



义务教育课程标准实验教科书

体育与健康

七年级 全一册

教师教学用书



山东教育出版社

出版说明

为了更好地满足义务教育教学的需求，山东省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我省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》（七年级全一册）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。

本书的改编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；符合地方教学实际，体现山东教育特色。

参加本书改编的人员是王绍谦、王谦、侣英超、徐海燕、甄广军，由侣英超统稿。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	14
第 3 章 体操	27
第 4 章 球类	53
第 5 章 武术	84
第 6 章 舞蹈	95
第 7 章 野外活动.....	113
附录：教学方案设计示例.....	122

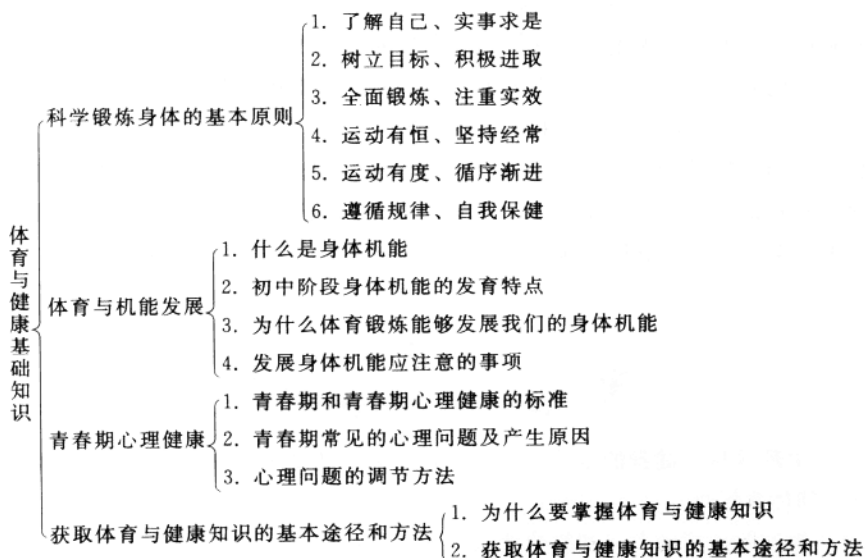
第1章

体育与健康基础知识

初中阶段是人的身心发育趋于成熟的重要时期，也是初步形成健康生活方式的重要阶段。初中学生即将或者已经进入身体形态和生理机能的发育高峰时期。在这一阶段进行体育锻炼可以促进身体的生长发育，使身高增长，体重增加，呼吸机能和心脏功能提高。体育锻炼是促进青少年健康成长的最有效、最积极的手段。进行本章内容的教学要与学生的锻炼实际紧密结合，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

本章主要包括《科学锻炼身体的基本原则》、《体育与机能发展》、《青春期心理健康》、《获取体育与健康知识的基本途径和方法》四个方面的内容。

《科学锻炼身体的基本原则》主要介绍了六项原则，并设置了学生简单评价其体育锻炼科学性、卫生性的相应问卷。

《体育与机能发展》分为三个部分：了解你的身体机能、了解体育锻炼对身体机能的影响、发展身体机能中的注意事项。第一部分首先讲述了身体机能的定义和评价方法，主要从心率、肺活量、血压三个指标来评价身体机能的发育情况。第二部分主要从两个方面进行阐述：① 初中生身体机能的发育特点；② 体育锻炼促进身体机能发育的机制。第三部分主要向学生讲述：① 不要进行过多的力量性和静力性练习；② 注意正确的呼吸方法；③ 注意呼吸道卫生；④ 注意选择良好的锻炼环境。实践课教学中要求学生按照上面讲述的要点来做，并让学生知道内在的原因。

《青春期心理健康》共包括三个部分：了解青春期心理健康；青春期常见的心理问题及产生原因；青春期心理健康的调节方法。教材第一部分概括地阐述了青春期的含义和青春期心理健康的标准，列举了青春期心理健康的维度特征：① 智力水平；② 心理状态；③ 情绪调控；④ 人格塑造；⑤ 人际关系；⑥ 学习水平。为了使学生全面了解青春期的全过程，教师应结合辅栏向学生介绍青春期的不同阶段。教材的第二部分青春期常见的心理问题及产生原因，以表格的形式列举了七类经常困扰青少年的心理问题，并简要描述了这些心理问题的外显表现。这七类心理问题分别是：抑郁、焦虑、人际关系敏感、情绪不稳定、心理不平衡、适应不良、强迫症和对抗倾向。接着，教材较为详尽地分析了造成这些心理问题的可能原因：① 成长的爆发；② 性的觉醒；③ 学习的压力；④ 家庭的意外变故。教材的第三部分首先阐述了适宜的体育锻炼使人产生运动愉快感，可以消除心理压力，有助于人的心理健康。接着，强调了心理咨询的重要性和作用，列举了心理咨询的多种途径：心理门诊、书信、互联网和电话咨询等。

