



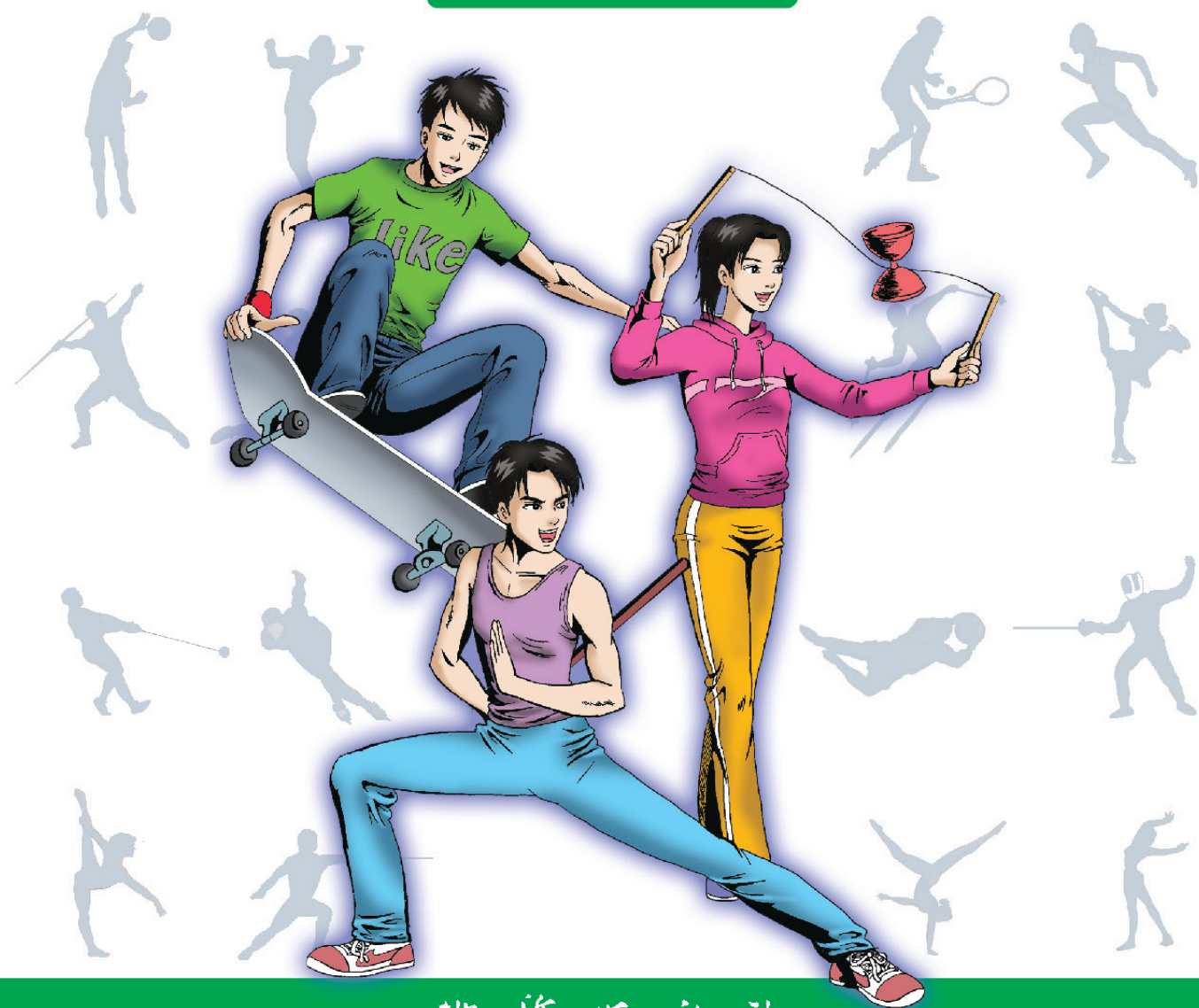
义务教育教科书

体育与健康

TIYU YU JIANKANG

八年级 全一册

义务教育教科书 体育与健康 八年级全一册



体育与健康

TIYU YU JIANKANG



绿色印刷产品

批准文号：冀价审 [2021] 117017 举报电话：12315



定价：8.20元

地质出版社

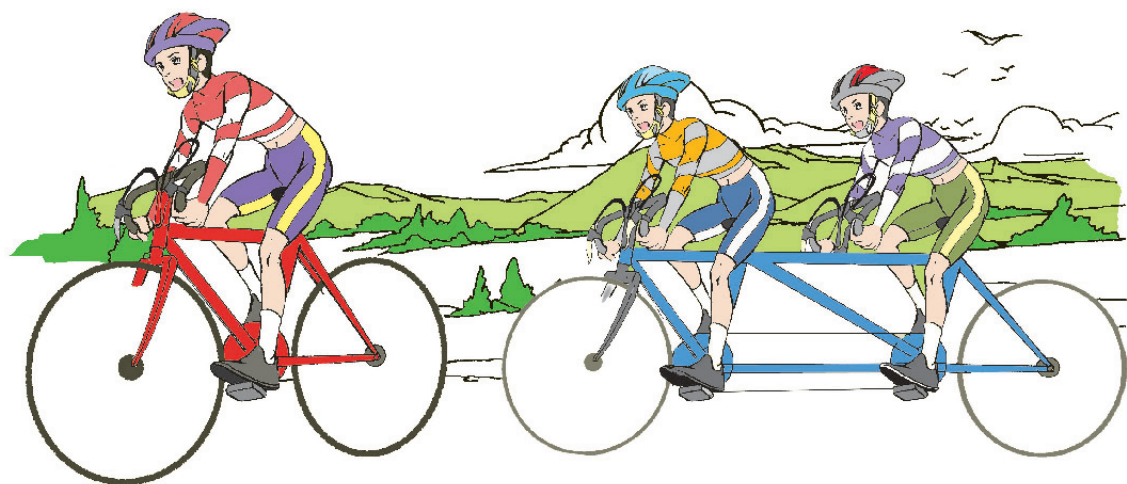
地质出版社

义务教育教科书

体育与健康

TIYU YU JIANKANG

八年级 全一册



地质出版社

· 北 京 ·

总 主 编：赖天德

本册主编：刘 昕

本册副主编：王 隽 陈 莹

编写人员：张 荣 胡月英 戴佩瑶

责任编辑：刘瑞峰 高 愉 田文芳

责任校对：刘艳华

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：4.25

版 次：2013年7月第1版

印 次：2021年7月第9次印刷

定 价：8.20元

书 号：ISBN 978-7-116-08367-7

(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。

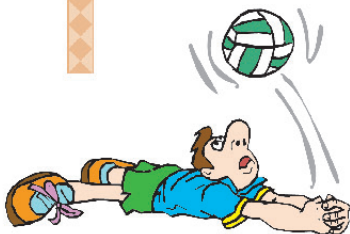
少年如花，需要精心呵护。你的健康，不仅关系到你的成长，也是家长的期盼、国家的希望。相信你能主动地学习体育与健康知识，积极参加体育运动，与同伴切磋技艺，分享收获，共同完成学习任务。愿你在学习中不畏困难、勇于探索，取得丰硕的成果。

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 科学有效地增强体能	1
一、什么是体能	1
二、了解自己的体能状况	1
三、运动负荷及其检测方法	2
四、如何选择适合的健身方法来发展体能	3
第二节 运动中的常见疾病与预防	3
一、运动中的腹痛	4
二、肌肉痉挛	4
三、运动性晕厥	4
四、中暑	5
B. 健身方法章	6
第一节 发展基本运动能力的方法	6
一、跑	6
二、跳远	8
三、投掷	10
四、悬垂	11
第二节 提高体能的方法	12
一、增强力量的练习方法	12
二、增强有氧耐力的练习方法	14

第二篇 技能篇

A. 技能知识章	17
第一节 奥林匹克文化	17
一、奥运会的起源	17
二、奥林匹克精神	19
三、奥林匹克道德	19
第二节 体育比赛中的欣赏与评价	20
一、对不同运动项目的欣赏	20
二、欣赏体育比赛的看点	20
B. 技能方法章	22
第一节 单人与双人运动	22
一、游泳——仰泳	22
二、体操	26
三、武术——短棍	30
第二节 集体运动	34
篮球	34

第三篇 休闲篇

A. 休闲知识章	39
休闲体育与青少年的健康成长	39

一、休闲体育的产生与发展	39
二、休闲体育的特点、作用	40
B. 休闲方法章	41
第一节 飞镖	41
一、飞镖的场地与器材	41
二、飞镖的基本技术	42
三、飞镖游戏	42
第二节 抖空竹	44
一、抖空竹的基本技术	44
二、初级技法介绍	46
三、花样技法介绍	47
四、抖空竹游戏	47

第四篇 安全篇

A. 预防疾病章	49
第一节 近视的发生与防控	49
一、近视及其发生	49
二、近视的防控	50
三、如何科学地佩戴和选择眼镜	51
四、预防眼睛的传染性疾病	52
第二节 预防食物中毒	52
一、了解食物中毒	53
二、预防食物中毒的有效方法	53
第三节 预防传染病	54
一、传染病的分类及预防	54
二、常见寄生虫病的预防	55
三、艾滋病及其预防	56
B. 拒绝不良诱惑章	58
第一节 拒绝烟酒	58
一、吸烟有害健康	58
二、酗酒危及生命	59
第二节 远离毒品	60
C. 出行安全章	61
安全时刻记心间	61
一、步行	61
二、骑自行车	61
三、乘汽车	62
四、乘电梯	62
五、乘火车	62
六、踩踏事故中的自我保护	63

第一篇 健身篇

A. 健身知识章

第一节 科学有效地增强体能

健康的体魄是我们成长的需要，也是未来社会对人才的要求。而体能则是健康的重要组成部分，也是身体素质的重要体现。在日常体育锻炼中，我们要根据个体的差异和不同的需求，科学地锻炼身体，才能有效地增强体能。

学习目标提示

1. 理解体能的含义，并能进行自我锻炼。
2. 掌握测量运动时心率和判定运动负荷的方法。

一、什么是体能

体能是指人体各器官系统的机能在身体活动中表现出来的能力，由力量、速度、耐力、灵敏和柔韧等基本身体素质与人的基本活动能力（如走、跑、跳、投掷、攀登、跨越和支撑等）两部分构成。

你知道吗？



在初中阶段要重点发展心肺耐力、速度和灵敏性。

二、了解自己的体能状况

由于个体存在差异，不同的人具有的体能水平是不一样的。了解自己的体能状况，有助于更好地制订自己的锻炼计划。

请你测一测自己的各项指标，并与下表数据比较。

2014年全国11~15岁青少年部分体质指标平均数

项 目	11岁	12岁	13岁	14岁	15岁	性别
肺活量/毫升	1969.1	2272.6	2667.5	3045.1	3369.0	男
	1783.0	1976.2	2132.8	2261.7	2345.0	女
50米跑/秒	9.4	9.0	8.5	8.2	7.9	男
	9.9	9.7	9.6	9.6	9.6	女
50米×8往返跑/秒	117.8	114.1	—	—	—	男
	121.4	120.6	—	—	—	女
1000米跑/秒	—	—	300.4	281.8	269.6	男
800米跑/秒	—	—	266.5	261.3	257.6	女
立定跳远/厘米	156.9	169.4	185.6	198.9	212.2	男
	147.1	152.3	156.7	159.5	164.5	女
坐位体前屈/厘米	4.4	4.3	5.9	7.2	9.1	男
	9.5	9.5	10.7	11.5	12.6	女

资料来源:《2014年国民体质监测公报》

三、运动负荷及其检测方法

要想有效地增强体能,就必须运用科学的锻炼方法。否则不仅达不到目的,还可能伤害身体,有损健康。

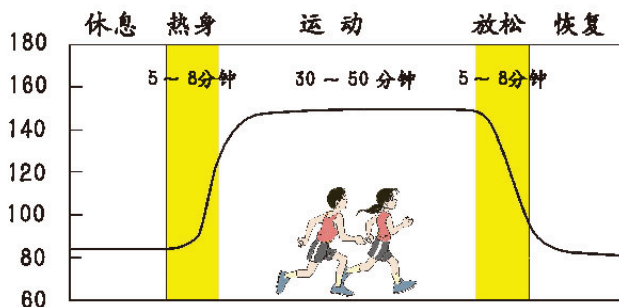
如何判断你的运动负荷是否适当呢?一般有两种方法:一种自我感觉法,一种是心率测定法。自我感觉法主要是指通过感觉自己运动后能否很快恢复,是否有心悸、胸痛、恶心、头晕、出冷汗等现象来判断自己的运动负荷是否适当。如果没有以上不良反应,则表明负荷正常。



测桡动脉

心率测定法又叫脉搏测定法,即通过脉搏测定心率(心脏每分钟跳动的次数),以此来判断运动负荷是否适当。在安静的情况下,初中生的心率一般为80~90次/分钟,以健身为主要目的的运动心率一般为120~160次/分钟,最高可达到210次/分钟。

心率/(次·分钟⁻¹)



测定心率要迅速准确。运动心率要在停止运动的1分钟内测定,测量时可用6秒钟时间内的脉动次数乘10。

四、如何选择适合的健身方法来发展体能

不同的健身方法对发展某一方面体能的效果不同，我们可以根据自己的身体状况，选择喜欢又适合的健身方法。

● **根据身体发育特点选择** 在青春发育初期，应选择以锻炼灵敏性、协调性和柔韧性为主的活动项目，如健美操、乒乓球等。到了青春发育中期，宜选择以锻炼速度为主的活动项目，如跑步、羽毛球等。在青春发育后期，器官的发育日趋成熟，锻炼时可增加速度、耐力和力量练习，如中长跑、游泳、足球、排球、篮球、哑铃、引体向上、俯卧撑等。

● **根据身体状况选择** 对于身体较弱的同学，宜选择一些运动强度较小的锻炼项目，如快步走、慢跑、骑自行车等，并要注意循序渐进。随着我们体力的逐渐增强，运动能力的逐步提高，可以逐渐选择运动强度较大的一些项目，如长跑、短跑、足球、篮球等。



测与评

几人一组，互测50米跑、1000（800）米跑、立定跳远、坐位体前屈的成绩，根据“2014年全国11~15岁青少年部分体质指标平均数”进行自我判断，并有针对性地选择锻炼方法。

实践与思考

1. 将自己的体能情况与同龄人的平均值比较，看看自己哪些指标偏低，制订一份锻炼计划并实施，以改善体能。
2. 查阅资料，查询《国家学生体质健康标准》，了解七至九年级的测试项目与评分标准。

第二节 运动中的常见疾病与预防

运动性疾病是指由于运动前及运动中的一些不合理做法所导致的机体功能紊乱而出现的症状。常见的运动性疾病有运动中腹痛、晕厥、中暑、肌肉痉挛等。

为了保障运动中的安全,并真正享受到运动的快乐,我们应该掌握有关运动性疾病的预防手段。

学习目标提示

- 1.了解运动中常见疾病的症状。
- 2.掌握运动中常见疾病的预防措施,并能应用于实践。

一、运动中的腹痛

运动性腹痛是指由于运动而引起或诱发的腹部疼痛。随着运动的停止,症状会逐渐缓解或消失。轻者表现为钝痛、胀痛,重者可有阵发性绞痛。

预防措施

- (1)运动前合理安排膳食,选择易消化的食物。
- (2)建议饭后1~2小时再进行运动。
- (3)运动前做好充分的准备活动。
- (4)运动一开始强度不要过大和过于剧烈,应逐步提高强度,并注意调整呼吸。

二、肌肉痉挛

肌肉痉挛是肌肉不自主地强直性收缩,俗称“抽筋”。在运动过程中,肌肉痉挛最易发生小腿。这时,可用力拉住发生痉挛这侧脚的拇趾,慢慢地伸直腿,待疼痛消失时再进行按摩。

预防措施

- (1)不要穿太紧或太厚重的衣服参加运动,并注意做好运动前的准备活动。对易发生肌肉痉挛的部位事先做适当按摩。
- (2)天气寒冷时锻炼要注意保暖。
- (3)进行长时间运动要注意及时补充水分和盐分。
- (4)平时注意饮食的合理搭配。

三、运动性晕厥

晕厥是由于脑部突然供血不足而导致的暂时性失去知觉的一种状态,也称“休克”。晕倒前,病人会感到全身乏力,头晕,耳鸣,眼前发黑,面色发白。运动中一旦出现这些症状,应在他人帮助下慢跑或慢走一段距离,然后平卧片刻待身体逐渐恢复。如已发生晕厥,要让病人仰卧,下肢抬高,以增加脑血流量,并注意保暖。如果持续昏迷,应尽快送医院救治。

预防措施

- (1) 养成良好的生活规律和饮食习惯，在身体疲劳、饥饿、虚弱或患病时不要参加剧烈运动。
- (2) 运动前做好充分的准备活动；运动时，要根据自身情况控制好运动强度和运动量。
- (3) 久蹲后站立时动作要缓慢；疾跑后不要立即站立不动，应慢跑一段，并做深呼吸。

四、中暑

在高温（35℃以上）环境下，人体体温容易出现调节障碍而发生中暑，其症状为大量出汗、口渴、眼花、头晕、恶心等。这时要迅速对其进行救治。



第一步：移
迅速将中暑者移至阴凉、通风的地方；同时垫高其头部，解开衣服，以利呼吸和散热。



第二步：敷
将冷的湿毛巾或冰袋等置于中暑者的头部、腋窝及大腿根部等处。



第三步：饮
若中暑者神志清醒，并无恶心、呕吐等症状，可以饮含盐的清凉饮料、绿豆汤等，还可以服用藿香正气水、十滴水、仁丹等解暑。



第四步：送
重症中暑者，应立即送医院救治。

预防措施

- (1) 夏季在室外锻炼时，宜穿浅色、透气性好的衣服，戴遮阳帽并注意补充水分。
- (2) 在室内锻炼时，注意通风换气。
- (3) 尽量不要在高温环境下进行长时间的剧烈运动。

实践与思考

1. 运动中还可能会出现哪些疾病？根据你的生活经历或查询互联网，再补充一二。
2. 学习了运动中常见疾病的防治知识后，请主动向亲朋好友进行介绍。

B. 健身方法章

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,不仅是运动技能学习的重要内容,也是健身的重要方式,它们能有效发展人的基本运动能力,增强体能,增进健康。

第一节 发展基本运动能力的方法

学习目标提示

1. 了解耐久跑、接力跑、跳远、投掷实心球、悬垂的基本知识,掌握基本方法。
2. 通过耐久跑、接力跑、跳远、投掷实心球、悬垂等多种练习来发展身体的基本运动能力。
3. 积极参与练习,培养团结合作的精神和顽强的意志。

一、跑

(一) 耐久跑

耐久跑是指用一定速度,在机体氧气供应较充足的情况下,用较长时间跑完较长距离的一项运动。通过耐久跑练习,可以增强心肺功能和身体的有氧代谢能力。

跑步时上体基本正直,重心平稳,步幅较小,速度均匀,呼吸自然。

你知道吗?



