

责任编辑：张保玉 王雪平 康 薇 张贵新

装帧设计：燕娃动漫

内文插图：王亚全 贾静瑶 常 宁



义务教育教科书

义务教育教科书

体育与健康

体育与健康

九年级 全一册

九年级 全一册



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5545-0177-1 0 3 >



定价：8.55元
全国价格举报电话：12315

河北教育出版社

河北教育出版社

义 务 教 育 教 科 书

体育与健康

九年级 全一册

主 编 李艳群 吴 键

河北教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康. 九年级: 全一册 / 李艳群主编. --
石家庄: 河北教育出版社, 2013.8(2021.7 重印)
义务教育教科书
ISBN 978-7-5545-0177-1

I. ①体… II. ①李… 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 102865 号

-
- | | |
|-------|---|
| 主 编 | 李艳群 吴 键 |
| 副 主 编 | 王朝平 王 星 明 赵保丽 邱伟华 |
| 编 者 | (以姓名首字笔画为序) 王俊杰 刘立云 杜亚丽 李朝曦 宋洪海 张 军 张小丹 张立超 谢丽荣 翟延霞 |
-
- | | |
|------|---------------------------------|
| 书 名 | 义务教育教科书 体育与健康 九年级 全一册 |
| 责任编辑 | 张保玉 王雪平 康 薇 张贵新 |
| 装帧设计 | 燕娃动漫 |
| 内文插图 | 王亚全 贾静瑶 常 宁 |
-
- | | |
|-------|--|
| 出 版 | 河北教育出版社 (石家庄市联盟路 705 号 http://www.hbep.com) |
| 发 行 | 河北省新华书店 |
| 印 刷 | 石家庄德文林彩色印刷有限公司 |
| 开 本 | 787 毫米×1092 毫米 1/16 |
| 印 张 | 4.5 |
| 字 数 | 90 千字 |
| 版 次 | 2013 年 6 月第 1 版 |
| 印 次 | 2021 年 7 月第 8 次印刷 |
| 印 数 | 548 501-623 500 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5545-0177-1 |
| 定 价 | 8.55 元 |
| 冀发改价格 | [2019] 761 号 |
| 冀 价 审 | [2021] 102090 |
-

版权所有·请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究
如有印装质量问题,请与本社出版部联系调换



目 录

投身运动 乐在其中 01

1 体能篇

| | |
|----------------------------|----|
| 第一章 体力活动与体能 | 03 |
| 第一节 终身体育 | 03 |
| 第二节 发展体能的渐进式过程 | 05 |
| 第二章 发展心肺耐力 | 06 |
| 第一节 有氧运动和“无氧运动” | 06 |
| 第二节 发展心肺耐力 | 07 |
| 第三章 发展肌肉力量 | 08 |
| 第一节 爆发力 | 08 |
| 第二节 发展爆发力的方法 | 09 |
| 第四章 发展速度 | 10 |
| 第一节 影响速度发展的因素 | 10 |
| 第二节 发展速度的方法 | 11 |
| 第五章 发展灵敏性 | 12 |
| 第一节 发展灵敏性的阶梯练习 | 12 |
| 第二节 发展灵敏性的方法 | 13 |
| 第六章 体能组合发展案例 | 15 |
| 第一节 发展灵敏性与心肺耐力组合 | 15 |
| 第二节 发展速度与心肺耐力组合 | 15 |
| 第三节 发展肌肉力量与心肺耐力的循环练习 | 16 |





目 录

2 运动技能篇

| | |
|-----------------------|----|
| 第一章 发展综合性移动技能 | 18 |
| 第一节 运动环境对综合性移动技能发展的影响 | 18 |
| 第二节 发展综合性移动技能 | 19 |
| 第二章 发展综合性身体控制技能 | 23 |
| 第一节 发展综合性身体控制技能的基础知识 | 23 |
| 第二节 发展综合性身体控制技能 | 24 |
| 第三章 发展综合性操作技能 | 37 |
| 第一节 发展综合性操作技能的基本原则 | 37 |
| 第二节 发展综合性操作技能 | 38 |

3 健康教育篇

| | |
|---------------------|----|
| 第一章 健康的生活方式 | 49 |
| 第一节 养成健康的生活方式 | 49 |
| 第二节 体重评价 | 50 |
| 第三节 控制体重 | 52 |
| 第四节 合理利用网络资源 | 54 |
| 第二章 安全知识 | 55 |
| 第一节 常见运动损伤的处理方法 | 55 |
| 第二节 地震避险 | 57 |
| 第三节 应对校园欺凌 | 58 |
| 第三章 青春期知识 | 60 |
| 第一节 如何与异性交往 | 60 |
| 第二节 预防性骚扰与性侵害 | 61 |
| 第四章 疾病预防知识 | 63 |
| 第一节 预防艾滋病 | 63 |
| 第二节 理性对待艾滋病患者及病毒携带者 | 64 |
| 第五章 心理健康与社会适应 | 65 |
| 第一节 亲社会行为 | 65 |
| 第二节 学会调控情绪 | 67 |
| 第三节 具有良好的体育道德 | 68 |



投身运动 乐在其中



置身于运动中是快乐的。

在运动中发展体能是痛快的。一举一动之间，让人感受力量、速度、耐力、灵敏、平衡……

在运动中展示技能是快乐的。一招一式之中，让人看到娴熟准确、动静自如、虚实相间……

在运动中与同伴交流、合作是愉快的。同伴间的每一次赞赏、每一次宽慰、每一个眼神、每一个手势，都会使彼此的心贴得更近，友谊更深。

置身于运动欣赏中，也是快乐的。

我们赞美运动者强健的体魄。健硕的肌肉、敏捷的身手、旺盛的精力，那结实而匀称的身体里，仿佛有使不完的力气。

我们欣赏运动者的勇气和毅力。他们不避寒暑，永不言弃，在人生的旅途中奏出一曲曲动人的旋律。

我们惊叹运动者的智慧和技艺。那默契的配合、精湛的技术，总是令人拍案叫绝，赞叹不已。

而置身于运动的乐趣和成功的体验中，更是充满快乐的。

从不会到初步掌握，再到比较熟练，最后到能够自如地运用所学的运动技能，其中的每一点进步，都会带给我们无穷的乐趣。

虽然体能的提高需要持之以恒地付出一定的艰辛，但当你发现自己的体形日趋健美、肌肉更加结实、身体变得敏捷时，你会品尝到一种难以言表的、只有付出努力后才能体验到的成功感。

要知道，运动的乐趣和成功的体验，不会光顾那些只有愿望却不付诸行动的人！

你希望获得运动的乐趣和成功的体验吗？那么，就把你的愿望转化为实际行动吧：

认真上好体育与健康课。

积极参与课外和校外的体育活动。

坚持执行自己的锻炼计划。

丰富自己的健康知识与运动欣赏的经历和内容。

投身运动，乐在其中！



1

体能篇

身体的健康因静止不动而破坏，因运动练习而长期保持。

——苏格拉底

第一章 体力活动与体能

第一节 终身体育

人在世上生存的总年龄就是一个人的实际寿命。实际寿命包括健康寿命和不健康寿命两部分。右图中的绿色部分表示人在健康状态下生存的年龄即健康寿命，紫色部分表示人在非健康状态下生存的年龄即不健康寿命，整个圆代表人的实际寿命。例如人在身患疾病导致生活不能自理的状态下，不仅不能创造社会价值，还会给自己、家庭带来痛苦和负担，也消耗了一定的社会资源，极大地降低了生活的质量和尊严。因此，就个人幸福和社会价值而言，一个人健康寿命的长短比其实际寿命的长短更有意义。



健康寿命越长，对个人和家庭幸福及对社会的贡献就越大；而延长健康寿命最有效的途径，就是进行终身体育锻炼，即实行终身体育。



终身体育是由终身教育的概念引申而来的，强调体育学习和锻炼的过程不应随着在校学习的结束而结束，而应贯穿生命的全过程。学校体育教育的重要任务之一，就是帮助同学们形成终身体育的意识和能力。

受过良好体育教育的人应具备的能力

1. 参与多种体育活动，并能在个别运动项目中表现出一定的水平。
2. 在学习和发展运动技能过程中能够运用有关的概念和原理。
3. 养成健康的生活方式。
4. 使自己具有并维持良好的健康水平。
5. 在体育活动中表现出负责的个人行为和社会行为。
6. 在体育活动中能够理解并尊重人与人之间的差异。
7. 懂得体育活动能够提供享受快乐、迎接挑战、展现自我和社会交往的机会。



终身体育应遵循的基本理念

终身性

体力活动应贯穿人的一生。为了终身的健康和幸福，我们需要掌握体育知识、运动技能和运动理念，并将其运用于体力活动中，帮助自己形成爱运动的生活方式。

个性化

每个人都应该根据自己的年龄、体能水平、运动技能水平、知识结构和兴趣爱好，选择适宜的体力活动方式和内容，达到科学健身的目标。

健康相关性

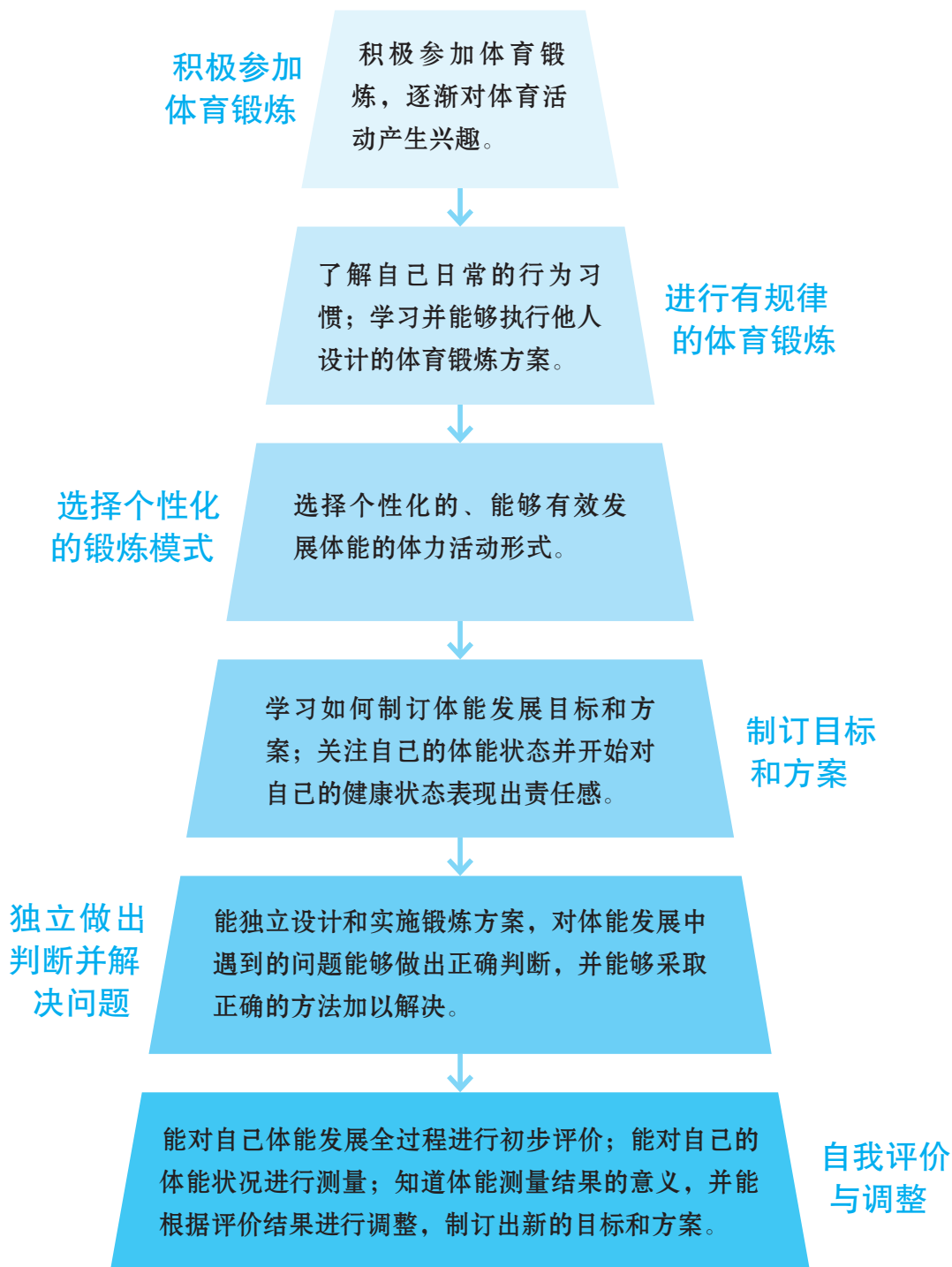
心肺耐力、肌肉力量和肌肉耐力等，是与提高或保持健康水平直接相关的体能。发展这些体能的体力活动，是终身体育的主要内容。

全面性

在重点发展健康相关性体能的同时，也应尽可能全面发展速度、爆发力、平衡能力和灵敏性等体能。这些体能不仅能使我们更好地从事各种各样的体育活动，而且在一定程度上反映了我们的体质状况。

第二节 发展体能的渐进式过程

体能发展是一个循序渐进的过程。学生从积极参加体育锻炼到能够自我评价与调整锻炼目标和方案，需要经历六个阶段。



第二章 发展心肺耐力

第一节 有氧运动和“无氧运动”

探索

慢跑6~9分钟，你的反应可能是呼吸不太急促，说话比较自如，心率提高幅度也不大；快跑30~50秒，你的反应则可能是呼吸比较急促，说话变得困难，心率明显提高。为什么较长距离的慢跑和较短距离的快跑会让身体产生如此不同的反应？

收获

在慢跑过程中，人体吸入的氧气对体内能源物质进行氧化所产生的能量可以满足运动所需，因此，在运动时呼吸不太急促，没有明显不适感。这种供能方式即有氧供能，这类运动被称为有氧运动（aerobic exercise）。但在快跑过程中，人体吸入的氧气对体内能源物质进行氧化所产生的能量已不能满足运动的需求，人体就会动用储存在肌肉里的糖类进行无氧酵解以提供能量，补充有氧供能的不足，即无氧供能。这类运动被称为“无氧运动”（anaerobic exercise）。“无氧运动”时，肌肉在短时间内需要大量能量，尽管呼吸频率和心跳的次数已很高，但是仍不能满足运动对能量的需求，因此，人体会有很不舒服的感觉。

知识窗

有氧运动的意义

1. 增强心肺耐力，提高有氧供能的能力。
2. 改善血液成分，降低心血管疾病的发生风险。
3. 避免肌肉萎缩、松弛，维持匀称的体形和良好的身体姿态，预防背痛的发生。
4. 提高身体的动作效率和运动能力，避免运动伤害。

拓展

有氧运动与“无氧运动”的区别


| | 有氧运动 | “无氧运动” |
|--------|-----------------------|-----------------|
| 能量来源 | 主要来自葡萄糖与脂肪的氧化 | 主要来自葡萄糖酵解 |
| 运动感受 | 呼吸不太急促，说话比较自如 | 呼吸急促、困难，肌肉会酸痛 |
| 运动强度 | 低到中等强度之间，最大心率的60%~75% | 很高，最大心率的80%以上 |
| 运动持续时间 | 较长 | 短暂 |
| 锻炼效果 | 增进心肺功能，减少人体脂肪含量 | 增强速度、力量、爆发力 |
| 运动举例 | 快走、慢跑、有氧舞蹈等 | 100米或200米快跑、举重等 |

较长时间的有氧运动和短时间的“无氧运动”都可以发展心肺耐力，但是，短时间内多次重复的“无氧运动”存在着心肺承受负荷过大、锻炼时间不能持久等缺陷。

第二节 发展心肺耐力

运动时的心率可以较好地反映运动强度的大小。下图揭示了个人最大心率的百分比区间与运动强度的关系，同时提供了不同运动强度所对应的体能锻炼效果。此图不仅能为我们发展心肺耐力、有氧运动能力和“无氧运动”能力提供指导，还能为我们通过运动减脂和使机体恢复健康状态提供帮助。

不同运动强度锻炼效果示意图

| 心率区间 | 运动强度 | 锻炼效果 |
|----------|--|----------------------|
| 90%~100% | 最大强度  | 发展专项竞技运动能力（如发展最大速度） |
| 80%~90% | 大强度  | 提高综合运动能力 |
| 70%~80% | 中等强度  | 提高有氧运动能力 |
| 60%~70% | 低强度  | 提高基础心肺耐力，减少身体脂肪含量 |
| 50%~60% | 很低强度  | 提高一般健康水平或者使机体恢复到健康状态 |

下面以一名15岁中学生进行锻炼的案例进行说明。

这名学生的最大心率是 $220 - 15 = 205$ （次/分钟）。

如果他体质较弱，或者由于疾病等原因长时间没有进行体育锻炼，则需要采用最大心率的50%~60%的运动强度，即心率在103~123次/分钟区间内进行锻炼，以达到提高一般健康水平或者使机体恢复到健康状态的目的。他可以采取的活动方式包括慢走、骑自行车、做广播体操和放风筝等。

