



义务教育教科书

体育与健康

TIYUYUJIANKANG



八年级 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

八年级 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

义务教育教科书

体育与健康

八年级 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
电 话 021-60821666 传真 021-60821766
客服电话 021-60821720 60821761

印 刷 者 合肥杏花印务有限公司
开 本 787×1092 16 开
印 张 4
字 数 72 千字
版 次 2013 年 6 月第一版
印 次 2013 年 6 月江苏第一次
书 号 ISBN 978-7-5675-0628-2/G·6420
定 价 7.55 元

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》课本会告诉你如何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你紧密结合老师的教学，自觉地学习和积极地努力地实践。只有这样，课本才能成为你的良师益友，才能帮助你顺利地顺利完成青春的蜕变。

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！

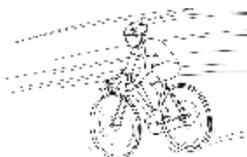
编者

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 / 6

田径类运动的裁判规则 / 6

田径类运动的基本技术 / 8

田径类运动的装备要求 / 9



第三章 球类运动 / 11

球类运动的裁判规则 / 11

球类运动的基本技术 / 14

球类运动的装备要求 / 16



第四章 体操类运动 / 20

体操类运动的裁判规则 / 20

体操类运动的基本技术 / 21

体操类运动的装备要求 / 23



第五章 游泳类运动 / 26

游泳类运动的裁判规则 / 26

游泳类运动的基本技术 / 28

游泳类运动的装备要求 / 29



第六章 冰雪类运动 / 31

冰雪类运动的裁判规则 / 31

冰雪类运动的基本技术 / 33

冰雪类运动的装备要求 / 35



第七章 武术类运动 / 38

武术类运动的裁判规则 / 38

武术类运动的基本技术 / 40

武术类运动的装备要求 / 41



第八章 民族民间传统体育活动 / 44

民族民间传统体育活动的裁判规则 / 44

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装备要求 / 46



第九章 健康知识 / 48

异性交往 / 48

拒绝吸烟、酗酒 / 50

安全地从懵懂走向成熟——避免性侵害 / 51

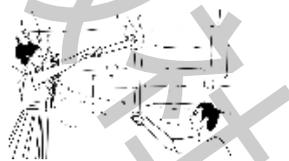
调控情绪 / 52



第十章 体育道德 / 56

体育道德的内涵 / 56

违反体育道德的行为 / 57



第一章 运动参与

享受参与体育运动的快乐与激情。
与更多伙伴分享参与运动的收获。
在体育锻炼中培养坚强的意志品质。

又进入一个新的学年,你会发现自己的身体有了一些奇妙的变化,个子长高了,体重增加了……其中一部分属于自然成长,另一部分则可能是体育锻炼的成果。如果你能参与更多的体育锻炼,明年将会感受到更多进步的喜悦。

参与体育学习与锻炼

★ 经常参加课外体育锻炼

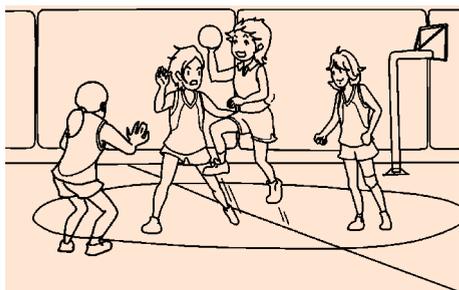
防止“运动饥饿”

近几年来,出现了一个新的名词叫“运动饥饿”。正如休息对人体必不可少一样,充分合理的体力消耗是生命体维持健康状态所必需的。随着现代科技的发展,生产活动机械化、智能化程度的提高,人们消耗体力的机会大幅度减少。当人的整体性体力消耗严重不足时,肌体必然会出现“运动饥饿”现象。长期如此,组织器官将会提前老化,人体对病毒、细菌、真菌等生物致病因子及其他有害物质的识别、抵抗、杀灭能力会减弱,患病几率就会大大增加。因此,在繁重的学习之余,我们一定要坚持体育锻炼,避免“运动饥饿”。



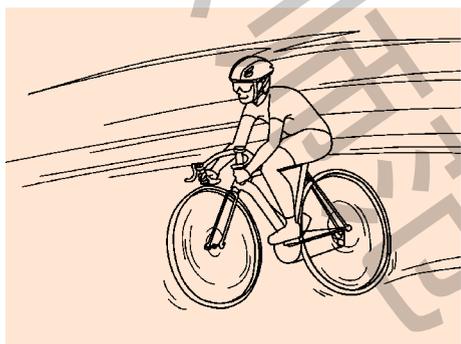
增进交往

课外体育锻炼是与伙伴交往的好时机。通过参与锻炼,你会遇到许多志趣相投的伙伴,你可以与他们共同分享锻炼后的愉悦,交流情感,宣泄烦恼。千万不要错过机会啊!



★ 科学地进行体育锻炼

每个人的身体状况不同,对体育锻炼的需求也不同。在体育课上,你与同伴们获得的运动量相差无几;在课外,我们则需要按照“运动饥饿”的程度来补充身体发展所需的运动量。要注意的是,过度运动会对我们尚未发育完善的机体造成损伤,影响正常学习及身体健康。因此,我们要注意选择科学的锻炼方法。



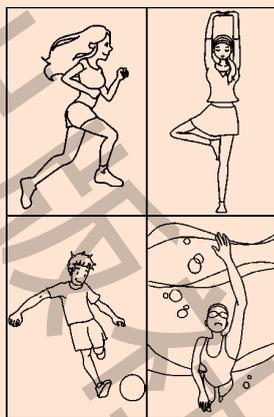
你知道吗?

运动处方因人而异

所谓运动处方,就是针对每个人不同的运动需求提出的合理的运动建议。下面是一些可供我们参考的运动处方:

1. 在自然条件下慢跑 6~8 分钟。
2. 做有氧健身操或韵律操 5 分钟。
3. 参加羽毛球、乒乓球等小球类活动 30 分钟。
4. 做各种奔跑性、追捉性、躲闪性游戏 15 分钟。
5. 参加适合少年的篮球、足球、排球活动 20 分钟。
6. 游泳、爬山、自行车郊游 1 小时。
7. 跳绳、踢毽子、滚铁环、抖空竹等小运动量活动 1 小时。

我们可以根据各自不同的需要制定不同的运动处方,既能达到锻炼的效果,又可以避免因过度运动而给我们的健康带来不良的影响。



体验运动乐趣与成功

★ 广泛参与，提高兴趣

体育运动的内容非常广泛，仅仅在 2012 年伦敦奥运会上就进行了 302 个小项目的竞赛。事实上，还有更多项目没有被列入奥运会竞赛项目，更不用说我们所熟悉的民族民间传统体育活动和我们儿时玩的那些游戏活动了。我们参加得越多，接触的内容越多，就越能发现运动的魅力，就越能体会运动给自己一生所带来的无穷价值。



★ 适合的才是最好的

如果你对体育运动并没有什么兴趣，这可能是因为你参与的体育活动项目过少。广泛地参与运动，你就会发现，有一些内容特别适合自己，它可能是最能够发挥你特长的项目，也可能是你特别想要学习的内容，更可能是你立志要通过它来改变自己形象的内容。渐渐地，你就会朝着一个明确的锻炼目标大步往前走了。



名人名言

静止便是死亡，只有运动才能敲开永生的大门。

——泰戈尔(印度)

运动太多和太少，同样地损伤体力；饮食过多与过少，同样地损害健康；唯有适度可以产生、增进、保持体力和健康。

——亚里士多德(古希腊)

我平生喜欢步行，运动给我带来了无穷的乐趣。

——爱因斯坦(美国)

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

课外学习园地

在课余时间,你可以通过相关书籍或者网络来学习一些运动参与的知识。同时,你还可以通过以下练习来体验体育运动的无穷乐趣。



自主学习

给自己制定一个假期锻炼计划

利用前面介绍的内容,针对自己平时在运动负荷方面的不足之处,制定一份适合你的运动处方。

日期	项目	活动时间
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

结伴参与共同喜爱的运动

你可以找几个同伴,每周一起打球或者游泳,也可以相约一起在课后学习骑小轮车、滑滑板、溜旱冰等,并记录下来,看看你一年里有多少进步。

日期	项目	同伴的数量	合作学习的体会
星期一			
星期二			
星期三			
星期四			
星期五			
星期六			
星期日			



探究学习

如何增强心肺功能

步入八年级的你,正处于骨骼生长的旺盛时期,内脏器官的发育则相对滞后,心肺功能的发育也并不完善。因此,我们要科学地进行体育锻炼,以促进自己的心肺功能不断增强。

想一想,你可以运用哪些方法来增强心肺功能呢?这里有几组运动项目,请选择其中一组进行练习,看是否有助于心肺功能的增强。

A组:健美操、跳绳、跑步;

B组:打篮球、跳绳、跑步;

C组:羽毛球、街舞、跑步;

D组:自选运动项目。

小明制定了一个3周的训练计划来增强自己的心肺功能,计划如下:

锻炼目标:增强心肺功能;

锻炼内容:打篮球、跳绳、跑步;

锻炼时间:1小时/次;

锻炼次数:3次/周,共3周。

请你参考小明的计划给自己设计一个训练计划,并与同学一起讨论,可以用哪些生理指标来反映心肺功能的增强。



你知道吗?

锻炼后如何让肌肉得到充分休息

1. 补充营养

力量训练后,身体为了修复肌肉纤维,新陈代谢率会急剧升高。如果你没有摄入充足的热量和蛋白质,就会缺乏身体恢复所需的能量。

2. 按摩

按摩能让你在力量训练后变得僵硬的肌肉得到放松,加快肌肉的恢复速度并减少酸痛感。每次训练完或睡觉前,花5分钟按摩一下,是不错的选择。如果有条件的话,可以找专业的理疗师每两周进行一次深层按摩。

3. 睡觉

当你熟睡时,受损的肌肉纤维会加速恢复,睡眠太少不足以让你从疲劳中恢复过来,会影响训练质量。每晚7~8小时高质量的睡眠对恢复疲劳最有利。

第二章 田径类运动

了解田径类运动的裁判规则。

掌握田径类运动的基础知识和基本技术。

熟悉田径类运动的装备要求。

田径类运动源自人类的生产劳动、军事和娱乐活动,它的快速发展主要得益于现代奥运会的举办。在这个过程中,田径运动技术和田径竞赛规则出现了一系列的积极变革,不仅充分挖掘和释放了人类的运动潜能,同时也使得田径类运动成为人们保持健康和体会快乐的重要途径。

田径类运动的裁判规则

田径类运动以速度、高度和远度为特征,大多数项目都较为注重个人运动能力的凸显。以高度和远度计算成绩的跳跃、投掷类项目均为田赛项目;以时间计算成绩的跑和竞走类项目均为径赛项目。

★ 田赛的裁判规则

用高度和远度来决定胜负的田赛项目,以参赛者全部试跳(掷)中的最佳成绩来计算名次。田赛项目比赛时,如果运动员无故延误试跳(掷)时间,将被取消参加该次试跳(掷)的资格,并作失败处理。

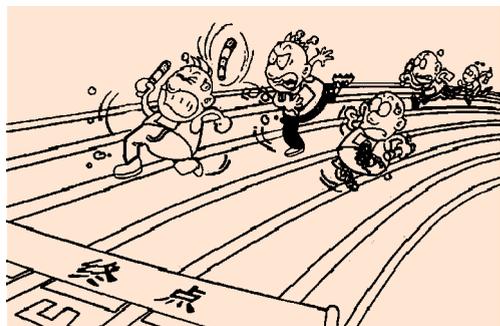
田赛项目进行的所有测量,都必须使用经过校验的钢制卷尺、棍尺或科学测量仪器,钢制卷尺、棍尺或科学测量仪器应获得国际



田联的认证。所有跳高项目的测量均应以厘米为单位,从地面垂直量至横杆上沿最低点。在所有跳远与投掷项目中,记录测量距离的最小单位也为厘米。

★ 径赛的裁判规则

在径赛项目的比赛中,若运动员通过挤撞或阻挡而妨碍其他运动员前进,则应取消该运动员的比赛资格。在分道径赛中,运动员应自始至终在各自跑道内前进。如果由于受他人推、挤而被迫跑出自己的跑道,且未从中获得实际利益,则不会被取消比赛资格。



径赛的常用计时方法包括手动计时与全自动电子计时两种。计时应从发令枪发出的烟或闪光开始,直到运动员的躯干(不包括头、颈、臂、手、脚)的任何部分抵达终点线后沿垂直平面的瞬间为止。若停表时指针停在两线之间,则按较差的时间计算。



你知道吗?

