

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



七年级~九年级

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

七年级~九年级

华中师范大学 组编

主 编 王 健

编写人员 (以姓氏笔划为序)

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·七年级~九年级: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 7-5622-2865-5

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(2004)第 075672 号

书 名: 体育与健康(七年级~九年级)

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: 华中理工大学印刷厂

项目策划: 教材研发中心

责任编辑: 吴小岸 梁上启 苏 睿 李 蓉

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: 13.5

字 数: 200 千字

版次/印次: 2004 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 5 次印刷

定 价: 12.39 元

本书如有印装质量问题,可向承印厂调换。



● 亲爱的同学们，首先欢迎你们来到七年级学习，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	生命在于运动	1
一	生命与运动	1
二	身心健康需要运动	2
三	参与体育活动的基本途径	3
四	选择体育活动的基本原则	4
五	参与体育活动的基本要求	5
六	合理安排锻炼时间	7
七	判断适宜运动负荷的基本方法	8
八	课余活动	9
第二章	健康的体魄离不开体育	10
一	从身高说起	10
二	从量脉搏开始	13
三	练一练体能	15
四	合理的营养与身体健康	17
五	养成健康的生活方式	19
六	课余活动	20
第三章	体育与心理健康	21
第一节	体育与身心健康	21
一	身心健康——对健康的全面认识	21
二	快乐体育——通往身心健康的有效途径	23
第二节	体育与自尊自信	25
一	成功需要自尊自信	25
二	在体育运动中建立与发展自信	26
第三节	体育与意志品质	29
一	体育活动可以培养优良的意志品质	29
二	设置合适的运动目标	30
第四节	情绪的调节与控制	32
一	情绪控制的意义	32
二	情绪调节三法	33
第四章	运动角色的扮演与社会适应	36
一	体育活动中的不同角色	36
二	体育活动中角色的任务	38
三	体育活动中的道德规范	40
四	扮演好角色适应社会	42
五	课余活动	43
第五章	最具普适性的田径运动	44
第一节	跑步运动	44
一	快快乐乐玩一玩	45

	二 认认真真学几招	46
	三 轻轻松松练一练	49
	四 课余时间	54
	第二节 跳跃运动	55
	一 快快乐乐玩一玩	56
	二 认认真真学几招	56
	三 轻轻松松练一练	59
	四 课余时间	60
	第三节 投掷运动	60
	一 快快乐乐玩一玩	61
	二 认认真真学几招	62
	三 轻轻松松练一练	64
	四 课余时间	65
第六章	充满梦幻色彩的篮球运动	67
	一 快快乐乐玩一玩	67
	二 认认真真学几招	69
	三 轻轻松松练一练	75
	四 高高兴兴赛一赛	76
	五 课余时间	78
第七章	快乐有趣的软式排球	80
	一 快快乐乐玩一玩	81
	二 认认真真学几招	82
	三 轻轻松松练一练	86
	四 高高兴兴赛一赛	88
	五 课余时间	91
第八章	最具魅力的足球运动	93
	一 快快乐乐玩一玩	94
	二 轻轻松松学与练	96
	三 认认真真学几招	100
	四 当一回绿茵“法官”	103
	五 学几招自我保护	105
	六 课余时间	106
第九章	塑造健美形体的体操运动	109
	一 快快乐乐玩一玩	109
	二 轻轻松松学与练	110
	三 勇敢机智试一试	112
	四 认认真真学几招	113
	五 课余时间	122

