



义务教育教科书

八年级

全一册

体育与健康



人民教育出版社

义务教育教科书

体育与健康

八年级
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 |

人教版®

人民教育出版社

· 北京 ·

主 编：耿培新
副 主 编：陈珂琦

主要编写人员：耿培新 余小鸣 胡 滨 李志刚 陈珂琦 陈世雄 鹿崇云
姚明焰 王建华 吴慧云

责任编辑：陈世雄

美术编辑：王 喆

版面设计：王喆

图片提供：东方IC图片社 徐永春

插图：王平 钟鸣 北京中天成讯信息科技有限公司

动作示范：（以姓氏笔画为序）

王羽辰	王健铄	朱博瑞琬	刘 虎	刘子睿	刘伊琦
孙 龙	纪自玮	杜祎秋	李 琦	张 震	张 默
罗 茜	岳 杰	逢昊海	科尔沁夫	姜易同	耿卉雨
耿晟杰	贾易承	钱弘雨	高明远	郭丰源	董 京

义务教育教科书 体育与健康 八年级 全一册

人民教育出版社 课程教材研究所 编著

体育课程教材研究开发中心

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>

人教版®

版权所有·未经许可不得采用任何方式擅自复制或使用本产品任何部分·违者必究

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

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

致同学

经过七年级一年的体育与健康课程学习，同学们在锻炼身体的过程中，学习了体育与健康知识、运动技能和锻炼方法，感受到这门课程对提高自己身体、心理和社会适应能力所带来的好处。

增强对自己身体的认知，在体育实践中追求更高、更快、更强，在多样的运动中感受时间、空间、距离等带来的挑战，既是对自己身体的锻炼过程，也是培养果断、勇敢、顽强以及尊重同伴、善于合作等优秀品质的磨炼过程。形成这些优秀品质，还会帮助你更好、更快地学习其他课程知识，使你更加阳光、快乐、健康地成长。

健康成长需要科学的知识作指引，知识是成长的力量，成长的经验，也是同学们保持终身健康的智慧基础。

体育与健康就是这样一门课程。通过学习体育与健康课程的知识，引导同学们在身体锻炼的实践中明确应该怎么做，怎么做才能更科学、更有效。

翻开这本教科书，学习掌握体育与健康知识、技能和方法，学会科学地进行体育锻炼，为健康的生活和全面发展去寻找答案吧。

人教版®

编者

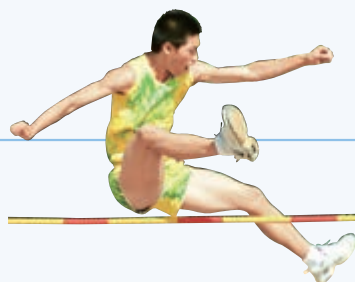
2012年12月

目 录

第一章 P1 体育与健康理论知识



第二章 P13 田径



第三章 P22 足球



第四章 P27 篮球



第五章 P32 排球



第六章
乒乓球

P36



第七章
体操

P39



第八章
健美操

P43



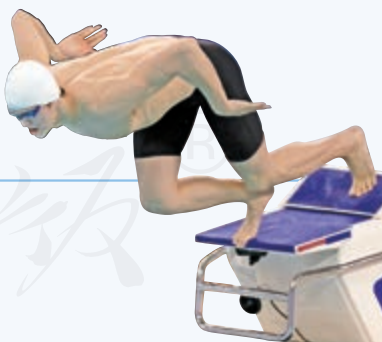
第九章
武术

P47



第十章
游泳

P51



第十一章
民族民间体育

P55



第一章 体育与健康理论知识

第一节 科学发展体能

人的生长发育和健康状况，与人体各器官系统的机能和在身体活动中所表现出来的能力有密切关系。科学地发展体能可以使你拥有健美的形体和强健的体魄，让你健康地生活，快乐地运动。那么如何才能科学地发展体能呢？

学习目标

1. 了解初中阶段身体发育和体能发展的特点及评价方法。
2. 学会制订发展心肺耐力的锻炼计划。
3. 积极投入体育锻炼，享受运动乐趣。

一、初中学生身体发育特点与体育锻炼

初中阶段是人身体形态和机能快速发展的重要时期，体能和运动能力明显提高。那么，这一阶段的身体形态和身体机能变化有什么特点呢？

（一）身体形态变化的特点

身体形态是指身体的外部形态和特征，一般由长度、围度、重量及其相互关系来表现。一般来说，女生的青春期发育早于男生，而男生的总体增长幅度会超过女生。初中阶段，男生平均每年身高增长5～8厘米，体重增长4～6千克，胸围增长3～4厘米；女生平均每年身高增长3～6厘米，体重增长3～5千克，胸围增长2～4厘米。



你知道影响身高的主要因素有哪些吗？

- 1 遗传因素。这是决定身高的内在因素，制约着身高增长的时间、速度和幅度，但外在因素也在一定程度上影响身高的增长。
- 2 激素水平。较高的激素水平能促进骨骼生长，人体在睡眠时生长激素分泌增加，有助于生长发育。初中学生每天应保证9小时睡眠时间。
- 3 营养状况。均衡充足的营养能为骨骼生长提供充足的原料。牛奶中含有丰富的钙和维生素，有利于促进骨骼生长。
- 4 体力活动。适当的体育锻炼能够刺激骨骼中软骨的增殖和骨内的新陈代谢，有利于身体长高。



【生活现场】

我今年的身高增长了____厘米，体重增加了____千克，胸围增加了____厘米，我的生长速度（超过、等于、低于）全国平均值。

（二）身体机能变化的特点

身体机能是指人的整体及各器官、系统所表现出来的生命活动状况，常用安静时心率、血压和肺活量等指标来初步评估身体机能的变化情况。初中学生的身体机能不断增强，安静时心率随年龄增长而逐步降低，可降至每分钟80次左右；血压随着年龄的增长而增加，一般收缩压为107～116毫米汞柱，舒张压为67～71毫米汞柱；肺活量随着年龄增长而增加，男生可达2 800～3 700毫升，女生为2 000～2 600毫升。

中国汉族城、乡男、女学生身高平均值

年龄/岁	城男/厘米	乡男/厘米	城女/厘米	乡女/厘米
13	164.55	162.37	158.97	157.31
14	169.57	167.53	160.31	158.85

依据《2019年中国学生体质与健康调研报告》

【讨论与交流】

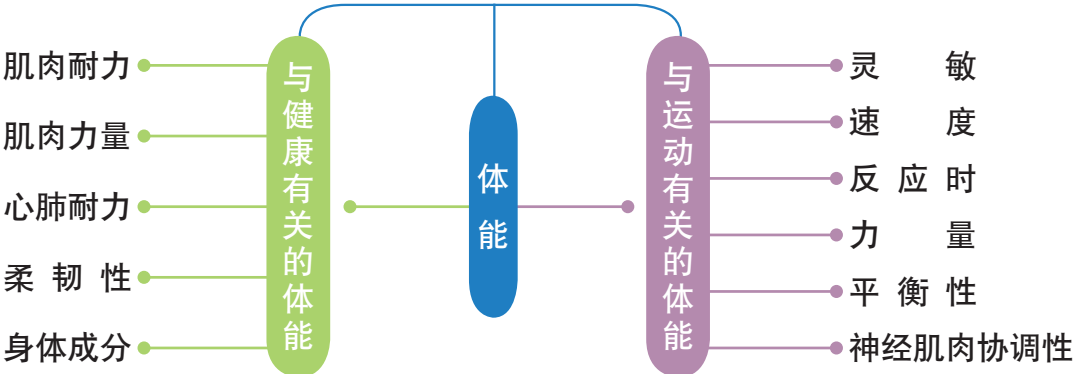
1. 结合学过的生物学知识与同学讨论，初中阶段心率、血压和肺活量的变化与心血管系统和呼吸系统的生长发育有什么关系？
2. 体育锻炼对于促进身体机能的发展有哪些作用？哪些锻炼项目有利于促进心肺功能的发展？



二、什么是体能

体能是指人体各器官系统的机能在身体活动中表现出来的能力。具备良好的体能可以使人精力旺盛地学习和生活，而且还有能力享受休闲并应对压力。

体能包括与健康有关的体能和与运动有关的体能。初中阶段是各项体能发展的敏感期，要全面注意并有重点地发展体能，扬长“补”短，使各项体能均衡发展。



三、怎样评价体能

《国家学生体质健康标准》从身体形态、身体机能、身体素质和运动能力等方面设立了相应的项目对学生体质健康进行测试和评定，评价的指标全面反映体能要素的发展状况。请根据《国家学生体质健康标准》进行自我评价，综合评定自己的体质健康水平。

国家学生体质健康标准（2014年修订）评价指标		
评价指标	权重/ %	测试结果
体重指数（BMI）	15	
肺活量	15	
50米跑	20	
坐位体前屈	10	
立定跳远	10	
引体向上（男）、1分钟仰卧起坐（女）	10	
1000米跑（男）、800米跑（女）	20	

四、发展体能的方法

发展体能要根据个人体能或运动能力发展的需要，选择合适的运动项目和练习内容，针对性地采取科学的锻炼方法，才能快速、有效、安全地达成目标。

（一）选择合适的运动项目

发展体能和提高运动技能是相辅相成的关系，运动技能的训练提高过程也是锻炼体能的过程。不同运动项目因为运动方式的不同，所发展的体能也都不一样，各有侧重点。有的运动项目所相关的体能相对单一，有的则比较综合。

发展不同体能的适宜运动项目		
体能	锻炼效果好的项目	还想选择的锻炼项目
耐力	中长跑、篮球、足球、游泳、定向越野、健美操等	
肌肉力量	综合器械练习、单双杠、篮球、足球、武术等	
身体成分	球类运动、舞蹈、健美操、游泳、越野跑等	
柔韧性	技巧、舞蹈、健美操等	

【相关链接】

预防脊柱侧弯的锻炼手段

脊柱是保持身体正常姿态，实现运动功能的重要人体结构。如果久坐不动，且坐姿不端正就容易引起脊柱问题，甚至导致脊柱侧弯。预防脊柱侧弯，一方面要注意保持正确的坐、立、行身体姿势，同时还要加强体育锻炼，尤其是加强核心区力量的练习，如经常进行平板支撑、侧撑桥、臀桥和跪姿脊柱屈伸等练习都能在一定程度上预防脊柱侧弯。你可以在发展体能时也采用这些方法，塑造挺拔的身姿。



（二）发展心肺耐力的方法

心肺耐力与人的健康水平有着密切的关系，在一定程度上能够反映人体心血管系统和呼吸系统的机能。良好的心肺耐力能够使同学们精力充沛、高效率地学习和生活，也是提高运动技能、享受运动乐趣的基础。

有的同学会在1 000米跑或者800米跑的测试中成绩不佳，其原因就在于心肺耐力较差。那么，如何才能提高心肺耐力呢？阅读下图，思考如何提高心肺耐力，并制订一份自己的锻炼计划。

发展心肺耐力的锻炼方法

运动项目

- ① 慢跑、骑自行车、球类运动、游泳、健美操等全身大肌肉参与的持续性运动。

持续时间

- ② 每次锻炼持续的时间应不低于30分钟，最好持续到60分钟左右。

运动强度

- ③ 对于初中学生来说，运动时的心率可保持在每分钟130 ~ 170次。

运动次数

- ④ 每周需要坚持3 ~ 4次规定强度和持续时间的锻炼，一定能够取得较好的锻炼效果。



（三）发展灵敏性的方法

良好的灵敏性不仅是学习掌握和提高运动技术的重要基础，在日常生活中也具有不可忽视的价值。初中阶段是发展灵敏性的关键时期，你知道哪些方法可以发展灵敏性吗？请参考下图，选择合适的方式进行练习。

【学习提示】

发展灵敏性的小窍门

1. 单次练习不超过30秒，反复练习。
2. 不断变化动作方向或起动信号。
3. 可结合学习球类动作技术来进行。

发展灵敏性的游戏和练习

单人练习：十字象限跳、短距离折返跑、侧跨步练习、踢花毽等

双人或多人练习：追逐跑、躲闪跑、让距跑、运球过人、持球突破、与同伴猜拳起跑并追逐等

教师或同伴指导练习：听（看）信号的起跑、变向跑、急停急起、竹竿舞、花样跳绳等

第二节 常见运动损伤的预防和紧急处理

初中学生应牢固树立安全进行体育运动的观念，严格遵照有关要求，在积极参加体育锻炼的同时避免在运动中受伤。万一发生意外受伤，如何运用常见运动损伤的紧急处理方法避免造成更大的伤害呢？

学习目标

1. 掌握预防运动损伤的要求和方法。
2. 了解擦伤等开放性损伤的处理方法。
3. 了解关节扭伤等闭合性损伤的处理方法。

一、运动损伤发生的原因

参加体育锻炼可以强身健体，但如果运动方法不当则有可能造成运动损伤，受伤者不仅无法享受运动的乐趣，还会影响身心健康。结合你的锻炼体验，思考造成运动损伤的主观原因和客观原因，并与同学进行交流。



