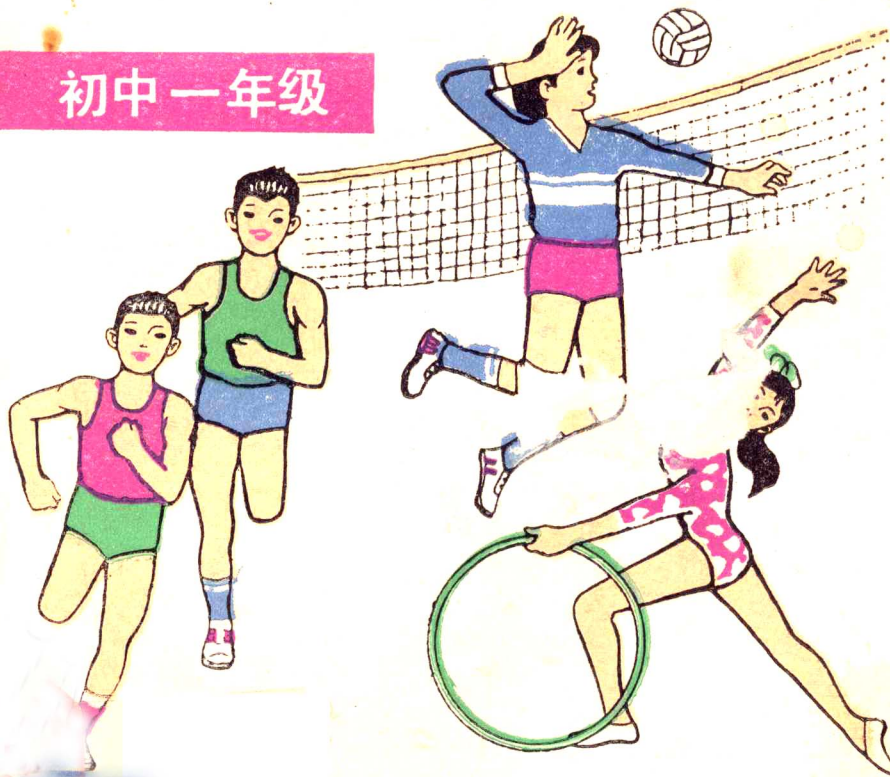


(九年义务教育试验课本)

体育与健康教育

初中一年级



TI YU YU
JIAN
KANG

天津教育出版社

体育与健康教育

初中一年级

天津教育出版社

体育与健康教育

初中一年级

*

天津教育出版社出版
(天津市湖北路27号)
天津市新华书店发行
河北省乐亭县印刷厂印刷

*

787×1092毫米32开 6.125印张 130千字

1991年8月第1版

1991年8月第1次印刷

印数 1—25700

ISBN 7-5309-1275-5

G·1010 定价：2.05元

《体育与健康教育》试验教材编委会

顾问 曲宗湖 张庆义 周国贤 王占春 叶广俊

主 编 李晋裕

副主编 谢谋宏

编 委 (以姓氏笔划为序)

王宗义 王汝唐 邓树勋 李晋裕 关 哲

余小鸣 何 坚 陈永利 陈建华 林 海

梁 军 韩化南 廖沐养 谢谋宏

编写组成员 (以姓氏笔划为序)

王树岑 刘志海 冯振邦 任洪勋 李振文

陈永利 钟福元 梁华文 郭成通 龚智宾

插 图 李恩来等

前 言

为深化中小学体育教学改革和加强健康教育，国家教委于1989年9月开始，在天津市和广东省湛江市各选择有代表性的8所中小学，进行九年义务教育体育与健康教育相结合的试验。这项试验，把小学（三至六年级）、初中（一、二年级）的体育课、健康教育以及小学自然课人体部分、初中生物课生理卫生部分的内容结合起来，按不同年龄阶段的特点，合理安排教学内容、进度，力求使体育与卫生、理论与实践密切联系，互相配合。

从两年来试验情况看，体育与健康教育相结合的效果是好的，受到学生、老师、学校领导和家长的欢迎。为进一步研究、论证在一个城区、县范围内试行体育与健康教育课的可行性，从1991年9月起，两地各选择个别区、县（或郊区），在有条件的学校进一步扩大试验。

