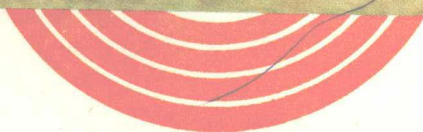


河南省试用课本

体 育

初中二年级（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本编辑委员会

目 录

初中各项教学时数分配表.....	(1)
------------------	-----

初中二年级上期体育课教学进度表.....	(2)
----------------------	-----

理 论 部 分

基本教材

体育与德育的关系.....	(5)
---------------	-----

体育与智育的关系.....	(8)
---------------	-----

体育与美育的关系.....	(12)
---------------	------

选用教材

田径运动概述.....	(15)
-------------	------

田径运动是锻炼身体的主要手段之一.....	(18)
-----------------------	------

实 践 部 分

基本教材

耐久跑单元

站立式起跑和途中跑.....	(23)
----------------	------

跳远单元

蹲踞式跳远.....	(31)
------------	------

轻器械体操单元

跳绳.....	(39)
---------	------

技巧单元

侧手翻、鱼跃前滚翻和联合动作..... (45)

双杠单元

支撑移动、分腿坐与分腿坐前进..... (53)

篮球单元

移动、投篮和运球..... (59)

武术单元

少年拳 (第二套) (67)

选用教材

技巧..... (77)

排球..... (77)

足球..... (78)

乒乓球..... (78)

手球..... (79)

游戏..... (80)

民间体育..... (81)

武术..... (82)

※ ※ ※

体育课成绩考核..... (83)

《国家体育锻炼标准》评分表..... (91)

《国家体育锻炼标准》成绩登记表..... (93)

课本使用说明..... (94)

初中各项教学内容时数分配表

学 年 级 教 材 学 期 时		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
	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 延伸 2.各地自选教材		10	10	10	10	10

注：上期17周，下期16周。

初中二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

体育与德育的关系

德育的主要内容，是共产主义理想、信念和道德；是同社会主义政治制度相适应的权利、义务观念和组织纪律观念；是同社会主义公有制相适应的主人翁思想和集体主义思想；是为人民服务的献身精神和共产主义劳动态度；是社会主义的爱国主义和国际主义。

在学校教育中，往往寓德育于体育之中。事实证明，体育是培养和发展共产主义思想品德及完美个性的重要手段。

一、体育可以对青少年进行思想品德教育和个性培养

参加各种体育活动，特别是结合各种不同运动项目的特点和要求，能使学生从中受到思想品德教育和个性的培养。例如，田径运动对培养勇敢顽强、坚韧不拔的精神，具有突出的作用；集体性的球类项目，对培养组织纪律性、集体主义精神和机智灵活的应变能力具有显著作用；体操、武术等项目，则更有利于培养沉着、机智、果断的品质和自控能力等。

二、体育可以强化现代青少年的竞争意识

现代体育的价值已远远不仅是满足人们对健康、娱乐的

需求,而已成为激发人们竞争精神的积极力量和有效手段。奥运会等重大的国际比赛之所以引起世界各国的高度重视,就因为它关系到一个国家和民族的形象,从赛场上可以看出一个国家、一个民族的精神风貌。

竞争,是体育运动本身固有的属性。运动队、运动员个人的胜负高低,都是通过赛场竞争决出的。百米赛跑,风驰电掣,比的是速度,捷足先登者胜;体操较量,各显神通,比的是难、新、稳、美,得分领先者强;足球运动,以破门进球的多寡而定雌雄,比的是勇敢、顽强、机智、敏捷,既有速度和耐力,又有娴熟精湛的技艺和战略战术。总之,体育的竞争,就是竞赛双方强与弱、优与劣、先进与落后、正确与错误、创新与守旧的矛盾斗争过程。通过竞争,肯定先进、激励后进,发扬创造,摒弃保守,促进新人才、新技术、新成绩的不断涌现,从而使体育运动水平达到新的高度。

青少年时期是一生中精力最旺盛、最少保守、进取心最强的时期。在体育活动中,特别是在对抗的竞赛中,个人之间,集体之间,不断发生着频繁而激烈的思想和行动上的交锋,经历着思想、品德、意志等各方面的严峻考验。如长跑出现“极点”时,是坚持下去,还是半途而废;对方侵入犯规时,是毫不计较,还是以牙还牙;配合不够默契,比赛失利时,是互相鼓励,还是互相抱怨;节节胜利时,是谨慎从事再接再厉,还是骄傲自满轻敌麻痹。经受了这些考验,就能养成热爱集体、顾全大局和善于处理人际关系的优良品德。另外,欣赏运动竞赛,能受到竞争魅力的感染,激励人

