



义务教育教科书

体育与健康

TIYUYUJIANKANG



九年级 全一册

义务教育教科书

体育与健康

TIYUYUJIANKANG


九年级 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

九年级 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 上海当纳利印刷有限公司
开 本 787×1092 16 开
印 张 4
字 数 71 千字
版 次 2013 年 6 月第 1 版
印 次 2013 年 6 月第 1 次
书 号 ISBN 978-7-5675-0642-8/G·6426
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，自觉主动地学习和积极地实践。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 / 2



第二章 田径类运动 / 4

田径类运动中的“美” / 4

田径类运动基本技术的运用 / 6

田径类运动中常见的运动损伤及预防 / 7



第三章 球类运动 / 9

球类运动中的“美” / 9

球类运动基本技战术的运用 / 11

球类运动中常见的运动损伤及预防 / 14



第四章 体操类运动 / 18

体操类运动中的“美” / 18

体操类运动基本技术的运用 / 20

体操类运动中常见的运动损伤及预防 / 22

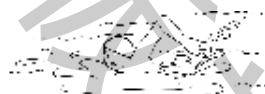


第五章 游泳类运动 / 24

游泳类运动中的“美” / 24

游泳类运动基本技术的运用 / 25

游泳类运动中常见的运动损伤及预防 / 26



第六章 冰雪类运动 / 29

冰雪类运动中的“美” / 29

冰雪类运动基本技术的运用 / 31

冰雪类运动中常见的运动损伤及预防 / 32



第七章 武术类运动 / 35

武术类运动中的“美” / 35

武术类运动基本技术的运用 / 37

武术类运动中常见的运动损伤及预防 / 38



第八章 民族民间传统体育活动 / 41

民族民间传统体育活动中的“美” / 41

民族民间传统体育活动基本技战术的运用 / 42

民族民间传统体育活动中常见的运动损伤及预防 / 44



第九章 健康知识 / 47

拒绝毒品 / 47

艾滋病及预防 / 49

乙型肝炎、肺结核、肝炎及预防 / 50

不滥用镇静、催眠等成瘾性药物 / 52

果断的决策能力 / 53



第十章 科学锻炼基本知识 / 55

科学锻炼的意义 / 55

科学锻炼的方法 / 56



第一章 运动参与

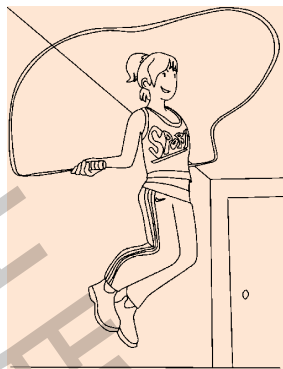
在体育运动中认识自我。
学会坚持有规律的体育锻炼。
懂得科学地进行体育锻炼。

运动参与的意义不仅在于感受运动的魅力,还在于养成良好的运动习惯。无论是个人还是集体,在参与运动的过程中,都能享受到成功的乐趣,并在这个过程中增进健康,提高生活质量。

参与体育学习与锻炼

★ 良好的体育锻炼习惯源自“经常”与“适量”

“经常”二字,对于体育锻炼者来说非常重要。只有经常参加体育锻炼,才有可能获得更多益处,所以古人用切忌“一曝十寒”来提醒自己。在“经常”的同时,“适量”也不容忽视。其中,“适量”是针对每一个个体而言的。不同的个体,其适宜的量也各有不同。在重复“经常”与“适量”的过程中,体育锻炼逐渐融入我们的生活,成为我们生活中不可或缺的一部分,帮助我们更好地走向健康。



★ 制定科学的体育锻炼计划

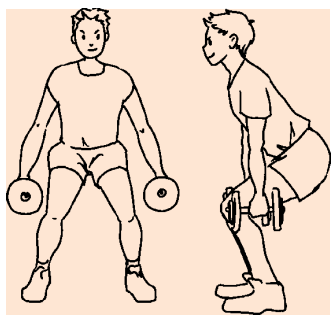
锻炼计划是以健康为目标,以身体练习为手段,根据身体健康现状制定的运动计划。锻炼计划的科学性对处于生长发育期的你来说尤为重要。我们应根据自身的能力,选择合适的运动项目,合理的运动时间、强度和频率。同时还要注意运动中的人身安全。

体验运动乐趣与成功

★ 形成乐观开朗的人生态度

坚信没有战胜不了的困难

在坚持体育锻炼的过程中,往往会遇到许多意料不到的“状况”,如天气变得恶劣、活动场地被占用、文化课作业量突然增加、临时出现考试任务等,它们常常会让你在是否坚持体育锻炼的问题上感到很“纠结”。只要我们坚信“世上无难事,只怕有心人”,并始终坚持“健康第一”的指导思想,那么我们一定能战胜各种困难,坚持体育锻炼,达到增进健康的目的。



通过运动传递乐趣

“独乐乐,与人乐乐,孰乐?”孟子曾这样提醒梁惠王要注意“与民同乐”。在运动中也是如此,与同伴或亲人一起进行体育活动,可以相互传递乐趣,相互交流锻炼经验,从中获得更多的快乐,最终形成乐观开朗的人生态度。



★ 在体育运动中找到自我

不是只有刘翔和孙杨参与的运动才是运动,我们每天所进行的体育锻炼都是运动。对于每一个普通学生而言,参与运动的目标不一定要成为刘翔或孙杨。大家应该树立正确的运动观,正确地定位自己,明确自己的身心发展目标,帮助自己增进健康。



名人名言

娱乐是花,实务是根。如果要欣赏花的美丽,必须先加强根的牢固。

——爱默生(美国)

课外学习园地

在课余时间,你可以针对自己身心发展上的薄弱环节,制定合适的锻炼计划。



自主学习

用意志战胜困难

除了耐力跑,体育锻炼中较难坚持的项目可能要算引体向上(男生)和斜身引体(女生)了,这两个项目对于增强你的上肢力量很有帮助。请尝试给自己制定一个有针对性的锻炼计划,争取在一个月内实现上肢力量方面的突破。



合作学习

以球会友

篮球、排球、足球、乒乓球以及羽毛球等球类运动都是很受同学们喜爱的课余活动项目,请选择一项你最喜爱的球类运动,在双休日或节假日期间,找几个志同道合的伙伴,以球会友吧!

参与项目: _____ 活动时间: _____ 我的伙伴: _____

活动感受: _____



探究学习

巧用哑铃

如果有一副重量合适的小哑铃,你会如何利用它来发展你身体各部位的肌肉力量,使体形变得更匀称、更健美呢?以下是一组可供参考的练习方案,请尝试根据自己的实际情况制定出你的锻炼计划。

锻炼内容	锻炼部位	重复次数
持哑铃蹲坐起立	大腿前后部和小腿	10~15次
持哑铃身体前屈、展臂	胸背部	10~15次
持哑铃屈肘	肱二头肌	15~20次
持哑铃仰卧(长凳上)扩胸、推举	胸背部、臂	10~15次
持哑铃直立提拉、上举	肩部、臂	15~20次

第二章 田径类运动

懂得欣赏田径类运动中的美。

提高田径类运动基本技术的运用能力。

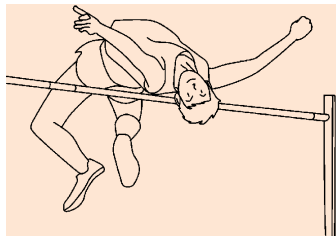
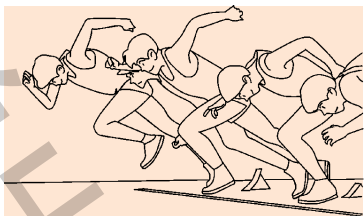
掌握田径类运动中常见损伤的知识及预防方法。

田径类运动在带给我们强健体魄的同时,也给了我们美的享受。在田径类运动中,我们可以不断地领略运动的魅力所在,体会“更高、更快、更强”的奥林匹克精神。与此同时,我们还需要注意学习与掌握常见运动损伤的知识及预防方法,安全地进行田径类运动。

田径类运动中的“美”

★ 田径类运动中的“素质美”

田径类运动充分展现了人体的力量美、速度美、柔韧美和协调美。在投掷项目中,铅球运动员一声大吼,用尽全身的力量将铅球推出,展现出雄壮的力量美;在短跑项目中,百米运动员风驰电掣般冲过终点,把速度美发挥得淋漓尽致;在跳跃项目中,跳远运动员完美的“挺身”诠释了柔韧美;在跨栏项目中,运动员连贯舒展的起跨攻栏技术演绎出跨栏的协调美。



★ 田径类运动中的“姿态美”

田径运动员强健的肌肉、匀称的体型和健康的肤色,完美地展现了人体的姿态美。在背越式跳高项目中,运动员矫健的助跑,迅速的起跳,舒展协调

的背弓,柔和平稳的过竿,犹如空中划过的一道美丽彩虹,完美地演绎出田径类运动的姿态美。

★ 田径类运动中的“竞争美”

竞争给田径类运动注入了生命的活力,不断地推动着田径类运动向“更高、更快、更强”的方向发展。在激烈的田径类运动竞赛中,我们经常看到这样的场景:遥遥领先的运动员以一丝不苟的态度贯彻始终,丝毫没有因领先而放慢前进的步伐;远远落后的运动员不甘示弱,鼓足干劲,努力追赶领先者,并坚持到比赛的最后。这里所展现的,便是田径类运动的竞争美。



★ 田径类运动中的“精神美”

田径类运动可以说是“超越”、“顽强”、“拼搏”、“永不言弃”的代名词。速度项目运动员分秒必争,与时间赛跑,其精神告诉我们只有顽强拼搏、努力付出,才能突破极限,发挥最大潜能;耐力项目运动员迈出的每一步都那么坚定有力,其精神告诉我们只有不放弃,才能到达成功的彼岸;跳跃项目运动员奋力拼搏以求最大突破,其精神告诉我们只有敢于挑战自己,才能超越自我。



你知道吗?

感冒时不宜剧烈运动

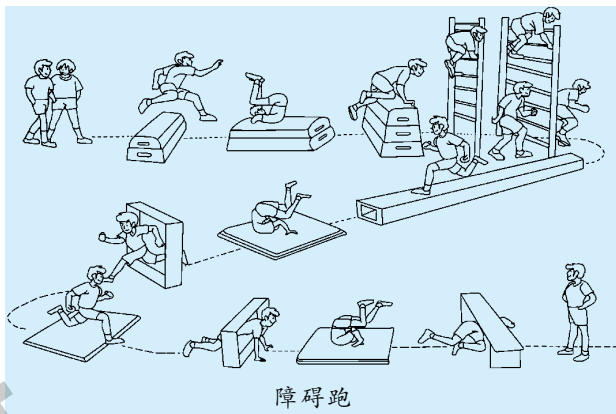
人们往往不重视感冒,认为感冒不是大病,只要进行体育活动,出一身汗就痊愈了。其实不然,感冒是一种全身性疾病,对人体的危害较大,如不注意治疗,会并发心肌炎、肺炎等。因此,若是轻度感冒,全身反应不明显,可参加轻微活动,但不宜进行剧烈运动;若症状明显,则应禁止进行剧烈运动,及时医治并注意休息。

田径类运动基本技术的运用

★ 障碍跑

用途:学会在跑动中运用合理的方式越过障碍物。同时,发展身体的灵活性与协调性,获取一些生活中的实用技能。

方法:根据自己的性别和体能状况以及不同障碍物的特点(距离、高度等),在跑动中采用合理的方式(如踏上式、跨步式、钻过式、绳荡式等)通过障碍物。熟练后,你可以尝试在遇到紧急情况时,灵活应用,避开危险。



★ 单足跳、双足跳、跨步跳的变式组合

用途:发展下肢力量和灵敏性,提高弹跳力,可以在生活中灵活运用。

方法:先学习立定三级跳远,即一跳、二跨、三落地。熟练后根据需要,对单足跳、双足跳、跨步跳进行不同形式的组合,形成新的跳跃练习方式。



你知道吗?

