



全国优秀教材一等奖

义务教育教科书

# 体育与健康

TIYUYUJIANKANG



七年级 全一册



华东师范大学出版社

义务教育教科书

# 体育与健康

TIYUYUJIANKANG

七年级 全一册

主 编 季 浏

副主编 汪晓赞 潘绍伟

谭 华 孟文砚

庄 弼

 华东师范大学出版社

· 上海 ·

义务教育教科书

## 体育与健康

七年级 全一册

主 编 季 浏

责任编辑 卜于骏

封面设计 卢晓红

出 版 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062

网 址 [www.ecnupress.com.cn](http://www.ecnupress.com.cn)

电 话 021-60821666 传真 021-60821766

客服电话 021-60821720 60821761

印 刷 者

开 本 787×1092 16 开

印 张 4

字 数 73 千字

版 次 2012 年 7 月第 1 版

印 次 2012 年 7 月第 1 次

书 号 ISBN 978-7-5617-9577-4/G·5632

定 价

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-60821720 联系)

# 编者的话

亲爱的同学：

首先祝贺你进入中学阶段的学习，希望你健康快乐，学业有成。

初中阶段是一个人从儿童进入少年的时期，在这期间，你会惊奇地发现自己慢慢地在变：小伙子个儿长高了，骨骼变粗了，肌肉发达了；小姑娘在长高的同时，生理上也发生了微妙的变化。是的，少年时期是步入青春的前期，像刚离巢的雏鹰，似早春枝头的花朵，如未经雕琢的璞玉，是美好人生的序曲。从现在起，你将带着对愉快童年的美好回忆，进入一个既新鲜又丰富多彩的环境，为把自己培养成为国家期望、社会需要的高素质人才而努力学习。

每个人都希望自己拥有一个健康的身体。可是，健康的身体并不是想要就会有的，这里没有阿拉丁的“神灯”，没有“渔夫和金鱼的故事”里的“金鱼”。《体育与健康》课本会告诉你怎样通过积极的体育学习、科学的体育锻炼、合理的膳食搭配、良好的卫生习惯以及掌握预防疾病的知识和方法等，去获取健康。

这里，还要告诉你的是，课本中讲的健康，并不是单纯地指肌肉发达、力大无穷等外表上的健康，而是指身体、心理和社会适应等方面完美结合的健康。我们相信，经过对课本的学习，你会初步理解体育与健康的含义，增强自己参与体育学习和锻炼的动机和信心，并真正从中获益，使自己在掌握体育与健康知识、技能和方法的同时，健康水平得到提高。课本中的绝大多数内容需要紧密结合老师的教学、自觉主动的学习和积极努力的实践。只有这样，课本才能成为你的良师益友，才能帮助你顺利成功地完成青春的蜕变。

希望你能够喜欢这本课本，也希望你能拥有健康、快乐的少年时光！

编者

# 目 录

## 第一章 运动参与 / 1

参与体育学习与锻炼 / 1

体验运动乐趣与成功 / 3



## 第二章 田径类运动 / 7

田径类运动的特点与价值 / 7

田径类运动的基本技术 / 9

田径类运动的注意事项 / 10



## 第三章 球类运动 / 12

球类运动的特点与价值 / 12

球类运动的基本技术 / 14

球类运动的注意事项 / 16



## 第四章 体操类运动 / 19

体操类运动的特点与价值 / 19

体操类运动的基本技术 / 21

体操类运动的注意事项 / 23



## 第五章 游泳类运动 / 26

游泳类运动的特点与价值 / 26

游泳类运动的基本技术 / 28

游泳类运动的注意事项 / 29



## 第六章 冰雪类运动 / 31

冰雪类运动的特点与价值 / 31

冰雪类运动的基本技术 / 33

冰雪类运动的注意事项 / 34

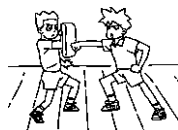


## 第七章 武术类运动 / 36

武术类运动的特点与价值 / 36

武术类运动的基本技术 / 39

武术类运动的注意事项 / 40



## 第八章 民族民间传统体育活动 / 43

民族民间传统体育活动的特点与价值 / 43

民族民间传统体育活动的基本技术 / 45

民族民间传统体育活动的注意事项 / 46



## 第九章 健康知识 / 48

坚固的健康三角形 / 48

积累生活的点点滴滴——生活方式与健康 / 50

迈向成熟的蜕变——青春期特点、常见问题和预防 / 51

能吃与会吃——饮食与健康 / 52

拒绝“电子海洛因”——预防网络成瘾 / 53

勇敢面对,正确归因——正视体育学习中的挫折 / 54



## 第十章 奥运会 / 56

## 后记 / 59



# 第一章 运动参与

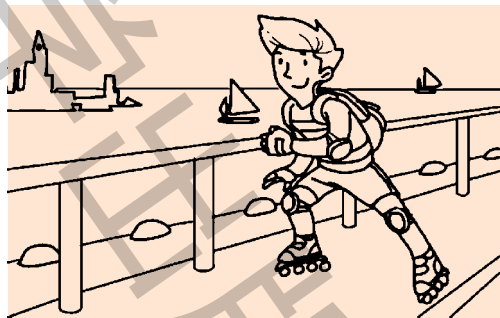
积极体验参与体育运动的快乐与激情。  
了解体育锻炼对身心健康的益处。  
尝试在体育运动中结识更多的朋友。

“一分耕耘，一分收获。”亲爱的同学们，你们正处于人生的春天，是生长发育最迅速、最关键的时期。如果你想让自己变得更加健康、美丽，人生变得更加丰富多彩，结交更多的朋友，就请投身到体育活动中来吧！

## 参与体育学习与锻炼

### ★ 哪些运动最适合我们

体育运动精彩纷呈，乐趣多多。田径类运动可以让你体验到“更快、更高、更强”的超越与挑战；球类运动可以让你体会到“变幻莫测，激情对抗”的趣味与技巧；体操类运动可以让你感受到“韵律十足，一跃而过”的朝气与活力；游泳类运动可以让你享受到“劈波斩浪，水中畅游”的快乐与激情；冰雪类运动可以让你品味到“冰上起舞，雪中飞翔”的优雅与刺激；武术类运动可以让你感悟到“内外合一，形神兼备”的刚毅与俊秀；民族民间传统体育活动则可以让你领会到“源远流长，博大精深”的特色与内涵。同学们，你们还在等什么？让我们一起开始这场充满激情与快乐的体育运动之旅吧！



## ★ 独具魅力的体育与健康课

### 获得“高人”的指点

处于七年级的你,虽然开始有了一些自己的想法,也具备了一定的体育学习基础和自学能力,但老师的指导仍然非常重要。通过老师的指导,你可以掌握更多的体育知识与技能,懂得如何科学地进行锻炼及避免运动伤害,将自己的学习状态调整到最佳,少走弯路,取得更大的进步!



### 感受融洽的学习氛围



在体育与健康课上,你与同伴一起学习体育知识,一起交流和分享参与体育运动的点点滴滴,这种交流与分享有利于营造良好的课堂学习氛围,从而使你的学习更积极、更轻松、更快乐;也有利于你与同伴共同解决学习中遇到的难题,共同进步。除此之外,体育与健康课的学习还能够让你结识更多志同道合的朋友,你们之间形成的友谊将会伴随着你不断成长,成为你一生取之不尽、用之不竭的宝贵财富。

### 收获高超的技艺

每一项体育运动都有其特点与独有的形式。通过系统地学习体育与健康课程,你不仅可以感受到各种运动带来的新鲜与快乐,还能在老师的指导和同学的帮助下掌握并提高运动技能,使你在田径场上“快如闪电,纵横驰骋”,在篮球场上“左突右闪,轻松上篮”,在足球场上“长驱直入,直捣球门”,在排球场上“凶猛扣杀,力挽狂澜”……所有的这一切,将会让你获得学习的乐趣与自信心,提高学习效率,为终身体育锻炼奠定坚实的基础。



## 体验运动乐趣与成功

### ★ 参与运动，乐在其中

体育运动中，快乐无处不在。精彩纷呈的奥运会，争夺激烈的世界杯，扣人心弦的 NBA 比赛……无不让你心潮澎湃。当然，要想从体育运动中收获各种快乐，首先需要我们的积极参与。



#### 名人名言

你想强壮吗？跑步吧！

你想健美吗？跑步吧！

你想聪明吗？跑步吧！

——古希腊埃拉斯山岩上的名言

现在我们绝大多数人都是独生子女，可能会因为缺少兄弟姐妹而感到孤独与寂寞，很想找同伴们一起玩耍。但怎么玩、玩什么才是最健康、最经济、最开心的呢？不妨从体育运动中去寻找你想要的答案。

### ★ 锻炼身体，获益良多

#### 体育运动为你穿上“美丽的衣裳”

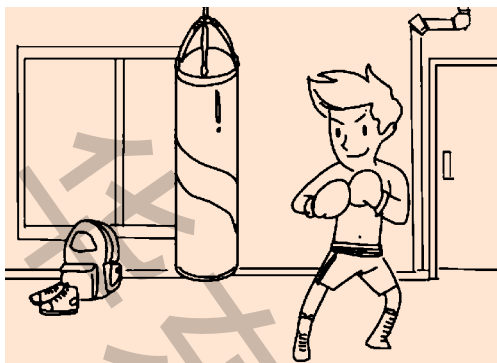
俄国诗人马雅可夫斯基曾经说过：“世界上再也没有比结实的肌肉和新鲜的皮肤更美丽的衣裳。”怎样才能拥有这样的衣裳呢？其实，答案很简单，那就是参加体育运动。经常参加体育运动不仅可以促进骨骼的生长发育，使我们变得高大，还可以消耗多余的脂肪，改善身体成分，令我们的体形更加匀称，精神面貌更好，全身充满着朝气、激情与活力。从健康的角度来讲，拥有以上这些，你就获得了这件“美丽的衣裳”。



#### 名人名言

殊不知有健全之身体，始有健全之精神；若身体柔弱，则思想精神何由发达？或曰，非困苦其身体，则精神不能自由。然所谓困苦者，乃锻炼之谓，非使之柔弱以自苦也。

——蔡元培



### 体育运动铸就你坚强的意志

德国作家歌德曾经说过：“意志坚强的人能把世界放在手中像泥块一样任意揉捏。”我国古代著名思想家孟子也说过：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”这些都表明了坚强的意志品质对一个人成长

的重要性。如果不经历一些挫折或磨难，将很难在竞争激烈的现代社会中有所作为，而参与体育运动则能很好地锻炼你的意志品质。在体育运动中，激烈的拼抢可以培养你的果敢，胶着的对抗可以磨炼你的耐力，偶尔的失利可以考验你的顽强，这些都有助于铸就你坚忍不拔的意志品质。

### 体育运动助你更好地适应社会

参与体育运动在培养你的社会适应能力方面有着独特的效果。在集体类运动项目中，每个队员扮演着不同的角色，有着不同的职责，只有相互配合才能取得比赛的胜利。除此之外，参与体育运动还能增强你在团队合作、人际交往等方面的能力，让你可以更好、更高效地处理遇到的各种问题。



你知道吗？

### 阳光体育运动

为了号召广大青少年走出教室、走到阳光下、走向操场户外积极参加体育锻炼，教育部、国家体育总局和共青团中央共同提出了“阳光体育运动”一词，并且明确提出开展阳光体育运动的目的是“在全国亿万学生中掀起群众性体育锻炼的热潮，切实提高学生体质健康水平”。

## ★ 体育锻炼，贵在坚持

### 每天锻炼一小时

每天都进行一小时有规律的身体活动，不仅可以促进你的生长发育，让你掌握基本的身体活动方法，提升你的体育锻炼兴趣，还能培养你执著的品质和坚持不懈的精神。即便是玩纸球、跳皮筋、踢毽子、掷飞盘等生活中常见的体育活动，都能促进你的身心健康发展。



### 冬练三九，夏练三伏

谚语“冬练三九，夏练三伏”告诉我们，不要因为天寒地冻或烈日炎炎而终止锻炼，相反，此时可能是参与锻炼的最佳时机，它不仅能磨炼你的意志，还能更加有效地提高你的体能。那些攀越冰山雪地、破冰游泳、徒步横穿沙漠的人，都是挑战自然、挑战自我的勇士。

但是，“冬练三九，夏练三伏”时，应该注意预防冻伤和中暑，绝不能蛮干。只有科学的锻炼才能让你获得强健的身心。



教你一招

### 体育锻炼要适度

在体育锻炼时，你可以通过测量自己每分钟的脉搏次数来控制运动量的大小。一般认为，运动中脉率保持在140~150次/分钟的运动量对青少年的身体健康最为有利。脉率上升过高、过快，都应引起警惕，应该及时调整自己的运动节奏和强度。

## 课外学习园地



### 自主学习

#### 留下你的体育学习“痕迹”

选择一项自己喜欢的运动,每天坚持锻炼,并做好记录。

活动项目(内容): \_\_\_\_\_

| 项目 \ 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 | 日 |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|
| 天气      |   |   |   |   |   |   |   |
| 时间      |   |   |   |   |   |   |   |
| 感觉      |   |   |   |   |   |   |   |



### 合作学习

#### 试着邀请其他人一起运动

你能说服一两个亲人或同学和你一起参加体育活动吗?

如果你成功了,与同伴一起分享你的经验,并将经验记载在你的日记本、博客或者微博中,与他人分享!

