

经全国中小学教材审定委员会
2004年初审通过

义务教育课程标准实验教科书

体育与健康

T I Y U Y U J I A N K A N G



八年级 上册

华中师范大学 组编



华中师范大学出版社

义务教育课程标准实验教科书



体育与健康

T I Y U Y U J I A N K A N G

八年级 上册

华中师范大学 组编

主 编 王 健

编写人员 (以姓氏笔画为序)

王 维	孙 岩	刘 聪	刘洪迅
肖 冰	李 芝	李 溯	李海涛
张 峡	张达文	张洪武	胡 凯
赵淑英	侯 斌	郭 敏	黄爱峰
梁上辉	窦文强		

华中师范大学出版社

新出图证(鄂)字10号

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康·八年级·上册:彩色版/王健 主编

—武汉:华中师范大学出版社,2006.7

义务教育课程标准实验教科书

ISBN 7-5622-2914-7

I.体… II.王… III.①体育课—初中—教材 ②健康教育—初中—教材 IV.G634.961

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第071198号

书 名:体育与健康(八年级)(上册)

主 编:王 健

出 版:华中师范大学出版社©

地 址:武汉市武昌珞瑜路152号 邮编:430079

E-mail: hscbs@public.wh.hb.cn 传真:027-67863291

印 刷 者:武汉中远印务有限公司

项目策划:教材研发中心

责任编辑:吴小岸

摄 影:张 明

版式设计:甘 英

封面设计:新视点

责任校对:罗 艺

督 印:方汉江

开本/规格:787 mm×1 092 mm 1/16

印 张:5.5

字 数:80千字

版次/印次:2006年7月第2版 2006年7月第1次印刷

定 价:5.46元



编者寄语

● 亲爱的同学们，首先欢迎你们来到八年级学习，预祝你们身心健康，学习进步。

告别昨日的童年，你是否发现自己的身体正在悄悄地发生着变化——个子长高了，声音开始变化了，自尊心和独立自主的能力变强了，与老师和同学的交流较以前频繁了，等等。为什么会有这些变化呢？因为你即将或已经开始进入青春期，这一时期是人生长发育的重要时期，以上的各种变化就是这一时期身心发展的表征。

面对自己身心的变化，既不必惊慌失措，也不能漠不关心。这是因为青春期不但是人生的必经阶段，而且是一个需要呵护的生长发育的关键时期。那么，我们怎样才能让自己的身心在这一时期得到良好的发展呢？这本《体育与健康》将为你点燃一盏明灯，照亮你身心健康发展的道路，成为你青春发育期的良师益友。

学习这本书，你不仅可以了解体育与健康的相关知识，还可以获得进行体育锻炼的科学方法和增进健康的有效手段。此外，按照本书介绍的原理和方法参加体育活动，你将能体验到体育的更多乐趣，享受到成功的喜悦。

同学们，你们是祖国的希望和未来，祖国的现代化建设需要德、智、体、美、劳全面发展的人才。健壮的体魄、健康的身心、健全的人格是你们将来投身于祖国现代化事业时不可少的素质要求，而这些身心素质正好可以在体育与健康知识的学习和体育活动的参与中得到锻炼和培养。

最后，衷心希望本书能给同学们的学习和健康成长带来帮助。



第一章	安全第一说锻炼	1
一	体育运动中的安全	1
二	体育运动中的保护	3
三	常见的运动性疾病	5
四	常见运动性疾病的预防和简单处理	6
五	常见的运动性损伤	9
六	常见运动性损伤的预防和简单处理	11
七	课余活动	15
第二章	强身健体练武术	16
一	快乐有趣玩与练	17
二	内外兼修学与练	18
三	形神兼备演与练	23
四	课余活动	29
第三章	塑造健美形体的体操运动	30
一	快快乐乐玩一玩	30
二	轻轻松松学与练	31
三	勇敢机智试一试	34
四	认认真真学几招	35
五	课余活动	41
第四章	充满梦幻色彩的篮球运动	42
一	快快乐乐玩一玩	42
二	认认真真学几招	45
三	课余活动	51
第五章	轻松嬉戏羽毛球	52
一	快快乐乐玩一玩	52
二	认认真真学几招	56
三	轻轻松松练一练	62
四	高高兴兴看比赛	67
五	课余活动	69
第六章	培养优美体态的形体舞蹈	70
一	快快乐乐玩一玩	70
二	轻轻松松学与练	73
三	课余活动	84

