



全国优秀教材一等奖

普通高中教科书

体育 与健康

必修

全一册



人民教育出版社

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 生活方式与疾病预防	48
第二节 营养与健康	58
第三节 环境与健康	64
第四节 心理健康与社会适应	68
第五节 运动安全	74
第六节 紧急避险	82

第五章 体育文化	84
第一节 体育的演变与发展	86
第二节 我国优秀传统体育文化	88
第三节 奥林匹克运动	90
第六章 运动技能学习原理	98
第一节 运动技能的学习过程与分类	100
第二节 影响运动技能学习与发挥的因素	102
第七章 比赛战术的制订与运用	104
第一节 比赛战术的制订	106
第二节 比赛战术的运用	110
第八章 球类运动	112
第一节 足球	114
第二节 篮球	126
第三节 排球	138
第四节 乒乓球	148
第五节 羽毛球	156
第九章 田径类运动	164
第一节 跑	166
第二节 跳跃	168
第三节 投掷	170
第四节 体能发展与自我评价	172

第十章 体操类运动	174
第一节 技巧	176
第二节 双杠	178
第三节 单杠	180
第四节 支撑跳跃	182
第五节 健身健美操	184
第十一章 武术与民族民间传统体育类运动	192
第一节 武术	194
第二节 民族民间传统体育	208
第十二章 水上与冰雪类运动	216
第一节 游泳	218
第二节 滑冰	224
第三节 滑雪	234
第十三章 新兴体育类运动	244
第一节 定向运动	246
第二节 花样跳绳	248
第三节 轮滑	250
附录：国家学生体质健康标准的评价指标和评分表	252