



普通高中教科书

体育 与健康

必修

全一册

人民教育出版社

主 编：李志刚 骆秉全

编写人员：（以姓氏笔画为序）

马迎华 吕韶钧 陈世雄 陈珂琦

胡 滨 姚明焰 鹿崇云 赫忠慧

责任编辑：胡 滨 陈世雄

美术编辑：乔思瑾

普通高中教科书 体育与健康 必修 全一册

人民教育出版社 课程教材研究所

体育课程教材研究开发中心 编著

出 版 人民教育出版社

（北京市海淀区中关村南大街17号院1号楼 邮编：100081）

网 址 <http://www.pep.com.cn>

重 印 ×××出版社

发 行 ×××新华书店

印 刷 ×××印刷厂

版 次 年 月第 版

印 次 年 月第 次印刷

开 本 890毫米×1240毫米 1/16

印 张

插 页

字 数 355千字

印 数 册

书 号 ISBN 978-7-107-35573-0

定 价 17.50元

定价批号：××号 审图号：GS（××××）××××号

版权所有·未经许可不得采用任何方式擅自复制或本产品任何部分·违者必究

如发现内容质量问题，请登录中小学教材意见反馈平台：jcyjfk.pep.com.cn

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与×××联系调换。电话：×××-××××××××

目录

第一章 高中体育与健康课学习	2
第一节 上好高中体育与健康课的意义	4
第二节 高中体育与健康课选项学习指导	6
第二章 科学发展体能	8
第一节 认识体能	10
第二节 发展肌肉力量、肌肉耐力和爆发力	16
第三节 发展心肺耐力与改善身体成分	22
第四节 发展柔韧性	26
第五节 发展反应、平衡、协调、灵敏和速度	28
第六节 形体练习与健身	34
第三章 培养体育品德	38
第一节 体育精神	40
第二节 体育道德	42
第三节 体育品格	44
第四章 塑造健康行为	46
第一节 生活方式与健康	48
第二节 营养与健康	54
第三节 环境与健康	60
第四节 心理健康与社会适应	64
第五节 运动安全	70
第六节 紧急避险	76
第五章 体育文化	78
第一节 体育的演变与发展	80
第二节 我国优秀传统体育文化	82
第三节 奥林匹克运动	84
第六章 运动技能学习原理	90
第一节 运动技能的学习过程与分类	92
第二节 影响运动技能学习与发挥的因素	94

第七章 比赛战术的制订与运用	96
第一节 比赛战术的制订	98
第二节 比赛战术的运用	102
第八章 球类运动	104
第一节 足球	106
第二节 篮球	118
第三节 排球	130
第四节 乒乓球	140
第五节 羽毛球	148
第九章 田径类运动	156
第一节 跑	158
第二节 跳跃	160
第三节 投掷	162
第四节 体能发展与自我评价	164
第十章 体操类运动	166
第一节 技巧	168
第二节 双杠	170
第三节 单杠	172
第四节 支撑跳跃	174
第五节 健身健美操	176
第十一章 武术与民族民间传统体育类运动	184
第一节 武术	186
第二节 民族民间传统体育	200
第十二章 水上与冰雪类运动	208
第一节 游泳	210
第二节 滑冰	216
第三节 滑雪	226
第十三章 新兴体育类运动	236
第一节 定向运动	238
第二节 花样跳绳	240
第三节 轮滑	242
附录：国家学生体质健康标准的评价指标和评分表	244