“飞人”刘翔

刘翔是奥运冠军,中国男子田径队 110 米跨栏运动员,被誉为中国的“飞人”。

刘翔是中国田径史上里程碑式的人物,在 2004 年雅典奥运会上以 12.91 秒的成绩平了保持 11 年的世界纪录;在 2006 年瑞士洛桑田径超级大奖赛中,以 12.88 秒的成绩打破了保持 13 年的世界纪录。

2002 年,刘翔打破尘封 24 年之久的 110 米栏世界青年纪录。第二年,他在世界田径锦标赛上获得一枚铜牌,就此进入世界顶尖跨栏运动员的行列。在 2004 年雅典奥运会上,刘翔在赛前并不被看好能够夺冠,但是他在决赛中,完美地发挥了自己的技术优势,以近 3 米的优势率先冲过终点,并且以 12.91 秒的成绩刷新了奥运会纪录,平了世界纪录。

刘翔是第一位在奥运会田径项目上获得金牌的中国男运动员,当时,他只有 21 岁。

田径类运动的基本技术

★ 跨越式跳高的基本技术

用途:增强下肢力量,发展弹跳力,提高协调性,培养勇敢的品质。

要领:助跑起跳衔接好,蹬伸摆动要充分,摆腿过竿后下压,上提外旋要积极。



★ 接力跑的基本技术

用途:提高速度素质和协调性,培养团队合作意识。

要领:团队合作巧定位,持棒起跑有讲究,合理速度传接棒,切勿干扰防犯规。



你知道吗?

跳高运动中的过竿技术

田径类运动中的基本技术大都经历过一个技术革命的历程,比如跳高中的过竿技术就经过了跨越式、剪式、滚式、俯卧式和背越式的发展过程。目前,在竞技比赛中最常用的过竿技术是背越式。背越式是指人体通过助跑、起跳,以背对横杆的姿势越过横杆并以背先着垫的跳高方法。

田径类运动的装备要求

★ 运动穿着

田径服装要求吸湿排汗性能优异,且弹性大小合适;运动鞋则要求轻便灵巧且能对脚踝起到一定的保护作用。在挑选运动服装和鞋子时,应注重其功能性、安全性和舒适性。你需根据不同的项目选择适合该项运动的服装和鞋子。许多国产品牌都可以提供性价比很高的选择,切不可为讲究派头而盲目追求名牌,更要避免选择板鞋、内增高鞋等伪运动鞋产品,因为这些鞋在运动中存在许多安全隐患。



★ 场地器材

田径类运动对场地、器材的要求不高,但跑道是否平整、沙坑的松软程度、海绵包的连接是否紧密,以及投掷练习中的场地是否安全等问题依然需要注意。你与同伴在田径类运动的学习中一定要有强烈的安全意识,注意对场地、器材进行细致的检查。如果发现安全隐患,应及时停止练习并报告体育老师。



学习评价

田径类运动学习评价

项目	评价内容	评价
跨越式跳高	助跑流畅,最后一步起跳腿积极前迈,起跳位置合适	熟练() 不熟练() 需改进()
	起跳腿快速蹬伸,摆动腿直腿上摆,两臂配合积极上提	熟练() 不熟练() 需改进()
	摆动腿过竿后内旋下压,起跳腿上提外旋	熟练() 不熟练() 需改进()
接力跑	能根据个人特点合理确定棒次	很清楚() 一般() 不了解()
	跑动交接,衔接流畅	熟练() 一般() 需改进()
	能根据个人体能水平,充分利用接力区进行“体能互助”	很清楚() 一般() 不了解()

评价说明:请根据自己的练习感受如实在评价部分的括号中打“√”,并根据评价内容所反馈的信息不断提高相应的动作技术。

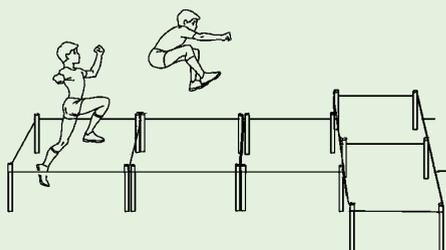
在课余时间,你可以练习课堂上老师教的跨越式跳高、接力跑等基本技术。同时,还可以通过以下练习来提高你的田径类运动技术水平。

自主学习

跳“房子”

为了进一步发展腿部力量和跳跃能力,并提高身体的控制能力,你可以在七年级跳“房子”游戏的基础上进行更高难度的跳“房子”练习:

- ① 在跳“平房”的基础上,增加“房子”的高度和间距,采用双足跳的形式进行跳跃练习。
- ② 在①的基础上,增加障碍物,采用单足跳的形式进行跳跃练习。



跳“房子”

合作学习

让我们一起“乐呵呵”地跳远一点

你可以在课间和同伴进行跳跃触摸游戏:(1)分为人数相等的 A、B 两组;(2)A 组从起跳线向前跳出一大步并保持静止(可单腿支撑站立也可双脚站立,但单腿支撑时另一条腿任何部位触地即为失败,应退出游戏),B 组相互扶持或独自从起跳线后触摸 A 组同学,全部触摸到则转换角色继续进行游戏(触摸过程中 B 组同学身体任一部位接触到起跳线前的区域都属失败,应退出游戏);(3)如果没有全部触摸到,则 A 组同学需要跳回起跳线,再从起跳线后向前跳两步,B 组同学从起跳线后向前跳一步继续触摸游戏。

探究学习

重心和速度对跳高的影响

请你想一想,在相同速度的跳高助跑过程中,身体重心相对于起跳腿在前倾、居中和靠后的三种状态下,哪种起跳的感觉最流畅?跳得最高?再想一想,在跳高的助跑过程中,是否速度越快起跳效果越好?跨越式跳高的助跑是否应该有一定的节奏?

第三章 球类运动

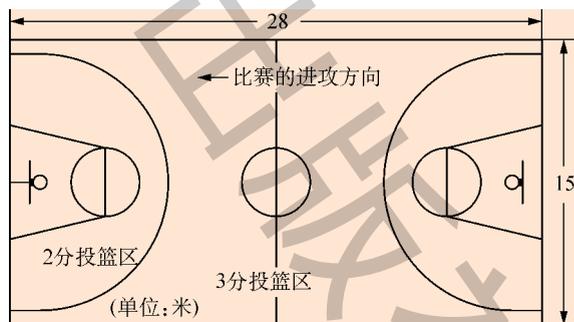
了解球类运动的裁判规则。
掌握球类运动的基础知识和基本技术。
熟悉球类运动的装备要求。

球类运动精彩纷呈、趣味十足,为许多同学所青睐,成为校园中一道亮丽的风景线。它对力量、速度、灵敏性和柔韧性有着较高的要求,且严明的比赛规则常常令球类比赛悬念迭起、扣人心弦。

球类运动的裁判规则

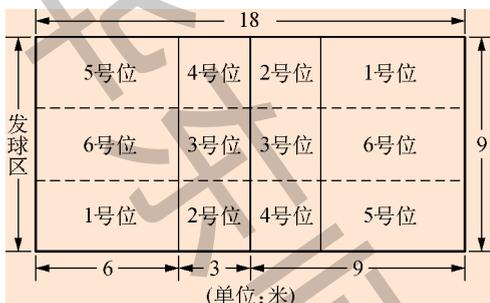
★ 篮球比赛规则

篮球比赛中,队员运球结束后,在没有投、传或被对方队员触及球等情况下再次运球,属于“两次运球”违例。持球队员用同一脚向任一方向踏出一次或多次,则另一脚为中枢脚,如果中枢脚非法移动则为“走步”违例。队员通过伸展手、臂、肘、肩、髋、腿、膝、脚或将身体弯曲成“不正确的姿势”去拉、阻挡、推、撞、绊对方队员,或阻止对方队员行进,将被判为犯规。



★ 排球比赛规则

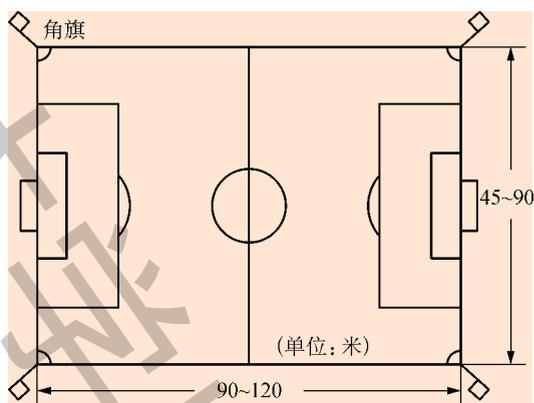
排球比赛中,比赛双方各 6 名队员,按照场上区域站位。比赛开始时,由发球方的 1 号位队员站在发球区发球。



发球方的 1 号位队员站在发球区发球。接发球方获得球权后,该队发球队员必须按顺时针方向轮转一个位置后发球。在比赛中,每局每队最多替换 6 人次,可同时替换多名队员。此外,队员身体的任何部位均可触球,并都算作一次击球;一个队连续击球超过三次则为击球犯规。

★ 足球比赛规则

足球比赛中,进攻队员在对方半场时,如果在该队员与对方球门线之间对方队员不足两人,且该队员较球更接近于对方球门线,则称该队员处于越位位置。如果队员在越位位置射门,则被判罚为越位犯规。在一场足球比赛中,当一名球员严重犯规时,裁判会举起红牌命令该球员离场;当一名球员犯规较严重时,裁判会对该球员出示黄牌做出警告。



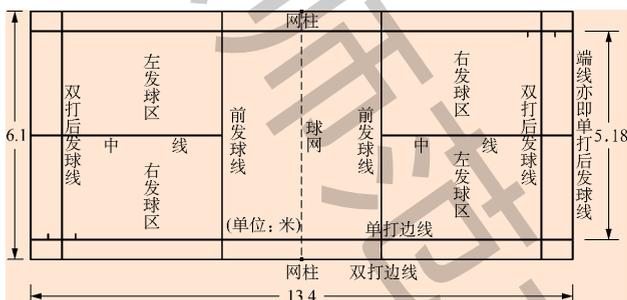
你知道吗?

中国女排五连冠

1981年11月16日,在日本东京举行的第三届世界杯女子排球赛上,中国女排第一次获得世界冠军,之后又分别在1982年世锦赛、1984年奥运会、1985年世界杯、1986年世锦赛上夺得冠军,成为世界排球史上第一支获得“五连冠”的队伍。中国女排顽强拼搏、为国争光的精神也激励了一代又一代国人。

★ 乒乓球比赛规则

乒乓球比赛中,发球时需要将球垂直上抛,不得使球旋转,且抛出后上升不少于 16 厘米,等球下降时方可击球。对方发球或回球失误,本方得一分;一局比赛中,先得 11 分的一方获胜;10 平后,先多得 2 分的一方获胜。发球的顺序和球台的选择可以抽签决定;发球方连发 2 球后,换对方发球,以此类推,直至该局比赛结束。



★ 羽毛球比赛规则

标准的羽毛球场地呈长方形,场地内有前后发球线及中线用以限制发球。羽毛球比赛采用三局两胜的 21 分每球得分制。对方发球或回球失误,本方

得一分。在羽毛球比赛中,球员在发球时出现击球点过腰、拍框高于握拍手、站位错误等为发球违例;球员在击球时出现连击、持球、过网击球或触网等动作则为技术违例。



你知道吗?

中国的国球——乒乓球

为什么乒乓球被称为中国的国球?

