

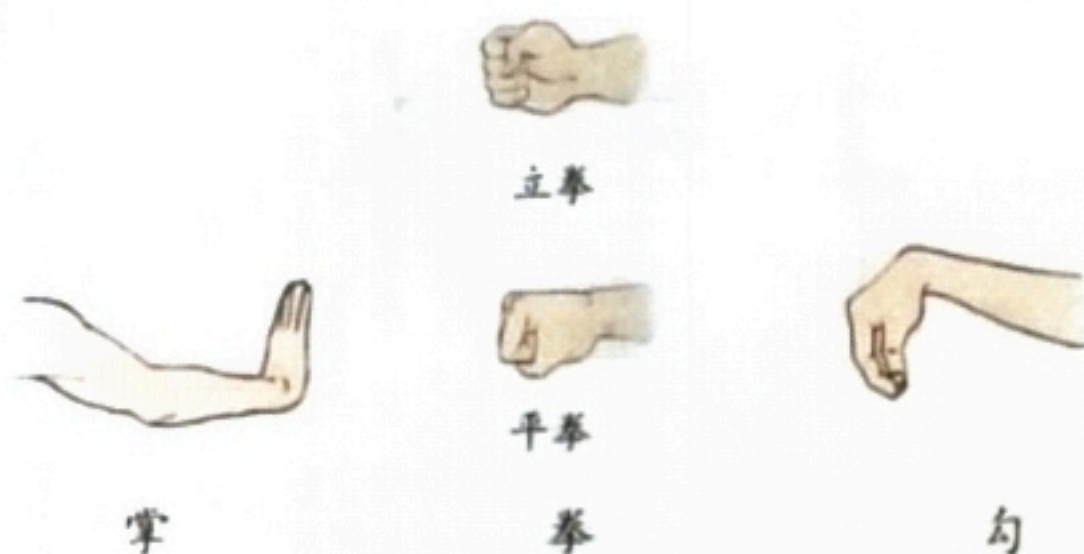
三、武术

武术是中华民族的文化瑰宝，其动作套路讲究动静结合、刚柔相济、形神兼备。处在生长发育关键时期的青少年通过练习武术，既可以强筋骨、增意志、提高身体的灵敏度和柔韧性，还可以增强自卫能力。

