

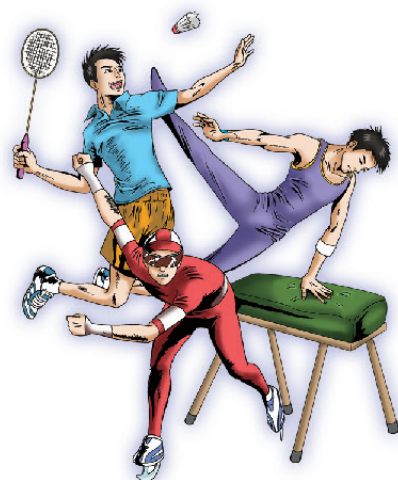


义务教育教科书

体育与健康

TIYU YU JIANKANG

九年级 全一册



体育与健康

TIYU YU JIANKANG

义务教育教科书

体育与健康

九年级 全一册



地
质
出
版
社



绿色印刷产品

批准文号：冀价审 [2021] 117018 举报电话：12315



定价：7.75元

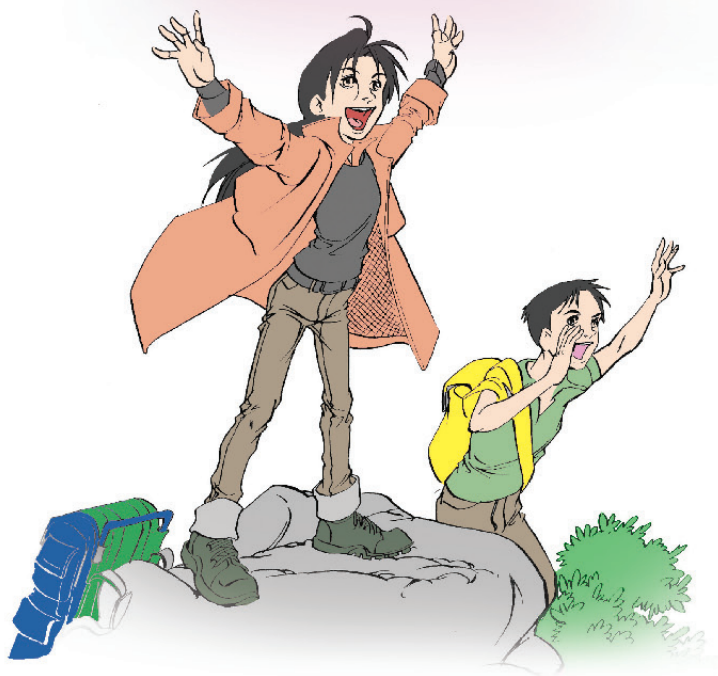
地质出版社

义务教育教科书

体育与健康

TIYU YU JIANKANG

九年级 全一册



地质出版社

· 北 京 ·

总 主 编：赖天德

本册主编：李 林

本册副主编：董渝华 李海燕

编写人员：封雪梅 向 俊

责任编辑：刘瑞峰 高 愉 田文芳

责任校对：田建茹

出版发行：地质出版社

社址邮编：北京海淀区学院路31号，100083

电 话：(010) 66554588 (编辑室)

网 址：<http://www.gph.com.cn>

电子邮箱：dzhjyfsh@163.com

传 真：(010) 66554601

印 刷：石家庄大视野地图彩印有限公司

开 本：787 mm × 1092 mm 1/16

印 张：4

版 次：2014年7月第1版

印 次：2021年7月第8次印刷

定 价：7.75 元

书 号：ISBN 978-7-116-08874-0

(如对本书有建议或意见，敬请致电本社，如本书有印装问题，本社负责调换)

致 同 学



新学年开始了！翻开崭新的《体育与健康》课本，映入你眼帘的是一篇篇妙趣横生的课文和一幅幅动感十足的画面。它将伴你步入新的“体育与健康”学习之旅。

在初中阶段，你的身体形态和生理机能都进入了发育的高峰期，随着知识的丰富、交往能力的增强，心理也会出现一些变化。在这个时期，体育锻炼是促进身心健康最积极和有效的手段。因此，这本教科书为你的健康成长搭建了坚实的平台。健身篇将告诉你为什么要健身、怎样健身、健身中要注意哪些问题；技能篇让你从丰富多彩的运动项目中，学习和掌握各种运动技能，了解魅力无穷的体育文化；休闲篇展现给你的是一些新兴、时尚的运动项目，让你在轻松愉快中，体验个体与群体、自然与人类的和谐与美丽；安全篇将帮助你增强安全意识和防范能力，掌握遇到突发事件时的自救方法和技巧。



在体育与健康课程中，你将走进探究性学习园地，和同伴一起通过游戏、练习、比赛，感悟体育，增强体魄。在学习与探索中，你将深切地感受到体育锻炼对身体各器官系统的促进作用。它会让你更强壮、更匀称、更灵活、更健美……你还将运动中体验竞争的刺激、合作的快乐，体验在经历失败后最终走向成功的喜悦，在一次次磨炼中，逐步树立积极向上的人生观。

在本门课程的学习中，你还将逐步认识到，健康是人生最大的财富，是实现理想和幸福生活的保障，仿佛水之于鱼，空气之于生命。拥有健康，才能拥有一切。你还将体会到，在现代社会中，体育锻炼是一种积极的生活方式，它是增进健康的重要手段。

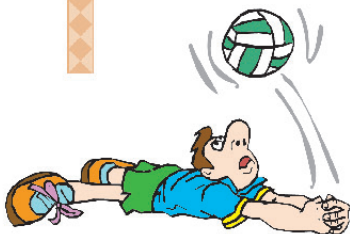


少年如花，需要精心呵护。你的健康，不仅关系到你的成长，也是家长的期盼、国家的希望。相信你能主动地学习体育与健康知识，积极参加体育运动，与同伴切磋技艺，分享收获，共同完成学习任务。愿你在学习中不畏困难、勇于探索，取得丰硕的成果。

愿体育与健康课程伴随你健康快乐地成长！

编 者

2012年12月



目 录

第一篇 健身篇

A. 健身知识章	1
第一节 体育锻炼与健康	1
一、什么是健康	1
二、体育锻炼与疾病的预防	2
第二节 体育锻炼计划的制订	3
一、制订体育锻炼计划的意义	3
二、制订体育锻炼计划的基本程序	3
三、体育锻炼计划实例	4
B. 健身方法章	6
第一节 发展基本运动能力的方法	6
一、障碍跑	6
二、跳高	7
三、支撑	8
第二节 发展素质的循环练习	10
一、发展速度素质的循环练习	10
二、发展力量素质的循环练习	10
三、发展耐力素质的循环练习	11
四、发展灵敏素质的循环练习	11
五、发展柔韧素质的循环练习	12

第二篇 技能篇

A. 技能知识章	15
第一节 中国与2008年北京奥运会	15
一、中国人的奥运梦想	15
二、北京奥运会的“三大理念”	16
三、北京奥运会的遗产	16
第二节 运动损伤的原因及预防	18
一、造成常见运动损伤的原因	18
二、运动损伤的预防	19
三、运动损伤的急救措施	19
B. 技能方法章	22
第一节 单人与双人运动	22
一、体操	22
二、健美操	24

三、武术——十二式简化太极拳	27
四、游泳——自由泳	30
五、羽毛球	33
第二节 集体运动	36
排球	36

第三篇 休闲篇

A. 休闲知识章	41
野外活动与环境保护	41
一、野外活动的意义	41
二、保护环境的重要性	42
三、野外活动中如何保护环境	42
B. 休闲方法章	44
第一节 定向越野	44
一、定向越野简介	44
二、定向越野的装备和场地	45
三、定向越野的注意事项	46
第二节 冰雪运动	47
一、冰上运动	47
二、滑雪	49

第四篇 安全篇

A. 日常自我保护章	52
第一节 预防违法侵害的常识	52
一、防盗窃	52
二、防抢劫	53
三、防性侵犯	53
四、防敲诈、恐吓	54
五、应对暴力袭击	54
第二节 实用防身术	55
B. 野外遇险自救章	57
第一节 野外活动中遇险自救的方法	57
一、辨别方向	57
二、寻找水源	58
第二节 野外遇到危险如何求救	59

第一篇 健身篇

A. 健身知识章

第一节 体育锻炼与健康

健康是生命的基石和进行一切活动的前提，是每个人实现理想和幸福生活的保障。什么是健康，不同的人可能有不同的解释，但体育锻炼对身体健康的积极作用却是众所周知的。人们积极参加体育锻炼，反映出对生命和健康的珍爱。

学习目标提示

1. 了解健康的概念。
2. 知道体育锻炼对疾病的预防作用。

一、什么是健康



健康不仅仅是没有疾病或身体强壮，而是身体、心理、社会适应能力均处于良好的状态。因此，健康有三个组成部分，即身体健康、心理健康和社会适应能力良好。

世界卫生组织提出的衡量健康的标准

1. 有充沛的精力，可以从容不迫地担负日常生活与繁重的工作，不感到过于紧张和疲惫。
2. 处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小都不挑剔。
3. 善于休息，睡眠良好。
4. 身体应变能力强，能适应外界环境的变化。
5. 能抵御一般性感冒和传染病。
6. 体重适当，身材匀称，站立时头、肩、臀位置协调。
7. 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎。
8. 牙齿洁净，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。
9. 头发有光泽，无头屑。
10. 肌肉丰满，皮肤有弹性。

想一想



你身边那些能坚持体育锻炼的人是不是不易患感冒？为什么？

你知道吗？



重污染天气户外活动防护措施

1. 尽量停留在室内，减少户外活动的频率和时间。
2. 户外活动时要戴好防护性口罩。
3. 不在户外进行较剧烈的活动。
4. 户外活动结束后，及时洗脸、漱口和清洗鼻腔。

二、体育锻炼与疾病的预防

科学的体育锻炼不仅可以强身健体，还可以预防疾病。

运动时，体内白细胞的功能增强，可提高抵抗疾病的能力。现代快节奏的生活方式，交通工具的高速发展，使日常生活中发生意外的风险大大增加。体育锻炼可以提高自救、互救的能力，降低各种意外事故对人体的损害。体育锻炼通常是在露天环境中进行的，可以提高人体对各种自然条件的适应能力，降低某些有害的物理和化学因素对人体的危害。体育锻炼可以提高人体的新陈代谢水平，减少、推迟或避免各种代谢疾病的发生，特别是对防止肥胖症、高血压、冠心病等的发生有显著效果。适当的体育锻炼还有助于疾病愈后的康复。

在体育锻炼中形成健康的生活习惯，有助于远离烟草、酒精和毒品的侵害，获得充实、健康的人生。

实践与思考

1. 什么是健康？总结一下体育锻炼能从哪几个方面提高人体的健康水平。
2. 向自己的家人讲述健康知识，并提醒他们要经常参加体育锻炼。

第二节 体育锻炼计划的制订

要增强体质,提高运动能力,就必须经常参加体育锻炼;要坚持经常性的体育锻炼,就必须有科学合理的锻炼计划。

学习目标提示

- 1.了解制订体育锻炼计划的意义,掌握制订体育锻炼计划的基本方法。
- 2.能够根据自己的实际情况制订体育锻炼计划。

一、制订体育锻炼计划的意义

体育锻炼计划,是锻炼者根据自己的身体素质和运动基础等情况,所设计的锻炼身体和增强体质的方案,通常包括锻炼目标、锻炼内容、锻炼方法、负荷强度、运动频度、锻炼时间的安排等内容。

每次锻炼可以分为准备部分、基本部分和结束部分。在准备部分,要做好锻炼前的准备工作,包括场地的安排、服装的检查、热身运动等;基本部分是锻炼的主要内容,时间较长,运动负荷较大;在结束部分,要做好整理活动,使身体放松,逐步恢复到安静状态。

制订科学、合理的体育锻炼计划对提高体育锻炼的效果非常重要。

制订体育锻炼计划的意义

使锻炼者能根据自己的具体情况进行科学锻炼

使锻炼目标明确、任务具体

保证体育锻炼有条不紊地进行

有利于科学地检查、评价与调整运动负荷,提高锻炼效果

有利于培养良好的运动习惯

二、制订体育锻炼计划的基本程序

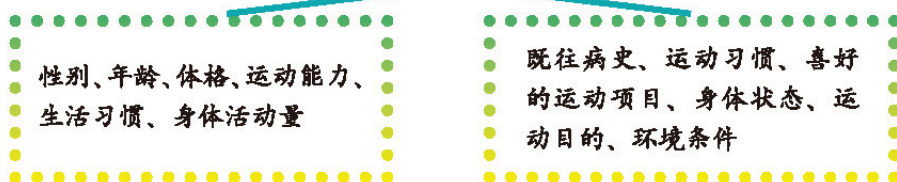
在制订体育锻炼计划时,首先应按照一定的程序进行身体检查与素质测定,获得为自己制订计划所需的基本依据,以便使所制订的锻炼计划符合个人的实际情况。



（一）制订体育锻炼计划要考虑的因素

制订体育锻炼计划时，既要考虑自己的身体情况、兴趣爱好，也要考虑体育锻炼的环境和设施能否满足要求；既要考虑体育锻炼的长远效益，也要考虑体育锻炼的当前效益；既要考虑计划的科学性，又要考虑计划的可行性。总体来说，在制订计划时考虑得越全面、越有针对性，实施时就越方便、越可行。

制订体育锻炼计划要考虑的因素



（二）体育锻炼计划的主要内容

1. 锻炼目标

锻炼目标是锻炼者预先确定的通过体育锻炼所要达到的目的或标准，一般可根据自己的年龄、性别、爱好、身体状况及锻炼的场地、器材条件等来确定。锻炼目标应尽量具体、可行。

2. 锻炼内容

锻炼内容是根据锻炼目标所选择的各种具体练习手段，如发展耐力素质可以选择中长跑、打篮球等，发展力量素质可以选择俯卧撑和举哑铃等。

3. 运动强度

运动强度是制订体育锻炼计划时需要考虑的一个非常重要的因素。在体育锻炼中，如果运动强度过小，身体就无明显变化，达不到锻炼的目的；强度过大，身体承受不了，还容易引起过度疲劳和运动损伤。

一般用心率作为衡量运动强度的指标。通常心率在120~160次/分钟时，运动强度较为适宜。

4. 锻炼时间

每天坚持锻炼1小时，认真上好每周的体育课，积极参加大课间体育活动与课外体育活动。

三、体育锻炼计划实例

体育锻炼计划可以用卡片的方式呈现，不仅一目了然，而且制作简单，便于我们在锻炼中使用。下面的例子可以供大家参考。

姓名	王萌	性别	男	年龄	15岁（九年级）
体能水平	50米跑7秒45，引体向上11个，1000米跑5分12秒。分析结果：速度和力量还可以，但耐力较差				
锻炼目的	到学期末，预计1000米跑到4分15秒，加强其他体能方面的练习，着重提高耐力水平				
锻炼内容	①准备活动10分钟：慢跑400~600米，热身操，一些基本的柔韧性练习 ②基本活动30分钟：加速跑150~200米3次，10~13分钟的中速跑，心率控制在140~160次/分钟，休息5分钟，走跑交替5~6分钟 ③整理活动5分钟：放松操，柔韧性练习等				
每周锻炼次数	每周锻炼4次，即周一、周三、周五、周六各一次		每次锻炼时间	每次锻炼30~40分钟，周六为1小时	
注意事项	每次锻炼时应充分做好准备活动和放松活动；锻炼循序渐进，刚开始时间可以短一些，强度可以小一些，逐步增加锻炼时间和强度；每次锻炼后做好记录，并根据自己的实际情况适当调整下次锻炼的内容、时间及强度				
日期	锻炼情况		身体反应		



测与评

试回答以下问题：

1. 制订体育锻炼计划的程序是什么？
2. 制订体育锻炼计划应考虑的因素有哪些？
3. 一份完整的体育锻炼计划应该包括哪些内容？

实践与思考

1. 根据自己的实际情况，制订一份体育锻炼计划。
2. 如果用跳绳练习来发展你的有氧运动能力，请你为自己制订一份较为详细的锻炼计划。

B. 健身方法章

第一节 发展基本运动能力的方法

健康的身体需要经常参加体育锻炼，而体育锻炼离不开科学有效的健身技能与方法。田径项目中的跑、跳、投等基本技能，不仅是技能学习的重要内容，也是健身的重要方式，能有效地发展人的基本运动能力，增强体能，增进健康。

学习目标提示

1. 了解障碍跑、跨越式跳高、支撑的基本技术及其活动形式。
2. 通过障碍跑、跨越式跳高、支撑等多种练习发展身体的基本运动能力。
3. 培养参与体育活动的兴趣和勇于克服困难的意志品质。

