



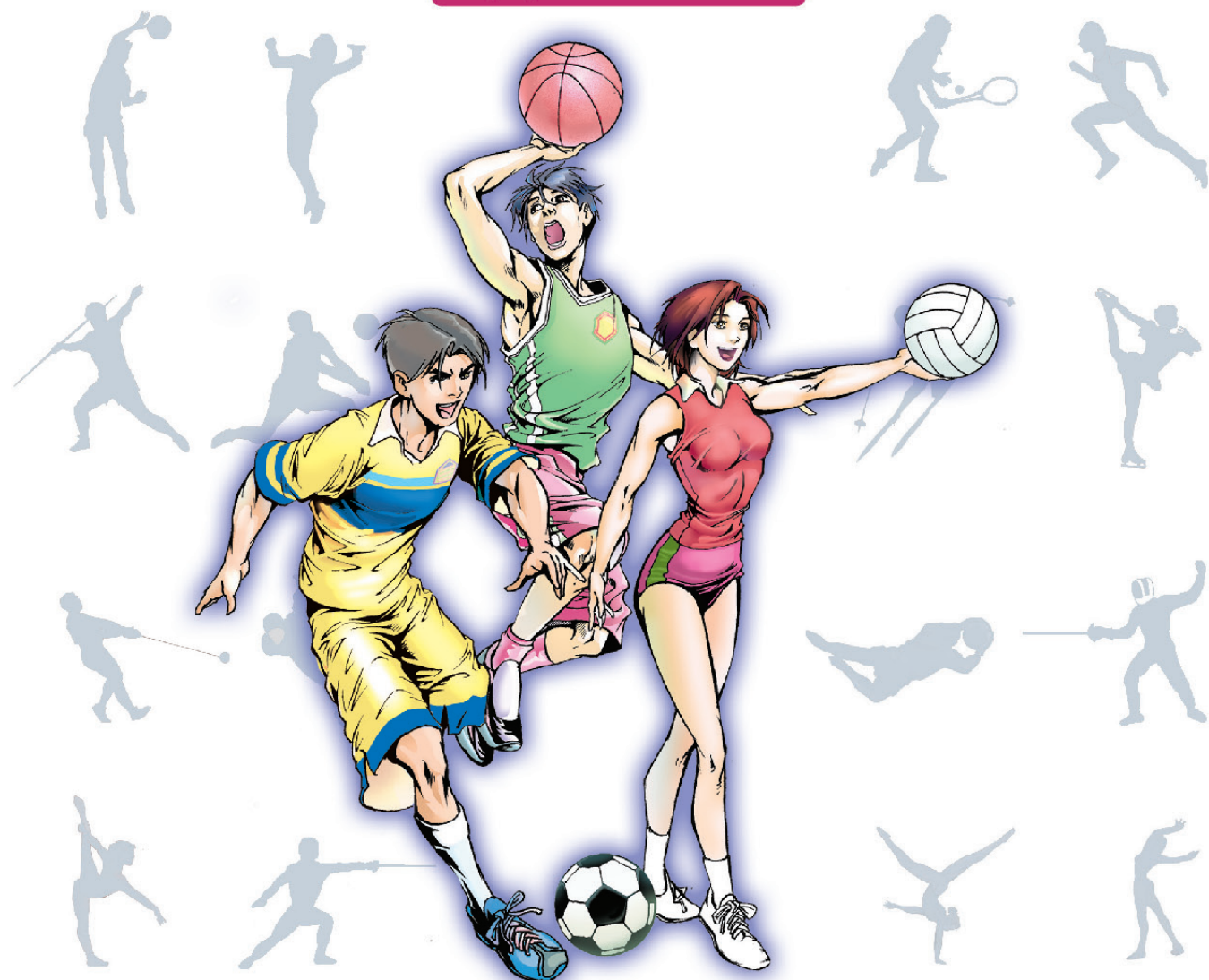
义务教育教科书

体育与健康

TIYU YU JIANKANG

七年级 全一册

义务教育教科书 体育与健康 七年级全一册



体育与健康

TIYU YU JIANKANG



绿色印刷产品

批准文号：冀价审 [2021] 117016 举报电话：12315

ISBN 978-7-116-07729-4



9 787116 077294 0 1 >

定价：8.20元

地质出版社

地质出版社

义务教育教科书

体育与健康

TIYU YU JIANKANG

七年级 全一册



地质出版社

· 北京 ·

总 主 编：赖天德

本册主编：唐 炎

编写人员：牛 晓 龚 坚

责任编辑：高 愉 胡庆翠

责任校对：田建茹

出版发行：地质出版社

社址邮编：北京海淀区学院路31号，100083

电 话：(010) 66554588 (编辑室)

网 址：<http://www.gph.com.cn>

电子邮箱：dzhjyfsh@163.com

传 真：(010) 66554601

印 刷：石家庄大视野地图彩印有限公司

开 本：787 mm × 1092 mm 1/16

印 张：4.25

版 次：2012年7月第1版

印 次：2021年7月第10次印刷

审 图 号：GS(2011)1920号

定 价：8.20元

书 号：ISBN 978-7-116-07729-4

(如对本书有建议或意见，敬请致电本社，如本书有印装问题，本社负责调换)

致 同 学



新学年开始了！翻开崭新的《体育与健康》课本，映入你眼帘的是一篇篇妙趣横生的课文和一幅幅动感十足的画面。它将伴你步入新的“体育与健康”学习之旅。

在初中阶段，你的身体形态和生理机能都进入了发育的高峰期，随着知识的丰富、交往能力的增强，心理也会出现一些变化。在这个时期，体育锻炼是促进身心健康最积极和有效的手段。因此，这本教科书为你的健康成长搭建了坚实的平台。健身篇将告诉你为什么要健身、怎样健身、健身中要注意哪些问题；技能篇让你从丰富多彩的运动项目中，学习和掌握各种运动技能，了解魅力无穷的体育文化；休闲篇展现给你的是一些新兴、有趣的运动项目，让你在轻松愉快中，体验个体与群体、自然与人类的和谐与美丽；安全篇将帮助你增强安全意识和防范能力，掌握灾害来临时的自救方法和技巧。



在体育与健康课程中，你将走进探究性学习园地，和同伴一起通过游戏、练习、比赛，感悟体育、增强体质。在学习与探索中，你将深切地感受到体育锻炼对身体各器官系统的促进作用。它会让你更强壮、更匀称、更灵活、更健美……你还将运动中体验竞争的刺激、合作的快乐，体验在经历失败后最终走向成功的喜悦，在一次次磨炼中，逐步树立积极向上的人生观。

在本门课程的学习中，你还将逐步认识到，健康是人生最大的财富，是实现理想和幸福生活的保障，仿佛水之于鱼，空气之于生命。拥有健康，才能拥有一切。你还将体会到，在现代社会中，体育锻炼是一种积极的生活方式，它是增进健康的重要手段。

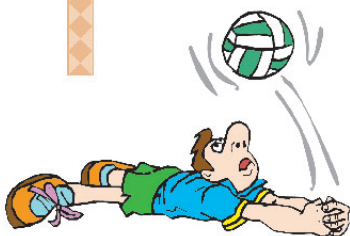


少年如花，需要精心呵护。你的健康，不仅关系到你的成长，也是家长的期盼、国家的希望。相信你能主动地学习体育与健康知识，积极参加体育运动，与同伴切磋技艺，分享收获，共同完成学习任务；愿你在学习中不畏困难、勇于探索，取得丰硕的成果。

愿体育与健康课程，伴随你健康快乐地成长！

编 者

2012年1月



目 录

第一篇 健身篇

A. 健身知识章	1
第一节 体育运动与生活方式	1
一、生活方式与健康的关系	1
二、健康生活方式的基本要素	1
三、体育运动在健康生活方式中的作用	2
第二节 青春期与体育锻炼	3
一、认识青春期	3
二、青春期的卫生保健	4
三、青春期的心理健康	5
四、学会与异性相处	6
五、青春期体育锻炼的注意事项	7
第三节 平衡膳食与控制体重	8
一、食物中的营养物质	8
二、注意平衡膳食	9
三、体育锻炼有助于控制体重	10
B. 健身方法章	11
第一节 发展基本活动能力的方法	11
一、快速跑	11
二、跳跃	12
三、投掷	13
四、攀爬	15
第二节 发展体能的方法	16
一、柔韧性的练习	16
二、协调性的练习	18

第二篇 技能篇

A. 技能知识章	20
第一节 认识运动技能	20
一、什么是运动技能	20
二、运动技能的形成	20
三、运动技能与终身体育	21
第二节 运动技能学习中的心理健康 与社会适应	21
一、情绪与运动技能学习	22
二、自信心与运动技能学习	22
三、应对压力与运动技能学习	23

四、意志品质与运动技能学习	23
五、社会行为与运动技能学习	24
六、人际关系与运动技能学习	25
B. 技能方法章	26
第一节 单人运动	26
一、游泳	26
二、体操	29
三、武术	33
第二节 双人运动与集体运动	38
一、乒乓球	38
二、足球	41

第三篇 休闲篇

A. 休闲知识章	48
一、什么是休闲体育	48
二、休闲体育项目	49
B. 休闲方法章	50
第一节 轮滑	50
一、轮滑运动简介	50
二、轮滑的基本技术	51
三、轮滑游戏	52
第二节 踢毽子	53

第四篇 安全篇

A. 体育运动与生命安全章	56
一、时刻保持安全意识	56
二、体育运动与生命安全的关系	57
三、如何保证运动安全	57
B. 火灾与地震避险方法章	59
第一节 火灾的避险方法	59
一、火场自救法	59
二、常用灭火器使用方法	60
三、火海逃生模拟练习	61
第二节 地震的避险方法	62
一、认识地震	62
二、地震避险方法	63

第一篇 健身篇

A. 健身知识章

第一节 体育运动与生活方式

健康是人生最宝贵的财富，健康的身体需要有健康的生活方式来保证，健康的生活方式离不开体育运动。养成经常参加体育运动的习惯，形成健康的生活方式，是我们幸福成长的基础。正如谚语所云：人生要走万里路，迈好强身第一步，欲得生命之花扑鼻香，首先生活方式要健康。

学习目标提示

1. 了解生活方式对身体健康的意义。
2. 知道健康生活方式包括的主要内容。
3. 知道体育运动在健康生活方式中的作用。

一、生活方式与健康的关系

生活方式是指人们在日常生活中所遵循的各种行为习惯，包括饮食、起居、娱乐方式和参与社会活动等。研究表明，人的健康和寿命主要受遗传、环境和生活方式等因素的影响。其中，生活方式对人的健康影响最大。选择健康的生活方式，不仅有利于身体健康，而且对提高学习效率、缓解身体疲劳、减轻心理压力、保持乐观心态都具有十分重要的意义。

二、健康生活方式的基本要素

- (1) 合理膳食：饮食有规律，营养搭配合理。
- (2) 规律起居：起床就寝有规律。
- (3) 保证睡眠：睡眠时间有保证，质量高。
- (4) 劳逸结合：不过度劳累，有充分的休息。



- (5) 远离烟酒：不吸烟，不酗酒。
- (6) 适量运动：坚持锻炼但不过量锻炼。
- (7) 心态平和：情绪稳定，不偏激。

三、体育运动在健康生活方式中的作用

体育运动对健康生活方式的形成有着十分重要的作用。首先，体育运动本身就是健康生活方式的构成要素之一。随着时代的发展，人们已经越来越认识到，缺乏体育运动的生活本身就是不健康的生活。其次，体育运动对健康生活方式中的其他要素具有明显的促进作用。例如，经常参加体育运动，可以较好地保证睡眠质量；体育运动也是一种积极性休息，可以促进劳逸结合；体育运动可以放松心情，使情绪稳定。最后，对青少年学生来说，由于文化学习的需要，一天中大部分时间都在教室里学习，如果能积极参加体育运动，不仅有利于身体的正常发育，也有利于提高学习效率。

你知道吗？



吸烟的危害

吸烟是一种不良习惯。吸烟者往往认为烟可以消除疲劳，其实不然。尽管尼古丁可引起大脑兴奋，但时间极短，之后是长时间的抑制。因而吸烟不会促进大脑的活动，反而会使人的记忆力、想象力、辨别力等下降，影响人的思维活动。不仅如此，吸烟还会增加慢性支气管炎、肺癌等疾病的发生率，对人的健康造成极大的危害。

测一测你的生活方式

	符合	比较符合	不符合
一日三餐饮食合理搭配	3	2	1
每天起居有规律	3	2	1
睡眠时间有保证	3	2	1
学习生活劳逸结合	3	2	1
经常参加体育锻炼	3	2	1
从不抽烟、酗酒	3	2	1
时常保持平和心态	3	2	1

评分方法：“符合”为3分，“基本符合”为2分，“不符合”为1分。将各项指标的评分求和后再减去14，如果差值为正数，表明生活方式基本健康，正数值越大，健康程度越高。如果差值为负数，表明生活方式不太健康，负值越大，健康程度越低。

实践与思考

1. 观察身边成年人（如父母亲）的生活习惯，看看其生活方式是否健康。
2. 为什么健康的生活方式离不开体育运动？



第二节 青春期与体育锻炼

一个人在成长过程中要经历许多阶段，其中，青春期是一个至关重要的特殊时期，被称为“人生的花季”。在这一时期，男女同学在生理、心理方面都会发生一些明显而奇妙的变化。了解青春期身心的变化特征，处理好青春期的情绪波动，做好青春期的卫生保健，学会与异性相处，科学地进行体育锻炼，用积极、乐观的心态去面对青春期，可以帮助我们愉快而又健康地走过“人生的花季”。

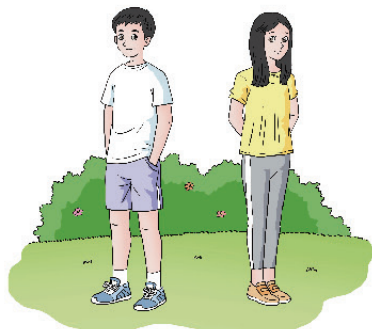
学习目标提示

1. 了解青春期的生长发育特点，知道青春期发育的性别差异，掌握青春期保健的基本知识和相关基本技能。
2. 认识青春期的心理健康，学会与异性相处。
3. 知道青春期进行体育锻炼的注意事项。

一、认识青春期

所谓青春期，是指由儿童生长发育到成年人的过渡时期，是以性成熟为主要标志的一系列形态、生理、心理、内分泌的突变阶段。青春期一般在10~19岁，其年龄段在世界各地稍有差别。男生进入青春期较女生一般要晚1~2年。

青春期是性机能发育成熟期。在激素的影响下，男生会出现遗精，女生会出现月经，这是一个人性成熟的标志。与此同时，我们身体的内部器官逐渐发育完善，外形和心理也会发生明显的变化。



身高、体重急速增长
骨骼和肌肉变得粗壮结实
脸上长出青春痘
长胡须，喉结增大
乳房隆起，臀部突出
声音变粗（变细）
长出腋毛和阴毛
出现遗精
出现月经

想一想



对照一下，青春期的哪些身体上的变化已经发生在你的身上了？

你知道吗？



青春期是骨骼快速生长的时期，如果在日常生活中长期不注意保持正确的身体姿势，就可能造成脊柱弯曲异常，轻则影响身体的美观，严重时会导致身体出现变形，甚至可能导致瘫痪。

脊柱弯曲异常包括脊柱侧弯，脊柱前凸、后凸和平背等。例如，正常体位时，如果出现两肩不等高、脊柱偏离中线等现象，应考虑脊柱侧弯已经发生。

长时间的不良姿势导致的脊柱弯曲异常，需要及时调整，并在康复专家的指导下进行功能性身体训练。对于严重的脊柱弯曲异常，则需要及时就医，遵医嘱进行治疗。

下表是我国初中阶段青少年身高、体重、胸围、安静脉搏和肺活量的平均值，试比较一下你自身的数据与平均值的差异，并客观评价自己的生长发育状况。

性别	年龄组 / 岁	身高 / 厘米	体重 / 千克	胸围 / 厘米	安静脉搏 / 次·分 ⁻¹	肺活量 / 毫升
男	12	154.5	46.6	74.1	84.4	2272.6
	13	161.4	52.0	77.3	83.2	2667.5
	14	166.5	56.2	79.9	82.5	3045.1
	15	169.8	59.5	82.0	81.0	3369.0
女	12	153.7	44.5	73.6	84.7	1976.2
	13	157.0	48.0	76.3	83.6	2132.8
	14	158.7	50.4	78.3	83.2	2261.7
	15	159.4	51.6	79.1	82.3	2345.0

数据来源：《2014年国民体质监测公报》

二、青春期的卫生保健

女生，有一个特殊的“客人”——月经。月经，是每个女生正常的生理现象，不必烦恼。我们应该用平和的心态、愉悦的心情迎接它每个月的来访。

女生有特殊的生理结构，需要特别的呵护。如果遇到一些特殊的生理问题，应该主动请教父母和医生，千万不要觉得不好意思。

那么，女生应该如何做好卫生保健呢？

(1) 月经期要注意保暖，不要用凉水洗脚、洗澡，不吃过凉或辛辣的食物。可以尝试用热水袋焐着下腹和后腰，有助于缓解腹痛。如果月经期腹痛剧烈，应立即去医院接受检查和治疗。