【交流与思考】

造成运动损伤的主观原因：_____；

造成运动损伤的客观原因：_____。

你准备如何预防运动损伤，如果认识到像预防触电、溺水、煤气中毒、交通事故的危险性那样，你会怎样做好运动损伤的预防呢？

某地区中学生运动损伤发生原因的构成比例

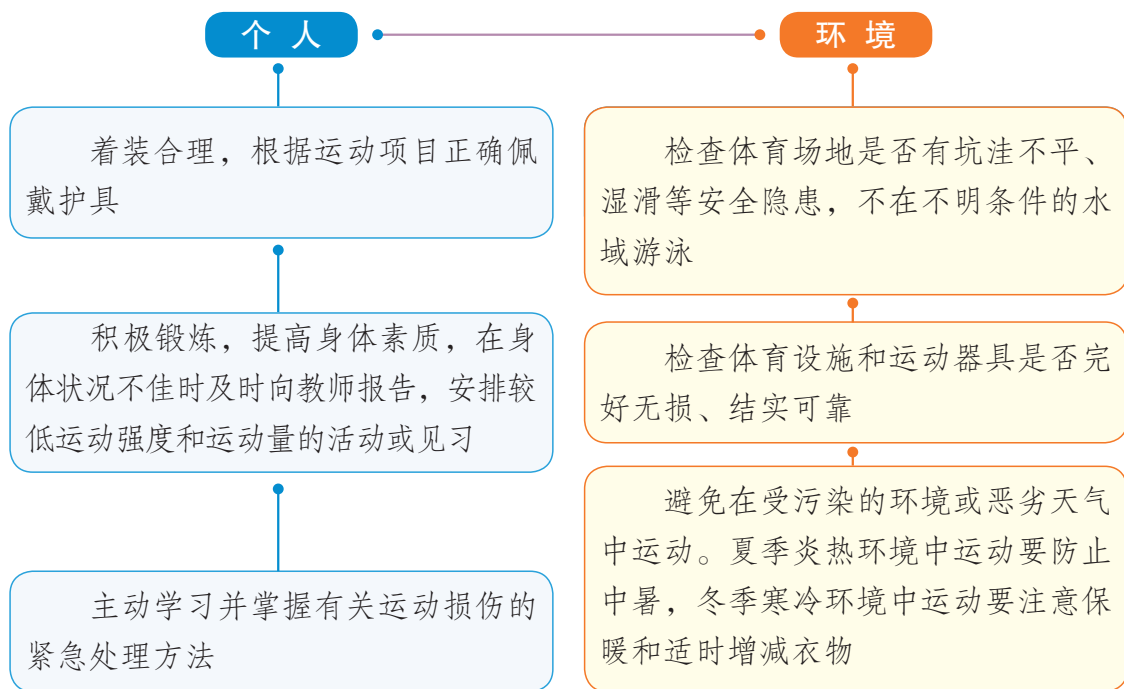
损伤原因	注意力不集中	运动量过大	准备活动不充分	技术不熟练	身体状况不佳	场地条件不好	情绪低落	恐惧心理	天气恶劣	没有遵守学校制度	没有遵守运动规则	保护帮助不力	运动器械故障	其他
比例/%	24.46	17.12	14.13	13.31	7.61	7.61	3.53	1.90	1.36	1.36	1.09	0.54	0.27	5.71

数据来源：上海市青少年运动伤害现状调查，《中国学校卫生》2011年第5期

二、预防运动损伤的要求

树立安全运动的观念，掌握预防运动损伤的方法，提高预防能力是避免运动损伤的基础。对于初中学生来说，应如何有效地预防运动损伤呢？

（一）运动前的预防措施和准备工作



（二）运动过程中的基本要求



- 运动开始前要热身，结束后要放松；运动中负荷要适宜，量力而行，避免运动过度。
- 遵循动作要领，加强保护帮助，完成动作坚决果断。
- 精力集中，切忌运动时注意力不集中。
- 遵守体育课堂常规和体育比赛规则，杜绝嬉笑打闹，严禁粗野动作和故意伤害。

想一想

上体育课和进行课外体育活动时的着装要求是什么？

三、运动中常见损伤的紧急处理

（一）擦伤

擦伤是一种常见的轻微运动损伤，是由于皮肤组织受到急剧摩擦而导致，表现为表皮组织出血或组织液渗出。

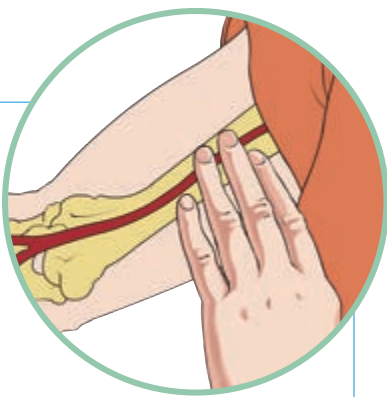
处理方法：用生理盐水洗净创面，伤口周围用酒精或双氧水消毒，用碘伏等涂抹伤口，也可用创可贴保护伤口。伤口创面大、污染严重时要注射破伤风或抗病毒血清。



【相关链接】

外伤出血应如何处理？

当人体遭受擦伤、刺伤或裂伤时，受伤部位皮肤或黏膜的完整性遭到破坏，为开放性损伤，严重时会出现血流不止。在这种紧急情况下，可用拇指或其余四指用力按压靠近心脏一端的出血血管，使血管被压闭而达到暂时止血目的，并尽快就医治疗。



鼻出血应如何处理？

鼻出血时可暂时用口呼吸，头稍向前倾，用手捏住鼻翼压迫止血，并用消毒棉球等塞住出血的鼻孔。还可对前额或颈后部冷敷，减少出血流量。如出血量较大或无法止血，应及时就医治疗。

（二）关节扭伤

关节在外力的作用下，如果发生超出正常范围的活动就会造成关节周围韧带损伤。关节扭伤多发生在膝关节和踝关节处。受伤后扭伤部位会出现肿胀、疼痛的症状，伤后几天会出现青紫色的淤血斑，之后疼痛逐渐减轻。

处理方法：关节扭伤后应立即停止运动，并对扭伤部位进行冷敷，将患处适当抬高。对于扭伤严重者应包扎固定，并立即送医院治疗。

相关链接

急性闭合性软组织损伤的处理原则

急性闭合性软组织损伤包括肌肉拉伤、关节扭伤、挫伤等，在这类伤病发生后的24～48小时之内，进行科学的处置将减轻伤者的疼痛，促进损伤恢复。其处理方法包括：中止运动、冷疗、加压包扎、抬高患处四个步骤。

中止运动 受伤后应尽快停止运动，以最舒适的姿势进行休息。

冷疗 受伤后立刻对伤处进行冷敷，或采用局部喷射冷冻剂，以及冷水冲淋等办法，使局部血管收缩，以减轻伤情。伤情严重者，在伤后24小时内，每2小时进行一次冷敷，每次10分钟。24小时之后方可转为热敷。

加压包扎 利用绷带等对扭伤处进行加压包扎，以减少患处的出血和肿胀。固定时不可包扎得太紧，以免阻断血流。

抬高患处 在损伤发生后的24～48小时内，尽量使受伤部位高于心脏，以减少和消除肿胀。



（三）骨折

骨的完整性遭到破坏，称为骨折，一般是由于剧烈冲撞、摔倒等猛烈动作造成的。骨折属于比较严重的损伤，发生率较低。常见骨折部位为前臂骨和肱骨。骨折发生后伤处会有压痛、肿胀、皮下淤血、畸形、功能障碍等症状。

应急处理方法：开放性骨折后要立即止血，防止伤者休克。开放性和闭合性骨折应尽快将骨折端进行固定，使伤处不再活动，以减轻疼痛并避免进一步损伤。固定材料可就地取材，如木板、木棍、树枝、雨伞或较厚的书本等，固定带可用绷带、腰带、布条或背包带等。固定要牢靠，松紧要适度，固定后应及时送医院检查和治疗。



肱骨骨折的临时固定法



前臂骨骨折的临时固定法

第三节 学会与他人交往

初中阶段是人一生中身心发展的关键时期，生理、心理变化较大，社会交往范围不断扩大。学会悦纳自我、悦纳他人、建立和谐的人际关系，以及学会自我保护是身心健康成长的必经之路。

那么，这个阶段应如何正确地认识自我？怎样与他人交往？如何进行自我保护？

学习目标

1. 认识青春期心理发展的特点，关注自我心理健康。
2. 了解人际交往的基本技巧以及异性交往的原则。
3. 辨识容易发生性侵犯的危险因素，掌握有效的预防措施。
4. 培养乐观向上、善于交往、团结友爱的良好品质。

一、青春期心理发展的特点

青春期的最大特点就是变化。这种变化不仅来自身体外形，还来自心理和社会层面。

（一）明显的成人感

有与成人类似的外形，开始认同自己的“成人”身份，渴望能像成人那样参与社会活动和决策。

（二）迅速发展的自我意识

更加在意别人的评价，有时徘徊于对自我过高或过低评价的不安和痛苦之间。

（三）强烈的独立意向

希望自我管理，精神上的独立要求日益强烈，不愿意受到父母或其他成人过多的控制。

（四）全面觉醒的性意识

伴随着性器官、第二性征的发育，男女性别分化凸显，愿意与异性接触，对异性产生好奇等。

这些变化是青少年成长中的必然规律，只要以积极的心态坦然面对，就能在不断变化和成长中逐渐成熟起来。

想一想

青春期你的身体和心理发生了哪些变化？应该如何理性面对和接纳这些变化呢？

积极面对青春期的变化，正确地认识和对待自己，学会与异性相处，主动与老师和家人交流，并经常参加体育锻炼。做到这些，都会使你的青春期更加健康、阳光和多彩。

二、正确的人际交往及与异性交往的原则

（一）人际交往的意义

学会正确的人际交往是青少年社会化过程的必经之路。中学阶段，与同学、朋友的友谊是最主要的人际交往。在这个阶段与同学和朋友交往的过程中学会真诚守信、谦虚谨慎、热情大方，将使你逐步成熟起来，并获得真正、长久的友谊。

（二）异性交往原则

中学时代正常的异性交往是青少年走向成熟的途径之一。在正常的异性交往中感受自尊、自信和自爱，有利于青少年适应未来的社会生活。由于初中时期还处于半成熟、半幼稚时期，在与异性交往中应遵守团队交往、交往有度、自尊自爱、保持独立的原则。

想一想

请你回忆一下，在与朋友的交往中你们是否有过矛盾？又是怎么解决的？

另外，在集体生活中，你是否愿意做出谦让、分享、助人和为集体作贡献等亲社会行为？

团队交往

在团队中相互关心和帮助，建立真诚的友谊。

交往有度

坦诚、大方，不要故意疏远，也不过分亲密。

自尊自爱

任何行为都要尊重自己与他人，避免产生伤害。

保持独立

不能过于依赖朋友。每个人都应有自己独立的心理世界，要学会独立思考与感受。



【生活现场】

小峰是初二（3）班的一名学生，他的同桌琳琳是一位学习勤奋、能歌善舞的女生。小峰很喜欢听琳琳说话和唱歌，喜欢和琳琳待在一起，只要有琳琳在他就很高兴，而对其他同学漠不关心。小峰觉得自己喜欢上琳琳了，他不知道自己是否该向琳琳表白……

根据异性交往的原则，你觉得应给小峰什么建议？



三、如何预防性侵犯

性侵犯是指各种与性相关，且违反他人意愿，强迫他人做与性有关的行为。性骚扰是指以性欲为出发点的骚扰，以带性暗示的言语或动作挑逗被骚扰对象，引起对方的不悦，妨碍对方行为自由并引发受害者的抗拒反应。

在实际生活中，无论是女生或者男生都有可能遭受性侵犯。作为初中学生，为防范受到性侵犯和性骚扰，要注意以下几个方面：

1. 提高警惕，注意防范；
2. 尽量不单独待在僻静的地方；
3. 外出活动要告知父母，避免在晚上外出；
4. 不去歌舞厅、酒吧、游戏厅等场所；
5. 不轻信陌生人，不接受其钱财或礼物；
6. 不搭陌生人或不信任的人的便车；
7. 不单独在异性朋友家过夜；
8. 对不合理或违背自己意愿的事情要坚决地说“不”。

【学习提示】

侵犯者并不局限于陌生人，许多性侵犯者往往是受害者熟悉的人，如邻居、朋友。同学们应保持警惕，识别潜在的危险因素，保护好自己。万一遭受性侵犯或性骚扰，要积极寻求父母、教师及医护人员的帮助，避免造成身体和心灵的更大创伤。

第二章 田 径

田径运动是各项运动的基础，包括走、跑、跳跃、投掷，以及由这些项目所组成的全能运动。它能全面有效地发展人的身体素质和运动能力，增进健康。同学们在七年级学习了短跑、跳远和原地侧向推实心球。本年级将主要学习中长跑、跨越式跳高和侧向滑步推实心球的基本动作技术，发展耐久跑、跳跃和投掷的能力，提高动作的力量和速度。在学习这些运动项目的过程中你能否体验到运动带来的快乐和自信？



