

经全国中小学教材审定委员会2001年审查通过

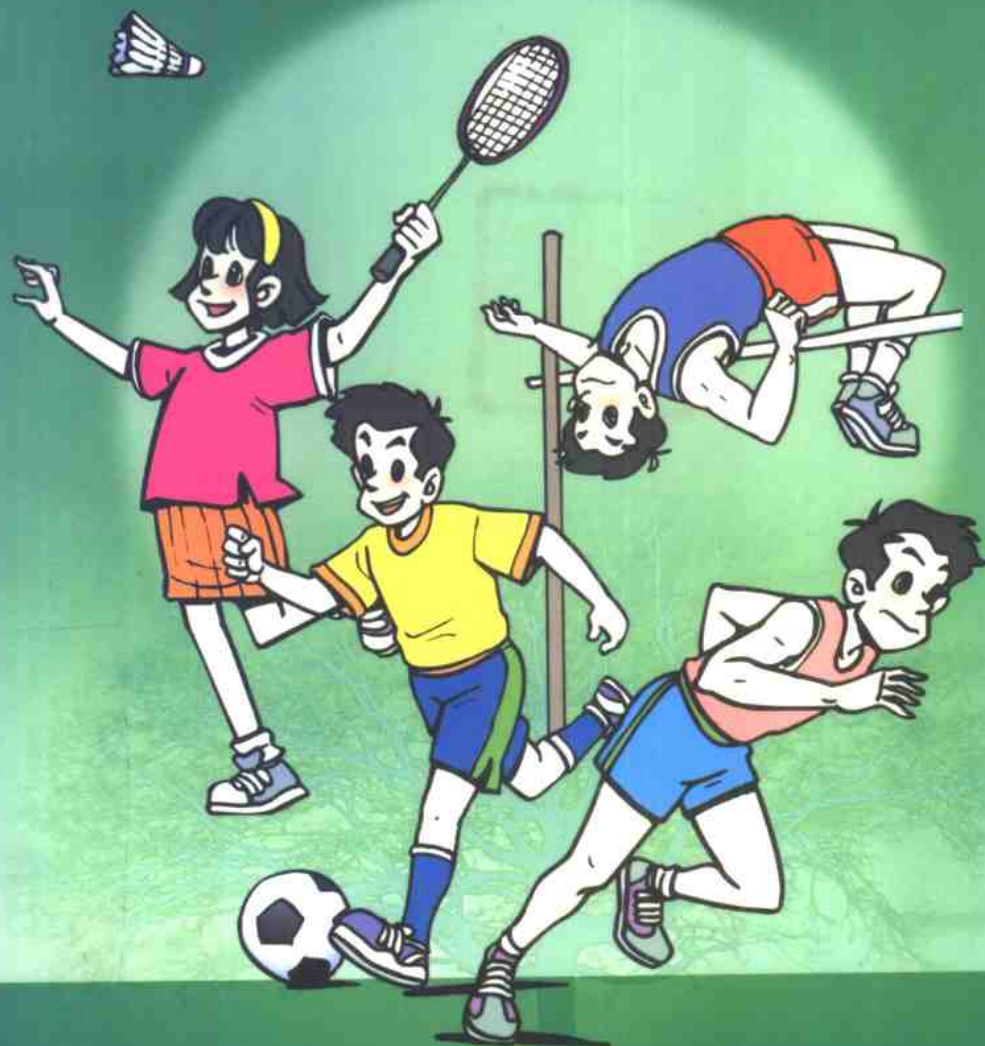
九年义务教育三年制初级中学教科书

体育与健康

TIYUYUJIANKANG

第二册

人民教育出版社体育室 编著



人民教育出版社

九年义务教育三年制初级中学教科书

体育与健康

TIYUYUJIANKANG

第二册

人民教育出版社体育室 编著



人民教育出版社

064124

九年义务教育三年制初级中学教科书

体育与健康

第 二 册

人民教育出版社体育室 编著

*

人民教育出版社 出版

(北京沙滩后街 55 号 邮编: 100009)

