



义务教育课程标准实验教科书

体育与健康

六年级全一册

教师教学用书



新
学
期
新
书

山东教育出版社

PDG

出版说明

为了更好地满足义务教育教学的需求，山东教育出版社等单位受山东省教育厅委托，以教育部审查通过的义务教育课程标准实验教科书为基础，改编出版了一套适合五四分段教学使用的义务教育课程标准实验教科书。本书是以山东教育出版社《义务教育课程标准实验教科书·体育与健康》（六年级全一册）为依据，在人民教育出版社《义务教育课程标准实验教科书·体育与健康教师教学用书》（七~九年级全一册）的基础上改编而成的，供教师教学时参考使用。

本书力求体现全日制义务教育课程标准精神和教科书的编写意图；从教师教学实际出发，既有利于教师把握教科书的内容，解决备课中的实际困难，又留给教师一定独立发挥、独立钻研教材的个性空间；根据素质教育的要求，在每一教学环节都注重体现对学生进行知识与能力、过程与方法、情感态度与价值观的教育；注意吸收体育与健康教学研究的最新成果；符合五四分段教学实际，体现山东教育特色。

参加本书改编的人员是王绍谦、王谦、冯永合、佘英超、徐海燕、甄广军，由佘英超统稿。欢迎广大教师在使用过程中提出修改意见和建议，以利于本书的不断改进和完善。

山东教育出版社

目 录

| | |
|---------------------|-----|
| 第1章 体育与健康基础知识 | 1 |
| 第2章 田 径 | 16 |
| 第3章 体 操 | 30 |
| 第4章 球 类 | 49 |
| 第5章 武 术 | 71 |
| 第6章 健美操 | 89 |
| 第7章 游 泳 | 99 |
| 附录:教学方案设计示例 | 114 |

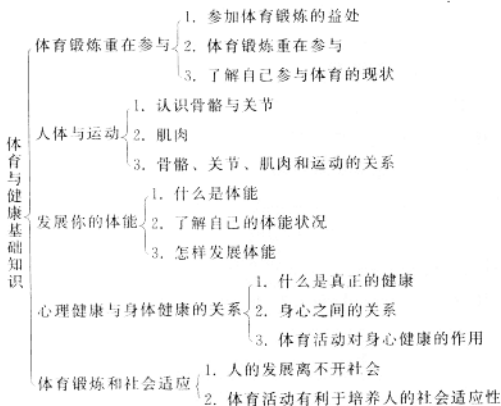
第1章

体育与健康基础知识

青少年的健康成长关系到民族的昌盛和祖国的富强。真正的健康是指人的身体、心理和社会适应三方面都处于良好的状态。初中阶段是人的身心发育趋向成熟的重要时期，也是初步形成健康生活方式的重要阶段。六年级学生刚刚从小学升入初中，他们的学习、生活都将出现一个较大的变化。在这一转折时期，让他们了解一些体育与健康基础知识对提高他们参与体育锻炼的积极性会有很大的帮助。进行本章内容的教学要与学生的锻炼和生活实际紧密相联系，在实践课的教学中也要渗透这些理论知识，促使学生将理论知识应用到实践中去。

一、本章内容与结构及其要点

(一) 内容与结构



（二）内容要点

本章对应学生用书第一章五个小节的内容，分别是：《体育锻炼重在参与》、《人体与运动》、《发展你的体能》、《心理健康与身体健康的关系》和《体育锻炼和社会适应》。

《体育锻炼重在参与》主要介绍了参加体育锻炼的益处和重在参与的体育精神，并设置了学生简单自我评价体育参与性的问卷。

《人体与运动》分为三个部分。第一、二部分介绍骨骼、关节、肌肉的有关基本知识及其功用，关节的类型有：球窝关节、滑车关节、微动关节，肌肉的分类为：骨骼肌、心肌、平滑肌，从而给学生一个整体、直观的运动系统的印象。第三部分用图示说明骨骼、关节和肌肉是如何相互作用使人体运动起来的，让学生对人体的运动有一个基本的了解，为理解体育技术动作提供一个理论基础。

《发展你的体能》分为三部分：理解体能的含义和组成、了解自己的体能、选择适宜的锻炼方法来发展体能。教材的第一部分首先讲述了体能的含义，接着向学生形象地展示了体能所包含的两个方面，即与健康有关的体能要素和与运动水平有关的体能要素。教材的第二部分用表格的形式向学生介绍了“全国11~15岁城市、乡村汉族男女生的各项体能指标平均值”，各项指标分别对应学生的心肺耐力、速度、肌肉耐力、肌肉力量、柔韧性等体能要素。教师应讲清楚不同年龄、不同性别和不同地区的学生如何正确地使用该表格。教材的第三部分首先以表格的形式向学生介绍了不同运动项目对发展体能主要要素的效用，教师应启发学生结合自己的兴趣、实际条件等因素选择适宜的运动项目，有效地发展自己的体能。接着，教材以实例的形式介绍了发展心肺耐力、速度和灵敏体能要素的有效方法。

