

Physical Education & Health

义务教育教科书

体育与健康

TIYU YU JIANKANG



责任编辑：刘满元
责任校对：罗艺
封面设计：罗明波



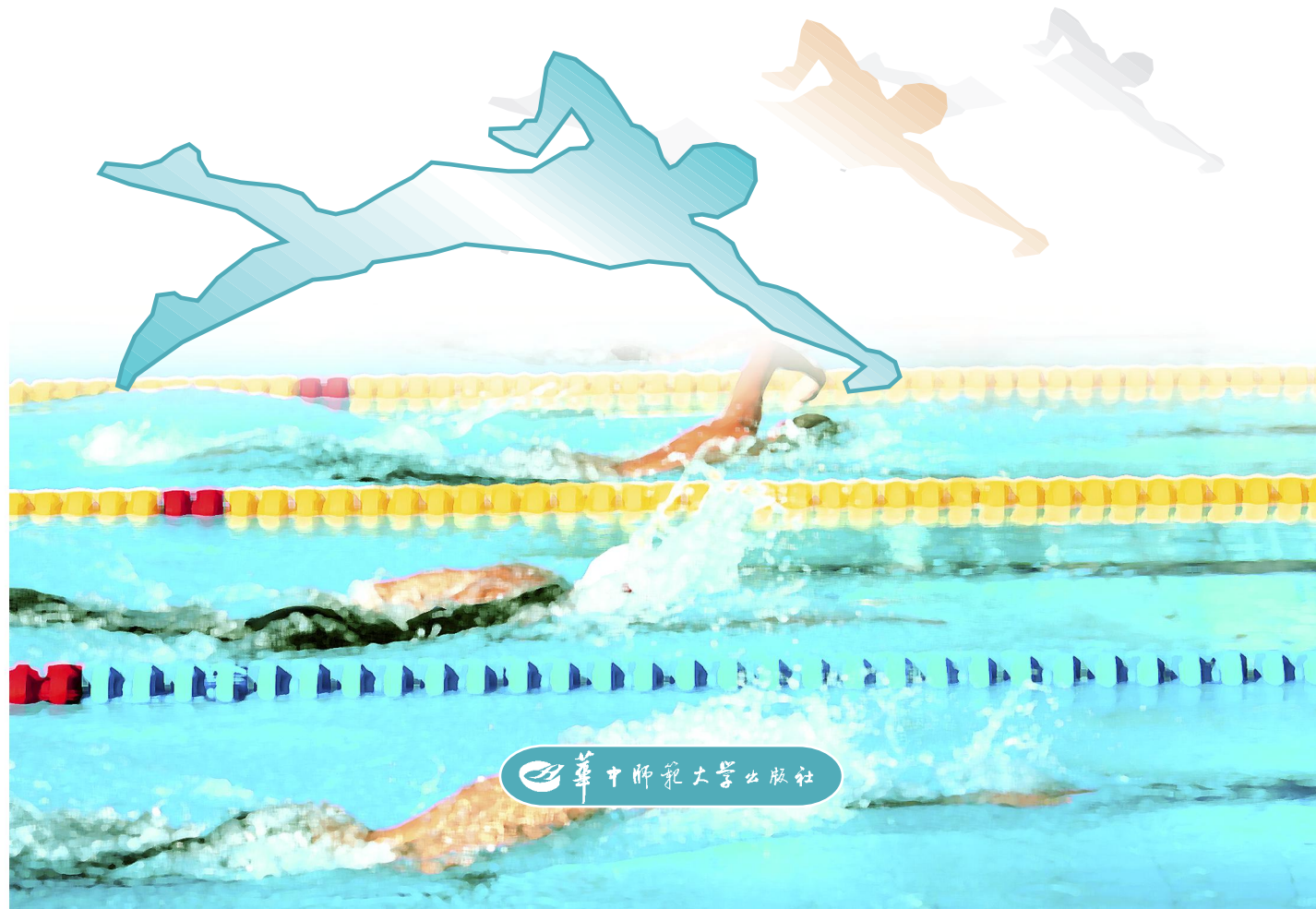
全国优秀教材二等奖

义务教育教科书

体育与健康

TIYU YU JIANKANG

八年级 全一册



绿色印刷产品

义务教育教科书 体育与健康 八年级 全一册
ISBN 978-7-5622-6148-3 (课) 压膜本
批准文号：鄂发改价调(2022)150号

定价：8.75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

八年级（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 八年级 全一册 / 王健 主编

—武汉: 华中师范大学出版社, 2013.6 (2023.7 重印)

义务教育教科书

ISBN 978-7-5622-6148-3

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 (2013) 第 136947 号

书 名: 体育与健康 八年级 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: 武汉中远印务有限公司

项目策划: 基础教育分社

责任编辑: 刘满元

摄 影: 张 明

封面设计: 罗明波

责任校对: 罗 艺

督 印: 刘 敏

开本 / 规格: 787 mm × 1 092 mm 1/16

印 张: 4.5

字 数: 85 千字

版次 / 印次: 2013 年 7 月第 1 版 2023 年 7 月第 11 次印刷

定 价: 8.75 元

本书如有印装质量问题, 可向承印厂调换。



编者寄语

● 亲爱的同学们，欢迎你们来到八年级学习，预祝你们身心健康，学习进步。

告别昨日，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？因为你已经进入青春期，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，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。

学习本课程，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运动乐趣，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强盛、民族复兴事业时不可缺少的素质，而这些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 参与体育活动,体验运动的乐趣	1
	二 因地制宜,体育就在我们身边	3
	三 课余活动	4
第二章	青春期保健与体育锻炼	5
	一 青春期——我的青春我做主	5
	二 练一练体能	7
	三 课余活动	8
第三章	体育促进心理健康与社会适应	9
	一 用积极的情绪面对生活	9
	二 体育活动可以培养我们坚决果断的决策能力	11
	三 课余活动	12
第四章	田径	13
	一 认认真真学几招	13
	二 轻轻松松练一练	16
	三 课余活动	19
第五章	软式排球	20
	一 认认真真学几招	21
	二 轻轻松松练一练	23
	三 课余活动	25
第六章	足球	26
	一 快快乐乐玩一玩	27
	二 认认真真学几招	27
	三 足球场上的自我保护	31
	四 课余活动	32
第七章	篮球	33
	一 认认真真学几招	34
	二 轻轻松松练一练	38
	三 课余活动	39
第八章	体操	40
	一 体操项目动作练习	41
	二 课余活动	46
第九章	游泳	47
	一 快快乐乐学蹬腿	47
	二 轻轻松松学划臂	49
	三 认认真真做配合	50
	四 课余活动	52
第十章	武术	53
	一 内外兼修学与练	54
	二 形神兼备演与练	56
	三 课余活动	59
第十一章	花毽	60
	一 认认真真学几招	60
	二 轻轻松松练一练	63
	三 课余活动	65
第十二章	安全第一说体育	66
	一 常见的运动损伤和处理方法	66
	二 日常生活中的安全和保护	67
	三 课余活动	68