



义务教育教科书

九年级

全一册

体育与健康



人民教育出版社

电子课本大全

义务教育教科书

体育与健康

九年级
全一册

人民教育出版社 课程教材研究所
体育课程教材研究开发中心 编著

人教版®

人民教育出版社
·北京·

主 编：耿培新

副 主 编：陈珂琦

主要编写人员：耿培新 胡 滨 余小鸣 李志刚 陈珂琦 陈世雄 鹿崇云
施履冰 王建华

责任编辑：胡 滨

美术编辑：王 喆

封面设计：吕 旻 于 艳

版式设计：王 喆

图片提供：东方IC图片社 徐永春 胡 滨 陈世雄

插图：王 平 钟 鸣 北京中天成讯信息科技有限公司

动作示范（以姓氏笔画排序）：

王羽辰 刘 虎 阮 唱 纪自玮 李世龙 李家驹 李雪婷 李 琦 杨 帅
张 浩 张 震 陈祎欣 陈 静 林星宇 罗 茜 周 爽 孟雯雯 赵聚龙
姜易同 贺晶晶 耿晨杰 徐子仪 高明远 高 晨 郭丰源 蔡梦宇 廖辉帆

义务教育教科书 体育与健康 九年级 全一册

人民教育出版社 课程教材研究所 编著

体育课程教材研究开发中心

出 版 人民教育出版社

（北京市海淀区中关村南大街17号院1号楼 邮编：100081）

网 址 <http://www.pep.com.cn>

重 印 ××× 出版社

发 行 ××× 新华书店

印 刷 ××× 印刷厂

版 次 2014年3月第1版

印 次 年 月第 次印刷

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

印 张 3.5

字 数 70千字

印 数 册

书 号 ISBN 978-7-107-28007-8

定 价 元

版权所有，未经许可不得采用任何方式擅自复制或本产品任何部分，违者必究

如发现内容质量问题，请登录中小学教材意见反馈平台：jcyjfk.pep.com.cn

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与×××联系调换。电话：×××-××××××××

致同学

经过初中两年的学习，同学们对体育与健康课程有了进一步的认识，掌握了一些运动技能和锻炼身体的方法，形成了初步的体育兴趣和爱好，学习的过程中既有成功的快乐，也有挫折和教训，这是你成长中应有的宝贵经历，也是这门课程的独特魅力所在。

翻开这本九年级教科书，它将传递给你一个重要信息，这就是：健康是成长的基石，是健康、文明、幸福生活的基础，是你将来为祖国和为人民服务的前提。没有健康的身体，任何宏大的理想都要大打折扣。要想获得健康，没有等待，没有捷径，只有在身体生长发育和体能增长的黄金时期，在科学知识的指引下，不失时机、持之以恒地坚持体育锻炼才是最佳的选择。

运用科学的体育与健康知识指导体育运动和生活实践，才能形成终身保持健康的能力。这本教科书将继续指引你探寻适合自己的锻炼方法，处理好学习与休息的关系，帮助你寻找提高运动技能和增进健康的手段，和你一起思考、探究，总结运动实践经验，感受体育与健康课程的价值。

愿你在体育与健康课的学习过程中，用好这本教科书，找到促进健康、快乐成长的答案。

编者

2012年12月

目 录



第一章
体育与健康理论知识

P1



第二章
田径

P12



第三章
足球

P19



第四章
篮球

P24

第五章
羽毛球

P28



第六章
网球

P32



第七章
体操

P35



第八章
武术

P43



第九章
花样跳绳

P47



第一章 体育与健康理论知识

第一节 运动负荷的自我监测

体育锻炼是增进身体健康的重要手段，科学合理地安排运动负荷是确保体育锻炼取得实效，避免伤害的重要保障。本节将介绍影响运动负荷的因素，引导你学会利用心率来监测运动负荷的大小。

那么，应该如何安排运动负荷才能使体育锻炼更加安全和有效呢？

学习目标

1. 初步了解影响运动负荷的主要因素。
2. 学会合理安排负荷量和运动强度。
3. 学会利用心率监测运动负荷。

一、合理安排运动负荷

（一）影响运动负荷的因素

运动负荷是人体在体育活动中所承受的生理刺激。体育锻炼对健康的影响与运动负荷的大小密切相关，通过坚持进行适宜负荷的体育锻炼可以促进身体逐步产生良好的变化。如果运动负荷过大，超出身体的承受能力，就会影响健康。反之，运动负荷过小，则难以产生明显的锻炼效果。那么，应该如何科学地安排运动负荷呢？

运动负荷通常包括负荷量和运动强度两个方面。两者相互影响、相互制约。在体育锻炼中应根据锻炼目的和个人特点采用合理而有效的负荷量和运动强度。



（二）怎样合理安排运动负荷

第一，量力而行。要根据自己的体能和健康状况，合理安排运动负荷。身体状态好时应适当加大负荷量，尝试较大强度的练习；反之，应减少负荷量，降低运动强度。对于较少参加体育锻炼的同学来说，切忌盲目参加超过自身能力的活动，应坚持每天一小时体育锻炼，逐步提高体能，增进健康。

生活现场

某同学平时很少参加体育锻炼，报名参加运动会之后，立刻开始进行大强度的体育锻炼；另一名同学由于学习压力大，虽然报名参加运动会，但并未进行有针对性的锻炼，他计划在比赛中尽力去拼一拼。

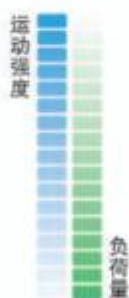
你认为他们的做法合适吗？请与你的同学交流讨论。



第二，合理搭配运动强度和负荷量。要根据运动强度和负荷量相互制约的特性来确定负荷的强度和量。一般运动强度大时，负荷量则应减小；反之，负荷量则应加大。

第三，采用适宜的练习密度。在进行中低强度的慢跑时一般采用持续性练习，在进行较大强度练习时应安排间歇。一般每次练习后，心率恢复到100～120次/分就可以进行下一次练习。

第四，要处理好锻炼和恢复的关系。体育锻炼后要充分和积极的休息，使身体能够实现“超量恢复”。在参加下次锻炼前，自我感觉精神饱满、精力充沛，锻炼兴趣高涨就说明休息得比较充分；否则说明休息得不够充分，运动疲劳尚未消除。



学练提示

以促进健康为目的的体育锻炼不宜连续多日进行大强度大运动量的锻炼。一般来说，每周进行大负荷的体育锻炼不应超过3～4次。

负荷	休息	练习效应
工作阶段	相对恢复阶段	超量恢复
		复原阶段

二、利用心率监测运动负荷

（一）心率的生理意义

心率是每分钟心脏搏动的次数，它是心脏功能的一种表现。一般情况下，女性心率比男性快，儿童心率比成人快，成人安静时心率一般为70～80次/分，初中学生为80～90次/分。运动时心率会随着运动强度的增加而加快；运动结束后，心率会随之降低。经常参加体育锻炼的人，心脏机能提高，在承受相同运动负荷时，心率比不经常参加锻炼的人要低；运动结束后，经常锻炼者的心率恢复到正常水平所需的时间也较短。

人体心率的增加有一定的限度，这个限度就叫做最大心率。最大心率随年龄的增加逐渐下降，经常锻炼、心肺功能强的人最大心率较高。最大心率的推算公式为：

$$\text{最大心率} = 220 - \text{年龄}$$

根据公式推算，年龄15岁的初三学生最大心率约为205次/分。

（二）测定心率的方法

在日常生活和体育锻炼时常用测量脉搏次数来代替直接测定心率。测量方法是以食指、中指和无名指的指端触压在手腕外侧的桡动脉处，测量每分钟搏动次数。

在体育锻炼中常常要测量安静心率和运动心率。对于前者，可在安静状态下测量30秒的脉搏数，乘以2进行换算；对于运动心率，一般采用测量运动停止后即刻10秒的脉搏数，乘以6进行换算。

拓展思考

请结合你所学的生物知识思考。

（1）心脏功能较强对学习、工作和生活将带来哪些有利影响？

（2）运动时心跳加快的作用是什么？

知识窗

脉搏是指动脉血管壁随心脏的收缩和舒张而发生的规律性搏动。在正常情况下，脉搏频率和心率是一致的，在实践中常用脉搏来代替心率的测定。



桡动脉测量法



拓展阅读

桡动脉测量法一般用于测量安静状态下的心率，在参加体育活动时，用颈动脉、颞动脉测量法可以便捷地测量到运动后的即刻心率。请注意，测量时要轻按，测量时间一般以10秒钟为宜。



