



义务教育教科书

# 体育与健康

八年级 全一册

TI  
YU  
YU  
YU  
JI  
AN  
K  
A  
N  
G



教育科学出版社

义务教育教科书

# 体育与健康

八年级 全一册

教育科学出版社  
· 北京 ·

TIYU YU JIANKANG

## 第一部分 知识与认识

- 一、科学锻炼，积累健身经验 / 1
- 二、乐观进取，积极向上 / 3
- 三、面对困难，激励自我 / 5
- 四、体育运动与情绪调节 / 7
- 五、转变学习方式 / 9
- 六、体育竞赛中的战术与规则 / 11

### 目标指向：

通过学习体育与健康的相关知识，提高对体育文化的认识，加深对体育育人意义的理解，从而能更加理性和积极地参与体育学习与体育锻炼。

### 目标指向：

通过各种有效和有趣的身体练习，促进体能和身体基本活动能力的提高。

## 第二部分 体能与锻炼

- 一、力量练习 / 13
- 二、灵敏练习 / 14
- 三、柔韧练习 / 15



## 第三部分 技术与运用

### 一、精学类运动项目 / 17

篮球 / 17

足球 / 24

乒乓球 / 28

健美操 / 31

羽毛球 / 37

### 二、简学类运动项目 / 41

排球 / 41

跆拳道 / 47

#### 目标指向：

通过学习“精学类”和“简学类”运动项目，提高各种运动项目的基本技术和运用技术的能力，同时发展相关的体能。

#### 目标指向：

通过学习保健与卫生知识，理解健康生活的意义，掌握健康生活的内容与方法，提高各种防病防害的实用技能。

## 第四部分 保健与卫生

### 一、日常运动损伤的处理 / 54

### 二、肥胖的成因与预防纠正 / 57

### 三、艾滋病和血吸虫病的危害与预防 / 58

### 四、吸烟与酗酒的危害 / 59

## 第一部分 知识与认识

### 一 科学锻炼，积累健身经验

#### 积极进行课余锻炼

在学校，我们除了要认真参加有组织的体育课、大课间体育活动、班级体育活动以外，还要积极参加课余锻炼。有些锻炼活动可以在短暂的课间、放学后以及班级活动间隙进行。下面简单介绍几种课余锻炼方式，供大家参考。

- 可在教室里做的小体操

如头颈部和肩部的小体操。可以借鉴已有的丰富多彩的小体操，也可以自编一些简易的小体操做一做。

- 可在楼道里做的小体操

可以在楼道里做一做“摇头摆尾操”，即前后、左右旋转摆动，从头部开始逐渐增大运动幅度，直至全身运动；也可以做一些柔韧操，如扶窗台压压肩，做做体前屈、压腿、振肩、肩绕环等柔韧运动。

- 可在教室和楼道里做的双人运动

可以在教室和楼道里进行双人角力活动，如掰手腕、单手使对方脚移动的角力活动、双人相拉的角力活动、双人背向的角力活动等；还有许多双人拉伸运动，如双人相背运动等。

- 可在教室里做的心理放松操

为了缓解学习后的心理压力和紧张感，我们可以做一些心理放松操。



心理放松操



### 加强校外体育锻炼

放学后，我们应该利用自家周围的条件因地制宜地开展各种锻炼，以增强体质，提高学习效率，丰富个人生活。我们可以根据自己的兴趣爱好以及身高、体能、体重等特点选择适合自己的运动项目。适合我们的运动有很多，如足球、篮球、乒乓球、羽毛球、网球、健身健美操、体育舞蹈、武术、跆拳道、柔道、游泳、长跑、登山、跳绳、踢毽、轮滑、滑板、滑冰等。无论做什么运动，都要遵循人体生理机能变化和运动负荷适应性规律进行科学的锻炼，同时要结合自身特点不断总结适合自己的健身经验。



- 运动时要身着合适的运动装，最好是专门的运动服装。
- 运动前不可吃得过饱或过多饮水，也不要处于饥饿状态。
- 运动前要做好热身活动，使心肺机能逐渐适应运动的状态。
- 运动前要做好各个关节和大肌肉群的活动，防止肌肉拉伤和关节扭伤。
- 运动强度要适当，要注意运动与休息的合理交替。
- 要根据自己的身体状况以及不同的时间对运动强度进行调整。
- 运动时要注意不断提高运动负荷，以逐步提高锻炼水平。
- 运动结束后不要立即停下，要做放松性活动，如慢跑、慢走等。
- 运动后不要马上大量饮水、吃冷饮，也不要立即洗冷水澡。
- 运动后要科学补充营养，不要偏食，通过锻炼和增加营养促进生长发育。

在校外锻炼遇到问题时，可以向老师咨询，避免盲目锻炼。要记住，运动要有规律，要持之以恒，体育锻炼贵在坚持。只要持之以恒，就一定会使我们精神饱满、身心健康、学习效率高、生活充实。当锻炼身体成为习惯，美好的生活就会来到我们的身边。



让我们到阳光下去运动，赢得健康

- 思考**
- 科学地进行体育锻炼需要注意哪些事项？
  - 你在课间、课后、校外会选择哪些休息方式？进行哪些体育锻炼？

## 二 乐观进取，积极向上

体育运动不仅是身体锻炼的过程，也是心理磨炼的过程。自觉地、经常地、积极地参加体育锻炼，可以培养坚强、乐观进取、积极向上的意志品质和精神。



乐观进取的人生态度是科学的人生态度，包含着对人生的乐观情感，对人生的极大热情，热爱生命，热爱生活，对前途充满自信。无论在什么情况下，不管是顺境还是逆境，总是对人生充满信心，保持乐观。在人生的道路上，困难和挫折是不可避免的。树立了乐观的人生态度的人，能够正视困难和挫折，认真总结经验教训，积极克服困难，在逆境中奋起，用行动改变自己的命运。

乐观进取的人生态度必然要求对人生做出积极的反应，脚踏实地地去追求人生目标，锲而不舍地去创造人生。同时，乐观进取的人生态度承认前进中的困难和曲折，并要求以顽强的意志去奋斗、去拼搏，坚韧不拔，开拓前进，这是社会所期望的人生态度。



残疾人运动员唐雪梅14岁时在汶川地震中受伤被迫截肢，她本来灿烂的人生顿时陷入一片灰暗。面对不幸，唐雪梅并没有意志消沉，而是积极地生活。一次偶然的的机会，她成为一名残疾人运动员。残疾人做运动员，需要投入比正常运动员更多的努力。唐雪梅说：“坐式排球依靠手臂、臀部和大腿配合移动，臀部不能离地，只在防守时允许暂时离开。裤子常常穿不到一个星期就会磨破，缝缝补补赶不上，我就干脆反着穿，将破洞的一面穿在前面。臀部与地面摩擦，磨破了很正常，等结了厚厚的老茧就不会再疼。”艰苦的训练，磨炼了她坚强的意志品质。成功总是眷顾那些刻苦努力、积极进取者。最终，她成功了！唐雪梅与队友共同拼搏，接连拿下世界锦标赛、亚洲残疾人运动会和残疾人奥运会的冠军。



唐雪梅身残志坚，乐观进取，顽强拼搏，她让我们看到了生命的崇高！

在体育学习或运动中，我们也可能遭遇挫折和失败，这是很正常的。我们要保持乐观进取的人生态度，勇敢面对挫折，一定不要产生胆怯、恐惧、焦虑等不良情绪。

面对挫折，我们一定要调整好情绪，保持乐观心态，积极进取。下面，我们看看大发明家爱迪生是如何面对挫折的。

一次，一场大火把爱迪生的实验室烧成了一片废墟。爱迪生研究有声电影的所有资料均化成了灰烬，他妻子难过地哭了：“你多少年的心血全没有了，这可怎么办啊！”爱迪生也很伤心，但他坚强的意志和永不言败的信念不会让他从此一蹶不振。当年发明电灯时，他先后试验了7600多种材料，失败了8000多次，但他没有气馁和放弃，终于获得了成功，给人类带来了光明。面对眼下这场灾难，他同样选择了从头再来。他对妻子说：“不要紧，别看我67岁了，可我并不老，从明天早晨起我要更加努力工作，重新开始！”最终，他再一次取得了成功。



爱迪生面对失败和挫折，能够以积极和乐观的心态继续努力，这种永不言败的精神，多么值得我们学习啊！

体育运动要求参与者在克服和战胜各种内部(生理、心理)困难和外部(环境)困难的过程中，保持乐观心态，培养顽强的意志，锻炼自我，超越自我，完善自我。

● 苦难对于天才是一块垫脚石，对于能干的人是一笔财富，对于弱者是一个万丈深渊。

——[法]巴尔扎克

● 失败也是我需要的，它和成功一样对我有价值。

——[美]爱迪生

思  
考

- 你从唐雪梅的身上学到了哪些优秀的品质？
- 遇到挫折时，你是如何面对的？

## 面对困难，激励自我

在学习某项运动技能时，可能会遇到各种困难和障碍，当你面对困难时，是消极等待和逃避，还是积极面对和解决问题呢？下面我们看看焦刘洋是怎样做的。

2012年伦敦奥运会200米蝶泳金牌得主焦刘洋，曾经历过在北京奥运会上与金牌擦肩而过的巨大失落。她发现自己的技术存在问题，但改变多年已经习惯的技术有着难以克服的困难。她没有被困难吓倒，毅然对自己的蝶泳技术进行了大调整。焦刘洋后来回忆说：“原来是一划一换气，要改成两划一换气，刚改的时候非常憋气，难受极了。但用了4年时间终于改变成功，确保了今天200米蝶泳的胜利。”





焦刘洋为改变一个技术，经历了4年的刻苦训练，最终夺得奥运冠军。如果她没有令人钦佩的面对困难的决心，又怎能收获这万众瞩目的殊荣！

一位哲人曾说过：一个人绝对不可在遇到困难时，背过身去试图逃避。若是这样做，只会使困难加倍；相反，如果面对困难毫不退缩，困难就会减半。

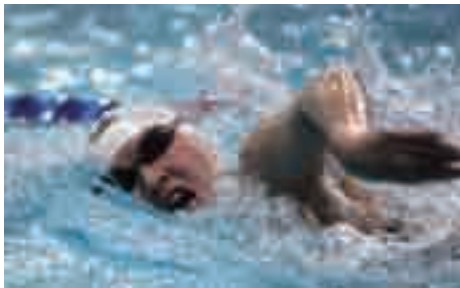
面对困难时，我们应该如何做呢？

首先，要自我激励。要对自己有充足的信心，不断地告诉自己：“我能行！”

其次，要确立合理和清晰的目标。先要迈出树立自信的第一步，然后再确立一个阶段目标，最后实现最终的目标。例如，较好地掌握篮球运动技术使之成为自己的健身本领就是最终目标，掌握某个进攻的技战术就是阶段目标，而熟练地运球可能就是自信的第一步。

最后，还要有合理的计划。实现目标的道路绝非坦途，一定要有计划、循序渐进地锻炼体能和技术，从而逐步提高，实现目标。

我们每个人在一生中都会经历坎坷，或许它会使我们忧郁、退缩、恐惧，甚至绝望，但当我们用智慧去面对它，用毅力去挑战它，坎坷就会化为平地。面对困难时，最重要的是要知道如何去分析它、战胜它，让困难成为帮助我们成功的踏板。体育学习更是如此。面对困难，那些以积极的心态去面对，善于找出不足，分析对策，并不断努力提高体能、改进技术的人，最终会提高自己的技战术水平，成为运动场上的主角，一生享受运动带来的乐趣与健康；而那些在面对困难时，选择了放弃学习和努力，甚至甘当旁观者的人，可能再也体会不到运动的乐趣，进而逐渐失去健康的身体。



焦刘洋在刻苦训练

### 思考

- 在学习某项运动技能时，你碰到过哪些困难，采取的有效解决方法是什么？
- 在遇到困难时，如何给自己制订目标？

## 四 体育运动与情绪调节

体育运动之所以能够吸引众多的爱好者，主要原因在于经常参加体育运动可以使人产生日常生活中难以体验到的愉悦感。体育运动伴随着超过日常身体活动的运动量和运动强度，有些运动还具有你争我夺、角逐胜利的特点，能激发人超越自我、挑战极限的激情，这种体验会对人的情绪产生特殊的调节作用。



情绪是人对客观事物是否符合自己的需要而产生的态度体验，当需要被满足时，一般会产生高兴、喜悦等积极情绪；当需要得不到满足时，则会产生悲痛、生气、愤怒等消极情绪。

处在青春期的我们身心都在经历着重要的变化，参加体育运动有利于我们调节情绪，塑造健康向上、积极乐观的性格。

### 中学生的情绪特点

进入中学阶段，我们的情绪体验会明显丰富和细致起来，表现出这个年龄段鲜明的特点。

- 情绪更加丰富。随着年龄的增长、生活范围的扩大，我们的自我意识开始觉醒，发展了多样性的自我情感，如自尊心、自卑感、自信、自负等。
- 情绪逐渐内隐。我们的自控能力随知识、智力、意志力的发展而提高，并逐渐显得比较稳定、持久，善于自我调节。
- 情绪更为强烈。我们有时会为一点小事就欣喜若狂、手舞足蹈，或者垂头丧气、无精打采，有时彼此之间可能只因为一句话不合就怒不可遏。
- 情绪起伏明显。这个时期我们的情绪敏感但不稳定，强烈但相对脆弱，变化迅速但不持久，情绪反应缺乏理智控制，容易冲动。

