国家教材委员会专家委员会审核通过
2024

义务教育教科书

体育与健康

八年级
全一册

华东师范大学出版社

义务教育教科书

体育与健康

八年级

全一册

华东师大教材

华东师范大学出版社
·上海·

总 主 编：季　浏
分册主编：董　毅
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
八年级　全一册

责任编辑　曹祖红　程　滨
李　雯　卜于骏
责任校对　时东明
装帧设计　刘怡霖　卢晓红
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　2025 年 6 月第 1 版
印　　次　2025 年 6 月第 1 次
书　　号　ISBN 978－7－5760－5053－0
定　　价　7.28 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）

华东师大教材

前言

亲爱的同学：

你现在是一名八年级学生了！衷心地希望你健康成长，认真学习，开心快乐每一天！

在八年级，你会发现自己已经很好地适应了初中生活，在性格、行为、思维、审美等方面发生了变化，对人生的感悟也逐渐增多。在这个阶段，我们要善于分析有关健康教育、体育文化和体育精神方面的问题。

在健康教育方面，我们需要了解限制饮酒的法律法规，学会评价和管理体重，懂得如何测评身体指标，提高预防性骚扰的意识，理解运动对大脑的促进作用，知晓体检常识和常见疾病症状，掌握突发事件自我保护方法和逃生策略等，让健康陪伴我们每一天。

在体育文化方面，我们需要掌握中华传统体育的传承创新，学会分析奥林匹克运动与环境保护的关系，知晓运动项目的基本原理，让体育文化嵌入我们的生活。

在体育精神方面，我们要学会在体育比赛中做到诚信自律、增强规则意识、正确看待结果等，积极践行体育精神。

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，帮助你愉快地度过八年级！

华东师大教材

目录

第一课　健康管理　/ 1
第二课　提高预防性骚扰的意识　/ 8
第三课　运动与大脑健康　/ 15
第四课　体检项目和常见疾病症状　/ 22
第五课　突发事件自我保护与逃生　/ 29
第六课　中华传统体育的传承创新　/ 36
第七课　奥林匹克运动与环境保护　/ 43
第八课　运动项目的基本原理　/ 49
第九课　体育精神　/ 55
后　记　/ 61

华东师大教材

第一课 健康管理

- 你了解哪些限制饮酒的法律法规?
- 你知道如何科学评价与管理体重吗?
- 你懂得体育运动后体温和脉搏的自我测评方法吗?

故事情境导入

因酗酒付出惨痛代价

小说《三国演义》中有这样两个故事:

有一天,刘备讨伐袁术,把守城的任务交给了自己的好兄弟张飞。由于知道张飞平生好酒,特意嘱咐他千万要控制住,不能贪杯。张飞也是拍胸脯保证。结果刘备刚走,张飞酒瘾来了,一发不可收拾,喝了个酩酊大醉,并且把守城的部将曹豹痛打一顿。曹豹气不过,联合吕布夜袭了徐州。张飞好酒直接导致徐州失守。

张飞贪杯不仅导致城池丢失,最后还丢了性命。酒品一向不好的张飞,醉酒后经常拿手下将士出气。某天,张飞吩咐张达、范疆打造白旗白甲,并且还勒令他们要在三天之内完成。三天肯定是完不成的,二人请求延长期限,不料又无端遭到张飞一顿暴打。于是二人怀恨在心,积怨迸发,私下相约谋杀了张飞。一代豪杰就此归天而去。

下属将士为何变成张飞的仇人?若不酗酒,骁勇如他,欲报复之人又安能轻易得手?

酗酒不仅对个体的身体健康有着极大的危害,还会影响人们正常的生活状态。青少年更是坚决不能饮酒。除此之外,为了身体健康,科学管理体重、在运动后自我测评体温和脉搏也非常重要。

一、限制饮酒的法律法规有哪些

1. 限制饮酒刻不容缓

我国酒文化源远流长，成年人把喝酒作为表达情感和祝福的一种特殊方式，逢年过节、亲朋相聚时，常常举杯共饮。然而，过量饮酒甚至酗酒，会给人们的身体健康、家庭稳定、社会和谐带来极大的危害。酒后驾车更有引发交通事故的风险，会对人身安全造成危害。据统计，我国每年许多交通事故的发生都与酗酒或酒后驾车有关。因此，对饮酒进行限制，践行健康的生活方式，刻不容缓，需要全社会共同参与。

2. 限制饮酒的相关规定

为了全面落实中央八项规定的精神，各部委分别制定了限制饮酒的相关规定。例如：2017 年 9 月，中央军委向全军和武警部队印发《关于严禁违规宴请喝酒问题的规定》，明确提出“一个不准”“十一个严禁”的要求；2017 年 12 月，最高人民检察院下发修改后的《最高人民检察院禁酒令》，并发出通知要求各级检察机关认真贯彻执行，在检察机关公务活动中全面禁止饮酒；2021 年 12 月，公安部党委向全警印发了《公安部关于严禁违规宴请饮酒的规定》。

你知道吗？ **公安部关于严禁违规宴请饮酒的规定**

一、严禁在工作日、值班备勤、安保任务、公务出差、学习培训期间和其他工作时间饮酒。

二、严禁领导干部之间、单位之间相互宴请。

三、严禁接受下属或地方公安机关宴请。

四、严禁接受管理和服务对象宴请。

五、严禁出入私人会所或参与“一桌餐”。

六、严禁在任何时间、任何场合酗酒。

《中华人民共和国未成年人保护法》明确规定：禁止向未成年人销售烟、酒，经营者应当在显著位置设置不向未成年人销售烟、酒的标志；对难以判明是否是未成年的，应当要求其出示身份证件；向未成年人销售烟、酒，或者没有在显著位置设置不向未成年人销售烟、酒标志的，由主管部门责令限期改正，给予警告、没收违法所得等处罚。

二、如何科学评价与管理体重

每个人都希望拥有标准的体重、健康的体形。评价体重是否标准的指标主要包括身体质量指数、腰围、体脂率。

1. 科学评价体重

身体质量指数评价　身体质量指数(BMI)是国际上常用的衡量人体胖瘦程度的一种指标，也用于反映身体健康状况。中国肥胖问题工作组针对我国 7～18 岁儿童青少年制定了超重、肥胖 BMI 筛查界值(如表 1－1 所示)。

表 1－1　中国 7～18 岁儿童青少年超重、肥胖 BMI 筛查界值

年龄(岁)	BMI(千克/米^2)筛查界值			
	超重(男)	肥胖(男)	超重(女)	肥胖(女)
7	17.4	19.2	17.2	18.9
8	18.1	20.3	18.1	19.9
9	18.9	21.4	19.0	21.0
10	19.6	22.5	20.0	22.1
11	20.3	23.6	21.1	23.3
12	21.0	24.7	21.9	24.5
13	21.9	25.7	22.6	25.6
14	22.6	26.4	23.0	26.3
15	23.1	26.9	23.4	26.9
16	23.5	27.4	23.7	27.4
17	23.8	27.8	23.8	27.7
18	24.0	28.0	24.0	28.0

腰围评价　经脐部中心水平围绕腹部一圈所量长度即为腰围，它是反映身体脂肪总量和脂肪分布结构的综合指标。中国肥胖问题工作组制定了我国 7～18 岁儿童青少年标准腰围界值点(如表 1－2 所示)。

表 1－2　中国 7～18 岁儿童青少年标准腰围界值点

年龄(岁)		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
腰围(厘米)	男	67.8	71.6	75.5	79.1	81.7	83.4	84.4	85.0	85.6	86.2	86.8	87.7
	女	63.7	66.3	69.2	72.2	74.8	76.8	78.0	78.7	79.1	79.3	79.4	79.5

体脂率对体形的影响

体脂率评价　体脂率是指人体脂肪组织占体重的百分比，是比较直观判断人体胖瘦的指标。如左图所示，小洁、小芸、小丽的体重、BMI 相同，小洁的体脂率最低，小丽的体脂率最高。体脂率与年龄和性别有关，我国 6～18 岁儿童青少年体脂率与肥胖度对照表如表 1－3 所示。测量体脂率常用的方法为双能 X 线吸收法、生物电阻抗法和皮褶厚度法。

表1-3　中国6～18岁儿童青少年体脂率与肥胖度对照表

性别	年龄(岁)	体脂率		
		轻度肥胖	中度肥胖	重度肥胖
男	6～18	20%	25%	30%
女	6～14	25%	30%	35%
	15～18	30%	35%	40%

知识拓展

双能X线吸收法

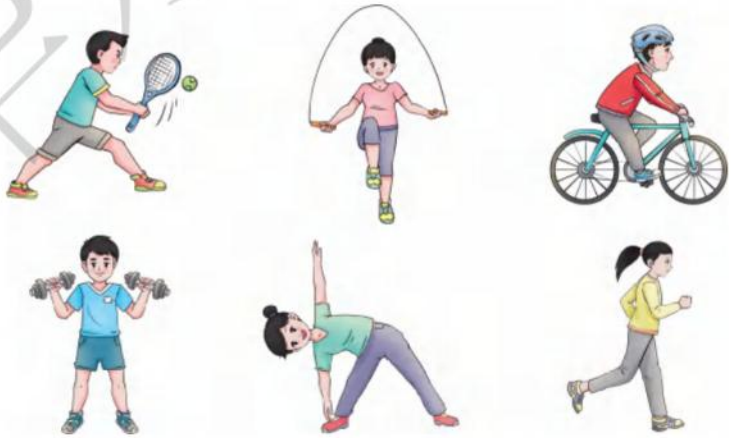
双能X线吸收法是目前常用的测量体脂率的方法之一，能准确测量全身体脂情况，不仅能测量皮下脂肪含量，还能测量内脏脂肪含量。此方法可以精确测量局部的身体成分，而且不受种族、运动状态及骨骼肌生长的影响，在临床医学、运动医学、流行病学以及其他相关领域被广泛应用。

2. 科学管理体重

定期评估　定期评估身体质量指数和腰围，确定自己是否处于健康范围内。

制订科学合理的饮食计划　根据个体实际情况，制订合理的饮食计划，增加蛋白质和膳食纤维摄入量，减少脂肪和糖类摄入量。

适当增加身体活动量　选择自己喜欢的运动项目，坚持练习，并逐步提高运动强度和持续时间。



华东师大教材

三、如何进行运动后体温、脉搏的自我测试

1. 运动后体温的自我测试

人的正常体温是相对恒定的，为 37℃左右。运动时，人体体内产生的热量会大幅度增加，所以体温会升高。但升高的幅度有限，一般升高 1～2℃。这是因为人体在增加产热的同时，散热也会增加。运动后一段时间内，体温保持恒定。测量时一般采用口腔温度测量、腋下温度测量、耳温测量。

2. 运动后脉搏的自我测试

脉搏又被称为心率，即心脏在一分钟内跳动的次数，青少年正常安静心率大约在 60～100 次/分钟。运动后，可以根据脉搏判断机体的疲劳程度，进而调整运动强度。脉搏与运动负荷有一定的对应关系，不同类型的运动，都要在合适的脉搏区间才能达到较佳的运动效果。运动后的脉搏测评是不容忽视的。可以徒手检测手腕桡动脉处或颈总动脉处的动脉搏动次数，用计数 10 秒钟的次数乘以 6，获得 1 分钟的数值；也可以通过电子心率监测设备（运动手环、心率带等）直接查看数据，获得脉搏数值。

学习园地

自主学习

靶心率是指通过有氧运动来提高心血管循环系统机能时安全而有效的心率，它是判断有氧运动效果的重要指标。通常，其最小值和最大值可以这样来计算：

靶心率的最小值＝[(220－年龄)－安静心率]×60%＋安静心率。

靶心率的最大值＝[(220－年龄)－安静心率]×80%＋安静心率。

请根据上面的公式，计算自己锻炼时安全而有效的心率。

合作学习

为了更好地理解饮酒的危害，你可以和同学一起开展主题为“珍爱生命，拒绝酒驾”的宣传活动。通过网络搜集酒后驾驶的相关案例，并制作宣传海报，宣传酒驾的危害，提高人们的交通安全意识，预防酒驾事故的发生。

探究学习

准备一个温度计，记录自己一周早晨起床、晚上睡觉时的体温，观察早晨、晚上自己的体温有什么变化。一周后，根据记录的数据绘制折线图，直观感受自己一周的体温变化。

星期	早晨体温(℃)	晚上体温(℃)
星期一		
星期二		
星期三		
星期四		
星期五		
星期六		
星期日		

华东师大教材

第二课 提高预防性骚扰的意识

- 你了解性成熟吗?
- 你如何看待两性间的差异?
- 你知道身边熟人也可能是性骚扰的施害者吗?