颈动脉测量法



颞动脉测量法

（三）运用心率监测运动负荷

1. 运动时适宜心率的确定

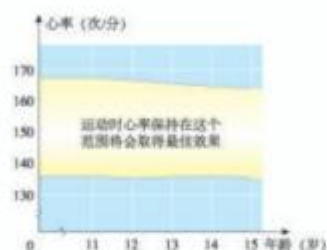
在参加体育活动中，尤其是发展心肺功能的锻炼时，常采用靶心率来控制运动强度。靶心率是指锻炼时采用强度所对应的心率范围。

$$\text{靶心率} = \text{最大心率} \times \text{强度百分比}$$

在日常健身锻炼时，可采用65%～80%的强度进行锻炼，根据公式计算，初三学生进行体育锻炼的靶心率为133～164次/分。由于存在个体差异，体能较弱者可保持心率在低限进行锻炼，而体能较强应者应保持心率在高限进行锻炼。

2. 用晨脉判断运动疲劳的消除情况

对于健康人来说，每日晨起时的安静心率是恒定不变的，因此可以作为判断身体健康状况的简易指标。在大负荷运动之后，可测定第二天晨起时脉搏，如果超过前一天晨起时的脉搏，说明运动负荷较大，身体的疲劳尚未消除，应适当减小运动负荷。



【学以致用】

《国家学生体质健康标准》通过中长跑来评价心肺耐力等体能素质，如何科学地提高自己的心肺耐力和中长跑成绩？结合以上知识，选择合适的锻炼策略并付诸行动。



第二节 善于休息 增进健康

善于休息才能更好地学习和工作。九年级学生面临中考的压力，应该如何科学地安排作息时间，确保充足的睡眠，从而既促进健康成长又提高学习效率呢？

学习目标

1. 了解睡眠的作用，保障充足的睡眠时间。
2. 学会积极休息，避免沉迷于网络。
3. 乐观向上，充满活力地进行学习和体育锻炼。

一、青少年学生应保障充足的睡眠时间

（一）睡眠的作用

睡眠是人类基本的生理需求之一，占据了人类生命的三分之一。充足的睡眠是保持生命活力的基本措施，是促进生长、维持神经系统功能、消除疲劳及恢复体力的重要方式。对于初中生来说，睡眠不足将会影响生长发育和记忆，不利于健康成长和提高学习成绩。

1. 促进记忆

充足的睡眠有利于大脑细胞能量的恢复和贮存，促进大脑皮层内蛋白质合成，巩固记忆，使人精力充沛、思维迅速、反应敏捷；而睡眠不足则会导致烦躁、注意力不集中和记忆力下降等现象。研究发现，如果每晚减少

促进生长

维持神经系统功能

消除疲劳

恢复体力



40%的睡眠时间（只睡5.5小时），连续5晚，受试者的智力测验成绩较实验前降低15%，工作效率也大幅降低。

2. 促进生长发育

睡眠时人体的分解代谢受到抑制，合成代谢得到加强；同时，脑垂体还会以脉冲形式大量分泌生长激素，促进生长发育。研究发现，睡眠时生长激素在血浆中的浓度能达到10～20纳克/毫升，甚至达到40～50纳克/毫升，而清醒时只有1～5纳克/毫升。

（二）合理的睡眠时间

初中学生每天睡眠时间应该是多少呢？《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》提出：确保青少年休息睡眠时间……保证小学生每天睡眠10小时，初中学生9小时，高中学生8小时。

你的睡眠时间足够了吗？请与你的同伴一起交流各自的睡眠状况，并讨论如何做到早睡早起。

知识窗

生长激素能够间接促进骨骼生长，促使儿童、少年身体长高；还能够加速蛋白质的合成，促进肌肉的生长发育。

二、学会积极休息

睡眠只是休息的一种方式。一般来说，休息可以分为积极性休息、静歇性休息和睡眠三种。

（一）积极性休息

积极性休息是指通过改变活动方式、内容或性质的办法消除人体疲劳的休息方式。例如，学习一定时间之后的散步、欣赏音乐、体育锻炼等均属此类。

（二）静歇性休息

静歇性休息是指单纯通过停止活动来消除疲劳的休息方式。这种休息方式可以使紧张的机体得到放松，兴奋的大脑得以抑制，从而恢复智力和体力，维持身体和心理的健康。

知识窗

积极休息的生理机制

人们进行某一活动，大脑皮层中与之相对应的区域则处于优势兴奋状态，其他区域处于相对抑制状态。改变活动的方式、内容或性质，大脑皮层中新的区域产生兴奋，出现新的优势兴奋中心，原来的优势兴奋区域便可通过抑制而得到休息。

知识应用

在紧张的学习之余，你常采用的休息方式是什么，是体育活动还是趴在课桌上休息？你认为哪种休息方式更有效，请与你的同学交流讨论。

一般来说，课间应采用积极性休息。例如，参加大课间体育活动，到室外场地游戏、散步、闲谈或远眺等。午休时间一般应以静歇性休息为主，以消除上午的学习疲劳，为提高下午的学习效率奠定基础。

【自我评价与思考】

上网是一种好的休息方式吗？

随着社会的发展，互联网已经逐渐成为人们获取信息、相互沟通，进行工作、学习和娱乐的必备工具，但有的同学课余时间用大量的时间上网，把上网当成休息和休闲的好方式。你认为这样做合适吗？



适度上网 合理休息

过度上网 有损健康

沉迷网络，危害巨大

.....

初中学生应当如何正确使用互联网呢？请利用下表自我评价。

评价内容	是	否
1. 我每次上网不超过40分钟，每周不超过10小时。	☒	☐
2. 我能够抵制网上的不良信息。	☒	☐
3. 我上网的主要目的是搜寻信息和学习。	☒	☐
4. 我很少在网上与陌生人聊天或玩网络游戏。	☒	☐
5. 我主要是在家中上网，很少去网吧上网。	☒	☐
6. 我在网络上发表的言论与现实生活一致。	☒	☐
7. 我会在每天的学习任务完成后再上网。	☒	☐
8. 我不会因为无法上网而感到难受或沮丧。	☒	☐

第三节 增强安全意识 提高避险能力

尊重生命，确保生命安全，对每位同学的终身幸福及社会的和谐发展都是极为重要的。掌握最基本的安全知识，提高安全意识，发展自护自救的能力，是广大青少年学生健康成长的必备条件和重要保障。那么应如何增强安全意识，提高避险能力呢？

学习目标

1. 树立安全意识，掌握预防意外伤害的基本方法。
2. 了解应对危急情况的基本原则和程序。

一、安全观念决定安全行为

伤害事故是青少年成长的“大敌”。世界卫生组织统计，全球每年约有95万名儿童、青少年因伤害而死亡。在我国，因伤害原因死亡占到了青少年死亡原因的一半以上。伤害可分为故意伤害和非故意伤害。非故意伤害，即意外伤害，是指无目的（无意识）造成的伤害，包括交通事故、溺水、意外跌落、中毒、烫伤等。

思考与分析

收集资料，并与你的同伴交流讨论：

（1）在日常学习和生活中，有哪些行为或环境存在危险因素？

（2）缺乏安全意识的鲁莽行为会造成什么样的后果？

提示：你可以拨打公共卫生公益热线12320了解更多有关意外伤害的知识。



意外伤害虽然是偶然发生、难以预料的事件，但并非不可避免。实际上，大部分伤害事件都有着自身的特点和规律，只要充分认识和重视，树立安全观念，积极预防，提高避险能力，意外伤害是可以被避免或降低危害程度的。

【拓展阅读】

2004年冬天，7岁的深圳市小学生袁媛突然发现父母在浴室昏迷。瞬间，惊慌和恐惧笼罩了她，而此时浴室里弥漫着致命的煤气。但她克服了恐慌，果断地敞开了浴室大门，借助衣架撬开高高的窗户，又迅速关上煤气开关，并跑到客厅拨打110、120求救电话。简洁准确的自报位置，使救援人员迅速赶到现场，成功地挽救了她父母的生命。

