



义务教育教科书

# 体育与健康

七年级 全一册

TI  
YU  
YU  
YU  
JI  
AN  
K  
A  
N  
G

教育科学出版社

义务教育教科书

# 体育与健康

七年级 全一册

教育科学出版社  
· 北京 ·

TIYU  
YU  
JIAN  
KANG



## 第一部分 知识与认识

- 一、体育课的重要性 / 1
- 二、现代社会中的体育与健康 / 2
- 三、在体育运动中磨炼意志 / 4
- 四、中国与奥林匹克运动 / 7

### 目标指向：

通过学习体育与健康的相关知识，提高对体育文化的认识，加深对体育育人意义的理解，从而能更加理性和积极地参与到体育的学习与身体锻炼中来。

### 目标指向：

通过各种有效和有趣的身体练习，促进身体素质和身体基本活动能力的有效、快速提高。

## 第二部分 素质与锻炼

- 一、力量练习 / 13
- 二、灵敏练习 / 14
- 三、柔韧练习 / 16
- 四、跑的练习与游戏 / 17
- 五、跳跃练习 / 19



## 第三部分 技术与运用

### 一、精学类运动项目 / 20

篮球 / 20

足球 / 25

乒乓球 / 31

健美操 / 35

### 二、简学类运动项目 / 40

软式垒球 / 40

体操 / 46

跳远 / 48

蛙泳 / 50

武术 / 53

#### 目标指向：

通过“精学类”和“简学类”运动项目的学习，提高各种运动项目的基本技术和运用技术的能力，并运用到课外的运动竞赛活动中去。

#### 目标指向：

通过学习保健与卫生的知识，理解健康生活的意义，掌握实现健康生活的基本要领，同时提高各种防病防害的实用技能。

## 第四部分 保健与卫生

### 一、青春期保健知识 / 56

### 二、运动项目的选择 / 59

### 三、常见疾病的预防 / 60





## 第一部分 知识与认识

### 一 体育课的重要性

#### 我们为什么上体育课

可能有的同学会对这个问题感到很奇怪，可能有些同学早已在心中问过许多遍这个问题。确实，每位同学都面临着“我们为什么要上体育课”、“不上体育课我们会失去什么”、“我们通过体育课会获得什么”、“我们应该如何对待体育课，如何上好体育课”等问题。



体育锻炼能使体魄强健的意义已远远超出体育这门课程的含义，它是一个人得以全面发展的途径，也是一个现代人应具备的基本素质，相信每个对自己的未来充满美好憧憬的人都不会不关注自己的体态和健康。

当前，我国青少年的体质面临着不少问题，很多同学的速度、耐力和力量等都在严重下降，肥胖、近视的同学也越来越多。很多同学运动越来越少，也不知道如何进行锻炼，甚至有的同学什么体育技能都没有，这些都给未来的健康与幸福生活带来无限的隐患。

#### 学习初中体育的收获

通过初中体育课的学习和课外的体育锻炼，应该有如下收获。

- 我们的身体更加强壮，肌肉更加结实，身材变得更加健美，心肺机能变得更加强健，我们能跑得更快更长、跳得更远更高。
- 我们会学会在未来生活中有用的运动技能，具有3-4项基本运动技能，掌握1-2项比较擅长的技能，我们不会再像以前那样说“我什么运动都不会”，而是十分清楚自己的特长。



● 我们能更加遵守纪律，更能体谅弱者，碰到困难知道如何去克服，碰到强手也敢于去挑战，我们会更加自觉地参与集体活动并完成自己的职责，成为朝气蓬勃和行为规范的人。

● 我们学到锻炼身体所必须知晓的原理知识，学到许多保健、安全和救护的知识与技能。

● 我们都更加喜欢运动，畏惧某些体育项目的同学越来越少，我们都更加开朗、更加活泼，体育课成为我们最喜欢的课程。

思考

你觉得你的身体是否面临着健康问题，是什么问题？

在初中阶段，你应该如何对待体育课，你有什么锻炼目标？



## 现代社会中的体育与健康

### 世界在如此看待我国人民的体育与健康

我们的祖国正发生日新月异的变化，我国已经是世界第二大经济体，已成为世界上具有重要地位和负有重要责任的大国，并且还要继续向前发展。这就要求我国是一个人民健康的大国，是一个体育的大国，是一个广大青少年体魄强健并朝气蓬勃的大国，因为体育与国民的健康水平是一个国家能否可持续发展的重要动力和影响因素。增强青少年体质，促进青少年健康成长是关系国家和民族未来的大事，对于全面落实科学发展观，深入贯彻党的教育方针，大力推进素质教育，培养中国特色社会主义合格建设者和接班人具有重要的意义。

现代人类的许多行为都是自相矛盾的。人类在追求省力和便利生活的过程中，发明了电梯、汽车、洗衣机等，但这些发明却“吞噬”着人类的一个本性——作为“动物”所不可缺少的运动；人类在追求舒适要求的驱使下，发明了电扇、空调和暖气，但这些东西却影响了人类的更大要求——健康；人类在追求美味的欲望驱使下，肆无忌惮地品味着油腻和添加剂带来的口腔快感，但这些东西却减少着人类可以享受美好的时间——长寿……

当前，由于片面追求升学率和课业负担过重等影响，青少年休息和锻炼时

间严重不足。青少年的耐力、力量、速度等体能指标均明显下降，视力不良率居高不下。城市超重和肥胖青少年比例明显增加，部分农村青少年营养状况亟待改善。许多青少年的身体呈现出“软”（肌肉没有力量）、“硬”（关节、韧带变硬）、“虚”（没有气力、没有耐力）、“笨”（身体越来越不灵活）、“晕”（前庭器官发育不良）等不良状态，同时也受到孤僻、忧郁等心理问题的困扰。那么，我们应该如何解决这些问题呢？

### 我们应如何身体力行地强健体魄

面对健康问题，我们应该怎样做呢？其实我们只要把健康和锻炼时时放在心上，每时每刻注意以下环节，健康维护就会有好的成效。

- 每节课后，我们要有意识地看看远处，按按眼睛周围的穴位，或闭上眼睛休息一下。

- 每天的课间操，我们都要很认真地做体操，把每个动作做到位，最好感觉身上有微汗。

- 上体育课时，要认真学好每个运动技术与战术，并在学习中不断提高自己的体能，让每节体育课对自己都有意义。

- 课外活动（班级体育活动）时，要乐观、积极地参与，与同学融洽相处，享受阳光和绿色，享受活动的快乐。

- 每天放学后，仔细规划休息、运动和做作业的时间，尽量多留一点“健康的时间”给自己。每天在房间里做几组俯卧撑和仰卧起坐，我们的身体会很健美。

- 第二天上课前，看看镜子中的自己，眼睛是不是有神，精神是不是振奋……如果有问题，要根据体育课中学习的知识想想对策。

- 每逢周末和假日，要进行一次有利于健康的活动，如游泳、打球、远足、野餐野营、参加社区的体育活动等，让自己的休息日更有意义。

- 每隔一段时间，要认真地检查一下自己的身体，不要大意，对医生提出的建议要重视。

- 每年都参加“国家学生体质健康标准”测试，要与同学认真参与，



看看自己的体质是否达标。如果达标，则要继续努力保持；如果不达标，则要奋力达标。

● 每次运动会，不要甘于当“守望者”，要选择项目去展示自己。不论成绩如何，只要在操场上奋力拼搏，就会有很多欣赏和赞许的目光。



同学们，让我们一起投入到“亿万青少年阳光体育运动”中去，响应党和国家关于加强青少年体育工作、增强青少年体质的伟大号召，把自己培养成体魄强健的合格接班人！

思考

□ 随着生活水平的提高，我们会面临怎样的健康隐患？

### 三 在体育运动中磨炼意志

#### 体育与意志

意志是“人在困难情境下能继续坚持和努力的动力”。初中“体育与健康”课程提出了“通过体育培养意志品质”的目标，同学们也一定希望通过体育运动把自己锻炼成意志坚强的人。但可能有的同学还会有疑问：为什么体育运动能培养人的意志品质？参加了体育运动就一定能意志坚强吗？在体育运动中意志坚强的人在其他领域也一样能意志坚强吗？在体育运动中的失败会不会反而摧毁我们的意志呢？

#### 意志是个“座右铭”

有人说“有意志的人都有自己的座右铭”。这个说法看似简单却有道理。一个人遇到困难时为何能坚持？为何能努力？靠的是自我激励！自我激励也就是自我暗示，自我暗示是否正确决定了人的意志的表现与行为。



## 四句话，四个不同的结果

体育课上几个同学在长跑，快达到身体极限时，每个人都胸闷气短，异常难受，是坚持下去还是半途而废？此时大家都会犹豫，会暗暗问自己是否选择坚持，于是有以下四种情况发生。

- 一名同学想：“唉，何苦呢，不就是一个长跑吗？坚持跑完了又能怎样？就别为难自己了！”想到这里，这名同学很快停下了自己的脚步，半途而废。在以后遇到类似的困难时，他很可能还会这样去想、去做。

- 另一名同学想：“老师一直谆谆教导说要锻炼自己的意志，现在半途停下，老师会批评的。”这名同学又坚持了一会儿后，看到有几名同学停下了，老师也没批评，于是自己也犹豫着停下了脚步，然后向老师谎称肚子疼。

- 第三名同学想：“我今天在这里学习不容易，父母为了我辛勤地工作，我要努力学习，要对得起辛苦劳作的父母。”想到这里，他又努力继续向前跑了很远。但是，生理的极限迟迟无法突破，嗓子越来越干，胸闷得越来越难受，于是他又想：“反正体育也不是重要的科目，即便不及格也没有什么。太难受了，下次再努力吧！”于是他也心有内疚地停下了脚步。

- 第四名同学想：“昨天几个同学说我一遇到困难就退缩，什么事情都不能坚持，是个懦夫，做事情很难获得成功。但我坚信自己不是懦夫，可他们不





相信，还说‘看他明天的1000米长跑到底能跑多少’，我今天就要证明自己不是懦夫！”结果这名同学跑完了全程。

## 遇到困难时如何应对

在体育运动和学习中，遇到困难时，我们应该如何应对？

### 在体育运动和学习中遇到困难时的应对方法

认 识	范 例
悟道理	作为一个未来的接班人，我们必须不断地锻炼自己，要勇于坚持，才能在未来的社会竞争中立足。
激发情感	我们今天在学校学习不容易，不好好学习和锻炼就对不住含辛茹苦供养我们上学的家人。
学习榜样	XXX原来比我技术差，就因为他勇于坚持，现在技术真棒。向他学习！
与集体一致	大家可都下水了，谁都冷，不会就我一人是最懦弱的吧？走，加入到大家中间去！
服从要求	今天，每个人必须保质保量地做全部的练习，否则就不算完成课堂任务。我必须服从要求！

## 每个人的“努力的座右铭”

每位同学要根据自己的情况，准备一些有效的“座右铭”，以便在必要时用来激励自己，这也是为应对未来竞争社会，应对未来不可预知的困难所作的准备。

### 准备的“座右铭（信条）”（以游泳课为例）

类 型	座右铭（信条）
理论类	一个人只要容忍了一次失败就可能不断失败，所以 <b>每次都要努力争取成功！</b>
名言类	主席说过：“ <b>下定决心就不冷，不下决心就是二十几度也是冷！</b> ”

续表

类型	座右铭（信条）
自豪类	我还要去读大学，不会因为这点困难就被难倒了吧！
挑战类	过去在体育课上还没得过优秀，这次游300米一定要拿个优秀！
榜样类	好朋友张力已经拿了优秀，我不能输给他，不能轻易服输！
集体类	全班同学现在都及格了，千万不能给集体拖后腿！
鼓励类	老师说我的动作和呼吸都很好，游完300米，肯定行！
目标类	200米都游过来了，还有100米，坚持！
亲情类	老师教了我这么长时间，为了老师也得拼200米吧！
排位类	现在游得最远的是300米，最近的也有40米了，你是当第一名还是当最后一名？

思考

- 说说你对意志的认识。
- 谈谈你最有毅力做好的那件事，当时激励自己的那句话是什么？

## 四 中国与奥林匹克运动

### 旧中国：走近奥运——难忘而艰辛的历程

#### ① 奥林匹克运动的传入与在我国的初步开展

我国最初是通过了解奥运会来认识奥林匹克运动的。1904年，我国许多报刊曾报道过第3届奥运会的消息，但是未能在社会上引起反响。1907年以后，一些教会学校人士开始在社会上宣传奥林匹克运动。同年10月24日，著名教育家、体育家张伯苓先生在天津青年会第5届学校运动会的演说中指出：虽然许多欧洲国家获奖机会甚微，但仍然派出选手参加奥运会，中国应加紧准备，争



取早日参加奥运会。

19世纪末开始出现的教会学校运动会，其后出现的校际运动会，省、地区运动会，定期举行的全国以及大区运动会和对国际竞赛活动的参加，特别是1913年开始举办、我国作为发起者之一的远东运动会，成为了奥林匹克运动在亚洲的先驱。这些活动都有助于增强中国人的奥运意识，促进了奥林匹克运动在中国的初步开展。



第2届远东运动会会标

20世纪初开展较早的现代竞技运动是田径和水上项目，其次是球类运动。这些竞技运动的开展，为我国竞赛制度的初步确立提供了前提条件，而我国的竞赛制度是在奥林匹克运动的直接推动下逐渐形成的。1908年，《天津青年》在一篇题为《竞技运动》的文章里提出了争取在中国举办奥运会的建议。1910年，在“争取早日参加奥运会”和“争取早日在中国举办奥运会”口号的鼓舞下，于10月18日至22日，在南京劝业会场筹办了一次规模较大的运动会，并将其定名为“全国学校区分队第一次体育同盟会”，简称“全国学界运动会”。这是中国历史上第一次全国运动会。在这次运动会期间，还成立了一个同名的体育组织。参加筹备这一组织的人有唐绍仪、伍廷芳、王正廷和张伯苓等人。以后，该组织中一些热心体育的人士后来参与发起和组织了远东运动会。于1924年成立的“中华全国体育协进会”，是在远东运动会的推动下发起的，承认“全国学校区分队第一次体育同盟会”是自己的前身，并定10月18日为其成立纪念日。随后，我国又以积极参加远东运动会为契机，使得以举办全运会、参加远东运动会和奥运会为中心的竞赛制度逐步确立，现代体育加速从学校走向社会。这是奥林匹克运动在我国结出的第一个硕果。



