

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



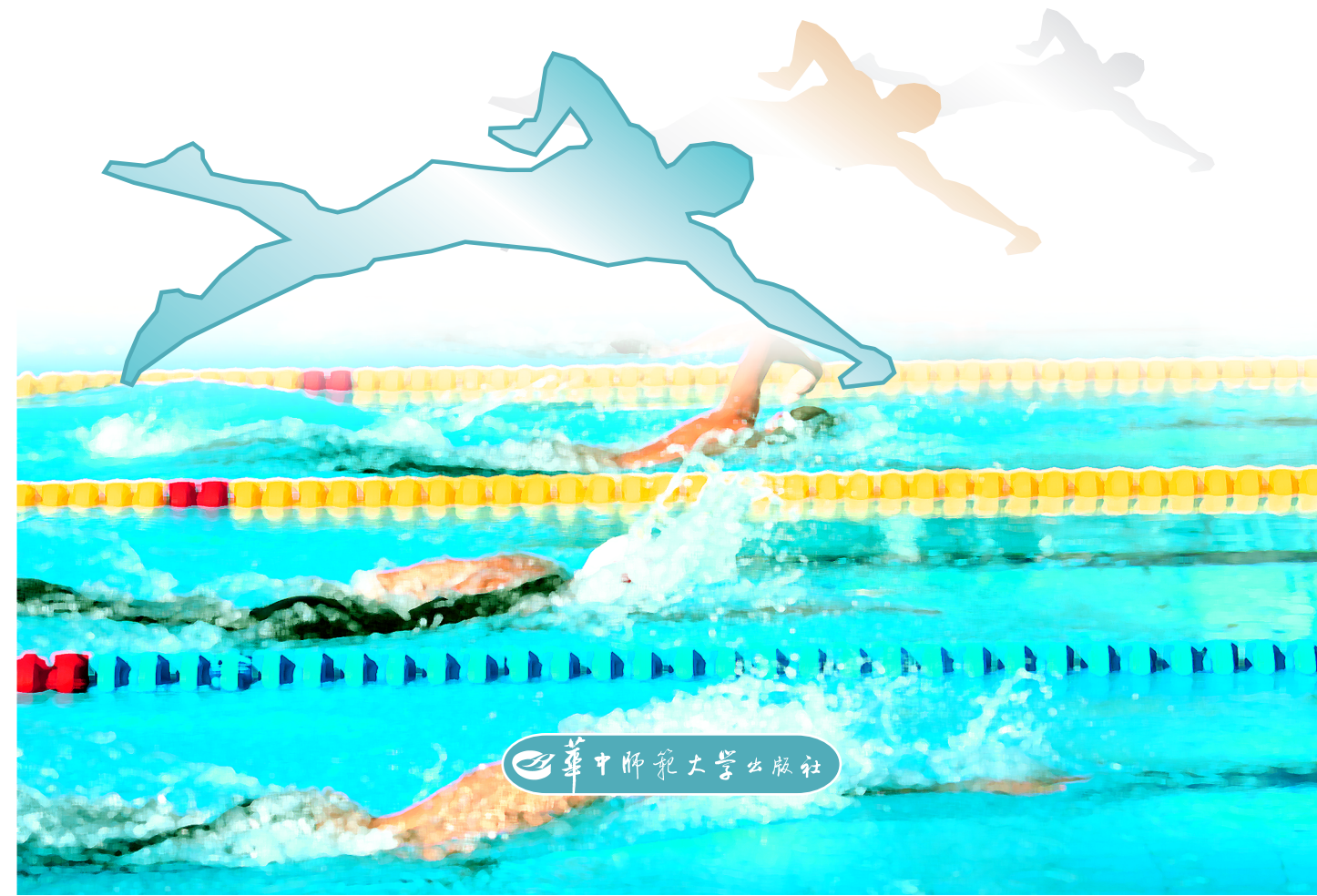
责任编辑：刘满元  
责任校对：罗艺  
封面设计：罗明波

Physical Education & Health

# 体育与健康

TIYU YU JIANKANG

八年级 全一册



义务教育教科书 体育与健康 八年级 全一册  
ISBN 978-7-5622-6148-3 (课) 压膜本  
批准文号：鄂发改价调(2021)227号

定价：8.75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

T I Y U Y U J I A N K A N G

八年级 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 八年级 全一册 / 王健 主编

—武汉：华中师范大学出版社，2013.6（2021.7 重印）

义务教育教科书

ISBN 978-7-5622-6148-3

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（2013）第 136947 号

书 名：体育与健康 八年级 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：武汉中远印务有限公司

项目策划：基础教育分社

责任编辑：刘满元

摄 影：张 明

封面设计：罗明波

责任校对：罗 艺

督 印：刘 敏

开本 / 规格：787 mm × 1 092 mm 1/16

印 张：4.5

字 数：85 千字

版次 / 印次：2013 年 7 月第 1 版 2021 年 7 月第 9 次印刷

定 价：8.75 元

本书如有印装质量问题，可向承印厂调换。



● 亲爱的同学们，欢迎你们来到八年级学习，预祝你们身心健康，学习进步。

告别昨日，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？因为你已经进入青春期，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，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。

学习本课程，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运动乐趣，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强盛、民族复兴事业时不可缺少的素质，而这些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 参与体育活动,体验运动的乐趣 .....	1
	二 因地制宜,体育就在我们身边 .....	3
	三 课余活动 .....	4
第二章	青春期保健与体育锻炼 .....	5
	一 青春期——我的青春我做主 .....	5
	二 练一练体能 .....	7
	三 课余活动 .....	8
第三章	体育促进心理健康与社会适应 .....	9
	一 用积极的情绪面对生活 .....	9
	二 体育活动可以培养我们坚决果断的决策能力 .....	11
	三 课余活动 .....	12
第四章	田径 .....	13
	一 认认真真学几招 .....	13
	二 轻轻松松练一练 .....	16
	三 课余活动 .....	19
第五章	软式排球 .....	20
	一 认认真真学几招 .....	21
	二 轻轻松松练一练 .....	23
	三 课余活动 .....	25
第六章	足球 .....	26
	一 快快乐乐玩一玩 .....	27
	二 认认真真学几招 .....	27
	三 足球场上的自我保护 .....	31
	四 课余活动 .....	32
第七章	篮球 .....	33
	一 认认真真学几招 .....	34
	二 轻轻松松练一练 .....	38
	三 课余活动 .....	39
第八章	体操 .....	40
	一 体操项目动作练习 .....	41
	二 课余活动 .....	46
第九章	游泳 .....	47
	一 快快乐乐学蹬腿 .....	47
	二 轻轻松松学划臂 .....	49
	三 认认真真做配合 .....	50
	四 课余活动 .....	52
第十章	武术 .....	53
	一 内外兼修学与练 .....	54
	二 形神兼备演与练 .....	56
	三 课余活动 .....	59
第十一章	花毽 .....	60
	一 认认真真学几招 .....	60
	二 轻轻松松练一练 .....	63
	三 课余活动 .....	65
第十二章	安全第一说体育 .....	66
	一 常见的运动损伤和处理方法 .....	66
	二 日常生活中的安全和保护 .....	67
	三 课余活动 .....	68



# 第一章

## 生命在于运动

### 学习目标



- 认识体育锻炼的作用，体验运动的乐趣。
- 初步掌握因地制宜地进行体育锻炼的方法。
- 学会制定简单的体育锻炼计划并付诸实施。

体育锻炼可以强健体魄，改善我们的体能，培养勇敢顽强、超越自我、迎接挑战的意志品质以及团结协作的集体主义精神；参加体育活动、观看体育节目可以丰富文化生活，愉悦身心，激发爱国热情，振奋民族精神。

### 一 参与体育活动，体验运动的乐趣

1930年出生的“杂交水稻之父”袁隆平院士，在忙于科学研究的同时总会抽空参加喜爱的体育运动。他说“锻炼可以增强体质，身体好才能更好地做科研”，并自称“生活有规律，坚持体育锻炼”为其“年轻的秘诀”。

著名物理学家爱因斯坦也非常热爱体育活动，他喜欢一边散步一边思考问题，他曾说：“我生平喜欢步行，运动给我带来了无穷的乐趣。”



### 阅读与思考

在领悟到体育锻炼的价值后，我们更应认认真真地上好体育与健康课，并选择一项自己喜欢且适合自己的项目进行课外体育锻炼，在参与中享受体育的乐趣，感悟体育的魅力，展现自己的风采，丰富学习生活，健康与快乐地成长。



### 想想议议

你最感兴趣的运动项目是什么？和同学们一起谈谈它的健身价值。

其实，同学们在参加体育运动的过程中，可以不断地体验成功的喜悦。比如：今天的跑步成绩比昨天好，今天的投篮技术比昨天有进步，今天的击球动作比昨天更到位，这既是进步，也是自我超越。



### 小知识

上好体育与健康课，可以帮助我们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。同时，还可以让我们得到更多的锻炼机会，体验到更多的体育乐趣。



### 名将风采

我总是希望在球场上找到乐趣，我一直渴望踢出漂亮的足球，那就是为什么我这样做的原因，如果有一天我不再感到有趣，我就会退役，我从来不想失去那种火花，那种激情。

——著名足球运动员梅西



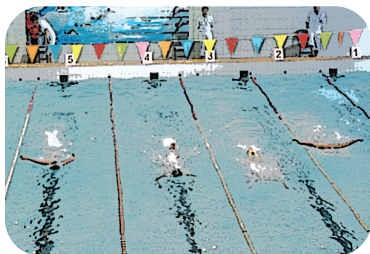
## 二 因地制宜，体育就在我们身边

只要用心，就不难发现在我们身边有很多适合锻炼的场所。所以，我们应发挥聪明才智，因地制宜，找一些适合我们进行体育锻炼的方法。

### 1 利用室外条件锻炼身体

室外是进行体育锻炼的好场所。如在草地上或大树下做操、踢球、跑步、跳绳、打拳、练剑等。

同时，我们还可以根据不同的自然条件开展体育锻炼，如：春天踏青，夏天游泳，秋天爬山，冬天滑雪，等等。



#### 你知道吗？

学校的各种场地、设施可以用来开展体育活动，同时，社区的体育场馆、小区的健身器材、自家的房前屋后也都是我们开展体育活动的好地方。

需要注意的是，出现重污染天气时，应尽量减少或避免户外活动。尤其是心血管疾病和呼吸系统疾病患者，更应避免外出；如必须外出，应尽量减少户外活动的时间，降低户外活动的强度，同时科学佩戴合格的口罩。

### 2 利用室内条件锻炼身体

如果室内较宽敞，我们也可以开展一些适宜的体育活动，如做操、跳绳、踢毽子、跳舞，等等。同时，也可以借助室内物品进行体育锻炼。





床上仰卧做“两头起”



利用桌、椅压肩压腿



### 想想议议

你参加过哪些体育活动？效果怎样？



在利用身边的物体和周围的环境进行体育锻炼时，一定要注意安全！

## 三 课外活动

1. 你每周锻炼的次数是多少，主要进行哪些体育活动，举例说明这些体育活动对你有何影响。
2. 体育活动与我们的学习和生活息息相关，与同学们交流讨论，制订一个适合自己的体育锻炼计划并付诸实施。

八年级第\_\_\_周体育锻炼计划

项目	星期 一		二		三		四		五		六			日			
	早晨	上午	早晨	上午	早晨	上午	早晨	上午	早晨	上午	早晨	上午	下午	早晨	上午	下午	
锻炼的内容																	
锻炼持续时间																	
锻炼总时间																	

# 第二章

## 青春期保健与体育锻炼

### 学习目标



- 进一步了解青春期的生理和心理变化特点。
- 掌握青春期的保健基本知识。
- 了解与异性交往的原则，学会在交往中保护自己。
- 了解提高心肺耐力的常见内容及注意事项。

青春是美好的，不知不觉中我们已经进入了青春期。了解青春期的常识及其保健知识，以科学的态度面对青春期的生理变化和心理变化，积极锻炼身体，磨砺意志，有助于我们平安、顺利地度过青春期，使青春之光更加闪亮。

### 一 青春期——我的青春我做主

在小学和中学阶段，班上男女同学之间的身高差异发生了什么有趣的变化？你知道原因吗？



#### 阅读与思考

#### 1 青春期生理保健

青春期是人的生理机能发育的高峰时期。在这个阶段，从外形上来说，我们身高变化明显，男生变得魁梧挺拔，女生变得亭亭玉立。从生理机能上来说，脉搏、肺活量、血压等一系列反映身体机能发育的指标趋于稳定。从我们的体能素质来说，诸如力量、速度、耐力、灵敏度、柔韧性等都有了显著提高。



在这个美好的时期，我们可以尽情地释放活力，但一些青春期的问题也要注意。从性发育方面来说，女生会出现月经初潮、乳房快速发育等情况，而男生会出现外生殖器迅速发育并出现遗精现象。