网址: <http://www.pep.com.cn>

北京出版社重印

北京市新华书店发行

北京朝阳燕华印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/16 印张 6.25 字数 130 000

2001 年 11 月第 1 版 2002 年 6 月第 1 次印刷

印数 1—100 600

ISBN 7-107-14974-1

G·8064 (课) 定价: 6.10 元

如发现印装质量问题影响阅读请与北京出版社书店联系

电话: 62050948

九年义务教育三年制初级中学教科书《体育与健康》(试用修订本)是根据教育部2000年颁发的《九年义务教育全日制初级中学体育与健康教学大纲(试用修订版)》,在原九年义务教育三年制初级中学《体育》(试用本)基础上重新编写的,并经全国中小学教材审定委员会2001年审查通过。新编的《体育与健康》课本,旨在更好地贯彻德智体美全面发展的教育方针,全面推进素质教育,培养学生的创新精神和实践能力,体现健康第一的指导思想,面向现代化、面向世界、面向未来,促进学生身心和谐发展,为学生的终身体育和可持续发展奠定基础。

《体育与健康》教科书是在继承以往《体育》课本编写经验的基础上,根据时代的发展和教育改革的要求,在体育学科改为《体育与健康》课的情况下编写的。全书的体系有较大的改变,其内容改变了过去突出运动技术的编写方式,贯彻了健康第一的指导思想,以培养学生体育与保健的能力为重点。新的学科体系不仅使学生学习必要的体育与健康基础知识、基本技术,更要使学生学会促进自身体育锻炼与增进健康的方法,养成积极的参与意识和良好的锻炼习惯,培养终身体育的意识和能力。全书的内容重点介绍体育与健康的基础常识、人体科学、卫生保健和体育锻炼等简要的知识。在身体锻炼的实践部分,重点介绍身体锻炼的基本技术与方法和评价身体锻炼效果的方法。简化了对具体动作技术的过细介绍,着重使学生明确体育与健康的基本道理,加强了教材内容的知识性和文化性,用以指导体育与健康的实践活动。

全书的编排采用了主辅栏相结合的结构。主栏根据初中学生的身心特点,编写了“学习目标”“学前自我评价”“学习内容与方法”“学习过程和学习后的自我分析与评价”,采用图文并茂的版式设计,便于学生阅读。辅栏随文点拨、诱导、提供学习和锻炼的指导方法、扩展学生的体育文化知识等,主辅栏相辅相成,对学生学习体育与健康基础知识,指导身体锻炼实践提供帮助。

三年制初级中学《体育与健康》教科书每学年一册,共三册,本书是供三年制初级中学二年级使用。

编写新的《体育与健康》教科书还只是一种尝试,如何使教科书起到更好地指导学生进行体育锻炼活动的作用,还要在试行中总结经验,恳请广大体育教师和学生提出宝贵意见,以便再版时修改。

主 编:王占春 耿培新

编者(以编写顺序为序)