如果你失败了,则要分析失败的原因,并尝试着再次邀请他人一起去运动。



### 探究学习

#### 寻找自己的最佳锻炼时间

利用双休日或者节假日进行体育锻炼,仔细记录你在不同时间的体育学习感受。在此基础上,根据亲身体验并查询资料,探寻你的最佳锻炼时间。

| 项目 \ 锻炼时间 | 活动内容 | 活动感受 |
|-----------|------|------|
| 早晨        |      |      |
| 上午        |      |      |
| 中午        |      |      |
| 下午        |      |      |
| 晚上        |      |      |

我的最佳锻炼时间是: \_\_\_\_\_

## 第二章 田径类运动

基本掌握一些常见田径类运动的基础知识和基本技术。  
能够安全地参与田径类运动。  
尝试运用田径类运动发展体能和增强意志品质。

历史悠久的田径类运动展现了人类挑战自身极限的意志之美,倾尽全力的跑、跳、投,诉说着人类对“更快、更高、更强”的不懈追求。田径类运动(Track and Field)又被称为“运动之母”。让我们一起在阳光下尽情地享受田径类运动的快乐吧!

### 田径类运动的特点与价值

#### ★ 低“消费”,高“营养”

田径类运动不需要昂贵的器材和设备,简便易行,但低“消费”却能获得高“营养”。田径类运动可以全面发展你的体能。比如,中长跑可以增强你的心肺耐力,短跑可以提高你的速度和爆发力,跳高和跳远可以发展你的弹跳力、协调性和柔韧性,铅球和铁饼则能锻炼你的身体力量素质,帮助你学会如何协调用力。



#### 头脑风暴

当投掷沙包或者石块时,为了投得更远,我们往往先将持沙包或者石块的手臂向后伸展,然后再向前掷出。你知道这是为什么吗?

## ★ 根深广，叶繁茂

田径类运动在简单之中表现出很强的基础性,许多运动项目都是由走、跑、跳、投等基本田径动作演变而来的。无论是专业运动员还是普通人,通过田径类运动所打下的身体基础在很大程度上决定了其参与其他运动的水平和质量。



## ★ 强精神，铸意志

既然田径类运动如此重要,为什么还有许多人 对田径类运动不感兴趣呢?这主要是因为田径类运动大部分是个人项目,相对比较单调,趣味性不强。为了形成最佳田径技术的动力定型,必须坚持进行反复、枯燥、艰苦的练习。在田径比赛中,赛场的紧张气氛以及对手的步步紧逼也容易使你的心理过度紧张,消耗大量体力,这就需要较强的自我调节能力和坚持不懈的精神,这些都有助于培养我们勇敢、顽强、吃苦耐劳的心理品质。



教你一招

## 健身跑

健身跑是由自己控制速度的一项运动,是人们普遍接受的健身运动。群众性的健身长跑活动 在各国开展较为广泛,尤其是在欧美各国。在我国,健身跑活动也多姿多彩,内容丰富。早在 20 世纪 70 年代和 80 年代初,我国各地盛行群众性长跑活动,把跑步活动作为经常锻炼的传统项目,很多不习惯跑步锻炼的人也被带动起来,这对全民健身跑活动的开展,起到了很大的推动作用。经常进行健身跑锻炼,对身体健康有很大益处,它能增强心血管系统、呼吸系统、消化系统和神经系统的功能,使人延年益寿。

## 田径类运动的基本技术

### ★ 快速跑和中长跑的基本技术

用途:

- ① 快速跑提高腿部爆发力、速度、灵敏素质和反应能力。
- ② 中长跑提高心肺耐力和肌肉耐力,锻炼坚强的意志品质。

要领:

- ① 快速跑:起跑蓄势快蹬摆,积极蹬地高步频,蹬摆协调高重心,冲过终点渐减速。
- ② 中长跑:蹬摆协调要放松,重心平稳节奏好,量力设速勿盲跟,呼吸有律克极点。



快速跑和中长跑



蹲踞式跳远

### ★ 蹲踞式跳远的基本技术

用途:提高腿部肌肉力量、弹跳能力和身体协调性。

要领:助跑轻松稳加速,上板有力蹬伸快,摆臂抬腿腾空步,落地缓冲腿前伸。

### ★ 双手头上掷实心球的基本技术

用途:提高手部与腰部肌肉力量、肩关节柔韧性和全身协调性。

要领:预备姿势要准确,预摆充分成反弓,蹬地收腹快挥臂,用力有序要协调。



双手头上掷实心球



名人名言

一个民族,老当益壮的人多,那个民族一定强;一个民族,未老先衰的人多,那个民族一定弱。

——顾拜旦(法国)

## 田径类运动的注意事项



片段一:小红身着牛仔裤,脚穿皮鞋来到场地上进行跑步练习,一不小心踩到跑道上的一粒石子意外摔倒,结果手臂骨折……

片段二:一次运动会上,小明第一次看到标枪非常兴奋,未经老师允许,私自拿起标枪便掷了出去。结果标枪飞向了正在一旁观看比赛的同学,并险些刺伤一名同学……

片段三:2011年大邱田径世锦赛110米栏的预赛上,刘翔被分在了第一小组。参赛当天,他提前两个小时就到达场地开始热身活动。充分的准备活动,为他最终以13秒20的好成绩取得小组赛胜利发挥了关键的作用。

上述片段告诉我们,在进行田径类运动时,除了要做好充分的准备活动以外,还要做到:(1)检查活动场地是否平整,所选择的服装和鞋子是否适宜;(2)对于投掷类项目,一定要注意场地的安全性,切忌在人员密集区域私自进行投掷类项目的运动;(3)重视赛前或者运动前的身心调适,以最佳状态参与到运动中去。



### 学习评价

#### 田径类运动学习评价

| 项目                      | 体能                          | 知识与技能                            | 学习态度              | 情意表现与合作精神                       |
|-------------------------|-----------------------------|----------------------------------|-------------------|---------------------------------|
| 12分钟跑                   | 轻松 ( )<br>勉强 ( )<br>想放弃 ( ) | 呼吸有律 ( )<br>身体放松 ( )<br>重心平稳 ( ) | 自己制定并认真执行锻炼计划 ( ) | 乐于挑战个人体能极限 ( )<br>喜欢和同学共同活动 ( ) |
| 15米单足跳                  | 轻松 ( )<br>勉强 ( )<br>想放弃 ( ) | 蹬伸充分 ( )<br>动作流畅 ( )<br>重心平稳 ( ) |                   |                                 |
| 10个俯卧撑(男)<br>35个仰卧起坐(女) | 轻松 ( )<br>勉强 ( )<br>想放弃 ( ) | 动作标准 ( )<br>连续流畅 ( )             |                   |                                 |

评价说明:学生可以在参与田径类运动学习之后,根据自己的实际情况在体能部分的括号中打“√”;对其余部分进行评分,分为5分、3分、1分三个等级。

## 课外学习园地

在课余时间,你可以练习课堂上老师教的快速跑、中长跑、蹲踞式跳远、双手头上掷实心球等基本技术,同时,还可通过以下练习来提高你的田径类运动技术水平。

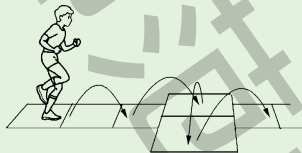


### 自主学习

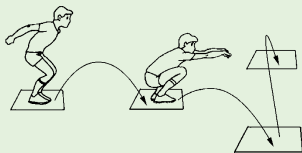
#### 跳“房子”

为了发展腿部力量和跳跃能力,提高身体控制能力,你可以进行不同难度的跳“房子”练习:

- ① 跳“平房”,即采用单足跳的形式在标准大小的“房子”中进行连续跳跃练习;
- ② 跃“蒙古包”,即在跳“平房”的基础上,增加“房子”的大小或间距,用立定跳远的技术进行连续跳跃练习。



跳“平房”



跃“蒙古包”



### 合作学习

#### 抢扶体操棒

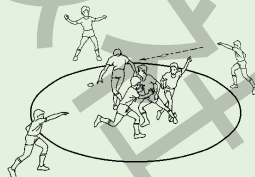
为了提高反应能力和跑动速度,你可以与同伴一起进行抢扶体操棒的练习,即两人相向扶体操棒而立,同时松手,快速抢扶对方的体操棒以避免其倒地。熟练后还可通过增加人数、改变站位(如三人背向)等方式来提高练习的难度。



抢扶体操棒

#### 让“子弹”飞

为了提高投掷时的出手速度和反应能力,你可以与同伴一起进行投掷沙包的练习,即与同伴分成两组,一组在圈外投掷沙包,一组在圈内躲避沙包。如果被掷中则站在圈外,全部被掷中后双方交换角色。



让“子弹”飞

## 第三章 球类运动

积极参与球类运动并体验其中的乐趣。  
掌握一些常见球类运动项目的基础知识与基本技术。  
培养遵守规则的精神,提高竞争与合作的意识与能力。

球类运动是集体能、技能、智能等多元为一体的体育项目,它不仅包含了拦截、抢断、扣杀等丰富多样的技法,还蕴涵了灵活多变、精彩纷呈的战术配合,从而变得趣味十足、激情四射。也正因为如此,球类运动才成为风靡全球、广受人们喜爱的运动项目。

### 球类运动的特点与价值

#### ★ 全身运动,强健身体

球类运动内容丰富、形式多样、特点鲜明,集技巧性、娱乐性、对抗性为一体。如足球运动可以让你在快乐奔跑的同时发展耐力,篮球运动可以让你在激情对抗的同时增强力量,排球运动可以让你在空中扣杀的同时提高灵敏性。因此,球类运动不仅能愉悦心灵,促进生长发育,还能全面发展体能,使你变得更加强健有力。



#### 名人名言

我一生踢进过一千多个球,当人们问我哪一个进球最精彩、最漂亮时,我的回答是:  
下一个!

——球王贝利(巴西)

## ★ 战术复杂，灵活多变

球类运动与田径、体操、游泳、滑雪等项目的最大区别就在于它更强调战术的设计与技法的灵活运用。在集体球类项目比赛前,你和队友要先设计出阵容,准备不同的进攻战术,预测对方可能采用的防守技法;比赛中,你不仅要和队友协同合作,积极贯彻赛前的战术安排,还要不断观察对手的战术变化,及时调整应对策略,以求在这场紧张激烈且充满乐趣的攻防战中取得胜利。



## ★ 对抗激烈，观赏性强

对抗激烈是球类运动的又一大特点。当然,这里的对抗不仅仅是指速度的比拼、力量的碰撞、耐力的僵持,更是指技战术、智慧与意志力的相互对抗。这种对抗集中体现在球类比赛结果的不可预测性上:即使你在比赛中占尽优势,也有可能最后时刻功亏一篑;同样,即使你一直处于劣势,只要你锲而不舍地努力拼抢,就有可能扭转乾坤。正是这种激烈的对抗性、充满诱惑的不确定性使得球类运动变得趣味十足、引人注目。比如,每一届世界杯足球赛都会成为街头巷尾谈论的焦点;每一场 NBA 总决赛都会让各大媒体为之疯狂;每一次“苏迪曼杯”羽毛球赛都会让数以万计的球迷为之激情澎湃……总之,球类运动因对抗而激烈,因激烈而趣味十足,因趣味十足而风靡全世界。



你知道吗?

### 现代羽毛球的起源

现代羽毛球(Badminton)起源于英国的伯明顿。1873年,伯明顿镇的一位公爵宴请宾客。从印度归来的几名退役军官在宴会上把这种游戏介绍给大家,引起了很多人的兴趣。此后,这项游戏很快被英国人广为接受并流传开来,并以“伯明顿”来命名。

## 球类运动的基本技术

### ★ 篮球运动的基本技术

用途:提高篮球运动技术水平,发展身体协调性,培养团队合作意识。

要领:

① 直线运球:自然跑进视前方,两腿屈膝体前倾,球升触其后上部,将球运在侧前方。

② 双手胸前传球:持球屈肘于胸前,含胸收腹视前方,两臂前伸腕外翻,充分伸展指拨球。

③ 原地双手胸前投篮(女生):两手持球于胸前,目视球篮中心点,蹬伸翻腕连贯好,弧度适中球后旋。

④ 原地单手肩上投篮(男生):右手分指左手扶,球置右肩前上方,蹬地伸臂屈手腕,投篮柔和准度高。



原地单手肩上投篮

### ★ 排球运动的基本技术

用途:提高排球运动技术水平,发展上肢力量,注意不同的角色定位和同伴间的默契配合。

要领:

① 正面双手垫球:两臂夹紧腕下压,蹬地跟腰腹前垫,抬高手臂伴送击,对正部位是关键。

② 正面双手传球:准备姿势视前方,传球手型摆头上,伴送传球有弹性,协调用力向上方。

③ 正面上手发球:球抛右侧右臂抬,右转胸腹伸展开,全掌推压成上旋,击准部位是关键。



正面双手垫球

### ★ 足球运动的基本技术

用途:提高足球运动技术水平,增强踝关节的灵活性和腿部力量,提高身体的对抗能力。

要领:

① 脚内侧踢球:迎面来球到体前,判断球速是关键,立足支撑后侧边,摆腿击球莫延迟。

② 脚内侧运球:跑动轻松体前倾,脚尖外转跟提起,脚背内侧触球侧,球移身随不延迟。

③ 正面头顶球:屈膝挺腰下颌收,张臂睁眼看来球,球至垂面蹬摆收,击球同时眼视球。



脚内侧运球

## ★ 乒乓球运动的基本技术

用途:提高乒乓球运动技术水平,提升反应时与灵敏性,发展上肢与腰部的肌肉力量。

要领:

① 平击发球:静止置球于掌心,垂直抛起稳当先,球至高点下降时,挥拍向前拍前倾,击球位置中上部,第一落点在中区。

② 推挡:手臂贴身臂外旋,后撤引拍拍垂直,上臂带前臂发力,触球瞬间指前倾,球上升时击中部,向前借力挡来球。

③ 正手攻球:判断来球选站位,斜对球台手放松,前臂内旋右引拍,拇指压拍拍前倾,挥拍击球中上部,击球时机上升期。



正手攻球

## ★ 羽毛球运动的基本技术

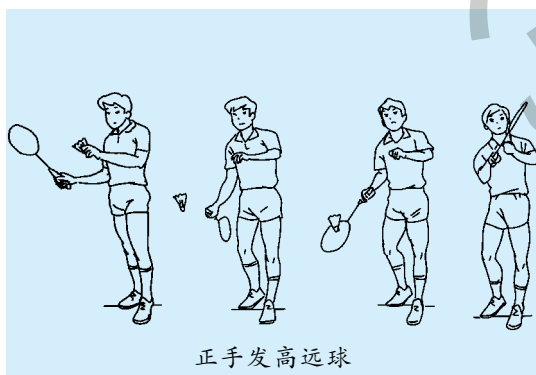
用途:提高羽毛球运动技术水平,增强腕关节的灵活性和身体的灵敏性,培养空间方位感。

要领:

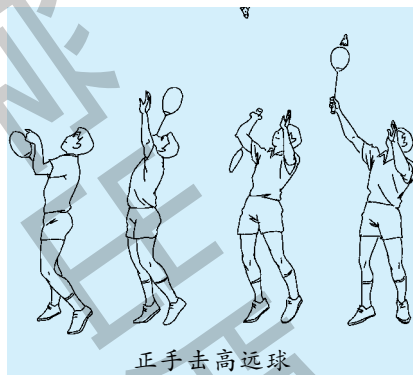
① 正手发高远球:两脚开立侧向站,拍从后起前上挥,大臂小臂联合动,手腕一抖球前出。

② 正手击高远球:侧身抬头引拍起,身体蹬转前臂挥,手腕收缩有爆发,球向前出落后场。

③ 并步移动:右脚向前移一步,左脚向前跟一步,右脚再往前跟进,节奏位置两不误。



正手发高远球



正手击高远球

## 球类运动的注意事项

片段一:有一天,天气有些寒冷,小明与伙伴没有进行热身活动就开始比赛。在比赛中,小明拿到球后,做了一个非常漂亮的体前变向动作。正当要突破的一刹那,他却突然倒地,并抱脚大叫。原来,由于没有做热身活动,在突然改变运动方向时,他将脚踝扭伤了。

片段二:小宇非常喜欢网球,经常拿着心爱的球拍对墙练习或到网球场与人对练。由于缺少专业老师的指导,他进步很慢,同时还形成了许多错误的技术动作。几年后,小宇在一次检查中发现自己得了“网球肘”。医生告诉小宇,错误的技术动作是导致“网球肘”的主要原因。

片段三:2006年7月9日,在柏林奥林匹克球场上演了一幕令全世界足球迷至今仍难以忘记的画面:法国著名球星齐达内因受到对手马特拉齐言语上的挑衅,一怒之下用头将其顶倒在地,最终被判红牌离场。法国队也因为齐达内的离场而丢掉了场上优势,被意大利拖入点球大战。法国队最终被意大利队以点球击败,失去了近在咫尺的世界杯冠军。

上述片段告诉我们,在进行球类运动时,除了要做好充分的准备活动外,还要做到:(1)检查场地、安全运动,避免因场地不平或者有杂物导致摔伤或扭伤;(2)动作正确、训练有度,尽量避免错误动作和过度疲劳而导致的运动损伤;(3)适当投入、调控情绪,避免因过度亢奋而做出一些不理智的行为。



### 学习评价

#### 球类运动学习评价

| 问 题                      | 是 | 否 |
|--------------------------|---|---|
| 你喜欢看球类比赛吗?               |   |   |
| 你有自己喜爱的球类运动项目吗?          |   |   |
| 你每周能参加2次以上的球类运动吗?        |   |   |
| 你愿意和同伴一起进行球类运动吗?         |   |   |
| 你会邀请父母和自己一起进行球类运动吗?      |   |   |
| 你会主动通过网络或报刊了解球类运动的相关知识吗? |   |   |
| 你觉得参加球类运动有利于你的生长发育吗?     |   |   |
| 你觉得参加球类运动有利于你更快地融入班集体吗?  |   |   |
| 你觉得参加球类运动有利于培养你坚强的意志品质吗? |   |   |
| 你觉得参加球类运动有利于你保持乐观的心理状态吗? |   |   |

评价说明:根据自己的情况,如实填写上述表格。如果回答“是”的个数在7个以上,说明你已经很好地认识和了解了球类运动;如果回答“是”的个数在4个以下,则说明你还没有较好地认识球类运动,尚需努力。

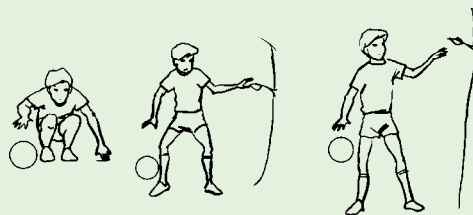
在课余时间,你可以练习课堂上老师教的篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球的各项技术。同时,还可以通过以下练习来提高你的球类运动技术水平。



### 自主学习

#### 运球触物

为了提高你的篮球控球能力,在进行运球练习时,你可以尝试用非运球手触摸不同高度的物体。同时,体会高、低运球技术动作的异同。



运球触物

#### 玩转“乾坤”

为了体会传不同重量球时的用力感觉,你可以利用气排球、软式排球、硬排球、足球等进行传球练习。



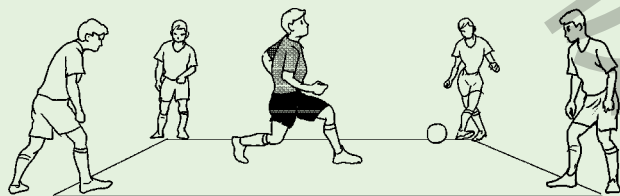
玩转“乾坤”



### 合作学习

#### “遛猴”传抢

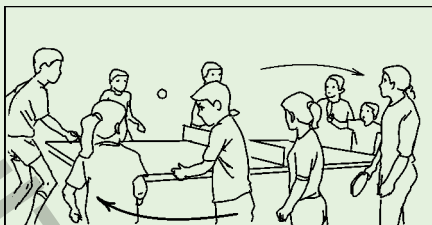
为了熟悉足球的球性,你可以与同伴一起进行“遛猴”传抢练习,即4名同学围成一个方形,相互间用脚内侧传球,中间1名同学负责抢球。在传抢过程中,要注意互相指出各自技术动作上存在的不足。



“遛猴”传抢

## 你推我挡

为了巩固乒乓球的推挡技术,你可以与同伴围绕乒乓球台站立,依次进行乒乓球的推挡练习。每人连续推挡三次后,进行顺时针轮转。在推挡过程中,相互间应指出各自技术动作上存在的不足。



你推我挡

## 掷准练腕

为了提高羽毛球中击高远球的技术动作,可准备多个有得分标记的塑料桶(如右图所示),你与同伴尝试向这些塑料桶里投掷羽毛球,看谁投得准、得的分数高。在掷准过程中,相互指出各自技术动作上存在的不足,体验羽毛球击高远球动作的手腕发力感觉。



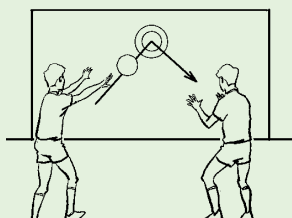
掷准练腕



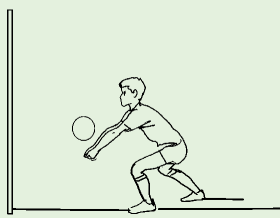
探究学习

## 一墙多用

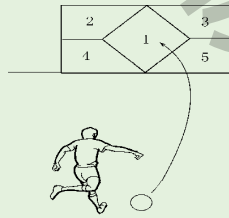
在课余时间,你可以与同伴利用墙壁,分别进行篮球的传球、排球的垫球、足球的射门以及乒乓球的颠球等练习,以达到熟悉球性、巩固技术动作的目的。想一想,在日常生活中,是否还能找到其他“一物多用”的球类运动技术练习方法?



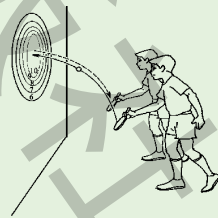
篮球传球



排球垫球



足球射门



乒乓球颠球

## 第四章 体操类运动

掌握体操类运动的基础知识和基本技术。

提高体操类运动中的安全保护能力。

塑造良好体形,增强自尊与自信。

体操类运动是力与美的象征,能充分展示个性,综合表现各种体能。经常进行体操类运动,有助于塑造你健美的体形,使你收获无穷的力量,赋予你青春的活力,让你变得更加勇敢与乐观。

### 体操类运动的特点与价值

#### ★ 发展素质,提高应变

体操类运动项目丰富,内容繁多,合理选择锻炼项目和内容,并持之以恒地练习可以达到全面发展身体素质的效果。同时,针对性练习可以锻炼和发展身体的特殊素质,如充满挑战的杠上运动可以发展肩关节的灵活性、富有动感的有氧操可以增强腹肌的收缩力量、充满美感的集体舞可以提高腿部的柔韧性等。经常进行体操类运动可以提高你的身体协调控制能力和应变能力,如体操中的滚翻动作,可以帮助你在身体失去平衡时进行有效的缓冲,避免身体受到较大的伤害。



你知道吗?

#### 朱老总坚持做体操

朱德同志一生坚持体操、爬山、游泳等体育活动。他还自编了一套健身操,每天早晚各做一遍,他说:“做完早操,浑身舒服,工作起来精力充沛;晚操做过,睡眠香甜,第二天工作就有了保证。”



### ★ 塑造形体，修养身心

体操类运动充分展现了人体的力与美。轻松而又充满张力的杠上支撑，热情而又富于韵律的集体舞，灵巧而又柔和的翻滚，简洁而又实用的踏跳……这些不同形式的运动将体操演绎成为一种艺术，不仅可以塑造健美的体形，还能陶冶情操，使身心得到和谐发展。

### ★ 开展广泛，简便易学

体操类运动组织方便、群体操作性强，是学校开展得最为广泛、参与人数最多的体育活动，如人人参与的广播操、相互配合的集体舞、充满活力的健美操等，不仅简便易学，而且有利于营造学校或班级的集体凝聚力。



你知道吗？

### 奥运会竞技体操比赛规则

为了适应和推进体操技术的发展，国际体操联合会技术委员会每四年对体操规则修改一次。1997年取消了规定动作的比赛，只进行自选动作比赛。

比赛共分四种：第一种是团体和个人资格赛，各国奥委会可派由4~6名运动员组成的队或个人参加。在每个项目的比赛中，每队派出5名队员上场，取4个最好成绩相加作为该项目成绩，各项目成绩相加作为团体成绩。第二种是个人全能决赛，在团体和个人资格赛中获全能成绩前24名的运动员参加该赛，以全能决赛成绩决定全能名次。第三种是单项决赛，在团体和个人资格赛中获各单项成绩前8名的运动员参加单项决赛，以各单项决赛的成绩决定单项冠军。第四种是团体决赛，在团体和个人资格赛中获团体成绩前8名的队伍参加该赛。

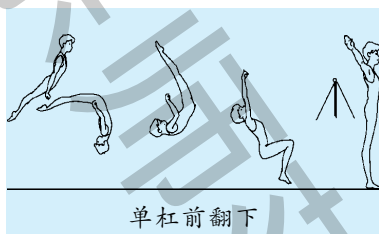
## 体操类运动的基本技术

### ★ 单杠的基本技术

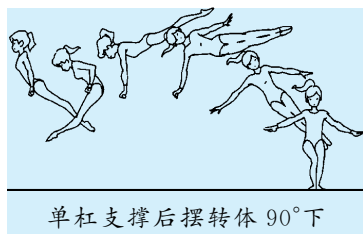
用途:提高身体的悬垂、支撑和翻转能力,以及前庭器官的稳定性能力。

要领:

- ① 单杠跳上成支撑:蹬地压杠要协调,含胸顶杠臂撑直,挺身抬头视前方。
- ② 单杠前翻下:双臂拉杠需收腹,紧腰前翻腿制动,落地轻声姿态美。
- ③ 单杠支撑后摆转体  $90^{\circ}$  下:腹部弹杠需有力,推杠转体要协调,肩顶杠、腾空高、落地稳。



单杠前翻下



单杠支撑后摆转体  $90^{\circ}$  下

### ★ 技巧的基本技术

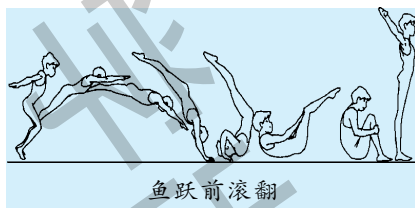
用途:提高安全意识、自我保护及自主避险能力。

要领:

- ① 前滚翻:双脚蹬地腿伸直,双手撑垫团身紧,滚动圆滑并腿起。
- ② 鱼跃前滚翻:提重心,双臂摆,蹬地跃起手前伸;臂缓冲,腰收紧,低头含胸团身起。



前滚翻



鱼跃前滚翻

### ★ 支撑跳跃的基本技术

用途:提高身体平衡、定向、超越障碍的能力。

要领:助跑中速有节奏,上板主动需双脚,踏跳积极有腾空,顶肩推手要有力,立腰展体有姿态,落地稳定要缓冲。



跳山羊

## ★ 健美操运动的基本技术

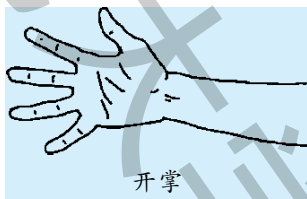
用途:提高健美操单个动作及成套动作的质量,增强身体的协调性和节奏感,培养审美观和自信心。

要领:

- ① 侧并步:左脚向左迈一步,右脚跟进侧点地,两膝自然有屈伸,身体重心随移动。
- ② 后交叉步:左脚向左迈一步,右脚向左后交叉,左脚向左再迈步,右脚跟进侧点地,脚落地时缓屈膝,身体重心随移动。
- ③ 吸腿跳:双手叉腰直立跳起,左腿顺势屈膝平抬,右腿支撑屈膝缓冲。
- ④ 开合跳:直立屈膝跳起,两脚左右分开,再跳并脚落地。
- ⑤ 并掌:拇指关节弯曲内扣,其余四指并拢伸直,手腕与臂成一直线。



- ⑥ 开掌:五指伸直,充分张开。



- ⑦ 花掌:五指分开,小指内旋,拇指稍内收。



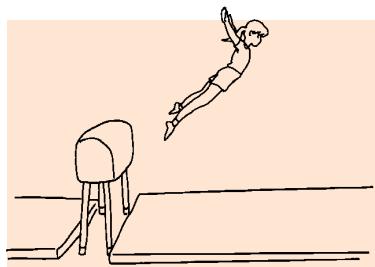
- ⑧ 剑指:中指与食指伸直并拢,其余三指屈于手心,拇指压于无名指第一指节。



## 体操类运动的注意事项

片段一：阿岩是某中学的体育老师，在教授体操类运动内容时，他班上的学生总是比其他班级的学生掌握得好。其主要原因在于他每节课进行教学之前，都会指导学生进行一些体操类运动的辅助练习。

片段二：小红是学校里有名的“体操公主”，尤其是在跳山羊项目上，她的动作堪称完美。她以前也没有学过体操，那为什么动作如此完美呢？小红告诉大家，每次跳山羊之前，她都会在脑海中像放电影一样回顾一遍技术动作，并告诉自己“我最棒”。



片段三：体操课中，老师带领学生们做完准备活动后开始体操单杠内容的学习。讲解动作要求时，老师着重强调了保护与帮助的方法与重要性，并提示学生在之后的分组练习中一定要认真进行保护与帮助。可是其中一组学生在练习中，由于负责保护与帮助的学生一时疏忽，导致一名学生从单杠上跌落下来，造成脚踝扭伤。

上述片段告诉我们，在进行体操类运动时，除了要做好充分的准备活动之外，我们还要做到：(1)重视辅助练习，练习前对所学动作进行表象训练，并把辅助练习和表象训练有效地衔接起来；(2)确保器材安全，选择平整、宽阔、无障碍物的场地；(3)注意保护与帮助，站位合理，帮助及时，做到眼快、手快、脚快。



### 名言名句

身体教育和知识教育之间必须保持平衡。体育应造就体格健壮的勇士，并且使健全的精神寓于健全的体格。

——柏拉图(古希腊)



## 学习评价

### 体操类运动学习评价

| 评价等级<br>评价内容 | 你真棒★★★★                                   | 你真行★★★                           | 你能更好★★             | 需加油★         |
|--------------|-------------------------------------------|----------------------------------|--------------------|--------------|
| 曲臂悬垂(男生)     | 90 秒以上                                    | 60~89 秒                          | 40~59 秒            | 25 秒以下       |
| 斜身引体(女生)     | 30 个以上                                    | 25~29 个                          | 20~24 个            | 15 个以下       |
| 仰卧举腿         | 进步 10 个以上                                 | 进步 8~9 个                         | 进步 6~7 个           | 进步 4 个以下     |
| 背 起          | 进步 10 个以上                                 | 进步 8~9 个                         | 进步 6~7 个           | 进步 4 个以下     |
| 山羊分腿腾跃       | 动作完整规范,助跑轻松自然有节奏,双脚踏跳积极,直膝分腿腾跃并空中有展体,落地稳定 | 动作比较完整规范,但腾空时双腿明显弯曲或缺少第一腾空或落地未站稳 | 能完成动作,腿、臀擦碰器械或落地失控 | 踏跳错误或不能腾跃过器械 |
| 节奏把握         | 非常准确                                      | 比较准确                             | 一般                 | 较差           |
| 身体姿态         | 非常优美                                      | 比较优美                             | 一般                 | 较差           |
| 保护与帮助        | 积极参与保护与帮助                                 | 注意保护与帮助                          | 能够保护与帮助            | 偶尔保护与帮助      |
| 进步幅度         | 进步明显                                      | 进步较明显                            | 有改变                | 无改变          |
| 参与态度         | 乐于表现、善交流                                  | 乐于表现                             | 有表现欲望              | 无表现欲望        |



## 名言名言

体操和音乐两个方面并重,才能够成为完全的人格。因为体操能锻炼身体,音乐可陶冶精神。

——柏拉图(古希腊)

在课余时间,你可以练习课堂上老师教的单杠、技巧、支撑跳跃、健美操等技术动作。同时,还可通过以下练习来提高你的体操类运动技术水平。



### 自主学习

#### 低头看天

为了体会前滚翻的动作要领,可进行巩固练习:双腿分开,膝微屈,双手撑地,屈臂,尽力透过双腿看“天”,体会前滚翻练习中低头含胸的动作感受。



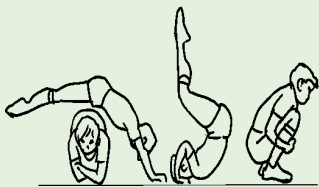
低头看天



### 合作学习

#### 鱼跃前滚翻

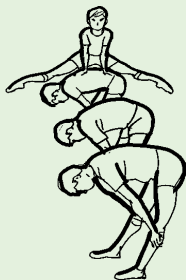
为了提高鱼跃前滚翻的腾空意识,可与同伴进行巩固练习:一位同学低头含胸跪(蹲)扶垫上,其他同学尝试跃过其身体做鱼跃前滚翻练习。熟练后,跪(蹲)着的同学可增加高度以提高难度。



鱼跃前滚翻

#### 欢乐跳山羊

为了巩固支撑跳跃技术,你可以与同伴一起做跳山羊练习,即一部分同学分腿屈体做“山羊”,其余同学依次运用支撑跳跃技术跳山羊。熟练后,可适当增加“山羊”的高度以提高难度。在跳山羊的过程中,同学之间应相互交流、指正。



跳山羊



### 探究学习

#### 看图学动作

想一想“方形”与“圆形”哪个更容易滚动?请结合课堂上老师讲授的前滚翻动作,思考在前滚翻动作练习时应注意哪些要领。



## 第五章 游泳类运动

积极参与游泳类运动,体验水上运动的乐趣。  
基本掌握蛙泳的基础知识和基本技术。  
培养勇敢的品质和水上避险的能力。

游泳类运动是人类在适应和改造大自然的过程中产生和发展起来的体育活动,深受青少年的喜爱。游泳类运动可以让你体验到不一样的新鲜与快乐,让你的心肺功能得到充分的锻炼与提升,让你的体形变得更加匀称而富有美感。

### 游泳类运动的特点与价值

#### ★ 全身运动,塑造体形

游泳时,人体在水中一改惯向运动的做法,头位由高位改为平位或低位,因此游泳可以帮助你矫正驼背、脊椎弯曲等不良的体形。游泳还是一项全身性的身体运动,它可以使全身肌肉变得发达而富有弹性,体形变得匀称而充满美感,让你看起来更加健美与自信。



#### ★ 抗阻练习,增进耐力

由于水的阻力,游泳会消耗比陆上运动更多的能量,从而需要机体通过血液运输大量的氧气和营养物质到全身,会使心跳加快,心输出量增加;游泳时,胸腔要承受较大的压力,呼吸比陆地上困难得多,这就迫使呼吸肌要用更大的力量来完成相关动作,从而起到锻炼呼吸肌的作用。因此,经常参加游泳类运动可以增强心肺耐力,使你在水中畅游得更持久。

## ★ 水中畅游，体验乐趣

游泳类运动是其他水上运动项目的基础。在你学会游泳后，还可以尝试学习一些更有趣的水上项目，如跳水、水球、皮划艇、冲浪等。这些水上项目能够让你体验到更多的快乐。良好的游泳技术可以让你在这些水上项目上表现得更出色，让同伴为拥有你而感到骄傲。



## ★ 简单实用，保护生命

游泳类运动不仅是健身强体的有效手段，还是一项非常实用的逃生技能。它可以在一些关键时刻帮助你逃生，让你的生命更安全，如发生水灾、翻船等危险时，你可以利用侧泳、潜泳、踩水、反蛙泳等方式获得生存的机会。许多行业，如水利建设、渔业生产、地质勘探、海上交通等，都要求从业人员具备必要的游泳技能。



名人名言

不管风吹浪打，胜似闲庭信步。

——毛泽东



你知道吗？

### 奥运会游泳比赛简介

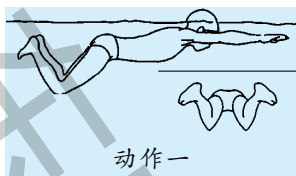
在奥运会中，竞技游泳比赛除跳水、花样游泳与水球以外主要包括34个竞速小项：自由泳——男、女50米、100米、200米、400米，女子800米，男子1500米；仰泳——男、女100米、200米；蛙泳——男、女100米、200米；蝶泳——男、女100米、200米；个人混合泳——男、女200米、400米；自由泳接力——男、女4×100米、4×200米；混合泳接力——男、女4×100米；男、女10公里马拉松游泳。

## 游泳类运动的基本技术

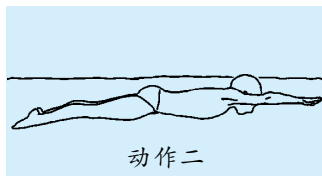
### ★ 蛙泳蹬腿技术

用途:体验蛙泳运动的特点,学会用最小的力气滑行更远的距离。

要领:边收边分慢收腿,向外翻脚对准水,弧形向后蹬夹水,伸直并拢漂一会。



动作一

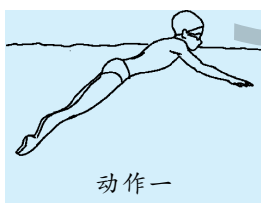


动作二

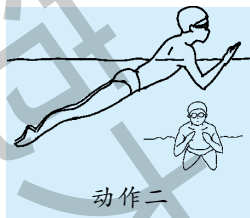
### ★ 蛙泳划手呼吸组合技术

用途:提高划手与换气的动作协调性,使你巧过“呼吸关”,增强你的心肺耐力。

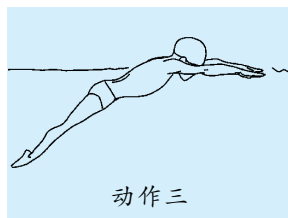
要领:划手之前先仰头,抬头呼气手来帮,加速抱水快吸气,伸手向前主动钻。



动作一



动作二



动作三

### ★ 蛙泳全身协调配合技术

用途:掌握完整蛙泳技术的过渡练习(蹬腿划手比例为2:1或3:1,即2次蹬腿1次划手呼吸或3次蹬腿1次划手呼吸),为完全掌握标准的蛙泳技术打下基础。

要领:蹬腿翻脚手不动,重复两次提速度,划手呼吸腿不动,抬头充分氧气足。



你知道吗?

#### 人在不同水温中的反应

| 水温     | 可以持续的时间 | 可能导致失去知觉的时间范围 | 可能导致死亡的时间范围 |
|--------|---------|---------------|-------------|
| 0℃     | 不能下水    | 15~30 分钟      | 15~90 分钟    |
| 10~12℃ | 10 分钟   | 30~60 分钟      | 1~2 小时      |
| 13~15℃ | 20 分钟   | 2~4 小时        | 6~8 小时      |
| 16~18℃ | 30 分钟   | 2~5 小时        | 无生命危险       |
| 19~21℃ | 40 分钟   | 3~7 小时        | 无生命危险       |
| 26℃    | .....   | 12 小时         | 无生命危险       |

## 游泳类运动的注意事项

片段一:2008年4月29日下午,武汉一所中学的6名初中生结伴到汉江游泳,其中5人被浪卷走,结果3人获救,2人失踪。警方呼吁:汉江水下暗礁、旋涡较多,水流表面平静,但速度极快,游泳时容易发生危险,应该注意安全。

片段二:酷热的夏日,小强和几位同学一起去游泳。到游泳馆后没做任何热身活动就迫不及待地一头扎进游泳池中。没游一会儿,小强就小腿抽筋了,最后在救生员的帮助下才得以安全上岸。

上述片段告诉我们,在进行游泳类运动时,除了要做好充分的准备活动以外,我们还要做到:(1)户外水域地形复杂、水流较急、危险性高,因而选择有安全保障的游泳场所很重要;若在游泳池内游泳,入池前应先了解深水区和浅水区,不要贸然跳下水。(2)游泳前应先活动关节、肌肉,用冷水擦拭身体以适应水温,剧烈运动后、饱食或饥饿状态下均不宜立即下水游泳。(3)游泳时应选择舒适、有弹性的游泳衣裤,最好佩戴泳镜,防止因水质不干净,导致细菌进入眼内而发生眼疾。



### 学习评价

#### 游泳类运动学习评价

| 评价等级<br>评价内容 | 优秀                                   | 良好                           | 合格                             |
|--------------|--------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| 蛙泳蹬腿技术       | 蹬腿效果好,3次蹬腿滑行距离6米以上                   | 蹬腿效果较好,3次蹬腿滑行距离4~6米          | 蹬腿效果一般,3次蹬腿滑行距离3~4米            |
| 蛙泳划手呼吸组合技术   | 动作熟练,连续10次以上不失误                      | 动作较熟练,连续6~9次不失误              | 动作一般,连续4~5次不失误                 |
| 蛙泳全身协调配合技术   | 动作协调,连续8次以上不失误                       | 动作较协调,连续4~7次不失误              | 动作一般,连续3次不失误                   |
| 学习态度         | 在课堂上能出色地完成教师布置的学习任务,且每周坚持参与3次以上的蛙泳练习 | 在课堂上能较好地完成任务,且每周坚持参与1~2次蛙泳练习 | 在课堂上能完成教师布置的学习任务,并在课后找机会进行蛙泳练习 |
| 意志品质         | 完全克服怕水心理,能坚持长时间蛙泳练习                  | 较好地克服怕水心理,培养勇敢顽强的品质          | 努力消除怕水心理,对蛙泳学习产生兴趣             |
| 团结互助         | 主动帮助他人学习蛙泳技术动作                       | 较主动地帮助他人学习蛙泳技术动作             | 注重自我进步,与同伴一起进行蛙泳技术的学习          |

## 课外学习园地

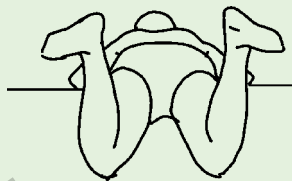
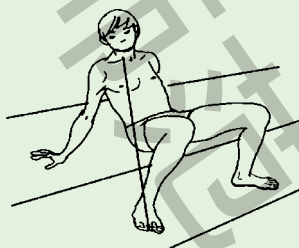
在课余时间,你可以练习课堂上老师教的蹬腿、划手呼吸组合和全身协调配合等蛙泳技术。同时,还可通过以下练习来提高你的蛙泳技术水平。



### 自主学习

#### 翻脚板儿

为了提高蛙泳蹬腿技术,你可以坐在池边练习翻脚板儿(注意用眼睛“监督”自己的脚板儿),也可趴在池边或者凳子上练习。熟练后,再在水中伸直双手夹紧头,做蛙泳蹬腿动作练习。



翻脚板儿



### 探究学习

#### 看案例,学方法

在游泳池里,游泳老师正在指导一名初一的同学练习蛙泳。老师不断地向这位同学指出需要纠正的地方。

“一……二……抬头划手!”

