

Physical Education & Health

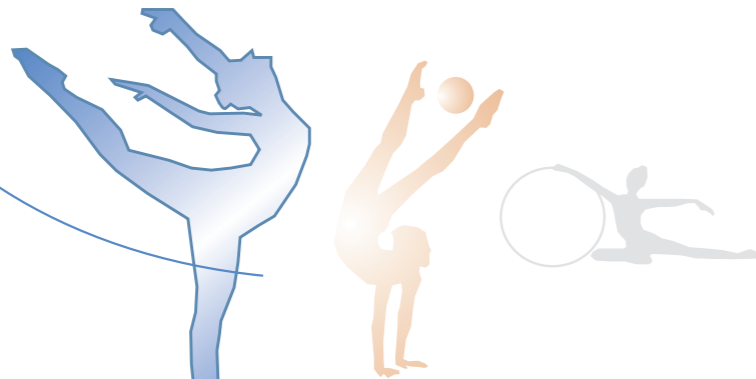


义务教育教科书

义务教育教科书

体育与健康

TIYU YU JIANKANG



责任编辑: 李 蓉
责任校对: 刘 峥
封面设计: 罗明波

体育与健康

TIYU YU JIANKANG

九年级 全一册



义务教育教科书 体育与健康 九年级 全一册
ISBN 978-7-5622-6149-0 (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

TIYU YU JIANKANG

九年级 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 九年级 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 978-7-5622-6149-0

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 136946 号

书 名：体育与健康 九年级 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：李 蓉

摄 影：张 明

封面设计：罗明波

责任校对：刘 峥

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，欢迎你们来到九年级学习，预祝你们身心健康，学习进步。

告别昨日，你们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？因为你们已经进入青春期，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，照亮你们身心健康发展的道路，成为你们健康成长的良师益友。

学习本课程，你们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，你们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 参与体育活动的的基本原则	1
	二 判定适宜运动量的基本方法	3
	三 课余活动	4
第二章	传染病预防与体育锻炼	5
	一 掌握卫生防病知识,科学预防传染病	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 团结协作,实现集体的共同目标	9
	二 坚守体育道德,遵守社会公德,融入社会	10
	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	17
	三 课余活动	19
第五章	足球	21
	一 快快乐乐玩一玩	21
	二 认认真真学几招	22
	三 当一回绿茵“法官”	25
	四 课余活动	27
第六章	篮球	28
	一 认认真真学几招	29
	二 轻轻松松练一练	31
	三 裁判小天地	32
	四 课余活动	33
第七章	羽毛球	34
	一 认认真真学几招	34
	二 轻轻松松练一练	39
	三 课余活动	41
第八章	体操	43
	一 扎扎实实打基础	44
	二 轻轻松松演与练	46
	三 课余活动	50
第九章	游泳	52
	一 快快乐乐学打腿	52
	二 轻轻松松练划臂	54
	三 认认真真做配合	56
	四 课余活动	57
第十章	花毽	58
	一 认认真真学几招	59
	二 轻轻松松练一练	61
	三 课余活动	63
第十一章	走进奥林匹克	64
	一 奥林匹克运动的起源	64
	二 奥林匹克运动会的发展	65
	三 奥林匹克精神	66
	四 中国成功举办第 29 届奥运会	67
	五 课余活动	68

第一章

生命在于运动

学习目标



- 了解参与体育活动的基本原则。
- 掌握判定适宜运动量的基本方法。

参与体育活动可以健壮体格，提高运动技能，但如何科学、合理地参与体育活动却大有学问。如果我们不了解科学锻炼身体的原则和方法，那么锻炼的效果就会大打折扣。

一般来说，运动量过小、过大都不科学，过小达不到锻炼的目的，过大又超出了身心所能承受的限度，对我们的健康不利。

一 参与体育活动的 基本原则

◆ 小文喜欢打篮球，特别希望能像姚明那样在球场上潇洒自如，为此他每天都打好几个小时的球，一段时间之后觉得精疲力尽。一天，他模仿姚明扣篮，却不慎拉伤了小腿。

◆ 小华觉得自己不够健壮，于是决定每天锻炼，但不久冬天来了，天也逐渐变冷了，于是，他停止了锻炼，想着明年春天再练吧。

你认为他们的锻炼方法合理吗？你对他们有何建议？

阅读与思考

1 循序渐进，逐步提高

在锻炼身体时，我们一定要把握好运动的强度以及运动的时间，不能一开始就进行高强度、高难度的运动。一般来说，运动要循序渐进，逐步提高。



小 知 识

运动强度是指单位时间内完成练习所用的力量大小和机体的紧张程度。在体育活动中，较大强度的项目有快速跑、跳等。运动强度过大，对身体健康无益。

运动量是指运动时身体所能承受的生理负荷，如运动的总次数、总距离、总重量和总时间等。在锻炼时，可以通过调节运动强度和运动时间来控制运动量。

2 平衡身体，全面锻炼

身体四肢及躯干的协调匀称是形体健美的重要标志。而内脏器官的协调活动，又是提高机体活动能力的基础。

因此，要想塑造健美的形体，提高身体的活动能力，就应参加多种形式的体育活动，使身体各部位以及内脏器官都得到锻炼。



想想议议

要提高身体活动的协调能力和机体的灵敏性，应该多参加哪些体育活动？

3 持之以恒，贵在坚持

大家一定听说过“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”这句话吧？体育锻炼贵在坚持，因为身心健康的获得非一日之功。如果我们每天锻炼一小时，长期坚持下去，对我们的身体健康是大有益处的。

4 因人而异，量力而行

无论参加何种体育活动，一定要根据自己的实际情况量力而行，不能勉强为之。我们在体育锻炼时，一定要根据自身的特点、兴趣以及是否具有一定的身体基础和体育基础来选择。我们应有竞争精神，但不能不切实际地盲目攀比，尤其是那些竞争性强且有一定危险性的项目，一定要量力而行。



小 知 识

运动密度是指单位时间内重复练习的次数，它在运动负荷中反映时间和数量的关系。

二 判定适宜运动量的基本方法

小君看到同班的小亮围着学校的操场一跑就是十几圈，于是也跟着跑，没想到只跑了3圈就大汗淋漓，觉得心脏都快要跳出来了，而且还出现恶心、呕吐等症状。

小君之所以会出现这些不适症状，是因为他的运动量超过了他身体的承受能力。在锻炼时只有保持适宜的运动量，才能收到较好的锻炼效果，因此，要学会科学合理地安排和调节运动量。

体育活动中，运动量的大小对人的生理机能和心理状态都有明显的影响。因此，在参加体育活动时，我们可以通过一些简便易行的方法来判断运动是否过量，从而给我们参加体育运动加上一道“保险杠”。

1 主观感觉判定法

如果在运动中或运动后感觉精力充沛，心情愉快，食欲好，睡眠好，虽然有疲劳、肌肉酸痛等感觉，但经过适当休息，次日即可基本恢复，说明运动量比较适中。

如果在运动中或运动后，出现头痛、头晕、恶心、气喘、胸痛、食欲减退、夜间睡眠不好，并感到精神萎靡不振、倦怠等，说明运动量过大。

2 生理指标判定法

心率的高低是反映机体状态最简便易行的一个指标。一般情况下，心率和脉搏数是相同的，因此，可以通过测脉搏来测定心率。

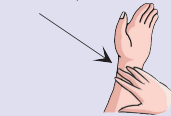
人在安静状态或运动状态下，脉搏会有明显的差异。12岁~15岁的青少年，正常情况下安静时的脉搏（心率）为60次/分~72次/分，运动时脉搏为120次/分~150次/分。我们可以根据安静脉搏和运动脉搏这两个指标来判断运动量是否适宜。



小知识

测脉搏（或心率）的位置

桡动脉



颈动脉



心尖区



小运动量：运动后休息5分钟~10分钟后可恢复到安静脉搏数，且不出现疲乏感。

中等运动量：运动后休息30分钟~60分钟后可恢复到安静脉搏数，且没有任何不良反应，体力充沛、精神饱满。

大运动量：运动结束后数小时还不能恢复，且身体疲乏感明显。



小 实 践

早上起床时测定自己的脉搏；在活动中测定自己的脉搏；活动结束后5分钟后再次测定自己的脉搏，并把数据记录下来。

运动时我们的心率会随运动强度和运动量的变化而变化。在运动中，最好使心率维持在某一特定的范围，并延续一定的时间，才能获得理想的锻炼效果。靶心率是指通过有氧运动提高心血管循环系统机能时有效而安全的运动心率。靶心率范围一般在60%~80%之间，它是判断有氧运动的重要依据。



小 知 识

靶心率（运动适宜心率）的确定，应根据具体情况灵活运用，不同的健康状况、不同的季节甚至气候都会对靶心率的确定产生影响。患病期间、闷热的气候、暴晒的环境或情绪波动较大时，运动强度要适当降低，运动时间要适当缩短，靶心率指标也要适当降低，以保证安全。反之，靶心率可以适当提高，以增强锻炼的效果。

三 课 余 活 动

1. 有同学说，马上就要中考了，学习任务重，体育课能少上就少上吧，体育活动能不参加就不参加吧。你是怎么看的？说说你的理由。

2. 你有过运动量过大或运动量不足的经历吗？仔细填写下表，想一想，你做出了怎样的调整？与同学们一起讨论，看看谁的方法既科学又简便。

我参加的运动项目	运动适量的表现	运动过量的表现	运动量不足的表现	我采取的调整办法

第二章

传染病预防与体育锻炼

学习目标



- 了解传染病的特点并掌握预防常见传染病的知识和方法。
- 了解在运动中如何发展力量素质。

初中阶段是身心发展的重要时期，此时进行合理的体育锻炼对身心健康有积极的作用。但是有些疾病经常威胁我们的健康，如传染性疾病，它传播速度快，波及面广，危害性大。不过，只要我们有正确的认识，做好早期监测和预防，同时加强体育锻炼，提高自身的抵抗力，就可以拥有健康的身体。

一 掌握卫生防病知识，科学预防 传染病

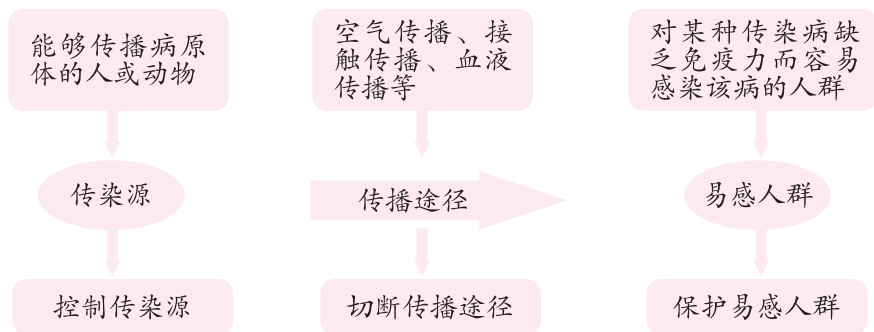
传染病是由病原体引起的，能在人或动物之间相互传播的一类疾病。由于传染病具有传染性、流行性、季节性和区域性的特点，一旦爆发，对身体健康威胁极大。因此，我们有必要了解一些传染病方面的知识。



小知识

目前我国的法定报告传染病分为甲、乙、丙3类。甲类的有鼠疫、霍乱，乙类的有新型冠状病毒肺炎、艾滋病、狂犬病、结核病、血吸虫病等，丙类的有感染性腹泻病、流行性腮腺炎、流行性感冒、手足口病等。

传染病的流行主要依赖三个环节：传染源、传播途径及易感人群。如果能够切断三个环节中的任何一个环节，传染病的流行即可终止。



小 知 识

在我们身边，会出现一些像疟疾、蛔虫病、血吸虫病、丝虫病等寄生虫病。这类疾病的传播具有一定的地方性和季节性，可以在人与人之间、人与动物之间传播，可以通过像蚊子、钉螺等这样的中间宿主传播，也可以通过水体或被污染的食物传播。预防这类疾病，重在自我保护。如注意个人卫生，勤洗手，勤洗脸；注意饮食卫生，不喝生水，不吃生食，不共用餐具等；外出或休息时做好防护，防止蚊虫叮咬，不在野外水域戏水游泳；平时加强体育锻炼，增强免疫力。

根据不同传染病传染途径的不同，只要有针对性地采取一些预防措施，就可以有效地预防传染病。对于一些呼吸道、胃肠道传染病，我们应积极从自身做起，科学预防：（1）养成良好的个人卫生习惯。（2）做好室内清洁卫生。（3）饮食均衡多样。（4）多参加户外活动，休息要充足。（5）疾病流行时，应少去人群密集、通风不良的公共场所。（6）充分树立公共卫生意识，做到不随地吐痰，不乱扔垃圾，使用公筷公勺，拒绝食用野味，咳嗽或打喷嚏时掩住口鼻，有需要时佩戴口罩，遵守公共场所的防护规定等。



小 知 识

艾滋病（AIDS）全称为“获得性免疫缺陷综合征”，它是由一种名为“人类免疫缺陷病毒（HIV）”所导致的疾病，是一种人类目前尚无有效治愈方式的严重传染病。它主要通过性接触、血液和母婴三种途径传播。养成健康的生活方式，远离毒品，洁身自好，艾滋病是可以预防的。





你知道吗?

