

义务教育教科书

# 体育与健康

七年级  
全一册

人民教育出版社 课程教材研究所  
体育课程教材研究开发中心 编著

人教版®

人民教育出版社  
·北京·

主 编：耿培新  
副 主 编：陈珂琦 余小鸣

主要编写人员（以编写顺序为序）：

耿培新 余小鸣 胡 滨 李志刚 陈珂琦  
陈世雄 鹿崇云 施履冰 王建华 吴慧云

责任编辑：李志刚

美术编辑：王 喆

封面设计：吕 旻 于 艳

版面设计：王 喆

插 图：王平（封面）

文鲁插图工作室

图片提供：徐永春

示 范 生：第二章 田径 何自强 曾澍楠 马雨萌  
第三章 足球 郭丰源 于松海 李家驹  
第四章 篮球 贾易承 姜易同  
第五章 排球 王 琴  
第六章 乒乓球 钱弘雨  
第七章 体操 王夕铭 陈祎欣 张逸峰 廖辉帆 刘 虎  
第八章 武术 王羽辰

义务教育教科书 体育与健康 七年级 全一册

人民教育出版社 课程教材研究所 编著

体育课程教材研究开发中心

出 版 人民教育出版社

（北京市海淀区中关村南大街17号院1号楼 邮编：100081）

网 址 <http://www.pep.com.cn>

重 印 ××× 出版社

发 行 ××× 新华书店

印 刷 ××× 印刷厂

版 次 2012年6月第1版

印 次 年 月第 次印刷

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

印 张 4.5

字 数 73千字

书 号 ISBN 978-7-107-24456-8

定 价 元

版权所有·未经许可不得采用任何方式擅自复制或本产品任何部分·违者必究

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

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

# 致同学

同学们，当你踏入初中校门的时候，就意味着一个美好真切、丰富多彩的少年时代已经到来。这个时期青春洋溢，充满无限生机和希望，它是人一生中长知识、长身体和心智逐渐趋于成熟的黄金时期。

在初中学习阶段，你会惊讶地发现身体和心理方面出现许多前所未有的巨大变化，这是因为你正步入人生的第二次生长发育高峰时期——青春期。在这个关键时期，积极主动地学习好体育与健康课程，养成经常参加体育锻炼的好习惯，不仅对你的身体形态、身体机能和运动能力的发展，以及性格的塑造等有着巨大的帮助，为终身健康奠定基础，还有利于将体育锻炼中学习和体验到的勇敢与顽强、竞争与合作、挑战与拼搏等优秀品质迁移到日常学习和生活中去。

这本体育与健康教科书，可以帮助你掌握体育与健康方面的知识、技能和方法，学会科学地参加体育锻炼，养成健康的生活方式。书中结合同学们的运动经验和健康成长中遇到的问题，运用“问题串”恰当地展开知识的学习，适当穿插“事实判断”“知识应用”“生活现场”“观察与思考”“学练提示”“合作探究”“学练拓展”“自我评价”等丰富多彩的栏目，既提出问题，也提供学习、锻炼的策略与方法，使你学会运用理性知识指导健康成长和体育锻炼的实践。

21世纪是你们的世纪，中华儿女要以更优秀的素质展现在世界舞台上。为了建设繁荣富强的社会主义中国，希望你积极上好体育课，并经常参加体育锻炼，使自己成为德、智、体、美全面发展的社会主义建设者和接班人。愿本书成为你健康成长的良师益友。

编者

2012年2月

# 目 录



第一章 P1  
体育与健康理论知识

第二章 P19  
田 径



第三章 P28  
足 球

第四章 P34  
篮 球



人 教 版<sup>®</sup>

第五章  
排球

P41



第六章  
乒乓球

P45



第七章  
体操

P49



第八章  
武术

P57



第九章  
游泳

P61



人民教育出版社®

# 第一章

## 体育与健康理论知识

### 第一节 生活方式与健康

健康是人生最宝贵的财富，人的一切生命活动都以健康作为载体。健康不仅承载着我们的智慧和品格，还是我们幸福成长的基础。

要获得健康，需要形成良好的生活方式，而良好的生活方式是当代人过文明、幸福生活的基本标志。

什么是健康？怎样养成健康的生活方式，并且保持和促进健康呢？

#### 学习目标

1. 掌握健康的概念及组成部分，关心自己的健康状况。
2. 认识生活方式对健康的影响，养成健康的生活方式。

#### 一、关注自己的健康

什么是健康？应该从哪些方面关注自己的健康？有的同学认为，健康就是没有疾病。其实，这是一种片面的理解。世界卫生组织（WHO）宪章中指出：健康不仅仅是身体没有疾病，而且是身体、心理和社会适应三者的完好状态。也就是说，健康的人要有强壮的体魄和良好的精神状态，并能与其所处的社会及自然环境保持协调的关系。想一想，你是否是一个健康的人呢？



## 二、生活方式是健康的基石

在了解健康的概念后，怎样才能获得健康呢？

对于中学生来说，要树立“健康四大基石”的观念，即：合理膳食、适量运动、规律生活、心理平衡。

### 合理膳食

是指全面、均衡、营养的膳食。食物多样，才能满足人体各种营养需求，达到增进健康的目的。



### 适量运动

是指运动方式和运动量适合自己的身体状况，并能坚持锻炼。青少年应每天锻炼一小时。



### 规律生活

是指按时作息，包括按时进餐，有规律地进行学习和从事各种活动，保证足够睡眠。

初中学生每天睡眠时间一般为8~9小时。



### 心理平衡

是一种良好的心理状态。对于青少年来说，能够正确地认识自己和接纳新朋友，能迅速适应新的环境，善于与人交流，保持愉快的情绪等，都是心理健康的基础。



### 三、选择健康的生活方式，过文明幸福的生活

获得健康知识是保持健康的前提，坚定信念是动力，付诸正确的行动才能保持健康，过文明幸福的生活。观察下图，请你根据林军同学的日常生活方式做出正确的选择！

#### 知识窗

健康生活“知、信、行”

知：获取健康知识，识别不良习惯。

信：树立健康观念，坚定健康勇气。

行：制订健康计划，履行有效行动。



“难道是生活方式让我没精神的吗？”林军想要试着改正不良习惯，可说来容易做起来难——游戏太好玩了、早上实在起不来、哪有时间吃早饭……



请你思考：为什么林军觉得“说来容易做起来难”？改变生活方式的关键是什么？请把你的体会与老师和同学分享。



## 第二节 每天坚持一小时体育锻炼

每天坚持体育锻炼是一种非常好的生活习惯。初中阶段是习惯养成的关键时期，无论以前你是否坚持每天进行体育锻炼，只要从现在起，通过你的意志努力，坚持养成这个好习惯，一定会给你的生活与学习带来莫大的好处。

坚持体育锻炼有哪些益处？如何随着初中学习任务的不断增加有效地进行体育锻炼呢？

### 学习目标

1. 理解体育锻炼的益处，主动进行体育锻炼。
2. 能够根据个人的实际情况制订简单的体育锻炼计划。

### 一、坚持体育锻炼对身心发展的价值

现代科学研究和实践证明，经常合理地参加体育锻炼，能全面增进人体健康，使人充满生命活力。对比右图，你是否同意体育锻炼具有这些益处？想一想，你在体育锻炼过程中是否体验过锻炼的乐趣，或者经历过挫折和失败呢？

在体育锻炼中感受到的乐趣、挫折，甚至失败，是你走向成功的阶梯，也是你通向健康的“跑道”。



### 交流与分享

请写下你参加过的最难忘的体育活动，谈谈你的感受、体验或收获，并与同学分享：

## 拓展与思考

### 毛泽东终身坚持体育锻炼

毛泽东同志一生喜欢游泳，青年时代经常畅游湘江，并坚持冬泳，体育锻炼塑造了他强健的体魄和坚强的意志品质，在七十三岁时，他还完成了畅游长江的壮举，并写下“不管风吹浪打，胜似闲庭信步”的豪迈词句。

毛泽东同志非常重视体育对人的培养作用，他把身体喻为“载知识之车”“寓道德之舍”，提出“体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体”，指出成才必须德智体全面发展，并于1952年提出“发展体育运动，增强人民体质”的口号，明确了新中国体育事业的根本目的和发展方向，推动了我国体育运动的发展。

对于毛泽东同志坚持体育锻炼，重视体育的育人价值，你有什么感想？对于每天坚持一小时体育锻炼有什么新的认识？



## 二、每天坚持一小时体育锻炼的策略

### （一）调整认识，消除误区

从小学步入初中，人生迈入了新的阶段，对体育锻炼的认识也在改变，结合下面的观点谈谈你的看法。

#### 误区

我从不生病，身体很好，没有必要每天坚持体育锻炼。

我的学习任务很重，每天坚持体育锻炼会耽误宝贵的学习时间。

身体是我自己的，是否参加体育锻炼是我个人的事，与其他人无关。

#### 事实

有的人看起来身体健康，但某些体能可能较差，这意味着他的健康可能存在“短板”。只有坚持体育锻炼，“扬长补短”，才能使身体全面、健康发展。

体育锻炼能提高身体各器官系统的机能，为大脑高效率地工作提供坚实的物质基础，同时还是消除脑力疲劳的重要手段。适当的体育锻炼能提高学习效率。

每天坚持一小时体育锻炼，发展和保持健康的体魄，是对自己、对家庭、对社会乃至对中华民族健康素质负责任的一种态度和行为表现。

## （二）化整为零，合理安排锻炼时间

体育锻炼是一种习惯，如果不能保证固定的时间，同学们可以结合学校、社区、村社的体育设施条件，创造出适合自己的活动方式，更好地利用点滴时间进行健身，以下方法供同学们参考。



## （三）设定目标，制订计划

制订计划是合理地安排学习、锻炼时间的保证。试着根据自己的情况制订一个为期一周的体育锻炼计划。

七年级第\_\_\_\_\_周体育锻炼计划

制订人：\_\_\_\_\_制订时间：\_\_\_\_\_

锻炼目标：\_\_\_\_\_

锻炼内容：\_\_\_\_\_

锻炼次数：\_\_\_\_\_

### 学习提示

设定的体育锻炼目标要立足于自我提高；

适当参考体育老师和家长的意见；

目标必须明确、具体，不宜设定过多，最好不超过3个；

应定期进行检查，评价目标达到的程度。

## 第三节 合理膳食 促进健康

正常的生活少不了一日三餐，食物不仅为身体的生长发育和从事各种活动提供能量和营养素，而且还通过调动食欲和消除饥饿感使人得到心理的满足。合理的膳食还是预防慢性非传染性疾病、控制体重的重要措施。什么样的饮食才能达到以上目的呢？

### 学习目标

1. 掌握和应用平衡膳食的要求，指导日常饮食。
2. 了解青春期饮食习惯与健康的关系。
3. 运用体育锻炼和调整饮食的办法来控制体重。

### 一、平衡膳食与健康

合理营养是健康的物质基础，而平衡膳食又是合理营养的根本途径。处在青春发育期的初中生，应该如何做到平衡膳食呢？

中国营养学会将食物分为五大类：第一类是谷类及薯类；第二类是蔬菜、水果和菌藻类；第三类为动物性食物，包括肉、禽、蛋、鱼虾等；第四类是奶类及奶制品，豆类和坚果；第五类是动、植物油等纯能量食物。通过合理摄取这五类食物，可以为人体提供蛋白质、脂类、糖类、无机盐、维生素、水和膳食纤维等人体必需的营养素。

#### 【一日三餐如何搭配？】

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| ① 谷类薯类及杂豆 250~400 克<br>水 1 200 毫升            | ④ 奶类及奶制品 300 克<br>大豆类及坚果 30~50 克 |
| ② 蔬菜类 300~500 克<br>水果类 200~400 克             | ⑤ 油 25~30 克<br>盐 6 克             |
| ③ 畜禽肉类 50~75 克<br>鱼虾类 50~100 克<br>蛋类 25~50 克 |                                  |



引自《中国居民膳食指南》(2007)

各类食物并不存在好与不好的区分，应根据人体的需要，将这五类食物相互搭配，做到比例适当。具体要求是：食物多样，谷类为主，粗细搭配；多吃蔬菜、水果和薯类；每天吃奶类、大豆或其制品；常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉；减少烹调油用量，吃清淡少盐的膳食。

### 【拓展与思考】

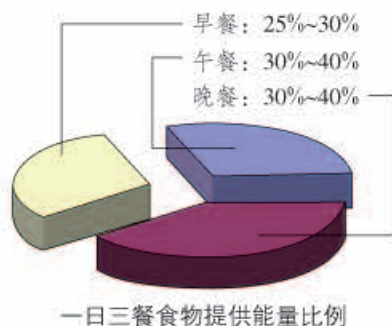
人体必需的营养素中，糖类、脂类是人体主要的能量来源；蛋白质构成身体成分和调节各种生命活动，必要的时候也可以提供能量；维生素和矿物质虽然不提供能量，但在体内起着调节机体代谢的重要作用，一旦缺乏就会导致相关疾病；为了维持生命还需要足量的水和适量的膳食纤维。