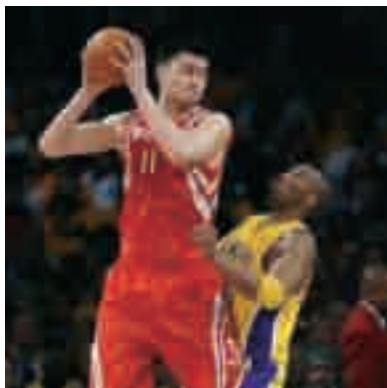
科学研究表明，体育运动能使人体内产生一种叫作内啡肽的物质，这种物质能愉悦神经，让人感觉到快乐和满足。通过参加跑步、游泳、羽毛球、排



球、篮球、登山等运动，还能促进人体的血液循环及消化系统的新陈代谢，使大脑得到充分的氧和营养物质，达到改善不佳心情的目的。

由于我们的生理、心理特点，日常生活中难免会产生一些不良情绪，如果不采取适当的方法加以宣泄，就会对身心健康产生不良的影响。参加体育运动可以帮助我们转移注意力，从消极的情绪中摆脱出来，减少不良情绪的影响，保持心理平衡。例如，参加健美操、健身舞等项目，可以使锻炼者在身体与音乐的律动中进入自由联想状态，从而舒缓紧张的情绪；进行短距离冲刺跑、排球扣球、足球运球射门、连续快速的俯卧撑或仰卧起坐等练习，可以为不良情绪找到突破口，从而恢复心理平衡。

参加体育运动，尤其是参加自己擅长的运动项目，会使我们产生积极的情绪体验。在体育运动中培养起来的控制感、成功感，能提高我们对自身能力的认识，激发再次尝试的欲望。



同时，良好的情绪调节能力也有利于体育活动的顺利开展，有利于体育运动技能的提高，有利于增强体育运动中的团队合作。世界篮球名将姚明在一次比赛中由于对手的粗鲁犯规，让他有些情绪失控，但他及时调整了状态，控制住自己的情绪，将更多的精力投入到比赛的攻防中，最终姚明和他的队友战胜了对手。

- 思考**
- 在学习和生活中，你经常会有哪些情绪？请举例说明。
  - 体育运动对中学生情绪调节的作用体现在哪些方面？

## 五 转变学习方式

体育与健康课程越来越重视在运动技能习得过程中学习方式的转变，希望大家在体育课堂中积极思考，乐于合作，更加主动、自主地进行体育知识和技能的学习。

### 探究学习

探究学习是根据自己的猜想或假设，在科学理论的指导下，用科学的方法对问题进行研究，在探究过程中提高自己发现问题、分析问题和解决问题的能力学习方式。

学习了健美操的基本步伐后，我们进行健美操队形的创编。我们首先根据老师提供的健美操队形图解提示，在小组独立思考的基础上，依据健美操队形创编原则，大胆探究，创编出适合小组表演的健美操队形，进行试练。然后根据试练的结果，找出队形的不足之处，再在老师的帮助下分析原因，找出对策，改进队形。经过反复探究和试练，我们创编的健美操队形逐渐完善。在小组展示创编结果的时候，我们获得了大家的一致好评。通过探究学习，我们小组的成员不仅掌握了知识，锻炼了能力，而且提升了自信。

### 合作学习

合作学习是指为了完成共同的任务，有明确的责任分工的互助性学习方式。完成共同的任务是合作学习小组的目标，而具体的责任分工可使我们知晓每个成员在合作学习小组中应该做什么以及应该怎么做。合作学习可以培养我们乐于合作和善于合作的意识与能力。





在校园定向越野学习中，我们可以根据老师提出的活动目的与方法，针对抽取的地图与本组同学的特点，仔细分析地图，选择最佳行进路线，正确判断行进路线，分配好每个人的角色和任务，如手持地图与做好标记、引导路线与观察周围环境、手持打点卡与回答问题、带队与收尾等，在规  
定场地内每个人努力完成自己的职责，小组成员密切配合，按顺序回答问题并完成打点，最终完成本组的任务。全体同学团结协作完成校园定向越野全过程，体验运动的快乐，在活动中享受成功的喜悦。

### 自主学习

自主学习是在体育学习目标的指导下，在老师的帮助下，根据自身条件和需要制订适合自己的学习计划，按照自己的学习速度和程序进行学习，完成任务并学会学习的学习方式。

在自编健身健美操的学习中，我们可以根据自己的身体锻炼需要，如针对身体柔韧性不够、腿部力量不足等，在老师的指导下，编一套动作排列合理、运动量负荷科学、节奏感强烈、动静结合的健身健美操，然后向大家展示自编的体操，与大家分享。



通过这个过程，我们可以在自主构思、听取他人意见、自主寻找参考资料、判断和筛选素材、掌握体操编排规律等方面得到锻炼，同时也可以提高独立思考和独立工作的能力。

**每天锻炼一小时**

**健康工作五十年**

**幸福生活一辈子**

努力学习体育与健康知识，为一生的科学健身打下基础

今后在体育课中，我们应努力尝试探究学习、合作学习、自主学习等各种不同的学习方式，逐渐提高自己的学习能力，学会学习并善于学习，以适应学习型和创新型社会的要求。

思考

- 在体育学习中遇到疑问时，你是如何处理的？
- 你最喜欢哪一种学习方式？为什么？

## 六 体育竞赛中的战术与规则

### 体育竞赛中的战术

体育运动中，会根据本方运动员的技术特点和运动能力而制订扬长避短的战术，其目的是发挥本方队员的特长和优势，抑制对方队员的特长和优势。有效的战术常常是以弱制强、以少胜多的武器。例如，在中长跑比赛中，一名终点冲刺能力较强，但整体实力较弱的运动员，为了在最后阶段能够取胜，采用后发制人的战术进行突然加速，以达到脱颖而出、出奇制胜的目的。在球类比赛中，一些实力较弱的球队一般采用防守反击战术，即在巩固后方的前提下，积极寻找对方的防守弱点，伺机实施致命反击。

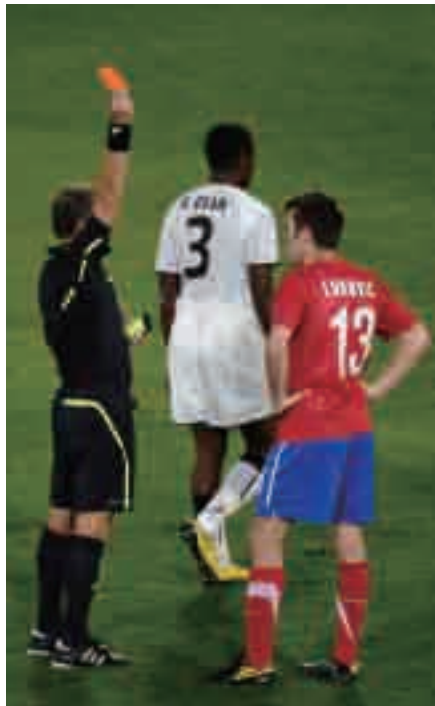


### 体育竞赛中的规则

规则是规定出来要求大家共同遵守的制度或章程。体育运动中的规则，是



保证体育运动健康发展的有效工具。体育运动中的规则既包括运动员个人和集体比赛时应遵守的规则，也包括观众观看比赛时应遵守的规则。明确、清晰、具体、可操作的规则，不仅有利于保证体育运动公平竞争的纯洁性，保护运动员的身体健康和安全，同时也是比赛顺利进行不可缺少的有效保障。因此，每一个人都要养成遵守运动规则的意识，无论是正式的比赛，还是体育课堂上的教学比赛，只要身处运动场参加比赛，我们就必须遵守比赛场上的规则，否则必将受到比赛规则的处罚。同样，当我们身处观众席时也要遵守公共场所的规则，否则也会受到相应的处罚。



在现实生活中，许多优秀的运动员不仅是运动场上规则的自觉遵守者和维护者，也是生活中规则的自觉遵守者，因为他们已经形成了良好的规则意识和遵守规则的行为习惯。同样，许多在事业上卓有成就的学者、工程师、企业家等，他们在休闲性体育比赛中往往也是规则的自觉遵守者和忠实执行者。由此可见，如果我们希望自己成为一个有成就的人，在运动场上就应该自觉遵守规则，培养牢固的规则意识，它是我们走向成功不可或缺的优秀品质。

### 思考

- 你是如何理解体育竞赛中的战术与规则的？
- 你如何看待在生活中不遵守规则的人和事？



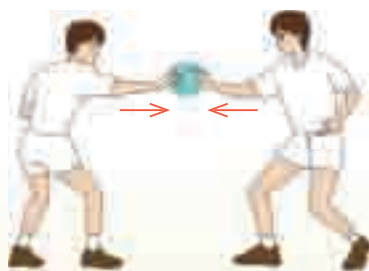
## 第二部分 体能与锻炼

### 一 力量练习

随着我们的生长发育，力量练习显得尤为重要。下面是一些有趣的  
力量练习方法，大家试一试，进一步增强力量吧。



双人拉伸操



手握球角力



双人仰卧举腿



双人仰卧蹬腿



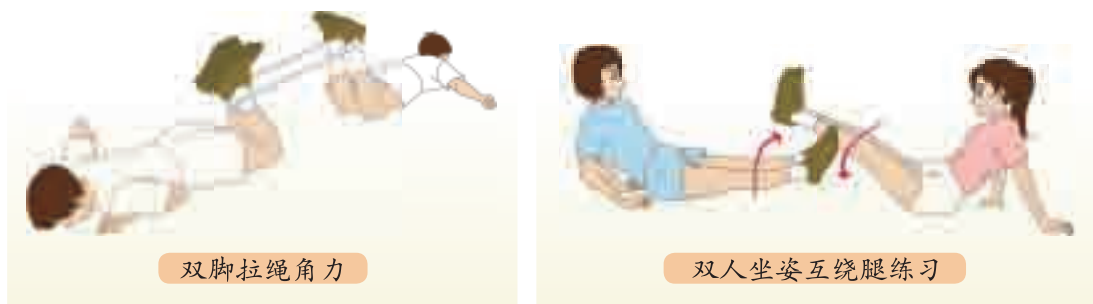
双人拉伸练习



不同方向仰卧起坐

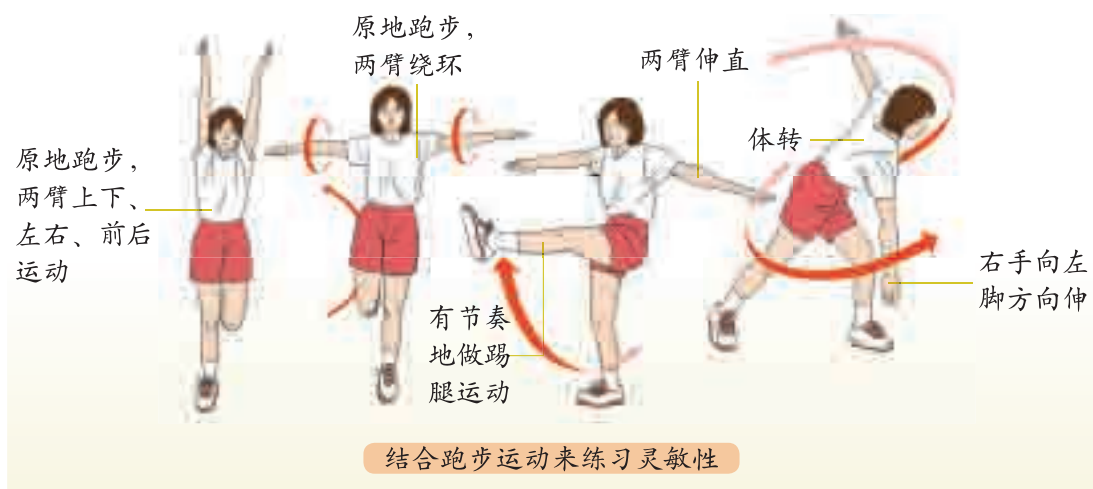


单脚角力



## 二 灵敏练习

要想使自己的身体矫健，并能在运动场上赢得大家的赞赏，就要不断提高灵敏性，特别是在身体越来越高、越来越重的时候，灵敏性更加重要。为此，选择了一些有趣的练习，来帮助大家锻炼身体的灵敏性。