《心理健康与身体健康的关系》共分为三部分：对健康含义的正确理解；身心健康的关系；体育运动对身心健康的影响。教材的第一部分：对健康含义的正确理解，阐述了健康是身体健康、心理健康和社会适应都良好的三维观。教材的第二部分：身心健康关系，既从身体对心理影响的角度讲述身心健康关系，又从心理状态对身体健康影响的角度讲述了身心健康的关系。教材的第三部分：体育活动对身体健康的作用，提出了“运动愉快感”的概念。作为体育活动促进心理健康的中间变量，“运动愉快感”是个体参加体育活动后所产生的满足、快乐、舒畅、振奋以及积极参与的感觉，是一种最优化心理状态。运动愉快感是坚持体育锻炼的主要动力，而缺乏运动愉快感，是学生放弃体育运动的原因。

《体育锻炼与社会适应》主要介绍了人的发展离不开社会、人必须具有社会适应能力（人需要社会化）、体育活动有利于提高人的社会适应能力。

二、教学目标

1. 使学生理解参加体育锻炼的意义，树立自觉积极参加体育活动的意识，了解自己参与体育活动的状况，根据实际自觉积极地参加课内外体育活动。
2. 使学生初步了解人体的运动系统，知道骨骼、关节和肌肉是如何相互作用使人体运动的。
3. 使学生理解体能的含义和组成要素，通过测试使学生对自己的体能状况有所了解，学会发展健康体能的方法，并有意识地在体育运动实践中发展自己的体能。
4. 使学生树立正确的健康观念，认识到身体和心理之间的相互关系，明确坚持体育活动有利于促进身心健康，引导学生体验运动愉快感，促进学生养成坚持体育锻炼的好习惯。
5. 使学生知道参加体育锻炼在提高个体社会活动适应性方面的积极作用；理解体育活动中的不同角色，并在体育活动中主动发挥其作用。

三、教学重点与难点

(一) 教学重点

1. 根据实际自觉积极地参加课内外体育活动。
2. 学会发展健康体能的方法。
3. 明确体育活动对促进身心健康的作用。

(二) 教学难点

1. 骨骼、关节和肌肉是如何使人体运动起来的。
2. 通过测试使学生了解自己的体能。

四、内容与课时安排建议

| 内 容 | 教学形式 | 参考时数 |
|--------------|-------------------|------|
| 体育锻炼重在参与 | 讲授与讨论结合 | 1 |
| 人体与运动 | 理论讲授与实践课教学相结合 | 1 |
| 发展你的体能 | 理论与实践结合讲授,并结合讨论进行 | 1 |
| 心理健康与身体健康的关系 | 理论与实践结合讲授,讨论 | 1 |
| 体育锻炼和社会适应 | 讲授为主,讨论为辅 | 1 |

五、教学建议

(一) 体育锻炼重在参与

《体育锻炼重在参与》对于学生树立正确的体育意识有重要意义。教学时可在学生预习看书的基础上,通过提出有关问题导入知识点内容的教学。

1. 知识点

知识点①——“生命在于运动”。“生命在于运动”这句体育格言是由法国启蒙思想家伏尔泰(Voltaire, 1654~1778)提出的,但对“生命在于运动”的道理我国先秦时期就有了比较深刻的认识,并用“流水不腐,户枢不蠹,动也。”这样形象的比喻说明了这一道理。早在春秋战国时期,这种主张通过运动增进健康而养生的观念已成为当时非常有代表性的养生保健思想,如荀子在其《天论》中曾指出:“养备而动时,天不能使之病;……养略而动罕则天不能使之全。”这种运动健身的朴素观念是古代社会人们在长期的生活实践中总结出的宝贵经验,后来得到了现代科学实验的验证。教材附栏中所设限制小动物运动的科学实验,就是为了从现代科学的角度向学生说明“生命在于运动”的道理。

知识点②——“体育锻炼的多种价值”。该知识点从古人对体育锻炼价值的认识和现代人对体育锻炼功能总结这两个角度,由远及近地阐述了体育锻炼的多种价值。远在上古时期,古希腊人对体育锻炼的价值就有比较深刻的体会,因此他们从人类的“强壮”、“审美”、“智慧”的发展三个方面说明跑步的锻炼价值。现代科学研究和实践证明,体育锻炼具有强健身心,促进人的社会化等多种功能,能全面增进人的健康,使人充满生命活力。

