



义务教育教科书

# 体育 与健康

七年级  
全一册



华东师范大学出版社



义务教育教科书

# 体育与健康

七年级  
全一册

华东师范大学出版社  
· 上海 ·



总主编：季 浏

分册主编：尹小俭

主要编写人员：李玉强 孙 朋 张 喆 尹志华

李富刚 马德浩 倪京帅 杨建营

义务教育教科书

## 体育与健康

七年级 全一册

责任编辑 李 雯 曹祖红

程 滨 卜于骏

责任校对 时东明

装帧设计 卢晓红 刘怡霖

插图绘制 上海翔绘网络科技有限公司

出 版 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062

电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105

客服电话 021-62865537

印 刷 者 上海新华印刷有限公司

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 4

字 数 68 千字

版 次 2024 年 7 月第 1 版

印 次 2024 年 7 月第 1 次

书 号 ISBN 978-7-5760-5052-3

定 价 9.00 元

出版人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

## 前言

亲爱的同学：

你现在是一名七年级学生了！衷心地希望你健康成长，认真学习，开心快乐每一天！

在七年级，你会惊奇地发现自己的个子突然又长高了，男生的骨骼和肌肉更强健了，女生的身体也在发生微妙的变化。而且，男生和女生的性格、行为、思维、审美也悄然有了差异。这是美好人生的序曲。在这个阶段，我们需要学会分析有关健康教育、体育文化和体育精神方面的问题。

在健康教育方面，我们需要了解控烟的相关法律法规，知晓肥胖的危害和成因，明晰不良视力对职业发展的影响，理解性骚扰的危害，学会沟通与交流的方法，分析和评估影响健康的因素，掌握伤病和溺水救护的方法等，让健康成为我们每个人的共同期盼。

在体育文化方面，我们需要掌握中华传统体育的组织体系，学会分析奥林匹克运动与经济的关系，掌握运动项目的特点与价值，让体育文化成为生活的一部分。

在体育精神方面，我们要学会从不同视角理解体育精神，并积极涵养体育精神。

你一定有很多问题吧！想知道答案吗？请打开本书，它将为你一一揭开谜底。

希望本书能成为你的好朋友，让你成为一名“爱体育、会运动、知健康”的新一代初中生，帮助你愉快地度过七年级！

## 目 录

- 第一课 生活方式与健康 / 1
- 第二课 性骚扰的危害 / 8
- 第三课 沟通与合作 / 14
- 第四课 健康评估与促进 / 21
- 第五课 运动伤病预防与溺水救护 / 28
- 第六课 中华传统体育组织 / 35
- 第七课 奥林匹克运动与经济发展 / 42
- 第八课 运动项目的特点与价值 / 48
- 第九课 体育精神 / 54
- 后 记 / 60

# 第一课 生活方式与健康

- 你了解哪些控烟的法律法规？
- 你知道肥胖的成因及危害吗？
- 你懂得视力不良对职业发展的影响吗？

## 故事情境导入

### 对二手烟说：不

七年级学生小李最近总是感觉呼吸道发痒，时常咳嗽。父母带他去医院检查，医生诊断小李为呼吸道感染，并判断可能是由吸烟引起的。小李的父母面面相觑，小李平时并不吸烟呀！原来，小李的爸爸经常在家中抽烟，无形之中小李就成了二手烟的受害者。

医生告诉他们，二手烟严重危害人的健康，可能导致心血管疾病和呼吸系统疾病等，严重的还会发展成肺癌。二手烟还会导致孕妇流产、死胎、早产和新生儿出生体重过低等情况。儿童长期暴露在二手烟环境中会诱发呼吸道感染、支气管哮喘、肺功能下降、急性中耳炎和复发性中耳炎等疾病。此外，由于二手烟中包含多种能够迅速刺激和伤害呼吸道黏膜的化合物，因此即使是短暂的接触，也会导致呼吸道损伤，激发哮喘频繁发作……

现在很少能见到在公共场合“吞云吐雾”的人，很多场所中都能看到禁烟标志，你知道为何会发生这样的变化吗？正值生长发育期的同学中“小胖墩”似乎越来越多，你知道肥胖对我们的身体有哪些危害吗？眼睛是心灵的窗户，如果视力不达标，不仅会自己的生活带来不便，还会影响我们未来的发展。

## 一、控烟的法律法规有哪些

吸烟危害人的健康,尤其对青少年来说,危害性更大。青少年正处在生长发育时期,各生理系统、器官都尚未成熟,对外界环境的有害刺激抵抗力较成人弱,身心健康更易受到损害。

为减少和消除烟草烟雾危害,保障公众健康,2013年国家卫生健康委员会启动了《公共场所控制吸烟条例》起草工作。

### 1. 控烟立法的必要性

**烟草烟雾造成的社会危害大** 2021年国家卫生健康委员会公布,我国吸烟人数已超过3亿,15岁以上人群吸烟率达26.6%;每年有100多万人因烟草失去生命,如果不采取有效行动,预计到2030年每年死亡人数将增至200万人。还有7.4亿非吸烟者遭受二手烟危害,其中,72.9%的青少年在家、室内公共场所、室外公共场所或公共交通工具中遭遇二手烟。吸烟和二手烟暴露导致的慢性疾病,给国家造成了沉重的医疗负担和经济损失。



**控烟立法是保护公民生命健康权** 《中华人民共和国宪法》为保护我国公民生命健康权提供了根本的法律基础。烟草烟雾作为严重危害健康的危险因素,应当受到严格限制。《中华人民共和国国民经济和社会发展第十二个五年规划纲要》中明确提出了全面推行公共场所禁烟,《中华人民共和国国民经济和社会发展第十四个五年规划和2035年远景目标纲要》中也提出了开展控烟限酒行动。

《中华人民共和国国民经济和社会发展第十四个五年规划和2035年远景目标纲要》中也提出了开展控烟限酒行动。

2008年以来,北京、上海、杭州等13个城市相继根据《世界卫生组织烟草控制框架公约》第8条及其实施准则出台了控制吸烟地方性法规,为全国控烟立法和执法提供了有益的实践经验。

2016年,中共中央政治局审议通过了《“健康中国2030”规划纲要》,进一步强调全面推进控烟履约,加大控烟力度,运用法律等手段提高控烟成效,要求到2030年,15岁以上人群吸烟率降低到20%,逐步实现室内公共场所全面禁烟。



2023年世界无烟日主题海报(局部)

## 2. 《公共场所控制吸烟条例》的主要内容

**明确界定禁止吸烟场所的范围** 《条例》规定了室内公共场所全面禁止吸烟,并明确了室外全面禁止吸烟的场所,同时将电子烟纳入公共场所禁烟范围。



你知道吗?

### 什么是电子烟?

电子烟是一种模仿卷烟的电子产品。电子烟虽不含焦油,但有着与卷烟一样的外观、烟雾、味道和感觉,仍会产生多种致癌物质。世界卫生组织专门对电子烟进行了研究,给出了明确的结论:电子烟有害公共健康,它更不是戒烟的手段,必须对其加强管制,杜绝对青少年和非吸烟者产生危害。

**宣传教育和戒烟服务** 《条例》提出了几类群体要起到禁烟的示范带头作用。例如:国家机关的工作人员、教师和医务人员,要带头控烟;教师不要在学生面前吸烟;医务人员不要在患者面前吸烟等。其中还规定,要将香烟的警示图形印在香烟的外包装上——这是向公众宣传烟草危害最直接、经济、有效的手段之一。



**预防未成年人吸烟** 《条例》规定,禁止向未成年人销售烟草制品,学校有义务对学生进行烟草危害的宣传,预防未成年人吸烟。

此外,《中华人民共和国未成年人保护法》明确规定:预防和制止未成年人吸烟,任何人不得在学校、幼儿园和其他未成年人集中活动的公共场所吸烟。

## 二、如何认识肥胖与健康的关系

### 1. 肥胖的概念

肥胖是体内脂肪积聚过多和分布异常的疾病,是因遗传或环境因素所致能量摄入多于消耗造成失衡的结果,是一种多因素慢性代谢性疾病。

### 2. 肥胖的危害

肥胖会导致许多健康问题的发生和恶化,给生活质量造成极大的负面影响,给社会和个人带来很大的精神和经济负担。肥胖不仅仅是一种疾病,更重要的是它和许多慢性疾病密切相关,包括高血压病、高脂血症、冠心病、心肌梗死、糖尿病、中风、痛风、骨关节炎、生殖功能下降和某些癌症等。



肥胖可导致的疾病

### 3. 肥胖的致因

肥胖的致因有很多,主要包括以下几个方面:

**遗传因素** 父母与祖父母的体型对后代的影响很大。一般来说,双亲肥胖者,子女肥胖的发生率高达70%~80%;单亲肥胖者,子女的肥胖发生率为40%~50%。这种家族聚集性的肥胖可能与遗传和环境因素有关。

**饮食因素** 高脂肪、高热量饮食对肥胖的发生有直接的影响。能量的摄入和消耗维持平衡,则体重保持不变;如果进食过多,使摄入的能量超过机体的消耗量,则多余的能量会转化为脂肪,增加体重。

**行为因素** 运动不足不仅使能量消耗减少,促使肥胖发生,而且会导致肌肉组织中胰岛素抵抗增大,直接诱发糖耐量降低,从而增加了肥胖的易感性。不良生活习惯也是造成肥胖的原因之一,如挑食、偏食和三餐不规律等都会导致与脂肪分解有关营养素的缺乏,造成脂肪转化为热量的过程受到限制,使体内脂肪堆积造成肥胖。

**精神因素** 长期精神压力较大,或者过度紧张、焦虑等,可能会引起交感神经、迷走神经过度兴奋,使得体内分泌较多的胰岛素,分解体内的葡萄糖,而使得食欲增加,摄入过多食物引起肥胖。



## 三、视力不良对职业发展有何影响

视力不良又称视力低下,是因各种原因导致视力低于一定水平的总称,包括近视、远视、散光等屈光不正和弱视等其他眼病。

## 1. 近视对职业发展的影响

近视不仅给我们的生活带来不便,还会影响我们的职业规划。从近年的高考招生录取来看,许多专业对视力有一定的要求,如近视大于 400 度不宜报考生物医学工程、飞行技术、海洋技术、航海技术等专业;还有一些专业院校也对近视学生有所限制,如公安院校、军事院校等。



知识拓展

### 近视眼限报的专业

1. 近视眼高考生,裸眼视力任何一眼低于 5.0 者:不宜报考飞行技术、航海技术、消防工程、刑事科学技术、侦查等专业。
2. 近视度数大于 400 度者:不宜报考海洋技术、测控技术与仪器、生物医学工程、服装设计与工程、飞行器制造工程等专业。
3. 近视度数大于 800 度者:不宜报考土建类、水产类、材料类、化工与制药类、环境生态类、心理学类、交通运输、交通工程、生物工程、动物医学及医学等专业。
4. 近视度数大于 400 度(一眼失明,另一眼只能矫正到 4.8)者:不宜报考工学、农学、医学、法学各专业及应用物理学、应用化学、生物科学、生态学、环境科学、海洋科学、应用心理学等专业。

## 2. 弱视对职业发展的影响

弱视是一种严重危害视功能发育的疾病。它最大的危害就是患者不仅双眼或单眼视力低下,而且还没有完善的双眼视觉功能和精细的立体视觉。弱视者不能看清物体的距离及高低,不能判断自己在空间中的位置,严重影响以后的职业选择。患有弱视的学生不宜选择如建筑、工程设计、医学、机械、美工等专业。

## 学习园地



### 自主学习

通过本课的学习,我们了解到肥胖会对身体产生许多危害,保持标准的体重对我们的健康至关重要。如何才能保持标准的体重呢?有的同学可能会想到控制饮食,有的同学可能会想到增加运动量,还有的同学可能会想到养成健康的生活方式……你会想到采用什么方式保持标准的体重呢?请谈一谈你的看法。



### 合作学习

为了减少和消除烟草烟雾的危害,进一步推动校园青少年学生控烟工作,保障学生和教职工的身体健康,创造良好的校园卫生环境,请和小伙伴一起以控烟为主题开展一场宣传活动,介绍吸烟的危害。可以采用制作宣传海报的形式,海报应包括活动的主题、目的、对象、内容、时间和地点等要素。

活动主题: \_\_\_\_\_

活动目的: \_\_\_\_\_

宣传对象: \_\_\_\_\_

宣传内容: \_\_\_\_\_

时 间: \_\_\_\_\_

地 点: \_\_\_\_\_



### 探究学习

眼睛是心灵之窗。如若视力不良,不仅会给我们的生活、学习带来不便,还可能会影响我们未来职业的选择。保护眼睛,非常重要,你认为如何做才能够保护我们的眼睛呢?

