



义务教育教科书

体育与健康

九年级 全一册

TIYU YU JIANKANG



教育科学出版社



义务教育教科书

体育与健康

九年级 全一册



TIYU YU JIAN KANG

教育科学出版社
· 北京 ·

主 编 毛振明
编 者 李大春 刘裕强 余立峰 仓 江
孟文砚 杨 涛 刘俊凯 王绍谦
江 玲 邱永诚 赵小刚 李忠诚
杜晓红 侯莉娟 李爱华 张 卓
赵玉春 蔡 将 韩翠竹 高晓光

出版人 所广一
责任编辑 李 伟
版式设计 华鲁印联（北京）科贸有限公司
责任校对 贾静芳
责任印制 叶小峰

义务教育教科书

体育与健康

TIYU YU JIANKANG

九年级 全一册

教育科学出版社 出版发行

（北京·朝阳区安慧北里安园甲9号）

邮编：100101

市场部电话：010-64989009 编辑部电话：010-64989523

传真：010-64891796

网址：<http://www.esph.com.cn>

电子邮箱：tiyu@esph.com.cn

各地新华书店经销

合肥杏花印务股份有限公司印装

开本：787毫米 × 1092毫米 1/16 印张：4

2014年6月第1版 2021年5月第8次印刷

ISBN 978-7-5041-8419-1

定价：7.99元

如有印装质量问题，请到所购图书销售部门联系调换。

第一部分 知识与认识

- 一、社会发展与终身体育 / 1
- 二、体育课中的体验式学习 / 3
- 三、积极参加锻炼，养成良好生活习惯 / 5
- 四、体育锻炼的原则 / 8
- 五、体育精神 / 10

目标指向：

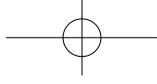
通过学习体育与健康的相关知识，提高对终身体育、体育精神等的认识，能按科学的原则积极参加体育锻炼，并养成良好的生活习惯，为终身体育和健康生活奠定基础。

目标指向：

通过重点发展力量、灵敏、柔韧等体能，并通过各种投掷练习，促进体能和身体基本活动能力的提高。

第二部分 体能与锻炼

- 一、力量练习 / 14
- 二、灵敏练习 / 15
- 三、柔韧练习 / 16
- 四、投掷练习 / 17



第三部分 技术与运用

一、精学类运动项目 / 18

篮球 / 18

足球 / 22

健美操 / 29

羽毛球 / 35

二、简学类运动项目 / 38

网球 / 38

体操 / 43

校园定向运动 / 45

目标指向：

通过进一步学习“精学类”和“简学类”运动项目，不断提高篮球、足球等运动项目的技战术水平和参与比赛的能力，了解更多的体育运动文化与实践，同时继续发展力量、灵敏、柔韧等体能。

目标指向：

通过学习保健与卫生的相关知识，理解健康生活的意义，更加关注日常生活中的安全问题等，掌握健康生活的内容与方法，有效促进身体健康。

第四部分 生命安全与健康教育

一、日常生活中的安全 / 50

二、灾害中的逃生 / 53

三、睡眠与健康 / 55

四、食物中毒的预防与处理 / 56

五、鼻出血的处理方法 / 57

六、情绪表达与压力管理 / 57

第一部分 知识与认识

一 社会发展与终身体育

终身体育，是指一个人终身进行身体锻炼和接受体育教育。终身体育的含义包括两个方面：一是指人的一生都要学习和参加身体锻炼，使体育成为一生不可缺少的重要内容；二是在终身体育思想的指导下，以体育的体系化、整体化为目标，为人在不同时期、不同生活领域提供参加体育活动机会的实践过程。终身体育作为一种完整的现代体育思想，其主要理论依据如下。

人体自身发展，需要体育锻炼伴随终身

人的一生一般要经历三个发展时期，即生长发育期、成熟期和衰退期。体育锻炼具有增进健康、增强体质的作用，对人不同发展时期的身体健康具有积极的作用。根据不同时期人体发展的特点，体育锻炼也有不同的要求：在生长发育期，目的是促进身体的正常生长发育；在成熟期，目的是保持旺盛的精力与充沛的体力；而在衰退期，则旨在延缓衰退、延长工作年限、延年益寿。

人的一生都应当伴随着体育锻炼，不同的时期，有不同的目标和要求，不同的内容与方法。锻炼身体不可能“一次完成”，更不可能一劳永逸。





终身体育是现代发展的需要

现代生产方式和生活方式的变化，对人们的健康产生了不利影响。体力活动减少，工作、生活节奏加快，精神过度紧张，生活水平提高导致摄取的热量过多等一系列的变化，造成了高血压、心脏病、肥胖症、神经官能症等现代“文明病”的出现，严重威胁着人们的健康和生命。为了改善自己的健康状况，人们的健康意识普遍增强，体育锻炼成为提高生活质量和防治“文明病”的重要手段之一。

随着物质生活与文化水平的不断提高，特别是国家实施素质教育以来，终身体育已经深入学校、家庭和社会。中学时期是生长发育的关键时期，也是有目的、有计划、系统地全面锻炼身体，促进身心健康，掌握体育知识、技术、技能，养成锻炼身体的习惯，培养体育意识的重要阶段。这个时期，身体生长发育得如何，直接影响着人的一生。如果青少年时期身体发育得不好，如脊柱侧弯、驼背、呼吸机能差等，成年后往往无法弥补，成为终身的缺陷。因此，在终身体育的体系中，学校体育起着承上启下的作用，是终身体育的重要一环，是人们奠定终身体育基础的关键时期。

我们要放眼未来，从现在做起，既要保证精力旺盛地学习，又要为终身体育打好基础，也为将来投身于祖国的社会主义建设事业做准备。



每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子

思考

□ 你如何理解终身体育与人的体质、健康之间的关系？

二 体育课中的体验式学习

体验是指通过亲身经历来感悟和认识周围的事物。体验式学习是指通过体验来感悟道理、认识事物的学习方式。对我们来说，体验式学习是很重要的。体验式学习是内在性的，是在参与中得到身体上、情绪上以及知识上的收获。体验式学习由既独立又密切关联的五个环节组成。



环节一：体验。

体验是学习过程的开始。如我们刚开始参加某项体育运动，会先通过观察、触摸、尝试、询问等行为来进行初步的体验，这种初始的体验是整个实践过程的基础。

环节二：分享。

有了体验以后，参加者往往会与其他体验过相同体育活动的人分享各自的感受和认识，这是体验的深化和总结阶段。

环节三：交流。

在分享感受之后，参加者还会把这些分享的内容综合起来，接着与其他参加者探讨、交流，此时参加者自己的观点已经形成。

环节四：整合。

参加者从经历中总结出若干原则或归纳提取出精华，并用某种方式予以表达，以厘清体验中得出的成果。

环节五：应用。

应用是指参加者考虑如何将这些体验应用到实际生活中。应用本身也成为一种体验，有了新的体验后，新的循环又开始了，由此参加者可以不断进步。



我们可以通过下面的例子了解体验式学习。

我们通过观看街头篮球录像，模仿街头篮球行进间投篮动作，体验街头篮球行进间投篮动作的舒展与美感。然后与老师、同学分享体验的感受，并一起练习街头篮球行进间的投篮动作。接着我们和老师、同学交流街头篮球行进间投篮动作与正式篮球运动中行进间投篮动作的区别，如何在跳起投篮时克服惯性保持身体的平衡，如何将街头篮球行进间的投篮动作运用到正式的篮球比赛中，等等。最后，通过集体演练，我们将街头篮球与正式篮球行进间的投篮动作进行有机结合，并在实战中加以应用。

体育运动中有很多体验式学习的活动。老师会根据我们的年龄特点和学习需要，选择适当的内容和切入点，创设恰当的体验式学习情境，来调动我们的感官，唤醒我们的积极性体验，帮助我们感悟和认知以前没有认识的事物与道理。体育中的体验式学习在培养集体精神、提高心理素质等方面具有独到的作用，举例如下。

● 盲人摸号

方法：14—16人一组，每个小组成员都戴上眼罩，接到一个只有自己知道的号码，然后要求小组成员根据号码大小排成一列。排队过程中，任何人都不能说话和摘掉眼罩。该训练可以使我们体会在环境及条件受限的情况下如何解决问题。

● 人椅

方法：5人以上一组，围成一圈，每人把双手放在前面一位同学的肩上，听老师的指令缓缓坐在身后同学的大腿上，然后听指令喊“齐心协力”等口号，小组间进行比赛，看哪组能坚持到最后。该训练的目的在于让我们体会团队协作和个人职责的重要性。

思考

- 你在体育运动中体验过友情吗？其中感悟最深的事情是什么？
- 你体验过哪些运动项目？讲讲你的感受。

三 积极参加锻炼，养成良好生活习惯

经常锻炼的好处

体育锻炼有利于人体骨骼、肌肉的生长，能增强心肺功能，改善血液循环系统、呼吸系统、消化系统的机能状况，有利于人体的生长发育，提高抗病能力，增强人体的适应能力。因此，经常参加体育锻炼是增强体质最积极、最有效的手段之一。

达·芬奇曾经说过：运动是一切生命的源泉。体育锻炼不仅与身体的健康活力有密切的关系，而且可以健脑，提高思维能力、反应能力，还能培养一个人的精神气质。

青少年渐渐发育成熟，要通过锻炼使个体机能越来越健全。良好的生活习惯、科学的锻炼方式、健康的心理都会在这一阶段随着人的成长而不断丰富和完善。青少年时期的体育锻炼除了能够增强体质之外，还可以为今后的健康做储备。因此，青少年时期养成的锻炼习惯如果能坚持终身的话，必定会给自己的一生带来积极的影响。

遗传优生、合理营养和身体锻炼是保持人身体健康的三大要素。但是，人是自然的人，又是社会的人，自然环境、生活方式、卫生条件等因素对人的体质都有着举足轻重的影响。造就适宜舒畅的生活环境，养成良好的生活习惯是健全体质必不可少的条件。

什么样的生活习惯才是好的生活习惯呢？怎样养成好的生活习惯？好的生活习惯对我们的身体和学习又有什么好处呢？

要顺应自然规律

我国北宋时期的文学家、史学家欧阳修说过：以自然之道，养自然之身。人的生活规律是在与大自然长期共处中形成的。春夏秋冬的大周期，日出日落的小周期，人的身体亦是年复一年、日复一日地按周期的变更而进行正常的生





理活动。人是万物之灵，能主动地把握自己，调整和外界的平衡，以适应生存。如随着冷热的变化，可增减衣物；脑力和体力等的消耗，可通过适当休息逐渐恢复；饥饿了就要进餐，以补充机体的能量……

要注意饮食起居

民以食为天，饮食是人类维持生命的基本条件。饮食除讲究营养、合理搭配之外，还要注意饮食有节。

生活环境幽静、空气新鲜，居室布置协调、明朗，可起到陶冶情操、舒畅心胸的作用。



要注意心理调节

现代医学研究证实，人的情绪不安会影响大脑和内分泌系统的功能，刺激过度便会导致疾病。人体任何部位的机能都与心理活动有关，同时，身体各部位的机能变化也会引起强烈的心理变化，再反过来影响机体的功能。因此，学会调控自己的心理，保持心理平衡，有利于维持机体的健康。

要积极参加文体活动

在快节奏的学习之余，我们也可以适当放松，参加一些文体活动，以丰富生活，调节精力和体力。我们应该积极参加学校组织的课余文化娱乐和体育活动，在智力、体力和品德方面全面发展。



要讲究卫生

良好的卫生习惯是提高生活质量和生命质量不可或缺的内容。饮食卫生、穿着卫生、生活用具卫生等都与健康息息相关。

中学生如何安排日常学习和生活

- 每天保证充足的睡眠
晚上不要熬夜，定时就寝。中午坚持午休。充足的睡眠、饱满的精神是提高效率的基本保证。
- 学习时要全神贯注
学习时要认真，要全身心投入，手脑并用。
- 学习要主动
只有积极主动地学习，才能感受到其中的乐趣，才能对学习越发有兴趣。有了兴趣，就有了学习的动力，学习效率就会在不知不觉中得到提高。
- 坚持体育锻炼
身体是学习的本钱，健康的体魄是学习的基本保障。因此，无论学习多么紧张，都要每天坚持体育锻炼。
- 保持愉快心情
与人融洽相处，每天保持愉快的心情，才能更好地投入到学习中，进而提高学习效率。



良好的生活习惯可催人上进，促进机体健康发展，让我们终身受益。因此，我们从青少年时期就要注意培养自己良好的生活习惯，合理安排作息时间。

- 思考**
- 中学生应该有哪些良好的生活习惯？
 - 给自己制订一个合理的作息时间表。



四 体育锻炼的原则

体育锻炼原则是体育锻炼客观规律的反映。按照人体发展的基本规律，合理地进行体育锻炼，可以促进身体的生长发育，改善和提高各器官系统的功能，提高身体素质，增强体质。进行体育锻炼应当遵循以下基本原则。

主动自觉

体育锻炼贵在自觉。我们应把锻炼的目的与动机和树立正确的人生观联系起来，并有一定的作息制度做保障，把体育锻炼当作日常学习生活中不可缺少的一部分。这样，才有助于形成或保持对体育锻炼的兴趣，调动和发挥更大的主动性、积极性，使体育锻炼建立在自觉的基础上，以期实现更好的锻炼效果。

