

经全国中小学教材审定委员会 2003 年初审通过

义务教育课程标准实验教科书

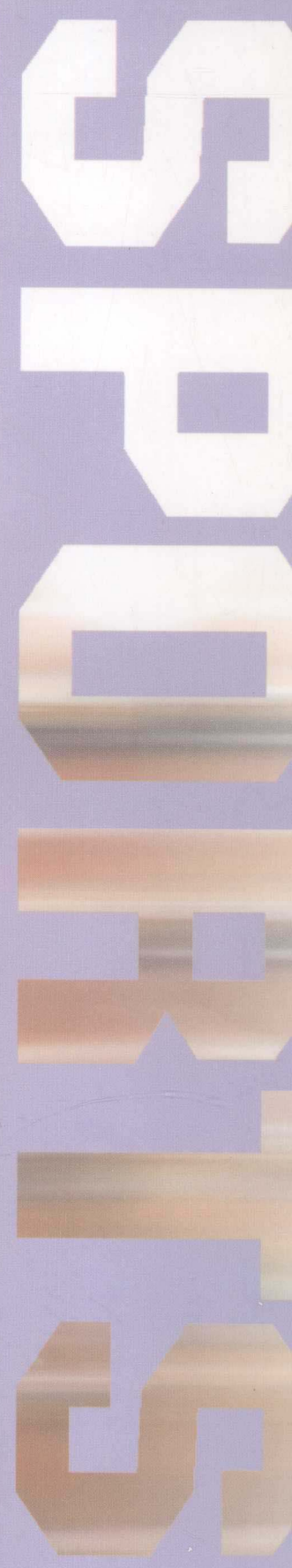
TIYU

YU

JIANKANG

体育与健康

中册（八年级适用）



教育科学出版社

经全国中小

103 年初审通过

义务教育课程标准实验教科书

TIYU YU JIANKANG

体育与健康

中册（八年级适用）



6
2

教育科学出版社

· 北 京 ·

主 编 毛振明
副主编 王文生
编 者 尹 军 田 凌 张惠红 陈铁成
赵宗跃 瞿少红 邱永城 周小红
美术设计 北京昊天文化传播有限公司
封面设计 北京昊天文化传播有限公司

责任编辑 要宇志
责任印制 叶小峰
责任校对 刘永玲

经全国中小学教材审定委员会 2003 年初审通过
义务教育课程标准实验教科书

体育与健康
中册 (八年级适用)

教育科学出版社 出版

(北京·朝阳区安慧北里安园甲 9 号)

市场部电话: 010-64989009 编辑部电话: 010-64989521

传真: 010-64989519

邮编: 100101

网址: <http://www.esph.com.cn>

电子信箱: tiyu@esph.com.cn

广东教材出版中心代印

广东教育书店发行

中山新华商务印刷有限公司印刷

开本: 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张: 7.75

2004 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 2 次印刷

ISBN 7-5041-2746-9 / G · 2723

定价: 6.15 元

如有印装质量问题, 请与教材中心(电话 020-37606563)联系调换

批准文号: 粤价[2006] 138 号 举报电话: 12358

目 录

一、体育理论部分

1. 怎样合理地安排锻炼时间	2
2. 体育运动中的“战法”和“法律”	2
3. 运动中的安全与危险	4
4. 体育锻炼与身体机能的发展	5
5. 饮食、体育锻炼与体重	6
6. 心理状态对身体健康的影响	7
7. 体育活动对自尊和自信的影响	8
8. 困难与目标	8
9. 体育中的角色	9

二、运动实践部分

1. 足球	10
2. 篮球	16
3. 排球	26
4. 乒乓球	32
5. 武术	40
6. 舞蹈	48
7. 短拍网球	68

8. 滑冰·····	74
9. 游泳·····	80
10. 体操·····	84
11. 跳跃练习·····	90
12. 投掷练习·····	96
13. 提高速度素质练习·····	102