《获取体育与健康知识的方法和途径》主要介绍了现代人掌握体育与健康知识的必要性、获取这些知识的基本途径和方法，并设置了相应的活动问题（把最了解、最喜欢的体育与健康书报杂志、影视节目、体育明星等评选出来）。

二、教学目标

1. 使学生理解科学健身的重要性；掌握科学健身的基本原则；树立科学锻炼的意识，坚持经常参加体育锻炼。

2. 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。

3. 通过教学使学生了解青春期心理健康，引导学生正确认识、分析和对待青春期的心理问题，要求学生能够初步采用体育锻炼和其他方法来调节心理问题，从而达到促进学生心理健康发展的目的。

4. 使学生理解掌握体育与健康知识的意义；了解获取体育与健康知识的主要途径，并能对一些体育节目、体育名人、体育报刊进行评价。

三、教学重点与难点

(一) 教学重点

1. 掌握科学锻炼身体的基本原则。
2. 学会对身体机能的正确评价和锻炼中的注意事项。
3. 对青春期出现的心理问题的自我调节。

(二) 教学难点

1. 学会科学地参加体育锻炼。
2. 身体机能的自我评价。
3. 对青春期心理健康的正确认识。

四、内容与课时安排和教学时数

内 容	教学形式	参考课时
科学锻炼身体的基本原则	讲授与讨论相结合	1
体育与机能发展	理论与实践相结合，讨论	1
青春期心理健康	理论与实践相结合，讨论	1
获取体育与健康知识的基本途径和方法	讲授与讨论相结合	1

五、教学建议

(一) 科学锻炼的基本原则

主要讲述了科学锻炼的有关原理和应遵循的基本准则,属于比较理性的体育知识学习范畴,它对学生合理地参加运动、科学地健身具有重要的指导作用。本课的内容学生基本能够看懂,但对一些原则中包含的知识点不一定能够真正领会。因此,有必要进一步讲述说明。

1. 知识点

知识点①——了解自己、实事求是。该原则学生基本可以理解,但在指导时应注意向学生强调:了解自己身体健康状况是科学参加体育锻炼、保证取得良好锻炼效果的重要前提,并举例说明脱离自己实际锻炼的负面效应。从而使学生树立关注自己健康状况、从实际出发量力而行地参加体育锻炼的意识。

知识点②——树立目标、积极进取。该原则与“体育与心理健康”一节中的“设置合适的体育学习目标”在知识上有密切的联系。学生在理解上并不太难,但学生可能对树立目标对于激发自身锻炼动机的意义及其原理并不清楚。因此,教学中应注意向学生强调树立锻炼目标的重要性,并结合心理学的有关动机理论说明树立目标的必要性,进而引导学生学会自觉树立体育锻炼目标。

知识点③——全面锻炼、注重实效。该原则学生在理解上可能有一定的难度,因此,应根据有关生理学的理论向学生解释说明,人体是一个完整统一的有机体,各部位、器官和系统的功能、各种身体素质和基本活动能力之间,存在着相互影响、相互制约、相互促进的内在联系的基本规律,并说明各种体育活动都有其特殊的锻炼效果和身心俱健的重要性,使学生更好地理解全面锻炼的重要性,进而树立全面锻炼、身心协调发展的意识。

知识点④——运动有恒、坚持经常。该原则讲述时,一方面要向学生说明“用进废退”的原理;另一方面应说明坚持经常参加体育锻炼对提高体能和运动技能、锻炼意志、全面增进健康等方面的必要性,使学生理解坚持经常参加体育锻炼的道理,进而树立坚持参加体育锻炼的意识,培养自己经常参加体育锻炼的习惯。

知识点⑤——运动有度、循序渐进。该原则主要讲述了体育锻炼过程中合理安排负荷的必要性和锻炼效果获得的渐进性。学生对该原则的理解可能不够深刻,因此,应注意结合具体事例加以解释说明合理安排运动负荷的必要性和逐步提高运动负荷的规律性,引导学生树立“运动有度、循序渐进”的意识。

知识点⑥——遵循规律、自我保健。该原则主要讲述了遵循锻炼规律、进行自我保健对取得良好锻炼效果的必要性。所包含的知识内容比较多,如人体机能工作变化的规律、

准备活动和整理活动的生理机制等,与该原则联系的活动内容中更是涉及诸多运动卫生知识,而这些知识又和“身体发展”、“营养卫生”等节内容在知识上有密切的联系。因此,教学时在重点讲述人体机能工作变化的规律的基础上,结合本节活动内容中的问题,引导学生注意加强自我保健,树立遵循锻炼规律的意识 and 讲究运动卫生习惯。