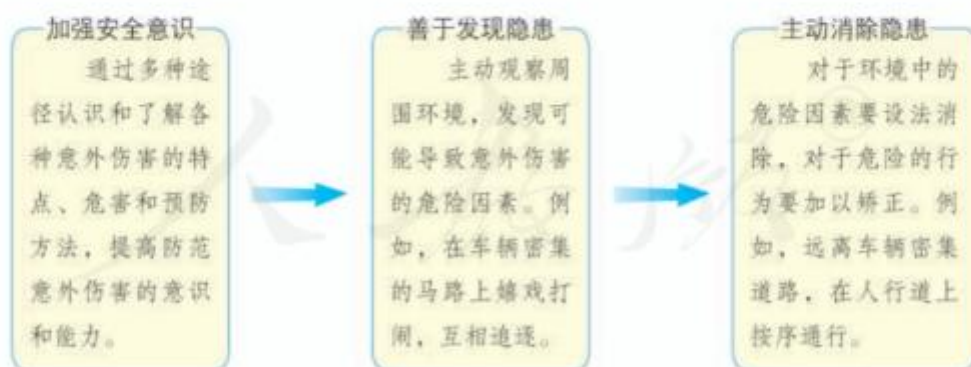


请结合拓展阅读中的案例思考你的生活环境中有哪些导致意外伤害的危险因素，以及如何消除隐患，避免伤害事故发生。

二、预防意外伤害的原则和方法

（一）预防意外伤害的三原则

对于广大青少年学生来说，预防意外伤害事故应遵循以下三个原则。



请根据预防伤害事故的三个方面的要求，分小组讨论常见意外伤害事故的预防方法。

（二）初中生预防溺水和交通事故的有关要求

根据全国卫生统计资料显示，溺水和交通事故是导致初中学生意外伤害死亡的主要原因，那么应该如何预防呢？

骑车走路的安全要求

走路要走人行道，不在路上打和闹。
不骑快车不抢道，靠右行车要记牢。
转弯慢行仔细看，不急躁来不猛拐。
遵守交规习惯好，健康平安幸福长。

预防溺水的基本要求

不去江、河、池塘等开放性水域游泳或在水边玩耍和打闹。

即使在游泳池，也不能在无成人陪伴或监管下单独游泳。

严禁在危险或不知深度的水域跳水或潜水。

三、危急时刻，科学救助

如果遭遇意外伤害事故，应该如何应对呢？

（一）冷静判断

遇到意外伤害发生时，不要惊慌失措，要保持镇静，冷静判断意外伤害的现场环境和伤员受伤的情况，根据事故的严重程度采取适当措施合理应对，或向有关人员和机构紧急求救。对于仍处于危险境地之中的伤害现场，要尽快远离危险，避免更多意外伤害的发生。

【拓展阅读】

意外伤害紧急处理口诀

摔倒骨折要固定，随意拉伸会加重；
交通意外先呼救，专业人员来搬动；
溺水先别忙倒控，没有呼吸按压救；
煤气中毒先开窗，离开险境快抢救；
开水烫伤冷水冲，酱油牙膏不管用；
气管异物先拍背，海姆立克施援手；
食物中毒先催吐，保留样本交医生；
动物咬伤用水冲，及时打针要防控。



“海姆立克急救法”发明后挽救了无数窒息者的生命

（二）呼救求援

根据《未成年人保护法》的规定，未成年人不能参加抢险等危险性活动。面对意外伤害事件，在冷静判断之后，初中学生应该主动向成年人寻求支持，如大声喊“来人啊，救命啊”，从而获取周围人员的帮助；同时还要根据具体情况拨打急救电话求援。在拨打急救报警电话时，应尽量提供各种必要、有用的信息，以利于急救部门根据呼救电话的内容，迅速派出急救人员及时赶到现场。

！安全提示

拨打求救报警电话是非常严肃的事，严禁开玩笑或因好奇而随意拨打。



（三）现场救护

在专业救援人员到达意外伤害事故现场之前，对于处于危急状态下的伤员应采取必要的急救措施。例如，对于大量出血的伤员设法止血；对于有骨折的伤员进行固定；对于没有心跳和呼吸者采取心肺复苏的办法进行急救。

生活实践

在八年级的体育与健康课中，你已经学习过有关骨折固定和止血的方法，请复习实践一下，这是你一生都能用得上的技能。

第二章 田 径

通过两年的学习和锻炼，你在跑的速度与耐力、跳的高度与远度、投的远度与准确性，以及体能发展方面是否有提高？你是否感受到了田径运动带来的成功和乐趣？本年级你还将学习跨栏跑、背越式跳高、后抛实心球的基本动作技术。同时，在体能和心理方面，你也将迎来新挑战。你准备好了吗？



学习目标

1. 提高对田径项目促进体能发展、提高运动能力、增进健康作用的认识。
2. 学习跨栏跑、背越式跳高、后抛实心球的基本技术动作，掌握提高运动技能的方法，发展运动能力。
3. 在学习和运动实践中培养自信、果断及敢于应对挑战的意志品质和顽强拼搏的精神。

一、跨栏跑

跨栏跑是在规定的跑道上和一定距离内，遵守一定的规则跨过规定高度和数量的栏架，并以最先跑到终点取胜的田径项目。跨栏跑最大的特点是在快速跑的过程中跨越栏架，它对发展速度、灵敏和

想一想

面对栏架，你能勇敢地跨过去吗？

柔韧性等身体素质,培养不畏艰难、敢于挑战自我等优秀品质具有积极意义。跨越障碍的能力是安全避险的保障。那么,怎样才能既轻松又快速地跨越栏架呢?

(一) 跨栏步动作要领

跨栏步是从过栏前起跨腿的脚着地时开始,到过栏后摆动腿的脚着地时为止。



- ▶ 你能够做到“跨栏”而不是“跳栏”吗?
- ▶ 面对栏架, 你是害怕被绊倒, 还是积极展示自我?

(二) 怎样才能轻松跨越栏架

要想轻松、快速地跨越栏架, 应做到“两快一协调”。

两快: 摆动腿积极下压快、起跨腿外展提拉快。

一协调: 跑步和跨栏步动作转换要配合协调。

(三) 发展跨栏跑能力的练习

跨栏跑属于短距离速度性项目, 学练跨栏跑所需要的速度、爆发力、耐力、柔韧、灵敏等身体素质的练习, 可以参考短距离跑的一些锻炼内容。这里介绍一些有效改进跨栏跑技术的练习手段和方法, 请根据自己的实际情况选择练习。

感悟与体验

做一件事情之前, 只要千方百计想做好, 就已经成功了一半。只有在战胜困难中, 才能认识自我。

知识窗

栏间跑

栏间跑是跨栏跑的重要技术环节, 常采用三步、四步或五步等形式。以三步为例, 一般为: 一小、二大、三适中。其主要任务是发挥和保持跑速, 保持节奏, 准备攻栏。



“跨栏坐”柔韧性练习



原地起跨腿的过栏练习



栏侧摆动腿攻栏练习



栏侧起跨腿过栏练习

二、跳高

跳跃,能使你体验身体腾空离开地面的感觉,提高身体控制能力,培养拼搏、竞争和挑战自我的精神。这些知识和能力对于今后的学习、工作和生活有重要帮助。在八年级学习跨越式跳高基础上,九年级你将体验和学习背越式跳高。新的跳高动作将给你带来新的感受。

(一) 背越式跳高动作要领



落地:身体过杆后,收腹举腿,以背部落在海绵包上

腾空过杆:身体由侧对横杆转向背对横杆,然后以手臂、头、肩顺序过杆,及时仰头、倒肩、展髋、挺腹,并稍后收双腿,形成杆上背弓姿势(图③~④)

助跑起跳:弧线助跑,起跳时脚跟先着地并快速过渡到前脚掌,摆动腿快速向上带起,两臂积极上摆(图①~②)

观察与思考:如何更好地将助跑产生的水平速度转化为起跳所需向上的垂直速度?

(二) 怎样才能跳得高

第一,要掌握好弧线助跑的技术和节奏。

第二,起跳要迅速有力,脚跟着地并快速过渡到全脚掌起跳。

第三,摆动腿和两臂要与起跳腿协调配合。

最关键的是要掌握好助跑和起跳技术的衔接。

试一试

起跳点

背越式跳高助跑线路

背越式跳高和跨越式跳高的助跑有什么不同?为什么?这与空中过杆的身体姿势有什么联系?