## 第二课

## 性骚扰的危害

- 你知道什么是性骚扰吗？
- 你了解性骚扰会对受害者产生哪些不良影响吗？
- 你懂得哪些地方容易引发针对未成年人的性骚扰吗？

### 故事情境导入

#### 你认为这是性骚扰吗？

一天，正在上班的小钰妈妈接到学校老师打来的电话，她立刻赶往学校。在校长办公室里，她看见了小钰和一个鼻子周围都是血迹、满脸通红的男生。

原来，这个男生坐在小钰的后排，平时就活泼好动。时值夏天，小钰穿的衣服有些单薄，这天语文课上，该男生从后面拉扯了一下小钰的内衣。小钰特别生气，随手拿了两本书重重地甩到了该男生的脸上，打破了他的鼻子。小钰妈妈听完事情的原委后说：“我认为这个男同学存在对我女儿性骚扰的行为，请学校严肃处理该同学。”在场的其他老师和该男生的妈妈都有点震惊，觉得小钰妈妈有点言过其实了。

面对这种情况，你会如何应对呢？

我们在体育比赛中获胜时，会兴奋地和同伴击掌、握手、相拥以表达喜悦的心情；我们在跑步中摔倒时，同学或老师会扶起你，拍拍你的肩膀或给你一个拥抱，让你感到安慰……这些善意的身体接触会给予我们温暖与力量。但是有一种身体接触会让人感到不舒服、不愉快甚至受到伤害，这就是性骚扰。性骚扰的表现形式有哪些？性骚扰又会给我们带来哪些伤害呢？本课将帮你解答上述疑问。

## 一、常见的性骚扰行为有哪些

性骚扰是指使被骚扰者感到不舒服、不愉快或被伤害的与性有关的语言或行为,包括身体接触和非身体接触(如言语、图文展示、眼神、姿势等)。男生和女生都有可能是性骚扰的受害者。性骚扰会给被骚扰者带来烦恼和精神压抑,甚至造成身体上和心理上的伤害。我们应该了解性骚扰的表现形式,及时识别并掌握应对性骚扰的方法。

### 1. 性骚扰的表现形式

**身体的接触** 身体的接触包括故意接触或抚摸他人衣服遮盖下的身体部位(如胸部、腿部、臀部等);在他人并不情愿的情况下,故意碰撞、强行搭肩膀或手臂、紧贴他人(如在拥挤的公交车上故意紧贴他人的身体)等。

**语言的骚扰** 语言的骚扰包括故意谈论有关性的问题,询问个人的性隐私;对别人的衣着、外表和身体进行有关性方面的评价;面对面或通过电话、网络聊天时,故意讲述色情笑话、故事等。

**非语言的行为** 非语言的行为包括故意吹带有性暗示类意味的口哨;展示具有性暗示意味的身体或手势动作;用暧昧的眼光打量别人;展示与性有关的物品等,如色情书刊。

**以性作为要挟或贿赂的行为** 以性作为要挟或贿赂的行为指以同意性要求为借口换取某些利益,甚至以威胁的手段达到某种性要求,如高年级同学以要挟或贿赂为借口,暗示要求约会。





你知道吗?

## 我国保护未成年人不受性侵害的 法律法规和政策文件

我国一些相关的法律法规和政策文件中涉及了与儿童性侵害相关的内容。其中,《中华人民共和国未成年人保护法》专门从未成年人保护的角度进行阐述,《中华人民共和国预防未成年人犯罪法》专门从避免未成年人成为性侵害实施者的角度进行阐述。此外,《中华人民共和国刑法》《教育部、公安部、共青团中央、全国妇联关于做好预防少年儿童遭受性侵工作的意见》中也涉及儿童性侵害相关的内容。

### 2. 校园中常见的性骚扰行为

**暴力式性骚扰** 暴力式性骚扰指采取暴力手段、言语恐吓或利用凶器进行威胁,实施性骚扰的行为。有以强奸为目的,混入校园伺机犯罪;也有以抢劫、盗窃为目的,见有机可乘或因受害人处置不当而发展为强奸犯罪。暴力式性骚扰的危害很大,严重的会造成人员伤亡。

**流氓滋扰式性骚扰** 流氓滋扰式性骚扰指社会上的流氓结伙闯入校园,寻衅滋事,对学生进行的各种性骚扰。其侵害方式包括:用语言调戏,以推、拉、撞、摸等手段占便宜,做猥亵动作等。在夜间,个人孤立无援或处置不当等情况下,也可能遭受性犯罪侵害。

**胁迫式性骚扰** 胁迫式性骚扰指某些人利用对方有求于己的处境,或是抓住对方的个人隐私、某些错误等把柄,进行要挟、胁迫,对其进行性骚扰。

**社交式性骚扰** 社交式性骚扰的实施主体多是受害人的相识者。同学、朋友、老师、亲戚、邻居等原本认识的人,利用机会把正常的社交关系引向性犯罪。这类性骚扰的受害人虽然身心受到了伤害,但出于各种顾虑往往不敢揭发。



你知道吗?

### 校园性骚扰的比例及易发生性骚扰的地点

一项研究显示:某地初一和高一学生中,超过 1/3 的人曾遭受过不同形式的

性骚扰。其中,高中生群体中遭受性骚扰的比例为 47.7%,初中生群体中遭受性骚扰的比例为 21.3%。50%以上的中学生在遭受性骚扰时保持沉默,很少采取积极主动的应对方式。性骚扰主要发生在校内、公共场所、同学家中。分别有近 3/4、1/3 和 1/5 以上的学生遭受过来自同学、陌生人和高年级学生的性骚扰。

## 二、性骚扰的危害有哪些

性骚扰会给被骚扰者带来非常大的伤害,其中最主要的影响是产生心理上的伤害,它可能导致被骚扰者产生自卑、恐惧、抑郁等心理问题,甚至可能对被骚扰者的学习、生活、人际关系和价值观产生负面影响。

### 1. 对被骚扰者的短期影响

性骚扰行为是违背被骚扰者主观意愿而发生的(对未成年人,不论其真实意愿为何,在法律上均应当被视为违背其意愿),因此会严重伤害被骚扰者的自尊心和自信心,使他们产生耻辱感,损害自我形象,甚至怀疑自身的价值。性骚扰行为还会增加被骚扰者的心理恐惧感,产生自闭行为,不愿意与人交往,害怕被别人议论。除了心理症状,有些被骚扰者可能出现学习困难、逃学、离家出走、吸毒、斗殴以及攻击等行为,或出现自残自伤、自暴自弃、酗酒、厌食、暴饮暴食以及自杀等行为,还可能产生不健康的性观念和性行为。



### 2. 对被骚扰者的长期影响

被骚扰者可能长期陷入厌恶和恐惧等情绪中,影响到自己正常的人际关系。

被骚扰者可能会面临难以对异性产生公正判断的困境,以至于很难和异性建立和谐的人际关系,甚至患上异性恐惧症。长期受到性骚扰而不能得到他人、家庭以及社会帮助的话,容易产生无力感和无助感,从而使心理变得非常脆弱,对性格的形成产生重大的影响。

### 3. 对被骚扰者家庭的影响

孩子受到性骚扰后,其家庭可能会长期遭受外界流言蜚语的议论,家人可能需要更多的时间关注并处理孩子的负面情绪。这种氛围容易引发家庭冲突,破坏家庭的稳定,恶化家庭成员之间的关系,对其他家庭成员也会造成一定的心理创伤。



#### 知识拓展

#### 对儿童性侵的施害者的特点

“女童保护”团队统计发现:在 223 起案例中,有 105 起是施害人多次作案,占比 47.09%,包括对同一受害儿童多次性侵,也包括对多名儿童多次性侵;施害人一人性侵多人的有 58 起,占比 26.01%。在没有外界力量阻止的情况下,施害人往往多次作案,不会自动终止,持续作案达到 2~3 年甚至更久。这种现象比较集中地反映在熟人作案中。这提醒我们,如遭遇性侵或性骚扰,应及时告诉家长或信任的其他成年人,并及时报警、求助、维权。如果选择沉默,可能让施害人更加肆无忌惮,持续实施侵害行为。

## 学习园地



### 自主学习

请判断以下情况是否属于性骚扰,属于的在括号内打“√”,不属于的在括号内打“×”。

1. 你在公园里散步,有人站在你身边,大声地讲黄色笑话,对你挤眉弄眼。( )
2. 你在路上走,突然有一个人跳到你面前,向你裸露生殖器。( )
3. 几个男同学一起扒另一个男生的裤子。( )
4. 某女生身材比较丰满,每次上体育课,几个男生都对她的敏感部位指指点点,有时还有污言秽语。( )



### 合作学习

与同学组成学习小组,一起分析在发生以下情况后,会对受害者产生哪些不良的影响。

发生地点	事件	对受害人产生的不良影响
公交车上	有人故意将身体紧贴着你	
电影院内	有人故意讲色情笑话	
电梯内	有人故意摸你的腰部	
书店内	有人故意向你展示色情书刊	



### 探究学习

最近几天,小红在放学回家的路上,总会遇到几个吹口哨的高年级男生尾随。小红很害怕,但是又不知道该怎么处理。你认为这样的事情会对小红产生哪些不良的影响?