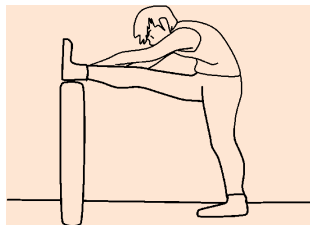
为什么跑步不能脚跟先着地

首先,脚跟着地跑不快。其次,脚跟着地会导致足弓无法发挥缓冲作用,其所产生的震动比前脚掌着地时大得多,容易引起膝关节损伤。再次,脚跟经常与硬地板碰撞,会使脚后跟皮下脂肪垫受损,引发脚后跟的病变。

田径类运动中常见的运动损伤及预防

★ 股后肌群损伤

股后肌群损伤主要与下肢大腿的肌肉解剖特点有关。股后肌群的肌肉力量比大腿前面的股四头肌力量小,当进行高速跑或紧张跳跃时,由于大腿前后肌群力量不平衡,股后肌群容易发生损伤;另外,如果准备活动不充分,也容易造成股后肌群损伤。为了预防这种损伤,我们应该重视准备活动的质量,循序渐进地做一些被动拉伸股后肌群的练习(如侧压腿、弓步压腿等),按由小到大的顺序安排运动中的活动量与强度,并且要重视股后肌群的力量与柔韧性练习。



★ 胫腓骨疲劳性骨膜炎

发生胫腓骨疲劳性骨膜炎的主要原因有两个:第一,平时运动较少,肌肉协调能力差,而运动量突然加大;第二,跑跳技术不正确,在过硬的运动场地过久地活动,跑跳过程中反复用力后蹬,小腿肌肉不断被牵拉。为了预防这种损伤,我们应该注意尽量不在水泥地上跑步;科学锻炼,不要过多使用足尖跑步,跑步动作要放松、有弹性,落地要注意缓冲;逐步加大运动量,加强小腿肌群的力量,提高肌肉的适应能力;做好准备活动和放松活动,加强局部按摩。



学习评价

田径类运动学习评价

学习体验 学习内容	最难掌握的 跳跃	最有乐趣的 跳跃	最刺激的 方式	最适合的 练习	最有乐趣的 练习
单足跳					
双足跳					
跨步跳					
蹲踞式跳远					
跨越式跳高					
组合跳远					
趣味跳格子					
跳台阶					

评价说明:请根据你学习各种跳跃方式的体验进行评价,在相应的框内打“√”。

在课余时间,你可以练习课堂上老师教的障碍跑和单足跳、双足跳、跨步跳的变式组合等运用田径类运动基本技术的方法。同时,还可以通过以下练习来提高田径类运动基本技术及运用能力。



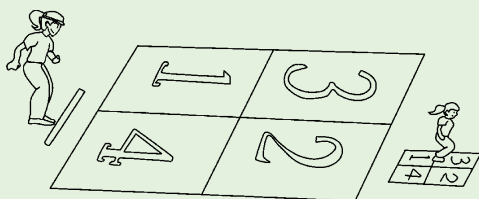
自主学习

趣味跳格子

为发展腿部力量和跳跃能力,提高身体的控制能力,你可以进行不同难度的跳格子练习:

① 从起点开始,以双脚并跳方式,依次跳入1、2、3、4格,然后再跳入1格还原。如此反复,不能踏线。熟练后,还可听数字跳入相应的格内。

② 双脚夹球进行①的练习。



趣味跳格子



合作学习

校园跑酷——障碍跑游戏设计

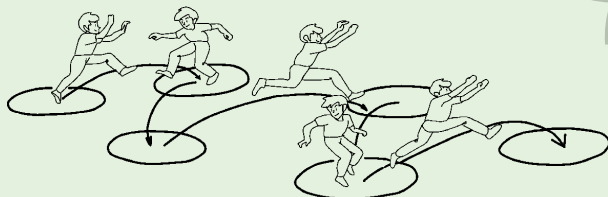
与同伴一起设计校园障碍跑游戏,在保证安全的前提下,选用低栏架、跳箱、小垫子、体操凳等障碍物,与校园自然环境(如土坡、水沟、树木、栏杆、台阶等)相结合,设计跑步线路。跑的距离可长可短,可根据通过障碍物的方法和跑的速度来设计障碍物的放置顺序。



探究学习

曲线跨步跳

你可以用跨步跳的形式,协调连贯地依次跳入如下图所示的各圈中吗?与同伴探讨,怎样才能又快又轻松地跳完规定的圈。



曲线跨步跳

第三章 球类运动

懂得欣赏球类运动中的美。

提高球类运动基本技战术的运用能力。

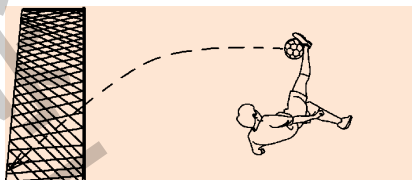
掌握球类运动中常见损伤的知识及预防方法。

在观看球类比赛时,我们不仅为运动员高超的运动技艺所折服,更被运动员顽强拼搏的精神所感动,同时还受拉拉队员激情的呐喊和现场紧张激烈的氛围所感染。球类运动不仅仅是一种运动形式,更是一种文化,本章将帮助你进一步学习和了解球类运动。

球类运动中的“美”

★ 球类运动中的“技艺美”

在观看球类比赛时,我们往往被运动员娴熟的个人技术所吸引:蝴蝶穿花般的篮球运球过人,手术刀一样精准的足球任意球射门,弯弓拉箭似的排球扣球,灵动飘逸的羽毛球移动,变幻莫测的乒乓球旋转等。所有这些,展现的都是球类运动的技艺美。



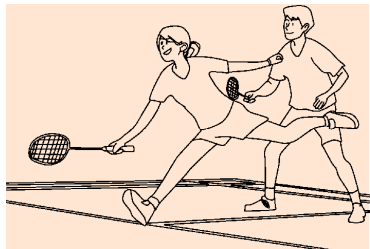
★ 球类运动中的“拼搏美”

在球类比赛中,我们经常会看到运动员为了赢得比赛的胜利,坚韧不拔,拼搏到最后一秒,为观众和对手上演令人瞠目结舌的“惊天大逆转”。比如,2004年雅典奥运会女排决赛中,

中国女排队员们在落后两局的情况下,充分发挥顽强不屈的女排精神,连赢三局,最终夺得奥运会冠军。这些为集体的胜利而奋勇拼搏的场面,完美体现了球类运动的拼搏美。

★ 球类运动中的“合作美”

在观看球类比赛时,我们不仅会为运动员高超的个人技术而喝彩,更会陶醉于西班牙足球队水银泻地般的整体配合推进,诧异于美国篮球队无懈可击的空中接力配合,震惊于古巴女排“短平快”配合的高度默契……这些都是团队合作赋予球类运动的美。



你知道吗?

乒乓球界的传奇人物

庄则栋

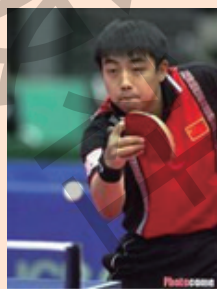
庄则栋是中国乒乓球运动史上一个丰碑式的人物,曾在1961年、1963年、1965年三届世界乒乓球锦标赛中获得金牌,成为中国第一个在该项赛事中获得“三连冠”的人。与其他直板握拍选手不同,庄则栋独创了直拍中近台两面快攻的打法。这一打法堪称乒乓球运动史上的经典打法,至今还被广泛运用。

邓亚萍

邓亚萍先后获得18次世界冠军,曾连续8年居女乒世界排名之首。邓亚萍是第一个蝉联奥运会乒乓球金牌的球手,曾获得4枚奥运会金牌,被誉为“乒乓皇后”,是乒坛上名副其实的“小个子巨人”。邓亚萍还是世界乒坛上第一位集奥运会、世乒赛和世界杯三项单打冠军于一身的“大满贯”女子运动员。

刘国梁

刘国梁是1996年奥运会男双(与孔令辉)、男单双料冠军。刘国梁获得1999年第45届世乒赛男单金牌后,成为历史上唯一一个获得过世乒赛、世界杯和奥运会所有乒乓球项目金牌的运动员。他于2002年起担任中国国家乒乓球队教练,率领中国国家男子乒乓球队多次夺得世界冠军。



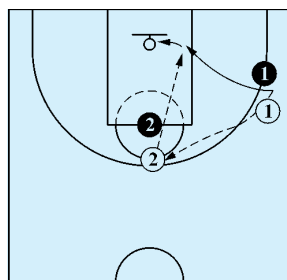
球类运动基本技战术的运用

★ 篮球运动基本技战术的运用

传切配合

用途:队员间利用传球和切入技术组成简单战术配合,获得投篮机会,提高进攻效率。

方法:①传球给②后,做假动作摆脱防守及时切入篮下,接②的回传球后投篮。

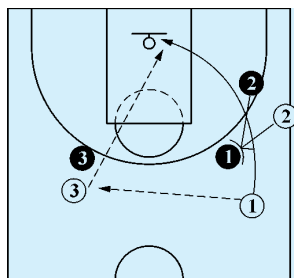


传切配合

掩护配合

用途:进攻队员合理移动,用身体挡住防守者的移动路线,为同伴创造摆脱防守、接球投篮的机会。

方法:①传球给③,②跑到①的侧后方为①做掩护,①先向左做突破假动作,然后突然从右侧贴着②的身体切入篮下接③传球后投篮,②掩护后转身切入篮下。



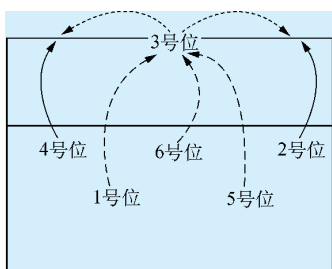
掩护配合

★ 排球运动基本技战术的运用

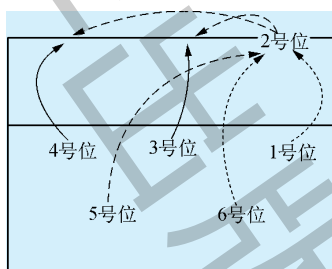
“中一二”进攻战术

用途:队员间利用传球形成简单的战术配合,组织进攻。

方法:3号位队员接1号位、5号位、6号位队员一传后,将球传至2号位或4号位,由2号位或4号位队员完成进攻。



“中一二”进攻战术



“边一二”进攻战术

“边一二”进攻战术

用途:同“中一二”进攻战术。

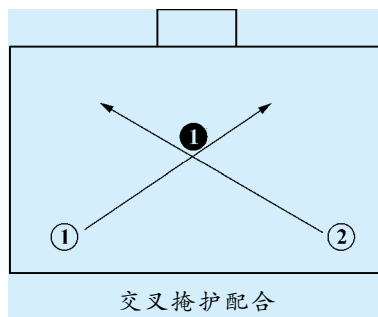
方法:2号位队员接1号位、5号位、6号位队员一传后,将球传至3号位或4号位,由3号位或4号位队员完成进攻。

★ 足球运动基本技战术的运用

交叉掩护配合

用途:两名进攻队员为了摆脱盯防,用自己的身体掩护同队队员越过防守队员。

方法:①和②两名进攻队员迎面跑动,其中①运球跑,用身体掩护运球,且一定要用远离防守队员①的一侧脚运球;②贴近①交叉后立即交换运球,然后两人都需要加速摆脱防守队员。

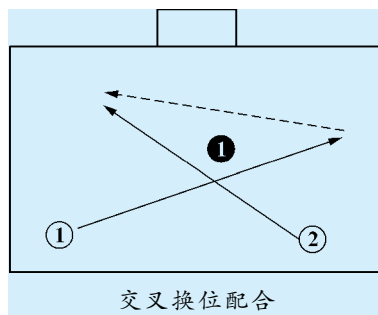


交叉掩护配合

交叉换位配合

用途:两名进攻队员为了摆脱盯防、创造传射空当,用自己的身体掩护及突然地反方向传球来突破防守。

方法:①和②两名进攻队员迎面跑动,其中①运球跑,用身体掩护运球,且一定要用远离防守队员①的一侧脚运球;①贴近②交叉后并不立即交换运球,而是需要继续跑动一小段距离后向运球反方向传球给②。



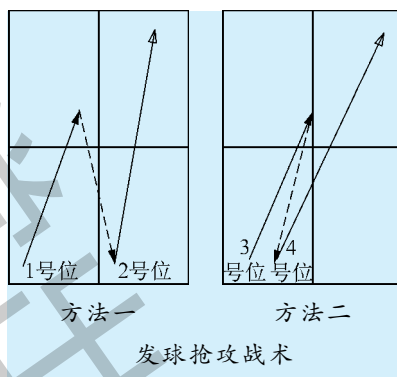
交叉换位配合

★ 乒乓球运动基本技战术的运用

发球抢攻战术

用途:利用高质量的发球,抢占进攻机会。

方法:反手发右侧上(下)旋球,发至对方中路靠近网处,伺机攻对方左侧。方法一:1号位反手发球,紧接着2号位正手进攻;方法二:3号位反手发球,紧接着4号位正手侧身进攻。

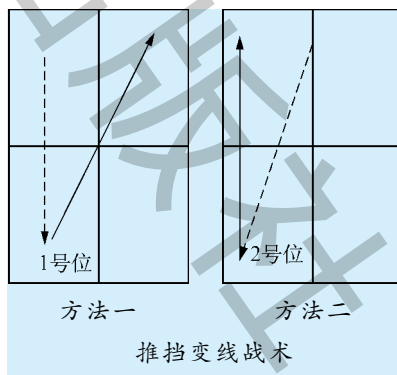


发球抢攻战术

推挡变线战术

用途:突然变线进攻对方空当,牵制对方或让对方措手不及。

方法:方法一:当用推挡连压对方右角取得主动时,在1号位变推斜线袭击对方左角空当,反手推变对方左半台斜线;方法二:当对方用反手进攻或侧身进攻时,可以在2号位推变直线来加以牵制,用反手推变对方右半台直线来反击其空当。



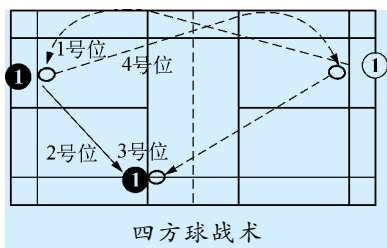
推挡变线战术

★ 羽毛球运动基本技战术的运用

四方球战术

用途:调动对方来回跑动,消耗对方的体力,寻找空当,创造得分机会。

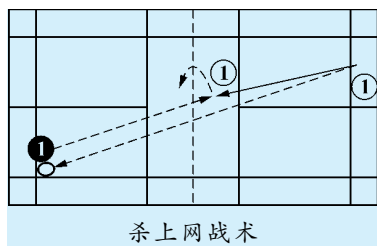
方法:①在后场,以高远球将球击打到①后场1号位,迫使①回球至中场,①迅速将球吊向网前3号位,调动①前后左右奔跑,顾此失彼。若①来不及回中心位置或回球质量差时,可向其空当2号位或4号位发动进攻制胜。



杀上网战术

用途:压迫对方回球近网,创造封网得分机会。

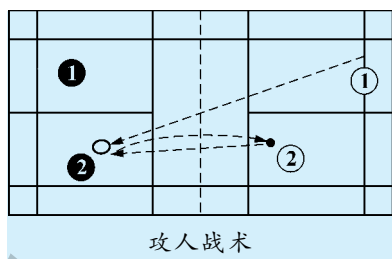
方法:①在后场杀球,迫使①被动回球近网,①快速上网以搓球控制网前制胜。



攻人战术

用途:双打中集中力量攻击对方中较弱者,创造得分机会。

方法:①、②集中攻击①、②中有明显弱点的②,给②造成很大的心理压力,从而使其出现失误。



你知道吗?