知识窗

助跑和起跳的意义

助跑使人体产生向前的速度,增加起跳时的支撑反作用力和加快起跳动作。

起跳使人体在助跑后,迅速转变运动方向,获得向上腾起的力量和速度。

（三）发展跳跃能力的练习

良好的下肢和腰腹力量，对于人的终生健康都有重要的帮助，以下这些练习不仅是发展跳跃能力的有效手段，同时也能增强下肢和腰腹力量。



原地起跳越过横杆；观察并体会蹬地、跃起、后倒、展髋、收腹、落地动作



肋木悬垂举腿

【学练提示】

跳跃练习中下肢和腰腹的肌肉承受了较大的负荷，在练习前要做好充分的准备活动，避免受伤；练习中要控制好运动负荷；练习后一定要做好放松整理活动，消除疲劳。



负重蹲跳起



弧线跑：观察并体会右肩、臀和身体倾斜的动作

三、投掷

经常参加投掷运动不仅能有效发展上肢爆发力、协调性，增强腰腹、肩带和上肢肌肉力量，还能帮助你在篮球传球、投篮，足球掷界外球和羽毛球挥臂扣球等多项运动中提高运动技能，并发展自信、果断的心理品质。九年级我们将学习一种新的投掷方式——后抛实心球。

（一）后抛实心球动作要领



体前屈，背对投掷方向，两手握球从前下方向前上方用力积极摆起，同时两腿用力蹬伸，送髋、展体、挺胸、后仰，将球从头顶向后快速抛出

- ▶ 后抛过程中实心球的运行轨迹是什么？
- ▶ 后抛实心球的用力顺序是什么？

（二）怎样才能抛得远

第一，要提高腰腹、下肢、手臂的力量。

第二，要掌握正确的用力顺序。

第三，要有适当的后抛角度。

第四，要协调用力向后抛，获得最大的出手速度，这是后抛实心球的关键环节。

学练思考

除了追求抛实心球的远度，练习中应如何调控自己的情绪？如果抛得不够远，应该采取哪些措施？

（三）发展投掷能力的练习

请尝试以下练习，并结合本年级的学习和感受，思考这些练习对改进投掷技术，发展投掷能力以及健康生活有什么价值。



卧推



推小车



俯卧背起



仰卧两头起

四、自我评价

参照下表，评价经过一段时间练习后，你的跑、跳、投能力是否有所提高。

项目		等级	优秀	良好	及格	有待提高
50米跑/秒	男		≤ 7.5	7.6 ~ 7.7	7.9 ~ 9.7	> 9.7
	女		≤ 8.1	8.2 ~ 8.7	8.8 ~ 10.7	> 10.7
立定跳远/米	男		≥ 2.40	2.25 ~ 2.39	1.85 ~ 2.24	< 1.85
	女		≥ 1.90	1.76 ~ 1.89	1.46 ~ 1.75	< 1.46
掷实心球/米	男		≥ 9.6	7.7 ~ 9.5	5.3 ~ 7.6	< 5.3
	女		≥ 7.2	6.6 ~ 7.1	6.0 ~ 6.5	< 6.0

注：此表参照《国家学生体质健康标准》2014年修订版及2007年版有关内容。

第三章 足 球

通过两个年级的学习,相信你已经开始喜欢足球运动,并且掌握了一些足球基本技术,能够和同学进行简单的比赛,在学习和比赛中体验到足球带给你的乐趣和成功。本年级除了学习脚内侧拨球和拉球这两项基本技术,还将学习由单个技术组成的组合技术,以及足球比赛的基本阵型与战术,它将帮助你提高实际运用技术和参与比赛的能力。

如何在学习和比赛中提高自己的足球技术水平,进一步体验足球运动的魅力呢?



学习目标

1. 学习脚内侧拨球和拉球技术,进行组合技术的运用。了解足球比赛的基本阵型和基本战术,以及简单的基本规则和裁判知识。
2. 通过游戏和比赛,发展体能、进一步提高足球的学习兴趣。
3. 磨炼意志、培养团结协作的团队精神。

一、基本技术

在足球学习过程中应坚持练习足球基本技术,不断提高控制球的能力,为综合运用技术奠定基础。

(一) 脚内侧拨球

原地站立,用左右脚的内侧来回拨球,提高对触球部位的感觉,控制用力大小,熟悉球性。

知识窗

什么是球性?

球性是指人对球运行规律的感知程度,熟悉球性是提高控制球能力的基础。



► 拨球时触球部位是什么？应如何控制用力的大小？

体验与尝试

控制蹦蹦跳跳的足球并非易事，它考验着你的神经系统、运动系统对肢体的指挥能力，也锻炼着你的认真、细腻和耐心。而目标明确、起脚果断则是射门进球必不可少的素养。投入到足球运动中吧，你一定会有所收获。

（二）拉球

运球时一脚支撑，半蹲，另一脚的前脚掌轻踩足球，同时向目标方向拉动。

► 拉球过程中体验重心的瞬间变换，并通过拉球突然变向运球，摆脱防守者。



二、组合技术

在一次进攻或防守的过程中运用两种或两种以上的足球技术，称为“组合技术”。

（一）运球绕杆射门

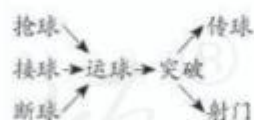
在中场快速运球，绕过间隔3米的数根立杆后，在禁区线附近用力射门。



► 既要运球，又要绕杆，怎样才能让足球听你的指挥呢？

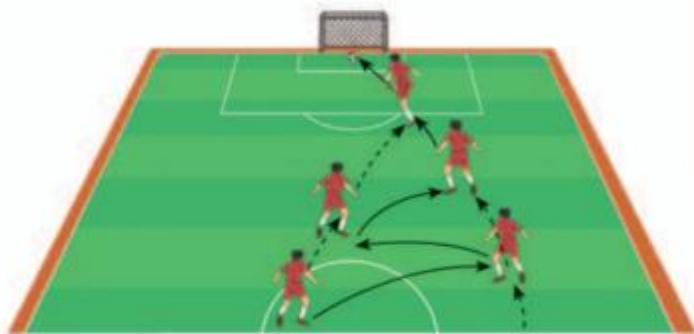
知识窗

组合技术构成



（二）传球射门

两人一组，在中场开始向球门方向跑动，连续进行相互传球，到达禁区线附近时，其中一人接传球后射门。



传球过程中，两人应如何相互分工与配合？

知识窗



间接任意球裁判手势

三、基本战术

足球战术是比赛中为了战胜对手，根据主客观情况所采取的个人和集体配合的原则与方法。每个队员在比赛过程中要认真执行既定的基本战术，全力完成好自己的任务并相互协作，使全队取得良好的攻防效果。

（一）比赛阵型

为了完成基本战术，全队队员在场上的位置排列和职责分工，称为比赛阵型。基本比赛阵型一般有“四四二”、“四三三”和“三五二”等。

想一想

问题1：你在足球比赛中喜欢踢哪个位置？

问题2：你和队友在比赛中能够完成哪种战术配合？



四四二



四三三



三五二

（二）边路进攻

边路进攻是足球比赛中基本的进攻战术，是指在突破对方两侧防守后，下底传中或45度角斜传给中路跟进的队友，形成包抄抢点射门。边路进攻能够避开对方中路的密集防守，有利于发挥进攻速度，突破对方防线。



比赛中如果遇到对方队员故意进行踢、拉、绊等不道德行为，该怎么办？

知识窗



警告或罚令出场裁判手势

拓展阅读

什么是越位？

进攻队员在对方半场接传球瞬间，接球队员较球和倒数第二名防守队员更接近于对方球门线，则形成越位犯规。处在越位位置干扰比赛、干扰对方队员，或是利用越位位置获得利益，即使不接传球的进攻队员，也判为越位犯规，但是有几种情况可以不判为越位犯规。请判断下图中哪些情况是越位。



越位裁判手势

四、游戏与比赛

（一）“溜猴”游戏

6人围成一圈，进行相互传球进攻。圈内安排两人，进行抢断球防守。只要圈内一名队员触碰到传递中的足球，该名队员就与传球队员互换。传球队员可以进行小范围内的跑动传接球配合，抢球队员可以进行协作防守。



讨论与交流

比赛中的合作是本组每个队员认识到自己与队友同舟共济、荣辱与共的关系。要约定共同的目标、各自的角色和责任，明确分工与合作的方式。

（二）小场地比赛

同学之间自主研究进行5～7人一组的小场地比赛，自定比赛规则；自行决定队员的位置和角色及所采用的技战术。

五、自我评价

评价内容	好	较好	一般	较差	差
1. 能掌握脚内侧拨球技术。					
2. 能掌握控球技术。					
3. 能掌握运球绕杆射门组合技术。					
4. 能掌握传球射门组合技术。					
5. 已初步了解足球比赛的基本阵型。					
6. 能理解边路进攻的比赛战术。					
7. 能在游戏或比赛中努力拼搏，发挥长处。					
8. 能在游戏或比赛中与同伴配合并尊重对手。					

第四章 篮 球

要想在篮球比赛中获胜，不仅要依靠个人的出色发挥，更离不开团队的配合与协作，以及良好战术的成功实施。团队的合作需要每个人完成好自己的职责，并相互支持和协作，为获取团队的胜利而共同努力，这也是篮球这个集体运动项目的魅力。本年级将在七、八年级学习的基础上，重点学习篮球比赛的基本技巧和基本战术。