知识点③——“体育锻炼重在参与”。该知识点的教学一方面应使学生明了经常积极

参加体育锻炼的必要性,另一方面还应使学生理解,重在参与还是一种重要的体育精神,这种体育精神并不是说取胜不重要,而是说参加和取胜都重要,但两者比较而言,参加比取胜更重要。这种体育精神实际上是倡导一种自强不息、奋勇拼搏的精神,它可以迁移到人们生活的其他领域,有利于培养学生积极拼搏、奋斗不息的进取精神。

知识点④——“创设锻炼方法”。这部分内容与发展体能等章节的内容有密切的联系,主要通过引导学生根据实际条件,充分利用现有的运动条件,创设一些实用的体育锻炼方法,意在通过这类活动培养学生进行体育学习和锻炼的创造意识及其能力。

2. 教学提示

初中学生对体育锻炼的益处已有一定的认识,但对体育锻炼的多种功能还缺乏全面的理解。因此上述知识点主要立足于学生的运动参与意识的培养。具体阐述时,具有从古到今、从经验总结到科学实验验证两方面说明问题的特点。因此,教学中应注意引导学生更加全面地认识参加体育锻炼的多种益处和参与体育锻炼的重要性、必要性,从而为学生树立正确的体育参与意识奠定基础。

在实施教学时,应注意讲授和自学、讨论等多种教法的结合。在导入教学时,可先通过设问、提问等形式激发学生的探究学习动机,如提出“参加体育锻炼有什么好处?”、“参加体育锻炼是否会影响文化学习?”、“如果我们不参加体育活动、缺少了体力活动将会怎样呢?”等问题,引导学生积极思考和讨论探索,在此基础上再进行相应的讲解。

在学生全面认识体育锻炼益处和参与体育活动的必要性的基础上,向学生提出“为什么说体育锻炼重在参与?”、“参与比取胜更重要,是否说取胜就不重要呢?”等问题,组织学生进行讨论,引导学生正确理解“重在参与”的体育精神。

进而将教学自然地转到学生对自己参与体育现状的自我分析和评价上来。如教师可用如下语言和问题引导学生:“既然大家都知道了体育锻炼重在参与的道理,就应积极主动地参加课内外体育活动。那么你的体育参与性怎么样呢?请大家参考教科书中所列的10个问题,对自己的体育参与性进行如实的自我评价。”

最后,教师在学生评价自己体育参与性基础上向学生提出问题:“课外能否和自己的父母一起参加体育活动?能否根据自己现有的条件有创意地积极参加体育锻炼?”进一步激励学生根据实际条件,因地制宜地参加多种课外体育活动,并注意养成坚持经常参加体育锻炼的良好习惯。

3. 参考资料

(1) 中国古代先秦时期动以养生的思想

动以养生的思想(利用身体各部位的活动,增进健康,祛病延年)是中国古代人们从长期的生活实践中逐渐形成的一种朴素的体育观念。《吕氏春秋·古乐》记载:“陶唐氏(即阴康氏)只始,阴多滞伏而滯积,水道壅塞,不行其原,民气郁阨而滯著,筋骨瑟缩不达,故作舞以宣导之”。这段记载表明,在我国原始社会后期,人们已经开始意识到某些身体活动,具有保健祛病的作用,从而较早地运用体育的方法防病治病、增进健康。后

来,随着人们经验的积累,人们对运动健身的朴素认识进行了总结。进而在《吕氏春秋·尽数篇》中提出了:“流水不腐,户枢不蠹,动也。行气亦然,形不动则精不流,精不流则气郁”的论断,启示人们活动肢体、进行运动的重要,以使人们经常活动身体,保持健康。战国时期的著名思想家荀子针对当时“天命论”的谬说,明确提出:“养备而动时,天不能使之病;……养略而动罕,则天不能使之全。”(《荀子·天论》)用朴素的唯物主义观点,说明了人的健康与天命、养生和运动的关系。由此可见,这种“动以强身”的观念在先秦时期已成为非常有代表性的养生思想,它对后代的影响很大,是我国古代养生学发展的重要理论基础。与欧洲启蒙运动时法国著名思想家伏尔泰所说“生命在于运动”的思想非常相近。

(2) 运动剥夺实验

为了研究运动与人的健康的关系,国外一些学者,曾做过限制人运动的科学实验:将若干20~30岁的健康男子分成两组,要求第一组被试者在20天里一直躺着,不许起坐、站立,第二组被试者也接受同样的规定,不同的是允许该组被试者每天躺着时可以在专门的器械上锻炼4次。20天后,第一组被试者感到头昏眼花、四肢乏力、心慌气短、肌肉酸痛和不想吃饭。第二组被试者依然有一定的活动能力,身体反应也没有第一组被试者那样剧烈。这一实验表明,如果没有运动,人的健康就会受到很大影响,生命就会受到威胁,运动得少,生命力就脆弱。要保持健康和生命力,就应进行有规律的运动。