中长跑的战术

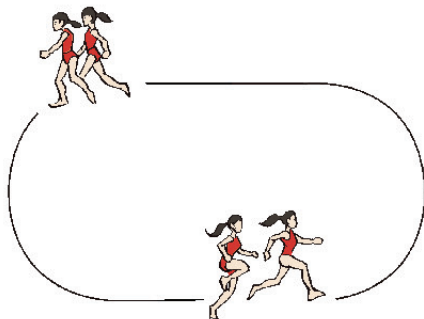
合理分配体力:起跑后以较快速度占据有利位置,途中以匀速跑减少体力消耗。

领跑战术:开始便把对手远远甩在后面,适用于实力较强的选手。

跟跑战术:比赛中始终紧跟领先者,最后阶段超过对手,适用于速度较好、冲刺能力强的选手。

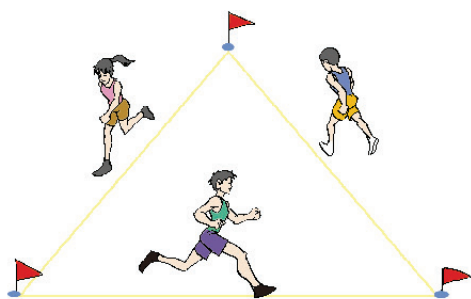
耐久跑练习

(1) 跑走交替

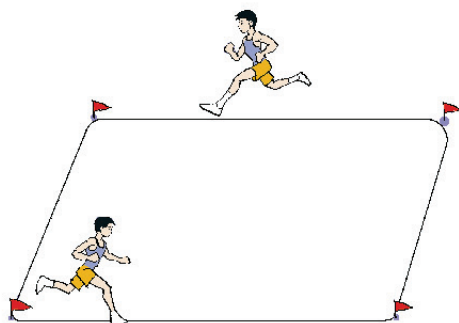


直道以中速跑为主,弯道以快走和慢跑相结合

(2) 定时、定距跑



定时跑（慢跑或中速跑）6~8分钟



定距跑（慢跑或中速跑）700~1200米



测与评

1. 通过一段时间的练习，测一测自己的中距离跑成绩是否提高了。
2. 想一想，在耐久跑练习中，有_____次你想放弃，但最后还是坚持跑完了，原因是_____。

(二) 接力跑

接力跑是以传递接力棒或击掌等方式进行传接，队员依次接替跑完全程的集体径赛项目，可以分为迎面接力、圆周接力等。接力跑不仅要求有快速奔跑的能力，还要求同伴之间的密切配合。

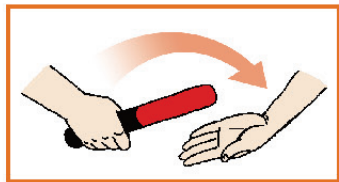
1. 传接棒方法



立棒式



上挑式



下压式

练习提示



1. 传棒者持棒的位置在棒下方1/3处。
2. 接棒者手张开，在接力区以虎口处接棒。
3. 传棒者、接棒者传接棒前要有明确的信号，并注意不要掉棒。

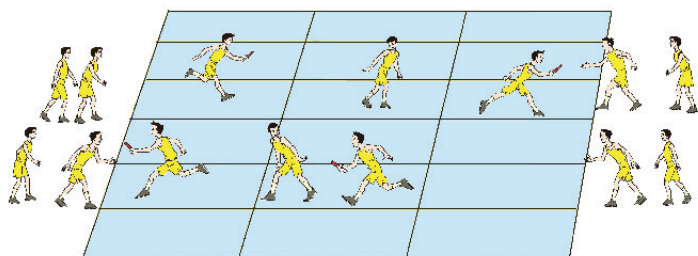
练习提示



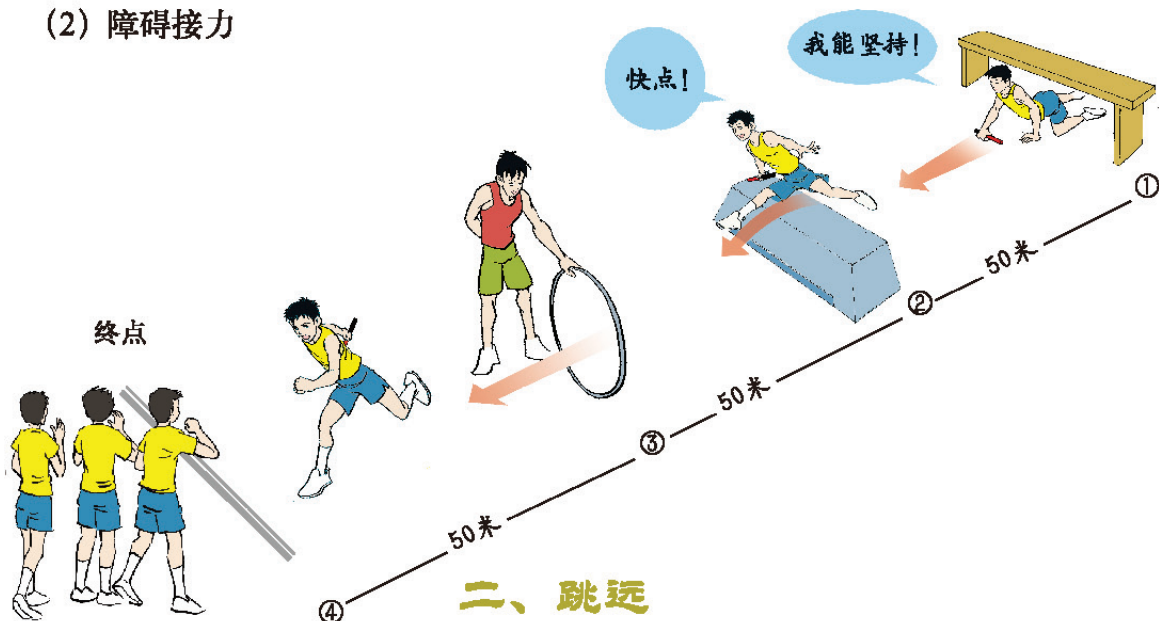
在两端交接棒时采用“立棒式”，在中途交接棒时，采用“上挑式”或“下压式”。

2. 接力跑练习

(1) 混合接力比赛



(2) 障碍接力



二、跳远

跳远是通过快速助跑，用单脚起跳，在空中采用合理的姿势和动作，使身体腾越尽可能远的距离，并以双脚落入沙坑中，以跳的远度决定胜负的运动项目。跳远能发展速度、爆发力和弹跳力。

跳远练习

1. 蹲踞式跳远

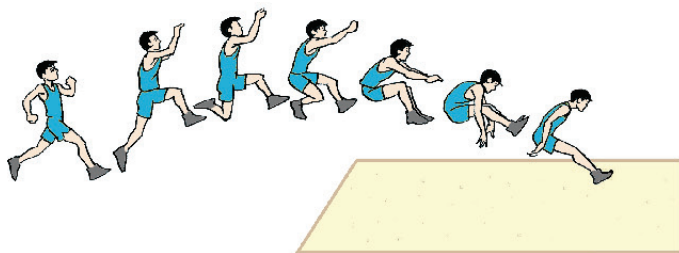
练习提示



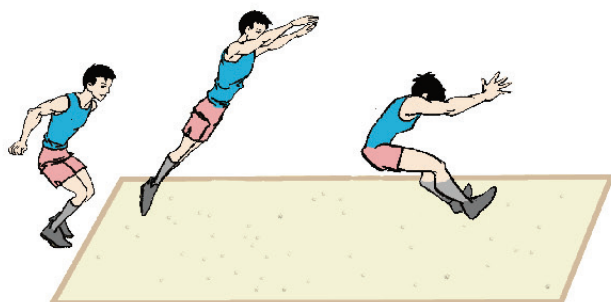
1. 助跑应逐渐加速，在起跳点要控制好速度和节奏，以便完成积极有力的踏跳。

2. 起跳后，在腾空步的基础上，后腿向前并拢，身体呈团身蹲踞姿势。

3. 两腿前伸落沙坑。



2. 立定跳远

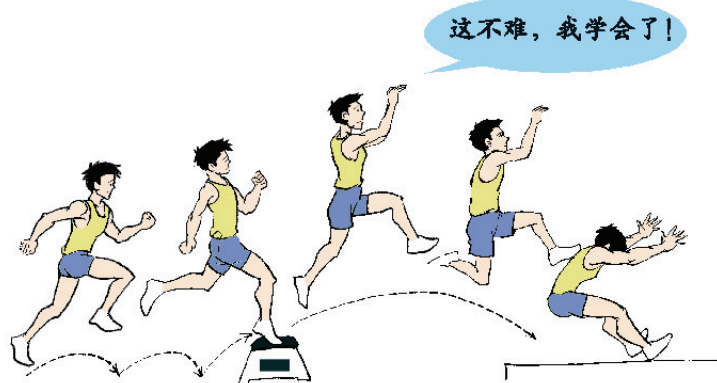


练习提示



两脚开立，屈膝，两臂先协调预摆几次；起跳时，两腿用力蹬地，同时两臂用力由后向前摆动，然后收腹，举腿前伸，小腿落地。

3. 助跑踏箱跳远



练习提示



起跳点走步丈量法

一般走步步数是助跑步数的2倍减2。例如7步助跑，从踏板处向助跑起点方向走12步，就是助跑的起始点。

跳远的腾空姿势

蹲踞式



挺身式



走步式



测与评



1. 你立定跳远的成绩为_____米，蹲踞式跳远的成绩为_____米。为什么蹲踞式跳远比立定跳远跳得远？
2. 想一想，在生活中什么时候会用到跳远动作，如越过小水沟、_____、_____、_____。

练习提示

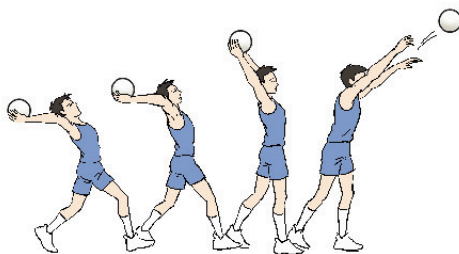


1. 投实心球时, 用力蹬地, 充分发挥腿和腰腹的力量。
2. 出手要快, 出手角度要选好。
3. 开始练习时可用小一点的实心球。

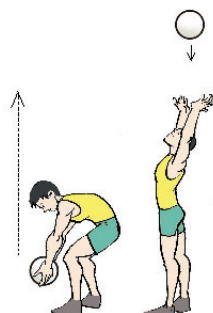
三、投掷

投实心球练习

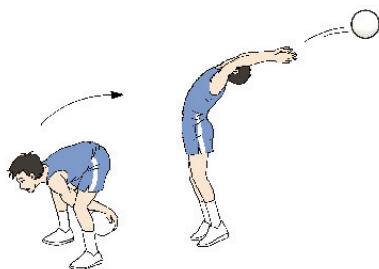
1. 站立投实心球



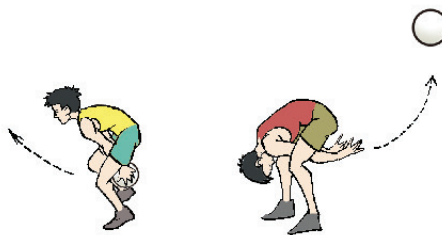
双手头上前掷实心球



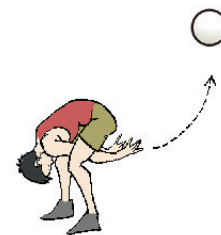
双手自抛自接



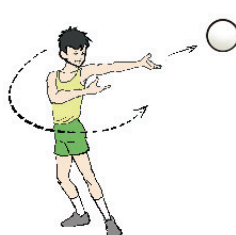
后抛实心球



前抛实心球



双手胯下向后抛

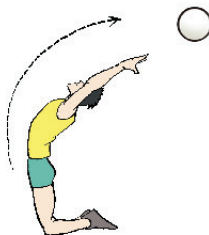


双手体侧向后抛

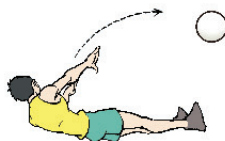
2. 跪、躺投实心球



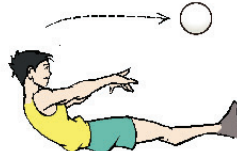
跪姿自抛自接



跪姿向后抛



躺姿向侧投



躺姿向前投

你知道吗?



在大型的田径比赛中, 投掷的项目通常有: 铅球、铁饼、标枪、链球。

测与评



1. 实心球的投法有: _____、_____、_____。
2. 你投实心球的最远成绩是_____米, 是用哪一种方法投的?

四、悬垂

悬垂是指用手或身体的其他部位将身体悬挂在物体上。悬垂能力是指用悬垂的姿势进行活动或练习的能力。经常做悬垂练习，可以增加臂力和身体的平衡能力。

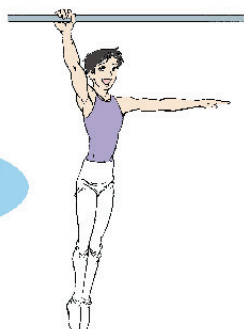
悬垂练习

1. 单杠悬垂



悬垂计时

再坚持一会儿
就超过30秒了。



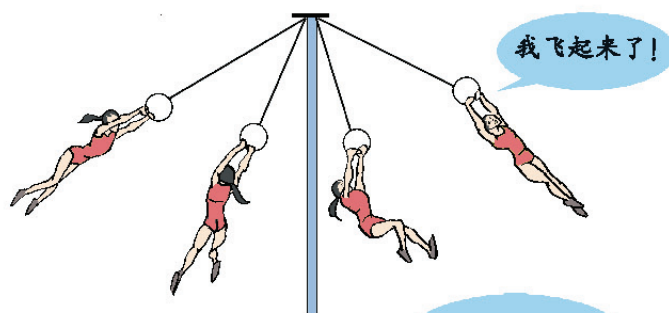
左右单臂悬垂

练习提示



1. 练习时,要加强保护。
2. 悬垂时,可做静力性或动力性练习。
3. 练习要循序渐进。

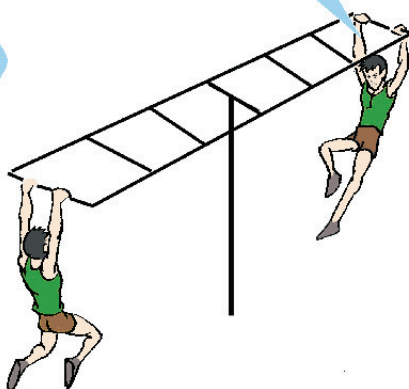
2. 吊环悬垂



3. 跷跷梯

下次我们
还一起玩。

一上一下,
配合默契!



想一想



1. 悬垂练习能锻炼哪些部位的肌肉?
2. 在家里你能用哪些方法做悬垂练习?



测与评

1. 你在单杠上悬垂的时间为_____秒，引体向上能做_____个，你的悬垂能力在班里如何？
2. 想一想，为什么有的同学悬垂能力比较差？
3. 你学会了几种提高悬垂能力的方法，如_____、_____、_____，你在平时的体育锻炼中是否有意识地进行这方面的练习？

实践与思考

1. 在迎面接力的游戏中，你认为最不好掌握的是_____。
2. 在 4×100 米的比赛中，根据队员的速度特点，怎样安排队员的棒次？
3. 分别说出耐久跑、跳远、投掷和悬垂这几项运动能发展身体的哪些能力。
4. 请你用单杠、双杠、平衡木三种器材设计一种既能发展悬垂能力，又能发展耐久跑能力的游戏。请将游戏的规则和方法写出来。

第二节 提高体能的方法

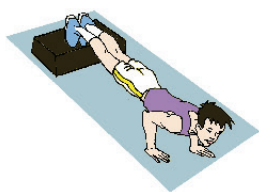
学习目标提示

1. 了解增强上下肢、躯干力量的基本知识并掌握练习方法。
2. 了解增强人体有氧耐力的基本知识并掌握练习方法。
3. 结合力量和有氧耐力练习，培养不怕苦、不怕累、勇于克服困难的意志品质。

一、增强力量的练习方法

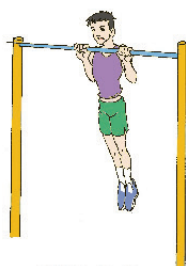
力量是指肌肉收缩时抵抗内外阻力的能力，是人体最重要的身体素质之一，也是一切运动的基础。增强力量的练习方式有很多种，在日常生活中也很常见。