我们国家实行无偿献血制度。为保障献血者和用血者的身体健康,《中华人民共和国献血法》对献血者、血液采集的机构和人员、操作规程等都作了严格的规定。只要遵守科学献血原则,定期献血不仅不会影响献血者的身体健康,还能为保障医疗临床用血的需要做贡献,达到治病救人的目的,表现出崇高的无私奉献精神。

二 练一练 体能

在前面的学习中我们已经知道,体能包括速度、耐力、柔韧性、灵敏度等,本节我们来学习如何提高力量素质。经常进行力量素质练习是促进我们体形健美的法宝。

1 提高力量素质——塑造力与美的完美结合

力量素质是指人体神经肌肉系统在工作时克服或对抗阻力的能力。对于专业运动员来说,力量素质水平直接决定了技术动作的速度、幅度。如,体操运动员在完成练习时,跳得高,空中姿态控制得好,动作完成有难度,这就是力与美的完美结合,给人带来一种美的享受。



名将风采



陈一冰,中国体操男队领军人物。在2008年北京奥运会上,陈一冰以稳定的发挥和高超的技巧,圆了奥运梦想,为我们展现了一幅幅青春、力量与健美完美结合的美妙画面,他也成为人们心目中永远的“吊环王子”。



你知道吗?

坚持体育运动可以使我们的肌肉力量增加,肌肉横截面增大,从而使肌肉变得强壮有力。

常见的有效发展力量素质的运动项目包括单杠引体向上练习、双杠屈臂伸练习,以及健美操中的跑跳步练习、啦啦操中的跳跃练习等。

2 单杠引体向上——发展力量常见练习

通过引体向上的练习,可以有效地提高我们的力量素质。

做引体向上训练力量时，我们可以采用这样的方法：做第一组时，无论可以做几个，都尽最大的能力做。休息一段时间后，再做两组，每组尽力而为，能做多少做多少。下次再做单杠引体向上时，尝试每组多做一两个，或多做一两组，直到你能做若干组。



单杠引体向上

三 课 余 活 动

1. 小组几位同学进行测试，看谁能准确说出乙肝、艾滋病或流行性感冒的传播途径和预防措施。

2. 读读下面一段话，了解一下发热的有关知识。

人的体温相对恒定，在 $36^{\circ}\text{C} \sim 37^{\circ}\text{C}$ 左右，是因为产热和散热保持动态平衡。人体发热主要因为产热和散热不平衡。人感染致热原（如细菌、病毒等）或体温调节中枢出现功能障碍，使得产热增多，而散热不能增加或减少，导致发热。如急性上呼吸道感染、支气管炎、肺炎，一些血液系统疾病或自身免疫性疾病都可能引起发热。

3. 数一数你在1分钟内跳绳的次数，再对照下表，看看你是什么等级。

九年级学生跳绳1分钟评价表

年级	性别	次数 / 分钟							
九 年 级	男	180	140	136	108	103	64	60	28
	女	172	133	129	101	96	58	54	25
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



- 认识团结协作的意义，树立集体荣誉感，形成良好的团队精神与合作意识。
- 养成良好的体育道德习惯，并能将其迁移到日常生活中。

在丰富多彩的体育活动中，我们有很多和他人交往的机会，在交往中可以增进相互间的友谊，提高社会适应能力。在体育活动中，我们要扮演好自己的角色，遵守体育活动的要求和规则，形成团结协作的意识，从而更好地适应社会。

一 团结协作，实现集体的共同目标

团队精神与合作意识是一种重要的品质，也是当代青少年必须具备的基本素质。在集体性的体育活动中，要想取得好的成绩，尤其需要良好的团队配合与合作，因此，积极参加集体性的体育活动是培养合作意识与协作能力的有效途径。



人生悟语

一滴水，只有放进大海，才永远不会干涸；一个人，只有融进集体，才能充分展示他的才华和生命的价值。

1 各司其职，共同完成任务

在许多集体性体育项目中，既有全队的总任务，同时每位队员都有特定的个人任务。在比赛中，各个位置的队员只有各司其职，团队的总任务才能够完成，团队的总目标才能实现。



夺得五连冠的中国女排

2 树立集体荣誉感，个人利益服从集体利益

在体育活动中，我们应树立集体荣誉感，坚持个人服从集体。足球比赛中，经常会看到这样的现象：在出场队员的安排上，为了球队能取得好的成绩，教练会从整体上考虑比赛的战略战术，并作出针对性的安排，而不会考虑该队某一球员能否获得更多的出场时间。

3 相互鼓励，相互支持

在体育活动中，同伴间要相互鼓励，相互支持。这种鼓励和支持通常可以通过言语和实际行动表现出来。



赛前队员们一起加油鼓劲



“你尽力了，你是最棒的！”

二 坚守体育道德，遵守社会公德，融入社会

在体育活动中，所有参与者都应努力扮演好自己的角色，履行好自己的职责，并遵守体育活动的规则和体育道德规范，这样才能更好地融入集体，融入社会。



小知识

体育道德是体育活动参与者共同遵守的行为规范和准则。体育道德的内容包括以下几个方面：（1）尊重他人对体育活动的兴趣和需要；（2）在体育活动中不故意伤害他人；（3）在体育比赛中遵守规则和服从裁判；（4）做体育比赛中的文明观众。

1 诚实守信，公平竞赛

体育活动的一个重要特点就是公平性、竞赛性，因此在体育活动中我们既要努力拼搏，争取比赛的胜利，更要遵守规则，做到诚实守信、公平竞赛。



运动员使用兴奋剂违反了诚实和公平竞争的体育道德，是有悖于体育道德的行为，也是违反体育法规的违法行为。使用兴奋剂不仅会破坏运动竞赛的公平原则，而且还会危害运动员的身心健康，对运动员的生理和心理也将产生极大的危害。

球场暴力指在比赛场上出现运动员相互打斗、运动员辱骂裁判、球迷袭击运动员或者裁判、球迷与现场的工作人员发生冲突等。球场暴力是违反体育道德的行为，甚至还是违法的。

2 友谊第一，重在参与

参与体育活动不仅可以展现我们的运动技术水平，也是我们学习、交流、提高的一个渠道。因此，我们在体育活动中要表现出友谊第一、重在参与的精神风貌。



场上是对手



场下是朋友



小 知 识

社会公德是指在人类长期社会实践中逐渐形成的、要求每个社会公民在履行社会义务或涉及社会公众利益的活动中应当遵循的道德准则。社会公德对维系社会公共生活和调整人与人之间的关系具有重要作用。

3 团结友爱，礼貌待人

在体育比赛中，无论是队友还是对手，我们都应该团结友爱，礼貌待人，充分享受体育带给我们的快乐。

4 与人为善，遵纪守法

在参加体育活动时，人人都应该具有与人为善、文明礼让的精神和意识。

作为一位公民，遵纪守法是最基本的要求。在体育比赛或其他体育活动中，时刻提醒自己，违法犯纪的事情坚决不做，争做一名知法、懂法、守法的公民。

总之，参与体育活动是培养良好道德行为的一条有效途径，体育规则和体育精神要求每一位参与体育活动的人都应该具有良好的体育道德。作为中学生，我们不仅要在体育活动中养成良好的体育道德，也应该在日常生活中遵守社会道德和社会公德，做一名德、智、体、美全面发展的合格的中学生。

三 课 余 活 动

1. 举例说出一些不符合体育道德的行为。
2. 分析下面两个情景，谈谈你的体会。

情景一：在篮球比赛中，红方队员一直在认真防守，但还是被小海防守的蓝方队员攻入了一球。红方队中没有人埋怨小海的失误，更没有气馁，而是鼓励小海，并积极组织有力的进攻。

情景二：在篮球比赛中，防守方采取全场人盯人的紧逼防守，进攻队员小童不小心摔了一跤，这时防守他的队员没有乘他摔倒时去补防持球队员的突破，而是将小童友好地扶起来，确认他没有受伤后，才继续投入防守。

第四章

田径

学习目标



- 学习耐久跑、定向越野的基本技能和方法。
- 学习蹲踞式跳远、原地侧向推铅球的基本技能和方法。
- 在各种田径练习中发展体能，培养敢于拼搏、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。

田径运动源于人类的生存需要，又伴随着人类的生活不断发展。我们的生活与健身离不开田径运动。

一 认认真真 学几招

耐久跑是世界上参加人数最多的运动项目。



1 跑步运动

(1) 耐久跑

耐久跑一般是指长时间的慢跑。进行耐久跑锻炼可以让我们保持良好的体形，提高心、肺器官机能，使我们具有超强的耐力和顽强的毅力。掌握正确的跑步方法和呼吸方法，能使我们跑得更快、更远，减少运动损伤。



学法点拨

要想跑得远，动作要轻快，用前脚掌或全脚掌着地，跑速要均匀，呼吸要有节奏，一般两步一呼、两步一吸或三步一呼、三步一吸。



小知识

我们在跑步呼吸时，要尽力呼出“废”气，这样才能吸进更多的空气，从而获得更多的氧气，满足跑步时身体的需要。



运动启示

如何培养坚韧不拔的毅力

人要完成自己的目标，就必须克服惰性。耐久跑能帮助我们克服惰性，培养坚韧不拔的毅力。在进行耐久跑时，身体和心理会有一种非常累的感觉，但为了完成目标，我们应该鼓励自己坚持到底。当我们跑完全程时，就会觉得很舒畅。这也是一种毅力培养的过程。在生活与学习中，你是如何做的呢？

——成功需要坚持、坚持、再坚持，而不能半途而废！

(2) 定向运动

定向运动是指参与者借助定向地图和指北针，按规定的顺序和方式，在规定的区域内，自行选择行进路线，以最短的时间依次到访地图上所标示的地面检查点者为胜的一种体育运动。定向运动通常可在郊外、公园里或校园中进行。

经常参加定向运动能提高我们的识图能力、判断能力、快速反应能力和快速奔跑能力，还能增强我们热爱自然、保护环境意识。



定向运动比赛

定向运动常用装备图：



定向地图与指北针



检查点：定向要寻找的目标



点标旗：检查点标志，
又称“点标”

定向路线示意图：



△表示起点；○表示检查点，并有代号；◎表示终点。



打卡器与指卡：用指卡打上检查点的打卡器，以示到达该点



小 知 识

定向运动是一项体力与智力并重、娱乐与实用兼备的体育运动。由于它集知识性、趣味性、竞争性、挑战性于一体，因此深受中学生的喜爱。



奔跑速度靠体力，奔跑方向靠智力，两者完美结合才能成为定向高手。

2 跳跃运动

跳跃运动的形式多种多样，经常进行跳跃运动，既可以健美体形，还可以提高对环境的适应能力。

掌握正确的跳跃运动方法，既有助于提高我们的跳跃能力，又能使我们避免运动损伤。



蹲踞式跳远



学 法 点 拨

跳远的助跑要保持步长的稳定，以便准确地踏上起跳板。一般采用10步~12步助跑，可用走步丈量法丈量起跳距离。踏板起跳动作要短促有力，快速蹬摆腿，双臂积极上摆。腾空后两腿并拢屈膝（也叫蹲踞式跳远），落地时两脚前伸缓冲落地。



小 知 识

1. 跳远的成绩是指落地痕迹到起跳线的最近距离。
2. 为了区别于立定跳远，跳远又称为急行跳远。由于立定跳远没有被列入现代奥运会项目，人们为了方便，就将急行跳远简称为跳远。



运动启示

如何调节紧张的情绪

在跳远比赛时，经常会出现这样的情景：心砰砰直跳，甚至两个小腿肚在微微发抖。这就是出现紧张情绪的表现。此时，如果试着改变一下表情，放松面部肌肉，不要咬牙，用手轻搓双脸，望着天空，深深地吸几口气，你就会感觉放松很多。在生活和学习中，出现紧张情绪时，也不妨试试！

3 投掷运动



握、持法正确，快速用力蹬、推，方向前上方。



原地侧向推铅球



学法点拨

握法：五指分开，四指托住球，拇指扶持铅球，将铅球置于锁骨窝处或颈部侧方。预备时，身体后转，降低重心。推球时，先下肢用力，后腿先蹬，边蹬边转体、转腰、挺胸，然后用全身力量将铅球向前上方推出。