(3) 参加比取胜更重要

参加比取胜更重要是现代奥运之父顾拜旦先生所倡导的一种奥运精神。应该说明的是这句话并不是说参加重要而取胜不重要,而是说参加和取胜都很重要,但两者比较起来,参加比取胜更重要。考察这一名言的由来有助于我们更好地理解这句名言所包涵的体育精神。

1907年,在美国圣保罗组织的一次运动员授奖大会上,宾夕法尼亚大主教十分中肯地告诫大家:“对奥运会来说,参加比取胜更为重要。”对此,顾拜旦先生感触很深。其后,他在伦敦奥运会期间举行的一次招待宴会上发表演讲指出:“先生们,请牢记这铿锵有力的名言。这个论点,可以扩展到诸多领域。对于人生而言,重要的绝非凯旋而是战斗。这意味着主要不是已经获胜,而是进行战斗。传播这些格言,是为了造就更加健壮的人类——从而使人类更加严谨审慎而又勇敢高贵。”

(二) 人体与运动

1. 知识点

知识点——“人体是如何进行运动的”。这里要讲清人体的运动系统是如何作为一个整体使人能够运动的,从而为初中生学习体育与健康课程打下基础。教师在教授时要注意不要过多地讲授骨骼、肌肉、关节的生理解剖知识,而要与运动实践结合起来。在进行技术教学时可以结合教授技术动作来加深学生对运动系统的理解。如学习简单的体操动作

时,可说明该动作会涉及哪个关节,该关节可围绕哪几个轴转动,该动作又是如何进行的,从而为学生更好地理解和学习技术动作提供了理论依据。还可进一步告诉学生,所有的动作都是由骨骼肌提供动力的,要想做好动作就需要相应骨骼肌提供动力,如果提高相应肌肉的力量会有助于完成相应的动作。完成一个动作不是由单一的肌肉完成的,需要不同肌肉共同协同配合,有的放松,有的收缩,这些活动是在神经支配下同时完成的。教师在讲解较复杂的技术动作时,可以利用这些简单的生理解剖知识,引导学生去反复体会完成较复杂动作时肌肉用力情况,以利于学习。此外,本题与下一题有着密切的联系,由于人体运动主要是依靠骨骼和肌肉来完成,通过体育锻炼也就会促进骨骼肌肉的生长。除了介绍骨骼肌以外,还可适当地介绍心肌,说明心脏功能的好坏是与人的一生健康有密切关系的。

2. 教学提示(案例)

(1) 通过让学生体会正确的站立姿势来引导学生关注骨骼,用本课中的“试一试”来引导学生了解有关关节的知识,产生学习的兴趣。

(2) 教师介绍骨骼、关节和肌肉的基本知识。

(3) 心肌的重要作用。让学生尝试“试一试”中的内容,然后计算如果人的心脏每分钟跳60次,每小时跳3600次,一昼夜就跳86400次,每年31536000次,说明心脏的重要性。体育锻炼可使心脏更健康,我们在以后的学习中还要学到提高心脏功能的锻炼手段。

(4) 重点讲授第三部分的内容。让学生知道关节、骨骼和肌肉在运动中的关系。可以举一些简单的例子进行动作分析,让学生理解在完成一个动作时关节、骨骼、肌肉这三者的作用各是什么。如踢足球的射门动作,首先是大腿的股骨以髋关节为轴转动,同时带动小腿转动;当转到一定程度时髋关节运动幅度已经到达极限,就由股四头肌带动小腿的胫骨和腓骨以膝关节为轴转动,带动脚去踢球。还可以双杠支撑摆动臂屈伸为例,在以肩关节为轴的运动中,胸大肌拉动躯体向上臂靠拢,这就是双杠支撑摆动能很好地促进胸大肌发展的原因。

(5) 最后小结本课学习,说明要在运动实践中去应用这些知识,更好地掌握动作。

3. 参考资料

(1) 肌腱、软骨和韧带

骨骼通过关节被连接在一起,通常关节周围都有坚韧的结缔组织将其包裹着,这就是韧带。关节的转动方向越多,范围越大,就越需要韧带来固定保护。有的软骨可形成成骨,有的是覆盖于骨骼末端表面,用于减少关节中的摩擦力。肌腱也是致密结缔组织,是用来连接肌肉和骨骼的。

(2) 肌肉在运动中的不同作用

人体的运动是复杂的,即使完成一个简单的动作,也是许多肌肉协调配合的结果,而不是仅由一块肌肉就可以完成的。根据肌肉在动作中的作用不同,可分为原动肌、对抗

肌、固定肌和中和肌等。这里介绍一下原动肌和对抗肌。

原动肌：使骨骼产生运动的一块肌肉或一组肌肉。

对抗肌：在同一动作中其作用与原动肌相反的肌肉。对抗肌的作用是对原动肌的收缩起调节作用。对抗肌与原动肌之间大多表现的是协调性和准确性，而不是非协同的对抗和矛盾。

新手参加运动或学习新的动作时，常因精神紧张或动作不熟练而出现动作僵硬，对抗肌和原动肌之间不够协调就是原因之一。在室内课中举例时可适当涉及，在纠正学生错误动作时可以告诉他们动作僵硬、不协调是由于对抗肌用力不当，过分收缩所致，应该让对抗肌放松，使动作更协调。