首先,乒乓球项目为国家赢得了巨大的荣誉。1959 年,乒乓球运动员容国团为中国夺得了第一个世界冠军,令世界瞩目!其次,乒乓球运动得到了国人喜爱,十分普及。乒乓球运动对场地、器材等要求不高,容易参与。而且,乒乓球运动又是一项全身运动,健体健脑又健心。相对于足球、篮球等运动,它没有直接的身体对抗,自己可以控制运动量,非常有利于普及。所以,这项运动特别适合中国的国情,得到了国人的普遍喜爱。再次,乒乓球为中国的长治久安做出过贡献。1971 年的春天,美国乒乓球代表团实现了对中国的历史性访问,中美两国的乒乓球友谊赛在北京举行,为中美人民的交往和中美两国的外交突破敲开了大门。这就是被周恩来总理称为小球推动大球的“乒乓外交”。

球类运动的基本技术

★ 篮球运动的基本技术

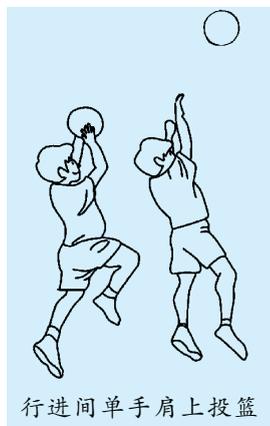
用途:进一步掌握篮球运动的基本技术,发展篮球运动所需的身体素质,增强合作能力和竞争意识。

要领:

① 体前变向换手运球:变向突然要隐蔽,转体探肩降重心,快速蹬地快运球,加速摆脱防守者。

② 双手击地反弹传球:双手持球于胸前,翻腕推球击地面,找准落点再用力,将球准确传队友。

③ 行进间单手肩上投篮:右脚跨步把球接,左脚上步向上跳,右膝上抬控平衡,双手送球右肩上,提肘伸腕视篮圈,屈腕拨球在高点。



行进间单手肩上投篮

★ 排球运动的基本技术

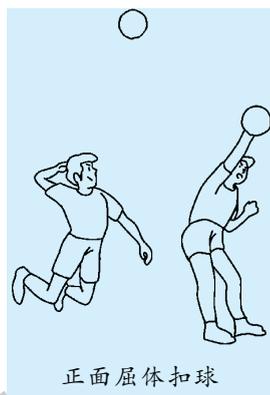
用途:进一步掌握排球运动的基本技术,发展速度及弹跳素质,培养合作学习能力,体验同伴间默契配合的快乐。

要领:

① 准备姿势与移动:双脚开立脚跟提,重心靠前臂弯曲,预先判断快起,合理步法把球接。

② 正面上手发球:对网前后开立站,重心稍偏在后边,一手将球直抛起,全掌击球中下沿。

③ 正面屈体扣球:看球助跑莫抢先,双脚跳起胸后展,挥臂扣球体内转,高点击球靠臂腕。



正面屈体扣球

★ 足球运动的基本技术

用途:进一步掌握足球运动的基本技术,提高下肢爆发力与身体协调性、柔韧性,培养大局意识和果敢的意志品质。

要领:

① 脚背内侧踢长传球:斜线助跑脚支撑,踢球方向脚尖指,大腿带动小腿摆,搓踢发力要谨记,脚背内侧触球底,触球底时脚背平,射门脚尖斜下指,身体千万莫后仰。



脚背内侧踢长传球

② 胸部停球:身体正对飞来球,上体后仰膝微屈,触球瞬间眼莫闭,胸部挺送要向上,如果来球与胸平,收腹缩胸来缓冲,由始至终臂伸展,身体平衡来维持。

★ 乒乓球运动的基本技术

用途:体验正手发奔球的技术特点;学会通过发球直接得分或迫使对方回低质量的球,争取比赛的主动权;利用移动抢占有利的击球位置,并有效地回击来球。



要领:

① 正手发奔球:平抛球时拍后引,身体重心移右脚,击球时机拍立起,前方稍下快挥动,用拍撞击球中部,击球点低同网高,第一落点近底线,降低弧线发长球。

② 基本步法之单步:脚掌为轴异脚移,移动脚上落重心,顺势挥拍把球击。

③ 基本步法之跨步:来球异侧脚蹬地,来球同侧脚上跨,跨步脚上落重心,蹬地脚滑半步跟,顺势挥拍把球击。

★ 羽毛球运动的基本技术

用途:提高羽毛球运动进攻和防守的技术水平,增强身体耐力和全身用力的协调性,培养击球的时间节奏感。

要领:

① 正手头顶吊球:前期动作同高远,球拍正面向内斜,手臂伸直腕轻抖,球划弧线落网前。

② 正手头顶杀球:侧身引拍降重心,屈膝背弓紧盯球,起跳转体加扣腕,右肩前上狠击球。

③ 反手前场挑高球:肘高手低拍指地,前臂内旋蓄满力,蹬转伸肘臂外旋,快速发力球高起。

④ 蹬跨步:快速移动差一步,蹬跨步法来帮助,左脚用力向后蹬,右脚对球大跨步。



球类运动的装备要求

★ 篮球运动装备

篮球运动员的常规装备包括篮球鞋和篮球服。为了保护关节,还可以选择各种护具,如护腕、护膝、护踝等。除以上装备外,球员还可以选配一些个性化的运动装备,如头带、硅胶手环等。

篮球鞋有高帮型与低帮型两种。高帮鞋可以在频繁地跳跃对抗中保护球员的脚踝,而低帮鞋便于球员快速地移动与灵活地变向。



★ 排球运动装备

排球运动中,移动、起跳、挥臂扣球等动作多,运动量大。因此,进行排球运动应选择相对宽松且吸汗透气的运动服和透气舒适的运动鞋。而且,鞋子的后跟要适合弹跳和制动,鞋底材料(有的用鞋垫)应能增加鞋的缓冲力。有条件的同学可以购买专业的排球鞋参加排球运动。

★ 足球运动装备

足球鞋有不同的品种,分别适合天然草地、硬地和人工草皮场地,它们的区别在于鞋底的鞋钉数量和鞋钉形状有所不同。适合天然草地场地的足球鞋为铝制鞋钉,圆柱形或月牙形,一般为六颗钉;适合硬地场地的足球鞋为碎胶钉,没有长鞋钉;适合人工草皮场地的足球鞋为硬胶钉,圆柱形,较短,一般为十二颗钉。初学者在踢球时最好穿普通的帆布胶底足球鞋。足球运动员的着装还包括运动上衣、短裤和球袜,其中上衣可以是长袖,球袜长度应及膝以包裹护腿板。需要



注意的是,严禁佩戴眼镜或戒指、项链、手镯、手表等尖锐的金属饰物上场比赛。

★ 乒乓球运动装备

正式的乒乓球比赛要求选手穿运动短衣和短裤,而在一般的乒乓球练习中,球员只要根据气候情况,穿适于进行乒乓球运动的运动长套服或短套服即可。



乒乓球运动专用鞋的特点是比较轻,防滑性能比较好。选择乒乓球鞋时,一定要预先试穿,感觉上略宽一点为好。当然,乒乓球运动装备中最重要的是选择一块适合自己打法的乒乓球拍。

★ 羽毛球运动装备

羽毛球运动的动作幅度大,运动服装太紧会束缚肢体的伸展,影响动作的准确性;运动服装过松,则会妨碍技术的发挥。透气性好的短袖运动衫和运动短裤是羽毛球运动的适宜着装。另外,各种材质的羽毛球拍也是羽毛球运动不可或缺的装备。



学习评价

球类运动学习评价

评价内容	是	否
你能在纸上画出你所学过的球类运动的标准场地图吗?		
除了课本上呈现的知识外,你还知道其他的球类比赛规则吗?		
比赛中你能注意运用老师教给你的基本技术吗?		
经过老师的指导,你感觉球技有进步吗?		
比赛中你能自觉遵守比赛规则吗?		
在球类比赛中,你是否有过与同伴相互配合后得分的经历?		
你会挑战球技更高的同伴吗?		
你平时观看电视直播的球类比赛吗?		
你平时会跟父母或朋友一起讨论球赛吗?		

评价说明:根据自己的实际情况,如实填写上述表格。如果回答“是”的个数在6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,说明你还没有较好地认识和了解球类运动,尚需努力。

课外学习园地

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



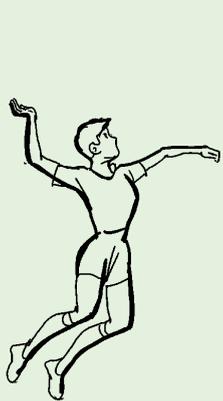
自主学习

打绳子

你可以通过跳起后击打绳子的游戏,改进自己排球扣球时助跑起跳挥臂击球的技术。游戏方法为:在树下或者篮球架下拴一根绳子作为标志物,助跑起跳后挥臂击打绳子。

对镜练习

为了巩固乒乓球反手攻球技术,更快地实现动作定型,你可以找一面大的镜子,进行徒手动作练习,同时体会全身的协调发力。



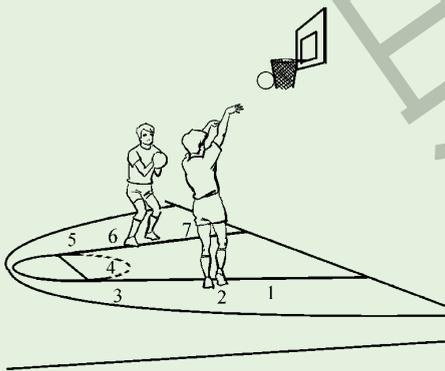
打绳子



合作学习

飘篮比赛

为了提高投篮的准确性与趣味性,你可以尝试与同伴比赛投篮,按顺序在场地的指定地点上投篮,投中后进入下一点,比比谁先投完。



飘篮比赛



合作学习

听声跑位——多方向移动练习

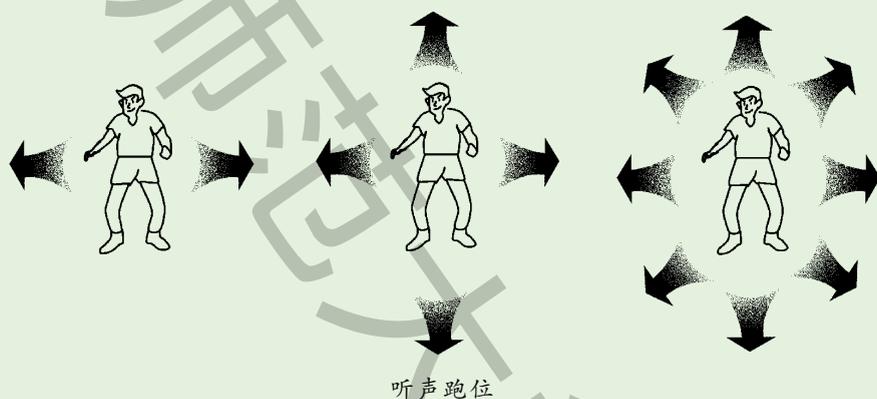
（“一”字、“十”字、“米”字）

为了提高羽毛球运动中移动的速度和步法的灵活性,可以进行听声跑位的练习。方法如下:与同伴合作练习,一人发出指令,另一人随指令跑动。在练习过程中互相提醒对方运用正确合理的步法,体验不同步法的作用。发出的指令主要包括以下几种:

“一”字:左右移动练习;

“十”字:前后左右移动练习;

“米”字:全场移动练习。



探究学习

应用足球裁判知识

真正懂得欣赏足球比赛的人和“伪球迷”的区别在于能否看懂比赛中对“越位”的判罚。学习了足球比赛规则理论知识后,你可以同父母一起欣赏一场高水平的欧洲冠军足球联赛,注意观察比赛中裁判员的判罚,尤其是对越位的判罚,并分析裁判员判罚的准确性。



第四章 体操类运动

- 了解体操类运动的裁判规则。
- 掌握体操类运动的基础知识和基本技术。
- 熟悉体操类运动的装备要求。

体操类运动能够使人保持良好的体形,具有增强个人柔韧性和提高力量素质的作用。体操类运动对于美的追求,使其具有观赏价值;对于人体在非正常体位方面的锻炼,赋予了其独特的意义和价值,使其富有力与美的内涵。

体操类运动的裁判规则

★ 比赛种类

体操类运动比赛包括团体和个人资格赛(简称资格赛)、个人全能决赛、单项决赛和团体决赛。其中,团体和个人资格赛成绩不带入决赛,但却至关重要,其他三种比赛的参赛资格由此决定。只有在资格赛中个人全能成绩排名前 24 位的运动员才有资格参加个人全能决赛,个人全能决赛成绩决定个人最终名次。