如果他需要提高基础心肺耐力，或者想通过运动减少身体脂肪含量，则需要采用最大心率的60%~70%的运动强度，即心率在123~144次/分钟区间内进行锻炼。他可以采取的活动方式包括快走、走跑结合、慢跑等；持续时间30分钟以上。

如果他需要提高有氧运动能力，则需要采用最大心率的70%~80%的运动强度，即心率在144~164次/分钟区间内进行锻炼。他可以采用的锻炼方式包括慢跑、做健身操、踢足球、打羽毛球等；持续时间30分钟以上。

如果他需要提高“无氧运动”能力或综合运动能力，则需要采用最大心率的80%~90%的运动强度，即心率在164~185次/分钟区间内进行锻炼。他可以采用的锻炼方式包括快速跑，短距离的反复冲刺跑，肌肉力量练习，连续跳跃，激烈的球类（如篮球、足球、羽毛球等）比赛；练习时间不宜过长。

第三章 发展肌肉力量

第一节 爆发力

探索

做羽毛球大力扣杀、足球大力射门、快速奔跑和双手掷实心球等动作，总结一下完成这些动作时有哪些共同的特点。



收获

完成这些动作的共同特点，一是动作速度快，二是在快速运动中需要发挥尽可能大的力量。因为在运动中很多爆发性动作（如起跳、大力射门、快速奔跑、急停急转等）的完成不仅需要较大的肌肉力量，而且需要肌肉快速收缩来加快动作速度。骨骼肌的这种爆发性收缩的能力称为爆发力（power）。

从力学角度讲，爆发力是指肌肉收缩的功率。肌肉爆发力 = $\frac{\text{做功}}{\text{时间}} = \frac{\text{力} \times \text{距离}}{\text{时间}} = \text{力} \times \text{速度}$ 。因此可知，肌肉的力量大、收缩速度快，爆发力就好。

不同的运动项目对爆发力的要求不同。有的项目更注重力量，如举重；有的项目更注重速度，如打乒乓球、骑自行车；更多的项目需要力量和速度兼顾，如跑步等。

拓展

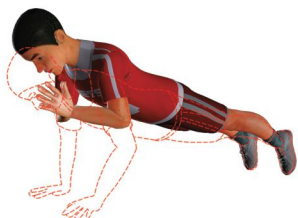
提高肌肉力量和肌肉收缩速度的练习都可以提高爆发力。下面以纵跳为例，说明提高爆发力的基本途径：

1. 提高肌肉力量。肌肉力量是运动的动力。肌肉力量越大，克服相同阻力时的收缩速度越快。纵跳主要发展小腿三头肌、大腿前面的股四头肌及臀大肌和竖脊肌的力量。
2. 增加力的作用距离，提高关节的伸展性，让更多的关节充分参与运动。纵跳需要提高踝关节、膝关节、髋关节的伸展性，增加肌肉的作用距离。
3. 缩短用力时间，提高肌肉力量，应用合理的动作技术。关节活动范围一定时，提高肌肉力量可以减少关节运动的时间。合理的技术动作，例如合理的摆臂动作、正确的关节运动顺序（髋关节→膝关节→踝关节），可以缩短完成整个动作的时间。
4. 减少过多的体脂，以减小肌肉收缩的阻力。
5. 提高人体的有氧运动、“无氧运动”能力，可以使骨骼肌中毛细血管数量和能量物质的含量增加，有助于肌肉力量的提高。

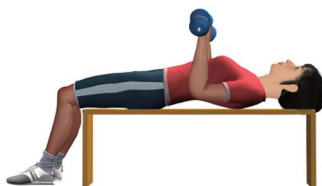
第二节 发展爆发力的方法

一 上肢爆发力练习

 俯卧撑击掌



 快速哑铃卧推



二 下肢爆发力练习

 连续纵跳



 连续单脚跳



三 躯干爆发力练习

 仰卧起坐快速抛球



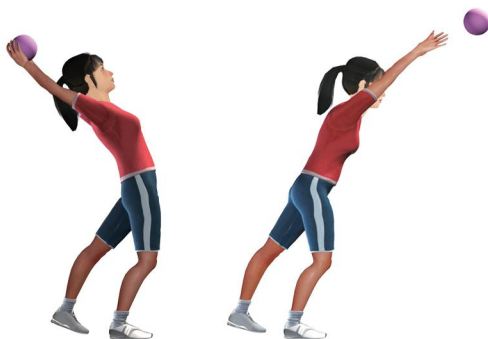
提示

1. 肌肉有疼痛感时，就应该停止练习，绝不可以越疼越练，否则会导致肌肉和关节损伤。
2. 进行爆发力练习时，技术动作一定要正确。

四 全面爆发力练习

 前（后）掷实心球

每周可进行2~3次爆发力练习，每次4~6组，每组重复6~8次，组间休息时间不少于3分钟。

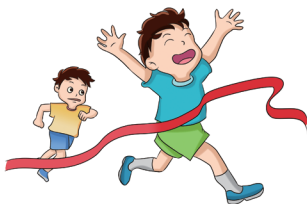


第四章 发展速度

第一节 影响速度发展的因素

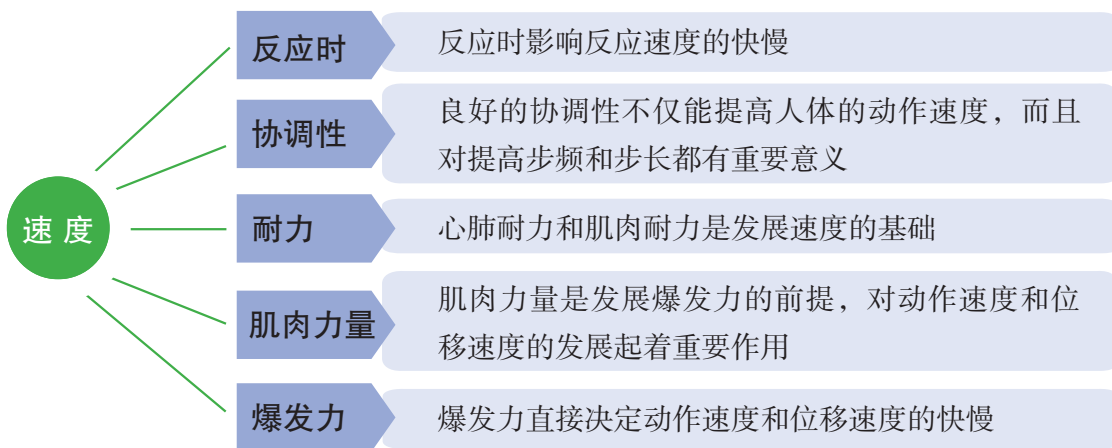
探索

有的同学跑得快，有的同学跑得慢，想一想这是为什么，跑得快慢与哪些因素有关。



收获

影响速度发展的体能因素包括反应时、协调性、耐力、肌肉力量和爆发力。这些体能因素的提高可以有效地促进速度的发展。



拓展

在发展速度的全过程中，不同阶段应有所侧重地发展影响速度的某项体能。发展速度应遵循以下步骤：

1. 发展耐力。耐力是人体长时间进行运动的能力，包括心肺耐力和肌肉耐力。心肺耐力和肌肉耐力都能影响速度的发展。因此，应该首先通过各种练习方法和手段发展耐力。
2. 发展肌肉力量。肌肉力量是发展速度的关键，肌肉力量的大小直接决定着动作速度和位移速度的快慢。
3. 发展爆发力。只有拥有良好的耐力和肌肉力量，才可以发展爆发力，否则关节和肌肉容易受伤。进行练习时，每组爆发性动作的重复次数不宜超过8次，组间休息时间应在3分钟以上。
4. 速度组合练习。最后进行各种距离的速度组合练习。

第二节 发展速度的方法

下面是一个持续3个月，每周2次，每次练习时间40分钟左右的发展速度的中期方案。同学们可以参照表中推荐的练习项目、练习计划及练习时间，制订出适合自己的速度发展方案。

发展速度的练习方案示例

| | 练习项目 | 练习计划 | 练习时间 |
|---------------------|------------|---|------|
| 第一个月 每次练习 的方案 | 心肺耐力 | 慢跑5~6分钟，2组 慢跑800米，2组 | 20分钟 |
| | 肌肉力量 | 俯卧撑或立卧撑，6~10次一组，2组 仰卧起坐，10~15次一组，2组 | 10分钟 |
| | 爆发力 | 连续跨步跳20米，2组 连续纵跳，6~10次一组，2组 | 5分钟 |
| | 速度组合 练习 | 30米冲刺跑，3组 60米快速跑，2组 | 5分钟 |
| 第二个月 每次练习 的方案 | 心肺耐力 | 慢跑5分钟或变速跑3~5分钟，2组 慢跑400米，2组 | 15分钟 |
| | 肌肉力量 | 负重蹲起，6~10次一组，3组 持哑铃弓步摆臂30秒，3组 | 10分钟 |
| | 爆发力 | 台阶跳（双脚或单脚），8~10级一组， 3组 | 7分钟 |
| | 速度组合 练习 | 50米冲刺跑，3组 100米快速跑，2组 | 8分钟 |
| 第三个月 每次练习 的方案 | 心肺耐力 | 法特莱克跑、定距离跑（1500米）或定 时跑（10分钟） | 10分钟 |
| | 肌肉力量 | 负重半蹲或负重提踵，6~10次一组，3组 负重单腿半蹲，6~10次一组，2组 | 10分钟 |
| | 爆发力 | 连续蛙跳或连续弓步跳30米，3组 | 8分钟 |
| | 速度组合 练习 | 30米冲刺跑，3组 50米冲刺跑，2组 100米快速跑，2组 | 12分钟 |

第五章 发展灵敏性

第一节 发展灵敏性的阶梯练习

探索

灵敏性是一项复杂的综合性体能。影响灵敏性发展的因素有很多。若想有效地提高身体的灵敏性，应该遵循一定的顺序和步骤，否则不仅效果不好，而且容易导致运动损伤。下面列举了与发展灵敏性有关的因素，你认为应该按照怎样的顺序发展这些体能，才能达到比较好的效果呢？为什么？

| 灵敏性发展的顺序 | 优先发展的 | 其次发展的 |
|----------|-------|-------|
| | | |

影响因素：肌肉力量、速度、平衡能力、协调性、心肺耐力、爆发力。

收获

能够根据运动时不断变化的情况迅速做出反应，快速敏捷地改变自己的运动方向和身体姿态，并达到预期的结果，这是灵敏性的综合体现。

发展灵敏性，首先应该通过各种练习提高心肺耐力、协调性（coordination）（包括双腿协调、手腿协调、手眼协调等）、平衡能力和肌肉力量；其次要发展人体的速度和爆发力，这些为发展人体的灵敏性打下了良好的基础；然后在快速运动中，通过有规律和无规律地改变身体姿态和运动方向的练习，进一步发展灵敏性；最后，在各种运动项目尤其是球类项目中加以应用，逐步使自己的灵敏性达到较高的水平。

拓展

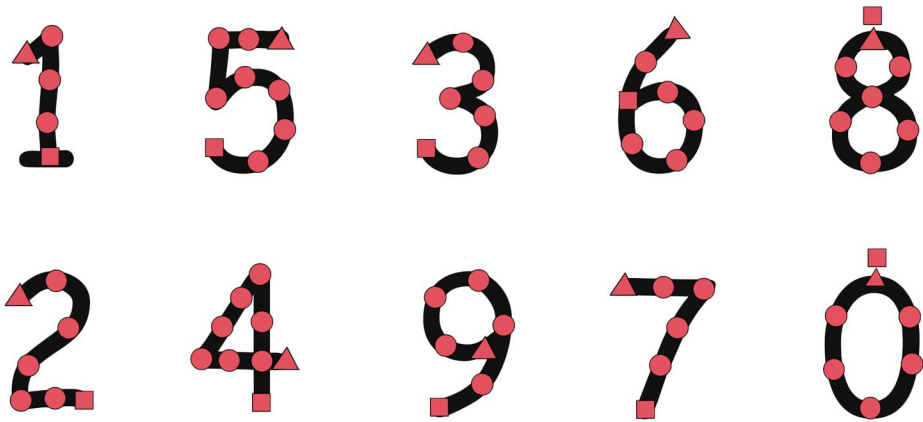
| | |
|-----|-----------------------------|
| 第五级 | 灵敏性综合练习 |
| 第四级 | 无规律地改变运动方向的练习（结合运动项目） |
| 第三级 | 有规律地快速改变运动方向的练习（结合运动项目） |
| 第二级 | 速度（反应速度、动作速度和位移速度）和爆发力练习 |
| 第一级 | 心肺耐力、协调性、平衡（静态和动态）能力和肌肉力量练习 |

发展灵敏性的阶梯练习

第二节 发展灵敏性的方法

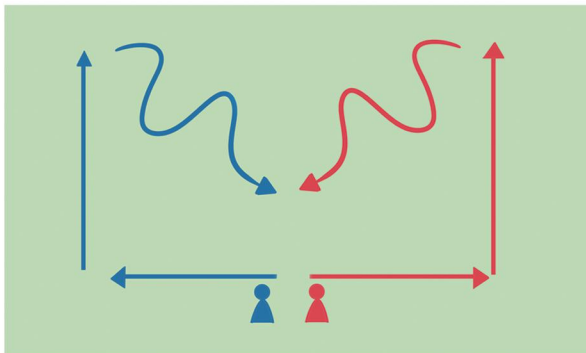
一 数字（0~9）图形跑

如下图，随意组合数字，进行数字图形跑。可将三角作为起点，方块作为终点。



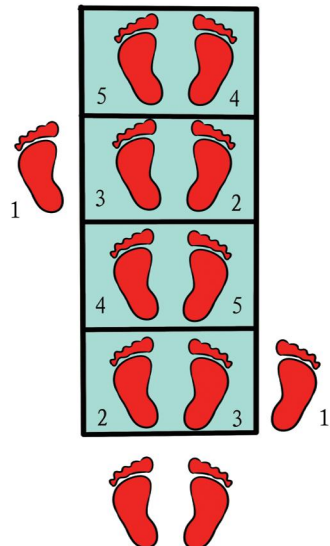
二 对称图形跑

双方从起点背向出发，按规定路线到达各自的终点。

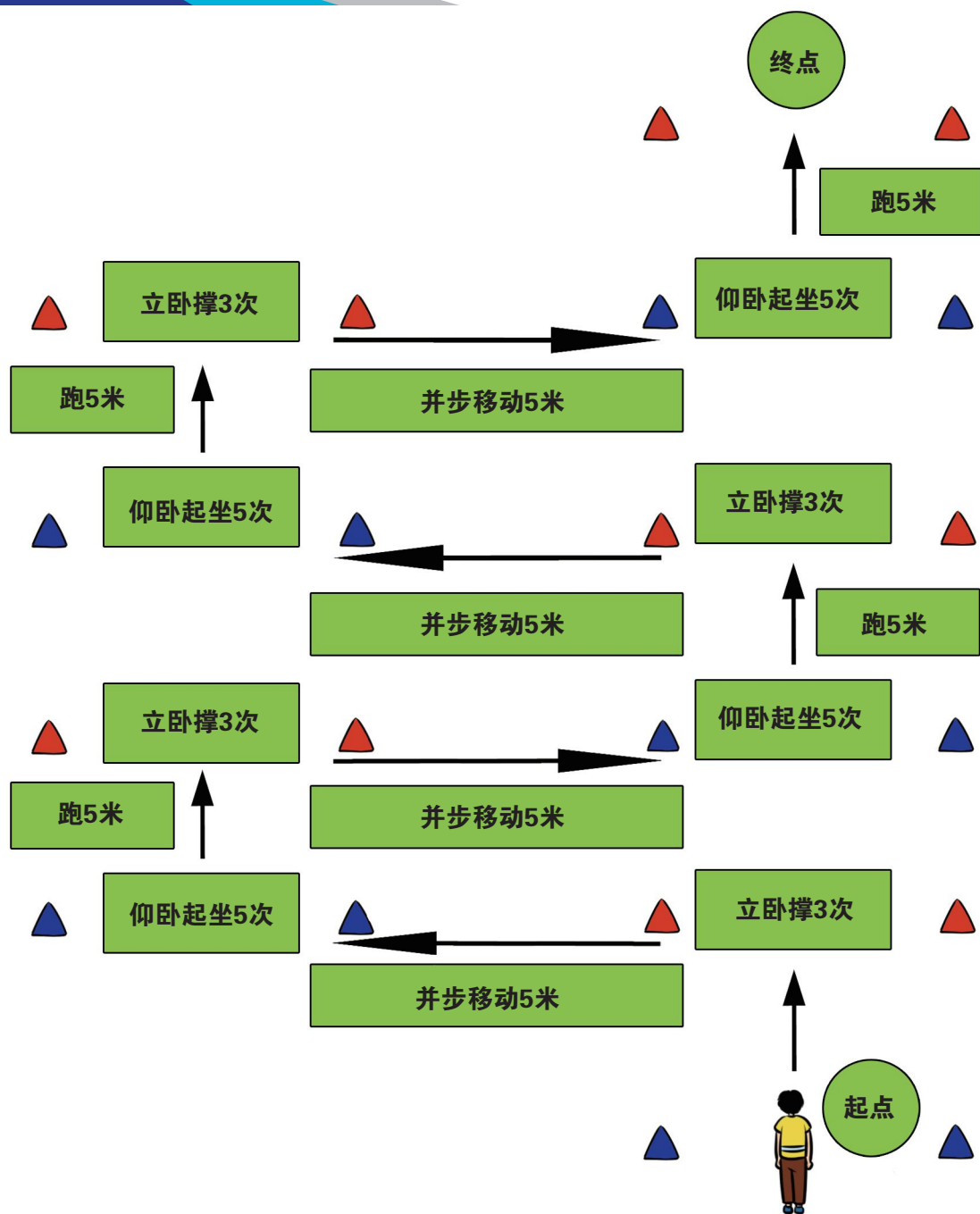


三 5拍跳格练习

图中的数字表示每一拍脚应该落的位置。



四 灵敏性组合练习



五 在运动项目尤其是球类项目中发展灵敏性

在羽毛球、乒乓球、篮球、足球、毽球或武术对练、散打等项目的练习和比赛中，发展灵敏性效果最佳。

第六章 体能组合发展案例

第一节 发展灵敏性与心肺耐力组合

(约40分钟, 男女生皆宜)