为做好试验工作，提高体育与健康教育课的教学质量，国家教委学校体育卫生司组织了这门试验课程的教材编委会，在天津和广东湛江分别编写的试验课本的基础上，统一编写了这套供学生使用的试验课本共六册，从小学三年级至初中二年级，每学年各一册。

使用这套试验课本，希望达到下列目标：

- 1、引导学生更加自觉地主动地、经常地全面锻炼身体，更有效地增进身心健康，增强体质。

2、帮助学生从理论与实践的结合上，扎实掌握体育与卫生保健的基础知识、基本技能和方法，提高自我锻炼和卫生保健能力，养成经常锻炼身体和讲究卫生的良好习惯。

3、适时地、有针对性地进行学生进行人体生长发育知识以及青春期性生理、性心理和性道德教育。

4、使学生受到良好的社会主义思想品德和精神文明的培育。

编写体育与健康教育课本是一项新的尝试，由于编写时间紧及编写人员水平所限，加上本课程中一些新的内容仍在研究和探索过程中，因此，错误和不足之处在所难免。希望各试验学校在试验过程中重视和加强对课本的研究，提出具体修改意见，以便使体育与卫生、理论与实践结合得好一些，进一步提高课本的质量。

《体育与健康教育课》试验教材编委会

1991年5月

目 录

体育健康知识教材

绪 论	3
✓第一 课 体育的本质与功能	7
第二 课 人体概述	10
第三 课 皮肤的结构和功能	18
第四 课 皮肤的锻炼与卫生	21
第五 课 常见皮肤病的防治	23
第六 课 运动系统	26
✓第七 课 锻炼身体要讲究科学方法	37
✓第八 课 体育锻炼的卫生要求	39
第九 课 运动创伤的预防和处理	42
第十 课 运动性疾病的防治	44
第十一课 昏厥	46
第十二课 呼吸系统	48
第十三课 感冒	54
第十四课 内分泌系统	56
第十五课 泌尿系统	59
第十六课 生殖系统	62
第十七课 走好青春第一步	65

第十八课	青春期生理特点	67
第十九课	青春期的心理变化	70
第二十课	青春期的保健	73
第二十一课	青春与健美	78
第二十二课	体质测试及其结果应用	81
第二十三课	怎样发展身体素质	92
✓第二十四课	体操运动的特点	94
✓第二十五课	吸烟的危害	97
身体锻炼教材		
田 径		101
一 跑		101
(一)	快速跑	101
(二)	接力跑	108
(三)	障碍跑	109
(四)	耐久跑	110
二 跳 跃		114
(一)	跨越式跳高	114
(二)	跨越式跳高的几个辅助练习	116
(三)	发展弹跳能力的练习	117
三 投 掷		119
(一)	原地侧向推铅球	120
(二)	推铅球的辅助练习	121
体 操		124
一 基本体操		124
(一)	队列和体操队形	124
(二)	徒手操	125

(三) 轻器械操	127
(四) 负重搬运	129
(五) 角力对抗	129
二 技 巧	130
(一) 前滚翻、后滚翻	130
(二) 鱼跃前滚翻	131
(三) 头手倒立 (男生)	134
三 单 杠	137
(一) 翻身上	137
(二) 骑撑前迴环 (男生)	139
(三) 正撑后摆转体下	140
(四) 素质练习	142
球 类	145
一 篮 球	145
(一) 篮球比赛的场地、设备规格	145
(二) 移动	145
(三) 熟悉球性	148
(四) 原地体前变向换手运球	150
(五) 原地双手胸前传接球	151
(六) 行进间单手投篮	153
二 排 球	156
(一) 排球比赛的场地、设备规格	156
(二) 双手下手垫球	156
(三) 双手上手传球	160
(四) 下手发球	163
三 足 球	166

(一) 足球比赛场地	166
(二) 熟悉球性	166
(三) 脚内侧踢球	167
(四) 脚内侧接球	169
(五) 脚背正面直线运球	170
(六) 踢球与射门	171
(七) 掷界外球	171
韵律体操和舞蹈	173
(一) 基本站立	173
(二) 基本部位和基本动作	176
(三) 少年韵律体操 (1)	176
(四) 第五套少年广播 (韵律) 体操 (1)	177
(五) 滑冰舞	177
(六) 十六步舞	177
民族传统体育	178
武 术	178
(一) 基本手型	179
(二) 基本动作	179
(三) 基本步型	181
(四) 青年拳单练	181
(五) 攻防动作	182
体育知识	112
体育锻炼能使肌肉健壮	112
什么叫制动和制动性起跳	119
跳高比赛中有关试跳的规则	119
滚翻动作完成不好的原因	132

