

义务教育课程标准实验教材

体育与健康

教师教学用书

TIYU YU JIANKANG JIAOSHI JIAOXUE YONGSHU

下册（九年级适用）



教育科学出版社

义务教育课程标准实验教科书

体育与健康

教师教学用书

下册（九年级适用）

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 薛 虹 杨俊茹 李翠玲 潘 蕊 张庆新
叶 玲 盖清华 田晓龙

责任编辑 要宇志

版式设计 尹明好

责任校对 张 珍

责任印制 叶小峰

图书在版编目(CIP)数据

义务教育课程标准实验教材体育与健康教师教学用书.

下册/毛振明主编. —北京:教育科学出版社,2004.6 (2005.6 重印)

九年级适用

ISBN 7-5041-2829-5

I. 义... II. 毛... III. ①体育课—初中—教学参
考资料②健康教育—初中—教学参考资料 IV. G633.963

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 049617 号

出版发行 教育科学出版社

社 址 北京·朝阳区安慧北里安园甲 9 号

邮 编 100101

传 真 010-64989519

市场部电话 010-64989009

编辑部电话 010-64989521

网 址 <http://www.esph.com.cn>

电子信箱 tiyu@esph.com.cn

经 销 各地新华书店

印 刷 成都新华印务有限责任公司

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 12.25

字 数 290 千

定 价 44.50 元(含教师备课系统光盘)

版 次 2004 年 6 月第 1 版

印 次 2006 年 6 月第 3 次印刷

如有印装质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

序言

体育课要为学生健康服务

一、从“体育”到“体育与健康”

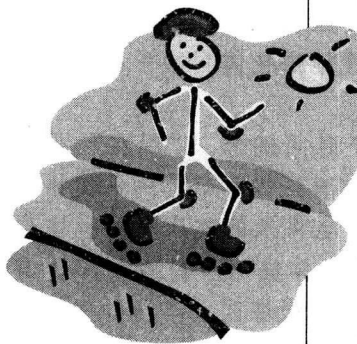
随着“健康第一”教育思想的再次提出，体育课程的名称也从“体育”变成了“体育与健康”，这个变化着实让从事体育教学的人们感到兴奋。长期以来，体育课一直存在着两大顽症：一是丧失了乐趣和魅力，二是缺乏效果和用处。记得有全国政协委员曾提案质疑原国家教委的体育主管部门：“体育好就是身体好吗？”其潜在的含义是在质疑体育学科与健康之间的关系。

自从有了体育课，人们就期待它能成为健身和培养健身能力的一门学科，但体育课却“不明不白”地和竞技体育拉紧了手，反把身心健康这一主题淡化了。如今，体育学科重新与健康促进“联手”，从此，体育将与运动安全、营养、锻炼处方、急救、保健等内容更加紧密地结合起来，学生未来生活中体育锻炼的各种问题也会成为教学的主题，体育的教学目标将有更宽广的视野，体育教学内容将更加丰富和明确，体育课的顽症也有望解决了。

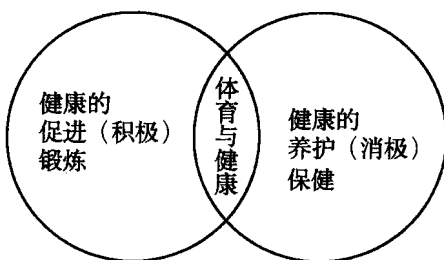
二、“体育与健康”的含义是“体育为健康”

《体育与健康》的真正含义应当是“体育为健康”，也就是说体育要为学生现在和将来的身心健康服务，体育教学是手段和载体，学生的身心健康和体育实践能力的形成才是目的。换言之，身心健康是依靠体育的身体活动性来实现的，但身体活动不是为活动而活动，而要与学生的健康实现紧密地联系起来。就是说，体育的身体活动性应当与“身心健康”的大目标统一起来。

那么，体育应该如何促进学生的身心健康呢？笔者认为，体育为健康服务应该体现在“积极”和“消极”两个方面。“积极”是指通过体育锻炼来实现学生身体结构和机能的改善，这主要是通过体育课中的身体活动和技能学习来实现；“消极”是指通过体育养护来“保养”学生的身体，



这主要通过体育课上保健意识和保健能力的培养来实现。这两方面都与体育课有着密切的关系。



“体育”与“健康教育”是相辅相成的两个方面，但二者又不能互换和互等。在促进学生身体健康的过程中，体育课不可能不做任何改变就很好地为健康促进服务，更不能将体育课直接变成健康教育的讲解和保健课。

