

经全国中小学教材审定委员会 2003 年初审通过

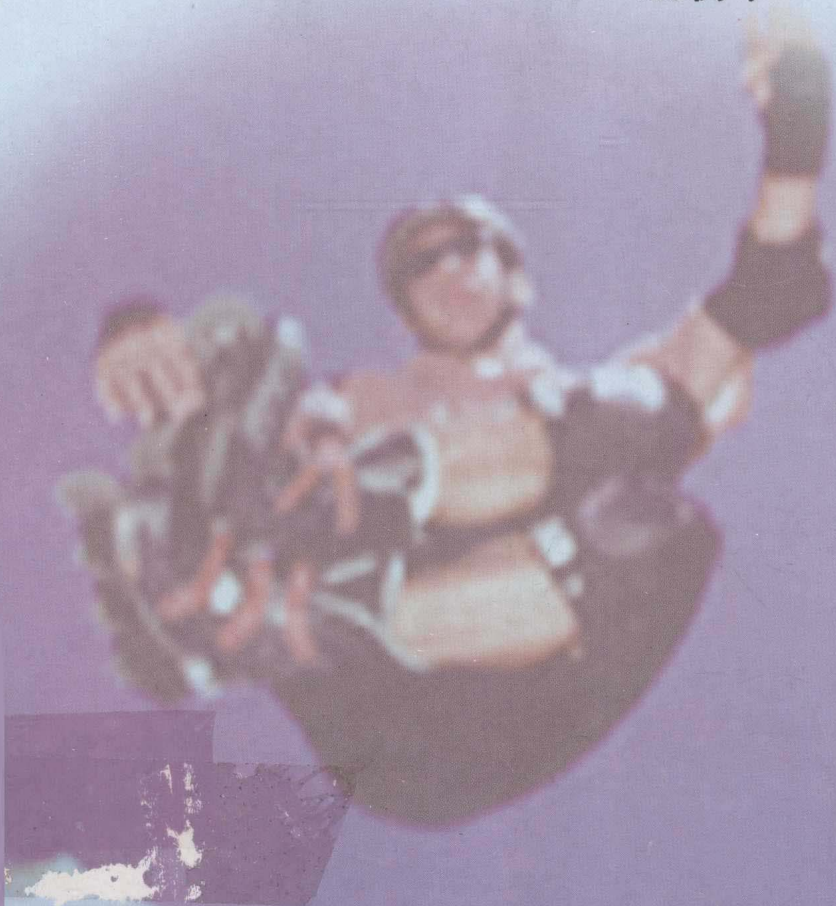
义务教育课程标准实验教科书

体育与健康

七~九年级 全一册

教师教学用书

主 编 李艳群 王朝平



河北教育出版社

义务教育课程标准实验教科书

体育与健康

七~九年级

教师教学用书

河北教育出版社

主 编 李艳群 王朝平
副主编 吴 健 郑金囤
编 者 连克杰 薄雪松 阎保山 孙玉龙
何 涛 翟延霞 张庆新 叶 玲

义务教育课程标准实验教科书

体育与健康

教师教学用书

本书编写组

河北教育出版社出版发行(石家庄市友谊北大街 330 号)

石家庄市石乐印刷厂印刷 全国新华书店经销

787×1092 毫米 1/16 印张:14.25 字数:311,904

2004 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 3 次印刷

ISBN 7-5434-5436-X/G·3585(课) 定价:21.50 元

序 言

——初中阶段体育教学综述

初中阶段是学生身心发展的重要阶段，同时也是学生产生体育兴趣、形成健康意识以及掌握体育与健康基础知识和基本技能的重要阶段。《体育与健康课程标准》的颁布与实施，进一步明确了中小学体育教学工作的性质、特点、目标和基本要求，开创了由传统的教学大纲向新的课程标准转变的新的历史阶段。为了更好地适应和完成这一转变，下面仅对初中阶段体育教学的“教学目标”、“教学内容”、“教学方法”及“教学评价”几个方面略作综述。