如何提高体育锻炼的自觉性？

首先要明确“生命在于运动”的科学道理，树立正确的锻炼目的，把体育锻炼当作日常学习和生活的自觉需要，激发锻炼的主动性，从而调动锻炼的积极性。其次是培养兴趣，兴趣是最好的老师。当一个人对一项体育活动产生兴趣时，就会对这项体育活动表现出极大的主动性和自觉性，做到身心融为一体。

量力而行

在选择锻炼内容、方法和安排运动负荷时，我们应根据自己的性别、年龄、健康状况，对锻炼项目的爱好、要求和原有的基础，以及生活条件等实际情况来确定，按科学方法进行锻炼，以取得最佳的锻炼效果。

如何在体育锻炼中量力而行？

根据自己的实际情况选择锻炼内容时，不仅要注意其锻炼身体的价值，还要考虑运动负荷，做到量力而行。在安排运动负荷时，要考虑自身能承受和克服的难度，一般以自我感觉舒适和不影响正常的学习与生活为标准。

持之以恒

生命在于运动，运动宜贵有恒。人的有机体，只有在经常的体育锻炼中方能得到增强，否则，人体各器官系统的机能就会慢慢减退，体质就会逐渐下降。因此，我们参加体育锻炼必须持之以恒，不能三天打鱼，两天晒网。



如何才能使体育锻炼持之以恒？

首先，根据个人能力，确立能够实现的锻炼目标（不宜太高），制订一个切实可行的锻炼计划（能长期坚持）。其次，要重点强化锻炼意识，把体育锻炼列为日常生活内容，保证有一定的体育锻炼时间，逐步养成习惯，使体育锻炼成为生活的重要组成部分。最后，体育锻炼的效果并非一劳永逸，如果锻炼间隔时间过长，效果就会不明显。因此，锻炼还要安排合理的时间间隔。

循序渐进

人体各器官的机能不是一下子可以提高的，它是一个逐步发展、逐步提高的过程，即锻炼效果是一个缓慢的由量变到质变的逐渐积累的过程，如果急于求成，不仅不能有效地增强体质，反而还会损害健康。因此，体育锻炼必须有目的、有计划、有步骤地实施，根据个人实际，合理安排运动负荷，在渐进的基础上不断提高锻炼水平。

如何贯彻循序渐进的原则？

体育锻炼切忌急于求成，必须根据自身的实际情况确定运动负荷，做到量力而行，尤其要注意锻炼后适度的疲劳感。首先，运动负荷应由小到大，逐步提高。刚开始锻炼时，强度宜小，时间宜短，密度适宜。其次，注意提高人体已经适应的运动负荷，使体能保持不断增强的趋势。一般应在逐步提高“量”的基础上，逐渐增大运动强度，身体适应后感到胜任的愉快，然后再做相应的调整。同时，随时加强自我监督，密切注意身体机能的不良反应，保证安全。



全面发展

体育锻炼能使身体形态、机能及心理素质等得到全面协调的发展。人体是由各局部构成的一个整体，各局部均按“用进废退”的规律发展。体育锻炼能促进新陈代谢，使身体各系统、组织、器官和谐发展，达到身体相对的完善和完美。

体育锻炼如何做到全面发展？

第一，身心的全面发展，要从适应环境、抵御疾病的能力、改善机体形态、提高机体功能、陶冶心情、丰富文化生活等方面着眼。第二，体育锻炼的内容、方法要尽可能考虑身体的全面发展，一般以一些功效大、兴趣较浓的运动项目为主，以其他项目为辅，进行全面锻炼。第三，注意全身的活动，不要限于局部。第四，在全面锻炼的基础上，有目的、有意识地加强专业实用性的体育锻炼。

以上各项原则是相互联系的，在实际运用中，不可顾此失彼。

思考

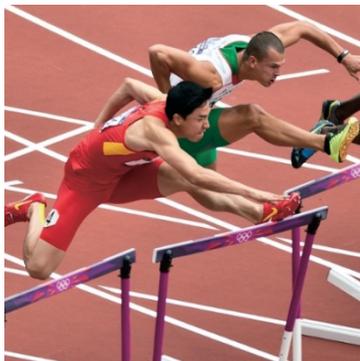
- 你参与或不参与某项体育运动的原因是什么？
- 你每周进行几次运动？每次运动的时间是多长？

五 体育精神

拼搏创新

拼搏是尽全力去争取，而创新是指人们为了发展的需要，运用已知的信息，不断突破常规，发现或产生某种新颖独特、有价值的新事物、新思想的活动。拼搏创新体现的是一种超越自我、超越现实的拼搏精神，一种通过拼搏刷新过去、铸造未来的创新精神。

体育运动充分体现着拼搏创新的精神。体育是



人类超越自我、追求无限的实践活动。为了荣誉与梦想，所有参与体育运动的人必须意志坚强，不妥协、不放弃，并且要善于把握机会，勇于出击，全力以赴去争取胜利。奥运赛场上，所有运动员身上都体现了难以用语言形容的拼搏精神。新中国第一位世界冠军容国团“人生能有几回搏，此时不搏，更待何时”的呐喊，更是给我们留下了宝贵的精神财富。

体育运动追求卓越，在众多对手的激烈竞争中，要想胜出，就必须直面现实，善于学习先进技术并不断创新。若跟在别人后面一味模仿，就永远无法超越对手。体育运动中的创新精神无处不在。例如，训练方法只有不断创新才能更好地应对挑战，运动员才有可能一次又一次刷新世界纪录。

爱国奉献

爱国奉献是中华民族的优良传统。爱国奉献是指人们在长期的社会实践活动中，逐渐凝聚起来的一种对祖国深厚的热爱之情及勇于献身的崇高精神和情感。它集中表现为对祖国的锦绣河山、悠久历史、灿烂文化及广大人民群众的无比热爱，具有强烈的民族自尊、自信、自强意识以及为国家和人民的利益英勇斗争、勇于献身的精神。

体育体现着爱国，体育更能体现出奉献。奥运健儿无论在训练场上还是在赛场上，那种顽强拼搏、为国争光的精神，体现着强烈的民族自豪感和爱国精神。奥运比赛中，无论是参赛的队员还是观赛的观众，当在颁奖仪式上看到冉冉升起的国旗，听到雄壮的国歌声，爱国之情就会油然而生。那些为了运动员能够在赛场上为国争光而辛勤耕耘的教练员以及诸多陪练，更体现了可贵的奉献精神，他们是站在冠军身后的“无名英雄”。

王建军是中国男子乒乓球队的“老牌”陪练。刘国梁曾经这样评价他：“王建军和马琳是同一批进国家队的老球员，他敢打敢拼的劲头让所有非主力、非重点球员都看到了希望。”但28岁的王建军却已经陪马琳打了十多年球，每一次大赛前，都能看到默默陪练的身影。王建军原来的打法和马琳一样，后来为了模仿对手——韩国的柳承敏，他对自己的打法进行了很大的调整，尽力模仿柳承敏的风格，以帮助队友更好地备战。



坚毅刚强

坚毅是指坚定而又有毅力，刚强则是指意志坚强、不畏艰难。体育运动不仅能够给身体带来益处，而且能培养人吃苦耐劳的精神，磨炼意志。体育运动一般都具有艰苦、疲劳、激烈、紧张、对抗以及竞争性强的特点。人们在参加体育运动时，总是伴随着强烈的情绪体验和明显的意志努力。因此，体育运动有助于培养人们勇敢顽强、吃苦耐劳、坚持不懈、克服困难的精神。

竞技水平有高低之分，但强势的精神状态是赛场上最有杀伤力的武器之一。邓亚萍是第一位蝉联奥运会乒乓球冠军的运动员，曾获得4枚奥运金牌。她之所以能取得如此辉煌的成绩，很大程度上是因为她坚强、自信的精神状态，尤其是在赛场上能以坚强的意志控制自己的情绪，强有力地掌控着赛场局面。两强相遇勇者胜，她在赛场上的士气和杀气令很多对手自叹不如。



公平诚信

公平竞争是体育竞赛的基本理念。纵观体育竞赛的发展史，公平始终是体育竞赛不断追求的目标，在体育中，不分种族、权势、地位高低，人们平等地站在同一起跑线上。体育给人们带来公平与公正，它在促进人的全面发展和社会进步方面发挥着巨大的作用，为建立公平、公正的和谐社会担当起榜样作用。由体育开创的公平、公正性原则已泛化成为社会和谐发展的精神准则。

自古以来，人们就大力提倡公平竞争，体育是公平竞争的典范。为了保证公平竞争精神能够真正落实到体育实践中，需要规则、自由民主、平等参与、诚信等与之相匹配。体育是最讲规则的，不论哪一个项目，都有自己的规则，以保障公平竞争。自由



公平竞争

民主体现了人们参与体育的平等权利。体育无国界，它欢迎来自不同国家、不同性别、不同年龄的任何人参加。每个人都有权选择和参与自己喜爱的运动项目。参加竞赛时，每个人都有自主选择是否参赛的权利。2008年奥运会110米栏比赛中，我国著名田径运动员刘翔因病退出比赛，这是他的自由和权利。这体现了体育在一定规则的约束下，充分保障运动员的权利，这是一种以人为本的体育精神，是公平、公正的体现。体育不但有自由，也有民主。体育运动参与的大众性和比赛结果评定的公开透明性，决定了体育比赛必定是民主的过程。体育规则的制定、竞赛的组织、胜负的评判、人才的选拔都有充分的民主性，每位运动员都享有平等的选择和被选择的权利。

诚信是开展体育运动的坚实基础，体育竞赛的前提是要求所有参赛者和裁判员都要诚实守信，这是对他们道德方面的基本要求。若运动员不遵守这一要求，如服用兴奋剂、虚报年龄、踢假球等，体育就可以利用相应的规则去惩罚他们，通过取消其参赛资格等方式来维护信用和权威，以确保体育竞赛是真正的公平竞争。如果在赛后发现运动员有不诚实行为，其比赛成绩也会被取消，甚至还要受到相应的惩罚。

团结友爱

在足球、篮球、排球等集体体育项目中，团结、友爱、合作是完成任务、取得胜利的基础。所有队员要想很好地组织一次进攻或防守，就必须团结一心，密切配合。队员们的默契是靠平时的相互交流和关心帮助一点一滴积累起来的。团结和友爱积累起来后，就会形成集体深厚的情感，进而形成有战斗力的优秀团队。



思考

□ 结合个人体会，讲一个真正符合体育精神的案例。



第二部分 体能与锻炼

一 力量练习

经过前两年的锻炼，我们的力量一定有了进一步的增强，但我们还要继续努力。九年级的学习更紧张了，我们的身高也更高了，但仍要不断地增强力量。在此，又选择了一些有趣的力量练习活动供大家锻炼。

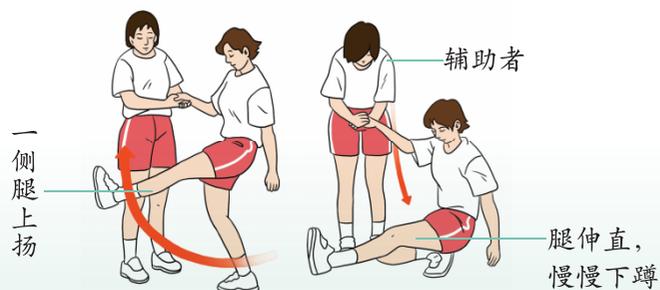


两人一组，站立者用“无影之丝”指挥仰卧者。假想丝线的长度为1m左右。仰卧者放松，随指挥者的动作逼真地运动



二 灵敏练习

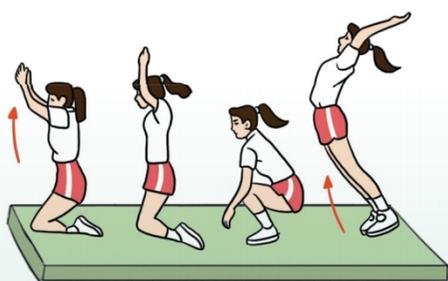
要想使自己的身体矫健，并能在运动场上更好地展示自己卓越的技能，就要不断提高身体的灵敏性。在此，又选择了一些有趣的灵敏练习活动供大家锻炼。



单腿蹲起



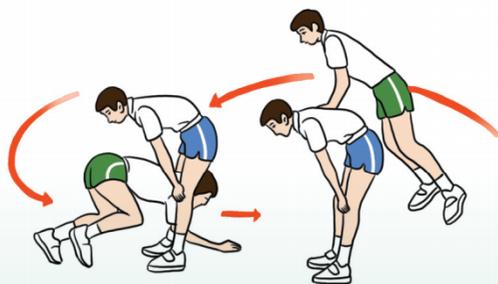
俯卧撑移动



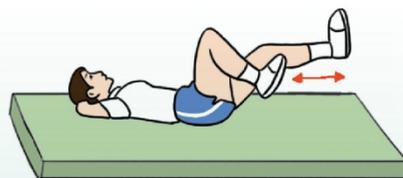
跪跳起



平衡踢腿



双人钻跳练习



仰卧车轮跑



三 柔韧练习

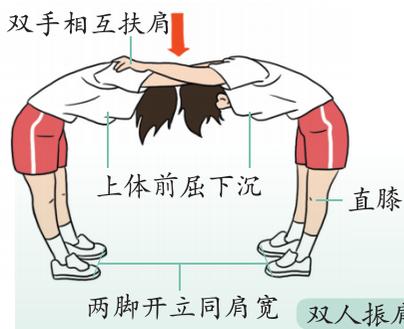
身体要经常伸展，才有弹性、韧性，才能做出更加舒展、有力的动作。我们要在体育课中多做一些柔韧练习。在此，为大家选择了一些新的柔韧练习活动，希望大家继续努力锻炼。



