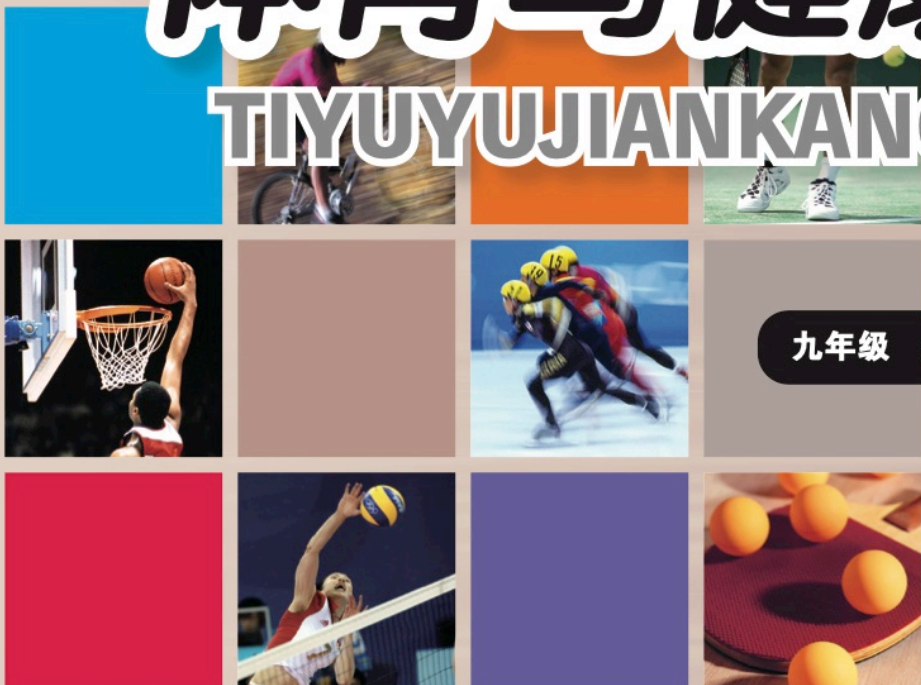




义务教育教科书

体育与健康

TIYUYUJIANKANG



九年级 全一册

义务教育教科书

体育与健康

TIYUYUJIANKANG

九年级 全一册

主 编 季 浏

副主编 汪晓赞 潘绍伟

谭 华 孟文砚

庄 弼



华东师范大学出版社

·上海·

义务教育教科书

体育与健康

九年级 全一册

主 编 季 浏

责任编辑 卜于骏

封面设计 卢晓红

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 传真 021 - 60821766

客服电话 021 - 60821720 60821761

印 刷 者 上海当纳利印刷有限公司

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 4

字 数 71 千字

版 次 2013 年 6 月第 1 版

印 次 2023 年 8 月第 39 次

书 号 ISBN 978 - 7 - 5675 - 0642 - 8

定 价 7.55 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 - 60821720 联系)

编者的话

亲爱的同学：

首先祝贺你进入中学阶段的学习，希望你健康快乐，学业有成。

初中阶段是一个人从儿童进入少年的时期，在这期间，你会惊奇地发现自己慢慢地在变：小伙子个儿长高了，骨骼变粗了，肌肉发达了；小姑娘在长高的同时，生理上也发生了微妙的变化。是的，少年时期是步入青春的前期，像刚离巢的雏鹰，似早春枝头的花朵，如未经雕琢的璞玉，是美好人生的序曲。从现在起，你将带着对愉快童年的美好回忆，进入一个既新鲜又丰富多彩的环境，为把自己培养成为国家期望、社会需要的高素质人才而努力学习。

每个人都希望自己拥有一个健康的身体。可是，健康的身体并不是想要就会有的，这里没有阿拉丁的“神灯”，没有《渔夫和金鱼的故事》里的“金鱼”。《体育与健康》课本会告诉你怎样通过积极的体育学习、科学的体育锻炼、合理的膳食搭配、良好的卫生习惯以及掌握预防疾病的知识和方法等，去获取健康。

这里，还要告诉你的是，课本中讲的健康，并不是单纯地指肌肉发达、力大无穷等外表上的健康，而是指身体、心理和社会适应等方面完美结合的健康。我们相信，经过对课本的学习，你会初步理解体育与健康的含义，增强自己参与体育学习和锻炼的动机和信心，并真正从中获益，使自己在掌握体育与健康知识、技能和方法的同时，健康水平得到提高。课本中的绝大多数内容需要你紧密结合老师的教学，自觉主动地学习和积极地实践。只有这样，课本才能成为你的良师益友，才能帮助你顺利成功地完成青春的蜕变。

希望你能够喜欢这本课本，也希望你能拥有健康、快乐的少年时光！

编者

目 录

第一章 运动参与 / 1

参与体育学习与锻炼 / 1

体验运动乐趣与成功 / 2

第二章 田径类运动 / 4

田径类运动中的“美” / 4

田径类运动基本技术的运用 / 6

田径类运动中常见的运动损伤及预防 / 7

第三章 球类运动 / 9

球类运动中的“美” / 9

球类运动基本技战术的运用 / 11

球类运动中常见的运动损伤及预防 / 14

第四章 体操类运动 / 18

体操类运动中的“美” / 18

体操类运动基本技术的运用 / 20

体操类运动中常见的运动损伤及预防 / 22

第五章 游泳类运动 / 24

游泳类运动中的“美” / 24

游泳类运动基本技术的运用 / 25

游泳类运动中常见的运动损伤及预防 / 26