那么，你知道这些营养素都是由哪些食物提供的吗？

对于青少年学生来说，除了要做到平衡膳食以外，还要重视以下两个方面。

### 三餐定时定量，保证吃好早餐，避免盲目节食

对初中生来说，三餐定时定量才能更有利于身体的发育和成长。早餐一定要摄入足够的谷类食物以提供能量，避免因血糖浓度下降而导致大脑能量不足和注意力下降，降低学习效率。长期不吃早餐还会诱发消化道疾病，影响身体健康。



### 【知识应用】

统计并记录自己在校或家庭一周每日三餐食物种类，从平衡膳食及青春期营养需求角度进行自我评价，并提出改善建议。

时间	早餐	中餐	晚餐	体育活动情况	自我评价与改善建议
周一					
周二					
周三					
周四					
周五					
周六					
周日					

## 吃富含铁和维生素C的食物

在你的同学或朋友中，是否有人面色苍白，体重偏轻，时常感冒发烧？是否有人在学习时容易走神、记忆力差或在体育活动中缺乏耐力、容易疲劳？这种现象可能是由于贫血造成的。2010年全国学生体质与健康调研发现，约有20.62%的14岁乡村男生和13.30%的14岁乡村女生贫血。由于生长发育的需要以及活动量较大，对于初中学生来说，无论是否贫血，都需要摄入足量的铁、维生素C等营养素。特别是女生，由于月经导致的生理性铁流失，更加需要补铁。



深色的蔬菜、水果含有丰富的维生素C

### 知识应用

右表列出了常见含铁丰富的食物，请根据自己的饮食条件和爱好选择使用。

在这些食物中，能够经常食用的是：\_\_\_\_\_

最喜欢吃的是：\_\_\_\_\_

食物	含量	食物	含量	食物	含量
鸭血（白鸭）	30.5	鸡血	25.0	猪血	8.7
鸭肝	23.1	猪肝	22.6	鸡肝	12.0
蛭	33.6	河蚌	26.6	蛤蜊（均值）	10.9
牛肉干	15.6	羊肉（瘦）	3.9	猪肉（瘦）	3.0
木耳（干）	97.4	紫菜（干）	54.9	蘑菇（干）	51.3
葡萄干	9.1	桂圆肉	3.9	枣（干）	2.3
黄花菜	8.1	油菜（黑）	5.9	豌豆尖	5.1
芥菜	5.4	菠菜	2.9	白菜苔	2.8

常见食物铁的含量（mg，以100g可食部计）

引自杨月欣主编《中国食物成分表2002》和《中国食物成分表2004》

### 生活现场

#### 大量饮用碳酸饮料的健康隐患

各种名为“可乐”的碳酸饮料因为其解渴又爽口而受到了人们的青睐，然而，饮用过多的碳酸饮料会对健康造成多种不利影响。

碳酸饮料含糖量高且基本不包含其他营养成分，大量饮用不仅易导致肥胖并造成营养素摄入不均衡，还会影响钙的吸收，造成骨骼发育缓慢、骨质疏松。资料显示，经常大量喝碳酸饮料的青少年，发生骨折的危险是其他青少年的3倍。常喝碳酸饮料还是青少年患龋齿的诱因之一。调查显示，学生患龋率达54%，其中有22%的学生在日常生活中常喝碳酸饮料。青少年决不可用碳酸饮料替代白开水作为日常补充水分的主要来源。



## 二、饮食、锻炼与控制体重

### （一）判断肥胖的标准

肥胖可以导致高血压、糖尿病、早期动脉粥样硬化等多种疾病，成年后患脑梗塞、中风、偏瘫等疾病的几率比体重正常的人大大增加，必须及早预防。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。体重指数等于体重（千克）除以身高（米）的平方。

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
17	23.8	27.8	23.8	27.7
18	24.0	28.0	24.0	28.0

### （二）合理控制体重

中学生正处在身体快速发育阶段，如果超重或者肥胖，一般不宜采用禁食和饥饿疗法，更不宜采用药物和手术治疗，最佳的办法是调整饮食和加强体育锻炼。



### 算一算

你的体重合格吗？

我的体重\_\_\_\_\_千克

我的身高\_\_\_\_\_米

我的体重指数\_\_\_\_\_

我的超重和肥胖标准

结论：

---

---

---

### 练一练

无论胖瘦，每个人都是集体中的一员，请你邀请体重超重的同学一起运动，健身强体，增进健康。这也是尊重同伴，善于悦纳别人的表现。

## 生活现场

油炸食品能够改善食物的口感，调动人的食欲，但同时也会让人在不知不觉中摄入更多的能量，如果缺乏体力活动，这些过剩能量就会变成脂肪贮藏在身体中，不仅改变体形，而且可能危害人体健康。



100克蒸土豆提供的能量为293千焦，但同样重量的土豆炸成薯条后重量为50克，提供的能量却为628千焦。

慢跑时，每千克体重每分钟消耗的能量是0.481千焦。请你算一算，假如多吃50克薯条，你需要慢跑多长时间才不会增加额外的体重？

## 调整饮食

### 宜吃的食物

新鲜蔬菜和水果、鱼虾、牛肉、禽类、肝脏、蛋、奶、豆腐、豆浆、白开水、不添加糖的鲜果蔬汁。

### 少吃的食物

油炸食品、各种含糖饮料、糖果、蜜饯、巧克力、冰激凌、甜点、膨化食品、西式快餐、肥肉、黄油。

## 体育锻炼的方法

### 运动方式

以有氧运动为主，如快走、慢跑、上下楼梯、跳绳、打球、游泳、骑自行车、登山等运动，适当进行一些柔韧性练习和力量性练习。



### 运动强度

采用中等强度运动。根据2007年卫生部主持编写的《中国学龄儿童少年超重和肥胖预防与控制指南》建议，运动时心率应保持在每分钟110~130次左右。



### 运动时间

开始时可以少些，循序渐进达到每天60分钟或更长，每次最好在30分钟以上；也可以通过每天进行6次，每次10分钟的总累积来达到。





## 第四节 常见传染病的预防

在各种疾病中，传染病是影响人类健康的一个重要因素。人类与传染病的抗争由来已久。那么什么是传染病？传染病为什么会传播？在生活中怎样预防传染病的侵害呢？

### 学习目标

1. 认识传染病对人类的危害以及传播的途径。
2. 认识常见传染病的种类，掌握传染病预防的基本策略和常用技能。

### 一、传染病的危害和种类

#### （一）传染病的危害

传染病是由病原体（细菌、病毒、寄生虫等）感染人体后引起的带有传染性的疾病。目前，传染病是造成人类死亡的主要原因之一。据世界卫生组织报告，每年全世界至少有1 700万人死于传染病，其中900万是儿童。

#### 对个人的危害

损害健康，危及生命  
影响个人学习、工作和生活  
影响正常的生长发育

#### 对家庭的危害

可能传染给家人并损害其健康  
耗费精力和金钱，加重家庭负担

#### 对社会的危害

危害整个人类的健康  
消耗社会财富，影响社会发展  
迅速传播或会导致社会恐慌

#### 知识窗

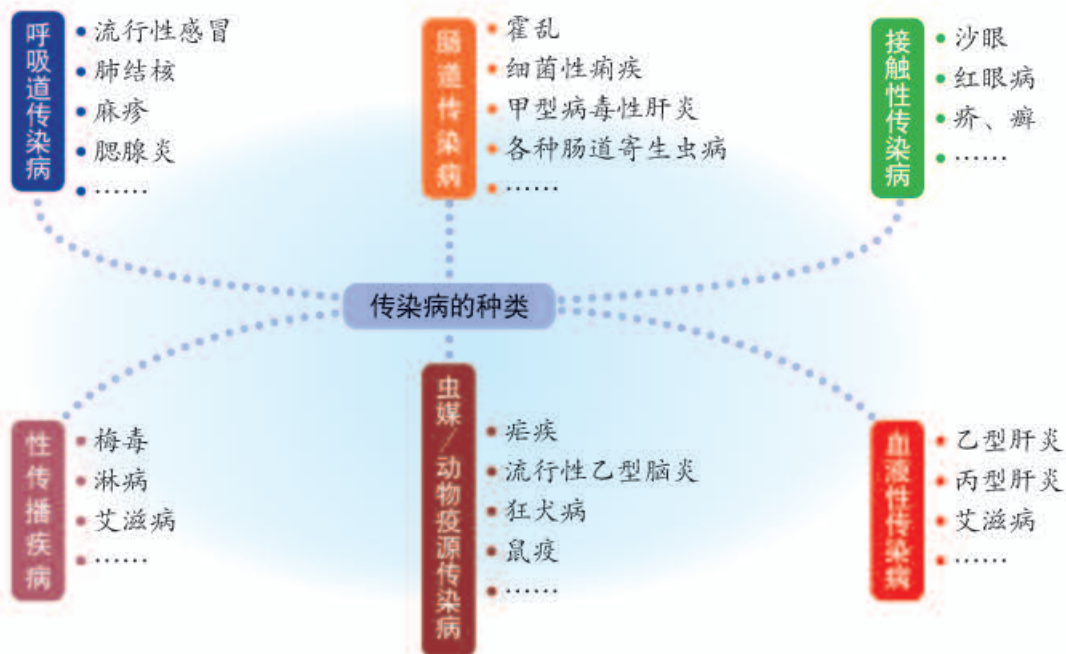
#### 坚持不懈，消灭天花

天花曾是世界上最可怕的传染病之一。早在一千多年前，我国就有记载，天花曾使数以百万的人死亡，而幸存者的面部大多也留下了痘疤。

1796年，英国医生琴纳在治疗天花的过程中发明了牛痘接种，找到了治疗天花的有效手段，从此掀开了人类对抗天花的新篇章。在此后的一百多年里，天花对人类的危害越来越小。1979年12月9日，世界卫生组织正式宣布天花在全世界绝迹。

## （二）传染病的种类

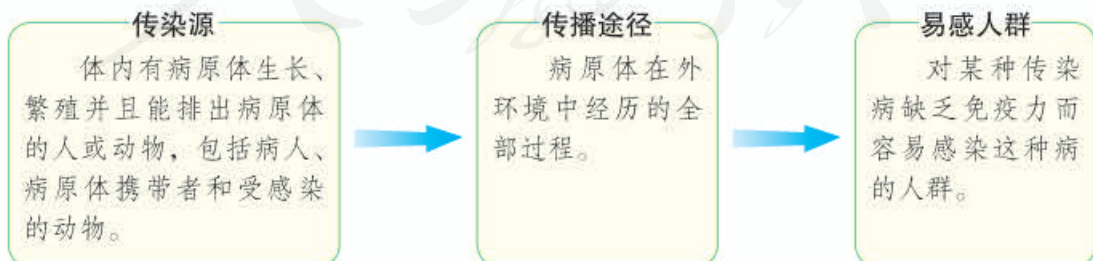
人类传染病的种类很多，对照下图，想一想你都知道哪些种类的传染病，说一说你所知道的传染病有哪些危害。



## 二、传染病传播的途径和预防措施

### （一）传染病的传播途径

传染病对人类的健康造成巨大的威胁，它是怎样传播的呢？下图归纳出了传染病传播的三个基本条件。请你思考：如果缺少哪些条件或哪一个条件就可以避免传染病的传播？从哪几个方面做起，才能有效预防传染病呢？



## （二）预防呼吸道传染病

呼吸道传染病是指病原体从人体的呼吸道侵入机体而引起的传染性疾病，主要通过空气中的飞沫、人与人之间的接触或与被污染物品的接触传播。怎样预防呼吸道传染病呢？结合本节的内容并观察右图，对每个人的行为提出良好的建议。

1. **培养健康的生活习惯** 保持规律的作息制度，坚持锻炼身体，增强自身对疾病的抵抗力。

2. **注意个人卫生** 不随地吐痰；在打喷嚏或咳嗽时用纸巾掩住口鼻；经常用肥皂洗手；不与他人共用毛巾或其他生活用品；外出吃饭最好采用分餐的方式。

3. **创造良好的环境卫生** 保持室内的环境卫生和空气流通，能有效降低空气中细菌、病毒浓度，减少感染的机会。

4. **在疾病流行期，采取必要的防护** 接触呼吸道感染的病人时，应戴上口罩；少去人群密集的公共场所；接种必要的疫苗。

你还有什么预防的好方法？请与同学分享。

## （三）预防肠道传染病

肠道传染病是指病原体经口侵入肠道并由粪便排出病原体的传染病，属于“病从口入”的疾病，易发于气温较高的夏、秋两季。细菌性痢疾就是一种常见的肠道传染病。

想一想：根据传染病的传播特点，你知道怎样预防吗？



### 知识窗

#### 戴口罩的学问

口罩两面不能交替使用，否则会将外层沾上的病毒在直接紧贴面部时吸入体内。口罩在不戴时，应将紧贴口鼻的一面向里折好，放在清洁的袋中，不要随便塞进口袋里或是挂在脖子上。戴过的口罩应每天清洗，并挂在阳光下晒干消毒。