故事情境导入

运用法律武器保护自己

有位女作家在英国攻读硕士学位时,有一天她来到一座森林公园踏青。一个大男孩突然走过来对她说:“姐姐,我迷路了,你能帮帮我吗?”女作家利用自己多年徒步旅行的经验,带着男孩走到了森林出口。男孩道谢后就跑开了,女作家继续往森林深处走。但她怎么也没想到,自己刚刚帮助过的男孩一直在不远处跟踪她。当女作家走进森林深处时,男孩突然从背后扑向女作家并侵犯了她。虽然最后男孩受到了应有的惩罚,但女作家却因此患上了抑郁症。在心理医生和家人朋友的帮助下,她逐渐走出心理阴影,并出版了一本小说。在小说中,女作家客观地讲述了自己的经历,呼吁女性们在遇到侵犯时,一定要勇敢地站出来,学会用法律武器保护自己。

读完上面的故事,你是否认识到提高自我保护意识的重要性?你知道如何提高性骚扰的自我防范意识吗?

“性”是人类繁育和生活的重要需求,它是美好的,如同春天里热烈绽放的花朵。花朵如果在绽放过程中受到伤害,或许永远无法再有精彩的盛放。性骚扰就像是折断花朵的那只黑手,会给受害人的身体和心理造成无法弥补的创伤。提高自我保护和防范意识,能够有效预防和减少性骚扰行为的发生。

华东师大教材

一、关于两性的知识有哪些

1. 身体发育与性健康

青春期身体的发育 由于内分泌系统的发育特点，进入青春期的身体外形会发生显著的变化，特别表现为身高、体重、胸围、头围、肩宽等的快速增长。男生和女生青春期身体的发育存在很大的差异：男生的肩膀和胸部会变得更宽，肌肉会变得更粗壮，声音会变得低沉，而且开始长胡须；女生的臀部和乳房会变得更加丰满，声音会变得纤细，而且月经来潮。这些变化都是我们身体正常发育的生理表现，不需要过多担心和焦虑，应该学会欣然接受。

性成熟的标志 男性的精子由睾丸产生，首次遗精是男性发育成熟的一个标志。遗精是“精满自溢”的正常生理现象，发生在夜晚做梦时的遗精被称为“梦遗”，清醒时发生的遗精被称为“滑精”，两者本质上没有太大的差别。发育成熟的女性每个月都有一次月经。部分女生在月经来潮后会出现痛经或经前期紧张综合征等现象。

你知道吗？

出现痛经时怎么办

痛经指行经前后或月经期出现下腹部疼痛、坠胀，伴有腰酸或其他不适。大

部分女生会有此现象。不严重者不需要进行治疗，需要注意腹部保暖，洗热水澡，忌食生冷、辛辣刺激类的食物；如果疼痛严重，则要去医院就诊。

平等看待两性 两性平等并不是完全消除性别差异，而是指两性应该在法律、社会和文化层面上享有相同的权利和机会，而不受其性别的限制。男性和女性在体能、兴趣爱好、思维方式等方面可能会存在一些差异，但这些差异并不是评判一个人价值的标准，而是我们社会多样性的表现。男性和女性应该互相尊重和支持，承认并尊重彼此的权利、意愿和选择。无论是在学习、生活中还是在职场上，男性和女性都应该能够自由地作出自己的决策，并获得他人的支持和尊重。

知识拓展 **“男女平等”受法律保护**

《中华人民共和国宪法》第四十八条明确指出：“中华人民共和国妇女在政治的、经济的、文化的、社会的和家庭的生活等各方面享有同男子平等的权利。”2012年11月，男女平等作为基本国策被写入党的十八大报告，这是其首次被写入党的全国代表大会报告中。男女平等基本国策对推动我国人口事业发展产生了重大而深远的影响。

2. 提高性健康意识的举措

了解科学的性知识 青春期不仅是身体生长的重要时期，也是性发育的重要阶段，同时也是世界观形成的重要时期。在这一时期，学习必要的性健康知识，能够使我们在面对繁杂的社会文化信息时，提高自我鉴别能力，自觉抵制不良性文化的影响，培养正确的性道德观念和性道德情感。

知识拓展　未成年人接受性教育的法律地位

学校开展性教育具有法律地位。这一法律地位在《中华人民共和国未成年人保护法》和《中华人民共和国人口与计划生育法》中都得到了充分确立。

树立正确的性健康观念　无论男生还是女生，都要做到自信、自爱，接纳自己外貌和生理上的性别差异。此外，还需要增强自己的内在美，保持乐观的心理状态、高尚的品格和高雅的气质。

培养良好的意志品质　良好的意志品质是人们抗拒诱惑和避免情绪冲动所必须具备的心理条件。中学时代是意志品质形成和发展的重要时期，这一时期的青少年由于受到自身的认知和身心发展规律的影响，容易受到各种诱惑和不良习气的影响。因此，我们应当努力培养良好的意志品质，养成健康的生活习惯。

增强自己的责任感　清楚个人行为会给自己、他人、社会带来怎样的后果。做到尊重自我、尊重他人，能够对自己的行为负责。增强自己的性道德和性法律意识，能够自觉用道德和法律规范自己的行为。

文明适度地与异性交往　异性交往有益于扩大信息、完善自我，对个人的全面发展具有重要作用。在与异性交往时要把握分寸，在认识男女生区别的前提下做到尊重他人，不欺凌、不歧视、不嘲笑他人。同时，要注意场合，规范交往行为，积极处理好两性之间的关系。

提高对性骚扰的自我防护意识　我们应当自尊、自重、自爱，提高自我防护意识。面对异性的非分要求，不要畏惧，可以向父母、老师、同学和朋友等倾诉。如

果存在较严重的心理问题，也可以寻求心理咨询帮助。

二、如何提高预防性骚扰的意识

1. 提高辨别能力

很多性侵害案件发生在认识的人之间，也就是熟人作案。这些熟人通常是受害者周围最熟悉、最信任、最尊重、最亲近和最依赖的人，包括亲人、邻居、老师、父母的朋友等。因此，提高辨别能力，可以有效预防性骚扰行为的发生。

2. 增强自我防范意识

隐私部位不能让他人触摸 每个人都有保护自己身体和隐私的权利。背心、短裤等遮盖的隐私部位，是不允许别人看和触摸的。如果他人要求看你的隐私部位，即使是通过视频或者拍照等方式，也坚决不能答应；如果他人有意触碰你的隐私部位，你应当立刻拒绝。

外出要结伴而行 外出时尽量和朋友、同学结伴而行。特别是在晚上或者去陌生、偏僻的地方，尽量不要独自前往。此外，一些公共场所和僻静处所，是非常容易发生性骚扰或性侵害的地方，应当提高警惕。如礼堂、溜冰场、车站、码头、影院、公交、地铁等公共场所，人多拥挤时，不法分子常乘机进行性骚扰；僻静处所如公园假山、树林深处、夹道小巷、没有路灯的街道楼边、尚未交付使用的新建筑物内等。

不要贪图小恩小惠 由于对社会的认知和辨别是非的能力不足，青少年往往容易被“甜言蜜语”或“金钱物质”等蒙蔽。不要轻信他人的“甜言蜜语”，不要贪图

小恩小惠，要远离诱惑，谨慎对待“热心人”，防止掉入坏人设下的圈套。

提高网络安全意识 我们每天的生活都离不开网络，近几年网络性骚扰事件也有较高的发生率。常见的青少年网络性骚扰行为包括非自愿地收到与性相关的内容、要求提供自己裸露的色情照片或视频等。为避免遭遇网络性骚扰，我们一定要养成健康的上网习惯，不去浏览淫秽色情网站。各种交友网站和陌生人的信息也不要点击和回复，主动抵制不良信息。

时刻提高防范意识 外出时，及时与家长保持联系；未得到家长允许不在别人家留宿过夜；避免单独和异性在宁静、封闭的环境中长时间独处；尽量不要在家长不在家时，独自带异性到自己家中；独自在家时，注意关门，拒绝陌生人进屋。

你知道吗？ 法律规定的学校预防性骚扰措施

《中华人民共和国妇女权益保障法》第二十四条规定：

学校应当根据女学生的年龄阶段，进行生理卫生、心理健康和自我保护教育，在教育、管理、设施等方面采取措施，提高其防范性侵害、性骚扰的自我保护意识和能力，保障女学生的人身安全和身心健康发展。

学校应当建立有效预防和科学处置性侵害、性骚扰的工作制度。对性侵害、性骚扰女学生的违法犯罪行为，学校不得隐瞒，应当及时通知受害未成年女学生的父母或者其他监护人，向公安机关、教育行政部门报告，并配合相关部门依法处理。

对遭受性侵害、性骚扰的女学生，学校、公安机关、教育行政部门等相关单位和人员应当保护其隐私和个人信息，并提供必要的保护措施。

学习园地

自主学习

我们要时刻保持警惕，避免性骚扰的发生。在现实生活中如果出现以下情况，做法不可取的是(　　)。

A. 不轻信诺言，交往保持距离

B. 上下学回家宜多人结伴同行

C. 网络聊天时不透露自己的真实信息，尽量不要与网友见面

D. 不幸遭遇性侵害，害怕被别人歧视，不去揭发，自己默默承受

合作学习

和同学们一起分析，在以下不同的场所中，可能引发性骚扰的危险因素有哪些。

场所	可能引发性骚扰的危险因素
电影院	
树林深处	
溜冰场	
公交车上	

探究学习

某中学住校生荣荣刚从宿舍出来，正准备去教室学习。这时，荣荣的邻居邢某慌慌张张地跑来告诉她："你家里出了急事，你赶快回去！"荣荣信以为真，跟着邢某就往家走。半路上，丧失人性的邢某猥亵了荣荣。荣荣踉踉跄跄地回到学校，跟老师讲了事情的经过。老师知道情况后马上报警，邢某很快被抓获并受到了应有的惩罚。

分析上述案例：你认为荣荣是否具有较强的自我防范意识？如果你是荣荣，你会怎么处理？

华东师大教材

第三课 运动与大脑健康

- 你知道大脑的主要结构和功能吗?
- 你知道促进大脑健康的方法吗?
- 你了解运动对大脑的好处有哪些吗?