(2) 养成每天清洗外阴的习惯，有自己清洗外阴的专用盆和毛巾。

(3) 清洗外阴时要从前往后洗，用清水即可，不必使用各种洗液。

(4) 洗澡时，尽可能用淋浴而不用盆浴。

(5) 内裤要勤换洗，要与其他衣物分开洗，洗后最好晒干。

有些人认为男生没有必要讲生理卫生，许多男生也忽视了个人卫生。其实，这是错误的。男生同样应该掌握必要的生理卫生知识，讲究个人卫生，学会呵护自己。

那么，男生应该如何做好卫生保健呢？

- (1) 每天清洗包皮和龟头。
- (2) 要有自己清洗外阴的专用盆和毛巾，不要与洗脸盆、洗脚盆等混用。
- (3) 最好用温水清洗，否则油性的包皮垢不易洗掉。
- (4) 洗的时候，应先洗龟头、包皮部位，再洗大腿内侧和肛门周围的皮肤。
- (5) 不要穿紧身裤，因为这样的裤子会使阴囊紧贴着身体，导致睾丸的温度与体温一致甚至更高，从而影响精子的正常发育和成熟。

三、青春期的心理健康

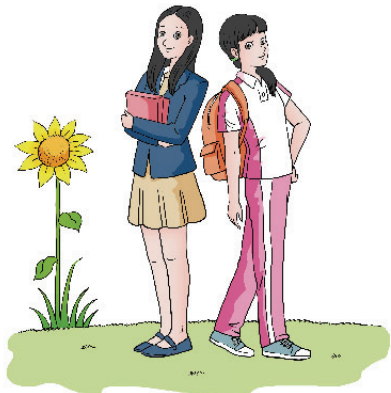
进入青春期，伴随着生理的变化，我们在心理方面也开始发生变化：独立意识增强，想摆脱父母和老师的束缚，同时又渴望得到成人的关怀；情绪不稳定，容易兴奋、激动；内心世界逐渐复杂起来……

(1) 不同的人青春期开始的年龄、发育的速度、发育的程度会有所不同，我们要顺其自然。对于青春期身体出现的正常变化，我们要以乐观的心态坦然面对，正确认识青春期可能出现的困惑。

(2) 进入青春期，我们的第二性征慢慢出现，性别意识逐步形成。正确认识自己的性别，悦纳自己的性别，从生活中不断获取适宜的性别行为方式，是我们心理健康和成熟的表现。

(3) 进入青春期，我们会发现自己更想得到异性的关注。不用害羞，更不用自责，这说明我们的情感在正常发育。

(4) 爱美之心，人皆有之。每个人的形体各不相同，有的苗条，有的丰满，虽然可以通过调节饮食和锻炼在某种程度上改变自己的形体，但基本形体和外貌是很难改变的。青春美



你知道吗？



随着青春期的到来，不少男生、女生的脸上会长出一些小疙瘩，也就是人们常说的“青春痘”。青春痘本身不影响健康，只是会给爱美的少男少女带来很多烦恼。其实，长青春痘是青春期正常的生理现象。

有的同学还会为身高问题而烦恼。人的高矮受遗传影响，也与营养、运动、心情、睡眠、生活习惯等有关。要想长高，我们要注意生活规律、营养合理、加强锻炼等。爱运动的青少年与不爱运动的同龄人相比，通常要高出几厘米甚至更多。

应该是外在美和内在美的统一。我们要悦纳自己的体貌，善待自己的身体，不要盲目与他人相比，更不要妄自菲薄。

(5) 进入青春期，我们可能会觉得父母和长辈越来越唠叨。其实，父母和长辈的唠叨是一种爱的表达。我们在长大，他们也需要适应。因此，对父母和长辈的唠叨要理解，应该主动引导他们认识到你的成长，而不是对抗，更不是叛逆。

你知道吗？



与异性交往时，怎样成为一个受欢迎的人？

对男生来说，要理解女生的生理和心理特点，主动关心和帮助女生，做一个热心人；要有责任感，勇于承担，有自制能力。

对女生来说，要举止大方、得体，不轻浮；要避免与异性有过分的身体接触，不开过分的玩笑；另外，也要敢于拒绝异性的无理取闹。

四、学会与异性相处

交往，是青少年健康成长的需要。同龄友伴在一起平等相处，相互理解，相互支持，可以使我们忘掉烦恼，感到快乐、自由和充实。进入青春期后，我们不仅喜欢与同性交往，而且渴望与异性交往。异性之间的正常交往，是人际交往的重要内容之一，对青少年的心理健康、人格形成和能力塑造等都有很大的作用。



想一想



男女生交往中有哪些不恰当的方式？你觉得自己在与异性相处时有哪些不足？应该怎样改进？

进入青春期的男女生，情感会特别丰富。所以，青春期男女生之间的交往，应该做到自尊、自爱、真诚、友善，要注意把握交往的基本原则。

(1) 自然原则。与异性交往时，行为举止要自然大方。既不要盲目冲动，也不要畏惧躲闪；既不要矫揉造作，也不要惶恐紧张。

(2) 适度原则。异性与同性毕竟是有差别的。一般来说，与异性交往，不能像对待同性那样“亲密无间”。保持合适的距离，把握基本的尺度，是关乎异性交往能否顺利进行的关键，也是讲文明有礼貌的表现。

(3) 尊重原则。尊重异性，是一个人文明素养的重要组成部分。只有懂得尊重异性，才能赢得异性的尊重。

男女生交往的“八提倡”和“八不提倡”

男女生交往	提倡	不提倡
交往程度	适度交往	过度交往
交往范围	集体交往	单独密切交往
交往场合	在校内交往	在校外，尤其是在娱乐场所交往
交往内容	多谈学习等体现理想与奋斗的内容	多谈吃、谈穿、谈玩
交往形式	重精神，轻物质	互相送礼物
交往举止	讲究文明，言谈举止得体	不正常的肢体接触
交往指导	主动听取长辈的指导	背着长辈特别是监护人交往
交往虚实	在现实环境中交往	在网络上交往

五、青春期体育锻炼的注意事项

初中学生正处在青春期的重要生长发育阶段，在这一时期，肌肉生长速度落后于骨骼，肌纤维细而长，肌肉力量较差。所以体育锻炼中应适当选用发展肌肉力量的练习，促进身体各部位均衡发展。不过，由于青春期骨组织中有机物的含量比较高，骨的抗压、抗扭曲能力较差，因此，在进行力量练习时，负荷不能太大，否则会导致骨骼变形。

青春期是有氧耐力发展的关键期，在进行体育锻炼时，要重视对提高心血管和呼吸系统功能有良好作用的有氧耐力锻炼，如经常进行有氧健身操、登山或中等速度的长跑等运动。

青春期神经系统的可塑性较强，灵活性比较好，在进行体育锻炼时，应加强对体育基本技术的练习，为以后进行更复杂的运动技能学习打好基础。

你知道吗？



月经期间锻炼应注意

女生在月经期间进行适当的锻炼是有益的，但锻炼不宜剧烈，否则会造成经血过多或经期延长，对健康不利。尤其要避免震动强烈、增加腹压的动作，如大强度的疾跑、跳跃和力量练习等。

此外，月经期间，身体机能有所下降，不宜游泳，因为此时宫颈口微张，容易引起感染。

实践与思考

1. 感受并描述进入初中阶段后自己的身体和心理发生了哪些变化。
2. 怎样做好青春期的卫生保健？
3. 在青春期进行体育锻炼需要注意哪些问题？

第三节 平衡膳食与控制体重

当你与家人或朋友分享美好时光时，食物总是必不可少的。食物能供给你生长发育所需要的营养和能量。科学合理的饮食是我们健康成长的基本保障。

学习目标提示

1. 了解食物中的营养成分。
2. 知道平衡膳食的重要性。
3. 能用体育锻炼的方法控制体重。

一、食物中的营养物质

人体由食物中获取所需的养分以产生能量。食物中的营养物质可分为六大类，即碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质和水。

● **碳水化合物** 碳水化合物是体内能量的重要来源。食物中的碳水化合物分为人体可吸收利用的糖类化合物和人体不能消化的纤维素，两者都是人体必需的物质。糖类化合物摄入过多，就会转化为脂肪贮存于体内，使人体肥胖。

● **脂肪** 脂肪既是体内能量的重要来源，也是人体的重要成分。人体的正常运转需要适量的脂肪摄入，但脂肪摄入过多不但可能导致肥胖，还可能引发身体病变。

● **蛋白质** 蛋白质是人体细胞的主要成分，是生命的物质基础。构成蛋白质的基本单位是氨基酸。

● **维生素** 在体内起着催化碳水化合物、蛋白质、脂肪等代谢的作用。维生素以英文字母A、B、C、D、E……命名，英文字母的顺序代表它们被发现时间的先后。

● **矿物质** 矿物质一般从食物中获取，例如，牛奶中所含的钙是一种很重要的矿物质，是构成人体骨骼、牙齿、肌肉和血液不可缺少的物质。

● **水** 水是人体最重要的营养素，人体的各种生理活动都离不开水。分解营养素需要水，排汗需要水，营养物质需要溶解在含有水的血液中被带到身体各处。一般情况下，人每天需要摄入2升左右的水。

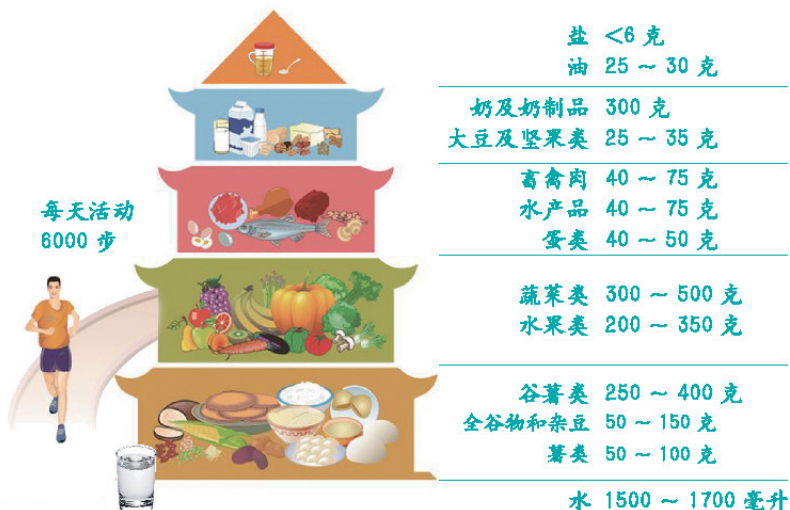
想一想



有人说：多吃主食会长胖，于是有些同学就少吃或不吃主食。你认为这样做对吗？为什么？和同学讨论一下。

二、注意平衡膳食

所谓平衡膳食，一方面指膳食中的热能和各种营养物质要含量充足、种类齐全、比例适当，另一方面是指膳食中供给的营养物质与机体的需要两者之间保持平衡。一般来说，不同食物含有的营养物质有所不同，没有一种食物能够满足人体所必需的全部营养物质。初中阶段是青少年身体生长发育的关键时期，我们要通过膳食搭配，合理地摄取身体生长发育所需的各种营养物质。



中国居民平衡膳食宝塔 (2016 年)

中国居民平衡膳食宝塔是根据我国居民膳食指南，结合我国居民的膳食结构特点设计的健康饮食配比参照图。它分为五层，包含我们每天应吃的主要食物种类。宝塔各层的位置和面积不同，在一定程度上反映出各类食物在膳食中的地位 and 所占的比例。从图中还可以看到，平衡膳食需要与适量运动相结合，有助于保持身体健康。

	早餐	午餐	晚餐
星期一	牛奶、面包、果酱、蔬菜沙拉	米饭、鱼、青菜	玉米粥、肉包子、拌菠菜
星期二	豆浆、鸡蛋、馒头、拌黄瓜		
.....			

你知道吗?



摄取营养物质是人体维持正常生命活动的基础。营养物质的摄入并不是越多越好，但也不能摄入不足。营养物质摄入过多可能引起能量过剩，容易导致肥胖、高血脂、高血压、糖尿病等疾病的发生；而营养物质的缺乏则会影响人的正常生长发育，造成营养不良，甚至带来疾病。

想一想



在日常生活中，中学生应该如何做到平衡膳食，避免肥胖和营养不良现象的出现?

记录每日食谱

写下一星期里你每日三餐都吃了些什么，然后对照中国居民平衡膳食宝塔，看看你的食物搭配比例是否合理。

三、体育锻炼有助于控制体重

人的体重受年龄、性别、身高、季节、生活条件、体育锻炼、疾病等因素的影响。那么应如何判断是否肥胖呢？目前常用体重指数（BMI，或称为体质指数）来进行判定。

$$\text{体重指数 (BMI)} = \frac{\text{体重(千克)}}{\text{身高(米)} \times \text{身高(米)}}$$

中国学龄儿童少年超重、肥胖BMI分类标准

年龄/岁	男		女	
	超重	肥胖	超重	肥胖
12	21.0	24.7	21.9	24.5
13	21.9	25.7	22.6	25.6
14	22.6	26.4	23.0	26.3
15	23.1	26.9	23.4	26.9
16	23.5	27.4	23.7	27.4

减肥的主要目的是消除体内过剩的脂肪。常用的减肥方法有：合理饮食、加强体育锻炼、改变不良生活方式、药物治疗等。

对正处在生长发育关键时期的中学生来说，如果体重超重，应调整自己的生活方式和饮食习惯，积极参加体育锻炼，通过运动减肥。运动减肥一般是通过有氧运动来实现的。有氧运动是指运动时，吸入人体内的氧气与需求相等的运动。有氧运动每次必须坚持30分钟以上，而且运动强度要适当，才能消耗体内过多的脂肪，达到减肥的目的。

对于那些长得过于瘦弱需要增加体重的同学来说，加强体育锻炼也能起到增强体魄的作用。

算一算

你的体重合适吗？

我的体重为_____千克

我的身高为_____米

我的体重指数为_____

结论：

建议

每周坚持做5~7次、每次30分钟的有氧运动，如快走、慢跑、游泳、韵律操、登山、骑自行车等。

关键是要持之以恒！

实践与思考

1. 晓桐爱睡懒觉，经常早晨起床后洗把脸就匆匆赶往学校。有一次在体育课上，他突然出现了心慌、头晕等症状，你能帮他找出原因和解决的办法吗？

2. 晓莉平时爱吃甜食和肉类，不爱吃蔬菜和水果，也不爱参加体育活动，结果体重不断增加。她准备减肥，你能给她提点建议吗？

B. 健身方法章

健康的身体需要经常参加体育锻炼，而体育锻炼离不开科学有效的健身技能与方法。田径项目中的跑、跳、投等基本技能，不仅是运动技能学习的重要内容，也是健身的重要方式，能有效发展人的基本活动能力，增强体能，增进健康。

第一节 发展基本活动能力的方法

基本活动能力是指人类在进行走、跑、跳、投、攀爬等这些基本的身体活动时所表现出来的身体能力，也是人们用以锻炼身体的基本技能与方法。发展良好的基本活动能力，有助于我们更好地学习和工作。

学习目标提示

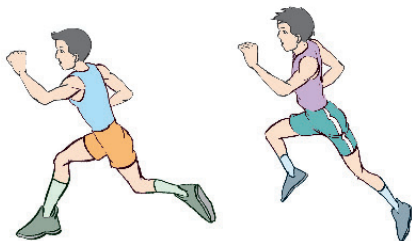
1. 掌握快速跑、跳跃、投掷、攀爬的基本知识与方法。
2. 通过快速跑、跳跃、投掷、攀爬等练习，发展基本活动能力。
3. 通过这些活动方式提高身体力量和协调性。
4. 养成经常参加体育锻炼的习惯。

一、快速跑

快速跑是指用最快的速度跑完较短距离（≤400米）的一项运动。它可以提高人的快速反应能力和无氧耐力水平。

快速跑练习

1. 100米赛跑



练习提示



1. 起跑要有爆发力。
2. 途中上体适度前倾，支撑腿在离地瞬间充分蹬伸，摆动腿前送、高抬。
3. 接近终点时身体前倾，用肩部或胸部触线。

2. 负重跑

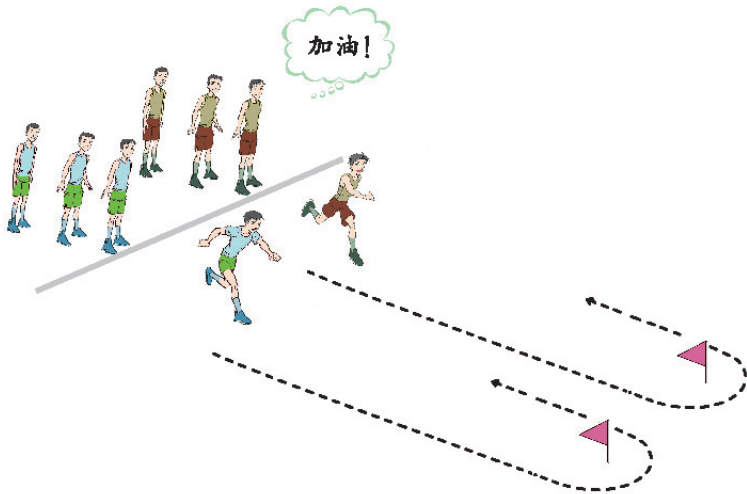
你这样跑过吗?