第一章

安全第一说锻炼

学习目标



- 认识体育运动中安全防范的重要性，树立安全意识，了解怎样进行自我保护。
- 知道常见的运动性疾病和运动性损伤。
- 了解运动性疾病和运动性损伤的基本知识和简单的处理方法。

体育锻炼的目的是为了促进我们身体的正常生长发育，强身健体，增进健康。但体育锻炼必须根据每个人的身体状况科学地进行，同时还要意识到体育活动中常有意外发生。因此，必须树立安全意识，学会自我保护，防患于未然。

一 体育运动中的安全

体育锻炼是一项生动活泼的身体活动，但有时是很剧烈的，特别是球类活动，同学之间难免发生身体接触，如果不遵守活动规则，不关心他人，不会自我保护，就可能出现伤害他人或伤害自己的事故。所以，在体育活动中应树立安全意识，把体育锻炼中的安全问题永远放在第一位。





想想议议

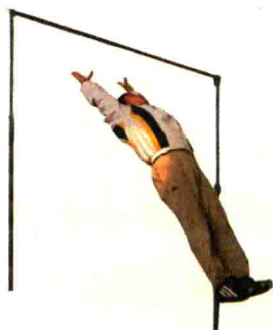
体操比赛中运动员是怎样保护自己的？体育比赛的规则除了针对比赛外，还有什么作用？

一般来说，体育锻炼中难度较大的器械运动和对抗性较强的比赛容易出现伤害事故，在做这样一些运动时，首先应做好准备工作，如，做好热身运动，处理好安全保护装置，同时应遵守体育运动的规则，尊重对手。只要我们按照体育运动的规范，根据自身身体状况科学地进行锻炼，体育运动中的伤害事故是可以避免的。



想想议议

你知道下面的体育动作对体会造成哪些伤害吗？你还知道哪些体育动作容易出现伤害事故吗？



单杠摆动时脱手



跳箱时被绊倒



篮球比赛中“撞人”



篮球比赛中“绊人”

二 体育运动中的 保护

体育运动中的保护是避免伤害事故发生的第一道防线，有效的保护措施不仅可以让我们远离伤害，还会增加参加体育运动的自信心和成功的喜悦，让身体得到充分的锻炼。



体育运动中的保护有自我动作保护和借助设施对身体进行保护。一般情况下，我们可以通过下面的方式对自己进行保护：

1. 运动之前做好热身准备活动，让身体各部位充分舒展。



做做操



活动好关节韧带



跑跑步



想想议议

在观看体育比赛时，你注意到运动员是怎样做比赛前的热身活动的吗？

2. 对所参加的体育活动应根据自身身体状况量力而行，如，在进行单杠练习时，应根据自己的力量调整身体摆动的幅度以避免脱手。



量力而行

3. 在进行体育运动之前应对体育器械进行检查或对场地进行整理,以保证运动中的完好。如,沙坑要填满细沙,体操垫要松软,这样才能起到缓冲作用。



拧紧双杠的固定螺栓



把沙坑扒松散



做难度较大的动作应有人保护

4. 做难度较大的动作时,应在体育老师的指导和帮助下进行。



想想议议

体操比赛中,运动员在做难度较大的动作时,教练员是怎样对运动员进行保护的?