## 第三课 沟通与合作

- 你会通过肢体语言与同学沟通吗？
- 你知道如何与意见不同的同学相处吗？
- 你懂得怎么与同学合作吗？

### 故事情境导入

#### 合作的力量

七年级学生小林，身高比同龄孩子高一个头，且篮球技术精湛、单兵作战能力强，是校篮球队的主力。

在青少年篮球比赛中，小林所在的队伍一路过关斩将挺进区总决赛，准备争夺市总决赛的入场券。当面对一支整体实力非常强大且防守技术过硬的队伍时，小林依然采用单打独斗的方式进行比赛。在球被抢断前，他没有积极将球传给队友而丢掉了很多得分的机会，上半场结束时他所在的队伍以 30 : 45 落后。

中场休息时，教练把小林叫到一边，教育他篮球是一项团队运动，队员需要积极配合，单打独斗是行不通的，只有团结合作才能战胜强大的对手。小林意识到自己的不足之处，便主动和大家一起商量战术。下半场重新回到赛场，在全队的积极协作下，小林所在的球队逆风翻盘，赢得了比赛。

看完小林的故事，你知道合作的重要性了吗？

当任务的难度较小时，个人可能会获得成功。但在任务难度较大的情况下，你就会发现自己的能力是有限的。每个人都有自己的特长，只有通过合作才能达成共同的目标。该如何进行合作呢？有效的沟通能让合作变得顺利。所以，学会沟通就是进行良好合作的第一步。

# 一、沟通交流的方式有哪些

## 1. 语言沟通

我们在与他人交流时,最常使用的便是语言。语言沟通是人们通过语言互相表达、领会思想和情感的说与听的互动过程,也是表达我们内心想法并告知对方的一种方式。它包括面对面的口头言语交流和通过社交媒体进行的书面交流等。

## 2. 表情交流

我们会生气、会开心,这些情绪变化往往会体现在我们的面部表情里。我们的表情至少可以表达包括高兴、悲伤在内的八种情感。表情交流包括面部表情交流和眼神交流。例如在篮球运动中,队友通过一个眼神就能表达出需要你将球传向哪个位置。



## 3. 肢体交流

我们常用的鼓掌就是一种肢体语言,表达了对别人的肯定和赞扬。肢体语言是不用说话、不用文字的表达,是一种无声的语言。它是运用身体或身体的某一部分肢体做出动作,以表达思想、沟通感情、传递信息。我们玩过的“你比画我来猜”游戏,其规则中就要求互动双方不能说话,只能通过身体动作表达意思,这就是肢体语言的一种形式。



你知道吗?

## 相同肢体动作表达的意义因文化差异会有不同

由于文化环境不同,同一个肢体语言在不同国家或地区表达的意思会有差异。在我国和世界上大多数国家,点头表示肯定、同意或打招呼等。与点头相反,摇头则表示否定、不同意、不满意等。但是,在印度、斯里兰卡、保加利亚、尼泊尔等国家或其中的一些地区,摇头表示“同意”,点头表示“不同意”。

你还能举出哪些类似的例子?

## 二、如何有效地沟通

### 1. 明确自己的目标

在开始沟通之前,我们需要明确自己想要实现的目标是什么——是传达信息、解决问题、建立关系,还是取得赞同?只有当我们非常明确自己沟通的目标时,才会让沟通变得高效,对方也会快速地理解我们的目的。不要尝试假设对方了解我们的意图或感受,那样容易产生误解或混淆。

### 2. 尊重他人,求同存异

在与他人沟通交流时,首先要礼貌待人,刚开始接触时可以通过用尊称打招呼或主动握手等行为来表现。在日常交流中遇到意见不合时,要明白有不同的意见是因为沟通的双方各自立场不同,所有事情都不用彻底地分出谁对谁错。当把自己的想法强加于人时,有可能会引起别人的不满与反感。

### 3. 真诚待人,动之以情

感情是沟通的桥梁,只有进行真诚交流才能取得别人的信任,因为流露的情

感双方都能感受到。做一个诚实的人是建立良好沟通的基础,诚信待人、诚实做事才能收获对方同等的对待。如果沟通时撒谎,即便当时对方能够被欺骗,但当对方知道实情后,你便会从此失去信用,别人也不会再信任你。所以,诚实是沟通的基本前提。



#### 4. 设身处地,理解他人

因为家庭背景不同、生活经验不同,我们无法要求所有人都和自己一样有相同的认知和条件。在有些问题上,角度不同,理解也会有差异,并非只有唯一答案。所以在沟通时,我们要多从对方的角度思考,为对方着想,试着理解对方,让对方感受到你的善意,你也会收获对方的认可。

#### 5. 倾听与肯定

倾听是有效沟通的关键。在沟通交流时,给予对方充分的注意,避免在对话时打断对方,试着理解对方的观点和感受。如果对方需要你的评价,应尽量使用积极、肯定的语言,避免过于负面或批评性的措辞。这样,对方才会更加认可你,并愿意与你建立积极的联系。

#### 6. 注意语气和表情

语气和语速会影响沟通的效果。在沟通交流时,我们应保持温和的语气和适当的语速,以确保对方能够理解我们想要传递的信息。同时,还要注意面部表情和身体姿势。这些非言语元素也能够传达丰富的信息,影响对方的理解和反应。

## 三、怎么与他人合作

### 1. 与他人合作的收获

**得到各种各样的观点** 与团队中的成员合作,能够让你学会站在他人的角度看问题,他们的想法会影响你的思维,开阔你的视野。他们不仅仅是团队成员,也是你的老师。在团队中的社交可以显著提高学习能力,使你成为一个敏锐的思考者。

**学会当“老师”** 在团队协作中,可能需要将你的知识或技能传授给其他人,这时你要像老师一样指导他们,你不仅有整理自己学过的知识,还可以学会教学。

**学习到新技能** 在某些任务上,与更有天赋的团队成員进行互动,会给你一个自我提升的机会,你最终会比单独完成项目获得更多的技能。

**学会讨论与谈判** 当团队里出现不同意见的时候,就需要学会通过讨论和谈判来解决。讨论能够让团队里的每个人都充分了解情况,让彼此的理解处于同一水平,从而帮助问题的解决。出色的讨论和谈判技巧能够提高团队的凝聚力。

### 2. 良好合作的要点

**团队角度** 首先,要树立明确的共同目标。要让团队中的每个成员都清楚这个共同目标是什么,并让大家觉得这是一个值得为之奋斗的目标。其次,要确立团队中的角色分工。可以先把项目中需要完成的任务一一列出来,然后征询大家的意见,由团队成员选择自己喜爱或擅长的任务。最后,要在沟通中求同存异。团队合作最重要的一点是,大家都要从团队大局出发,不管个人同意与否,都要尊



重团队的最终决定。

**个人角度** 准备与同学合作时,首先要表现出积极的态度,展现自己的优点与特长,让其他同学感受到你强烈的合作意愿,愿意和你成为一个整体。其次,要谦虚接纳他人的观点和建议。当持有不同意见的时候,不要急躁和愤怒。也许你的想法很好,但别人的想法也一样好,甚至比你的更好。再次,需要分派任务。比起一个人大包大揽,分工合作会让大家都比较轻松。要让团队中的每个人都发挥所长,共同完成既定目标。最后,需要彼此信任,不要猜忌。合作是基于共同的目标,成员彼此间心无芥蒂可以提升合作的效率;反之,如果成员之间胡乱猜忌,合作很快就会变味了。



综合来看,培养良好的沟通与合作能力会给我们带来多方面的好处,比如:能提升我们的社交技能、建立健康的人际关系、增强自信、提高解决问题的能力、培养责任感和理解多样性等。这些都有助于我们在个人、学校和社交方面更好地发展,也有助于将来的职业发展和提升生活质量。



### 头脑风暴

学校正在举办运动会,十分钟后要进行的是校运会男子4×100米接力赛决赛,你是四名选手之一。但是,负责最后一棒的同学突然扭伤了脚,而班里只有一位上周和你因为选手排序闹矛盾而退出的候补选手。

你该如何在十分钟内说服他加入队伍来参加比赛呢?

## 学习园地



### 自主学习

你认为以下行为在团队合作中是否合适？合适的在括号内打“√”，不合适的在括号内打“×”。

- |                        | 合适  | 不合适 |
|------------------------|-----|-----|
| 1. 上场前不参加队友的集体鼓励仪式。    | ( ) | ( ) |
| 2. 对传球失败的队友说鼓励的话。      | ( ) | ( ) |
| 3. 在能传球突围的情况下也不传球。     | ( ) | ( ) |
| 4. 故意不和自己嫉妒的队友打配合。     | ( ) | ( ) |
| 5. 在每次赢球后,为对方鼓掌并说表扬的话。 | ( ) | ( ) |



### 合作学习

请在班里随机找出四位同学,和你组成一支五人的队伍来到篮球场上。每个同学轮流扮演一个不愿意合作并想退出比赛的队友,其他四位同学轮流与该同学进行沟通交流,以达到说服该队友积极加入集体的目的。



### 探究学习

中国女子排球队在 20 世纪 80 年代的奥运会、世界杯、世界排球锦标赛中连续五次夺得世界冠军,成为世界排球史上第一支连续五次夺冠的队伍。

请上网查阅视频和文字资料,了解中国女排这五次夺冠的经历,观察并记录至少一次女排队员们沟通与合作的情况,和同学分享你的调查结果。

## 第四课 健康评估与促进

- 你知道如何评估自己的健康情况吗?
- 你懂得怎样通过饮食促进健康吗?
- 你了解怎样通过运动促进健康吗?

### 故事情境导入

#### 初中生竟然查出高血脂!

晓君刚上初中,没想到在体检中发现体重严重超标,而且还患上了高血脂。医生经过了解得知,晓君平时比较爱吃零食,即便知道自己发胖了,也控制不住自己的嘴巴,整天就想吃东西,特别是高热量食品,如奶茶、蛋糕、油炸食品等。晓君平时也不爱运动,无论在学校还是在家里,都是久坐不动,所以刚进入初中阶段学习的晓君就查出了高血脂。

医生向晓君讲解了油炸食品的危害,告知他经过油炸以后的食物基本没有营养,反而含有大量的油脂,长期、大量食用不仅会导致身体肥胖,久而久之也会引发高血脂等健康问题。

看了晓君的故事,你知道青少年为什么会出现肥胖和高血脂了吗?你知道该如何预防肥胖和通过运动促进健康了吗?