篮球比赛中的投篮方式

篮球比赛中,球员会根据自身条件和场上情况采用不同的投篮方式:

1. 跳投。跳投是躲避对手封盖的有效手段,所以跳投是篮球比赛中最常用的得分手段。跳投一般分为原地跳投、急停跳投和后仰跳投等。
2. 抛投。抛投是指在对手防守较紧的时候,在行进中采取低手或高手向上抛出比较高的弧度的投篮方式。抛投需要比较好的手感,一些个子不高的球员受身材限制很喜欢用这一方式。
3. 勾手投篮。勾手投篮不是常用的投篮方式,一般是中锋或者大前锋在内线背对篮筐,依靠手臂的带动把球投出的动作。NBA球星贾巴尔把此技术运用到了炉火纯青的地步,人称“天勾”贾巴尔。

球类运动中常见的运动损伤及预防

★ 骨折

篮球、足球等球类运动的身体对抗性较强,参与者在对抗中失去平衡快要摔倒时,会下意识地用手撑地,这样很容易造成肘关节、腕关节或尺骨、桡骨骨折。为了预防骨折,在进行对抗时,首先,不要盲目发力;其次,在快摔倒时尽量团身就地滚翻,不要直接用手撑地;另外,改善场地条件,也可以起到一定的预防作用。



★ 擦伤

擦伤多发生于土质场地、水泥场地或人工草皮场地,这三种场地表面较为粗糙且有硬质颗粒,若高速奔跑时摔倒,身体与场地发生摩擦,极易造成皮肤脱落、出血、组织液渗出等擦伤。为了预防擦伤,要注意改善场地条件,并培养摔倒后随着惯性就地滚翻的意识和能力。

★ 疲劳性损伤

球类运动的技术要求易导致身体某些部位(如手腕、肩、膝关节等)负荷过大,从而引起疲劳性损伤(如网球肘等)。为了预防疲劳性损伤,我们需要掌握正确的技术动作,加强易损部位的力量练习,并且在运动时最好戴上护具或用弹力绷带加固。



头脑风暴

什么是网球肘?是否只有网球运动员才会患网球肘?



学习评价

球类运动学习评价

问 题	是	否
你是否会根据场地条件来选择合适的鞋子?		
你是否会在参与球类运动时将手表、钥匙等坚锐的物品放置在一旁?		
你是否知道在开始球类运动之前如何充分活动各个关节?		
你在开始球类运动之前是否会进行热身运动?		
你是否能在球类运动中保持较强的安全意识?		
你是否知道在球类运动中快要摔倒时如何应对?		
你是否知道如何预防脚踝扭伤?		
你是否有自己的“绝招”?		
你是否经常观看球类比赛?		
你是否会通过电视、网络、报纸、杂志等媒体关注自己喜爱的球星?		

评价说明:请根据自己的实际情况,如实填写上述表格,在相应的框内打“√”。如果选择“是”的个数在6个以上,说明你已经很好地认识和了解球类运动;如果选择“是”的个数在4~6个之间,说明你对球类运动的认识和了解一般;如果选择“是”的个数在3个以下,则说明你还没有较好地认识和了解球类运动,尚需努力。



你知道吗?

排球比赛小知识

目前国际上除了奥运会、世界杯和世界锦标赛三项排球赛事之外,还有世界男排联赛、世界女排大奖赛和瑞士女排精英赛等重要赛事。而且许多国家都积极举办了自己的高水平排球联赛,如意大利排球联赛就是世界上水平最高、开展最好的排球联赛之一。

排球运动之所以深受喜爱,主要是因为它不但具有良好的健身价值,而且还具有多样的开展形式。目前,除了大家熟知的比赛形式之外,排球运动根据不同群体需求还有沙滩排球、软式排球、气排球、墙排球、坐式排球等多种比赛形式。

课外学习园地

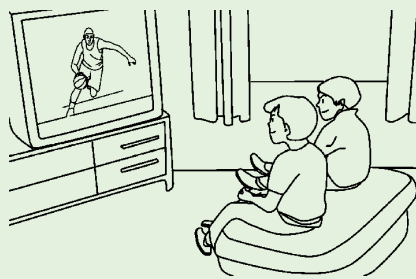
在课余时间,你可以练习课堂上老师教的篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球等各项球类运动的基本技战术。同时,还可以通过以下练习提高相关球类运动基本技战术水平及运用能力。



自主学习

观摩学习

在课余时间,你可以通过观看篮球比赛学习老师教的传切、掩护等基本技战术,并思考如何灵活运用这些技战术。



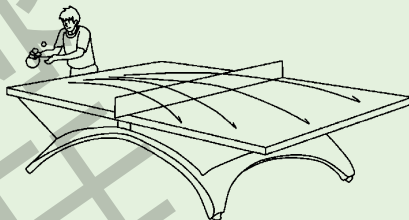
观摩学习



自主学习

自抛自练

在课余时间,你可以准备一桶乒乓球,连续取球在台内向上抛起,球弹起后,练习正手攻球、推挡、搓球等击球动作。熟练后,可在对面的乒乓球台上放一标志物,努力使球击中该标志物。



自抛自练



合作学习

球不落地

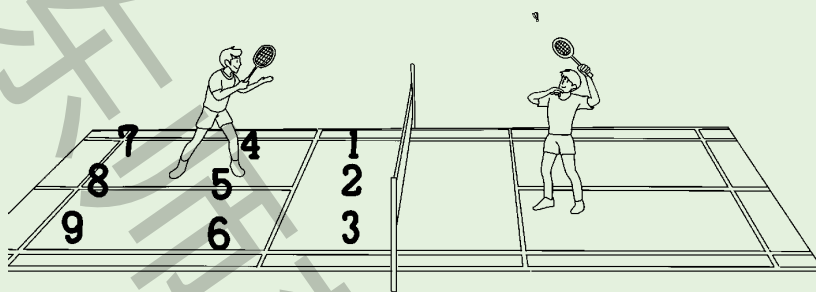
为了加强对排球的控制能力,你可以与同伴一起进行下面的练习:多人一组,围成适当大小的圆圈,通过传、垫、扣等形式进行击球练习。游戏过程中要尽量使球不落地,同伴之间要相互指正。



合作学习

九宫格多球练习

为了提高控制羽毛球落点的能力,形成四方球战术思想,可在场地上标示出九格方位,你与同伴互相喂球,尝试将球击入所要的区间内。将击球点、落点、技战术有机地结合,形成回球落点准确、球路刁钻、大胆变线的技术风格。



九宫格多球练习



探究学习

观察职业足球运动员赛前准备活动与日常训练

请父母陪你去现场观看一场你所支持的球队的足球比赛或一堂日常训练课。观察职业足球运动员在赛前都做了哪些准备活动,是如何慢跑、拉伸和进行有球活动,以及如何如何进行技战术和体能训练的,并思考自己应如何通过训练和比赛来提高足球技术水平。



准备活动



体能训练



技术训练

第四章 体操类运动

懂得欣赏体操类运动中的美。

提高体操类运动基本技术的运用能力。

掌握体操类运动中常见损伤的知识及预防方法。

体操类运动是力与美的结合,它集中展示了运动员的力量美、形体美和韵律美,带给人优雅和震撼的感受。参与体操类运动,不仅能增强体质,还能塑造良好的身体形态,提高应急避险的能力。

体操类运动中的“美”

★ 体操类运动中的“力量美”

体操是刚与柔的较量,是力与美的完美结合。无论是对力量素质要求较高的水平支撑动作,还是充满惊险的腾跃动作,都是对体操类运动力量美的完美演绎。体操类运动因力与美的结合而具有了独特的魅力。



★ 体操类运动中的“形体美”

在观看体操类比赛时,我们常常被运动员优美的形态、匀称的体型以及高雅的气质所吸引,这些都是体操类运动中形体美的充分展现。

★ 体操类运动中的“韵律美”

健美操、自由体操、各种轻器械体操都会有优美的音乐伴奏,伴随着音乐,运动员用流畅、协调的动作诠释着体操类运动中的韵律美。即便是在没有音乐伴奏的成套动作比赛中,我们也能感受到动作之间的节奏与韵律,并随之心潮澎湃。体操类运动无论是单个动作、组合动作还是成套动作,都以突出节奏的变换为表现形式,如一拍一动、一拍两动或两拍一动,以及组合动作的快慢交替、刚柔并济、动静相宜等,它们都是韵律美的完美展现。

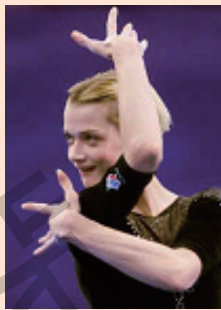


你知道吗?

“冰美人”霍尔金娜

有“冰美人”之称的斯维特拉娜·霍尔金娜曾是俄罗斯国家女子体操队头号主力,在各类国际体操项目中,共夺得 57 枚金牌,是女子体操历史上最成功的运动员之一。

1995 年,在日本举行的第 31 届世界体操锦标赛上,霍尔金娜完成了马尔凯洛夫腾跃,而在此前,没有人相信女子运动员也能完成这个动作。霍尔金娜一直参加国际比赛到 25 岁,并取得优异的成绩。她用自己的行动打破了体操运动的传统观念,证明了体操运动员的运动生涯未必一定很短暂。同时,她还改变了人们对体操运动员身材的看法,证明了身材高大的运动员同样可以完成复杂的空中旋转动作。



体操类运动基本技术的运用

★ 单杠组合动作的运用

用途:提高身体悬垂、支撑和翻转的能力,发展肩带肌肉的力量,可用于攀爬障碍和翻过障碍。

方法:单脚蹬地翻身上,单腿摆越成骑撑,单腿向后摆越成支撑,后摆转体 90° 下。

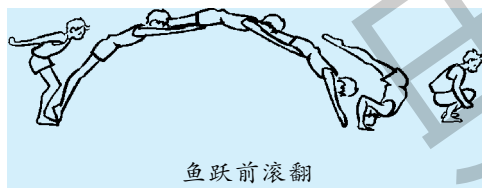
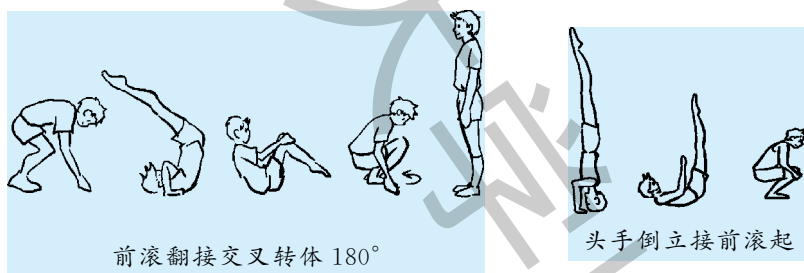


★ 技巧动作的运用

用途:提高各种简单技巧的运用能力,逐渐内化为日常生活中自我保护及自主避险的能力。

方法:

男生:前滚翻,交叉转体 180° ;头手倒立,前滚起;鱼跃前滚翻。



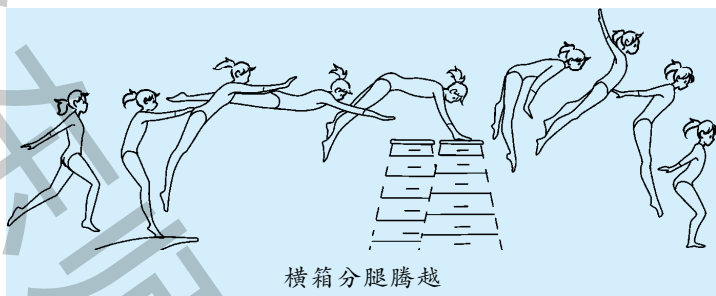
女生:前滚翻,直角坐;肩肘倒立,单肩后滚翻成跪撑,跪跳起。



★ 横箱分腿腾越基本技术的运用

用途:提高身体跳跃能力以及空中控制身体姿态和跨越障碍的能力。

方法:助跑踏跳需平快,肩角拉开腿后摆,顶肩推手腿分开,抬体挺身腿制动,屈膝缓冲落地稳。



★ 健美操动作创编

用途:启发思维,发展学生的灵敏性和协调性,提高其对所学动作加工、改造、重组、创编的能力。

方法:

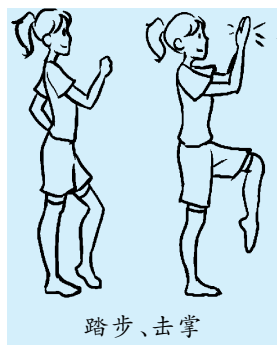
① 踏步:可改变方向,如向前、向后、向左、向右、向左侧前或左侧后、向右侧前或右侧后等。

② 击掌:可改变节奏,如一拍一动、一拍两动或两拍一动等。

③ 后交叉步:可用方形、三角形、菱形、五角星等形式。

④ 侧并步:可用斜线形式,左侧前、左侧后并一步或并两步,右侧前、右侧后并一步或并两步。

⑤ 手臂:可变化为侧平举、斜上举、侧下举、一臂上举另一臂侧平举或前平举。



名人名言

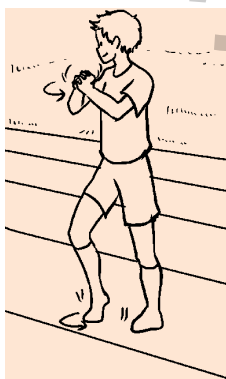
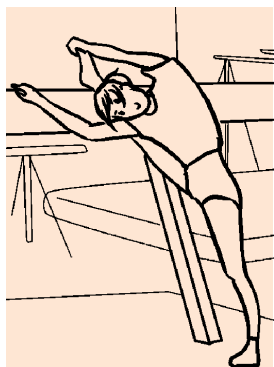
为了使他有坚强的心,就需要使他有结实的肌肉;使他养成劳动的习惯,才能使他养成忍受痛苦的习惯;为了使他将来受得住关节脱落、腹痛和疾病的折磨,就必须使他历尽体育锻炼的种种艰苦。

——卢梭(法国)

体操类运动中常见的运动损伤及预防

★ 肌肉、关节韧带拉伤

体操类运动中准备活动不充分,或是不清楚动作要领而盲目练习,很容易造成肌肉或关节韧带拉伤。为了预防拉伤,我们在运动前要充分做好准备活动,有针对性地进行被牵拉肌肉的练习,熟悉动作过程和要领。



★ 踝关节扭伤

在健美操运动中,准备活动不充分、脚着地方式不正确、跳起落地时身体失去平衡、场地不平等都容易引起踝关节扭伤。为了预防扭伤,运动前不仅要检查场地,还要做好准备活动,多进行提踵跳及负重提踵练习,增强关节的力量和弹性;在跑跳练习中运用正确的脚掌着地技术;在肌肉处于疲劳或其他不良状态时,避免进行高难度的动作练习,减少运动负荷。



学习评价

体操类运动学习评价

评价内容	评价等级	优秀	良好	合格	需努力
	在组合动作的学练中愿意展示自己的练习成果,并且有愉悦感				
能够准确、连贯、协调地完成各个动作					
练习过程中,能够注意自己的身体姿态					
注意表现出动作的力度和技巧美					
能够对同伴的动作完成情况给出准确的评价					
在同伴练习时能够给出正确的建议					

评价说明:请根据自己学习体操类运动的体会,在相应的等级中打“√”。

课外学习园地

在课余时间,你可以对课堂上老师教的单杠、双杠、技巧、横箱分腿和健美操等体操类运动基本技术进行练习并予以运用。同时,还可以通过以下练习来提高你的体操类运动基本技术水平及运用能力。



自主学习

玩转呼啦圈

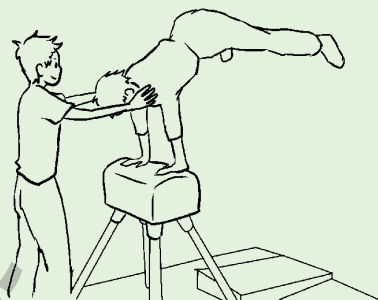
在课余时间,你可以上网搜索呼啦圈教学视频并进行学习,在掌握基本动作后,尝试同时玩转多个呼啦圈。



合作学习

鲤鱼打挺

在课余时间,你可以和同伴合作进行“鲤鱼打挺”练习:助跑起跳后,在空中体验像鲤鱼打挺那样把腿高高地后摆的动作;同伴站在跳箱的后面,双手顶你的肩部。需要注意的是,这时千万不要松腰低头哦!



鲤鱼打挺



探究学习

创编健美操

在课余时间,你可以和4名同伴结成小组,创编一套健美操:

- ① 小组内的每一位同学在所学健美操或集体舞动动作的基础上,编排1个八拍的动作并命名。
- ② 以抽签的形式将组员按1、2、3、4、5的序号排序,从1号开始分别将自己创编的动作教给小组内其他4位成员。
- ③ 将5个动作串联起来形成1个组合动作进行练习并配上音乐。
- ④ 在熟练的基础上群策群力,进行方向、队形、节奏、造型的变换并命名。
- ⑤ 充满自信地向其他组或班级的同学、老师展示自己小组的创编成果。

第五章 游泳类运动

懂得欣赏游泳类运动中的美。

提高游泳类运动基本技术的运用能力。

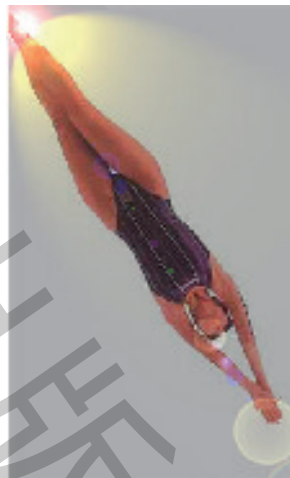
掌握游泳类运动中常见损伤的知识及预防方法。

游泳类运动是人们锻炼身体的有效手段,也是溺水自救的生存技能。因此,它既有健身价值又有实用价值。同时,它还能培养人们勇于克服困难的坚强意志品质。

游泳类运动中的“美”

★ 游泳类运动中的“体形美”

经常参加游泳锻炼,可以塑造出完美体形。一方面,在水中锻炼时需要规律地进行呼吸,运动强度易控制在中等水平,因而不会练出僵硬的肌肉块;另一方面,身体适应水中的锻炼环境后,皮下脂肪层会略微增厚,包裹住肌肉块,帮助你塑造出“流线型”的健美体形。这就是游泳类运动创造出的体形美。



★ 游泳类运动中的“动作美”

游泳类运动的各种技术动作,都经过科学的力学设计,既注重达到省力有效的划水效果,又兼顾游泳的观赏价值。例如,在有“水上芭蕾”之称的花样游泳项目中,在音乐的伴奏下,运动员的肢体在水中运动,呈现出各种优美的动作和艺术造型,充分展现了游泳类运动的动作美。

游泳类运动基本技术的运用

★ 踩水技术

用途:提高运用蛙泳技术的灵活性,能在水中及时解决呛水、撞人等问题。

方法:头部露出水面自然呼吸,身体稍前倾,两臂弯曲,手和前臂在胸前做向外、向内的划水动作,加大蛙泳式蹬腿角度,并与划水动作相协调。可以根据实际需要向前或向后退进。

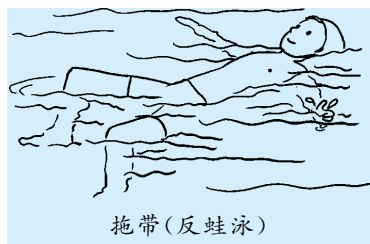


踩水

★ 拖带(反蛙泳)技术

用途:灵活运用蛙泳技术,水中“解放”双手,既可以在水中休息,又能进行自救与互救。

方法:身体呈仰卧姿势,脸部露出水面自然呼吸,下肢朝斜下方对准水进行蛙泳式蹬腿,双手既可以放于体侧休息,也可以根据需要托举重物或者拖带溺水者。

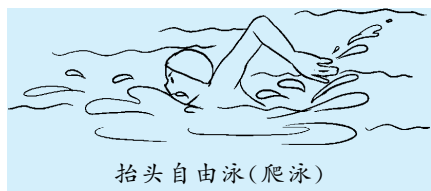


拖带(反蛙泳)

★ 抬头自由泳(爬泳)技术

用途:拓展自由泳技术的实用性,提高水中追逐游戏的乐趣。

方法:抬头爬泳的完整配合动作是6次打腿、2次划臂和1次呼吸。要注意保持头部始终露出水面,眼睛盯住前面的目标,全身保持较高姿势,双腿用力打水,划臂频率要快,保持有节奏地呼吸。



抬头自由泳(爬泳)



教你一招

水中自救

水中自救首先要保持镇静,看清方向,控制好呼吸。其次,不可手忙脚乱、拼命挣扎,这样只会使体力过早耗尽,身体加速下沉。正确步骤是:

第一,踩水,使自己镇静下来。

踩水和控制好呼吸是最实用的自救方法。溺水后首先要做的就是踩水,这可以让你得到休息并使自己镇静下来。

第二,水母漂或仰漂,等待救援。

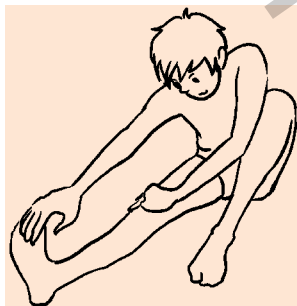
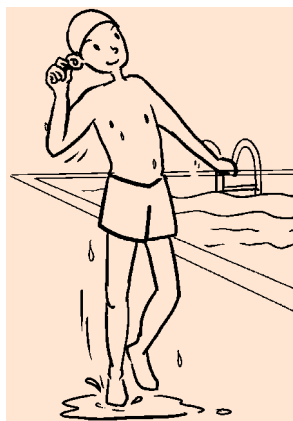
水母漂:双手下垂或双手抱膝,吸足气,全身放松,使背部露出水面如龟状,漂浮一段时间后可抬头吸气,重复此动作并等待救援。

仰漂:屏住呼吸,头向后仰,放松肢体,双手向两边摆成“大”字形。人体在水中经过一段下落后会自然上浮。浮出水面后保持漂浮并等待救援。

游泳类运动中常见的运动损伤及预防

★ 中耳炎

进行游泳类运动易患急性中耳炎,这是由于在游泳时,水进入耳道未能及时清理,从而引起了炎症。一般若能及时清理耳道中残留的水,休息几天就会痊愈。预防方法为:游泳技术要尽量正确,避免游泳过程中耳朵一半在水中,一半在水面上;每次游泳运动结束后,用棉签吸干耳道中残留的水。



★ 抽筋

抽筋是游泳类运动中比较常见的突发病状。水温太低、游泳时间过长、准备活动不充分等均易引起抽筋。常见的水中抽筋部位为小腿后部肌群,即腓肠肌。如果遇到这种情况,先伸直患腿,一手按住膝盖,屈踝关节,然后另一只手抓住脚趾用力向后拉并蹬直患腿。反复几次,抽筋症状就能消除。

★ 大腿内侧肌群拉伤

大腿内侧肌群拉伤是指从膝关节内侧至腹股沟一侧肌群出现不舒服,甚至疼痛等症状。蛙泳初学者最容易拉伤大腿内侧肌群。如果蛙泳蹬腿用力错误,如膝关节在蹬腿时向外展并放松,长时间练习后就容易拉伤大腿内侧肌群。预防方法为:强化蛙泳蹬腿练习时的“W”技术细节,膝关节在蹬腿时做到内撑蹬直,不松散,不外翻。



教你一招

耳朵进水后的处理方法

游泳导致耳朵进水后,可以把头歪向进水的耳朵一侧,用同侧的脚单脚连续跳几次。跳的同时,用手轻轻拉扯耳朵,可以帮助把耳朵里的水更快地排出来。

★ 肩关节拉伤

肩关节拉伤又称肩带拉伤,也是游泳类运动中易出现的损伤。导致肩关节拉伤的最根本原因是准备活动不足,肩关节无法适应强度突然增大的运动而造成了损伤。预防方法为:游泳训练或锻炼时充分做好肩关节的热身运动,多拉伸肩关节周围的肌肉及韧带,刚入水时切忌马上就进行冲刺、水中力量性划臂等练习。