小 知 识

1. 《田径运动竞赛规则》规定，铅球必须由单手从肩上投出，否则判为犯规。
2. 推铅球比赛必须在投掷圈里进行，投掷圈的直径为2.135米。



想想议议

推铅球时，为什么腰背力量和腿部力量都要用上？

二 轻轻松松 练一练

1 提高耐久跑能力练习

进行耐久跑锻炼，可以采用许多方法，常用的练习方法有匀速跑、变速跑、走跑交替以及连续跳绳等。无论用哪种方法锻炼，都必须长期坚持。

(1) 3分钟~5分钟的连续跳绳



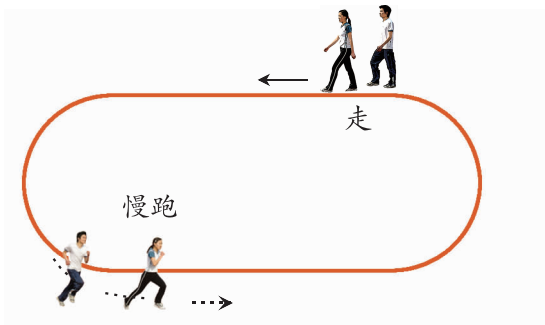
(2) 轮流领先的耐久跑



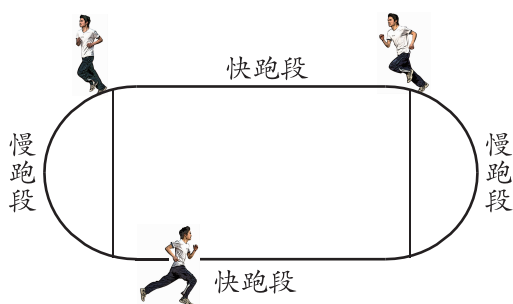
练法指导

进行耐久跑锻炼时，选择的跑距应因人而异，强度不要太大，以脉搏控制在120次/分~150次/分为宜，达到靶心率范围锻炼效果最佳。一般原则是：跑距长，速度慢；跑距短，速度稍快。进行耐久跑锻炼时，要穿舒适的运动鞋和服装。

(3) 走跑交替



(4) 变速跑



(5) 三人匀速跑



(6) 公园树林自由跑



提醒

公园树林自由跑：选择地面较平坦的公园树林慢跑，注意障碍物，可边跑边欣赏美景，以减缓疲劳，增强练习效果。



小 知 识

“马拉松”

公元前 490 年，古希腊在马拉松河谷大败入侵的波斯军队。担任传令兵的菲迪皮得斯奉命把胜利消息迅速传到雅典城，他不顾疲劳，从马拉松跑到雅典。到达雅典后，他只说了一句“欢呼吧，我们胜利了！”就倒在了广场上。为了纪念这位英雄，人们在第一届现代奥运会上设立了马拉松比赛。

提醒

有心肺疾病的同学不宜进行耐久跑练习。出现身体不适时，要及时停止练习，以免出现意外事故。

2 发展跳跃能力练习

(1) “小火车”赛跑

一手搭在前面同学的肩上，另一手抓住后面同学的踝关节，全组同学要用同侧的脚，在统一的节奏口令下前进。

一二，一二，……



(2) “踩石头”过河

用不同间隔距离的圆圈代表石头，用单腿跳或跨步跳“踩石头”过河。



(3) 跨步跳

手臂协调摆动，用全脚掌落地，向上向前，力争每步跳得更远，练习距离一般选择 20 米 ~30 米，组数因人而异。

落地积极，屈膝缓冲。



3 发展投掷能力练习

(1) 软球击中目标

圈外同学尽力用软球击中圈内同学，但只能击腕部以下有效部位。圈内同学腕部以下有效部位如被击中，则自觉站到圈外去。看哪队最快将圈内目标击完，或定时看哪队击中的目标多。所用的球必须是软球。

只能击腕部以下有效部位



(2) 推“小车”

推“小车”的同学双手抓住同伴的踝关节，只能跟着“小车”跑，不能用力推，否则，同伴会摔跤！



(3) 肋木举腿

双手抓紧肋木，悬垂，举腿，注意安全，防止掉下！



一定要抓稳！

三 课余 活动

1 想一想

- (1) 定向运动需要具备哪些技能？生活中可以运用定向运动的哪些技能？
- (2) 投掷锻炼时应注意哪些安全事项？

2 做一做

试着在你未去过的城市或旅游景区用旅游图寻找目标地。

3 评一评

- (1) 学会制定体育锻炼情况记录表。
- (2) 利用体育锻炼情况记录表评价自己的体育锻炼效果。

体育锻炼情况记录表

内容 \ 时间	第一个月	第二个月	第三个月	第四个月	第五个月	……
锻炼时间 (小时)						
身高 (厘米)						
体重 (千克)						
50 米跑 (秒)						
800 米或 1000 米 (秒)						
立定跳远 (米)						
跳远 (米)						
跳高 (米)						
仰卧起坐 (次)						
推铅球 (米)						
俯卧撑 (次)						

第五章

足球



学习目标



- 在游戏中进一步熟悉足球的球性。
- 进一步了解并掌握足球运动的基本技能、战术和竞赛规则。
- 积极参加足球活动，发展体能，培养团队协作精神。

足球是一项古老的运动项目。早在战国时期（公元前 475 年 — 公元前 221 年），中国就有了用脚踢球的游戏，人们称之为蹴鞠，并且作为锻炼身体和军事训练的项目。1863 年在英国伦敦成立了世界上第一个足球运动组织——英格兰足球协会，并统一了足球规则。如今，足球已发展成为一项风靡世界的运动。

在足球运动中，有快乐、有痛苦，有激情、有遗憾，这些都丰富着我们的生活，我们可以尽情地领略足球运动的魅力。

一 快快乐乐玩一玩

四年一度的世界杯足球赛是全世界球迷的节日，每次全世界都有数以十亿计的球迷通过电视或其他媒体一起观看。成千上万的人通过足球运动进行体育锻炼，特别是在欧洲和南美地区，足球运动更是受到众多青少年的喜爱。足球运动员们灵巧的运控球动作，我们也可以试一试。



1 运球接力

各队中的每一名队员都必须运用合适的运球动作绕过所有标志物，先完成的队为胜。



平坦的草地和运动场，
才是锻炼的好地方。

2 掩护球

足球的乐趣是竞争，保护好球，可别让对手抢走了哟！



掩护球



学法点拨

运球时，应尽量地把球置于脚下，用身体隔开对手，用远离对方的脚控制球。

二 认认真真 学几招

兴趣是学习的动力，但仅有兴趣还不能将球踢好。要想让调皮的、圆圆的足球听话，还得从熟悉球性、掌握一些基本技术做起。下面我们就来学几招，尽快与足球交上朋友。



1 运球

足球比赛中的跑动和运球并非越快越好，跑动和运球的速度是根据球场上的需要来决定的。

(1) 直线运球



直线运球

屈膝降重心，用脚背
外侧推球后中部。

(2) 变向运球



绕“8”字运球



绕“8”字运球：这是一种有效的练习方法。“8”字可大可小，通过不同方向的运球，能较好地提高控球能力。

(3) 运球突破



接近对手



假动作



突破

2 头顶球

头顶球是指运动员有目的地用前额将球击向预定目标的动作。现代足球比赛中对时间与空间的争夺非常激烈，头顶球不仅可以使运动员占据有利的空间，还能争取时间，所以头顶球是处理高空球的一种重要手段。

(1) 原地头顶球



学法点拨

当高空球运行到脚垂直于地面的垂线时，两腿用力蹬地，迅速向前摆体，微收下颌，在触球瞬间颈部做爆发式振荡，用前额正面击球中部，上体随球前摆。

(2) 跑动头顶球



小技巧

顶球的动作要领与原地头顶球相同，只是应跑动并迅速抢点，球顶出后，为保持平衡，身体须随球向前移动。

(3) 跳起头顶球



小知识

跳起时不容易控制身体，这不仅影响出球的力量，也影响出球的准确性。可多做一些无球模仿练习，使身体腾空后能协调地摆动来解决这一问题。

3 掷界外球

掷界外球时，接球人不受越位规则的约束，因此，不仅可以用于恢复比赛，而且可以为进攻创造有利条件。

(1) 原地掷界外球



学法点拨

面对场内出球方向，两脚可左右开立，也可前后开立。以左右开立为例，两腿膝关节微屈，掷球时，两脚用力蹬地，两膝伸直收腹，同时两臂急速前摆，当球摆到头上时用力甩腕将球掷入场内。

(2) 助跑掷界外球



掷界外球时，球掷出后，后脚可在地面上向前滑行，但两脚不得离地。

4 守门员技术

一般来说，足球比赛中，守门员是最后一道防线，也是场上唯一可以用手接球的队员。接球和扑接球是守门员最主要的技术。

(1) 接地滚球



(2) 接平空球



(3) 接高空球



(4) 扑侧面球



学法点拨

接球时，手触球的刹那随球后引屈肘、屈腕，两臂靠近将球抱于胸前。



扑侧面球时要注意两点，一是注意身体落地时的顺序，二是要克服害怕心理。

5 灵活机动的局部战术——“二过一”

“二过一”战术是足球比赛中最常见、最有效、最简捷的进攻配合方法。它是指两个进攻队员通过两次以上的传球越过一名防守队员的配合方法。



横传斜插“二过一”



学法点拨

两人一组，一横传、斜插，一直传，反复进行直到门前射门。

三 当一回绿茵“法官”

精通裁判规则是对裁判员的基本要求，公平、公正地执法是裁判员必须遵循的基本原则。学习足球有关裁判的一些基本知识，不仅有助于我们观赏足球比赛，也有助于我们更好地理解足球这项运动。

1 越位

在足球比赛中，在对方半场内，当进攻队员较球更接近于对方球门线，且该队员与对方球门线之间，对方队员少于两名，该进攻队员即处于越位位置。出现以下三种情况，裁判可判罚该队员越位，并判由对方队员在越位地点踢间接任意球。

(1) A 传球给 B，B 在接球前已处于只有对方守门员一人位置时并接到球，所以应判 B 越位。



(2) A 射门，球撞在球门框上弹回，B 补射，此时 B 前面只有守门员一人，所以应判 B 越位。



(3) A 射门时，B 的前面只有守门员一人，而且 B 阻挡守门员的视线，所以应判 B 越位。





小 知 识

越位位置的三个条件：（1）该队员在对方半场；（2）该队员较球更接近对方球门；（3）在该队员与对方球门线之间，对方队员不足两人。

处于越位位置的队员，在同队队员向前踢球或触击球的一瞬间，裁判员认为该队员存在干扰对方、干扰比赛，或有获得利益的动作或行为，可判该队员越位。

2 判罚任意球的一些犯规

（1）判罚直接任意球的几种犯规

出现下列情况时，将判给被犯规的一方踢直接任意球。



推人



拉人



踢人



绊人



跳起撞人



不正当冲撞



打人



背后冲撞



故意手球



对人吐唾沫



小 知 识

在比赛进行中，无论球在什么位置，如果队员在本方罚球区内违反了上述犯规中的任何一种，将被判罚点球。

（2）判罚间接任意球的几种犯规

禁区外出现右图所示的两种情况时，将判给被犯规的一方踢间接任意球。



动作具有危险性



阻挡



小知识

如果守门员在本方罚球区内违反下列四种犯规中的任何一种，将判给对方踢间接任意球：（1）用手控制球后在发出球之前持球超过6秒；（2）在发出球之后未经其他队员触及，再次用手触球；（3）用手触及同队队员故意踢给他的球；（4）用手触及同队队员直接掷入的界外球。



小资料



1985年5月29日是世界足坛最悲惨、最黑暗的一天。当晚，在比利时布鲁塞尔的海瑟尔体育场，英国的利物浦队与意大利的尤文图斯队进行欧洲冠军杯决赛前，两队的球迷在看台上发生冲突，球迷们相互辱骂并投掷杂物，看台上球迷越来越多，最终导致看台坍塌，造成多人伤亡。

启示：海瑟尔惨案有偶然性的成分，但与狂热的球迷也不无关系。因此，作为体育比赛尤其是大型体育活动的观众，一定要遵守秩序，遵守体育道德，杜绝任何形式的暴力行为。

四 课余活动

1 议一议

运球突破如果遇到对方犹豫不决、贴身逼抢、缓慢后退封堵等情况时，该如何应对？说说你的办法并与同学们一起讨论。

2 比一比

组织一场小型射门比赛，看看谁的射门最准，谁的扑救最成功。

3 想一想

说出越位的几种情况。如果你是进攻球员，如何防止掉入对方的“越位”陷阱？

第六章

篮 球



学习目标



- 进一步学习篮球基本技术，巩固和提高个人技术水平。
- 初步掌握一些简单战术配合和基本理论知识，提高参与篮球运动的能力。
- 在各种形式的篮球练习和比赛中，培养拼搏精神和团队意识。