世界卫生组织在 1948 年成立的时候就明确提出了健康的定义:“健康不仅是没有疾病,而且是生理、心理和社会适应均处于完好的状态。”影响健康的因素包括遗传、饮食习惯、体育锻炼等,而维持身体健康并不容易,需要科学的锻炼方法、良好的生活习惯、合理的生活方式等多种因素的相互配合。接下来,让我们一起来了解如何评估和促进健康。

## 一、如何评估青少年的健康状况



### 1. 生长发育状况评估

青少年在完全发育成熟前,一直处于不断生长发育的动态变化中。生长发育主要受内在遗传基因的控制,同时又受各种环境因素的影响。生长发育状况评估关注我们的生长发育水平、速度和身体匀称度,这是筛查生长发育异常、全面评价健康状况的重要手段。

通常,动态追踪青少年的生长发育变化曲线的常规指标有:身高、体重、身体成分等。身高和体重是衡量青少年生长发育的重要指标,进入青春期后,女孩的生长速度可达每年长高9厘米、体重增加8.8千克,男孩可达每年长高10.3厘米、体重增加9.8千克。女孩的最大身高增长速度通常在初潮前一年,而男孩在14岁左右。



### 2. 饮食与营养状况评估

健康的饮食习惯包括保证一日三餐的摄入,谷类、蔬菜瓜果、肉类、水产类和乳制品等多样化搭配,少吃零食等。我们正处在生长发育关键期,如果营养不良,会导致身高增长缓慢、骨量峰值降低和青春期推迟;但如果营养过剩,也存在肥胖、性早熟等风险。

### 3. 体育运动状况评估

科学合理的运动能够促进器官系统的正常生长发育,提高各器官系统的功能水平,对于我们进入成年状态是非常有帮助的。

为使体力活动强度达到生长发育的要求,平时可以在中低强度运动的基础上加入速度、力量、伸展还有心肺耐力练习,例如往返跑、开合跳、高抬腿、广播体操中的伸展运动等。有条件的可以在家里进行小哑铃或者是弹力带的练习。



科学合理的运动可以有效促进青少年的生长发育,提高健康水平。儿童青少年平均每天累计中高强度体力活动时间宜不少于 70 分钟,其中每天至少进行 1 次持续 10 分钟以上的中高强度体力活动。具体可以包括以下几类:伸展运动、有氧运动、肌肉力量运动,以及强度适中的轻体力劳动或锻炼(如步行、爬楼梯等)。

### 4. 睡眠状况评估

充足的睡眠对我们的生长发育起着重要的作用。培养健康的睡眠习惯,除需要充足的睡眠时间作为保障外,还需要养成定时就寝、晨起的规律睡眠作息习惯。2021 年 3 月,《教育部办公厅关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》中明确要求初中生一般就寝时间不晚于 22:00,睡眠时间应达到 9 小时。学校、家庭及有关方面应共同努力,确保中小学生拥有充足的睡眠时间。

### 5. 情绪评估

青少年正处于“多梦”的年龄阶段,有“疾风骤雨”和“心理断乳期”之说。几乎

人类的所有情绪都可在青少年身上体现出来。长期的抑郁、恐惧和紧张情绪均会影响青少年的身心发育。对青少年情绪障碍的判断主要依靠临床评估。此外,还需要排除其他可能引起类似情绪障碍的疾病,如糖尿病、心脏病等。



### 知识拓展

## 青少年心理健康的标准

1. 有适度的安全感,有自尊心。
2. 适度地自我批评。
3. 在日常生活中,具有适度的主动性。
4. 理智、现实、客观。
5. 适度地接受个人的需要。
6. 有自知之明,了解自己的动机和目的。
7. 能保持人格的完整与和谐。
8. 有切合实际的生活目标。
9. 具有从经验中学习的能力,能通过改变自己来适应环境的需要。
10. 有良好的人际关系,有爱人的能力和被爱的能力。

## 二、如何促进青少年的健康

### 1. 良好的饮食习惯促进健康

营养是我们生长发育的物质基础,身体各组织器官的生长发育,机体各种机能的调节,促进性成熟的各种激素原料的形成,均需补充营养物质。充足的营养才能保证我们的正常发育,并最大限度地发挥遗传功能的潜能。良好的营养来源是健康的饮食习惯的基础,因此,养成健康的饮食习惯对于我们的健康十分重要。那么,要怎样才能做到健康饮食呢?

**荤素搭配,营养均衡** 饮食应该多元化,主食可采用粗细粮搭配,多食用瓜

果蔬菜和高蛋白肉类、水产类、蛋类和乳制品等(对蛋、奶或水产品过敏的同学除外)。

**少吃零食和高油脂、高热量的食物** 零食大多为膨化或油炸食品,这类食物中往往含有大量的油脂和高热量。青少年大量摄入这类物质容易造成机体肥胖,严重影响身体健康。

**制订合理的三餐饮食表** 作为经常开展脑力活动和体力活动的群体,我们需要制订合理的三餐饮食表。俗话说得好:“早上要吃好,中午要吃饱,晚餐要适量。”

**适当喝牛奶或酸奶** 青少年应每天保证至少喝一杯牛奶(乳制品过敏的同学除外)。乳糖不耐受的同学可以选用脱乳糖(零乳糖)牛奶或酸奶。



你知道吗?

### 什么是乳糖不耐受?

乳糖不耐受是由于机体乳糖酶分泌少,不能完全消化、分解母乳或牛乳中的乳糖所引起的非感染性腹泻,又称乳糖酶缺乏症。机体乳糖是否耐受,会随着年龄的增长而改变。对于乳糖不耐受的人群来说,建议少量多次饮奶,也可选择酸奶、奶酪、零乳糖奶或舒化奶。

## 2. 合理的体育锻炼促进健康

适当的体育锻炼是促进我们生长发育、增强体质、增进毅力的重要手段。

**促进身体与智力发展** 适当的体育运动,不但可以培养良好的思想品德,有利于身体健康,而且也是促进我们智力发展的重要因素与手段。青少年处于正向增长



期,是通过体育锻炼促进骨骼增长的最佳时期。

**促进心理健康** 体育运动是一种有效改善心理健康的积极手段,特别是参与自己喜欢和擅长的运动项目时,可以让我们从中体会快乐,振奋精神,并缓解烦恼、不安等不良情绪。

**改善人际关系** 体育运动的竞技性与群体性为人际交往提供了机会,使我们在激烈竞争的同时感受到一种亲和力。我们在运动中能较好地克服孤僻,协调人际关系,扩大社会交往,提高社会适应能力。



**培养坚强的意志品质和树立成就感** 在体育运动过程中需要不断克服客观困难,如气候环境的变化、身体素质与能力的限制及意外状况等,以及主观困难,如紧张、畏惧、失意、疲劳等。因此,我们在运动过程中越能克服困难,就越能培养良好的意志品质。



## 学习园地



### 自主学习

根据自己的实际情况完成以下健康自检表的填写,看看自己的健康状况如何,在相应的位置打“√”。

健康标准	完全符合	基本符合	基本不符合	完全不符合
有充沛的精力				
处事乐观,态度积极				
睡眠好				
应变能力强,能适应外界环境的各种变化				
能够抵抗一般性感冒和传染病				
体重适当,身材匀称				
眼睛明亮,反应敏捷				
牙齿清洁,无龋齿,不疼痛				



### 合作学习

在下表中记录家人和自己每周进行不同方式运动的时间,以及运动和次日晨起时的脉搏(次/分)。对照本课所学和网上的知识,分析自己与家人每周的运动量是否合理。

运动项目	星期	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
	伸展运动							
有氧运动和休闲运动								
肌肉力量运动								



### 探究学习

记录自己一周中每日主食类、肉类、鱼虾类、蛋奶类、蔬果类、零食类等的大概摄入量,结合本课所学以及上网查询到的有关营养学的资料,分析自己日常饮食习惯的优点与不足,制订改进方案。

## 第五课

## 运动伤病预防与溺水救护

- 你知道如何预防常见运动伤病吗？
- 你懂得在溺水发生时如何自救吗？
- 你了解在他人发生溺水时如何救援吗？

### 故事情境导入

#### 突发运动伤病导致失去游泳比赛资格

小鹏是学校游泳队的主力队员，他有着魁梧的身材和精湛的技术，屡屡在各种比赛中创下佳绩。他即将代表学校游泳队参加全省游泳比赛。

为了在全省游泳比赛中取得更好的成绩，小鹏进行了为期几个月的艰苦训练，练就了精湛的游泳技术。这天，小鹏换好游泳装备来到泳池旁，同学们迫不及待地邀请他展示游泳技术。在同学们的迫切期待之下，小鹏得意忘形，忘记了运动前要热身的原则，一个猛子扎进水里。瞬间，冰冷的感觉袭来，他感到腰部肌肉一阵疼痛，无法以正确泳姿浮上水面，甚至差点溺水。经队医诊断，他在未充分热身的情况下突然进行大强度运动导致腰部肌肉拉伤。突如其来的运动伤病让小鹏遗憾地失去了参加全省游泳比赛的机会。

作为游泳高手的小鹏为什么会突然受伤甚至差点溺水？你认识到运动伤病的严重后果了吗？你知道如何在包括游泳等各类运动中预防伤病的发生吗？

运动伤病主要包括运动损伤和运动相关疾病，是运动中的常见现象，对人体的运动能力会产生负面影响。为了减少运动伤病的发生，我们应该主动掌握预防运动伤病的知识和技能。另外，溺水也是日常生活中可能发生的意外事件，在水中运动时，我们还需要掌握溺水自救和他救的方法。

# 一、如何预防常见的运动伤病

## 1. 运动伤病的预防策略

**选择合适的运动场地** 不正规的运动场地可能造成运动伤病,例如篮球架底座与底线距离过近时,运动者起跳落地后有可能踩到篮球架底座而导致脚踝扭伤。因此,记得一定要在合适、安全的场地进行运动。

**运动前要进行充分热身** 首先,需要通过慢跑、跳绳等小强度运动使肌肉温度升高。其次,需要活动全身各关节,重点对参与活动所涉及的主要关节进行热身。最后,还需要对韧带、肌肉等进行拉伸。



**加强肌肉力量练习** 增强肌肉力量能对身体起保护作用。在可能出现不正常关节扭转时,具有强大力量的肌肉可以阻止关节过度扭转,从而避免关节扭伤。因此,我们应该有意识地强化肌肉力量练习。

**做好放松活动** 放松活动能在一定程度上缓解肌肉疲劳,为下一次运动作好准备。一般而言,可以通过在运动后进行静态拉伸来缓解肌肉紧张。如果运动量

较大,则可通过按、揉、捏、抖动等手段进行放松。



你知道吗?

## 如何缓解肌肉紧张?

1. 洗热水澡。将自己浸泡在热水中,可达到有效缓解肌肉紧张的目的,但水温不要太高,浸泡时间一般不超过15分钟。

2. 深度呼吸。先用鼻子吸气,接着让这股气经过腹部到达肋骨,然后再让所吸气体从鼻子中呼出来,这样可以有效缓解紧张的肌肉。

3. 积极的自我暗示。感到肌肉紧张时,可通过积极的自我暗示来安慰自己,从而缓解紧张情绪。

**评估自己的运动伤病风险** 如果患有先天性心脏病、高血压等,那么在运动中发生意外的可能性会大大增加。因此,在运动前最好通过体检来评估自身的运动风险,在充分了解自己的身体情况后,再根据实际情况来确定运动项目和强度等。

## 2. 常见运动伤病的预防方法

**软组织挫伤的预防** 软组织挫伤是指皮肤以下骨骼之外的肌肉、韧带等组织以及周围神经、血管的损伤。为避免软组织挫伤,在运动前应充分做好热身准备活动,避免与对手、场地器材等猛烈撞击,注意保护各关节,使其在适宜的活动范围内进行运动。



**关节韧带损伤的预防** 关节韧带损伤是指在外力作用下使关节超范围活动而造成的关节内外侧韧带损伤。例如,同学们在打篮球跳起落地后可能造成踝关节扭伤。因此,在运动前应对全身各主要关节、肌群进行充分拉伸与活动,也可通过穿戴护具的方式来保证关节活动幅度在正常范围之内。