第十章	充满青春活力的健美操和舞蹈	124
	一 快快乐乐玩一玩	124
	二 轻轻松松学与练	126
	三 认认真真学组合	129
	四 欢欢喜喜演一演	131
	五 课余活动	137
第十一章	强身健体练武术	138
	一 快乐有趣玩与练	139
	二 内外兼修学与练	140
	三 形神兼备演与练	145
	四 课余活动	154
第十二章	碧波击水学游泳	156
	一 快快乐乐玩一玩	156
	二 轻轻松松学与练	158
	三 认认真真学蛙泳	160
	四 课余活动	168
第十三章	快乐有趣打乒乓	170
	一 快快乐乐玩一玩	170
	二 认认真真学几招	171
	三 轻轻松松练一练	175
	四 裁判的肢体语言	177
	五 课余活动	178
第十四章	轻松嬉戏羽毛球	180
	一 快快乐乐玩一玩	180
	二 认认真真学几招	182
	三 轻轻松松练一练	187
	四 高高兴兴看比赛	189
	五 课余活动	191
第十五章	亲近大自然的野外活动	192
	一 认认真真做准备	192
	二 野外活动的基本技能	194
	三 野外活动乐趣多	195
	四 挑战自我话登山	198
	五 课余活动	200
第十六章	安全第一说锻炼	201
	一 体育运动中的安全	201
	二 体育运动中的保护	202
	三 常见的运动性疾病	203
	四 常见运动性疾病的预防和简单处理	205
	五 常见的运动性损伤	206
	六 常见运动性损伤的预防和简单处理	208
	七 课余活动	210

第一章

生命在于运动

学习目标



- 了解生命与运动的关系，正确认识参与体育活动与身心健康的关系。
- 掌握科学地参与体育活动的基本途径、原则和要求。
- 了解怎样合理安排锻炼的时间，掌握测量运动负荷的常用方法。

健康是人生的基石，健康的身心是我们学习和生活的基础。每一个同学都希望自己能够健康地成长、快乐地生活。中学生正处在身体发育的关键时期，生理和心理方面都在发生着明显的变化。因此，积极地参与体育活动对促进我们的生长发育，增进身心健康具有重要作用。

一 生命与运动

小观察

有人做过这样一个科学实验，让两组健康的人躺在床上。其中一组人躺在床上不做任何运动，20天后就出现肌肉萎缩，肌肉力量大大减弱，当他们从床上站起来的时候感到头晕目眩，甚至晕厥，心脏功能也有很大程度下降。另一组在床上每天坚持做一些身体活动的人，则没有出现这些现象。



可爱的大熊猫在地球上存活的数量已经很少了。人们为了保护这种可爱的动物，一方面在大熊猫生活的地方建立保护区，另一方面就是人工喂养一部分幼年大熊猫。但是，那些人工喂养的大熊猫尽管长得圆圆滚滚、活泼可爱，科学家们却一直担心，如果直接把这些人工喂养长大的大熊猫送回到它们祖先生活的自然环境中，这些大熊猫能否自己生活下去呢？

实际上,人身体的每一部分,如肌肉、骨骼、内脏器官等,都处在不停地活动之中。如果不注意身体的经常运动,可能会降低身体中某些部位的肌肉、骨骼甚至内脏器官的正常功能。如有的同学看书、写字时坐的姿势不对,时间长了,就会出现“肩有点歪”、“背有点驼”的现象。因此,

那些经常参加体育活动的同学的个子长得高一些,肌肉长得结实一些,走路的姿势要好看一些,精神也足一些,而且他们抵抗疾病的能力也比一般人强。



2000 年中国学生体质与健康调研报告

体育活动不足是造成下列结果的主要原因:

1. 学生身体素质下降,特别是耐力、柔韧性、力量素质下降明显,肺活量也有所下降;
2. 肥胖学生的比例增加;
3. 学生近视率居高不下。



想想议议

1. 科学家为什么担心人工喂养的大熊猫不能直接放入野外,让它们自由生活?
2. 实验中的两组人产生的差别给我们哪些启示?