一、障碍跑

障碍跑是我们在日常生活中经常用到的技能。在跑动过程中遇到障碍时，我们可以灵巧地绕过去，也可以潇洒地跨过去，还可以轻松地跳过去……

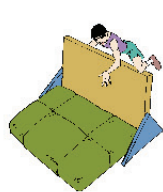
(一) 过障碍的常用方法

练习提示



1. 不同的障碍物可以采用不同的方式通过，但一定要注意安全。

2. 跑动过程中，注意调整好速度与节奏，找准跨越障碍物的起跨点与落点。



攀爬过障碍



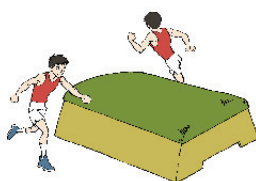
跳过障碍



跨过障碍



踏上越过障碍

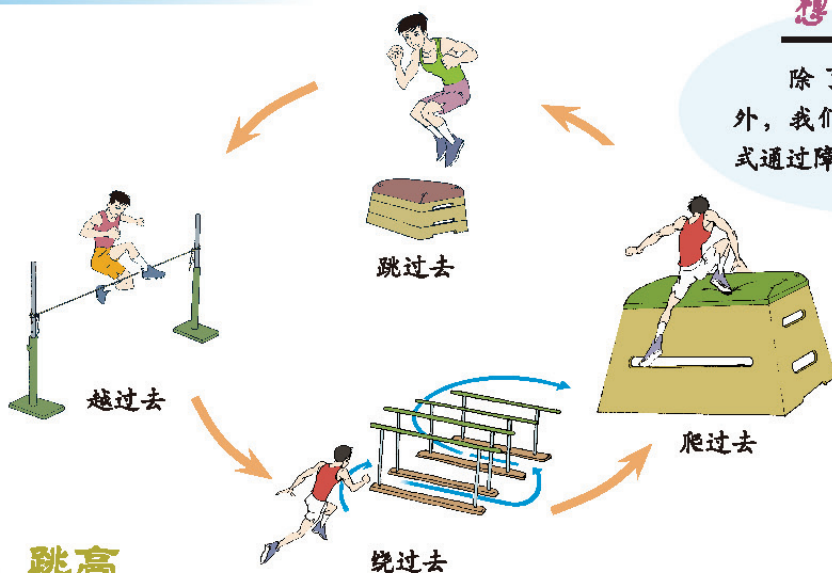


绕过障碍



腾越过障碍

(二) 灵巧协调过障碍



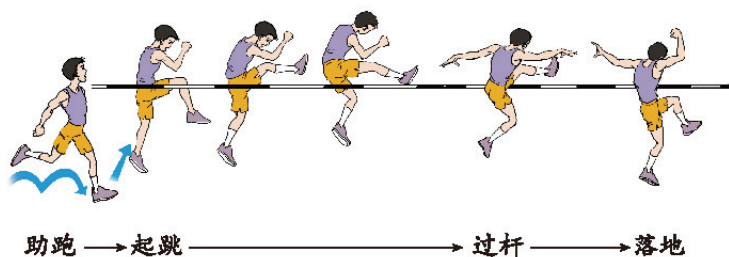
想一想

除了以下几种方式外，我们还可以用哪些方式通过障碍？

二、跳高

跳高是人体通过有节奏的短距离助跑与积极的单脚起跳，采用一定的空中姿势，使身体越过一定高度的技能。根据起跳后过杆姿势的不同，跳高可分为跨越式、俯卧式、背越式等。

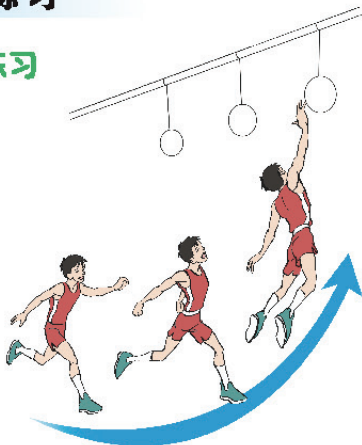
(一) 跨越式跳高方法



(二) 跨越式跳高练习

1. 助跑单脚起跳摸高练习

还可以摸得更高！



练习提示

助跑：轻松自然，均匀加速，最后几步重心下降，步点准确。

起跳：由脚跟迅速过渡到全脚掌着地，在两臂和摆动腿的配合下，起跳腿充分蹬伸，完成快速起跳。

过杆：当摆动腿过杆时，上体前倾，脚尖内旋，起跳腿跟进高抬，使臀部和起跳腿迅速移过横杆。

落地：摆动腿先着地，屈膝缓冲。

2. 跨越式跳高练习

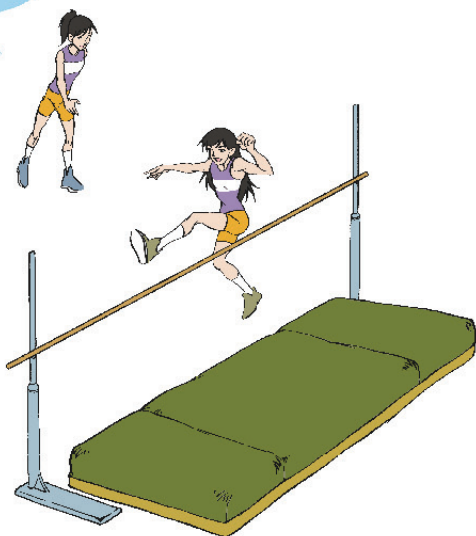
练习提示



(1) 先练习助跑5~7步——起跳动作，再做跨越式跳高的完整练习。

(2) 可以逐渐增加横杆高度，加大练习难度。

真棒！



想一想



我们在坐车时，有时会遇到司机急刹车。这时，我们就要使用支撑动作以防止身体受伤。想一想，除了急刹车之外，在坐车过程中，还有哪些情况需要我们用支撑动作来保持身体平衡？

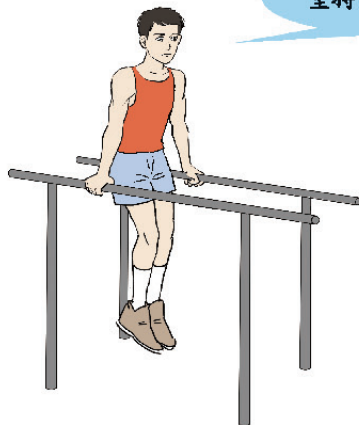
三、支撑

支撑是我们日常生活中常用的技能，通常是指用手撑起部分或全部身体的重量。具备较强的支撑能力不仅可以给生活带来许多方便，而且可以降低人体在紧急情况下遭受损伤的概率。体育中的支撑练习通常用来锻炼人的上肢力量。

支撑练习

1. 双杠支撑移动练习

坚持就是胜利！



练习提示



练习时，可以双手交替向前移动，也可以双手同时向前移动。移动中，注意移动身体重心，以手的移动带动腿。

2. “推小车”

两人协调配合是关键!



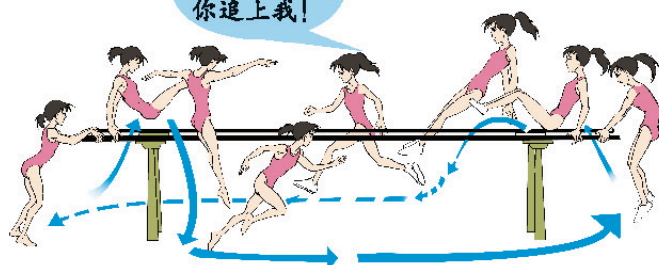
练习提示



后面“推车”的同学应根据前面同学爬行的速度来调整步伐。注意两人之间的配合。

3. 双杠追逐

就不让你追上我!



练习提示



两人一组,分别位于双杠两端,双手握杠同时起跳,从不同方向越过双杠跳下,互相追逐,以追上对方为赢。

测与评

采用下表评价自己的障碍跑、跳高和支撑动作的学习效果(在空格中打“√”)。

动作	很好	好	一般	不足
障碍跑				
跳高				
支撑				

实践与思考

1. 结合日常生活,分别举出障碍跑、跳高、支撑在生活中运用的例子(各举3个例子)。
2. 跨越式跳高是由哪几个技术环节构成的?
3. 用3个跨越障碍动作和2个支撑动作设计1套练习方案。

第二节 发展素质的循环练习

循环练习法是指根据练习的具体任务,将练习手段设置为若干个练习站,练习者按照既定顺序和路线,依次完成每站练习任务的训练方法。运用循环练习法可以根据不同的锻炼目标,选择不同的练习组合,有针对性地发展素质。

学习目标提示

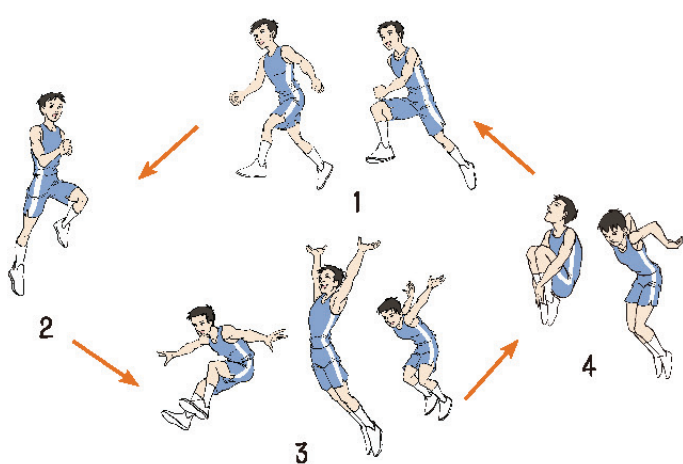
1. 了解循环练习的基本含义、构成及对发展素质的作用。
2. 通过循环练习发展速度、力量、耐力、灵敏及柔韧等素质。
3. 激发锻炼的兴趣,培养吃苦耐劳的精神。

一、发展速度素质的循环练习

速度素质是指人体快速运动的能力。速度素质通常分为三种类型:一是反应速度,如足球守门员扑点球所表现出来的快速反应能力;二是动作速度,如乒乓球运动中的击球速度;三是位移速度,指周期性运动(如跑步和游泳)中人体在单位时间内通过的距离。

练习提示

1. 跨步跳5次。
 2. 高抬腿30次。
 3. 立定跳远3次。
 4. 抱膝跳3次。
- 每站练习之间休息1分钟,每轮练习之间休息3分钟。



你知道吗?

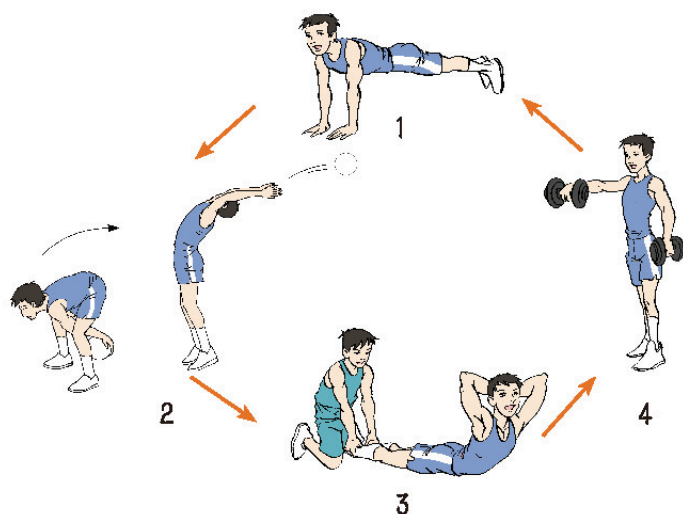
力量练习的误区

误区一:认为力量练习会使肌肉显得僵硬。

误区二:认为力量练习会使女子男性化。

二、发展力量素质的循环练习

力量素质是指人体的肌肉收缩所表现出来的能力,或者是指人体克服各种阻力的能力。它又可以分为两种:一种是速度性力量,如跳高所表现出来的弹跳力;另一种是重量性力量,如引体向上所表现出来的克服体重的能力等。



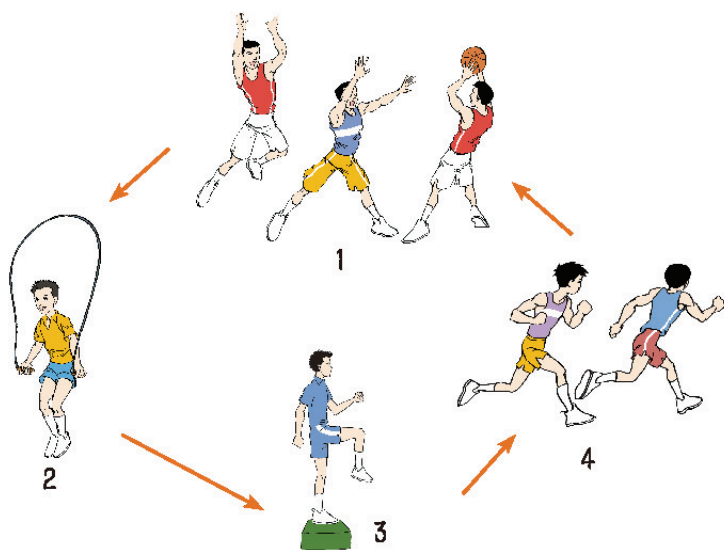
练习提示



1. 俯卧撑10次。
 2. 向后抛实心球10次。
 3. 俯卧“一头起”10次。
 4. 快速上举哑铃15次。
- 每站练习之间休息1分钟，每轮练习之间休息3分钟。重复3~5轮。也可根据自己的情况来确定循环练习的轮数。

三、发展耐力素质的循环练习

耐力素质是指人体长时间进行肌肉活动的的能力，可以分为肌肉耐力和心血管耐力。我们做俯卧撑数量的多少反映了肌肉耐力的强弱，而中长跑成绩则反映了心血管耐力水平的高低。



练习提示



1. 篮球传、接球5分钟。
 2. 跳绳100下。
 3. 台阶练习5分钟。
 4. 匀速跑5分钟。
- 每轮练习之间休息2~3分钟，重复2~3轮。

四、发展灵敏素质的循环练习

灵敏素质是指人体在日常活动或体育运动中表现出来的快速随机应变的能力。例如，在篮球运球中摆脱对方防守的能力，既与灵敏素质有关，又与力量、速度等素质有关，是一种复杂的综合性素质。

你知道吗？



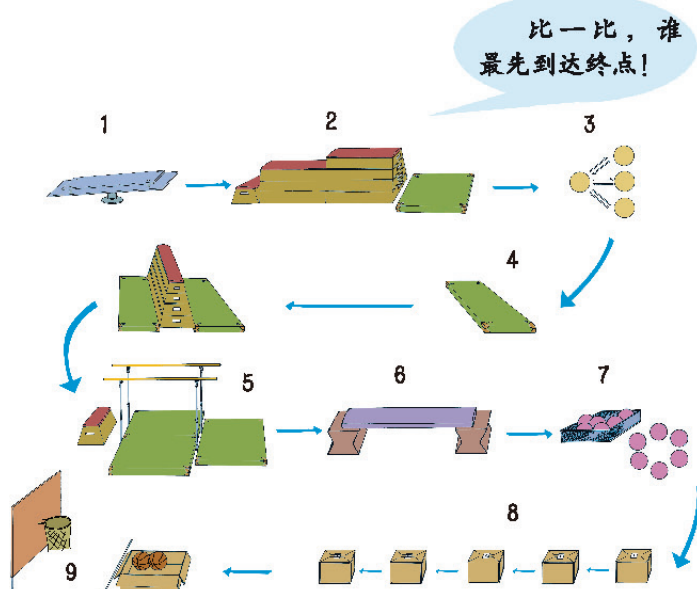
发展灵敏素质的注意事项

1. 发展灵敏素质应在精力充沛、练习情绪较高的情况下进行，在疲劳状态下则不宜进行。
2. 灵敏素质练习一般安排在开始运动的前半部分，并与速度素质练习相结合。

练习提示



1. 走过跷跷板。
 2. 跳上箱子台阶。
 3. 在球之间往返跑，并用手触球。
 4. 跨过垫子后，爬越过跳箱。
 5. 做任意动作越过双杠。
 6. 走过平衡木。
 7. 在地上的圈中运球。
 8. 单脚跳过小箱子。
 9. 对准篮筐投篮。
- 每轮练习之间休息2~3分钟，重复4轮。



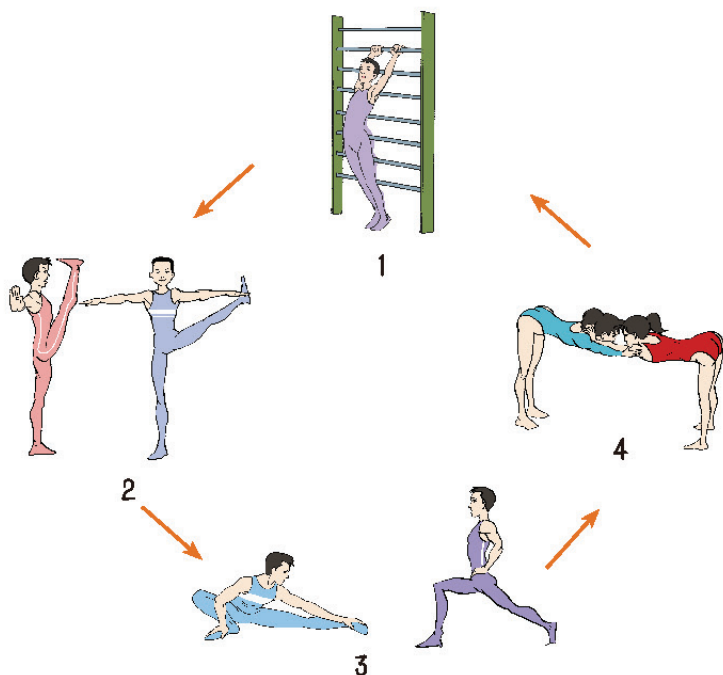
五、发展柔韧素质的循环练习

柔韧素质是指人体各关节活动幅度的大小，其水平高低主要取决于关节的灵活性、肌肉和韧带的弹性。

练习提示



1. 背靠肋木挺髋4~8次。
 2. 正、侧踢腿各4~8次。
 3. 正、侧压腿各4~8次。
 4. 两人相互压肩各4~8次。
- 每站练习之间没有间歇，每轮练习之间休息1分钟，重复3~5轮。