**脱臼的预防** 脱臼是指构成关节的上下两个骨端发生错位,多为暴力作用所致。肩、肘、下颌及手指关节

最易发生脱臼。为避免脱臼的发生,在运动中要形成自我保护意识,避免激烈的身体拉扯、撞击。



## 知识拓展

## 常见运动护具的名称及作用

**篮球眼镜:**可在激烈的篮球比赛中保护眼睛免受撞击与戳伤。部分篮球眼镜设计为近视眼镜,可以为近视运动者提供清晰的视野。

**护肘:**防止高重复性的运动及突发创伤所产生的肌腱疲劳,以及类似网球肘等伤病。带有蜂窝煤状护垫的护肘还能为肘关节提供防冲击保护。

**护腕:**可在复杂多变的运动情境中起到稳定腕关节,防止受伤的作用。

**护腰:**运动型护腰能够为腰椎提供支撑力,防止在运动中腰部发生挫伤、扭伤,保持身体核心部位的稳定性。

**护膝:**在高强度运动中佩戴护膝能够避免膝关节过度运动而导致的前后交叉韧带以及内外侧副韧带的损伤。带有蜂窝煤状护垫的护膝还能有效防止运动中撞击带来的伤病。

**护踝:**在运动中佩戴护踝可以为脚踝提供支撑力,起到保护踝关节韧带,防止扭伤、拉伤的作用。

**脑震荡的预防** 脑震荡是指头部遭受外力打击后,顷刻间发生的短暂的脑神经功能障碍。一般而言,在高强度的身体对抗运动中,脑部容易遭到猛烈撞击而导致脑震荡。因此,在运动时要将自己的头部作为重点保护对象,防止头部被球、球拍或同伴身体猛烈撞击。

**运动性猝死的预防** 运动性猝死是指运动过程中或运动后 24 小时内发生的非创伤性意外死亡。运动性猝死的诱发因素有:运动过量、身体中存在未被早发现早诊治的潜在性疾病、身心俱疲时突然进行剧烈运动、长期保持熬夜等不良生活习惯、突然进行大运动量运动等。因此,除了遵守个性化、循序渐进、全面性等运动原则之外,在运动中一定要做好对自己身体状态的监控,切忌运动过度。

最大心率是指运动时心脏所能达到的极限心率。运动中,如果心率超出心脏所能承受的最大心率,发生运动性猝死的概率会大大提高。

最大心率是根据人的年龄来计算的,它等于 220 减去年龄。

请同学们根据以下公式计算自己的最大心率:

我的最大心率(次/分)=220-年龄(岁)。

## 二、如何学会溺水自救与他救



### 1. 溺水的预防策略

**在安全的水域游泳** 最好在有救生员的正规游泳池游泳,避免独自在野外的海、江、湖、河游泳。游泳初学者最好在浅水区游泳,防止出现意外。阴雨天不要在室外泳池游泳,以免遭受雷击。

**穿着合适的游泳装备** 如果要游泳,首先要准备好游泳衣和游泳眼镜。最好不要使用公用的游泳衣和游泳眼镜,以免造成疾病传播。

**做好热身运动** 在游泳之前,要做好热身运动,充分拉伸肌肉、活动关节,防止在游泳过程中出现抽筋、拉伤等现象。

**检查自己的身体状况** 如果患有心脏病等疾病,则需要在医生指导下开展运动,以免在游泳过程中出现不适。吃饭前最好不要下水游泳,以免在游泳过程中出现低血糖、头晕等现象。吃饭后也不要立即下水游泳,因为饭后立即游泳可能会出现胃肠道痉挛、腹痛或呕吐等现象。

## 2. 溺水发生时的救护方法

**当自己溺水时的自救** 当自己溺水时,要保持冷静,不要慌张,可抓住身边的漂浮物等待救援,或通过深吸浅呼的方式使身体浮于水面(仰漂)等待救援。对于具备一定水上运动基础的同学而言,踩水是溺水自救的重要方法,主要有蛙式踩水、剪刀式踩水、自由泳打腿式踩水和脚踏车式踩水等踩水自救方式。会游泳者发生溺水大多是因为小腿抽筋。因此,可深吸一口气,潜到水中按摩、拉伸抽搐的肌肉使其缓解。也可以抱成团,使身体漂浮在水面上(水母漂)进行呼救,等待救护人员。



**当他人溺水时的救援** 发现他人溺水,立刻呼救,请周围的人帮忙,并且立即打“120”急救电话。在拨打“120”后,可就近寻找长杆类物品,将其递给溺水人员进行救援。将溺水者救上岸后,需判断其生命体征,确认呼吸、心跳是否存在。如果溺水者还有呼吸、心跳,则应清除口鼻中的异物,帮助其保持呼吸通畅。如果出现较紧急的情况,溺水者打捞上来后没有呼吸、心跳,则需紧急进行心肺复苏。溺水者需要保持气道通畅,进行及时通气,因为此时更多的是窒息导致的猝死。因此,一定要先清理口腔、鼻腔中的异物,再进行人工呼吸与心外按压。



### 头脑风暴

我国南方地区水资源丰富,江河湖泊众多,尤其是在天气较热时容易发生溺水事件。但当前有一种传说,即有人认为溺水发生是“水怪”导致的,所以有人甚至通过“烧香拜佛”祈祷“水怪”不要出现。你如何看待这个问题?请根据自己的思考和任课老师沟通,以对“水怪”事件形成正确的认识。



### 自主学习

1. 回忆自己在运动中遭受运动伤病的经历,总结每一次运动伤病的原因,并以小故事的形式记录下来。
2. 泳镜是游泳的必备装备。选择几种不同类型的泳镜,从价格、材质、清晰度、防雾、密封性等角度进行比较,并以表格的形式记录下来。

产品	价格	材质	清晰度	防雾	密封性
泳镜 1					
泳镜 2					
泳镜 3					
泳镜 4					



### 合作学习

你的同学可能经历过各种运动伤病,请与同桌组成兴趣小组,针对本校七年级学生的运动伤病情况进行调查,并在下表中填写相关信息。在此基础上共同撰写一份小型调查报告。

姓名	运动伤病类型	损伤情况	发生原因



### 探究学习

从全球来看,溺水是青少年最主要的非正常死亡原因之一,每年致死大约 14 万人。请搜集 15 例由官方公布的青少年溺水事件,对这些案例进行分类汇总,分析其发生的原因,并尝试制作一个案例警示小视频,向同学们普及溺水的危害性及救护的相关知识。

## 第六课 中华传统体育组织

- 你能说出一个中国古代体育组织的名称吗?
- 你知道民国时期为什么武术社团组织特别多吗?
- 你了解中华人民共和国成立以来的武术管理机构吗?

### 故事情境导入

#### 加入太极拳社团,感受传统体育的魅力

彩虹中学是一所学生社团活动开展得丰富多彩的学校。七年级新生芳芳在开学典礼上,就被学校太极拳社团的表演深深吸引,毫不犹豫地选择了太极拳社团。

学校太极拳社团的授课老师是专业的太极拳老师。他的动作舒展大方,授课风趣幽默,这极大地激发了芳芳学练太极拳的兴趣。她除了在课堂上练习外,课后还自主巩固复习。一年后,芳芳被选入学校的太极拳精英方队,参加校内外表演和比赛。

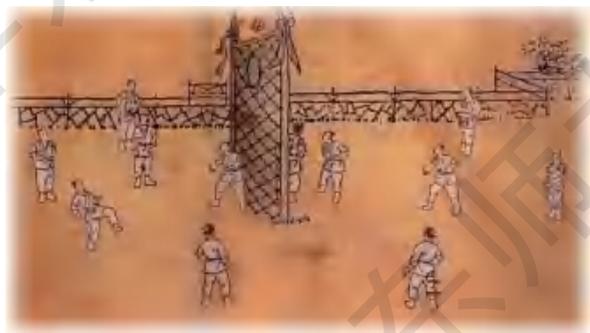
你有没有像芳芳一样有参加学校体育社团的经历?除了学校的各种中华传统体育类运动项目社团,你还知道社会上有哪些中华传统体育组织吗?

中华传统体育类运动项目内容丰富,形式多样。在古代社会,这些体育活动大多处于自发、松散的发展状态,只有少数项目出现了社团性质的组织。民国时期,社会上存在着各种形式的拳社,对传播和发展武术起了积极作用。中华人民共和国成立以来,中华传统体育类运动项目被纳入国家的统一管理之下,走进学校,进入社区,并开展竞技比赛。有的传统体育类运动项目还成立了自上而下的协会组织,逐渐步入有序化的传承与发展之中。

## 一、古代的中华传统体育组织有哪些

中国古代体育运动源远流长、种类丰富,早在战国时期,射箭、技击、摔跤、导引、球戏、蹴鞠等体育活动就已初步形成。但在漫长的发展过程中,大多数体育活动处于自生自灭的发展状态,只有少部分项目曾出现过民间社团组织或官方组织,极大地促进了这些运动项目的发展。

两宋时期,具有组织意义的运动团体才开始出现。在宋代农村,出现了以“社”“堡”“寨”为形式的武艺结社组织,如弓箭社、太行忠义保社,它们以防御少数民族入侵为主。在宋代城市之中,随着商品经济的发展和市民阶层的形成,出现了



了以习练某种体育项目为主的民间体育行会组织。如南宋都城临安出现了专门化的踢球团体“齐云社”“圆社”,“争交”的“角抵社”“相扑社”,使棒的“英略社”和射弩的“锦标社”等。这些组织开展的活动以娱乐体育活动为主,极大地推动了城市体育活动的发展。

在清代,由于统治者禁武,民间出现了以结盟、传教、习武等活动为凝聚方式



的各种秘密团体,促进了武术运动的普及与发展。清代摔跤活动十分活跃,清廷侍卫府设有“善扑营”这一官方摔跤组织。编入善扑营的摔跤人员称为“扑户”,他们平日在营锻炼身手、研究脚步、两两相搏,每遇朝廷宴乐则出场献技。善扑营的存在和运行对中国式摔跤的内容和形式产生了深远的影响。

## 二、近代中华传统体育的组织有哪些

### 1. 近代中华传统体育的发展概况

1840年鸦片战争后,西方体育文化随着西方文化一起涌进了中国,但中国原有的传统体育并没有消失,其中大多数体育活动,如舞龙、舞狮、风筝、跳绳等,仍然在民间自发进行。它们和千百年来面貌并无显著区别,只不过由于社会环境不稳定,这些活动日益不景气。

在众多传统体育类运动项目中,发展较好的是武术、摔跤和棋类活动。20世纪20年代初,出现了一些以摔跤为生的职业跤手,在北京天桥一带还出现了以营利为目的的职业摔跤场。北京和上海是当时围棋活动的两大中心,兴起了不少围棋团体,如“中华围棋社”“上海弈社”“四宜轩”等。武术运动最为兴盛,当时很多社会精英大力提倡“尚武精神”。武术界的一些有识之士也提出“保存国粹,强国强民”“提倡武术,增进民众健康”等口号,纷纷组建武术团体。



### 2. 近代主要的武术组织

民国时期,民间较为有名的武术社团有上海“精武体育会”、天津“中华武士会”、北京“体育研究社”等。这些民间武术社团传授武术的形式已不同于过去单一的家传、宗族传,或仅在一个秘密团体中传授的状况,而是面向社会,公开地采用团体与个人传授相结合的方式传授各种门派的拳、械技艺,使这些武术内容进入城市的体育教育、文化娱乐的范围之中。



你知道吗?