谈一谈

你一定听说过“生命在于运动”这句名言吧,请你与家人和同学谈谈自己对这句话的理解。

二 身心健康需要 运动

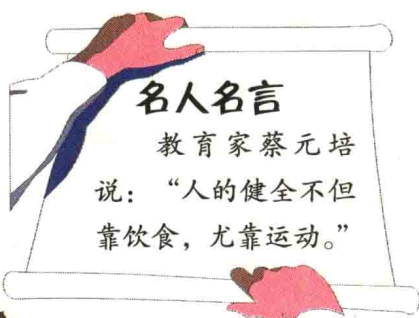
小明和小亮是班上的一对好朋友。每次课外体育活动时,小明总是站在教室的窗前看着篮球场上生龙活虎的小亮,心里很羡慕他那健美的体形和结实的身体。每当这个时候,小明脑海里就会想起几个月前在小学毕业典礼中的那一幕:那天全年级的同学都在运动场上集中,天气有点热,毕业典礼刚开始不一会儿,小明就感到热得难受,头发晕,接着就昏倒了。醒来的时候,躺在病床上的小明才知道是小亮把自己背到医院来的,但小明却不明白,自己没有生病、身体好好的,怎么会那么怕热并昏倒了呢?



阅读与思考

实践证明,经常参加体育活动可以促进我们的身心健康;可以使我们的体格健壮,提高身体活动的灵活性;可以提高我们的身体对高温和寒冷的适应能力以及对疾病的抵抗能力。

经常参加体育活动,还可以调节我们的情绪,培养自信心,有助于提高记忆力,对我们的学习有很大的帮助呢!



名人名言

教育家蔡元培
说：“人的健全不但
靠饮食，尤靠运动。”



你知道吗？

世界卫生组织确定的健康十点标志

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，反应敏捷。
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。



想想议议

有人说，只要不生
病、不打针、不吃药就是
健康。你认为这种说法对
吗？

三 参与体育活动的 基本途径

体育活动对身心健康的作用表现在很多方面，除了强身健体外，还可以通过多种方式感受体育活动的魅力，促进身心健康。



1 直接参与体育活动

认真上好体育课，经常在课
外亲身参与各种形式的体育活动，
是强身健体的最有效途径。

2 间接参与体育活动

直接参与体育活动固然很好，但不要忽视间接参与体育活动。间接参与体育活动同样可以使我们感受体育活动的魅力，促进身心健康。欣赏运动员高超



想想议议

与同学交流，你平时喜
欢哪些体育活动？在以前的
活动中你是如何参与的？

的技艺并为之欢呼，本身就是对体育美的感受和激情的投入及情绪的释放；而阅读体育书刊，无疑将会丰富我们的体育知识。因此，经常间接地参与体育活动，也可以感受体育活动的乐趣，积累体育文化知识，加深对参与体育活动重要性的认识，最终成为体育活动的直接参与者。



试一试

与家人一起参与一项自己感兴趣的体育活动。

四 选择体育活动的 基本原则

一般情况下，常见的体育活动对中学生都是合适的。但是，每个同学之间又有很多差异，如身高、胖瘦和体育基础等都会有所不同。而不同的体育活动对人体又有着不同的影响。因此，需要选择适合自己特点的体育活动。



1 根据自己的兴趣和体育基础来选择

凡是感兴趣的体育活动，只要有机会都可去参与。但是，仅有兴趣并不一定就能够直接参与这项体育活动，因为还要考虑自己是否有参加这项体育活动的基础。

如果对哪项体育活动既感兴趣又有这方面的基础，我们一般都可以选择参与。



想想议议

高台跳水和跳伞可能是你很感兴趣的运动项目，但没有经过科学训练的你，能直接参与吗？

2 根据自己的个性和需要来选择

每个同学都有自己的个性：有的内向，不善交流，喜欢独处；有的外向，活泼好动。但是，如果想通过体育活动来培养自己的个性，则需要选择不同的体育活动。

小 建 议

1. 如果想使自己的性格活泼，能与其他同学较好地交往，建议选择一些多人一起参与的体育活动，如经常与其他人一起打球、做操、跑步等等；如果想培养自己的独立性，建议选择独立进行的体育活动形式，自己一个人去锻炼身体，如早上一个人去跑步、打拳、做操等等。