参加第5届远东运动会的中国篮球运动员



## ② 与奥林匹克运动的实质性接触

1922年，时任中国大学校长的王正廷，成为第一位中国籍和远东地区的国际奥委会委员。这样，我国与国际奥委会建立了直接的联系。

1924年8月，中华全国体育协进会成立，标志着我国体育的发展和奥林匹克运动的开展进入了一个新的阶段，也标志着由外国人在我国办体育的局面基本结束。这对我国奥林匹克运动的发展是一个巨大的促进。同年，我国派出3名网球运动员参加了巴黎第8届奥运会的网球表演赛。

之后，我国陆续加入田径、游泳、体操、网球、举重、拳击、足球和篮球8个国际体育联合会。

1928年，中华全国体育协进会派出代表宋如海作为观察员，参加在荷兰阿姆斯特丹举办的第9届奥运会开幕典礼，但没有派出运动员参加比赛。1931年，中华全国体育协进会得到国际奥委会承认。从此，我国与国际奥委会有了更紧密的联系，并积极参与了国际奥委会举办的一些重大比赛活动。

1932年，第10届奥运会在美国洛杉矶举行，当时的中国政府派出仅有几人的代表团，代表团成员中仅有刘长春一人是运动员，虽然成绩不佳，但向世界宣告了中国奥林匹克运动的存在。

1936年，第11届奥运会在德国柏林举行，中国选派69名运动员前往参赛，并派遣了一支由34人组成的体育考察团一同前往。除符保卢一人进入了撑杆跳高的复赛外，其他人都在预赛中被淘汰，但武术表演却引起各国的关注。

1939年和1947年，国际奥委会又分别增补了孔祥熙和中华全国体育协进会总干事董守义为国际奥委会中国委员。1948年，第14届奥运会在英国伦敦举行，中国派出了33名运动员参加比赛。参赛项目有田径、足球、篮球、游泳和自行车等，但各项均未能进入决赛。我国早期与国际奥委会的联系和参加的上



王正廷



刘长春



述国际比赛活动，为以后奥林匹克运动在我国的发展打下了一定的基础。

### 新中国：走近奥运——坎坷、尊严与荣誉

1949年中华人民共和国成立以后，中国社会各个方面发生了深刻的变化，奥林匹克运动在我国开始了新的历程。1952年，当时国际奥委会中有人违背《奥林匹克宪章》的规定，拒绝新中国的运动员参加第15届奥运会，经过斗争，直到会前两天，国际奥委会才决定邀请中华全国体育总会派团参赛。在极短的时间内，我国派出了由40人组成的代表团，到会时大部分比赛已接近尾声，仅有游泳运动员吴传玉一人参赛。

1954年，国际奥委会在雅典举行第49届会议，会上正式承认中华全国体育总会为中国国家奥委会，但是，当时的国际奥委会却将中国台湾地区的体育组织以“中华民国”的名义列入被国际奥委会承认的国家奥委会名单中。面对国际奥委会的错误立场，中华全国体育总会和有关单项体育运动协会被迫宣布中断与国际奥委会的一切关系。

1959年至1979年，我国运动员在一些项目上多次打破世界纪录，并在各种世界性比赛中夺得了几十个世界冠军，但我国奥委会没能派出运动员参加奥运会。1979年11月，国际奥委会全体委员根据我国的提议，以通信表决方式通过决议，规定中华人民共和国奥委会的正式名称为“中国奥林匹克委员会”，会址在北京；设在中国台北的奥委会的名称为

“中国台北奥林匹克委员会”，其新的会旗、会歌和会徽均须经国际奥委会执委会批准。这就是著名的“奥运模式”。各国际体育组织也都循此解决了中国的合法席位，同时允许台湾地区作为中国的一个地方性组织在国际体育组织中有其席位。

随着我国在国际奥委会中合法席位和与奥林匹克运动正常联系的恢复，我国重新迈进了国际奥林匹克运动的大门。这不仅有利于奥林匹克运动在我国的发展，而且也有利于国际奥林匹克运动的健康发展。



中国奥委会会徽

1981年，中国奥委会副秘书长何振梁当选为国际奥委会委员。1985年，国际奥委会中国委员何振梁被选为国际奥委会执行委员会委员。1987年，我国体操运动员李宁入选国际奥委会下属的运动员委员会，这是亚洲人首次进入这一组织。由于我国经济发展，政治和社会稳定，我国运动员不断在奥运会上取得骄人的战绩。因此，20世纪80年代以后，国际奥委会为表彰我国在奥林匹克运动中的贡献，先后授予我国的政府领导人和体育界知名人士奥林匹克勋章。

20世纪70年代以后，我国一共有5名体育界人士当选为国际奥委会委员，他们是徐亨(中国台湾)、何振梁、吴经国(中国台湾)、吕圣荣和于再清。1997年，时任国际奥委会主席的萨马兰奇宣布：香港今后以“中国香港”的名义参加奥运会。



奥林匹克勋章



何振梁

### 进入奥运大家庭：辉煌的中国奥林匹克运动成就

1984年，第23届奥运会在美国洛杉矶举行，我国派出353人赴会，其中运动员225名。回顾52年前的洛杉矶奥运会，中国只有一名运动员“单刀赴会”，抚今思昔，引起世界各国的瞩目。中国台北奥委会也派出67人的代表团参赛，海峡两岸的中国体育健儿，第一次在奥运会上相逢，携手奋战。开幕后第一天，奥运会史上中国的第一枚金牌为射击场上的许海峰获得。国际



洛杉矶奥运会会标



许海峰



李宁

奥委会主席萨马兰奇亲自主持颁奖并道贺，说“今天是中国体育史上的大好日子”。体操运动员李宁夺得3枚金牌、2枚银牌、1枚铜牌，是本届获奖牌最多的选手。我国参加了21个项目中的16项比赛，荣获金牌15枚、银牌8枚、铜牌9枚，所获金牌数位居第4位，刷新了中国人在奥运会上从来没有拿过金牌的历史。中国台湾运动员获得举重比赛和棒球表演赛铜牌各1枚。中国运动员的出色成绩，赢得了国际体育界的广泛赞扬。

1992年，第16届冬季奥运会在法国阿尔贝维尔举行。我国的叶乔波、李琰等34名选手参加竞赛，夺得银牌3枚。自1980年我国参加冬奥会以来，经过12年磨砺，终于在本届大会上初露头角。3枚银牌谱写了中国人在冬奥会上获奖的新纪录。

1988年，我国参加了在韩国首尔举行的第24届奥运会，1992年参加了在西班牙巴塞罗那举行的第25届奥运会，1996年参加了在美国亚特兰大举行的第26届奥运会，2000年参加了在澳大利亚悉尼举行的第27届奥运会，2004年参加了在希腊雅典举行的第28届奥运会。

2008年，第29届奥林匹克运动会在我国首都北京隆重举行，我国代表团获金牌51枚，位居金牌榜第1位。我国运动员的成绩不断进步，展示了中国人民自强不息、奋发进取的精神风貌，体现了中华民族自立于世界民族之林的坚强信心和力量。



第16届冬奥会会标



### 思考

□ 复述我国进入奥运会的大致历程。



## 第二部分 素质与锻炼

### 一 力量练习

力量练习非常重要，它是维护我们身体基本活动的第一要素，也是强健体魄的重要标志。我们在此选择了一些有趣的练习活动，让我们在体育课和课外活动中锻炼吧！



拉绳角力

相距3m—4m处用单手拉绳进行比赛和练习。脚先移动者输



仰卧侧摆腿



双人用手拔河



颈部角力



半蹲角力



手按膝部角力



抗阻抬小腿



角力



可采用拍击5—10次进行的方式

按同伴用脚或膝夹住的球



脚跟走



倒下、推起，进行反复练习，与墙相距1m左右

推墙练习



圆圈内集体角力

根据人数设定圆圈的大小，一般比大家挤站多半米左右，也可以把圆圈设得稍大一些，在圈外设一个学生当“虎”。凡圈外的“虎”触到圈内的学生为输者，输者担任下一轮游戏的“虎”



推“倒爷”（两人相距1m左右，反复练习）



仰卧“推小车”（可前后方向交替进行）



反向“推小车”

## 二 灵敏练习

初中时期是发展身体灵敏性的关键时期，身体灵敏并协调是健康安全生活的重要保障。同学们要加紧练习，使我们的身体更健康。



前后高抬腿往返步行（前后各3-5步）

两侧抬肘并放下

两臂上举并放下

单臂交替上举

两臂平举并放下，同时单腿交替抬起



手掰脚尖走 (直腿或稍加屈膝完成动作)



双人追逐跑游戏

根据情况和人数恰当设定游戏范围，防止相互碰撞



俯撑跨步走 (可前后方向做)



屈膝走 (可前后走)



脚拍球

头拍球



用脚传球，可多人进行



不用手的双人运球



两臂向斜上方举，  
上体随之振动

臂上举运动

两臂要贴近耳部

体侧运动

伸臂

身体向两侧伸展

支撑脚不动

手脚交互运动

臂与腿平行

抬腿

转体运动

支撑脚不动

身体转向运动

单人灵敏操 (与跑步的运动量相近，可以结合小组的拍掌进行)



## 柔韧练习

柔韧练习可以使身体更加柔软，更有力。保持身体的柔韧性对于今后学习运动技能，使身体处于敏捷的良好状态至关重要，需要我们认真练习。







一人分腿坐立，  
一人帮助其进行  
体侧拉伸

双人体侧拉伸练习



一人跪姿，一  
人在其身上做  
腰部拉伸

双人腰关节拉伸练习

#### 四 跑的练习与游戏

跑是人体最基本的活动能力之一，也是各项运动的基础，还是身体健康的要素和标志之一。下面列举了一些有趣的奔跑练习，请同学们积极参与。



4个人一组，队  
形要始终保持菱  
形，按照组长的  
动作和口令进行  
各种动作的奔跑

菱形集体跑



一组人跟随首领进  
行各种动作的模仿  
跑。可不时变换首  
领。配合音乐进行  
效果更佳

模仿跑



排成一列，按照首领带领的  
各种路线进行跑步，并始终  
保持队形整齐。一分钟更换  
一次首领

一系列跑



跑步者用力摆臂，阻挡者逐渐加大阻力

抗阻力奔跑



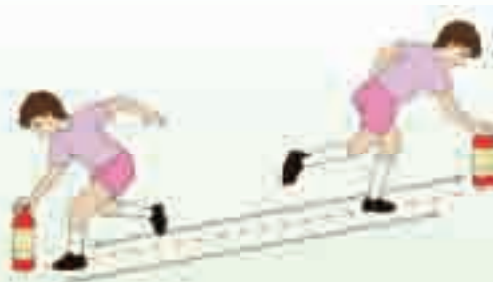
原地高抬腿跑



根据情况决定距离，以比赛的形式进行

背人跑

根据情况决定距离，比赛在单位时间内谁跑的往返次数多



往返跑



后腰上放一块手绢当“尾巴”，互相躲闪追逐，抓到“尾巴”为胜

抓“尾巴”游戏



“松鼠跑”游戏

三人倍数的人员外加一人参加游戏，每三人中的两人拉手作“树”，一人在树下作“松鼠”，余下的单独一人作“狼”。当“狼”喊“狼来了”时，每个“松鼠”必须移动到另外的“树”中，如果此时“狼”钻进一棵“树”中，那么没有“树”的“松鼠”为输者，转为扮演“狼”，比赛继续进行



## 五 跳跃练习

跳跃是人重要的身体运动能力，在活动中有许多跳的动作。跳还是许多运动的基础，更是发展下肢力量的重要方法。同学们应积极进行跳跃的锻炼。





## 第三部分 技术与运用

### 一 精学类运动项目

## 篮 球

### 学习目标

在小学篮球学习的基础上，进一步巩固投篮、传接球、运球和低手上篮的技术；进行简单战术学习，提高战术意识；形成良好的体育行为规范，提高安全进行运动的能力。

### 安全地进行篮球学习



### 小知识

#### 球为什么总是投不进篮筐？

柔和且有弧度的投球容易进，没有弧度的投球不易进。

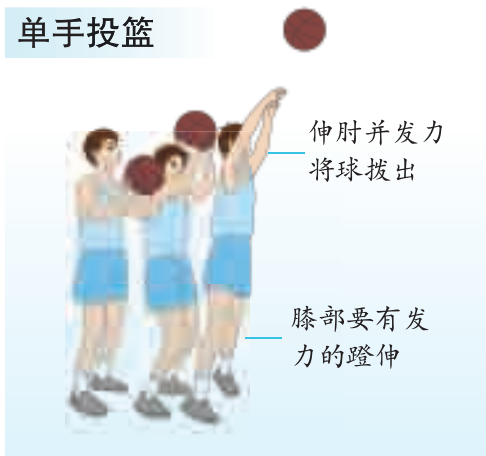
**提醒：**

平时投篮要多进行想象训练，投球时要想象篮筐的大小（实际上篮筐的直径是篮球的2倍），想象着篮筐的中心进行投篮就比较容易进球。

### 双手投篮



### 单手投篮

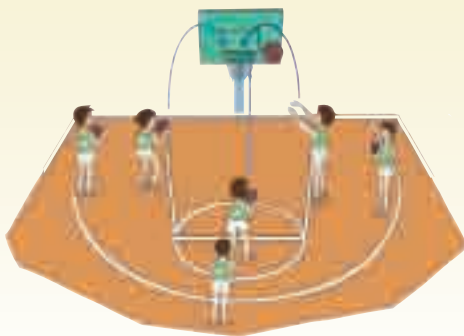
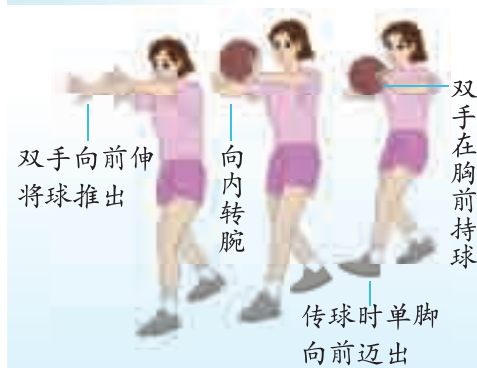