5. 从高处摔下或快速跑动中摔倒时,应抱头团身,使身体像球一样滚动。



小 知 识

人在摔倒时,身体受到的作用力可以达到几十千克甚至几百千克。为了缓冲这样大的作用力,抱头团身成球状可以顺势滚动,以减轻身体受到的冲击力,减轻身体受到的损伤,特别是头部的损伤。对于严重摔伤的同学,要立即请医生来救助,不要随便搬动。

6. 选择锻炼环境,避免在有危险、有污染的环境中进行体育锻炼。

7. 到江、河、湖、海游泳时,要在水性好的成年人带领下,并携带救生器材,才能下水游泳。



在明令不准许游泳的水域不能游泳，在陌生的水域中游泳是很危险的。

8. 伤病刚好时，应注意身体的恢复，减小活动量。

三 常见的 运动性疾病

顾名思义，运动性疾病与运动有关。最常见的运动性疾病有腹痛、头晕和抽筋，这些疾病可由多种原因引起。但只要我们注意运动前、运动中和运动后的身体状况，合理控制活动量，运动性疾病是可以避免的。



1 腹痛

腹痛发生的原因主要有：

(1) 运动前吃得过饱，饭后过早运动，空腹或喝水太多后剧烈地运动，可造成胃肠血液供应不足，出现胃、肠痉挛（即胃、肠肌肉强烈收缩），由此引起腹部疼痛；(2) 运动前准备活动不够，运动与呼吸不协调，可造成呼吸肌痉挛，由此引起腹部疼痛。

腹部的疼痛部位多发生在上腹部，其现象是腹部隐隐作痛。



上腹部疼痛

2 头晕

头晕发生的原因主要有：

(1) 平时缺乏运动锻炼，突然参与剧烈的运动；(2) 长时间下蹲后骤然站起，发生头晕；(3) 由于自身心血管调节机能差，在激烈运动中突然停止不动时引起头晕，或在剧烈运动开始1分钟~2分钟后，出现胸闷气短并伴有头晕；(4) 由于天气闷热，运动时发生中暑；(5) 因为没吃早饭，运动时间又过长，能量物质消耗过多，出现低血糖，引起头晕；(6) 以前有过贫血症等。



小 知 识

低血糖：血液中有了一定浓度的葡萄糖，人在正常情况下，血糖的水平应该在 3.9 毫摩尔 / 升~ 5.6 毫摩尔 / 升的范围内变动。如果低于 3.9 毫摩尔 / 升，人的大脑会出现能量供应不足的现象，出现头晕、出虚汗、极度的饥饿感，称为低血糖。

3 抽筋

抽筋也叫肌痉挛，即肌肉处于强直收缩状态。用手触摸抽筋的部位时，会感觉到肌肉很僵硬。



小腿抽筋



大腿抽筋

抽筋发生的原因主要有：

(1) 运动中出汗太多；(2) 过于疲劳；(3) 在运动中或运动后受冷风刺激；(4) 游泳时在水中停留的时间过长。

容易发生抽筋的部位有大腿、小腿后面的肌肉。

四 常见运动性疾病的 预防和简单处理

运动性疾病是在体育活动过程中出现的。因此，及时、正确地处理运动性疾病，可以避免延误或加剧病情。所以了解一些简单的预防和处理方法是很有必要的。



1 运动中腹痛的预防和简单处理

★预防方法:

(1) 做好运动前的准备活动;(2) 合理安排运动饮食,吃饭前后1小时内不做激烈运动;不空腹或喝水太多后运动;(3) 进行激烈运动时,应注意由缓慢开始,根据自己的身体状况逐步加大运动量和强度。

★简单的紧急处理方法:

出现腹痛时可以减缓运动速度,加深呼吸并调整呼吸节奏,以手按压疼痛部位;如果仍然腹痛,则应停止运动,喝一些温热的开水,休息一会,腹痛一般可以减轻;如腹痛仍不能减轻,则需在老师或同学的陪伴下去校卫生室(或医院),由医生做全面的身体检查。

