



义务教育教科书

(五·四学制)

体育与健康



八年级
全一册

上海教育出版社

义务教育教科书

(五·四学制)

体育 与 健康

八年级
全一册

主编 汪晓赞

上海教育出版社

主 编：汪晓赞

副 主 编：周 珂

本册主编：杨 阳

本册编写人员：沈 洪 金 民 何耀慧 袁 春 王广转 郭丽红 姚 琦 刘 锋

责任编辑：李千里

装帧设计：金一哲

本教科书中的图片来自壹图网、图虫等图片网站及出版社组织绘制

义务教育教科书（五·四学制）体育与健康 八年级 全一册

出 版 上海教育出版社（上海市闵行区号景路159弄C座）

发 行 上海新华书店

印 刷 上海中华印刷有限公司

版 次 2025年6月第1版

印 次 2025年6月第1次印刷

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 4

字 数 57 千字

书 号 ISBN 978-7-5720-2984-4/G·2647

定 价 4.65 元

价格依据文件：沪价费〔2017〕15号

版权所有·未经许可不得采用任何方式擅自复制或使用本产品任何部分·违者必究

如发现内容质量问题，请拨打 021-64319241；

如发现印、装问题，请拨打 021-64373213，我社负责调换。

声明 按照《中华人民共和国著作权法》第二十五条有关规定，我们已尽量寻找著作权人支付稿酬。著作
权人若有关于支付稿酬事宜可及时与出版社联系。

前 言

亲爱的同学，你即将踏上一段全新的学习之旅，这本教科书将陪伴你走完整个旅程。“体育与健康”这门学科，对初中生的成长和发展具有非常重要的作用，它不仅能帮助你锻炼身体，发展运动能力，提高体能水平，还能培养你的团队合作精神、竞争意识和心理品质。

本教科书在课堂内体验各种体育运动、体育游戏的基础上，特别安排了“健康体形策略家”“运动健身监测”“提升运动表现”“看出比赛精彩”“运动场上勇争先”“武术文化传承”等多个主题学习。通过阅读与实践这些主题，你将了解塑造和保持体形的方法，提升健康管理的能力，掌握科学运动健身的方法与原理，学会欣赏体育比赛，了解传承传统体育文化，培养民族自豪感和文化自信心。

期待本教科书能帮助你更好地学习“体育与健康”课程，让体育成为你的良师益友，陪伴你度过每一个充满活力和挑战的时刻，在人生的道路上不断地成长。

祝愿你在“体育与健康”的世界里收获健康、快乐和成功！



目 录

第一课 健康体形策略家 / 1

第二课 运动健身监测 / 13

第三课 提升运动表现 / 23

第四课 看出比赛精彩 / 31

第五课 运动场上勇争先 / 39

第六课 武术文化传承 / 50



第一课

健康体形策略家

1. 你了解青少年肥胖的原因和危害吗?
2. 你想尝试一些科学控制体重的方法吗?
3. 你知道脊柱侧弯的危害与预防办法吗?

体态健康就是身体姿态健康，不仅表现为外在形体美，还与身体健康紧密相连。青少年阶段是生长发育的黄金期，也是塑造体形的关键期。随着现代生活方式的改变，青少年的健康问题日益突出，其中，肥胖或超重、脊柱侧弯等检出率逐年增加。《“健康中国 2030”规划纲要》的颁布标志着对青少年上述亚健康问题的关注已经上升到国家层面，加强青少年体形健康管理刻不容缓。

肥胖及其预防

肥胖是指一定程度的超重和脂肪层过厚，是体内脂肪尤其是甘油三酯积聚过多而导致的一种状态。当前，青少年的肥胖问题越来越严重，我们周围肥胖的同伴也越来越多，但是部分人仍错误地认为小时候的胖不算胖，殊不知青少年时期的肥胖会对人的一生的健康造成严重的危害。



肥胖的成因

不良的饮食习惯 如果高热量食品摄入过量，就容易造成肥胖；饮食不均衡也会导致肥胖，这里的不均衡包括热量分配不当、营养均衡度不够、蔬菜水果摄入不足等；部分学生喜欢用疯狂吃零食的方式缓解因学习或生活压力引发的紧张、焦虑等情绪，这也容易导致肥胖。



缺乏运动 当青少年缺乏运动时，身体会自动以更少的热量来进行自我维持，多余的热量就会被存储下来形成脂肪，从而导致肥胖。而运动可以消耗多余的热量，减少体内的脂肪堆积；同时，运动可以促进肌肉的维持和发展，提升肌肉的质量，提高身体的代谢率。

遗传因素 青少年肥胖的遗传因素很复杂，可能与肥胖存在关联。食物的吸收、利用和能量的储存与每个人的基因密切相关，因此，相同的饮食和运动量对于不同的人可能有着不同的影响。



不同身体质量指数对应的身体形态

身体质量指数 (BMI) = 体重 ÷ 身高² (单位: 千克 / 米²)。



低体重



正常体重



超重



肥胖

八年级女生

低体重	正常体重	超重	肥胖
≤ 15.2	15.3 ~ 22.2	22.3 ~ 24.8	≥ 24.9



低体重



正常体重



超重



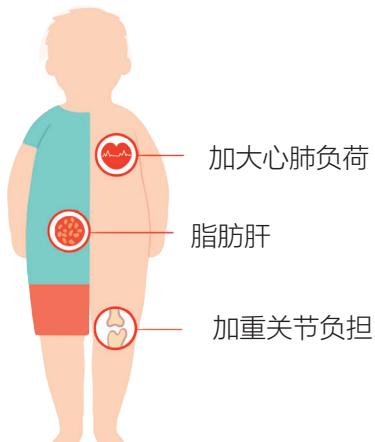
肥胖

八年级男生

低体重	正常体重	超重	肥胖
≤ 15.6	15.7 ~ 22.5	22.6 ~ 25.2	≥ 25.3

肥胖的危害

青少年时期的肥胖会对人的身体发育、运动系统、心理健康等方面产生危害。



影响身体发育 男生肥胖的时间越长，血液内胰岛素水平就越高。胰岛素水平的提高会减少雄激素的分泌和合成，导致雄激素水平降低。肥胖状态下睾酮水平也会进一步降低。肥胖还会导致下丘脑—垂体—性腺轴功能紊乱，大量脂肪在下腹部堆积会影响阴茎和睾丸的血液供应，影响其发育。女生的体内脂肪越多，雌激素水平就越高，造成女性性早熟，导致月经初潮提前且多伴有月经紊乱。

危害心理健康 与正常体重的青少年相比，肥胖青少年显得体态臃肿、动作笨拙，在集体活动中经常不如别人，为保护自尊心通常会很少参加各项活动或拒绝参加，久而久之形成退缩、依赖的心理和行为障碍。

引发多种疾病 体重过重容易对骨骼和关节等运动系统，特别是对脊椎和下肢造成额外的负担。骨骼、关节长期支撑过重的体重，就好像每天扛着很重的东西一样，久而久之就会造成关节炎、肌肉劳损或脊神经痛，甚至导致关节变形，严重影响正常活动。肥胖青少年的胆固醇和脂肪酸含量过高，免疫系统受到抑制，抵抗力变差，易患呼吸系统感染等疾病，还容易诱发某些成年人才易得的疾病，如糖尿病、高血压、脂肪肝、冠心病等。

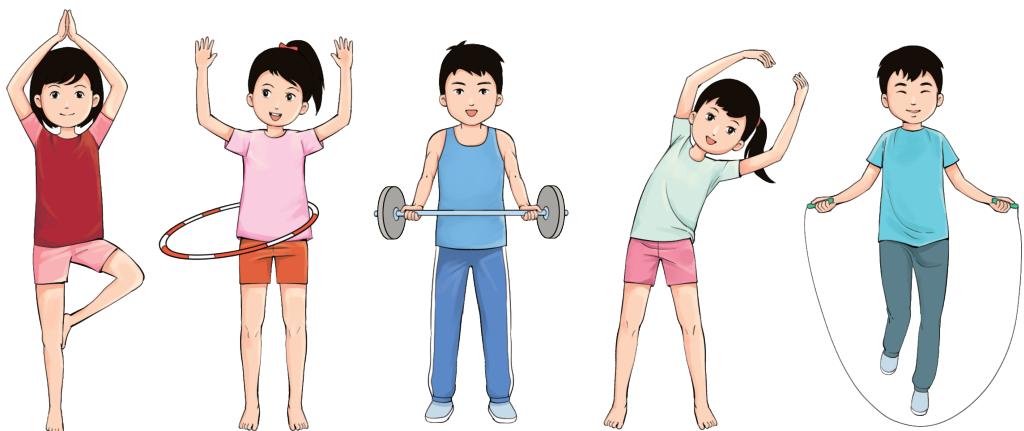
肥胖的预防

预防肥胖最好的办法就是“管住嘴、迈开腿、好好睡”。

合理饮食 良好的合理饮食习惯，可以促进青少年健康地成长、发育。因此，要保证每天的早餐质量及适量的晚餐摄入量。如果早餐质量不能保证，会过早出现饥饿感，不仅影响正常学习，还会造成中午就餐时狼吞虎咽，增加进食总量；同时晚餐不宜过饱，尽量不要吃夜宵，在睡前3小时内尽量不吃任何东西，平时少摄入零食、甜食和含糖饮料，多吃新鲜水果、蔬菜，增加膳食纤维的摄入。

适量运动 肥胖的根本原因是体内的能量储存过多，所以要勇敢地迈开腿，多进行体育锻炼，把能量消耗掉。根据《中华人民共和国体育法》要求，学校应保障学生在校期间每天参加不少于1小时的体育锻炼。

保证睡眠 充足的睡眠是管理体重的好办法，因为人在睡眠过程中会分泌一种叫作瘦素的化学物质，有助于调节脂肪代谢，从而使体重减轻。如果睡眠不足，就会降低瘦素的分泌，影响体内脂肪代谢。