3. 30米折返跑

你知道吗?

跑动速度取决于步频和步长两大要素。步频是指单位时间内两腿交替的次数，以步/秒为单位。步长是指两脚着地点之间的距离，以米/步为单位。每个人都有自己适宜的步频和步长，跑动中如果单纯追求其中某一项，都会影响速度。



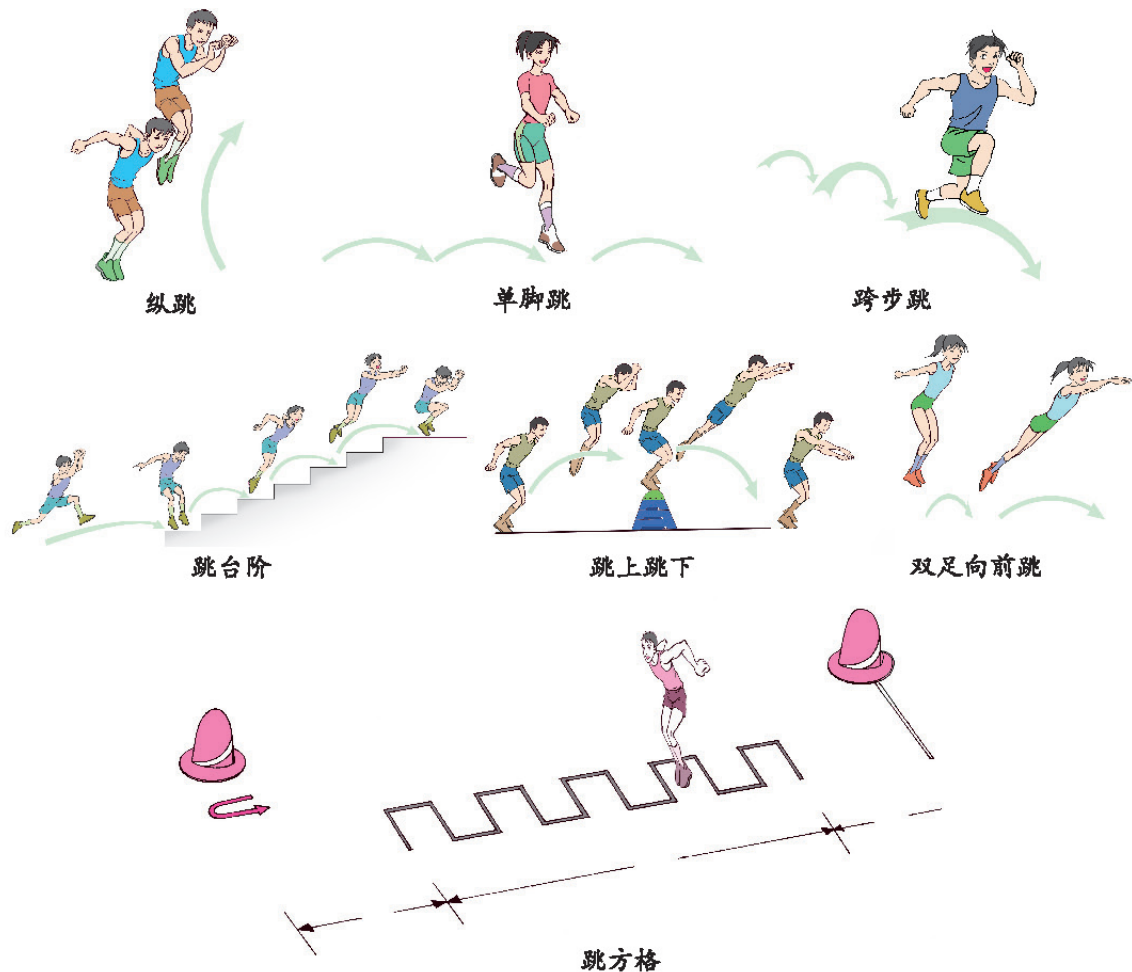
测与评

1. 请同伴帮忙测一测，你跑60米用了多少秒和跑了多少步，再算一算你的步频和平均步长分别是多少。
2. 分析一下影响自己短跑速度的原因。

二、跳跃

跳跃是日常生活中常用的动作，它是运用人体自身的力量（或借助器械），使身体腾越达到一定的高度或远度的动作。跳跃看似简单，但要达到较高的水平则不太容易，需要较强的腿部力量和较好的身体协调性。

跳跃练习



测与评

- 1.原地纵跳摸高3次，记录每次的离地高度。_____、_____、_____。
- 2.根据自己的生活经验，设计几种新的跳法。

三、投掷

投掷是日常生活中常用的技能，包括推、抛、投、撇、扔、掷等多种形式。不同的投掷物，投掷的方法不同。经常进行投掷练习，不仅能使上肢变得有力和灵活，还可以增加腰腹力量和身体的协调性。

你知道吗？

投掷是田径比赛中的一个大大类，通常包括铅球、标枪、铁饼和链球4个项目。

投掷练习

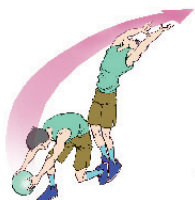
1. 常见的投掷方式

想一想

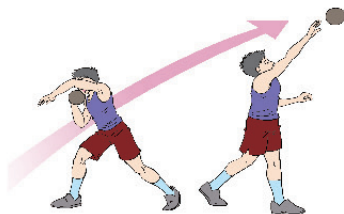


1. 在标枪比赛中，运动员要助跑一段距离才掷出标枪，这是为什么？

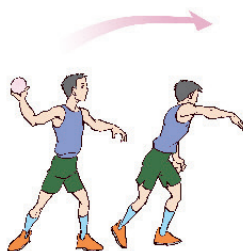
2. 和朋友一起玩时，你经常用哪种投掷方式，为什么？



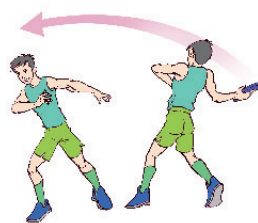
抛



推



投



撇

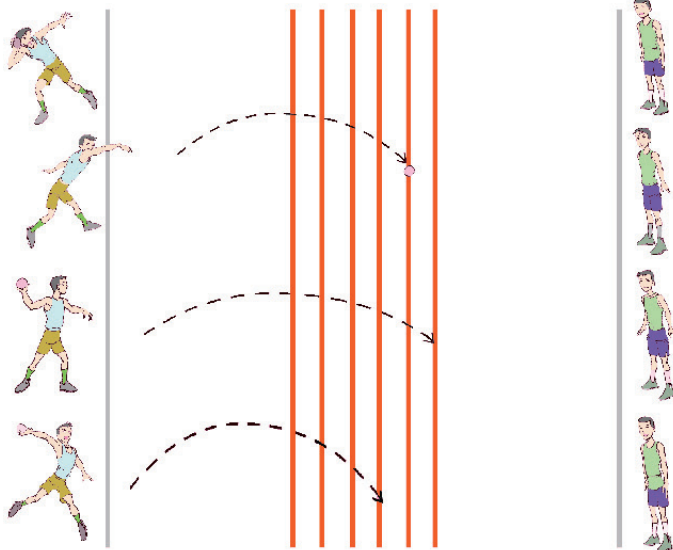
2. 实心球掷远比赛

比一比，看谁掷得远。

练习提示



1. 比赛中，可以选择自己喜欢的投掷方法。
2. 投掷前，可以助跑。
3. 球投出后，要稳住身体，不要让脚踏过投掷线。
4. 注意统一口令投掷。



测与评

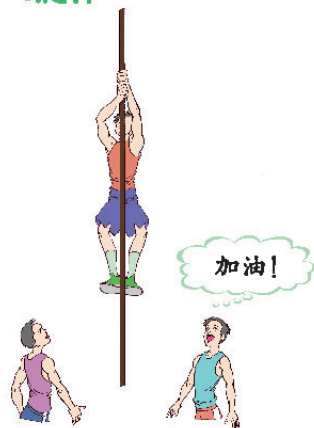
在实心球掷远比赛中，你们班掷得最远的成绩是_____米，你自己掷了_____米。你觉得哪一种方式掷得最远？

四、攀爬

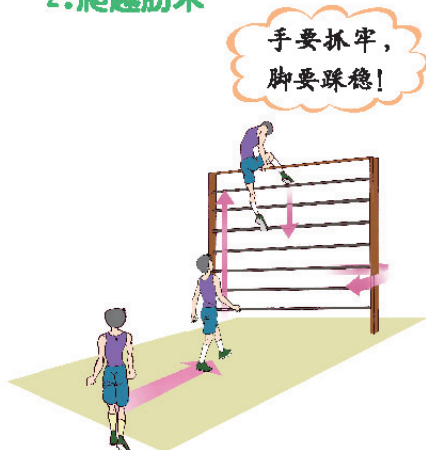
攀爬是通过上下肢和躯干协调用力使身体移动的过程。攀爬需要一定的技巧，是增强力量和发展身体灵活性的一种锻炼方法。

攀爬练习

1. 爬杆



2. 爬越肋木

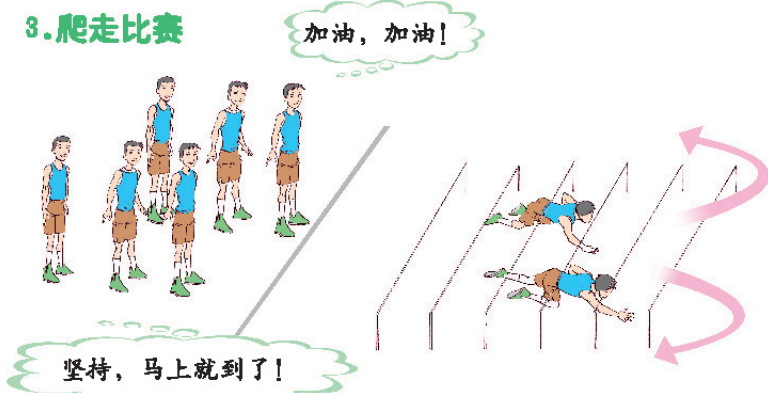


练习提示



1. 爬杆时，两手上下握紧吊杆，两脚夹住杆。向上爬时，相继交换两手的位置，两脚夹住杆向下蹬。
2. 下杆时，滑行要慢，脚触地后再松手。
3. 注意保护与帮助，建议在杆下放垫子。

3. 爬走比赛



练习提示



1. 练习前，检查场地、器材是否安全。
2. 下一位同学必须在前一位同学跑回与之击掌后才能开始。

测与评

1. 在日常生活中，常见的攀爬动作有_____等。
2. 测一下你爬杆的速度，想一想怎样才能提高爬杆的速度。

实践与思考

除课本中提高人体基本活动能力的方法之外，你还有什么更好的方法介绍给同学或老师?



第二节 发展体能的方法

体能水平的提高,不仅依赖于经常性的体育锻炼,还取决于选择合适的发展体能的方法。初中阶段,是长身体的关键时期。在这一时期,用科学、系统的方法,发展身体的力量、柔韧性和协调性等素质非常重要。

学习目标提示

- 1.掌握肩部、躯干、腿部柔韧性练习的基本方法。
- 2.了解发展人体协调性的基本练习手段和方法。
- 3.通过趣味性较强的协调性练习,培养开朗的性格和积极、乐观的精神。

一、柔韧性的练习

柔韧性是指人体各关节活动的幅度或范围。良好的柔韧性可以使动作灵活、姿势优美,还可以防止运动损伤。

(一) 肩部柔韧性的练习

练习提示

- 1.注意循序渐进,逐渐加大动作幅度。
- 2.配合音乐练习,活跃练习气氛。

想一想

下列运动中,哪一种运动对运动员的柔韧性要求最高?

- a. 篮球 b. 跳高 c. 游泳
d. 艺术体操 e. 足球 f. 自行车

1. 压肩练习



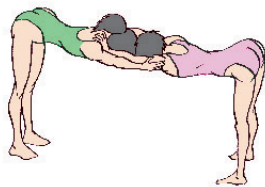
手扶肋木压肩



跪姿压肩



三人压肩

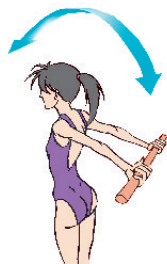


双人压肩

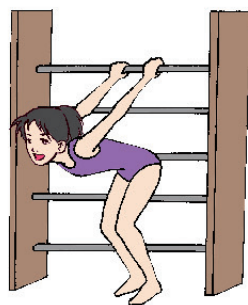
2. 转肩练习



肩绕环
两臂在体侧向前或向后绕环

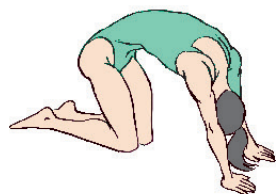


握棍转肩
握棍的距离由宽到窄，循序渐进



扭臂握肋木拉肩
练习时，注意保护与帮助，以免受伤

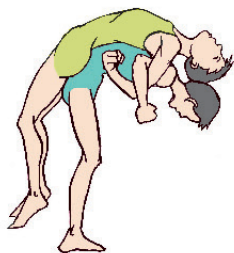
(二) 躯干部柔韧性练习



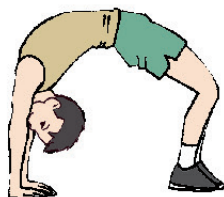
低头弓背



跪立下腰



反向背人



下腰成桥

练习提示



1. 逐渐加大动作幅度。
2. 注意保护与帮助。

想一想



下列体操运动哪一项没有转肩的动作?

- a. 单杠 b. 双杠 c. 跳马
d. 高低杠 e. 吊环

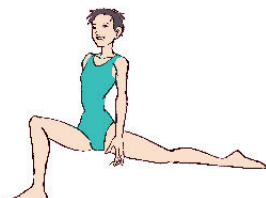
(三) 腿部柔韧性练习

1. 压腿

上体保持正直,动作幅度由小到大,避免用力过猛。



横劈腿



后压腿



纵劈腿

你知道吗？



怎样评定柔韧素质

评定柔韧素质通常采用直尺、皮尺、量角器等工具测量关节活动的最大幅度。常用的测量指标是角度和距离。例如，测量肩关节活动幅度时，可采用手持木棍转肩测量，测出两大拇指的间距，间距越小，说明肩关节的柔韧性越好。

2. 原地踢腿

膝关节伸直，踢腿时快速有力。



正踢腿



后踢腿



侧踢腿

测与评

自测一下在“握棍转肩”练习中两手之间的距离是_____厘米，并评价你的肩部柔韧性在班上属于什么水平（优、良、中、差）。

二、协调性的练习

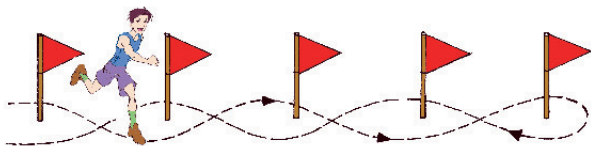
协调性是指在体育活动中，身体不同部位、不同系统、不同器官相互配合完成练习的能力。协调性的好坏直接影响到运动技术的掌握和动作的优美程度。

练习提示

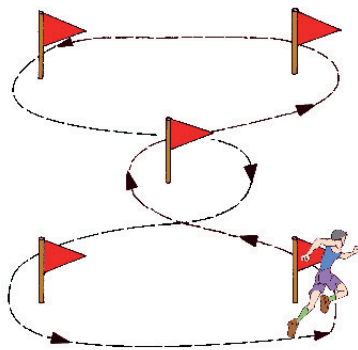


1. 设5~10个标志杆，每杆相距2米。
2. 可采用徒手跑、运球跑、带球跑等方式进行。

(一) 蛇形跑



(二) X形跑



练习提示



1. 先熟悉练习路线。
2. 可采用徒手跑、运球跑、带球跑等方式进行。



测与评

1. 在蛇形跑和X形跑练习中，你的计时成绩在班里的名次如何？
2. 在你所参与的体育活动中，你认为对协调性要求最高的项目是_____，对柔韧性要求最高的项目是_____。

实践与思考

1. 请设计一套便于在家中进行的柔韧性练习的动作并推荐给同学。
2. 从日常生活中选择几个动作，将它改造成发展协调性的练习。
3. 比较一下柔韧性和协调性的区别。



探究性学习园地

学习课题

设计发展髌部柔韧性的练习方案。

目标

学会在日常锻炼中，能有针对性地进行发展身体柔韧性的锻炼。

要求

1. 根据自己髌部柔韧性的实际情况有针对性地进行设计。
2. 结合学校场地、器械的实际情况设计。

方法与步骤

1. 评价自己髌部柔韧性的情况。
2. 确定发展髌部柔韧性的动作。
3. 把确定的动作进行合理地组合。
4. 明确各个动作的具体做法和练习次数。
5. 进行练习并修改方案。
6. 与其他同学交流并相互评价。