边运球边打掉对方的球



双人运球干扰练习

根据指挥者的口令，  
左右脚交替踢球

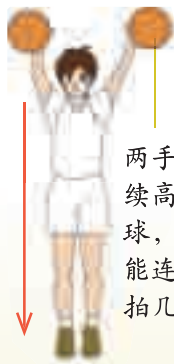


仰卧踢球



大家手拉手, 互互动摇同伴的平衡。脚下移动的同学为失败者, 要退出游戏

动摇同伴的平衡



两手连续高拍球, 看能连续拍几次



两手一高一低拍球



仰撑, 让球在腹部和脚之间来回滚动



仰撑, 将球从腹部滚到脚尖

人与球的互动

### 柔韧练习

身体要经常伸展才能有弹性和韧性, 才能做出舒展、优美的动作。因此, 我们要在体育课中多做柔韧练习。下面是一些柔韧练习, 供大家锻炼时使用。



眼睛尽力向后望



头后仰，体前倾



分腿体前屈运动



双人做体前屈和后仰运动



双人向上拉肩练习



双人向后拉肩练习



双人背对背向上拉肩练习



双人侧向拉肩练习



双人展膝练习

## 第三部分 技术与运用

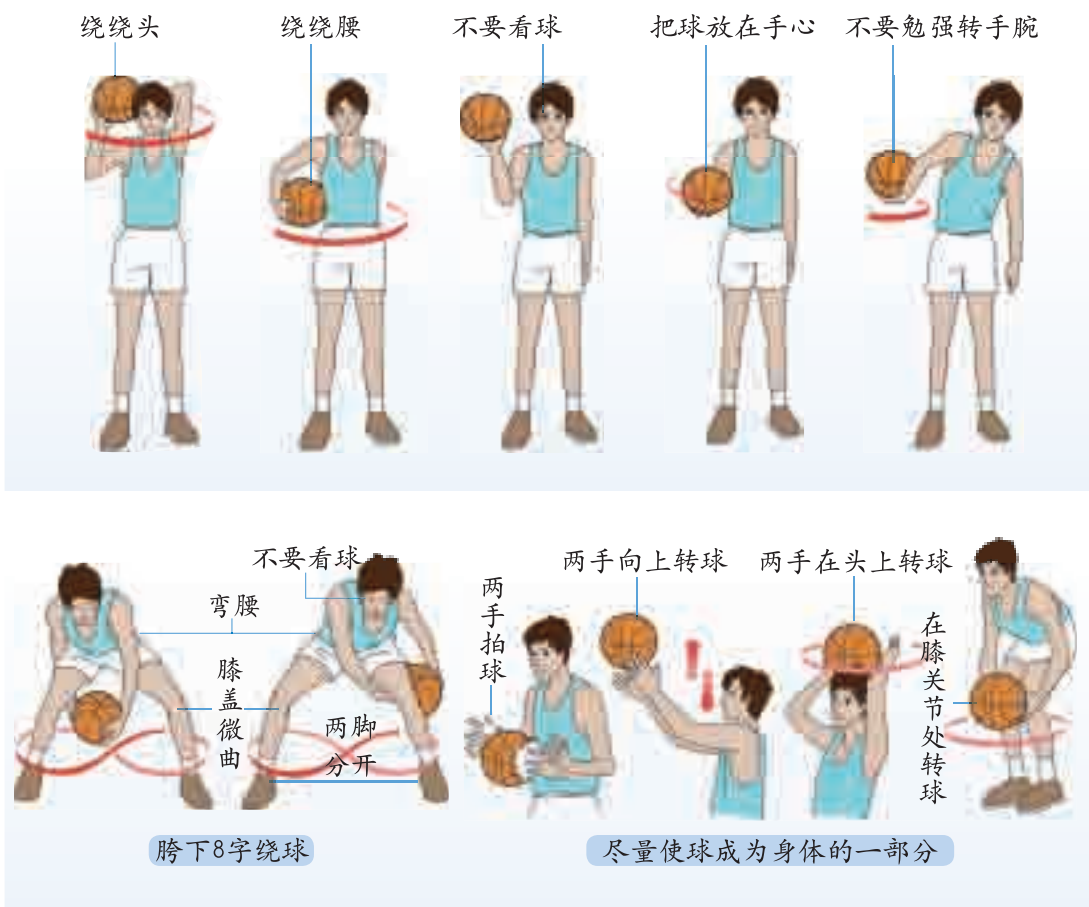
## 一 精学类运动项目

## 篮 球

## 学习目标

进一步提高篮球技战术水平，提高运球能力，掌握更多的传球方式，学习简单的传切配合，学习突破和做假动作的方式，练习在比赛中避免不必要的犯规，知晓裁判的手势，以便能参加和观赏比赛，同时发展速度、灵敏等体能。

## 练习手上的球感



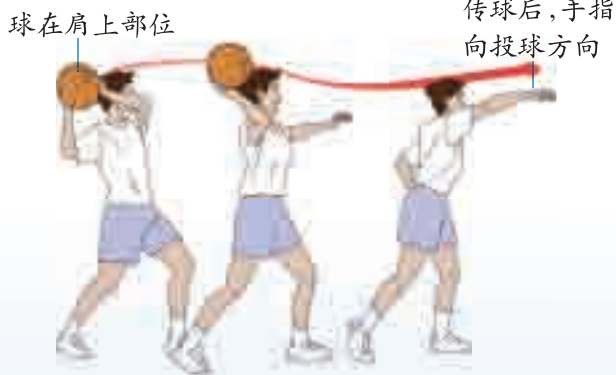


## 学习并运用其他传球方式



反弹点在防守者脚部附近

双手反弹传球

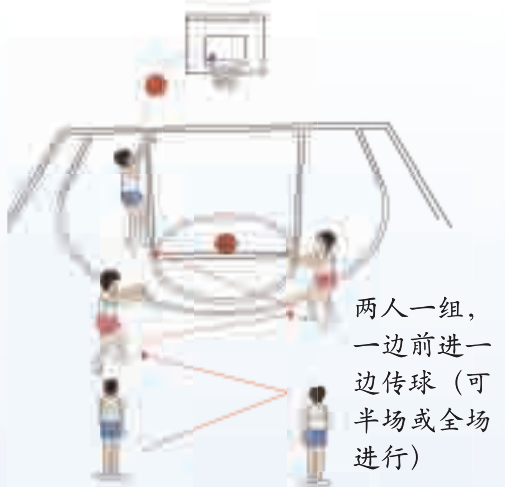


单手肩上传球



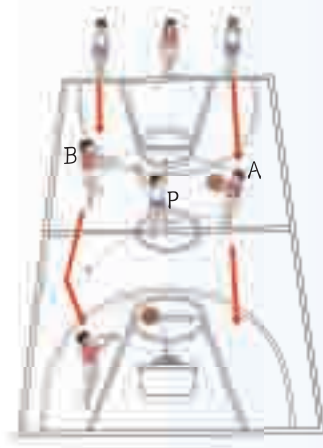
双手头上传球

## 传接球后投篮练习



两人一组，一边前进一边传球（可半场或全场进行）

两人传接球后投篮练习

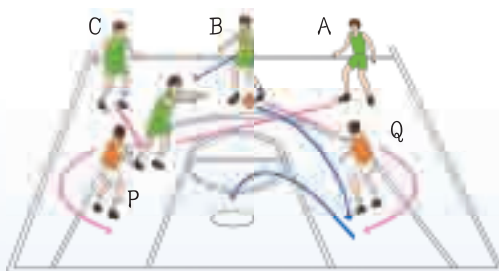


每组3人，分别为A、B、P，A和B或运球或传球向前场推进，P在两人中间进行拦截抢断，A和B之间的传接球不得少于5次，最后投篮。如果传接球被抢断，则交换位置继续进行

2打1的传接球后投篮练习

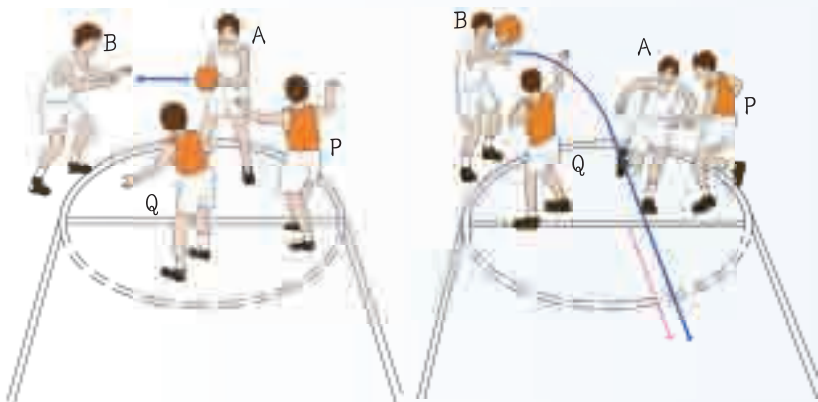
## 切入练习

练习的同时，进行传球、运球和跑动训练。



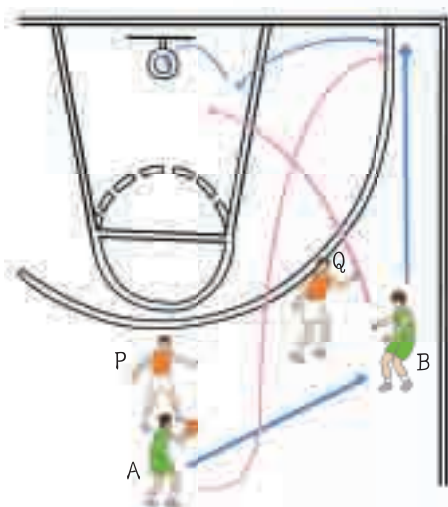
3打2的切入练习

- 攻方为A、B和C
- 守方为P和Q
- 持球者B向跑动中的C传球，A和B迅速向篮下移动，A或B接C的传球后投篮
- C根据情况决定向A还是向B传球更为有利

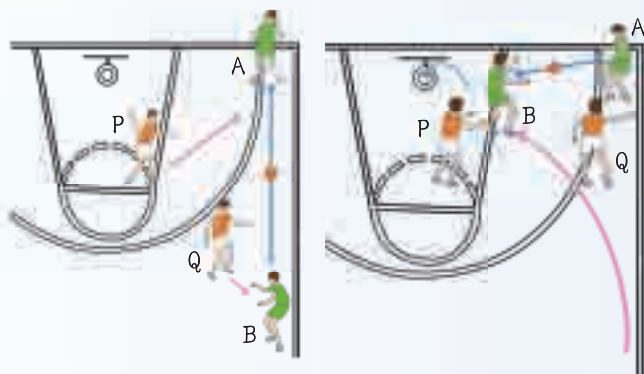


2打2的切入练习1

- 攻方为A和B
- 守方为P和Q
- A向B传球后，做假动作躲过P的防守



- 攻方为A和B
- 守方为P和Q
- A向B传球后，晃过P后切入，再从B处接到回传球，B向A传球后，晃过Q后切入，从A处接到回传球后投篮

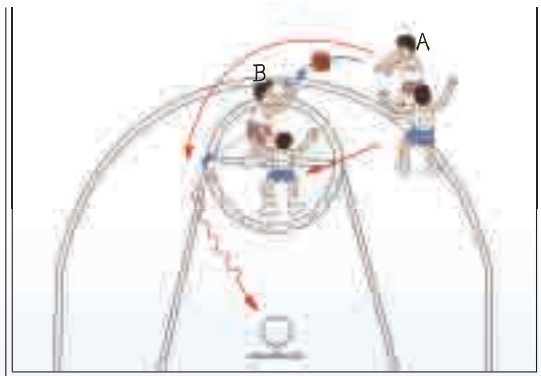


2打2的切入练习2



## 接掩护者回传球切入

A向B传球后绕过B，再接到回传球后，运球上篮投篮



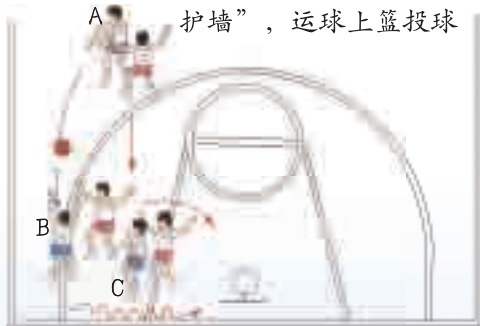
顶端接掩护者回传球切入1

A向B传球后绕过B，向禁区中间跑动，接回传球后投篮



顶端接掩护者回传球切入2

B从A处接传球后把C当“掩护墙”，运球上篮投篮



底线接掩护者回传球切入

## 学习并运用持球原地转身技术

原地转身技术是持球者以中枢脚为轴转身躲过防守者阻挡和破坏的技术。

移动脚蹬地，  
中枢脚碾地，  
身体重心平稳



学习和练习前转身

移动脚蹬地，  
中枢脚碾地，  
身体重心平稳



学习和练习后转身

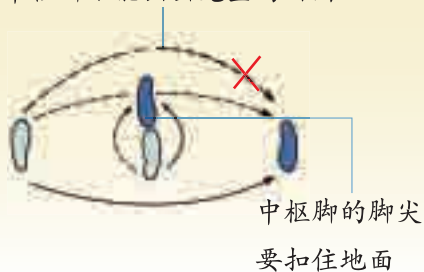


小知**识**

什么时候“原地转身”会变成“走步”？

中枢脚接触的地面有了变化就成为走步。要以中枢脚的脚尖点为轴，移动脚要在尽可能近的范围范围内移动，交替做前转身和后转身。如果连续做某个转身，会形成一个完整的圆圈，变成走步违例。