双人拉腿



双人体前压



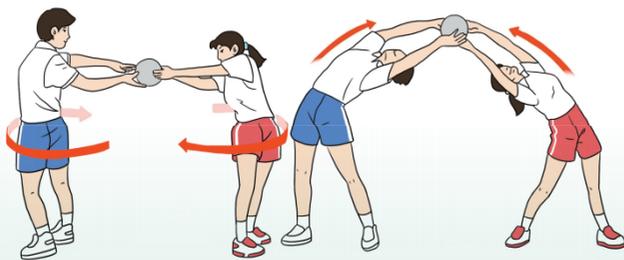
双人振肩



持实心球侧体



坐位转体



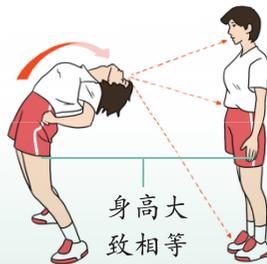
转体传球

后仰传球

两人一组，试着用不同姿势传球。感觉身体哪里被牵拉着？觉得哪里疼？



仰卧过绳



后仰看人

四 投掷练习

练习投掷，既能获得生活能力，又可以积累锻炼身体的方法，是发展身体基本活动能力的重要途径。在此，选择了一些投掷练习活动，供大家课内外锻炼，希望大家能投得更远、更准。

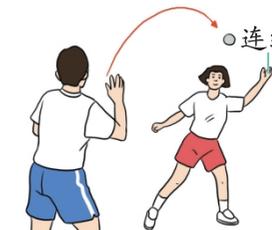
高高抛起沙包后再拍手，到接住落下的沙包时，看看能拍几回手



拍手
抛接沙包一次原地旋转一圈

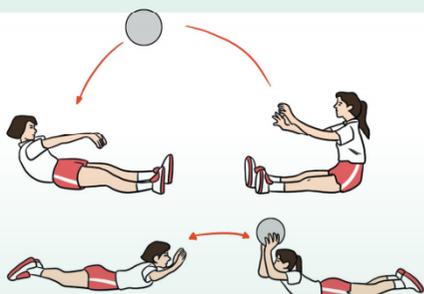


旋转

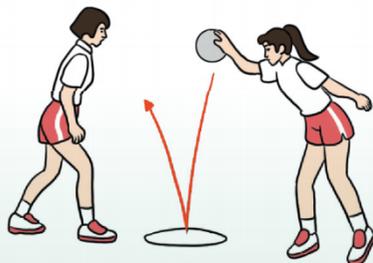


连续回沙包
相互协作用手掌击沙包，看能持续几次

投沙包游戏

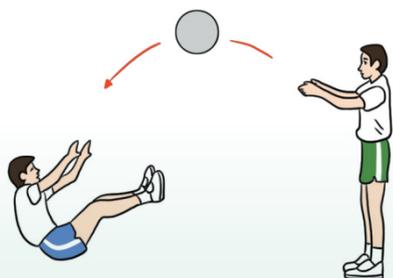


仰卧和俯卧抛接实心球

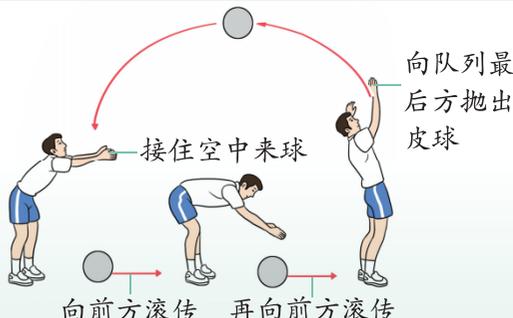


变化拍球

在直径为0.5m—1m的圈中轮流拍球，要有轻重变化



坐姿抛接实心球



向前方滚传 再向前方滚传

三人皮球练习

向队列最后方抛出皮球
接住空中来球



第三部分 技术与运用

一 精学类运动项目

篮 球

学习目标

在略复杂的练习和较为正规的比赛中，进一步提高篮球的技战术水平，提高跳投、变化传球、协防、切入、快攻、掩护等各种实用技术，并发展速度、灵敏等体能。

跳投



利用防守方重心变化的突破

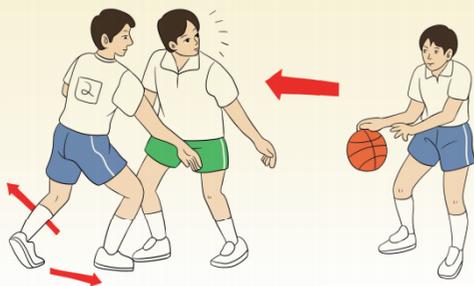
用上下晃动的假动作突破。



小知识

切入时如何有效传球？

- ① 持球者利用假动作晃开盯防者。
- ② 找准时机用击地或胸前等方式传球。
- ③ 切入者跑位至易于传球的位置。



勾手传球



身后传球



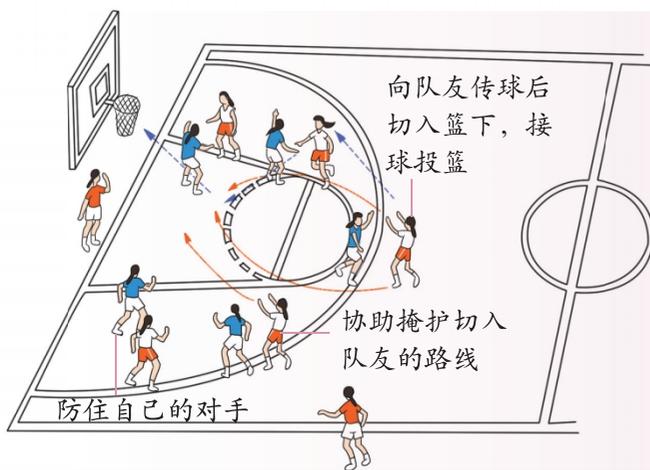
协力进攻与协防



比赛规则：

- 5人一组，利用半场或全场比赛
- 比赛时间为5min—7min
- 开球：半场时从三分弧顶处开球，全场时从中圈跳球
- 比赛中，不启用三秒规则
- 进攻方要积极地运用掩护进攻
- 防守方要严防死守

切入比赛练习



比赛规则：

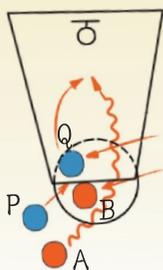
- 5人一组，利用半场比赛
- 比赛时间为5min—7min
- 开球：从三分弧顶处开球
- 若防守方断球成功则攻防互换，重新从三分弧顶处开球
- 进攻方要运用切入的方式进行攻击
- 防守方要防止被切入



小知识

掩护配合

大家习惯上称掩护配合为“挡人”，是比赛中用自己的身体挡住对方，使同伴借以摆脱防守的配合方法。

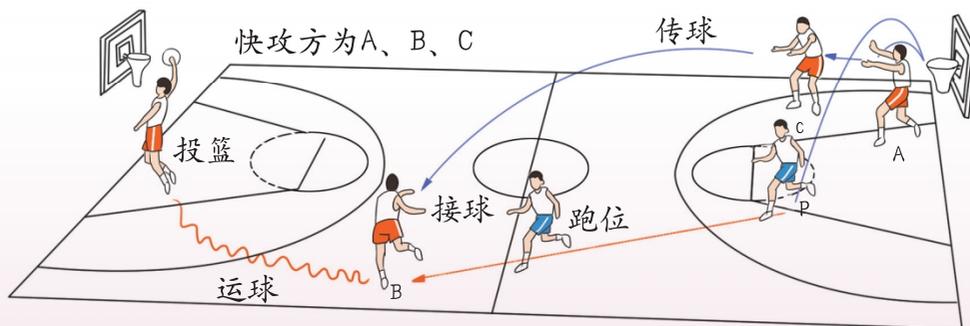


交换防守

当进攻队员进行掩护配合时，防守队员互换盯防对象的防守方法。盯防A的P改防B，盯防B的Q改防A。

快攻

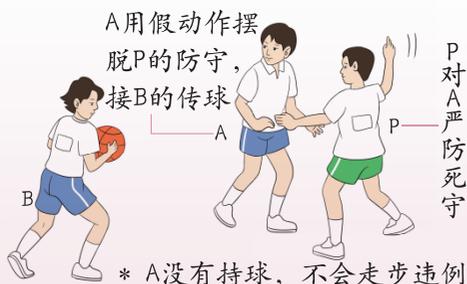
在对方尚未形成有效防守时，将球推进到得分范围内的进攻方法。



当对手P投篮不中时，B判断A后场得球，迅速转入进攻跑位，C接到A的传球后长传给B，B运球上篮，在对方形成有效防守前完成进攻。

练习假动作

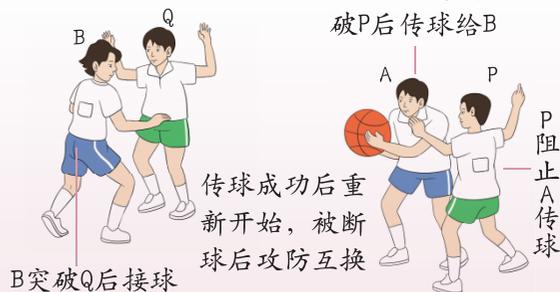
接球假动作。



* A没有持球，不会走步违例

进攻方为A、B，防守方为P

佯攻和防守。



B突破Q后接球

进攻方为A、B，防守方为P、Q

练习掩护

外侧掩护。

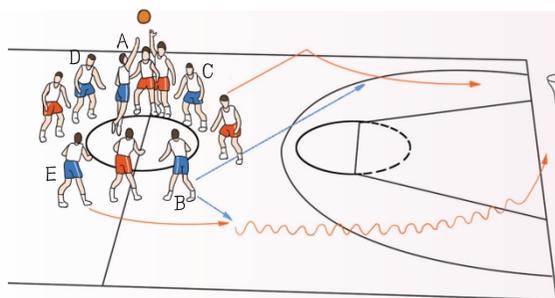


内侧掩护。



灵活运用半场快攻的比赛

从中圈跳球开始，B得到A跳球成功的球后传给快速跑位的C或E，进而上篮。



比赛规则：

- 利用正式比赛的规则
- 比赛时间根据实际情况而定
- 攻守双方要发挥各自的技能特长
- 进攻方要事先设定半场快攻方案
- 防守方要采用区域联防

自我评价

通过篮球单元的学习，评价自己在以下几个方面的学习掌握情况（在相应空白处打“√”）。

	有明显提高	有一定提高	和以前一样
切入能力			
快攻能力			
掩护能力			



足球

学习目标

在更加复杂的练习和各种类型的比赛中，进一步提高足球技战术水平，提高脚下控制球的能力，掌握更多的足球技术，不断提高自己足球比赛的能力，同时发展耐力、灵敏等体能。

摆脱防守的假动作

摆脱对手盯防准备接球的技术。



摆脱正面盯防



摆脱背后盯防

合理冲撞

争抢球时运用的技术。



小知识

为何合理冲撞了却不能抢到球？

只用肩部冲撞了对方，而身体重心（腰部）离对方太远，故不能抢到球。

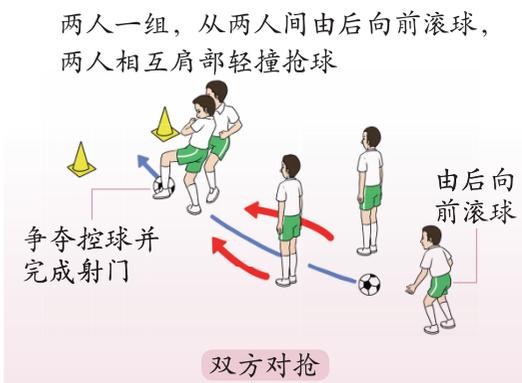
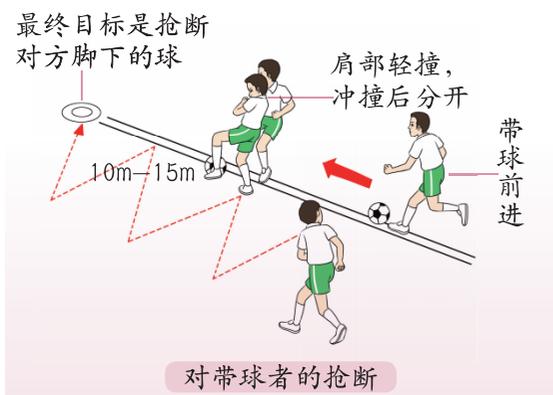