(一) 上肢力量练习方法



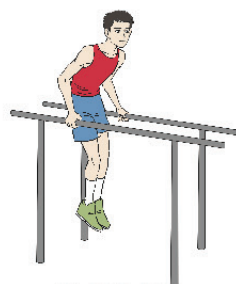
俯卧撑

两手之间的距离同肩宽，脚支撑于地面或高台，身体伸直，连续做双臂屈伸。



引体向上

身体要直，不要晃动，双臂用力尽量将身体向上引。



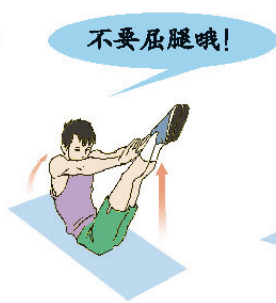
双臂屈伸

伸臂时，动作要快；屈臂时，动作要慢。初次练习时，可适当降低屈臂的程度。

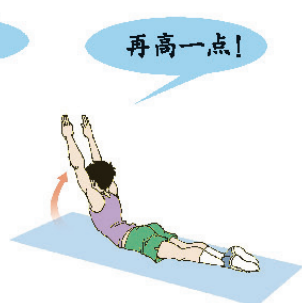
(二) 躯干力量练习方法



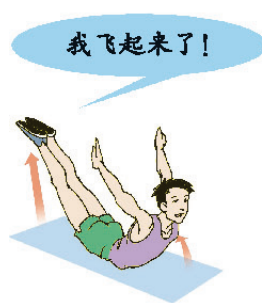
仰卧起坐



仰卧两头起

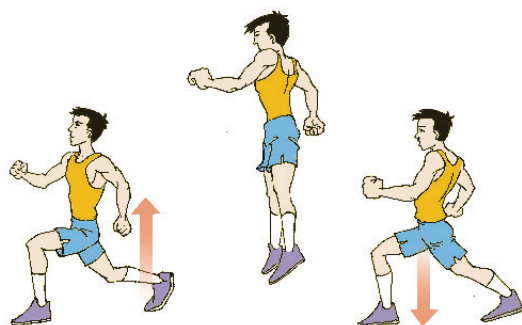


俯卧挺身



俯卧两头起

(三) 下肢力量练习方法



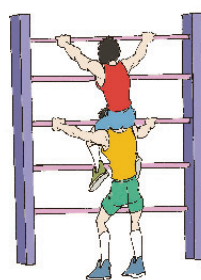
弓箭步交换跳

原地起跳，落地时成弓箭步，下一次落地时交换双腿，依次进行。



收腹跳

原地起跳后，在空中收腹，尽量缩短两次起跳之间的时间。



负重半蹲

两人一组，手扶肋木，下面的人做半蹲起，然后交换。

测与评

1. 请设计几种增强上肢、下肢和腰部力量的练习方法。
2. 记下你一次做俯卧撑（女生做 45° 俯卧撑）的最多个数，并评定自己在班级中的等级。

二、增强有氧耐力的练习方法

有氧耐力是指机体在氧气供应比较充足的情况下，能坚持长时间工作的能力。经常进行有氧耐力训练，能够有效地发展耐力素质，提高人体抗疲劳的能力，增强呼吸系统和心血管系统的功能。良好的耐力素质，不仅有利于学习，也是战胜困难的必备条件。

练习提示



2分钟跳绳：（双脚快跳20秒+双脚慢跳10秒）×4次，共3组，组间休息15秒。

4分钟跳绳：（双脚快跳20秒+双脚慢跳10秒+单脚快跳20秒+双脚慢跳10秒）×4次，共2组，组间休息20秒。

跳时注意手臂放松，脚跟离地，调整好呼吸。

（一）跳绳



单脚跳



双脚跳

（二）越野跑

练习提示



1. 时间以15~20分钟为宜。

2. 要求有教师跟随，以便根据不同地形和情况及时调整练习。

3. 加强安全保护，防止发生意外事故。



下坡时上体稍微后倾，适当加大步子。



上坡时上体前倾，适当减小步子。



坑洼地带，跑、跳、跨结合，落脚要小心。



林中跑时，注意躲避树枝，以免被戳伤。

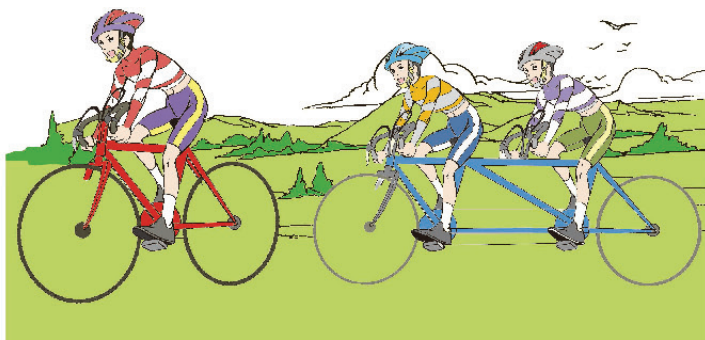
你知道吗？



耐力素质的分类

在体育运动中，我们通常把耐力素质分为肌肉耐力和心血管耐力。其中，肌肉耐力也称为力量耐力，心血管耐力又分为有氧耐力和无氧耐力。

(三) 骑自行车



练习提示



1. 时间在30分钟左右。
2. 练习前对自行车进行检查，确保途中不出现机械故障。
3. 如果在公路上练习，一定要注意安全。



测与评

测一测，在跳绳、越野跑、骑自行车练习中，你1分钟的脉搏分别是_____、_____、_____。根据下列公式计算一下你的练习是否达到了适宜的运动量。

有氧耐力的适宜心率=安静心率+（最大心率-安静心率）×65%

实践与思考

1. 发展力量素质有哪些方法？至少举出3个。
 2. 想一想，除教科书上介绍的发展有氧耐力的练习外，你还知道有哪些练习可以发展有氧耐力？请将它们写在横线上。
-

探究性学习园地

学习课题

请你为陈浩解除烦恼。

背景材料：陈浩是八年级的学生，他学习认真，乐于助人，是公认的好学生。最近一段时间，陈浩有些烦恼，因为他的长跑成绩总是不理想。为此他曾制订了一份锻炼计划：每天放学后跑4个100米，做20个俯卧撑和10次立定跳远。但一个月后，他的1000米跑成绩还是没有明显提高，为此他很着急，不知道该怎么办。你能为他提供适宜的方法吗？

目标

了解发展耐力素质的方法。

要求

1. 小组同学之间要注意团结协作。
2. 小组讨论时尽可能结合以前学过的有关知识和自己的体会。

方法与步骤

1. 与4~6名同学组成学习小组。
2. 讨论以下几个问题：
第一，发展耐力素质的主要手段有哪些？
第二，陈浩的锻炼计划正确吗？
第三，如何才能有效地提高1000米跑的成绩？
3. 在讨论的基础上，为陈浩制订一份提高长跑成绩的锻炼计划。
4. 同学之间互相交流，看看谁的方案更合理。



第二篇 技能篇

A. 技能知识章

第一节 奥林匹克文化

奥林匹克运动通过体育与文化的结合，在世界范围内倡导友谊、合作、公平与和谐；提倡不同民族、不同文化的人通过公平竞赛，促进友谊、团结和了解，促进人类身体与精神的和谐发展。

学习目标提示

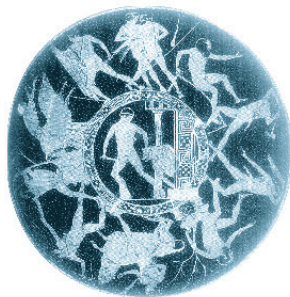
1. 了解奥运会的起源。
2. 理解奥林匹克精神。

一、奥运会的起源

奥林匹克运动会简称“奥运会”，是由国际奥林匹克委员会主办的世界性综合运动会。奥运会分为古代奥运会和现代奥运会。一部奥运会的历史既是体育的发展史，也是人类发展史的缩影。

（一）古代奥运会

古代奥运会起源于古希腊。第1届古代奥运会于公元前776年举行，到公元394年共举办了293届。古代奥运会每4年举办一次，届时各城邦宣布“神圣休战”，正在交战的双方也要放下武器，到处洋溢着和平的气氛。最初的竞技项目只有赛跑一项，获胜者的奖励不是金牌，而是一棵橄榄树，后来变为“橄榄冠”，代表最高荣誉。目前国际上仍



显示伊斯特摩斯竞技会创始人
西齐弗功绩的绘画



公元前6世纪的酒罐绘画，表现
摔跤比赛中执法的裁判员

把橄榄色作为和平、友谊的象征。

（二）现代奥运会

1894年6月16日，在“现代奥林匹克之父”法国人皮埃尔·德·顾拜旦的建议和努力下，“国际体育运动代表大会”在巴黎开幕，大会通过了《复兴奥林匹克运动》的决议。6月23日成立了国际奥林匹克委员会，这一天也被称为“奥林匹克日”。

首届现代奥运会于1896年在希腊国王的赞助下，在雅典奥林匹克公园举行。

你知道吗？



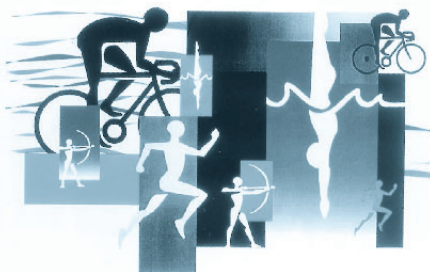
兴奋剂及其危害

兴奋剂的英文单词为“Dope”，原意是供赛马使用的一种鸦片麻醉混合剂，现在是对禁用药物的统称。使用兴奋剂不仅损害奥林匹克精神，破坏运动竞赛的公平原则，而且严重危害运动员的身体健康。国际奥委会禁用的药物有七大类：刺激剂、麻醉止痛剂、合成代谢类固醇、 β 阻滞剂、利尿剂、肽激素及类似物、血液兴奋剂。

奥林匹克圣火在熄灭了近1500年后又重新点燃。此后，除两次世界大战期间，每4年举办一届。目前已列入夏季奥运会的比赛项目有田径、游泳、摔跤、体操、举重、曲棍球、马术、击剑、赛艇、拳击、射击、现代五项、篮球、皮划艇、自行车、足球、排球、射箭、手球、柔道、铁人三项、网球、乒乓球、跆拳道和羽毛球等。列入冬季奥运会的比赛项目有滑雪、滑冰、冬季两项、雪车、雪橇、冰球和冰壶等。

现代奥运会诞生以来，经过100多年的发展，参与的国家和地区越来越多，运动项目和运动员数量不断增加。在2016年里约热内卢举办的第31届夏季奥运会上，共设了28个大项，306个小项，参赛的国家和地区有207个。奥运会的蓬勃发展，使其不仅成为当今国际社会的一项重要活动，也成为各国青年欢聚的盛会。

提到现代奥运会，不能不提及残疾人奥林匹克运动会（简称残奥会）和特殊奥林匹克运动会（简称特奥会）。残奥会始办于1960年，是专为残疾人举行的世界大型综合性运动会，每4年于夏季奥运会后举办一届，1976年又增加冬季残奥会。特奥会是基于奥林匹克精神，专门针对智障人士开展的国际运动竞赛。特奥会每两年举办一届，夏季和冬季交替举行。与其他奥运会不同的是，特奥会强调的不仅是竞技和竞争，更是参与和融合。



二、奥林匹克精神

在古代奥运会期间，全希腊各交战的城邦都要实行“神圣休战”，停止一切军事行动，任何人都不能携带武器进入奥林匹亚地区，所有参加奥运会的人都不可侵犯。古代奥运会这种追求和平与友谊、团结与进步、光明正大与公正竞赛的精神，备受后人推崇，并发扬光大，成为今天的“奥林匹克精神”，即“相互理解、友谊、团结和公平竞争”。

在《奥林匹克宪章》中，还明确提出了奥林匹克格言——“更快、更高、更强”，它是国际奥委会对所有参与奥林匹克运动的人的号召，号召人们本着奥林匹克精神奋发向上。此外，奥林匹克运动会还有一句名言——“参与比取胜更重要”。这句名言是对奥林匹克格言的补充，强调的是参与精神。顾拜旦解释说：“正如在生活中最重要的事情不是胜利，而是斗争，不是征服，而是奋力拼搏。”在21世纪初，时任国际奥委会主席罗格又提出了“更干净、更人性、更团结”的奥林匹克精神新诠释。

三、奥林匹克道德

奥林匹克的主要宗旨是使奥林匹克运动为人类的和谐发展服务，提高人类尊严；以友谊、团结和公平竞争促进世界青少年相互了解，为建立一个更加美好的、和平的世界服务。为此，奥林匹克道德可归纳为：遵守规则、诚实公正地参加竞争；有强烈的荣誉感，比赛中勇敢顽强，奋力拼搏；崇尚个人努力，不断进取，积极向上；热爱奥林匹克运动，提倡奉献精神；热爱和平，反对种族歧视；谦虚克制，具有自我约束能力；尊重裁判，尊重对手，尊重观众。

你知道吗？



奥林匹克精神的新诠释

——更干净、更人性、更团结

“更干净”体现了人类弘扬体育道德规范的坚定信念和维护奥林匹克运动公平竞争的决心。

“更人性”是对至高无上的人性理想的执着追求，使人的价值、人的尊严和人的力量得到完美的体现。

“更团结”是人类对奥林匹克和平理想的深切呼唤，希望奥林匹克大家庭成员在新世纪更加团结，推动人类社会的和平与发展。

实践与思考

1. 查阅资料，了解古代奥运会中断的原因是什么。
2. 奥林匹克精神对我们的学习和生活有什么意义？
3. 查阅资料，了解在现代奥运会的发展进程中，发生过哪些感人的故事，并通过班会的形式，互相交流。

第二节 体育比赛中的欣赏与评价

体育比赛最大的特点是具有强烈的竞争性和比赛结果的不确定性。参与比赛的双方都要全身心地投入,以最佳的竞技状态和精神状态,充分发挥技术、战术水平,去争取胜利。这些都赋予了体育比赛精彩纷呈、充满悬念的观赏价值。一场精彩的体育比赛,可以让人在视觉、情感和精神等方面得到完美的享受。

学习目标提示

1. 了解不同类型运动项目比赛的欣赏知识。
2. 能欣赏并评价1~2个项目的体育比赛。

一、对不同运动项目的欣赏

你知道吗?



全国中学生运动会

1973年,我国第一届中学生运动会分别在吉林省长春市和山东省烟台市举行。到2011年,全国中学生运动会一共举办了11届。比赛中主要设有田径、篮球、排球、足球、乒乓球、游泳、武术、健美操和毽球等项目。

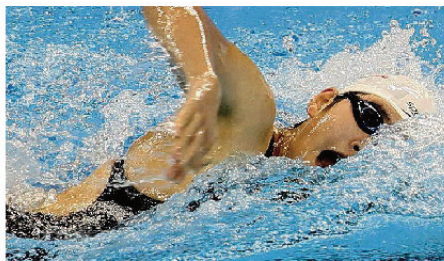
● **竞速类运动项目** 这类项目很多,像田径的径赛项目、游泳、速滑、自行车等,多以速度见长。运动员往往在克服生理极限的同时,要接受体力、意志和心理的巨大考验,胜负可能在百分之一秒之间决定。

● **球类运动项目** 球类运动既包含足球、篮球、排球“三大球”,又有羽毛球、乒乓球、网球这样的“小球”。不论大球还是小球,精彩的个人技术和集体技术配合、瞬间的攻防战术转换,都具有极高的欣赏价值。

● **评分类运动项目** 评分类项目是靠动作难度与完成质量来确定成绩的运动,如体操、跳水、花样滑冰、花样游泳等。观赏这类运动,要注意动作的准确、娴熟、流畅、完美等,还要注意编排结构、艺术造型和完整套路的变化。

二、欣赏体育比赛的看点

● **看形象** 比赛处处充满了美。游泳运动员匀称的身材彰显了健康之美,艺术体操运动员修长的四肢彰显了协调之美,短跑运动员风驰电掣般地冲向终点彰显的是速度之美,羽毛球运动员凌空扣杀的瞬间彰显的是凌厉之美,跳水运动员完美入水的刹那彰显的是空灵之美,运动员夺冠后迸发出的激情彰显的是个性之



美……这些丰富的美的因素，正是体育比赛的魅力所在。

● **看速度** 主要指游泳、短跑、速滑等竞速类项目。在竞速类项目比赛中，比赛的级别越高（如世界锦标赛和奥运会），现场的争夺越激烈，越难以预测结果，比赛也越扣人心弦，因此，观众可以在屏息以待中感受那激动人心的瞬间。

● **看力量** 主要指举重、投掷等项目。举重是历史最悠久的运动项目之一，也是我国的优势项目。举重是最典型的体现力量的比赛项目，运动员在举起重量的瞬间，往往把“力拔山兮气盖世”的雄姿展现给观众。

● **看技巧** 主要指体操、跳水等技巧类项目。它们以一连串的动作组合为基本表现形式。观赏这类运动项目的比赛，应该把动作准确娴熟、协调优美、难度变化放在首位，注意编排结构、艺术造型和完整套路的组合与变化，欣赏运动员通过优美姿态和高难动作所表现的精湛技艺和艺术魅力。



● **看精神** “振兴中华，为国争光”，这是中华体育健儿的远大抱负；“顽强拼搏，争当一流”，这是中华体育健儿的奋斗目标；“团结协作，敬业奉献”，这是中华体育健儿的取胜保证；“科学求实，勇于创新”，这是中华体育健儿的不懈追求；“胜不骄，败不馁”，这是中华体育健儿的基本素质。我们在为竞技场上运动员表现出的高超技艺喝彩的同时，更要对他们表现出的高尚体育道德和精神风貌报以掌声。

实践与思考

1. 请选择3位你最喜爱的体育明星，并说明理由。

体育明星：

(1) _____，理由：_____。

(2) _____，理由：_____。

(3) _____，理由：_____。

2. 请选择你最喜欢的体育比赛项目，并说明理由。

比赛项目：_____。

理由：(1) _____。

(2) _____。

B. 技能方法章

学习目标提示

1. 掌握仰泳的基本技术。
2. 掌握体操的一些基本技巧动作和单杠动作。
3. 掌握短棍套路的动作技术。
4. 加强武德修养, 增强民族自尊心和自信心。
5. 通过仰泳、体操、短棍等技能的学习, 提高心肺耐力、速度、灵敏、柔韧等身体机能水平。

第一节 单人与双人运动

一、游泳——仰泳

仰泳是人仰卧在水中前进的泳姿。仰泳的动作简单易学, 呼吸方法相对比较容易掌握。仰泳技术与其他泳姿一样, 也是由身体姿势、腿部动作、手臂动作、完整动作四个环节组成。

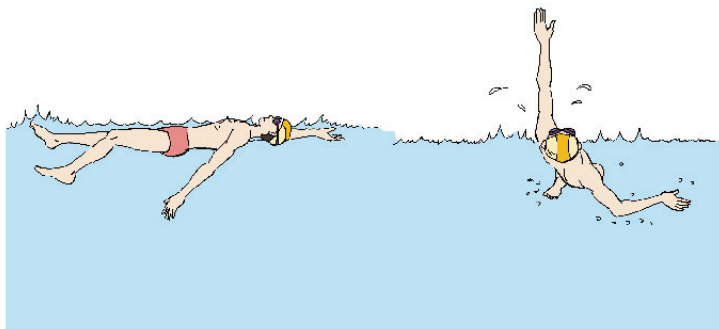
(一) 身体姿势

身体自然伸展, 仰卧于水面成流线型, 头和肩略高于腰和腿部, 眼睛向上方看并略收下颌。仰泳时, 身体应随着划水和打腿动作绕纵轴有节奏地自然转动, 肩和髋作为整体一起转动, 转动角度在40度~60度之间; 但在转动过程中, 头部要保持不动。

