

西部地区义务教育初级中学实验课本

体育与健康

主 编 曲宗湖

(第六册)



云南教育出版社
贵州教育出版社

西部地区义务教育初级中学实验课本

体育与健康

(第六册)

主 编 曲宗湖

云南教育出版社
贵州教育出版社

责任编辑 高建勤
封面设计 程 杰



书 名	西部地区义务教育初级中学实验课本·体育与健康 (第六册)
主 编	曲宗湖
出 版	云南教育出版社 贵州教育出版社
发 行	云南新华书店集团有限公司
印 装	昆明龙康印务有限公司
开 本	889 × 1194mm 1/16
印 张	3.25
字 数	73000
版 次	2003 年 12 月第 1 版
印 次	2005 年 12 月第 3 次印刷
书 号	ISBN 7 - 5415 - 2440 - 9/G · 1959
定 价	4.00 元

凡出现印装质量问题, 请与承印厂联系调换 (0871 - 7470166)

西部地区中学体育与健康实验课本编委会

主 任 曲宗湖
副 主 任 段小鸽 谢鸿平 张 强
委 员 (以姓氏笔画为序)
于 洁 王 华 王贵明 王炳元
韦族安 玉 宇 甘立新 卢塞军
冯光莉 严 卫 杨永红 杨春兰
杨 柳 李元群 吴 静 张 莉
林志雄 赵允忠 赵 屹 赵克兴
赵 虎 敖 军 夏五四 高建勤
高 勇 唐吉柿

主 编 曲宗湖
副 主 编 谢鸿平 卢塞军 严 卫 韦族安
高 勇

编写人员 (以姓氏笔画为序)
马 宁 马培先 王亚黔 王贵明
王炳元 卢塞军 冯光莉 向 慧
孙振武 严 卫 杨 柳 李 园
张 潜 林志雄 赵允忠 施贵英
敖 军 索秋萍 夏五四 唐吉柿
程幼铭 蔡文俊

插图绘制 林俊清

编者的话

本套教材根据课程标准编写而成。以全面贯彻教育方针，推进素质教育为指针，以“健康第一”为指导思想，以促进學生身心协调发展，培养具有健康体魄和良好适应能力的新一代公民为依归。“人人享有体育，人人拥有健康”，是我们的口号，也是我们的目标。

我国幅员辽阔，地区发展不平衡。编写一套适应西部地区的体育课教材，是我们多年的期望。我们努力探索，以期走出一条道路。

我们的这套教材，在内容上力求既有统一性，又有灵活性，既有传承，体现学科发展的历史延续性，又有拓展。我们挖掘、整理了民族、民间体育文化资源，纳入教材体系，还鼓励教师把“生活中的体育”引入课堂，体现了学科内容的灵活性，以适应地区的差异。此外，始终把体能训练摆在第一位也是本套教材的特色。为引起广大师生对体能训练的重视，教材始终把“基本体能”作为一个基本内容，针对力量、速度、耐力、柔韧、灵敏五种素质，结合不同年龄段学生的特点提示相应的锻炼方法。在低年龄段的教材中，把游戏与锻炼结合起来，使二者相互沟通，相得益彰。对于场地与器材，我们主张多样化，更鼓励师生创造性地利用一切可以利用的条件。

在编写的形式上，有学习、借鉴来的，也有在此基础上发展创造出来的，总之就是要努力在科学、准确的前提下，增加教材的可读性与可视性。初、高中阶段的教材中，穿插有“知识窗”和“试一试”。“知识窗”的作用是补充和扩展有关的知识，“试一试”主要是给学生提供自测与自学的手段。在每一个知识单元结束后安排一定量的“学习与自测”，为教师的教学和学生的自我学习提供参考的方案也是本书的特色之一。

本套教材初中部分共6册，每学期1册。高中部分共3册，每学年1册。

这套教材的出版，凝聚了很多专家、学者的心血。当然，她还很稚嫩，但我们相信，在广大教育工作者的关心、扶持下，她一定能茁壮成长。

编委会

2003年6月

目 录

体育与健康基础知识.....(1)