（三）发展你的体能

本课内容为理论、实践并重的教学单元。为了突出教学的重点，使教学更具有系统性和可操作性，教师既可采用以理论讲解为主同时辅以实践演示的教学方式，也可以采用以实践教学为主融会知识介绍的教学方式。

1. 知识点

知识点①——“与健康有关的体能”。包括五大要素，分别是：（1）心肺耐力是一个人持续身体活动能力的重要影响因素。心肺功能越强，学习和工作就会越轻松，进行各种活动保持的时间也会越长。（2）柔韧性是指关节或一组关节能顺畅无阻地在其动作范围内活动。可以通过经常性的伸展练习而得到提高。（3）肌肉力量是一块肌肉或一组肌肉群一次全力对抗阻力的活动能力。需要注意的是，不应该单纯强调某一肌肉群的发展，否则会影响身体的机能和形态。（4）肌肉耐力指一块肌肉或肌肉群在一段时间内重复进行肌肉收缩的能力。一个肌力和肌耐力好的人，能够自如地控制自己的身体活动，维持良好的姿态及应付日常生活中需要用力的工作而不感到疲劳。（5）身体成分是指肌肉、骨骼、脂肪及其他成分的相对组合比例。体能与体内脂肪比例之间的关系最为密切，脂肪过多是不利于健康的，体脂过高者在活动时比其他人需要消耗更多的能量，心肺功能的负担也更重。体育锻炼是控制身体脂肪含量增加的重要手段。

知识点②——“与运动有关的体能”。包括六大要素，分别是：（1）速度，指快速移动的能力，即在最短的时间内移动一定的距离。（2）力量，指短时间内克服阻力的能力，举重、推铅球、投标枪都能显示一个人的力量的大小。（3）灵敏，指在活动过程中，既快速又准确地改变身体移动方向的能力。在球类运动中，这种体能成分显得尤为重要。（4）神经肌肉协调性，反映了一个人的视觉、听觉和平衡觉与熟练的动作技能相结合的能力。（5）平衡性，指当运动或静止站立时保持身体稳定性的能力。滑冰、滑雪、体操、舞蹈等项目对于提高平衡能力是很好的运动，闭目单足站立练习也有相当好的效果。（6）反应时，指对某些外部刺激作出生理应答。反应的快慢用反应时表示。初中学生应该以增强健康体能为基础，以有氧运动为重心，速度素质到了发展的敏感期，所以要抓住这一关键期

大力提高速度素质。

2. 教学提示

(1) 使学生了解体能的含义和组成。采用多种方法配合进行教学,有助于获得良好的教学效果。如采用讲解法阐明体能的含义时,利用图示法讲授体能的各要素结构,指导学生自学各个体能要素的含义,引导学生进一步理解各种体能要素在体育锻炼中的作用。

(2) 使学生了解自己的体能。这部分应采用理论结合实践的教学方式。用直观法和举例法向学生讲授如何正确使用教材表格中的数据。例如,教师可以一名12岁的城市男生为例,在表格中找到对应于他的实际情况的各项体能要素指标。并要求学生能够举一反三,任意找出不同地域、不同年龄和不同性别初中生所对应的指标。在此基础上,教师可以用学生最近的体能指标与表格中的指标进行比较,使学生能对自己的体能状况作出初步评价。如果没有以往的体能指标,教师可以在其后的体育实践课中进行相应项目的测验,然后再进行比较。

(3) 教会学生怎样做到理论联系实际,选择适宜的体育运动项目。首先,教师可以结合表格内容讲清不同运动项目对发展健康体能要素的效用。应注意达到相应效果的条件是:每周参加该项运动4次或以上,每次30分钟到1小时。再启发学生依据自己的各种体能现状、兴趣、爱好和客观条件选择适宜的运动项目。

(4) 使学生掌握发展心肺耐力、速度和灵敏的方法。本部分内容与初中学生自身体能实际状况联系紧密,因此应多采用实例教学法。在此基础上还可以让学生充分展开讨论,紧密联系学生的亲身体验,加深对本部分内容的理解。例如,教师可以参照教材所举晓霞和胖胖的事例生动地讲解。使学生能依据范例指导自己的体育实践。