“把头再抬高点,抓紧时间张嘴吸气!”

“抬头时看额头上方,动作慢点!”

但是,这位同学还是感觉力不从心,每次抬头时还没有来得及吐掉嘴里的水进行呼吸就低头继续划手,根本没有换到新鲜空气。凭着他憋着的一口气硬是抬了三五次头,快速划手和蹬腿不下二十次后站了起来。

请你与同伴一起帮助这位同学找出换气不成功的原因,并试着寻找相应的解决方法,以加深对蛙泳划手呼吸组合技术的理解。

## 第六章 冰雪类运动

激发冰雪类运动学习的兴趣。

基本掌握滑冰和滑雪的基础知识和基本技术。

培养坚强的意志品质和安全避险的能力

冰雪类运动是我国北方冬季的特色体育运动,通常在冰场或雪场内进行。冰雪类运动包括冰上运动和雪上运动两类。其中,冰上运动包括速度滑冰、花样滑冰、冰壶、冰球等;雪上运动包括高山滑雪、越野滑雪、单板滑雪等。

### 冰雪类运动的特点与价值

#### ★ 发展协调,增强平衡

冰雪类运动是全身性的运动,它既能改善你的呼吸机能,又能增强你手臂、腿、腰、腹等肌肉的力量以及身体各个关节的灵活性,特别是对你的平衡能力有很大的促进作用。例如,在滑冰时,由于冰面较滑,再加上冰刀的支撑面较窄,刚开始学习时你可能经常因为失去平衡而摔倒,但经过一段时间的练习后,你会发现你不仅可以在冰面上快速地滑行,而且还可以做一些旋转动作。经过这个由“跌跌撞撞”到“自由滑跑”的蜕变过程,你会惊讶地发现自己的协调性和平衡能力得到了充分的锻炼与提升。





### ★ 战胜寒冷，磨炼意志

由于冰雪类运动是在温度比较低的环境下进行的,刚开始学习冰雪类运动时,你可能会因为害怕寒冷、摔跤而不愿进行一些基本动作的练习,也可能因为基础练习的枯燥乏味而远离冰雪类运动。如果你能勇敢地战胜寒冷与恐惧,持之以恒、锲而不舍地进行练习,就能体验到冰雪类运动带给你的刺激与快乐。

### ★ 感受速度，体验飞翔

冰雪类运动一般是在户外进行的,它可以让你零距离接触大自然,让你体验到别样的刺激与快乐。当你穿着冰鞋在冰面上“飞驰而过”时,可以体验到速度带给你的冲击;当你和同伴在冰上“翩翩起舞”时,可以感受到“银色冰面”上的艺术魅力;当你踩着滑雪板从高处迅速滑下时,可以体验到飞翔的快感;当你和同伴在林海雪原中相互追逐时,可以感受到尽情玩耍的畅快与自由。



你知道吗?

#### 认识各种冰鞋



我是速滑鞋,穿上我可以快速滑跑



我是冰球鞋,我擅长急滑急停、变速变向



我是花样滑冰鞋,我冰刀的前部有刀齿

## 冰雪类运动的基本技术

### ★ 冰上站立与行走技术

用途:熟悉冰性,消除怕摔心理。

要领:

① 站立:外八字,膝内屈,微收腹,踝立直。

② 行走:外八字,脚跟靠,交替迈,平刃着,重心跟,视前方。

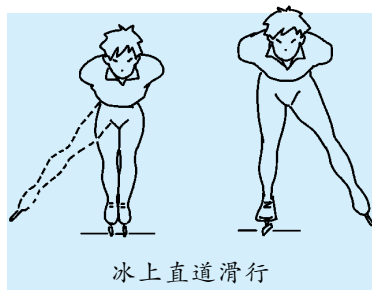


冰上站立与行走

### ★ 冰上直道滑行技术

用途:体会冰上滑行时不同速度下的身体重心变化。

要领:上体不动,侧后蹬冰,收脚靠拢,平刃滑行,快速收腿,膝盖前顶,三点一线,重心要平。



冰上直道滑行

### ★ 冰上犁式制动技术

用途:在冰面上,安全地减速与急停,增强对身体的控制能力。

要领:重心后移,膝盖内扣,两脚八字,内刃擦冰。

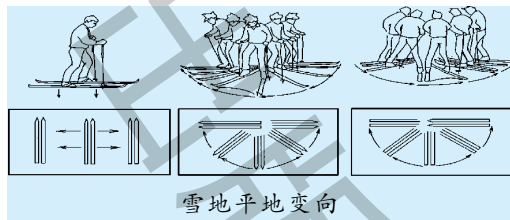


冰上犁式制动

### ★ 雪地平地变向技术

用途:感受雪的特性,初步培养参与雪上运动的兴趣。

要领:板平行,依次动,体平稳,逐步成。



雪地平地变向

### ★ 雪地走滑技术

用途:进一步提升“雪感”,体会雪中行走的快乐。

要领:仿步行,交替蹬,腿微屈,体前倾,小步滑,前支撑。



雪地走滑

## 冰雪类运动的注意事项



片段一：一群孩子在寒假期间进入学校的雪场滑雪。为了体验更刺激的滑雪乐趣，他们进入了平时不允许学生进入的大坡度雪道。但由于放假期间缺少管理，雪道上有一些小石块，再加上坡度过大，结果这几个孩子在滑雪时个个个人仰马翻。

片段二：漫天大雪之后，小权兴奋地抱着雪板冲到了雪场，还没来得及戴上护具和手套就迫不及待地踩着雪板出发了。不一会儿，他的双手就因裸露在外而被冻伤了……

上述片段告诉我们，在进行冰雪类运动时，除了要做好充分的准备活动外，还需要注意：(1)观察雪场的坡度，刚开始练习时尽量在坡度较缓的雪道进行练习。如果在人工湖等自然冰面上滑冰，一定要注意冰层的厚度，防止因冰层过薄而坠入水中。(2)注意保暖，防寒防冻。滑雪时应佩戴眼罩，以防止“雪盲”。



### 学习评价

#### 冰雪类运动学习评价

| 评价等级<br>评价内容 | 你真棒！继续努力★★★                           | 加油！多多练习，熟能生巧★★                        | 恭喜你，已经入门了★                           |
|--------------|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|
| 学习态度         | 不仅能出色地完成课堂上的学习内容，且每周坚持进行3次以上的冰雪类运动    | 在课堂上，能较好地完成教师布置的学习内容，且每周坚持进行1~2次冰雪类运动 | 在课堂上，能够完成教师布置的学习内容                   |
| 运动技能         | 滑雪：连续进行雪地走滑100米以上；滑冰：能熟练地进行冰上滑行与制动    | 滑雪：连续进行雪地走滑50~100米；滑冰：能够在冰上滑行         | 滑雪：连续进行雪地走滑20~50米；滑冰：能够在冰上行走         |
| 身体健康         | 身体平衡性和御寒能力有较大幅度的提高                    | 身体平衡性和御寒能力有一定程度的提高                    | 身体平衡性和御寒能力有所增强                       |
| 心理健康与社会适应    | 完全克服怕摔心理，具有果敢的意志品质，主动积极地帮助他人学习冰雪类运动技术 | 能较好地克服怕摔心理，培养果敢的意志品质，并愿意帮助他人学习冰雪类运动技术 | 努力克服怕摔心理，对学习冰雪类运动技术有一定的兴趣，并能主动地向他人请教 |

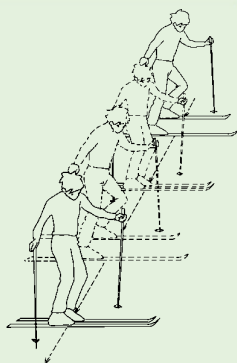
在课余时间,你可以练习课堂上老师教的冰上站立与行走、冰上直道滑行、冰上犁式制动等滑冰技术,也可以练习雪地平地变向、雪地走滑等滑雪技术。同时,还可通过以下练习来提高你的冰雪类运动技术水平。



### 自主学习

#### 缓坡横向迈动

为了巩固雪上行走技术,提高向上蹬行的速度,你可以着雪板,在坡度较小的雪坡上进行横向迈动练习。



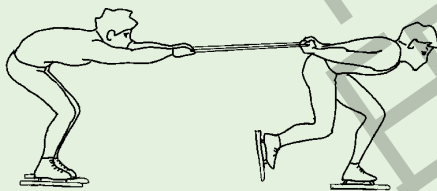
缓坡横向迈动



### 合作学习

#### 双人拉滑

为了更好地掌握直道滑行技术,提高双腿的支撑平衡能力,你可以与同伴进行双人拉滑练习,即一人保持基本滑行姿势,另一人在前面用绳拉。练习一段时间后互换角色,并在练习中相互指出各自技术动作上存在的不足。



双人拉滑



### 探究学习

#### 想动作,找诀窍

在学习冰上直道滑行技术时,为什么要使鼻尖、膝盖和脚尖保持三点一线呢?在冰上学习犁式制动技术时,为什么要使两脚呈内八字呢?请你与同伴一起讨论这些问题。

## 第七章 武术类运动

掌握武术类运动的基础知识和基本技术。

发展柔韧性、灵敏性等体能。

了解武术传统文化,培养武术精神。

武术旧时被称为“白手”、“唐手”、“国术”等,是一项讲求“内外兼修”的中国传统体育项目。武术类运动丰富多彩,包括快速灵活的少林拳、柔和缓慢的太极拳、刚劲舒展的武当剑等。

### 武术类运动的特点与价值

#### ★ 门派林立,多元倾向

我国历史悠久,地域辽阔,是一个多民族的国家,在不同历史时期、不同地域、不同民族之间逐渐形成了风格迥异的武术派别和拳法。目前“历史清楚,脉络有序,特点鲜明,自成体系”的拳种约三百多个,主要以少林派、武当派、峨眉派、南拳派等为代表。各派相融共生,特点鲜明,演练风格和表现形式呈现多元化的倾向,极大地丰

富了武术的内容,促进了武术类运动的开展。例如,具有历史渊源的太极拳,便是依据《易经》阴阳之理、中医经络学、道家导引吐纳综合地创造出来的一套有阴阳性质、符合人体结构、大自然运转规律的拳术。在不断发展中逐渐形成陈氏、杨氏、孙氏、吴氏、武氏以及武当、赵堡等多种流派。



## ★ 历史悠久，传承文化

中华武术历史悠久，源远流长。它源于石器时代，是当时人们为了生存，在与恶劣的自然环境斗争中形成的，经过数千年的孕育，逐渐成为中华民族的瑰宝。武术以其深邃而丰富的文化内涵，为中华文化的传播提供了强大的动力；作为中华文化“活的文本”，武术为中华民族的文化遗产和发展添加了生动的色彩。武术类运动“源于中国，属于世界”，既是一项民族特色，推动了中华民族体育文化的世代传承，同时也促进了世界文化的发展。



## ★ 内外合一，形神兼备



如果说乐章是用声音和旋律演奏出来的情感美，书画是用色彩和线条构成的意境美，那么武术就是用身体演练表现出来的形体美。武术类运动在一动一静的套路动作和气韵神行中勾勒出一幅刚毅、雄健、灵巧、俊秀的图景，透露出“精、气、神”的高度统一。外要做到手与足合、肘与膝合、肩与胯合，内要做到心与意合、意与气合、气与劲合，最终达到内外合一、形神兼备。

## ★ 技击特色，健体护身

少林拳法、峨眉剑法、武当太极以及崆峒派、青城派绝技，无不是通过实战，运用出神入化的格斗技巧以达到克敌制胜的效果的。格斗在中华武术中最具实战价值，其一招一式都蕴藏了变化无穷、精妙绝伦的技击技巧。比如，结合了中国道家文化演绎而成的太极拳法，在格斗技法中充分体现了中华武术的格斗精髓，把柔劲和刚劲巧妙地融合在一起，时而刚，时而柔，时而刚柔并济，虚实变化，令对手陷迷谷而不知返，防不胜防，一个看似简单的云手，却暗含了惊人的杀伤力。



