

体育与健康

TIYU YU JIANKANG



本书编写组 编

初中一年级(上册)



河南科学技术出版社

体育与健康

初中一年级(上册)

本书编写组 编

河南科学技术出版社

本书编写组人员名单

主 编 陈 逊 李国玉
成 员 陈 逊 李国玉 朱登奎 魏 众
咸胜春 杜 巍

体育与健康

初中一年级（上册）

本书编写组 编

责任编辑 韩家显 责任校对 李 华

河南科学技术出版社出版发行

（郑州市经五路66号）

邮政编码：450002 电话：（0371）65737028

郑州胜岗印刷有限公司印刷

全国新华书店经销

开本：787mm×1092mm 1/32 印张：4 字数：80千字

2006年8月第1版 2006年8月第1次印刷

ISBN 7-5349-0306-8/G·307

定价：5.00元

目 录

理 论 部 分

体育与健康基础知识

- 第一课 学校体育的意义 (1)
- 第二课 初中学生生理、心理特征与体育锻炼的关系
..... (3)
- 第三课 身体素质的生理特征和锻炼方法 (8)
- 第四课 体操运动的特点与方法 (12)

实 践 部 分

田 径

- 跑 (17)
- 第一课 快速跑 (18)
- 第二课 快速跑为什么要用蹲踞式起跑 (20)
- 第三课 跑时两臂的摆动 (21)

第四课 怎样才能跑得快	(21)
体育活动园地 穿梭跑	(23)
跳跃	(24)
第五课 增强腿部力量, 发展弹跳力的练习	(26)
第六课 跨越式跳高	(27)
第七课 俯卧式跳高	(28)
体育活动园地 长征“四号”	(30)
投掷	(31)
第八课 单人(双人或集体)抛接沙袋	(32)
第九课 单、双手推、抛实心球	(33)
第十课 助跑投掷垒球(以右手为例)	(35)
体育活动园地 “打龙尾”	(36)

体 操

基本体操	(39)
第十一课 队列和体操队形	(39)
第十二课 徒手操	(42)
第十三课 前滚翻两腿交叉转体 180°接后滚翻起立	(44)
第十四课 鱼跃前滚翻和远撑前滚翻	(46)
轻器械体操	(48)
第十五课 跳短绳	(48)
第十六课 跳长绳	(49)
第十七课 双人跳绳接力	(51)
第十八课 根据文字叙述做出相应的动作	(52)
体育活动园地 “展示自我 建立自信”	(56)

球 类

篮球	(58)
第十九课 移动	(59)
第二十课 运球	(61)
第二十一课 传接球	(62)
第二十二课 投篮	(64)
体育活动园地 “一对一攻守”	(65)
排球	(66)
第二十三课 垫击手型	(67)
第二十四课 击球点、击球部位	(68)
第二十五课 垫球练习	(69)
第二十六课 对墙击球	(70)
体育活动园地 “垫球入筐”	(72)
足球	(73)
第二十七课 熟悉球性练习	(74)
第二十八课 脚内侧踢球	(75)
第二十九课 脚掌接球	(76)
第三十课 脚背正面直线运球	(77)
体育活动园地 “妙传射堡垒”	(78)
羽毛球	(80)
第三十一课 手法	(81)
第三十二课 步伐	(82)
第三十三课 发球	(84)
第三十四课 击球	(86)
体育活动园地 体验羽毛球比赛的乐趣	(88)

健美操

第三十五课	手臂方位组合	(91)
第三十六课	身体活动组合 (一)	(93)
第三十七课	身体活动组合 (二)	(94)
第三十八课	身体活动组合 (三)	(96)

舞 蹈

第三十九课	舞蹈组合动作 (一)	(97)
第四十课	舞蹈组合动作 (二)	(98)
第四十一课	舞蹈组合动作 (三)	(100)
第四十二课	舞蹈组合动作 (四)	(101)

武 术

第四十三课	基本功串联 (一)	(104)
第四十四课	基本功串联 (二)	(106)
第四十五课	少年拳第一套	(110)
第四十六课	健身拳	(115)
体育活动园地	看谁做得对	(119)



理论部分

体育与健康基础知识

体育不仅是在操场上进行身体锻炼，而且还有许多需要学习和掌握的基础理论知识。譬如怎样跑得快，跳得高？怎样衡量自己身体的好坏与强弱？用什么方法锻炼身体效果最好？进入青春发育期，为什么身体发育很快？这时候如何进行身体锻炼？等等，这些都是你应该知道且具有重要指导价值的实用体育卫生保健知识。

掌握必要的体育与健康基础理论知识，能够指导你更好地从事体育锻炼，提高自己的体育文化素养。因此，你想有一个好的身体，就得学习和掌握体育锻炼基础知识，并要坚持学用结合，身体力行。