### 女生悄悄话：

女生在月经期间，抵抗力减弱，要注意清洁卫生，不参加剧烈的体育运动，注意饮食，多食富含蛋白质、铁和维生素的食物。

同时，在乳房发育期，要带合适的胸罩，注意不要束胸。体育运动时，避免撞击和挤压胸部，平时多做扩胸运动或俯卧撑，加强胸部肌肉锻炼。

### 男生小秘密：

青春期男生的外生殖器迅速发育。这个时期男生也要注意外生殖器卫生，内裤要清洁、透气。发育期的生殖器官还比较稚嫩，在运动时，尤其要注意避免遭到剧烈的撞击和踢打。

同时，男生需正确面对遗精，遗精是正常的生理现象，偶有遗精不必恐慌。

## 2 青春期心理保健

青春期的我们思想活跃，对新生事物极为敏感，是学习科学知识、提高各种能力的最佳时期。这一阶段，我们的情绪像多变的夏天，有时阳光灿烂，有时阴云密布。我们的情感丰富多彩，更加渴望和同学、同龄人交朋友，总认为自己已经长大，盼望着与人交往，渴望了解社会、走入社会。更重要的是，由于性机能的迅速发展和性器官趋于成熟，我们开始表现出对异性懵懵懂懂的关注。



一般来说，健康的异性交往是青春期正常的心理需要，有利于身心健康，但毕竟我们还是未成年人，幼稚单纯，缺乏社会经验，辨别是非的能力和社会交往能力较弱。因此，在社会交往中，尤其是在和异性交往时，我们一定要注意保护自己，以免成为受不法分子侵害的对象。女孩子抵抗能力弱，更容易遭受不法之徒的侵害，因此更要学会保护自己，掌握一些基本的防范性侵害的措施。

### 和异性交往的注意事项：

1. 和异性交往要得体，言谈举止要稳重。
2. 明确拒绝异性的追求，不早恋。
3. 不要把个人信息透露给陌生人。
4. 和异性单独相处，应使自己处于安全和开放的环境中。

### 预防性侵害的注意事项：

1. 和异性独处一室时，应保持房门打开。
2. 夜晚尽量不外出，非外出不可时要有人陪伴。
3. 不要在僻静处学习或活动。
4. 夏天穿着不要过于暴露。

## 二 练一练 体能

青少年时期也是身体内脏机能的快速发育期，通过适当的锻炼，可以有效提高心肺耐力，而有氧耐力锻炼就是发展心肺耐力的最佳方式。



### 1 进行有氧耐力锻炼——提高心肺耐力

耐力是指人对紧张体力活动的耐久能力，是人体长时间进行持续肌肉工作的能力。良好的有氧耐力可以使心脏变得强壮起来，同时促进呼吸机能的发展，增大肺活量，从而提高我们的学习效率和持续活动的 ability。

常见的有氧耐力锻炼项目包括慢跑、快走、跳健美操、打篮球、踢足球、长距离游泳等多种项目。其中，慢跑和快走由于不受场地和器械的限制，是青少年进行有氧耐力锻炼的最佳手段之一。

## 2 进行有氧耐力锻炼时应注意的事项

★ 锻炼要循序渐进，每次安排的运动量不要过大。如果在锻炼后的第二天早晨，脉搏每分钟比前一天多3次以上，说明前一天的运动量大了，应适当减少运动量。

★ 患先天性心脏病或其他疾病的同学，在锻炼之前一定要征求医生的意见，按医生的要求进行锻炼。疾病痊愈后，要从小运动量开始，逐渐增加。

★ 锻炼时常常会大量出汗，应及时补充水分和盐分，但注意不要暴饮。

★ 夏天不要在暴晒下进行有氧锻炼，注意防暑；冬天锻炼时衣服不要穿得太多，以免出汗过多而受凉。

### 小 窍 门

在体育活动中，可用脉搏来估计有氧耐力运动负荷，脉搏在120次/分~150次/分是发展有氧耐力的运动强度，也叫有效强度。

## 三 课 余 活 动

### 试一试

女生知道自己平时跑800米、男生知道自己跑1000米的成绩吗？把自己的成绩记录下来。过一段时间再记录一次，看看自己有无进步。同时，与下表进行比较，看自己达到什么等级。

第一次成绩：\_\_\_\_\_ 第二次成绩：\_\_\_\_\_ 第三次成绩：\_\_\_\_\_

八年级学生女子800米跑、男子1000米跑达标成绩参照表

年级	性别	成 绩							
八 年 级	男	3' 48"	4' 00"	4' 06"	4' 30"	4' 34"	4' 50"	5' 00"	5' 40"
	女	3' 25"	3' 40"	3' 44"	4' 00"	4' 08"	4' 34"	4' 40"	5' 04"
对应分值		100	90	87	75	72	60	50	10
等级		优秀		良好		及格		不及格	

引自《国家中学生体质健康标准》

# 第三章

## 体育促进心理健康 与社会适应

### 学习目标



- 了解体育学习和锻炼中有时会遭遇挫折或失败的原因。
- 学会调节与控制情绪的方法。
- 认识体育活动在培养果断决策能力中所发挥的作用。

情绪是人们对客观事物的一种态度体验。情绪可对学习和生活产生影响。积极的情绪可提高学习效率，消极的情绪则不利于学习和生活。而态度是可以改变的，态度的可变性决定了人们的情绪也是可以调节与控制的。

### 一 用积极的情绪面对生活

★ 小军平时跳高成绩都比小兵好，但这次学校运动会上小军却输给了小兵，他懊恼不已。

★ 小亮喜欢打篮球，但他个头较小，学校组建篮球队时他落选了，他感到很失落。

★ 一班和二班的篮球比赛中，明明一班的同学犯规了，但裁判没看见，没有作出判罚，二班的同学感到很气愤。



### 阅读与思考

体育比赛总是有输有赢，这是由竞赛本身的特点决定的。青少年喜欢争强好胜，当遭遇挫折或失败时，出现懊恼、沮丧等不良情绪也是正常的。关键是要尽快从这些不良情绪中走出来，让自己勇敢地面对，冷静分析原因，总结经验教训，最终使自己获得进步和提高。





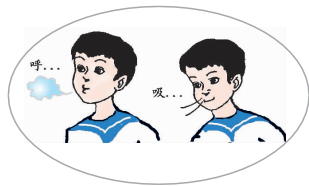
### 小 知 识

体育运动中遭遇挫折或失败的原因主要有以下两方面：（1）目标设定超出自身的身体条件和体育基础；（2）失误。

当产生不良情绪时，我们该如何调节呢？试试下面的方法，相信可以帮到你。

### 呼吸调节法

呼吸调节法是指通过改变呼吸节律来调节情绪的一种方法，可分为运动呼吸调节法和站位呼吸调节法。运用运动呼吸调节法要注意吸气和呼气的节奏，排除心中杂念，吸气时默念“吸”，呼气时默念“呼”；运用站位呼吸调节法要注意节奏，口一定要张大，每一次吸气和呼气之间要有适当间隔。



### 肌肉放松调节法

肌肉放松调节法是指通过放松肌肉来降低中枢神经系统的兴奋性，从而达到抑制紧张、恐惧、愤怒、焦虑等不良情绪产生的一种情绪调节法。



### 学法点拨

找个安静不被打扰的地方。

闭眼，默念下面的语句，并想象其含义：

我的右臂变得麻痹和沉重（6次~8次）→我的右臂越来越沉重（6次~8次）→我的右臂沉重极了（6次~8次）→我感到极度平静（1次）

### 自我暗示调节法

自我暗示调节法是指用积极的、自我暗示的话提醒自己，形成强大的心理力量，激励自己，从而克服恐惧、沮丧、悲痛、失落等不良情绪的方法。



### 小 知 识

暗示会产生强烈的心理作用，并进一步影响一个人的行为。暗示可来自自身，也可来自他人。

**我是最棒的！**

自我暗示调节法



## 小知识

通常所说的各种情绪，包括喜悦、愤怒、悲哀、恐惧、苦恼、烦闷、感叹等，我们都有过切身的体验。我国古代思想家将“喜、怒、哀”看成是基本的情绪。我国古代重要的医学典籍《黄帝内经·素问》曰：“怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾。”故调节好自己的情绪是保持身体和心理健康的重要途径。

## 二 体育活动可以培养我们坚决果断的决策能力

果断的决策能力有助于我们适应激烈的社会竞争，使我们在激烈的竞争中处于更加有利的地位。具有果断性品质的人，能够敏捷地思考行动的动机、目的、方法和步骤，清醒地估计可能出现的结果；缺乏果断性的人表现为优柔寡断或冒失。



通过体育活动，我们可以学会在快速多变的情境中应对各种变化和困难，这不但可以培养我们坚决果断的决策能力，还可以培养我们适应社会的能力。



### 想想议议

在班级足球对抗赛中，进攻方队员小亮在禁区内跑出了空档，他在停好队友的传球后，获得了一次较好的射门机会，若选择射近角可能会被对方门将扑出，若选择射远角则有可能将球打偏，小亮正在犹豫，就被赶上来的防守队员小军给抢断了。

如果你是小亮，你会怎么做？



体育活动的魅力就在于它的瞬息变化。犹豫是成功的大忌，一旦犹豫就有可能错过最佳时机。上例中正是小亮的犹豫，让到手的机会“飞”了。因此，在体育活动中，我们要有意识地养成果断决策的习惯，要敢做决定，敢作敢为。



### 你知道吗？

足球守门员扑点球的时候，必须根据对手的习惯、场上的肢体语言和眼神等一些有限的信息进行判断，并果断做出决策，即使其扑救决策可能是错误的。

世界一流门将能在一些大赛中成功扑出点球，他们扑救的决策都是在极短的时间内迅速做出的。



## 三 课余 活动

### 1 说一说

小华在学校运动会的4×100米接力赛中，因为在交接棒的过程中耽误了时间，导致班级在接力赛中没有获得名次，小华感到十分内疚和自责，回到班上，本来活泼开朗的他变得沉默寡言。如果遇到这种情况，你有什么表现，你又是怎么调节的？

### 2 议一议

(1) 阅读下面的小材料，说说你的感受。

有这样一则寓言：场院上，一头毛驴要吃草，毛驴左右两边各放一堆青草，岂料，毛驴犯了难，先吃哪一堆呢？毛驴最终在犹豫不决中饿死了！

(2) 在篮球对抗赛中，当进攻方队员全部压到前场展开进攻时，防守队员小明抢到了进攻队员未投中的篮板球，发现对方所有队员都在本方半场，而队友小军在对方半场，小明抓住机会果断地组织快攻，在第一时间将球传给了小军，小军得球后轻松上篮得分。

与同学们议一议，小明这样做的好处是什么，你从中学到了什么？

# 第四章

## 田径

### 学习目标



- 学习快速跑、障碍跑的基本技术和方法。
- 学习立定跳远、助跑掷小实心球的基本技术和方法。
- 在田径练习中，培养勇于克服困难、敢于拼搏与坚忍不拔的意志品质。
- 了解田径运动中应注意的一些安全问题。

田径运动既是体育竞技项目，也是增进身体健康的常用手段。田径运动内容丰富、形式多样、简便易行，既能强身健体，又能调节心理，是最具普适性的健身手段。

### 一 认认真真 学几招

“如果你想聪明，跑步吧！如果你想强壮，跑步吧！如果你想健康，跑步吧！”

——奥林匹克名言



#### 1 跑步运动

跑一般分为快速跑、耐久跑、障碍跑、合作跑。快速跑——主要发展速度；耐久跑——主要发展耐力；障碍跑——主要培养适应力；合作跑——主要

培养团队精神。不同方式的跑具有不同的锻炼价值。掌握跑的正确方法，有利于提高锻炼效果，避免运动损伤。



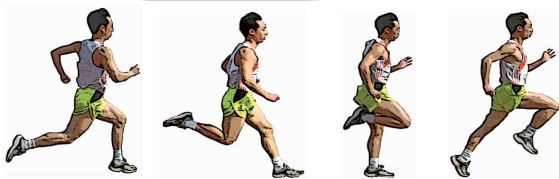
## 想想议议

也许你会说：“跑步谁不会，我天生就会跑。”但你知道怎样才能跑得快、跑得远吗？

### (1) 快速跑

经常进行快速跑练习，可以促进生长发育，提高动作速度和反应能力，增强心理承受力，从而适应现代化生活的快节奏。掌握正确、规范的跑步动作，不仅可让我们跑得更快，还可以提高锻炼效果。

快摆臂，高抬腿，  
这样才成“飞毛腿”。



快速跑动作慢放



### 学法点拨

要想跑得快，动作要放松，用前脚掌着地，腿部后蹬充分，并折叠、前摆、高抬，积极摆臂，努力保持直线向前。



### 你知道吗？

1988年汉城奥运会上，参加男子100米短跑的加拿大运动员约翰逊，像一道黑色闪电第一个冲过终点线，创造了9秒79的世界纪录，出尽了风头。但几天之后的尿检却显示他服用了兴奋剂，结果奖牌被收回，成绩无效，还被罚三年内禁止参加任何比赛。严酷的现实让国际奥委会等体育机构加大了对兴奋剂的检查力度。

### (2) 障碍跑

障碍跑能综合地发展人体的运动技能，增强我们对自然界的适应能力。越过障碍的方法有多种，常见的方法有踏过、跨过、爬过、钻过、撑过、绕过等。进行障碍跑练习，需要一定的技巧才能取得较好的效果。





## 2 跳跃运动

跳跃是人类具有的基本活动能力，是运用自身的能力，通过一定的方式，越过一定的高度和距离的活动。其中，立定跳远是测试跳跃能力的常用方法，也是发展跳跃能力的常用锻炼方法。