测与评

将每次身体素质测试的结果填写到下表中,对照《九年级学生部分身体素质指标评价标准表》中的标准,对测试结果进行评价,并对各次的测试成绩进行比较。

身体素质指标	第一次测试		第二次测试		第三次测试		你进步了吗	
	成绩	等级	成绩	等级	成绩	等级	是	否
50米跑								
800米跑(女生)								
1000米跑(男生)								
立定跳远								
坐位体前屈								

九年级学生部分身体素质指标评价标准表

等级		优秀	良好	及格	不及格
身体素质指标					
速度: 50米跑 /秒	男	7.5以下 (含7.5)	7.5~7.7 (含7.7)	7.7~9.7 (含9.7)	9.7以上
	女	8.1以下 (含8.1)	8.1~8.7 (含8.7)	8.7~10.7 (含10.7)	10.7以上
耐力: 1000米 跑/分、秒	男	3' 50" 以下 (含3' 50")	3' 50" ~4' 05" (含4' 05")	4' 05" ~4' 55" (含4' 55")	4' 55" 以上
耐力: 800米跑 /分、秒	女	3' 39" 以下 (含3' 39")	3' 39" ~3' 55" (含3' 55")	3' 55" ~4' 45" (含4' 45")	4' 45" 以上
力量: 立定跳 远/厘米	男	240以上 (含240)	225~240 (含225)	185~225 (含185)	185以下
	女	190以上 (含190)	178~190 (含178)	146~176 (含146)	146以下
柔韧: 坐位体 前屈/厘米	男	17.8以上 (含17.8)	13.8~17.8 (含13.8)	-0.2~13.8 (含-0.2)	-0.2以下
	女	20.1以上 (含20.1)	16.7~20.1 (含16.7)	3.7~16.7 (含3.7)	3.7以下

参考《国家学生体质健康标准》(2014年修订)

实践与思考

1. 什么是循环练习？循环练习的特点有哪些？
2. 和同学一起总结一下老师在体育课上采用了哪些循环练习？

探究性学习园地



学习课题

设计一套循环练习方案。

目标

提高对循环练习方法、特点的认识，提高体育锻炼能力。

要求

1. 所设计的练习方案主要用于发展上、下肢和腰腹力量，练习站不得少于4个。
2. 每个练习站的练习内容要简单、实用，适合自己与同伴的身心特点。
3. 所设计的练习方案应该能使4~6名同学在5分钟之内完成1~2轮练习。

方法与步骤

1. 与3~4名同学组成学习小组。
2. 小组讨论练习方案应包括的内容、格式及注意事项。
3. 小组讨论用于发展上、下肢和腰腹力量的练习，并从中选择若干方法用于循环练习方案。
4. 设计循环练习方案。
5. 按照自己设计的方案进行小组练习，修改、完善方案。

第二篇 技能篇

A. 技能知识章

第一节 中国与2008年北京奥运会

100多年前，当人类决定在每一届奥运会上举行庄严的点火仪式，头戴橄榄枝，双手放飞白鸽的时候，奥运会便被赋予了“和平、团结、友谊、进步”的精神追求。2008年，奥运会在中华儿女殷切的期盼中来到北京，奥林匹斯山上的神殿与横跨华夏的万里长城相会，这是两大古老文明的现代约会，也是中西文明的世纪交融。

学习目标提示

1. 了解中国人为参加和举办奥运会所做的努力。
2. 理解中国举办奥运会的意义。
3. 了解2008年北京奥运会留下的宝贵遗产。

一、中国人的奥运梦想

2001年7月13日晚10时，当国际奥委会主席萨马兰奇在莫斯科宣布北京获得2008年第29届夏季奥运会举办权的时候，整个华人世界为之沸腾，一个期待了百年的梦想终于实现了。

从刘长春一人独闯洛杉矶奥运会，到新中国体育健儿让五星红旗飘扬在赫尔辛基上空；从许海峰在第23届奥运会上为我国赢得第一块奥运金牌，到北京成功举办第29届奥运会，并取得金牌总数第一的好成绩……都见证了中国人实现奥运梦想的足迹。



二、北京奥运会的“三大理念”

为了实现“把2008年北京奥运会办成历史上最出色的一届奥运会”的庄严承诺,北京提出了“绿色奥运”“科技奥运”和“人文奥运”的三大理念。

(一) “绿色奥运”的理念

“绿色奥运”就是要把环境保护作为奥运设施规划和建设的首要条件,制定严格的生态环境标准和系统的保障制度;增强全社会的环保意识,鼓励公众自觉选择绿色消费,积极参与各项改善生态环境的活动,大幅度提高首都北京的环境质量,建设生态城市。它充分体现了生态环境、生态体育和绿色体育的深刻内涵,对提升北京乃至中国的整体形象具有重要意义。



国家体育场——鸟巢

(二) “科技奥运”的理念

所谓“科技奥运”是指把现代科学技术多角度、多渠道地用于奥运会。通过广泛应用当代最先进的科技成果,让科学精神、科学思维和科技成果渗透到奥运会的每一个细节,使2008年北京奥运会成为被先进科技成果武装起来的体育盛会。奥林匹克的格言是“更快、更高、更强”,这也是北京奥运会在科技进步方面的追求。

(三) “人文奥运”的理念

“人文奥运”的根本思想是“以人为本”。

“人文奥运”不仅仅是凸现奥运文化,促进世界文化的交流与融合,而且还倡导和促进社会文明与道德规范的建设。“人文奥运”理念的提出,在奥运史上是创举,它闪烁着东方文化的生活哲理与人性观念。

你知道吗?



2008年北京奥运会共有场馆37个,志愿者7万余名。

北京奥运会口号:

同一个世界,同一个梦想。

One world, one dream.

三、北京奥运会的遗产

“这是一届真正的无与伦比的奥运会。”这是时任国际奥委会主席罗格对2008年北京奥运会的评价。本届奥运会有204个国家和地区的代表团参加,30多项世界纪录被打破,130多项奥运会纪录被改写。首次作为举办国的中国第一次登上奥运会金牌

榜首位。2008年北京奥运会给人类留下了丰富的遗产。

（一）以“和谐”见证和升华了人类“和平”的伟大理想

北京奥运会汇聚了204个国家和地区的体育健儿同场竞技，携手欢乐，是参加者众多、竞赛氛围和谐有序的一届奥运会。“和谐”不仅体现在人与人和国与国之间，也体现在人与自然之间。北京奥运会的举办，大大提升了我们保护环境、节约资源的意识和能力。“绿色奥运”理念将成为未来人与自然之间的和谐之道。

（二）提高了民众的体育热情和健身意识

筹备和举办北京奥运会，激发了群众的体育热情，广泛普及了体育知识。借助奥运会的强大动力，启动了“健康北京人，健康北京城——全民健康十年行动”，在全社会发动了一次健康总动员，极大地提升了民众的运动热情和健身意识。

（三）留下了宝贵的精神和文化财富

“自强不息”“厚德载物”历来是中国文化传统和人文精神的精髓，它同奥运体育精神有着深刻的内在契合。北京奥运会精彩绝伦的开幕式表演，向世人展示了中国5000多年的悠久历史和厚重文化，为世界了解中国提供了一个独特的视角。北京奥运会留下的奥林匹克公园和各种体育场馆、设施，成为北京重要的人文景观，也是百姓休闲娱乐、开展体育健身活动的理想场所。



北京奥运会游泳馆——水立方

北京奥运会所体现出的“更快、更高、更强”的奥运精神被人们深刻理解，北京奥运会所着力表达和传播的和谐世界与世界和平的奥林匹克理想也让人们深有感受。然而，北京奥运会留给我们的远不止这些，它表现和传达给我们的还有深厚广博的人文精神，这不仅是中国人民的宝贵财富，也是全人类的宝贵财富。

实践与思考

1. 北京奥运会给你留下的最深刻的印象是什么？对你的学习与生活有什么影响？
2. 了解你所在的学校当时为迎接北京奥运会开展了哪些活动？这些活动具有什么意义？

第二节 运动损伤的原因及预防

受伤,在体育运动中是常见的。如何避免运动损伤,一旦发生了损伤,该怎么处理,这是我们需要掌握的知识。

学习目标提示

- 1.了解产生运动损伤的主要原因和预防措施。
- 2.知道常见运动损伤的紧急处理程序和方法。
- 3.提高运动安全意识。

一、造成常见运动损伤的原因

造成运动损伤的原因是多种多样的,既有外部的原因,也有参加者本身的原因。主要有:

● 缺乏必要的保护措施。例如,参加轮滑运动,没有戴好护膝、护腕、头盔等保护器具。

● 思想麻痹,缺乏预防运动损伤的意识。例如,明知动作有危险,却偏要去做,结果造成不必要的损伤。

● 准备活动不充分。不做准备活动或准备活动不充分就开始运动,有可能引起肌肉拉伤、韧带拉伤等。

● 运动量过大。运动量过大,容易导致身体局部负担过重或肌体疲劳,从而使动作变形引起损伤,如肌肉痉挛等。

● 运动能力不足。有些运动项目,需要一定的素质和技能才能够完成。当不具备这些必要的身体和技术条件而偏要去尝试完成一些高难度动作时,容易受伤。

● 外部环境原因。场地、器材、气候条件不好,也容易使身体受伤或生病。例如,场地不平有可能使踝关节扭伤,天气太热容易导致中暑等。

瞧,多危险呀!



你知道吗?



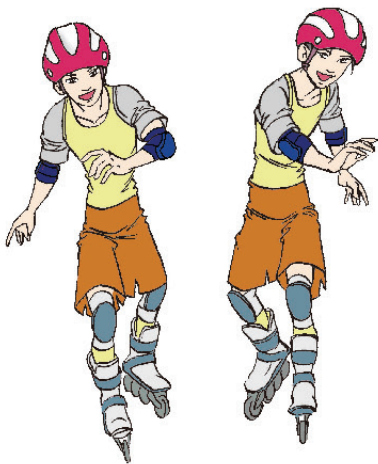
运动损伤的类型

运动损伤是多种多样的,按照损伤部位的不同类型可分为两大类:软组织损伤和硬组织损伤。软组织损伤是指不包括骨骼损伤在内的所有组织的损伤;而硬组织损伤就是指骨骼的损伤。

二、运动损伤的预防

预防运动损伤的主要措施有：

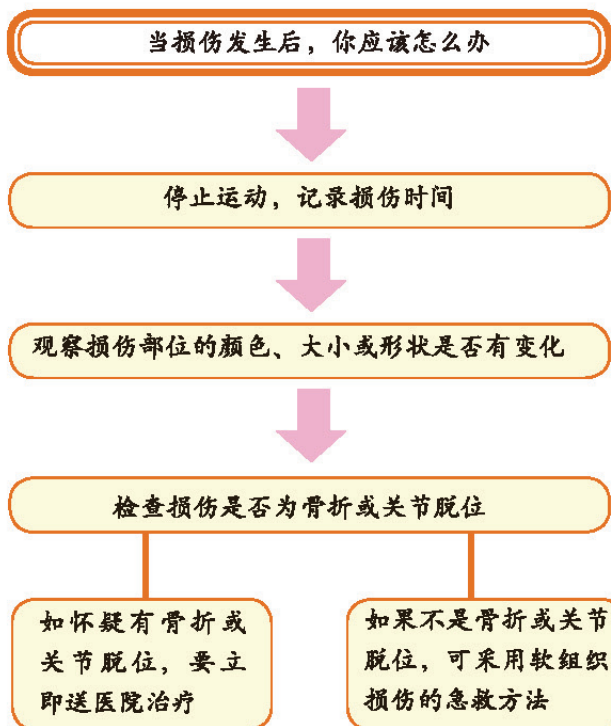
- 从思想上引起重视。
 - 了解和掌握预防损伤的基本方法，如运动前检查场地、器材的安全性，穿戴合适的服装和保护器具及做好准备活动等。
 - 量力而行，不盲目尝试难度较大的动作练习。
 - 遵守体育道德和比赛规则。
- 总之，只有具有良好的自我保护意识，才能有效地避免运动损伤的发生。



三、运动损伤的急救措施

（一）运动损伤的处理程序

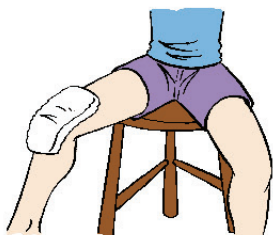
在运动过程中，一旦发生损伤，应该及时处理。处理时必须遵循一定的步骤和程序，否则容易加重损伤的程度。



你知道吗？



闭合性软组织损伤在24小时内不要按摩、热敷。因为这样会使损伤部位的毛细血管扩张，增加体液渗出和加重红肿。



冰敷受伤的膝关节

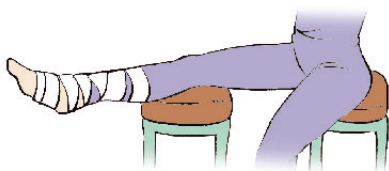
包扎、固定
受伤的肘关节

你知道吗？



常用的止血方法有冷敷止血法、抬高伤肢法、加压包扎法、指压止血法、止血带止血法等。具体采用哪种止血方法，要根据受伤情况确定。

鼻出血的简单处理方法为指压止血法。保持站立或坐姿，头部略向前倾，用手指捏紧双侧鼻翼或将出血侧鼻翼压向鼻中隔10~15分钟，有条件时冷敷前额和后颈处。如果无法止血或出血情况严重，应立即去医院就医。



抬高受伤的踝关节

（二）各种损伤的处理方法

1. 闭合性软组织损伤

闭合性软组织损伤在运动损伤中较为常见，如各种肌肉和韧带拉伤、关节囊和韧带扭伤、肌肉挫伤等。损伤早期（24小时内）应严格按照冰敷→包扎→固定→抬高损伤部位的程序进行处理；损伤后期则可用药物、理疗、按摩及针灸等方法治疗。冰敷对这类损伤的早期治疗非常有效，可以消肿止痛，减少淤血。

2. 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、撕裂伤和刺伤等。各种开放性软组织损伤的处理方法见下表。

开放性软组织损伤的处理方法

损伤类型	处理方法
擦伤	清洗消毒后，可以用清洁纱布覆盖
撕裂伤	清洗消毒后，用消毒绷带覆盖，适当加压止血，及时送医院处理
刺伤	处理方法与撕裂伤相似。如果出血严重，最好在伤口部位加压包扎。局部不能止血的，可使用止血带，但必须注意定时放松止血带2~3分钟，放松时可用指压法代替，以避免组织缺血坏死。最重要的是尽快到医院进一步处理

3. 骨折、关节脱位

如果怀疑骨折或关节脱位，处理时要格外小心，特别是不能随意移动和拉扯受伤的部位，否则可能加重损伤的程度。一般的急救方法是先进行临时固定，可采用夹板、绷带将受伤部位固定、包扎起来，然后再送医院进行处理。如有伤口出血，应先止血，包扎伤口，再做固定处理。



测与评

某同学在打篮球时扭伤了踝关节，伤处可见淤血和红肿，请你马上为该同学进行扭伤后的处理，并填写下表。

你的处理过程	你的处理方法	说明
第1步		
第2步		
第3步		

实践与思考

1. 你在运动中是否受过伤？如受过伤，当时你是如何处理的？处理的方法是否恰当？请填写下表。

损伤部位及类型	损伤的主要原因	你的处理方法	处理的方法是否恰当

2. 为什么骨折后不能随意拉扯受伤的部位？

3. 与同学一起，调查学校运动场地和设施存在哪些安全隐患，并写出报告，提交学校有关部门。

4. 收集相关资料，了解常用的安全简便的止血方法。具体如何操作？分别适合在哪些情况下使用？

B. 技能方法章

第一节 单人与双人运动

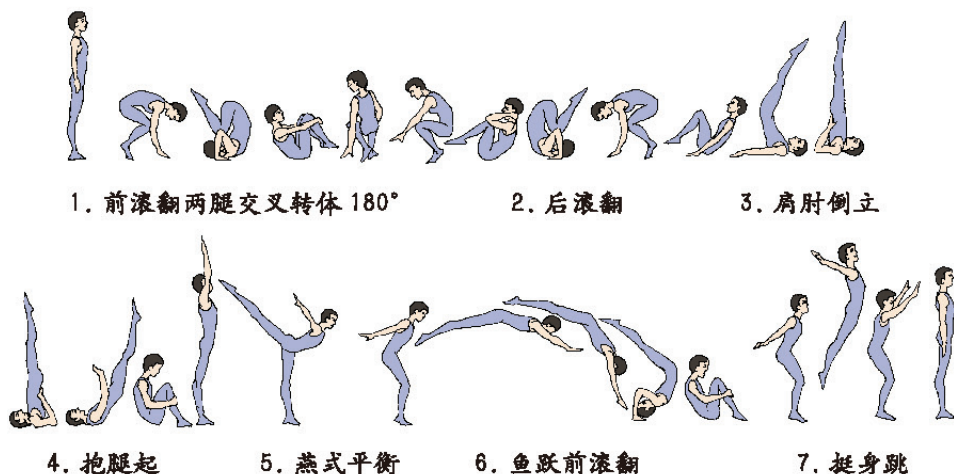
学习目标提示

1. 了解体操、健美操、自由泳、太极拳及羽毛球的基本知识，掌握相关的基本动作。
2. 体验体操、健美操、游泳、武术及羽毛球等运动的乐趣。
3. 发展协调性、灵敏性及力量等素质。
4. 培养勇敢顽强、不怕困难的意志品质。

