



九年义务教育课本

TIYU YU JIANSHEN

体育与健身

九年级  
(试用本)



上海教育出版社  
SHANGHAI EDUCATIONAL  
PUBLISHING HOUSE

九年义务教育课本

# TIYU YU JIANSHEN

体  
育  
与

健  
身

九年级（试用本）

 上海教育出版社  
SHANGHAI EDUCATIONAL PUBLISHING HOUSE



## 说 明

本册教材根据上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会制定的课程方案和《上海市中小学体育与健身课程标准(试行稿)》编写,供九年义务教育九年级试用。

本教材由上海师范大学主持编写,经上海市中小学教材审查委员会审查准予试用。

参加成套教材的编写人员有:

**主 编:**李伟民   **分册主编:**徐阿根

**特约撰稿人:**(按姓氏笔画为序)王立新、兰 平、朱 毅、  
许金康、李 蓉、陆遵义、  
夏 昕、黄大鹏

**修订主编:**徐阿根、唐 炎

**修订人员:**(按姓氏笔画为序)王广转、兰 平、朱利荣、  
朱 毅、李永莉、李 荔、  
张 鹤、陆遵义、施履冰、  
袁 骏、黄大鹏

本册教材图片提供信息:

插图:张惠卿、上海飞果信息技术有限公司。

**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报酬。著作权人如有关于支付报酬事宜可及时与出版社联系。

# 目录

## 基本内容 I

一、田径	1
(一) 跑	1
(二) 跳跃	6
(三) 投掷	9
二、体操	12
(一) 技巧	12
(二) 单杠、双杠	18
(三) 支撑跳跃	26
三、篮球	29
(一) 持球突破	29
(二) 传切配合	31
(三) 突分配合	33
(四) 掩护配合	34
四、足球	37
(一) 传接球	37
(二) 基本战术	41
五、武术	46
(一) 单练	46
(二) 对练	54
六、基础理论	57
(一) 体育健身中的脱臼防治	57
(二) 自我健身与监测	58
(三) 不良行为与青少年健康	62
(四) 体育锻炼与心理健康	64

## 基本内容Ⅱ

一、游泳——反蛙泳.....	67
二、排球——扣球和接扣球.....	69
三、羽毛球——正手吊球与正手杀球.....	73
四、乒乓球.....	76
五、网球.....	80
六、民族民间体育——舞龙舞狮.....	83
七、体育运动竞赛观赏——足球.....	89

## 基本内容 I

### 一、田径 (一) 跑



#### 内容点击

跑作为一个田径项目，包含个体性和集体性两种运动。本年级将继续学习个体性的200米跑和耐力跑，同时巩固学习集体性的4×100米接力跑。通过学习，提高快速跑能力和耐力素质，培养勇于竞争、克服困难、团结协作的精神。



#### 知识与技能

##### 快速跑

##### 200米跑

#### 动作方法

200米跑属于快速跑，包括直道跑和弯道跑两部分，直道跑技术与100米跑途中跑和终点冲刺跑相同；弯道跑时，身体自然向弯道圆心方向倾斜。用右脚的脚掌内侧和左脚的脚掌外侧着地，右臂的摆动幅度和力量大于左臂，从直道进入弯道时，身体逐渐向内倾斜；从弯道进入直道时，身体逐渐过渡到正直姿势。

#### 学习水平要求

- A. 起跑迅速，弯道和直道连接流畅，200米跑成绩合格（男生33.10秒以内，女生41.70秒以内）。
- B. 起跑迅速，弯道和直道连接流畅，200米跑成绩优良（男生31.80秒以内，女生39.80秒以内）。



#### 知识窗

##### 200米跑的世界纪录

2009年8月21日，柏林世锦赛上，牙买加运动员博尔特在男子200米跑比赛中以19.19秒的成绩刷新了由自己保持的世界纪录，成为200米比赛史上首位突破19.20秒的选手。

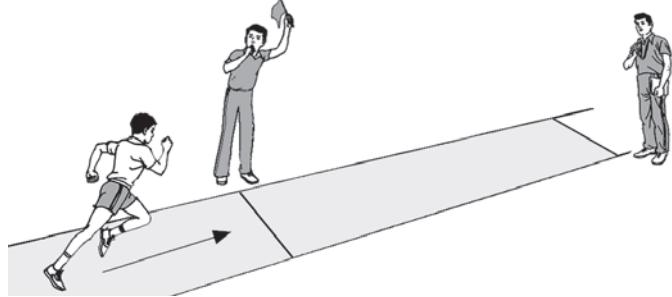
1988年9月29日，汉城奥运会上，美国运动员格里菲斯·乔伊娜创造了21.34秒的女子200米世界纪录。

# 体育与健身

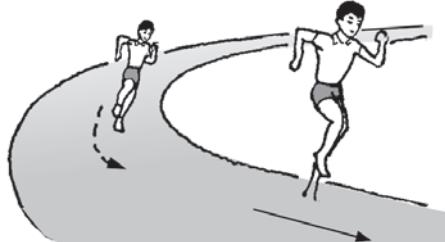


## 学与练

1. 蹲踞式起跑方式 100 米全程跑。
2. 行进间 8~15 秒的计时跑。



30~60米行进间计时跑，发展跑的速度



弯道跑

3. 加速跑 20~25 米，接高速状态下的放松跑 30~40 米，体验跑速达到最高时，仍能保持跑的正确姿态。
4. 30 米、60 米行进间跑。经过 10~15 米预跑加速后，以最大速度冲跑 30 米或 60 米距离。
5. 弯道跑。身体自然向圆心倾斜，跑速越快，倾斜越大，右臂摆动幅度和力量大于左臂。



200 米跑对速度耐力要求很高，如果腿部力量不足，弯道进入直道时容易摔倒，练习时应加强腿部力量练习和直道进弯道技术练习。

### 练习提示

#### ● 学练建议

1. 根据学校跑道条件，进行直道→弯道→直道跑过弯道练习，体会直道进弯道、弯道进直道跑的动作技术。
2. 用蹲踞式起跑姿势，在弯道上起跑，经加速进入弯道跑练习，体会弯道起跑并迅速加速进弯道跑的技术。

### 4×100 米接力跑

#### 动作方法

4×100 米接力跑是田径运动中的集体径赛项目，每队由 4 名队员依次传递接力棒，跑完规定的 400 米全程。

# 一、田径



## 练习提示

1. 4人间传、接棒方式选择应根据相互间的配合熟练度做决定，4人的位置顺序安排由个人快速跑的运动特点和心理素质综合而定。
2. 接力跑传接棒动作在较小的空间和距离内完成，练习中遵守比赛规则和安全注意事项。

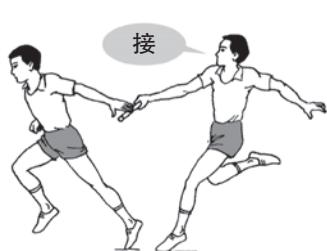
## 学习水平要求

- A. 掌握上挑与下压式传接棒技术，运用于接力跑中。
- B. 熟练掌握上挑与下压式传接棒技术，接力跑配合默契，成绩良好。



## 学与练

1. 在慢跑中完成交接棒。

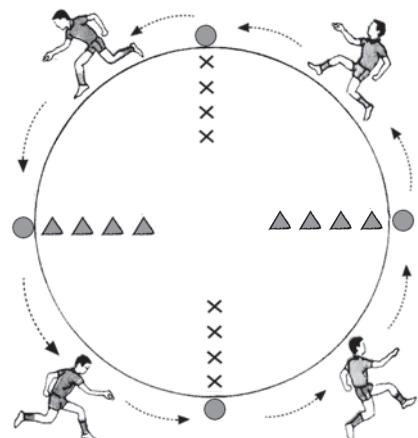


跑动中上挑式交接棒

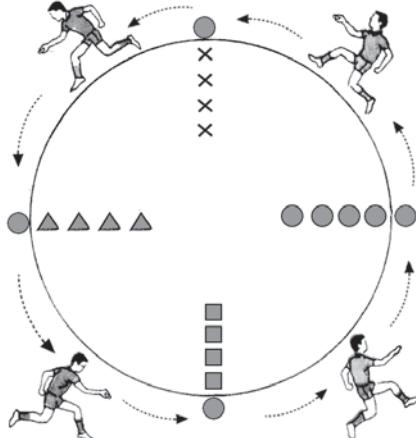


跑动中下压式交接棒

2. 圆周接力跑(直径 20~30 米)。



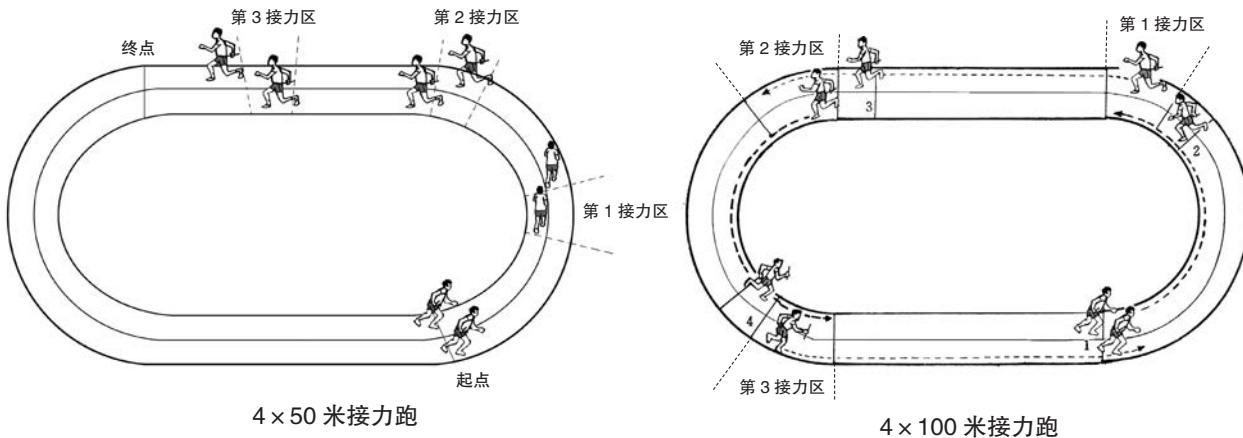
分 2 组练习，每人跑半圈距离后传接棒



分 4 组练习，每人跑 1 圈距离后传接棒

# 体育与健身

3.  $4 \times 50$  米或  $4 \times 100$  米接力跑。



## ● 发展速度耐力为主的练习

1. 中等速度  $100 \sim 150$  米跑。跑的动作放松、协调，步幅开阔，强调后蹬与前摆动作技术。
2.  $100 \sim 300$  米重复跑。中等强度跑动，每次练习重复  $3 \sim 4$  次为宜。
3.  $200 \sim 400$  米间歇跑。以接近最大强度跑动，心率恢复至  $120$  次 / 分左右，开始下一次练习。
4. 组合反复跑。 $(50\text{米}+100\text{米}+300\text{米}) \times 2 \sim 3$  组，中大强度练习。

## ● 学练建议

1. 在中速跑动中练习传接棒，多次练习，形成相互间的默契。
2. 按照比赛规则进行接力跑交接棒的练习，在规定区域和跑道内完成交接棒，以免相互碰撞。
3. 速度耐力训练一般情况下强度较大，宜在身体状况较好的情况下练习，同时注意练习后的放松、休息与营养补充。

## 耐力跑



## 动作方法

上体正直，重心平稳，步长适宜，跑速均匀，口、鼻同时呼吸，两步一呼、两步一吸或三步一呼、三步一吸。

# 一、田径

## 学习水平要求

- A. 能匀速跑完 1000~1200 米, 女生 800 米跑成绩在 4 分 08 秒以内, 男生 1000 米跑成绩在 4 分 23 秒以内。
- B. 能匀速跑完 1000~1200 米, 女生 800 米跑成绩在 3 分 40 秒以内, 男生 1000 米跑成绩在 3 分 55 秒以内。



## 学与练

1. 3~5 分钟定距跑。根据能力分组定时、定距跑。
2. 800~1000 米定距跑。规定距离, 比一比个人或小组用时多少。
3. 6~8 分钟定时跑。规定时间, 比一比个人或小组跑动距离。
4. 200~400 米变速跑(50 米加速→50 米减速慢跑, 再 50 米加减速, 如此循环, 总量为 400 米)。
5. 200~400 米间歇跑。中等以上强度, 待心率恢复至 130 次/分左右时进行下一组练习。
6. 男生 1000 米、女生 800 米全程跑。

### ● 学练建议

1. 耐力跑练习结束后不要立即停下不动或者坐下, 最好缓慢走动一段距离后再停下休息。
2. 全程跑应熟练掌握适合自己的呼吸方法与跑动节奏, 合理分配体力跑完全程。



## 自测与自评

根据接力跑和耐力跑的学练过程进行评价。

项目	学习态度			学习感受			测试成绩			
	积极	一般	被动	愉悦	自信	惧怕	优	良	合格	有待提高
4×100 米 接力跑										
800 米跑 (女生)										
1000 米跑 (男生)										

说明:“测试成绩”一栏按优(男生 235 秒及以内, 女生 220 秒及以内)、良(男生 236~245 秒, 女生 221~230 秒)、合格(男生 246~263 秒, 女生 231~248 秒)、有待提高(男生 263 秒以外, 女生 248 秒以外)用“√”表示,“学习态度”和“学习感受”用“√”表示。

## (二) 跳跃



### 内容点击

三级跳远是在助跑以后按规定动作形式沿直线进行三次跳跃的一项田径运动项目，动作技术比较复杂，对身体素质的要求较高。本年级主要学习三级跳远的技术动作，发展下肢与躯干力量、速度、爆发力、平衡与跳跃等能力，培养积极进取、坚韧不拔的意志品质。



### 知识与技能

#### 三级跳远

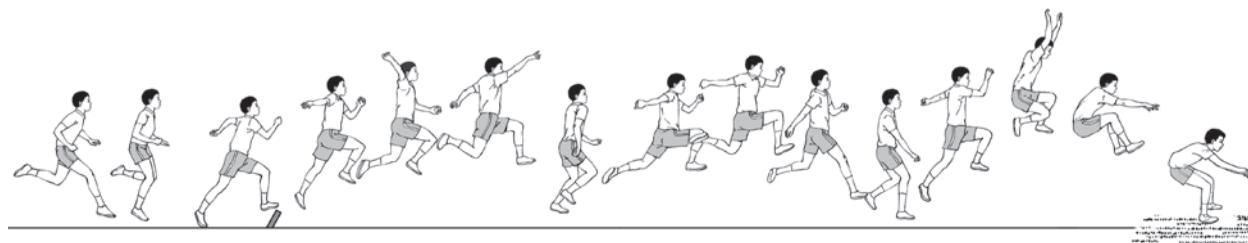
##### 动作方法

直线快速助跑，起跳腿踏上跳板后用力蹬伸向前上方跳起，当起跳腿脚掌着地完成单脚跳时，摆动腿屈膝快速向上方摆起，并在着地时屈膝屈踝完成跨步跳，最后一跳时起跳腿充分蹬伸，摆动腿高抬，落地时小腿前伸。



##### 知识窗

**三级跳远世界纪录**  
英国男子运动员乔纳森·爱德华兹在1995年瑞典哥德堡世界田径锦标赛上，创造了18.29米的男子三级跳远世界纪录。乌克兰女子运动员伊纳萨·克拉维茨在1995年瑞典哥德堡世界田径锦标赛上，创造了15.50米的女子三级跳远世界纪录。



助跑

单脚跳

跨步跳

跳跃

落地

三级跳远



##### 练习提示

合理分配“三跳”的比例，前两跳着地应有积极扒地动作，为下一跳的用力做准备，充分利用水平速度的优势，减少制动力量。第三跳要保持平衡，收腹抬大腿，前伸小腿落地。

# 一、田径

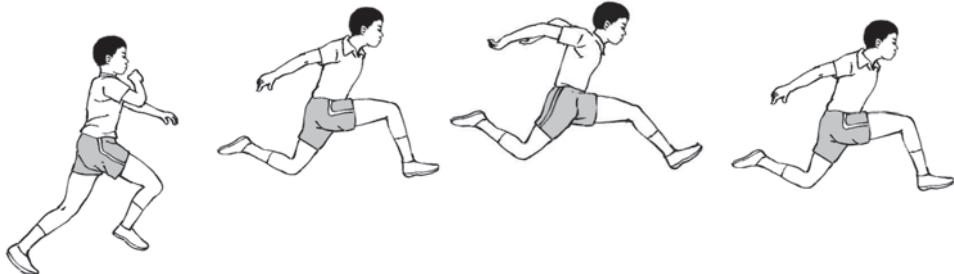
## 学习水平要求

- A. 基本掌握三级跳远的技术动作，三级跳远成绩合格（男生 7.00 米以上，女生 5.00 米以上）。
- B. 熟练运用三级跳远的技术动作，“三跳”比例分配合理且衔接好，三级跳远成绩优良（男生 7.60 米以上，女生 5.60 米以上）。



学与练

1. 立定三级跳。复习立定三级跳的动作方法，体悟三级跳的技术要领。
2. 15~20 米的单足跳练习。要求有力起跳，膝关节和踝关节充分蹬伸。
3. 15~20 米的连续跨步跳练习。体会手臂与腿的蹬摆配合及蹬地送髋、摆动腿扒地的技术要领。



连续跨步跳练习

4. 4~6 步助跑的单脚跳接跨步跳练习。要求起跳有力，体验第一跳与第二跨跳的结合技术，并利用标志限制第一跳的高度与远度，加大第二跳的远度。

5. 连续进行单脚跳接跨步跳再接单脚跳的练习。要求动作连贯、有节奏、幅度大、向前的速度快，并体验第二跨与第三跳相结合的技术要领。

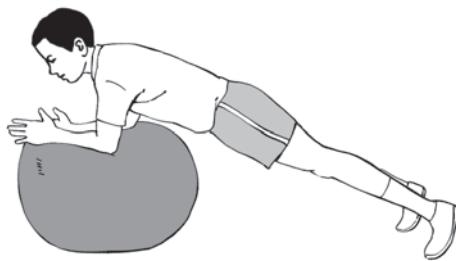
6. 借助标志物的三级跳远练习。利用标志物规定“三跳”的合理距离，体验第一跳“平”、第二跳“远”、第三跳“高”的技术要领。

7. 全程助跑三级跳远。要求“三跳”距离比例合理且衔接紧密，节奏分明。

### ● 发展以核心力量为主的练习

1. 单腿蹲起。要求单腿站立，屈髋下蹲，保证支撑脚全脚掌着地。
2. 平板支撑。要求身体处于同一直线上，臀肌与腹肌收紧。
3. 仰卧屈膝提髋。要求仰卧在垫子上，然后屈膝向上提髋。
4. 健身球俯桥支撑。要求双臂屈臂撑于健身球，身体处于同一直线上，并保持臀肌和腹肌收紧。

# 体育与健身



健身球俯桥

5. 手撑健身球俯卧撑。要求利用躯干力量控制身体的平衡，通过肌肉紧张保持身体稳定。

6. 单脚搁健身球俯卧撑。要求脊柱保持正常位置，与地面平行，身体处于同一直线上。

## ● 学练建议

1. 加强助跑练习，找到最佳的助跑距离和助跑的节奏，准确踏上起跳板。
2. 适当控制第一跳的高度和远度，提高第二跳的远度，第三跳要尽可能向前跳，做到“三跳”距离比例合适且向前速度快。“三跳”的比例为单脚跳最远，跨步跳最近。
3. 为控制节奏，要注意上板踏跳动作的准确、快速和连贯，并力求“三跳”动作持续直线向前。



自测与自评

项目	学习态度			学习感受			测试成绩			
	积极	一般	被动	愉悦	自信	惧怕	优	良	合格	有待提高
三级跳远										
核心力量										

说明：“测试成绩”一栏按优(男生 8.00 米以上，女生 6.00 米以上)、良(男生 7.60 ~ 8.00 米，女生 5.60 ~ 6.00 米)、合格(男生 7.00 ~ 7.59 米，女生 5.00 ~ 5.59 米)，有待提高(男生 7.00 米以下，女生 5.00 米以下)用“√”表示，“学习态度”和“学习感受”用“√”表示。

# 一、田径

## (三) 投掷



### 内容点击

掷实心球是发展投掷能力的有效手段之一，掷实心球的动作方法很多，本年级主要学习双手头上前掷实心球的动作方法。通过双手前掷实心球练习全面发展上肢、下肢、躯干等肌肉力量，对形成强壮的体魄有良好的促进作用。

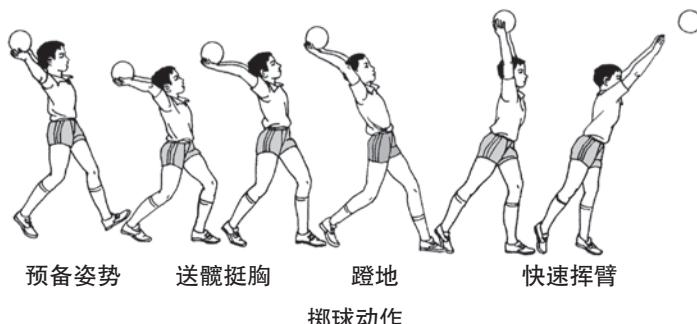


### 知识与技能

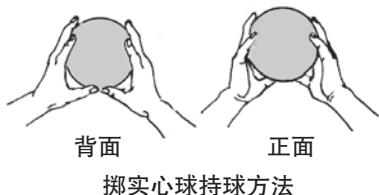
#### 双手头上前掷实心球

##### 动作方法

两脚前后或左右开立，双手持球于头上后方，稍屈肘，准备投掷时，双手向后引球，身体后屈成“反弓”，利用两腿快速蹬伸和腰腹力量，挥臂将球从头后向前上方用力掷出。



预备姿势 送髋挺胸 蹬地 掷球动作 快速挥臂



掷实心球持球方法



##### 知识窗

##### 铅球世界纪录

7.26 公斤男子铅球

世界纪录(23.12米)是由美国铅球名将兰迪·巴恩斯在1990年5月20日世界田径锦标赛中创造的；

4公斤女子铅球世界纪录(22.63米)是由苏联运动员莉索弗斯卡娅1987年6月在莫斯科举办的苏联国内田径锦标赛中创造的。



身体面对投掷方向，球出手前，双脚均不能移动。在投掷过程中，身体的任何部位触及投掷线、投掷线前面区域或出手前有助跑动作都是犯规。

##### 练习提示

# 体育与健身

## 学习水平要求

A. 理解用力顺序，初步掌握动作方法，2公斤实心球成绩合格（男生达到5.60米、女生达到4.40米）。

B. 熟练掌握动作方法，出手速度快且角度适宜，2公斤实心球成绩良好（男生达到8.00米、女生达到6.50米）。



### 学与练

#### 1. 徒手模仿练习。

（1）预备姿势练习。

（2）在练习（1）的基础上，反复做两腿用力蹬地，送髋挺胸，两臂用力向前上方挥臂动作，体会自下而上的用力方法。

（3）徒手完整动作练习。将练习（1）（2）连接起来反复练习，建立正确的动作概念。

#### 2. 出手速度及出手角度练习。

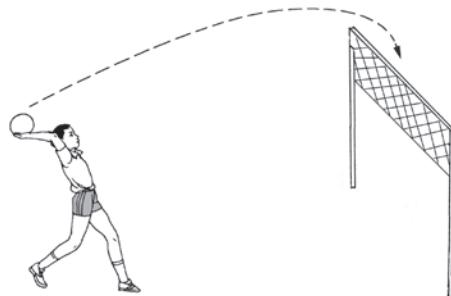
（1）徒手做连续挥臂练习，建立快速挥臂概念。

（2）持小排球投掷练习，体验快速挥臂方法。

（3）在投掷方向的前上方设置标志物做投掷练习，体会出手角度。



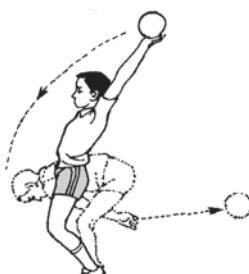
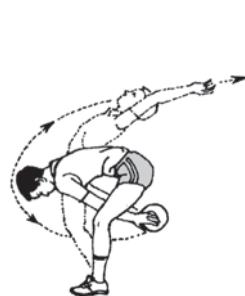
做向后引臂，同时体后屈成“反弓”型，有利于增大工作距离



头上前掷实心球过网练习，要求由下而上用力顺序及合适的出手角度

#### 3. 持实心球练习，逐步掌握正确的动作方法。

4. 不同方式的抛、掷实心球练习，体会与前掷实心球动作技术的不同之处。



体会全身协调用力

# 一、田径

## ● 发展上肢力量的练习

1. 拉力器屈臂下压。每组 10~12 次，做 3~4 组。
2. 哑铃颈后臂屈伸。每组 10~12 次，做 3~4 组。
3. 反握腕弯举。每组 25~30 次，做 2~3 组，重量自选。
4. 哑铃弯举。每组 20~30 次，做 3~4 组，重量自选。
5. 哑铃平板卧推。每组 12~15 次，做 3~4 组，重量自选。



拉力器屈臂下压



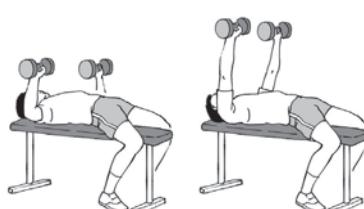
哑铃颈后臂屈伸



反握腕弯举



哑铃弯举



哑铃平板卧推

## ● 学练建议

1. 徒手练习和持球练习要紧密结合，适时变换，有利于掌握完整动作。
2. 初步掌握动作后，多做完整动作的练习，同时增加练习密度，巩固动作。
3. 在做上肢力量练习时，要根据自己的实际情况调整器械重量。