准备活动 (约5分钟)

慢跑(或快走与跑结合)2分钟;徒手操(如扩胸、振臂、踢腿、转体等)练习;肩关节、髋关节、膝关节的拉伸练习。

灵敏性练习 (约12分钟)

男生:半场的三人篮球比赛或小场地3~5人的足球比赛;女生:乒乓球或羽毛球比赛。



心肺耐力练习 (约20分钟)

法特莱克跑:用较快的速度跑;至呼吸急促、两腿感到有些沉重时,转为较快速度的走;至呼吸顺畅、两腿感到比较轻快时,再转为较快速度的跑。如此重复3~4次。

放松活动 (约3分钟)

慢走1分钟,同时增加呼吸的深度;拍打、抖动及拉伸感觉疲劳或紧张的肌肉。

第二节 发展速度与心肺耐力组合

(约40分钟, 男女生皆宜)

准备活动 (约5分钟)

慢跑2分钟;髋关节、膝关节、踝关节的拉伸练习。

发展速度练习 (约12分钟)

高抬腿跑20米~30米,重复2组,间歇30秒;快速小步跑15米~20米,重复3组,间歇30秒;快速的单(双)摇跳绳30秒,重复3组,间歇40秒。各项练习间休息60~90秒。



发展心肺耐力练习（约20分钟）

男生：羽毛球或足球小场地比赛；女生：羽毛球比赛或有氧健身操。



放松练习（约3分钟）

慢走1分钟，同时增加呼吸的深度；仰卧抖动双腿；坐姿拍打与轻揉大腿和小腿的肌肉。

第三节 发展肌肉力量与心肺耐力的循环练习

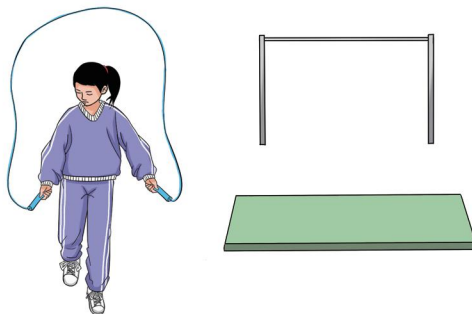
（约40分钟，男女生皆宜）

准备活动（约5分钟）

慢跑2分钟；徒手操（如扩胸、振臂、踢腿、转体等）练习；肩关节、腕关节、膝关节、踝关节的拉伸练习。

循环练习（约32分钟）

原地跳绳40~60秒—仰卧举腿10~15次—引体向上5~10次（女生可换为俯卧撑若干次）—蛙跳10米~15米—立卧撑10~15次。以上5项练习为一个循环，间歇60秒后再循环一次，各项练习之间可间隔20~30秒。循环两次后转为法特莱克跑。



放松练习（约3分钟）

慢走1分钟，同时增加呼吸的深度；拍打、抖动和轻揉各部位的肌肉。

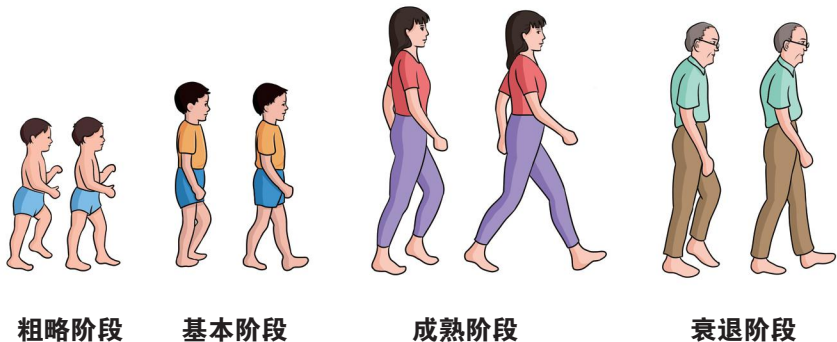
2

运动技能篇

人的健全，不但靠饮食，尤靠运动。

——蔡元培

从幼儿时开始爬行到暮年时仍能独立行走，能够自由地活动是人一生中一直追求的目标。青少年时期通过系统学习掌握的运动技能，为我们进行各种活动打下了坚实的基础。人一生中的运动技能（是指人的各种各样的活动技能，而不是指某项运动技能）是不断发展变化的。这个变化的过程是每个人都要经历的。这个过程一般包括粗略运动技能、基本运动技能、成熟运动技能和运动技能衰退四个阶段。运动技能的发展变化对我们的智力、心理和社会行为都会产生重要的影响。



人一生中的体能水平也要经历增长期（出生～20岁左右）、维持期（25～35岁左右）和衰退期（40岁左右～死亡）。人到70岁时，肌肉力量只有一生中最大值的65%～70%，体能的衰退是运动技能衰退的主要原因。

初中阶段是体能和运动技能发展的关键时期，充分发展体能和运动技能，不仅能为以后的学习、工作和生活打下良好的基础，而且在进入老年期后也可以健康、自由和有尊严地生活。这不仅对个人和家庭幸福具有重要意义，而且也能对社会和谐及持续发展产生积极的影响。

第一章 发展综合性移动技能

第一节 运动环境对综合性移动技能发展的影响

实践

利用节假日和家人或伙伴到野外进行各种健身活动，如徒步旅行、骑自行车、登山或越野跑等。

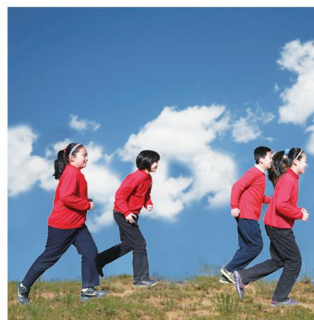
收获

发展综合性移动技能，不应只局限在运动场内，还应到野外进行各种活动。在运动场上和野外进行体育锻炼有很多不同，主要表现在地面条件不同、运动装备不同，采用的技术动作也有差异；另外，人的心情也不同。下面以跑步为例来说明在不同环境中运动时所采用的运动技术的差异。

| | 运动场地 | 野外 |
|------|-----------------|--------------------------------|
| 头部 | 抬头向前看 | 不仅要看周围的情况，还要注意脚下地面的状况 |
| 摆臂 | 有规律地前后摆动 | 摆臂要配合身体的运动，如突然的变向或急停等 |
| 步幅 | 途中跑时基本一致，变化不大 | 随着地面状况的不同，步幅随时都有可能改变，如突然变小或变大 |
| 步频 | 有规律，变化不大 | 没规律，经常改变 |
| 跑速 | 可以达到自己的最大跑速 | 相对较慢，随地形不同而经常变化 |
| 着地方式 | 滚动式着地，着地时间一致，较短 | 根据不同路况采用不同的着地方式，着地时间不规律，着地时间较长 |

拓展

运动技能的选择和应用与运动环境有着密切的关系，在不同环境中（如平直的路面上、草地上、雪地上、拥挤的场所中等），对移动技能的应用有着不同的要求。因此，我们必须注意并且领会综合性移动技能的这种差异，以便于我们在不同环境中运动时，能够选择和应用适当的运动技能。



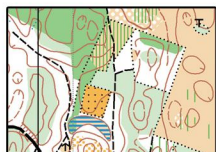
第二节 发展综合性移动技能

一 定向越野

定向越野（cross-country orienteering）是一项依靠地图和指北针，自主选择行进路线，按照规定顺序寻找若干个指定目标的运动项目。定向越野在发展综合性移动技能的同时，也能发展良好的定位、定向和快速判断、决策的能力。



指北针



地图



打卡器

定向越野的基本技术包括定位技术、定向技术和越野跑技术三种。定位技术指能在地图上确定自己的位置，并能判断出目标位置；定向技术指能分辨出方向，并能朝目标方向前进。

在定向越野中，目标点都有鲜明的标志，到达目标点的顺序不能错，到达目标点后要用打卡器进行记录。熟练地运用地图和指北针是快速、高效完成任务的重要技能。

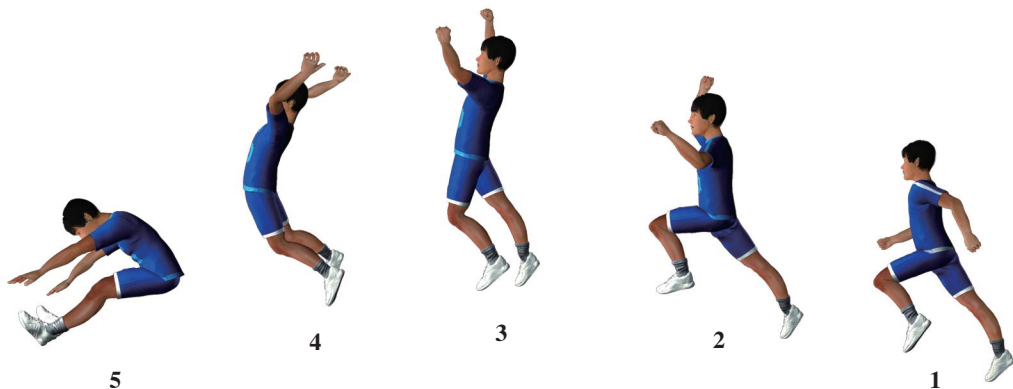
学习步骤

1. 学习使用指北针确定方向。
2. 学习利用周围的植物和建筑物来确定方向。
3. 学会识别地图，能在地图上找到自己所处的位置。
4. 找到地图上标定的目标位置，选择最佳行进路线。

一点通

距离感：在越野跑中，距离感是很重要的。它不仅有助于提高找目标点的速度，而且有利于体力的计划与分配。

二 挺身式跳远

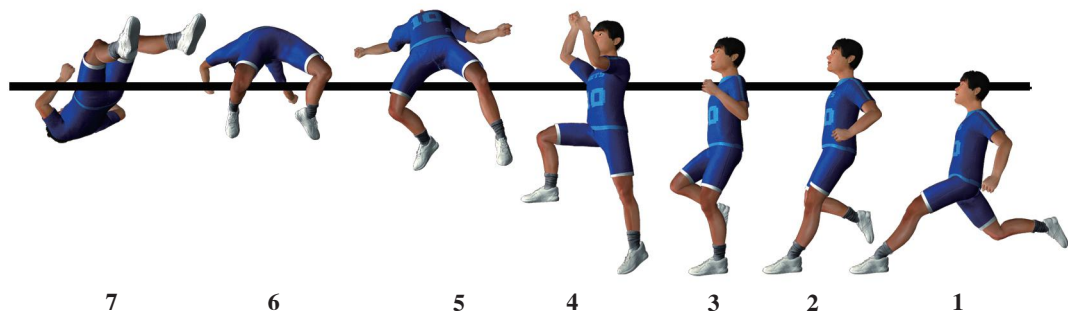


学习步骤

1. 30米~50米的加速助跑练习。
2. 腾空步动作练习。
3. 在距离沙坑1米处画一块起跳区来代替踏板，通过10米~15米的助跑，进行完整动作练习。

三 背越式跳高

背越式跳高的优点是动作自然简单、容易学习，能够越过更高的横杆。



学习步骤

1. 原地和行进间的起跳练习，体会摆腿、摆臂动作。
2. 背对海绵包站立，然后提脚跟、挺髋、向后引肩倒落在海绵包上。
3. 背对海绵包站立，原地起跳过杆（用橡皮筋代替）练习。
4. 加助跑的起跳过杆练习。
5. 完整的跳高动作练习。

四 仰泳

仰泳是身体仰卧在水中游泳的一种泳式。仰泳时，脸部露出水面，便于呼吸，且仰泳交替划臂的技术动作结构简单、省力、实用性强，故深受人们的喜爱。

腿部动作

仰泳的腿部动作由上踢和下压两部分组成，其作用是控制身体平衡，并能产生一定的推进力。



头部动作

仰泳时，头部起着“舵”的作用，可以带动身体左右转动。



腰部姿势

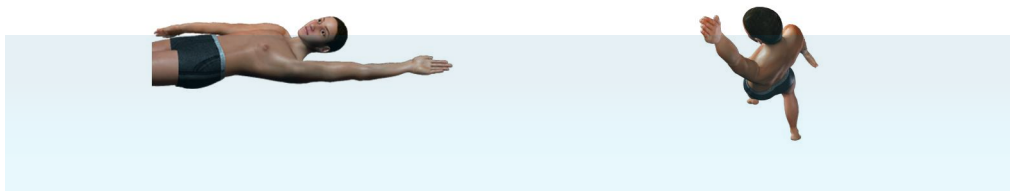
仰泳游进中，腰部肌肉要保持适度的紧张。



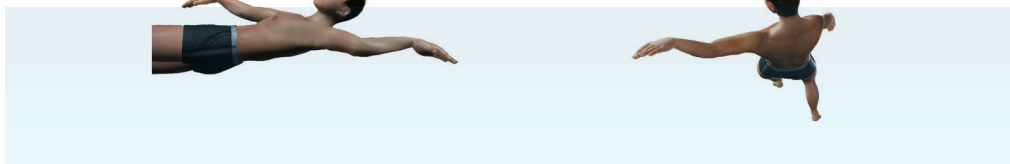
仰泳手臂动作

仰泳时，手臂划水动作是推动身体前进的主要因素。一个完整的手臂划水动作分为入水、抱水、划水、出水和空中移臂五部分。

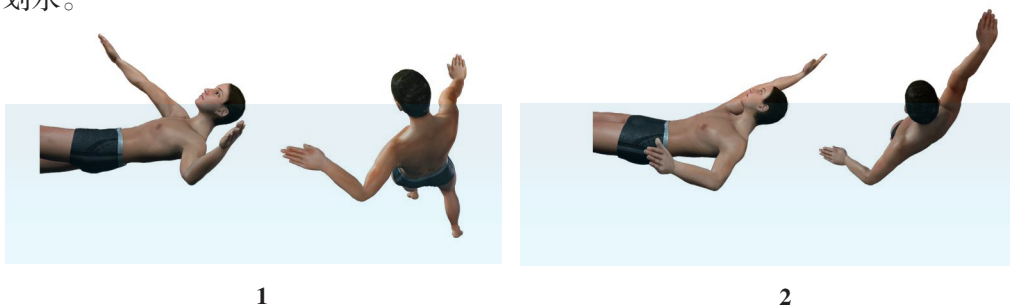
1. 入水。



2. 抱水。



3. 划水。



4. 出水。



5. 空中移臂。



一点通

仰泳对肩关节的灵活性要求很高，因此，练习仰泳的同时，应加强肩关节的伸展性和灵活性练习。另外，仰泳时臂的转动不仅与肩关节有关，而且与肩胛带（肩胛骨与锁骨的结合体）的运动有关，肩胛带的运动扩大了臂的运动范围。仰泳划臂时，应注意体会肩胛带的运动与划臂的关系。

学习步骤

1. 腿部动作练习。

陆上模仿练习：

坐在地上或池边，两手后撑，两腿伸直上举，做上踢、下压的“鞭打”式打水动作。

水中练习：

（1）头枕池边，两手反手抓水槽，做上踢、下压的“鞭打”式打水动作。

（2）由同伴帮助，一手托头颈、另一手托臀部做上述动作练习。

2. 臂部动作练习。

陆上模仿练习：

（1）原地站立，做单臂仰泳划水模仿练习。

（2）上述动作熟练掌握后，做仰泳两臂交替划水练习。

水中练习：

（1）单手扶水槽或水线仰卧，做仰泳单臂划水动作。两臂交替进行。

（2）由同伴抱住双腿，仰卧做仰泳两臂交替划水练习。

（3）两脚尖勾住水线，仰卧做仰泳划水练习。

（4）两腿夹打水板，仰卧做仰泳划水练习。

3. 完整动作配合练习。

（1）仰卧滑行做仰泳单臂划水练习，两脚保持连续打水动作（两臂交替练习）。

（2）做两臂交替划水和连续打腿动作练习。

（3）完整动作练习。

第二章 发展综合性身体控制技能

第一节 发展综合性身体控制技能的基础知识

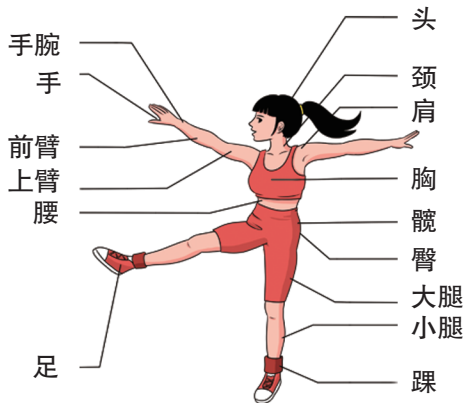
实践

做一个燕式平衡动作和一个弯腰捡物动作，描述身体的哪些部位和关节参与了这两个动作。

收获

无论是做燕式平衡动作还是弯腰捡物动作，都需要对身体进行很好的控制。为了有效地发展综合性身体控制技能，我们有必要了解人体的主要关节及运动方式，以及良好的空间感和协调性对发展综合性身体控制技能的意义。