一、教学目标

全面了解并深入理解《体育与健康课程标准》中各学习领域的各项水平目标，是搞好各学段体育教学工作的基础，也是完成由“大纲”向“标准”过渡的重要途径。

初中阶段（水平四）各学习领域的各项水平目标为：

（一）运动参与

1. 积极参与体育运动；
2. 合理安排锻炼时间，掌握测量运动负荷的常用方法。

（二）运动技能

1. 了解所学项目的简单技战术知识和竞赛规则；
2. 发展运动技战术能力；
3. 注意运动安全；
4. 在有教师指导的情况下，顺利完成集体野外活动。

（三）身体健康

1. 发展速度、有氧耐力和灵敏性；
2. 理解体育锻炼对身体形态和机能的影响；
3. 初步学会选择有利于健康的营养食品；
4. 知道生活方式对健康的影响。

（四）心理健康

1. 了解心理健康对身体健康的意义；

2. 通过体育活动树立自尊和自信；
3. 学会调节情绪的方法；
4. 根据自己的运动能力设置体育学习目标。

(五) 社会适应

1. 理解不同运动角色的任务，识别体育中的道德行为；
2. 简单评价媒体的体育与健康信息。

以上各领域水平四的课程目标，构成了初中阶段体育教学的目标体系，同时也明确了初中阶段体育教学工作的任务。此目标体系具有层次性和全面性的特点。所谓层次性，是指既有对知识和技能的学习、掌握层面的目标，又有对知识和技能应用层面的目标。所谓全面性，是指既有知识、技能目标，又有身体和心理健康目标，同时还有强化运动参与及培养社会适应性等方面的目标。

二、教学内容

教学内容是构成教学过程的基本要素，也是实现课程目标的媒体。《体育与健康课程标准》与《体育教学大纲》的主要差异，就在于两者对具体教学内容的规定性。“大纲”是用已明确的教学内容来实现相应的教学目标，而“课标”提倡的是“用目标统领相应的教学内容”，而这个“相应的教学内容”具有极大的选择性和机动性，即：为了实现某个学习领域水平四的目标，教师可以根据学生的需求、学校的具体情况、自己的教学能力、场地器材状况等，自行选择和确定教学内容。例如：为实现运动技能领域水平四的目标之一——“了解所学项目的简单技战术知识和竞赛规则”，其中的“所学项目”既可以是田径中的跳跃、球类中的篮球和羽毛球、武术中的简单套路、体操中的徒手体操这样一套运动项目的组合，也可以是田径中的跑、球类中的足球和排球、武术中的对练、体操中的器械体操、街舞这样一套运动项目的组合，还可以是田径中的投掷、球类中的足球和乒乓球、健美操、新兴项目中的轮滑、某个地域性项目这样一套运动项目的组合，甚至可以简化到只教授一两项目球类项目、只教授一两项目田径技能、只教授一两套体操动作，等等。总之，通过哪些具体的教学内容来实现课程目标、领域目标及水平目标，其选择权和确定权已实实在在地交到了各位教师手中。

三、教学方法

教学内容所具有的教育、教养功能，要通过教法及学法的运用才能得以发挥。因此，研究教学方法，正确地运用教学方法，本质上都是为了充分发挥教材的教

育、教养功能,更好地实现课程目标和教育目标。

在初中阶段的体育教学中,教师不但要具有正确运用语言法、直观法、完整与分解法以及重复、持续、变换、循环、游戏与比赛等教学方法和练习方法的能力,同时还要具有教法研究和教法创新的意识和能力。这也是新“课标”对广大中学体育教师提出的新要求。

根据《体育与健康课程标准》所提倡的学习理念,注重学生在体育学习活动中学法的开发,是中学体育教学研究的一个重要的主攻方向。

相对于教师的学法而言,学生的学法是指在体育课中及体育课外,学生们为了学习和掌握体育与健康的基本知识和技能而采取的各种途径和方法。在学习和掌握体育与健康的基本知识和技能的过程中,学习活动与实际操作性的练习活动及锻炼活动总是密不可分的。因而,现有的练习方法均可演化为学生学习和锻炼的学法,其前提是使学生明了各种练习法的基本原理和要求。此外,还可考虑从以下几个方面对学生进行学法指导:

1. 要启发引导学生在课上积极地独立思考,领会各项技术和练习的意义及要领;
2. 要鼓励学生在课上积极与同伴(或教师)进行交流,一起探讨提高各项(或某项)运动技能的有效办法;
3. 引导学生充分利用闲暇时间,掌握体育与健康知识,提高运动技能;
4. 启发学生充分利用所处的环境,练习运动技能,提高运动能力;
5. 鼓励和启发学生独立或与同伴一起积极探讨各项(或某项)运动技能中的有关问题,或向家长、教师及有关专家请教有关问题;
6. 指导学生充分利用各种途径,广泛获取体育与健康的知识和信息;
7. 引导并鼓励学生积极观赏各级各类体育竞赛和表演,并尽可能给予评价;
8. 反复警告学生一定要高度重视学、练中的安全。

