

河南省试用课本

体 育

初中一年级（下册）

河南科学技术出版社



目 录

初中各项教学内容时数分配表·····	(1)
初中一年级下期体育课教学进度表·····	(2)

理 论 部 分

基本教材

什么是体育·····	(6)
体育的内容·····	(9)
体育的手段和方法·····	(14)

选用教材

全国运动会·····	(20)
田径竞赛规则简介·····	(26)

实 践 部 分

基本教材

基本体操单元

定位徒手操·····	(34)
------------	--------

韵律操单元

卡通节奏操·····	(39)
------------	--------

舞蹈单元

二十四步舞·····	(46)
------------	--------

铅球单元

原地正面推铅球..... (51)

接力跑单元

短距离接力跑..... (55)

支撑跳跃单元

跳上成跪撑, 跪跳下, 前滚翻, 分腿腾越..... (61)

篮球单元

移动和运球..... (68)

选用教材

技巧..... (76)

排球..... (76)

足球..... (77)

乒乓球..... (77)

手球..... (78)

游戏..... (79)

民间体育..... (80)

武术..... (81)

舞蹈、韵律操

波尔卡..... (82)

跑步舞..... (84)

※ ※ ※

体育课成绩考核..... (87)

《国家体育锻炼标准》评分表..... (95)

《国家体育锻炼标准》测验成绩登记表..... (97)

体育课考核成绩登记表.....	(98)
课本使用说明.....	(99)

初中各项教学内容时数分配表

教 学 年 级 材 时 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
	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。

初中一年级下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

什么是体育

体育这一术语，当它刚传入我国时，仅指身体的教育，是作为学校教育的一门课程出现的。在当时我国很少有竞技运动和其它广泛的群体活动的条件下，这是一种狭义的解释。随着整个体育事业的发展，无论从它的目的还是它的内容和体系都大大超出了原来“体育”的范畴。因此，客观上要求体育的概念要有“广义”与“狭义”之分。

广义的体育，亦称体育运动，是指以身体练习为基本手段，以增强体质、促进人的身心全面发展、提高运动成绩和丰富社会文化生活为目的的，一种有意识、有组织的身體活动和社会活动，是建设社会物质文明和精神文明的一个方面。它的发展受一定社会政治、经济制约，并为一定的政治和经济基础服务。

狭义的体育，是指锻炼身体、增强体质，传授锻炼身体的知识、技能与技术，培养良好的道德品质和发展能力的教育过程。它是教育的一个重要组成部分，是培养全面发展的人的一个重要方面。

根据我国体育工作的实际情况，从体育的目的、要求和特点来看，可把它暂分为“学校体育”、“社会体育”、“竞技体育”三类。

学校体育：亦称身体教育。它与德育、智育和美育相配合，成为整个教育的组成部分。它是有目的、有组织、有计划地促进学生身体的正常生长发育，使身体机能、身体素质和基本活动能力得到全面发展，增强体质，传授锻炼身体的基本知识、基本技能和基本技术，培养高尚的道德品质和坚强的意志的一个教育过程，是培养全面发展的人的一个重要方面。

竞技体育：亦称竞技运动。它是指为了最大限度地发展和不断提高个人或集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力，为取得优异的运动成绩而进行科学、系统的训练和竞赛。其特点是：①具有高度技艺；②竞赛性强；③按照严格统一的竞赛规则，成绩得到社会的承认；④追求功利。

社会体育：亦称身体锻炼和身体娱乐。它是以广大人民群众为对象，以增强体质、丰富文化生活和愉悦身心为主要目的，同时兼有医疗、保健和余暇消遣的作用。这种广泛的群众体育活动（包括民间传统体育），不具有严格的体育教学或运动训练的组织形式，不受竞赛规则的限制，只是为了一般的健身、心趣、卫生等方面的追求。如登山、旅游、气功、健美操、跑步、打拳等。

学校体育、竞技体育和社会体育，三者都是体育（体育运动）的组成部分。它们之间既有区别，又互相渗透、互相

联系。

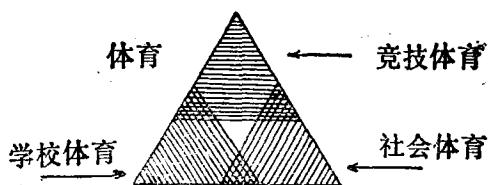


图1

尽管它们各自的目的、要求和组织活动的特点有所不同，但都属于广义体育的总范畴，具有共同的本质。这就是：

1. 是人类有目的、有规律的身体活动和社会活动；
2. 以身体练习为基本手段；
3. 具有对抗性、竞争性和娱乐性；
4. 受社会政治、经济的制约和科学文化的影响，也为一定社会的政治、经济服务。

复习与思考：

1. 你能写出十个以上的竞技体育项目么？
2. 想一想体育是怎样为政治服务的？

体育的内容

体育的内容非常丰富，通常分为田径、体操、球类、游泳、武术、棋类、游戏等类，每一类又可分为若干项目。各项运动都有各自不同的特点和锻炼方法，以及技术动作。运动的重要特点之一，是可按照一定的计划和规章制度进行训练和竞赛。正确地组织运动训练和竞赛，是锻炼思维、意志，培养良好的道德品质和作风，增强体质，提高运动技术水平的积极有效的办法。