一、体操

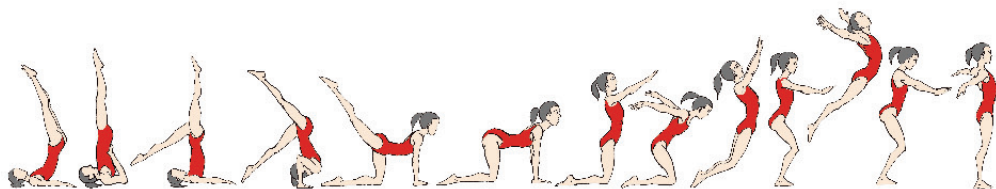
(一) 技巧

1. 小组合一 (男生)



2. 小组合二 (女生)





4. 肩肘倒立 5. 单肩后滚翻 6. 跪撑平衡

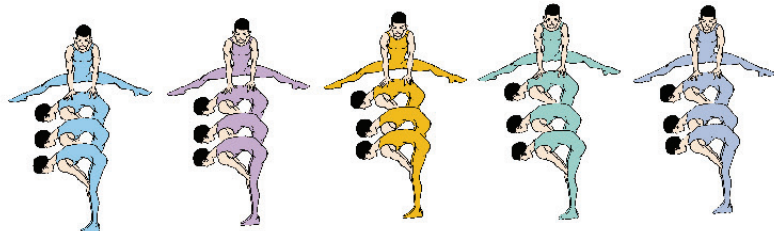
7. 跪跳起

8. 挺身跳

(二) 支撑跳跃

1. 跳背接力

比一比，看谁先跳完！



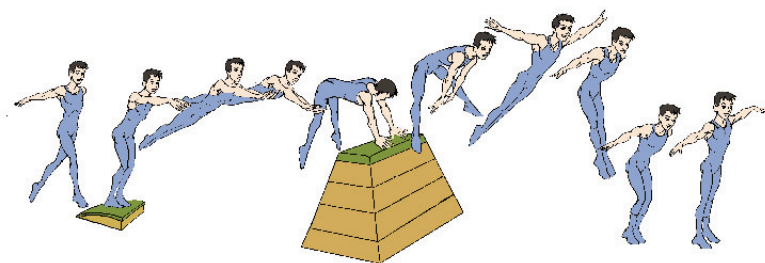
练习提示



1. 跳完的同学在队尾做成“拱”形，直到最后一名同学跳完。先完成的一队获胜。

2. 做体前屈“拱”背的同学要注意低头，以免被跳跃者的膝盖碰伤。

2. 横箱分腿腾越



助跑→踏跳→第一腾空→推手过箱→第二腾空→落地

练习提示



1. 用全脚掌踏跳，腾越推手后，注意抬头和展髋，控制身体不要过于前倾。

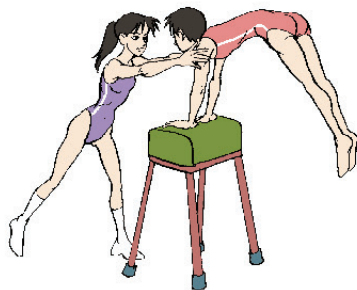
2. 注意助跑、踏跳和推手各环节动作的衔接。

你知道吗？



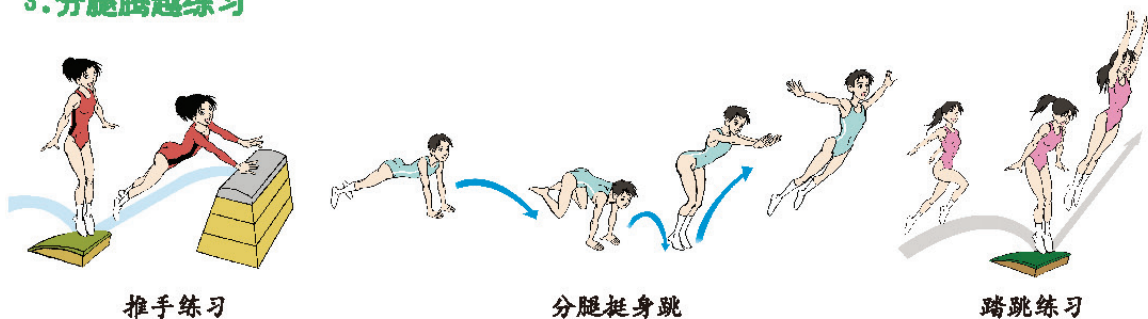
竞技体操项目：跳马

在正式体操比赛中，跳马是由助跑开始，以双腿并拢起跳完成的跳跃腾空动作。跳马的助跑最长距离为25米，助跑允许中断，但不允许返回重新跑。跳马要求腾空有一定的高度和远度。

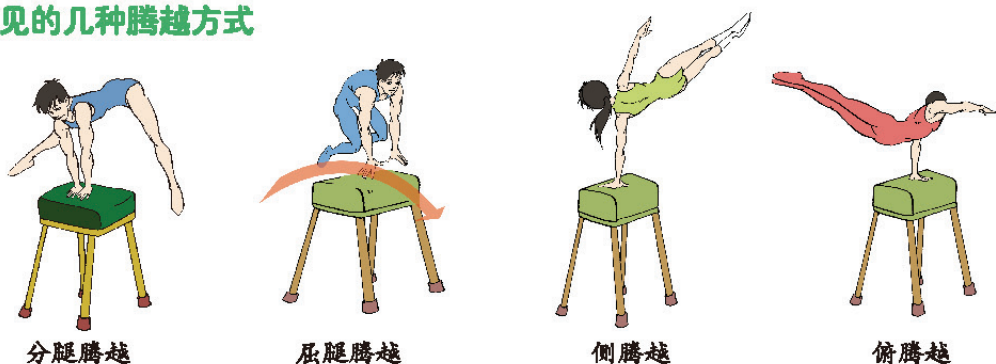


腾越的保护与帮助

3. 分腿腾越练习



4. 常见的几种腾越方式



实践与思考

1. 想一想, 生活中还有哪些跳越障碍物的动作?
2. 试一试, 在同学的保护和帮助下做1~2次30~60秒的靠墙手倒立练习。

二、健美操

你知道吗?

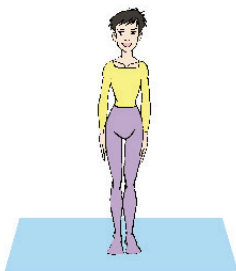


编排健美操提示

1. 上下肢动作配合要协调, 并带动全身有节奏地运动。不过于强调动作的难度, 但要求编排合理, 动作舒展刚健。
2. 动作起步要缓慢, 强度逐渐增大, 再由强逐渐转弱, 恢复到平静状态。
3. 选择的音乐要与动作的节奏和风格一致, 能够表现动作的力度和美感。

健美操是融体操、舞蹈、音乐于一体的有氧健身运动, 它没有舞蹈那样丰富的情节和内涵, 但更注重节奏、韵律和形体的展现, 是增进健康、塑造形体和缓解学习压力的有效锻炼方式。

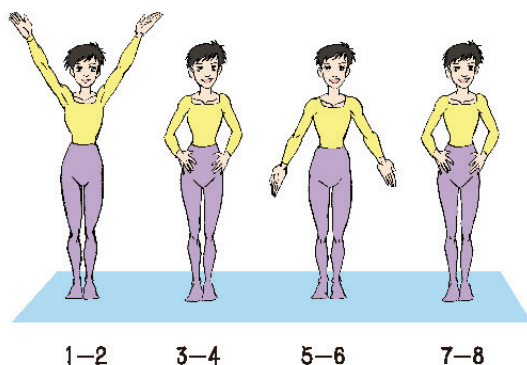
1. 预备姿势



2. 第一个八拍



3. 第二个八拍



练习提示



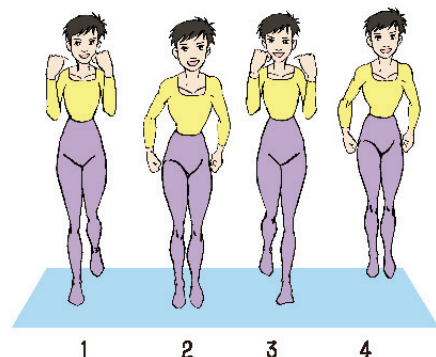
1-2 腿屈伸，两臂侧上举，掌心向前。

3-4 腿屈伸，两手体前扶髋。

5-6 腿屈伸，两臂侧下举，掌心向前。

7-8 动作同3-4。

4. 第三个八拍



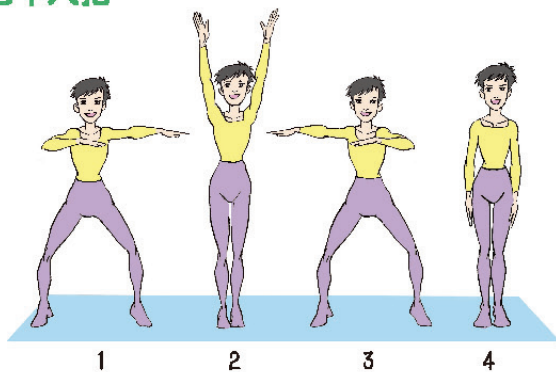
练习提示



前后一字步各两次，左脚开始，两臂同时前后自然摆动。

5-8 动作同1-4。

5. 第四个八拍



练习提示



1. 左脚向侧一步半蹲，同时右臂胸前平屈，左臂侧平举。

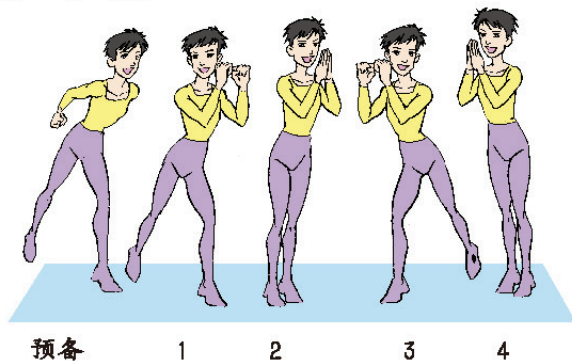
2. 右脚并左脚，直立，同时两臂上举，掌心相对。

3. 左脚向侧一步半蹲，同时左臂胸前平屈，右臂侧平举。

4. 右脚并左脚，直立。

5-8 动作同1-4，方向相反。

6. 第五个八拍



练习提示



之字形侧向并步跳，左侧开始，两手体前击掌。

5-8 动作同1-4。

练习提示



向右转 360° ，两臂自然前后摆动。

7. 第六个八拍

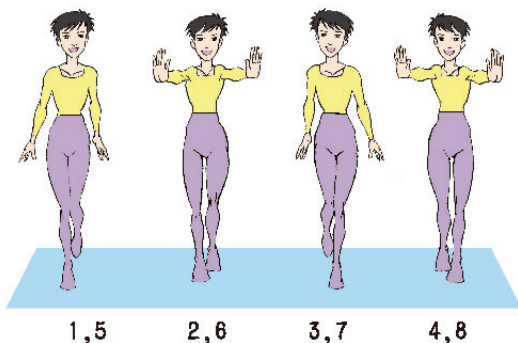


练习提示



左脚开始向前行进间弹踢腿4次，两臂自然前后摆动。

8. 第七个八拍

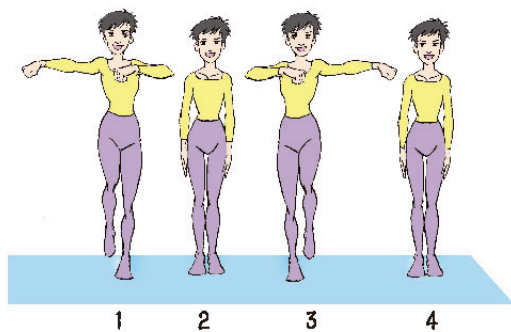


练习提示



1. 向后退左腿，同时提右膝，左臂胸前平屈，右臂侧平举，两手半握拳。
2. 成直立。
- 3-4 动作同1-2，换腿做。
- 5-8 动作同1-4，8拍成直立。

9. 第八个八拍



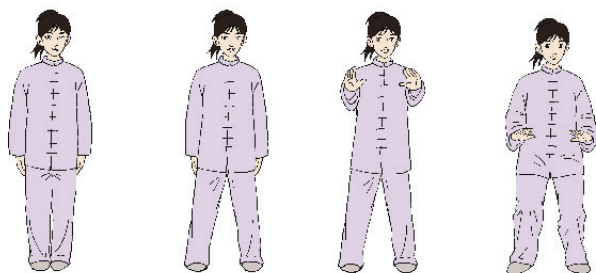
实践与思考

1. 根据第五个八拍的练习提示，试做3种不同的动作，并变换手臂动作和方向。
2. 测一测，做完一套健美操后，你的最大心率是_____次/分钟。

三、武术——十二式简化太极拳

太极拳是中华民族的文化瑰宝，具有很高的健身和观赏价值，是我国民族体育的一朵奇葩，深受群众的喜爱。太极拳在发展中形成了多种流派、多种套路。十二式简化太极拳是精选杨氏太极拳典型动作组合而成的套路，其结构简洁，易学、易练、易记，适合青少年练习。

1. 起势



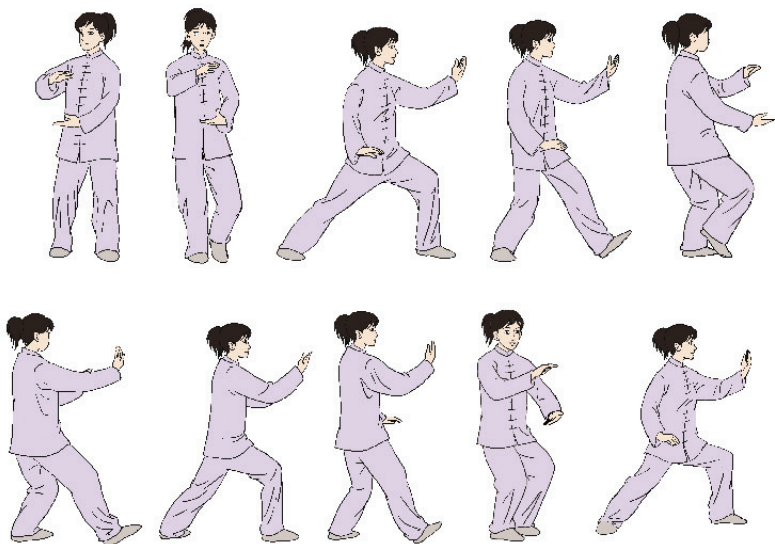
练习提示



起势：两脚开立；两臂前举；屈膝按掌。

左右野马分鬃：收脚抱球；转体上步，弓步分手；后坐撤脚；跟步抱球；右转出步；弓步分手；后坐撤脚；跟步抱球；左转上步，弓步分手。

2. 左右野马分鬃



3. 白鹤亮翅



练习提示



白鹤亮翅：跟步抱球；后坐转体；虚步分手。

4. 左右搂膝拗步



5. 进步搬拦捶



练习提示



左右搂膝拗步：左转落手；右转收脚举臂；弓步搂推。后坐撤脚；上步屈肘；弓步搂推。

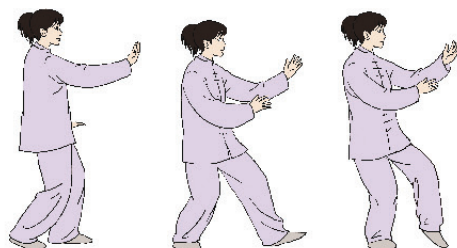
进步搬拦捶：后坐扣脚，右转摆掌；收脚握拳；垫步搬捶；跟步旋臂；出步裹拳拦掌；弓步打拳。