王占春 耿培新 王金保
胡 滨 吴庆茂 朱谷林
张贲亚 陈冬华 李树林
陈珂琦 杨国庆 董 杰
文 岩 陈雁飞 王建华

责任编辑:吴慧云

版式设计:张 蓓

插图绘制:李树林 郑文娟
陈洛加 魏秀怡

了解自己的形态

身体形态就是指身体的外部形状和特征。身体形态的发育状况通常是用克托莱指数来评价的。

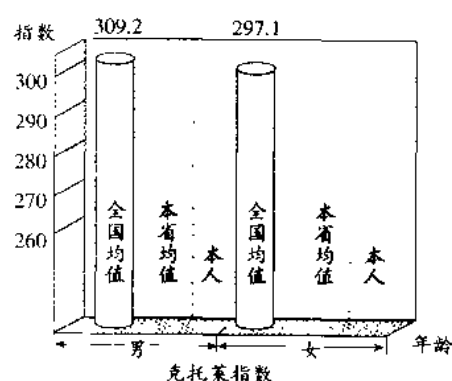
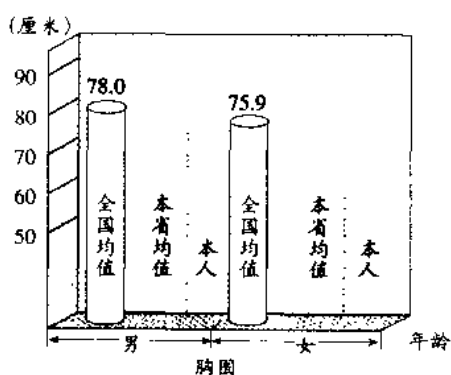
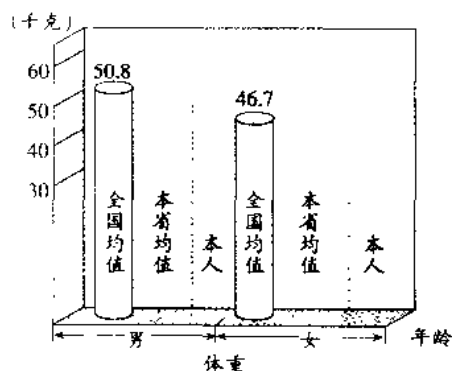
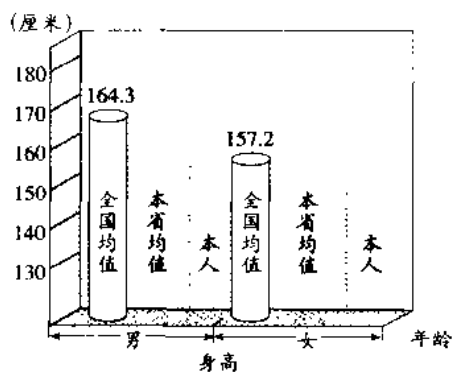
克托莱指数 = 体重 / 身高 × 1000

现在让我们来测一测自己的身高、体重、胸围吧!

我的身高_____厘米, 我的体重_____千克, 我的胸围_____厘米, 我的克托莱指数_____。请你将测出的数值与全国的平均值比一比, 看看自己的身体发育情况: 我的身高偏_____ (高、低), 我的体重偏_____ (重、轻), 我的胸围是偏_____ (大、小), 我的克托莱指数偏_____ (大、小)。



14岁学生身体形态发育均值



要求: 1. 请把本省和自己的测试结果画在图上。

2. 请与一年级所测的数值进行比较, 看看有什么变化。

注: 全国均值依据《中国国民体质监测系统研究》2000年版。

目 录

说明

了解自己的身体形态

体育与健康基础知识部分	1
现代健康观	1
生命在于运动	3
环境与健康	6
心理健康	8
青春运动与健美	11
实践部分	13
田 径	13
跑	13
跳跃	23
投掷	29
体 操	35
基本体操	35
支撑跳跃	41
双杠	45
球 类	51
足球	51
篮球	59
排球	66
韵律体操	75
武 术	83
剑术	84
攻防对练	90