1. 了解人体的主要关节及运动方式。人体的头部、躯干、上肢及下肢都参与了运动，因此，为了更好地发展综合性身体控制技能，我们有必要了解人体的主要关节都能做哪些运动。



2. 良好的空间感有助于发展人体的综合性身体控制技能。人体的运动是在人有意识的控制下完成的，因此，我们在运动时，可以有目的地想象、感受人体不同部位的运动状态（如速度、位置、方向、轨迹等），从而提高我们的空间感，更好地发展人体的综合性身体控制技能。
3. 协调性对发展人体的综合性身体控制技能起着重要的作用。人体在维持平衡及完成各种旋转、滚动、躲闪等动作时，为了提高动作效率，参与运动的各个部位之间需要协调配合。人体的不同部位，如头部（包括眼）、躯干、上肢及下肢之间的协调配合能力，对发展人体综合性身体控制技能起着重要的作用。

拓展

综合性身体控制技能的发展应遵循先易后难、先少后多的原则，即先发展简单、容易的控制技能，再发展复杂、有难度的控制技能。综合性身体控制技能有很多种，应先发展其中的一到两种，熟练掌握后，再向更多的种类发展。

第二节 发展综合性身体控制技能

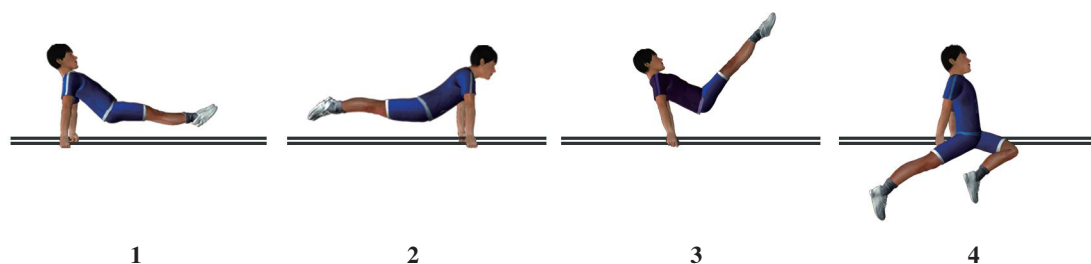
一 双杠

跳上成分腿骑坐前进—支撑前摆成外侧坐—前摆入杠成支撑摆动接前摆挺身下。

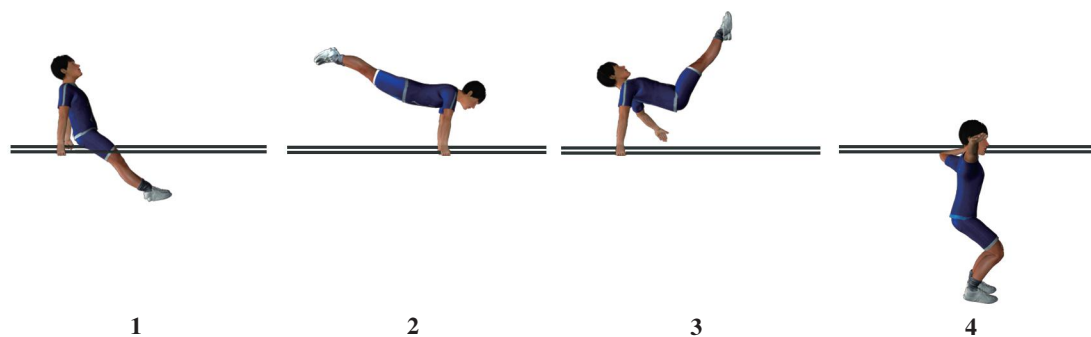
分腿骑坐前进



支撑前摆成外侧坐



前摆入杠成支撑摆动接前摆挺身下



学习步骤

1. 练习支撑摆动成分腿骑坐前进。
2. 支撑摆动练习，逐渐加大动作幅度。
3. 由在他人保护和帮助下练习支撑前摆成外侧坐，过渡到独立完成该动作。
4. 练习支撑前摆挺身下。
5. 由在他人保护和帮助下进行完整动作练习，过渡到独立完成整套动作。

二 支撑跳跃

侧腾越



动作口诀

支撑起跳侧提臀，并腿侧摆身要平，展髻推手要果断，落地站稳要缓冲。

学习步骤

1. 手撑器械连续起跳动作练习，体会向侧上方提臀摆腿动作。
2. 3~5步助跑的支撑起跳、摆动练习，尽量提高身体摆动高度，脚落在器械前。
3. 由在他人保护和帮助下完成侧腾越动作练习，过渡到独立完成该动作。

三 刀术

刀术是以劈、砍、挂、撩、扎、缠头裹脑等刀法为基本动作的武术运动。其风格特点是勇猛快速，刚劲有力，紧密缠绕，气势逼人。

刀术要求刀、臂和身体协调统一，动作流畅、稳定、有力且富于变化；经常练习可以发展综合性身体控制技能和操作技能。

刀术组合



1. 预备式。
并步直立。左手持刀，刀背贴靠左臂；右手掌心贴近大腿外侧。目视前方。



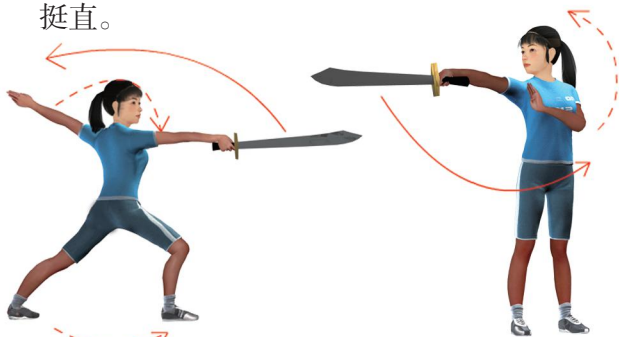
2. 抱刀冲拳。
左手抱刀前举，与肩平，双腿微屈；右手握拳前冲，同时左手抱刀收至腰间，双腿挺直。



3. 虚步抱刀。
左脚前点成虚步。右手头部上方亮掌；同时向左摆头。



4. 背花刀。
左腿向左横跨一步，右手接刀；刀随身体右转，以腕关节为轴在身后做贴身立圆绕环，后背刀，掌心向外；左手附于右肩侧。



5. 弓步扎刀。
右腿向前上步成右弓步。同时，右手向前扎刀，左掌向左后方伸展。

6. 撤步扎刀。
左腿右后撤步，上体左后转180°。右手经右腰侧向前扎刀；左掌附于右肩内侧。



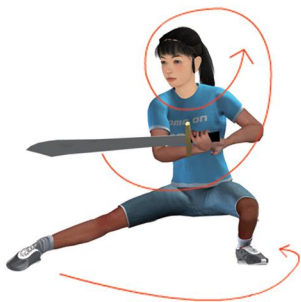
7. 马步藏刀。
双腿弯曲成马步。左手头部上方亮掌；右手持刀向左平斩，刀身横平地藏于左腰后，向右摆头。



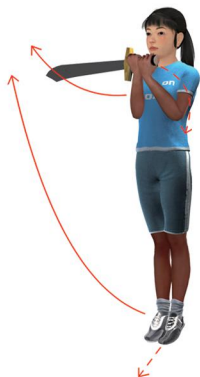
8. 裹脑刀。
右腿向左后撤步，身体右转成马步。右手持刀，刀背沿右肩、背后向左绕行，做裹脑动作。



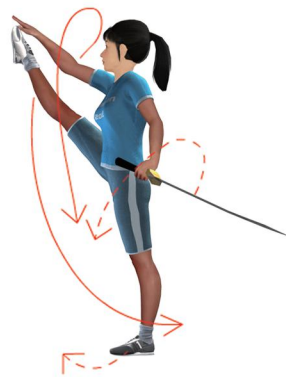
9. 并步斩刀。
重心右移，收左腿成并步。同时，右手持刀展臂向右横砍；左手头部上方亮掌。目视右前方。



10. 剪腕仆步抱刀。
身体左后转，左腿后撤屈膝全蹲成右仆步。同时，右手持刀由上向前绕行，以腕为轴做左剪腕花，屈肘持刀抱于胸前；左手附于右腕。



11. 缠头抱刀。
身体上起，以左脚为轴，向左转体180°。同时，右手持刀向身体左侧绕行，做缠头动作后收至咽喉前。



12. 上步拍脚。
左手接握刀柄。上左腿，右腿向前摆踢。右手击拍右脚面，左手持刀于左腰侧。



13. 虚步持刀。
右脚向后落步，左脚前点成左虚步。两臂由两侧向上、向内绕行下落；左臂内旋，刀尖向上，刀刃向前，右掌附于左腕背。



14. 并步收势。
右腿后落，两臂平展；收左腿，并步按掌。左手持刀收于左腰；右手按于胯旁，掌心向下。

一点通

十八般兵器，其内容在各个时期有所不同，有“九长九短”之说。“九长”为枪、戟、棍、钺、叉、镗、钩、槊、环；“九短”为刀、剑、拐、斧、鞭、铜、锤、棒、杵。

学习步骤

1. 了解武术用刀的构造特点及运动方法。
2. 熟练掌握刀术常用的步型、步法，如弓步、马步、虚步等。
3. 学习基本刀法，如缠头刀、裹脑刀、背花刀、扎刀、斩刀等。
4. 练习3~4个组合动作。
5. 连贯地练习整套动作并能说出所做动作的名称。

四 太极拳

太极拳与其他武术项目相比，其独特之处在于它是一项心静意导、动静结合、中正安舒、连绵不断、着重自我控制的武术项目。

在练习太极拳的过程中，人体重心始终保持在平缓稳定的状态。太极拳对提高或保持人体的平衡能力有着独特的作用，在国际学术界有“人体重心体操”之美誉。

太极拳的基本姿势及要求

1. 头颈部。头部自然上顶，下颌略微内收，颈部肌肉放松，面部表情自然。
2. 上肢。肩部自然放松。运动时，手臂的开合转换多走弧形。沉肩、坠肘、塌腕是太极拳攻防中发力的基本姿势。



3. 躯干。要做到“含胸拔背”，即脊背自然舒展、略微前倾，两肩稍内收。
4. 下肢。下肢是支撑身体的根基和劲力发动的根源。太极拳要求两腿虚实分明，稳健轻灵。



太极拳的特点

1. 心静体松。“心静”是指排除杂念，把注意力集中在太极拳练习上；“体松”是指练拳时，身体各部位张弛有序，身体不僵硬。
2. 连贯圆活。“连贯”是指动作一气呵成，势断意连；“圆活”是指太极拳动作多成圆形、弧形、螺旋形，在技击方面表现为动转灵活、变化多端，易于化解对方之力并还击对方。

太极拳的典型动作分析

1. 揽雀尾。揽雀尾由“棚、捋、挤、按”四个动作组成。



1



2



3

“棚”是指捧架对方手臂，使其不能贴近自己，随重心前移，手臂向前捧出。



4



5



6

“捋”是用双手由前向后下方捋。不是抓住对方用力后拉，而是顺势借劲用力，使其失去平衡。身体重心随后捋动作向后移动，上体微转。



7



8



9

“挤”是用一只手的小臂贴近对方身体向前顶，另一手臂助势用力，使其身体重心不稳而后仰。



10



11



12

“按”是重心后移成虚步，同时双手收于胸前，随即弓腿、重心前移，双掌向前推出。

“棚、捋、挤、按”四个动作虚实变化、姿势转换要连贯流畅，在变换转折中，要配合动作调整呼吸。

动作提示：“棚”在两臂，“捋”在掌中，“挤”在前臂，“按”在腰中。

2. 野马分鬃。野马分鬃动作技法中，含有太极拳的四种基本手法，即“采、捋、肘、靠”。



“采”是以手执对方手腕或肘往下抓拽。

“捋”是转移化解对方之力，再由侧方攻之。

“肘”是用前臂或肘尖攻击对方。

“靠”是以肩、背、髋等身体部位，用抖、弹、撞、击等方法进攻对方。

野马分鬃式的技击方法，就是如果对方顺步冲拳击打我方，我方则以与对方冲拳同一侧的手采其腕，同时对侧脚向其身后上步，另一手自其腋下穿出，发劲向外侧靠击对方。此式所发的“捋”劲是杨式太极拳的一个重要的技击劲法，靠腰部带动全臂击打，劲点与腕、肘、臂、肩要贯串相连，而不是局部用力。



推荐练习套路：16式太极拳或24式太极拳。

五 滑雪

滑雪运动因其独特的运动环境和运动形式而具有独特的魅力。运动员置身于银色的世界，既能亲近大自然，又能展示运动风采。滑雪对人的身体控制能力要求很高，因此，滑雪不仅能锻炼身体和磨炼意志，还能很好地发展人体的综合性身体控制技能。

缓坡或平地滑行技术

1. 滑雪基本姿势。两滑雪板与肩同宽。屈膝，躯干前倾，手握滑雪杖自然下垂。目视前方。



2. 行走技术。雪上行走技术是滑雪的基础技术。行走时，上体稍向前倾，滑雪板不离雪面向前滑走，同时用滑雪杖支撑前进。



1



2

3. 滑雪杖辅助滑行技术。滑雪杖辅助滑行可在平地或缓坡上进行。两滑雪板平行，稍有分开，用双滑雪杖同时推动向前滑行。滑行时，上体前倾、屈膝以降低身体重心，保持身体平衡。



1

2

3

4. 侧蹬滑雪技术。侧蹬滑雪时，滑雪板与前进方向呈 45° 角，大腿用力向侧后方滑蹬，身体重心要落在蹬地脚上；随着蹬伸动作的完成，重心逐渐转移到另一侧脚上。



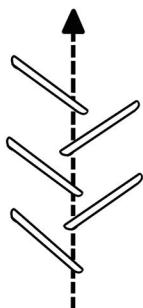
1



2

上坡技术

八字上坡技术。八字上坡是最基本的上坡技术，一般用于较缓的雪坡。上坡时，面对山坡，用两滑雪板内刃卡住雪面，向前上方依次迈步，步子不宜过大。要防止两滑雪板板尾交叉；用滑雪杖协助支撑，保持身体平衡；手脚配合要协调。



下坡滑行技术

八字滑降技术。



知识窗

滑雪装备

滑雪基本装备包括滑雪鞋、滑雪板、滑雪杖、滑雪眼镜、滑雪服和手套等。初学者应选择短一点儿的滑雪板，长度一般在1.7米左右。滑雪杖在滑雪中起着维持身体平衡的作用，长度一般在1米左右。滑雪眼镜的主要作用是避光和挡风。滑雪服应颜色鲜艳、醒目，以避免滑雪者互相碰撞。

安全摔倒姿势

滑雪中经常会摔倒，摔倒是造成滑雪运动损伤的主要原因，因此，掌握安全的摔倒方法是学习滑雪的重要环节。安全摔倒的方法：在身体失去重心即将摔倒时，迅速屈膝以降低重心，两臂自然伸展，身体向一侧倾斜，臀部着地倒向雪地（如果是下坡，向滑道的上侧倒）；两滑雪板稍抬起，任其滑行，不要试图通过滑雪板来制动。滑雪摔倒时，最重要的是采取一切手段避免人体滚动。



1



2

滑行制动技术

滑雪时经常会出现突发情况，学会减速和制动技术对保护自己和他人有重要意义。滑雪主要采用犁式制动技术，即通过增大立刃与雪的横向接触，增加滑雪板与雪地的摩擦力，降低滑行的速度，直至停止。



学习步骤

1. 雪上走动练习。
2. 两步交替滑行练习。
3. 两步推进滑行练习。
4. 横向蹬坡练习。
5. 八字蹬坡练习。
6. 制动技术练习。
7. 转向技术练习。
8. 八字滑降练习。

六 街舞

街舞是由身体各个部位的移动、绕环、波浪、弹动、蹬踏和跳转等动作组合而成的一项全身运动，需要身体各个部位的协调配合与控制。街舞动作自由随意，个性张扬，而且具有极强的健身效果。