三、心理拓展训练部分

1. 泰坦尼克号·····	108
2. 传递·····	109
3. 众志成城·····	110

四、作业实践部分

1. 谈谈体育名人·····	112
2. 运动中的角色·····	112
3. 对自己体质情况的评价与分析·····	113
4. 检点自己一天的饮食与营养·····	116
5. 判别安全运动的行为·····	118
6. 制定一个发展耐力的运动处方·····	120

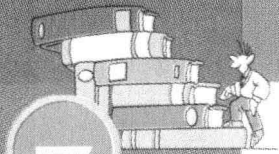
8. 滑冰 ·····	74
9. 游泳 ·····	80
10. 体操 ·····	84
11. 跳跃练习 ·····	90
12. 投掷练习 ·····	96
13. 提高速度素质练习 ·····	102

三、心理拓展训练部分

1. 泰坦尼克号 ·····	108
2. 传递 ·····	109
3. 众志成城 ·····	110

四、作业实践部分

1. 谈谈体育名人 ·····	112
2. 运动中的角色 ·····	112
3. 对自己体质情况的评价与分析 ·····	113
4. 检点自己一天的饮食与营养 ·····	116
5. 判别安全运动的行为 ·····	118
6. 制定一个发展耐力的运动处方 ·····	120



1

怎样合理地安排锻炼时间



- * 利用早操消除困倦，提高大脑功能水平。
- * 利用课间操消除疲劳，恢复大脑工作状态。
- * 充分利用下午的课外活动时间，发展心、肺等机能。

早锻炼 上早操的作用是提高仍然处于抑制状态下的大脑的兴奋性，提高身体各个器官系统的功能状态，使头脑清醒、精力充沛。但是同学们早锻炼的时间不易过长，一般为15~20分钟即可。锻炼时生理负荷不宜过大，一般以徒手体操为主，或者短距离的慢跑（800米以内），以免影响文化课的学习。

课间操 利用课间15~20分钟的休息时间，从事适当的身体活动，可以改善大脑血液供应，有效地消除大脑疲劳；通过身体的舒展活动，可以调节由于长时间坐姿造成的局部肌肉紧张，以预防形成不良姿势。学生课间的运动生理负荷不宜过大，以广播操、眼保健操、踢毽子等游戏活动为宜。

课外活动 每天下午的4~7时，人体的身体机能处于最佳状态。所以，下午课外活动时间是锻炼身体的主要时间，每个人可以根据实际条件和爱好选择一项较为剧烈的运动项目。时间一般为60分钟左右，在晚饭前40分钟内，不要进行剧烈的身体活动，以免影响进食。运动负荷量以不影响学生晚自习为宜。如果晚自习时犯困，有疲倦感，或者出现失眠等情况时，第二天要减小运动量。

2

体育运动中的“战法”和“法律”

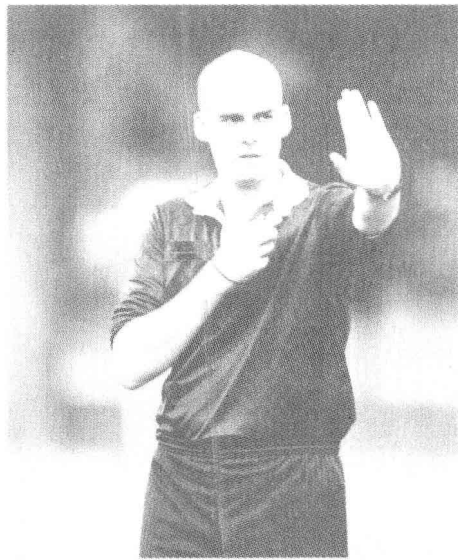
（一）体育运动中的“战法”

