

河南省试用课本

体 育

初中一年级(上册)

河南科学技术出版社



前 言

为了进一步提高我省中、小学体育课教学质量，增强学生体质，根据国家教委1988年颁发的《体育教学大纲》的要求和《中学生体育合格标准的试行办法》的精神，对我省试行的中、小学《体育》课本重新进行了修改和审定，请在试用中多提宝贵意见，以便再版时予以纠正。

河南省中小学体育课编辑委员会

目 录

初中各项教学内容时数分配表	(1)
---------------	-----

初中一年级上期体育课教学进度表	(2)
-----------------	-----

(78) 理 论 部 分

(78)

基本教材

中学体育教学的目的与任务	(5)
--------------	-----

儿童、少年生长发育的规律及特点	(8)
-----------------	-----

选用教材

生命在于运动	(14)
--------	------

冬季体育锻炼	(19)
--------	------

实 践 部 分

基本教材

快速跑单元

站立式起跑和途中跑	(23)
-----------	------

跳高单元

跨越式跳高	(33)
-------	------

基本体操单元

队列和体操队形	(42)
---------	------

技巧单元

前、后滚翻，头手、肩肘倒立，鱼跃前滚翻(50)

篮球单元

移动，传、接球和投篮……………(62)

武术单元

武术操（第二套）、少年拳（第一套）……(71)

选用教材

技巧……………(87)

排球……………(87)

足球……………(88)

乒乓球……………(88)

手球……………(89)

游戏……………(90)

民间体育……………(91)

武术……………(92)

※ ※ ※

体育课成绩考核……………(93)

《国家体育锻炼标准》评分表……………(101)

《国家体育锻炼标准》测验成绩登记表……………(103)

课本使用说明……………(104)

初中各项教学内容时数分配表

学 时 教 材	年 级 学 期		一		二		三		
			上	下	上	下	上	下	
基 本 教 材	体育基础知识		2	2	2	2	2	2	
	实 践 部 分	田 径	快 速 跑	4				4	
			耐 久 跑			4			
			接 力 跑		4				
			障 碍 跑				4		4
			跳 高	4				4	
			跳 远			4			
			三级跳远						
			铅 球		2		2		2
			手 榴 弹						
		体 操	基本体操	2	2	2	2	2	2
	技 巧		4		2				
	双 杠				2		4		
	支撑跳跃			4		2			
	单 杠					2		4	
	篮 球		4	4	4	4	4	4	
	武 术		4		4		4		
	舞蹈与韵律体操			4		4		4	
	合 计		24	22	24	22	24	22	
	选用教材	1. 各项基本教材的补充与延伸 2. 各地自选教材		10	10	10	10	10	10

注：上期17周，下期16周。

初中一年级上期体育课教学进度表

周次	课时	教 学 内 容
一	1	
	2	
二	3	
	4	
三	5	
	6	
四	7	
	8	
五	9	
	10	
六	11	
	12	
七	13	
	14	
八	15	
	16	
九	17	
	18	

周次	课时	教 学 内 容
十	19	
	20	
十一	21	
	22	
十二	23	
	24	
十三	25	
	26	
十四	27	
	28	
十五	29	
	30	
十六	31	
	32	
十七	33	
	34	
十八	35	
	36	

理 论 部 分

基 本 教 材

中学体育教学的目的与任务

体育是学校教育的重要组成部分，学校教育工作必须把体育教育摆到应有的位置予以重视。

中学体育教学的目的：

增强学生体质，促进身心发展，使学生在德育、智育、体育、美育几方面得到全面的发展，成为社会主义祖国的建设者和保卫者。

中学体育教学的基本任务：

一、全面锻炼身体

促进学生身体的正常生长发育，培养健美的体格；

促进学生身体机能、身体素质和基本活动能力的全面发展；

增强对外界环境的适应能力。

二、掌握体育基础知识、基本技能和基本技术

使学生理解学校体育的目的、任务以及体育在教育中的地位与意义；

学会锻炼身体和体育娱乐方法，学会生活中的基本实用

技能与运动技术。

使学生懂得锻炼身体的基本原理和独立进行科学锻炼的方法，以适应终生锻炼身体和生活娱乐的需要。

三、向学生进行思想品德教育

教育学生热爱共产党、热爱社会主义祖国，培养学生为祖国自觉锻炼身体的兴趣和社会责任感，养成经常参加体育锻炼的良好习惯；

发展学生的个性，培养学生坚强的意志、勇敢顽强的精神和创造性；

培养学生服从组织、遵守纪律、团结合作和生动活泼的思想作风与良好的社会公德；

陶冶学生美的情操，培养文明行为。

体育教学的三项基本任务，是紧密结合，不可分割的，它是通过体育实践和理论讲授完成的。增强体质反映了本学科的特点和体育教学的基本要求。体育基础知识、基本技能和基本技术，不仅是增强学生体质，发展智力和向学生进行思想品德教育的手段，也是中学生应具有的文化素养。教师要认真教好，学生要努力学好。