学习评价

游泳类运动学习评价

学习表现 评价内容	评价等级		
	优秀	良好	需努力
踩水技术	踩水效果好,踩水过程中可以将手举出水面,并能保持10秒钟以上	踩水效果较好,头部能在水面上平稳保持10秒钟以上	踩水效果一般,头部勉强能在水面上最多保持10秒钟
拖带(反蛙泳)技术	动作熟练,手腿配合协调,呼吸顺畅,能将手保持在水面上托举轻物游进	动作较好,手腿配合较协调,呼吸较顺畅,能将手举出水面10秒钟以上	动作一般,手腿配合一般,呼吸较顺畅,最多能将手举出水面10秒钟
抬头自由泳(爬泳)技术	动作协调,可连续游进20米以上	动作较协调,可连续游进10~20米	动作一般,可连续游进10米以内
学习态度	在课堂上能出色地完成老师布置的学习任务,且每周坚持参与3次以上游泳实用技术巩固练习	在课堂上能较好地完成任务,且每周坚持参与1~2次游泳实用技术巩固练习	在课堂上勉强或不能完成老师布置的学习任务,且课后不参与游泳实用技术巩固练习

评价说明:请根据自己的游泳类运动课堂学习情况,在上述表格中选择与自己学习水平对应的等级。

课外学习园地

在课余时间,你可以对课堂上老师教过的踩水、拖带(反蛙泳)、抬头自由泳(爬泳)等基本技术进行练习并予以应用。同时,还可以通过以下练习提高相关游泳类运动技术水平及运用能力。



自主学习

水中泅渡

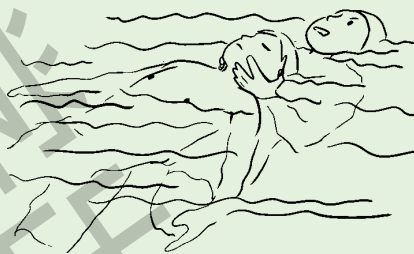
你可以利用自己游泳时携带的打水板、泳镜或更衣柜钥匙,进行水中搬运练习:一手拿着物品保持在水面以上,采用单手划水和踩水技术(或反蛙泳技术),将物品从泳池的一端安全运送到另一端。在蛙泳和自由泳锻炼时可多用此法进行练习,最终达到提高水中控制能力的效果。



合作学习

你沉我拖

两人一组或三人一组,用反蛙泳技术进行水中拖带练习。既可以两人相互进行拖带练习,也可以两人合作拖带一人进行练习。扮演溺水的同学应在水中相应位置以反蛙泳姿势等待拖带。



你沉我拖



探究学习

资料查阅

利用网络、书籍等各类资源,或请教体育老师,了解在游泳的过程中还有哪些身体部位容易抽筋,以及如何消除和缓解这些部位的抽筋症状。

第六章 冰雪类运动

懂得欣赏冰雪类运动中的美。

提高冰雪类运动基本技术的运用能力。

掌握冰雪类运动中常见损伤的知识及预防方法。

在缺乏开展冰雪类运动所需场地的情况下,大家是否仍然向往冰雪类运动带来的快乐与惬意呢?为此,在进一步学习冰雪类运动基本技术的同时,根据项目的相似性特点,大家可以进行轮滑类旱地运动项目的练习。本章我们也将介绍一些冰雪类表演项目,期待大家能更真切地体会冰雪类运动中的美。

冰雪类运动中的“美”

★ 冰雪类运动中的“艺术美”

冰花绽放、舞池潋滟的花样滑冰比赛分为单人花样滑冰、双人花样滑冰和冰上舞蹈三个小项目,是体育与艺术的结晶,带给人美的享受。单人花样滑冰项目中,运动员在有限的方寸之间穿行于冰面,每一次旋转、跳跃都能带给人心灵的悸动和震撼;双人花样滑冰项目中,女伴轻巧灵活的跳转与男伴力量浑厚的托举相得益彰,给人一种和谐一致的动态美感;冰上舞蹈项目中,通过音乐旋律与身体姿态的完美组合,运动员在冰上尽显舞蹈之美。这都充分展示了冰雪类运动中的艺术美。



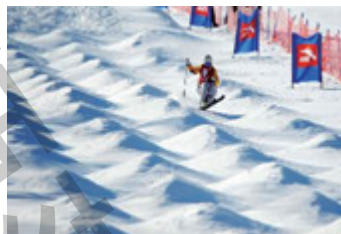
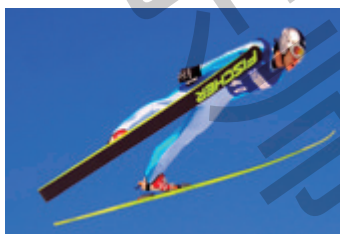
名人名言

一个人只有经过东倒西歪的、让自己像个笨蛋那样的阶段才能学会滑冰。

——萧伯纳(英国)

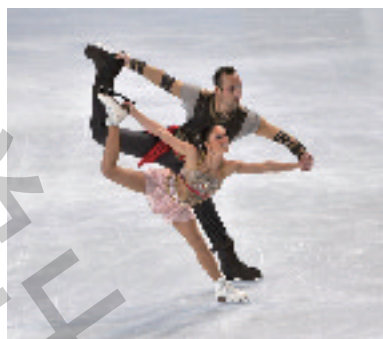
★ 冰雪类运动中的“极限美”

被称为雪上极限运动的自由式滑雪比赛分为空中技巧、雪上技巧和雪上芭蕾三个小项目,其雪面飞驰、空中起舞的惊险刺激,诠释了人类不断挑战自我极限的冒险精神,深受大家的喜爱。自由式滑雪运动员堪称是冰雪天地间的精灵,他们一跃而起,俯冲而下,翻腾于云端,旋转在天际,充分展现了冰雪类运动中的极限美。



★ 冰雪类运动中的“平衡美”

从简单的单脚支撑、燕式平衡滑行,到高位托举同伴的同时单脚弧线滑行,再到身体三周半水平旋转后稳稳地保持单脚支撑落冰……这一切都发生在仅有几毫米宽的刀刃与冰面的接触之间。我们惊讶于这完美的高难度动作的同时,更被运动员们高超的身体平衡控制技术所折服。他们似乎已将地心的引力从自身移除,完美诠释着冰雪类运动中超自然的平衡美。



你知道吗?

花样滑冰

花样滑冰是技巧性与艺术性相结合的一项冰上运动项目。在花样滑冰比赛中,运动员伴随着音乐的旋律在冰面上滑出各种图案,表演各种技巧和舞蹈动作,裁判员根据动作难度和完成质量进行评分,决定名次。国际滑冰联盟规定的比赛项目有单人花样滑冰、双人花样滑冰和冰上舞蹈3个项目。

冰雪类运动基本技术的运用

★ 单蹬双(单)滑绕障碍

用途:熟练运用前滑技术,提高控刀能力,增加练习的趣味性,发展下肢力量及身体的协调性。

方法:在熟悉单蹬双滑技术的基础上,按已设置的冰道标志进行绕滑练习。

注意要降低重心,充分侧蹬冰,使重心灵活地在内、外刃交换支撑间转换。也可以增加冰道标志之间的距离后,进行单蹬单滑和双脚交换压步滑行练习。

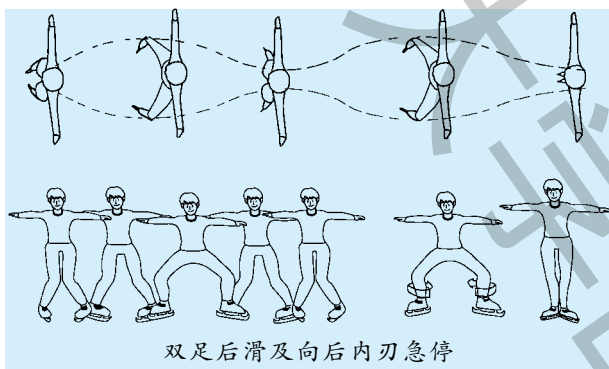


单蹬双(单)滑绕障碍

★ 双足后滑及向后内刃急停

用途:提高协调性和控刀能力,发展后滑技术及增加趣味性;掌握后滑中的快速制动与停止技术,避免因失控而受伤。

方法:在后滑压步急停加转身前滑等一系列组合动作中,重心左、右移换是关键,身体适当前倾是要点,而双足内、外刃的交替蹬冰则是动力来源。

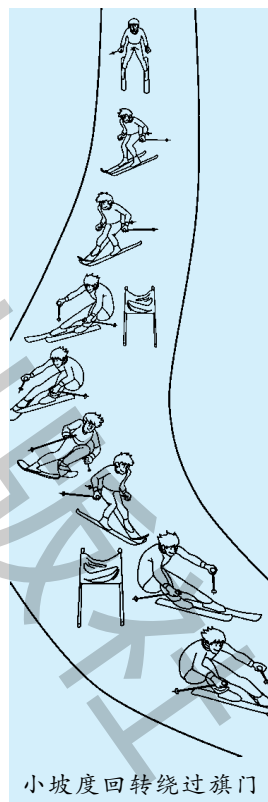


双足后滑及向后内刃急停

★ 小坡度回转绕过旗门

用途:通过转弯技术在缓坡、中坡滑降中的实练,提高控制雪板和身体重心的能力。

方法:滑过每个旗门都是一次挑战,要注意用犁式滑降来减速,用平行滑降加大横板滑行角度,绕行时要注意基本滑姿中重心的调整。



小坡度回转绕过旗门

冰雪类运动中常见的运动损伤及预防

★ 冰雪环境引起的损伤

冰雪类运动大多数是在户外进行的,由于气候和环境等特殊条件,在户外冰雪环境中活动时可能会造成如冻伤、雪盲症等损伤。因此,我们要提前关注天气的变化情况,特别是活动当日的气温、风力和阴晴等。同时,我们也应配备防冻霜和滑雪镜等户外保护用品及保暖服装。

★ 拉伤、扭伤等肌肉及关节损伤

滑冰类项目对脚踝部位的力量要求高,在活动过程中经常会出现因力量不足而引起的足部肌肉拉伤或小关节扭伤。滑雪类项目体能消耗很大,当身体过度疲劳时,神经反应相对下降,对身体反射性保护的敏感性也降低,因而更容易引起腰腿部肌肉痉挛和大关节损伤。因此,我们在活动前,要积极进行拉伸等针对性准备活动;在活动过程中,要正确定位自己的运动能力,量力而行,不做过于勉强的动作,当感觉到身体疲劳时便立即停止运动并积极休息。



★ 摔倒及碰撞性损伤

冰雪类运动受场地和环境等限制,极易发生碰撞、摔倒、擦伤等事故,严重的甚至会造成骨折、脑震荡等意外伤害。因此,在活动中我们需要遵守规则,根据实际能力选择活动区域。基础的滑冰练习应在冰场内圈进行,不逆向滑行;滑雪初学者不越界到中、高级雪道上冒险,并尽量远离速降类主雪道;活动间歇或休息时不乱丢雪板和雪杖,以免危及他人等。





学习评价

冰雪类运动学习评价

学习表现 评价内容		评价等级		
		优秀	良好	需努力
参与态度		能帮助和指导学习有困难的同学,能提出自己的观点,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,并积极参加课外冰雪类运动	能够完成任务,但没有参加课外冰雪类运动
知识技能 (可任选一项)	冰上运动	能够在直道上进行20米以上的后滑并能够制动	能够后滑10~20米并能够制动	基本能够进行后滑,但距离不足10米
	雪上运动	在雪道上能以犁式转弯的方式中速滑降并停稳,能在单板上站立并在小坡度雪面滑行	能以犁式转弯方式稳定滑降并停止,能在单板上进行简单的站立和滑行	能选择滑雪或雪上单板项目,并积极地进行基本技术的练习
健康知识与健康意识		装备齐整,积极参与准备活动,能够根据自己的心率适当调节运动量	装备较齐整,准备活动充分,疲劳时积极休息	关注装备与准备活动,并能适量运动
合作意识与情绪调节		积极与同伴互助完成学习,不断尝试新的滑行技术	与同伴合作完成任务,即使失败也坚持练习	能在伙伴的帮助下完成任务,并在失败后不抱怨

评价说明:请根据自己冰雪类运动的学习情况,在上述表格中选择与自己的学习水平对应的等级。



你知道吗?