### 投篮出手时手腕运动与手形



作业：从左、中、右三个方向进行投篮。  
 要求：可以以小组比赛的方式进行，注意动作要领，发现自己动作哪里不正确，体会投篮方法与效果之间的关系。

### 双手胸前传球



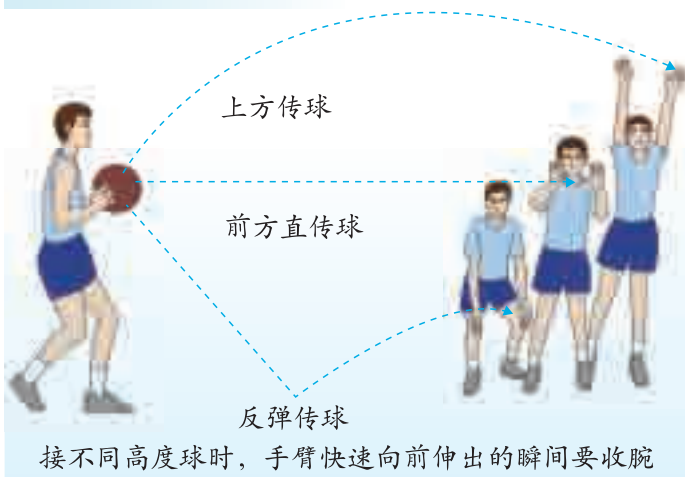
### 双手胸前传球的细节



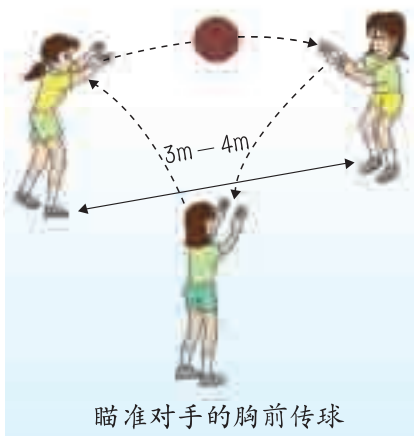




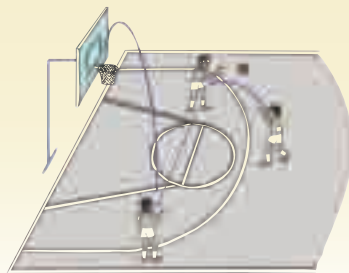
## 一对一胸前传球练习



## 三角传球练习

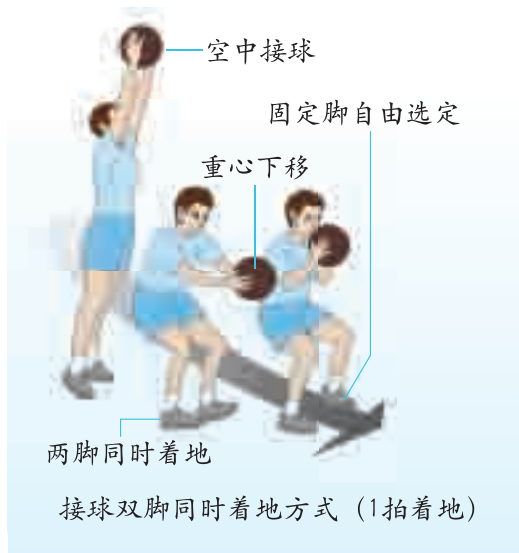


作业：从上、中、下三个方向进行传球。  
要求：进行变化各种方向的传球练习。



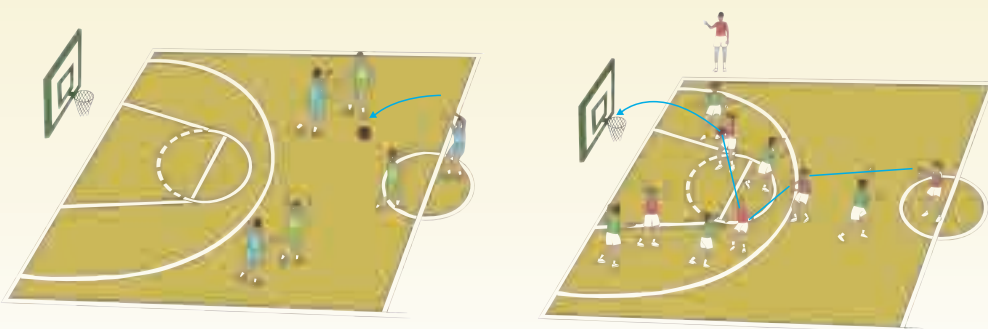
## 学习和练习双手接球

在掌握了相对静止状态的接球后，要学习运动中的接球。



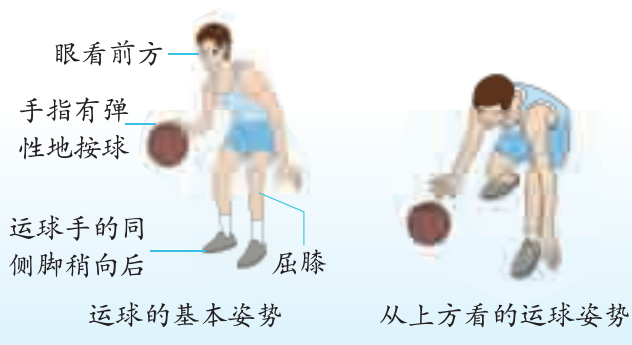
**作业与要求：**进行各种传接球练习，使自己传球的时机更合理，熟练传球动作，将球传得更稳、更准。

- 在半场内进行传接球练习，3-5人传球，3-5人防守。练习时要有一定强度，也可让防守人多1个。
- 在半场内传球，每队5人。进攻方直传球几次（可定为3次、4次、5次、6次等），后投篮1次，然后轮换交替。比赛进行5分钟-7分钟，最后看哪队投篮得分高。



### 练习和熟练运球

试着在膝、腰和胸部的高度感受运球的感觉。



### 运球练习：前后左右运球



单手前后运球

要求：要感受手盖（罩）住球的感觉



左右手交换运球

要求：用手指尖来控制球



## 上步低手投篮



## 探究学习



**任务：**对各种投球和上篮的动作进行思考，分别纠正自己的动作。

- 辨别填空：上面三组图的动作分别是什么时候的投篮动作，请在图下的括号中填写。如果判断不了动作名称，可请同学帮助。
- 对照上面的动作回想自己的动作，看看自己的动作有什么缺陷，与投篮技术好的同学交流一下，修正自己的动作。

## 自我评价与相互评价

你学得好的篮球技术是：

你认为你们班谁的篮球技术最好？好在哪里？

# 足球

## 学习目标

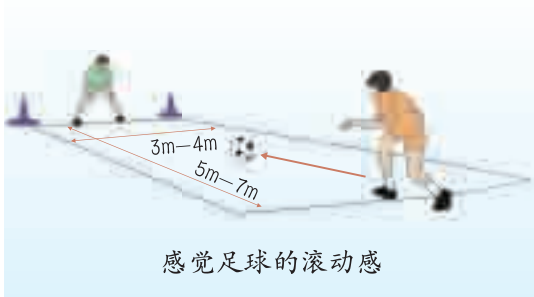
在小学足球学习的基础上，进一步熟悉球性，学习运球、踢球的动作，熟练运球和踢球的技术；领会足球的基本战术，提高全场的战术意识；培养勇敢顽强的精神，规范比赛行为，培养公平和服从的态度。

### 体验足球的大小、落下的感觉和旋转的感觉

一人两手各持一球，突然松手落下某只手中的球，另一人接住



一人持球，突然将球落下，另一人仰卧，躲球



感觉足球的滚动感

### 脚拨球练习



用脚在球的周围不断拨球，感觉脚与球的互动

### 圆圈内运球练习



在2m的圆圈内，试用各种动作去拨球、触球、运球，球不能出圈

### 地滚球练习



前后拨球，用脚底向前拨球，再向后拉回

### 触球练习



### 左右脚变换练习



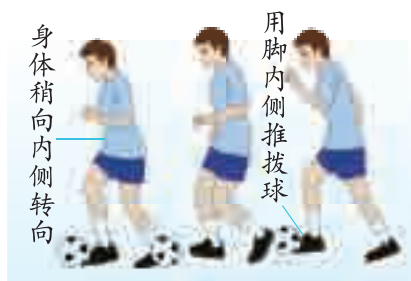


## 直线运球（两步一运球的节奏）

向前外侧轻拨滚球



## 向内侧运球

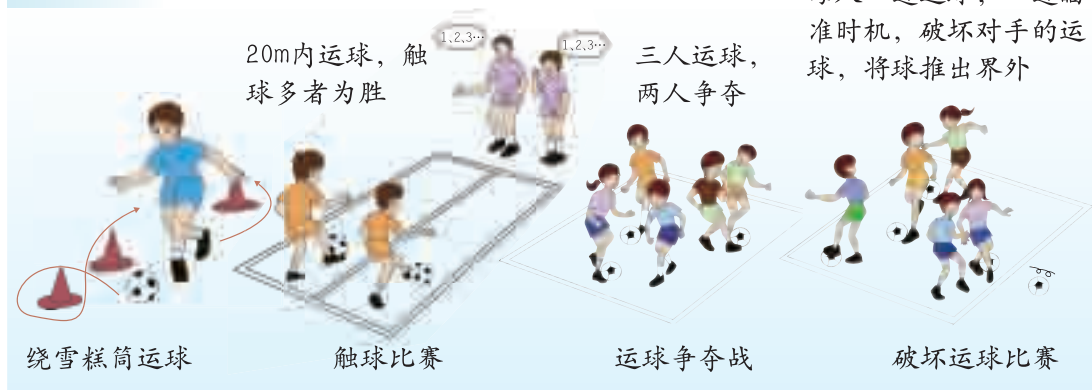


## 向外侧运球



窍门：用脚外侧运球是常用的运球方式，在比赛中用这种运球方式也容易突破对方防守

## 运球练习



每人一边运球，一边瞄准时机，破坏对手的运球，将球推出界外

## 小知识



### 为什么我颠不好球？

颠球不好的原因是：还没有找到触球的感觉，身体要随着球的运动而移动重心。

- 颠一次接一次练习。
- 用身体的一两个部位颠球，颠几次接一次，不断增加颠球次数。



## 传球小比赛

每个队可有5-11人，用场地的四分之一面积进行比赛，比赛时间在10分钟左右。

方法1：传球方射门为胜。

方法2：连续传球5次以上为胜。

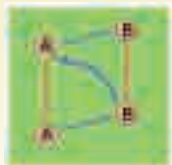
方法3：抢断球后攻防互换。

方法4：攻防双方人数不等，对多人方进行限制，比如给防守人划定防守的区域。



## 小知识

### 各种各样的传球



三角传球



后方包抄传球



踢墙传球



回传传球



穿透传球

## 运球小比赛

每个队可有5-11人，用场地的四分之一面积进行比赛，比赛时间在10分钟左右。

方法1：只允许运球和5m之内的短传球，不允许长传。

方法2：每队运球的触球数计数比赛。如某队运球时大家齐数触球数“1、2、3、4……”，被对方抢断后为对方计数，比赛一定时间后看哪队在控球时间里触球次数多。



## 脚内侧（脚弓）踢球





## 正脚背踢球

主要用于长传和射门。



支撑脚向踢球方向迈出 抬后脚跟

## 脚背内侧踢球

主要用于长传和踢香蕉球。



支撑脚比正脚背踢球离球稍远 脚大拇指和脚趾跟处触球 抬后脚跟，用脚大拇指趾跟处踢球

## 脚背外侧踢球

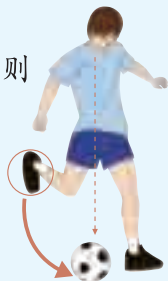
用于踢有旋转的传球和射门。



膝盖以下用力摆动 用小脚趾跟处踢球 脚尖朝向内侧

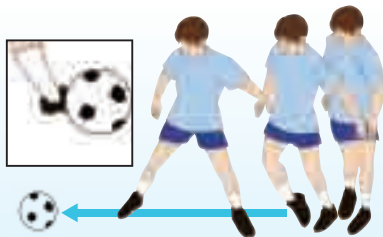
要求：踢球的三个原则

- 眼睛盯球
- 固定脚腕
- 小腿用力摆动



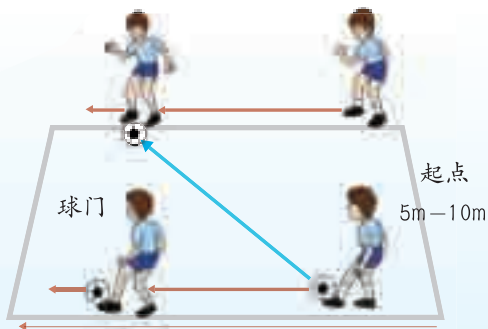
## 外脚背踢球

向与身体朝向不同的方向踢球。



在身体斜前方踢球

## 传球和小比赛



两人一组进行“传球—奔跑—停球—运球—传球”练习

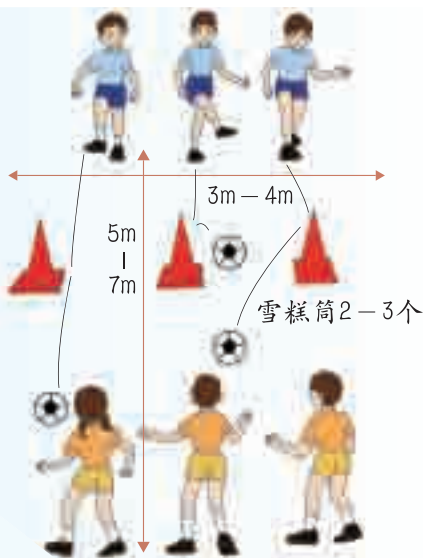
## 小组自主学习

任务：用各种方法踢球。

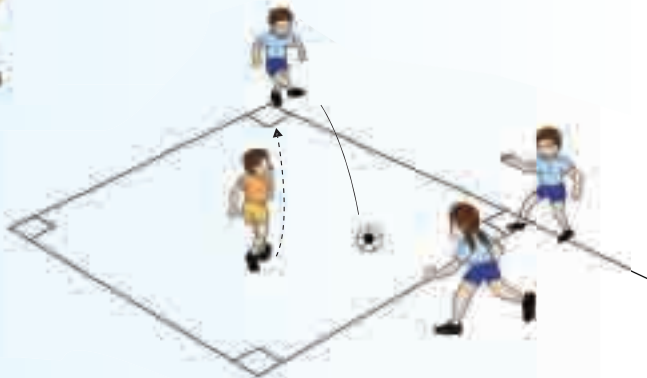
活动内容：两人或几人一组，创造出踢各种球的角度，互相踢球以熟练多种踢球的脚法。踢球时互相纠正动作。

