

Physical Education & Health



义务教育教科书

义务教育教科书 体育与健康

TIYU YU JIANKANG

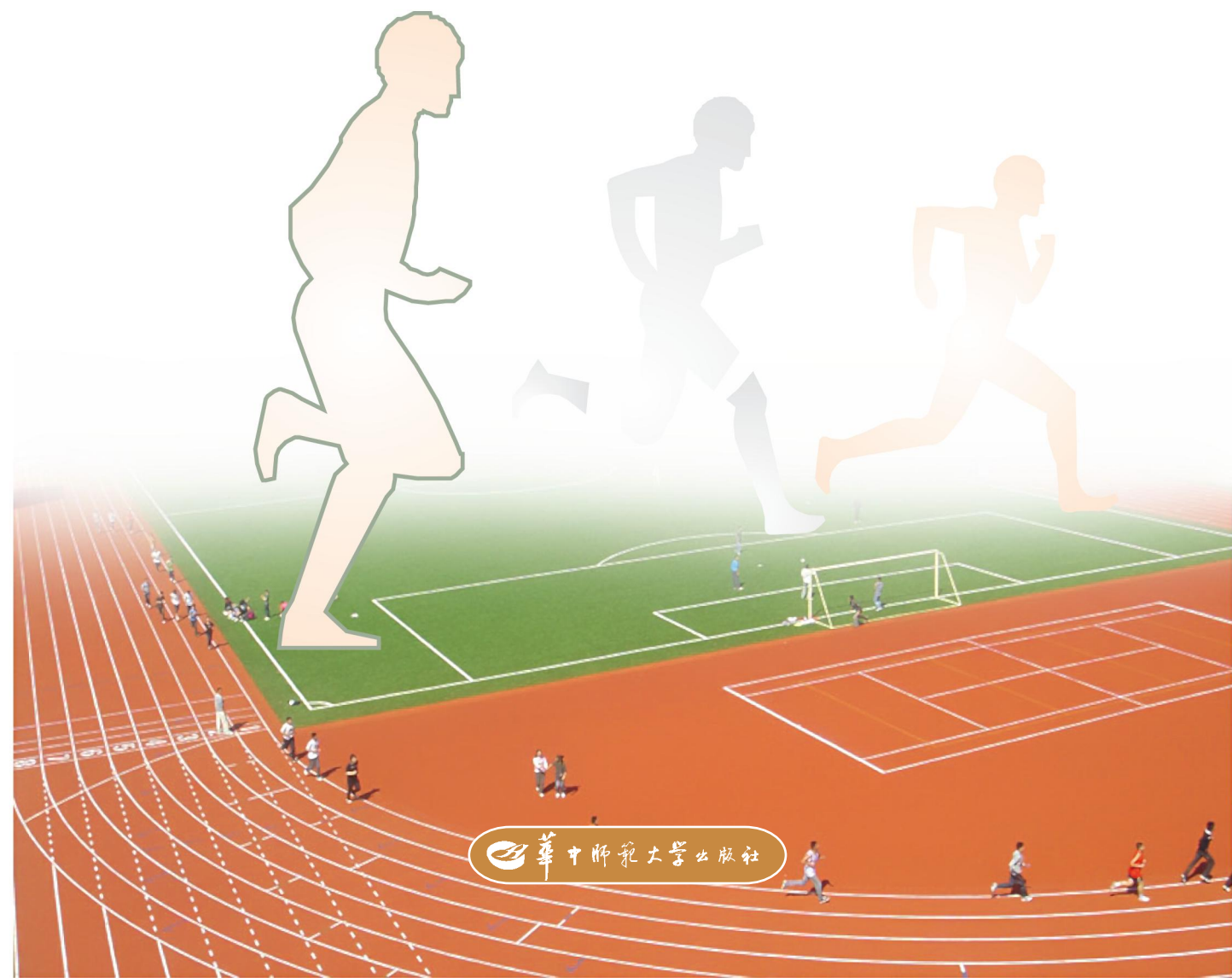


责任编辑：段 山
责任校对：钟 文
封面设计：罗明波

体育与健康

TIYU YU JIANKANG

七年级 全一册



绿色印刷产品

义务教育教科书 体育与健康 七年级 全一册
ISBN 978-7-5622-5652-6 (课) 压膜本
批准文号：鄂发改价调(2022)150号

定价：7.85元
举报电话：12315



华中师范大学出版社

义务教育教科书

体育与健康

TIYU YU JIANKANG

七年级（全一册）

华中师范大学 组编

主 编 王 健

编写人员（以姓氏笔画为序）

王 维	史 佳	刘瑞峰	刘 聪
孙 岩	张 凯	张洪武	李 溯
肖 冰	罗小兵	郑中华	胡 凯
郭 敏	梁上辉	黄爱峰	窦文强

新出图证（鄂）字 10 号

图书在版编目（CIP）数据

体育与健康 七年级 全一册 / 王健 主编

—武汉：华中师范大学出版社，2012.8（2023.7 重印）

义务教育教科书

ISBN 978-7-5622-5652-6

I. ①体… II. ①王… III. ①体育课—初中—教材 ②健康教育—初中—教材 IV. ①G634.961

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 175021 号

书 名：体育与健康 七年级 全一册

主 编：王 健

出 版：华中师范大学出版社©

地 址：武汉市洪山区珞喻路 152 号 邮编：430079

E-mail: hscbs@public.wh.hb.cn 邮购：027-67861321

印 刷：湖北恒泰印务有限公司

项目策划：基础教育分社

责任编辑：段 山

摄 影：张 明

封面设计：罗明波

责任校对：钟 文

督 印：刘 敏

开本 / 规格：787 mm × 1092 mm 1/16

印 张：4

字 数：76 千字

版次 / 印次：2012 年 8 月第 1 版 2023 年 7 月第 13 次印刷

定 价：7.85 元

本书如有印装质量问题，可向承印厂调换。



● 亲爱的同学们，首先欢迎你们来到七年级学习，预祝你们身心健康，学习进步。