“战法”是体育运动中的战术以及战术运用方法的总称。任何一种“战法”都是根据本方运动员的技术特点和运动能力而制定

的扬长避短的战术,其目的就是为了发挥本方队员的特点和优势,抑制对方队员的特点和优势。有效的“战法”常常是以弱胜强、以少胜多的制胜武器。例如,在中长跑比赛中,一名终点冲刺能力较强,但整体实力稍弱的运动员,为了战胜整体实力强于自己的对手,往往在比赛的开始阶段采用跟随跑战术,跑到比赛的最后阶段则采用后发制人的战术进行突然加速,以达到脱颖而出、出奇制胜的目的。在球类比赛中,一些实力稍弱的球队或队员一般采用防守反击战术,即在巩固后方的前提下,积极寻找对方防守弱点,伺机实施致命反击。

(二) 体育运动中的“法律”

体育运动中的“法律”是保证体育运动健康发展的有效工具,它是神圣不可侵犯的。体育运动中的“法律”既包括个人和集体应遵守的“法律”,也包括观众应遵守的“法律”。一则明确的、清晰的、具体的、可操作的“法律”,不仅有利于保证体育运动的公平竞争的纯洁性,也有利于保护运动员的身体健康和安全,同时它也是确保比赛顺利进行不可缺少的有力武器。因此,每一个人都要形成遵守“法律”的意识,因为无论你是参加正式的比赛,还是非正式的比赛,只要你身处运动场参加比赛就必须遵守比赛场上的“法律”,否则必将受到比赛规则的处罚。同样,当你身处观众席时也要遵守公共场所的“法律”,否则也会遭到处罚。



在现实生活中,许多优秀运动员不仅是运动场上“法律”的自觉遵守者和维护者,也是生活中“法律”的自觉遵守者,因为他们已经形成了良好的“法律”意识和遵守“法律”的行为习惯。同样,许多在事业上卓有成就的学者、企业家、工程师、经理等人物,他们在休闲体育比赛中往往也是“法律”的自觉遵守者和忠实执行者。由此可见,如果你今后也希望自己能够成为一名有成就的人,那么在运动场上你就应该自觉地遵守“法律”,培养牢固的“法律”意识,它是你走向成功不可或缺的品质。

3

运动中的安全与危险



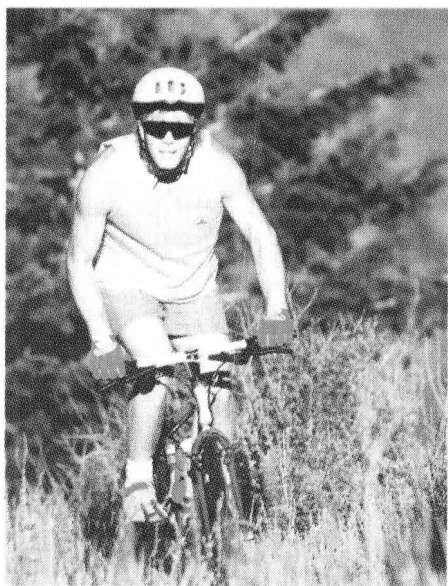
- * 从事体育锻炼之前，一定要进行全面体格检查；而且还要定期进行复查。
- * 没有一定运动基础的学生，不能参加剧烈的运动和比赛。
- * 运动之前，必须做好热身活动。
- * 运动之前，需要认真地检查场地、器材、设备是否符合安全要求。

实验表明，在笼中长大的兔子、乌鸦，被放生后不久，就分别死于心脏和血管破裂。这个实验一方面证实，由于长期缺乏运动，内脏器官发育不良；另一方面也表明，不合理地运动，不仅不能提高体质与健康，反而会引起严重的危害。

人体也会发生这种现象，它被称为“运动中猝死”。运动中猝死的主要原因是运动负荷过大，超出了心脏、血管的承受能力，尤其是对于那些并不知道自已患有先天性心脏和血管畸形的病人，从事剧烈运动时更容易发生意外。

所以，人们从事体育锻炼之前，必须进行全面的体格检查，对于患有心血管系统、呼吸系统等内脏器官疾病的学生，必须遵循医生的建议，进行适当的体育活动；每隔一段时间，还要进行复查，根据身体机能状况，及时调整运动负荷大小。很少参加体育锻炼或者没有一定训练基础的学生，不能从事剧烈的比赛和运动。