## 踢球练习

- 躲雪糕筒踢球游戏。两人正面相对，面前放两个雪糕筒，互相踢球，球不能碰到雪糕筒，碰到1次减掉1分，每人从10分减起，先减到零分的人为输。也可以分两组进行比赛。
- 双人练习踢球，1人抛出各种力度和角度的球，1人停球后，将球踢回同伴的手中。

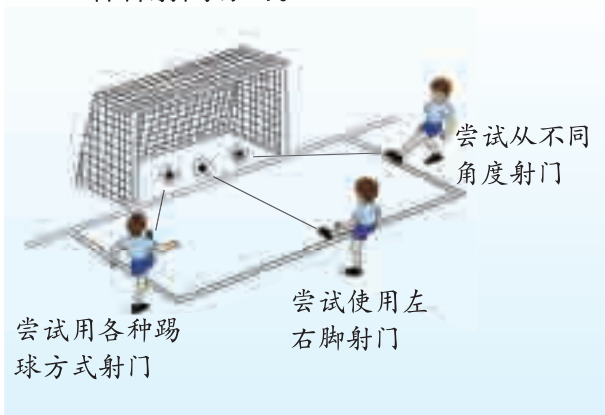


- 足球棒球游戏。用各种方式踢球，投手抛出地滚球，其他规则基本同棒球比赛。

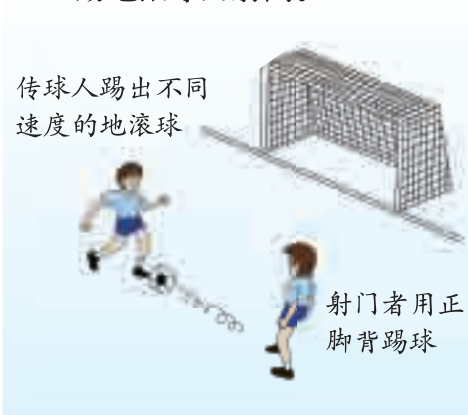


## 射门练习与比赛

各种射门练习。



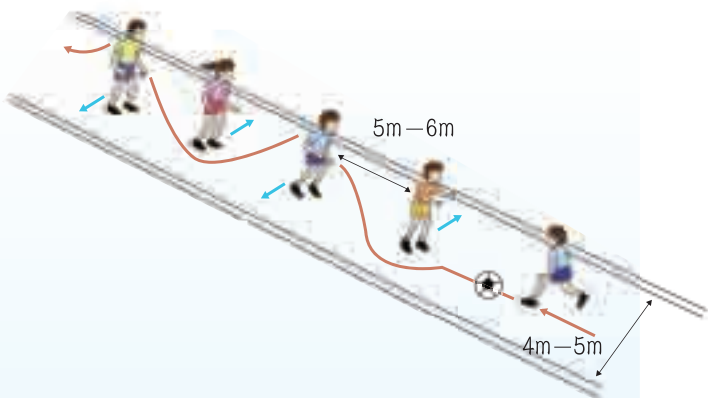
踢地滚球的射门。



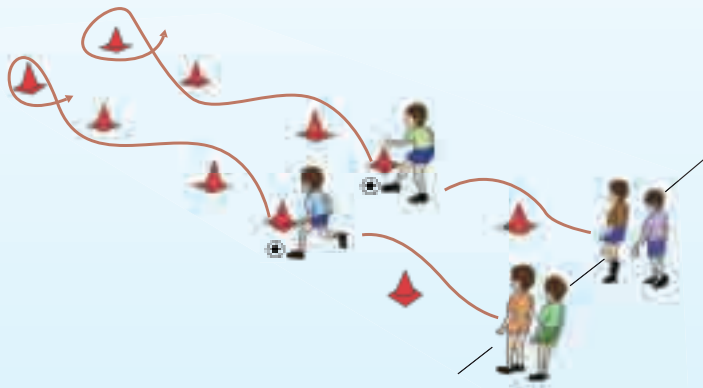


## 运球游戏

- 运球闯关游戏。4m—5m的两条线中间相距5m—6m设置4—5个防守人，另一组人运球闯关，防守者只能朝某个方向移动一步进行防守，防守者触到球或使运球者丢球，则防守成功，反之为闯关成功。



- 运球接力游戏。根据自己的技术状况合理地调整雪糕筒的距离。



## 自我评价与相互评价

学习内容（在你认为学得好的技术上打勾）

- 颠球     直线运球     向内侧运球     向外侧运球     正脚背踢球  
 脚背内侧踢球     脚背外侧踢球     外脚背踢球

你的传球能到位的几率有多少？

%

你的射门准吗？

准 还行 不准

你认为你踢足球的主要技术问题是什么？

你认为你们班谁踢得最好，好在哪里？

## 乒乓球

## 学习目标

学习乒乓球的常用发球、正反手快攻球、挡球、快推球和高球杀球等技术动作，提高乒乓球对打的往返能力、动作的控制能力、快速移动能力和比赛能力。

## 正确的持拍方式

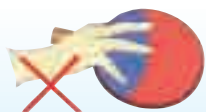


直握球拍的正确方式: 中指在拍后支撑, 中指、无名指和小指在后面并拢



横握球拍的正确方式: 五指全握拍柄, 中指、无名指和小指并拢微微弯曲

## 错误的持拍方式



直握球拍的错误方式

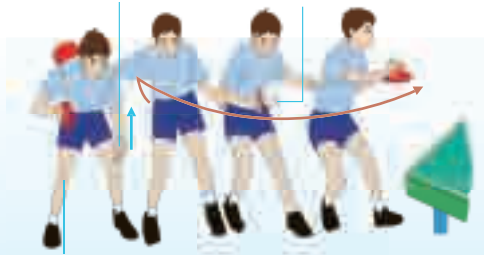


横握球拍的错误方式

## 上旋球发球

抛球16cm以上

击球后使球旋转



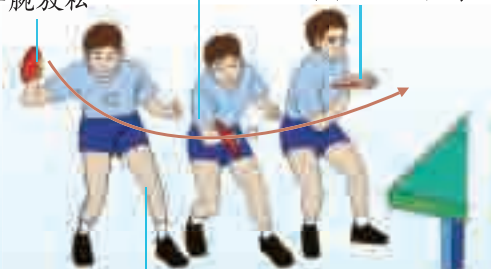
膝盖微微弯曲

## 下旋球发球

手腕放松

在身体斜侧击球

球拍比肩略高



重心放在持拍手的异侧脚上

## 小知识

- 乒乓球于19世纪末起源于英国。
- 1926年国际乒乓球联合会成立。
- 1959年我国运动员容国团获得第25届世乒赛男子单打冠军。
- 弧线、力量、速度、旋转和落点是乒乓球技术的5个要素。
- 乒乓球的打法有6种: 快攻打法、弧圈打法、弧圈结合快攻打法、快攻结合弧圈打法、以削为主的打法、削球结合进攻的打法。

## 侧旋球发球

眼睛盯球 右手腕发力削球







## 练习

- 挥拍练习。两人一组，一边做挥拍练习，一边互相纠正动作。



- 地面乒乓球练习。两人一组，在地面对打，在球反弹到最高点时击球。



- 半个球桌的连续击打练习。



- 近台短球对打练习。两人一组，近站在球台两侧练习各种短球，球拍控制在球桌上方。

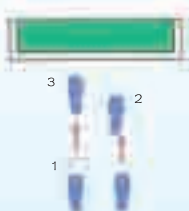


- 各种落点的对打游戏。两人一组，朝对方球台上的各个落点击球，落到目标内得分，先得10分者胜。

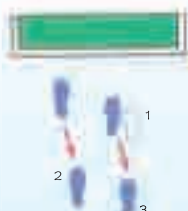


## 乒乓球的步伐：向有利的位置快速移动

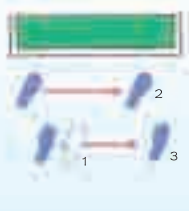
脚在位置1时，要移动重心，感觉向来球靠拢。



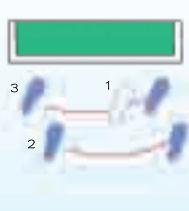
向前移动的方法



向后移动的方法

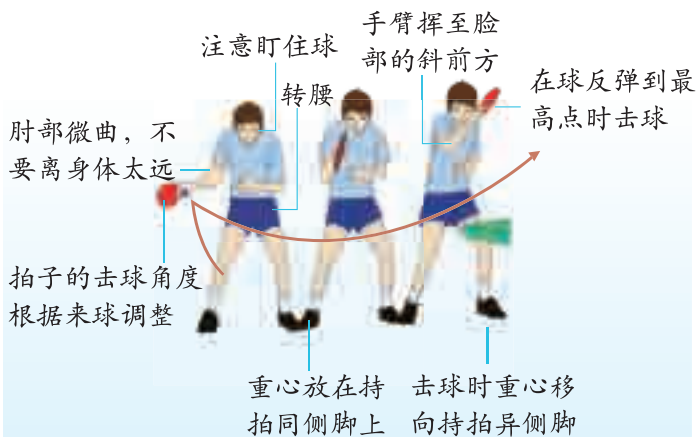


向右移动的方法

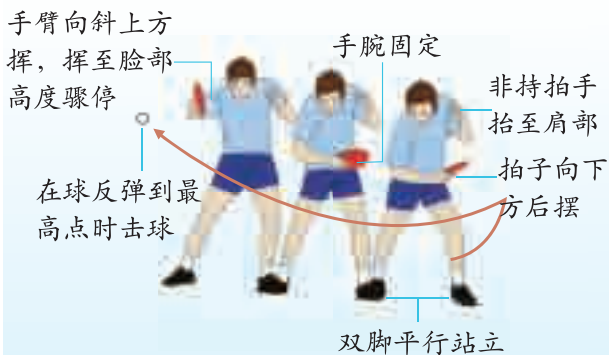


向左移动的方法

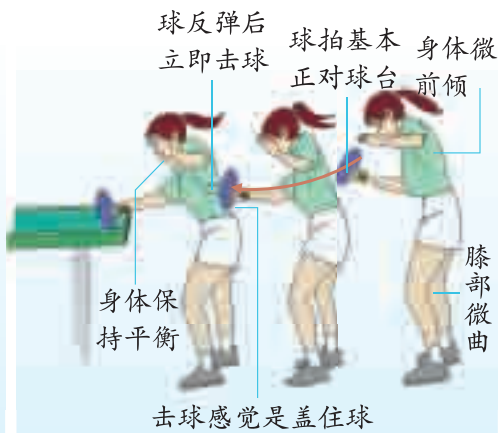
### 正手攻球



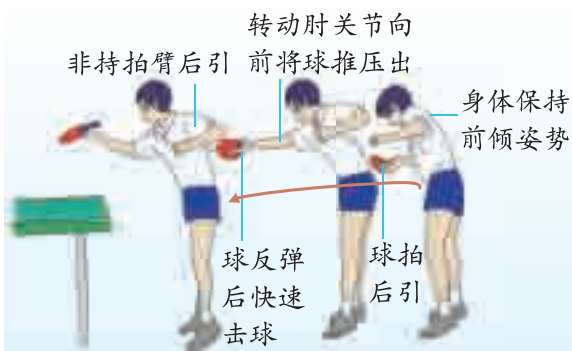
### 反手攻球



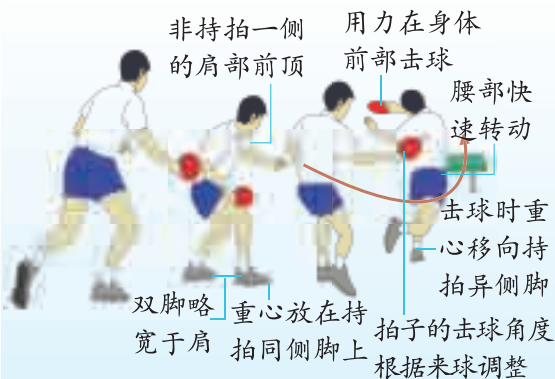
### 反手挡球



### 反手快推球



### 正手杀球（抽球）



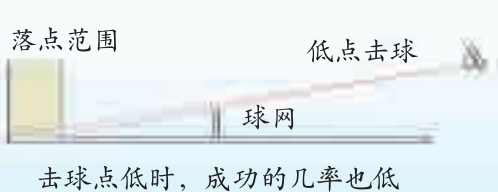
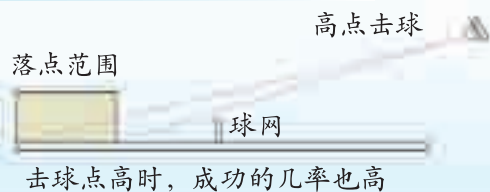


