

义务教育课程标准实验教科书

经全国中小学教材审定委员会2001年初审通过



体育与健康

水平四（七至九年级）

体育与健康



主编 季浏



华东师范大学出版社

中国体育与健康教育

体育与健康

高中必修1 人民教育出版社

体育与健康

经全国中小学教材审定委员会 2001 年初审通过

义务教育课程标准实验教科书

TIYUYUKUJIAANKANG

◎主 编 季 浏

◎副主编 潘绍伟 谭 华

许世岩 胡增苹

庄 弼

体育与健康

水平四（七至九年级）

华东师范大学出版社

经全国中小学教材审定委员会 2001 年初审通过

义务教育课程标准实验教科书

体育与健康水平四（七至九年级）

主 编 季 浏

副 主 编 潘绍伟 谭 华 许世岩 胡增苹 庄 弼

责任编辑 陈长华

特约编辑 戴国斌

封面设计 卢晓红

版式设计 蒋 克

出 版 华东师范大学出版社

市场部 电话 021 - 62865537

传真 021 - 62860410

社 址 上海市中山北路 3663 号

邮编 200062

网 址 www.ecnupress.com.cn

重 印 广东教材出版中心

发 行 广东教育书店

印 刷 者 广东阳江市教育印务公司

开 本 787 × 1092 16 开

印 张 11.75

字 数 214 千字

版 次 2002 年 5 月第三版

印 次 2006 年 6 月广东第一次

印 数 000,001 - 423,500 (2006 秋)

书 号 ISBN 7 - 5617 - 2715 - 1/G · 1317

定 价 7.06 元

出 版 人 朱杰人

批准文号:粤价[2006]138 号

举报电话:12358

如有印、装质量问题,影响阅读,请与教材中心(电话 020 - 37606563)联系调换。

本书编写人员

(名单排列不分先后顺序)

主 编	季 浏			
副 主 编	潘绍伟	谭 华	许世岩	胡增萃
	庄 弼			
编写人员	童昭岗	陈俊钦	汪晓赞	戴国斌
	朱伟强	金 玉	苏坚贞	颜 军
	李世昌	周永平	赵宗跃	刘志明
	王 健	曲 明	宋璐毅	仇志刚
	雷咏时	李 杰	李 宁	

亲爱的同学：

首先祝贺你进入了中学阶段的学习，希望你身体健康，学业有成。

初中学习阶段是一个人从儿童进入少年的时期，在这一期间，你会惊奇地发现自己慢慢地在变：小伙子个儿长高了、骨骼变粗了、肌肉发达了；姑娘们在长高的同时，生理上也发生了微妙的变化。是的，少年时期是步入青春的前期，像刚离巢的雏鹰，似早春枝头的花朵，如未经雕琢的璞玉，是美好人生的序曲。从现在起，你将带着对愉快童年的美好回忆，进入一个既新鲜又丰富多彩的环境，为把自己培养成祖国期望的、社会需要的高素质人才而努力。

这里，向你提出一个常识性的问题：你愿意要一个健康的身体，还是要一个不健康的身体？大概没有哪位同学愿意要一个不健康的身体吧！可是，健康的身体并不是谁想要就会有的，这里没有阿拉丁的“神灯”，没有“渔夫和金鱼的故事”里的“金鱼”。我们的这本《体育与健康》课本会告诉你怎么才能获取健康，它会为你指引一条通向健康的大路。当你仔细地阅读它的时候，你会发现，健康就在你的身边，只要持之以恒地锻炼身体，只要保持良好的心理状态，健康就一定会属于你。

还要告诉你的是，这本书里讲的健康，可不是以前我们一直认为的那种单纯的肌肉发达、力大无穷、外表上的健康，而是身体上、心理上和社会适应上都能完美的健康。我们相信经过初中三年的学习，你一定会明白体育与健康的真谛。这本书与你靠得很近，它十分关心你的健康与成长，如果你认真地加以阅读，相信你一定会从中获益。还想对你说的是，这本书中的有些内容可能是老师上课要讲的，但绝大多数的内容是要求你自己看或练习的。