自律自爱, 走健康文明的生活之路.....(1)

运动中疲劳的判断与消除.....(4)

运动技能.....(6)

田 径

跑.....(6)

投 掷.....(14)

体 操

队列和体操队形.....(19)

单 杠.....(20)

球 类

篮 球.....(22)

羽毛球.....(27)

基本体能.....(32)

力 量.....(32)

速 度.....(36)

耐 力.....(36)

柔 韧.....(37)

灵 敏.....(38)

民族民间传统体育.....(40)

秋 千.....(40)

青年拳对练与攻防练习.....(41)

体育与健康基础知识



韶华不常在，生命不重来，人生有许多转折点，重要的几步往往在青少年时代。在这命运攸关的转折点上，请谨慎地迈好你的青春步伐。不但要爱护好你的身体，更要看护好你的心灵，要学会锻炼，更要学会生活。

自律自爱，走健康文明的生活之路

现代生活，充满着形形色色的诱惑，无论是在乡村，还是在城市，这些诱惑牵动着每一颗年轻的心。中学生精力旺盛，好奇心强，有一种“尝试一切”的冲动和欲望。此时，如果缺乏必要的自律和辨别是非的能力，很容易被周围的环境所裹挟，沾染上一些不健康、不文明的生活习气，甚至走上犯罪的道路，酿成一失足成千古恨的恶果。因此，同学们要时刻警醒自己，明辨是非，时刻以向上的精神约束自己，拒绝不良生活习气的侵蚀，自律自爱，走一条健康成长之路，做一个自尊自重，爱人爱己，有益于社会的人。

一、学会自律自爱，走好青春的每一步

同学们，你们要知道，生活中的每一种选择，都是一种对于自我的选择和把握。每一次正确的抉择，都是你在人生道路上的一次自我塑造；每一次拒绝不良习气，都是你对于美好人生的坚守，是一次对心灵的守望。愿你们从小事做起，从自我做起，走好青春的每一步。

（一）饮食起居要有规律

没有健康的身体，就没有健康的心灵。青少年时期正是长身体的时候，因而，饮食起居必须遵循科学的规律。一日三餐要定时定量，不暴饮暴食，也不要挑食偏食。作息时间也要有规律，学习、休息、锻炼要很好地结合起来，不可偏废。青少年精力充沛，往往错误地以为休息

(睡眠)就是浪费时间。这是不对的,长期得不到很好的休息,将会对人的身体造成不可逆转的损害,真到了这一步,那后悔都来不及了。

(二) 从大处着眼,从小处着手

做一个有理想、有道德、有文化、有纪律的时代新人,是我们的共同目标,但要成就这伟大的人格,不是朝夕之间便可完成的,需要我们从点点滴滴的小事做起。我们以为,以下三个方面是同学们应该努力自勉的。

1. 从日常生活做起。在生活中,应首先努力做到自己的事情自己做,在力所能及的范围内帮助家长做些家务劳动。不要以为这都是些婆婆妈妈的小事,你们可曾听说过这样一句古语:一室不扫,何以扫天下?洒扫庭院,是锻炼人的心性的第一步。

2. 慎用闲暇时间。闲暇时间是同学们可以较为自由地支配的时间。在这段时间里,你可以去运动,可以去郊游,还可以去访友,享受轻松和快乐。但在这里,我们要提醒你们的是:请慎用你们的闲暇时间。因为,在闲暇的时间里,真情容易流露,警觉性不高,而这时危险也就悄悄来临。谨慎驾驭你的闲暇时光,方能使人生之舟顺风远扬。

3. 勿以善小而莫为,勿以恶小而为之。每一件小事,只要它是好事,我们去做了,它便是一片仁爱之心的见证。小小的恶事,心中不以为然,去做了,对他人也许是一种伤害,对自己便是一种放纵。天长日久,恶不以为恶,仁爱之心渐失,渐入迷途而不知返。