## 探究学习

- 你是进攻型选手，防守型选手，还是中台型选手？
- 你根据什么来判断谁是进攻型选手，谁是防守型选手？
- 在右图中为防守型选手标出好的比赛位置。
- 防守型选手主要靠什么得分？需要什么品质？

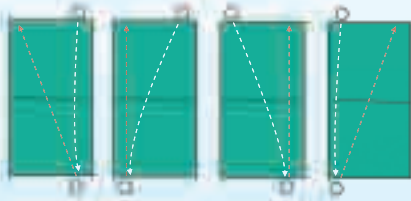
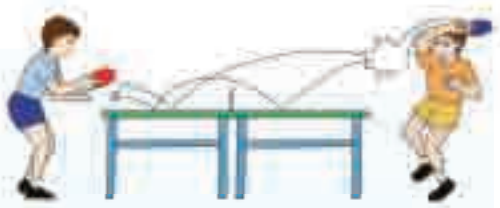


## 杀球击球点与落点的关系



## 高点杀球练习

- 连续杀球练习。两人一组，接同伴连续打出的高球，进行连续杀球练习。
- 有目标的杀球练习。在球台上放一个小纸筒作为目标，将同伴发出的各个角度的高球朝向目标击球。杀球的最佳目标见下图。



## 自我评价与相互评价

把自己最得意的技术和最不得意的技术写出来。

(最得意的: \_\_\_\_\_) (最不得意的: \_\_\_\_\_)

你们班谁的乒乓球技术最好? ( \_\_\_\_\_ ) 他为什么打得好? ( \_\_\_\_\_ )

以后学习乒乓球时你最想学什么技术? ( \_\_\_\_\_ ) 最应注意什么? ( \_\_\_\_\_ )

## 健美操

### 学习目标

学习健美操规定动作的四个组合，学会健美操的基本元素性动作，并在学习过程中提高动作的美感和节奏感。

### 组合一

动作									
节拍	下肢步伐				上肢动作				
预备姿势	站立								
一	1-8	右脚开始一字步2次				1-2双臂胸前屈，3-4后摆，5胸前屈，6上举，7胸前屈，8放于体侧			

动作				
节拍	下肢步伐		上肢动作	
二	1-4	右脚开始向前走3步吸腿		1-3双肩经前举后摆至肩侧屈，4击掌
	5-8	左脚开始向后退3步吸腿		手臂同1-4

动作									
节拍	下肢步伐				上肢动作				
三	1-4	右脚开始侧并步2次				1右臂肩侧屈，2还原，3左臂肩侧屈，4还原			
	5-8	右脚向侧连续并步2次				5双臂胸前平屈，6还原，7-8同5-6动作			



动作								
节拍	下肢步伐				上肢动作			
四	1-4	左脚十字步		自然摆动				
	5-8	左脚开始踏步4次		5击掌, 6还原, 7-8同5-6动作				
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	1-8	右脚开始前点地4次		1双臂屈臂右摆, 2还原, 3左摆, 4还原, 5右臂摆至侧上举、左臂胸前平屈, 6还原, 7-8同5-6动作, 但方向相反				

动作								
节拍	下肢步伐				上肢动作			
二	1-4	右脚开始向右弧形走270度		自然摆动				
	5-8	并腿半蹲2次		5双臂前举, 6右臂胸前平屈 (上体右转), 7双臂前举, 8放于体侧				



动作									
节拍		下肢步伐				上肢动作			
三	1-8	1-4左脚上步吸腿向右转体90度, 5-8右脚上步吸腿				1双臂前举, 2屈臂后拉, 3双臂前举, 4还原, 5-8同1-4动作			

动作					
节拍		下肢步伐		上肢动作	
四	1-8	左脚开始向侧迈步后屈腿4次		屈肘前后摆动	
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	1-4	右脚向右交叉步			1-3双臂经侧至上举, 4胸前平屈		
	5-8	左脚向侧迈步成分腿半蹲			5-6双臂前举, 7-8放于体侧		



动作							
节拍		下肢步伐			上肢动作		
二	1-4	右脚开始侧点地2次			1右臂左前举, 左臂屈肘于腰间, 2双臂屈肘于腰间, 3-4同1-2动作, 但方向相反		
	5-8	右脚连续2次侧点地			5-8同1-2动作, 重复2次		

动作							
节拍		下肢步伐			上肢动作		
三	1-8	左腿开始向前走3步接吸腿3次			1双臂肩侧屈外展, 2双臂胸前交叉, 3同1动作, 4击掌, 5双臂肩侧屈外展, 6腿下击掌, 7-8同3-4动作		
		右腿开始向后走3步接吸腿3次			同上		
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	1-8	1-4右腿开始V字步, 5-8A字步			1右臂侧上举, 2双臂侧上举, 3-4击掌2次, 5右臂侧下举, 6双臂侧下举, 7-8击掌2次		

动作								
节拍	下肢步伐				上肢动作			
二	1-4	右脚开始弹踢腿跳2次		1双臂前举, 2下摆, 3-4同1-2动作				
	5-8	右脚连续弹踢2次		5双臂前举, 6胸前平屈, 7同5动作, 8还原体侧				

动作					
节拍	下肢步伐		上肢动作		
三	1-8	左腿漫步2次		双臂自然摆动	

动作								
节拍	下肢步伐		上肢动作					
四	1-8	左脚开始迈步后点地4次		1-2右臂经肩侧屈至左下举, 3-4同1-2动作, 但方向相反。5-6右臂经侧举至左下举, 7-8同5-6动作, 但方向相反				
		第五至第八个8拍, 动作相同, 但方向相反						

**作业:**

加强基本步伐练习: 踏步、一字步、V字步、漫步、侧并步、侧交叉步等。注意踝关节弹动, 伴随着音乐的律动要清晰连贯。



## 二 简学类运动项目

### 软式垒球

#### 学习目标

学习软式垒球的传球、接球、击球、站位、跑垒等技术动作以及比赛的基本规则、基本战术等内容，学习软式垒球特有的战术思维，学习通过利用战术智慧取得胜利的方法，体验团队合作的意义，提高集体合作的素养。

#### 传接球（防守）

##### 握球



根据各人手的大小采用  
三指握法或五指握法



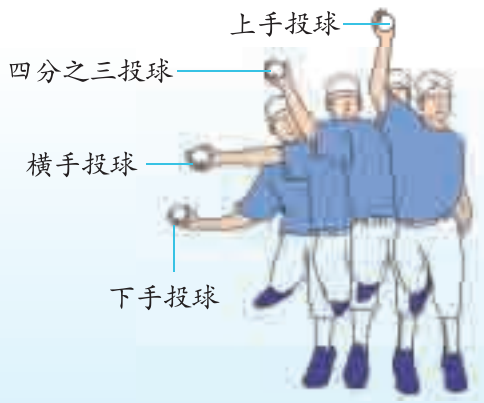
握球时虎口处要  
有一指的间隙

##### 肩上传球



提示：初学者最好采用肩上传球，这样肩肘不容易受伤。

##### 四种投球方式



##### 小知识

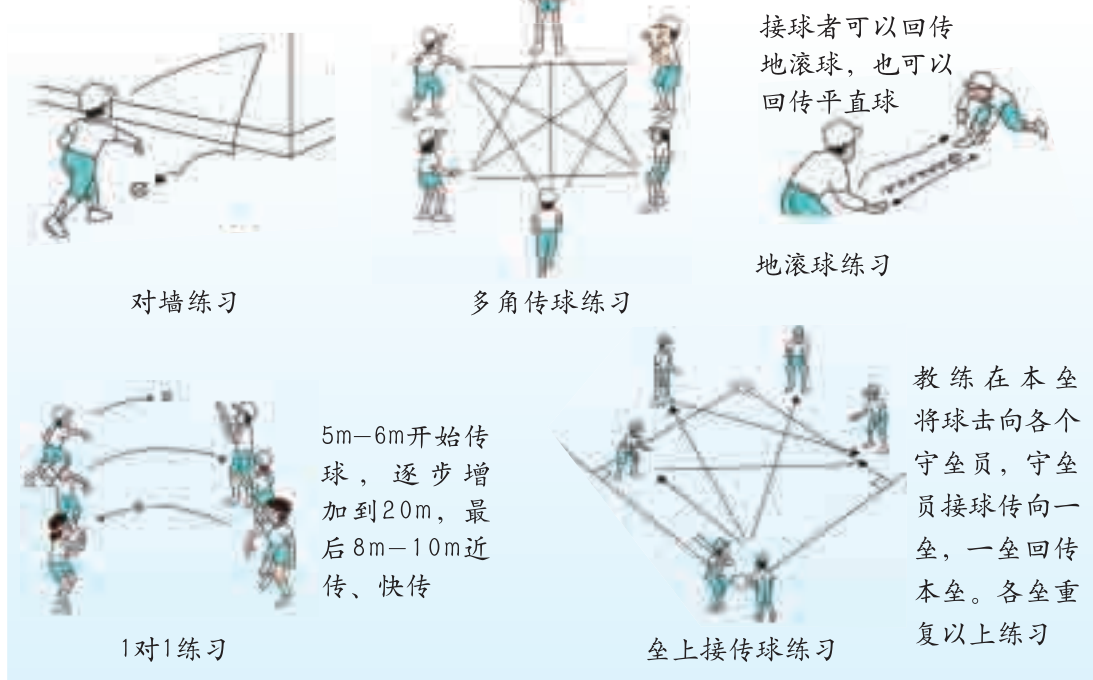
- 棒球、垒球是很相像的运动，而软式垒球是为青少年学习而改造的棒垒球运动。
- 垒球是在美国作为室内棒球而发展起来的运动。
- 软式垒球既需要个人的技巧，又需要团队的配合，是培养团队精神的一项好运动。

## 接球

接球的三种基本姿式。

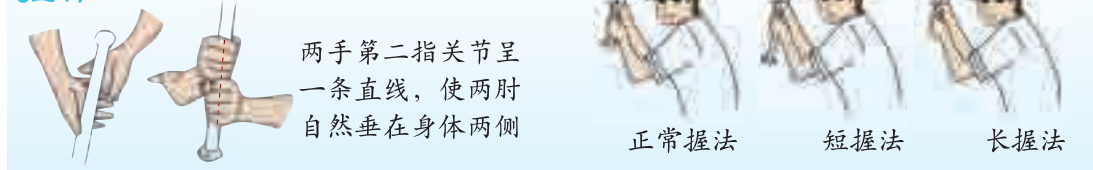


## 传接球练习方法



## 击球与跑垒（进攻）

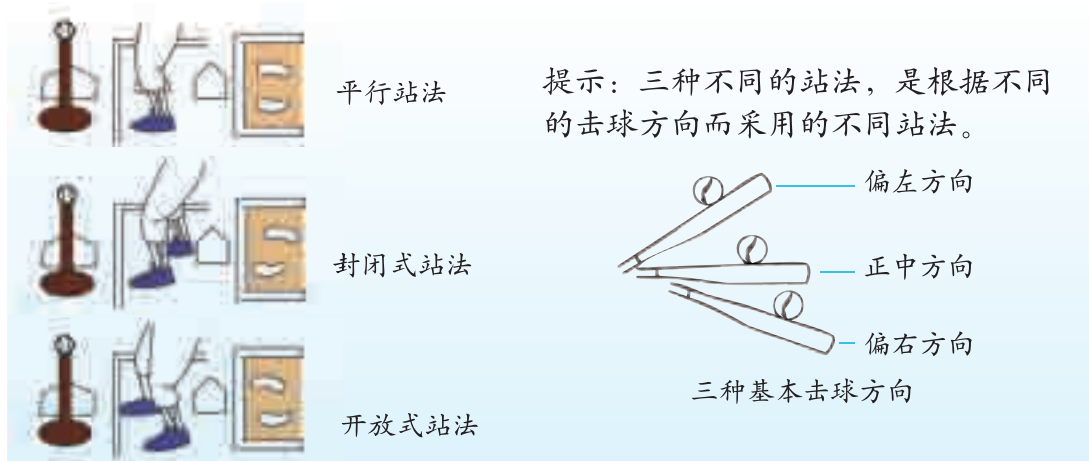
### 握棒



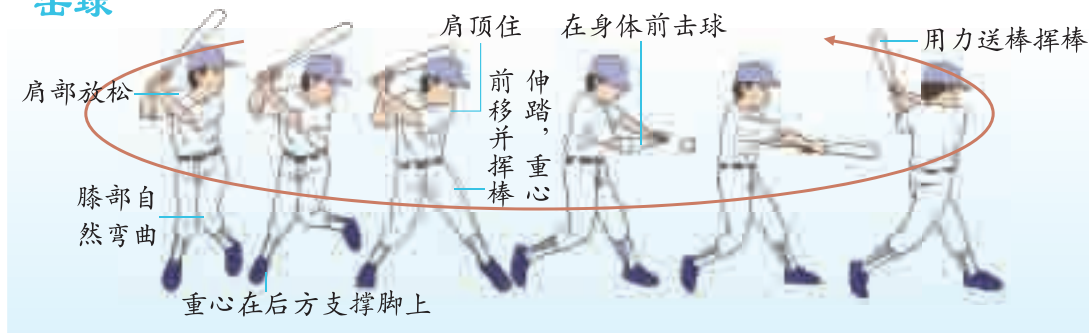




## 站位



## 击球



### 规则提示：



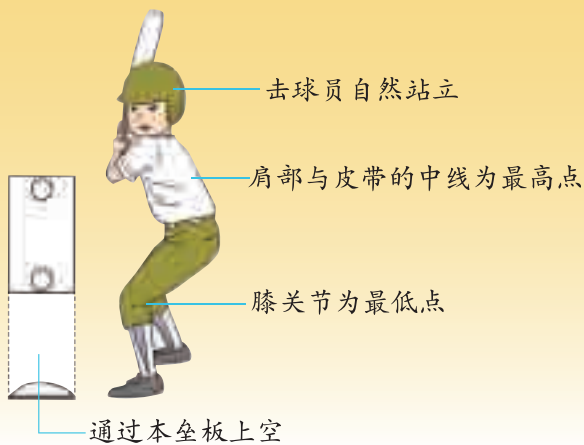
软式垒球禁止触击球



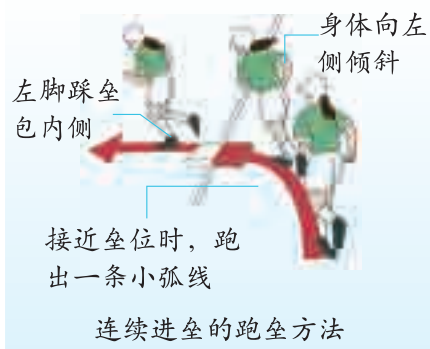
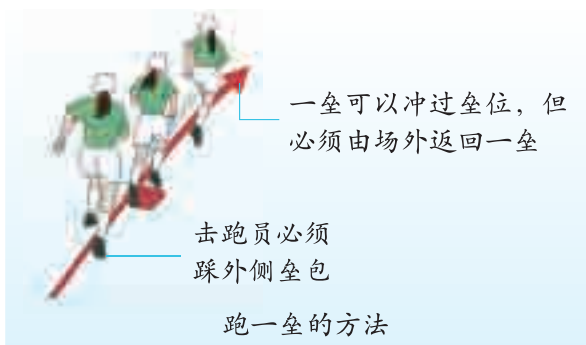
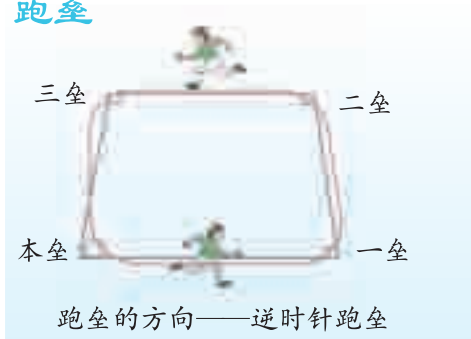
只允许挥击球