体育与健康基础知识部分

TI YU YU JIAN KANG JI CHU ZHI SHI BU FEN

现 代 健 康 观



★ 知道健康的组成部分

★ 知道保持健康的基本要素

健康体魄是青少年为祖国和人民服务的前提,是中华民族旺盛生命力的体现。有一副健康的体魄也是我们高效率学习、工作和过健康文明生活的物质基础。

一、什么是健康

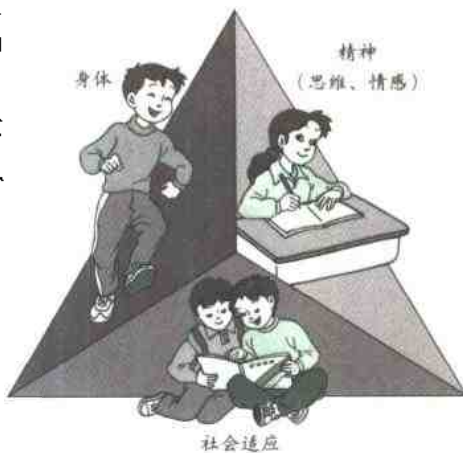
有的同学认为,健康就是没有疾病,这种理解是不全面的。联合国世界卫生组织(WHO)把健康定义为:“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱,而是身体上、精神上和社会适应方面的良好状态”。

通俗的讲,可以把健康想象为一个三角形,第一条边是身体健康;第二条边是心理健康,包括思维、感觉和情感方面;第三条边是社会适应能力,也就是与他人的良好关系。

二、如何保持良好的健康状况呢?

(一) 保持身体健康的要素

1. 经常进行有规律的锻炼,保持自己的精力;
2. 保持适当的营养,平衡膳食;



3. 保持适当的体重;
4. 具有良好的生活习惯和生活方式;
5. 有充足的休息;
6. 拒绝烟草、酒精和滥用药物。

(二) 保持心理健康的要素

1. 用健康的方式表达自己的感情;
2. 提高思维能力和做决定的能力;
3. 努力获取和掌握新的信息;
4. 掌握在学习、生活中出现问题的处理方法和途径;
5. 学会应对压力的方法。

(三) 保持健康的社会适应能力的要素

1. 与同学、老师和家庭成员和睦相处;
2. 在集体中很好的进行学习、工作;
3. 在与他人的意见不一致时,能够接纳别人的意见;
4. 在同学需要或自己需要支持时,能够获得支持。

身体健康、心理健康和社会适应能力是互相联系的整体,如果忽视任何一个方面,其他方面也会受到影响,健康的三角形就会不平衡。

下面举几个同学的例子说明健康必须是一个整体。

A 张鸣的三角形

张鸣非常喜欢运动,他是学校田径队队员,他的身体很结实,但他没有很好地与朋友和家人相处,而且懒得写作业,他的学习成绩很差,甚至担心自己要留级。

B 徐蕾的三角形

徐蕾学习非常刻苦,她的学习成绩名列前茅。但她很少花时间与朋友交往,后来几乎没有什么朋友。她很少参加运动,身体也比较弱。

C 孙晓凡的三角形

孙晓凡是班里最受欢迎的女生。她经常请同学到家里做客,还经常花几个小时给朋友打电话。她喜欢得到所有人的关注,但她常很疲倦而且脾气急躁。学习成绩也不理想。

以上三位同学只是在健康的某一方面有长处,但是他们的身心并没有达到全面的健康,因而不能说是健康的学生。

上面列举的例子虽然不具有普遍性,但这必须引起重视。作为中学生,对健康要有明确的认识,要树立全面的健康观。在平时的学习和生活中,既要注意身体健康,也要注意心理调节,同时还要不断提高社会适应能力,使自己成为身心健康、全面发展的人,这样才能肩负起未来社会主义建设的历史重任。