故事情境导入

大脑受伤后,突然像变了个人?

在一场激烈的足球比赛中,作为队长的小宇为了抢得足球,不慎与对方球员发生了严重的碰撞,他的头部猛烈地撞到了地面。当时,他感到头晕目眩,但并未重视。几天后,小宇开始感到头痛、恶心和失眠,注意力和记忆力也明显下降,难以集中精力学习,并且在课堂上经常走神。

经过一系列的检查,医生发现小宇大脑的额叶和颞叶受到了损伤(额叶和颞叶是控制高级认知功能、情绪和记忆的重要区域)。医生告诉小宇和他的家人,小宇的症状是脑震荡的后遗症,可能需要一段时间才能完全康复。

小宇接受了物理治疗和认知康复训练,帮助他恢复健康,并提高注意力和记忆力。他还进行了心理咨询,解决情绪上的困扰。小宇逐渐恢复了健康,他学会了更好地管理自己的时间和精力,不再过度劳累,也更加爱惜自己的大脑,开始了健康的生活和运动。

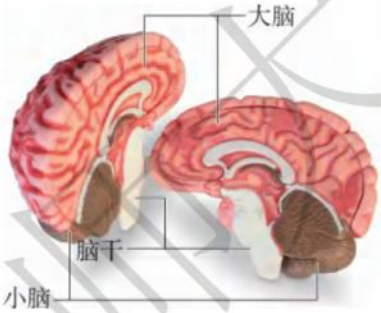
大脑是我们人类最重要的器官,具有控制思维、协调身体活动等功能。你知道大脑的结构是什么样的吗?大脑各个部分的功能又是什么吗?体育活动能不能促进大脑健康呢?在体育活动中,有哪些保护大脑的方法呢?

华东师大教材

一、脑的结构与功能有哪些

1. 脑的结构

我们常说的“脑”，是指整个头部里由坚硬的头骨包裹的一个圆圆的球形整体。它由大脑、小脑和脑干构成，整体看起来像是核桃，可以分为左、右半球大脑，它们通过神经纤维“搭桥”连接。两个半球表面呈现出大量的褶皱，每一部分都有各自的形状和特别的功能。大脑中约 60%是脂肪，约 40%是水、蛋白质等，成年人的大脑重量约为 1.5 千克。



大脑 大脑是人脑最大的部分，也是最复杂、最高级的神经中枢，由灰质（大脑皮层）和位于其中心的白质组成。我们的语言、判断、思考和推理、解决问题、情感和学习等都由大脑负责。

小脑 小脑位于大脑的后下方，约拳头大小，同样有两个半球。我们运动时控制身体、维持平衡等都依赖小脑。同时，小脑也在思想、情感和社会行为中起作用，与成瘾、自闭症、精神分裂症等有关。例如，人喝醉了，会走路摇晃、站立不稳，这便是小脑被酒精麻痹而引起的反应。

脑干 脑干将大脑和脊髓连接起来，让身体其他部位与大脑互相传输信息。脑干包括中脑、脑桥和延髓三个部分，是人的生命中枢，维持和调节着人的睡眠、呼吸、血压、心率、消化、体温等。如果这一中枢受到损伤，会立即引起心跳、呼吸停止而危及生命。

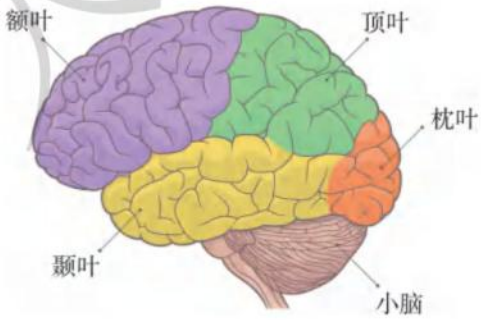
你知道吗？

大脑比心脏更重要

对于人类而言，大脑甚至比心脏还要重要。过去，人们一直把“心跳停止”“呼吸消失”和“血压为零”作为判定死亡的标准。随着医学科技的发展，病人的心跳、呼吸、血压等生命体征都可以通过一系列药物和先进设备加以逆转或长期维持。但是如果脑干发生结构性损伤或破坏，无论采取何种医疗手段，最终都无法挽救病人的生命。因此，与心脏死亡相比，将脑死亡作为判定死亡的标准显得更为科学，标准更可靠。

2. 大脑各部分的功能

大脑是一个非常复杂的器官，根据功能可以分成多个脑区。

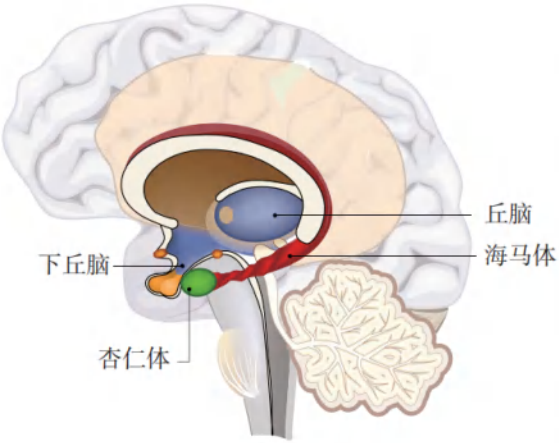


额叶　额叶位于脑门上面，是大脑最大的区域，主要负责“高级认知”，比如人格、决策、计划、注意力和语言等。所以当我们在做题时，额叶就在全力工作。如果额叶受到损伤，可能会造成想不起来事情、情绪障碍、无法集中注意力等。

顶叶　顶叶位于大脑的背外侧面，负责疼痛、触觉等各种感觉信号的处理，以及识别物体和背景的关系。当顶叶受到损伤时，可能会出现无法识别疼痛刺激、无法识别自己的手臂等肢体、无法识别熟人的面孔等。

颞叶　颞叶是耳朵旁边的脑区，主要负责言语、音乐节奏、短时记忆和气味识别等。如果颞叶受到损伤，则只能听得见别人在说话，却无法理解话的内容和含义。

枕叶　枕叶位于大脑的尾端，负责一切有关视觉的感知。枕叶受到损伤时，不仅会产生视觉障碍，还容易出现记忆缺陷和运动知觉障碍等症状。比如，无法识别移动的汽车、只能看到手机屏幕右侧的图像等。



丘脑　丘脑是大脑的“中继站”，位于大脑皮层和脑干中间的位置。它的功能是在大脑皮层和脑干之间传递信息，同时也在警觉和意识方面起重要作用。

下丘脑　下丘脑在丘脑的下方，它的主要功能是控制身体的新陈代谢，比如饥饿、口渴、体温、出汗、血压等，同时也帮助身体整合感官信息，让身体保持在一个稳定的状态。

杏仁体　杏仁体正如它的名字，像一个杏仁，它位于颞叶的深部。它是处理害怕、开心等情绪以及相关的学习和记忆的重要结构。之所以会“一朝被蛇咬，十年怕井绳”，就是杏仁体在帮助我们学习危险的信号，从而保护好自己。

海马体　海马体位于丘脑和内侧颞叶之间，因形状和海马相似而得名，最主要的功能是将短时记忆存储加工形成长时记忆，是人类最重要的结构之一。海马体的损伤会让人无法形成新的长时记忆，从而产生遗忘。我们考试时运用的知识主要就是海马体将平时学习的知识加工存储形成的长时记忆。

二、如何促进大脑健康

保障充足睡眠　充足的睡眠能给大脑提供足够的休息。当进入深度睡眠后，大脑中原本活动的区域才能进入休息状态。这时，脑内的一些“代谢废物”会逐渐被清除，使大脑恢复到良好的状态。所以睡眠对大脑的正常工作具有重要的作用。

补充营养　当你饥饿时，是不是会觉得看不进书或者无法集中注意力？这是因为大脑需要大量的营养才能保证功能正常。适量的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素等营养物质都能促进大脑发育以及保持健康。富含

高质量蛋白质的食物主要有牛奶、鸡蛋、瘦肉等。补充营养需注意不能挑食。

适当运动 通过运动可以提高身体的协调和反应能力，促进大脑反应、判断、认知能力的发育。当学习压力大时，运动还可以缓解紧张的情绪，促进心理健康的发展。你可以选择慢跑、骑自行车、游泳等有氧运动，也可以选择球类或其他运动。如果天气允许，要尽可能多地进行沐浴阳光的户外运动。

积极训练大脑 大脑如同肌肉，如果不经常使用，它的功能水平就会降低，会使人产生“想不起来”“想不出来”的感受。反之，如果保持积极的思考，大脑就能够快速反应并准确判断。开展辩论、参加逻辑推理游戏、做数学题目等都可以让大脑得到训练，保持良好的状态。

保持社交活动 社交活动能够有效地帮助我们缓解压力、调节负面情绪。我们可以寻找更多的机会与家人、同学、朋友进行沟通，与他们聊聊共同感兴趣的话题。良好的社交会让人更加自信，情绪也会随之改善。相反，如果经常独来独往，那么情绪就容易波动，尤其当困难来临时，容易产生负面情绪而无法调节。因此，我们可以尝试减少网络世界的活动，积极参加面对面的社交活动，尤其是团体性的体育活动。

三、运动对大脑有哪些益处

促进大脑血液循环 运动可以增加心脏跳动的频率，使血液更加顺畅地流向

大脑。这供应了更多的氧气和营养物质给大脑，保障了神经元的正常功能。

提高记忆和学习能力 运动可以刺激大脑中与学习和记忆相关的区域。研究人员发现，进行有氧运动可以增加海马体神经元的连接，提高记忆能力。

改善心情和减轻压力 运动可以促进身体释放很多“快乐激素”，如内啡肽、多巴胺和血清素等神经递质。这些化学物质有助于改善心情、减轻焦虑和抑郁，使人感到更加愉快和放松。

保持思维敏捷 在运动时，与肌肉有关的脑细胞处于兴奋状态，使大脑中管理思维的部分得到了休息，有利于缓解脑疲劳。运动还可以锻炼神经系统对疲劳的耐受能力和对外界环境的适应能力，提高大脑细胞的反应性和灵活性，使思维更敏捷。

提高创造力和思维灵活性 运动可以通过增加大脑中的神经营养因子来促进神经元的生长和连接。这有助于提高创造力和思维灵活性，使人们能够更好地解决问题和应对挑战。

促进睡眠 每天适量运动，可以促进睡眠，提高机体的免疫能力，增强心肌和肌肉的功能，加快血液流速，从而大大地改善全身的血液循环，使体质健壮、精力充沛。

总体而言，无论是有氧运动、力量训练，还是灵活性训练，定期的体育锻炼都可以给大脑健康带来一系列益处。然而具体的效果可能因个体和运动方式不同而有差异。同时，大家要注意运动安全，防止运动损伤，还要合理安排运动和学习时间。

头脑风暴

每位同学都有自己喜欢的体育运动。有些同学喜欢篮球，有些同学喜欢跳绳，有些同学喜欢游泳，有些同学喜欢……无论哪项运动，都对身心健康有益。

不同的体育运动分别能提升大脑哪些方面的功能呢？

学习园地

自主学习

请列举六项你觉得对大脑健康有促进作用的运动行为。

1.
2.
3.
4.
5.
6.