### 小知识

#### 软式垒球的好球区



### 跑垒



软式垒球规则：  
击球员击出球之前，跑垒员不许离垒。提前离垒出局。跑垒员可以选择不同的站法，但至少一只脚要踩在垒包上



软式垒球禁止滑垒或扑垒

### 软式垒球简明比赛方法

(一) 赛前双方挑选攻守，双方各攻守一次为一局，软式垒球比赛一般为五局。

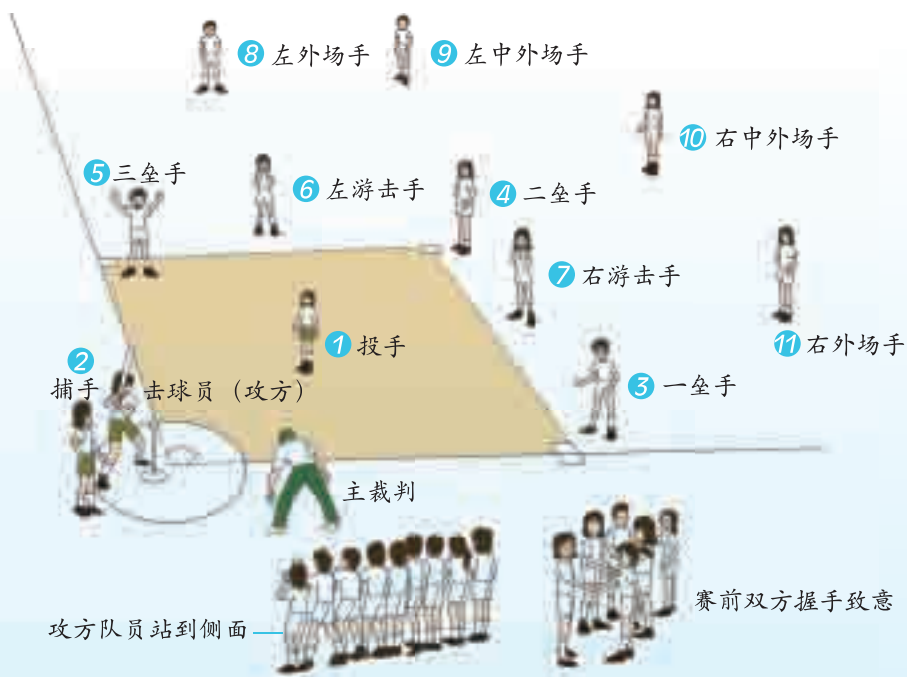
(二) 比赛站位。



提示：每一名队员并不仅仅防守自己的位置；任何一名防守队员都可以踩垒；所有队员相互补位、补漏来完成防守。

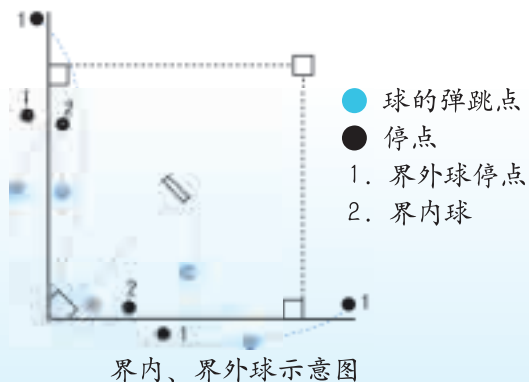


10人防守站位及裁判站位示意图



攻守双方站位示意图:11人站法

(三) 攻方队员按照顺序依次进入击球区击球，击打放置在击球座上的固定球。击出球后按照一垒、二垒、三垒、本垒的顺序跑垒。如果能够安全返回本垒得1分。



界内、界外球示意图

提示：①击球员三击不中出局；②击球员第三击打成界外球出局；③击球员第三击打在击球座上出局；④击球员击出高飞球或平直球在没落地之前被防守方直接接住，击球员出局。

（四）守方队员接到对方击出的界内球，要快速传向对方跑向的垒位。守垒员接到传来的球后，一般可以通过触杀和封杀，使攻方队员出局。

触杀：守方队员持球，在跑垒员未到垒位之前，触及跑垒员身体，则该跑垒员出局。

封杀：被迫进垒时，在跑垒员未到垒位之前，守方队员持球踩垒，则该跑垒员出局。

被迫进垒：击球员击出球后，其他垒位上的跑垒员必须跑向下一个垒位的局面称为被迫进垒局面。被迫进垒局面有4种：①击球员跑向一垒，一垒可以采用封杀；②一垒有跑垒员，二垒、一垒都可以采用封杀；③一垒、二垒有跑垒员，三垒、二垒、一垒都可以采用封杀；④一垒、二垒、三垒有跑垒员，各垒都可以采用封杀。

（五）非被迫进垒的情况下，跑垒员可以跑向下一个垒位，也可以跑回原垒位，这种情况下，就会出现“夹杀”。

提示：

①跑垒员未跑到垒位时，守方的球已传到了该垒位，在非被迫进垒的情况下，跑垒员可以向回跑。

②持球的守垒员要全速追赶跑垒员。当跑垒员接近原垒位时，持球的守方队员要选择最佳时机将球传给等待接球的守垒员。

③等待接球的守垒员接球时要向前迎球接球，接球后直接触杀身前的跑垒员。

④参与夹杀的防守队员一般为4个人。

⑤夹杀时，传球者和接球者不要和跑垒员站在一条直线上，以免跑垒员干扰传球。



“夹杀”示意图

（六）比赛结束，得分多者获胜。

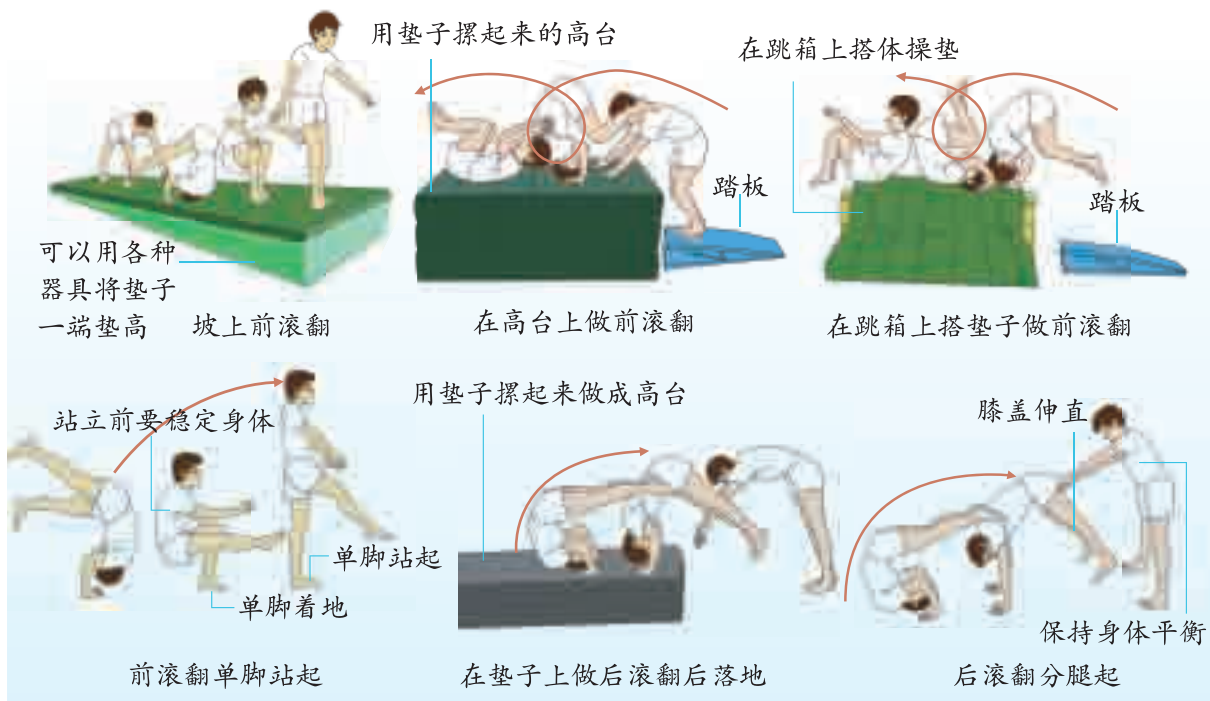


## 体 操

### 学习目标

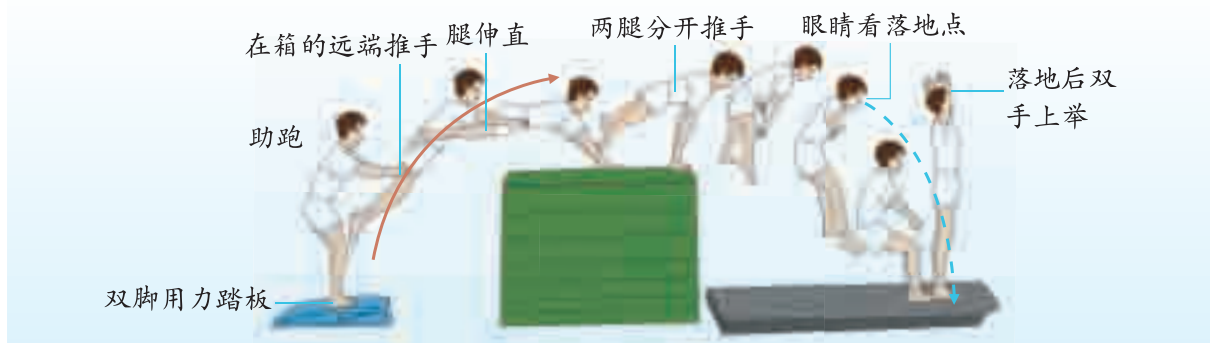
在小学体操的基础上，发展和提高各种滚翻动作、支撑跳跃动作和单杠动作，提高身体的力量素质、动作灵巧性和动作的美感，学习各种体操动作的保护方法并在互相帮助中提高团队合作意识。

### 提高各种滚翻的难度，向更高水平的滚翻挑战



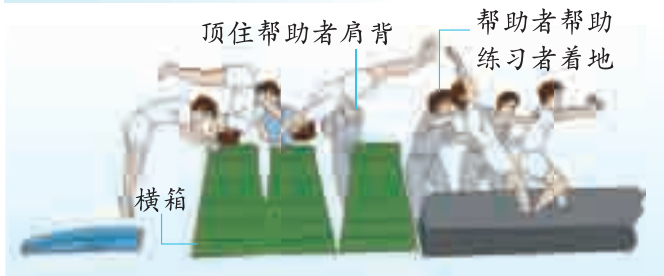
### 分腿腾跃

在小学的基础上提高动作质量，尽可能做出第一腾空和第二腾空。

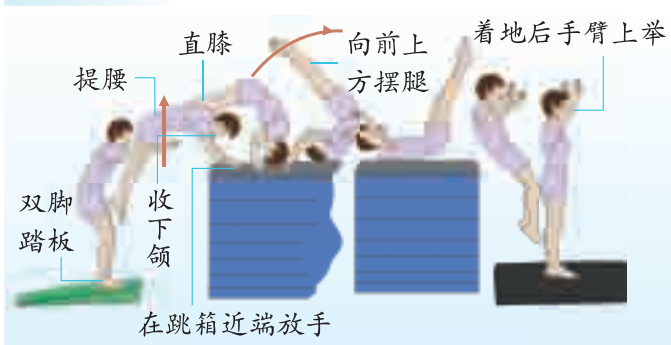




### 有人帮助的箱上头手翻腾跃



### 箱上前滚翻

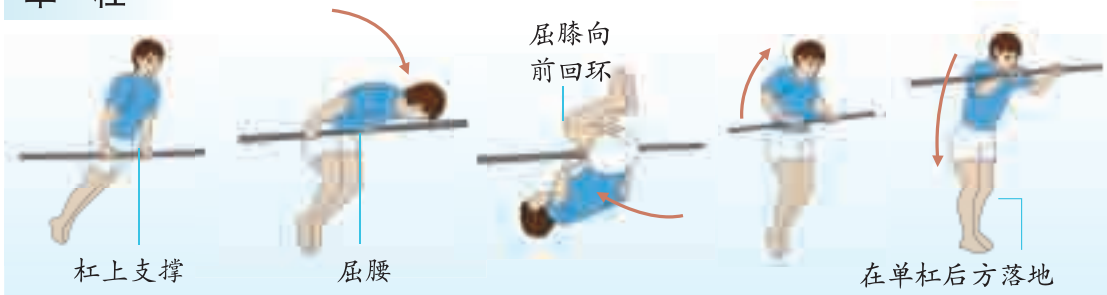


### 探究学习

问题：要安全地进行体操练习，我们应做些什么？

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

### 单杠



### 自我评价与相互评价

评价内容		自我评价	对团体的评价
态度	能否与同学一起认真安全地运动		
	能否在其他同学运动时给予帮助		
思考	做动作是否善于动脑		
技能	写出自己学得最好的和最不好的动作		感想：
知识	写出老师在课堂上教的体育知识		