(一) 武术的手型和步法

武术的手型分为掌、拳、勾3种形式，步法分为弓步、马步、虚步、仆步、歇步5种类型。掌握扎实的基本技术，套路演练才能具有美感，让人赏心悦目。

1. 手型

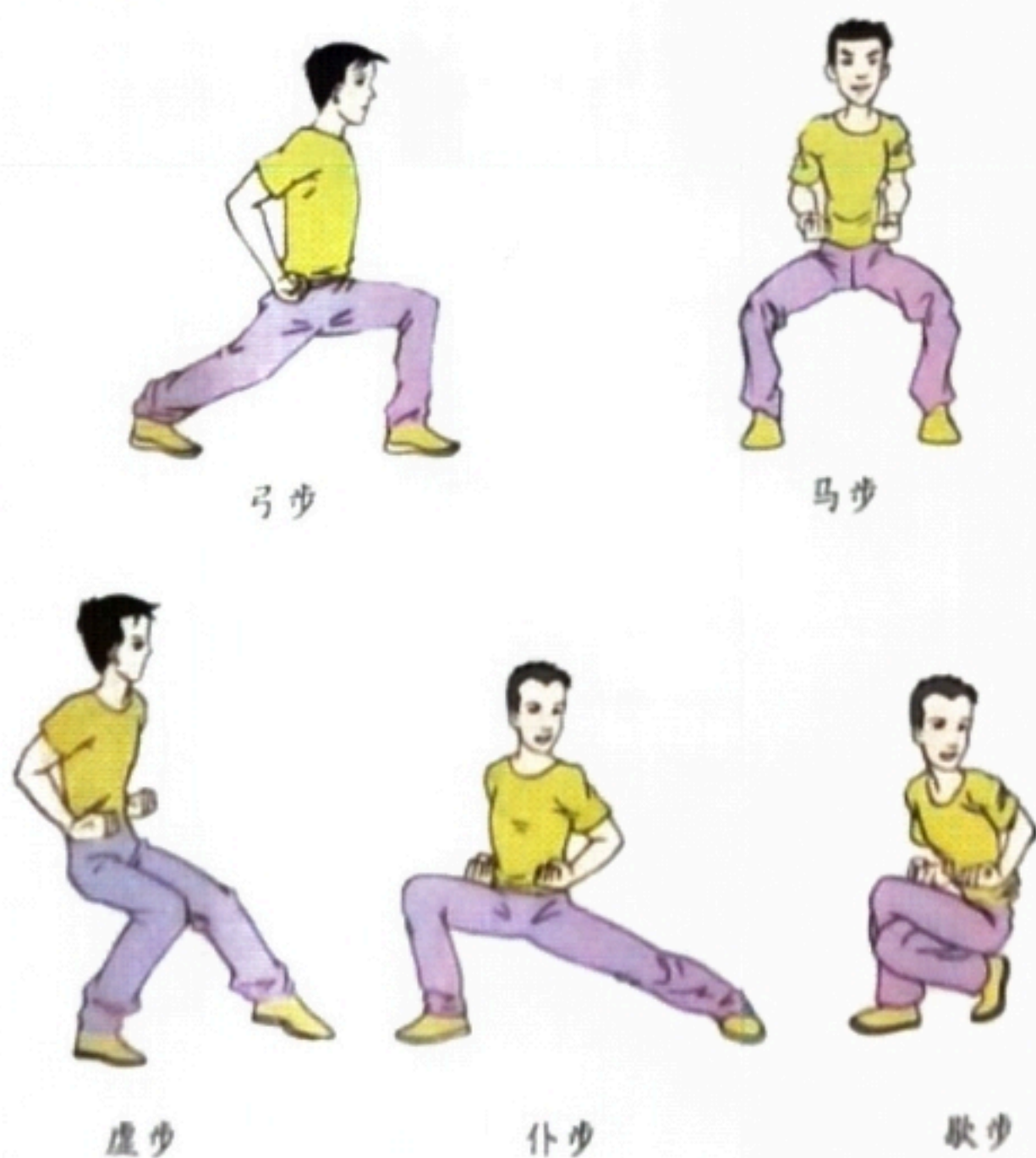


练习提示



掌：四指并拢，拇指屈扣，立掌。
拳：拳面平，直腕。
勾：五指捏拢，屈腕。

2. 步法



练习提示



弓步：挺胸、塌腰，前腿弓，后腿绷。
马步：两脚平行站立，挺胸、塌腰，身体重心落于两脚之间。
虚步：挺胸、塌腰，虚实分明。
仆步：右腿屈蹲，左脚尖向前成仆步，挺胸、塌腰、沉髋。
歇步：挺胸、塌腰，左脚全脚着地，脚尖外展，右脚前脚掌着地。

练习提示



预备势：两脚并拢，两手抱拳于腰间，拳心向上。

提手炮：左手变掌臂内旋，右拳上提经胸前至头上方；同时右拳背向下砸击左手心于腹前，右腿上提，并步震脚。

马步连推掌：左脚横跨成马步，右手向前推掌，左手收于腰间；左手向前推掌，右手收于腰间。

(二) 五步连环拳

五步连环拳动作简练、内容丰富，由12个动作组成。主要以拳法为主，包括手型、步型、掌法和腿法等基本技术。

1. 预备势



2. 提手炮



你知道吗?