## 精武体育会

精武体育会源于霍元甲于 1910 年在上海创办的精武体操学校。1916 年,更名为“精武体育会”。它以“提倡武术,研究体育,铸造强毅之国人”为宗旨,是中国近代体育史上历史最悠久、成立最早并有深远影响的民间体育团体。

中央国术馆是 1928 年成立的官方武术机构。其宗旨就是“提倡中国武术,增进全民健康”。1929 年 2 月,国民政府通令各级行政编设国术馆。据 1933 年的统计,当时已有 25 个省、市建起了国术馆,县及县以下国术馆、社的数量尤多,仅青岛一市,就设有国术训练处 83 处。各地国术馆、社的建立,形成了一个上下贯通的国术馆系统。中央国术馆的主要活动有:研究和教授中国武术与体育,编著关于国术及其他武术的图书,组织国术国考,管理全国国术事宜。



这些民间与官方武术组织的成立及开展的活动,极大地促进了武术、摔跤等中华传统体育类运动项目在近代中国的传承与发展,对铸造强毅之国民、弘扬尚武精神等发挥了十分重要的作用。

### 三、中华人民共和国成立以来的中华传统体育组织有哪些类型

中华人民共和国成立以来,武术类运动项目和其他民族民间传统体育类运动

项目都被作为优秀文化遗产而加以继承、整理和提高。国家对这些项目的管理，主要是通过各类传统体育的组织机构来加以实施的。

## 1. 中华传统体育类运动项目的管理机构

国家体育总局武术运动管理中心于1994年设立，被赋予对武术运动的全面管理职能。国家体育总局健身气功运动管理中心成立于2001年，具有对健身气功运动的全面管理职能。

## 2. 全国性中华传统体育社会组织

中国武术协会、中国龙舟协会、中国毽球协会、中国风筝协会、中国龙狮运动协会、中国健身气功协会等，都是由各省、自治区、直辖市或行业协会（如龙舟、龙狮、武术、毽球、健身气功、风筝等）组成的，是自愿结成、非营利性、具有独立法人资格的全国性中华传统体育社会组织。它们都接受国家体育总局的业务指导和国家民政部的监督管理，具有一定的行政职能，通过综合各方面代表提出的对策和建议，来推动这些传统体育类运动项目的传承与发展。



### 知识拓展

### 中国龙舟协会

中国龙舟协会于1985年成立。在中国龙舟协会的领导下，赛龙舟运动不断向着规范化、科学化、健康化的轨道发展；同时，也促进了赛龙舟运动的普及与提高。至今，赛龙舟运动已在全国绝大多数省、自治区、直辖市得到开展。北京、天津、上海、湖北、江苏等二十多个省区市常年开展赛龙舟运动，其中十多个省区市还成立了自己的龙舟协会。每年由协会举办的全国性、国际性龙舟邀请赛达十多起，提高了举办地的城市品牌的美誉度，促进了当地旅游事业的发展。

### 3. 基层群众自发性中华传统体育社会团体

基层群众自发性中华传统体育社会团体是指民间自发组织,履行了必要登记手续之后成立各类传统体育社会组织,如北京八卦掌研究会、某某大学毽球协会、某某中学龙狮社团等。这些基层社团的成立,极大地推进了中华传统体育类运动项目在不同地区的普及与推广,提高了这些项目的社会化发展水平。



### 4. 中华传统体育类运动项目的国际性组织



为促进中华传统体育的对外发展,各种中华传统体育类运动项目的国际性组织纷纷成立,如国际风筝联合会、国际武术联合会、国际龙舟联合会、国际龙狮运动联合会、国际毽球联合会、国际健身气功联合会等。其中,国际风筝联合会于1989年4月在山东潍坊成立。现有理事国16个,会员国67个。其建会宗旨是:联络各国和地区风筝爱好者,增进各会员组织的交往与友谊,继承发展各国风筝的传统技艺,推动风筝活动在世界范围内广泛开展。

总的来说,中华人民共和国成立以来,党和国家高度重视武术类运动项目和其他民族民间传统体育类运动项目的发展,成立了专门的管理中心或单项协会组织,以及群众性的传统体育类运动社团,促使这些传统体育类运动项目的发展更加全面、科学、规范和有序。

## 学习园地



### 自主学习

回忆中华人民共和国成立以来所出现的几种中华传统体育组织的类型,并结合具体项目查阅资料,完成下表的填写。

项目名称	全国性社会组织	国际性组织
武术		
风筝		
毽球		
赛龙舟		
健身气功		
舞龙、舞狮		



### 合作学习

为了巩固拳法与腿法技术,发展身体的协调性和灵敏性,提高上、下肢力量,你可以与同伴一起进行击靶练习。练习时,让同伴握一个小靶置于一定的高度,利用课堂上学过的手法(拳、掌)及腿法对靶子进行击打。同伴之间要相互交流与指正。



### 探究学习

深入学校或周边社区的某个中华传统体育类运动项目的群众性社团组织进行调研,了解该社团的相关信息,如名称、宗旨、人数、成立时间、指导老师、活动时间、活动地点、开展的项目等,以表格的形式记录下来。

## 第七课 奥林匹克运动与经济发展

- 你了解经济发展对奥林匹克运动的影响吗？
- 你知道奥林匹克运动从哪些方面影响了经济发展吗？
- 你懂得怎样使奥林匹克运动与经济发展更协调吗？

### 故事情境导入

#### 尤伯罗斯妙解奥运会经济危机

随着奥运会规模的扩大,举办奥运会要承担的巨大经济负担令很多国家望而却步。当时,申办1984年夏季奥运会的,仅有美国洛杉矶一地。而且,这个唯一想举办这届奥运会的城市也面临重重困难——不管是美国联邦政府还是洛杉矶市政府均表示不会提供经济援助。迫不得已,美国奥委会将此届奥运会交给私人承办,有多年从商经历的尤伯罗斯被选中担任奥运会组委会主席。

尤伯罗斯没有照搬过去奥运会组织者的做法,而是巧妙地开辟了商业化运作模式。例如,出售奥运会电视转播权,出售纪念币和纪念品等。后来,这届奥运会不仅没有亏损,反而盈余2亿多美元,使人们意识到奥运会的巨大经济价值。当然,尤伯罗斯开辟的奥运会商业化运作模式也存在一些不足。

看完尤伯罗斯妙解奥运会经济危机的故事后,你是否好奇奥运会为何具有这么大的经济价值?奥运会商业化运作模式目前情况如何?奥运会的过度商业化又会带来哪些挑战?

自20世纪80年代奥林匹克营销模式开创后,奥林匹克运动与经济的关系日益紧密。那么,奥林匹克运动与经济发展之间有什么关系?如何协调它们之间的关系?让我们一起来探究问题的答案吧!

# 一、经济发展对奥林匹克运动有何影响

## 1. 经济支持是奥林匹克运动发展的坚实基础

18世纪中叶开始的工业革命,一方面带动了经济的快速发展,提高了人们的收入水平;另一方面改变了传统的生产方式,使人们有了更多的闲暇时间。收入的提高与闲暇时间的增多,促使人们有了更多的体育锻炼与比赛需要,为现代奥林匹克运动的兴起奠定了基础。首届现代奥运会于1896年在希腊成功举办。随着奥运会规模的扩大,举办奥运会所需要的资源投入不断增加,使得各国举办奥运会的热情下降。为克服危机,国际奥委会不断探索、创新,形成了一套完整的奥林匹克营销模式。

## 2. 经济收入是奥林匹克运动推广的重要保障

国际奥委会在奥林匹克营销上主要围绕奥运会和奥林匹克标识来展开。围绕奥运会的营销主要包括向观众出售奥运会门票以及向媒体出售奥运会赛事转播权等。围绕奥林匹克标识的营销主要包括奥林匹克赞助商、奥林匹克特许经营、奥林匹克纪念邮票等。多元化的奥林匹克标识营销为奥林匹克运动提供了稳定的收入来源。国际奥委会的经济收入主要用于奥林匹克运动在全世界的推广。



## 3. 经济过度介入可能诱发奥林匹克运动危机

商业化运作模式如果控制不当,有可能使奥林匹克运动偏离其促进人全面发展的正确轨道。商业化运作模式强调利益至上的目标导向,有可能促使国际奥委会将奥运会更多地交由发达国家举办,这会进一步限制发展中国家奥林匹克运动的发展。此外,过度的经济介入有可能导致腐败问题的出现,削弱国际奥委会的公信力。



你知道吗?

## 奥林匹克赞助商的层级

奥林匹克赞助商分为三个层级：国际奥委会全球合作伙伴、奥运会组委会赞助商和国家奥委会赞助商。不同级别的赞助商，对奥林匹克标识的使用权和宣传权不同。其中，国际奥委会全球合作伙伴在全球市场享有行业排他权，奥运会组委会和国家奥委会的赞助商产品不得与其相抵触。

## 二、奥林匹克运动对经济发展有何影响

### 1. 奥林匹克运动能够促进相关产业的发展



奥林匹克运动具有明显的产业带动效应。例如，举办奥运会不仅需要建设一批高质量的比赛场馆，还需要建设用于接待运动员、教练员、裁判员的公寓或酒店，进而带动建筑业的发展。奥运会举办期间会吸引大量观众和游客来到举办城市，能够激发餐饮、住宿、娱乐、购物等领域的市场活力，促进相关产业的发展。

### 2. 奥林匹克运动能够创造更多的就业机会

奥林匹克运动在促进相关产业发展的同时，也创造了大量的就业机会。例如，2008年北京奥运会为当地提供了约180万个就业岗位，2022年北京冬奥会为赛区周边居民创造了约8.1万个就业岗位。但这种就业机会多是短期的，奥运会举办完后有些就业岗位会消失，这就要求举办地通过多种举措来创造更多的长期

就业岗位。例如,充分利用基础设施和营商环境改善的优势吸引投资,创造就业机会。

### 3. 奥林匹克运动可能导致经济“虹吸”或“低谷”效应

奥林匹克运动也有可能带来一些经济发展的负效应。在奥运会筹办与举办期间,大量资源会投向举办城市,相对地挤占了原本投向其他城市的资源,可能会延缓其他城市的发展。这就是“虹吸”效应。奥林匹克运动还可能导致经济“低谷”效应。为筹备奥运会,举办城市通常会投入大量资金用于建设体育场馆,改善城市基础设施,且在奥运会举办期间,人们的消费需求会在短期内放大。然而,当奥运会结束后,消费需求急剧减少,原本的产能难以被充分消化,新建的体育场馆利用率下降,都可能导致举办城市的资源浪费和经济衰退。



知识拓展

#### 奥运会投资的乘数效应

在经济运行中,常出现这样的现象:一笔原始花费进入某一经济领域后,会流通、再流通,经过多次循环,使原来的货币基数发挥若干倍的作用。这种多次变化产生的最终效应,称为乘数效应。奥运会投资也存在一定的乘数效应。由于对与奥运会相关的行业进行投资会带动其经济增长,而一个行业往往与其他行业存在相互依存关系,一个行业的经济增长对另一行业可能产生乘数效应。

