

Physical Education & Health



义务教育教科书

义务教育教科书 体育与健康

TIYU YU JIANKANG



责任编辑：段 山
责任校对：钟 文
封面设计：罗明波

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
ISBN 978-7-5622-5652-6 (课) 压膜本
批准文号：鄂发改价调(2021)227号

定价：7.85元
举报电话：12315



华中师范大学出版社

义务教育教科书

体育与健康

TIYU YU JIANKANG

七年级（全一册）

华中师范大学 组编

主 编 王 健

编写人员（以姓氏笔画为序）

王 维	史 佳	刘瑞峰	刘 聪
孙 岩	张 凯	张洪武	李 溯
肖 冰	罗小兵	郑中华	胡 凯
郭 敏	梁上辉	黄爱峰	窦文强

新出图证（鄂）字 10 号

图书在版编目（CIP）数据

体育与健康 七年级 全一册 / 王健 主编

—武汉：华中师范大学出版社，2012.8（2021.7 重印）

义务教育教科书

ISBN 978-7-5622-5652-6

I. ①体… II. ①王… III. ①体育课—初中—教材 ②健康教育—初中—教材 IV. ①G634.961

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 175021 号

书 名：体育与健康 七年级 全一册

主 编：王 健

出 版：华中师范大学出版社©

地 址：武汉市洪山区珞喻路 152 号 邮编：430079

E-mail: hscbs@public.wh.hb.cn 邮购：027-67861321

印 刷：湖北恒泰印务有限公司

项目策划：基础教育分社

责任编辑：段 山

摄 影：张 明

封面设计：罗明波

责任校对：钟 文

督 印：刘 敏

开本 / 规格：787 mm × 1 092 mm 1/16

印 张：4

字 数：76 千字

版次 / 印次：2012 年 8 月第 1 版 2021 年 7 月第 11 次印刷

定 价：7.85 元

本书如有印装质量问题，可向承印厂调换。



● 亲爱的同学们，首先欢迎你们来到七年级学习，预祝你们身心健康，学习进步。

告别昨日的童年，你是否发现自己的身体正在悄悄地发生着变化——个子长高了，声音开始变化了，自尊心和独立自主的能力变强了，与老师和同学的交流较以前频繁了，等等。为什么会有这些变化呢？因为你即将或已经开始进入青春期，这一时期是人生长发育的重要时期，以上的各种变化就是这一时期身心发展的表征。

面对自己身心的变化，既不必惊慌失措，也不能漠不关心。这是因为青春期不但是人生的必经阶段，而且是一个需要呵护的关键时期。那么，我们怎样才能让自己的身心在这一时期得到健康的发展呢？这本《体育与健康》将为你点燃一盏明灯，照亮你身心健康发展的道路，成为你健康成长的良师益友。

学习这本书，你不仅可以了解体育与健康的相关知识，还可以获得体育锻炼的科学方法和增进健康的有效手段。同时，按照本书介绍的原理和方法参加体育活动，你将会体验到更多的体育乐趣，享受到成功的喜悦。

同学们，你们是祖国的希望和未来，祖国的现代化建设需要德、智、体、美、劳全面发展的人才。健壮的体魄、健康的身心、健全的人格是你们将来投身于祖国现代化事业时不可缺少的素质要求，而这些身心素质正好可以在体育与健康知识的学习和体育活动的参与中得到锻炼和培养。

最后，衷心希望本书能给同学们的学习和健康成长带来帮助。

第一章	生命在于运动	1
	一 生命与运动	1
	二 身心健康需要运动	2
	三 合理安排锻炼时间	3
	四 科学用眼预防近视	5
	五 课余活动	5
第二章	健康的身体离不开体育	6
	一 从身体变化说起..... ..	6
	二 合理的营养与身体健康	7
	三 养成健康的生活方式	9
	四 练一练体能	10
	五 课余活动	11
第三章	体育促进心理健康与社会适应	12
	一 对健康的全面认识	12
	二 快乐体育——通往身心健康的有效途径	14
	三 体育活动可以培养优良的意志品质	15
	四 课余活动	16
第四章	田径运动	17
	一 认认真真学几招	17
	二 轻轻松松练一练	21
	三 课余活动	23
第五章	软式排球	24
	一 认认真真学几招	25
	二 轻轻松松练一练	27
	三 课余活动	28
第六章	乒乓球	29
	一 认认真真学几招	29
	二 轻轻松松练一练	34
	三 课余活动	36
第七章	体操运动	37
	一 练好素质打基础	38
	二 认认真真学几招	39
	三 课余活动	44
第八章	游泳	45
	一 开开心心玩一玩	46
	二 认认真真学几招	48
	三 课余活动	50
第九章	武术	51
	一 内外兼修学与练	52
	二 形神兼备演与练	53
	三 课余活动	57
第十章	安全第一说体育	58
	一 体育运动中的安全	58
	二 体育运动中的保护	59
	三 课余活动	60

第一章

生命在于运动

学习目标



- 了解生命与运动的关系。
- 正确认识参加体育活动与身心健康的关系。
- 学会合理安排体育锻炼的时间。
- 科学用眼、护眼，预防近视和红眼病。

健康是人生的基石，健康的身心是我们学习和生活的基础。每一个同学都希望自己能够健康地成长、快乐地生活。中学生正处在身体发育的关键时期，生理和心理方面都在发生着明显的变化。积极地参加体育活动对促进身体的生长发育，增进身心健康具有重要作用。

一 生命与运动

有人做过这样一个实验：让两组健康的人躺在床上，其中一组人躺在床上几乎不做任何运动，过一段时间后肌肉萎缩，他们的肌肉力量明显减弱，当从床上站起来的时候感到头晕目眩，甚至晕厥，心脏功能也有很大程度的下降；而另一组在床上每天坚持做一些身体活动的人，则没有出现这些现象。



实际上，人身体的每一部分，如肌肉、骨骼、内脏器官等，都处在不停的活动之中。如果不注意身体的适度运动，可能会减弱身体中某些部位的肌肉、骨骼甚至内脏器官的功能。所以，适度的运动对健康有益。就像那些经常参加体育活动的同学，个子长得高一些，肌肉长得结实一些，精气神也足一些，而且抵抗疾病的能力也比一般人强。



想想议议

1. “生命在于运动”、“运动是健康的源泉”，你认为这两种说法有道理吗？
2. 实验中的两组人产生的差别给我们哪些启示？



小资料

运动不足，会使人体各个器官系统的功能普遍减弱，影响身体的正常发育，各种疾病便会接踵而来。人的活动量越是不足，越不想活动，更容易出现精神萎靡、喜躺嗜睡的现象。长此下去，会使分析判断能力降低，心胸变得狭窄，性格趋向孤僻。



谈一谈

波兰科学家居里夫人有句名言：“科学的基础是健康的身体。”请你与家人和同学谈谈自己对这句话的理解。

二 身心健康需要运动

小明和小亮是班上的一对好朋友。每次课外体育活动时，小明总是站在教室的窗前看着篮球场上生龙活虎的小亮，很羡慕他那健美的体形和结实的身体。每当这个时候，小明脑海里就会浮现几个月前在小学毕业典礼上的那一幕：那天全年级的同学都在运动场上集中，天气有点热，毕业典礼刚开始不久，小明就感到热得难受，头发晕，接着就昏倒了。醒来的时候，躺在病床上的小明才知道是小亮把他背到医院来的；小明一直不明白，他又没有生病、身体好好的，怎么会昏倒呢？



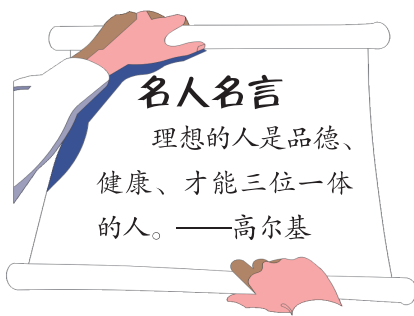
实践证明，经常参加体育活动可以促进人的身心健康；可以使人的体格变得健壮，提高身体的灵活性；同时增强身体对高温和寒冷的适应能力以及对疾病的抵抗能力。

经常参加体育活动，还可以调节情绪，培养自信心，提高记忆能力，对我们的学习还有很大的帮助！



想想议议

有人说，只要不生病、不打针、不吃药就是健康。你认为这种说法对吗？



名人名言

理想的人是品德、健康、才能三位一体的人。——高尔基



你知道吗？

世界卫生组织确定的健康十点标志

1. 精力充沛，能从容不迫地面对日常生活和学习所产生的压力。
2. 乐观开朗，态度积极，勇于承担责任。
3. 善于休息，睡眠良好。
4. 应变能力强，能适应外界的各种变化。
5. 抗病能力强，能抵抗普通感冒和传染病等。
6. 体重适宜，身体匀称而挺拔。
7. 眼睛明亮，反应敏捷。
8. 头发具有光泽，头屑少。
9. 牙齿清洁，无蛀牙，牙龈颜色正常，无出血现象。
10. 肌肉、皮肤富有弹性，走路、活动感到轻松。

三 合理安排 锻炼时间

合理安排时间，对体育锻炼来说是至关重要的。无论是每次的锻炼，还是每周、每月的锻炼，都要科学合理，有计划、有步骤地作出安排。



1 合理安排，挤出时间

虽然每天、每周的时间是有限的，但只要合理地计划和利用，就可挤出时间进行体育锻炼，并能起到及时、有效调节身心的作用。如长时间地保持坐姿看书，腰、背和颈等部位的肌肉会变得疲劳。这时，如果站起来走走，活动一下身体，那些肌肉便能得到放松，全身也会感到轻松一些。

所以，我们要在学习和生活的“空隙”中“挤”时间，正确处理学习、生活和体育锻炼的关系，合理地、有计划地安排好锻炼身体的时间。



想想议议

你认为一天中哪个时段最适合体育锻炼？



青少年脊柱弯曲异常，不仅影响形体美，还影响身体健康。我们可以从以下几个方面来预防：第一，积极参加体育活动，保证一定的运动时间，加强锻炼腰、背、肩等部位的肌肉力量；第二，课桌椅的高度要合适，读书、写字的姿势要正确；第三，要加强科学营养，尤其要注意蛋白质和钙的摄入，并适度晒太阳，保证营养物质的吸收利用。

2 课内课外，充分利用

课表上的体育与健康课是我们的必修课程，它确保了每周有一定的体育学习和锻炼的时间，因此，我们要充分利用，并上好每节课。但仅靠课堂内的时间还不足以保证学习和锻炼的效果，课外活动和节假日也给我们提供了大量的自由时间，这也是体育学习和锻炼的好时机。



小知识

七个与锻炼身体有关的时间问题

1. 一次的体育活动时间不要太长或太短（一般在 25 分钟左右）。
2. 一天的体育活动时间要有累积，一般不少于 1 小时。
3. 体育活动要在课余时间进行。如早晨、节假日等。
4. 体育锻炼应贯穿全年，坚持不懈。
5. 在冬天，体育活动的准备时间要长一点。
6. 饭前和饭后 30 分钟内不要做较快或较剧烈的体育活动。
7. 保证一定的休息时间。

四 科学用眼 预防近视

近视是当眼在调节放松的状态下，平行光线经眼球屈光系统后，聚焦在视网膜之前，导致在视网膜上不能形成清晰的像的状况。近视需要佩戴近视眼镜进行矫正。

青少年时期，眼球正处于生长发育阶段，怎样做才能使眼睛亮晶晶呢？

(1) 减少使用电子产品的时间；(2) 保持正确的读写姿势；(3) 养成良好的用眼习惯和行为，如定时让眼睛休息，做眼保健操，不在走路、吃饭、躺卧、晃动的车厢内、光线暗弱或阳光直射等情况下看书或使用电子产品；(4) 积极参加体育锻炼和户外活动；(5) 保证充足的睡眠和注意饮食的科学营养。

如果我们的眼睛已经近视了，就要根据医生的建议，科学选择、佩戴眼镜，同时继续做好眼睛保护措施，防止近视快速发展和加重。



小 知 识

红眼病主要是由致病微生物感染引起的急性结膜组织炎症，具有较强的传染性，常见的传播途径是手、眼接触性传染。接触红眼病患者用过的毛巾、玩具、文具等，都有可能被传染。预防红眼病，要勤洗手，不用脏手揉眼睛，不共用眼药水、眼镜、脸盆和毛巾等。