你是否有信心通过进一步的学习来提高参与篮球比赛的能力呢？



学习目标

1. 学习提高篮球的运球技术，学习一对一防守技术和人盯人防守战术。
2. 提高对技术和战术的运用能力，积极参加篮球游戏和比赛。
3. 通过参与篮球活动，提高与同伴的交往能力，培养团结协作的意识和集体主义精神。

一、基本技术

只有通过不断地学习和练习基本技术，才能提高篮球技能水平，从而在比赛中熟练运用，完成战术意图。

（一）运球转身

运球是篮球合法行进的基本方式。当运球队员被堵截时，可后转身改变运球方向，突破防守。

知识窗

花式篮球

花式篮球是一种极具观赏性和娱乐性的篮球表演。梦幻般的运球，充满想象力的传球和扣篮，快节奏的音乐伴奏，是其标志性的特征。



- ▶ 运球转身时，手按拍球的位置有什么变化？
- ▶ 运球转身后跨步的作用是什么？

学练提示

运球转身时重心转移要快，脚蹬、抵地要有力，注意变换运球的节奏，按拍球的部位要正确，手、脚、身体的动作协调一致。

（二）一对一防守

1. 防守持球队员

防守持球队员的目的是防止其持球突破、传球、投篮，对持球队员进行全方位的紧逼和干扰，阻碍其进攻得分。



- ▶ 防守队员采用半蹲姿势对防守和快速移动有什么作用？
- ▶ 防守时为什么要张开双臂？是否可以扩大防守空间和范围？

2. 防守无球队员

防守无球队员的目的是控制对方接球，阻碍配合，封锁对手跑位路线，防守时要人球兼顾，阻碍对方的进攻推进，有效遏制对手的威胁。

思考：防守无球队员时应如何站位？

【学练提示】

防守者应始终在对手与球篮之间进行防守，并防止被对手摆脱，造成空切和接球投篮。



二、基本战术

基本战术是比赛中针对本方及对手的特点和情况，所采用进攻与防守的整体策略和方法，合理地运用基本战术是在比赛中取得主动的重要保证。

（一）战术位置

战术位置是根据比赛战术、对手情况和人员特点进行的安排。一般来说，场上五人分别为两名后卫，两名前锋，一名中锋。每个队员都需要在各自的位置上完成相应的任务，并根据战术需要，协助同伴共同完成整体的攻防任务。



你知道各个战术位置的攻防基本要求吗？

你认为自己在比赛中适合哪一个位置？

（二）人盯人防守

人盯人防守就是每个防守队员守住一个进攻队员，在防住自己对手的基础上相互协作的全队防守方式，其特点是防守分工明确。



思考：在防守中，如果你被对手摆脱，你会如何做？

如果你发现一名对手摆脱队友的防守，正要从你身边切入篮下，你将如何处理？

三、教学比赛

五人一组进行篮球比赛，另选两名同学作为裁判。要求充分运用本年级所学的知识、技术和战术。以先投中三球的一方为胜，负者下场，由另一组上场挑战，同时更换裁判。

四、自我评价

知识窗

裁判手势



拉人犯规



推人或撞人
犯规

评价内容	好	较好	一般	较差	差
1. 掌握了运球转身动作。					
2. 基本掌握了防守持球队员的方法。					
3. 基本掌握了防守无球队员的方法。					
4. 基本掌握了篮球比赛中各位置的职责。					
5. 基本掌握了人盯人防守的方法。					
6. 能根据预定的战术进行比赛。					
7. 能完成比赛中的任务并体验到快乐。					

第五章 羽毛球

羽毛球是一项隔着球网，比赛双方使用球拍来回击打羽毛球进行攻防对抗的运动。羽毛球运动男女老少皆宜，深受大众喜爱。经常参加羽毛球运动可以活动全身关节，增强身体的灵敏性、协调性和耐力，促进体能的发展，全面增强体质。羽毛球运动还具有休闲娱乐和交往的功能。

如何学会羽毛球技战术，享受挥拍击球的乐趣呢？



学习目标

1. 初步学习羽毛球的握拍、步法、发球和击球等基本技术。
2. 了解羽毛球比赛的基本规则。
3. 积极参加羽毛球运动，培养对羽毛球运动的兴趣和爱好。

一、基本技术

羽毛球基本技术分为握拍、发球、击球等。掌握了这些基本技术，就可以进行简单的羽毛球比赛了。

（一）握拍

握拍方法正确与否，影响着羽毛球技术水平的掌握和提高。



（二）发球

羽毛球的发球分为正手发球和反手发球两类。一般是根据对手的特点和比赛情况来选择发球的方式。初学者首先要掌握正手发高远球和反手发网前球两项技术。

1. 正手发高远球

用正手把球发得既高又远，使球近乎垂直落在对方发球区后端线内，称为正手发高远球。



- ▶ 发高远球时击球点应在什么位置？
- ▶ 击球后随挥动作的作用是什么？

2. 反手发网前球

使用反手将球推击至对方发球区内前发球线附近，称为反手发网前球。反手发网前球要使球运行的弧线最高点略高于球网。



- ▶ 注意持拍手腕的闪动发力，以及击球时球拍的拍面角度。

持球方法

1. 持球头部



2. 持球中部



3. 持羽毛



（三）击球

依据击球时的场地位置，击球可分为前场、中场和后场击球技术。每个位置的击球根据正反手、高低球等又可分为多种技术。初学时需要掌握以下两种基本击球方法。

1. 正手后场击高远球

正手后场击高远球，是在后场用正手握拍，将球击至对方后场区的击球技术。采用此技术，既考验对方后场回球能力，也可以寻找攻球得分机会。



► 击球前为什么要侧身和引拍？

► 如何加大击球力量，确保将球击至对方后场？

【学练提示】

击高远球时，击球点要高，挥臂力量要大，速度要快。

2. 正手挑后场球

挑球是指把落在本方前场区的球，由下向上把球挑高，击至对方后场底线附近。挑球的要点是将球挑得高和远，从而限制对方快速进攻，赢得回位时间，并根据对方回球情况伺机反击。学会正手挑球后，可以自学反手挑球。



- ① 判断来球落点后，应该如何移动？
- ② 如何根据对手的站位和步法移动特点来挑球？

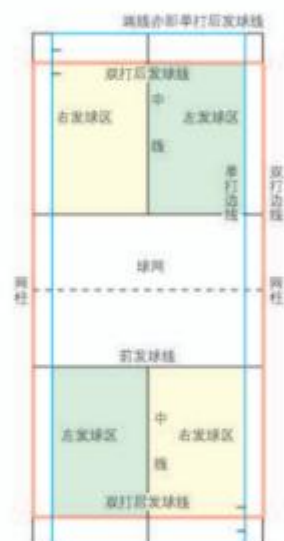
二、羽毛球比赛基本规则

单打比赛时，双方持拍，各站在球场的一边。

1. 得分者取得发球权。一局的胜方在下一局首先发球。

2. 发球一方得分为0或偶数时，双方站在各自右发球区发球或接发球；反之则站在左发球区。发球时需将球发入斜对的接发球区。

3. 羽毛球落在对方场地内（或触及接球者身体）则得一分。先得到21分的一方胜一局。若20平后，领先得2分的一方胜该局。29平后，先到30分的一方胜该局。比赛一般采用三局两胜制。



三、自我评价

评价内容	好	较好	一般	较差	差
1. 基本掌握正反手握拍方法。					
2. 基本掌握正手发高远球技术。					
3. 基本掌握反手发网前球技术。					
4. 基本掌握正手后场击高远球技术。					
5. 基本掌握正手挑后场球技术。					
6. 基本了解羽毛球比赛的基本规则。					
7. 能使用所学的基本技术进行比赛。					
8. 在学习和比赛中能与同学相互帮助与合作。					

第六章 网 球

网球是一项在全世界范围内广泛开展的运动项目，在我国也有越来越多的人开始参与并喜爱这项运动。网球运动不仅能够提高力量、速度、耐力、柔韧等身体素质，还可以培养机智、灵敏、坚韧不拔等优秀品质。通过九年级的学习，你将掌握网球运动的基本知识和技术，初步体验这一项目，为进一步发展网球运动爱好打下基础。