2. 如果想通过体育活动来锻炼自己坚强的意志和吃苦耐劳的品质，建议你经常参加一些需要做出较大努力才能完成的活动，或选择自己不喜欢的体育活动，如参加长跑活动，做较长时间的跳绳运动，坚持冬季锻炼等等。

3 根据自己的身体情况来选择

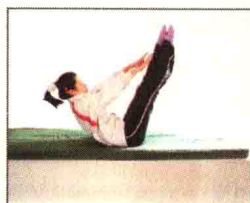
每个同学的身体情况有差异，有的同学个子高些，有的则矮些，有的胖些，有的则瘦些，还有的同学体质较弱等等。体育活动内容丰富、形式多样，无论哪种身体情况都能找到适合自己的体育活动，并通过经常的锻炼，改善自己的身体状况。

小建议

高个子的同学为避免自己长成瘦长的“豆芽”形身材，应参加多种体育活动；比较胖的同学，建议多选择长时间的、消耗热量大的体育活动；身高较矮的同学可以多参加些跑步和跳跃活动。

4 根据居住条件和周边环境来选择

每个同学的居住条件和周边环境会有一定的差异。如果居住地附近有比较好的活动场所，我们一般选择在这些场所容易开展的体育活动。如果居住地附近没有什么活动场所，我们可以利用室内外的环境和条件选择体育活动。



床上仰卧“两头起”



桌、椅压肩、压腿



想想议议

你利用室内条件做过哪些体育活动？效果怎样？



提醒

虽然可以利用身边的物体和周边的环境来进行体育锻炼，但必须注意安全！

做一做

你是如何利用身边的条件和环境来进行体育锻炼的，列举几项与同学交流。

五 参与体育活动的 基本要求

小观察



下午，我们年级开展篮球和垒球掷远活动。小明、小丁、小亮是同班好友。小明参加垒球掷远，小亮和小丁参加篮球比赛。小亮不仅身体好、球技好，而且学习很好，很令小明羡慕；但小明对小丁能否打完比赛有点担心，因为小丁平时很少参加体育活动，而且每次体育活动时只要稍有点累，小丁就不再活动了。果然，比赛开始不久，小丁就大汗淋漓、体力不支，无法继续比赛而下场休息。小明只顾观看篮球比赛而没有认真做准备活动，听到裁判员点到自己名字时就急忙跑到垒球场，拿起垒球就奋力一掷。这时，小明感到肩部一阵剧疼，他的肩部扭伤了。好多天后，小明的肩疼才消失。

实际上,上述情况包含了如何科学地参与体育活动的问题。

其实,参与体育活动,可能会出现锻炼“有效”,也可能锻炼“无效”,还可能对身体“不利”三种不同的结果。因此,必须科学地参与体育活动,决不能随心所欲,否则不但不能收到积极的健身效果,而且还有可能给身体造成伤害。

一般情况下,参与体育活动应遵循以下要求。

1 循序渐进,逐步提高

人们常说:“一口不能吃成个胖子。”体育锻炼不能急于求成,运动负荷要逐步增加,否则会适得其反。

2 平衡活动,全面锻炼

身体四肢及躯干的协调匀称是体形健美的重要标志。内脏器官的协调活动,又是提高机体活动能力的基础。

因此,要想造就健美的形体,提高身体的活动能力,就应参加多种形式的体育活动,使身体各部位都得到锻炼。

3 持之以恒,贵在坚持

你一定听说过“三天打鱼,两天晒网”这句成语。有的人由于很久没有爬过高楼而突然要爬上高楼时就会感到很累,需要休息很长时间,而且还会感到腿部肌肉酸痛;如果经常爬高楼,这种感觉就会很弱,上楼时会轻松自如。因此,体育活动一定要持之以恒、坚持不懈,否则,起不到锻炼身体的效果,因为锻炼效果是要逐渐积累的。

4 因人而异,量力而行

无论参加什么体育活动,都要根据自己



想想议议

1. 为什么小丁不能坚持打完比赛?
2. 小明的肩部为什么会扭伤?