第一课 学校体育的意义

学校体育既是学校教育的重要组成部分和培养全面发展人才的内容之一，也是国民体育的基础和提高中华民族素质的战略措施，同时对促进高质量的生活与学习也有积极作



用。学校体育的内容丰富，体育课和课外活动是学校体育的主要组织形式。

体育与健康课程是一门以身体练习为主要手段、以增进中学生健康为主要目的的必修课程，是学校课程体系的重要组成部分，是实施素质教育和培养德智体美全面发展人才不可缺少的重要途径。它是对原有的体育课程进行深化改革、突出健康目标的一门课程。

早在 100 多年前，马克思在《资本论》中就预言：“未来教育对所有已满一定年龄的儿童来说，就是生产劳动同智育和体育的相结合，它不仅是提高社会生产力的一种方法，而且是造就全面发展的人的惟一方法。”毛泽东在他早期的《体育之研究》一文中曾精辟地指出：“体育一道，配德一道，配德育与智育，而德智皆寄于体，无体是无德智也。”“体者，为知识之载而为道德之寓者也。其载知识也如车，其寓道德也如舍。”意思是说：体育和德育、智育互相配合，而德育和智育都寄托在身体上，没有身体就没有德育和智育。身体是装载知识和存放道德的，装知识像车子一样，存放道德像房子一样。毛泽东的这几句话，用生动形象的比喻，把体育与德育、智育的关系阐述得非常明确。

社会主义现代化建设，也要求现代教育为学生全面发展打下扎实的基础，以适应现代社会对人才素质的要求。为此，《中共中央国务院关于深化改革全面推进素质教育的决定》指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作。”《全日制义务教育普通中学体育（1~6 年级）》体育与健康（7~12 年级）课程



标准（实验稿）正是在这一指导下制订的。它突出强调要尊重教师和学生对教学内容的选择性，注重教学评价的多样性，使课程有利于激发学生的运动兴趣，养成坚持体育锻炼的习惯，形成勇敢顽强和坚忍不拔的意志品质，促进学生在身体、心理和社会适应能力等方面健康和谐地发展，从而为提高国民的整体健康水平发挥重要作用。

第二课 初中学生生理、心理特征 与体育锻炼的关系

初中学生正处在青春发育期，生长发育速度快，骨骼富有弹性，但容易弯曲变形，肌肉力量较弱，容易疲劳；心、肺功能有所增强，但机能水平还远远不及成人；神经活动过程不稳定，兴奋过程占优势，所以活泼好动。随着身体迅速发展，心理变化也异常加快。要想身心健康，和谐发展，就应当有规律、有目的地参加体育锻炼，合理安排运动负荷。

一、青春发育期

人由童年向青年过渡进程中出现的一个身体迅速生长发育阶段，称为青春发育期。青春发育期是一个连续不断的生长发育过程，这个过程又可分为初期、中期、后期三个阶段。初中学生正处在初期和中期发育阶段，这两个时期身体发育的突出特点是：身体形态变化较大，身高增长速度明显加快，体重也随之增加；第二性特征出现。随着年龄的增长，经过青春期后期，人的身体发育趋于成熟或达到完全成熟的阶段，人生就进入青年期。

二、初中学生的生理特点与体育锻炼

生理是指有机体生命活动和体内各器官的机能。这里着重介绍初中学生身体各器官、系统的机能特点与体育锻炼的关系。

1. 骨骼的特点与体育锻炼

少年儿童的生长发育随着年龄的增长而增长，最明显的是身高增长速度快。身高增长的主要原因是骨骼生长发育迅速。少年儿童骨骼的特点是：软骨成分多，骨组织内的水分和有机物较多，无机盐较少，骨骼富有弹性，关节伸展范围较大，但牢固性较差，在外力作用下容易变形。

因此，在进行体育锻炼中，首先要注意身体姿势的正确，以免发生畸形。其次要注意身体锻炼的全面性，以促进骨骼生长和身体各部位的均衡发展。此外，还要特别注意不要做大大负荷、高强度的力量和耐力练习，少做静止用力的练习，以防损伤骨骼或迫使软骨过早骨化，影响身高的正常增长。

2. 肌肉的特点与体育锻炼

少年儿童的肌肉还处于纵向生长期，肌肉中的水分较多，而蛋白质、脂肪和无机盐类又较少，肌纤维较细，肌肉发展的速度也不平衡，大肌肉群发育比小肌肉群快，躯干肌肉比四肢肌肉发育快，上肢发育比下肢快。

根据肌肉发育的这些特点，在体育锻炼中，宜进行柔韧性、弹跳力的练习；注意小肌肉群的发展，提高完成动作的协调性和准确性。为使身体各部位肌肉群都得到协调发展，应多做些对称、悬垂、支撑和攀登练习，有利于形成良好的