二、拒绝不健康的生活习气

吸烟、酗酒、吸毒,严重影响人体的健康,同学们可千万不要沾染。下面我们就来具体谈一谈吸烟、酗酒、吸毒的危害及同学们需要注意的一些问题。

(一) 切莫吸第一支烟

香烟在燃烧时可产生2000多种物质,这些物质大多数都对人体有害,其中以尼古丁、烟焦油、一氧化碳的致病作用最为明显。它们可使你的味觉、嗅觉功能紊乱;使消化系统产生溃疡,还可导致口腔癌、食道癌和胃癌等致命病变;使你患肺癌、高血压和心肌梗塞的几率加大……

香烟是成瘾物质,很多人都是在不经意间形成了烟瘾。所以,青少年千万不可为了“好玩”而去吸烟,也不该为了“哥们义气”而接受朋友的劝烟。拿出勇气,拒绝你生命中的第一支烟。

（二）酗酒的危害

青少年时期的主要任务是学习，饮酒会使你的记忆与思维能力下降，所以同学们最好不要饮酒。

过量饮酒会对身体造成损害。长期过量饮酒会造成慢性酒精中毒，使脑部萎缩，中枢神经系统功能下降，导致思维、情感、智能和行为方面的异常。酒精还会引起胃肠道的炎症，影响食物的消化和营养素的吸收。酒精伤害肝细胞，使其无法进行正常的物质合成和发挥解毒作用，导致酒精性肝炎和肝硬化。高血压和动脉硬化，酒精也是致病的因素之一。

（三）远离毒品

哪些东西属于毒品？按照我国的有关规定，毒品包括：鸦片、海洛因、冰毒、吗啡、大麻、可卡因及国家规定管制的其他能够使人成瘾癖的麻醉药品和精神药品。

这些毒品能摧毁人的神经系统，使人性泯灭，人格扭曲，走上一条人鬼不如的不归之路。吸毒者还普遍地容易感染甲肝、乙肝、疥疮、性病等传染病。另外，吸毒到了一定程度，非采取静脉注射不可，否则不能满足其身心需要。为图一时的快感，吸毒者经常共用注射器，因而，艾滋病在他们中广为传播。

吸毒所造成的社会危害性极大。毒品的吸食很容易成瘾，一旦成瘾，要戒除又十分困难。“瘾君子”们为了满足毒瘾，获得毒资，不顾一切地进行偷盗、抢劫、贪污、卖淫，甚至杀人害命。在吸毒者中，性乱行为更是常见。他们扰乱了社会治安，破坏了社会风气，为正直的人们所不耻，而他们自己也被自我所抛弃，一步一步地走向深渊……

所以，同学们请切记：

——毒品是切不可尝试的；

——吸毒不能解决你的烦恼，只会把你推向深渊；

——发现有人吸毒，劝戒他尽快远离毒品，重返健康的生活。

三、洁身自好，预防艾滋病

艾滋病(AIDS)是一种由艾滋病病毒——人类免疫缺陷病毒(HIV)侵入人体后破坏人体免疫功能，使人体发生多种不可治愈的感染和肿瘤，最后导致被感染者死亡的一种严重传染病。20世纪80年代以来，它像瘟疫一样席卷全球。我国目前的艾滋病病毒感染呈上升趋势。目前，还没有可预防艾滋病的疫苗和能治愈艾滋病的药物，因而它的死亡率是100%。

现已证实的艾滋病的传播途径有三条：性接触传播、血液传播和母婴传播。艾滋病病毒不

会通过食物、共用茶杯、游泳、咳嗽、打喷嚏、蚊虫叮咬等途径传播。因而，与艾滋病病人在一间教室上课、一起玩耍、一起用餐、握手都不会被传染艾滋病。

调查表明，年轻人是艾滋病的易感人群。所以，初中学生更应提高警惕，预防艾滋病。怎样预防呢？

1. 建立健康的生活方式，洁身自好，绝不发生越轨行为。
2. 不随便接受输血及外国血制品，不共用针头及注射器。
3. 不在卫生条件差的理发馆理发、剃须；不与他人共用牙刷；不在路边摊点和小诊所接受牙科治疗。
4. 不吸毒，不文身。