合作学习

找一位同学，一起从网上下载一张大脑解剖图，打印出来并在上面标注各部位的名称和功能。然后一起看图学习。二十分钟后，使用纸片遮住所有标注，相互检测学习效果：一人（考官）随机指向某一个部位，另一个人（回答者）说出该部位的名称和主要功能。接着，考官揭开纸片，确认答案。重复上述步骤，直至揭开所有纸片。两人都回答完一轮后，互相交流学习体会。多次学习并相互检测，直至熟悉大脑所有的结构。

探究学习

运动对大脑健康有一定的促进作用，但是运动的种类多种多样，强度也有所不同。请选择一种运动（如跑步），调查本班同学进行该种运动的时间、强度、频率等，并结合同学的情绪和学业成绩，试试能否找出一定的规律。

华东师大教材

第四课 体检项目和常见疾病症状

- 你参加过体检吗?
- 你知道青少年常规的体检项目和指标吗?
- 你了解青少年进行常规体检的意义吗?

故事情境导入

初中生竟然出现了蛋白尿和贫血?

八年级的小浩是一名体育爱好者,他经常进行高强度的运动训练。在一次经历了高强度运动训练后参加的体检中,他被查出了尿蛋白呈阳性。小浩很紧张,担心自己得了严重的疾病。后来经过医生的专业诊断他才得知,此次是因剧烈运动引起的生理性蛋白尿,还好只是虚惊一场。

小乐日常很爱美,也很在意自己的身材。进入青春期后爱美意识更强,总是觉得自己偏胖不够好看,因此经常有意少吃甚至不吃饭。然而近一年来,小乐经常感觉头晕、乏力,近一个月来上述感觉更严重,且在运动后会加剧。家人也发现她面色大不如前,遂带她前往医院体检。经过检查,医生判断小乐是因为长期营养不良而导致了缺铁性贫血,需要通过补铁治疗和饮食调理来纠正贫血。

阅读以上故事后,你知道青少年出现蛋白尿和贫血的原因了吗?你是否认识到了体检对青少年的重要性?你知道如何防止不良症状的出现吗?

青少年正处在生长发育的关键时期,其健康状况与国家的未来息息相关。定期为青少年进行全面的体检,根据体检结果对其可能发生的疾病和致病危险因素进行早期干预,这是预防疾病、保护青少年健康成长最有效的方法之一。

华东师大教材

一、体检的项目和指标有哪些

1. 体格检查

体格发育是指人体外部形态、身体比例等方面随年龄而发生的变化。体格发育水平可以反映个体的生长状况，并为营养、运动、教养环境、预防保健等评估提供重要依据。青少年阶段是身高发育的重要时期，一旦错过，再无补救机会，所以体格检查是青少年体检的重中之重。

体格检查通常包括身高、体重、胸围、脊柱情况、心率、血压、肺活量、是否有淋巴结肿大，以及心肺腹的听诊、叩诊等项目。青春期是人体第二生长突增期。身高突增高峰年增长可达10～14厘米，男生高于女生；体重突增高峰年增长可达8～10千克。人的身高由多种因素决定，包括遗传、性别、饮食结构等。其中，骨骺线是否闭合是决定身高能否继续增长的重要因素。

你知道吗？

什么是骨骺线？

骨骺与干骺端之间的软骨，在幼儿的X光片上表现为一条较宽的透光带，它随着年龄的增长而逐渐变短；骨骺线模糊表示即将闭合，下肢的闭合会比上肢晚一些，男生会比女生晚一些；当骨骺与干骺端的软骨完全骨化后，就形成一条紧密的缝，此时骨骺线完全闭合，骨骼停止生长。

2. 血液检查

通过血液化验可以明确青少年各项指标是否正常，或是否缺乏某些微量元素等。常规的血液检查项目主要包括血常规、血糖、肝肾功能、乙肝五项指标等。

上述项目一般都要进行静脉血抽血检查。通过血常规检查观察白细胞的分类和数量，以及血红蛋白的数值，可以分别判定机体是否存在感染或贫血。另外，在血液检查的前一天晚上最好食用清淡易消化的食物，忌油腻食物、熬夜。血常规检查一般不需要空腹，可以在任何时间段进行。如需检测血脂、肝肾功能、血糖等项目，则需要在清晨空腹状态下抽血。

3. 尿液检查

尿常规是体检时必不可少的项目。肾脏是身体内唯一排泄血液中代谢废物的器官，而尿液是“肾脏的窗户”。尿常规检查项目一般包括尿的颜色、透明度、尿蛋白定性、尿糖定性、红细胞、白细胞、管型、胆红素等，从 8 项到 11 项不等。正常的新鲜尿液是透明、淡黄色的液体。如尿液颜色改变，或出现大量泡沫且长久不消散，则可能患有泌尿系统疾病。

你知道吗？ **出现蛋白尿不一定就是得了肾脏疾病**

体检时发现蛋白尿不一定是肾脏出现了病变，有可能是以下两种情况：

(1) 由剧烈运动、劳累、受寒、发热、精神紧张等导致的暂时性蛋白尿被称为功能性蛋白尿，多见于青少年；

(2) 体位性蛋白尿，又称直立性蛋白尿，这种情况卧位休息后蛋白尿即可消失，多见于瘦高体形的人群。

除以上两种情况外的蛋白尿，通常被称为病理性蛋白尿，如果多次出现需要及时就医。

4. 影像学检查

青少年影像学检查一般包括胸部透视或 X 光片、肝胆胰脾彩超等。通过影像学检查能直观看到各器官的情况，因此影像学检查是临床十分常用的检查。通过胸部透视可辅助判断青少年是否患有肺炎、肺结核等疾病。X 光片有助于观察青少年是否有脊柱侧弯、颈椎问题等情况，以及判断骨骺线闭合情况等。借助彩超可以直观观察肝脏、胆囊、胰腺、肾脏、膀胱等器官。

知识拓展　**彩超检查无辐射危害**

彩超也称为彩色多普勒超声。临床认为，彩超检查无辐射危害。虽然彩超检查对人体有极微量的辐射，但与普通电脑对人体的辐射程度相似，且接触时间较短，对人体的伤害可以忽略不计。

5. 视力检查

青少年因为伏案学习和电子产品使用的增多，用眼较多，通过视力检查及早发现屈光不正、可疑眼病等情况很重要。青少年应积极配合学校参加视力筛查，重视眼部健康数据，包括屈光度、眼轴长度、屈光介质参数等。青少年近视患者应遵从医嘱进行随诊，以便及时调整，采用适宜的干预和治疗措施。

6. 其他检查

包括心电图、耳鼻喉及口腔检查。心电图检查是基础检查项目，是临床筛查

和诊断心脏疾病的重要手段。耳鼻喉检查可帮助明确咽喉部是否存在炎症、扁桃体是否增生肥大、是否有鼻炎等。口腔检查可帮助明确是否存在蛀牙、牙周炎、牙结石等情况。

二、常见疾病的症状有哪些

1. 贫血

贫血是指人体外周血红细胞容量减少，低于正常范围下限的一种常见的临床疾病。由于红细胞容量测定较复杂，临床上常以血红蛋白(Hb)浓度来代替。贫血的常见症状有面色苍白、全身乏力、头痛头晕、抵抗能力低下、耳鸣等。若确诊贫血，需要及时明确病因并进行治疗。中国儿童青少年贫血中90%以上属于缺铁性贫血。缺铁性贫血是由体内不同程度铁元素缺乏引起的。如果在检查中发现自己患有缺铁性贫血，不必惊慌。这类情况大多可以通过增加富铁性食物(如动物肝脏、血等)的摄入，以及铁剂治疗来纠正。日常生活中可采取以下措施来预防缺铁性贫血的发生：主食多吃粗面粉；膳食中增加肉类、动物肝脏等富含动物性铁的食物；多摄入水果补充维生素C。

2. 低血糖

青春期低血糖多是由胰岛素分泌过多或身体消耗较大未能及时补充营养引起的。青春期低血糖常见的症状是四肢发冷、面色苍白、出冷汗、头昏心慌等。如果患有糖尿病，又反复发生低血糖，还可能是胰岛素用量的问题，需结合自身情况遵医嘱调整胰岛素用量。容易低血糖的青少年应尽量避免剧烈运动，身边最好携

带一些糖水或糖果，一旦发生低血糖应及时补充糖分，平躺休息。若出现昏迷、气喘等症状，应及时送往医院进行救治。

3. 腹痛

腹痛是临床上常见的患者主诉，也是很多疾病的首发症状。不同部位的腹痛可能指向不同的疾病。例如：肠道疾病的疼痛多发生在中腹或中下腹；阑尾炎初发生时可能表现为胃部不适或脐周疼痛，随后转移到右下腹。腹痛虽然是常见症状，但它背后的疾病可能并不简单。因此，出现剧烈腹痛或反复发生腹痛时应及时就医，不要自行服用止痛药来掩盖症状，以免延误治疗。

华东师大教材

学习园地

自主学习

请通过学习本课内容和网上检索，查询 14 岁青少年相关指标的正常值并填写下表。

检查项目		正常值范围
血液检查	血红蛋白	
	血清丙氨酸氨基转移酶	
	血清天冬氨酸氨基转移酶	
尿液检查	隐血	
	尿蛋白	
	白细胞	

合作学习

请与同学或家长互相测量身高和体重并计算身体质量指数(BMI)，若有条件还可以进行身体成分测量。汇总结果后，利用所学知识和上网检索，对照相应年龄的身体质量指数和身体成分参考值，对结果进行分析和判断，并给出合理建议。

身体质量指数的计算公式如下：BMI＝体重/身高^2。其中，体重的单位为千克，身高的单位为米。

探究学习

请对照自己和家人的体检报告，汇总并记录血红蛋白、血糖、尿液隐血、尿液白细胞，以及影像学检查的结果。然后结合本课的知识和自己上网检索获取的信息，进行简短总结，并作出初步判断。

体育师大教材

第五课 突发事件自我保护与逃生

- 你了解哪些突发事件会威胁到生命安全吗?
- 你知道面对突发事件时如何报警求助吗?
- 你懂得如何应对突发事件并进行自救吗?

故事情境导入

跨年晚会酿成的悲剧

某年年末,某市的一个大型露天广场举行跨年晚会。当晚广场上挤满了从全国各地赶来的游客,广场东南角通往江边观景平台的人行通道阶梯处出现了大量人员拥挤的状况。突然,有人失足从台阶上跌落,但后面的人却依旧往前涌动,从而造成了小范围的踩踏。由于现场人流量巨大,环境嘈杂,人们无法知晓前方发生的踩踏事故,继续往前拥挤,最终导致局势失控。据有关部门调查,这起踩踏事故共导致37人遇难。

如果以后你在广场上看到人山人海,你还会选择继续参加活动吗?假如你参加了活动,发现前方发生了踩踏事故,你该如何应对?除了踩踏事故以外,你知道生活中还有哪些突发事件吗?