冰球

冰球,亦称“冰上曲棍球”。冰球运动是多变的滑冰技艺和敏捷娴熟的曲棍球技艺相结合,且对抗性较强的集体冰上运动项目之一,也是冬季奥运会正式比赛项目。比赛时每队上场6人,前锋3人,后卫2人,守门员1人。比赛时,运动员需用冰杆将球击入对方球门,进球多者为胜。冰球在欧洲、美国和加拿大十分盛行,是世界上最令人兴奋的集体运动之一。

课外学习园地

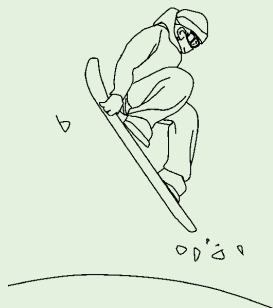
在课余时间,你可以练习课堂上老师教的单蹬双(单)滑绕障碍、双足后滑及向后内刃急停、小坡度回转绕过旗门等冰雪类运动基本技术的运用方法。同时,还可以通过以下练习来提高你运用冰雪类运动基本技术的能力。



自主学习

雪上单板

在熟练掌握滑雪运动基本技术的基础上,你可以尝试踏上雪上单板,冲破雪浪,穿梭于雪道之间,给自己一次挑战自我的体验。



雪上单板



合作学习

冰上曲棍球

当你可以娴熟地控制脚下的冰刀游走于冰面时,就可以和同伴一起,配上护具尝试进行冰上曲棍球的游戏。



冰上曲棍球



探究学习

组建轮滑社团

在课余时间,你可以与爱好轮滑的同学或伙伴一起组建轮滑兴趣小组,并做好准备,如张贴海报、招募会员、制定社团活动规章等。



第七章 武术类运动

懂得欣赏武术类运动中的美。

提高武术类运动基本技术的运用能力。

掌握武术类运动中常见损伤的知识及预防方法。

武术是中华民族优秀的文化遗产之一,它融传统文化、艺术神韵于一体,显现出华夏文明的博大精深。同时,作为一项体育运动,它聚合了体育与艺术的精华,展现出超越体育的艺术魅力。在领略武术魅力的同时,我们还要学习与掌握常见武术类运动损伤的知识及预防方法,安全地进行武术学习。

武术类运动中的“美”

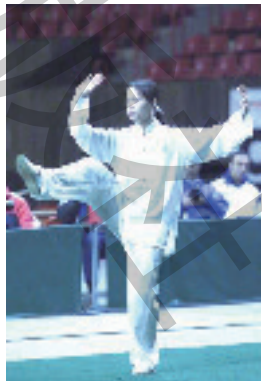
★ 武术类运动中的“形式美”

中华武术由千姿百态、风格各异的拳械动作连续成各种套路或搏击形式。它们或勇猛,或豪壮,或洒脱。如南拳以劲力称道,凸显阳刚之美;通臂拳以气势夺人,凸显壮观之美;长拳以飘洒的姿势、严整的功架,凸显造型之美;象形拳以夸张、风趣、凝练的象形手法,凸显诙谐之美。中华武术门类丰富,各有风韵,把武术类运动中的形式美表现得淋漓尽致。



★ 武术类运动中的“意境美”

武术类运动不只是表现动作架势,还展现内在的精、气、神,它在动与静中塑造刚毅、雄健、勇猛、机



智、灵巧、俊秀的形象,勾勒神韵和动作统一的意境,从而形成强大的艺术感染力,给人以美的遐想。这便是武术类运动中的意境美。

★ 武术类运动中的“技击美”

格斗是中华武术中最具实战价值的部分。在实战中,应用出神入化的格斗技巧可以达到克敌制胜的效果。格斗中的一招一式、一拳一腿看似随意,但其中却蕴藏着高深莫测的变化。如,“拳打人不知”要求进攻动作隐蔽;“百打百解,快打无懈”要求出拳快,先发制人;“八米小擂台,谋深广似海”要求巧运心力,招式转化,灵活多变。武术类运动实战中,闪转腾挪的身法变化、惊险别致的攻防技术,无不给人一种技击美的享受。



你知道吗?

中国剑文化

中国剑文化承载着古人对理想境界的向往,对博大气象的追求,也蕴含着正义必胜的道德期待与浪漫优雅的武术审美。它随着剑的发明而产生,又伴着剑的演变而发展,源远流长,内涵丰富。

自黄帝至东周,剑大多以铜铸造,剑质甚佳,炼制技术亦在探索中不断进步。

至春秋战国时期,剑已普及,文人武士皆随身携带。即便如冯谖般缺衣无食的寒士,亦剑不离身。当时的名剑有干将、莫邪、龙泉、太阿、纯钧、湛泸、鱼肠、巨阙等,皆为无价珍品,而龙泉剑更属奇珍。

秦朝建立后,为彰显“灭六国、驱蛮夷”之盖世豪情,秦始皇召集天下制剑名匠,历时三载,铸成宝剑一双,长皆三尺六寸,取名“定秦”。一柄作为镇国之宝,埋于阿房宫下,另一柄作为随身佩剑,用以号令天下,自此开创天子宝剑的历史先河,使剑成为权力、地位、正义、力量的象征。



武谚

习武贵在得法,求功尚在持久。

武术类运动基本技术的运用

★ 长拳技法

用途:掌握长拳中的拳打、脚踢、摔打、擒拿等格斗技击动作,增强上肢与腿部的力量和柔韧性,提高徒手对抗的防卫能力。

方法:利用手靶、脚靶与同伴进行喂靶训练,加强弹踢腿、侧踹腿、正蹬腿、架拳、冲拳、推掌与步法的准确性。



长拳技法

★ 棍术技法

用途:掌握棍术手臂圆熟、梢把兼用、身棍合一、力透棍梢、“棍打一大片”的技击特点,增强上肢与腰背的力量和灵活性,提高肩部的柔韧性。

方法:进行不同棍法(如劈、抡、扫、挑、架棍等)与握法的灵活配合训练。练习时棍梢、棍身、棍把交互使用,可持棍击打“标志物”或空击,顺应棍的自然之势,把劲力贯注到棍梢、棍把、棍身上,体会用巧劲的感受。

★ 剑术技法

用途:掌握剑术轻灵敏捷、飘逸潇洒、剑似飞凤的技击特点,发展上肢的力量和身体的灵敏性,增强手腕的灵活性。

方法:运用不同的剑法进行模拟空击练习,加强剑法与剑指的协调配合。练习时持剑手腕要灵活,要身剑合一,以身运剑,将身法、步法、剑法和神韵融为一体。



剑术技法



你知道吗?

内练一口气,外练筋骨皮

气,泛指人体的内在呼吸,在武术运动中占据重要位置。练武时应力求气沉丹田,吞吐自如。筋骨皮,指人体的外表部分。练武时,包括肌肉、骨骼、韧带等在内的筋骨皮都要坚硬、耐抗、耐磨。练武者既要“内”练,又要“外”练,二者缺一不可。

武术类运动中常见的运动损伤及预防

★ 软组织损伤

武术类运动中常见的软组织损伤主要有擦伤、裂伤和挫伤等。导致软组织损伤的主要原因包括与粗糙地面摩擦、被钝器击打及对练过程中被对方踢打等。如在练习刀枪器械时,由于动作失控,受刀枪击打而引起的皮肤裂伤等。为了预防软组织损伤,我们应在准确掌握武术类运动技术的前提下,不做超出自己能力范围的动作。同时,我们也要确保器械的安全性,必要时佩戴相应的护具,提高保护意识。

★ 关节韧带损伤

武术类运动中最常见的是踝关节、膝关节、掌指关节和肘关节韧带的损伤。这是在外力作用下,关节发生超常范围的运动,关节内外韧带受到过度或猛烈地牵拉而造成的损伤。例如,武术运动员在练习跳跃动作时,落地不慎而导致了脚踝扭伤等。为了预防关节韧带损伤,首先,准备活动要有针对性,做完一般性准备活动后,应做与运动内容相关的专门性准备活动;其次,要掌握各种翻腾跳跃动作的正确姿势,并采用行之有效的辅助练习来增强相关肌群的力量;再次,要注意选择在平坦不打滑的场地上进行练习。



武谚

拳不空发,手不空回。

步不活则拳乱,步不快则拳慢。

手似流星眼似电,身似游龙腿似箭。



学习评价

武术类运动学习评价

学习表现 评价内容	评价等级		
	优秀	良好	需努力
武术基本功技术	动作规范,方法正确,踢腿有力、节奏快、幅度大,身体平衡控制得好	动作较规范,方法较正确,踢腿有力、幅度较大,身体平衡控制得较好	动作一般,方法较正确,踢腿速度较慢、幅度较小,身体略有晃动
少年剑术套路	能熟练完成套路演练,动作规范,方法清楚,节奏感强,快速有力,有气势	能较熟练地完成套路演练,动作较规范,方法清楚,节奏协调,速度和力量方面表现较好	能独立完成套路演练,演练时有短暂遗忘、停顿,动作规格一般
学习态度	在课堂上能完成老师布置的学习任务,且每周能坚持进行3次以上的武术练习	在课堂上能较好地完成老师布置的学习任务,且每周能坚持进行1~2次武术练习	在课堂上能完成老师布置的学习任务,课后基本不进行巩固练习
意志品质	遇到肌肉酸痛或做复杂动作时,能积极思考,反复练习	遇到肌肉酸痛或做复杂动作时,能坚持练习	遇到肌肉酸痛或做复杂动作时,能要求自己努力坚持下去
团结互助	主动与同学合作,共同提高武术技艺	较主动地与同学合作,共同完成武术学习	注重自我进步,能与同学一起学习武术动作

评价说明:请根据自己武术练习的情况,如实给出对应评价内容的评价等级,以全面了解自己武术学习的近况,发现不足,明确今后努力的方向。



你知道吗?

越王勾践剑

越王勾践剑是春秋时期的霸主越王勾践使用过的一把青铜剑,于1965年12月在湖北省江陵县的楚墓出土,现藏于湖北省博物馆。这把剑长55.6厘米,宽5厘米,剑身有黑色花纹,材料为铜和锡,正面有“越王鸠浅自乍用剑”(“鸠浅”即“勾践”,“乍”即“作”)铭文。该剑出土时置于黑色漆木剑鞘内,剑身光亮,无锈蚀,刃薄锋利,铸造工艺达到相当高的水平。



课外学习园地

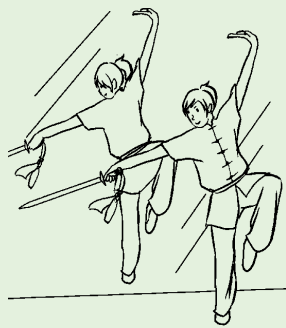
在课余时间,你可以对课堂上老师教的武术类运动的基本技术进行练习并予以运用。同时,还可以通过以下练习来提高武术类运动基本技术水平及运用能力。



自主学习

对镜练习

找一块有镜子的场地,面对镜子进行剑术练习。若场地较小,可进行单个剑术动作的练习;若场地够大,可进行多个动作、组合动作或整套剑术动作的练习。在练习过程中,可以通过观察镜子中的映像不断调整自己的动作,以有效地提高剑术水平。



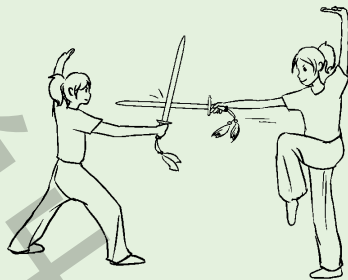
对镜练习



合作学习

剑法喂招

为了进一步熟悉剑术的基本技术并提高运用能力,发展身体的协调性和灵敏性,你可以与同伴一起进行“剑法喂招”练习。方法如下:两人各手持一把木剑,一人站在原地,两脚开立,右手持剑在体前平举或立剑或上架,另一人用所学的刺剑、劈剑、撩剑、点剑、斩剑等剑法迎击,体验各种剑法的运用技巧,尤其是力点的把握。两人可交替练习。练习时速度不宜过快,用力不宜过大。



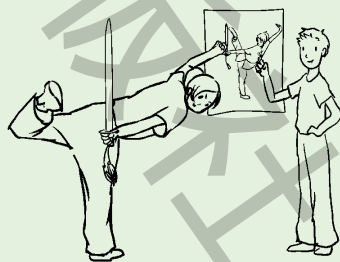
剑法喂招



探究学习

看图学动作

看挂图学习剑术中的“回头望月”动作,并结合课堂上老师所讲授的平衡动作,与同伴一起讨论做好“回头望月”动作需要注意哪些要领。



回头望月

第八章 民族民间传统体育活动

懂得欣赏民族民间传统体育活动中的美。

提高民族民间传统体育活动基本技战术的运用能力。

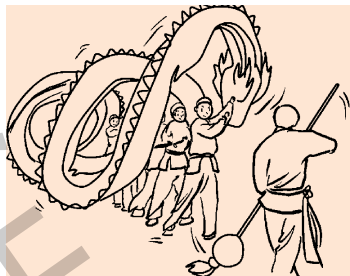
掌握民族民间传统体育活动中常见运动损伤的知识及预防方法。

民族民间传统体育活动有着浓郁的民族风情和源远流长的文化背景,给我们以美的洗礼。在领略其魅力的同时,我们还需要注意学习与掌握民族民间传统体育活动中常见的运动损伤及预防方法,安全地进行民族民间传统体育活动。

民族民间传统体育活动中的“美”

★ 民族民间传统体育活动中的“文化美”

民族民间传统体育活动来源于民间群众的生产、生活实践,内容丰富、形式多样,与世界范围内普遍流行的现代体育活动有着极大的差异。民族民间传统体育活动具有古朴、自然、轻松、贴近生活、娱乐色彩浓郁等特点,并且带给人一种强烈的传统文化氛围,充分展现了民族民间传统体育活动的文化美。



★ 民族民间传统体育活动中的“参与美”

民族民间传统体育活动集娱乐性、技艺性、趣味性和健身性于一体,参与人群广泛,实施简便、易组织,深受人民群众的喜爱。在活动中,参与者轻巧的步伐、动人的微笑、欢快的笑声等都诠释着活动的激情,充分展现了民族民间传统体育活动的参与美。

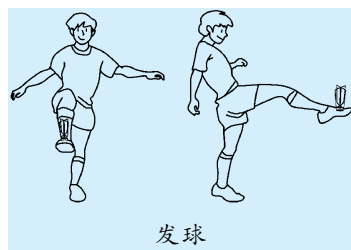
民族民间传统体育活动基本技战术的运用

★ 毽球运动基本技术及其运用

踢球

用途:提高对球的控制能力与身体的协调性。

方法:用身体的各个部位连续“踢”球,注意技术动作的准确性与脚法使用的合理性。



发球

用途:在比赛开始阶段就破坏对方防守或直接得分,培养空间方位感。

方法:在本方发球区域内,将球抛起后,用各种脚法将球击出。

攻球

用途:破坏对方的防守,发展身体的协调性及腰腹和下肢力量。

方法:头部攻球时,身体在空中成反弓,距球 10 厘米左右时用力收腹甩头,用头把球击出;脚踏攻球时,大腿带动小腿迅速上摆,当摆到距球 10 厘米左右时,展腹、展髋、伸腿、压扣脚,用脚掌的前半部分击球,完成进攻动作。



你知道吗?