## 跳 远

### 学习目标

复习和学习蹲踞式、挺身式的跳远空中技术动作，提高急行跳远的成绩，进行各种跳远比赛和集体性的“目标跳远”比赛，在学习和练习中提高跑跳能力、下肢力量和身体协调灵巧性。

### 复习蹲踞式跳远



### 学习挺身式跳远



### 踏板的要点

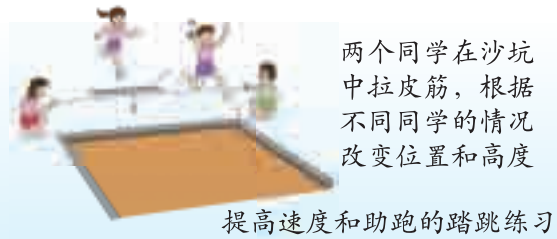
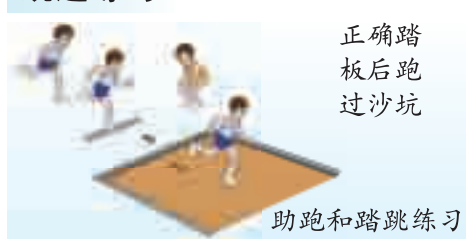


作业：体验后三步的助跑节奏。

要求：在课中和课后通过上三步起跳练习和半程跳远练习体会后三步逐步加快的节奏，防止在跳前的三步中出现加速不力甚至减速的现象。



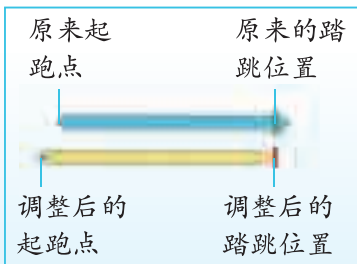
### 跳远练习



和同学们一起做完整练习，大家互相指点，互相学习



进行短距离助跑的跳远练习



助跑区间决定助跑的起点

助跑的步数练习与位置确定

### 探究学习

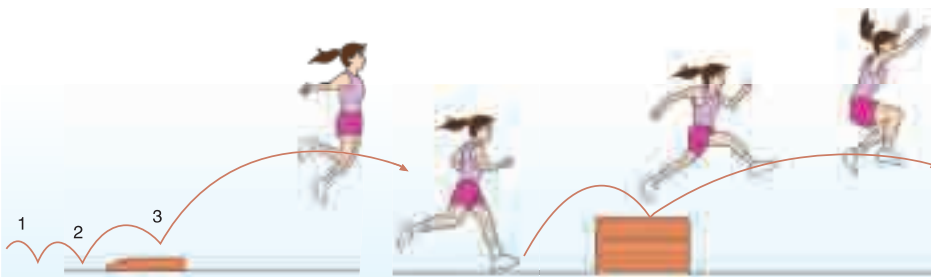
给自己的跳远设定目标：\_\_\_\_\_。

跳远的目标公式(单位: cm):  $|1.5 \times \text{立定跳远}| - |25 \times 50\text{跑}| + 280$

得点	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
记录目标 (cm)	60 以上	45~59	30~44	15~29	0~14	-15 ~ -1	-30 ~ -16	-45 ~ -31	-60 ~ -46	-60 以下

通过上面的公式算出自己的跳远目标，然后分析自己跳远的不足，决定应该加强哪些练习。

### 练习空中的动作



用体操的踏板进行空中动作练习

利用两层跳箱进行空中动作练习

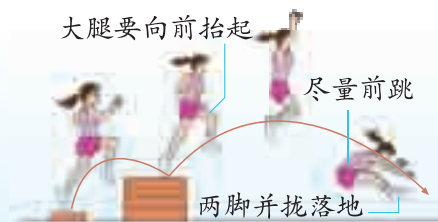
若起跳后不能维持身体平衡，就会丧失速度和高度，因此要控制空中的姿势来维持平衡

### 练习落地动作



从跳箱跳下落地练习

落地是提高跳远成绩的重要手段，要使空中和落地动作连贯自然



助跑后上跳箱进行落地练习



## 蛙 泳

### 学习目标

学习蛙泳并能游25m以上的距离，知道在水中进行自救和救护他人的常识，全面提高涉水能力，养成在各种游泳条件下注意安全的良好习惯。

### 水中的游戏



猜拳潜水游戏

两人猜拳，赢者扶着输者的头让其潜水，输者潜水后立即抬头，而赢者则立即松手



大家团团转

数人拉手成圈，一起向左或向右转动。熟练后，可以进行跳跃转动或单腿转动等



“猫和老鼠”游戏

两人拉手成圈，做“老鼠洞”，“老鼠”钻到洞里为安全，在洞外被“猫”捉到为输

### 蛙泳腿部姿势



收



脚与小腿约呈90度



翻

充分利用屈膝形成的力量



蹬



向后方用力蹬伸，不能有打水的动作

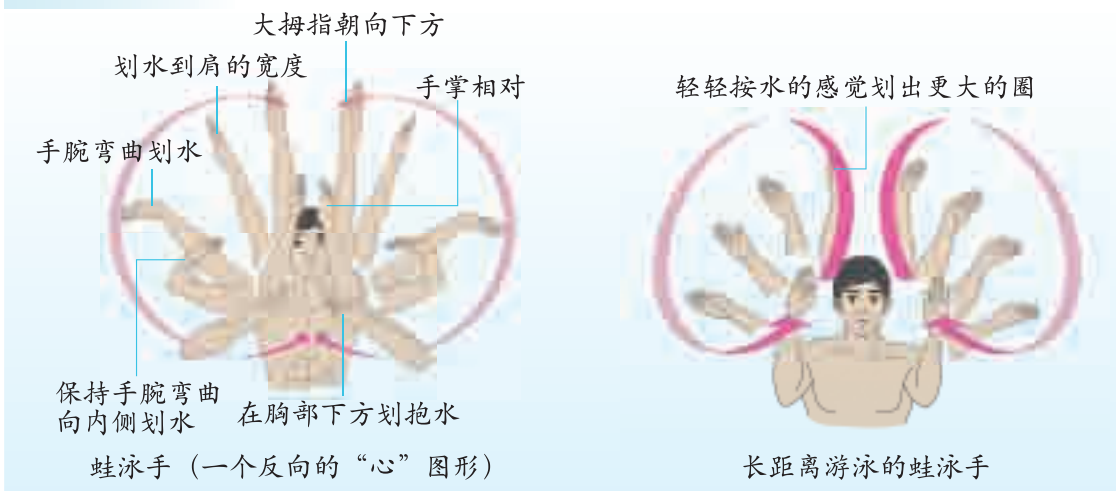


夹



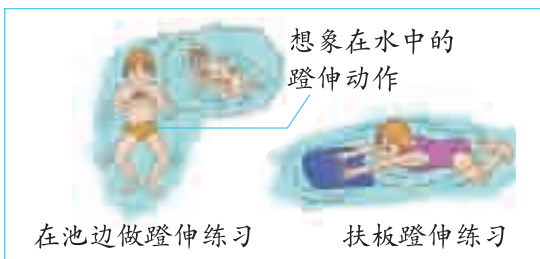
用脚踝的鞭打动作蹬水

### 蛙泳手部姿势



### 蛙泳练习

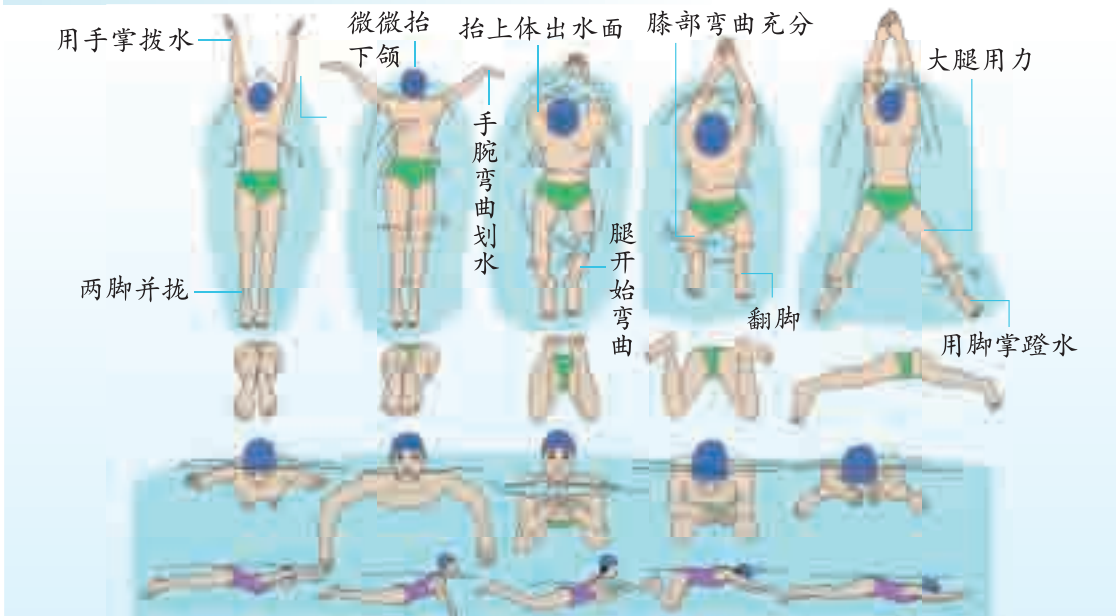
腿的练习。



划水的练习。



### 完整的蛙泳动作 (1次划水、1次呼吸、1次蹬腿)







## 蛙泳常见错误与纠正

蛙泳的常见错误是手脚配合不好，1次划水和蹬伸后一定要有身体全部伸直（成一条线）的阶段。



从收腿开始（收腿抬头） 手划水呼吸（翻脚）

低头蹬腿

身体成一条直线

## 水域中危险的处置



找到漂浮物，紧抱漂浮物仰卧等待



按图示姿势脱掉鞋子



确认最近的岸边



如衣服不好脱，不要勉强，因为这会消耗许多体力

## 救助落水者的方法



用救生圈、绳索、木杆等用具救助



大声呼喊，向周围的人求救



大家牵手共同救助，适用于靠岸边较近的地方，手要抓紧

## 人工呼吸的方法

在溺水者失去意识，但还有微弱呼吸并有脉搏时可实施人工呼吸。

最初连续吹两次，以后约5秒钟吹1次，当胸部伏陷时吹入

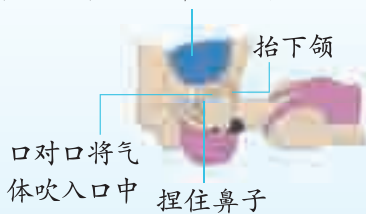


第一步：使呼吸道畅通

有时呼吸道畅通了就可恢复呼吸



第二步：再确认呼吸



第三步：实施人工呼吸

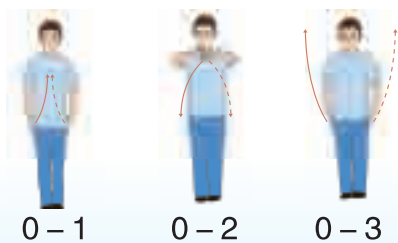
# 武 术

## 学习目标

学习为同学们专门编制的“长拳九动”，从中体会长拳动作规范、发力完整的运动特点，体会中国武术的动作方法，塑造优美体态，锻炼力量和柔韧性。

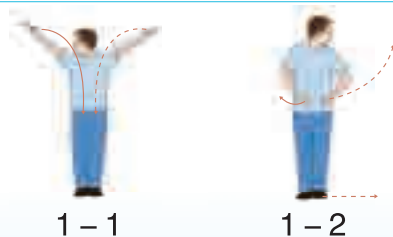
### 长拳九动

#### 0 预备式—抱拳礼



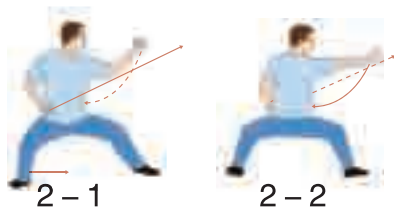
动作要领：双肘稍外展，双手抱于胸前

#### 1 起势



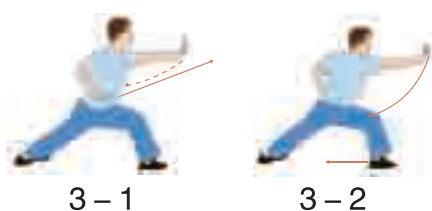
动作过程：双臂侧起，经头上方，掌变拳按于腹前，快速转头目视左方  
动作要领：两拳迅速下压、制动，按至腹前

#### 2 上步格挡—马步冲拳



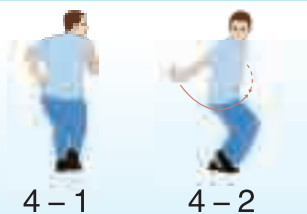
动作过程：左脚向前一大步格挡，右脚继续向前一步成马步，同时冲右拳，目视右拳  
动作要领：格挡后，左腿迅速蹬地转腰，顺势冲右拳