自测与自评

项目	学习态度			学习感受			测试成绩			
	积极	一般	被动	愉悦	自信	惧怕	优	良	合格	有待提高
双手头上前掷实心球										
力量练习							√	√	√	√

说明：“测试成绩”一栏按优（男生 8.80 米及以上，女生 6.20 米及以上）、良（男生 8.20~8.79 米，女生 5.80~6.19 米）、合格（男生 7.30~8.19 米，女生 5.20~5.79 米）、有待提高（男生 7.30 米以下，女生 5.20 米以下）用“√”表示，“学习态度”和“学习感受”用“√”表示。

# 基本内容 I

## 二、体操

### (一) 技巧



#### 内容点击

技巧是以徒手的方式，利用滚动、平衡、倒立、翻转等动作形式完成身体造型的运动项目。本年级主要学习以滚翻与倒立为主要内容的技巧组合动作，通过学练，掌握技巧组合动作的方法，发展日常生活中的自我保护技能，养成互帮互助的合作精神与敢于克服困难的意志品质。



#### 知识与技能

##### 前滚翻分腿起—前滚翻成直腿坐—后倒成肩肘倒立—前滚成蹲立，直立(女)

#### 动作方法

直立，屈膝稍蹲后用力蹬地，当身体重心过支撑点上方时，直膝分腿屈体向前翻滚，两脚触地时两手迅速在胯下撑地推手，低头、跟肩成分腿站立；接向前迅速团身直膝向前滚翻成直腿坐动作；上体前屈，胸部靠近腿，在手碰脚面后迅速后倒，随即收腹举腿翻臀伸髋，同时两手夹肘撑背成肩肘倒立；向前滚动成蹲立后还原成直立。

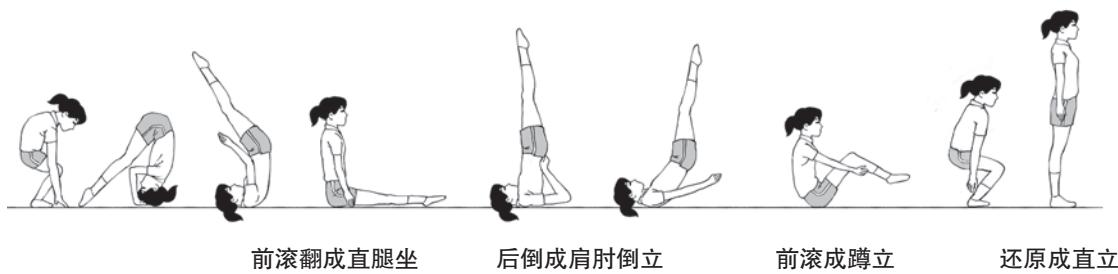


#### 知识窗

**“体操王子”——李宁**  
1982年体操世界杯上，19岁的李宁夺得男子7项个人项目中的6枚金牌，创造了世界体操史上的神话，被誉为“体操王子”。1984年洛杉矶奥运会上自由体操比赛中，李宁出神入化的动作征服了裁判与观众，有4名裁判同时亮出10分，该届奥运会上李宁共获得三金两银一铜的好成绩，是单届奥运会奖牌最多的运动员。他的体操生涯中先后摘得14项世界冠军，获得100多枚金牌。



## 二、体操



技巧组合动作要注意动作之间的节奏和协调连贯。肩肘倒立在本组合动作中是新动作，因此，可以通过多做后倒翻臂快速举腿动作，与夹肘撑背动作配合进行，以形成稳定的三角支撑，逐步建立支撑时的时空与肢体感觉。

### 学习水平要求

- 初步掌握组合动作，蹬地前滚成分腿站立，肩肘倒立动作基本稳定，并腿直膝；向前滚动至蹲立。组合动作连续完成。
- 熟练掌握组合动作，分腿起直膝分腿，肩肘倒立一次完成，静止3秒钟，伸髋并腿直膝；前滚成蹲立无附加支撑。整套组合动作连贯流畅，方向正确。

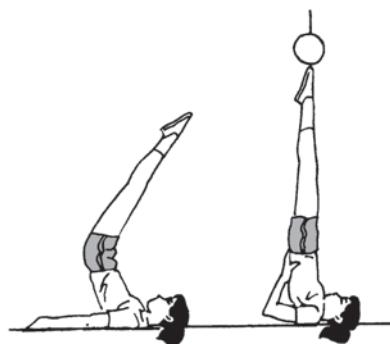


### 学与练

- 重复进行原地直立夹肘撑背练习。体会正确的撑背位置和方法。
- 直腿坐垫上，后倒直臂压垫举腿翻臂练习。在练习者头部上方置标志物，反复做后倒举腿碰标志物练习，体会到上体后倒翻臂、举腿伸髋压臂动作。



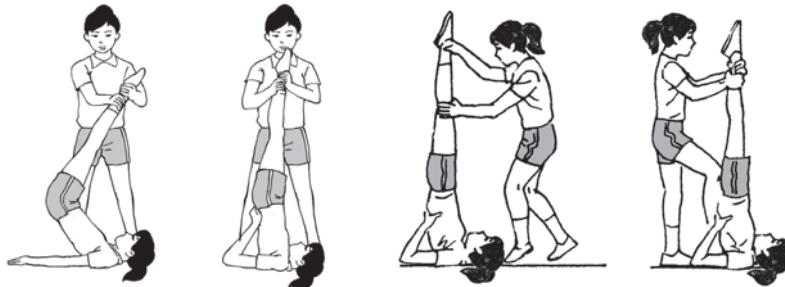
体会手支撑的位置与夹肘动作



脚碰高处标志物，体会快速伸腿伸髋动作

- 仰卧屈体伸腿伸髋练习。两臂压垫，反复进行向上伸腿、展髋动作，主要体会动作的连贯性。或是先做屈腿屈体的肩肘倒立动作，身体重心稳定后再伸髋伸腿，体会倒立姿态下的身体控制。

- 保护与帮助。保护者站在练习者体侧，两手扶其小腿上提，在夹肘撑背后，站练习者正后方用膝顶其腰背部，帮助展髋挺直。



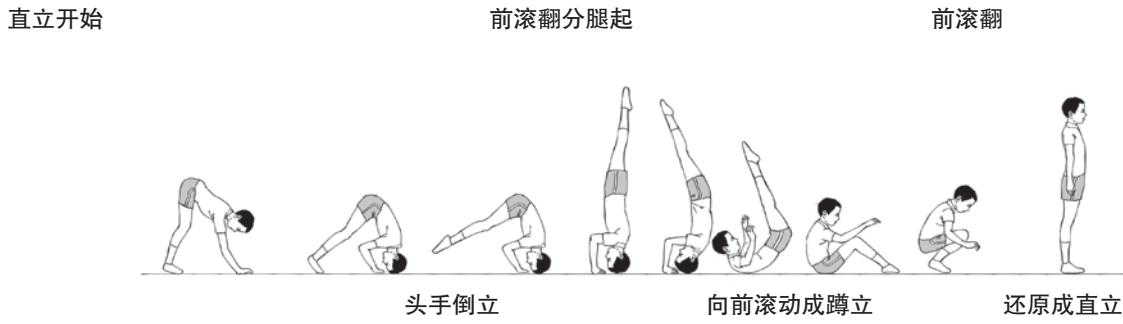
站在体侧和正后方的保护与帮助

5. 肩肘倒立完整动作练习。直腿坐在垫上，后倒举腿后及时夹肘撑背完成肩肘倒立动作，体会举腿伸髋与夹肘撑背的协调配合。

## 前滚翻分腿起—前滚翻—头手倒立—前滚翻成蹲立，直立（男）

### 动作方法

直立开始，前滚翻分腿起接向前滚翻成蹲立。两手在体前撑地与肩同宽，两手与前额上部组成等边三角形撑垫，提臀接近垂直部位时，一腿上举，另一腿蹬地，两腿并拢，身体伸直，成头、手支撑身体的倒立姿势。向前滚动成蹲立，还原成直立。



### 练习提示

头手倒立是本年级男生技巧组合动作中的新动作，有一定的难度。可以通过靠墙或有人帮助的头手支撑蹬地举腿，回落后再次重复练习，着重体会正确的头手位置和力量适度的蹬地摆腿动作。或是在帮助下进行提臀控制身体重心练习，以体会腰背肌肉的用力方法。

### 学习水平要求

A. 初步掌握组合动作，蹬地前滚成分腿站立，头手倒立动作基本稳定，向前滚动至蹲立，组合动作连续完成。

## 二、体操

B. 熟练掌握组合动作，滚翻圆滑、轻巧，分腿起时直膝分腿，头手倒立一次完成，身体伸展，动作稳定，停止不动2秒钟，前翻轻柔；整套组合动作连贯流畅，方向正确。



1. 用粉笔或粘贴纸在垫上做上标记，进行头手撑于标记上的三角支撑练习。明确头手支撑位置和头着地部位。

2. 头手支撑蹬地摆腿往返练习。保护下进行头手支撑蹬地举腿练习，回落后重复进行；在帮助下进行提臀练习，体会通过腰背肌肉正确用力控制身体重心。



3. 一腿蹬地、一腿摆动靠墙头手倒立练习。可以在帮助下进行，体会重心提高时控制平衡。

4. 屈腿屈体头手倒立或屈体分腿慢起头手倒立练习。在辅助头手倒立状态下掌握平衡的控制后，逐渐过渡到一足蹬地成头手倒立动作。



5. 保护与帮助。保护者站在练习者前面，一腿顶其背部，两手扶踝部或两手扶其髋部，帮助移重心，在练习者接近倒立时，两手扶其踝部，帮助练习者上提和控制平衡。完成

# 体育与健身

倒立后，保护者站到练习者侧面，两手上提练习者踝部，帮助练习者重心继续前移，通过推手、低头、屈体完成滚翻动作。

6. 头手倒立完整动作练习。进行一腿上举，另一腿上摆完成头手倒立，进一步体会体位变化，重心上移时身体平衡的控制。

7. 变化两腿姿势的头手倒立练习。根据自我学练情况，进行左右、前后分腿的头手倒立。

## ● 发展综合体能的练习

1. 持哑铃单膝跪地。两手握哑铃，右脚向前迈出并稍停一下，左腿伸直，然后继续向下至右膝跪地，大腿与地面平行。左右脚交替进行，练习由慢到快，重复次数根据自身情况而定。

2. “俄罗斯”扭转。两膝弯曲，脚掌平贴地面，身体后仰 45 度，臀部不动，两手握球，上体向右转体，球接近地面后稍停一下，还原到预备姿势，同样方法向左旋转。依据个人情况完成相应次数。

3. 单臂举小哑铃。两脚开立，两手握小哑铃依次上举，保持身体正直。每组 15~30 个，至少完成 2~3 组。



持哑铃单膝跪地

“俄罗斯”扭转

单臂举小哑铃

## ● 学练建议

1. 本组合动作有倒立动作，练习前要充分做好手腕、头颈等部位的准备活动，练习过程中及时检查体操垫、场地的安全。

2. 在熟练掌握肩肘倒立和头手倒立动作的基础上，尝试将相邻的两个动作串联完成，再过渡到组合动作练习。

3. 头手倒立动作不易稳定，练习中在身体重心前移失去平衡时，利用低头含胸、顺势团身前滚进行自我保护，可在教师或同伴帮助下进行，再独立练习。



## 自测与自评

请对照表格中的等级和类别，对组合动作的学习情况、学习心理和合作表现进行自测与自评。

## 二、体操

动作名称	正确动作	优秀	良好	合格	有待提高	改进方法
前滚翻分腿起—前滚翻成直腿坐—后倒成肩肘倒立—前滚成蹲立，直立(女)	滚翻圆滑、轻巧，分腿起时直膝分腿；肩肘倒立一次完成，伸髋并腿直膝，身体与地面基本垂直，静止不动3秒钟；向前滚动成蹲立，连贯到位。整套动作协调优美，方向正确。					
前滚翻分腿起—前滚翻—头手倒立—前滚翻成蹲立，直立(男)	滚翻圆滑、轻巧，分腿起时直膝分腿；头手倒立一次完成，身体伸展，动作稳定，停止不动2秒钟，前翻轻柔；整套动作连贯协调，方向正确。					
评价内容	第一种	第二种	第三种	第四种	自测自评	
学习心理与合作表现	表现出强烈的学习兴趣，勇于尝试，敢于表现，主动与同伴合作，能够体验成功的乐趣。	积极参与练习，在同伴保护与帮助下，逐步增强自信，能够独立完成动作，体验克服困难完成动作的过程。	虽有畏难情绪，但能够在同伴帮助下基本完成动作。	有很强的畏难情绪，即便有教师或同伴保护与帮助，依然不敢完成组合动作。		

## (二) 单杠、双杠



### 内容点击

单杠、双杠是一项利用器械进行支撑、悬垂、摆动、翻转及上法和下法等动作练习的体操项目。本年级主要学习单杠、双杠的基本组合动作。通过组合动作学练，发展上肢和腰腹力量，提高身体的柔韧性和协调性，改善平衡定向能力，改进神经系统调节能力，形成良好的意志品质。

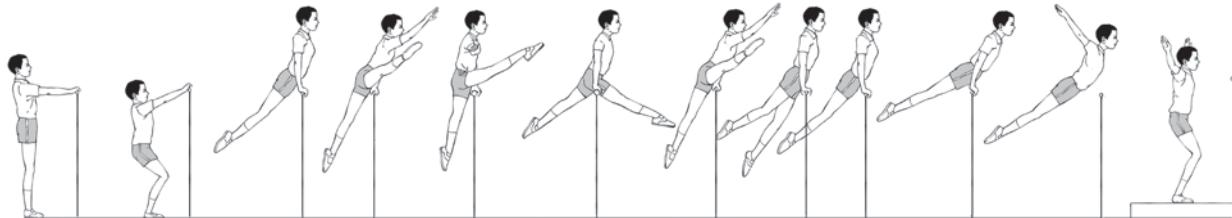


### 知识与技能

#### 单杠跳上成支撑——腿向前摆越成骑撑——前腿向后摆越成支撑——后摆挺身下

##### 动作方法(以右腿摆越为例)

杠前站立，双手正握杠，两脚蹬地跳上成支撑；身体重心左移，右手推离杠的同时，右腿经侧上方前摆越杠，右手迅速握杠成骑撑；然后身体重心左移，右手推离杠的同时右腿经侧上方后摆过杠，右手迅速握杠成支撑；两腿经前用力后摆，腹部弹离杠，当两腿后摆接近与地面平行时，两手推杠，空中展体，挺身，屈膝缓冲落地。



跳上成支撑

右腿向前摆越成骑撑

右腿向后摆越成支撑

后摆挺身下



### 练习提示

组合动作中要注意动作的连贯和协调，从支撑到骑撑、骑撑到支撑有两个连续的摆越动作，要注意推手、移重心、摆越的动作连续性，还要注意动作姿态的优美，后摆下的动作幅度要大，给人以飘逸、舒展的感受。

##### 学习水平要求

- A. 基本掌握全套组合的动作方法，动作有较好的连贯性，在保护与帮助下能完成整套动作。

## 二、体操

B. 熟练掌握整套动作，熟悉推手移重心和后摆下技术原理及方法，独立完成整套动作，姿态优美。



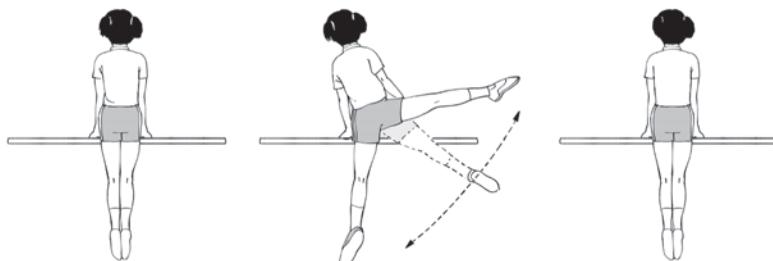
1. 跳起成支撑。



用力跳起，两臂压杠、头正、臂直成支撑，体验正确支撑的方法

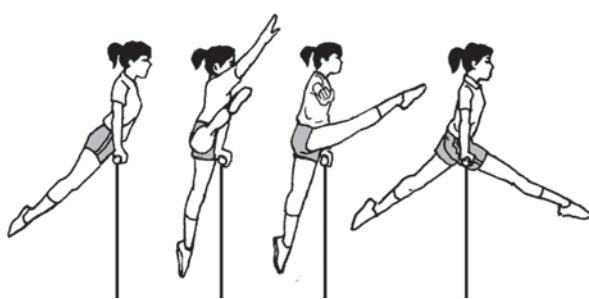
2. 杠上支撑摆越练习。

(1) 杠上支撑右腿摆动。



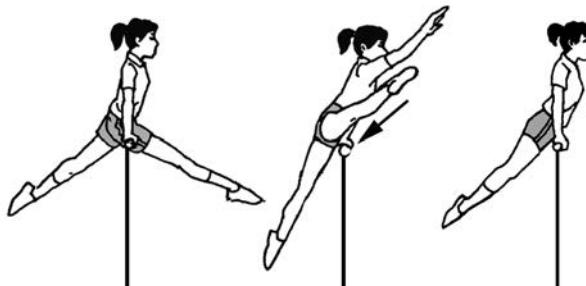
体验推手移动重心和摆腿的用力过程

(2) 杠上支撑右腿向前摆越成骑撑。



体会摆腿越杠，右手迅速握杠动作

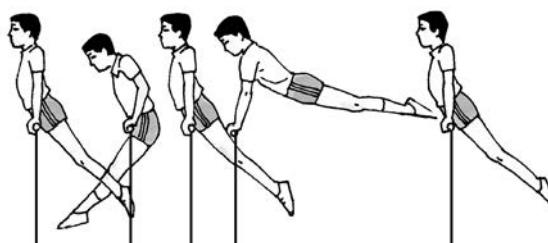
(3) 杠上骑撑右腿向后摆越成支撑。



体验推手移重心、摆腿越杠、右手迅速握杠支撑动作

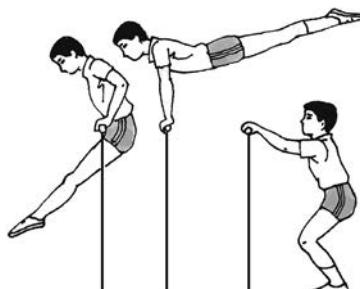
3. 后摆下辅助练习。

(1) 小幅度的后摆练习。



两腿经前小幅度后摆下，体验后摆动作过程

(2) 手不离杠的后摆下。

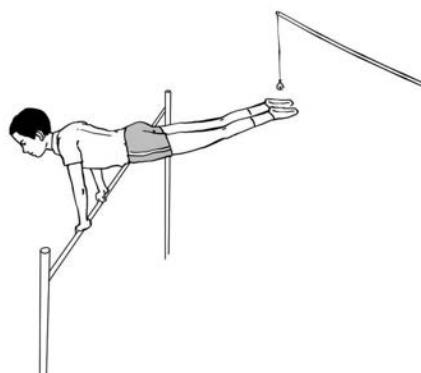


体验后摆发力的动作过程和下杠的方法

(3) 向后摆动越过橡皮筋下(或其他标志物)。



向后摆动要有一定远度



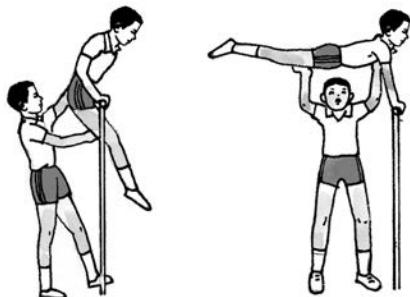
向后上方摆动触及标志物

## 二、体操

### 4. 组合练习。

跳上成支撑—单腿向前摆越成骑撑—前腿向后摆越成支撑—后摆挺身下，组合练习可以体验整套动作的顺序与方法、动作之间的停顿和衔接，提高整套动作的连贯性。

### 5. 保护与帮助。

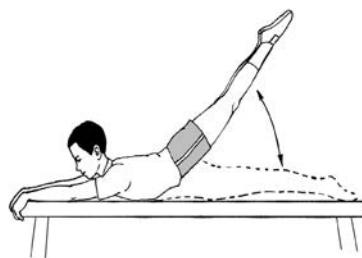


保护者站在杠后体侧进行保护，一手扶臂，另一手托腿帮助练习者摆动，  
当摆到最高点时，给练习者“推手”信号

### 6. 相关体能练习。



仰卧收腹举腿



俯卧展身举腿

#### ● 学练建议

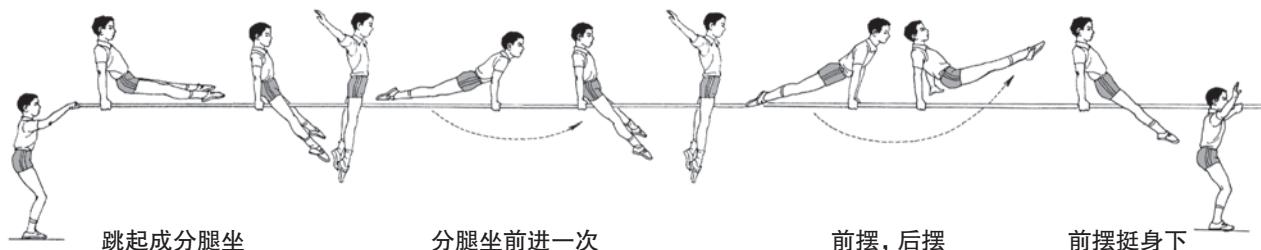
- 在练习整套动作前，要反复体验动作衔接的时机和要领，先复习学过的单个动作，再进行两个或三个动作之间的衔接练习，最后进行整套动作的学练。
- 利用“信号”提示摆腿或后摆要碰到一定高度或远度的标志物等方法，提高摆腿骑撑或后摆下动作质量。
- 要加强自我保护与同伴的帮助，领会动作要领，自我调节，克服胆怯心理。



双杠杠端跳上成分腿坐一分腿坐前进一次，后摆并腿进杠—前摆，后摆—前摆挺身下

## 动作方法

杠端跳起成分腿坐，然后两手推离杠，身体挺直，两腿骑杠；上体前移，两手于体前稍远处直臂握杠，同时两腿伸直压杠后摆并腿进杠，向前摆动成分腿坐；上体前移，两手于体前稍远处直臂握杠，后腿并拢进杠，以肩为轴前后摆动，当前摆至最高点时，左(右)手迅速推杠，重心右(左)移，两腿过右(左)杠，屈膝缓冲落地，成一手握杠，另一手斜上举站立。



杠上分腿坐前进需要展髋，两腿用力支撑，身体重心前移，双手体前较远处握杠的用力顺序协调、合理，一气呵成。

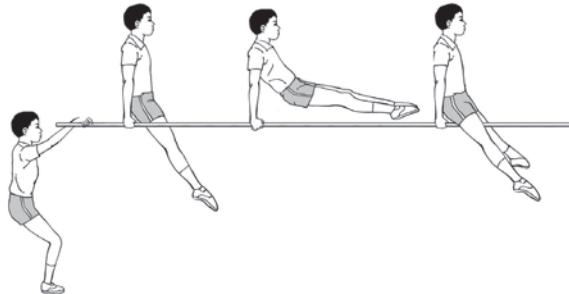
## 练习提示

## 学习水平要求

- 基本掌握整套动作的技术要点，在同伴帮助的情况下能完成相应的动作。
- 熟练掌握整套动作，独立完成，姿态优美。

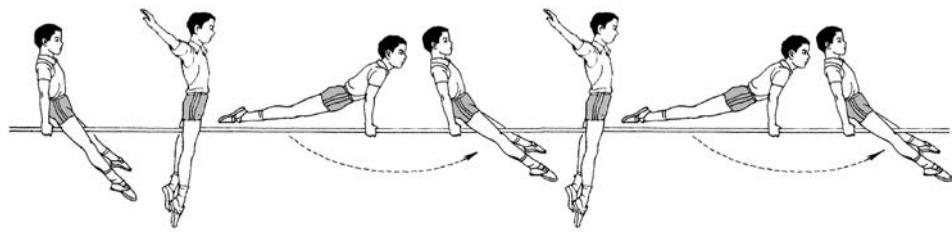


### 1. 分腿坐练习。



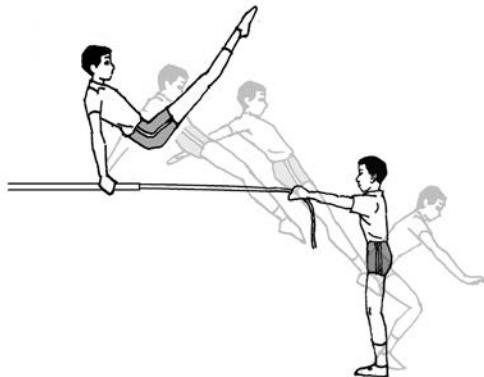
跳上成分腿坐

## 二、体操



连续分腿坐前进

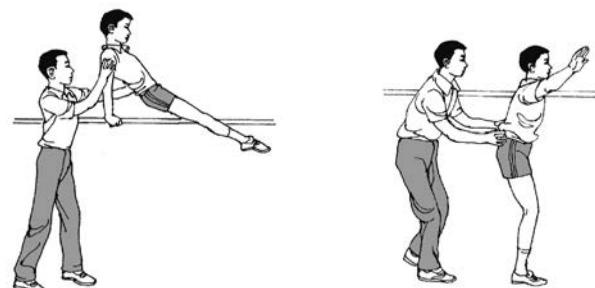
2. 前摆挺身下练习。



杠端前摆越橡皮筋下，根据情况调节橡皮筋高度，增减难度

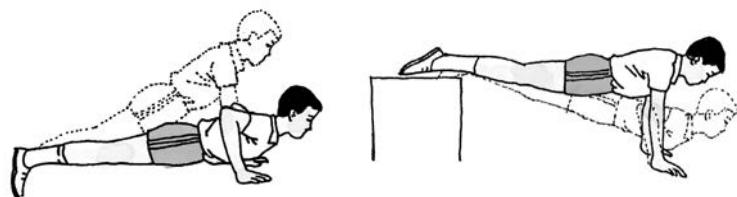
3. 杠端跳起成分腿坐一分腿坐前进(1~2次)—前摆挺身下练习。

4. 保护与帮助。



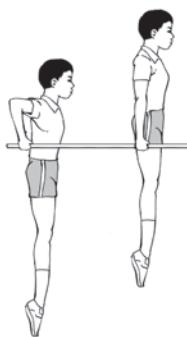
站在前摆下的杠外同侧，一手扶支撑臂，另一手扶其后背助其摆动，帮助前摆挺身下后扶其腰部