五 课 余 活 动

请按要求完成下列表格的填写。在完成四周的体育锻炼后，向你的家人或朋友谈谈自己的感受。

	周一	周二	周三	周四	周五		周六	周日
早上 课前	是否锻炼 ()	是否锻炼 ()	是否锻炼 ()	是否锻炼 ()	是否锻炼 ()	早晨	是否锻炼 ()	是否锻炼 ()
上午 课间	充分利用 ()	充分利用 ()	充分利用 ()	充分利用 ()	充分利用 ()		上午	是否锻炼 ()
下午 课间	充分利用 ()	充分利用 ()	充分利用 ()	充分利用 ()	充分利用 ()	下午		是否锻炼 ()
课外 活动	充分利用 ()	充分利用 ()	充分利用 ()	充分利用 ()	充分利用 ()			是否锻炼 ()
晚上								

第二章

健康的身体离不开体育

学习目标



- 初步认识青春期身心变化的特点。
- 知道营养对健康的影响。
- 懂得良好的生活方式有利于健康。
- 了解速度素质与灵敏性素质的基本练习方法。

身体健康是我们生活和学习的基础。刚刚开始初中生活的我们即将进入青春期，自己的身体及心理也在渐渐发生变化。从科学的角度认识这些变化，调整自己的心理，我们才能顺利地渡过青春期。人人都希望拥有健康的体魄，但健康体魄的获得受多种因素的制约。不良的饮食习惯、不良的生活方式，尤其是缺少体育锻炼等都会影响健康体魄的获得。科学的体育锻炼是获得健康体魄的有效途径，但要想科学合理地进行体育锻炼，还必须从正确认识自我开始。

一 从身体变化 说起

我们见过许多英姿飒爽的运动员，魁梧的身材、矫健的动作，处处展现着一种健康美。我们总是羡慕他们，盼望自己快快长大。初中阶段正是长身体的黄金时期，经常参加体育锻炼，合理地吸收营养，我们也会展现出属于我们自己的风采。



1 了解你自己身体的变化

(1) 量一量你的身高，和去年相比有变化吗？你期望的身高又是多少呢？

(2) 量一量你的胸围、上臂围、腿围，和去年相比有变化吗？变化大吗？



想想议议

你知道影响身高的因素有哪些吗？



2 青春期——走向成熟的开始

青春期是由儿童到成年的过渡时期，是生长发育突飞猛进的阶段，是性发育逐渐成熟的阶段，也是决定人的体格、体质、心理和智力发育的关键时期。一般我们将 10 岁 ~ 19 岁这段时间称为青春期，通常女性比男性早两年。男性在青春期早期会发生的变化，如长出喉结、声音变粗、胡须和腋毛开始长出等；女性会发生的变化，如乳房开始发育、月经开始出现等。另外，在青春期，心理上也会常会发生很大的变化，如愿意与异性交往，希望得到异性的关注，出现叛逆心理，渴望独立等。

大家如果开始出现上述变化不应着急，因为这些都是青春期正常的身体变化，也标志着你开始走向成熟。

二 合理的营养与 身体健康

合理的营养和适当的体育锻炼，可以促进身体形态和机能的发育。缺乏营养会使身体变得消瘦，甚至影响生长发育；营养过剩，又不爱运动，就会发胖。



1 合理的营养与体育锻炼同等重要

体育锻炼是促进我们生长发育的有效手段，合理的营养是保证生长发育的前提，营养不良会对身体造成伤害。人类的营养素有蛋白质、糖类、脂肪、维生素、无机盐和水。它们中有的构成身体的要素，有的参与机能调节，糖类和脂肪还是人体的能量物质。合理的营养包括以下两个方面：

(1) 营养素的摄入要齐全

一日三餐的食物搭配要合理，营养素要齐全，适当补充维生素、钙和磷等矿物质。女同学要多吃一些含铁丰富的食物，如菠菜、动物肝脏等，以补充随月经流失的铁。

(2) 营养素摄入量要充足，能量补充要均衡

初中阶段正处在快速的生长发育期，体育锻炼与合理营养都十分重要。运动时能量的消耗较多，运动后要多吃含蛋白质丰富和热量较高的食物。平时要多吃一些主食，不挑食，不偏食，养成良好的饮食习惯。



小 知 识

12岁~14岁是补充钙的最佳年龄，此时补钙，终身受益。经常喝一些骨头汤和鱼头汤可以获得丰富的钙和磷等矿物质。



想 想 议 议

青少年常吃方便面、洋快餐对健康有什么不利影响？

养成良好的饮食习惯：

吃饭要定时定量，不暴饮暴食，不挑食，少吃零食。主食要粗细搭配，副食要荤素搭配，多吃新鲜蔬菜。一般来说，饭后30分钟方可进行剧烈运动；剧烈运动后也不要急于进食，要等30分钟之后再进餐，以免对身体造成不良影响。运动后由于出汗多而感到口渴，注意不要一次大量饮水，宜少量多次，以免增加身体器官的负担。



2 科学控制体重

体重适中是形体健美的重要标志。如果缺乏运动又营养过剩，体重就会超标，使人肥胖；如果运动过度而又营养不足，又会导致体重过轻，使人瘦弱。过胖和过瘦不仅形体不美，而且还会影响健康。因此，科学的体育锻炼与合理的营养相结合，是控制体重的最好方法。

肥胖与营养过剩有关

肥胖与缺乏运动有关

肥胖与遗传有关

肥胖与疾病有关



我来说一说肥胖的原因



小 资 料

中国 12 岁 ~ 15 岁 学 生 体 重 平 均 值 (千 克)

年龄 (岁)	男生		女生	
	(2000 年)	(2010 年)	(2000 年)	(2010 年)
12	39.5	44.0	39.5	42.3
13	45.1	49.4	43.5	46.2
14	49.8	53.8	46.5	48.6
15	54.1	57.2	48.7	50.1

(以上信息选自 2000 年全国学生体质调研报告、2010 年国民体质监测公报)

三 养成健康的生活方式

良好的生活方式能促进身体的健康发育，体育锻炼作为一种积极的生活方式不仅可以促进身体形态和机能的发育，而且还能有效缓解紧张情绪，消除疲劳。



1 体育锻炼是积极的生活方式

适量的体育运动是健康生活方式的重要组成部分。体育锻炼已成为享受生活、提高生活质量、延年益寿的重要途径。



你知道吗？

你知道“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”这句口号吗？

2 合理的营养是身体健康的基础

合理的营养同体育锻炼一样重要，合理的营养是保证生长发育的前提。合理的营养包括：营养素摄入要齐全，营养素摄入量要充足且平衡，正确的饮食方式，摄入的食物对人体无毒无害且易于消化吸收等四个方面。

3 充足的睡眠有利于生长发育

没有充足的睡眠就没有健康的身体。处于生长发育期的青少年，由于学习紧张，身心容易疲劳，若无充足的休息，就会影响身体的生长发育。因此要特别注意保证充足的睡眠。



小知识

网络成瘾或沉迷电子游戏会严重影响身心健康，具体表现为：视力下降，肩背肌肉劳损，免疫功能下降，头痛，失眠，记忆力减退，上课注意力不集中、不持久，自我封闭，等等。

4 拒绝吸烟、酗酒，抵制毒品，珍爱生命

吸烟、酗酒对人体健康百害而无一利。青少年正处在生长发育期，应该拒绝吸烟和酗酒。吸食毒品不仅严重损伤身体，而且还会诱发犯罪，危害社会，因而我们更应该洁身自好，坚决抵制毒品，珍爱生命。



特别忠告

初中阶段是生长和发育的关键时期，也是最具有好奇心、最喜欢模仿的时期，容易受到不良因素的影响，沾染上吸烟和酗酒等不良习惯。所以，同学们平时应多参加健康向上的文化娱乐活动，养成良好的生活习惯。

四 练一练 体能

经常参加体育锻炼，不仅可以塑造健美的体型、提高身体机能，而且还可以增强耐力和灵敏性等身体素质。



1 你追我赶看谁快——速度素质的表现

经常参加体育锻炼不仅可以提高我们的反应速度、灵敏性，还可以发展体能，增强反应能力。



小 知 识

10岁~13岁是速度发展最快的时期。这段时期称作速度发展敏感期，持续的时间只有短短的三四年，错过这个时期，锻炼效果就不明显了。



想想议议

追逐跑时，快跑的时间超过10秒以后有什么感觉？
跑着上楼梯可以锻炼后蹬力量，跑着下楼梯可以锻炼什么？

影响奔跑速度的因素

一般来说，决定奔跑速度的因素主要有：

步幅：如果你的腿较长，关节灵活性又好，迈出每一步的距离就大。

步频：如果你的腿部肌肉收缩速度快，那么两腿交替的频率就快。

只有经常锻炼，尤其是各种快跑练习，才可以明显提高我们的快跑速度。



你知道吗？

人类以最快的速度跑步时，最快跑速大约只能坚持10余秒钟。



想想议议

小明的个子比大伟矮一些。大伟和小明两个人赛跑，结果两个人同时到达终点。想一想，为什么？

2 动作敏捷反应快——灵敏性素质的表现

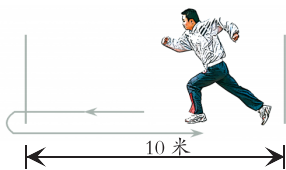
机警敏捷的小羚羊被狮子追捕时，时而加快速度，时而改变方向，机敏地逃脱了狮子的追捕。

自由体操表演时，运动员忽而跳跃，忽而翻转，忽而静止亮相，多么机灵敏捷！这就是体操运动员表现出的灵敏性素质。

(1) 提高灵敏性的练习

★变更方向追逐跑：追逐跑的两个同学，既要加快跑速，又要不断改变跑动方向，所以追逐跑能有效提高灵敏性素质。

★绕杆往返跑：要求反应快，跑得快，转体灵巧，这也是锻炼灵敏性的方法之一。



绕杆往返跑

除了追逐跑和绕杆往返跑以外，经常打篮球、踢足球、练体操、踢毽子、跳绳等都可以提高身体的灵敏性。

(2) 影响灵敏性的因素

灵敏性的提高必须以力量、速度、耐力、平衡等素质为基础。所以，提高灵敏性素质，必须全面提高各项身体素质。



想想议议

变向追逐跑和绕杆往返跑练习对人体机能的共同作用是什么？



小 知 识

灵敏性表现为判断准确、反应快速、身体姿态和移动方向能快速改变等。灵敏性与神经系统的机能、肌肉收缩机能有关，所以灵敏性是综合性素质的表现。

(3) 反应速度和灵敏性的评定

可以用 10 米绕杆往返跑来评定灵敏性。测定方法是：

10 米往返（三次）跑，记录时间（___秒）。如果碰倒了标杆，重新跑，连续测三次，取最快的成绩，每学期测一次，进行对比。



9岁~14岁是灵敏性素质提高最快的年龄阶段。

五 课 余 活 动

1. 比较一下 2000 年与 2010 年学生体重均值（见前表），看看有何变化，与老师和同学讨论一下变化的原因。
2. 试举两例在现实生活中还有哪些不良的生活习惯，并说明其危害。

第三章

体育促进心理健康 与社会适应

健康的身体是生命的基石，也是快乐生活的保证；豁达、愉快的心情和积极向上的生活态度是旺盛生命活力的体现，而顽强的意志和乐观、自信的心态又是迈向成功的必备心理素质。身体健康、心理健康和良好的社会适应能力构成了人人都想拥有的完整健康。体育运动不仅是身体的运动，还可以锻炼人的心理素质，因此，科学的体育锻炼既是促进身体健康的手段，也是促进心理健康的有效途径。只有身心健康，才能使我们更好地融入社会，提高我们的社会适应能力。积极参加体育锻炼不仅可以拥有健康的身体，还能获得勇敢顽强、积极乐观的心理品质和良好的社会适应能力，使你拥有真正的健康。