你是否已经按捺不住好奇心想到网球场上一展身手了？



学习目标

1. 初步学习握拍、发球和击球等基本技术，了解网球比赛的基本规则。
2. 体验网球运动的乐趣，培养对网球运动的兴趣和爱好。
3. 初步了解网球的观赛礼仪。

一、网球的基本技术

握拍、发球和击球是网球运动的基本技术。

（一）握拍

握拍方法的正确与否决定着击球的质量。选择握拍方法应根据个人的身体特点和习惯。以下是初学者常用的两种握拍方法（以右手为例）。

知识窗

网球四大满贯赛事
澳大利亚网球公开赛
温布尔登网球公开赛
法国网球公开赛
美国网球公开赛

1. 大陆式握拍法



虎口对拍柄顶部

2. 东方式正手握拍法



食指根部对右侧面

知识窗

网球观赛礼仪

1. 提前入座，晚到者在球员休息时进场。
2. 比赛期间不随意走动、起立、交谈、打电话、吃东西。
3. 禁止在活球期间拍手喝彩、加油助威，只有在每分比赛结束时才可鼓掌叫好。
4. 比赛期间禁止使用闪光灯拍照。
5. 比赛中捡到飞入观众席的球，不要在比赛进行中将球扔回场地，可以在每分比赛结束时把球抛回。

(二) 下手发球

下手发球是网球比赛最基本的发球方式，成功率较高，比较适合初学者。



- ▶ 发球时身体重心是如何变换的？
- ▶ 发球时如何挥拍发力？

(三) 正手击球

正手击球力量大、速度快，是初学者首先要掌握的基本击球技术。



► 在击球前，为什么要先转身，侧对击球方向？

二、网球比赛基本规则

单打比赛时，双方持球拍，各站在球场的一边，必须用球拍击球。

1. 球在第二次着地前，未能合法回击过网，则对方得1分。

2. 每局比赛先从右区端线后区域发球，第一次发球失误后，应在原地进行第二次发球，双发失误，判对方得1分。得失分后，发下一球时应换区发球。

3. 一般情况下，每局比赛结束后交换发球，直至比赛结束。

4. 每局比赛中先胜4分者胜1局。双方各得3分时为局末平分，局末平分后，净胜2分为胜1局。

知识窗

网球的记分方法

网球的记分方法比较特殊。每局比赛中0至3分分别记为“0”（love）、“15”（fifteen）、“30”（thirty）和“40”（forty）。当双方选手都得到3分时，称为“局末平分”（deuce）。局末平分后，一方得1分则记为“占先”（advantage），若占先方失1分，则再记为局末平分。若占先方先得分，则赢得一局。

三、自我评价

评价内容	好	较好	一般	较差	差
1. 基本掌握握拍的方法。					
2. 基本掌握下手发球的技术。					
3. 基本掌握正手击球的技术。					
4. 基本了解网球比赛的基本规则。					
5. 能运用所学的基本技术进行比赛。					
6. 能在学习和比赛中与同学互相帮助与合作。					

第七章 体 操

经过两年的体操学习，同学们已经掌握了技巧、支撑跳跃、单杠、健美操的一些基本动作和组合，你是否体验到了顺利完成一套体操动作后的成功喜悦和充分展示自我的满足感？九年级除了继续学习有一定难度的技巧组合，还将体验和尝试双杠的动作和组合，这将考验你的体能和勇气。面对挑战，你有信心和勇气吗？



学习目标

1. 学习技巧和双杠的基本动作，养成正确的身体姿态和健美的体形。
2. 掌握运用体操器械发展力量、柔韧、协调、灵敏等素质的方法，提高支撑、平衡及身体感知、定向的能力。
3. 培养勇于克服困难的精神及团结合作、互助友爱的品质。
4. 提高安全意识和保护帮助的能力。