5. 相关体能力量练习。

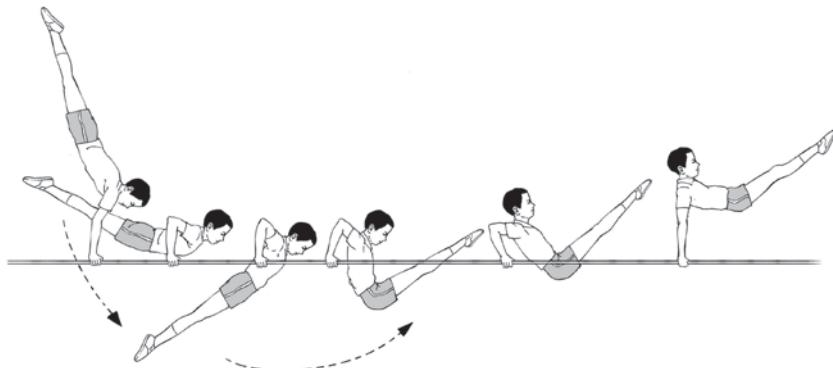


俯卧撑

脚搁高处的俯卧撑



杠上臂屈伸练习



支撑前摆的双臂屈伸

## ● 学练建议

- 练习时要注意连接动作的熟练与流畅，避免动作之间出现停顿与附加动作。
- 加强保护与帮助，要鼓励练习者树立信心，培养顽强的意志品质。
- 边练边思考，联系所学的知识，要以提高单个动作的质量为前提，再学习组合动作。
- 学练中要相互观摩，研究动作的技术原理和衔接方法，共同提高完成组合动作的质量。



知识窗

**双杠的由来**  
双杠是男子竞技体操项目之一，相传由德国雅恩发明的。1896年被列为奥运会比赛项目。双杠是由4根立柱架设2根平行的木质横杆制成，杠长350厘米，高175厘米，两杠间距及高度可调节。双杠的成套动作按规则规定由摆动、摆越、屈伸、回环、空翻和静止用力等组成。



## 自测与自评

请对照表格中的等第和类别，对组合动作的学习情况、学习心理与合作表现进行自测与自评。

动作名称	正确动作	优秀	良好	合格	有待提高	改进方法
单杠跳上成支撑——腿向前摆越成骑撑——前腿向后摆越成支撑——后摆挺身下	支撑时直臂顶肩，推杠移重心同时直腿完成单腿摆越，骑撑动作稳定；后摆下预摆协调，弹杠后摆有力腿过杠面，推杠展体后落地平稳。					
双杠杠端跳上成分腿坐——分腿坐前进一次，后摆并腿进杠——前摆，后摆——前摆挺身下	跳起支撑紧接直膝分腿落杠轻巧；前进时直腿，经展髋滑杠顺畅；进杠过杠过渡圆滑，前后摆动顶肩直臂高而稳；前摆下时直腿有挺身过程，落地平稳。整套动作熟练、优美。					

## 二、体操

(续表)

评价内容	第一种	第二种	第三种	第四种	自测 自评
学习心理与合作表现	表现出强烈的学习兴趣，勇于尝试，敢于表现，主动与同伴合作，能够体验成功的乐趣。	积极参与练习，在同伴保护与帮助下，逐步增强自信，能够独立完成动作，体验克服困难完成动作的过程。	虽有畏难情绪，但能够在同伴帮助下基本完成动作。	有很强的畏难情绪，即使有教师或同伴保护与帮助，依然不敢完成组合动作。	

## (三) 支撑跳跃



### 内容点击

支撑跳跃是快速助跑踏跳后，通过两手推撑器械，迅速将身体腾起并越过器械，最后平稳落地的体操项目。本年级主要学习横箱分腿腾越技术动作，通过学练发展上肢爆发力、核心力量和身体的空间感知能力，培养自信心和敢于挑战的意志品质。



### 知识与技能

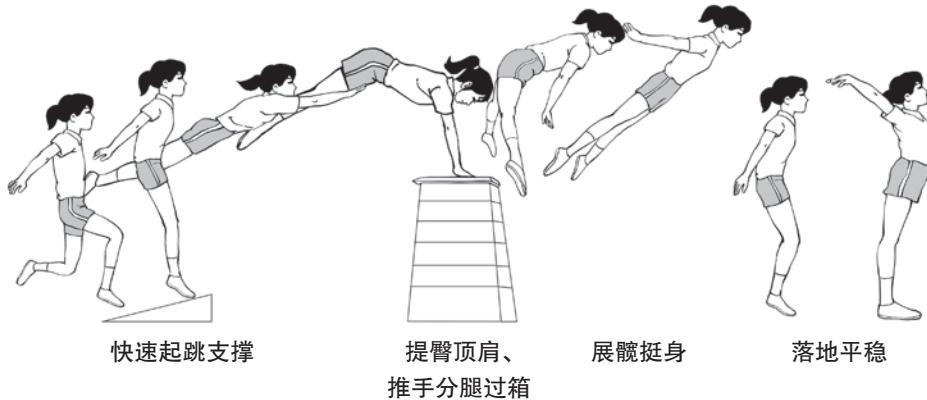
#### 横箱分腿腾越

##### 动作方法

从助跑开始，双脚上板起跳后身体腾起，两臂前伸支撑并迅速推离跳箱，两腿伸直左右分开，伸展身体从横箱上空越过，落地屈膝缓冲站立。



跳马动作之“程菲跳”  
程菲跳，指的是  
“踺子后手翻转体 180  
度接直体前空翻转体  
540 度”动作。在 2005 年澳大利亚  
墨尔本世界体操锦标赛上，程菲凭  
借此动作获得中国体操史上第一个  
女子跳马世界冠军，此动作后被命  
名为“程菲跳”。



### 练习提示

多次进行助跑起跳后推箱落地动作，逐步体会通过直臂顶肩快速推手以形成腾越横箱的动力，以及直膝大分腿、适度提臀和快速推手的协调配合。

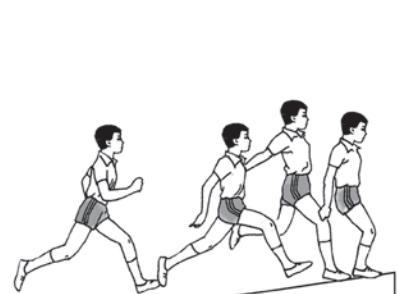
### 学习水平要求

- 初步掌握助跑起跳，通过快速推手、直膝分腿腾越横箱后落地的技术动作。
- 熟练掌握助跑起跳，果断有力推手、直膝分腿腾越横箱后平稳落地的技术动作，空中姿态舒展。

## 二、体操



1. 3~5步助跑起跳练习。体会双脚上板快速起跳后身体腾起的动作。



体会助跑起跳后身体腾起的动作



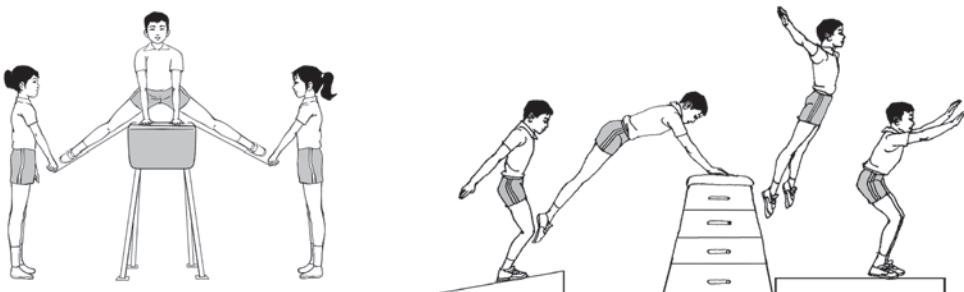
体会先跳后撑有力推手的动作

2. 3~5步助跑起跳推手练习。助跑起跳身体腾起后，两手前摆支撑并迅速推离器械，不越过器械落下，体会双脚起跳、先跳后撑动作。

3. 低箱练习。进行跳上成分腿立撑接分腿挺身跳下练习。

4. 横箱分腿腾越练习。

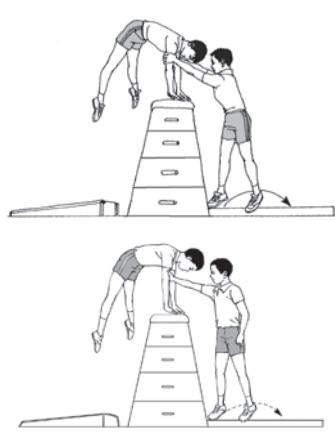
在“山羊”两端延长线上或低于“山羊”面设置橡皮筋，进行分腿腾越练习。在低箱上做横箱分腿腾越动作，也可以在箱面的中间固定长方形的硬海绵，增加手支撑高度，进行高支撑点的横箱分腿腾越动作练习。再逐渐过渡到完整的横箱分腿腾越动作练习。



设计降低难度的作业条件，练习横箱分腿腾越，建立完整动作概念

5. 保护与帮助。

保护者站在器械正前方，前后站立。在练习者跳起撑箱时，两手扶托练习者上臂托起练习者，帮助其腾越过箱；或是站在横箱前方左侧，用右手插托练习者右腋下的方法托起练习者，帮助其推手腾越过箱。保护者在练习者过箱时顺势右脚后退向右转体。



保护与帮助

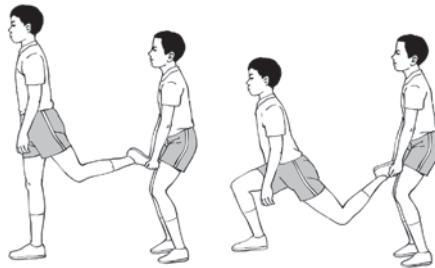
### ● 发展综合体能的练习

1. 单腿蹲练习。两人一前一后同一方向站立，前者身体重量放在支撑脚，膝盖弯曲时，重心落在前脚脚跟；后者两脚开立比肩稍宽，双手交错握住前者的脚，跟随前者同时屈膝做半蹲动作。10~20次为一组，组数自定。

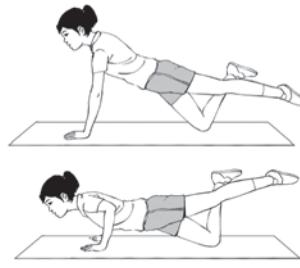
# 体育与健身

2. 单膝跪地俯卧撑练习。一腿单膝跪地另一腿伸直，两手撑地进行俯卧撑动作，完成3组，每组15~20次。

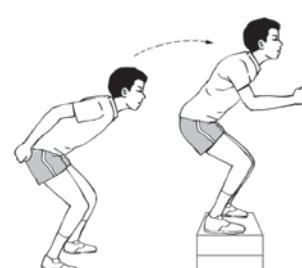
3. 连续跳上跳下练习。双脚起跳跳上跳箱盖，连续跳上跳下，完成3组，每组30次。



单腿蹲练习



单膝跪地俯卧撑练习



连续跳上跳下练习

## ● 学练建议

1. 在学习横箱分腿腾越过程中，容易产生惧怕、紧张等心理现象，可以采用“山羊”—低跳箱—高跳箱逐步过渡的方法掌握动作，以逐步建立信心，调节好心理状态。
2. 学练过程中体会通过两臂前伸支撑和迅速推手以获得最大的支撑反作用力这一特点。
3. 通过课内外体能练习，提高自身上肢力量、弹跳能力和核心肌群力量。



## 自测与自评

请对照表格中的等第和类别，对“横箱分腿腾越”动作的学习情况、学习心理与合作表现进行自测与自评。

动作名称	正确动作		优秀	良好	合格	有待提高	改进方法
横箱分腿腾越	助跑有节奏，起跳正确有力，先跳后撑，直膝分腿，手在腿未过手支撑点时推离箱面，推手后有展体动作，落地平稳，姿态优美。						
评价内容	第一种	第二种	第三种		第四种		自测自评
学习心理与合作表现	具有克服恐惧心理的信心，能够体验成功的乐趣。敢于尝试和表现自我，愿意与同伴交流学习体会，掌握正确的保护与帮助方法。	逐步增强自信，体验克服恐惧心理独立完成动作的过程。与同伴有一定交流，在小组内承担一定的角色。	有畏难情绪，但能够在教师或同伴帮助下基本完成组合动作。	有很强的畏难情绪，在教师或同伴保护与帮助下，依然不敢完成组合动作。			

# 基本内容 I

## 三、篮球



### 内容点击

篮球运动是讲究配合的集体项目，本年级主要学习持球突破、传切配合、突分配合、掩护配合等进攻基础配合。通过这些练习，提高技术、战术的综合运用水平，发展上下肢力量，提高灵敏、协调素质，培养相互协作、合作学习、共同进取的团队精神。

### (一) 持球突破



#### 知识与技能

##### 持球突破

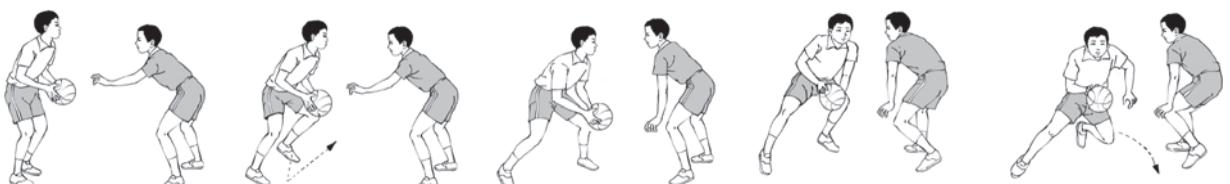
#### 动作方法(以右脚做中枢脚为例)

两脚左右开立，两膝微屈，身体重心降低，持球于胸腹部之间。交叉步突破时，先左侧虚晃，随后左前脚掌内侧迅速蹬地，上体稍右转(侧身)，左肩向前下压，重心向右前方移动，左脚向右侧前方跨出，及时推放球，向前加速超越防守。



#### 知识窗

**“走步”违例  
(带球走违例)**  
持球者提起中枢脚时没有传球和投篮就发生了带球跑或走步违例。如何判断中枢脚呢？原地接球情况，任意一只脚都能做中枢脚，当一只脚抬起的同时，另外一只脚为中枢脚；接球时，脚分先后落地，先落地脚为中枢脚。做持球突破时，推放球必须在中枢脚抬起之前，否则即为“走步”(带球走)违例。



虚晃

上体前移

侧身探肩

及时推放球并加速

持球突破(交叉步突破)



#### 练习提示

“蹬地、侧身、探肩”及时加速、推放球，合理保护球。这几个环节互相衔接，只有熟练掌握才能有效运用，持球突破过人。

# 体育与健身

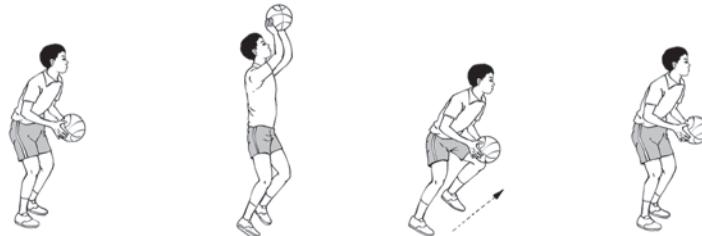
## 学习水平要求

- A. 基本掌握持球交叉步突破动作，掌握快速启动的方法。
- B. 熟练掌握持球交叉步突破动作，有较强的应变能力，能在比赛中合理运用。



### 学与练

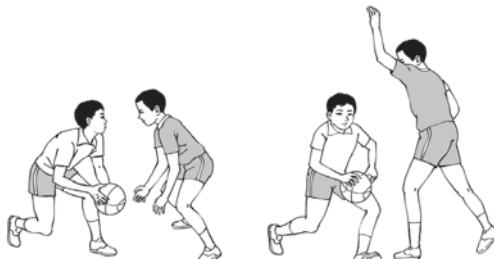
1. 原地持球做投篮和虚晃动作。  
练习身体平衡以及投篮与突破结合的脚步动作。



原地持球做投篮和虚晃动作

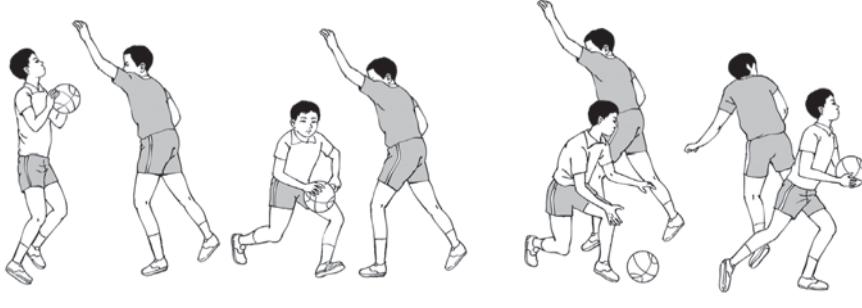
2. 原地持球交叉步突破练习(以右侧突破为例)。

突破前，做虚晃动作迷惑防守；突破时，重心移至右脚，同时左脚迅速向右前方迈出一大步。



原地持球交叉步突破

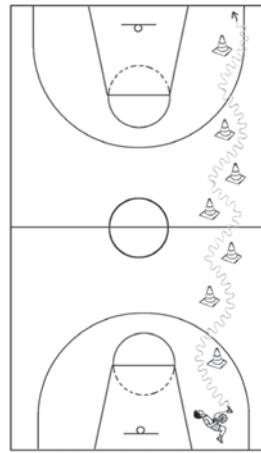
3. 投篮假动作变突破上篮。



做投篮假动作

交叉步突破

上篮



连续运球过障碍

4. 连续运球过障碍，运球至障碍物前，突然变向过障碍。

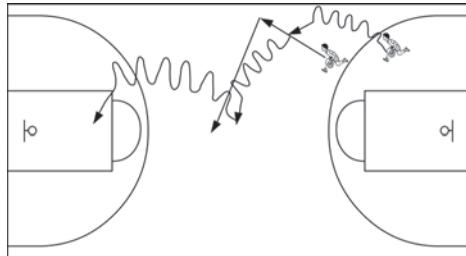
### 三、篮球

5. 运球突破上篮。

结合变速运球、变向运球突破防守，突破以后加速上篮，并立即抢篮板，提高篮板球意识。



运球突破



运球突破路线

#### ● 学练建议

做持球突破练习时，同伴之间要密切合作。初学时，一人应消极防守，配合练习者完成动作。随着动作的熟练，可逐步积极防守，提高练习效果。

## (二) 传切配合

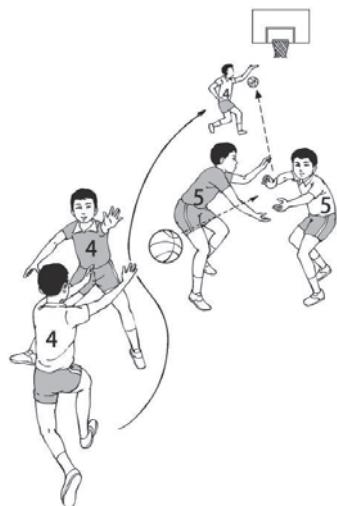


知识与技能

### 传切配合

#### 动作方法

持球队员将球传出后利用虚晃等假动作摆脱对手切入篮下，接同伴的回传球投篮或突破。



传切配合



知识窗

#### 盖帽与走步违例

根据现在的规则，一名队员跳起到空中，遭到了防守的盖帽，投篮队员落回了地面时，防守队员仍旧把手（单手或者双手）按在球上，应该宣判争球，没有违例发生。但是落回地面前防守把手从球上移开了，随后防守落回了地面，此时还是应该宣判投篮队员走步违例。