手挥琵琶：跟步展臂；后坐挑掌；虚步合手。

倒卷肱：两手展开；提膝屈肘；虚步推掌。

单鞭：转体勾手；转体上步；弓步推掌。

6. 手挥琵琶



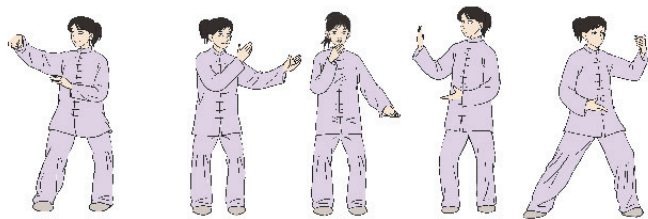
7. 倒卷肱



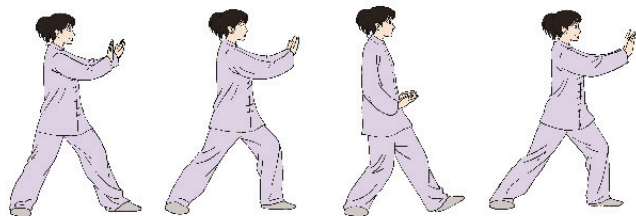
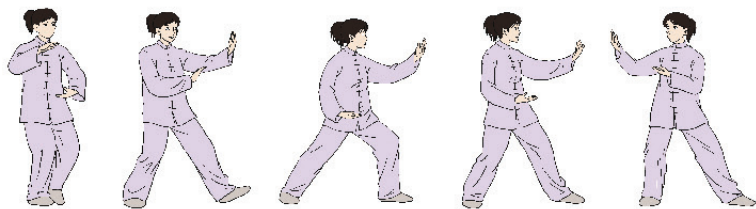
8. 单鞭



9. 云手



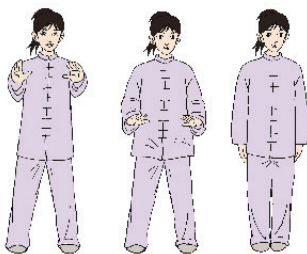
10. 左右揽雀尾



11. 十字手



12. 收势



练习提示



云手：右转送勾；左转云手；并步撑掌；右转云手；出步撑掌。

左揽雀尾：右转收脚抱球；左转出步；弓步绷臂；左转随臂展掌；后坐右转后捋；左转出步搭手；弓步前挤；后坐引手掌；弓步前按。（右边与左边相反）

你知道吗？



太极拳动作要领：意识引导动作；注意放松，不用拙力；上下相随，周身协调；虚实分清，重心稳定；呼气自然。

练习提示



十字手：后坐扣脚；右转弓腿分手；左转弓腿分手；收脚合抱。

收势：翻掌分手；垂臂落手；并步还原。

实践与思考

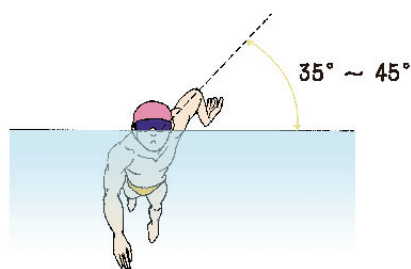
1. 独立练习太极拳十二式，注意整套动作的连贯性。
2. 仔细体会每一式的动作，想一想完成套路时应注意哪些问题。
3. 组织班上同学进行太极拳套路表演，比一比谁做得好。

四、游泳——自由泳

自由泳又称爬泳，是身体俯卧水中，两腿交替上下打水，两臂轮流向后划水，动作很像爬行的泳姿。自由泳是四种竞技游泳中速度最快的一种姿势，且动作结构简单，划水效果好。自由泳技术由身体姿势、腿部动作、手臂动作、呼吸、腿臂配合五个环节组成。

（一）身体姿势

身体应伸直成流线型，俯卧于水面，略抬头，身体纵轴与水平面构成 $3^{\circ} \sim 5^{\circ}$ 角，视线应向斜前方，身体围绕纵轴有节奏地转动，转动幅度一般在 $35^{\circ} \sim 45^{\circ}$ 角之间。

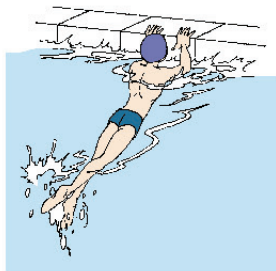


（二）腿部动作

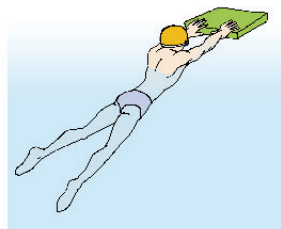
1. 模仿练习



俯卧模仿打腿

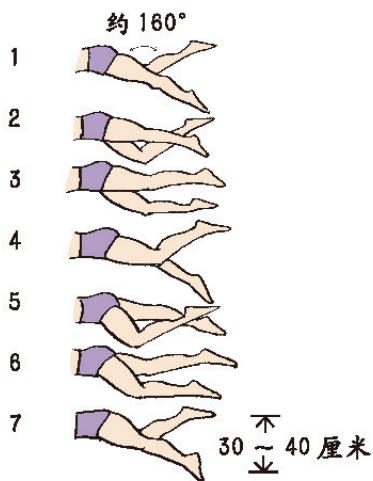


扶池边打腿



扶浮板打腿滑行

2. 水中打腿练习



练习提示

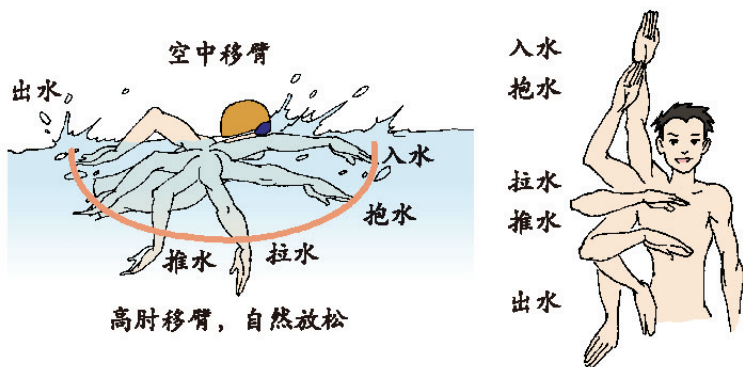


两腿自然伸直，
稍向内扣，踝关节放
松，大腿带动小腿做
鞭状上下交替打水，
脚不要打出水面。

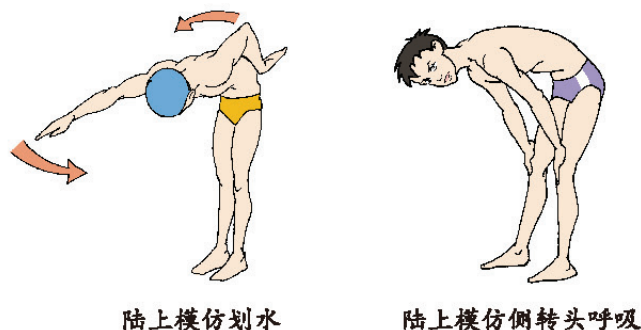
(三) 手臂动作

1. 划臂

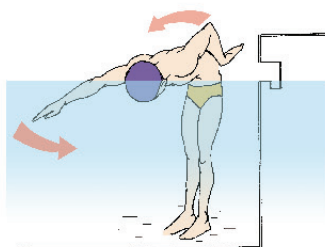
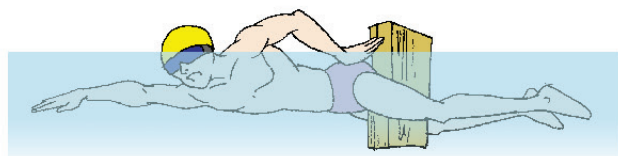
划臂是推动身体前进的主要力量，由入水、抱水、划水（由拉水到推水）、出水、空中移臂五部分组成。



2. 陆上模仿练习



3. 水中练习



你知道吗?



如果在水中遭遇险情，要保持冷静，不放弃任何求生的机会。尽量采用仰卧位，呼吸要做到深吸浅呼，并迅速、及时地发出求救信号，以得到别人的救助。在有可能的情况下，抓紧漂浮物，努力向岸边靠拢。靠岸越近，获救的机会越大。

会游泳不代表能下水救人。如果遇到有人溺水，中学生千万不要盲目下水救人，要在确保自身安全的情况下，采取正确的方法进行施救：大声呼喊成人前来相助，同时拨打“120”“110”等求救电话；将游泳圈、木板等漂浮物抛向溺水者，使其抓住，等待成人或专业人员到来。

溺水者被救上岸后，现场急救刻不容缓。如果溺水者呼吸、心跳全部停止，要在保持呼吸道畅通的情况下，立即对其进行人工呼吸和胸外心脏按压，同时应迅速将溺水者送往医院救治。

练习提示

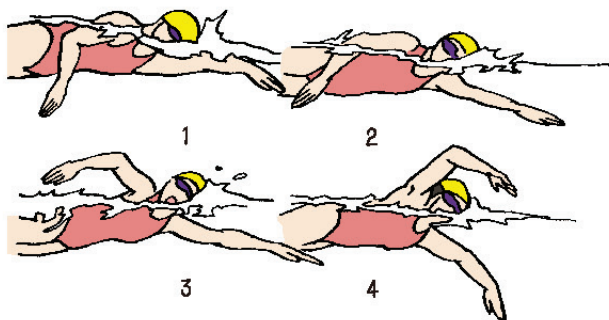


1、2右臂划水的后半部分,脸转向右侧,左臂向下划水。

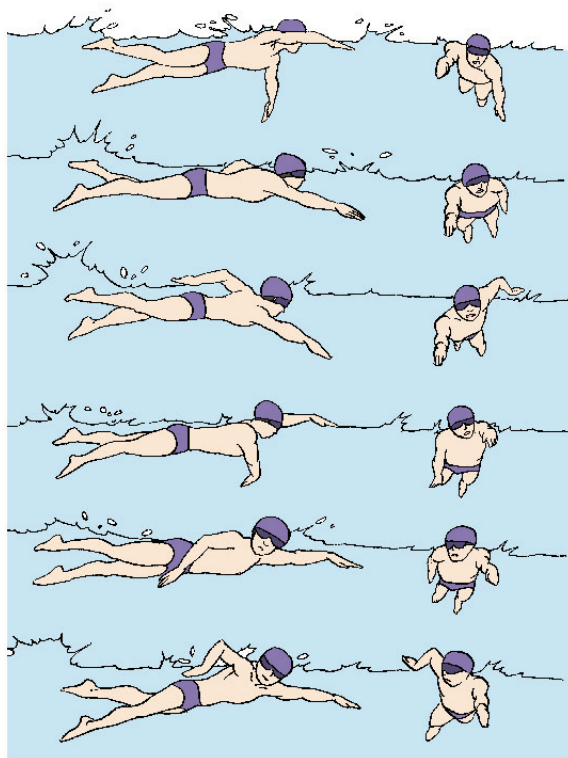
3在身体侧倾,右臂完成一个动作的后半部分时吸气。

4吸气后,脸回到水中,将气慢慢呼出。

(四) 呼吸



(五) 完整动作



练习提示



做腿、臂、呼吸的完整配合练习,一个动作周期中6次打腿、2次划臂、1次呼吸。

想一想



你在练习游泳时遇到了哪些问题?应该如何解决?

实践与思考

1.你已经学习了仰泳和自由泳,这两种泳姿看上去有很多相似的地方,和你的同学一起练习并讨论:仰泳和自由泳这两种泳姿有哪些地方是相似的?

2.和同学们互相评价谁的自由泳游起来更轻松、更准确,并分析其原因。

五、羽毛球

羽毛球是一项隔网球类运动。依据参与的人数，羽毛球可以分为单打与双打。羽毛球运动负荷可根据不同需要进行调节，场地、器材设备也较为简单，适合各类人群，因而深受人们喜爱。

（一）羽毛球比赛场地



想一想



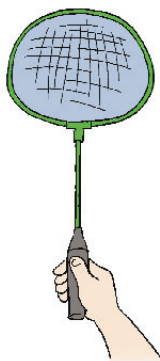
你知道标准羽毛球场地的尺寸吗？查找相关资料了解一下，并在图中找到左发球区、右发球区、单打边线、双打边线、前发球线、单打后发球线和双打后发球线。

（二）羽毛球基本技能学习

1. 正、反手握拍



正手握拍



反手握拍

练习提示



手掌下部靠近球拍握柄底托，虎口对着球拍柄窄的一面，小指、无名指、中指自然地并拢，自然地弯曲并贴在球拍柄上，即为正手握拍。在正手握拍的基础上，把球拍框往外转，拇指伸直贴在拍柄的宽面上，食指、中指、无名指、小指并拢，即为反手握拍。

练习提示



发高远球：由大臂带动小臂，从右后方沿着身体向前并向左上方挥动，当球落到右手臂向前下方伸直能触到球的一刹那，握紧球拍，并用力向前上方击球。

发平快球：充分利用前臂带动手腕的爆发力向前方用力，球直接从对方的肩稍微向上的高度越过，直攻对方后场。

发网前球：握拍要放松，大臂动作要小，主要靠小臂带动手腕向前切送，用力要轻。

练习提示



站在前发球线后10~50厘米及发球区中线的附近，上体稍前倾，身体重心在前脚上。击球时，小臂带动手腕朝前横切推送。发网前球时，用力要轻，主要靠“切”送。发平快球时，发力要突然，击球时拍面要有“反压”动作。

练习提示



正手击高远球：及时跑动，击球点在身体的稍前方。向后挥拍时弯曲手臂，而在击球一瞬间伸展手臂用力，注重左手的平衡。

反手击高远球：击球时手腕一定要竖起，在击球瞬间手腕外旋。左脚向左后方移动，上半身向左转，后背与网平行。

2. 发球

(1) 正手发球



(2) 反手发球



3. 击球

(1) 击高远球

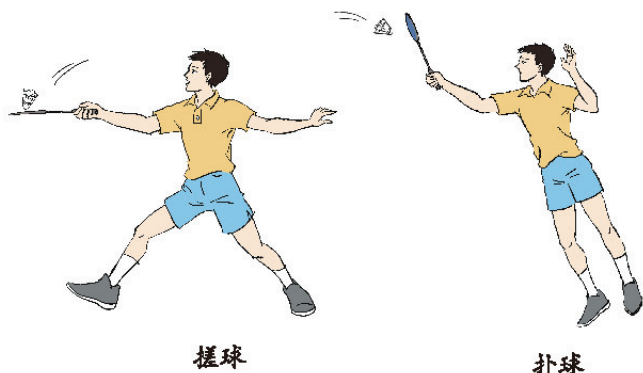


正手击高远球



反手击高远球

(2) 搓球与扑球



搓球

扑球

练习提示

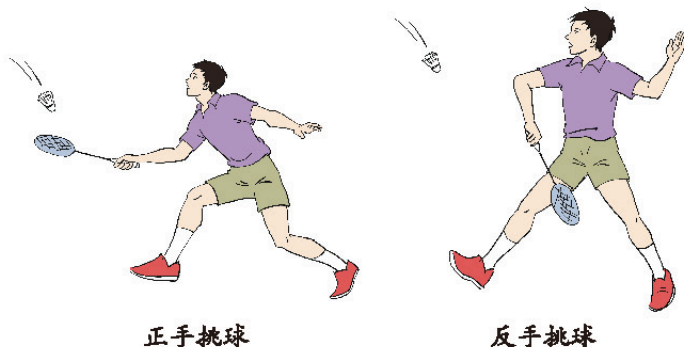


搓球：击球时，拍面稍前倾，利用手腕和手指的力量向前“切削”球托底部或“提拉”，使球击出后旋转或滚过网。

扑球：击球时拍面前倾，前臂带动手腕和手指快速闪动发力，击球后立即收拍，以免触网犯规。

搓球和扑球多用于网前击球。

(3) 正手挑球与反手挑球



正手挑球

反手挑球

练习提示

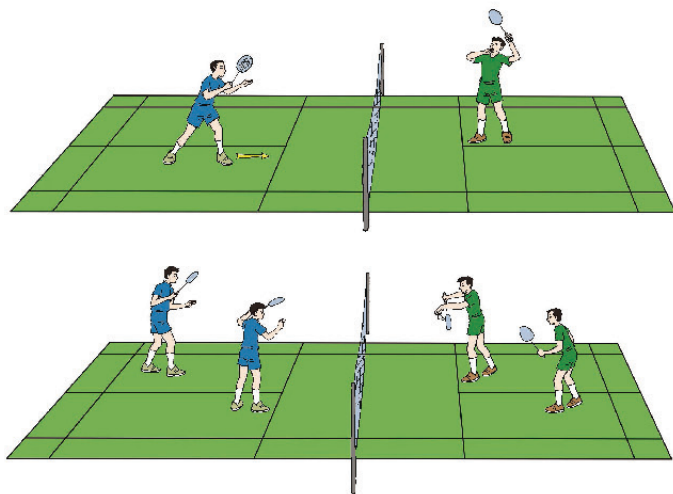


低手击球包括正手挑球和反手挑球等。

正手挑球：正手挑球时，以肘关节为轴，伸拍向前并以前臂带动手腕由下向上挥动。

反手挑球：反手挑球时，以反手握拍法握拍，击球时，肘关节稍抬高，并以肘关节为轴，前臂带动手腕由下向上挥动。

(三) 羽毛球比赛



你知道吗?