体育教学的三项基本任务，虽然在确定某一节体育课的具体教学任务时可以有所侧重，但是，从长远和整体的培养目标出发，应全面地予以贯彻和实现，不可偏废。

要提高身体健康水平，增强体质，必须把身体锻炼与营养卫生、作息制度和减轻学生负担等工作密切结合起来，才能收到良好的效果。

体育教学是实现学校体育任务的基本途径，要面向全体学生。体育教学还要与适当的生产和公益劳动、军事训练（高中）、课外体育活动相结合。每个学生要认真参加课外体育活动，养成经常锻炼身体的习惯。部分运动技术较好的学生，应积极参加课余训练，提高运动水平，发展运动才能。

复习与思考：

1. 中学体育教学的目的是什么？
2. 中学体育教学的任务有哪些？
3. 如何实现体育教学的三项任务？

儿童、少年生长发育的规律及特点

儿童、少年正处于生长发育时期，身体各组织器官尚未成熟，生理机能较弱。经常从事体育活动，对于促进生长发育，提高健康水平，可起积极的作用。但不合理的体育活动，则可能妨碍正常的生长发育，并对健康产生不良影响。因此，我们必须了解生长发育的规律及特点，合理安排体育运动，以促进身体健康成长。

根据生长发育的规律，以及形态、生理、心理特点，儿童、少年年龄可划分为下列几个时期：

幼儿期——1岁到3岁；

学龄前儿童期——3岁到6岁；

学龄儿童期——7岁到12岁；

少年期——13岁到17岁。

学龄儿童是通常所说的“儿童”，相当于小学时期，少年期相当于中学时期，中学毕业后意味着少年期的结束，跨入青年期。所以7~17岁总称为儿童、少年期。这个时期是人的一生中最重要、长身体时期，同时也是对学习知识十分有利的时期。

一、儿童、少年生长发育的基本规律

（一）生长发育的速度规律

人体由小到大，由矮到高，由轻到重，是人体细胞不断

繁殖和细胞间质不断增多的结果，是量的渐变过程，叫做“生长”。人体的细胞与器官不断分化，机能逐渐成熟，形态逐渐完善，叫做“发育”。生长和发育两者是密切相关的。身高、体重增加的同时，身体的机能也在逐步得到改善和提高。整个生长发育的速度在儿童到成年之间不是等速度增长，而是时快时慢，呈波浪式上升的，阶段性、规律性很强。一般有两个突增时期，第一次突增时期在两岁以前，第二次突增期在青春发育期，其年龄在十、十一岁至十四、十五岁。突增期过后渐渐缓慢下来，到20岁左右基本停止。

（二）生长发育的不均衡规律

1. 儿童不是成人的缩影。人由小到大，身体的比例一直在变化。在第一次突增过程中，初生儿的头占身长的 $\frac{1}{4}$ ，2岁占 $\frac{1}{5}$ ，6岁时占 $\frac{1}{6}$ ，12岁时占 $\frac{1}{7}$ ，到成人时仅占 $\frac{1}{8}$ 。也就是说在这个时期，头先发育，以后是躯干、下肢，身体发育是按头、尾发展顺序进行的。第二次突增时期的过程恰好与第一次相反，下肢先发育，其次是躯干，而头的发育不明显。从出生算起如以增长值数计，头增长一部，上肢增长三倍，下肢增长四倍。身体各部位发育结束的时间是：足约在16岁，下肢约在20岁，手约在15岁，上肢约在20岁，躯干约在21岁。

2. 身体各系统的发育。出生后神经系统的发育处于领先地位。5~6岁时发育速度最快，并迅速接近成人水平。此时大脑的重量已达到成人脑重的90%。6~20岁之间脑的重量仅增加10%，但是随着大脑细胞不断地进行复杂的分化，机能也随之提高。