武德一

武德高：爱国爱民，品德高尚。
武旨正：强身健体，卫国防身。
武纪严：不斗凶狠，遵规守纪。
武风良：尊师敬友，互研拳学。
武礼谦：抱拳行礼，谦和礼貌。

3. 马步连推掌



4. 弓步冲拳



5. 马步顶肘



练习提示



弓步冲拳：左手变拳收于腰间，右掌变拳向前冲拳，右脚蹬地成左弓步。

马步顶肘：右脚上步，右臂内旋回收，随后马步右顶肘。

6. 插步崩拳

7. 倒挂金钩

8. 弓步拳



练习提示



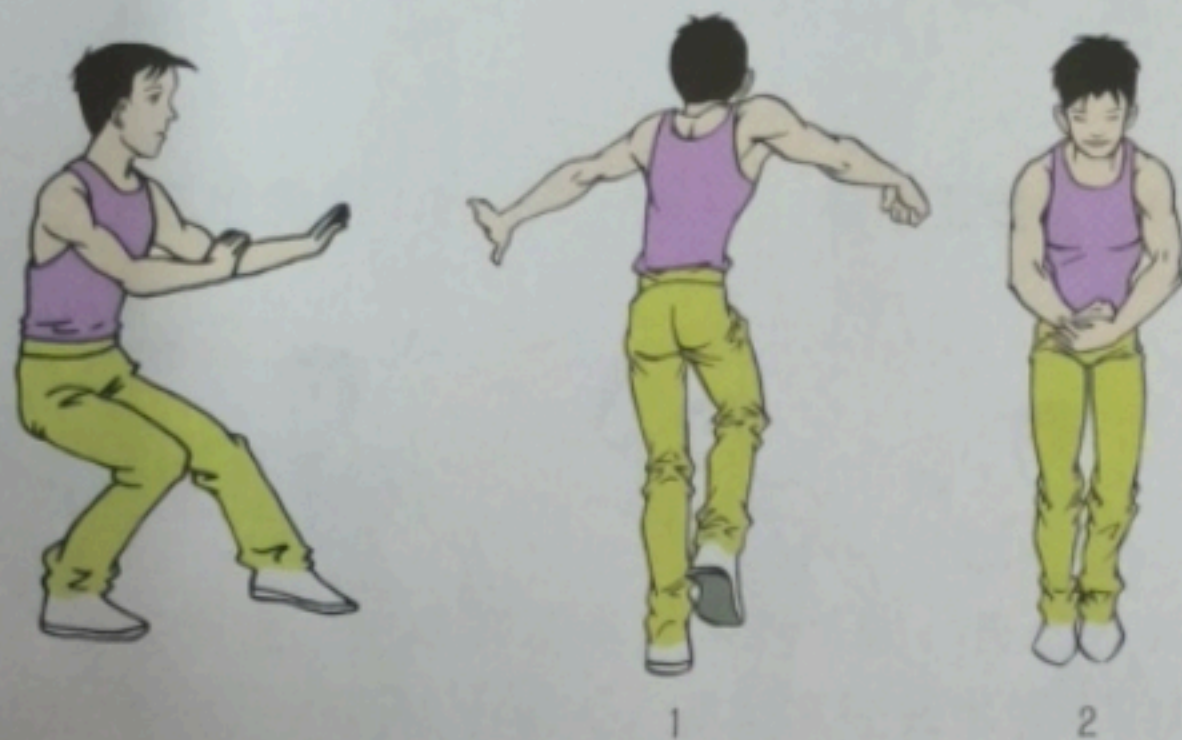
插步崩拳：左脚插于右腿后，右拳背由上向前砸击，拳心向上，左拳变掌护于右手肘内侧。