### 预防肠道传染病

#### 养成良好的个人卫生习惯

勤剪指甲；  
饭前便后要洗手；  
不咬手指、指甲；  
不喝生水。

#### 把住“病从口入”关，做到四不吃

不吃没有煮熟的食物；  
不吃没有洗净的不洁的瓜果蔬菜；  
不吃腐烂变质的食物；  
不吃没有加热熟透的剩饭剩菜。

## 第五节 勇敢面对挫折和困难

在每个人的生命旅程中，不会总是一帆风顺，难免会遇到各种各样、大大小小的挫折和困难。战胜困难，本质上是战胜自我。不断磨炼自己的意志品质、善于调控情绪才能不断超越自我，收获精彩的人生。怎样勇敢面对挫折，战胜困难呢？

### 学习目标

1. 正确对待困难，主动培养良好的意志品质。
2. 了解自己的情绪，学会调节情绪的方法。

### 一、良好的意志品质是战胜困难的保障

意志是推动个体积极主动地进行活动的强大动力，是个体在学习、工作和生活中取得进步和成功的基础。良好的意志品质包括坚忍性、自制力、果断性、自觉性等多个方面。

遇到以下情况时，你会如何处置？请结合下表内容做自我测评。

内容	A	B	C
学习成绩不理想，没有机会显示自己的才能（坚忍性）	放弃努力	降低自己的目标，减少展示自我的机会	继续努力
长跑途中，感到腿脚酸软，呼吸困难（自制力）	停止练习	减慢速度并试图减少跑的距离	努力坚持跑完
篮球比赛时，受到对方阻截（果断性）	犹豫不决	听从队友的指挥进行传球、运球或投篮	根据场上情况，果断选择运球、传球或是投篮
学校规定每天早上慢跑800米，班主任或考勤员不在现场（自觉性）	不参加锻炼	看其他同学的情况来定	正常进行锻炼

提示：如果你的选择大多数为“A”或“B”，说明你的意志品质较弱，需要自觉加强磨炼。

## 交流与分享

良好的意志品质不是天生的，是通过不断磨炼，在战胜自我的过程中发展起来的。

体育是磨炼坚强意志品质的重要手段，你能找出我国优秀运动员通过顽强拼搏取得巨大成功的事例吗？你又如何通过体育自觉磨炼自己的意志品质呢？把你的收获、感受与同学交流、分享。



司马迁遭受官刑后，忍受着肉体和精神的双重折磨，经过十几年艰苦努力，完成了旷世名著《史记》。

## 二、用积极乐观的情绪应对困难和挫折

面对困难和挫折，有的同学充满焦虑，有的同学因为没达到预期的目标而悲伤、痛苦或者愤怒。其实，面对挫折，出现消极情绪是正常的，关键是怎样能尽快从不良情绪中解脱出来。你知道运用哪些方法能缓解压力、调整不良情绪，将挫折变成人生前进的动力吗？

### 知识应用

积极的情绪会使你和你的同伴感到快乐和轻松，并激励你积极向上，而消极的情绪不仅使人感到紧张和压抑，而且还可能损害身体健康。下面哪些是积极的情绪体验，哪些是消极的情绪体验？在学习和生活中，如果你产生了消极的情绪，你会怎么办？



1 快乐



2 恐惧



3 愤怒



4 痛苦



5 喜欢



6 忧虑



7 难过



8 厌恶

积极的情绪（填序号）\_\_\_\_\_，消极的情绪（填序号）\_\_\_\_\_

当你产生消极情绪时，以下这几种方法能帮你尽快解脱出来，请你来体验和尝试。

### 呼吸调节法

紧张时采用深而慢的呼吸，降低兴奋性，缓解紧张焦虑情绪；情绪低落时采用有力和稍快节奏的呼吸，提高兴奋性。



### 表象调节法

通过在脑海中重现过去成功的表现，体验当时的身体感觉和情绪，从而消除紧张，稳定情绪。



### 暗示调节法

情绪紧张或低落时，经常使用积极、肯定和正面的语言进行自我暗示，使情绪恢复正常。



简单而有效的调节方法



### 宣泄调节法

以适当的方式及时充分地宣泄自己内心的苦闷、委屈和遗憾等，以平衡情绪。



### 表情调节法

通过有意识地放松面部肌肉，体验一种放松的感觉。

### 活动调节法

情绪低沉时进行快速动作练习，过度兴奋时进行慢节奏伸展动作练习。

## 思考与应对

请结合下面列举的两类情况，找出自己身边相应的例子并思考如何应对。

### 情境1 面对具有一定困难和挑战的学习任务

我的例子：\_\_\_\_\_

我的情绪：\_\_\_\_\_

提示：面对困难会让人感到焦虑或紧张，遭遇挫折会让人感到痛苦。但如果用积极的心态去应对困难和挫折，把挫折当成前进的动力，采用多种途径来克服困难，提高能力，你一定会受益匪浅。



### 情境2 没能完成所期望的学习目标

我的例子：\_\_\_\_\_

我的情绪：\_\_\_\_\_

提示：每个人都会有自己的梦想，如果一个人预期的目标不符合自己的实际能力，就很容易遭受挫折。因此要学会客观分析自己的情况，为自己制订合理的目标。目标

应着眼于和自己相比较，而不是与他人相比，要学会将远期目标与中期、近期目标相结合，通过一步一步的努力来不断提高自身的能力。



## 第二章 田径

跑、跳跃和投掷动作，是人类在长期社会实践中发展起来的身体活动，它是反映人体基本活动能力的基础指标，也是进行身体锻炼、促进生长发育的基本手段和方法。

初中阶段正是发展跑、跳跃和投掷动作能力的黄金时期，抓住机会发展自己，对于今后健康的生活、学习和生产劳动会有很大帮助。

跑得更快、跳得更高、投得更远，传承着千百年来人类勇往直前、奋勇拼搏、敢于挑战自我的优秀品质。

如何在学会锻炼的同时获得挑战自我、迈向成功的感受呢？



### 学习目标

1. 基本掌握跑、跳跃和投掷对锻炼身体、增进健康的作用和价值。
2. 学习和掌握跑、跳跃、投掷的基本技术和锻炼方法，发展运动能力。
3. 在田径运动中培养勇敢、果断、坚毅、顽强等意志品质。

### 一、短跑

短跑是在规定的跑道上跑完规定距离，并以最先跑到终点取胜的运动项目，比赛项目包括100米、200米、400米。

在飞快地奔跑中，同学们都有像离弦之箭一样的感受，体验着奋勇拼搏、勇往直前的精神，向往着第一个冲向终点。你知道跑得快的关键是什么吗？

#### 知识窗

田径运动被称为运动之母，是各项运动的基础。以高度和远度计算成绩的跳跃、投掷项目叫“田赛”，以时间计算成绩的竞走和跑的项目叫“径赛”。田径也是奥运会金牌最多的项目。



### （一）短跑的动作方法

对初中学生来说，用最快的速度跑过50~100米的距离就是短跑，需要从静止的状态快速启动，逐渐加快速度，并要尽最大努力保持速度到达终点。



① 起跑反应快，后蹬快速有力。两手快速推离地面。

② 上体逐渐抬起，步幅逐渐加大，步频逐渐加快。

### （二）跑得快的秘诀

跑步速度的快慢，主要取决于步频的快慢和步幅的大小，并且敢于挑战自我、勇往直前。因此，在保证较快步频的基础上，适当加大步幅，奋勇拼搏，就可以跑得更快。

想一想，自己在步频和步幅上有哪一方面的优势，如何弥补自己的不足呢？

#### 知识窗

步频：跑步过程中两腿在单位时间内交替运动的次数。

步幅：一步的距离，跑步中两脚着地间的距离。

### （三）发展短跑的能力

#### 提高起跑的反应速度



背向坐姿的起跑练习



③ 上体保持一定的前倾，后蹬有力，前摆快速，加快摆臂。

④ 上体加速前倾，用胸或肩部触终点线。

### 学练思考

1. 从静止状态到尽快发挥出速度，你认为什么最关键？
2. 练习反应速度，除了能让你跑得快，想一想在生活中有什么用处？



加速追球的起跑练习

## 发展步频和步幅



固定步长的高频率跑

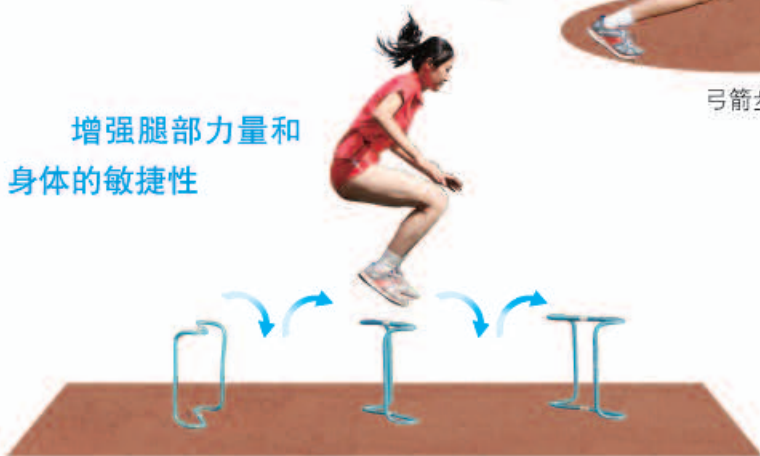
## 试一试

优秀运动员经过长年刻苦训练，身体肌肉发达，充溢着健康的美。同学们进行腿部力量练习，同样可以减少腿部脂肪，增加肌肉比例，使身体更健美。



弓箭步走

## 增强腿部力量和身体的敏捷性



一次连续跳过障碍物



立卧撑跳



## 合作探究

接力跑是田径运动中唯一的集体项目，尤其是 $4 \times 100$ 米接力需要在快速跑动中完成接力棒的传递，是个人速度与集体智慧的完美结合，体现了参赛选手的责任感和良好的团队合作精神。你和同学们可以测试一下，四人进行 $4 \times 100$ 米接力跑，接力跑的成绩是否好于4个人的100米单项成绩之和？想一想其中的原因。

## 二、跳远

跳远是沿直线助跑，在踏板上单脚起跳，双足落在沙坑，以跳的远度决定胜负的运动项目。根据起跳后身体姿势的不同，跳远可分为蹲踞式、挺身式、走步式三种。跳跃运动能让人体会到离开地面腾在空中的感觉，感受在空中控制身体的美妙和乐趣。在一次次起跳和落地的过程中，还能够增强骨骼的抗压能力，改善骨骼肌和韧带的弹性和柔韧性。你知道跳得远的关键是什么吗？

### （一）蹲踞式跳远的动作方法

#### 测一测

测一测以下两个项目的成绩，学完跳远前后是否有提高。

学习前：

立定跳远\_\_\_\_米；

原地纵跳摸高\_\_\_\_厘米。

学习后：

立定跳远\_\_\_\_米；

原地纵跳摸高\_\_\_\_厘米。



**助跑、起跳：**助跑放松、自然，加速积极；起跳蹬踏积极、主动、有力，快速准确，摆臂与摆腿协调配合。

**腾空：**双腿屈膝靠近胸部，双手前举，当身体从最高点下落时，手臂自然下垂，上体前倾。

**落地：**落地前，小腿尽量前伸，身体重心前移；落地时，以脚跟着地并快速过渡到全脚掌，同时上体前跟。

#### 学练思考

1. 从快速助跑到起跳后获得最远的距离，你认为什么最关键？
2. 你在练习时能做到自信、果断地起跳吗？
3. 想一想，生活中哪些情况会用到助跑和起跳呢？

## （二）跳得远的秘诀

第一，助跑的速度要快，全力向前冲刺；第二，最后一步踏跳时要果断，有力，快速；第三，落地时，双脚尽力前伸，上体前倾。

最关键的就是要利用合理的起跳技术把助跑产生的速度转化为向上起跳的力量。

## （三）发展跳跃能力



跳深练习



跨步跳

### 试一试

助跑步点的准确性是自信起跳的关键，可以通过走步法确定助跑步数，所走的步数是助跑步数的两倍再减去2，或者用反跑法找出助跑步数与距离。

试一试，哪一种方法更适合你。



蹲跳起



### 学练拓展

#### 重心与起跳

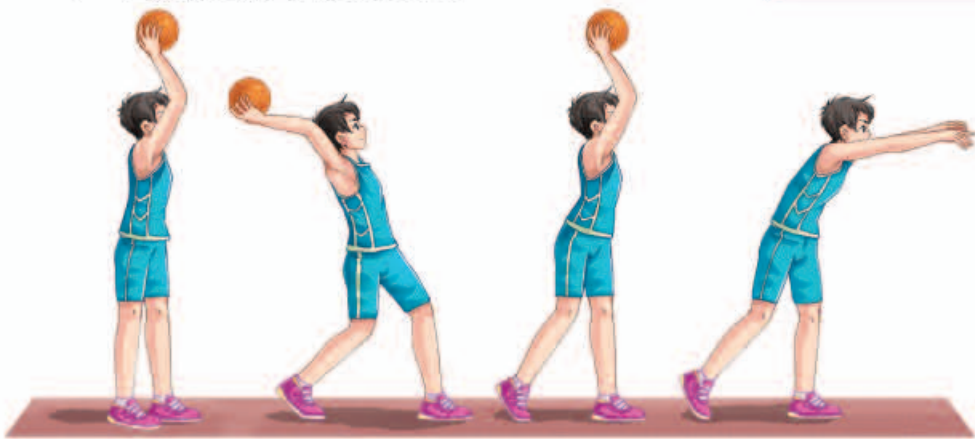
你有没有这样的体会：在进行立定跳远时，要适当降低重心，才能跳得更远。为什么要这样做呢？利用课余锻炼时间，和同学到运动场上实践一下，并尝试和同学一起解释其中的道理。