练习提示

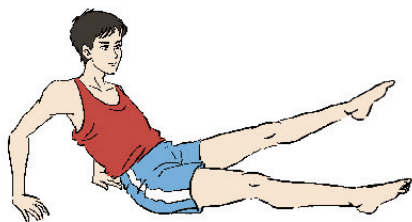
游仰泳时要注意

1. 在练习前先看清你的游进方向上有没有人, 避免撞到别人。
2. 在游泳池中游泳时, 一般应靠右游进。

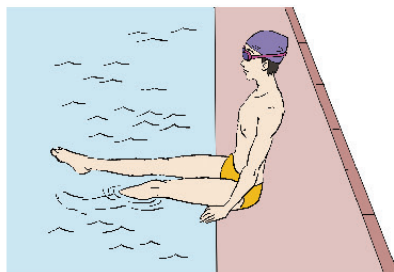


(二) 腿部动作

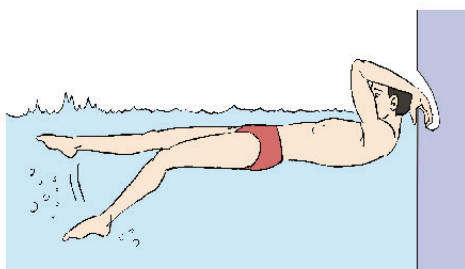
1. 模仿练习



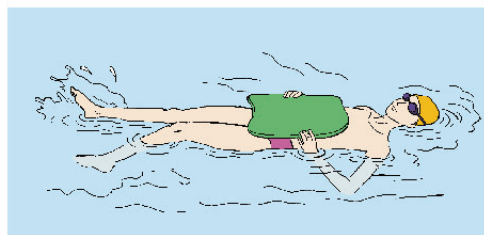
陆上模仿打腿练习



池边打腿练习

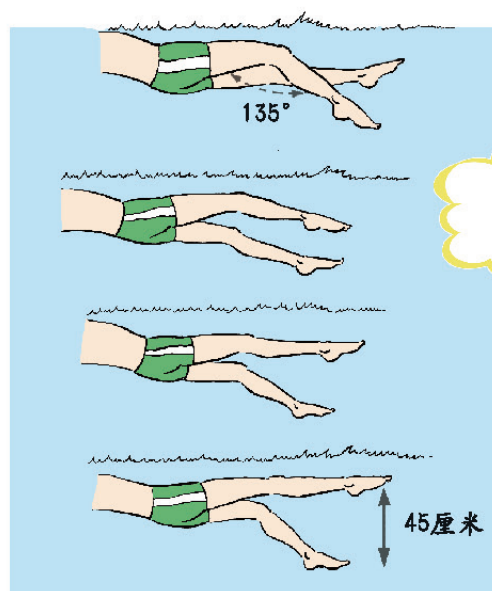


扶池边水中打腿练习



扶板水中打腿练习

2. 水中打腿练习



记住：打水时腿不能踢出水面哦！

练习提示



两腿自然伸直，大腿带小腿，两腿鞭打水，要踢出水花，但腿不能踢出水面。上踢时脚尖绷直。

(三) 手臂动作

你知道吗?

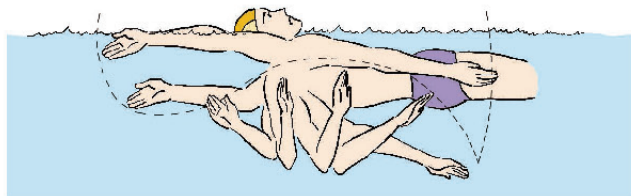


奥运会上的游泳项目

北京奥运会的游泳项目包括：自由泳10项（男女50米、100米、200米、400米和女子800米、男子1500米），仰泳4项（男女100米、200米），蛙泳4项（男女100米、200米），蝶泳4项（男女100米、200米），个人混合泳4项（男女200米、400米），接力8项（男女4×100米混合泳、4×100米自由泳、4×200米自由泳），以及第一次加入奥运大家庭的10千米公开水域比赛。在奥运会比赛中，游泳项目的金牌数仅次于田径项目。

1. 划水

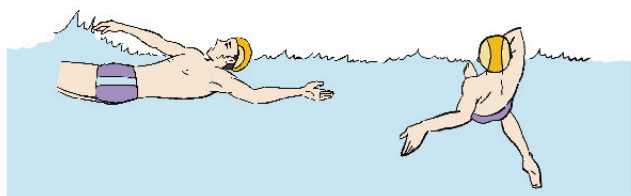
仰泳的划水动作是前进的主要推力，水下的划水路线近似于“S”形。划水动作可以分为几个部分：入水、抱水、划水、出水和空中移臂。



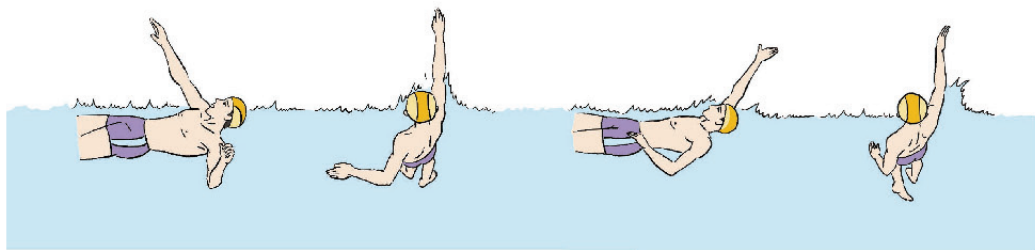
水下侧面看划水路线是躺着的“S”形



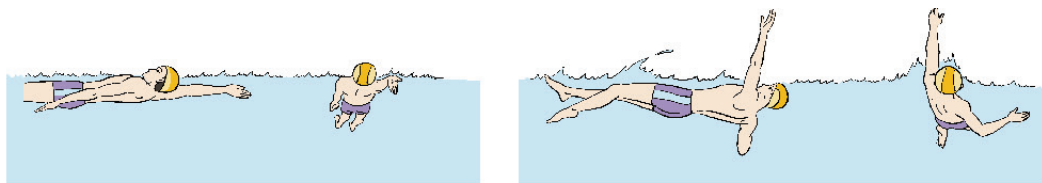
左手入水动作



左手抱水动作

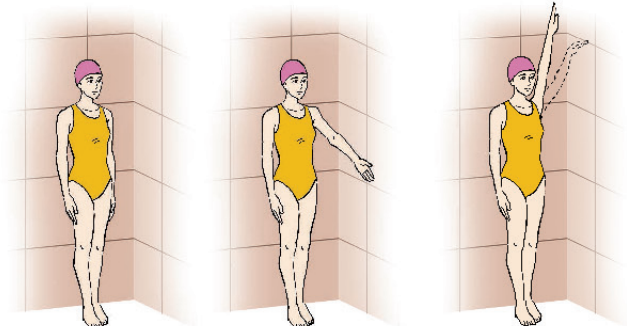


左臂划水动作

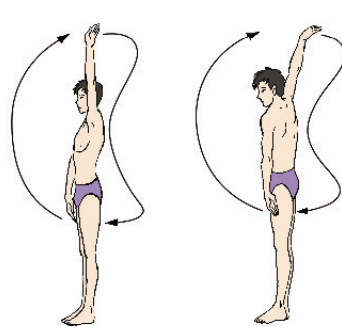


空中移臂动作

2. 陆上模仿练习

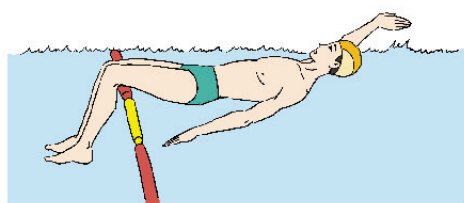


陆上贴墙壁划臂练习

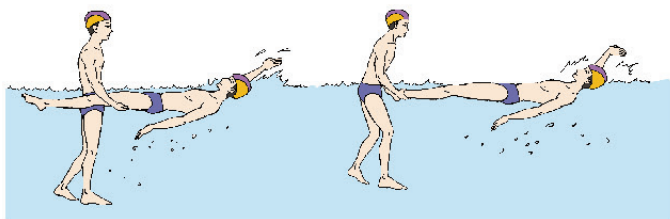


陆上双臂配合练习

3. 水中练习

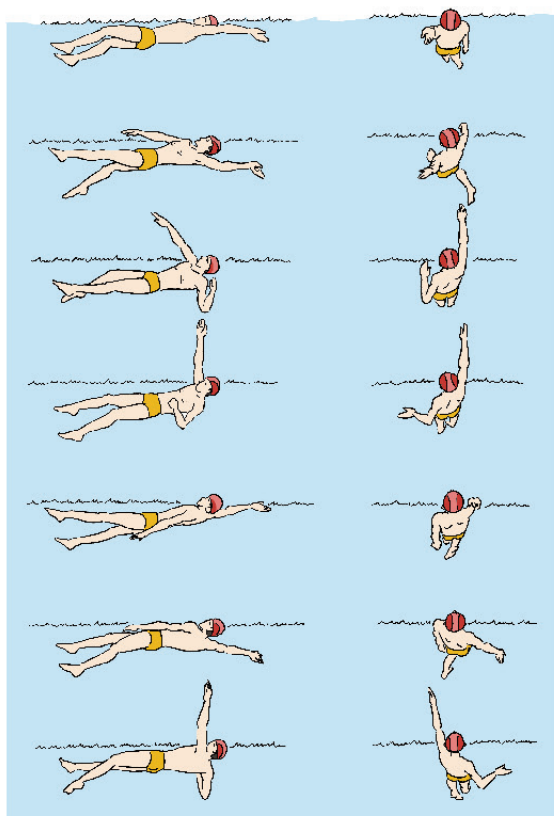


脚踏分道线的划臂练习



两人互相帮助的划臂练习

(四) 完整动作



练习提示



仰泳配合中较为常见的是6次打腿、2次划臂、1次呼吸的技术。

虽然游仰泳时我们的口鼻始终在水面上，可以随意呼吸，但为了避免偶尔的呛水和由于吸气不充分造成的动作紊乱，保证动作有节奏，建议采用一只手臂移臂吸气，另一只手臂移臂呼气的方式。

实践与思考

1. 你已学会了蛙泳和仰泳两种游泳姿势, 请你和同学一起, 用两种泳姿各游50米, 并记录每次所用的时间。比一比, 哪种泳姿游得快, 并分析其原因。

2. 和同学互相评价仰泳姿势是否正确。

二、体操

(一) 技巧

1. 头手倒立 (男生)

练习提示



1. 屈体, 两手同肩宽蹲撑, 前额撑垫, 成等边三角形, 两腿蹬直提臀, 当臀部接近垂直时, 一腿上举, 一腿蹬地, 并伸直髋关节, 夹臀、立腰, 脚尖向上顶。

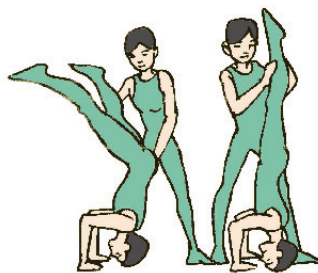
2. 身体重心超过垂直部位时, 为了避免摔背, 应用力推撑, 迅速低头, 团身前滚。

3. 初学时, 可靠墙或在老师与同学的帮助下练习。

头手用力要均衡!



头手倒立



扶腿头手倒立

2. 小组合 (男生)



鱼跃前滚翻

头手倒立

前滚翻成蹲立

3. 肩肘倒立 (女生)



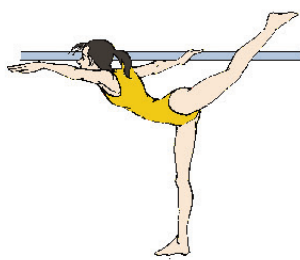
练习提示



从坐姿开始，上体后倒，收腹举腿，展髋立腰，夹臀，两手撑于腰背的两侧，与肩成三角形，使身体成倒立姿势。

保护与帮助的方法：保护者站练习者后方，两手握练习者踝关节上提，用膝盖顶其腰背部，使其充分伸直。

4. 燕式平衡 (女生)



把杆平衡练习



燕式平衡

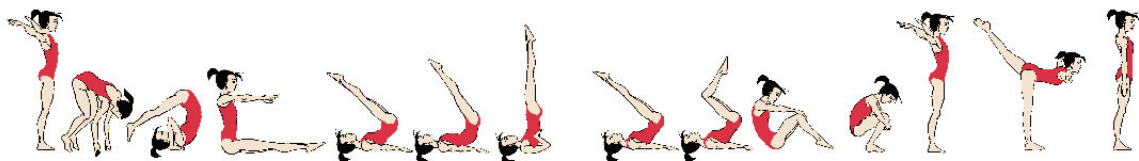
练习提示



1. 单腿直立，另一腿后举，同时上体慢慢前倾，两臂侧平举，抬头挺胸，保持身体平衡。

2. 初学时，可先做双手或单手把杆的练习。

5. 小组合 (女生)



前滚翻成直角坐 → 肩肘倒立 → 蹲立 → 燕式平衡

(二) 单杠

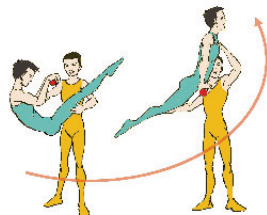
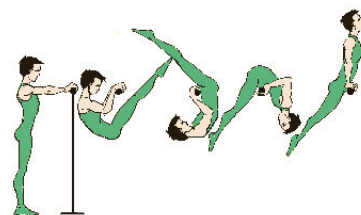
单杠是发展力量和柔韧性的练习项目，通过在低杠上完成支撑、摆动、回环、悬垂等动作，发展上肢、肩部、腹背、腰部等部位的肌肉力量，提高身体的平衡能力。

练习提示

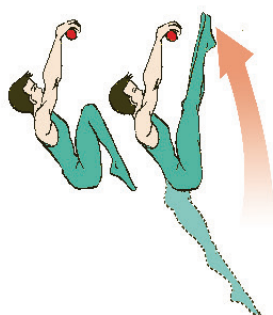


蹬地引体腹靠杠，收腹伸腿后上方，两腿伸至后水平，翻腕抬头成支撑。

1. 双脚蹬地翻身上成支撑 (男生)



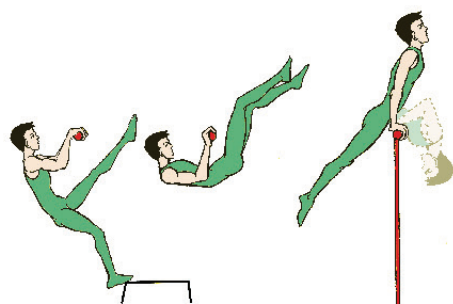
保护与帮助



悬垂（屈、直）举腿

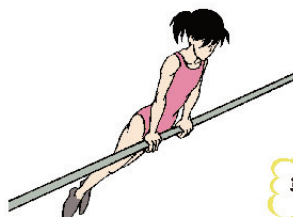
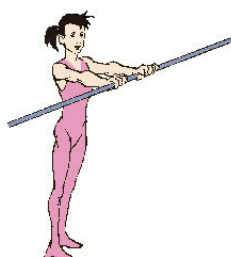


穿杠翻转



蹬高物完成翻上动作

2. 跳上成支撑（女生）



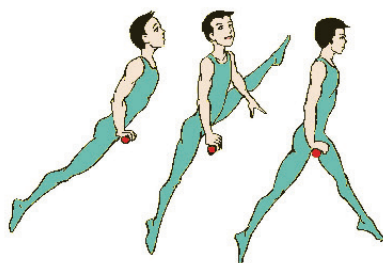
练一练！

练习提示



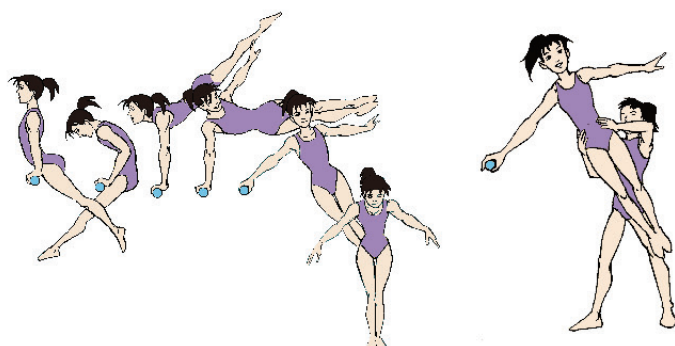
左手撑杠推起，
身体重心右移，
左腿左上快摆，
向前越杠骑撑。

3. 单腿向前摆越成骑撑（男生）



保护与帮助

4. 后摆转体90度下 (女生)



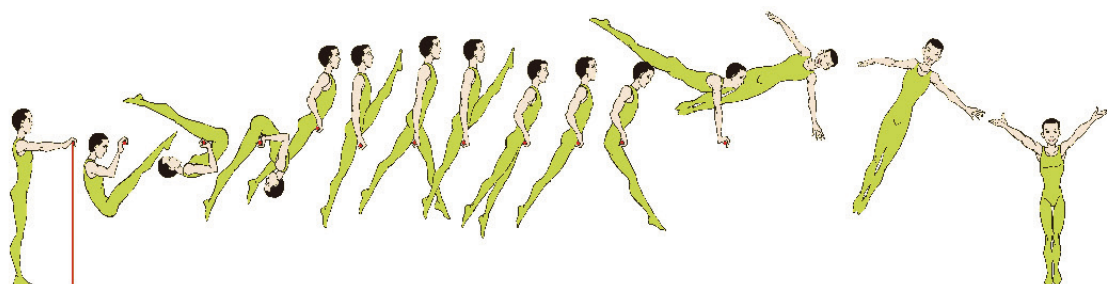
保护与帮助

练习提示



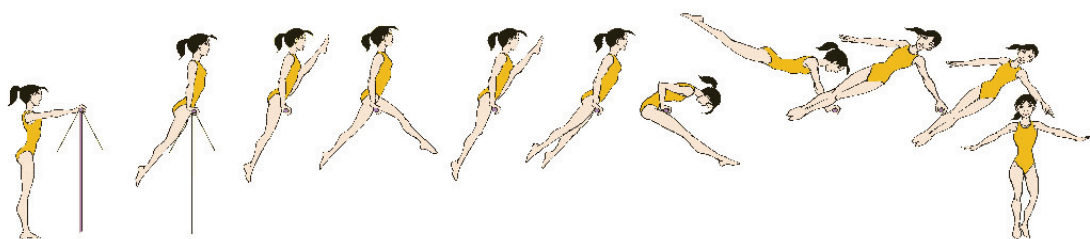
收腹稍屈臂，两腿向后上方摆起，左手用力撑杠推起，向左转体90度成右臂支撑，推右手顺势落下。