第二篇 技能篇

A. 技能知识章

第一节 认识运动技能

在你的周围，可能有的同学跑得快，有的同学跳得远，有的同学篮球打得好……这是因为他们较好地掌握了这些项目的运动技能。

学习目标提示

1. 了解掌握运动技能的意义。
2. 了解运动技能形成的三个阶段和学习要求。

一、什么是运动技能

运动技能是指按一定技术要求独自完成技术动作的能力。运动技能不仅包括运动技术，还包括运动所需的体能。比如在足球比赛中，当你和队友在对方门前作传切配合时，你必须对场上形势作出正确的判断后，用正确的脚法将球传给位置更有利的队友，为他射门创造最佳的机会。这其中你的跑动位置和脚法体现了你对足球技术的掌握，而你对场上形势的判断能力、跑动能力以及和队友的协作精神都是技能的综合体现。我们应在学习和掌握多种运动技能的同时，根据自己的特长和兴趣，较好地掌握1~2项运动技能，为终身体育打下良好的基础。



二、运动技能的形成

精准的3分投篮、绝妙的倒勾射门、优美的体操动作、矫健的滑雪身姿，都体现出高超的运动技能。这些运动技能的形成需要体育理论的学习、教师的正确指导和严格的身体训练，甚至良好的艺术熏陶。

运动技能的形成过程就是我们掌握运动技术的过程。大致可分为三个阶段：初级阶段、提高阶段和熟练阶段。

运动技能形成各阶段的动作表现及学习要求

阶段	动作表现	学习要求
初级阶段	<ol style="list-style-type: none"> 1.完成动作不协调,缺乏自控力,并伴随较多的多余动作 2.动作质量低,精确性、连贯性和稳定性差 	<ol style="list-style-type: none"> 1.仔细观察老师的示范动作,理解老师的讲解 2.在简化动作或降低要求的条件下,多次重复练习
提高阶段	<ol style="list-style-type: none"> 1.克服了动作不协调现象,多余动作减少,能较轻松地完成动作,质量也较好 2.动作达到一定的稳定性 	<ol style="list-style-type: none"> 1.练习时,多体会动作要领,调整练习方法 2.进一步树立自信心,提高动作质量,基本达到技术要求
熟练阶段	<ol style="list-style-type: none"> 1.动作准确、优美、流畅、规范 2.在运动中有较强的应变能力和创造性 	发展已有的技术优势,使其达到熟能生巧的程度

三、运动技能与终身体育

人们常说,兴趣是最好的老师。某些运动技能的形成往往来自对相关运动的兴趣。而体育就是要培养和挖掘人们对运动的兴趣,从而达到获得运动能力、养成运动习惯、具备终身运动素质等目的。某些运动技能的获得可以让人终身受益,例如乒乓球、游泳、走步、慢跑等就是可以让人终身受益的运动项目。熟练掌握运动技能,有利于培养人的运动兴趣和锻炼习惯,提高终身体育的意识和能力。

实践与思考

- 1.你知道掌握运动技能的几个阶段吗?回忆自己参与某项运动时,是否经历了这些阶段。
- 2.请列举几种可以让人终身受益的运动项目。



第二节 运动技能学习中的心理健康与社会适应

运动技能学习与心理健康及社会适应有非常紧密的联系。一方面,在学习运动技能的过程中,需要有良好的心理素质和社会适应能力;另一方面,通过运动技能的学习,可以调节情绪,改善心理素质,促进心理健康,提高社会适应能力。

学习目标提示

1. 了解积极情绪和消极情绪，学会克服焦虑情绪。
2. 能够客观地认识 and 对待自己。
3. 了解压力和调节、减轻压力的方法；提高应对挫折和失败的能力。
4. 了解运动技能学习对促进心理健康和提高社会适应能力的积极作用。

想一想

你有哪些赶走消极情绪、保持积极情绪的好方法？

你知道吗？**情绪不好来运动**

运动对情绪低沉者来说是一剂良方，运动时的一次次与同伴的交流与合作，一次次精彩、成功的进攻与防守都会给人带来无比的喜悦。经常参加运动，可以有效缓解压力，调节情绪。

一、情绪与运动技能学习

人的情绪可以分为积极情绪和消极情绪。保持积极的情绪可以使我们精力充沛，乐观地面对人生，有一种积极向上的感觉，生活得更幸福；而长期被生气、悲伤、害怕、失落、厌烦等消极情绪包围，会让我们身心疲惫，影响我们的健康。

从情绪与运动技能学习的关系来讲，积极情绪能使人精力更集中，思维更敏捷，从而提高学习运动技能的积极性，增强学习效果。例如，在篮球基本技术的学习过程中，如果我们心情愉悦，情绪高涨，很快便能掌握所学技能。而运动技能学习也有助于调节情绪。生活中的忧愁、压抑等消极情绪，都可以在一次次练习中被缓解，使人忘却烦恼和痛苦，从而改善情绪状态。中学生常因作业过多、竞争、同学交往、考试升学等问题而产生一定的焦虑反应，运动技能学习有助于减轻这些焦虑反应，有效克服焦虑情绪。

二、自信心与运动技能学习

每个人都有自己的长处和优势，也有短处和不足。不论是谁，只有正确认识自己、了解自己、客观评价自己，才能找到自己的独特之处，扬长避短，形成自信心。

经常参加各种体育活动和运动技能学习，可以增强认识自我的能力。每一次奔跑、跳跃，每一次团队合作，每一次胜利……不仅可以让我们体验成功，还能够促进对自己和他人的积极感知，为客观



认识自我和建立自信提供帮助。

良好的自信心是学好运动技能的前提条件。每个人由于身体条件、技能基础不同，在运动技能学习中往往会遇到这样或那样的困难，只有拥有自信，才能有勇气去不断克服运动技能学习中的各种困难，从而达到对运动技能的掌握。伴随着运动技能的掌握与不断提高，自信心也会不断得到增强。



三、应对压力与运动技能学习

心理学家的相关研究表明，适度的压力对人的发展是有益的，可以激励人高效率地学习和工作，成为鞭策人前进和发展的动力，成为成功的催化剂。反之，无压力的生活，容易消磨人的意志，使人缺乏进取心。但是，如果压力增大到一定程度，或压力长时间无法得到释放和缓解，会对学习、生活和身体健康造成负面影响。因此，压力既可以是我们的成长动力，也可以是成长的阻力，关键看我们能不能正确认识它。我们必须学会调节压力，掌握缓解、释放压力的有效方法，科学应对压力。



想一想



作为初中生，你面临着哪些压力？你知道如何利用体育活动和运动技能学习来调节压力吗？

你知道吗？



什么是挫折感

挫折感是普遍存在的社会心理现象，指个人从事有目的的活动时，由于遇到阻碍和干扰，其需要得不到满足时表现出的一种消极情绪状态。

四、意志品质与运动技能学习

人生的道路上充满着形形色色的艰难险阻，在日常生活和学习中，每个人都会遇到挫折和失败，只有勇于面对，采取积极的应对方法，才能最终战胜挫折和失败，获得成功。



你知道吗?

滑冰磨炼意志

滑冰要穿冰鞋,属于非正常状态下的一种运动形式,因此,在初学时很容易摔倒。而且滑冰的技术动作比较复杂,要想掌握这项运动技能,必须有胆量。只有在冰场上反复摔打,才能磨炼出坚强的意志品质。

日常生活中的亲社会行为

1. 文明礼让,礼貌待人。
2. 平易近人,乐于分享。
3. 富有爱心,乐于助人。
4. 关心社会发展,关爱他人。
5. 善于倾听。
6. 乐善好施,多做好事。
7. 尊重他人。

当我们遇到挫折时,可以这样来积极面对:

(1) 正确认识挫折和失败对成长的意义和作用:挫折可以使我们变得理智和成熟,失败可以帮助我们总结经验教训,获得最终的成功。

(2) 沉着冷静,从客观、主观、目标、环境等方面,找出受挫原因,并采取有效的补救措施。

(3) 不气馁,不放弃,始终保持自信和乐观的态度。

(4) 积极参加体育活动和运动技能学习,培养坚韧不拔、百折不挠的意志品质。

良好的意志品质是学习运动技能的重要保证。在运动技能学习中,有时会遇到难度较高的技术动作,反复遭遇失败,有时需要克服自己身体疲劳、不想坚持等困难,这都需要坚强的意志品质作保证。战胜这些挫折、克服这些困难的过程也是不断磨炼自己、培养坚强意志品质的过程。

五、社会行为与运动技能学习

遵守社会规范、养成亲社会行为是个人融入社会、有效参与社会活动的重要前提,是人与人之间形成和维持良好关系的基础。亲社会行为是指人们表现出来的对社会、对他人有益的行为。体育活动和运动技能学习是在规范要求下进行的,每位参与者都会受到规则的约束,因此,参加体育活动和运动技能学习对养成遵守规则的习惯、培养良好的行为规范有着重要和积极的作用,可以促使我们成为具有规则意识的社会活动参与者。

此外,体育活动大多是集体活动,既有竞争又有合作,作为集体中的一员,自然要有集体荣誉感和责任心,需要具备良好的团队精神和合作能力。为达到一定目的,集体中的每个成员必须同心协力,互相配合,这对于养成亲社会行为和社会化发展具有明显的作用。

六、人际关系与运动技能学习

良好的人际关系是运动技能学习的润滑剂。运动技能的学习过程，是人与人交往的过程，需要师生之间、同学之间积极地交流与合作。运动技能的学习过程有助于改善人际关系。一方面，运动技能学习可以帮助我们提高与他人交流、沟通和合作的技巧，如通过篮球、足球等集体项目的练习，可以增强我们的合作意识，提高我们与他人合作的技巧等；另一方面，经常与他人在一起进行练习、合作，可以增进彼此之间的了解、信赖和尊重，从而改善人际关系。在与同伴的合作中，友情得以巩固；在尊重对手的同时，友谊得以发展。



实践与思考

1. 在不开心和压力过大的时候，你曾经参加过哪些体育活动来调节情绪、缓解压力？
2. 试调查本年级各班体育活动开展的情况，比较体育活动开展得好的班级与体育活动开展得差的班级在凝聚力方面和人际关系方面有什么差异。
3. 在体育活动和运动技能学习中，你遇到过哪些挫折和困难？是如何应对的？



B. 技能方法章

第一节 单人运动

体育运动中那些不需要同伴配合就能独立完成的运动被称之为单人运动。本章介绍的游泳、体操就是典型的单人运动。武术套路中除了双人或多人对练之外，大多数也是单人运动。掌握一定的单人运动技能，有助于个体更好地进行体育锻炼。

学习目标提示

1. 通过熟悉水性，体会水中活动的方法和乐趣。
2. 初步掌握蛙泳技术，发展水中运动的能力。
3. 掌握体操技巧中的鱼跃前滚翻、跪跳起和双杠中的分腿坐、外侧坐、前后摆下等技术动作。
4. 掌握武术的基本手型与步法、五步连环拳、五步连环腿，培养学生的民族自豪感。

你知道吗？



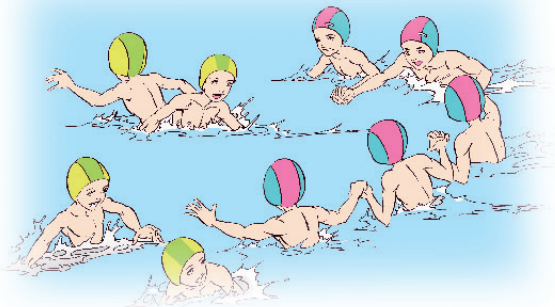
1. 要在家长或老师的带领下学习游泳。
2. 要选择安全卫生的游泳池，不要去不熟悉的天然水域游泳。
3. 要做好下水前的准备活动。
4. 入水前要了解泳池深浅区。
5. 发烧、头痛时不要游泳；过饱或饥饿时不要游泳；激烈运动后大汗淋漓时不要游泳。

一、游泳

游泳是借助水的浮力，以人的四肢和躯干协调配合，用不同的姿势划水前进的体育项目。游泳是一种非常好的锻炼方式，既能强身健体，促进身体的全面发展，又能塑造形体。此外，游泳还是一项极具观赏性的竞技运动。

(一) 水中游戏

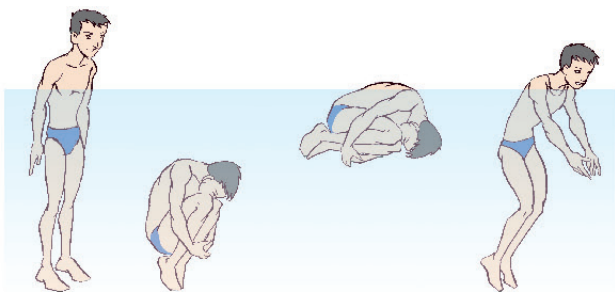
1. 结网捕鱼



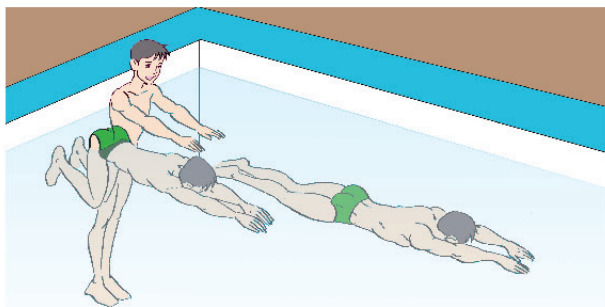
2. 水中呼吸



3. 抱膝浮体站立



4. 蹬池壁(底)滑行



练习提示



1. 分成甲乙两组，每组至少3人以上。甲组手拉手，组成开放式渔网围捕乙组队员，乙组队员各自为战。

2. 在规定时间内，如果乙组有人被围住，则甲组胜出；无人被围住，则乙组胜出。

3. 重新计时，由乙组组网重新开始。

练习提示



1. 尽量深吸气。
2. 低头团身成抱膝姿势。
3. 浸水时间尽可能长。
4. 站立时，两臂前伸下压并抬头。

练习提示

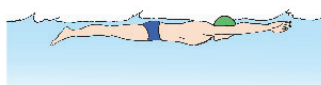


吸气，两脚用力蹬壁，使身体成流线型前滑。

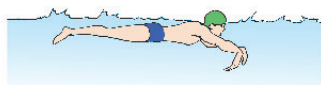
(二) 蛙泳学练方法

1. 身体姿势

身体俯卧水中，靠两臂向后划水，两腿后蹬夹水使身体前游。



划水



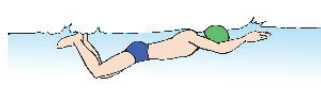
分水



呼吸



收腿



蹬水



滑行

2. 腿部动作

练习提示

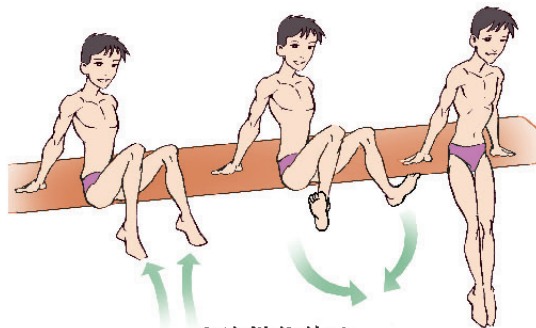
蛙泳腿部动作要点

收腿→边收边分动作慢；
翻脚→两脚外翻对准水；
蹬夹→弧形蹬夹须用劲；
滑行→两腿并拢好滑行。

你知道吗？

小腿或脚趾抽筋怎么办

先吸一口气，仰浮水上，用抽筋肢体对侧的手握住抽筋肢体的脚趾，并用力向身体方向拉，同时用同侧的手掌压在抽筋肢体的膝盖上，使腿伸直。



池边模仿练习



收腿



翻脚

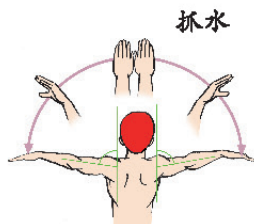


蹬夹水

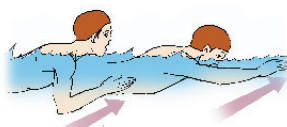


滑行

3. 手臂动作



划水

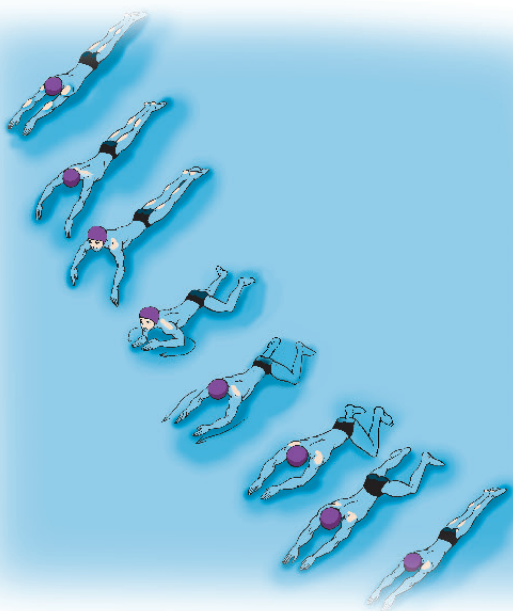


收手

伸臂

4. 臂、腿配合

可以先在池边做一些模仿性练习。入水后，手臂划动时腿伸直，划水将要结束时两腿自然放松。收手时开始收腿，手开始前伸时收腿结束，并翻好脚掌，臂向前伸，同时用力蹬腿，身体伸展后即向前滑行。



臂、腿、呼吸配合

你知道吗?



