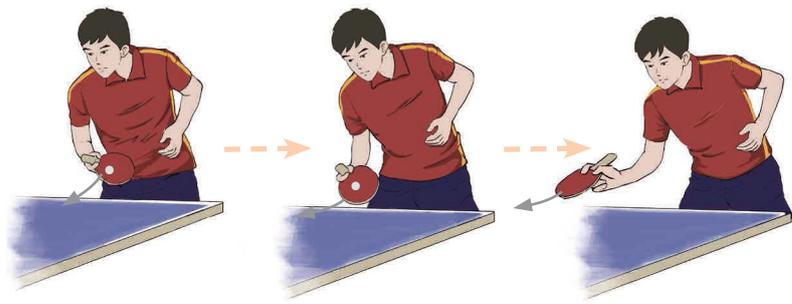
（四）如何搓球破防

1. 提高搓球能力

搓球是近台和台内应对下旋球并进行防守反击的一种基本方法，具有动作稳健、弧线低平、旋转多样和落点灵活等特点。例如，你可以有效利用搓球力度、旋转和落点的变化还击对手、控制局面，从而赢得主动权，创造搓中突击的机会。

右脚稍靠前，引拍胸腹间迎球好借力，摩擦中下部向前下方搓，顺势再前摆

运用时机 常用于接下旋球或削过来的下旋球。如果与快搓等结合，可打乱对方节奏，赢得进攻机会。



反手慢搓球

2. 选择搓球方式

搓球种类较多，主要包括慢搓球、快搓球、搓长短球、搓转与不转球等技术，积极学练多种搓球技术，不仅能丰富搓球方式，还能提高还击球技巧。

不同搓球技术的发力方式和运用时机

种类	发力方式	运用时机
慢搓球	前臂带动手腕向前下方用力推切摩擦球	多用于接发球、削过来的下旋球或侧旋球，通过相持寻找进攻机会
快搓球	前臂向前下方用力摩擦球	多用于接发球、削过来的近网下旋球，通过缩短时间、改变节奏制造机会
搓加转球	前臂和手腕一同向前下方用力摆切摩擦球	用相似的手法搓出转与不转两种回击球，可以迷惑对手、创造机会
搓不转球	用拍的上部或中部将球托过网	

3. 增强搓攻实效

将搓球与攻球组合运用，形成搓攻战术，展示出搓球稳健、低平和多变的特点，通过搓球相持、攻球过渡，能为有效地实施抢杀创造机会。

（五）如何削中反击

1. 掌握削球方式

削球是削攻型打法的一项重要技术，具有动作幅度较大、击球点低、弧线较长、球速较慢、旋转较强等特点。实战中运用削球时，一般采用稳健的回球、旋转的不同和落点的变化，导致对方回球质量差或直接造成失误，从而抓住弱点、把握战机、防反突击。

向左上引拍，拍面向内旋
腰带臂发力，拍右前下挥
切削中下部，顺势右下摆

运用时机 一般用来回击上旋球、强攻球和拉攻球等，也可以利用削球回击时旋转、落点的变化来调动对手，增加对方回球难度，为反攻创造条件。



反手削球

2. 发挥削球威力

削球技术一般包括远台削球、中台削球，以及削近网短球、突击球、追身球等。它既是一项威胁性较大的防守技术，也是一种不易对付的进攻技术，运用好削球技术及其组合套路，能有效限制对方攻势、创造反击机会。

常见削球技术特点和运用时机

种类	特点	运用时机
远台削球	具有离台较远、动作较大、击球点低、弧线较长、球速较慢等特点	主要用于削对方旋转较强的球，以较强的旋转回应或采用旋转的变化来回击对方
中台削球	具有离台较近、动作较小、击球点较低、弧线较低、回球速度较快等特点	主要用于削对方旋转较弱的球，以落点变化、逼角长球来调动对方，增加其回球难度
削突击球	具有借力还击、动作幅度小、出球速度快、突然性强、力量较重等特点	主要用于突然性的袭击，增大对方回球难度，能有效减缓和控制对方连续进攻
削追身球	具有判断准确、出手及时、动作快捷、落点灵活等特点	主要用于紧追身体的球，使对方因身体阻碍，来不及移动让位而影响技术发挥

3. 利用削球突击

比赛中，可以利用削球用力轻重、角度变化，增强防守中的相持能力；通过削球与攻球结合，把握削中过渡和突击时机，创造防中抢攻、防反制胜的局面。

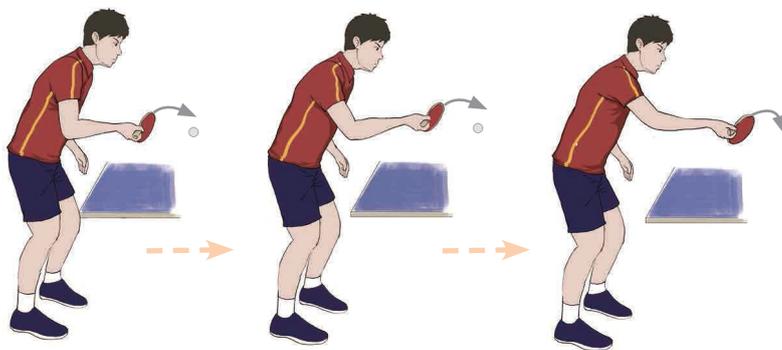
（六）如何接发球争先

1. 提高接发球技巧

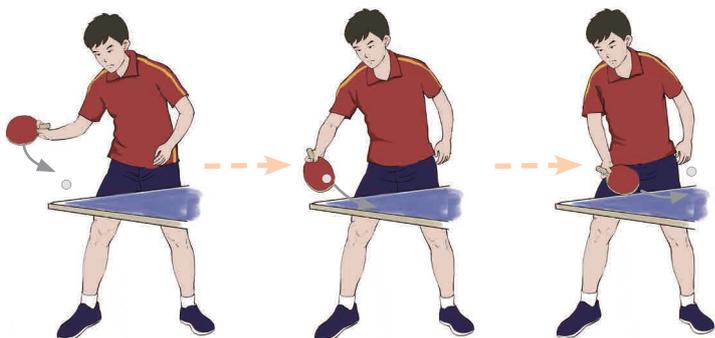
接发球是乒乓球比赛中难度最大的技术环节，一般有推接、搓接、提拉接、削接等方法。对方发球千变万化，接发球必须沉着冷静、顺势而为，只有快速反应、准确接球，才能应对自如、化险为夷，为自己创造相持局面或抢攻机会。

引拍胸腹间，拍面稍前倾
迎球快伸臂，转腕压拍推
击球中上部，顺势再前伸

运用时机 一般用于接急球和上旋球等，可采用快推、加力推或减力推等控制回球的速度、角度和线路。



反手推接球



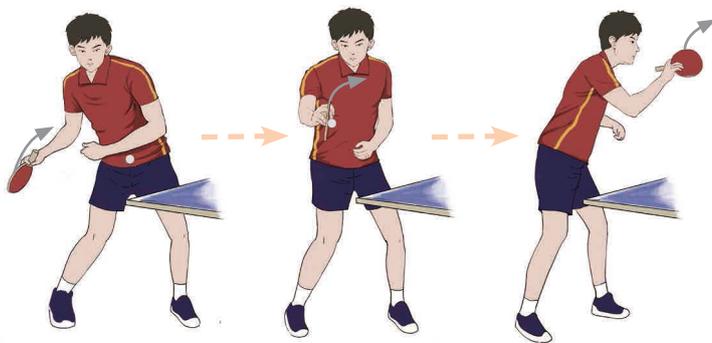
正手搓接球

引拍体右侧，拍面向后仰
迎球急摆拍，向前下搓切
摩擦中下部，顺势左前摆

运用时机 一般用于接短球和下旋球等，搓接摆短能限制对方进攻，再与搓长球相结合，增强接球变化和突然性。

右下侧引拍，拍面略前倾
全力迎击球，挥拍左上提
摩擦中上部，顺势前上摆

运用时机 一般用来应对下旋球、出台长球等，可采用拉球弧线与落点的变化来压制对手。



正手提拉接球

2. 化解接发球被动

接发球时，既要冷静识别、准确判断，也要果断应对、机智接球。同时，应积极通过接发球来限制对方发球抢攻，化被动为主动，化劣势为优势。

结合自身特点选位站好，稳定情绪，树立信心，沉着应对

全神贯注，仔细观察对方发球动作细节和触球一刹那的手法

强化盯球意识，预判球的旋转、路线和可能的落点



接发球

运用多种技术机智接球，提高接球的成功率和技巧性

结合临场情况运用策略，灵巧回击，尽力调节来球的力量和旋转

利用精准的、高质量的回击球，努力破坏对方发球抢攻机会

3. 力争接发球抢攻

发挥接发球的主动性和灵巧性，根据自己的技术特点和战术部署，通过变换球速、调节旋转，使回球长短结合、线路多变，努力抢得先机、顺势突击、乘隙捣虚。



乒乓球运动专项体能练习

1. 发展专项力量可采用负重做正手攻、反手攻、正手拉球等击球练习，负重进行左右滑步、交叉步、小跳步等步法移动练习。
2. 发展专项速度可采用各种动作技术的快速挥拍练习、左右摆速练习及多球练习等。
3. 发展专项耐力可采用单步、并步、跳步、交叉步等步法练习，定时徒手练习、负重挥拍练习、单手触摸球台端线练习等。
4. 发展专项灵敏性可采用多球攻球练习、对发球机攻球练习、连续变换落点的攻球练习等。
5. 发展专项柔韧性可采用压肩、背向拉肩练习，体前屈拉伸、转体拉伸练习及压腿、劈腿练习等。

1. 利用“接龙”提升击球稳定性

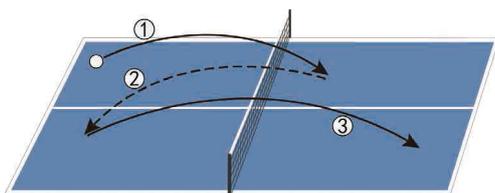
(1) 分两组，每组 2~4 人在球台两端站立，依次向球台对面击球，击球过网后迅速跑到对面排后等待，连续击球循环接龙。

(2) 可通过改变击球方式、击球速度及击球节奏增加练习的难度。

2. 利用发球趋势抢攻绝杀

(1) 本方发短下旋球至对方右半台近网处，对方将球搓至本方右半台，本方正手拉攻对方左半台。

(2) 体验发侧下旋球和拉攻配合，提高发球进攻套路练习效果，发挥“前三板”的杀伤力。

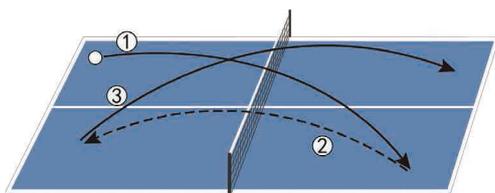


利用发球趋势抢攻绝杀

3. 提升左推右攻效应

(1) 本方反手加力推球至对方左半台，对方加力推球至本方右半台，本方正手攻打对方右半台。

(2) 分析推挡与攻球应用效果，强化左推右攻的攻防意识，提升左推右攻效应。

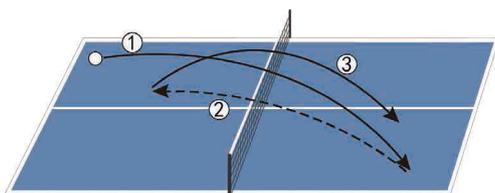


提升左推右攻效应

4. 增强连续搓球能力

(1) 本方搓斜线至对方左半台，对方搓斜线至本方左半台，本方再搓斜线，力争多次不掉球。

(2) 反复进行搓球练习，不断提高对搓球力度和角度的控制能力，增强连续搓球能力。

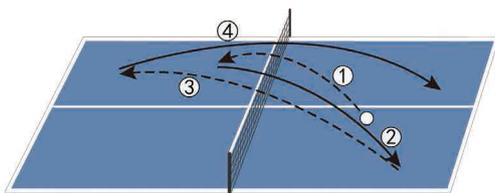


增强连续搓球能力

5. 利用接发球机会伺机反击

(1) 对方发短下旋球至本方左半台近网处，本方搓长球至对方左半台，对方搓长球至本方左半台，本方迅速侧身拉直线球。

(2) 利用搓长短球调动对方，强化接发球抢攻的实战能力；探究设计组合练习方法，丰富接发球抢攻战术形式。



利用接发球机会伺机反击

三、如何提高羽毛球实战能力

羽毛球运动具有“快、狠、准、活、变”的技战术特点，深受高中生的喜爱。羽毛球实战能力的提升既需要熟练掌握各项动作技术与战术，又需要具备充沛的体能、良好的心理素质、灵活的应变能力以及与同伴之间默契的配合。

（一）如何有效发球

1. 选择发球方式

发球入界是发球的首要任务，主动变换发球方式是提升发球威力的关键。发球一般分为正手发球和反手发球，正手发球可采用发高远球、平高球、平快球、网前球；反手发球一般只发平高球、平快球和网前球。

不同发球方式的特点和运用时机

发球方式	特点	运用时机
发高远球	接发球员难以实施威胁性很大的杀球，为本方第二拍的组织进攻创造机会	为了迫使对方退至底线击球，控制对方后场，常在单打比赛中使用
发平高球	减少手腕向上发力，增加向前推击动作，球的弧度比高远球稍低，球速稍快	“欺骗性”很强，偶尔使用可以快速改变发球节奏，效果非常好
发平快球	手腕向上发力，增加向前闪击动作，球的弧度比网前球高，球速比网前球快	当接发球方准备不充分时，发挥快速和突变的能力，迫使对方出现失误
发网前球	最佳落点在前发球线与中线构成的场角或者双打边线与前发球线构成的远角内	先发制人，以攻为主，抑制对方后场进攻，多用于双打



常见的羽毛球运动发球违例

比赛前，双方采用挑边的规则决定发球方和场区。常见的发球违例有：

1. 发球过手：在发球击球的瞬间，整个拍框未明显低于握拍手部。
2. 发球过腰：发球时击球点超过发球队员腰的高度或超过地面 1.15 米。
3. 发球踩线：在发球击球的瞬间，发球员的任何一脚触及发球区的任一界线或站在发球区外发球。
4. 发球动脚：在发球时间内，发球员双脚离地或移动。
5. 发球过短：发出的球落在球网与前发球线之间。
6. 发球出界：发出的球落在边线、单打底线或双打发球线以外。

2. 掌握发球技巧

发球是得分的开始，高质量的发球往往能赢得进攻的主动权，无论是什么方式的发球，都应力求做到意图明确。发球后，要迅速做好接球准备，并通过反复练习提高发球的稳定性与隐蔽性。



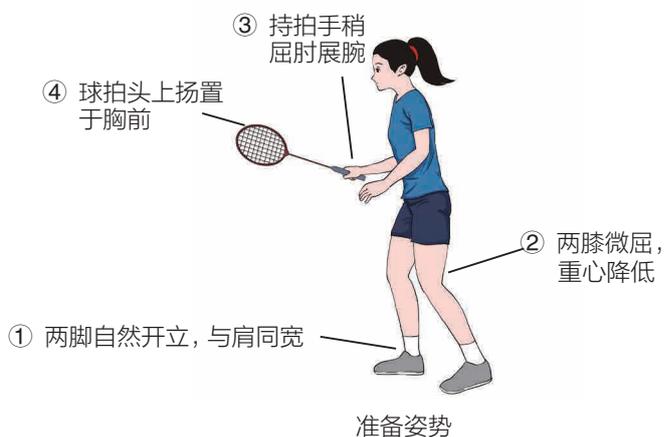
3. 提高发球威力

根据自身的技术特点、对手的站位及习惯动作，采用灵活多变的发球方式控制发球落点。可通过高质量的发球实施发球抢攻战术，从而占据主动。从发球的第一拍起，迫使对方出高球，限制进攻，运用杀球和吊球攻击对方的弱点或空当；提高预判能力，进行前三拍抢攻与控反控。不同节奏的发球技术多用于应对防守技能和应变能力较差的对手，或在比赛的关键时刻使用。

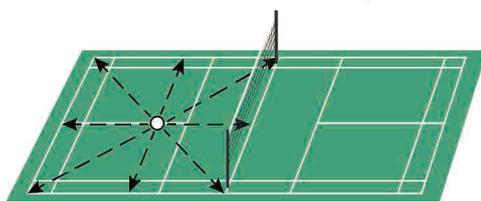
(二) 如何有效接发球

1. 良好的准备姿势

羽毛球速度快，线路变化多，场上有效的移动尤为重要。良好的接发球始于正确的准备姿势和“米”字形移动步法。准备姿势的目的是确保快速起动和更好的移动，每次击球后要迅速回到中心位置，从最短的位置起动迎接来球。准备姿势做到判断准确、掌握主动权，不失重心、不造成二次起动。



前场步法：并步、跨步、垫步、交叉步
两侧步法：并步、垫步、跨步、蹬转
后场步法：转体侧身后退，交叉步、并步+跨步、并步+蹬跳步



“米”字形移动步法

运用时机 当每拍击球结束后，等待下一拍回球时，作为起动步之前与回动步之后的准备动作。

2. 稳定的接球方式

接发球注重步法与手法的有机结合，步法到位的同时注意击球的准确性。头顶击高远球时，注意侧身到位，击球点尽量靠前；击平高球时，注意掌握击球的力量和球飞行的弧度，高度以不被对方拦截为准。由于挑球的飞行时间较长，球员有足够多的时间回位，是防守的主要手段。可以采用不同的接发球方式让对方处于被动状态，尽可能以控网前球或平推平快球压制后场。

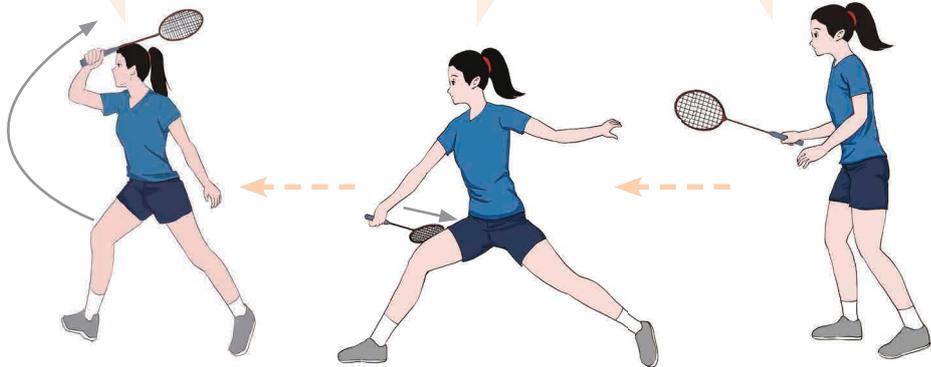


运用时机 根据对手发球高度迅速移动到位并做好准备，选择正手击高远球、头顶击高远球或正手击平高球进行回击。

向前上方挥拍
减速,收拍复
位成放松姿势

右侧下方引拍,随着
惯性跟进一步成弓箭
步,手腕伸直,在右侧
下方击球托底部

面对网前、右脚
在前、微屈膝



正手挑球

运用时机 面对低于网高的击球点时,将球从前场或中场以较高的弧线击到对方后场。

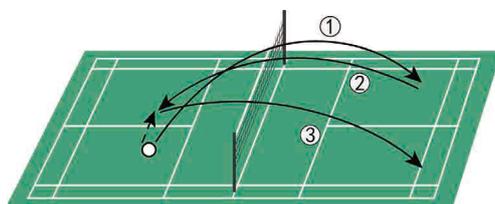
3. 清晰的接球策略

(1) 打两底线高远球

面对步法移动较慢、灵活性和体力较差、技术不全面对手时,可以使用高远球打对方两角底线,把对手紧逼在底线两角来回移动击球。充分调动对手,迫使其回击质量不高,抓住有利时机进行反击,掌握比赛的主动权。

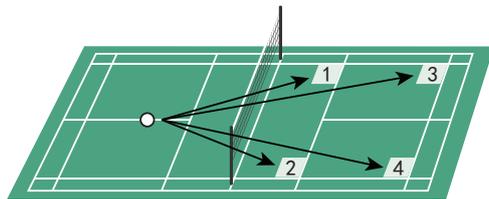
(2) 打四方球

根据对手的站位、回球,先以快速的平高球、吊球、劈吊球和网前搓、推、勾球,准确地将球的落点控制在对方场区四个角落。击球的速度要快,角度要大,落点要准,迫使对方来回奔跑。当对方来不及回中心位置或失去身体平衡时,抓住时机击空当,突击得分。



→ 球的飞行路线,--→ 人的移动路线(下同)

打两底线高远球



打四方球



羽毛球比赛是与对手比速度、拼体力、斗智慧的过程。学会用头脑打球,你才有可能成为一个真正的“羽林高手”。请你思考:如何根据预判,用不同的步法快速移动到合理的击球位置?不同击球方式的击球点在哪里?发力时间如何与击球点配合,击球瞬间是否为最快的挥拍速度?击球结束后应该如何做,才能使自己有效应对复杂的实战情境?

(三) 如何主动进攻

1. 争取一“杀”制敌

杀球是一种极具威力的中、后场进攻性击球方法，具有力量大、球速快等特点。由于杀球后身体惯性较大，一旦对方接住并用网前小球回击，你会因为来不及回位而变得被动，所以要把握机会，抢网高点得分。根据不同的位置运用正手杀球、反手杀球、头顶杀球，通过加快速度、加大力量、改变线路、近身找人等方法，在时间和空间上控制场上的进攻态势。



2. 伺机吊球得分

可以采用吊球的方式把对方击来的后场高远球还击到网前，一前一后调动对方跑动。通常与高球、杀球结合使用，为本方寻找突击进攻的机会。一般先学正手吊球技术，再学头顶吊球与反手吊球技术。



羽毛球运动杀球辅助练习方法

1. 提高挥拍动作质量：击打悬吊的羽毛球，检查挥拍动作、击球点、接触面。
2. 提高杀球动作力量：发球至后场头顶上方，用正手（头顶）杀直线（斜线）球。
3. 提高移动杀球能力：发球至两点，移动杀直线（斜线），完成后立即回中心位置。
4. 提高路线变化能力：发球至后场重复落点，正手（头顶）杀直线和斜线。
5. 提高杀球运用能力：不固定线路一杀一挑。

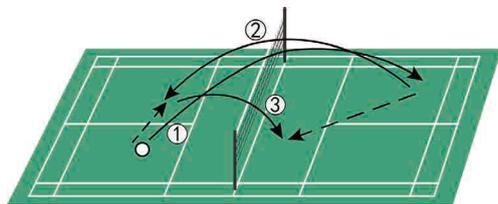
不同吊球方式的特点和运用时机

常用吊球方式	特点	运用时机
轻吊球	球的飞行速度相对较慢, 击球落点比较贴网	本方充分做好移动的前提下, 主动控网, 在对手前后移动能力较弱且需要长距离调动对方时采用
劈吊球	球速相对较快, 与杀球动作技术一致性强	观察到对方有抢网意图并有底线回球路线的情况下, 平推过对方头顶至底线区域
假动作吊球	击球前期动作与杀球动作极为相似, 击球瞬间突然变化为轻吊球	具有很大的“欺骗性”, 在有比较充裕的击球时间和对节奏时机的把握能力时采用

3. 活用组合战术

(1) 压后吊前

对于后场还击能力较差、后退步法较慢以及击球后急于上网的对手, 采用后场高远球和平高球、网前推球和挑球等技术, 重复压对方后场两角, 迫使对方后退击球。然后伺机采用吊球、搓球、勾对角线等技术攻击对方空当, 争取主动得分。



压后吊前

(2) 控制网前抢点突击

根据对手的回球, 在相持过程中利用重复球主动抢先放网, 或迫使对方先放网再重复放网, 凭借良好的网前手法, 使球的高度尽量贴网而过, 角度尽量拉开, 造成对方网前直接失误, 或抓住其被动击球的有利时机进行中后场的杀、劈、吊和网前的扑球得分。



羽毛球运动专项体能练习

1. 发展控拍控球能力: 持拍绕“8”字、羽毛球掷远、短绳挥臂、网球拍挥拍。
2. 发展快速移动能力: “米”字形跑、左右两侧移动摸线、杀上网步法。
3. 发展快速击球能力: 原地快速挥拍、对墙击球、快速移动击球。
4. 发展灵敏反应能力: 听信号起跑、双摇跳绳、原地跳转 180 度或 360 度。
5. 发展持久作战能力: 全场综合性步法、10 分钟定时跑、变速跑。

（四）如何以巧取胜

1. 掌握网前击球方法

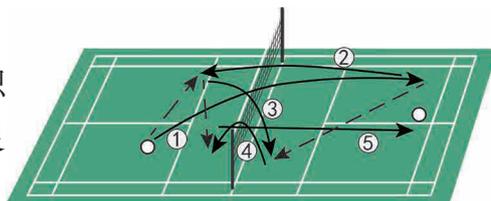
在连续大力扣杀和相持阶段没有结果的情况下，突然采取网前球应声而下，可以令对手陷入困境。网前击球首先要判断对方站位，松握球拍，根据击球点与球网的远近、高低关系，精确调整击球拍面，控制击球力量，同时注意击球后的缓冲动作。

常用网前击球方式的特点和运用时机

常用网前击球方式	特点	运用时机
搓球	搓球造成强烈的旋转，对方难以捕捉击球时机和击球部位，要求回球近网	在本方充分做好移动的前提下，主动控网，迫使对方挑后场高球或回球质量差
推球	出手点靠前，动作小，隐蔽性强，球速较快，弧度较平	观察到对方有抢网意图，并有底线回球路线的情况下，平推过对方头顶至底线区域
勾球	突然使来球改变飞行路线，增大对方移动和还击的难度，动作小、变化快	用来应对身体转动不够灵活的球员，主动与被动情况下均可运用
扑球	提前预判起动，出手快，动作幅度小，手腕发力强	对方回球落于网前、明显高于网带且需提前作出预判而抢攻的情况

2. 增强网前击球实效

通过勾对角网前球调动对方大角度移动击球，积极防守、伺机进攻。结合挡直线网前球，由守转攻，灵活多变、出奇制胜。



勾对角结合挡直线网前球



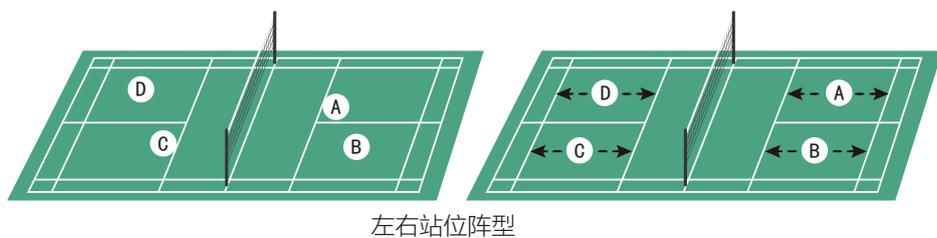
羽毛球运动比赛中的心理调整

1. 比分领先时：不能放松警惕，坚持使用有效的技战术，保持领先优势，一鼓作气赢得比赛胜利。
2. 比分相持时：思想上要坚持，战术上考虑作适当变化，“稳”字当头，严防主动失误。在调动对手以及反控制中，如有机会球出现则要大胆出击。
3. 比分落后时：不能气馁或丧失斗志，哪怕只有百分之一获胜的希望，也要尽百分之百的努力去争取。

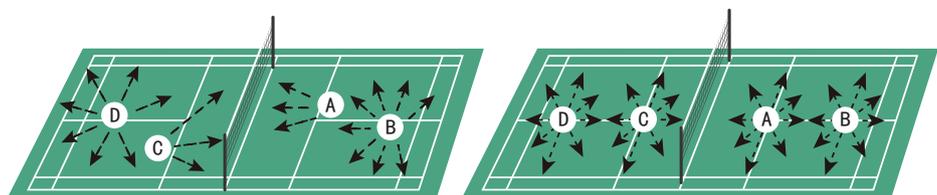
（五）如何提高双打比赛能力

1. 明确站位与职责

双打比赛的场上站位在很大程度上决定了你和搭档的击球类型与效果。分工明确，管理好自己负责的区域和路线，就是对同伴最大的支持和最好的配合。“发小球前后站，接发左右站”是双打发球的一般原则。当比赛进入防守状态时，队员立即转换成左右站位阵型；当比赛处于进攻状态时，队员转换成前后站位阵型。双打比赛中的相互轮转、相互补位充满了无限魅力。



左右站位阵型



前后站位阵型

运用时机 为了更容易回击对方向下的扣杀击球，一般把防守较弱的队员置于靠边线一侧，较强的队员负责 2/3 防守面积。

运用时机 在我方成进攻态势下，前场队员做封网，后场队员做底线下压进攻。

2. 提高配合能力

双打比赛中要充分发挥两个队员的特长，站位在前的同伴引领本方的基本跑位，两人都要有补位的“双打意识”。混合双打中，一般女选手站前场负责封住网前小球，男选手负责中后场的大范围区域。

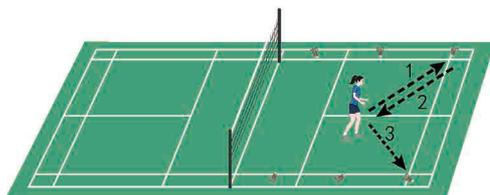
双打战术的特点和运用时机

双打战术	特点	运用时机
攻人	针对防守较弱的队员击打，可以伺机偷袭空当或攻其站位不稳，避其所长，攻其所短	在我方主动进攻的情形下，连续针对防守较弱的队员进行“二打一”
攻中路	当对方前后站位时，将球击到中场两侧边线处；当对方左右站位时，利用杀球、吊球等技术攻击对方的中路	将球击到对方两名队员站位之间的空当时，造成对方争抢或漏接球等错误
后攻前封	后场下压进攻、前场封网控网，整个进攻连贯且有变化节奏，使对手防不胜防	后场队员接高球时，应果断杀球或吊网前球，此时前场队员积极封网，迫使对方被动挑高球，创造封网扑杀机会

1. 快速移动步法练习

练习者在图中 6 点分别以前、中、后场的组合顺序摆放多个羽毛球，利用全场步法到达每一个点位并推倒一个球，可规定次数或计时练习。练习时要注意：

- (1) 同伴指挥路线。
- (2) 两边移动拨倒羽毛球。
- (3) 4 点移动挥拍。
- (4) 在规定次数内计算时间或在规定的时间内计算次数。

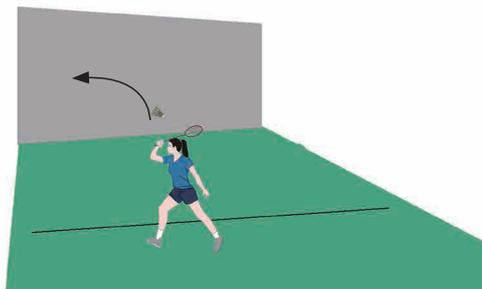


快速移动步法练习

2. 30 秒快速对墙击球练习

练习者站在距墙 2 米的线后位置，手持 3 个球。一人发令，另一人连续运用下述击球方式对墙进行 30 秒击球练习，球落地则换下一球。发令者记录击球次数以及监督击球方式，相互轮换。

- (1) 固定正拍下(上)手击球。
- (2) 固定反拍下(上)手击球。
- (3) 正拍反拍交替下(上)手击球。
- (4) 从击打墙过渡到抽墙，增加练习难度。

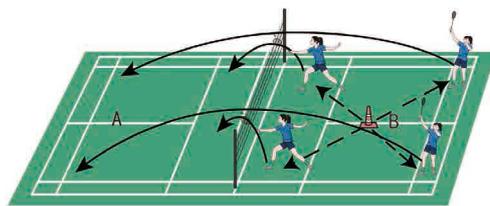


30 秒快速对墙击球练习

3. 交替发球和接发球练习

练习者两人一组，A 向 B 正手网前、反手网前、正手后场、反手后场 4 个点随机抛或发高远球和网前球，B 接球时根据来球的路线、力量和高度灵活采用多种方式击球，交替练习。练习时要注意：

- (1) 由单球过渡到多球，加快给球速度。
- (2) 给球位置更靠近球网、边线或底线。
- (3) 每次击球后从中心位置的标志物后面绕过。
- (4) 击高远球要高而远，吊球要贴网而过。



交替发球和接发球练习

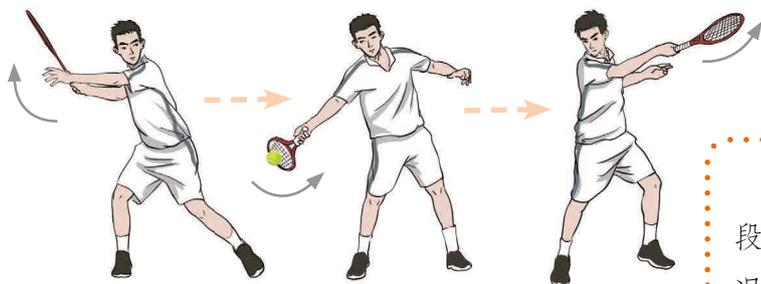
四、如何提高网球实战能力

熟练掌握发球、接发球和其他各种击球技能只是网球实战能力提升的基础，学会将各种技能有效地运用于实战情境才是关键。此外，良好的体能储备、情绪调控和默契配合等能力对于网球实战能力的提高同样必不可少。

（一）如何确立底线优势

1. 选择击球方式

网球常见的击球方式主要包括正、反手击上旋球、平击球和下旋球，不同击球方式的运用时机不同，动作要点也有差异。面对场上多变的情境，要主动观察、善于分析，选择合适的击球方式进行有效攻防。一般情况下，合适的击球方式往往能给对方的回球制造困难，甚至会迅速转变攻防态势，变被动为主动。

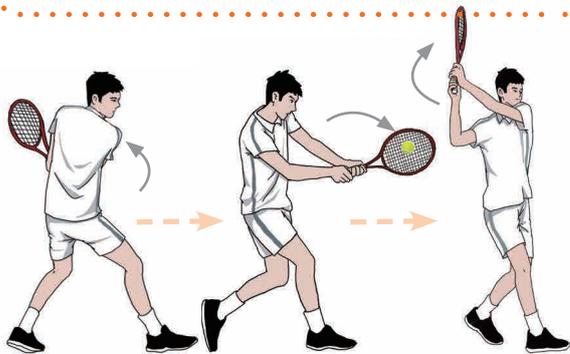


正手上旋球 → 挥拍动作轨迹(下同)

右后方转体引拍，自后下方向前上方击球的中上部，拍头明显低于来球，击球时增加拍面与球的摩擦，击球后顺势随挥

运用时机 当比赛处于相持阶段或出现击球挂网、击球深度不够等情况时，可以打出正、反手上旋球，增加击球过网高度和深度，减少主动失误。

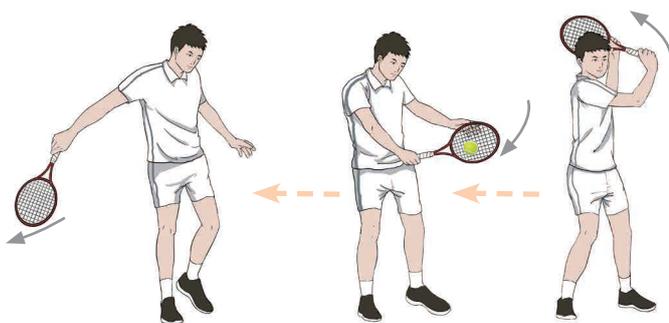
左后方转体引拍，自正后方向正前方击球的中后部，挥拍方向与出球方向基本一致，击球时注意击球点要高于球网高度，击球后顺势随挥



反手平击球

运用时机 当对方防守较弱或出现防守空当时，可以向对方薄弱位置或空当处打平击球进行攻击。

左上方转体引拍，自后上方向下方切削球的中下部，击球时可以延长拍面与球的接触时间，增加球落地后的侧旋和下旋，击球后顺势随挥



反手下旋球(切削球)

运用时机 当比赛进入相持阶段时，可主动改变击球方式，用切削球扰乱对方击球节奏。

2. 分析场上变化

底线攻防变化多端，攻防转换也会在瞬间完成。为了在底线攻防中建立优势，既需要主动分析场上变化，判断攻防态势，又需要明确自己的击球意图，善于寻求突破。

当对方临场发挥比较强势时，要树立信心，不要恐慌。可以先通过上旋球或挑高球做到击球过网且不出界，再增加旋转和深度，打出又高又深的球，迫使对方后退击球，将对方拖入相持阶段再寻求战机。击球过程中注意积极跑动，不轻易放弃任何一个可能被救起的球。

当攻防态势相当，进入相持阶段时，要有耐心和毅力。可以主动转变击球节奏，通过上旋球、下旋球和挑高球等技术的组合使用，做到快慢结合、长短结合、高低结合，前后左右调动对方跑动击球，迫使对方回球质量降低，从而在相持中占据优势。

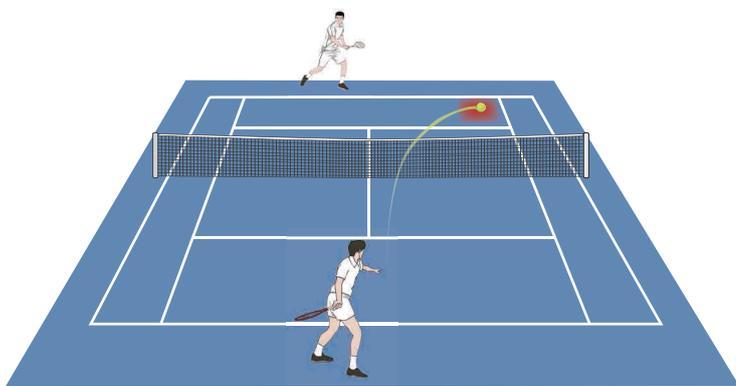
当本方临场发挥强于对方时，要不骄不躁，主动寻找战机，扩大进攻优势。既可以采用组合球的方式打斜线、打空当或打重复落点，也可以击球后直接上网压制。注意不要寄希望于对方击球失误，以免陷入相持或被动局面。

3. 主动把握战机

比赛中，若攻防转换中出现战机，要主动把握，果断进攻。

当对方击球后没有及时回位、出现防守空当时，可以增大击球角度与深度，打对方空当或打重复落点，提高击球攻击性。

当对方击球速度不快、落点较浅时，可以在球落地弹起的上升期主动抢点快攻，压缩对方反应时间，击球后主动上网封堵，增强击球的时效性。



打底线空当

头脑风暴

我们都知道网球击球效果受击球方式的影响，但是你知道自己打出的上旋球、平击球和下旋球受哪些因素影响吗？快与同伴结合力学知识进行分析与讨论吧。



上旋球



平击球



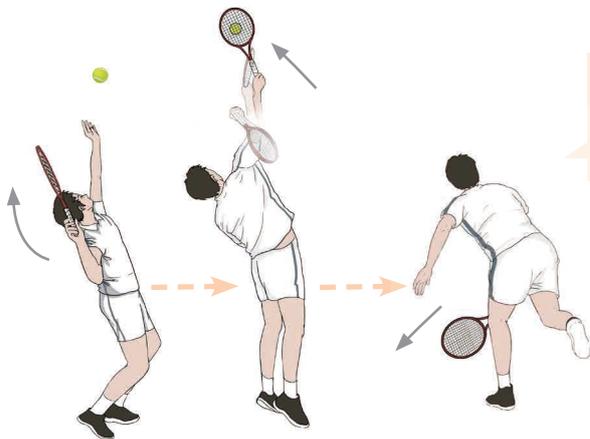
下旋球

（二）如何发球抢占先机

1. 选择发球方式

学会选择合适的发球方式不仅能够快速确立进攻优势，还有可能直接得分。想要在比赛中抢占先机，高质量的一发、稳定的二发必不可少。

高质量的发球追求稳、准、快、转、变，确保发球入界只是基础，扩大发球角度、控制发球落点、提高发球速度、增加发球旋转、变化发球节奏才是发球抢占先机的关键。

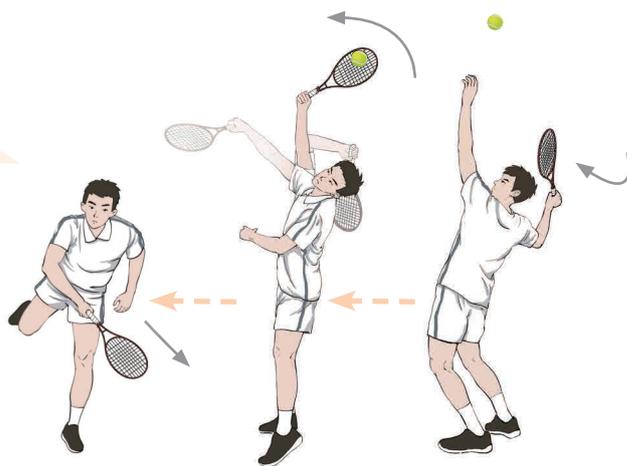


平击发球

将球抛在身体右前上方，大陆式握拍自后向前击球的正后方中部，做明显的鞭打动作，发球后顺势随挥

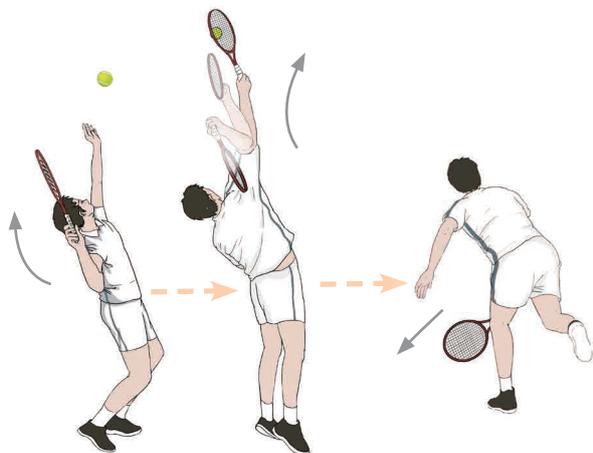
运用时机 常用于一发，借助球速快、力量大的特点提升发球威力。

将球抛在头后左侧上方，大陆式握拍自8点钟向14点钟方向刷球的背面，使球产生强烈的上旋，发球后顺势随挥



上旋发球

运用时机 一发失误后，为提高二发的稳定性，常使用上旋发球用以保发，可以借助较强的上旋、较高的飞行弧线来提高发球的成功率。



侧旋发球

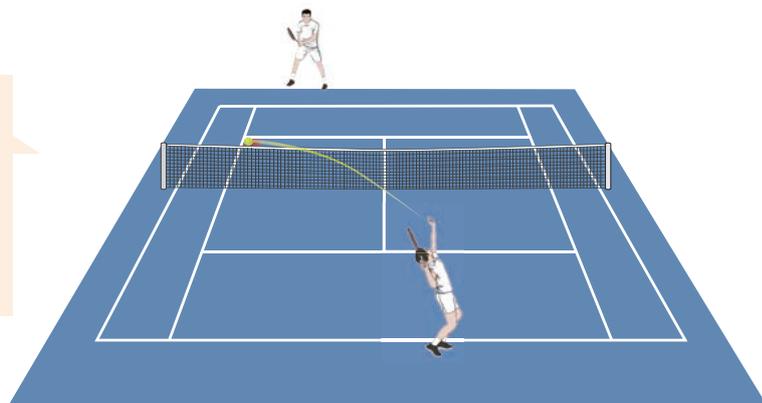
将球抛在身体右侧斜上方，大陆式握拍自右侧中上方向左下方击球的中部偏右位置，使球产生侧旋，发球后顺势随挥

运用时机 当想要提升一发的攻击性或二发的稳定性时，除了使用平击发球或上旋发球外，还可以使用侧旋发球。

2. 一发求质量

一发应尝试发出速度快、角度大、侧旋强的高质量发球，发向对方较弱的一侧，为扩大进攻优势奠定基础。发球时要树立信心，根据对方的站位调整发球策略，主动变化发球节奏以扰乱对方接发状态，高质量发球后可乘势主动上网封堵。

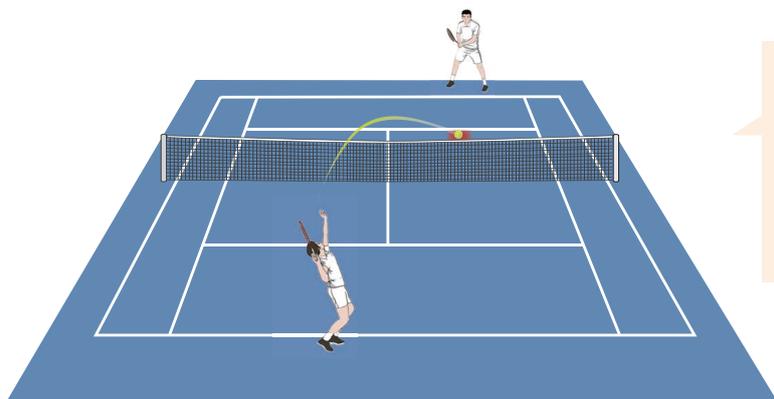
一发时，要主动观察对方站位。当对方站位靠近单打边线时，可发内角平击球，增加接发球距离；当对方站位靠近底线中点时，可发外角侧旋球，提高对方接发球难度



发外角侧旋球

3. 二发要稳定

当一发失误，进行第二次发球时，一般会产生紧张心理，发球动作容易变形，从而再次导致发球失误。建议通过深呼吸和拍球等方式放松身心，用最熟悉的抛球与挥拍动作发球，抛球时保持身体稳定，准备击球时重心再前移。二发可以增加上旋或侧旋，通过提高球的飞行弧线确保发球入界，进而提升发球的稳定性。



发中路上旋球

二发时，同样需要观察对方站位。当对方站位比较靠前时，建议增加发球深度和旋转，提升发球质量；当对方站位比较靠后时，建议增加发球角度和旋转，增加对方接发球难度



网球发球失误的常见原因和纠正方法

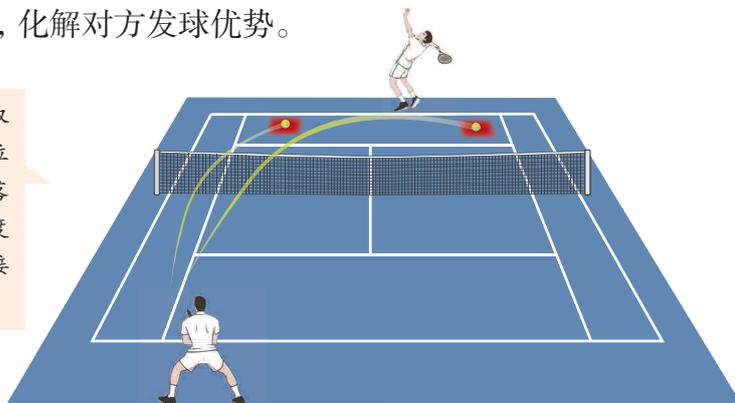
1. 抛球不稳：建议拇指与食指握球两侧，中指托球底部，直臂抛球。
2. 击球点过高或过低：击球点高度应在身体向上伸展后拍头位置或更高。
3. 动作不完整：建议空挥拍或利用毛巾自主练习完整发球动作。
4. 击不准球：抛球不稳、击球点判断失误、动作不完整等均可导致击不准球，建议多进行正确的抛球和击球练习。
5. 过度紧张：可通过深呼吸、拍球、心理暗示等方式进行自主调节。