人在高温、高湿环境下，进行长时间剧烈的运动，很容易发生中暑，严重时，可以导致人在运动中猝死。因此，人在夏季从事体育锻炼时，应避免在烈日炎炎的中午进行；运动时，要戴遮阳帽，衣服要凉快、透气、吸汗；在室内进行运动时，要注意有良





好的通风设施；在运动中要注意及时补水。

学生在运动之前，要做好热身活动，特别是要做好肌肉的伸展练习，使内脏器官和肌肉的生理状态适应于运动需要，以免引起运动中腹痛、肌肉拉伤。运动中如果明显感觉疲劳时，应该及时减少或者停止运动，但是不要在剧烈的跑动后突然站立不动，而是保持慢走，直至呼吸平稳。

学生在运动之前，还要检查场地的硬度和平滑状况，以及场地是否平坦、有无碎石、浮土，终点附近是否摆放杂物等，以免发生运动损伤。

学生在运动之后，应该及时更换内衣，擦干身上的汗，以免受风感冒。低温环境下运动，注意衣服、鞋袜要温暖而合适，保持鞋袜的干燥；运动后，及时更换潮湿的鞋袜，以免出现冻伤。

4

体育锻炼与身体机能的发展



* 体育锻炼可以改善神经系统功能，提高循环、呼吸、消化、运动系统功能。

改善神经系统的功能 人在学习和掌握各种体育动作时，往往是几个肌肉群同时或者相继参与收缩和舒张，这使得支配不同肌肉进行舒缩活动的神经系统相互协调配合，从而促进了神经系统兴奋和抑制过程的平衡发展，提高了大脑功能的灵活性、协调性、反应性和分析能力。

提高循环系统的功能 人们经常参加体育锻炼，可以使心肌发达，心肌收缩力增强；心脏每搏动一次排出的血量增加，因而提高了心脏的储备力。其表现为安静时脉搏、血压比同龄少年低；进行同等负荷运动后，脉搏次数增加幅度较小，恢复也较快；运动还可以增强人的白细胞吞噬力，从而可以提高机体的免疫力。

提高呼吸系统的功能 人们经常参加体育锻炼，可以使呼吸肌发达，肺活量增加，胸廓宽阔，胸围和呼吸差增加；其表现为安静时呼吸加深，而频率则有所降低。

提高消化系统的功能 运动时，人的体内能量消耗增加，可以使食欲增加。

增强运动系统的功能 体育锻炼可以加速人的骨骼生长，促进骨质坚实；增加其关节、韧带的灵活性、柔韧性和稳定性；促使人的肌肉发达，增加肌肉中的收缩成分和能源物质，使肌肉力量增加。

评价身体机能的简易指标：肺活量和肺活量指数

肺活量指数 = 肺活量（毫升） / 体重（千克）

评价身体素质的指标：

男生：50 米跑、立定跳远、站立体前屈、引体向上、1000 米跑

女生：50 米跑、立定跳远、站立体前屈、屈膝仰卧起坐、800 米跑

5

饮食、体育锻炼与体重



- * 人长期贪吃、懒动，可以形成肥胖症。肥胖症是动脉粥样硬化、高血压、冠心病、糖尿病的主要诱因。
- * 体育锻炼可以增加人体内的能量消耗，所以，运动加节食是减肥或控制体重的最佳方案。

目前对人类健康危害最大的疾病包括：动脉粥样硬化、高血压、冠心病、糖尿病。有研究证明，这些疾病虽然发病于成年人，但是它们却起病于儿童，尤其是起病于儿童的餐桌上，例如肥胖儿童的血管上，已经出现了动脉粥样硬化症的早期变化；肥胖儿童的血压也高于体重正常的儿童。