最后，希望你能像喜欢世界杯比赛那样喜欢这本书。

编者

2001年5月

第1章 吹响健康号角的运动参与 /1

第一节 积极参加体育活动 /2

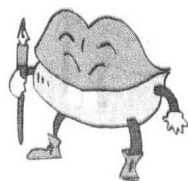
第二节 坚持锻炼是促进健康的关键 /5

第2章 奠定生命之基的身体健康 /11

第一节 你的身体形态和体能发展 /12

第二节 体育锻炼是促进身体健康的主要手段 /19

第三节 营养、体能与控制体重 /25



第3章 扬起人生风帆的心理健康 /35

第一节 体育活动与你的心理健康 /36

第二节 体育锻炼能增强你的自尊和自信 /40

第三节 调节你情绪的方法 /46

第四节 设立学习目标使你的学习更富效率 /51



第4章 通往未来之路的社会适应 /55

第一节 体育运动中的角色扮演 /56

第二节 体育道德 /60

第5章 令人着迷的球类运动 /65

第一节 篮球运动 /66

第二节 排球运动 /72

第三节 足球运动 /77



第6章 全面发展体能的田径运动 /83

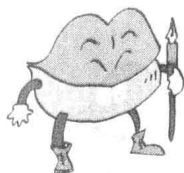
第一节 跑 /84

第二节 跳 跃 /96

第三节 投 掷 /105



第7章 健美身体的体操运动 /109



第一节 体操力量练习方法 /110

第二节 徒手体操 /113

第三节 实用性练习 /117

第四节 技巧、支撑跳跃与器械体操 /119

第8章 富有朝气的有氧健身操和舞蹈 /125

第一节 几种当前流行的有氧健身操和舞蹈 /126

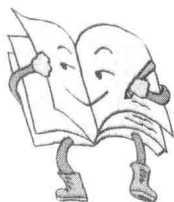
第二节 有氧健身操和舞蹈练习的注意事项 /128

第三节 看图做动作 /129

第9章 传统体育神韵十足的武术运动 /135

第一节 千姿百态的运动形式 /136

第二节 快乐有效的练习方法 /137



第10章 其乐无穷的游泳运动 /143

第一节 游泳运动对你的益处 /144

第二节 游泳练习的注意事项 /146

第11章 眼花缭乱的小球类运动 /155

第一节 乒乓球运动 /156

第二节 羽毛球运动 /159



第12章 体育运动中的安全防范 /163

第一节 体育运动中安全防范的重要性 /164

第二节 运动中伤害事故的预防和处理
方法 /166

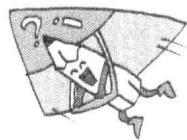
第13章 心旷神怡的户外运动 /169

第一节 户外运动应满足的条件 /170

第二节 安排好你的户外运动 /172

第三节 户外运动的方法及注意事项 /174

第四节 学会求救的方法 /176



后 记 /178

第1章

吹响健康号角的运动参与

“一分耕耘，一分收获。”投身体育活动、坚持体育锻炼能让你强体、健心、交友的愿望得以实现。同学们，体育活动的“健康火种”正期待着你来点燃……



第一节

积极参加体育活动



投身到体育活动中，你会发现体育活动其乐无穷，好处多多。行动吧！不要再犹豫。



一、重视体育锻炼

春天，是万物生长最快、最旺盛的季节。少年时期是人生的春天，是你生长发育最快、最重要的时期。在这个时期，你的体型、骨骼、容貌、肌肉、心理等都发生了显著的变化。如果你想让自己变得更加健康、美丽，让人生变得更加丰富多彩，就请投身到体育活动中去吧！

适合我们的体育活动有跑步、体操、爬山、游泳、打球、有氧健身操、跳绳等项目（见图1-1）。



篮球
Basketball



跑步
Running



谚 语

铁不锤炼不成钢，
人不活动不健康。



体操
Gymnastics



有氧健身操
Aerobics

图1-1 几种运动项目

二、体育锻炼对你健康的作用

一个人怎样才算健康呢？你可能认为只要身体无病、不虚弱就是健康，这种看法不全面。实际上，一个人只有在身体、心理、社会适应等方面都保持良好的状态，才算得上是一个健康的人（见图1-2）。你可能有过这样的体会，当心情不好时，你感到身体无力，什么事情也不想做；当与同学发生矛盾后，你可能情绪压抑、心情烦躁。这些情况都说明身体、心理和社会适应是相互联系、相互影响的，某一方面有缺陷，都会影响其他方面的状况。因此，在关注自己身体健康的同时，努力保持良好的心理状态，并与他人友好相处，你才会精力充沛、乐观开朗，才能健康地学习和生活。