(三) 如何灵活接发提势

1. 变化接发方式

面对速度快、角度大或旋转强的发球，可以灵活采用上旋、切削或推挡等方式提高接发球成功率。接高质量发球时不要过于追求速度与角度，应有意识地增加接发球深度，尽可能接发至对方空当或薄弱位置，化解对方发球优势。

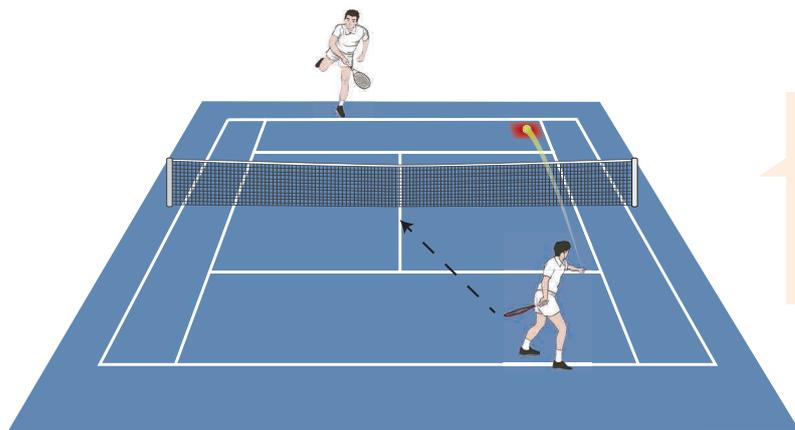
接一发时，注意站位稍靠后，便于争取更多接发球时间；认真观察对方抛球位置与发球动作，便于判断发球线路与落点。在对方抛球时，分腿垫步，小幅度快速引拍主动迎击球，心理暗示能够接住发球并尽可能击向对方空当位置



接发球推深

2. 接发主动抢攻

面对速度不快、角度不大或旋转不强的发球，要有主动进攻意识，可以灵活变换多种击球方式来提升球速、扩大角度和控制落点，将球快速击向对方空当位置。高质量接发后应乘势主动上网抢攻，压制对方，不建议留在底线进行相持。



接发球上网 --> 移动路线

接二发时，建议站位可稍靠前，主动观察、积极预判。在对方抛球时，应分腿垫步准备迎击球，接发时尽可能有意识地将球击向对方底线空当位置



网球运动专项体能练习

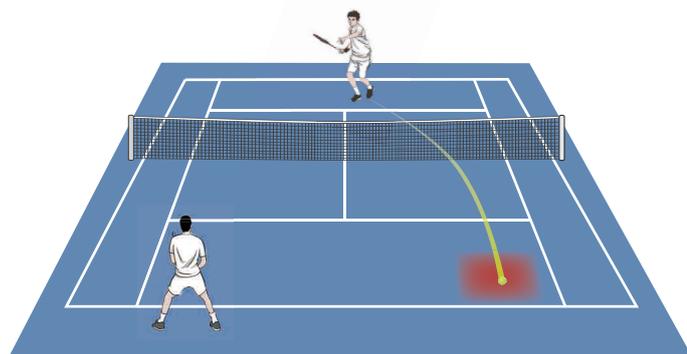
1. 快速移动练习：底线连续折返击球、“米”字形跑、底线快速冲刺跑等。
2. 快速击球练习：原地快速挥拍击球、快速移动击球等。
3. 快速反应练习：快速抛接球、快速接六角反应球、快速接后抛球等。
4. 击球耐力练习：底线正、反手击多球，底线、中场、网前交替击球等。
5. 协调发力练习：转体前抛实心球、单脚转体挥拍等。

（四）如何有效把握中场

1. 中场击空当主动压制

当对方底线击球出浅并且没有及时回位防守时，应快速移动至中场位置，主动观察对方站位，快速向对方防守空当进行攻击。

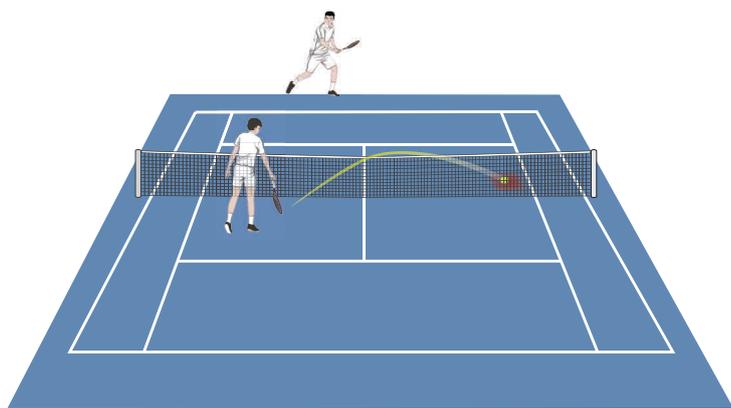
快速移动至中场，用斜线或直线平快球主动击向对方空当位置，压制对方回击；中场高质量击球后，首选快速移动至网前进行封堵



中场击空当

2. 中场放小球调动对方

当对方击球出浅，本方迅速移动至中场击球时，为防守本方可能打出的高质量底线球，对方通常会退至底线后迎击。此时，除了打空当外，机智灵活地放小球往往能够出其不意，让对方毫无招架之力。



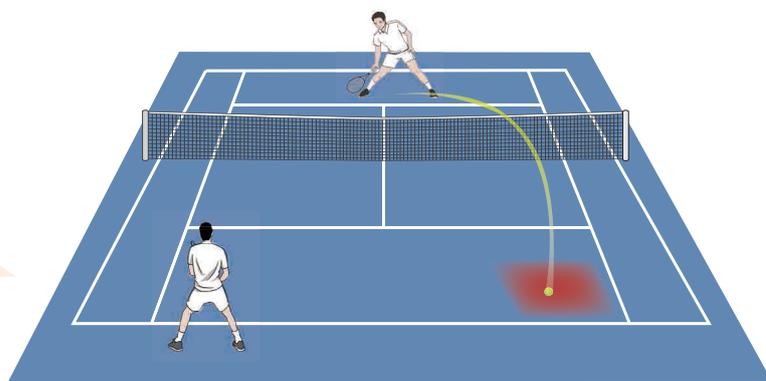
中场放小球

放小球时要善于观察对方的站位与移动方向，注意放小球时动作要隐蔽，擦击球增加下旋和侧旋，控制好击球力度，尝试将球放至网前边线位置

3. 中场反弹球化解危机

发球上网或随球上网过程中，有时会遭遇对方击出的中场脚下球，既来不及上网截击，也来不及退回底线击球，此时可以使用反弹球进行应急处理。

击球时注意降低重心迎击球，打开拍面、绷紧手腕向上回击球，尝试击向对方空当位置；反弹球只是过渡性处理，击球后最好顺势上网压制，变被动为主动



中场反弹球

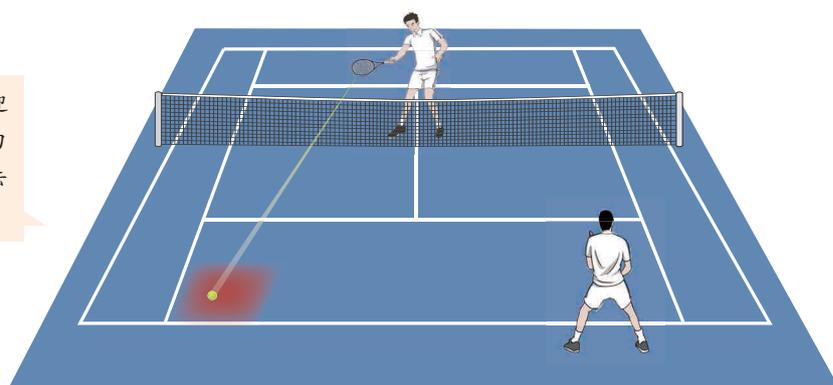
（五）如何有效网前封堵

1. 截击封锁线路

网球比赛中，乘势快速移动至网前进行截击，不仅能够充分利用发球或击球所带来的优势，多数情况还能够直接得分。当比赛中出现高质量发球或击球时，往往更容易找到截击的机会。

发球或击球后的快速上网是有效截击的基础，加大截击角度，增加截击深度、速度和力度，将球快速截击至对方空当位置是关键。截击后千万不要松懈，对手有可能会挑高球进行回击。

积极预判来球，快速调整脚步主动迎击球；击球时固定手腕，以短促有力的方式击球的中下部，务必将球截击至对方空当位置

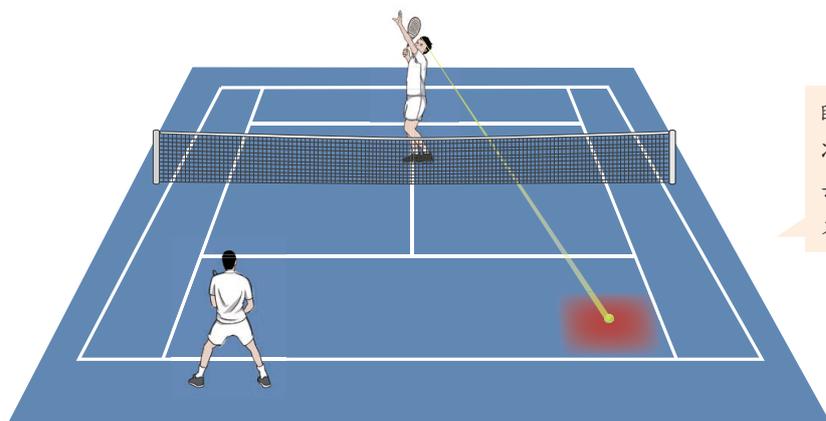


网前截击球

2. 高压强力拦截

当对方挑高球进行防守时，或在相持中主动挑高球变换节奏出浅时，可使用高压球技术将球快速扣压至对方空当位置，借助球速快、角度大、难以回击的特点制胜。

高压拦截时，注意观察对方站位，准确判断高压点位，高压时打开角度，朝着对方空当位置进行快速扣压，增强高压球威力。高压后不能掉以轻心，应主动观察对方可能打出的回球，积极调整步法进行应对。



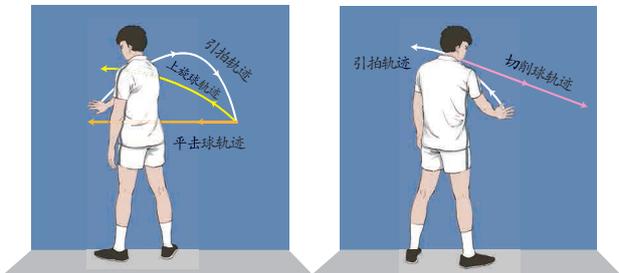
前场高压球

眼睛盯球，判断高压点位；侧身对准球网，左手指球，右手引拍准备击球；高压时击球后中部，协调发力将球扣压至对方空当位置

1. 击球轨迹练习

(1) 在墙上分别画出或贴出上旋球、平击球和下旋球的引拍与击球轨迹，手掌按在起始点，按照图示箭头进行不同方式的击球练习，练习速度可根据熟练程度逐步提升。

(2) 在熟练掌握的基础上，一方面手掌可以离开墙面，按照引拍与击球轨迹在空中进行不同方式的击球动作练习；另一方面可以用同样的方式拿球拍进行引拍与击球动作练习。

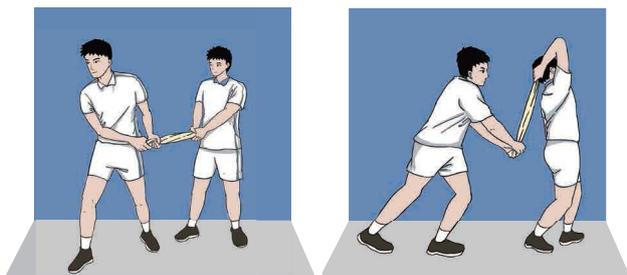


击球轨迹练习

2. 毛巾辅助练习

(1) 在同伴或家人的帮助下，借助毛巾分别进行正反手、发球等技能的徒手学练。

(2) 使用规范动作进行练习，可以请同伴或家人配合学练，在击球动作开始后松开毛巾，主动感受击球或发球瞬间的阻力。

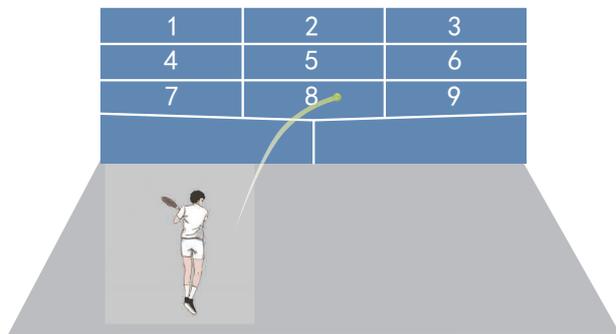


毛巾辅助练习

3. 网球墙综合技能练习

(1) 建议距墙 5 米开外进行正、反手击球练习，控制好击球高度，通过连续对墙击球提高击球稳定性。熟练后可调整自己与墙之间的距离，改变练习的难易程度，也可以进行两人轮流对墙击球练习。

(2) 除了正、反手击球练习，还可以进行发球、截击、高压等技能练习，练习中应有意识地向墙上目标区域击球或发球。



网球墙综合技能练习

五、如何提高乒乓球、羽毛球、网球运动赛事组织与欣赏能力

(一) 提高乒乓球、羽毛球、网球运动赛事组织能力

1. 组织丰富多彩的乒乓球、羽毛球、网球比赛

在组织乒乓球、羽毛球、网球比赛时,既可以通过技能挑战赛的方式检验学练效果,也可以通过改变比赛规则、场地或器材条件来调整比赛的难度,进而提高比赛的普适性和趣味性,同时积累比赛经验。如乒乓球托球跑接力赛、羽毛球三对三比赛、网球抢七比赛等。



乒乓球托球跑接力赛

2. 掌握乒乓球、羽毛球、网球赛事的编排方法

乒乓球、羽毛球、网球赛事编排特点比较鲜明,鉴于校园教学比赛规模小,涉及人数少,所以一般采用单淘汰赛的编排方法进行编排。单淘汰赛的特点是在比赛中失败一次便失去比赛资格,在进行编排时首先要安排轮空位,当参赛人数是2的乘方时可捉对比赛,若不是2的乘方时就会有轮空,一般采用抽签的方式确定轮空位。单淘汰赛的轮数等于或大于最接近人数(队数)的2的乘方指数,场数等于人数(队数)-1。



羽毛球比赛的组织与编排

（二）提高乒乓球、羽毛球、网球运动赛事的欣赏能力

1. 欣赏技战术的灵活运用

乒乓球、羽毛球、网球比赛中，击球线路与节奏的不断变化、攻守态势的快速转换总能让我们赞叹不已。乒乓球比赛中的斗智斗勇、羽毛球比赛中的声东击西、网球比赛中的回马一枪均是球员技战术灵活运用的综合体现，具有很高的欣赏价值。

2. 欣赏孤军奋战的身心调节

面对复杂多变的实战情境，运动员需要学会自主调节，能够单独应对。攻防转换间的激烈对抗，不同情境下的身心调节看点十足。在比赛时，我们既揪心于实力相当所造成的胶着局面，又能欣赏到运动员斗智斗勇所带来的精彩较量。尤其是在体力不支的情况下，运动员依靠意志力撑起比赛的那份执着更令我们肃然起敬。

3. 欣赏比赛展现的文明礼仪

精彩纷呈的乒乓球、羽毛球、网球比赛不仅能让我们心潮澎湃，还能使我们感受到球类比赛所带来的观赛和比赛礼仪。观看比赛时，提前进入赛场就座，比赛中不随意走动、不高声喧哗、不开闪光灯拍照留念等行为尽显观众的文明素养。比赛中，球员为对方提供练习帮助、为对方打出的好球鼓掌、无论胜负都主动与对方和裁判握手等行为无不展现出球员的礼仪和素养。



技战术的灵活运用



顽强的网前接球



观赏网球大赛

1. 收集3种以上熟悉乒乓球、羽毛球或网球球性的练习方法，结合自身的学练情况，制订一份该运动的锻炼计划，每周进行2~3次运动实践，养成自主参与锻炼的良好运动习惯。

2. 请查阅资料了解乒乓球、羽毛球或网球运动的魅力及其经久不衰的原因。通过多种途径观看该运动的比赛，写一份1000字左右的短文，分析优秀运动员的技战术特点，并与同学一起探讨。

3. 在老师的指导下，组织一次所学乒乓球、羽毛球或网球项目的年级比赛，与同伴分工合作设计比赛规程、安排赛制、组队参赛，并动员同学积极扮演裁判、教练员、解说员、志愿者、记录员和后勤等各种角色，邀请家长参加活动，充分展示学习成果。

乒乓球、羽毛球或网球运动的比赛任务分工

比赛名称		时间			地点	
角色		运动员	裁判员	教练员	解说员	志愿者
任务	赛前					
	赛中					
	赛后					



乒乓球、羽毛球、网球运动学业质量（合格水平） ——以羽毛球运动为例

学年	质量描述
第一学年	<p>1. 基本了解羽毛球运动的文化价值；对羽毛球运动中发球、击高远球、挑球、吊球和网前搓、勾、推、扑球等基本技术动作有一定的体验和认知；在羽毛球单打比赛中，能运用后场高远球接网前挑球组合动作技术、打两底线高球、打四方球等个人攻防战术。</p> <p>2. 能够参与一般体能和羽毛球运动专项体能的练习；体能达到《国家学生体质健康标准（2014年修订）》中高一年级的合格水平。</p> <p>3. 基本掌握羽毛球运动裁判规则，并能在羽毛球运动学练与比赛中运用。</p> <p>4. 掌握羽毛球运动安全与健康知识，掌握常见羽毛球运动损伤的处理方法。</p> <p>5. 在羽毛球运动学练与比赛中，情绪稳定，能够与同伴交流与合作。</p>

(续表)

学年	质量描述
第一学年	<p>6. 在羽毛球运动学练与比赛中,能够尊重同伴、尊重裁判、遵守规则、诚实守信;不怕困难、勇敢顽强、坚持到底;具有遵守规则的意识,能够正确接受各种比赛结果。</p> <p>7. 每周进行2次课外羽毛球运动学练或比赛;每学期到现场或通过多种途径观看不少于6次高水平的羽毛球比赛。</p>
第二学年	<p>1. 了解现代羽毛球的发展趋势;掌握并运用羽毛球运动中杀球、过渡球等基本技术和吊球上网、杀球上网等组合技术;能够在实战中运用快拉快吊突击、发球抢攻等基本战术;了解并掌握比赛场上的位置职责,对双打的整体协同配合、攻防转换具备一定的认识。</p> <p>2. 能够参与一定强度和密度的一般体能和羽毛球运动专项体能练习,具备一小时左右持续跑动的体能储备;体能达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》中高二年级的合格水平。</p> <p>3. 在羽毛球比赛裁判执法中,能够运用所学的裁判法和比赛规则知识作出判罚。</p> <p>4. 将所学的健康知识运用到羽毛球运动学练与比赛中,能够发现安全隐患和运用所学的常见羽毛球运动损伤的处理方法。</p> <p>5. 在羽毛球运动学练与比赛中,能够保持情绪稳定,具有一定的合作能力、竞争意识及适应环境变化的能力。</p> <p>6. 在羽毛球运动学练和比赛中,能够理解与运用所学的运动规则,形成规则意识;积极克服内在和外在困难,具有抗挫折能力,表现出顽强拼搏的精神。</p> <p>7. 每周进行2次课外羽毛球运动学练或比赛;每学期到现场或通过多种途径观看不少于7次高水平的羽毛球比赛,并对比赛中运动员的表现作出分析与评价。</p>
第三学年	<p>1. 基本掌握羽毛球运动技战术原理和方法;羽毛球运动基本技术、组合技术动作熟练程度有所提高,通过1对1、2对2、3对3的综合练习,能将防守反击、控制反控制以及双打攻中路、后攻前封等战术运用于羽毛球实战比赛中,并能应对比赛场上的各种变化。</p> <p>2. 能够运用所学知识设计和实施个人体能发展计划,具有完成一场完整羽毛球比赛的体能储备;体能达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》中高三年级的合格水平。</p> <p>3. 具备组织班级、年级羽毛球比赛的能力,能够完整执法一场正式的羽毛球比赛并做到没有明显的失误。</p> <p>4. 具备一定的安全意识和防范能力,养成羽毛球运动前做准备活动和运动后进行放松的习惯,并能对运动负荷进行监控。</p> <p>5. 在羽毛球学练与比赛中,能够调控情绪,心态良好,表现出一定的合作能力和竞争意识。</p> <p>6. 在羽毛球运动学练与比赛中,自觉遵守运动规范和比赛规则,服从裁判,尊重对手;具有迎难而上、积极进取、挑战自我的精神;表现出负责任、敢担当的社会行为。</p> <p>7. 每周进行2次课外羽毛球运动学练或比赛;每学期到现场或通过多种途径观看不少于8次高水平的羽毛球比赛,并对比赛中运动员的表现作出分析与评价。</p>

注:如果你学习的是乒乓球、网球运动项目,可以参考羽毛球运动各个学年的学业质量(合格水平),设计所学乒乓球、网球运动项目相应的学业质量(合格水平)。

第五章 田径类运动



- 1 你知道如何提高田径类运动水平吗?
- 2 你知道如何通过田径类运动养成锻炼习惯和提高健康效益吗?
- 3 你知道如何通过田径类运动培养勇敢顽强、超越自我和坚忍不拔的品质吗?



高一年级的王同学在学校运动会 100 米比赛中获得冠军，他原本以为在跳远比赛中也能取得好成绩，结果成绩并不理想：第一次犯规，第二次起跳点离起跳板很远，第三次他终于踏上了板，却怎么也用不上力气。王同学很失落，明明自己跑得很快，为什么跳得不远呢？思索良久，也未找到合理答案。于是王同学向体育老师请教。体育老师告诉他，影响跳远运动成绩的因素有很多，包括助跑速度、起跳力量、跑跳结合技术的运用、空中的身体控制能力等。如果要想提高跳远成绩，应该要科学分析自己在跳远过程中的薄弱环节。王同学恍然大悟，原来看似简单的跳远还有如此多的学问！



田径类运动

知识结构导图



一、田径类运动的特点与价值

田径类运动源于古代人类的生产劳动和生存需要,逐步发展成由走、跑、跳和投等运动技能组成的以个人为主的运动项目。随着社会的进步和发展,人类对健康的需求明显提高,田径类运动的内涵也逐渐由竞技性向健身性拓展。

(一) 自主健身的便利手段

在奥运会所有比赛项目中,田径类运动项目最多。近年来,国际田联积极传播和普及田径类运动,如推广“国际田联少儿趣味田径”,提出了“在世界范围内,把田径打造成为学校第一大体育运动项目”的目标。丰富且容易普及的田径类运动,极大地降低了人们参与体育运动的门槛,为人们自主健身提供了便利。此外,在采用田径类运动自主健身的过程中,你也可以参考各项运动的等级标准,了解自己的运动水平,为提高运动能力提供参考。

田径类运动部分项目锻炼等级划分(女子/男子,年龄≤29岁)

项目 \ 等级	一级	二级	三级	三级以下
100米	14.8秒/13.2秒	15.8秒/14.0秒	16.9秒/14.9秒	16.9秒/14.9秒以上
200米	32.5秒/28.5秒	34.5秒/30.5秒	36.5秒/32.5秒	36.5秒/32.5秒以上
400米	1分14秒/1分3秒	1分20秒/1分8秒	1分27秒/1分15秒	1分27秒/1分15秒以上
800米	2分45秒/2分25秒	2分55秒/2分35秒	3分8秒/2分48秒	3分8秒/2分48秒以上
1500米	5分45秒/4分50秒	6分5秒/5分15秒	6分30秒/5分40秒	6分30秒/5分40秒以上
3000米(女) 5000米(男)	14分/19分	15分/20分30秒	16分/22分15秒	16分/22分15秒以上
跳高	1.35米/1.55米	1.24米/1.44米	1.13米/1.32米	1.13米/1.32米以下
跳远	4.2米/5.2米	3.8米/4.7米	3.4米/4.2米	3.4米/4.2米以下
三级跳远	8.8米/11.5米	7.9米/10.6米	6.8米/9.5米	6.8米/9.5米以下
铅球 (女3千克/男5千克)	9.5米/10.5米	8.3米/9.5米	7.1米/8.5米	7.1米/8.5米以下

(备注:数据来源于2006年颁布的《全国田径锻炼等级标准》。)

（二）“更快、更高、更强”的完美诠释

从1978年中国短跑名将袁国强在保定举行的全国田径运动会上创造了男子100米10.61秒的首个电子计时全国纪录，至2018年中国“飞人”苏炳添在国际田联世界挑战赛马德里站以9.91秒成绩获得男子100米冠军，打破了全国纪录并且追平了亚洲纪录，跑出了黄种人的百米最快速度，较袁国强的成绩提高了0.7秒，前后经历了40年。这是对“更快、更高、更强”的体育精神的完美诠释，也将不断激励着我们勇往直前，不断迎接新的挑战。



我国著名短跑运动员苏炳添

（三）意志品质提升的有效载体

田径类运动中各项项目的练习相对比较枯燥乏味，但参与其中是锻炼你坚强意志品质的最佳机会。为了掌握田径类运动技能并获得好成绩，你需要不断面对各种极限的挑战，并且不断激励自己不屈不挠、决不言弃、坚持到底。因此，参加田径类运动有助于培养你持之以恒和顽强拼搏的意志品质，为未来在社会中更好地实现人生价值奠定坚实的基础。

（四）全面健康达成的重要途径

田径类运动能提升你的身心健康水平。经常参加田径类运动有助于改善体形、预防运动损伤、提高身心健康水平、增强人体环境适应能力。高中生由于课业负担重，容易产生焦虑、抑郁和自卑等不良心理。经常参加田径类运动有助于你减缓学业压力、释放不良情绪、降低焦虑与抑郁水平、培养积极向上的心态。



田径类运动中常见术语中英文对照

田径	Track & field	跳远	Long jump
短跑	Short Distance Race	三级跳远	Triple Jump
中长跑	Mid-Long Distance Race	推铅球	Shot Put
跨栏跑	Hurdle Race	掷铁饼	Throw Discus
障碍跑	Steeplechase	掷标枪	Throw Javelin
接力跑	Relay Race	全能项目	Combined Events
马拉松	Marathon	裁判员	Judge
跳高	High jump	自动计时系统	Automatic Timing System

二、如何提高跑的能力

跑是单脚支撑和腾空相互交替，蹬与摆紧密配合，动作协调连贯的周期性运动。完整的跑包括起跑、起跑后加速跑、途中跑和冲刺跑四个阶段。影响跑的能力提升的关键因素包括步频、步幅、耐力、节奏和自我控制力等。

(一) 如何提高步频和步幅及其协调能力

跑步练习中，步频的快慢和步幅的大小是影响跑速的主要因素。影响步频和步幅的因素有后蹬的效果，摆动腿摆动的力量、幅度和速度，蹬与摆的配合，上体姿势及支撑与腾空时间的比例等。为了提高步频，你可采用原地或行进间快速小步跑和高抬腿跑等练习；为了提高步幅，你可采用徒手或负重弓箭步走、大步幅弹性放松跑等练习；为了提高步频和步幅之间的协调能力，你可采用短距离快速后蹬跑、30~50米行进间计时跑等练习。

大步幅，动作放松，前脚掌着地，有弹性



大步幅弹性放松跑

双肩扛杠铃，前腿向前，大小腿成90度，后腿伸直，上体直立



负重弓箭步走



苏炳添与世界优秀短跑运动员步频和步幅比较

在2018年国际田联世界室内田径锦标赛中，苏炳添将60米项目个人最好成绩提高至6.42秒，还历史性地为中国田径夺得该项目首枚奖牌。通过下表，我们可知他与该比赛中其他优秀运动员的步频和步幅情况。

姓名	成绩/秒	反应时/秒	步数/步	平均步频/(步/秒)	平均步幅/(米/步)
Christiaan Beman	6.37	0.151	30.0	4.987	2.000
苏炳添	6.42	0.162	30.1	5.155	1.929
Rine Bakker	6.44	0.151	30.0	4.940	2.000
谢震业	6.52	0.15	30.2	4.921	1.987
Hassan Taftian	6.53	0.16	30.3	4.938	1.980
Jan Verbek	6.59	0.165	31.9	5.163	1.881
Emre Zafer Barans	6.64	0.164	29.7	4.729	2.020
Searaf Athwi	6.60	0.137	30.5	4.900	1.967

(改编自:王相,戴勇.苏炳添与世界优秀男子60m跑运动员步频节奏对比分析[J].中国体育教练员,2019,27(1):53-54.)

（二）如何提高跑的耐力

跑的耐力是指机体在较长时间内，保持特定运动负荷或动作质量的能力，包括一般耐力和专项耐力。一般耐力是指对提高运动成绩起间接作用的基础性耐力，是心血管系统和呼吸循环系统长时间工作的能力；专项耐力是指与提高运动成绩有直接关系的耐力，是长时间承担高强度负荷刺激的能力。

为了提高跑的耐力水平，可采用中距离跑（800~3000米）和长距离跑（3000米及以上）以及中等或大强度（参照运动负荷值域列表）的不同距离重复跑等练习发展一般耐力，如可采用1000米以上的重复跑或负重耐力跑，重复次数2~3次，间歇5分钟，强度为最大心率的55%~60%；也可采用30~100米的反复冲刺跑、400~800米变速跑等发展专项耐力。

（三）如何提高跑的节奏

在跑的项目中培养节奏感很重要，有节奏的跑步会让你感到更轻松，且不易受伤。在短跑中，提高跑的节奏关键是提高加速能力，尽快达到最大速度，并加以保持。在中长跑中，节奏包括呼吸节奏和跑步节奏。呼吸节奏通常采用两步一呼、两步一吸，或三步一呼、三步一吸，呼吸时要注意加大呼吸深度。关于跑步节奏，除了起跑后的加速跑和冲刺跑之外，一般采用较高速度的匀速跑进行练习。在跨栏跑中，节奏是提高跨栏跑成绩的关键，你可以通过提高跑的速度、缩短过栏腾空时间等，结合个人特点建立合适的全程跨栏跑节奏。



运动负荷(强度)对应的心率值域列表

负荷强度	心率	
	男	女
低强度	130 以下	135 以下
中强度	131 ~ 155	136 ~ 160
大强度	156 ~ 175	161 ~ 180
极限下强度	176 ~ 220	181 ~ 220
极限强度	220 以上	220 以上

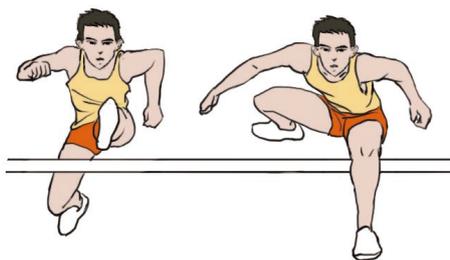
（引自：陈佩杰，王人卫，胡琪琛等. 体适能评定理论与方法[M]. 哈尔滨：黑龙江科学技术出版社，2005.）

（四）如何提高跑跨结合的能力

跨栏跑是典型的跑跨结合型运动项目，其动作技术包括：起跑至第一栏技术、跨栏步技术、栏间跑技术及终点冲刺技术。

跨栏跑成绩的高低主要取决于你的平跑速度、过栏技术及跑跨结合的能力。首先，提高平跑速度与前面提及的步幅和步频的协调等密切相关。其次，要注意提高过栏动作技术水平。过栏动作由起跨、腾空过栏和下栏着地等动作技术组成，其要点包括摆动腿抬、伸、压，起跨腿蹬、展、拉等。在完成过栏动作时，应注意保持适宜的起跨距离，这是因为：起跨距离过近，容易造成跳栏；而起跨距离过远，容易造成起跨腿打栏架。再次，在高速中完成跑跨结合的能力是提高跨栏跑运动成绩的一个重要因素，其主要目的是减少跨栏步的腾空时间与加快栏间跑的步频。可以通过跨栏坐、攻摆练习、跨低栏练习等方式来提高你的跨栏跑能力。

摆动腿向正前方攻栏，
过栏后积极下压；起跨
腿折叠沿身体侧面前拉



跨栏跑的过栏动作



中长跑练习中“极点”产生的生理原因与第二次呼吸

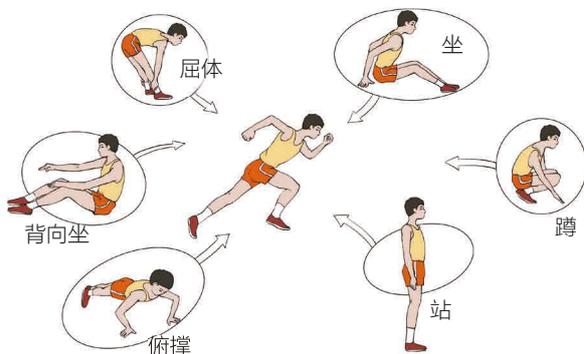
在中长跑的学练和比赛过程中，由于强度较大，当跑了一段距离后，会产生胸闷、四肢无力、呼吸困难、跑速下降等情况，甚至会有不想再跑下去的感觉。这种状态叫作“极点”，是中长跑学练过程中的正常现象。“极点”产生的生理原因是内脏器官的活动无法满足肌肉活动的需要，造成供氧不足，乳酸等物质大量堆积，引起呼吸和心率急剧增加，血压升高，导致呼吸循环系统失调。这些失调的刺激传入大脑皮质，使运动中枢受到抑制，人体动作变得慢而无力，协调性下降。当然，“极点”出现时间的早晚，还与个人的心肺耐力水平等有关。

在出现“极点”反应后，首先要坚定信心，其次要稳定情绪，最后要加深呼吸，调整跑速。以顽强的毅力坚持跑下去，“极点”就会慢慢消失。此后，身体机能明显好转，身体感到轻松，呼吸趋于正常，这就是我们通常所说的“第二次呼吸”。在中长跑学练或比赛过程中不断克服“极点”，能逐步提高身体机能。充分的准备活动可以提高你的中枢神经系统兴奋性，加强各系统器官的机能活动，克服生理惰性，为中长跑练习做好体力和精神准备，从而有效延缓“极点”出现的时间，减轻相应症状。

“极点”是耐力跑过程中最困难的时刻，也正是磨炼同学们意志品质的最佳时机，相信你一定能以坚强的意志战胜“极点”。

1. 多种起动姿势的加速跑练习

采用“站”“屈体”“蹲”“坐”“俯撑”等起动姿势进行加速跑练习，并根据自己的实际情况选择不同难度。可以与同伴一起练习，但要注意保持安全距离。随着水平的提高，还可以采用两人对抗赛和多人淘汰赛等形式进行。



多种起动姿势的加速跑

2. 8~12分钟折返跑练习

选择一块长10~20米的平地，在地上画出标记，然后在音乐伴奏下进行8~12分钟折返跑练习。随着水平的提高，可以逐步增加难度，如在规定时间内完成特定距离（8~10秒钟完成20米）等。如果需要进一步提高耐力，还可以在距离20米的范围内，在“莱格跑”音乐的背景下，听到“嘀”开始跑，再次听到“嘀”必须跑到对面，开始时间间隔8秒，随后“嘀”声间隔逐渐减少到间隔3秒，直到无法完成。建议你和同伴一起锻炼。

3. 自然地形跑练习

在自己家附近寻找适宜的运动区域（小区健身跑道、学校、绿地或公园）进行跑步，开始可以走跑结合，然后逐渐过渡到以跑为主。随着跑步水平的提高，你可以增加跑的时间或距离，或结合运动区域的地理环境（上下坡、草地、小山等），通过走、慢跑、中速跑、快速跑等不同方法相结合的方式提高跑的难度。在练习过程中，建议你邀请家人或同伴一起锻炼。



心理障碍对跨栏跑技术学习的影响

学习跨栏跑时，初学者在快速跑动中跨越栏架时往往会产生心理障碍，从而导致缺乏过栏的勇气和信心，影响过栏技术的掌握和跨栏跑技术的学习效果。

跨栏跑技术要求身体各部位协调配合、动作连贯、栏间节奏准确。我们在学练中总担心摔倒或受伤，信心不足，心理压力很大，顾虑重重。当看到跑道上的栏架时总觉得太高而无法跨过，此时会出现四肢僵硬、颤抖、步子迈不开等现象，导致整个跨栏跑动作不协调。为提高跨栏跑的运动水平，我们必须克服对跨栏跑学习的心理障碍，增加学练跨栏跑的信心。

三、如何提高跳跃能力

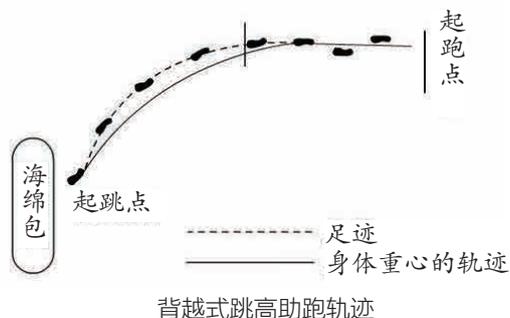
跳跃是运用人体自身能力(或借助一定的器材,如撑杆等),通过一定的运动形式,使身体腾越尽可能高的高度或跳越尽可能远的远度。跳跃包括助跑、起跳、腾空和落地四个紧密相连的动作技术环节。影响跳跃能力的关键因素有:助跑速度、起跳力量、跑跳结合技术、空中身体控制等。

(一) 如何提高助跑速度

1. 加快绝对速度。在日常生活中,大家经常会见到这种现象,即当想跳越一定高度或宽度的障碍时,总要加上几步助跑,这说明快速助跑对提高跳跃能力很重要。在跳跃运动中,助跑的绝对速度是跳得高、跳得远的先决条件。你可采用负重换腿跳、原地或行进间高抬腿、加速跑、行进间跑等练习提高你的助跑绝对速度。

2. 发展短距离积极加速的能力。在提高绝对速度的基础上,应着重提高短距离积极加速的能力。你可采用跳深、纵跳和30~40米行进间助跑等方法进行练习。

3. 提高助跑速度的利用率。助跑速度利用率是指助跑速度与跑的绝对速度之比。如果要提高助跑速度利用率,完成跳远和三级跳远的助跑时要做到助跑动作自然协调,具有稳定的助跑节奏和踏跳准确性;完成背越式跳高的助跑时要做到直线助跑时重心高而稳,弧线助跑时身体逐步内倾,助跑的整个过程需有明显的加速性和节奏感。



4. 确定适宜的助跑距离。助跑距离一般在20~40米之间,距离太长或太短都会影响你的助跑速度。适宜的助跑距离可根据你达到最高速度时的距离决定,主要取决于你的加速能力和加速方式。

(二) 如何提高起跳力量

起跳由着地、缓冲和蹬伸三个阶段组成,力量在其中起着关键作用。这种与起跳动作技术密切相关的专项力量称为“起跳力量”,你需要尽可能提高起跳力量。

1. 发展快速起跳力量。快速起跳力量是指克服自身体重的相对力量,主要为了满足起跳中快速发力的需要。你可采用行进间连续单足跳、多级跨步跳、单跨结合跳、助跑起跳摸高或跳栏等练习提高你的快速起跳力量。

2. 提高腿部肌肉的最大力量。根据跳跃运动的特点,通过提高腿部肌肉的最大力量,为提高快速起跳力量提供必要的物质基础。你可通过负重做动态的深蹲、半蹲或半蹲跳等抗阻力练习提高你的腿部肌肉蹬伸能力。

3. 提高摆动腿及上臂的摆动力量。起跳过程中摆动腿及两臂迅速有力的摆动能增强起跳的效果。你可采用负重、抗阻摆腿、摆臂等练习提高你的摆腿、摆臂专项力量。

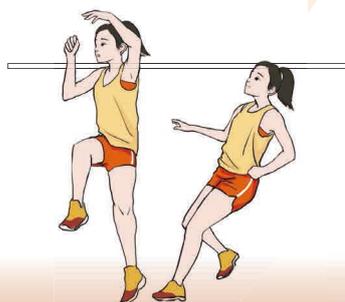
(三) 如何提高跑跳结合的能力

跑跳结合是指助跑最后一步摆动腿支撑至起跳腿着地后快速起跳的技术，跑跳结合能力主要包括合理的助跑节奏、正确的起跳方式和起跳过程中良好的身体控制等要素。

1. 掌握合理的助跑节奏。合理的助跑节奏应表现为：助跑距离和步长稳定，助跑时逐渐加速，在最后几步达到助跑的最高速度。你可采用直线（弧线）助跑摸高、三步一跳腾空步过低障碍、连续在跑道上进行全程助跑接起跳等练习方法提高你的助跑节奏。

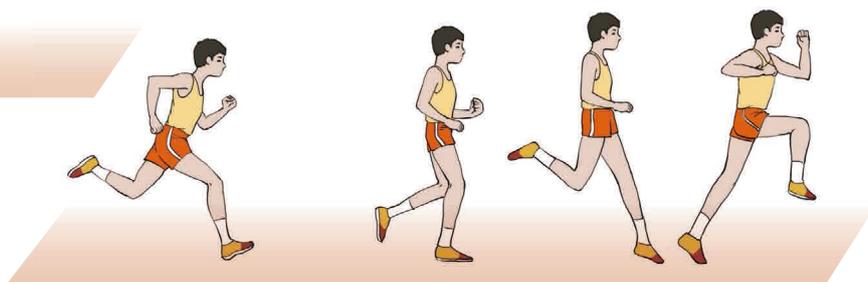
2. 选择正确的起跳方式。不同的跳跃运动有不同的起跳方式，合理运用才能更好地发挥自身能力。

最后一步起跳腿支撑时积极送髋，由脚跟过渡到全脚掌着地，两臂与摆动腿积极上摆



背越式跳高起跳动作

主动放脚、用力蹬地，摆动腿和两臂向前上方协调摆动



挺身式跳远和三级跳远起跳动作



跳跃运动的力学原理

跳跃运动的成绩主要受运动员跳离地面后身体在空中行进路线的高度或远度的影响。从力学角度来看，这是一个抛物线的运动轨迹。任何物体离地后在空中的运行轨迹都取决于离地瞬间物体移动的速度和方向。

在力学上，决定抛物线远度的公式为： $S = v_0^2 \times \sin 2\alpha / g$ ；决定抛物线高度的公式为： $H = (v_0 \times \sin \alpha)^2 / 2g$ 。从公式中各个变量的特性来看，重力加速度 g 是常数，在跳跃的过程中不会变化，且抛射角度的变化幅度有限。在跳远和三级跳远项目中，角度的变化一般在 17 度到 25 度之间；在跳高项目中，角度的变化一般在 50 度到 70 度之间。除去这两个变量，起跳初速度的大小又对跳跃远度和高度起着决定性的作用。此外，运动员在腾起的瞬间，身体重心与地面有一定的距离，这个高度对跳跃的成绩也有一定的影响。

(四) 如何提高空中身体的控制能力

起跳后，在空中对身体的良好控制有助于保持身体平衡，形成较好的跳跃运动轨迹。如果要提高身体的控制能力，你需要保持协调的身体姿势和培养精准的空间感。

1. 保持协调的身体姿势。保持协调的身体姿势，可以有效维持平衡，延长腾空时间，以达到跳跃至最大高度和最远水平距离的目的。

2. 培养精准的空间感。精准的空间感可以维持空中身体平衡，为落地做好准备。尤其是在背越式跳高的过杆动作过程中，空间感在一定程度上决定了过杆质量。在跳跃运动中，你需要培养起跳腾空感、空中身体姿势感、位置感、动作时机感。在挺身式跳远中，你可采用从高处跳下等练习方法体验空中“挺胸展髋”的姿势；在背越式跳高中，你可采用原地起跳背弓过杆等练习来体会空中“背弓”的肌肉感受。

头、肩越过横杆后，及时仰头、倒肩、展体、挺胸，并稍后收双腿，形成杆上背弓姿势



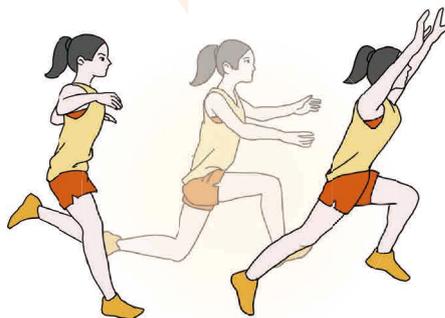
背越式跳高空中动作

起跳离地成腾空步到最高点时，挺胸展髋，成空中挺身姿势；落地前收腹举腿



挺身式跳远空中动作

单足跳：起跳后双腿交换动作协调，保持身体平衡；
跨步跳：单足跳动作脚落地缓冲后积极蹬伸，摆动腿积极上提成跨步姿势；
跳跃：起跳腿快速有力蹬伸，摆动腿和手臂向前上摆动成腾空步



三级跳远空中动作

知识拓展

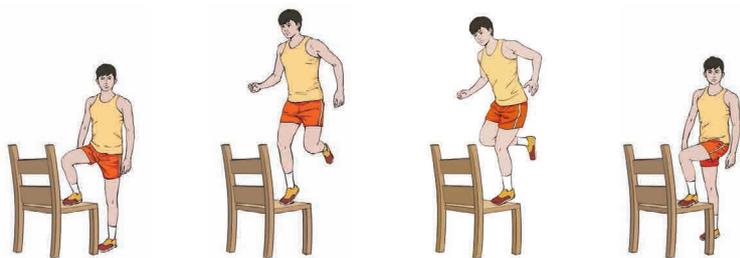
如何提高弹跳力

弹跳力是指在起跳时两腿做蹬伸动作与躯干和两臂配合所爆发的一种力量。弹跳力越好，起跳越高，对完成空中动作越有利。

运动生物力学研究表明：对弹跳力影响最大的是腿部肌肉爆发力，特别是小腿三头肌的爆发力；其次是腰腹部肌肉爆发力。你可采用负重半蹲、负重深蹲、跳台阶、纵跳、收腹跳、蛙跳、跳深、跳栏、连续起跳摸高等练习方法发展腰、腹、背、髋、膝部肌群的力量。此外，弹跳力不仅取决于肌肉力量的大小，还受速度、柔韧性、协调性和灵敏性等影响。