2 运动中头晕的预防和简单处理

★预防方法:

(1) 进行激烈运动时不要突然停止;(2) 运动时间不要过长;(3) 饭后不要马上进行激烈的运动;(4) 在闷热的天气下运动时,要减小运动量,或到阴凉的地方去运动;(5) 由于不经常运动,激烈运动时有头晕、胸闷、气短现象,这是运动“极点”,属正常的生理现象。只要经常进行运动,这种现象会减轻或自行消失。



小知识

“极点”:在激烈地运动时,出现胸闷、气短、跑不动的感觉,这种现象叫做“极点”。经常从事激烈的运动,这种现象会减轻或自行消失。“极点”并非所有的人、所有的运动都会出现。

★简单的紧急处理方法:

出现头晕时,首先要减慢运动或停止运动,放平身体(头部稍低一些)躺一会。天气凉时,注意保暖;天气热时,由老师或同学搀扶到阴凉的地方,喝一些温开水,头晕一般可以得到缓解。如果仍不能缓解或怀疑是贫血症,则应尽快由老师或同学送到校卫生室(或医院),由医生进行检查、治疗。



头晕的紧急处理



小腿抽筋的紧急处理

3 运动中抽筋的预防和简单处理

★ 预防方法：

(1) 持续运动的时间不宜过长；(2) 运动后应注意保暖；(3) 游泳时不要在水中长时间停留。

★ 简单的紧急处理方法：

抽筋多出现在小腿后面的肌肉群。处理办法是：把抽筋的同学平放在地上（脸朝上），另一同学用手压在抽筋腿的前脚掌，由轻到重迫使脚屈曲，牵拉小腿后面的肌肉群，直到抽筋缓解，然后再用手揉一揉或热敷“小腿肚子”。



试一试

如果身体其他部位发生抽筋，你能不能模仿上图的方法进行简单的紧急处理呢？



小知识

抽筋处理的原则是牵拉痉挛的肌肉。一般通过慢慢加力、持续牵拉的方法可使痉挛的肌肉得到放松并消除疼痛。



想想议议

在运动中，你或者是同伴可能会出现一些运动不适的情况，怎样判断其症状？如何做一些简单的处理？

五 常见的运动性损伤

体育运动是增强体质、增进健康的有效途径。运动项目可以锻炼身体，但由于各种原因，有时在一些运动项目的活动中运动损伤也时有发生。因此，应了解一些运动损伤的原因和预防知识以及简单处置的方法。



由体育运动引起的肌肉、骨骼、内脏器官等部位的损伤称为运动性损伤。下面就是一些常见的运动性损伤。



小 知 识

任何一项体育运动都有它特定的运动技术要求（即合理完成动作的方法）。正确地掌握基本技术不仅可以使我们形成技术技巧，有效地锻炼身体，增进健康，而且对预防运动损伤有着十分重要的作用。不正确的技术动作和不规范的运动是造成运动损伤的主要原因之一。

体育运动中最常见的损伤一般有挫伤、擦伤、关节扭伤和肌肉拉伤等。

1 挫伤

体育活动时，身体某部位受到较大冲击时，引起皮下软组织的损伤，但表皮完整，称挫伤。挫伤会造成皮下淤血，引起局部肿胀、疼痛。

2 擦伤

在运动中皮肤受到摩擦破损而出血、疼痛的现象即为擦伤。



想想议议

擦伤的感觉我们很多人都有过体验，平时游戏或活动中摔倒，皮肤与地面发生摩擦后被划出一道道小伤口或皮肤被擦破后出血等等。说说你当时的感觉。

3 扭伤

体育运动中由于外力使关节活动超出正常生理范围，造成关节周围的韧带拉伤、部分断裂或完全断裂，称为关节韧带扭伤。最容易发生关节韧带扭伤的部位在膝关节、手指关节和踝关节。关节韧带扭伤后，局部肿胀、疼痛，如皮下出血时可看见受伤部位的青紫。