身体活动要循序

渐进,从用力小的、速度慢的,再到用力大的、速度快的;从时间短的再到时间长的;从动作简单的再到动作复杂的。



想想议议

1. 参加打球、跑步等比赛时,为什么要做准备活动?
2. 参加体育活动为什么要考虑身体的各个部位和器官都要得到平衡活动?

做一做

记下自己每天体育活动的
时间是多少。



想想议议

在对抗性体育活动中
你是如何选择对手的?

的实际情况量力而行。我们应有竞争精神，但不能不切实际地盲目攀比，尤其是对一些竞争性强且有一定危险性的项目，一定要量力而行。

六 合理安排 锻炼时间

时间是体育锻炼至关重要的因素。无论是一次锻炼，还是一年的锻炼，都有一个怎样合理利用时间、科学安排时间的问题。



1 合理安排，挤出时间

虽然每天的时间是个常数，但只要适时地合理利用，就可挤出时间，并能起到及时、有效调节身心的作用。例如，长时间地保持坐姿看书，会使腰、背和颈等部位的肌肉疲劳而感到酸痛。这时，如果站起来走走，活动一下身体，使那些肌肉得到放松，就会感到轻松一些。

所以，我们要在学习和生活的每个“空隙”中去“挤”时间，合理安排地锻炼身体。



想想议议

你是如何挤时间锻炼身体的？

2 春夏秋冬，贯穿始终

一年分为春、夏、秋、冬四季，不同的季节有不同的气候。伴随气候的变化，人的身心状态也会有所不同。所以，在不同季节里参与体育锻炼可以促进人体对气候的适应，提高人体对自然环境变化的适应能力。夏天炎热，冬天寒冷，一些同学往往会中断锻炼。实际上，这样的季节才是强身健体、锻炼意志品质和提高适应自然环境能力的好时候。“冬练三九，夏练三伏”的谚语，讲的就是这个道理。



冬天室外

温度与体温相差较大，进行户外活动之前，在室内要进行必要的身体活动。在夏天活动过程中流汗较多，因此要注意补充水分和盐分。



小知识

关于锻炼身体的六个时间问题

1. 一次的体育活动时间不要太长或太短（一般在 25 分钟左右）。
2. 一天的体育活动的时要有累积，一般不少于 1 小时。
3. 体育活动要在课余时间进行。如早晨、课外活动、节假日等。
4. 在冬天，体育活动的准备活动时间要长一点。
5. 饭前和饭后 30 分钟内不要做较快或较剧烈的体育活动。
6. 保证一定的休息时间。

3 课内课外，充分利用

课表上的体育与健康课是我们的必修课程，它确保了每周有一定的体育学习和锻炼的时间，因此，我们要充分利用，并上好每节课。课外活动和节假日也给我们提供了大量的自由支配时间，这也是体育锻炼的好时机。

七 判断适宜 运动负荷 的基本方法

你有过这样的体验吗？

体验与回顾

1. 当我们参加体育活动达到一定强度以后，身上出汗了，呼吸也加快了。时间越长，汗就出得越多，呼吸也就越急促。
2. 较大的肌肉用力过大，会感到酸疼，用力越大，肌肉越酸疼。
3. 有时太用力还会使脸涨得通红。
4. 较激烈的运动中或运动刚结束时脸色苍白，并伴有恶心呕吐。



由于体育活动中的运动负荷可使人的生理状态和感觉发生明显区别于常态下的一些变化并表现出来，因而可通过运动中和运动后表现出来的变化（如脉搏、脸色等），来判断运动负荷是否合适。以下是几种常用的判断方法。