5. 小组合 (男生)



翻上成支撑 → 单腿向前摆越成骑撑 → 单腿向后摆越成支撑 → 后摆转体90度下

6. 小组合 (女生)



跳上成支撑 → 单腿向前摆越成骑撑 → 单腿向后摆越成支撑 → 后摆转体90度下

实践与思考

1. 根据已学过的技巧动作，自编简单的组合动作并与同学一起练习。
2. 单杠运动在日常生活中有哪些作用？

三、武术——短棍

短棍一般是指鞭杆、手杖等棍棒类的短器械。短棍易于取材、便于携带，既可作为运动器械，又可作为防身的工具。

正规的短棍是用质地坚实的硬木制作，其粗头直径约2厘米，为把端；细头略细于把端，为梢端（如图）。初中学生使用的短棍长度一般为1~1.1米。短棍的每一部位均可握持，从而形成了持梢用把、持把用梢、持中间用两端等一系列技法。



短棍套路

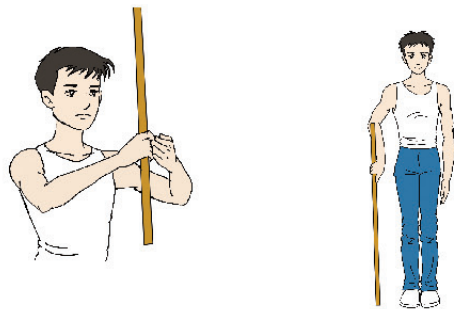
这套短棍套路^①由11个部分组成，包括了短棍的刺、扣、崩、抽、点等常用击法。整个套路内容朴实，攻防合理，简单实用。

1. 预备式（抱拳礼）

练习提示

抱礼：右手握棍，使棍垂直于地面。左手伸展，五指并拢，贴于右拳面。不论是单练还是对打练习，在预备式前、收势之后，均须向教师或对方行抱拳礼。

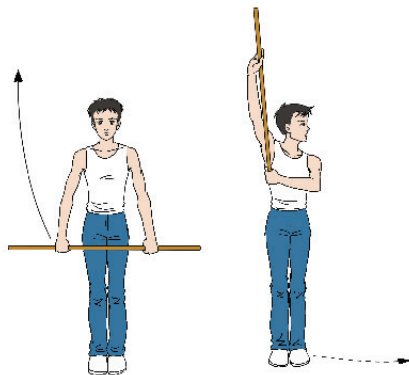
预备式：自然直立，右手持棍，右手臂略屈，棍贴小臂外侧，目视前方。



练习提示

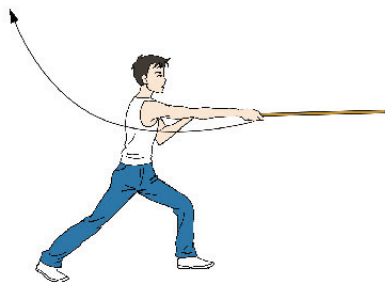
起势：右手持棍向左侧上挑，左手接握棍梢段，成体前两手正握棍；右手半握棍，上举于身体右侧，左手正握棍梢端，同时向左甩头，目视左前方。

2. 起势



^①根据《中国武术段位制系列教程》中短棍的第三段改编。

3. 弓步刺棍

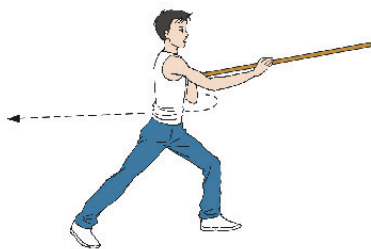


练习提示



弓步刺棍：身体左转，左脚上步成左弓步；同时右手持棍把段向前平刺，左手立掌护于右前臂内侧，目视前方。

4. 弓步扣棍



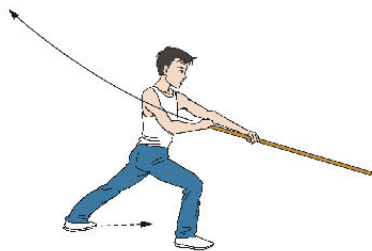
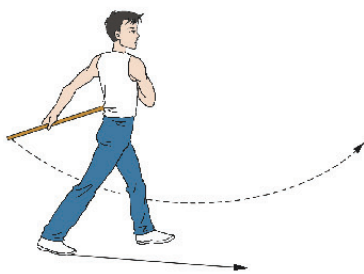
练习提示



弓步扣棍：重心后移，身体右转；右手半握棍向右上回拉，左手握棍梢端至腋下。

两手翻转棍把段，向前扣击，目视前方。

5. 上步崩棍



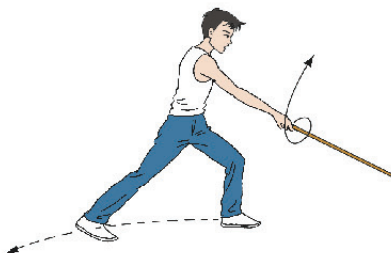
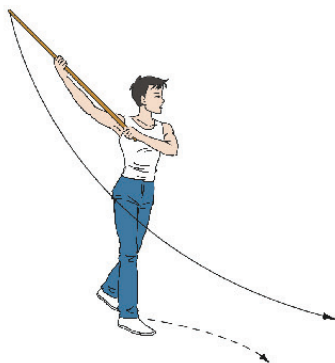
练习提示



上步崩棍：重心前移，同时右手前滑扣握。

右脚向前方上步，左手推棍并向右手滑近；随即重心前移成右弓步，使棍梢端由后经下向前崩出。

6. 上步抽棍



练习提示



上步抽棍：重心前移，左腿跟步，右手向后上回拉，左手握棍梢端举棍。

左腿上步成左弓步，两手握棍梢段，向斜下方抽击，目视前下方。

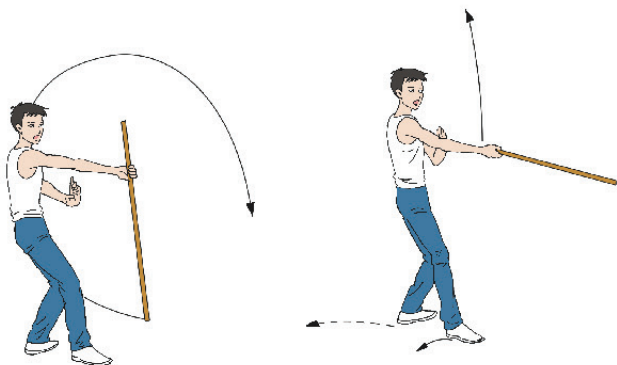
练习提示



退步点棍：左脚退步，右手正握提棍，使棍直立。

重心后移成右虚步，右手腕翻转，使棍把段向前下方点击，目视棍梢端。

7. 退步点棍



练习提示



弓步托棍：右脚撤步，随即左脚退步成右弓步，同时右手上举托棍，左手护于右肘旁，目视棍身。

虚步压棍：右脚退步成左虚步，同时右手握棍内旋，双手正握棍下压，目视棍中段。

8. 弓步托棍



9. 虚步压棍



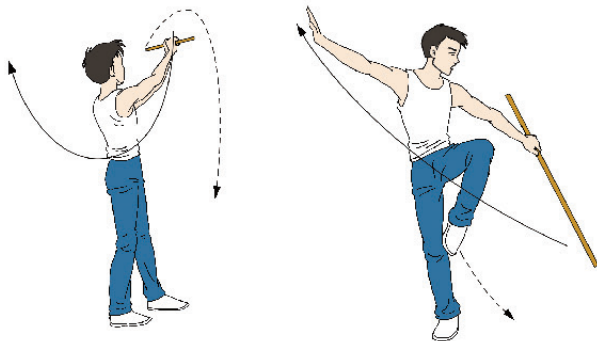
练习提示



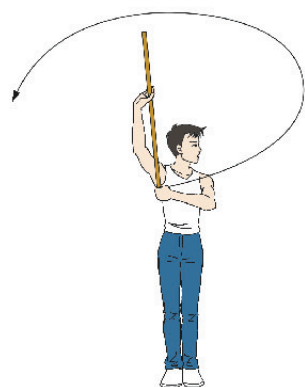
提膝截棍：身体立起，左手滑向右手成正反握棍。

左腿提起成右独立，同时右手松开上举，左手持棍梢段下截，目视棍把段。

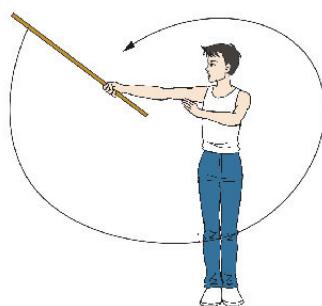
10. 提膝截棍



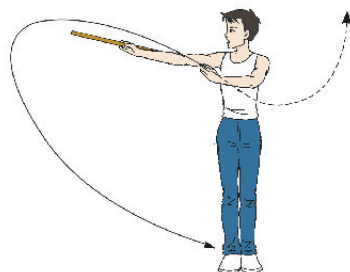
11.收势



①并步举棍



②斜上举棍



③梢段回收



④梢段下落



⑤直立持棍



⑥抱拳礼

练习提示



收势：右手半握向上举棍，右脚上步，并于左脚内侧成并步举棍。

身体略右转，同时右手斜上举棍，梢段经下向身体后侧划立圆，再向外侧划弧下落，棍梢端顺势挂地。左手经下向左侧上绕，按掌于腹前。并步直立持棍，目视前方。

最后行抱拳礼。

实践与思考

1. 根据所学的短棍套路，想一想其基本击法有哪些。
2. 查阅资料，了解我国武术中抱拳礼的含义。

第二节 集体运动

集体运动主要是指足球、篮球、排球等多人组队参加的运动。集体运动的特点是通过团结协作、默契配合体现整体实力，它的精彩程度、激烈程度和娱乐程度都要远远高于单人运动。

学习目标提示

1. 掌握篮球运动的基本知识及比赛规则，提高对该项运动的认识水平，培养对篮球运动的兴趣。
2. 掌握篮球的运球、传接球和投篮的基本技术。
3. 通过篮球项目的学习，培养合作与竞争意识。

你知道吗？



现代篮球运动于1891年由美国人詹姆斯·奈史密斯发明。篮球最初是将竹篮钉在室内墙上，向竹篮投球的一种游戏。1936年第11届奥运会将男子篮球列为正式比赛项目，1976年第21届奥运会又增加了女子篮球比赛项目。

篮球

篮球是在固定场地内，双方以投篮为中心，以得分多少判定胜负的运动项目。篮球运动通过运球、传球、接球、断球、投篮等技术动作，实现全队的默契配合和多变战术，具有对抗性强、攻防转换迅速等特点，同时还具有极强的艺术欣赏价值。

想一想



你知道标准篮球场地的尺寸吗？查找相关资料了解一下。



篮球场地

(一) 篮球基本技能学习

1. 熟悉球性的学练方法



左右手拨球



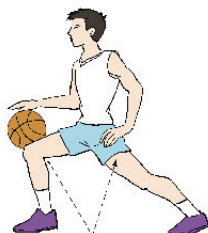
绕颈、腰、膝



胯下“8”字绕环



左右换手运球



胯下运球



运两个球

你知道吗?



熟悉球性练习能增强手对球的感应能力和控制、支配球的能力，是掌握和提高篮球技术的基础和有效方法。

2. 投篮

(1) 双手胸前投篮

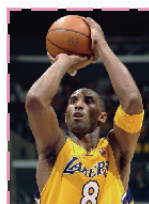


练习提示



胸前持球掌心空，两眼瞄准篮筐上，蹬地伸臂并展体，翻腕拨指力适中。

(2) 单手肩上投篮



练习提示



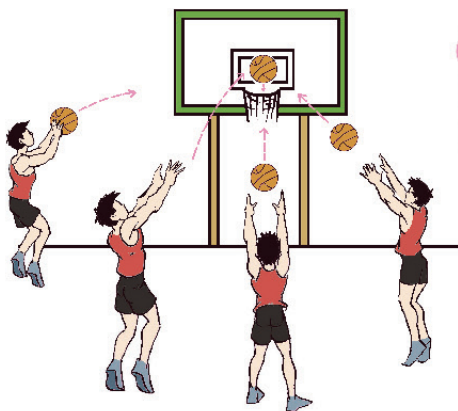
右手持球于肩上，左手扶球在侧方，蹬地伸臂并展体，右臂提肘后压腕，动作连贯要协调，球从指端拨出去。

你知道吗?



篮球比赛由4节组成,每节10分钟,第一二节之间和第三四节之间休息2分钟。上半场(第一二节)结束后休息15分钟。双方打平后所有决胜期的加时赛都为5分钟,每个加时赛之间休息2分钟。

(3) 体验投篮



蹬地、提腰、腕指协调用力是投篮的关键。

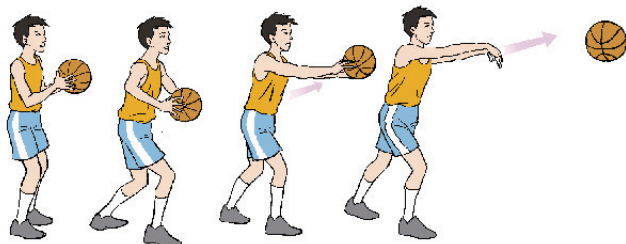
3. 传接球

练习提示

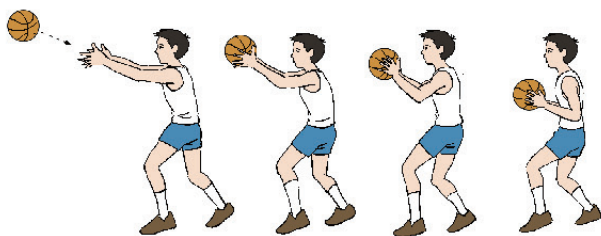


传球时,前脚向传球方向踏出,后腿半蹲蹬地发力;两臂尽量前伸,用食指、中指用力拨球传出,动作要迅速。

(1) 双手胸前传接球学练方法

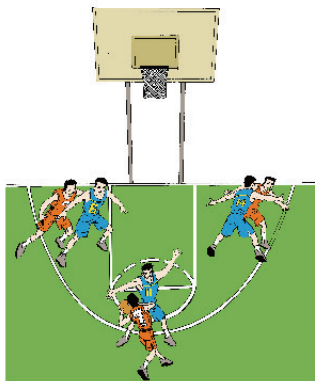


双手胸前传球



双手胸前接球

(2) 体验双手传接球



练习提示



接球时,两臂自然向前伸出迎球,手指触球时后引,缓冲来球速度,持球于胸前。

重点与难点:向前迎球时,拇指与食指成八字,后引缓冲。

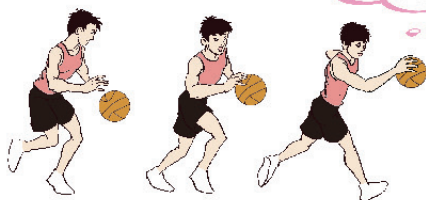
练习提示



双方不许运球,只能利用跑动寻找传接球机会。持球时间不能超过5秒,要求传球3次以上才能投篮,传球达到5次得1分。

4. 运球

(1) 高运球的学练方法



用高运球向前推进真快!

练习提示



高运球时, 手按拍球的后上方, 手脚要协调配合。

低运球时, 手指手腕柔和用力, 将球控制在膝关节以下。

(2) 低运球的学练方法



用低运球突破很轻松!



练习提示



体前变向运球的重点是动作连贯, 蹬跨有力, 侧身探肩快, 加速突然。

(3) 体前变向运球的学练方法



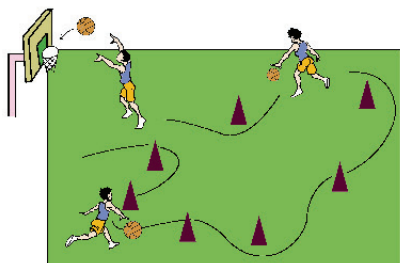
练习提示



运球学练方法很多, 如运球接力、障碍运球、运球追人、双手运两球比赛等。

运球接力有迎面运球接力、8字运球接力、S形运球接力、运球绕圈接力、运球过障碍接力、变向运球接力等。你可根据自己的水平来选择运球的方法。

(4) 体验运球



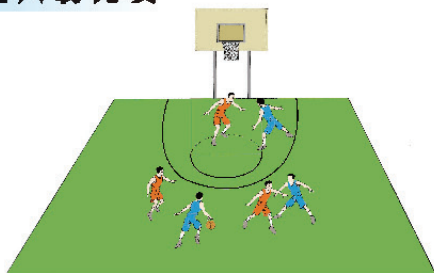
曲线运球投篮

练习提示



进攻方先在中国发球, 然后组织进攻, 以投篮命中为得分。守方如果得球, 须把球运至3分线外才可重新组织进攻。若攻方投篮得分, 则由守方在中国重新发球。

(二) 半场三人制比赛





测与评

1. 双手胸前投篮10次, 你命中几次?
2. 从篮球场端线出发, 高运球到对方场地后投篮, 记录所用时间。
3. 两人一组, 从篮球场端线出发, 用双手胸前传接球到对面端线后返回, 记录所用时间。

实践与思考

1. 在篮球比赛中, 要想保持较高的命中率需要哪些条件? 为什么有人防守比无人防守投篮的命中率低?
2. 通过互联网等渠道, 了解世界高水平篮球职业联赛的情况。

探究性学习园地

学习课题

创编篮球运动游戏。

目标

提高运用篮球基本技术与比赛规则的能力, 培养体育锻炼中的创新意识。

要求

1. 以设计团队游戏为主, 学习并了解篮球比赛的规则。
2. 与其他同学交流中, 若出现意见冲突, 应通过沟通协商解决。
3. 所创编的游戏要符合现有条件, 并具有创新性和趣味性。

方法与步骤

1. 查阅资料, 了解并学习创编游戏的原则、方法和步骤。
2. 与其他同学组成学习小组, 根据篮球的基本技术和战术, 选择游戏的内容, 设计游戏方法与规则。
3. 准备游戏场地、器材等。
4. 与小组同伴练习自编的游戏, 并修改完善。
5. 看看还有哪些同学设计了篮球游戏, 可相互评价, 比较不同游戏的特点。



第三篇 休闲篇

A. 休闲知识章

休闲体育与青少年的健康成长

信息时代的到来，网络的普及，生产方式的改变，休闲时间的增多，使得现代人的生活方式发生了巨大变化。选择健康的生活方式，对促进身心健康、提高学习效率非常重要。休闲体育因其独特的魅力，已逐渐成为现代生活方式的一项重要内容。

学习目标提示

1. 知道休闲体育的产生和发展过程。
2. 了解休闲体育的特点和作用。
3. 通过积极参与休闲体育运动，形成健康的生活方式，并带动家人和朋友养成良好的运动习惯。

一、休闲体育的产生与发展

休闲体育是随着人类社会的进步而产生和发展的。现代科技的发展，将人们从繁重的体力劳动中解放出来，使人们获得了更多的业余时间，从而为休闲体育的产生创造了必要的条件。与此同时，劳动方式的改变，生活节奏的加快及社会竞争压力的加大等，使得肥胖、心血管疾病及焦虑、抑郁等“现代文明病”也悄然而至。运动不足引发的机能退化，营养过剩引发的机体病变，压力过大引发的心理倦怠，应激过多引发的精神疲惫等，严重影响着现代人的健康。现代生活方式的变化使人们更加认识到了健康的重要，从而促进了



休闲体育的发展。

休闲体育不仅具有强身健体的功能,而且对消除脑力疲劳和精神紧张具有特殊的作用;因而休闲体育成了现代文明的一种标志,为人们的余暇生活提供了丰富的内容与理想的方式。

二、休闲体育的特点、作用

课业负担重、学习压力大、体力活动少,加上不良饮食习惯等因素,严重地影响着青少年学生的身心健康。休闲体育由于具有自发性、娱乐性、新颖性、趣味性、刺激性、冒险性等特点,对调节人体神经系统和心血管系统的功能,提高人体对快节奏生活的适应能力和对压力的承受能力,



以及克服恐惧、烦躁、焦虑、抑郁等心理障碍,稳定心理状态,放松紧张情绪,都具有重要作用,有利于促进青少年的健康成长。

青少年参加休闲体育活动的,不仅可以增进健康,培养运动兴趣,养成锻炼习惯,而且还能培养积极向上、团结进取、不畏困难、顽强拼搏等优良品质。因此,学习、掌握休闲体育的知识与技能,对青少年学生的现在与未来都具有重要的意义。

你知道吗?