2. 教学提示

科学锻炼的原则是本章教学的重点,主要讲述科学锻炼的有关原理及其准则,属于比较理性的认识范畴,有一定的理论深度。因此,建议教学时以讲述法为主,同时应注意用提问和适当的讨论形式激发学生的学习动机,积极参与学习过程。

在教学过程中,首先应使学生认识科学锻炼的重要性。为此,可先向学生提出问题,如“我们大家都知道,参加体育锻炼会增进健康,但是,我们是否想过参加体育锻炼有可能会损害健康?”这类反面的问题。进而通过简单的例子向学生说明,锻炼一定要讲究科学,只有合理地参加运动、科学健身,才能获得预期的锻炼效果;否则,如果不注意科学锻炼,光凭主观热情盲目蛮干,不仅不会取得良好的锻炼效果,而且还会损害健康、甚至发生伤害事故。从而使学生树立科学锻炼的意识。在此基础上引出科学锻炼的基本原则,说明这些原则是人们通过反复的体育实践或科学实验总结出来的,它们源于体育锻炼的实践,又对人们的体育锻炼具有科学的指导作用,以便使学生明确掌握这些原则的重要性和必要性,引起学生对学习这些原则的重视,激发其学习动机。在讲述各项具体原则时,一方面要注意把重点放在对确立这些原则依据的阐释上,最好能选择一些具体的实例说明遵循这些原则的道理,使学生理解遵循这些原则的必要性;同时还应注意课内外学习的结合,对教科书辅栏中所列内容给予必要的指导,使学生知道参加体育锻炼时应怎样具体贯彻落实这些原则,掌握一些科学锻炼的具体策略,如怎样合理确定锻炼目标、如何坚持经常参加体育锻炼等。最后,结合活动园地的内容,引导学生依据上述原则对自己平时参加体育锻炼是否注意科学性的情况反思,以便课后参照活动园地中所列有关回答问题,对自己平时参加体育锻炼的科学性进行自我分析评价。

3. 参考资料

(1) 全面锻炼、协调发展

人体是一个完整的统一体。人体内部各系统虽然都有各自的功能,担负着不同的任务。但是,它们之间并不是毫不相关而孤立存在的,而是密切相关的。各部位、器官和系统的功能、各种身体素质和基本活动能力之间,存在着相互影响、相互制约、相互促进的内在联系。包括身体活动在内的一切生命活动,都是整个机体高度协调发展的结果。因此,从生理学的角度看,没有身体各器官和身体各系统机能的普遍提高,就不可能有某项机能的单独提高。只有在整体提高的基础上,才能有效地提高身体机能的总体水平。所以,我们进行锻炼并不是单纯发展某一项运动能力或身体某一个器官的生理机能,而是要通过锻炼使机体的整体机能全面、协调地发展。初中学生正处于生长发育时期,身心的可塑性很大。因此,在锻炼时要注意锻炼活动内容的多样性和身体机能的全面提高。如果单

纯发展某一局部的生理机能,不仅提高生理机能的作用不明显,而且还会对身体机能产生不利的影响。例如青少年进行力量练习时,如果只注重右肢力量的发展,久而久之,就会出现右臂粗、左臂细,甚至脊柱弯曲的现象。

全面锻炼有四层含义:一是锻炼项目要丰富多样,培养对多种项目的运动兴趣。不同的锻炼项目对机体的影响作用不同。选择多样化的锻炼项目和健身方法的结合,将有助于身体机能的全面提高。对正处生长发育时期的初中学生来说,更应如此,以免由于锻炼内容单一而造成身体发展的不平衡,更好地促进生长发育和身体全面、协调地发展。二是如果由于锻炼兴趣或锻炼条件的限制,不可能选择较多的运动项目时,则应尽量选择能使较多身体器官或部位得到锻炼的项目,以做到锻炼项目虽然单一,但仍能对机体产生全面影响。三是健身的同时,还要注意健心炼志,加强自己意志品质的培养,并提高对自然环境的适应能力,全面增进自己的健康。四是要多参加具有集体活动的锻炼内容,经常和有锻炼习惯的同学一起参加锻炼,以便通过体育锻炼的交往活动促进自己社会适应能力的发展。

(2) 运动有恒、坚持经常

人体的各个器官都具有“用进废退”的特点,因此,只有坚持经常有规律地进行锻炼,锻炼效果才明显、持久。虽然短时间的锻炼也能对身体机能产生一定的影响,但一旦停止锻炼后,这种良好的影响作用就会逐渐消退。一次性体育活动可以提高人体的免疫机能,增强人的抗病能力,但这种作用自停止体育锻炼后的第二天或第三天就会消失。所以,“一曝十寒”式的锻炼,往往收效甚微。以减肥为主要目的的锻炼,更应坚持不懈,如果刚刚有了减肥效果就停止锻炼,体重就会极易反弹,不仅不能保持锻炼的效果,反而使身体更胖。经常参加锻炼应注意以下问题:

① 参加体育锻炼并取得了良好的锻炼效果后,仍应自觉地坚持锻炼下去,活动的内容、项目和方法可以更换,但不能停止锻炼。

② 常参加体育锻炼,并不是说无论什么情况都每天锻炼,锻炼者可根据自己的情况,合理安排锻炼计划,如每周锻炼3~5次等,只要不长期停止锻炼,就能保持锻炼效果。

③ 因气候等条件限制而无法在室外进行锻炼时,可根据现有条件(如改在室内)进行锻炼,即使暂时变换锻炼内容,对锻炼效果也不会有太大影响。因学习紧张或工作繁忙而不能按原计划进行体育锻炼时,可以充分利用零星时间进行体育活动。一天进行几次短时间的体育活动同样会取得较好的健身效果。

(3) 体育锻炼的循序渐进

体育锻炼的循序渐进是指在学习运动技能和安排运动负荷时,要由小到大、由易到难、由简到繁,逐渐进行。不少同学在开始锻炼时积极性很高,活动量也很大,但坚持不了几天,就失去锻炼热情,出现各种不良反应。产生这一现象的原因可能有以下几种:开始活动时运动量大,机体无法很快适应,身体疲劳反应也大,锻炼者受不了这么大的“苦”而停止锻炼;对参加锻炼的期望值过高,认为只要进行体育锻炼就会立竿见影,结

果锻炼几天后,未见明显效果,因而对体育锻炼大失所望;开始体育锻炼运动量太大,身体不适应造成运动损伤等。

针对上述原因,进行锻炼时,要逐渐地增加运动负荷。如身体比较虚弱的同学开始锻炼时可先进行散步等运动量不大、强度较小的练习,首先在心理上做好思想准备,锻炼1~2周后,再进行小强度的快走或慢跑,以后逐渐增加走或跑的速度和距离。另外,锻炼者还必须认识到,体育锻炼的效果不可能在短时间内立见成效。因此,锻炼效果不明显时,既不能灰心丧气、半途而废,也不可急躁冒进,而是应针对自己的实际的情况,合理安排运动负荷,坚持锻炼,以取得理想的锻炼效果。

(二) 体育与机能发展

1. 知识点

知识点①——“了解自己的身体机能”。教师可从三个方面入手进行讲解:第一,身体机能的定义;第二,描述身体机能常用指标(安静心率、肺活量、收缩压、舒张压);第三,学生身体机能的基本情况及其评价。让学生进行预习,对相关知识有一个初步的了解,对身体机能进行初步评价,教师通过离差法分析学生的肺活量,对学生作出详细的评价。教师应正确引导学生,使学生通过合理的体育锻炼的手段来促进身体机能的发展。

知识点②——“了解体育锻炼对身体机能的影响”。包括两部分内容,第一部分是身体机能发育的特点,主要向学生讲明身体机能发育在不同年龄段,安静心率、血压、肺活量是不一样的,男女间、城乡之间是有差别的。青少年的心肺功能随着年龄的增加而逐步增强,神经系统的发育也逐步完善。第二部分是体育锻炼对身体机能的影响,主要阐述了体育锻炼可以提高心肺机能的机制。从而使学生加深理解。

知识点③——发展身体机能的注意事项。内容安排上主要从三个方面概括:第一,不要进行过多的力量性和静力性练习;第二,注意正确的呼吸方法,即动作和呼吸正确配合,屈体动作应呼气,挺身动作应吸气,避免做过多的屏气;第三,注意呼吸道卫生,选择良好的锻炼的环境。教与学过程中,教师可以提问,让学生回答,然后教师总结。

最后,通过同学们发展身体机能的讨论,教师的点评,完成课后作业。

2. 教学提示

(1) 通过教学,让学生了解与身体机能有关的知识,并能够对自己的身体机能进行客观的评价。可以通过教师对相关内容的讲解与学生的自测、自评相结合进行授课。比如要求学生课前预习,完成学生用书中的相关内容,然后教师在讲述过程中,选择一两名同学所测数据,详细进行分析讲解,以加深学生对身体机能发育的认识。使学生学会评价,并能正确对待自己的身体机能的发育情况。

(2) 使学生了解身体机能发育的特点,让学生明白体育锻炼可以促进身体机能的发展,并要讲清其中的原因。可以采用图表法和举例法进行,如用图表说明不同性别、年龄肺活量的变化趋势;还可以利用研究数据(心率、肺活量等指标)对体育锻炼与心肺功能