耳朵进水怎么办

吸水法:用消毒棉签轻轻插进外耳道,将水吸出。

压引法:将头偏向进水耳一侧,用同侧手掌紧压在耳郭上,然后迅速拉开手掌,重复多次,将水吸引出来。

跳控法:将头偏向进水耳一侧,使进水的耳孔朝下,同侧腿在原地跳动数次,水自然流出。

5.呼吸方法

在划水动作结束时稍抬头,完成呼气动作,并立即吸气,然后待收手和臂前伸时将头放平,稍憋气后再用嘴、鼻呼气。初学时,可在划水开始时就抬头吸气,然后逐渐掌握合理的呼吸方法。

实践与思考

- 1.和同学进行蛙泳比赛,看谁的速度快,并分析速度快慢的原因。
- 2.学会蛙泳后,你可以试一下仰卧的蛙泳,体会与正常蛙泳有什么不同。



二、体操

体操是根据人体的生理特点,徒手或借助器械进行的各种身体练习。体操能展现你的青春与健美、力量与灵活,塑造健美的形体和健壮的体魄。

(一)技巧

技巧在体操运动中有双重含义。一是作为体操运动的一个大类,它指技巧运动,1999年被列为国际体操联合会的正式比赛项目;二是作为竞技体操的一个比赛项目,它指自由体操。自由体操和技巧的比赛场地长、宽均为12米。

通过技巧练习,可以提高平衡协调能力,还可以培养艺术表现力。

练习提示

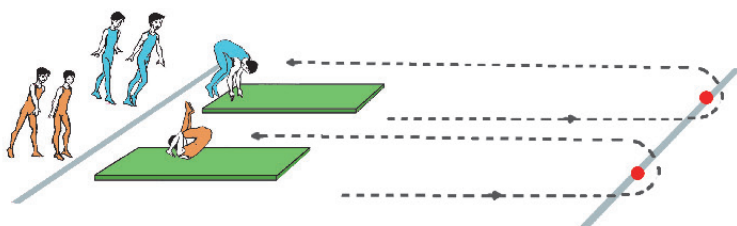


1. 各组第一名同学连续做3次前滚翻，快速跑向标志物并返回。后面同学依次进行。

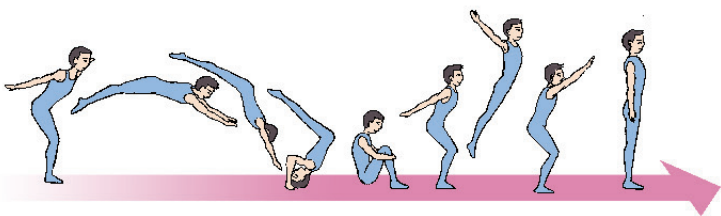
2. 以最先完成的组为胜。

1. 鱼跃前滚翻（男生）

(1) 复习前滚翻比赛



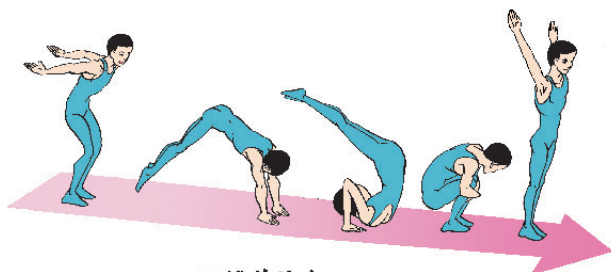
(2) 鱼跃前滚翻学练方法



练习提示



摆臂蹬地跃起，撑地屈臂缓冲；低头屈体前滚。团身屈膝，臀部离地后，顺势蹬地展臂起跳，半蹲落地成直立。

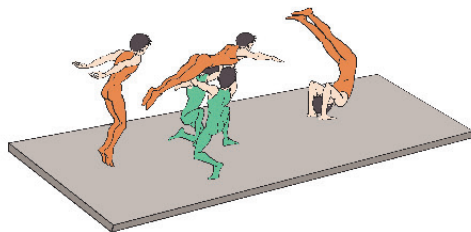


远撑前滚翻

你知道吗？



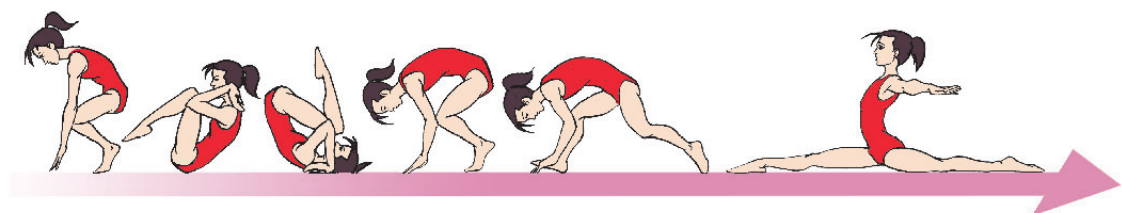
鱼跃前滚翻在手撑地进行滚翻前，需要双脚蹬地使身体向前跃起腾空；而前滚翻在手撑地进行滚翻前，则不需要使身体跃起腾空。



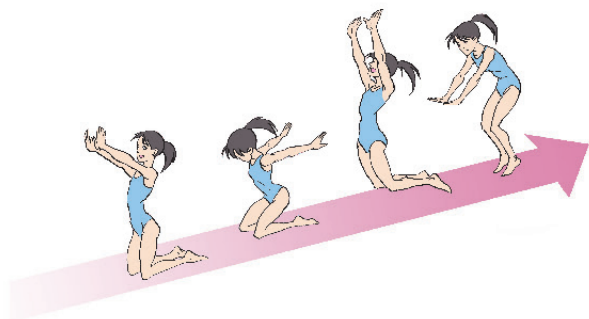
在他人帮助下完成鱼跃前滚翻

2. 后滚翻成纵劈腿（女生）

后滚翻由蹲撑开始，身体稍向前移，随即两手推地，使身体迅速向后移，接着低头团身向后滚动，同时屈臂夹肘两手放在肩上，使臂、腰、背依次着地。待身体翻转、双脚着地时，左（右）腿后伸，上体逐渐正直成纵劈腿姿势。



3. 跪跳起



练习提示

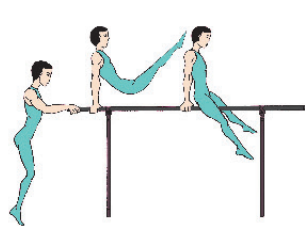


由跪撑开始，臀后坐，两臂后引，迅速向前上方摆动，并将身体弹起，成半蹲姿势。

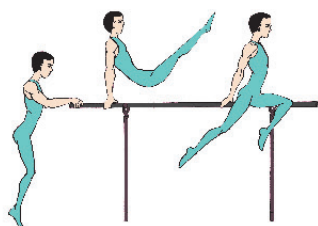
(二) 双杠

双杠是很大众化的器械体操项目，也是竞技体操男子项目之一。在双杠运动中，可在正面、侧面、杠两端的支撑和悬垂及变换中做各种动作。练习双杠对发展上肢、肩部及腰腹肌肉力量有特殊的作用。可以提高力量、协调性、灵活性等身体素质，培养沉着果断、不怕困难的意志品质。

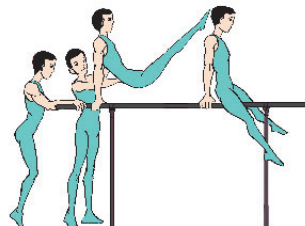
1. 双杠技能学练方法



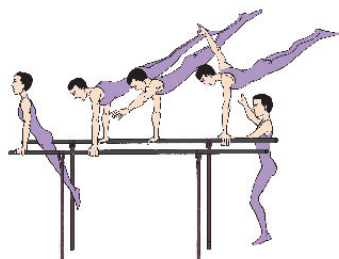
跳起成分腿坐



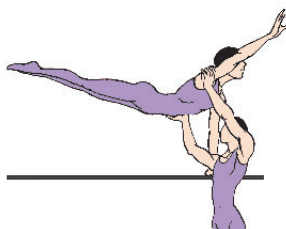
跳起成外侧坐



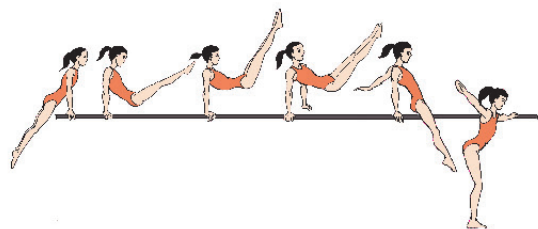
分腿坐的保护与帮助



支撑后摆下(男生)



支撑后摆下的保护与帮助

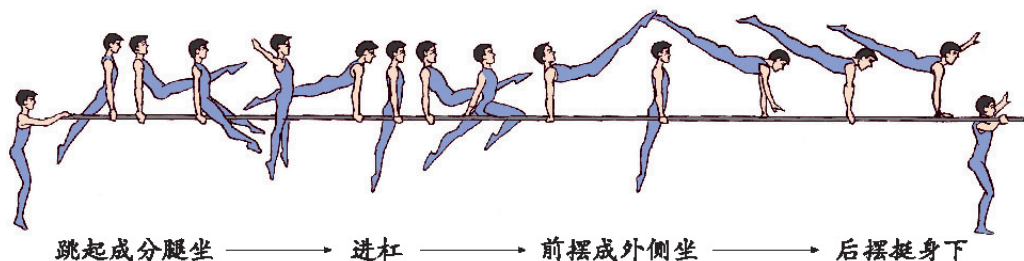


支撑前摆下 (女生)



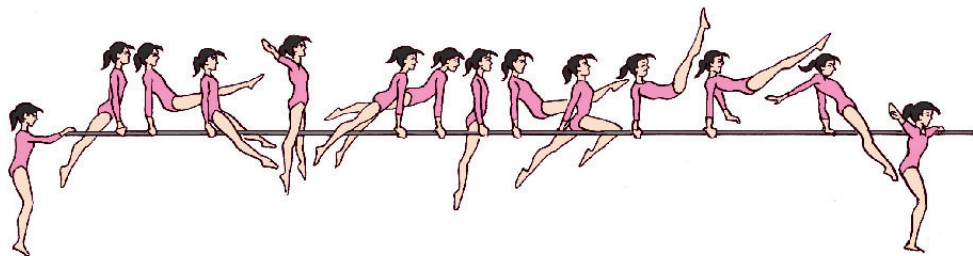
支撑前摆下的保护与帮助

2. 双杠小组合一 (男生)



跳起成分腿坐 → 进杠 → 前摆成外侧坐 → 后摆挺身下

3. 双杠小组合二 (女生)



跳起成分腿坐 → 进杠 → 前摆成外侧坐 → 前摆越两杠挺身下

实践与思考

1. 想一想, 在下列情况下, 你会用前滚翻或后滚翻动作保护自己吗?



2. 自己创编简单的技巧、双杠组合动作各一套, 并进行练习。

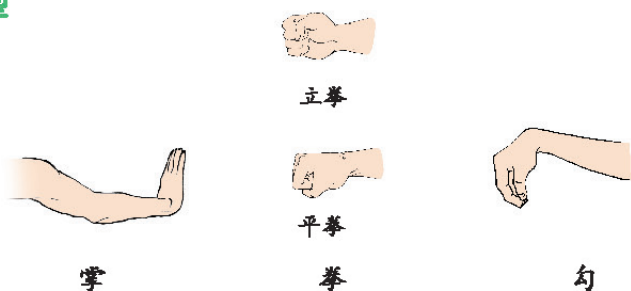
三、武术

武术是中华民族的文化瑰宝，其动作套路讲究动静结合、刚柔相济、形神兼备。处在生长发育关键时期的青少年通过练习武术，既可以强筋骨、增意志，提高身体的灵敏度和柔韧性，还可以增强自卫能力。

(一) 武术的手型和步法

武术的手型分为掌、拳、勾3种形式，步法分为弓步、马步、虚步、仆步、歇步5种类型。掌握扎实的基本技术，套路演练才能具有美感，让人赏心悦目。

1. 手型

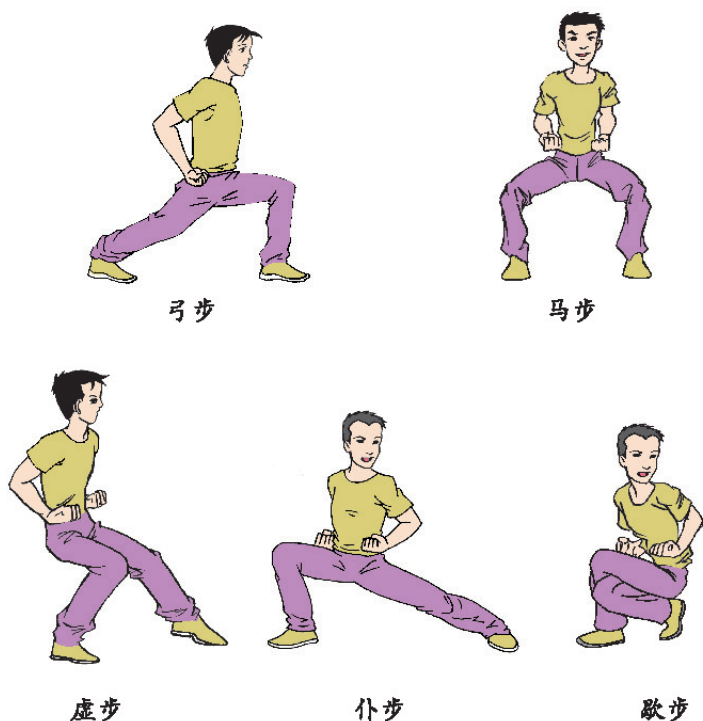


练习提示



掌：四指并拢，拇指屈扣，立掌。
拳：拳面平，直腕。
勾：五指捏拢，屈腕。

2. 步法



练习提示



弓步：挺胸、塌腰，前腿弓，后腿绷。
马步：两脚平行站立，挺胸、塌腰，身体重心落于两脚之间。
虚步：挺胸、塌腰，虚实分明。
仆步：右腿屈蹲，左脚尖向前成仆步，挺胸、塌腰、沉髋。
歇步：挺胸、塌腰，左脚全脚着地，脚尖外展，右脚前脚掌着地。

练习提示



预备势：两脚并拢，两手抱拳于腰间，拳心向上。

提手炮：左手变掌臂内旋，右拳上提经胸前至头上方；同时右拳背向下砸击左手手心于腹前，右腿上提，并步震脚。

马步连推掌：左脚横跨成马步，右手向前推掌，左手收于腰间；左手向前推掌，右手收于腰间。

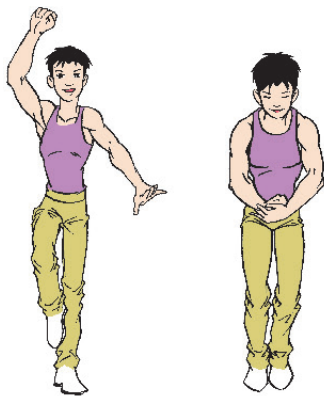
(二) 五步连环拳

五步连环拳动作简练、内容丰富，由12个动作组成。主要以拳法为主，包括手型、步型、掌法和腿法等基本技术。

1. 预备势



2. 提手炮



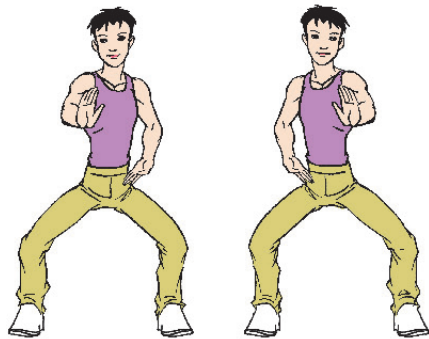
你知道吗?