### 三、投掷

投掷是人体运用自身的能力，将手持的规定器械投掷出去，并以远度决定胜负的运动项目。投掷对增强体质，特别是发展躯干和上下肢力量有显著的作用，还可以通过改善神经与肌肉的协调性来提高用力的准确性。要想投得远，绝不是单纯靠蛮力就能实现的，你知道投得远的关键是什么吗？

#### (一) 推掷实心球的动作方法



**双手头上前掷实心球** 双手持球于头后上方，上体稍后仰；展体、挺胸，两腿用力蹬地，送髋、收腹，以胸带臂将球向前上方掷出。



**原地侧向推实心球** 侧对投掷方向，右腿弯曲，推球时，右腿边蹬地边转体，随后双腿用力以胸带臂，挺胸、抬头，将球推出。



#### 体验与思考

推掷实心球时，你感觉到用力的关键环节了吗？当器械出手后，观察器械的飞行路线，如何才能让器械飞得更远呢？

#### 帮你学

最后用力是投得远的关键环节。一定要在最后用力时使躯干形成“满弓”（下肢在前、上体在后、器械处在身体后方）的姿势，让身体超越器械，才能使器械投掷得更远。

## （二）掷得远的秘诀

第一，要具备一定的力量基础；第二，要有正确的动作技术，全身协调用力；第三，物体或器械的出手速度要快，也就是最后用力的动作要快，这也是最关键的环节；第四，要竭尽全力掷出。

## （三）发展投掷能力



半仰卧抛掷实心球



体后抛接实心球

俯身抓握实心球

对墙快速推手起

### 【学练提示】

提高全身的肌肉力量对健身强体、避免运动损伤具有重要作用。因此，平时要多进行发展肌肉力量的活动。同时，在练习前要做好手指、肩部、膝部和腰部等关节部位的准备活动。

#### 四、自我评价

参照下表，测一测经过一段时间练习后你的跑、跳、投能力是否有所提高。

项目	等级	优秀	良好	及格	有待提高
	50米跑/秒	男	$\leq 7.7$	7.8~7.9	8.0~9.9
	女	$\leq 8.3$	8.4~8.9	9.0~10.9	$> 10.9$
立定跳远/米	男	$\geq 2.11$	1.95~2.10	1.55~1.94	$< 1.55$
	女	$\geq 1.84$	1.70~1.83	1.40~1.69	$< 1.40$
掷实心球/米	男	$\geq 7.1$	5.3~7.0	3.7~5.2	$< 3.7$
	女	$\geq 6.0$	5.2~5.9	4.2~5.1	$< 4.2$

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

经过一段时间跑、跳、投的学习和锻炼后，除了技术的发展和提高，你是不是还有更多的收获呢？参照下表，对自己的学习进行一个综合评价，更全面地了解自己在田径运动学习中的成长。

评价内容	是	一般	否
1. 对田径运动的价值有了新认识，提高了对田径运动的兴趣。			
2. 能够说出所学运动的动作方法和动作要点。			
3. 知道发展速度能力的关键因素以及练习方法。			
4. 知道发展跳跃能力的关键因素以及练习方法。			
5. 知道掷得远的关键技术，并能运用一定的方法发展投掷能力。			
6. 发展速度、弹跳和投掷能力时，做好准备活动和放松活动。			
7. 能够克服困难，振奋顽强拼搏的精神。			
8. 愿意与同伴交流田径的学练感受，主动帮助学习困难的同学。			



# 第三章 足球

足球运动是一项以脚支配球为主，两队攻守对抗，以射球入门多少判定胜负的球类运动项目。足球场就像一面镜子，它能真切地反映出你在同伴中的奔跑能力是否强，神经系统的反应速度是否快，心肺功能是否好。球场上飞舞、跳跃、滚动的足球，时刻考验着你的注意力、观察力、想象力和判断力；同时它还考验着你与同伴交往、配合的意识。

如何在学习足球运动中体验它带给你的快乐与挑战呢？



## 学习目标

1. 了解足球运动的相关知识，并能运用基本的技术和战术进行比赛。
2. 在足球学练中，发展速度、耐力、力量等体能，培养运动兴趣。
3. 在足球比赛中培养勇敢果断、团结协作的精神和顽强的意志品质。

## 一、足球的基本技术

球类运动有个共同的特点，就是人对球的控制能力越强，越能够表现出良好的运动能力。怎样控制好球，让脚下的足球达到你的意图呢？

### （一）踢球

踢球是足球运动的基本技术之一，踢球技术的方法很多，可以用左右脚的不同部位踢球，也可以踢来自不同方向、不同状态的球。

### 知识窗

足球的基本技术是重要的基本功，包括踢球、接球、运球、头顶球、掷界外球、拦截球、守门员技术等。在实际运用中，常常是几项技术组合在一起综合运用，因此，要重视基本技术的学习。



① 用脚的不同部位踢球的正中部



② 用脚的不同部位踢球的正下方



脚背正面踢球



脚内侧踢球



### 学练提示

1. 无论你使用脚的哪一个部位踢球，踝关节都要绷紧，避免运动损伤。
2. 身体面向来球，支撑腿微屈，处理好支撑脚站位与来球的关系。
3. 摆动腿微屈后摆，根据踢球的远近处理好大腿摆动和用力的大小。
4. 随着踢球动作的完成，注意保持身体的平衡。

### 学练拓展

在用脚的不同部位踢球的不同部位时，观察球运行的轨迹是怎样按照你的意图发生变化的？

在足球比赛中，有时需要你处理不同状态的来球，如地滚球、空中球或者反弹球，两个同学试试看能用以上的方法踢球吗？

## （二）接球

接（停）球也是足球运动的基本技术之一，在游戏和比赛中将同伴传给你的球接好，才能适时地把球传给同伴或者再创造出进球的好机会。接（停）球关键是要准确判断球的落点，并采取正确的接（停）球动作。怎样判断来球的落点？用身体的哪些部位接（停）球更稳呢？

接球的技术和方法很多，除手臂不可以触球外，身体的其他部位都可以用来接（停）球，常见的有前脚掌、脚内侧、脚外侧、大腿和胸部，你来尝试一下吧！



胸部接球



脚外侧接球



大腿接球

### 学练提示

1. 接（停）球时要根据球的速度、力量和飞行距离提前判断来球的落点；
2. 根据来球的高度果断决定用身体哪个部位接（停）球；
3. 接球后要注意身体的后撤缓冲，化解球的冲力；
4. 学习接（停）球，要与踢球结合起来进行，接（停）球技术动作的完成，往往是下一个技战术动作的开始。

## 游戏与比赛

小组研究、设计一个游戏或比赛，把踢球与接（停）球结合起来，需要共同约定游戏或比赛的场地范围、运球距离、接（停）球部位、胜负的规则和裁判人选。

### （三）运球

运球在足球比赛中常被应用于变换球的速度与方向，也是突破对方防守，抓住时机传球、射门的基本技术。如何让球在脚下被你灵活控制，左晃右闪、突破对手呢？脚推拨球的时机、部位和力度最需要认真感受。



脚背外侧运球

#### 学练提示

1. 尽量将球保持在脚可以触及的范围内，以便根据对方队员与自己的位置来变换进攻的速度与方向。
2. 眼睛不能只盯在球上，学会用眼睛的余光看球，用更大的视野观察同伴或对方队员的情况。

#### 游戏与比赛

1. 个人在教师设置的练习情境中，体会用力的大小与控球的关系，设法保持运球的连续性。
2. 小组内做运球和防守比赛，约定运球过人和防守成功的加分方法。如果运球突破动作比较熟练了，还可以尝试应用假动作摆脱对方防守。

## 二、简单战术配合

足球是一项对抗性较强的集体运动，团队默契的配合，整体战斗力的提升，才是比赛成败的关键。你知道怎样与同伴配合吗？只有了解了这些，才能体验团队配合的乐趣。

踢墙式二过一或者一防二，是比赛中常用的战术配合，是两名进攻队员摆脱一名防守队员的传球配合，要注意传球的时机和与对手的距离。



### 三、规则简介

遵守足球比赛规则与遵守日常行为规则一样，也是文明行为的表现。你知道在足球场上哪些行为是被禁止的吗？判断下图，这些动作应该如何判罚？你认为队员犯规的原因是什么？

#### 交流与探讨

有人认为，在参与足球运动中，难免会出现犯规，应该怎么看待这个问题？把你的看法和同学交流，共同分享。



#### 游戏与比赛

小组共同制订游戏或比赛规则，约定比赛的人数、方法、犯规时如何判罚、做出二过一或一防二的加分办法，以及裁判、计分人员的安排等。

### 四、自我评价

评价内容	是	一般	否
1. 对足球运动的价值有了进一步认识，更加喜欢足球运动。		(R)	
2. 初步掌握了踢球的动作要领，能够踢远10米以上。			
3. 初步掌握了接（停）球的动作要领，能够在5次的接（停）球练习中，有2~3次控制在适当范围内。			
4. 能够左右脚交替连续运球20米以上。			
5. 了解足球比赛的规则并在游戏和比赛中自觉遵守。			
6. 有与同学合作的意识，在与同学进行传球练习时，尽量调整自己的位置，将球传到同伴合适的位置。			
7. 愿意与同伴交流练习、游戏和比赛中的感受。			

# 第四章 篮球

篮球运动是以投篮为中心，两队攻守对抗，以投篮得分多少决定胜负的球类运动项目。在传球与接球、运球与突破、投篮与拦截球的过程中，时刻伴随着个人能力与团队配合的挑战、准确投射的激动与错失良机的遗憾、坚定意志与合理控制情绪的考验。

如何学会篮球技术，并在比赛中一显身手呢？



## 学习目标

1. 了解篮球运动的相关知识，并能运用基本的技术和战术进行比赛。
2. 在篮球学练中，发展耐力、灵敏、协调等体能，培养运动兴趣。
3. 在篮球学练与比赛中，提高与同伴的交往能力，培养团结协作的意识和集体主义精神。

## 一、基本技术

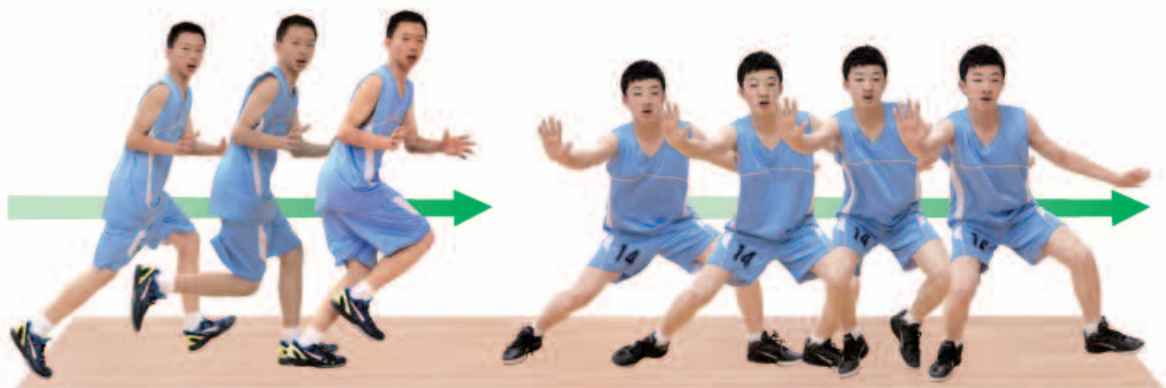
篮球运动是一项团队比赛项目，团队的胜利要求每个队员都要拥有熟练的基本技术，才能进行良好的配合，完成团队的战术安排。篮球运动的基本技术包括移动、运球、传球、投篮等技术动作。学习篮球基本技术要从哪儿入手呢？

### 历史溯源

据史料考证，现代篮球运动是1895年由美国人Dr.Williard Lyon介绍传入我国。同年12月8日，天津中华基督教青年会成立大会上进行了篮球表演，这也是中国历史上第一场篮球表演。