的关系进行分析,如经常参加体育锻炼较不经常锻炼人的安静心率低、肺活量大。

(3)使学生学会控制运动的时间和练习的强度,多做有益于发展心肺耐力的运动,如长距离慢跑和游泳。

(4)教学中应选择、创设有利于身体机能发展的锻炼环境,使学生在锻炼中注意呼吸道卫生,养成正确的呼吸方法。这部分内容应注重理论和实际相结合进行教授。教学中可以采用直观法,比如:在跑步中,教师进行正确的呼吸方法的讲解、示范,让学生进行练习。

3. 参考资料

11~15岁中国城市肺活量离差法评价表

年龄(岁)		下等 $\bar{x}-1.28s$ 以下	中下等 $\bar{x}-1.28s$ 至 $\bar{x}-0.67s$	中等 $\bar{x}-0.67s$ 至 $\bar{x}+0.67s$	中上等 $\bar{x}+0.67s$ 至 $\bar{x}+1.28s$	上等 $\bar{x}+1.28s$ 以上
11	男	1 524.7 以下	1 524.8~1 795.9	1 796.0~2 391.7	2 391.8~2 662.9	2 663.0 以上
	女	1 374.2 以下	1 374.3~1 642.4	1 642.5~2 231.6	2 231.7~2 499.8	2 499.9 以上
12	男	1 675.2 以下	1 675.3~1 992.2	1 992.3~2 688.8	2 688.9~3 005.8	3 005.9 以上
	女	1 578.1 以下	1 578.2~1 860.5	1 860.6~2 480.9	2 481.0~2 763.3	2 763.4 以上
13	男	1 954.3 以下	1 954.4~2 337.1	2 337.2~3 117.2	3 117.2~3 560.7	3 560.8 以上
	女	1 754.3 以下	1 754.4~2 036.0	2 036.1~2 654.8	2 654.9~2 936.6	2 936.7 以上
14	男	2 272.0 以下	2 272.1~2 678.5	2 678.6~3 571.7	3 571.8~3 978.2	3 978.3 以上
	女	1 843.6 以下	1 843.7~2 130.1	2 130.2~2 759.7	2 759.8~3 046.2	3 046.3 以上
15	男	2 194.1 以下	2 194.2~2 952.3	2 952.4~3 851.5	3 851.6~4 609.7	4 609.8 以上
	女	1 903.3 以下	1 903.4~2 200.0	2 200.1~2 852.0	2 852.1~3 148.7	3 148.8 以上

11~15岁中国乡村肺活量离差法评价表

年龄(岁)		下等 $\bar{x}-1.28s$ 以下	中下等 $\bar{x}-1.28s$ 至 $\bar{x}-0.67s$	中等 $\bar{x}-0.67s$ 至 $\bar{x}+0.67s$	中上等 $\bar{x}+0.67s$ 至 $\bar{x}+1.28s$	上等 $\bar{x}+1.28s$ 以上
11	男	1 340.8 以下	1 340.9~1 619.2	1 619.3~2 231.0	2 231.1~2 509.4	2 509.5 以上
	女	1 200.0 以下	1 200.1~1 471.7	1 471.8~2 068.5	2 068.6~2 340.2	2 340.3 以上
12	男	1 499.5 以下	1 499.6~1 810.8	1 810.9~2 494.8	2 494.9~2 806.1	2 806.2 以上
	女	1 376.0 以下	1 376.1~1 666.6	1 666.7~2 304.8	2 304.9~2 595.4	2 595.5 以上

13	男	1 753.9 以下	1 754.0~2 118.6	2 118.7~2 920.0	2 920.1~3 284.7	3 284.8 以上
	女	1 598.4 以下	1 598.5~1 885.3	1 885.4~2 515.7	2 515.8~2 802.6	2 802.7 以上
14	男	2 019.3 以下	2 019.4~2 410.7	2 410.8~3 270.1	3 270.2~3 661.5	3 661.6 以上
	女	1 698.9 以下	1 699.0~1 986.2	1 986.3~2 617.4	2 617.5~2 904.7	2 904.8 以上
15	男	2 298.6 以下	2 298.7~2 706.4	2 706.5~3 602.2	3 602.3~4 010.0	4 010.1 以上
	女	1 787.5 以下	1 787.6~2 077.4	2 077.5~2 714.0	2 714.1~3 003.7	3 003.8 以上

(三) 青春期心理健康

青春期阶段是身心发展的关键期，也是最易出现心理问题的时期。建议教师启发学生结合自己的亲身体验以及身边他人发生的事情，理解本课知识，有针对性地掌握调节心理问题的方法，愉快度过青春期。