学习目标

1. 知道中长跑、跨越式跳高和侧向滑步推实心球的锻炼价值和作用。
2. 学习和掌握中长跑、跨越式跳高、侧向滑步推实心球的基本动作技术，发展心肺耐力、弹跳力、力量和协调等身体素质。
3. 培养自信、坚毅、勇于克服困难的意志品质和顽强拼搏的精神。

一、中长跑

中长跑是历史悠久的田径运动项目，在两千多年前的古代奥林匹克运动会上就有中长跑比赛。800米以上距离的田径运动项目属于中长跑。通过学练中长跑可以增强心肺功能，提高耐力水平，发展体能，磨炼意志。那么，怎样才能跑得轻松又持久呢？

知识窗

为纪念在古希腊马拉松战役中一名长途奔跑四十多公里为传递胜利捷报而牺牲的战士，1896年在第一届现代奥运会上设立了“马拉松”赛跑项目。1924年，伦敦奥运会将马拉松赛跑距离定为42.195公里。

（一）中长跑的动作要领



① 起跑：上体前倾，身体重心前移，蹬地和前摆快速积极

⑤ 加速跑：上体逐渐抬起，步幅逐渐加大，步频逐渐加快

► 中长跑与短跑的起跑有什么不同，为什么？

（二）怎样才能跑得既轻松又持久

第一，要掌握正确的跑步动作技术。中长跑的动作要注意向前运动的效果，身体重心不要起伏过大，尽量保持平稳，两腿、两臂动作自然放松，脚落地时要柔和并有弹性。第二，要掌握正确的呼吸方法，并与跑的节奏相配合。第三，要根据自己的身体情况和跑步距离，合理分配体力。

学习体验

中长跑的呼吸与节奏

中长跑的呼吸要有一定的节奏和深度，并与跑的动作相配合。一般采用两三步一吸，两三步一呼，用鼻吸、口呼的方法。



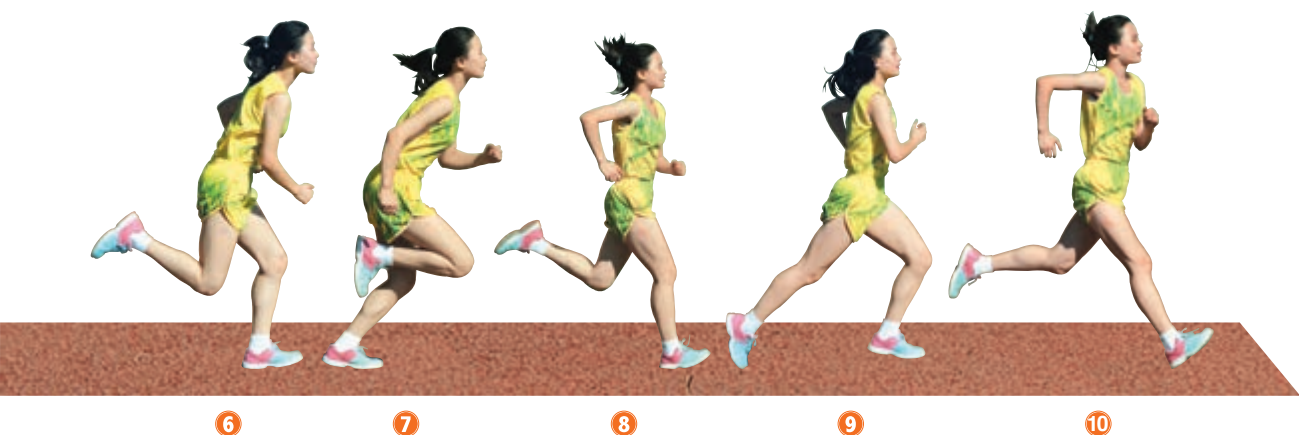
拓展阅读

跑步中出现腹痛怎么办？

中长跑中出现腹痛现象会影响跑步状态，降低锻炼效果。发生这种现象的一般原因是：准备活动不充分，饭后或饮水后立即运动，呼吸节奏紊乱，有慢性疾病或心理方面因素。

解决办法：第一，降低运动速度，加深呼吸，调整呼吸节奏；第二，用手按压疼痛部位，短时间内症状会减轻或消失。如果腹痛仍不减轻，应暂时停止锻炼，严重者需请医生检查治疗。

预防策略：做好充分准备活动，避免饭后进行剧烈运动，掌握好呼吸的深度和节奏，根据个人实际情况确定运动强度。



途中跑：高重心，上体直立或稍前倾，两臂自然摆动；支撑腿蹬离地面后迅速前摆；摆动腿随髋前送，适当高抬

终点跑：加快摆臂速度，加大摆臂幅度，加快步频，全力冲刺

► 中长跑的过程中，为什么身体重心要保持平稳？

（三）发展中长跑能力

下面是一些提高中长跑水平和发展心肺功能与有氧运动水平的练习内容，请结合自己的实际情况选择练习。还可以在此基础上进行拓展，并注意结合发展心肺耐力的知识，科学地确定锻炼强度、运动量和休息时间。

1. 定距变速跑。例如，100 米快跑+100 米慢跑。
2. 定时变速跑。例如，1 分钟快跑+1 分钟慢跑；2 分钟快跑+1 分钟慢跑。依此类推。
3. 可到校外根据自然地形进行变速跑。根据跑的路线自己设置跑的速度，如根据路旁的树木或电线杆之间的距离来设定不同的速度。

【学习提示】

初中毕业生将考试长跑项目。而提高长跑能力取决于长期坚持锻炼。请你结合自身情况，思考如何规划好自己的长跑学习和锻炼。

知识窗

定向越野

定向越野是定向运动的主要比赛项目之一。参赛者要依靠标有若干目标点和方向路线的地图并借助指南针，自己选择行进路线，依次寻找各个目标点，用最短时间完成比赛者为优胜。定向越野既是一种户外休闲、娱乐运动，又是一种竞技运动，能够培养独立思考、解决困难和果断决策的能力，还有助于培养团队协作精神。

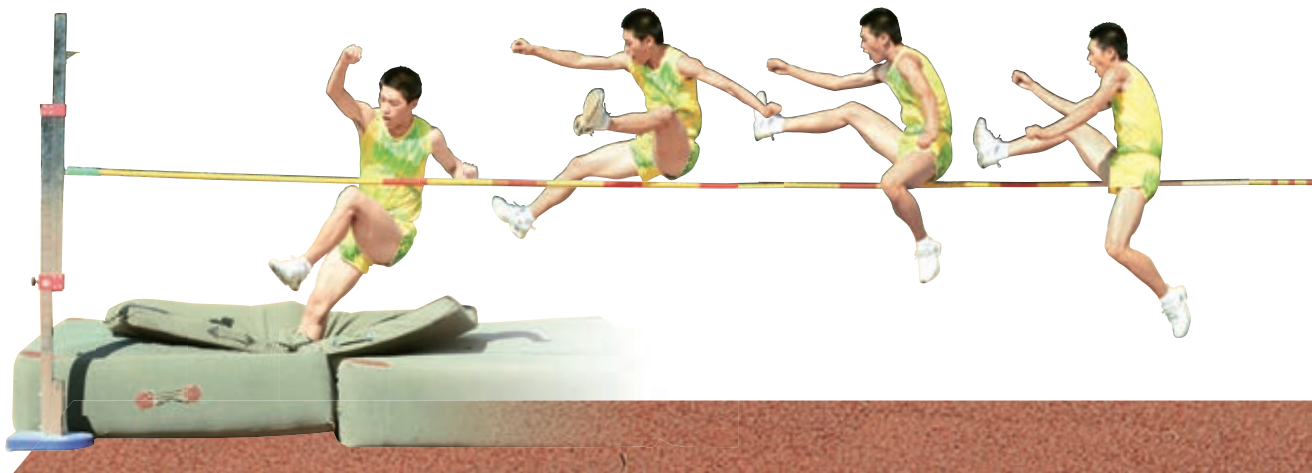
二、跳高

跳高对增强自信，克服对横杆和高度的畏惧，体验身体在空中的感觉，提高身体控制能力均有较高的锻炼价值。你知道怎样才能跳得更高、跳得更轻松吗？

（一）跨越式跳高的动作要领

知识窗

根据起跳后过杆姿势的不同，跳高可分为跨越式、剪式、滚式、俯卧式和背越式等几种方式。



10

落地：过杆后，身体稍内转，用摆动腿先落地，接着起跳腿落地，稍有缓冲

9

过杆：摆动腿越过横杆后内旋下压，使臀部迅速移过横杆，同时上体前倾并向横杆方向扭转，接着起跳腿高抬外旋，完成过杆动作

8

7

► 为什么起跳脚要迅速用脚跟过渡到全脚掌？



学习应用

怎样测量合适的助跑步点

跨越式跳高的起跳点在距离横杆垂直点的外侧30厘米左右，可采用反向助跑方式确定助跑步点。先确定起跳点，回跑七八步，最后一步就是助跑起点，反复练习，确定适合自己的步点。

与同学一起尝试一下，相互帮助，在较短时间内找到适合自己的助跑步点。

（二）跳得高的秘诀

第一，助跑要快，有节奏。第二，起跳时要有力，迅速过渡到全脚掌起跳。第三，手臂摆动要快而有力，配合腿的摆动带动身体向上腾起。最重要的是，要把助跑产生的水平速度通过起跳动作技术转化为带动身体向上的力量。



起跳：脚跟着地迅速过渡到全脚掌，同时双臂后摆；起跳腿充分蹬伸，双臂配合摆动腿用力上摆

助跑：侧面直线助跑，逐渐加速

▶ 从助跑到最后起跳，你认为哪一个技术环节最重要？



学习与思考

跨越心中的栏杆

小莹和同学到动物园参观，小莹指着栏杆内的斑马说：“斑马不是跳得很高吗？栏杆这么矮，斑马为什么不跨过栏杆逃走呢？”同学说：“斑马已经习惯了这里的生活，在它眼里，栏杆是很高很高的，它可能从未想过能跨过这个高度……”恰巧，小莹特别怕学习跳高，一看到黑白相间的横杆心里就发怵，总感觉像一座不可越过的“高山”。

自从听了同学那段“斑马与栏杆”的议论，她决心做一匹扬鬃驰骋的骏马，在体育学习上决心跨越“心中的栏杆”。她在老师的指导下，主动坚持锻炼，跳高成绩竟然达到了优秀。

世间的许多事情，经过努力是完全可以达成的，超越自我，跨过“心中的栏杆”，你会发现一个全新的、充满自信和力量的自己。

（三）发展跳跃能力

要想跳得高，就要不断发展自己的跳跃能力。发展跳跃能力有各种各样的方法，如七年级学习的跳深、跨步跳等练习方法。下面列举一些练习方法，你可以选择或创新更多的方法来锻炼身体。

知识窗

跳跃能力的价值

跳跃，对发展骨骼肌力量和弹性，改善关节韧带的柔韧性，提高弹跳能力，增强骨骼抗弯、抗拉、抗折、抗压和抗扭转的性能，具有积极的锻炼价值。同时也有助于提高身体控制能力和空间感觉，培养自信、果断和勇于挑战的意志品质。发展跳跃能力，对于日常生活、工作和锻炼都有很大的益处。

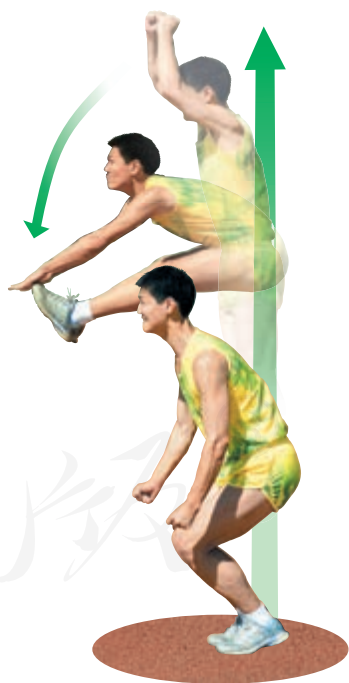


单足跳

屈腿跳



来回侧向跳过实心球



直腿收腹跳

三、投掷

投掷运动是一种全身性的活动，对身体全面发展有着积极作用。在日常生活和体育锻炼中，我们也常有加上助跑的投掷活动，例如足球比赛中掷界外球。同学们在七年级学习了原地侧向推实心球，如果加上“助跑”，是不是能推得更远、更轻松呢？

（一）侧向滑步推实心球的动作要领

学习应用

投掷成绩的丈量方法

从器械落地的最近点，取直线丈量至投掷圈内沿，测量线应通过投掷圈的圆心。



1 预摆 2

预摆：右手持球，身体侧对投掷方向，左腿向投掷方向摆出

3 滑步 4 5

滑步：右腿蹬离地面，右脚沿地面滑出一步左右，左脚迅速着地

6 出手 7

出手：右脚快速蹬地，转体，随后两腿迅速蹬伸，以胸带臂，挺胸、推臂、拨球，迅速将球推出

► 从预摆、滑步到最后出手，你认为最重要的动作环节是什么？



生活链接

投掷锻炼与你的生活

投掷练习能够提高肌肉力量和收缩速度，从而增强握力，并能改善神经过程，提高用力的精确度，节省用力。经常进行投掷锻炼，不仅可以提高力量，还能够使人顺利完成生活中的抬、拿、拉、扯、拧、搬等动作。