★ 比赛动作评分

在每场体操比赛中,均有 A、B 两组裁判。A 组裁判先对成套动作中各个动作(包括下法)的难度进行计算,再根据不同项目的特殊规定计算动作的连接价值,最终确定 A 分。B 组裁判主要根据运动员成套动作的艺术性和完成情况,以及技术和编排的错误,从 10 分开始以 0.1 分为单位扣分,最终确定 B 分。A 分和 B 分加起来为一套动作的最后得分。

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。

要领:上步快速身体跟,手臂弯曲提重心,单脚上踢蹬地快,双腿后伸并腿快,双臂拉杠需有力,腹部贴杠要及时,拉伸翻顶依次做,两眼平视腿制动,双肩顶杠身体直。



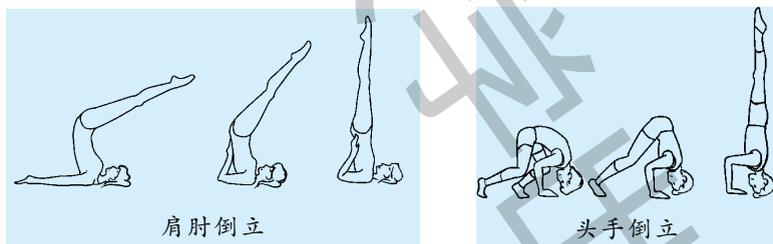
★ 技巧的基本技术

用途:提高安全意识、自我保护及自主避险能力。

要领:

① 肩肘倒立(女生):直角坐,姿态好,上体后倒臂顶垫,迅速夹肘手撑背,挺腰展髋直膝稳,前倒圆滑滚动起。

② 头手倒立(男生):双手撑垫前额顶,找好重心分腿起,翻臀及时并腿稳,挺腰展髋身体直。



★ 双杠的基本技术

用途:提高身体的核心力量及支撑和摆动能力。

要领:

① 跳上成支撑:蹬地压杠要协调,直臂顶肩腰需紧。

② 支撑摆动:直臂顶肩肩为轴,前摆送髋腿上举,后摆紧腰臀夹紧。

③ 分腿坐向行进:前摆过杠分腿快,前倒挺髋向前进,双手远撑腿并拢。



★ 校园集体舞《青春旋律》的基本技术

用途:提高动作与音乐的配合度,增强艺术美感与肢体的协调性,培养合作能力与集体荣誉感。

要领:

- ① 请舞:男生左手背后右手请,女生右手自然搭手中,身体微微向前倾,彬彬有礼舞轻松。



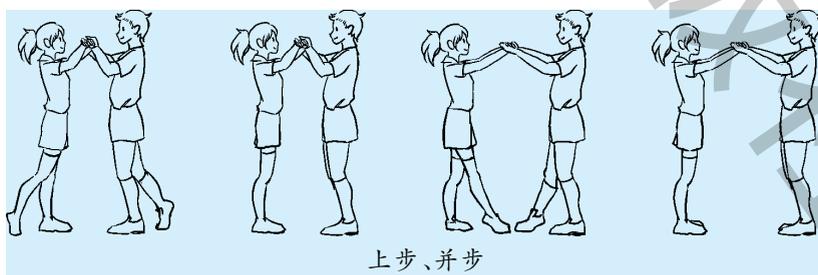
- ② 横跨步、并步:左脚向左横跨步,右脚向左并一步,右脚向右横跨步,左脚向右并一步。



- ③ 后弓箭步:右脚向后跳退步,左脚向右跳并步,左脚向后跳退步,右脚向左跳并步。



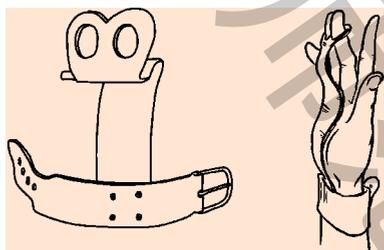
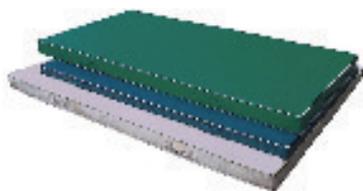
- ④ 上步、并步:左脚向前进一步,右脚向前紧并步,左脚向后退一步,右脚向后紧并步。



体操类运动的装备要求

★ 海绵垫

体操类运动中包含大量的腾空、旋转、翻转等动作,因此对场地保护有着很高的要求。其中,海绵垫就是非常重要的一类器材,主要包括保护垫和技巧垫。保护垫一般较软,而技巧垫则较硬。



★ 护掌

在体操比赛中,运动员做单杠或吊环动作时,手上都会戴上一个皮制的器具(一端套在手指上,另一端系在手腕上),这就是“护掌”。护掌主要用来保护手掌,它可以将手指上承受的压力转移到手腕上。

★ 体操服装

体操服材质一般有氨纶和绵纶两类,均具有良好的弹性。体操服的主要作用是使穿戴者衣着利落,便于完成各种体操动作。参加体操比赛的运动员必须穿规范的体操服,参加团体比赛的运动员必须穿统一的体操服。



★ 健美操服饰

健美操服饰要求舒适、透气,有利于散热和排汗,款式上应大方、利落,休闲服、运动服、T恤等都是不错的选择。健美操鞋子首先要有弹性,弹性好的鞋底会起到缓冲作用,对踝关节、膝关节有直接保护作用;其

次是要轻便,因为做动作时是否轻巧灵活,与它有着很大的关系。跳操时,质地柔软、轻盈的棉质运动毛巾也是必不可少的,它能够有效吸收汗液,还能防止感冒。



学习评价

体操类运动学习评价

评价内容	感受强烈 ★★★★	感受较强烈 ★★★	有感受 ★★	没有感受 ★
知道体操类运动对身体独特的锻炼价值				
主动通过体操类运动来提高自身力量、柔韧性和协调性等身体素质				
主动通过体操类运动来改善自己的身体形态				
在体操类运动的学习中主动帮助和保护同伴,并获得同伴的肯定和认可				
遇到复杂的动作,虽不能较好完成,但仍然能够坚持练习,直至掌握				
在体操类运动的学练中愿意展示自己的练习成果,并有愉悦的体验				
渴望进行下一次体操类运动的练习				

评价说明:请参照评价表中给出的评价内容对自己体操类运动的学习体验进行评价,看看自己能得几颗★。



名人名言

读书对于智慧,也像体操对于身体一样。

——艾迪生(英国)

课外学习园地

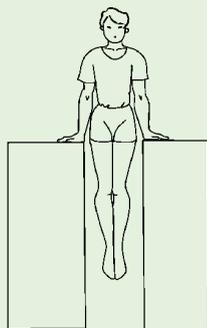
在课余时间,你可以采用课堂上老师教的单杠、技巧、双杠和校园集体舞《青春旋律》的基本技术动作进行体操类运动的练习。同时,还可以通过以下练习来提高你的体操类运动技术水平。



自主学习

支撑前移

在课余时间,你可以随处找两个一样高的高台,双臂撑在高台上往前移,练习双臂的支撑能力。



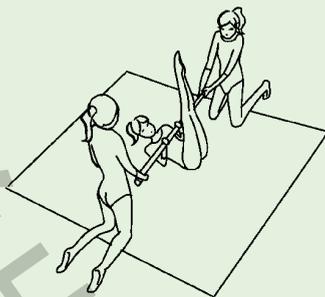
支撑前移



合作学习

倒转乾坤

在课余时间,你可以与同伴一起做“倒转乾坤”练习:一名同学仰卧在海绵垫上,另外两名同学双手持体操棒,跪立在海绵垫两侧。仰卧的同学双手拉住体操棒,做单脚蹬垫翻身挂在体操棒上的练习,体会单脚蹬垫翻身上的动作要领。



倒转乾坤



探究学习

看图寻理找重心

在做头手倒立动作时,你可以移动自己的双手,使之与头顶组成不同大小的三角形,以体会重心的变化,从而找到双手与头顶形成一个最佳三角形的位置,更好地掌握头手倒立动作。



头手倒立找重心

第五章 游泳类运动

了解游泳类运动的裁判规则。
掌握游泳类运动的基础知识和基本技术。
熟悉游泳类运动的装备要求。

游泳是一种挑战自我、超越自我的运动,具有减肥、塑身等效果,吸引了广大爱好者积极参与。众多爱好者通过坚持游泳锻炼,获得了健美的身材。游泳类运动的不同泳式,具有不同的规则,也令游泳运动更具观赏价值。游泳爱好者可以通过观看不同泳式的游泳比赛来获得更多视觉享受。

游泳类运动的裁判规则

★ 蛙泳比赛规则

在蛙泳比赛中,游泳者出发和转身时,只能有一次大划臂动作,并且不能使用自由泳式打腿或超过一次的蝶泳式打腿动作。在游进过程中,游泳者的身体必须始终保持俯卧姿势,并按照“一次划臂一次蹬腿”的顺序游完全程。每次转身和到达终点时,游泳者的双手应在水上、水面或水下同时触壁。



★ 仰泳比赛规则

在仰泳比赛中,游泳者出发时应在水中面对出发台,抓住握手器;禁止两脚蹬在水槽内、水槽

上或用脚趾勾住水槽边。除转身动作外,游泳者在整个游进过程中必须始终保持仰卧姿势,到达终点时也必须以仰卧姿势触壁。

★ 蝶泳比赛规则

在蝶泳比赛中,游泳者出发和每次转身后,身体应保持俯卧姿势,允许水下侧打腿,但任何时候都不允许呈仰卧姿势。在游进过程中,游泳者的两臂必须在水面上同时向前摆动,在水下同时向后划水,双腿也必须同时上下打腿,不可交替打腿或使用蛙泳式蹬腿动作。每次转身和到达终点时,游泳者的双手都应在水上、水面或水下同时触壁。



★ 自由泳比赛规则



在个人混合泳及混合泳接力比赛中,自由泳(除蛙泳、仰泳、蝶泳以外的泳式)一般指爬泳。在单项自由泳比赛中,可以用任何泳式。但必须注意的是,在游进过程中,游泳者身体的一部分必须露出水面;每次转身和到达终点时,身体的一部分必须触壁。



你知道吗?

世界冠军孙杨

孙杨是中国国家男子游泳队运动员,主攻中长距离自由泳。2011年上海世界游泳锦标赛上,孙杨获男子800米、1500米自由泳冠军,400米自由泳亚军。2012年伦敦奥运会上,男子400米自由泳决赛中,孙杨夺得奥运会历史上中国男子游泳第一枚金牌;男子200米自由泳决赛中,孙杨夺得银牌;男子4×200米自由泳接力决赛中,中国队依靠孙杨最后一棒发力提升了两个名次而夺得铜牌,这是奥运会历史上中国男子游泳接力的第一枚奖牌;男子1500米自由泳决赛中,孙杨夺得金牌,打破了由自己保持的原世界纪录,创造了该项目新的世界纪录。



游泳类运动的基本技术

★ 自由泳打腿技术

用途:感受自由泳打腿的特点,给自己装上后劲十足的“螺旋桨”。

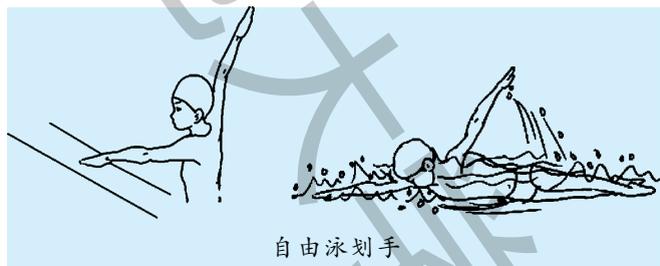
要领:大腿发力带小腿,膝盖弯曲不露水,小幅快频鞭打水,脚背绷直对准水。



★ 自由泳划手技术

用途:感受自由泳的划手技术及移臂路线,初步体验自由泳全身协调用力的速度感。

要领:头前划水臂伸直,经过大腿再出水,身体侧转利起手,一臂结束再交换。



★ 自由泳换气与全身协调配合

用途:体验自由泳全身协调配合的本体感觉(采用划两次或四次手换一口气的频率进行练习),体会与蛙泳换气的差别。

要领:打腿顺利动手臂,划手即转巧换气,先学一边换规律,左右对称好迁移。



名人名言

体育于吾人占第一之位置。体育之效,在于强筋骨,增知识,调感情,强意志。

——毛泽东

游泳类运动的装备要求

★ 泳镜

戴泳镜不仅有助于在水下看清东西,还能防止池水入眼,保护眼睛。依据功能上的差异,泳镜可分为竞速泳镜、普通泳镜、近视泳镜和老花泳镜等类型。



★ 泳帽

戴泳帽可以防止耳震并保护头部;可以防止头发完全浸泡在含氯的水中,减少池水对头发的损伤;好的泳帽还可以减少阻力,从而提高游泳速度。泳帽按原材料的不同可分为布质泳帽、橡胶泳帽和硅胶泳帽等类型。