街舞一般包括个人技巧型街舞和舞蹈型街舞两大类。

几种常见的街舞

1. 机械舞（Poppin）：随着音乐的节拍，舞者身体各部位的肌肉要持续不断地放松和绷紧，造成猛烈抽动和震动的效果，同时，身体摆出不同风格的姿势。
2. 自由舞（Hiphop）：有着幅度大而简单的舞步，能够表现出复杂的舞感，是人们最常接触的一种街舞。
3. 锁舞（Lockin）：锁舞的特征在“锁”，主要指将一个较快的动作转变为凝固不动，经短暂停顿后又恢复到原来的速度，使“锁”的动作与较快且连续不断的动作之间产生一种强烈的对比效果。
4. 爵士舞（Jazz）：爵士舞有多种类型，但总体上是属于外放型的、急促而又富于动感的节奏型舞蹈。它的特征是可以自由自在地跳，追求愉快、活泼而有生气的感觉。



学习步骤

1. 多听音乐以培养乐感。
2. 跟着音乐反复做脚下动作，培养舞感。
3. 跟着音乐反复做躯干、上肢、脚的配合动作。
4. 练习力量、柔韧性、协调性等基本功。
5. 简单难度练习，如脚尖走步、倒立、侧手翻等。
6. 跟着音乐做整套动作的协调配合练习。



七 校园集体舞

校园集体舞是在音乐和舞蹈简单设计的基础上，加上一些简单配合、队形变化而创编的韵律活动。校园集体舞活动能够活跃身心，增进同学之间的交流与合作，培养学生的审美情趣和优雅举止，增强集体凝聚力。

常见的校园集体舞步法

1. 弹簧步：要求落地的同时，膝盖有弹性地弯曲，身体重心移动要有节奏，像波浪般起伏，从脚尖过渡到全脚掌，步幅较小，身体重心平稳。
2. 华尔兹：华尔兹有三拍，三拍中有两步的移动间距。每一步都要有重心，前后脚交替前进或后退，周而复始。
3. 跑跳步：弱拍起，左腿跳的同时，右脚吸至左腿膝盖处，右脚踩地跳的同时，左脚吸至右腿膝盖处。每拍一步，左右脚交替跑跳。在做跑跳步时，上身要控制住，胯部向上提，保持后背挺拔。
4. 踏跳步：右脚右旁侧步的同时，膝盖弯曲，左脚向右靠拢并步跳，着地时并成正步。左脚步法与右脚相同。
5. 在移动身体位置的过程中做出的动作，如小跑步、小碎步走等。

校园集体舞两人之间的配合

要求男女学生相互合作时动作协调，节奏准确，表情丰富，双人拉手时要目光相对，自然大方。强调步调的一致性，保持身体的挺拔，在欢快、跳跃的舞步中展现青春的风貌。



校园集体舞常见的队形变化

校园集体舞的队形一般有接龙式、邀请式、队列式等。一个顺时针大圆圈内加一个逆时针小圆圈，横线前进、竖线推进等，都是较常见的队形变化。队形还可以用图形、数字、字母等形式来完成接龙式、邀请式、队列式的变化，用拉手、搭肩、托举等一些动作的简单配合来增加集体舞的观赏性、趣味性和健身性。



接龙式



邀请式



队列式

学习步骤

1. 学习单人步法、手位等基本动作。
2. 男女两人一组数拍子完成上下肢、身体综合的组合动作。
3. 男女两人在基本动作上加以变化。
4. 练习整套动作，可学习国家推广的《第一套全国中小学校园集体舞》初中组中的《青春旋律》和《校园秧歌》。
5. 跟音乐练习完整动作与简单配合、队形变换等。
6. 精心“包装”整套集体舞，如用服装、发型、道具、化妆及饱满的激情等为集体舞增色。

第三章 发展综合性操作技能

第一节 发展综合性操作技能的基本原则

实践 1

羽毛球正手击高远球。体会有哪些关节参与运动才能取得好的击球效果。



实践 2

原地投篮和原地脚背正面射门。体会投篮时上肢和射门时下肢各关节的发力顺序。

收获

通过实践1，我们可以体会到：只靠挥臂的力量很难把球击得又高又远；如果结合蹬地和转体的力量，就可以把球击得更高更远。

综合性操作技能总是由不成熟向成熟发展的。不成熟的操作技能表现为操作物体时，参与运动的人体关节少；成熟的操作技能则表现为更多的人体关节参与整个操作动作过程。在操控（如击打、投掷等）物体时，尽可能让更多的关节参与运动，才能达到更好的运动效果，我们称之为多关节参与运动原则。发展综合性操作技能时，让更多的关节参与运动是比较容易做到的，但更重要的是让参与运动的关节有序地、协调一致地活动。

通过实践2，我们可以体会到：投篮时，上肢关节的发力顺序是肩关节、肘关节、腕关节和手指关节；大力射门时，下肢关节的发力顺序是髋关节、膝关节、踝关节和足关节。为了让各关节协调一致地工作，参与运动的关节应该遵循合理的发力顺序。操控物体时，人体的关节按一定的顺序运动和发力，称为人体关节运动顺序性原则。

拓展

1. 人体关节运动顺序性原则的意义。人体的关节按一定的顺序运动和发力，不仅能够更精确地操控物体运动的方向，而且还能使被操控的物体获得更大的运动速度。
2. 乒乓球的扣球、掷实心球、篮球投篮、足球的大力射门等动作，都是在极短的时间内，由很多关节协调一致、有序合理地发力来完成的，需要大量的练习才能达到较好的效果。

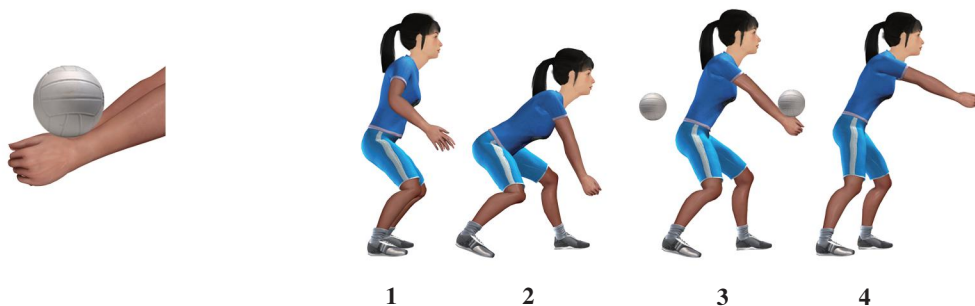


第二节 发展综合性操作技能

一 排球

排球（volleyball）是一项对个人技术和团队配合要求都很高的隔网对抗性集体运动项目。练习排球可以发展人体在运动中控制球的运动方向及向不同方向快速移动的能力。排球练习不仅可以发展人体的综合性操作技能，还可以培养团队意识和集体主义精神。排球主要技术分为以下几种：

双手下手垫球（dig）



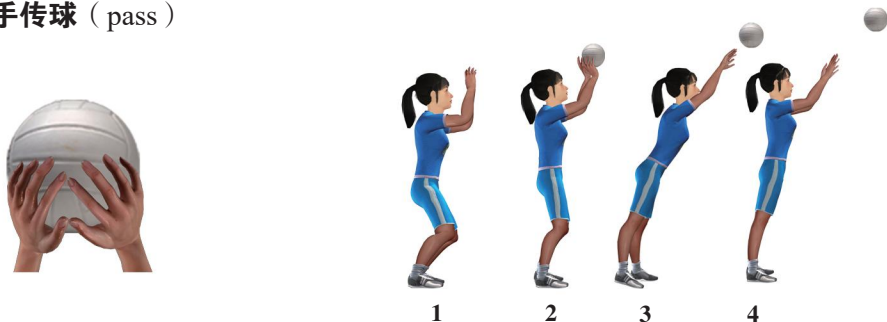
垫球部位：腕关节以上10厘米左右处，桡骨内侧平面击球的后下部。

技术提示：双手叠掌握握一起，两臂外旋要靠紧，击球部位要准确，顶肘压腕把球垫。

学习步骤

1. 自垫球练习（高度适中，部位准确）。
2. 一人抛球一人垫球练习（相距3米）。
3. 连续对墙垫球练习（上下肢协调用力，注意击球部位）。
4. 双人对垫练习（相距3米~5米）。

双手上手传球（pass）

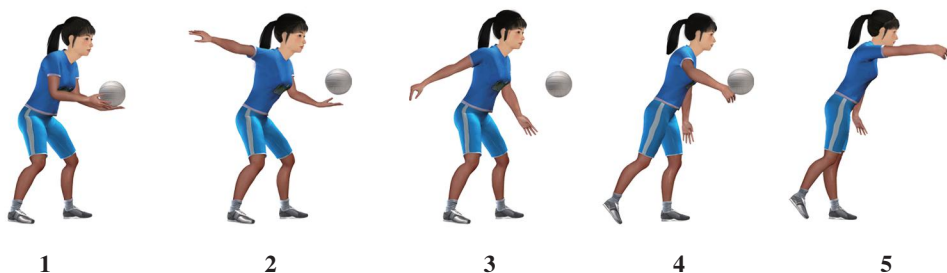


技术提示：双手自然拿额前，十指分开似半圆，身体用力要协调，拇、食、中指把球传。

学习步骤

1. 双手持球练习固定动作。
2. 近距离连续对墙传球练习。
3. 1米距离对墙传球练习。
4. 两人对传球练习（相距3米~5米）。

正面下手发球（serve）

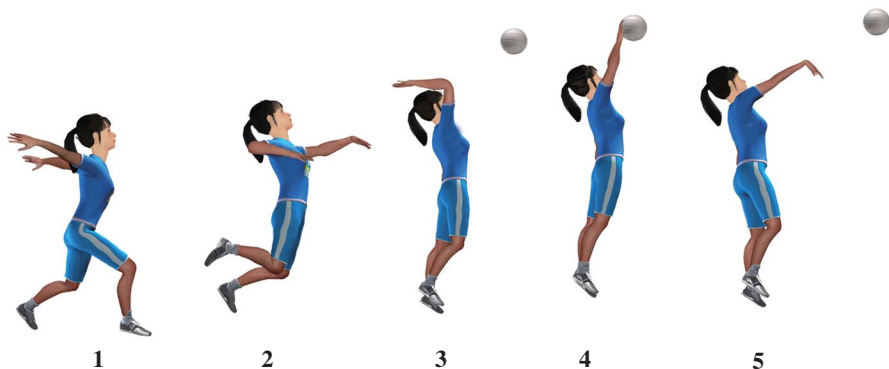


技术提示：抛球高度要适中，摆臂击球后下部，眼睛随球方向走，身体协调把力用。

学习步骤

1. 网高降至2米，站在距网6米处发球过网练习（女同学可再降低要求）。
2. 站在端线后发球过网练习。
3. 发球到指定区域练习。

正面屈体扣球（attack）（同学们以了解为主）



学习步骤

1. 两人一组，做一人双手持球于头上，另一人反复击固定球练习。
2. 扣吊起来的固定球练习。
3. 对墙扣反弹球练习。
4. 两人相距6米做原地正面扣球练习。

拦网 (block)

拦网有单人拦网和集体拦网两种。拦网是阻止对方进攻的有效手段，在比赛中可直接得分，类似篮球比赛中的成功扣篮，能起到鼓舞全队士气的作用。

技术提示：时机把握准，起跳把臂伸，拦网封线路，触网要当心。

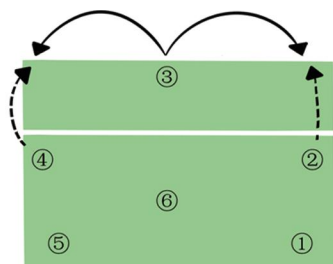


学习步骤

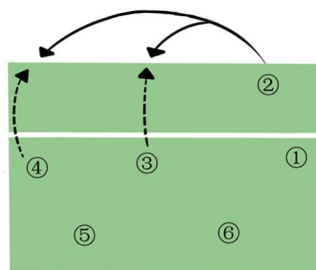
1. 原地徒手练习（注意手型）。
2. 在2米网高练习原地起跳拦网动作。
3. 两人一组相对隔网站立，做网前起跳拍手练习。

基本战术 (elementary tactics)

排球战术丰富多彩，最常见的进攻战术有“中一二”和“边一二”两种。



中一二



边一二

图中虚线代表跑动线路，实线代表传球线路。

知识窗

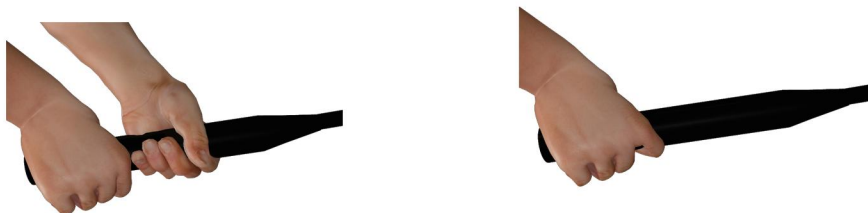
排球运动起源于1895年，是美国基督教青年会干事威廉·基·摩根发明的一种游戏。最早的排球比赛每个队有16人，站成4排，故称其为“排球”。1905年传入我国，采用16人制，1919年为12人制，1927年为9人制，中华人民共和国成立后采用6人制直到现在。

中国女排的“五连冠”：从1981年到1986年，中国女排连续五次在世界大赛中夺得冠军，其中包括两届世界杯冠军、两届世界锦标赛冠军和一届奥运会冠军。

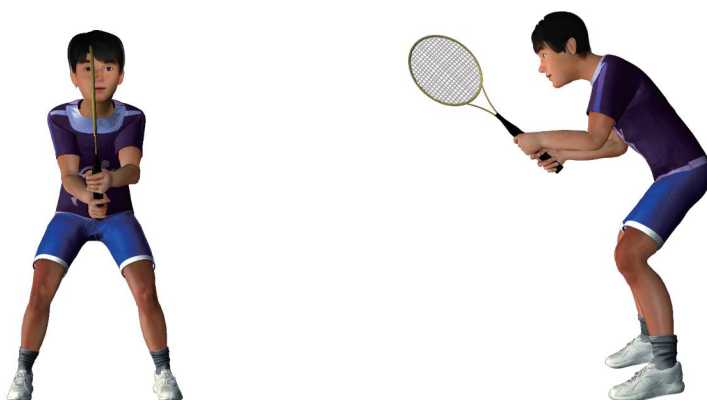
二 网球

网球是一项对体能和技能要求都很高的隔网对抗性体育项目，需要人体具备较高的速度、力量、耐力、柔韧性、灵敏性和快速移动中操控球拍的能力。经常参加网球运动，能有效地发展人体的多项体能及综合性操作技能。

握拍方法

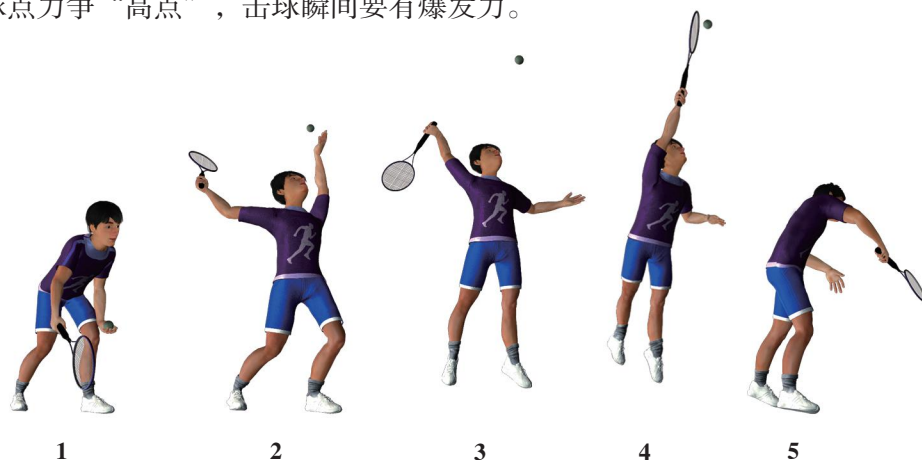


基本姿势



发球

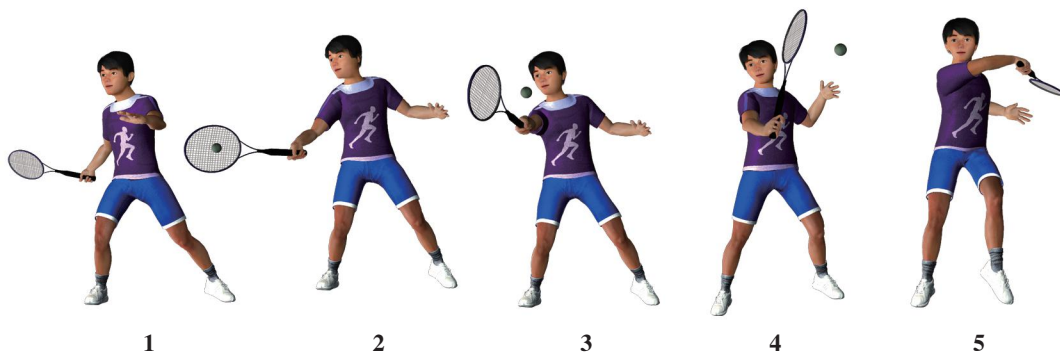
击球点力争“高点”，击球瞬间要有爆发力。



击球

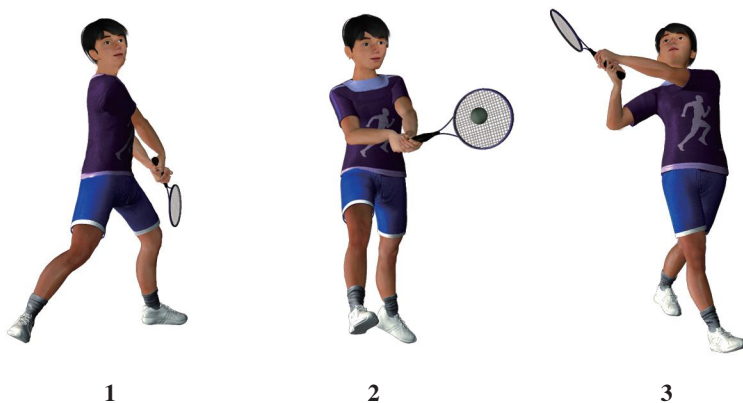
1. 正手击球。

尽量保持侧身主动迎击来球，击球后做好随挥动作。



2. 反手击球。

双手（或单手）引拍，重点是选择好击球的高度（控制在身体左前方，腰与肩之间）。

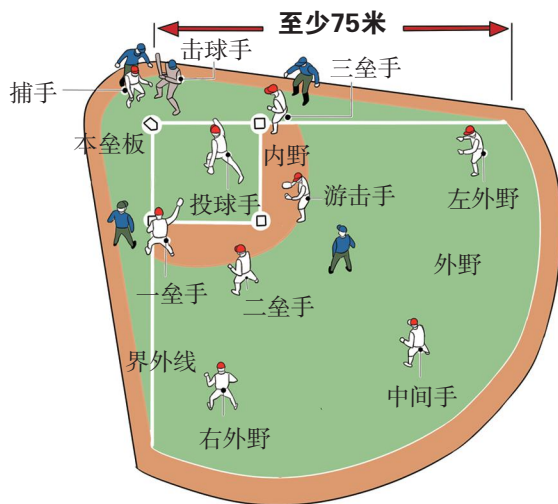


学习步骤

1. 熟悉球性练习。用球拍抛接球、颠球，对墙击球。
2. 持拍模仿练习。持拍进行发球、正手击球、反手击球练习。
3. 发球练习。
4. 一人发球，另一人用正手击球练习。
5. 一人发球，另一人用反手击球练习。
6. 两人进行正手和反手击球的互打练习。
7. 动作组合练习或比赛。