# 体育与健身



传切配合应做到传球隐蔽、切入迅速，传球队员应对切入队员的跑动路线做好预判，及时传球。

练习提示

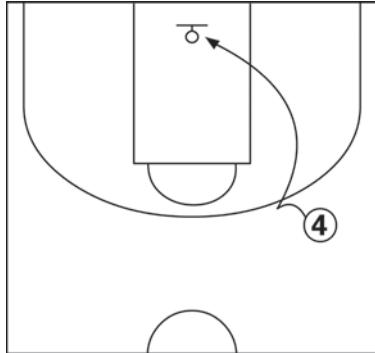
## 学习水平要求

- 基本掌握传切配合的要领，能够与同伴配合完成简单的“一传一切”。
- 熟练掌握传切配合，并能在游戏与比赛中主动与同伴进行配合。



学与练

- 无防守摆脱切入。

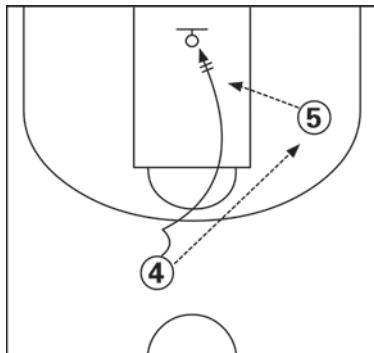


练习时要突然变向，加速切入

### 篮球图例符号

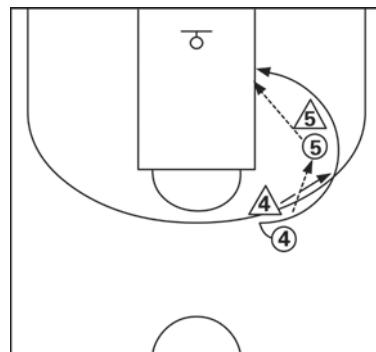
○进攻队员	△防守队员
→ 移动线路	
- - - → 传球路线	
~~~~~ → 运球路线	
↔ 投篮	

- 无防守传切配合。
- 有防守传切配合。



传切配合练习中，④号队员切入时要注意侧身看球，传球要及时到位；同伴之间应经常交流（如眼神、提示语等），逐步形成默契

无防守传切配合



有防守的传切配合练习中，④号队员要结合假动作等摆脱防守并切入，⑤号队员要准确把握传球的时机，做到人到球到

有防守传切配合

- 传切配合比赛。

三人一组，两人传球配合，一人积极防守。切入队员切入、投球后快速运球至指定地点。分小组进行比赛，用时短的小组获胜。

# 三、篮球

## ● 学练建议

1. 学习过程中，应与同伴合作练习并互换角色，体会传球和切入的动作要领，提高传切配合的默契程度。
2. 传切配合的进攻线路较多，练习前应与同伴多进行讨论，先商定好路线，再进行练习。

## (三) 突分配合

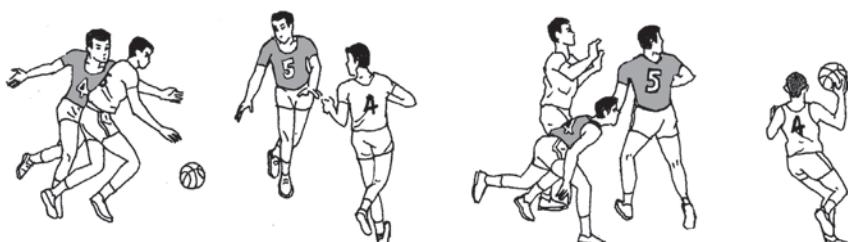


知识与技能

### 突分配合

#### 动作方法

持球队员突破防守后，当对方补防队员前来补防的瞬间，及时将球传给同伴中最有利于开展进攻的队员。



突分配合



持球突破队员在突破防守时，要善于用余光观察同伴在场上的站位、移动方向，突破时要果断迅速，及时将球传(分)给最有利于开展进攻的同伴。

#### 练习提示

#### 学习水平要求

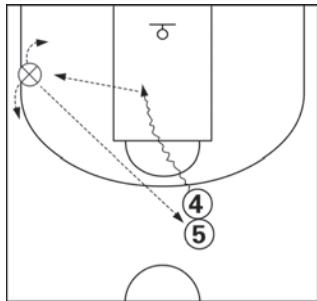
- A. 基本掌握突分配合的要领，能够与同伴合作完成简单的突分配合。
- B. 熟练掌握突分配合，并能在游戏与比赛中主动与同伴配合，突破迅速有力，分球及时。



学与练

1. 无防守突分配合。

2. 有防守突分配合(定点传球)。
3. 有防守突分配合(跑位传球)。



④号队员持球突破后传球给固定位置同伴，然后跑到队尾；固定位置同伴接球后再传给下一名突破队员，依次练习  
无防守突分配合



④号队员运球突破吸引对手，并及时分球给边路的⑤号队员，⑤号队员接球后投篮；练习后各自交换位置，排至队尾，依次练习  
有防守突分配合(定点传球)



④号队员运球突破吸引对手，并及时分球给摆脱跟进的⑤号队员，⑤号队员接球后投篮；练习后各自交换位置，排至队尾，依次练习  
有防守突分配合(跑位传球)

4. 三对三半场比赛。比赛中尽量采用突分配合开展进攻，凡采用突分配合进攻的得分，分数翻倍。

## ● 学练建议

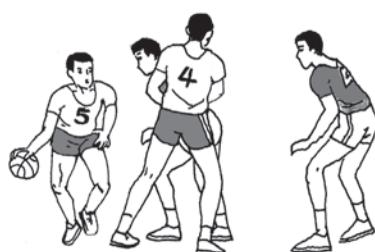
1. 持球队员突破防守后，尽量吸引对方队员补防，并及时将球传出；接应队员要摆脱防守，抢占有利的进攻位置，准备接球。
2. 学习过程中，以小组相互间的配合学习为主，掌握突分配合的动作要领。

## (四) 掩护配合

### 掩护配合

#### 动作方法(以侧掩护为例)

掩护时，掩护队员跑到同伴的防守者侧面，保持适当距离(要符合规则要求)，两脚开立，膝微屈，两臂屈肘于胸前，上体稍前倾，扩大掩护面积。当同伴利用掩护摆脱防守时，掩护队员要及时转身跟进，准备抢篮板球或接回传球。



掩护配合



知识窗

#### 掩护犯规

掩护中必须是双脚着地静止的，在掩护中不能有附加动作，这是判断掩护是否犯规的必要条件。

### 三、篮球



练习提示

对于侧掩护来说，如果对手是静止的，并且掩护动作在对手的视野之内，做掩护时可以按照自己的意愿靠近对手确立掩护，只要不发生接触即可。

#### 学习水平要求

- A. 理解掩护配合要领，能够与同伴合作完成简单的掩护配合。
- B. 熟练掌握掩护配合，能在游戏与比赛中主动与同伴配合，掩护配合的成功率比较高。

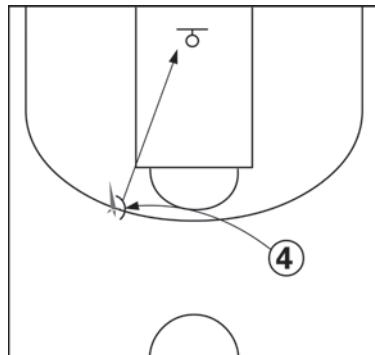


学与练

1. 徒手掩护。反复练习掩护动作及掩护后转身切入篮下。
2. 跑位中的徒手掩护练习。

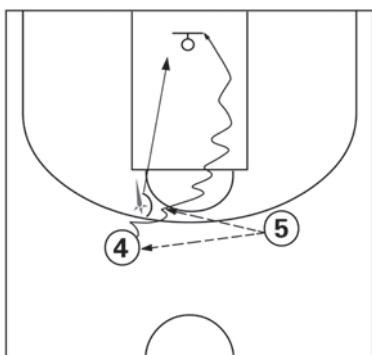


徒手掩护

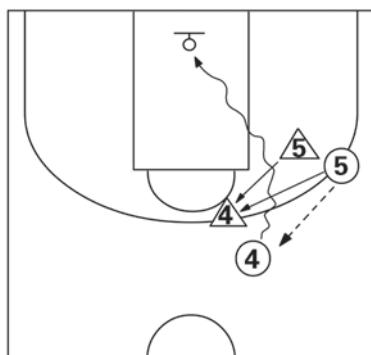


④号队员突然跑到标志筒侧面做掩护，  
然后马上后转身向篮下切入跑动  
跑位中的徒手掩护练习

3. 无防守掩护。
4. 二对二掩护配合。



⑤号队员传球给④号队员，跑到④号队员前面的  
标志筒处做掩护，④号队员接球后运球上篮，⑤  
号队员转身切入或抢篮板球  
无防守掩护



⑤号队员传球给④号队员后跑向△号防守队员的侧面，  
④号队员接球后吸引△号防守队员防守，当⑤号队员  
到达掩护位置时，④号队员持球从△号防守队员的右  
侧突破上篮  
二对二掩护配合

# 体育与健身

## 5. 三对三半场比赛。

比赛中，进攻方尽量采用掩护配合开展进攻，凡通过合理掩护开展进攻的得分，分数翻倍。

### ● 学练建议

1. 为同伴做掩护完成后，应及时转身切入篮下或摆脱防守接球。
2. 做掩护练习时注意遵守规则，不能用推、拉、顶、撞等动作阻挡对手合理的防守行动。



### 自测与自评

项目	优良	合格	有待提高	自我评价	教师评价
传切配合	传球隐蔽，人到球到。切入快速、突然。	传球到位。切入快速。	传球不到位，发生失误。切入跟不上。		
突分配合	突破果断，能及时分球，视野开阔。	突破后，会分球。	不会分球或者分球不及时。		
掩护配合	动作规范准确，掩护后能转入下一个配合。	动作合理正确。	动作不规范，造成犯规或者掩护不到位。		

## 基本内容 I

### 四、足球



#### 内容点击

良好的战术意识是踢好足球比赛的主要保障。本年级在继续巩固传接球技术的基础上，开展足球基本战术的学习。通过学练发展速度、力量、灵敏、耐力等素质，体悟足球基本战术在比赛中的作用，懂得同伴间协作的重要性，形成良好的团队意识。

#### (一) 传接球



#### 知识与技能

##### 脚内侧踢反弹球

###### 动作方法

根据来球落点快速调整站位，支撑脚与球落点的位置关系与脚内侧踢地滚球一致，腿摆动动作与踢地滚球时相同，在球着地后刚弹离地面的瞬间用脚内侧击球的中部。



##### 脚背外侧接球

###### 动作方法

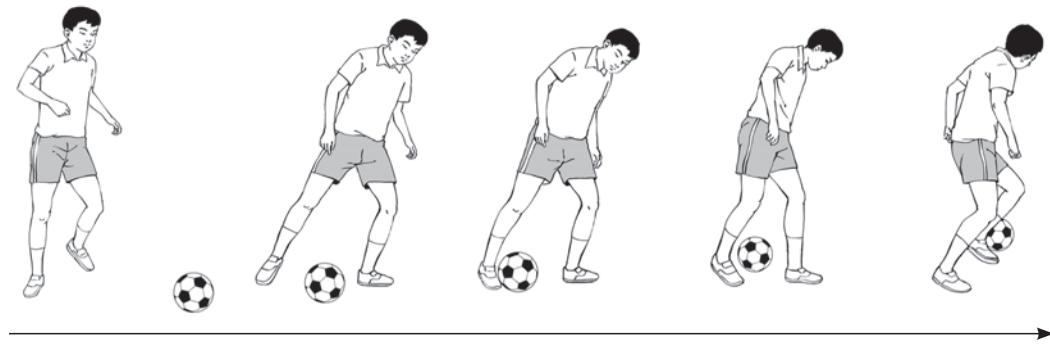
支撑腿膝关节微屈，接球脚脚尖向下、内旋，使脚背外侧正对来球方向，踝关节适度紧张。当球进入接球脚的控制范围时，采用脚背外侧接球，并利用踝关节的力量向后缓冲或向侧前方推球，达到接球或变向的目的。



## 脚内侧扣球转身接球

### 动作方法

面对来球，支撑脚站于球的侧前方，然后使用接球脚的脚内侧接球，使球从支撑脚后侧快速通过，身体随球快速变向，控球（运球）。



## 脚底踩拉接球

### 动作方法

身体正对来球方向，支撑脚站于球侧面，接球脚抬脚、脚尖翘起、正对来球，用前脚掌踩球。踩球的同时，向前推球或向左、右、后拉球，身体重心跟上。



知识窗

**掷界外球**  
比赛中，任意一方队员将足球碰出边线，则另一方队员掷界外球。掷界外球应面向比赛场地，任何一只脚的部分站在边线上或站在边线外的地面上，双手掷球，且双脚不能离开地面；球必须从头后经头上掷出。界外球掷出后无论接球队员位置如何，均不存在越位的判罚。



## 练习提示

为了控制球，合理的接球一般应遵循以下原则：1. 把球停向远离防守队员的方向；2. 用合理的方式护球；3. 不要把球完全静止地接在脚下；4. 尽快让球稳定下来；5. 随机应变地接球。

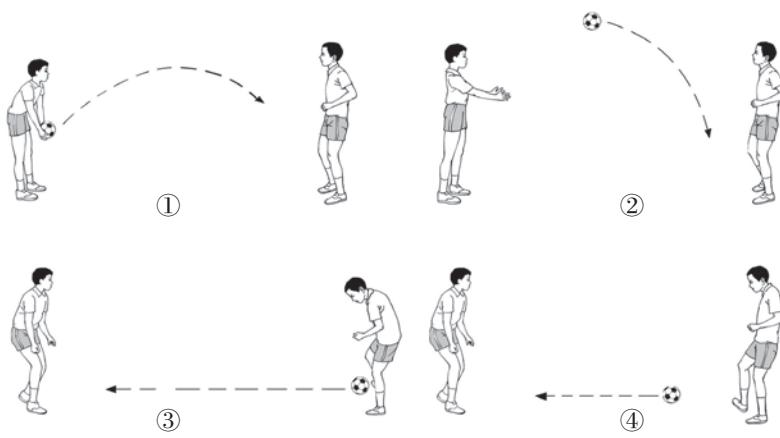
## 学习水平要求

- A. 会用脚内侧踢反弹球，会用脚背外侧接球、脚内侧扣球转身接球和脚底踩拉接球，将球接在1~2步范围内，与踢球动作紧密衔接。
- B. 会用脚内侧踢反弹球，灵活运用脚背外侧接球、脚内侧扣球转身接球和脚底踩拉接球，能将球接在预设的位置上，与踢球动作紧密衔接。



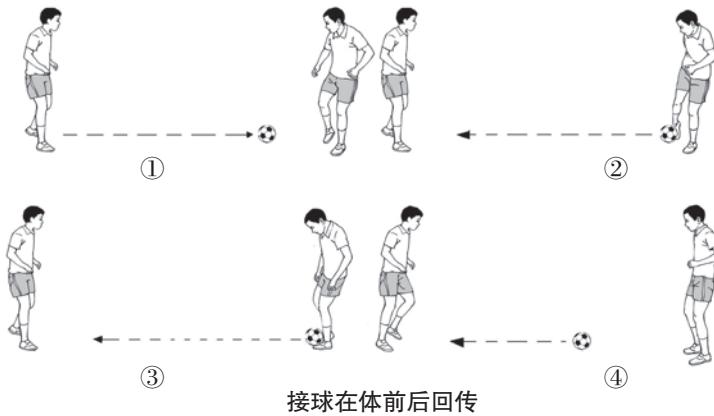
## 学与练

- 向上自抛，用脚内侧踢反弹球。抛球的高度和位置不断变化，以便改变踢球的难度。
- 两人一组，相距3~5米，一人抛球，一人练习脚内侧踢反弹球。球的落点要有利于练习队员踢球，踢球队员要争取将球准确地踢回给同伴。

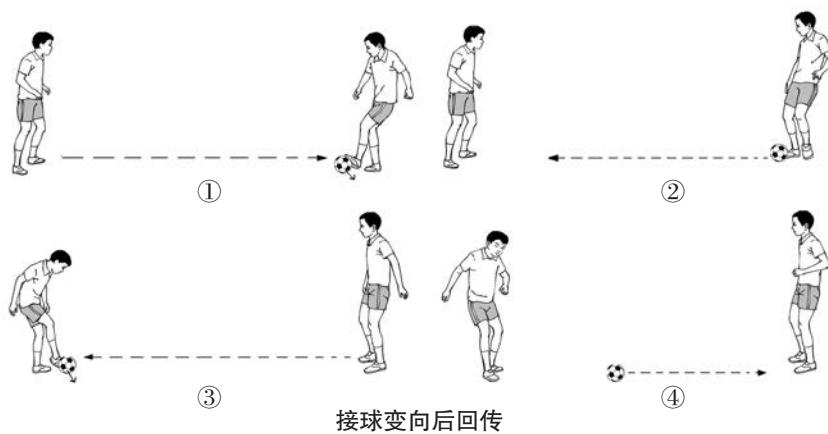


一抛一踢反弹球

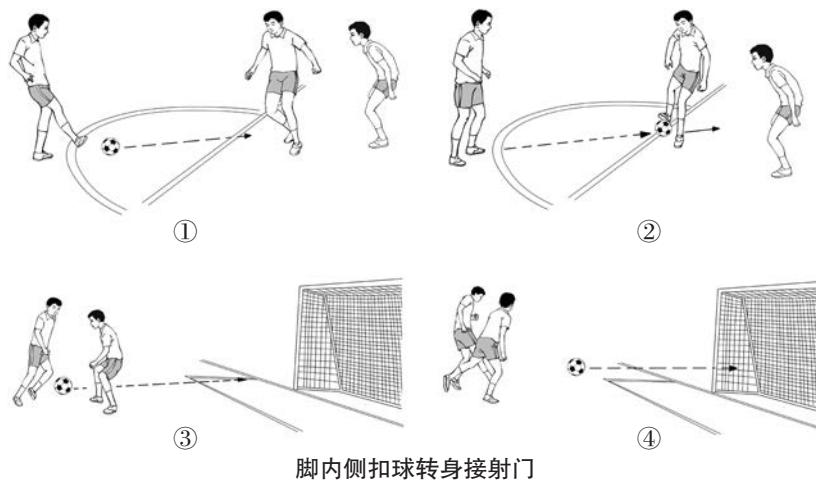
- 两人一组，相距3~5米传地滚球，用脚背外侧接球。初始阶段，接球在体前，随后回传；后续阶段，接球向体侧变向，随后用脚内侧回传球。



接球在体前后回传



4. 两人一组，相距 3~5 米传地滚球，用脚内侧扣球转身接球，随后紧接着传球。
5. 两人一组，相距 3~5 米传地滚球，用脚底接球。稍熟练后，在脚底接球同时，向一侧拉球，随后接传球或射门。
6. 三人一组，两人相距 3~5 米传地滚球，一人防守。接球人用脚内侧扣球转身摆脱防守队员，随后接射门。



7. 三人一组，两人相距 3~5 米传地滚球，一人防守。接球人用脚底踩拉接球摆脱防守队员，随后接射门。



## ● 学练建议

- 接球前,不仅要观察来球的情况,迅速判断落点、及时移动,还要观察场上防守队员的位置,为接好球选择最佳的方法和路径。
- 在做接球动作时,要考虑如何随球移动,紧密衔接下一个动作,在接球与处理球的动作之间保持紧密衔接。

## (二) 基本战术



知识与技能

### 五人制足球 2-2 阵型

#### 动作方法

防守时两名后卫负责防守,两名前锋撤回协助防守;进攻时两名前锋负责进攻,两名后卫前压参与进攻。阵型的优点是将队伍中的四人分到两个简单的责任区域防守和进攻,便于队员明确职责;阵型的不足是防守队员参与进攻,而进攻队员不能及时回防会导致防守空虚。阵型适合全攻全守战术特点的球队。



五人制足球 2-2 阵型

### 五人制足球 3-1 阵型

#### 动作方法

防守时队员全部回到本方半场内,进行密集防守,紧逼盯人与补位;断球后,可利用对方全队压上、后方空虚的机会,进行快速传球插上突破射门。阵型的优点是队员全部回缩到本方半场内,进行密集防守,紧逼盯人、补位,可至对手难以发挥出战术配合和快速突破的优势;阵型的不足是缺乏对中场的控制,进攻主要依靠前锋。阵型适合防守反击型的队伍。



五人制足球 3-1 阵型

### 五人制足球 1-2-1 阵型

#### 动作方法

防守时从中前场开始控制组织,将对手的进攻压制在中后场;进攻时通过前锋持球或前卫的边路进攻,寻找射门的机会。阵型的优点是设置了一个专职中锋和一个专职后卫,两个中场球员兼具攻防的职能,这样可以保证在任何时候能帮助球队转换到最需要的阵型。



五人制足球 1-2-1 阵型

# 体育与健身

型状态；阵型的不足是如果两个中场球员都将注意力过多地放在进攻上，会使队伍暴露出严重的防守漏洞。阵型适合中场攻防能力兼备的队伍。

## 七人制足球 3-2-1 阵型

### 动作方法

防守时，三名后卫覆盖后场左中右的所有位置，两名前卫回撤协防，前锋撤回中场参与防守，随时转入反击；进攻时，边后卫积极插上参与进攻，前卫主要担负组织进攻，前锋积极前插寻找战机，也可回传球为同伴插上创造机会。阵型的优点是偏重防守，属稳健阵型，进攻和防守都是从中后卫开始；阵型的不足是进攻时人数较少，需要边后卫积极插上助攻。阵型适合防守为主的队伍。



七人制足球 3-2-1 阵型



知识窗

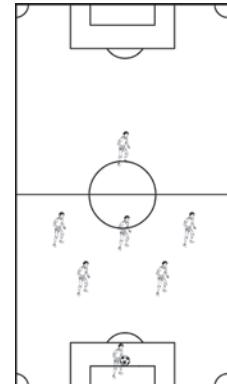
### 足球场上球员的位置名称

足球场上球员的位置除了守门员主要分为三类：后卫、中场、前锋。后卫包括中后卫、边后卫、拖后中卫、盯人中卫、助攻后卫和清道夫等；中场包括后腰、前腰、左 / 右前卫、中前卫等；前锋包括中锋、边锋、影子前锋等。球员在场上应该明确自己的位置和职责，保持好阵型，在攻防两端体现团队的战斗力。

## 七人制足球 2-3-1 阵型

### 动作方法

防守时，利用中场人数上的优势，在中前场开展逼抢；进攻时，前锋通过跑动接应射门或寻求与前卫的配合形成进攻，前卫利用前锋扯开的空间积极跟上参与进攻。阵型的优点是攻守平衡，对中场可以进行有效的控制；阵型的不足是对两个中后卫要求较高，不能轻易失位，否则就给对方直接射门的机会。阵型适合中后卫和后腰能力较强的队伍。

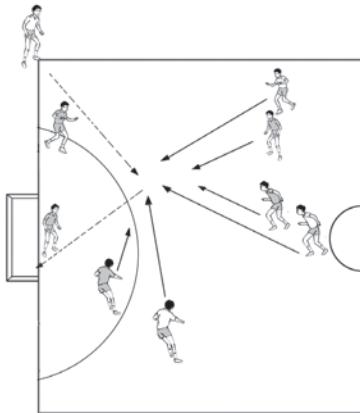


七人制足球 2-3-1 阵型

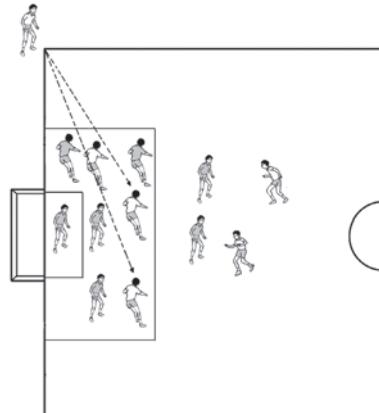
## 角球战术

### 动作方法

角球战术一般分为长传冲吊和短传配合两种。角球战术站位的基本原则是队员分布在禁区和附近区域，力争获得更多的进攻点，随后通过跑动，与发球队员形成呼应完成配合和射门。在五人制足球比赛中，角球一般以短传配合为主，通过发地滚球进行配合形成射门。在七人制比赛中，一般以长传冲吊为主，在球门区近角、罚球点和罚球区远角的区域构成进攻点；另有球员在外围，以便获得同伴回传球和对方解围出来的短距离球，获得射门或再次进攻的机会。



五人制短传角球战术

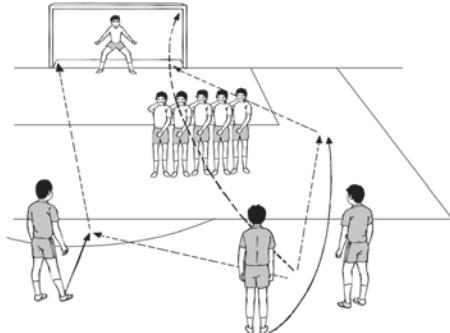


七人制长传冲吊角球战术

## 任意球战术

### 动作方法

任意球分为间接任意球和直接任意球。比赛中的前场任意球进攻是射门得分最有效的方法。五人制比赛发任意球前，进攻队员通过跑位摆脱防守队员，通过阻挡防守队员，为同伴创造接球射门的机会。七人制足球比赛常用的进攻方式有三种：一是直接射门（直接任意球）；二是两人配合射门；三是三人或三人以上配合射门。



七人制任意球战术



练习提示

补位是指当同队队员离开了原定分工的位置，其他球员填补因该名队员离开而暴露出来的空位。同伴相互补位是集体防守配合的基础，防守队员相互间保持适当的距离和角度，是进行及时补位的前提。

### 学习水平要求

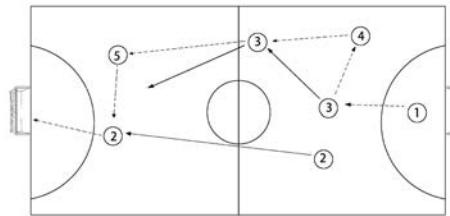
- 了解比赛的基本阵型，能运用所学的技战术，承担场上两个位置的职责。
- 理解比赛阵型的意图，运用所学的技战术，在与队员积极配合中胜任场上两个位置的职责。



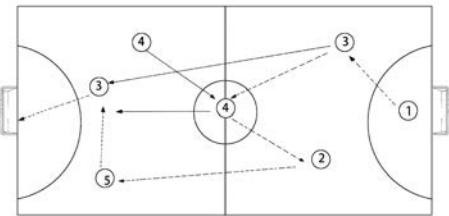
学与练

- 五人制 3-1 阵型边路进攻演练。守门员①号将球传给中后卫③号，③号传球给边后卫④号，随后向边路跑进接应④号的传球，③号接球后传给前锋⑤号，⑤号接球后传球给插上的边后卫②号或中后卫③号，随后完成射门。适时轮换场上的位置。
- 五人制 2-2 阵型前锋回撤做球演练。守门员①号将球传给后卫③号，③号传球给撤回中场的前锋④号，随后积极前插，④号将球回传给后卫②号，②号传球给前锋⑤号，⑤号

接球后传球给插上的后卫③号或前锋④号，随后完成射门。适时轮换场上的位置。

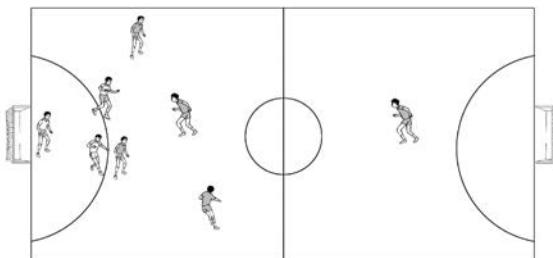


五人制 3-1 阵型边路进攻演练



五人制 2-2 阵型前锋回撤做球演练

3. 半场五对三比赛。着重练习进攻战术。进攻方确定进攻阵型，学会正确的站位，运用所学的技战术，承担位置所赋予的职责；防守方明确防守阵型，学会合理站位，学练协防和补防。进攻方连续进攻数次后，攻守互换。

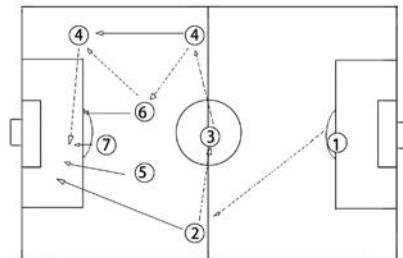


半场五对三比赛

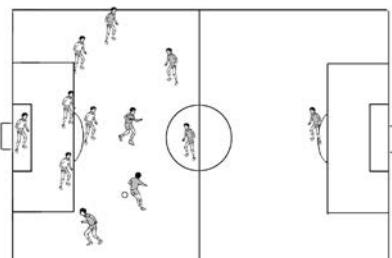
4. 五对五比赛。演练各种阵型。参赛队尝试各种阵型，参赛队员尝试不同的场上位置，将所学技能体现在进攻和防守端。进攻中，多传球、多跑位，主动接应，射门果断；防守中，保护球门区，主动盯人，协作队友，出脚果断。