（二）怎样才能推得远

第一，要有正确的动作技术，掌握从下到上的用力顺序。第二，要加强力量练习。第三，滑步速度要快，并要和最后用力有机衔接，并提高实心球出手时的速度。

（三）发展投掷能力

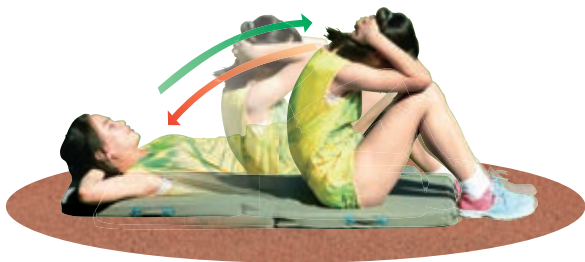
知识窗

力量练习提示

力量练习前要充分做好准备活动，练习后及时放松肌肉，注意培养肌肉放松能力，提高肌肉的弹性。力量练习以隔天一次为宜。锻炼过程要在适应原来负荷的基础上，逐渐增加负荷，才能不断发展力量。



负重蹲起



仰卧起坐



俯卧撑



哑铃反复推举

四、自我评价

参照《国家学生体质健康标准》的数值，测一测经过一段时间练习，对比锻炼前后，你的跑、跳、投能力是否有了提高，提高了多少。

项目 \ 等级		优秀	良好	及格	有待提高
1 000 米跑 / 分、秒	男	≤ 4:00	4:01 ~ 4:15	4:16 ~ 5:05	> 5:05
800 米跑 / 分、秒	女	≤ 3:44	3:45 ~ 4:00	4:01 ~ 4:50	> 4:50
立定跳远 / 米	男	≥ 2.26	2.10 ~ 2.25	1.70 ~ 2.09	< 1.70
	女	≥ 1.88	1.74 ~ 1.87	1.44 ~ 1.73	< 1.44
掷实心球 / 米	男	≥ 8.3	6.4 ~ 8.2	4.2 ~ 6.3	< 4.2
	女	≥ 7.0	5.8 ~ 6.9	4.6 ~ 5.7	< 4.6

注：此表参照《国家学生体质健康标准》2014 年修订版及 2007 年版有关内容。

评 价 内 容	好	较好	一般	较差	差
1. 能积极主动参加田径技术的学练和健身活动。					
2. 知道中长跑的锻炼价值，并能在课堂上积极参加学练。					
3. 能说出跨越式跳高关键技术环节的动作要点。					
4. 能在日常锻炼中用所掌握的跑、跳、投的锻炼方法和手段，发展自己的田径运动能力。					
5. 能将田径运动中所培养的果断、坚毅、顽强等意志品质运用于日常学习和生活。					
6. 愿意与同伴交流田径的学练体会，能在课余时间与同学参加田径锻炼，并主动帮助有困难的同学。					

第三章 足 球

默契的配合，流畅的进攻，精彩的射门，都需要掌握扎实的基本技术才能实现。七年级同学们学习了踢球、接球、运球和简单战术配合，对足球运动有了基本的体验。本年级同学们要进一步学习头顶球、运球过人和抢截球等基本技术，并了解简单的比赛战术。如何掌握和提高足球的基本技术和战术，尽情享受足球带给我们的快乐？



学习目标

1. 学习头顶球、运球过人与抢截球等基本技术，以及简单战术配合。
2. 通过游戏和比赛的形式，培养对足球运动的兴趣。
3. 发展体能，磨炼意志，培养团结协作的意识。

一、基本技术

（一）头顶球

头顶球是用前额将球击向指定目标的动作，一般用于传球、抢断或者射门。头顶球是处理空中球的重要手段，也是现代足球的一项主要攻防技术。

尝试一下原地头顶球的新鲜感觉，面对空中来球你有信心用头顶出去吗？

知识窗

头顶球的要点

1. 判断与选位
2. 蹬地与摆动
3. 时机与部位

▶ 你知道头顶球是从哪里发力的吗？

▶ 怎样才能控制头顶球的方向？

【学练提示】

击球力量来自于脚的蹬地、腰腹部和上体的摆动；头要加速前摆，主动击球；击球时应用前额部位；击球后，头和身体应向出球方向继续随摆。



（二）运球过人

高水平的足球比赛中，常常会有一些精彩的运球过人场面，这些场面和娴熟的技术动作给人们留下了深刻的印象。运球过人需要智慧，它可以摆脱对方防守，获得更好的传球和射门机会。



▶ 运球过人时怎样保护球？

▶ 运球过人时如何用假动作使对方失去重心？



【学练提示】

运球时上体微前倾，运球腿提起，膝关节弯曲，脚背绷直，髋关节前送，脚将要着地时用脚背正面或外侧推拨球的后中部，还要用你聪明的头脑果断地做出动作。

（三）拦截球

拦截球是将对方控制或传出的球截住或破坏的技术。它需要你眼观全局，迅速判断，果断出击。只有做到有效的拦截，才能实现由守转攻。

1. 正面跨步抢球

正面跨步抢球是对手运球从正面来时所采用的一种抢球方法。



► 如何把握跨步抢球的最佳时机？

► 抢到球后如何用身体护球？

【学练提示】

面向运球对手，微屈双膝降低重心。当对方运球脚即将着地或刚刚落地时，抢球队员支撑脚立即用力蹬地，抢球脚以脚内侧挡住球的正面；如果球夹在双方的两腿之间，要顺势将球提拉过对方的脚面，把球控制在自己脚下；如果抢不到球，也可以用脚尖将球捅掉。

2. 侧面合理冲撞抢球

侧面合理冲撞抢球是防守队员与运球队员平行跑动或从其背后追平对手时，利用身体的合法接触，拦截对方运球所采用的抢球方法。



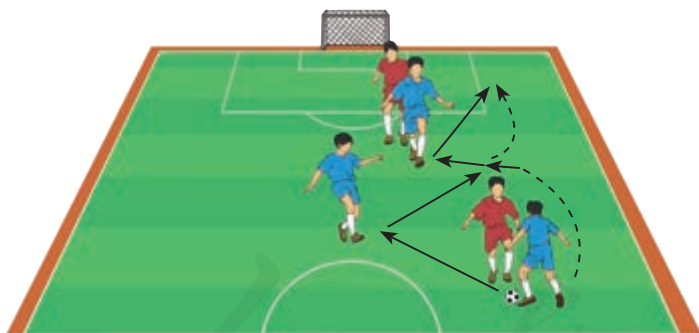
- ▶ 如何根据对手情况机智地抢截？
- ▶ 合理冲撞后如何获得对球的控制权？

学练提示

在与对方并肩跑动时，身体重心要降低，同对方接触的上臂要紧贴对方身体；当对方靠近自己一侧的脚离地时，用肘关节以上部位合理冲撞对方，使对方丧失控制球的机会，将球抢到自己脚下。

二、简单战术配合

三人进攻配合，通常是指在局部区域由3名进攻队员进攻2名防守队员，即3打2的战术配合方法。

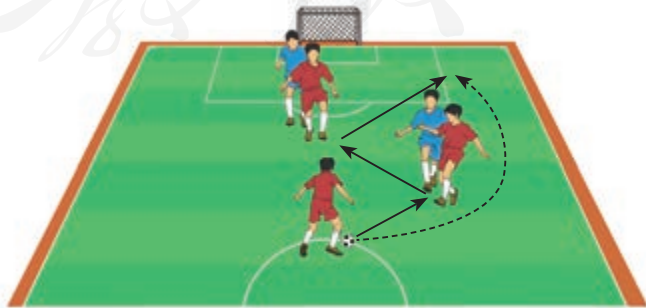


连续二过一

连续二过一是由至少两个二过一配合组成。3名进攻队员在位置上基本上呈三角形。

间接二过一

间接二过一是通过3名进攻队员之间的传球配合，在局部形成二打一的局面，达到完成进攻的目的。



三、游戏与比赛

（一）三门足球比赛

9人一组，分成3队，在20米×20米的场地上如图放置3个小足球门。每支队伍由3名队员组成，共同防守一个球门，进攻另外两个球门。规定时间内进球多的一方获胜。想一想，3名队员怎样合作才能取胜？



（二）三人制比赛

3人一队，全班分成多支队伍，可以4～6支队伍组成一个小组。小组内两两比赛，先进3球的一方胜，计3分，负的一方计0分，积分前两名出线，参加全班的总决赛。你能为本队进入总决赛献计献策吗？

四、自我评价

评价内容	好	较好	一般	较差	差
1. 基本掌握了头顶球技术。					
2. 基本掌握了运球过人技术。					
3. 基本掌握了拦截球技术。					
4. 基本掌握了连续二过一的传球配合。					
5. 基本掌握了间接二过一的传球配合。					
6. 积极参加教学游戏和比赛。					
7. 在学习能够思考并改进自己的技术动作。					
8. 在比赛中能够运用所学的技术和战术。					
9. 在比赛中能够与同学相互配合，相互鼓励。					
10. 在学习中能同学相互纠正动作。					

第四章 篮 球

篮球是同学们最喜爱的运动项目之一，也是课余时间经常参加的体育活动。篮球比赛富有乐趣，比赛中一次绝妙的传球配合就能让人兴奋不已，一次进球得分后同伴相互击掌就能加深同学之间的友谊。本年级将在七年级学习基本技术的基础上，学习简单的战术配合，提高对技术和战术的运用能力。你准备好了吗？



学习目标

1. 学习篮球的基本技术和简单战术，以及基本规则与裁判方法。
2. 提高灵敏、协调和反应等基本身体素质，全面发展体能。
3. 积极参加篮球游戏和比赛，培养团结协作的意识和集体主义精神。

一、基本技术

掌握基本技术是提升篮球运动技能的基础，也是参与篮球运动，享受篮球运动乐趣的前提。



拓展活动

球性练习

胯下运球



腰间绕球



（一）运球急停急起

运球急停急起是运球队员利用速度的突然变化来摆脱对方防守的一种运球方法。



- ▶ 如何防止急停急起时失去对篮球的控制？
- ▶ 你认为运球急停急起技术的关键是什么？

学练提示

重心转移要快，脚蹬、抵地要有力，注意变换运球的节奏，按拍球的部位要正确，运球动作协调一致。

（二）单肩上传球

这是一种中远距离的传球方法，用力大，球飞行速度快。想一想，什么时候运用这种技术？



知识窗

传球技巧

传球要注意隐蔽性和突然性，传给位置和时机最佳的队友。传球时全身协调用力。注意手指的弹性用力。

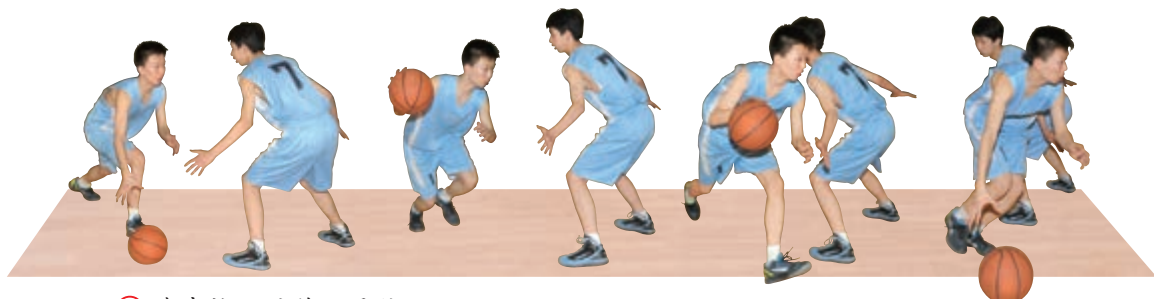
- ▶ 如何根据场上情况选择传球的路线？

学练提示

单手持球于肩的后上方，利用蹬地、扭腰、转肩、挥臂、扣腕动作，协调发力，将球快速传出。

（三）同侧步持球突破

在比赛中面对防守队员的阻拦时，进攻队员利用同侧步持球突破可以摆脱对方的防守，寻找转移或投篮机会。



🔴 跨步抢位的作用是什么？

【学练提示】

起动突然，左脚跨步抢位与推放球快速连贯，注意不要“走步”。



（四）行进间单手低手投篮

行进间单手低手投篮能够摆脱防守，快速上篮，具有稳定性强、命中率高的特点。

🔴 在投篮最后球出手时，怎样才能将球柔和地投入篮筐？

【学练提示】

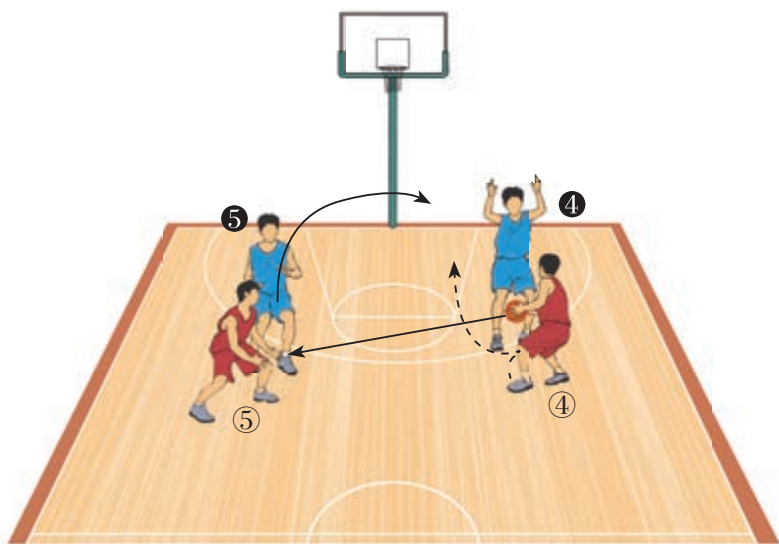
投篮时，左脚迈步蹬地向前上方跳起，右手托球伴随惯性向前上方充分伸展，用手腕、手指上挑，动作柔和连贯，使球前旋入篮筐。