人体生长发育过程是在神经系统的调节下，机体与环境诸因素的相互作用下进行的。

某一系统的发育可能为另一系统的发育打下基础。因此任何系统的发育都是彼此密切相关的，是互相影响，互相制约的。例如体育运动结果促进了运动系统（骨骼、关节、肌肉）的发育，同时也促进了神经系统和心血管、呼吸系统的发育，而后的发育又为前者的发育提供了条件。

（三）生长发育的两次交叉规律

青春期以前，男、女各形态指标差异不大，多数指标男略大于女。女子的快速生长期比男子早2年，11、12岁女子的多数指标超过男子。13岁以后，男子又超过女子，这就是生长发育的两次交叉规律。这种差别在18岁以后更为突出。

二、儿童、少年身体发育特点

（一）身体形态

儿童、少年的身体形态和体型与成年人不同。它受身体发育两次突增期的影响，表现在体型方面的特点是头大，躯干长，四肢短，重心不稳；皮下脂肪的分布是四肢较多，躯干较少。10岁以后身体发育进入第二突增期，特别是到了青春期，由于骨骼、肌肉迅速发育，形态变化很大，与第一次突增期恰好相反，先长下肢，再长躯干，最后达到成人时体型的特点。

（二）运动系统

儿童、少年骨骼的化学成分与成年人不同，含有机物较多，成人骨中有机物和无机物含量的比例为3：7，儿童为

1:1。因此骨的弹性大而硬度小，不易骨折而容易发生畸形。儿童骨骼的血液供应比成人丰富，骨折后容易愈合。

下肢骨化过程比其它部分完成的晚，因此儿童、少年期若长时间站立和负重，容易影响下肢的发育，并形成下肢骨弯曲和扁平足。脊柱要到20岁才最后定型，因此要十分注意防止儿童、少年时期脊柱变形。

肌肉发育也有规律：在身高增长期（如女孩11~13岁，男孩13~15岁），肌肉以增加长度为主，而在长体重时期（15岁以后），肌纤维增粗，力量增强。体内各部的肌肉发育是不平衡的，大肌肉发育先于小肌肉，因而幼小儿童做精细工作的能力差，15~18岁时，肌肉体积和肌力显著增加，肌肉功能日趋完善，肌肉灵活性和准确性均有提高。

（三）血液循环系统

儿童的心率较成年人快，随着年龄的增长而逐渐减慢，20岁左右趋于稳定。

儿童、少年每搏输出量和每分钟输出量的绝对值比成年人小，但是相对值（以每公斤体重计算）比成年人大，年龄越小相对值越大。这就保证了在发育过程中因身体代谢旺盛所需要的氧供应。这个特点说明了在发育过程中，儿童、少年的心脏能适应短时期紧张的体育活动。但是由于心脏发育不完善，在与成年人进行同样负荷活动时，心率比成年人高，这说明儿童、少年在运动时主要是靠增加心率来增加心输出量的。

青春期前的儿童血压较成年人低得多，年龄越小血压越低，其原因是血管的发育先于心脏，年龄越小，血管发育超

过心脏发育的程度越大，因此血管内的阻力越小。青春以后，心脏发育迅速，超过血管的发育，血压随之升高，以收缩压较为明显。有的甚至出现暂时性血压偏高现象，这就是青春期高血压。中国青少年体质调研组于1979年制订了中国少年儿童血压标准，参看下表（表一）。

表一 中国儿童、少年血压正常值上限（mmHg）

年龄(岁)	男 生		女 生	
	收缩压	舒张压	收缩压	舒张压
7	113	80	113	80
8	116	81	116	81
9	119	82	119	82
10	122	83	122	83
11	125	84	125	84
12	128	85	128	85
13	131	86	131	86
14	134	87	134	87
15	137	88	134	88
16	140	90	134	89
17	140	90	134	90

(四) 呼吸系统

儿童少年的呼吸器官组织娇嫩,呼吸道粘膜容易损伤,肺组织弹性纤维较长,间质多,血管丰富,肺的含血量较多,而含氧量较少。随着年龄的增长,弹力组织增强,肺容量也增大。

儿童、少年的肺活量较小,呼吸频率较快,随着年龄的增长,呼吸频率逐渐减慢(表二),肺活量逐渐增加(表三)。

表二 7~17岁儿童、少年呼吸频率(次/分)

年 龄	男生	女生
7	24	24
8	23	24
9	23	24
10	23	22
11	22	23
12	21	22
13	22	22
14	21	22
15	21	21
16	20	21
17	19	21