抢断

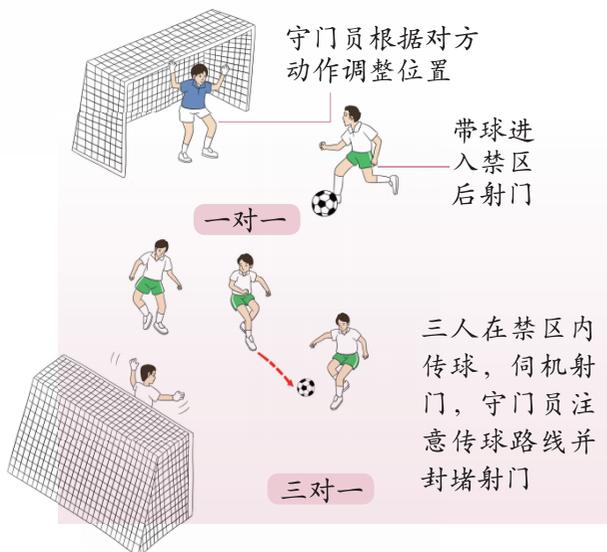
在规则允许的范围内，从对方脚下断球的技术。



练习合理冲撞



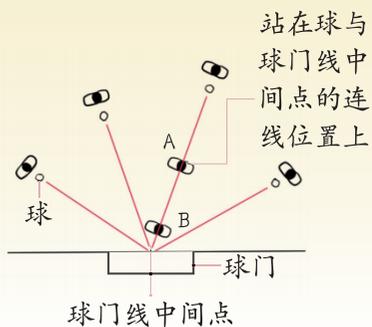
练习射门



小知识

守门员的位置

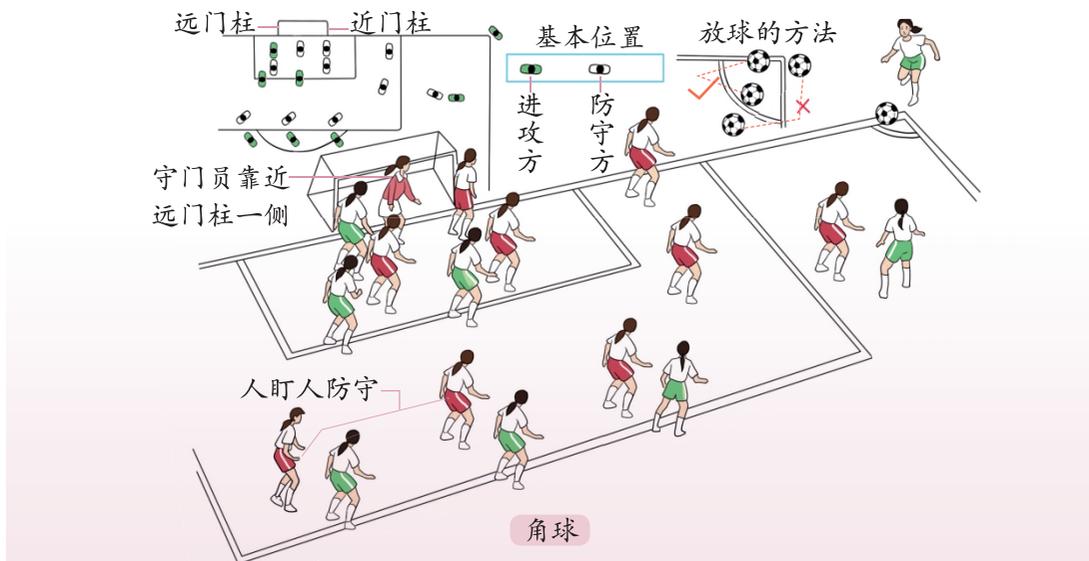
跟B点相比，A点封堵射门范围更大，但不好防吊射。



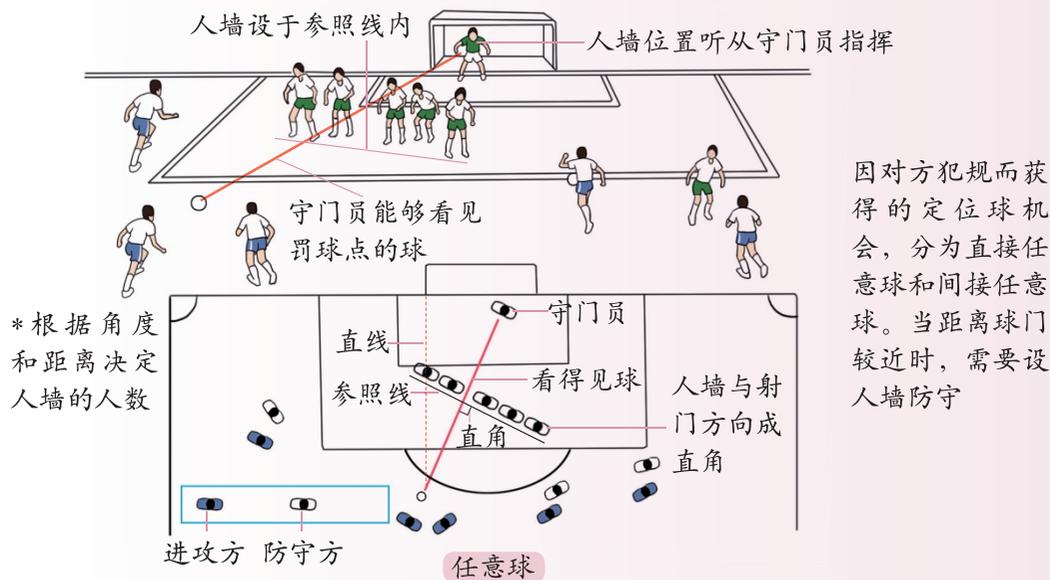


定位球

定位球是得分的好时机，进攻方积极射门得分，防守方极力防守。



角球规则：球不管是从地面还是空中被防守方碰出守方底线，则进攻方获得角球机会；从距离球出底线位置较近一侧的角球区罚球。



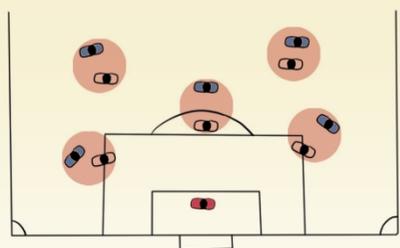
因对方犯规而获得的定位球机会，分为直接任意球和间接任意球。当距离球门较近时，需要设人墙防守

直接任意球规则：从犯规处罚球；可以直接射门得分；防守方从己方禁区内罚任意球时，必须踢出禁区外；罚球时球必须处于静止状态；罚球时对方球员必须离开球9.15m以上；罚球者踢球后，在其他球员触球前不得再次触球。

小知识

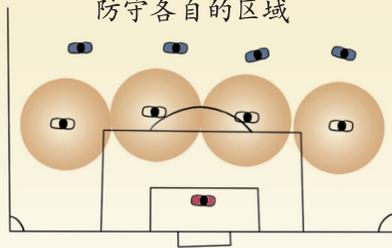
防守模式

对各自的盯防对象进行一对一防守



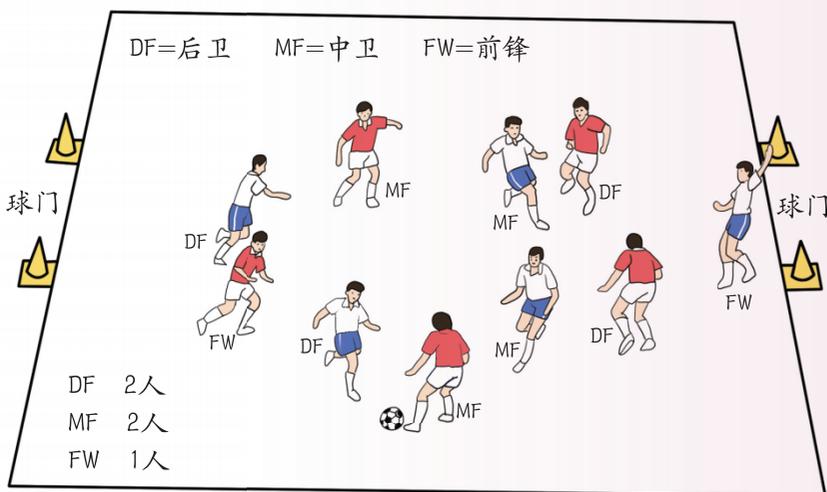
人盯人防守

防守各自的区域



区域联防

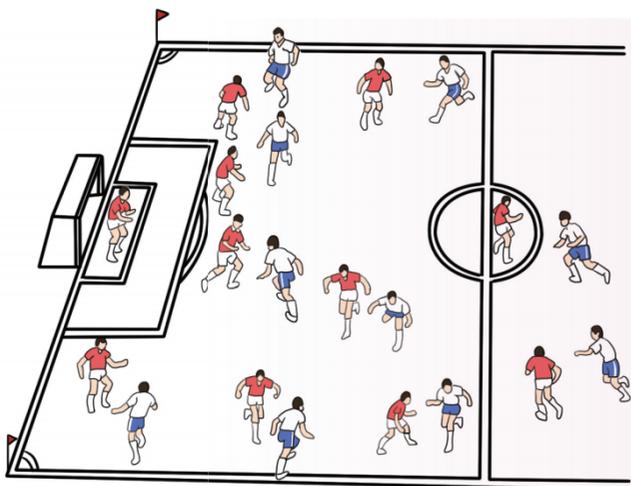
五对五比赛练习



比赛规则:

- 各队成员分工合作, 5min轮换一次; 队员共同商定适合各自特点的场上位置; 场地以正规场地的1/9为佳, 也可根据实际情况决定场地大小; 队员各司其职, 不设守门员

活用攻防体系的比赛



比赛规则:

- 原则上使用正式比赛的规则, 双方也可商定特定的比赛规则
- 攻防双方以各自的攻防体系进行比赛
- 根据队员的位置特点商定攻防体系, 享受“会思考足球”的快乐



一对一的控球



小知识

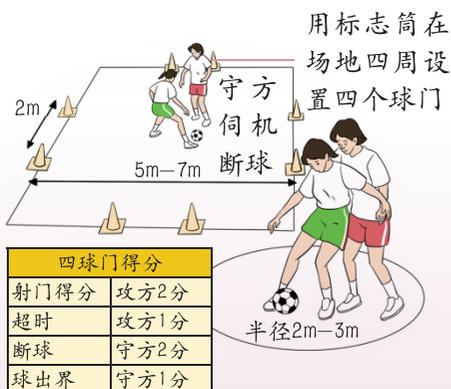
控球

使身体处于球与对方之间。



一对一的攻防练习

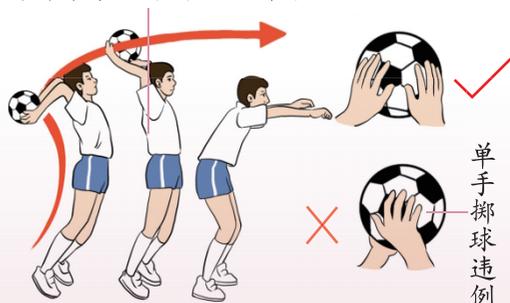
设置四个球门，进行控球练习，使球被控于自己脚下30秒。



掷界外球

球从边线碰出界，对方从出界处获得掷界外球的机会。

利用身体反弹的力量掷球



规则：双脚不得离开地面

小知识

如何用脚内侧控球？

想象把球踢到布帘上的感觉，触球脚在触球的瞬间收回原处。



头顶球



正面头顶球



变向头顶球



练习头顶球

犯规举例

判罚直接任意球的犯规举例。



踢人犯规



绊人犯规



飞踹犯规



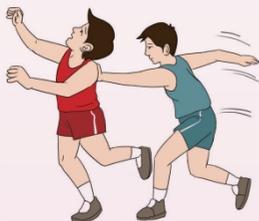
撞人犯规



危险冲撞犯规



打人犯规



推人犯规



抱人犯规



手球犯规



判罚方式如下。

- 在犯规地点由对方球员踢球。
- 可直接射门得分。
- 犯规方队员离球至少9.15m远。
- 由己方从本方禁区内发任意球时，在球被踢出禁区前，对方球员不得进入禁区。
- 踢球时，球必须处于静止状态。
- 球被踢出后，在其他球员触球前，踢球者不得再次触球。

判罚间接任意球的犯规举例如下。

- 阻挡犯规：阻止对方控球或传接球的行为。
- 守门员犯规：手持球6秒以上；球出手后，在其他球员触球前再次用手触球；用手接队友的回传球；用手接己方球员掷入的界外球；故意拖延时间。
- 连续触球：踢出任意球或掷界外球后，在其他球员触球前再次触球。

判罚方式如下。

- 在犯规地点由对方球员踢球。
- 不能直接射门得分。
- 在对方禁区内获得间接任意球时，须在犯规地点与球门线的平行线上开球。
- 其他判罚方式与直接任意球的判罚方式相同。

自我评价

通过对足球的进一步学习和体能锻炼，评价自己在技战术和体能方面发生的改变。

①有明显提高的技术是：_____。（可多选）

A. 抢断技术 B. 射门技术 C. 头球技术

②有明显提高的能力是：_____。（可多选）

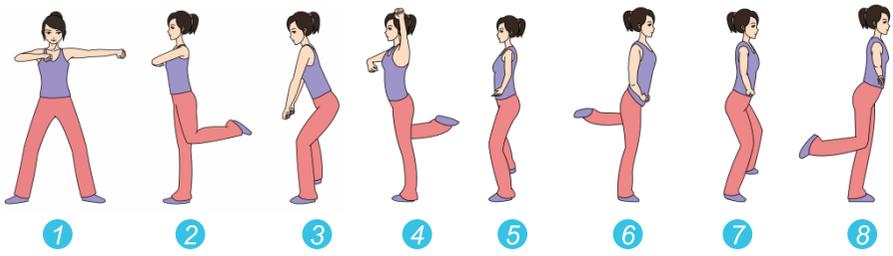
A. 摆脱防守的能力 B. 一对一控球能力 C. 比赛能力

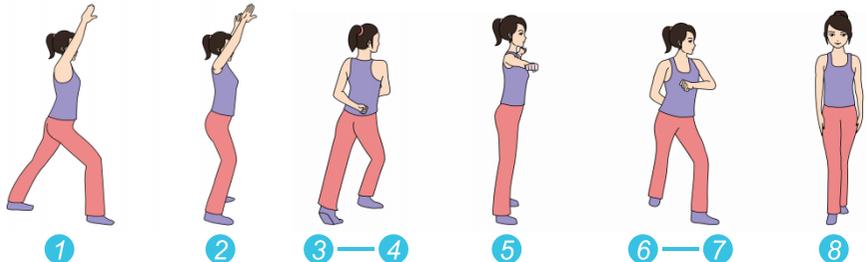
健美操

学习目标

学习和掌握新的健美操组合动作，进一步体会健美操的项目特点和特有的表现乐趣。在练习中，发展自己的节奏感、韵律感和身体表现力，优化自己的体形和体态，同时发展力量、柔韧等体能。