三、“体育”与“健康”应当浑然一体

在未来的体育与健康课程中，“体育”和“健康”应该是浑然一体的。

体育课要时时刻刻地想着为学生的健康服务，要从单纯的“传技”变成学生的身体健康和心理健康服务。例如，当我们是从学生健康的角度去教授体操课程时，就必须既教动作又教锻炼方法。从教学内容和教学方法上说，与单纯教动作不同，除动作要领外，教师还必须告诉学生怎样锻炼最有效，怎样的运动负荷最合理，怎样补充营养等知识。再比如，在球类教学中，我们不但要像原来一样让学生学会打球，还必须让学生体验到各种球类项目的乐趣，让他们喜欢上这些运动，并能理性地去认识这些项目，愿意把些游戏变成他们未来生活的一部分，从而为学生的终生健康维护服务。

反之，健康教育也必须和体育教学结合起来。例如，解决学生的心理健康问题要和“心理拓展训练”结合起来，对学生进行安全教育要和“安全救护的演练”结合起来，效果才能更好，空洞的讲解和纯理论的传授有时是不能完成健康教育的任务的。

总之，体育要时时刻刻想着健康，健康教育也要最大限度地依托体育的手段和体育课的时空特点来实现最佳效果。

体育课促进学生健康还必须有“现在”和“未来”两个时间概念，“现在”是指要不失时机地促进学生当前的身心健康，主要是通过当前的体育锻炼和具体的保健措施来促进学生现在的身体健康；“将来”就是要放开眼光盯住学生将来的健康需要，主要是通过保健意识和能力的形成来促进学生“后学校时期”的身体健康。前者的工作与体育课中的身体练习有着直接关系，后者的工作则与体育课中的锻炼能力培养和保健知识的传授有着直接关系。“现在的健康促进”和“将来的健康促进”的工作如下表所示：

	现在（现在的健康）		将来（未来的健康）
积极方面	1. 体型体态的养成	队列	1. 良好体态的认识
	2. 外界适应能力	户外锻炼	2. 户外活动的基础和适应能力
	3. 体能的增强	技能学习	3. 体能的基础
	4. 心理上的健康	集体学习	4. 获得心理健康的途径与方法
消极方面			5. 锻炼方法的获得
	1. 课业负担和作息调整	体育课的课时空间	1. 良好的休息意识和作息习惯
	2. 安全技能的传授	技能与安全教育	2. 保健的知识和技能
	3. 保健知识的获得	健康教育	3. 安全活动的行为与习惯

四、“现在的健康促进”的任务

要实现“现在的健康促进”，在体育课中要完成以下工作。

（1）加强队列训练和体态培养

体育课要加强队列训练和身体姿态的练习，以养成学生正确的姿势和体态，促进他们的身体发育，同时形成他们良好的体态意识。体育课的队列训练应向“姿态培养”和“集体行动意识和能力培养”的方向转化，要从每节课都有，但效果不佳的“课堂常规”中解放出来。

（2）强化体育课的时空效果

要充分重视利用体育课“打破学习作息节奏”和“积极性休息”的作用，把体育课与课间操结合起来，合理地安排学生每天的体力活动，甚至应该把眼睛保护也放在体育课的设计中，充分利用体育课的宝贵时间来养护学生的脑、眼和身体。

（3）利用阳光、空气和冷热变化等户外的刺激效应

要充分认识到一小时左右户外活动对学生身体适应能力提高的良好作用，把阳光、风、寒冷暑热都当作锻炼身体的因素，要科学地组织和安排，充分利用这些自然因素来锻炼身体，在这方面，国外的“赤足体育”和“赤膊体育”都作出了好的范例。

（4）充分利用运动技能的学习和练习，发展学生体能

要在提高运动技能的同时注意学生身体素质的全面发展，但要防止技能和素质练习出现“两张皮”现象，防止形式主义的“课课练”，要在技能提高和体能提高的内在关系中找到技能教学和体能促进的关系。

（5）要利用体育课中的集体因素、情意因素促进学生的心理健康

体育课上，同学间可以直接用语言交流，加上“热血活动”和“即时评价”等因素，使体育课成为充满情意教育因素的课堂。因此，我们完全可以，也应该把这些因素向有利学生心理健康的方向组织起来，让每节体育课都变成对学生心理的“按摩”，让学生不断地体验到融入集体和体会成功的乐趣。