1. 知识点

知识点①——“青春期的正确含义”。青春期是指儿童少年开始发育，最后达到成熟的时期，即儿童向成人的过渡阶段。结合辅栏青春期发育的三个阶段，进行讲解。

知识点②——“调节心理健康的途径”。① 积极地从事体育活动。根据体育活动的强度、类型、持续时间和频率，使活动者在运动中产生运动愉悦感，运动愉悦感是促进心理健康的中间变量，它可使运动者体温升高、机体释放儿茶酚胺和内啡肽入血，从而促进心理健康。② 加强自我调节。自己应面对现实，分析原因，运用适当的方法进行自我调节。如转移注意、自我积极暗示、合理宣泄等。③ 进行心理咨询。选择合适的心理咨询途径。

知识点③——“青春期心理健康的特征”。具体分为六个部分来讲：① 智力水平方面的特征：智力正常，在学习、生活、劳动中能发挥自己的聪明才智来处理遇到的问题。② 心理状态方面的特征：与大多数人心理一致，并且符合年龄阶段的心理要求，如朝气蓬勃、奋发向上、富于幻想等。③ 情绪调控方面的特征：能体察和表达自己和他人的情绪、情感，能控制、调节情绪，合理宣泄。④ 人格塑造方面的特征：具有独立性、进取心和较强的耐受挫折的能力。⑤ 人际关系方面的特征：和老师、伙伴、家长的关系融洽和谐，能做到互助、互动，合理解决冲突，知道如何拒绝。⑥ 学习水平方面的特征：动机明确、态度积极、能形成良好的学习习惯，有正确有效的方法指导。

2. 教学提示

(1) 青春期是本节所涉及的一个新概念。为了使更深入地理解什么是青春期心理健康，教师可采用教授法与直观法相结合的方式教学。如有条件的话，教师可以将教材辅栏中“青春期的三个阶段”内容制成幻灯或挂图，使学生了解不同阶段身体发育的不同特点。进而用讲授法讲解青春期心理方面的六个特征。

(2) 本节内容与初中学生的生活实际联系极为紧密，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,在掌握了青少年心理健康特点的基础上,通过举例的方式,引出困惑初中生的心理问题。还可以引导学生对自己青春期以来的心理状况进行回顾和分析,使学生加深对理论的理解。有条件的,教师可以利用录像、幻灯和挂图介绍青春期心理问题的相关资料。

(3) 使学生掌握调节心理问题的方法。注意联系实际,用具体、生动的事例说明体育锻炼对调节心理问题的作用。为了讲清楚自我调节法的内容,教师可以应用举例法生动地加以说明。例如,教师可以用举例法说明:小明在跳鞍马时的怯懦心理是如何通过积极的自我暗示加以克服的。

(4) 心理咨询是本节所涉及的一个新概念。教师可以结合学生活动园地和参考资料的内容,使学生树立正确的心理咨询观念。用类比的教学方法,使学生懂得运用心理咨询调节自己的心理问题。例如,教师把心理问题与生理疾病(如感冒)相类比,那人感冒了要看医生,同样道理,心理有问题也应及时诊治,树立学生对心理咨询的正确认识。

(5) 在整个体育实践教学课中,教师应针对学生青春期心理、生理发育的特点,制定适宜的锻炼计划,通过体育实践使学生认识到体育运动可以给人带来愉快感受,并且有助于宣泄不良情绪、舒缓压力,从而加深学生对体育作用的理解,养成终身的体育观。

3. 参考资料

(1) 心理咨询与咨询形式

美国著名心理学家罗杰斯认为:心理咨询是一个过程,期间咨询员与当事人的关系能给予后者一种安全感,使他可以从容地放开自己,甚至可以正视过去自己曾否定的经验,然后把那些经验融合于已转变了的自己,作为统合。这里,罗杰斯将心理咨询看成是一种帮助人的过程,强调人际关系在心理咨询中的重要性,相信人可以通过对自己的重新认识达到自我改变。我国学者钱铭怡将心理咨询定义为:咨询是通过人际关系,应用心理学方法,帮助来访者自强自立的过程。她指出:对心理咨询的理解必须依据四点:① 咨询的要素之一是人际关系,有良好的人际关系才可能达到帮助来访者的目的;② 咨询是在心理学有关理论的指导下的活动;③ 咨询是一个过程,往往不是一次会谈就能解决的问题;④ 咨询是帮助来访者自强自立,而不是包办来访者的各种问题。

心理咨询的形式有:① 门诊咨询:指当事人专门到心理咨询机构求询;② 电话咨询:这是一种较为方便又迅速及时的心理咨询方式;③ 书信咨询:可打破地域的界限还可避免当面交谈的尴尬局面;④ 专栏咨询:专栏咨询是通过报纸、广播、电视等大众传媒形式对群体的典型心理问题进行解答;⑤ 现场咨询:咨询机构的专业人员深入到基层为广大求询者提供多方面服务的一种咨询方式。