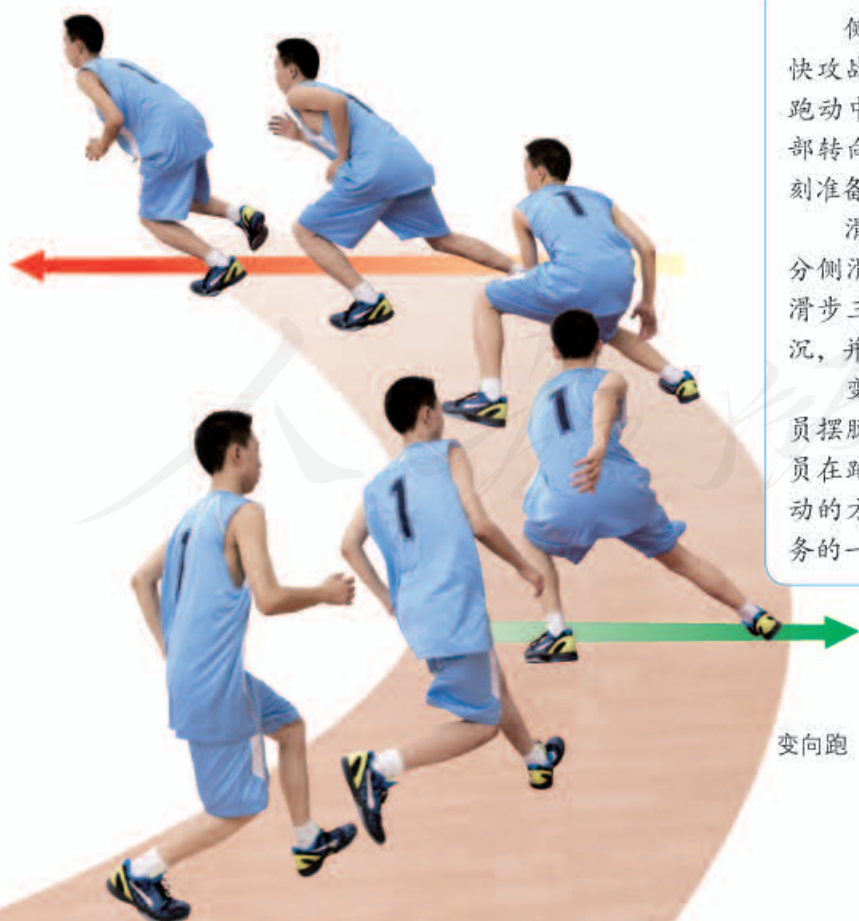
## （一）移动

篮球比赛攻防转换迅速，需要快速移动才不会被对手牵制，移动的快慢决定着团队攻防的转换速度和比赛的胜负结果。不同的距离和攻防情况要求不同的移动方式。在篮球比赛中，一般有侧身跑、滑步、变向跑等，你知道如何根据场上情况运用这些步法吗？



侧身跑

滑步



变向跑

### 知识窗

**侧身跑：**主要用于快攻战术。队员在向前跑动中，侧转上体，头部转向侧后方，双手时刻准备接球的跑动方法。

**滑步：**多用于防守，分侧滑步、前滑步和后滑步三种，要求重心下沉，并保持平稳移动。

**变向跑：**多用于队员摆脱对方的防守。队员在跑动中突然改变运动的方向，完成攻守任务的一种步法。



## （二）持球

持球是篮球活动中控制球的基本方法，要持好球不主动失误或是被别人断球，需注意用身体护球。



持球

### 【学练提示】

两腿稍开立，双膝微屈，上身含胸，持球时双肘外张护球；双手拇指置于球的后侧部位，四指分开置于球侧，掌心不要触球；持球时不要低头看球，应抬头注意场上的情况。

## （三）行进间运球

行进间运球是篮球运动最基本的带球行进方式，掌握好这个技术之后就更增强对篮球的控制能力。



行进间运球

### 【学练提示】

向前运球时，推球的后上部，不要低头运球，要抬头注意场上情况。运球时不要过高，手要主动发力下压，注意掌握好运球的节奏。

#### （四）体前变向换手运球

在篮球比赛中，同学们都遇到过对手堵截的情况，体前变向换手运球就是利用突然改变运球方向的方法来突破防守的一种运球方法。怎样才能成功突破堵截，继续进攻呢？

#### ！安全提示

篮球练习中，尤其是接球时容易造成手指挫伤。因此，练习前要注意活动手腕、手指。接球时注意手指自然张开，注意力集中，并顺势缓冲来球的力量。



体前变向换手运球

#### 【学练提示】

运球时注意手掌对球的控制，变向时重心降低，转体探肩，蹬跨突然，变向后加速运球摆脱防守，动作熟练后可采用假动作进行突破。

#### （五）双手胸前传球

双手胸前传球是篮球比赛中最基本、最常用，也是最稳定的一种传球方法，一般传到同伴的胸前位置。比赛中，双手胸前传球可以传平直球，也可以击地后传球。



双手胸前传球

#### 【学练提示】

传球时，前脚向传球方向踏出，后腿半蹲蹬地发力；两臂尽量前伸，两手腕随之内旋，用食指、中指用力拨球传出，要动作迅速，注意接球同伴的位置和情况。

#### 合作探究

传球是篮球运动中体现团队配合的重要纽带，与同学探讨并尝试什么时候该传球？怎样才能准确地将球传给队友。

### （六）原地单手肩上投篮

原地单手肩上投篮是投球得分的基本技术。它考验着你全身协调用力，并把你的意图力达指尖，增强投球入篮的意识和能力。



原地单手肩上投篮

#### 【学练提示】

稳住心态，持球正确。投篮时上下肢协调用力，通过蹬地、伸臂、屈腕、拨指，柔和地将球投入篮筐内。

### （七）行进间单手肩上投篮

行进间单手肩上投篮是篮球运动中可以持球前跨两步进行投篮的方法，不仅可以快速到达篮下，还可以左突右闪，快速摆脱防守，直接得分。你知道如何更好地利用这个规定突破防守，上篮得分吗？



行进间单手肩上投篮

#### 【学练提示】

注意第一步跨步的时机和幅度，第二步跨出不要过大；节奏清楚，起跳和腾空充分，动作连贯、舒展；在最高点举球、伸臂、屈腕、拨球，将球送出，力度适当。

## 二、组合技术

### 行进间绕杆运球上篮

根据场地情况依次放置4~6个锥桶，每个锥桶相距1.5米左右，练习行进间运球绕过锥桶后接运球上篮。重点练习行进间换手运球与运球上篮的衔接，提高对技术的组合运用能力。



行进间绕杆运球上篮

## 三、游戏与比赛

### (一) 运球抢球游戏

半场内每人一球运球移动，不能停止拍球。在运球的同时，想办法破坏其他人的运球，被破坏运球的人直接出场，一分钟后，还在场上运球的人获胜。



运球抢球游戏

### 交流与探讨

篮球比赛以个人的技能表现为基础，注重团队的配合与协作。比赛中，不可避免地会出现个人或是相互配合上的失误，特别是关键时刻的失误。出现失误时，你是责怪、埋怨队友，还是与队友一起总结失误的原因，互相鼓励呢？把你的想法与同学分享。

## （二）简化规则的比赛

课堂上在教师的指导下与同学进行简化规则的篮球比赛，充分运用本章所学的基本技术，体验二攻一配合战术。通过不断的练习，提高自己的篮球意识和比赛能力，享受篮球运动的乐趣。



注：虚线为传球方向，实线为跑动方向。

### 知识窗

#### 带球走

当持球的队员用同一脚向任何方向踏出一次或数次，另一只脚保持着与地面的接触点为旋转，这一只脚成为中枢脚。带球走是持球队员的中枢脚不符合规则的限制而出现持球移动违例。

#### 两次运球

当队员双手同时触球或使球在单手或双手中停留时即为运球结束。运球结束后不得再次运球，否则为非法运球，即为两次运球违例。

## 四、自我评价

评价内容	是	一般	否
1.对篮球运动的特点和价值有了进一步认识，愿意学习篮球。			
2.能够正确运用运球的技术。			
3.能够正确运用传球的技术。			
4.能够基本掌握行进间单肩上投篮的技术。			
5.能够基本掌握二攻一战术的方法。			
6.具有团队意识，能够和同学一起合作练习。			
7.能够尊重对手，遵守比赛规则。			

# 第五章 排球

排球运动是两队隔网攻守对抗，主要用手击打空中的排球，并使球不落在本方场区，以得分多少决定胜负的球类运动项目。排球运动是我国的传统体育强项。20世纪80年代中国女排“五连冠”的事迹和“女排精神”的传播，成为中国人的骄傲和榜样，使排球运动在我国得到了巨大的关注和发展。

排球场上那种顽强拼搏、团结协作的精神，你在学习排球的过程中也能亲身体验。如何学习排球技术，体验这些优秀品质呢？



## 学习目标

1. 了解排球运动的相关知识，并能运用基本的技术进行比赛。
2. 在排球学练中，发展力量、协调、柔韧等体能，培养运动兴趣。
3. 在排球学习与比赛中，培养合作意识和拼搏精神，体验排球运动的乐趣。

## 一、基本技术

排球运动是双方球员通过传、垫、扣、发球等方式，使球越过球网，在球网两边往返，不使球落在本方场地，并使球落在对方场地上，从而得分的体育运动项目，学习排球的基本技术从哪入手呢？

## （一）移动

移动是排球运动中处理好来球的关键，要争取以最快、最合适的方式移动到合适的位置从容地处理来球。采用哪种移动方式最快呢？试试以下两种移动步法。



侧滑步

交叉步

### 【学练提示】

预先判断是关键。准备时微屈半蹲，身体重心放在前脚掌，随时准备移动；判断来球，选择合适的移动步法；蹬地腿快速有力，脚步轻快灵活。

## （二）正面双手垫球

正面双手垫球是排球运动中最基本的技术，常用于接发球和防守。正面双手垫球是利用双手、小臂形成的垫击平面在体前垫击来球的方法。

### 思考

为什么垫出的球歪了呢？你是不是垫球时两臂高低不平或手臂没有夹紧呢？



① 准备 ② 双臂伸直、两臂夹紧、手腕下压

③ 蹬地跟腰、提肩抬臂、重心前移

### 【学练提示】

判断好球的运行方向和速度后，及时移动脚步，使你的身体处于合适的位置，以便垫球；在来球的下方双臂做好“插、夹、提、压、送”的动作，根据来球的速度调整用力的大小。

### （三）正面双手头上传球

正面双手头上传球是用双手手指触球，通过蹬地、伸膝、伸髋、伸臂，最后用手腕和手指的弹性将球传出的技术。



#### 学练提示

快速移动脚步到球的下方，正面对准来球；两手自然张开，手指与球尽可能吻合；蹬地伸臂，做好“蹬、伸、弹、送”的动作，用适当的力度把球传出。

### （四）侧面下手发球

侧面下手发球动作简单，是排球发球中比较容易掌握的动作，很适合初学者学习。

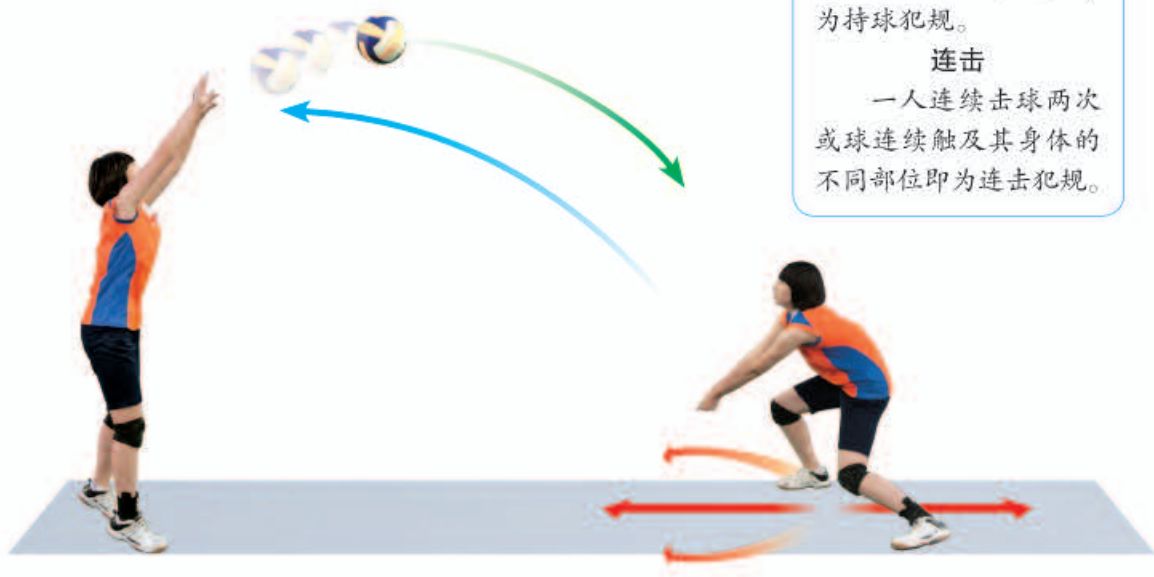




## 二、游戏与比赛

### (一) 传垫球游戏

规定时间，两人一组，相隔2米左右进行传垫球游戏，在规定时间内传垫球次数多者为胜。



### 知识窗

#### 持球

在击球时没有清晰地将球击出，或接触球有较长时间的停留，即为持球犯规。

#### 连击

一人连续击球两次或球连续触及其身体的不同部位即为连击犯规。

### (二) 简化规则的比赛

六人一组，分别在排球场地一边，采用手抛球或下手发球的比赛。双方共同制订传球、垫球次数和比赛规则。

## 三、自我评价

评价内容	是	一般	否
1. 了解排球的基本知识，愿意学习排球。			
2. 知道排球的基本规则，并在比赛时自觉遵守。			
3. 基本掌握移动的技术。			
4. 基本掌握正面双手垫球的技术。			
5. 基本掌握正面双手头上传球的技术。			
6. 能认真学习，和同学一起合作练习。			
7. 能够在排球学习中和同学互帮互练。			