中枢脚不能画出完整的圆圈



## 继续熟练和运用运球



学习和练习运球后转身

巧妙地利用身体保护球



将异侧脚迈出来保护球

学习和练习原地运球与护球

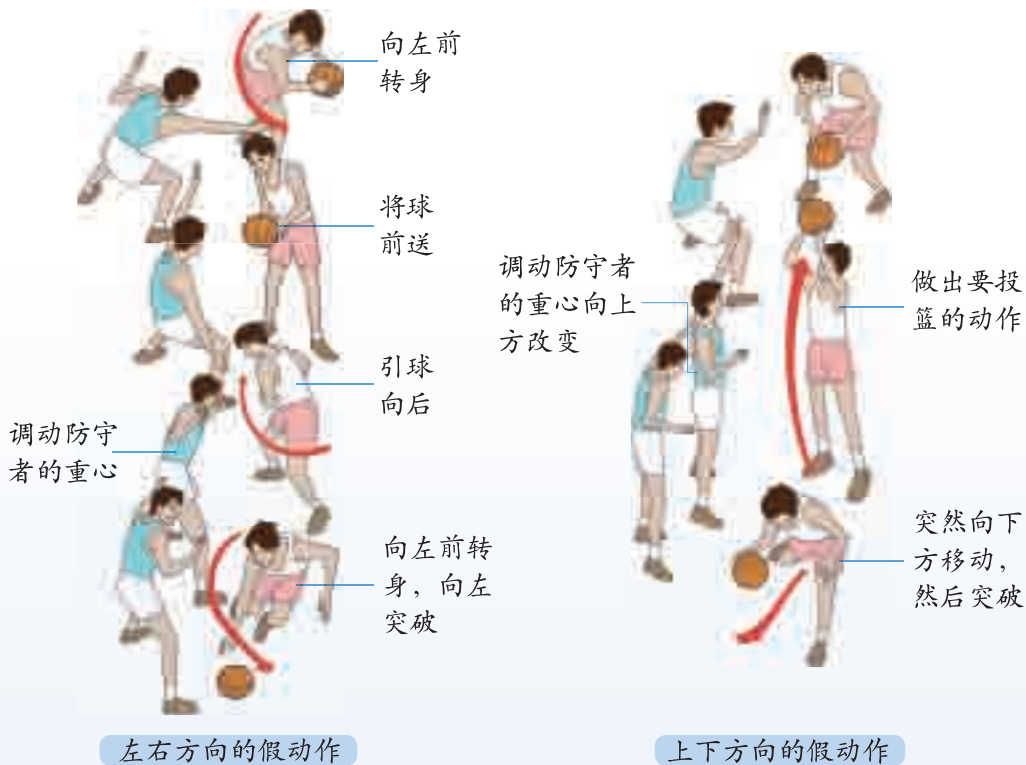


运球并利用速度变化和假动作晃过防守者进攻篮下的技术，是非常实用的技术

学习和练习运球切入

## 学习做假动作

左右方向的假动作是利用原地转身将防守者的重心向左右方向调动并突破的假动作技术；上下方向的假动作是在球篮附近，利用投篮的假动作将防守者的重心向上下方向调动并突破的假动作技术。



### 犯规行为举例

了解常见的犯规行为，在比赛中要尽量少犯规或不犯规。



拉人犯规



推人犯规



阻挡犯规



打手犯规



背后犯规



带球撞人犯规

### 裁判手势举例



### 自我评价

通过“篮球”部分的学习，评价自己在以下几个方面的学习掌握情况（在相应的空白处打“√”）。

|            | 有明显提高 | 有一定提高 | 和以前一样 |
|------------|-------|-------|-------|
| 投篮技术       |       |       |       |
| 持球原地转身技术   |       |       |       |
| 运球能力       |       |       |       |
| 传球能力       |       |       |       |
| 突破能力       |       |       |       |
| 做假动作能力     |       |       |       |
| 篮球战术水平     |       |       |       |
| 对篮球裁判手势的了解 |       |       |       |



## 足球

### 学习目标

在略复杂的练习和各种类型的比赛中，进一步提高足球技战术水平，提高脚下控制球的能力，掌握基本的停球技术，学习过人的方式，提高比赛能力，同时发展耐力、灵敏等体能。

### 停球练习

把球停到离自己最近的地方。



脚底停球



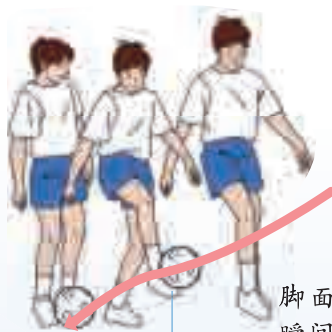
脚触球瞬间后引

脚内侧停球



大腿触球的刹那，快速后引将球停住

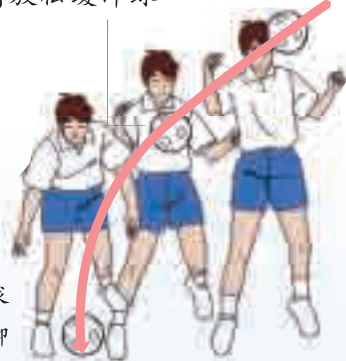
大腿停球



脚面停球

脚面触球瞬间放脚缓冲球

触球瞬间胸部肌肉放松缓冲球



胸部停球



脚外侧停球

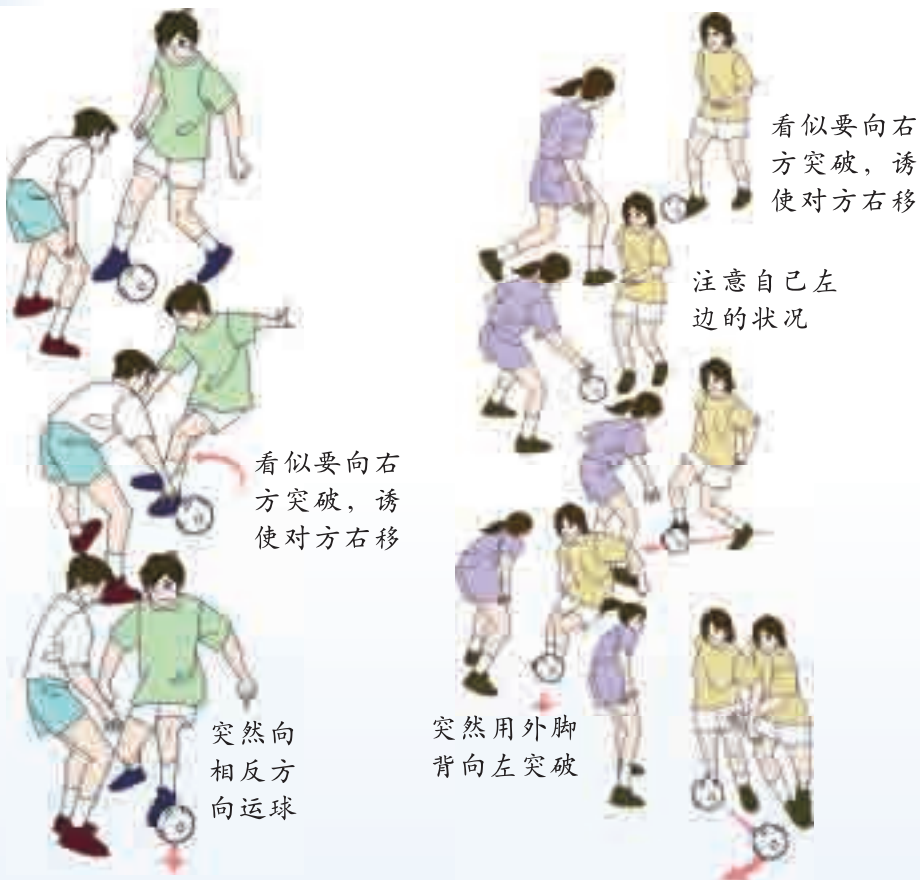
脚尖要上挑

### 颠球练习

让球尽可能与自己的身体融为一体。



### 晃过对方



利用绕球动作晃过对方

利用突破的假动作晃过对方



放慢运球速度引诱对方

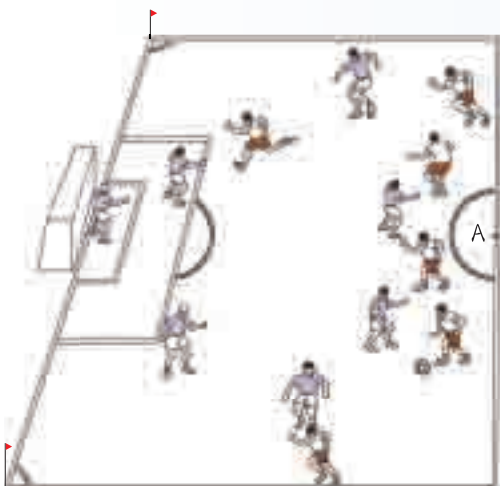
当对方上前抢球时，向斜前方突破

利用速度的变化晃过对方

防守窍门：防守时千万不能跟着对方的节奏变化，注意一定不能将脚并拢在一起，要把某只脚放在后面。

## 战术学习

学习和体验如何造成局部“多打少”的局面，防守方要努力形成多防少，进攻方也要努力造成多打少。



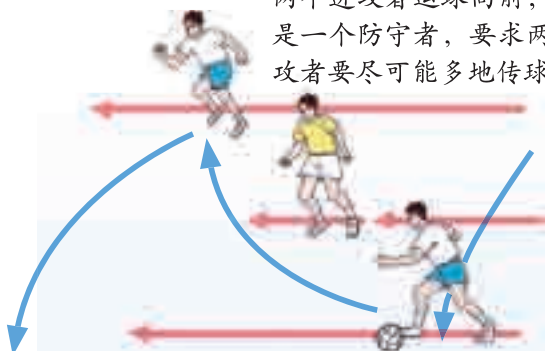
在比赛中练习技术和战术

比赛规则：

- 每队6-11人，可利用1/4场地或半场进行比赛
- 从A点开球，比赛时间为5min-10min，进1个球可得1分
- 通过传球制造局部多打少的局面
- 可以设守门员，也可以不设；如果对人犯规要判罚
- 犯规时在犯规点开球，边线出界从A点重新开球
- 底线出界从角球点重新开球

## 进攻与防守的方法

两个进攻者运球向前，中间是一个防守者，要求两个进攻者要尽可能多地传球



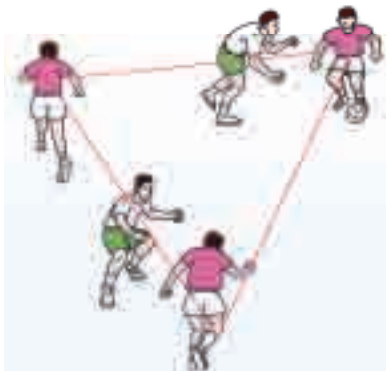
2打1的传球和推进



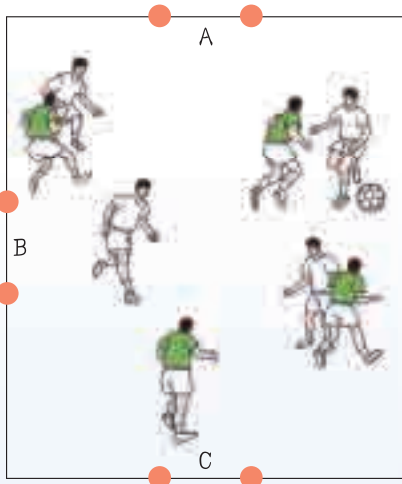
3人在7m<sup>2</sup>-10m<sup>2</sup>的区域内进行传球和抢球练习，可以对传球的次数进行一定的限制

2打1的传球抢球练习

5人在 $10\text{m}^2-18\text{m}^2$ 的区域内进行传球和抢球练习，可以对传球的次数进行一定的限制



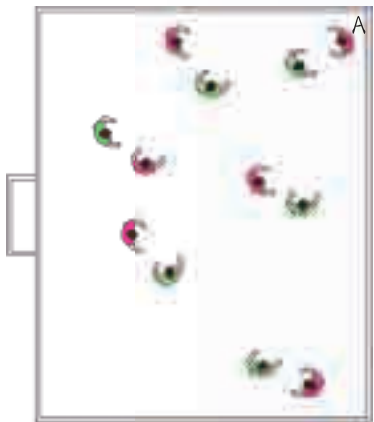
3打2的传球抢球练习



4打4的传球抢球和射门练习

8人在 $20\text{m}^2-25\text{m}^2$ 的区域内进行传球、抢球和射门练习，在场地三方设标志作为球门，接到自己方的传球后可以射门。可对射门前的传球次数和比赛时间进行规定

## 1对1的攻防练习比赛



比赛规则：

- 每队5-11人，可利用 $1/4$ 场地或半场进行比赛
- 从A点开球，比赛时间为10min（各队进攻5次），进1个球可得1分
- 每个队员都要积极参与比赛
- 固定的1对1攻防对手，不设守门员，双方要多使用假动作
- 进攻者要多给防守者增加压力

## 自我评价

通过“足球”部分的学习，我发生的改变：

①有明显提高的技术是：\_\_\_\_\_。（可多选）

A. 停球技术 B. 传球技术 C. 过人技术

②有明显提高的能力是：\_\_\_\_\_。（可多选）

A. 控制球能力 B. 保护球能力 C. 比赛能力

③与以前相比，评价自己体能发生的变化（在相应的空白处打“√”）。

|    | 更好了 | 变化不大 | 更差了 |
|----|-----|------|-----|
| 速度 |     |      |     |
| 灵敏 |     |      |     |