1. 双脚交换跳练习

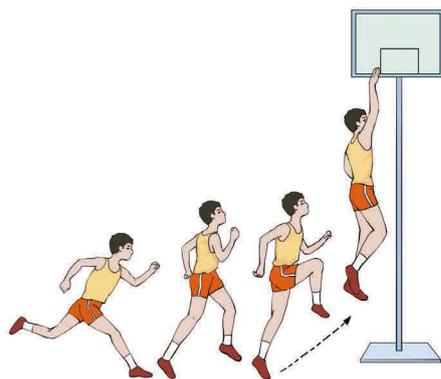
找一个高度适中的椅子(或台阶),将一只脚放上去,膝盖弯曲呈90度;尽全力向上跳起并在空中换脚,换另一只脚再重复前面的动作。随着水平的提高,要求双脚快速蹬起伸直后才能空中换腿,或双手拿起有一定重量的物品(如矿泉水瓶)进行练习。



椅子上双脚交换跳

2. 助跑摸高练习

正对篮板、树枝等有一定高度的物体,3~5步助跑单脚起跳摸高。也可以调整助跑路线,采用斜线助跑或背越式跳高弧线助跑的方法起跳后摸高。在该练习中,可邀请几位同学一起进行,并相互纠正动作;还可以进行摸高挑战赛,比一比谁摸得最高。



助跑起跳摸高

3. 多种形式跳跃低障碍练习

在平坦的地面或草地上,用书包、球鞋、外套、橡皮筋等设置不同距离和个数的低障碍,采用单足跳、跨步跳、单跨交换跳、3~5步起跳成腾空步等形式连续跳跃多个障碍。随着能力的提升,你可以不断增加障碍物的高度和间距,也可以与同伴一起练习,比一比用相同的跳跃次数,谁跳的距离最远。



连续跳跃低障碍

四、如何提高投掷能力

投掷是用单手或双手，运用全身力量将一定重量的器械投（推或掷）远的活动，是人类活动的基本技能之一。投掷包括准备、助跑、最后用力、维持平衡四个紧密相连的环节。根据投掷项目的生物力学原理和技术结构，影响投掷能力提升的关键因素包括助跑速度、最后用力、助跑与最后用力的衔接以及身体协调性。

（一）如何提高助跑速度

助跑速度对于投掷项目的距离远近至关重要，要提高助跑速度需要掌握以下几点：

1. 保持身体重心平稳。助跑过程中身体重心移动要低、平、快、稳。你可采用持橡皮条助跑、矮子步走、侧弓箭步交换等练习方法体验低重心的移动。

2. 逐步加快助跑速度。逐步加快助跑速度以提高助跑利用率，助跑速度快慢与技术水平、体能密切相关。你可采用持轻物或重物助跑、徒手或持器械连续助跑等练习方法来加快助跑速度。

3. 采用合理的助跑形式。投掷项目的助跑形式有直线和旋转两种。



背向滑步推铅球的助跑（滑步）动作



如何提高爆发力

投掷属于速度力量型项目，速度力量又称爆发力，即在最短时间内发挥最大力量的能力。提高爆发力对增加出手速度有积极影响，可以将器械投得更远。

要提高爆发力，必须增大肌肉的收缩力量和工作距离，缩短工作时间，用最快的速度完成动作。可以采用以下几种方法：

1. 杠铃/哑铃平推：将杠铃或哑铃举在胸前与肩齐高，然后快速向体前推出，手臂伸直后主动用力快速拉回，如此连续完成动作。

2. 击掌俯卧撑：身体成一条直线，然后降低身体重心，使胸部几乎触地。爆发性发力使上身尽可能高地离地，空中击掌，然后返回俯卧撑位。

3. 连续蛙跳：做连续蛙跳的动作，动作关键点在于落地时完全蹲下，落下后起跳速度要快，空中充分展开身体，尽量往高往远跳，然后收腹团身落地，也可以穿上沙背心进行负重练习，增加强度。

提高爆发力是个日积月累的过程，需要坚持不懈地进行练习，相信你一定会成功！

（二）如何提高最后用力

最后用力是投掷项目的关键环节，决定了投掷的远度。提高最后用力效果需要掌握以下几点：

1. **下肢积极发力。**最后用力是从下肢开始发力，身体各环节从下向上依次爆发用力。你可采用半蹲跳、立定跳远、跳台阶等练习提高你的下肢爆发力。

2. **用力顺序正确。**在最后用力出手前下肢稳固支撑，制动传递动能，由下而上，依次用力和加速用力。你可采用持橡皮条或轻器械模仿最后用力动作（上体不动，下肢蹬地用力）等练习方法来体验用力顺序。

3. **蹬转协调配合。**最后用力的动作技术包括在蹬地用力的过程中转动向前，在转的用力过程中蹬地向前。例如，背向滑步推铅球的用力方式是蹬地转髋。你可采用持轻物（如短绳、羽毛球或沙包等）原地投过一定高度标志物等练习方法提高蹬转协调配合能力。



铅球运动过程“最后发力”的力学分析

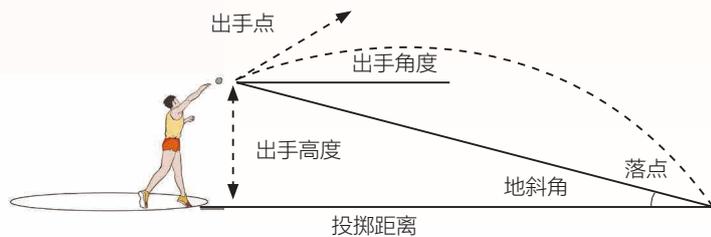
出手速度、出手角度和出手高度是影响铅球运动过程“最后发力”的三要素，三者相互协调、共同作用才能真正提高铅球运动成绩。

1. **出手速度。**根据力学原理，斜抛物体飞进距离 $S = v_0^2 \times \sin 2\alpha / g$ ，从公式可知器械飞进的距离（ S ）取决于出手时的初速度（ v_0 ）和角度（ α ）。出手速度是影响铅球成绩的最关键因素，出手速度越大，铅球的运动距离就越大。在铅球出手角度变化不大的前提下，出手的初速度增大，铅球向前运动的距离就会增大。

2. **出手角度。**出手角度是指铅球出手时的瞬时速度方向与水平方向之间的夹角。忽略空气的阻力，理论上45度是最佳的出手角度。但由于比赛场地和时间的不同，运动员的体能状况也存在着差异，其出手角度也会变化。

3. **出手高度。**出手高度与运动员自身条件有关，身高、臂长对出手高度的影响比较大，所以不同运动员的铅球出手高度不同。大量的数据分析说明，我国运动员在推铅球时，出手高度呈现普遍偏低趋势，这与世界优秀选手在身高、体重、臂长等方面存在的差距有关，这一差距严重影响了比赛成绩的提高。

（改编自：吕晓梅. 铅球运动用力阶段的力学分析[J]. 中学物理教学参考, 2017, 46(3): 59-60.）



铅球出手角度、高度与距离的关系

（三）如何提高助跑与最后用力的衔接

拥有良好的助跑速度和最后用力，并不意味着就一定能获得理想的投掷成绩，你还需要注意助跑和最后用力之间的好衔接。提高助跑与最后用力的衔接能力需要掌握以下几点：

1. 两脚积极落地（以右手投掷为例）。右脚及时发力和左脚积极落地是衔接技术的关键。你可采用语言提示“嗒嗒”的练习来提高两脚落地速度。

2. 超越器械。超越器械是保证最后用力效果的关键环节。在最后用力开始前，加快下肢运动速度，使身体处于扭紧状态。你可采用徒手或手持器械上步成“反弓”、上步掷轻器械等练习来体验“超越器械”技术。



要紧凑、连贯、自然，使人体和铅球的移动呈加速状态

背向滑步推铅球的滑步与最后用力的衔接

（四）如何提高身体的协调性

投掷项目的动作技术比较复杂且有难度，对身体控制、平衡能力和协调性都提出了较高要求，而身体的协调性对完成投掷项目至关重要。要提高身体的协调性需要注意以下几点：

1. 提高身体协调性。协调性是人体在运动时表现出的一种复杂的综合运动能力，具有平衡、灵活和协同配合的特征。你可采用不同重量器械前抛、后抛、转体掷的练习方法；原地转髋或行进间转髋、跳起空中转体等练习方法提高协调性。

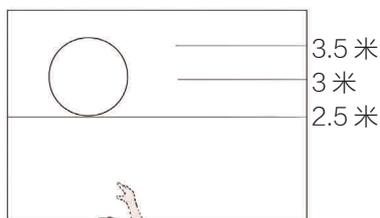
2. 善于组合动作技术。对投掷动作技术进行组合可提高各环节间的衔接，提高技术的连贯性和熟练程度。你可采用准备姿势和助跑的衔接、助跑和最后用力的衔接等练习，提高你的投掷组合动作技术熟练程度。



在田径类运动中，科技创新对运动成绩的提高起到了积极的促进作用，其中场地器材设备的改进非常重要。例如，塑胶跑道、撑竿跳高碳纤维杆、减少空气阻力的比赛服和航空材料跑鞋的使用等。请结合你自己喜欢的田径类运动项目，分析科技创新对这些项目运动成绩提升所产生的影响，及其对运动成绩的促进是否符合公平竞争的精神。

1. 对墙原地推“小皮球”练习

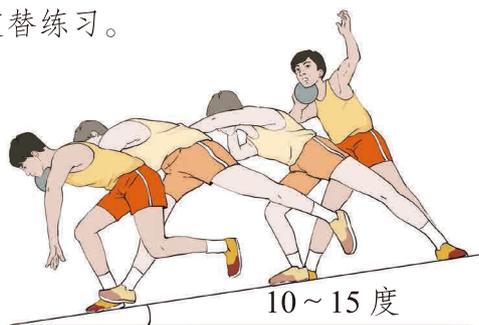
持“小皮球”，距离墙3米以上，墙上目标至少离地2.5米以上（可以结合实际在墙上画0.5~1米半径的圆或离地2.5米、3米、3.5米高的直线），采用原地推的方式将球推出。随着水平的提高，可通过增加离墙距离、提高墙上目标的高度、增加“小皮球”重量等方式提升练习难度。



推小皮球

2. 在斜坡上连续背向滑步接用力练习

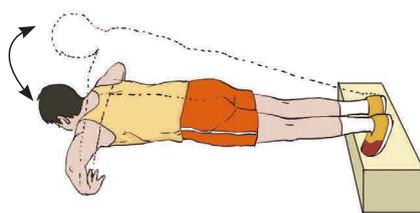
徒手或持轻物在10~15度左右的斜坡上，从高向低或从低向高连续进行滑步接用力练习。随着水平的提高，可以提高连续滑步的速度并接用力练习，或在平地 and 斜坡上进行背向滑步接用力交替练习。



斜坡上背向滑步练习

3. 快速俯卧撑练习

连续完成3组及以上，每组10~20次的手低脚高的快速俯卧撑练习。随着水平的提高，一方面可采用手指向内进行练习，另一方面可以增加双脚的高度进行练习，如利用台阶，脚先落在一格高度的台阶，逐步落到两格或三格高度的台阶以提高难度。



手低脚高俯卧撑



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！

—— 古希腊谚语

五、如何提高田径类运动赛事组织与欣赏能力

(一) 提高田径类运动的赛事组织能力

参加田径类运动比赛可以实现自我挑战,更重要的是能够磨炼意志品质。虽然并不是每个人都有机会参加田径类运动比赛,但你可以通过组织田径类运动的各种比赛,以提升自己的田径类运动综合能力。

1. 与健康同行——健身跑赛

(1) 在田径场跑道上或校园内,以班级为单位组队,10男10女,分男子组和女子组。男子跑5公里,女子跑3公里,记录个人成绩,最后以班级总成绩进行排名。

(2) 可在学校运动会和课外体育活动中进行,而参加比赛的人数和跑的距离可以根据学校的实际情况进行调整。

2. “奥运会火炬”传递,你追我赶——异程接力赛

(1) 在田径场跑道上,4人一队,分男子组、女子组和男女混合组。每人手持“奥运会火炬”跑不同距离(递增)的接力赛,总距离4000米,各人距离分别为400米、800米、1200米、1600米。比赛前按报名队数抽签分组,各队有统一服装和号码,每人必须持“奥运会火炬”跑完全程,在接力区内完成与队员交接,以时间多少进行排名。

(2) 可在学校运动会或课外体育活动中进行,而参加比赛人数和跑的距离可以根据学校的实际情况进行调整。

3. 田径赛场的多面手——三项全能赛

(1) 每人参加3个田径项目,依次是100米、跳远和铅球(男子5公斤,女子3公斤)。分男子组和女子组。各项比赛道次、组别和顺序以抽签方式决定,100米比赛采用蹲踞式起跑,跳远和铅球都是3次试跳(掷),取最好成绩,成绩评分参考《青少年田径全能项目评分表》,最后以积分多少进行排名。

(2) 可在学校运动会和课外体育活动中进行,同一年级或跨年级分组比赛,比赛项目可以根据学校的实际情况进行调整。



中国田径街头巡回赛

2016年9月,中国田径精英赛正式更名为中国田径街头巡回赛(China Athletics Street Tour,简称“CAST”)。该赛事秉承“让田径走上街头”的办赛理念,让田径主动走向群众,宣传田径文化、普及田径运动,激发群众关注田径赛事、了解田径知识,培养群众主动参与田径运动的意识。截至2018年9月,中国田径街头巡回赛已成功在北京、上海、南京、西安、泰安等地的城市地标性建筑、城市商圈和广场多次举办。

（二）提高田径类运动的欣赏能力

1. 欣赏超越极限之美。田径类运动体现了人类超越自我以及对生理极限的不断挑战。1984年在联邦德国埃伯斯塔特举行的“世界跳高精英赛”中，朱建华以2.39米的优异成绩一年中第三次打破男子跳高世界纪录，震惊世界田坛；2006年国际田联超级大奖赛洛桑站男子110米跨栏跑决赛，刘翔以12秒88的成绩打破了沉睡13年之久的世界纪录，夺得金牌。田径类运动选手们这种超越极限的精神让人既敬畏又充满渴望。可以说，没有任何项目能比田径类运动更好地诠释“更快、更高、更强”的体育精神。



欣赏跨栏跑之美

2. 欣赏动作技术之美。田径类运动动作技术的美包括姿势、方向、幅度、距离、节奏、速度和力量的相互作用等方面。在高水平比赛中，运动员的动作技术是经过长期艰苦训练形成的动作定型，有的已经接近完美境界。例如，跨栏跑的过栏、跳高的过杆、推铅球的最后用力等，都会给欣赏者带来一种美的享受。



欣赏跳高之美

3. 欣赏战术运用之美。很多人认为田径类运动就是看谁跑得快、跳得高、投得远，没有什么战术。其实不然，战术在田径类比赛中也起着至关重要的作用。例如，在中长跑中采取的人海战术；接力跑中运动员棒次的分配；中长跑、竞走中的跟随战术和提前冲刺；跳跃和投掷项目中的免跳、免投等。所以，田径类运动比赛不仅是技术和体能的比拼，也是战术的较量，你可以通过观看田径类比赛来欣赏运动员的战术运用能力。

4. 欣赏意志品质之美。田径类运动是最接近原始、最能激发人类潜能、最能体现运动员意志品质的项目。运动员们用坚强的意志和崇高的品质谱写了一个个经典的传奇。例如，从患白血病到奥运会十项全能冠军的威廉·托米；以超人的毅力承受着高强度的训练，连续三次获得残奥会金牌的张海东；在脚伤未痊愈的状态下依然坚持训练和比赛，并在国际赛场上夺冠的刘翔等。他们勇于拼搏的精神值得我们学习。



近年来，国际田径类运动比赛中屡次出现运动员性别争议的问题，如夺得柏林田径世锦赛女子800米冠军的南非运动员卡斯特尔·塞门亚，始终被外界质疑是双性人；夺得多哈亚运会800米银牌的印度女运动员桑蒂·桑德拉扬，被专家鉴定为男性，从而被指认为“性别欺诈”。桑德拉扬认为这是对自己的侮辱，并试图自杀，最终被人救下。这类存在性别争议的田径运动员引起了广泛关注，请查阅资料分析为什么大家对这类运动员的性别始终存在质疑。

1. 请结合自身情况,制订一份田径类运动项目的自我锻炼计划,包括锻炼目标、锻炼日期、锻炼内容等。要求每周在课外至少锻炼2次,每次时间不少于半小时,并用下表进行记录。

田径类运动项目自我锻炼计划表

锻炼目标							
锻炼日期	锻炼内容	自我评价			家长评价		
		优秀	良好	合格	优秀	良好	合格

2. 田径类运动是普通居民锻炼的重要手段,如“暴走”在普通人群中就非常流行。但“暴走”非常容易引发膝关节损伤。请分析“暴走”导致膝关节损伤的原因。

3. 请收集自己擅长的田径类运动项目优秀运动员的比赛视频和资料,分析其在比赛中的技战术运用情况,在此基础上撰写一份关于该项目优秀运动员技战术运用特点的分析报告。

4. 请你与同学一起收集在参与田径类运动项目技术练习时容易出现的错误动作,针对出现的问题探索纠正错误的练习方法,大家相互交流并分享自己的练习感受。

5. 请你与3~4名同学组成小组,在教师的指导下制订一份校园“迷你”马拉松比赛方案,并发动各个班级组织同学们积极参赛。比赛结束后进行总结,对存在的问题进行分析并提出改进建议。



田径类运动学业质量(合格水平)——以跳远运动为例

学年	质量描述
第一学年	<p>1. 基本了解并运用跳远运动的基本原理和规则;基本掌握跳远动作技术并在跳远练习和短、中距离助跑的跳远比赛中予以运用,进一步丰富和加深对跳远运动的体验。</p> <p>2. 能够参与一般体能和跳远运动专项体能的练习;体能水平达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》中高一年级的合格水平。</p>

(续表)

学年	质量描述
第一学年	<ol style="list-style-type: none">3. 基本掌握跳远运动的比赛规则、组织方法和裁判方法,并能够在跳远运动比赛中予以运用。4. 学会选择在安全的环境下参与跳远运动,安全意识不断提高。5. 在跳远运动学练与比赛中,情绪稳定,能够与同伴交流与合作,并能适应自然环境的变化。6. 在跳远运动学练和比赛中,具有遵守规则的意识,尊重同伴,克服困难,坚持不懈。7. 每周进行2次课外跳远运动学练或比赛;每学期到现场或通过多种途径观看不少于6次高水平的跳远比赛。
第二学年	<ol style="list-style-type: none">1. 所学跳远基本技术、组合技术水平进一步提高,在变化练习条件和比赛情境的情况下跳远技术运用能力有所提高,中距离和全程助跑跳远比赛能力逐步增强。2. 能够参与一定强度和密度的一般体能和跳远运动专项体能练习;体能达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》中高二年级的合格水平。3. 跳远运动的裁判水平进一步提高,能够在常见的跳远运动比赛中完成执裁工作。4. 掌握胫腓骨疲劳性骨膜炎、踝关节扭伤、跟腱发炎等常见跳远运动损伤的预防方法;能够选择安全的环境参与跳远运动,安全运动的意识和能力不断提高;具备跨越障碍、紧急逃生等能力。5. 在跳远运动学练与比赛中,能够保持情绪稳定,适应室外运动环境变化的能力有所提升。6. 在跳远运动学练与比赛中,能够克服困难、顽强拼搏,理解与运用所学的运动规则,且规则意识有所增强。7. 每周进行2次课外跳远运动学练或比赛;每学期到现场或通过多种途径观看不少于7次高水平跳远比赛,并对比赛中运动员的表现作出分析与评价。
第三学年	<ol style="list-style-type: none">1. 基本掌握较为复杂的跳远技术和战术,并运用于实战;全程助跑跳远比赛的能力不断增强,应对比赛场上情境变化的能力有所提升。2. 能够运用所学知识设计和实施个人体能发展计划;体能达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》中高三年级的合格水平。3. 担任跳远运动裁判工作的能力进一步提高,并具备组织班级、年级跳远比赛的能力。4. 具有安全进行跳远运动的意识和能力,能够及时处理跳远运动中出现的运动疲劳或损伤问题,并且能够在运动安全方面对他人进行提醒和帮助。5. 在跳远运动学练与比赛中,能够调控情绪,提升合作与竞争能力;增强应对日常生活中可能遇到的摔倒、跨越障碍等紧急情况的能力。6. 在跳远运动学练与比赛中,表现出自尊自信、克服困难、勇攀高峰的精神;遵守规则、服从裁判、尊重对手;正确对待比赛的胜负。7. 每周进行2次课外跳远运动学练或比赛;每学期到现场或通过多种途径观看不少于8次高水平的跳远比赛,并对比赛中运动员的表现作出分析与评价。

注:如果你学习的是其他田径类运动项目,可以参考跳远运动各个学年的学业质量(合格水平),设计所学跑和投掷运动项目相应的学业质量(合格水平)。

第六章 体操类运动



- 1 你知道如何通过体操类运动提高体能和运动技能水平吗？
- 2 你知道如何通过体操类运动养成锻炼习惯，提高情绪调控与协同配合的能力吗？
- 3 你知道如何通过体操类运动培养克服困难、坚持到底和相互尊重的品德吗？

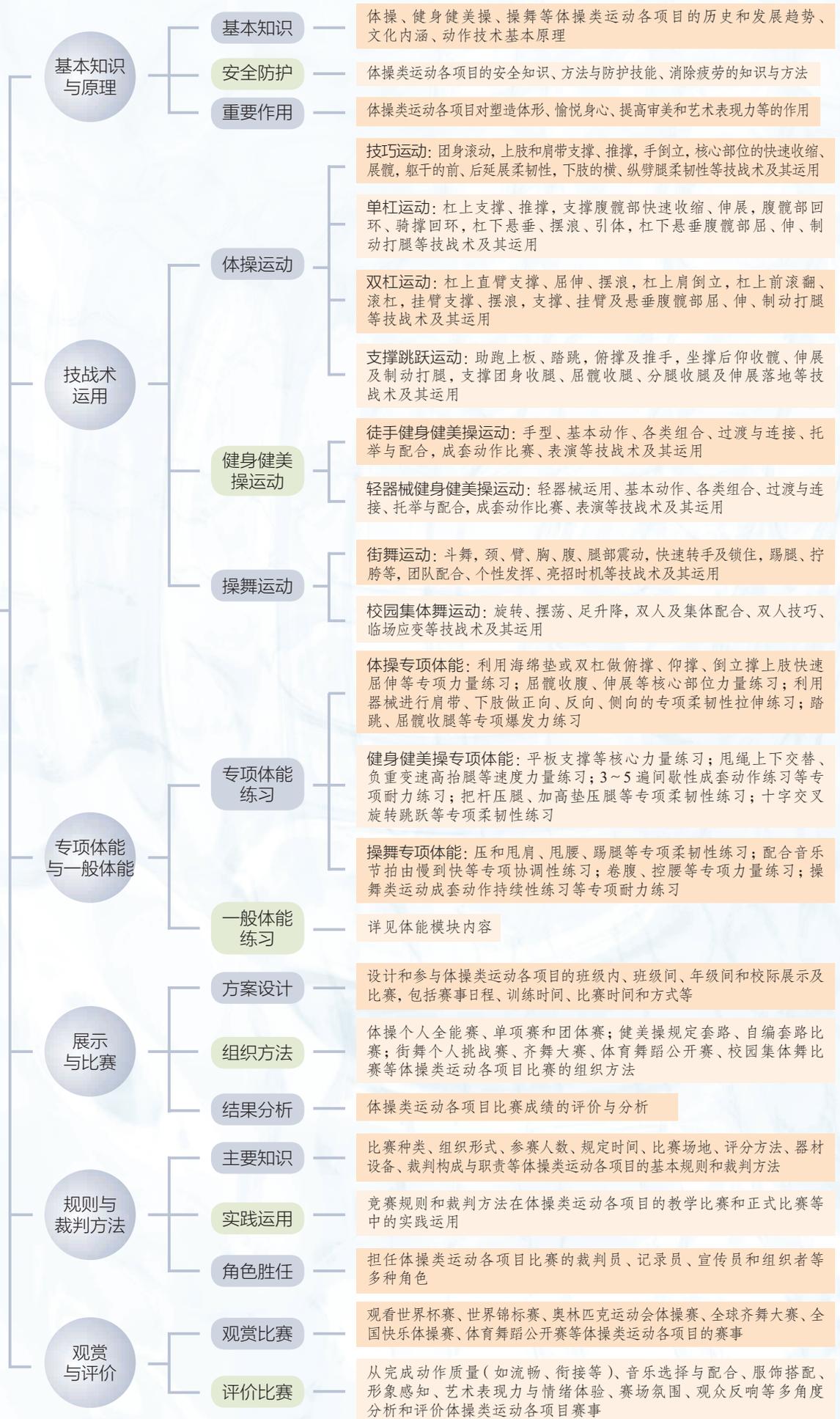


杨同学在学校体育馆看到体操选项班的同学在进行自由体操和支撑跳跃练习，他们动作飘逸、姿态优美、身形挺拔、神情专注且活力四射，令人羡慕！下课后，杨同学走进体操训练场地，想模仿上课时那些同学做的体操动作，但是很遗憾，他不但无法完成那些动作，而且摔了几跤！杨同学百思不得其解：我为什么就做不好呢？我的力量还可以啊！这一幕刚好被还没走远的体操老师看到，老师告诉他，要想练好体操，不但需要良好的一般体能，还需要扎实的专项体能。不同体操项目的动作技术特点差别很大，必须吃苦耐劳，不断提高自己的技能、体能和心理，勇于超越自我，才能取得成功！



体操类运动

知识结构导图



一、体操类运动的特点与价值

体操类运动主要包括基本体操、体操(双杠、单杠、支撑跳跃等器械体操)、技巧、韵律操(健身健美操、竞技健美操、啦啦操等)、操舞(街舞、校园集体舞、体育舞蹈等)等,内容丰富多彩。高中生学习的常见体操类运动包括体操、技巧、健身健美操、操舞等项目。

(一) 无与伦比的“难、美、险”

体操类运动是表现难美性的技能主导类运动项目,突出难度价值、完成质量和艺术表现,可以用“难、美、险”来概括该类运动的特征。因此,体操类运动具有极高的欣赏价值。

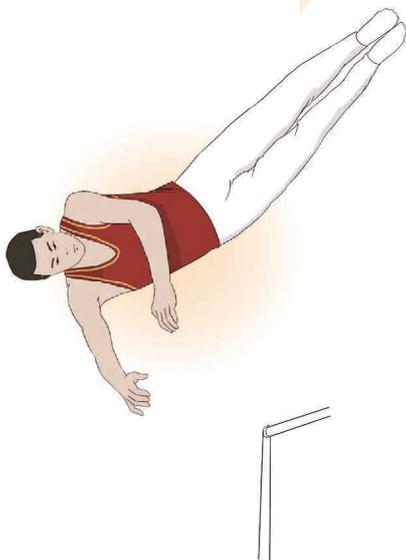
难: 随着竞技能力的不断提高,体操运动员越来越追求动作的难度,上不封顶,动作分值越来越高,运动员们也在不断挑战体能极限



险: 随着技术水平的不断提高,体操运动员在比赛中可以展示出难度极大的动作,翻、转的周数不断增加,使动作更加惊险、刺激



美: 体操类运动对形体和姿态有严格要求,运动员必须严格控制身体各关节、部位,力求动作优美、精确、舒展、有力、节奏感强



(二) 不同寻常的“雕塑家”

体操类运动中的很多动作技术都需要较强的肌肉力量和爆发力,这就需要你进行系统的、科学的力量训练。因此,经常参加体操类运动能够“雕塑”你的肌肉线条,助你塑造健美体形、挺拔身姿。此外,部分体操动作需要你在具有一定高度的器械上完成,有一定的难度和危险性。在练习这些动作的过程中,你需要不断地突破心理障碍、挑战身体极限,而这有助于“锻造”你坚毅果敢、不惧困难的意志品质。

（三）青春阳光的“美丽使者”

体操类运动中的技巧、健美操和操舞等项目融音乐、舞蹈、体操等元素为一体，是体育与艺术完美结合的运动。练习此类项目需要展示形体美、动作美、韵律美、音乐美、编排美等，在练习中可以不断提高你发现美和创造美的能力，不断提升你的气质，让你最终成为动感时尚、青春阳光和充满活力的少年。



充满青春活力的健身健美操表演

（四）特殊情况的“安全守卫”

体操类运动的许多技能在生活中有很高的实用价值，可以有效培养你不畏艰难、勇往直前的品质。例如，技巧运动可以提高你在生活中或参加其他体育运动不慎摔倒时通过翻腾、滚动等动作进行自我保护的能力；双杠、单杠运动等可以提高你在攀登、爬越、支撑、悬垂等特殊情况下的应急处理能力；支撑跳跃运动可以提高你在特殊情况下跑、跳、跃过障碍的能力。



体操练习安全提示

1. 练习前要认真检查器械，确保器械无损毁、不松动。
2. 练习中要学会自我保护，一旦发生滑脱、掉杠等意外情况，要快速抓杠，避免头部先着地；练习跳箱时如果脚未先落地或站立不稳时可以顺势接滚翻动作缓冲，以免受伤。
3. 练习中要学会利用器械进行自我保护，充分利用海绵垫等器械保护自己。
4. 练习中要学会寻求他人的保护与帮助，在老师、同伴的保护与帮助下进行练习。



自我保护

二、如何提高体操运动展演能力

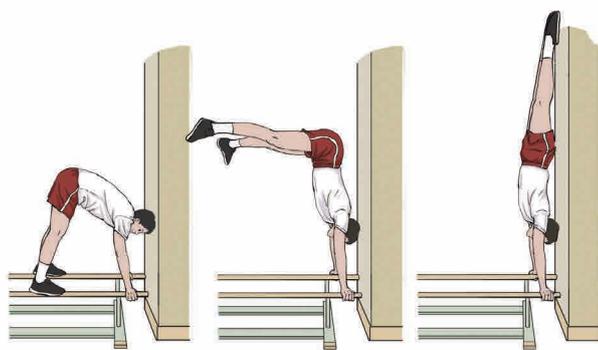
体操是一种徒手、持轻器械或在器械上完成不同动作，充分挖掘人体潜能、展示人体控制能力，并具有一定艺术性的体育运动。为了提高体操运动的展演能力，你需要进一步提高体操运动动作能力，并积极参加比赛和表演活动。

（一）如何提高体操基本动作能力

1. 提高支撑控制能力

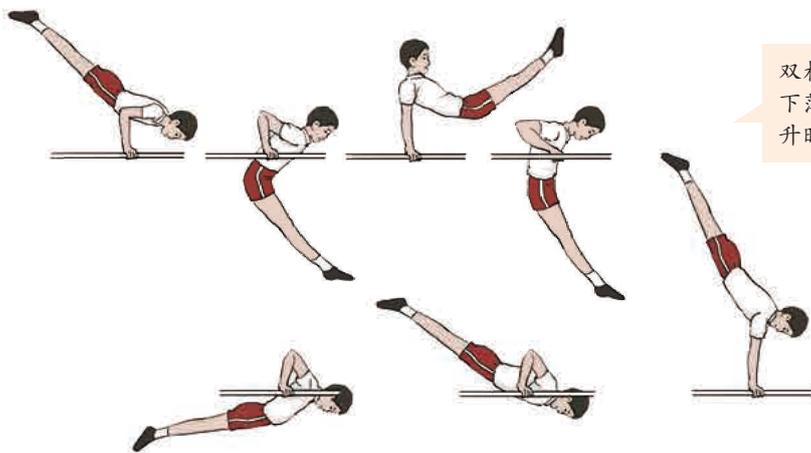
（1）提高倒立支撑控制能力。体操各个单项中均有不同种类的倒立动作，如技巧中头手倒立、手倒立，双杠、单杠、吊环中的摆倒立和提倒立等，还有与倒立动作技术相近的动作，如技巧中的侧手翻、蹇子、前手翻等。要完成这些动作，需要具备较高的倒立支撑控制能力。你可以通过辅助器材或与同伴合作练习，发展上肢、肩带和身体核心部位的支撑及控制能力，提高你的倒立支撑控制能力。

两手撑地面或低双杠，比肩略宽；两脚蹬离地，慢速展髋、伸腿，至倒立位置时两腿并拢绷直，保持直臂顶肩、收腹夹臀姿势



手倒立

（2）提高非倒立支撑控制能力。技巧的静力或动力支撑动作、双杠和单杠的支撑及支撑摆动、吊环的支撑动作等都需要较强的上肢及肩带支撑控制能力，这是完成体操基本动作的“基石”。你可以通过体操器械或与同伴配合练习各种辅助动作，不仅能有效提高你的上肢及肩带的支撑控制能力，还可以协同发展核心部位的控制能力。

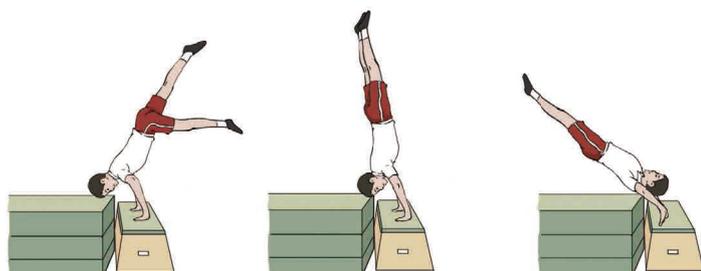


双杠支撑向后摆动，两腿下落时顺势屈臂，两腿上升时顺势撑杠成直臂

双杠支撑摆动屈臂伸

2. 提高翻腾能力

翻腾动作包括各类滚翻、手翻、空翻等，具有很高的观赏性。如果你要学习头手翻、手翻等动作，必须通过上肢、肩带及躯干的协同发力才能完成，需要较强的上肢和肩带的快速推撑能力、躯干的快速伸展能力以及二者的协同配合才能更好地完成动作。你可以通过徒手、借助器械或在同伴帮助下练习各种辅助动作，有效提升翻腾能力。



手撑辅助器材(矮跳箱等)，两腿向上摆动，保持直臂顶肩动作。摆动至最高点，直体前倒

前手翻辅助练习

趋步跳起、两臂上举，上体前压，两臂前伸撑地，快速蹬腿，配合顶肩推手、腾空顶髌挺身落地，两腿摆动过垂直面时，同伴顺势向后上方托送腰部

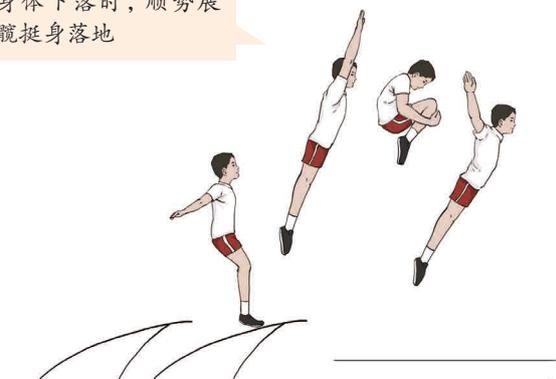


同伴帮助前手翻

3. 提高核心部位收缩能力

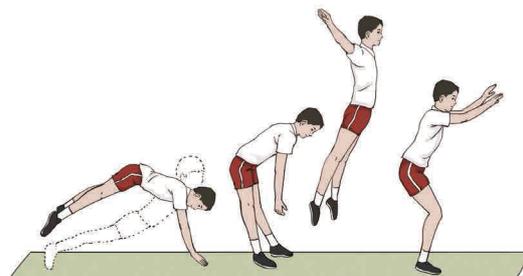
技巧中的团身跳、后滚翻、后空翻等动作，支撑跳跃中的屈腿腾越、屈体腾越、分腿腾越，以及双杠和单杠的翻上、屈伸上等动作，均需要具备快速团身或屈体收缩的能力。你可以通过单一动作或协同配合推手、伸展等动作技术的练习，有效提高完成上述动作的技能和体能水平，从而提高身体快速收缩能力，同时发展伸展、制动打腿能力。

助跑踏板，身体向上腾空时，快速收腿；身体下落时，顺势展髌挺身落地



踏板团身跳

直臂俯撑，快速顶肩推手推离地面，两脚蹬离地面后快速屈髌收腿，成分腿站立姿势



俯撑推手

4. 提高延展能力

体操中身体各部位动作的延展主要依靠良好的身体柔韧性来实现。技巧中的纵、横劈腿和前、后软翻以及支撑跳跃中的分腿腾越等动作均需要良好的柔韧性。良好的身体柔韧性可以加大动作幅度、提高动作完成质量、增强动作观赏性，还能帮助你在运动中减少或避免运动损伤。你可以借助辅助器材或与同伴合作，通过持之以恒的柔韧性练习，有效提高你的延展能力。

背向海绵垫或低跳箱，两臂带动身体缓慢向后下方弯曲，直至两手撑地，保持向前推腿、向上顶腰动作



下腰

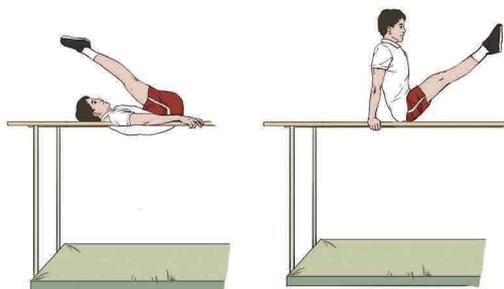
两脚前后开立，同时向前、后方滑动，至两手撑地，上体保持直立。也可以在同伴帮助下完成



纵劈腿

5. 提高压杠引体能力

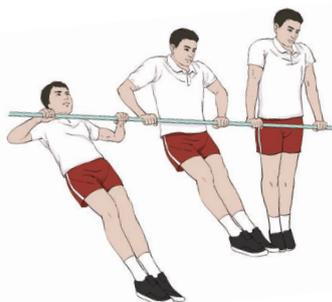
双杠的屈伸上、单杠的翻上、吊环的压上等动作都需要强大的悬垂引体或压上能力。你可以通过体操器械进行各种辅助动作练习，有效提升上肢和肩带的肌肉力量等体能以及引体和压杠的技能水平，从而提高你的悬垂向上能力。



双杠挂臂屈伸上

两臂直臂挂杠，向后屈髋收腿后顺势向前上方制动打腿，两臂保持直臂姿势用力压杠，成双杠分腿坐势

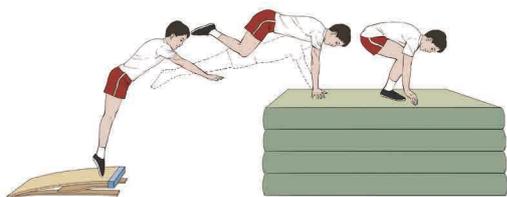
单杠悬垂，快速向上屈臂引体；两臂引至单杠高度时，快速翻腕，两臂顺势撑杠成直臂支撑



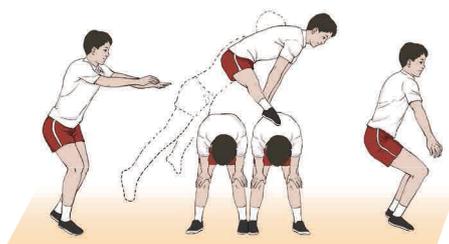
单杠引体向上成支撑

1. 克服跳箱收腿心理障碍练习

练习支撑跳跃类动作时，很多同学害怕收腿时触碰跳箱导致摔跤，不敢完成动作。为了解决此问题，可以利用海绵垫练习“跳箱”收腿（团身或分腿）；也可以两人配合、三人配合轮流进行支撑跳跃动作“分腿腾越”的完整动作模拟练习。



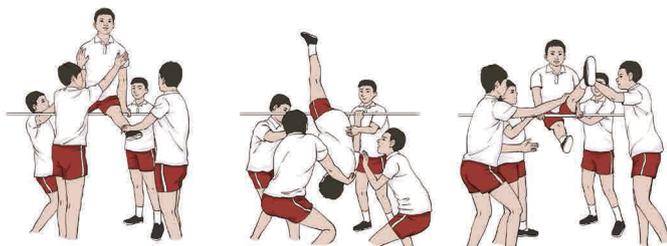
海绵垫练习踏跳、收腿



“分腿腾越”模拟练习

2. 消除单杠骑撑前回环恐惧心理练习

初学单杠骑撑前回环动作时因对动作不熟悉，可能会产生恐惧心理。因此，可以在同伴的保护与帮助下完成练习。在练习过程中，同伴间应注意体验不同角色和承担不同职责，并形成互帮互助和协作配合的氛围，这有助于你学习杠前、杠后保护与帮助的不同方法，并通过减小杠上同学前倒时保护与帮助的力度让他逐渐加快回环速度，直至不再害怕。



单杠骑撑前回环练习

头脑风暴

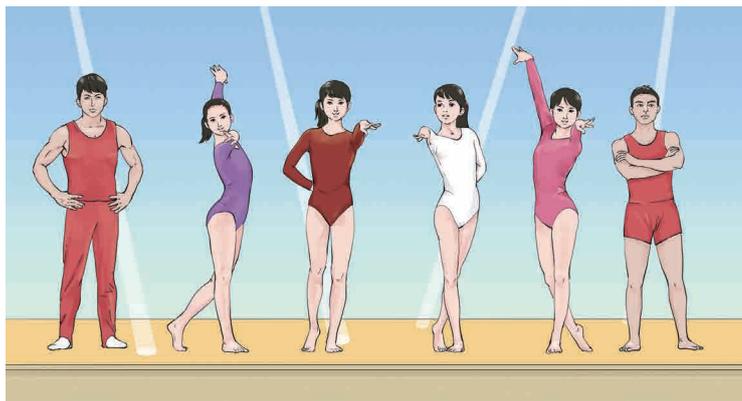
1. 练习体操，尤其是练习体操的翻腾类动作可以提高练习者的平衡能力和协调性。你知道人体平衡能力和协调性的提高与哪些身体器官密切相关吗？
2. 练习单杠“骑撑前回环”动作时，老师要求你们撑臂顶肩、前跨腿，你知道该动作技术的运动生物力学原理吗？

（二）如何提高体操比赛和表演能力

1. 提高外在表现能力

在体操比赛或表演中，除了向观众、裁判展示你高超的运动技术外，你的妆容、服饰等也要符合规则要求，以给观众、裁判留下良好的印象，提高表演性和观赏性。

女运动员必须在所有项目中穿着优雅、适合运动、非透明的体操服或弹力全身紧身衣；男运动员在鞍马、吊环、双杠和单杠比赛中必须穿长裤、袜子，在技巧和跳马比赛中可以穿短裤和袜子（也可以赤脚），但只要穿长裤就必须穿袜子；女运动员可以化淡妆，男运动员不允许化妆，整体外在形象要干净、整洁；运动员可以使用米色或皮肤色的绷带、护腕等，但这些护具必须安全、牢固，不影响美观；不允许佩戴珠宝、首饰等饰品。



体操运动服饰

2. 提高内涵展示能力

你在赛场上除了要向观众和裁判员展示娴熟的动作技术能力和充沛的体能水平外，还要展示个人风格、创造力和自信心。在比赛过程中要积极调整情绪，不要过度紧张，同时还要心无旁骛、保持专注，要遵守比赛规则，尊重裁判，展现良好的体育道德。

3. 提高器械上的自我保护能力

参加单杠、双杠比赛时可以戴上体操护掌以保护手掌，提高抓杠握力。另外，在进行所有器械项目比赛时，还要在器械、手掌、护掌上涂抹镁粉等以增加手掌抓杠的摩擦力，防止手掌滑脱。



体操比赛“加减分”规则

体操比赛的裁判由D组裁判、E组裁判和辅助裁判构成。成套动作的总分由D分+E分构成。D分即动作难度分，其分值不设上限，采用加分的形式计算分值。D分包括难度动作分值、连接加分、编排要求分值、短成套扣分。规则中用英文字母代表不同难度动作的分值：A=0.1分、B=0.2分，以此类推。E分为减分，从满分（10分）中减去完成情况及艺术性扣分之和。一般性错误扣分：小失误扣0.1分，中等失误扣0.3分，大失误扣0.5分，摔倒、掉落器械扣1.0分。

三、如何提高健身健美操运动展演能力

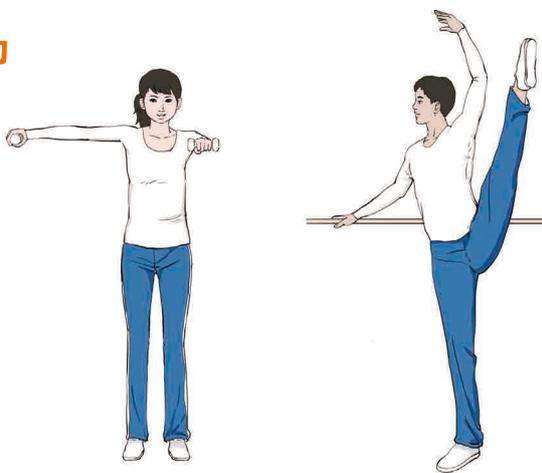
健身健美操是在音乐伴奏下集健身、健心、健美于一体的体育运动，包括徒手健美操、轻器械健美操等。要提高健身健美操运动展演能力，你需要进一步提高健身健美操基本动作能力，并积极参与各种表演和比赛活动。

（一）如何提高健身健美操基本动作能力

健身健美操基本动作由手臂、步伐和协调配合的不同动作技术与组合动作技术构成。因此，要提高健身健美操基本动作能力，需要提高操化动作控制能力、空间转换能力、自动态平衡能力和有氧供能能力。

1. 提高操化动作控制能力

操化动作控制能力是在完成健身健美操动作时所表现出来的对身体四肢动作的力度、速度、幅度及方位的控制能力。操化动作在健身健美操运动中起着基础作用，如果要在保持重心稳定的前提下做到操化动作快速精准的定位，需要手臂动作发力快、准、狠，步伐动作轻、弹、稳，并保持路线清晰和快速到位后的及时控制。适当加强上下肢的速度力量练习，有助于提高操化动作的定位效果。你可以和同伴一起采用相互协作和配合的方式进行速度力量和协调性等练习，提高健身健美操操化动作控制能力。