(5) 在学生掌握了发展心肺耐力、速度和灵敏方法的基础上,教师可适当结合参考资料中的内容,介绍发展柔韧性和发展身体成分的运动方法。

3. 参考资料

(1) 发展柔韧性的运动方法

通过缓慢地拉伸使肌肉、肌腱、韧带和结缔组织等超过平常的活动范围,这是超负荷原理。可在每日运动的热身和整理活动中进行。

伸展运动的种类:①静态伸展是缓慢伸展肌肉并维持该动作10秒以上。②动态伸展中含有弹振的动作,以产生身体的动量来达到更大效果的伸展。

较为可取的伸展方法:缓慢的伸展动作不会导致伸展反射,也不易引起肌肉酸痛,同时也较少有过度伸展的危险。

(2) 发展心肺耐力的游戏方法(示例)

游戏内容:

首先每位同学取色带一条结成色带球,然后再将全班分成四组。两组站在篮球场的两条边线外,每人手持两个色带球,另外两组则在篮球场一端的端线后,以两行纵队排好(图1-1)。教师哨声一响,在端线的两组同学要尽快在球场上跑往另一端线,同时两旁边

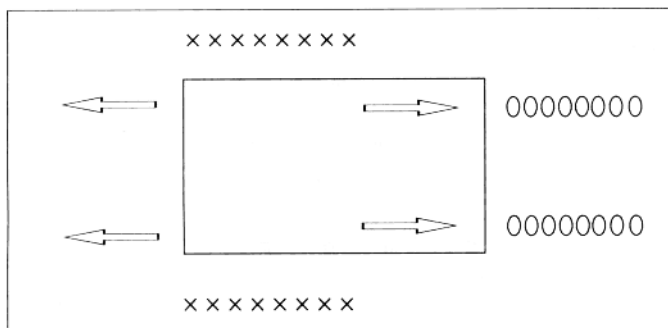


图 1-1

线的同学，可向跑过的同学投掷色带球，而场中的同学尽量闪避。同学听到老师的哨声便可以回程，并更换组投掷。可玩 5 至 10 分钟。

游戏规则：

- ① 投掷的同学只可以向场中同学肩以下的身体部位投掷。
- ② 投掷者不可以走进场中拾回色带球，但若有色带球从对面边线掷过自己的边线，便可以拾起继续投掷。
- ③ 场中跑动的同学不可以超过前一排的同学。
- ④ 当最后一排同学都超越端线后，便可以转身成为回程的第一排，而首先到端线的一排则变为最后一排，同学尽快排好，教师便可吹哨子开始第二程。
- ⑤ 投掷者只可以在回程哨子响前在场中拾色带球并返回边线，再作准备，每人最多手持两个色带球。

游戏变化：

也可全班分成两组，每组在排球场的攻击线后准备（图 1-2），每人首先拿一色带球，

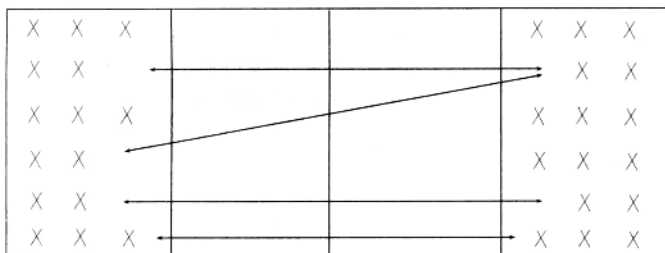


图 1-2

教师的哨子声响后，便可开始相互投掷，直到教师再吹哨子为止。

变化规则：

① 各个同学可随时在攻击前拾回色带球，但要返回边线后才可投掷。

② 学生不可走出场地之外。

(3) 坐地体前伸测试方法

目的：测量腰背及大腿后群肌肉的柔韧性

器材：坐地前伸箱、地垫、记录表、常模表

步骤：

① 教师讲解测试内容。

② 学生两人一组，被测试同学光脚，面对坐地前伸箱坐在垫上，脚掌贴住前伸箱的底板，而双脚与肩同宽，膝伸直。

③ 双手拇指可互扣，而中指重叠，放于箱面的上面，以指尖向前并慢慢移动，保持直膝，移到最远的位置并保持1秒，便可以完成。同伴可以手按其膝部以帮助其保持直膝。

④ 同伴或教师在测试同学停1秒钟时，取其读数并记录。

⑤ 重复动作两次，并取最高成绩。

坐地体前伸测试常模表（以23厘米为足尖位置）

| 评级 | 男生(厘米) | 女生(厘米) |
|----|-----------|-----------|
| A | ≥43.0 | ≥43.0 |
| B | 36.0~42.5 | 37.5~42.5 |
| C | 25.0~35.5 | 29.5~37.0 |
| D | 18.0~24.5 | 24.0~29.0 |
| E | ≤17.5 | ≤23.5 |

(四) 心理健康与身体健康的关系

通过对健康三维观的全面讲解，使学生树立正确的健康概念。讲解身心辩证关系时，建议教师运用具体生动的实例，从身体对心理的影响和心理对身体的影响两方面加以讲解。

1. 知识点

知识点①——“了解健康的含义，树立正确的健康观”。WHO（联合国世界卫生组织）曾对健康下这样的定义：“健康不仅仅是没有疾病，而且是身体上、心理上和社会上都良好的状态。”