立定跳远



### 学法点拨

起跳时，快速用力向前上方跳起。在空中，挺胸展体，膝关节放松、弯曲。落地时，收腹举腿，小腿前伸。落地后，膝关节迅速弯曲，缓冲落地。



### 想想议议

1. 怎样正确测量立定跳远的成绩？
2. 你还知道其他的跳远方式吗？

## 3 投掷运动

投掷运动项目对我们协调运用全身力量要求很高。掌握正确的投掷方法，才能提高投掷效果，避免运动损伤。

掷实心球的秘诀：左手投右脚撑，右手投左脚撑，“弹弓”射球最要紧。



助跑掷实心球

强健身体是我们学习的目的，注意安全是我们的第一要义。



## 二 轻轻松松 练一练

### 1 发展快速跑能力练习

#### (1) “贴膏药”游戏

同学们两两成对，站在圆圈上，一名同学跑，另一名同学追。跑者如果被追者触摸到，则追、跑互换角色。跑者可左或右贴上站在圆圈上的同学，从左侧贴则右侧同学变成跑者，从右侧贴则左侧同学变成跑者。



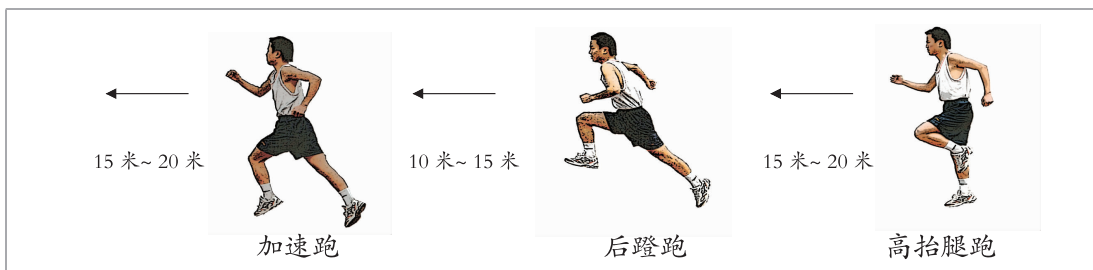
#### (2) “水与火”游戏

两队同学左右间隔 1 米站在直线上，指挥者指定一队为“火”，另一队为“水”。指挥者发出口令“火”时，则“火”队跑，“水”队追，反之则相反。在安全区内，看哪个队抓的人数多。



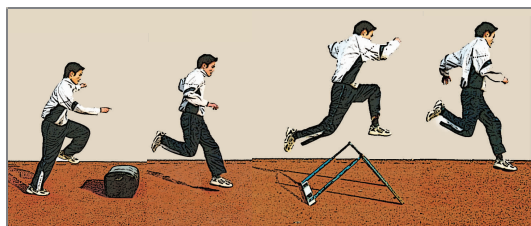
#### (3) 提高快速跑速度练习

- ★ 加速跑的方法：四肢协调，快速摆动，朝着终点，快速猛冲。
- ★ 后蹬跑的方法：前腿屈膝前抬，后腿充分蹬伸，手臂协调用力摆。
- ★ 高抬腿跑的方法：脚前掌着地，后腿蹬伸，大腿高抬，屈肘快摆。



## 2 发展跨越障碍跑能力练习

### (1) 跨越低障碍



### (2) 过障碍接力



### (3) 两人拉手绕障碍跑



### (4) 爬山



## 3 发展跳跃能力练习

### (1) 各种花样单人跳绳



单人跳绳可采用多种跳法，如双腿跳、单腿跳、单腿交换跳、双摇跳等，可原地跳，也可行进间跳。

## (2) “双飞跳”

原地跳起前屈，落地后，再跳起挺身落地。



## 4 发展投掷能力练习

### (1) 双人对推拉锯



注意用力不能太大，速度要慢。

### (2) 俯卧撑



### (3) 爬绳



爬绳不能光靠手用力，还要学会双腿夹蹬与两手协同用力。

### (4) 相互角力



注意同伴间两手要握紧，不可故意松手，防止摔跤。



## 小知识

做投掷锻炼的几点注意事项：

1. 运动前，一定要充分热身，上肢与腰背的肌肉和各个关节（肩、肘、腕、髌等关节）是热身的重点部位。
2. 进行投掷锻炼时，上肢易疲劳，应将投掷与跑、跳结合起来进行练习。练习的量应循序渐进地增加，以防受伤。
3. 练习重量以轻小为宜，多做快速动作练习。要注意全面发展身体各部位肌肉的力量。

### 三 课余活动

#### 1 想一想

- (1) 结合生活实际，说说哪些地方可以用得上快速跑。
- (2) 跳跃运动对身体有哪些好处？

#### 2 做一做

- (1) 在校园、公园或野外运用各种适宜的方法，试着跨越你能跨过的障碍。
- (2) 选择一种简易的方法，坚持每天进行5分钟的上肢或腰腹力量练习。



# 第五章

## 软式排球

### 学习目标



- 了解并初步掌握软式排球的传球、扣球两项基本技术，发展体能，提高软式排球的运动技能。
- 初步掌握软式排球集体配合的方法，进一步提高传球、扣球两项基本技术的综合运用能力。
- 通过软式排球运动，培养团结协作、积极进取的品质。

经常参加软式排球活动能提高中枢神经系统和内脏器官的功能，促进身体健康发展，同时，可以培养勇敢果断、机智灵活、团结协作、顽强拼搏的良好品质。

七年级我们学习了发球和垫球，这里还要继续学习传球、扣球以及一些体现团队协作的集体配合战术。



### 小知识

#### 软式排球在我国的发展

1996年，中国排球协会在《中国排球事业2001年计划纲要》中提出：“要通过开展软式排球激发青少年对排球运动的兴趣，并把软式排球发展成为全民健身和娱乐的基本构成单元，在全国开展和普及这项运动。”同年，国家体育总局正式颁布了我国第一部《软式排球竞赛规则》。2001年11月，教育部颁布新修订的中小学《体育与健康》教学大纲首次将软式排球纳入其中。

## 一 认认真真 学几招

在发球、垫球的学与练中，当我们遇到来球高过头顶或球击到球网附近时，会出现不知如何处理的情况。当我们学习了软式排球的传球和扣球后，这些问题就会迎刃而解。



### 1 传球

在软式排球运动中，传球是一个能充分展现自己组织才能，成为球场“灵魂”和“核心”的击球动作。

软式排球的传球是双手在额前上方，利用蹬腿、伸臂协调一致的动作及手指、手腕的弹击力完成的击球动作。



正面双手传球



传球手形



### 学法点拨

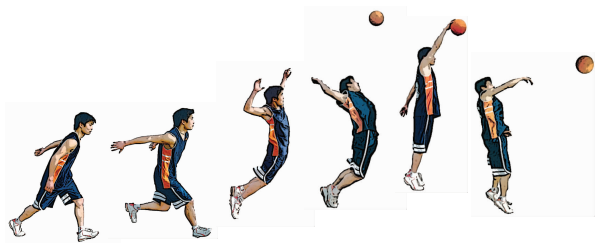
采用稍蹲的准备姿势，两手自然抬起，放松置于脸前。当来球接近额前时，两手经脸前向前上方迎球。当球离额前上方一球的距离时双手触球。手触球时，利用脚蹬地、伸膝、伸臂的力量，通过手指、手腕的弹击力将球传出。

### 小资料

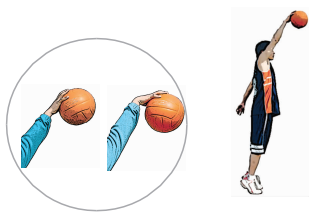
中国女排从1981年至1986年在世界杯女子排球赛、世界女排锦标赛、奥运会女子排球赛上连续获得冠军，创造了“五连冠”的辉煌历史。

## 2 扣球

扣球是一个能充分展现个人魅力的击球动作。在软式排球比赛中，队员跳起在本方空中快速挥臂将球从网上击入对方场区。这是最具攻击性的一种击球动作，也是得分的主要手段。



正面扣球



手形、击球手法 击球点



### 学法点拨

采用稍蹲姿势准备。助跑时，左脚先向前迈出一小步，紧接着右脚快速跨出一大步，左脚及时并上，两臂自后向上摆动迅速跳起。起跳后，挺胸展腹，右臂向后上方抬起。击球时，以转体收腹的动作发力，用全手掌击球的后中部。

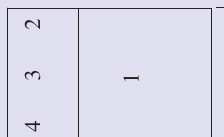


### 小知识

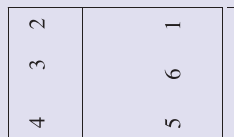
#### 比赛队员的场上位置分布图

4人制比赛：1号位为后排队员，2号位、3号位、4号位为前排队员。

6人制比赛：1号位、5号位、6号位为后排队员，2号位、3号位、4号位为前排队员。



4人制比赛



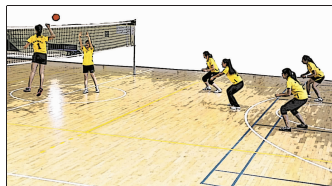
6人制比赛

## 3 进攻时的配合

软式排球比赛中的进攻配合方式很多，其中较典型的是“中一二”进攻配合，即前排中间的3号位队员做二传，将球传给前排2号位、4号位队员或后排队员进攻的配合方法。



4人制“中一二”进攻阵形



6人制“中一二”进攻阵形

## 4 防守时的配合

在软式排球比赛中，接发球防守配合是防守的开始，此时，除一名二传队员站在网前或从后排插上不接发球外，其余队员均参加接发球防守。



4人制接发球防守阵形



6人制接发球防守阵形

## 二 轻轻松松 练一练

### 1 传球练习



自抛自传



一抛一传



对 传



### 小 知 识

**持球：**队员没有将球直接击出，造成接住后抛出。

**连击：**一名队员连续击球两次或球连续触及队员身体的不同部位。

持球和连击均为传球时的犯规动作。

### 2 扣球练习



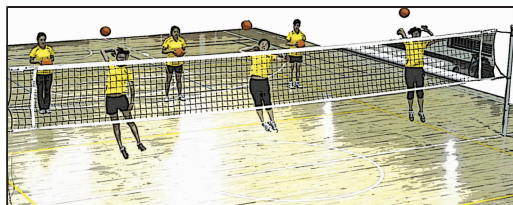
扣固定球



原地对墙自抛自扣反弹球



助跑起跳扣固定吊球



自抛自扣比赛



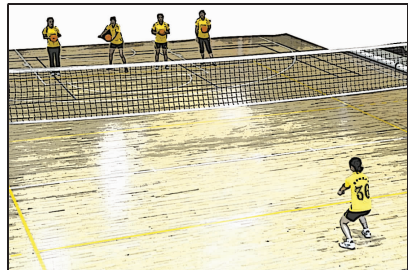
低网扣抛球或传球



### 3 综合练习

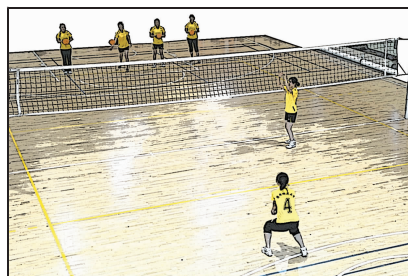
#### (1) 接发球对抗

分成人数相等的四组，每次上场两组，其中，一组发球，一组接发球，每轮一交换，接发球到位率高的那一组为胜。



#### (2) 发、垫、传配合

分成人数相等的四组，每次上场两组，其中，一组每人依次发球，另一组每人依次轮转在中场接发球，然后在网前中间沿平行网的方向传球。每轮一交换，看哪一组垫球到位，传球准确。



#### 提醒

比赛中，每名队员在完成好各自进攻和防守任务的同时，还要在相互信赖的基础上默契配合，通力合作，这样才能形成较强的“合力”和战斗力。

#### (3) 垫、传、扣配合

三人一组，每组完成一次垫、传、扣的配合。看哪一组配合得好，成功率高。



#### (4) 六对六比赛

**场地：**长 18 米，宽 9 米，网高 2 米 ~ 2.2 米。

**规则：**① 发球地点、方法可任选，提倡站在发球区发球；② 每方三次击球过网；③ 无连击，无持球，允许扣球；④ 因战术配合而获胜，得两分；⑤ 场上无位置限制，比赛过程中可自由换人。



### 三 课余 活动

#### 1 想一想

- (1) 参与软式排球运动对身体有哪些好处?
- (2) 软式排球具有质地软、重量轻的特点,那么在运动中我们应如何控制并准确地完成传球和扣球动作呢?
- (3) 软式排球比赛中,“二传手”的作用是什么?要成为一个合格的“二传手”,需要具备哪些基本素质?