思考题

1. 讨论：抽烟是一种派头吗？
2. 为什么说蚊虫叮咬不会传播艾滋病？

运动中疲劳的判断与消除

我们参加体育锻炼后，自然而然地感到身体劳累，这种现象一般称为疲劳。疲劳会导致工作能力暂时下降。运动后身体出现疲劳是一个不可避免的问题，因为疲劳与运动密切相关，没有疲劳就无所谓锻炼，正常的疲劳是增强体力的必经之路。因此，我们所要做的应该是如何迅速消除疲劳。疲劳如不能得到尽快消除，就会积累转变成慢性疲劳。慢性疲劳不但难以消除，并且会导致全身无力、各器官功能紊乱、心慌、失眠、烦躁不安等综合性症状。

一、为什么会产生疲劳

我们知道，人体的活动是以物质能量的消耗为基础的，当持续工作时，大量的能量物质被消耗，如得不到及时的补充，人体就会陷入疲惫不堪的状态。运动后的疲劳主要表现为神经系统和运动系统的功能下降，这种状况会随着工作时间的延长而逐渐加重。例如，中学生在一天的学习和运动锻炼中，效果是开始时逐渐上升，但到了上午11时左右和下午5时左右，身体已疲劳，容易出现精力不集中、错误动作多的现象，甚至还会有伤害事故发生。因此，在一天的紧张学习和锻炼后，如得不到充分的休息和及时的营养补充，就会影响以后的学习。

二、疲劳的诊断

1. 脉搏频率测定法：测定可在锻炼前、后1小时（安静状态）和次日早晨起床后进行，以便对比。测1分钟的脉搏数。如一般运动量，在锻炼后1小时以内即可恢复到锻炼前的水平，无明显疲劳现象。运动量较大时，经过一夜到次日清晨，脉搏也应恢复正常。如运动量过大时，脉搏则不能恢复到正常水平。平时脉搏频率是80次/分，运动中可达130~180次/分，运动结束后1小时应恢复到90~100次/分；如不能恢复，到第二天早晨应可恢复到80~90次/分，这都属正常，是生理性疲劳的范畴。假如次日晨起脉搏频率仍维持90~100次/分，要警惕过度性疲劳。

2. 自我感觉法：观察自己的主观感觉如何。适量的锻炼，虽有些累的感觉，但工作、学习、食欲和睡眠都很正常。有时虽感有些肌肉酸痛，四肢无力，休息一夜即可恢复。这些都属生理性疲劳的范畴。而当运动量过大时，身体感到特别疲倦，次日起床后精神不振，浑身无力，肌肉疼痛，学习效率下降，有时还会出现头晕、食欲不佳、心跳加快等现象，甚至对自己钟爱的锻炼项目也厌倦了，这就说明出现过度疲劳了。

总之，疲劳的判断，要把脉搏频率测定和自我感觉综合起来，分析判断。

三、消除疲劳的方法

1. 整理活动：运动时肌肉收缩活动的强度大，时间久，肌肉容易产生疲劳。通过整理活动，肌肉放松而有节律地收缩，使肌肉中血流通畅，有利于疲劳的消除。

2. 充足睡眠：经过一天的紧张学习、工作、锻炼后，通过睡眠使机体由兴奋状态转变为抑制状态，这是一种保护性抑制。睡眠好，将有助于体力的恢复。

3. 按摩：锻炼后按摩，也叫恢复按摩。一般在课的结束部分或课后进行。当人十分疲劳时，需休息2~3小时后再进行按摩。按摩部位是运动负担量最大的身体部位。

4. 温水浴和局部热敷：温水浴可促进全身血液循环，加强新陈代谢，有利于机体内营养物质的运转和引起疲劳的物质的排除。热敷能促进局部肌肉疲劳的消除。热敷温度不宜过高，防止烫伤。

5. 丰富的营养：为了能迅速消除疲劳，恢复体力，饮食中应保证足量的碳水化合物、蛋白质、维生素、无机盐等。特别注意补充一些含钾丰富的食物，如牛肉、绿叶蔬菜、豆类等。