#### 3 弓步左右推掌



动作过程：马步蹬转成右弓步推左掌，再将右掌推出  
动作要领：左腿迅速蹬地转成弓步，同时快速转腰推掌

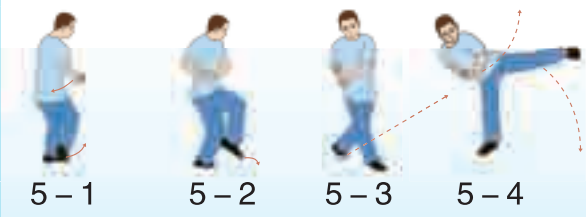
#### 4 丁步搂手



动作过程：右脚收回左脚旁成丁步，右掌经体前向后成勾手，目视前进方向  
动作要领：收脚要快，手臂迅速摆至体后



## 5 搭手缠腕—震脚侧踹

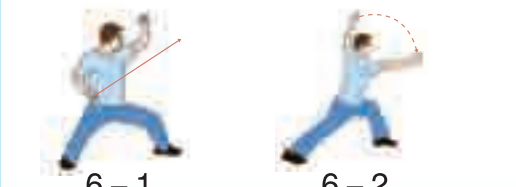


5-1      5-2      5-3      5-4

动作过程：右手摆至体前，左掌搭于右手腕向右后缠腕收于右腰间，同时右后转身向前一步震脚，左腿屈蹬侧踹

动作要领：转身要快，以腰带手，左腿蹬踹快速有力

## 6 弓步架冲拳

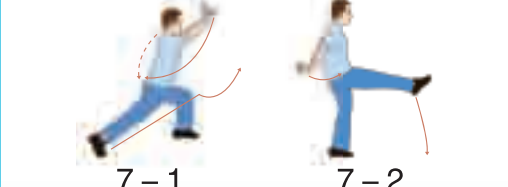


6-1      6-2

动作过程：左腿向前经半马步成弓步，左拳架挡右拳前冲

动作要领：右腿迅速蹬地转腰，顺势冲拳，速度要快

## 7 勾手弹踢

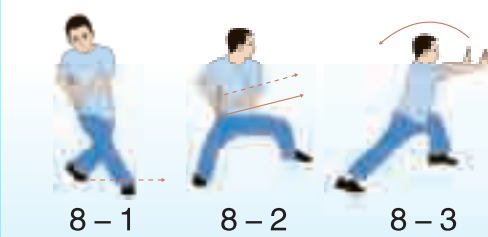


7-1      7-2

动作过程：左手下落变掌向后勾手，同时右腿提起向前方弹踢

动作要领：右腿充分折叠，后迅速弹踢，力达脚面

## 8 弓步双推掌




8-1      8-2      8-3

动作过程：右脚落地向前一步，左脚再向前一步成半马步，后蹬转成左弓步；同时两掌经右腰侧叠掌，向前推出

动作要领：右脚迅速蹬地转腰，两掌用力推出

## 9 收势



9-1      9-2      9-3

动作过程：身体右转成右弓步，两臂打开，落于体侧，收于腰间，同时左脚收回，还原

动作要领：左脚迅速蹬地转腰，收脚收手动作要快

## 小组自主活动

任务：比比谁有“劲”。

活动内容：每个小组成员之间依次表演几个动作，每人选一个自己做得最有“劲”的动作，看看谁的动作劲力更充足，发力更充分。成员之间探讨怎么做才会更有“劲”。

## 长拳九动拓展动作

### 7拓展 落掌上步—腾空弹踢



7- (1) 7- (2) 7- (3)

动作过程：右脚向前一步，两手于胸前变掌交叉；左腿向上提膝后换跳左脚落地，同时右腿向前上方弹踢而且双手向后勾手

动作要领：右脚迅速蹬地，腾空后右脚再迅速弹踢出去，力达脚面

难点提示：腾空前摆动腿要尽量高抬，跳起时要突然提气，身体适度紧张，整个动作完成要快。弹踢的右腿适度收紧，不可过于松懈

作业：探讨、体验“长拳九动”的第2—8个动作的攻防特点。

要求：可以以小组或两人一组的形式，以较慢速度完成每个动作，体会动作的攻击部位，如何进攻更有效。防守同学见机行事，琢磨有哪些防守的方法，如何防守更有效。

## 小知识

### 抱拳礼

武术中的抱拳礼既表现为外在的礼貌和礼节，又表现为内在的精神，寓意尚武；左掌大拇指内扣，表示谦虚，虚心向对方请教，永不自大；右手掩拳，寓意崇德，以武会友；左掌四指并拢，寓意四海武林团结奋进；两臂屈圆，寓意天下武林和谐统一于一家。

### 武术谚语

“未曾学艺先学礼，未曾习武先习德”；“学无老少，达者为师”；“场上一分钟，场下百日功”；“久练为熟，久熟为巧，熟能生巧，巧能生精”。



## 第四部分 保健与卫生

### 一 青春期保健知识

青春期是儿童向成人过渡的阶段，身体和情感会经历很多变化。这一时期身体迅速发育，内脏器官发生显著变化，第二性征出现，生殖能力迅速发育，产生朦胧的性意识，性心理变化明显。青春期是人一生中变化很大的时期，是人体生殖器官发育的关键时期。

#### 青春期的生理特点

##### 女性青春期的生理特点

对于女性，青春期是指从月经来潮到生殖器官逐渐发育成熟的时期，一般是从10岁到18岁左右。这个时期的生理特点是身高突增，生殖器官发育很快，第二性征形成，如乳房增大等，开始出现月经。骨盆横径的发育大于前后径的发育，胸、肩部的皮下脂肪增多，显现出女性特有的体态。

##### 男性青春期的生理特点

对于男性，青春期身体将发生一系列引人注目的变化，这个时期是男性成长发育的最佳时期。无论在形态还是生理上，都会有较大的改变。除身高、体重加速增加外，主要是第二性征发育，如声音变粗、喉结突出、长出胡须等，生殖器官逐渐发育，睾丸和阴茎增大，性腺发育成熟，并开始有遗精现象。



#### 青春期生理和心理变化规律

##### 青春期的生理变化规律

- 身体外形会发生很大变化，即身高迅速增长，体重明显增加。
- 身体机能渐趋健全，心脏发育非常迅速，肺活量显著增加，身体对疾病



的抵抗能力增强。

- 男女特征差异更显著，即生殖器官、第二性征等的发育和功能差异显著。

### 青春期的心理变化规律

由于身体发育进入人生第二高峰期，以及知识的增长、外界环境的变化，我们的心理也会发生相应的变化。儿童的生活模式逐渐被打破，而成人的生活模式还没有建立起来，因此，我们充满了矛盾的色彩，主要表现在三个方面。

- 独立性与依赖性之间的矛盾。生理的发育，社会接触面的拓宽，使我们开始产生强烈的自我意识，对自己日益增长的体力和智力都有较高的估计，因而在心理上的独立要求与自尊随之增强，表现为开始有了独立的见解、要求像成人一样独立生活、争强好胜不甘示弱等。但事实上我们还很稚嫩，无论是经济上还是应变能力上，都具有一定的依赖性。



- 性心理发展和心理准备不足之间的矛盾，即青春期性意识的萌动与调节自控能力较差之间的矛盾。青春期要努力调节和控制性意识，多参加体育锻炼，培养正确的性心理发展观，正确看待青春期性意识的萌动。

- 心理的闭锁性与强烈要求交往、要求理解之间的矛盾。我们需要与同龄人，特别是与异性、与父母平等交往，渴望他人和自己一样，彼此间敞开心扉来相待。但因每个人的性格、想法不同，这种渴望往往很难找到释放的对象。其实我们的人际关系有自身的特点：同学间的相互关系逐渐多样化；同学间的友谊具有绝对的忠诚性、坦白性；有较多的自发伙伴群，其中女生多于男生；人际关系中两性距离在形式上依然很严格，但内心深处开始对异性产生好感。

### 青春期常见的生理问题

- 女性痛经。痛经是指经期前后或行经期间，下腹部痉挛性疼痛，并全身不适，严重影响日常生活。青春期少女的痛经多是由于子宫尚未发育完全、宫颈内口或宫颈管狭窄、子宫位置过度后倾、经血流通不畅等造成的。在大量经血排出后疼痛即消失，因而痛经多发生在经期的前两天。

- 男性遗精。首次遗精是男性进入青春期的标志。男性到了青春期，睾丸等



生殖器官已经发育，不断产生精子和精液。有时候精子和精液积存多了，就会自然排出体外，这属于正常生理现象。

● 痤疮。俗称粉刺、青春痘，是青春期相当普遍的一种皮肤问题。由于青春期性腺活动增加，促使皮脂腺分泌的皮脂增多，大量皮脂不能完全排泄出去，积聚在毛囊口，与毛囊脱落的上皮细胞混合在一起，栓塞在毛囊口引起毛囊口周围的皮肤发炎，从而在皮肤上形成痤疮。所以，我们要注意脸部清洁。

### 青春期保健应注意的几个方面

- 充分睡眠，保持旺盛的精力，注意劳逸结合，刻苦学习，积极动脑。
- 加强营养和锻炼。注意调节饮食，多吃些鱼、肉、蛋、蔬菜、水果及杂粮，生活有规律，多参加体育活动。
- 戒绝烟酒。烟酒中的有害物质会使大脑机能衰退，智力下降。
- 保持性器官卫生。男生和女生都要注意常清洗外生殖器，勤换内裤。
- 不要紧腰束胸。腰带过紧，会影响内脏的发育。女生束胸会影响乳房、肺和胸部的发育及呼吸功能。
- 不要过度节食。节食会使体内所需的营养比例失调，影响发育。
- 经期卫生。月经是一种正常的生理现象，女生必须注意经期卫生。

### 青春期心理健康与社会性发展

青春期是从童年到成年的过渡时期，在生理、心理上有许多变化，如情绪容易波动、爱慕异性、兴趣易转移等。我们要从以下几个方面努力，使自己顺利度过青春期。

- 树立积极、正确的人生观。要正确选择人生的榜样，多接受正面的和主流的教育，有意识地抵制身边消极和错误的信息引导。
- 有意识地扩大自己的交往面，并努力与不同性格的朋友和睦相处。
- 积极参与各种集体活动，尽量不缺席自己有义务参加的集体活动，并努力在集体中发现自己可做的事情，尽心尽力地完成集体交给自己的任务。
- 总结自己的兴趣爱好，审视自己的能力特点，发现自己的擅长，扬长补短，使自己的兴趣爱好发展方向符合社会、学校对中学生的要求。
- 提高自己的自控能力，找到并牢固树立能让自己在遇到困难时坚持下去

的自我激励语言（座右铭）。

- 要学会一些转移情绪的心理保健方法，如合理的发泄、恰当的倾诉和自我心理暗示等。
- 既要与各种同学和睦相处，又要选择那些学习上进、品行端正、生活健康的同学做好朋友。

## 二 运动项目的选择

运动项目的选择对于健身有很重要的意义，运动项目与运动强度和健身效果有密切关系，所以要依据健身目标和身体状况合理选择运动项目。

### 依据身体机能状况选择运动项目

刚开始参加运动锻炼的人（含以往有运动基础，连续中断运动两个月以上的人），身体的机能、灵敏性等方面都处于较低水平，应以小强度、简单易操作的运动项目为主，如慢跑、快步走等；也可以重复以前掌握的技术性项目，如游泳、乒乓球等。但是，不宜立即进行动作比较激烈及对抗性的运动项目。运动锻炼应遵照三三制原则，即：第一个三天选择体育休闲活动，第二个三天选择小强度、简单的项目做适应性运动，第三个三天可以进行接近正式的运动锻炼。身体机能和素质水平有了一定的提高后，方可进行正式运动锻炼项目。

### 运动项目数量的选择

一天计划只参加一次运动健身活动，那么在这一次运动健身过程中可以选择一项或两项运动。一天计划参加两次或三次运动健身活动，每次运动健身过程中只选择一项运动即可。每天安排的运动健身项目的数量不宜过多。

### 运动时间的选择

运动时间指一次完整的运动锻炼所用的时间，但不包括中间休息时间。

运动时间和运动强度有关，进行大强度运动的时间要短，进行小强度运动的时间可略长。对健身运动来说，运动时间的制定以达到靶心率为核心原则，即在运动时间内必须达到靶心率才能有较好的锻炼效果。一个人达到最大运



动强度时的心率为最大心率（最大心率=220-年龄）；最大心率的65%~85%为靶心率，又称“运动中的适宜心率”。一般来说，进行耐力性运动（有氧运动）锻炼，时间可以从20分钟到1小时，其中达到适宜心率的时间在10分钟以上才有效。

实际运动中还可以身体反应作为适宜运动时间的判断标准，即以运动引起身体发热、面颊潮红，全身关节舒展、柔顺，身体前心后背轻度出汗，身体稍有疲劳感为身体反应的特征；运动中出现1-2次这种身体反应即可认为达到了适宜的运动时间。



### 常见疾病的预防

疾病给许多青少年带来了很大伤害，必须加以预防，以保证自己健康快乐地成长。

#### 肺结核

肺结核是一种慢性呼吸道传染病，在人体抵抗力低下的情况下因肺部感染结核杆菌而发病。患肺结核后，人会感到全身不适、倦怠，咳嗽，有时痰中带血或咯血，下午常伴有低热、面颊潮红。

肺结核主要通过飞沫和尘埃传播。年龄越小，对结核病的抵抗力越弱。若精神紧张、营养补充不足等，也会导致抵抗力下降，容易感染此病。

肺结核的预防方法：按时接种卡介苗；定期体检，及早发现和治疗；养成良好的卫生习惯；室内经常通风；加强体育锻炼，适当增加营养，提高抗病能力。

#### 病毒性肝炎

病毒性肝炎是由多种肝炎病毒引起的传染病。患者会感到食欲减退、恶心、上腹部不适或肝区疼痛，有的病人会有黄疸和发热。

肝炎病毒存在于病人的粪便和血液中，一般通过饮食传播，也可因为注射带病毒的血制品或使用消毒不彻底的医疗器械而感染。人体对肝炎病毒易感，世界上曾发生过多起肝炎大规模流行。

病毒性肝炎的预防方法：养成良好的卫生习惯，搞好饮食卫生，做好饮水、餐具的消毒工作；及时接种肝炎病毒疫苗。