# 第六章 乒乓球

乒乓球运动是由两名或四名运动员隔网分别站在球台两端，通过判断、移动、引拍、击球等一系列动作，用球拍交替往返击打乒乓球，以得分多少决定胜负的球类运动项目。乒乓球是我国的国球，运动员在众多国际乒乓球大赛上多次夺得世界冠军，为祖国赢得了巨大的荣誉，也为世界乒乓球运动的发展作出了巨大的贡献。

乒乓球运动与足球、篮球、排球相比，虽然没有身体上的接触，但却是对人的分析能力、应变能力、预判能力、毅力、耐力与意志品质的综合考验。

学会打乒乓球，在强身健体的同时，会不断获得放松的惬意、拼搏的激情、成功的喜悦。如何学习打乒乓球呢？



## 学习目标

1. 了解乒乓球运动的相关知识，并能运用基本的技术进行比赛。
2. 在乒乓球学练中，发展灵敏、协调等体能，培养运动兴趣。
3. 在乒乓球比赛中，培养机智、果断的优秀品质。

### 一、乒乓球的握拍方法

目前，主要有直拍握法和横拍握法两种，两种握法各有优缺点。

#### (一) 直拍握法

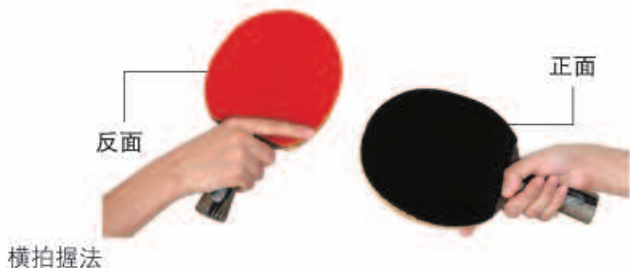
拇指和食指自然弯曲，虎口靠近拍柄，钳住拍柄，其余三指自然弯曲，以中指的第一和第二指节顶住球拍背面，并形成用力支点，握住球拍。直拍握法的特点是手腕灵活，发球变化多，但反手攻球



力量较小，要求步法更加灵活。

## （二）横拍握法

虎口压住球拍的右肩，用拇指和食指压住球拍的两面，其余三指依次环握拍柄。横拍握法的特点是正反手攻球力量大，能灵活掌握球的旋转，攻防均衡，对攻时略强于直拍握法。横拍握法需要较大的力量和灵活的手臂转换。



### 知识窗

#### 乒乓球运动的特点

乒乓球运动的器材、设备简单，室内外均可进行活动，运动量可大可小，不受年龄、性别和身体条件的限制。由于其球速较快、运动方法灵活多样，要求练习者在瞬间对来球有较强的反应能力和应变力，因此可有效提高身体的灵敏性和协调性，同时还可以培养独立思考、机智果断的优良品质。

## 二、正手发球和反手攻球技术

发球是乒乓球技术中唯一不受对方制约的技术，主动性很强，好的发球可以起到先发制人的效果；反手攻球，则是可攻可守的重要技术之一。同学们学会这两项基本技术，就可以体会到乒乓球运动攻与守之间的精妙之处。

### 想一想

如何根据自己的习惯和特点选择适合的握拍方法？



1 身体前倾，两膝微屈，两腿分开与肩同宽。

2 左手将球抛起，右手向后引拍。

3 当球开始下落时，右手挥拍向左前上方击球。

4 击球后，球拍顺势挥至左肩前上方。

正手发平击球（动作以右手持横拍为例）

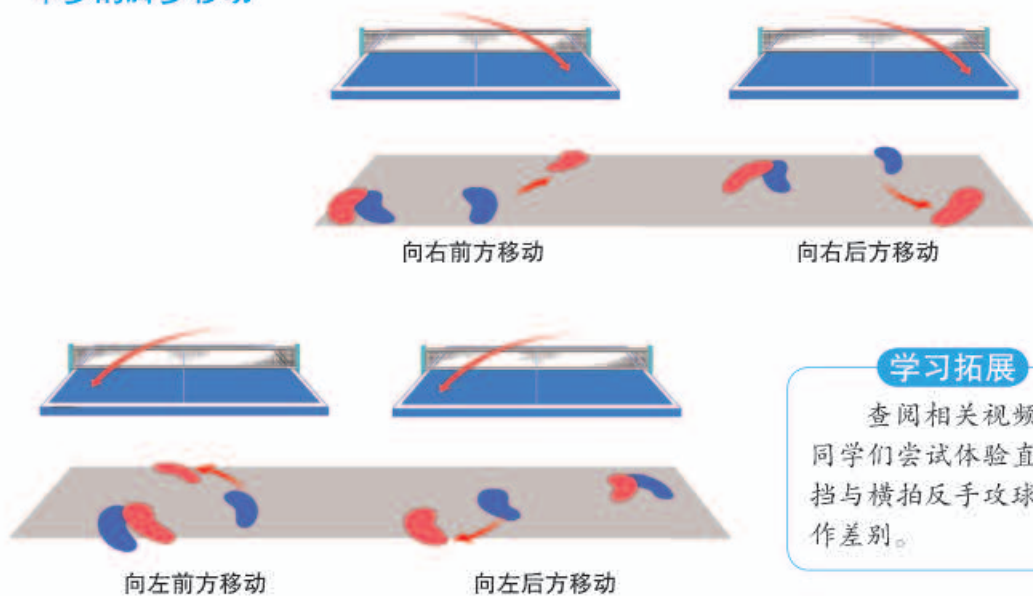
### 三、步法移动

当来球位置不在身体正前方时，你知道怎样变换步法来击球吗？敏捷的步法可以增加位移的速度，准确地回击每一个球，常见的步法有单步、并步和交叉步。同学们可以在学练单步的基础上再学练其他步法。单步就是以一只脚为轴，以最接近来球的一只脚向前后左右跨步，移动后再挥拍击球。

#### 观察与体验

观察击球时拍面的倾斜程度，体验在哪种情况下击球，球不容易出台面？可以利用镜子来检查动作的正确性。

#### 单步的脚步移动



#### 学习拓展

查阅相关视频，请同学们尝试体验直拍推挡与横拍反手攻球的动作差别。



①

准备时身体前倾，两膝微屈，两腿分开与肩同宽，反手持拍于腹前。

②

看来球后，右手向后引拍，肘部自然下垂。

③

当球落入己方球桌并反弹至最高点时击球，大臂向前，小臂自然外旋，拍形固定不变。

④

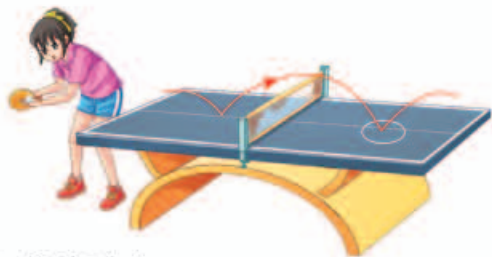
球拍挥至右上方，击球后迅速还原。

反手攻球（动作以右手持横拍为例）

## 四、游戏与比赛

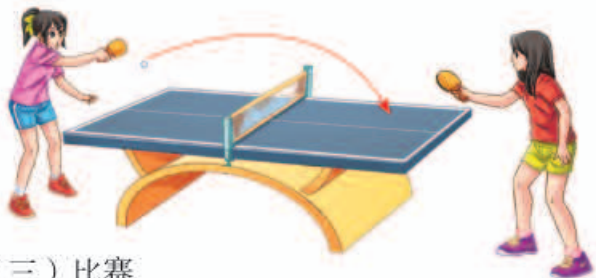
### (一) 发球击准游戏

在对面球台上画定一个目标区域，用正手发平击球10次，击中目标区域次数多者获胜。



### (二) 推挡游戏

两人一组进行推挡练习，在30秒内能够连续推挡次数多者为胜。



### (三) 比赛

运用所学技术进行比赛，双方协商约定规则、记分方法、犯规时如何判罚、比赛局数等，以得分多者为胜。

### 知识窗

乒乓球比赛时，发球者要将球垂直向上抛起，不得使球旋转，并使球离开手掌后上升至少16厘米，球下降到被击出前不能碰到任何物体。球被击打后首先触及本方球台，再越过或绕过球网，触及对方球台。

### 课余活动

利用课余或闲暇时间，约上同学在校内、社区或健身场所利用乒乓球进行锻炼。

## 五、自我评价

评价内容	是	一般	否
1. 了解乒乓球的运动特点和锻炼价值。			
2. 主动查阅相关资料，了解乒乓球运动的比赛方法。			
3. 初步掌握握拍的动作要领，能够正手发平击球5次以上。			
4. 初步掌握反手推挡球的动作要领，能够在5次的接球中，有3次控制在适当范围内。			
5. 愿意与同伴比赛，能够主动交流学习感受。			
6. 在乒乓球学习中，能够与同学相互帮助。			

# 第七章 体操

体操是一项在规定的场地或器械上，完成各种复杂、协调的动作，对人体姿态和造型有特定要求的动作操练，并根据动作的分值或动作的难度、编排与完成情况等给予评分的运动项目。在体操比赛中，运动员做出优美、惊险、极具力量与美感的体操动作时，我们不禁为之惊叹、欢呼。

在学校学习的技巧、单杠、支撑跳跃等动作，虽然不像运动员那样惊险刺激，但是，它带给我们的身心体验是什么呢？试想，当跳箱摆在前面，你有越过它的勇气吗？看到同学能流畅完成一套技巧动作，你有超越他的信心吗？当你战胜这些挑战时，为你能自如地展现控制身体的技能而欢呼吧！那么，应该怎样学练体操呢？



## 学习目标

1. 掌握技巧及支撑跳跃动作技能，培养健美的体形和正确的身体姿态。
2. 学会运用体操器材，发展力量、协调、柔韧等体能，提高支撑、滚动、越过障碍的能力。
3. 提高安全意识和保护帮助能力，在克服困难中提高自信心和勇敢、顽强的精神以及团结合作、互助友爱的品质。

## 一、技巧

技巧是以滚翻、平衡、倒立等动作为主要内容的体操项目。在小学阶段，同学们都学过这些基本的动作，你能把它们串联起来吗？你想做得更流畅和优美吗？你想体验身体腾跃的感觉吗？那么请继续学练技巧动作吧！

## （一）鱼跃前滚翻

鱼跃前滚翻是技巧运动中滚翻类动作之一。滚翻类动作主要是通过滚动和不同方向的翻转，体会身体位置的变化及各部位肌肉用力的感觉。

### 1. 动作方法

### 体验与思考

练习鱼跃前滚翻时想一想它与前滚翻有什么区别？对你心理上的挑战主要是什么？



### 学练提示

蹬地摆臂腾身起，撑垫适中有距离，屈臂过程有控制，滚动圆滑成蹲立。

### 2. 学练尝试

鱼跃前滚翻关键是身体要有腾空，你试一试下面的练习，能帮你逐渐找到控制身体的方法。

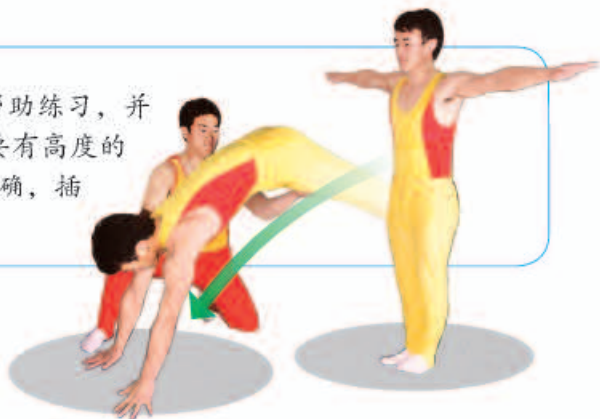


### 实践与思考

练习时，用一块手帕夹在身体的不同部位，如双膝内侧、双脚内侧，看看练习效果如何？并说说手帕在练习中的作用是什么？

### 互帮互练

除了自己练习，同学们也可以相互帮助练习，并相互观察动作的完成过程，这时你一定要有高度的责任心，并努力做到：站位合理，手法正确，插手及时，用力适当。



### 3. 滚动、滚翻在生活中的应用

滚动和滚翻对促进平衡、灵敏、协调等身体素质具有重要作用，同时也是人体自我保护的一种方法。同学们在遇到失去身体重心的情况下，可以迅速采用滚动或滚翻动作保护自己。经常练习这些动作还可以增强前庭器官机能的稳定性，对晕车、晕船等现象有预防作用。