(2) 如何解决好人际关系

① 真诚相处,交流思想。俗话说:“浇花浇根,交人交心”,这正是人缘好的关键。因此,在交往中切忌虚伪,这是相互信任的基础。

② 互相尊重，求同存异。朋友之间相处应当相互尊重，人敬我一尺，我敬人一丈。

③ 严于律己，宽以待人。众多人相处时难免会产生误会甚至有成见，这时就更需要我们严于律己，宽以待人，不斤斤计较，显示忠厚的气度，博得大家的厚爱。

④ 学会批评的艺术。批评和自我批评是有利的武器。批评时方式上应和风细雨，从团结出发，达到新的团结，能运用幽默的方法效果就更好了。

⑤ 学会关心别人。如果你希望被别人关心，你得首先关心别人。关心别人，不仅赢得别人的尊敬，自己也会得到满足感，并增强了你与别人交往的信心。

⑥ 学会评价自己。在人际交往中，你对自己的认识越正确，你的行为就越自然，结果也能赢得别人的肯定。这对于你克服自卑和自傲都是很有帮助的。

⑦ 学会一些交往技能。学点交往的技能 and 艺术，也有助于与人交往。如擅长跳舞、打球等，你就可能成为受别人欢迎的人。

(3) 如何建立良好的适应

要更好地适应社会环境，首先要从两方面做起。一是改善环境，使之利于我们健康地发展；二是努力发展自己，适应环境的需要。

(4) 如何消除强迫症状

严重的强迫症状会影响个人的学习、生活和工作。为消除强迫症状，应从以下几方面入手：

① 树立信心：要相信自己，经常进行积极的自我暗示。

② 保持生活有规律：有意识地把自已的学习与生活安排得紧凑而有规律，鼓励自己专心从事感兴趣的活动。

③ 多参加各种文体活动：多方面地培养自己的兴趣爱好。

(5) 如何克服对抗倾向

一个人的敌意来自他灰色的心理和对别人的不信任，即使他不明白别人在想什么，他也会怀疑别人怀着不良动机。这种敌意是一种有害的情绪，不仅会伤害别人的善意和情感，而且对自己的身心健康极为不利。下面有几点建议：

① 承认问题：让亲人和知心朋友了解你，知道你已经认识到自己的确存在坏脾气，并且让他们知道你正在努力控制，请他们支持和帮助。

② 克制感情：用理智来克制自己的感情。理性常常会帮助你克制自己的怒火，使怒气渐渐消除。

③ 多想他人：遇事应设身处地为别人多想一想，这样你才能理解别人的观点和行为。

④ 增加幽默：幽默能缓解矛盾，使人们融洽和谐。幽默往往使双方摆脱摩擦和误解的困境。

⑤ 以诚待人：与人交往时应以诚相待。如果你处处关心别人，用友爱的态度对人，你就会消除怒气。

⑥ 宽容大度：对人不要斤斤计较，不要打击报复。这样你会感到肩上卸下了沉重的

包袱，帮助你忘记不愉快的事情。

(四) 获取体育与健康知识的方法和途径

主要讲述了现代人掌握体育与健康知识的意义和必要性、中学生获取体育与健康知识的基本途径和方法，并设置了相应的活动问题（把最了解、最喜欢的体育与健康书报杂志、影视节目、体育明星等评选出来），意在引导学生平时重视体育与健康知识的学习和懂得怎样获取体育与健康知识。其主要的知识点有以下两个方面：

1. 知识点

知识点①——“为什么要掌握体育与健康知识”。主要阐述了体育作为文化教育的重要组成部分，已成为现代人文化生活中不可缺少的内容；健康则是人追求的目标和权利，也是人生最为宝贵的财富和为人民服务的前提；而掌握体育与健康知识既是每一个现代人更好地维护健康和科学健身、增进健康的需要，也是每个现代人必须具备的文化素养。该知识点的介绍比较简洁明了，一般学生都能看懂，但对不重视体育、忽视体育与健康知识的潜在隐患可能缺乏深刻的领会。因此，建议教师在阐述这一问题时，最好用现实生活中比较具体的正反事例具体加以说明，如部分科学家的英年早逝，一些人由于不懂得基本的体育与健康知识而出现的运动损伤和健康隐患等，从而使学生能引以为戒，树立重视体育与健康知识的意识。