知识点②——“了解身体健康与心理健康的关系”。(1) 身体健康对心理健康的影响。学生从事正常的学习、生活都需要健康的身体。积极地参加体育活动，有利于学生的身体

健康。(2)心理健康对身体健康的影响。心理健康不仅有助于学生正常的学习和生活,也有利于学生的身体健康。身体健康与心理健康是紧密相联系、相互影响的。

知识点③——“运动愉快感”。适宜的体育运动可以使人体释放内啡肽,该物质能使人们在进行体育活动之后直接感受到愉快的心情,产生运动愉快感,有助于调节情绪,振奋精神。而获得运动愉快感是坚持体育锻炼的主要动力,长期坚持体育锻炼,有助于身心健康发展。教师可以启发学生结合以往的运动体验,通过活动园地“走迷宫”,加深对身心关系的了解。

知识点④——“从事体育活动对身心健康的积极作用”。(1)体育活动不仅对身体的发展(如:强健骨骼、肌肉、关节,增强柔韧性,发展力量,改善有氧能力等)有积极的作用;而且对心理的发展(如:增强信心,建立良好的心境,培养稳定的情绪,培养独立性和做事果断的能力,提高智力发展等)也有巨大的推动作用。此为良性循环。(2)相反,如果不积极地从事体育活动,对身体的负面影响是很大的(如高血压、冠心病、糖尿病、结肠癌的患病率明显高于经常参加体育活动的人)。此外,对心理健康也有负面的影响。

2. 教学提示

(1)给学生树立正确的健康三维观。教师可采用教授法与直观法相结合的方式进行教学。教师首先用“提出问题接着进行讨论”的教学方式,调动学生思考问题的积极性。例如,教师提出“什么是健康”的问题,请学生进行充分讨论后举手发言,教师将学生的发言分类写在黑板上,最后归纳并提出正确的健康观。接着,教师可以用健康三维挂图或幻灯片向学生形象生动地展示健康的三维结构,从而进一步地加深学生对健康含义的理解。

(2)用理论联系实际的教学形式,使学生正确认识身心之间的辩证关系。在讲清理论的基础上,可引导学生结合自己的亲身经验,分析讨论身心之间的关系。此外,教师还可以采用数据引用法和实例法生动形象地讲解身心的辩证关系。例如,教师可以结合辅栏“六种肿瘤与精神压抑的关系”和参考资料中的内容,进一步阐明身心二者紧密相连,相互制约、相互影响的关系。

(3)本节内容涉及到一些新的概念,如“运动愉快感”、“健康三维观”等。因此,必须让学生弄懂这些基本概念和基本原理,可选一些生动、形象的例子,或启发学生回忆以往参加体育运动的切身感受,以利于学生理解什么是运动愉快感。

(4)使学生深刻认识到体育活动对身心健康的积极促进作用。教师可以采用直观法结合实例法进行教学。例如,教师可以将“体育锻炼对参加者的身心影响”制成挂图或幻灯片,教师也可以结合教材中学生活动园地的“走迷宫”游戏,加深学生的理解。使学生认识到:坚持参加体育锻炼不仅可以促进学生的身体发育,而且也有助于学生心理健康发展,提高学习效率。

(5)在整个体育实践教学活动中,教师应有意识地创设愉快的体育学习情境,制定科学适宜的体育运动强度和难度,使学生充分体验运动愉快感,进而促进学生身心健康的发展。

3. 参考资料

生理疾病对人精神方面的影响

精神疾病，除了精神上的异常外，还可以表现为躯体上的症状。同样，躯体疾病也可以产生精神上的异常，有人把这种精神障碍称为症状性精神障碍。

感染，不论是细菌性或病毒性，也不论是哪一个器官系统受到侵犯，都可引起精神症状。表现为发烧、神志不清、说胡话（谵语），有的更为严重，好像看见狰狞可怕的妖怪野兽、紧张恐惧、狂呼乱喊等。急性症状消失后，大部分病人精神恢复正常，但个别病人仍然心有余悸。有的病人遗留疲惫、无力、头痛、头昏、情绪不稳、情感脆弱、易紧张、易疲劳、感觉过敏等类似神经衰弱的表现；有的病人变呆傻了，出现记忆和智力的障碍；有的儿童经过这样一场病之后，性格明显改变，原先老实听话的孩子可能变得贪玩、逃学、说谎、偷窃、自私、喜欢恶作剧等。