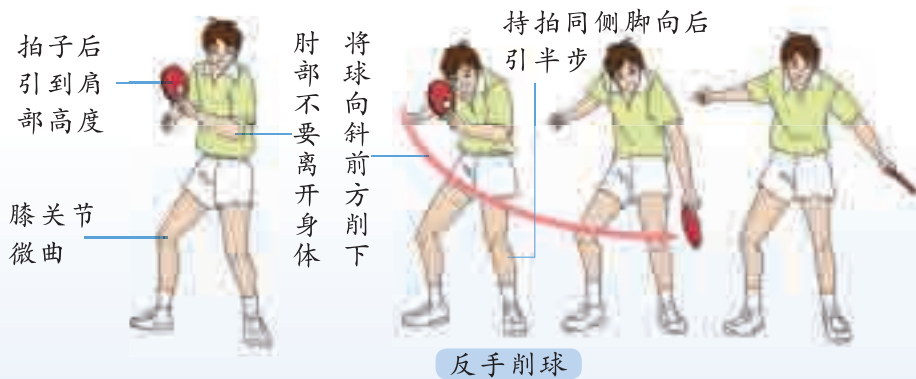


# 乒乓球

## 学习目标

学习正反手削球、反手搓球和各种接发球动作，进行多种比赛和游戏练习，进一步熟悉球性，提高乒乓球比赛能力，并发展灵敏、速度等体能。

### 削球和搓球





## 学习反手发球



反手发球

窍门：在乒乓球上画上标记，以确认球的转动方向。



## 小知识

### 接发球的方法总结



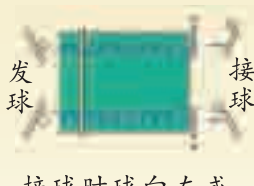
接球时球会上弹，所以球拍要向前下方扣

接上旋球的方法



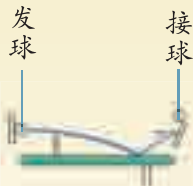
接球时球会下行，所以球拍要向前上方搓

接下旋球的方法



接球时球向左或向右旋出，所以球拍要向相反方向击球

接左右侧旋球的方法



接球时球拍要稍稍向上击球

接无旋球的方法

## 双人练习



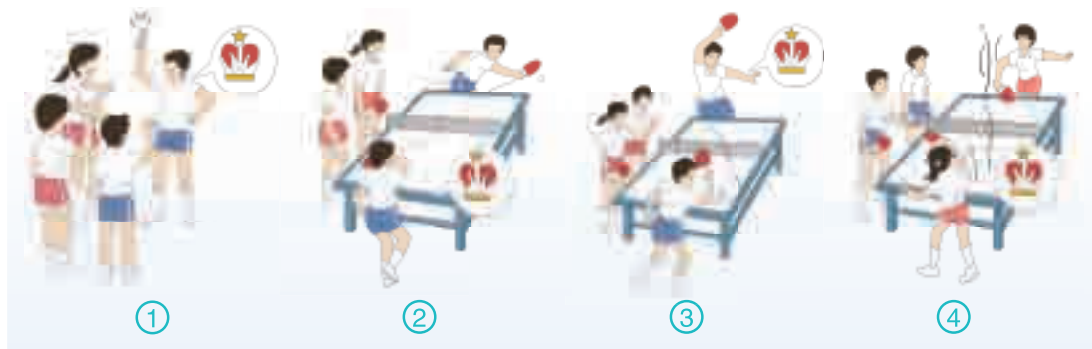
发球—接球—扣杀球练习



进行各种发球和接球练习，练习几次后两个人交换位置



## 小组练习



- ①通过手心手背决定出“大王”。
- ②开始比赛，大家轮流与“大王”比5分球。
- ③连续赢“大王”3分者，成为新的“大王”，重新开始挑战赛。
- ④如果小组所有的人都挑战后，“大王”依然没有被打败，则比赛结束，“大王”成为最终的胜利者。

## 自我评价

①评价自己的乒乓球技术掌握情况（在相应的空白处打“√”）。

|        | 已熟练掌握 | 基本掌握 | 尚未掌握 |
|--------|-------|------|------|
| 正手削球技术 |       |      |      |
| 反手削球技术 |       |      |      |
| 反手搓球技术 |       |      |      |
| 接发球技术  |       |      |      |
| 反手发球技术 |       |      |      |

②与以前相比，我对乒乓球运动的兴趣：\_\_\_\_\_。

A. 更浓了 B. 稍有提高 C. 没有变化

③评价自己在乒乓球运动能力方面发生的变化（在相应的空白处打“√”）。

|      | 变化非常明显 | 有点变化 | 没有变化 |
|------|--------|------|------|
| 比赛能力 |        |      |      |
| 击球速度 |        |      |      |
| 判断能力 |        |      |      |

# 健美操

## 学习目标

学习健美操规定动作的四个组合，进行相应的力量、柔韧练习，学会健美操的基本动作，并在学习过程中提高自己的动作美感和节奏感。

### 组合一

|      |      |                 |                             |
|------|------|-----------------|-----------------------------|
| 动作   |      |                 |                             |
| 节拍   | 下肢步伐 | 上肢动作            |                             |
| 预备姿势 | 站立   |                 |                             |
| 一    | 1-4  | 右脚十字步           | 1右臂侧举，2左臂侧举，<br>3双臂上举，4双臂下举 |
|      | 5-8  | 向后走4步           | 屈臂自然摆动，7-8同5-6动作            |
| 二    | 1-8  | 动作同第一个8拍，但向前走4步 |                             |

|    |      |            |                                   |
|----|------|------------|-----------------------------------|
| 动作 |      |            |                                   |
| 节拍 | 下肢步伐 | 上肢动作       |                                   |
| 三  | 1-6  | 右脚开始6拍漫步   | 1-2右手前举，3双手叉腰，<br>4-5左手前举，6双手胸前交叉 |
|    | 7-8  | 右脚向后1/2后漫步 | 双臂侧后下举                            |



|                     |      |                  |  |  |                           |  |  |  |
|---------------------|------|------------------|--|--|---------------------------|--|--|--|
| 动作                  |      |                  |  |  |                           |  |  |  |
| 节拍                  | 下肢步伐 |                  |  |  | 上肢动作                      |  |  |  |
| 四                   | 1-2  | 右脚向右并步跳          |  |  | 屈左臂自然摆动                   |  |  |  |
|                     | 3-8  | 左脚向右前方做前、侧、后6拍漫步 |  |  | 3-4前平举弹动2次，5-6侧平举，7-8后斜下举 |  |  |  |
| 第五至第八个8拍，动作相同，但方向相反 |      |                  |  |  |                           |  |  |  |

## 组合二

|    |      |           |  |             |  |  |
|----|------|-----------|--|-------------|--|--|
| 动作 |      |           |  |             |  |  |
| 节拍 | 下肢步伐 |           |  | 上肢动作        |  |  |
| 一  | 1-2  | 右脚向右侧滑步   |  | 右臂侧上举，左臂侧平举 |  |  |
|    | 3-4  | 1/2后漫步    |  | 双臂屈臂后摆      |  |  |
|    | 5-6  | 左脚向左前方做并步 |  | 击掌3次        |  |  |
|    | 7-8  | 右脚向右后方做并步 |  | 双手叉腰        |  |  |

|    |      |           |  |             |  |  |
|----|------|-----------|--|-------------|--|--|
| 动作 |      |           |  |             |  |  |
| 节拍 | 下肢步伐 |           |  | 上肢动作        |  |  |
| 二  | 1-2  | 左脚向左后方做并步 |  | 击掌3次        |  |  |
|    | 3-4  | 右脚向右前方做并步 |  | 双手叉腰        |  |  |
|    | 5-6  | 左脚向左侧滑步   |  | 左臂侧上举，右臂侧平举 |  |  |
|    | 7-8  | 1/2后漫步    |  | 双臂屈臂后摆      |  |  |

|    |     |                 |  |  |  |                |  |  |  |
|----|-----|-----------------|--|--|--|----------------|--|--|--|
| 动作 |     |                 |  |  |  |                |  |  |  |
| 节拍 |     | 下肢步伐            |  |  |  | 上肢动作           |  |  |  |
| 三  | 1-4 | 右转90度, 右脚上步吸腿2次 |  |  |  | 双臂向前冲拳、向后下冲拳2次 |  |  |  |
|    | 5-8 | 左脚V字步左转90度      |  |  |  | 双臂由右向左水平摆动     |  |  |  |

|                       |     |                  |  |  |  |                            |  |  |  |
|-----------------------|-----|------------------|--|--|--|----------------------------|--|--|--|
| 动作                    |     |                  |  |  |  |                            |  |  |  |
| 节拍                    |     | 下肢步伐             |  |  |  | 上肢动作                       |  |  |  |
| 四                     | 1-4 | 左腿吸腿 (侧点地) 2次    |  |  |  | 1双臂胸前平屈, 2左臂上举, 3同1动作, 4还原 |  |  |  |
|                       | 5-8 | 5-8同1-4动作, 但方向相反 |  |  |  |                            |  |  |  |
| 第五至第八个8拍, 动作相同, 但方向相反 |     |                  |  |  |  |                            |  |  |  |

### 组合三

|    |     |                  |  |  |  |                                       |  |  |  |
|----|-----|------------------|--|--|--|---------------------------------------|--|--|--|
| 动作 |     |                  |  |  |  |                                       |  |  |  |
| 节拍 |     | 下肢步伐             |  |  |  | 上肢动作                                  |  |  |  |
| 一  | 1-4 | 右脚侧并步跳, 4拍时右转90度 |  |  |  | 双臂上举、下拉                               |  |  |  |
|    | 5-8 | 左脚侧交叉步           |  |  |  | 双臂屈臂前后摆动, 8拍时, 上体向左扭转90度, 朝正前方, 双臂侧下举 |  |  |  |



|    |     |                 |  |  |  |                   |  |  |  |
|----|-----|-----------------|--|--|--|-------------------|--|--|--|
| 动作 |     |                 |  |  |  |                   |  |  |  |
| 节拍 |     | 下肢步伐            |  |  |  | 上肢动作              |  |  |  |
| 二  | 1-4 | 向右侧并步跳，4拍时左转90度 |  |  |  | 双臂上举、下拉           |  |  |  |
|    | 5-8 | 左脚开始侧并步2次       |  |  |  | 5-6右臂前下举，7-8左臂前下举 |  |  |  |

|    |     |          |  |  |  |                       |  |  |  |
|----|-----|----------|--|--|--|-----------------------|--|--|--|
| 动作 |     |          |  |  |  |                       |  |  |  |
| 节拍 |     | 下肢步伐     |  |  |  | 上肢动作                  |  |  |  |
| 三  | 1-4 | 左脚向前一字步  |  |  |  | 1双臂肩上屈，2双臂下举，3-4双臂肩前屈 |  |  |  |
|    | 5-8 | 左、右依次分并腿 |  |  |  | 5-6双臂上举掌心朝前，7-8双手放膝上  |  |  |  |

|                     |     |            |  |  |  |                    |  |  |  |
|---------------------|-----|------------|--|--|--|--------------------|--|--|--|
| 动作                  |     |            |  |  |  |                    |  |  |  |
| 节拍                  |     | 下肢步伐       |  |  |  | 上肢动作               |  |  |  |
| 四                   | 1-4 | 左脚向后一字步    |  |  |  | 1-2手侧下举，3-4胸前交叉    |  |  |  |
|                     | 5-8 | 左、右依次分并腿2次 |  |  |  | 双臂经胸前交叉侧上举1次，侧下举1次 |  |  |  |
| 第五至第八个8拍，动作相同，但方向相反 |     |            |  |  |  |                    |  |  |  |

组合四

|    |     |                   |  |                              |  |
|----|-----|-------------------|--|------------------------------|--|
| 动作 |     |                   |  |                              |  |
| 节拍 |     | 下肢步伐              |  | 上肢动作                         |  |
| 一  | 1-8 | 右脚开始小马跳4次，向侧前方呈梯形 |  | 1-2右臂体侧向内绕环，3-4换左臂，5-8同1-4动作 |  |

|    |     |                  |  |  |                    |  |  |
|----|-----|------------------|--|--|--------------------|--|--|
| 动作 |     |                  |  |  |                    |  |  |
| 节拍 |     | 下肢步伐             |  |  | 上肢动作               |  |  |
| 二  | 1-4 | 右脚开始弧形跑4步，右转270度 |  |  | 屈臂自然摆动             |  |  |
|    | 5-8 | 开合跳1次            |  |  | 5-6双手放腿上，7击掌，8放于体侧 |  |  |

|    |     |                 |  |  |                                |  |  |
|----|-----|-----------------|--|--|--------------------------------|--|--|
| 动作 |     |                 |  |  |                                |  |  |
| 节拍 |     | 下肢步伐            |  |  | 上肢动作                           |  |  |
| 三  | 1-4 | 右脚向右前上步后屈腿      |  |  | 1双臂胸前交叉，2右臂侧举、左臂上举，3同1动作，4双手叉腰 |  |  |
|    | 5-8 | 右转90度，左脚向前上步后屈腿 |  |  | 动作同1-4，但方向相反                   |  |  |



|                       |     |               |  |  |                                |  |  |
|-----------------------|-----|---------------|--|--|--------------------------------|--|--|
| 动作                    |     |               |  |  |                                |  |  |
| 节拍                    |     | 下肢步伐          |  |  | 上肢动作                           |  |  |
| 四                     | 1-4 | 右侧、左侧点地各1次    |  |  | 1右手做前下举, 2双手叉腰, 3-4动作相同, 但方向相反 |  |  |
|                       | 5-8 | 右脚上步向前转脚跟, 还原 |  |  | 5双臂胸前平屈, 6前推, 7同5动作, 8放于体侧     |  |  |
| 第五至第八个8拍, 动作相同, 但方向相反 |     |               |  |  |                                |  |  |