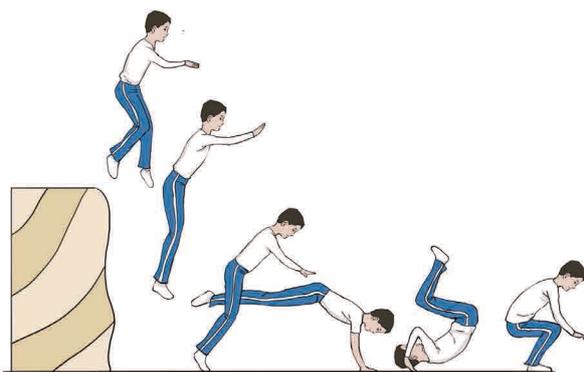


上肢小哑铃负重练习

下肢把杆控制练习

2. 提高空间转换能力

健身健美操空间构成主要包括垂直空间和平面空间。垂直空间的转换主要体现为空间层次的转换，即地面空间、站立空间和腾空空间的转换。具备良好的上肢支撑能力、下肢爆发力可以实现多种组合的空间层次转换。你可以挑战自我进行“站立—空中—地面”练习，提高空间转换和过渡衔接能力。同时可以在多种情境中体验专项弹跳练习和跳深练习，勇于展示自我，提高弹跳能力，实现健身健美操成套动作中地面空间、站立空间和腾空空间的自如转换。



空间转换练习

平面空间的转换主要体现为队形、路线以及方向的灵活运用。你需要具备灵活变化步伐、合理移动路线和迅速变换方向的能力；也可以通过移动步伐组合在场地上进行对角线、直线、弧线等线路的练习提高步伐运用的灵活性，更要有与团队配合变化新颖独特队形的能力。

3. 提高自动态平衡能力

自动态平衡能力是健身健美操的核心平衡能力，需要依靠腹部、肩部和下肢的主要肌肉群维持身体的稳定性。你可以通过核心肌肉力量训练，加强核心肌肉对身体姿势和动作技能的控制能力，也可以利用瑞士球与同伴一起进行循环力量训练，通过小负荷、多次练习，增加深层小肌肉群力量，增强局部和全身的稳定性的，从而提高自动态平衡能力。



4. 提高有氧供能能力

在健身健美操运动中，需要以中高强度快速、连续完成有一定难度的动作组合，而磷酸原供能系统（ATP-CP 供能系统）、糖酵解供能系统和有氧氧化供能系统三大系统是高质量完成成套动作的保证。为了避免在完成健身健美操成套动作后半段出现体能明显下降的情况，加强机体有氧供能能力的训练尤为重要，而间歇训练法是提高健身健美操成套动作有氧耐力的有效方法。在练习中，你可以与同伴互相鼓励，通过控制和调整组间休息时间，提高肌肉摄氧能力，达到发展有氧供能能力的目的。



高质量健身健美操操化动作的要求

1. 健身健美操操化动作必须有清晰的移动路线和起始、结束位置，即准确“定位”。
2. 复杂、多样的健身健美操操化动作要求手臂以非对称动作为主，长轴、中轴、短轴动作相结合，每个八拍操化动作中至少应呈现三种基本步伐。
3. 评分规则中将1个八拍健身健美操操化动作计为1个“A+”，“A+”不仅要求操化动作复杂、多样，还要求有移动路线变化、方位变化以及高、中、低三个立体空间的变化。

（二）如何提高健身健美操比赛和表演能力

要在比赛和表演中展现健身健美操的“健、力、美”，不仅需要展现健身健美操外观的和谐美，更要将其蕴含的技术风格和个性情感的独特魅力予以展现。同时，参赛队员或表演者要不断提高团队配合、艺术表现、风格演绎和心理调适能力。

1. 提高团队配合能力

要提高团队配合能力，你需要不断加强健身健美操成套动作与音乐节拍的一致性；通过高规格的动作技巧，娴熟地与同伴配合完成组合变换、托举造型、队形变化等团队动作，表现出健身健美操的艺术编排特点及独特的艺术魅力，体现出团队成员之间的情感交流以及全体队员的自信与活力，从而打动裁判，感染观众。

2. 提高艺术表现能力

要提高艺术表现能力，首先，你需要加强与同伴、裁判及观众的眼神交流，通过眼神表达内心对健身健美操的理解与热爱；其次，你需要根据不同的音乐风格展现丰富的面部表情，展示自信，鼓励同伴；最后，你还需要通过健身健美操富有表现力的肢体动作，展现激情与生命力，传达健身健美操的艺术美，积极调动观众与裁判的情绪，引发共鸣。



配合



造型



托举

3. 提高风格演绎能力

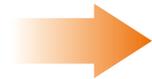
要提高个性风格演绎能力，你需要选择与个性舞蹈风格一致的音乐，起到烘托氛围的作用，给人耳目一新的感觉。你还需要通过肢体动作、技巧等自我展示，凸显健身健美操动作的风格特点，让观众体会健身健美操的艺术感染力和欣赏价值，突出健身健美操的文化内涵。

4. 提高心理调适能力

要提高心理调适能力，你需要通过实景模拟训练，创造与比赛、展演相类似的场景，使自己身临其境地体验比赛与展演环境下的心理状态。你还可以通过念动训练，在大脑中进行“模拟比赛、展演”的内心演练，让健身健美操成套动作在脑中进行反复思维再现，促进运动技能的形成，巩固动作的自动化程度，消除紧张情绪。通过从小组到班级再到学校的健身健美操比赛和展演，积累成功经验，提高自信心，从而在健身健美操比赛和展演中展现出青春活力与自尊自信。

1. 三人托举造型练习

托举造型在健身健美操成套动作中经常出现，由“底座”和“尖子”在同伴的保护与帮助下共同完成。你可以和同伴三人一组合作学练。首先，两人双手交错搭成“椅子”作为“底座”，另外一人坐在“椅子”内作为“尖子”。然后，三人配合共同完成深蹲、行走等动作，提升躯干、核心部位控制能力及下肢屈伸能力。在练习中，注意深蹲或行走时保持“底座”平稳，“尖子”控制身体重心，不能前后倾斜或左右歪倒。熟练该动作后，你们可以尝试一些简单的三人托举造型，在练习时注意要有一位同学站在后面提供保护与帮助，提高责任意识以防“尖子”后倒。



三人抬“椅子”



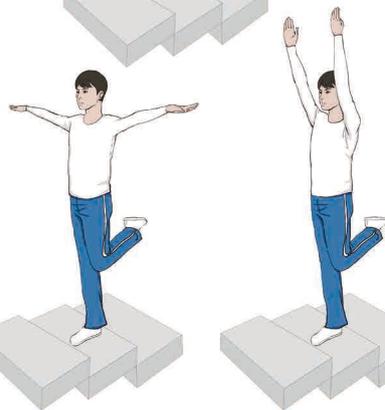
三人托举造型

2. 借助台阶(椅子)进行操化动作练习

你可以左脚站在台阶(椅子)上做手臂侧平举、前平举、上举、下举等静止练习，每个动作控制 10 秒钟，然后换右脚进行相同练习，以提高你单腿支撑、躯干正直的身体控制能力。

完成静止练习后，你可以换左脚站立，进行手臂前平举、上举、侧平举、下举、向前绕环、向后绕环等操化组合动作练习。

起初你可以四拍完成一个手臂动作，然后逐步过渡到两拍完成一个手臂动作，最后以正常节拍完成手臂动作，每次练习以 8 个八拍为一组，完成一组后换右脚进行。



操化动作练习

四、如何提高操舞运动展演能力

操舞是以增进身心健康为主要目的的体操类运动，兼具健身性和艺术性，主要包括街舞、校园集体舞、体育舞蹈等项目。尤其是街舞在校园中广受学生欢迎，包括霹雳舞（BREAKING）、锁舞（LOCKING）、机械舞（POPPING）、嘻哈舞（HIP-HOP）、爵士舞（JAZZ）等。参与操舞运动有助于培养你发现美、感受美、欣赏美、创造美的能力。为了提高操舞运动的展演能力，你需要进一步提高操舞运动的基本动作能力，并积极参加展演和比赛活动。

（一）如何提高操舞基本动作能力

1. 提高弹动能力

操舞运动的弹动能力以扎实的弹动技术为基础，主要体现在踝、膝、髌、肩、肘、胸等关节部位。你在做弹动技术动作的过程中，应克服身体重力，通过传递地面的反作用力而引起重心节律性的起伏，以及在膝关节多处微屈或弹动的状态下完成动作。弹动技术多用于街舞，整个身体动作的感觉是上下起伏的律动和弹动，可以让你更准确地把握街舞的动作特点。在掌握弹动技术的基础上，经过学习者的综合运用最终转化为弹动能力。可采用原地、移动、不同速度和不同强度弹动练习形式来提高弹动能力。



移动弹动与弹动跳跃



操舞运动表演注意事项

1. 把握好自己情绪的投入；
2. 提高完成操舞动作的质量；
3. 感受音乐的内涵和节奏；
4. 掌握完成技巧动作的要领；
5. 顺应舞台地板特性控制动作；
6. 清楚自己在场上的准确位置；
7. 避免头饰、服饰和道具等出现闪失；
8. 注意与同台舞者和观众交流。

2. 提高控制能力

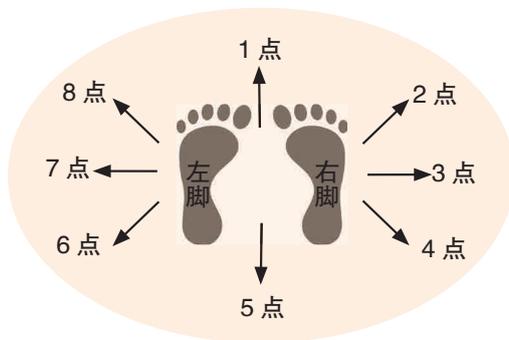
身体的控制能力属于肌肉静力性的工作范围,主要表现为在一定的时间内,肌肉的张力显著增加,并支配着人体若干个环节及整个身体保持在某种舞姿造型上。控制能力作为一种体现技术性力量的能力,不但作用于舞姿控制类动作本身,还是各种复杂技巧的重要技术基础,如倒立类动作等。控制能力的提高主要包括两个方面:一是上肢肩带力量;二是基本舞姿训练组合(腰、腿、胯的控制,前、旁、后的环动,半脚掌稳定性能力)。具体练习可借助弹力带等辅助手段,采用增减强度和静力等动、外力配合,改变极限次数等方法进行。



控制技术

3. 提高重心移动和转换能力

重心移动和转换能力主要表现在动作方向的变化上,通过前、后、左、右的移动,使身体运动的路线发生变化,从而具备移动和转换能力。该能力主要通过左右脚支撑的变化来实现,使操舞动作具有律动感和技巧性,从而展现操舞运动的基本特点。在这一前提下,发展重心移动和转换能力的具体方法有借助把杆学习各种操舞动作,强调速度和难度改变的多样练习等。



八点方位图

4. 提高跳转翻能力

跳转翻是常见的技巧性动作,是指在一定时间内人体肌肉、韧带和骨骼通过协同工作而展现的各种复杂动作,在操舞运动中起着表达作品高潮部分或某种感情的作用,具有画龙点睛的效果,使得操舞运动具有极强的感染力、吸引力和观赏性。跳转翻能力的提高应以蹲、撑、大踢腿、跳跃、转、翻等组合训练为主,通过原地、行进的方式或借助把杆、墙壁等固定物体,采用快速超强度、重复、超等长、跳深等练习方法进行。通过长期训练而提高跳转翻动作的能力,不仅可以改善神经、心血管和呼吸系统机能,还能提高身体处于无支撑状态或异常姿态时确定空间方向的能力,这为促进肌肉力量、柔韧性、速度、灵敏性、平衡能力、协调性、反应时等体能发展,进一步提高操舞动作难度奠定了良好的基础。



体操和音乐两个方面并重,才能够成为完全人格,因为体操能锻炼身体,音乐可以陶冶精神。

—— 柏拉图

1. 借助椅子进行蹬摆力练习

蹬摆力是指在盆带肌群和大腿肌群作用下,使下肢在髋关节处快速进行蹬摆或踢动的能力,是完成倒立类动作的重要能力。你可以借助椅子进行辅助练习,主要包括双手撑椅子、右腿后踢左腿蹬地、空中交换踢摆腿和落地四个环节。需要注意的是,空中交换踢摆腿时,第二条腿腾空的高度应高于第一条腿。此外,应注意椅子的稳定性以及相互保护与帮助。



借助椅子练习

2. 借助墙壁或缘杆进行控制力练习

(1) 借助墙壁进行控制力练习

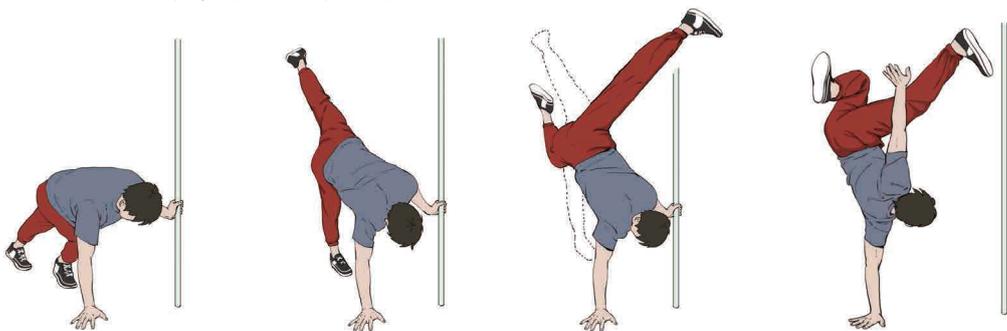
面对墙站立,双手距离墙面约 10~20 厘米,左手和右肘撑地,两脚前后开立依次蹬摆腿,两脚并拢后靠墙,收腹夹臀成靠墙手肘倒立。练习结束后两脚轻蹬墙面,依次落地。此动作熟练掌握后,靠墙脚可以轻轻触推墙壁,练习离墙手肘倒立动作;也可辅以倒立俯卧撑加强肌肉力量练习。



借墙练习

(2) 借助缘杆进行控制力练习

比起静止的双手倒立,单手倒立的难度系数高了很多,你可以借助缘杆进行辅助练习。左手抓握缘杆,根据你的臂长调整至合适的抓握位置,右手置于缘杆位置斜上 45 度处撑地,手臂垂直于地面,双腿依次蹬地上摆。需要注意收腹夹臀,伸髋立腰。熟练掌握此动作后,可以练习离杆单手倒立动作。



借杆练习

（二）如何提高操舞运动比赛、表演和礼仪能力

1. 提高操舞比赛能力

比赛是体现操舞文化精髓和魅力的关键手段，无论是街舞、体育舞蹈，还是校园集体舞等，比赛都是最核心的内容，街舞的比赛在其中体现得尤为突出。在街舞比赛中，斗舞（BATTLE）是其特有的、最原始的舞蹈形式，俗称拼舞。它是霹雳舞男孩（B-BOY）和霹雳舞女孩（B-GIRL）比试高低最主要的方式，不仅要展示舞蹈，还要不断地“侵略”“挑衅”和



操舞表演

“反击”对方，这种举手投足之间的挑战气势是最大看点。霹雳舞是北美街舞中最早的舞种，其中有很多“挑衅”动作，其目的都是为了提高己方士气而挫灭对手锐气，提升舞蹈表演的感染力。如果你要提高斗舞能力，一要具备良好的舞德，二要提高动作难度，三要善于营造强大气势，四要学会抓住时机展示绝招。

2. 提高操舞表演能力

表演是操舞运动的典型特点，表演者需要从整体上把握操舞运动的元素构成、连接关系、内涵意蕴和外部特征，通过以舞传情，与观众产生情感共鸣。操舞表演强调具有个性化的即兴表演，需要表演者发挥自己的想象力、模仿力和创造力，形成与众不同的艺术表现风格。

即兴表演是指在无准备的情况下，用操舞动作直接在现场反映所听到的音乐，迅速勾勒出所捕捉到的音乐形象和意境。即兴表演对舞者的要求很高，它不仅需要舞者具备对音乐节奏的准确把握能力和应变能力，还要求舞者具有很强的创编能力。

提高操舞表演能力的具体方法有自练法和互练法两大类。前者包括观察模仿法、强化练习法；后者包括模仿领舞、相互纠错、竞赛等方式。

3. 展现良好的操舞礼仪

随着现代人越来越强调交际中的高雅和情趣，掌握各种礼仪常识显得尤为重要。操舞礼仪就如同我们日常生活中的礼仪，能让所有行为规范化，建立令人愉悦的舞台气氛，让你能享受跳舞的乐趣。操舞运动中的礼仪主要侧重于舞会上的体育舞蹈礼仪。你在舞会中通常需要遵从的礼仪包括请舞、领舞、起舞、共舞和谢舞五个环节。为了提高你的操舞礼仪能力，首先，要养成良好的礼仪意识；其次，可用模拟训练的方法相互学习礼仪手势、身体姿势、面部表情等；最后，男士在表演过程中，应迅速、果断、准确地作出判断，对女士进行暗示和引导，女士则需要反应灵敏，积极配合。

五、如何提高体操类运动创编能力

(一) 提高主题选择能力

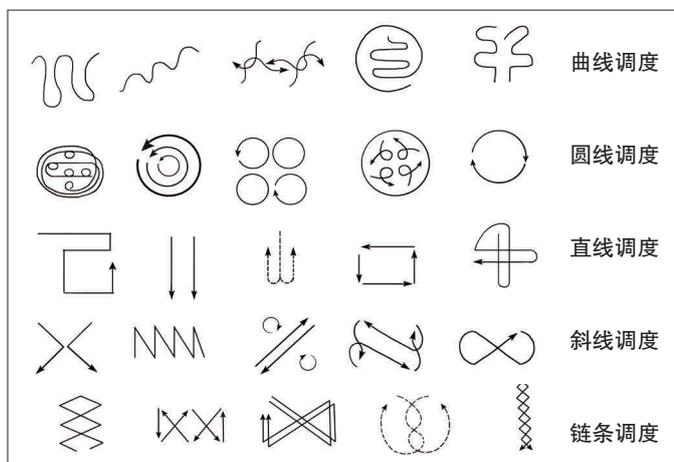
恰当的主题选择是艺术创编的第一步。体操类运动的展演不仅要呈现成套动作，还要向观众阐释主题、故事、情境和思想，你可以从生活、影视剧情中提炼素材，确定作品主题，以提高主题选择能力。

(二) 提高音乐选配能力

音乐选配首先要符合操、舞的项目特征，其次要与作品的主题、思想相吻合。在此基础上，你可以根据作品的整体构思、片段特征，对音乐进行改编、剪辑，使音乐的风格、节奏、速度、力度、旋律等与作品完美契合，从而提高音乐选配能力。

(三) 提高动作创编能力

主题、音乐确定后，你要创编与之相对应的动作。动作既要能鲜明地体现主题，又要与音乐相吻合，还要适合个体水平。例如，健身健美操的创编元素包括操化动作、主体内容(托举、配合、技巧、过渡与连接动作)、队形、场地及空间等，你只有将这些元素巧妙地融合到成套动作中，才能提高创编能力。



舞台空间队形移动路线图

(四) 提高队形变化能力

你要掌握各类队形的不同特点与动作的相互关系，使“动”“静”交相辉映、队形变化多样，在舞台空间中形成变化多端的队形移动路线等。编排队形时必须与动作的点、线、面相结合，保证与风格、音乐情境协调一致。此外，根据作品需求，还要兼顾平面空间和立体空间的充分使用。

(五) 提高舞美运用能力

舞美是舞台演出的重要组成部分。在操舞表演中，舞美包括灯光、化妆造型、服饰、道具、布景等元素。在规则允许的前提下，你可以根据作品的内容和演出要求，运用各种辅助性的造型艺术手段，渲染舞台氛围，创造多层次的视觉效果，从而提高舞美运用能力。



舞美运用

六、如何提高体操类运动赛事组织与欣赏能力

（一）提高体操类运动的赛事组织能力

学会组织比赛是提高体操类运动综合能力的重要表现。组织赛事还可以有效培养你的沟通交流、团队协作和应急处理能力等。

1. 职责分工要明确

明确的岗位职责分工是保证比赛各项工作有序运转的重要前提。根据体操类运动的赛事特点，你可以把组委会工作人员分成竞赛部、后勤保障部、宣传部等，各部又可按岗位分组，其中竞赛部包括裁判组、记录组、播报组、检录组、颁奖组等，后勤保障部包括场地器材保障组、场馆保障组、交通组、食宿组、保洁组、机动组等。

2. 赛事流程要清晰

合理的赛事流程安排是保障比赛井然有序的重要抓手。在比赛前、中、后期一定要严格把控每一个环节。赛前工作包括制订竞赛规程、收取报名信息、编写秩序册、召开领队教练会、运动员适应场地和器械等；赛中工作包括开幕式、比赛等；赛后工作包括颁奖、编写成绩册等。其中，比赛的工作流程包括裁判员入场、运动员检录与入场、运动员候场、运动员退场等。

3. 后勤保障要完备

完备的后勤保障是组织一场高质量赛事的重要基础。要提前合理做好经费预算、购置相关比赛用品，确保比赛场馆、场地、器材和裁判席的合理布置。裁判员用品及评分系统的准备，食宿、交通、体育展示、医疗保障，断电、下雨、高温等特殊情况的处理预案等都需要进行充分考虑与合理安排。

（二）提高体操类运动的欣赏能力

1. 完成质量的欣赏

动作完成质量是体操类运动的根本。欣赏时要看运动员动作规格、幅度、精确度和身体姿态是否完美。

2. 难度动作的欣赏

难度动作是体操类运动的核心。欣赏时可以看运动员翻腾、旋转的周数和度数以及腾空的高度和远度等，还可以看难度动作的连接。

3. 动作创编的欣赏

成套创编是体操类运动的精髓。新颖、复杂、高强度、引人入胜的艺术编排是体操类运动艺术价值的重要欣赏内容。

4. 艺术表现力的欣赏

艺术表现力是体操类运动的灵魂。运动员的动作、表情与音乐是否完美契合，表演是否富有激情和感染力、是否触动心灵、是否引起观众共鸣，都是成套动作艺术表现力的重要元素。



难度欣赏

1. 请针对你所学的体操类运动项目，自主制订一个为期四周的课外学练计划。要求每周进行三次，并如实记录每次的学练计划和实施情况。四周结束后，请对你的学练效果进行整体评价。

体操课外学练计划和实施情况表

时间	第一次		第二次		第三次	
第一周	学练计划	实施情况	学练计划	实施情况	学练计划	实施情况
第二周	学练计划	实施情况	学练计划	实施情况	学练计划	实施情况
第三周	学练计划	实施情况	学练计划	实施情况	学练计划	实施情况
第四周	学练计划	实施情况	学练计划	实施情况	学练计划	实施情况
学练效果评价						

2. 2018年布宜诺斯艾利斯青年奥林匹克运动会将霹雳舞列入比赛项目，并以“斗舞”的形式出现；2024年巴黎奥运会将霹雳舞、冲浪、攀岩、滑板四项运动列为比赛项目。作为街舞的典型代表，请思考霹雳舞能够成为奥运会新项目的理由。

3. 近年来“广场舞”成了普通居民锻炼的重要项目，同时也引发了一系列新的社会问题，如扰民、占用其他项目的场地等。现在主管部门聘请你分析“广场舞”社会问题的成因，请你自行查阅资料并撰写一份800字左右的分析报告。

4. 请你根据本章中学习的“健身健美操运动展演能力”，结合富有健身健美操项目特征的、有鲜明特色的音乐，与同学一起创编一段16个八拍的健身健美操，熟练掌握后在课堂上进行展演。

健身健美操成套动作设计方案表

操的类别		项目名称		总时间		
音乐		风格		速度	_____拍/10秒钟	
内容						
部分	段落	节拍数量	主要动作	主要队形 (路线)与造型	节拍	备注
开头	1					
中间	2					
	3					
	4					
	5					
结尾	6					



体操类运动学业质量（合格水平） ——以健身健美操运动为例

学年	质量描述
第一学年	<p>1. 基本了解健身健美操运动的文化价值；基本掌握健身健美操运动的操化动作技术，能独立完成由8~10个不同手臂动作和基本步伐组成的4个八拍以上的操化组合动作；对健身健美操运动的体验和项目有一定的认知；能够初步感受不同健美操音乐的节奏和风格，将动作节拍与音乐密切配合；能够辨识健身健美操操化动作和身体姿态之美，感受健身健美操运动的动感和魅力。</p> <p>2. 能够参与一般体能和健身健美操运动专项体能练习；体能达到《国家学生体质健康标准（2014年修订）》中高一年级的合格水平。</p> <p>3. 基本掌握健身健美操运动的比赛规则和评分标准，并能够在健身健美操运动展示和比赛中完成执裁工作。</p> <p>4. 知道选择安全的环境参与健身健美操运动，掌握健身健美操运动安全与健康知识，并能初步对同伴进行保护与帮助。</p> <p>5. 在健身健美操运动学练、展示与比赛中，情绪稳定，能与同伴交流与合作，基本能适应环境的变化。</p> <p>6. 在健身健美操运动学练、展示与比赛中，遵守规则，尊重同伴；遇到困难时能努力克服、坚持到底。</p>

(续表)

学年	质量描述
第一学年	<p>7. 每周进行2次课外健身健美操运动学练、展示与比赛;每学期到现场或通过多种途径观看不少于6次高水平的健身健美操比赛。</p>
第二学年	<p>1. 进一步了解轻器械健身操的基本原理和规则;所学健身健美操基本技术和中级成套动作的质量明显提高,掌握单个动作的变化形式;了解创编原理,能创编出由12~14个动作组成的中级组合动作;在不同风格、类型音乐的伴奏下,能通过肢体动作展示出一定的动感活力和积极向上的精神面貌。</p> <p>2. 能够参与一定强度和密度的一般体能和健身健美操运动专项体能练习;体能达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》中高二年级的合格水平。</p> <p>3. 裁判水平进一步提高,能够在常见的健身健美操比赛中完成执裁工作。</p> <p>4. 掌握常见的健身健美操运动疲劳的消除方法,具备预防健身健美操运动损伤的知识和技能,并能进行简单的运动损伤处理。</p> <p>5. 在健身健美操运动学练、展示与比赛中,能够保持情绪稳定,合作能力有所提高,环境适应能力进一步增强。</p> <p>6. 在健身健美操运动学练、展示与比赛中,能够克服困难并坚持到底,规则和角色意识增强,能够接受各种比赛结果。</p> <p>7. 每周进行2次课外健身健美操运动学练、展示与比赛;每学期到现场或通过多种途径观看不少于7次高水平的健身健美操比赛,并对比赛运动员的表现作出分析与评价。</p>
第三学年	<p>1. 有氧舞蹈的基本动作、组合动作和成套动作的质量有所提高;能用正确的动作技术完成街舞动作组合,能用身体语言体现有氧舞蹈的律动和自由个性的运动特点,具有一定的表现力;能感受有氧舞蹈音乐的节奏、力度和韵律,分辨动作与音乐是否匹配,以及有氧舞蹈的第二风格,感受有氧舞蹈的艺术表现力;参加健身健美操比赛的能力进一步增强,能够应对比赛中出现的变化和问题。</p> <p>2. 能够运用所学知识设计和实施个人体能发展计划;体能达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》中高三年级的合格水平。</p> <p>3. 担任健身健美操运动裁判工作的能力有所提高,并能够组织班级或年级健身健美操运动比赛。</p> <p>4. 具备一定的安全进行健身健美操运动的意识和能力,能够处理运动中出现的运动疲劳或损伤问题,并且能够在运动安全方面给予他人必要的提醒和帮助。</p> <p>5. 在健身健美操运动学练、展示与比赛中,能够调控情绪,合作能力和竞争能力进一步增强。</p> <p>6. 在健身健美操运动学练、展示与比赛中,具有克服困难、坚持到底的精神;遵守规则、服从裁判、相互尊重;团队荣誉感、社会责任感增强,愿意帮助他人练习健身健美操,共同提高运动水平。</p> <p>7. 每周进行2次课外健身健美操运动学练、展示与比赛;每学期到现场或通过多种途径观看不少于8次高水平健身健美操比赛,并对比赛运动员的表述作出分析与评价。</p>

注:如果你学习的是其他体操类运动项目,可以参考健身健美操运动各个学年的学业质量(合格水平),设计所学体操类运动项目相应的学业质量(合格水平)。

第七章 武术与民族民间传统体育类运动



- 1 你知道如何提高武术与民族民间传统体育类运动水平吗?
- 2 你知道如何通过武术与民族民间传统体育类运动养成锻炼习惯、提高合作能力和情绪调控能力吗?
- 3 你知道如何通过武术与民族民间传统体育类运动培养谦逊有礼、刻苦顽强和勇于挑战等品德吗?

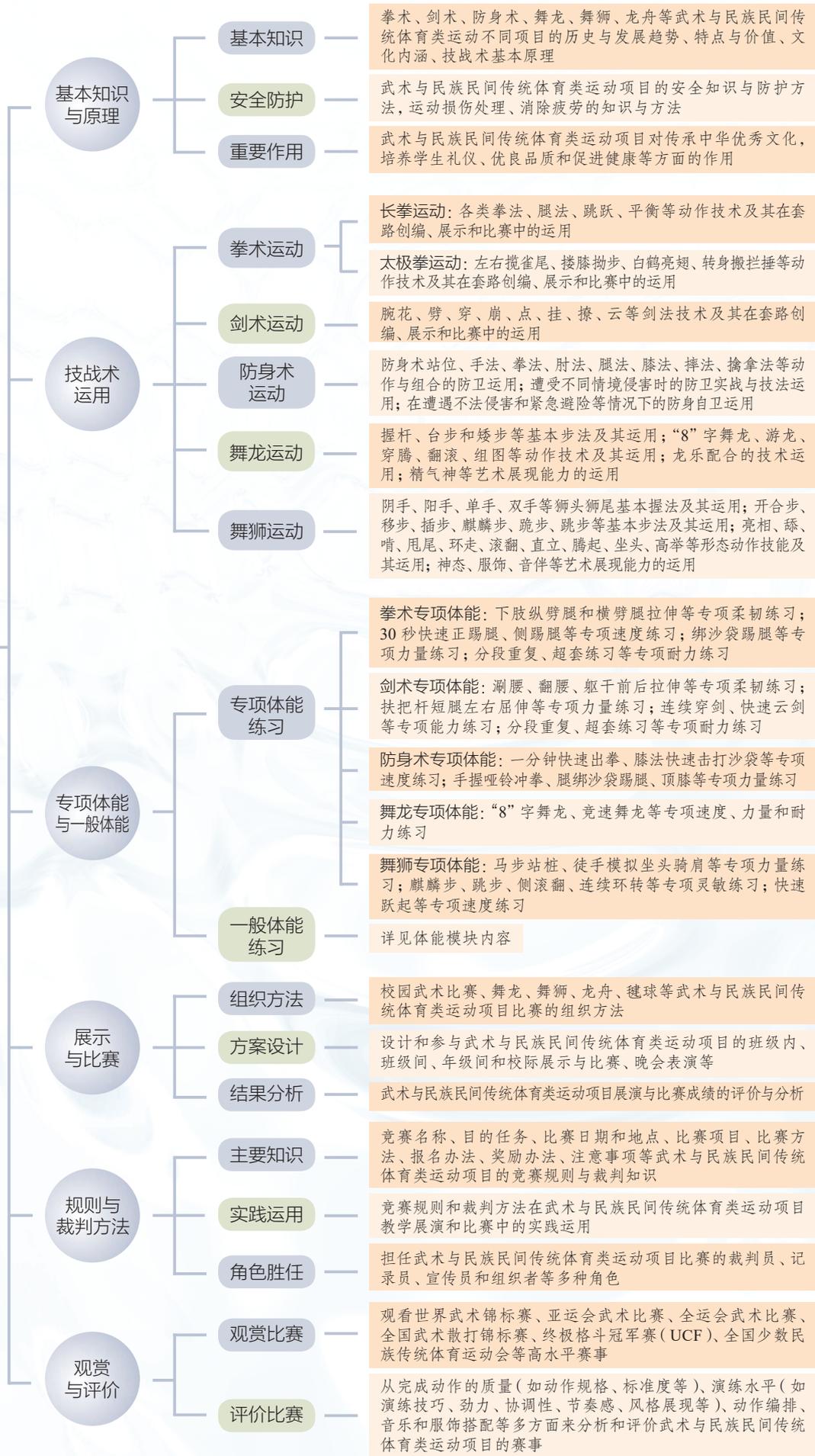


郝同学是高三武术选项班的学生，他在老师和同学们的眼中是一名“功夫达人”。临近新年晚会，老师提议让郝同学表演一个武术节目。一周后，新年晚会如期举行。郝同学走上舞台，先是虚步亮掌，紧接着快速冲拳、大跃步前穿、马步架打……最后是一记清脆响亮的腾空飞脚，稳稳地一字劈叉落地……整个表演过程中，郝同学的拳法虎虎生风，步法稳健轻灵，腿法威猛凌厉，劲力刚柔并济，高难度动作行云流水。会场上响起了热烈的掌声，武术老师也激动地为他喝彩。你知道郝同学武术表演成功的秘诀是什么吗？



武术与民族民间传统体育类运动

知识结构导图



一、武术与民族民间传统体育类运动的特点与价值

(一) 历史悠久, 源远流长, 独具民族特色

我国武术与民族民间传统体育类运动历史悠久, 源远流长, 在其漫长的发展过程中一直深受传统文化的影响, 带有浓厚的民族和地域色彩, 是中华民族文化的重要组成部分, 是民族智慧、民族精神和民族性格的具体体现, 是我国民族文化的瑰宝。武术与民族民间传统体育类运动内容涉及中国古代哲学、中医学、古代健身法和表演艺术等各领域的思想, 形成了不同于现代西方体育项目且具有独特东方人体文化的表现形式。参与武术与民族民间传统体育类的锻炼, 有助于了解我国各民族、各地区的风土人情、传统习俗, 丰富人文素养, 对弘扬优秀民族传统文化具有积极的意义。



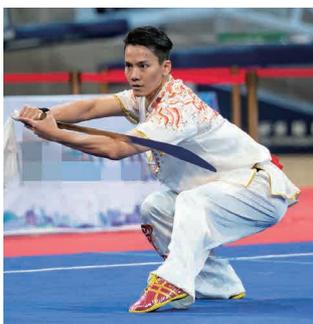
唐手

(二) 内容丰富, 风格各异, 习练方式便捷

武术与民族民间传统体育类运动内容丰富, 风格各异。武术有姿势舒展、刚劲有力的长拳; 有古拙紧凑、矫捷刚健的少林拳; 有轻柔圆活、连绵不断的太极拳; 有身灵步活、走转拧翻的八卦掌; 有栩栩如生、惟妙惟肖的象形拳(如猴拳、鹰爪拳、螳螂拳等); 还有变化多端、令人目不暇接的刀术、剑术、枪术和格斗术等。民族民间传统体育运动有角力类的民族式摔跤、拔河、斗牛、抢花炮等, 击靶类的射箭、射弩、投壶等, 表演类的舞龙、舞狮、放风筝、踢毽子、抖空竹、竹竿舞等, 骑术类的赛马、叼羊、赛骆驼等, 球类的毽球、马球、藤球等。



舞狮



刀术



剑术

不论男女老幼、体质强弱、高矮胖瘦都可以根据自身情况和兴趣进行习练, 以达到修身健体的目的。男生可选择刚劲的少林拳、勇猛如虎的刀术或惟妙惟肖的舞龙和舞狮等, 女生可选择飘逸清秀的剑术、轻灵柔缓的太极拳或富有韵律的竹竿舞等。另外, 武术与民族民间传统体育类运动还可以因地制宜、就地取材, 制作相应的活动器具, 灵活地选择场地进行学练。武术中的拳谚“拳打卧牛之地”就是这个道理。参与武术与民族民间传统体育类的锻炼, 有助于你了解各民族、各地区传统体育的风格特色和健身功效, 为你选择适宜的运动项目提供参考。

（三）促进体格强健，培养品德修养、规则和竞争意识

武术与民族民间传统体育类运动具有内容丰富、结构复杂、动作幅度大、运动负荷强等特点，长期练习有利于发展速度、力量、灵敏性、心肺耐力、柔韧性等体能，能刺激大脑皮层兴奋，改善神经系统的调节机能，有效促进身体的全面发育，使你拥有灵活矫健的身手、挺拔健硕的体格。此外，经常参与武术的格斗运动，还能增强防身自卫能力。

在武术与民族民间传统体育类运动的学练过程中，不仅强调尊师重道、诚信守礼等良好的道德情操，还要有持之以恒、吃苦耐劳的毅力，这样才能达到炉火纯青的境界。武术与民族民间传统体育类运动不仅是健身的过程，也是竞争、对抗的过程。参与该类运动有助于培养你的竞争与拼搏意识。为了获得展演与比赛的成功，你还需要与周围的同伴紧密合作、共同努力，培养良好的合作能力和团队意识。此外，学习展演与比赛中的规则与礼仪，有助于培养你良好的规则意识和文明礼貌行为。



谦逊有礼



实战对抗



太极拳推手



体育强国建设对中华传统体育发展的期望

2019年9月在国务院办公厅关于印发《体育强国建设纲要》的通知中，对中华传统体育的发展提出了明确期望，为今后同学们学习中华传统体育指明了方向。相关表述具体如下：

1. 大力弘扬和深入挖掘中华体育精神，将其融入社会主义核心价值观体系建设。传承中华传统体育文化，加强对优秀民族体育、民间体育、民俗体育的保护、推广和创新，推进传统体育项目文化的挖掘和整理。开展传统体育类非物质文化遗产展示展演活动，推动传统体育类非物质文化遗产进校园。

2. 提升中国体育国际影响力，实施中华武术“走出去”战略，对标奥运会要求，完善规则、标准，力争武术项目早日进入奥运会。通过孔子学院和海外中国文化中心等平台，推动中国传统体育项目的国际化发展；拓展对外传播优势平台，加强与国际体育组织的交流合作，扩大我国在国际体育事务中的影响力和话语权。

二、如何提高拳术运动的展演能力

拳术是武术中的一大类，是指徒手练习的套路运动，适合于表演、娱乐和欣赏。精彩纷呈、引人入胜的表演与展示是对拳术运动高水平技能的综合运用。为了提高拳术运动的展演能力，你需要进一步提高拳术运动动作能力，并积极参加活动。

（一）如何提高拳术运动动作能力

1. 势正招圆

拳术由各种拳法、掌法、步法、腿法、跳跃等动作有机衔接组成。无论是动态还是静态动作，对身体各部分的姿势都有一定的要求。拳谚“势正招圆”指的是各类拳术都要做到动作匀称、技法准确，动作的路线、力点都要清晰准确，着力体现踢、打、摔、拿等技击动作的运用方法。你可以通过进一步加强武术基本功练习，尤其是基本功难点练习（如仆步抡拍、虚步推掌、旋风脚等）和身体的柔韧性练习来提高动作的规范性。

抡拍以肩为轴，拍地与仆步动作协调、连贯，击拍准确



仆步抡拍

虚步，挺胸、塌腰，虚实分明，推掌力达掌外沿，目视前方

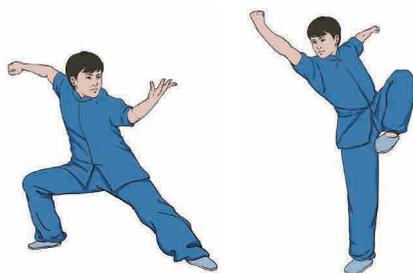


虚步推掌

2. 手眼相随

拳术中的“手眼相随”要求眼神和动作紧密配合，把内在的精神、意识、劲力贯于眼、注于目。在拳术运动中不仅挥拳舞臂时要眼随手动，在起踢、摆腿、跳跃时也要如此。例如，长拳练习时动作要与眼神配合，做到“眼随手动”“目随势注”，注视应像“闪电”般明快锐利。拳法、腿法要像“流星”般迅速，其与眼的配合能力充分展现长拳眼疾手快、腿法机灵敏捷、迅速有力的特色。

你可以通过一些左右甩头的组合、双撑掌弧形跑练习（要求目视后手），以及用起伏转折、攻防较多的拳腿动作进行强化，提高动作与眼神的配合能力。



拳腿协调性练习

眼神与动作紧密配合，上下合顺，做到眼随手动、手眼相随、目随势注

3. 身灵步稳

拳术动作灵活、有力，步法稳健，身法有闪、展、腾、挪、折、弯、俯、仰等，要求运动时要像蛇行那样灵活，动作既柔软又坚韧，既灵活又有力，展现出协调生动的特色。拳术的步法要稳，转换要迅速，因为“步不稳则拳乱，步不快则拳慢”。在运动时各种步法均要轻快，站定时要像粘在地上一样稳固，这样才能配合上肢、躯干完成虎虎生风的拳腿动作。你可以进行多种形式的拳腿组合练习，进一步提高身法与步伐的配合能力。另外，还可以通过加强你的腿部力量提高下盘的稳定性。

4. 气沉力顺

拳术动作要求刚柔并济，顺达而有爆发力，如发力不顺，则会导致动作僵硬，缺乏表现力。例如，南拳运动具有结构复杂、起伏转折、快速有力等特点，使得南拳运动强度大，对氧气的需求量也较大，需要运用“气沉丹田”的腹式呼吸方式来提升有氧能力。善于“蓄气”才能以声助气，以气催力，从而展现出拳势猛烈、刚健朴实的拳腿动作。太极拳练习讲究呼吸自然，与动作协调配合，力柔顺无拙无劲。在日常学练的过程中，你可以进行多种拳法、腿法的打靶练习，进一步提高动作的发力方式；可以通过多组别分段练习，提高动作与呼吸的配合；也可以通过成套动作、变速跑等练习，逐步提高机体的有氧能力。



南拳(蓄气发力)



太极拳(呼吸自然)

5. 攻守兼备

拳术套路由不同技击含义的拳术动作和组合技术构成。如果要提高长拳、太极拳等运动的动作技能水平，就要注重发展“攻守兼备”“刚柔相济”的拳、腿动作及其连贯组合能力。例如，长拳可以选取攻防技击含义较多的拳法与腿法及腾空跳跃动作，太极拳可选取揽雀尾、白鹤亮翅、左右蹬脚、双峰贯耳等动作进行不同方式的组合练习。这将有助于你对长拳、太极拳动作的理解与掌握，可全面提高你的手、眼、身、法、步的协调配合能力。



“腾空飞脚—弓步顶肘”组合

上步蹬地摆臂、摆踢腿、击响与屈臂顶肘动作连贯协调，着力展示摆臂上格(守)，右脚踢对方下额、肘击胸腹部(攻)动作的技击含义，体现“攻守兼备”

（二）如何提高拳术比赛和表演能力

在表演与比赛场上，无论是动作飘洒、矫捷刚健、节奏鲜明的长拳，还是栩栩如生、形态逼真、惟妙惟肖的象形拳，或者是轻灵圆活、刚柔相济、行云流水的太极拳，都会给你留下深刻的印象。拳术比赛和表演既注重功架和技术，又注重精力是否充沛，这与完成套路时的武术礼仪、动作规格、演练水平以及良好的心理品质密不可分。

1. 提高展现不同拳术独特演绎风格的能力

拳术比赛与表演不但要展现你精湛的拳腿能力、体能水平，更要充分展现独特的演绎风格。在比赛与表演中，展示出独具个人特点的高难度腾空和复杂多变的拳腿动作，将会给人耳目一新的感觉。例如，长拳的震脚、砸拳、踏步等动作力沉千钧；弧形步、跃步前穿等动作轻柔灵动，若风飘柳絮；腾空飞脚如鹰击长空等。太极拳揽雀尾动作松沉柔顺，云手、单鞭动作圆活畅通，海底针动作轻灵沉稳、运劲似抽丝。此外，在比赛和表演中，要求你全神贯注、情绪饱满，使技击意识、气韵神志在动静中展现出刚毅、雄健、机智、灵巧、俊秀的风格形象，将内在的神韵和动作相统一，形成强大的艺术感染力，使观众产生心灵共鸣。



南拳展演



长拳展演



龙与中华武术

龙，产生于我国原始时期华夏民族的图腾崇拜，其盘曲飞舞的形象，凝聚着中华民族最美好的理想，是力与美的化身。这使中华武术从产生起就讲究“气势磅礴”“神韵流动”“刚柔相济”，武术动作中的穿滚扭转、闪钻翻腾，无不和空中飞龙雄壮矫健的身姿相辉映，龙的神武映射出中华武术的威严精神和凛然正气。



中国武术段位制图标

2. 提高临场不乱的心理品质

在拳术比赛和表演中,良好的心理素质是充分发挥拳术技能水平的关键。你可以通过以下途径保持良好的心理状态:(1)呼吸调节法:表演比赛前进行深呼吸,让自己保持稳定情绪;(2)念动训练法:在大脑中进行“模拟比赛和表演”,进一步加强动作的内化与记忆,消除紧张情绪。此外,还可以通过各种模拟训练,参加各种类型的比赛和表演,在实践中不断积累成功经验,提高控制力与心理素质,从而在比赛与表演中保持冷静,充分展现出形神兼备、精妙绝伦的拳术动作。

3. 展现拳术独有的英武与礼仪

进行拳术比赛和表演时,除了要向观众、裁判展示刚劲有力的动作外,还要在比赛中表现出积极进取、英武过人的精神面貌与顽强拼搏的意志品质。礼仪规范应十分得体,比赛与表演前后都要向裁判与观众行抱拳礼,以示尊重与感谢。另外,拳术比赛与表演服装色彩搭配协调,往往会给裁判员与观众留下深刻的印象。比赛服一般都采用绸料、缎料制成或绣有不同花纹,装饰着龙、凤、虎、狮、祥云等刺绣。一套俊美的拳术服不仅有助于体现形体美与服装美的和谐统一,还可大大提高表演性和观赏性。

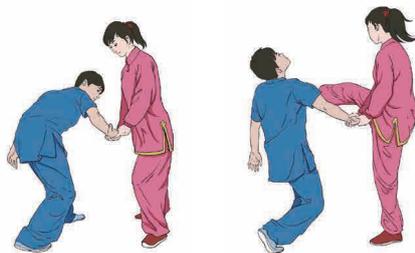


长拳英武身姿



1. 擒拿练习

为了进一步理解武术动作的攻防含义,可以两人一组,一人快速抓握对方的手腕,另一人使用缠腕动作予以解脱,并迅速击打对方的胸腹部,但要注意劲力的控制。



缠腕

击胸

2. “达人”跑跳练习

根据体能情况选择每 50 米或 100 米进行变速跑、每 10 秒间隔的变速跑。为进一步增强体能,还可以根据套路的节奏和动作强度,设计不同时间、强度、节奏的跑、跳组合。例如,通常一套长拳动作练习时间为 1 分 20 秒,可设计 1 分 20 秒高抬腿、立卧撑跳等体能练习。