如果体育教学中注意把这些培养升华到学生的意识和习惯，才能真正做到为学生的终生体育锻炼服务。

综上所述，体育课与健康促进的关系可以总结为两句话：“体育课还是体育课”，

体育课不能变成“光说不练”的课；“今天的体育课不是过去的体育课”，体育课已经在向为学生身心健康服务的转化中有了许多改变。

体育课程的改名和体育与健康课程的建设对于体育教学改革来说是个很好的契机，也是终生体育得以落实的基础。当前最紧要的课题，就是如何把“体育”与“健康”二者的关系摆正。

主编 毛振明
2004年3月13日

目 录

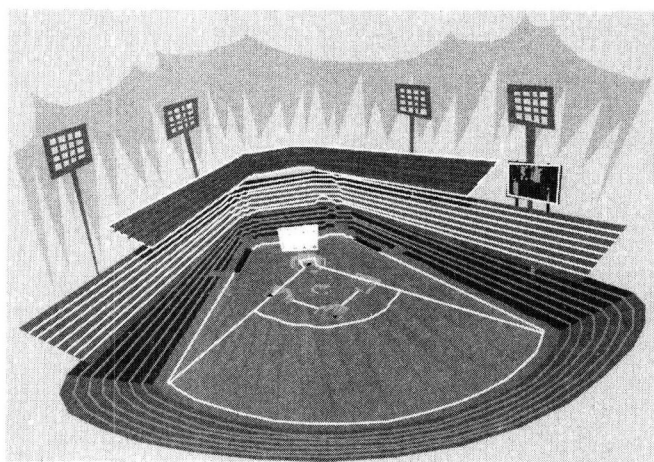
第一部分 本册教材的基本结构	(1)
第二部分 理论部分的教学内容与教法指导	(4)
第一讲 中学生的生理特点与体育活动	(4)
一、讲授补充内容的参考	(4)
二、第一讲的教法提示	(6)
第二讲 如何找到适合自己的运动,怎样合理地安排锻炼时间	(7)
一、讲授补充内容的参考	(7)
二、第二讲的教法提示	(10)
第三讲 运用脉搏测量运动负荷的方法	(10)
一、讲授补充内容的参考	(10)
二、第三讲的教法提示	(12)
第四讲 体育比赛中的文明与安全	(12)
一、讲授补充内容的参考	(12)
二、第四讲的教法提示	(15)
第五讲 体育明星及其影响	(15)
一、讲授补充内容的参考	(15)
二、第五讲的教法提示	(19)
第六讲 吸烟、酗酒和吸毒的危害	(19)
一、讲授补充内容的参考	(19)
二、第六讲的教法提示	(24)
第三部分 实践教学内容与教法指导	(26)
足 球	(26)
一、对足球特性和教学意义的理解	(26)
二、九年级的教学目标	(27)
三、足球教学内容	(27)

四、拓展性学习指导	(33)
五、学习后评价的指导	(35)
六、九年级足球单元计划安排范例(10 学时)	(36)
篮 球	(36)
一、对篮球特性和教学意义的理解	(36)
二、九年级的教学目标	(37)
三、篮球教学内容	(38)
四、拓展性学习指导	(46)
五、学习后评价的指导	(47)
六、九年级篮球单元计划安排范例(10 学时)	(47)
排 球	(47)
一、对排球特性和教学意义的理解	(47)
二、九年级的教学目标	(48)
三、排球教学内容	(49)
四、拓展性学习指导	(54)
五、学习后评价的指导	(54)
六、九年级排球单元计划安排范例(10 学时)	(55)
乒乓球	(55)
一、对乒乓球特性和教学意义的理解	(55)
二、九年级的教学目标	(56)
三、乒乓球教学内容	(57)
四、拓展性学习指导	(59)
五、学习后评价的指导	(59)
六、九年级乒乓球单元计划安排范例(10 学时)	(60)
武 术	(60)
一、对武术特性和教学意义的理解	(60)
二、九年级的教学目标	(61)
三、武术教学内容	(61)
四、拓展性学习指导	(74)
五、学习后评价的指导	(75)
六、九年级武术单元计划安排范例(10 学时)	(75)
羽毛球	(75)
一、对羽毛球特性和教学意义的理解	(75)