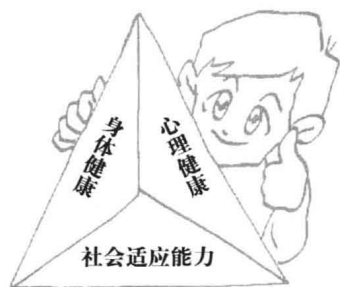


图1-2 健康三要素

（一）增进身体健康

身体健康（Physical Health）是指人体不但机能正常、没有疾病、躯体无残缺，而且体能良好。体能是一种满足生活需要和有足够的能量完成各种活动的的能力。体育锻炼能有效地提高你的体能，而良好的体能有助于你预防疾病，精力旺盛，增进你的身体健康。

（二）提高心理健康水平

心理健康（Mental Health）是指一个人处于自我感觉良好，并与他人和社会保持和谐的状态。一个心理健康的人应该情绪稳定、性格开朗、意志坚强、自尊和自信等。

体育锻炼是增进心理健康的重要手段，它可以锻炼你勇敢顽强的意志品质，降低心理紧张和焦虑水平，提高自信心和自制力，培养开朗活泼的性格。例如，当你碰到烦恼或感到学习压力增

小知识

健康的标志

1. 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和学习所产生的压力。
2. 乐观开朗，态度积极，勇于承担责任。
3. 善于休息，睡眠良好。
4. 应变能力强，能适应外界的各种变化。
5. 抗病能力强，能抵抗普通感冒和传染病等。
6. 体重适宜，身体匀称而挺拔。
7. 眼睛明亮，反应敏锐。
8. 头发具有光泽，头屑少。
9. 牙齿清洁，无蛀牙，牙龈颜色正常，无出血现象。
10. 肌肉丰满，皮肤富有弹性，走路、活动感到轻松。

大时，运动可以使你心理放松，忘却烦恼。

（三）增强社会适应能力

社会适应能力（Social Adaptation Ability）是指个体与他人及社会环境相互作用、具有良好的人际关系和扮演社会角色的能力。社会适应良好的人在交往中有自信心和安全感，能与人友好相处，心情舒畅，少生烦恼。

体育锻炼对于提高你的社会适应能力具有重要的作用。经常参与体育活动，可以增加你与他人的交往机会，可以增强你良好的合作和竞争意识，可以培养你的团队精神。



学习小结

1. 积极参与体育锻炼，既使你感到其乐无穷，又使你身心受益匪浅。
2. 体育锻炼有助于增进你的身体健康、心理健康和提高社会适应能力。

思考题

1. 你知道健康的三要素吗？
2. 为了今后的健康，你准备采取哪些措施？



课外作业

注意一下你周围的人，看看哪些人经常锻炼，哪些人不锻炼。

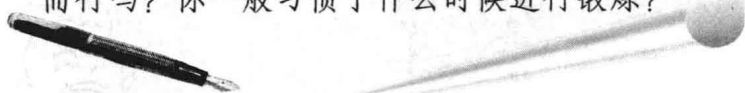


第二节



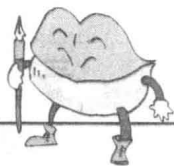
坚持锻炼是促进健康的关键

你坚持参与体育锻炼吗？你在锻炼时量力而行吗？你一般习惯于什么时候进行锻炼？



一、“拳不离手”与“一曝十寒”

你可能会羡慕他人健壮的身体或优美的身材，但你是否想过他人所付出的代价？俗话说：“拳不离手，曲不离口。”坚持锻炼是你构建自己健康大厦的基石。“一曝十寒”、“三天打渔，两天晒网”，只能使你的健康梦想停留在纸上，或像海市蜃楼一样悬于半空。



参加比取胜更重要。

——1924年奥运会口号

二、持之以恒：对你意志的考验

我们在进行体育锻炼的时候，往往会遇到许多意料不到的困难，如天气条件不好、时间安排有困难、意外事件的发生、没有场地、缺少器材等，特别是在锻炼时产生的肌肉酸疼现象真让人



名人名言

运动太多太少,同样地损伤体力;惟有适度可以产生、增进、保持体力和健康。

——亚里士多德

小知识

锻炼后肌肉的酸疼

锻炼后肌肉酸疼的现象,可能是你运动过度的表现,它反映出你不适合用过大的运动量来进行锻炼;也可能是运动后的自然反应,这是因为在运动过程中,肌肉内会产生一种叫作乳酸的物质,刺激你的机体,从而使你有酸痛之感。只要坚持锻炼,这种现象就会逐渐消失,你的体能也在这种机体反应的循环中得以提高。如果因为感到肌肉酸疼就停止锻炼,等到肌肉酸疼消失后再进行锻炼,则会削弱体育活动的健身之效。