★ 泳衣(裤)

泳衣(裤)一般采用遇水不松垂、不鼓胀的纺织品制成。男生穿泳裤,女生穿泳衣。男生泳裤分为三角裤、平角裤、五分裤和七分裤等样式,女生泳衣分为连体式、平脚式、高腰式、裙摆式和分体式等样式。各人应根据自己的喜好及身材体形选择合适的泳衣(裤)。



学习评价

游泳类运动学习评价

评价内容	是	否
我很喜欢自由泳的学习。		
刚开始我在水中不适应,但还能坚持练习游泳。		
我能每周练习自由泳 2~3 次。		
我在游泳之前都要进行充分的热身运动。		
我掌握了自由泳打腿和划手的技术。		
我学会了两种以上巩固自由泳打腿和划手的辅助练习方法。		
我能在自由泳的学习中与同伴进行合作,互助学习。		
在游泳中发现有疑问的地方时,我会积极和同学及老师交流。		
我会尝试通过网络和视频来学习自由泳的技术动作。		
我经常观看电视中的自由泳比赛。		

评价说明:请根据自己的学习情况,在上述表格中选择“是”或“否”。如果回答“是”的个数在 9 个以上,表示你已达到优秀水平;如果回答“是”的个数在 6~8 个之间,表示你已合格;如果回答“是”的个数在 6 个以下,表示你尚未合格。

课外学习园地

在课余时间,你可以练习课堂上老师教的自由泳打腿、自由泳划手、自由泳换气与全身协调配合等基本技术。同时,还可以通过以下练习来提高你的游泳类运动技术水平。



自主学习

镜侧划手换气

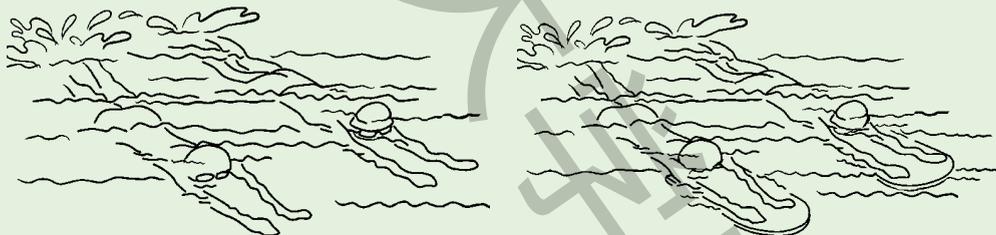
站在家里的换衣镜旁边,你可以身体前倾并徒手反复模仿划手换气的动作。标准:要使自己在划手侧转时面部正好面对镜子;口、鼻、前伸的手臂呈水平位。



合作学习

看谁打得远

为了增加学习自由泳打腿的积极性,课后你可以约上同伴徒手或拿着浮板在水中进行打腿比赛,看谁坚持的时间长,看谁一次打得远,最后互相指出对方需要改进的地方。



自由泳打腿比赛



探究学习

如何实现最佳的两边换气划手频率

小明和小华在泳池里摸索如何实现自由泳两边换气。小明采取每次划手都换气的办法,坚持了10米就呛了一口水,站起来直喘气。小华则在一旁观察小明的技术,觉得这样两边换气肯定很累,不但游不远,换气也不充分,而且在水里连续左右转头换气还会引起头晕。

请帮助小明和小华,思考如何实现两边换气,进行两边换气时的最佳划手次数应该是几次。

第六章 冰雪类运动

了解冰雪类运动的裁判规则。
掌握冰雪类运动的基础知识和基本技术。
熟悉冰雪类运动的装备要求。

当雪花洋洋洒洒地飘落时,我们迎来了新一轮的冰雪类运动课。我们将在已有的冰雪类运动知识和技能的基础上,加深对冰雪类运动的了解,进一步学习滑冰和滑雪运动的基本技术。让我们穿戴齐整,带好器具,向“冰雪乐园”进发!

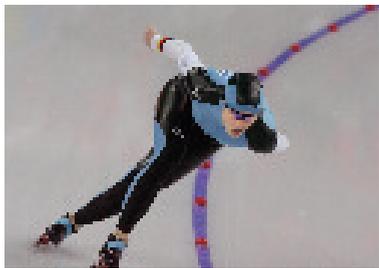
冰雪类运动的裁判规则

★ 冰上起跑规则

滑冰比赛中,起跑时运动员的冰刀不能踏在起跑线上或超过起跑线,身体的任何部位或装备都不能超过起跑线所在的垂直平面。若运动员在起跑过程中发生抢跑,第一次视为犯规被召回重跑,第二次则直接取消比赛资格。



★ 滑行规则



滑冰比赛中,禁止运动员在进入弯道时为了缩短滑跑距离而穿越弯道内侧的雪线或可移动标志块,违反这一规则的运动员将被取消比赛资格。若运动员由于高速滑行不能扣住内弯道,但又未影响外弯道滑跑的运动员,只要其正常返回就不判罚违规。

★ 碰撞及超越



滑冰比赛中,当运动员滑出弯道末端即进入直道换道区时,从内道换至外道的运动员不得阻碍其对手从外道正常换至内道。如发生碰撞,由内道换至外道的运动员承担责任。一名运动员超越同一跑道内的另一名运动员时,二者对超越过程中可能造成的冲撞都应承担责任。

★ 越野滑雪规则

越野滑雪滑行于山丘雪原。比赛线路是上坡、下坡和平地约各占 1/3。在 500 米至 10 公里越野滑雪比赛中,采用间隔出发方式,即每两名队员出发间隔为 30 秒,先到达终点者为胜。



★ 跳台滑雪规则



跳台滑雪的技术动作包括助滑、起跳、空中飞行和着陆四个部分。运动员着特制的滑雪板,沿着跳台的倾斜助滑道下滑,借助速度和弹跳力,使身体跃入空中,飞行后落在山坡上。在此过程中,裁判员主要根据运动员完成的姿势和飞行距离予以评分。



你知道吗?

现代滑雪在中国

1957年,在辽宁通化举行了第一次全国滑雪比赛,两年后又在吉林市举办了第一届全国冬季运动会。1980年,中国首次派人参加冬季奥运会。1987年,郭丹丹在澳大利亚墨尔本举行的自由式滑雪空中技巧女子项目中获得冠军,这是中国滑雪史上获得的第一个世界冠军。1998年,徐囡囡获得第18届冬季奥运会自由式滑雪空中技巧女子项目的冠军。2006年,韩晓鹏夺得都灵冬季奥运会自由式滑雪男子空中技巧项目的冠军,这是中国获得的第一枚冬季奥运会男子项目金牌。

冰雪类运动的基本技术

★ 直道滑跑

用途:熟悉冰性,掌握如何省力高效地滑行的方法。

要领:右刃蹬离并右刀,左刃蹬出收左刀,重心移回双支撑,双刀平行跑完成。



★ 弯道压步

用途:提高滑行速度,增强协调性和对冰刀的控制能力。

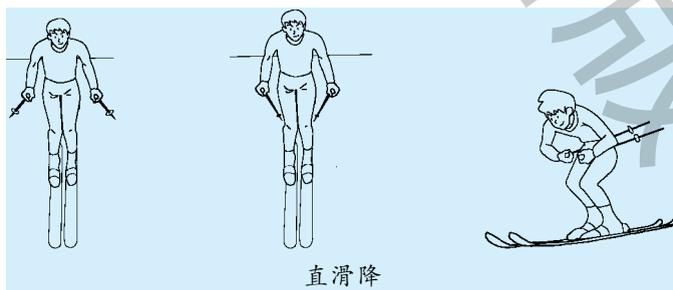
要领:右刃内蹬左滑倾,收步叉刀左肩顶,左刀外刃侧后蹬,收刀侧倾继续行。



★ 直滑降

用途:掌握基本的滑行姿势,体会滑行中速度及重心的变化,提高对雪板的控制能力。

要领:双板平行小于肩,由下至上关节屈,重心下移肘弯曲,上体前倾目向前。



★ 犁式滑降与制动

用途:控制滑降速度,积极制动,提高对雪板的控制能力。

要领:上体前倾臂侧弯,重心平落踝后展,双膝微屈稍内扣,杖尖朝后目向前。



你知道吗?

速度滑冰与短道速滑

速度滑冰简称速滑,是滑冰运动中历史最为悠久、开展最为广泛的项目。1763年2月4日在英国首次举行了15公里速度滑冰赛。1889年在荷兰的阿姆斯特丹首次举办了世界冠军赛。比赛在周长400米的跑道上进行,跑道由两条直线和两条180度的弧线连接而成,分内、外两道,道宽5米。内跑道的内圈半径为25米,外跑道的内圈半径为30米。比赛时每组2人,同时滑跑,每滑1圈交换1次内、外道。男、女速滑分别于1924年、1960年被列为冬奥会比赛项目。现比赛项目有男子500米(1924年列入),1000米(1976年列入),1500米、5000米、10000米(均为1924年列入);女子500米、1000米、1500米、3000米(均为1960年列入),5000米(1988年列入)。

短跑道速度滑冰简称短道速滑,起源于加拿大。19世纪80年代,加拿大修建室内冰球场,一些速度滑冰爱好者经常到室内冰球场练习。及至90年代中期,加拿大的蒙特利尔、魁北克、温尼伯等城市相继举行室内速度滑冰比赛。1905年加拿大首次举行全国短道速滑锦标赛,后逐渐在欧美国家广泛开展。1969年加拿大在第33届国际滑冰联盟代表大会上,向与会代表分发了《短跑道速度滑冰规则》,1975年国际滑冰联盟成立短跑道速度滑冰技术委员会。1976年首次在美国伊利诺伊州的尚佩思举行国际短道速滑赛。1981年起举办世界短道速滑锦标赛。比赛场地面积为 30×60 米,跑道每圈长111.12米,采用分组预赛、次赛、复赛、决赛的淘汰制,抽签决定道次。比赛出发时,多名运动员在一条起跑线上同时起跑,在滑行过程中可以随时超越对手。运动员必须戴护盔和防护手套。1992年短道速滑被列为冬奥会比赛项目,现有男子500米(1994年列入)、1000米(1992年列入)、1500米(2002年列入)、5000米接力(1992年列入),女子500米(1992年列入)、1000米(1994年列入)、1500米(2002年列入)、3000米接力(1992年列入)。

冰雪类运动的装备要求

工欲善其事,必先利其器。冰雪类运动对器材和装备的要求非常高,专业的装备不仅有助于技术的提升,也能更好地保护身体,起到预防意外伤害的作用。

★ 雪镜



雪镜的主要功能在于减弱雪面反射的强光和紫外线对眼睛的刺激,从而避免雪盲症的发生。雪镜同时也能防止急速运动中冷风和异物对眼部的冲击和伤害。

★ 安全防护用品

头盔、护颈、护肘以及护膝等安全防护用品在冰雪类运动中是必不可少的。特别是对于初学者,当遇到意外状况时,这些安全防护用品能更好地保护头部和易受损伤的关节,避免滑行中摔倒所产生的挫伤和碰撞伤等。



★ 防冻用品

面巾、手套、棉袜和防冻涂液等是为应对冬季户外寒冷的气温而准备的防冻用品,其主要功能在于消除高速滑行状态或较长时间的户外运动中,寒冷空气对身体局部冻伤的威胁。此外,长时间进行户外活动时,还需预备干爽的衣服,在活动后及时地更换汗湿的衣服,以免因寒冷受凉而感冒。



名人名言

运动的作用可以代替药物,但所有的药物都不能替代运动。

——蒂素(法国)



学习评价

冰雪类运动学习评价

评价等级		你真棒★★★	你真行★★	需加油★
评价内容				
参与态度		能出色地完成学习任务,并能帮助和指导同学的活动,每周至少参加2次课外冰雪类运动	在课堂上能较好地完成任务,每周能参加1次课外冰雪类运动	能够完成基本的课堂学习任务
知识技能	滑冰	能以较快速度直道滑跑200米以上,熟练掌握弯道压步技术	能直道滑跑100米以上,较熟练掌握弯道压步技术	滑跑不稳,偶尔摔跤,滑行距离不足100米
	滑雪	能稳定地进行小坡度(40°)的直滑降50米,并以犁式滑降制动而停止	能够较稳定地进行缓坡(小于30°)滑降30米,并以犁式滑降制动而停止	滑降时不稳定,经常摔倒,偶尔冲出滑道
健康知识与健康意识		服装配备齐整,积极做准备活动和整理活动	装备不齐整,但能根据自身情况调节活动量的大小	经常不做准备活动,活动结束后经常不进行放松练习
规则意识与情绪调节		遵守活动规则,并主动帮助和引导其他同学	偶尔忽视规则,但能够有意识地控制自己	偶尔影响他人的学习,不能有意识地控制自己

评价说明:请对照表格并根据自己冰雪类运动练习的情况,如实给自己做出相应的评价。



你知道吗?