二、九年级的教学目标	(76)
三、羽毛球教学内容	(77)
四、拓展性学习指导	(90)
五、学习后评价的指导	(91)
六、九年级羽毛球单元计划安排范例(10 学时)	(91)
台 球	(92)
一、对台球特性和教学意义的理解	(92)
二、台球教学目标	(92)
三、台球教学内容	(93)
四、拓展性学习指导	(99)
五、学习后评价的指导	(99)
六、台球单元计划安排范例(8 ~ 12 学时)	(100)
保龄球	(100)
一、对保龄球特性和教学意义的理解	(100)
二、保龄球教学目标	(101)
三、保龄球教学内容	(101)
四、拓展性学习指导	(106)
五、学习后评价的指导	(106)
六、保龄球单元计划安排范例(8 学时)	(106)
飞 镖	(107)
一、对飞镖特性和教学意义的理解	(107)
二、飞镖教学目标	(107)
三、飞镖的教学内容	(108)
四、拓展性学习指导	(114)
五、学习后评价的指导	(115)
六、飞镖单元计划安排范例(10 学时)	(115)
远足与野营	(115)
一、对远足与野营特性和教学意义的理解	(115)
二、教学目标	(116)
三、教学内容	(116)
四、学习后评价的指导	(128)
游 泳	(128)
一、对游泳特性和教学意义的理解	(128)

二、九年级的教学目标	(129)
三、游泳教学内容	(130)
四、拓展性学习指导	(136)
五、学习后评价的指导	(136)
六、九年级游泳单元计划安排范例(8 学时)	(137)
体 操	(137)
一、对体操特性和教学意义的理解	(137)
二、九年级的教学目标	(138)
三、体操教学内容	(138)
四、拓展性学习指导	(146)
五、学习后评价的指导	(146)
力量素质	(147)
一、对力量素质特性和教学意义的理解	(147)
二、九年级的教学目标	(148)
三、力量素质教学内容	(148)
四、玩法与练习指导	(151)
五、学习后评价的指导	(155)
耐力素质	(156)
一、对耐力素质特性和教学意义的理解	(156)
二、九年级的教学目标	(156)
三、耐力素质教学内容	(157)
四、学习后评价的指导	(161)
第四部分 心理拓展训练部分	(162)
一、盲人方阵	(162)
二、雷阵	(163)
三、电网	(166)
第五部分 作业	(169)
作业与思考内容之一：就当前体育比赛和表演的有关问题 进行讨论	(169)
作业与思考内容之二：体验运动的快感	(172)

作业与思考内容之三：指出体育活动中的不道德行为	(175)
作业与思考内容之四：制定一个发展灵敏素质的运动处方 ...	(176)
作业与思考内容之五：运动与营养食品	(178)
作业与思考内容之六：学会合理安排作息时间	(179)
作业与思考内容之七：你在体育方面有自信吗	(180)
作业与思考内容之八：说说你最喜欢的体育栏目	(182)



第一部分 本册教材的基本结构

在上册中的第一部分我们已详尽地介绍了本套教材做出的探索和尝试，介绍了本套新教材的特点，在这里不再重复，只对本册教材的结构进行如下归纳。

本册教材也是以新课标的领域目标和水平目标为基本依据安排具体教学内容，并根据教学内容考虑教材的表现形式，以利于将体育课程标准的具体目标和内容紧密地结合起来，防止目标与内容“两张皮”的情况发生，具体的结合情况请见下表。

目标与内容、形式对应设计表

领域	领域目标	水平目标	达到该水平目标时， 学生将能够	落实的内容	备 注
运动参与	1. 具有积极参与体育活动的态度和行为	积极参与体育活动			
	2. 用科学的方法参与体育活动	合理安排锻炼时间，掌握测量运动负荷的常用方法	知道合理安排锻炼时间的意义 运用脉搏测定等常用方法测量运动负荷	运用脉搏测量运动负荷的方法	
运动技能	1. 获得运动基础知识	了解所学项目的简单技战术知识和竞赛规则			意义深刻的讨论题
		观赏体育比赛	观看并讨论现场体育比赛和表演 观看并讨论电视中的体育比赛和表演	就当前体育比赛和表演的有关问题进行讨论	
	2. 学习和应用运动技能	发展运动技战术能力	基本掌握一两项球类运动中的技战术 完成一两套武术套路或对练 完成一两套技巧项目动作或器械体操动作 完成一两套舞蹈或健美操动作 基本掌握几项主要的田径运动技能 基本掌握一两种地域性运动项目的技术	足球、篮球、排球、技巧、器械体操、舞蹈、民间体育、新兴运动	
	3. 安全地进行体育活动	注意运动安全	用安全的方法运动	安全运动的要点	