一、田径运动

田径运动包括田赛和径赛两大部分，以及由田赛和径赛的部分项目组成的全能运动，共计40多项。

田赛 是跳跃和投掷项目的总称。跳部包括跳高、跳远、三级跳远、撑竿跳高；掷部包括掷标枪、掷铁饼、推铅球、掷链球等。

径赛 是竞走和赛跑的总称。一般按规定距离比赛；也有按照规定时间的定时比赛。赛跑有短距离跑（发展速度的极限强度的运动）、中长跑（发展耐久力的主要项目）、跨栏跑（在一定距离内，跨过规定高度和数量的栏架，是技术性较强的短跑项目）、障碍跑（长跑与跨越障碍相结合的项目）、超长距离跑（马拉松跑）、接力跑（田径运动中唯一的集体项目）、越野跑（在野外利用自然地形的一种中长

距离跑，一般在冬季进行）；竞走是在普通走的基础上发展形成的一种比速度的径赛项目，通常在田径场进行的有5公里、10公里，在公路上进行的有20公里和50公里。

全能运动 全能运动项目包括男子十项全能、女子七项全能等，它是以各单项成绩，按《田径全能运动评分表》换算分数后计算成绩的。

二、体操运动

体操是对动作姿态和人体造型有特定要求的着重形态美的身体操练。按练习形式，有徒手、持轻器械和在器械上做三种；按其目的和任务，可分为纯锻炼性的（基本体操、辅助性体操）、竞技性的（竞技体操、技巧运动、艺术体操）、宣传表演性的（团体操），等等。

（一）纯锻炼性的体操

1. 基本体操：队列队形练习、徒手体操、轻器械体操和专门在器械上的练习，以及广播体操（将成套徒手动作配上音乐，并通过广播来指挥的一种操练）。

2. 辅助性体操：它是根据生产、医疗保健、运动训练和军事训练的需要而选编的操练。如运动辅助体操、实用性体操、生产体操、医疗体操等。

（二）竞技性的体操

竞技体操是体操中专属比赛的一类，包括三个独立项目。即：竞技体操（男子六项：单杠、双杠、鞍马、自由体操、吊环、纵跳马；女子四项：高低杠、平衡木、自由体操、横跳马）。技巧运动（男、女单人，男、女双人，混合双人，

女子三人、男子四人团体)。艺术体操(球、绳、带、棒、圈)。艺术体操也称韵律体操,是女子特有的项目。

(三) 宣传表演性的体操

团体操是一项综合性的集体表演形式的身体操练。一般以各种形式的徒手操和持轻器械以及技巧、舞蹈等动作为主要内容,通过各种造型、动作和队形,组成各种图案,配以音响效果进行表演。它富有艺术性,并寓有一定的时代特征和思想内含。如我国全运会上历次表演的大型团体操《全民同庆》、《革命赞歌》、《红旗颂》、《新的长征》等。

三、球类运动

球类运动是篮、排、足等球类运动的综合名称。它们都是运用单个动作技术,以及各种战术进行对抗的体育运动项目。有篮球、排球、足球、手球、棒(垒)球、橄榄球、乒乓球、羽毛球、网球、板羽球、曲棍球、地滚球、高尔夫球、台球、回力球等。

四、武术

武术是中国古老的传统体育项目。由踢、打、摔、拿、击、刺等攻防格斗技术,按照一定的运动规律组成的套路和对抗两种运动形式。

1. 拳术:有长拳、太极拳、南拳、查拳、少林拳、形意拳、秘宗拳、猴拳、醉拳、蛇拳、螳螂拳、梅花拳、地趟拳等数十种。

2. 器械:有刀、枪、剑、戟、斧、钺、钩、叉、鞭、铜、锤、抓、镗、棍、棒、拐、镖等。

3. 其他：推手、手搏、擒拿、拉手等。

五、水上运动

水上运动是一项人体在水的特定环境中进行的一种运动。水上运动不仅能促进人的身体全面发展，培养勇敢顽强的战斗意志，而且对生产劳动和国防建设均有很大的实用意义。

（一）游泳运动

1. 竞技游泳：自由泳、仰泳、蛙泳、蝶泳，个人混合泳和自由泳接力、混合泳接力。

2. 实用游泳：踩水、侧泳、潜水、反蛙泳、着装泅渡、水上救护等。

（二）跳水运动

1. 竞技跳水：跳板跳水、跳台跳水。

2. 表演性跳水：悬崖跳水、码头跳水、船舰跳水和桥梁跳水等。这些表演性跳水，主要在于显示其难度、高超技艺和惊险程度。

3. 其他：冲浪、赛艇、帆船、皮划艇等。

六、冬季运动

冬季运动是借助不同装备和用具在天然或人工冰雪场地上进行的各种项目运动的总称。

（一）冰上运动

冰上运动有速度滑冰、花样滑冰（单人滑、双人滑和冰上舞蹈）、冰球等。

（二）滑雪运动

滑雪运动有高山滑雪、越野滑雪、跳台滑雪、花样滑雪，

现代冬季两项、军事滑雪、雪橇运动、三项全能等。

体育的内容除上列主要项目外，还有中国马术、飞机跳伞、航空模型、射击、射箭，各种棋类、桥牌、无线电、航海、登山，以及我国民间体育等数百种之多，不一一细列。

复习与思考：

1. 解释名词：田径运动、体操运动。
2. 你认为那几项运动最好？为什么？