#### (二) 肩肘倒立——前滚成蹲立

倒立类动作属技巧运动中的静力性练习，你知道倒立类动作怎样才能将重心控制在由头、肩、肘组成的支撑面内，并保持身体的平衡吗？注意观察下图的动作，你也来试试在倒置状态下控制身体的感觉与挑战吧！

#### 1. 动作方法



### 学练提示

撑腰背时要夹肘，重心控在支撑面，紧身立腰是关键，前滚团身卡时间。



## 2. 学练尝试

肩肘倒立动作的关键，是要将身体重心控制在支撑面内，保持身体的平衡。同学们尝试下面的练习，会帮你找到肩肘倒立——前滚成蹲立时身体各部位协调用力的感觉。



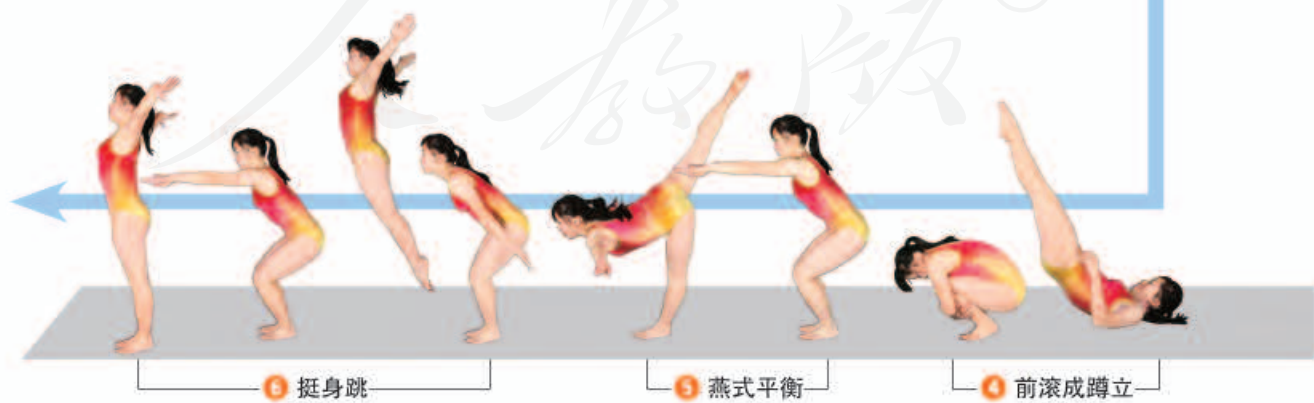
### 互帮互练

与同伴一起练习，根据实际情况选择不同的保护帮助方法，以保证身体重心控制在支撑面内。握脚踝上提帮助其展髋，用膝关节前顶可以帮助立腰背。



### (三) 组合动作

掌握单个动作是完成组合动作的基础，同学们一定要注意单个动作的完成质量。组合动作中，前一个动作的结束姿势，是后一个动作的开始，要掌握好动作之间的衔接与节奏。你试一试能否完成一套技巧动作？能完成成套动作，就表明你的体能和运动技能都在发展和提高！



## 二、支撑跳跃

支撑跳跃，它是利用手撑推器械后，空中展现不同身体姿势并腾越一定高度的运动。作为中学生，已经不满足于小学的跳山羊动作，如果想挑战，可以通过跳箱来体验腾空和展现不同身体姿态的动作，你知道怎么提高吗？

### （一）横箱分腿腾越

横箱分腿腾越，动作方法与山羊分腿腾越基本相同，由于器械长度加大、加宽，需要分腿的开度大、推手快，更需要你的果断和自信。敢于面对困难，战胜自我，才能迈向成功！

#### 1. 动作方法

### 知识窗

跳马起源于罗马帝国末期，用于骑士训练，后由德国体操学派将其发展为一种健身项目，并先后列为奥运会男、女比赛项目。

在国际体操比赛的跳马单项赛中，我国运动员“跳马王”楼云，曾连续在23、24届奥运会上获得冠军；还有以我国运动员姓名命名的跳马动作，如“王惠莹转体跳”“程菲跳”等。



①

并腿跳起

②

提臀分腿

③

推手腾越

④

屈膝落地

⑤

直立

### 学练提示

助跑最后单跳双落，并腿跳起，做到：跳起紧腰臂前伸，撑箱提臀腿大分，直臂顶肩推手快，屈膝缓冲落地稳。

#### 2. 学练尝试

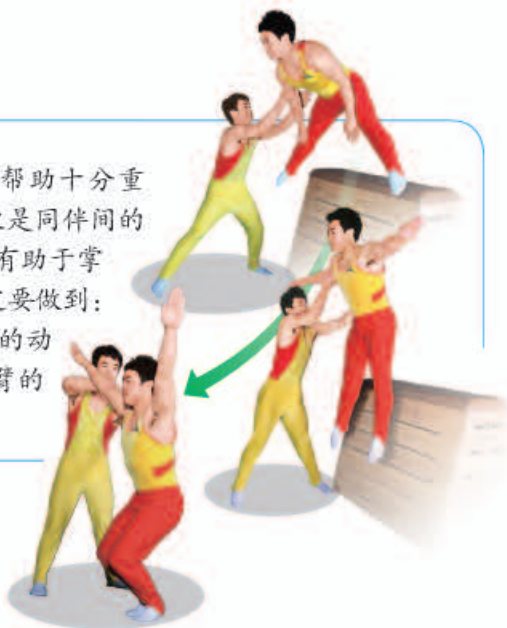
跳上成分腿立撑能帮你逐步掌握动作，克服心理障碍，逐步增强信心。练习时一定要注意动作方法、要点和安全。



跳上成分腿立撑

### 互帮互练

学练过程中，同伴之间的保护帮助十分重要，首先可以确保练习的安全，其次是同伴间的相互观察、交流和恰当地帮助，也有助于掌握动作。在进行互帮互练时，你一定要做到：预备时前后站立，并根据同伴腾越时的动作状态，灵活、快速地采取撤步抓臂的方法，扶、托同伴，保证练习安全。



### (二) 横箱屈腿腾越

屈腿腾越的动作与分腿腾越基本相同，只是在两手撑箱后身体腾越器械的姿态是屈腿动作。

#### 1. 动作方法



1 并腿跳起

2 提臀屈腿

3 推手腾越

4 屈膝落地

### 学练提示

助跑最后单跳双落，并腿跳起，做到：跳起紧腰臂前摆，撑箱提臀屈腿快，直臂顶肩快推手，伸腿平稳落下来。

#### 2. 学练尝试

请同学们练一练撑箱提臀屈腿，思考并体验提臀、收腹对完成动作的影响，如果没提臀或提臀太高会怎么样？



撑箱提臀屈腿

### 互帮互练



学练过程中，同伴之间的相互帮助不仅能确保安全，对横箱屈腿腾越来说，还有利于克服不敢推手等消极心理。图示是横箱屈腿腾越的两种保护与帮助的方法，可以根据学练程度合理采用。



### (三) 支撑跳跃在生活中的应用

支撑跳跃是在几秒钟内完成助跑踏跳、支撑推手、腾空、落地等一系列动作，除了对体能发展具有积极作用外，由于其动作有一定难度和挑战性，会使人在练习中产生强烈的心理体验，承受较强的心理负荷。通过练习可以不断克服胆怯心理和畏难情绪，逐步树立信心，培养顽强、果断、勇于克服困难等意志品质。练习后，手臂支撑能力的提高对人们日常生活和劳动中的活动能力，如手撑窗台、桌子、矮墙，腾越障碍物摆脱困境等实用技能有更好的促进作用。

### 学习探究

支撑跳跃的踏跳是完成腾越的首要动力，而支撑后的推手被喻为“第二次踏跳”，你认为怎样锻炼才能获得更大的推手力量？把你的想法与老师和同学进行交流。

## 三、自我评价

评价内容		评价等级			动作质量			学练态度			保帮能力			自练能力			观察交流			动作总评
		好	中	差	好	中	差	好	中	差	好	中	差	好	中	差				
技巧	鱼跃前滚翻																			
	肩肘倒立																			
	前滚成蹲立																			
	成套动作																			
支撑跳跃	横箱分腿腾越																			
	横箱屈腿腾越																			

# 第八章 武术

武术是以技击动作为主要内容，以套路和格斗为运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。武术是我国民族传统体育中的瑰宝，承载着中华民族传统文化的丰富信息，其健身和防身价值深受国内外人民的认可，已成为世界性的运动项目。

通过学练武术运动，在祖国传统体育文化的熏陶下，不仅能够展示自己积极向上、威武不屈的气势，还能培养尚武崇德的民族自尊心和自豪感。应该怎样学练武术呢？



## 学习目标

1. 了解武术健身、防身的知识，培养对民族传统体育文化的学习兴趣。
2. 学练健身长拳，基本掌握动作套路，了解动作的攻防含义和运动节奏。
3. 在学练武术中，发展力量、协调、柔韧等体能，培养坚忍不拔的意志品质，增强民族自尊心和自豪感。

## 一、认识长拳

我国武术的拳术种类较多，素有“南拳北腿”之说。长拳是中华人民共和国建立后发展起来的一个拳种，吸取了查拳、华拳、炮拳、洪拳、潭腿、少林拳等拳种的特点，经综合整理后创编而成。它的特点是姿势舒展大方，动作灵活快速、快慢相间、节奏分明，是国内外武术表演和比赛的经典项目，也比较适于青少年学练。

### 知识窗

同学们想了解更多  
的武术知识，可以参考  
以下期刊：

《武林》《中华武术》  
《武术与健身》等。

## 二、学练健身长拳



同学们学习的健身长拳，套路短小精悍，突出北方拳种的攻防技法，其中吸收了少林拳的劈拳、查拳的推掌、潭腿的弹踢、八极拳的顶肘、戳脚的戳钉等传统拳种中的动作，武术特色鲜明。在学练中要不断体会每个动作的特点，逐渐提高运动能力和对民族传统体育文化的理解。

### ！安全提示

武术可以防身，同时也存在伤害他人的危险。在学练武术的过程中，严禁随意打闹，或用武术动作开玩笑，以免造成对同学的伤害。



拳



掌



钩



### 交流探讨

武术中有“踢、打、摔、拿”四种进攻技法。缠腕就是抓住对方的手腕，斩拳是横击对方身体的拳法。缠腕斩拳是武术中典型的拿打结合手法。练习时你能体验到两种技法结合的特点和优势吗？你还知道其他拿打结合的方法吗？与同学交流你的想法。

我国古人对站、坐、行、卧这四种日常生活中最主要的人体姿势曾有这样的描述：“站如松，坐如钟，行如风，卧如弓。”在武术的学习中你能体会到“站如松，坐如钟，行如风”的感觉吗？请同学帮你评评身体姿态。

① 接手钩踢、缠腕斩拳



学武秘诀

武术是注重个人运动风格特点的项目。学练武术动作，既讲究动作的规范准确，又求精气传神，内外合一。要做到整套动作达到以上要求，可以先选择自己喜欢的2~3个动作进行练习，不断揣摩动作的攻防含义和发力与蓄力时机，然后再不断提高其他动作的完成质量。武术拳谚有“拳打百遍，身法自然；拳打千遍，其理自通”的说法，只要经常练习，你一定会形成自己的运动风格！

② 闪身冲拳、弹踢穿顶



③ 摆拳戳脚、闪身砍推

④ 收势



### 三、学练尝试

为学习“健身长拳”奠定基础，同学们可以在课余时间进行单个动作的练习，不仅可以提高动作的熟练性和力度，也可以缓解学习疲劳，提高学习效率。

#### 生活探究

武术中闪身的动作最能体现身法，以闪避对手的进攻，避免自己受到伤害。闪开后的进攻要连贯有力，以显示迅猛出击的气势。想一想自己的生活中哪些情况会用到手挡闪身的动作呢？



闪身接掌



戳踢

### 四、自我评价

项目	是	一般	否
1. 了解学练武术的安全注意事项，并能自觉遵守。			
2. 主动了解武术的传统文化知识，喜欢练习武术。			
3. 能够说出每个动作的名称。			
4. 能够把一些动作打出劲力，并有眼神的配合。			
5. 知道动作的攻防含义，并能在同学中展示。			
6. 能熟练地演练健身长拳的全套动作。			
7. 能够协助老师，帮助其他同学学练，并感到帮助他人的快乐。			