小知识

扭伤一般由这样一些因素引起：

内因：技术动作掌握不好，协调性差；关节周围肌肉力量小，关节结构薄弱；疲劳导致体力下降等。

外因：准备活动不够；场地滑；器材使用不当；运动动作速度过快；转动和跳跃过多。

4 肌肉拉伤

肌肉拉伤是肌肉在运动中急剧收缩或过度牵引引起的损伤。一般在长跑、引体向上和仰卧起坐练习时容易发生。肌肉拉伤后，拉伤部位剧痛，用手可以摸到肌肉痉挛形成的索条状硬块，触痛感明显，局部肿胀或皮下出血，活动明显受到限制。



小知识

肌肉拉伤一般由这样一些因素引起：

内因：平时缺乏锻炼或训练水平不够，柔韧、力量、协调性差；身体状况不佳。

外因：准备活动不充分；场地条件差；气温、湿度不适宜。



想想议议

运动损伤有时可能是不可避免的，如何才能有效预防呢？万一出现了运动损伤你知道怎样处理吗？

六 常见运动性损伤的预防和简单处理

运动性损伤的原因是多方面的，要预防运动性损伤的发生，就得明确导致损伤的原因，以避免损伤。一旦发生损伤，应根据具体情况及时采取措施，以避免伤情恶化。



1 挫伤的预防和简单处理

运动中经常会发生相互间的碰撞，特别是在一些身体对抗性较强的项目中，如何在碰撞中有效地保护自己，对避免挫伤是很重要的。一般来说，运动前应做好充分的热身运动，这样有助于提高身体的柔韧性，预防运动中的挫伤；在运动中应该戴上相应的保护装备，如护腕、护膝等，这样可以起到缓冲作用。

刚刚受到挫伤后，轻微的挫伤可以不去理会，几天后会自然消失；挫伤部位淤血、肿胀明显的，不要用手去揉搓，可以用冷水或冰袋对受伤部位进行局部冷敷，其目的是减少受伤部位的出血，减轻疼痛。



腕部挫伤进行冷敷



热毛巾热敷



小 知 识

1. 冷敷是运动损伤后进行紧急处理的一个重要手段，因为冷敷可以减轻疼痛和痉挛，减少流向患部的血流量，减轻患部的肿胀和炎症，从而促进患部早日康复。用冰冷敷时切勿直接用冰块冷敷，应用纱布包裹冰块再冷敷，以免造成冻伤。

2. 在进行热敷时，温度不要太高，时间不要过长，按摩时不要太重，以免发生水肿和再出血。

经过 24 小时或 48 小时后，可以用热水在受伤部位进行热敷和按摩，其目的是消肿和促进血液吸收，减轻疼痛。



想想议议

还有哪些方法可让我们在运动中避免受到挫伤？



轻度的挫伤，经过以上简单处理，疼痛可以减轻；严重的挫伤，要到校卫生室（或医院）由医生处理。

2 擦伤的预防和简单处理

擦伤多数是在摔倒时发生的，所以，在运动中避免摔倒是预防擦伤的主要方法。一般来说，在运动前做好热身运动有助于提高身体的灵活性，这样在运动中可以避免摔倒。另外，合理的运动保护装备，如合适的运动鞋、护膝等可以尽可能地避免摔倒，即便摔倒也可起有效保护作用；合适的运动场地也可以有效地避免擦伤，如有草皮的足球场可以避免摔倒后身体直接与硬地面摩擦而发生擦伤，平坦的跑道可以尽可能地避免绊倒等。



想想议议

体育比赛中，运动员在摔倒时是怎样做自我保护动作的？



小知识

经常性的体育锻炼有助于提高身体的综合力量，特别是腿部的力量，使身体获得必要的稳定性，避免在运动中因摔倒而受伤。