#### 2 评一评

- (1) 两人对传、对垫以及传垫结合的练习。
- (2) 两人自抛原地或助跑起跳对墙扣球击准 (在离地 30 厘米~40 厘米的墙面上画一个小方框)。

	发球 10 个	对传、对垫、 传垫(连续)	扣球击准 (扣 10 次)	评价与建议
自 我 评 价	2~3 个	5 次以下	2 个	动作完成不熟练。不要气馁,找找原因,努力赶上。
	5~6 个 ★	10 次 ★	4 个 ★	动作完成较熟练。有了收获,但还要努力。
	7~8 个 ★★	20 次 ★★	7 个 ★★	完成动作质量较好。若更进一步,你就会成为软式排球高手。
	9~10 个 ★★★	30 次 ★★★	9 个 ★★★	完成动作质量高。不要骄傲,要多帮助其他同伴。

# 第六章

# 足球



## 学习目标



- 在游戏中熟悉足球的球性，培养参加足球运动的兴趣，养成锻炼身体的习惯。
- 学习并掌握足球运动的基本技能及基本战术，了解足球运动的基本知识和观赏比赛的常识。
- 在各种形式的足球活动中，培养安全意识、果断决策能力以及团结协作、勇于拼搏的精神。

足球运动被誉为“世界第一运动”，世界杯足球赛是影响最大、观众人数最多的球类比赛。足球运动充满了竞技运动的魅力，吸引着青少年不断地参与。足球运动对发展人体的基本活动能力、增强人体内脏器官的功能都具有良好的作用。经常参加足球运动不仅能增强体质，促进健康，还可以促进同学间的友谊。

来吧！体验一下在绿茵场上追逐足球的乐趣，聆听一下射门进球时同学们的欢呼声，真切感受足球的魅力。



## 小知识

足球（football）运动是一项以脚支配球为主，两队相互对抗，在规定时间内以射门进球的多少判定胜负的球类运动项目。

## 一 快快乐乐 玩一玩

如果你问足球运动员，踢足球什么时候最快乐，他一定会告诉你：在射门的时候，特别是将球踢进对方球门的时候最快乐。的确，运球突破、射门得分是足球场上最快乐的瞬间。我们一起来参加下面的活动，从中感受一下吧。