相信大家对踩踏事故、火灾、地震、海啸等突发事件并不陌生,因为这些事件可能会对人们的身心健康甚至生命安全产生巨大威胁,尤其是踩踏事故、火灾等,是日常生活中常见的突发事件。为了降低突发事件对生命安全的威胁,提高生存概率,我们应该主动提高突发事件应对能力并掌握逃生技能!

华东师大教材

一、常见突发事件有哪些

1. 踩踏事故

踩踏事故是指在大规模聚会中，人群发生拥挤移动，有人意外跌倒后，后面不明情况的人群依然前行，对跌倒的人产生踩踏，最终造成群体伤害的意外事件。比如，在大型体育比赛中，可能会因为看台坍塌、恐怖袭击等导致人群恐慌而发生踩踏事故。

2. 火灾

火灾产生的高温会对人体造成大面积烧伤，家具等物品不完全燃烧产生的气体会导致人体一氧化碳中毒，严重者可能会死亡。学校大部分火灾是由电器插头连接不规范、电线短路、违规使用电器等造成的。

3. 地震

地震是地壳快速释放能量过程中造成的震动，常常造成严重的人员伤亡。除了对人类产生直接伤害，地震还可能引发火灾、水灾、有毒气体泄漏、细菌及放射性物质扩散、海啸、滑坡、泥石流、地裂缝等次生灾害。学校人口密度大，当发生地震时更易造成严重的人员伤亡，因此同学们应定期参加地震安全演练。

头脑风暴

学校每次组织地震安全演练，小明都第一个冲出教室。同学们认为小明爱表现，但他却不以为然，认为第一时间保证自己的安全并没有错。你如何看待小明的做法？请说明理由。

4. 海啸

海啸一般指由海底地震、火山爆发、海底滑坡或气象变化产生的破坏性海浪。海啸的波速高达每小时 700～800 千米，波长可达数百千米，在几小时内就能横穿大洋。海啸分为地震海啸、火山海啸、滑坡海啸三类。海啸会对人类的生命和财产造成严重威胁。

二、如何应对常见突发事件

1. 当发生踩踏事故时

发生踩踏事故的自我保护　踩踏事故中摔倒受伤的人一般都是平趴着，身体正面朝下。这是错误的，因为没有保护到自己脆弱的后脑部位和肋骨区域。如果遇到踩踏事故，我们应该如下页图所示那样保护自己。

发生踩踏事故的逃生策略　在混乱中，应该保持身体直立，不可因害怕而急于逃离，要防止失去重心而摔倒。应该抓住身边的牢固物体（玻璃柜等危险物品除外）来保持身体平衡。如果条件允许，可以几个人一起挽臂围成圈互相保护，等待拥挤状况结束。此外，可以寻找并进入附近能够躲避的商店、庭院等，以此获得逃生机会。

❶ 手部动作：两手十指交叉相扣，护住后脑和后颈部。

❷ 手臂动作：两肘向前，护住双侧太阳穴。

❸ 腿部动作：双膝尽量前屈，护住胸腔和腹腔的重要脏器。

❹ 躯体动作：不要向墙边等狭窄区域移动，应顺势侧躺在地面上，形成一定的空间以保证呼吸，避免脊椎、脑部遭到踩踏。

发生踩踏事故的自我保护

2. 当发生火灾时

发生火灾的自我保护 应时刻保持镇定，确定自己的位置，判断火势发展情况，为逃生收集信息。如果发现身边产生了大量浓烟，应迅速打湿毛巾，捂住口鼻，防止吸入过多一氧化碳而中毒。在保证暂时处于安全位置后应拨打“119”报警电话，讲清楚起火地址、燃烧对象、火势情况等，并告知自己的联系方式与个人信息。

发生火灾的逃生策略 在火灾中切记不可搭乘电梯。因为发生火灾时往往会切断电源，搭乘电梯易被困于其中。在逃生时，应采取低姿态，沿着墙面并根据安全出口指示标志前行，进入安全通道逃生。

知识拓展

常见手提式灭火器的使用方法

在起火初期，可以通过正确使用灭火器达到扑灭火灾的效果，防止人员伤亡与财产损失的发生。以干粉灭火器为例，正确的使用方法如下：将灭火器提到适当位置后，先上下颠倒摇几次，接着拔去保险销，握住软管，压下压把，最后对准火焰根部喷射。

3. 当发生地震时

发生地震的自我保护 如果身处室内，应立即蹲下抱头，并寻找课桌、家具等坚固的防护工具保护自己。如果身处室外，应将合适的物件挡在头上保护头部，并迅速跑到空旷的地方，寻找安全避难地点。假如不幸被埋在废墟中，要保持冷静，设法使用身边的坚固物体对自己所在的空间形成支撑，预防余震塌陷。

发生地震的逃生策略 应尽可能保证自己的基本生存条件，找到可食用的食物和水，同时保持冷静，保存体力。如果被埋入废墟，要积极寻求外界联系，敲打铁管、墙壁等发出求救信号。需要注意的是，应间歇性地发出求救信号，以免浪费体力。在身体条件允许的情况下，可尝试向有光、通风的地方移动，或者清除前方的障碍物以开辟移动通道。在此过程中，应时刻关注身体情况，不可因开辟通道过分消耗体力。

知识拓展

地震后的衍生灾害

1. 地震发生后，幸存者短时间内失去基本生活条件，生活卫生设施遭到严重破坏，停水、停电，交通阻塞，通信中断，救援物资运入灾区困难。

2. 气温逐步上升，人畜尸体很快腐烂，如果污水、粪便、垃圾无人处理，将会

形成大量传染源，蝇密度很快增高，进而导致水源、空气污染严重。

3. 人口密集，卫生条件差，容易寄生虱子。灾区居民精神上受到打击，正常生活规律被打乱，机体抵抗力下降。

4. 当发生海啸时

发生海啸的自我保护 如果在海啸中不幸落水，要尽量抓住身边的漂浮物，防止自己沉入水中，并注意避免和水中的坚硬物体相撞。同时，应尽量减少不必要的动作，四肢放松漂浮在水面上，以节省体力，防止溺水。千万不可以喝海水，因为喝海水会使人感到更渴，还可能让人产生幻觉，导致发生意外。也不可以脱下衣物，因为海水温度通常较低，会导致体内热量损失。此外，还应注意寻找其他落水者，和大家一起相互鼓励，等待救援。

发生海啸的逃生策略 如果感觉到四周在震动，一定不能靠近海岸线，应迅速在网上、电视上搜寻关于所在地区地震的预警，并注意是否发布了海啸预警，时刻关注电视和广播的新闻。如果发现海平面异常升起或降落，那么可能将有海啸来袭，应快速撤离。海啸可能会把鱼虾冲上沙滩，不可以为了捡鱼虾而冒险靠近海边，在官方解除海啸预警前都不可以靠近海岸。

你知道吗？

为什么海啸时船要驶向深海区

发生海啸时，海水会剧烈运动。当海浪靠近海岸线时，由于深度变化且波高，海浪就会往上叠加，从而形成破坏力更大的海浪——像“水墙”一样的巨浪。而在深海，海水的破坏力会被分解，船随海浪运动也会分解部分作用力，相应地，对船的破坏也会减轻。因此，在海啸发生的时候，船越远离海岸线越安全。

学习园地

自主学习

1. 请你在课余查阅近年来国内外有关踩踏事故、地震、海啸等突发事件的新闻，对其中10个典型事件进行深入了解，并与家人分享其危害。

2. 我国先后经历了唐山大地震、汶川大地震等灾害，它们造成了巨大的人员伤亡。请结合相关地理知识，在中国地图上标注我国主要地震带的分布情况。

合作学习

1. 与同学、老师一起设计发生地震时学校内班级的逃生路线，并与学校制定的逃生路线对比，分析两者的合理性。

2. 火灾是常见的突发事件，会对人们的生命健康和安全造成严重损害。分析真实事件中火灾发生的原因有助于我们在生活中提高警惕，减少火灾发生的可能。请以小组为单位，广泛搜集火灾事件新闻，分析其发生原因并总结预防经验，共同完成下表。

时间	地点	伤亡人数	起火原因	预防经验

探究学习

1. 校园是容易发生踩踏事故的场所，请你探索合理的宣传方式，如制作海报、拍摄短视频等，向同学们宣传如何避免踩踏事故的发生。

2. 请你以“地震”为主题，撰写一篇说明文，向大家介绍地震及发生地震时应如何逃生，字数不限。

华东师大教材

第六课 中华传统体育的传承创新

- 你学过哪些中华传统体育类运动项目?
- 你认为中华传统体育的传承发展取得了哪些可喜成就?
- 你有什么办法能让中华传统体育类运动项目在学校里更好地开展?

故事情境导入

抢花炮:具有“国际范”的体育非遗项目

抢花炮是广西、湖南、贵州三省(区)侗族、壮族、仫佬族等少数民族群众经常开展的一项传统体育运动,是国家级非物质文化遗产代表性项目。

传统的抢花炮对抗性强。主持人宣布抢花炮开始后,会将红炮圈放在铁炮的筒口上,然后点燃火药把红炮圈射向高空。这时,各村寨的青壮年选手会争先恐后地向炮头下落的方位涌去,使出十八般武艺进行争夺,全场气氛热烈而欢乐。

如今,这项对抗激烈、趣味性强的古老运动,已经走出大山,走向全国。在第三届全国少数民族传统体育运动会上,抢花炮首次被列为比赛项目。经过改进的现代抢花炮,融合了足球、篮球、橄榄球等运动的比赛理念和规则,比赛过程类似橄榄球运动,因此也被称为“中国式橄榄球”,颇具“国际范”。

你了解抢花炮这项运动吗?你认为这一传统项目为适应时代与社会的发展做了哪些改变?你如何看待这些改变?

