

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 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

七年级 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. 七年级. 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 7-5622-2915-5

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(2006)第 071197 号

书 名: 体育与健康(七年级)(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: 武汉市新华印务有限公司

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

本书如有印装质量问题, 可向承印厂调换。



编者寄语

● 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	3
	三 合理安排锻炼时间	4
	四 课余活动	6
第二章	健康的体魄离不开体育	7
	一 从身高说起	7
	二 合理的营养与身体健康	12
	三 养成健康的生活方式	15
	四 课余活动	16
第三章	富有青春活力的广播体操	17
	一 快快乐乐玩一玩	17
	二 轻轻松松来做操	19
	三 课余活动	31
第四章	运动角色的扮演与社会适应	32
	一 体育活动中的不同角色	32
	二 体育活动中角色的任务	35
	三 体育活动中的道德规范	37
	四 角色扮演与社会适应	40
	五 课余活动	41
第五章	最具普适性的跑步运动	42
	一 快快乐乐玩一玩	42
	二 认认真真学几招	44
	三 轻轻松松练一练	47
	四 课余活动	50
第六章	快乐有趣的软式排球	51
	一 快快乐乐玩一玩	52
	二 认认真真学几招	54
	三 轻轻松松练一练	57
	四 课余活动	59
第七章	花样迭出的乒乓球	60
	一 快快乐乐玩一玩	60
	二 认认真真学几招	62
	三 轻轻松松练一练	67
	四 裁判的肢体语言	71
	五 课余活动	72
第八章	最具魅力的足球运动	74
	一 快快乐乐玩一玩	75
	二 轻轻松松学与练	77
	三 认认真真学几招	81
	四 课余活动	83

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。
- 学会合理安排体育锻炼的时间。

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

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的下降。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。

小观察



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。



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？



小资料

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。



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，很羡慕他那健美的体形和结实的身体。每当这个时候，小明脑海里就会浮现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！



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？



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。

三 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。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, 正确处理学习、生活和体育锻炼的关系, 合理安排好锻炼身体的时间。



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准备活动。在夏天活动过程中流汗较多，要注意适当补充水分和盐分。



小 知 识

关于锻炼身体的六个有关时间的问题

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，它确保了我们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。



1. 经常参加体育活动，可以使你的身体更健壮、更完美，给青春注入更多的活力。
2. 最积极、最健康的娱乐方式是体育。

四 课余 活动

1. 想一想，你每天有哪些时间可以利用起来参加体育活动？
2. 试一试，你现在能做哪些体育活动？
3. 问问你的父母喜欢（或曾经参加过）什么体育活动？
4. 请按下表复制四份，坚持四周按要求完成下列表格的填写。

锻炼身体自查表

	周一	周二	周三	周四	周五		周六	周六
早上	是否	是否	是否	是否	是否	早晨	是否锻炼	是否锻炼
课前	()	()	()	()	()		()	()
上午	充分利用	充分利用	充分利用	充分利用	充分利用	上午	是否锻炼	是否锻炼
课间	()	()	()	()	()		()	()
下午	充分利用	充分利用	充分利用	充分利用	充分利用	下午	是否锻炼	是否锻炼
课间	()	()	()	()	()		()	()
课外	充分利用	充分利用	充分利用	充分利用	充分利用		是否锻炼	是否锻炼
活动	()	()	()	()	()		()	()
晚上								

注：你若认为能锻炼或能充分利用时间锻炼就在括号里打“√”，不能就在括号里打“×”。

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和生长发育的影响。
- 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。初中阶段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。



1 测一测，想一想

(1) 量一量你的身高是多少？你期望的身高又是多少呢？

(2) 量一量你的胸围、上臂围、腿围是多少？



想想议议

进行哪些体育活动能有效促进我们身高的增长？



身高测量

胸围测量

上臂围测量

腿围测量

尝试 1 互相摸一摸脊背。

从背部中间由上至下，你会摸到一条凹凸不平的脊柱，它是我们躯干的支柱。试验前先量一次身高，然后在单杠上悬垂放松，悬垂摆动 3 分钟，有什么感觉？马上再量量身高，结果发现身高增了一些。思考一下，这是什么道理？



在单杠上悬垂摆动

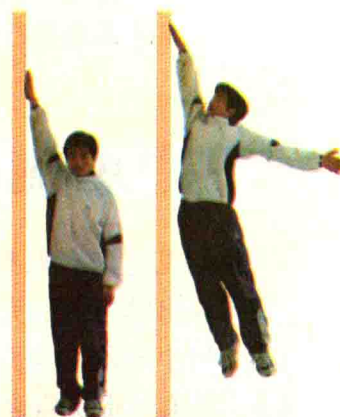
尝试 2 原地纵跳摸高和跳绳练习。

(1) 原地纵跳摸高。

先站立摸高，记下离地高度（____厘米），再尽最大力气跳起摸高，记下离地高度（____厘米），两个高度之差即为纵跳高度。

(2) 两脚交替跳绳 1 分钟，你最多能跳几次？（____次）

(3) 双脚同时跳绳 1 分钟，你最多能跳几次？（____次）



原地纵跳摸高

让我们一起来跳绳吧!