武德一

武德高：爱国爱民，品德高尚。
武旨正：强身健体，卫国防身。
武纪严：不斗凶狠，遵规守纪。
武风良：尊师敬友，互研拳学。
武礼谦：抱拳行礼，谦和礼貌。

3. 马步连推掌



练习提示



弓步冲拳：左手变拳收于腰间，右掌变拳向前冲拳，右脚蹬地成左弓步。

马步顶肘：右脚上步，右臂内旋回收，随后马步右顶肘。

4. 弓步冲拳



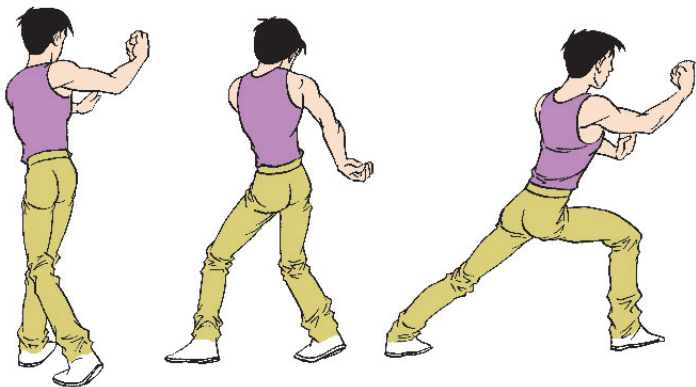
5. 马步顶肘



6. 插步崩拳

7. 倒挂金钩

8. 弓步拳



练习提示



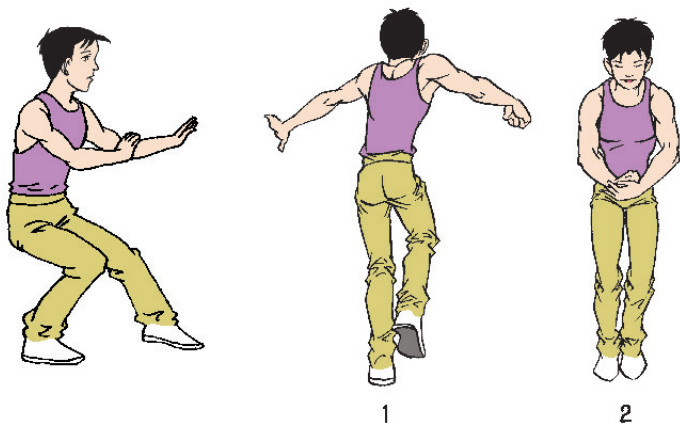
插步崩拳：左脚插于右腿后，右拳背由上向前砸击，拳心向上，左拳变掌护于右手肘内侧。

倒挂金钩：右脚撤步，身体微左转，右拳变掌向后下方做勾手，左掌护于右胸外侧。

弓步拳：转身成右弓步，右手变拳收回由上向前砸击，拳心朝内，左拳变掌护于右手肘内侧。

9. 虚步格掌

10. 击手炮



练习提示



虚步格掌：上左步，右拳变掌，左掌由下向外格击，右掌置于左臂内侧成左虚步。

击手炮：身体左转，右脚提起，右掌变拳，两手向体侧分开；右脚并步震脚，右拳背击左手心于腹前。

古树盘根：右脚横跨步，右拳摆至后腰，拳心朝外，左掌变拳贴至右胸前，左脚并步成丁字步。

收势：两拳变掌，同时自然下垂至身体两侧。目视前方。

11. 古树盘根

12. 收势



你知道吗?



武德二

武志坚: 意志坚强, 百折不挠。
武学勤: 拳不离手, 勤学苦练。
武技精: 钻研武技, 精益求精。
武仪端: 举止庄重, 容端体正。
武境美: 环境优美, 井然有序。

练习提示



预备势:左脚横跨一步, 两拳抱于腰间, 拳心向上。

虚步双关铁门:身体左转成左虚步, 两拳由外向前环抱于胸前, 左拳在里。

上步正踢腿:上左步, 左手收回腰间, 右臂外旋于胸前。右腿前踢, 右拳下摆。

猛虎出洞:右脚落地, 左脚上步成左弓步, 两拳向前冲击, 右拳在上, 左拳在下, 拳心相对。

练习提示



外摆腿:收右腿, 重心移至左腿。右腿向左上方经面前外摆, 两拳变掌前伸依次迎击右脚背。

蝎子尾:右脚前落, 重心移至右腿。右手变拳收于腰间, 身体左后转体, 左小腿勾摆, 转体180度, 左掌平摆。左腿提膝, 左掌心向上。

(三) 五步连环腿

五步连环腿动作简练、内容丰富, 由9个动作组成, 主要以腿法为主, 包括手型、步型、掌法和拳法等基本技术。

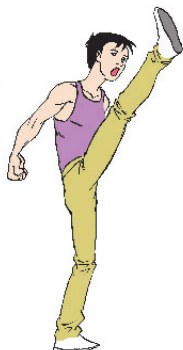
1. 预备势



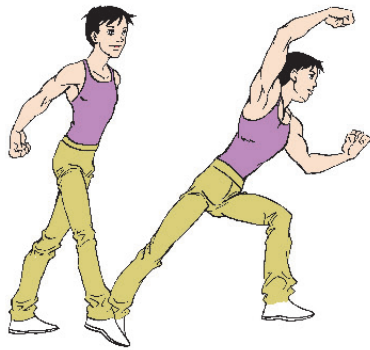
2. 虚步双关铁门



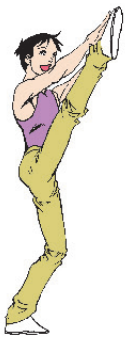
3. 上步正踢腿



4. 猛虎出洞



5. 外摆腿



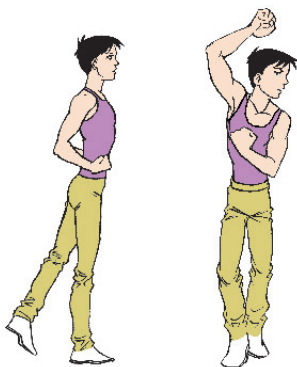
6. 蝎子尾



7. 右蹬腿



8. 虎抱头



9. 收势



练习提示



右蹬腿:左脚站立, 双手变拳收于腰间, 右腿向前蹬踢。

虎抱头:右脚站立, 左脚并步成丁字步, 右拳摆架于头前上方, 左拳护于胸前。

收势:两拳变掌, 同时自然下垂至身体两侧。目视前方。

(四) 练习要点

循序渐进。先做好基本技术的练习, 再进行套路的演练。动作从易到难, 速度从慢到快, 力量从小到大, 逐渐掌握武术练习的规律。

持之以恒。不能“三天打鱼, 两天晒网”, 要坚持锻炼, 在量的积累基础上, 强身健体, 提高身体的协调性、灵敏性和柔韧性。

实践与思考

1. 和同学比一比, 看看谁的动作更标准、更连贯。
2. 在所学内容的基础上, 和同学一起创编10个动作左右的短套路。
3. 通过互联网查找一些其他武术套路的练习方法, 与本书介绍的内容进行对比, 看看各有什么特点。



第二节 双人运动与集体运动

依据国内外有关体育运动分类的理论与方法，球类项目大多分为双人运动或集体运动。如乒乓球、羽毛球中的单打项目就是典型的双人运动，而篮球、足球、排球则是典型的集体运动。双人运动必须要有对手的参与才能进行，而集体运动不仅要有对手，还需要队内伙伴的团结协作。同单人运动相比，双人运动和集体运动的趣味性、精彩性和娱乐性更强；而且在运动中，不仅能强身健体、娱乐身心，还能起到培养团队意识、促进人际交往的作用。

学习目标提示

1. 了解乒乓球运动的来历，熟悉乒乓球比赛的基本规则。
2. 掌握乒乓球的推挡、搓球、攻球等基本技术，并能在比赛中运用。
3. 掌握足球传接球、运球、射门等基本技术，并能在游戏和比赛中运用。
4. 了解足球运动中的常见规则和基本战术，能进行5人制足球比赛。
5. 发展速度、力量、耐力、灵敏等身体素质，提高交往与合作能力。

你知道吗？



乒乓球运动于19世纪末起源于英国，是从网球运动派生出来的一项运动。英文名字为“桌上网球”(table tennis)。最初是以餐桌为球台，以书作球网，由羊皮纸贴成球拍，用橡胶或软木制球，在桌上打来打去。后来用赛璐珞制球，因拍击球时发出“乒乓”的声音，而被称为乒乓球。

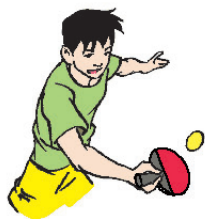
一、乒乓球

乒乓球在我国是普及率很高的运动。街头巷尾、房前屋后搭个台子就可以玩起来。打乒乓球不仅可以发展灵敏度和协调性，还是一项很有趣味的健身运动。

(一) 熟悉球性



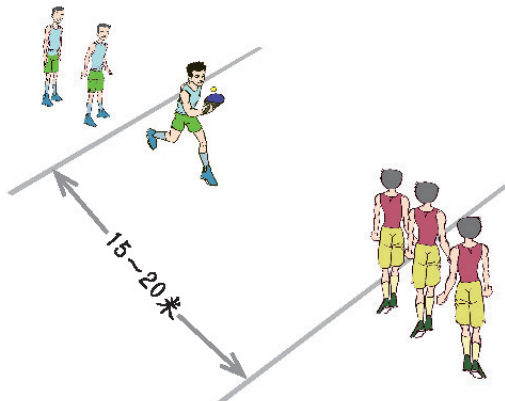
颠球



对墙击球

(二) 乒乓球游戏

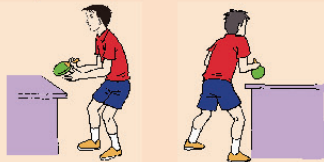
托球或颠球接力跑



练习提示



乒乓球的准备姿势：两脚平行站立，比肩略宽。脚跟稍提起，两膝微屈并稍内扣。上体略前倾，收腹。持拍手自然弯曲，手腕放松置于腹前。



(三) 乒乓球基本技术

1. 握拍方法



直拍握拍法



横拍握拍法

2. 直拍正手平击发球



1



2



3

3. 直拍反手推挡



1



2



3

练习提示



开始练习时，不必对发球技术过于讲究，可将球放在张开的手掌上，当球抛起下落快接近台面时，挥拍将球先打在自己一侧球台上，再让它反弹至对方球台上。

练习提示



击球时，拍面稍前倾，在球的上升期击球的中上部。注意控制推球的力量与落点。熟练后可加力快推。

练习提示



击球时拍面后仰，在球下降时击球的中下部。

练习提示



挥拍以前臂发力为主，手腕辅助，蹬地、转腰、移重心，从右下向前额弧线挥拍，并保持拍面稍前倾，在球的上升期击球的中上部。

你知道吗？

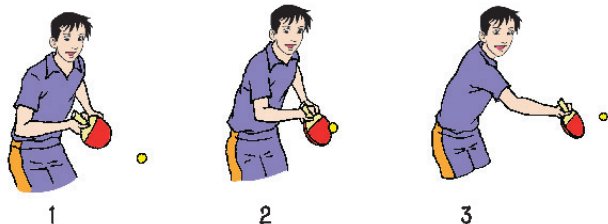
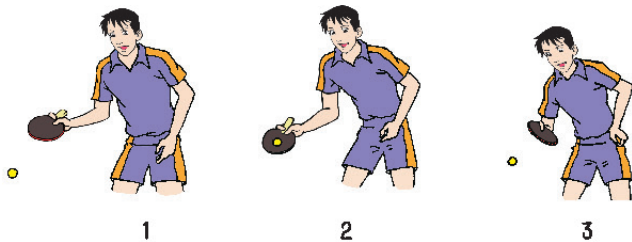


比赛规则

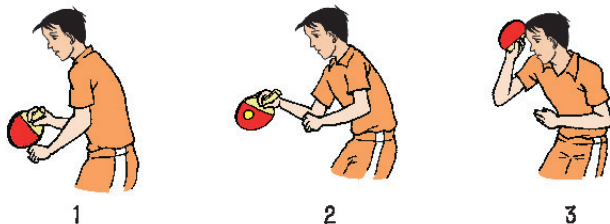
1. 一局比赛，先得到11分的一方为胜方；若打成10平，再连得2分的一方为胜方；在决胜局，一方先得5分时，双方应交换位置。

2. 比赛一般采用七局四胜制。

4. 直拍正手及反手搓球



5. 直拍正手近台快攻



6. 对推或对攻练习



实践与思考

1. 你习惯用直拍握拍法还是横拍握拍法？谈谈你这样握拍的理由和体会。
2. 你能说出10位获得过世界冠军的中国乒乓球运动员吗？
3. 充分运用所学的乒乓球技术，和同学打一场比赛，并进行自我评价。

技术名称	评价			
推挡球	好	较好	一般	不熟练
反手搓球				
正手快攻				

二、足球

足球被誉为“世界第一运动”，深受世界各国人民的喜爱。足球运动在场上所展现出来的速度与力量、技术与智慧、玄妙与精彩，以及它为观众带来的欢乐与伤感、惊叹与惋惜是其他运动所无法比拟的。

目前，在青少年中，没踢过足球的男生恐怕已为数不多了，很多女生也愿意到球场上展风采。尽管正规的足球比赛对场地要求很高，但普通人只要有兴趣，随便找块空地，就可以摆个球门踢起来。



(一) 足球场



你知道吗?

足球场是由三线、三区、两点、两弧和一圈构成的。

三线是指边线、中线和球门线。

三区是指罚球区、球门区和角球区。

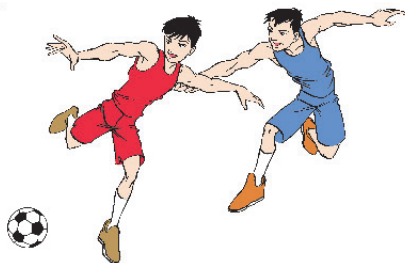
两点是指开球点和罚球点。

两弧是指罚球弧和角球弧。

一圈是指中圈。

(二) 足球基本规则

1. 常见犯规动作



拉人犯规



推人犯规

裁判手势



红、黄牌警告
直接任意球
边裁旗示越位

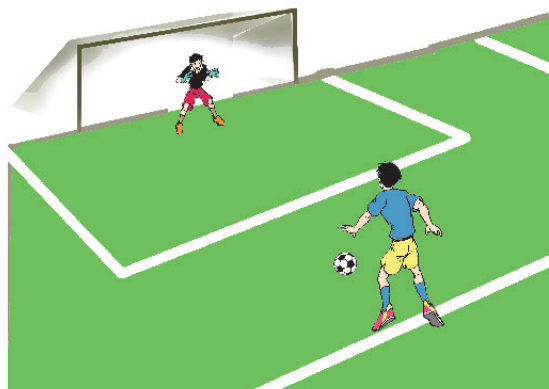


踢人犯规

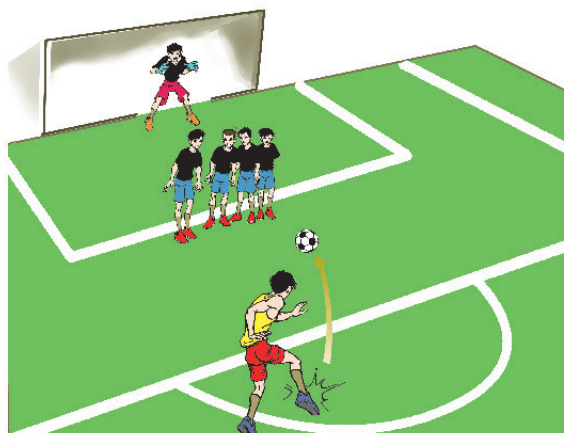


绊人犯规

2. 罚球



罚点球：对方在罚球区内犯规



罚任意球：对方在罚球区外犯规

你知道吗？



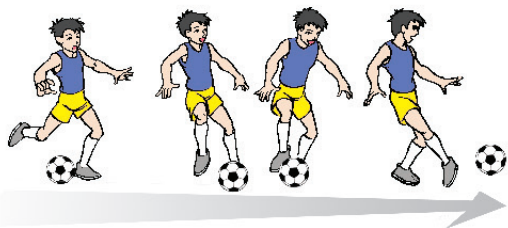
进攻方在前场如果有队员比球和对方最后第二名队员更接近对方球门线，那么这名队员(7号)即处于越位位置。若此时队友传球给他，本方将被判罚越位犯规。判断越位犯规发生的时间应以其队友(8号)传球时踢或接触球的一瞬间，而不是越位队员接获球的时间为准。