### 1 定点射门



把球放在球门前各点上，从不同角度射门。

### 2 运球射门



人与球的距离要适当，注意支撑脚的调整，尽力将球射进球门。



游戏的输赢不重要，共同参与才是最重要的。



### 想想议议

在足球射门时，射近角、射远角、射低球和射高球分别应该在什么情况下进行？



—————→表示传球或射门路线

~~~~~→表示运球路线

## 二 认认真真 学几招

上面的游戏虽然很有趣，但黑白相间的足球是很调皮的，仅有兴趣还不能踢好、踢准。还得从熟悉球性开始，并逐步掌握颠球、踢球、传（接）球、运球的基本技术和足球比赛中的基本战术。





## 1 颠球

颠球是指用身体的各个有效部位连续地触球并加以控制，尽量使球不落地的技术。颠球是我们熟悉球性的一种练习手段，可以增强我们对球的弹性、重量、旋转及击球部位、击球时用力轻重的感觉。



### 学法点拨

颠球部位要准确，动作轻松不紧张，主动迎球轻用力，蹦蹦跳跳身体棒。

## 2 踢球

踢球是指有目的地用脚把球击向预定目标的技术。踢球是足球技术中最重要的技术，主要用于传球和射门。

踢球的方法很多，主要有脚内侧踢球、脚背内侧踢球、脚背正面踢球、脚背外侧踢球、脚尖踢球和脚跟踢球。

### (1) 常用的踢球部位示例



### (2) 踢球的五个环节

踢球的部位不同，踢球的动作结构也不尽相同，但一般都是由助跑、支撑、摆腿、击球、随前动作五个环节组成的。



### 小知识

**脚内侧踢球：**接触球的面积大，方向准，但力量小，比赛中多用于短距离传球。

**脚背内侧踢球和脚背正面踢球：**便于摆腿击球，踢球的力量大，比赛中多用于长传球和射门。

**脚背外侧踢球：**出球方向变化大，动作隐蔽，不易让对手发现出球的路线，比赛中多用于踢弧线球和隐蔽性传球。



### 练法指导

助跑：有直线和斜线两种方式，助跑最后一步要加大。

支撑：脚尖对着踢球方向，屈膝降重心。

摆腿：以膝关节为轴，大腿带动小腿加速摆动。

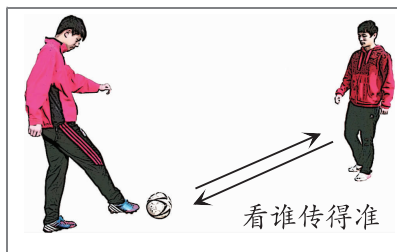
击球：脚背击球侧面有弧线，击球下面球飘远。

随前动作：有利于控制出球方向，平衡身体，同时还便于与下一个动作衔接。

## 3 传球和接球

### (1) 传球

传球是队员之间联系的主要方法。选择正确的传球目标，恰当控制传球的力量，把握好传球的时机，隐蔽传球意图，是传球的要点。



### 想想议议



传球的时候，如果同伴在跑动，为什么传球要有一个提前量？

### (2) 接球

接球是指有目的地用身体的合理部位把运行中的球接下来，控制在所需要的范围内，以便更好地衔接下一个技术动作。接球是为下一个动作服务的，接球质量的好坏直接影响下一个动作的完成。我们需要根据来球的性质和状态的不同，选择适当的部位和方法。



脚内侧接球



### 小知识

脚内侧接球，触球面积大，动作简单，易掌握，常用来接各种地滚球、平球、反弹球、空中球等。



脚背正面接球



大腿接球



### 学法点拨

当球与脚面接触的一瞬间，接球脚与球下落的速度同步下撤，此时大腿膝关节、踝关节、脚趾均保持适度的紧张，脚尖微翘将球接到需要的地方。



胸部接球



大腿接球一般可以用来接抛物线较大的高空球和略高于膝的低平球；胸部接球部位较高，加之胸部面积大、肌肉较丰满，故是接高球的一种好选择。



头部接球



### 学法点拨

根据球的运行路线，面对来球，用前额正面接触球的中下部，下颌微抬，两臂自然张开，提踵伸膝，触球瞬间全脚掌着地，屈膝、塌腰、缩颈，全身保持上述姿势下撤将球接在身体附近可控制的范围。

## 4 运球中常用的几种控球方法

### (1) 拨球



内拨



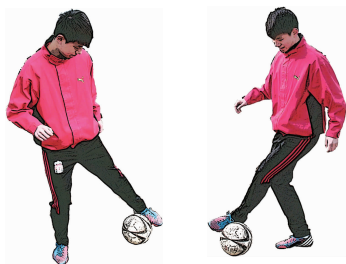
外拨



### 练法指导

持球者用踝关节似抖拨的动作，以脚背内侧或脚背外侧触球，使球向侧方或侧前(后)方滚动。用脚背内侧拨球称为“内拨”，用脚背外侧拨球称为“外拨”。

## (2) 扣球



内扣

外扣



### 练法指导

指持球者突然转身变向，以踝关节的急转压扣动作，用脚背内侧或脚背外侧触球，使球向侧方或侧前（后）方改变方向。用脚背内侧扣球，称为“内扣”，用脚背外侧扣球，称为“外扣”。

当扣球动作完成后，身体重心应立即跟上，迅速进入下一个动作。

## 三 足球场上的自我保护

足球是一种对抗性很强的比赛项目，在比赛中难免会出现跳跃、碰撞和倒地动作。因此，赛前充分做好准备活动，掌握一些自我保护的基本动作和方法，能最大限度地避免运动损伤。



### 1 准备活动



赛前做好准备活动

### 2 放松活动



赛后做好放松活动（拉伸练习）

### 3 保护动作



躲避小跳

低头、含胸、团身



肩滚翻



### 小知识

**躲避小跳：**在比赛中，当对手使用铲球等拦截球技术时，为避免受伤所采用的保护动作。



### 想想议议

在比赛中，什么情况下使用肩滚翻？这样做有什么好处？

## 四 课余 活动

### 测一测

#### (1) 测试要求

- ① 颠球以脚背正面为主。
- ② 带球跑距离为 30 米。
- ③ 距球门 20 米处运球，绕过 8 根杆后射门。
- ④ 从罚球弧上开始运球，在禁区线外完成射门。每人射门 10 次。

#### (2) 水平测试标准

| 得分<br>项目        | 25      | 20           | 15            | 10            | 5         |
|-----------------|---------|--------------|---------------|---------------|-----------|
| 颠 球             | 50 个以上  | 30 个~49 个    | 20 个~29 个     | 10 个~19 个     | 9 个及以下    |
| 带 球 跑           | 4.3 秒以内 | 4.4 秒~4.7 秒  | 4.8 秒~5.2 秒   | 5.3 秒~5.7 秒   | 5.8 秒及以上  |
| 运球绕杆射门          | 9.5 秒以内 | 9.6 秒~10.5 秒 | 10.6 秒~11.5 秒 | 11.6 秒~12.5 秒 | 12.6 秒及以上 |
| 射门进球<br>(活动球射门) | 8 个以上   | 7 个          | 6 个           | 5 个           | 4 个及以下    |

#### (3) 测试评价

60 分~79 分：你可以利用所掌握的足球技术进行身体锻炼了。

80 分~90 分：足球场上一定会经常见到你，班级之间的比赛你完全可以胜任。

90 分以上：你已经具备了较好的足球运动能力。



# 第七章

## 篮 球



### 学习目标



- 了解篮球运动的基本知识。
- 学习并掌握几项篮球基本技术，激发学习篮球的兴趣。
- 在各种形式的篮球练习和比赛中，提高参与篮球运动的能力，感受篮球带来的乐趣。

篮球运动是集娱乐、健身、竞技、文化于一身的综合性体育运动，是人们喜闻乐见的健身活动。经常参加篮球运动能够舒缓压力，放松心情，强身健体。尤其是发育中的青少年，参与篮球运动不仅可以增强体质，缓解课业压力，还可以提高社会交往和适应的能力，有利我们的身心健康。



### 小知识

篮球运动是由美国马萨诸塞州的体育教师詹姆斯·奈·史密斯于1891年发明的。1896年前后篮球运动经中华基督青年会传入我国；1904年，在第3届奥林匹克运动会上进行了第一次篮球表演赛；1936年第11届奥运会将男子篮球正式列为比赛项目，并统一了世界篮球竞赛规则；女子篮球直到1976年第21届奥运会才正式成为比赛项目。篮球发展至今已形成了一系列成规模的篮球联赛，如奥运会、世界篮球锦标赛、欧洲篮球锦标赛、中国职业篮球联赛（简称“CBA”）、美国职业篮球联赛（简称“NBA”）等。



篮球运动的创始人  
——詹姆斯·奈·史密斯

## 一 认认真真 学几招

篮球运动充满激情，熟练掌握篮球运动的基本动作更能增添无尽的乐趣。下面就让我们学习篮球运动最常用的几项基本技术，打好基础，和篮球来一次亲密接触。



### 1 运球

运球是持球队员在原地或移动中用单手连续拍球推进的一种技术动作，是队员在比赛中带球移动的唯一手段。

#### (1) 原地运球

原地运球时，应目视前方，按拍球的正上方，使球弹起的高度在腰腹之间。不要拍打篮球，应跟着球弹起的节奏，有规律地按压。



职业运动员原地运球动作



#### 学法点拨

目视前方，按拍球正上方，球弹起的高度在腰腹之间。



#### 想想议议

用什么方法能将放在地上的球拍起？

#### (2) 行进间运球

行进间高运球时，应目视前方，运球手臂自然弯曲，按拍球的后上方，球的落点应在身体的侧前方。

行进间低运球时，目视前方，屈膝，用手短促按拍球，球的反弹高度应在膝盖以下。



行进间高运球



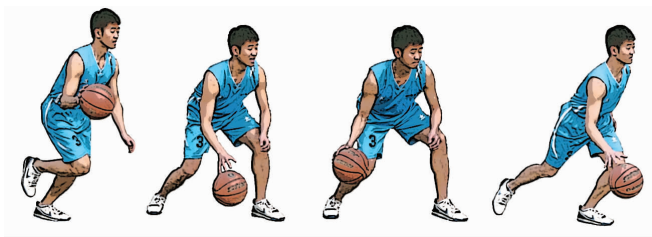
行进间低运球



### 想想议议

为什么行进间运球时要目视前方？行进间高运球和低运球可以结合运用吗？

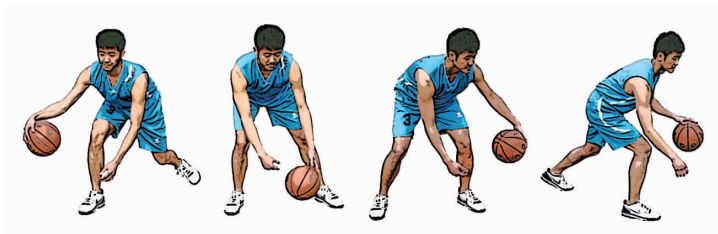
### (3) 运球急停急起



#### 学法点拨

在快速运球过程中，突然降低重心，按拍球的前上方，使球停止前行；随即，后脚用力后蹬，按拍球的后上方，加速启动，快速向前推进。

### (4) 体前变向换手运球



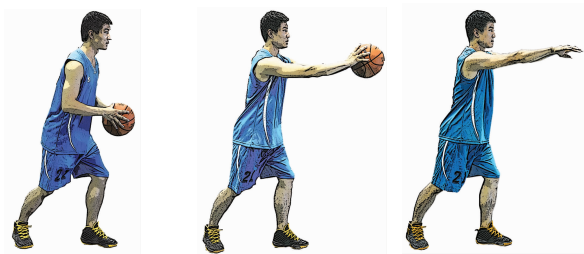
#### 学法点拨

用右手向左手变向时，按拍球的右侧上方，同时右脚向右前方跨出，换手后按拍球的后上方快速推进。

## 2 传接球

传接球是篮球场上与同伴沟通的语言，简单地说就是有目的地转移球和获得球的技术动作。它是队员在场上相互联系和组织进攻的纽带，也是实现战术配合的具体手段。

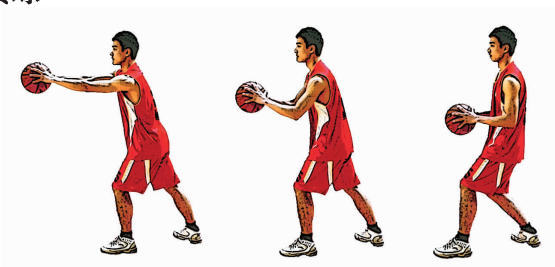
### (1) 双手胸前传球



#### 学法点拨

双手持球于胸腹之间，两腿前后开立与肩同宽；传球时，后脚蹬地发力，重心前移，两臂前伸，手腕翻转，食、中指用力拨球。

### (2) 双手胸前接球



#### 学法点拨

目视来球，双手手指自然分开，两臂主动迎球伸出，触球后，两臂顺势快速回收，将球置于胸腹之间。

1. 传球时，手臂充分伸直，食指指向传球目标。
2. 接球时要迅速缓冲，防止手指直接碰触球导致关节损伤。



## 3 投篮

投篮是篮球运动中最关键的技术，是比赛中得分的唯一手段，是一切技战术运用的最终目的。

## (1) 原地单手肩上投篮



### 学法点拨

以右手投篮为例：五指自然分开，掌根以上部位持球，置球于右肩前上方，目视球筐，大、小臂约成90度。投篮时，下肢蹬地发力，右臂向前上方顶肘伸臂，手腕前屈，手指拨球，将球柔和地从食、中指端投出。球离手时，手臂要随球自然跟送，脚跟提起。



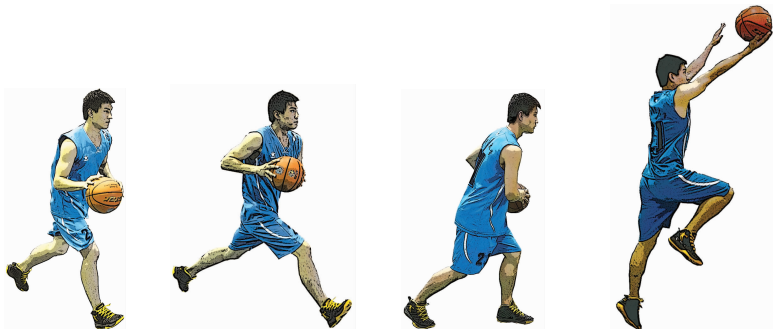
### 想想议议

为什么投篮时总是会出现手腕、手指用不上力，偏离篮筐，甚至碰不到篮筐的现象？