## 自我评价

①通过“健美操”部分的学习, 评价自己以下各方面的满意度(在相应的空白处打“√”)。

|           | 非常满意 | 基本满意 | 不太满意 |
|-----------|------|------|------|
| 上下肢协调配合能力 |      |      |      |
| 组合动作熟练程度  |      |      |      |
| 每一动作完成的质量 |      |      |      |
| 完成动作的节奏感  |      |      |      |

②与以前相比, 我对健美操的兴趣:\_\_\_\_\_。

A. 更浓了 B. 稍有提高 C. 没有变化

③学习反思:



# 羽毛球

## 学习目标

学习羽毛球的握拍方法，练习羽毛球的移动步伐，学习正手发高远球、正手打高远球、头顶扣杀球、正手挑球、反手挑球等最基本的动作，了解羽毛球比赛的场地与规则，在教学比赛中体验羽毛球运动的乐趣，同时发展力量、灵敏等体能。

## 握拍方法



正手握拍的方法



大拇指向上方靠拢

反手握拍的方法

## 基础练习



向上方连续击球，体会最后的发力

向上方击球练习



学过某种挥拍动作后，再做各种方向的空拍挥拍练习，以免形成错误动作

空拍挥拍练习



用各种方法做步伐移动练习，同时做挥拍动作

步伐配合挥拍练习

## 不同位置的基本姿势

以右手持拍者为例，练习正手击球姿势。



右侧方击球



右前方击球



右后方击球



以右手持拍者为例，练习反手击球姿势。



左侧方击球



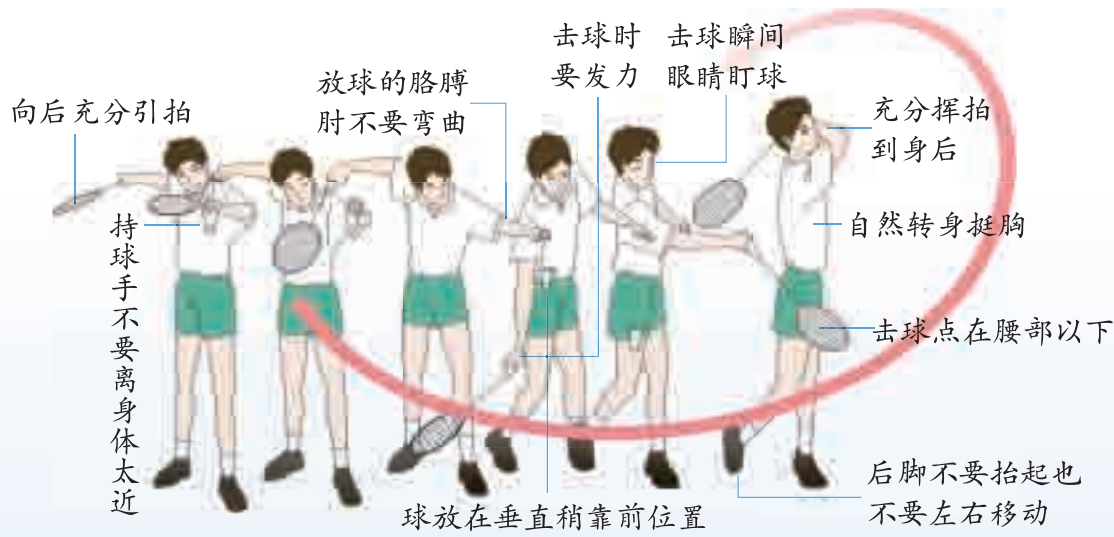
左前方击球



左后方击球

## 正手发后场高远球

正手发对方后场高远球，使对方退到后场击球，常在单打比赛中使用。



## 正手击头顶高远球



### 正手击平高球



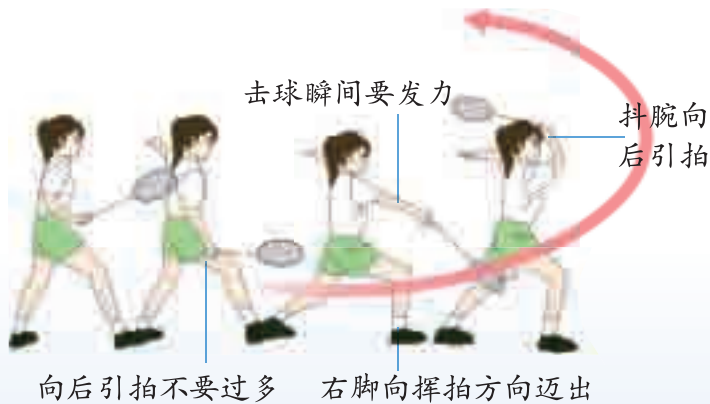
### 正手扣杀球

正手扣杀对方打在自己头顶上方的半场球，是进攻的有力手段。



### 挑球

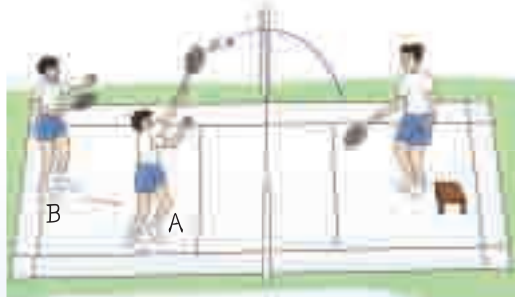
接落在右前方的短球并打到对方的后场。





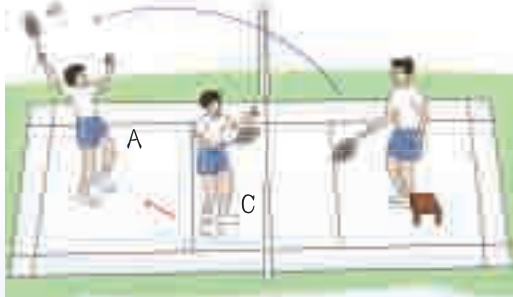
## 各种练习

接对手打过来的半场球，从B点跑到A点，进行扣杀球练习



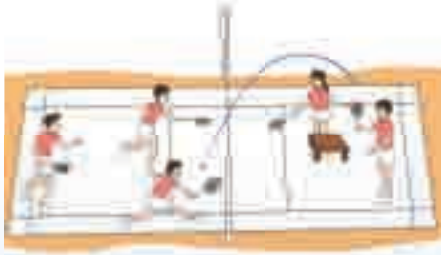
上前扣杀球练习

接对手打过来的半场球，从C点后退到A点，进行扣杀球练习



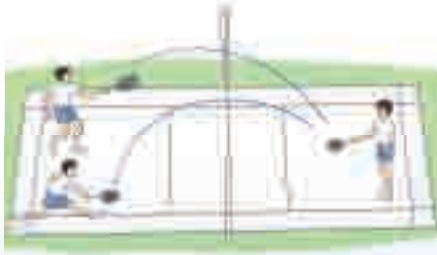
后退扣杀球练习

接发球，从后场跑到前场，进行正反手挑球练习



挑球练习

接发到球场两侧的球，进行正反手击球练习，同时练习左右移动步伐



左右移动步伐和击球练习

## 自我评价

通过“羽毛球”部分的学习，评价自己羽毛球运动基本动作的掌握情况（在相应的空白处打“√”）。

|        | 已经熟练掌握 | 基本掌握 | 尚未掌握 |
|--------|--------|------|------|
| 握拍方法   |        |      |      |
| 移动方法   |        |      |      |
| 正手发高远球 |        |      |      |
| 正手打高远球 |        |      |      |
| 头顶扣杀球  |        |      |      |
| 正手挑球   |        |      |      |
| 反手挑球   |        |      |      |

## 二 简学类运动项目

## 排球

## 学习目标

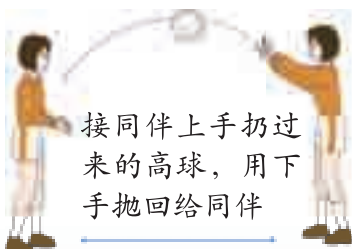
学习排球的垫球、上手传球、下手发球等最基本的技术，了解排球运动的基本规则，并在各种变形的比赛和游戏中，体验排球配合作战的项目特性，同时发展力量、灵敏等体能。