三 棒球

棒球运动是一项在不断的攻防转换中，既能展示队员个人技巧，又强调集体配合的运动项目。棒球练习不但能发展人体的综合性操作技能，而且能培养勇敢顽强、团结一致的优良品质。



棒球重量介于140克~150克之间。



球棒的最粗部分直径不得大于2.75英寸（7厘米），长度不得超过42英寸（106.7厘米）。



接球

要准确判断来球的速度和方向，接球要稳，要有缓冲动作。

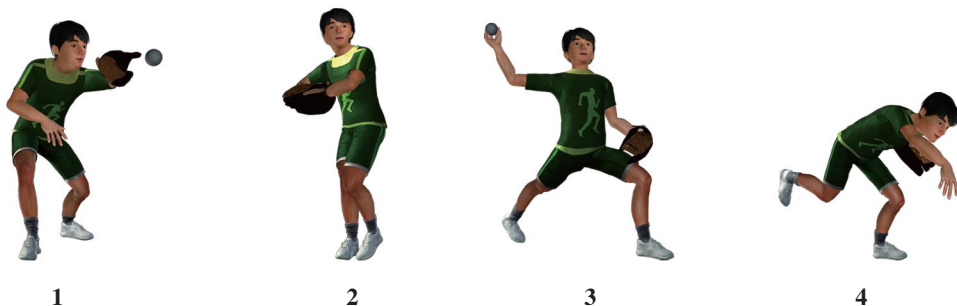


学习步骤

1. 球、手套和手的感觉练习。
2. 球的一抛一接练习。
3. 接不同位置来球的练习。

传球

准确找到传球方向，正确选择传球方法，把握合理的传球时机。传球姿势有三种，即肩上传球、肩侧传球、肩下或低手传球。

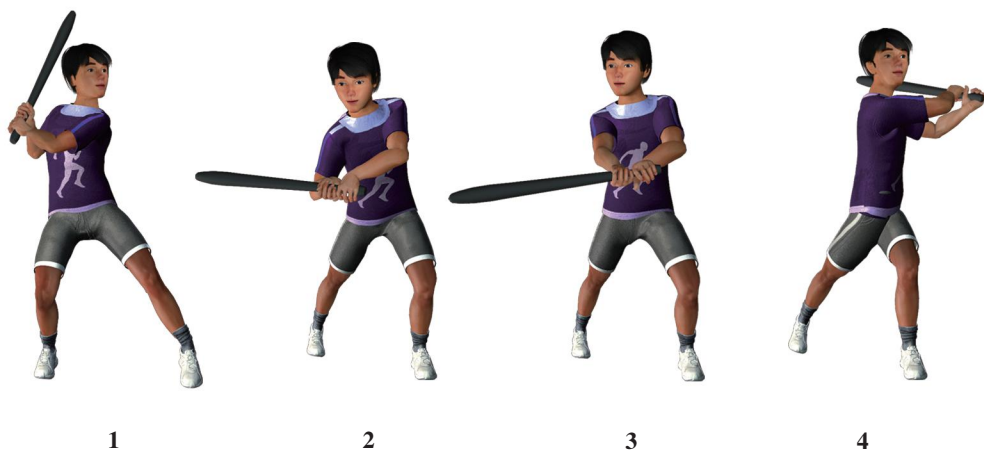


学习步骤

1. 原地徒手练习。先做分解练习，然后再进行完整练习。
2. 自抛自接后，向不同方向的传接球练习。
3. 接不同方向来球后，向不同方向传球的练习。
4. 设定标志物，进行传准练习。

击球

准确判断来球的速度和方向，准确把握挥棒时机，精确控制球棒路线的平稳性。常用的击球方法有挥棒击、执棒触击、执棒推击三种。

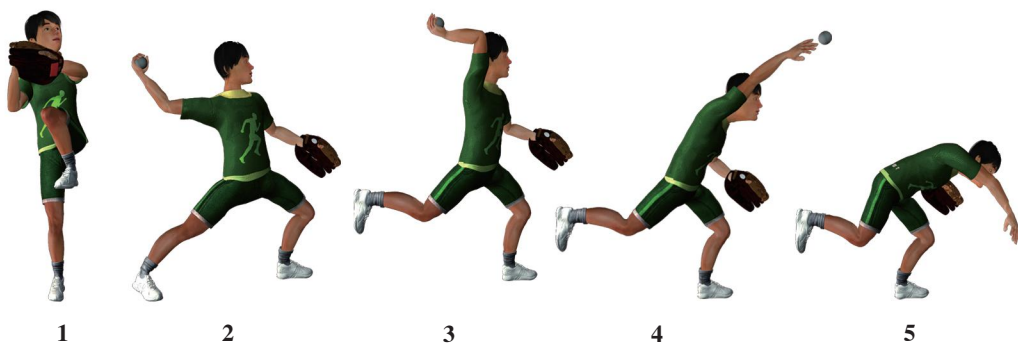


学习步骤

1. 原地或移动挥棒练习。
2. 击固定球练习。
3. 规定方向和区域的击球练习。

投球

投球要保持全身的协调用力，控制球的方向和速度，把握正确的投球时机。常用的投球动作有肩上高压、低肩侧投、低手投球三种。

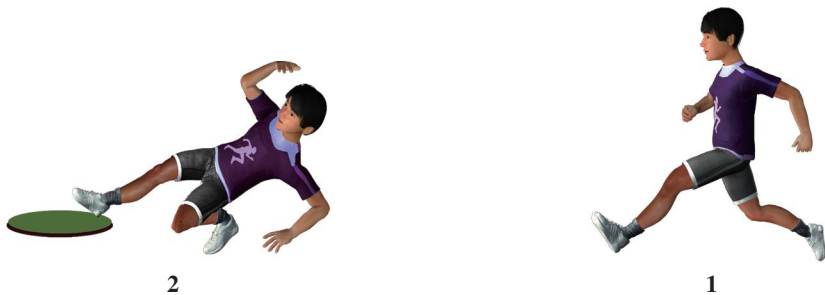


学习步骤

1. 原地动作模仿练习。
2. 不同距离、不同方向的投准练习。
3. 多种形式的投球练习。

跑垒

有效击球后，沿跑垒线迅速跑向一垒；安全到达一垒后，在跑垒指导员的指导下，决定是否继续跑向下一垒。



四 珍珠球

珍珠球运动是由模仿采珍珠人的劳动形式而演变出来的一种游戏活动，是满族人民传统的体育项目，现已发展成为全国少数民族传统体育运动会的比赛项目。经常参加这项运动，不仅能提高人的观察、判断和反应能力，还能发展人体的综合性操作技能。

珍珠球的比赛方法

珍珠球比赛由两队参加，每队同时上场7人。其中水区内每队4人，可向任何方向传、接、投、滚、运球，力争将珍珠球射入站在本队得分区持抄网队员的抄网



内，并阻止对方获得珍珠球；封锁区各队2人，每人手持两块拍子阻止对方获得珍珠球和将球传给本方水区队员；得分区各队1人，手持一个抄网，采本方或对方投来的珍珠球，每采一球得一分。在规定时间内（上半场和下半场各20分钟）内得分多者为胜队。

珍珠球基本技术

1. 水区队员的技术。

(1) 运球技术。运球方式有快速高、低运球，体前换手、不换手变向运球，转身变向运球，背后变向运球等。



(2) 传球技术。包括单手胸前传球、单肩上传球、单手体侧传球等。

(3) 射球技术。包括高抛球技术、平快球技术和跳射技术。



2. 封锁区队员的技术。

(1) 挡球。分为双拍（拍子前宽后窄）挡球和单拍挡球。

(2) 捅球。防守高球时，通常采用捅球的方法。

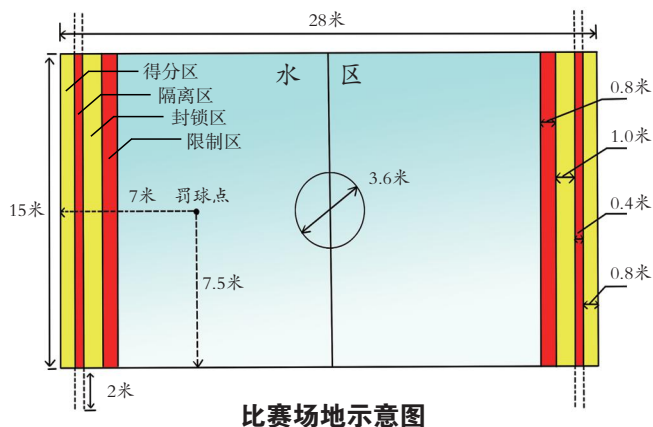
(3) 夹球和传球。挡下来的球或速度慢、高度低的球，都可以用夹球的方法控制，也可以通过夹球给本方水区队员传球。



3. 得分区队员的技术。

(1) 抄高抛球技术。包括纵跳抄球技术、外伸抄球技术和后跨跳抄球技术。

(2) 抄平快球技术。包括移动错位抄球技术和时差错位抄球技术。



一点通

常见违例和犯规

1. 进攻队员进入前场的限制区内进攻，防守队员进入后场的限制区内防守，或水区队员持球超过5秒，都属于违例。
2. 水区队员用手、臂、肩、腿、膝或脚拉、推、撞、绊对方队员以阻碍其行进，属于侵入犯规。

五 踢花毽

踢毽子是我国一项流传很广、有着悠久历史的民间体育活动。踢毽子动作可繁可简，人数可多可少，时间可长可短，是一项深受中学生喜爱的体育活动，经常练习可以提高人体的平衡能力、协调能力及综合性操作技能。

花毽的基本踢法包括盘踢、磕踢、拐踢和绷踢四种。

盘踢

动作提示：屈膝外展，小腿向内上方摆，用脚内侧踢毽。踢毽时，髋关节放松，踝关节发力。



磕踢

动作提示：屈膝抬腿，用两腿的膝关节交替向上磕起或撞击毽子。磕踢常用于毽子下落且距离身体很近的情况。磕踢时，小腿自然下垂，大腿用力向上抬。



拐踢

动作提示：屈膝内收、勾脚尖，小腿向外上方摆，用脚外侧踢毽。当毽子在身体外侧或斜后方且距离身体较远时，常用拐踢技术。



绷踢

动作提示：大腿向前上方抬起，小腿前摆，用脚背的外三趾部分踢毽。踝关节发力、绷脚尖是绷踢的关键环节。



花毽的其他踢法

1. 里接和外落分别指用脚的内侧和外侧将毽子停在脚上的技法，属于踢花毽中的落毽技法。落毽是指在踢花毽过程中，用人体的不同部位将毽子停住。里接和外落是落毽最基本的方法，在踢花毽中起“穿针引线”的作用。完成里接和外落时，脚应主动上迎，触毽后做好缓冲下落动作。



里接



外落



“金钱眼”



上头



交踢

2. “金钱眼”、上头都是花样踢法。“金钱眼”是指两手相抱在体前做钱眼状，将毽子踢起，让毽子从“钱眼”穿过的踢法。上头是指将毽子踢起，用头顶或前额将毽子停住。这两种踢法体现了对毽子运行轨迹的控制能力。
3. 交踢指一条腿向对侧摆动，落地的同时，另一条腿屈膝向后上方摆动，用脚内侧将毽子踢起。交踢能练习踢毽者的两腿协调能力和对毽子的空间感知能力。

学习步骤

1. 自我练习，如自抛、自踢、自接。
2. 先练习盘踢、磕踢，熟练后再练习拐踢和绷踢。
3. 自我组合练习，采用盘踢、磕踢、拐踢和绷踢的组合，连续地踢毽子。
4. 双人对踢练习。
5. 多人围圈对踢练习。

3

健康教育篇

保持健康，这是对自己的义务，甚至也是对社会的义务。

——富兰克林

第一章 健康的生活方式

第一节 养成健康的生活方式

生活方式是指人们长期受一定的社会文化、经济、风俗、家庭、饮食的影响而形成的生活习惯、生活制度和生活意识。健康的生活方式是指能维持和提高人们健康水平和幸福感的的生活方式。



形成健康生活方式的因素：

1. 家庭传统（如民族、宗教、生活习惯等）的影响。
2. 是否接受过良好的健康教育，能否坚持进行适当的体育锻炼。
3. 能否保证合理的营养供应，养成良好的饮食习惯和卫生习惯。
4. 能否拒绝或改正吸烟、喝酒、迷恋网络游戏等不良嗜好。
5. 是否拥有安全的生活和学习环境。
6. 能否以仁爱之心待人，并保持积极的社会交流。

第二节 体重评价

体重是衡量一个人健康状况的重要指标之一，反映了人的发育程度和营养状况，体重过重或过轻都会增加健康风险。

一 标准体重评价法

标准体重与人的年龄、身高、性别等有关，了解标准体重是进行体重自我评价的基础。同学们可依据《国家学生体质健康标准》中身高标准体重对照表进行自我评价。

表1-1 初中男生身高标准体重对照表

(重量单位: 千克)

| 身高段(厘米) | 营养不良 50分 | 较低体重 60分 | 正常体重 100分 | 超重 60分 | 肥胖 50分 |
|-----------|-------------|-------------|--------------|-----------|-----------|
| 130~130.9 | <24.6 | 24.6~32.8 | 32.9~39.1 | 39.2~41.3 | ≥41.4 |
| 135~135.9 | <27.2 | 27.2~35.8 | 35.9~42.2 | 42.3~44.5 | ≥44.6 |
| 140~140.9 | <30.1 | 30.1~39.0 | 39.1~45.6 | 45.7~47.9 | ≥48.0 |
| 145~145.9 | <33.5 | 33.5~42.5 | 42.6~49.2 | 49.3~51.6 | ≥51.7 |
| 150~150.9 | <36.5 | 36.5~45.8 | 45.9~52.7 | 52.8~55.1 | ≥55.2 |
| 155~155.9 | <39.6 | 39.6~49.1 | 49.2~56.1 | 56.2~58.6 | ≥58.7 |
| 160~160.9 | <42.9 | 42.9~52.7 | 52.8~59.9 | 60.0~62.4 | ≥62.5 |
| 165~165.9 | <46.2 | 46.2~56.1 | 56.2~63.4 | 63.5~66.0 | ≥66.1 |
| 170~170.9 | <49.4 | 49.4~59.5 | 59.6~67.1 | 67.2~69.8 | ≥69.9 |