# 第九章 游泳

游泳是指人在水中以各种不同姿势划水前进，按照完成时间多少计算成绩的运动项目。

有些同学一想到游泳，既喜欢，又心存恐惧。实际上游泳关键是对运动环境的适应。学会游泳，不仅能使人勇敢，享受水中嬉戏、畅游的乐趣，还能提高心肺功能，保持健美的体形，促进身心健康发展。同时，游泳也是一种生存技能，一旦遇到水的威胁，对提高生存能力有巨大的帮助。怎样学习游泳呢？



## 学习目标

1. 了解游泳的安全常识，体验水中活动的基本方法。
2. 学会蛙泳的基本技术，促进身体灵敏、协调、心肺耐力等体能的发展。
3. 在学练游泳中，培养勇敢顽强以及勇于挑战自我的勇气，享受游泳的乐趣。

### 一、做好身体和心理上的准备

每年体检我们都会知道自己的身体状况，体检正常才可以上游泳课。为了保护个人和他人的健康，患有下列任何一种不宜游泳的疾病的同学都不能游泳，如心脏病、癫痫、高血压、活动性肺结核、传染性肝炎、皮肤病、红眼病、中耳炎、发烧、开放性创伤等。康复后经医生证明允许后才可以游泳。此外，女生在月经期间应停止游泳。

为了保障安全和卫生，初学者最好在卫生条件较好、池水透明、水深在胸部以下、形状规则的泳池学练游泳，并配备泳衣、泳帽、泳镜等基本装备。克服对水的畏惧，需要在浅水区逐渐熟悉水的特性，不断提高下水的信心和勇气。



### ！安全提示

- 不到不熟悉的水域游泳。
- 杜绝在泳池嬉戏打闹。
- 不饱食、不空腹游泳。
- 游泳前应淋浴，避免污染池水。
- 下水前先做热身运动。

## 二、岸上准备活动与熟悉水性

(一) 岸上准备活动：为了防止抽筋、肌肉损伤，游泳前一定要适当做好准备活动，使身体达到运动的状态；同时注意不要在泳池边上打闹和快跑，以免摔伤！



肩背拉伸



腰腹拉伸

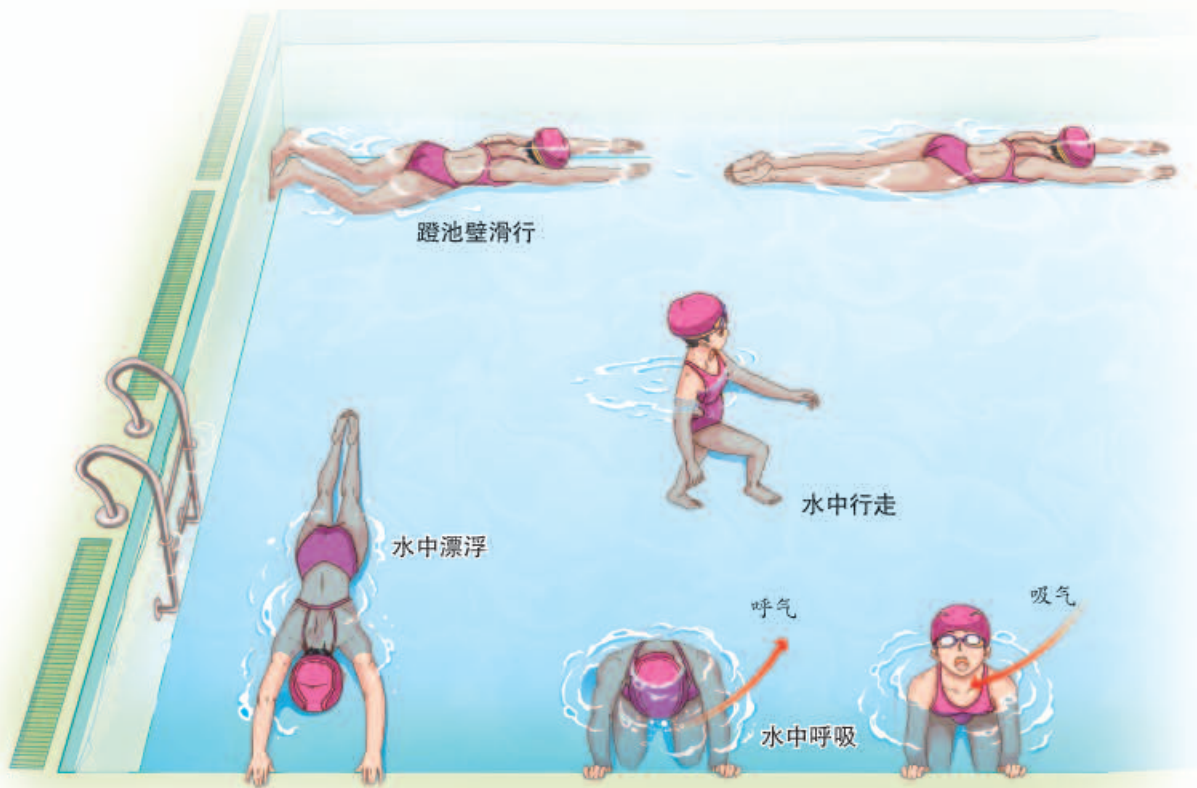
(二) 熟悉水性：下水之后，你可能会感到难以保持身体平衡、行走困难和胸部有压迫感，你知道这是为什么吗？那是因为水的浮力、阻力和压力的作用。同学们可以先试试以下方法，逐渐适应在水中活动的环境，从而达到较好的学习效果。



腕部活动



腿部拉伸



### 学练探究

1. 水中行走时，怎样保持身体平衡，才能走得轻松和稳健呢？
2. 怎样在水中漂浮的时间更长？
3. 记得把你的体会与同学分享。

## 三、学练蛙泳

蛙泳的动作很像青蛙的游动，比较容易学会，游起来也比较轻松。蛙泳还便于观察前方，在踩水、救生等实用游泳中有重要作用。

### （一）蛙泳的动作过程

蛙泳的动作过程是由划手、蹬腿和呼吸的协调配合组成。同学们要逐一进行这些动作的分解练习，再不断熟练动作的协调配合，才能游得又快又轻松。

### 知识窗

#### 水中健身的特点

陆地上运动由于受重力和体重的影响，身体关节与地面产生一定的震荡，长时间运动易引起关节损伤。而在水中健身，由于受到浮力的作用，身体受到的冲击和震荡较小，一般不易出现运动损伤。

## (二) 学练方法

1. 蹬腿练习：蛙泳腿部动作可分为收腿、翻脚、蹬夹、滑行四个阶段。可先在岸上练习蹬腿动作，熟练后再扶板在水中练习。

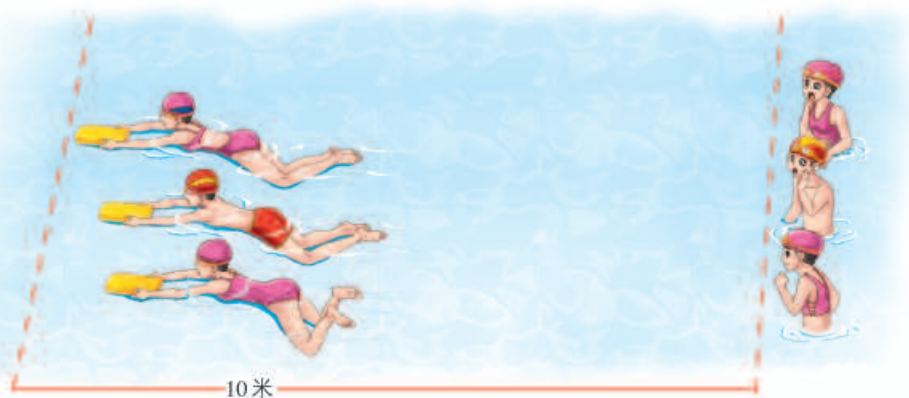
### 帮你学

边收边分慢收腿，  
脚心向上对准水；  
腿脚用力蹬夹水，  
并拢伸直漂一会儿。



### 持板蹬夹腿比赛

从池边出发，观察同伴动作的优缺点，看谁能以最少的蛙式蹬腿游完10米。



2. 划手与呼吸的配合：蛙泳手臂动作可分为外划、内划、伸臂和滑行四个阶段。学练方法与腿部动作一样，从岸上模仿逐渐过渡到水中练习。开始可以只做划手，不加呼吸，随着动作的熟练，加上



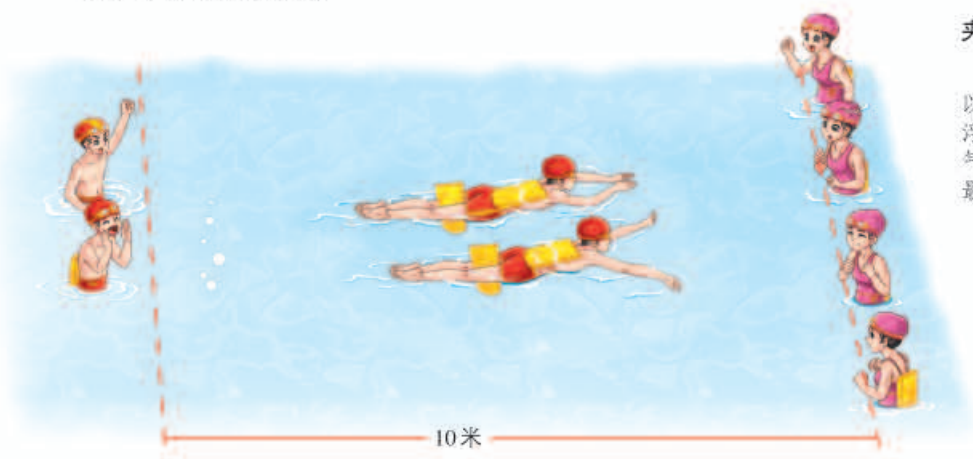
呼吸配合。在手臂前伸时低头呼气，手臂外划时抬头吸气。

### 帮你学

拨开窗帘看风景，  
天地精华采于胸；  
手肘夹紧向前送，  
低头含胸身体平。



划手与呼吸的配合练习



### 夹板划水比赛

男女生各4人，  
以10米为距，腿夹  
浮板以蛙泳手与换  
气配合，看哪一组  
最快完成。

## 3. 蛙泳的完整动作

### 学练提示

蛙泳的完整动作要求划手、蹬腿、呼吸要协调配合，掌握好时机，做到：划手腿不动，收手再收腿，先伸胳膊后蹬腿，臂腿伸直漂一会儿，然后开始下一个循环。



双臂划至胸部时，头、颈部及肩部出水面，此时张口迅速吸气。

两腿回收，手臂前伸，同时头、颈、肩部沉入水中，蹬夹双腿滑行，重复动作。



### 合作与提高

在学习蛙泳的过程中，最好保持身体放松，上下肢协调用力。请你判断右图中哪个泳姿正确？错误泳姿存在哪些问题？也请你观察同学中是否存在这样的动作，想一想，怎么帮同学改进？



### 处变不惊

游泳时没有做好准备活动或游泳时间较长时容易发生腿部肌肉抽筋。当发生肌肉抽筋时，要沉着冷静，尽量凭上肢划水上岸处理。缓解方法是反向牵拉抽筋部位。无法上岸时，可以先吸一口气憋住，然后伸直抽筋的腿，钩脚，一手按住膝关节，一手抓住脚趾用力向身体方向缓慢用力拉动。反复几次，抽筋就能消除。消除后应立即上岸休息并保暖，以免再次抽筋。



## 四、自我评价

经历过冷、累、怕和犹豫，你是不是已经体验到了克服恐惧后的轻松、战胜困难后的快乐呢？想知道你学习游泳有什么发展和提高吗？参照下表做一个自我评价。好的开始是成功的一半，相信自己，你一定会成为水中蛟龙。

项目	是	一般	否
1. 对游泳的价值有了进一步认识，有学习游泳的热情和愿望。			
2. 对游泳的安全、卫生知识充分了解并自觉遵守。			
3. 已经掌握了水中漂浮的要领，能够轻松做漂浮和滑行，滑行距离在3米以上。			
4. 蛙泳连续游10~25米左右。			
5. 能够协助老师，配合同学，完成水中游戏，并感到快乐。			
6. 愿意与同伴交流学习感受，主动帮助学习有困难的同学。			

# 后 记

本册教科书是人民教育出版社课程教材研究所体育课程教材研究开发中心依据教育部《义务教育体育与健康课程标准》（2011年版）编写的，经国家基础教育课程教材专家工作委员会2012年审查通过。

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

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

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

联系方式

电 话：010-58758577

电子邮箱：jcfk@pep.com.cn

人民教育出版社 课程教材研究所  
体育课程教材研究开发中心  
2012年5月

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