随着互联网和手机终端的发展,一些中学生不仅将闲暇时间用在网络游戏上,甚至因为网络游戏而影响正常的学习和生活,沉迷于网络游戏无法自拔,患上了“网络成瘾综合征”。沉迷于网络游戏对青少年的身心健康会造成较大损害。例如,长时间注视手机或电脑屏幕会造成视力下降;久坐和无法按时休息容易造成脊柱变形、疲劳过度 and 抵抗力下降;大量占用学习时间,导致上课时注意力分散、成绩下降,产生厌学情绪,严重影响学业;可能花费大量金钱,形成不正确的消费观;严重的还会引发一些精神疾病,造成行为障碍和社交障碍等,影响人格的 normal 发展,甚至走上违法犯罪的道路。

实践与思考

1. 为什么说休闲体育正在成为重要的现代生活方式?
2. 和同学一起设计社会调查问卷,调查家人和朋友在最近1周内的闲暇时间主要从事了哪些活动,并对此进行评价。
3. 青少年应该如何健康地使用网络?有哪些方法可以防止沉迷于网络游戏呢?和同学们讨论交流。

B. 休闲方法章

第一节 飞镖

飞镖是一项有趣的休闲娱乐活动。它对场地、器材的要求不高，只要有一个镖靶，几只飞镖，就可以在适合的场地玩起来。你可以约上几个同学，进行飞镖比赛，充分体验飞镖的乐趣。

学习目标提示

1. 了解飞镖比赛的基本规则和方法。
2. 掌握投掷飞镖的基本技术，提高掷准能力。
3. 培养良好的思维能力。

一、飞镖的场地与器材

(一) 飞镖



你知道吗?



飞镖比赛的记分方法

根据飞镖投在靶上的不同位置记分。

目：得分为镖靶指示分数。

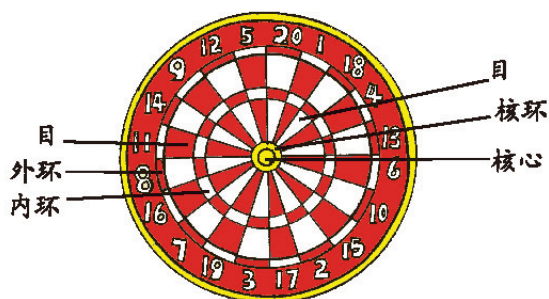
外环：得分为指示分数 $\times 2$ 。

内环：得分为指示分数 $\times 3$ 。

核环：得分为25分。

核心：得分为50分。

(二) 镖靶



(三) 场地

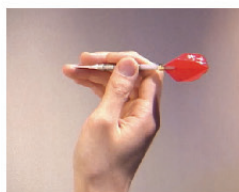
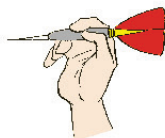
飞镖的场地比较简单, 镖靶一般贴墙而放, 在室外也可将其固定在树上或其他建筑物上, 不能晃动。在正式的飞镖比赛中, 靶心正中离地面的垂直距离为1.73米, 在距靶心正面的地面垂线点2.37米处画一条横线, 即为投掷线。练习者可根据自己的情况调整镖靶的高度和投掷线的距离。

练习提示

握镖方法: 一般采用拿毛笔式或拿钢笔式的握法, 握在镖的重心处, 以感觉舒适为宜。

二、飞镖的基本技术

(一) 握镖



(二) 掷镖姿势与技巧



练习提示

投镖时身体微向前倾, 双眼专注于目标。小臂前挥带动手腕将镖投出。投镖时手和小臂要随镖前送, 以保证镖的飞行路线。

三、飞镖游戏

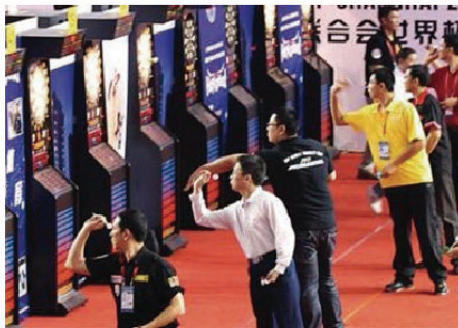
(一) 飞镖投准

练习提示

2人一组, 站在离镖靶1.5米左右的投掷线后, 每人投10次, 看谁命中镖靶的次数多。



(二) 飞镖比赛



你知道吗?



飞镖的比赛规则

获胜: 从总分301分(或501分)开始,投中的分数从总分中减去,直至减到0分,最后看谁投的镖数少,谁就是一局的胜者。通常采用五局三胜制或七局四胜制。

开始: 每人3镖为一组,轮换投掷,但需投中任一个外环为记分开始。

结束: 最后一镖必须要投中外环或核心,并使分数正好减为0,才算一局比赛结束。如果总分超过预定分数或仅差1分,则得分不记,保持前次剩余的分数。

测与评

1. 两人一组,站在离镖靶1.5~2.5米的投掷线后,每人投5次,按照飞镖比赛的记分方法将每次的得分相加,看谁最后的总分多。

2. 采用下表评价自己或同伴投掷飞镖的动作(在空格中打“√”),并分析存在的主要问题及其原因。

动作	很好	好	一般	不足
投镖姿势				
投镖的准确性				
存在的主要问题及其原因				

实践与思考

飞镖比赛是如何记分的?根据飞镖比赛的记分方法,试设计1张供飞镖比赛使用的记分表。

第二节 抖空竹

抖空竹是我国独有的民俗传统体育活动，是中华民俗文化艺术中的奇葩。抖空竹使用的器具简单，对场地的要求不高，动作变化较多，趣味性强。它能使上下肢关节、肌肉、韧带都得到很好的锻炼。

学习目标提示

1. 掌握抖空竹的启动、调整和加速技术。
2. 掌握抖空竹的3种初级技法，并了解4种花样技法。
3. 增进对民族传统体育文化的了解。

你知道吗？



空竹的历史

空竹，古称“胡敲”，也叫“地铃”、“空钟”、“风葫芦”、“扯铃”等。早在三国时期，曹植就写过《空竹赋》；宋朝时期，宋江写过一首诗：“一声低来一声高，嘹亮声音透碧宵，空有许多雄气力，无人提挈漫徒劳。”可见，空竹在我国具有悠久的历史。

一、抖空竹的基本技术

抖空竹的器材由空竹、抖竿和抖绳组成。空竹发展到今天种类繁多，但初学者一般都用双轮胶皮空竹。抖空竹的基本技术包括启动、调整和加速。



(一) 启动

1. 滚动提拉启动法

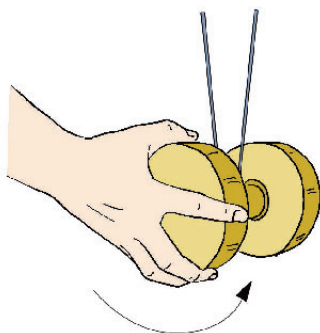


练习提示



先向右侧拉动空竹，再向左侧拉动，当空竹滚动到左肩垂直面时，右手迅速向上提拉空竹，左手顺势放松，从而使空竹旋转起来。

2. 手旋启动法



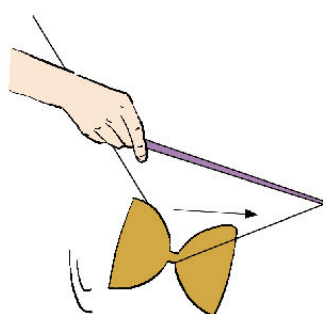
练习提示



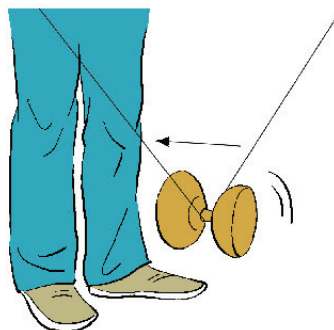
左手握双竿，竿头分开，右手五指抓住空竹一端，拉紧线绳并向左用力转动空竹，右手快速从左手接過一根竿，双手配合上下抖动，使空竹旋转起来。

(二) 调整

1. 一头高一头低的调整



前压



后压

练习提示

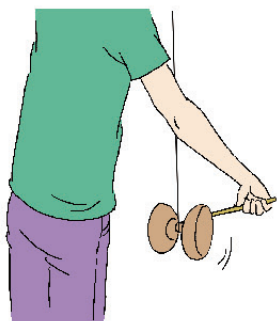


以右手绳为主，如前轮抬头，右手绳就向前轮靠拢向前拉线；如后轮翘尾巴，右手绳就向后轮靠拢向后拉线。

2. 左右偏转的调整



左转



右转

练习提示



向左调整时（左转图），右手高举竿把线绳拉紧，用稍倾斜的左竿头轻轻地触动空竹的后轮（竿与中轴线成45度角）；向右调整时（右转图），用同样的方法触动空竹的前轮。

练习提示



在抖空竹及空竹的加速过程中把握3个要领:

1. 对正: 自己的身体始终对正空竹的一个端面。

2. 对齐: 双手握竿, 竿头要对齐且在一个立面上。

3. 右手用力: 右手用力抖动, 左手放松配合跟随。

练习提示



在抖空竹的基础上, 转身解扣, 右手上提使空竹离线, 左手线从空竹头部脱扣, 在空竹下落时右手线从空竹外侧搭线接住, 再向上提拉, 反复进行。空竹始终作上下运动。

练习提示



加速后解扣, 右手向上将空竹拉起, 使其落于左竿, 左竿头向下, 右竿挑着抖绳, 空竹顺竿滑到绳上垂下。

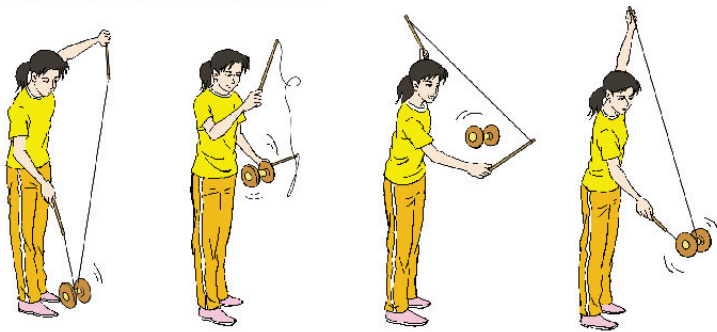
(三) 加速

较简单的加速方法是下交叉抖法, 即空竹抖动平稳后, 当右手提拉起空竹的瞬间, 右手立即在空竹轴上从左至右绕上一圈形成下交叉状(上扣), 右手竿将空竹向右斜上方拉起, 左手配合做向右方送的动作, 等空竹下落到底时再将空竹拉起, 这样反复多次即可提高空竹的转速。此外, 还有横向加速法、纵向加速法、环形加速法、圆周加速法等。



二、初级技法介绍

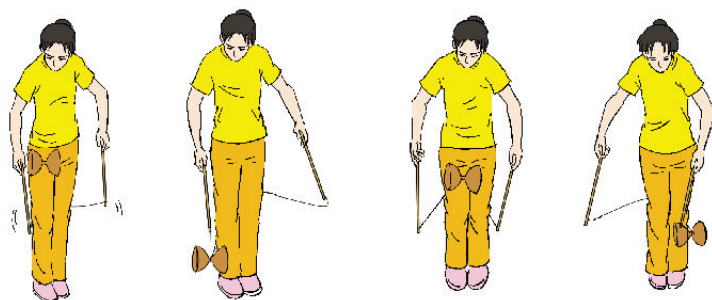
(一) 捞月法



(二) 上竿法



(三) 跳跃法



练习提示



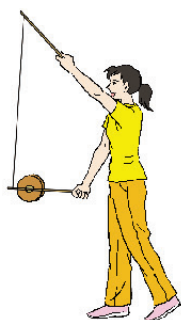
运转平稳后, 右竿沿左肩绕过头顶, 使绳子落于膝关节后, 然后使弹起的空竹落于右绳, 左右手交替向上抖动, 使空竹在两绳之间跳来跳去。

三、花样技法介绍

除上面介绍的初级技法外, 还有一些花样技法, 如蚂蚁上树、金鸡上架、左右望月、直上云霄等。



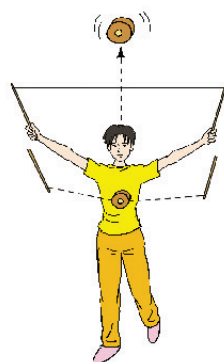
蚂蚁上树



金鸡上架



左右望月



直上云霄

四、抖空竹游戏

1. 两人对传两个空竹



练习提示



两人相对站立, 相距3米左右, 各持一个空竹, 调整好空竹的角度。待二人同时将空竹停稳后, 二人同时将空竹抛出, 并互相接住对方传来的空竹。也可加入多种花样技巧。

2. 空竹接力比赛

练习提示



将参加游戏的若干人分成甲乙两组，每组人与人之间相隔2米。两组排头各拿一个空竹，听到口令后开始抖动空竹，并依次传递，先完成者获胜。

传递时调整好角度！

注意传递时千万不能掉啊！



实践与思考

1. 根据已学过的初级技法，找同伴自编一套组合动作，并在同学中展示。
2. 试一试两个人对传一个空竹。

探究性学习园地

学习课题

创编抖空竹游戏。

目标

提高抖空竹的技能，培养对抖空竹的兴趣，提高创造能力。

要求

1. 创编的游戏要有一定的趣味性，规则与方法要简单易学，便于比赛，适合初中生的身心特点。
2. 游戏内容应以学过的抖空竹基本动作为主。
3. 以团体的形式组织比赛。

方法与步骤

1. 找爱好抖空竹的同学组成若干兴趣小组。
2. 创编游戏时，可以借鉴其他运动项目的游戏方法与场地器材，还可以选择不同竞赛类型，如计时类、计分类、接力类、团体配合类等。
3. 初步创编游戏的比赛规则与方法。
4. 先在小组内进行游戏比赛，并完善游戏规则。
5. 与其他小组同学交流，并相互评价，比较各组游戏的特点。



第四篇 安全篇

A. 预防疾病章

第一节 近视的发生与防控

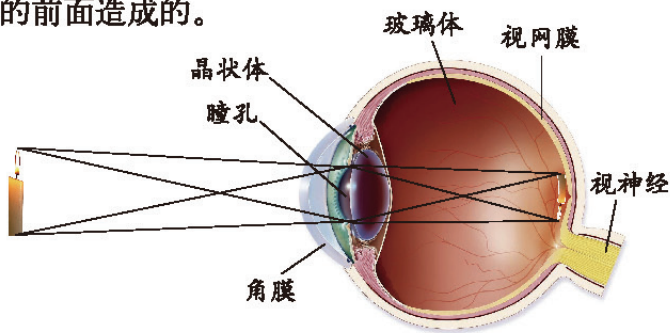
近视是青少年常见的眼部疾病。近年来,我国青少年近视呈现高发、低龄化趋势。大多数青少年近视是由后天不注意用眼卫生造成的,因此,我们要强化用眼健康意识,科学用眼、护眼,有效防控近视,为自己的视力健康奠定基础。

学习目标提示

- 1.了解什么是近视、导致近视的因素和预防近视的策略。
- 2.知道如何预防高度近视的发生,掌握科学佩戴与选择眼镜的方法。
- 3.了解预防红眼病(传染性结膜炎)等眼部疾病的方法。

一、近视及其发生

正常情况下,物体发出的光或反射的光由瞳孔进入眼睛,通过晶状体后,在视网膜上形成物体的倒像。视网膜上对光线敏感的细胞获得图像信息后,由视神经传递给大脑,大脑处理这些信息,我们就比较清楚地看到了这个物体。而近视是由于眼球的晶状体和视网膜的距离过长或晶状体的屈光力过强,使影像不能正好落在视网膜上而是落在视网膜的前面造成的。

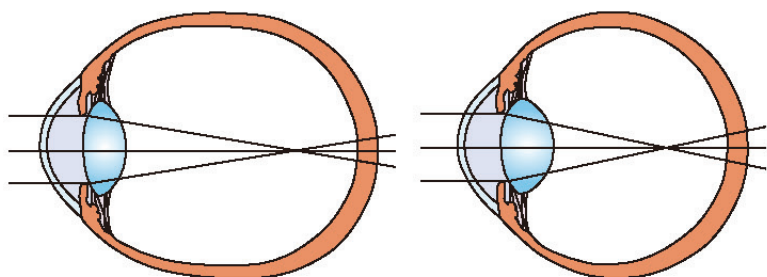


你知道吗?