学习体操动作必须注意造型美.....	156
怎样练好引体向上.....	143
单杠的几种握法.....	144
篮球规则简介.....	155
排球运动的起源和演变.....	165
排球比赛双方队员的位置及发球次序.....	165
什么叫“一传”、“二传”.....	165
足球比赛中的越位.....	172
武术动作的技击性.....	184
怎样才能更快地记住武术的套路.....	184

体育健康知识教材

绪 论

青少年是祖国的未来和希望，青少年的健康状况，不仅关系到个人的幸福，而且关系到中华民族的素质和社会主义建设人才的质量。党和国家一贯关怀青少年的健康成长。

每个人都愿意有一个健康的身体，那么什么样的身体才算是健康的呢？根据世界卫生组织对健康的解释是：“健康不仅是指没有疾病和虚弱状态，而是包括体格的、心理的和社会的健全状态。”人是一个身心统一体，一个健康的人应该包括两个方面：一方面从生理上说，人的体格是健壮的，能经得起风雪寒暑的袭击；另一方面从心理上说，人的精神是健全的，能经得起各种复杂环境的锤炼。

建国以后，毛主席曾提出“健康第一”。党和政府还多次对学校体育卫生工作发出指示、作出规定。因此，几十年来，学校体育卫生工作有了很大的发展和改善。特别是党的十一届三中全会以来，学校的体育卫生工作又有了进一步发展。1990年经国务院批准，国家教委分别与国家体委、卫生部联合颁布了《学校体育工作条例》和《学校卫生工作条例》，使学校体育卫生工作进一步得到加强。

为了深化学校体育与健康教育的改革，进一步提高青少年的健康水平，国家教委决定进行“体育与健康教育相结合”课程的试验，目的是把体育教学与健康教育有机地结合

起来。这门课程就是根据试验要求开设的。

体育与健康教育课的主要任务是：通过体育与健康教育课的教学与实践，使体育与保健有机地结合，做到养护、保健和锻炼并重，以培养学生良好的卫生行为和习惯，增进学生身心健康，增强学生体质，为社会主义现代化建设培养德、智、体全面发展的合格人才。

体育与健康教育课的内容，分为体育与健康知识教材和身体锻炼教材两部分。

体育与健康知识部分包括：人体解剖生理，青春生理、心理卫生和性教育，个人卫生习惯，疾病的防治，饮食与健康，环境与健康，体育锻炼与健康，健康心理，体育知识等内容。

身体锻炼部分包括：田径、体操、球类、民族传统体育、韵律体操和发展身体素质练习等内容。

通过学习这门课程，应达到以下目标：

1. 全面锻炼身体，增进身心健康，增强体质

通过身体锻炼，促进学生身体的正常生长发育，养成良好的身体姿态；促进身体素质、生理机能和人体基本活动能力的全面发展，增强机体对外界环境的适应能力和对疾病的抵抗能力。

2. 进行体育与卫生保健的基础知识、方法、技能的教育

通过学习，掌握必要的体育常识、人体生理和卫生保健知识以及青春期内分泌、性心理知识和接受性道德教育，掌握体育与卫生保健的实用技能及科学锻炼的方法，学习一般的运动技术和体育娱乐方法，为升入高级学校和走向社

会，充实健康的生活打下良好的体育卫生保健基础。

3 . 培养对体育锻炼的兴趣和自觉性，养成讲究卫生和经常锻炼身体的良好习惯，提高体育卫生文化教养和自我锻炼、卫生保健的能力。

4 . 教育学生热爱中国共产党、热爱社会主义祖国，培养和提高注重身体健康的社会责任感；养成热爱集体、遵守纪律、尊重他人、团结友爱、互相帮助等群体意识和良好作风；发展个性，培养勇敢、顽强、朝气蓬勃、进取向上和胜不骄、败不馁的精神；用人体姿态动作的美和体育活动中应具有的文明行为，陶冶学生美的情操。



经常参加体育锻炼对一生都有好处