5. 七人制中路接应边路套上战术演练。守门员①号将球传给边后卫②号，②号将球传给中后卫③号，③号将球传给边后卫④号，前卫⑥号接应④号传球，并与④号完成二过一模拟配合，随后④号将球传向中路，寻找前插的中锋⑦号，或接应的前卫⑤号、⑥号和后卫②号，由后者完成射门。适时轮换场上的位置。

6. 半场七对五比赛。重点演练进攻战术。进攻方根据防守情况确定进攻阵型，充分利用边路制造进攻空间，及时将球传到中路，进行渗透和射门；防守方确定防守阵型，明确防守职责，队员间保持合理间距，堵截对方的传球配合和运球突破。



七人制中路接应边路套上战术演练



半场七对五比赛

## 四、足球

7. 七对七比赛。演练各种阵型。参赛队阵型明确，队员职责分工明确，进攻和防守行动统一，保持阵型。进攻时，持球尽量向前传球，合理运用运球突破，抓住机会射门；无球主动接应队友传球，与队员进行战术配合，通过跑位为同伴创造机会。防守时，保护球门和禁区，对持球队员积极压迫，其余队员要保护和盯防其他球员，以积极的方式抢下球权。

### ● 学练建议

1. 了解基本阵型和自己场上位置的职责，根据场上情况结合预判不断跑动和落位，以此提升自己的攻防意识和能力。
2. 尝试在球场上踢不同的位置，了解不同位置运用技战术的特点，敢于运用学过的技战术，并寻求与队友的协同合作。



### 自测与自评

在 8 分钟的五对五比赛中，结合下表中的测试指标，对自己的学习情况进行自测与自评。

评价内容	第一次	第二次	第三次
运用“二过一”配合 3 次及以上为优，2 次为良好，1 次为合格			
形成补位 3 次及以上为优，2 次为良好，1 次为合格			
抢截球 3 次及以上为优，2 次为良好，1 次为合格			
射门 3 次及以上为优，2 次为良好，1 次为合格			

## 基本内容 I

### 五、武术



#### 内容点击

武术套路练习需要循序渐进、持之以恒，才能达到良好的效果。本年级将继续学习武术少年连环拳(2)、段位制短棍套路及其对练。通过学练攻防技法，了解武术攻防原理，发展身体综合素质，培养自尊自信、善良正义、尚武崇德的优良品质。

#### (一) 单练



#### 知识与技能

##### 少年连环拳(2)

###### 动作方法

###### 第三组动作



(1) 弓步双冲拳



右弓步，左掌变拳收抱于腰间后，双拳同时向前平冲拳，拳心向下，目视双拳前方。



(2) 抱拳蹬腿

左腿提膝蹬腿，双拳收抱于腰间，拳心向上。



(3) 弓步冲拳

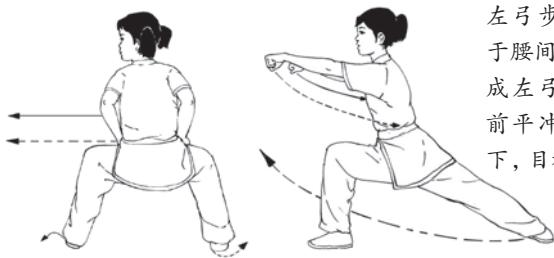
左弓步，左拳收抱于腰间，拳心向上，右拳平冲拳，拳心向下，目视右拳前方。



(4) 马步架打

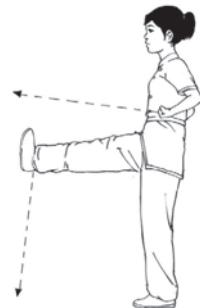
两腿屈膝成马步。右拳架打，拳轮向上，左拳从腰间冲拳，目视左拳前方。

# 五、武术



(5) 弓步双冲拳

左弓步，双拳收抱于腰间，身体左转，成左弓步，同时向前平冲拳，拳心向下，目视双拳前方。



(6) 抱拳蹬腿



(7) 弓步冲拳

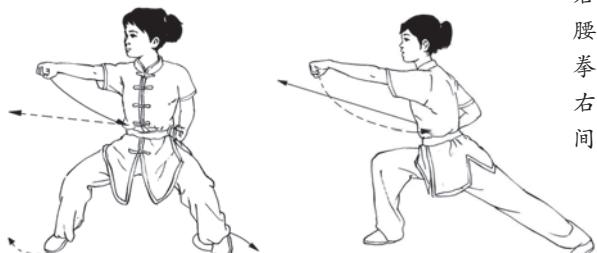
成右弓步，右拳收抱于腰间，拳心向上，左拳平冲拳，拳心向下，目视左拳前方。



(8) 马步架打

右腿提膝蹬腿，双拳收抱于腰间，拳心向上。

## 第四组动作



右弓步，左拳经腰间向前平冲拳，拳心向下，右拳收抱于腰间，拳心向上。



右拳向前平冲拳，拳心向下，左拳收抱于腰间，拳心向上。

(9) 弓步左右冲拳



身体左转，成左弓步，左拳向前平冲拳，拳心向下，目视左拳前方。

(10) 回身弓步冲拳



知识窗

### 递接礼

一方向另一方递送器械时，须双手平托器械，凡器械带有尖刃一头一律向右，器械的把端或把手在左手，方便将器械递交他人，以示尊重对方、没有敌意。接器械时，须双手去接，将器械平托于胸前，以示双方平等。



(11) 翻身劈砸

右拳经下、经前、经上立圆抡臂，收抱于腰间。左拳经后、经下、经上立圆抡臂，向前劈拳。身体随拳摆动，顺势右转，成右弓步。

# 体育与健身



( 12 ) 弹腿冲拳

左腿提膝弹出，左拳收抱于腰间，拳心向上，右拳向前冲拳；两眼平视前方。



( 13 ) 马步冲拳

左脚落地成马步；右拳收抱于腰间，拳心向上，左拳从腰间向侧平冲拳，目视左拳前方。



左弓步，右拳向前平伸冲拳，拳心向下，左拳收抱于腰间，拳心向上。



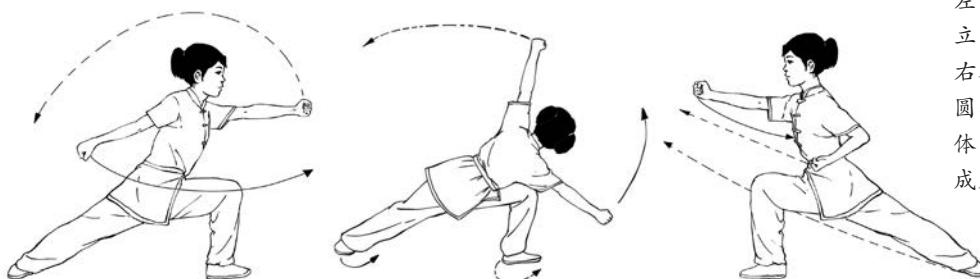
( 14 ) 弓步左右冲拳

左拳向前平冲拳，拳心向下，右拳收抱于腰间，拳心向上。



身体右转，成右弓步，右拳向前平冲拳，拳心向下，目视右拳前方。

( 15 ) 回身弓步冲拳



左拳经下、经前、经上立圆抡臂，收抱于腰间。右拳经后、经下、经上立圆抡臂，向前劈拳。身体随拳摆动，顺势左转，成左弓步。

( 16 ) 翻身劈砸



右腿提膝弹出，右拳收抱于腰间，拳心向上，左拳向前冲拳，两眼平视前方。



( 17 ) 弹腿冲拳

右脚落地成马步，左拳收抱于腰间，拳心向上，右拳从腰间向侧平冲拳，目视右拳前方。

( 18 ) 马步冲拳



左脚向右脚并拢，拳收抱于腰间，拳心向上，向左摆头，目视左侧。



两臂下垂身体两侧，目视前方。

(19) 收势



## 练习提示

练习少年连环拳(2)时，注重上肢与下肢协调配合，呼吸与动作自然配合，精神与形体内外统一。练习时可一边说动作名称一边练习动作，帮助记忆动作，熟练掌握完整套路技术。

## 学习水平要求

- 顺利完成全套动作，动作较规范，方法较正确，劲力基本充足，手眼身法步配合较协调，节奏较分明，精神集中，动作没有遗漏和明显失误。
- 熟练完成全套动作，动作规范，方法正确，劲力充足，用力顺达，力点准确，手眼身法步配合协调，节奏分明，精神饱满，动作没有遗漏和失误。



## 学与练

1. 观察与模仿练习。将动作拍成视频，与同伴一起讨论动作的规格、劲力等，然后结合讨论的结果，跟随视频进行模仿练习。

2. 小组创编队形练习。以小组为单位，尝试改变动作方向与变换队形，进行练习。

### ● 体能练习

1. 一般体能：屈臂平板支撑(30秒起)+行进间左右跨跳(20米)+俯身登山跑(20次)+加速跑(20米)，采用分组竞赛形式，可多组重复。

2. 专项体能：连续的“翻身劈砸”，单一方向和两面方向练习，采用个人或小组形式，可重复练习。

### ● 学练建议

1. 学练时要体验动作细节和定式动作形态的规范性，并体会动作发力顺序的正确性、动作攻防的技击性、体力分配的合理性。

2. 学练时须注重动作整体，全套动作演练须手到眼到、上下相随、衔接顺畅、气势连贯、一气呵成、精神饱满、形神兼备。

# 体育与健身



自测与自评

## 1. 少年连环拳(2)测试评价。

等级 标准 项目	优秀	良好	合格	有待提高	你的成绩	
					第一 学期	第二 学期
少年 连环拳 (2)	熟练完成全套动作，动作规范，方法正确，劲力充足，用力顺达，力点准确，手眼身法步配合协调，节奏分明，精神饱满，没有遗漏和明显失误动作。	顺利完成全套动作，动作较规范，方法较正确，劲力基本充足，手眼身法步配合较协调，节奏较分明，精神集中，没有遗漏和明显失误。	基本完成全套动作，动作基本规范，方法基本正确，劲力基本充足，手眼身法步配合基本协调，节奏基本分明，精神基本集中，没有遗漏和明显失误。	不能完成全套动作，动作不规范，方法不正确，劲力不充足，手眼身法步配合不协调，节奏不分明，精神不集中，有遗漏和明显失误。		

## 2. 学习过程评价。

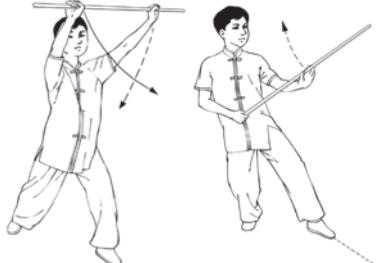
从“兴趣”“学练”“展示”三个方面入手，评价自己的学练，并根据完成情况圈出相应“★”数。

评价内容	评价要点	评价结果
兴趣	你喜欢少年连环拳(2)吗？	★★★★★
学练	你认真观察教师的动作示范吗？	★★★★★
	你在动作学习中与同伴互相交流吗？	★★★★★
	你可以帮助同伴寻找动作中的错误并纠正吗？	★★★★★
	你能否尝试做“小老师”，用口令指导同伴练习？	★★★★★
展示	你能用配乐、队形等，与同伴共同展示单练组合吗？	★★★★★
	你能准确表现出每个动作的力点吗？	★★★★★
	你能与同伴合作、演示进攻与防守的动作吗？	★★★★★

## 短棍(2)

### 动作方法

重心后移成左虚步，同时身体左转，两手持棍回带。



(1) 虚步裹棍

右手正握棍，左手半握棍，使棍梢段回裹，目视左前方。



(2) 弓步架棍

左脚前移成左弓步，同时两手正握架棍，目视左前方。



(3) 弓步截棍



(4) 弓步劈棍

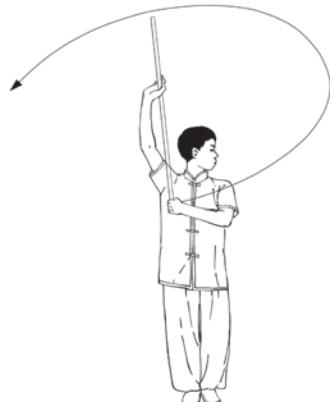
身体右转，重心略后移，双手持棍滑把回带；随即身体向左转，重心前移，左手正握棍，右手半握棍，经右上向左前劈击，目视左前方。



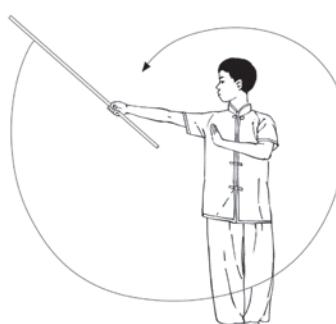
知识窗

“彼不动己不动不占人先，  
彼微动己已动不落人后”

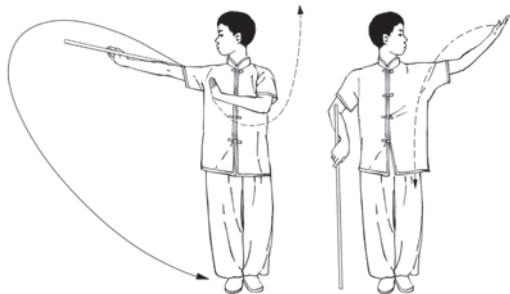
武术攻防实战中，对方不动，则无须抢先进攻，因其有备，动而易为人乘；若察知对方意图，且已微动势时，当抢先进行，击其变势不及，抑制其进攻。如是，方能掌握主动，先发制人而取胜。



身体左转，左脚收回，靠右脚成并步；同时右手持棍上举，向左摆头，目视左侧。



身体略向右转，右手斜上举棍，梢段经下向身体后侧画立圆。



向外侧画弧下落，棍梢端顺势挂地，左手经下向左侧上绕。



左手回按于腹前。



并步直立，目视前方。

(5) 收势



知识窗

## 短棍基本技法

架棍：以滚身架挡由上而下劈来的器械。

戳棍：以棍把或棍梢攻击对手胸、腹、肋部。

劈棍：劈击对手头、肩等部位。



练习提示

练习短棍(2)时，要先慢后快练习动作，逐步掌握短棍的戳棍、裹棍和劈棍技法及其单练套路动作方法。练习时注重单练套路的动作规范，动作之间的衔接连贯，身体与短棍的协调配合及其动作技击特点。

## 学习水平要求

- 基本掌握短棍(2)静态基本方法、动态技法动作及其单练套路。
- 熟练掌握短棍(2)正确动作规格、准确的动作运动路线及鲜明的技法特点。



学与练

- 短棍动态动作练习。虚步裹棍、弓步架棍、弓步戳棍、弓步劈棍依次或交叉练习。
- 短棍组合动作练习。虚步裹棍、弓步架棍、弓步戳棍、弓步劈棍，可按顺序进行练习或选取2~3个动作单独练习。
- 短棍套路技术练习。将短棍(1)与短棍(2)衔接为完整的套路进行演练。

### ● 体能练习

- 一般体能：直臂平板支撑(30秒起)+行进跨步跳(20米)+俯身直臂开合跳(20次)+加速跑(20米)，采用竞赛形式，可多组重复。
- 专项体能：短棍基本技法(裹棍、架棍、戳棍、劈棍)反复练习，每组10次，采用个人或小组形式，可多次重复。

### ● 学练建议

- 学练时，要加强练习裹棍、架棍、戳棍与劈棍的攻防应用，掌握四种短棍动作在单

# 五、武术

练套路中的技击方法。

2. 学练时须注重动作整体，全套动作演练动静分明、上下相随、衔接顺畅、气势连贯、一气呵成、精神饱满、形神兼备。



## 自测与自评

### 1. 短棍(2)测试评价。

等级 标准 项目	优秀	良好	合格	有待提高	你的成绩	
					第一 学期	第二 学期
短棍(2)	熟练完成全套动作，动作规范，棍法正确，劲力充足，用力顺达，力点准确，手眼身法步配合协调，节奏分明，精神饱满，没有遗漏和失误动作。	顺利完成全套动作，动作较规范，棍法较正确，劲力基本充足，手眼身法步配合较协调，节奏较分明，精神集中，没有遗漏和明显失误。	基本完成全套动作，动作基本规范，棍法基本正确，劲力基本充足，手眼身法步配合基本协调，节奏基本分明，精神基本集中，没有遗漏和明显失误。	不能完成全套动作，动作不规范，棍法不正确，劲力不充足，手眼身法步配合不协调，节奏不分明，精神不集中，有遗漏和明显失误。		

### 2. 学习过程评价。

从“兴趣”“学练”“展示”三个方面入手，评价自己的学练，并根据完成情况圈出相应“★”数。

评价内容	评价要点	评价结果
兴趣	你喜欢短棍(2)吗？	★★★★★
学练	你认真观察教师的动作示范吗？	★★★★★
	你在动作学习中与同伴互相交流吗？	★★★★★
	你可以帮助同伴寻找动作中的错误并纠正吗？	★★★★★
	你能否尝试做“小老师”，为同伴讲解棍法的路线？	★★★★★
展示	你能用配乐、队形等，与同伴共同展示单练组合吗？	★★★★★
	你能准确表现出每个动作的力点吗？	★★★★★
	你能与同伴合作、演示进攻与防守的动作吗？	★★★★★

## (二) 对练



知识与技能

### 短棍对练(2)

#### 动作方法

甲重心后移成左虚步，右手正握，左手半握，裹棍拦住。乙戳击，目视棍端。



(1) 乙弓步戳棍，甲虚步裹棍

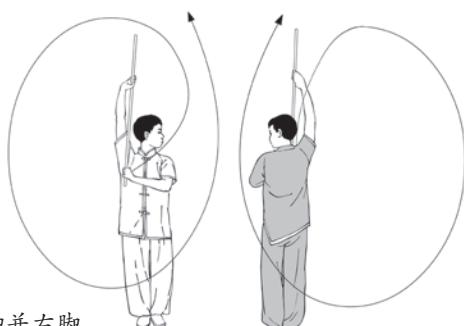
乙右手收至腰间正握棍，左手半握棍戳甲胸部，目视前方。

甲左脚继续向前，移成左弓步，同时两手正握架棍，目视棍中段。



(2) 乙弓步劈棍，甲弓步架棍

甲左脚并右脚，体侧举棍，把端向上，向左摆头，目视左侧。



乙右脚并左脚，体侧举棍，把端向上，向左摆头，目视左侧。



知识窗

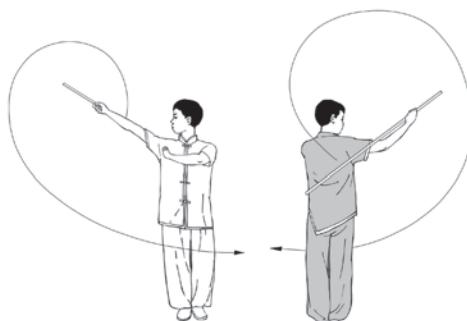
**短棍选择、结构及技法**  
大臂垂直于地面，抬小臂至水平，地面距小臂上沿高度为适合本人的短棍长度。棍粗直径约2厘米。



**技法：**执中法、倒手换把、梢把互济、身棍合一、棍走弹力、单双互换。运用时，击首则尾应，击尾则首应，击中则首尾相应，变化莫测，将身棍视如手足，强调棍如人之手，使棍成为身体的一部分。

# 五、武术

甲乙身体略右转，同时右手持棍把于身体右侧前腕花，左手拉掌附于右臂前。



(3) 收势



## 练习提示

1. 练习短棍对练(2)时要注重短棍对练招式准确，攻防合理，配合默契，距离适当，动作逼真。
2. 练习短棍对练(2)时要注重短棍“重打轻着”的控制能力，避免伤害，体现“点到为止、击而寸止”的武德修养。

## 学习水平要求

- A. 基本掌握全套动作，动作较规范，方法较正确，劲力较充足，手眼身法步配合较协调，节奏较分明，精神集中，没有遗漏和明显失误动作。
- B. 熟练完成全套动作，动作规范，方法正确，劲力充足，用力顺达，力点准确，手眼身法步配合协调，节奏分明，精神饱满，没有遗漏和失误动作。



## 学与练

1. 短棍“喂招”练习。两人一组，进行攻与防“喂手”练习，待动作熟练，两人互换攻防角色。
2. 短棍抢手练习。两人一组，一方为进攻者，使用某一固定进攻动作，攻击某一指定部位，另一方为防守者，进行防守练习。
3. 短棍对练习。两人一组，分甲、乙双方，从“甲、乙起势”“甲弓步截棍，乙虚步裹棍”到“甲弓步劈棍，乙弓步架棍”进行攻防对练。

### ● 体能练习

1. 一般体能：直臂平板支撑(30秒)+行进间高抬腿(20米)+原地开合跳(20次)+加速跑(20米)，采用分组竞赛形式，可多组重复。
2. 专项体能：两人一组，一人贴地平扫短棍，一人跳过平扫短棍，可多次重复。

### ● 学练建议

1. 学练时，双方先慢速体验不同攻防动作的速度、力度、幅度，再快速练习攻防的连贯性、整体性。
2. 学练时，双方要先行持棍礼，在练习过程须“重打轻着”，学会相互控制、相互保护，加强练习的安全性。

# 体育与健身



自测与自评

## 1. 短棍对练(2)测试评价。

等级 标准 项目	优秀	良好	合格	有待提高	你的成绩	
	第一 学期	第二 学期				
短棍对练(2)	熟练完成全套动作，招式准确，攻防合理，配合默契，意识逼真，劲力充足，节奏分明，动作协调，路线清晰，精神饱满，没有遗漏和失误动作。	顺利完成全套动作，招式较准确，攻防较合理，配合较默契，意识较逼真，劲力较充足，节奏较分明，动作较协调，路线较清晰，精神集中，没有遗漏和明显失误。	基本完成全套动作，招式基本准确，攻防基本合理，配合基本默契，劲力基本充足，节奏基本分明，动作基本协调，路线基本清晰，没有明显遗漏和失误动作。	不能完成全套动作，招式不准确，攻防不合理，配合不默契，无节奏，动作不协调，路线不清晰，多次出现遗漏和失误动作。		

## 2. 学习过程评价。

从“兴趣”“学练”“展示”三个方面入手，评价自己的学练，并根据完成情况圈出相应“★”数。

评价内容	评价要点	评价结果
兴趣	你喜欢短棍对练(2)吗？	★★★★★
	你能与同伴合作完成短棍对练(2)吗？	★★★★★