1. 肘关节不要外展太多，与肩同宽或者略宽即可。
2. 借助蹬地的力量，抬肘、伸臂、压腕要充分，食指最后离开球。

## (2) 行进间单手肩上低手投篮



### 学法点拨

以右手投篮为例：向前运球过程中，右脚前跨一大步的同时双手持球，左腿迅速跟上并蹬地起跳，到最高点时，通过手腕柔和向上拨球投篮。





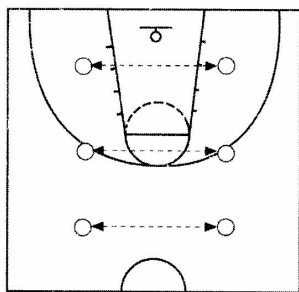
双手持球同时迈出第一步，第二步要稍微小一些，便于起跳，最后拨球手腕要柔和。一句话：一大二小兼上跳。

## 二 轻轻松松 练一练

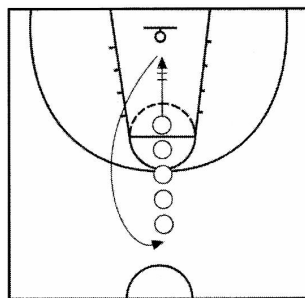
通过以上的学习，你是否对篮球运动有了新的了解和认识呢？是不是感觉既充满乐趣又充满智慧呢？下面让我们针对以上所学的基本动作做几个简单的小练习。



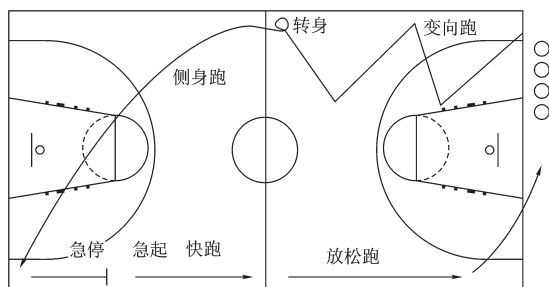
(1) 传球练习



(2) 定点投篮练习



(3) 移动综合练习



图例说明

——> 表示无球跑

-----> 表示传球方向

——> 投球

### 三 课余活动

#### 1 想一想

(1) 老师所教的内容，你都学会了吗？还有哪些技术动作需要进一步地学习并达到熟练的程度？

(2) 你是否愿意把篮球运动作为自己锻炼身体的方式？有没有兴趣将来向篮球专业方向发展呢？

#### 2 赛一赛

(1) 定点投篮比赛。

(2) 组织一场篮球友谊赛，互相交流心得，共同提高篮球技术。

#### 3 评一评

根据下表，评一评你在参与篮球活动中的表现。

|      | 情感与体验                   | 评价与建议                                         |
|------|-------------------------|-----------------------------------------------|
| 积极参与 | 主动体验，相互交流，有创意。          | 你有钻研精神和创新能力。恭喜你已经入门了，继续坚持下去，一定会做得更好。          |
| 被动参与 | 为了完成学习任务 and 达到规定要求而参与。 | 在压力下进行学习对身心健康发展很不利，要培养积极参与篮球运动的兴趣。            |
| 随心所欲 | 喜欢个人行事，不愿受约束。           | 篮球比赛是一项集体项目，互相协作是获得比赛胜利的基础，你积极参与就会体会到团队协作的乐趣。 |
| 不愿参与 | 不喜欢，没有多大意思。             | 生活是“七彩虹”，建议你多观赏篮球比赛，并了解喜欢篮球运动的同学的感受。          |

# 第八章

## 体操

### 学习目标



- 培养对体操活动的兴趣，促进体操动作的学习与掌握。
- 学习体操的单个和组合动作，培养和锻炼生存技能，提高自信、自控和协调性等多方面的身心素质。
- 掌握一两套技巧或器械体操项目动作，充分展示不畏困难、勇于进取的精神。

体操是富有高度艺术性和技巧性的竞技运动项目，同时也是一种易于普及的大众健身性体育活动，它分为竞技性体操和基本体操。

竞技性体操动作难度大，动作质量要求高，且具有危险性。我国竞技体操的水平是世界一流的，在奥运会和世界各大体操比赛中屡获金牌，是我们引以为豪的体育运动项目之一。

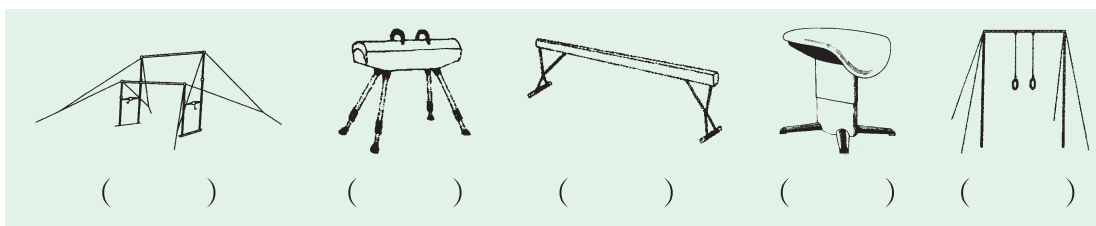
基本体操所包含的项目动作难度小，易学易练，以健身娱乐、塑造健美的形体为目的，因而很适合青少年。



### 小知识

体操一词来源于古希腊，古希腊人把军事训练、运动竞技、游戏等一切身体活动都统称为体操。在一个相当长的时期内，“体操”和“体育”两词相互混用，20世纪初才演变为现代意义上的体操。

你见过这几种体操器械吗？试着在括号里填上它们的名称。



## 一 体操项目 动作练习

体操运动需要我们全身的肌肉协调发展，正确的锻炼方法有助于均衡、协调地发展肌肉力量。



### 1 技巧

#### (1) 跪跳起



#### 学法点拨

由跪立姿势开始，两臂后摆，紧接着前摆，同时伸膝展髋，摆动手臂制动，收腹提膝脚离地，落地成蹲立。

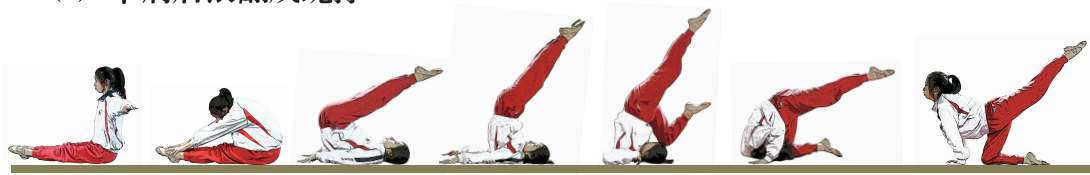
#### (2) 俯平衡



#### 学法点拨

由直立姿势开始，单腿后举至最大限度高位，上体尽可能前倾，挺胸抬头，成单腿站立、两臂侧平举并稳定姿势。

### (3) 单肩后滚翻成跪撑



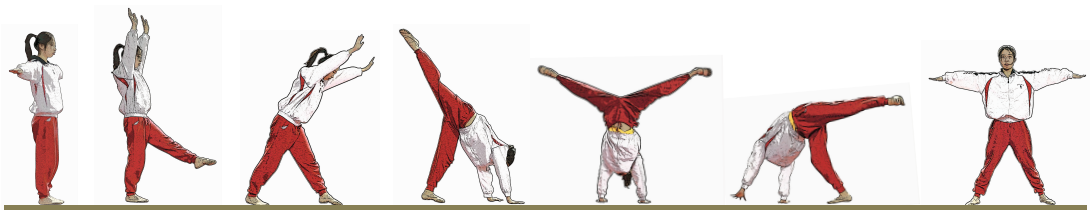
#### 学法点拨

并腿坐垫开始，上体后倒，屈髋举腿，左手在肩上撑垫，右手臂侧伸，头左偏屈，后滚至肩时，右腿向后用脚背触垫，左腿向后上方伸出，经右肩向后滚翻。右膝跪垫，双手前撑垫，上体抬起成单膝跪撑，保持平衡。



后滚时颈部僵硬没有偏头、推手无力或翻臀向上伸髋不够容易造成颈部肌肉拉伤。练习前应多做颈部专门性准备活动，练习时保护和帮助者助力向上提拉，使其完成动作。

### (4) 侧手翻



### (5) 技巧成套动作

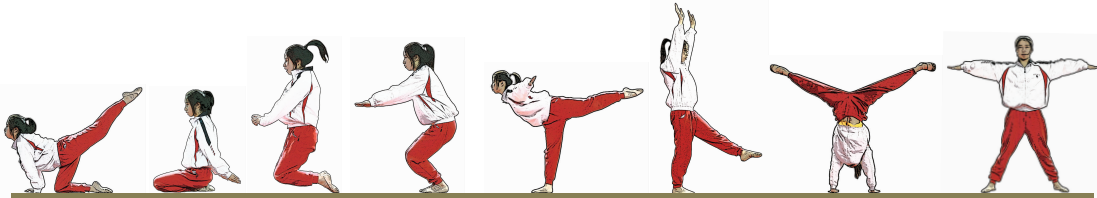


前滚翻

转体 180°

后滚翻

肩时倒立 单肩后滚翻



跪跳起

俯平衡

侧手翻



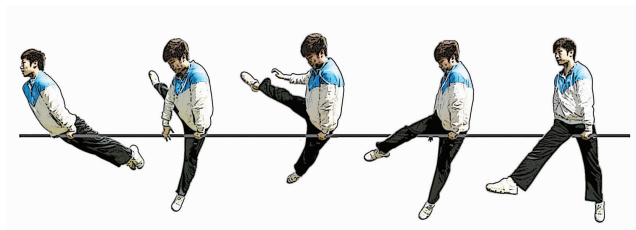


自我保护方法:

1. 动作失误、手滑, 或者在器械运动时发现器械不牢应中断练习或跳下器械。
2. 当动作变形和身体姿势不利时, 应利用惯性顺势做屈臂、下蹲、滚动等, 以缓冲并减少冲击从而脱离危险。

## 2 单杠

### (1) 单腿摆进摆出



重心如

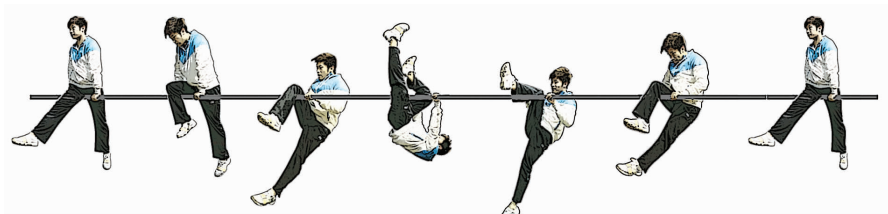
果左移不够, 右手臂就无法推离杠, 容易从单杠上摔下。注意加强保护和帮助。



#### 学法点拨

杠上支撑开始, 重心左移、推手、向前摆越右腿成骑撑。重心再左移、推手、向后摆越右腿成支撑。

### (2) 后倒挂膝上



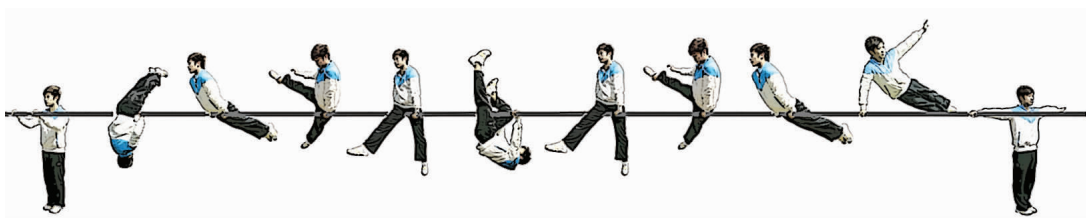
#### 学法点拨

由骑撑开始, 重心后移, 上体后倒, 一腿稍后摆, 另一腿屈膝挂杠, 腿前摆过杠前水平时制动。回摆时用力后摆, 两臂和挂杠腿用力压杠上成骑撑。



初学动作时, 易出现摆动过大成骑撑时向前倒摔下现象, 保护和帮助者一定要及时采取措施挡住练习者以防前倒。

### (3) 单杠套路动作

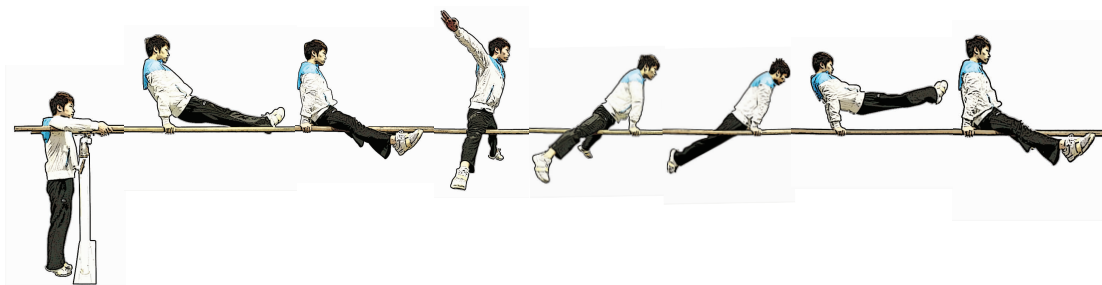


翻上 → 单腿摆越成骑撑 → 后倒挂膝上 → 后摆转体 90 度下

## 3 双杠

双杠运动由支撑、摆动、下法等组成。做双杠运动有助于增强上肢力量、躯干腹背肌群和肩带肌群的力量，形成健美的形体。

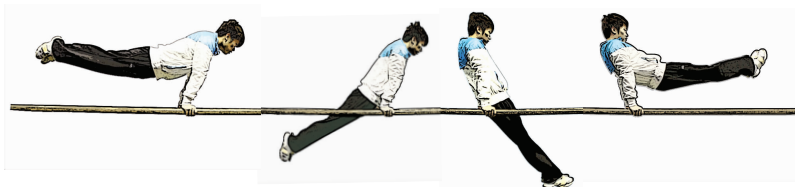
### (1) 分腿坐前进



#### 学法点拨

双手握杠站立开始，跳上前摆，同时分腿坐杠，再将双手换至体前，腿后摆、前摆再成分腿坐，循环往复。

### (2) 支撑摆动



保护与帮助



### 学法点拨

杠上支撑开始，直臂、立腰以肩为轴前后摆动。摆动时尽量减少肩的移动幅度，腿前后过垂直部位后加速。



提示

摆幅不能超出力的控制范围。初学者摆2~4次就行了，应由小到大摆动，量力而行或在保护与帮助下练习。

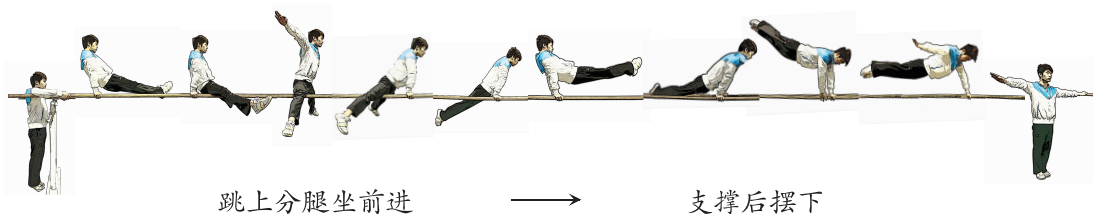
### (3) 支撑后摆下



提示

后摆重心移动不出杠，易造成摔伤。加强支撑摆动技术练习，加强保护与帮助。

### (4) 双杠套路动作



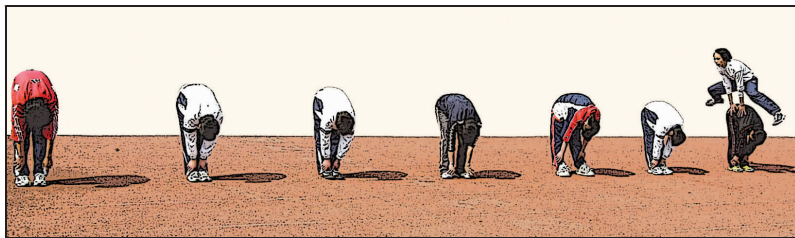
跳上分腿坐前进



支撑后摆下

## 4 支撑跳跃

### (1) 跳“山羊”游戏



跳“山羊”游戏

## (2) “山羊”分腿腾越



保护与帮助



### 学法点拨

助跑开始，上板用力踏跳，起跳后两臂主动前伸，迅速顶肩推“山羊”，同时两腿侧分前摆、制动，上体抬起，落地屈膝缓冲，平稳站立。



由于跳“山羊”有一定难度，练习者会产生恐惧心理，表现在起跳后，手撑“山羊”不敢推手，易发生前倒。初学时保护与帮助者应站在“山羊”前正面位置，手握练习者两上臂，顺势上提以帮助其越过“山羊”。

## 二 课 余 活 动

### 1 想一想

- (1) 根据自身情况，你认为哪些体操动作练习适合你？
- (2) 练习技巧、单杠、双杠、跳“山羊”时应注意些什么？
- (3) 我们学了哪些滚翻类动作？联想一下，生活中被障碍物绊倒时，做哪个滚翻动作可避免摔伤。

### 2 评一评

技术动作自评参考标准表

|               | 技 巧  | 单 杠  | 双 杠  | 跳 跃 动 作 |
|---------------|------|------|------|---------|
| 在保护与帮助下完成所学动作 | ☆    | ☆    | ☆    | ☆       |
| 在保护下完成所学动作    | ☆☆   | ☆☆   | ☆☆   | ☆☆      |
| 独立完成所学动作      | ☆☆☆  | ☆☆☆  | ☆☆☆  | ☆☆☆☆    |
| 能完成成套动作       | ☆☆☆☆ | ☆☆☆☆ | ☆☆☆☆ |         |

# 第九章

## 游泳

### 学习目标



- 学习并初步掌握蛙泳基本技术动作及腿臂的配合。
- 学习并掌握蛙泳的出发、长划臂及转身动作。
- 通过蛙泳的练习，增强心肺机能。

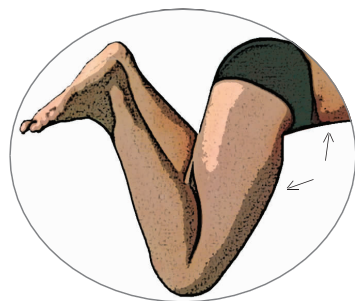
在上一学年，我们已经初步了解了蛙泳的姿势，并知道蛙泳是身体保持俯卧姿势与水面平行，两腿同时对称地做收、翻、蹬夹、停等动作，两手向外侧压水，抬肘屈臂向后滑的一种泳姿。本章我们将具体学习蛙泳。

### 一 快快乐乐学蹬腿

在进行蛙泳运动前，我们首先要注意游泳的各种事项，并学好蛙泳腿部的动作要领和划臂的动作技巧，随后再进行腿与臂的配合练习。在学好每一个动作之后，就可以进行蛙泳的具体训练了。

#### 1 蛙泳腿的动作要领

##### (1) 收腿



120°~140°

收腿幅度



## (2) 翻脚



### 学法点拨

两脚距离大于两膝距离，两脚跟靠近臀部，脚掌朝天，脚尖朝两边。从后面看类似于W的形状。

## (3) 蹬夹



### 学法点拨

通过展髋、伸膝把腿蹬直的过程。包括向外、向后、向下、向内蹬夹水的过程，如同画半圆一样。双腿、脚并拢蹬直后滑行。

## (4) 停（滑行）双腿并拢伸直后短暂滑行



### 学法点拨

向外蹬水和向内夹水是连续的动作过程，连蹬带夹后双腿并拢伸直。蹬水的速度不能太猛，由慢到快加速蹬水，接近伸直并拢时速度最快。

## 2 蛙泳腿的练习方法

### (1) 陆上蛙泳腿练习

坐在地上（池边）稍后仰，两手在体后支撑地板练习蛙泳腿。



俯卧在泳池边、出发台或者长板凳上练习。按照收腿、翻脚、蹬夹腿动作练习。