张鸣



徐蕾



孙晓凡

生命在于运动



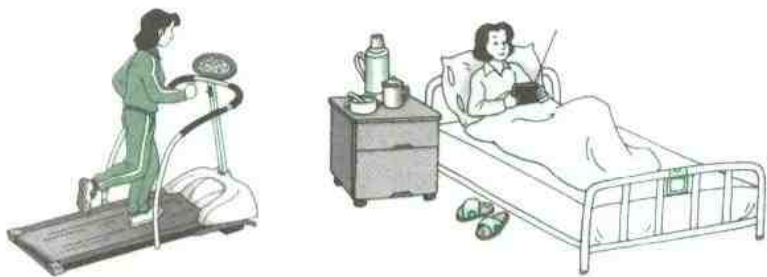
- ★ 了解运动对于生命的实际意义
- ★ 加强科学锻炼身体的自觉性

一、运动真的能延长生命吗

“生命在于运动”主要是强调运动对于生命的意义。人从出生经历婴儿、幼儿、少年、青年、中壮年、老年等不同阶段、生命随时间推移在经过发展到成熟后，将不断向衰老方向发展。虽然生命的衰老是由环境、情绪、疾病、遗传等因素引起的，衰老是不可改变的过程，但是可以通过各种途径延缓衰老从而达到延长寿命的目的。如提供良好的营养、生活、医疗等条件，而最积极、最有效的方法则是通过体育运动延长寿命。

国外学者，曾做过这样的实验：把2只野兔抓来，一只野兔、切断一条后腿的肌肉，另一只野兔保留原样，两只野兔又都放回大自然，一年以后再抓回来。经解剖，切断肌肉的一条后腿的骨骼与另一只野兔相比变得很细、心脏的发育也较弱，而另一只野兔则骨骼发育粗壮。

在另一个实验中，有一所疗养院，在相同的年龄组、一部分人采用保守疗法，整天卧床静养，而另一部分人每天在器械上做有针对性的锻炼。2个月后，让两部分人做同一种活动，站



你知道吗

我国百岁以上老人

1953年，第1次
人口普查 3384 名
1964年，第2次
人口普查 3765 名
1982年，第3次
人口普查 4900 名
1990年，第4次
人口普查 6434 名
2000年，第5次
人口普查——名





经常运动的人患癌的可能性比不运动的人少9倍多。经常运动的老年人患癌率为0.66%，而缺乏运动的老年人则高达6.4%。

起来走路，静养者感到心里发慌、气短，深感力不从心。而能根据具体情况，有针对性锻炼的那部分人，则走起路来，从容自然，保持了相当的体力。

以上事实充分证明，生命是可以通过运动来延缓衰老的。

二、运动为什么有利于延长寿命

无数事实证明，科学适度的运动有延缓衰老、延长寿命的功效。

1. 运动可以改善和提高内脏器官的功能

在初一年级的“体育锻炼的好处”一文中，已经全面介绍了体育锻炼对人体各系统的影响，这里不再重复。各内脏器官和各系统的功能得到改善和提高以后，在日常工作负荷时可以节省它们的工作时间，当遇到一些比较繁重的学习和工作任务时，它们也不会感到疲劳。正是科学、适度的体育运动，延长了各系统和内脏器官的工作时间或者工作的寿命，从而使生命得到了延续。



2. 运动可以防病、祛病、强身

运动可以提高人体适应自然环境的能力，可以增强身体的抵抗能力，使机体对于冷热的刺激都能较快地适应，预防疾病的发生。经常坚持冷水浴和冬泳的人，很少患感冒，就是因为身体抵抗力强的原因。长期进行脑力劳动又不注意运动的人，很容易患神经衰弱症。如果患病后卧床不起，不仅病情不能好转，而且其他病菌还会乘虚而入，引起新的疾病；如果能坚持适度的体育锻炼，各系统的功能得到了改善、体质增强了，抵抗力增强了，就不会产生新的疾病。人体患病的机会少了，自然就延缓了衰老，而延长了寿命。

另外，运动还可以减肥。人体摄取的营养物质超过了消耗，脂肪就会堆积起来，逐渐变成肥胖。超重的身体给各器官系统都增加很多压力。而运动能把多余脂肪消耗掉，使身体更强壮。