减重的策略——饮食与运动干预

力量训练可以在减重时保持肌肉质量。长时间的有氧运动比短时间的无氧运动更有利于增加能量消耗。同时需注意减少代步工具的使用。避免通过服用减肥药、节食等方式减重。

均衡饮食包含碳水化合物、蛋白质、脂类、维生素、矿物质、水、膳食纤维等营养物质摄入的均衡。每天热量摄入不可过低。

每减少1千克脂肪需通过运动消耗约7000千卡路里热量。

饮食建议

调整不健康的饮食习惯，避免高油高糖高盐饮食、包装食品和精加工食品，减少复杂烹调饮食；建议高蛋白低脂肪饮食，适当增加不饱和脂肪，以优质蛋白、优质脂肪、粗粮及谷物类为主，包含碳水化合物、蛋白质、脂类、维生素、矿物质、水等；减重期间应保持一日三餐

运动干预

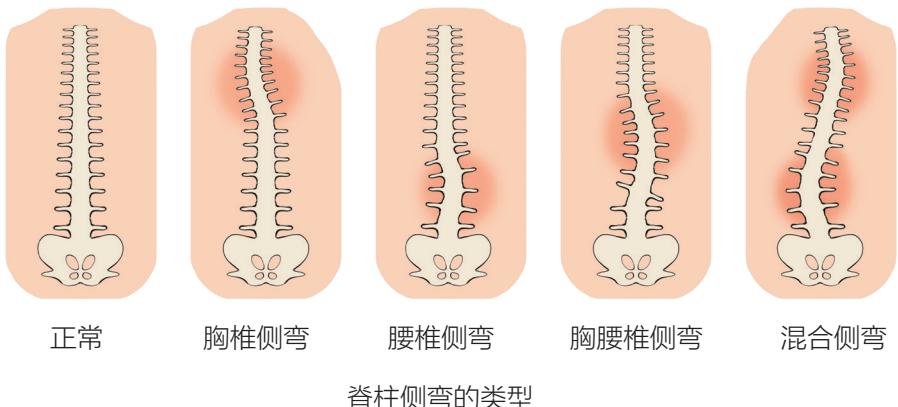
有机结合力量练习和有氧练习，以有氧练习为主。建议一周进行1~2次力量练习，每次20~30分钟；2~3次力量和有氧组合间歇练习，每次20~30分钟；3~4次有氧练习，每次40分钟左右，并保持一定的运动负荷；运动前要注意做好热身活动，运动后也要做好拉伸动作

项目建议

有氧练习以跑走结合、慢跑、游泳、健身操及其他器械运动为宜

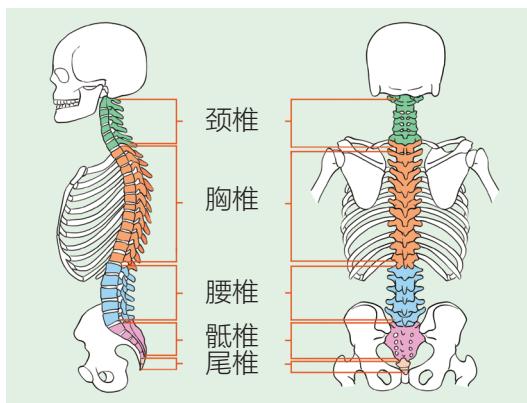
脊柱侧弯及其预防

脊柱侧弯是指脊柱偏离中线向侧方（左或右）发生不正常的弯曲，形成带有弧度（C形、S形）的脊柱畸形。当前，青少年脊柱侧弯的发生率越来越高。脊柱侧弯不仅会影响体态健康问题，还会造成身体机能的障碍，影响成年后的生活质量，因此需要我们重点关注。



脊柱侧弯

认识脊柱 脊柱就像房子的顶梁柱，支撑着整个人体。从背面看，脊柱形似一条“直线”；从侧面看，脊柱呈优美的S形，由许多块脊椎骨组成，包括颈椎、胸椎、腰椎、骶椎和尾椎。它们在各自的位置发挥着不可替代的作用。一块块骨头靠着椎间盘和韧带连接起来，坚硬的骨头和柔韧的韧带让脊柱既坚固又灵活。平时脊柱保护着内脏和脊髓，而人体在负重运动时，脊柱更是发挥着重要作用。



人体脊柱示意图



脊柱侧弯的分类与成因 脊柱侧弯主要分为非结构性脊柱侧弯和结构性脊柱侧弯。前者是指由某些原因引起的暂时性侧弯，一旦原因去除，即可恢复正常。后者则常为真正的脊柱侧弯，按病因学分类，通常分为特发性脊柱侧弯和其他类型脊柱侧弯。特发性脊柱侧弯发病原因不明，为儿童青少年脊柱侧弯中最常见的类型，约占结构性脊柱侧弯总量的75%~80%，以青春期女孩为主。特发性脊柱侧弯依据年龄分为：婴儿型（0~3岁），少儿型（4~9岁），青少年型（10~18岁）。其中青少年型特发性脊柱侧弯最为常见，约占特发性脊柱侧弯总量的70%~90%。

不良的姿势是青少年非结构性脊柱侧弯的重要原因。长时间的不良姿势，如在走路时弯腰驼背、写作业时歪着身子、休息时蜷缩在沙发里，易使脊柱处于屈曲位或某些特定体位，使颈、胸、腰椎前伸、前屈或侧弯，不仅使椎间盘内的压力增高，而且也使脊柱周围的肌肉韧带长期处于非协调受力状态，久而久之就形成了脊柱侧弯。



头脑风暴

人们常说站有站相，坐有坐相，那么下图中三种坐姿正确吗？

不良的姿势和习惯会对人体造成伤害，想一想，不良坐姿会产生哪些影响。



脊柱侧弯的危害

1. 引发疼痛：腰背痛，四肢疼且无力，劳动能力下降，严重时脊髓受压，甚至会导致下肢瘫痪。
2. 影响发育：脊柱侧弯会伴随高低肩、骨盆不正、下肢不等长等；对女生来说，脊柱侧弯可能会导致两侧乳房发育不均匀、一侧肋骨突出等。
3. 影响生育：女性骨盆倾斜变形，会导致胎儿的形成和成长环境异常。
4. 导致心肺功能衰竭：脊柱侧弯多发生在胸腰段，弯曲严重者会导致胸廓旋转畸形和胸部容积缩小，影响心肺发育并产生心慌、气促等状况。

教你一招

保护脊柱的小建议

1. 站姿挺拔。站立时头部摆正，双肩放松，躯干挺直，走路时要注意看路，双臂自然摆动。

2. 坐姿端正。坐着时双肩自然打开，挺胸立腰，两脚平放在地上，微微分开，尽量避免长时间低头，不要跷二郎腿。

3. 卧姿合理。睡觉要选择较硬的床垫、合适的枕头，保持仰卧或侧卧的睡觉姿势，尽量避免蜷缩或趴着睡。



脊柱侧弯的预防

1. 选择软硬适中的床垫就寝。由于青少年的脊柱柔韧性很好，为了较好地保持脊柱的生理弧度，应选择睡软硬适中的床垫。
2. 睡觉的枕头应以低而柔软为宜。睡觉时，最好让整个肩背部一起置于枕头上，以减轻颈部的屈伸力，不要长时间趴着睡觉。
3. 避免单肩背书包。长期单肩背书包可能导致高低肩，继而引发脊柱侧弯。
4. 穿着大小合适的鞋子。过大的鞋子会让下肢行走起来很不协调，长期如此会加重脊柱负担。
5. 保持良好的坐姿。写字、听课、看书时要头正、肩平、身直、脚踏实，同时应适时地变换体位并休息，尽量不要跷二郎腿。
6. 尽量避免从过高处往下跳。从过高处往下跳容易对脊柱造成损伤，从而影响脊柱发育。
7. 参加适宜的体育运动，增强腰背部肌肉力量。选择适宜的运动进行锻炼，以增强腰背部肌肉的力量，预防脊柱侧弯的发生。
8. 发现问题，及时就医。如果发现扁平足或下肢不等长等问题要及时就医，避免长期发展造成脊柱侧弯等不良后果。
9. 定期检查，及时干预。青少年需要定期进行脊柱健康检查，及早发现脊柱侧弯，及时进行干预与治疗。



头脑风暴

请你对照上述 9 条脊柱侧弯的预防措施，想一想，自己是否做到了预防脊柱侧弯。



以小组为单位，采用力所能及的方法对组内所有成员的体形和仪态做测量和评估，并且为每个人提出改善方案，在学期内互相监督。

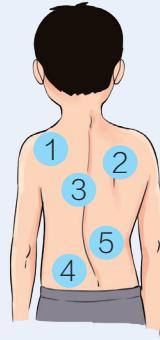
1. 脊柱侧弯自查方法：进行体前屈实验，即双脚并拢，弯腰呈 90 度，双手合掌置于两膝间。



正常脊柱



脊柱侧弯



脊柱侧弯自查

- 1 双肩不等高
- 2 肩胛骨左右不对称
- 3 胸椎两侧不对称
- 4 骨盆倾斜
- 5 腰部不对称

2. 针对小组各成员的体态问题，编制“体态保健操”，推荐动作：小燕飞、背桥、侧弯举、侧卧举腿、双手背后交叉等。
3. 每周拍摄一张体态照片，学期末制作体态变化对比图。
4. 预防脊柱侧弯的练习：每周练习 1~2 次。



大拜式



蛇式



下犬式



侧角式扭转



三角式扭转



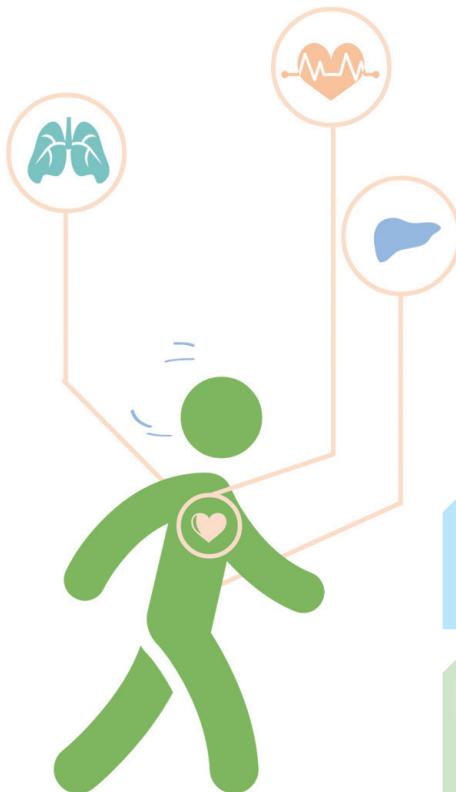
简易坐扭转



猫式



我的智慧	优秀	合格	需努力
能够分辨不同体形			
了解预防肥胖的方法			
了解脊柱侧弯的危害和预防办法			
我的行动	优秀	合格	需努力
积极参加体育锻炼，控制体重、保持体形			
能纠正不良的站姿、卧姿			
坐姿端正，能够避免久坐			



第二课

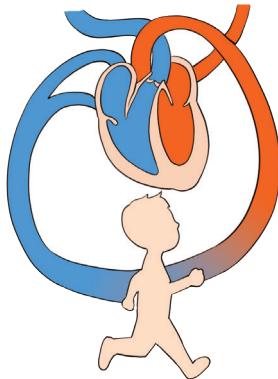
运动健身监测

1. 你了解科学运动对人体生理机能的益处吗?
2. 你知道运动中监测心率和体温的作用与方法吗?
3. 你能在运动中与同伴相互监测心率和体温吗?