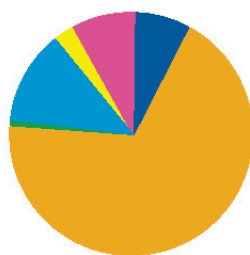
《中国义务教育质量监测报告》显示,在四年级、八年级学生中,视力不良检出率分别达到36.5%和65.3%,其中,八年级学生的重度不良比例超过30%。

近视最突出的症状是远视力降低,根据度数的高低,可以分为轻度近视(低于300度)、中度近视(300~600度)、高度近视(高于600度)。近视的度数越高,远视力越差。



眼轴变长所致的近视示意

眼屈光力过强所致的近视示意



- 遗传基因占7.45%
- 长期用眼过度占68.78%
- 眼部外伤占0.55%
- 不注意用眼卫生占12.01%
- 营养不良占3.25%
- 其他占7.96%

造成近视的原因

造成近视的原因有很多，其中，长期用眼过度等不良用眼习惯是最主要的原因。近视严重影响孩子们的身心健康，这是一个关系国家和民族未来的大问题，必须高度重视，不能任其发展。全社会都要行动起来，共同呵护好孩子的眼睛，让他们拥有一个光明的未来。

二、近视的防控

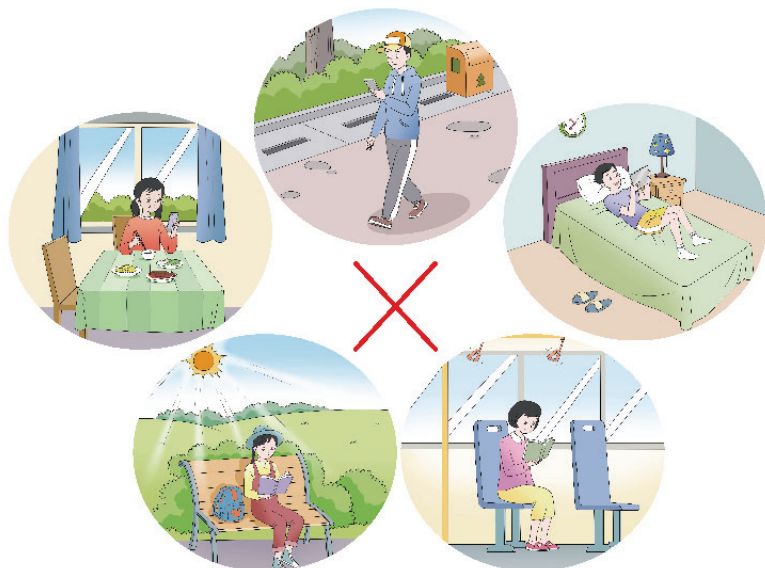
从预防的角度出发，防止出现近视的关键是要注意用眼卫生，养成合理用眼的习惯，不要长时间、过度、不合理地在生活、学习中用眼。如果已经发生了近视，则应及时采取适当的措施控制近视的发展。

(1) 注意用眼时的光线。照明的光线要尽量稳定，且亮度适中、柔和、不刺眼。不要在光线暗弱或阳光直射等情况下看书、写字或使用电子产品。

(2) 保持正确的读写姿势。养成良好习惯，坐姿端正，不弯腰驼背，距离适中。不要趴在桌上或在走路、吃饭、卧床、乘车时看书、写字或使用电子产品。



头正身直足平
眼离纸面一尺
手离笔尖一寸
胸离桌缘一拳



(3) 不长时间、近距离用眼。控制电子产品等的使用时间,单次不宜超过15分钟,每天累计不宜超过1小时。读书、写字连续用眼时间不宜超过40分钟,应及时让眼睛得到放松和休息,可以闭眼或向远处眺望,看看绿色植物等。

(4) 加强户外活动和锻炼,享受自然光,放松紧张的眼部肌肉,有利于保持眼睛的健康。已经患上近视的同学应适当增加户外活动的时

间,有利于延缓近视的发展。

(5) 做好眼保健操。坚持认真地做好眼保健操有助于减轻眼部疲劳,是预防近视的好方法。

(6) 定期检查视力,早发现,早干预,早矫治。一旦发现视力下降,要及时到正规医疗机构进行诊断,并遵从医嘱进行科学干预和近视矫治。



远眺

想一想



中学生防控近视还有哪些好方法和需要注意的地方?

三、如何科学地佩戴和选择眼镜

佩戴一副合适的眼镜,是目前矫治青少年近视行之有效的方法。在已经发生近视的情况下,科学地佩戴与选择眼镜能够防止近视度数的增加。

(1) 选择近视眼镜时,要去正规医院或眼镜店,在专业人员的帮助下,先进行检查和验光,确定准确的近视度数,然后再挑选适合自己的眼镜。

(2) 选择镜框应满足两个基本要求,即平正和不易移位。在此基础上,还要考虑重量与美观。镜片的好坏决定眼镜的优劣,应选择符合自身需求的材料。例如,喜欢运动的人可以选择树脂镜片,高度近视患者最好选择具有较高折射率的镜片。

(3) 佩戴眼镜时,应避免镜框过松或过紧,保证眼睛处于镜片的光学中心;避免剧烈运动造成镜片破碎,损伤眼睛;避免高温或重压,以免眼镜变形,损坏镜片的光学功能。

(4) 不能随意佩戴他人的眼镜。

(5) 注意眼镜的日常清理和维护。不能用力扭曲镜框,防止眼镜变形;及时检查眼镜上的螺丝是

你知道吗?



高度近视是指近视度数高于600度的近视。因近视度数的增加,高度近视往往会出现暗适应能力降低等表现,造成眼底的进行性病变,并可能引起并发症等。

预防高度近视,除了在日常生活、学习中减少长时间、近距离用眼,增强自身抵抗力之外,还可以实施其他可能减缓或终止近视发展的措施,包括佩戴近视眼镜、手术等。但是,中学生不宜通过手术治疗近视,不宜佩戴隐形眼镜。

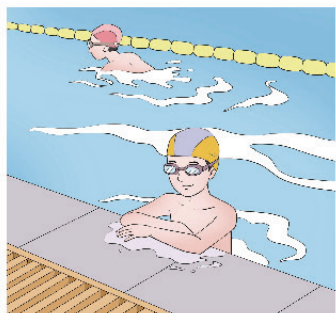
否松动及镜框是否变形等。清洗眼镜时,建议用清水冲洗后,先用纸巾吸水,再用专用眼镜布擦干。镜片较脏时,可以使用低浓度的中性洗剂进行清洗。

(6) 根据视力的变化情况及时调整眼镜度数。

四、预防眼睛的传染性疾病

用心呵护我们的眼睛,还要注意个人卫生,避免眼睛患病。在各种眼睛疾病中,红眼病的发病率是非常高的,而且具有传染性。红眼病实际上就是结膜急性发炎,患病时眼部奇痒无比,有异物感,且伴有疼痛,眼睛分泌物增多。如果病情扩散到角膜,还会出现怕光、流泪等症状。

预防眼睛的传染性疾病,重要的是培养良好的卫生习惯。



(1) 勤洗手,不用脏手揉眼睛。

(2) 毛巾、脸盆做到个人专用,毛巾、手帕等要经常清洗、晾晒并定期进行高温消毒。

(3) 游泳时佩戴泳镜。

(4) 当发现身边有红眼病患者时,要注意避免接触患者及患者用过的物品,并且做好日常的清洁与消毒处理。一旦患上红眼病等眼睛的传染性疾病,要隔离治疗,以免传染他人。

实践与思考

1. 你还知道哪些眼睛疾病? 应该如何预防?

2. 让家人带自己到正规医院进行视力检查,了解自己近期的视力状况。在日常生活中,你有哪些正确或错误的行为习惯会影响自己的视力?

第二节 预防食物中毒

食品安全直接影响着我们的身体健康。如果我们在日常生活中不掌握必要的饮食安全常识,不注意饮食卫生,就很容易感染疾病,影响健康。

学习目标提示

1. 了解食物中毒的原因和特点。
2. 掌握预防食物中毒的有效方法。

一、了解食物中毒

食用了被污染或有毒害物质的食物，就会引发食物中毒。食物中毒的主要症状为恶心、呕吐、腹痛、腹泻，严重者还会发生休克，甚至死亡。食物中毒有以下特点。

(1) 潜伏期较短。发生集体爆发性食物中毒时，很多人在短时间内同时发病或相继发病。

(2) 所有发病的人都吃了相同的食物，没有吃同一种食物的人不发病。

(3) 病人有类似的症状和体征，但由于每个人的抵抗力不同，食用的食物数量不同，所以症状表现轻重不同。

(4) 大多数食物中毒都有急性胃肠炎的症状。

(5) 食物中毒病人对健康人不直接传染。

发生食物中毒后，应尽快去医院或拨打“120”求救。在医生救护之前，我们可以采取催吐、导泻等自救措施。



二、预防食物中毒的有效方法

(1) 做饭菜要有计划，尽量现做现吃，不留剩饭剩菜。还需注意，剩饭剩菜放入冰箱不等于放入了“保险箱”，细菌还是能繁殖的，因此存放时间不宜过长，食用前最好加热。

(2) 凉拌肉食要煮熟，凉拌生菜要洗净并用开水烫过。

(3) 切生食、熟食要用两套案板。

(4) 螃蟹等海鲜品，要现做现吃。

(5) 不吃发芽的土豆，豆浆和豆角必须煮熟炒熟才能食用。

(6) 不吃病死禽畜肉，发现病死禽畜及时报告。

(7) 不吃无照摊贩所售食品。



实践与思考

1. 你或你的亲朋好友，是否有过食物中毒的经历？如果有，请你向大家讲讲当时的情景，并大致分析食物中毒的原因。

2. 对照检查一下，家里是否重视食品安全，采取了哪些措施？

第三节 预防传染病

传染病是由各种病原体引起的，能在人与人、动物与动物、人与动物之间相互传播的一类疾病。病原体中大部分是微生物，小部分为寄生虫。寄生虫侵入人体引起的疾病称为寄生虫病。传染病具有传染性、流行性和免疫性等特点。一些传染病蔓延速度快、影响范围广，对人的生命健康造成严重威胁。

学习目标提示

1. 了解传染病的概念、分类、传播途径及预防等方面的基本常识。
2. 掌握预防经血液传播的常见传染病、常见寄生虫病的方法和措施。
3. 了解艾滋病的传播途径及预防措施。

你知道吗？



《中华人民共和国传染病防治法》规定，我国法定管理的传染病，按传染病危害程度及传播方式等特性，分甲、乙、丙三大类。请查阅资料，了解我国法定管理的传染病具体有哪些。

一、传染病的分类及预防

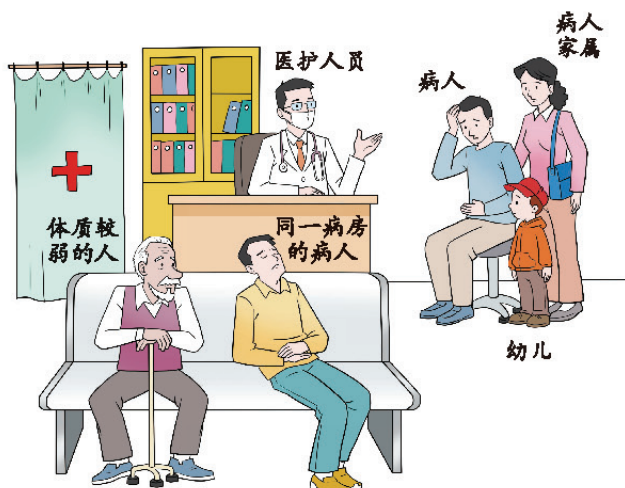
传染病按照传播途径的不同可以分为消化道传染病（伤寒、病毒性肝炎、细菌性痢疾等），呼吸道传染病（麻疹、猩红热、白喉等），虫媒传染病（流行性乙型脑炎、疟疾等）和动物源性传染病（流行性出血热、狂犬病等）。此外，传染病还可以根据病原体进行分类。

通过不同途径传播的传染病

传播途径	传播过程	传染病名称
空气传播	含有病原体的飞沫、灰尘通过空气的流动，经呼吸道感染	流感、百日咳、白喉、肺结核、流行性非典型肺炎等
接触传播	接触病原体污染物而感染，如皮肤接触，共用毛巾、衣物等	红眼病、水痘等
饮食传播	饮用或食用被病原体污染的水或食物而感染	霍乱、伤寒、痢疾、甲型肝炎等
生物媒介传播	通过被蚊、虫叮咬吸血而感染	疟疾、流行性乙型脑炎、登革热等
血液/体液传播	通过输血、文身、穿耳、静脉吸毒、被污染的针具扎伤或性行为而感染	梅毒、乙型肝炎、艾滋病等
母婴传播	病原体由母体传播给胎儿，使胎儿受到感染	梅毒、艾滋病等

传染病在人群中发生、蔓延，必须同时具备传染源、传播途径和易感人群三个基本环节。缺少其中任何一个环节，传染病就不能流行。传染源是指患传染病的病人、病原体携带者和受感染的动物等。传播途径是指病原体离开传染源，到达健康人体所经过的途径。

在传染病三个基本环节形成的传播链条中，只要切断其中任何一个环节，便可阻断传染病的流行。



病人及易感人群

预防措施

(1) 控制传染源。加强对传染源的管理，如早期准确地发现、诊断、治疗和隔离病人，治疗和管理病原体携带者，发现、治疗和捕杀各类感染动物等。

(2) 切断传播途径。对各类传染病有不同的阻断措施。对消化道传染病，着重管理好饮食和粪便，保护水源，灭蝇，消毒餐具，加强个人卫生等；对呼吸道传染病，应强调佩戴口罩，保持室内空气流通，进行空气消毒等；对虫媒传染病，应使用药物或采取其他措施杀虫、驱虫、防虫等。

(3) 保护易感人群。养成良好的卫生习惯和生活习惯，保证充足睡眠，改善营养及加强体育锻炼等，都有利于提高机体的免疫力。此外，预防接种是最经济、最有效的预防传染病的措施。接种疫苗可使机体产生免疫力，有效预防相应的传染病。

想一想



造成人体发热的原因有哪些？与发热有关的传染病有哪些？如何加以预防？收集相关资料，举例说明。

二、常见寄生虫病的预防

人类因感染寄生虫而引发的疾病叫寄生虫病，包括蛔虫病、血吸虫病、绦虫病等。

寄生虫病的预防和其他传染病的预防一样，也要控制传染源，切断传播途径，保护易感人群。针对这三个环节采取综合防治措施，对预防寄生虫病切实有效。

你知道吗？



常见寄生虫病有经水传播、经食物传播、经土壤传播、经空气（飞沫）传播和经动物传播等多种传播途径。

(1) 控制传染源和切断传播途径。



管理好粪便，不污染水源。



采用喷药、浸杀、土埋等方式灭虫等。



杀灭蚊虫、苍蝇等。

(2) 保护易感人群。讲究个人卫生，改变不良的饮食习惯和生活方式，如饭前便后洗手，不与他人共用餐具、洗漱用品，不吃街边不卫生的小吃，不接触疫水，不喝生水，生吃的瓜果要洗净、去皮等。必要的时候采取预防性服药等措施来预防寄生虫病。

三、艾滋病及其预防

艾滋病是AIDS的译音，学名是“获得性免疫缺陷综合征”。艾滋病是一种危害性极大的传染病，由感染艾滋病病毒（HIV）引起。HIV是一种能攻击人体免疫系统的病毒。它能使人体丧失免疫功能，从而易于感染各种疾病，并可引发恶性肿瘤，病死率较高。艾滋病病毒主要存在于艾滋病病毒携带者和艾滋病病人的血液、精液、阴道分泌物和乳汁中。艾滋病的传播途径主要有三种：血液传播、性传播、母婴传播。

1 血液传播

输入受艾滋病病毒污染的血液。
共用受艾滋病病毒污染的针头、针具或其他锐器。

2 性传播

与艾滋病病毒感染者有未受保护的性生活。

3 母婴传播

受艾滋病病毒感染的母亲在妊娠、分娩和哺乳期间将病毒传播给婴儿。



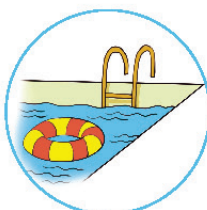
交谈



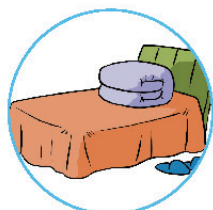
拥抱



握手



共用游泳池



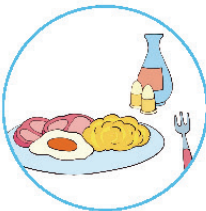
共用卧具



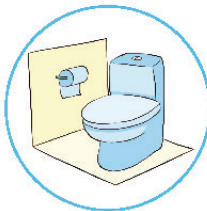
共用电话及办公用品



一起淋浴



一起进餐



共用马桶

一般的社会交际活动和人们的日常生活接触，不会感染艾滋病病毒。

针对艾滋病的传播途径,青少年要提高自我保护意识,养成文明健康的生活方式,规范自己的社会行为,这是预防艾滋病的根本措施。

(1) 青少年要洁身自爱,遵守性道德,不卖淫、不嫖娼,学会调节性冲动,避免被卷入危险的性活动。

(2) 防范血液接触感染,这是预防经血液传播的传染病的共同方法。

尽量避免不必要的输血和使用血液制品;在必须接受输血时,要有专业医生的指导,事前一定要了解血液来源是否安全。在接受任何刺破皮肤的医疗操作时,使用一次性或经过严格消毒的器械。不去无证、资质不全的医院、诊所、美容机构进行注射、口腔治疗、美容、文身等。不与他人共用牙具、剃须工具、理发工具、美容工具等。谨慎为他人处理伤口,应戴好手套,避免皮肤、眼睛或口腔接触别人的血液、体液等。

(3) 对毒品说“不”。吸毒是艾滋病的温床,共用注射器吸毒是艾滋病传播的重要途径。青少年要把住拒绝毒品这道防线,切记毒品不可尝试,坚决不吸第一口。

艾滋病病毒感染者和艾滋病病人在生理上承受着巨大痛苦,心理上有着巨大的精神压力,他们需要更多的理解、关怀和支持。任何单位和个人不得歧视艾滋病病毒感染者、艾滋病病人及其家属。他们享有的婚姻、就业、就医、入学等合法权益受法律保护。

21世纪的今天,我们看见红丝带在全球飘舞。红丝带象征着世界人民手拉手,共同抗击艾滋病;象征着人们对艾滋病病毒感染者和艾滋病病人的关心与理解;象征着人们对生命的热爱与渴望。

你知道吗?