3. 越位



(三) 足球基本技能学习

1. 脚内侧传接球学练方法

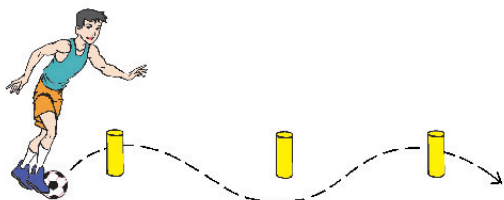


脚内侧传球



脚内侧接球

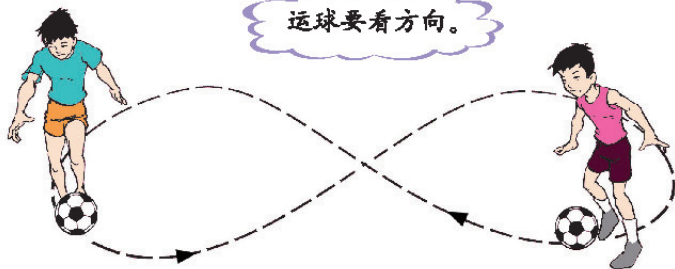
2. 脚内侧运球游戏与学练方法



3. 脚背正面运球学练方法



运球要看方向。



练习提示



1. 支撑腿膝关节微屈。
2. 踢球腿以髋关节为轴摆动，前摆时应屈膝外展，用脚弓踢球的后中部。

练习提示



1. 接球脚外展，脚弓迎球方向，触球瞬间适当缓冲。
2. 可接地滚球、反弹球和空中球。

练习提示



- 膝关节微屈，运球脚外转，脚跟提起，用脚内侧拨球。

练习提示



- 脚背绷紧，脚跟提起，用脚背正面推球的后中部。

练习提示



支撑脚正对踢球方向，
绷直踝关节，从稍靠侧面的
位置开始触球。

4. 脚正面踢球学练方法



对墙踢球

练习提示

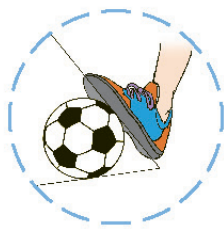


用脚掌停球时，脚跟、
脚尖和地面之间形成一个三
角形，用前脚掌停住球。

注意：脚跟离开地面，
或用脚踩球，都有可能造成
停球失误。

5. 脚掌停球学练方法

(1) 脚掌停球学练方法



(2) 体验脚掌停球



1 2
运球中突然急停



1 2
突然启动

其他几种停球方法



脚内侧停球

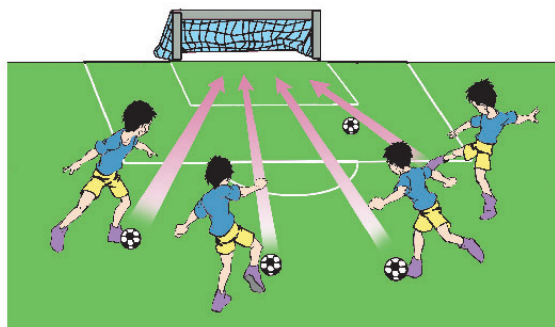


大腿停球

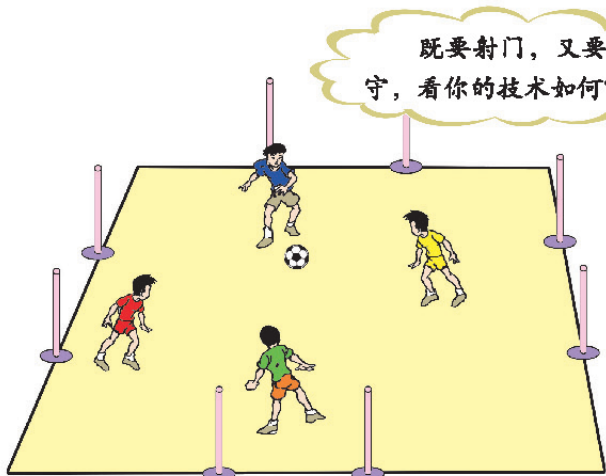


胸部停球

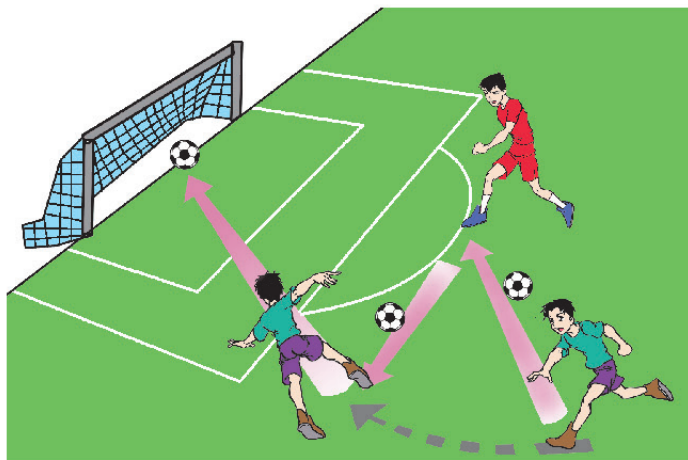
6. 射门学练方法



不同角度的射门



四个球门的射门



三角传球射门

你知道吗?



五人制足球

1. 球场应为长方形，边线长度必须大于球门线的长度，国际比赛的球场要求边线最短38米，最长42米；球门线最短20米，最长25米。

2. 比赛时，每队上场不多于5人，其中1人为守门员。

3. 比赛分上下半场，每半场为20分钟，中场休息15分钟。

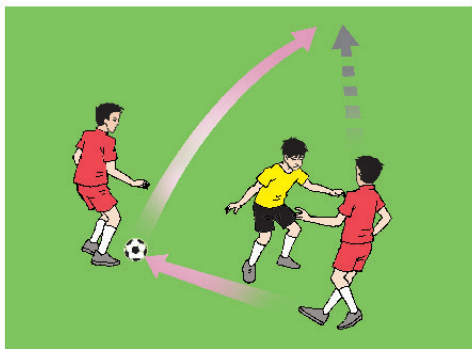
4. 两队在各半场从第6次累计犯规开始，被判罚自由球。

(四) 足球的基本战术

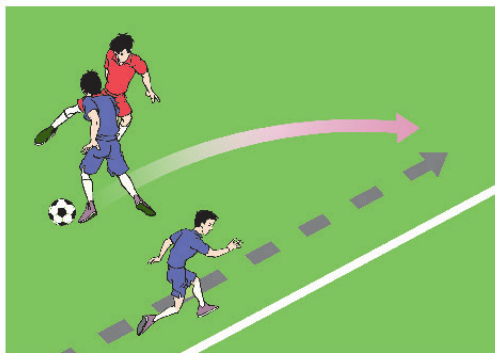
足球战术是指在足球比赛中，为了战胜对手，根据场上实际情况所采取的个人和集体配合的手段。足球战术分为进攻战术和防守战术两大类，每一大类又包括个人战术和局部战术。

1. 二过一战术

当进攻队员运球靠近防守队员时，将球传给接应同伴后快速切入空当，再接同伴回传球。



二过一战术

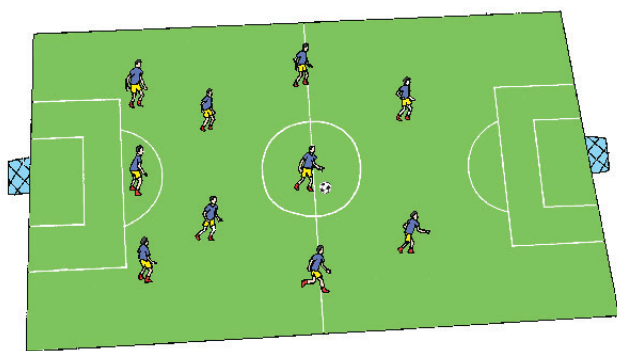


插上进攻战术

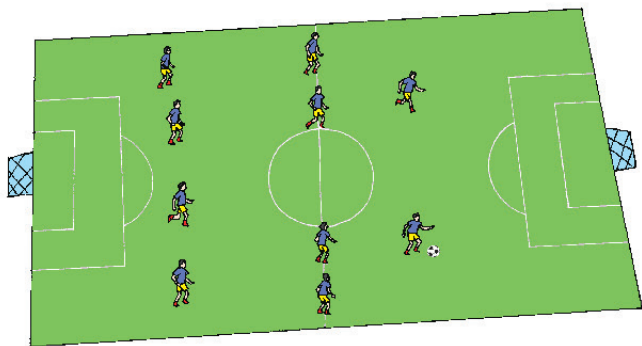
2. 插上进攻战术

侧翼进攻队员由于对方挡截而不能将球传中时,可以将球传给随后插上的同伴,由同伴寻找机会传中。

3. 比赛阵形



三五二阵形



四四二阵形

你知道吗?



跑动战术

摆脱: 在摆脱防守队员后,迅速跑向空当位置。

切入: 在摆脱防守队员的同时,切入有利位置。

扯动: 为引开防守队员,跑向无利位置。

牵制: 为拉开与防守队员的距离,跑向预先设定的位置。

测与评

1. 用脚内侧和脚背正面各踢球5次,算一算两种方法的平均踢球距离,看哪种方法踢得更远。
2. 用脚背正面运球绕半个足球场一周,记录所用的时间。
3. 距离球门15米,用脚内侧和脚背正面各射门5次,记录射中次数(在有守门员的情况下),看哪种方法射得更准。

实践与思考

1. 在学踢足球的过程中, 你觉得什么时候最开心? 为什么?
2. 观看一场足球比赛, 观察场上队员是如何相互配合的。



探究性学习园地



学习课题

创编足球运动游戏。

目标

提高运用足球比赛规则与战术的意识, 掌握创编足球运动游戏的方法。

要求

1. 4~6人一组, 组成若干学习小组。
2. 根据所学足球基本规则和战术, 结合多种练习手段创编足球游戏。
3. 可以创编单一技术的游戏, 也可创编综合技术的游戏, 具体采用哪种形式, 由小组讨论决定。
4. 创编的足球游戏要有一定的趣味性, 简单易学, 适合学生的身心特点。
5. 所选择的足球技术, 可以来自课堂教学, 也可以从电视或其他途径获得。

方法与步骤

1. 小组讨论: 游戏在球类运动中的作用。
2. 通过学习, 了解创编游戏的原则、方法和步骤。
3. 根据足球基本技战术, 选择游戏的内容。
4. 准备游戏场地、器材等。
5. 制定游戏练习的方法及规则。
6. 小组内练习自编的游戏, 并进行修改。
7. 与其他小组的同学交流并相互评价, 比较各小组创编的足球游戏的特点。

第三篇 休闲篇

A. 休闲知识章

随着社会的发展，休闲已成为人们日常生活的一部分。你可能经常听到休闲服、休闲鞋、休闲娱乐等词汇，但你听说过休闲体育吗？也可能你早已参与到休闲体育中来了。休闲体育通常具有娱乐性强、运动环境舒适、文化内涵丰富等特点。因此，参与休闲体育，不仅可以愉悦身心、消除疲劳，还能丰富生活、广交朋友。

学习目标提示

1. 了解休闲体育的含义。
2. 了解并掌握一些常见的休闲体育技能。

你知道吗？



“空气维生素”——

负氧离子的作用

新鲜空气中含有大量的负氧离子。负氧离子能调节大脑皮层功能、振奋精神、消除疲劳、改善睡眠、增加食欲，被誉为“空气维生素”。负氧离子在森林、海滨、旷野等地浓度较高，因此有条件时应该经常去这些地方放松身心。

一、什么是休闲体育

要了解休闲体育，首先要知道休闲的含义。所谓休闲，可以理解为在闲暇时间里以各种玩的方式达到调节身心、消除疲劳、丰富生活等目的的活动。例如，在节假日与父母或同学一起去公园玩，或看电影、唱歌、下棋等。而休闲体育是指用于娱乐、休闲的各种身体运动。



二、休闲体育项目

休闲体育项目非常多，从远足到旅游，从踢毽子到打高尔夫球，从滑板到冲浪……内容极为丰富。

如果从活动空间分类，可将休闲体育项目分为陆地项目、空中项目和水中项目三大类。下表列举了一些常见的休闲体育项目。

分类	举例
陆地项目	攀岩、远足、滑雪、高尔夫球、山地自行车、轮滑、踢毽子、飞镖、台球等
空中项目	蹦极、跳伞、滑翔等
水中项目	冲浪、划船、潜水、漂流、摩托艇、帆板等

想一想



表中的休闲体育项目，如果条件允许，你不妨有选择地试一试。除了这些项目之外，你还知道哪些？

你知道吗？



绿地、氧气、阳光、友谊
——高尔夫球

高尔夫的英文原词Golf，是由Green（代表绿地）、Oxygen（氧气）、Light（代表阳光）和Friendship（友谊）4个单词的首字母组成，它极为传神地表达了高尔夫球运动的特征。

好帅呀！我也想试一试！



实践与思考

1. 列出几项你参加过的休闲体育活动：_____。
2. 潜水是休闲体育项目吗？ 是（ ） 不是（ ）
3. 分析一下休闲体育与终身体育的关系，怎样通过休闲体育让你的课余生活更丰富多彩？



B. 休闲方法章

第一节 轮滑

在宽阔平坦的广场，你一定目睹过轮滑者的矫健身姿。这是一项极富魅力的休闲运动。让我们也滑起来，体会驭风而行的感觉。

学习目标提示

1. 了解轮滑的基本技术及安全常识。
2. 初步掌握滑行的基本技能。
3. 体验轮滑运动的乐趣，培养勇敢顽强的意志品质。

一、轮滑运动简介

轮滑又叫滑旱冰，是一项融健身、竞技、娱乐于一体的运动。它灵活多变，飘逸潇洒，艺术表现力强，能全面发展人的协调性、柔韧性和平衡能力，因而深受人们的喜爱。

轮滑有速度轮滑、花样轮滑和轮滑球等多种形式。轮滑鞋可分为单排轮滑鞋和双排轮滑鞋。目前，在我国比较流行的是单排轮滑鞋。

你知道吗？



如何选择轮滑鞋

1. 轮子转动灵活、无噪音。
2. 穿着舒适，松紧适度。
3. 底座牢固，不偏斜。
4. 外观完好无损。



二、轮滑的基本技术

(一) 站立



丁字站立



八字站立



平行站立

看，我站得多稳呀！

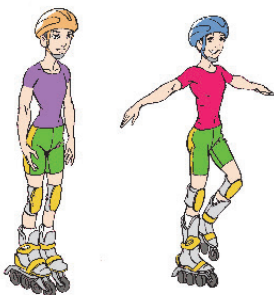
练习提示



站立时两膝微微弯曲，身体重心下降。两脚均匀用力，保持身体自然平衡。

(二) 迈步移动重心

1. 原地踏步



2. 扶杆或扶人行走



3. 向前八字走



你知道吗?



轮滑的安全小常识

1. 做好准备活动，戴好防护用具。
2. 不要逆人流滑行，以免相撞。
3. 向前摔倒时应避免单臂支撑，向后摔倒时要注意保护头部，向侧面摔倒时两臂收紧，身体顺势向侧面滚动。

练习提示



步幅由小到大，保持正确的站立姿势，重心及时落至迈出的腿上，保持身体平衡。

(三) 滑行

我能向前滑了，真棒！



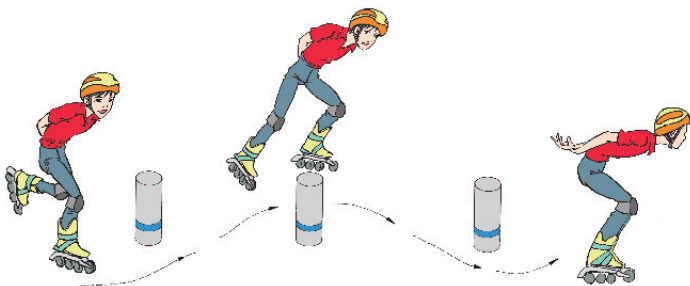
练习提示



和几个同学一起，进行绕障碍物的比赛，看谁能够在最短的时间内滑完全程。

三、轮滑游戏

(一) 绕过障碍物



(二) 开火车

要协调用力！



请特别注意：轮滑运动应尽量在这些区域里进行。



专业轮滑场



人流较少的广场

实践与思考

1. 请列举3个在参加轮滑运动时要注意的安全事项。

2. 轮滑有多种玩法，请你设计一种轮滑游戏，并和同学一起玩。



第二节 踢毽子

踢毽子是我国一项具有悠久历史的民间体育活动。它使用的器材简单易做，对场地的要求不高，动作灵活多变，趣味性强。余暇之时，约上三五个同伴，找一块平整的空地，让毽子在同伴之间飞舞起来，既可以锻炼身体，又可以交流感情，何乐不为！

学习目标提示

1. 掌握踢毽子运动中盘踢、拐踢、磕踢、绷踢等的基本技术。
2. 能熟练运用2~3种花式踢法进行踢毽子游戏或比赛。
3. 体验踢毽子的乐趣。

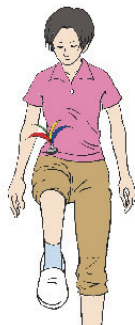
(一) 踢毽子的基本方法



盘踢



拐踢



磕踢



绷踢

练习提示



- 盘踢：用脚内侧踢。
- 拐踢：用外脚背踢。
- 磕踢：用膝盖踢。
- 绷踢：用脚背正面踢。

你知道吗？



踢毽子与其他运动相比，其独到之处在于，它对调节人的眼、脑、神经系统和四肢的支配能力有着特殊的功能，其中最显著的是它的动作可以让人体的关节得到横向摆动，带动了身体最为迟钝的部位，从而大大提高了各个关节的柔韧性和身体的灵活性。

练习提示



用脚内侧在前踢，用脚底在后踢，交替进行。

练习提示



先用脚背将毽子踢起，然后用膝盖进行磕踢，交替进行。

练习提示



先将毽子踢起后用头顶停一下，待毽子落下时，再踢起后用前额停一下。

你知道吗？



踢毽子比赛的基本规则

1. 可利用羽毛球双打场地举行比赛。
2. 球网高度男子为1.6米，女子为1.5米。
3. 每方上场队员3名，3人共可击球4次。1名队员可连续击球两次。不能用手、臂击球。
4. 接球方失误，判对方得1分；发球方失误，判对方发球。
5. 每局15分。先得15分，并且得分超过对方2分者为胜。