四、教学评价

新“课标”在教学效果的评价方面,提出了一系列具有指导意义的评价理念。如:更加重视对学生学习态度和相应行为表现的评价;更加重视对学生体育学习及发展体能的进步程度的评价;更加重视学生的自我评价、相互评价与教师评价的结合。同时,提倡适当淡化对学生掌握运动技术质量的评价;适当淡化对学生绝对体育成绩的评价。

综上所述,教学效果评价的结果,应该能够体现出以下几个“有利于”:

1. 有利于激发学生对体育的兴趣,强化学生的运动参与意识;

序 言

2. 有利于学生了解自己在体育学习和发 展体能方面的进步；
3. 有利于增强学生在体育学习和锻炼方面的自信心；
4. 有利于培养学生的自尊心，强化学生的交往意识；
5. 有利于学生了解自己对健康知识的掌握程度，树立健康意识。

谨以此综述代序，意在抛砖引玉，引起辛勤耕耘于体育教学第一线的同人们的共鸣和思考，且共勉之。

编者

2004 年 6 月 10 日

目 录

序言	(1)
第一章 运动参与	(1)
第一节 教学目标	(1)
第二节 达成教学目标的基本途径	(1)
第三节 教学内容	(2)
第四节 教学指导与教学案例	(5)
第五节 教学评价	(6)
第二章 身体健康	(7)
第一节 教学目标	(7)
第二节 达成教学目标的基本途径	(9)
第三节 教学内容	(13)
第四节 教学指导与案例	(26)
第五节 教学评价	(28)
第三章 心理健康	(30)
第一节 教学目标	(35)
第二节 达成教学目标的基本途径	(35)
第三节 教学内容	(35)
第四节 教学指导与案例	(53)
第五节 教学评价	(54)
第四章 社会适应	(56)
第一节 教学目标	(56)
第二节 达到教学目标的基本途径	(56)
第三节 教学内容	(57)

第四节 教学指导	(60)
第五节 教学评价	(62)
第五章 田径运动	(63)
第一节 跑	(66)
第二节 跳跃	(77)
第三节 投掷	(80)
第六章 球类运动	(86)
第一节 足球运动	(86)
第二节 篮球运动	(98)
第三节 排球运动	(106)
第四节 乒乓球运动	(114)
第五节 羽毛球运动	(118)
第七章 体操运动	(123)
第一节 徒手体操	(123)
第二节 器械体操	(138)
第三节 技巧和支撑跳跃	(144)
第四节 有氧健身操	(150)
第八章 游泳运动	(156)
第一节 游泳运动对促进身心健康的意义	(156)
第二节 蛙泳的游法及练习方法	(160)
第三节 爬泳的游法与练习方法	(165)
第四节 练习游泳的注意事项	(168)
第九章 武术运动	(173)
第一节 练习武术的意义及常用方法	(173)
第二节 健身拳和健身短棍	(179)
第十章 野外活动	(186)
第一节 野外活动的主要形式	(186)
第二节 野外活动的注意事项	(196)

第十一章	运动中的安全·····	(207)
第一节	运动中的安全事项·····	(207)
第二节	常见运动损伤及处理方法·····	(211)

第一章 运动参与

运动参与是学生发展体能、获得运动技能、提高健康水平、形成乐观开朗的生活态度的重要途径。学生要具有积极参与体育活动的态度和行为，自觉参加体育与健康课的学习，并合理安排锻炼时间，掌握科学的锻炼方法。

第一节 教学目标

一、学生具有积极参与体育活动的态度和行为

促使学生主动参与体育锻炼的关键是通过形式多样的教学手段、丰富多彩的活动内容，培养他们参与体育活动的兴趣和爱好，形成坚持锻炼的习惯和终身体育的意识。

二、使学生学会用科学的方法参与体育活动

合理地参加运动，进行科学健身，才会取得预期的锻炼效果，达到增进健康的目的。否则，如果不注意科学锻炼，不仅不会取得良好的锻炼效果，而且还会损害健康。

第二节 达成教学目标的基本途径

一、引导学生理解参与体育活动的意义

学生的学习兴趣很大程度来源于对知识的个人意义的理解。只有当所学的知识对个人的发展具有促进作用时，学生的学习积极性才会提高，才会自觉地、主动地学习。教师可采取讨论、研究性学习等方式来强化学生对科学地进行体育锻炼意义的理解，使他们具有积极参与体育活动的态度和行为。