学习目标



- 了解身体健康与心理健康及社会适应能力的关系，树立正确的健康观。
- 认识体育锻炼是促进身心健康的有效途径。
- 认识体育锻炼可以培养优良的意志品质。

一 对健康的全面认识

同学们坐在一起谈论有关健康的话题。小亮第一个发言说：“我个子高，长得壮实，所以我最健康。”小华说：“我从没有生过病，我最健康。”小东说：“我跑得快，跳得高，我最健康。”……同学们七嘴八舌说个不休。老师最后总结说：“你们每个人都只说对了一部分，都是偏重身体方面的健康。长得高大壮实说明身体发育得好；没有生过病说明身体机能正常；跑得快说明体能好。但是，你们在遇到困难、挫折或失败时能表现出积极的心态吗？你们能应对外界环境的变化吗？其实，除了身体的健康，健康还包括心理健康和良好的社会适应能力。”



1 身体健康是心理健康的基础

小亮喜欢参加体育活动，矫健的身影经常出现在运动场上。同时，他开朗豁达、积极向上、乐于助人，老师、同学们每天都能听到他快乐的笑声，也都愿意做他的朋友。小军的学习成绩很好，但是不喜欢参加体育活动，由于体质较弱，经常生病，整天闷闷不乐、无精打采，同学们都不大乐意与他交往。

小亮由于身体健康、性格开朗，心情总是比较愉快，同时也感染着他周围的同学；而小军由于体质较弱、爱生病，情绪就容易低落、消沉。

我们往往只注意身体健康，而忽视心理健康。实际上，身体健康是心理健康的基础，健全的心理寓于健康的身体。体育活动可以促进身体健康，而健康的身体会让我们心情愉快，对学习和参加各种活动都充满信心。



小知识

就情绪的整体而言，中学生心理健康标准一般确定为：心情愉快、情绪稳定、反应适度；优良的意志品质；良好的人际关系；正确的认知能力；健全的人格；合理的行为。

2 心理健康促进身体健康

有些身体健康的人经常发脾气、怀疑、嫉妒、焦虑、冷漠、不合群，不仅造成自己心情不好，也影响了别人。实际上，这是心理上出现了不适应的现象。想想看，刚开始初中学习时我们出现过哪些不良心态？

不良心态会影响我们的身体健康。如果压力、烦恼得不到及时缓解，久而久之就会产生多种身体疾病，例如偏头痛、胃痛等。这就是人们平时所说的身心疾病。

健康的心理使我们积极、乐观、勇敢、坚强。在遇到障碍和困难时，情绪稳定、心态平衡，引导我们以正确的行为克服障碍和困难，这对我们的身体健康非常有益。



为什么他样样都比我强？真是气死我了！



新环境、新同学、新老师，作业多、考试多、压力大，真烦呀……

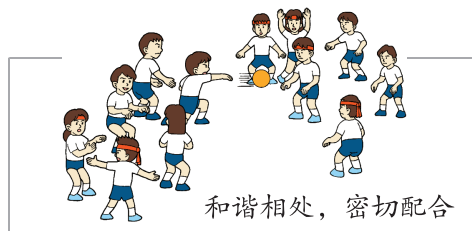


不良心理因素对健康的危害不亚于病菌，而良好心理因素对健康的作用则胜过保健品。

谁说女孩天生是弱者？



坚强自信



和谐相处，密切配合

3 身心健康是社会适应的前提

进入初中，我们的生活会发生很大的变化。初中阶段，课程门数会增加，学习难度将加大，竞争会更激烈，校内校外的各种集体和个人活动会不断丰富，社会交往会更为频繁，校规校纪会更加严明，社会对我们的行为规范、道德素质的要求也会更高；同时，我们投入学习的时间会更多，学习的强度会更大，在紧张的学习和多彩的社会交往中，难免会遇到这样那样的困难、挫折甚至失败。如果没有健康的身体，饱满的精力，稳定的情绪，坚忍不拔、持之以恒的意志，以及团队协作意识，我们就无法适应这些变化和要求。实践证明，只有具备健康的身心，才能提高我们的适应能力，适应不断变化的外界环境。



小 知 识

社会适应能力是指人为了在社会更好地生存而进行的心理上、生理上以及行为上的各种适应性的改变，与社会达到和谐状态的一种执行适应能力。同时社会适应能力是反馈一个人综合素质能力高低的间接表现，是个体融入社会、接纳社会能力的表现。

二 快乐体育——通往身心健康的有效途径

体育运动是通往健康的最佳途径。在我们所学的课程中，既能增进心理健康，又能增进身体健康的课程就非体育与健康莫属了。



快乐体育的真谛在于“苦中作乐”。只有在运动中体验到独特的快乐喜悦感，品尝到经过艰苦努力、克服困难、战胜自我而获得的成功感受时，才能产生运动愉快感；有了运动愉快感，我们才能真正接受体育、热爱体育、参与体育。这实际上是一种自我实现的过程：付出→成功→快乐。



对于七年级的同学来说，刚刚离开自己熟悉的小学，迈进中学这样一个陌生的校园环境，存在着各方面的再次适应问题，例如新校园、新老师、新同学等。适应得好，我们可以健康成长；如果适应得不好，则会影响身心健康，严重者还会出现辍学现象。所以，对于七年级同学而言，最大的问题就是尽快适应环境，在新环境中树立自信，更好地投入到学习生活中去。

选择适合自己的体育活动可以使我们得到充分锻炼，同时，有针对性地让我们的心理得到健康发展。如参加足球、篮球等集体活动有助于培养我们的团结合作意识；参加乒乓球、羽毛球、跳高等活动则有助于增强我们的自信心，培养我们敏捷的反应能力。

三 体育活动可以培养优良的意志品质

意志是一个人自觉建立目标并努力克服困难的心理品质。一旦设定了目标，就应主动克服困难为实现目标而奋斗。要实现既定的目标就需要具有良好的自觉性、坚持性、果断性和自制性，这些心理品质就构成了意志品质的四个基本要素。一个人能否成功，关键在于他有没有奋斗目标，以及为实现目标努力奋进的意志品质。通过体育运动，可以培养我们勇敢顽强、吃苦耐劳、坚忍不拔、积极克服困难的良好心理品质，使我们保持积极向上的健康心理状态。



当我们在体育活动中克服了胆怯、畏惧的心理，我们的意志就得到了锻炼。体育运动能够提高战胜困难的勇气，克服的困难越多，我们的意志就会变得越坚强。



想想议议

面对高高的跳箱，你会怎么做？是退却，还是坚持？

再难也不怕



终于成功了





挑战困难需要勇气



齐心协力不服输



千锤百炼始成功

总之，在运动中，随着每一滴汗水的挥洒，随着每一个困难被克服，我们便会逐步变成一个健康、坚强、自信的人。



名将风采

李娜，著名女子网球运动员。1982年生于湖北武汉，6岁开始练习网球，1999年转为职业选手，从网球低级别赛事一路打到四大满贯赛事，成为第一个获得WTA巡回赛单打冠军的中国人，并闯进2008年北京奥运会四强。2011年6月4日，李娜获得法国网球公开赛女子单打冠军，夺得苏珊·朗格朗杯。这是中国乃至亚洲历史上第一个女子网球大满贯赛事的冠军。



良好的意志品质不是天生的，主要靠后天锻炼获得。



你知道吗？

李娜的运动生涯并非一帆风顺，她曾经历过无数次的挫折和失败，她是凭着坚强的意志品质才最终获得成功的。

四 课余活动

阅读下面两段小故事，说说你的感受。

阅读与思考

1. 中国科学院心理研究所王极盛教授历时多年，对北京500多个班、两万多名学生进行测试所得出的结果表明：当今中学生三个人中就有一个存在一定的心理问题。还有资料表明，当前引起各种疾病的原因中有百分之七八十与心理因素有关。其中主要由心理因素，特别是情绪因素引起的身心疾病患者已占总人口的十分之一，这些人易患的疾病包括高血压、冠心病、胃病、十二指肠溃疡和某些皮肤病等。

2. 初一学生谢小丽，原是班上惹人喜爱的文娱骨干，擅长舞蹈。一次体重测量为50千克，她认为自己太胖了，会影响自己优美的舞姿，于是开始节食。没几个月，体重下降到34千克，但她从此厌食，经常呕吐，身体变得非常消瘦，无法坚持学习，而且还变得非常忧郁……

第四章

田径运动

学习目标



- 初步认识田径运动对身体健康的重要作用，培养参与田径运动的兴趣。
- 学会用一些跑、跳、投的方法进行锻炼，提高跑、跳、投的能力。
- 在各种田径练习中，培养勇于克服困难、敢于拼搏与坚忍不拔的意志品质。
- 了解进行田径锻炼时应注意的一些安全问题。
- 了解一些观赏田径项目比赛的基本知识。

走、跑、跳、投不仅是人类的基本活动技能，也是田径运动的基本构成要素。田径运动常常发生在我们身边。在运动场上，你会看到快如羚羊的奔跑者、灵如龙腾的跳高者和神如虎跃的跳远者；在湖畔、在公园，你能看到悠闲的慢步者、健步如飞的跑步者、欢快的跳跃者和嬉戏的投掷者；在乡间、在田野，你还会看到心旷神怡的越野者。

一 认认真真学几招

田径运动包括走、跑、跳、投等项目，不同的田径项目有不同的锻炼价值。



1 跑步运动

经常进行跑步锻炼，不仅可以促进骨骼生长、健美肌肉，使我们的动作更加敏捷，还可以提高心肺功能，发展体能，增强心理承受能力，培养勇敢、顽强、自信的心理品质。跑一般分为快速跑、耐久跑、障碍跑、合作跑。不同方式的跑有不同的锻炼价值。掌握正确的跑的方法，有利于提高锻炼效果，避免运动损伤。在跑步锻炼时，还必须做好充分的准备活动。

(1) 快速跑

快速跑就是田径运动中的短跑。快速跑全程技术包括起跑、起跑后的加速跑、途中跑和终点冲刺跑。



小 知 识

跑步速度的快慢与步长、步频有关。步长越大，步频越快，速度就越快。但加大步长会减慢步频，加快步频会减小步长，因此，跑步时要选择适宜的步长和步频。



想想议议

有人说：“矮个同学跑得快，是因为他灵活，步频快；高个同学跑得快，是因为他步子大。”你认为这种说法有道理吗？

(2) 合作跑

合作跑是田径运动中的集体项目，是同伴间为共同完成一个任务而相互激励的跑的锻炼方式。合作跑的方式很多，如两人牵手跑、多人协同跑、各种接力跑等，其中接力跑是合作跑的常见形式。接力跑也有很多种，常见的有迎面接力、圆圈接力、4×100米接力、4×400米接力等。



往返接力

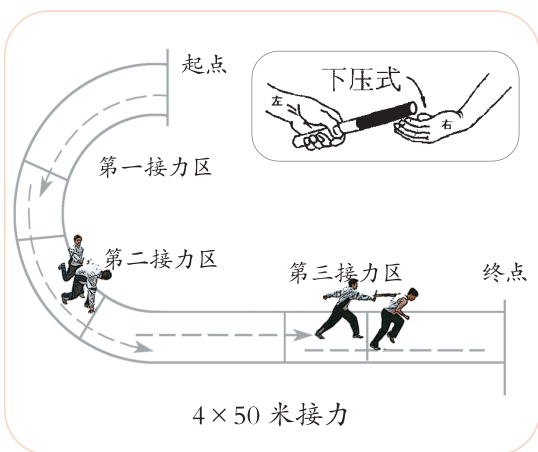


本队运动员持棒的手最好相同，在杆的一边接，在杆的另一边跑，以免相撞。



学法点拨

4×50米接力跑一般采用“下压式”传接棒的方法。两运动员的跑进线路要交错开，分别靠近跑道内的两侧。采用“下压式”传接棒时，运动员分别用左、右手传接棒，传棒者跑近接棒者时，主动伸出棒看准手，用“下压”的方式传给接棒者。接棒者看准传棒者跑至5米~10米时，开始慢跑，在加速跑中完成接棒。