6. 积极性休息：参加各种娱乐活动，比如听音乐、艺术欣赏、郊游等，这样可放松心情，有利于消除疲劳。

运动技能



田径

正规的竞技性田径比赛具有特定的运动方式和比赛规则，包括走、跑、跳跃、投掷，以及由跑、跳跃、投掷所组成的全能运动。初中体育与健康教材中的田径运动有别于正规的竞技性田径运动，它是进行教学和锻炼身体手段，是针对初中生的实际需要而设置的。青少年通过田径运动的学习和锻炼能促进身体正常发育，提高内脏器官的机能，全面发展体能，培养勇敢、顽强、拼搏、进取等优良品质。

跑

一、快速跑

快速弯道跑

弯道起跑与直道起跑相同。起跑器靠跑道右侧安装，正对弯道与人所在点的延长线的切点（图2-1）。

弯道途中跑时，整个身体要向内倾斜，右臂的摆动幅度大于左臂；右脚用前脚掌内侧着地，左脚用前脚掌外侧着地（图2-2）。

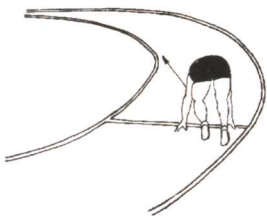


图 2-1

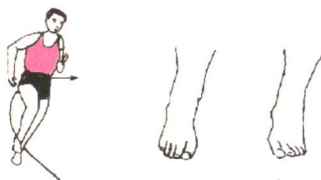


图 2-2

知识窗

世纪骄子

国际业余田径联合会评出20世纪最佳田径运动员,荷兰的范妮·布兰克斯-柯恩和美国的卡尔·刘易斯当选。

范妮·布兰科尔斯-柯恩 1948年,30岁的荷兰女子短跑运动员柯恩在伦敦奥运会上,一人独得100米、200米、80米栏、4×100米接力4枚金牌,获得“女欧文斯”、“飞行的家庭主妇”的称誉,轰动世界田坛。虽然当时她已是两个孩子的妈妈,但她顽强拼搏的精神给人们留下深刻的印象。柯恩在长达20年的运动生涯中,15次创造世界纪录,是世界田径史上最优秀的女选手。

卡尔·刘易斯 美国男子黑人短跑、跳远运动员卡尔·刘易斯的成就就是他人无法比拟的,他堪称田径奇才。在20余年里共创造13次世界纪录,获得9枚奥运会金牌,是新一代年轻运动员心中的偶像。



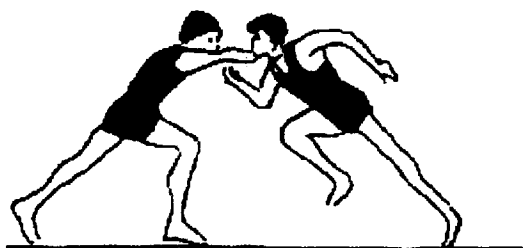
学习与自测



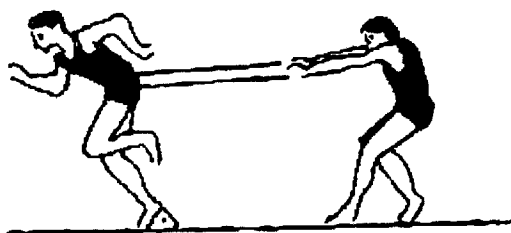
1. “蹲踞式”立定跳远。方法:把起跑器安装在沙坑边上,做好“预备”姿势,双足同时蹬离起跑器,跳进沙坑,双足同时落地。