一、技巧

当你学会头手倒立或滚翻等技巧动作后，你想体验一下把它们组合成一套动作的感觉吗？

（一）头手倒立

头手倒立时身体呈倒置状态，不仅能够发展上肢力量，还能够提高神经与肌肉的控制能力。



- ▶ 为什么双手支撑点和头的位置要呈等边三角形？
- ▶ 蹬地摆腿时，如何控制好身体的重心？

头手倒立动作的关键在于将身体重心控制在由头及两手支撑点组成的等边三角形内，从而保持身体平衡，你做到了吗？

【合作学练】

与同伴一起练习时，为了使练习者的身体重心保持在支撑面内，你能够做到：站位合理、插手及时、手法正确、用力适度、提示准确吗？



请尝试以下练习，找出头手倒立接前滚成蹲立的关键之处。



蹬摆并腿控重心



推手前倒团身要跟肩

（二）经单肩后滚成跪撑平衡

经单肩后滚成跪撑平衡是女生的技巧学习内容。要想完成好这一动作，不仅需要较好的身体协调性、柔韧性和肌肉的控制力，还要有良好的身体姿态。

学练口诀

倒肩举腿头侧屈，
翻臀接近垂面区，分腿
撑垫单肩滚，前腿跪地
后腿举。



- ▶ 如何获得后滚的动力？
- ▶ 单肩后滚翻时，如何确定头部侧屈的方向？

合作学练

一手扶肩，一手托腿，帮助同伴完成头侧屈经单肩后滚。



用握脚踝的方法，帮助同伴控制重心和保持后举腿的高度。



（三）组合动作

单个动作的质量和身体姿态是做好组合动作的基础。在组合动作的练习中，要加强动作的稳定性并控制好动作的节奏，更好地体现技巧动作的力与美。

1. 头手倒立—前滚成蹲立—鱼跃前滚翻—挺身跳



► 图①~③，从头手倒立到蹲立的过程中，如何获得前滚的动力？

► 图④~⑦，鱼跃前滚翻时，撑垫、屈臂、适度用力控制的作用是什么？

2. 前滚翻成直腿坐—后倒经单肩后滚翻成跪撑平衡—跪立—跪跳起—直立



► 图①~③，经单肩后滚翻时，头部何时侧屈，双手怎样撑垫？

► 图④~⑦，如何完成跪跳起中向上摆臂、压垫、提膝的发力动作？



讨论与分析

通过学练技巧动作，对你的身体和心理素质产生了什么影响？你的灵敏、协调、平衡能力以及空间感知能力是否有提高？面对挑战，你能够更加勇敢、果断和顽强吗？

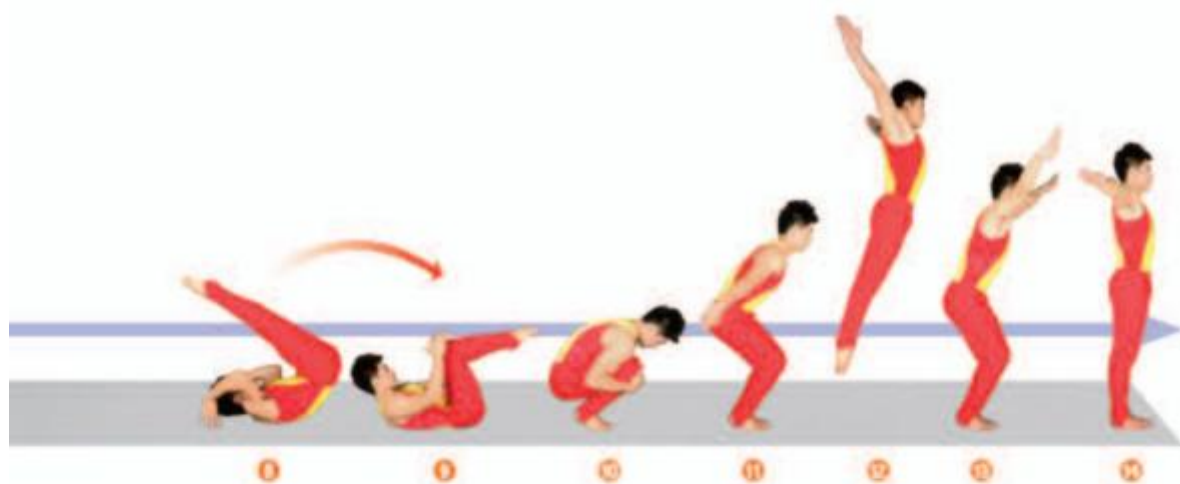


图1~7，挺身跳展体、落地、屈膝的动作幅度和姿态应该是怎样的？

学练提示

动作舒展幅度大，连接顺畅有节奏，姿态优美，富有表现力。



图1，前滚翻动作完成后的姿态应该怎样？

图2，后倒时如何获得向后翻转的动力？



拓展与体验

请将你学过的技巧动作进行重新编排，形成一套新的动作组合，进行展示和交流。

创编提示：1. 与同伴共同练习，将单人组合变为双人组合；2. 将类似的动作相互置换，形成新的组合；3. 与同伴共同创编，相互启发。

二、双杠

双杠是典型的支撑练习项目。双杠的上法、下法及杠上动作的练习，不仅能锻炼上肢力量和身体的协调性，还能培养胆量和自信，现在来挑战双杠的动作吧！

感悟与体验

面对困难不畏惧，相信自己“我能行”，这是迈向成熟的必备的心理素质。

（一）分腿骑坐前进

分腿骑坐前进动作是由分腿坐、骑坐、撑杠、弹杠、并腿前摆等环节组成。



- ▶ 撑杠为什么要直臂顶肩？
- ▶ 两手撑杠与两腿压弹杠如何配合？

【学练提示】

观察下图，尝试前摆过杠、分腿后滑、挺髋立腰动作。



垫上分腿挺髋立腰成俯撑

(二) 支撑后摆挺身下

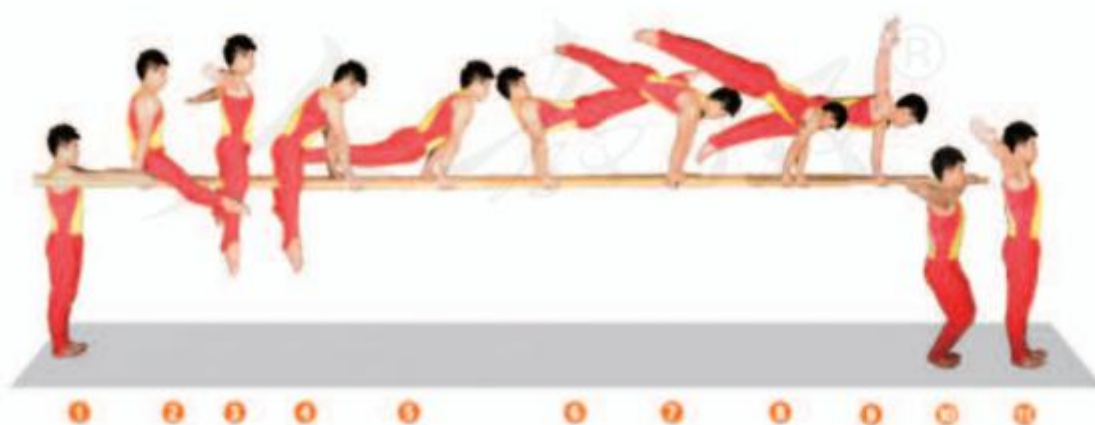


怎样把握推手换握的时机?

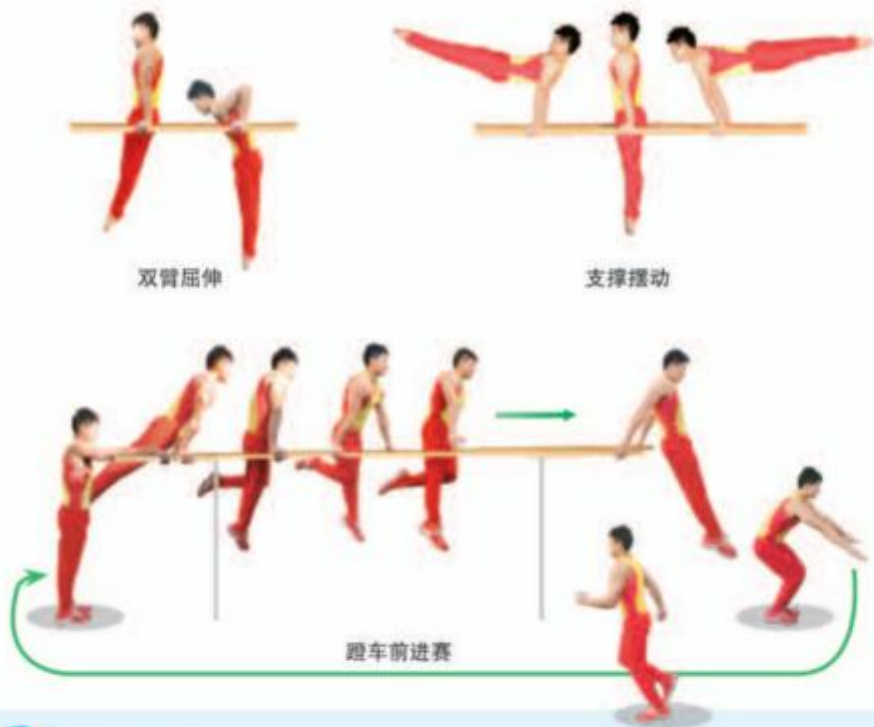
合作学练



(三) 组合动作：杠端跳上成分腿坐—骑撑前进一次—后摆挺身下



(四) 发展力量的练习方法



体验与拓展

1. 通过这些练习，你的支撑力量提高了吗，你能够勇敢地展示自己吗？
2. 你能设计出其他利用双杠发展力量的练习吗？与同学相互交流，在尝试新的练习方法时，注意安全和锻炼的实效。

三、自我评价

评价内容		评价等级			动作质量			学练态度			帮保能力			自练能力			观察交流			总评
		好	中	差	好	中	差	好	中	差	好	中	差	好	中	差	好	中	差	
技巧	头手倒立																			
	经单肩后滚成跪撑平衡																			
	组合动作																			
	组合动作																			
双杠	分腿骑坐前进																			
	支撑后摆挺身下																			
	组合动作																			

第八章 武 术

中华武术内容博大精深，不仅拳种丰富多彩、套路变化万千，而且器械种类繁多，充分体现了中华民族用武术健体、防身的智慧，承载着中华民族优秀传统文化精髓。学习和体验健身短棍，感受棍术在健身、强体、强心等方面的作用，培养使用器械的能力和自强不息等优秀品质。

应该怎样学习武术短棍的动作和套路呢？



学习目标

1. 了解短棍的主要特点和基本技法。
2. 基本掌握短棍的动作和套路，能够安全地学练。
3. 在学练中培养坚韧不拔的意志品质，增强民族自豪感。

一、短棍

短棍也称“鞭杆”，是武术的短器械之一。短棍的技法中融入了多种武术器械的使用技巧，主要有劈、戳、挑、扣、点、拦、架等。

短棍是国内外武术表演和比赛的项目，也是大众健身和防身的简便器械。学练短棍，可以提高对器械的认识，学会运用器械健身的方法，增强使用器具的能力。

知识窗

短棍一般用白蜡杆制成，长度约1.2米。粗的一头称为“棍把”，细长的一头称为“棍梢”，中间称为“棍身”。

二、健身短棍



健身短棍套路短小，充分体现了武术器械的攻防技法。其中包括平抡棍、斜劈棍、下挂棍、斜撩棍、侧点棍等棍梢的攻击方法；还有配合腿法的戳踢挑把、上步戳把等棍把攻击方法。练习中要求活把，重点体验器械的实用功能。