青少年生理特点

1. 骨骼细小、硬度差，容易变形。不宜进行过大压力的负重练习。

2. 肌肉体积小，收缩力弱，容易疲劳。不宜进行较重的负荷练习。

3. 胸腔小，心肌薄，心肌收缩力小，心跳快。不宜进行过长距离跑的练习。

4. 肺组织的弹力纤维少，肺活量小，呼吸肌弱。不宜进行长时间的大强度训练。

5. 神经系统易兴奋，注意力不集中。





学 生

活动园地

活动名称：生命在于运动

课 题

生命之树长青

地 点

教室

目 的

1. 了解运动对于生命的意义
2. 明确运动为什么能延长寿命
3. 树立终身体育的思想

途 径

座谈、讨论



步 骤 及 说 明

1. 分组

全班分为3~4组。

2. 座谈讨论

- (1) 举出自己身边人或亲友的实例，证明生命在于运动。
- (2) 畅谈自己如何树立终身体育思想，今后打算怎么办？

3. 集体汇报

每组选出一名代表汇报。

4. 教师讲评





学习
目标

- ★ 了解地球是人类赖以生存的环境
- ★ 了解环境与人类健康的关系，增强环保意识

一、地球和人

考古学家认为，地球诞生于46亿年前，生命诞生于30亿年前，人类的祖先类人猿诞生于250万年前。地球的出现为生命的诞生提供了三个必需的条件，即时间、环境、物质。人类在地球上生存和繁衍后代，得益于地球所提供的环境条件，但很少注意保护，给地球增加了相当大的压力。例如全球人口已达60亿左右，每天衣食住行等消费都依靠地球供给，于是森林被大面积砍伐，土地沙漠化，工业废气、废水污染空气和水，淡水污染直至海洋污染直接或间接危害人类的生命安全。为了可持续发展，迫使人们不得不去考虑和解决全球面临的环境污染问题。

二、环境与健康

环境是围绕人群生活的空间以及影响人类生产、生活和发展的各种物质条件的总称。

1. 水与健康。水是生活中必不可少的物质，青少年体内水占体重的60%~80%。如果水中含有危害健康的物质，就会对人的生命造成威胁和危害。近年来水质污染越来越严重，其污染源主要来自工业废水、生活废水、粪便、农药及其他废弃物等。



▲废旧电池中含有大量的重金属污染物——镉、铅、汞等。一旦进入土壤水源，将会通过食物链进入人体，损害人的神经系统和造血功能、肾脏和骨骼，因此，属于危险垃圾，应单独回收。

▲我国森林覆盖率不足14%，仅占世界森林总面积的3%，但却是一次性木筷的最大生产国，每年仅出口就达150亿双，消耗木材200万立方米。

▲回收一吨废纸，可生产800千克再生纸，这将少砍17棵大树，减少35%的造纸污染。

▲我国是世界12个贫水国之一，人均淡水不到世界人均水量的1/4，全国600多个城市半数以上缺水。

▲全国每天约有1亿吨污水未经处理直接排入水体，据调查，城市生活污水中，洗衣粉带入的磷已超过磷负荷总量的50%。

《健康博览》
2000年第1期



2. 空气与健康。造成大气污染的主要原因有：烟囱冒出的烟尘、燃烧植物秸秆的烟尘、工业生产释放的气体、汽车排放的有害尾气、燃放烟花的烟尘、公共厕所冒出的臭气、喷洒的农药、黄沙尘暴、森林火灾等。被污染的空气直接刺激鼻、气管、眼睛和皮肤，造成这些器官损害、生理机能下降等。如果大气中的污染物落到水、植物和土壤后，还可对人体造成二次性污染。

3. 紫外线与健康。受紫外线长时间照射会使皮肤发红，有的发生日光性荨麻疹、水泡等症状，严重者皮肤变黑甚至引起皮肤癌。据分析大气层中臭氧减少1%，紫外线约增加2%，患皮肤癌者约增加3%。另外，长时间在强阳光下生活和工作，会使眼睛不可避免地受到紫外线的作用，这是发生白内障的重要原因之一。西藏地区的居民白内障发病率比平原地区高出一倍，而且发病时间提早了10~15年。