二、战术基础配合

篮球是一项团队比赛项目，需要队员相互配合与协作，并针对本方及对手的特点和情况采用合理的策略，才能在比赛中取得主动。

（一）传切配合

传切配合是利用传球和切入技术，摆脱对方防守，并取得投篮机会的简单战术配合。



知识窗

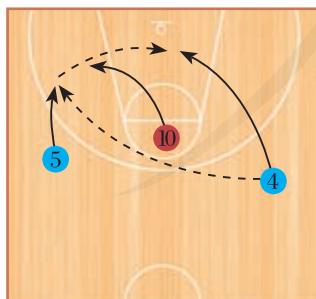
良好配合的要点

- 1.经常合作，形成默契。
- 2.有扎实的基本技术。
- 3.有良好的战术意识。
- 4.有快速的反应能力。

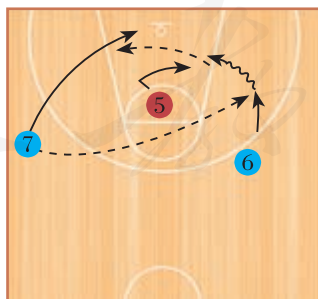
▶ 如图，④传球给⑤后，向④左侧做切入假动作，诱使④向左侧移动，然后突然变向从④右侧切入，接⑤的传球后上篮。切入队员怎样掌握好切入时机，利用假动作和速度摆脱对方防守？传球队员又怎样注意传球的隐蔽性和准确性？

（二）“二攻一”配合

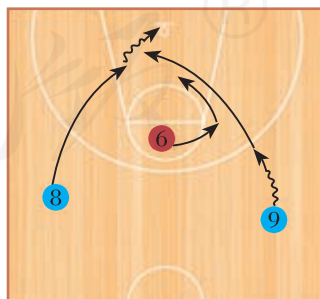
快攻推进至前场形成“二攻一”局面时，进攻队员可适当拉大距离，扩大进攻面，可利用快速传球、运球、投篮等手段，摆脱防守，创造投篮机会。



传球吸引防守



运球吸引防守



假投篮吸引防守

▶ 比赛中如何给队友创造投篮机会？

三、游戏与比赛

（一）合作定时投篮比赛

3人一组，分成若干组。每组依次进行定时投篮比赛。比赛开始前3人都必须站在三分线上。比赛开始后，其中一人持球，开始投篮比赛，其他两人可以随意移动进行配合。投篮可采用运球上篮或跳投等方式。投篮后的获球者必须运球至禁区外才能传球给队友或直接投篮。每组进行2分钟，以投中次数为小组最后成绩。比赛前小组研究可以采用什么合作策略提高成绩。

（二）三对三对抗赛

3人一组，分成若干组，进行半场三对三比赛。双方以罚球方式决定开始的发球权。中线发球开始比赛，攻方得分后由对方在中线发球继续比赛。守方抢到球后须移出三分线后才能进攻，先投中3球者为胜，负的一组下场，由其他组上场继续挑战。



四、自我评价

评 价 内 容	好	较好	一般	较差	差
1. 基本掌握了运球急停急起的技术。					
2. 可以正确掌握单手肩上传球的技术。					
3. 可以正确掌握同侧步持球突破的技术。					
4. 可以正确掌握行进间单手低手投篮的技术。					
5. 基本掌握了传切配合的方法。					
6. 基本掌握了“二攻一”的方法。					
7. 在比赛中能够运用所学的技术和战术。					
8. 在比赛中能够与同学进行相互配合，相互鼓励。					

第五章 排球



排球是同学们喜爱的运动项目。我们可以从运动员在赛场上表现出的娴熟传垫、大力扣球、顽强防守、默契配合中欣赏运动员精湛球技及顽强拼搏、团结协作的精神。排球运动不仅要求个人要有良好的基本技术，更重要的是团队的合作与配合。

本年级同学们将学习正面上手发球、正面屈体扣球技术和基本战术。如何运用所学技战术，在比赛中享受运动的乐趣呢？



学习目标

1. 学习正面上手发球、正面屈体扣球技术，以及“中一二”进攻战术。
2. 发展跳跃和空间感知能力，提高灵敏和协调等身体素质。
3. 提高对基本技术的运用能力，在游戏和比赛过程中体验排球运动的乐趣，培养学生顽强拼搏、团结协作的精神。

一、基本技术

正面上手发球和正面屈体扣球是排球的重要技术，这两项技术具有一定的进攻性，是比赛得分的重要手段。

（一）正面上手发球

正面上手发球具有稳定性和准确性较高的特点，并具有一定的攻击性。你如何在比赛中运用这项技术呢？

观察与思考

正面上手发出的球有时候飞行路线不是抛物线，而是飘忽不定的，让对方难以准确垫击球。这是为什么呢，你知道怎样发这种球吗？



- ① 正面上手发球时为什么身体要成背弓？有什么作用？
- ② 如何利用全手掌触球来保证发球的成功率？

学练提示

用左手手掌将球平稳地上抛于右肩前上方，同时右臂后引。击球时，右脚蹬地，重心前移，收腹，迅速带动手臂向右上方挥出。

（二）正面屈体扣球

正面屈体扣球杀伤力强，是一种积极、有效的进攻手段。



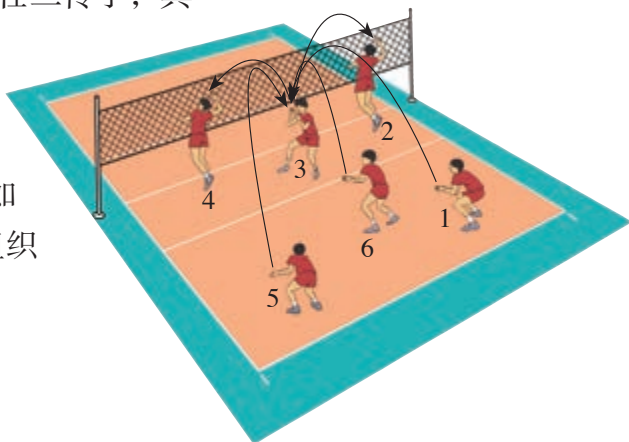
- ① 怎样才能起跳得更高？
- ② 跳起扣球时用全手掌击球的哪个部位效果更好？

学练提示

判断好来球，助跑有节奏，做到第一步小，第二步大。后脚快速并拢蹬地跳起，两臂协调前上摆动成背弓，利用收腹的力量带动挥臂，用全手掌击球的后中部使球前旋，落地时双腿屈膝缓冲。

二、“中一二”进攻战术

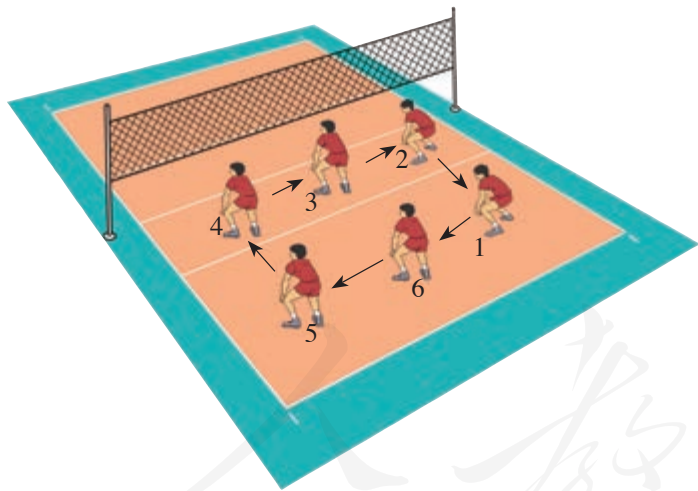
“中一二”战术是排球比赛最基本、最简单的进攻战术。主要由前排3号位队员担任二传手，其他5名队员将来球垫给二传，由二传组织2、4号位队员扣球发动进攻。当二传队员轮转到2或4号位时，发球后可换位到3号位作二传手。如果轮到你担任二传手，你准备怎样组织进攻？



三、基本规则

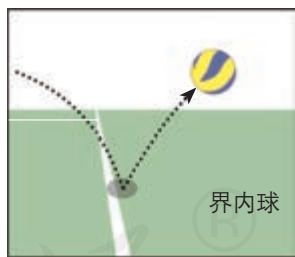
(一) 基本站位

除发球队员外，发球时双方队员必须站在场内各自位置上，分成前后两排，每排3人，各排可呈折线形。近网三人为前排队员，从左至右为4、3、2号位，后排队员从左至右为5、6、1号位，如下图站位。



知识窗

边线与端线均包含在比赛球场范围内。球落在线上，属于界内。



(二) 发球轮换

换发球后获得发球权一方的队员需按顺时针方向轮转一个位置，由轮转后位于1号位的队员发球。换发球时双方队员必须在本场区内按轮转次序站位。如果一方连续得分则不作轮换（见上图）。

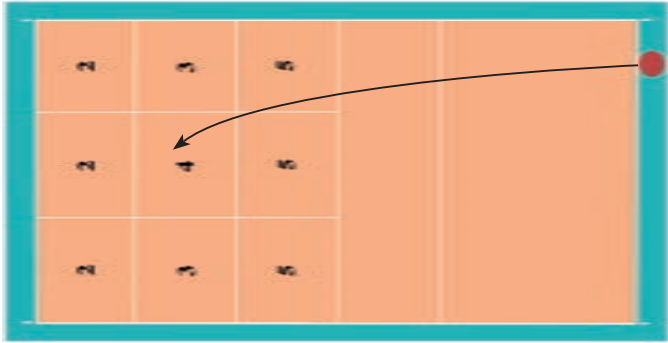
（三）排球比赛胜负办法

排球比赛实行每球得分，比赛采用5局3胜制，前4局每局25分，第5局决胜局15分。每一局一方需先达到局分并超过对方2分才能赢得该局。

四、游戏与比赛

（一）发球比准

在一边半场内画9个区域，每个区域设定不同得分值。采用正面上手发球，根据落点计算各自得分。你能够得多少分？



（二）简化规则比赛

在教师的指导下，利用所学的技术，降低网高，进行简化规则的比赛，并请同学轮流担任裁判员。

五、自我评价

评价内容	好	较好	一般	较差	差
1. 基本掌握了正面上手发球的技术。					
2. 基本掌握了正面屈体扣球的技术。					
3. 基本掌握了“中一二”的战术。					
4. 在排球学习中能和同学相互帮助。					
5. 了解排球比赛的基本规则。					
6. 了解基本的裁判规则，并且尊重裁判的判罚。					

知识窗

裁判手势



发球



界内



出界

第六章 乒乓球

乒乓球运动攻防速度快、变化多、技巧性强，运动强度较大，对动作的精细程度要求较高，长期参加乒乓球运动，可以提高神经系统的反应能力，增强灵敏和协调性，改善心肺功能，全面提高身体素质。

在七年级学习乒乓球技术的基础上，本年级将进一步学习发球和搓球技术，通过学练，你是否能够与同学打出多轮往返球，进行激烈的比赛？



学习目标

1. 学会正手发下旋球和反手搓球技术，能进行简单的教学比赛。
2. 发展体能，提高反应能力和灵敏、协调等身体素质。
3. 体验乒乓球运动的乐趣，培养乐观向上、积极进取的精神。

一、乒乓球的旋转

乒乓球的旋转可以分为上旋、下旋和侧旋。在乒乓球比赛中，球的旋转变化是战胜对手的重要因素。你怎样发出不同旋转的球，在比赛中先声夺人，占据主动？

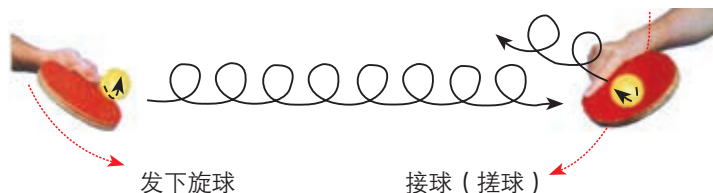
知识窗

乒乓球技术要点

1. 力量
2. 速度
3. 旋转
4. 落点

二、正手发下旋球和反手搓球

正手发下旋球是利用倾斜的拍面，由后向前下方将球击出的一种发球技术，在比赛中经常被采用。发球时，球拍先摩擦球的中下部，再往球底部摩擦。搓球是回击对方下旋球的主要技术，用球拍推切球的底部，可以抵消对方下旋球的旋转，并能使球体发生新的旋转和路线变化。一起和同学感受乒乓球旋转的奥妙吧！