学练	你认真观察教师的攻防动作讲解和示范吗？	★★★★★
	你学会在练习过程中如何保护自己和同伴不受伤吗？	★★★★★
	你可以帮助同伴讲解动作的攻防含义吗？	★★★★★
	你在生活中遇到困境，可以运用所学动作化解吗？	★★★★★
展示	你能与同伴配合，熟练完成攻防组合吗？	★★★★★
	你能准确表现每个动作的力点吗？	★★★★★
	你能准确表现每个攻防动作在实际情景中如何运用吗？	★★★★★

# 基本内容 I

## 六、基础理论

### (一) 体育健身中的脱臼防治



#### 内容点击

脱臼是一种较为严重的运动损伤，在体育锻炼中偶有发生。本年级着重介绍脱臼的类型、发生的主要原因以及处理方法等知识，学会在体育活动中及时、合理地处置遇到突发的脱臼事故，并知晓相应的预防措施。



#### 知识与技能

#### 脱臼与防治

脱臼也称为脱位，是指相连两骨之间的关节失去正常的连接关系，通常会伴随关节囊、韧带和关节周围软组织损伤。

体育活动中最常见的是肩关节（前脱位）、肘关节（后脱位）、指关节和下颌脱臼。发生脱臼时通常在关节部位会出现变形，产生剧烈疼痛感，需要去医院进行治疗，如果某一关节多次发生脱臼，会导致习惯性脱臼现象。

##### ● 体育健身中发生脱臼的主要原因

因外力直接作用于肢体某部位而造成脱臼。如篮球活动时，肩部被顶撞造成脱臼。

运动中跌倒时用手撑地，由冲力引起的肩关节或肘关节脱臼等。

因动作技术错误发生指关节脱臼。如篮球接球动作手型不对，导致指关节脱臼，排球的拦网手型错误，也会发生指关节脱臼。

肢体关节周边的肌肉、肌腱和韧带承受力差或关节先天性缺陷等，容易引起脱臼。

##### ● 脱臼后的处理方法

脱臼后的现场处置。运动中发生指关节脱臼后应立即停止活动，及时报告老师，进行应急处理。

若发生肩、肘等关节脱臼应停止活动，及时报告老师，经患部固定后送医院检查和治疗。

脱臼后的康复训练。对于指关节发生脱臼的，经治疗复位后，通常以患部固定，静养为主，四周内避免患部的活动。



肘关节脱位固定

# 体育与健身

肩、肘关节脱臼后造成韧带的严重撕裂，需要较长时间的静养，或在医院进行手术治疗。手术后以肩吊带保护三至四周，再开始被动关节活动，八周开始针对性肌力训练，十二周恢复日常生活活动，四至六个月后才能恢复正常运动。

## ● 脱臼的预防

参加活动前做好充分的准备活动，特别是关节、肌肉、韧带等伸展性，提高对高强度负荷的适应能力。

平时加强上肢肌肉和指腕关节韧带的力量练习，如十指支撑俯卧撑、引体向上练习等。

学会自我保护动作，如倒地时尽量避免直接用手撑地，可以团身滚动缓冲。

体育学习中掌握正确的动作技术。

活动前注意检查场地、器材的安全性。

遵守课堂纪律、比赛规则和体育道德，杜绝故意伤人行为。



遵守比赛规则和体育道德



## 自测与自评

1. 脱臼是如何发生的？脱臼后会产生哪些症状？
2. 体育活动中如发生脱臼，应如何处置？
3. 参加体育活动时，如何有效防止脱臼的发生？

## (二) 自我健身与监测



### 内容点击

有效监测与合理控制运动负荷是科学健身的重要保障。本年级介绍初中生自我锻炼的内容、方法和负荷监测等知识。通过学习，学会根据个人锻炼条件、时间和需要，选择适宜的内容和负荷进行课外健身活动。



## 知识与技能

### 锻炼目的与内容

#### ● 强身健体

可选择健身器械、球类、跑步、登山、游泳、武术等内容。

### ● 娱乐时尚

可选择攀岩、体育舞蹈、轮滑、户外活动等内容。

### ● 形态健美

可选择轻器械、舞蹈、有氧操、形体操和健美操等内容。

### ● 体弱康复

可选择徒手操、太极拳、健步走、游泳等内容。

### ● 矫正治疗

根据身心不同疾病，选用一些针对性强的锻炼内容，如针对轻度脊柱弯曲异常可以采用矫正体操治疗。

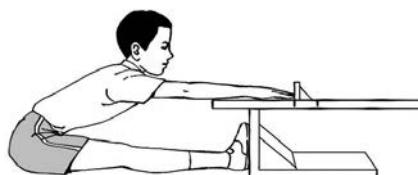


合理选择运动项目

## 制订与实施自我健身计划

### ● 制订合适的健身目标

根据自己的需要和不足，合理制订短期和长期锻炼目标，如体能发展目标、运动技能学习目标等。



体质测试

### ● 选择适宜的健身内容

根据自己的兴趣爱好和身体状况，结合季节、气温、时间以及锻炼条件，选择一些健身价值高且有利于身体全面发展的锻炼内容。

### ● 确保足够的锻炼时间

每天至少累计达到 60 分钟的中、高强度身体活动，包括每周至少 3 天的高强度身体

# 体育与健身

活动和增强肌肉力量、骨骼健康的抗阻活动，保证足够的身体活动时间会带来更大的健康效益。

## ● 合理安排运动负荷

根据自己的身体状况和能力，结合锻炼内容，控制好运动强度和运动量，建议以有氧锻炼为主，平均心率控制在每分钟 130~150 次，运动负荷增加宜循序渐进。

## ● 重视锻炼环境的安全

运动前做好准备活动；检查场地、器材等的安全性；锻炼后进行放松、整理活动；注意健身环境的安全性。

## ● 定期监测锻炼的效果

锻炼要按预定计划进行，记录每次锻炼后身体的反应，并根据身体情况及时调整计划，提高锻炼的效果。

## 运动负荷

运动负荷是指人体在体育活动中所承受的刺激程度，由完成练习的运动强度、持续时间、动作的准确性以及运动项目特点等因素决定。组成运动负荷的主要因素是“负荷量”和“负荷强度”，负荷的量和强度构成了负荷的整体，它们彼此依存而又相互影响。

## ● 负荷管理

健身锻炼中运动负荷安排的科学性和合理性极为重要。反映负荷量大小的评价指标一般为次数、时间、距离、重量等；反映负荷强度的评价指标一般为速度、远度、高度以及单位练习的重量、练习的难度等。

为确保安全条件下健身，并取得良好的锻炼效果，必须采用相应的运动负荷监控原则，包括：锻炼频度 (Frequency)、负荷强度 (Intensity)、持续时间 (Time) 和项目类型 (Type) 四个方面。

**锻炼频度** 是指每周的锻炼次数。初中学生处在生长发育的高峰期，在身体条件允许的情况下，应当每天抽出时间参与体育锻炼。

**负荷强度** 一般指个人对外部负荷量所引起的内部应答反应程度的大小，通常用心率值来反映。

青少年负荷强度一般以极限运动最大心率为参照标准进行分级，计算公式为：最大心率 = 220 - 年龄。通常以个人最大心率的 75% 以上为大强度运动，50% ~ 75% 为中等强度运动，50% 以下为小强度运动。

身体健康的初中学生在锻炼时，心率一般控制最大心率的 60% ~ 80% (130~170 次 / 分)。由于个体身体状况存在一定差异，在负荷强度选择上应该因人而异。

**持续时间** 是指每次锻炼持续的时间。青少年学生一般每天有效累计锻炼时间在 60 分钟。单次运动时间可根据活动强度大小来决定，如强度大的活动，时间可以短些。

**项目类型** 锻炼的目的不同，锻炼项目或内容选择各不相同。

跑跳投类内容作为有效提高青少年体质健康水平的主要锻炼手段被广泛运用，其中跑类项目的运动负荷，因时间、距离便于调控，强度设计可大可小；而投掷项目的负荷强度主

## 六、基础理论

要体现在局部肢体负荷上，运动心率一般较低，健身锻炼时可搭配使用。

球类项目运动时，负荷强度、持续时间、数量等自控性大，且长时间高强度运动比较少，更适合初中学生健身锻炼。

武术项目中套路的练习负荷强度高于基本动作练习，两者可搭配锻炼。

### ● 常用运动负荷自我监测

**心率监测** 运动负荷大小与心率快慢关系密切。因此，每次运动后可通过心率测定来监控运动负荷的适宜性。运动后经过一定时间休息，心率如果下降到或接近安静水平心率，表明该运动负荷较为适宜；如果参加了一次大强度负荷锻炼，经过晚上睡眠休息后第二天心率仍然较高，表明前一天的运动负荷过大，需要及时调整。

**体感监测** 负荷是否适宜还可以通过自身体感来监测。健身锻炼后经过 24 小时休息，如果身体疲劳感、肌肉酸痛感明显减轻或消失，表明运动负荷较为适宜；如果经过 48 小时休息仍未明显减轻，则表明运动负荷过量。

关于自我监测运动负荷合理性，可以结合心率监测和自我体感监测进行判断。有时在力量锻炼中肢体局部肌肉负荷很大，但心率并不很高，这种情况下，可采用多种身体形式的交替锻炼或多种运动项目交替练习等方式避免。

运动负荷自我监测一览表

内容	正常反应	不良反应	处理方法
身心感觉	精力充沛，身体感觉良好。	精神萎靡不振，软弱无力，行动迟缓，头痛恶心等。	减少运动负荷后观察效果，直至停止锻炼。
肌肉感觉	肌肉有酸疼感，休息 24 小时后应明显减轻或消除。	肌肉疼痛和无力，休息 48 小时后仍未减轻或消除。	减少运动负荷或锻炼时间。
睡眠	入睡快，睡得深，早晨起来感觉身心轻松。	入睡难、失眠、惊梦，早晨起来乏力，嗜睡。	调整健身时间，减少运动负荷。
食欲	饮食正常或增加，食欲好。	食欲不振。	调整健身方法，降低运动负荷。



自测与自评

1. 生活中的自我健身方法有哪些？
2. 自我健身计划包括哪些方面内容？
3. 运动负荷自我监测包含哪些方面？
4. 运动负荷管理原则的四个方面分别指什么？

## (三) 不良行为与青少年健康



### 内容点击

吸烟、饮酒和吸食毒品等不良行为对人的健康有很大的危害。本年级介绍烟草和毒品的有害成分，以及酒精对健康的危害等知识。通过学习，更多地了解吸烟、饮酒和毒品的危害性，从而珍视生命，养成健康的生活方式。



### 知识与技能

#### 吸烟与健康

##### ● 烟草的有害成分

香烟燃烧时释放的烟雾中含有 3800 多种已知化学物质，其中对人体最有害的物质主要为尼古丁、烟焦油和一氧化碳。

##### ● 吸烟的危害性

据世界卫生组织等部门公布的数字，全球每年约有 490 万人死于与吸烟有关的疾病。

烟草中含有多种致癌和促癌物质。研究显示，吸烟者比不吸烟者的肺癌发病率高 8~12 倍。此外，吸烟者患口腔癌、喉癌、食道癌、肝癌、胃癌、膀胱癌等癌症的机会比不吸烟者高 50%。

##### ● 吸烟对青少年健康的危害

青少年各器官系统尚未完善，吸烟对骨骼生长、神经系统、呼吸系统以及生殖系统等有较大影响。青少年呼吸道狭窄，黏膜发育不健全，肺器官功能弱，吸烟会引发呼吸道炎症，肺活量增长减缓，从而影响正常的生长发育，其危害性比成人更大。

烟草中的尼古丁会导致记忆力衰退，精神不振，尼古丁依赖（烟瘾）更会对青少年的人格发展、心理健康产生不利影响。



吸烟的危害



### 知识窗

#### 饭后吸烟 祸害无边

饭后吸烟会使蛋白质和重碳酸盐的基础分泌受到抑制，妨碍食物消化，影响营养吸收，同时造成胃肠功能紊乱，容易引起腹部疼痛等症状。在对食物消化、吸收的同时，对香烟的有害物质吸收也增强。所以，饭后吸烟，祸害无边。

## 饮酒与健康

### ● 饮酒的危害性

世界卫生组织 2016 年报告显示，全球有 300 多万人因有害使用酒精而死亡。过量饮酒会导致咽炎、慢性胃炎等消化系统疾病，损伤肝脏功能；引起血管硬化，降低心肌收缩力，影响心脏的正常机能；刺激人体的体温调节中枢，血流加快、血管扩张，增加机体的能量消耗。酒精对人损害最重要的是中枢神经系统，表现为动作失调、反应迟钝，严重会出现昏迷，甚至可因呼吸肌麻痹而导致死亡。

### ● 饮酒对青少年的危害

与成年人相比，青少年的生理和心理都未发育成熟，酒精导致的后果往往更加严重。青少年长期过量饮酒会增加骨质疏松和骨折风险，影响生长发育；改变青少年的判断能力，诱发打架斗殴和犯罪行为，易引发交通事故、伤害事件和自杀事件；降低学习能力和运动能力，导致酒精依赖症、成瘾以及其他严重的健康问题。

## 毒品与健康

联合国麻醉药品委员会将毒品分为六大类：1. 吗啡型药物，包括鸦片、吗啡、海洛因和罂粟等最危险的毒品；2. 可卡因和可卡叶；3. 大麻；4. 安非他明等人工合成兴奋剂；5. 安眠镇静剂，包括巴比妥药物和安眠酮；6. 精神药物，即安定类药物。

### ● 常见毒品名称及其危害性

**鸦片** 取自罂粟的生鸦片加工而成，有效成分为生物碱和吗啡。

**吗啡** 一种无色或白色结晶粉，从鸦片中提炼而成。

**海洛因** 由吗啡经化学药物提炼而成，呈白色粉末状，俗称“白粉”。

吗啡类毒品是一种强烈的中枢神经系统抑制剂，使用成瘾后会对人的生殖、神经和肠胃系统造成严重损害，过量使用可引起急性中毒，因呼吸抑制而造成死亡。

**可卡因** 是一种白色结晶粉状的生物碱，由古柯的叶子提炼而成，又称古柯碱，是一种中枢神经系统的兴奋剂，可产生视、听、触等幻觉。

**大麻** 是一种粗大、直立、芳香的一年生雌雄异株的灌木，原产于中亚。含有大麻酚、大麻二酚和四氢大麻酚等数种生物碱，大剂量服用会出现幻视、焦虑、抑郁、情绪突变、妄想狂躁的反应。

**摇头丸** 是冰毒的一种，成分是甲基苯丙胺。服食后会导致人不停地手舞足蹈，摇头晃脑。冰毒是一种精神类毒品，吸食后会有暴力攻击倾向，易引发暴力攻击、性侵害、抢劫等事件，成为社会治安隐患。



## ● 毒品对青少年健康的危害

静脉注射毒品会导致感染各种疾病，如细菌性心内膜炎、破伤风、败血病、横断性脊髓炎，传染乙肝、丙肝等血清型肝炎。使用不洁的注射器或共用注射器，极易感染艾滋病毒。

吸食毒品会对呼吸系统造成恶性刺激，易患鼻腔溃疡、气管炎、肺炎、肺气肿和肺癌；会改变人脑化学物质的结构，破坏、扰乱人体正常的高级神经活动，毒害、损伤神经组织；会损害人体重要组织和器官，如血压下降，心动过缓；胃肠道蠕动减弱，出现消化和吸收功能障碍；破坏人体免疫机制等。

吸毒者难以忍受毒瘾发作时的痛苦，往往采取自伤、自残，甚至自杀的方式摆脱毒瘾发作。

## ● 吸毒者对社会的危害

由于毒品的价格非常昂贵，吸毒者在耗尽个人和家庭钱财后就会铤而走险，走上违法犯罪的道路，如贩毒、贪污、诈骗、盗窃、抢劫、凶杀等犯罪活动。

很多吸毒者一贫如洗、倾家荡产，甚至不惜遗弃家人，直至妻离子散、家破人亡。

吸毒对后代贻害无穷。有母婴垂直传播成为艾滋病受害者，也有小孩一出生就染上毒瘾，还有的小孩成为吸毒父母毒瘾发作时发泄的对象。

吸毒败坏社会风气，腐蚀人的灵魂，摧毁民族精神。



### 自测与自评

1. 青少年吸烟会对身心产生哪些危害？
2. 青少年饮酒会对身心产生哪些危害？
3. 毒品对青少年健康和社会有哪些危害？
4. 通过本章节知识学习后，你对吸烟、饮酒和毒品的危害性有哪些新的认识？

## (四) 体育锻炼与心理健康



### 内容点击

体育锻炼不仅能强身健体，还能促进青少年的心理健康。本年级介绍影响心理健康的主要因素，体育锻炼对心理健康的积极作用等知识。通过学习，学会调节情绪，消除紧张焦虑，发挥心理潜能，从而提高心理健康水平。



### 知识窗

无烟日与禁毒日

国际无烟日：每年的5月31日。

国际禁毒日：每年的6月26日。



知识与技能

## 青少年心理健康

心理健康通常是指人的性格、情感、认知、意志、行为等处于一种良好的适应状态。

心理健康与生理健康关系密切，有研究发现，心理不健康会引起生理性疾病，反之，身体的健康与否也会对心理产生直接或间接的影响。

初中学生正处于青春期，是心理素质和个性心理发展完善的重要阶段。通过学校教育，能够帮助学生完善认知结构和能力，提高人际交往能力，增强自我意识和自尊意识，促进个性心理良好发展，培养良好的意志品质等，进而提高学生心理健康水平。

目前，国际上对心理健康的评价有不同标准。我国有心理学专家提出从八个方面来评判：即智力正常、情绪情感稳定乐观、意志坚定、能够自制、人际关系协调、具有适度的反应力、自我悦纳、社会适应能力强，以及心理行为符合年龄特征等。

### ● 影响初中生心理健康的主要因素

**学习焦虑过度** 学习焦虑是青少年从小学到高中较为普遍的心理现象。一般来说，适当的焦虑水平并不会造成心理问题，但长期的过度焦虑会影响心理健康。由于青少年在遭遇学习成绩不理想时，容易产生自责，严重时往往表现出自暴自弃、自我怀疑和驱力内向等，久而久之便会产生自卑、自闭、抑郁等心理问题。

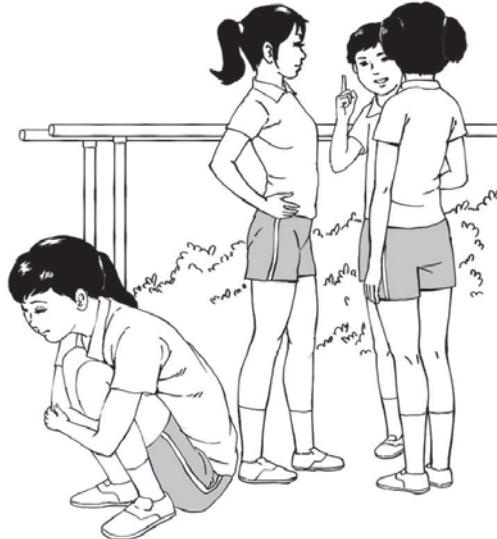
**人际交往缺乏** 随着信息技术的快速发展，“网络社交”成为青少年人际交往的主要形式。因为虚拟世界的自由性，不需要直接面对他人，有相当部分学生每天花费大量时间进行网络游戏、网上聊天等活动，长此以往，导致不愿与人直接交流交往，语言表达能力也会受到影响。

**家庭社会压力** 由于社会竞争压力的上升，一些父母的焦虑也会影响到孩子。如有些父母对子女学习成绩期望较高，在教育和处理方式方法上较为单一，导致孩子不愿与父母交流，甚至与父母对立，长此以往会影响心理的健康发展。

### ● 体育活动对心理健康的促进作用

科学研究证实，体育健身活动能改善知觉、注意、记忆、思维等功能，有助于智力的良好发展，提高大脑工作的效率。