知识点②——“获取体育与健康知识的基本途径和方法”。主要从学好体育与健康课程、积极参加课余体育文化生活、充分利用现代媒体这三个方面介绍了初中学生获取体育与健康知识的基本途径和方法。在该知识点的教学中，首先应注意强调上好体育与健康教育课程是初中学生比较系统地学习和掌握体育与健康基础知识、技能的基本途径；同时还应引导学生要注意课内外学习、锻炼的结合，通过多种途径学习掌握体育与健康知识及其方法；而在现代科技飞速发展的知识经济时代，更要善于利用现代影视和计算机技术获取和掌握体育与健康知识，培养自己应用现代科技手段获取和更新体育与健康知识的能力。

2. 教学提示

初中学生已经掌握了一定的体育与健康常识，而随着青春发育期的到来、身心发育的加速，还产生了主动获取体育与健康知识的内在学习需要，但多数同学的这种学习需要还比较朦胧，获取体育与健康知识的能力也比较有限。根据这一特点，建议教学中首先要注意结合初中学生身心发育的特点和具体事例，激发学生学习 and 掌握体育与健康知识的内在动机，使学生理解掌握体育与健康知识的必要性，更加明确地认识到掌握体育与健康知识不仅是自己身心发育的需要，也是将来幸福生活的需要。在此基础上，进一步从当代社会科学技术发展日新月异、人们余暇生活不断增多、现代文明病日益严重等社会发展特点和终身体育发展需要的角度，说明掌握获取体育与健康知识的途径和方法、培养体育学习能力也是初中学生学会学习、学会生存的时代要求，从而激发学生自觉学习掌握体育与健康知识的途径和方法的学习动机。

本课时的教材内容学生都能看懂，因此，建议教学过程中先让学生自己看书，在学生初步了解本节内容以后，教师再引出问题和知识点，如“初中学生为什么要掌握体育与健康知识？”“掌握体育与健康知识是否重要？”“怎样掌握体育与健康知识？”或“通过哪些途径掌握体育与健康知识？”等一系列问题，引导学生积极思考，然后再根据学生的回答进行相应的阐述。进而组织学生分组讨论：平时可以通过哪些途径和方法获取体育与健康知识？在利用多种途径获取体育与健康知识方面还存在哪些不足？哪些途径尚未利用？最后教师进行归纳总结，并向学生布置课外学习活动内容：请同学们课外把自己最了解、最喜欢的体育与健康书籍、报刊杂志、广播或电视节目、节目主持人、互联网站和网页讨论评选出来。

3. 参考资料

现代人获取体育与健康知识的多种途径：

- ① 体育与健康课程。
- ② 家庭体育和健康教育。
- ③ 体育与健康书籍、报刊。
- ④ 体育与健康知识讲座。
- ⑤ 运动比赛（参加和观赏）。
- ⑥ 健康检查、体质测定。
- ⑦ 体育与健康知识咨询。
- ⑧ 与同学、朋友的交流。
- ⑨ 广播、影视节目。
- ⑩ 录像和 VCD、DVD 等。
- ⑪ 计算机数据库、互联网等。

第2章

田 径

一、田径教材概述

(一) 田径的概念

田径是由走、跑、跳跃、投掷等运动技能组成的实用性很强的身体锻炼手段,对促进学生的身心健康具有很好的锻炼效果。作为运动项目的田径运动,是以时间、高度、远度或评分计算成绩、评定名次的竞技项目,国际业余田联将田径运动定义为:田赛和径赛、公路赛跑、竞走和越野赛跑。

(二) 田径运动的起源与发展

田径运动起源于人类的生产、生活及军事活动。远古时代,人类为了生存、为了取得生活资料,经常出没于崇山峻岭、峭壁悬岩、断涧横溪和深坑空谷,依靠捕猎兽类充饥,采摘植物果腹,用鸟兽皮毛御寒。天长日久,在生活和劳动中逐渐形成和发展了走、跑、跳、投的技能。随着社会的发展,这些技能逐步脱离了原始的活动形式,经过提炼后的技能成为训练士兵的手段和教育后代的内容,也成为娱乐和竞赛的方式方法。田径运动的雏形就此形成。据资料记载,公元前776年在古希腊举行的第一届古代奥运会上,惟一的比赛项目是192.27米跑。1896年雅典举行的第一届现代奥运会上,田径运动被列为主要的比赛内容之一。19世纪下半叶,田径项目传入中国。19世纪末,在中国的上海、北京、天津等城市的教会学校中首先开展。1890年,上海圣约翰书院举行以田径项目为主的运动会,是中国最早的一次田径比赛。1922年北洋政府颁布“壬戌学制”,规定田径项目为学校体育的主要教学内容之一。1923年,正式把体操课改为体育课。中华人民共和国成立后,历次颁布的体育教学大纲包括2001年颁布的体育与健康课程标准,均把田径作为主要的教学内容之一。