## 三、如何协调奥林匹克运动与经济发展

### 1. 拓展经济收入来源渠道,避免过度商业化

国际奥委会不断完善奥林匹克营销模式,拓展经济收入来源渠道。例如,为抓住数字经济带来的机遇,2021年通过的《奥林匹克2020+5议程》指出,通过虚



## OLYMPIC AGENDA 2020+5 15 RECOMMENDATIONS



拟和模拟形式的体育推出独特的奥运会产品和体验,确保奥林匹克广播服务公司、赞助商和其他合作伙伴支持国际奥委会的数字战略,并从中获益。奥林匹克运动也通过多种举措避免过度的商业化。例如,《奥林匹克宪章》规定,在奥运会的比赛场地及其上空不准进行任何形式的广告宣传。

## 2. 控制奥运会规模,减少举办城市的经济压力

为了控制奥运会规模,国际奥委会于2002年对奥运会比赛大项、小项和参赛运动员人数作出了限制。其中,比赛大项为28项、小项为301项,参赛运动员不超过10500人。除此之外,国际奥委会还采取多种举措减少举办城市的经济压力。例如,《奥林匹克2020议程》对奥运会的申办程序及要求进行了改革,国际奥委会将向有能力举办大型国际体育赛事的城市发出申办奥运会的邀请,打破了传统的“由申办城市和所在国家奥委会共同递交申办请求,以招投标方式确定奥运会举办城市”的遴选模式。

## 3. 挖掘奥运会遗产价值,助力经济可持续发展

奥运会遗产是实现奥运会愿景的结果,包括通过举办奥运会为大众、城市和区域发展以及奥林匹克运动创造或加速带来的有形和无形的长期收益。2017年通过的《国际奥委会遗产战略方针:勇往直前》除了强调奥运会遗产的重要性外,还对奥运会遗产的范畴进行了划分,包括有组织的体育发展,通过体育助力社会发展,技能、人际网络与创新,文化和创新发展等。为了响应国际奥委会的主张,北京冬奥会组委会于2019年发布《北京2022年冬奥会和冬残奥会遗产战略计划》,围绕体育、经济、社会等方面制订了遗产目标。



## 学习园地



### 自主学习

国际奥委会全球合作伙伴在奥林匹克赞助商中处于最高级别。国际奥委会在遴选全球合作伙伴时,不仅要求企业及其产品拥有良好的品质和形象,在特定领域内居于世界领先地位,而且要能够协助推行奥林匹克营销计划,在世界范围内推广奥林匹克精神。请查阅资料,填写北京冬奥会举办期间的国际奥委会全球合作伙伴。你发现了哪些规律?

序号	企业名称	企业所在产业领域	企业总部所在国家	企业创办时间
1.				
2.				
3.				
	.....			



### 合作学习

发行奥林匹克纪念币是奥运会举办地筹集资金的一种方式。为筹办1952年赫尔辛基奥运会,芬兰首先发行了奥林匹克纪念币。自此之后,除个别情况外,发行奥林匹克纪念币已成为奥运会举办地的惯例。请你和同学分工,搜集2000年以来奥运会举办地发行的奥林匹克纪念币的图片,并相互交流纪念币图案蕴含的意义。



### 探究学习

《奥林匹克2020议程》对奥运会申办程序的一项重要改革是探索实行邀请制,打破了传统的申请制。请你通过查阅资料或请教老师等途径探索:在奥运会申办城市的遴选上,邀请制相较于申请制有哪些优势与不足?

## 第八课

## 运动项目的特点与价值

- 你知道各类运动项目的特点吗?
- 你能体会到各类运动项目的运动之美吗?
- 你能感受到各类运动项目中我国运动员的爱国情怀吗?

### 故事情境导入

#### 一千万次的挥拍

14岁的佤族少年王发来自我国云南省临沧市沧源县的一座大山里,8岁时被网球俱乐部总教练选中,翻出大山,来到400多千米外的昆明打网球。每天早上6点半起床,上午7点到11点进行发球和挥拍等训练,每天挥拍数千次,不到6年间,总挥拍次数将近一千万次。下午进行连续两个多小时的体能训练,晚上还要学习文化课。他磨破了50多双网球鞋,打坏了不计其数的网球。2022年亚瑟士青少年网球巡回赛广州站赛场上,他以优异的表现获得了U14组男单冠军。当被问及梦想时,这位喜欢背着背篓的网球少年坚定地说:“我的梦想是打入职业网球那道门,像费德勒一样成为大满贯冠军,告诉世界我来自中国云南。”网球让王发从深山走到世界的舞台,运动让少年的人生充满更多的可能!

你有什么样的运动梦想?你为之努力过吗?

体育运动对我们的身体健康十分重要。相信你已经参与了一些运动项目。你了解这些运动项目所蕴含的文化吗?目前,全世界的运动项目已发展至成百上千个,不同运动项目有着不同的特点。让我们一起来了解不同类别的运动项目的特点和价值吧!

## 一、球类运动的特点和价值是什么

### 1. 球类运动的特点

球类运动中包含进攻与防守、制约与反制约、限制与反限制的激烈对抗。球类运动战术复杂、灵活多样,更加强调战术的设计与技法的灵活运用。球类运动的比赛结果具有不可预测性,不到最后一刻,你永远不知道最后的结果是怎样的。

### 2. 球类运动的价值和爱国传承

球类运动是集体能、技能、智能为一体的运动项目,能够培养勇敢顽强、遵守规则、公平竞争等体育品德。其中,集体性球类运动项目,如篮球、足球、排球等有助于培养协作能力和团队精神;而乒乓球、羽毛球、网球等个体性球类运动项目有助于培养独立判断、快速反应和调控情绪等能力。

球类运动完美地诠释了中华民族艰苦奋斗、顽强拼搏的文化内涵。如中国女排自20世纪80年代开始已经获得了十次世界冠军(截至2023年底),女排姑娘们在为国争光的历程中缔造的“女排精神”,成为中华体育精神的代名词和中华民族精神的时代符号。



## 二、田径类运动的特点和价值是什么

### 1. 田径类运动的特点

田径类运动的基础性主要体现在走、跑、跳、投等运动形式上。田径类运动的

便利性主要体现在简便易行,极大地降低了人们参与体育运动的门槛。田径类运动的竞争性主要体现在竞争性强、比赛紧张激烈,要求运动员在短时间内展现出强大的速度和力量。

## 2. 田径类运动的价值和爱国传承



田径类运动可以全面发展体能,养成勇于进取、坚忍不拔和挑战自我的优良品质。例如,短跑可以提高速度和爆发力,跳高和跳远可以发展弹跳力、协调性和柔韧性,铅球和铁饼则能锻炼身体力量素质。田径类运动是对“更快、更高、更强”的完美阐释。

女子铅球名将李梅素于1988年获第24届奥运会女子铅球铜牌,实现了中国投掷奥运奖牌“零的突破”。在她的带领下,徒弟巩立姣刻苦备战,最终在2020年东京奥运会上实现了自己的奥运冠军梦,实现了中国女子铅球队的奥运冠军梦。

## 三、体操类运动的特点和价值是什么

### 1. 体操类运动的特点

体操类运动具有“难”“美”“险”的特点。“难”是指体操运动员不断挑战动作极限,动作的难度系数越来越高。“美”是指体操运动员必须严格控制身体各关节、部位,力求动作优美、节奏感强。“险”是指体操运动员在比赛中可以展示出难度极大的动作,使动作更加惊险、刺激。



## 2. 体操类运动的价值和爱国传承

体操类运动能够锻炼肌肉线条,塑造健美的体形和挺拔的身姿。部分器械体操动作有助于锻造坚毅果敢、不惧艰难的意志品质。健美操、韵律操等可以不断提高发现美和创造美的能力。体操类运动的许多技能有很高的生活实用价值,可以有效培养不畏艰难、勇往直前的品质。

李宁是我国著名男子体操运动员,被誉为“体操王子”。1984年洛杉矶奥运会上李宁一举夺得三金两银一铜,为重返奥运大家庭的新中国赢得了巨大的荣誉。2008年北京奥运会开幕式上,由李宁以“空中飞人”的方式点燃了设在国家体育场“鸟巢”的北京奥运主火炬台,延续了体操辉煌,传承了爱国精神。

## 四、水上或冰雪类运动的特点和价值是什么

### 1. 水上或冰雪类运动的特点

水上或冰雪类运动通常在水中、冰场或雪场内进行。在游泳运动中,身体多采用俯卧或仰卧的姿势进行。在游进时主要依靠水对身体动作所形成的反作用力和浮力来完成。冰雪类运动则是充满速度与激情的运动。



### 2. 水上或冰雪类运动的价值和爱国传承

水上或冰雪类运动能够发展快速适应水环境或冰雪环境的能力。游泳、潜水等水上运动项目,能够培养我们自救和救人的能力,是可以受用一生的健身手段;滑冰、滑雪等冰雪类运动项目,能够培养我们不怕挫折、勇于挑战的精神。

1952年,“中国飞鱼”吴传玉参加了芬兰赫尔辛基奥运会,这是新中国游泳运动员在奥运会中的首次亮相。2002年中国运动员杨扬在美国盐湖城第19届冬奥

会上获得女子短道速滑 500 米的金牌,实现了中国冬奥会金牌零的突破。

## 五、新兴体育类运动的特点和价值是什么

### 1. 新兴体育类运动的特点

生存探险类项目,如野外生存、登山、攀岩等项目,具有较强的挑战性、探险性及结果的不可预测性。时尚运动类项目具有娱乐性、休闲性和实用性等特点,如轮滑、滑板、花样跳绳等项目,有助于培养我们参与体育运动的兴趣。

### 2. 新兴体育类运动的价值和爱国传承

新兴体育类运动强调突破自我、挑战心理、激发兴趣。有些项目追求速度和力量,注重速度与激情的展现,如速度轮滑的风驰电掣,令人赏心悦目;有些项目重视团队分工与协作,如定向运动有助于培养我们的合作能力和团队精神;有些项目需要克服自身的心理障碍,如攀岩运动有助于培养我们勇敢顽强的精神。

2012年,在意大利速度轮滑世锦赛中,郭丹夺得金牌,她是中国第一个轮滑世界冠军,为祖国争得了荣誉。在国际体育赛场上诸如滑板、小轮车、攀岩、极限飞盘等项目的中国运动员,他们用实际行动诠释了超越自我的新兴体育类运动精神。



#### 头脑风暴

攀岩、登山领域一直共同遵守一个法则——“LNT 法则”(Leave No Trace),即对环境的最小冲击法则。要求在野外运动的过程当中,不对环境产生冲击,不留下垃圾,不带走自然界的東西。你如何看待这个法则?

## 学习园地



### 自主学习

请各用三个关键词来描述本课所学的五大类运动项目各自的特点。

	球类	田径类	体操类	水上或冰雪类	新兴体育类
关键词					



### 合作学习

请和小伙伴一起观看一场足球比赛,统计双方的进球数、射门数等,填写在下面的表格中。

指标 队名	进球数	射门数	犯规数	角球数	点球数
_____队					
_____队					



### 探究学习

吴传玉,1928年出生于印度尼西亚,原籍福建漳州,自幼喜爱游泳,立志要为祖国争光。1951年秋,吴传玉代表印尼参加了在柏林举行的第三届世界青年与学生和平友谊联欢节。在联欢节游泳比赛中,他获得了100米仰泳亚军。当中国运动员向他表示祝贺时,吴传玉十分激动,流着泪水忘情地大喊:“我也是中国人,我也是华人!”联欢节结束后,他跟随中国代表团回国。1952年吴传玉代表中国参加了第15届赫尔辛基奥运会游泳比赛,是新中国第一个出现在奥运会比赛场上的运动员。

请结合吴传玉的资料,试着从多个方面分析体育运动和家国情怀的关系,说一说为什么体育运动能激发运动员的爱国情怀。

## 第九课 体育精神

- 你知道体育精神的具体含义吗?
- 你了解体育精神包括哪些内容吗?
- 你能在体育活动中做到敢于拼搏吗?