正手发下旋球



1

上体前倾，两膝微屈，
两腿分开与肩同宽



2

左手将球抛起，右手向
后引拍，拍面略斜向上



3

当球下落至网高时，从
右上方向前下方挥拍，
使球拍从球的底部切
过，产生摩擦



4

击球后，迅速还原
为准备姿势

反手搓球



1

接球时身体左转，拍面后仰，
引至身体左后上方



2

当球开始下降时，用前臂和手腕的力量
向前下方摩擦球的中下部，向前推切球



3



4

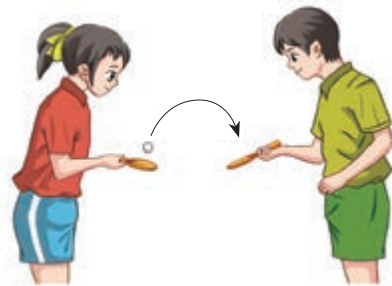
击球后，迅速还原
为准备姿势

► 采用平击球接下旋球时，结果如何？如果采用搓球技术，球的运行方向又会发生怎样的变化？

三、游戏与比赛

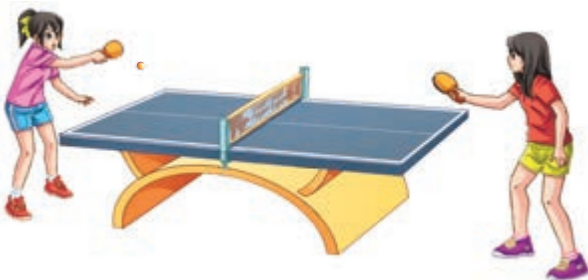
（一）合作颠球

两人一组，持拍将球连续依次垫击传递，进行合作颠球比赛。比比哪组连续颠球的次数多，配合得好。



（二）教学比赛

运用本年级所学技术进行比赛，双方可商定规则和计分方法等。当对方和你一样采用发下旋球技术，你应该用什么技术战胜对方？



四、自我评价

评 价 内 容	好	较好	一般	较差	差
1. 基本了解乒乓球的旋转特点。					
2. 基本掌握了正手发下旋球的技术。					
3. 基本掌握了反手搓球的技术。					
4. 能主动观看现场比赛或电视转播，并与同学分享观赛的感受。					
5. 在乒乓球学习中，能够与同学互相帮助，互相鼓励。					
6. 能采用打乒乓球进行锻炼。					

第七章 体 操

七年级学习了技巧组合和横箱分腿腾越的动作，你可能为完成一套优美的动作或者是战胜了面前的障碍而感到自豪，也可能觉得自己完成的动作还不理想，甚至有一点畏难情绪，这在学习体操过程中都是正常的。其实，动作完成得是否完美并不是首要的目的，增强自信心，大胆展示自我才是更重要的。

本年级将学习单杠动作，建议你把学习和锻炼作为自我锤炼、迈向成功的途径。那么，如何既学会体操的动作又能使自己变得更自信呢？



学习目标

1. 掌握1～2套单杠动作。
2. 学会运用体操器材发展力量、灵敏、协调、柔韧等身体素质的方法，提高身体在支撑、悬垂等状态下的感知能力。
3. 培养勇敢、顽强及团结合作的品质，提高安全锻炼的意识和能力。

一、单杠

单杠是人类在长期的生活、劳动中，为提高攀爬等能力而发展起来的一项运动。通过单杠动作的学练，能有效地发展肩带、上肢及腰背肌力量，健美体形，提高身体在倒置等状态下的自我控制能力。对培养勇敢、顽强和积极向上的精神，提高自我保护的能力具有积极作用。

（一）一足蹬地翻身上

学习一足蹬地翻身上的动作，是通过蹬地摆腿与屈臂引体的配合，体验身体沿单杠翻转的感觉，可以发展灵敏、协调等身体素质，提高身体控制能力和平衡能力。

学练口诀

蹬地摆腿后上方，
屈臂引体腹贴杠；身体
翻转水平位，抬头挺身
翻腕上。



- ▶ 怎样做到屈臂引体腹贴杠？
- ▶ 身体倒置时如何控制自己的身体？

【合作学习】

站在杠前练习者摆动腿的异侧，一手托臀，另一手扶肩；当腹部贴杠后，一手握上臂，一手托腿。
在练习时，要做到站位合理、用力顺势、换手及时。



（二）支撑后摆转体90度挺身下

支撑后摆转体90度挺身下是一个低单杠的下法动作，它是在掌握后摆下的基础上，经过推手转体90度挺身的下法。

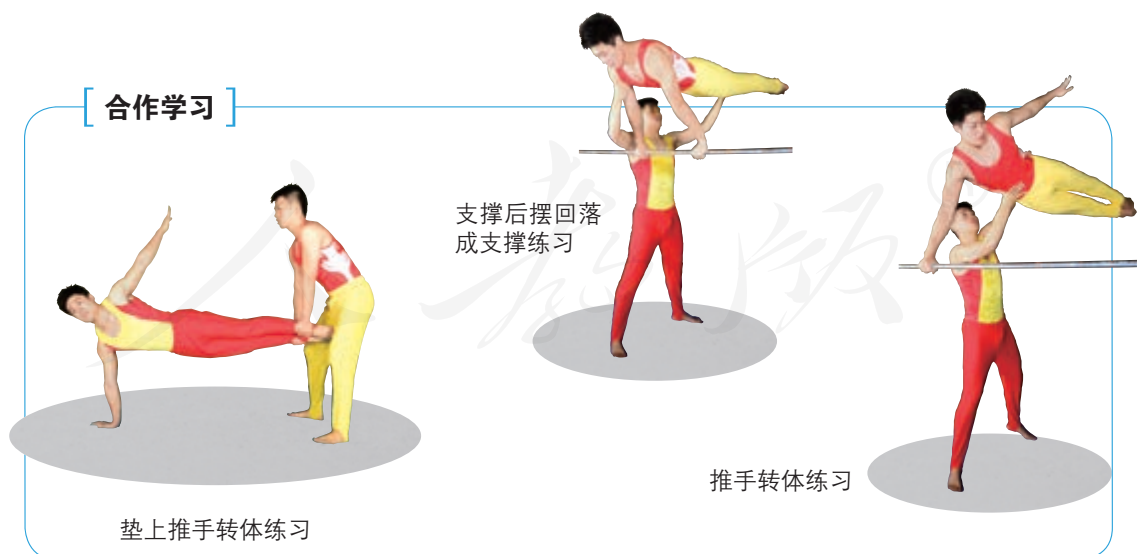
学练口诀

两腿前摆肩前倾，
向后摆腿直臂撑；接近
高点推一手，顶肩转体
落缓冲。



- ① 观察图中②和③的动作，分析腰部动作的重要性。
- ② 在单杠上支撑转体，如何战胜恐惧心理？

合作学习



（三）支撑单腿摆越成骑撑

支撑单腿摆越成骑撑动作是低单杠练习中的一个连接动作，要求快速推手移重心。

学练口诀

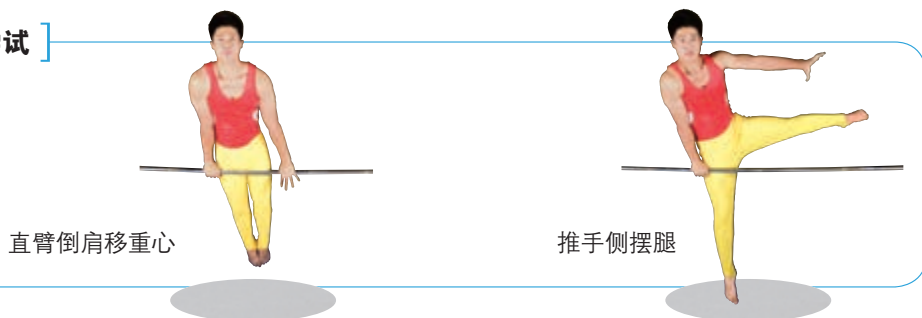
直臂支撑要近身，
顶肩同时移重心；推手
摆腿要同时，迅速握杠
稳重心。

① 直臂顶肩支撑动作时为什么要近身？

② 感受一下，如何在杠上保持重心稳定？



学练尝试



二、拓展与提高

在掌握了一足蹬地翻身上、支撑后摆转体90度挺身下和支撑单腿摆越成骑撑后，探究一下，如何把这三个动作或是其中的两个动作组合起来，创编出一套新的动作。

三、自我评价

评价等级 评价内容		动作质量			学练态度			保帮能力			自练能力			观察交流			动作 总评
		好	中	差	好	中	差	好	中	差	好	中	差	好	中	差	
单杠	一足蹬地翻身上																
	支撑后摆转体90度挺身下																
	支撑单腿摆越成骑撑																

第八章 健美操

健美操是融体操、舞蹈、音乐为一体，以有氧练习为基础，以健、力、美为主要特征的体育运动，既是健身美体、陶冶情操、休闲娱乐的大众健身方式，也是竞技运动的一个项目。健美操可以有效地增强体质，提高力量、柔韧、协调、灵敏等身体素质，塑造健美的身姿，增强律动感，对培养大方、向上、自信的心理素质具有很好的作用。你体验到健美操运动的乐趣吗？



学习目标

1. 掌握健美操基本步伐及其成套动作，了解健美操的运动特点。
2. 发展力量、灵敏和柔韧素质，增强韵律感、协调性和表现力。
3. 培养积极向上、乐观、自信的进取精神。

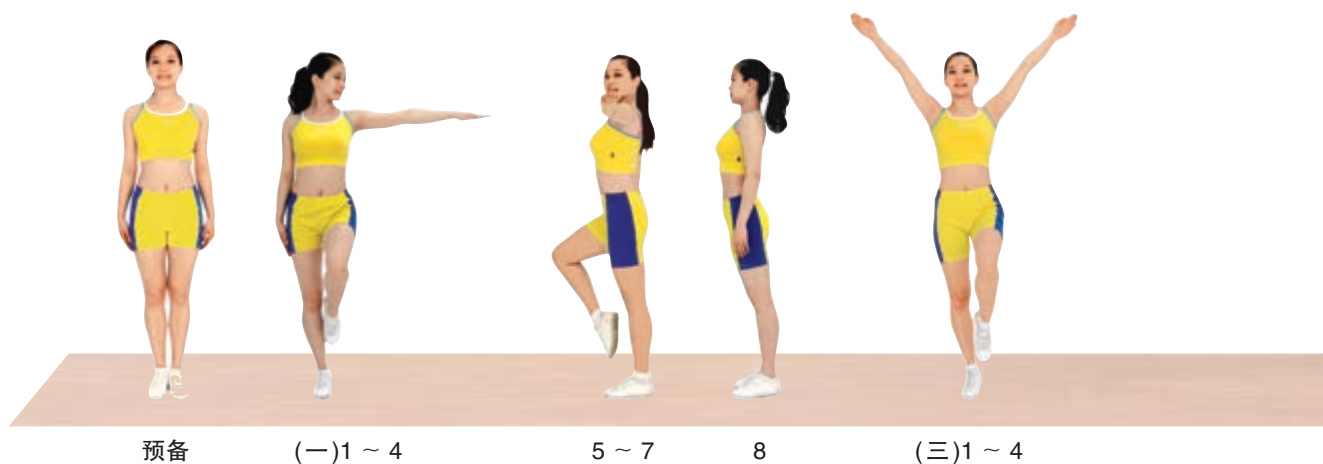
一、健美操

学习健美操成套动作要把握好每一个基本步伐以及动作的节奏、力度和移动的方向、路线等几个要素，才能展现出健美操的力量和美感，使身心愉悦。把握好这几个要素，对培养你的学习兴趣将有重要帮助。