适宜的体育活动有缓解焦虑、紧张等不良情绪的功能。第一，体育活动是一种很好的宣泄手段，包括生理和心理上的宣泄；第二，长时间的紧张学习会使学生产生倦怠感，适当的体育活动能使其在精神上得到调节，有利于提高学习的注意力；第三，体育活动中的愉

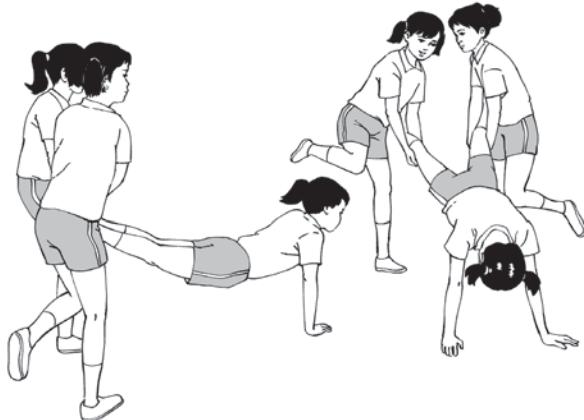


远离心理问题

# 体育与健身

悦感，有利于学会情绪调控，增强自制力。

体育活动中经常会遇到一些困难和挫折，学生通过磨炼，有利于培养抗挫折能力，消除自卑感，激发进取精神，形成良好的意志品质。



体育活动的身心促进

体育活动为人际交往和交流提供了条件和场所。积极参与各项体育活动和社团活动，能促进学生融入集体，对性格内向或不善交往的学生来说，是提高交往能力的良好途径。

经常参加室外体育活动，能促使学生主动适应环境变化，提高对自然环境和社会环境的适应能力。

经常参加体育活动，为学生全面了解自己，提高身体自尊水平，完善自我能力等提供了机会，包括身体、心理和社会适应能力等方面。



## 自测与自评

1. 影响初中生心理健康的主要因素有哪些？
2. 体育活动对初中生心理健康有哪些积极作用？
3. 你通过什么方法和途径化解学习压力？

## 基本内容Ⅱ

### 一、游泳——反蛙泳



#### 内容点击

反蛙泳是一种身体仰卧水中，腿和手臂做类似蛙泳的游泳动作。本年级通过学习反蛙泳的动作技术，练习在水中拖带及运送物品，提升在水中的救护能力，培养水中运动的安全意识和勇于拼搏、迎难而上的良好品质。



#### 知识与技能

##### 反蛙泳

##### 动作方法

身体仰卧在水中，两腿同时对称收，屈膝收腿与肩宽；脚掌外翻蹬夹腿，弧形路线至伸直。移臂空中肩前插，转腕屈肘侧下划；屈臂内划并推水，两手贴腿向前划。移臂收腿同时机，推动身体向前冲。



##### 学习水平要求

- A. 基本掌握反蛙泳的动作技术，手腿及呼吸配合合理，连续游进距离能够达到25米以上。
- B. 熟练运用反蛙泳的动作技术，手腿及呼吸配合连贯、协调，连续游进距离能够达到40米以上。



#### 学与练

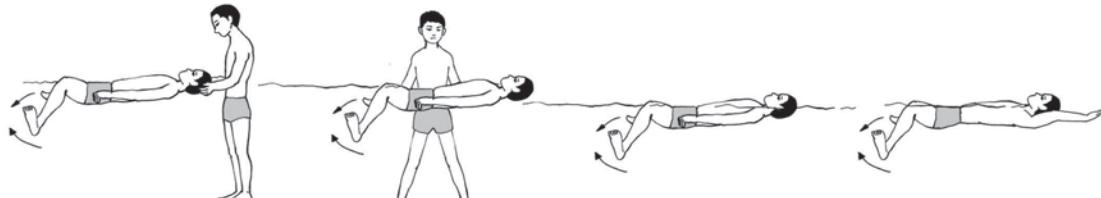
##### 1. 腿部动作练习。

###### (1) 陆上模仿练习。



# 体育与健身

(2) 水中练习。



两人一组，一人托头或髋，  
另一人做反蛙泳蹬腿练习

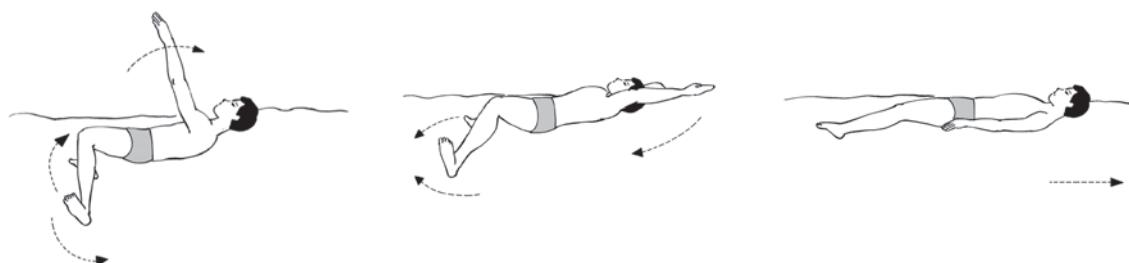
双手放于大腿两侧或前伸  
做反蛙泳蹬腿练习

2. 手臂动作练习。



两臂伸直经空中前移至肩前同时入水，转腕、屈臂抱水，  
用力加速向体侧后方划水至大腿旁

3. 臂、腿与呼吸的配合练习。



手臂入水闭气，划水呼吸；手臂入水收腿，划水蹬腿

## ● 学练建议

1. 多做陆上模仿和水中有支撑的划水练习，体会动作要领。
2. 在练习反蛙泳配合动作时，先做腿、手臂的分解练习，再做完整配合练习。



## 自测与自评

根据表格中的标准对反蛙泳技能进行测评。

评价内容	优秀	良好	合格	有待提高	第一学期成绩	第二学期成绩
反蛙泳	50米及以上	40~49米	25~39米	24米及以下		

# 基本内容Ⅱ

## 二、排球——扣球和接扣球



### 内容点击

扣球是排球比赛中最积极、最有效的进攻手段，也是得分的主要途径。本年级主要学习排球的正面扣球和接扣球的动作技术，通过学习，发展力量、速度、灵敏和协调等素质，养成积极进取的拼搏意识和团队协作的精神。



### 知识与技能

#### 正面扣球

##### 动作方法(以右手为例)

扣球常用两步助跑法，第一步小，第二步大，助跑节奏“一慢二快”。起跳后，抬头挺胸展腹，右手臂上举，提肩抬肘，以胸带动前臂上甩。在肩上方全掌包住球的后上部，同时用力屈腕、收腹，猛力将球击出。



##### 学习水平要求

- 基本掌握正面扣球的动作技术，扣球动作连贯，能够做到原地对墙扣反弹球6次以上。
- 熟练运用正面扣球的动作技术，扣球动作协调、连贯，能够基本完成4号位扣球。

## 接扣球

### 动作方法

接扣球要运用各种垫球技术，一般采用上挡下垫。在垫击低球时，还可用屈臂翘腕或铲球等动作进行垫击。接扣球时要及早判断，迅速移动取位，做好正确的准备姿势，根据不同来球，采用不同的接球手法。

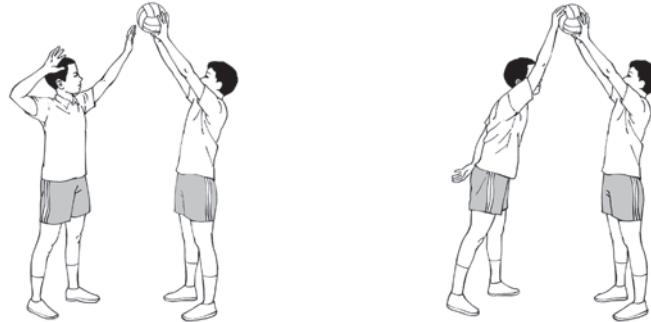
### 学习水平要求

- 基本掌握接扣球的方法，能及时判断，移动到位，不怕接重球，会运用上挡下垫技术把球垫起。
- 熟练运用接扣球的方法，判断移动取位好，能根据不同来球，采用不同的接球手法把球垫起。



### 学与练

1. 扣固定球（吊球）练习。两人一球，一人持球于扣球者击球手臂的外侧，将球持于扣球者击球点位置，扣球者挥臂扣球。要求手臂正确甩动，手包满球。



扣固定球练习

2. 对墙扣反弹球练习。距离墙 2~2.5 米，连续对墙扣反弹球练习。

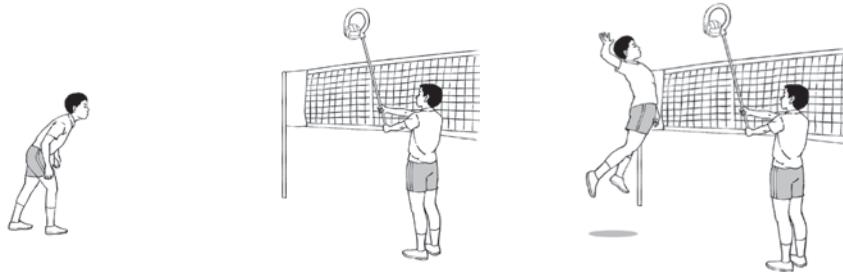


对墙扣反弹球练习

- 对墙扣球练习。距离墙 4~5 米，连续对墙自抛自扣球练习。
- 自抛自扣球练习。两人一组，面对面相距 6~7 米，自抛自扣，交替进行。

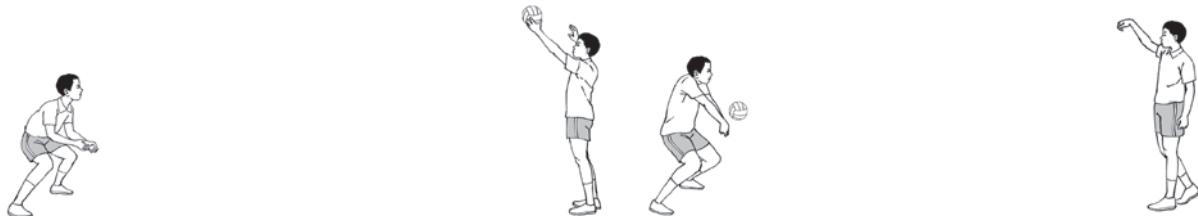
## 二、排球——扣球和接扣球

5. 在 4 号位扣网上固定球练习。



4号位扣网上固定球练习

6. 在 4 号位自抛自扣球练习。站在距 4 号位 3 米线处，向网前抛球，助跑起跳扣球。
7. 在 4 号位扣教师抛过来的球练习。站在距 4 号位 3 米线处，助跑起跳扣教师抛过来的球。
8. 一扣一接练习。两人一组，一人原地扣球，另一人接扣球练习。



一扣一接练习

9. 隔网练习。两人一组，一人站在 4 号位高台上扣球，另一人在 6 号位接扣球。
10. 隔网练习。四人一组，一人在 4 号位扣球，另三人分别在 5、6、1 号位接扣球。

### ● 发展爆发力的练习

1. 双摇跳绳。每组 15 次左右，练习组数自定。
2. 助跑摸高。每组 10 次左右，练习组数自定。

### ● 学练建议

1. 体验正确的扣球动作，从原地扣固定球练习，逐渐过渡到对墙扣反弹球、对墙扣球练习，巩固击球点，提高身体协调用力能力。
2. 反复练习自抛自扣球，先扣斜线球，再扣直线球，提高助跑和扣球的进攻能力。

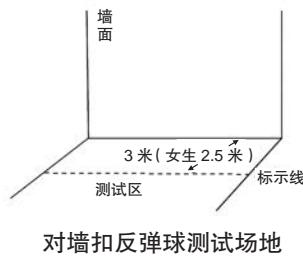


### 自测与自评

1. 对墙扣反弹球。

学生站在地面标示线后的测试区内，开始原地或跳起连续对墙扣反弹球，要求挥臂击球和包击推压动作充分、用力协调。（参照《青少年排球运动技能等级标准与测试方法》中四级测试科目三）

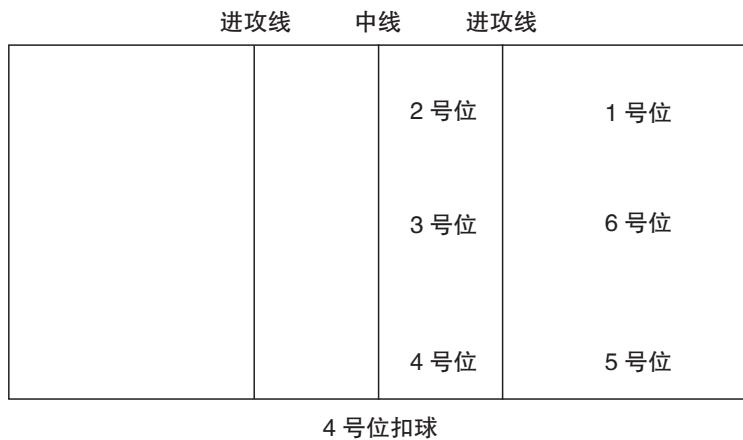
# 体育与健身



	优秀	良好	合格	有待提高
对墙扣反弹球	11次及以上	9~10次	6~8次	5次及以下
你的成绩	第一学期		第二学期	

## 2. 4号位扣球。

学生站在4号位将球传给3号位同伴，助跑起跳后扣同伴传出的一般高球，球落入对方场区界内即为有效。连续完成10次扣球。网高男生2.30米，女生2.10米。



4号位扣球

	优秀	良好	合格	有待提高
4号位扣球	5个及以上	3~4个	2个	2个以下
你的成绩	第一学期		第二学期	

### 三、羽毛球——正手吊球与正手杀球

## 基本内容Ⅱ

### 三、羽毛球——正手吊球与正手杀球



#### 内容点击

正手吊球落点近网，用得好能直接得分或者为下一次进攻创造机会。正手杀球具有力量大、弧线直、速度快的特点，给对方造成的威胁很大，是进攻的主要技术。本年级主要学习正手吊球和正手杀球的技术动作，发展上肢力量、灵敏、耐力等身体素质，培养积极拼搏、挑战自我的体育精神。

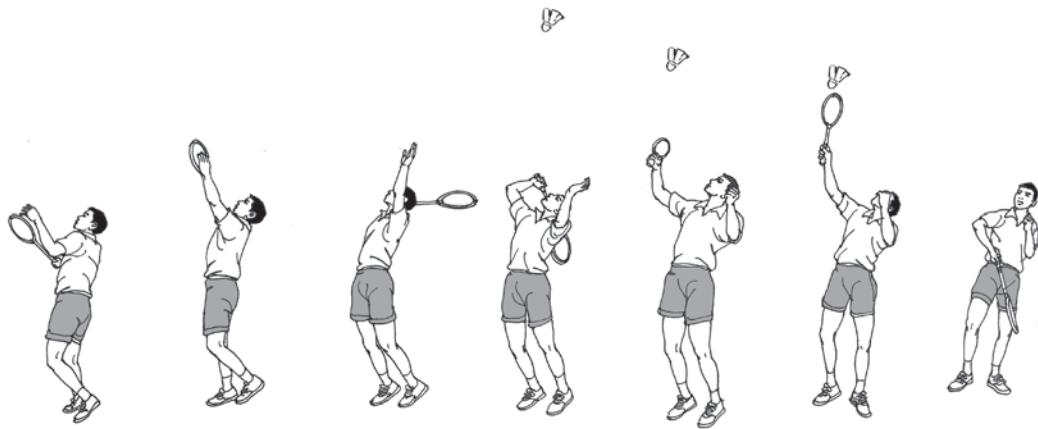


#### 知识与技能

##### 正手吊球

###### 动作方法（以右手持拍为例）

击球时击球点稍靠前，拍面正向内倾斜，手指、手腕发力，在最高点做快速切削压动作，使球越过球网落入对方场区的空档，给对方造成威胁。



正手吊球

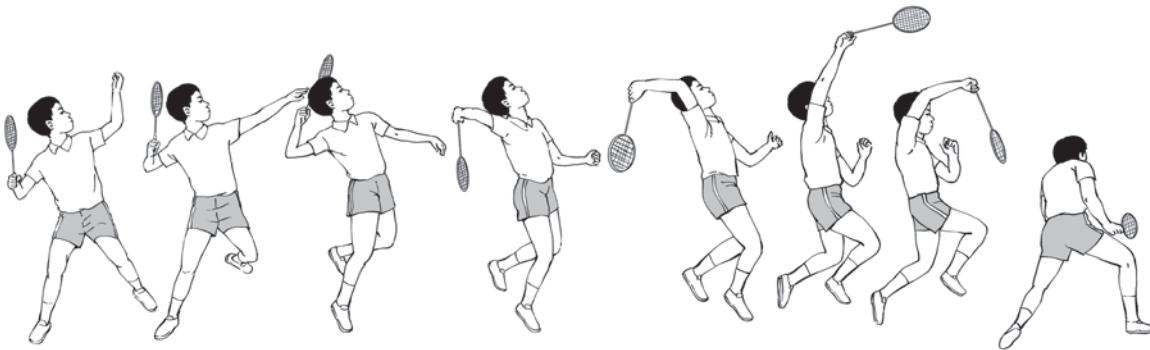
###### 学习水平要求

- A. 基本掌握正手吊球的技术动作，能使球越网后随即下落。
- B. 熟练运用正手吊球的技术动作，能使球越网后落入任意区域。

## 正手杀球

### 动作方法(以右手持拍为例)

左脚在前，右脚在后，展体，拉拍，小臂与大臂成 90 度；起跳，大臂外旋，抬肘，小臂后倒引拍，身体成反弓；收腹，手臂带动球拍向前鞭打，同时小臂快速内旋，最后通过手腕的高速闪动(屈腕)向下方击球；放松完成随挥动作。



正手杀球

### 学习水平要求

- A. 基本掌握正手杀球的技术动作，能对固定位置的来球进行扣杀。
- B. 熟练运用正手杀球的技术动作，能对任意位置的来球进行扣杀，杀球力量大，速度快。



### 学与练

1. 两侧移动步法、连贯步法、串联步法的练习。两个人面对面，一人做向两侧移动步法，另一人跟着同伴做相应方向的步法练习，体会运用各种步法的技术要领。
2. 模仿正手吊球和正手杀球的挥拍练习，体验正手吊球与正手杀球的挥拍路线与手臂、手腕的用力击球动作。
3. 自抛高球做正手吊球练习，在球达到最高点时，做快速切削压动作，体验正手吊球完整动作的技术要领。
4. 距墙 6 米，自抛高球做正手杀球练习，体验扣杀时的鞭打过程。
5. 自抛高球做正手杀球练习，在球达到最高点时充分伸直手臂，利用腰腹力量，以大臂带动小臂内旋，快速压腕扣球，体验正手杀球完整动作的技术要领。
6. 隔网正手吊球练习。两人一组，一人发平高球或高远球，另一人进行正手吊球练习，要求球落点在指定区域。
7. 隔网正手杀球练习。两人一组，一人发高远球，另一人进行正手杀球练习，要求从收腹至手臂鞭打，整个过程发力顺畅，高速屈腕，球速较快。

### 三、羽毛球——正手吊球与正手杀球

#### ● 发展上肢力量与灵敏性的练习

- 单杠悬垂移行。双手紧握单杠身体悬垂，从单杠左边移至右边，要求身体不左右摇摆。
- 不同握法的引体向上(男)练习。利用正握和反握单杠的两种方法，用手臂和背部力量将身体拉起，下颌超过单杠上沿，然后放下直至直臂悬垂。可通过同伴的帮助逐渐增加练习的组数与次数。
- 绳梯练习。利用绳梯做前后交叉步练习，要求步法准确，练习组数自定。
- 听教师信号或看教师手势，做两侧移步、急停急起等练习。

#### ● 学练建议

- 加强两侧移动步法、连贯步法、串联步法的练习。
- 正手吊球时要进行各种角度的切击练习，提高动作的稳定性和对拍面的控制能力。
- 多进行对墙和自抛高球的正手杀球练习，掌握杀球时的发力顺序和击球点，提高空间感知能力。



#### 自测与自评

站在前发球线后，正手吊球和正手杀球 10 次到指定位置(正手吊球在对方前发球线至前发球线前 1.5 米区域内；正手杀球在对方前场内)，以评价自己正手吊球与正手杀球的能力。

评价内容	优秀(8次及以上)	良好(6~7次)	合格(4~5次)	有待提高(3次及以下)
正手吊球				
正手杀球				

## 基本内容Ⅱ

### 四、乒乓球



#### 内容点击

乒乓球技战术的综合运用能力是衡量乒乓球水平最重要的标准。本年级在原有基础上，将继续学习推挡侧身攻技术，重点学习几种发球抢攻技战术，通过学练进一步提高单个技术运用熟练度，发展速度、灵敏、协调、力量等身体素质，培养善于观察、判断准确、敢于拼搏的竞争意识。

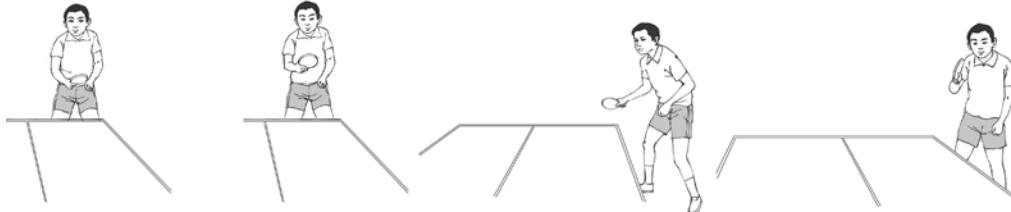


#### 知识与技能

##### 推挡侧身攻

##### 动作方法

反手推挡击球完成后，左脚原地垫步或向左侧跨一小步，右脚向左侧后方移动，同时腰、髋向右侧方向转动，完成一次正手快攻。



推挡侧身攻



#### 学与练

- 站在球台前靠近左半台，采用固定球做参照物，做反手推挡接侧身攻球徒手动作。
- 两人多球练习，一人放多球，另一人做推挡侧身攻练习，固定技术动作。
- 采用发球机练习，连续做反手推挡接侧身快攻练习，增加练习次数和击球稳定性。
- 采用击球板练习，单人面向击球板，控制击球落点，连续完成左推右攻、推挡侧身攻练习。

## ● 学练建议

1. 单球练习与多球练习结合进行，不断体验动作要领。
2. 可以把步法中的跳步、侧身步、小碎步穿插在一起，升级组合成左推右攻、推挡侧身攻等练习。

## 发球抢攻

### 动作方法

发球方站在左半台发急侧上旋球至对手左方台面，迫使对方难以侧身，回球质量不高，自己抢先上手，用正手侧身抢攻对方右侧台面空档区域。

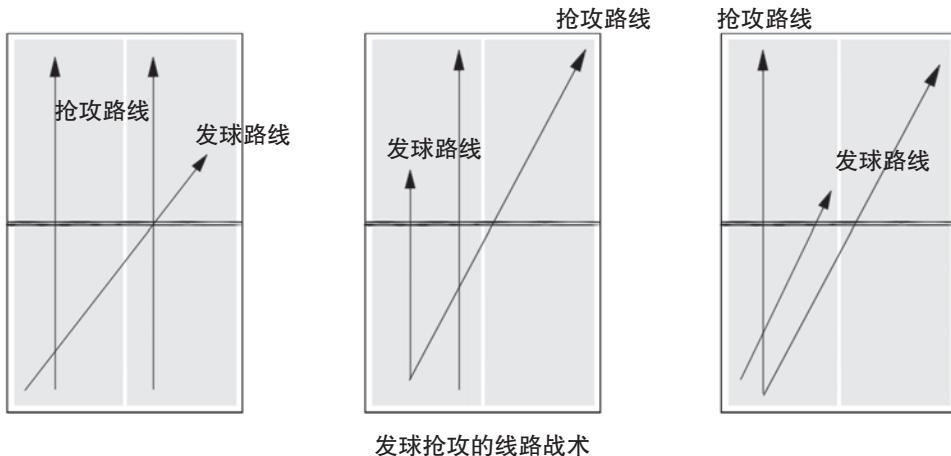
发球方站在左半台发急侧上旋球至对手右方台面，迫使对方向右侧移动，自己抢先上手，用正手抢攻对方台面左方空档区域。

发球方站在左半台发急侧上旋球至台面中场，迫使对方回球质量不高，自己抢先上手，用正手抢攻或反手快推至对方台面左右空档区域。



学与练

1. 在球台上画线，根据线路练习发球抢攻的线路战术。

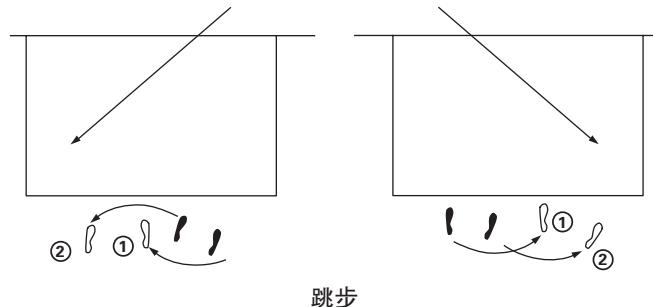


2. 采用发球机练习，制订线路，反复练习。
  3. 实战模拟比赛，采用发球抢攻战术的比赛，不抢攻判失分，鼓励积极采用发球抢攻战术。
  4. 分析同学比赛录像，相互比较发球抢攻战术的运用。
- ## ● 学练建议
1. 采用多球练习，反复练习发球的线路和落点，提高发球的质量，利用发球机固定回球线路，反复练习抢攻的落点区域，提高抢攻的稳定性。
  2. 相互间多采用比赛的方法，找不同的同伴练习，鼓励用发球抢攻战术得分。

## 步法移动

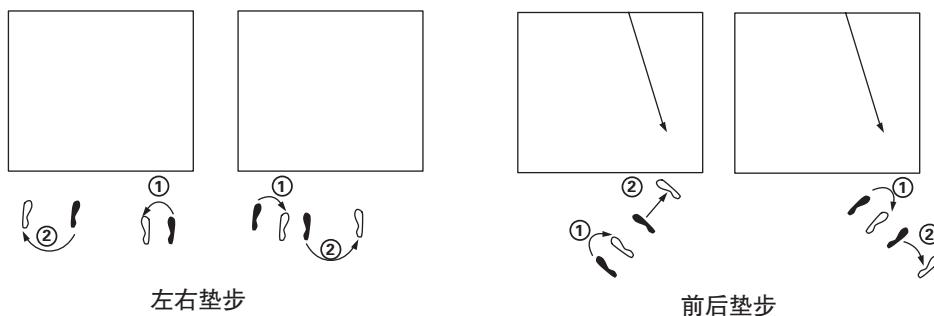
### 跳步

来球异侧方向脚的前脚掌内侧用力蹬地，使两脚同时离开地面向左、右跳动，蹬地脚先落地。



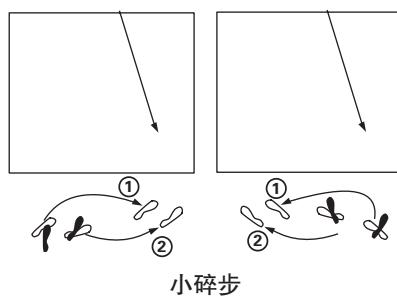
### 垫步

两脚的前脚掌几乎同时上下轻跳或垫脚原地不动。垫步的要点在“垫”，动作幅度小，可向前、后、左、右方向调整站位。



### 小碎步

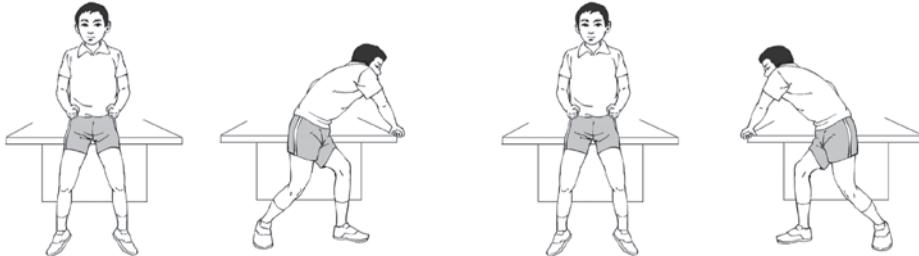
小碎步是频率高的小跑步，幅度小、速度快，对调节身体重心、衔接不同步伐具有重要作用，也是衡量跑的步法是否合理、协调的一个重要因素。



## 四、乒乓球

### ● 发展速度素质的练习

1. 背靠球台，双手摸台角练习。背对球台准备，开始后，身体转向一侧球台，并用异侧手触碰台角，然后转身触碰另一侧球台角，体转速度越快越好。



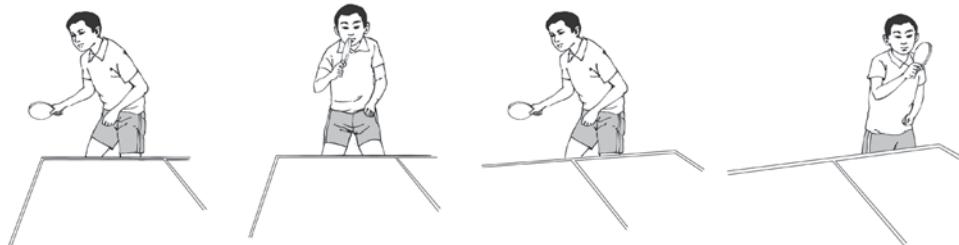
双手摸台角练习

2. 短绳跳“双飞”。采用1分钟连续跳，提高踝关节、膝关节力量和灵活性。

3. 2/3台或者1/2台正手单面攻或拉球练习。可以进行30~60秒练习，练习者在规定时间内连续、快速地完成正手单面攻或拉动作，步法移动和挥拍频率越快越好。



双飞



正手单面攻练习

4. 前后移动步法接左右移动步法练习。原地小碎步准备，听到指令后向前做垫步、向后做跳步、向左右做并步动作，要求注意力集中，快速准确，完成步法移动。



自测与自评

使用发球机，每分钟供球30~35个，在全台区域内连续做推球侧身攻，被测者应击中对方球台(60×60厘米)的目标区域内。击中目标区域内计成功一次，有40个球的机会。

	优秀	良好	合格	有待提高
推挡侧身攻命中(个)	34~40	30~33	24~29	0~23
测试成绩				

## 基本内容Ⅱ

### 五、网球



#### 内容点击

根据击球部位与球产生的旋转不同，网球的发球与接发球有多种方式。在八年级学习平击发球、反手击球的基础上，本年级将学习侧旋发球、削球等基本技术。通过学练，掌握侧旋发球与削球的动作要领，提升网球实践能力，培养敢于对抗、勇于竞争、尊重对手的良好品质。



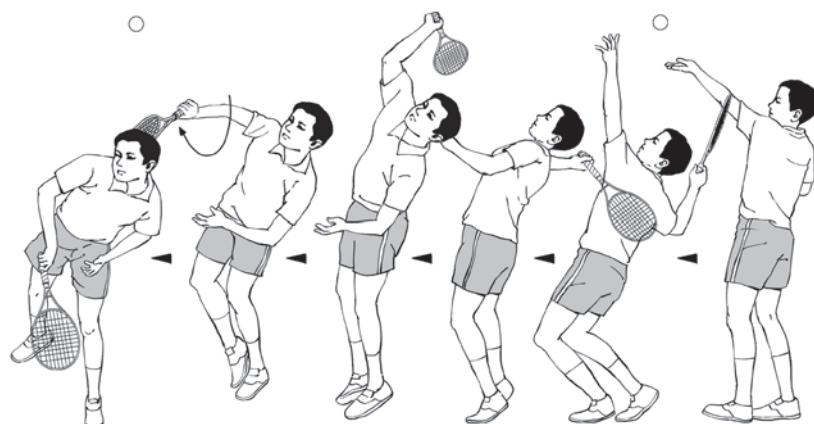
#### 知识与技能

##### 发球

###### 侧旋发球

###### 动作方法

侧身站立，左肩侧向对方，重心在左脚；抛球与后摆拉拍动作同步进行，当球拍向上向后引拍时，持球手柔和地上举直至头顶；当球下落至击球点时，球拍快速从右侧中上方向左下方挥动，击球部位在球中部偏右侧，使球产生右侧旋转；击球后身体向场内倾斜，保持连续、完整的随挥动作。