数据来源:《国家学生体质健康标准》

表1-2 初中女生身高标准体重对照表

(重量单位: 千克)

| 身高段(厘米) | 营养不良 50分 | 较低体重 60分 | 正常体重 100分 | 超重 60分 | 肥胖 50分 |
|-----------|-------------|-------------|--------------|-----------|-----------|
| 125~125.9 | <21.6 | 21.6~27.5 | 27.6~33.6 | 33.7~35.7 | ≥35.8 |
| 130~130.9 | <23.9 | 23.9~30.1 | 30.2~36.8 | 36.9~39.1 | ≥39.2 |
| 135~135.9 | <26.2 | 26.2~32.7 | 32.8~39.7 | 39.8~42.1 | ≥42.2 |
| 140~140.9 | <28.6 | 28.6~35.2 | 35.3~42.5 | 42.6~45.0 | ≥45.1 |
| 145~145.9 | <31.5 | 31.5~38.3 | 38.4~45.7 | 45.8~48.1 | ≥48.2 |
| 150~150.9 | <34.3 | 34.3~41.4 | 41.5~49.0 | 49.1~51.6 | ≥51.7 |
| 155~155.9 | <37.3 | 37.3~44.5 | 44.6~52.3 | 52.4~54.9 | ≥55.0 |
| 160~160.9 | <39.8 | 39.8~47.2 | 47.3~55.7 | 55.8~58.2 | ≥58.3 |
| 165~165.9 | <42.7 | 42.7~50.4 | 50.5~59.2 | 59.3~62.2 | ≥62.3 |

数据来源:《国家学生体质健康标准》

二 利用BMI（身体质量指数）进行体重评价

BMI是英文Body Mass Index的缩写，称为身体质量指数，是用身体质量（千克）除以身高（米）的平方得出的数。BMI是根据身体质量和身高估算一个人的体内脂肪量，是常用的评价人体健康和胖瘦程度的标准。

表1-3 男生身体质量指数（BMI）单项评分表

（单位：千克/米²）

| 年级 | 低体重 | 正常 | 超重 | 肥胖 |
|----|-------|-----------|-----------|-------|
| 初一 | ≤15.4 | 15.5~22.1 | 22.2~24.9 | ≥25.0 |
| 初二 | ≤15.6 | 15.7~22.5 | 22.6~25.2 | ≥25.3 |
| 初三 | ≤15.7 | 15.8~22.8 | 22.9~26.0 | ≥26.1 |

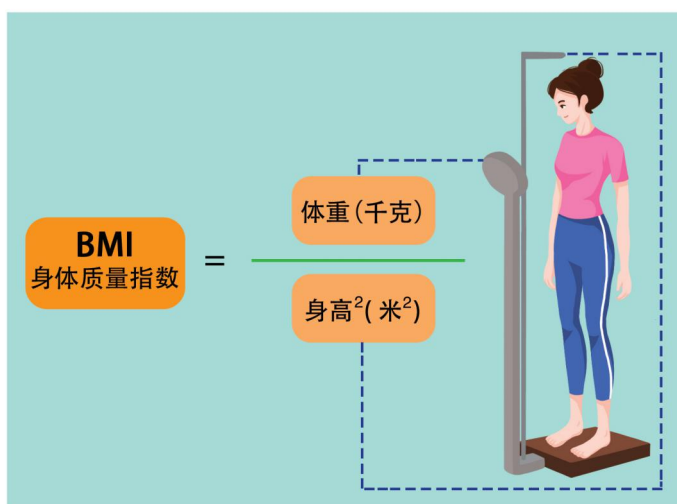
数据来源：《国家学生体质健康标准》

表1-4 女生身体质量指数（BMI）单项评分表

（单位：千克/米²）

| 年级 | 低体重 | 正常 | 超重 | 肥胖 |
|----|-------|-----------|-----------|-------|
| 初一 | ≤14.7 | 14.8~21.7 | 21.8~24.4 | ≥24.5 |
| 初二 | ≤15.2 | 15.3~22.2 | 22.3~24.8 | ≥24.9 |
| 初三 | ≤15.9 | 16.0~22.6 | 22.7~25.1 | ≥25.2 |

数据来源：《国家学生体质健康标准》



第三节 控制体重

一 与体重有关的健康问题

与超重和肥胖有关的健康问题

| | |
|----------|-------------------------------|
| 心血管系统 | 高血压、高脂血症、早期动脉粥样硬化、左心室肥厚 |
| 呼吸系统 | 阻塞性睡眠呼吸暂停、哮喘 |
| 消化系统 | 脂肪肝、胆囊疾病 |
| 皮肤 | 黑棘皮症、皮肤褶皱处擦伤 |
| 神经系统 | 假性脑瘤 |
| 骨骼系统 | 股骨头骨骺滑脱、胫骨内翻 |
| 内分泌和代谢异常 | 代谢综合征、2型糖尿病、生长和青春期发育异常、高尿酸血症 |
| 心理方面 | 抑郁、焦虑、不自信 |
| 智力方面 | 对外界的感知、注意和观察能力下降，严重时影响正常学习和生活 |

与体重过轻有关的健康问题

由于营养不良导致的体重过轻，可能会增加以下健康风险。

1. 增加贫血的可能性。
2. 免疫功能低下，感染传染病的风险增加。
3. 肌肉力量下降。
4. 消化系统功能紊乱。
5. 增加患骨质疏松症的风险。
6. 有可能影响生殖系统的发育。
7. 增加患神经性厌食症或贪食症的风险。

二 体重控制

体重控制的主要目的是帮助人们达到或保持正常的体重和合理的体脂水平。达到或保持健康体重的关键是积极参加适当的体育锻炼和养成良好的饮食习惯。

积极运动

儿童少年每天应该进行60分钟甚至更长时间的体育锻炼或身体活动，要适当增加有氧运动、力量训练和柔韧性练习。

1. 有氧运动。定期进行有氧运动可以增强心肺耐力，提高有氧供能的能力，使心脏和肺部得到锻炼，减少心血管疾病。既可以通过参加篮球、足球等运动强度较大的团队活动，也可以通过骑自行车、跑步、游泳、跳舞、滑冰、打网球、滑雪和快速行走等运动方式，进行有氧锻炼。
2. 力量训练。力量训练可以使骨骼肌变得更强壮，更好地保护关节并减少损伤，还可以增加“瘦体重”（更多的肌肉，更少的脂肪），消耗更多的能量，预防肥胖，保持健康体重。

- 发展上肢力量的练习：引体向上、哑铃弯举、俯卧撑等。
- 发展下肢力量的练习：跑步、骑自行车、滑冰、深蹲跳、连续蛙跳等。
- 发展躯干力量的练习：瑜伽、仰卧起坐、仰卧举腿等。

3. 柔韧性练习。柔韧性练习可以增加关节活动的幅度，保持良好的身体形态，提高人体在生活或体育活动中的运动能力，还有助于降低运动时受伤的可能性，缓解心理压力。拉伸练习是发展柔韧性的主要方法，练习体操、瑜伽、武术、舞蹈等可以很好地发展柔韧性。

能量的摄入与消耗

保持健康体重的关键是能量摄入与能量消耗相匹配。如果摄入的能量大于人体消耗的能量，多余的能量就会转化为脂肪储存在体内，从而导致肥胖和体重增加；反之，合理的膳食结构和适当的运动，能使能量的摄入和消耗保持平衡，维持健康体重。

知识窗



肥胖产生的原因

1. 遗传因素的影响。
2. 膳食结构不合理。
3. 喜欢单位质量所含能量过高的食物，如油炸食品、含奶油多的食品及含糖量高的饮料等。
4. 不良的饮食行为，如喜欢吃零食、甜食，进食过快，睡前进食等。
5. 缺乏运动。没有养成良好的锻炼习惯，日常活动少，久坐不动。
6. 不良的社会文化和家庭环境，如高能量食品、饮料广告泛滥，传统文化中有以胖为福、以胖为壮的观念，父母亲的健康教育知识有限等。

第四节 合理利用网络资源

一 网络的利与弊

随着科技的进步和社会的发展，电脑和网络已成为人们生活、学习和工作中不可缺少的工具，给人们带来了诸多方便和乐趣。通过网络，我们可以与更多的人进行交流，快速而准确地获取各方面的信息，开阔视野，缓解学习与生活中的压力。然而，如果不能合理地使用网络，也会给我们的正常生活与学习带来负面影响：

-  不良信息的冲击。网上信息纷繁复杂，良莠不齐，一些虚假和不健康的信息会对青少年的身心健康造成伤害。
-  长时间上网有可能导致对网络的迷恋甚至成瘾，影响正常的学习和生活。



二 避免网络成瘾

网络成瘾的预防及改善方法

1. 电脑要放置在家里的公共区域或父母能看到的方。
2. 做好时间的规划和安排，先做该做的事。上网前先定好闹钟以限定上网时间。
3. 多参与积极健康的活动和运动，培养广泛的兴趣爱好和良好的人际关系。
4. 一旦发现自己有网络成瘾的现象，要跟老师、父母或医生交流，及早获得帮助。

知识窗

网络成瘾量表

1. 是不是常常想着网络上的事情？
2. 是不是会觉得上网的时间需要更久才能满足自己的需求？
3. 是不是无法控制自己上网的时间，上了网就停不下来？
4. 当由于各种原因而不能上网时，是不是很容易生气、沮丧或是暴躁？
5. 上网的时间是不是常常比原来预计的久，因而放弃了许多与家人和朋友之间的活动及该完成的工作？
6. 是不是曾因为上网使得亲子关系紧张、课业未能按时完成？
7. 是不是曾对家人或医生隐瞒自己对网络涉入的程度？
8. 是不是经常利用网络来逃避问题或平复烦躁不安的情绪？

评价：

如果有五题以上答案为“是”，属于网络成瘾；有三题或四题的答案为“是”，属于网络成瘾潜在者。

第二章 安全知识

第一节 常见运动损伤的处理方法

一 出血的处理方法

抬高受伤肢体止血

抬高受伤的上肢或下肢，可使伤处血压降低，血流减少，从而减少出血。

直接压迫伤口止血

小动脉、静脉或毛细血管出血时，可用干净的布或直接用手压迫伤口，等有条件时再消毒包扎。

压迫出血动脉止血

用手指指腹压在出血动脉靠近心脏的一端，可以迅速止血。



二 皮肤擦伤的处理方法

皮肤擦伤是体育活动中常见的损伤，受伤的皮肤表面受损、出血、没有裂口。处理方法是生理盐水或净水洗净伤口，周围用75%的酒精消毒。如伤口在关节周围，洗净后涂上红霉素软膏，既可防止感染，又有利于关节活动。小伤口不用包扎，伤口较大时应包扎。如果伤口内嵌有沙石、煤渣等异物，应用消毒针、硬毛刷等将异物清理出来。



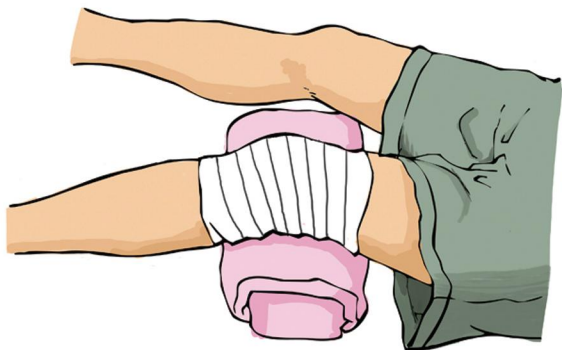
三 肌肉拉伤的处理方法

肌肉拉伤后，拉伤部位剧痛，活动明显受限。

肌肉拉伤后，要立即进行冷处理——用冷水或毛巾包冰块冷敷，然后用绷带适当用力包裹拉伤部位，以防止肿胀。24~48小时后拆除包扎，可外涂活血和消肿药膏，也可适当热敷或进行较轻的局部按摩。

四 关节韧带扭伤的处理方法

踝关节、膝关节和手指关节及其韧带容易发生扭伤。扭伤后，受伤部位肿胀、疼痛、压痛、青紫。这时，应立即冷敷包扎24~48小时，然后可改为热敷或按摩，以促进血液吸收、消肿。热敷时，温度不宜太高，时间不宜太长；按摩时，手法也不宜太重，以免加重渗出、水肿或发生再出血。疼痛感减轻后，及时进行适度活动，逐步加强受伤关节周围肌肉的力量练习，以恢复关节的活动功能。



知识窗

预防运动性猝死

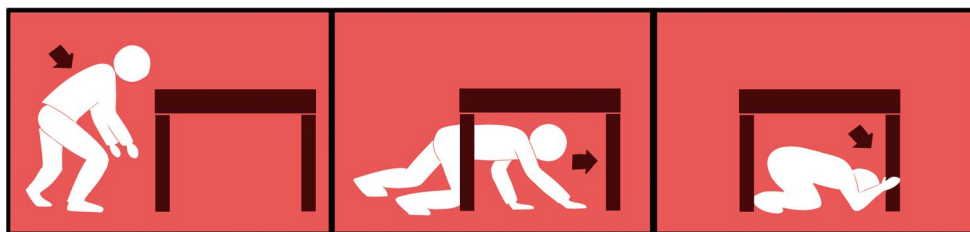
研究证明，猝死的人都有不同程度的呼吸系统疾病（如哮喘）或心血管疾病（如心肌炎）。为了防止此类事件发生，保证生命安全，有疾病的同学不要隐瞒病史，同时，一定要按时参加学校组织的体检。

第二节 地震避险

地震不可避免，也比较难预测。强烈的地震会给人们造成巨大的生命和财产损失，因此，很有必要学习和掌握地震预防和避险的知识，以便地震发生时能够合理避险，减少损失。

平时要主动学习有关地震预防和避险的知识，积极参加学校组织的防震演练，学会有组织地避险和撤离的方法，熟记转移、撤离的路线和场地。

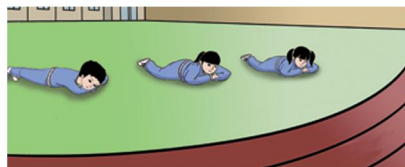
- 地震发生时，如果正在上课，要在教师指挥下迅速下蹲，趴在各自的课桌下，用手和书包保护好头部，同时用一只手握住课桌的一条腿，防止课桌脱离自己而失去保护作用。



室内避震，应尽可能离开外墙和玻璃窗，避开天花板上的悬挂物（如吊灯等）。

震后应当在老师的组织下，按照平时的地震逃生演练路线，迅速撤离到操场等空旷、安全的地方。记住：千万不要乱跑、跳楼！疏散途中，不要站在窗外，不要到阳台上去，不要回到教室里去！

- 地震发生时，如果正在教学楼外，应尽快跑向操场等空旷地带，不要在楼下或大树下逗留。



- 地震发生时，如果在家，应及时打开大门，以防地震造成门柱扭曲变形而难以打开，影响逃生；迅速关闭电源和天然气、煤气阀门等；迅速在墙角处，承重墙较多、开间小的房间（如卫生间），结实、能掩护身体的物体下（旁）等安全地点躲避。



- 地震发生时，如果在商场或其他公共场所，要选择结实的柜台下、柱子边、内墙角等处就地蹲下，用手臂保护头部；震后有组织地撤离到安全地带。疏散撤离过程中，手不能插在口袋里，要迅速扔掉携带物品，尽可能避免被别人挤倒。

第三节 应对校园欺凌





目前，世界范围内的校园欺凌现象比较严重，各国政府和各相关国际组织出台了相应的法律法规、政策及文件，以应对校园欺凌。

一 什么是欺凌

中小学生欺凌是发生在校园内外、学生之间，一方（个体或群体）单次或多次蓄意或恶意通过言语、肢体及网络等手段，实施欺负、侮辱，造成另一方（个体或群体）身体伤害、财产损失或精神损害的事件。





二 欺凌的类型

欺凌主要有言语欺凌、身体欺凌、社会欺凌和网络欺凌等类型，其中，言语欺凌和身体欺凌发生的概率比其他类型更高。

-  言语欺凌。包括骂人、讽刺、戏弄、散布谣言、威胁，以及负面评价他人的外表、文化、民族、家庭、宗教、性别等行为。
-  身体欺凌。如打、踢、抓、咬、戳、捏、追逐、推搡、绊倒、向他人吐口水、破坏他人物品、不必要的异性身体接触等。
-  社会欺凌。如围攻、漠视、聚众滋扰，以及将某人排挤出集体活动等。
-  网络欺凌。通过网络发送威胁性电子邮件或短信，发布贬低他人的帖子，散布侵犯他人隐私、伤害他人的虚假个人资料或私密照片，甚至发布羞辱性的照片或视频，使用恶语和粗话发起争吵等。

三 欺凌的危害

中小学生在校园内外遭受欺凌或威胁，将对其身心健康带来持续甚至是终身的伤害。这些伤害包括：

-  情绪失常，感到害怕、沮丧或焦虑。
-  交往恐惧，总想避开学校的集体活动，不愿意与他人交往。
-  缺乏自信，没有安全感，不想上学。
-  出现胃痛、头痛、睡眠障碍或食欲不振的现象。

- 产生自杀或伤害自己的想法。
- 对学习产生影响。压力或焦虑会降低注意力，导致学习效率低、成绩下降、厌学甚至弃学。

欺凌者是欺凌行为的主动实施者，如果认识不到自己行为的错误和危害，积习成性，就有可能走上犯罪道路。欺凌产生的影响不仅局限于欺凌者和被欺凌者，如果不及时制止欺凌行为，也会危害到旁观者，因为旁观者担心他们可能成为下一个受害者。