2000 年全国学生体质与健康调研结果显示：我国 7~18 岁中小学生学习低体重以及营养不良的发生率有所降低；但是肥胖发生率明显升高，已经成为城市中小学生的一个重要健康问题。

人引起肥胖的原因主要是长期摄取过量的食物，却很少从事体育锻炼，导致体内能量摄入量大于能量消耗量，过多的能量在体内转化为脂肪，使体内脂肪含量超出正常范围。

体重是反映人体营养状况的指标，肥胖时体重超出正常范围的 20% 以上。但是，并不是所有体重超重者都是肥胖症，因为体重是身体骨骼、肌肉、内脏、脂肪等各种成分的总和。有些骨骼粗壮、肌肉发达的人，体重也可能超出正常范围，因而单凭体重这一项指标，还不能断定其是否属于肥胖。判断肥胖的指标是：身体质量指数（BMI）= 体重（千克） / 身高（米）²。



人们控制或减轻体重的最佳方案是节制饮食,同时加强体育锻炼。如果只是节制饮食,也可能会达到降低体重的目的,但是,在减少脂肪的同时,肌肉萎缩,肌肉力量下降,心肺功能水平降低,从而影响人的健康水平。通过运动减少体内多余脂肪的同时,可以使肌肉发达,心肺机能水平提高,有利于维护健康。

人们减肥应该选择中等强度、长时间的运动,运动时的心率维持在 130~150 次/分钟,每次锻炼时间至少在 30 分钟以上。

肥胖少年儿童的共同特点是:食欲特别旺盛,进食量大,尤其摄入过多的动物性食物和主食;摄入水果、蔬菜相对较少;喜欢食用巧克力等高热量零食;懒于活动,喜欢静坐。

同时人们还要控制进食总量,主要是减少主食的摄入量;保证充足而优质的蛋白质的吸收;为了保证维生素和无机盐的摄入量,多吃蔬菜、水果;少吃零食,尤其是巧克力等热量较高的食物;保持体内有充足的水分。

6

心理状态对身体健康的影响

祖国医学中早有记载“怒伤肝、喜伤心、忧伤肺、恐伤肾、思伤脾”;现代医学也发现,人长期压抑的情绪与癌症的发生密切相关,这些都说明了心理状态对身体健康的影响。

人的情绪不佳,可以导致植物神经功能紊乱,内分泌功能失调,器官、系统的功能活动失调。例如愤怒时,心跳加快、血压升高、胃肠活动受到抑制;人过度焦虑时,出现腹泻、月经失调、免疫功能降低等现象。人如果长期情绪恶化,例如愤怒、沮丧、恐怖、悲痛等,很容易发展成为身体疾病,称为“心身性疾病”,例如偏头痛、高血压、消化道溃疡、心律失常等。

初中生由于身体形态和机能的迅速变化,也导致心理上发生一系列的变化,人际关系也比儿童时期更为复杂。由于心理发展落后于生理发展,在学生心理上出现了独立性与依赖性共存的矛盾。

人在紧张学习或生活中出现不顺心的时候,很容易产生消极心态,这种心态对健康有不利的影响,所以要及时地进行自我调节。人在参加体育锻炼时,可以降低其焦虑水平,因而对不良的情绪反应有良好的调节作用。

7

体育活动对自尊和自信的影响

自尊和自信是个人对自己现实状态的内心体验,适度的自尊和自信是一种积极向上的内心体验,它会使人产生蓬勃向上的生活态度和积极进取的学习态度,同时它也能使人保持谦虚、友善的交往方式;而过度的自尊和自信则是一种消极的、负面的内心体验,它容易使人产生自满的学习态度和惟我独尊的交往方式,从而使自己陷入孤立、自傲的环境中。在现实中,有些同学由于得不到老师和同学们的信任,常常会感到委屈和自卑;也有一些同学虽然自我感觉良好,在没有获得预期的结果时也会使自己产生被忽视甚至被歧视的感觉。