小知识

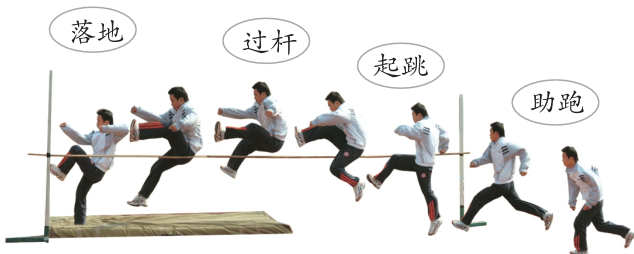
观赏接力跑比赛，一般选择自己喜欢或者著名的队为重点观赏对象，接力比赛既要看每名运动员的速度，又要看队员间的配合。看谁先启动，看谁的交接棒好，看谁领先，看谁最后获胜。

2 跳跃运动

经常进行跳跃运动不仅可以促进骨骼、肌肉的生长，使我们的动作敏捷、身体匀称，同时还有助于提高心理素质和环境的适应能力。跳跃的种类很多，如跳高、跳远、撑竿跳高、三级跳远、立定跳远等，都属于跳跃运动。

跨越式跳高

跨越式跳高技术一般分为助跑、起跳、过杆和落地。助跑一般采用6步~8步，可用走步丈量法丈量步点。确定好起跳点和助跑的步数，积极快速跑进，离起跳点越近，速度越快。起跳时，两臂和摆动腿快速上摆，尽力向上跳起，摆动腿和起跳腿依次跨过横杆。落地时要缓冲，注意安全。跳的高低与助跑节奏、助跑速度、助跑步点准确、起跳技术、过杆技术及腿部爆发力量有关。



想想议议

1. 跳的高低与跑步点准不准有关吗？
2. 你还知道其他的跳高方式吗？



小 知 识

走步丈量步法：要走的步数 = 要助跑的步数 $\times 2 - 2$ 。例如：确定起跳点后，要跑 6 步，需从起跳点向助跑起点方向自然走 6 步 $\times 2 - 2 = 10$ 步，第 10 步的落点就是助跑 6 步的起点。



运 动 启 示

如何正确对待“失败”

跳高的最大特点是经常会以失败而告终，但运动员仍会尽全力去拼搏，去挑战自己的极限。你在生活和学习中能正确对待失败吗？

——失败乃成功之母！

3 投 掷 运 动

投掷锻炼，不仅能增强四肢及腰背肌肉的力量，还能培养我们勇敢顽强的意志品质。投掷运动的方式很多：有单手或双手的投掷，有肩上或肩下的投掷，也有比远或比准的投掷。常见的投掷运动形式有：推、抛、掷实心球，推铅球、掷标枪等。



小 知 识

人体全身力量主要分为上肢力量、躯干力量和下肢力量。

(1) 前抛实心球

(2) 后抛实心球

既要力量，又要技巧，更要用脑。



练 法 指 导

1. 前抛实心球：预备时屈体，将球向身后引；前抛时，身体各部位应协调依次用力，尽全身力量将球向前上方抛出。2. 后抛实心球：用力时，双腿蹬伸，展体，快速挥臂，将实心球向后上方抛出。此练习要注意安全，确保后方无人时才能抛。



运 动 启 示

如何看待“苦”与“乐”

进行投掷锻炼，确实有些累和单调；但多想想它的益处，改变一下练习手段；锻炼间隙时，多看看周围的风光，转移注意力，这样，就能吃“苦”了。当最终取得进步时，你的苦就变成了一种愉悦的“乐”。在生活与学习中，试试此方法，一定会受益匪浅。

二 轻轻松松 练一练

1 发展快速跑能力练习

跑步谁都会，但要跑得快，就要跑得合理，跑得科学，而且还要进行一些针对性的练习。

(1) 跑的专门练习



快频小步跑



后踢腿跑



高抬大腿跑



练习快速跑时，要选择平整、干净的专门场地（如草地、田径场等），不要在水泥地、马路上练习。安全健身最重要。练习前别忘了做准备活动！



练法指导

快频小步跑：两臂与两腿协调快速摆动，大腿积极下压，用前脚掌着地。

后踢腿跑：前脚掌着地，大小腿充分折叠，小腿快速用脚后跟后踢臀部。

高抬大腿跑：前脚掌着地，后腿蹬直，前腿高抬，动作频率快。

(2) 提高快跑速度的练习

让距追逐跑



50米~80米重复快速跑

快蹬，快摆。

保持速度。

坚持到底，快速冲过。



练法指导

练习时，重复跑的次数可根据自己的身体情况而定，一般可重复3次~5次。每次跑后，要充分休息，最好在脉搏降到18次/10秒以下，再重复第二次练习。



小知识

1. 短跑的正式比赛项目有60米、100米、200米、400米等。2. 正式的短跑比赛起跑时，运动员必须采用蹲踞式起跑姿势，而且必须使用起跑器。3. 田径运动竞赛规则规定：在田径单项径赛比赛中，对起跑犯规的运动员取消其参加该项目的比赛资格。

2 发展跳跃能力练习

不管用什么方法跳，我们都希望能够跳得远些、高些或滞空的时间长些。要想实现这些目标，就应该提高自己的跳跃能力。

(1) 跳起转体

落地时应注意站稳，避免摔倒。



(2) 摸高

用有力脚起跳。



(3) 跨越皮筋



(4) 连续双腿跳(蛙跳)

用全脚掌或前脚掌落地。



练法指导

1. 跳跃锻炼时，腿和脚的负担量较大，因而锻炼时要循序渐进，将跳与跑、投结合起来练习，效果最佳。2. 锻炼时，一定要先做准备活动，特别是要充分活动踝关节和膝关节。

要选择平坦的练习场地，落地区更要平坦、松软，不要在水泥地上进行跳跃练习。



3 发展投掷能力练习

进行投掷锻炼时，上肢易疲劳，应全面发展身体力量，要上、下肢及躯干结合起来练，应将投掷与跑、跳结合起来锻炼。练习的量应循序渐进地增加，防止运动受伤。采用的练习手段，要有一定的趣味性，通常采用游戏或具有一定评价目标的形式，锻炼效果更好。

投掷锻炼前，一定要做准备活动，上肢与腰背的肌肉和各个关节（肩、肘、腕、髌等）是热身的重点部位。

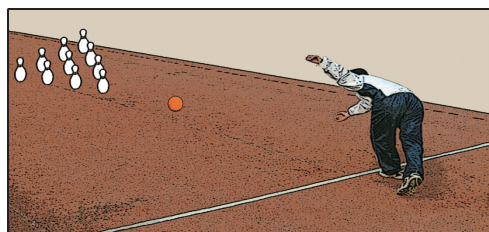


(1) 谁会先出圈

在直径为2米的圆圈内，两人相互对推，看谁能将对方推出圆圈。



(2) 保龄球



(3) 立卧撑



练法指导

立卧撑：开始时，屈腿、两手撑地，伸腿成俯卧撑，然后收腿站立。要选择平整的场地进行。

(4) 腹肌练习



(5) 跪投



三 课 余 活 动

1 想一想

- (1) 快速跑对身体有哪些好处？
- (2) 你能说出几种发展上肢力量、躯干力量和下肢力量的锻炼方式？

2 做一做

邀请父母与你一起去树林里跑跑，听听鸟声，看看植物。

3 评一评

通过一学期的短跑锻炼评价自己的锻炼效果。

短跑成绩自我比较	评价与建议
进步明显	能积极参加体育锻炼，继续坚持，你会获得一个健康的体魄。
有进步	有参加体育锻炼的习惯，需要进一步努力，你才会达到自己的锻炼目标。
无改变或退步	无参加体育锻炼的习惯，需要经常参加体育锻炼。

第五章

软式排球



学习目标



- 了解软式排球运动的基本知识。
- 通过参与软式排球活动，熟悉球性，建立球感，愉悦身心，获得活动的兴趣。
- 了解并初步掌握软式排球的发球、垫球两项基本击球动作，获得参加软式排球运动的活动能力。

软式排球是一种免充气的球，质地较软，重量较轻，球速较慢，因而具有安全性好、趣味性高、娱乐性强、活动形式多样、简单易学的特点。

软式排球是一种隔着球网来回击球对抗的体育项目。它既可以在球场上作为一项竞技比赛项目，又可以作为我们提高身体素质和基本活动能力的一种身心锻炼手段。



小知识

软式排球的起源与发展

软式排球于20世纪80年代初诞生于日本，最初只作为家庭成员和中老年人健身、娱乐的体育项目。1992年4月，软式排球被引入日本中小学课堂。1994年10月，日本软式排球代表团访问美国，并由此开始向世界各地传播、推广。之后，美国、意大利、加拿大以及韩国、新加坡等国家相继开展了软式排球活动。软式排球于1995年引入我国。目前软式排球活动正在全世界逐步开展起来。

一 认认真真学几招

经常参加软式排球活动，能有效地改善我们身体的灵敏性、协调性和弹跳能力，提高我们对自然环境的适应性。下面，我们一起来学习软式排球的发球、垫球、传球等基本动作，提高参与软式排球活动的 ability。



1 发球

发球是软式排球比赛的开始，是参加者在发球区，用一只手或手臂将球击入对方场区的一种击球动作。发球是软式排球技术中唯一不需同伴配合，不受对方干扰的自我完成的动作。只要心理稳定，坚定信心，动作正确，就可以把球发好。

★侧面下手发球



准备姿势

抛球

摆臂击球

击球手型

用力



学法点拨

准备姿势：侧身左肩对网，两脚左右开立，两膝微屈。

抛球：左手将球平稳抛送至体前，距身体约一臂之远。同时，右臂摆至右侧后下方。

挥臂击球：利用右脚蹬地向左转体的力量，带动右臂向前上方摆动，在腹前用全手掌、掌跟或虎口击球的后下方。



小知识

怎样发球不犯规

1. 发球队员可以在发球区任意移动。发球击球时，发球队员不得触击场区（包括端线）和发球区以外的地面。
2. 发球应按发球次序进行。
3. 在裁判员鸣哨后 8 秒钟内将球发出；鸣哨前发球无效，需重新发球。
4. 发球时，必须将球抛起或持球手撤离后，在球落地前，用一只手或手臂的任何部分将球击出。

2 垫球

垫球是通过手臂或身体其他部位的迎击动作，使来球从垫击面上反弹出去的击球动作。其中，正面双手垫球是双手在腹前垫击来球的一种垫球方法，是各种垫球技术的基础，是最基本的垫球方法。虽然垫球动作简单易学，但由于垫球时较难控制，准确性相对较差。所以，我们应勇于克服困难，多多练习。

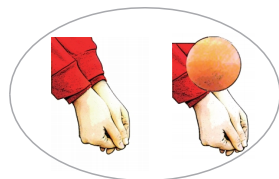
★正面双手垫球



准备姿势



垫球动作



垫球手型与触球部位



学法点拨

准备姿势：两脚前后开立，屈膝，成半蹲姿势站立。

垫球手型：两手掌跟相靠，两手手指重叠，手掌互握，两拇指平行向前，手腕下压，两前臂外翻成一个平面。

垫球动作：两臂夹紧压腕前伸，插向球下，在腹前高度用腕关节以上约 10 厘米的两前臂所组成的平面击球的后下部，采用蹬地抬臂动作将球向前上方击出。



想想议议

为什么垫球时双手手臂要夹紧伸直呢？



我还想知道

排球比赛时，可以用头顶球、用脚踢球吗？每队最多击球几次就必须将球打过网呢？



小知识

怎样击球不犯规

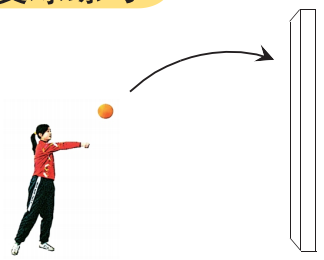
1. 身体任何部位均可击球。
2. 球必须被击出，不可接住或抛出。
3. 每队最多可击球 3 次就要将球从球网上方击回对方。

二 轻轻松松 练一练

上面，我们已经学习了发球和垫球等基本方法和技巧，现在我们按几种不同的方式来练一练。



1 发球练习



对墙轻发球



隔网对发球



学法点拨

1. 抛球时，平稳向上送出，尽量使球不旋转。
2. 击球时，挥臂动作要正确，身体要协调连贯，使用力方向和发出球的飞行方向保持一致。
3. 手法、手型要正确击准球体的相应部位。
4. 恰当地掌握好击球的力量，减少发球的失误。