## ★ 锻炼意志，培养品德

俗话说：“一日练，一日功；一日不练，十日空。”这句话简单明了地概括了武术练习的特点，体现了其对人的意志品质的磨炼。从古至今，凡成大事者亦必有这种坚忍不拔的意志和长久坚持的品质。武术只有通过持之以恒、坚持不懈的练习，才能达到出神入化、武艺超群的境界。“拳以德立，德以艺先”，是指武术动作的学习和武术品德的修炼同等重要。武术的发展之所以历经沧桑而经久不衰，也在于其既重视技艺也注重武德的培养。学习武术可以培养诚信、果断、谦虚等良好的品德。



你知道吗？

### 武术的起源与发展

殷商时期：青铜业发展，以车战为主，出现了一些铜制武器，如矛、戟、刀、剑等。

春秋战国时期：铁器出现，步骑兵兴起，为了在步骑战中发挥作用，长柄武器变短，短柄武器（特别是剑身）变长，武器的品种更加丰富，武术的技击性进一步突出。

秦代：盛行角抵和手搏，比赛时有裁判，有赛场，有一定的服装。

汉代：有了剑舞、刀舞、双戟舞、钺舞等。

魏晋南北朝时期：战乱频繁，官僚贵族追求长生不老之术，影响到社会各阶层的生活。例如，视剑为具有神秘色彩的法器，用荒诞无稽的邪说取代练武，致使武术的发展停滞不前。

隋唐五代时期：武术类运动重新兴起，唐初天罡拳开始流行。唐代开始实行武举制，并用考试的办法授予武艺出众者相应的称号。

宋代：出现了民间练武组织。

元代：统治者提出民间私藏武器属于犯罪，从而严重制约了武术的发展。

明代：是武艺大发展的时期，出现了不同风格的技术流派，拳术、器械都得到了发展，特别是在理论上具有代表性的著作有《纪效新书》、《武编》、《耕余剩技》等。

清代：统治者禁止练武，民间则以“社”、“馆”的秘密结社形式传授武艺。著名的拳种，如太极拳、八卦掌、形意拳、劈挂拳等，多在清代形成。

民国时期：社会上存在着各种形式的拳社，对传播和发展武术起了积极作用。

中华人民共和国成立至今：武术被作为优秀民族文化遗产加以继承、整理和提高，成立了各级武术协会，国家设有专门机构负责开展武术类运动，将武术列为正式比赛项目。1953年，举办了第一届全国民族形式体育表演及竞赛大会，接着又举办了多次全国性武术比赛或表演大会。

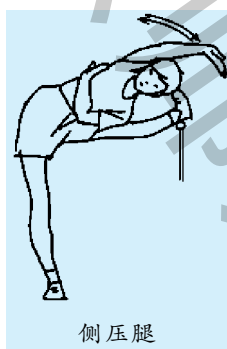
## 武术类运动的基本技术

### ★ 习武的起点——柔韧性练习

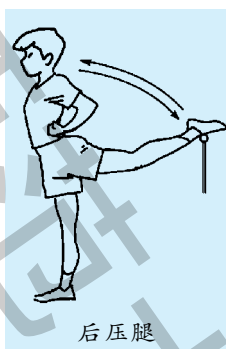
用途:增大全身各关节的活动范围,提高身体的柔韧性。

要领:

- ① 侧压腿:两腿须伸直,立腰并开髋,压腿挺膝勾脚尖,上体侧压要有力。
- ② 后压腿:一腿支撑一腿举,背对肋木搁脚背,脚面绷直体后屈,挺胸展髋腰后仰。
- ③ 仆步压腿:一腿全蹲一腿直,脚尖内扣铺地面,挺胸塌腰要沉髋。



侧压腿



后压腿



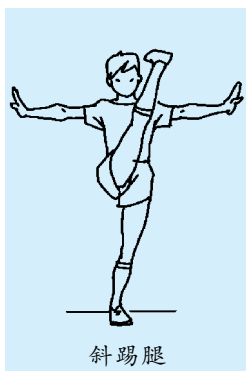
仆步压腿

### ★ 武术套路的基石——基本功练习

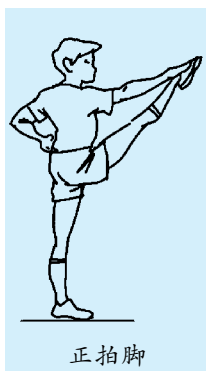
用途:发展灵敏、协调等身体素质,为武术套路的学习奠定基础。

要领:

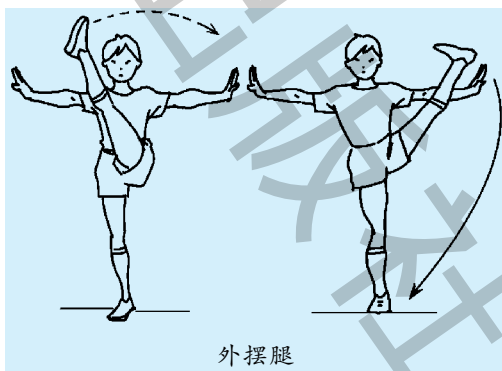
- ① 斜踢腿:两眼正视臂平举,挺胸立腰猛起腿,直膝踢摆侧耳旁,脚尖勾起莫晃动。
- ② 正拍脚:挺胸立腰猛起腿,直膝踢摆绷脚尖,额前拍击闻声响,快起快落勿晃动。
- ③ 外摆腿:两眼正视臂平举,挺胸立腰猛上踢,经由斜侧做外展,扇形摆动迅落下。



斜踢腿



正拍脚



外摆腿

## 武术类运动的注意事项



片段一：电视剧《水浒少年》中，宋江武校的学员们，勤学苦练，克服种种困难，力求登上更大的舞台去演出。但是，就在表演前的彩排中，由于场地太过光滑，一位学员将旁边的大鼓撞倒，导致腿部骨折，不能再参加表演。最后，他只能噙着眼泪看同伴们在舞台上大显身手……

片段二：小岩在武术课上就像一位耀眼的明星，动作如行云流水般顺畅、自然，令同学们赞叹不已。与同学交流经验时，他介绍说：“每次上课之前，我都会花一些时间去揣摩上堂课学习内容的动作要领，努力把动作演练得准确到位、刚劲有力……”

上述片段告诉我们，在进行武术类运动时，除了要做好充分的准备活动以外，还要注意：(1)练习场地要平整，地面不能湿滑，周围不能存有大的障碍物及坚硬的物品，以防意外伤害；(2)要坚持不懈地进行武术练习，使动作自然、舒展、大方、雄浑有力，使武术动作达到“精、气、神”的高度统一；(3)大风、大雨、大雪、大雾、吃饱、饥饿以及生病、劳累或情绪不佳时不要练功。



你知道吗？

### 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。龙盘曲飞舞的形象，凝聚着中华民族最美好的理想，是力与美的化身。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、钻闪翻腾，无一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。



## 学习评价

### 武术类运动学习评价

| 问 题                           | 是 | 否 |
|-------------------------------|---|---|
| 我能很好地了解习武的好处。                 |   |   |
| 我能掌握好几种锻炼身体柔韧性的方法。            |   |   |
| 压腿时大腿出现酸痛的感觉,我依然能坚持练下去。       |   |   |
| 我能保持良好的武术练习习惯,每周练习 2~3 次。     |   |   |
| 我在练习武术动作前能很好地进行热身活动。          |   |   |
| 我能比较好地掌握武术基本拳法、腿法的练习。         |   |   |
| 我能比较清晰地了解武术基本套路健身拳的练习。        |   |   |
| 在武术练习中,我能很好地与同学互助合作,共同提高武术水平。 |   |   |
| 当遇到练习难点时,我能主动向老师或同学请教。        |   |   |
| 为了进一步了解中华武术,我会去查阅图书或浏览网站。     |   |   |

评价说明:请根据自己武术练习的情况,如实填写上述表格。9 个以上选“是”为“优秀”,8 个选“是”为“良好”,6~7 个选“是”为“合格”,低于 6 个选“是”为“不合格”。



## 头脑风暴

武术中的“抱拳礼”怎么做? 它有什么含义?  
想一想,什么是“套路”? 怎样才能练好套路?  
想一想,为什么练完一套长拳后容易气喘?  
醉拳、螳螂拳的表现风格各有哪些特点?

## 课外学习园地

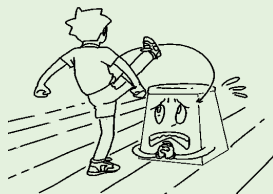
在课余时间,你可以练习课堂上老师教的侧压腿、后压腿、仆步压腿等柔韧性动作,以及斜踢腿、正拍脚、外摆腿等基本功动作。同时,还可通过以下练习来提高你的武术类运动技术水平。



### 自主学习

#### 玩“过山车”

为了发展下肢力量和柔韧性,你可以利用高度适中的障碍物,进行外摆腿练习。练习时注意不能碰到障碍物。



外摆腿练习

#### 武术套路意念练习

为了提高对武术套路动作的记忆力和理解力,你可以通过意念练习的方法来复习武术套路。练习时,注意闭上眼睛,保持心静,集中注意力,在头脑中像放电影一样,回顾所要练习动作的影像。



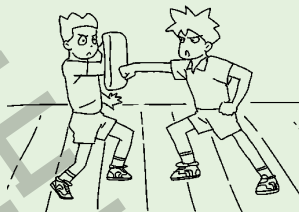
武术套路意念练习



### 合作学习

#### 击靶练习

为了巩固拳法与腿法技术,发展身体的协调性和灵敏性,提高上、下肢力量,你可以与同伴一起进行击靶练习。在练习时,让同伴握一个小靶置于一定的高度,利用课堂上学过的手法(拳、掌)及腿法对靶子进行击打。注意同伴之间相互交流与指正。



击靶练习



### 探究学习

#### 看图练习

请根据自己的武术学习基础,与同伴一起看图练习一套拳法,共同讨论“什么是武术,何为武德”。



## 第八章 民族民间传统体育活动

掌握常见的民族民间传统体育活动的基础知识与基本技术。  
了解民族民间传统体育文化。  
体验民族民间传统体育活动的乐趣。

我国有 56 个民族,每个民族都有自己独特的体育活动。这些民族民间传统体育活动各具特色,是我国优秀传统文化中一笔宝贵的财富。接下来,我们将带你走进这其乐无穷、包罗万象的民族民间传统体育活动中。

### 民族民间传统体育活动的特点与价值

#### ★ 简便易学,趣味十足

民族民间传统体育活动大多兴起于民间,是人们在闲暇时间进行的娱乐活动,其组织形式相对简单,易于学习,如踢毽子、跳绳、抖空竹等。这些民族民间传统体育活动都有上百年甚至上千年的历史,经过数代人的不断改造与完善而传承下来,因其趣味十足、玩法丰富多样而在民间广为流传。



你知道吗?

#### 部分民族民间传统体育活动

回族:西夏王刀、木球、方棋、踏脚、鱼尾剑、羊响板等。

侗族:抢花炮、踩芦笙、虾公舞、哆毽、草球、学斗牛、三三棋等。

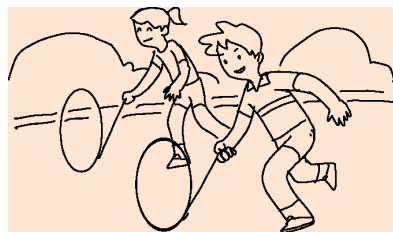
土家族:毛谷斯、高脚马、摆手舞、打飞棒、抵杠、斗角、倒挂金钩、抢贡鸡、争王棋等。

苗族:打禾鸡、打泥脚、上刀梯、跳鼓、八人秋、接龙舞等。

瑶族:木头球、人龙、长鼓等。

### ★ 成本低，效果好

民族民间传统体育活动的另一个特点是成本低廉。跳绳只需要一根绳子就可进行,跳竹竿舞也只需几根竹竿……经过数代人的创新、提炼,这些民族民间传统体育活动的健身效果非常明显,如跳绳对青少年骨骼的生长有较好的促进作用,抖空竹对青少年视力的改善非常有效。



### ★ 文化积淀，代代相传



民族民间传统体育活动大多起源于各民族的日常生活,较好地体现了本民族的特色,承载着本民族丰富的文化精髓。比如,不同民族的竹竿舞展现出不同民族的风格与文化底蕴,抖空竹的四大要素“形、神、意、气”则包含了中华民族的养身文化。这些民族民间传统体育活动的存在,使得华夏文化得以更好地传承和发扬。

### ★ 健身护体，获益良多

民族民间传统体育活动起源于普通老百姓的生活,基本上都有其独特的存在价值。古时候,人们通常通过民族民间传统体育活动来达到健身护体的目的。例如,在抢花炮的过程中,人体骨骼肌肉的收缩和舒张得到增强,促进了血液循环,从而使人体各器官组织供血、供氧充分,新陈代谢也得到改善。



教你一招

#### 跳绳的握法

握绳时,拇指和其他四指自然分开。用拇指与食指的第一、第二指节捏住绳子,以便控制绳子的转速。需要注意的是,绳绕手的松紧要合适。



## 民族民间传统体育活动的基本技术

### ★ 跳绳的基本技术

用途:提高身体的协调性、灵敏性,发展下肢力量。

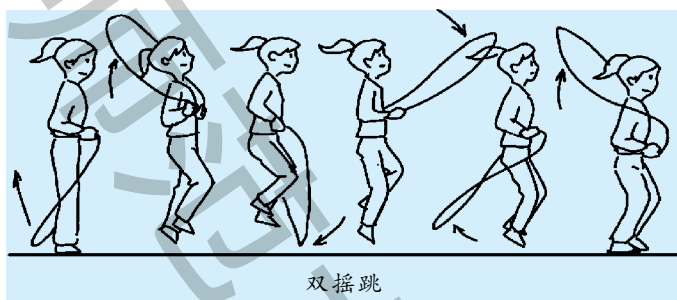
要领:

① 双脚单摇跳:手腕动作要一致,前臂发力巧运用,体后向前快摇绳,轻松跳起能成功。此为**正摇**(绳由体前向体后摇称为**反摇**)。

② 两脚交换单摇跳:两腕用力要一致,配合前臂来发力,两脚轮流交替跳,一摇一换勤学练。

③ 单摇编花跳:两臂稍分来摇绳,一摇一跳要协调,再摇跳起要变化,两臂体前需交叉。

④ 双摇跳:两脚用力向上蹬,手脚协调是关键,两腕用力环两周,落地屈膝要缓冲。



### ★ 踢毽子的基本技术

用途:提高身体的协调性和髋关节的灵活性。

要领:

① 盘踢:踢毽胯膝要放松,大腿外旋身不动,小腿摆起踝发力,用足内侧后半绷。

② 拐踢:外侧踢毽大腿松,小腿体后侧摆动,脚尖勾起外侧平,踝要发力往上送。

③ 双脚内侧交替踢:毽子下落同膝高,用脚内侧来踢毽,然后迅速交换腿,踢毽高度要过腰。

④ 换脚内外侧交替踢:踢毽力量要适度,毽落高度需控制,与膝同高为最佳,勤加练习增技能。

⑤ 射雁踢:右脚蹬地跳起后,右腿后摆要屈膝,右脚绷直(勾脚)脚底(脚跟)踢,毽子经头向前飞,双脚依次来落地。



## 民族民间传统体育活动的注意事项

片段一：小丹平时很喜欢跳绳，技艺超群。一天，晚饭刚结束他就按捺不住，约着同伴一起去跳绳。他们玩得十分开心，一会儿单脚跳，一会儿双脚跳，一会儿编花跳，一会儿双摇跳……让人看得赏心悦目。但是没过多久小丹就感觉胃胀，肚子十分难受。

片段二：某日，小成与小伙伴相约一起去踢毽子，他们进行了盘踢接力、花样踢等不同形式的踢毽子练习。在踢远和踢准比赛中，轮到小成展示时，他用力一击将毽子踢出，只听到旁边“啊”的一声，原来毽子踢偏击中了路人的头部。

上述片段告诉我们，在进行民族民间传统体育活动时，除了要做好充分的准备活动以外，我们还要注意：(1)饭后不可马上跳绳或踢毽子，尤其是幅度大或难度大的动作，因其运动量大且弹跳次数多，容易造成肠胃不适；(2)运动时要留意周围的人员或物品，保持适当的距离；(3)运动中如果感觉不适，应立即停下来休息。



### 学习评价

#### 民族民间传统体育活动学习评价

| 评价等级      |      | 你真棒★★★★                | 你真行★★★            | 你能更好★★                | 需加油★                |
|-----------|------|------------------------|-------------------|-----------------------|---------------------|
| 评价内容      |      |                        |                   |                       |                     |
| 体    能    |      | 跳跃能力与灵活性方面有很大提高        | 跳跃能力与灵活性方面有一定提高   | 跳跃能力与灵活性方面有提高         | 跳跃能力与灵活性方面提高不明显     |
| 运动技能      | 单摇跳绳 | 大于 130 次/分钟            | 100 ~ 129 次/分钟    | 55~99 次/分钟            | 小于 55 次/分钟          |
|           | 盘踢   | 大于 65 个/分钟             | 50~64 个/分钟        | 30~49 个/分钟            | 小于 30 个/分钟          |
| 学习态度      |      | 学习兴趣浓厚，态度认真，主动参与，能帮助别人 | 学习兴趣较浓厚，态度认真，主动参与 | 有学习兴趣，态度较认真，主动参与      | 没有明显的学习兴趣，态度一般，能够参与 |
| 情意表现与合作精神 |      | 自信心强，心情愉快，具有良好的合作精神    | 自信心较强，心情愉快，具有合作精神 | 有一定的自信心，心情较为愉快，具有合作精神 | 不够自信，不能主动向他人请教或合作学习 |

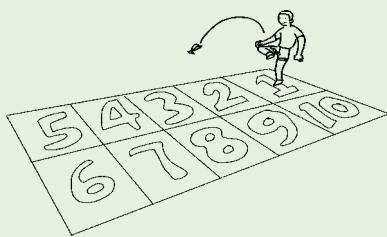
在课余时间,你可以练习课堂上老师教的单摇跳、双摇跳等跳绳技术,以及盘踢、拐踢、交替踢和射雁踢等踢毽子技术。同时,还可通过以下练习来提高你的跳绳和踢毽子技术水平。



#### 自主学习

### 踢毽子数字游戏

为了提高踢控毽子走向的能力,你可以与同伴一起进行踢毽子数字游戏,即在地上画十个方格(如图),用盘踢方法边踢边前进,每一格内至少踢一次,力求用最短时间走完十格。重复多次,不断挑战自己的最好成绩。



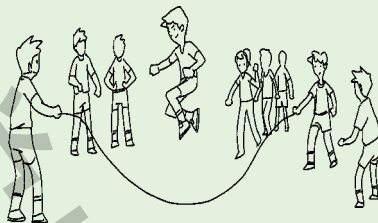
踢毽子数字游戏



#### 合作学习

### “8”字连环跳

为了提高身体协调性和集体配合意识,你可以与同伴一起练习“8”字连环跳,即两人摇绳,其余同学依次绕“8”字连续跳过,力求不中断。在练习过程中,同伴之间可以相互交流、指正。



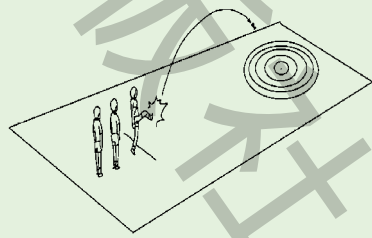
“8”字连环跳



#### 探究学习

### 踢毽打准

先在地上画一踢毽线和同心圆靶,在同心圆靶处分别标上不同的数字,每人一毽,任选一脚将毽踢向标靶。踢的方法不限,可以用拐踢或盘踢,踢3轮后看谁得分最高。同伴之间可以一起讨论要想踢得准应如何控制发力、如何协调踢毽角度?



踢毽打准

## 第九章 健康知识

了解健康所包含的基本要素。  
了解生活方式与健康的关系。  
知道青少年在青春期身心的变化情况。  
学会正确应对生活中的挫折与困难。

人的健康不仅包括强健的体格,还包括乐观的心态和良好的社会适应能力。除了体育锻炼之外,影响健康的因素还包括遗传因素、膳食习惯、生活方式等。为了健康地生活,我们有必要获取丰富的健康知识并努力实践。

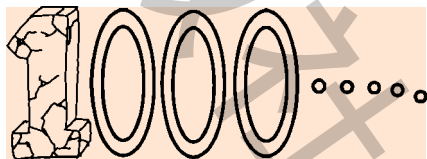
### 坚固的健康三角形



世界卫生组织(WHO)在1948年成立的时候,就提出了明确的健康定义:“健康不仅是没有疾病或者衰弱,而是生理、心理和社会适应处于完好的状态。”我们知道三角形组成的支架结构最为稳固,如果你身强力壮、心理健康且社会适应能力良好,你也就拥有了最稳固、最完善的健康架构。

### ★ 生命价值增值的那个“1”

如果身体健康是“1”,排在后面的其他一切都是“0”,你拥有的“0”越多,你的生命价值就越高。但是,如果没有“1”,这一切都只是虚幻的“0”。要维持身体健康并不容易,需要科学的锻炼方法、良好的生活习惯、合理的生活方式等多种因素的相互配合。



## ★ 调控你的情绪

人,被称为万物之灵。这个“灵”字表示人与其他动物相比,有自己的思想和复杂的心理活动,而这些心理活动又会通过喜、怒、哀、乐等各种表情呈现出来。我们常说的心理健康是指你的心理是否处于完好状态,包括正确地认识自我、认识环境并适应环境。心理健康状态与疾病的发生、发展,与家庭、社会、事业等都有着密切的联系。也正因为如此,心理健康被世界卫生组织列为评价人体健康的重要指标。

## ★ 扮演好你的角色

你的梦想是什么?面对这个问题,每位同学都有自己的答案。但是,无论你的梦想是什么,都需要在社会这个大舞台上去实现。因此,人的健康要素中也不能缺少良好的社会适应能力,即在社会系统内部个人行为与社会行为的一致性、扮演社会角色的适应性、发挥自身能力的全面性等。总之,为了能让社会这个巨大的“机体”健康地运作,我们都要扮演好自己的角色并不断促进自身的发展。



你知道吗?

### 健康的标准

世界卫生组织提出的健康标准:

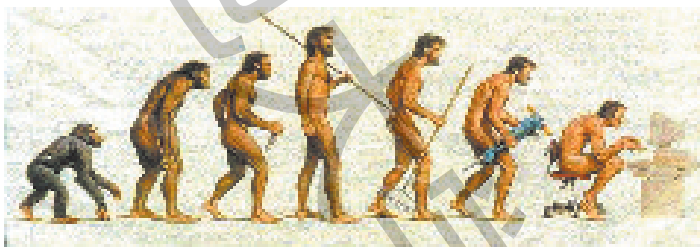
1. 有充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重工作的压力,而且不感到过分紧张与疲劳。
2. 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小,不挑剔。
3. 善于休息,睡眠好。
4. 应变能力强,能适应外界环境的各种变化。
5. 能够抵抗一般性感冒和传染病。
6. 体重适当,身体匀称,站立时,头、肩、臂位置协调。
7. 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不易发炎。
8. 牙齿清洁,无龋齿,不疼痛;牙龈颜色正常,无出血现象。
9. 头发有光泽,无头屑。
10. 肌肉丰满,皮肤有弹性。

## 积累生活的点点滴滴——生活方式与健康

保持健康需要从生活中的点点滴滴做起。世界卫生组织对影响健康的因素做了一个基本的估算,即健康有 15% 取决于遗传,10% 取决于社会条件,8% 取决于医疗条件,7% 取决于自然环境,而 60% 取决于生活方式。

### ★ 如何理解“生命在于运动”

在人类进化的过程中,我们的身体所适应的是一种“动”的状态,这种“动”的状态构成了我们生命的一部分。但最近几十年来,由于生产生活方式的变化,绝大部分人以静态工作(如读书、写字、电脑文档处理、看电视等)为主,很少有较剧烈的身体活动。实际上,这种生活方式对我们生命质量的提升有着诸多负面影响,甚至是一种人类“退化”的表现。因此,现在提倡体育活动,呼吁“生命在于运动”,实际上是对健康生活方式的呼唤。



### ★ 如何形成健康的生活方式



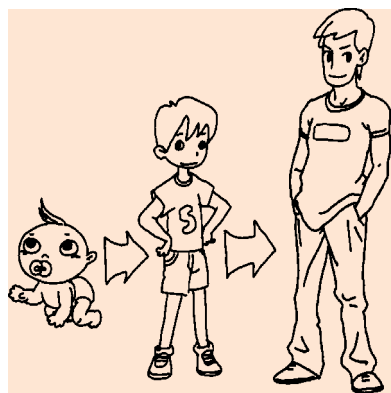
不良的生活方式,会直接或间接地对健康产生不利影响,因此被称为“现代瘟疫”。世界卫生组织在 1992 年的报告中指出:发达国家 70%~80%,发展中国家 40%~50%,全球 60% 的死亡是由于不良生活方式造成的。所以,形成健康的生活方式非常重要。关于如何形成健康的生活方式,专家总结了二十个字:作息规律,饮食合理,适量运动,戒烟限酒,心理平衡。对照一下,你做到了吗?

## 迈向成熟的蜕变——青春期特点、常见问题和预防

人们经常用“生命的早晨、人生的春天”来赞美青春期,的确,这一时期充满了活力和希望。但你知道如何“安全地度过青春期”吗?

### ★ 春天到来时的生机萌发——青春期的生理变化

每个人的一生都有两次生长高峰。第一次生长高峰是从胎儿期到出生后一年;第二次生长高峰一般从十岁到二十岁,被称为青春期。在青春期,由于神经系统和内分泌系统的影响,人体的形态和功能都会出现显著的变化,主要表现在三个方面:身体外形剧变,内脏机能健全,男女性征的差异更加显著。



### ★ 成长的烦恼——青春期的心理变化



随着年龄的增长,由于活动领域逐渐扩大和交际范围不断拓宽,你会感到自己已经长大成人,更愿意与朋友在一起,不希望成年人干涉,渴望独立,喜欢“我的世界我做主”。有时候,你甚至会认为父母的很多看法是错误的、过时的,不应该再“唯命是从”。这便是我们通常所说的青春期逆反心理,这是一个人成长过程中的必经历程。逆反心理的存在,可能会导致你出现一些心理问题。

此时,聪明的你应当冷静下来,好好想一想,问题到底出在哪里?与父母、老师好好交流,向他们开诚布公地说出你的真实感受,寻求他们的理解。在这种相互理解和彼此尊重的氛围中,很多棘手的问题也就迎刃而解了。

除了科学的体育锻炼之外,均衡的营养搭配也是影响你健康成长的重要因素。青少年正处在身体发育的关键时期,合理膳食与食品安全将会对你的生活质量和学习效率产生重要影响,让我们一起来了解这些知识吧!