人如何才能建立适度的自尊和自信呢?最好的方法就是参加多种体育活动,在不同的运动项目中不断调整自己的目标和行为,逐步培养保持适当自我期望水平的能力,既不要过高地估计自己,也不要轻易地否定自己。由此,在参加自己擅长的体育活动中,通过完成各种复杂动作、经过与队友之间的默契配合而最终战胜对手,在欢庆胜利的喜悦中才能获得自信。但是自尊和自信不会从天而降,而是通过自己在体育活动中不断磨炼、多次从“逆境”中奋起而逐渐形成的一种品质。

8

困难与目标

歌德曾说过:“倘若不是就着泪水吃过面包的人,是不懂得人生之味的。”这也就是说,要实现目标就必须克服困难,因为两者是一对不可分离的伙伴关系。在体育活动中,同学们要领会学习如何根据困难的实际情况及时调整目标、如何在挫折中吸取经验教训、如何正确分析和认识自己、如何提高承受挫折的心理防御能力等方法。总之,没有目标就没有困难,不能设法克服困难也就不能实现目标。

9

体育中的角色

体育运动中的每一个人都存在着明显的角色分工，而且每个角色都发挥着独特作用。例如，教练员在比赛和训练中扮演着指挥、引导和组织者的角色，发挥着控制比赛与训练的作用；运动员需要扮演有竞技能力的表演者角色，发挥着展示人类体能与技巧的作用；观众则扮演着鼓动者和观赏者的角色，发挥着活跃赛场气氛、激励运动员斗志和士气等作用。因此在观赏体育比赛过程中，既要学会观赏运动员的表演水平，也要学会观赏其他人物角色的表演水平。





1

足球

本单元要完成的水平目标:

通过学习,逐步提高学生的足球运动技能,并在了解足球竞赛规则的基础上,让学生能够参加班级和学校组织的足球比赛;在此过程中培养学生正确处理个人与集体的关系。

1

本单元足球学习的要点

本单元首先让学生学习脚背正面、脚背外侧踢球和运球技术,随后要学习头球技术。在本单元的最后,简单介绍了足球比赛的一些规则,这将对同学们提高足球技术水平、加深对足球运动的理解有着很大的帮助。

2

足球的意识与领会学习

通过本单元的学习和各种练习,不仅要让学生掌握各种基本技术,还要让其明确各种基本技术在比赛中的运用方法。同时还要使其认识到,随着技术练习的增加,同学们的整体技术水平会有很大的提高。但是,你还会发现,有的技术动作练了很长的时间,却不见技术的进步,有时反而会有所下降。不要着急,这是运动技能形成过程中所要经历的正常的反复过程。只要开动脑筋,找出问题,坚持练下去,最后的成功是属于你的。