2. 阻力起跑练习。方法：同伴用双手推住练习者的双肩，随着练习者蹬离起跑器力量的变化，帮助者做适当退让。



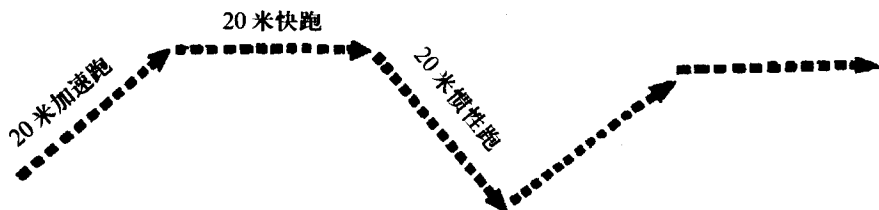
3. 蹲踞式牵引跑。方法：练习者腰部拴一橡皮带作蹲踞式起跑，同伴在其身后拉住橡皮带，当练习者跑出时，帮助者随其跑出，但要给练习者一定拉力。



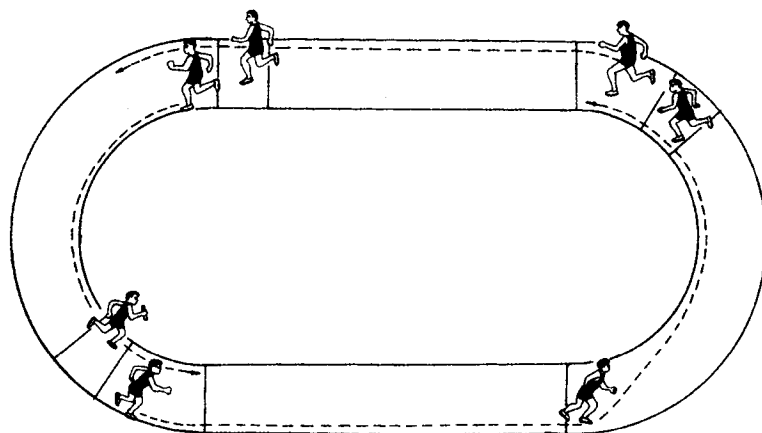
4. 蹲踞式起跑——加速跑20~30米。方法：在起跑后加速跑阶段的跑道上放置标志（标志用海绵块或泡沫条均可），要求练习者起跑后的每一步踩在标志间。要求：标志间距离逐渐加长，并因人而异。