奋起向上。赛场上，运动员的高超技艺和优美动作，给人以美的享受。竞争过程中的风云变幻、跌宕起伏的惊险场面，扣人心弦。胜负的不确定性，难以预测的比赛结局，给人以悬念。激战正酣，常常使人如醉如痴；胜负已见分晓，给人带来欢乐或忧愁。竞争塑造着赛场上的英雄，也塑造着崇拜英雄、崇尚英雄精神的观众——强化着青少年心灵深处的竞争意识。

三、体育是进行教育和善度余暇的手段

对于防止和矫正青少年学生的不良品德，挽救犯有过失的学生，体育有其显著作用。造成学生品德不良的原因是多方面的，客观上有家庭、环境、社会的不良影响。从学生个人来讲，缺乏正确的道德观念，受错误的个人欲望和要求所驱使；意志薄弱，不能战胜不良行为习惯的作用等。体育活动在克服上述客观原因方面，它能充实学生健康文明的余暇生活；在主观方面，通过体育活动可以提高辨别是非能力，培养学生的自尊心和集体荣誉感。

综上所述，体育既锻炼了体格，同时通过体育活动也潜移默化地塑造了美的灵魂，寓德于体育之中。德与体两者有机联系，互相促进，在整个教育中，很难截然分开。

复习与思考：

1. 想一想自己为什么要刻苦锻炼身体？
2. 体育中的“竞争意识”怎样体现到自己的学习、工作或其他社会活动中去？

体育与智育的关系

体育与智育有什么必然的内在联系呢？从理论上讲，体育与智育之间是相互促进、互相制约的辩证统一的关系。体育主要是解决健的问题。通过体育，使学生生机勃勃，充满活力，奋发向上，为承担各种艰巨的学习和工作任务创造良好的身体条件；智育主要是解决专（知识）的问题，指学生掌握必要的文化科学知识和为四化建设服务的本领。有了真才实学，才能学以致用，报效祖国。在《体育之研究》一文中，毛泽东同志用生动形象的比喻描述了体育与智育的关系：“体强壮，而后学问道德之进修勇而收效远。”就是说，体育与智育之间有着互相促进的作用。许多科学研究进一步证明了这一点。

在教育实践中，某些人还有陈旧的传统观念，往往只看到体育与智育矛盾的、对立的一面，认为用一定的时间锻炼身体，就必然会影响学习。因此，在这些人的心目中，一提到智者“文入学士”，诸如作家、科学家、工程师等一些从事脑力劳动的专家，似乎应该是些面色腊黄、身体瘦弱、举止文静和四肢无力的人。反过来，一提到搞体育或经常参加体育运动的人，则认为他们虽然身体强壮、四肢矫健，却难免知识贫乏、头脑简单，在文化科学上不可能有高深的才智和卓绝的成就。于是有的人便重文轻体，有的人则重体轻

文。这种人为地把体育和智育分割、对立起来的观点是不对的。

毛泽东同志曾提出体育可以“增知识”，并对此进行了论述：“直观则赖乎耳目，思索则赖于脑筋，耳目脑筋之谓体，体全而知识之事以全，故可谓间接从体育得知识”。从现代生理学和心理学的角度来看，学生要学好文化科学知识，是通过观察、比较、分析、思考、概括，以及研讨评论等方法来实现的，这就需要身心俱健，要有充沛的体力、饱满的精神和乐观的情绪，这些都是学好文化科学知识所必须的生理和心理素质。因为一个人知识水平的高低、学习效果的好坏，主要取决于大脑的发达程度及其反应的灵活性。实践证明，经常从事体育运动，能有效地增大脑的重量和皮质的厚度，提高中枢神经系统，特别是大脑皮层的工作机能，使兴奋和抑制更加集中，神经过程的均衡性、灵活性和大脑的分析综合能力得到增强。

学生的学习过程，是一个紧张、持久的脑力劳动过程，大脑皮层处于积极活动状态，会引起一系列的神经和心理紧张。体育活动可以加速血液循环，提高心脏的功能，改善大脑的供氧情况，提高大脑的工作效率（如增强记忆力等）。体育活动对学生的学习活动来讲，还是一个积极性休息的手段。人的大脑，同样是人体的一个器官，它不能无休止地储存信息，工作一定时间，大脑就会产生疲劳，而缓解疲劳，恢复工作能力的最佳方法，就是积极性休息，即采取参加体育活动的方式休息。这完全符合高级神经活动的负诱导规

律，即：大脑皮层运动中枢的兴奋，可以导致学习中枢的抑制，优势兴奋中心愈集中，则邻近区域的抑制也愈强。 $8-1 > 8$ （指从8个小时中拿出一个小时，进行体育活动，其学习效率大于8小时连续学习的效率）这个富有哲理的公式，就是从这个意义上提出来的。