科学运动是指在相关理论的正确指导下，根据自身健康状况进行的能提高自身生理机能和身体素质，以增进健康的身体活动。科学运动需要合理安排运动负荷，可以利用心率和体温的自我监测来判断运动负荷的大小，从而调控运动量，优化身体适应能力，达到科学运动的目的。同时，也要学会在运动中与同伴互测心率和体温的方法，培养在运动中交流合作的意识，养成科学的运动生活习惯，促进健康生活方式的形成。

运动对改善人体生理机能的益处

心血管系统 运动时，身体肌肉有规律地收缩、舒张，呼吸幅度及频率相应增加，回心血量也会增加。运动时交感神经系统兴奋，心血管功能提升，这既增加了回心血量，同时随着心率加快和心肌收缩率增强，心脏每次泵出的血量也明显增加。长期坚持有氧运动可以使心室腔内径增大，心室壁离心性增厚，心脏容积增大，进而提高心脏供血能力，改善心肌供血。



呼吸系统 经常进行运动的人，呼吸器官的构造和机能都会有良好的改善，主要是骨性胸廓发达，既增加了从肺内向外排气的量，又为肺内充满更多的气体提供了空间。运动可以使呼吸肌力量增强，由于膈肌的收缩和放松能力提高，肺活量也随之增大；同时，运动水平的提高，能够促进肺的良好发育，增加肺通气量，从而提高肺泡的弹性和通透性，有利于气体交换。此外，运动也可提高组织对氧的利用率，表现为呼吸差加大，安静时的呼吸频率较低。

运动系统 长期坚持合理的运动，能加快骨组织的新陈代谢，改善骨的血液供应，使骨的形态、结构和机能都发生良好的变化。运动可以使骨密度增加，有利于抵抗张力、压力和拉力。运动可以使肌纤维增粗，肌肉的体积增大，身体脂肪减少，以保持良好的机能状态。运动还可以增加肌肉中的毛细血管数量，改善骨骼肌的供血功能。



消化系统 运动时，膈肌和腹肌的活动会对腹腔起到节律性的按摩作用并促进胃肠蠕动。运动时中枢神经系统的兴奋和抑制协调的状态有利于改善消化系统的机能。同时，运动带来的愉悦心情既能提高食欲，又有助于刺激消化液的分泌。

神经系统 经常参与运动，有助于增强神经系统的调节功能，提高神经系统对人体活动时复杂变化的识别和反应能力，使人能够更加协调、准确和迅速地做出反应。同时，经过较长时间的脑力劳动而感到疲劳时，通过参加体育运动可转移大脑皮层的兴奋中心，补充氧气和营养物质，使原来高度兴奋的细胞得到良好的休息，从而缓解因长时间脑力劳动而产生的疲劳。



你知道吗

不同类型的运动对脑部的影响



慢跑：中等强度的运动，让脑更强壮（促进脑源性神经营养因子的产生，促进神经元之间的连接）。

快跑：高强度的运动，大幅度提升人体生长激素浓度。



游泳：可以促进脑对外界环境的反应。当身体在水中时，能增加脑部的供血。



乒乓球：球体小、速度快、攻防变换快，打法丰富多样，需要大脑快速反应，可以促进血液循环。同时，手脑并用可以增强大脑的判断力和反应能力。



骑自行车：既要注意周围环境也要注意平衡，需要骑手保持专注。这能促进血液循环，让大脑获取更多氧气从而使思维变得清晰。骑自行车还能放松心情，促进脑部海马区细胞的生长。



篮球：除了需要身体多个部位协调配合外，还需要用大脑思考和判断，使得左右脑配合密切。投篮时，大脑需要判断与篮板的距离来决定出手速度、力量与角度，从而使大脑的反应分析能力得到增强。



运动中的心率监测

在运动中进行心率监测，可以快速清晰地反映运动时的身体状况。心率是判断运动量、运动强度、人体运动状态的重要指标。在运动过程中，我们不但要学会心率的自我监测，还要学会与同伴配合监测。这样既能有效保证运动中的安全，又能防止过度疲劳和运动伤害的发生，对提高运动效果具有很高的价值。

心率与运动负荷

心率是每分钟心脏跳动的次数。正常人安静时心率 60~100 次 / 分，运动时心率会随着运动强度的增加而增加，运动结束后心率会逐渐降低至正常水平。人体心率的增加有一定限度，这个限度的上限叫作最大心率。最大心率会随年龄的增加逐渐下降，只有在参加较激烈的运动时才会体现出来。

靶心率，又称“运动中适宜心率”，是指能获得最佳效果并能确保安全的运动心率，即健身者在运动过程中所应保持的心率。根据全国科学技术名词审定委员会公布的靶心率计算公式：年轻人为 $(220 - \text{年龄}) \times 85\%$ ；中年人为 $(220 - \text{年龄}) \times 70\%$ ；老年人为 $(220 - \text{年龄}) \times 60\%$ 。当心率超过靶心率时，就应当适当放慢速度和减小动作幅度；当心率过慢时，则可以适当加快速度和加大动作幅度。

对于健康的人来说，每日晨起的安静心率是恒定的。如果锻炼后第二天的晨脉与锻炼前测量的值对比变化不大，说明还有相当大的潜力，身体反应良好。如果第二天的晨脉每分钟增加 12 次以上，且连续几天增加，说明运动负荷过大，身体疲劳还没消除，要适当减小运动负荷。

心率监测

一般情况下，脉搏的频率和心率是一致的，所以日常生活中和体育运动时，常通过测量脉搏次数来代替心率的测定。

手动测量心率 手动测量心率简单易行，无需特殊设备。在体育运动过程中，因为客观条件的限制无法使用电子设备进行心率测量时，手动测量心率就成了首要选择。手动测量心率时，可用桡动脉测量法、颈动脉测量法、颞动脉测量法，使用计秒的时钟或手表，数一数持续 60 秒的脉搏跳动次数，或者数一数持续 30 秒的脉搏跳动次数，然后将其乘以 2 来计算一分钟的心率。以上方法可自己进行，也可同伴互测。



桡动脉测量法：以食指、中指的指端触压在手腕外侧的桡动脉处，测量每分钟的搏动次数。



颈动脉测量法：以食指、中指触压在耳的下方、颈部的一侧，颌角的正下方位置，测量每分钟的搏动次数。



颞动脉测量法：以食指、中指触压于耳前位置，测量每分钟的搏动次数。



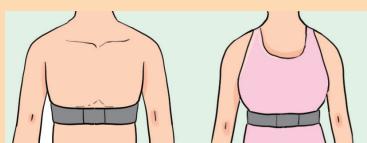
测量正常心率时，测量前的半小时内，不要做大量运动，应保持情绪稳定、生活规律，避免喝咖啡、浓茶等，以免造成测量结果不准确。

请用所学的手动测量心率方法测量自己安静时的心率，并计算靶心率。

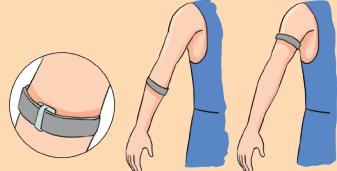
设备监测心率 心率监测器是一种最常见的心率监测设备。运动过程中可佩戴心率胸带或臂带等专业设备进行自我监测或相互监测，记录自己与同伴的心率变化数据，了解运动能力、健康状态等。除了专业的心率监



测设备外，智能手表、运动手表、运动手环等附带的心率监测功能也能较好地监测心率，这也是目前较为方便的监测方式之一。



心率胸带：将带子从胸部下方绕过，与皮肤直接接触，使其贴紧，避免剧烈运动后轻易脱落。



心率臂带：将臂带佩戴在上臂或前臂上，使臂带下面的传感器紧贴皮肤。注意不宜太紧，以免影响血液的流动。



运动手表或运动手环：佩戴在手腕下约 2.5 厘米(1~2 指)处，正常(偏紧)佩戴，以提拉不起来为宜。



心率监测注意事项

无论使用哪种方法进行心率监测，都应注意以下几点：

- 确保心率监测设备使用的正确性，避免因设备问题导致心率监测不准确。
- 心率监测要在安全的环境下进行。
- 心率数据只是参考指标，不应作为判断身体状态的唯一依据。
- 如果身体不适，须立即停止运动并就医。

运动中的体温监测

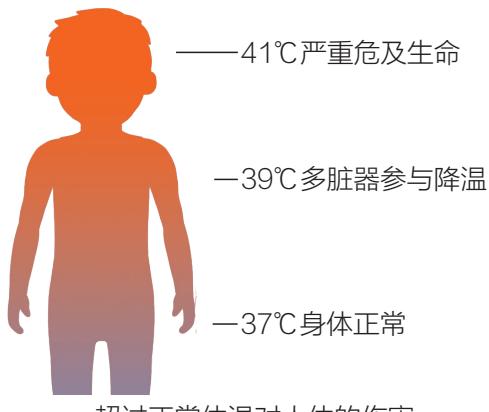
体温是反映人体健康状态的重要指标。人体的温度保持相对恒定，是维持正常生命活动的必要条件。在运动的过程中，不仅要学会对自己的体温变化做连续监测，还要学会与同伴配合监测，以便及时调整运动强度，维持体温恒定，达到科学运动的目的。