毽球的起源

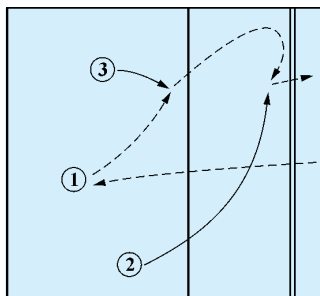
踢毽源于中国古时的蹴鞠,与蹴鞠同宗同源,是蹴鞠的一个分支。目前,毽球类运动已跨出国门走向世界。正规的毽球比赛一般包含以下几个项目:单人赛、集体赛、单项赛和花毽赛。其最高赛事为由国际毽球联合会组织的世界毽球锦标赛。

★ 毽球运动基本战术的运用

“三、三”配备

用途:提高组织进攻的效率,提高得分的几率。

方法:队员一般呈倒三角形站立,任何一名队员接到球后,可以随时组织另外两名队员参与进攻。

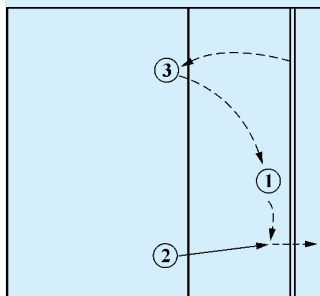


“三、三”配备

“一、二”配备

用途:提高二传的质量,优化进攻。

方法:主攻手②一般不参与接发球,由两个二传手①和③交替接发球和做二传。



“一、二”配备

“一拦二防”

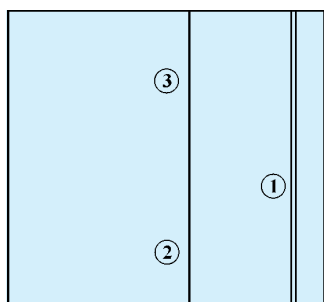
用途:网上封网封线路,网下中场防落点,是一种拦防结合的防守方法,能加大防守力度,有效阻止对方进攻。

方法:场上3名队员,①站在网前拦网,②和③分别站在两侧分区防守。

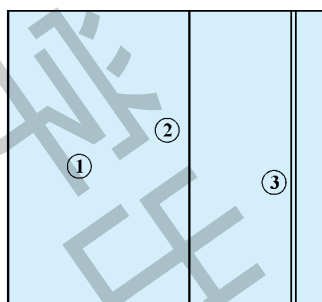
“拦、堵、防”

用途:相互补缺,随机应变,加大防守,减少失误。

方法:③在网前拦网,②在侧面往后堵击,①在中后场防守。



“一拦二防”



“拦、堵、防”



你知道吗?

毽球竞赛规则

毽球比赛场地长 11.88 米,宽 6.1 米。场地中间架设一张球网,男子比赛网高 1.6 米,女子比赛网高 1.5 米。比赛时,每方上场 3 名队员,隔网踢。在 3 人传踢时,每个队员最多可以连续踢球 2 次,但每方传踢次数不得超过 4 次,否则判为犯规。比赛每局 15 分,按三局两胜制进行。

民族民间传统体育活动中常见的运动损伤及预防

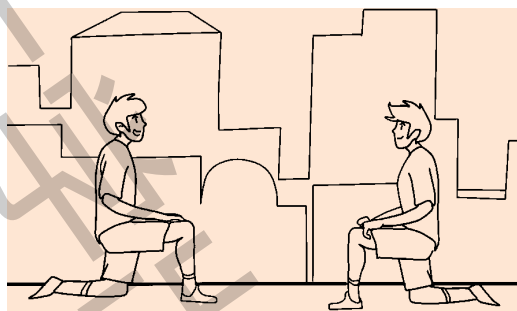
★ 膝关节损伤

民族民间传统体育活动中有许多跳跃动作,跳跃时身体与地面的冲撞需要膝关节来缓冲,若运动前准备活动不充分,或者穿的鞋不合适,或者场地不适宜,或者屈膝时姿势不当等,均可能导致膝关节损伤。为了防止膝关节损伤,我们应在运动前有针对性地做一些准备活动。同时,我们还应根据个人情况佩戴合适的护具,并重视对膝关节相关肌群的力量训练。



★ 肌肉拉伤

民族民间传统体育活动没有竞技运动激烈,因此很多人在进行锻炼时,常常忽视活动前的热身,导致在进行运动时,极易因肌肉的黏滞性过大而造成拉伤。为了预防肌肉拉伤,我们应重视运动前的热身,在阴雨天气尽量减少对抗性运动,在感到身体疲劳时,要注意适时地休息后再继续运动。



你知道吗?

花毽

踢毽子是我国一项历史悠久的民族民间传统体育活动。花毽就是花样踢毽,是毽球运动的一种。基本动作有:单踢、盘踢、压、颤、窜打(打)等。由于毽子制作方法简单,踢毽对场地的要求不高,再加上颇具趣味性和观赏性,因此,踢花毽广受群众喜爱。



学习评价

民族民间传统体育活动学习评价

评价内容	学习表现	优秀	良好	合格	需努力
知识与技能	能按毽球运动的动作要领完成学习活动,并能说出如磕踢等相关动作术语,了解毽球运动的益处				
学习态度与行为	积极主动地参与各项毽球技能的学习和游戏活动				
情意表现	在毽球运动中,表现出坚强的意志、积极向上的态度及自信心等				
交往与合作意识	在毽球运动中与同伴友好相处,共同协作完成各种毽球运动的游戏;课后能主动动员家人、同伴等一起进行活动				

评价说明:根据毽球学习情况,如实填写上述表格,在相应框中打“√”。通过评价,了解自己处于哪一个水平阶段,以进一步明确今后努力的方向,提高毽球的技战术水平,获得更多的学习乐趣。



你知道吗?

竞赛用毽球

毽球由毽毛、毽垫和毛管构成。毽毛为四支白色或彩色鹅羽,它们呈十字形插在毛管内,每支羽毛宽 3.20~3.50 厘米;毽垫直径 3.80~4 厘米,厚 1.30~1.50 厘米;毛管高 2.50 厘米。毽球高 13~15 厘米,重 13~15 克。



毽球

在课余时间,你可以对课堂上老师教的毽球基本技术与基本战术等进行练习并予以应用。同时,还可以通过以下练习来提高你的毽球运动基本技术水平及运用能力。



自主学习

你能做到吗?

踢球是毽球运动顺利进行的基础,你可以选择几个不同的踢球动作,如一脚内侧踢一次低球再踢一次高球,大腿交替颠球,脚内侧踢一次高球再胸部颠球等。你能用不同的动作连续踢 30 次以上吗?



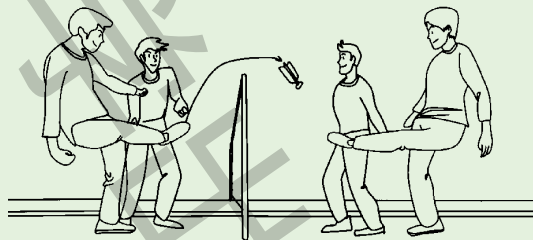
踢毽球



合作学习

毽球对抗

在场地中间拉一根绳子,两组队员分别在绳子的两侧进行互踢,让毽球越过绳子到达对方的场地。允许在本方场地多次踢、连踢。若毽球落地则重新开始。



毽球对抗



探究学习

创意无限

以毽球、跳绳为例,我们是不是也能以身边的民族民间传统体育活动为原型,设计出变化多样,健身、娱乐性强,深受同学们喜欢的校园体育运动项目呢?让我们一起动手尝试吧!

第九章 健康知识

懂得毒品的危害,提高警惕性,树立坚决拒绝毒品的意识。
了解艾滋病的基本知识和预防方法,学会正确地对待艾滋病患者。
掌握乙型脑炎、肺结核、肝炎的预防方法。
知道镇静、催眠等成瘾性药物的危害。

九年级的你正经历着身体和心理的快速成长,要学会避免很多具有危害性的事物(包括毒品、艾滋病、乙型脑炎等传染性疾病以及成瘾性药物等)对身心健康的影响,养成良好的生活习惯。

拒绝毒品

目前,毒品的危害日益严重。为倡导拒绝毒品,联合国把每年的6月26日定为国际禁毒日。据统计,目前我国登记在册的吸毒人数已达90万,其中80%是35岁以下的年轻人。青少年身心发育尚未成熟,一旦吸毒成瘾,将导致记忆力衰退、营养严重不足、抵抗力下降等后果,严重影响身心健康发展。现在正处于人生发展最美好阶段的你,一定要珍惜生命,远离毒品。

★ 毒品家族日益庞大

科学技术在改善我们生活的同时,也使得制毒技术越来越容易被掌握。现如今,毒品已形成一个庞大的家族,其品种数量已高达200余种,常见的有吗啡、海洛因、大麻、可卡因以及在一些娱乐场所屡禁不止、极易使青少年身陷其中的摇头丸等。根据来源,毒品分为天然毒品与合成毒品;根据对中枢神



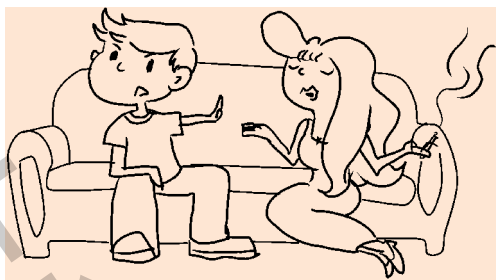
经系统的作用效应,毒品分为抑制剂类毒品、兴奋剂类毒品和致幻剂类毒品。

★ 成瘾难戒,劝君远离

吸毒成瘾与大脑中分泌的多巴胺有关,其成瘾性不仅表现在吸毒者对毒品的生理依赖上,更表现在其心理依赖上。许多吸毒者即使消除了毒品的戒断反应,也无法在短时间内忘却毒品曾经带给他们的“美妙感觉”。与生理上所受的痛苦相比,心理上对毒品的欲望和渴求带给他们的痛苦更大。这就是很多人戒毒后又复吸毒品的原因。因此,戒毒专家指出:戒毒并不是最困难的,如何避免复吸,才是摆在全世界人们面前的难题!

★ 拒绝诱惑,坚定决心

要避免悲剧的发生,首先必须构筑拒绝毒品的心理防线。当你面对挫折和困难时,要学会寻找合适的方法来解决,切忌用毒品来麻醉自己,借此来逃避现实。当别人用毒品来引诱你时,一定要意志坚定,坚决抵制。一定要相信:挫折和困难是暂时的,战胜挫折和困难的过程是宝贵的人生财富。面对毒品,千万不要心存侥幸,以好奇为由去尝试,一定要态度明确,自觉抵制不良诱惑,切不可吸食第一口毒品。



头脑风暴

想一想,什么是毒品?它的来源有哪几种?

想一想,吸毒成瘾有哪些危害?

想一想,如何有效地避免复吸?

艾滋病及预防

★ 珍爱生命，远离艾滋

艾滋病(AIDS)的英文全称是 Acquired Immune Deficiency Syndrome,即获得性免疫缺陷综合征。目前尚无有效的治愈艾滋病的方法和药物,也无有效的保护性疫苗。人体一旦感染了艾滋病病毒(HIV),免疫系统将遭到破坏,丧失抵抗各种微生物、寄生虫感染和癌症侵袭的能力,最终导致死亡。艾滋病的传染途径有血液传染、性传染和母婴传染三种。

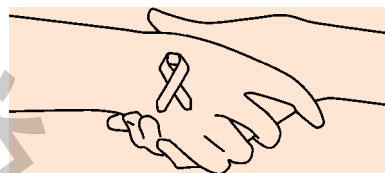
虽然我国目前的艾滋病感染率不到1%,但由于人口基数大,感染率的微小上升,就意味着艾滋病感染者总人数的巨大上升,其对社会和公众健康造成的影响不可估量。更令人忧虑的是,艾滋病患者有年轻化的趋势。

艾滋病患者中经注射吸毒感染的占68%,所以我们青年学生一定要坚决远离毒品。另外,在患病时一定要到正规医院就诊,切不可使用非法血制品。

★ 提高认识，善待患者

因无知而导致的恐惧,使得很多人对艾滋病病人避而远之。于是,艾滋病病人在忍受病痛折磨的同时,还不得不面对来自社会各方面的歧视与不公平的待遇。其实,艾滋病病毒感染者和病人也是疾病的受害者,同样需要得到同情和帮助。

正常的社会交往并不会导致艾滋病的传染,我们应为他们营造一个友善、理解、健康的生活和工作环境,鼓励他们保持积极的生活态度,改变危险行为,积极配合治疗。这样,不仅有利于提高他们的生命质量、延长他们的寿命,也有利于艾滋病的预防,有利于维护社会安定。



你知道吗?