倒挂金钩：右脚撤步，身体微左转，右拳变掌向后下方做勾手，左掌护于右胸外侧。

弓步拳：转身成右弓步，右手变拳收回由上向前砸击，拳心朝内，左拳变掌护于右手肘内侧。

9. 虚步格掌

10. 击手炮



练习提示



虚步格掌：上左步，右拳变掌，左掌由下向外格击，右掌置于左臂内侧成左虚步。

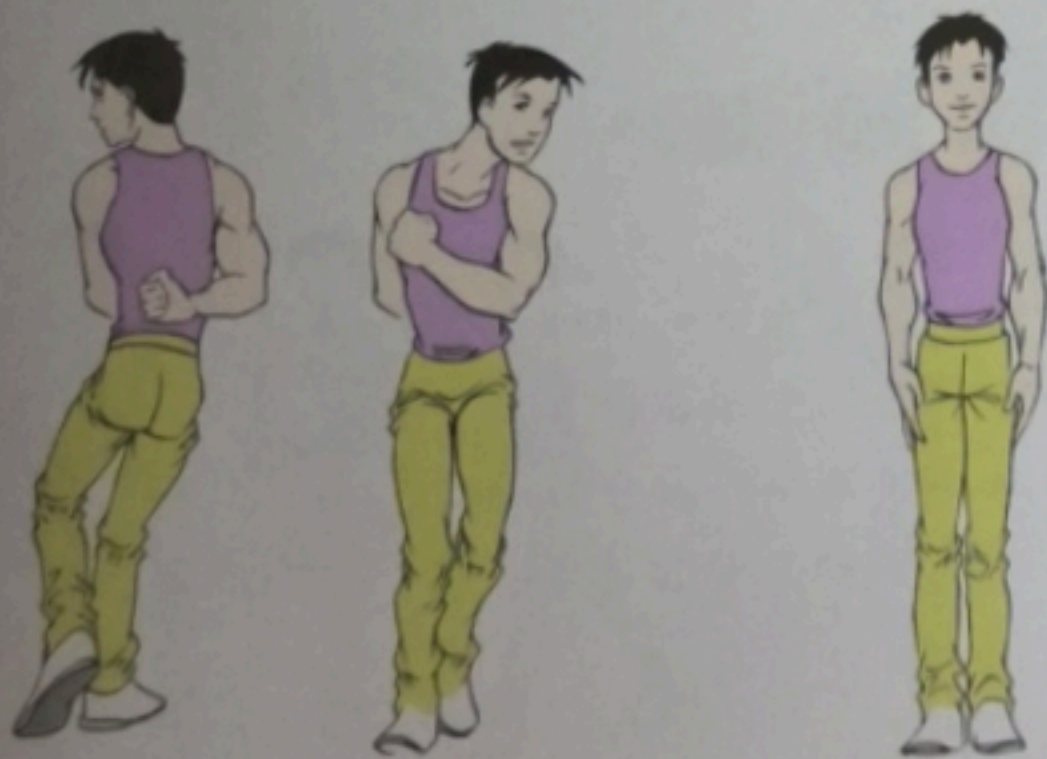
击手炮：身体左转，右脚提起，右掌变拳，两手向体侧分开；右脚并步震脚，右拳背击左手心于腹前。

古树盘根：右脚横跨步，右拳摆至后腰，拳心朝外，左掌变拳贴至右胸前，左脚并步成丁步。

收势：两拳变掌，同时自然下垂至身体两侧，目视前方。

11. 古树盘根

12. 收势



你知道吗?



武德二

武志坚：意志坚强，百折不挠。
武学勤：拳不离手，勤学苦练。
武技精：钻研武技，精益求精。
武仪端：举止庄重，容端体正。
武境美：环境优美，井然有序。

练习提示



预备势：左脚横跨一步，两拳抱于腰间，拳心向上。
虚步双关铁门：身体左转成左虚步，两拳由外向前环抱于胸前，左拳在里。
上步正踢腿：上左步，左手收回腰间，右臂外旋于胸前。右腿前踢，右拳下摆。
猛虎出洞：右脚落地，左脚上步成左弓步，两拳向前冲击，右拳在上，左拳在下，拳心相对。

练习提示



外摆腿：收右腿，重心移至左腿。右腿向左上方经面前外摆，两拳变掌前伸依次迎击右脚背。
蝎子尾：右脚前落，重心移至右腿。右手变拳收于腰间，身体左后转体，左小腿勾摆，转体180度，左掌平接。左腿提膝，左掌心向上。