体温与运动环境

人的平均正常体温约为 36.8°C ，有很多因素会影响体温的变化。

运动时，人体新陈代谢的速度加快，体内产生的热量大增，体温就会随之升高。一般情况下，在进行一定强度的运动时，腋下体温会升高至 $37.5^{\circ}\text{C} \sim 38.5^{\circ}\text{C}$ ；剧烈运动时，体温可高达 41°C 。过高的体温会损伤人体，当体温在运动中升高时，中枢神经系统也会及时调控，加快散热，这时血流加速、皮肤血管舒张，并伴随大量出汗，以维持体温相对恒定。在运动过程中，如果感觉身体不适，应及时监测体温，以确保机体正常运行。

运动中体温升高的幅度，除了与运动强度、持续时间有关外，还和运动的环境、气象条件息息相关。一般在高气温、高湿度的条件下进行长时间运动时，应该注意预防中暑，如长时间处于中暑状态会使脑细胞活动出现障碍，严重时甚至会导致死亡。在低温条件下运动时，如果身体调节能力降低，长时间的低体温症，也会导致死亡。



急救措施	出现中暑症状时应立即就地休息，并尽可能转移到阴凉、通风处；及时补充水分和电解质；降温；就医
低温症 急救措施	发现低体温症时，迅速脱离寒冷环境；更换湿冷衣服，用毛毯或被褥包裹身体；采用温热的氧气和液体来提高室温；升温；就医



头脑风暴

当我们运动的时候，一般会出汗、体温升高，请你与同学一起讨论运动中体温升高与出汗的原理。

体温监测

体温监测可使用家用玻璃体温计、电子式体温计、红外线体温计和片式体温计。目前运动环境下常用便捷的体温监测方法为红外线手腕体温测量和红外线额头体温测量。测量方法为：使用专用的红外线体温测量计在手腕或额头部位进行温度测量，测量时仪器前端距离测量部位2~3厘米，按下测量按键停留2~3秒，体温结果即可在对应设备上显示。



红外线手腕体温测量



红外线额头体温测量



自我感觉监测运动负荷

不足

运动后身体无发热感，不出汗，脉搏无任何变化或在两分钟内能恢复，对心肺功能没有刺激作用，不会产生运动效果。

适宜

运动后有微汗，轻松愉快，食欲和睡眠良好；稍感疲劳，肌肉酸痛，但休息后可以消失；次日体力充沛，有运动欲望。

过大

运动后大汗淋漓，头晕眼花，胸闷气喘，非常疲劳；倦怠，易激动，睡眠不佳，食欲减退，心率在运动后15分钟内尚未恢复；次日周身乏力，缺乏运动欲望。



通过查阅相关资料，进一步了解监测心率和体温对科学参与运动锻炼的重要性。通过对晨脉的监测，以及运动中的心率、体温的自测与互测，完成下面的表格。分享监测的结果，了解自己与同伴的运动状态，并及时合理地调整锻炼计划。

运动监测记录表

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日			
	自 己	同 伴								
参与项目										
运动时长										
第一周	晨 脉									
	心 率									
	体 温									
第二周	晨 脉									
	心 率									
	体 温									
.....									



我的智慧	优秀	合格	需努力
了解运动影响人体生理机能的原理			
知道心率与运动负荷的关系			
了解心率、体温自测和互测的方法			
我的行动	优秀	合格	需努力
能根据环境的变化选择适宜的运动进行锻炼			
利用心率监测运动负荷			
能和同伴合作互测心率和体温			



第三课

提升运动表现

- 你知道体能对运动表现的影响吗?
- 你知道掌握新运动技能的秘诀吗?
- 你知道紧张会导致运动发挥失常吗?

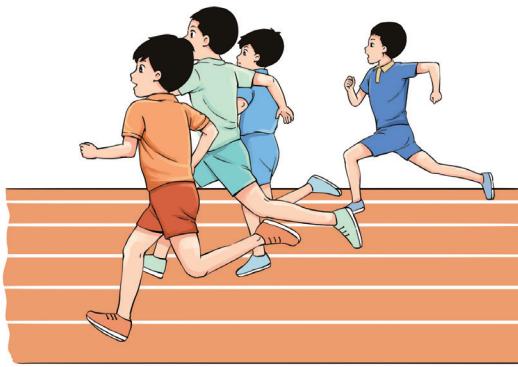


健健所在班级的足球队在今年学校组织的足球联赛中成绩不理想。健健和队友找体育老师帮他们分析比赛失利的原因。体育老师对比赛数据分析后指出了三方面的问题：一是队员下半场体能下降太多，防守不到位造成失球；二是队员心理素质差，失球落后时，由于太想赢得比赛，导致心情急躁；三是队员配合不默契，无法组织有效进攻。在体育老师的指导下，健健通过查阅资料了解到，影响运动表现的因素众多，如体能、心理素质、运动技能、外部环境、专注度等，其中尤以体能、运动技能和心理素质影响最为显著。

打好体能基础

足球场上的大力射门、滑雪场上的平稳滑行、跳跃后的平稳落地……这些运动中的良好表现离不开体能的支撑。平衡能力差的同学无法在体操、滑雪、轮滑等运动项目中取得良好的运动表现，而心肺耐力差的同学，在1000米跑、800米跑等耐久跑测试中，成绩会不理想。

体能包括心肺耐力、肌肉力量、平衡能力、柔韧性等，每一项体能要素对不同项目的运动表现有不同的作用。我们要全面学习体能知识和原理，均衡发展体能，从而获得最好的运动表现。其中，体能好的重要标志之一就是可以保持长时间的有效“能量”输出。



人体运动需要“能量”，人体有三大供能系统：有氧供能系统、无氧供能系统和磷酸原供能系统。不同的运动项目能量供给系统侧重各不相同：慢跑、长距离游泳是以有氧供能为主；100米游泳、400米跑是以无氧供能为主；跳高、50米快速跑是以磷酸原供能为主；篮球、足球运动是三个系统混合供能。

人体三大供能系统的供能特点

供能系统	供能特点	运动项目
磷酸原供能系统	供能总量少，持续时间短，输出功率最大，不需要氧，不产生乳酸等物质	短跑、跳跃等
无氧供能系统	供能总量较高，输出功率次之，产生乳酸，乳酸在体内聚积过多，会导致机体疲劳	400米跑、100米游泳等
有氧供能系统	供能总量很大，但输出功率最小，需要氧的参与，支持长时间耐力运动	长跑、长距离游泳等

有研究表明，体能锻炼可以有效增强人体三个供能系统的供给能力。在激烈的足球比赛中，供给能力好的队员会在比赛中有良好的运动表现，如跑动积极、动作较标准等。



你知道体育运动中有一种“极点”现象吗？

与同学讨论“极点”的主要表现，并了解“极点”的促成原因，以及如何应对“极点”现象。



掌握新技能的秘诀

运动技能是人体在运动中掌握和有效完成专门动作的能力，其生理本质是建立运动条件反射的过程。运动技能掌握的熟练程度是在比赛中获得良好运动表现的关键因素。比如，我们在学习篮球行进间投篮的过程中，一开始会很不协调；练习一段时间后，能够比较流畅地完成动作；随着练习时间的不断增加，动作准确、流畅，能够轻松地完成动作，逐步达到熟练自如地在比赛中运用动作。这些过程在运动生理上被称为泛化、分化、巩固和自动化四个过程。每个过程对运动技能学练的要求各不相同，通过针对性练习，可以有效提高技能掌握速度。

运动技能形成四个过程的特征

过程	运动表现	练习要点
泛化	动作僵硬，不协调，出现多余动作，动作费力	注意动作细节，模仿正确的动作
分化	不协调和多余的动作逐渐消除，能比较顺利、连贯地完成完整动作技术	分解动作练习，体会动作的细节，使动作日趋准确
巩固	动作准确、优美，能够省力、轻松地完成完整动作技术	不必有意识地去控制动作，进一步反复练习
自动化	能在各种条件下灵活运用，在无意识的条件下完成完整动作技术	反复进行完整动作的练习，注重动作的准确性、规范性及流畅度



你知道吗

运动技能形成的特点

参与运动较少的学生，学习掌握新动作的泛化过程较长，分化能力较差，掌握运动技能较慢；而经常参加运动的学生，泛化过程短，分化能力强，掌握运动技能较快。

学会一项新的运动技能后，在运动时肌肉的兴奋和抑制会有序、有规律、有严格时间间隔地交替发生，使我们能轻松自如地完成动作。运动实践证明，基本技术掌握得越多、越熟练，学习新的运动技能就越快。所以，同学们要积极参与多种体育运动项目，培养广泛的运动兴趣，这有助于更好地掌握新的运动技能。



在我们学习过的运动技能中，你能根据所学知识表述出泛化、分化、巩固和自动化过程各自的运动表现特征吗？请写在下面。

运动项目：

运动表现特征：



克服紧张心理

比赛中能否取得良好成绩受多种因素影响。其中，心理素质是重要的影响因素之一。心理素质好的同学，容易在比赛中正常发挥甚至超常发挥；心理素质不好的同学，往往在比赛中发挥失常。引起心理紧张有多种因素，如个人的心理气质特征、意志力、比赛经验、期望值、自信心、环境等。适度的紧张是正常的心理表现，能激发出更好的运动表现，一旦紧张过度，就会严重影响运动表现。



克拉克现象

克拉克现象是指平时训练水平高、成绩好的运动员在比赛场上屡屡失常的现象。其由来是一位名叫克拉克的澳大利亚长跑健将，在他的运动生涯中，曾多次打破世界纪录，被称为“田径场上的奇才”。然而他在自己运动巅峰期的两届奥运会上却接连失常，与金牌无缘。由此，人们以这位运动员的名字来形容大赛中的失常现象。

克拉克现象并非个别现象，在面临重大场合时，人们在心理上或多或少都会表现出与平常的不同，或紧张，或兴奋，或恐惧，或激动，不能正确把握自身这种心理的变化就可能引发这一现象。心理学家测试表明：75% 的学生临考前都有不同程度的紧张、焦虑、恐慌情绪，在考试中产生克拉克现象一般是学生过度看重考试的结果，从而产生较强的精神压力和怯场造成的。具体表现为一进考场就心跳加快，精神高度紧张，面对试卷脑海中一片空白。