5. 波浪跑。方法：20米加速跑+20米快跑+20米惯性跑，如此反复。要求：整个练习过程中注意体会自然放松，大步、快速的感觉。



6. 变速跑。方法：绕运动场作弯道快、直道慢的变速跑。要求：弯道跑时，注意体会弯道途中跑的动作要领。



7. 10秒钟内定时跑。方法：教师设定距离，让不同程度的学生选择起跑点，规定在10秒钟内跑完全程。要求：每个起跑点之间距离为1米。

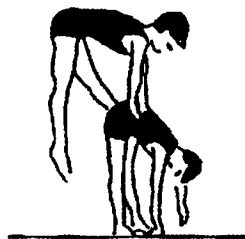
A	B	C	D	E

供学生选择的起跑点

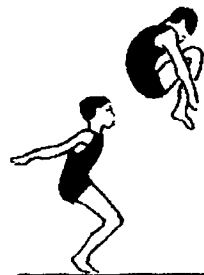
终点

8. 课余自由选择练习。

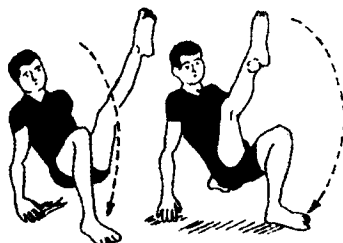
(1) 连续跳过屈体站立的同学。



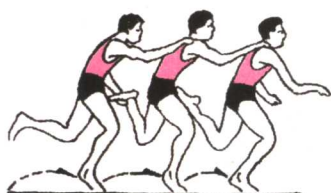
(2) 原地连续收腹跳。



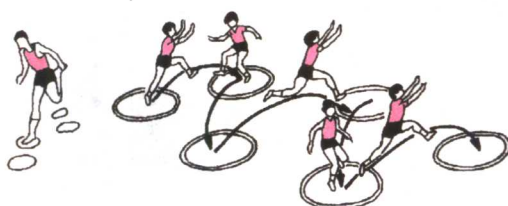
(3) 仰撑交替踢腿。



(4) 3人单脚跳。



(5) 跳跨圆圈。



(6) 越腿跳跃。



试一试

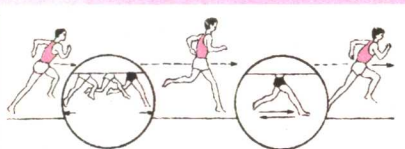
自测与 自评	自测	自评
项 目		
50 米跑		
100 米跑		

知识窗

你知道我为什么比你跑得快吗？

决定跑速的因素是步长与步频。步长是指跑时两脚着地点的距离。步长的大小取决于练习者的腿长、关节柔韧性、肌肉力量以及身体各部协调配合等。步频是两腿单位时间内交换的次数。步频的快慢是由神经系统的灵活性、神经肌肉的协调性以及肌肉收缩与放松能力等决定的。

在练习中如果加大了步长，步频就会减慢；相反，步频加快则会影响步长。因此，练习者必须根据具体情况，在不影响步频的条件下加大步长或在步长不变的前提下提高步频，找出适合练习者个人的步频、步长模式，从而提高跑速。



影响跑速的因素：步频与步长



二、接力跑

田径比赛中的接力跑是由4人组成进行接力棒交接的一种比赛项目。

主要接力赛项目

项 目	4 × 100 米	4 × 200 米	4 × 400 米
距 离	400 米	800 米	1600 米
每人跑的距离	100 米	200 米	400 米

除此以外,还有男女混合接力、异程接力和公路驿传接力等接力跑比赛。

接力运动员通常采用不换手的传接棒方法。这种方法是:第一棒运动员用右手持棒起跑和传棒;第二棒运动员左手接传棒;第三棒运动员用右手接传棒;

第四棒运动员用左手接棒跑到终点。这就是说,跑弯道的运动员右手持棒,靠近跑道内侧跑(半径较小),跑直道的运动员左手持棒,靠近跑道的外侧跑(图2-3)。

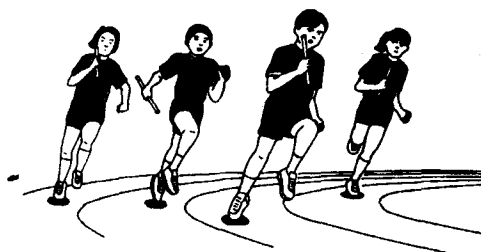


图2-3

标志线的确定:要根据传、接棒运动员的跑速和传、接棒技术的熟练程度而定。当传棒人跑到起动标志线时,接棒人便应开始起跑,跑的速度要让传棒人保证能追上,并准确地向前传棒。通常传棒人发出“嗨”或“接”的信号。接棒人听到信号,迅速向后伸手接棒。

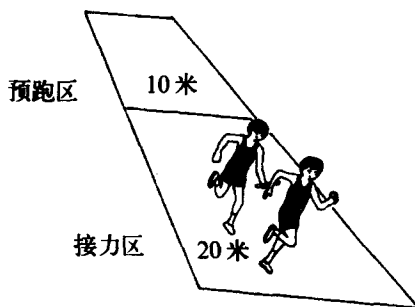


图2-4

接力区为20米长。4 × 100米接力跑在接力区后加10米预跑区,在这区域内运动员可以加速,但是不能传接棒(图2-4)。

每一名运动员必须在自己的分道接力区内传接棒,如果接力棒在接力区内掉落,必须由原失棒的运动员重新拾起。

(一) 传接棒的方法

1. 上挑式:接棒人的手臂自然向后伸出,掌心向后,虎口张开朝下,传棒人将棒由下向前上方送入接棒人的手中(图2-5)。



图2-5

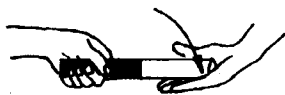


图2-6

2. 下压式:接棒人的手臂后伸,掌心向上,虎口张开朝后,拇指向内,其余四指并拢向外,传棒人将棒的前端由上向前下方压送到接棒人手中(图2-6)。