组合一

动作		
节拍	下肢步伐	上肢动作
预备姿势	站立	
一	1-4	右脚开始向侧迈步后屈腿2次，2时右转90度
	5-8	向右迈步后屈腿2次，6时右转180度
		1-2右臂摆至侧平举，左臂摆至胸前平屈，3-4同1-2动作，但方向相反
		双手叉腰

动作		
节拍	下肢步伐	上肢动作
二	1-2	1/2V字步
	3-8	6拍漫步，8右转90度
		1右臂侧上举，2左臂侧上举
		随脚的动作自然前后摆动



动作									
节拍		下肢步伐				上肢动作			
三	1-8	右脚开始交叉步2次，左转90度呈L型				1双臂前举，2胸前平屈，3同1动作，4击掌，5-8同1-4动作			

动作									
节拍		下肢步伐				上肢动作			
四	1-4	右脚侧并步跳，1/2后漫步				1-2双臂侧上举，3-4右臂摆至体前，左臂摆至体后			
	5-8	左转90度，左脚开始小马跳2次				5-6右臂上举，7-8左臂上举			
第五至第八个8拍，动作相同，但方向相反									

组合二

动作									
节拍		下肢步伐				上肢动作			
一	1-4	右脚向右前上步吸腿2次				双臂自然摆动			
	5-6	左脚向后交换步				双臂自然摆动			
	7-8	右脚上步吸腿				双臂自然摆动			

动作			
节拍		下肢步伐	上肢动作
二	1-4	左脚开始向右侧交叉步	双臂随步伐向反方向臂屈伸
	5-8	右转45度, 左脚做漫步	5-6双臂肩侧屈外展, 7-8双臂经体前交叉摆至侧下举
动作			
节拍		下肢步伐	上肢动作
三	1-4	左脚开始十字步, 同时左转90度	双臂自然摆动
	5-8	左脚开始向侧并步跳2次	双臂自然摆动
动作			
节拍		下肢步伐	上肢动作
四	1-8	左脚漫步2次, 右转90度	双臂自然摆动
第五至第八个8拍, 动作相同, 但方向相反			



组合三

动作									
节拍		下肢步伐				上肢动作			
一	1-6	右脚开始做侧点地3次				1-2右臂向下臂屈伸, 3-4左臂向下臂屈伸, 5-6同1-2动作			
	7-8	左脚开始向前走2步				击掌2次			
动作									
节拍		下肢步伐				上肢动作			
二	1-4	左脚开始吸腿跳2次				1双臂侧上举, 2双臂胸前平屈, 3同1动作, 4双手叉腰			
	5-8	吸右腿跳, 向后落地, 转体180度, 吸左腿				双手叉腰			
动作									
节拍		下肢步伐				上肢动作			
三	1-4	左脚开始向前走3步吸腿跳, 同时左转体180度				1-3双手叉腰, 4击掌			
	5-8	右脚开始向前走3步吸腿				5-6双臂同时经体前向下摆, 7-8双臂经肩侧屈外展至体前击掌			

动作									
节拍	下肢步伐				上肢动作				
四	1-8	左脚开始侧并步4次，呈L型				双臂做屈臂提拉4次			
第五至第八个8拍，动作相同，但方向相反									

组合四

动作									
节拍	下肢步伐				上肢动作				
一	1-4	右脚开始上步吸腿				双臂做向前冲拳、后拉2次			
	5-8	左脚向前走3步吸腿				双臂同时经体前向下摆，8击掌			

动作									
节拍	下肢步伐				上肢动作				
二	1-4	1右脚向侧迈步，2-3向右前1/2前漫步，4左脚向侧迈步				1双臂侧上举，2-3随脚的动作自然摆动，4同1动作			
	5-8	右脚向左前方做漫步				双臂自然摆动			



动作							
节拍		下肢步伐			上肢动作		
三	1-6	右脚开始上步吸腿3次			1双臂经肩侧屈外展， 2击掌，3-6同1-2动作		
	7-8	左脚前1/2漫步			双臂自然摆动		
动作							
节拍		下肢步伐			上肢动作		
四	1-8	左转90度向左做侧交叉步， 转体180度接侧交叉步			1-4双臂做外展、内收、 外展、击掌，5-8同1-4动作		
	第五至第八个8拍，动作相同，但方向相反						

自我评价

通过进一步学习健美操，评价自己对以下各方面的满意度（在相应空白处打“√”）。

	非常满意	基本满意	不太满意
上下肢的协调配合			
整套动作的熟练程度			
完成动作的力度			
完成动作的节奏感			
完成动作的身体表现力			

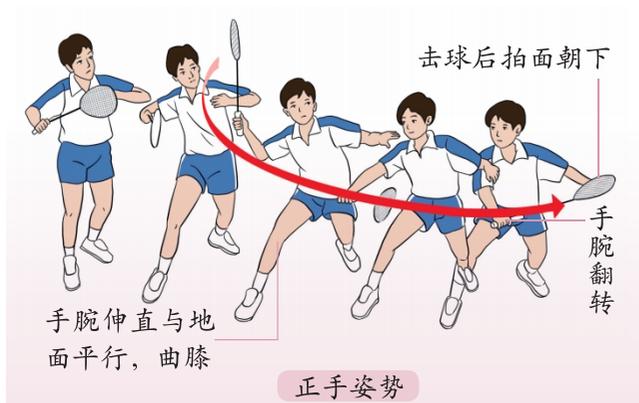
羽毛球

学习目标

进一步学习羽毛球的侧手球、击反手球、反手发球、反手扑球、放小球、网前扑球等技术；不断提高羽毛球运动的技术，体验羽毛球运动的乐趣，同时发展力量、灵敏等体能。

侧手球

肩到腰部之间范围内的左右挥拍击球方式，攻守兼备。



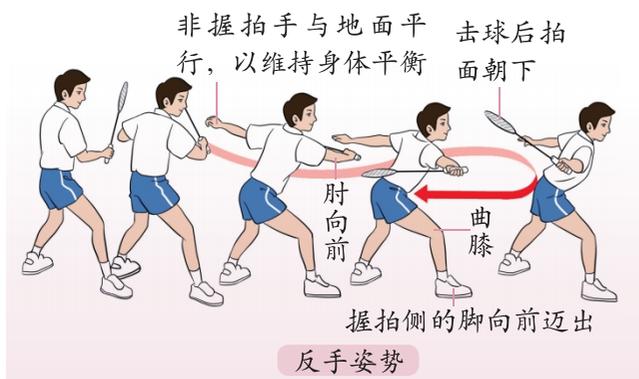
探究学习

哪些是不适于杀球的回球？

用落点调动对方使之被动回球。

① 对方在腰部以下击球，回球会高。

② 跑动中在腰部以下击球，击球后很难复位。



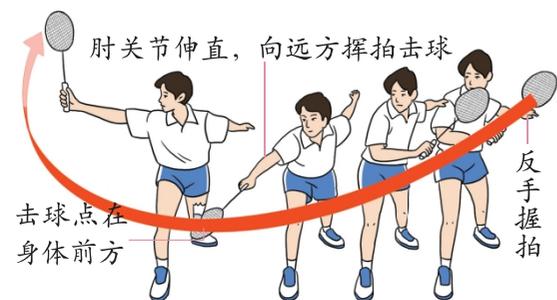
小知识

反手侧身击球时的转腰动作

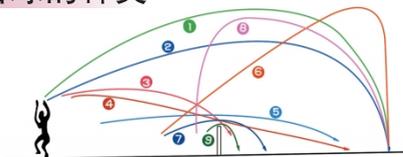
以迈出脚为轴，转腰中完成击球。注意：用蛮力击球会导致连续失误。



击反手球



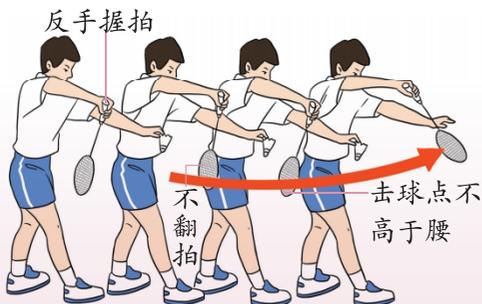
击球的种类



- ① 高远球；② 平抽高球；③ 吊网前球；
- ④ 杀球；⑤ 平击球；⑥ 发远球；⑦ 发短球；⑧ 起高球；⑨ 放小球



反手发球

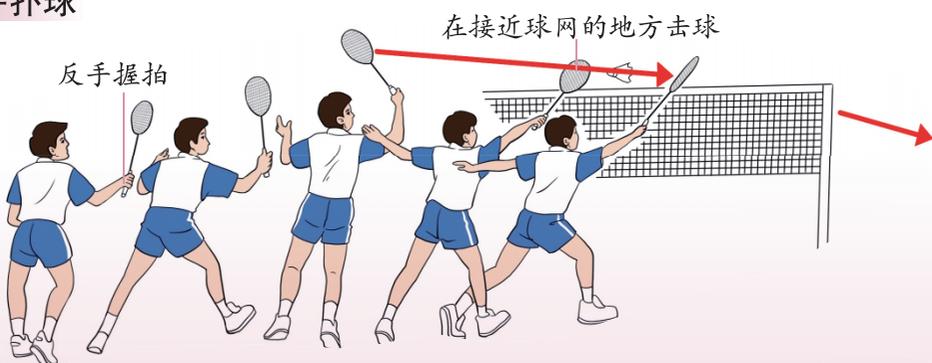


探究学习

反手发球应该注意哪些问题?

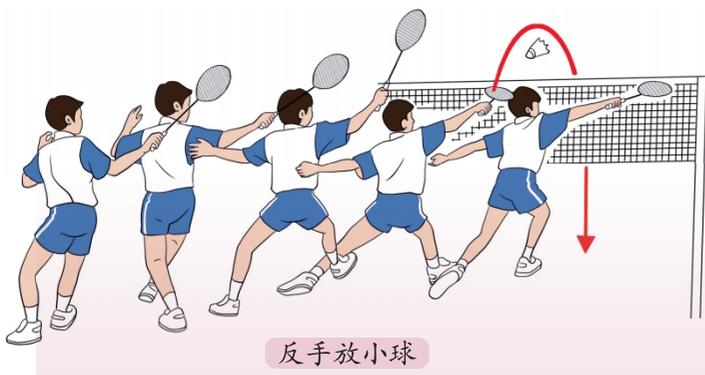
- ()
- ()
- ()
- ()