## (2) 水中蛙泳腿练习

手扶边或者两人一组进行蛙泳腿练习。



扶板进行蛙泳腿练习。



## 二 轻轻松松 学划臂

蛙泳划臂加呼吸的练习方法是双臂前伸，双手同时向两侧后划水，屈臂顶肩顶肘、向内夹臂，大臂带动小臂加速内划，手臂并拢在胸前后前伸。并且分臂外划时吐气、收手夹臂时抬头吸气、前伸低头时憋气。

### 1 陆上站立蛙泳手臂模仿练习

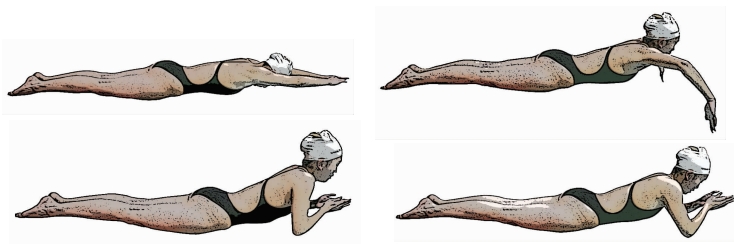


## 2 蛙泳手臂加呼吸练习

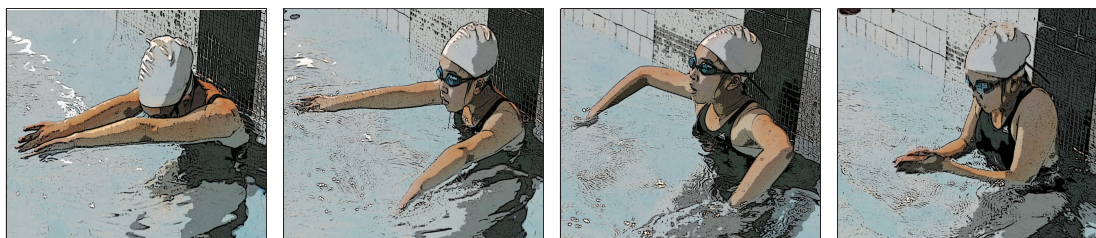
### (1) 陆上站立蛙泳手臂加呼吸练习



### (2) 俯卧池边蛙泳手臂加呼吸练习



### (3) 水中站立蛙泳手臂加呼吸练习



## 三 认认真真做 配合

蛙泳腿与臂的配合练习动作要领：划手腿不动，收手再收腿，先伸胳膊后蹬腿，并拢伸直漂一会。

蛙泳的其他技术还包括长划臂和转身技术，我们也可以学习一下，然后把这些技术动作尝试着配合起来。

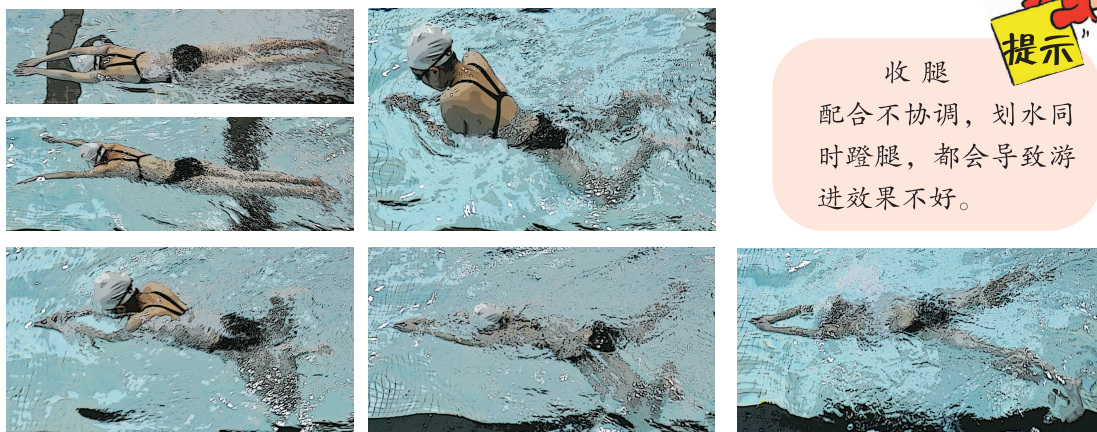


## 1 蛙泳腿与臂的配合

### (1) 陆上站立腿与臂的配合 (手一次、腿一次的连续动作)



### (2) 水中腿与臂的配合



**收腿**  
配合不协调，划水同时蹬腿，都会导致游进效果不好。

## 2 蛙泳的其他技术

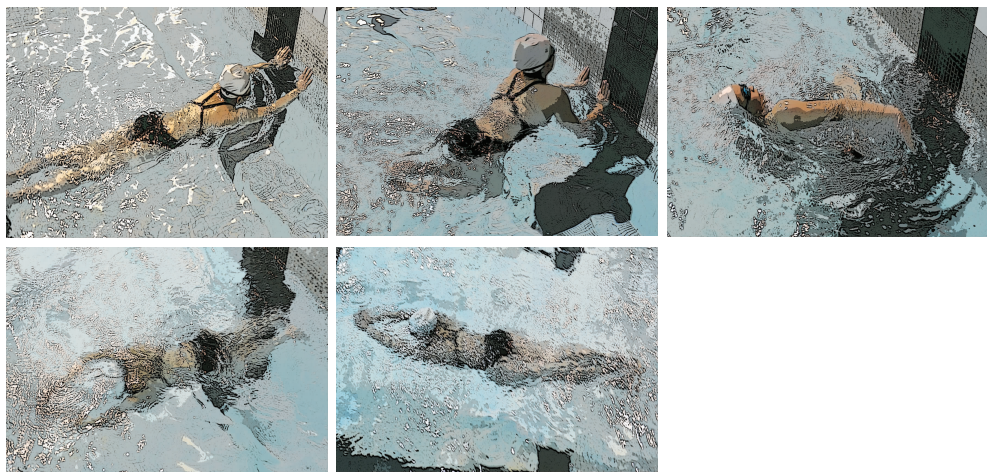
### (1) 长划臂

两臂抓水由内经胸前向后划水，直到两手推到大腿处，收臂，贴近身体收手前伸。



## (2) 转身

蛙泳的转身为摆动式转身，竞赛要求双手同时触壁。



### 名将风采

我国游泳名将孙杨在伦敦奥运会自由泳 1500 米决赛中打破世界纪录后被质疑使用兴奋剂时回应：中国不比任何一个国家差，跟兴奋剂没关系，中国游泳成绩靠的是刻苦训练，靠的是实力而非兴奋剂。



## 四 课 余 活 动

1. 你学会了蛙泳的腿部要领和划臂动作吗？能很好地配合起来吗？请试着模仿练习一下。
2. 根据下表，试着测试一下你的蛙泳技术是否达到了飞鱼的标准。

### 全民健身业余游泳锻炼技术等级标准

| 男子、女子 13-15 岁组 50 米池 |         |         |         |         |         |         |         |         |
|----------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|                      | 一段飞鱼    |         | 二段鲸鱼    |         | 三段海豚    |         | 四段海豹    |         |
|                      | 男子      | 女子      | 男子      | 女子      | 男子      | 女子      | 男子      | 女子      |
| 50 米蛙泳               | 52.00   | 56.00   | 1:02.00 | 1:06.00 | 1:22.00 | 1:26.00 | 1:52.00 | 1:56.00 |
| 100 米蛙泳              | 1:54.00 | 2:02.00 | 2:14.00 | 2:22.00 | 2:54.00 | 3:02.00 | 3:54.00 | 4:02.00 |
| 200 米蛙泳              | 4:03.00 | 4:19.00 | 4:33.00 | 4:59.00 | 6:03.00 | 6:19.00 | 8:03.00 | 8:19.00 |



# 第十章

## 武术

### 学习目标



- 进一步了解武术的基本知识及健身功能。
- 培养学练武术的兴趣。
- 学习并掌握一些武术的组合动作，完成1~2套武术套路，了解观赏武术比赛的基本知识。
- 通过学习，感受中华民族传统文化的博大精深，增强民族自信心、自豪感。

武术作为我国传统体育的重要内容，几千年来人们一直把它作为强身健体和自我防御的一种方法。武术活动内容丰富，形式多样，再加上内外兼修的练习特点，使其形成了丰富的、独具民族特色的武术文化。武术练习不仅可以提高身体素质，强身健体，同时也能锻炼意志，陶冶情操。



### 小知识

武术是以中华文化为理论基础，以技击为基本内容，以套路、格斗、功法为主要表现形式的传统体育项目。武术运动形式多样，具有“内外兼修、形神兼备”的练习特点，是老少皆宜的健身运动项目。现代武术已发展成为融竞赛、健身、防身和娱乐于一体的体育运动。

## 一 内外兼修 学与练

武术动作多样、特点鲜明。在练习时应遵循各自的动作要领，以求达到准确到位、形神兼备的效果。



### 1 腿法练习

#### (1) 后扫腿



#### 学法点拨

弓步站稳双臂伸，  
双手侧滑撑地稳；  
左腿屈蹲脚跟悬，  
右腿绷直贴地扫。

#### (2) 弹踢、踹腿



弹踢

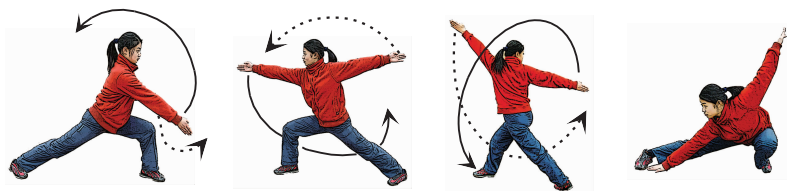
踹腿



#### 学法点拨

身体正直，站稳脚跟；  
高抬大腿，屈膝折腿；  
快速伸腿，劲力充足。

### 2 仆步抡拍



#### 学法点拨

转腰带肩，  
两臂转如轮；  
左右抡拍，  
盘打似乌龙。



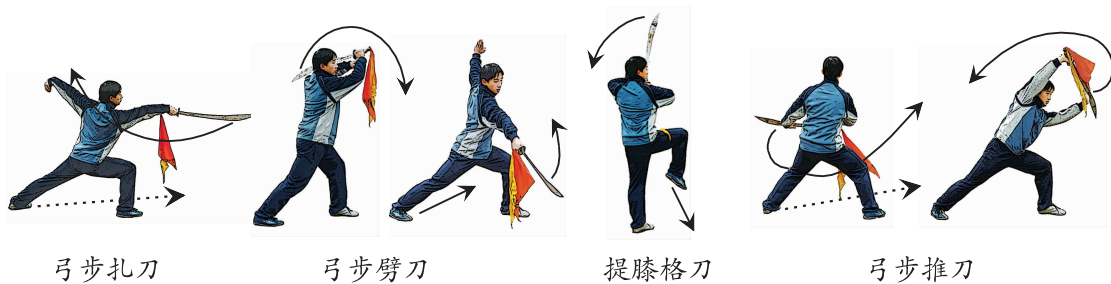
#### 小 知 识

武术的基本功练习有很多，一般包括：肩、臂、腰、腿、手、步、跳跃、平衡等练习。经常练习武术基本功，不仅能增强关节、韧带的柔韧性和灵活性，同时也能增强力量和弹跳能力。

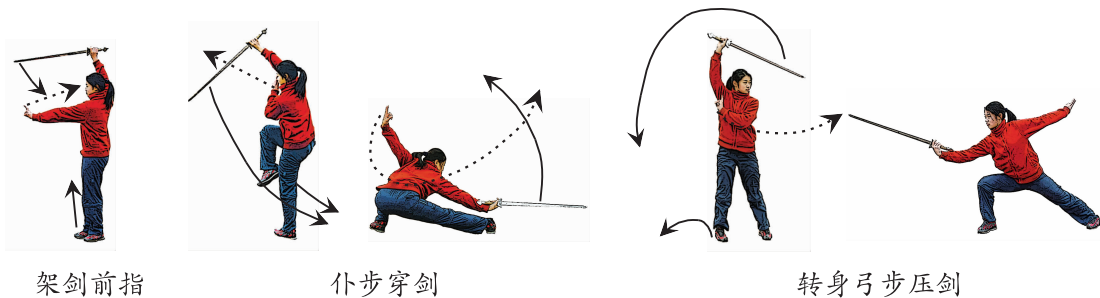
### 3 器械练习

进行武术练习的器械有多种，如长器械、短器械、双器械、软器械。不同器械的练习方法和技法都有各自的特点。下面介绍几种器械的练习方法与特点。

#### (1) 刀术组合——刀如猛虎



#### (2) 剑术组合——剑之韵律



#### (3) 棍术组合——棍疾若雨



#### 想想议议

掌握器械的练习方法后，再体会器械与手法、眼法、身法及步法的协调配合。想一想，怎样配合更合理呢？拳术练习与器械练习有哪些异同？能说出一些运用刀、剑、棍的方法特点吗？



掌握一些武术基本动作和武术基本图解知识有助于我们学练武术。  
看武术图解时一定要弄清动作路线和运动方向，理解动作术语的含义。先学步法，后学手法（或器械方法），再学手脚配合；先学单个动作，后学连贯动作，再体会演练技巧。

## 二 形神兼备 演与练

康体拳是一种武术套路，由 12 个动作组成，该拳动作舒展大方，攻守兼备，简单明快，节奏鲜明。青少年经常练习康体拳既能全面锻炼身体，又能提高自我保护的能力。



预备势（图 1，图 2）



图 1



图 2

(1) 马步双劈拳（图 3，图 4）



图 3



图 4



### 小 知 识

武术套路是指以踢、打、摔、拿等攻防动作为主要内容，以攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾运动的变化规律为依据编成的整套练习。完整的武术套路一般有起势、若干段和收势。每一段又有若干组合，组合则由几个武术的基本动作构成。

(2) 弓步冲拳（图 5） (3) 弹腿冲拳（图 6） (4) 顺弓步击掌（图 7）

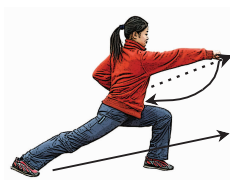


图 5



图 6

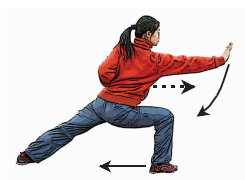


图 7

(5) 缠腕冲拳 (图 8 ~ 图 11)



图 8



图 9



图 10



图 11

(6) 弓步砸拳 (图 12 ~ 图 14)



图 12

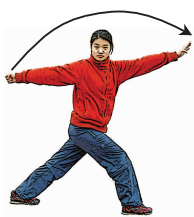


图 13



图 14

(7) 插步压肘弓步冲拳 (图 15 ~ 图 17)



图 15



图 16

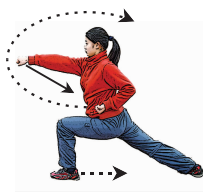


图 17

(8) 仆步穿掌 (图 18 ~ 图 20)



图 18



图 19



图 20

(9) 虚步上挑掌 (图 21 ~ 图 22)

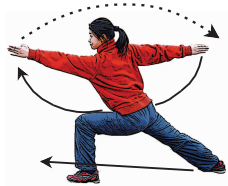


图 21



图 22

(10) 歇步冲拳 (图 23)



图 23



小知识

武术以动如涛、静如岳、起如猿、落如鹤、站如松、立如鸡、转如轮、折如弓、快如风、缓如鹰、轻如叶、重如铁十二型来形容和描绘它的动作特点。

准确稳定的身体姿势、熟练流畅的动作技巧、灵活协调的身体配合、摄人心魄的锐利眼神、神态自若的精神面貌、动静相宜的运动节奏，体现了武术的神韵，展示了武术套路的风采。



(11) 仆步抡拍 (图 24 ~ 图 27)



图 24

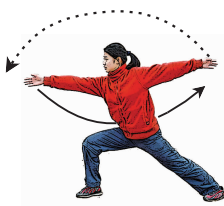


图 25



图 26



图 27

(12) 横裆步上冲拳 (图 28 ~ 图 30)



图 28



图 29



图 30

收势：撩拳收抱 (图 31 ~ 图 33)



图 31



图 32



图 33



你知道吗?

武术套路竞赛主要看运动员动作的规范程度、套路的演练水平 (动作流畅、优美、节奏鲜明等) 及难度动作的完成情况。



小知识

武德是指从事武术活动的人, 在社会活动中所应遵循的道德规范和所应具有的道德品质, 简而言之, 就是武术道德。武德的实质亦是社会公正原则, 即正义、公平、公道, 是人类最古老的道德观念之一。在传统武德内容中, 仁是其核心。

### 三 课余 活动

#### 1 想一想

- (1) 练好武术，要具备哪些身体素质？
- (2) 武术对身心健康有哪些益处？
- (3) 武术基本动作与武术套路有什么联系？

#### 2 试一试

- (1) 你能自编一套 4~6 个动作的武术套路组合吗？试试看！
- (2) 查一查武术竞赛项目有哪些？
- (3) 查一查国外有哪些运动形式与武术有关联？

#### 3 评一评

在武术的学习过程中你的真实感受怎样？数一数你能得几颗星。

| 标 准       | 得 分   |       |
|-----------|-------|-------|
|           | 基本动作  | 组合动作  |
| 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 | ☆☆☆☆☆ | ☆☆☆☆☆ |
|           | 全套动作  |       |
| 完成套路很困难   | ☆     |       |
| 完成套路不连贯   | ☆☆    |       |
| 完成套路较流畅   | ☆☆☆   |       |
| 准确规范地完成套路 | ☆☆☆☆  |       |