续表

领域	领域目标	水平目标	达到该水平目标时， 学生将能够	落实的内容	备 注
	4. 获得野外活动的基本技能	在有指导的情况下顺利完成集体野外活动	了解在野外识别方向的一般知识和方法，参加有组织的野外活动，如野营、远足、登山、旅行等	野营与远足	
身体健康	1. 发展体能	发展速度、有氧耐力和灵敏性	通过多种练习（如短距离跑和反复跑等）发展位移速度 通过多种练习（如定时跑、定距跑或跳绳等）发展有氧耐力 通过多种练习（如球类运动等）发展反应速度和灵敏性	多种发展反应速度和灵敏性的练习	
	2. 具有关注身体和健康的意识	理解体育锻炼对身体形态和机能的影响	根据自己的生理特点，了解在体育活动中应注意的事项	中学生的生理特点与体育活动	
	3. 懂得营养、环境和不良行为对身体健康的影响	初步学会选择有利于健康的营养食品	初步学会选择适合运动需要的健康营养食品	运动与营养食品	
		知道生活方式对健康的影响	认识吸烟、酗酒和吸毒的危害	吸烟、酗酒和吸毒的危害	
心理健康	1. 了解体育活动对心理健康的作用，认识身心发展的关系	了解心理健康对身体健康的意义	了解运动愉快感的获得对人们坚持体育锻炼的影响	运动愉快感在哪里	问卷式作业：运动愉快感在哪里
	2. 正确理解体育活动与自尊、自信的关系	通过体育活动树立自尊和自信	通过积极的体育活动，逐步增强自尊和自信		
	3. 学会通过体育活动等方法调控情绪	学会其他调节情绪的方法	学会呼吸调节法 学会合理安排作息时间	1. 呼吸调节法 2. 学会合理安排作息时间	对一个作息时间表进行分析
	4. 形成克服困难的坚强意志和品质	根据自己的运动能力设置体育学习目标	设置合适的体育学习目标	如何找到适合自己的运动项目	

续表

领域	领域目标	水平目标	达到该水平目标时， 学生将能够	落实的内容	备 注
社会适应	1. 建立和谐的人际关系，具有良好的合作精神和体育道德	理解不同运动角色的任务，识别体育中的道德行为	指出体育活动中的不道德行为	指出体育活动中的不道德行为	事例分析
	2. 学会获取现代社会中体育与健康知识的方法	简单评价媒体传播的体育与健康信息	简单评价一两个体育节目或栏目	说说你最喜欢的体育栏(节)目	有启发点的小作业

第二部分 理论部分的教学 内容与教法指导

第一讲 中学生的生理特点与体育活动



一、讲授补充内容的参考

◆ 青少年身体机能发育的年龄特点

(1) 神经系统

神经系统是生命活动的主要调节系统，它在各器官系统中起主导作用。

儿童、青少年神经系统的机能发育，主要表现为脑的重量增长和大脑皮质神经过程不断改善。6岁儿童的脑重量约为成人的90%，在此之前儿童的脑发育特别迅速，之后脑重量增加相对减慢，而大脑皮层神经过程的改善却显著加快。如神经细胞体积增大，神经通路增多，大脑额叶迅速生长，抑制过程和分析综合能力加强。13~14岁，大脑抑制过程得到发展，分析综合能力提高，能较快地建立条件反射，但由于分化能力不强，加上小肌肉群发育较差，掌握复杂技术动作仍较困难。14~16岁，神经过程的灵活性、分化能力提高，第一信号系统占主导地位。16~18岁，第二信号系统得到发展，抽象思维能力不断提高。

(2) 运动系统

骨骼系统又称运动系统，随着年龄的增长，骨和肌肉的成分、长度、横断面积等均发生变化。青少年骨骼较软，骨化未完成，一般到25岁左右才终止骨化过程。骨中含有机物多，无机物少，所以骨的弹性大而硬度较小，容易弯曲发生畸形。随着年龄增大骨的无机物含量不断增加，坚硬度加大。腕骨，7岁左右开始变得明显，10~13岁完成骨化过程。胸骨愈合要到20~21岁才巩固，在整个发育时期均会受外界影响而变形，因此应十分注重坐、立、行的基本姿态。