篮球运动是一种同场对抗的集体项目，充满了智慧与激情。它是由走、跑、跳等基本运动能力和运、传、投等基本技术以及攻防基本战术组成的综合性运动项目。经常参加篮球运动能够提高自身的运动能力，尤其是青少年，经常参加篮球运动有助于提高心肺功能，培养坚强的意志品质和团队协作精神。



小知识

中国国家男子篮球队始建于1917年，1936年加入国际篮联。作为亚洲男篮的代表，自首次参加男篮世锦赛以来，一直是亚洲球队在历届世锦赛最好名次获得者。中国国家女子篮球队也是一支作风顽强、敢于争先、取得过辉煌战绩的队伍，曾在1992年巴塞罗那奥运会上夺得历史最好成绩——亚军。



一 认认真真 学几招

篮球运动的技术、战术种类繁多，变化多端。灵活的运球、犀利的突破、巧妙的传球、精彩的扣篮，都是个人能力的体现。想要拥有出色的个人能力就需要有扎实的基本功，下面我们学几招有关篮球的技术和战术。



1 持球突破

持球突破是持球队员运用脚步动作和运球技术等快速超越对手的一项攻击性很强的技术，也是现代篮球进攻技战术发展的一个重要标志。这里我们学习原地交叉步持球突破，进一步提高运球技术水平。



学法点拨

以右手运球，右脚做中枢脚为例：突破时，左脚向前方跨出半步，做向左突破的假动作，当对手重心向右移动时，左脚前脚掌内侧迅速蹬地，向对手左侧跨出一大步，同时上体右转探肩，贴近对手；球移至右手，向左脚右前方推放球，右脚迅速蹬地跨步，加速超越对手。简单地说就是左侧晃动，交叉步右侧放球，蹬地突破。

2 单手肩上传球



学法点拨

传球时（以右手为例），将球向后引至右肩上方，身体稍向右转，右臂迅速向前挥摆，利用小臂、腕和指的力量将球传出。



3 投篮

(1) 原地跳起单手肩上投篮



学法点拨

以右手投篮为例：两手持球于胸前，两脚左右或前后开立。两膝微屈，重心落在两脚之间。起跳时，迅速屈膝，脚掌用力蹬地向上起跳，同时双手举球到右肩上方，右手持球，左手扶球的左侧方，当身体接近最高点时，左手离球，右肩向前上方伸展，手腕前屈，食、中指拨球，通过指端将球投出，落地时屈膝缓冲。



(2) 行进间单手高手投篮



学法点拨

以右手投篮为例：向前运球过程中，双手持球的同时右脚前跨一大步，紧接左腿蹬地起跳，到最高点时通过顶肘压腕拨球投篮。

4 攻守基础配合

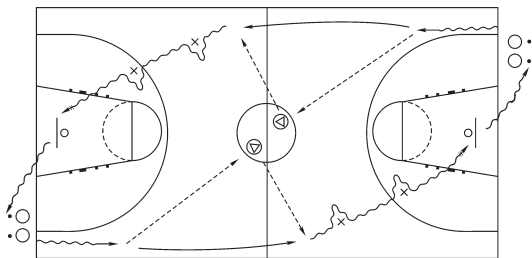
篮球是集体项目，除了个人技术外，还要讲究同伴间的互相合作，进行简单的小攻守基础配合。攻守基础配合是指两三人之间有目的、有组织的配合行动，是全队攻守战术的基础。想不想与同伴打一个漂亮的配合，一起来学习吧！

(1) 一传一切

一传一切配合：持球队员传球后，利用起动速度或假动作摆脱防守，向篮下切入接回传球投篮的配合。



2 全场运、传、投综合练习



练法指导

如图所示，练习者持球从端线运球出发，将球传给△后接回传球，做体前换手变向运球上篮练习，完成后接至对面的队尾。

三 裁判 小天地

在篮球比赛中，除了熟练掌握篮球运动的基本技战术，我们也需要了解一些裁判的基本知识。只有知道什么样的动作是符合规则的，什么样的动作是违规的，我们才能更好地开展篮球运动。

1 几种常见的违例

☆ 带球走：原地持球或接球后，没有运球，走了几步再运球或传球；运球过程中，突然停止运球，也没有传球或者投篮，又接着运球；双手连续运球。

☆ 球回后场：前场进攻的队员因为自己的原因让球越过中线后回到后场，这时进攻队员不能再次碰触球，除非防守队员先碰触球。

☆ 3秒、5秒、8秒、24秒违例：进攻队员不能连续在限制区停留超过3秒；发界外球时，不能超过5秒；球从后场推进到前场不能超过8秒；一次进攻的时间不能超过24秒。

☆ 球出界、脚踢球和拳击球：在活球状态下，当队员或球接触界线、界线上或界线外任何人和物，即出界；比赛中，故意用脚踢球或用拳头击球，即为脚踢球或拳击球。

2 几种常见的犯规



打手



抱人



阻挡



推人



撞人



运动启示

篮球运动具有很强的对抗性，双方球员的身体接触很频繁，容易发生摩擦或冲突，在这种情况下，我们要理智处事。任何不理智的、过激的行为都有可能给自己和球队带来巨大的损失。



四 课 余 活 动

1 赛一赛

- (1) 罚球线投篮比赛。
- (2) 组织半场或全场的篮球比赛，大胆尝试所学技术动作和基础配合，在实践中检验所学内容。

2 评一评

对所学技战术动作的掌握和应用程度进行评价(用“√”表示)。

标准 项目	初步掌握	能够运用	较熟练地运用
传接球			
运 球			
投 篮			
传切配合			
掩护配合			

第七章

羽毛球



学习目标



- 了解羽毛球运动的基本知识。
- 发展体能，提高参加羽毛球活动的的能力，培养乐观向上的意志品质。
- 了解羽毛球的简单战术和竞赛规则并能初步在实践中运用，体验运动带来的乐趣。

当我们手握球拍击球时，小巧、轻盈、飘忽的羽毛球会随着我们的动作像小白鸽一样在空中飞来飞去……羽毛球运动不仅能带给我们无限的乐趣，同时也能带给我们健康的体魄。让我们一起快快乐乐地玩一玩吧！

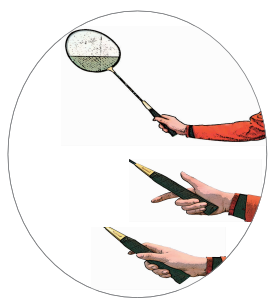
一 认认真真 学几招

羽毛球运动具有速度快、击球动作多样、战术灵活多变的特点，并且对身体素质和反应的灵敏性都有较高的要求。因此，我们只有掌握羽毛球的基本技战术，并善于开动脑筋，才能真正成为这项运动的佼佼者。

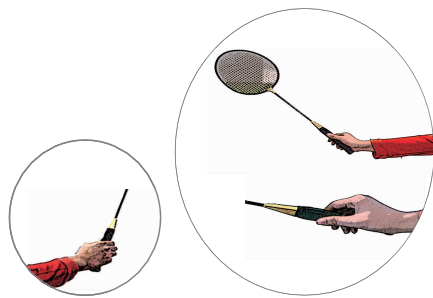


1 握拍方法

羽毛球运动是以参加者手握球拍经网上往返对击的方式进行的。因此，我们应首先学会正确的握拍方法，使手与球拍完美结合，用这只“延长的手”随心所欲地击球，这也是我们学打羽毛球的前提条件。



正手握拍



反手握拍



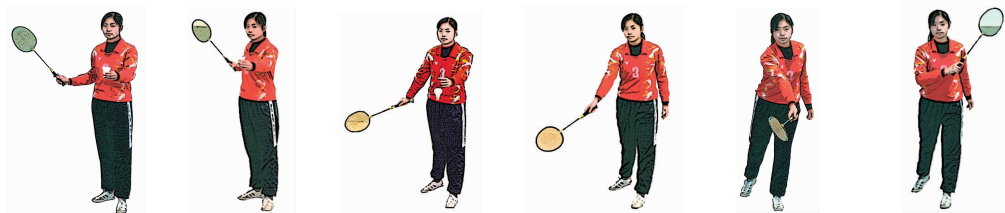
学法点拨

握拍时，不要握得太紧，要适当放松，做到有张有弛，灵活自如，仅在击球一瞬间握紧球拍。

2 发球

在羽毛球运动中，每一个回合的较量都始于发球，学会正确的发球动作是打好羽毛球的基础。

(1) 正手发高远球



学法点拨

身体左肩侧对球网，两脚开立，与肩同宽。左脚在前，右脚在后，重心放在右脚上。发球时，右手握拍向右后侧举起，左手持球举在腹前右前方。在左手放开球使之下落时，右手上臂带动前臂，自右后方随转体向左前上方挥拍。

(2) 正手发网前球



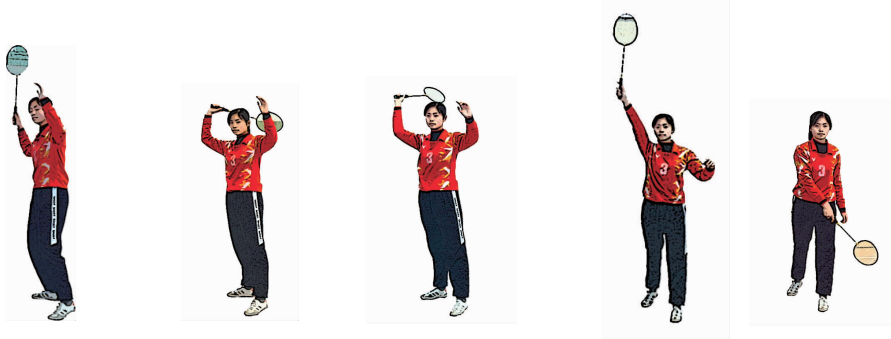
学法点拨

正手握拍，左肩侧对球网。发球时，上臂动作要小，主要靠前臂和手腕带动挥拍，使拍面从右向左斜切击球，使球刚好贴网而过，落在对方前发球区内。

3 击球

羽毛球运动有很多击球动作，根据其动作特点，可分为高手击球、低手击球和网前击球等。在来回多次的对打中，正确的击球动作是打好羽毛球的基本保证。

(1) 正手击高远球



学法点拨

侧身引拍至头后，击球时，上臂带动前臂快速向前上方甩动手腕，在手臂自然伸直的最高点击球。

(2) 正手放网前球



(3) 反手放网前球



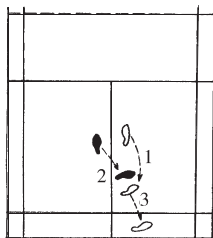
学法点拨

正手放网前球时应侧身对网，右脚跨成弓箭步，重心在右脚，上体前倾，正手握拍向来球方向伸臂伸拍，击球时，手腕控制球拍用正拍面轻托球的底部，使球贴网而过。反手放网前球时，身体向左转体，跨步，并及时转换反手握拍法，用反拍面击球。

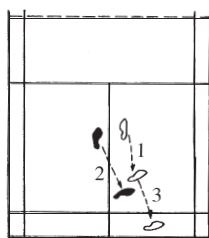
4 步法

羽毛球步法很重要，如果步法不正确，不能及时跑位，就会影响击球的准确性。只有通过快速的步法移动和准确的击球动作的结合，才能真正体验羽毛球所具有的独特魅力。

(1) 后场步法



侧身并步后退



交叉步后退



学法点拨

侧身并步后退：当来球飞向后场时，迅速起动，侧转身体，右脚后退一小步，左脚后蹬地，并向右脚并一小步，身体重心落在右脚上。

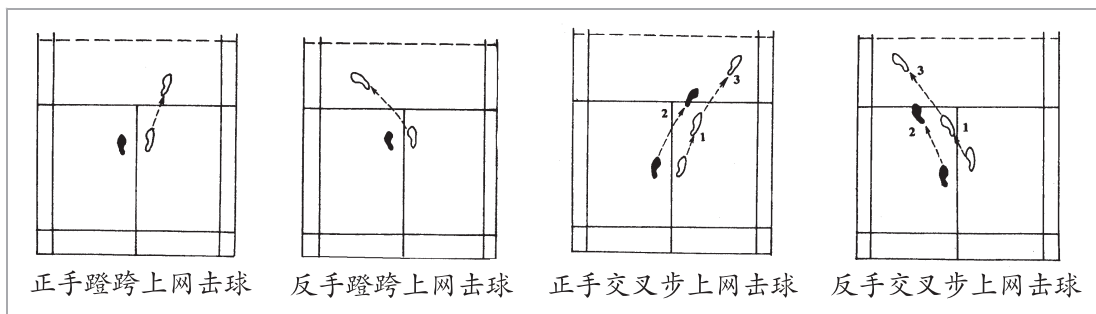
交叉步后退：当来球飞向后场时，迅速起动，右脚向来球方向后退一小步，左脚紧跟着经过右脚往后交叉迈一步，最后右脚又经过左脚向后交叉一步，身体重心落在右脚上。