小知识

运动负荷主要是指体育活动中完成动作克服的阻力、动作持续的时间、动作的速度、动作的难度以及体育活动所处的环境等因素对机体的刺激及机体反应的程度。人的机体可以适应运动负荷，而且适应的能力可以逐步提高。随着机体适应能力的提高，人的身体机能和形态结构也会得到改善。体育锻炼之所以能强壮身体、健美体形，其基本道理就在于此。但运动负荷要适度，过大或过小的运动负荷都难以促进健康，过大的负荷甚至还会损害健康。

1 观察和询问

(1) 自己观察：出汗是否过多，呼吸是否短而急促；通过镜子观看嘴唇是否发白或发紫；脸色是否发白或发紫；视线是否模糊、有重影等等。若出现这些现象可能是运动量太大，说明该体育活动的运动负荷对你不合适。

(2) 询问：上面所说的现象可通过询问周围的同学来了解，并作出判断。

2 自我感觉

(1) 是否很累；(2) 肌肉是否酸疼；(3) 是否有恶心的感觉；(4) 在体育活动时是否情绪低落等。



想想议议

你以前有过不适宜的体育活动现象吗？对你的身体影响大吗？

若在体育活动中或在第二天起床后出现这些现象，说明该体育活动的运动负荷对你不合适。

3 生理测定

用手测定脉搏是最简单的生理测定方法。在安静状态和运动状态下，人的脉搏有明显差异，由此可判断我们参加的体育活动是否合适。

实践证明，如果早晨醒来时的脉搏超过正常值的10%以上，并伴有心发慌，说明我们参加的体育活动的负荷可能过大。如果活动停止后5分钟还不能恢复到安静时的脉搏，说明这样的体育活动强度也可能过大。



小数据

12岁~15岁，正常的安静脉搏（心率）大约是60次/分~72次/分。运动时脉搏在120次/分~150次/分之间对健康最有利。



小知识

测脉搏（或心率）的位置



小实践

早上起床时测定自己的脉搏，在活动中测定自己的脉搏，活动结束后5分钟再测定自己的脉搏，并把数据记下来。

八 课余活动

1. 坚持一个月的时间，测量并记载自己早上起床时的脉搏数。
2. 你经常参加体育锻炼吗？你的朋友和家人也经常参加体育锻炼吗？请你归纳出参加体育锻炼的重要意义，并告诉你的朋友和家人。
3. 制定一份锻炼计划（如下表）。

星期 时间 项目		一			二			三			四			五			六			七		
		早晨	上午		早晨	上午		早晨	上午		早晨	上午		早晨	上午		早晨	上午	下午	早晨	上午	下午
锻炼的内容																						
锻炼持续时间																						
锻炼总时间																						

第二章

健康的体魄离不开体育

学习目标



- 认识和理解体育锻炼对身体形态、身体机能和生长发育的影响。
- 认识初中年龄阶段的生理特点和个体差异。
- 了解速度素质、耐力素质和灵敏素质及其锻炼方法。
- 知道怎样选择有利于健康的营养食品。
- 懂得良好的生活方式有利于健康。

健康的体魄是我们生活和学习的身体基础，也是人生的柱石。健康的体魄总是伴随着强壮的体格和良好的体能，而强壮的体格和良好的体能又取决于良好的身体机能。体育锻炼能改善身体的形态和机能，促进健美体形的形成和良好体能的获得，使你拥有健康的体魄。人人都希望拥有健康的体魄，但健康体魄的获得受多种因素的制约，不良的饮食习惯，不良的生活方式，尤其是缺少体育锻炼等，都会影响健康体魄的获得。科学的体育锻炼是获得健康体魄的有效途径，但要合理地进行体育锻炼，还得从正确认识自我开始。

一 从身高 说起……

我们见过许多飒爽英姿的运动员，魁梧的身材，矫健的动作，处处体现出健与美的完美结合。我们总是羡慕他们，盼望自己快快长高。初中时期正是长身高的黄金时期，经常参加体育锻炼，合理营养，能有效促进身高增长。