体育和智育，健康与智慧，不仅互为依存，而且相辅相成、互为促进的道理，也早为古今中外许多卓有成就的名人的社会实践所证实。中国唐代著名医药学家孙思邈，一生刻苦读书，又注重体育卫生，结果长寿101岁。用他长年积累的渊博的医药学知识，写成了《千金要方》和《千金翼方》两部专著，为我国医药学的发展做出了贡献。中国宋代的伟大爱国诗人陆游，既精通武艺，又善写诗文。他活到86岁，仅诗歌就写了一万多首，平均每两天多就创作一首诗歌。直到临终那年，他还思绪不乱、头脑清醒地写下了“王师北定中原日，家祭毋忘告乃翁”的名作《示儿》诗。再如，曾经两次获得诺贝尔奖金的世界著名女科学家居里夫人，由于注重体育锻炼，虽然终生与有损身体健康的放射性元素打交道，仍然活到67岁，直到老年还精力充沛地从事科学研究和登山运动。近代科学巨星爱因斯坦创立了“相对论”学说，为力学、原子物理学及宇宙航行科学的发展，做出了巨大贡献。他曾把自己的切身体验归纳成一个方程式： $X = A + B + C$ 。X代表成就，A代表劳动，B代表休息和娱乐，C代表少说废话。由此可知，他的巨大成就也正是脑力劳动和体力劳动，以及文娱、体育活动辩证统一的结果。

古今中外，文武兼备、体智并进而取得显著成就的人不胜枚举。华佗、辛弃疾、徐霞客、顾炎武、颜习斋、富兰克林、普希金、托尔斯泰等，他们一生的伟大实践，都能给人们，特别是青少年学生以启迪。

复习与思考：

1. 深刻理解和领悟“体强壮，而后学问道德之进修勇而收效远”的道理。

2. 你是怎样具体处理学习文化知识和身体锻炼两者之间关系的？

体育与美育的关系

美育，是培养学生认识美、爱好美和创造美的能力的教育，也称之为审美教育或美感教育。在全面发展教育中，美育占有重要地位，它对德育、智育、体育都有积极的影响。美育用优美感人的艺术形象，帮助学生认识人们的生活、理想和斗争，从中受到生动的思想品德教育，促进他们的政治品质、道德面貌和思想感情健康成长。美育不仅可以帮助学生认识现实、认识历史，同时可以发展他们的观察能力、想象能力、形象思维能力和创造能力，还能调剂人们的生活，提高学习效率。整齐、清洁、美化的环境，也有利于身心健康，有助于体育的开展。

美，作为人的和谐发展和精神文明的综合标志，它是广泛地寓于德育、智育和体育之中的。思想品德和高尚情操的美，与德育是紧密结合的。而风度美、气质美、语言美、环境美等，又与一个人的文化知识水平和美学、艺术修养直接有关。美与身体健康，更是密不可分的，离开了健美谈美是不可思议的；没有美，健也黯然无光。马雅柯夫斯基“世界上没有更美丽的衣裳比得上结实的肌肉和新鲜的皮肤”的诗句，就是对健与美融为一体的歌颂。

音乐是心灵高尚和精神纯洁的源泉，它能以优美动听的旋律、轻盈明快的节奏、生动形象的音乐语言给人以美的享

受；美术是以视觉、触觉、空间知识和色调给人以美的感染；文学语言艺术，是通过生动、鲜明的形象，来激起读者悲喜美的情绪。这些只是给人以美的需要、美的情感、美的观点、美的欣赏等方面的教育。其特殊美学的教育任务，则是与体育有着密切关系的美育。通过灌输行为美的思想，培养追求身体美、动作美的愿望；根据美的规律塑造人的形体美、姿态美和动作美；提高人表现美的能力。

美育渗透到体育运动的各个环节之中。全面的身体锻炼，不仅可以全面发展身体、增强体质，促使青少年身体各部分的发达和机能的提高，而且，能够培养学生的体型美、姿态美、动作美和心灵美。使他们具备健壮匀称的体格、端正优美的姿态、轻捷矫健的动作、落落大方的风度。体育课中学习的内容，很多是具有形象美的动作，如舞蹈、韵律体操、武术，以及各种造型美的动作。这些可以培养青少年学生的感知美、鉴赏美、评价美、表现美和创造美的能力。尤其近些年来音乐进入体育课堂，借助音乐的感染力，使学生从艺术的角度去认识大千世界。这样既可以扩大学生的视野，又可以从中产生健康的情趣和陶冶高尚的情操。同时，又能够提高对音乐艺术的鉴赏和分辨能力。

此外，大自然和社会生活中的美，不仅是音乐、美术、文学艺术的源泉，而且和体育、美育相关连。远足和游览，可以欣赏巍峨的山岳、滚滚的江河、浩淼的海洋、郁郁葱葱的园林、威严壮观的建筑、绿海麦浪、平原沃土、大自然的无限美景，不仅可以赏心悦目，而且可以增强热爱祖国、热