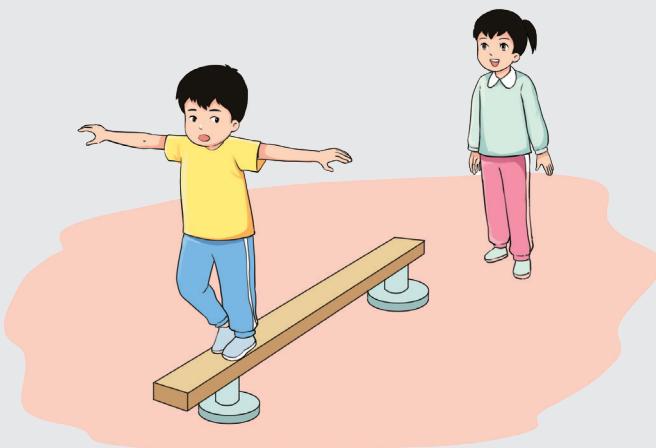
从心理学的角度来说，这是由于考生的精神紧张直接造成意识范围变窄，思维、记忆受到抑制，使得平时的努力和积累大打折扣。



缓解紧张小妙招

控制紧张情绪不是一件容易的事，毕竟这些情绪都是当下一种最基本的心理反应。心理紧张时，会让思维变得混乱，不利于冷静地思考。不过，紧张情绪可以通过一些方法进行有效调节。

1. 深呼吸调节：深呼吸可以缓和即将爆发出来的情绪反应。
2. 肌肉放松调节：先从手开始，放松下来，一步一步，将自己的全身肌肉放松。
3. 人际调节：和朋友聊天，会让你暂时忘记紧张。
4. 环境调节：去环境优美的地方，会缓解紧张。
5. 兴趣调节：做自己喜欢、感兴趣的事情，转移注意力。
6. 运动调节：运动可以促进人体分泌多巴胺、内啡肽，这些物质会让人感到愉悦。





田径队的同学们认为要获得良好的运动表现，体能最重要；足球队的同学们认为技能最重要。学生分为两组，通过网络搜索、图书馆借阅书籍等途径查找相关资料，深入了解运动表现的影响因素，然后开展辩论。双方先由三名辩手展开辩论，然后双方一辩进行攻辩小结，再进行自由辩论，双方辩论结束后，教师进行点评总结。



我的智慧	优秀	合格	需努力
知道体能对运动表现的影响			
知道掌握新运动技能的秘诀			
知道心理紧张对运动表现的影响			
我的行动	优秀	合格	需努力
每周进行3~5次体能练习			
参与、学习3个以上的运动项目			
遇到心理紧张的情况积极进行调整			

第四课

看出比赛精彩

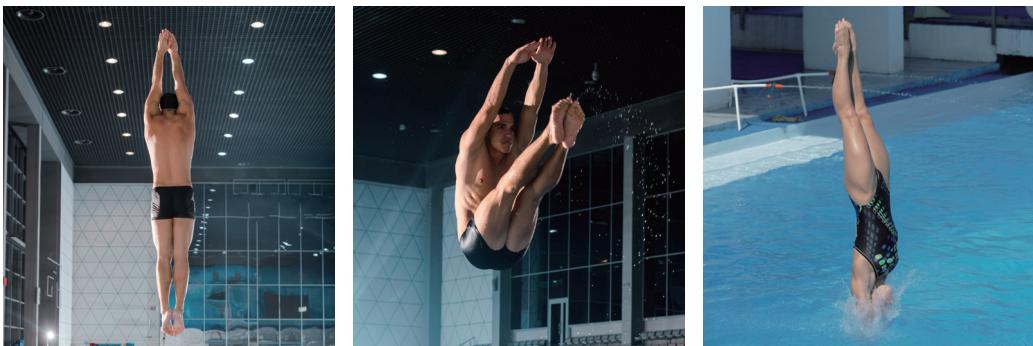
1. 你能从技术细节评价运动员的动作质量吗？
2. 你能从战术配合角度欣赏比赛中智慧与技术的融合吗？
3. 你能从运动员赛场风采中感受比赛的精彩吗？

随着我国体育强国建设和全民健身国家战略的推进，参加体育健身活动，欣赏体育比赛和表演，成了丰富人们业余文化生活的重要组成部分。运动员精湛的技术、优美的动作、默契的战术配合、顽强拼搏的意志品质，让观众在欣赏精彩比赛的同时，还能获得积极进取、不断超越自我的精神力量。在欣赏体育比赛时，我们不仅要看出体育运动外在的技战术之美，更要尝试运用专业的体育知识，看出更多比赛的精彩，感悟体育运动的真谛，并从中获得有助于个人成长与发展的启迪。

技术细节

动作技术是指符合人体运动科学原理，充分发挥身体潜在能力，有效完成动作的合理方法。欣赏体育比赛时，运动员精湛的动作技术既是体育赛事欣赏的重要组成部分，也是决定比赛结果的重要因素。其在体育比赛中具体表现为运动员能够准确、协调、合理地完成各种运动动作，凸显人类超越自我、挑战极限的强大力量。其中，一个小小的技术细节，常常是运动员决出高下的重要指标。下面我们结合常见的跳水比赛、刺激的国际赛车比赛的例子，来了解一下如何欣赏比赛技术细节。

在欣赏跳水比赛时，我们可以通过分析跳水运动员在助跑之后，完成起跳、空中动作和入水动作等环节的技术细节表现，准确评价完成比赛动作的质量。



中国跳水队成绩优秀，在国际赛场上屡屡获胜，被誉为世界跳水“梦之队”。2024巴黎奥运会上，中国跳水队再次向世界展现了精巧绝妙、决定成败的“压水花”绝技。同样的“压水花”入水技术，我国运动员常常能以不同手型组合准确应对不同入水情况。

在国际赛车比赛中，选手们都是世界顶尖车手，彼此水平十分接近，想在风驰电掣的比赛中胜出，技术高下往往取决于赛车运动员驾驶赛车时对转向角度、速度变化等技术细节的处理。

我们在欣赏体育比赛时，不仅要关注动作的准确性、协调性、连贯性和节奏感，还要善于从技术细节入手，精准地分析与评价运动员完成比赛动作的质量。这将有助于我们提高对体育赛事的欣赏水平和审美能力，看出比赛的精彩之处，感知运动之美。

在欣赏复杂多变、瞬息万变的比赛时，我们可以借助现代科技手段，用一幅幅照片、一帧帧视频捕捉比赛的精彩瞬间，运用精准技术分析软件，更好地看出比赛的精彩之处。

当今世界上最先进的运动视频分析系统，不仅能将两个运动视频直接叠加，直观地发现和比较两者的异同，而且可以将一个技术动作分解为数个连续帧素材，清晰地呈现出全程动作的空间和时间变化。还可以依据不同团体项目的特点，自动生成技术统计表和数据表。此外，现代技术还能够应用多标准过滤器，创建各种播放列表以供运动员参考比较。





战术谋略

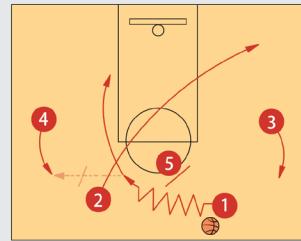
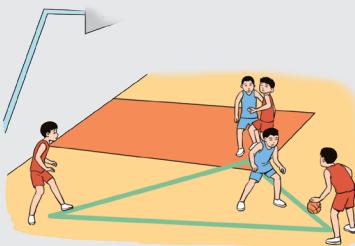
精彩的体育比赛，不仅仅是运动员技术之美的展现，更是战术之间的较量。战术是队员个人技术的合理运用和队员之间协同配合的组织形式，其目的是为了更好地发挥本方队员的技术与特长，是比赛双方斗智斗勇，将智慧与技术相融合的艺术表现。

战术分类依据	战术类别
执行战术人数	个人战术、小组(组合)战术、集体(全队)战术
战术攻防性质	进攻战术、相持战术、防守战术
战术表现特点	阵形战术、体力分配战术、心理战术
比赛过程分期	赛前(干扰、隐藏)战术、赛中(竞技)战术



“三角进攻”战术

许多项目在发展演进的过程中，都会慢慢衍生出独具特色的战术体系。比如篮球项目，20世纪50年代，一位大学篮球队教练发明了“三角进攻”战术，并于20世纪末风靡全球篮坛。简单地说，“三角进攻”战术由两部分组成：进攻半场的一侧三人站位形成一个三角，互为犄角，牵制对手；另一侧剩下两人站成两人进攻的阵型。相对于固定走位进攻形式，“三角进攻”中的球员移动比较自由。“三角进攻”战术体系包括根据防守变化而改变的不同类型的切入，以达到最佳攻防效果。



体育比赛中运动员的战术配合是经过长期刻苦训练和多次比赛磨合而成的。战术一般由技术、方法和形式三个基本要素组成。为了更好地看出比赛的精彩之处，赛前要先了解项目知识、比赛规则、运动员的技术特点、球队的一般打法；赛中要学会结合比赛技术数据进行战术分析与评价。我们既要看战术形式，看战术运用的合理性与针对性，看战术的效果，看双方谁更能发挥自身的优势，也要观察运动员的战术意识、队员间的默契和教练员的谋略与胆识，关键赛点处理是否正确、配合是否默契等。

在欣赏战术时，我们可以借助运动视频分析系统对球队战术运用进行图像截取，播放时在同一画面可连续看到球队运用战术时的移动路线，即时标出路线图，方便准确观察球队战术方法及变化特征，也可以通过截取球队不同时刻的进攻片段，分析其战术方法及变化策略。

经常欣赏高水平体育赛事，并在赛后结合比赛数据统计表反复观看录像，研究比赛双方战术意图、战术执行情况和球队状态，对比赛做出客观分析与评价，不仅可以提高我们的战术意识，还可以增强我们对运动项目的理解，提高体育欣赏水平，陶冶情操，帮助我们看出比赛的精彩之处。