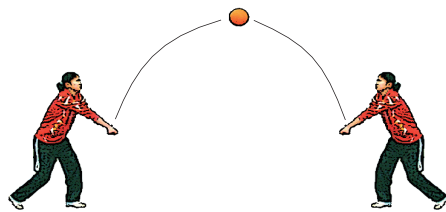


- 运动前要做好准备活动，特别是上肢肩肘部、指腕关节和下肢膝、踝关节的屈伸和绕环活动，防止肌肉和关节损伤。
- 移动时，步法要合理，控制好身体重心，防止摔倒。

2 垫球练习



徒手模仿



对垫球



学法点拨

1. 准备要充分，姿势呈半蹲，要注意准备过程中不仅是身体上的准备，更重要的是集中注意力，学会观察来球情况。
2. 垫球时，手型要正确，击球的部位要准确，身体的蹬地与抬送用力要协调连贯。
3. 要主动地控制球的垫出角度和方向，掌握好击球的力量。



想想议议

在发球或垫球练习时，常会遇到这样的情况：发球或垫球时总不能按你的意愿把球发或垫到位。你知道这是为什么吗？（提示：从手型和用力上找原因）

三 课余活动

1 想一想

(1) 通过参与软式排球活动，谈谈自己的感受。你将来是否把软式排球作为自己经常锻炼身体的一种手段？

(2) 在软式排球发球、垫球的学习中，你是如何控制并准确地完成各种击球动作的？

2 做一做

(1) 约几个同学，一起练练发球及垫球的技术动作。

(2) 班级或年级组织的排球比赛，你是否积极参加？为什么？

3 评一评

(1) 连续发球不出界。

(2) 自我评价。

发球 10 次	垫球 (连续)	评价指数
中 6 个	10 次	☆
中 8 个	20 次	☆☆
中 10 个	30 次	☆☆☆

第六章

乒乓球



学习目标



- 在乒乓球游戏中培养打乒乓球的球感，提高参与乒乓球活动的兴趣。
- 了解乒乓球的基本知识，学习并掌握乒乓球的基本技术，学会运用简单战术提高打乒乓球的能力。
- 了解乒乓球的比赛规则。

乒乓球虽小却被称为我国的“国球”。小小乒乓球能玩得花样迭出，充满竞技的乐趣，因而深受人们的喜爱，它在我国的普及程度比任何一项球类运动都高；而且我国的乒乓球运动水平一直处于世界的前列，引导着世界乒乓球运动发展的方向。几十年来，五星红旗在奥运会及其他世界赛场上一次又一次地升起，使我们深切地体验到中华民族的自豪感。

一 认认真真 学几招

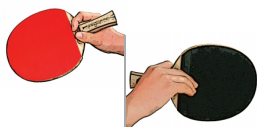
瞧见橙色、白色的小球在蓝色的球台上飞舞，我们都想试着打几拍。拿起球拍上台打球时才发现，打乒乓球虽然很有乐趣，可要做到准确击球、动作优美并不容易。

要想打好乒乓球，还要有适合自己的握拍方法，掌握发球、防守和进攻的基本动作以及基本战术的应用。

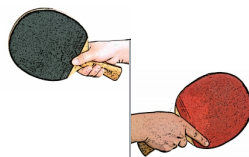


1 握拍方法

(1) 直握球拍



(2) 横握球拍



小 知 识

乒乓球拍的种类包括普通胶皮拍、长胶胶皮拍、正胶海绵拍、反胶海绵拍和防弧海绵拍。

2 基本技术

(1) 挡球



学 法 点 拨

击球前，球拍呈半横状，拍面与球台大约为 90 度。

击球时，前臂向前伸，在来球上升期触球中部，借助来球反弹力将球挡回。

(2) 平击发球



学 法 点 拨

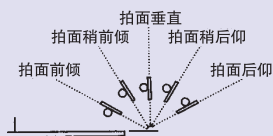
左脚在前，左手掌心托球，向上抛球，同时右臂稍向右引拍。向前挥拍时，拍形稍前倾，击球中上部。

击球的第一落点大约在本方台面的中间区域。

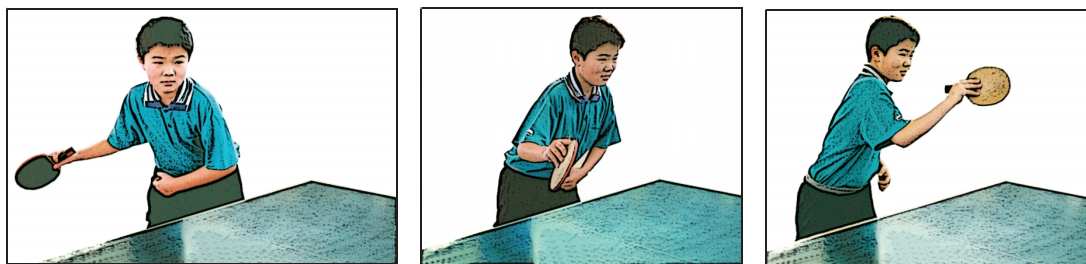


小 知 识

击球时，球拍的拍面与球台的台面一般有五种形式，即拍面前倾、拍面稍前倾、拍面垂直、拍面稍后仰、拍面后仰，如图所示。



(3) 正手攻球



学法点拨

身体靠近球台，右脚稍后，两膝微屈。球从台面弹起时，手臂向左前上方挥动。击球时，球拍在来球上升期击球中上部。



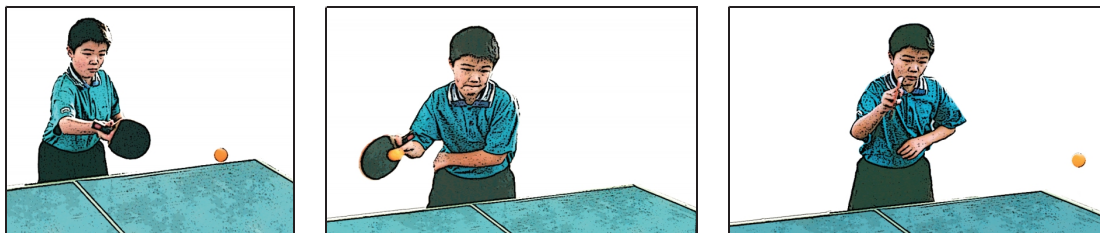
想想议议

如果你直握球拍做正手攻球动作时，持拍手手腕下垂、肘关节上抬会出现什么样的错误击球动作？



仅靠一般的挡球、平击发球和正手攻球还难以打好乒乓球。能发出和接好变化多端的旋转球，并能左右开弓地回击进攻，才能成为乒乓球好手。

(4) 直拍左推右攻



学法点拨

反手用快推方法击球，击球前前臂稍后撇引拍，击球时前臂向前推出，在来球上升期击球中上部。

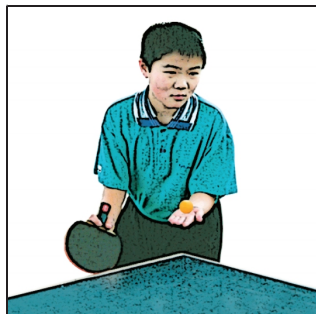
反手推挡后马上还原，腰向右转，将拍引至身体右侧，攻球过程中，身体重心从右脚移到左脚。



我还想知道

1. 为什么我发的球不旋转?
2. 为什么在对方来球落点变化大时, 我的脚步移动不灵活?

(5) 发正手下旋转球和不转球



学法点拨

发正手下旋转球时, 前臂向后下方引拍, 拍面略后仰。抛球后, 待球下落时前臂向下方挥动, 用球拍的下部去摩擦球的中下部。发不转球时, 用球拍的中上部去摩擦球的中下部。

(6) 接下旋球——反手搓球



学法点拨

站位靠近球台, 搓球前, 拍面后仰向左上方引拍至胸前, 以肘关节为轴, 前臂向前下方迎球挥拍, 在球的下降期, 加力摩擦球的中下部。



你知道吗?

乒乓球的旋转性能基本上分为上旋、下旋、侧旋（侧上、侧下）等。旋转性能的变化，取决于球拍擦球的部位和用力方向。要注意触球部位和用力方向的协调配合，才能提高击球的准确性。



小 知 识

世界乒乓球锦标赛七个奖杯的名称是：

男子团体——斯韦思林杯

男子双打——伊朗杯

女子团体——考比伦杯

女子双打——波普杯

男子单打——圣·勃莱德杯

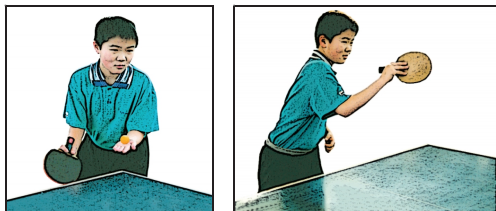
混合双打——兹·赫杜塞克杯

女子单打——吉·盖斯特杯



3 基本战术

(1) 发球抢攻



发球时，应明确自己发出的球对方可能会怎样接发球，自己准备怎样抢攻。同时，要提高发球质量，将速度、旋转、落点的变化相结合。



想想议议

当对方采用发球抢攻战术时，我们一般应注意什么？

(2) 搓 攻

搓转与不转的球，伺机抢先将球拉起来。



学法点拨

攻下旋球时，引拍稍向后下方，在球下降期，击球的中部或中下部。

二 轻轻松松 练一练

娴熟的基本技术和灵活自如的战术是从容得分的基础，但活泼、调皮的小小乒乓球，对初学者并不是服服帖帖的，只有经常练习，才能使它驯服。



1 挡球练习

(1) 做徒手挡球模仿动作，体会动作要领。

(2) 对墙做挡球练习，离墙稍近一点。

(3) 两人在球台上对挡，先练中线，再练斜线，数一数能连续击几个球。



2 平击发球练习

(1) 模仿发球动作做抛球、引拍和击球的结合动作。

(2) 先练习直线平击发球，再练斜线发球。

(3) 每人发 10 个球为一组，各练 2 组~3 组，比一比谁的发球命中率高。



小 知 识

1. 发球开始时，球自然地置于不执拍手的手掌上，手掌张开，保持静止。
2. 发球员须用手把球几乎垂直地向上抛起，不得使球旋转，并使球在离开不执拍手的手掌之后上升不低于 16 厘米。
3. 当球从抛起的最高点下降时，发球员方可击球。

3 攻球练习

(1) 初步掌握攻球徒手动作，明确引拍、挥拍动作，还原放松。

(2) 自抛自打：练习者抛球落台反弹时，向前挥拍击球，体会击球时前臂发力的动作。

(3) 一人发球，一人练习攻球，10 个球为一组。

4 推和攻结合练习

练习者反手推挡和正手攻球打对方固定一点，对方在推挡时以一左一右有规律的落点变化配合练习。

推挡时可用快推技术。快推时，屈肘向后引拍，肘关节靠近胸腹侧，球拍稍前倾，挥拍向前偏上方，击球中上部偏上。

5 推挡侧身攻练习

- (1) 对推中，一方侧身进攻对方反手。
- (2) 对推中，双方侧身进攻对方反手。
- (3) 可配合跳步、滑步体会推挡侧身的步法移动。



6 发球抢攻练习

- (1) 发侧下旋球后，对方搓接正手位时，可采用扑正手抢拉（攻）。
- (2) 发侧下或侧上旋球后，对方拉接正手位时，可采用扑正手抢拉（攻）。

7 慢搓练习

- (1) 徒手模仿搓球动作。
- (2) 台上自抛自搓一拍。
- (3) 搓接对方发过来的下旋球。



8 接发球技术的练习

- (1) 接上旋球（奔球）：正反手攻球或推挡回球，拍面适当前倾，击球的中上部，调节好向前的力量。
- (2) 接下旋长球：用搓球、削球、提拉球回接，搓或削时多向前用力。
- (3) 接左侧上旋球：可采用攻球和推挡回接，拍面稍向前倾并略向左偏斜，击球偏右中上部位，以抵消来球的左侧上旋力。
- (4) 接左侧下旋球：可采用搓球和拉球回接，拍面稍后仰并略向左偏斜，击球偏右中下部位，以抵消来球的左侧下旋力。