儿童、青少年肌肉发育尚不完全，含水分多、肌纤维较细、间质多、肌腱宽而短。15~18岁，肌肉水分逐渐减少，蛋白质、脂肪、无机盐逐渐增多，弹性随之增强。一般较大的肌肉发育较早，较小肌肉发育较迟。关节面软骨较厚，囊、韧带薄而松弛，关节周围肌肉较细长，关节活动范围较成人大，但牢固性较差，在外力作用下易发生脱臼，因此在锻炼中要注意掌握正确技术方法，不要片面追求动作难度。

(3) 呼吸系统

儿童、青少年的呼吸器官的基本特点是组织娇嫩，呼吸道黏膜血管丰富，易受损伤，壁上淋巴组织较丰富。男孩在10岁左右渐成男性喉形，12岁以后声带发育得较女

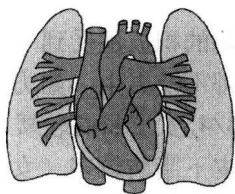
孩宽，声音开始变低。

气管、支气管管腔狭窄，软骨不牢固，管壁黏膜柔嫩，血管丰富，黏液分泌少，纤毛运动差，所以易受尘埃及微生物侵袭和损害。

肺弹力组织发育差，血管丰富，含气量少。肺的容积、肺活量随着年龄增大及形态发育而逐渐增加。性成熟期肺功能发育最快，应特别注意呼吸卫生。居室、教室、体育场馆，要注意通风换气，改善通风设备，保持空气新鲜。

(4) 心血管系统

儿童、青少年的心脏发育不如骨骼、肌肉快，同成人相比，心缩力软弱，心率较快，但血壁弹性好，对心脏射血有较大的缓冲作用，大血管和毛细血管口径相对较大，血液外周阻力小，收缩压低，心脏每搏输出量和每分输出量比成人低。因此，运动时主要靠增加心率、增大心输出量。



随着年龄增长，心缩力量逐渐增强，心率逐渐减慢，而收缩压随年龄增长而增加，男子由 13 岁起迅速增加，16 岁后增加减慢，18、19 岁趋于稳定。

② 青少年青春期的体育锻炼

(1) 青春期是体育锻炼的最佳时机

人的身体需要锻炼，尤其是在青春期，越锻炼越强健，体育锻炼可以使青春期发育得更快、更好。有人曾经做过这样的对比试验，把年龄一样（8~18 岁），环境相同的 459 名青少年分成两组，一组系统的进行体育锻炼，而另一组只参加一些一般性的体育活动。经过三个月至两年时间，检查、测定两组青少年的生长发育情况，结果显示，系统进行体育锻炼那组比另一组在生长发育方面快而且好。

骨骼，以 14~17 岁这几年增长得最快，如果抓紧这个时机锻炼，4 年之内身高可增长 20 厘米。一般来说，骨骼肌的完全成熟，要到二十五六岁，青春期正是锻炼的大好时机。青春期的体育锻炼还能更好的发展内脏机能，提高身体“储备力”。除此之外，青春期锻炼还可以增强身体抗病力，提高智力，发展灵敏、速度、力量、耐力等身体素质。

(2) 男生锻炼特点

青春期的肌肉生长，有明显的变化。初期肌肉的增长速度落后于骨骼，为适应骨骼的生长，肌肉必然也要向长度发展，因此肌肉的纤维比较细长，肌力和耐力较差。快速发育期过后，骨骼和肌肉的增长日趋协调，肌肉纤维逐渐变粗，肌肉在身体中的比例逐渐增大。12 岁男孩，肌肉重量为体重的 30%，背肌力是 50~60 千克；而 18 岁的男青年肌肉重量则可增到 40% 以上，背肌力可达 120~130 千克；运动员的肌肉，可占体重的 50% 以上，背肌力可达 150 千克。在这个关键时期，要选择力量性项目，如单杠引体向上、举重物、双杠臂屈伸、推铅球等，对发展肌肉力量是很有现实意义的。

青春期的各种素质，除了柔韧性素质以外，其他均比少年儿童期要好，均随年龄的增长而逐步提高，19~22 岁达到最好水平，23 岁以后开始缓慢下降。青春期的各项身体素质中，速度和耐力发展较早，所以要抓住时机，以 50~1000 米的短跑、中跑、游