(2) 上网步法



试一试

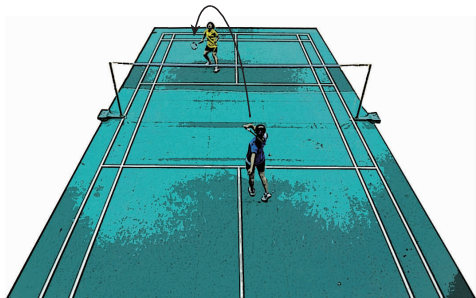
下面的羽毛球步法图你都看明白了吗？如果看明白了，就可以模仿着练练。



5 基本战术

(1) 发球抢攻战术

在发球时，根据对方的站位、反击能力、接发球路线等因素，有目的、有意识地采用多变的发球战术，争取由发球开始就掌握场上的主动，为自己创造进攻机会。



想想议议

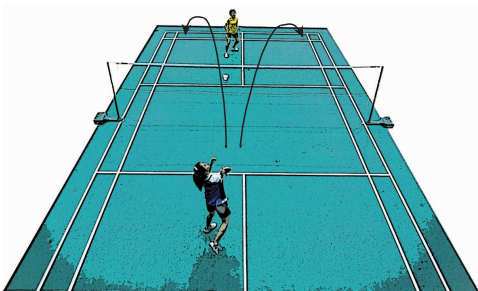
对方发球出现发高球落点不到位，弧度不佳，以及发网前球过网高时，我们应该怎么做呢？

(2) 攻后场战术

通过连续击后场高球，利用高度、距离的变化调动对手，反复压对方的底线或底线两角，迫使对方处于被动状态。一旦对方回球质量不高，就要寻找机会进攻。



这种战术对付初学羽毛球的高手较有效，因为初学者一般技术不熟练，特别是左后场的还击能力差，进攻后场往往很奏效。



想想议议

在比赛时，遇到什么样的对手采用攻后场战术比较有效？

- (1) 后场还击能力差；
- (2) 后场进攻能力强；
- (3) 步法移动快；
- (4) 网前技术好；
- (5) 步法移动慢。

二 轻轻松松 练一练

前面我们已经学习了羽毛球的握拍方法、基本技术和基本战术。在进行不同形式的练习时，要掌握正确的握拍方法。发球时，体会放球与挥拍击球动作的衔接配合；击球时，体会全身用力的协调连贯；移动时，体会快速、合理、准确的步法。只有这样才能全面提高我们羽毛球的运动能力。



1 握拍练习

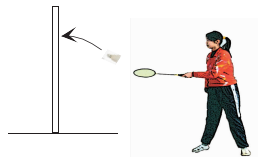
(1) 正、反手转换握拍

握拍松紧适度，转换灵活自如。



(2) 正、反手握拍对墙连续击球

拍面正对来球，控制击球力量。



2 发球练习

(1) 对发高远球 (发到后场端线附近或端线两角)



练法指导

顺势放球位置准确，挥摆动作协调连贯，指腕甩动鞭击有力，控制拍面决定高远。

(2) 网前发球 (或对发球)

两人一组，隔网站在发球区将球发向规定的区域。

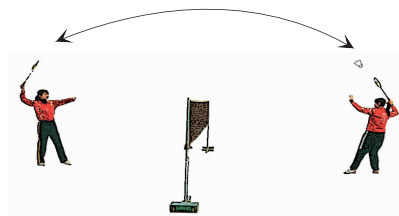


3 击球练习

(1) 击高远球



高手击打吊球

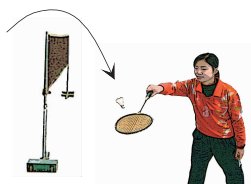


对击高球

(2) 击网前球



正、反手交替向上击低球



接抛球放网前球



连续对放网前球

4 步法练习



前后步法接力赛



练法指导

分成人数相等的两组，听口令后，双方第一人持拍从端线向前跑。到达网前用球拍触网后，侧身并步后退跑，到端线前2米~3米处，做高手击球动作，然后将球拍交给本组第二人。如此依次接力，先完成的一组为胜。

三 课 余 活 动

1 想一想

- (1) 为什么握拍要松紧适当？
- (2) 击球时，什么情况下用正手击球？什么情况下用反手击球？

2 比一比

- (1) 原地、行进间向上连续颠球或对墙连续击球，看谁击球的次数多。
- (2) 连续发高远球或网前球，看谁发得准。
- (3) 两人一组，在网前对放网前球，看谁失误少。
- (4) 两人一组，在羽毛球场地按正式的比赛规则进行比赛，看谁能力强。

3 评一评

评价内容	评价标准	自我评价	体验与感悟
握拍法	握法正确，松紧适度，运用灵活。	1.握拍过紧。 2.握拍过松。 3.握拍松紧适度。	
正手发高远球	放球位置准确，挥拍击球动作连贯有力，拍面控制好，落点佳。	1.击不到球。 2.用不上力。 3.发球准确有力。	
正手击高远球	能准确判断来球方向，击球点位置正确，击球动作有力、协调，球飞行弧度好。	1.判断不准来球方向。 2.击不到球。 3.轻松击球，效果好。	
发网前球	站位正确，放球位置准确，前臂带腕向前切送球的动作正确连贯，球的弧线好，贴网过，无犯规。	1.球过网时，弧度过高。 2.球过网时，落点偏远。 3.球贴网而过，落点准确。	

第八章

体 操

学习 目 标



- 了解健美操和啦啦操的基本常识。
- 通过健美操、啦啦操的基本步法和基本手位的练习，培养正确的身体姿态，塑造健美体形，提高自信心。
- 学习并掌握一些健美操和啦啦操的基本动作组合，发展身体的协调性和韵律感，传递快乐，激发活力，提高学习的兴趣。

健美操是一项融体育、舞蹈、音乐于一体，以有氧练习为基础，以健、力、美为特征，以追求身心健康、塑造体形和娱乐为目的的体育运动项目。

啦啦操是在音乐的衬托下，结合各种舞蹈动作集中体现青春活力、健康向上的团队精神并追求团队荣誉的一项体育运动。

经常练习健美操和啦啦操可以塑造良好的身体姿态，发展协调性和节奏感，树立积极、健康、向上的团队精神和集体荣誉感，提高自身表现美、审视美和创造美的能力。



小 知 识

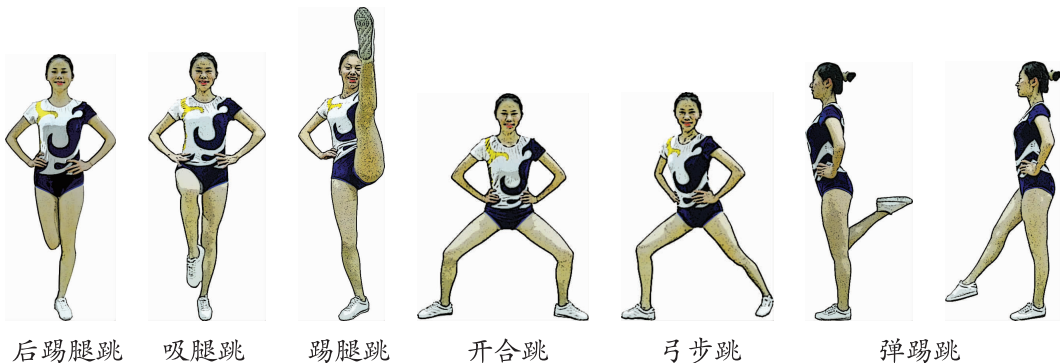
1. 健美操在国外被称为有氧体操，它起源于美国，20世纪80年代传入我国。
2. 健美操可分为健身性健美操、表演性健美操和竞技性健美操。

一 扎扎实实 打基础

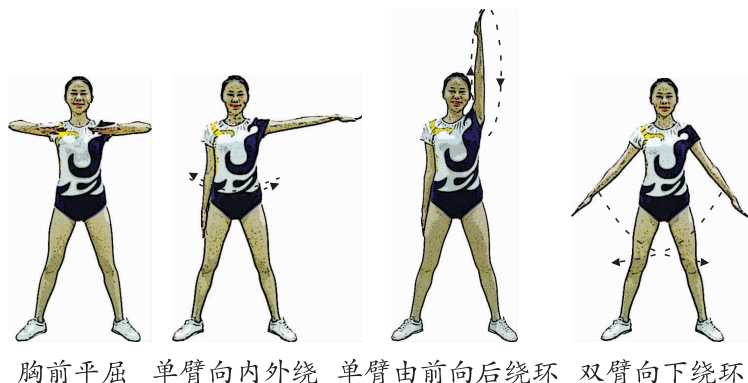
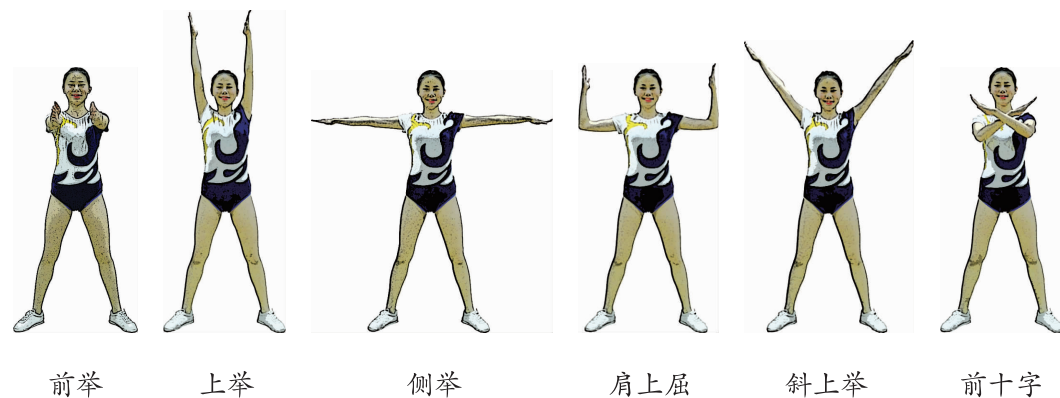
1 健美操的基础练习

(1) 健美操的几种基本步法

健美操的基本步法包括交叉步、恰恰步、点跳、后踢腿跳、摆腿跳、弹踢腿跳等。而啦啦操常用的基本手位有32个，我们一起来学一下吧！



(2) 常用的健美操手臂动作



试一试

同学们可以试着把以上10个手臂动作编成一个小组合，配合音乐，展示一下你的风采！

2 啦啦操常用的基本手位



短 T



屈臂 X



加油



X



倒 L



L



K



侧 K



下冲拳



斜上冲拳



斜下冲拳



侧上冲拳



想想议议

你还知道其他常用的基本手位吗？它们的名称叫什么？浏览“中国健美操网” (<http://www.jmc.net.cn>)，你会有所收获。



小 知 识

啦啦操 (cheerleading)，起源于美国，至今已经有100多年的历史。它是在音乐伴奏下，通过运动员集体完成复杂、高难度的基本手位与舞蹈动作的组合，充分展示团队高超的运动技能技巧，体现青春活力、积极向上的团队精神，并努力追求团队荣誉的一项魅力独特的体育运动。该项目除了动作本身有难度，还要求同伴间有很好的配合。啦啦操分为技巧啦啦操和舞蹈啦啦操两种。

技巧啦啦操是以翻腾、托举、抛接、金字塔组合、舞蹈动作过渡连接及口号等形式为基本内容的团队项目。

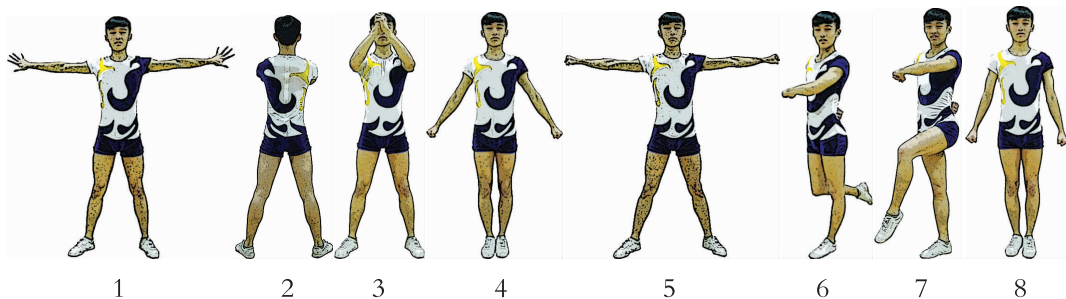
舞蹈啦啦操是以舞蹈动作为主，通过展示各种舞蹈技巧和元素并结合道具为基本内容的团队项目。