三、如何提高剑术运动的展演能力

剑是由古代兵器演化而来的一种常用武术器械，属于短兵器的一种。剑术是中华武术的重要组成部分，在中国传统武术中有着很高的地位，有君子之风。剑术运动强调练习者手腕灵活、身法多变、剑法轻快、姿势潇洒优美。要提高剑术运动的展演能力，你需要进一步提高剑法动作能力、比赛和表演能力。

（一）如何提高剑法动作能力

剑术套路由不同的剑法动作和组合技术构成。剑法是运用剑进行攻防格斗的方法，是组成剑术的基本动作和表现剑术功力与技巧的灵魂。要提高剑法动作能力，就要做到“剑法清晰、轻快敏捷”“把活腕灵、刚柔兼备”以及增强剑法组合运用能力。

1. 剑法清晰、轻快敏捷

要提高剑术技法水平，就需要充分展现出剑法轻灵、轻快、敏捷的特点。剑的技法较多，有劈、刺、崩、撩、挂、云、抹、剪腕花等，完成这些剑法时要求准确和清晰。例如，撩剑的运剑路线为立圆，需要在敏捷轻快的节奏下完成；运剑时若要做到剑法清晰、轻快敏捷，不仅要提高上下肢力量，还要提高动作的熟练度。一般可采用连续的单势练习，也可以一法多势，如练腕花剑，可以结合弓步刺、并步刺、上步刺等进行练习。



仆步崩剑



跌步后削剑



修炼功夫的目的不是致力于击破石块或木板，我们更关心的是用它影响我们的整个思想和生活方式。

被击败是一种心理状态，如果你还没有放弃，那么你就还没有失败。

一滴水只有放进大海里才能永远不干，一个人只有当他把自己和集体融合一起的时候才能有力量。力量从团结来，智慧从劳动来，行动从思想来，荣誉从集体来。

—— 李小龙

2. 把活腕灵、刚柔兼备

剑法变化是剑术运动的典型特征，主要通过变换把法来实现。运动中的剑法变化与持剑手的掌、指间虚实变化，手腕灵活转展与恰到好处的运剑密不可分。例如，挂剑时须扣腕，撩剑时须旋腕，运剑时须刚柔交替，才能展现出潇洒飘逸的剑法动作。因此在练习时，不仅要求手腕有力量，还要提高手腕的灵活性和身体的协调性。练习剑法时可采用短棍代剑，避免划伤，同时还可以有效练习手腕力量。此外，可以反复进行运剑路线较长的穿、抹、撩、带等剑法练习，逐渐体会“把活腕灵、刚柔兼备”。

提膝轻巧、稳健，与抖腕点剑、亮剑指动作协调一致，力达剑尖；点剑，手腕灵活，虎口侧剑刃向上

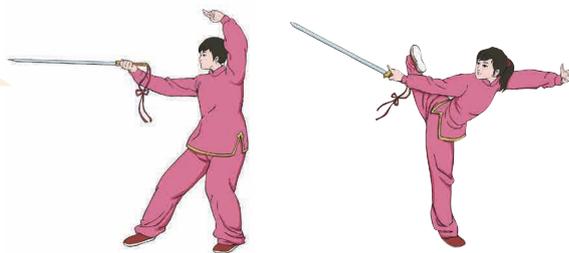


提膝点剑

3. 提高剑法组合能力

剑术套路由劈、刺、点、崩、云、抹、撩、挂、穿、剪腕花等剑法和剑指，配合各种步法、腿法、身法、平衡、跳跃等动作构成。不同剑法的组合能力是剑术动作掌握与运用的体现，你可以选取腕花、挂撩、穿、点等剑法与腿法，以及腾空、跳跃动作进行组合练习，这将有助于提高剑法动作的组合能力。

虚步与跳步平衡的连接，截腕剑与撩剑的变化转接，动作要求连贯，协调配合眼法、身法动作



上步截腕

跳步撩剑



1. 腾空飞脚在拳术与器械练习中经常出现，对练习者而言有一定难度，请你运用所学的力学知识分析，练习时采用怎样的助跑、蹬地、起腿、摆臂动作才能起跳得高、空中击响快、腾空后落地稳？

2. 武术动作具有攻防技击的特点，许多招数要击打对方身上的要害部位，如太阳穴、肋部、颈部、胫骨、下颌部等，从而快速制服对方。请你运用所学的生理学知识分析，击打这些部位为何能有效克敌制胜？

（二）如何提高剑术比赛和表演能力

要在比赛和表演中展现剑术的飘逸清秀之美，不仅要展现“飘逸隽秀、行如飞凤”的剑法，更要展现“身剑合一、洒脱自如”的气韵。这就需要参赛或表演者具有娴熟的剑法技艺水平、全面发展的体能和稳定的心理素质。

1. 展现“飘逸隽秀、行如飞凤”的剑法

剑术的比赛与表演是充分展示剑法技艺水平的舞台。剑术讲究轻灵和潇洒，演练起来有“剑似飞凤”之美誉。因此，在比赛与表演中要充分展现剑法飘逸隽秀的特色。例如，挂剑、穿剑、撩剑时像彩蝶穿花；跳步点剑、提膝点剑时像蜻蜓点水，腕花剑时像红缨绣穗，截剑、刺剑像迎风飘絮等，从而尽情地展现剑的轻灵与敏捷，并配合身法、步法、跳跃突出持短入长之妙，使得剑术运动形象更加生动，风格更为突出。



飞身刺剑

2. 展现“身剑合一”的洒脱气韵

剑术比赛与表演中，应展现出挥洒自如的动作、急动缓随的节奏变化、起承转落的韵律、大气磅礴的气势，这是剑术的高级境界。在比赛与表演中，要做到“身剑合一”，必须内外贯通、神形一体。剑术技法贵在意势会通，强调以身运剑，身法、步法、神意、剑法融为一体，方能达到术中求艺、以意导术、气韵生动的境界。另外，比赛与表演时还要注重剑势气韵的展现。运剑需根据动作的特点，刚柔相济、快慢相间、时起时落，展现出气度非凡，并富有韵律的洒脱气韵。

3. 展现充沛的体能与处变不惊的心力

良好的体能和心理素质是充分发挥剑术技能水平、赢得比赛与表演成功的保障。

剑术套路由各种不同的剑法与步法以及跳跃动作组成，比赛与表演中为了配合剑法，做出穿、蹦、跳跃、翻腾、转折等剑术动作，对习练者的速度、肌肉力量、心肺耐力、柔韧性、灵敏性等体能提出了较高要求，如果没有充沛的体能，即使你剑法娴熟、剑招绝妙，也是“空中楼阁、镜花水月”。因此，充沛的体能是比赛与表演成功的基础。你可以通过上下肢力量练习、快速踢腿、变速跑、剑术成套练习等不断增强体能。



斜削剑

良好的心理状态可以在比赛与表演中令你保持稳定的情绪，积极思考，果断决策，克服紧张与疲劳，有利于你剑术技艺水平的发挥。为了提高心理素质，你可以运用念动训练法，进一步加强动作的内化与记忆，消除紧张情绪。此外，还可以通过参加各种类型的比赛和表演，不断积累舞台经验，提高心理稳定性。

1. 剑法攻守练习

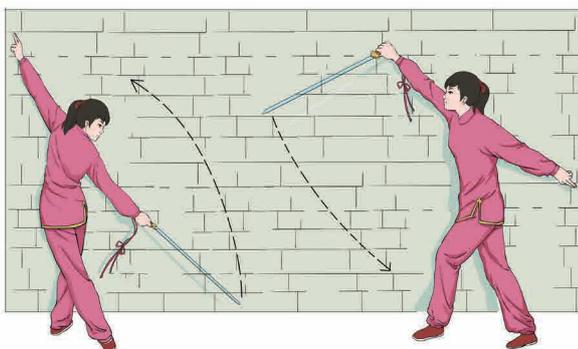
为了进一步熟悉剑术的技法与运用能力，可以与同伴进行剑法喂招练习。一人右手持剑上步向前平刺或劈剑等，另一人用所学的截剑、架剑、撩剑、点剑、斩剑等剑法反击，体验各种剑法的运用。练习时注意速度不宜过快，用力不可过猛，两人可交替练习。



劈剑练习

2. 近墙剑花练习

为了进一步提高舞剑、运剑的能力，可以选择一面平整的墙面，靠墙站立（离墙 30~50 厘米），用所学的腕花剑、撩剑、挂剑、劈剑等剑法配合步法的移动进行练习。注意运剑时动作要画立圆，身体、手臂、剑身不能碰墙。



剑花练习

3. 劈、挂、撩、点剑击杆练习

可以找一根木制横杆，横杆平架于左右两端支架，横杆中心用红色胶布标示，手持木剑站于横杆前，运用所学的劈、挂、撩、点等剑法击打横杆标志点。练习可配合步法的移动，重点体验运剑方法、用力方式及击打力点的准确度，练习时力量和速度由小到大，可多组重复。



击杆练习

四、如何提高防身术运动的防卫能力

防身术是武术中用于个人自我防卫的一种技术，是区别于搏击、格斗、拳击等主动进攻型的运动形式，是在身体受到攻击时所采取的自我防卫策略与技术手段，以达到防止侵袭和维护人身与财物安全的目的。防身术强调“一招制胜”的搏击技术，具有简单、实用、易学的特点。为了提高防身自卫能力，你需要具有准确规范的防身术动作与应对不同侵犯情境时的防卫与解脱能力，最终形成独具个人特色的防卫技术。

（一）如何提高防身术动作的防卫能力

防身术招法实质上是由踢、打、摔、拿等不同技击方法构成，具有不同的攻防格斗特点和规律，它们是学练防身术的基石，掌握并灵活运用有助于提高你的防卫能力。

1. 提高防身术拳、肘、膝、腿动作能力

防身术最大的特点是先防卫后反击。防身术中拳、肘、膝、腿动作的防卫反击能力的成效，将直接影响到防身自卫的结果。手法以手击打为主，具体包括直拳、贯拳、抄拳、横掌、插指等；肘法属于近距离击打的技法，击打力强；腿法特点是攻击力量大、距离远，以踢腿、蹬腿、踹腿动作为主；膝法主要用于近距离攻防，速度快、攻击力强，包括撞膝、顶膝等。

你可与同伴合作进行拳法、腿法、肘法与膝法动作的“喂靶、击靶”练习，体验动作与运用，也可以采用击打沙袋的方式，逐步提高动作的击打力量与速度。

蹬地转腰，上臂与前臂夹紧，以腰带臂，拧腰横击，力达肘尖



肘击

膝腿上抬、向前上方顶，动作要猛，力达膝关节，可抓拉对方帮助发力



顶膝



防身术渊源

唐代盛行擂台实战，其中手搏、角抵备受重视。在《驾幸春明楼试武艺绝伦赋序》中记载了格斗实战比赛时“左旋右抽，擢两肩于敏手，奋髯增气，示众目以余威”的生动形象。防身术是把武术中各种适合实战应用的招法提炼出来，结合现实生活中可能受侵害的情况，不断创造、完善，形成的一种技击术，具有简单、实用、易学的特点。

2. 提高摔法、擒拿法动作能力

摔法与擒拿法技术属于防身术近距离贴身防卫技法。熟练掌握并成功运用摔法、擒拿法动作，是防身自卫的重点。其实效性虽强，但是动作技术较为复杂，运用时除了要具备一定的身体力量外，关键还要会用巧劲，在步法的配合下顺势借力。

摔法是根据对抗情况，通过手脚配合、旋转摔翻等技法迫使对手失去平衡而跌倒的格斗技法，强调充分利用整个身体的力量。擒拿法主要是对人体关节的控制，通过运用拧、托、压、扳、缠、锁、扣、切等技法，拧转对方关节至接近或超过转动极限，使对方出现极度疼痛乃至关节折断而失去战斗力的格斗方法。

抓握、夹手肘、背肩、弓腰、低头，动作快速、准确、连贯，手部、腰部协同发力



过臂摔

躲闪抓握、穿臂转体快速、准确，下压按肩，折腕迅快、有力，两手同时发力



折腕压肩

你可以通过两人间的模拟练习，熟练掌握摔法动作（如抱腿别腿摔、抱腿前顶摔、抱单腿涮摔、夹颈过肩摔等）和擒拿动作（如抓腕压臂、卷臂托肘、反手封喉、含胸切腕等），以及不断加强上下肢、腰腹力量的练习，不断提高摔法、擒拿法动作的能力，这样才能在实际运用中见招拆招，充分发挥反击和进攻的威力。

（二）提高遭遇不同情境侵害时的防卫能力

当面临突袭侵害时，首先要沉着冷静，临危不乱；其次要果断决策并灵活应用防卫策略与技术，让自己快速地解脱或制服对手。因此，熟练掌握应对不同暴力袭击与侵害时的防卫与解脱技法尤为重要。你可以通过与同伴进行喂招、拆招和模拟实战等练习提高防卫与解脱能力。

1. 正面遭遇侵害时的防卫技术

当被歹徒正面抓头发时，应即刻双手上提按压住歹徒的手背，紧紧按压不放松，随即快速下蹲前倾、抬起右膝，用力前顶撞击歹徒裆部。

双手上提，按压动作准、快，紧扣不放松



按压手背

下蹲、提膝、撞裆，动作快速连贯、有力，击打部位准确



前顶撞击

2. 侧面遭遇侵害时的防卫技术

当被歹徒以右摆拳或右煽掌击打头和面部时，可以迅速用左手（拳或掌）由里向外格挡，同时右手成拳击打歹徒的面部，随即抬起右腿蹬踹对方的裆部，重挫对方。

左格挡、右拳击，动作快速、连贯、有力，且格挡有效，面部击打准确



格挡击脸



蹬踹

屈膝前抬，勾脚踹出，力达脚跟，动作快速、有力，蹬踹部位准确

3. 背面遭遇侵害时的防卫技术

当遭遇被歹徒从背后抓拉头发时，应立刻抬起双臂用双掌紧紧扣压歹徒的手腕，快速俯身低头向右后转身，挺腰抬头折其手腕，进而迅速起腿狠踢其裆部，并快速撤离。

抬臂、扣压、低头、转身、挺腰、抬头，动作一气呵成，扣压部位要准、牢，挺腰抬头要猛



折腕



踢裆

起腿踢裆动作快速、有力，屈膝弹踢，击打部位准确

知识拓展

防身术运用要略

防身术的定位是自卫防身，在遭遇不法侵害时通过正确的防卫策略和防卫技术，能有效、迅速、安全地脱离对方的胁迫控制，达到自卫自救的目的，绝不是和对方去格斗，更不是直接去抓捕歹徒。

在遭遇不法侵害时，应尽可能地保持沉着冷静，努力设法与歹徒保持安全距离，充分利用随身携带物品或周围任何随机可利用的物品，用以加大攻击力度和攻击效果，尽可能不要空手。

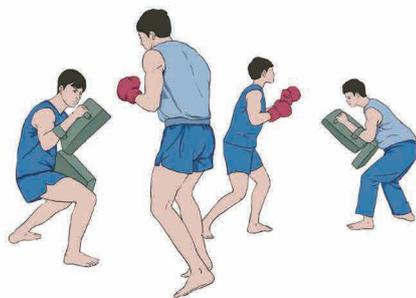
在无论怎样也无法逃脱时，防身术可作为最后手段发挥作用。当伺机一击得手后，应迅速脱离，并及时报警。

（三）提高见招拆招、一击制胜的能力

防身术的应用不仅是攻防双方技能技巧和力量的较量，也是双方智慧、意志等的较量。只有通过防身术技能的不断实践，并辅以力量、速度和心理等方面的训练，才能在面临突袭侵害时，临危不惧、得心应手、出奇制胜。你可以通过加强体能练习、心理训练、防卫实战等方法，逐步形成个人的防卫特色。

1. 持之以恒，加强练习

如果没有足够的体能支撑，各种凌厉的防卫招数都会成为“花架子”，所以要进一步加强体能训练，通过击打沙袋、固定手靶、脚靶、移动靶等方式增强速度、肌肉力量、灵敏性、柔韧性等体能。同时，应经常练习，熟练掌握防身术技法。尤其是在实战时，要注意克服胆怯、犹豫、紧张、冒失等不良心理，努力提高心理素质与情绪调控能力。此外，在对抗中还可能会出现一些因防卫不及时、防卫技法运用不当而被击打的情况，实际上这本身也是一种考验与锻炼。只有持之以恒、不怕困难、顽强拼搏，才能在关键时刻沉着冷静、随机应变、见招拆招。



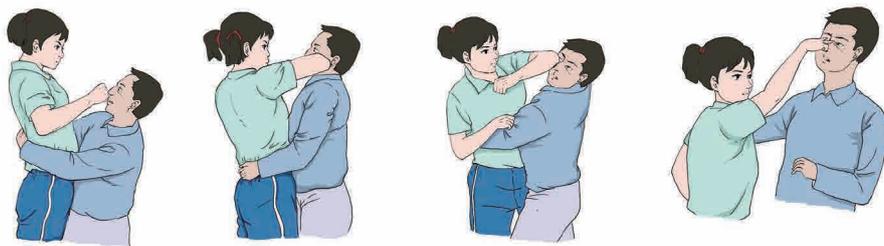
打靶练习



防身术模拟实战

2. 参与实战，归纳总结

通过创设情境进行防卫实战对抗，是实现“一击制胜”和形成防卫特色的有效训练手段。练习时，可以模拟“歹徒”发起不同形式、不同方向、对抗较大的突袭侵害情境（如正面遭遇连续的拳击、顶膝、抓衣领拖拽、持棍棒袭击等），呈现“真刀真枪”格斗的效果（注意穿戴防卫护具）。只有不断加强实战对抗练习，才能在实际应用中实现“一击制胜”。此外，可在运用拳法、腿法、摔法、拿法等防卫技法的基础上，综合分析实战的有效性，不断提炼、归纳出适合自身特点的防身自卫策略和技法特色，并不断强化，最终形成独具个人特色的防卫技术，以期在遭受不法侵犯时能灵活运用。



防身术练习

1. 抓发反击练习

两人一组进行练习，当被对方正面抓发袭击时，迅速做出上按或顶膝的防卫动作，但注意双方点到即止。随着双方熟练程度提高，“喂招、拆招”练习的速度与力量可逐渐增加。



喂招



拆招

2. 拳、膝击打练习

为了有效提高拳、膝的技法和力量，在规定时间内（如 30 秒）进行左右冲拳、右顶膝的连续击打手靶或沙袋的练习。要求拳法、膝法能够运用自如、快速有力、命中率高，并要做好安全防护，可进行多组练习。



顶膝



拳击

3. 搂抱反击练习

两人一组，演练 1~2 个防卫动作技术，然后模拟实战，着重加强转身反击速度的训练，要控制下砸击裆、肘击等危险动作的劲力，绊摔动作要快，上下肢协同发劲。务必做好防护措施，勿伤同伴，两人互换角色交替练习。



实战练习

4. 飞鸟展翅(哑铃)练习

为了增强腰腹及手臂的力量，可以手持 5 公斤哑铃，两腿自然开立，与肩同宽。当上体与双腿呈 90 度时，两臂由下向上左右分开，成平举姿势，形似飞鸟展翅飞翔。10 次一组，可进行多组练习。



手臂力量练习

五、如何提高舞龙运动的展演能力

舞龙运动是我国武术与民族民间传统体育类运动的代表性项目之一，舞龙运动的基本动作技能包括基本步法、握杆、单式动作等。其中，单式动作是舞龙运动的基本形式，应主要提高“8”字舞龙、游龙、滚腾和造型等方面的能力。

（一）“8”字舞龙：提高依次往复的能力

“8”字舞龙是舞龙运动中最为常见的动作之一。在人体走、跑、跳、躺、蹲、跪等基本运动形式的基础上，“8”字舞龙可以变化出多达几十种不同难度级别的动作。“8”字舞龙主要体现了舞龙运动依次往复、逐节递进、上下翻滚、左挥右舞的特点。

校园中常见的“8”字舞龙动作有：原地“8”字舞龙、行进“8”字舞龙、单跪舞龙、靠背舞龙、抱腰舞龙、摇船舞龙、绕身舞龙等。在进行“8”字舞龙练习时，要求原地或行进中由上肢持杆左右画“8”字，尽可能把“8”字画圆、画大，身体可左右探出，增加“8”字的弧度。



原地“8”字舞龙



绕身舞龙

你可以通过熟悉整套动作、仔细观察同伴的动作特点、判断前后动作的速度变化等方式，保持自身动作节律精准，使舞动产生时差，一节一节连绵不断、逐节往复，从而提高“8”字舞龙的依次往复能力。



舞狮运动

舞狮运动源自拥有悠久历史和灿烂文化的中华民族，迄今已有 1600 多年的历史。多年来，舞狮运动不仅在国内广为流传，而且已传播到了世界各地。舞狮运动集武术、舞蹈、编织、刺绣、绘画和音乐等多种艺术于一身，通过两人密切合作，模仿狮子的各种形态动作来“表形体意”，是最能体现我国民俗民风的传统体育类项目之一。

（二）游龙：提高曲线游走的能力

游龙是舞龙的基本动作形式之一，意味着龙不但骁勇善战，而且会玩耍、游戏，形象地显示出龙逍遥自在的生活习性。校园常见的游龙方式有直线行进、曲线行进、走（跑）圆场、滑步行进、起伏行进、单侧起伏小圆场、矮步跑圆场、直线（曲线、圆场）行进越障碍等。游龙练习时要求队员通过走、跑、跳的形式握杆，使龙体做上下流线状起伏行进，要降低重心，动作节奏要与鼓乐的节奏协调一致。



起伏走圆越障碍游龙

练习游龙可以发展速度、灵敏等体能，提高你在直线、曲线等不同运动路线下的舞动能力。你可以通过放置标志物的方式标识练习的运动线路，以矮步、台步、横移步等多种步法依次通过一定高度的障碍，提高曲线游走的灵活性、协调性。

（三）滚腾：提高翻滚和腾越的能力

“翻滚”是指通过滚翻、手翻等越过龙身的动作。龙珠、龙头、龙身各节在龙身下（上）依次穿（腾）过，称“穿越”“腾越”。翻滚和腾越是舞龙运动的主要动作形式之一，生动地展现了龙在天地之间来去自如、腾云驾雾、翻江倒海的逼真形态。

校园中常见的滚腾类动作有连续游龙跳龙、大立圆螺旋行进、快速连续螺旋跳龙、穿龙尾、龙穿身、龙脱衣、龙戏尾、连续腾越行进等。滚腾类动作练习时要求龙体运行要流畅，龙形要饱满、圆顺，动作要准确、娴熟、轻巧、连贯，队员不能碰踩龙体，肢体不能相碰，龙体不能触地。



穿龙尾滚腾动作



大立圆螺旋行进滚腾动作

你可以与同学合作徒手进行“穿山洞”或“越障碍”游戏活动，为提高滚腾能力奠定体能基础；还可以通过高抬腿式跳绳、单肩滚翻、单手侧手翻等练习发展滚腾能力。

（四）造型：提高以形传神的能力

造型是舞龙运动中独特的运动方式，生动地展现了传说中龙的形象和精神面貌。龙的造型不完全是静止的，虽看似不动却透着神圣威严。我们经常将自己比作“龙的传人”，就是为了彰显中华民族自强不息、敢于拼搏的精神。

校园中常见的舞龙造型有龙门造型、塔盘造型、尾盘造型、曲线造型、龙出宫造型、组字造型、垛龙造型、龙尾高翘寻珠、追珠、首尾盘柱等。造型练习时构图要清晰，静止造型要逼真，能以形传神、以形传意。龙珠配合要协调，解脱要紧凑、利索。你可以通过固定造型练习，熟悉路线、位置和相应动作，同时面目要传情，与队员配合默契，提高以形传神的能力。



龙的造型



抖空竹

抖空竹在我国有着悠久的历史，早在三国时期，曹植写过一首诗《空竹赋》；宋朝时期，有一首七言四句诗：“一声低来一声高，嘹亮声音透碧霄，空有许多雄气力，无人提挈漫徒劳。”可见抖空竹技法多样，集娱乐性、游戏性、健身性、竞技性和表演性于一身。

空竹一般为木质或竹质，中空，因而得名，是一种用线绳抖动使其高速旋转而发出响声的器具。抖空竹原是庭院游戏，后经加工具备了竞技性质，并成了民族民间传统体育类项目。抖空竹时双手各拿两根两尺长的小竹棍，顶端用一根长约五尺的棉线绳连接，棉线绳绕线轴一圈或两圈，一手提一手送，不断抖动，加速旋转时，空竹便发出鸣声。抖动时姿势多变，绳索翻花，表演出串绕、抡高、对扔、过桥等动作，被称作“鸡上架”“仙人跳”“满天飞”“放捻转”等。

1. 头顶“书本”半蹲矮步练习

矮步是舞龙运动的基本步法，主要发展下肢力量、灵敏等体能。可以通过头顶“书本”半蹲快速直线走，头顶“书本”半蹲顺（逆）时走圆等方式提高矮步的水平。

以 10 米往返直线或以 3 米直径的圆圈为练习场地，练习者徒手成持杆姿势，头顶稍薄且足够覆盖头部的书本进行直线矮步练习，并逐步过渡到走圆矮步练习。在练习过程中，要求挺胸、塌腰，身体成半蹲状，脚跟、脚掌、脚尖依次着地，双脚依次滚动前进。步幅要小，频率要快，身体重心平稳，始终保持同一高度。



矮步练习

2. 障碍舞龙练习

选择一片空场地，利用套筒等标志物，按照既定路线设置成简易的舞龙障碍，持杆以快速直线游龙、快速曲线游龙、快速起伏走圆以及穿、腾等多种方式绕、穿、越过障碍。在练习过程中，练习者要步法轻巧、握杆灵活、重心平稳，穿越迅速、有力，路线准确，不要触碰障碍物，且保持龙体饱满和圆顺。

3. 穿“山洞”和越障碍练习

穿越、腾越是舞龙运动中重要的动作方式，主要发展速度、灵敏、弹跳、力量等体能，同学们可以利用穿“山洞”、越障碍等方式开展练习。

穿“山洞”练习：两组同学合作，一组同学单手前平举，形成手墙，另一组同学从手臂下面依次穿过；或两组同学面对面双臂前举相扣，其余同学从手臂下面依次通过。可以通过调整手墙的高度改变穿越的难易程度；穿越时，要求使用矮步。

越障碍练习：通过橡皮筋、垫子、长凳、塑料杆等器具自制障碍，高度不超过 40 厘米。保持上体挺直，手成持杆姿势，高抬腿式越（跳）过障碍物。可以设置多组障碍，进行连续越（跳）练习。



穿“山洞”练习



越“障碍”练习



六、如何提高武术与民族民间传统体育类运动的创编能力

创编能力是武术与民族民间传统体育类运动技战术运用的综合体现。在掌握一定运动技能的基础上,可以尝试开展组合动作技术或简单套路的创编。

(一) 突出创编项目的技法特点与风格

武术与民族民间传统体育类运动种类丰富,各具特色。因此,在创编动作表演与套路时,要注意突显项目的风格特点和技法特色。例如,创编武术套路时要突出拳种与器械特色;创编长拳时要选用快速拳打、脚踢、蹦穿跳跃等专项技法,突显动作舒展大方、节奏分明的风格特点;创编棍术时要选用各式舞花棍、左劈右抡、上挑下压等技法动作,展现“棍打一大片”的特色;创编舞龙动作时多选用“龙”的游走、起伏、翻滚、腾越、缠绞、穿插等动作,展现出“云龙腾翻”活灵活现的特点。



力劈华山

(二) 注重个人技术特点的展现

武术与民族民间传统体育类运动的创编可根据个人擅长的技术特点来进行。男生可选择勇猛、刚健、灵巧、敏捷的长拳进行创编,女生可选择优美、大方、富有韵味的剑术动作进行创编。如果你爆发力强、灵敏性好,可将难度较高的跳跃与快速穿展动作相连接,展示出独特的武技风采。例如,创编抖空竹动作时,你可以把擅长的“移花接木”“满天飞”等动作进行编排并精彩展示,营造出令人眼花缭乱和目不暇接的效果。

(三) 巧妙布局, 突显运动的整体性

武术与民族民间传统体育类运动项目的结构布局,将直接影响到该类项目动作技术的发挥和观赏性。例如,武术套路编排要结合个人技能、技法、风格、意图,从整体上进行布局,既要体现快慢相间、动静疾徐、刚柔并济、左右变换等特点,又要融合精、气、神,使动作对称、协调,突出拳、械的整体风格,有“武”感和“艺”感,这样才能表现出神韵独特的武术风味,进而给人以美的体验。舞龙动作创编时要把握盘、游、翻、滚、穿、腾、缠、戏等形态,进行空间与时间上的巧妙布局,动作与伴奏音乐和谐配合、完整统一,才能呈现优美的“龙腾”景象,展现出龙的鲜活神韵。

(四) 积极参与校园比赛与展演活动

积极参加“校园艺术节”“新年晚会”等文体活动,为小组或班集体创编小型的拳、械武术套路或舞龙、舞狮等表演。通过参与比赛与表演,可以不断激发你创编的灵感,也是提高武术与民族民间传统体育类运动创编能力的有效途径。

七、如何提高武术与民族民间传统体育类运动赛事组织与欣赏能力

（一）提高武术与民族民间体育类运动的赛事组织能力

1. 明确比赛类型，制订竞赛规程

武术与民族民间传统体育类运动的比赛一般包括个人、团体等类型，学校要结合相关运动开展的基础、校园运动设施等情况确定比赛的类型，制订具体的比赛规程。竞赛规程在赛前3个月左右发给各参赛年级和班级，以便他们有足够的做好参赛准备。竞赛规程内容包括竞赛名称、目的任务、比赛日期和地点、比赛项目、比赛方法、报名办法、奖励办法、注意事项等。

2. 组织赛前培训，了解赛事规则

进行赛前培训，要培养一批能从事武术与民族民间传统体育类运动赛事组织的学生和熟知规则的裁判队伍。例如，武术套路各项比赛的评分包括动作规格（5分）、演练水平（5分），满分为10分。通过对武术套路评分规则的培训，提高裁判对比赛选手所完成动作的评分能力，营造公平竞争的体育比赛环境。

3. 明确工作职责，确保比赛场地和安全

武术与民族民间传统体育类运动赛事的工作人员，主要有裁判和其他工作人员。前者包括裁判长、裁判员、编排记录、检录等，后者包括宣传、后勤等。这些岗位都应提前进行培训。另外，武术与民族民间传统体育类运动赛事对场地有一定的要求，赛前要根据参赛人数、项目运动特点、天气、观众人数、现场等情况，对场地进行必要的检查、维护并合理使用，确保比赛的顺利进行。

（二）提高武术与民族民间传统体育类运动的欣赏能力

1. 品味比赛和表演中的“节奏”美

“节奏”是指武术与民族民间传统体育类运动比赛和表演中身体动作的韵律变化，因而“节奏”美的变化要根据具体动作而定。例如，武术中的鹰爪拳，目光要随势环顾，犹如鹰于高空向地面搜索猎物；数招之后突然变势为快速组合动作，如疾风暴雨，似与猎物厮杀后力拔千钧的定势。这些瞬间的动静时空变化，形成了有“节奏”的韵律。舞龙运动的“节奏”之美在于动作与音乐的和谐。



躺腿舞龙

2. 体验比赛和表演中的“意境”美

武术与民族民间传统体育类运动比赛和表演都是通过动作、节奏和表演者的神态让观众体验到“意境”之美。例如，武术表演不仅有动作的演练，巧妙对称的格局，以及阳刚和阴柔的变换，圆润饱满的秀美之妙，还有急风暴雨般的冲拳、弹腿等技法以及惊人的速度和磅礴的气势等，在场地上构成了一幅流动的画和一首立体的诗。这种千变万化、瞬息生辉、稍纵即逝的意境给人美的享受。又如，舞狮者利用人体多种姿态，在动态和静态造型中将力度、幅度、速度、耐力等糅合于舞狮技巧当中，呈现出活力四射、精神饱满、形态逼真的“狮”形，所创造出的视觉盛宴，可以引起观赏者的心灵共鸣，使其获得愉悦感和“意境”美的体验。



舞狮表演



太极拳表演

3. 感受比赛中的“精神”美

格斗对抗类项目在武术与民族民间传统体育类运动中最具实战价值。例如，观看武术散打比赛，比赛进程中的输赢转换与跌宕起伏，令你心系的参赛选手，使你时而兴奋、时而揪心，那种搏力、较智的情境将令你不由自主地融入其中。在观看龙舟竞赛时，你会被团队默契的合作，奋发划桨的气势，勇敢顽强、争取胜利的精神所感染。通过观看比赛和体验现场气氛，你会不断感受到中华民族自强不息、奋勇拼搏的精神，得到激励和鼓舞。



散打对抗



赛龙舟

1. 通过网络、图书等渠道进一步了解你所学的太极拳运动的历史渊源、技法特点,通过课外到现场或通过多种媒介观看太极拳的高水平比赛,了解太极拳比赛的评分规则,以及对比赛场地、服饰都有哪些要求。

2. 课外查阅防身术相关资料,探寻防卫“妙招”。思考我们生活中还可能会遭遇到哪些不法侵犯?当面临这些不法侵犯时,如果不能做到“一击制胜”,那会让自己陷入什么样的危险境地?如何有效摆脱?

3. 影视作品中武林侠客们“飞檐走壁”“水上漂移”的功夫,常常令我们羡慕与神往,但在现实生活中,我们并没有见到武术大师们能漂移、飞行等,请分析是什么原因导致了理想与现实的落差。

4. 与同伴一起成立武术表演创编小组,创编“迎新年晚会”的武术表演节目。在创编过程中,要求成员分工明确,精心设计表演布局、动作造型、音乐和服装搭配等,充分展现所学的武术特长。

5. 与小伙伴们一起组织一次校内舞龙比赛。成立组织团队,推选赛事负责人,明确团队成员的分工事项及职责,包括撰写赛事方案、张贴赛事海报、确定报名与赛程安排、赛事具体实施等方面。



武术与民族民间传统体育类运动学业质量(合格水平)

——以防身术运动为例

学年	质量描述
第一学年	<ol style="list-style-type: none"> 1. 基本了解防身术运动的基本原理和规则;基本掌握防身术运动的拳法、指法、腿法等基本动作和有关知识;能对不同的袭击做出合理的防身自卫动作,并向同伴展示,防身术运动的体验得到进一步加深。 2. 能够参与一般体能和防身术运动专项体能练习;体能达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》中高一年级的合格水平。 3. 基本掌握防身术运动的主要原则、比赛规则和评分标准,并能在防身术比赛中予以运用。 4. 了解防身术运动的安全提示,并能在防身术运动学练中运用;学会在安全的环境下参与防身术运动,认识到运用法律知识保护自身安全和学练防身技能的意义。

(续表)

学年	质量描述
第一学年	<p>5. 在防身术运动学练与比赛中,情绪稳定,能够与同伴交流与合作,并能适应不同环境的变化。</p> <p>6. 在防身术运动学练与比赛中,面对困难迎难而上,能按照礼仪规范和赛事规则进行防身术比赛与展演,尊重对手、尊重同伴、服从裁判。</p> <p>7. 每周能进行2次课外防身术运动学练与比赛;每学期到现场或通过多种途径观看不少于6次高水平的防身术比赛。</p>
第二学年	<p>1. 掌握并理解人体要害部位受到打击时的主要临场表现和致伤原因;所学的防身术技法与拳、腿组合运用能力进一步提高;在运用膝部、腿部、肘部和掌部等部位进行对抗时,知道如何解脱和防卫击打,对抗能力有所增强。</p> <p>2. 能够参与一定强度和密度的一般体能与防身术运动专项体能练习;体能达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》中高二年级的合格水平。</p> <p>3. 裁判水平进一步提高,能够在常见的防身术比赛中完成执裁工作。</p> <p>4. 能够对防身术运动学练与比赛中可能出现的运动损伤进行预防,安全运动的意识和能力不断提高。</p> <p>5. 在防身术运动学练与比赛中,心理调控能力进一步提高,情绪稳定,适应运动环境变化的能力有所提升。</p> <p>6. 在防身术运动学练与比赛中,能够克服困难,勇敢顽强,规则意识增强并能践行“武德”的要求。</p> <p>7. 每周进行2次课外防身术运动学练与比赛;每学期到现场或通过多种途径观看不少于7次高水平的防身术比赛,并对运动员比赛中的表现作出分析与评价。</p>
第三学年	<p>1. 理解提前预防、明智判断、果敢决策对保护自己的作用;防身术对抗练习和比赛中的防卫动作与技法运用能力明显提高;能归纳出适合自己的防身自卫原则和主要技法,对防身动作的内涵作出科学的解释,具有一定的防身自卫能力。</p> <p>2. 能够运用所学知识设计和实施个人体能发展计划;体能达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》中高三年级的合格水平。</p> <p>3. 担任防身术运动裁判工作的能力有所提高,并能够组织班级或年级的防身术比赛。</p> <p>4. 具有安全进行防身术运动的意识和能力,能够进行处理运动中出现的运动疲劳或损伤问题,并且能够在防身防卫方面给予他人提醒和帮助。</p> <p>5. 在防身术运动学练与比赛中,能够调控情绪,合作能力、竞争意识进一步增强,应对比赛场上变化的能力明显提高。</p> <p>6. 在防身术运动学练与比赛中,表现出自尊自信、克服困难、勇于进取的意志品质,能够遵守规则、服从裁判、尊重对手,社会责任感增强,“武德”修养进一步提高。</p> <p>7. 每周进行2次课外防身术运动学练与比赛;每学期到现场或通过多种途径观看不少于8次高水平的防身术比赛,并对运动员比赛中的表现作出分析与评价。</p>

注:如果你学习的是其他武术与民族民间传统体育类运动项目,可以参考防身术运动各个学年的学业质量(合格水平),设计所学武术与民族民间传统体育类运动项目相应的学业质量(合格水平)。

第八章 游泳运动



- 1 你知道如何提高游泳运动的比赛能力吗?
- 2 你知道游泳运动有哪些健身价值吗?
- 3 你知道如何通过游泳运动培养坚持不懈、追求卓越、相互尊重的品德吗?



2018年12月,一名年轻男子不慎落入人工湖。危急时刻,五名中学生发现了落水男子,他们沉着冷静地进行了处理:一名学生负责报警,一名最熟悉水性的学生迅速脱掉外衣外裤跳入水中,其他几人找到了一根比较长且结实的木棍,学生们握住一端,在水中学生的帮助下让男子抓住另外一端,不到十分钟的时间,他们就齐心协力地将这名男子救上了岸。我们在为这几名中学生点赞的同时,更重要的是学习他们机智、冷静及分工明确的应对方法。这五名学生在掌握游泳运动技能的同时擅于借助外力,从而实施了有效且及时的水中救护。



游泳运动

知识结构导图



》》 一、游泳运动的特点与价值

（一）改变运动时的身体姿势，让你体验不一样的快乐

在陆上运动中，身体多以直立姿势进行。然而，在游泳运动中，身体多采用俯卧或仰卧的姿势进行。此外，由于游泳运动在水中进行，身体没有固定的支撑点，所以在游进时主要依靠水对身体动作所形成的反作用力和浮力来完成。这些特点不仅可以让你在游泳过程中体验到不一样的快乐，还可以帮助矫正脊椎弯曲、驼背等不良体形。

（二）克服水的阻力游进，让你的身心得到协调发展

在参与游泳运动时，不仅要做到在没有固定支撑点的情况下保持身体平衡，还需要克服水的阻力，使得身体在游进过程中会比陆上运动消耗更多的能量。因此，参与游泳运动可以更有效地促进心肺耐力的发展。游泳运动是一项需要全身参与的运动，经常参与能使肌肉丰满、匀称而富有弹性，提高关节的灵活性。此外，游泳运动还能增强你对外界环境的适应能力，提高耐寒和抗病能力，培养你坚强的意志品质以及尊重自然、顺应自然、保护自然的环保意识。

（三）游泳技能源于生产生活实践，凸显很强的实用价值

游泳运动的相关技能源于人类长期的生产与生活实践，被广泛应用于水中救护、抢险救灾、军事行动等。例如，蛙泳常用于泅渡、救生、托运物品等；爬泳常用于交通运输、水利建设、抗洪抢险、水中自救等；反蛙泳、侧泳等常用于水中施救等。不仅如此，游泳运动还可以培养尊重生命、爱护生命的安全意识与能力。



蛙泳



爬泳



仰泳



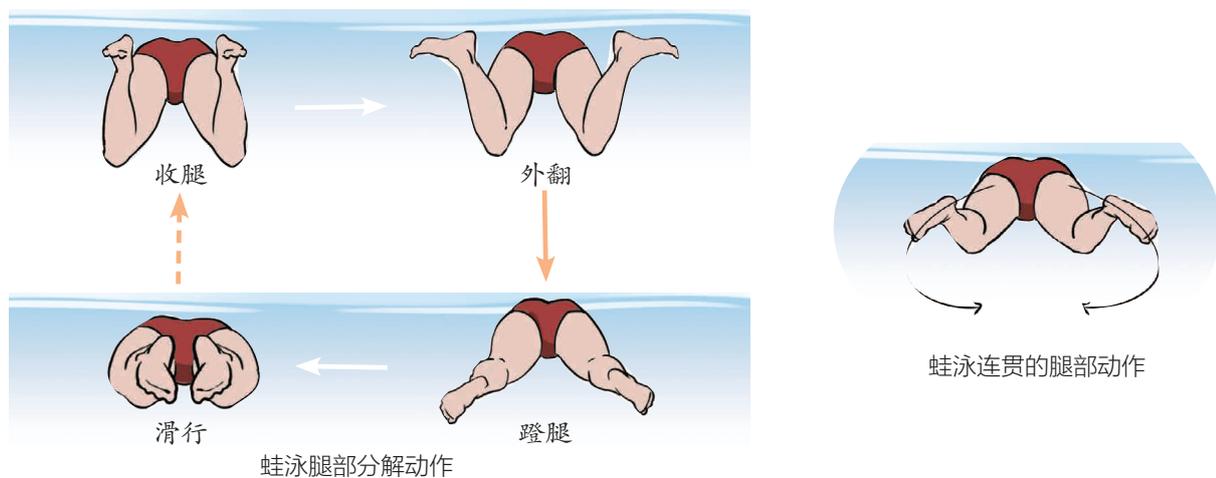
蝶泳

二、如何提高蛙泳运动能力

蛙泳是一种模仿青蛙游泳动作的泳姿，也是最古老的泳姿之一。蛙泳动作技术具有较省力、易持久、便观察等特点。你愿意像青蛙一样在水中畅游吗？

（一）连贯的腿部动作技术是快速游进的“发动机”

在蛙泳运动中，连贯的腿部动作技术是推动身体前进的主要动力，可以视为快速游进的“发动机”。所以，我们要在已经掌握的基本动作技术的基础上，注重提高腿部动作技术的连贯性，这样可以游得更快。



（二）协调的臂部动作技术为快速游进“保驾护航”

在蛙泳运动中，协调的臂部动作技术起着维持身体平衡、协调配合呼吸的作用。臂部采用波浪式轨迹运动可以使手臂和腿部动作产生更有效的身体推进力。在蛙泳运动中，臂部就像鱼儿的胸鳍，为你更加快速、稳定、精确地游进“保驾护航”。

（三）臂、腿与呼吸协同配合技术是保证快速游进的“变速箱”

在蛙泳运动中，呼吸是与腿部、臂部动作紧密配合的，可视为保证我们快速游进的“变速箱”。根据之前所学的平式蛙泳“早呼吸”技术，即做到两臂外划、下划时吸气，两臂内划时闭气，两臂前伸时呼气，我们可以在此基础上进一步学习波浪式蛙泳“晚呼吸”技术，即做到两臂内划时吸气，低头准备伸臂时呼气，身体向前滑行时闭气。

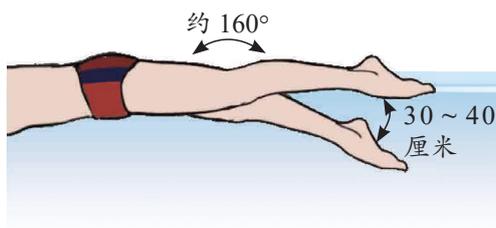


三、如何提高爬泳运动能力

爬泳是一种身体平直俯卧水面、两臂轮流划水、两腿上下交替打水的泳姿，因动作像爬行而得名。在现代竞技游泳比赛中没有爬泳项目，但游泳竞赛规则允许在自由泳比赛中采用任何姿势游进。由于爬泳速度最快，参赛运动员几乎都采用爬泳。你是否也想成为“速度之王”呢？

（一）提高双腿鞭状打水能力，学会臂腿协同发力

在爬泳运动中，腿部动作技术起着重要的平衡作用。在学练爬泳时要做到两腿自然伸直，腿稍内旋，并由髋关节发力传到大腿，然后带动小腿和脚上下交替进行鞭状打水。与此同时，还应学会臂腿协同发力。通常情况下，采用两臂各划水1次、打腿6次的技术，即2:6。此外，还有2:4、2:2的配合方式。



爬泳中的双腿交替打水

（二）规范手臂划水动作技术，加强手臂力量练习

在爬泳运动中，手臂划水动作技术水平的高低是决定游进速度的关键。这也要求我们在学练爬泳时高度重视手臂划水动作技术的规范性。当右臂入水、抓水、抱水时，左臂划到腹下推水；当右臂划到肩下时，左臂正在空中移臂；当右臂推水时，左臂已入水、抓水、抱水，进而最大限度地增强手臂划水时所产生的推动力。日常生活中可通过推举哑铃、俯卧撑、引体向上等练习来帮你增强手臂力量。



爬泳中的手臂划水动作

（三）掌握正确的呼吸技巧，做到臂与呼吸相配合

若想在爬泳运动中游得更快、更顺畅，还需掌握正确的呼吸技巧。以右侧转头吸气为例，右臂划到肩下开始向右侧转头，划水结束时口转出水面，在头、肩排开水所形成的波谷中张口快速吸气；右臂空中前移至肩前时头转还原，闭气；右臂入水前伸时头部还原开始呼气。掌握正确的呼吸技巧后，保持臂与呼吸相配合非常重要。通常情况下，使用2次划臂（左、右臂各一次）配合1次呼吸或3次划臂配合1次呼吸的方式。另外，为了短距离冲刺也可采取多次划臂一次呼吸的方式。