## 熟悉排球

触球要有柔性，拍一阵后要试着发力

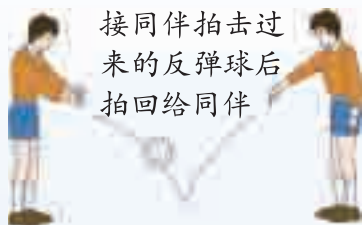


拍排球



接同伴上手扔过来的高球，用下手抛回给同伴

抛接高球



接同伴拍击过来的反弹球后拍回给同伴

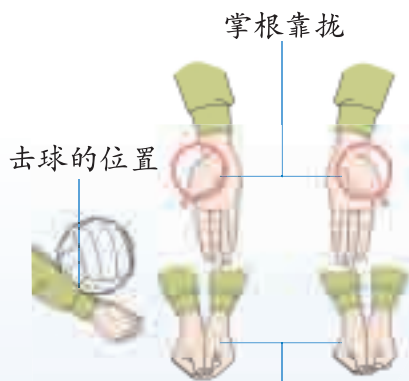
抛接反弹球



垂直向上抛球，越高越好，接住后继续练习

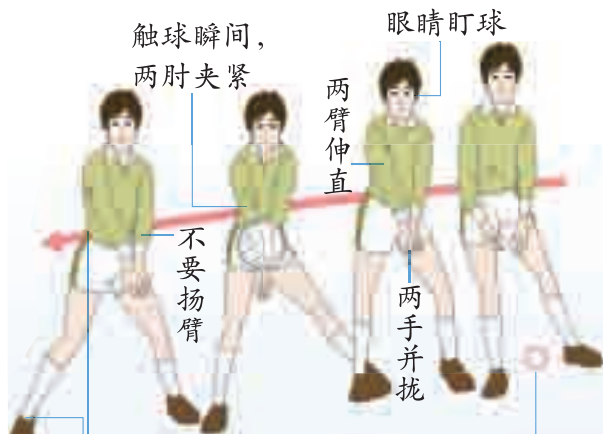
自己抛接高球

## 垫球手形



合掌互握，两拇指平行朝前

## 垫球动作



用踝和腰部用力控制球的反弹高度

向落球点迅速移动



## 小知识

### 如何更好地垫准球？

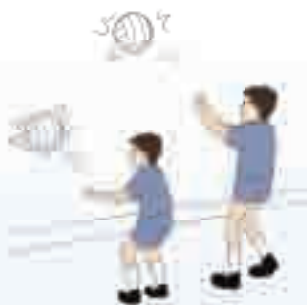
如图所示，可利用乒乓球台或其他桌子进行练习。

可以在熟练后加快滚球的速度



在球落下时垫球

## 垫球练习



单人对墙垫球练习

垂直向上抛，大约是自己身高的两倍



单人自抛自垫练习

抛球的高度是对方身高的两倍



双人抛垫练习

## 传球手形

两手要左右对称，两手的手掌和拇指形成三角形

接触球的部位

手指要分开



从前面看手形

手的形状要呈圆球形

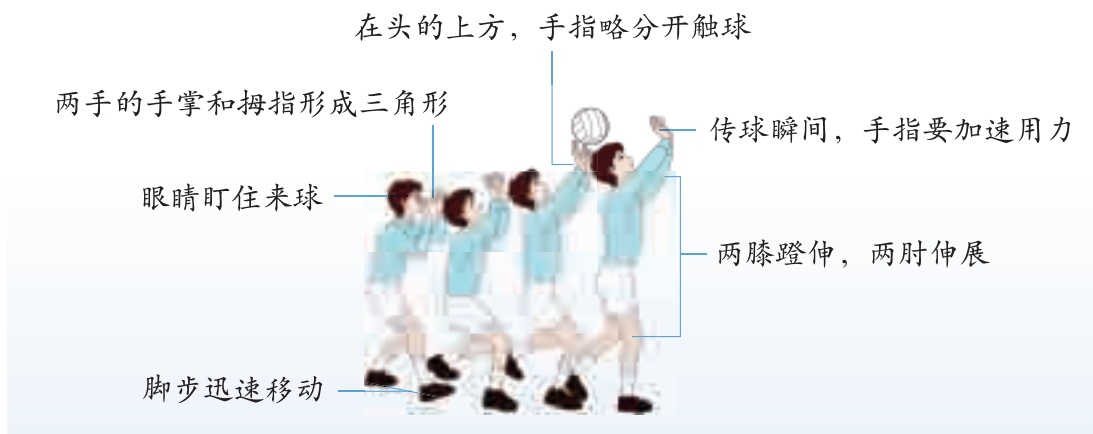


从侧面看手形



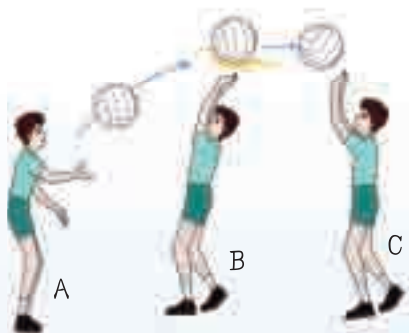
从后面看手形

## 上手传球动作

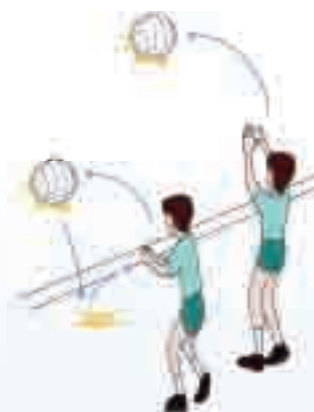


## 传球和垫球练习

A向B抛球，B向后方传球，C将球接住还给A，往返轮流进行



3人练习



单人对墙练习

对墙传球，体会传球瞬间的发力；垫对墙落地后的反弹球，体会各种强度的回落球

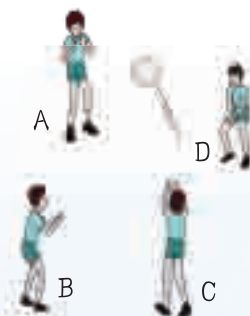


3人传垫球练习



双方可移动着进行

双人抛传球练习



注意不要进行90度的传球

4人传垫球练习



可以调整排球网的高低，进行多样的组合练习

利用球网的各种练习



从网下钻过接抛过来的球

从网下钻过接垫球练习



向自己正上方传球，球在空中时身体转动90度接球

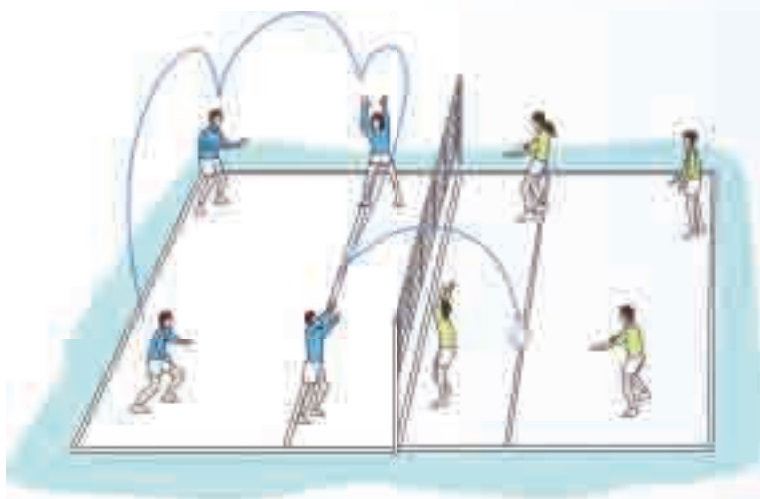
向上方传球转向再传练习



双人沿着球网网互相传球

沿球网的两人传球练习

### 排球场内四人传球比赛



每队4人，发球采用抛球方式进行，每边只能传球，4次必须传到对方场地（次数可根据情况改变），传球要瞄准对方的空当



## 移动练习

要想准确地传垫球，就必须迅速移动到位。



练习上手传球的向前移动



练习上手传球的侧向移动



练习垫球的向前移动



练习垫球的侧向移动

## 探究学习

为什么上手传球的动作很僵硬？

上手传球的动作僵硬，可能是因为：①下肢问题。有可能是膝关节没有弯曲。②上肢问题。有可能是传球时手形不正确，手指过于紧张，或上肢未适当屈伸等。③上下肢配合问题。有可能是上下肢未能协调配合，动作脱节。



## 小知识

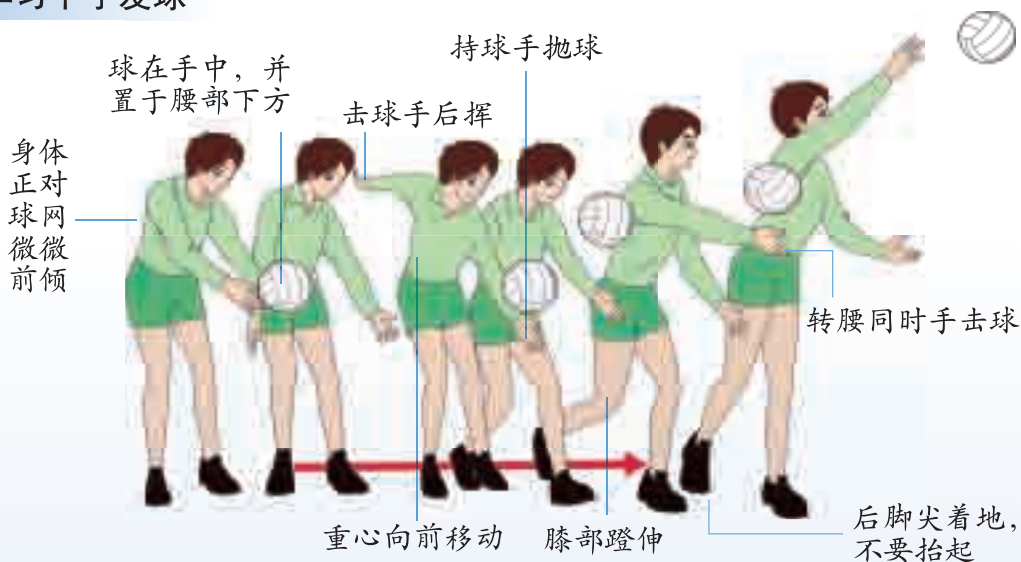
### 垫球时的想象

垫球时要想象双手端着一块平平的木板，因为要想垫球有准确的方向，就必须保持手臂呈一个平面。





## 学习下手发球



## 接近正规的比赛



比赛规则：

- 每队6人，利用整个排球场比赛
- 原则上按正规比赛进行，以便了解排球的基本规则
- 根据实际情况增加一些能激发比赛兴趣的规则，如球网可以一边高一边低地斜挂、男女同场比赛、同样的球女同学的得分为男同学的2倍等

## 自我评价

①排球的垫球、上手传球、下手发球三项基本技术，通过学习我已经掌握的技术是：\_\_\_\_\_；尚未掌握的技术是：\_\_\_\_\_。

②在排球场内四人传球比赛中，我认为我与同伴的配合：\_\_\_\_\_。

A. 非常好      B. 一般      C. 不太好

③我对排球比赛的基本规则：\_\_\_\_\_。

A. 已经全部掌握      B. 掌握一部分      C. 尚未掌握

## 跆拳道

### 学习目标

学习跆拳道的基本礼仪、基本姿势、基本步法和跆拳道的品势，体会跆拳道的运动礼仪，提高身体的柔韧性，掌握武技拳脚发力的动作要领，并发展力量、灵敏、柔韧等体能。

### 跆拳道的站姿



站立姿势1



站立姿势2



对手互相敬礼



标准实战姿势

**动作要领：**身体自然，肌肉放松；膝关节松而不懈，富有弹性；心无杂念，以无意为有意。

**易犯错误：**全身紧张，肌肉僵硬；重心偏前或偏后，不利于启动；膝关节不弯曲，缺乏弹性。

### 跆拳道的拳法

拳法是跆拳道实战中最基本而又非常重要的技术。出拳的基本原则是从腰间发力将拳击出，抱拳于腰间时拳心向上，拳击出的过程中要做手臂的内旋动作，拳击至最远端时手臂伸直，拳心向下，击打目标后放松收回。





## 跆拳道的基本步法

**弹跳步动作要领：**在正确实战姿势的基础上，原地上下有节奏地弹跳。

**前滑步动作要领：**在正确实战姿势的基础上，两脚尖同时蹬地向前滑进20cm—30cm，保持重心平衡。

**后滑步动作要领：**在正确实战姿势的基础上，两脚尖同时蹬地向后滑20cm—30cm，保持重心平衡。

**变换步动作要领：**在正确实战姿势的基础上，利用腰、髋的旋转力量，两脚同时贴地换步，前脚变成后脚，后脚变成前脚，即左势变右势、右势变左势。

**追击步动作要领：**在正确实战姿势的基础上，前脚先向后收10cm—15cm，后脚迅速向前脚跟进一步，同时前脚再向前滑进20cm—30cm。

**组合步动作要领：**在正确实战姿势的基础上，通过各种步法之间的不同组合形成组合步。

**练习方法：**在步法练习中，可采取镜面练习，用自己的眼睛来监督和控制练习过程，防止出现错误；也可两人相向练习，注意互相提示。

**易犯错误：**

- ①在步法移动过程中，身体重心起伏过大，忽前忽后，左右摇摆；
- ②全脚掌着地，移动缺乏灵活性和敏捷性；移动时步幅过大或过小；
- ③身体紧张，动作僵硬，协调性差。

## 跆拳道的基本腿法

### 前踢



**练习方法：**保持基本姿势（都以左势为例），右脚蹬地曲膝提起，送髋、顶髋，小腿快速向前踢出，高与腰平，迅速放松弹回，呈折叠状，右脚轻轻落下，恢复成实战姿势。

**易犯错误：**

- ①直腿踢、直腿落，大小腿没有折叠；
- ②没送髋，击打距离短；
- ③提膝没有贴近左大腿内侧，向外绕弧线。

**后踢**

**练习方法：**保持基本姿势，以左脚掌为轴内旋成脚掌正对手。上身旋转，右膝折叠向腹部收紧，右腿用力向攻击目标直线踢出，重心前移落下，恢复成实战姿势。

**易犯错误：**

- ①支撑脚没有起到瞄准器的作用，造成攻击偏离目标；
- ②转身、出腿不连贯，中间有停顿；
- ③边旋转边出腿，攻击走弧线。

**横踢**

**练习方法：**保持基本姿势，右脚蹬地，大小腿折叠向上、向前提膝，以左脚掌为轴拧转180度，右膝关节向前抬至水平状态，小腿快速向前踢出，收回，恢复成实战姿势，或成为右势。

**易犯错误：**

- ①大小腿折叠不充分，膝关节没有夹紧；



- ②没有向上、向前提膝，提膝走斜线，弧度过大；
- ③支撑脚转动不足，踢出后直腿下落。

## 下劈



**练习方法：**保持基本姿势，右脚蹬地，重心稍前移至左脚，右脚尽量上举至头顶上方，放松落下，上身保持直立，以脚掌击打目标。右腿轻轻落下，恢复成实战姿势。

### 易犯错误：

- ①起腿高度不够，重心没有往上“飘”；
- ②上体过分后仰，以致不能恢复成实战姿势；
- ③落地太重。

## 跆拳道品势

跆拳道的品势，即跆拳道的架形，是将跆拳道的拳法、腿法、步法、格挡等具体技术按一定的规律组合编排在一起，专供组合训练用的一些成规矩的固定动作，跟我国武术中的南拳、形意拳等固定套路一样。

1. 由准备势开始，左转90度成左行进步，左手下格挡。略抬起左手辅助拳，右脚行进步冲右拳。



①准备势



②行进步下格挡



③上步冲拳

2. 以左脚为轴右转180度成右行进步，右手下格挡。略抬起右手辅助拳，左脚行进步冲左拳。

3. 左转90度成左弓步，左手下格挡。原姿势不变，右直拳攻中段。



4. 右转90度，右脚向前迈一步成右行进步，左手中格挡。左脚向前迈一步成左行进步，右直拳攻中段。

5. 左转180度，左脚向前迈一步成左行进步，右手中格挡。右脚向前迈一步成右行进步，左直拳攻中段。



6. 右转90度，右脚向前迈一步成右弓步，右手下格挡。原姿势不变，左直拳攻中段。





7. 左转90度成左行进步，左手上格挡。原姿势不变，右前踢攻中段，右脚落下成右行进步，右直拳攻中段。



⑭行进步上格挡



⑮前踢



⑯收腿



⑰落脚冲拳

8. 右转180度，右脚向前迈一步成右行进步，右手上格挡。原姿势不变，左前踢攻中段，左脚落下成左行进步，左直拳攻中段。



⑱反方向行进步上格挡



⑲前踢



⑳收腿



㉑落脚冲拳

9. 左转90度，左脚向前迈一步成左弓步，左手下格挡。右脚向前迈一步成右弓步，右直拳攻中段。以右脚为轴向左转180度成准备势。



㉒弓步下格挡



㉓上步弓步冲拳



㉔收势



小知**识**

- 跆拳道是一项以手脚为进攻武器，以搏击格斗为核心，以修身养性为基础，以磨炼人的意志、振奋人的精神为目的的格斗对抗性现代竞技体育运动。
- 跆拳道的起源与发展：跆拳道起源于朝鲜半岛，是朝鲜民族在生产和生活基础上发展起来的一项运用手脚技术和身体能力进行自身修炼和搏击格斗的传统体育项目。目前世界上已有170多个国家和地区开展了跆拳道运动，直接或间接参与这项运动的人数已达8000多万，跆拳道运动被称为“世界第一搏击运动”。由于广泛的普及率和很强的吸引力，跆拳道项目于1988年被列入奥运会表演项目，并于2000年正式成为奥运会比赛项目。
- 跆拳道的精神：礼仪、廉耻、忍耐、克己、百折不屈。
- 跆拳道的特点：以腿为主，手脚并用；发声扬威，以气催力；以刚制刚，直来直往；礼始礼终，谦和恭让；内外兼修，身心合一；功力测验，方法独特。
- 跆拳道的作用：修身养性，完善人格；增强体质，磨炼意志；陶冶情操，娱乐欣赏。