告别昨日的童年，你是否发现自己的身体正在悄悄地发生着变化——个子长高了，声音开始变化了，自尊心和独立自主的能力变强了，与老师和同学的交流较以前频繁了，等等。为什么会有这些变化呢？因为你即将或已经开始进入青春期，这一时期是人生长发育的重要时期，以上的各种变化就是这一时期身心发展的表征。

面对自己身心的变化，既不必惊慌失措，也不能漠不关心。这是因为青春期不但是人生的必经阶段，而且是一个需要呵护的关键时期。那么，我们怎样才能让自己的身心在这一时期得到健康的发展呢？这本《体育与健康》将为你点燃一盏明灯，照亮你身心健康发展的道路，成为你健康成长的良师益友。

学习这本书，你不仅可以了解体育与健康的相关知识，还可以获得体育锻炼的科学方法和增进健康的有效手段。同时，按照本书介绍的原理和方法参加体育活动，你将会体验到更多的体育乐趣，享受到成功的喜悦。

同学们，你们是祖国的希望和未来，祖国的现代化建设需要德、智、体、美、劳全面发展的人才。健壮的体魄、健康的身心、健全的人格是你们将来投身于祖国现代化事业时不可缺少的素质要求，而这些身心素质正好可以在体育与健康知识的学习和体育活动的参与中得到锻炼和培养。

最后，衷心希望本书能给同学们的学习和健康成长带来帮助。

第一章	生命在于运动	1
	一 生命与运动	1
	二 身心健康需要运动	2
	三 合理安排锻炼时间	3
	四 科学用眼 预防近视	5
	五 课余活动	5
第二章	健康的身体离不开体育	6
	一 从身体变化说起	6
	二 合理的营养与身体健康	7
	三 养成健康的生活方式	9
	四 练一练体能	10
	五 课余活动	11
第三章	体育促进心理健康与社会适应	12
	一 对健康的全面认识	12
	二 快乐体育——通往身心健康的有效途径	14
	三 体育活动可以培养优良的意志品质	15
	四 课余活动	16
第四章	田径运动	17
	一 认认真真学几招	17
	二 轻轻松松练一练	21
	三 课余活动	23
第五章	软式排球	24
	一 认认真真学几招	25
	二 轻轻松松练一练	27
	三 课余活动	28
第六章	乒乓球	29
	一 认认真真学几招	29
	二 轻轻松松练一练	34
	三 课余活动	36
第七章	体操运动	37
	一 练好素质打基础	38
	二 认认真真学几招	39
	三 课余活动	44
第八章	游泳	45
	一 开开心心玩一玩	46
	二 认认真真学几招	48
	三 课余活动	50
第九章	武术	51
	一 内外兼修学与练	52
	二 形神兼备演与练	53
	三 课余活动	57
第十章	安全第一说体育	58
	一 体育运动中的安全	58
	二 体育运动中的保护	59
	三 课余活动	60