二 轻轻松松 演与练

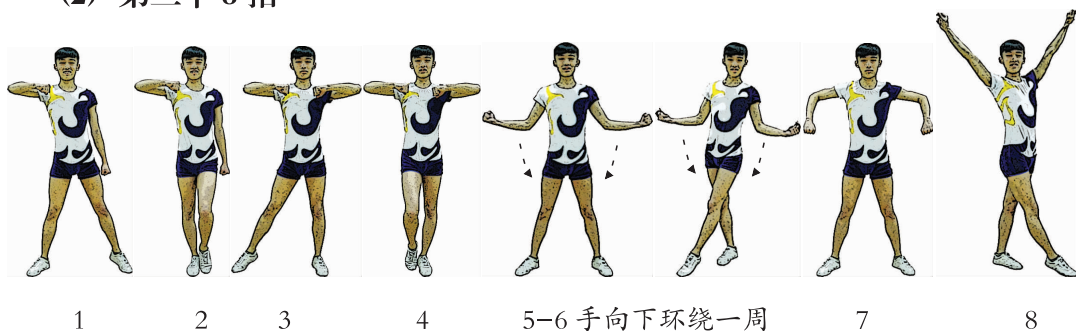
健美操和啦啦操既有健身作用，又有娱乐价值，在一些联欢活动中还可以进行表演。学会下面两个组合动作，可以在适当的时候展现你的风采。

1 健美操的动作组合 (8×8拍)

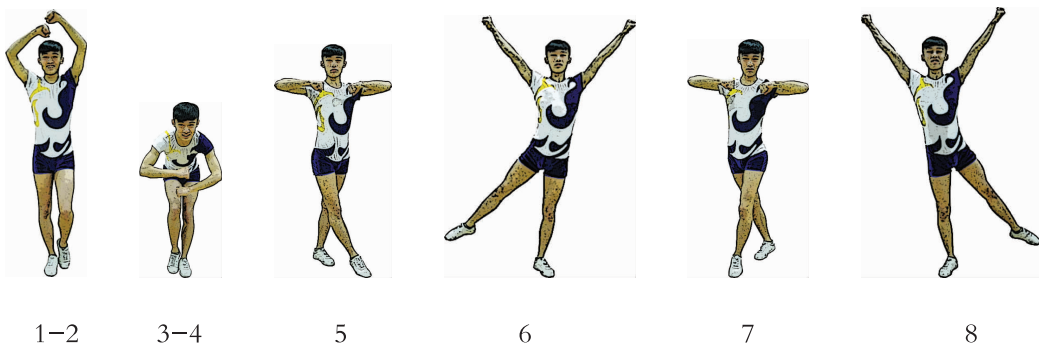
(1) 第一个8拍



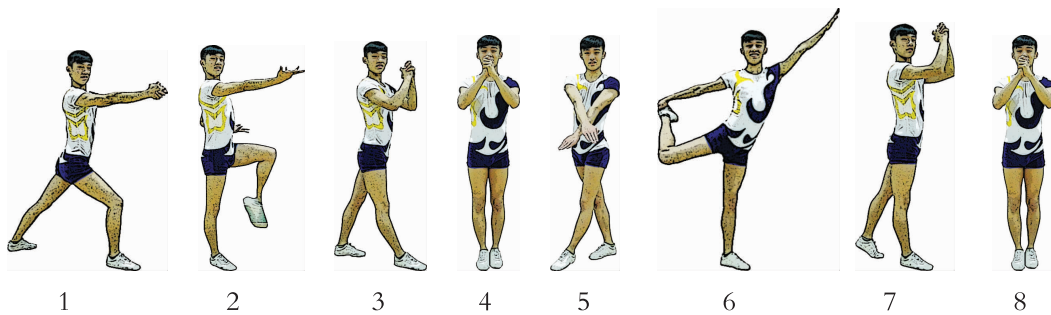
(2) 第二个8拍



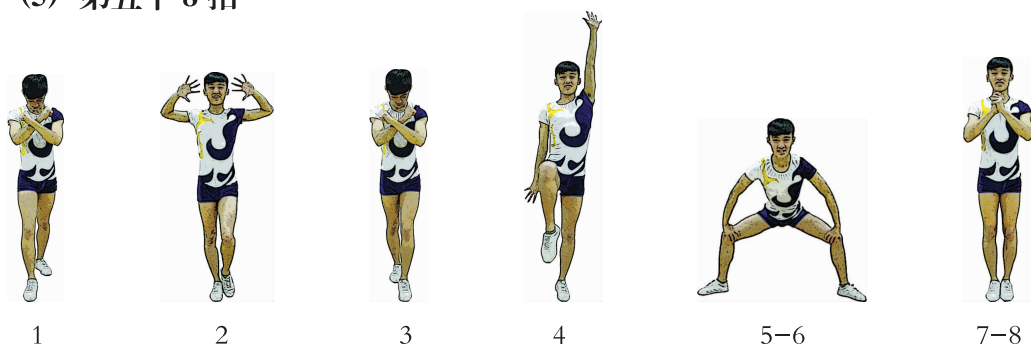
(3) 第三个8拍



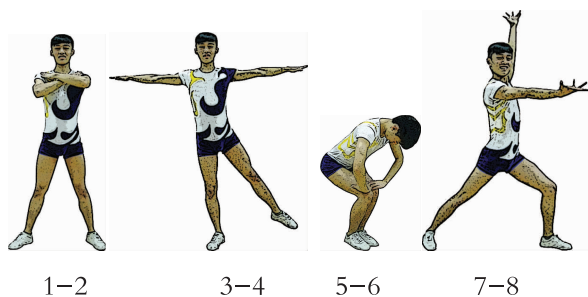
(4) 第四个 8 拍



(5) 第五个 8 拍



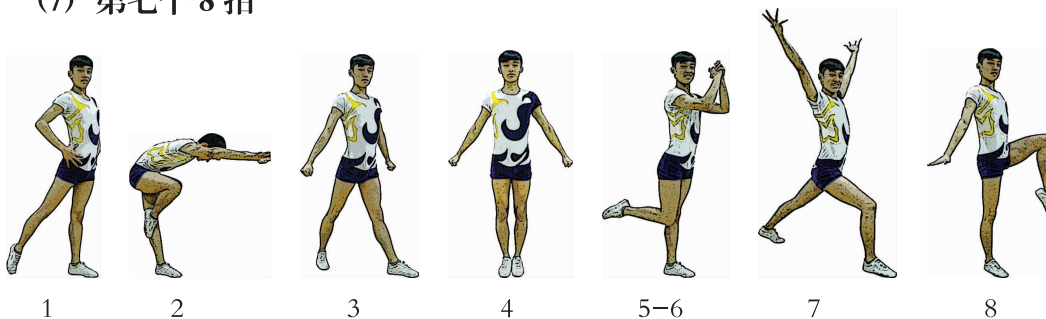
(6) 第六个 8 拍



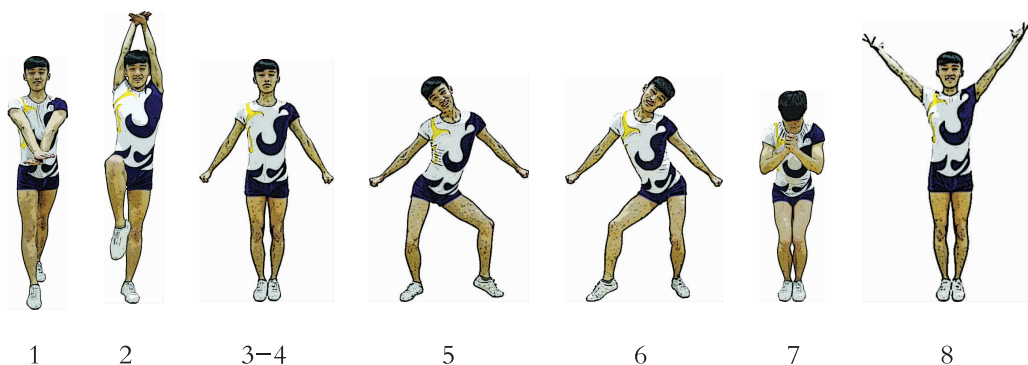
练一练

根据自己的身体素质条件，选择不同节奏的音乐，配合成套动作进行练习。

(7) 第七个 8 拍



(8) 第八个 8 拍



想想议议

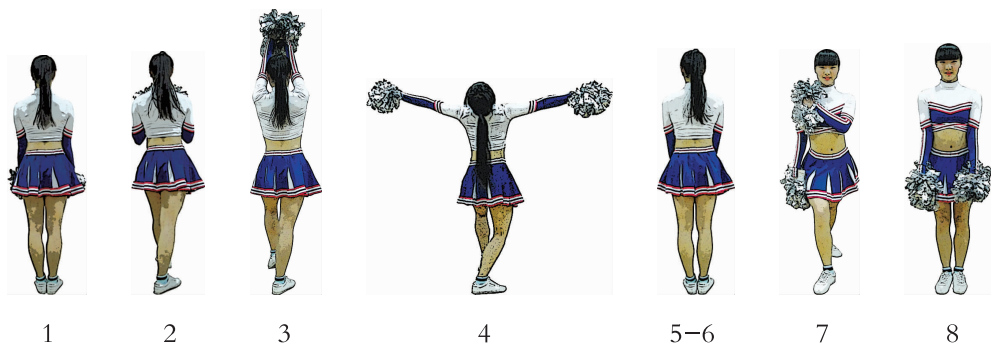
通过个人的体验和观看同伴的练习，想想怎样才能跳好健美操？

2 啦啦操的动作组合 (8×8 拍)

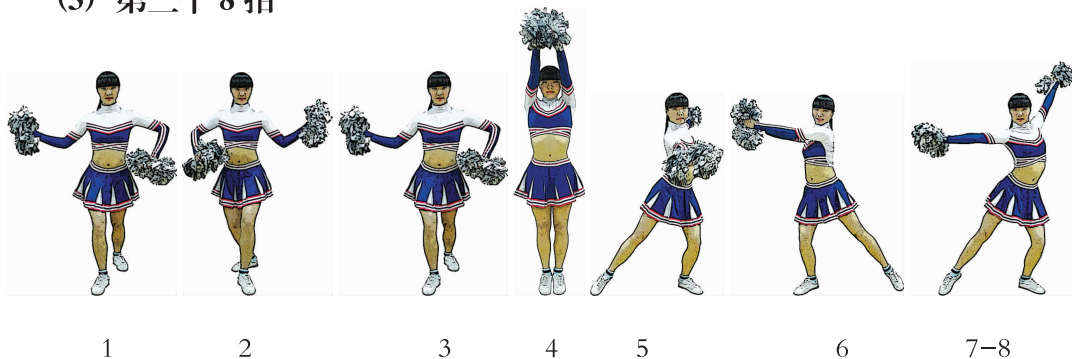
(1) 第一个 8 拍



(2) 第二个 8 拍



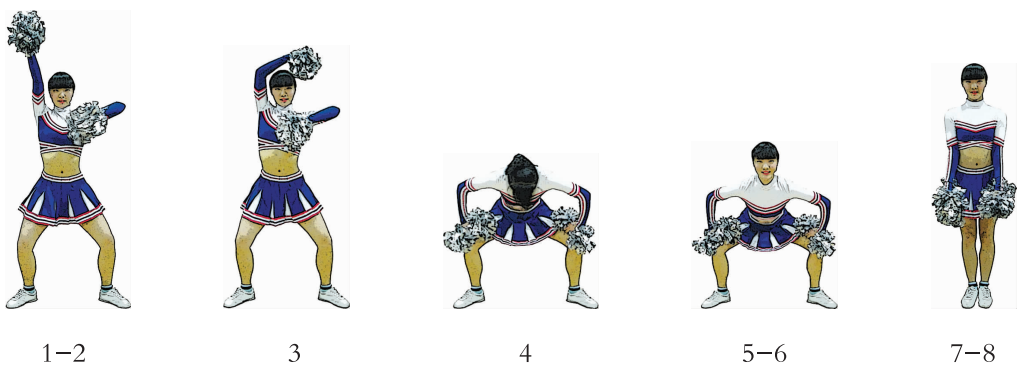
(3) 第三个 8 拍



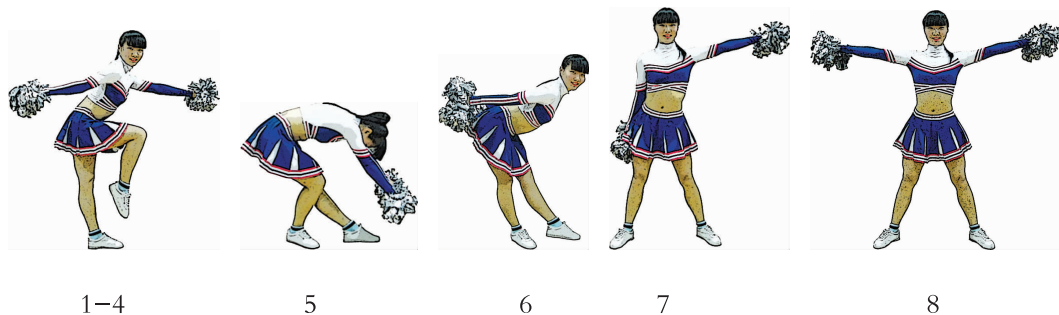
在做组合动作时要干净利落、热情洋溢、激动人心，将运动、激情、表演融为一体，表现出自信与健康的青春活力。