我国实行无偿献血制度,提倡十八周岁至五十五周岁的健康公民自愿献血。无偿献血是指为拯救他人生命,自愿将自身的血液无私奉献给社会公益事业,其价值是无法用金钱来衡量的。无偿献血可以帮助病人解除病痛,抢救他们的生命,是无私奉献、救死扶伤的崇高行为,是爱心奉献的体现,是我国血液事业发展的总方向。为了保证医疗临床用血的需要和安全,保障献血者和用血者的身体健康,发扬人道主义精神,我国制定并施行了《中华人民共和国献血法》。



实践与思考

新冠肺炎疫情是百年来全球发生的最严重的传染病大流行,是新中国成立以来我国遭遇的传播速度最快、感染范围最广、防控难度最大的重大突发公共卫生事件。请你收集相关资料,了解我国在新冠肺炎疫情防控方面采取的重要措施,并列举出个人的具体预防措施。

B. 拒绝不良诱惑章

生活中我们可能会遇到各种各样的不良诱惑，如烟、酒、毒品等，一旦染上了这些不良嗜好，就可能危害我们的身心健康，甚至危及我们的生命安全。

学习目标提示

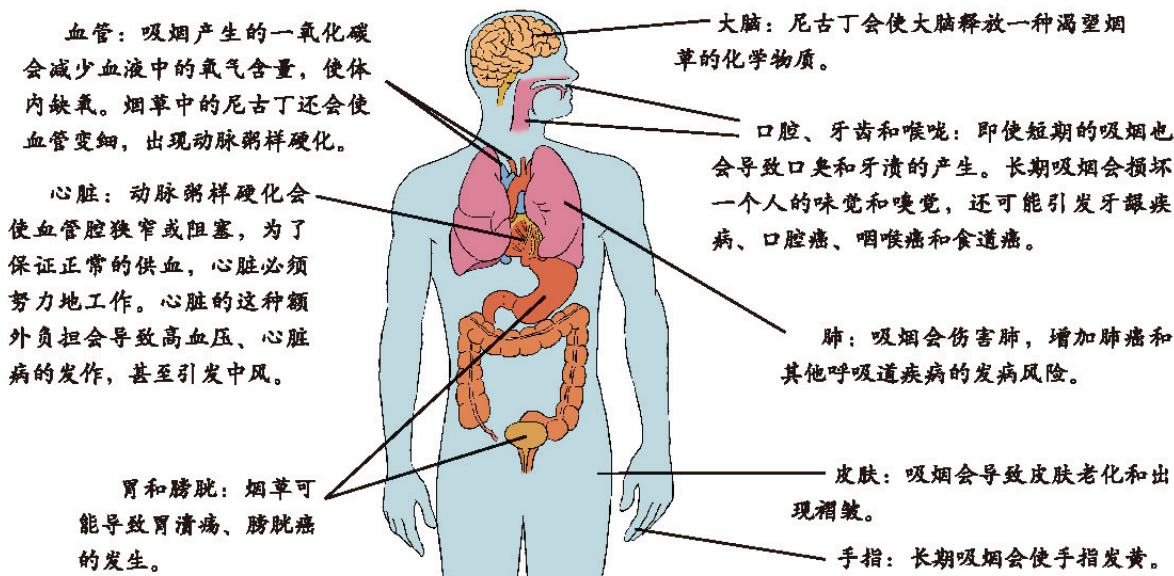
1. 了解吸烟、酗酒对健康的危害。
2. 学会拒绝吸烟、酗酒的方法。
3. 了解毒品对个人、家庭和社会的危害。
4. 掌握拒绝毒品的方法。

第一节 拒绝烟酒

一、吸烟有害健康

吸烟是人类生命和健康的“杀手”。烟草燃烧产生的烟雾中，包含了250多种有毒或致癌物质。吸烟不仅危害吸烟者自身的健康，还会危害周围人的健康，是一种害人又害己的行为。因此，拒绝烟草既是对自己的生命与健康负责，也是对他人的生命与健康负责。

中学生正处在身体生长发育的关键时期，各器官、系统尚未发育成熟，烟草中的有害物质对中学生健康的伤害比对成年人要大得多。

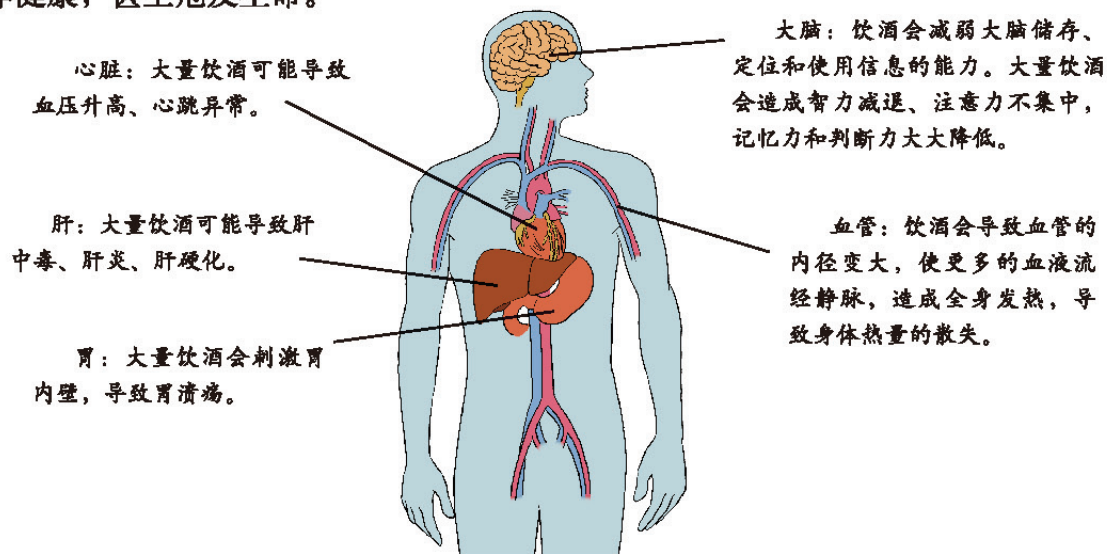


青少年在拒绝吸烟时可以采用下列方法。

- (1) 对给你香烟的人微笑着说：“不，谢谢你。”
- (2) 找借口拒绝吸烟，如：“我最近有点咳嗽，不能吸烟。”
- (3) 在别人给烟时，立即找借口暂时走开。
- (4) 礼貌地反复谢绝，坚决不伸手接别人递过来的烟。
- (5) 避开吸烟的场所，为自己创造一个不吸烟的环境。

二、酗酒危及生命

长期过量饮酒或单次无节制地大量饮酒，医学上称之为酗酒。和吸烟一样，酗酒也是严重危害青少年身体健康的“杀手”。酗酒会削弱人体的免疫功能，损害肝脏等器官，导致各种疾病。经常酗酒还会导致酒精成瘾和酒精中毒，危害身体健康，甚至危及生命。



中学生正处于生长发育的关键阶段，身体的各种器官没有完全发育成熟，特别是肝脏发育不成熟，解毒的功能远不如成年人。因此，中学生不能喝酒，更不能酗酒。

青少年拒绝饮酒“四法”。

- (1) 直接拒绝法。直接告诉对方自己的原则，如：“我真的不能喝酒，谢谢！”
- (2) 转移法。将对方的注意力转移到其他事情上，如：“请你们看一下我的生日礼物吧！”
- (3) 替代法。用另一种自己可以做的事情代替不愿做的事情，如：“我不会喝酒，给大家唱首歌吧！”
- (4) 假托法。假借其他原因来拒绝对方的要求，如：“我的胃不大好，不能喝酒。”

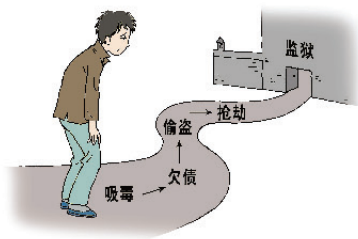
生活中，很多人都懂得吸烟和酗酒的危害，但仍然摆脱不了烟酒。做到不吸烟、不酗酒，不仅要知其危害和预防的方法，更重要的是要有坚强的意志，尤其要培养广泛的兴趣，养成文明健康的生活习惯。

第二节 远离毒品

通常所说的毒品包括鸦片、海洛因、冰毒、吗啡、大麻、可卡因，以及国家规定管制的其他能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品。

毒品对人体有兴奋、抑制、致幻作用，吸食后容易上瘾，危害极大。在某些毒品泛滥的地区，中小学生已经成为毒品的直接受害者。

吸毒者不仅毁灭自己，同时也祸害家庭，危害整个社会。首先，吸毒是在毁灭自己。不同的毒品摄入体内，都有各自的毒副反应及戒断症状，对身体形成直接而严重的损害；同时使吸毒者产生依赖，成为毒品的奴隶。其次，吸毒祸害家庭。吸毒的高额费用支出，使吸毒者的家庭日益穷困，靠变卖家产换取毒品，致使家徒四壁，债台高筑。再次，吸毒危害整个社会。吸毒会导致吸毒者丧失基本的劳动能力，从而使社会缺乏健康的劳动力，同时容易诱发犯罪，并造成社会财富的巨大损失。



为了远离毒品，青少年应该做到以下几点。

(1) 了解毒品的基本知识和禁毒法律法规，了解毒品的危害，懂得“吸毒一口，掉入虎口”的道理。

(2) 保持心理防线，切记不要盲从，千万不要在好奇心的驱使下去尝试第一口。

(3) 养成良好的行为习惯，杜绝不良嗜好。

(4) 正确对待困难和挫折，不能用毒品来麻醉自己，还要警惕别人利用毒品来对你进行安慰和引诱。

(5) 谨慎交友，克服逆反和从众心理。

实践与思考

1. 交流与讨论：在聚会中，同学们是否有饮酒的现象？酗酒对身体有哪些危害？

2. 查一查，“世界无烟日”是哪一天？今年“世界无烟日”的主题是什么？向你身边吸烟的家人和朋友宣传吸烟的危害。

C. 出行安全章

随着社会的发展，人们外出的交通工具也越来越多样化。中学生上下学出行的方式主要有：步行、骑自行车、乘公交车、乘地铁等。不论选择哪种出行方式，都要保证安全，而且应该掌握一些应急逃生的方法。

学习目标提示

1. 了解步行、骑自行车、乘汽车、乘火车、乘电梯时的安全常识。
2. 掌握乘汽车、乘火车、乘电梯发生事故和发生踩踏事故时的自救及逃生方法。

安全时刻记心间

一、步行

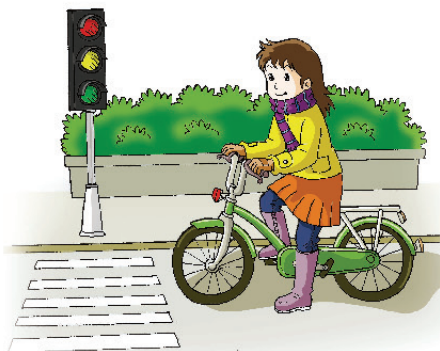
步行时要在人行道内行走，没有人行道则要靠路右边行走，遇到“井盖”应尽量绕行；横穿马路要走人行过街天桥或地下通道；过十字路口要走人行横道；不要翻越路上的护栏、隔离栏；多人结伴同行时，不要拉横排；走路不要看书、接电话、看短信、听音乐、玩游戏；不要在马路上滑滑板等。

在乡村公路上穿行时要注意观察是否有来往车辆。雨天要避免在崎岖不平的山路或陡峭的山崖边行走，以防道路坍塌、山体滑坡、泥石流等灾害突然发生。天黑之后尽可能不走山路，以免摔伤。不要在冰面上行走，以防掉入冰窟。

二、骑自行车

骑自行车要做到“八不”：不逆行、不撒把、不多人并骑、不相互攀扶、不追逐比赛、不带人、不戴耳机听音乐、不扒机动车。此外，在转弯时不抢行猛拐，要提前减速，看清四周情况，以明确的手势示意后再转弯；在经过交叉路口时要减速慢行，且注意观看交通信号。

在雨雪天气里骑自行车，应该慢行，且更加谨慎。雨天骑车，最好穿雨衣，不要打雨伞，尽量别涉水；骑车途中遇雨，不要为了免遭雨淋而



埋头猛骑。雪天时，尽量不要骑车出行，若别无选择，要尽量在无冰冻、雪层浅的平坦路面上慢行，不要猛捏车闸，拐弯的角度尽量大一些。

三、乘汽车

在发生交通事故的瞬间，应抓住车内固定牢靠的物体趴下，或在座位上尽量低下头，使下巴紧贴前胸。

车辆遇险时，要尽量使身体固定，全身肌肉保持紧张状态。若遇翻车或坠车，应迅速蹲下，紧紧抓住前排座位的椅脚，使身体尽量固定在两排座位之间，随车翻转。车辆在行驶中发生事故时，乘客不要盲目跳车，应在车辆停下后再陆续撤离。

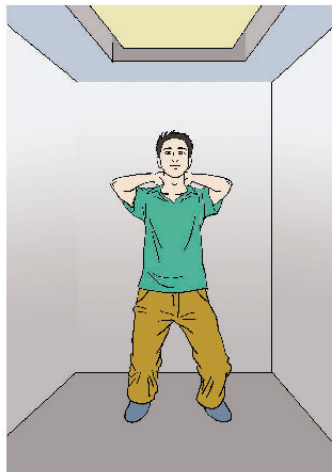


四、乘电梯

候梯时，靠右边站立，等电梯内的乘客走出后再进入；电梯运行时，不要试图用手、脚、棍棒等阻止电梯门的关闭；进入电梯后，尽量离开门口站立，不可在电梯内打闹；注意电梯的指示灯，提前做好出梯准备。

万一电梯发生事故，可采用以下应对方法：电梯下坠或冲顶时赶快把每一层楼的按键都按下；如果电梯内有手把，要紧握手把；整个背部跟头部紧贴电梯内墙，呈一直线，膝关节弯曲，脚跟提起（如图）。被困电梯时，保持镇定。可利用警铃或对讲机、手机等求救，但切忌自行扳动电梯设备。不要自行爬出电梯，不要强行扒门。

乘坐扶梯时，应该注意以下几点：面向扶梯运行方向顺序站立，并扶好扶手带；不要把头或手伸出扶梯侧面，以免撞到外侧物体；不要拥挤或追逐打闹；不要站立在扶梯边缘处；不要触摸扶梯间隙处；如果扶梯上人过多，应尽量走楼梯。



五、乘火车

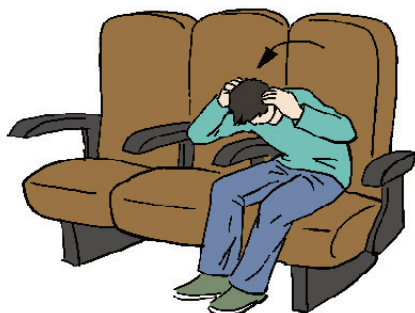
乘坐火车时，应有序排队进站上车，避免拥挤；不能携带易燃易爆的危险品乘车；中途停车、夜间瞌睡时别忘记看管好行李；不要接受不认识或认识不久的人赠送的饮料或食品。

如果火车发生事故（如出轨等），不要惊慌，可采取一些自救的措施（如下

图)降低危险。火车出轨后仍向前行驶时,千万不要跳车,否则身体会以全部冲力撞向车外障碍物,造成不可预知的后果。



脸朝行车方向坐的人,马上抱头屈肘伏到前面的靠背上,护住头部和面部。



背朝行车方向坐的人,用双手护住后脑部,同时屈身抬膝护住胸、腹部。

六、踩踏事故中的自我保护

学校、影剧院、商场、旅游景点及车站等场所,都是人群密集的地方,人多拥挤,很容易发生踩踏事故。在这些场所活动时,一定要遵守秩序、自觉排队。

万一发生拥挤,怎样才能避免踩踏事故的发生呢?

(1) 紧急疏散听指挥。在紧急疏散的过程中,要保持冷静,千万不能因为惊慌失措而拥挤、推搡,以免引发踩踏事故。

(2) 和大多数人的前进方向保持一致,不要逆着人流的方向走;多注意脚下,不能弯腰捡东西,千万不能被绊倒,以免自己成为踩踏事故的受害者。

(3) 如果发现自己前面有人突然摔倒了,要马上停下脚步,同时大声呼救,告诉后面的人不要继续向前行进。

(4) 在行进中,发现慌乱、拥挤的人群向自己所在的地方涌来,应快速躲到一旁,蹲在附近的墙脚,或抱住身边牢固的物体站稳,等人群过去再离开。

慌乱中不慎被挤倒了,应该怎么保护自己呢?



两手十指交叉相扣,护住后脑和后颈部。



两肘向前,护住双侧太阳穴。



双膝尽量前屈,护住胸腔和腹腔的重要脏器。



侧躺在地。

实践与思考

1. 哪些交通工具上配备有安全锤？在什么情况下使用安全锤？怎样使用安全锤？

2. 利用各种途径，收集出行安全相关知识，并组织一次班级出行安全知识竞赛，活动方案自行设计。

探究性学习园地



学习课题

写一份“安全逃生方法”的调查报告。

目标

知道自己常乘坐的交通工具上应急设施的位置和使用方法。

要求

1. 结合所在地的实际情况，从公交车、长途汽车、小轿车、地铁、火车、轮船等交通工具中选择2~3项作为调查对象。

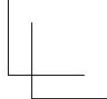
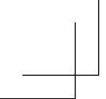
2. 调查报告包括：交通工具的名称，安全（应急）设施的名称、位置 and 不同情况下的使用方法等。

方法与步骤

1. 找几位与你所选交通工具相同的同学组成调查小组。

2. 调查方法：主要采用实地考察和访谈等方法。

3. 完成小组调查报告，并与其他小组交流、展示、相互评价。



姓 名	班 级	日 期