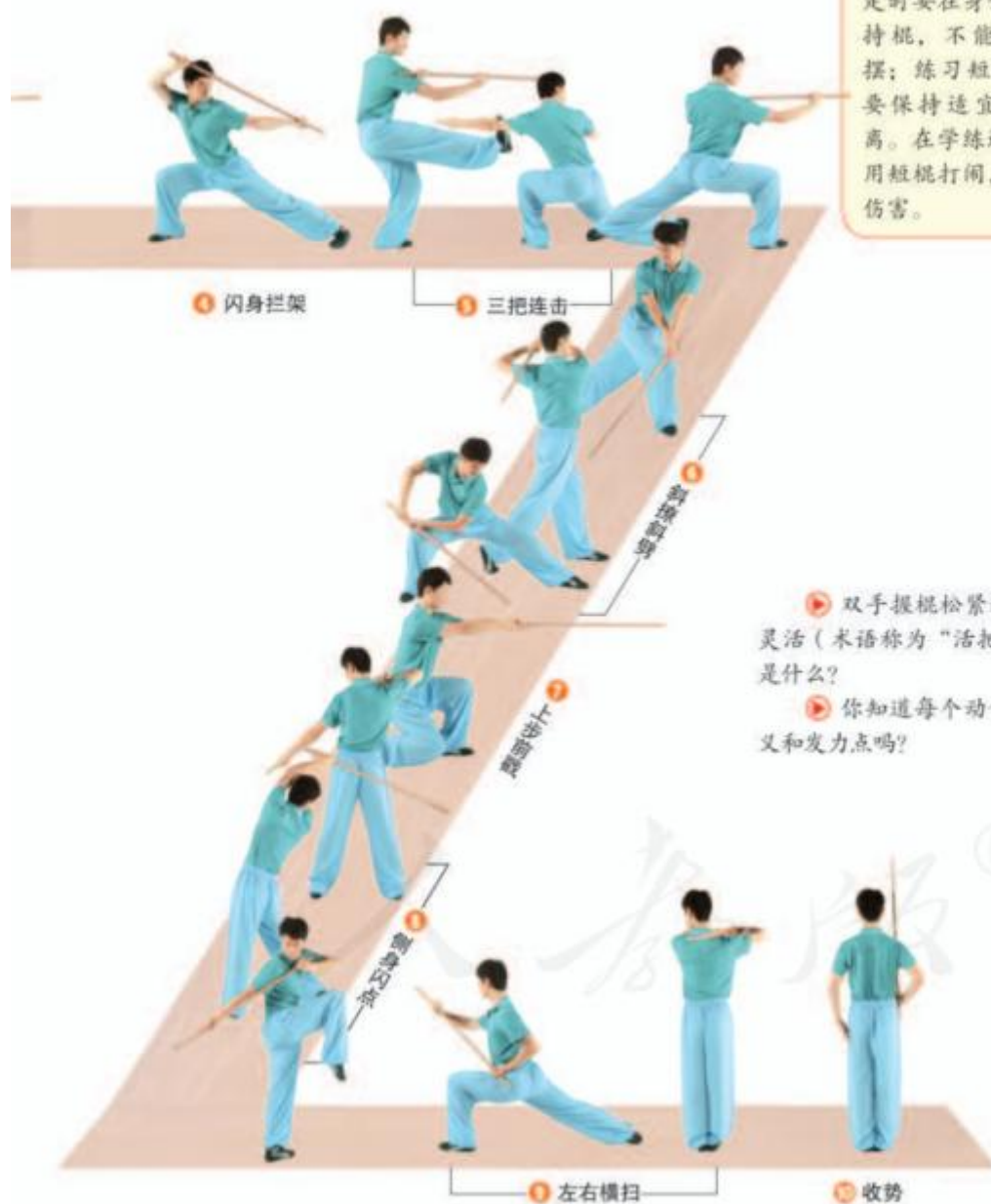
棍的基本技法主要有以下四种。



【学练思考】

短棍的功用

1. 在登山、旅行中，短棍可以起到什么作用？
2. 学会健身短棍，遇到不法之徒怎样做到正当防卫？



！安全提示

练习短棍时要选择宽敞的场地；持短棍行走时要在身体侧面下方持棍，不能边走边挥摆；练习短棍套路时，要保持适宜的间隔距离。在学练过程中严禁用短棍打闹，避免造成伤害。

▶ 双手握棍松紧适度、变化灵活（术语称为“活把”）的作用是什么？

▶ 你知道每个动作的攻防含义和发力点吗？

三、学练尝试

学习健身短棍，应以学练健身长拳或健身南拳作为基础，再学练基本棍法和健身短棍的套路。

同学们可以在学习之余练习健身短棍，不断提高动作的熟练性和准确性，消除学习疲劳，提高学习效率。在学练过程中，可以与同伴进行相互交流展示，共同提高。

【学练提示】

练习棍术时，双手要随着棍法的变化，在棍身上灵活移动，术语称之为“活把”。手把不活就不能把棍法充分表现出来。练习短棍时不仅要掌握每种棍法，还要注意在不同棍法变换时双手要松紧适度，灵活变化。请尝试换把练习，提高短棍的运用能力。



四、自我评价

学练健身短棍不仅可以健身，还能提高生活中使用器具的能力，相信你还会有许多的感悟，参照下表做自我评价，并把学习中的收获与同学进行交流和分享。

评 价 内 容	好	较好	一般	较差	差
1. 了解学练短棍的安全注意事项，并能自觉遵守。					
2. 有学练健身短棍的愿望。					
3. 在练短棍之前能做好准备活动。					
4. 能够记住每个短棍动作的名称。					
5. 能够记住每个短棍动作的运动路线和幅度。					
6. 能够把每个短棍动作打出劲力，并有眼神的配合。					
7. 知道每个短棍动作的攻防含义。					
8. 基本掌握健身短棍的全套动作。					

第九章 花样跳绳

跳绳是一项深受广大青少年学生喜爱的活动，在我国开展的极为广泛。跳绳的内容丰富、形式多样，对场地器材的要求不高，是一种简便易行的健身方法和手段，经常进行练习，可以发展力量、协调、灵敏等身体素质。当你掌握了一两种花样跳绳的方法时，能否感受到给你带来的快乐呢？



学习目标

1. 掌握2~3种花样跳绳的方法，了解花样跳绳的锻炼价值。
2. 发展力量、协调、灵敏等身体素质。
3. 培养勇于挑战自我及创新精神，增强相互配合的能力。

一、单人花样跳绳

单人花样跳绳是在跳绳基础动作上发展的，变化形式多样，有双摇跳和编花跳等。它对身体的协调、灵敏及动作节奏感的要求更高。

花样跳绳不仅能健身娱乐，还是中华民族优秀的文化遗产。一根跳绳，承载着哪些健身和文化价值呢？

知识窗

跳绳在清代以前就已经广泛开展。据史料记载，清代元宵节期间，民间就处处有跳绳的活动和游戏，当时称为“跳百家”或“跳百索”。

（一）双摇跳

在一次高跳中过两次摇绳的方法，称为双摇跳，对发展弹跳能力和协调性有很好的价值。

- ▶ 怎样才能做到快速摇绳？
- ▶ 怎样才能做到高跳且富有弹性？

【学练提示】

摇绳手腕加速绕，位于体侧旁好，蹬地要用前脚掌，利于连续跳得高。



（二）正反编花跳

编花跳是跳过两臂于体前（后）交叉向前或前后摇绳的方法。



！安全提示

跳绳前，要选择平坦的场地练习。要做好准备活动，特别要加强膝、踝及手腕部位的活动。一次强度较大的练习持续时间不宜过长。

- ▶ 如何确定编花跳两臂交叉的位置和时机？



体验与拓展

如何确定绳的长度

单人跳绳时，绳的长度是以两手握绳的两端，一脚踩于绳的中间，将绳拉直至腋下为宜。还要根据花样跳法的需要，适当增减长度。



二、双人合作跳绳

双人跳绳是在单人跳绳的基础上,通过两人在位置、方向、摇绳方法等方面相互配合的一种跳绳形式。



两人并排跳



两人交替跳



交叉绳跳

- ▶ 两人交替跳时摇绳与跳绳如何配合?
- ▶ 两人交替跳时能变化几种形式?
- ▶ 你知道还有其他双人跳绳的方法吗?

想一想

结合运动负荷的有关知识,思考每次跳绳持续多长时间锻炼效果更好?

三、多人跳绳

多人跳绳是利用长绳或短绳进行三人及以上的同时或依次跳绳的方法,多人跳绳的方法形式多样,趣味无穷。

(一) 三人跳绳



（二）跳长绳



▶ 如何才能保持多人同步跳绳？

（三）多人“十”字跳双绳



▶ 跳双绳如何选择进绳时机？

四、自我评价

评 价 内 容	好	较好	一般	较差	差
1. 了解跳绳的特点与价值。					
2. 掌握双摇跳的动作方法，并能连续跳10次以上。					
3. 初步掌握2~3种花样跳绳的方法。					
4. 基本掌握双人、多人跳绳的方法。					
5. 能运用跳绳进行身体锻炼，合理安排每次跳绳的持续时间和重复次数。					
6. 能与同学交流学练感受，主动帮助其他同学。					
7. 敢于挑战自我和创新，尝试花样跳绳的方法。					

后 记

本册教科书是人民教育出版社课程教材研究所体育课程教材研究开发中心依据教育部《义务教育体育与健康课程标准》(2011年版)编写的,经国家基础教育课程教材专家工作委员会2013年审查通过。

本册教科书集中反映了基础教育教科书研究与实验的成果,凝聚了参与课改实验的教育专家、学科专家、教研人员以及一线教师的集体智慧。我们感谢所有对教科书的编写、出版提供过帮助与支持的同仁和社会各界朋友,以及整体设计艺术指导吕敬人等。

本册教科书出版之前,我们通过多种渠道与教科书选用作品(包括照片、画作)的作者进行了联系,得到了他们的大力支持。对此,我们表示衷心的感谢!但仍有部分作者未能取得联系,恳请入选作品的作者与我们联系,以便支付稿酬。

我们真诚地希望广大教师、学生及家长在使用本册教科书的过程中提出宝贵意见,并将这些意见和建议及时反馈给我们。让我们携起手来,共同完成义务教育教材建设工作。

联系方式

电 话: 010-58758577

电子邮箱: jcfk@pep.com.cn

人民教育出版社 课程教材研究所
体育课程教材研究开发中心
2013年5月

第一次循环使用	班级	姓名	学号
第二次循环使用	班级	姓名	学号
第三次循环使用	班级	姓名	学号