(三) 五步连环腿

五步连环腿动作简练、内容丰富，由9个动作组成，主要以腿法为主，包括手型、步型、掌法和拳法等基本技术。

1. 预备势



2. 虚步双关铁门



3. 上步正踢腿



4. 猛虎出洞



5. 外摆腿



6. 蝎子尾



7. 右蹬腿



练习提示



右蹬腿：左脚站立，双手变拳收于腰间，右腿向前蹬踢。

虎抱头：右脚站立，左脚并步成丁字步，右拳摆架于头前上方，左拳护于胸前。

收势：两拳变掌，同时自然下垂至身体两侧。目视前方。

8. 虎抱头



9. 收势



(四) 练习要点

循序渐进。先做好基本技术的练习，再进行套路的演练。动作从易到难，速度从慢到快，力量从小到大，逐渐掌握武术练习的规律。

持之以恒。不能“三天打鱼，两天晒网”，要坚持锻炼，在量的积累基础上，强身健体，提高身体的协调性、灵敏性和柔韧性。

实践与思考

1. 和同学比一比，看看谁的动作更标准、更连贯。
2. 在所学内容的基础上，和同学一起创编10个动作左右的短套路。
3. 通过互联网查找一些其他武术套路的练习方法，与本书介绍的内容进行对比，看看各有什么特点。

第三篇 休闲篇

A. 休闲知识章

休闲体育与青少年的健康成长

信息时代的到来，网络的普及，生产方式的改变，休闲时间的增多，使得现代人的生活方式发生了巨大变化。选择健康的生活方式，对促进身心健康、提高学习效率非常重要。休闲体育因其独特的魅力，已逐渐成为现代生活方式的一项重要内容。

学习目标提示

1. 知道休闲体育的产生和发展过程。
2. 了解休闲体育的特点和作用。
3. 通过积极参与休闲体育运动，形成健康的生活方式，并带动家人和朋友养成良好的运动习惯。

一、休闲体育的产生与发展

休闲体育是随着人类社会的进步而产生和发展的。现代科技的发展，将人们从繁重的体力劳动中解放出来，使人们获得了更多的闲暇时间，从而为休闲体育的产生创造了必要的条件。与此同时，劳动方式的改变，生活节奏的加快及社会竞争压力的加大等，使得肥胖、心血管疾病及焦虑、抑郁等“现代文明病”也悄然而至。运动不足引发的机能退化，营养过剩引发的机体病变，压力过大引发的心理倦怠，应激过多引发的精神疲惫等，严重影响着现代人的健康。现代生活方式的变化使人们更加认识到了健康的重要，从而促进了



休闲体育的发展。

休闲体育不仅具有强身健体的功能，而且对消除脑力疲劳和精神紧张具有特殊的作用；因而休闲体育成了现代文明的一种标志，为人们的余暇生活提供了丰富的内容与理想的方式。

二、休闲体育的特点、作用

课业负担重、学习压力大、体力活动少，加上不良饮食习惯等因素，严重地影响着青少年学生的身心健康。休闲体育由于具有自发性、娱乐性、新颖性、趣味性、刺激性、冒险性等特点，对调节人的神经系统和心血管系统的功能，提高人体对快节奏生活的适应能力和对压力的承受能力，以及克服恐惧、烦躁、焦虑、抑郁等心理障碍，稳定心理状态，放松紧张情绪，都具有重要的作用，有利于促进青少年的健康成长。

青少年参加休闲体育活动，不仅可以增进健康，培养运动兴趣，养成锻炼习惯，而且还能培养积极向上、团结进取、不畏困难、顽强拼搏等优良品质。因此，学习、掌握休闲体育的知识与技能，对青少年学生的现在与未来都具有重要的意义。

你知道吗？



互联网与中学生生活方式

每年的10月10日为世界精神卫生日。2009年精神卫生日，我国的宣传主题被确定为“网络使用应有度，科学合理才健康”。

青少年要健康使用互联网，应做到：适度接触电子游戏，不占用学习时间；善于筛选信息，不浏览不良信息；维护互联网安全，不破坏互联网秩序；诚实友好交流，不侮辱欺诈他人；增强自我保护意识，不随意约会网友；要有益身心健康，不沉溺虚拟时空。



实践与思考

1. 为什么说休闲体育正在成为重要的现代生活方式？
2. 和同学一起设计社会调查问卷，调查家人和朋友在最近1周内的余暇时间主要从事了哪些活动，并对此进行评价。

B. 健身方法章

第一节 发展基本运动能力的方法

健康的身体需要经常参加体育锻炼，而体育锻炼离不开科学有效的健身技能与方法。田径项目中的跑、跳、投等基本技能，不仅是技能学习的重要内容，也是健身的重要方式，能有效地发展人的基本运动能力，增强体能，增进健康。