比赛规则

1. 比赛一般采用三局两胜制。

2. 一局比赛中，先得21分的一方为胜方。20平后，领先2分的一方赢得该局。在决胜局，一方先得到11分时交换场区。赢一球得一分，接着发球。

3. 接发球：发球员的分数为0或双数（单数）时，双方运动员均应在各自的右（左）发球区发球或接发球。



测与评

用下表对你的羽毛球技能进行自我评价。

评价内容	很好	好	一般	较差
正手与反手发球				
击高远球				
正手挑球与反手挑球				

实践与思考

1. 课外活动时, 组织你们班的同学进行羽毛球比赛。
2. 通过观看高水平的羽毛球比赛, 说说你最欣赏的运动员是谁, 他有什么技术特点。

第二节 集体运动

学习目标提示

1. 了解排球运动的基本知识。
2. 掌握排球正面双手传球与垫球、上手发球、正面扣球等基本技术。
3. 体验排球运动的乐趣, 学会锻炼身体的方法, 培养对排球运动的兴趣。

排球

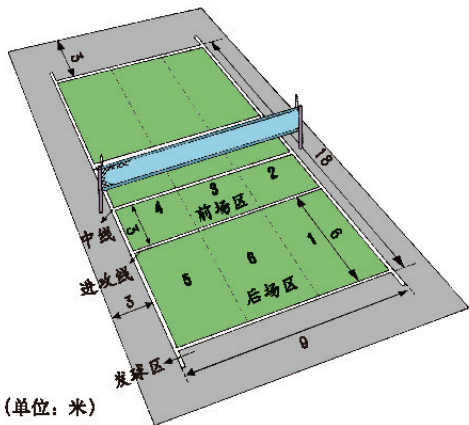
排球是深受群众喜爱的运动。在排球运动中, 双方运用发球、垫球、传球、扣球、拦网等技术以及进攻和防守战术, 将球从网上击入对方场地而不使球在本方场地内落地。排球运动具有较高的技巧性、对抗性和观赏性。

(一) 排球比赛场地及场上队员位置

你知道吗?



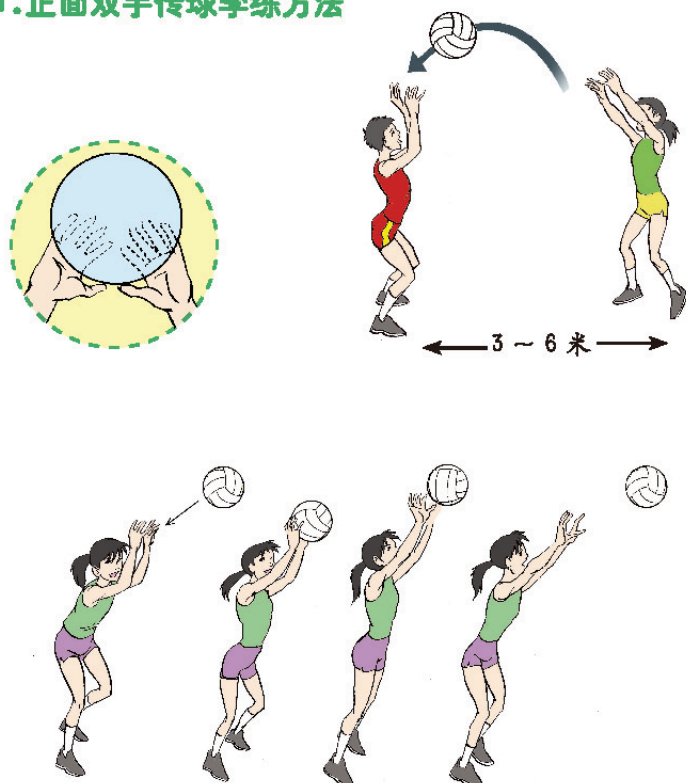
排球运动源于美国, 1895年由一位任职于青年会的干事威廉·摩根首创。1947年在法国巴黎成立了国际排球联合会, 以后每4年举行一次世界排球锦标赛。



(单位: 米)

(二) 排球基本技能学习

1. 正面双手传球半练方法



练习提示



1. 两脚左右开立，两膝微屈，抬头注视来球。
2. 两拇指相对成倒八字形。
3. 击球点在额前上方一球距离处。
4. 全身协调用力。

2. 正面双手垫球半练方法

(1) 正面双手垫球练习

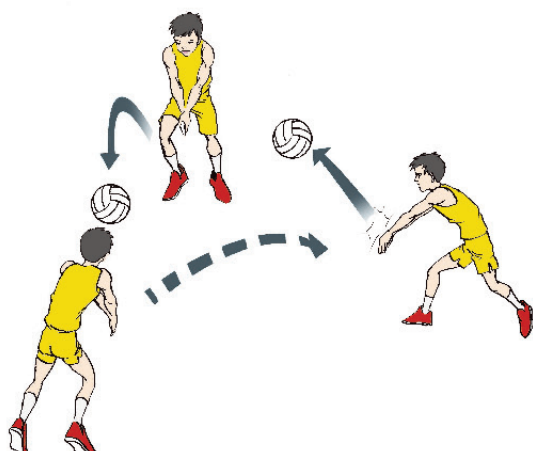


练习提示



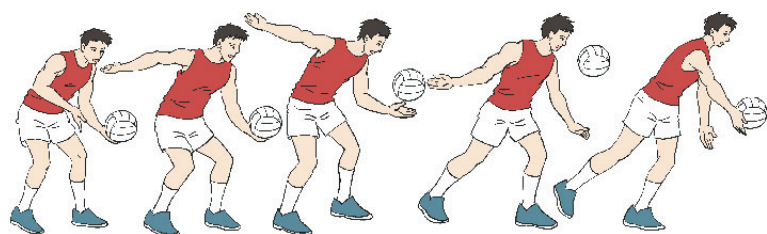
- 半蹲姿势，正面对准来球，用双手腕关节以上10厘米处击球。垫球时要做到移、插、夹、提、蹬、跟。
- 移：移动到位。
- 插：降低重心，两臂前伸，插到球下。
- 夹：含胸收肩，两臂夹紧。
- 提：含胸后提肩。
- 蹬：双脚用力蹬地。
- 跟：提重心，腰紧跟。

(2) 三人垫两球练习



3. 正面下手发球学练方法

(1) 学练正面下手发球



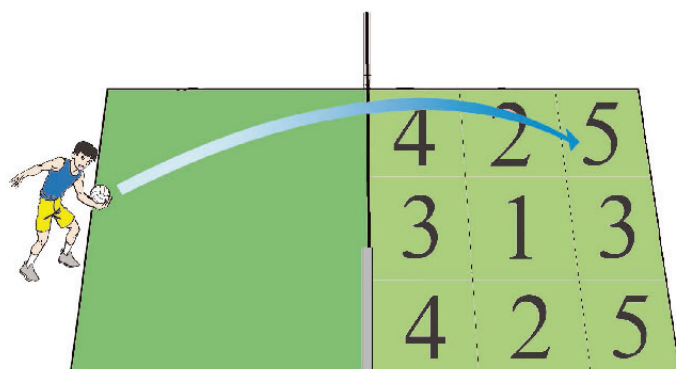
练习提示



1. 左手将球轻轻抛起在体前右侧，高度约20~30厘米。

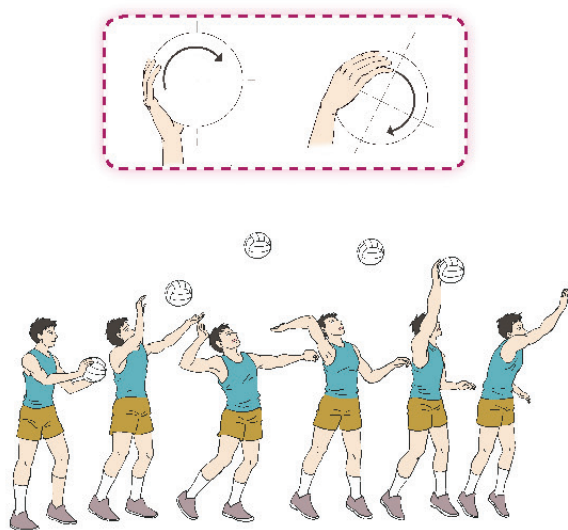
2. 右臂由后向前直臂摆动，借助蹬地力量，以掌根击球的后下部。由于球体较软，挥臂速度应快一些。

(2) 体验正面下手发球



发球积分

4. 正面上手发球半练方法



练习提示



面对球网，两脚自然前后开立。垂直向上抛球（高于头1.5米左右）。先抛球，后引臂，弧形挥臂鞭甩，在肩上方用全手掌击球。手掌接触球时压腕推压，使球上旋。

5. 正面扣球练习

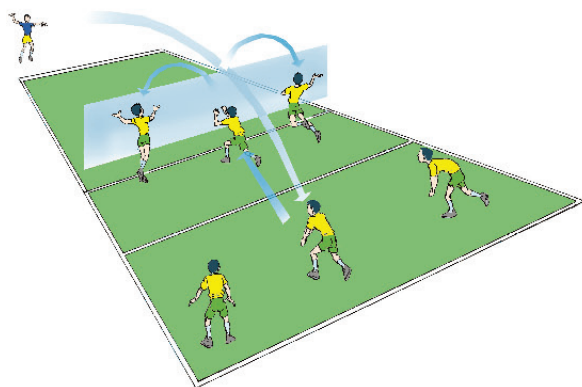


练习提示



1. 助跑前采用稍蹲准备姿势，随时向各个方向移动、起跳和扣球。
2. 助跑节奏由慢到快，第一步小，第二步大。
3. 在助跑跨出最后一步的同时，两臂协调由后向前上方摆动。
4. 起跳后，挺胸展腹，带动肩关节和肘关节，成鞭打式挥臂。
5. 用全手掌击球的后中部，使扣出的球加速上旋。屈腿落地缓冲。

(三) 排球比赛练习



练习提示



比赛中注意与同伴配合，减少失误。



测与评

判断对错。

- () 1. 排球比赛规则规定,控球方触球不能超过三次。
- () 2. 排球比赛前,做准备活动非常重要,尤其是手指、手腕等关节的活动。
- () 3. 在排球比赛中,控球方同一名球员最多可连续击球两次。
- () 4. 在排球比赛中,运动员触网不算犯规。

实践与思考

1. 集体项目为什么强调队员之间的配合?
2. 通过观看排球比赛或查阅相关资料,了解排球比赛的规则和场上队员的基本站位与分工。

探究性学习园地

学习课题

创编健美操。

目标

提高健美操的编排能力,培养创新精神。

要求

1. 创编时可以借鉴已经学过的健美操动作,也可以采用从电视或其他途径学到的健美操动作。
2. 所创编的健美操套路不少于4个8拍的动作。
3. 创编的健美操要有一定的趣味性,简单易学,适合学生的身心特点。
4. 选择的伴奏音乐,要节拍鲜明、旋律欢快,与动作的节奏风格相一致。

方法与步骤

1. 与4~6名同伴组成学习小组。
2. 小组讨论哪些动作可以用于健美操的套路,并从中选择若干动作。
3. 对所选择的动作进行编排。
4. 按照自己编排的健美操套路进行小组练习。
5. 对所创编的健美操套路进行修改。
6. 表演,与其他同学进行交流。



第三篇 休闲篇

A. 休闲知识章

野外活动与环境保护

休闲体育的兴起,使人们走向野外,纵情于山水之间。大自然的碧水蓝天、青峰翠岭是人类赖以生存的基础,任何时候我们都应该像爱护自己的眼睛一样爱惜和保护大自然。下面让我们一起来讨论开展野外活动的意义、保护环境的重要性和在野外活动中如何保护环境等问题。

学习目标提示

- 1.了解开展野外活动的意义。
- 2.知道保护环境的重要意义。
- 3.掌握在野外活动中保护环境的主要方法。

一、野外活动的意义

投身于大自然的怀抱,享受阳光、空气以及山川美景,是多么惬意啊!

野外活动是近年来兴起的一项活动,包括野营、远足、登山、攀岩、定向越野等多种活动方式。野外活动既可以愉悦身心、消除疲劳、磨炼意志、强身健体,又可以使我们掌握各种野外生存的技能,提高我们对自然环境的适应能力。通过参加野外活动,还能培养我们对大自然的感情,树立保护环境意识。此外,经常参加野外活动,还能增进与同学、朋友、老师的友谊。



试一试

保护环境可以从身边的小事做起，举手之劳也能环保。试一试坚持这样做：

1. 使用布袋，尽量不用塑料袋。
2. 不使用一次性木筷。
3. 双面使用纸张。
4. 将用过的电池送到专门的垃圾回收箱。
5. 随手关闭水龙头。
6. 不乱扔垃圾，不随地吐痰。

你知道吗？

世界环境日

从1972年开始，每年的6月5日为世界环境日。1972年6月5日~16日，联合国在瑞典首都斯德哥尔摩召开了人类环境会议。这是人类历史上第一次召开世界性的研究保护人类环境的会议。会议讨论了当代世界的环境问题，制定了对策和措施，并提出保护环境的口号：人类只有一个地球！



二、保护环境的重要性

迄今为止，地球是我们所知道的唯一适合人类居住的星球。它为人类的繁衍生息提供了所有的生产和生活资源。但是，这一人类唯一的生存环境正受到来自人类自身的破坏。大气污染、水污染、土壤污染、物种灭绝等，已成为全球性的问题。如果不采取措施，不仅威胁到人类的健康，也威胁到人类的生存。因此，我们必须行动起来，从我做起，从现在做起，从一点一滴做起，共同保护我们唯一的家园。

● 努力学习环保知识，进行环保宣传，积极参与学校和社区组织的各种保护环境的活动，人人争当环保小卫士。

● 从身边的小事做起，节约资源，减少污染，回收资源，支持环保，保护自然，提倡绿色生活和绿色消费。

● 积极参加绿化、美化、净化校园和家庭的活动，消除或有效控制在学校和家庭生活中产生的污染，将垃圾分类、回收，变废为宝。

让我们行动起来，用我们的双手，筑起保卫地球的绿色长城！

三、野外活动中如何保护环境

野外活动给我们提供了了解社会、亲近自然的机会。我们在与大自然“亲密接触”的过程中一定要注意爱护环境。

垃圾处理

野外活动中所产生的所有垃圾，如纸张、电池、塑料、金属、玻璃、化学品等，皆应全部带回，再弃入垃圾箱。

生活卫生

在野外尽量不用香皂、洗洁精、洗衣粉等化学品，而改用干、湿纸巾，尤其不可在江河中使用日化洗涤用品。

大、小便时要远离水源、道路、动物巢穴。

野外防火

野外尽量少用火，如果确实需要生火，应注意用火安全，确保火堆完全熄灭后再离开。不要焚烧枯叶和树枝。

保护植物

不随意采摘、挖掘野生植物。

不故意砍毁野生植物。在野外需要开路时，注意保护树木等的主干。

保护动物

不故意惊扰、追捕野生动物，不购买、不食用国家禁捕的野生动物。

实践与思考

1. 在野外活动中，为什么不能在江河中使用洗衣粉、香皂等化学洗涤用品？

2. 日本的森林覆盖率较高，但很少使用本国的树木做一次性木筷，而且还把用过的木筷回收造纸。我国的森林覆盖率较低，但却生产数量不小的一次性木筷内用外销。对于一次性木筷的生产和使用，你有什么看法？

3. 试分析森林对环境的保护作用。

B. 休闲方法章

第一节 定向越野

定向越野是与自然打交道的一项运动，可以在野外、公园或校园内进行。它不但考验人们的体能、智能和定向技能，还培养人们在压力下迅速做出正确判断和果断决策的能力及应变能力。

学习目标提示

1. 了解定向越野运动的锻炼价值。
2. 知道开展定向越野运动的主要装备，掌握在野外定向的方法。
3. 能够利用周围环境开展定向运动，体验定向运动的乐趣，培养团结协作的精神。

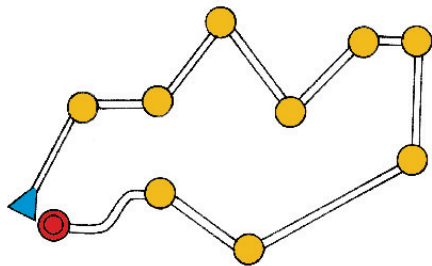


一、定向越野简介

定向越野是一项充满挑战与探索的运动。它依靠标有若干检查点和方向的地图与指北针，在陌生的野外选择行进路线，并依次寻找各个检查点，用最短的时间到达终点。它是一项有利于身心健康、具有很高的实用价值的综合性运动项目，特别适合中学生。

由于定向越野比赛的成败取决于参与者识图、用图、野外定向和奔跑的能力，因此各种年龄、不同性别的人都可以参加。为增加比赛的乐趣，也可以在判定比赛成绩的方法上有所区别，如可以个人跑计个人成绩，个人跑计团体成绩或个人跑计个人与团体成绩等。