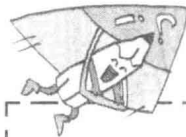
图1-3 肌肉酸痛时的表情

三、量力而行: 体育锻炼要适度

想要通过体育锻炼获得理想的健康效果,你既需要坚持不懈地锻炼,又要注意运动适度。

在进行自己特别爱好的运动时,往往会出现运动过度现象(见图1-4)。你可能一踢足球就会忘掉一切,搞得筋疲力尽方肯罢休。这样的“发泄、忘我式”锻炼对你的健康是不利的。

在体育锻炼中,你可以通过测量自己每分钟的脉搏次数来控制运动量的大小。



测一测

1. 你安静时脉搏是多少?
2. 你运动后脉搏有何变化?

测量脉搏时,用右手的食指、中指按住左手手掌下桡骨一侧的部位,你会感到动脉血管的跳动,将10秒钟跳动的次数乘以6,就是你每分钟的脉搏次数,我们一般称为脉率。

运动时,我们的心跳会随着运动量的增大而增加。当脉率增加到一定数值时,我们会感到难受、呼吸困难、全身乏力,这种现象称为运动极限(Performance Limit)。一般当脉率上升到170次/分钟时,就会产生这种现象。

那么,什么样的脉率对我们最适合呢?它与每个人的体能有关。普遍认为,在运动中脉率保持140~150次/分钟的运动量对青少年的身体健康最为有利。

在运动中注意随时检测自己的脉搏,如果发现脉率上升过高或过快,超过了上述指标,你就应该控制运动节奏。此外,你还可以检测运动后的脉率恢复状况,如果运动后5分钟就能恢复到100次/分钟左右,说明你的运动量是适度的。



图1-4 运动过度现象

小知识

运动过度的各种征兆

1. 疲劳不能及时消除。一般运动以后,经过适当的休息,就没有疲劳之感,这是运动适量的表现。如果第二天醒来,你仍然感到疲劳、沉重,那就是运动过度的征兆。
2. 晨搏升高。晨搏就是早晨醒来时的脉搏,一个13~15岁的学生,正常的脉搏数应该是60~72次/分钟。如果晨搏超过自己的正常值10%以上,心悸发慌,就有运动过度的可能。
3. 精神难以集中。上课总想打瞌睡,做作业总出差错,对事物的反应变得迟钝,多半是由于运动过度所造成的。
4. 其他表现如血压升高、目光无神、情绪烦躁、面色苍白等都是运动过度的征兆。



四、锻炼的黄金时间：

什么时候进行体育锻炼最适合

(一)“冬练三九”与“夏练三伏”

中国古代谚语“冬练三九，夏练三伏”（见图1-5和图1-6）告诉我们，不要因为天寒地冻或烈日炎炎而终止锻炼，相反，此刻正是锻炼的最佳时机，它不仅能磨炼你的意志，还能更为有效地提高你的体能。那些攀越冰天雪地、破冰游泳、徒步横穿沙漠的人，都是挑战自然、挑战自我的勇士。



图1-5 冬练三九

但是，冬练三九与夏练三伏时，应该注意预防冻伤和中暑，绝不能蛮干。



图1-6 夏练三伏

(二)“闻鸡起舞”效果好

天天报晓的公鸡是否唤醒你的沉睡？“闻鸡起舞”的古训告诉你“一日之计在于晨”（见图1-7），这说明早晨锻炼效果好。

古人的“闻鸡起舞”只是对早起锻炼和学习的一种比喻。有些老年人天不亮就去大树下锻炼身体，这是对“闻鸡起舞”的误解。天亮之前，大树四周围绕着的是二氧化碳，这个时候去锻炼是不利于身体健康的。一天中锻炼的最佳时候，应是天亮两小时以后的一段时间。



图1-7 闻鸡起舞

五、节假日的各种体育活动安排

节假日是你精心策划自己的学习、生活与体育锻炼的绝佳时机。在假日里与自己的父母亲一起去学校或附近的运动场所活动，一方面可以让父母更了解自己；另一方面，父母和我