反手扑球



放小球

放小球是卸掉来球力量，让回球落点贴近对方网前的击球技术。



小知识

放小球的要点

球的高度接近眼睛的高度时放小球。

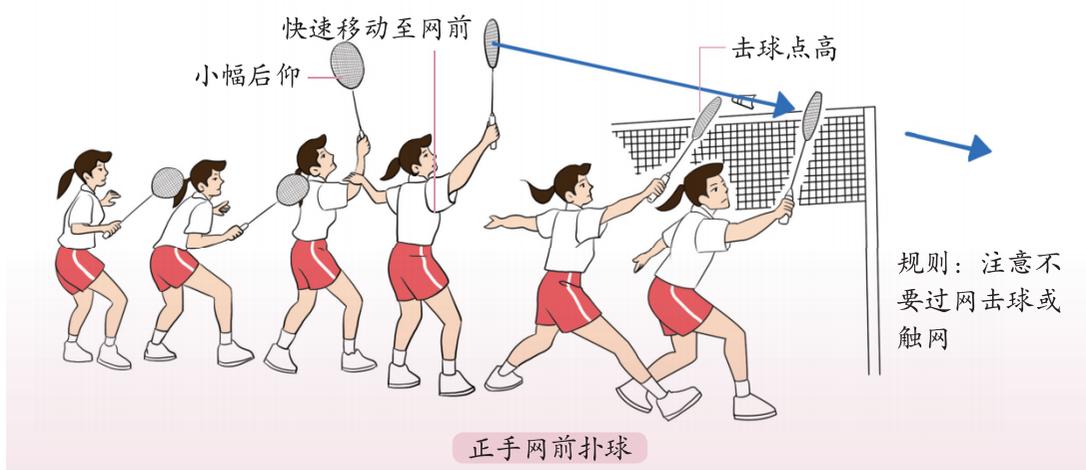
球的高度接近眼睛的高度

球在眼睛的高度时



网前扑球

面对近网半高球快速出拍推击的方法，直接得分率较高。



自我评价

①通过进一步学习羽毛球，评价自己对以下技术的学习结果（在相应空白处打“√”）。

	已经熟练掌握	基本掌握	尚未掌握
侧手球技术			
击反手球技术			
反手发球技术			
反手扑球技术			
放小球技术			
网前扑球技术			

②与以前相比，评价自己的体能变化情况（在相应空白处打“√”）。

	更好了	变化不大	更差了
力量			
灵敏			



二 简学类运动项目

网 球

学习目标

学习网球的基本站位、握拍、上下手发球、正反手击球、放高球、截击低平球、高点截击球、高压球等技术，在体验和练习中对网球有基本的认识，并发展力量、灵敏等体能。

握拍方式



西方式握拍



东方式握拍

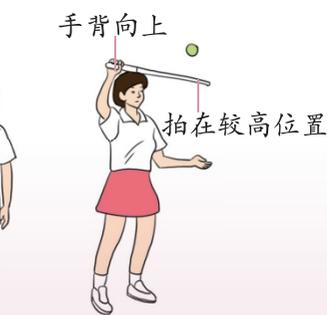


半西方式握拍

基本姿势



正面



侧面

熟悉球拍



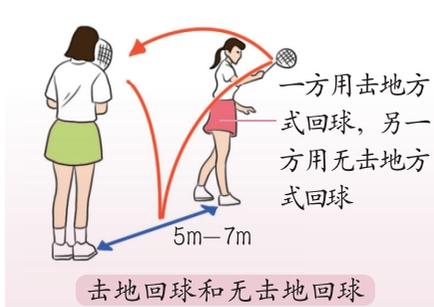
拍球



颠球



一次击地回球



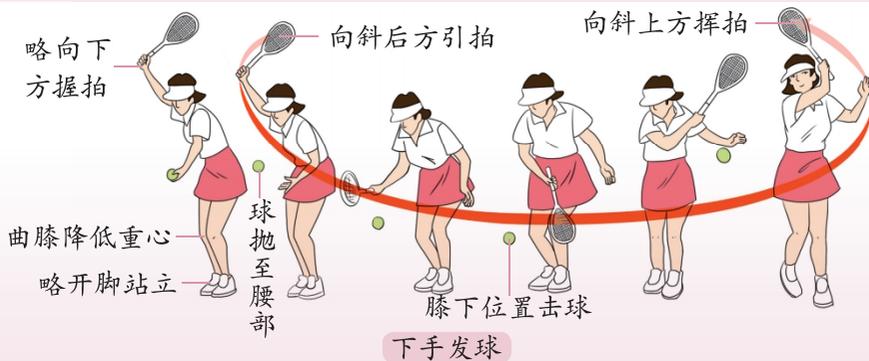
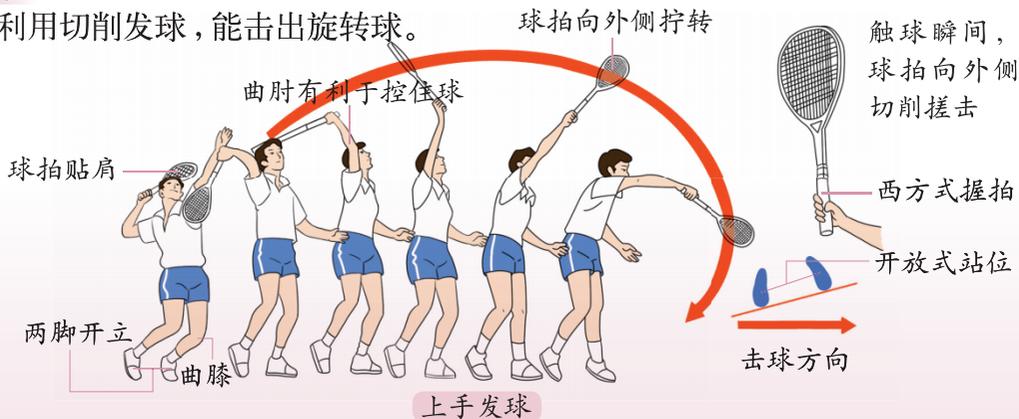
击地回球和无击地回球



无击地回球

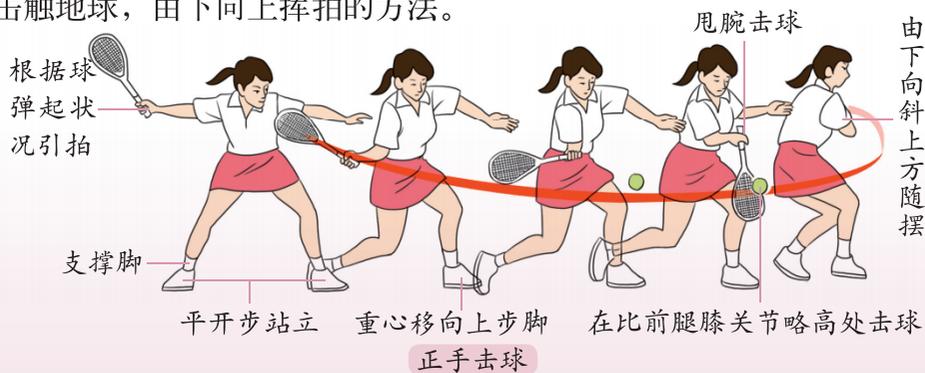
发球

利用切削发球，能击出旋转球。

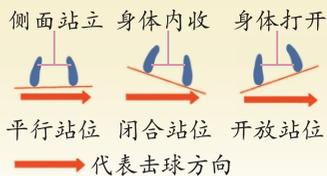


击球

击触地球，由下向上挥拍的方法。



小知识





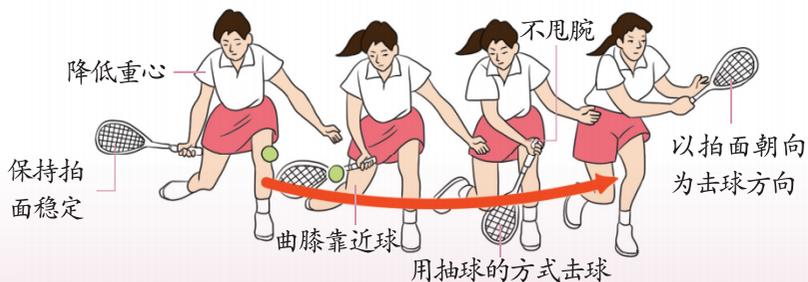
放高球

向上击出高球使对方失位。



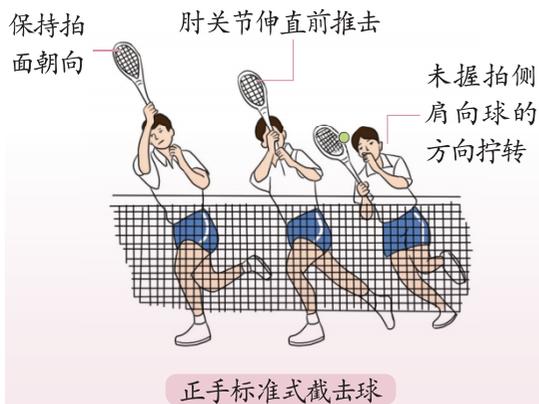
截击低平球

在空中截击速度较快的低平球。



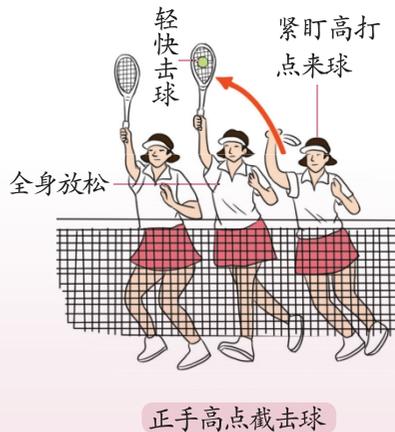
标准式截击球

击打从网上沿到头部高度的球。

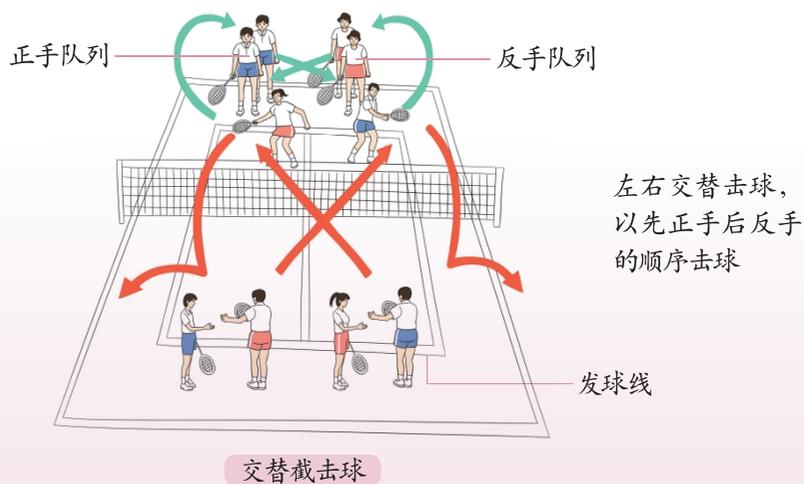
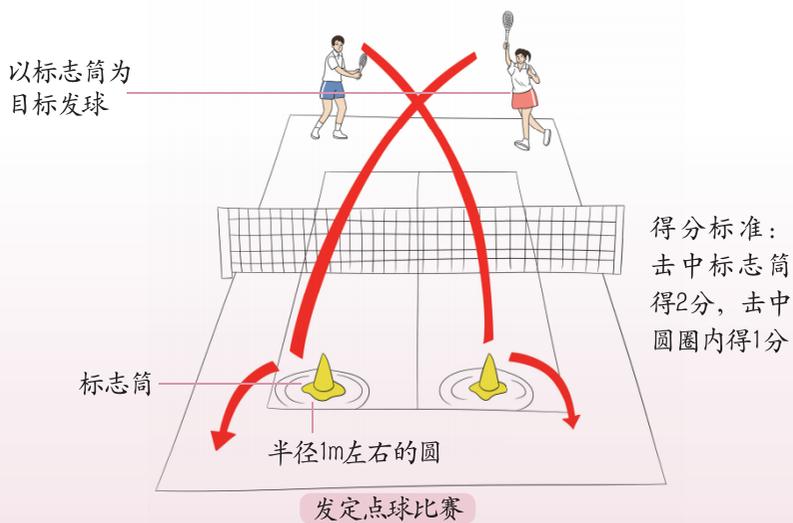


高点截击球

利用抽球的技术击打比头部高的球。

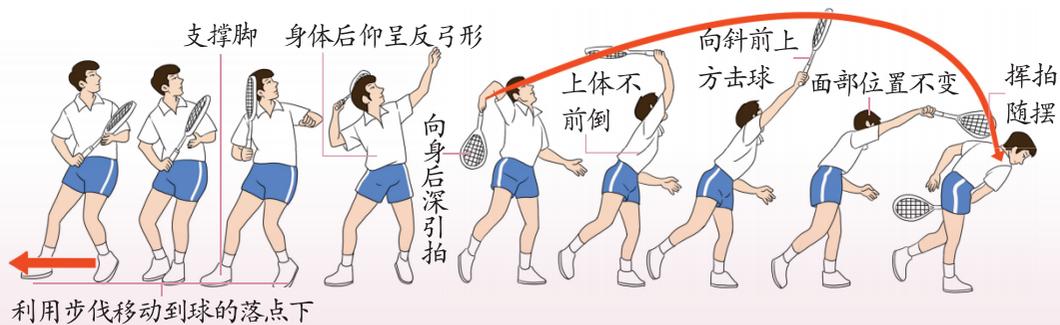


练习



高压球

不等高打点来球落地反弹，就直接用力抽击的方法。

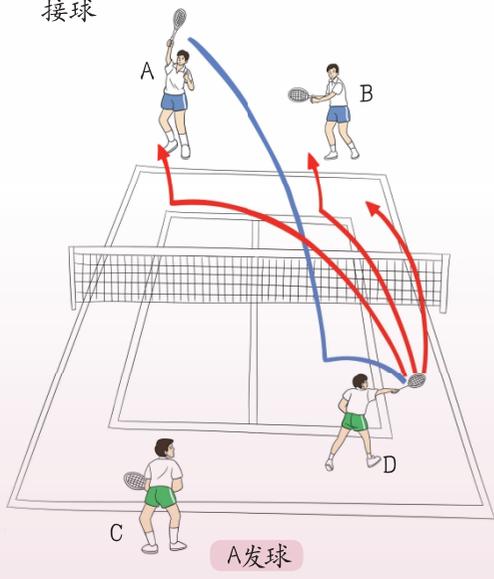




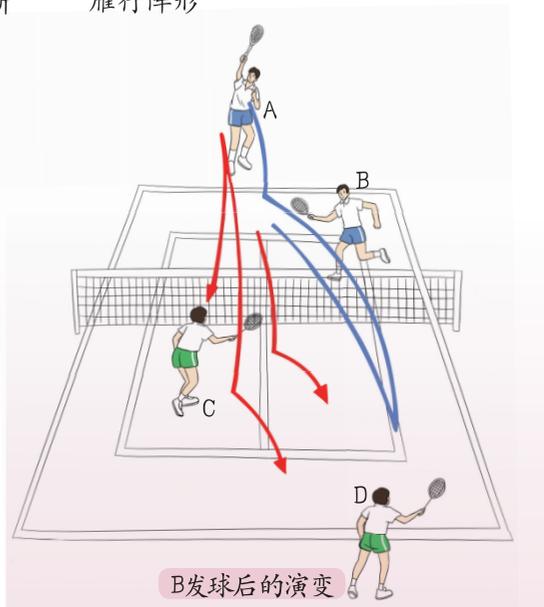
攻防演练

以雁行阵为例，规则对发球位置有较大限制。在发球的击球瞬间，必须快速完成姿势调整。如此演练有利于接发球，进而转化为对攻。

A发球，仅D接球者在球场内，A发球后B、C可自由移动，D根据A、B的动作判断接球



B、C前移近网，D后退，双方形成雁行阵形



自我评价

①通过学习，我对网球运动的兴趣是：_____。

A. 非常高 B. 一般 C. 没有兴趣

②通过网球单元的学习，评价自己对以下技术的学习结果（在相应空白处打“√”）。

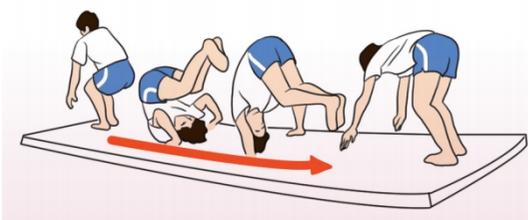
	已经熟练掌握	基本掌握	尚未掌握
基本站位			
握拍			
上手发球			
下手发球			
正手击球			
反手击球			
放高球			
截击低平球			
高点截击球			
高压球			