二、教会学生充分利用各种条件进行体育活动

引导学生根据实际条件，开发体育资源。要注意变换视角和思维方式，充分利用现有的运动条件进行体育锻炼。例如，利用自然、地理资源进行锻炼；发挥现有

器材的多种功能；自制一些简易器材；简化一些游戏的规则和方法等。

三、教会或帮助学生合理安排锻炼时间

经常参加体育锻炼，并不是说无论什么情况每天都进行锻炼，锻炼者可根据自己的实际情况和需要，合理安排锻炼时间，如每周锻炼 3~5 次，每次锻炼 30 分钟等。适宜的运动负荷也是取得良好锻炼效果的保障。

四、教会学生运用脉搏测定等方法自测运动负荷

掌握一些简单、有效的自测运动负荷的方法，有助于在锻炼中监测运动负荷是否适宜。运用脉搏测定是较易掌握的且有效的方法。教会学生此种方法也是本课时的重要教学内容。

第三节 教学内容

一、体育锻炼重在参与

体育锻炼是指运用各种体育手段，结合自然力（日光、空气、水）和卫生措施，以发展身体、增进健康、增强体质、调节精神和丰富文化生活为目的的身体活动过程。

（一）体育锻炼对人的身体、心理和社会适应能力健康发展的促进作用。

经常参加体育锻炼，可以提高机体的适应能力，增强免疫力，帮助我们预防和抵抗各种疾病；可以提高人体各器官和系统的机能，发展运动能力；可以控制体重，塑造健美的体形。适当的体育锻炼可以起到调整心理的作用；可以消除学习紧张带来的疲劳和精神压力；可以增进心理健康，增强自信心，调节各种不良情绪。

荟萃古今中外的养生之道，归结于一点，就是“生命在于运动”。这是法国启蒙思想家伏尔泰的名言，它诠释了运动对于生命的意义。

（二）重在参与是一种重要的体育精神。

教师在教学时，不仅要使学生明白经常参加体育锻炼的重要意义和必要性，还应使之明白“重在参与”是一种重要的体育精神，参与比取胜更重要。

二、充分利用各种条件进行体育活动

场地、器材一般都具有多种功能，要注重发挥和利用体育器材如多功能健身器或床、桌、椅等的多种功能。学生还可根据当地的资源，制作一些简易器材进行锻炼，例如用旧布和木屑制作绣球、沙包等，利用废旧的饮料瓶子制作投掷物、保龄

球瓶等器材。

利用自然、地理资源进行锻炼。春季可以开展春游、远足；夏季开展游泳、沙滩排球；秋季进行爬山、越野跑；冬季可以滑冰、滑雪、长跑等。利用水进行游泳、温泉浴；利用阳光进行慢跑、散步等有氧运动。利用森林、山地进行安全的定向运动、攀爬活动；利用沟渠、田野进行越野跑、跳跃练习等。

三、科学地进行体育锻炼

（一）体育锻炼的原则

有人认为，只要是体育锻炼，对身体健康都会有益。其实要想让锻炼取得事半功倍的效果，还必须讲究科学，遵循一定的原则。进行体育锻炼一般要遵循以下几个原则：

1. 全面性原则

人体是由各个局部构成的一个整体，身体的各个局部均按“用进废退”的规律发展。体育锻炼能促进新陈代谢，使各个系统、组织、器官和谐发展，达到身体相对完善的状态。

体育锻炼的内容要丰富多样，促进身体的全面协调发展。针对自身的薄弱部位和实际情况，采取“抑其过而补其不足”的锻炼方案，有选择地从事简单易行、富有实效的锻炼，并控制锻炼的量和强度。