4. 饮食与健康。“病从口入”是千真万确的。吃了不洁食物会发生肠胃传染病或食物中毒现象。食物中毒一般分为细菌性（大肠杆菌等）食物中毒，化学性（添加剂、农药等）食物中毒，自然毒（苦杏仁、毒蘑菇）食物中毒。中学生应养成良好的饮食习惯，如饭前便后洗手，不到路边摊贩处买食品和饮料，不吃超过保质期的食品和不洁食物等，确保身体健康。



5. 学校环境与健康。教室是同学们学习的场所，保持教室内的清洁和安静有利于学习和身心健康。因此，教室应经常开窗换气，扫地时要洒水，以免尘土飞扬，不要在室内打闹和大声喧哗，厕所要保持清洁，不随地吐痰，保护好饮水的清洁卫生。

影响人类健康的环境因素还有很多，如森林减少，土地沙漠化，地球温暖化，酸雨等等。从此可以看出，保护环境是多么重要。

大气环境

臭氧层是地球上生命物质的保护层，能吸收太阳光中对机体有害的紫外辐射，从而保护地球上生命物质的生存与发展。气象学家发现臭氧层有两个洞，这将直接威胁生命物质的生存和发展。

防晒措施

1. 不在强阳光下呆过长时间。
2. 戴宽大的防紫外线眼镜。
3. 戴帽沿大于8厘米的宽沿帽。
4. 使用防晒指数（SPF）超过15的化妆品。
5. 尽可能使用太阳伞。
6. 强阳光下穿长衣、长裤。
7. 避开强反射阳光的雪面和冰面。