(4) 第四个 8 拍



(5) 第五个 8 拍



右手向内绕环一周

(6) 第六个 8 拍



1-2



3-4



5-6



7



8

(7) 第七个 8 拍



1



2



3



4



5



6



7-8

(8) 第八个 8 拍



1-2



3-4



5-6



7



8

三 课 余 活 动

1 想一想

(1) 健美操和舞蹈啦啦操的技术动作和风格有什么不同？你更喜欢哪一种运动方式？

(2) 通过练习健美操和舞蹈啦啦操，你能从中收获到什么？

2 试一试

根据啦啦操的常用手位，自己创编一个欢快活泼的组合并进行练习。

3 自我测评

	健美操的基本动作	啦啦操的基本手位	健美操和啦啦操的成套动作
能模仿动作	★	★	★
能独力完成动作	★★	★★	★★
在音乐的节奏中完成动作	★★★	★★★	★★★
充满激情地、愉快自信地 伴随音乐完成动作	★★★★	★★★★	★★★★

第九章

游泳

学习目标



- 学习并掌握自由泳基本动作。
- 学习并掌握自由泳的整体配合技术。
- 在自由泳的学习中发展体能，培养健康意识和探索精神。

学习了蛙泳之后，我们再来学习一个比它更快的游泳泳姿——自由泳。自由泳也叫爬泳，游泳时身体成俯卧姿势，两腿上下交替打水，两臂轮流划水，侧转头呼吸。在蝶泳、仰泳、蛙泳和自由泳四种竞技游泳中，自由泳速度最快。

一 快快乐乐 学打腿

自由泳腿部技术口诀：打腿发力髋为轴，脚掌伸直稍内旋，两腿交替上下打，频率要快像摔鞭。大腿发力带小腿，两腿交替来打水。

1 自由泳陆上模仿打腿

(1) 俯卧模仿打腿



学法点拨

俯卧在池边、出发台或板凳上面，直腿模仿两腿交替上下打水动作。

(2) 仰坐模仿打腿



学法点拨

两腿伸直、脚尖绷直，直腿模仿两腿交替上下打水动作。

2 自由泳水中练习打腿

(1) 水中拉手或扶边打腿



学法点拨

两人一组，抓住同伴的手或者两手抓住池边，身体水平俯卧在水中。两腿伸直稍内旋，脚尖自然绷直，直腿模仿两腿交替上下打水动作。

(2) 水中扶板打腿



学法点拨

身体水平俯卧水中，两臂前伸，自然夹在耳朵两侧，手扶在打水板两侧，略抬头或吸气后入水闭气，做两腿交替上下打水动作向前游进。

(3) 水中滑行打腿



学法点拨

身体水平俯卧水中，吸气后入水闭气蹬池壁，两臂前伸，自然夹在耳朵两侧，做两腿交替上下打水动作向前游进。



想想议议

4×100米混合泳接力赛包括仰泳、蛙泳、蝶泳、自由泳。通过观看2012年伦敦奥运会的视频，简要分析一下在游泳比赛中，最激烈、最精彩的项目是哪一项。

二 轻轻松松 练划臂

自由泳划臂技术口诀：移臂放松肩前插，拇指斜插入水划。沿着中线把速加，两臂轮流交替划。

1 自由泳陆上模仿划臂

(1) 陆上原地模仿划臂



学法点拨

在陆上身体成站立姿势，上体略前倾，一臂前伸不动或者扶墙壁，另一臂模仿划水动作，初步体会动作后，做两臂连贯交替的划水动作。

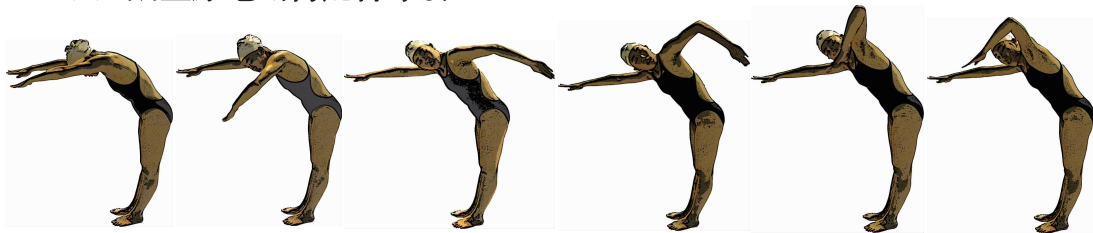
(2) 陆上原地模仿转头呼吸



学法点拨

两腿开立，上体前倾，两手扶膝（或一臂前伸，另一臂放在体侧），做侧转头呼吸的动作。要求在转头时张嘴快吸气，将头转正时稍闭气，然后慢慢呼气。转头吸气时眼看后上方，形同“咬肩”。注意不要向前或向上抬头。

(3) 陆上原地划臂配合呼吸



学法点拨

原地绷直站立，上体前倾，一臂前伸，另一臂划水，当手后划推水时做侧转头吸气动作。要求头绕着身体的纵轴转动，按“快吸—稍闭—慢呼—猛吐”的节奏反复进行练习。

2 自由泳水中练习划臂

(1) 水中原地划臂



学法点拨

水中原地站立，身体略前倾，一臂前伸不动，另一臂做划水动作，试着体会屈肘高肘姿势和“S”形的划水路线。左右臂轮换练习，然后做双臂连贯交替的划水动作，两肩绕身体纵轴适当转动。

(2) 水中站立划臂配合呼吸

水中原地站立，上体前倾，一手扶池边，另一臂划水，做侧转头呼吸动作。

(3) 水中行进间划臂

上体略前倾，做两臂连贯交替的划水动作向前游进。划水时适当用力，体会加速划水的动作要领。可配合侧转头呼吸动作。

(4) 夹板交替划臂



学法点拨

大腿夹打水板，低头闭气，身体水平俯卧水中，做两臂连贯交替的划水动作向前游进。

(5) 夹板划臂配合呼吸



学法点拨

大腿夹打水板，身体水平俯卧水中，做两臂连贯交替的划水动作向前游进。配合转头呼吸的动作，反复练习，逐步延长练习距离。

三 认认真真 做配合

自由泳腿和臂配合技术口诀：身体俯卧平又直，绕着纵轴左右转，上下打腿不停顿，两臂交替须连贯。

1 自由泳陆上模仿配合



小踏步模仿配合



学法点拨

原地站立，上体略前倾，两腿原地小踏步，两臂做连贯交替的划水动作，模仿自由泳腿、臂配合技术。

2 自由泳水中配合练习

(1) 单臂划水配合游



学法点拨

蹬边滑行后两腿不停顿地打水。一臂前伸不动，另一臂划水向前游进，可配合向同侧的转头呼吸动作，也可单手扶板进行练习。

(2) 分解划水配合游

蹬边滑行后两腿不停顿地打水。一臂划水后，提出水面经空中前移，入水前伸与另一臂并拢，然后再换另一臂做划水动作。在这一基础上，加上呼吸动作。先做划水多次呼吸一次的动作，逐渐过渡到两臂各划水一次、呼吸一次。

(3) 连贯划水配合游

蹬边滑行后两腿不停顿地打水，做两臂连贯交替划水动作向前游进。

(4) 完整配合游



小 知 识

做自由泳臂、腿、呼吸的完整配合动作向前游进时，两臂交替不要太快，争取两臂各划水一次、呼吸一次。注意在划水和转头呼吸时腿不要停顿。反复练习，逐渐增长游距，提高配合的协调性和打腿、划臂的动作实效。

四 课 余 活 动

1. 你学会自由泳的打腿和划臂动作了吗？能很好地配合起来吗？试着模仿练习一下。

2. 通过学习，你的游泳速度是否比以前更快了呢？请对照下表测试一下你的自由泳等级。

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 米自由泳	43.00	47.00	53.00	57.00	1:13.00	1:17.00	1:43.00	1:47.00
100 米自由泳	1:36.00	1:44.00	1:56.00	2:04.00	2:36.00	2:44.00	3:36.00	3:44.00
200 米自由泳	3:27.00	3:43.00	4:07.00	4:23.00	5:27.00	5:43.00	7:27.00	7:43.00
400 米自由泳	7:14.00	7:46.00	8:34.00	9:06.00	11:14.00	11:46.00	15:14.00	15:46.00

第十章

花 毽

学习目标



- 体验花毽运动带来的乐趣并了解其健身价值。
- 学习并掌握几种花毽花样技巧及一套花毽表演套路。
- 提高花毽的运动能力和表演技巧。
- 通过花毽练习，感悟我国民族传统体育文化，增强民族自信心。

上下翻飞、毽羽穿梭的花毽运动，以其丰富的趣味性、精彩的观赏性和实效的健身性在我国广为流传，具有悠久的历史。起落转折、舒展大方、变幻莫测的娴熟技艺显现了花毽运动的魅力。花样多变的踢毽运动不仅能全面发展人的节奏感、协调性和灵活性，也能使肌肉、韧带及关节等运动组织变得更加柔韧有力。



小知识

明代刘侗《帝京景物略》记载着“杨柳儿活，抽陀螺；杨柳儿青，放空钟；杨柳儿死，踢毽子”的民谣，可见踢毽子在我国古代就非常盛行。考古发现，汉砖上就有踢毽子的画面；到了唐宋，踢毽子更为盛行，踢的花样也很多，集市上还有制作出售毽子的店铺；明清时开始有正式的踢毽比赛；清代民间艺人绘制的《踢毽图》上的动作姿态和现代踢毽子十分相似。



你知道吗？

2011年5月国务院公布了我国第三批国家级非物质文化遗产名录，花毽名列其中。毽子在古籍中也写作键子、箭子、子或蹠。踢毽子，有些地方俗称为“打鸡”。

一 认认真真 学几招

1 落的技巧与花样

落是停毽的一种技巧，练习时，既要把握好接毽的时机，又要掌握好停毽的力度，还要选准停毽的部位，全神贯注、身体平衡才能较好地完成这一动作。

(1) 盘踢落



(2) 磕踢落



(3) 拐踢落



(4) 绷踢落

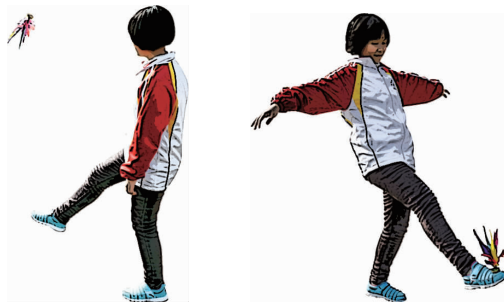


(5) 左右抛落



(6) 蜻蜓点水

两手张开，单脚站立，用直腿脚尖停下毽子，脚尖上下轻移作点水状。



(7) 佛顶珠 (上前额)



(8) 彩凤还巢

用左脚或右脚，内侧或外侧将毽停住。



学法点拨

看准或控制好毽的飞行轨迹，移动到合适的位置，寻找恰当的时机接毽，借力缓冲，在身体平衡稳定的状态下完成动作。

2 跳踢

跳踢是人跳起在空中完成某个造型动作的同时将毽踢起的踢毽技巧。跳踢对人的空间感、平衡感及弹跳力要求较高，尤其是跳起旋转踢毽。下面介绍几个简单易学的跳踢技巧。

(1) 屈腿交踢



(2) 跪腿交踢



(3) 直腿交踢



学法点拨

身体自然放松，眼睛看清落毽的位置，把握好起跳的时机，以脚内侧踢毽，使踢起的毽子保持直上直下的运动轨迹。注意空中踢毽后以前脚掌着地来缓冲重力。

二 轻轻松松 练一练

花毽少年（乙）组规定动作（以右腿为主。若以左腿为主，可按说明从右腿开始第一次盘踢，其中转身 90° 的动作可向右转 90° ）是以盘踢、磕踢、跳踢、落为基本动作，加上转身和上前额将各种踢法花样串接起来编成的表演比赛套路。