四、如何提高仰泳运动能力

仰泳是一种人体仰卧在水中的泳姿，也是四种竞技泳姿中唯一仰面游进的泳姿。其特点是呼吸方便，且相对省力。你是否想更充分地体验仰泳带来的别样快乐呢？

（一）流线型身体姿态是实现减阻的首要因素

在进行仰泳运动的学练时，保持流线型的身体姿势能够有效地减少水的阻力，使我们游得轻松、舒展。尤其需要注意的是，头部位置如船舵般控制着你稳定的游进方向。所以，在仰泳游进时，要做到头部位置稳定，水面在耳际下，下巴略收，目视后上方。此外，还应保证头部与肩部的位置要略高于腰部和腿部。



仰泳中流线型的身体姿势

所以，在仰泳游进时，要做到头部位置稳定，水面在耳际下，下巴略收，目视后上方。此外，还应保证头部与肩部的位置要略高于腰部和腿部。

（二）流畅的移臂划水动作技术是增加推动力的源泉

与爬泳类似，手臂划水是仰泳游进的主要动力。因此，熟练掌握仰泳运动中的移臂划水动作技术非常重要。移臂划水动作技术可分为入水、划水、出水和空中移臂四个主要部分。因此，在仰泳运动的学练中应注重增强手臂力量。



仰泳中的移臂划水

（三）腰部动作技术的配合是身体稳定前行的关键

由于仰泳是一种仰面游进的泳姿，与其他泳姿不同的是腰部动作技术在仰泳游进过程中起着更为重要的身体平衡作用。在学练仰泳运动时腰部肌肉要保持适度的紧张，以不导致身体过分平直或屈髋成坐姿为前提。同时，要做到肋间肌上提，但不要含胸。当你快速游进时，身体纵轴与水面的小角度迎角可使整个体位升高。

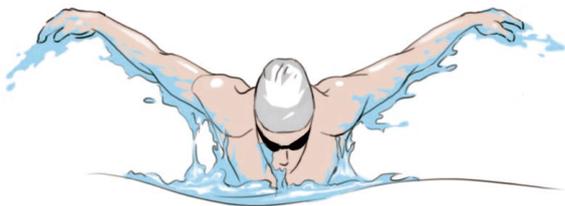


人生犹如游泳，在每个关键时刻都要“游”到时间的前端。

——庄泳（我国第一枚奥运游泳金牌获得者）

五、如何提高蝶泳运动能力

蝶泳是在蛙泳基础上演变而来的一种泳姿。在进行蝶泳运动时，由于躯干和腿的动作类似于海豚游泳，所以蝶泳又被称为海豚泳。你想像海豚一样在水中尽情地展示优美的泳姿吗？



蝶泳时的身体姿势

（一）掌握身体姿势要领是前提

与其他泳姿不同，在我们进行蝶泳运动时躯干各部分和头要不断改变彼此间的相对位置，头和躯干时而露出水面，时而潜入水中，形成类似波浪形状的上下起伏状态。所以，对于蝶泳运动的学练而言，掌握身体姿势的要领很重要。

（二）学会“蝴蝶式”移臂是关键

手臂划水同样是蝶泳快速游进的主要动力。蝶泳的手臂动作技术与爬泳类似，但不同之处在于进行蝶泳运动时两臂是同时划水，类似蝴蝶振翅起飞的姿势，而爬泳运动则是两臂交替划水。蝶泳的手臂动作技术主要可分为入水、抱水、划水、出水、空中移臂五个部分。从难度上讲，蝶泳的手臂动作技术是四种泳姿中较为复杂的，平时应多加练习。

（三）做到“波浪式”配合是难点

在四种泳姿中，蝶泳对手臂、腿、呼吸的协同配合要求最高。在手臂与腿的配合上要做到：两臂入水时，腿做第一次向下打水；两臂划至胸腹下方时，腿开始做第二次向下打水；臂推水结束时，腿部打水结束。在手臂与呼吸的配合上要做到：当两臂抱水结束并开始划水时开始呼气；随着两臂划水动作的进行，头和肩部的位置逐渐升高，呼气也由慢到快地进行并逐渐抬头；当两手划水至腹部下方时，嘴露出水面，并张口吸气；推水结束时，吸气结束。



良好的游泳卫生习惯

1. 体检合格者才能游泳；
2. 入池戴泳帽；
3. 游泳前应裸体淋浴；
4. 鼻涕、痰等要排在游泳池的溢水槽内；
5. 不能在游泳池内喝饮料或者进食；
6. 不能饱食或空腹游泳。

六、如何提高水上救护能力

(一) 学会必备的救护知识与技能

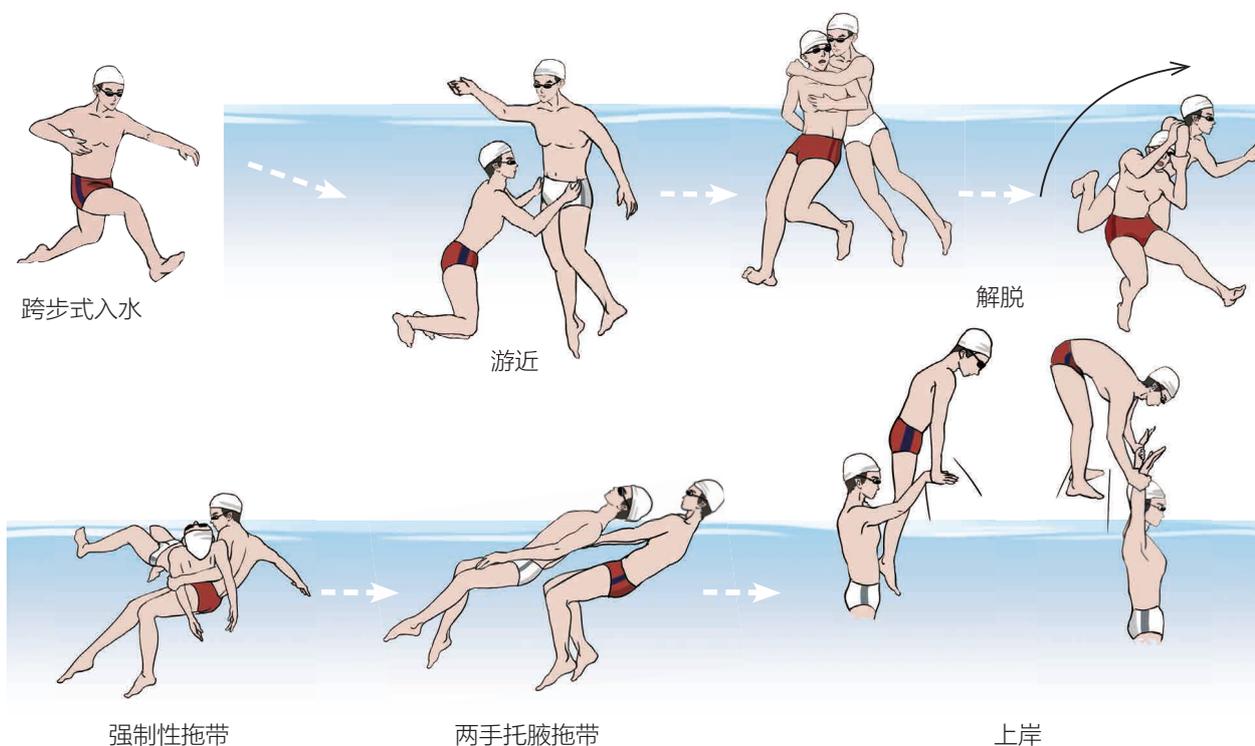
学练游泳运动除了能体验水中畅游的快乐以及增进身心健康外，还能帮助你提升水上自救与施救能力，这对保护你和他人的生命安全非常重要。要提高水上救护能力，首先要掌握必备的救护知识与技能。

1. 间接救护

间接救护是对神志清醒、离岸不远的溺水者使用救生器材施救的一种方法。救生竿、救生圈、浮标、浮板、打水板、竹竿、绳子等是常用的间接救生器材。

2. 直接救护

直接救护是对神志不清或离岸较远的溺水者徒手施救的方法，包括观察、入水、游近、解脱、拖带、上岸等环节，要求救护者有较高的游泳运动水平和救助本领。



3. 现场急救能力

急救是施救环节中最为重要的一环。首先，需要肩背运送溺水者到急救室或地势平坦的地方，先打开鼻腔，清除杂物，排除腹水，然后进行心肺复苏，直至医务救护人员到达现场，送医进一步观察、护理和治疗。



肩背运送



排除腹水



吹气法



胸外心脏按压

（二）熟练掌握实用游泳技能

实用游泳是指非竞技泳姿，但又具有实用价值的游泳姿势。熟练掌握实用游泳技能是实施水上救护的前提，实用游泳技能掌握不扎实，不仅难以完成水上救护任务，还会危及自身安全。实用游泳包括踩水、抬头爬泳、潜泳、反蛙泳、侧泳五种。根据相似动作技能相互迁移原理，可以在掌握蛙泳和爬泳技能之后学习踩水、抬头爬泳、反蛙泳、侧泳，在掌握出发技术之后学习潜泳。

踩水 (观察)	<ol style="list-style-type: none">1. 身体竖直或稍前倾，头部露出水面；2. 两臂外划时两腿蹬水，两臂内划时收腿翻脚；3. 踩水时，呼吸随臂腿动作节奏自然地进行。	
抬头爬泳 (观察与游近)	<ol style="list-style-type: none">1. 在爬泳姿势的基础上把头抬出水面的一种游泳姿势；2. 两臂快速轮流划水，两腿交替上下用力打水；3. 呼吸在水面上进行。	
潜泳 (游近)	<ol style="list-style-type: none">1. 在水下游进的一种游泳技术，在水中用蛙泳的方式游进；2. 臂腿配合同蛙泳，但头的位置比蛙泳稍低、头与躯干成直线，手臂划水幅度、收腿分腿和屈髋幅度都比蛙泳小。	
反蛙泳 (拖带)	<ol style="list-style-type: none">1. 身体自然伸直仰卧水中，脸部露出水面；2. 两腿同时对称收腿、蹬夹水，两臂同时对称经空中移臂在肩前入水划水；3. 手臂入水闭气，划水呼气。	
侧泳 (拖带)	<ol style="list-style-type: none">1. 身体侧卧在水中；2. 两臂交替划水，两腿做蹬剪水姿势。	



溺水急救的方法

1. 溺水者上岸后应立即清理口腔异物，打开气道，马上给予2次吹气。
2. 人工呼吸分口对鼻、口对口吹气两种。吹气量为每次700~1000毫升，以看到溺水者胸部明显起伏为准。
3. 胸外心脏按压以髌部为支点，垂直向下用力按压，每按压胸部30次，人工呼吸2次，每分钟需按压至少100次。注意对年幼者只需单手按压。

七、如何提高游泳运动的比赛能力

若想提高游泳运动的比赛能力，除了进一步提高自身的游泳运动基本技能和体能储备能力外，还应注重发展游泳比赛中的出发和转身能力、对比赛规则的理解能力以及心理素质。

（一）提高游泳比赛中的出发能力

出发是游泳比赛的一个重要环节，是为赢得比赛胜利迈出的第一步。出发领先能形成心理和技战术上的优势，对提高游泳成绩有重要的意义。因此，必须完善和提高出发技术，赢在“起跑线”上。

1. “超越器械”的抓台式出发

蛙泳、爬泳、蝶泳比赛中通常采用抓台式出发。出发时，运动员两脚脚趾紧扣出发台前缘，上体前屈，微屈膝，低头。两手抓住出发台前缘或侧缘。听到出发信号后，两手拉台、屈膝、蹬伸，同时伸臂、展髋，身体腾空，按手臂、头、躯干、腿的顺序依次入水，身体呈流线型在水下滑行。

 脚趾手指抓台缘，拉臂倒体臀向前，腿蹬臂摆身上跃，入水滑行流线型。

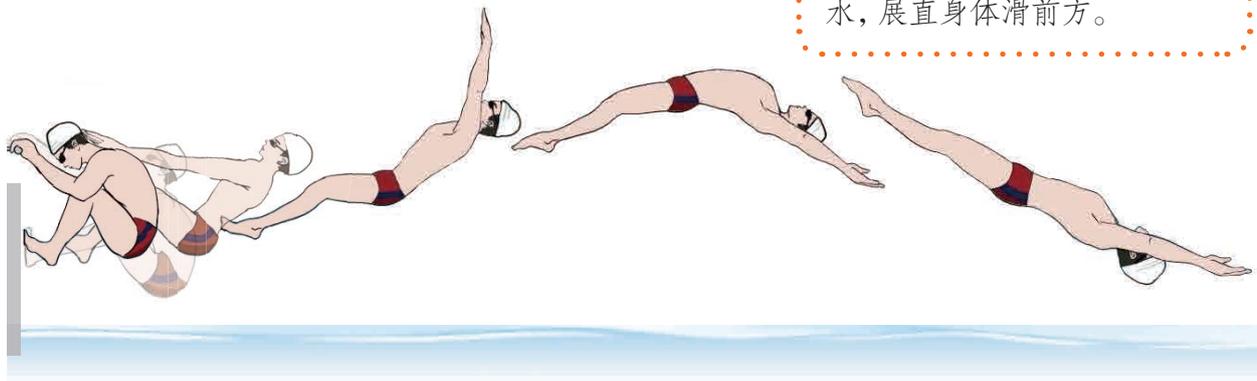


抓台式出发

2. 别具一格的仰泳出发

仰泳与其他泳姿不同，它是唯一采用水中出发的泳姿。运动员出发时面对出发端，双手抓住握手器，两脚蹬在池壁上。当听到口令时，将身体上拉，听到出发信号后，身体快速向后倒，两臂同时迅速后摆，身体呈反弓形入水。入水后，通过快速打“海豚腿”使身体维持加速状态，最后划臂出水。

 拉杠团身如弹簧，推蹬跃起反弓状，两臂夹头先入水，展直身体滑前方。



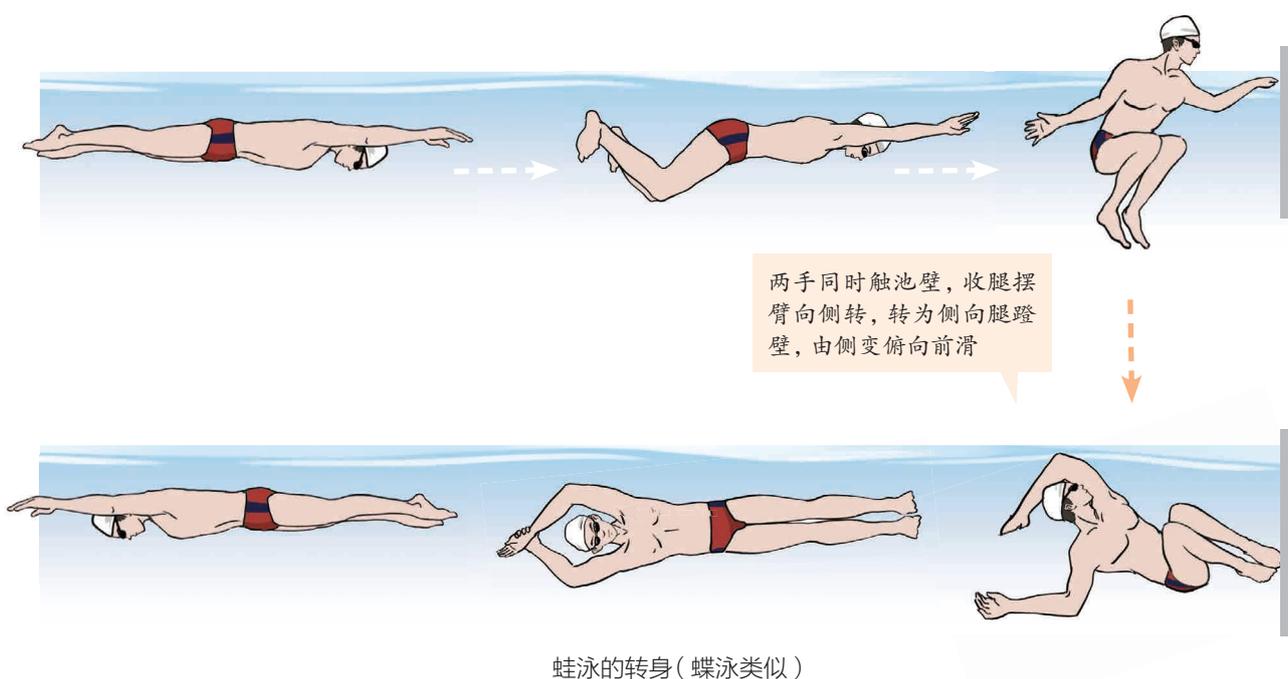
仰泳的出发

（二）提高游泳比赛中的转身能力

转身是游泳比赛的一部分，比赛距离越长，转身次数就越多。所以，转身动作的快慢，对比赛成绩有着重要影响。因此，学练游泳运动时不能忽视这关键的一步。

1. 蛙泳和蝶泳的转身

蛙泳和蝶泳的转身非常相似，主要步骤为：运动员游近池壁时，两手同时在同一平面上触池壁，触池壁后屈肘缓冲，一臂后伸，同时屈膝屈髋，身体侧转；另一臂由空中经侧摆入水，身体继续侧转，随后身体成侧卧姿势，两膝弯曲，脚掌贴壁，两腿用力蹬离池壁，闭气；身体由侧卧转为俯卧，在水中呈流线型滑行，呼气。蝶泳转身后利用水下连续海豚腿出水，其他动作同蛙泳转身。

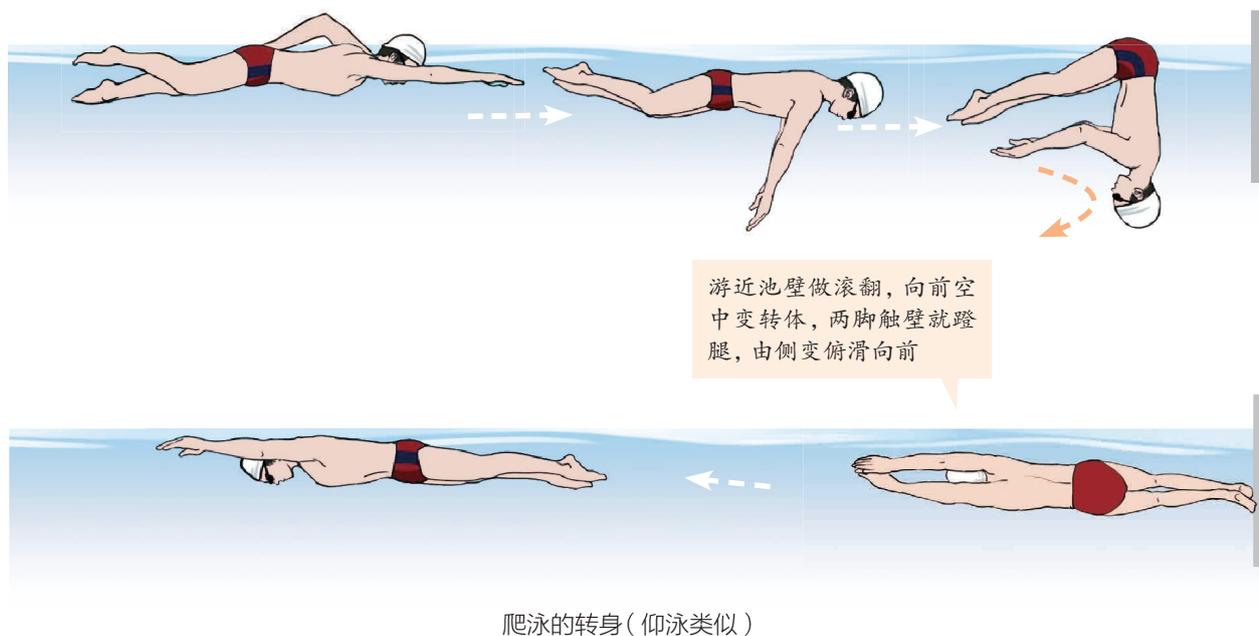


头脑风暴

仰泳时，身体处于仰面状态，头部位置的平稳有助于保持身体的平衡，帮助身体处于最佳流线型状态，从而能有效地减少身体所带来的阻力。请你结合物理学的相关知识分析在仰泳中保持身体处于最佳流线型状态的减阻原理。

2. 爬泳和仰泳的转身

爬泳的转身方式有多种，这里主要介绍爬泳的前滚翻转身：运动员游近池壁（离池壁约 1.5 至 2 米）做最后一次划臂；当划臂至肩下方时，低头，两腿同时向下做一次鞭打水的动作以提高臀部；收腹提臀，两臂同时向后推水，使身体前滚翻；两脚掌触壁，两臂前伸，身体成侧卧姿势；两腿快速蹬离池壁，身体由侧卧变成俯卧，呈流线型在水下滑行；当滑行速度变慢时快速打腿、划臂、将身体拉出水面，继续游进。仰泳的前滚翻转身动作技术与爬泳的该动作技术相似，不同之处在于仰泳转身前先将身体由仰卧变成俯卧，转身后身体呈仰卧，在水下连续做海豚腿出水。



(三) 充分理解游泳运动比赛规则

参加游泳比赛能让人体会到竞争的乐趣，激发斗志。没有规矩不成方圆，规则是比赛的准绳。无论你是参加比赛还是欣赏比赛，都需要对比赛规则有透彻的理解。例如，仰泳运动需要你在整个游进过程中，身体至少一部分必须露出水面等。

(四) 重视专项体能与一般体能的发展

要提高游泳运动成绩，除了继续提高游泳运动的动作技术水平外，还需要有良好的体能做支撑。所以，在日常的游泳运动学练中，除了要通过科学的练习方法发展一般体能外，还应根据各泳姿的特点有针对性地发展专项体能。例如，日常可通过短跑、长跑、俯卧撑等增强一般体能，同时可通过反蛙泳配合、直立蹬腿、长距离单臂游进、拉力带牵引游进、中等距离肩背护送等方法提高心肺耐力、肌肉力量、协调性等专项体能。



四种泳姿的主要比赛规则

蛙泳

1. 每次转身后，身体均可没入水中，并可做1次手臂充分向后划至腿部的动作。
2. 游进过程中，身体应保持俯卧，而非仰卧姿势。
3. 游进过程中，两臂同时在同一水平面上进行，肘部不得露出水面，两手向后划水不得超过臀线。
4. 在1个完整动作周期内要求头的一部分必须露出水面。
5. 转身和到达终点时，两手应分开并同时触壁。

仰泳

1. 在“出发信号”发出前，应在水中面对出发端，两手抓住出发握水器。当使用仰泳出发器出发时，两脚趾必须与池壁或触板接触。
2. 出发和每次转身后，都应蹬离池壁。除了做转身动作外，在整个游程中应始终呈仰卧姿势。
3. 整个游程中，身体的某一部分必须露出水面。
4. 转身过程中，身体的某一部分必须触壁，允许肩的转动超过垂直面，之后立即做1次连贯的单臂划水或双臂同时划水动作，以此作为转身动作的开始。
5. 到达终点时必须以仰卧姿势触壁。

自由泳(含爬泳)

1. 转身时必须按照各泳姿的规定触及池壁。
2. 可在池底站立，但不得行走。
3. 可采用任何泳姿。
4. 每次转身和到达终点时，身体的某一部分必须触及池壁。
5. 在整个游泳过程中，要求身体的某一部分必须露出水面。

蝶泳

1. 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。
2. 两臂应在水面上同时向前摆动，并在水下同时向后划水。
3. 所有上下打腿动作均双腿应同时进行。
4. 每次转身和到达终点时，两手应分开并同时触壁。
5. 在出发和每次转身后，允许运动员在水下做一次或多次打腿动作和一次划水动作。运动员应使身体保持在水面上，直至下次转身或到达终点。

1. 巧借墙壁练技术

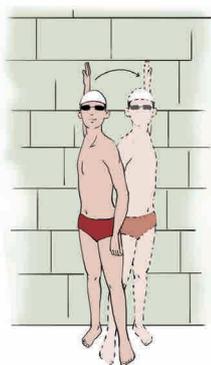
面对墙壁，离墙约一臂半距离，连续做蛙泳手臂划水动作。要求向前移臂时腰部协同发力，手臂快速前冲。手部与墙面的接触点即为蛙泳的水中滑行点，滑行点的高度应与身体保持在同一平面，并在墙上做好标记，帮助自己提高蛙泳手臂快速前冲以及腰部协同发力的能力。



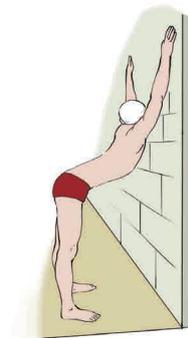
巧借墙壁练习蛙泳手臂技术

背对墙壁，离墙约一臂距离，连续做仰泳手臂划水动作。手与墙面的接触点即为手的入水点，寻找到肩部延长线的最佳入水点，并在墙上做好标记，帮助自己加强本体感觉记忆，从而建立正确的动作概念。

面对墙壁，两臂斜上45度张开，全脚掌着地，胸部紧贴墙面，同时挺腰提臀，尽力保持该姿势约20~30秒，帮助自己巩固蝶泳压胸提臀的关键技术。



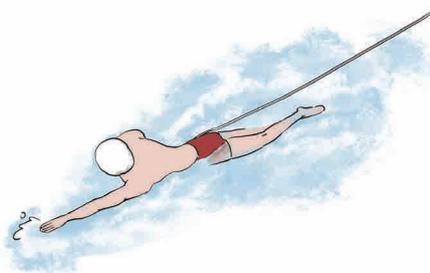
巧借墙壁练习仰泳手臂技术



巧借墙壁练习蝶泳压胸提臀技术

2. 拉力带牵引抗阻练习

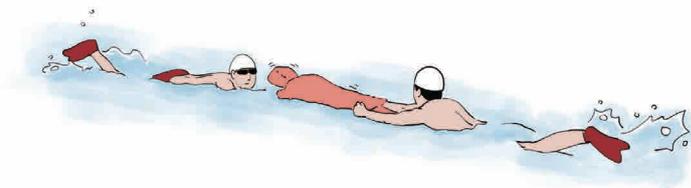
在拉力带保持一定长度的前提下，手臂可以做各种划水动作，以一定的游速使拉力带保持足够的长度，进行抗阻练习。该练习有助于发展协调性以及手臂力量。



拉力带牵引抗阻练习

3. 扶假人打腿对抗练习

双人扶假人爬泳脚蹼打腿对抗，要求在一定时间内既能完成规定的打腿次数，也能做到下打充分。该练习有助于提高爬泳鞭状打水的能力，增强腿部力量。



扶假人打腿对抗练习

八、如何提高游泳运动赛事组织与欣赏能力

组织开展丰富多样的游泳比赛，一方面可以提高你对游泳赛事规则的理解，另一方面还可以增进你与同学之间的友谊，培养团队合作能力。此外，学会欣赏游泳运动也很重要，不仅可以帮助你深刻理解游泳运动的动作技术规范，还有助于培养你的审美能力。

（一）提高游泳运动赛事的组织能力

1. 制订游泳运动的比赛规程

比赛规程是组织者和所有参加者必须共同遵守的章程，是保证整个比赛工作有序进行的依据。游泳运动的比赛规程主要包括比赛名称、比赛日期和地点、比赛项目、参赛办法、比赛办法、报名和报到时间、录取名次与奖励等。

2. 进行裁判员、工作人员的选派和培训工作

在制订好游泳运动的比赛规程后，要组织裁判员进行比赛前的学习和实践，使其明确比赛的规则。一般情况下，根据学校游泳比赛的规模，可以设置总裁判长1人，副总裁判长1~2人，计时员每泳道2~3人，检录员1人。另外，还需要设置相应的技术检查员、编排记录员、记录员、医务人员、发令员、检录员以及放音员等。

3. 确保游泳比赛安全进行

由于游泳运动具有一定的危险性，所以在组织游泳比赛时一定要将安全作为头等大事来对待。比赛前，要对场地的安全性进行仔细而全面的检查；比赛中，要做好意外状况的处置与救护工作；比赛后，要做好观众有序离场的疏导工作。

（二）提高游泳比赛的欣赏能力

1. 领会游泳比赛特殊的视觉美与姿态美

游泳运动与其他运动项目的最大区别是比赛在水中进行。清澈见底的池水、色彩鲜明的泳道线、游进过程中激起的浪花本身就带有一种与众不同的视觉美。此外，由于运动环境的改变，导致游泳运动的泳姿与其他系列运动项目的身体姿态存在较大的差异，进而产生了游泳运动特有的姿态美。

2. 理解不同类型游泳比赛所展现出的体育精神

不同类型的游泳比赛所体现的体育精神也有所差异。例如，50米自由泳比赛体现了参赛者在水中速度极限的不断挑战与超越；1500米自由泳比赛则主要体现了参赛者耐力与意志力的比拼；游泳接力比赛要求四名参赛选手协力争先，诠释了团队精神的深刻内涵。

3. 懂得游泳比赛的观赛礼仪

在观看游泳比赛时要遵守比赛礼仪，要格外注意三点：一是在裁判员发出出发信号时，切忌大声喧哗，以免干扰参赛者的迅速起游；二是在游泳比赛进行过程中拍照时一定要将闪光灯关闭，以免干扰参赛者对游进方向的判断；三是切忌在观赛过程中擅自闯到游泳池旁加油助威，以免造成坠池等意外情况。

1. 各种竞技泳姿的节奏配合对游速会产生重要的影响。例如，蛙泳是1次手臂划水，1次腿部动作，1次呼吸，也可以是2次手臂划水，2次腿部动作，1次呼吸。请你结合个人的游泳能力，针对不同泳姿的每一种完整配合节奏，尝试设计2种不同的练习方法。

2. 请你根据个人的游泳能力水平，自主设计某项泳姿的周学练计划，合理安排每次学练的运动负荷，并对个人的学练效果进行评价。建议短冲性练习以25~50米/次为宜；耐力性练习以400米/次及以上为宜；恢复性练习以慢游放松100~150米为宜。

某项泳姿的周学练计划

日期	耐力性练习(米)	短冲性练习(米)	恢复性练习(米)	总游距(米)
周一				
周二				
周三				
周四				
周五				
周六				
周日				
周学练 总评价				

3. 2009年罗马世锦赛中，多名运动员依靠高科技的第五代“鲨鱼皮”泳衣打破了世界纪录。从2010年起，国际泳联禁止运动员在比赛中使用高科技泳衣，当时曾有人预言：原有世界纪录将难以被超越。然而在2010年之后，却又有多项世界纪录再次被打破。请你分析国际泳联为何要禁止“鲨鱼皮”泳衣？如何看待高科技在游泳运动中的使用问题。

4. 王同学和李同学都是游泳选项班的同学，王同学身材魁梧，肌肉健硕，李同学则明显瘦弱，两人进行100米仰泳对决时，几乎所有人都认为胜利一定属于王同学。然而比赛的结果却出乎众人的意料，李同学以绝对优势率先抵达终点。王同学很纳闷：“为什么我的力量远大于李同学，耐力也比他好，结果我却输了？”请你帮助王同学分析一下失败的原因。

5. 请你根据本章中所学的水上救护知识,与同学一起设计一份游泳馆内应对突发事件的安全预案,并在课堂上进行情境模拟展演。

游泳场馆应对突发事件的安全预案表

时间	地点			场馆类型	
案例综述					
事件阶段	人员安排	环节设计	急救措施	具体流程	备注
事件突发阶段					
现场急救阶段					
善后处理阶段					
反思提高阶段					



游泳运动学业质量(合格水平) ——以蛙泳运动为例

学年	质量描述
第一学年	<p>1. 基本了解蛙泳运动的基本原理和规则;熟悉水性,掌握蛙泳基本动作技术;运用蛙泳前行与克服水的阻力等基本原理,主动探究游进时呼吸、划臂和蹬夹腿前行的合理方法,达到《全国游泳锻炼标准》中学生组 50 米蛙泳三级“粉海豚”水平;能够流畅地连续游进 100~150 米以上,着衣游进 15 米以上,对蛙泳运动的体验进一步加深。</p> <p>2. 能够参与一般体能和蛙泳运动专项体能的练习;体能达到《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》中高一年级的合格水平。</p> <p>3. 基本掌握蛙泳运动的比赛规则,并能够承担蛙泳比赛的部分裁判工作。</p> <p>4. 学会选择安全的环境参与蛙泳运动,掌握蛙泳运动的安全和保健知识。</p> <p>5. 在蛙泳运动学练与比赛中,情绪稳定,能够与同伴合作与交流,具有一定的适应水环境的能力。</p> <p>6. 在蛙泳运动学练与比赛中,能遵守规则、尊重他人。</p> <p>7. 每周进行 2 次课外蛙泳运动学练或比赛;每学期通过现场或多种途径观看不少于 6 次高水平的游泳比赛。</p>

(续表)

学年	质量描述
第二学年	<ol style="list-style-type: none">1. 能够在蛙泳运动学练和比赛情境中运用所学的较复杂的蛙泳动作技术,在赛场上的应变能力有一定提升;蛙泳比赛能力有所增强,达到《全国游泳锻炼标准》中学生组 50 米蛙泳二级“银海豚”水平;能够流畅地连续游进 200~300 米以上,着衣游进 25 米以上,100 米蛙泳速度提高。2. 能够参与一定强度和密度的一般体能和蛙泳运动专项体能练习;体能达到《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》中高二年级的合格水平。3. 蛙泳运动的裁判水平有所提高,能够在蛙泳运动比赛中完成部分执裁工作。4. 在蛙泳运动学练与比赛中,具有一定的水中自我保护能力、生存自救能力,掌握一定的互救技能。5. 在蛙泳运动学练与比赛中,能够保持情绪稳定,合作能力与水环境适应能力有所提升。6. 在蛙泳运动学练与比赛中,表现出克服困难、坚持到底的精神,规则意识和责任意识有所增强。7. 每周进行 2 次课外蛙泳运动学练或比赛;每学期到现场或通过多种媒介观看不少于 7 次高水平的游泳比赛,并对比赛中运动员的表现作出分析与评价。
第三学年	<ol style="list-style-type: none">1. 在蛙泳运动学练和比赛情境中运用所学的复杂的蛙泳动作技术的能力有一定的提高;比赛能力不断增强,能分析自己与同伴蛙泳技术动作的优劣,探索提高蛙泳运动技能水平的方法;达到《全国游泳锻炼标准》学生组 50 米蛙泳一级“金海豚”水平;能够以均匀的速度游进 400~500 米以上,着衣游进 30~50 米,100 米、200 米蛙泳速度有所提高。2. 能够运用所学知识设计和实施个人体能发展计划;体能达到《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》中高三年级的合格水平。3. 担任蛙泳运动裁判工作的能力进一步提高,并能够组织班级或年级的蛙泳比赛。4. 能够运用与蛙泳相关的救护技术进行自救与施救,关爱他人,尊重生命。5. 在蛙泳运动学练与比赛中,能够调控情绪,精神饱满、包容豁达,表现出一定的合作能力与竞争意识。6. 在蛙泳运动学练与比赛中,能遵守规则、服从裁判、相互尊重,正确看待比赛胜负。7. 每周进行 2 次课外蛙泳运动学练或比赛;每学期到现场或通过多种途径观看不少于 8 次高水平的游泳比赛,并对比赛中运动员的表现作出分析与评价。

注:如果你学习的是其他游泳项目,可以参考蛙泳运动各个学年的学业质量(合格水平),设计所学游泳项目相应的学业质量(合格水平)。

第九章 冰雪类运动



- 1 你知道如何更好地驰骋于冰场与雪场吗?
- 2 你知道冰雪类运动有哪些特殊的健身价值吗?
- 3 你知道怎样通过冰雪类运动培养不惧严寒、勇攀高峰的品德吗?



北京成功申办 2022 年冬奥会，提高了我国冰雪运动的全民参与度，掀起了全民冰雪运动热潮。人们纷纷走上冰场、雪场，享受在冰雪上驰骋的乐趣，响应国家“带动三亿人参与冰雪运动”的号召。来自北京青少年滑雪队的队员薛同学就是其中一员，她已有 10 年雪龄，可谓“身经百战”的雪场老将。自从 4 岁第一次踏上雪板，她就把滑雪运动当成自己的好朋友，回忆起滑雪的这段经历，她说：“滑雪运动是磨炼意志的一项运动，当你克服恐惧的那一刻，你就已经迈出了最大的一步，雪板和运动员是合二为一的，对待雪板就要像对待自己一样认真，能够站在 2022 年冬奥会的赛场上，也是我最大的梦想。”你是否想与薛同学一样成为一名怀揣梦想的年轻人，通过冰雪类运动的学习不断激发潜能、超越自我，培养自己不惧困难、积极进取的意志品质呢？



冰雪类运动

知识结构导图



一、冰雪类运动的特点与价值

冰雪类运动内容丰富、形式多样，一般可以分为冰上运动和雪上运动两大类。学校开展较多的冰雪类运动有速度滑冰、冰球、花样滑冰、高山滑雪以及单板滑雪等。随着我国经济和社会的快速发展，尤其是2022年北京冬奥会的成功申办，在国家和地方省市的推动下，冰雪类运动已从北方向南方延伸，使得南方的居民也可以体验到冰雪类运动的快乐，享受到冰雪类运动的健康促进效用。

（一）低温下的户外运动有助于你的身心健康

冰雪类运动是人们长期在冰雪环境中生产与生活而衍生出来的一类体育运动。冰雪类运动多在寒冷的户外进行，需要经受长时间低温的考验。经常参与可以提高你对冰雪环境以及温度变化的适应能力，增强机体免疫力，促进身体健康。此外，晶莹剔透的冰面以及皑皑白雪可以让你暂时忘记都市的喧哗，更深刻地体验到与大自然零距离接触的快乐与静谧，使心情得到放松，而富氧的室外环境还有助于你长时间保持注意力集中。

（二）惊险刺激的动作技术有助于增强你的安全防范意识

冰雪类运动可以使学练者体验到在冰面上自由驰骋的快感，感受到在白雪皑皑的坡面上快速下滑的刺激。正是因为冰雪类运动所带来的这些不同于其他项目的感受，使其吸引着一大批爱好者。冰与雪的环境固然美丽独特，但具有一定的危险性。在滑冰时如果没有娴熟的动作技术和相应的保护措施，很容易摔伤；在滑雪时如果没有提前做好路线的勘察工作或者没有按照指定路线滑行，很容易发生冲撞树木或岩石的危险。所以，在学练冰雪类运动时一定要做好相应的安全防护措施，同时要注重熟练掌握基本动作技术。

（三）流畅优雅的姿态要求有助于培养你的审美能力

冰雪类运动强调身体动作姿态与冰雪环境的和谐统一，追求在冰雪环境中呈现出身体美。例如，花样滑冰运动集舞蹈、音乐与体操等多种元素为一体，在光滑的冰面上做出各种表达情意的动作，给人以美的享受。因此，经常学练冰雪类运动不仅可以体验到区别于其他运动项目的快乐，还有助于培养审美意识与能力。



欣赏花样滑冰的美

二、如何提高速度滑冰运动能力

(一) 稳定的平衡能力是基础

良好的平衡能力有助于安全地学练速度滑冰运动，也是在速度滑冰运动比赛中取得胜利的前提。一般通过陆地模仿做基础练习，如运用基本滑行姿势、蹬地收腿、单脚支撑、侧蹬后引收腿和移动重心等动作技术练习来提高平衡能力。在此基础上，可以通过在冰上做单蹬双滑、单脚支撑和移动重心等练习，进一步发展冰上平衡能力。如果没有条件在冰上进行练习，可以借助单排轮滑鞋在平整的硬地上进行模拟练习，以提高冰上平衡能力。



基本滑行姿势

左腿前伸，同时右腿向侧蹬冰，并迅速将右腿跟上与左腿平行，形成双支撑滑行

(二) 正确娴熟的技术动作是关键

熟练掌握冰上滑行动作技术是取得速度滑冰运动比赛胜利的关键。需要在进一步巩固蹬冰、摆臂等基本动作技术的同时，重点加强直道和弯道滑行动作技术的学练。其中，直道滑行动作技术的关键在于掌握最佳蹬冰时机，即当支撑腿重心使身体平衡后，在脚下的冰刀切入冰面获得牢固支点时开始蹬冰。掌握弯道滑行动作技术的关键在于保持身体平衡的同时，重心向左侧倾斜，用左脚外刃、右脚内刃蹬冰。

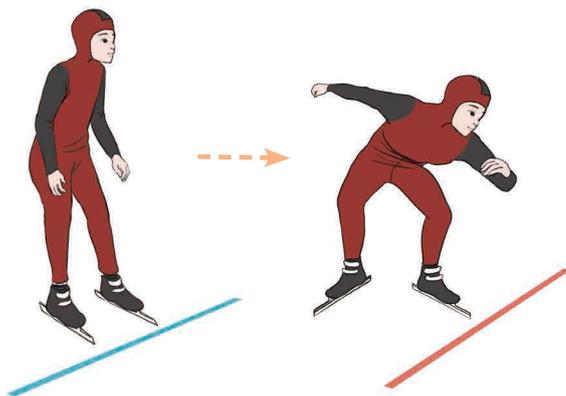


弯道滑行姿势

进入弯道，上体弯曲保持两肩平行；左腿支撑时，左脚外刃滑行；右腿支撑时，右脚内刃滑行；左右腿蹲屈，交叉步重复完成，直到弯道滑行结束

(三) 有效的起跑动作是良好开端

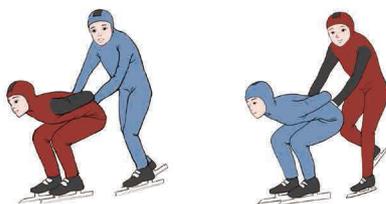
在很多体育比赛中，我们常讲“赢在起跑线上”。若想在速度滑冰比赛中获得良好成绩，掌握起跑动作技术非常重要。在速度滑冰比赛中，多采用的是“丁”字起跑法，上体和左腿抬起，前跨转脚切冰，起跑的第一步为起动，浮腿向前摆动迅速跨出着冰，后腿快速用力蹬离冰面。



“丁”字起跑法

1. 推滑前冲练习

找一同伴，一人双脚并拢且平刃支撑在冰面滑行，另一人推其腰部用侧蹬腿滑行，进行推滑练习。两人推滑 10 米后进行交换，反复练习。要求在练习中尽量延长滑行时间，提高双脚支撑能力和身体平衡控制能力。



推滑向前冲

2. 弯道台阶跳练习

在台阶上完成弯道交叉步蹬地动作，身体左侧对着台阶，上体前倾，两腿略屈；左腿支撑身体向左侧倾斜，右腿向左腿侧前方摆动，同时左腿向右侧方蹬直，再向上一台阶迈进。练习时，要求用大腿带小腿，且身体起伏不要过大。为了提高难度可以尝试两个台阶一起迈进，当然也可以根据自己的情况，适当增减练习组数。



弯道台阶跳

3. 皮筋牵拉蹬动练习

找一同伴，一人牵引皮筋，另一人做皮筋牵引下的弯道交叉步蹬动练习，身体向左倾斜，重复 4~6 次后进行交换，提高弯道动作的协调性和连续性。



皮筋牵拉蹬动

知识拓展

速度滑冰运动的主要比赛规则

1. 起点召集：出发前，应在起点清晰地召集参赛运动员。未能及时到达起点参赛的运动员，视为自动弃权。
2. 起跑：内道和外道出发的运动员要佩戴各自的白、红臂章，供人识别。当发令员发出“各就位”口令后，运动员应站到预备起跑线与起跑线之间，身体的任何部位或装备不得触及起跑线或起跑线前的冰面，直至鸣枪。
3. 滑行规则：速滑比赛均为逆时针滑跑，跑道的内侧在运动员的左手边。运动员应在标准跑道上，分成两人一组滑行。内道运动员每次滑到换道区直道时要换到外道滑行，外道滑行的运动员应在同样情况下转入内道。如发生碰撞，应由内道换到外道的运动员负责。在双跑道上，如运动员因被超越而使用不正当手段，将取消其该项比赛资格。

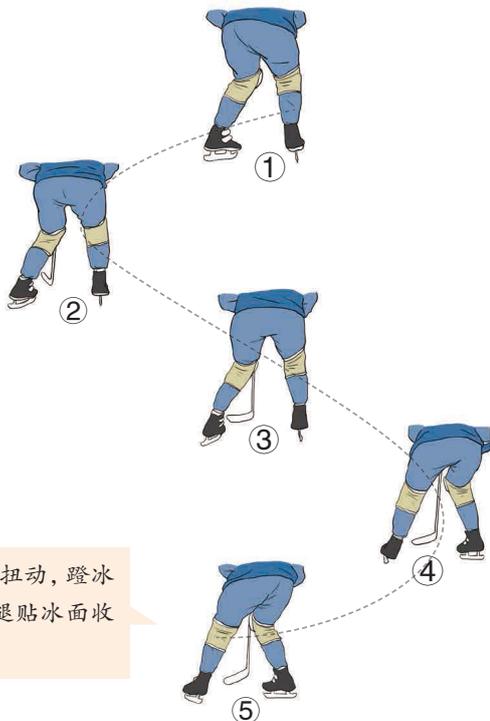
三、如何提高冰球运动能力

(一) 强化冰上滑跑能力的学练

良好的冰上滑跑能力是参与冰球运动的基础,有助于你在冰球运动中更迅速、敏捷地摆脱对手、接应传球、突破进攻、回追防守等。冰上滑跑动作技术较多,主要包括起动、制动、正滑行、倒滑行、转弯、滑行转身等。强化这些动作技术的学练有助于你更好地进攻与防守。



滑行中反方向倾斜,双刀平行横于滑行方向,屈膝用力蹬冰,前脚内刃、后脚外刃同时切压冰面

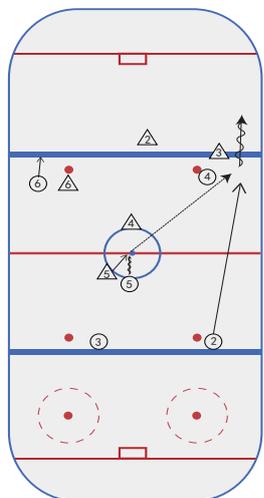


倒滑行

右脚向右前方用力蹬冰,重心向左移动,臀部向左后方扭动,蹬冰线痕呈半月形;重心移到左腿上,左腿开始滑行;右腿贴冰面收刀,与肩同宽后下刀,外刃着冰滑行,双脚交替蹬滑

(二) 熟练掌握冰球运动攻防技战术

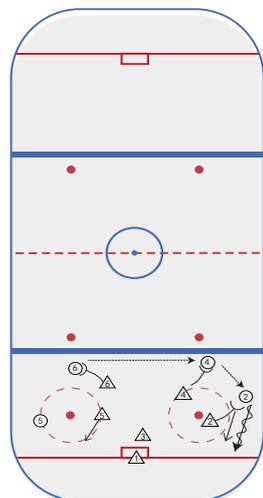
熟练掌握和运用冰球运动攻防技战术是冰球比赛中取胜的关键。常见的冰球运动进攻技术包括控球、传接球、过人、争球和射门等;防守技术包括阻截、抢球、合理冲撞和守门员技术等。冰球运动的进攻战术主要包括个人突破型战术和局部多人配合型战术;防守战术主要包括盯人防守战术和区域联防战术。在实际比赛中,不管是进攻还是防守战术,都需要多种类型战术的灵活运用。