体 操

学习目标

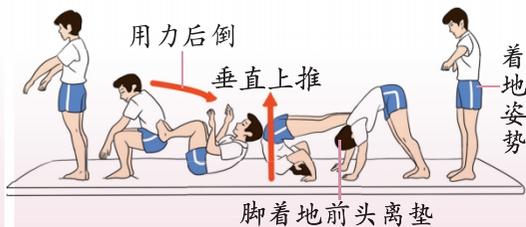
学习体操的滚翻、支撑跳跃和单杠的新动作，从而提高体操能力，发展力量和柔韧等体能，体验非正常体位运动的乐趣。

团身后滚翻



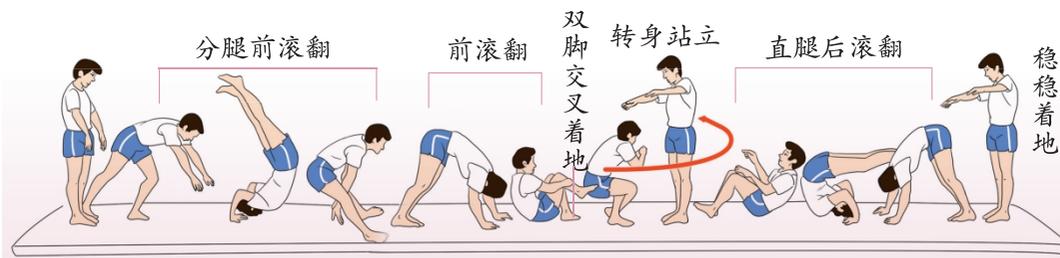
直腿后滚翻

向后翻滚再站立的动作。



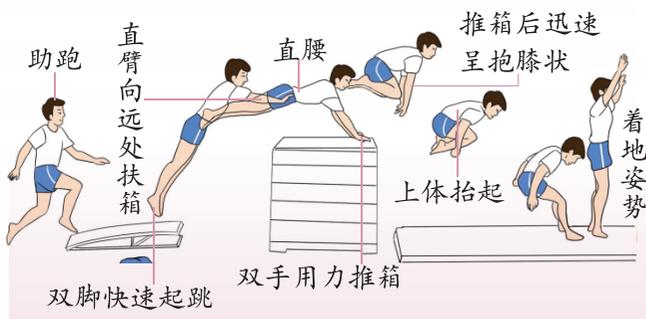
动作组合

先分腿前滚翻，再前滚翻，双脚交叉后转身站立，最后直腿后滚翻。



屈腿腾越

助跑，双脚快速踏板起跳，双臂前伸扶箱，随即快速用力推箱，弯腰屈体呈抱膝状，团身过箱。



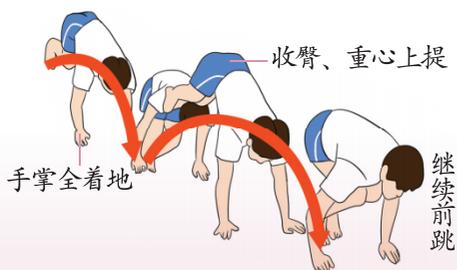
探究学习

团身后不能很好地跳过去怎么办？

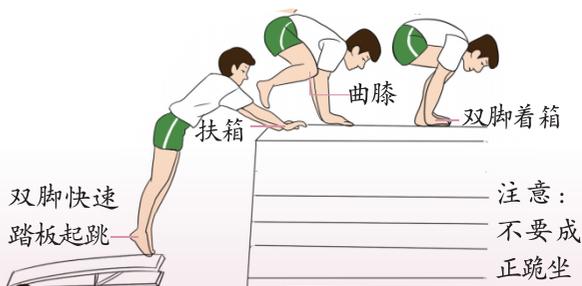
团身跳时，双手用力推箱非常重要。练习时，双手应尽量前伸，直臂上顶，并用力推箱需一气呵成。



动作练习



连续兔子跳



跳上箱台

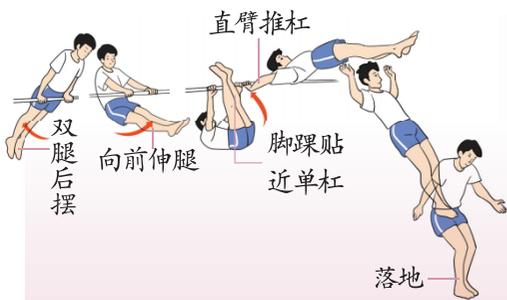


跳上跳下



利用高低差跳跃

单杠直臂支撑后倒屈身下



探究学习

如何保证单杠上动作的安全？

- ()
- ()
- ()
- ()

自我评价

①我对上体操课的总体感觉是：_____。

- A. 很担心受伤 B. 有点担心 C. 一点都不担心

②在跳箱课上，我的表现：_____。

- A. 非常勇敢 B. 敢跳但有点害怕 C. 从不敢跳

③我在完成直腿后滚翻和团身后滚翻两个动作的时候，感觉比较容易的是：_____，比较难的是：_____。

校园定向运动

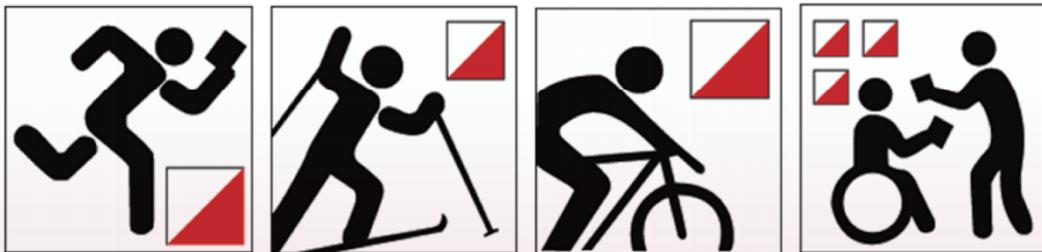
学习目标

了解定向运动的基本知识，学习定向运动识图、定向等技术，不断提高耐力跑的能力，能在运动中运用智慧和谋略与同伴一起团结协作，感受定向运动的乐趣。

定向运动中，运动员需借助地图和指北针，在尽可能短的时间内到访在实地中标定出的若干个检查点。

定向运动的特点是在识图中奔跑，在奔跑中识图，因此在国际上被誉为“马拉松+国际象棋”运动，即定向运动参与者不仅要具备马拉松运动员的良好体能，同时又要兼具国际象棋运动员的智慧头脑。可以说定向运动是体脑结合的综合性运动，因此它又被冠以“科技体育”的美名。

按照国际惯例，定向运动通常可分为四大类，即徒步定向（定向越野）、滑雪定向、山地车定向和轮椅定向（残疾人定向）。



徒步定向（定向越野）

滑雪定向

山地车定向

轮椅定向（残疾人定向）

定向运动可以提高我们对有氧运动和耐力跑的兴趣，是一项十分有意义的体育运动。我们今天学习的定向运动特指徒步定向运动，也就是人们通常所说的“定向越野”。开展定向运动的场地通常选择森林或公园，也可选择校园或广场。

定向运动工具

定向运动涉及的基本工具包括地图、指北针、计时卡、点标旗、电子打卡器等。



地图



指北针



计时卡



点标旗



电子打卡器

地图知识

定向地图是有关地面通行性的详细信息（障碍和易跑性）的专题地形图，是开展定向运动的必备工具。

比例尺和等高线是地图上最基本的两个要素。

比例尺是图上距离和实地距离的比值。例如，在1:1000的地图上，图上1cm为实际距离1000cm，也就是10m。

地图上不同的颜色和符号代表不同的地貌和地物。

- 蓝色：代表有水的地方
- 黄色：代表开阔地，如田野、牧场和空旷区
- 黑色：表示人工地物，如道路、村庄、建筑物等；也用来表示岩石和石块
- 白色：表示容易通过的森林区域
- 绿色：描述植被，代表浓密、不易通过的森林或灌木，绿色越深，越难通过
- 棕色：表示等高线、主干道及坚硬的路面
- 黄绿色：表示禁入区，如民宅、花园或草坪
- 红/紫红色：表示套印符号、检查点说明

中学生正式定向比赛地图示意如下。



指北针

在水平放置时，指北针的红色部分永远指向北方。我们通常借助这一特性来进行定向地图的标定。首先，将地图与指北针水平放置，转动地图直至地图上的磁北线与指北针的红色指针平行，地图即被标定。

计时卡

计时卡是记录运动员到达检查点和识别运动员身份的电子标签。

检查点

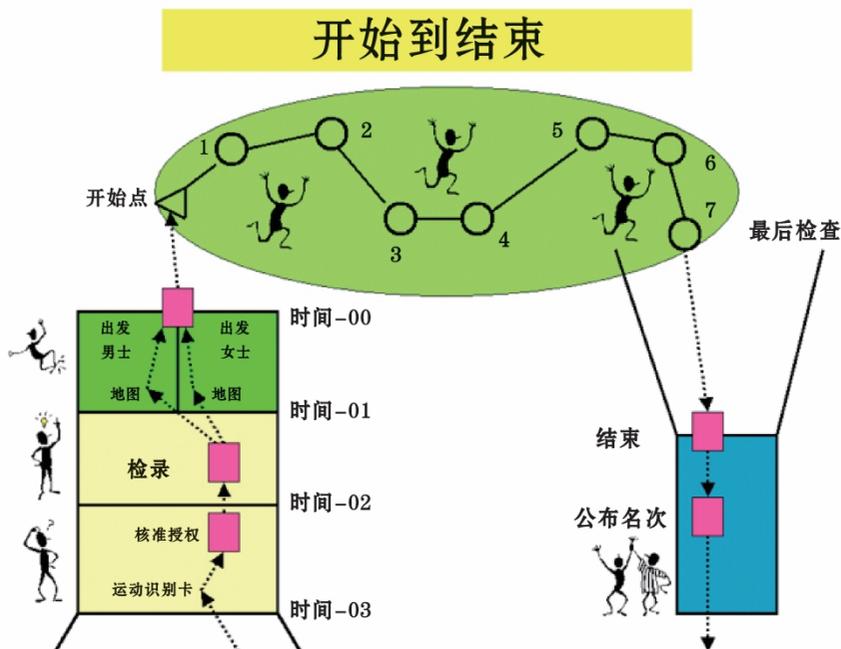
检查点通常由电子打卡器和点标旗组成。运动员到达检查点时，持计时卡在电子打卡器上打卡，电子打卡器将时间写入运动员的计时卡中。点标旗由橙白相间的三面正方形标志旗连接组成，每面旗帜的尺寸为30cm×30cm。





徒步定向个人赛规则及比赛流程

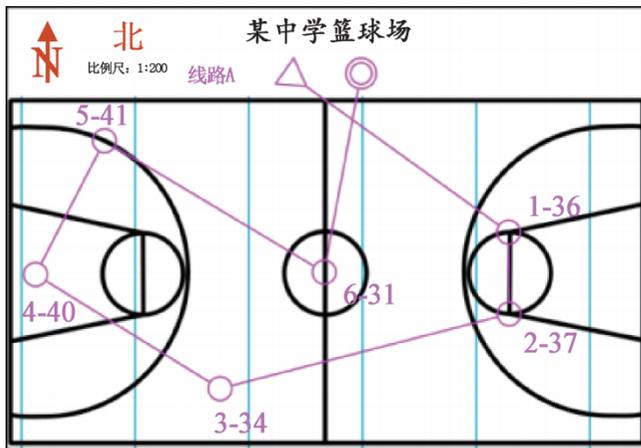
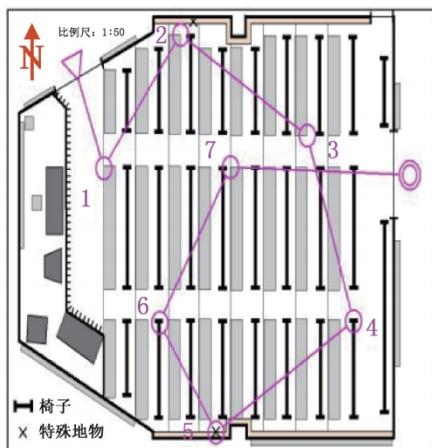
徒步定向个人赛的判定标准是：顺序到访地图上标定的若干检查点用时最短者为胜。下图为徒步定向个人赛的比赛流程示意图。