学习目标提示

1. 了解障碍跑、跨越式跳高、支撑的基本技术及其活动形式。
2. 通过障碍跑、跨越式跳高、支撑等多种练习发展身体的基本运动能力。
3. 培养参与体育活动的兴趣和勇于克服困难的意志品质。

一、障碍跑

障碍跑是我们在日常生活中经常用到的技能。在跑动过程中遇到障碍时，我们可以灵巧地绕过去，也可以潇洒地跨过去，还可以轻松地越过去……

(一) 过障碍的常用方法



攀爬过障碍



跳过障碍



跨过障碍



踏上越过障碍



绕过障碍



腾越过障碍

练习提示



1. 不同的障碍物可以采用不同的方式通过，但一定要注意安全。

2. 跑动过程中，注意调整好速度与节奏，找准跨越障碍物的起跨点与落点。

想一想



除了以下几种方式外，我们还可以用哪些方式通过障碍？



越过去



跳过去



爬过去



绕过去

(二) 灵巧协调过障碍

二、跳高

跳高是人体通过有节奏的短距离助跑与积极的单脚起跳，采用一定的空中姿势，使身体越过一定高度的技能。根据起跳后过杆姿势的不同，跳高可分为跨越式、俯卧式、背越式等。

练习提示



助跑：轻松自然，均匀加速，最后几步重心下降，步点准确。

起跳：由脚跟迅速过渡到全脚掌着地，在两臂和摆动腿的配合下，起跳腿充分蹬伸，完成快速起跳。

过杆：当摆动腿过杆时，上体前倾，脚尖内旋，起跳腿跟进高抬，使臀部和起跳腿迅速移过横杆。

落地：摆动腿先着地，屈膝缓冲。

(一) 跨越式跳高方法

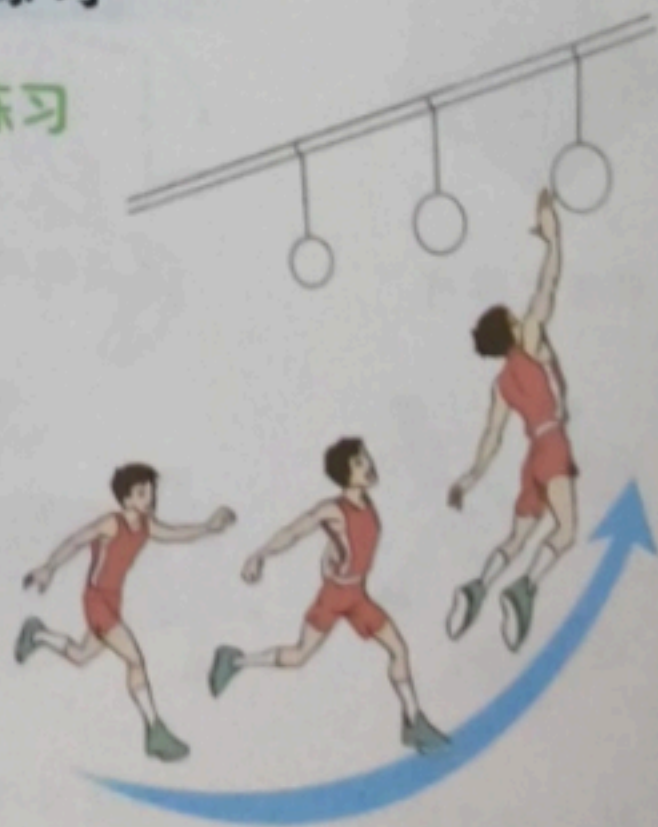


助跑 → 起跳 → 过杆 → 落地

(二) 跨越式跳高练习

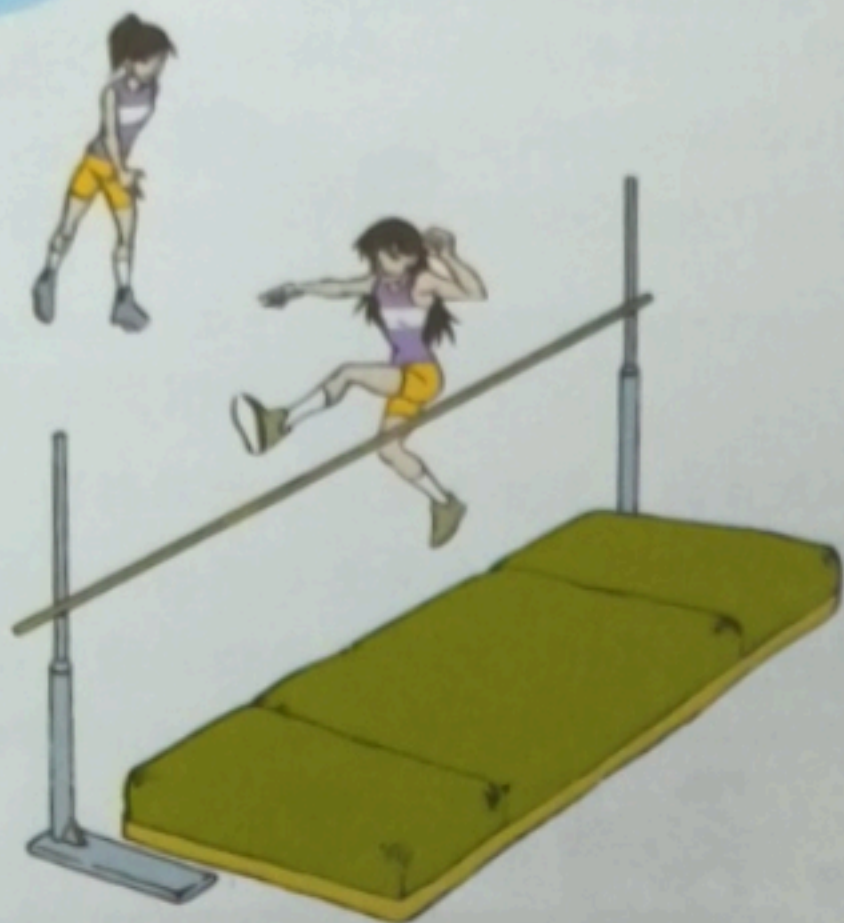