侧旋发球

## 学习水平要求

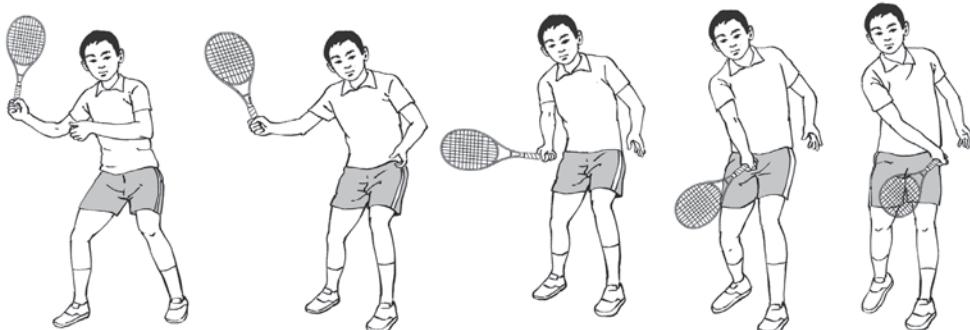
- A. 基本掌握侧旋发球技术动作，能够将球发过球网。
- B. 熟练运用侧旋发球技术动作，能够将球发到指定区域。

### 削球

#### 正手削球

#### 动作方法

击球时使用大陆式握拍方法，拍面稍向上倾斜，后拉拍的弧度尽量缩小。挥拍由后上方至前下方切削，击球的中下部使之产生旋转；切球时要与地面平行地做出前送动作，避免拍面下垂。



正手削球

## 学习水平要求

- A. 初步掌握正手削球技术动作，能够将球回击过网。
- B. 熟练掌握正手削球技术动作，能够将球回击过网到指定区域。



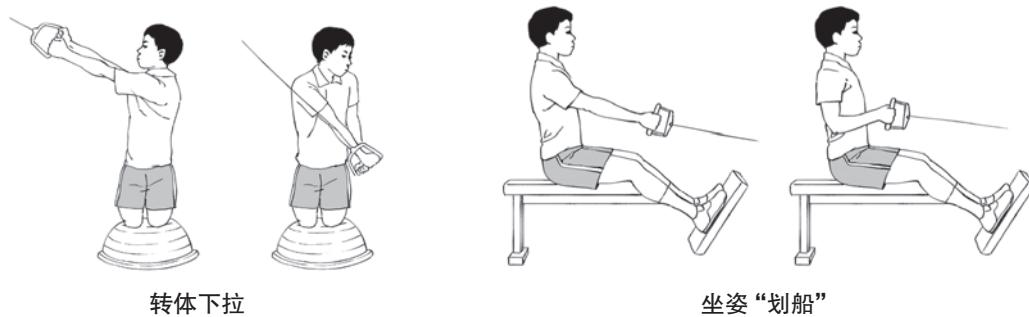
学与练

1. 持拍做侧旋发球模拟动作，体会抛球和挥拍动作。
2. 对墙做侧旋发球练习。练习者对墙做完整的抛球、引拍、侧旋发球动作，提高抛球的稳定性及捕捉最佳击球点位置的能力。
3. 发球线后发球练习。练习者站在发球区外，向对面发球区练习侧旋发球，练习时要求击球部位在球的中部偏右侧。
4. 对方多人侧旋发球，另一方接发球，要求接发球者把球回击到指定的区域内，提高接发质量。
5. 在原地练习正手削球的基础上，结合步伐进行挥拍练习，体会步伐与手法的协调配合。
6. 两人站在各自发球区内进行正手削球练习，提高击球次数，体会动作。

# 体育与健身

## ● 步法移动与上肢力量

1. 两人相对，间隔两米，一人做前后左右的手势，另一人根据对方的手势快速移动。30秒后交换角色，多次重复。
2. 转体下拉，10~15次，做5~6组，提高背部肌肉的力量。
3. 坐姿“划船”，15~20次，做3~4组，提高上半身的肌肉力量。



4. 利用训练带进行正手削球动作模拟练习，强化正手削球时的相关肌肉。

## ● 学练建议

1. 注意抛球与右侧挥拍后摆同时完成，将球抛到右侧斜上方，击球的中部偏右侧。
2. 击球时，拍头高于击球点，固定手腕。
3. 击球时，眼睛盯着球，击球的后上部，用拍面把球包裹住，使球有在拍上摩擦的感觉。



自测与自评

1. 侧旋发球。

学生姓名	日期	评价结果
优秀	10次侧旋发球8次进入有效的区域。	
良好	10次侧旋发球6~7次进入有效的区域。	
合格	10次侧旋发球4~5次进入有效的区域。	
有待提高	10次侧旋发球3次及以下进入有效的区域。	

2. 正手削球。

学生姓名	日期	评价结果
优秀	距墙10米正手连续对墙削球，男15次，女12次。	
良好	距墙10米正手连续对墙削球，男12次，女10次。	
合格	距墙10米正手连续对墙削球，男8次，女6次。	
有待提高	距墙10米正手连续对墙削球，男低于8次，女低于6次。	

### 基本内容Ⅱ

## 六、民族民间体育——舞龙舞狮



#### 内容点击

中华优秀传统文化源远流长、博大精深。舞龙舞狮运动是中华民族优秀的传统体育项目，也是非物质文化遗产的一部分。本年级主要学习舞龙舞狮的基本知识和动作方法，在发展舞龙舞狮基本技能的基础上，促进对中华民族优秀传统体育文化的了解，提升民族自豪感和文化自信。



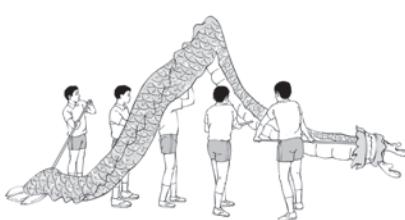
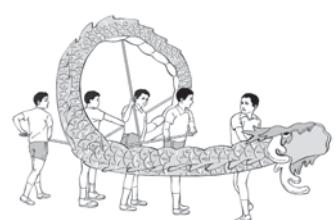
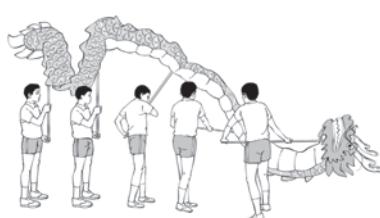
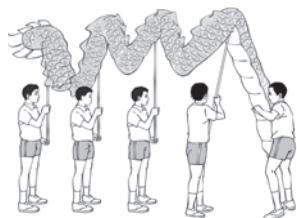
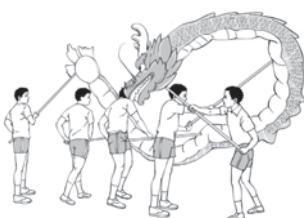
#### 知识与技能

##### 舞龙

###### 原地“8”字舞龙

#### 动作方法

前后队员保持一臂距离。左手握龙杆的把端，向左舞动时，左手位于腰的左侧，重心移至左脚，杆子到最低端时，手腕迅速拧杆顺势经头部移至右侧，重心移至右脚，此时左手位于小腹前，右手自然放下。龙头与龙珠队员的动作相似，龙头与龙珠在身体左侧时逆时针拧杆，在身体右侧时顺时针拧杆。



原地“8”字舞龙

# 体育与健身

## 游龙动作

### 动作方法

舞龙者较大幅度奔跑游走，通过龙体快慢有致，高低、左右起伏行进，展现龙婉转回旋、左右盘翻、屈伸绵延等的动态特征。

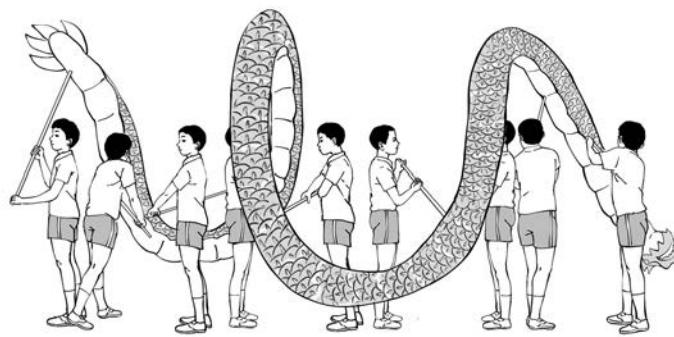


游龙动作

## 靠背舞龙

### 动作方法

在原地“8”字舞龙的基础上，当听到“靠背舞龙”的口令时，偶数把位保持面朝前方，注意前后定位，奇数把位在龙杆摆向右侧时，身体顺势以左脚为轴，向左前方迈右腿，身体旋转 90 度，再以左脚为轴，身体向左转 90 度，左脚向身体左后方移动，面朝后方，顺龙杆的摆动调整，背部与自己前面的偶数把贴近。同理，奇数把在舞“8”字的过程中，当龙头转时，奇数把位按原路线返回，恢复原地“8”字舞龙。



靠背舞龙

## 学习水平要求

- 初步掌握舞龙的组合动作，技术方法合理，步型、方法基本规范，配合基本协调，音乐伴奏与舞龙动作基本能配合。
- 熟练掌握舞龙的组合动作，龙的形态饱满，技术方法合理，步型、方法规范，配合协调，音乐伴奏与舞龙动作紧密配合。

## 六、民族民间体育——舞龙舞狮



### 学与练

1. 徒手模仿原地“8”字舞龙练习，再过渡到持空把的练习。
2. 手持龙具，进行原地基本的“8”字舞龙动作练习，速度放慢，体会前后队员的距离感和龙体的运行路线。
3. 徒手沿着游龙的动作路线练习，体会行走路线。
4. 进行手拿龙具的行进间游龙动作的完整练习。
5. 徒手练习靠背舞龙动作，体会脚步动作的变换。
6. 手持龙具，进行靠背舞龙完整动作练习。
7. 原地“8”字舞龙、游龙动作、靠背舞龙动作组合练习。
8. 创编舞龙动作，同时配合音乐练习。

#### ● 学练建议

1. 学练舞龙动作，一般先由原地徒手模仿练习开始，再进行持空把练习，最后整队拿龙具练习。
2. 舞龙动作先练习下肢动作，再练习徒手的上肢动作，最后练习上下肢结合的动作。

### 舞狮

#### 狮子亮相

#### 动作方法(以南狮为例)

狮头队员呈偏右(或左)马步，使狮头由右(或左)下向上、向左(或右)下摆头；同时狮尾队员做左(或右)仆步配合。



舞狮分为南狮和北狮，北狮是流传于华北等地北方狮舞的统称，北狮的造型酷似真狮，南狮是流传于广东等地南方狮舞的统称，南狮凸眼、大口，造型夸张(本教材介绍的是南狮)

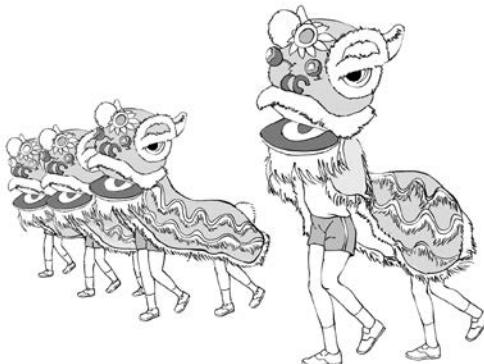
狮子亮相

# 体育与健身

## 高狮走路

### 动作方法

狮头队员原地震脚给信号，然后高举狮头，腿稍弯；狮尾队员在狮头队员向前行进时，背稍弯，膝微屈，向前跟进，并配合狮头动作，以自然走路方式行进。

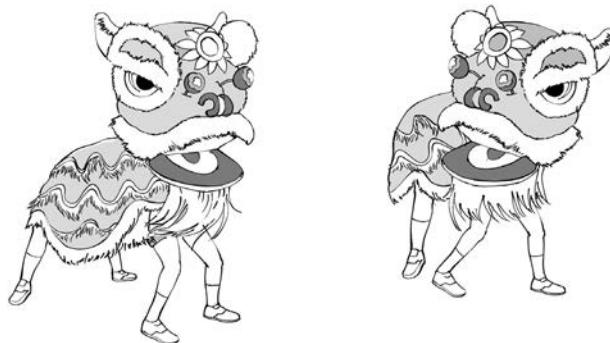


高狮走路

## 低狮走路

### 动作方法

狮头队员原地震脚给信号，然后平举狮头，两腿马步站立；狮尾队员同样以马步形式站立，背稍弯，跟随狮头向前跟进，并配合狮头动作，以马步方式行进。



低狮走路

## 狮子翻滚

### 动作方法

狮子翻滚是膝、肘、肩、背依次着地后双腿迅速依次摆动，着力腿内扣后蹲起完成的向侧滚翻。狮子翻滚的动作可分为准备姿势、有意识地控制着地部位、翻滚过程、起立动作。准备姿势是马步，要求两脚外展。着地顺序为膝—肘—肩—背—摆腿—蹲起。在膝—肘—肩着地的过程中注意缓冲，当背着地后两腿快速依次摆腿带动身体翻转后蹲起。翻滚过程中需要手执器具，保持与身体水平同轴转动，狮头不碰地。

## 六、民族民间体育——舞龙舞狮



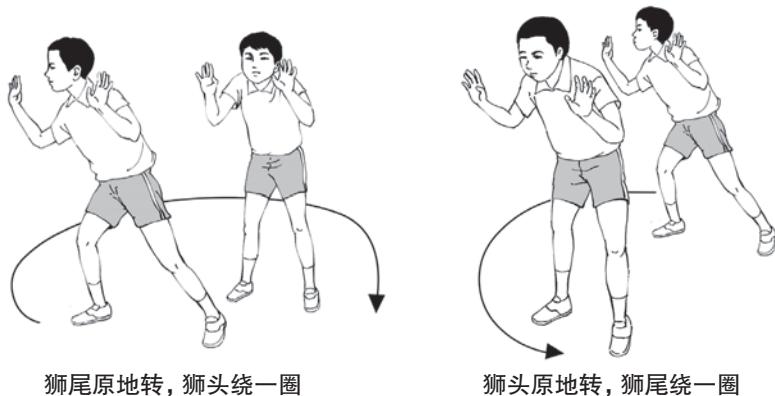
### 学习水平要求

- 初步掌握舞狮的组合动作，动作基本规范，方法、路线基本正确，配合默契，音乐伴奏与舞狮动作基本能配合。
- 熟练掌握舞狮的组合动作，精神饱满，神态逼真，动作规范，方法、路线正确，配合默契，音乐伴奏与舞狮动作配合紧密。



学与练

- 头尾游戏练习。狮头原地转，狮尾绕一圈，狮尾原地转，狮头绕一圈。
- 两人一组，后者搭前者的腰和肩模仿舞狮动作，如分腿、并腿、弓步、马步、马步前进后退等。
- 徒手高狮走路，以自然走路方式行进。
- 徒手低狮走路，以马步方式行进。
- 垫子上双人滚翻练习。



### ● 学练建议

- 先练习徒手动作，再运用器械练习；先练习单个动作，再练习组合动作。
- 先按口令练习，再配合音乐练习，音乐伴奏与舞狮动作配合紧密。
- 在基本掌握动作的基础上，注意神态的逼真、动作的幅度和表现力。

# 体育与健身



## 自测与自评

本年级考核内容为“舞龙”和“舞狮”的动作，测试标准如下。

等级 标准 项目	优秀	良好	合格	有待提高	你的成绩	
					第一 学期	第二 学期
舞龙	人体姿势正确，龙的形态饱满，技术方法合理，步型、方法规范，配合协调，圆满完成动作。	人体姿势正确，龙的形态较饱满，技术方法基本合理，步型、方法较规范，配合基本协调，能较好地完成动作。	技术方法合理，步型、方法基本规范，配合基本协调，能完成动作。	技术方法不合理，步型、方法不规范，配合不协调，不能完成动作。		
舞狮	精神饱满，神态逼真，动作规范，方法、路线正确，配合默契，音乐伴奏与舞狮动作紧密配合。	精神饱满，神态逼真，动作较规范，方法、路线基本正确，配合较默契，音乐伴奏与舞狮动作能配合。	动作基本规范，方法、路线基本正确，配合不默契，音乐伴奏与舞狮动作能基本配合。	动作不规范，方法、路线不正确，配合不默契，音乐伴奏与舞狮动作不能配合。		

### 基本内容Ⅱ

## 七、体育运动竞赛观赏——足球



#### 内容点击

足球是世界上最有影响力的运动项目之一，享有“球中之王”的美誉。本年级介绍足球运动技战术、规则和裁判等知识。通过学习，有助于了解足球运动的特点和规则，在观赏比赛和参与足球活动过程中体验更多的乐趣。



#### 知识与技能

#### 现代足球运动发展简史

现代足球运动发源于英国的剑桥大学。1863年10月26日，英国足球协会在伦敦成立并统一了足球规则。人们把这一天看作现代足球的诞生日。足球比赛参与人数多、用时长、场地大、对抗激烈，是目前世界上普及率较高的运动项目。

男子足球在1900年被列为奥运会正式比赛项目。世界杯足球赛从1930年开始举办，每四年一次，目前已成为全世界球迷关注的重要赛事。而女子足球直至1996年才被奥运会所接纳。

我国足球运动始于20世纪初，1910年在南京举办的第一届全国运动会上被列为正式比赛项目。中华人民共和国成立后，1954年举行了第一次全国足球联赛。2002年中国首次进入世界杯决赛圈。我国女子足球运动虽然起步较晚，但发展迅速，在女足世界杯比赛上有着不俗的表现，1999年获第3届世界杯女足比赛亚军。

#### 足球技战术知识

现代足球运动是以身体各部位（除手、前臂外）支配球，在规则允许条件下，通过传、接、带、射、抢等动作，将球攻入对方球门的一种运动。足球技术可分为传球、接球、射门、带球、头顶球、掷界外球、拦截球、守门员技术等。



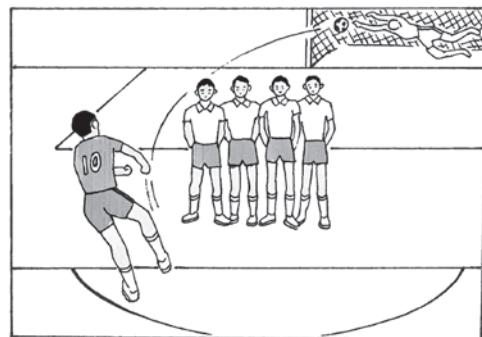
足球运动

## ● 精湛的射门技艺

观赏一场高水平足球比赛时，我们常常为运动员精美绝伦的射门动作和刁钻的角度惊叹叫绝，如出奇制胜的凌空倒钩、定位弧线球等，其变化多端、神出鬼没的射门，令多少守门员望球兴叹，给观众也带来了享受和满足。

## ● 鱼跃扑救化险为夷

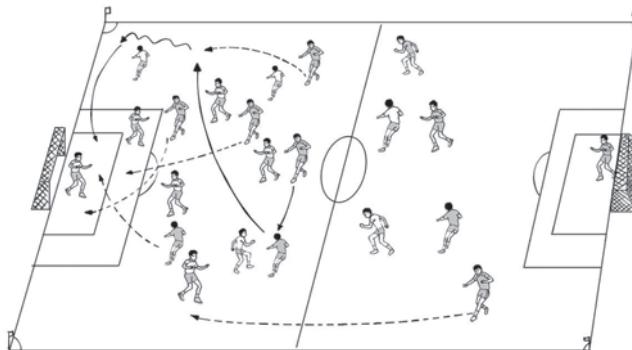
足球守门员是全队的最后防线，快速判断和反应、身体灵巧性和扑救技术为确保大门安全立下汗马功劳。



定位球

## ● 变化多端的战术配合

足球比赛需要个人技术，但是，集体配合更重要。战术配合可充分发挥每个队员的良好技术和聪明才智，使对方防不胜防。足球战术可分为局部配合和全队战术。我们经常听到或看到的踢墙式二过一、传身后球、交叉换位、回传反切等都是局部配合。



战术配合

全队攻防战术种类很多，常见的有：“四四二”阵型、“四三三”阵型等，根据本方和对方球队的不同特点，还可以有其他多种变化。一个球队无论选择哪种阵型，其目的都是力求攻守平衡，制约对方，获得胜利。

## 足球比赛方法

### ● 出场人数

正规足球比赛采用 11 人制（双方各上场 11 人，其中 1 人为守门员）。而场地要求低、时间短的 7 人制和室内 5 人制足球比赛在群众性足球比赛中很普及。

### ● 比赛时间

11 人制比赛时间分上下半场，每半场 45 分钟，中间休息 15 分钟。加时赛共 30 分钟，分上下半场，中间休息 5 分钟。5 人制比赛时间也分上下半场，每半场 25 分钟，中间休息 10 分钟。

### ● 比赛胜负

全场比赛中，一队有效射入对方球门数多者为胜。分组赛和循环赛中若两队入球数相等，则各得 1 分。淘汰赛或决赛阶段如需决出胜负，两队入球数相等，需以加时赛决定胜负，如再相等，则以点球决出胜负。

 **知识窗**

**红黄牌由来**  
在红黄牌问世之前，裁判员对队员实行警告或罚令出场时，只能用言语、手势来表示，在国际足球比赛中容易产生误解和矛盾。为此，国际足联裁判委员会决定，在 1970 年墨西哥举行的第 9 届世界杯足球赛中，使用红黄牌来表示对运动员警告或罚令出场。

## 七、体育运动竞赛观赏——足球

### ● 点球

加时赛结束，双方进球数仍相等时，以点球决定胜负。两队各选 5 名队员参加点球赛，全部罚完若出现胜负，则比赛结束。如进球数再相等，则两队第六队员出场，如果决出胜负，比赛结束。如进球数再相等，则第七队员出场。直至决出胜负，比赛结束。

### 足球比赛规则

### ● 手球

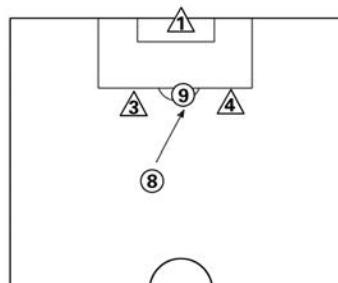
犯规的一种。比赛中，凡队员故意用手或臂部触球即判犯规，由对方罚直接任意球。被动触球不算犯规。若防守队员在禁区内手球，则判罚点球。

### ● 越位

违例的一种。如图，比赛中进攻队员⑧传球给同队队员⑨的刹那，⑨队员在前场且在球的前面，该队员与对方端线之间的防守队员少于两名，则被判越位。如果该队员平行于对方倒数第二个防守队员，则不越位。



越位



不越位

### ● 合理冲撞

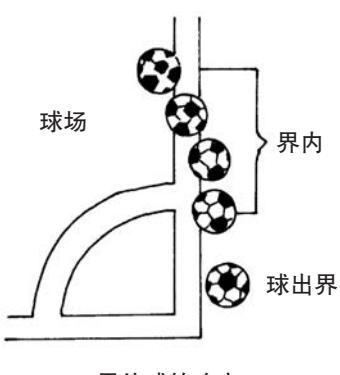
足球比赛中经常看到双方两个队员发生猛烈的身体碰撞，而裁判不加处罚。这是因为在足球规则中，队员为获得球或保护球，允许双方用肩以下肘关节以上的臂侧部位，以适当的力量与对方发生接触，但不允许有推人动作。

### ● 直接任意球

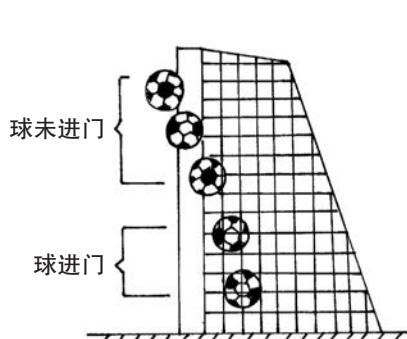
队员可直接射门的任意球。

### ● 间接任意球

需触及其他队员身体后，才能射门的任意球。



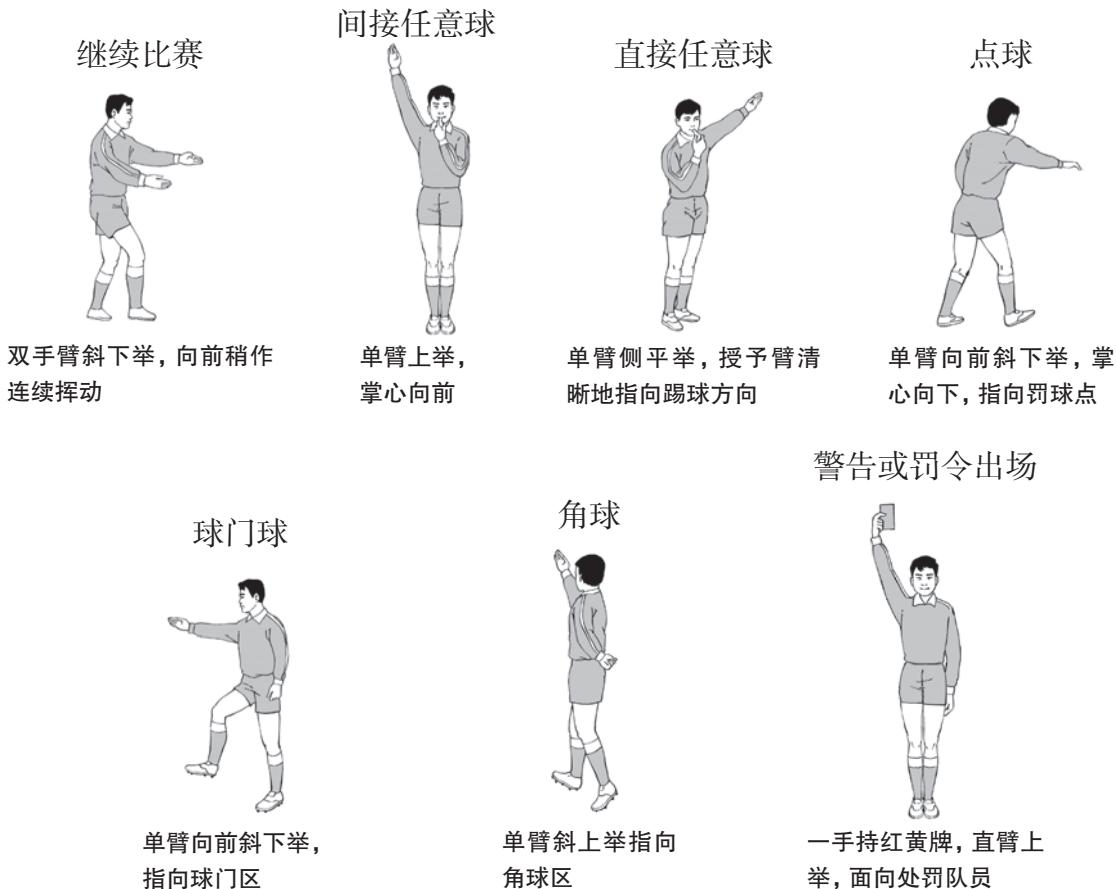
界外球的确定



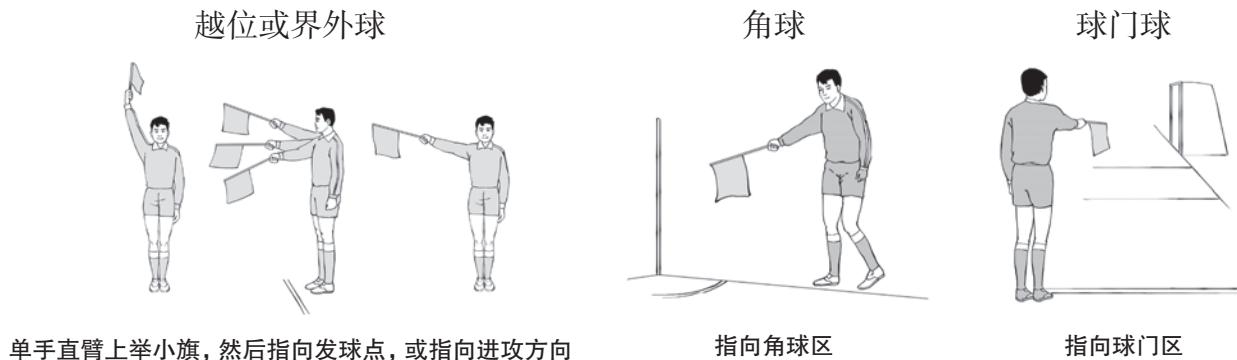
进球的确定

## 裁判员常用手势

### ● 主裁判手势



### ● 边裁判手势



自测与自评

1. 足球运动是在哪一年，在哪个国家诞生的？
2. 足球技术动作有哪些？
3. 11人制足球比赛的时间是多少？胜负是如何判定的？



经上海市中小学教材审查委员会审查  
准予试用 准用号 II-CB-202103

责任编辑 陈 群 李千里 梁乐天

九年义务教育课本

## 体育与健身

九年级

(试用本)

上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会

上海世纪出版股份有限公司 出版  
上 海 教 育 出 版 社 出 版

(上海市闵行区号景路159弄C座 邮政编码:201101)

上海新华书店发行 上海中华印刷有限公司印刷

开本 890×1240 1/16 印张 6  
2020年6月第1版 2024年7月第5次印刷  
ISBN 978-7-5444-9825-8/G·8105

定价: 7.60元

价格依据文件: 沪价费〔2017〕15号

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。



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5444-9825-8

9 787544 498258 >