校园定向运动设计

初级定向运动的场地选择

起步阶段，可选择大家比较熟悉的场地来进行，如教室、篮球场、排球场乃至一小块空地等。



中级定向运动的场地选择

为进一步提高技能，同时又有安全保障，可选择田径场、校内小花园等作为中级训练的场地。

高级定向运动的场地选择

在高级训练阶段，可利用整个校园作为训练的场地。

中高级校园定向运动的场地设计



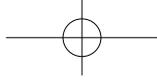
自我评价

①评价自己对校园定向运动的基本知识等的了解情况（在相应空白处打“√”）。

	比较了解	一般了解	不太了解
定向运动工具			
地图知识			
定向运动图例			
徒步定向个人赛规则			
徒步定向个人赛比赛流程			
比赛中团队协作方式			

②通过参与校园定向运动，感觉自己的耐力水平：_____。

- A. 有明显提高 B. 变化不大 C. 有所下降



第四部分 生命安全与健康教育

一 日常生活中的安全

雷电时的安全

雷电是夏季经常出现的强对流天气现象之一，是大气云层的自然放电现象。强烈的雷电常常击毁地物，伤害人畜。

雷击危害如此之大，我们应提高防雷意识，掌握防雷技巧，其主要避险措施如下。



- 高层建筑物应尽可能安装避雷针，这样就可以将云中电荷导入大地，避免雷电带来的危害。
- 雷电时，如果在室外应立即寻找装有避雷针的钢架或钢筋混凝土建筑物躲避，具有完整金属车厢的车辆也可以利用；如找不到合适的避雷场所，应尽量降低重心，减少人体与地面的接触面积，可蹲下并双脚并拢，尽量缩小暴露面，千万不要躺在地上。
- 如果在野外，不要站在空旷的高地上和大树下避雨，这种情况最易受到雷击。不要站在高树林的边缘，电线、旗杆的周围和干草堆、帐篷等无避雷设施的高大物体附近；不要靠近铁轨、长金属栏杆和其他庞大的金属物；不要骑马、骑自行车和摩托车；不要携金属物体露天行走；不要打手机。
- 雷电时，如正在水中游泳或划船，应迅速离开水面，穿上干衣进入室内。



如遇到受雷击的人，其身上并不带电，可以安全进行抢救。如伤者已无自主呼吸和心跳，可采用人工呼吸、外部心脏按压等方法进行急救。

安全使用电梯

电梯是我们日常生活中的一种普通代步工具。作为乘客，在电梯正常运行时要做到安全文明使用电梯，在电梯发生故障时则必须提高自我保护意识，防止危险发生。因此，我们在使用电梯时需要注意一些事项。

使用垂直升降电梯的安全常识如下。

- 发生火灾、地震时，严禁搭乘电梯。
- 搭乘电梯时，不要在轿厢内嬉戏、跳动，以免影响电梯正常运行。如果电梯门已关上，不要用手伸入门间隙尝试使电梯重新开门。
- 电梯出现故障停止运行时要保持冷静。用电梯内的电话或用手机与外界联系，还可按下标盘上的警铃报警。
- 如电梯运行途中发生火灾，应尽可能多地按亮楼层按钮，使电梯尽快在就近楼层停靠，并迅速从楼梯逃生。



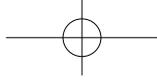
使用自动扶梯的安全常识如下。

- 搭乘时右手轻扶扶手，肢体禁止跨越扶手外缘。
- 双脚应踏在踏板中心，身体勿靠着内侧搭乘。
- 禁止逆向行走及坐在踏板上。
- 进出自动扶梯不要犹豫，一般自动扶梯站人的梯级上有方框形安全警告线，踏脚时不要踩线，否则在自动扶梯进入倾斜运动时容易发生意外。



意外触电的预防和处理

电在生产生活中无处不在。随着物质生活水平的不断提高，家用电器设备



被人们广泛使用。有些电器功率大、移动性强，若处于高温、潮湿等不利环境，极易造成绝缘破坏、外壳带电等故障，一旦人体触及，就会造成触电伤亡事故。

预防触电的措施如下。

- 遵守用电规定，不乱拉、乱接电线，不在通电的电线上晒衣物。
- 在家时不要用湿手开灯、关灯或触动其他电源开关，而且要养成用右手开关电源的好习惯。
- 不要靠近架空的供电线路和变压器，更不要不要在架空的变压器下避雨。
- 如果发现供电线路断落在水中使水带电的情况，千万不要自行处理。应当立即在周围做好记号，提醒其他行人不要靠近，并及时拨打电话通知供电部门紧急处理。



触电的应对措施如下。

- 当发生意外触电时，首先要切断电源，然后施救。
- 无法切断电源时，首先应用不导电物体挑开电线或切断电源，尽快使触电者脱离电源，并立即拨打电话通知电力部门拉闸断电。
- 如挑不开电线，应用干燥的绳子套住触电者拖开，使其脱离电流。切勿贸然用手去接触伤者，应立即拨打报警电话“110”或急救电话“120”。



溺水自救

如果我们不慎掉入深水，或游泳时因身体不适等原因导致溺水，一定要保持冷静，不要盲目挣扎，可以用以下方法自救。

- 把头部露在水面上，尽量后仰，使口鼻露出水面，浅呼气、深吸气，缓慢一呼一吸。
- 身体保持放松，不要乱动，利用水本身的浮力，在身体上浮的时候双臂

张开、顺势向下划水。

- 伺机呼救。稍作休息调整后呼救，可举起一只手示意。注意保存体力等待救援。
- 为了保持体温，不要在水中挣扎，可屈起双膝、用胳膊抱紧身体，这种姿势可以减少身体热量的流失。
- 如果有2个或2个以上的人掉进水里，可紧紧抱在一起保存体温，等待救援人员到来。
- 如果因小腿抽筋导致溺水，脚拇趾可持续用力向前上方伸展。
- 如果不会游泳，可看看身边有没有漂浮物，辅助自己浮在水面。

二 灾害中的逃生

地震中的逃生

地震从发生到房屋破坏，一般有十几秒的预警时间。地震预警时间短，室内避险更具有现实性，室内物体倒塌后形成的三角空间，往往是我们得以避险的相对安全地点。

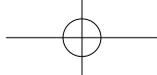
居家避险措施如下。

- 家住平房的居民，若地震发生时正处在门边、窗边，且窗外无其他危险建筑，可立即逃到院子中间的空地上。若在室内深处，应立即躲到炕沿、桌下或床下。
- 家住高层的居民，可迅速躲进卫生间、厨房等面积较小的场所，这些小开间的地方是比较安全的地点，这些地方一般有粗大的管道及水源管道，除易形成生存空间外，还可在被埋压时找到水源，延长生存时间。



如果地震发生时，我们正在学校上课，一定要听从老师的指挥，不要擅自行动。

学校避险措施如下。



- 不要惊慌失措，按防震演练设计的路线进行有序撤离和转移。若无法及时撤离，应就近在课桌下或走廊等跨度小的空间躲避。待地震过后，再有序地向教室外迅速转移。
- 若正在操场上运动，要迅速避开高大的建筑物或危险物，下蹲，并用手护住自己的头部。



火灾中的自救与逃生

火是一种自然现象。驯服的火是人类的朋友，它给人类带来了光明和温暖，带来了文明和社会的进步。但火如果失去控制，就会酿成火灾，给人民生命财产造成巨大损失。

家庭火灾自救

家庭发生火灾后，由于空间小，易燃物多，所以火势蔓延快，又由于家居物品、装饰材料燃烧时极易产生有毒气体，为火灾扑救及逃生带来诸多不便。

家庭火灾的应对措施如下。

- 若发现电器起火，应先切断电源，再用湿棉被或湿衣服将火压灭。如果是电视机起火，灭火时要特别注意从侧面靠近电视机，以防显像管爆炸伤人。
- 若液化气罐着火，除迅速用浸湿的衣被等捂压外，在灭火时要同时关闭阀门。
- 逃生时，应用湿毛巾捂住口鼻，背向烟火方向迅速撤离。若逃生通道被切断，短时间内无人救援，应紧关迎火房门，用湿毛巾、湿布堵住门缝，防止烟火侵入。



野外火灾中的自救

节假日期间，我们会经常随父母到郊外游玩。如在野外游玩时不慎发生火

灾，应采取以下自救措施。

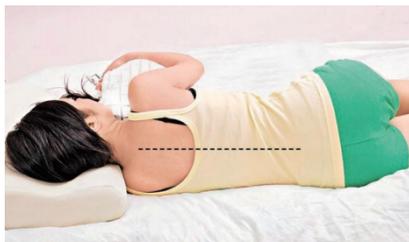
- 被火包围时，要选择顶风路线撤离，不可选择顺风路线撤离。
- 积极寻找较为开阔的平地或河流处躲避。
- 身上着火时，先不要奔跑，应就地打滚或用水浇灭，用土、厚重的衣物压灭身上的火苗。
- 无路可逃时，要尽可能把身边的易燃品移开，最好空出一片空地。如果时间允许，可以主动点火烧掉周围的可燃物，当烧出一片空地后，迅速进入空地卧倒避烟。



睡眠与健康

睡眠是每人每天都需要的，初中生应当保持每天不少于9小时的睡眠时间。适当的睡眠是最好的休息，是维护健康和保持体力的基础。

保持良好的睡眠要做到以下几点。



- 宜侧卧，少进食。睡时宜侧卧曲膝，仰卧肌肉不能放松，手易搭胸，会影响呼吸，多生噩梦。临睡前应少进食，否则容易增加胃肠的负担，既影响安然入睡，又会损害身体。
- 心情舒畅，少忧虑。睡下以后若思考白天或过去、未来的杂事，甚至忧愁焦虑，会导致失眠。睡觉前的情绪变化均会引起气血紊乱，故睡前不可恼怒，应防止情绪过激。
- 少说话，尽量不用口呼吸。只要卧下，肺即收敛，尽量少说话，否则不仅伤肺，还会因精神兴奋而影响入睡。睡时张口呼吸不卫生，会使肺脏受冷空气和灰尘等刺激，胃内也易进入凉气。
- 不掩面，减少受风。若以被覆面，会导致呼吸困难，对健康不利。人一旦入睡后，对环境的适应能力降低，免疫力也会下降，很容易受风的侵袭，背受风易咳嗽，肩受风易臂疼。



- 熄灯入眠。人和大多数生物一样，都依靠中枢神经的适应性调节利用自然光线，而灯光却会扰乱生物体内精巧的自然平衡。长期生活在灯下的人，体内控制新陈代谢的“生物钟”常常被扰乱，从而使心脏跳动、脉搏、体温、血压等变得不协调。所以，开灯睡觉轻则影响睡眠，重则引起疾病。

四 食物中毒的预防与处理

食物中毒是指因吃了不洁或有毒有害的食物而导致的急性疾病，其症状通常表现为患者在进食后数分钟至36小时内发生腹泻和呕吐现象，病情严重者可导致死亡。

预防食物中毒的主要措施有以下几种。

- 不吃变质、腐烂的食品。
- 吃食物前要看清生产日期和保质期。
- 避免误吃被化学物质污染的食物。

食物中毒的应急措施主要有以下几种。

- 催吐。如果发现食物中毒在数分钟到2小时内，可使用催吐的方法，引发呕吐。
- 导泻。如果病人服用食物时间较长，已超过2小时，则可服用泻药，促使有毒食物尽快排出体外。
- 解毒。不同食物中毒的解毒方法不同。若是误食了变质的饮料或防腐剂，最好的急救方法是用鲜牛奶或其他含蛋白质的饮料灌服。



如果经上述急救措施后，症状未见好转，或中毒较重者，应尽快送医院治疗。



五 鼻出血的处理方法

流鼻血是血液从鼻腔内壁膜流出的症状。气候干燥、鼻子被撞击、因脸部被打导致鼻腔内的血管破裂，都可能导致流鼻血。可以按下列步骤处理鼻出血。

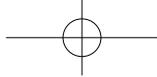
1. 用棉纸或湿布来止血。
2. 坐直或站立。
3. 把头稍向前倾斜，捏住鼻孔，用力压住，直到流血停止，可能需要10分钟左右。
4. 用布包冰块敷在鼻子周围。
5. 如果流血不止，需要及时去医院诊疗。
6. 在流血停止后至少12小时内不要擤鼻子，或把任何东西塞进去。
7. 如果每周流鼻血不止一次，要告诉家长，及时去医院检查。

六 情绪表达与压力管理

情绪是我们内心的特定感受，愤怒、悲伤、喜悦、焦虑、难过等都是情绪。一个人的情绪变化可能会引发一些身体反应，导致身心失调。当我们愤怒、焦虑时，要学会使用健康的方式表达情绪，尽量不让强烈的情绪变化影响我们的身心健康。

健康表达情绪的步骤

1. 确认自己的情绪，确认体验到的是哪种情绪？
2. 确认情绪的来源，为什么会产生这种感觉？
3. 决定是否需要对情绪做出反应，如告诉家长你的感受、能不能自己解决这个情绪问题、在做出反应之前是否需要收集信息确认、做出反应后会不会后悔等。
4. 选择一种安全、负责任的情绪表达方式：如深呼吸、出门散步、通过弹琴或画画的方式表达等。
5. 利用体育运动减少不良情绪的副作用：通过运动消耗自己的精力，转



移不良情绪，从而减少发生暴力行为的风险，帮助自己恢复平静。

压力管理

压力是身体对日常生活中出现的一些需求做出的反应。当一个人遇到压力源的时候，身体一般会产生反应，可能是健康的积极压力，也可能是有害的消极压力。太多的压力往往会影响人的身体健康，还可能导致慢性疾病。

缓解压力的最好办法是参加体育运动，参加有规律的体育运动可以消耗由压力产生的多余的肾上腺素和血糖，容易让身体恢复到平衡状态，增强对疾病的抵抗力。同时体育运动促使身体产生β-内啡肽，可以帮助大脑产生愉悦情绪。当然，保证健康的饮食、充足的睡眠等也很重要。