想想议议

跳绳练习后, 小腿肚子有什么感觉?

链 接

初次练习跳绳, 小腿肚子可能会酸痛, 用手摸一摸会有僵硬的感觉, 这是正常的生理现象, 过一两天就会消失。酸痛和僵硬说明跳绳练习出现了效果, 坚持练下去, 小腿不仅不会酸痛, 而且还会感到腿部肌肉更有弹性, 也更有力量了。

2 影响身高生长的因素

个子长得高不高, 除了父母的遗传、后天的营养和精神状况外, 体育锻炼的影响最为重要。体育锻炼是身高发育的“助长剂”。身高生长主要靠下肢骨和躯干骨的生长。少年时期身高的长势基本上决定了成年后的身高。

跳跃性练习对下肢骨和躯干骨生长的刺激最明显; 伸展性练习对骨骼、肌肉、肌腱拉伸作用明显。两种练习结合起来, 是促进身高生长的有效方法。



跑跳刺激骨生长

跳跃练习虽然可以促进身高的生长，但如果练习过于频繁，会使骨化加快，反而长不高。所以不能急于求成，每次练习不要超过3分钟，每天不要超过两次，最好是把跳跃练习和其他练习混合起来进行。



小 知 识

根据父母的身高测算子女身高的公式：

男同学身高（厘米）=（父亲的身高+母亲的身高） $\times 1.08 \div 2$

女同学身高（厘米）=（父亲的身高 $\times 0.923$ +母亲的身高） $\div 2$

3 塑造健美的体型

身高虽然重要，但身体匀称才称得上体型美。少年时期，身体形态发育较快，这时，如果我们积极参加多种体育活动，全面锻炼身体，就能塑造健美、匀称的体型。

胸廓内是胸腔，胸腔内有心脏、肺等重要器官。宽阔的胸廓能为心脏、肺等器官的生长发育提供适宜的空间。



体育锻炼时，肌肉用力收缩，骨骼受到牵拉和压缩，肌肉本身也受到牵拉，这些刺激不但可以促进骨骼肌肌肉细胞（也叫肌纤维）和骨骼的纵向生长（像小树苗要长高一样），还可以使它们长得粗壮，即促进骨骼横向发育（像小树苗要长粗一样），韧带和肌腱也变粗变坚韧，使胸廓扩大，使关节更加坚固。所以，体育锻炼可以促进四肢和躯干的匀称发育。

但是，锻炼时要注意做一些左右对称性的练习，这样，才能塑造出健美的体型。



想想议议

1. 男同学要想塑造健美的体型，应当参加哪些体育锻炼？
2. 女同学要想塑造秀美的体型，应当参加哪些体育锻炼？

链 接

体育锻炼是“园艺师”

体形匀称就是形态美的表现。少年时期，身体形态发育较快，一定要多进行一些对称性的练习。随着身体形态的自然生长，还要参加多种活动，全面锻炼身体，有意识地改造体型。这样，身体形态才能全面发展，塑造匀称的体型。



小 知 识

身体形态指标是评价体型的重要依据，对体型的评价方法很多，有单项指标评价，也有多项指标的综合评价。身体形态实测值与评价标准值对比，就可以判断出每个人的身体形态状况，从而了解当前的体型。以身体形态数据为依据，针对性地进行体育锻炼，可以塑造出理想的体型。

身体形态指标

指标	内容
高度	身高、坐高、足高
宽度	肩宽、盆宽
围度	胸围、腰围、大腿围、小腿围、上臂紧张围、上臂放松围
长度	手长、上肢长、小腿长、足长
厚度	上臂皮褶、肩胛下角皮褶、腹部皮褶
重度	体重

二 合理的营养与身体健康

合理的营养和适当的体育锻炼，可以促进身体形态和机能的发育。缺乏营养会使你消瘦，甚至影响生长发育；营养过剩，又不爱运动，就会发胖。



1 合理的营养与体育锻炼同等重要

体育锻炼是促进我们生长发育的有效手段，但合理的营养是保证生长发育的前提，营养不良会对身体造成危害。人类的营养素有蛋白质、糖、脂肪、维生素、无机盐和水。它们中有的是构成身体的材料，有的参与机能调节，糖和脂肪还是人体的能量物质。合理的营养包括以下两个方面：

(1) 营养素的摄入要齐全

一日三餐的食物要合理搭配，营养素齐全，适当补充维生素、钙和磷等矿物质。女同学要多吃一些含铁丰富的物质，如，菠菜、动物的血和肝脏等，以补充随月经流失的铁。



小 知 识

12岁~14岁是补充钙的最佳年龄，此时期补钙，终身受益。经常喝一些骨头汤和鱼头汤可以获得丰富的钙磷物质。

(2) 营养素摄入量要充足，能量分配要均衡

少年时期生长发育快，运动后要多吃含蛋白质丰富和热量较高的食物。要多吃一些主食，不挑食，不偏食，养成良好的饮食习惯。



想想议议

为什么缺乏营养会消瘦，甚至影响生长发育？
为什么营养过剩，又不爱运动，会发胖？



小 知 识

少年时期是身体生长发育最快的时期，所以蛋白质的需求量比成年人高。我国青少年每天需要蛋白质80克~90克。