——《环境与健康》
科学出版社2000版



心

理

健

康



- ★ 知道什么是心理健康
- ★ 了解体育对促进心理健康的作用

心理健康是一个人健康的重要组成部分,只有保持健康的心理状态,才能使自己成为身心健康的人。

一、什么是心理健康

通俗的说,心理健康是指自己的心理具有平稳的、良好的状态,对自然和社会环境以及自身的内环境有良好的适应性。作为初中学生,心理健康的一般标准有以下几点。

(一) 具有积极、乐观的学习态度

心理健康的同学,智力正常,对学习抱有积极、乐观的态度,学习兴趣浓厚,能够主动认真地完成学习任务。对个别学科的学习遇到问题也能正确对待,并能克服困难,努力学习。

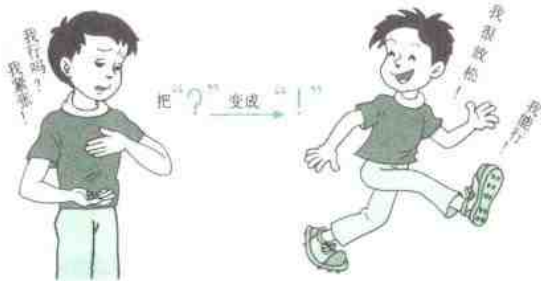
(二) 具有愉快和稳定的情绪

心理健康的同学,经常保持着稳定的情绪,心情愉快,平时乐观开朗,对学习和生活充满热情,满怀信心,胜不骄、败不馁,即使遇到一些挫折也能够用理智调节和控制自己的情绪。

名人名言

好的心理素质,
坚强的意志,需要
从小培养。

——佚名



（三）具有和谐的人际关系

心理健康的同学，与同学之间保持着良好的关系，对人坦诚，关心和尊重同学，有了矛盾能够正确地认识和处理，不为人际关系问题而苦恼。

（四）具有完整的人格

心理健康的同学，除了有愉快和稳定的情绪，而且有坚强的毅力，具有灵活的应变能力，对学习具有强烈的责任感。

二、体育对促进心理健康的积极作用

体育锻炼对促进心理健康具有积极的作用，主要表现在以下几个方面。

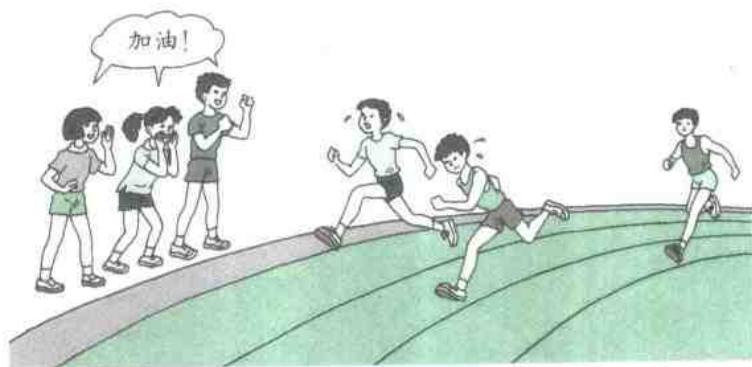
（一）调节情绪

体育运动中伴随着多种多样的情绪体验，比如：新鲜、好奇、惊喜、胆怯、高兴、懊丧等，通过体育运动使自己的情绪得到调整，使情绪向有利的方向发展，有利于促进心理健康。

（二）培养意志品质

在体育运动中，要通过意志努力克服身体的疲劳，克服胆怯、害怕等不良的心理状态。因此，体育运动对于意志品质的培养和锻炼具有特殊的价值。

（三）加强友谊，改善人际关系



在体育运动中，特别是在集体项目的竞赛中，同伴之间、队与队之间交往频繁，对加强人际交往，促进与他人的合作提供了条件。

体育锻炼对促进心理健康具有十分积极的作用，同学们应该在体育锻炼的实践中促进心理的健康，成为一个身心健康的人。

想一想

当自己的情绪不好时，应该用什么方法加以调节？

你知道吗

意志品质要靠自我努力去培养，还要靠自觉地经受磨炼才能形成坚强的意志品质。



学 生 活动园地

活动名称: 谈谈心理健康

课 题

怎样保持心理健康

地 点

教室

目 的

1. 知道什么是心理健康
2. 知道体育锻炼对促进心理健康的积极作用



步 骤 及 说 明

1. 分组

分四组, 每组十人左右。

2. 小组讨论

- (1) 初中学生心理健康的基本表现是什么?
- (2) 遇到心理挫折时应该怎么办?
- (3) 体育锻炼是怎样促进心理健康的? 你有什么体会?

3. 全班讨论

各组发言人发表小组的见解, 全体讨论。

4. 班长小结





- ★ 知道用体育锻炼的手段来塑造美
- ★ 了解体育运动中的美

爱美之心人皆有之。美也是中学生在日常学习生活中谈论较多的一个话题。你们看这个掷铁饼者，是否会有有一种健美的感受？这就是美的一种表现！美有很多种，最直观的有：人体美，其中又包括形体美、形态美、姿态美……总之美是无处不在的。对于人体健美的追求，不论古今中外都是人类审美的共同要求。而体育是塑造健美体形的重要途径。

青春年华是人生的春天，同学们不仅要适应社会，学习知识，更要为一生的健康与健美打下基础。下面我们就来谈谈如何塑造一个强壮健美的体格。

一、健美的体格

同学们，人体美是人类健康的身体所呈现出的美。它是一种由机体良好的生理和心理状态综合显示出来的健康之美，是充盈着旺盛生命力的美。在体育活动中能最充分地展示生命灌注的身体美，使它在运动的过程中表现出来，通过锻炼而凝集为健康的美。通过系统、科学的体育锻炼，可以使青少年的内脏器官、神经系统、身高、体重等发育良好，具备适应外界环境的生命活力；同时又在动作、形体和姿态上具有体育美的风度，从而显示出活泼、大方、矫健的青春朝气。

人体之美包括很多内容，如：体形、骨骼、肌肉、皮肤、毛发等。但是人体之美的展示还要通过良好的身体姿态。姿态美主要表现在站、立、行走、坐卧的姿势与动作变化上。古人



身体是人的物质性支柱，它能否强健地生存，能否充满活力地运动，将在很大程度上决定人的幸福和成就。