四 如何应对欺凌

欺凌是错误的，你要采取具体的行动！



| 被欺凌者 | 欺凌者 | 旁观者 |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ● 忽略欺凌者，昂首走开 ● 告诉你信任的人——教师、教练、家长、同伴 ● 寻求帮助，例如打电话给父母、呼救等 ● 尝试与欺凌者交流，指出对方的行为是错误的，也可以说些能转移对方注意力的话 ● 尽量和同伴在一起，避免单独对抗 ● 假装欺凌者没有影响到你 ● 不断提醒自己，你是一个值得被尊重的人 ● 充满自信，强健身体 | <ul style="list-style-type: none"> ● 与可信任的教师或家长交谈，分析你为什么会欺凌同学，向他们询问如何改正 ● 想想如果有人欺负你，你会有什么感觉 ● 在你行动之前，再三思考欺凌可能引发的恶果 | <ul style="list-style-type: none"> ● 告诉教师或家长 ● 向受害者走去或接近受害者 ● 尝试平息欺凌状况，但不要将自己置于危险中 ● 与受害者交朋友 ● 带领受害者离开现场 |


第三章 青春期知识

第一节 如何与异性交往

-  细心择友，互相了解。即使是与同性进行交往，我们也希望能与那些志趣相投、值得敬重和信赖的人成为朋友；与异性交往，同样如此。这就需要通过观察和适当的接触，尽可能多地了解对方的志向、是非观念、生活情趣和兴趣爱好等。



-  发现共性，相互接纳。在与异性交往的过程中，如果发现彼此在志趣和爱好方面有不少共同之处，往往会使双方感到欣喜，促使双方产生进一步交往的愿望。但是，在彼此欣赏共性的同时，一定要学会理解和接纳对方的不同之处，甚至学会接受对方的缺点，这样才能建立起良好的关系和珍贵的友谊。
-  相互学习，互利共进。与志趣相投的同性交往，交往双方都会有互相勉励、共同进步的愿望；在与异性交往中，也同样如此。交往双方若能取长补短、互相学习、互利共进，则会使双方的关系和友谊变得更有意义；而且与同性间的鼓励相比，来自异性的鼓励，其效果可能会更胜一筹。

-  真诚相待，和谐相处。异性朋友间相处，一定要相互尊重、相互理解，既要真诚地表现出对对方优点的肯定和欣赏，也要诚恳地指出对方的不足之处，并要及时地向对方表示出适当的体贴和支持。这样坦诚相对，和谐相处，使双方的交往成为彼此学习和生活的动力。



第二节 预防性骚扰与性侵害

性骚扰是一种以不受欢迎的与性有关的语言、行为、信息、环境等方式侵犯他人的人格权的行为。性侵害是指加害者以权威、暴力、金钱或甜言蜜语等，引诱、胁迫他人与其发生性关系，对受害人造成身体和心理伤害的行为。

性骚扰和性侵害会对未成年人造成极大的伤害，尤其是心理上的伤害。受害者可能会因此而不再信任任何人，开始不喜欢自己，甚至想到要自杀，严重地影响受害者未来的人际关系和生活质量。

一 辨识潜在的侵害者

任何年龄、职位、学历、长相、社会背景的人都有可能成为性骚扰或性侵害的实施者。应该对有如下行为表现的人提高警惕：

- ① 歧视女性并认为女性本来就应该顺服、依赖男人。
- ② 经常用诬蔑性语言评论异性。
- ③ 有太强烈的忌妒感和占有欲。
- ④ 对女性表现出敌对或粗暴的态度。

二 避免成为受害者

- ① 尽可能避免夜晚单独外出，不要跟不熟悉的人外出，不单独去你得不到帮助的或陌生的地方。
- ② 遇到性侵害的威胁时，要大声呼救，并迅速跑向人多、安全的地方。
- ③ 要避免性行为的诱惑。不随便出入歌舞厅、酒吧、宾馆等地方，更不要看充满色情味的电影、网站及书刊。
- ④ 不要轻易相信陌生人，不要接受不十分了解的人的钱或礼物，不要搭陌生人的便车。
- ⑤ 一个人在家时要把门窗关好。如果有人敲门，开门前应问清来人是谁，不要轻易让外人进屋，即使是你比较熟悉的人。
- ⑥ 不要饮酒，因为饮酒过量会影响你做出正确的判断，对身体造成危害。
- ⑦ 与异性朋友相处时，彼此之间要说明自己的需要和限制，对不想接受的行为要直截了当地说出



来；对一些不合理的、违背自己意愿的请求，要敢于说“不”，坚决拒绝。

三 预防方法

- ① 提高识别危险环境和不良人员的能力。应注意对不熟悉的异性不要轻易透露个人信息，对普通异性朋友的邀请应尽量婉言谢绝，更不要贪图小利而轻易接受普通异性朋友的礼物。
- ② 着装得体，举止大方。在公共场合和人员密集的地方，合理的着装和端庄的举止能够避免很多不必要的麻烦。
- ③ 锻炼身体，学习防身知识和防身术，提高自我防范的有效性。
- ④ 预先采取必要的防范措施，提高自我保护意识。

有准备

需要外出游玩时尽量与好友一起去，单独外出时应利用各种方法让家人知道你所在的位置。

有主见

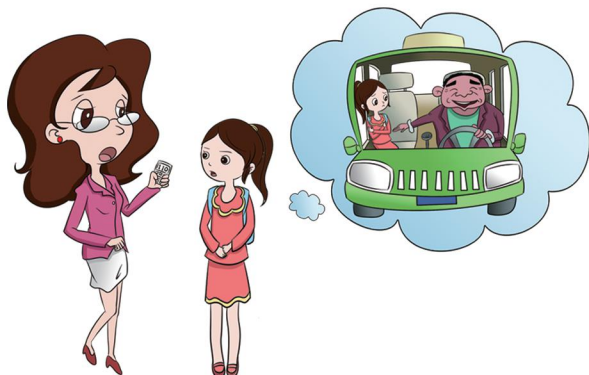
与异性交往时，要明确地提出你的要求，用充满自信的声音和姿态与对方交谈。

警惕性

注意观察周围一些不好的苗头；相信你的直觉，感觉不好立即离开；对不速之客保持适当的警惕。

四 遭受性骚扰后的应对方法

- ① 遭受同学的性骚扰后，不要害怕，更不要因害羞而默不作声，应该向老师和家长说明情况，寻求帮助。
- ② 遭受成年人的性骚扰后，不要过分恐惧，应及时向家长说明情况，寻求帮助，必要时可通过法律手段解决。



第四章 疾病预防知识

第一节 预防艾滋病

艾滋病（AIDS）是由艾滋病病毒（HIV）引起的一种病死率很高的严重传染病，医学全称为“获得性免疫缺陷综合征”。

人体感染艾滋病病毒后，病毒会在体内不断复制，逐渐破坏人体的免疫系统，使人体抵抗疾病的能力降低，容易引发多种感染和恶性肿瘤，最终导致死亡。

人体感染了艾滋病病毒的初期，没有明显的外部病症，但已具有传染性。人体感染艾滋病病毒后，一般要经过2~12周才能从血液中检测出艾滋病病毒抗体。从感染艾滋病病毒到检测出病毒抗体的这段时间叫作“窗口期”。

艾滋病病毒对人体免疫功能的破坏是一个缓慢而渐进的过程，病毒感染者一般经过7~10年的时间，才逐渐发展成为艾滋病病人。从感染艾滋病病毒到成为艾滋病患者的这段时间叫作“潜伏期”。在潜伏期内，艾滋病患者可能没有任何症状，但已能够通过性行为、血液等途径将病毒传染给他人。

当艾滋病病毒感染者的免疫系统被破坏到不能维持最低抗病能力的程度时，就进入了“发病期”，可出现长期低热、体重下降、慢性腹泻、咳嗽、皮疹等症状。

目前，还没有治愈艾滋病的特效药物，但积极而科学的抗病毒治疗，可以有效地抑制艾滋病病毒在体内的复制，推迟发病期，降低传播危险。

传播途径

艾滋病病毒主要存在于感染者的血液、精液、阴道分泌物及乳汁中，因而艾滋病的传播途径主要有血液传播、性传播、母婴传播三条途径。

预防方法

1. 洁身自爱，避免随意的性行为。
2. 避免共用身体穿环和文身的针具，不用未消毒的器械穿耳洞、文眉、扎针灸等。
3. 不与他人共用剃须刀、牙刷等。
4. 不吸毒，不饮酒。
5. 避免不必要的输血、静脉注射等。



第二节 理性对待艾滋病患者及病毒携带者

一 不歧视艾滋病患者及病毒携带者

艾滋病的预防与控制工作需要艾滋病患者及病毒携带者的参与和合作。艾滋病患者及病毒携带者是疾病的受害者，不仅不应受到歧视，反而应该得到人们的关爱和帮助。为艾滋病患者及病毒携带者创造一个友爱、理解、和谐的生活和工作环境，鼓励和引导他们采取积极乐观的生活态度，主动配合治疗，改变高危行为，不仅有利于提高艾滋病患者及病毒携带者的生活质量，也有利于艾滋病的预防与控制工作，维持社会稳定。

二 关爱艾滋病患者及病毒携带者

在不歧视艾滋病患者及病毒携带者的同时，还应该对他们表现出应有的关爱，使他们鼓起生活的勇气，树立起与疾病做斗争的信心，积极接受治疗。

以下途径不会感染艾滋病

1. 食物、饮水、空气。
2. 公共场所的一般性日常生活接触，如：同在一个教室上课，共用公共交通工具的座位、扶手，共用办公室的办公用品、工厂车间的工具，以及在影剧院、商场、游泳池等场所的接触等。
3. 礼节性的亲吻和拥抱。
4. 双方手部皮肤完好时的握手。
5. 共用马桶、浴缸等。
6. 蚊虫叮咬。
7. 共用纸币、硬币、票证等。



知识窗

我国艾滋病防治的“四免一关怀”政策

四免：

免费提供抗病毒药物。

免费提供咨询和初筛检测。

免费提供母婴阻断药物及婴儿检测试剂。

对艾滋病病人的遗孤实行免费上学。




一关怀：

将生活困难的艾滋病病人纳入政府救助范围，按照国家有关规定给予必要的生活救济。

第五章 心理健康与社会适应

第一节 亲社会行为

一 亲社会行为与反社会行为

-  亲社会行为又叫利他社会行为，是指一切有益于社会和社会其他成员的行为和态度表现，如帮助他人、与他人分享及合作、与他人相处时表现出谦让的态度乃至自我牺牲精神等。我们在社会生活中经常眼见耳闻的尊老爱幼、互帮互助、扶贫济困、拾金不昧、无偿献血、见义勇为等都是亲社会行为的具体表现。
-  与亲社会行为相反的是反社会行为，是指那些对社会和其他社会成员造成损害及危害的行为，如打人、骂人、欺诈、勒索、破坏公共财物，以及各种违法犯罪行为等。这种行为往往在社会成员之间造成不信任和矛盾，甚至导致剧烈的冲突。为了社会的和谐与稳定，应该反对和抵制这种行为。
-  对于社会的安定、和谐、发展，以及行为者自身来说，上述两种行为孰优孰劣、孰利孰弊是不言而喻的。因此，通过教育、学习、自省、自律等途径，培养和倡导亲社会行为，减少和遏止反社会行为是非常必要的。

二 亲社会行为的养成

人所表现出的社会行为不是天生的，尽管有“人之初，性本善”的基本认知，但我们的祖先早就清楚地认识到“苟不教，性乃迁”。因此，人的亲社会行为是需要通过文化熏陶、教育培养、榜样学习及自省自律逐渐养成和强化的。

1

从优秀的传统文化中汲取营养

道德教化在中华民族传统文化中占有重要的地位。重视道德教化是期望在士大夫阶层中涌现更多具有“居庙堂之高则忧其民”“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”“穷则独善其身，达则兼善天下”情怀的好官，而广大平民也能用“仁义礼智信”“与人为善”来约束和调节自己的行为，进而实现社会的安定和谐。儒家强调的“仁者爱人”，墨家强调的“兼相爱、交相利”，都有存仁爱之心，珍爱生命，爱自己、爱他人、爱社会的思想，对亲社会行为的养成具有积极的作用。

榜样对每个人成长的影响是巨大的。儿童少年在成长的各个阶段，都会有自己仰慕的榜样和偶像，这或因钦佩其品行，或与自己的兴趣爱好有关。同学们应通过对一些正反事例和人物的学习与分析，逐渐学会是非判断和利弊分析，给自己树立正确的、具有更多正能量的榜样和偶像。

我国历史上不乏关爱他人、奉献社会、爱国爱家乃至舍生取义、以身报国的典型人物和事迹，难道我们就不能像范仲淹那样“微斯人，吾谁与归”吗？

3

把“要我这么做”变成“我要这么做”

在行为表现上，遵守法律法规、社会公德和纪律要求属于他律，是养成亲社会行为的初级阶段。而把“要我这么做”变成“我要这么做”的核心支撑是自省和自律。自省主要是对自己的所学、所见、所闻，以及一些亲身经历进行客观的是非判断和利弊分析，使自己对“什么是对的，什么是错的”“什么是该做的，什么是不该做的”有清晰而深刻的认识和领悟，这是自律的基础。而自律则是以自己越来越强烈的内心信念，督促自己多做应该做的，不做不该做的，这是亲社会行为养成的高级阶段。只有具备较高的自省和自律水平，才能使自己的亲社会行为表现得更为清晰和持久。



第二节 学会调控情绪

情绪是人对客观事物的态度、体验及相应的行为表现。良好的情绪状态如欢乐、喜悦、心情舒畅等，可以提高神经系统的技能水平，使人精力集中、记忆力增强、思维敏捷、动作协调、学习效率提高，也有利于身心健康。而当人处于不良的情绪状态时，如焦虑、烦躁、忧愁、压抑、愤怒等，则会出现注意力不集中、判断力下降、记忆力减弱、观察不准确等现象，甚至会出现思维混乱、失去自我控制力及行为失常等现象。同时，不良情绪会降低人体的免疫力，导致疾病的产生。

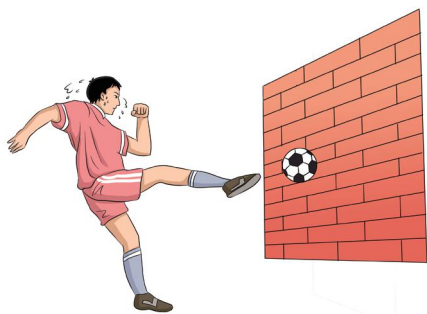
情绪的自我调整，指遵循心理学的原理并运用一些切实有效的方法，凭借自身的力量改善或消除不良情绪，从而保持情绪稳定和心理平衡。

调节不良情绪的常用方法

1

体能消耗宣泄法

当你因对某些事物感到强烈不满，或与别人发生对抗、冲突而产生难以抑制的愤怒和烦躁情绪时，可以到运动场上去尽力消耗自己的体能。这时你会发现，随着体能的大量消耗，原来的不良情绪也被释放和发泄了。



快乐运动转移法

2

当遇到让你焦虑、恐惧的事情时，最好是不去想它；而让你不去想它的最好的办法，就是去做你喜欢的运动，让不良的情绪在轻松愉快的运动中得以转移。

3

肌肉放松消除法

当你临近考试、竞赛而感到紧张、恐惧或焦虑时，可以找一个安静、没有干扰的环境，以自己感到舒服的姿势坐下或躺下，结合舒缓的呼吸、默念，使肌肉放松。随着全身肌肉的松弛，紧张不安、恐惧焦虑等不良情绪会逐渐得到缓解或消除。

第三节 具有良好的体育道德

体育道德是适用于体育活动全领域的行为规范。它的主要作用是通过教育、舆论，尤其是通过体育运动参加者的内心信念，来调节人们在体育活动中表现出来的态度和行为。

体育道德规范中提倡的公平公正、诚实守信、团结协作、互相尊重、顽强拼搏、胜不骄败不馁等道德观念和体育精神，对于每一个社会成员特别是青少年来说，都具有很重要的教育意义。

诚实守信 团结协作 顽强拼搏



体育道德是社会公德的一个重要组成部分。运动员在比赛中体现出来的公平竞争、互相尊重、遵守规则、服从裁判等体育道德行为，不仅为公众做出了良好的榜样，而且可以强化运动员个人的道德意识，从而在日常生活中自觉地表现出尊老爱幼、诚实守信、遵纪守法等符合社会公德的行为。

同学们在体育活动中如果能够表现出良好的体育道德，如遵守规则、尊重对方、服从裁判、勇于进取等，就能对日常生活中的道德行为起到潜移默化的作用，从而具备良好的合作精神、竞争意识与社会适应能力。

首先，要了解体育道德知识，主要是了解参加体育运动必须遵守的道德规范。



其次，要丰富自己积极的体育道德情感。积极的道德情感体验能强化正确的运动技能和良好的道德行为。

最主要的还是要表现出符合体育道德和社会公德的态度和行为，如坚守诚信、乐于助人、积极进取、胜不骄败不馁等。