身体姿势。

3. 心血管系统的特点与体育锻炼

初中学生心血管系统的特点是：心肌纤维细，弹力纤维分布较少，心肌收缩力较弱，每次收缩挤射出的血量少，要满足全身血液循环的需要，每分钟心脏跳动的次数比成人快，血压一般低于成人。但在青春发育期，也有一些身体发育良好、身高增长迅速的同学，一定时期会出现血压偏高的现象（称为青春期高血压）。这种现象的产生，主要是由于青春期内分泌旺盛而引起神经调节机能不稳定所致，是一种常见的生理现象。心输出量的绝对值少年儿童比成年人小，但相对值较大。由于少年儿童心脏每搏输出量（每跳动一次挤射出的血量）比成年人少，因此，运动时主要靠加快心率来增大输出量。但心脏每搏和每分输出量的相对值（每千克体重的输出量）却比较大，这说明健康少年心脏的工作能力，可以承受持续时间短的较紧张的肌肉活动。

根据这些特点，初中学生虽然可以承担一定量的体育锻炼，但每次练习的运动负荷不宜过大，运动时间不宜过长。只要运动负荷安排适当，经常进行一些短距离的快速跑、速度适中的长距离和耐久跑练习，对促进心血管系统的发育，增强心血管机能积极作用和显著效果。

出现青春期高血压的同学，如果运动后无不适应的生理现象，可照常从事锻炼，但要注意运动负荷的调节，以免心脏负担过重而造成心肌疲劳。

4. 呼吸系统的特点与体育锻炼

初中学生的胸廓比较小，呼吸肌力量比较弱，呼吸表浅。但是，由于新陈代谢旺盛，对氧气的需要量相对较多，

因此，呼吸频率较成人快。由于胸腔小，肺容量小，所以肺活量随着年龄的增长逐渐增大，13~15岁是肺活量增长量明显的时期，了解这一点对体育锻炼很重要。

与小学生比较，初中学生的呼吸机能有所发展，无氧代谢（没有氧气参与情况下的能量供应）能力较高。因此，如果加强各种跑的练习和经常进行球类（特别是篮球、足球）等项目的锻炼，能有效地促进呼吸机能的发展。在跑的练习中，要注意动作与呼吸节奏相配合，掌握正确的呼吸方法，对发展呼吸系统的机能具有重要意义。

5. 神经系统的特点与体育锻炼

少年期也常常带有儿童时期的特点，这主要是神经系统活动不稳定，在兴奋和抑制的相互关系上，兴奋过程占优势，但易扩散。因此，在日常生活和体育锻炼中，表现得活泼、好动，注意力集中的时间不够持久。在体育活动中，模仿性强，学会动作容易，但也会不由自主地出现多余动作。因此，动作的准确性、协调性都比较差。

根据以上特点，在体育锻炼过程中，应参加多种项目、多种形式的活动，培养多方面的体育兴趣。在学习动作时，不要急于求成，应由易到难，逐步学、认真练，不断提高准确性和协调性。

6. 女生月经期的生理反应与体育锻炼

月经是女性生殖系统发育成熟的标志，是一种正常的生理现象。女性第一次来月经叫做“初潮”。初潮年龄多在13~14岁，也有提前或错后2~3年的。在经期，有轻度不舒适的感觉，如下腹部发胀、腰酸、乳房发胀等。也有人会出现全身性反应，如食欲不好、疲倦、嗜睡、情绪激动或感

到头痛等。这些都属于月经期的正常生理反应。处于月经期的女同学参加体育锻炼，不宜做剧烈比赛，应做些运动强度小的一般性活动。月经期如果感到身体特别不舒适，应暂时停止体育活动。

三、初中学生的心理特点与体育锻炼

初中学生的年龄一般都在 13 ~ 15 岁，由于身体的迅速发展，特别是性发育趋于成熟和第二性特征的出现，促使心理发生巨大变化。其特点是：注意和稳定性、目的性和选择性有了加强；思维的独立性和判断能力有了发展，对事情往往喜欢“自作主张”、“寻根究底”；在情感方面，友谊感正在起变化，男女生相互自我表现，又相互回避接近，产生了“长大成人”的情感体验，希望有自己的“小天地”，特别对性意识有一种朦胧的好奇、神秘感，引起感情上的变化；意志的独立性、顽强性和自我控制力虽然大大增强，但对意志的理解还不完全正确，对顽强与执拗、勇敢与粗暴、果断与轻率的区分不是很清楚，有时还会把执拗视为顽强、把鲁莽、顽皮当做勇敢。