中华传统体育是指在我国历史上形成并得以延续至今,在当下仍然“活着”的具有鲜明民族特色的体育活动。在新时代,传承发扬好中华传统体育,有助于更好地满足各族群众日益增长的体育健身需求和精神文化需求,对建设体育强国、传承弘扬中华优秀传统文化具有重要意义。

一、促进中华传统体育传承发展的政策法规有哪些

中华人民共和国成立以来，为促进中华传统体育保护与传承工作的顺利进行，国务院及其体育、民族事务、文化和旅游、教育等主管部门都出台过一些政策法规。例如：

1953 年，《中央人民政府体育运动委员会党组关于加强人民体育运动工作的报告》指出："我国的民族形式体育如武术等，是我国优秀文化遗产的一部分"，要"着手研究和整理民族形式体育"。

1995 年，国务院颁布实施的《全民健身计划纲要》提到："积极发展少数民族体育，在民族地区广泛开展以少数民族传统体育项目为主的体育健身活动。"

2006 年，国家体育总局印发的《"十一五"群众体育事业发展规划》指出："扶持民族民间体育发展，保护民族民间体育遗产，实施民族民间体育保护工程。"

2022 年，国家体育总局办公厅、教育部办公厅和国家发展改革委办公厅联合下发《关于提升学校体育课后服务水平　促进中小学生健康成长的通知》，鼓励中小学体育课后服务活动课程设置中国式摔跤、棋类、射艺、龙舟、毽球、五禽操、舞龙舞狮等中华传统体育项目。

二、中华传统体育传承发展的现状怎么样

随着国家出台一系列有利于中华传统体育传承与发展的政策法规，以及相关部门的协同努力、社会力量的广泛参与等，中华传统体育在群众体育、竞技体育、

学校体育以及非物质文化遗产保护等多个方面得到了传承与弘扬，并取得了一些可喜的成就。

1. 部分中华传统体育类运动项目融入全民健身活动之中

中华传统体育类运动项目中有很多都具有较强的养生健身功效，如健身气功（五禽戏、八段锦、六字诀等）、太极拳、跳绳、健身秧歌等。目前，这些项目已融入全民健身活动之中，成为人们日常健身娱乐的重要内容。

2. 以竞赛形式促进中华传统体育类运动项目与现代体育接轨

目前，武术、赛龙舟、中国式摔跤、抢花炮等具有鲜明竞技特征的中华传统体育类运动项目，通过借鉴现代竞技体育的组织制度、比赛规则和以奋发与竞争为核心的精神价值，已经发展成为具有民族特色的竞赛项目，在一定程度上实现了与现代体育接轨。再加上武术锦标赛、龙舟邀请赛、全国少数民族传统体育运动会、农民运动会等各级各类中华传统体育类运动项目竞赛的开展，使中华传统体育类运动项目的传播有了规范化、国际化的平台，实现了以竞赛的形式促进中华传统体育类运动项目的交流与发展。

3. 中华传统体育类运动项目进校园成绩斐然

近年来，为了传承与弘扬中华优秀传统文化，中华传统体育类运动项目进校园活动在全国各地开展得如火如荼。各中小学校往往结合当地具有优势的传统体育项目，将其纳入学校体育课程和课外体育活动中，推动了学校体育与德

育的融合，形成了特色校园体育文化。例如，有的学校将射艺引入学校体育课程体系，不仅让学生学习射箭技艺和进行体能锻炼，更让学生在庄严肃穆的仪式中培养“君子之争”的品德、仪态。

4. 中华传统体育类运动项目的非遗传承效果显著

自 2003 年 10 月联合国《保护非物质文化遗产公约》通过后，“非物质文化遗产”这一概念便得到全世界的广泛认可。自此，我国非遗保护传承工作也驶上了自驱的快车道，一大批体育非物质文化遗产得以及时抢救和发展。例如，选取 472 项体育非物质文化遗产项目，汇编成共计 33 卷的大型系列丛书，较为全面地展示了中国体育非物质文化遗产。

你知道吗？ **体育非物质文化遗产**

体育非物质文化遗产，是指在我国广泛开展的民族、民间、民俗体育项目，被各群体或个人视为其文化财富重要组成部分的具有游戏、教育和竞技特点的运动技艺与技能，以及在实施这些技艺与技能的过程中所使用的各种器械、相关实物和空间场所的总和。如少林功夫、武当武术、太极拳、抖空竹、传统箭术、赛龙舟、花毽等中华传统体育类运动项目已被列入国家级非物质文化遗产代表性项目名录。

三、如何推进中华传统体育的创新性发展

1. 增进对中华优秀传统体育文化的认同感

在全球化浪潮中，每个民族对自己的文化都承担着守护的责任，我们也不例外。一方面，可以通过文化交流、文化展览、节日庆典、教育实践等各种传统体育

华东师大教材

的推介活动，加强人们对中华优秀传统文化的理解与认识。另一方面，可以将中华传统体育更好地融入人们的日常生活，让人民群众和青少年学生能够更加便捷地参与体验中华传统体育项目，切身感受其精神与效益，继而自觉主动地做好中华优秀传统体育文化的传播者与传承者。

2. 促进中华优秀传统体育文化的融合创新发展

传统节日借助习俗的力量，能够发挥对优秀传统文化所具有的再生产和创造功能。将中华传统体育项目融入各地的民俗节日文化活动之中，不仅能够促进当地经济和文化的发展，也能更好地传承与弘扬中华优秀传统体育文化。近年来举办的香港龙狮节、广西侗族花炮节等中华传统体育节庆活动，就以其深厚的文化底蕴、独特的体育文化体验赢得了人们的喜爱。

知识拓展　春节期间各民族的节庆体育活动

在春节期间，各地人民都会举行庆典活动，其中的舞龙、舞狮、扭秧歌、踩高跷、耍杂技、打腰鼓等均有浓郁的体育氛围。此外，大年三十至正月十五期间，各地各民族还会举行独具特色的体育活动，年味十足。如：射响箭是藏族独有的民族传统体育活动项目；飞绣球是壮族青年男女过年时的比赛活动；摔跤是蒙古族、彝族、藏族、维吾尔族、哈萨克族等人民都喜爱的年俗活动。

我国不同地域一般都具有丰富独特的传统体育文化资源，当它们日益注入休闲、健身、旅游等行业时，便成为推动区域经济文化发展的重要手段。如云南弥勒可邑小镇凭借其独特的自然景观和丰富的传统体育文化资源成功入选“2022 中国体育旅游精品项目”。当地传承至今的摔跤、斗牛、阿细跳月等都是独具特色的中华传统体育类运动项目，这些项目的开展，极大地丰富了参观者的旅游体验。

3. 强化中华优秀传统体育文化的校园传承

为推进中华传统体育进校园，可对中华传统体育类运动项目的内容与形式进行创新，使其更贴近青少年学生的日常生活，从而提高青少年学生参与学习与练习的兴趣。如近年来兴起的“中华武龙”项目，就是将武术和舞龙这两个项目的技术与文化进行融合与重构后产生的全新体育项目。这一项目以其独特的力量与美感、鲜明的传统文化色彩受到青少年学生的喜爱，并得以在一些学校开展。

为促使中华传统体育类运动项目在学校落地生根、蔚然成风，形成独具特色的校园文化，可将这些项目引入学校的体育大课间或体育课后服务活动课程之中，建立相应的社团，并积极开展常规比赛或展演活动，激发青少年学生勤学勤练。例如，可以在体育大课间进行武术操、健身气功、八段锦、校园五禽戏等项目的集体练习，也可以进行抖空竹、跳绳、滚铁环等项目的自由练习，使青少年学生感受到浓浓的传统体育练习氛围，体会到传统体育带来的快乐。

学习园地

自主学习

请上网查阅资料，了解各地区传统体育类国家级非物质文化遗产代表性项目，并完成下表。

传统体育类国家级非物质文化遗产代表性项目	申报地区
精武武术	
苌家拳	
天桥摔跤	
狮舞（藤县狮舞）	
……	

合作学习

毽球对抗

毽球运动是在我国民间踢毽活动基础上发展起来的中华传统体育类运动项目。请你和同学一起玩毽球对抗游戏，游戏规则为：在场地中间拉一根绳子，两组队员分别在绳子的两侧进行互踢，让毽球越过绳子到达对方的场地。允许在本方场地多次踢、连踢。若毽球落地则重新开始。

探究学习

跳绳是一项既古老又时尚的体育运动。我国目前已经发现的最早的跳绳史料是汉代画像石上的跳绳图。南宋时期，人们每逢佳节都跳绳，家家户户都要比赛。在现代社会，传统跳绳通过融合舞蹈、武术、音乐等多种元素，已发展成一项时尚体育运动——花样跳绳。请查阅资料并思考：跳绳为什么能够由一项古老的民俗体育运动发展演变成新兴时尚体育运动？坚持跳绳有哪些好处？

华东师大教材

第七课 奥林匹克运动与环境保护

- 你了解生态环境对奥林匹克运动的影响有哪些吗?
- 你知道奥林匹克运动从哪些方面影响生态环境吗?
- 你懂得怎样使奥林匹克运动与环境保护更协调吗?

故事情境导入

首钢工业区蜕变为首都新地标

2005 年,为配合 2008 年北京奥运会的环境整治行动,首钢决定启动搬迁调整。同年,国务院批准《首钢实施搬迁、结构调整和环境治理方案》,首钢工业区改造工作全面启动。2015 年,北京获得了第 24 届冬奥会举办权,为首钢工业区的转型发展带来了新契机。

当冬奥会筹办与钢铁工业遗存相遇,奇妙的创新融合,成就了首都新地标。曾用于储存炼铁原料的筒仓,变成了北京冬奥会组委会的办公区;冷却塔旁建起了自由式滑雪大跳台。北京冬奥会的成功举办,使首钢工业区以别样的风采展现在世界面前。伴随着两次奥运会的举办,首钢工业区也完成了华丽蜕变。

阅读完这个故事后,你是否好奇:首钢工业区的华丽蜕变体现了怎样的环境保护理念?是什么推动了冬奥会与首钢工业区的创新融合?

生态环境是奥林匹克运动发展的前提,奥林匹克运动也强调与生态环境共生共存。然而,奥林匹克运动与生态环境并非处于天然的和谐状态,有时奥林匹克运动可能会导致生态环境破坏。那么,奥林匹克运动与环境保护有什么关系?如何协调它们的关系?

华东师大教材

一、生态环境对奥林匹克运动有何影响

1. 生态环境促发古代奥林匹克运动兴起

从人类历史的进程来看，生态环境虽不是决定人类文明的唯一因素，却是影响人类文明，尤其是古文明兴衰的重要因素。古希腊气候温和，当地人以徜徉户外为乐趣，喜爱跑步、跳远、游泳等户外运动。与大海为伴的生活方式，涵养了古希腊人敢于冒险、勇于竞争的性格，摔跤、拳击、角力等对抗性运动深受当地人喜爱。这些萌发于古希腊独特生态环境和生活方式的运动项目逐渐成为当地人的习俗，为古代奥运会的举办和延续奠定了基础。

2. 生态环境支撑奥林匹克运动多元发展

生态环境复杂多样，包括草原、森林、湖泊、冰雪等。人们结合不同的生态环境资源，创造了各具特色的体育样态。经过 100 多年不断吸收世界不同地域的运动项目，奥运会已成为涵盖东西方体育文化的超大型综合体育赛事，2020 年东京奥运会的比赛大项已增长到 33 个。奥运会对于世界不同地域运动项目的吸纳，不仅体现了奥林匹克运动的开放性，也提高了奥林匹克运动的观赏性。

你知道吗？

2024 年巴黎奥运会新增 4 个比赛大项

2020 年底，国际奥委会执委会会议决定将霹雳舞、滑板、冲浪和竞技攀岩新

增为2024年巴黎奥运会的比赛大项。更聚焦年轻人、注重运动项目与城市的融合以及强调性别平等，是2024年巴黎奥运会新增项目的初衷。其中：霹雳舞项目设男子个人赛和女子个人赛；滑板项目设男子街式赛、男子碗池赛、女子街式赛、女子碗池赛；冲浪项目设男子短板赛和女子短板赛；竞技攀岩项目设男子攀岩全能赛、男子攀岩速度赛、女子攀岩全能赛、女子攀岩速度赛。

3. 环境污染制约奥林匹克运动健康发展

奥林匹克运动强调通过体育的形式促进人健康地发展，实现此目标的一个前提是具备良好的生态环境。当人们在弥漫的烟尘中跑步时，在污浊的水域中游泳时，体育运动不仅不会促进人体健康，反而会损害人体健康。此外，人类持续排放温室气体引起全球气候变暖，而一些运动项目的比赛对场地和气温有特殊要求，因此气候变暖会导致奥运会举办地的选择难度升级，尤其对冬奥会举办地的选择影响较大。