在我国，开展定向越野运动最早的是香港。1983年，中国人民解放军体育学院在广州白云山组织了“定向越野试验比赛”，此后，这项运动在我国逐步开展起来。

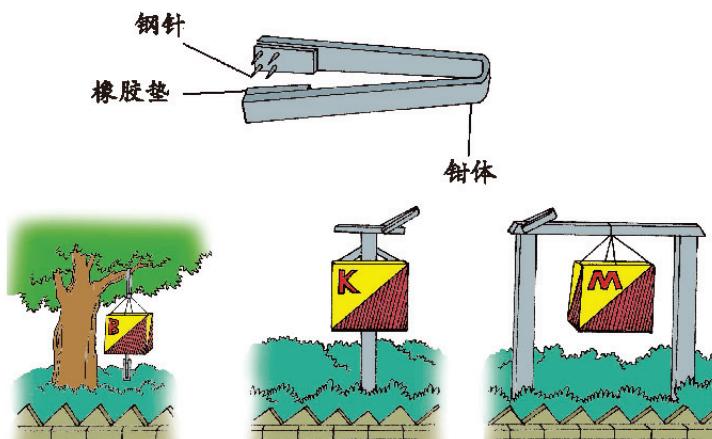


定向越野比赛线路设计

- ▲ 起点 ● 中间站
● 终点 — 路线

二、定向越野的装备和场地

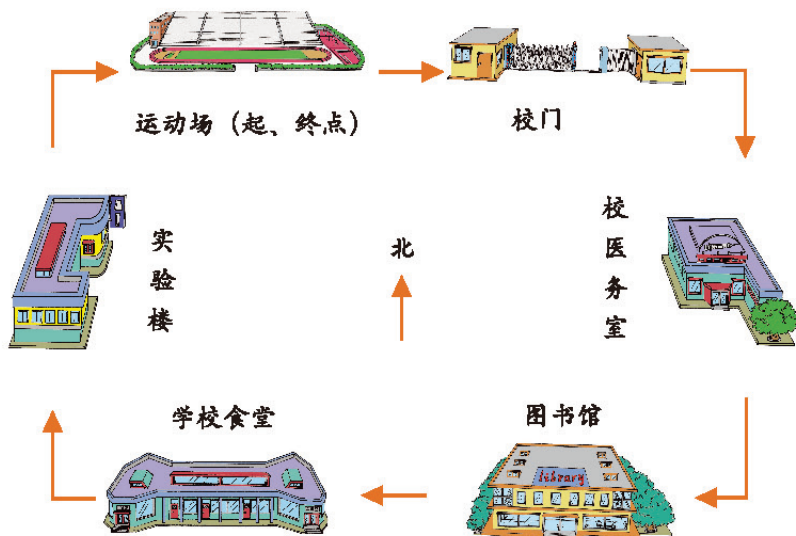
定向越野的装备主要有：适合野外行走的运动服、运动鞋，号码布、指北针、检查卡片、地图、点签和检查点标志等。



钳式点签

定向越野的场地一般选择野外，比赛路线是预先设计好的，通常为环形，可以依据不同的参加对象设计不同难度的比赛路线。在学校开展定向运动，可以充分利用校内或周围的环境设计比赛的路线。

下面是某学校开展的一次定向越野活动路线图。每个检查点上都有一张盖着不同图案的纸条（点签），要求学生能按照正确的顺序和路线，以最快的速度收集到这6张纸条。



你知道吗？



定向越野的起源

1918年，瑞典一位名叫吉兰特的童子军领袖组织了一次“寻宝游戏”活动，引起参加者的极大兴趣，这便是定向越野的雏形。由于这项活动简单易行，有利于提高智力与体力水平，培养和锻炼人的勇敢顽强精神及野外生存能力，具有娱乐和实用双重价值，因此受到军队的重视，并很快在民间流传开来。

你知道吗？



检查卡片和点签的用途

在定向越野比赛中，检查卡片主要用于判定运动员的成绩，分为主卡和副卡两部分。主卡由运动员在比赛中携带，并按顺序将每个检查点的点签图案印在空白处，到达终点时交裁判人员验证。

点签是与检查卡片配合使用的，它是运动员到达某个位置的凭据。最常见的点签样式主要是印章式和钳式。

三、定向越野的注意事项

(一) 活动前做好各种准备

在参加定向越野前,应该在教师的指导下做好各种准备。除了定向越野活动所需的各种装备外,还要在体能上做好准备,因为定向越野对耐力素质的要求比较高。此外,如果以小组为单位进行活动,各小组还应该在活动前进行必要的讨论与计划,如小组各成员的分工和主要职责等,以保证整个活动的顺利进行。在活动前还要充分考虑安全因素,防止意外事故的发生。

(二) 仔细、沉着、认真选择路线

在野外寻找目标的过程中,可能会遇到障碍,甚至会为寻找某个目标要在附近来回奔跑,这时一定要沉着、冷静,避免出现烦躁情绪。应耐心、细致地对比图上的图标与周围事物的特征,确定目标的准确位置。如果从A点到B点有N条路线的话,应选择最适合自己的那条,因为最佳路径的选择应考虑多方面的因素,如距离、坡度等。如果发现有漏点,要及时补救,可以采用两种方法:一种是以目前所在位置为起点,按图上路线倒着找回去,直到找到漏点为止;二是直接回到漏点处的前一个目标,按路线重新寻找。总之,这项活动是对参与者的自信心、判断力和体力的考验。



测 与 评

请你对参加定向越野活动后的收获进行自我测评。

自我测评	好	一般	不好
用地图和指北针辨别方向的能力			
在定向越野活动中你与同伴合作的情况			

实 践 与 思 考

1. 找一张自己熟悉的地图,寻找下列场所的位置,并将它们用铅笔在地图上标出来。

①主要中学;②主要医院;③火车站或长途汽车站;④主要道路。

2. 选择学校附近6~8个你熟悉的场所,设计一条定向越野比赛的线路。

第二节 冰雪运动

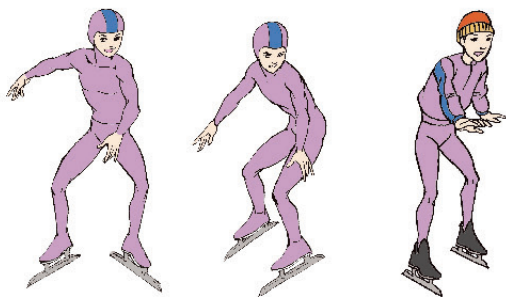
一提到冰雪，我们的眼前立刻会出现那银白色的童话世界。飞舞的雪花，厚厚的积雪，晶莹的树枝，宛若一个天然的运动场，吸引着人们去玩耍，去嬉戏。冰雪运动的内容十分丰富，有玩雪、赏雪、滑雪、滑冰、冰雪游戏等，不仅能全面提高力量、速度、耐力、灵敏等素质，还能培养勇敢顽强、不怕困难的意志品质，提高抵御严寒的能力。

学习目标提示

1. 初步掌握在冰上直线滑行、弯道滑行以及平地滑雪和雪上倒地后站起等基本技术。
2. 体验冰雪运动的乐趣，培养不怕困难和适应严寒的能力。

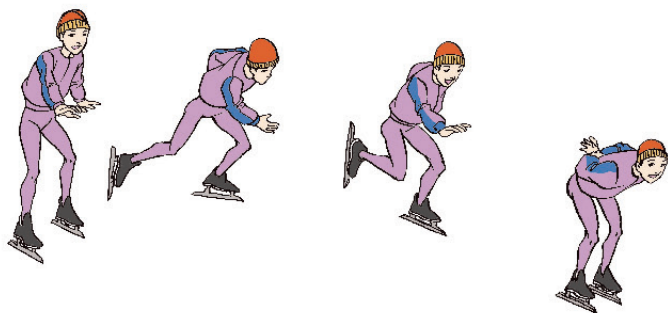
一、冰上运动

(一) 熟悉冰性



(二) 直线滑行练习

1. 单脚蹬冰双脚滑行练习



练习提示



1. 两脚同肩宽成外八字，两腿微屈，重心在两腿之间。
2. 两刀平行，身体重心交替在左、右腿上。
3. 半蹲姿势，重心移向左腿，让右脚离开冰面；再将重心移向右腿，让左脚离开冰面。
4. 一脚抬起向前方迈步，另一脚用内刃向后压冰，使重心移向前脚，后脚收回，再向前迈步。

练习提示



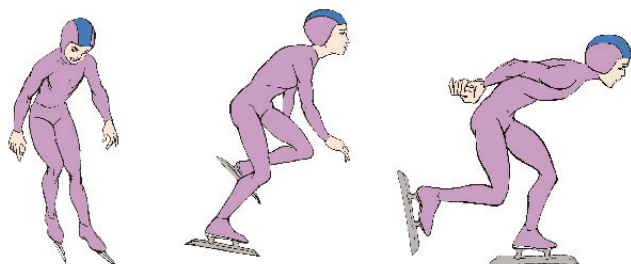
一只脚向侧后方蹬冰，将重心移至滑行的腿上，蹬冰后马上收腿，与滑行腿并拢向前滑。然后换另一只脚重复以上动作。

练习提示



一只脚向侧后方蹬冰，将重心移至滑行的腿上，待另一只脚滑行结束后再着地。然后换另一只脚重复以上动作。

2. 单脚蹬冰单脚滑行练习

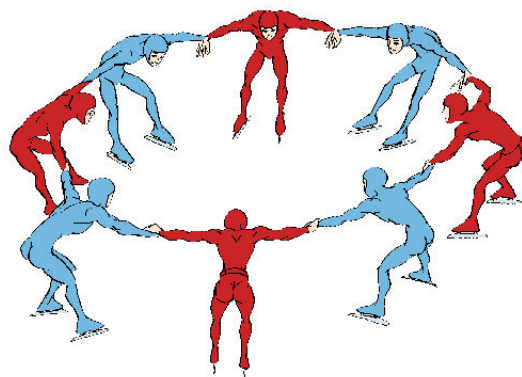


(三) 冰上弯道滑行练习

1. 有扶持的交叉步练习



扶墙练习



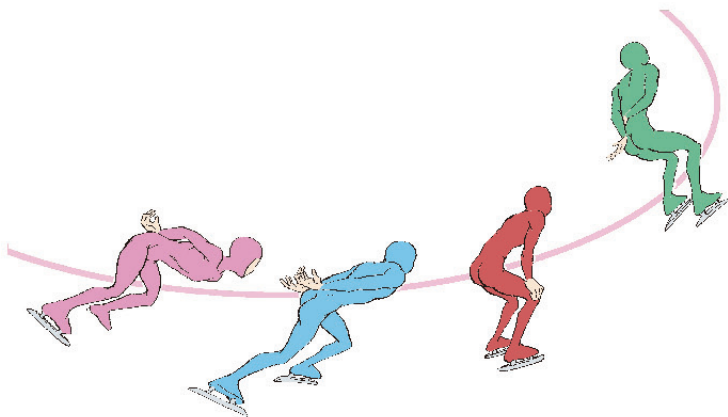
合作练习

练习提示

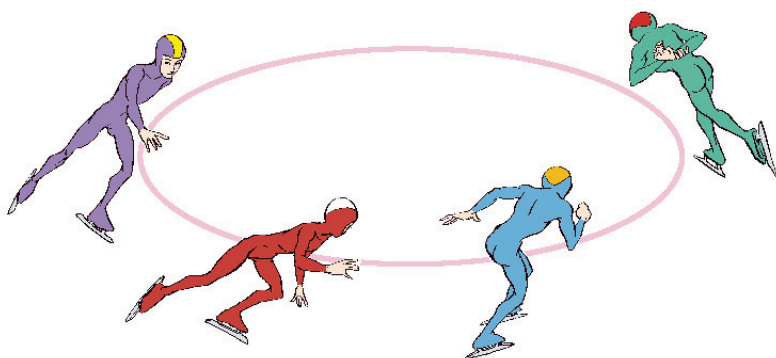


体会左脚冰刀外刃支撑和右脚冰刀内刃蹬冰动作。

2. 左脚支撑、右脚连续侧蹬冰滑行练习



3. 间隔交叉步滑行练习



练习提示



间隔一段距离进行交叉步滑行。随着动作的熟练，可逐渐增加交叉步的次数。

实践与思考

1. 在冰面或光滑的雪地上画一条起跑线，规定只能助跑5步，跑至起跑线即下蹲滑行，看谁滑得远。

2. 通过用速滑刀在冰上站立、行走和直线滑行练习，你对冰上移动身体重心有什么体会？

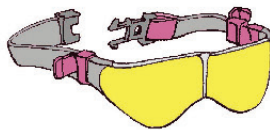
3. 感觉一下在弯道滑跑时，左脚蹬冰与右脚蹬冰有什么区别？

二、滑雪

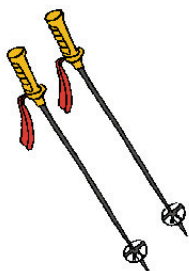
(一) 滑雪装备



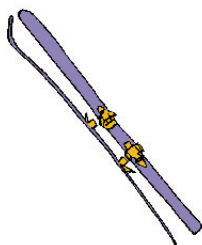
滑雪鞋：穿着必须舒适、合脚，站起后没有过松或过紧的感觉。



滑雪眼镜：用于挡光和挡风。尽量佩戴有边框的树脂眼镜，镜片以黄色或茶色为佳。

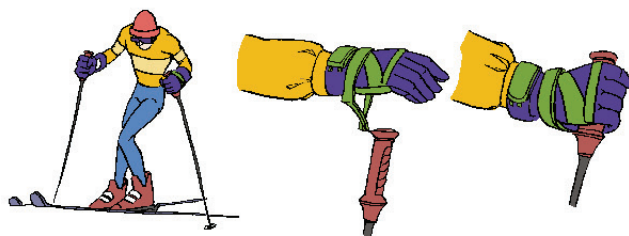


滑雪杖：长度以适合自己的身高为原则，一般从拦雪轮起算，最长不过肩，最短不低于肋下。



滑雪板：初学者应选择短一点的，便于掌握。

(二) 雪杖的握法



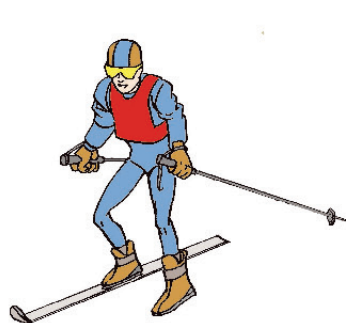
(三) 平地滑雪学练方法

1. 行走练习

练习提示

1. 由小步过渡到大步，再逐步由走动过渡到滑动。

2. 用雪杖增加推力，后撑时，要尽量用手臂和肩部的力量。



单板行走

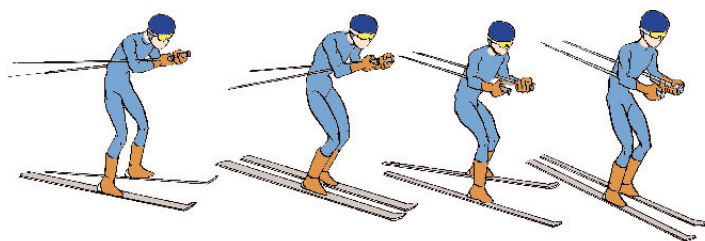


双板行走

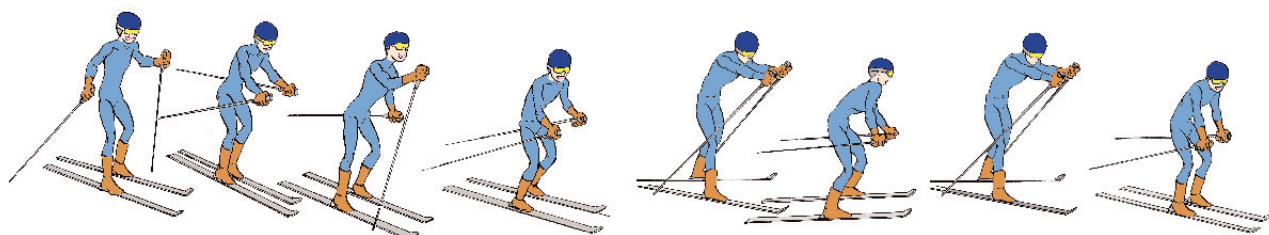
2. 蹬滑练习

练习提示

一侧脚蹬雪后，身体重心移向另一条腿，并支撑身体滑行。注意身体重心的移动和保持平衡。熟练后可配合雪杖进行蹬撑滑行。



蹬滑练习



交替蹬撑滑行

同时蹬撑滑行

(四) 倒地站立法



倒地



站起

练习提示



1. 倒地时要顺势倒下, 不得用手、膝或雪杖撑地。

2. 站起时要先抬起上体坐撑于地面, 收滑雪板使之靠近身体, 双手撑地将身体推至下蹲位置, 然后站起。

实践与思考

1. 总结一下滑冰和滑雪的感觉有什么不同。
2. 通过两节速滑课, 晓伟的进步非常大, 已经能在冰上自由地滑行了, 而晓莉还要别人扶着才敢走。请你分析一下, 造成这种差异的原因可能有哪些。

探究性学习园地

学习课题

创编冰雪游戏。

目标

了解冰雪运动的特点, 提高在冰雪中活动和游戏的能力。

要求

1. 创编时, 可以借鉴已学过的冰雪动作或游戏方法, 也可以借鉴已学过的其他地面游戏方法。
2. 所创编的冰雪游戏, 至少要包含一个冰上或雪上的技术动作。
3. 创编的游戏要有一定的趣味性和竞赛性, 并且简单易学。

方法与步骤

1. 与4~6名同伴组成学习小组。
2. 小组讨论冰雪游戏应该包括哪些要素。
3. 小组讨论以前学过的冰雪游戏或其他游戏, 并在借鉴这些游戏规则、方法等的基础上创编一个新的冰雪游戏。
4. 按照自己创编的冰雪游戏进行小组练习。
5. 对所创编的冰雪游戏进行修改完善。