冰雪类运动与健康

为什么大家都喜欢参加冬季户外活动呢?

一方面,运动本身能给人带来快乐体验。另一方面,有研究表明,由于冬季气温较低且日照时间较短,人们在户外活动的时间比其他季节相对要少,这使机体所产生的褪黑色素增加,而褪黑色素的多少直接影响人的情绪。多进行户外活动,能够补足日照,减少褪黑色素的产生,使人更容易感到快乐。

课外学习园地

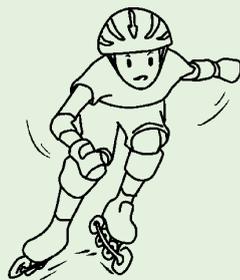
在课余时间,你可以采用课堂上老师教的直道滑跑、弯道压步、直滑降、犁式滑降与制动等技术动作进行冰雪类运动的练习。同时,还可以通过以下练习来提高你的冰雪类运动技术水平。



自主学习

陆地上的“速度滑冰”

在课余时间,你可以到附近的公园或田径场地,利用速度轮滑鞋继续练习老师教的直道滑跑和弯道压步技术等。你还可以借助田径场地的直道和弯道进行陆地模仿和强化练习。



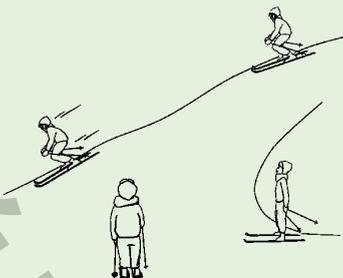
速度轮滑



合作学习

看谁技艺高

在课余时间,你可以和同伴一起,分别从不同的高度滑降到雪道的终点。在同伴滑降的时候,你可以仔细地观察他们的动作,从中学习并指出同伴所做动作存在的问题。最后,你们也可以相互比较一下,看谁滑得又稳又协调。



雪道滑降



探究学习

冬奥会知多少

冬季奥林匹克运动会,简称冬季奥运会或冬奥会,每隔4年举行一次,主要由在冰上和雪地举行的滑冰、滑雪等项目组成。

请利用网络、杂志等工具,与同伴们一起学习并分享与以下问题有关的知识:

1. 第一届冬奥会举办于哪一年? 举办地在哪里?
2. 我国在冬奥会上的第一块金牌的获得者是谁? 是在哪一个项目中获得的?
3. 下一届冬奥会将在何时举行? 其举办地又在哪儿?

第七章 武术类运动

了解武术类运动的裁判规则。
掌握武术类运动的基础知识和基本技术。
熟悉武术类运动的装备要求。

武术套路是中华武术的主要练习形式和传承方式,极具“东方美”。武术套路千姿百态,有的透出踔厉风发、英姿飒爽的阳刚之美,有的表现出柔和似水、气韵十足的俊秀之美。不同套路的演练风格虽然不同,但都各具风韵。武术套路集攻防练习于一体,能够强化骨骼和关节,敏捷身法,积聚功力,集中体现出中国武术的精、气、神。

武术类运动的裁判规则

★ 武术套路比赛评判类型

在武术类运动中,不同套路的技术特点有所不同,所以对套路的评分需要抓住重点。套路主要由手型、手法、步型、步法、身型、身法、腿法、跳跃、平衡等动作组成。评判时,定势动作主要看手型、步型、身型的规格;运动中侧重手法、步法、身法、腿法,以及在器械套路中的身械配合方法;跳跃动作则主要看腾空的高度及造型;平衡动作主要看稳定及造型。除此之外,在整个套路中还要兼顾精神、节奏、力量和协调等演练水平方面的表现。



★ 武术套路比赛分值评定

武术套路各项目评分均为10分制,比赛项目动作质量分为5分,演练水平分为3分,难度分为2分。评分时主要以规则为准绳,以运动员的现场技术发挥为依据,采用减分、给分和加分的办法来进行。由于武术套路的评判内容多,故要求裁判员在短时间内完成准确的评判工作。

★ 武术套路比赛时间规定



在武术套路比赛中,长拳、南拳、剑术、刀术、枪术、棍术、南刀、南棍等套路,成年人每套演练不少于1分20秒,青少年不少于1分10秒;传统项目(如少林拳)套路单练时间不少于1分钟;太极拳规定套路为5~6分钟。如果比赛时套路演练时间不足,则由裁判长依据比赛规则酌情予以扣分。



你知道吗?

武术比赛小知识

武术比赛按类型可分为个人赛、团体赛、个人及团体赛,按年龄可分为成年赛、青少年赛和儿童赛。

武术比赛按项目可分为长拳、太极拳、南拳、剑术、刀术、枪术、棍术、太极剑、南刀、南棍、传统拳术、传统器械、对练项目和集体项目等。

武术比赛场地要求:个人项目14米长,8米宽。集体项目16米长,14米宽。场地四周内沿,应标明5厘米宽的白色边线。场地的地面空间高度不少于8米,两个比赛场地相距应在6米以上。

武术比赛器械要求:必须是国家体育总局武术运动管理中心指定的器械。

武术类运动的基本技术

★ 武术套路的基石——基本功练习

仆步轮拍

用途:提高身体的协调性和灵敏性,发展肩部和下肢的柔韧性。

要领:向上轮臂贴近耳,向下轮臂贴近腿,圆弧轮拍莫停顿,弓仆转换要平顺,眼随手动下拍快。



里合腿

用途:提高身体的协调性、腿部的柔韧性和髋关节的灵活性。

要领:两眼平视臂平举,挺胸立腰猛上踢,经由外斜做里合,扇形摆动迅落下。



侧踹腿

用途:发展腿部的力量和柔韧性,提高身体的平衡能力。

要领:右腿在前微屈膝,左腿屈膝提上举,展髋挺膝勾脚尖,脚掌用力侧上踹,高于肩平体侧倾。



燕式平衡

用途:发展身体的协调性,提高身体腰背部的力量和平衡能力。

要领:两掌侧分手平举,右腿后蹬高头顶,上体前俯脚面平,挺胸抬头莫晃动。

武术类运动的装备要求

★ 武术服装要求宽松合体

武术服装要求宽松合体,舒适、透气、吸汗,一般都用绸料、缎料或其他布料制成,有不同规格的沿边、布袷、绸腰带、灯笼袖口、灯笼裤脚等,具有中华民族特色。现代武术服装亦有西式裤、短袖上衣等式样,它们或镶有不同色泽的装饰品,或装饰着龙、凤、虎、狮、祥云等刺绣。



★ 武术练功鞋要求柔软舒适



武术练功鞋要求面料和内里由柔软的真皮或高级呢绒等材料制成。鞋面要求耐折、不易变形、柔软舒适。鞋底一般都用橡胶制作而成,能均衡自然地承托双脚底部,并能吸收习武练功时的冲击力而起到减震保护之功效。

★ 武术器材的挑选要因人而异

挑选刀、枪、剑、棍等武术器材,应根据个人的情况选择合适的长短大小,并对器材的牢固和可靠与否做相应的检查。在练习中应与同伴保持一定的距离,避免发生意外事故。



你知道吗?

少林寺

中国嵩山少林寺,是中国佛教禅宗祖庭,少林功夫的发祥地。公元495年,北魏孝文帝从山西平城迁都洛阳时,在嵩山五乳峰前创建少林寺。后来,释迦牟尼佛第28代弟子达摩祖师参佛嵩山,面壁九年,创立了中国禅宗和少林寺功夫,少林寺从此名震天下。



学习评价

武术类运动学习评价

评价内容	评价等级			
	优秀 ★★★★	较好 ★★★	一般 ★★	需努力 ★
懂得武术是中华民族传统文化的瑰宝。				
通过武术练习,柔韧性、力量、灵敏性等身体素质有所增强。				
能基本掌握并演练课堂上所学的武术套路。				
经常有规律地进行练习,并能查阅相关资料。				
在学习武术的过程中,能很好地与同伴合作,共同完成任务。				
在学习武术的过程中,碰到困难能坚持下去,不轻言放弃。				
上武术课时,能做到精神饱满,心情愉快。				

评价说明:根据自己的武术类运动学习情况,如实填写上述表格,看看自己的学习处于哪一个等级水平,以进一步明确今后努力的方向,使自己成为一名真正的“武学”练习者。



你知道吗?

“功夫之王”李小龙

李小龙(Bruce Lee)不但是一位著名的武术技击家,同时还是世界著名的功夫电影表演家,年轻时跟随名师叶问系统地学习了南派咏春拳。他热爱武术运动,可谓“嗜武入迷”,并能逐渐推敲,提取其精华,最终成长为一名武术的哲学家和革新者。李小龙在深入细致地学习了不同武术的风格和理论之后,创立了截拳道(Jeet Kune Do,即JKD),在世界武坛中独树一帜。李小龙也因此成为世界瞩目的传奇式人物,被誉为“功夫之王”。随着他主演的功夫影片风行海内外,中国功夫也闻名世界,许多外文字典和辞典里都因此而出现一个新词——功夫(Kung Fu)。在海外,不少人的心目中,功夫就是李小龙,李小龙就是功夫。李小龙简直成了功夫的化身。确实,很少有哪位东方武术家能像李小龙那样突破国家、种族的界限,并在去世后依然声威不减。



课外学习园地

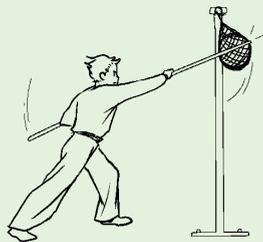
在课余时间,你可以练习课堂上老师教的仆步轮拍、里合腿、侧踹腿和燕式平衡等基本功以及棍术套路。同时,还可以通过以下练习来提高你的武术类运动技术水平。



自主学习

持棍击球

为了进一步熟悉各种棍法,你可以用网兜住一个软排球,并将之悬挂于树下或架子上,然后单手或双手握棍,用棍的不同部位和所学的各种棍法击打“目标球”。练习时要注意,持棍击球的力量、速度要适中。



持棍击球



合作学习

上挑下压

为了进一步熟悉棍术的基本技法,发展身体的协调性和灵敏性,提高手臂和腰腹力量,你可以与同伴合作进行棍法的挑压练习。练习时两人分别持棍,一人成弓步双手间隔平握棍,另一人双手正握棍,成左弓步上步以棍把上挑对手的平棍,继而快速以另一端棍梢下压成劈压棍,直击对手的头部;平握棍者此时迅速上举棍进行格挡以保护头部。练习时两人保持适当的距离,并注意击打的着力点。刚开始练习时可慢速击打,动作熟练后可加快动作,也可在移动中连续击打。在练习中可与同伴互相指正相应的棍术动作技术要领,共同进步。



上挑



下压



探究学习

想一想

什么是武术中的“软器械”?其特点是什么?

武术套路练习中有几种“眼法”?练习时应怎样运用?

武术练习中提高弹跳力的方法有哪些?