中区进攻(后卫插上)

中区进攻的原则是充分利用配合和场地宽度快速突入攻区,主要方法有交叉掩护、后卫插上、长传转移、个人突破等

在守区防守虽然建立在一对一的基础上,但队员间的协同和相互策应是保证防守成功的重要因素



守区防守(2-2-1防守)

“○”代表进攻队员,“△”代表防守队员

（三）知晓冰球运动中特殊的比赛规则

了解冰球运动的规则是参与比赛的前提。例如，在冰球比赛中，参赛者只能用手中的球杆击打冰球，不能击打对手身体；球杆不能用于阻碍其他参赛者的行进路线；任何把球杆举过肩膀高度的行为都会被视为犯规；当球杆在比赛中损坏时，必须立即扔掉球杆，但可以继续参加进攻和防守，待裁判员暂停比赛后，再去更换球杆。在比赛中，参赛者可以用肩、胸、臀冲撞对方控球队员，但不得滑行三步以上或跳起来进行冲撞。



（四）做好冰球运动的安全与防护

冰球运动特点是速度快、冲撞激烈，所以在进行冰球运动时做好相应的安全与防护尤为重要。一方面要在运动前做好相应的热身活动，在运动中注意合理地保护自己，在运动后进行积极的放松练习；另一方面是要穿戴好冰球运动装备。冰球运动的装备除服装外，还包括头盔、面罩、护肩、护胸、护腰、护身、护腿、护肘、护踝、手套等护具，守门员更是要穿戴加宽加厚的护具。这些装备可以让你更安全地进行冰球运动。



冰球比赛中的开球点与争球点

1. 冰球比赛的开球点

冰球场地内，红色中线最中间有一个蓝色点，这就是开球点。每局比赛开始或者射中球门以后，双方都要在这个点上争球，以此开始下面的比赛。

2. 冰球比赛的争球点

冰球场地上除了开球点外，还有另外8个点，称为争球点。比赛中，如果攻队队员由本队半场将球直接打过对方球门线形成“死球”，裁判员要鸣笛停止比赛，把球拿回到攻队的守区争球点，双方争球，重新开始比赛。

1. 陆上创意运球练习

在平整的地面上，随意摆放一些障碍（如椅子、箱子、筐等），持冰球杆在障碍之间或空隙下面把球运好，尽量不要碰到障碍，感受和学会控制身体重心的变化，提高你的手腕持杆扣拉球、拨运球等能力。熟练后可以穿上轮滑鞋进行练习。



陆上创意运球练习

2. 陆上抢球与阻截练习

在平整的地面或草地上，与同伴进行一对一抢球练习，要求不可犯规。同时，可利用所掌握的防守动作技术，进行各种阻截练习，看谁的控球时间更长。通过此练习，提高冰球的抢球与阻截能力。



挑杆阻截

压杆阻截

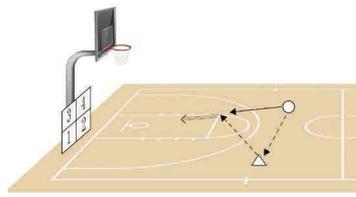
击杆阻截

钩球阻截

戳球阻截

3. 陆上射门练习

在篮球场上或侧面有墙的平整地面上，穿好轮滑鞋，使用陆地冰球或网球做持杆的传接球射门练习。规定好使用拉球射门、挑球射门以及击球射门等方式，射门时要有意识射向目标区域，以此提高个人的冰球射门能力。



陆上射门练习

知识拓展

冰球比赛方法

冰球比赛每队 20 人，双方上场各 6 人，分别是守门员、左后卫、右后卫、左前锋、右前锋和中锋。比赛中，运动员需穿冰鞋，手持冰杆，身穿国际冰联规定的护胸、护肘、护裆、护腿、头盔等护具。每射中 1 球得 1 分，每场比赛 60 分钟，分 3 局进行，每局实际比赛时间为 20 分钟，局间休息时间为 15 分钟。比赛过程中，运动员可以不通过裁判随时进行替换。

四、如何提高高山滑雪运动能力

(一) 扎实掌握雪上滑行动作技术

扎实掌握雪上滑行动作技术是提高高山滑雪运动能力的前提。学习滑行技术首先要能够准确自然地操控雪板与雪杖，能够在平坦雪面上步行、滑行、转向、摔倒与站起，进而掌握不同坡面的雪地上滑行的动作技术。

右杖插入雪面向后撑动，同时右腿带动雪板向前滑动，左杖前摆

左杖插入雪面向后撑动，同时左腿带动雪板向前滑动，右杖前摆；依次交替完成



交替滑步

(二) 加强登坡、滑降、转弯能力的培养

登坡、滑降和转弯是高山滑雪运动的三种必备技能。你可以通过交替登坡、横登坡、“V”字登坡等动作技术的学练提高登坡能力；通过双板平行直滑降、犁式直滑降、双板平行斜滑降、犁式斜滑降等动作技术的学练提高滑降能力；通过犁式转弯、踏步式转弯、双板平行转弯等动作技术的学练提高转弯能力。



横登坡

双板与滚落线成90度，在坡面上侧身站立，用山下板内刃刻住雪面单腿支撑，抬起山上板向登坡方向跨出；山上板落于雪面并用外刃刻住雪面；山上板承重，山下板随之收拢并用内刃刻住雪面站立



犁式斜滑降

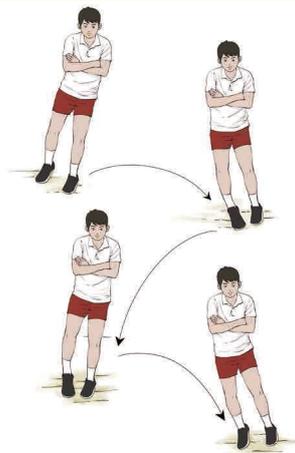
滑降时上体放松，两臂向前分开呈环抱状，双膝微屈立板立刃，双板呈前窄后宽的“八”字形，均匀承担体重；两板头保持一拳左右距离，板尾宽度的大小与速度的控制有关

(三) 学会合理地规划滑行路线

在高山滑雪运动比赛中，如何在保证滑行速度的前提下减少滑行路程，尽可能缩短滑行时间是取得良好比赛成绩的关键。因此，学会合理规划滑行路线非常重要。通常应在保证不漏掉旗门、不损失速度的前提下，尽量选择贴近旗门的路线进行滑行。

1. 陆上跳跃练习

与同伴一起，在平整的地面或者缓坡上由高到低进行。双手交叠于胸前，模仿滑雪动作左右交换跳跃，感受滑雪站姿、身体平衡、左右腿支撑力变化，做到上体保持不动，下蹲幅度不能太深，在熟练掌握后放下双臂做拿雪杖状练习。



陆上跳跃练习

2. 拔河行走练习

两人一起，手拉手面向前方，双脚站立与肩同宽。两人分别向左右两侧用力，髋关节向外侧顶出，在身体保持平衡的基础上，同时迈步前进。体会克服离心力的行走方法，提升高山滑雪的身体控制能力。



拔河行走练习

头脑风暴

请你分析当双板平行转弯，滑雪者内倾角度达到最大时，滑雪者的受力情况是怎样的？



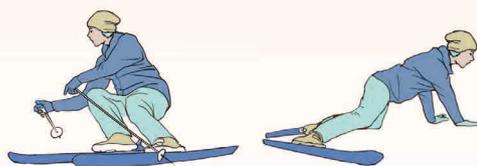
双板平行转弯

知识拓展

高山滑雪中安全摔倒与“八”字站起的方法

当身体失控即将摔倒时，迅速降低重心，身体偏向一侧；扔掉雪杖，顺势向侧倾倒的同时保护好头部，避免身体向后倒下。

摔倒后站起的办法很多，通常利用雪杖或双手支撑站起，体重较大的滑雪者站起时，最好采用“八”字站起。



安全摔倒

“八”字站起

五、如何提高冰雪类运动赛事组织与欣赏能力

(一) 如何提高冰雪类运动的赛事组织能力

1. 因地制宜设计赛事规模、规程

在组织冰雪类运动赛事前,要根据现有场地设施、人员数量以及经费情况因地制宜地确定赛事规模。同时,根据参赛人群特点,确定赛事性质和规程。在学校开展冰雪类运动,针对技能水平一般的学生所举办的赛事要强调趣味性和娱乐性,激发其参与兴趣。针对冰雪类运动技能水平较高的学生,所举办的赛事要强调竞技性与挑战性,培养顽强拼搏的精神。

2. 合理安排赛事工作人员

在确定赛事规程后,要根据赛事规程确定工作人员。例如,举办一场冰球运动赛事,需要检录员、裁判员、记录员、放音员、医务员、宣传员、场地音响员、安保员和摄影师等工作人员。

学校冰雪体育节规程

1. 目的与任务。
2. 时间和地点。
3. 举办单位。
4. 比赛项目和组别。
5. 报名资格与办法。
6. 比赛方法。
7. 比赛规则。
8. 录取名次方法。
9. 奖项设置与奖励。
10. 天气变化与安全预案。

(二) 如何提高冰雪类运动的赛事欣赏能力

1. 理解冰雪运动不同项目的特点

冰雪类运动体现了人类与冰雪环境和谐相处的意蕴。冰雪类运动项目丰富多样,每个运动项目都有其鲜明的特点。例如,速度滑冰运动强调冰上滑行速度和耐力的比拼;冰球运动强调冰面上的攻防对抗;高山滑雪运动强调从高处迅速滑降时对身体的控制;单板滑雪运动强调各种技巧的呈现;花样滑冰运动则强调身体与冰面的艺术化融合等。你可以查阅资料进一步了解冰雪类运动的发展历史及比赛特点,以便更好地领略不同冰雪类运动项目的魅力。



滑雪的身体控制

2. 懂得冰雪类运动的基本观赛礼仪

由于冰雪类运动项目的滑行速度较快,在观看比赛时切忌擅自闯入比赛场地内,以免干扰比赛的正常进行。此外,由于冰雪类运动比赛场地较为特殊,冰和雪对光线的反射率较大,在观赛过程中尽量不要使用手机或照相机拍照,若必须使用,务必关闭闪光灯,以免干扰运动员对行进路线的判断。此外,在花样滑冰比赛中,由于运动员要跟随音乐节奏进行展演,在观赛时切忌大声喧哗,以免干扰运动员对音乐节奏的把控。当然,在速度滑冰、高山滑雪等项目比赛的鸣枪起跑阶段,也需保持安静,以免干扰运动员对鸣枪指令的判断。在观看冰球比赛的过程中,不应出现吹口哨、鸣假哨等行为,以免干扰裁判员的正常执裁。

1. 针对你所学的冰雪类运动项目, 结合自己的学习情况, 制订一份该项目的个人锻炼计划, 每周进行 3 次, 并如实记录每次锻炼的心理体验和行为表现。每周结束后, 请对你的学练效果进行整体评价, 然后及时调整自己的锻炼计划。

次数	锻炼计划	心理体验			运动参与			运动技能		
		积极	稳定	消极	满意	一般	不满意	掌握	基本掌握	有待提高
第一次										
第二次										
第三次										
整体评价										

2. 随着北京携手张家口申办 2022 年冬季奥运会的成功, 全国掀起了一股冰雪运动热潮。2018 年, 国家体育总局印发了《“带动三亿人参与冰雪运动”实施纲要(2018~2022 年)》, 并提出了“通过‘南展西扩东进’战略, 到 2022 年实现三亿人参与冰雪运动”的目标。请你查阅相关资料, 分析“南展西扩东进”战略的主要内容是什么? 在实现“三亿人参与冰雪运动”这一目标过程中存在哪些需要克服的困难? 自己对于推广冰雪类运动能发挥哪些作用?

3. 由于冰雪类运动是借助冰鞋或雪板, 在冰上或雪上滑行的一类运动, 通常运动速度较快, 如果不做好相应的保护与热身, 容易导致运动损伤。因此, 在冰雪类运动中掌握一定的运动损伤处理知识非常必要。请你与同学一起查阅相关资料, 并根据所学运动损伤处理知识, 制订一份冰雪类运动常见运动损伤的赛前急救预案, 并在课堂上进行情境模拟展演。

时间:		地点:			
案例综述:					
阶段	人员安排	处理方法	具体流程	备注	
初步诊断					
初步急救处理					
善后处理阶段					
小结反思					

冰雪类运动学业质量（合格水平） ——以速度滑冰运动为例

学年	质量描述
第一学年	<ol style="list-style-type: none"> 1. 基本了解速度滑冰运动的基本原理；在冰上能够运用基本动作技术进行单蹬双滑、移动重心、直线滑行等练习；能够完成短距离滑行，参与滑冰游戏和比赛，对冰上运动具有一定的体验。 2. 能够参与一般体能和速度滑冰运动专项体能练习；体能达到《国家学生体质健康标准（2014年修订）》中高一年级的合格水平。 3. 基本掌握速度滑冰运动的比赛规则，能够完成速度滑冰比赛的部分裁判工作。 4. 了解冻伤、摔伤等速度滑冰常见运动损伤的预防方法，学会选择安全的环境参与速度滑冰运动，具有在冬季野外冰雪环境中自我保护的意识与能力。 5. 在速度滑冰运动学练与比赛中，情绪稳定，能适应冰雪运动环境的变化，克服冰面滑行的恐惧心理。 6. 在速度滑冰运动学练与比赛中，遵守规则、服从裁判、尊重同伴、尊重对手，具有吃苦耐劳的意志品质。 7. 每周进行2次课外速度滑冰运动学练或比赛；每学期到现场或通过多种途径观看不少于6次高水平的速度滑冰比赛。
第二学年	<ol style="list-style-type: none"> 1. 所学的速度滑冰动作技术、组合动作技术和基础战术配合水平得到进一步提高，在多种练习和比赛情境中运用所学运动技术的能力有所提高；能够完成中距离滑跑、直道与弯道滑跑。 2. 能够参与一定强度和密度的一般体能和速度滑冰运动专项体能练习；体能达到《国家学生体质健康标准（2014年修订）》中高二年级的合格水平。 3. 速度滑冰运动的裁判水平有所提高，能够在速度滑冰运动比赛中完成执裁工作。 4. 掌握皮肤擦伤、冻伤、膝关节损伤、踝关节损伤、腰部损伤、胫骨前肌损伤等速度滑冰运动常见运动损伤的预防方法，能够在安全环境下参与速度滑冰运动，安全意识和能力不断提高。 5. 在速度滑冰运动学练与比赛中，能克服冰雪等恶劣天气所导致的困难，能够保持情绪稳定，能心情愉悦、乐观开朗地与同伴合作学练，帮助他人，指导他人。 6. 在速度滑冰运动学练与比赛中，能够表现出昂扬的斗志和顽强拼搏的精神，能够理解与运用所学规则，形成规则意识。 7. 每周进行2次课外速度滑冰运动学练或比赛；每学期到现场或通过多种途径观看不少于7次高水平的速度滑冰比赛，并对比赛中运动员的表现作出分析与评价。
第三学年	<ol style="list-style-type: none"> 1. 所学的速度滑冰动作技术、组合动作技术和基础战术配合水平有一定程度的提高，并能将复杂的技战术初步运用于实践；比赛能力不断增强，应对赛场上变化的能力有所提升。

(续表)

学年	质量描述
第三学年	<p>2. 能够运用所学知识设计和实施个人体能发展计划;体能达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》中高三年级的合格水平。</p> <p>3. 担任速度滑冰比赛裁判工作的能力有所提高,能够组织和执裁一场完整的速度滑冰比赛。</p> <p>4. 在速度滑冰运动学练与比赛中,能安全地应对摔跤、滑倒等意外情况。</p> <p>5. 在速度滑冰运动学练与比赛中,能够调控情绪,表现出一定的合作能力和竞争意识。</p> <p>6. 在速度滑冰运动学练与比赛中,表现出克服困难、坚持到底的精神;树立正确的胜负观,自觉遵守运动规范和比赛规则,服从裁判,尊重对手。</p> <p>7. 每周进行2次课外速度滑冰运动学练或比赛;每学期到现场或通过多种途径观看不少于8次高水平的速度滑冰比赛,并对比赛中运动员的表现作出分析与评价。</p>

注:如果你学习的是其他冰雪类运动项目,可以参照速度滑冰运动各个学年的学业质量(合格水平),设计所学冰雪类运动项目相应的学业质量(合格水平)。



体育给我们提供了这样一个平台,让我们在同样的规则下去竞争做最好的自己,赢得所有人的尊重。

——杨扬(中国首枚冬奥会金牌得主)

第十章 新兴体育类运动



- 1 你知道如何提高新兴体育类运动的比赛能力吗？
- 2 你知道新兴体育类运动能为身心健康带来哪些益处吗？
- 3 你知道怎样通过新兴体育类运动培养坚韧顽强、挑战极限、团结共进的品德吗？



在学校元旦晚会上，王同学和队友们进行了花样跳绳表演，他们时而整齐划一，时而变化多端的特技动作，引起观众们的阵阵欢呼。最后，他们进行了多人一绳的花样跳绳表演，只见一根长绳在舞台中央变化出多种形状，王同学和队友们边跳边翻跟头，在绳子间跳起了街舞，场下观众的喝彩声此起彼伏。在晚会节目评比中，王同学的节目获得了第一名的好成绩，并将代表学校参加上海市高中生花样跳绳比赛。你是否也想了解和体验下诸如此类的新兴体育类运动呢？



新兴体育类运动

知识结构导图

基本知识 与原理

基本知识

新兴体育类运动的历史和发展趋势,新兴体育类运动不同项目动作技术的基本原理及其在赋予创新、追求极限、团队合作、展现力与美等方面的特点

安全防护

新兴体育类运动野外求生、安全运动以及消除疲劳的知识与方法

重要作用

新兴体育类运动在促进体能全面发展、提高审美能力与方向辨识能力、增强人体环境适应能力等方面的价值、增进身心健康等方面的作用

技战术 运用

花样跳绳

摇绳、并步跳、开合跳、单摇跳、双摇跳、组合跳、车轮跳、音乐选配、造型设计、多项目融合等技战术及其运用

旱地冰球

持杆跑动、行进间运球、传接球、传切配合、快速反击、抢断球、接球转身等技战术及其运用

攀 岩

手抓点、脚踩点、蹬跨结合、交叉攀爬、节奏控制、路线选择等技战术及其运用

定向运动

识图、用图、方向辨别、路线设计等技战术及其运用

滑板运动

上板滑行、板上脚步移动、倒滑、翻板、穿越障碍等技战术及其运用

专项体能 与一般体能

专项体能 练习

花样跳绳:负重跳绳、单腿跳绳、1分钟快速跳绳、节拍跳绳等专项体能的练习

旱地冰球:快速带球变向跑、移动传接球、核心力量练习、三对三持续攻防、连续射门等专项体能的练习

攀岩:岩壁横移、徒手攀爬、跳跃抓点、收腹挂脚等专项体能的练习

定向运动:变向跑、上下坡跑、台阶跑、越野跑等专项体能的练习

滑板运动:平板支撑、蛙跳、翻滚、倒立等专项体能的练习

一般体能 练习

详见体能模块内容

展示 与比赛

方案设计

设计和参与新兴体育类运动班级内、班级间、年级间和校际展示与比赛,包括赛事日程、训练时间、比赛时间和方式等

组织方法

新兴体育类运动比赛(如花样跳绳个人赛、攀岩竞速挑战赛、定向运动团队赛等)的组织方法

结果分析

新兴体育类运动比赛中的表现分析及其改进对策

规则与裁 判方法

主要知识

新兴体育运动类的比赛规则以及技术细则

实践运用

竞赛规则和裁判方法在新兴体育类运动的教学比赛和正式比赛等中的实践运用

角色胜任

新兴体育类运动中比赛裁判员、记录员、宣传员、组织者等角色体验与担任

观赏 与评价

观赏比赛

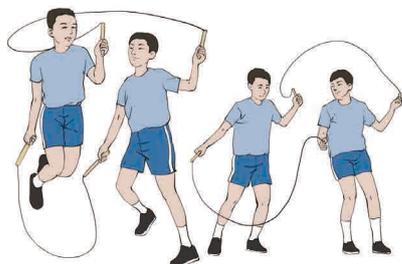
世界各单项锦标赛、全国学生锦标赛、各省市自行组织的新兴体育类运动比赛等高水平赛事的观赏

评价比赛

新兴体育类比赛过程中运动员技战术特点、取胜要素、心理品质等方面的评价

一、新兴体育类运动的特点与价值

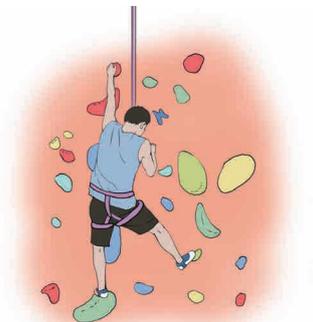
新兴体育类运动是指在国际上比较流行的,但在我国开展不久或国内新创的深受青少年喜爱并适合在学校开展的运动项目。目前,在学校开展较多的新兴体育类运动有定向运动、攀岩、花样跳绳、滑板、旱地冰球等项目。



花样跳绳



定向运动



攀岩

(一) 时代感强,有助于培养创新能力

新兴体育类运动具有强烈的时代感,以年轻人为主要参与群体。注重创新是新兴体育类运动的显著特点。例如,在花样跳绳运动中,短短一根绳子展现的不仅仅是单飞与双飞的跳跃动作,还可以融入武术、体操、舞蹈等项目的元素,使跳绳焕发出强大的生命力。因此,经常学练有助于培养你的创新能力。

(二) 追求极限,有助于培养挑战精神

新兴体育类运动强调突破自我、挑战心理、激发兴趣。有些项目追求速度,有些项目强调力量,而有些项目需要克服自身的心理障碍。例如,在攀岩运动中,不仅需要克服自身重力不断往上攀登,冷静地选择攀登路线,还需要你战胜恐惧情绪。经常参与有助于培养你勇敢顽强、积极进取的精神。

(三) 注重合作,有助于培养团队精神

新兴体育类运动重视团队分工与协作,经常参与有助于培养你的合作能力和团队精神。例如,在定向运动的比赛中,需要你和同伴进行科学、有效的角色分工,然后协同完成任务。

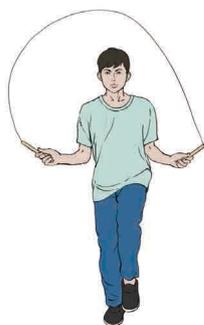
(四) 展现速度与激情,有助于培养艺术表现力

新兴体育类运动注重速度与激情的展现,强调身体动作的多样化组合,具有较强的观赏性。例如,滑板运动在展演过程中就充分表现出身体与滑板之间多样化的配合,再配上服装、音乐、灯光等元素,给人以视觉与听觉享受,展现出令人心驰神往的“美”。

二、如何提高花样跳绳运动能力

(一) 精雕细琢, 掌握花样跳绳运动的基本动作技术

花样跳绳运动的基本动作技术主要包括三部分: 摇绳动作技术、下肢动作技术和躯干动作技术。学习花样跳绳运动的基本动作技术时, 要重点关注绳过脚的时机, 并在日常学练过程中注意强化摇绳和绳过脚时机的协调配合。



踏步跳

身体躯干保持正直, 摇绳前臂与手腕发力, 控制摇绳节奏和绳过脚的时机

(二) 循序渐进, 提高花样跳绳运动的动作速度

在掌握花样跳绳运动基本动作技术的基础上, 可以循序渐进地提高动作的完成速度。你还可以通过单摇、踏步跳、双直摇跳、交叉双直摇跳等练习, 不断提高花样跳绳的动作完成速度。



双直摇跳

上体保持正直微向前倾, 跳起高度充分, 摇绳快速, 连续起跳有节奏



交叉双直摇跳



绳过头后双臂前交叉挽花, 绳过脚后分开

(三) 珠联璧合, 增强花样跳绳运动的配合协同度

对于强调合作的花样跳绳运动而言, 增强彼此间的协调配合非常关键, 也是团队成功完成花样跳绳表演的重要一环。例如, 在进行双人合作单绳跳时, 两人可以选择面对面站立, 也可同向站立, 关键是要反复体会各自的起跳时机以及摇绳者的摇绳时机。你可以先采用语言提示的形式进行初步磨合, 熟练后再尝试进行无语言提示的配合练习。



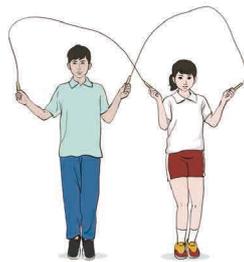
带人跳



并列跳



轮流跳



车轮同步单摇跳

(四) 引人入胜, 重视花样跳绳运动的艺术表现力

花样跳绳运动是传统跳绳技艺与现代表演元素融合而成的表演艺术。在创编与展演过程中, 不仅要体现出花样跳绳运动动作技术简洁、灵活多变的特点, 还需注重融入武术、体操、舞蹈等项目的动作元素, 通过不同主题的融合, 创编不同风格的作品。此外, 在花样跳绳运动的展演中, 还要根据观众的喜好, 有针对性地进行创编, 才能取得良好的展演效果。

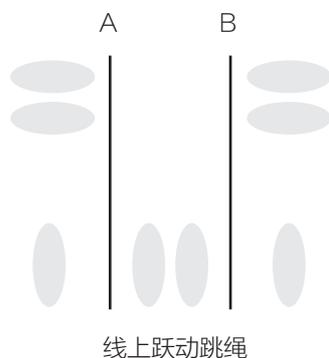
1. 线上跃动练习

用彩色胶带在家中或小区广场地面上贴一个自主练习场地，对花样跳绳的各项动作技术展开自主练习。

往返单足跳：如图所示，A线和B线之间进行前后的跳跃。建议每组练习20次，共3组。

双足开合跳：如图所示，从A、B线之间开始跳跃，起跳落地后双脚站在A、B线的外侧。建议每组练习20次，共3组。

（注意：以上练习过程可以徒手进行，也可以边跳绳边进行。）



2. 个人花样跳绳组合练习

练习方法：找一块平整的地面，长宽大约3米，进行单人跳绳练习。

练习内容：双手向前摇绳，依次进行单脚连续跳跃、双脚左右交替跳跃、双脚前后交替跳跃、双脚做弓步动作跳跃、双脚像走路样子跳跃等练习；每种练习坚持30秒，直至所有练习全部完成。

三、如何提高旱地冰球运动能力

（一）夯实基础，掌握旱地冰球运动的基本动作技术

旱地冰球的基本动作技术主要包括控球技术、运球技术、运球过人技术、传接球技术、射门技术、守门员技术等。扎实掌握这些基本动作技术，可以让你更自如地胜任球场上的角色，体验旱地冰球运动独特的魅力。



原地控球技术

（二）攻城拔寨，培养旱地冰球运动的进攻能力

旱地冰球的进攻能力是指在规则允许的情况下，综合运用个人进攻技术和团队进攻战术，实现进球得分的能力。可以通过“一过一”的练习提升个人进攻能力；通过“二过一”“二过二”“三过二”等练习提升团队进攻能力。



进攻技术

（三）坚不可摧，强化旱地冰球运动的防守能力

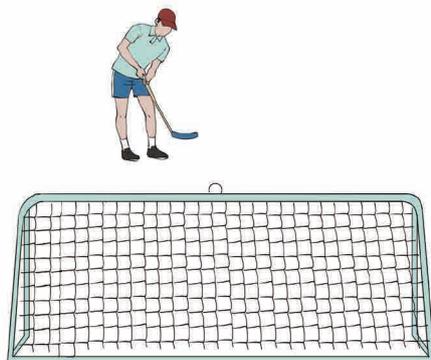
旱地冰球的防守能力是指在规则允许的情况下限制、破坏对方进攻，阻止对方射门得分的能力。在防守过程中要注意判断进攻球员的战术意图，在盯防控球球员的同时，也要对无球球员进行位置上的限制，提前封堵对方可能射门的路线，以便于达到成功防守的目的。



防守技术

（四）精准制导，提升旱地冰球射门的能力

旱地冰球是以双方进球数量来决定胜负的对抗性运动项目，射门次数在较大程度上决定了进球数量的多少。射门是指球员利用球杆拍头的某一部位将球击向球门的动作技术，射门的动作技术主要由引拍、击球、随挥动作组成，击球过程类似于高尔夫运动中的击球动作，区别在于在旱地冰球的射门动作中球拍的拍头不能过膝。



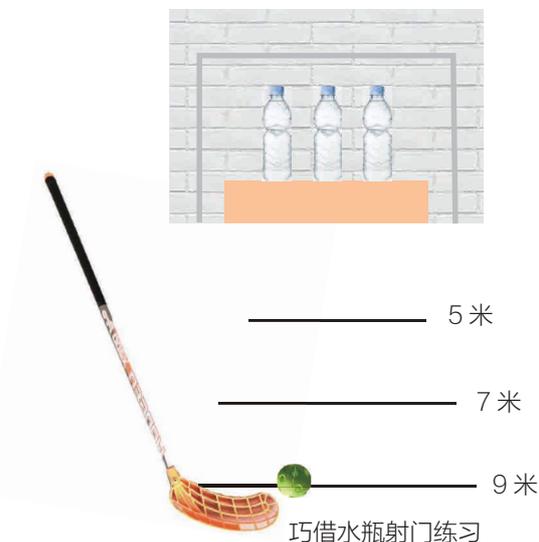
射门技术



1. 巧借水瓶射门练习

利用一面带墙的空旷区域，在墙面上画一个球门，在球门线上设置5到8个矿泉水瓶排成一排，同时在球门线前方设置5米线、7米线和9米线，让练习者在不同距离条件下进行精准的射门练习，不断提高旱地冰球射门的能力。

拖杆射门练习：练习者通过使用拖杆射门的方法精准击打设置在球门区域的矿泉水瓶，提高拖杆射门的能力。



巧借水瓶射门练习

拉杆射门练习：练习者通过拉杆射门的方法精准击打设置在球门区域的矿泉水瓶，提高拉杆射门的能力。

2. 自由运球练习

练习方法：用一个带弧度的扫帚柄和一个网球，在一块相对开阔的场地进行练习。

长方形运球练习：运球过程中控制好速度和触球的时机，让球沿着长方形的边线前进，并在边角处转弯。

沿S线运球练习：用水瓶作为标志杆，从起点开始运球，沿S线方向绕过每个标志杆，在绕行的过程中不能越过任何标志物，运球时掌控好速度以及身体重心。

往返运球练习：在间距为10米的场地上画两条线，运球过线后及时向后转身，同时继续控制好球前进。

四、如何提高攀岩运动能力

（一）保障安全，学会使用攀岩运动所需的相关器具

攀岩运动是一项极限运动。如果不注意安全保障，很容易出现运动伤害事故。认真学习攀岩运动的自我保护知识，掌握攀岩器械的使用方法，可以为攀岩运动的有效学习保驾护航。

（二）跬步千里，熟练掌握攀岩运动的手法与脚法

“不积跬步，无以至千里。”对于挑战性较强、具有一定危险性的攀岩运动而言，熟练掌握相关的手法与脚法不仅是顺利完成攀岩的前提，也是挑战成功的关键。攀岩运动常用的手法包括抓、抠、握、搂、捏五种，脚法包括脚尖内侧、脚尖外侧与脚后跟挂踩岩点三种。



抓



抠



握



搂



捏



脚尖内侧



脚尖外侧



脚后跟挂

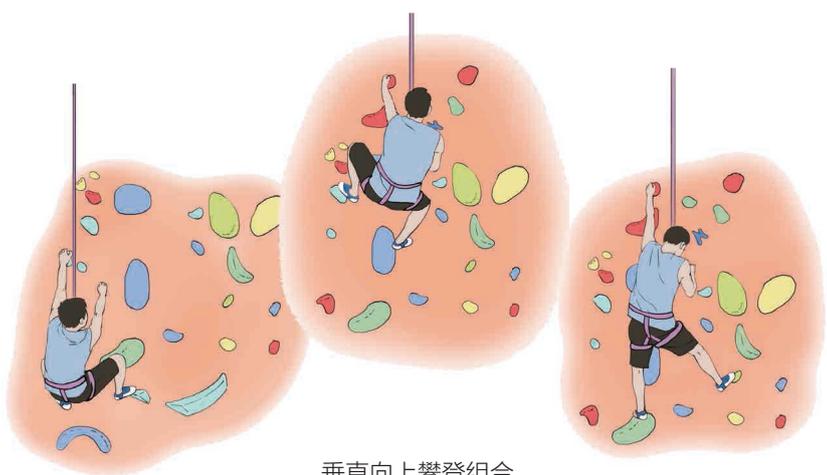
（三）飞檐走壁，加强攀岩运动的挪移与跳跃组合能力

攀岩运动的挪移与跳跃组合练习，首先，要坚持三点固定、一点移动的原则，采用以脚为主，以手为辅的身体重量支撑方式，并保证身体重心紧靠岩壁；其次，做到先稳定脚后再伸手，手臂前交叉抓点；最后，同侧腿向相反方向延伸，以控制平衡。在岩壁上转身时，不仅需要找准切入点与落脚点，还需注意先看路线，再将手脚挪到对应的点。



蹬跨结合

动作要领 身体重心靠近岩壁，手抓岩壁不动，降低身体重心，固定腿快速蹬伸，移动腿准确跨到另一个支撑点，通常在跨越距离较远岩点时采用。



垂直向上攀登组合

动作要领 身体重心靠近岩壁，以脚点的稳固支撑为基础，通过蹬腿提高重心，不断改变手抓点的高度，再通过上肢在岩点固定来依次提高脚点的高度。

知识拓展

攀岩运动的基本手法与脚法

手法包括：抓，即抓住岩石的凸起部分；抠，即抠住岩石的棱角、缝隙和边缘；推，即利用侧面、下面的岩体或物体，以手臂的力量使身体移动。

脚法包括：蹬，即用前脚掌内侧或脚趾蹬，把身体支撑起来；跨，即利用自身的柔韧性，寻求有利的支撑点；挂，即用脚尖或脚跟挂住岩石，维持身体的平衡以便身体移动。

（四）巧借支点，提升攀岩运动中利用岩点的能力

如果想要顺利、快速地完成攀岩路线，学会利用岩壁上的岩点非常重要。现在的攀岩运动多采用人工岩壁，在岩壁上安装了各种各样的岩点，不同岩点起到的作用也不尽相同。只有根据自己的身高、臂长和力量等相关因素准确地选择合适的岩点，同时熟练运用攀岩的基本动作技术，才能顺利、快速地确定路线，完成攀岩。

（五）临危不惧，注重攀岩运动的心理素质培养

攀岩运动对学练者的心理素质有较高的要求。学练者的恐惧情绪会随着攀岩高度的增加和身体疲惫的加剧而加重，使其难以准确完成相应的动作技术。因此，在学练攀岩运动时，除了要循序渐进地提高体能和技能水平之外，很重要的一点是要学会克服恐惧情绪，积极地进行心理暗示，做到临危不惧。



1. 手弹琵琶练习

攀岩运动需要非常强大的手指、手腕和上肢肩带力量，根据要求在家中或者小区内找一个坚固的横杆，用一根粗细适中的绳子穿过去，一端挂上相应的重物（水桶可根据轻重加水），一端与练习者相连，这样就可以展开相关的自主学练活动。

手指屈伸的练习：加上适当的重量以后，一端采用保护的指环套在手指第一关节处，通过手指的屈伸来锻炼手指的力量。建议每个手指练习 15 次，共 3~5 组。

手腕的屈伸练习：加上适当的重量后，手抓住绳子的另一端，通过手腕的屈伸来锻炼手腕的力量。建议每组练习 15 次，共 3~5 组。

上肢肩带力量练习：加上适当的重量后，手抓住绳子，通过上肢的屈伸练习来不断提高上肢肩带的力量。建议每组练习 15 次，共 3~5 组。

2. 静态平衡和拉伸练习

练习方法：找一块瑜伽垫或平整的草坪，根据要求完成拉伸和平衡练习。

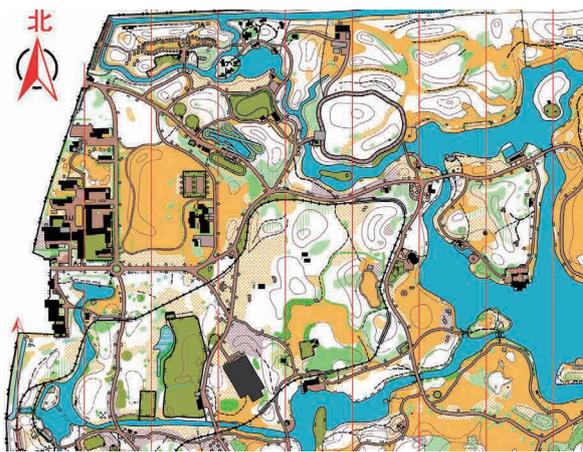
武士一式动作练习：左腿后伸，右膝弯曲并保持右腿膝盖与右脚脚踝在同一条垂直线上，左脚平踩垫面或地面并向左侧（外侧）打开 45 度；右侧大腿与小腿保持 90 度直角，右脚脚尖向前，右脚脚跟位于左脚脚跟的正前方；收紧右臀外侧，并让右腿大腿与地面平行；向上挺直身体，上背微微后倾，将双手举过头部，并在背后将双手相扣，保持双手高于肩部。

单腿鸽王式动作练习：从下犬式开始，将左腿向空中提升，用左手握住左脚，让左侧小腿和大腿之间形成角度；小心调整臀部，让右脚脚趾向下，微调坐姿让左右臀部平衡，头往后倾；放松左胯的肌肉时，保持向内收紧的力量。建议以上每个动作练习保持 3 分钟。

五、如何提高定向运动能力

(一) 按图索骥，探索定向地图的世界

定向运动是利用地图和指北针探索未知领域的运动项目。组织者将检查点标志绘在地图上，让参与者前往寻找。地图是定向运动参与者顺利完成任务的重要依据，在日常的定向运动学练中需要培养高效识读定向运动地图的能力。定向运动地图由不同颜色和符号来表示植被、山川、道路和标记。国际制图规范对地图具有权威的解释权。



定向运动地图

(二) 善假于物，学会使用指北针的方法

在定向运动中，指北针是大脑与灵魂。尤其在地形复杂、方向不好辨认的时候，指北针的作用就显得尤为重要。掌握指北针的使用方法，可以为定向运动标定地图，为确定前进方向奠定坚实的基础。



指北针的用法

(三) 有的放矢，强化定向找点的能力

在参加定向运动比赛时，准确地通过各检查点是评定比赛成绩的主要依据。那么如何快速找到定向检查点呢？“检查点说明表”是重要的参考依据，当参赛者将要接近定向运动检查点时，就要对该点的“检查点说明表”进行分析，对目标点的准确位置做到心中有数。在奔跑过程中，心中要时刻明确自己在地图上的位置，即常说的“人在实地走，心在图中移”。



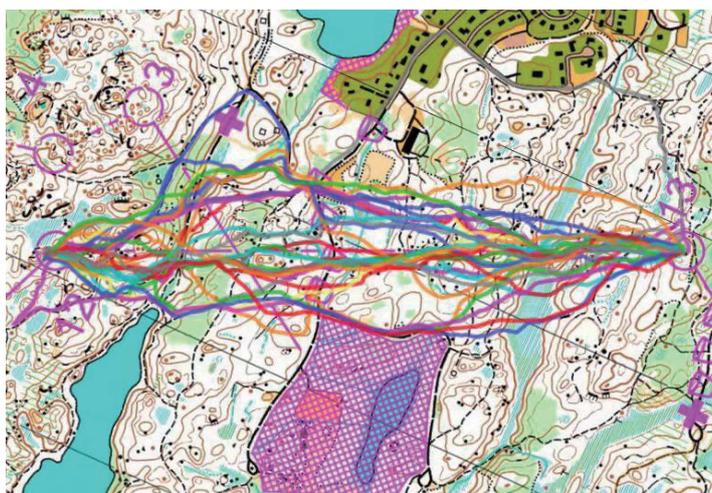
当你处于野外环境中的时候，身边没有指北针，如何运用课堂所学的相关知识辨认正北的方向呢？从生活常识的角度如何利用一块机械表来确认正北？从地理学科的角度怎么确认正北？从生物学角度如何确认正北？请你通过查阅资料和分析，罗列出寻找“北”的方案，并通过实践检验分析出最合理的野外找“北”方法。

(四) 精准判断, 提高选择路线的能力

路线选择是定向运动的精髓。选择一条好的路线, 不仅容易确认方向, 还能快速找到检查点, 并节省体力。在定向地图上, 通常有不少路段的检查点之间设计多条可选择的路线, 而且往往直线距离并不一定是最佳选择。因此, 在路线选择上基本遵循“有路不越野”“走高不走低”的原则。

(五) 剖玄析微, 增强对规则的理解能力

定向运动是一项脑体结合的项目。定向运动比赛要求参赛者必须按照地图上路线所示的顺序完成一个接一个的点标找寻。如果漏点、不按照顺序找点都会被视为成绩无效。在定向运动比赛中, 出现挫折和失误是正常的, 如何更好地吸取教训, 形成准确的路线选择和快速找点能力, 才是定向运动应有的比赛心态。你可以借助 GPS 定位对比赛中的跑动轨迹进行分析, 进而提高定向运动能力。



GPS 定位轨迹

知识拓展

定向运动图例规范

图例

- 高速公路 / 主干道
- 行人路
- 机动车道
- 小径 / 小路
- 窄林道
- 台阶 / 长台阶
- 铁路
- 公园空中铁路 / 输电线
- 主干输电线
- 隧道
- 不可穿越的高墙
- 可穿越的墙 / 破墙
- 高围墙 / 出入口
- 围墙 / 残破围栏
- 建筑物 / 通道
- 下可通行的建筑物
- 坟墓 / 废墟 / 小废墟

- T 高塔 / 塔
- 可通过 / 不可通过陡崖
- 石坑 / 洞穴
- 石块 / 大石块
- 石堆
- 巨石场 / 石地
- 明显地界线 / 植被间界限
- 等高线
- 辅助等高线 / 示坡线
- 土崖
- 大坑 / 坑
- 大 / 小洼地
- 丘 / 小丘
- 土垣 / 小土垣
- 冲沟 / 小冲沟
- 湖 / 塘
- 不能通过 / 空旷的淤泥地
- 淤泥地 / 不明显的淤泥地

- 小河 / 小桥可通过
- 小河渠 / 窄沼泽地
- 井 / 泉 / 水坑
- 沥青 / 砾石地
- 有树木的沥青地 / 砾石地
- 凌乱地, 无法控制 / 禁地
- 空旷地 / 零星空旷地
- 凌乱空旷地 / 零星凌乱空旷地
- 森林: 慢跑
- 森林: 难跑
- 丛林: 通行困难
- 矮草丛较难跑 / 矮树丛难跑
- 禁入私人区 / 农作物地
- 果园 / 花坛
- 众多的竹林群, 可通过
- 特殊植被 / 室外灭火器
- 独立树 / 灌木丛
- 塑像 / 大塑像
- 石桌 / 石椅
- 电线杆 / 人造物

1. 寻找站立点练习

在参与定向运动的过程中，经常会出现迷路的现象，产生的原因多与自己迷失了在地图上的位置有关。你可以通过以下练习提高寻找站立点的能力。

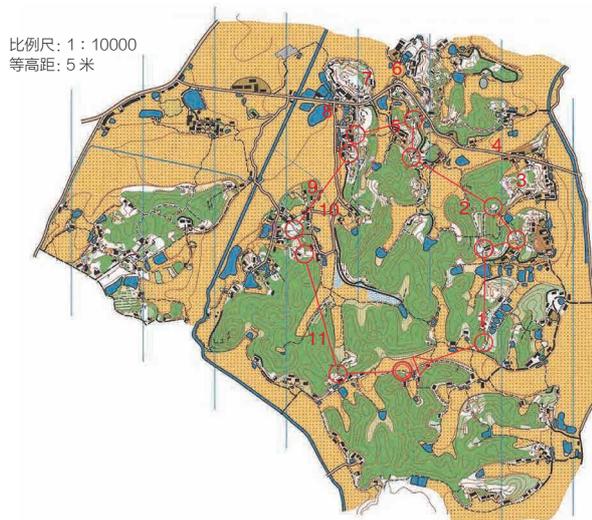
目估法练习：利用明显的地形与地貌特征，估计与之相关的距离和高度差，从而判定自己的位置。

后方交会法练习：首先标定地图，让地图上的正北和实际的正北保持同一方向，利用地图上比较高且明显的两个点，画出两条直线，直线的交点就是站立位置。

2. 路线设计与规划练习

练习方法：当你到达一个旅游景区时，可以索取一张导游图，图上标注了景区里面有许多景点以及与景点相连接的路线。你可把景点当作定向运动的一个个点标位置，进行路线的设计与规划。利用你所学的定向运动知识，让自己在最短的时间内游玩最多的景点。

练习内容：游玩路线设计与规划，适当考虑选择一些近距离的穿越路线。



路线设计与规划练习



只要活一天，就要为再登珠峰去拼一天，去斗一天。

——夏伯渝（中国首位登顶珠峰的残疾人）

六、如何提高滑板运动能力

（一）风驰电掣，了解滑板运动的原理与技术

滑板运动起源于 20 世纪 50 年代的美国加州地区，最初从海上冲浪运动演变而来，因为它能给人们带来和冲浪类似的刺激感，逐渐受到人们的追捧，成为风靡街头巷尾的一项新兴体育类的运动项目。滑板运动由于板下面的滑轮结构，减少了其与地面的摩擦力，在动力的作用下可以达到滑行自如的效果。滑板运动的技术包含上、下板，板上移动、转体、跳跃、空中翻板等，每个动作技术都要求做到人板合一，在移动过程中快速完成。



滑板运动技巧

（二）板上瑜伽，提高在滑板上的身体控制能力

滑板运动对身体的控制力要求非常高，特别是身体的平衡能力、柔韧性和协调性。人在滑板上不仅要控制好身体的重心，还需要做出各种各样的动作，维持好身体的姿态，才能给人带来美的享受。滑板过程中对人体各关节处小肌肉群的控制要求非常高，一个细微的动作错误就可能会造成整体动作的失败。此外，要保持好空中完美的姿态对身体柔韧性也是一个较大的挑战。正因如此，有人将滑板运动形象地比喻为板上瑜伽。