分析比赛技战术

请观看一场自己喜爱的运动项目比赛，并从技术和战术的视角分析比赛过程。

体育风采

体育赛场上的精彩无处不在，我们不仅可以从运动员卓越的技战术表现中看出比赛的精彩之处，还可以从他们在赛场上自信坚毅、挑战极限、超越自我的精彩表现中看到运动员的强健体魄和优雅风度。

运动员的强健体魄是通过体育运动自觉按照“美的规律”加以塑造，使骨骼肌肉等人体组织得以正常发育、身体形态加以改进和控制，并逐步完善获得的。

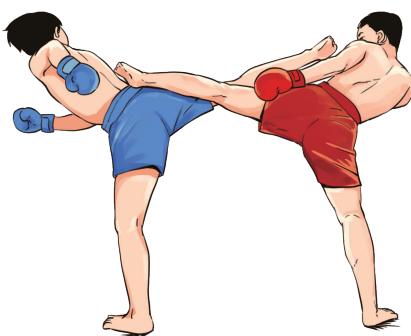
运动员的身体常表现出一种刚劲

有力、粗犷豪放或秀美柔和的特征，在赛场上彰显着强大的运动能力、良好的环境适应能力，是赛场上不可或缺的精彩看点。

运动员心理素质的好坏对比赛胜负有重大影响。运动员之间的运动水平越接近，竞争和对抗就越激烈。运动员在比赛中乐观向上、积极进取、自信坚毅等良好的心理素质，往往会给观赏者以启示和教育。运动员所表现出来的冷静、沉着、稳定的情绪，果断勇敢、坚韧不拔、团结协作和顽强拼搏的精神，往往将比赛推向高潮，扣人心弦，也会将欣赏者带入精彩忘我的境地。



提及运动员身心强健的赛场风采，我们不禁想起北京冬奥会上，中国队的年轻选手们不仅以强健的体魄实现了竞技成绩的突破，更以包容开放、阳光向上的优雅风度和良好的精神面貌，为世界奉上了一张闪亮的“中国名片”，为中国的体育事业增添了更多精彩。





结合学校体育比赛，组织名为“看出比赛精彩”的志愿者服务队，参考下表，尝试策划相关活动，帮助同学以自己擅长的方式参与体育比赛，看出更多比赛的精彩之处。

学以致用	活动形式	呈现方式
体育绘画、摄影活动	1. 以绘画的形式，提交反映体育赛事精彩看点的作品	体育绘画展
	2. 以单张或组图的形式，拍摄反映体育赛事的照片，并以精彩看点为照片命名	体育摄影展
赛事解说台	1. 自选一段体育赛事视频，从技术动作分析、战术解读或体育品德入手，撰写解说词，发表自己对比赛的精彩观点 2. 在校园电视台或班级内进行解说，引导同学看出更多比赛的精彩之处	体育赛事解说
我们的冠军赛	1. 选择或拍摄你和自己的班级参加各级各类体育比赛或展示活动的视频 2. 从文明观赛、尊重对手与裁判、合理运用技战术及中华体育精神的角度进行解说，引导观众学会欣赏比赛，看出比赛更多的精彩之处	小组合作比赛
“看出比赛精彩，体育强国 有我”少代会提案	结合体育强国建设，设计一份关于学校体育工作的“看出比赛精彩，体育强国有我”少代会提案，并提交学校	小组合作项目化学习
.....



...
...

我的智慧	优秀	合格	需努力
知道“看出比赛精彩”的内涵与方法			
能从奥运精神、体育精神等角度，评价体育比赛			
我的行动	优秀	合格	需努力
每周参加体育比赛或体育展示活动，就同学间的技战术配合进行讨论与交流			
比赛中能积极面对困难，控制情绪，勇于进取			
通过电视、网络等方式，欣赏3~4场国际体育比赛，并进行分析与评价			



第五课

运动场上勇争先

1. 你知道体育运动中团队的重要作用吗?
2. 你知道体育比赛中公平竞争的含义吗?
3. 你是如何面对和处理比赛失败的?

运动场不仅是促进健康、收获快乐的地方，而且是施展技能、争得荣誉的重要舞台。在运动场上，我们需要为自己的目标奋力拼搏、勇于争先，但体育竞赛从来都不是一个人的比拼，需要凝聚团队力量，与团队成员一同争取更大的胜利。不管是为了个人目标还是团队目标，我们都必须遵守公平竞争原则。我们需要树立正确的比赛胜负观，胜利固然可喜，但失败同样也是人生重要的财富。

凝聚团队力量

团队是具有某种性质的集体。成员关系越密切，交流越频繁，团队的团结程度就越高。与日常的学习生活相比，在体育运动中，团队的重要性更加凸显：日常训练的高质量完成，离不开团队成员的鼎力支持；关键比赛的一较高下，离不开团队成员的默契配合。

情境再现

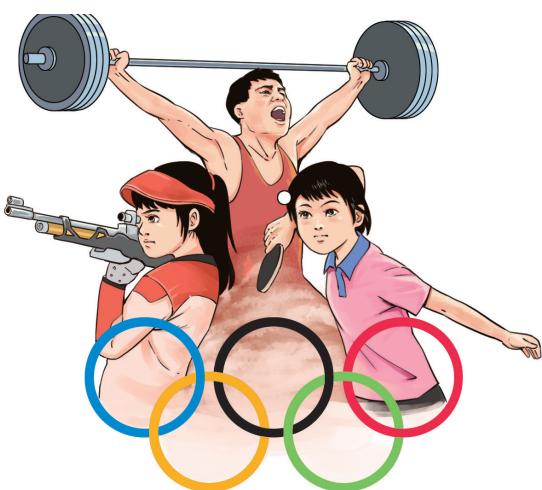


赢得比赛之后……

在学校运动会上，期待已久的足球比赛开始了。比赛的最后1分钟，A、B两班仍旧1:1战平。就在这时，A班中场球员康康获得机会，长途奔袭，晃过防守球员，将球传给门前的健健。健健不负众望，踢入比赛结束前的绝杀球，为班级收获了一枚宝贵的金牌。当大家都来向健健祝贺时，他却说：“今天的成绩属于我们团队。为了赢得比赛，我们每天一起训练，制订了非常严密的比赛计划。如果没有大家的配合，我也无法射入最后一球，谢谢队友们！”

结合这个案例，谈一谈你对比赛中团队重要性的认识吧！

集体荣誉感是一种热爱集体、关心集体、自觉为集体作贡献、争荣誉的道德情感。正是这种基于为团队、为民族、为国家的荣誉感，学校运动会上同学们奋力拼搏，为班级争光；国际比赛中中国健儿拼尽全力，为国家添彩。集体荣誉是团队成员共同



奋斗的结果，是我们共同的荣誉，令我们骄傲、自豪，给我们温暖和力量，激励我们不断前进。个人是团队的重要组成部分，而团队是成就个人的基石。个人的力量是单薄的，而当我们汇入团队中，单一的力量就会融合互补，形成合力，使团队变得强大。

2022年2月7日，在北京冬奥会短道速滑男子1000米决赛中，我国短道速滑队面对裁判召回重赛的突发情况，通过团队配合，合理利用战术，克服重重困难勇夺冠军。在本场比赛中，中国运动员为了国家荣誉，甘愿奉献的体育精神感动了无数国人。



与同学分享在团队运动中需要相互配合并能相互成就的技战术，写在下面的横线上吧。



秉持公平竞争

公平竞争是基于道德与法律的标准，确保权利、机会、规则和结果具有一致性的竞争形式。其表现形式包括权利公平、规则公平、机会公平、结果公平等。权利公平是指运动员在参与体育竞赛有关活动时均享有平等的权利；规则公平是指体育竞赛的各项规则具有合理性和统一性；机会公平是指任何运动员都有平等获得参加体育竞赛的机会；结果公平是指任何主体应当以同样的规则标准对运动员进行评定。在竞技体育比赛中，运动员为了取得胜利会采取各种各样的手段。但是，这些手段的使用必须建立在公平的前提下、规则许可的范围内，才符合公平竞争的体育比赛要求。

公平竞争是保证竞技运动正常开展及保障运动员基本权利的前提，是一个国家竞技体育持续发展的内在动因。现代奥林匹克运动创始人顾拜旦在《体育颂》中写道：“体育，你就是荣誉！荣誉的赢得要公正无私，反之便毫无意义。”



同学们，请你来匹配以下几种公平与之对应的情境！

权利公平 • 根据规则要求的比赛结果确定冠军

规则公平 • 裁判根据一致的标准判罚比赛

机会公平 • 安排参赛运动员同样时长的赛前场地适应训练

结果公平 • 不同国家、不同民族的运动员都可以参加比赛

2022年2月18日，国际体育仲裁法庭宣布，英国田径运动员因被认定违反“反兴奋剂”规则，取消其在2020东京奥运会男子4×100米接力决赛中的成绩。同年5月19日，国际奥委会正式宣布由中国男子接力队递补获得东京奥运会男子4×100米接力的铜牌。就这样，中国田径健儿们在接力赛中获得了第一枚奥运奖牌。



听到这个喜讯后，同学们展开了关于服用兴奋剂的激烈讨论：



体育竞赛中有损公平竞争的表现

服用兴奋剂、赌球、裁判吹黑哨、冒名顶替、虚报年龄、更改性别等。



体育比赛结果的不确定性是其魅力所在。践踏公平竞争机制的行为，归根结底就是在恶意操纵比赛结果。这些行为不但会使竞技体育失去原有的魅力，还会让人们将体育上获得的不信任感迁移到其他领域，从而造成社会秩序失衡。当人们缺乏对规则的尊重时，体育精神和梦想的意义也就荡然无存了。

公平公正是我们参与体育比赛的重要诉求。公平公正不仅能保证我们自身应得的利益，而且能让人感受到尊严，从而激发自身潜能。公平公正有利于协调社会各方面的关系，推动社会持续发展。追求胜利并不是我们破坏公平的借口，任何违反公平公正的人都将受到规则的严厉处罚。



古代奥运会中的公平

古代奥运会的比赛规则十分严厉，违者要受到惩罚。第 98 届古代奥运会上，一名拳击运动员因买通另外 3 名对手而取胜，结果 4 人皆被罚以重金。后来，组织者用收到的罚金雕刻了 4 尊宙斯像，并在其中一尊上刻下警句：奥林匹克的胜利不是可用金钱买来的，而需依靠飞快的两脚和健壮的体魄。