第四篇 安全篇

A. 日常自我保护章

生活是美好的，也是复杂的。青少年阅历较浅，分辨是非、真伪的能力还不够，遇到一些突发事件，如盗窃、抢劫、性侵犯、敲诈、恐吓和暴力袭击等，很容易受到伤害。因此，提高自我防范意识，学习如何保护自己，是青少年的必修课。

学习目标提示

1. 掌握预防盗窃、抢劫、性侵犯的措施与方法。
2. 掌握应对敲诈、恐吓和暴力袭击等突发事件的基本技能。
3. 掌握基本的自我防卫技能。

第一节 预防违法侵害的常识

一、防盗窃

你知道吗？



教你应对入门的窃贼

1. 斗智：谎称家人很快会回来。
2. 逃离：找机会逃出家门。
3. 报信：想办法向邻居求救或报警。
4. 斗勇：有优势时果断出击，以强胜弱。
5. 放弃：在弱势情况下，不要与窃贼抢夺财物。
6. 冷静：巧妙与窃贼周旋。

盗窃往往发生在人们疏忽大意的时候，因此，我们在公共场所要提高警惕，保护自己的财物。中学生平时乘坐公共交通工具的机会比较多，一定要格外小心。

● 在上车前准备好公交卡、零钱，或使用手机移动支付，尽量不要在外衣、裤兜里放钱包、现金、手机等，不给小偷留有可乘之机。

● 上下车时不要把书包背在身后，要放在胸前，以防小偷掏包、割包，注意把书包拉链拉好。

● 上车后警惕故意挤撞的可疑人，对一直紧贴你的人要格外小心，防止有人利用汽车起步、停车、拐弯、急刹车或其他转移你注意力的方式进行偷窃。

二、防抢劫

抢劫作案通常是有一定规律的。一般来说，劫匪遇到了可乘之机才会下手，因此我们平时应该提高警惕，不要把自己置于危险的境地。

● 上下学或外出时，应避开偏僻地段，少走夜路，尽量结伴而行。

● 不乱交朋友，不炫耀财富。

● 当有人自称是父母的朋友或亲人时，要经过确认再相信对方。

● 一旦在路上遇到劫匪，要保持镇定，不恐慌，可根据对方的身体状况和周围环境确定防卫方法。例如，可以高声呼救，给劫匪造成心理压力；可以向人多、有灯光的地方奔跑；在无法摆脱的情况下，应顺从对方，以保全自己为上策；在面对劫匪时要尽可能记住对方的外貌及声音特征；事后要迅速报案。



三、防性侵犯

当有人违背我们的意愿，对我们的身体，特别是一些敏感部位进行触碰或者抚摸，故意谈论有关性的话题，做出带有性暗示的动作等，便构成了性侵犯。遇到性侵犯时，我们要保持冷静，掌握一些应对的技巧。

情景描述 在公共场所，异性用暧昧的眼光打量你。

处理技巧 可以表现得若无其事，也可以转身离开；若对方表现得过分，可以直截了当地说：“你看什么？”

情景描述 在人员密集的地方，有人故意抚摸、乱蹭你。

处理技巧 不要表现出软弱或退缩，先用肢体语言表示反抗，如果对方还不收敛，可以大声说：“请将你的手拿开！”

情景描述 一位熟悉的异性，要单独约见你，而且选择了一个相对封闭的环境。

处理技巧 婉言拒绝，或约几位朋友一同前往，不要碍于面子或过于相信熟人。

情景描述 遇到有裸露癖的人。

处理技巧 应该视而不见，冷静避开，因为高声尖叫和惊慌失措会让骚扰者感到兴奋，使情况变得更糟。

四、防敲诈、恐吓

在校园内外，我们有可能遇到不法分子利用我们胆小弱势等特点，以要挟的话语或手段胁迫我们，达到敲诈、勒索钱财等目的。我们要冷静、机智、勇敢地面对，采取有效措施远离敲诈、恐吓。

● 不随身携带过多的钱和贵重物品，尽量不要自己单独上下学。

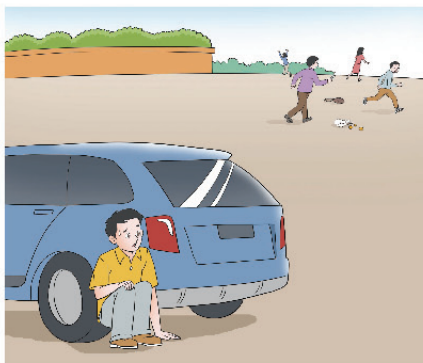
● 不去那些你可能会被敲诈、恐吓的地方，如僻静的角落等。假如遇到有人敲诈、恐吓你，要果断地离开。逃跑时可大声呼救。如果无法逃脱，切不可意气用事、逞英雄，一定要注意自我保护。

● 如果遭到敲诈、恐吓，千万不能一味地忍气吞声、保持沉默。因为你越是害怕，再次受到敲诈、恐吓的可能性就越大，带来的伤害也越大。要及时把自己的遭遇告诉老师、家长或其他值得信任的大人，也可以及时报警。

● 遭到敲诈、恐吓后，也不能以暴制暴，不计后果地进行报复，因为这样只能让事态变得更严重、更糟糕。

五、应对暴力袭击

虽然我们在校园内外遭遇暴力袭击的概率很小，但这类公共安全事件的危害性极大，对我们的人身安全造成严重威胁，我们要有应对方法，尽可能将危险和伤害降到最低。如果遇到暴力袭击分子手持武器，最好能快速离开现场。当无法逃离时，应在近处寻找物体隐蔽。如果躲避不及，可转身侧对袭击者，避免要害部位受袭；还可以借助树木、柱子、车、栅栏等物体进行自我防卫，等待救援；也可以顺势倒地，佯装受伤晕倒，用手保护身体要害部位。



实践与思考

1. 与同学交流，遭遇盗窃、抢劫、性侵犯、敲诈、恐吓时，应该怎样进行自我保护、逃生及求助？

2. 如果遭遇暴力袭击，我们应该如何最大限度地保护自己的生命安全？

第二节 实用防身术

掌握一定的防卫技能，可以在我们受到不法之徒的威胁时，有效地保护自己，这对女生尤为重要。而且，在关键时刻我们还可以帮助其他人免受侵害。为方便理解，在下面的图示中，我们把甲假设为歹徒，把乙假设为自己。

1. 冲拳—接推摔



练习提示



冲拳—接推摔：甲冲拳，乙低头躲闪同时用手抓住甲膝部上抬并推掌击打甲。

2. 推掌—小缠冲拳

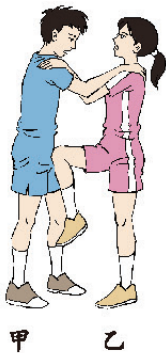
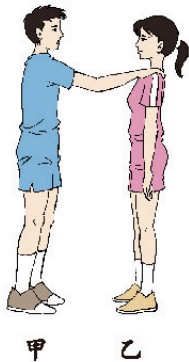


练习提示



推掌—小缠冲拳：甲推掌击打乙胸部，乙右手托起甲臂，反拧甲腕，并冲左拳击打甲头部。

3. 抓双肩—顶膝



练习提示



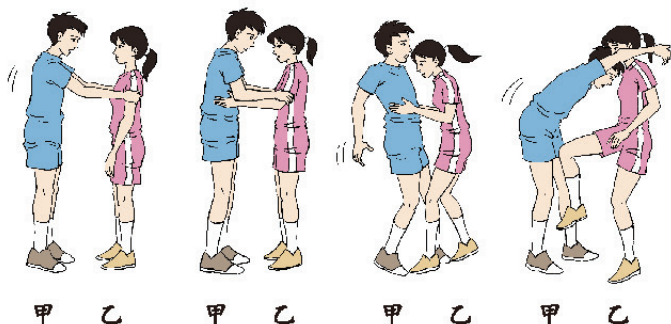
抓双肩—顶膝：甲从正面抓住乙的双肩，乙双手反抓甲双肩，同时左脚上前一步，右腿提膝顶甲的裆部。

练习提示



抱肩—插肋、撞鼻、顶膝：甲从前面抱住乙，乙用双掌猛插甲的肋部，接着用头撞击甲的鼻子，再用膝顶甲的裆部。

4.抱肩—插肋、撞鼻、顶膝



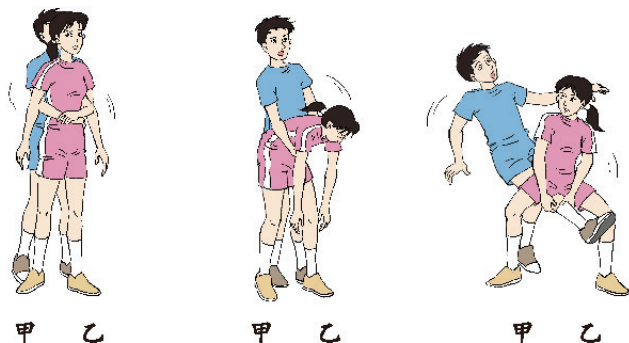
甲 乙 甲 乙 甲 乙 甲 乙

练习提示



抱腰—抱腿后摔：甲从背后抱住乙的腰部，乙随即弯腰，双手抱住甲的小腿向上拉，并下蹲成马步，用臀部将甲的腿向下压，将甲摔倒。

5.抱腰—抱腿后摔



甲 乙 甲 乙 甲 乙

测与评

假设歹徒用不同的方法袭击你，请列出相应的防身方法。

歹徒的动作	你应对歹徒的防身方法
击打你的面部	
从后面抱住你的腰	
用脚踢、踹你	

实践与思考

与同学或家长一起练习防身术，尽量达到熟练的程度。

B. 野外遇险自救章

无论是郊游还是探险，投身大自然都会给我们带来无穷的乐趣，但有时也会让我们面临严峻的考验，甚至让我们陷入险境。许多曾经在野外遇险的人用他们的亲身经历证明：信心、知识和水是救命的三大法宝。只要有信心就能坚持下去，只要正确运用求生知识就能找到一条生路。

学习目标提示

1. 了解在野外活动中可能存在的危险。
2. 掌握遇险自救的方法。
3. 掌握遇险求救的方法。

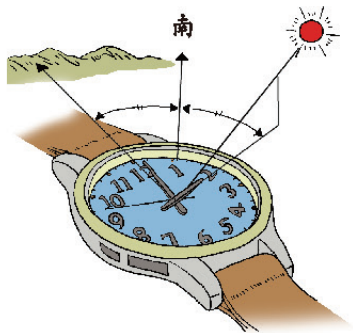
第一节 野外活动中遇险自救的方法

当我们因迷路被困野外时，或者因突发事件而身处险境时，各种各样的困难和危机就会接踵而来：迷失方向、饥渴难忍……这时候，如果我们掌握一些野外生存的方法，就能最大限度地确保自身的安全与健康。

一、辨别方向

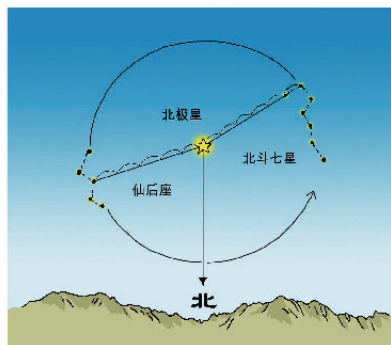
（一）用手表确定方向（北半球）

把表盘端平，让时针（短针）对着太阳，此时，时针和表盘上12点夹角中间处的指向便是“南”。



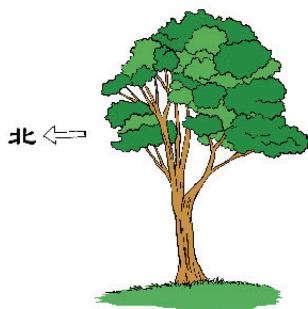
（二）看星星辨方向（北半球）

满天繁星中，有一颗星是永远不会改变方向的，那就是北极星。要找到北极星，首先要找到呈“大勺子”形状的北斗七星，北极星到“勺子”头部的距离大约是“勺子”头部两颗星之间距离的5倍。北极星所在的位置是北极的正上方，它的正下方便是“北”。



（三）看植物辨方向（北半球）

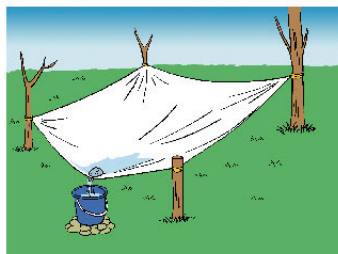
除了利用太阳和星星辨别方向外，仔细观察自然界的一草一木，也能大致了解自己的方位。比如，可以观察树木，枝叶繁茂的一侧是“南”，枝叶稀疏的一侧是“北”。



二、寻找水源

（一）收集雨水

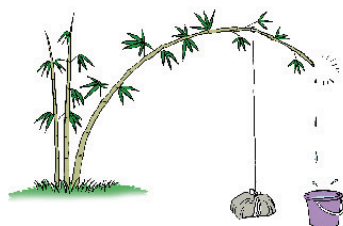
将一块塑料布的四角固定，用一块小石头把一端压低，让水流到水桶里。可以垫高水桶，或者在周围放些小石头，以防泥沙溅入。



收集雨水



收集露水



从植物中取水

（二）收集露水

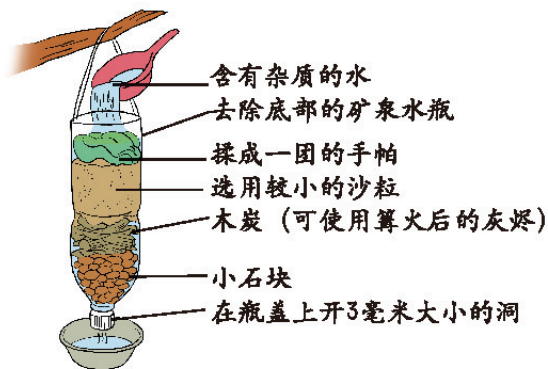
起个大早，在膝盖下面缠两块干净的布，去被露水沾湿的草地上走一会儿。等到布上吸满了水，再将水拧到容器中，可以有效地收集露水。

（三）从植物中取水

弯下竹子的上半部，把前端切掉，在下方放置一个容器。将竹子弯曲的状态保持一个晚上，容器中便会收集到从竹子上淌下来的水。

（四）制作简易过滤器

当周围没有干净水源的时候，可以使用简易过滤装置将水中的杂质过滤掉。



第二节 野外遇到危险如何求救

在野外活动中遇到危险时，除了自救之外，还要积极寻求他人的帮助，使自己能迅速摆脱困境。

● 打求救电话。遇到紧急情况时，要第一时间拨打110、120等报警和求救电话。

● 选择最佳位置，如高地、空旷的雪地、房顶等容易引起救援人员注意的地方。

● 发求救信号（见下表）。要不停地采用各种方式，如用旗帜、标识物、浓烟或镜子等发送求救信号，直到有人回应。

你知道吗？



当你迷路了，试图找到正确路线时，应该在走过的路上不断留下一些明显的记号，这样不仅利于救援人员寻找，也可以帮助自己在返回时不再迷路。

信号名称	求救方法
衣物	用颜色较鲜艳的衬衣、外衣等，挂在树枝、长杆或明显处的树顶，或用其在头上挥动
文字图形	用石块、树枝等在雪地、沙地或泥土地上拼写求救信号“SOS”
声音信号	如口哨声、叫喊声、敲击石块声等。国际高山求救信号是1分钟发出6次哨音（或挥臂6次，火光闪耀6次等），然后安静1分钟，再重复
手机	即使在没有信号的情况下，依然可以打报警电话
尘土	如果有人接近，且天气无风，可以扬起尘土示意方位
镜子	这是一个极有用的求救工具，可在晴天利用镜子反射太阳光求救
烟火	火光信号晚上使用效果较好，浓烟信号白天晚上皆可使用
手电筒	晚上可用手电筒发出信号

● 顽强求生，绝不放弃。在绝境中，坚强的意志和顽强的求生欲望是生存下来的基本保证。只有不言放弃，充分利用学过的求生知识，才能最终创造生命的“奇迹”。

实践与思考

1. 设计一个表格, 列举野外活动可能遇到的危险及处理方法。
2. 与同学讨论还有哪些发送求救信号的方法。

探究性学习园地



学习课题

野外生存与求助。

背景材料: 一架飞机坠落大海, 机上唯一的幸存者M奋力游向附近的一个荒无人烟的孤岛。岛上只有三样东西: 火柴、反光镜和毯子。但是M只能选择其中的一样东西, 并利用它使自己在孤岛上得以生存并成功获救。假如你是M, 你会选择哪样东西? 为什么? 你如何利用它在孤岛上生存并成功获救?

目标

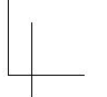
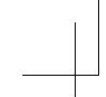
学会如何利用手中有限的工具在野外生存及求助的方法。

要求

讨论时, 每位同学要积极发言, 并尽可能联系在地理、科学等其他学科中学到的知识。

方法与步骤

1. 与4~6名同伴组成学习小组。
2. 每位同学根据上述背景及问题进行选择, 并陈述自己的理由。
3. 小组讨论火柴、反光镜和毯子在野外生存和求助中可能发挥的作用, 并比较它们的特点。
4. 小组讨论后达成比较一致的意见, 包括所选物品及其用途等。



姓 名	班 级	日 期