3

足球技能的提高

(一)脚面颠球

这是用脚趾上面、脚背正面接近蹠趾关节处颠球的一种方法。

动作方法

支撑腿膝关节微屈,身体重心落在支撑脚上,当球下落至膝关节以下时,用脚面的蹠趾关节去触击球的下中部,将球向

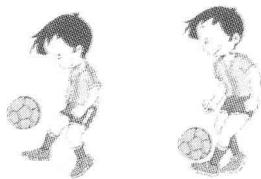


图 1-1

上颠起；此时颠球脚脚尖微翘，大腿、小腿、膝、踝适当放松。

（二）脚背正面踢球

主要用于踢定位球，反弹球。

动作方法

直线助跑，最后一步较大，支撑脚落在球的侧方，脚尖正对出球方向，用脚背正面击球中后部，踢高球时，击球的中下部。

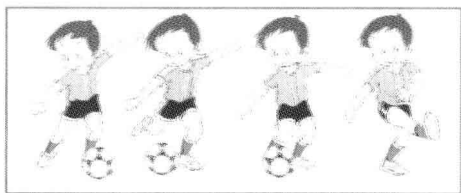


图 1-2

（三）脚背外侧踢球

主要用于踢定位球、角球和弧线球。

动作方法

与脚背正面踢球方法基本相同，只是当踢球腿的膝部摆至球的正上方时，要求膝关节和脚尖内转并加速快摆，脚面要绷直。

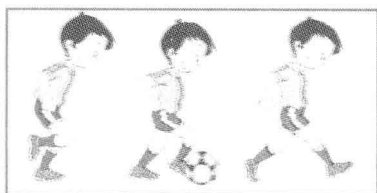


图 1-3

（四）脚背正面运球

多在越过对手之后、前方纵深距离较长、需快速运球前进时运用。

动作方法

跑动时，身体自然放松，上体稍前倾，两臂自然摆动，步幅不要过大。带球脚提起时，膝关节弯屈，脚跟提起，脚尖下指。在迈步前伸着地前，用正脚背推球前进。

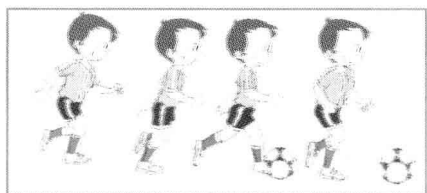


图 1-4

（五）脚背外侧运球

多在快速奔跑和向外改变方向时运用。

动作方法

与脚背正面运球相同，只是运球时带球脚脚尖稍内转，并用脚背外侧推或拨球前进。

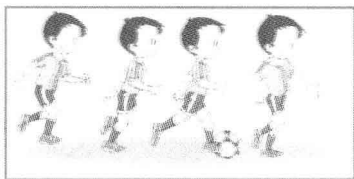


图 1-5

（六）前额正面顶球

原地顶球。

动作方法

身体正对来球，两脚前后开立，膝关节

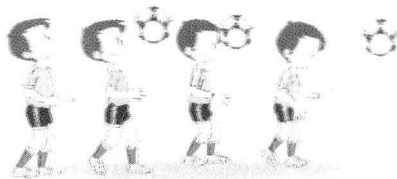


图 1-6

微屈，上体后仰，重心放在后脚上，两臂自然张开，两眼注视来球。当球运行到身体垂直部位前的一刹那，后脚用力蹬地，收腹，迅速向前屈体，身体重心由后脚移向前脚。当前额触球时，颈部要保持紧张，并立即快速甩头，用前额正面顶球的后中部，然后上体随球继续前摆。

(七) 足球的比赛规则简介

1. 球场

比赛场地应为长方形，其长度为90~120米，宽度为45~90米；国际标准比赛场地长度为100~110米，宽度为64~75米，场地各条线宽均为12厘米。

2. 球门

两立柱内沿之间距离为7.32米，横木下沿距地面的垂直距离为2.44米，门柱及横木的宽度均为12厘米。

3. 队员人数

一场比赛应有两队参加，各队上场人数为11人，其中必须有1人为守门员；任何一队少于7名队员时，不得进行比赛。

4. 比赛时间

足球正式比赛时间为90分钟，上下半时各为45分钟，中间休息15分钟。当90分钟战成平局又必须决出胜负时，再进行30分钟加时赛。加时赛分上下半时，各为15分钟，中间不休息，双方交换场地后继续进行比赛；在加时赛中实行“突然死亡法”，即一队率先进球为比赛结束，该队获胜。

5. 警告队员——黄牌

队员有下列情况之一时，将被裁判员出示黄牌警告。

- (1) 在比赛进行中未经裁判员允许擅自出入场地。
- (2) 连续违反规则。
- (3) 用言语或行为对裁判员的判罚表示不满。
- (4) 有不正当行为。例如，对方踢任意球时，故意将球踢开或不离开9.15米距离。

6. 罚令队员出场——红牌

队员有下列情况之一时，将被裁判员出示红牌罚令出场。

- (1) 犯有暴力行为。
- (2) 严重犯规。例如从身后故意踢人、铲人等。
- (3) 讲污言秽语或进行辱骂。
- (4) 经黄牌警告后，因犯规或不正当行为，又被第二次警告。