二、奥林匹克运动对生态环境有何影响

1. 奥林匹克运动能够唤起公众的环境保护意识

加强环境保护是为了促进人类社会的可持续发展，发展奥林匹克运动是为了实现人类社会的和平、友谊与进步，两者在价值追求上深度契合。在参与奥林匹克运动的过程中，人们走近大自然，体会生态环境的魅力与价值，从而产生环境保护的愿望和意识。环境保护也是奥林匹克运动高度关注的领域。例如，2008年北京奥运会将“绿色奥运”列为三大主题之一，积极开展环境保护宣传教育，有效地提高了人们的环境保护意识。

2. 奥林匹克运动在环境保护方面具有示范价值

奥林匹克运动是当今世界普及程度最广的文化样态之一，具有良好的社会形象和广泛的号召力，在环境保护方面具有示范价值。例如，在 2008 年北京奥运会、2022 年北京冬奥会的筹办过程中，我国先后建成奥林匹克森林公园和北京冬奥公园。两座奥运公园交相辉映，充分体现了“绿色奥运”的理念。

知识拓展

2022 年北京冬奥会生态环境治理举措

1. 节约水资源。北京冬奥会雪上场馆采用智能化造雪系统。相较于传统造雪，智能化造雪具有出雪点早、用水少等优势，同样的造雪量可节约 20% 的水资源。

2. 合理处置废弃物。北京冬奥会废弃物处理工作不仅实行科学的分类管理和回收措施，还基于物联网等高新技术，实施了固体废弃物处理的新方案。

3. 推行绿色交通。京张高铁及崇礼支线铁路的建成体现了北京冬奥会完善公共交通基础设施的决心，节能与清洁能源车辆在赛时车辆中占比超 80%。

3. 奥林匹克运动可能造成一定的生态环境破坏

奥林匹克运动在不断发展的过程中，也有可能对生态环境造成破坏。一方面，修建奥运会比赛场馆不仅会占用一定的土地资源，还会消耗水、木材、矿石等资源，奥运会比赛场馆内安装的制冷或制热设备也会导致能源的大量消耗。另一方面，奥运会举办期间，大量运动员、教练员、裁判员、观众、游客等来到举办城市，会导致举办城市的人流量激增，给举办城市的生态环境带来诸多挑战。

三、如何协调奥林匹克运动与环境保护

1. 倡导环境保护理念，加强环境保护教育

现代奥运会在发展初期并未在环境保护上给予足够重视，随着奥运会规模的扩大，奥运会与生态环境之间的冲突日益显现。为解决这一冲突，国际奥委会积极采取行动：2021 年，发布《奥林匹克 2020＋5 议程》，提出将可持续发展战略贯穿于奥运会的整个过程。未来，环境保护理念将在奥运会申办、筹办与举办过程中得到更全面的落实。加强环境保护教育有助于提高人们节约能源、关爱自然的意识。

2. 积极开展国际合作，协调环境保护行动

2008 年北京奥运会主题歌《我和你》唱出了人类休戚与共、携手建设美好地球家园的心声。环境保护作为全球性议题，需要各个国家、各类组织协同推进。近年来，在国际奥委会的倡导下，各国奥委会纷纷设立了体育与环境委员会，为共同保护生态环境提供了更坚实的组织支撑。国际奥委会还积极拓展合作网络，协同各类国际组织开展环境保护行动。奥林匹克运动致力于环境保护的倡议与举措，为国际社会树立了榜样。

3. 健全环境保护标准，完善监督评估机制

从历届奥运会的举办情况来看，不同城市采取的环境保护举措各有不同，取得的环境保护成效也参差不齐。因此，国际奥委会需要进一步完善奥运会举办的环境保护标准，规范举办城市的环境保护举措。此外，国际奥委会对于举办城市环境保护政策落实情况的监督，主要聚焦在筹办和举办阶段，需要进一步关注奥运会结束后举办城市环境保护政策的延续性。

学习园地

自主学习

国际奥委会关于环境保护的倡议和要求，需要举办城市的配合与落实。请你通过查阅资料，简要填写下列奥运会举办城市在奥运会筹办和举办过程中所采取的节约能源举措，并看看能发现什么规律。

奥运会	举办城市所采取的节约能源举措
2000 年悉尼奥运会	
2004 年雅典奥运会	
2008 年北京奥运会	
2012 年伦敦奥运会	
2016 年里约奥运会	
2020 年东京奥运会	
2024 年巴黎奥运会	

合作学习

不同的运动项目在开展过程中对生态环境造成的破坏存在差异。请你和同学或父母进行分工，整理可能造成空气污染、水污染、土壤污染、噪声污染的运动项目。整理完后，相互交流心得体会。

探究学习

碳排放是指在特定区域和时间段内，含碳温室气体向大气中释放。奥运会筹办期间的场馆建设以及举办期间的场馆使用和交通运输等，会导致碳排放量增加。为应对全球气候变暖，2020 年国际奥委会通过决议，将确保所有即将举行的奥运会都实现碳中和，并承诺将显著减少赛事碳排放。请你通过查阅资料或请教老师等途径探索：在奥运会筹办与举办过程中，可以采取哪些举措来减少碳排放？

体育师大教材

第八课 运动项目的基本原理

- 你了解各类运动项目的比赛特征吗?
- 你知道各类运动项目的技术演变吗?
- 你懂得各类运动项目的规则变化吗?

故事情境导入

刘翔“八步改七步”

刘翔是中国田径项目上第一位男子奥运冠军。2011年初,刘翔决定将从起跑到第一个栏间的八步改为七步,这是对他技术、能力、心理的一次巨大考验,“转型”必将困难重重。有网友担心,做这样的技术调整,是否风险太大?毕竟,改成左脚起跑、七步跨栏,一旦失利,以他的年龄,很可能就此告别重大赛场。但他却说:“其实我觉得每一次突破都是自我超越的过程,是一种历练与重塑。这一步的改变也是一种新的尝试。我知道困难很大,也不一定能成功,但我不怕失败。”

为了练习七步上栏技术,刘翔甚至改变了自己的生活习惯,凡事都先出左脚。每天起床穿裤子前,他都提醒自己先出左脚,足足花了三个多月的时间……在2011年国际田联钻石联赛上海站男子110米栏比赛中,刘翔以七步上栏技术成功夺得冠军。

你知道运动技术、规则的改变对运动员有哪些影响吗?如果你是运动员,你能较快地适应这种改变吗?

你一定已经基本了解了一些运动项目的规则,并且能够参与一些运动项目的比赛,那你了解这些运动项目的技术发展和规则变化吗?运动项目和技术、规则息息相关,规则的完善极大地促进了运动项目的发展,也使运动项目技术的改进更加具有生命力和持久力。

华东师大教材

一、球类运动基本原理是什么

1. 球类运动的比赛特征

以足球、篮球、曲棍球、橄榄球等为代表的同场对抗类运动项目，核心规则是“拼抢与命中争分”，参赛者在拼抢的基础上获得对球的支配权，采用最有效的技术方法，以命中次数计算得分；以乒乓球、网球、羽毛球为代表的隔网对抗类项目，核心方式是球在对手或同伴之间传递的“流畅回合”，通过分数之争达到“流畅回合”的均衡，在比赛中不断涌现球路多变的运动场景。

2. 球类运动的技术与规则演变

早期的篮球比赛中，球员习惯于原地站立投篮，后来跳投逐渐流行于国际篮坛。跳投中最简单的是基地跳投，由此衍生出急停跳投、后仰跳投和干拔跳投。早期的篮球场地内没有限制区，高大的篮球运动员可以凭借身高优势反复得分，所以后来出现了“三秒区”。由于缺少相关时间规则的限制，产生了很多双方得分都很低的比赛，因此，国际篮联制定了 8 秒过中场和 24 秒投篮的规则。对于空间和时间的限制，使球类比赛的激烈紧张程度大大加强。

二、田径类运动基本原理是什么

1. 田径类运动的比赛特征

田径类运动是相同条件下个体间在速度、高度和远度上的较量。田径类运动

的胜负主要取决于速度的快慢和距离的长短。其中以高度和远度计算成绩的跳跃、投掷类项目均为田赛项目；以时间计算成绩的跑和竞走类项目均为径赛项目。在田径类比赛中，更快、更高、更远是选手们追求的终极目标。

2. 田径类运动的技术与规则演变

在速度的较量上，有选手在 1896 年第一届现代奥运会上首次采用“蹲距式”起跑方法获得了奥运史上第一个百米冠军。在远度的较量上，从原地推铅球技术，到侧向推、侧向滑步推、背向滑步推和旋转推铅球技术，铅球选手们大幅度提高了竞赛成绩。在高度的较量上，有选手在 1968 年墨西哥城奥运会上采用背跃式跳高获得冠军后，仅过了 2～3 年的时间，背跃式跳高便取代了俯卧式跳高。随着运动技术的不断改进，田径规则也一直在不断发展与完善。例如，跳远时不得使用空翻，跳高高度每次至少提升 2 厘米等。

你知道吗？ **跳高过杆技术的演变**

跳高过杆技术经过了跨越式、剪式、滚式、俯卧式和背越式的发展历程。目前，在竞技比赛中最常用的过杆技术是背越式。背越式是指人体通过助跑、起跳，以背对横杆姿势越过横杆并以背先着垫的跳高方法。

三、体操类运动基本原理是什么

1. 体操类运动的比赛特征

体操类运动的基本原理是发展人体的协调和平衡能力，可以展示个体的灵活

性和控制力，反映个体完成动作的难度和质量。例如，竞技体操类运动技术的发展追求难度大和新颖度高的目标，通过难度动作的编排与创新、高标准的动作规格与良好的稳定性等因素表现出来。

2. 体操类运动的技术与规则演变

随着单杠技术的不断发展，涌现出了大量“空翻下”技术，突破了“脱手飞行动作”，创新发展了一些非习惯做法的新技术，如“正握反掏”“反握正掏”“单臂大回环”等。为了解决体操比赛中越来越多并列奖牌的现象，国际体联规定裁判员打分不再以 0.1 分为单位，允许并鼓励以 0.05 分为单位，这样使得并列奖牌的现象减少了，避免了“10 分满天飞”的现象。

四、水上或冰雪类运动基本原理是什么

1. 水上或冰雪类运动的比赛特征

水上运动项目指在水上所从事的运动项目，如蛙泳、仰泳、自由泳等；体能、竞速是该类运动的比赛特征。滑冰、滑雪等冰雪类运动，均是运动者在操控滑行工具过程中维持动态平衡，在特定场地上进行的滑行运动；体能、竞速和技巧是该类运动的比赛特征，竞速是该类运动的主要特点。

2. 水上或冰雪类运动的技术与规则演变

在水上类运动众多比赛项目中，蛙泳是游泳技术变化最多的一种泳姿，它经历了水下潜式、高航式、平航式和波浪式等技术阶段。最近几年，短道速滑废除点

冰式起跑，实行零抢跑规则、在赛道内侧设置蓝线等，竞赛规则的变化促进了技术的革新，起跑技术从传统的点冰式到侧向平行式和侧向丁字式的转变，提高了运动员的快速起跑能力。