2. 持之以恒原则

强身健体不是一朝一夕的事情，不能三天打鱼，两天晒网。体育锻炼如同储蓄，只要长期坚持，一定可以获得丰厚的回报。

3. 循序渐进原则

锻炼时要逐渐增加运动负荷。负荷增加太慢，会限制身体素质的进一步提高；增加太快，会导致身体过度疲劳或运动损伤，影响正常学习生活。因此，锻炼时不能急于求成。

4. FIT 原则

FIT 是次数（Frequency）、强度（Intensity）、时间（Time）这三个英文单词的缩写。它是我们进行以健康为目的的运动必须采用的基本监控原则。要想在安全的锻炼过程中取得良好的锻炼效果，你就必须在体育锻炼中科学地控制每周锻炼的次数、每次运动的强度和时间的。

（1）次数：表示一个人一个周期（如每周）进行身体锻炼的次数。要想获得良好的体育锻炼效果，每周至少应该进行 3~5 次体育锻炼。正处于身体生长发育高峰期的中学生，应该保证每周进行 5 次体育锻炼。

（2）强度：对有氧运动的强度控制可以通过测量心率来实现。在进行有氧运动

时, 心率应该控制在自己最大心率的 60%~80% 之间为宜。在力量练习中, 可以通过调控练习器械的重量、练习的组数和次数来贯彻 FIT 原则。要使自己现有的身体健康水平逐步得到提高, 就必须适应一定的运动强度, 即完成一个从适应到不适应再到适应这样一个循环往复锻炼的渐进过程。

(3) 时间: 指每次运动的持续时间。为了提高心肺循环系统的耐力, 至少应持续进行 20~30 分钟的有氧运动。练习的强度会直接影响持续运动的时间, 而在多数情况下控制运动时间要比控制运动强度容易得多。

5. 安全性原则

要求在体育锻炼过程中, 始终注意保护自己, 做到安全第一。

(1) 运动时认真做好准备活动和整理活动。

(2) 不要盲目参加超过自己能力的活动, 应该通过力所能及的体育活动来锻炼自己。

(3) 饭后、饥饿、睡前或疲劳时应暂缓锻炼, 生病或女生月经期间应避免高强度锻炼。

(4) 注意运动场地、器材和运动服装的安全。

(5) 锻炼过程中, 不要大量饮水, 以免加重心脏负担, 引起肠胃等身体不适。

(6) 运动后不宜立刻用冷水洗澡、洗脸、冲头。

(7) 运动后, 尽量不要用手直接擦汗, 可以使用手帕或纸巾。

(二) 合理安排运动负荷

每次运动的负荷要适当。负荷太小, 达不到锻炼身体的目的; 负荷过大, 则容易产生运动性疲劳或损伤, 不利于身体健康并影响学习和生活。在日常锻炼中, 常用运动中脉搏的次数(即心率)来衡量运动负荷的大小。

心率可以帮助了解和控制体育锻炼过程中的运动强度, 它可以准确地告诉你运动强度是需要增加还是需要减少。触压桡动脉和颈动脉就可以测量心率。触压脉搏时不要用力太大, 以保证血液的正常流动。

为了准确地测量运动时的心率, 必须在运动结束后的 5 秒钟内进行测量, 测量 10 秒钟的心率, 再乘以 6, 作为运动 1 分钟的心率。

最高心率 = $220 - \text{年龄}$

靶心率: 是指通过有氧运动提高人体心血管系统机能时, 有效而且安全的运动心率范围, 常用来调节运动负荷。

靶心率应在: 最大心率 $\times 60\%$ 和最大心率 $\times 80\%$ 之间。青少年的上限为 85%。

除了测定心率外, 还可以通过自我感觉来判断负荷是否合理。如果锻炼后, 经过合理的休息, 感到全身舒适、精神愉快、精力和体力充沛、食欲和睡眠良好, 说明运动负荷比较适宜; 如果休息后仍感到十分疲劳, 四肢酸沉, 食欲不振, 睡眠不

好,甚至心慌、头晕,说明运动负荷过大,需要好好休息和调整。

(三) 选择适宜的锻炼时间

许多青少年都喜欢在早晨进行锻炼,其实,城市中清晨的空气污染是比较严重的,而中午和下午的空气则相对较清洁。另外,清晨锻炼多在空腹情况下,所以运动量不要太大,时间也不宜过长,30分钟左右即可。否则,长时间或剧烈的运动会引起低血糖,不仅会影响锻炼效果,还会给身体带来伤害,减弱抵抗力。活动项目以慢跑、健身操、练武术等中小强度的有氧运动为主。下午进行体育锻炼,运动强度可增大一些,运动心率以140~150次为宜,运动时间为1小时。如果没有特殊原因,每天下午应进行至少30分钟的体育锻炼。傍晚锻炼的形式主要是散步,活动时间可长可短,一般不超过1小时;运动强度也不可过大。晚饭后不宜马上锻炼,最好在饭后休息半小时。同时,傍晚锻炼结束与入睡时间的间隔要在1小时以上,否则会影响夜间的休息和第二天的学习。