正确看待成败

体育竞赛以创造优异成绩、争取胜利为基本宗旨。但是，体育竞赛中的失败却是和成功相伴相随的，是任何一名参与体育竞赛的人都不愿接受却又无法回避的客观存在。失败并不可怕，被失败击垮而一蹶不振才是最可怕的事情。当失败来临，我们要学会坦然面对，总结、反思经验和教训，然后奋起直追。同样，成功只是暂时的，总会有人在不断超越你，你要做的依然是努力训练，永不停步。无论是体育还是人生，人总是在这种失败与成功的反复交替中逐步走向强大的。

在 2020 东京奥运会女子 100 米蝶泳决赛中，我国运动员以 0.05 秒的微弱差距屈居亚军。有人可惜地说：“差那么一点点就赢了。”但是，中国运动员却表现得非常坦然，在后半程比赛中依旧铆足了劲儿往前冲刺，发挥出了自己最好的水平。赛后，中国运动员说：“比赛过程酣畅淋漓，没有遗憾，这种失败，能够激励我更好地前进。”



在体育赛事中，那些坚持不懈、勇敢拼搏、永不放弃的选手，会被人们称为“没有奖牌的冠军”，被人们所铭记。他们的可贵品质激励着人们不断进取，鼓舞着人们克服困难，实现自我。



有时候我们经历挑战，更多的是享受过程中的成长。每一次失败，每一次突破自我，都是我们成长的关键。享受体育运动，坦然面对失败，然后再次出发，是我们人生成长中的必修课。

在我们能够正确面对失败以后，还要学会不断地总结、反思，这才是继续前进、获得成功的关键。在每一场比赛结束后，无论是运动员还是教练员都会复盘本次比赛中的技术、战术、心态等，对本次表现进行总结和反思，这些会成为运动员未来训练和提升的关键指标。要知道，反思能够帮助运动员及时发现问题，分析失败原因，了解自身的优势，获得打开成功之门的钥匙。



输掉比赛之后……

安安报名参加本次运动会的跳高比赛，在课下练习时遇到了同样报名参加跳高比赛的同学平平。平平帮助安安纠正跳高的技术动作，两个人慢慢成为好朋友。在运动会上，安安最终以2厘米的微弱优势获得金牌。正当安安非常纠结该如何面对平时，平平冲过来给了安安一个大大的拥抱，平平说：“是跳高让我认识了你，虽然这次我输掉了比赛，但收获了宝贵的友谊。不过，我会继续努力练习的！”

同学们，如果你的好朋友与你一起参加比赛，好朋友取得胜利，你会怎样做呢？

同学们，无论是体育比赛结束后的复盘，还是每天学习计划的完成，养成定期复盘和反思的习惯，都会让我们在面对成功或失败时，更加清晰地认识自我，修正前进的道路。

情境再现



学校运动会结束了，班主任王老师在“班级日志”上写下这样一段话：

班级日志

2024年4月19日 记录人：王老师

运动会落下了帷幕，在这个过程中，大家为了班级的荣誉挥洒汗水，因为错失奖牌抱头痛哭，因为比赛胜利欢呼雀跃，因为同学受伤关怀备至。大家的成长让老师十分欣喜与骄傲，运动会让我们感受到了一个集体共同努力带来的快乐。运动会上，有热心为同学们服务的娜娜等同学，有在赛场上勇夺第一的亮亮等同学，有跌倒了再爬起来的丽丽同学，也有穿梭于班级和广播室之间的小杜同学，还有忙前忙后的班长、体育委员……在收获这些成绩感动之余，也有不和谐的音符出现，比如当我们因犯规被取消拔河比赛的成绩时，我听到了同学的抱怨声。运动会虽然结束了，但是我们的生活依然要向前，我们需要在总结和反思中更好地前行。

教你一招

走出比赛失败消极情绪的“三部曲”：

1. 接纳比赛结果，允许失败的发生。
2. 化消极情绪为积极力量，找找比赛中自己做得好的地方。
3. 在总结提升中与失败和解。



请根据本课学习内容，以“是个人成就集体，还是集体成就个人？”为题开展一场辩论赛。

主要环节：

1. 立论阶段：

正方一辩开篇立论，3分钟；反方一辩开篇立论，3分钟。

2. 驳立论阶段：

反方二辩驳对方立论，2分钟；正方二辩驳对方立论，2分钟。

3. 质辩环节：

正方三辩提问反方一、二、四辩各一个问题，反方辩手分别应答。
每次提问时间不得超过15秒，三个问题累计回答时间为1分30秒。

反方三辩提问正方一、二、四辩各一个问题，正方辩手分别应答。
每次提问时间不得超过15秒，三个问题累计回答时间为1分30秒。

正方三辩质辩小结，1分30秒。

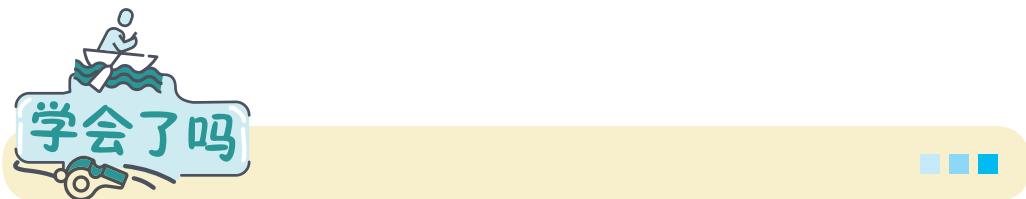
反方三辩质辩小结，1分30秒。

4. 自由辩论环节。

5. 总结陈词。

反方四辩总结陈词，3分钟；正方四辩总结陈词，3分钟。

最后根据所有辩手的表现，评选出最佳辩手。



三

我的智慧	优秀	合格	需努力
了解运动中的规则，诚信自律			
能理解体育比赛中的公平公正			
能正确地看待比赛中的输赢			
我的行动	优秀	合格	需努力
在体育运动中迎难而上，为集体荣誉敢于拼搏			
面对失败，可以从容自处，乐观面对			
总结反思每一天的体育锻炼与学习			



第六课

武术文化传承

1. 你能理解武术的文化特征吗？
2. 你能厘清武术传承的路径并清楚其重要性吗？
3. 你能理解武术对外交流与传播的意义吗？

武术是中华民族的优秀文化遗产之一，它根植于中华传统文化的沃土，体现着中华文明的源远流长和博大精深。武术作为一项传统体育运动，融传统文化、艺术神韵于一体，无时无刻不彰显着其独特的文化魅力。了解武术的文化特征，有助于理解武术的文化属性，全面、清晰地感受武术的民族特性。在建立中华民族文化自信和实现中华民族伟大复兴的今天，了解武术的传承与对外交流的进程，对传承武术和弘扬中华优秀传统文化有着重大而深远的意义。

武术的文化特征

武术是中华民族千百年来以自己的思维方式、行为准则、价值观念，历经千锤百炼方才形成的独具民族特性的运动形式。在此过程中，它深受中国传统文化的熏陶和哺育，不断汲取传统哲学、伦理学、养生学、中医学、美学等多种传统文化的思想和观念，形成了内涵丰富、寓意深刻，注重兼容并包、崇尚道德、恒久务实、和谐尚中的民族文化特征。

兼容并包

众所周知，就武术的套路而言，自成体系的拳种就多达 129 种，拳、械套路近 5000 种。尽管这些拳种和器械套路在运动形式上风格各异，但传统武术能够历久弥新、派别林立、多种技法并存，其秘诀在于武术文化所孕育的“兼容并包”的文化特征。中华优秀传统文化经历了“百家争鸣”并愈加丰盈起来，充分体现了一种无所畏惧的兼收并蓄气派，由此塑造了中华民族的博大胸襟。武术文化之所以能达到如此高度，取得辉煌的成就，究其原因是武术在其发展过程中各团体、宗族、派别间相互融合、共同促进的结果。武术呈现出百花齐放、精彩纷呈的成就，充分显现了中华武术“兼容并包”的文化发展特征。



崇尚道德



中华优秀传统文化历来提倡社会和个人道德理想的实现，无论是儒家还是道家都将个人的自我完善作为生命价值追求之所在。素有礼仪之邦之称的中国，在其创造的文化中，道德水平常常被作为评价社会进步和发展的标准。

受其影响，传统武术在长期的发展过程中，形成了独具特色的“武德”要求和评价体系。中华传统武术非常重视对武德的考察，甚至在某种程度上，“武德胜过武技”。传统武术谚语中有“未曾学艺先学礼，未曾习武先习德”的要求。武德教化强调的是追求扬善抑恶，注重人格和道德修养这一中华民族的伦理精神和人生价值观念。如“尊师重道”是传统武术继承和发展过程中一种特殊的文化现象。“武德”的修养和规范则充分显示了武术在习武、用武以及传授过程中所表现出的“崇尚道德”的文化特征。



“点到为止”的由来和含义

武术自产生以来，就沐浴在中华优秀传统文化之中，儒家中“仁”“义”“礼”“智”“信”等思想在武术中渗透演化为“点到为止”的武德思想。“点到为止”常在擂台比试、拳师技艺切磋中得以表现，是传统武术“武以观德”的技击理念，蕴含着“尚德守度”的武艺境界，体现了一种独特的中国智慧和生命关怀。

恒久务实

中国千百年的农业生产和生活方式，铸就了中华民族特有的“务实精神和恒久意识”。而这种精神和意识使中国传统文化形成了探索“变中的不变”“有限中的无限”，追求人生、社会、宇宙永恒久远的处世观和行为观。

传统武术的习练是一个终身修炼的过程，人们对武术最高境界的追求是永无止境的。习练武术所反映出的“务实精神和恒久意识”，体现在武术习练者生活中的一切行动上。武术谚语“一日练一日功，一日不练十日空”“架子天天盘，功夫日日增”“若要功夫好，一年三百六十早”等充分反映出恒久意识和务实精神的重要性。传统武术习练者须以习武为己任，视武技为生命，若要成为武术功高技精者，必须经年累月，甚至用