### ★ 理智做“食神”



“食神”在这里是指懂得吃、能吃而且喜欢吃的人,也就是指了解食物的营养和口味,有好的胃口且能够乐在其中的“美食家”。要做一个高水平的“食神”,首先要了解我们人体所需的七大营养素,即糖、脂类、蛋白质、水、矿物质、膳食纤维和维生素。除了清楚不同营养素对人体的特殊作用外,还要了解如何搭配这些营养素。

其次,要做到能量平衡,即你摄入的能量和消耗的能量要均衡。现在很多同学都有肥胖的倾向,这就要求我们要自觉地抵制各种美食的诱惑,在吃喝方面“量体裁衣”,根据“膳食平衡金字塔”合理地安排自己的一日三餐,同时注意加强身体锻炼。

### ★ 谨防食物中毒

当你面对美味佳肴而垂涎欲滴时,千万不要忘了“病从口入”。有些食品因储存或烹饪方法不当,可能会引发变质并产生毒素。如果不加辨别就吃下肚,还会引起中毒。轻则生病,重则致命。



常见的食物中毒类型主要有细菌性食物中毒、真菌毒素中毒、植物性食物中毒、动物性食物中毒和化学性食物中毒。学会辨别常见的食物中毒类型并做好预防工作,对于保护自身和亲友的安全十分重要。

## 拒绝“电子海洛因”——预防网络成瘾

网络是现代社会生活中最普遍的工具之一,给我们的生活带来了很多方便。有些同学特别迷恋上网,甚至还患上了网络成瘾症。

### ★ 网络成瘾,危害深重

中学生处在身体发育的黄金时期,如果长时间静坐在电脑前,缺乏适当的锻炼,会引起视力下降、精神疲惫,严重影响你的健康成长。过分沉迷于网络还可能导致孤独感和抑郁感的增加。不良的网络游戏大多以“攻击、战斗、竞争”为主要内容,火爆刺激的内容容易使你模糊道德认知,迷失自我。



### ★ 摆脱网瘾,“回头是岸”

网络是一个巨大的资源库,但你千万不要沉迷其中。为了避免网络成瘾,你可以学习一些时间管理方法,如制作上网时间提示卡片或使用闹钟定时,按照规定的时间及时下网;或者将网络的危害列在卡片上,放在显示器旁边,以便随时进行自我提醒。如果靠自己不能控制上网的时间,可以请父母及时提醒或给电脑设置密码等。此外,你还可以通过发展自己的业余爱好等方式转移注意力,避免自己把过多的时间放在网络上。



你知道吗?

### 沉迷网络的负面影响

1. 青少年上网时间过长可能会导致左脑发育不良,语言表达力下降,甚至思维混乱。
2. 有网络成瘾倾向的青少年经常感到孤独和抑郁,社交面变窄,交往能力下降。
3. 网络的过度使用侵占了青少年的学习时间,有些甚至因为网络依赖而留级、退学。
4. 一些非法组织或个人在网上传播黄色信息,污染青少年的心灵,误导青少年的行为。

## 勇敢面对，正确归因——正视体育学习中的挫折

当你在电视或杂志上看到运动员们因为受伤或其他原因而无缘奖牌时，你是否会想到，在体育学习或者锻炼的过程中，自己也会面临挫折与困难？你会不会因此而感到沮丧、郁闷甚至丧失继续锻炼的兴趣和信心呢？



### ★ “失败是成功之母”，勇敢面对挫折

“失败是成功之母”、“胜不骄，败不馁”，这两句话说起来容易，付诸行动却不那么简单。体育锻炼是一个不断挑战自我、与别人互相竞争的过程，可能会成功，也可能会失败。如果失败，不要气馁，这时你最需要做的事情就是勇敢地面对这些挫折和困难，将遭遇挫折看做是一件好的事情，与其抱怨，不如积极应对。

### ★ 正确归因——应对挫折的关键

在体育学习和锻炼中，挫折的产生可能主要是由于你对自己的评估不准确，而导致学习目标设定不当。比如，有的同学过高地估计了自己的运动能力，对客观条件和相关因素认识不足，把目标定得太高，致使自己无论怎么努力都难以达到预设的目标，从而产生挫败感等。

除了正确认识挫折之外，最关键的一点在于为自己设置明确合理的目标。任何事情都要量力而行，只有正确认识自己的能力，深入了解自我，你才会立足实际，根据自己的身体素质、技术基础，制定合理的学习目标，才能在体育学习中不断体会到成功的喜悦。如果预设的目标远远超出自己的实际能力，不但容易遭受挫折，而且还有可能受伤。设置目标的原则最好是“跳一跳，够得到”，即目标要有一定的难度，但不能高不可攀，必须是通过努力可以达成的，这样你就会感受到足够的成就感，锻炼的热情也会更加高涨。





自主学习

一周食谱调查表

在早餐、午餐等栏目中填写具体饭菜的名称,在相应的自我评价结果下打“√”。

| 项目<br>日期 | 早餐 | 午餐 | 晚餐 | 课间加餐 | 食谱自我评价 |   |   |   |
|----------|----|----|----|------|--------|---|---|---|
|          |    |    |    |      | 优      | 良 | 中 | 差 |
| 星期一      |    |    |    |      |        |   |   |   |
| 星期二      |    |    |    |      |        |   |   |   |
| 星期三      |    |    |    |      |        |   |   |   |
| 星期四      |    |    |    |      |        |   |   |   |
| 星期五      |    |    |    |      |        |   |   |   |
| 星期六      |    |    |    |      |        |   |   |   |
| 星期日      |    |    |    |      |        |   |   |   |

一周作息时间表

请根据自己的实际情况填写,精确到分钟,睡眠时间总计一栏记录格式如“8 小时 22 分”。

| 项目<br>日期 | 昨晚睡觉时间 | 今晨起床时间 | 午睡开始时间 | 午睡结束时间 | 睡眠时间总计 | 睡眠质量自我评价 |   |   |   |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|---|---|---|
|          |        |        |        |        |        | 优        | 良 | 中 | 差 |
| 星期一      |        |        |        |        |        |          |   |   |   |
| 星期二      |        |        |        |        |        |          |   |   |   |
| 星期三      |        |        |        |        |        |          |   |   |   |
| 星期四      |        |        |        |        |        |          |   |   |   |
| 星期五      |        |        |        |        |        |          |   |   |   |
| 星期六      |        |        |        |        |        |          |   |   |   |
| 星期日      |        |        |        |        |        |          |   |   |   |



合作学习

食品安全了解与宣传

与同伴一起搜集有关食物中毒的热点新闻,整理并尽量制作成宣传册,尝试在学校或自己所在的社区宣传有关食品安全的知识。

## 第十章 奥运会

了解古奥运会的起源和现代奥运会的发展情况。  
知道“现代奥林匹克之父”顾拜旦对奥运会发展的贡献。  
理解奥运会所蕴涵的价值与意义。

四年一次的奥运会,是全人类规模最大的盛会。因为奥运会,来自世界各地的人们相聚在一起;因为奥运会,不同肤色的人们成为好朋友;因为奥运会,世界变得更加友爱与和平。让我们一起走进奥运会的殿堂吧!

### ★ 古奥运会的起源



现代奥林匹克运动会的前身是公元前 776 年在古希腊举行的奥林匹亚竞技赛会。传说这是为了祭祀天神宙斯而举办的竞技活动。然而,随着罗马入侵古希腊,古奥运会于公元 394 年被废止了。

### ★ 顾拜旦的杰作

古奥运会被废止后,人们从来都没有停止过复兴它的脚步。1896 年,在法国人顾拜旦的努力与斡旋下,第一届现代奥林匹克运动会在希腊雅典成功举行。在这之后的一百多年里,先后有两百多个国家和地区加入到奥林匹克的大家庭中,有数以万计的运动员在这里实现了自己的人生理想。奥林匹克运动会也逐渐成为当今世界上规模最大的社会文化活动,为世界体育的发展和人类社会的进步做出了巨大的贡献。

## ★ 五环旗的感召

五环旗是奥运会的标志,它象征着五大洲的团结,象征着奥运会致力于人类和平的不懈努力。让我们一起在五环旗下,品读奥运会的价值与意义吧!

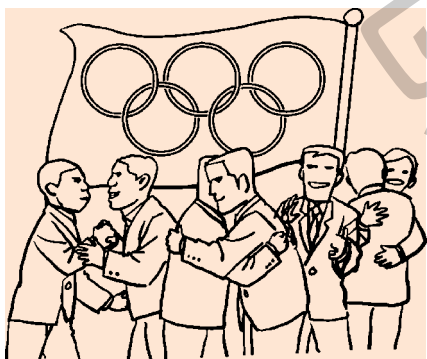
### 奥运会诠释了人类追求卓越的信仰

奥林匹克运动有句格言叫“更快、更高、更强”,它激励无数运动员在运动场上刻苦训练,在奥运赛场上挑战极限。正是这种挑战自我的勇气吸引了不同国家的观众,令他们为参赛者加油,为优胜者喝彩。所以说,复兴的不仅仅是奥运会,更是一种追求卓越的精神。



### 奥运会促进了人类社会的和平

奥运火炬的点燃,和平鸽的放飞,将人类追求和平的信念在五大洲传递。在奥运赛场上,来自世界各国的参与者相互交流,这里没有战争的硝烟,各国人民忘记了自己的国别,为每一位参与者的精彩表现喝彩。正如第四任国际奥委会主席埃德斯特隆所说:“奥运会无法强迫人们接受和平,但是它为全世界的青年人像亲兄弟一样欢聚一堂提供了机会。”



你知道吗?

### 奥林匹克格言的起源

“更快、更高、更强”这一格言是亨利·马丁·迪东提出的。迪东是顾拜旦的好友,他于1891年在巴黎创办了一所体育学校。1895年,他把该格言作为学校的校训。顾拜旦对此非常赞赏,同时这一格言也得到了当时国际奥委会委员们的称道。后来,经顾拜旦提议,并在1913年得到国际奥委会的正式批准,该格言被正式写入了《奥林匹克宪章》。1920年,在第六次国际奥林匹克代表大会上又通过了把“更快、更高、更强”作为国际奥林匹克委员会会徽构成部分的决定,这一格言便正式成为奥林匹克标志的一部分。



自主学习

### 正确辨认不同的奥运项目

夏季奥运会和冬季奥运会分别有哪些项目？请选择并在下表相应的空格中打“√”。

| 项目名称  | 夏季奥运会 | 冬季奥运会 | 项目名称  | 夏季奥运会 | 冬季奥运会 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 田 径   |       |       | 冰 球   |       |       |
| 划 船   |       |       | 柔 道   |       |       |
| 羽 毛 球 |       |       | 摔 跤   |       |       |
| 棒 球   |       |       | 雪 橇   |       |       |
| 篮 球   |       |       | 游 泳   |       |       |
| 冬季两项  |       |       | 现代五项  |       |       |
| 拳 击   |       |       | 垒 球   |       |       |
| 皮 划 艇 |       |       | 跆拳道   |       |       |
| 自 行 车 |       |       | 滑 冰   |       |       |
| 马 术   |       |       | 网 球   |       |       |
| 雪 车   |       |       | 乒 乓 球 |       |       |
| 击 剑   |       |       | 射 击   |       |       |
| 足 球   |       |       | 射 箭   |       |       |
| 体 操   |       |       | 滑 雪   |       |       |
| 冰 壶   |       |       | 铁人三项  |       |       |
| 举 重   |       |       | 帆 船   |       |       |
| 手 球   |       |       | 排 球   |       |       |
| 曲 棍 球 |       |       |       |       |       |



合作学习

### 来自“木腿英雄”的启示

乔治·易塞尔是一位出生在美国的体操爱好者，他在一次事故中失去了左腿。但他并没有放弃体操类运动，而是通过顽强的毅力继续进行体操训练。他除了在圣路易斯奥运会上获得鞍马、双杠和爬绳项目的三块金牌外，还获得了其他比赛项目的两块银牌和一块铜牌，被人称为“木腿英雄”。

看完乔治·易塞尔的故事后，你有什么体会呢？试着和同伴交流与分享一下你的观点。

## 后 记

课本是根据教育部颁布的《义务教育体育与健康课程标准(2011年版)》(以下简称《课程标准》)编写的。编写课本的目的是为了帮助你更好地学习体育与健康课程,掌握体育与健康的知识、技能和方法,激发你对体育学习和锻炼的兴趣,促进你在身体、心理和社会适应能力等方面健康、全面地发展,使你形成坚持体育锻炼的习惯和健康的生活方式,为终身体育和适应未来的学习、工作和生活打下良好的基础。

课本把激发运动兴趣、提高实践能力和创新能力、培养体育习惯和健康意识放在非常重要的位置。课本尽可能采用生动活泼的方式来表现学习内容,侧重于介绍运动技术的动作要领以及一些简便易行和有效的自学自练方法,供你参考。体育与健康课本主要不是用于体育与健康实践课教学,而是帮助你加深对实践课上学习内容的理解,弥补实践课上没有机会学到但对你的健康发展非常有用的知识和技能。因此,你在学习课本时,一要尽量将体育与健康实践课上学习的内容与课本上的内容结合起来;二要认真阅读体育与健康实践课上难以学到的,但在课本上出现的重要学习内容,从而形成体育与健康实践课的学习与课本知识学习的互补,提高你的体育与健康素养。

课本的主要编写人员有季浏、汪晓赞、潘绍伟、谭华、孟文砚、庄弼、阎智力、刘桦楠、高强、杨阳、李琳、王晖、何中雷、姜庆军、张军、石冰冰、秦海权、杨浩、孙开宏、马德浩、何耀慧、尹志华、武海潭、郭强、王渺一、沈丽群、虞轶群、季泰。雷咏时、高艺师负责绘图工作。季浏、汪晓赞进行了最终统稿。

由于编者的水平和能力有限,课本中也会存在这样或那样的不足和缺点,殷切期望你能提出宝贵的意见,以便再版时修改完善。本书中直接或间接引用到的文献资料,有些可能由于疏忽而没有注出有关作者和专家,在此向他们表示真诚的谢意。

编 者



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