小 知 识

在 11 分制比赛中，发球擦网，应重发球，每人发两个球后交换发球。每局比赛中，先得 11 分为胜；10 分平后，轮换发球，即每人发一球后交换，先净胜 2 分者为胜。在决胜局中，一方先得 5 分时，双方应交换方位。

在比赛中，失分的情况主要有发球失误、击球出界、不能合法还击（连击、两跳、触网、阻挡）等。

一局中首先发球的一方，在该场下一局应首先接发球。一局中，在某一方位比赛的一方，在该场下一局应换到另一方位。

三 课 余 活 动

1 想 一 想

- (1) 打乒乓球有什么益处？
- (2) 为什么接发球时容易失误？
- (3) 你能说出几名我国著名乒乓球运动员的名字吗？

2 比 一 比、赛 一 赛

- (1) 发球落点比准。先练习发斜线球，再练习发直线球。动作基本掌握后，在对方球台上用粉笔画圈，练习者将球发至粉笔圈内。
- (2) 两个人打一场 3 局 2 胜制的乒乓球比赛。

第七章

体操运动



学习目标



- 在学习体操动作中激发运动兴趣，增强身体素质和基本活动能力。
- 通过基本体操和基本的身体素质练习，塑造良好的身体形态。
- 学习技巧、单杠、跳跃项目的简单动作，掌握动作基本技术，锻炼和培养勇敢、机智和不畏困难、勇于进取的精神。

体操运动是将高雅的舞姿、惊险的动作、优美的音乐旋律融为一体的体育运动项目。从形成之日起，它就以健身、健美作为主要目标，通过身体锻炼来塑造健美的形体。现代体操更是以其完美的动作造型、高超的技能、优雅的动作和优美的旋律充分展示了体育与艺术的魅力。参与其中，我们会亲身体会到“力”与“美”的魅力。



小知识

你知道奥运会竞技体操比赛有几个项目吗？共有几枚金牌？

奥运会竞技体操比赛有：男、女团体比赛 2 枚金牌。男、女个人全能比赛 2 枚金牌。男子六个单项比赛，女子四个单项比赛，10 枚金牌。共计 14 枚金牌。

男子单项目包括：自由体操、双杠、单杠、跳马、吊环、鞍马。

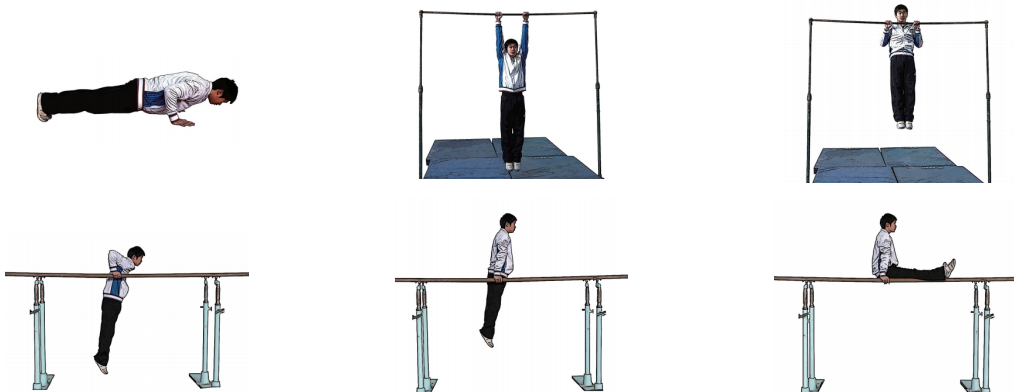
女子单项目包括：自由体操、高低杠、平衡木、跳马。

一 练好素质 打基础

体操运动需要我们的全身肌肉协调发展，正确的锻炼方法有助于均衡增强我们的力量。



1 用力推，使劲拉，胸臂肌肉会发达



学法点拨

双杠屈臂撑：分腿放在杠上做屈臂撑或直接做屈臂撑。

俯卧撑：两手撑地约与肩同宽，屈臂、紧腰推起。

引体向上：悬垂，屈臂、引体到下颌超过杠面后再放下成悬垂。



想想议议

双杠屈臂撑有两种，哪一种容易些？

引体向上时，是正握杠容易些，还是反握杠容易些？试一试，比较一下。

2 收收腹，展展背，秀美腰，健虎背



学法点拨

双人仰卧腹肌练习：练习者仰卧，双手抓紧同学的腿。收腹举腿至同学胸前，同学用手推下，再收腹举腿。

练习者俯卧，由另一名同学压住练习者的腿，练习的同学上、下、左、右伸展背肌。

3 蹦一蹦，跳一跳，练腿力，长身高



学法点拨

原地高跳：双手叉腰，用小腿起跳，落地后迅速再跳起。

双人跳跃游戏：一名同学用跳绳在原地两边摆动，另一同学原地跳跃过绳。



想想议议

有同学说：“我胖，你看我多结实；我瘦，你看我多苗条，所以我们都有健美的形体。”你认为这种说法对吗？

4 抬起头，摆摆臂，挺胸收腹姿态美

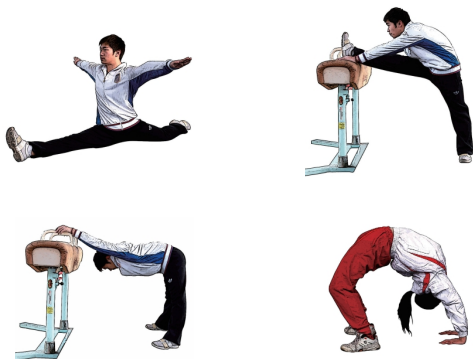


学法点拨

徒手操（广播体操）可以防止和矫正身体不良姿态，发展协调能力，增强体质。所以在做操的时候动作要到位。

队列队形练习，要严格执行中国人民解放军队列队形条令。

5 压压腿，伸伸腰，动作优雅做得好



学法点拨

成弓步和劈叉压腿，拉伸髋关节，成“桥”压腰。



小知识

正确的身体姿态：挺拔、矫健的姿态，端庄、朴实的仪表。

二 认认真真 学几招

健美的形体、优雅的体态并非是天生的，而是在长期不懈的锻炼、日积月累的练习中形成的。行动起来，从基本功学起，持之以恒，你也能行！



1 技巧

技巧运动能有效地发展力量、灵敏性、柔韧性和协调性等素质。经常练习技巧动作能使我们变得身手矫健、行动敏捷。技巧运动主要包括平衡、倒立、滚翻、手翻等动作。

滚翻游戏：垫上传球练习



(1) 前滚翻



学法点拨

蹲撑开始，蹬伸脚，同时屈臂、低头经头后部触垫滚动，抱腿跟上体，经蹲撑成直立。

前滚时颈部放松和僵硬以及疲劳会导致颈部肌肉拉伤，练习前应做好准备活动，尤其要做好颈部专门性的准备活动。



(2) 后滚翻





学法点拨

蹲撑开始，两手向后上置于肩上，重心后移、经臀部触垫后滚，推手离地，成蹲撑。



后滚时颈部僵硬没有低头、推手无力或翻臀不够向上伸髌会造成颈部肌肉拉伤，练习前应多做颈部专门性准备活动，练习时需要保帮者助力向上提拉使练习者完成动作。



想想议议

在初学前、后滚翻的练习时，会出现翻不过去的现象，你知道是什么原因吗？

(3) 肩肘倒立



学法点拨

坐撑开始，身体后倒，同时收腹举腿，当脚尖至头上方时两臂下压，腿向上伸，髌挺开，屈肘用虎口顶住背，使动作停止于肩肘倒立位置。



练习者重心太向后，超过垂直线，翻转过头，易造成颈部肌肉拉伤，练习时需要保帮者助力向上提拉并挡住向后翻转运动，使练习者完成动作。

2 单杠

单杠运动主要是以身体绕杠旋转的形式，利用人体各环节间的相对运动，如摆动、摆越、回环、上法、下法等动作组合而成。单杠练习可以提高腕、肩、髌关节的灵活性和协调性，增强肩部和腰部肌肉群的相对力量，提升空间的定向能力。



保护与帮助

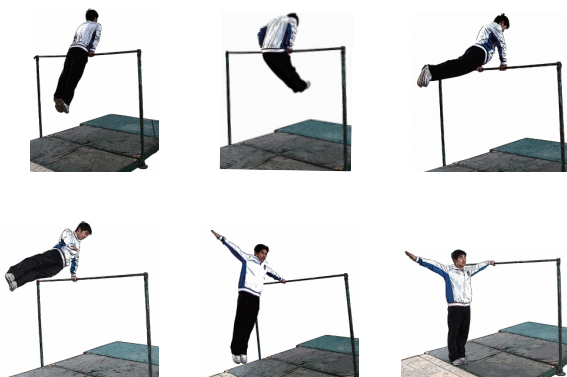
(1) 单脚蹬地翻上





由于蹬摆方向不对上不去，回摆时易脱手落垫使腕部挫伤。放好垫子，注意保护和帮助。

(2) 后摆转体 90 度下



保护与帮助



学法点拨

双手握杠站立开始，一腿迅速上摆，另一腿蹬地，同时屈臂引体到腹部靠杠，并腿翻转、抬头、挺胸、翻腕成支撑。



学法点拨

支撑开始，两腿稍前摆，随后用力后摆，直臂顶肩使身体腾空。当身体重心接近最高点时，制动腿、推杠同时身体转体90度，抬上体挺身跳下，屈膝缓冲落地，站立。



由于蹬摆方向不对上不去，回摆时易脱手落垫使腕部挫伤。放好垫子，注意保护和帮助。

3 跳跃

跳跃运动：它是通过腿短促有力地作用于跳板，使人体腾空并完成各种不同形式动作的运动。所用器械有：跳箱、山羊、跳马。做跳跃练习可以增加下肢、腰腹、肩带及上肢肌肉群的爆发力量。

(1) 上板起跳练习



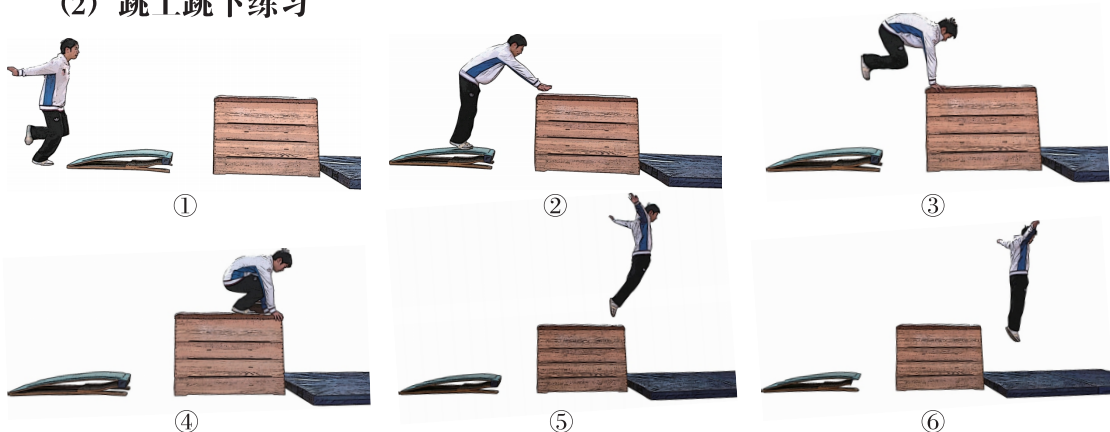
落地时挺腹，易造成腰部损伤，应先学会原地做落地时的缓冲动作。



学法点拨

轻松助跑，“单跳双落”上板，两臂积极向前上挥摆，使身体向上高高腾起、挺身，控制身体屈膝缓冲，平稳落地。

(2) 跳上跳下练习



学法点拨

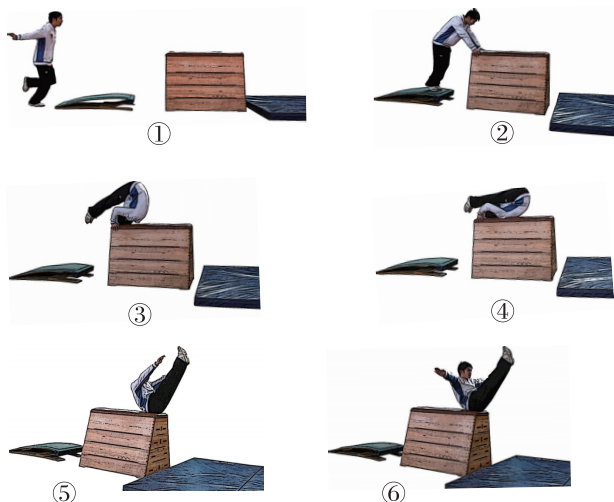
助跑起跳，两臂迅速前摆，手撑跳箱，同时提腰、提臀、顶肩成跳箱蹲撑，两臂离开跳箱向前上方摆起，同时蹬离跳箱，身体在空中展开，控制身体屈膝缓冲，平稳落地。