知识窗

健美操是一项新兴的体育运动项目，它源于美国，代表人物是简·方达。健美操可分为健身性健美操和竞技性健美操两大类。

成套动作练习及动作要点



第一个八拍

1 ~ 4 左脚开始踏步，左臂至侧举，掌心向下。
5 ~ 7 踏步，同时右转90度。
8 踏步，左臂还原。

第二个八拍

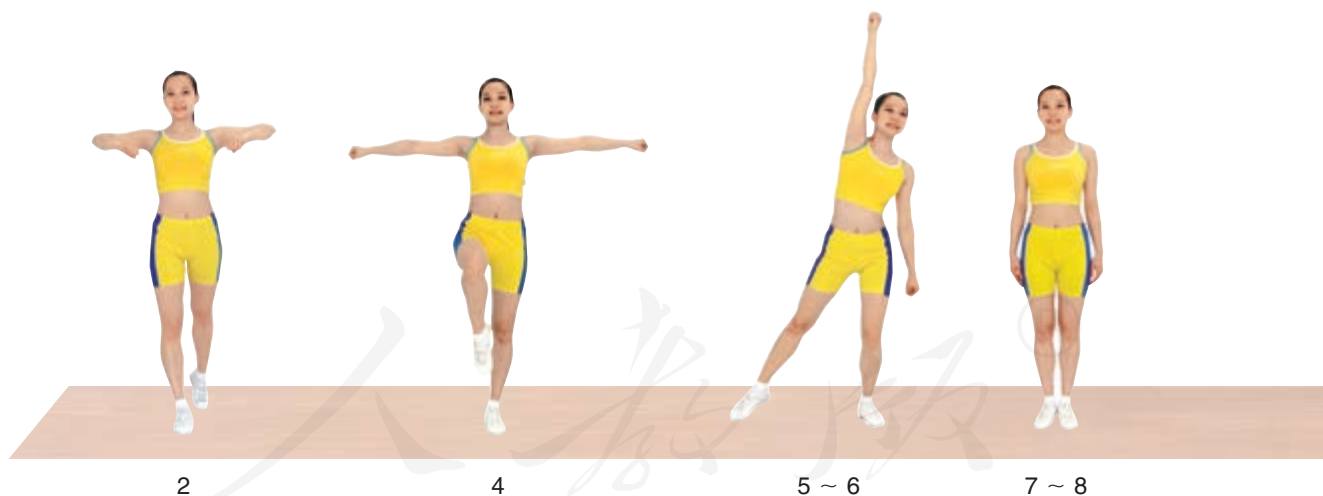
同第一个八拍动作，但方向相反。

第三个八拍

1 ~ 4 踏步，两臂侧上举，掌心向前。
5 ~ 8 踏步，屈左臂、左手扶于头后。

第四个八拍

1 ~ 4 踏步，屈右臂，右手扶于头后，左臂侧上举。



7 ~ 8 右脚、左脚各踏步一次，还原直立，两臂侧下举。

第六个八拍

右脚向后迈步开始，做第五个八拍动作，方向相反。

第七、八个八拍

重复第五、六个八拍动作。

第九个八拍

1 ~ 2 左并步，屈臂前后同时摆动，拳心向内。



5 ~ 8

(四)1 ~ 4

5 ~ 7

8

(五)1、3

5 ~ 7 踏步，两臂侧上举，掌心向前。

8 还原成直立。

第五个八拍

1 左脚向前一步，同时两臂前举，拳心向下。

2 右脚向前一步，同时两臂胸前平屈。

3 同1。

4 收右脚同时两臂侧平举，拳心向下。

5 ~ 6 左腿屈膝，右脚侧点地，左臂下摆至体侧，同时右臂侧上举，拳心向外。



(九)1

2

5

6

7 ~ 8

3 ~ 4 同1 ~ 2拍，方向相反。

5 ~ 8 左侧交叉步，两臂经侧举至头上交叉，掌心向前，还原至下举。

第十个八拍

同第九个八拍动作，方向相反。

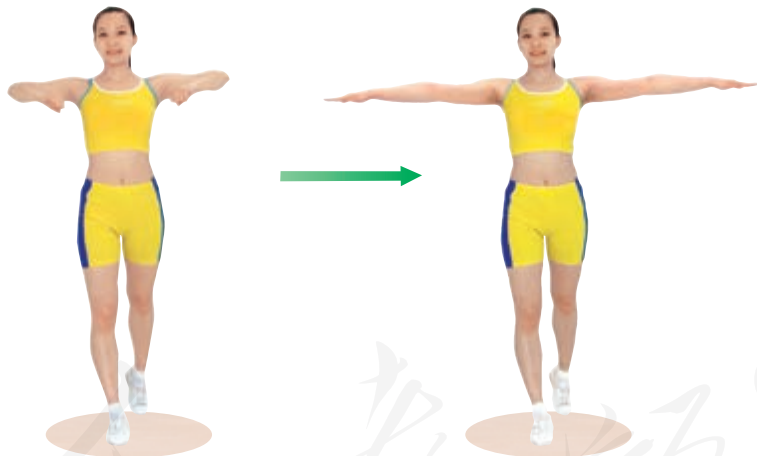
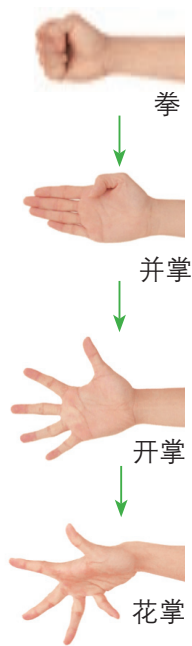
第十一、十二个八拍

同第九、十个八拍动作，成立正姿势结束。

二、拓展与提高

在掌握了本套徒手健美操的基本动作后，根据这些基本动作，你可以参考以下创编办法，自己或与同学共同尝试创编一组新的健美操动作，并相互展示。相信你也能创编出一套新颖、动感且时尚的健身操。

1. 重新选择并组合基本动作。把 A + B + C 动作变成 A + C + B 动作。
2. 改变基本套路的动作运行方向和路线。如左右移动变成前后移动。
3. 改变基本动作的幅度和力度。如走步动作变成吸腿动作。
4. 同样的上肢动作组合不同的手型。
5. 改变动作与动作之间的运行路线。如从胸前平屈到侧平举。
6. 增加动作的重复次数或节拍数。



三、自我评价

评价等级		动作质量			学练态度			保帮能力			自练能力			观察交流			动作总评
		好	中	差	好	中	差	好	中	差	好	中	差	好	中	差	
健美操	成套动作																
	创编组合																

第九章 武 术

中华武术已经成为中华民族文化走向世界的重要内容之一，它特有的运动文化魅力吸引了越来越多的外国人。作为中华民族的子孙，我们在为中华武术自豪的同时，更要以实际行动学好武术，在强身健体的同时，感受并传承祖国传统体育文化，展示自我风采，培养民族自尊和自豪感。在学练武术中，你能感受到武术的特有魅力吗？



学习目标

1. 了解南拳的主要特点和基本技法。
2. 学练健身南拳，掌握基本动作和套路，了解练习方法。
3. 在学练中培养坚韧不拔的意志品质，增强民族自豪感。

一、认识南拳

南拳是我国七大拳系之一，是流传于我国长江以南各省的主要拳种，流派众多，各具特色。南拳的总体特点是拳势猛烈，步法稳固，手型手法多变，动作刚健朴实。发劲时随势呐喊，以声助气助力，腿法和跳跃较少。桥法和麒麟步是南拳的典型技法。南拳是国内外武术比赛和表演的经典项目。

知识窗

中国武术七大拳系

少林、武当、峨眉、南拳、太极、形意、八卦。



二、学练健身南拳

这套健身南拳，突出体现了南方拳种的攻防技法。套路虽然短小，但内容选编了架桥、圈桥等桥法，虎爪、蝶掌、冲拳、抽拳等手法，麒麟步、跳步等步法，以及踩腿等南拳特色的拳势技法。其中还有闪身动作，突出生活中防身躲避伤害的实用功能。

南拳手型

南拳的手型按其形态可分为拳、掌、蝶掌、虎爪等几种。请你看图试练一下。

知识窗

抱拳礼文化

抱拳礼是中华武术中的徒手礼节，主要体现练武者的谦虚自律。右手握拳喻为“尚武”和“以武会友”；以左掌掩右拳，比喻拳由理来；屈左手拇指，表示自己谦虚；左掌四指并拢，喻四海武林同道，齐心发扬尚武的精神。



4 麒麟步双蝶掌



知识窗

南拳的发声

在练习南拳有明显发力的动作时，要随着手脚的击出而常发出短促、响亮的“嗨”“哇”喊声，也有表现现象动作发声的，如鹤拳中发出鹤鸣叫的声音。

发声有助于发力时的吐气，使身体内外协调配合，形成整劲而达到“气催力刚”，增强击打的力量，增加南拳演练的气势和威风。

5 踩腿撞拳



6 挂耳穿拳



▶ 怎样才能发出劲力？

▶ 如何表现出精气神？

7 闪身虎爪

8 上步抽拳

9 架桥双砸拳

10 收势

三、学练尝试

同学们在体育课上学习健身南拳之后，在课余要参照教科书进一步练习，这样不仅可以不断提高动作的熟练性和力度，锻炼身体，还可以缓解学习疲劳，提高学习效率。

四、自我评价

同学们现在学练健身南拳，只是对南拳的初步了解和尝试。要想了解更多的武术基本常识，提高南拳的技术水平，还需要花费更多时间和精力进行练习。

你知道你现在学习所到达的程度吗？参照下表作一个自我评价。

知识窗

南拳的种类

南拳是明代以来流行于南方的一大拳种的总称。它以福建、广东为中心，广泛流传于长江以南地区，故称“南拳”。南拳种类繁多，如广东的蔡李佛拳、洪家拳，福建的咏春拳、少林桥手、五祖拳、鹤拳、罗汉拳，广西的屠龙拳、小策打，浙江的黑虎拳、金刚拳，湖北的洪门拳、鱼门拳、孔门拳，湖南的巫家拳、薛家拳等。

评 价 内 容	好	较好	一般	较差	差
1. 能主动了解有关南拳的传统文化知识，有学练健身南拳和了解武术的愿望。					
2. 练拳之前能做准备活动进行热身。					
3. 学练时能记住每个南拳动作的名称。					
4. 能清晰表现每个南拳动作的运动路线和幅度。					
5. 能有劲力地打出每个南拳动作，并有眼神配合。					
6. 了解每个南拳动作的攻防含义，并能加以展示。					
7. 掌握了健身南拳的全套动作，并能熟练地进行演练，有在同学面前展示的愿望。					
8. 能与同学相互交流，共同提高。					

第十章 游 泳

同学们，在七年级你已经学习了蛙泳的基本动作和水中运动的安全常识。本年级你将学习自由泳，体验在水中游动的乐趣，提高你的体能水平，增强与困难搏斗的信心。相信你在学习自由泳的过程中一定会有很大的进步和收获。你是否已经适应了水环境并能感受到在水中游泳和健身的乐趣呢？



学习目标

1. 了解自由泳的知识和运动特点。
2. 学会自由泳的基本技术，能够连续游 10 ~ 25 米。
3. 掌握安全游泳的注意事项，培养积极进取、不畏艰难的意志品质。

一、认识自由泳

自由泳，也称爬泳。游进时头肩稍高于水面，两臂轮流划水，带动躯干绕身体纵轴适当左右转动，两腿上下交替打水推动身体前进。自由泳的腿部动作主要起平衡作用，保持身体的稳定和协调；双臂做有力的划水；臂部动作是推动身体前进的主要动力。这种姿势动作结构合理、阻力小、速度均匀，是目前速度最快、最省力的一种游泳姿势。

！安全提示

1. 听从教师的指挥。
2. 不准私自跳水、潜泳。
3. 充分做好热身活动。
4. 穿戴好游泳衣物。
5. 禁止在泳池中打闹。

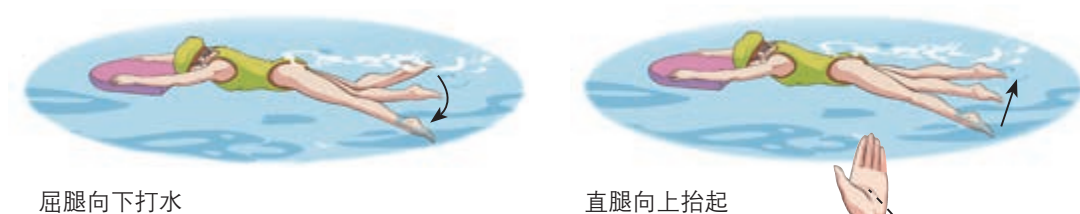
二、学练自由泳

（一）自由泳的完整动作



（二）腿部打水动作

打水时，以大腿带动小腿和脚掌，两腿交替做鞭打动作。可以先在岸上练习，熟练后再进行水中练习，并配合呼吸。同学们可通过如下练习，学练打水与呼吸的配合动作。



（三）手臂划水动作

手臂划水动作就像船桨划水一样，以入水、抱水、划水、出水和空中移臂五个不可分割的阶段为一个运动周期，手入水后划水路线呈“S”形。

- 1 入水：大约在肩膀的正前方。
- 2 抱水：手掌插入水中后，由外向身体内侧方向抱水。
- 3 推水、出水和空中移臂：手掌向后方用力做推水动作，完成后肘先出水面，肩膀由后向前绕圈，准备下一次入水。