五、新兴体育类运动基本原理是什么

1. 新兴体育类运动的比赛特征

在新兴体育类项目运动过程中，运动者总是处于一种不稳定的平衡状态，由此激发控制运动器材、身体姿态完成高难度动作的欲望。此类运动的核心要素或是通过初始用力获得滑动惯性，或是保持身体平衡完成动作。如攀岩运动员在悬崖峭壁上完成腾挪、蹿跃、引体向上等一系列难度动作。

2. 新兴体育类运动的技术与规则演变

许多新兴体育类运动项目都是从其他项目衍生而来的，如攀岩从登山运动派生出来，滑板起源于冲浪。经过“四代滑板”的演变，滑板的功能和安全性有了很大提升，特别是第四代滑板出现后，滑板的弹性更好，更适合高速滑行和各种翻转动作，出现了一些新的难度动作，这也促进了竞赛规则的完善。

华东师大教材

学习园地

自主学习

请选出左列运动项目历史发展过程中的重要事件，并对应连线。

足球	三秒区
排球	五连冠
跳高	金球制
游泳	八金王
篮球	剪式

合作学习

请结成 3～4 人的学习小组，一起上网查找铅球运动的资料，了解铅球运动技术的发展历程，尝试完成表格的填写。

技术名称	年代	代表人物	成绩(米)
原地推			
侧向推			
侧向滑步推			
背向滑步推			
旋转推			

探究学习

在 2019 年世界杯男篮锦标赛中国队对阵波兰队的比赛中，常规比赛时间还有 7.2 秒时，中国队 72∶71 领先波兰队。随后，中国队队员发边线球时出现发球五秒违例，波兰队抢断造犯规的两罚将比赛拖进加时赛。最终，中国队惜败波兰队，并且失去了东京奥运会的参赛资格。

请尝试分析中国队发球失误的原因，并探究时间规则的制定对篮球项目发展的影响有哪些。

体育师大教材

第九课 体育精神

- 你能在体育运动中坚持诚信自律吗?
- 你能严格遵守比赛规则吗?
- 你能平和坦然地面对比赛的胜负吗?

故事情境导入

规则下的团队之舞

小岩特别热爱足球运动,经常和朋友一起踢足球。有一天,他们收到了参加足球比赛的邀请,但规则与他们平时踢球时不同。小岩决定带领球队参加比赛,所以开始研究比赛规则,并根据比赛规则和队友一起严格训练。

比赛的日子终于到来了。小岩的球队严格遵守规则,不敢出现任何违规行为,并紧密围绕战术配合展开对决。虽然对方球员的身高和技术更有优势,但小岩和队友毫不退缩,奋力拼搏,尽力抓住每个机会。

凭借小岩和队友的顽强拼搏精神,在比赛接近尾声时,比分为3∶3。这时,自己队的一名队员将球带入禁区准备射门,小岩意识到这样的进攻是犯规的,但裁判并没有看到。面对这种情况,小岩有些犹豫,但最终他还是向裁判举手提醒。裁判也意识到了问题,判罚小岩的球队犯规。最终,对方球队抓住机会赢得了比赛。尽管小岩的球队输了,但赢得了对手和裁判的尊重,全场观众为他们欢呼。

读完这个故事后,你从小岩身上学到了什么?你能像小岩一样为了自己热爱的运动而努力拼搏、永不言弃且严格遵守比赛规则吗?

体育精神的核心是积极进取、勇敢顽强、不怕困难、坚持到底、团队精神等,然而,通过体育比赛来培养以上精神是有前提的,即不能为了取得胜利而弄虚作假,要遵守规则、尊重对手、尊重裁判。此外,还要有正确的胜负观。

体育师大教材

一、体育比赛中如何做到诚信自律

诚信是一个人在言行中诚实、守信的品质和态度。自律是一个人具备自我控制和自我约束的能力。诚信自律承载着体育运动的纯粹和高尚，每一位选手都应当始终牢记这一准则，以诚信为根本，以自律为保障，在体育比赛过程中展现优秀的体育精神。

1. 诚信参赛

在参加体育比赛时，我们一定要保持诚实、公正、坦荡的态度，拒绝任何作弊、虚报等不诚信行为。例如，某初中篮球队参加全市中学生篮球比赛时，为在比赛中获得优势，队长把已经考入高中的原主力队员请回来参赛，这样做破坏了比赛的公平性，属于不诚信参赛行为。又如，某同学为了在市武术比赛中拿到名次，让在市体校武术队训练的双胞胎哥哥代替自己参赛，这也属于不诚信参赛。再如，某同学为了在市田径比赛中提高成绩，通过不正当途径获得并使用了兴奋剂，这更是很严重的不诚信参赛。我们应杜绝伪造身份或信息，提供真实准确的个人信息资料，诚信参赛。

2. 坚持自律

在体育比赛过程中，要尊重裁判的判罚和决定，即使认为裁判的判罚有误，也应以礼貌和理智的方式与裁判交流，而不是抗议或批评裁判的裁决，这是比赛过程中最基本的自律。例如，在篮球比赛中，裁判作出了一次有争议的判罚，自律的队员会礼貌地接受并继续比赛，而不是对裁判进行谩骂或抗议。

在体育比赛过程中，还要尊重对手的实力水平和辛勤努力。体育比赛应该是友好的交流过程，在肯定自身努力的同时，也要尊重对手的努力和付出。在处于劣势时，不应侮辱挑衅、恶意攻击，而应展现出友好竞争的精神，公平竞争。

在体育比赛过程中，尊重教练的指导也是很重要的。在遇到困难或比赛失利时，有些运动员会指责教练，这也是不自律的表现。自律的做法是保持冷静，积极寻找解决问题的方法。只有尊重教练，建立起更加稳固和谐的团队关系，才能取得更大的进步。

二、如何在体育比赛中增强规则意识

作为中学生，我们应该遵守体育规则，具有规则意识，这对我们的健康成长至关重要，能培养我们形成优秀的品格和积极向上的价值观。

1. 主动了解体育规则

在参加任何体育比赛之前，都应认真学习该项目的参赛规程和比赛规则，以确保在比赛中根据规程的要求安排活动，不违反体育规则。即使对于经常参与的体育项目，因为规则在不断更新，所以也应认真学习，以保持对规则的全面理解，避免因不熟悉规则的新变化而犯规。

2. 严格遵守体育规则

要时刻牢记体育比赛的公平竞争原则，在比赛中不使用欺骗、作弊或其他不道德手段，始终秉承体育精神。例如，在足球比赛中，一名球员触球后突然意识到自己

越位了，便主动停止追球，而不是继续进攻。这种诚实行为展现了他在比赛中始终遵守体育规则和秉承体育精神的优秀品质。

3. 学会迁移体育规则

在体育比赛过程中，我们要通过严格遵守规则，形成良好的习惯。这有利于我们将其迁移到生活中，形成强烈的规则意识。我们不仅要学会按照规则去赢，还要学会体面并且有尊严地输。

头脑风暴

请思考以下问题：

走捷径或违反规则对个人的长久发展有何影响？

如果走捷径或违反规则可以在短期内获利，但可能会损害声誉，不利于长期发展，那么你会如何取舍？

三、如何在体育比赛中正确面对结果

在体育比赛中正确面对结果，应从以下三方面着手。

1. 理解比赛的目的

比赛不仅仅是为了赢得胜利，更重要的是通过与他人的比拼，汲取经验，取长补短，不断提升技能水平。同时，培养勇于拼搏、敢于抗争、团结合作的精神和抗压能力，学会更好地面对失败，不被挫折击垮，并且从失败中吸取教训，坚定地追求目标。这种积极向上的态度才是获得长期成功的关键。

华东师大教材

2. 重视努力和进步

参加体育比赛应该重点关注自己的努力和进步，将重点放在个人的持续发展上。重视努力和进步的心态能够让我们享受比赛的过程。例如，某位同学在一次游泳比赛中没有获得第一名，但他专注于自身的努力和进步，认真分析不足之处，并制订改进计划，后来多次获得冠军。这个例子表明，重视努力和进步的心态与运动成绩是相辅相成的，只有关注持续努力，才会在人生的道路上取得更多的成就与荣誉。

3. 坦然接受胜利和失败

我们应该学会正确面对胜利和失败。当取得胜利时，应保持谦虚，并感谢对手的努力；当遭遇失败时，要坦然接受，分析原因，并保持积极的态度。

例如，在一场足球比赛中，学生甲所在的球队取得了胜利。在获胜后，学生甲并没有沉浸在狂喜之中，而是保持谦虚和感激的态度，在场上与对手握手，向对手表示感谢和敬意，认可对手的努力和表现。同时，他也在赛后与自己的队友分享胜利的喜悦，鼓励大家一起继续努力，进一步提高自己的技能。学生甲的行为是正确胜负观的具体表现。

再如，在一场篮球比赛中，学生乙所在的球队面对强大的对手，遗憾地输了比赛。虽然失利让学生乙感到失望，但他并没有因此而气馁或沮丧。相反，他坦然接受了失败的事实，并积极寻找失败的原因。学生乙与教练和队友进行了深入的讨论，总结了失败的教训，并制订了改进的方案。他保持积极的态度，相信自己和团队的潜力，坚定信念要在未来的比赛中取得更好的成绩。学生乙的行为也是正确胜负观的具体表现。

学习园地

自主学习

请选择一个你熟悉的体育项目，测试自己是否具有体育规则意识。

项目	测试内容	评价
	在比赛中，你是否会故意规避规则？	是（　）　否（　）
	你是否尊重裁判的判罚？	是（　）　否（　）
	在你不认可裁判的判罚时，是否能以礼貌的方式沟通？	是（　）　否（　）
	你是否拒绝采取作弊行为违反比赛规则而取胜？	是（　）　否（　）
	你是否能够接受比赛失败并保持冷静乐观的心态？	是（　）　否（　）

合作学习

请在课余时间，完成足球传球挑战游戏。

游戏目的：加强对足球比赛中传球规则和技巧的理解，提高团队合作能力和传球精准度。

游戏规则：分成两支队伍，每支队伍 3～5 人。在规定的区域内，队员从一侧出发，传球到另一侧目标区。传球要准确、稳定、快速连贯。设置时间限制，完成更多次传球挑战，鼓励团队合作和交流反思。

传球规则：采取合法传球姿势，包括内脚背传球、外脚背传球、长传、短传等，但不得用手传球或使用其他非足球比赛规则允许的传球方式。

探究学习

在 2016 年里约奥运会女子撑杆跳高比赛中，一位著名的运动员在第三次尝试中出现了明显的接触杆的犯规动作。尽管她的这次尝试成功了，但她主动向裁判组报告了自己的违规行为，并接受了犯规的判罚。这个事件显示了这位运动员对规则的尊重，呈现出她高尚的体育精神。

请分析上述案例并讨论：当面对是否要诚信地遵守体育规则问题时，我们应该怎么做？

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、工作与生活打下良好基础。

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:jcfk@ecnupress.com.cn

体育与健康

八年级　全一册

华东师大教材

绿色印刷产品

ISBN 978-7-5760-5053-0
9 787576 050530 >
定价：7.28元