1. 起跳时力量不够，上器械出现跪撑或后倒，易造成损伤，教师应采用保护与帮助的方法提醒练习者。

2. 落地时挺腹，易造成腰部损伤，教师应先教会在原地做落地时的缓冲动作。

(3) 纵箱前滚翻



学法点拨

助跑起跳，两手主动撑跳箱近端两侧，屈臂、低头、紧腰屈体做前滚翻。当滚至跳箱远端臀接近跳箱时，用力压跳箱，抬起上体伸展落地。



保护与帮助



1. 起跳后翻不过去，易造成头颈部位损伤，可采用降低跳箱高度的方法来避免伤害发生。

2. 在跳箱上翻转时，两边歪斜，易从跳箱上摔下，可利用保护与帮助的方法或在跳箱两边和前面都放上保护垫，来避免伤害发生。

三 课 余 活 动

1 想一想

- (1) 体操动作的练习能给健康带来哪些益处？
- (2) 练习技巧、单杠、跳跃项目时应注意什么？
- (3) 我们学过了哪些滚翻类动作？联想一下，生活中被障碍物绊住向前摔倒时，做哪个滚翻动作可避免摔伤？

2 评一评

请按下列项目的标准，看看你能够得几颗星，并涂上自己喜欢的颜色。

标准 \ 项目	技巧动作	单杠动作	跳跃动作
在保护与帮助下完成	☆	☆	☆
在保护下完成	☆☆	☆☆	☆☆
独立完成	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆

3 做一做

- (1) 根据自身情况，坚持每天都用体操内容来锻炼身体。用你的活力带动你的家人一起参加健身活动。
- (2) 平时多看、多欣赏竞技体操、健美操、艺术体操、团体操等体操项目的比赛和表演，陶冶情操，丰富健身知识。
- (3) 浏览“中国体操网”，在那里可以随时得到美的享受。

第八章

游泳

学习目标



- 初步认识游泳，学习与游泳相关的健康卫生及安全知识。
- 在游泳游戏中，适应水环境，体验水中活动的乐趣，为学习游泳技术打下坚实基础。
- 初步掌握熟悉水性的方法，如水中憋气、呼吸、漂浮、滑行。
- 初步了解蛙泳、自由泳基本姿势。

徜徉在青山绿水间不能去体验溪流深潭的幽静雅致，漫步在金色的海滩上不能去畅游湛蓝的大海，这难道不是一种遗憾吗？游泳拉近了我们与大自然的距离，可以让我们尽情享受大自然馈赠的乐趣。坚持游泳还能强健我们的体魄，改善身体的神经、呼吸和循环系统的机能，有效促进身体全面、匀称、协调地发展，并使我们的形体健美，体态优雅，肌肤富有弹性。



小知识

1953年五星红旗第一次升起在国际体坛，这是中国取得的第一个国际体育比赛的金牌，游泳运动员吴传玉创造了这一辉煌历史。

1957年戚烈云成为我国第一个打破游泳世界纪录的运动员。

为我国取得第一块奥运会游泳金牌的运动员是庄泳，项目为女子100米自由泳。

- ★在游泳池游泳须分清深水区 and 浅水区。
- ★在自然水域中游泳，首先要看清警示牌，观察水质可否游泳。有激流漩涡、水下障碍等危险水域不能下水游泳。
- ★在游泳时，遇暴风雨要赶快上岸；遇抽筋等情况要冷静，并迅速自救，同时大声呼救。
- ★身体状况不佳时不宜游泳，如劳累过度、月经期等。



一 开开心心 玩一玩

游泳是我们与大自然亲近，并与大自然融为一体的最佳方式之一。在水中，我们可以无拘无束地舒展与放松。初学游泳，不是一开始就学习蛙泳或自由泳，而是从了解、体会水的特性开始，这就是通常所说的熟悉水性。参加下面的活动，有助于我们熟悉水性。



游戏 1 水中行走，熟悉水性

(1) 双手或单手扶着游泳池边，沿着游泳池壁来回走动。可分别进行前进走、倒退走、交叉换脚步走。



想想议议

为什么在游泳前要先做一些准备活动？

(2) 在水中双手划水行走，然后可进行跳跃、奔跑等练习。



学法点拨

在移动过程中注意体验水对人的阻力和浮力。在提高协调能力和水环境中的移动能力时，培养团结协作的精神。

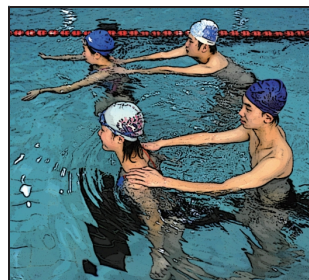
游戏 2 憋气与呼吸

在齐腰深的水中，面对池壁扶壁站立，或两人一组相互握住对方的手面对面站立，深呼吸一口气后憋住气将头埋入水中。开始练习时，根据自己的身体状况，将憋气时间逐渐延长，学会用鼻出气，用嘴吸气。



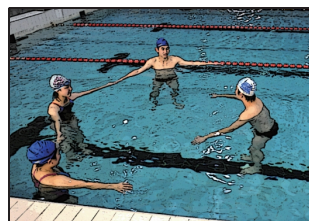
游戏 3 推火车

分成人数相等的若干组，每组至少两人以上。在齐胸深的水中排成纵队，面朝前进方向站立，后面的同学将手搭在前者的肩上。听到出发口令后一致向前行进，最先到达终点的队伍取得胜利。



游戏 4 结网捕鱼

指定三人当“渔夫”，其他人在水中当“鱼”。在齐腰深的水中，采用走、跑、跳的动作逃避捕捉。被“渔夫”抓、拍到的人即与“渔夫”手拉手结成网一齐捕“鱼”，直到将“鱼”捕尽。



想想议议

参加游泳活动，对我们的身体健康有什么好处？在水中行走和在陆地上行走有什么不同？



我还想知道

人为什么不能像鱼那样在水中呼吸？



小知识

游泳引起抽筋的原因有：

- 下水前未做或未充分做好准备活动。
- 精神过于紧张，动作不协调。
- 水温过低或突然遇到冷水刺激。
- 游泳时间过长，运动量过大，身体疲劳。
- 天气炎热，下水前出汗过多。

二 认认真真 学几招

在前面的游戏中，同学们对水性有了初步的感受，也体验到了在水中行走与呼吸的特点。下面的练习将进一步体验水的特性，在感受水中浮体和滑行乐趣的同时，为下一步的学习打下基础。



小 知 识

游泳时为什么要用鼻子呼气用嘴吸气呢？因为游泳时呼吸的方法和在地上截然不同。在水中不论何时都不能用鼻子吸气，用鼻子吸气会呛水。游泳时用鼻子呼气比用嘴向外呼气要充分。呼气要先慢后快，嘴露出水面的同时大口向里吸气。

1 水中浮体

(1) 抱膝浮体

原地站立，深吸气后憋气，下蹲，低头含胸，双手抱膝成团潜入水中，脚掌轻蹬池底，自然漂浮于水中。坚持到不能憋气时，两臂前伸向下压水，同时抬头，两脚下伸站立，向两侧伸臂拨水。



(2) 展体浮体

水中站立，略下蹲，两臂放松自然前伸，深吸气后憋气，身体前倾低头，两脚轻蹬池底后两腿上摆，自然伸直并拢，身体成俯卧姿势漂浮于水中。



2 水中滑行

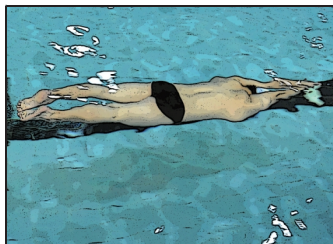
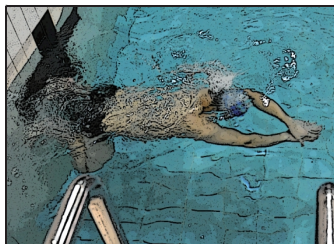
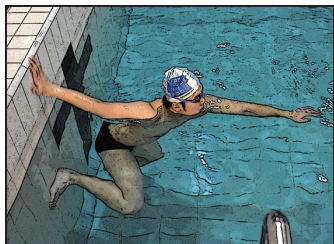
(1) 蹬底滑行

在掌握展体浮体的基础上就可以进行蹬底滑行了。做法是：两脚前后开立，两臂前伸并拢，深吸气后屈膝，重心前移，当头和肩浸入水中时，前脚掌用力蹬底，随后两腿并拢伸直，使身体呈流线型向前滑行。



(2) 蹬边滑行

背对池壁，一手拉池槽，一臂前伸，一腿站立，一腿上收，脚紧贴池壁，上体前倾，吸气低头，松手后两臂前伸并拢，收支撑腿，两腿并拢后用力蹬池壁，向前滑行。



小 知 识



跳通法



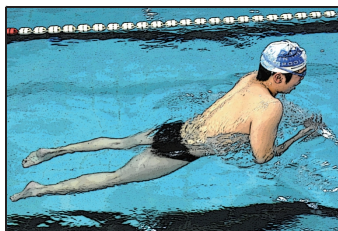
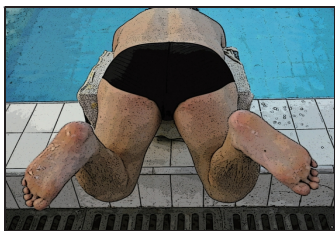
吸水法

耳朵进水后怎么办？

有很多方法可以将水排出，比如：①跳通法；②吸水法；③压引法。这些方法可能你都试过。这里，给大家介绍一种新奇的方法——“灌耳”法。耳朵进水后，先将进水耳朝上，用手往耳朵里灌一点水，再将该耳朵朝下，“新水”就把“旧水”一起带出来了。

3 初步了解蛙泳、自由泳姿势

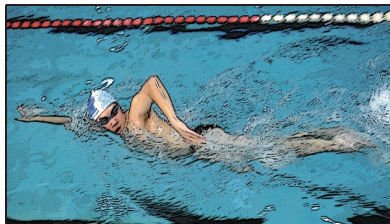
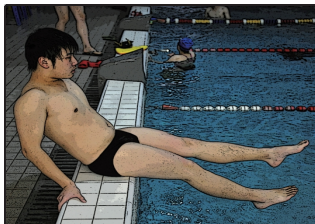
蛙泳是模仿青蛙游泳动作的一种游泳姿势。练习蛙泳时，身体要保持俯卧姿势与水面平行，两腿同时对称地做收、翻、蹬、夹等动作，两手向外侧压水，抬肘屈臂向后滑。



想想议议

由于蛙泳动作省力、呼吸方便、身体平稳，动作容易掌握，因此深受游泳爱好者欢迎。你想试着学蛙泳吗？

自由泳也叫爬泳，游泳时身体俯卧水中，两腿上下交替打水，两臂轮流划水，侧转头呼吸。在四种竞技游泳中，自由泳速度是最快的，常用于水中救生和抢渡等。



患有严重心脏病或高血压的人，患有病毒性肝炎、肺结核传染病的人，耳聋患者，均不宜参加游泳。

三 课 余 活 动

1 想一想

- (1) 你已经对水性有了了解，你觉得要学好游泳，还需要注意些什么？
- (2) 如何才能避免入水后出现抽筋的情况？

2 自我测评

水 性 测 评

水中表现	评价与建议
1. 在水中嬉戏时，难以维持身体平衡，经常呛水。	你与水的交往太少，不要气馁，继续努力。
2. 在水中嬉戏时，能较好地保持身体平衡，敢于将头浸入水中，但有时呛水。	你对“水”有了一定的了解，还要进一步与“水”亲近。
3. 能够憋气漂浮于水中，很少呛水。	你有了较大进步，还应更好地熟悉水性。
4. 能够在水中蹬边滑行一定的距离，不再呛水。	你已较好地熟悉了水性，具备了学好游泳的水感基础。