一生的时间苦练不辍才行；若怕苦怕累，散漫懈怠，则会半途而废，前功尽弃。传统武术的习练过程充分体现了我们中华民族强调恒久务实的意志品质。



太极拳是我国武术中的一大拳种，其特点是动作行云流水、延绵不断、气韵生动，能充分展现出东方特有的古典神韵。请你查阅相关资料，自制图表来理清太极拳不同流派的脉络与特点。



和尚中

传统武术形成于农耕文明时期，在其漫长的发展过程中因受中华传统哲学思想的影响，形成了鲜明的“和尚中”的文化特征。不论是武术的套路演练还是武术的攻防理论，不论是大开大合、动作迅猛的外家拳，还是外示安逸、绵绵不断的内家拳，中和、中庸的“儒释道思想”始终影响着传统武术理论的形成与发展。



“内外合一”的整体运动观，是中华武术的一大特点。传统武术主张在行动上力求“形神合一、内外和顺、主客合一、理气合一”的精气神的配合，在武术动作技法上主张“动静相随、攻守兼备、欲重先轻、欲进先退”的技击原理。这些无不体现了中华优秀传统文化中“贵和谐、讲中道”“追求中和”“天人合一”的文化特征。



武术进入“青奥会”

2020年1月8日，在瑞士洛桑举行的国际奥委会执委会会议决定将武术列入第4届青年奥林匹克运动会正式比赛项目，这是武术首次成为奥林匹克系列运动会的正式比赛项目。此次武术进入青奥会，将在提高中国体育国际影响力、推动东西方文化交流与互鉴、拓宽中华文化传播渠道、提升中国文化软实力等方面发挥重要作用。

武术传承

古往今来，一个民族的优秀文化要薪火相承、世代流传，继承与发扬是重要手段，只有传承方能延续。从传承方式来看，武术主要有师徒传承、教育传承和非遗传承三种形式；从传承内容来看，武术的人文历史、武德规范、尚武精神，各流派的技法、技理、练功诀要等都是重要方面；从传承的作用来看，武术传承有助于流传与发展拳种流派，有助于培育和弘扬民族精神，有助于保护中国和世界文化遗产。

师徒传承

师徒传承是传统武术传承的基本方式。武术的门派繁多，源远流长，主要通过师徒传承来实现。师徒传承是由师与徒双方按照一定的规范要求和权利义务，以传习某种技艺为纽带而组成的一种社会活动方式。武术的师徒传承主要通过“口传、身传、心授”来进行，传播过程中要重视传播效果，追求德艺双馨。

师徒传承的形式源于传统武术的非标准性和长期性的传承特征。

传统武术的技术遵循一定的原理，但却没有统一的技术标准，这使其形成了丰富多彩的流派，而不同的技术风格需要通过师徒之间传承才得以流传。长期性是指武术的整体传承需要经过漫长的时间，这个过程可能需要十年、二十年，甚至更长的时间，“太极十年不出门”便是其真实的写照。

师徒传承可以保证武术技艺的多元化，有利于武术的整体传承，但其传播范围的局限性会导致武技失传。尽管如此，现今社会师徒传承的基本方式仍然具有不可替代的重要作用，这种方式在将来很长一段时间内还会存在。

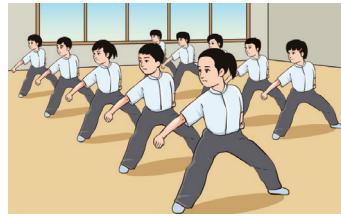




教育传承

教育传承是武术传承的主要途径之一。当前，我国武术的教育传承主要依托体育学院武术院系、普通高校体育院系武术专业、普通中小学校、民间武术学校等。

20世纪50年代，中国第一部全国通用的《小学体育教学大纲》和《中学体育教学大纲》中就有关于武术的内容。1961年，武术被正式编入中小学体育教学大纲，结束了中国学校教育中基本无武术教学的局面。进入20世纪80年代，武术在体育教育中得到了进一步重视。1987年，《全日制中小学体育教学大纲》明确把武术列为三至六年级的基本教学内容之一。



2004年，中宣部、教育部联合颁布《中小学开展弘扬和培育民族精神教育实施纲要》，明确规定体育课应适量增加中国武术等内容。2009年，武术段位制进入全国大、中、小学试点，为武术全面进入学校打下了基础。

武术走进中小学校课堂，其原因不仅在于武术具有体育课中其他项目共有的增进健康、提高运动能力等作用，还因其具有其他体育项目不可替代的传承民族文化、培育和弘扬中华民族精神的作用。



武术段位制

武术段位制设段级、段位和荣誉段位三部分。段级由低至高依次设置为一至九级；段位共分三级九段，分别为初段位（一至三段）、中段位（四至六段）、高段位（七至九段）；荣誉段位分为荣誉中段位（四至六段），荣誉高段位（七至九段）。武术段位徽章的设置颇具趣味性，不同段位徽章采用不同的动物，其中段级为熊猫，初段位为鹰，中段位为虎，高段位为龙。

为进一步促进武术运动的科学化发展，1986年国家体委成立了国家体委武术研究院。为了适应武术的发展需要，各高等体育院校和师范学校也都纷纷设立武术专业，武术教育逐步正规化与学术化，为后续培养武术专门人才、促进武术的传承与发展提供了坚实的保障。



非遗传承

武术对于中华文明的价值重构，具有非常重要的意义，不仅对我国传统文化的重塑具有积极促进作用，而且是建立中华民族文化自信的一个重要标志。随着国家对非物质文化遗产的重视，申请非物质文化遗产保护成为武术文化传承的重要途径之一。



通过“申遗”唤起人们的文化自觉，增强人们的民族自信心和自豪感已成为武术传承保护的重要方式。“少林功夫”就曾率先进行了申报世界“人类口头与非物质文化遗产”的工作。2020年12月17日，我国申报的“太极拳”项目被列入联合国教科文组织《人类非物质文化遗产代表作名录》。



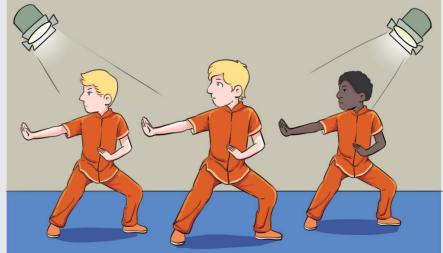
武术的种类繁多，一般把徒手练习称为拳术，如少林拳、太极拳、咏春拳等。请问习练咏春拳的武术名家李小龙，为何把他自创的功夫命名为“截拳道”？

2006年，财政部、文化部印发了关于《国家非物质文化遗产保护专项资金管理办法》，对非物质文化遗产设立了专项基金。自2006年始，武术中一些优秀的拳种流派陆续入选了国家非物质文化遗产名录，其中太极拳、少林功夫、武当武术、沧州武术在2006年被国务院列入第一批国家级非物质文化遗产名录。武术非物质文化遗产的开发加速了国内对武术优秀项目的保护，很多即将消逝、十分优秀的武术项目、武术技法得以保留，有效保障了优秀武术文化的继承与发扬。



武术的对外交流与国际传播

武术的对外交流与国际传播是我国文化传播的重要组成部分。武术竞赛、武术表演、武术影视等在构建国家形象方面发挥着积极作用，其传播有助于提升我国的文化软实力。



1990年，国际武术联合会在中国北京成立，同年，武术首次进入亚运会，成为固定的正式比赛项目。2008年，北京奥运会开幕式上的太极拳表演与“少林武剧”的全世界巡演，在全球掀起了一股习武的热潮。现在，中华武术已经走进了全世界多家孔子学院的讲堂，被列为孔子学院的主要课程，孔子学院也成为中华武术海外传播的主要途径之一。此外，功夫电影更是成为中国电影走向世界的代表作。这些都充分印证了中华武术正积极地走出国门，面向国际文化交流平台。



为了进一步理解与宣传武术运动的知识与文化，请与4~5名同学一起组成课外宣传小组，查阅相关资料，设计并完成“体育活动周——璀璨多姿的中华武术”文化主题的宣传海报。

1. 讨论确定武术文化主题、知识海报栏目的分类（如武术的历史渊源、内容与分类、武术的锻炼价值等）；
2. 讨论并进行不同栏目的分工，依据参加同学的兴趣与能力分别组成栏目小组；
3. 栏目小组的组内成员讨论制订相关知识与图片的收集要点；
4. 针对不同栏目组的内容集中讨论，邀请武术专业教师点评，并根据建议进行修改；
5. 合作讨论武术知识宣传海报的制作样式与版式；
6. 合作完成武术文化主题、知识宣传海报的制作与布置。





我的智慧	优秀	合格	需努力
理解武术的文化特征			
知晓学习与传承武术的重要性			
了解武术传承的方式			
了解武术海外交流的现状			
我的行动	优秀	合格	需努力
为更多了解武术的文化特征，主动查阅相关资料，并与同学交流分享			
在武术练习中能很好地与同学合作交流，相互点评动作，取长补短			
当武术练习遇到困惑时，能积极寻求办法、坚持不懈			
能经常观看武术比赛或表演，并能对一些高水平比赛做出评析			

后记

本教科书根据教育部颁布的《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》编写。

编写过程中,上海市课程教育教学研究基地(中小学课程方案基地)、上海市心理教育教学研究基地、上海基础教育教材建设重点研究基地、上海市体育教育教学研究基地等上海高校“立德树人”人文社会科学重点研究基地给予了大力支持。王晖、李有强、朱青、钱亚玲、闫文韬、陈美媛、付凌一、徐勤萍、梁夫生、李菲菲、陈君、陆佳晨、宗辰珺在编写审读过程中提出很多宝贵意见。在此表示感谢!

欢迎广大师生来电来函提出宝贵的意见。

联系方式:

联系电话:021-64319241(内容)021-64373213(印刷或装订)

电子邮箱:[jcjy@seph.com.cn](mailto: jcjy@seph.com.cn)

地 址:上海市闵行区号景路159弄C座上海教育出版社(201101)

义务教育教科书
(五·四学制)

体育与健康 八年级 全一册

TIYU YU JIANKANG

体育与健康
八年级 全一册



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5720-2984-4

9 787572 029844 >

定 价： 4.65 元

上海教育出版社