小 知 识

花毽竞赛分规定动作比赛和自选动作比赛两项。规定动作比赛是以盘踢、磕踢、落、上头、交踢为基本踢法招式编成的难度各异的6个套路；自选动作则由运动员即兴发挥，花样更多，难度更高。观赏花毽比赛，一看姿态，即身体姿态优美；二看毽路，即毽子飞行轨迹绚丽合理；三看花样，即踢毽的动作招式数量；四看难度，即踢毽技巧的复杂程度。

1 盘踢



左盘踢



右盘踢



练法提示

（足内侧互换踢）一手平托毽子站立，将毽子在体前垂直抛起，从左足内侧开始互换踢毽子10次。每次踢起的毽子高度应大致相同，身体应保持原来的面向。

2 磕转身（膝盖连踢向左转体 90° ）



左磕



右磕



练法提示

完成第10次足内侧踢后，即用左膝盖踢毽子，左右互换，连踢4次，向左转体 90° ；按此依次磕踢4次，转体 90° ，第4次转体后，还原成原来面向位置，再磕踢4次，共磕踢20次。每次转体应一次到位，不得边磕边转体。

3 落（用足外三趾部接毽）



右落



右抛



左落



左抛



练法提示

完成最后一次磕踢后，用右足外三趾部分将下降的毽子接住，为第1次；然后将毽子抛起用左足外三趾部分将毽子接住，左右互换，共4次。在左右互换动作中，接毽脚不得触地。

4 上前额



右抛



上前额



练法提示

完成最后一次落的动作后，用右足尖部（绷踢）将毽子踢上前额，稍作停留，只完成一次上前额的毽子不应踢得过高，双臂自然下垂，身体不应晃动，双脚位置不应移动过大。

5 交踢（跳起屈腿交叉足内侧踢）



头抛毽



盘踢过渡



交踢



接毽



练法提示

完成上前额后，头部将毽子向体前抛下，用盘踢过渡1次，立即完成交踢3次，用手将毽子接住，还原成预备姿势。跳踢过程中应保持原有面向，双脚位置不应移动过大，每次踢起的毽子应高、直，最低应过头部。



你知道吗?

我国传统的踢毽子基本动作分为盘、磕、绷、里接、外落、里外大缠6种,包括起毽、停毽、圈毽、过毽、跳打毽、穿毽6种基本招式。



踢毽要“稳如磐石,动如脱兔”,身体平直不弯曲,练好腰马,保持步法轻快,走位换型才能做到随心所欲,优美流畅。



练习诀窍

在完成套路时注意力要高度集中,要尽量做到准确流畅、姿态优美。毽不落地,不多做或少做动作,干净利落,一气呵成。在技巧上表现出“膝若轴,腰如绵,纵身猿,着地燕”的意境,即在表现踢毽的技巧时要做到:全身肌肉放松,身体自然摆动,跳跃时像山猿般灵巧,落地时像燕子般轻盈,这样才能把毽子踢好。

三 课 余 活 动

1 想一想

要让花毽落在额头应该注意哪些技巧?

2 做一做

- (1) 在已学会花毽踢法的基础上,自己再变化出几个花样技巧来。试一试!
- (2) 人们在长期的踢毽实践中,总结出简单的4字要诀,即:准(毽位准确)、稳(重心稳定)、脆(动作干脆)、巧(机动灵巧)。你是怎么理解这4字要诀的?

3 评一评

通过练习看看你能达到哪一级水平。

	落	落的花样	跳	跳的花样
☆	能碰到毽但停不住		完成跳起动作但不能碰到毽	
☆☆	能将毽抛到停毽的身体部位		完成跳起动作偶尔碰到毽	
☆☆☆	能停住毽但站不稳	1种	完成跳起动作并都能踢到毽	1种
☆☆☆☆	能稳稳地停住毽	2种	完成跳起动作并用准确的部位踢起毽	2种
☆☆☆☆☆	姿态优美地停住毽	3种以上	姿态优美地完成跳起动作并准确地踢起毽	3种以上

第十一章

走进奥林匹克

学习目标



- 初步了解奥林匹克运动的起源及相关知识。
- 进一步了解奥林匹克运动会的发展及其精神。
- 熟知北京奥运会，增强民族自信心和自豪感。

奥林匹克运动发展到现在，已经有了几千年的历史。它通过体育运动，培养人们的品格和自尊，培养人与人之间的真诚、团结、合作，增强沟通和发展友谊。同时，奥林匹克运动也激励着我们走向更快、更高、更强，维护和平和文明，追求健康和美好，努力发展和完善自我。

一 奥林匹克运动的起源

“奥林匹克”是由古希腊地名奥林匹亚翻译而来的。早先它是古希腊时期的一种祭祀活动，祭祀活动中的体育比赛就是我们所说的古代奥林匹克运动会。由于在古代奥林匹克运动会召开的同时，还要进行学术讨论、诗歌朗诵、艺术展览等活动，人们就把这些活动统称为“奥林匹克运动”。

后来，奥林匹克运动发展成了一项国际化的社会运动，它把体育运动与文化教育结合起来，以四年一度的奥运会为其主要活动内容。奥林匹克运动是丰富多彩的，我们熟悉的奥林匹克运动会是它的最高表现形式，也是奥林匹克各项活动中最重要也最引人注目的活动。



小资料

奥林匹克“神圣休战”

在每届奥运会举办之前，举办地奥林匹亚所在的城邦必须选派三位特使，到各地宣告奥运会即将举行，于是整个城邦就成为圣地，不再允许有任何战争行为，也不允许带武器进入圣地。所有通往奥林匹亚的道路任由参加奥运会的人自由来往，任何人都不得阻拦，这就是奥林匹克“神圣休战”。凡是违背规定的人和城邦都会受到制裁。最初，奥林匹克“神圣休战”为期一个月，后延长到两三个月。

二 奥林匹克运动会的发展

奥林匹克运动会是国际奥委会组织的世界性运动会，是奥林匹克运动的重要组成部分。它包括夏季奥运会和冬季奥运会，两者均每四年举行一次。

1 古代奥运会

公元前 776 年，古代奥林匹克运动会正式载入史册，当时仅有一个“场地跑”比赛项目。从公元前 776 年开始，到公元 394 年终止，古代奥运会一共举办了 293 届，运动会的规模和比赛项目也在不断变化。古代奥运会所创造的体育运动方式和公平竞争、奋勇拼搏、和谐发展的奥林匹克精神，对现代社会与体育的发展产生了深远的影响。



古代奥运会入口

2 现代奥运会

在奥运会圣火熄灭了 1500 年之后，法国教育家皮埃尔·德·顾拜旦首次提出恢复奥运会。1894 年，在顾拜旦等人的努力下，成立了国际奥林匹克委员会，决定每四年举办一次奥运会。1896 年 4 月 6 日至 15 日，希腊历史名城雅典举办了第一届现代奥运会。从此，现代奥



名人风采

皮埃尔·德·顾拜旦 (1863—1937) 于 1892 年发表了《复兴奥林匹克运动》的著名演说，终于促成了现代奥林匹克运动的兴起。他曾任国际奥委会秘书长和主席。1912 年因发表了《体育颂》，获奥运会金质奖章。他终生倡导奥林匹克精神，被誉为“现代奥林匹克之父”。



顾拜旦

运会不断发展壮大。在经历了两次世界大战后，现代奥运会的足迹已遍及五大洲，参与的国家越来越多，参与的运动员的数量也在不断增加，体育作为文化交流的工具，也成为“国际通用语言”。



小 知 识

奥林匹克运动的五环标志，象征着五大洲运动员以公正、坦诚的运动精神在奥运会上相聚一堂，体现出“奥林匹克大家庭”的团结主题，其中五环的蓝、黄、黑、绿和红色，分别代表了欧洲、亚洲、非洲、大洋洲和美洲。



你知道吗？

青少年奥林匹克运动会是一项专门为年轻人设立的体育赛事，其中包括体育、教育和文化等多个领域的内容，并促进这些领域与奥运会的共同发展。2007年7月5日，第119次国际奥委会全会同意创办青少年奥运会，参赛运动员的年龄规定在14至18岁之间。

三 奥林匹克 精神

《奥林匹克宪章》指出，奥林匹克精神就是互相了解、友谊、团结和公平竞争的精神。

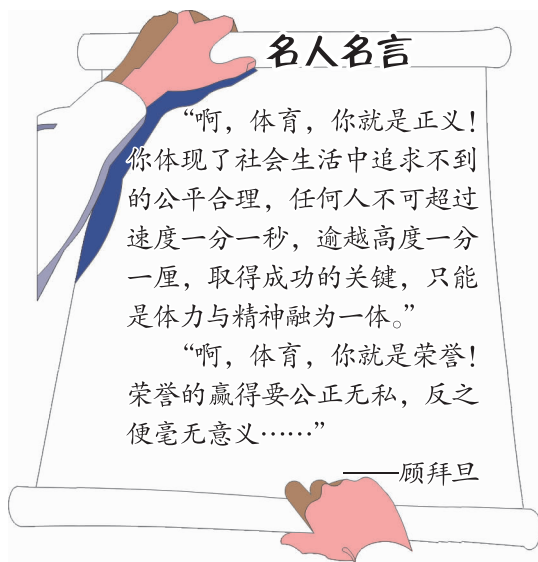


你知道吗？

《奥林匹克宪章》(Olympic Charter) 是国际奥委会制定的关于奥林匹克运动的最高法律文件，它是约束所有奥林匹克参与者行为的基本准则。

奥林匹克运动是国际性的运动，奥林匹克运动会也是全球性的大盛会。来自不同国家的运动员、教练员，具有不同的肤色，穿着不同的服装，说着不同的语言。人们参加奥林匹克运动是为了相互学习交流，在相互了解中建立友谊，并以博大的胸怀去认识和理解自己民族之外的事物。

公平竞争也是最基本的奥林匹克精神，它要求每一位体育比赛者必须遵循同样的规则，不管身份、地位的高低，只要走进赛场就必须在相同规则的约束下，用自己的实力来决定胜负。然而，在许多体育比赛中，也存在着服用兴奋剂等违规行为，这是严重违背奥林匹克精神、违背公平竞争原则的。



知识链接

兴奋剂是指能改变人的身体条件和精神状态的物质，它可能是液体、固体，甚至是气体，运动员使用这些物质，可以提高比赛成绩。

运动比赛中禁止使用兴奋剂，一是因为使用兴奋剂会极大地损害运动员的身体健康；二是兴奋剂让运动员在比赛中获得优势，是一种不符合公平竞争原则的欺骗行为，违反了体育法规和体育道德。

四 中国成功举办第29届奥运会

2008年8月8日晚，举世瞩目的第29届奥林匹克运动会开幕式在北京国家体育场隆重举行。本届奥运会主题为“同一个中国，同一个梦想”，集中体现了奥林匹克精神的实质和普遍价值观——团结、友谊、进步、和谐、参与和梦想，表达了全世界在奥林匹克精神的感召下，追求人类美好未来的共同愿望。



北京奥运会开幕式

本届奥运会展现了中国人民蓬勃向上的精神风貌、先进的科技文化和悠久的历史文明，彰显了“绿色奥运、科技奥运、人文奥运”的理念，被国际奥委会主席罗格誉为“无与伦比”的一届奥运会。



2008年奥运会英雄榜

★ 美国运动员迈克尔·菲尔普斯获游泳项目8块金牌，成为本届奥运会获金牌最多的运动员，也成为迄今为止获奥运金牌最多的运动员。

★ 牙买加运动员尤塞恩·博尔特以完美的表现获得100米、200米短跑冠军，成为田径场上的传奇。

★ 中国选手在奥运会上总共获51枚金牌，首次位列夏季奥运会金牌榜第1名。



博尔特

五 课 余 活 动

1. 阅读下面的历史事件，说说你的读后感。

开启中美关系的“乒乓外交”

在第31届世界乒乓球锦标赛中，美国队员科恩误上了中国队的车，在其错愕之际，中国运动员庄则栋主动上前打招呼，并赠送给科恩一幅织锦，科恩也回赠了一份礼物表达谢意，这一幕被外国媒体捕捉到并进行了报道。国内获知这一消息后，毛泽东、周恩来决定亲自邀请美国乒乓球队访华，随后中国乒乓球队回访美国，由此打开了中美两国民间交往的大门，也为以后中美关系的突破打下了基础。一个小小的乒乓球，打开了中美关闭20多年的国门，这就是著名的被誉为“小球推动大球”的“乒乓外交”。

2. “更快、更高、更强”是奥运会的格言，“重在参加，而非获胜”则是奥林匹克运动中的一句名言。联想学校召开运动会时，我们经常说的“友谊第一，比赛第二”，这一口号对你平时参加体育活动有何启示？