患肝性脑病时，由于血氨浓度升高以及中枢神经介质活动障碍，可表现出嗜睡、淡漠、幻觉、烦躁、谵妄，直至昏迷。

患肺性脑病时，由于低血氧症以及高碳酸血症（呼吸困难所致的酸中毒、二氧化碳中毒），可表现为神志不清、幻觉、焦虑、抑郁等。

肾功能衰竭所致的肾性脑病，由于体内毒素的蓄积，脑细胞代谢障碍以及电解质代谢障碍，可表现为神经衰弱综合症，如抑郁、狂躁、嗜睡、痴呆，甚至昏迷。心脏功能不全时，造成脑组织缺血、缺氧，可出现情绪不稳、幻觉、妄想及神志不清。

甲状腺功能亢进时，可有情绪不稳、急躁、敏感多疑、话多、欣快、幻觉、妄想等症状。而甲状腺机能减退时，病人表现迟钝、话少、活动少、缺乏主动性、嗜睡、智能下降。

患糖尿病时，可有神经衰弱综合症及情绪低沉的表现。当出现酮中毒时，则会有意识障碍、昏迷。

躯体疾病就是通过影响以上这些环节，而导致大脑活动功能失调。由于它们大多数只是引起大脑功能障碍和代谢紊乱，很少造成组织结构上的损害，因而大多数人可以完全恢复，仅有少数病人遗留记忆缺损或智能障碍。

（五）体育锻炼和社会适应

本课从社会学的角度介绍了人的社会化的必要性和体育在促进人的社会化（即提高人的社会适应性）方面的重要作用。

1. 知识点

知识点①——“人的发展离不开社会”。主要说明了人由自然的人（或者生物的人）向社会的人（即人的社会化）的转化及其必然性，人必须具有一定的社会适应能力，社会适应能力的差异直接影响人的健康等问题。该知识点的介绍比较通俗易懂，一般学生都能看懂，但有些学生对该知识点未必能够真正领会。因此，教学中在运用社会学关于人的社

会化的知识说明问题的同时，应注意引用有关具体实验范例，说明人的发展离不开社会、社会适应能力直接影响人的健康的道理，引导学生树立主动适应社会、自觉提高社会适应能力的意识。

知识点②——“体育有助于提高人的社会适应能力”。主要介绍了为什么参加体育活动有助于提高人的社会适应性，参加体育活动能满足人的交往需要，并使人的性格得到改善等要点。这些要点的介绍比较简洁，因此，教学中需要注意进行必要的补充说明，如在说明为什么参加体育活动有助于提高人的社会适应性的问题时，应在着重说明体育活动具有交往性特点的同时，补充说明这种交往活动具有娱人性，有助于建立人的友谊、满足人的交往需要、消除孤独感、改善人的性格等特点，以使学生理解体育活动在促进人的社会性发展和娱心、健心等方面的功能。

知识点③——“体育活动中的角色扮演”。主要说明了体育活动中的角色扮演和规则与现实社会生活中的角色、法规具有一定的相似性，而这种相似性有利于提高人的社会适应性。这些知识点的介绍简要，没有进行具体的例举说明，因此，教学中应注意通过具体的例证分析，引导学生更好地理解参加体育活动时的角色扮演和行为规范与现实社会生活中的角色扮演、遵纪守法的关系，启发学生在参加体育活动时，要在规则允许的范围内更加积极主动地扮演好自己的角色，遵守体育道德规范，提高自己的社会适应性。

2. 教学提示

多数初中学生在参加体育活动时都具有交往的需要，但对参加体育活动在促进人的社会性发展方面的功能还缺乏比较理性的认识和思考。因此，本课时的教学应在引导学生理解参加体育活动有助于提高个体社会适应性的基础上，启发学生比较理性地认识体育活动中的不同角色，并在体育活动中主动发挥其作用。

本课时的内容学生容易看懂，因此，在实施教学时建议先让学生自己看书，待初步了解本节内容后，教师可通过系列问题的提出，引导学生思考和讨论，再进行相应的讲解和归纳总结。如首先提出“人为什么离不开社会？”“如果人离开了社会将会怎样？”然后再根据学生的回答阐述说明人离不开社会、必须具有一定的社会适应能力的道理。在此基础上提出“人的社会适应能力是否会影响人的健康？”的问题，将学生的思维调动起来后，教师再着重阐述人的社会适应能力影响人的健康的科学根据和提高社会适应性的重要性。进而提出“我们怎样才能提高自己的社会适应性呢？”再根据学生的回答进行补充，而后把学生的思维引向参加体育活动有利于提高人的社会适应能力的问题上，并对参加体育活动有助于提高人的社会适应性的道理进行重点阐述。最后向学生提出“人们在体育活动中的角色与现实生活中的哪些角色相似？”然后组织学生讨论，最后教师进行归纳总结，启发学生积极参加体育活动，并自觉遵守各种运动规则，在体育活动中主动地扮演好各种角色，不断提高自己的社会适应性。

3. 参考资料

(1) 人的社会化