第九章

武术



学习目标



- 了解并体验武术的健身价值。
- 在武术练习中培养学练武术的兴趣。
- 学习并掌握一些武术的基本动作，在模仿中完成五禽戏的基本动作和套路。
- 通过学习武术，增强民族自尊心，培养民族自豪感。

武术是中华民族传统体育的重要内容，是中华民族宝贵的文化遗产。武术历史悠久，源远流长。武术活动内容丰富，形式多样，可以个人活动，也可以多人活动，既有健身性的，也有表演性的、抗暴性的。经常参加武术活动，既能强身健体，又能有效地促进身心健康发展。



小知识

武术是我们祖先在长期的生存竞争中逐步形成的，并在古代战争中不断得到发展。随着历史的发展，人类逐步摆脱野蛮，向文明迈进，武术在民间传播中也不断分化，并遵照自己的发展轨迹展现出多姿多彩的活动方式，成为深受广大人民群众喜爱的中国民族传统体育项目。

一 内外兼修 学与练

武术动作非常丰富，各具特点。不同的动作具有不同的练习技巧、动作要求和攻防含义。它可以与手型、步型和身形结合起来练习，也可以与手法、步法、腿法和身法以及眼神结合起来练习。武术基本功是学练武术套路的基础。



1 基本手型与步型



直项收颌头上顶，挺胸塌腰胯下沉，双拳抱腰间。



弓步



马步



仆步



虚步



歇步



弓步冲拳



马步架打



仆步穿掌



虚步挑掌



歇步冲拳



学法点拨

弓步：前腿弓，后腿绷。

马步：双脚相距“三脚”长，屈膝坐胯，双脚脚尖略内扣。

仆步：一腿侧仆，脚尖内扣，另一腿屈膝全蹲。

虚步：一脚前伸，微屈膝，脚尖内侧点地；另一腿屈膝下蹲。

歇步：双腿屈膝交叉，坐胯全蹲，前脚脚尖外撇，后脚脚跟抬起。



想想议议

除了已经学过的手型和步型外，你还见过别的手型和步型吗？步型与手型再配合一些手臂动作是不是可以变化成很多武术动作？你能“变”出一些动作来吗？

2 拳法与掌法

(1) 拳法练习

拧腰顺肩，力达拳面，步型变换要自然。



预备式



直立冲拳



歇步冲拳



预备式



弓步冲拳



马步冲拳

(2) 掌法练习

绷脚提膝，高于腰部，穿掌迅速，力达指尖。



(1) 预备式



(2) 提膝穿掌



(3) 仆步穿掌



选择平坦不滑的地方练习武术；准备活动要充分，不要用力过猛；韧带经常拉，关节要固定；练习距离要适宜，器械要检查；饭后不要马上练武术。



小知识

国际武术联合会，简称国际武联（International Wushu Federation，缩写IWUF）。1990年10月3日在中国北京成立，是唯一一个秘书处设在中国的、奥林匹克运动项目的世界体育组织。该联合会于1999年得到国际奥林匹克委员会承认，迄今为止已有144个协会成员国和地区。2008年“北京2008武术比赛”与北京奥运会同步进行，这一赛事是唯一一次在奥运会期间举办的非奥运会竞赛项目的比赛，这意味着中国武术向进入奥运会迈开了坚实的一步。

二 形神兼备 演与练

武术动作丰富多彩，很多是人类从动物活动形态上模仿的。内外兼修，形神兼备，妙趣横生的五禽戏就是其中之一，它不仅能带给我们无穷的乐趣，赋予健康的身心，还能激发想象和智慧，增强团结协作的精神，不断完善自我，培养独立人格。





想想议议

从电视上你可能见过这样的镜头：勇猛的虎、轻捷的鹿、稳重的熊、机敏的猿、飞扬的鸟，你能说一说这几种动物都有哪些习性和神态吗？请你试着模仿它们的神态和动作，然后与同学对照练习。

虎 (tiger)



虎摇头

鹿 (deer)



鹿奔

熊 (bear)



熊撼

猿 (monkey)



猿跳

鸟 (bird)



鸟飞扬

1 虎戏——扑食



歌 诀

饿虎出洞把食寻，近抓远扑威风呈。
勇猛刚强豪气势，健身壮骨体力增。



并步站立



下蹲抬手



上步收掌



跨跳虎扑



转身 180 度虎扑



小 知 识

五禽戏是一种医疗健身套路，也是武术的一种练习形式，是中华民族传统体育的瑰宝。它融表演、舞蹈和健身于一体，具有较高的健身娱乐价值。五禽戏分为虎戏、鹿戏、熊戏、猿戏、鸟戏，可以分开练习，也可以五戏成套练习。嬉戏玩耍，互相促进，口颂歌诀，神态幽默，对促进身心健康十分有益。

2 鹿戏——角抵



歌 诀

弓腰箭步稳如桩，两臂前冲神气扬。
左右侧顶练腰身，轻灵嬉戏体舒畅。



并步站立



迈步举拳



左弓步横撞



左跨跳弓步双冲拳



转身举拳



右弓步横撞



右跨跳弓步双冲拳



3 熊戏——行攀



歌 诀

左右晃动仿熊行，舒经活络血脉顺。
攀木援树固腰肾，身坚体康精气神。



并步直立



左上步左晃



右上步右晃



左上步左晃



并步托掌



引臂上举



俯身手触地



并步直立

4 猿戏——跳转



歌 诀

跳跃旋转快如风，三闪六躲密林中。
 艰险环境能适应，机警敏捷赛精灵。



并步直立



左跳转



右跳转



左跳转



转身 360 度托掌



屈膝猴抖身

5 鸟戏——飞扬



歌 诀

鹤舞翩翩上九天，
 伸经拔骨任我练。
 好似蓝天展双翅，
 放飞思绪阔眼界。



并步直立



左上步展翅



屈膝划臂



上步飞扬



并步直立



试一试

制作虎、鹿、熊、猿、鸟五件面具，挑一件自己最喜欢的戴上，并模仿其动作。学会五禽戏后，教教自己的家人或朋友，大家一起练一练。



学法点拨

全身放松，呼吸自然，形神合一。练虎戏时要表现出威武勇猛的神态，柔中有刚，刚中有柔；练鹿戏时要体现其静谧恬然之态；练熊戏时要在沉稳之中寓有轻灵，将其彪悍之性表现出来；练猿戏时要仿效猿敏捷灵活之性；练鸟戏时要表现其展翅凌云之势，方可融形神为一体。



小知识

最早创编五禽戏的是“神医”华佗。华佗，字元化，生于东汉末年，沛国谯（今安徽亳州）人，人称“神医”，是我国古代著名的医学家，也是世界上第一个使用全身麻醉进行外科手术的人，并发明了“麻沸散”。相传曾为关公刮骨疗毒，给曹操金针医头，后因要给曹操开颅根治头痛病，引起了曹操的疑心，终被曹操杀害。

武术是中华民族传统文化的重要组成部分，大家在学习传统武术运动的同时，也来体会蕴含在其中的伟大民族精神吧！

三 课余活动

1 想一想

- (1) 武术基本动作是如何组成的？你能编出一些武术的基本动作吗？
- (2) 五禽戏与动物的活动形态关系密切吗？说一说你的体会。

2 试一试

组织部分同学，5人为一组，每人完成一组五禽戏动作，制造一个“快乐动物园”游戏的场景。

3 评一评

在武术的学习过程中你的真实感受怎样？看看你能得几颗星。

标准	得分		
很少参与武术活动	☆		
有时参与武术活动	☆☆		
较多参与武术活动	☆☆☆		
喜欢参与武术活动	☆☆☆☆		
组织伙伴进行武术活动	☆☆☆☆☆		
	手型手法	基本动作	五禽戏
做出动作感到很困难	☆	☆	☆
在同伴协助下做动作	☆☆	☆☆	☆☆
自己能独立地做动作	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
听到术语后完成动作	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆
形象生动地完成动作	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆

第十章

安全第一说体育



学习目标



- 认识体育运动中安全防范的重要性。
- 树立安全意识，了解怎样进行自我保护。

体育锻炼的目的是为了促进我们身体的正常生长发育，强身健体，增进健康；但体育锻炼必须根据每个人的身体状况科学地进行，同时还要意识到体育活动中常有意外发生。因此，在体育锻炼中必须树立安全意识，学会自我保护，防患于未然。

一 体育运动中的安全

体育锻炼是一项生动活泼的身体活动，但有时是很剧烈的，特别是球类活动，免不了要发生身体接触。如果不遵守活动规则，不关心他人，不会自我保护，就可能出现伤害他人和自己的事故。所以，在体育活动中应树立安全意识，把体育安全永远放在第一位。



想想议议

体操比赛中运动员是怎样保护自己的？体育比赛的规则除了针对比赛外，还有什么作用？

一般来说，体育锻炼中难度较大的器械运动和对抗性较强的比赛容易出现伤害事故。在做这样一些运动时，首先应做好准备工作，如做好热身运动，处理好安全保护装置，同时应遵守体育运动的规则，尊重对手。我们只要按照体育运动的规范，根据自身状况科学地进行锻炼，体育运动中的伤害事故是可以避免的。



想想议议

你知道下面的体育动作对体会造成哪些伤害吗？你还知道哪些体育动作容易造成伤害事故？



单杠摆动时脱手



跳箱时被绊倒



篮球比赛中“撞人”



篮球比赛中“绊人”

二 体育运动中的 保护

体育运动中的保护是避免伤害事故发生的第一道防线，有效的保护措施不仅可以让我们远离伤害，还会带来参加体育运动的自信心和成功的喜悦，让身体得到充分的锻炼。



体育运动中的保护有自我动作保护和借助设施对身体进行保护。一般情况下，我们可以通过下面的方式对自己进行保护：

1. 运动之前做好热身准备活动，让身体各部位充分舒展。



做做操



活动好关节韧带



跑跑步



想想议议

在观看体育比赛时，你注意到运动员是怎样做赛前热身活动的吗？

2. 参加体育活动时应根据自身状况量力而行，不宜做要求过高和难度过大的动作。如在进行单杠练习时，应根据自己的力量调整身体摆动的幅度，防止脱手。



量力而行

3. 运动之前应对体育器械进行检查或对场地进行整理，以保证符合运动安全的要求。如沙坑要填满细沙，体操垫要松软，这样才能起到缓冲作用。



拧紧双杠的固定螺栓



把沙坑扒松散



做难度较大的动作应有人保护

4. 做难度较大的动作时，应在体育老师的指导和帮助下进行。



想想议议

体操比赛中，运动员在做难度较大的动作时，教练员是怎样对运动员进行保护的？

5. 从稍高处摔下或快速跑动中摔倒时，应抱头团身，使人体像球一样滚动。



小知识

人在摔倒时，身体受到的作用力比较大。为了缓冲这样大的作用力，抱头团身成球状可以顺势滚动，以减轻身体受到的冲击力，减轻身体受到的损伤，特别是头部的损伤。对于严重摔伤的同学，要立即请医生来救助，不要随便搬动。

6. 选择安全的锻炼环境，避免在有危险、有污染的环境中进行体育锻炼。

7. 到江、河、湖、海中游泳时，要在水性好的成年人带领下，并携带救生器材才能下水游泳。

8. 伤病刚好时，应注意身体的恢复，减少活动量。

在明令禁止游泳的水域不能游泳。在陌生的水域中游泳是很危险的。



三 课余 活动

1. 试着从电视、网络或其他媒体上了解更多的有关体育运动方面的安全问题。

2. 在许多体育活动中，都设计有一些自我保护方法，以防止运动性损伤。尽量收集资料，列举几项体育项目的自我保护方法。