世界艾滋病日

世界卫生组织将每年的12月1日定为世界艾滋病日,这是因为第一个艾滋病病例是在1981年12月1日被诊断出来的。世界艾滋病日的标志是红丝带。

★ 乙型脑炎

乙型脑炎(简称乙脑)是一种由流行性乙型脑炎病毒导致的中枢神经系统被破坏的急性传染病,主要通过蚊虫传播。其季节性非常明显,发病期主要集中在七、八、九月,且患者以儿童居多。乙脑的发病很快,主要有高热、头痛、呕吐、意识障碍、抽搐、呼吸衰竭及脑膜刺激等症状。患乙脑者病情凶险多变,重型患者病死率高,后遗症发生率也较高。该病症目前尚缺乏特异性抗病毒药物,一旦发病,必须送往医院治疗。



我们可以通过以下方法预防乙型脑炎:

其一,采取灭蚊、防蚊措施。纱窗、蚊帐、蚊香等都是重要的防蚊工具。

其二,10岁以下儿童必须注射“乙脑灭活疫苗”,有条件的成人最好也进行预防性注射。

其三,在夏、秋季乙脑流行的季节,如突然发病,且伴有高热、呕吐、嗜睡、昏迷等症状,应立即前往医院就医。

★ 肺结核

1993年,世界卫生组织发布“全球结核病紧急状态”警示,这表明结核病已成为全世界重要的公共卫生问题。

在各种结核病中,肺结核最为常见。肺结核俗称“肺癆”或“癆病”,是一种由结核菌传播引发的呼吸道疾病。肺结核的发病症状主要有发热、咳嗽、咳痰、咯血、胸痛、呼吸困难等,是造成死亡人数最多的单一传染病。据世界卫生组织统计,全世界每年发生肺结核病例800万~1000万例,每年约有300万人死于肺结核。我国是全世界肺结核疫情最严重的国家之一。



我们可以通过以下方法预防肺结核:

其一,不随地吐痰,阻断细菌传播的途径。

其二,接种卡介苗。有效的卡介苗接种可起到较好的保护作用。

其三,培养良好的生活习惯。房间要经常通风换气,保持空气新鲜;注意劳逸结合,要有足够的营养和充足的睡眠,保持适当的户外活动和体育锻炼,这样可以增强体质,提高免疫力。

其四,做好环境消毒。室内喷洒消毒液,患者用过的食具应煮沸消毒,用过的被褥可通过暴晒进行消毒。

★ 肝炎

肝炎是指由多种致病因素(如病毒、细菌、寄生虫、化学毒物、药物等)侵害肝脏,使得肝细胞受到破坏,肝脏的功能受损而导致的疾病。肝炎会引发身体一系列不适症状,造成肝功能指标异常。我们生活中常说的肝炎多指由甲型、乙型、丙型、丁型、戊型等肝炎病毒引起的病毒性肝炎,这只是肝炎“家族”中的一个分支。其实,肝炎并不仅仅限于病毒性肝炎,有时人体营养不良、劳累,甚至感冒发烧,都有可能造成肝功能受损。

我们可以通过以下方法预防肝炎:

其一,接种乙肝疫苗。这是预防乙型肝炎最有效的措施,凡是没有感染过乙肝病毒的人,均应接种乙肝疫苗。

其二,防止血液传播。不输入未经严格检验的血液和血制品,不去卫生消毒不合格的地方拔牙、耳垂穿孔、文身等,静脉注射时要严格消毒。

其三,防止生活接触传播。在集体聚餐时,实行分餐制;不与他人共用牙刷、剃须刀、水杯等。

另外,平时还应注意个人卫生,养成良好的生活习惯。



你知道吗?

疫苗

疫苗是指为了预防、控制传染病的发生、流行,用于人体预防接种的疫苗类预防性生物制品。疫苗的发现可谓是人类发展史上一件具有里程碑意义的事件。因为从某种意义上来说,人类繁衍生息的历史就是人类不断地同疾病和自然灾害斗争的历史,控制传染性疾病最主要的手段就是预防,而接种疫苗是最为行之有效的措施。

不滥用镇静、催眠等成瘾性药物

俗话说，“是药三分毒”。药物除了能治病外，还有副作用，所以任何药物都不能滥用。许多镇静、催眠、镇痛类药物主要通过作用于大脑等中枢神经器官而起到治疗作用，若长期使用或使用不当，不仅会使人逐渐对药物产生抗体，还会使人对药物产生依赖，最终导致药物成瘾。

药物成瘾的后果非常严重。如果必须服用镇静、催眠、镇痛类成瘾性药物，一定要在医生的指导下进行，不能自行服用，更不能滥用；服用时应采用最小剂量，且症状好转后应逐步减量；服用时间最好不要超过4个月。

当发现自己对某一种药物产生一定的依赖时，应及时向医生求助，在医生的指导下逐步减少服用剂量或更换药物。



你知道吗？

镇静、催眠类药物的发展

早在20世纪，人们就开始使用镇静、催眠类药物，如溴剂、巴比妥类药物。由于它们的催眠效果不太理想，副作用较大，且易成瘾，因此目前已有被淘汰的趋势。1952年，有人对甲苯丙醇的分子结构加以改造，合成了眠尔通（安宁），此药因催眠效果好，曾一度风行。几年以后，我们最为熟悉的“安定”问世。由于作用可靠，副作用较小，安定的使用也越来越广泛，成为了安眠药的代名词。



名人名言

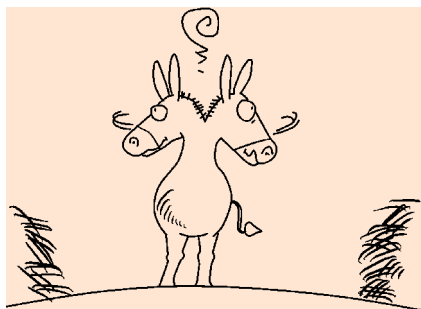
谁靠药物活着，谁就活得可怜。

——罗·伯顿（英国）

果断的决策能力

有这样一则寓言：在一头饥饿的毛驴左右两边各有一堆青草，毛驴为此犯了难，不能决定先吃哪一堆。最后，毛驴在犹豫不决中饿死了。

生活中，我们也经常会遇到类似的情景——面临选择时，由于不知道哪个选择对自己最有利而犹豫不决。运动场上也有很多这样的情况，如篮球快攻时因犹豫不决而导致对手回防，失去获胜的最佳时机等。那么，如何培养果断的决策能力呢？



首先，在时间紧急情况下，不论对错好坏，学会迅速做出决定。

其次，事后对自己所做决定进行反思和重新评估，以获取更多应对经验。

再次，对自己的决定负责。我们应该认识到，无论做出怎样的决定，都会有成功或失败两种结果。导致成功的选择未必是最合理的，而导致失败的选择也未必是最差的，犹豫不决才是最糟糕的行为。即使失败我们也应勇敢面对，敢于承担失败的勇气有时要比果断的决策能力更重要。



名人名言

一个理性的动物，就应该有充分的果断和勇气，凡是自己应做的事，不应因其有危险就退缩；当遇到突发的或可怖的事情时，也不应因恐怖而心里慌张，身体发抖，以致不能行动，或者跑开去躲避。

——洛克(英国)

世界上没有一个伟大的业绩是由事事都求稳操胜券的犹豫不决者创造的。

——亨利希·曼(德国)

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,学会运用所学的健康知识解决生活中遇到的各种问题。同时,还可以通过以下方式掌握并应用更多的健康知识。



自主学习

健康知识大查询

在课余时间,你可以利用网络、图书馆、报纸杂志等资源,查阅相关的资料,进一步了解本章提及的拒绝毒品,预防艾滋病,预防乙型脑炎、肺结核、肝炎,不滥用成瘾性药物等内容的相关知识。



合作学习

红丝带——关爱的标志

与班级同学一起举行“红丝带——关爱的标志”主题班会。在课前,制作关爱艾滋病患者的宣传画;在课堂上,对“相较于病痛带来的折磨,歧视和冷漠带给艾滋病患者的伤害更加严重”等话题展开讨论,以获取更多有关艾滋病的知识。



探究学习

成瘾性药物危害之探究

检查一下家里的药柜,看看里面有哪些成瘾性药物,想一想,如何正确使用这些药物?滥用这些药物的副作用有哪些?

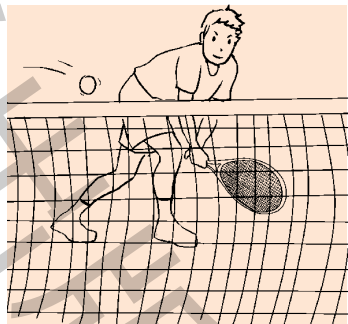
第十章 科学锻炼基本知识

了解科学锻炼的意义。
掌握科学锻炼的方法。
熟悉科学锻炼的原则。

经常进行体育锻炼既有利于塑造良好的体形,也有利于培养健康的心理,但这些良好效果的获得是建立在科学锻炼的基础上的。如果锻炼的方法不恰当,则可能会产生相反的效果。本章着重介绍一些科学锻炼的方法与原则,帮助你学会根据自己的实际情况制定适宜的锻炼计划。

科学锻炼的意义

西汉思想家陆贾曾说过“制事者因其则,服药者因其良”,意为对待任何事情都要遵循其内在的客观规律,采取合适的方法来处理。对于体育锻炼而言,亦是如此。只有科学地进行锻炼才能增进身体健康,才能提高心理素质,否则可能会对身体和心理造成伤害。比如,在锻炼时,如果运动强度过大,可能会造成肌肉拉伤等损伤;如果运动目标设置得太高,可能会因多次达不到目标而造成自信心减弱。



你知道吗?

靶心率

靶心率是指通过有氧运动提高心血管循环系统的机能时有效而安全的运动心率。当人们在靶心率范围内进行运动时,既能收获最佳的锻炼效果,又能保证锻炼的安全性。

科学锻炼的方法

★ 选择合适的运动形式

科学锻炼的第一步是针对自己的身体状况选择合适的运动形式。患有心律不齐、哮喘、癫痫等疾病的同学,一定要在征得医生的同意后,才可以进行体育运动。此外,还应针对锻炼的需求选择合适的运动项目。譬如,要提高心肺功能,最好选择健步走、慢跑、骑自行车、登山、游泳等运动项目;要发展灵敏、速度等素质,最好选择加速跑、健身操、武术和球类等运动项目。



★ 掌握恰当的运动强度

选择好运动形式后,便要开始着手确定运动强度。运动强度是指单位时间内的运动量,一般可用基础心率法来予以测量,即通过测定运动次日晨醒起床时的心率来观察运动强度是否合适。如果基础心率每分钟比平时多5~10次以上,表明身体已处于疲劳状态。如果这一状况持续数日,则应适当降低自己的运动强度。

★ 确定合理的运动时间

运动时间和运动强度是决定运动总量的两个关键因素。在运动总量确定的前提下,运动时间与运动强度成反比。研究表明,如果想发展自己的心肺耐力,应在运动强度达到靶心率后,继续保持15~60分钟。当然,如果要发展自己的速度与力量素质,则宜采取短时间、高强度的运动形式。

★ 把握适宜的运动频率

运动频率是指每周运动的次数。运动频率的确定取决于个人的身体状况、欲达到的锻炼目标和每次运动的时间与强度。一般而言,如果想发展自己的心肺耐力,每周应坚持3~4次30~60分钟的中等强度锻炼;如果想发展自己的力量素质,每周可进行2~3次力量练习,但要注意每次练习的时间间隔应在24小时以上。

在课余时间,你可以运用老师课堂上教的科学锻炼方法来收获更好的锻炼效果并避免损伤。同时,也可以通过以下方式来巩固科学锻炼的基本知识。



自主学习

运动强度的测量方法

恰当控制运动强度是制定科学锻炼计划的关键。除了课本上提到的基础心率法外,还有很多种方法可以帮助我们有效地测量锻炼中的运动负荷。试着通过查阅相关书籍和资料,找出两种以上测量运动强度的方法,并与你的父母和同学分享。



探究学习

制定科学锻炼计划表

参照下表的体例,查阅相关资料,结合自身的健康状况,以周为单元制定一个为期一年的锻炼计划,并征求父母或老师的意见和建议。根据他们的意见和建议对自己的锻炼计划进行修改,然后努力将其付诸实践。不要忘记及时做好记录哦!

星期	是否进行锻炼	锻炼采取的形式	锻炼选取的地点	锻炼持续的时间	锻炼后的主观感受	锻炼后的饮食情况	锻炼后的睡眠情况
一							
二							
三							
四							
五							
六							
日							

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、杨浩、张军、朱晓山、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