| 形神兼备地完成套路 | ☆☆☆☆☆ |       |

# 第十一章

## 花 毽

### 学习目标



- 了解花毽运动的基本知识及健身功能。
- 通过参加花毽运动来熟悉毽性，建立毽感，激发学习花毽的兴趣。
- 学习掌握几种花毽运动的基本动作，发展身体素质。
- 通过花毽运动愉悦身心，提高健康意识，增强民族自豪感。

踢毽子是我国一项流传广泛、历史悠久的民族传统体育项目。经常进行这项运动，可以活动筋骨，促进健康。花毽运动是由盘、拐、磕、绷、落等基本技术以及花样踢法组成的全身运动，其基本技术和花样踢法变化多端，形式多样，可以个人活动，也可以多人活动，是一种老少皆宜的锻炼手段。



### 小知识

我国花样踢毽可分南、北两大流派，形制技巧各有所长。北毽形制小巧精致，踢法紧凑圆润；南毽形制大而艳丽，踢法惊险奔放。现代毽类运动起源于20世纪中期，包括花样踢毽和毽球两种形式，到了20世纪80年代迅速普及。花样踢毽经过不断的发展和创新，已经演变成了一种竞赛项目。

### 一 认认真真 学几招

花毽运动技术变化多样，运用自如的花样踢法可以展示个人的运动才能。经常参加花毽活动，能有效地改善身体的灵活性和平衡能力，认真学好下面的几项技术，有助于完成不同花样的踢毽动作。

## 1 盘踢

脚内侧踢毽称为盘踢，它是踢毽运动最基本的方法。



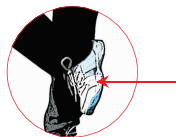
准备姿势



抛毽



左右盘踢



踢毽部位



### 学法点拨

准备姿势：双脚自然分开站立，近似肩宽，双膝微屈站稳。

抛毽：用手将毽子在胸前抛起，离手高度约30厘米。

踢毽：毽子下降时，左脚支撑，右脚脚内侧（脚1/2处）将毽子踢到腰部。

## 2 拐踢

脚外侧踢毽又叫拐踢，就是我们平时所说的里踢外拐的拐法，拐踢时要求毽子正对身体，直上直下而不是左右摆动。踢起的毽子距胸前50厘米左右。



准备姿势



抛毽



左右拐踢



踢毽部位



### 学法点拨

准备姿势：双脚自然分开站立，近似肩宽，双膝微屈站稳。

抛毽：用手将毽子在胸前抛起，离手高度约30厘米。

拐踢部位：脚外侧1/2处。

踢毽：支撑腿向外撇45度左右，膝微屈；踢毽的小腿与大腿约成90度夹角，自然勾脚，小腿向外摆起，用脚外侧的1/2处将下降的毽子踢起，高不过胸。

### 3 磕踢

磕踢是用提膝动作以大腿前部将毽子踢起的一个动作，磕踢毽时较难控制。



准备姿势



抛毽



左右磕踢



踢毽部位



#### 学法点拨

**准备姿势：**双脚自然分开站立，近似肩宽，双膝微屈站稳。

**抛毽：**用手将毽子在胸前抛起，离手高度约30厘米。

**磕踢部位：**提起腿，距膝盖8—10厘米处。

**踢毽：**收腹、稍挺胸，抬腿提膝，脚不勾不绷，自然放松。

### 4 绷踢

脚尖踢法又叫绷踢，也就是用脚面将毽子绷起。开始练习时要踢得低一些，一般不超过腰部，若能再低一些更好，这样踢的次数会更多。



准备姿势



抛毽



左右绷踢



踢毽部位



#### 学法点拨

**准备姿势：**双脚自然分开站立，近似肩宽，双膝微屈站稳。

**抛毽：**用手将毽抛起，离手10—20厘米高。

**踢毽部位：**2、3、4脚趾趾根部。

**踢毽：**微收腹，稍低头，松膝，松髋，大腿向前抬起，小腿向前摆动，在踢毽的一瞬间，踝关节发力，足尖外三趾向上将毽勾起。





对于初学者，可以在毽子上绑一根绳子，用手牵绳练习踢毽，也可以采取一踢一接的方法来学习，这样能保证毽子不会落地。

## 二 轻轻松松 练一练

花毽运动花样繁多，不同的踢法进行自由组合可以变化出不同的花样。花毽练习既能锻炼身体的各项素质，又能培养团结协作精神。



### 1 单人踢

#### (1) 单脚变换踢



盘一拐



盘一磕



盘一绷



盘一拐一磕一绷



#### 练法指导

1. 先练习空踢（或悬踢），体会身体各部位的协调运动，提高身体的平衡感。
2. 从单脚踢开始，学完基本踢毽动作后，再练习连贯踢毽，最后学习更复杂、更难的花样动作。
3. 要左右脚交互踢，脚步轻快移动，在移动中保持身体平衡。
4. 两眼要注视毽子，不要只看脚的动作而忽视了毽子落下的时机。

## (2) 左右变换踢毽



左盘—右盘



左盘—右拐



左磕—右磕



左盘—右绷



左磕—右拐



右磕—左绷

## 2 双人踢

两人相距 1~2 米对面站立,用各种踢法进行对踢。



## 3 多人踢

围圆踢毽：站成一个圆圈，进行自由踢毽，毽落在谁的身前谁就接着踢传。



不同的踢法需要不同的动作，有效地完成各种踢法需要发展快速协调、变化动作的能力，还要在不断变化身体重心时保持身体的平衡。

### 三 课 余 活 动

#### 1 想一想

1. 刚学习踢毽的时候容易踢空，连续踢毽又总是掉毽，知道为什么吗？
2. 花毽制作简单，玩起来不受场地的限制，在踢毽时你是如何控制它并准确地完成各种花样踢法的？

#### 2 做一做

1. 观看花毽竞赛视频，试着完成一些花毽花样踢法和技巧动作。
2. 试着在小范围内组织踢毽比赛，从比赛中总结经验，共同提高。

#### 3 评一评

请按下列项目评一评，在毽子不落地的情况下，看看你能连续踢多少次。

|       | 盘踢 (次)  | 拐踢 (次)  | 磕踢 (次) | 绷踢 (次) |
|-------|---------|---------|--------|--------|
| ☆     | 1 ~ 5   | 1 ~ 5   | 1 ~ 3  | 1 ~ 3  |
| ☆☆    | 6 ~ 10  | 6 ~ 10  | 4      | 4      |
| ☆☆☆   | 11 ~ 15 | 11 ~ 15 | 5      | 5      |
| ☆☆☆☆  | 16 ~ 20 | 16 ~ 20 | 6      | 6      |
| ☆☆☆☆☆ | 21 以上   | 21 以上   | 8      | 8      |

# 第十二章

## 安全第一说体育

### 学习目标



- 了解并掌握体育活动中常见的运动损伤及处理方法。
- 了解遇到自然灾害或突发事件时的避险知识和方法，加强自我保护。

体育运动对人的生长发育和身体健康是有益的，但运动时若不注意自我保护，也很容易造成伤害。运动损伤轻则伤皮肉，重则伤筋骨，严重时甚至会造成生命危险。因此，在体育活动和日常生活中我们都要注意安全，培养安全意识。

### 一 常见的运动损伤和处理方法

一次课外活动时间，同学们都在进行自己喜欢的体育活动。小雨来到沙坑旁，准备跳远。他加速冲了过去，只听“哎哟”一声，他的脚扭了。同学们有的帮他脱鞋子、袜子；有的用买来的冰镇矿泉水浸湿毛巾帮他止痛；有的帮他擦汗，劝他不要着急。稍作处理后，他被送往医院。经医生诊断，小雨的踝部没有骨折，只是踝关节软组织扭伤，医生给他开了两周免上体育课的假条，嘱咐他好好休息。

小雨的脚扭伤后，同学们采取了哪些有效的救护措施？

#### 阅读与思考

由体育运动引起的肌肉、骨骼、内脏器官等部位的损伤称为运动性损伤。常见的运动性损伤包括肌肉挫伤、肌肉拉伤、踝关节扭伤和擦伤等。为了减少体育运动中的损伤，运动前要充分做好准备活动和保护措施，掌握体育运动时



的注意事项，科学合理地进行运动。轻度的损伤，经过简单处理，疼痛和肿胀即可减轻；严重的损伤，则要尽快向医生求助。

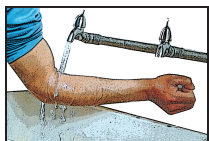
一般而言，对于一些轻微的运动性损伤，可以进行如下处理：

**冷敷：**在受伤后 30 分钟内，将毛巾用冰水浸湿，或者用纱布包裹冰块，或者用冷水直接浸泡，立即进行冷敷，以减轻局部肿胀和出血。

**包扎：**对损伤部位进行适当加压包扎；注意包扎不要过紧，不能进行按摩。

**热敷：**24 小时之后，可根据情况进行热敷，温度不要太高，时间不要太长；注意早期不能进行热敷，因为热敷会促进血液循环，加重肿胀程度。

如怀疑发生骨折、脑震荡甚至是脊椎受伤等严重的运动伤害，一定不要盲目施救，要保证伤员不被移动，稳定伤员的情绪，并同时注意给伤员保暖。



肘部扭伤后立即冷敷



肘部扭伤后用绷带压紧包扎

在体育活动或日常生活中，如果因意外出现了伤口流血或鼻出血的情况，一般可以这样临时处理，进行止血：

如果伤口较小，流血不多，可以用干净的纱布、毛巾或衣物覆盖伤口，然后用洗净的手指或手掌直接用力压迫 5—10 分钟。另外，也可以先用无菌纱布覆盖、压迫伤口，然后用绷带或三角巾等适当增加压力包扎（压力大小以能止血而又不影响伤肢的血液循环为宜），这种加压包扎的止血方法也较为常用。

流鼻血时，不要紧张，不要把头用力向后仰，身体应稍向前倾或保持直立姿势。在鼻孔内塞入经过消毒的卫生棉球或湿纱布，可以快速止血；也可以用手指捏紧鼻翼上方，紧压 5—10 分钟左右，并用嘴巴呼吸；另外，不断地用凉水在额头上拍打或者把冰毛巾冷敷在额头或鼻子上，也可以起到止血效果。

## 二 日常生活中的安全和保护

天有不测风云，我们不能忽视日常生活中的安全，同时也要能够应对突发事件带来的威胁，增强自我保护能力。



日常生活存在很多不安全的因素，比如走路或者过马路的时候被来往的车辆刮伤，在大雾天气骑车出了事故，下雨天被雷电击中等。所以，我们要按交通规则靠右行走，不在没有斑马线的地方横穿马路；过马路时，要观察红绿灯；



走路或者骑车要一心一意，切不可边走路边看书、想问题、聊天、玩手机等。在雷雨天里，不停留在空旷处，不在大树下避雨，不靠近电线杆和高大的金属物等；打雷时，不使用手机接、打电话等。



假如你遇到有人溺水，应尽快将溺水者救到安全的地方，如果没有经过专业训练，不要轻易下水，最好是利用现场的绳、竿、救生圈之类的东西进行施救。未成年人不宜下水，应立即报警求助。



溺水后的急救措施：让溺水者平躺，解开颈部领扣，用手抠出口腔和咽部淤泥、杂草之类的异物，以使气道通畅。如果溺水者呼吸及心跳微弱，应立即进行人工呼吸，同时做胸外心脏按压，等待医护人员救助。

如果遇到突如其来的威胁，比如突然发生地震、火灾、敲诈、恐吓等，这时应该怎么办？掌握一些应对突发事件、规避危险的知识和方法对躲避危险、保护自己是很有好处的。

#### (1) 发生地震的时候

如果正处室内则应迅速撤离到室外的空旷地带，若来不及撤离则要躲到坚固的物体下面或者墙角之类空间狭小的地方。如果正处室外则应护住头部，迅速撤离高大建筑物、油库等危险区域，到空旷的地方去。

#### (2) 发生火灾的时候

面对突如其来的火灾，要保持冷静，运用正确的方法及时进行逃生，比如：从安全通道迅速撤离逃生；用湿毛巾捂住口鼻，迅速逃生；用绳索滑行迅速逃生；寻找避难场所，瞅准时机及时逃生等。

#### (3) 遭遇敲诈、恐吓的时候

遭遇敲诈、恐吓突发事件时，要坚持这样几个原则：首先，要保持冷静，分析自己的处境和周围的环境，等待脱身或救援机会；其次，不要用威胁报复的语言激怒对方，要学会用智慧来保护自己；最后，如果没有办法向外求助，一定要以人身安全为重。需要注意：事后不要存有花钱消灾的心理，也不要自己私下想办法解决问题，一定要告诉父母、老师或警察。

### 三 课 余 活 动

1. 为避免发生运动性损伤，在进行体育运动时，我们应该注意哪些问题？
2. 和同学相互考考关于如何面对突发事件的知识。