第四节 教学指导与教学案例

一、教法、学法提示

(一) 通过多种教学手段和途径,让学生理解体育锻炼的重要意义。例如,让学生搜集和处理相关的信息和资料;教师将相关的内容制作成多媒体课件等。

(二) 改变陈旧的学习方式,引导学生主动进行自主、探究、合作学习。激发学生参与体育锻炼的热情,提高体育学习的能力和效果。

(三) 学习运动负荷的自我检测时,要注意理论与实践的结合。

二、教学案例

(一) 制定合理的锻炼计划

1. 教学目标

- (1) 积极参与体育锻炼。
- (2) 学习制定合理的锻炼计划。

2. 教学步骤

- (1) 搜集、查阅有关资料,说明体育锻炼的重要价值并进行讨论;
- (2) 提出学生感兴趣的一些问题,引导学生探究和思考,激发学生主动参与体育锻炼的兴趣;
- (3) 组织学生讨论、分析自己的体能状况,列出亟待提高和发展的体能训练项目;
- (4) 让学生从实际出发,并根据自己的兴趣、爱好和现有的运动条件,制定出

适宜的锻炼计划；

(5) 教师指导学生调整锻炼计划，使锻炼计划更加合理。

(二) 案例分析

本案例通过让学生探究和思考体育锻炼的重要价值，提高其积极参与体育锻炼的兴趣，培养其主动学习、积极思考的能力。通过制定锻炼计划，指导学生分析体育学习的情况，并针对个人的实际情况，自主、合理地制定锻炼计划。

第五节 教学评价

一、参与体育活动的态度和行为的评价

- (一) 能否积极参加体育与健康课的学习；
- (二) 能否积极参加课外的各种体育活动；
- (三) 能否利用各种条件进行体育活动。

二、对掌握教学内容效果的评价

- (一) 是否知道合理安排锻炼时间的意义；
- (二) 在体育锻炼时，能否合理安排锻炼时间；
- (三) 是否掌握了脉搏测定等常用测量运动负荷的方法。

第二章 身体健康

健康是幸福人生的基础，也是学业和事业成功的保证。身体不健康会限制一个人与他人的接触，也会大大减少人与大自然亲近的机会。与健康人相比，一个体弱多病的人较难形成积极的自我形象。世界卫生组织 1948 年在其宪章中对健康的定义是：健康不仅是没有疾病和不虚弱，而且是在身体、心理和社会发展方面都保持完美的状态。因此，健康意味着身体健康、心理健康和社会健康的总和，缺一不可。

教师应充分发挥《体育与健康》课程的教育职能，培养学生身体、心理和社会健康的意识，促进学生德、智、体、美、劳全面发展。本章着重讲解身体健康，旨在阐明身体健康的内涵和促进身体健康的方法、手段。

第一节 教学目标

一、全面发展学生体能

体能是体质范畴中的运动素质，是指人体各器官系统的机能在身体活动中表现出来的能力。体能包括与健康有关的体能和与运动技术有关的体能两类。前者包括有氧耐力、柔韧性、肌肉力量、肌肉耐力和身体成分等，后者包括从事运动所需要的速度、力量、灵敏性、协调性、平衡性和反应等。其中一些体能成分既是与健康有关的体能，又是提高运动技能所需要的体能。全面发展体能就是指既要发展与健康有关的体能，也要在运动实践中发展与运动技能有关的体能。

二、培养学生关注身体和健康的意识

健康意味着有目的、有意义的生活，即以主动、负责和最大限度地提高身体、心理和社会的健康为特征的生活方式，意味着主动采取实际步骤预防疾病，并努力生活得更加丰富、平衡和满足。因此，养成关注自己的身体和健康的意识是促进健康的前提。此外，信念的力量比知识和态度更强大，健康意识和健康信念的养成使人容易做出有利于健康的行为和某些行为的改变。研究发现，对维护和促进健康，以下三种信念的养成是强有力的：