1. 助跑单脚起跳摸高练习

还可以摸得更高！



2. 跨越式跳高练习

真棒!



练习提示



- (1) 先练习助跑5-7步——起跳动作，再做跨越式跳高的完整练习。
- (2) 可以逐渐增加横杆高度，加大练习难度。

三、支撑

支撑是我们日常生活中常用的技能，通常是指用手撑起部分或全部身体的重量。具备较强的支撑能力不仅可以给生活带来许多方便，而且可以降低人体在紧急情况下遭受损伤的概率。体育中的支撑练习通常用来锻炼人的上肢力量。

支撑练习

1. 双杠支撑移动练习

坚持就是胜利!



想一想



我们在坐车时，有时会遇到司机急刹车。这时，我们就要使用支撑动作以防止身体受伤。想一想，除了急刹车之外，在坐车过程中，还有哪些情况需要我们用支撑动作来保持身体平衡？

练习提示



练习时，可以双手交替向前移动，也可以双手同时向前移动。移动中，注意移动身体重心，以手的移动带动腿。

练习提示



后面“推车”的同学应根据前面同学爬行的速度来调整步伐。注意两人之间的配合。

2. “推小车”

两人协调配合是关键!



练习提示



两人一组，分别位于双杠两端，双手握杠同时起跳，从不同方向越过双杠跳下，互相追逐，以追上对方为赢。

3. 双杠追逐

就不让你追上我!



测与评

采用下表评价自己的障碍跑、跳高和支撑动作的学习效果（在空格中打“√”）。

动作	很好	好	一般	不足
障碍跑				
跳高				
支撑				

实践与思考

1. 结合日常生活，分别举出障碍跑、跳高、支撑在生活中运用的例子（各举3个例子）。
2. 跨越式跳高是由哪几个技术环节构成的？
3. 用3个跨越障碍动作和2个支撑动作设计1套练习方案。