另外，初中阶段男女同学在性格、兴趣、体能等方面的发展差异日趋明显。一般男同学好动，好胜心强，对体育活动中竞争、对抗表现出很强的参与意识，喜欢能够表现自己能力的项目，少数同学乐于做难度较大且有惊险性的动作。女同学却有些不同，多数人比较内向，不太喜欢剧烈的活动，但对表现优美身姿的韵律操、健美操、健身舞蹈等却十分喜欢。

体育锻炼不仅具有强身健体的作用，而且还能锻炼人的



意志，培养积极、健康的心理品质。因此，在参加各项体育活动中，既要注意全面锻炼自己的身体，也要注重培养多方面的情趣，陶冶情操，锻炼意志，促进身心健康发展。

每个同学应该根据自己生理、心理发展的年龄特点，有选择、有针对性地进行体育锻炼，只有这样，才能更好地完成学习任务，达到强身健体、育德益智的目的。

第三课 身体素质的生理特征 和锻炼方法

身体素质是衡量体质强弱的标志之一。主要包括力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等几个方面。初中阶段是发展身体素质的大好时机。根据各项身体素质固有的生理特征，结合整个身体生长发育的年龄特点，辅之以科学的锻炼方法，坚持经常不断地练习，就能使各项身体素质得到全面发展，从而达到增强体质之目的。

一、什么是身体素质

身体素质是人体所具有的一种综合性的生理机能，或者说是人体在运动、劳动和生活中所表现出来的机体能力。如人体在体力活动中肌肉收缩力量的大小、完成动作的快慢、体位移动一定距离的速度、保持肌肉快速工作的持续时间等。此外，还表现在关节活动范围的大小，动作是否协调、舒展和优美。

身体素质一般概括为力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等几个主要方面。这几个方面的素质又是相互联系并存于一个

有机体内，它们之间是互为促进、互为制约、共同发展的。例如力量素质可以促进速度的发展，速度素质反过来又可以促进力量素质的提高。力量增强了，又可以促进耐力素质的发展。

二、发展身体素质的意义

锻炼身体，增强体质，是学习体育的主要目的之一。一个人体质的强弱主要反映在身体的形态发育、生理机能、身体素质、基本活动能力、心理发展水平，以及对环境条件适应能力和对疾病的抵抗能力等几个方面。其中，身体素质是衡量一个人体质强弱的重要标志之一。

由于身体素质是走、跑、跳、投等运动的基础，而多数的运动项目又都离不开走、跑、跳、投这些基本形式，所以，在中学各年级的体育教材中都有针对性地选编了一些简单易行、锻炼效果比较好的身体素质练习，并把身体素质与运动能力并列为体育成绩考核和《学生体质健康》测验的重要内容。

三、各项身体素质的锻炼方法

1. 发展力量素质的方法

发展力量素质的方法有动力性练习法和静力性练习法两种。动力性练习法的特点是活动性用力，如用跑、跳、投等手段进行的力量练习，或重复进行的负重练习等，对增加一般力量效果较好。静力性练习法的特点则是身体处于特定位置、姿势的静止性用力，如用肌肉最大力量推或蹬固定重物（或器械），或进行手倒立、屈臂悬垂、双（单）臂支撑等



练习。

少年儿童进行长时间的静止用力练习，对心脏发育不利。一般来说，应多进行些活动性用力练习。在练习中，还要注意把发展局部肌肉力量和全面肌肉力量结合起来，以促进身体的均衡发展，防止顾此失彼而造成畸形。力量练习应根据循序渐进的原则，每次都要达到一定的负荷量，但不能过大，过大易引起损伤，抑制骨骼生长。每次结束后，应立即进行放松活动，防止肌肉僵化，失去弹性。

2. 发展速度素质的方法

发展速度素质的方法很多，如采用各种突发信号的练习来培养反应速度；利用缩短时间、距离或降低器械重量的练习来提高动作速度；通过各种跑的练习，特别是发展跑的能力的练习（如加速跑、变速跑、原地或行进间的小步跑和高抬腿，以及后蹬跑等）来提高步频，加大步幅，发展人体的位移速度。

速度练习要在体力充沛、精神饱满和运动欲望强的状态下进行。不要在身体疲劳的情况下做速度练习。由于速度素质的发展比较缓慢，特别是提高到一定程度以后，再提高就比较困难，因此，发展速度素质不要急于求成。

3. 发展耐力素质的方法

有很多种锻炼方法都可以使耐力素质水平得到提高。发展耐力素质应以不间断、持久性和适宜强度为原则，制定切实可行的锻炼计划。

耐力不可能靠一两次“拼搏”就能产生效果，应当坚持经常锻炼。经常练习中、长距离的跑，能有效地发展耐力素质。