### 故事情境导入

#### 篮球比赛中逆风翻盘

在全校篮球比赛中,七(3)班遇到了极其强劲的对手,对方球员的身体素质与篮球技巧都比3班的队员强很多。当比赛进行到中场时,3班的比分已经大幅落后,大家的士气十分低迷。

面对这种情况,教练坚定地说:“在球场上的一次跌倒、一次失误、一次失利都是不可怕的,关键是有没有勇气重新站起来,直面困难。球赛的失败不可怕,可怕的是我们丢失了勇敢顽强、坚持到底的精神!”

在教练的激励下,队员们重新振作起来。在接下来的比赛中,3班全体队员配合默契,发挥出了全部的实力。他们闪电般的速度、精确的抢断和完美的进球,赢来了一波又一波喝彩声。终场哨声吹响,七(3)班以一分领先,赢得比赛。

如果你所在的队伍在比赛中也遇到了困境,你会如何激励你的队友勇往直前,迎难而上? 你在上体育课或参加体育活动时是否遇到过挫折或困难,你是如何应对的?

体育精神是在体育运动中表现出来的一种精神风貌,不仅能够帮助我们在比赛中取得胜利,同时也有助于培养大家成为积极向上、拥有更高素质的公民。本课我们将一起学习体育精神的内涵、价值以及培养体育精神的方法。

## 一、体育精神的内涵是什么

体育精神作为一种具有能动作用的意思,是体育行为的动力源泉,是一种心理资源,如积极进取、勇敢顽强、不怕困难、坚持到底、团队精神等,都是体育精神的重要方面。体育精神是“健康向上”的精神,体育运动往往能反映出一个人不懈奋斗的精神,还可以改变一个人的命运。



### 知识拓展

### 武大靖的体育精神

在2018年韩国平昌冬奥会上,武大靖在短道速滑男子500米决赛中强势夺冠。四年后,他带领中国短道速滑队摘下北京冬奥会首金。四年间,年龄的增长、伤病的加剧让他备受煎熬。但武大靖却说:“竞技场上,我们为了同一个梦想去拼搏,永不言败,这就是体育精神,我想把这种精神传递给更多的年轻朋友。”

“积极进取”的含义是个体在面对挑战和机遇时,保持积极的态度,采取积极的行动,主动追求进步和成功。它包括积极向上、自信自强和正确的胜负观等。奥运精神正是建立在正确的胜负观之上的。这种对于胜负的“积极思考”不仅体现在我们对于超越自我、超越对手的执着追求上,更体现在参与竞争比获取胜利更重要的信念中。



“勇敢顽强”的含义是在困难和压力面前保持勇气和坚强的意志。中国田径曾经有一个梦,那就是在百米赛场上,中国选手能占有一席之地。东京奥运会上,苏炳添一飞冲天,成功圆梦。而梦想的实现,需要付出艰辛的努力。这正体现了

勇敢顽强的体育精神。



“不怕困难”的含义是在遇到困境时勇于面对,并积极寻找解决问题的方法。山再高,往上攀,终能登顶;路再长,走下去,定能到达。在体育锻炼过程中,表现为勇于克服困难,挑战自我,坚持坚持再坚持;在体育比赛过程中,表现为即使面对强手,也依然去战斗,勇往直前,毫不退缩。这需要坚强的意志力、坚忍不拔的品质作支撑。

“团队精神”的含义是从整个团队的大局出发,充分发挥队员之间协同合作的优势来组织比赛。个体的能力很重要,但不能因过分突出自己而单打独斗,而应从整个团队的大局出发,协同作战。例如,我们津津乐道的女排精神、女足精神,就是团队精神的集中体现。

“坚持到底”的含义是在追求目标的过程中,无论遇到多大的困难或挑战,都能保持决心和毅力,坚持不懈地努力下去。“古之立大事者,不惟有超世之才,亦必有坚忍不拔之志。”一位记者曾采访过几十位中途退役的运动员,问他们这辈子最遗憾的事情是什么,很多人都回答:最遗憾的事就是喜欢的事没有坚持到底。



你知道吗?

### 永不言弃的“女足精神”

2022年2月6日,女足亚洲杯决赛由中国队对阵韩国队。赛时过半,中国队仍久攻不下,落后两球。就在大家认为中国队与冠军失之交臂的时候,下半场时中国队在4分钟内先是连进两球将比分扳平,最后补时中,五六名队员连续配合,进攻如行云流水,攻入决胜性的一球,最终以3:2逆转韩国女足!在这场对决中,中国女足之所以能够实现史诗般的大逆转,时隔16年再次问鼎亚洲杯,正是因为永不言弃、坚持到底精神的强力支撑。

## 二、体育精神的价值是什么

### 1. 个体视角中的体育精神

对于个体来说,体育精神不仅鼓励我们积极参与体育运动,保持良好的身体素质,还可以促进我们形成优秀的品质,使我们具有坚强的意志力,勇于面对竞争与挑战,更加持之以恒地努力。此外,体育精神还强调团队合作,它促使一个团队更加有凝聚力,使我们认识到共同努力的重要性。

### 2. 国家视角下的体育精神

对于国家而言,体育精神更是建设体育强国的强大力量。体育强则国家强,国运兴则体育兴。在建设体育强国的路上,体育精神必不可少。弘扬体育精神还可以提升国家整体形象,振奋民族精神。广大体育健儿不断拼搏、不断超越、取得优异成绩的事迹正是体育精神的最好诠释,不仅可以激发中华儿女的民族自豪感,增强中华民族的凝聚力,还向世界讲述了中国故事,展现了中国形象。



## 三、如何培养体育精神

### 1. 设置合理的奋斗目标

在制订体育活动或体育比赛的目标时,首先要按照体育精神的要求来设置目

标,并在目标的指导下严格要求自己。其次,设置的目标要具有一定的挑战性,这不仅能促进我们坚持不懈地进行体育运动,还能够磨炼出吃苦耐劳、不怕困难的体育品德。但目标不能设置得过高,否则会使我们丧失参与体育运动的积极性。



## 2. 持之以恒地坚持锻炼

在实现目标的过程中,可能会面临各种挑战和困难,这就需要我们持之以恒地坚持锻炼。例如,在耐力跑、长距离骑行等强度大、持续时间长的剧烈运动中,常常会出现呼吸困难、胸闷、头晕等现象。此时,我们只要在保证安全前提下,继续坚持,“极点”状态就会很快过去。此外,我们还可以通过记录每次锻炼的内容与时长,监督自己的锻炼情况。

## 3. 积极参与有一定难度的体育比赛

体育活动能够磨炼人的意志品质,不同的运动项目对培养体育精神有着各自不同的价值。例如,武术正是培育“刚健自强”精神,凝聚中华民族“精气神”的有效途径,同学们可以参加中国式摔跤、太极拳推手、长短兵等对抗形式的武术比赛,在激烈的对抗过程中切实体会生命受到挑战时的精神状态,更加融会贯通体育精神的含义。

## 4. 及时总结经验继续努力

每次体育活动后,应花一些时间反思自己在运动中的表现,思考在体育活动中哪些地方值得继承和发扬,哪些方面需要改进和加强。通过反思,可以总结出宝贵的经验教训,并为下一次体育活动作好准备。同时,还可以向老师请教、与同学交流,寻求他们的建议,这些方法都可以帮助你不断进步和提高。除了总结经验外,还要为了目标敢于拼搏、勇于争先。

## 学习园地



### 自主学习

请为自己设置一个长期的运动目标,以发展肌肉力量为例,男生可设置完成 20 个俯卧撑,女生可设置完成 30 个仰卧起坐。分阶段完成,每当完成一个阶段性目标后,在括号内打“√”。

第一周:已完成( )

第二周:已完成( )

第三周:已完成( )



### 合作学习

请与小组成员一起完成“志同道合”(背夹球)的体育游戏。

每队参加人数:八人,两人一组,分成四组。

规则:每组两人背对背站立,两人中间夹一个球,双手不能碰球,从起点运至终点。每组比赛时间为一分钟,在规定的距离内运球,每成功运球一个得一分。比赛中若球落地,队员应立即停止,在原地将球夹好后继续比赛。每队最后的成绩以各小组得分之和计算。



### 探究学习

请阅读下列材料并思考:材料中的例子体现了什么样的体育精神?说出你的答案,并解释原因。

排球运动员朱婷回忆刚接触排球时的情景说:“教练让我们垫球,我最不像样儿,别说教练看不下去,我自己都看不下去。但是一周之后,别的小伙伴能连续垫 100 个球,我也能做到了。教练表扬我上手快,其实我觉得是我心态好,别的小伙伴因为有基础,训练时,常常会垫一会儿歇一会儿,可是我不敢,也不能,因为我最差,教练不叫停,我就一直垫,不休息……”虽然被视作“天才”,但朱婷只认为自己是勤奋刻苦的“人才”,通过努力把自己的短板补强,把长板变得更长。

## 后 记

本套教科书根据教育部颁布的《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》编写,目的是帮助你更好地学习体育与健康课程,掌握体育与健康知识、技能和方法,激发你对体育学习和锻炼的兴趣,进而帮助你养成坚持体育锻炼的习惯和健康文明的生活方式,为终身体育和适应未来学习、工作和生活打下良好基础。

本套教科书以培养你的体育与健康核心素养为引领,重视育体与育心、体育与健康教育相融合,详细阐述了健康教育、体育文化和体育精神三部分的内容。你在使用时,一方面要尽量将体育与健康实践课上学习的内容和教科书上的内容结合起来,另一方面要认真阅读体育与健康实践课上难以学到但在教科书上出现的重要内容,从而使体育与健康实践课的学习和教科书的知识学习形成良性互补,全方位提升你的体育与健康核心素养。

在编写过程中,尹志华协助总主编季浏全面推进本套教科书的编写工作,在前期调研、人员安排、工作统筹、顶层设计、内容编写、统稿修改、审读、试教试用、送审材料撰写等方面付出了大量心血,对此表示感谢;此外,孙洁丽、漆正堂、陈福亮、刘皓晖、徐丽萍、贾晨昱、降佳俊等在本册教科书的编写工作中也作出了较大贡献,在此一并表示感谢!

由于编者的水平和能力有限,书中也会存在不足和缺点,殷切期望你能提出宝贵的意见,以便再版时修改完善。书中直接或间接引用的文献资料,有些可能由于疏忽而没有注明有关作者和专家,在此向他们表示真诚的谢意!

联系方式

电话:021-60821711 021-60821714 电子邮箱:jcflk@ecnupress.com.cn



# 体育与健康

七年级 全一册



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5760-5052-3



9 787576 050523 >

定价：9.00 元