(二) 花式踢毽子

1. 抽屜踢



2. 上下踢

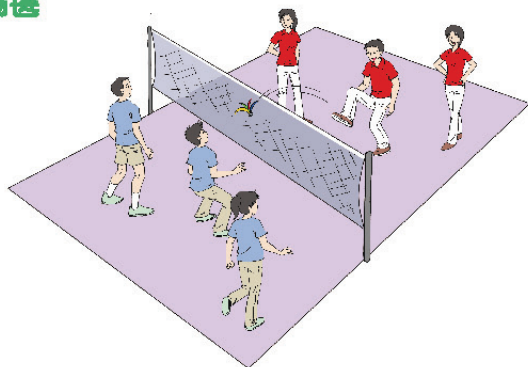


3. 上头顶



(三) 踢毽子比赛

隔网踢毽



实践与思考

1. 设计一种既可以用到脚也可以用到手的毽子踢法（书中介绍的除外）。
2. 设计一种适合多人同时参与的踢毽子游戏，并和同学一起玩。



探究性学习园地

学习课题

制定轮滑运动的安全注意事项。

目标

提高安全意识，学习和掌握制定轮滑安全措施的方法。

要求

1. 通过网络、图书等多种渠道收集信息。
2. 制定出的安全注意事项条理分明，有较大的实用价值。
3. 将制定出的安全注意事项通过网络渠道进行发布，让更多的人受益。

方法与步骤

1. 3~5人结成学习小组，并对每个成员进行明确分工。
2. 利用网络、图书、报刊等媒介广泛收集与轮滑运动有关的安全知识。
3. 小组成员对收集到的信息进行讨论，并分条目撰写注意事项。
4. 将制定出的注意事项向其他熟悉轮滑运动的同学征求意见，对注意事项进行完善。
5. 利用网络手段将制定出来的注意事项进行发布。

第四篇 安全篇

A. 体育运动与生命安全章

生命如花，只有在绽放中才会显得绚丽多姿，然而一些意外和危险的发生可能会摧残或葬送这如花的生命。因此，我们需要提高警惕，既要注意防范体育运动中可能出现的安全隐患，又要积极应对身边可能出现的意外事故和自然灾害。我们要将“安全”二字永记心间，珍爱生命、健康成长。

学习目标提示

1. 认识到时刻保持安全意识的重要性。
2. 了解参加体育运动对生命安全的作用。
3. 知道如何安全地从事体育运动。

你知道吗？



据科学家调查，大部分人在遭遇地震、火灾、交通事故、抢劫等突发事件时，第一反应是难以置信——这怎么可能发生在我身上？科学家发现：当大量信息同时涌入大脑时，大脑的反应速度会减慢，然而此时却恰恰是需要我们迅速行动的关键时刻。只有那些平时有所准备的人，才能保持冷静，并迅速采取行动。

一、时刻保持安全意识

当你平安度过每一天的时候，你可能会觉得周围的一切都是那么美好、那么自然。然而，生活中的灾难总是在人们毫无准备时悄然而至，悲剧也许在下一瞬间就会上演。2008年5月12日——一个原本可能平静度过的日子，14时28分，四川省汶川县，突如其来的8级地震让这一天成为很多人永生难忘的一天；2011年7月23日20时30分，D3115次动车与D301次动车在温州市瓯江特大桥上，发生追尾脱轨坠落事故，造成40人死亡，172人受伤……谁也无法保证自己的一生不会遇到类似的灾难。居安思危，掌握危险来临时的应对之策是对生命的尊重，也是对生存权的最大维护。当人们遇到生存危机而

需要别人帮助时，最终的成功脱险也往往是以积极有效的自救为前提的，“自助者，天助之”，只有你才是自己的救世主。

其实，无论在多么恶劣的情况下，都有绝境逢生的可能。但很多时候留给你的机会并不多，你一定要有所准备并把握好。那些在危险的状态下摆脱了险境的人们是值得尊敬的，因为他们的行为本身就体现了生命的壮美。

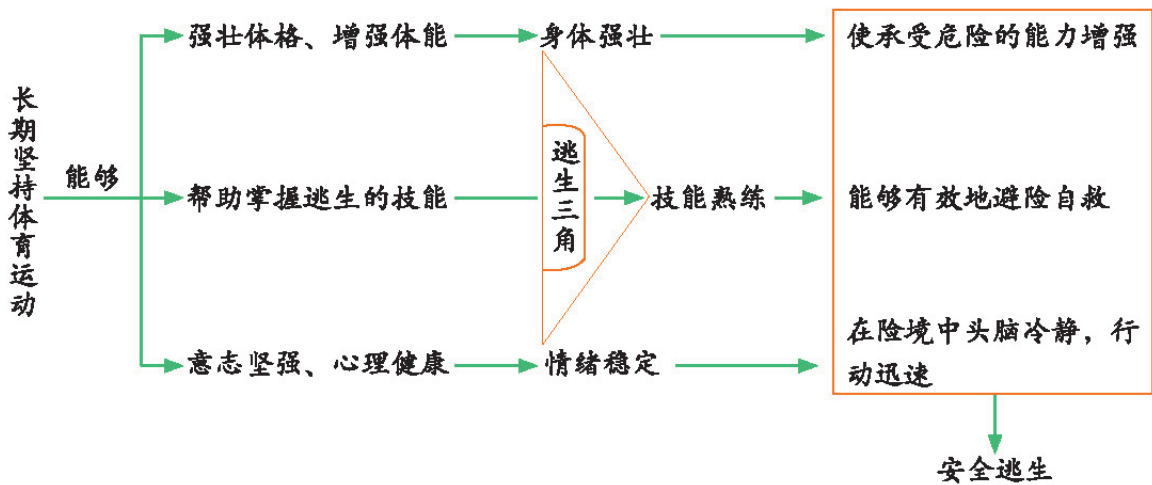
想一想



了解印度尼西亚海啸中英国小女孩缇丽的故事和日本海啸导致核泄露的相关信息，想一想有哪些经验教训值得我们借鉴。

二、体育运动与生命安全的关系

当我们处于危险的环境、面临生命安全的威胁时，我们首先想到的是将危险降低到最小，尽可能安全逃生。要达到这一目的，有三个要素特别重要：一是强壮的身体；二是处变不惊的心理；三是熟练的逃生技能。从下图中可以看出，体育运动对这三个要素的形成都能产生积极的作用。



三、如何保证运动安全

(一) 运动前“三检查”

在进行体育运动之前，首先应做好三项检查，以排除安全隐患。一是检查着装，要穿合适的运动衣和运动鞋，服装上和口袋内不要有尖锐的硬物。二是检查身体，自我感觉身体是否舒适，是否能承



你知道吗？



做好运动前的准备活动

首先是热身，通常采用慢跑、游戏等方法使身体微微出汗。其次是伸展运动，通常采用徒手操的方法拉伸肌肉、韧带，活动关节。最后做一些与此项运动相关的专项准备活动。如从事足球运动时，可做一些传球、带球的练习；从事短跑或跳远运动时，可做一些加速跑的练习等。准备活动的时间可根据个人能力、练习项目及气候等因素来确定。通常运动负荷大、技术复杂的项目，准备活动时间要相对长一些；体力强的人要比普通人做准备活动的时间长一些；此外，冬季做准备活动的时间要比夏季长一些。

受运动的负荷，千万不要带病运动；三是检查场地器材，看一看场地上是否有会对运动中的人造成伤害的物体，器材是否安全牢固。

（二）运动中“五注意”

为了保证运动的安全进行，在运动过程中也有几点需要注意：一是注意充分做好准备活动，保证身体适应运动的需要；二是注意按动作技术要求进行活动，不盲目蛮干；三是注意遵守运动规则，不做违规动作；四是注意运动中的自我保护，不粗心大意；五是注意控制运动强度，不过量运动。

（三）运动后“一调整”

运动结束后不宜立即让身体静止下来，而应通过做一些轻缓的放松活动，使身体逐步恢复到正常的状态。

实践与思考

- 1.想一想，在平时的体育运动中，自己的哪些行为或习惯存在安全隐患，并思考如何改正。
- 2.列举一两个你曾经看到或经历过的意外事故，并分析事故发生的原因。
- 3.以小组为单位，调查了解本校场地设施存在哪些安全隐患，并写出报告交学校有关部门。



B. 火灾与地震避险方法章

第一节 火灾的避险方法

火给人类带来了光明与温暖，我们的生活离不开火。但是，火一旦失去了控制，发生火灾，就会使人们的生命财产遭受损失。因此，增强防火意识，具备一定的消防常识，防患于未然，是非常必要的。

学习目标提示

1. 了解火灾报警要点以及常用的灭火方法。
2. 掌握干粉灭火器和泡沫灭火器的使用方法。
3. 通过模拟练习活动提升火灾中逃生的能力。

一、火场自救法

当火灾发生时，我们不能慌乱，要及时报警，同时在确保安全的情况下，可采用以下方法自救：

（一）高楼失火如何逃生

- 平时注意观察楼内张贴的火警逃生路线图，并牢记于心。
- 一旦失火，应马上逃生。开门时注意把手是否烫手，并随手关门。
- 必须随身携带钥匙，以便去路被阻时退回房间。
- 切勿使用电梯，以免因电力中断而被困或被送至着火的楼层。
- 现场如果烟雾很大，可弄湿衣服，并用湿毛巾捂住口鼻，弯腰或匍匐前行，迅速逃离火场。



你知道吗?



火灾报警要领

1. 牢记火警电话“119”。没有电话和消防队的地方，可通过敲脸盆、大声呼叫等方式向四邻报警，动员邻里一起来灭火。
2. 报警时要讲清火灾现场的详细地址及火势情况。
3. 讲清报警人姓名和联系电话。
4. 报警后要有人到路口等候消防车，指引消防车迅速到达火场。

(二) 困在房间内怎样自救

- 假如无法走出房间，就要阻止大火向屋内蔓延，可用桶或盆盛水泼在门上。
- 用沾湿后的布或毛毯塞紧门缝。
- 打开窗户向外面的人求援。可高声呼喊或挥动大块鲜艳的布料、衣服等。
- 最好找一个相对安全的地方，如既有窗户又有水源的厨房或厕所，躲避起来等待救援。

二、常用灭火器使用方法

(一) 干粉灭火器

适用范围广泛，可扑救油类、有机溶剂等液体火灾，也适用于扑灭气体、电气火灾，但不能扑救轻金属燃烧的火灾。



取出灭火器



拔掉保险销



一手握住压把
一手握住喷管



对准火苗根部喷射
(人站立在上风处)

(二) 泡沫灭火器

最适宜扑救液体火灾，但不能扑救水溶性可燃、易燃液体（如酒精）的火灾和电气火灾。



右手握喷嘴
左手托筒底

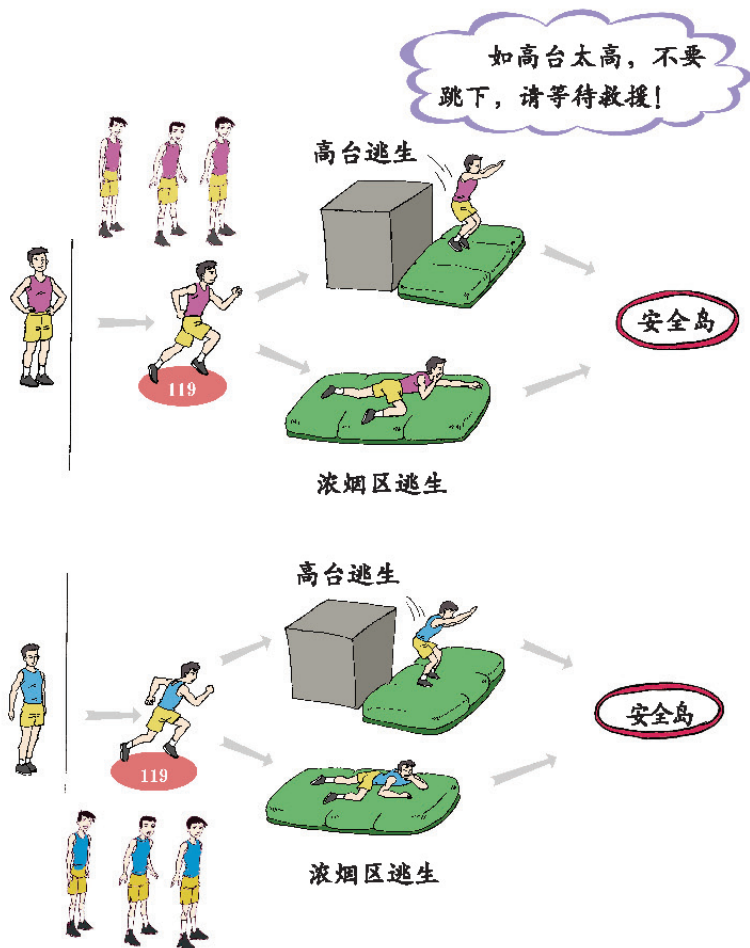


颠倒筒底
上下晃动两次



开放喷嘴
对准火焰

三、火海逃生模拟练习



练习提示



1. 第一声口令代表火灾发生，第二声口令代表需要采用的逃生方法。
2. 练习者听到第一声口令后，迅速跑到标有报警电话的圆圈中等待。
3. 处于两侧的小伙伴听到第二声口令后，快速根据口令的含义搭建逃生通道，帮助练习者逃生到安全岛中。
4. 以分组比赛的形式进行。

实践与思考

1. 对家庭和学校进行一次火灾隐患排查，将发现的问题及时告诉家长或老师。
2. 模拟火灾逃生场景，设计2~3个模拟逃生游戏，并和同学一起练习。



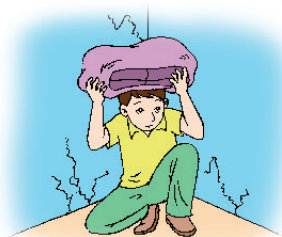
二、地震避险方法

地震具有突发性和瞬时性的特点。从人们感觉到地震发生到房屋被破坏，有时只有几秒或十几秒的时间。在这么短的时间里，科学有效的避险方法是震时就近躲避，震后再迅速撤离。

（一）地震避险要点



千万要护住头部！



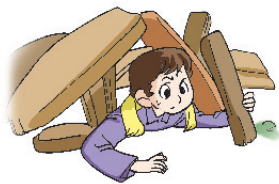
你知道吗？



选择桌椅床柜等支撑物避险时，只能靠近一侧，千万不能钻进去。因为这些物件空间狭小，人一旦钻进去，就丧失机动性，不但视野被阻挡、四肢被束缚，还很容易遭受因这些物件被挤压而引起的连带伤害。

地震发生时，尽量选择墙角、坚固家具旁等易于形成三角空间的地方避震。

如果不幸在地震中被埋压，要想“绝处逢生”，首先要有求生的欲望和生存的信心，还需要运用科学的自救方法和技巧。即使身处绝境，也绝不放弃求生的希望。



尽量扩大生存空间，但注意不要强行挪动身体或搬动周围的杂物，以免引起进一步坍塌。保持呼吸畅通，不能哭喊和大声乱叫，应保存体力，适时发出求救信号。

（二）地震避险模拟演练

（1）室内紧急避险（时间：2分钟）：上课时，当听到教师发出地震紧急避险指令后，全体学生迅速行动起来。

1) 用书包保护头部躲到课桌或讲台旁，并蹲下以降低身体重心，或躲往墙角处，不要蹲在窗户下。（设置1~2种错误的避险方式，如奔向门口或跳窗跳楼，分别由2名同学模拟实施，发现错误后，立即予以制止并纠正）

- 2) 让教室门保持开启状态。
- 3) 保持镇静，不要惊慌，不要跳楼。

(2) 从室内紧急疏散到室外(时间: 3~5分钟): 紧急避险后, 在教师的指挥下, 快速疏散。

1) 撤离教室后, 通过楼道、楼梯到达地面操场等开阔场所, 不要惊慌, 不要拥挤, 不要乘电梯。

2) 进入操场等开阔场所后, 应取蹲姿或坐下, 以防再次地震时摔倒, 同时要注意避开电线杆、围墙、高耸悬挂物、高楼等危险目标, 以防倒塌造成伤害。

(3) 在教师指导下, 师生共同对演练进行总结讲评。

实践与思考

1. 结合自家房屋的空间特点, 确定地震发生时的最佳避险位置。
2. 查阅2008年汶川大地震中被埋压后成功脱险的案例, 分析其成功脱险的原因。

探究性学习园地

学习课题

设计地震发生时从家中逃生的模拟方案。

目标

提高防震意识, 掌握利用地形地物避险与逃生的方法。

要求

结合不同住宅特点及周边地理位置设计出相应的避险及逃生方法。

方法与步骤

1. 组成若干学习小组, 每组4~6名同学。
2. 讨论并列出不不同住宅特点及周边地理位置特点。
3. 讨论地震发生时如何根据不同住宅特点及周边地理位置特点进行避险和逃生的方案。
4. 设计2~3种常见住宅环境的避险及逃生方案。
5. 小组成员模拟演练所设计的避险及逃生方案, 并判断其正确与否。
6. 根据模拟情况完善方案。





姓名	班级	日期