武术套路中动作较多,用什么好方法可以帮助你熟记套路?

第八章 民族民间传统体育活动

了解民族民间传统体育活动的裁判规则。
掌握常见的民族民间传统体育活动的基础知识和基本技术。
熟悉民族民间传统体育活动的装备要求。

民族民间传统体育活动的历史源远流长,内容丰富多彩,千百年来一直是民众生活中不可或缺的健身、娱乐活动,也是民众表达民族情感的重要载体。这里重点介绍抖空竹和竹竿舞两项在全国范围内广受大众喜爱的民族民间传统体育活动。

民族民间传统体育活动的裁判规则

中国古代体育思想根植于博大精深的传统文化。中国传统文化蕴涵着丰富的体育伦理思想,能较好地协调古人从事体育活动的价值和利益关系,反映出当时的时代精神。

古人对于体育运动的理解与作为竞技运动的现代体育是完全不同的。竞技运动需要严格的规则去限制竞技者的不当行为,而古代体育并不以严格的规则来制约参与者,这些规则只是一种行为规范,更多的是为伦理道德服务的。

随着时间的流逝,古代体育活动被赋予更多的养生思想,规则的制定也以对养生有利为标准。



名人名言

舞蹈是脚步的诗歌。

——德莱顿(英国)

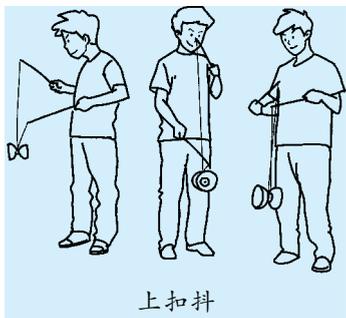
民族民间传统体育活动的基本技术

★ 抖空竹的基本技术

上扣抖

用途:提高快速旋转空竹的能力,发展上肢灵活性,提高手眼配合的协调能力。

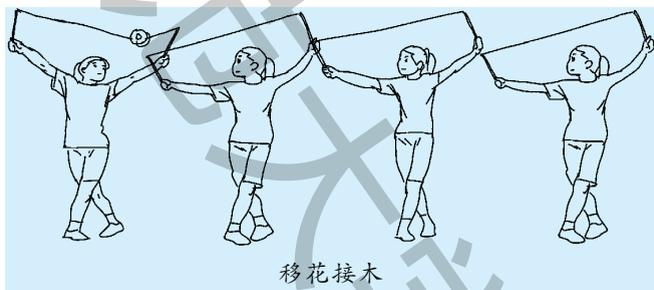
要领:上扣抖时沉住气,右手用力向上提,空竹拉起线微松,自然落下再拉起,空竹上下像拍球,球一落下又弹起,拉起松线再落下,周而复始多练习。



移花接木

用途:培养同伴间的合作意识,提高抖空竹练习中手眼配合的协调能力。

要领:两杆上举拉直,右脚后撤到位,眼睛紧盯空竹,转移平稳流畅。



★ 竹竿舞的基本技术

竹竿舞的基本舞步

用途:学会用不同的步法在竹竿碰击产生的节奏中顺畅移行,发展下肢灵活性,提高跳跃能力。

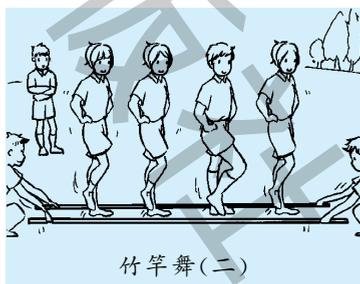
要领:“开”时行进,“合”时停留,保持跳跃,伺机而动。



竹竿舞的节奏

用途:掌握节奏,学会跟随节奏在竹竿间自由移动,发展动作协调性与灵活性。

要领:用心去听,用眼去观,脚随竹动,身随脚行。



民族民间传统体育活动的装备要求

★ 服装配备

民族民间传统体育活动的服装虽然不像正规竞技运动那样要求严格,但从安全角度考虑,我们也应该做到服装宽松合身,不影响各种运动动作的顺利完成。另外,民族服装的所有装饰也不能影响参与者的动作完成。



★ 器材配备



民族民间传统体育活动对于器材并不讲究,只要能够达到活动目的就可以,如竹竿的长度、粗细等,并没有特别要求,可以就地取材;抖空竹用的空竹也可以根据参与者的喜爱选取合适的物品,民间高手就将许多形状类似空竹的物品当作空竹使用,这愈发增添了抖空竹的魅力。



学习评价

民族民间传统体育活动学习评价

抖空竹 学习结果	评价等级	优秀	熟练	基本掌握
	评价方式			
竹竿舞 参与过程	评价等级	积极参与	努力参与	能够参与
	评价方式			
	小组评定			

评价说明:根据自己的学习情况,在上述表格的相应位置上打“√”。



你知道吗?

竹竿舞的传统

竹竿舞主要流行于少数民族地区,其中以黎族、苗族、佯族和畲族为主。黎族的竹竿舞原名“跳柴”,是黎族一种古老的祭祀方式。苗族的竹竿舞是群众在生产生活中自创的一种自娱性舞蹈,主要表现苗族青年男女对自由恋爱的追求与向往,一般在重大节庆日与迎接贵客时演出。

在课余时间,你可以练习课堂上老师教的上扣抖与移花接木等抖空竹技术,以及竹竿舞的基本舞步与节奏等基本技术。同时,还可以通过以下练习来提高你的抖空竹和竹竿舞的技术水平。

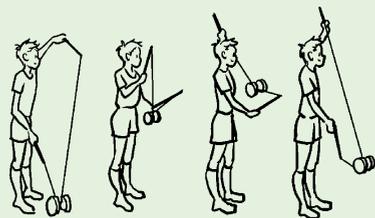


自主学习

抖空竹中的“捞月法”

如果想多学一些抖空竹的动作与技术,你可以从网上找一段“捞月法”的视频,跟着视频自学自练。

捞月法:将空竹脱绳,再用绳去接住空竹。这是一种比较简单而又实用的技法,简单是因为它不像“抛起法”那样空竹脱绳后升空很高,所以比较容易接住;实用是因为在做各种抖空竹动作的过程中,如果出现失误,可以迅速运用“捞月法”将空竹“捞”住。



“捞月法”抖空竹



合作学习

一起想办法

假如你很想跳竹竿舞,而手边又没有竹竿或者长棍之类的物品,你可以用什么来代替呢?和同伴们一起动脑筋吧!



探究学习

看图学动作

双轮空竹是一种很稳定的器材,抖起来比较容易保持平衡。

想一想,如果是单轮空竹,你应该如何维持它的平衡?



抖双轮空竹

单轮空竹

第九章 健康知识

了解异性交往的正确方式和原则。
明确吸烟、酗酒等恶习的危害。
知道避免性侵害的方法,增强自我保护意识。
学会调控自己的情绪,增进心理健康。

八年级的你已经步入青春期,这是一个身体、心理都将发生很大变化的时期,为了保证快乐、健康、安全地成长,你需要掌握异性交往、拒绝恶习、避免性侵害以及调控情绪等方面的知识。

异性交往

随着年龄的增长,青春期的少男少女们开始关注、爱慕异性,这是一种正常的现象。心理学的研究表明,在青春期交往范围广泛,既有同性知己,又有异性朋友的人,与那些缺少朋友,或只有同性朋友的人相比,个性发展更完善,一般情绪波动小,情感丰富,自制力较强,心理健康水平较高,容易形成积极乐观、开朗豁达的性格。

在你目前这个年龄,对待异性同学的心理一般呈现出三个特点:其一,好奇性。即对异性同学充满好奇,关注异性同学的情况,渴望了解异性同学。其二,吸引力。即对异性同学充满好感,会用各种方法引起异性同学对自己的注意,并设法去接触异性。其三,羞涩性。即对异性同学特有的害羞和难为情。

过分的拘谨、畏缩,可能会妨碍你与异性同学之间的正常交往;过分的热情、随便,又会显得轻浮、不稳重。怎样才是正确的异性交往方式呢?



★ 主动性

不少女生认为,女性天生应该比较害羞,异性交往时男生需要主动些。其实



不然。科学研究表明,青春期男生的身体和心理发育一般比女生要晚,在女生开始关注男生的时候,多数男生还处在对异性的疏远期,会显得更加害羞和淡漠。这里还想对男生说的是,在与异性交往时,不要过分拘谨,大方、随和可以充分地显示出男性积极、热情的魅力。

★ 真诚性

真诚性是指青春期少年在与异性交往的过程中要学会真诚地面对和表达自己的感受。面对你所喜欢的异性,不敢表达,甚至有意疏远对方,以期引起对方的注意;或者面对不喜欢的异性,害怕伤害对方而不敢拒绝……都是不真诚的表现,其结果往往是伤害了自己也伤害了他人。



★ 适度性

青春期少年的感情非常纯洁、美好。但需要明白的是,异性交往只是日常生活中的一部分,而非全部。这个阶段,我们还有更重要的任务与责任,那就是努力学习、健康成长,把自己塑造成一个有理性、有责任感的成年人。我们要把青春期对异性的感情变成成长与成熟的动力,而不是羁绊。



你知道吗?

异性效应

在进行体育运动时你会发现,异性同学的加油常常会让你发挥得更好。为什么会这样呢?这种现象在心理学中被称为“异性效应”。在青春期异性之间,异性效应的促进作用会更加明显。

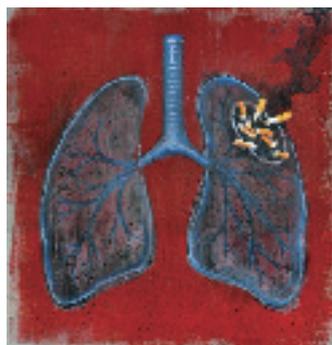
拒绝吸烟、酗酒

吸烟和酗酒是典型的不良生活习惯,对健康的危害十分严重,对正处于生长发育期的你而言更是如此。

★ 拒绝烟雾弥漫

吸烟是导致慢性支气管炎和肺气肿的主要原因,慢性肺部疾病增加了患肺炎及心脏病的危险。同时,吸烟也增加了患高血压和癌症的危险。

吸烟对生长发育的危害尤其严重,处在青春期的你应该远离烟草。已有的研究表明,若从青少年时期便开始吸烟,会有50%的几率死于与吸烟相关的疾病,其中半数将死于中年,损失大约22年的正常期望寿命;从青少年时期开始的任何年龄段的吸烟者都比不吸烟者的死亡率高约3倍。



★ 拒绝酒精腐蚀

适量地饮酒可以增进食欲,促进消化液分泌,加快血液循环,但饮酒不能过量,尤其不要“一醉方休”。

大量饮酒会对健康造成严重的危害。首先,会对肝脏造成极大的损伤,引起脂肪肝、肝硬化等肝脏疾病。其次,对心脏、大脑、食道等都有一定的损害。再次,大量饮酒不仅会损耗体内的营养物质,还会损害胃肠内膜,导致其减少对维生素、矿物质的吸收,影响青少年的生长发育。



大量饮酒还会造成一系列的社会问题。由喝酒引起的事端和损失不计其数,尤其是酒后驾车和借着酒性胡作非为事件。据了解,刑事犯罪中50%与酗酒有关,交通事故和意外伤害中40%与酗酒有关。

青少年正处于成长、发育的关键时期,尤其要远离酒精,保持清醒和健康的头脑。

安全地从懵懂走向成熟——避免性侵害

同学们,当青春期的你正沉浸在成长的喜悦中时,你是否知道,在这美丽的季节,同样存在罪恶和侵犯?因此,掌握必要的性侵害防范措施非常必要。



★ 什么是性侵害

对未成年人的性侵害是指加害者以权威、暴力、金钱或甜言蜜语,引诱、胁迫未成年人与其发生性关系。这类性关系的活动包括猥亵、乱伦、强暴、性交易、卖淫等。

★ 性侵害的防范方法

首先,异性交往,避免独处。在与异性交往时,要避免男女单独相处,更不要待在封闭的空间里。

其次,路上有伴,切忌独行。在旅行途中,不要轻易相信陌生人,更不要轻易接受陌生人赠送的食品或其他东西。

再次,遭受侵害,勇敢防卫。当面临性侵害威胁时,一定要保持冷静,对犯案者的行为给予明确、坚决的拒绝;大声呼救,威慑对方,尽快离开事发地点;用手机等通信工具报警或求救;采用掐、咬、踢等防卫性动作,如果被对方从身后抱住,则可猛踩对方的脚,并用肘部进行击打;随机应变,记住犯案者的特征,用手机或其他工具记下犯罪证据。