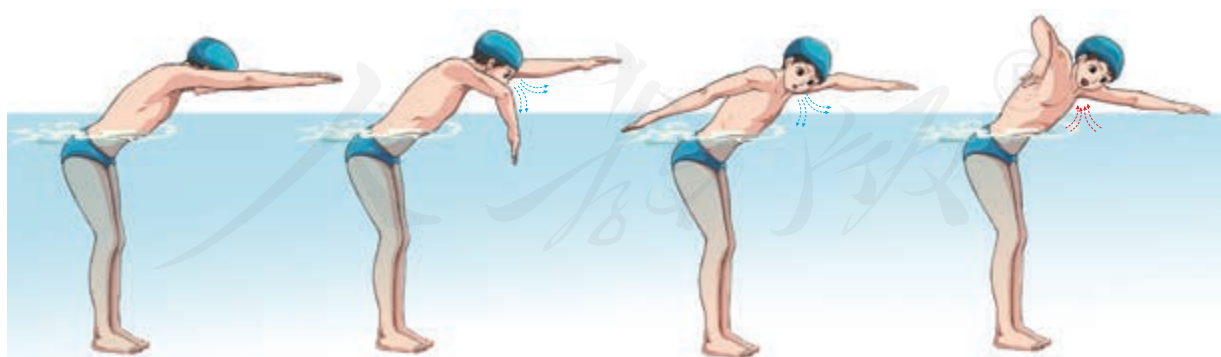
- ④ 哪些动作产生了推动身体前行的力？
- ⑤ 怎样做到手脚动作协调配合？

【学练提示】

自由泳，一般是在两臂各划水一次的过程中进行一次呼吸，自由泳的呼吸与臂、腿配合，初学者一般都采用6：2：1的方法，即打腿6次、划臂2次、呼吸1次，这种配合方法容易保持平衡和掌握自由泳技术。初学时可先将划臂与打水分开练习，熟练后再做两者与呼吸配合的练习。

（四）划水与呼吸的配合时机

手臂划至嘴部平行线时，开始呼气；当手臂向后伸直开始转头时，嘴部露出水面，将空气完全呼出；抬肘屈臂时吸气。



同学们可以根据自己的学练情况，分别练习以上动作，不断提高划水与呼吸的协调配合。



交流与探讨

换气时，是以躯干和头部转向侧面换气，还是将头部抬高后进行换气呢？与同学交流后，说一说自己的感受，并在练习时互相观察改进动作。



知识窗

什么是水性？

水性是指一个人对水的掌握程度、对水的浮力与阻力的控制和利用能力，以及掌握呼吸换气的熟练程度。熟悉水性的基本练习方法有水中行走、漂浮和踩水等。

三、自我评价

经过腿部和手臂动作的练习，你能逐渐找到自由泳的动作节奏，做到打水、划水与换气协调配合。根据下面标准，评价一下自己的学习成果。

评 价 内 容	好	较好	一般	较差	差
1. 了解自由泳的动作方法和特点。					
2. 能自觉遵守游泳的安全及卫生规定。					
3. 在学练自由泳的过程中遇到困难及时与老师和同学交流。					
4. 能够用自由泳动作连续游20米以上。					
5. 能够根据自己的学习情况，主动进行游泳的相关体能练习，不断提高运动能力。					
6. 愿意主动帮助学习有困难的同学。					

第十一章 民族民间体育

中华民族具有悠久的历史 and 灿烂的文化，在长期的历史发展过程中，逐渐发展和形成了形式多样、内容丰富、生动有趣的民族民间体育项目。这些项目蕴含着丰厚的民族文化底蕴，体现了民族和民俗的特点，其中如竹竿舞、踢花毽、抖空竹、划龙舟等多个项目已被我国列为非物质文化遗产。参加民族民间体育活动，不仅可以丰富课余文化生活，发展身体基本素质，而且可以了解并传承民族文化。

本年级将学习竹竿舞和踢花毽，它们又蕴含了哪些乐趣呢？



学习目标

1. 学习竹竿舞和踢花毽的基本动作，了解民族民间体育文化和价值。
2. 发展下肢力量和跳跃能力，提高灵敏和协调等身体素质。
3. 体验民族民间体育的乐趣，培养合作互助、勇于挑战的良好品质。

一、竹竿舞

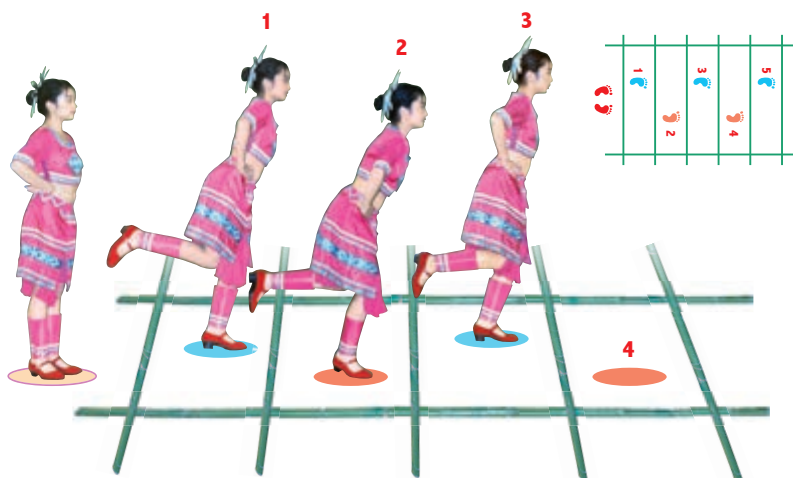
竹竿舞是在具有明显节奏和规律的竹竿碰击声中，在分合竹竿中跳跃行进的一种体育活动。经常参加竹竿舞活动能改善心肺功能，提高协调性和灵敏性，增强节奏感，培养团结协作的精神。跳竹竿舞时打竿者需要按照一定节奏敲击竹竿，有“开—合”和“开开—合合”等基本节奏，根据这些基本节奏的舞步有“平步”“磨刀步”和“搓绳小步”等。

知识窗

竹竿舞也叫“跳竹竿”或“打柴舞”，起源于我国黎族、佤族、苗族、京族等民族的集体活动，已有数百年的历史。

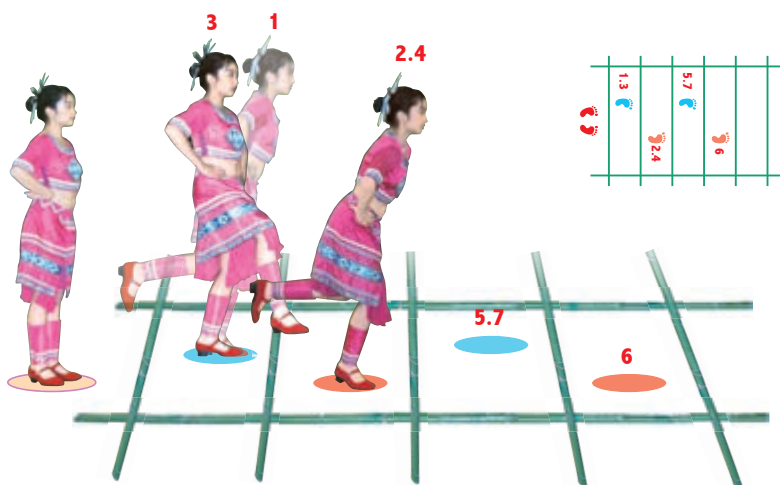
(一) 平步

在“开—合”的节奏中，用平常步法，左右脚交替向前跳跃。



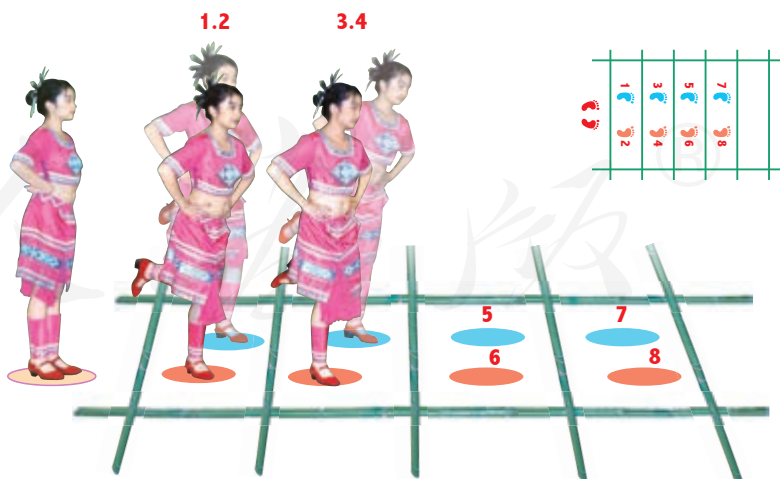
(二) 磨刀步

在“开—合”的节奏中，左右脚交替跳进两组竿后，再退跳一组竿。



(三) 搓绳小步

在“开开—合合”的节奏中，左右脚在每组竿中各做一次后踢腿，跳跃向前。



- ④ 舞者和打竿者如何相互配合？
- ④ 怎样才能轻松有弹性地跳跃竹竿？



拓展与提高

1. 熟练掌握基本舞步和节奏后，你可以加上转身、转圈与同伴手拉手共同过竿等动作，或挑战更复杂的舞步和节奏。与同学共同讨论和探究，创编各种动作，体验竹竿舞带来的快乐。
2. 在互联网上查阅有关竹竿舞的资料和视频，与同学共同观看和学习，并在班级上进行相互展示。
3. 如果缺少竹竿，可以用拉直的跳绳代替竹竿进行练习和表演。

二、踢花毽

踢花毽是人们经常进行健身、竞技和表演的一种民间体育活动。经常进行踢花毽练习，可以增强下肢力量，发展协调性、柔韧性、灵敏性和身体反应能力，提高平衡能力和空间感知能力。

踢毽子的基本方法有盘踢、拐踢、磕踢、绷踢等，再加上身体的跳跃和旋转等变化，可以展现出许多种花样。



盘踢

屈腿上摆膝关节外展，击毽子的瞬间脚踝端平，用脚内侧将毽子踢起

拐踢

小腿外摆膝关节内扣，勾脚尖用脚外侧将毽子踢起

磕踢

屈腿上抬，用大腿将毽子击起

绷踢

脚背绷直扣脚趾，小腿前摆，用脚背将毽子向上击出

① 踢毽时如何控制力量和方向？

② 怎样才能够连踢？



拓展与提高

尝试下面踢毽和落毽的方法。

里接



交踢

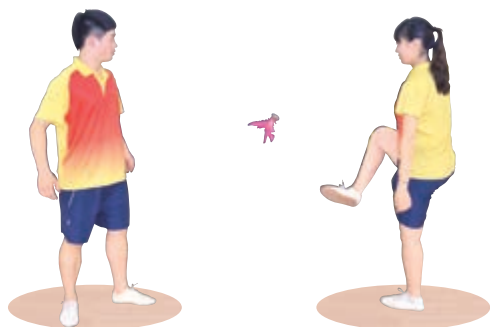


上头



踢花毽不仅可以自己练习，也可以进行双人对踢或多人传踢，相互进行交流和竞技，乐趣无穷？

双人对踢



多人传踢



🔴 在双人对踢或多人传踢中，怎样配合才能提高连踢的次数？

三、自我评价

评价内容	好	较好	一般	较差	差
1. 对民族民间体育感兴趣。					
2. 基本了解民族民间体育的价值。					
3. 掌握跳竹竿舞的基本动作。					
4. 掌握踢花毽的基本动作。					
5. 能够与同学互相配合进行竹竿舞练习。					
6. 能够与同学互相帮助提高踢花毽的技能。					
7. 在跳竹竿舞的过程中体验到运动的乐趣。					
8. 在踢花毽的过程中体验到运动的乐趣。					
9. 能运用踢花毽进行课外体育锻炼。					

后 记

本册教科书是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依据教育部《义务教育体育与健康课程标准》（2011年版）编写的，经国家基础教育课程教材专家工作委员会2013年审查通过。

本册教科书集中反映了基础教育教科书研究与实验的成果，凝聚了参与课改实验的教育专家、学科专家、教研人员以及一线教师的集体智慧。我们感谢所有对教科书的编写、出版提供过帮助与支持的同仁和社会各界朋友。

本册教科书出版之前，我们通过多种渠道与教科书选用作品（包括照片、画作）的作者进行了联系，得到了他们的大力支持。对此，我们表示衷心的感谢！但仍有部分作者未能取得联系，恳请入选作品的作者与我们联系，以便支付稿酬。

2021年，根据教育部关于在教材中充实生命安全与健康教育内容的要求，我们对教材中的有关内容进行了补充和完善。

我们真诚地希望广大教师、学生及家长在使用本册教科书的过程中提出宝贵意见，并将这些意见和建议及时反馈给我们。让我们携起手来，共同完成义务教育教材建设工作。

联系方式

电 话：010-58758578

电子邮箱：jcfk@pep.com.cn

人民教育出版社 课程教材研究所
体育课程教材研究开发中心
2021年3月

第一次循环使用	班级	姓名	学号
第二次循环使用	班级	姓名	学号
第三次循环使用	班级	姓名	学号



YIWU JIAOYU JIAOKESHU
TIYU YU JIANKANG

义
务
教
育
教
科
书

体育与健康

八年级 全一册

体
育
与
健
康

八
年
级
全
一
册

人教版®



绿色印刷产品

9 787137 264582



定价：7.55元

人
民
教
育
出
版
社



致力于用榜样的力量提升学生成绩的共享家教平台

中国家庭教育学会荣誉会员单位

985/211 大学生 1对1 上门辅导

找家教就像叫“代驾”一样简单
家长们都在偷偷用的家教预约神器

记得拍照留存哦



扫码关注 预约上门

关注送200元优惠券

小初高全科辅导

学霸云集任您挑

学历真实可担保



与优秀大学生同行，激发孩子无限潜能



微信搜索公众号：365优教网

咨询热线：4000-711-365

YOUJ 优教

既是找老师，更是找榜样

家教老师全国招募中