自我**评价**

①学习跆拳道以后，我认为我的身体健康状况：\_\_\_\_\_。

A. 明显增强了      B. 有点增强      C. 没有变化

②学习跆拳道以后，我对别人的态度：\_\_\_\_\_。

A. 更加有礼貌了      B. 有点变化      C. 没有变化

③根据自己的学习情况，评价下列腿法的难易度（在相应的空白处打“√”）。

|    | 比较难 | 一般 | 比较容易 |
|----|-----|----|------|
| 前踢 |     |    |      |
| 后踢 |     |    |      |
| 横踢 |     |    |      |
| 下劈 |     |    |      |

④练习跆拳道后，自己改善最为明显的体能是：\_\_\_\_\_。（单选）

A. 柔韧    B. 力量    C. 耐力    D. 灵敏    E. 速度



## 第四部分 保健与卫生

### 一 日常运动损伤的处理

通常造成运动损伤的原因包括自我保护意识不强，准备活动不充分，技术动作错误，运动负荷过大，身体功能和心理状态不良，以及场地、设备等外部环境的影响。

运动损伤按时间可分为新伤和旧伤；按病程可分为急性损伤和慢性损伤；按性质可分为开放性损伤和闭合性损伤；按程度可分为轻度损伤、中度损伤和重度损伤。

下面是几种常见的运动损伤及其处理方法。

#### 软组织损伤

软组织损伤是指皮肤、皮下组织（如脂肪组织）、关节韧带、肌肉、肌腱等软组织的损伤。根据损伤组织是否具有创口与外界相通，可分为开放性软组织损伤和闭合性软组织损伤。

#### 开放性软组织损伤

在体育锻炼中，常见的开放性软组织损伤有擦伤、撕裂伤、刺伤和切伤，其特点是有伤口、出血或有组织液渗出，容易引起感染。

处理开放性软组织损伤的基本原则是先止血后处理伤口。身体不同部位出血时的指压止血方法如下。



颌浅动脉指压法



面动脉指压法



颈动脉指压法



锁骨下动脉指压法



肱动脉指压法

尺桡动脉指压法

股动脉指压法

胫前后动脉指压法

### 闭合性软组织损伤

闭合性软组织损伤是指关节韧带、肌肉、肌腱滑囊等软组织的损伤，由于这些损伤无裂口与外界相通，故称为闭合性软组织损伤。根据发病的缓急，分为急性和慢性损伤两类。常见的闭合性软组织损伤包括挫伤、肌肉拉伤、关节韧带损伤等。

急性闭合性软组织损伤的处理大致分为早期、中期和后期三个阶段，各个阶段的处理方法如下。

- 早期：制动、冷敷、加压包扎并抬高伤肢。
- 中期：按摩，理疗，针灸，药物痛点注射，外贴活血膏或外敷活血、化瘀、生新的中草药等，可选用几种方法进行综合治疗。
- 后期：以按摩、理疗和功能锻炼为主，配合绷带固定及中草药的熏洗等。

慢性闭合性软组织损伤可由急性损伤处理不当或运动过早转变而来，或因局部长时期负荷过度，由微细损伤的积累引起劳损。其处理方法与急性闭合性软组织损伤的中后期基本相同。

绷带包扎主要方法如下。



环形包扎法

蛇形包扎法

螺旋形包扎法

螺旋反折包扎法

“8”字形包扎法



## 关节脱位

由于暴力的作用使关节面之间失去正常的连接方式，叫作关节脱位，也称为关节脱臼。

处理方法：受伤后应立即用夹板和绷带在脱位所形成的姿势下固定伤肢，使伤者保持安静，并尽快送医院处理。

## 骨折

骨折是指骨的完整性受到破坏。根据骨是否完全断裂，骨折分为不完全骨折（如裂缝骨折、柳枝骨折等）和完全骨折（骨完全断裂为几块）。

骨折的处理方法如下。

- 止血抗休克。让伤者安静平卧，注意保暖，保持呼吸道通畅。若发生大出血，要先止血，再包扎伤口。搬动伤肢时，动作要轻，并适当牵引。
- 固定制动。就地固定，避免骨折断端移动，防止附加损伤，减轻疼痛。固定伤肢使用的夹板长度必须超过骨折部位上下两个关节。
- 迅速送医院治疗。



肱骨骨折的固定

前臂骨折的固定

股骨骨折的固定

## 急性腰扭伤

急性腰扭伤主要是指腰部肌肉、韧带、筋膜、关节的扭伤。

处理方法：受伤后需卧硬板床休息，腰后垫一个小枕头，使肌肉、韧带处于松弛状态，同时配合按摩、针灸、封闭和药物治疗。

## 二 肥胖的成因与预防纠正

肥胖是指一定程度的明显超重与脂肪层过厚，是体内脂肪，尤其是甘油三酯过多而导致的一种状态。

### 肥胖的成因

肥胖的成因很复杂，目前认为导致肥胖的因素有以下几种。

#### 运动量不足

实验和流行病学研究表明，在成人和儿童中，不锻炼的人肥胖或超重现象较多，而积极参加体育锻炼者多数较瘦或体重较轻。

#### 营养过剩

随着现代各种交通工具的使用和机械化程度的提高，人们减少了体力劳动和躯体运动，而体力活动的减少并未降低食欲。若供给人体的营养成分超过了每日消耗的必需量，多余的营养物质便会转化为脂肪，并储存于脂肪细胞内，从而导致肥胖。

#### 代谢失调

研究表明，部分肥胖者甲状腺素浓度正常而基础代谢率明显下降，很可能与参与产热的棕色脂肪组织活性降低有关。

#### 遗传

若双亲中有一方肥胖，那么孩子肥胖的几率为25%—50%；若双亲均肥胖，那么孩子肥胖的几率为50%—75%。

### 预防纠正措施

肥胖的预防纠正措施如下。

#### 控制饮食

肥胖患者应以低热量饮食为主，保持每天大约600千卡的能量摄入。在整个膳食供热中，脂肪的热能比要小于20%—30%，总热能中55%—65%应来自碳水化合物，来自蛋白





质的热能不应超过15%。应多吃新鲜水果、蔬菜和粗粮,严格限制酒精的摄入量,避免食用高脂、高糖食物;进食时应适当延长咀嚼时间,这样可以向中枢神经系统多传递饱腹信号,增加饱腹感,同时增加由食物等非动力作用所导致的能量消耗;晚餐应早吃、少吃,少吃夜宵。

### 运动

运动是避免肥胖最好的措施之一。在减肥成功以后继续坚持运动,就可以维持体重,甚至再降低体重。肥胖患者应做低强度、长时间的运动,包括有氧运动和抗阻力运动,如快走、慢跑、骑自行车、爬山等。



### 药物治疗和手术治疗

作为控制饮食和运动治疗的辅助手段,通常认为存在以下情况时可考虑药物治疗:饥饿感或明显的食欲亢进导致增重;存在相应的并发疾病;存在其他有症状的并发症,如严重的骨关节炎等。目前应用于临床的减肥药物分为两类:中枢神经作用减肥药和非中枢神经作用减肥药。肥胖严重并引起其他疾病者,应进行手术治疗。

## 三 艾滋病和血吸虫病的危害与预防

### 艾滋病的危害与预防

艾滋病的医学全名为“获得性免疫缺陷综合征”(英文缩写AIDS),是由艾滋病病毒(人类免疫缺陷病毒HIV)引起的一种严重传染病。艾滋病病毒侵入人体后会破坏人体的免疫功能,使人体发生多种难以治愈的感染和肿瘤,最终导致被感染者死亡。

艾滋病不仅会给患者本人的身体和心理造成巨大的痛苦,而且会使患者的家庭背负沉重的心理负担,甚至导致家庭破裂。艾滋病会削弱社会生产力,减缓经济增长,使民族素质下降,国力减弱。社会的歧视和不公正待遇将许多艾滋病病人及艾滋病病毒感染者推向社会,造成社会的不安定因素增加,使犯罪率升高,社会秩序和社会稳定遭到破坏。

艾滋病的预防措施：洁身自爱，遵守性道德；及早治疗并治愈性病，降低感染艾滋病的风险；拒绝毒品，珍爱生命；避免不必要的输血和注射，避免使用未经艾滋病病毒抗体检测的血液和血液制品；关心、帮助和不歧视艾滋病病人及艾滋病病毒感染者。

### 血吸虫病的危害与预防

血吸虫是指寄生在脊椎动物血管内的吸虫。血吸虫病是指因血吸虫进入人体或哺乳动物体内而引起的疾病。血吸虫病按照发病时间的长短和临床症状与体征的轻重，可分为急性血吸虫病、慢性血吸虫病和晚期血吸虫病。

急性血吸虫病表现为高热、肝脾肿大等，病情重，来势凶猛，若不及时治疗会危及生命；慢性血吸虫病无明显症状或自身没有感觉，部分伴有慢性腹泻、疲乏无力和消瘦等症状；反复或重度感染血吸虫，未经及时治疗或治疗不彻底，可发展为晚期血吸虫病，形成肝硬化、门脉高压，出现腹水、严重的营养不良、贫血，导致极度衰竭、呕血，甚至死亡。妇女感染可引起不孕，儿童感染则会影影响发育，有可能成为侏儒症患者等。

血吸虫病的预防措施：①定期体检。在易感染血吸虫的地区，每年应参加卫生部门组织的预防血吸虫病体检。②消灭传染源。采取措施消灭传染源，使传染源不再排出虫卵。③做好个人防护。在易感染血吸虫的地区，避免或减少接触疫水。④饮用卫生、安全的水。保证饮用水卫生、安全，是预防血吸虫病的重要措施。

## 四 吸烟与酗酒的危害

### 吸烟的危害

- 吸烟与癌症：直接或间接吸烟均可导致癌症，如肺癌、喉头癌、咽喉癌、食道癌等。
- 吸烟与呼吸系统疾病：吸烟会损害黏膜而导致肺泡发生结构性改变，从而造成慢性支气管炎及肺气肿。
- 吸烟与心血管疾病：吸烟容易造成末梢血管阻塞，记忆力减退。
- 吸烟与消化系统疾病：吸烟抑制胰脏分泌，从而造成十二指肠溃疡和胃



溃疡。

- 吸烟对孕妇的影响：容易造成流产、畸形儿、不孕症、早产等。
- 吸烟对周边人的伤害：吸二手烟者的肺癌死亡率比一般不常吸二手烟者增加一倍。
- 吸烟对男性生殖系统的危害：吸烟可造成精子染色体异常，导致胎儿畸形；同时吸烟可使精子数量及活动能力下降，从而引起生殖系统疾病。

### 酗酒的危害

- 酒精中毒。短时间大量饮酒，可导致酒精中毒。人中毒后首先影响大脑皮质，使人胡言乱语；继而大脑皮质处于麻醉状态，言行失常，昏昏沉沉不省人事。若进一步发展，还可能使人生命中枢麻痹，心跳、呼吸停止以致死亡。
- 损害食管和胃黏膜。酒精对食管和胃黏膜的损害很大，会引起黏膜充血、肿胀和糜烂，导致食管炎、胃炎、胃溃疡等病。酒精主要在肝脏内代谢，对肝脏的损害也特别大，肝癌的发病与长期酗酒有直接关系。
- 诱发脑卒中。酒精会影响脂肪代谢，提高血液中胆固醇和甘油三酯的含量。大量饮酒会使心率增快，血压急剧上升，极易诱发脑卒中。长期饮酒还会使心脏发生脂肪变性，严重影响心脏的正常功能。
- 酒精中毒性精神病。当血液中的酒精浓度达到0.1%时，会使人感情冲动；达到0.2%—0.3%时，会使人行为失常。长期酗酒，会导致酒精中毒性精神病。
- 营养失调。长期酗酒还会造成身体中营养失调，并引起多种维生素缺乏。酒精中不含营养素，经常饮酒者会食欲下降，进食减少，势必造成多种营养素的缺乏，特别是维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素B<sub>12</sub>的缺乏，还会影响叶酸的吸收。
- 危害胎儿。酒精对精子和卵子也有毒副作用，不管父亲还是母亲酗酒，都可能造成下一代发育畸形、智力低下等不良后果。
- 社会危害。酗酒对社会也具有极大的危害，酗酒是一种病态或异常行为，可导致严重的社会问题。