★ 配合调查,惩治歹徒

在不幸遭遇性侵害后,很多受害者往往觉得是奇耻大辱,不敢对外透露,精神压力很大。这种沉默对违法分子更是一种纵容,只会进一步增加他们再次犯罪的几率。正确的做法是及时报警,配合警方调查,使违法犯罪分子得到应有的惩罚,避免更多的人受害。

调控情绪

青春期少年还有一个非常明显的特征,那便是情绪不稳定,容易走极端。如何避免消极情绪对心理健康造成不利影响,如何尽快从消极情绪中走出来,是处于青春期的你需要面对与解决的重要问题。

★ 撰写心情日记

心情日记可以分两步完成:第一步,在消极情绪产生的当天记录下事情的经过与当时的感受;第二步,在情绪平静后,重新审视事件本身,记录下新的认识,并对当时产生消极情绪的原因进行分析。

经常记录并翻看这样的心情日记能加深你对自己心理状态的认识,有效提高情绪控制能力。



★ 运动宣泄



运动可以使体内分泌更多的内啡肽。内啡肽被称为“快乐激素”、“年轻激素”,它能让你感到欢愉和满足,甚至可以帮助你排遣压力和不快。因此,当你心情不佳时,与同伴一起去运动,是不错的排解方法。

★ 转移注意力

心情不好时,你还可以找一些自己感兴趣的活动中来转移注意力,使自己暂时离开产生消极情绪的环境,这会有助于你克服消极情绪的困扰。





中学生心理健康测试表

请根据自己的实际情况,如实回答下表中的问题,在后面的“是”或“否”栏中打“√”。

问 题	是	否
1. 你是否经常觉得有同学在背后说你的坏话?		
2. 你受到父母批评后,是否总是想不通,放在心上?		
3. 你在游戏或与别人的竞争中输给了对方,是否就不想再参与了?		
4. 人家在背后议论你,你是否感到讨厌?		
5. 你在大家面前或被老师提问时,是否会脸红?		
6. 你是否担心让你担任班干部?		
7. 你是否总是觉得好像有人在注意你?		
8. 在工作或学习时,如果有人注意你,你心里是否紧张?		
9. 你受到批评时,心情是否不愉快?		
10. 你受到老师批评时,心里是否总是不安?		
11. 同学们在笑时,你是否也不怎么会笑?		
12. 你是否觉得到同学家里去玩不如在自己家里玩?		
13. 你和大家在一起时,是否也觉得自己是孤单的一个人?		
14. 你是否觉得和同学一起玩,不如自己一个人玩?		
15. 同学们在交谈时,你是否不想加入?		
16. 你和大家在一起时,是否觉得自己是多余的人?		
17. 你是否讨厌参加运动会和文艺演出?		
18. 你的朋友是否很少?		
19. 你是否不喜欢同别人谈话?		
20. 在人多的地方,你是否觉得很害怕?		
21. 你是否很害怕到高的地方去?		
22. 你是否害怕很多东西?		
23. 你是否经常做噩梦?		
24. 你的胆子是否很小?		
25. 夜里,你是否很害怕一个人在房间里睡觉?		

续 表

问 题	是	否
26. 你乘车穿过隧道或路过高桥时,是否很害怕?		
27. 你是否喜欢整夜开着灯睡觉?		
28. 你听到打雷声是否非常害怕?		
29. 你是否非常害怕黑暗?		
30. 你是否经常感到后面有人跟着你?		
31. 你是否经常生气?		
32. 你是否经常会突然想哭?		
33. 你有时是否会觉得还是死了好?		
34. 你是否经常想大声喊叫?		
35. 你有时是否想过自己一个人到遥远的地方去?		
36. 你被人说了坏话,是否想立即采取报复行动?		
37. 你心里不开心时,是否会乱丢、乱砸东西?		
38. 你想要的东西,是否就一定要拿到手?		
39. 你是否经常想从高的地方跳下去?		
40. 你是否会经常急躁得坐立不安?		

评价说明:选“是”得1分,选“否”得0分。1~10题得分大于或等于8分,说明你有焦虑倾向,过分注重自己的形象,害怕与人交往,遇事退缩,嫉妒心强;小于或等于3分,说明你热情、大方,容易结交朋友。11~20题得分大于或等于8分,说明你有孤独倾向,抑郁、任性,自我封闭,不善于交往;小于或等于3分,说明你爱好社交,喜欢寻找刺激,喜欢与他人在一起。21~30题得分大于或等于8分,说明你有恐怖倾向,对日常事物,如考试、陌生人、黑暗等,有较严重的恐惧感;小于或等于3分,说明你基本没有恐怖倾向。31~40题得分大于或等于8分,说明你有冲动倾向,自控力差,情绪波动大;小于或等于3分,说明你基本没有冲动倾向。本测试仅供参考;如有需要,可咨询正规的心理健康机构。



你知道吗?

运动疲劳与焦虑的缓解方法——放松练习

运动员训练结束后,经常做的一件事就是放松练习。很多同学在参加重要考试之前也会深呼吸几次,这也是一种放松方法。

放松练习的基本种类有呼吸放松法、肌肉放松法、想象放松法三种。放松练习的基本要求是在安静的环境下,练习者做到心神安定,注意力集中,肌肉放松。在做法上要速度缓慢,循序渐进。成功的放松标志是,面部无表情,全身肌肉均处于松弛状态,肢体和颈部张力减低,呼吸变慢。

课外学习园地

在课余时间,你可以和老师、家人或同学多沟通交流。同时,还可以通过以下方式来获得更多关于青春期的健康知识。



自主学习

资料查询

在课余时间,你可以利用网络、图书馆、报纸杂志等资源,查阅相关资料,进一步了解本章提及的青春期心理、异性交往、拒绝恶习、避免性侵害等方面的相关知识。



合作学习

最看重的异性身上的优点

在班级里进行主题为“最看重的异性身上的优点”的讨论。全班按性别分成两个大组,各自讨论后拟出十条最希望异性具备的优点。然后,每个同学根据异性组提出的内容对照自身实际情况拟定个人改进方案。



探究学习

探寻吸烟、酗酒的危害

分组讨论 1:香烟中有哪些有害成分?为什么大规模、大范围推广戒烟活动的难度大?国外有哪些先进的禁烟经验?

分组讨论 2:酗酒对身体和社会有哪些严重危害?

第十章 体育道德

了解体育道德的基本内涵。
能够指出违反体育道德的行为。
在体育运动中积极践行体育道德。

体育运动之所以能够在全世界广泛开展,奥林匹克运动会之所以能够成为全世界运动员集会的大舞台,其根本原因就在于体育运动不断践行着公平公正的准则,不断传递着道德的力量。

体育道德的内涵

体育道德是指在参与体育锻炼或竞赛的过程中所应遵守的行为准则与规范,主要包括公平竞争与尊重对手等。

★ 公平竞争

公平竞争是最基本的体育道德,它要求我们在参与体育比赛时遵守竞赛规则,在规则允许的前提下努力获得优异的成绩。公平竞争的另一个要求是相互尊重。尊重不是谦让,只有在双方都尽最大努力展示自己的运动能力和运动水平时,比赛才更精彩,彼此也才更能体验到互相超越的乐趣。

★ 尊重对手

俄罗斯文学家列夫·托尔斯泰曾说过:“我们之所以平等相爱,是因为懂得相互了解和尊重。”在参与体育比赛时,也应当尊重与自己同场竞技的对手。因为只有这样,我们才能获得对手的尊重,才能共同营造快乐、和谐的比赛气氛,才能体会到运动的乐趣。

违反体育道德的行为

随着竞技比赛的商业化,体育比赛中出现了一些违反体育道德的行为。我们每一个人都需要积极地制止违反体育道德的行为。

★ 服用兴奋剂

兴奋剂一词的英文为“dope”,原意为“供赛马使用的一种鸦片麻醉混合剂”。运动员为提高成绩而服用的药物大多属于兴奋性药物,尽管目前被禁用的药物并不都具有兴奋性,但国际上仍称禁用药物为兴奋剂。

运动员服用兴奋剂不仅破坏了体育竞赛的公平性,还会对自己的身体造成一定的伤害。国际奥委会于1961年成立了医学委员会,并号召世界各国共同反对服用兴奋剂,维护体育竞赛的纯洁性。

★ 球场暴力

球场暴力是指球迷或球员侵犯他人人身、财产或伤害他人情感等方面的非理智行为,如球员间相互辱骂、球迷间相互攻击等。这些行为不仅破坏了正常的比赛秩序,还对公共安全造成了一定的威胁。导致球场暴力的原因很多,如宗教冲突、文化碰撞、利益诱惑等。在日常的体育锻炼或比赛中,我们要注意遵守竞赛规则,尊重不同的文化信仰,用包容的心态享受比赛的乐趣,培养良好的体育道德。



你知道吗?

服用兴奋剂的危害

不同类型的兴奋剂对人体的危害不同。例如,刺激剂可以使神经中枢高度兴奋,造成运动员坐立不安、头昏、震颤和失眠,导致高血压、心绞痛和致命性心律不齐;麻醉止痛剂可导致药瘾、恶心、呕吐、头昏、烦躁不安、呆滞等;合成类固醇会影响心血管功能,诱发高血压和心脏病,使运动员的肌肉、韧带和肌腱失去弹性而易断裂,出现暴力犯罪等不良行为;利尿剂可导致肾功能受损或因体液过度丧失而突然死亡;血液兴奋剂则容易导致感染,出现代谢性休克,损害肾功能。

在课余时间,你可以通过上网、看书等途径查阅有关体育道德方面的知识。同时,还可以和同学们一起讨论在体育锻炼或竞赛过程中所应遵守的行为准则与规范。



自主学习

观看体育比赛,理解体育道德

在课余时间,你可以与父母或同伴一起去现场观看一场体育比赛,也可以通过网络或电视观看比赛视频。观看时,可以思考以下问题:比赛中,职业运动员的哪些行为是违反体育道德的?违反了体育道德的哪一条要求?他们为什么会做出这种行为?比赛规则又是如何防止这种行为出现的?请尝试就上述问题写一份400字左右的分析报告。



合作学习

诚实赢得赞誉

在2006年意大利足球甲级联赛第30轮的较量中,罗马队主场迎战热那亚队。比赛的第35分钟,罗马队的德罗西接小曼奇尼的任意球打进一球。然而,就在裁判将手指向中圈表示进球有效时,德罗西却主动找到裁判表示这球是用手打进的,主裁也随即取消了这一进球。赛后,罗马市长维洛特尼亲自致电德罗西,盛赞他的公平竞争行为为罗马城带来了荣耀。

你对德罗西的行为持什么样的态度呢?试着与同伴交流和分享你的观点。你也可以和自己的父母交流,了解他们的看法。



探究学习

“环法七冠王”神话的破灭

2012年10月22日,国际自行车联盟主席麦奎德宣布,国际自盟认可美国反兴奋剂机构对阿姆斯特朗服用兴奋剂的判定,决定对其实行终身禁赛,并剥夺其已经获得的七个环法自行车赛冠军的头衔。这位曾经站在荣耀之巅的“环法七冠王”就这样被兴奋剂害得身败名裂,令人唏嘘不已。那么,阿姆斯特朗为什么要服用兴奋剂?他的这一行为给比赛的公平性带来了怎样的危害?请尝试通过网络、电视、报纸等媒体查阅相关的资料,回答上述两个问题。

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、胡增萃、张军、杨浩、何中雷、张道波、刘桦楠、张震伟、何耀慧、左江洲、姜庆军、石冰冰、秦海权、张洪涛、杨阳、王晖、吴红权、马德浩。赵梦婷、秦天翼负责绘图工作。金燕、赵杰、张亿、蔡猛、郭强、于莹莹、季泰对本书进行初步统稿,季浏、汪晓赞进行最终统稿。

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

YOUJ
365优教
大学生共享家教联盟

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