（三）灵动自由，加强滑板运动的动作创新能力

滑板运动是一项崇尚自由的运动，没有严格的规则来限定滑手的技术规范，所以你可以充分地在滑板运动中展示自己的才能。你可以根据动力学的相关原理来自主编排动作，可以配上音乐、舞蹈等相关元素，也可以自由地上板、下板，在做动作时还可以用手去配合相关的动作，特别是在 U 型池中进行滑板运动时，冲过 U 型池边沿时的展示动作，以及落下后的高速滑行动作均可进行自主创新。所以，滑板运动不仅可以让你体验灵动自由的快感，还可以培养你的自主创新能力。

（四）追求卓越，挑战滑板运动中的人体极限

滑板运动目前在国内属于极限运动的范畴，其动作惊险刺激，常常超越人体极限。所以，当你踏上滑板时就已经开始了超越自我的尝试，人与板的结合就像是一道闪电。在滑板比赛时可以在音乐的衬托下翩翩起舞，让你展现力与美的完美融合。滑板运动类似于登山，每次都需要向更高的山顶出发，哪怕是失败也决不气馁，始终坚持向更高的难度发起冲击。因此，滑板运动有助于培养你永不服输的精神，不断激发你超越自己身体极限的潜能。

1. 在滑行的滑板上控制身体平衡练习

滑板运动的精髓是在滑板上控制身体的平衡，展示在滑板上飘逸的动作。通过滑板上脚位的变换产生方向的变化，完成带滑板的跳跃以及穿过各种障碍，达到滑板运动展示的效果。

滑板上的舞蹈：在音乐的配合下完成滑板上步伐变换，让你在滑板运动过程中翩翩起舞，做到人与滑板的合一。

滑板上的跃动：在滑板运动过程中通过身体重心的变化，带动滑板产生穿越与跳跃，通过降低重心来穿过较低的障碍，通过迅速提高重心来带动滑板跃过障碍。

2. 上板刹车与下板练习

练习方法：在一块平坦的地面上，利用滑板完成上板练习，以及在速度比较快的时候进行有效的刹车、然后安全下板的练习。

单脚上板练习：一只脚在静止状态下先上板，然后用另外一只脚蹬地后上板；上板后用后上板的脚不断蹬地，提供动力来源，使滑板滑行的速度逐渐加快；最后使用蹬地脚慢慢压上地面进行刹车，待板完全静止后下板。

双脚同时跃上板练习：先推动板让板滑行起来，然后通过加速跑，当你的速度和滑板速度接近时，双脚蹬地迅速跃上滑板，人和滑板就可以同步前行了；当遇到障碍物的时候，可以转动滑板以让滑板的长边和障碍物碰撞，使滑板制动；也可以双脚同时蹬离滑板，完成下板。



新兴体育类运动安全与防范

花样跳绳运动安全防范关键在于安全距离的把控和踝关节的防护，安全距离的把控是将摇绳间距控制在1米以上；踝关节的防护主要是在跳绳前做好热身运动，充分拉伸踝关节的韧带。

攀岩运动安全防范关键在于让攀岩运动员匀速下降和手指关节的保护。攀岩运动过程中由于攀岩的高度比较高，自由落体后对身体的伤害非常大，所以必须做好攀岩前的装备穿戴检查，检查合格才允许攀爬，下降时保护者要时刻关注攀爬队员的情况，并及时准确进行保护。

定向运动的安全防范在于野外上下坡跑步的安全。上坡跑时重心向坡面靠拢，小步幅、快节奏地向上奔跑；下坡跑时要控制速度和节奏，不能过快，过快容易摔跤。建议在场地条件允许下进行“之”字形的奔跑方式。

七、如何提高新兴体育类运动赛事组织与欣赏能力

（一）提高新兴体育类运动的赛事组织能力

1. 明晰新兴体育类运动赛事的规划与准备

在举办新兴体育类运动赛事前，要做好充分的准备工作，明确新兴体育类运动相关赛事的策划和组织规范。根据赛事需求做好相关物料的筹备，还应做好医疗保障方面的工作。具体需要准备的事宜包括：赛事规程的文案编写，场地的选择与确认，后勤物料的筹备，裁判规则的学习探讨，工作岗位的设置与安排，志愿者的招募等。



集体花样跳绳

2. 建立新兴体育类运动赛事的组织机构与分工

在校园内举办新兴体育类运动赛事，需要建立相关的赛事组织机构。校园赛事活动的组织通常要得到学校保卫处、学生会等相关部门的支持。一般情况下，赛事组织的相关机构包括秘书组、接待组、赛务组和宣传组等。新兴体育类运动赛事活动中的人员安排是否合理是赛事筹办与成功举办的关键。例如，要举办一场定向越野比赛，需要根据赛事工作人员的特点与专长，将其合理地分配至检录签到、起点、场地、摄影、终点、成绩统计、音响、颁奖和医务监督等工作中。

（二）提高新兴体育类运动赛事的欣赏能力

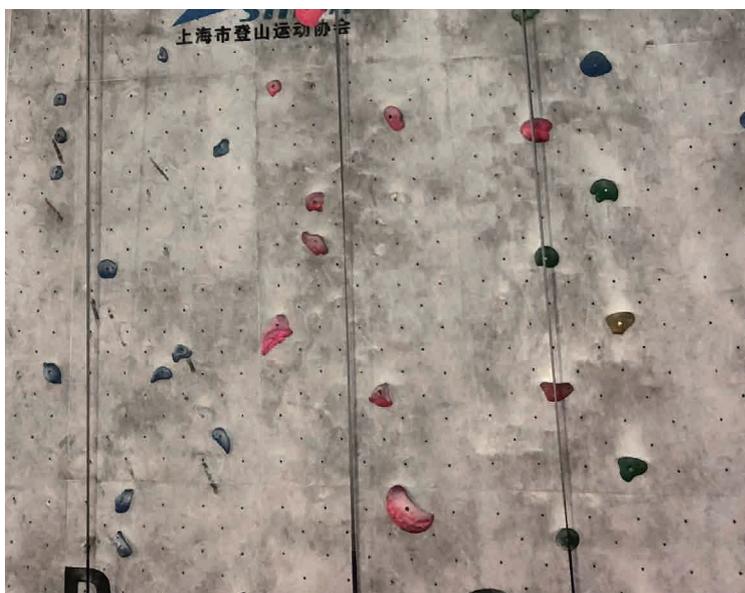
1. 理解新兴体育类运动的文化内涵

新兴体育类运动具有新颖性、趣味性、刺激性等特点，吸引着越来越多的人参与其中，新兴体育类运动赛事也日益受到人们的欢迎。如果想更充分地感受新兴体育类运动赛事带来的快乐，需要你全面理解新兴体育类运动的文化内涵。例如，花样跳绳运动强调韵律与动作技术的协调配合，并在这种配合中展示身体美；定向运动强调智力与体力的完美融合，并在优美的自然环境中完成目标点的探寻；攀岩运动就像在岩壁上跳芭蕾一样，不仅展现出身体巧借岩壁完成向上攀爬的灵敏，更体现出勇敢顽强的意志品质；旱地冰球运动强调攻防对抗和团队合作，把冰球运动的魅力充分延展至陆上。

2. 掌握新兴体育类运动的观赛礼仪

新兴体育类运动赛事各具特色，比赛场地的选择和所应遵守的礼仪也各有不同。例如，花样跳绳和旱地冰球比赛一般在体育馆内进行，在进场时应配合安检人员做好相应的安检事宜，在观赛时不宜大声喧哗以免影响运动员的比赛发挥，在离场时需根据引导员的指示有序离场。攀岩和定向运动比赛一般在室外进行，在观赛过程中切忌站在攀岩者的正下方，或站在定向越野运动员前进的必经路线上，以免影响运动员的比赛发挥或危及自身的生命安全。

1. 请你借助攀岩墙的路线图,根据所学的攀岩知识和技能,完成针对性的路线设计,确保能够在实践中顺利攀登到顶。例如,红色圆圈为左手,蓝色圆圈为右手,红色三角形为左脚,蓝色三角形为右脚,把相应路线的符号标记到相应的岩点上,同时用数字来表示先后顺序。



岩壁路线图

2. 选取8~10个武术、街舞、艺术体操的动作,与花样跳绳的运动进行有效融合,创编一段8个八拍的花样跳绳动作。要求动作衔接合理,连接巧妙,具备较高的观赏性。

3. 通过相关资料的收集与学习,探究新兴体育类运动产生和发展的原因。为什么新兴体育类运动会兴起?将来发展的前景如何?与现有的哪些项目比较接近?有什么区别?

4. 请你结合所学的定向运动特点和相关规则,与同学协作在校园里策划举办一场定向运动比赛,通过多次的演练来总结、反思策划过程需要注意哪些环节,如何进行人员分工,如何保障比赛顺畅、有序、安全地进行。

5. 旱地冰球运动来源于冰球运动,旱地冰球运动与五人制足球运动也有许多相近之处,足球运动中有许多进攻和防守的战术体系,通过学习与借鉴能否将足球运动中的相关战术应用于旱地冰球运动中。请你试着在足球运动中找一些战术方法应用于旱地冰球项目上,并根据运用的情况总结出一些有效的旱地冰球战术方法。

6. 滑板运动强调开放自如,在滑板运动过程中往往根据滑板的特性创造新颖的动作,同时也有许多参与者通过不断实践已经创造出来的动作并用英文或数字来命名(例如:Ollie、frontside 180、backside 5050等)。请同学们课后查阅资料来了解各种名称对应的动作方法,并了解滑板文化的内涵。

新兴体育类运动学业质量（合格水平）

——以花样跳绳运动为例

学年	质量描述
第一学年	<ol style="list-style-type: none"> 1. 基本了解花样跳绳运动的基本原理和规则；基本掌握花样跳绳运动的动作技术并能在花样跳绳游戏和比赛中运用，花样跳绳运动的体验有一定的提升。 2. 能够参与一般体能和花样跳绳运动专项体能的练习；体能达到《国家学生体质健康标准（2014年修订）》中高一年级的合格水平。 3. 基本掌握花样跳绳运动的裁判规则和评分标准，能够完成花样跳绳比赛中的部分执裁工作。 4. 学会选择安全的环境参与花样跳绳运动，安全意识不断提高。 5. 在花样跳绳运动学练、展演与比赛中，情绪稳定，能够与同伴合作与交流。 6. 在花样跳绳运动学练、展演与比赛中，能遵守规则，诚实守信，尊重同伴与对手。 7. 每周进行2次课外花样跳绳运动学练、展演与比赛；每学期到现场或通过多种途径观看不少于6次高水平的花样跳绳比赛。
第二学年	<ol style="list-style-type: none"> 1. 理解并提高花样跳绳基本动作技术、组合动作技术和集体配合的水平，花样跳绳的比赛能力进一步提高；能参加体前开合交叉双摇跳、双人前摇或后摇双脚跳、单脚跳、交替脚跳，双人前摇或后摇的双摇快花跳、扯花跳、凤花跳的比赛。 2. 能够参与一定强度和密度的一般体能和花样跳绳运动专项体能练习；体能达到《国家学生体质健康标准（2014年修订）》中高二年级的合格水平。 3. 花样跳绳运动的裁判水平有所提高，能够在花样跳绳运动中完成执裁工作。 4. 在花样跳绳运动学练、展演与比赛中，能够进行安全防护，掌握踝关节扭伤、肌肉拉伤等常见运动损伤的预防方法。 5. 在花样跳绳运动学练、展演与比赛中，能够保持情绪稳定，与同伴互帮互助。 6. 在花样跳绳运动学练、展演与比赛中，能够表现出良好的精神面貌，遵守规则、尊重对手、尊重裁判。 7. 每周进行2次课外花样跳绳运动学练、展演或比赛；每学期到现场或通过多种途径观看不少于7次高水平的花样跳绳比赛，并对比赛中运动员的表现作出分析与评价。

(续表)

学年	质量描述
第三学年	<ol style="list-style-type: none">1. 所学花样跳绳的基本动作技术有所提高, 花样跳绳编排能力得到提升; 能够参加体前三摇跳和多种、多人、多绳的比赛, 应对比赛场上变化的能力明显提升。2. 能够运用所学知识设计和实施个人体能发展计划; 体能达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》中高三年级的合格水平。3. 担任花样跳绳裁判工作的能力进一步提高, 能够组织班级或年级花样跳绳比赛。4. 能够克服器材和场地条件的限制, 知道选择安全的环境进行花样跳绳运动; 在花样跳绳运动学练与比赛中, 能够做到精力集中, 并能正确认识身体的疲劳感。5. 在花样跳绳运动学练、展演与比赛中, 表现出良好的心理调节、合作和竞争能力。6. 在花样跳绳运动学练、展演与比赛中, 表现出坚韧顽强、团结共进、勇于挑战的良好品德, 自觉遵守运动规范和比赛规则, 服从裁判, 尊重对手, 能够正确对待比赛结果。7. 每周进行2次课外花样跳绳运动学练、展演或比赛; 每学期到现场或通过多种途径观看不少于8次高水平的花样跳绳运动展演和比赛, 并对比赛中运动员的表现作出分析与评价。

注: 如果你学习的是其他新兴体育类运动项目, 可以参考花样跳绳运动各个学年的学业质量(合格水平), 设计所学新兴体育类运动项目相应的学业质量(合格水平)。

第十一章 体育文化



- 1 你知道体育运动的多元价值有哪些吗?
- 2 你知道奥林匹克文化包括哪些内容吗?
- 3 你知道在体育比赛中如何做一名文明观众吗?
- 4 你知道如何有效抵制兴奋剂的使用吗?

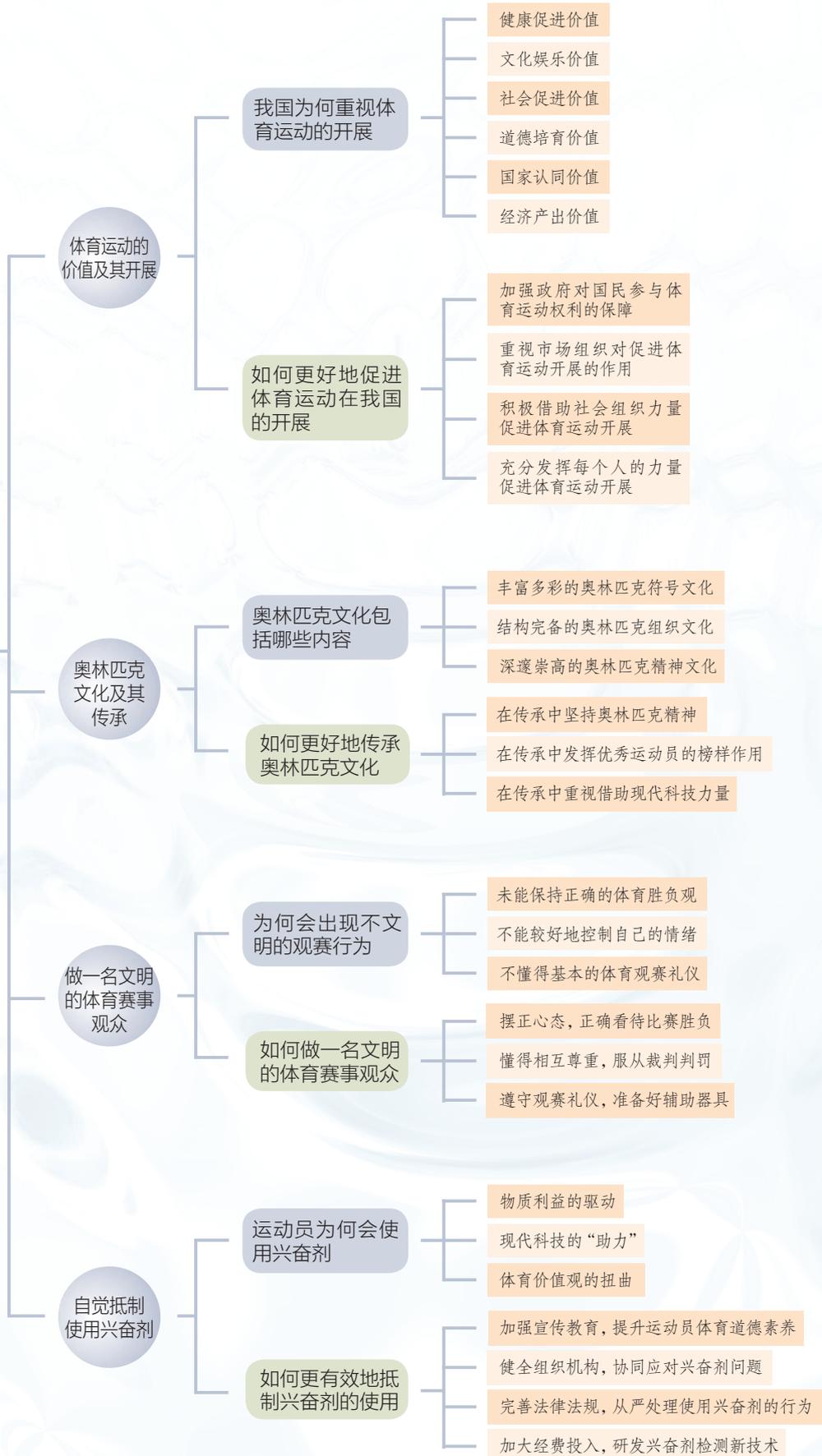


中华人民共和国成立以来,党和政府高度重视体育运动的开展。比如,我国于1995年制订了首个针对全民健身的规划——《全民健身计划纲要》;2009年,制订了首部全民健身的行政法规——《全民健身条例》,随后又制订了《全民健身计划(2011—2015年)》《全民健身计划(2016—2020年)》,定期对国民体育参与进行规划,2016年,我国制订了《“健康中国2030”规划纲要》,并明确指出:“到2030年,我国经常参加体育锻炼的人数达到5.3亿”;2019年,我国又制订了《健康中国行动(2019—2030年)》,并把全民健身行动列为重大行动之一。为什么我国如此重视体育运动的开展呢?



体育文化

知识结构导图



一、体育运动的价值及其开展

当今世界，有能够让不同性别、种族、国家和信仰的人共同关注的事物吗？有！体育运动便是其中之一。让我们一起开启体育运动的万花筒，了解体育运动的多元价值，知晓当代体育运动的发展趋势吧！

（一）我国为何重视体育运动的开展

1. 体育运动的促进健康价值

我国之所以高度重视体育运动的开展，与体育运动的多元价值息息相关。在人口素质中，最为根本的是健康素质。健康的身心不仅可以提高劳动效率、延长劳动年限，还可以减轻国家医疗负担，促进社会稳定。基于此，越来越多的国家把对健康的投资看成对生产和未来的



上海国际马拉松赛

的投资，并积极建立了促进国民健康的公共服务体系。对于我国而言，构建促进国民健康的公共服务体系也是必要和重要的。除医疗保障、食品安全、环境卫生等，还应将全民健身纳入其中。因为医疗保障更多的是事后补救，而体育锻炼则是一种事前的预防措施。经常参加体育锻炼不仅能增强体质，还能提升心理健康与社会适应能力，进而提升学习和工作效率，预防疾病的发生。

2. 体育运动的娱乐文化价值

原始的体育运动形成多起源于祭祀活动，近代的体育运动形成则主要源于英国的户外运动，其产生的背景是工业革命导致生产方式发生巨大变革，使得人类有了大量的闲暇时间进行文化娱乐活动。所以，体育运动本质上是伴随着人类生产方式的改变而产生的一种休闲娱乐文化。尤其是进入 21 世纪后，信息技术革命带来生产力的巨大提升，人们的闲暇时间增多，消费能力也得到了进一步提升，对体育运动文化娱乐价值的需求也日益增加。

3. 体育运动的促进社会价值

体育运动为不同阶层的人群提供了一个共同参与、相互交流的平台，这有利于消除不同阶层人群间的隔阂，进而促进社会的和谐与稳定。另外，经常参加体育运动也有助于释放不良的心理情绪，加强人际交往与合作，树立积极的人生态度，也有利于整个社会的和谐、稳定与进步。

4. 体育运动的道德培育价值

体育运动能够提供多样化、复合型、真实性的道德培育情境，让你在体育运动中切身体会到如何与人公平竞争，如何遵守规则、尊重裁判、尊重对手，树立正确的胜负观，也有助于增强集体荣誉感、正义感和奉献精神，提升民主意识、法治意识、诚信意识和敬业精神，从而增进对社会主义核心价值观的理解与认同。

5. 体育运动的国家认同价值

体育运动的国家认同价值集中体现在通过体育运动这一载体，提升不同年龄、不同性别、不同职业的国民对国家的荣誉感和自豪感，进而培育国民的爱国主义情怀。其中比较典型的就是传承至今的“中国女排精神”，其永不言弃、为国争光的精神内涵，鼓舞着一代又一代中华儿女奋发图强。

6. 体育运动的经济社会价值

体育运动的经济社会价值不仅体现在通过促进国民体质健康进而提高劳动生产效率上，还体现在其本身就是一种消费产品，能够直接产生经济效益。在一些发达国家，体育产业已成为国民经济的支柱产业，如美国的体育产业规模已经超过了汽车产业与影视产业。我国体育产业的总产值于2017年达到了2.2万亿元。由此可见，随着人们消费结构的升级以及对身体健康的日益重视，体育运动的经济社会价值也将逐渐凸显。



体育产业蓬勃发展



大力弘扬中华体育精神

深入挖掘中华体育精神，将其融入社会主义核心价值体系建设，精心培育和发展体育公益、慈善和志愿服务文化。完善中国体育荣誉体系，鼓励社会组织和单项体育协会打造褒奖运动精神的各类荣誉奖励。倡导文明观赛、文明健身等体育文明礼仪，促进社会主义思想道德建设和精神文明创建。

——摘自《体育强国建设纲要》

（二）如何更好地促进体育运动在我国地开展

1. 加强政府对国民参与体育运动权利的保障

正是基于体育运动的多元价值，世界上很多国家已将为国民提供基本的公共体育服务视为政府职责的一部分。我国政府也非常重视公共体育服务的建设，如“全民健身路径”“15分钟健身圈”“农民体育健身工程”等，都是政府提供的基本公共体育服务项目。2016年发布的《体育发展“十三五”规划》明确提出：“实施青少年体育活动促进计划，进一步加强青少年体育俱乐部、体育传统学校和青少年户外体育活动营地建设。”此外，教育部门也通过落实体育与健康课程改革、推行阳光体育运动、发展校园足球等举措，帮助学生更有效地学习体育与健康知识，在丰富课内外体育活动的同时促进其身心健康发展。

2. 重视市场组织对促进体育运动开展的作用

体育运动所展现出的巨大经济价值，吸引着越来越多的市场组织进入体育产业领域。职业体育俱乐部、体育产品制造商、商业健身会所、体育传媒公司等，都属于市场组织的范畴。市场组织积极介入体育产业领域，使人们的体育赛事欣赏需求、体育用品购买需求以及体育健身休闲需求得到了更加多样化的满足。我国也将体育产业作为绿色产业、朝阳产业，给予了大力的培育与扶持。

3. 积极借助社会组织力量促进体育运动开展

从国际经验上看，政府更多地扮演着提供基本公共体育服务需求的角色，而对于更高水平、更多元化的体育运动需求，则需借助市场组织与社会组织的力量来完成。市场组织更多是以营利为目的，容易导致体育资源在不同收入群体之间的分配产生较大差异。因此，还需借助公益性社会组织的力量以满足人们的体育运动需求。体育健身类社团、体育运动项目行业协会、体育基金会等，都属于社会组织的范畴。截至2014年底，我国正式登记的体育类社会组织已达到32785个，平均每10万人拥有2个。

4. 充分发挥每个人的力量促进体育运动开展

权利是相对于义务而存在的，不存在没有义务的权利，也不存在没有权利的义务。国家有义务保证你享有公平的体育参与权利，你也有义务发挥个人的力量促进体育运动更好地开展。你要养成主动参与体育运动的意识与习惯，带动自己的父母和朋友参与体育运动。有能力的话，还可以联合父母或朋友的力量共同举办针对所在社区居民的体育活动。如果能做到这些，你就已经很好地履行了你的义务。



在一些足球比赛中，会出现两支球队踢“默契球”的现象，即共同把足球比赛踢成符合双方利益需求的比分。另外，在乒乓球、羽毛球等比赛中，也存在有些大比分领先的运动员为了给对手“留面子”而选择主动“让球”的现象。你如何看待“默契球”和“让球”这两种现象？

二、奥林匹克文化及其传承

诞生于 19 世纪末期的现代奥林匹克运动是人类进入工业文明以后所进行的一次伟大的文化实践。经过一个多世纪的发展，奥林匹克运动已成为全球最具影响力的文化活动之一，每四年举行一次的奥运会吸引着数十亿观众的目光。现代奥林匹克运动在积极吸取古希腊奥林匹克文化精髓的同时，也主动融合人类文明的多元成果，形成了更具生命活力与包容性的文化体系。让我们一起走进奥林匹克文化的圣殿，了解其博大精深的文化内涵与崇高的价值目标吧！

（一）奥林匹克文化包括哪些内容

1. 丰富多彩的奥林匹克符号文化

在“现代奥林匹克之父”顾拜旦的心中，奥林匹克运动是一个伟大的象征，是一种全面发展的人生哲学，是一种重要的教育方式。所以，在奥林匹克运动传播与发展的过程中，也产生了丰富多彩的表达这种象征、哲学与教育的符号文化。比如，通过蓝色、黄色、黑色、绿色和红色的五环标志来表示五大洲的团结与和平；通过在古希腊遗址点燃圣火并在世界范围进行传递的形式来表达对古希腊文明的尊重以及对人类光明前途的向往；通过在奥运会开幕式与闭幕式传唱《奥林匹克圣歌》的惯例来颂扬对奥林匹克精神的不懈追求；通过设置奥运会会标（会徽）和吉祥物的方式来彰显奥运会举办地的人文特色和价值关怀。奥林匹克运动的这些符号文化以其鲜明的形象、独特的设计被全世界人民所广泛知晓。

2. 结构完备的奥林匹克组织文化

奥林匹克运动之所以能够蓬勃发展，主要是因为其拥有一套结构完备、功能齐全的组织体系。这一体系主要由国际奥委会、国际单项体育联合会和各个国家或地区的奥委会组成。国际奥委会是现代奥林匹克运动的最高权力机构。按照《奥林匹克宪章》的规定：“国际奥委会主要负责奥运会的定期举行，促进奥林匹克运动在全世界的开展。”此外，国际奥委会还具有撤销对国际单项体育联合会的认定，撤销对国家奥委会的认定，调整奥运会比赛项目等权力。目前，得到国际奥委会承认的国际单项体育联合会有 64 个。国家或地区奥委会是奥林匹克运动开展的基本功能单位，其主要负责发展本国或地区的奥林匹克运动，维护奥林匹克主义在本国或地区的基本原则，选定适于举办奥运会的城市，组织和领导各自代表团参加奥运会等。

3. 深邃崇高的奥林匹克精神文化

《奥林匹克宪章》明确指出：“奥林匹克主义的宗旨是使体育运动为人的和谐发展服务。”比如，奥林匹克运动倡导以奋斗为乐趣、从奋斗中求得幸福的人生态度。它倡导最大限度地挖掘自身的潜力，向自身体能、生命的极限挑战。“更快、更高、更强”的奥林匹克运动格言正是践行这种精神文化的写照。此外，奥林匹克运动并非仅是简单的体育活动，其最高目标是通过体育活动的手段，把世界不同国家、不同民族、不同语言、不同宗教信仰的人凝聚到一起，使大家相互交流，增进了解，建立友谊，促进人类和平。正如《奥林匹克宪章》所倡导的“通过没有任何歧视、具有奥林匹克精神——以友谊、团结和公平精神相互了

解——的体育活动来教育青年，从而为建立一个和平的、更美好的世界作出贡献”。

（二）如何更好地传承奥林匹克文化

1. 在传承中坚持奥林匹克精神

《奥林匹克宪章》指出：“奥林匹克精神就是相互了解、友谊、团结和公平竞争的精神。”由于奥林匹克运动是国际性运动，奥运会是每四年举办一次，由来自世界各地的运动员共同参与的体育盛会。在这一盛会上，不同国家、民族、信仰的运动员在相互交流过程中难免会产生意识形态、宗教信仰方面的冲突。如果这些冲突不能得到有效控制的话，就会使奥林匹克文化的传承受到限制。所以，运动员在交流过程中，要坚持奥林匹克精神，做到相互了解，尊重彼此的信仰。同时，要注意在相互了解中，主动建立彼此的友谊，在遵守公平竞争原则的前提下做到相互团结，只有这样才能使奥林匹克文化得到更广泛的传播。

2. 在传承中发挥优秀运动员的榜样作用

在奥林匹克文化的传承中，要将树立良好的榜样作为重要抓手来推进。比如，要注意收集奥林匹克运动史上伟大的运动员的信息，将其优秀的体育道德与卓越的竞赛成绩整理成册，并进行积极推广与宣传，使广大青少年对奥林匹克文化有更为感性的了解。此外，也应积极创造各种条件，鼓励奥运会冠军选手与青少年进行面对面的交流与对话，增强青少年对奥林匹克文化的认同感。

3. 在传承中重视借助现代科技力量

早期的传媒技术落后，传播范围较为有限、时效性较差，严重地限制了奥林匹克文化的全球性传播。1964年，东京奥运会第一次使用卫星向全世界转播比赛实况，使奥运会的观众从数以万计飞升到数以亿计。1996年，亚特兰大奥运会首次推出了“网络奥运会”的概念，即在世界任何一个地方，都能通过个人计算机在网上查询浏览有关奥运会的图文与声像资料。此后，网络信息技术逐步在奥林匹克文化传播中得到广泛应用，奥林匹克文化传播的广度也因此得到了极大的拓展，传播内容也得到了极大的丰富。因此，在奥林匹克文化的传承中，要重视借助现代科技力量。



无与伦比的第29届夏季奥运会

2008年8月8日，第29届夏季奥运会在北京开幕。这是我国首次举办夏季奥运会，也是亚洲国家第3次举办夏季奥运会。在该届奥运会上，来自204个国家和地区的1万多名运动员参加了28个大项的比赛。我国体育代表团以51枚金牌、100枚奖牌的优异成绩和崭新风貌令世界瞩目。从奥运会的筹办到举办，我国充分展现了绿色奥运、人文奥运和科技奥运的理念。闭幕式上，时任国际奥委会主席罗格评价说：“这是一届真正称得上无与伦比的奥运会！”

三、做一名文明的体育赛事观众

随着人们消费结构的升级以及休闲意识的提升,越来越多的人不仅亲身参与体育运动,而且会到现场观看体育赛事。尤其是伴随着职业体育的快速发展,体育赛事观众的数量也呈现出迅速增长的态势。在观看体育赛事时,我们的言行举止不仅会影响到参赛运动员的现场发挥,还会对裁判员、教练员以及周围观众产生较大影响。而且,随着体育赛事的国际化,我们在观看体育赛事时表现出的文明程度,也代表着国家的形象。所以,做一名文明的体育赛事观众尤为重要。

(一) 为何会出现不文明的观赛行为

1. 未能保持正确的体育胜负观

顾拜旦曾经说过:“生活中重要的不是凯旋而是奋斗,其精髓不是为了获胜而是使人类变得更勇敢、更健壮、更谨慎和更落落大方。”这句话不仅是倡导参与体育赛事的运动员、教练员要保持正确的胜负观,公平地进行竞争,也呼吁体育赛事观众要理性地看待所支持球队或运动员的表现。如果在观看体育赛事过程中未能保持正确的体育胜负观,不能相对平和地接受比赛结果,而是将所支持球队或运动员的失利归因于现场裁判或对方球迷,就可能会出现攻击裁判或对方球迷的行为。

2. 不能较好地控制自己的情绪

良好的情绪控制能力不仅是运动员、教练员、裁判员所必备的,也是体育赛事观众所需要养成的基本心理素质。从心理学上讲,在人群密集的场所,个人的情绪容易受到他人情绪的影响。尤其是在观看体育赛事时,比赛过程往往跌宕起伏、惊心动魄,人们的情绪也会伴随这一过程产生较大波动。如果不能很好地控制自己情绪的话,就可能会导致暴力行为的产生。

3. 不懂得基本的体育观赛礼仪

在观看体育赛事时,如果不懂得基本的体育赛事礼仪,出现乱扔杂物、辱骂他人、无序离场等行为,就可能导致体育观赛事故的发生。此外,体育运动项目丰富多样,不同的体育运动项目还有其特殊的观赛礼仪。以观看网球赛事为例,由于网球比赛中的球速很快,运动员必须注意力高度集中。如果在观看网球赛事时大声喧哗或开启相机闪光灯进行拍照,就可能会干扰运动员的发挥。



君子无所争,必也射乎!揖让而升,下而饮。其争也君子。

——《论语》

（二）如何做一名文明的体育赛事观众

1. 摆正心态，正确看待比赛胜负

“胜败乃兵家常事”，在我们观看体育赛事时，首先要明确胜负是体育赛事中常见的事情。当自己所支持的球队或运动员失利时，要坦然地接受这一结果，并给予掌声，鼓励其在下一场比赛中争取胜利。当然，也要以包容的心态将掌声献给获胜的球队或运动员，感谢他们为我们呈现的精彩赛事。只有正确地看待比赛胜负，才能够真正地领悟相互理解、友谊、团结和公平竞争的奥林匹克精神，才能够在观看体育赛事中收获持久的快乐。事实上，也只有树立了正确的胜负观，才能更好地控制自己观看体育赛事时的情绪。

2. 懂得相互尊重，服从裁判判罚

对于体育赛事观众而言，懂得相互尊重是避免出现体育观赛事故的前提。而且，懂得相互尊重也有助于我们结交更多朋友，享受更多观赛乐趣。所以，在观看体育赛事时，要懂得尊重参与比赛的运动员，尊重观看比赛的每一位现场观众。此外，也要懂得尊重裁判员，服从他们的判罚，因为他们比我们更熟悉比赛规则，更了解比赛现场发生的各种状况。

3. 遵守观赛礼仪，准备好辅助器具

在观看体育赛事前，应提前做好出发路线与交通工具选择方面的筹划，尽量提前（至少应准时）到达比赛场地，按照票面上标定的座位号就座。在观看体育赛事过程中，做到言行举止得体，如不随地吐痰，不乱扔垃圾，不大声喧哗，不辱骂他人，不悬挂不文明标语等。拍照时，要注意关闭闪光灯，以免干扰运动员发挥。在比赛结束后，要主动起立鼓掌，感谢运动员、教练员、裁判员以及工作人员的辛苦付出。

需要提示的是，在观看一些特殊项目的运动比赛时，还要准备好相应的辅助器具，以便更充分地享受观赛乐趣。比如，在观看滑雪类运动项目比赛时，由于雪地上的阳光反射较强，再加上冷空气对眼睛的刺激较大，建议携带墨镜入场；在观看赛车类运动项目比赛时，由于赛车引擎发出的声响较大，对耳膜的刺激较强，建议携带耳塞入场；在观看帆船、皮划艇、越野滑雪等赛道距离较远的运动项目比赛时，为了更清晰地观看运动员的表现，建议携带望远镜入场。



我国古代射箭中的礼文化

射箭是我国古代“六艺”的重要组成部分。儒家将射箭与德、仁、礼等紧密联系起来，提出了著名的“射以观德”的论断。射箭逐渐被发展成射礼。《礼记·射义》中说：“故射者，进退周还必中礼，内志正，外体直，然后持弓矢审固；持弓矢审固，然后可以言中，此可以观德行矣。”“射者，仁之道也。射求正诸己，己正然后发，发而不中，则不怨胜己者，反求诸己而已矣。”可见，射礼已将射箭由传统的军事活动转化成培育健全人格和高尚品德的重要文化形式。

四、自觉抵制使用兴奋剂

兴奋剂指的是参加竞赛的运动员非正常使用的一些物质、手段或者方法，其目的是提高竞赛成绩。使用兴奋剂是违背体育运动公平竞争原则的不道德行为。国际奥委会前主席萨马兰奇曾说过：“使用兴奋剂不仅造成了生理上的死亡，即兴奋剂的服用严重地改变了人体正常的生理作用；也导致了精神上的死亡，即通过欺骗行为承认了自身对于超越极限的无能；当然还有道德上的死亡，即其拒绝接受整个人类所公认的行为准则。”所以，我们必须坚决抵制使用兴奋剂的行为。

（一）运动员为何会使用兴奋剂

1. 物质利益的驱动

早在古代奥运会时期，获得冠军的运动员就可以收获至高无上的荣誉和大量的物质财富。这种制度吸引了很多专门为比赛奖励而参赛的职业选手，导致后来的体育运动竞赛过程中腐败现象越来越严重。随着人类经济的发展，国家利益与商业力量逐步介入体育运动，使得运动竞赛成绩逐渐被物质化。世界各国对冠军运动员的奖励整体呈上升趋势。此外，获得冠军还意味着可以收获更多的广告代言和商业赞助，进而获取更多的金钱。这种物质利益的巨大诱惑使得很多运动员铤而走险，使用兴奋剂。

2. 现代科技的“助力”

科学技术是把“双刃剑”，一方面它能够为世界反兴奋剂运动提供强有力的科技支撑，另一方面也常常被非法用于兴奋剂的研发。尤其是在体育运动过度商业化的背景下，为了获取高额的市场利润，很多研制兴奋剂的公司投入巨资，组建科技攻关团队，使得兴奋剂的类型越来越多，更新周期越来越短，隐匿性也越来越强，从而导致使用兴奋剂的乱象屡有发生，对兴奋剂进行检测的难度也日益增加。

3. 体育价值观的扭曲

随着体育运动的普及与全球化发展，运动竞赛逐渐成为人们关注的焦点。作为运动竞赛的主要参与者，运动员更是舆论和媒体关注的焦点。由于很多媒体过分宣传金牌的价值，导致很多运动员存在着“胜者为王，败者为寇”的认知倾向，难以保持正确的胜负观。在这种畸形体育价值观的驱动下，很多运动员往往会置体育道德与奥林匹克精神于不顾，选择使用兴奋剂获取比赛胜利。



每一个竞赛者必须以高尚的人格、绅士的风度和行为来努力证明他对奥运会的认识，以及他对参加奥运会所感到的光荣。

——顾拜旦（法国）

此外,受制于兴奋剂检测费用与条件的制约,目前的兴奋剂检测不可能覆盖所有参赛运动员。也就是说,仅在部分赛事中针对部分运动员进行兴奋剂抽检。这在一定程度上也助长了运动员使用兴奋剂的投机心理。而且,兴奋剂检测往往具有一定的滞后性,使得运动员容易产生“先拿奖牌,获得奖金”的功利性取向。最典型的案例就是“环法”七冠王兰斯·阿姆斯特朗的兴奋剂案件。

(二) 如何更有效地抵制兴奋剂的使用

1. 加强宣传教育,提升运动员的体育道德素养

全世界应重视加强对运动员的宣传教育,使其认识到使用兴奋剂不仅损害健康,而且会破坏良好的运动竞赛环境。媒体也应加大关于兴奋剂危害的公众知识传播,营造全社会反对使用兴奋剂的舆论环境。对我们而言,不仅要自觉抵制使用兴奋剂,还要积极向身边的人宣传使用兴奋剂的危害。

2. 健全组织机构,协同应对兴奋剂问题

1999年世界反兴奋剂机构成立后,很多国家和地区纷纷响应。我国也于2007年成立了反兴奋剂中心。然而,仍有不少国家和地区尚未成立相应机构,导致反兴奋剂斗争难以形成合力。因此,未来还需进一步加强国家和地区层面的反兴奋剂机构建设,协同应对使用兴奋剂问题。

3. 完善法律法规,从严处理使用兴奋剂的行为

国际奥委会和世界反兴奋剂机构应进一步推动全球立法,统一制订使用兴奋剂行为的处罚标准。此外,各个国家或地区均应基于这一立法,积极建立相应的地方性反兴奋剂法律法规,加大对使用兴奋剂行为的处罚力度。

4. 加大经费投入,研发兴奋剂检测新技术

世界反兴奋剂机构以及各国或地区反兴奋剂机构应进一步加大经费投入,动态监测兴奋剂的品种,针对性地研发兴奋剂检测的新技术,尤其是要加强基因兴奋剂检测新技术的研发。



兴奋剂的分类

在2004年修订通过的《世界反兴奋剂条例》的禁用清单中,将禁用物质分为九大类:刺激剂、麻醉剂、大麻(酚)类、蛋白同化制剂、肽类激素、 β_2 -激动剂、有抗雌激素作用的制剂、掩蔽剂、糖皮质类固醇。禁用方法包括三大类:禁止提高输氧能力,禁止药物学的、化学的、物理的篡改,禁止使用基因兴奋剂。特殊项目禁用物质包括三类:酒精、 β -阻断剂、利尿剂。此外,还包括一些特定物质,如一些通用的医疗药物、特别容易引起误服的物质等。

1. 1985年至2014年,我国共进行了七次全国范围的学生体质健康调研。请你查阅相关材料,了解这30年间我国学生体质健康水平的变化情况,并分析导致这些变化的原因。

2. 顾拜旦是现代奥林匹克运动会的发起人,被称为“现代奥林匹克之父”。请你查阅相关书籍,分析顾拜旦为何要复兴奥林匹克运动。

3. 除了观看体育赛事外,我们应积极地参与体育比赛。请你结合体育观赛礼仪的学习,试着总结归纳在参与体育比赛时应遵守哪些礼仪。

4. 足球、马球、高尔夫球、曲棍球、射箭、游泳、滑冰、举重、摔跤等现代体育运动项目都可以在我国古代体育运动中找到类似的原型。为什么现代体育运动没有在我国产生,而是在英国、法国、德国等欧洲国家产生呢?请你分析其中的原因,并形成一份分析报告。

5. 公平、公正的体育运动发展环境与我们息息相关。请你和同学在校园里策划举办一场反兴奋剂的宣传教育活动,为世界反兴奋剂斗争贡献力量。

6. 江湾体育场(原名上海市体育场)是上海市优秀历史建筑,始建于1933年,由著名建筑师董大酉主持设计,由运动场、体育馆、游泳池三大建筑构成。请你约上同学一起走进江湾体育场,并一起分析以下问题:江湾体育场经历了怎样的历史变迁?在江湾体育场举办过哪些著名的赛事?新时代背景下江湾体育场如何才能更好地适应当代体育赛事举办的要求?



体育文化学业质量(合格水平)

水平	质量描述
合格	<ol style="list-style-type: none"> 1. 基本理解体育参与权利的内涵; 知晓基本的体育运动观赛礼仪, 能够文明地观看体育赛事。 2. 了解体育运动对于人类身心健康的促进意义, 能够关注健康, 参与课外体育锻炼。 3. 懂得使用兴奋剂对人体健康的危害, 并自觉远离兴奋剂。 4. 能够正确地看待体育运动比赛结果, 与他人进行交流与合作, 保持情绪稳定。 5. 了解体育运动的德育价值, 在体育运动中能够遵守规则、尊重裁判、尊重对手。 6. 具有一定的社会责任感, 能够参与全民健身、奥林匹克文化、抵制兴奋剂使用等相关的公益性社会活动。 7. 能够运用所学运动项目每周参与2次课外体育锻炼, 每学期到现场或通过多种途径观看不少于6次高水平的体育运动比赛, 并能对比赛中渗透的体育文化内涵进行分析与评价。



后记

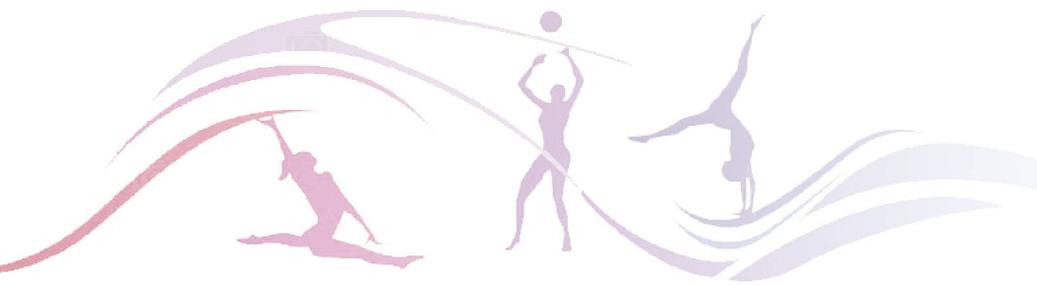
本教科书根据教育部颁布《普通高中体育与健康课程标准(2017年版)》编写并经国家教材委员会专家委员会审核通过。

编写的目的是为了帮助学生更好地学习和理解体育与健康课程,热爱体育,形成运动专长,养成坚持体育锻炼的习惯和健康的生活方式,培养良好的运动能力、健康行为和体育品德三方面学科核心素养,促进学生身心健康发展。

本教科书的主要内容包括体能知识、健康教育、运动原理和体育文化四个方面内容,重点呈现体育实践课中不直接进行教与学的内容。在编排上注意以问题为导向,重视创设贴近学生实际的学习情境,启发学生运用结构化的知识与技能解决实际问题。本教科书和运动实践是互补关系,共同构造培养学生学科核心素养的良好载体。

编写过程中,上海高校“立德树人”人文社会科学重点研究基地体育教育教学研究基地及其所在单位华东师范大学给予了大力支持。在本书编写过程中季浏、尹志华、马德浩在顶层设计、具体编写与修改等方面提供了许多宝贵的意见和建议;李玉强、张震、张喆、王国栋、仲佳镨、徐勤萍、陈美媛、胡霄莹、邝佳宁在统稿中给予了大力协助;刘仁辉、吴颖、张巍、李鹏程、郑旭敏、陆挺英、马思华、蔡志强、蒋忠华、杨哲明等为教科书编写提供的大量材料。在此表示感谢!

限于学识和能力,本教科书存在诸多不足,我们期待来自各方的宝贵意见,以促使我们今后不断修改和完善。感谢教材审定专家在教科书编写过程中多次提出的宝贵修改意见,同时,对本书直接或间接引用的文献资料作者,在此一并表示最真挚的谢忱。



编者
2020年2月

TIYU YU JIANKANG

普通高中教科书

体育与健康

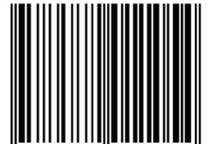
必修

全一册



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5720-1105-4



9 787572 011054 >

定价：20.60元