

河南省试用课本

体 育

高中一年级 (下册)

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

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

高中一年级下期体育课教学进度表.....	(2)
----------------------	-------

理 论 部 分

基本教材

体育运动中的自我监督.....	(6)
-----------------	-------

足球规则简介.....	(10)
-------------	--------

选用教材

羽毛球规则简介.....	(15)
--------------	--------

世界杯足球赛简介.....	(21)
---------------	--------

实 践 部 分

基本教材

支撑跳跃单元

分腿腾越，侧腾越.....	(26)
---------------	--------

跳远单元

挺身式跳远.....	(31)
------------	--------

跨栏跑单元

起跑和第一个栏前的加速跑.....	(40)
-------------------	--------

篮球单元

单手肩上传接球、抢球和打球	(44)
---------------------	--------

选用教材

技巧	(53)
----------	--------

支撑跳跃	(53)
------------	--------

单杠	(53)
----------	--------

双杠	(54)
----------	--------

排球	(54)
----------	--------

足球	(55)
----------	--------

乒乓球	(55)
-----------	--------

手球	(56)
----------	--------

游戏	(57)
----------	--------

民间体育	(58)
------------	--------

武术	(58)
----------	--------

舞蹈、韵律操

美国爵士舞	(60)
-------------	--------

现代舞	(63)
-----------	--------

* * *

体育课成绩考核	(66)
---------------	--------

《国家体育锻炼标准》评分表	(74)
---------------------	--------

《国家体育锻炼标准》测验成绩登记表	(76)
-------------------------	--------

体育课考核成绩登记表	(77)
------------------	--------

课本使用说明	(78)
--------------	--------

高中各项教学内容时数分配表

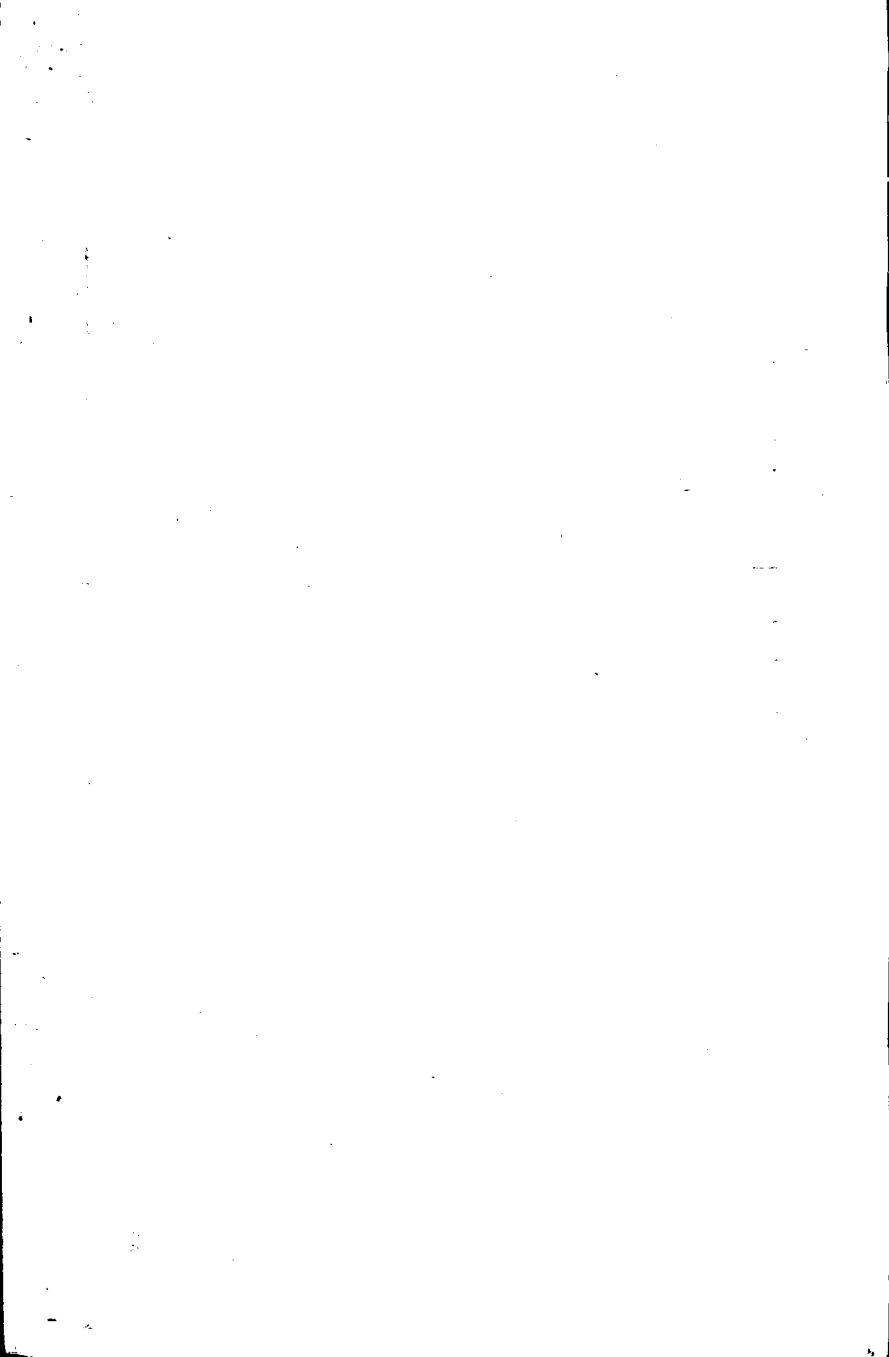
教材		学时	年级		一		二		三						
			学期	男	女	男	女	男	女						
教材					上下	上下	上下	上下	上下	上下					
基 本 教 材	实 践 部 分	体育基础知识			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
		田 径	快速跑					3		3		3		3	
			耐久跑	3		3		3							
			接力跑												
			障碍跑		4		4				3		3		
			跳高					4		4					
			跳远				3				2		2		
			三级跳远		3										
		铅球					2		2		2		2		
		手榴弹	2		2										
		体 操	基本体操	2		2		2		2		2			
			技巧	4		4		2		2					
			双杠					2		2		4		4	
			支撑跳跃		4		4		2		2				
			单杠						2			4			
			篮 球	4	6	4	6	4	6	4	6	4	8	4	8
			武 术	4				4				4			
		舞蹈与韵律体操					4			4	2			4	4
		合 计			22	20	22	20	22	20	22	20	22	20	20
选 用 教 材	1.基本教材的补充与延伸			12	12	12	12	12	12	12	12	12	12		
	2.各地自选教材														

注：上期17周，下期16周。

高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

体育运动中的自我监督

自我监督是指体育运动参加者（包括运动员）采用简单易行的医学检查方法，对本人的健康状况和身体反应进行观察。自我监督是综合医学观察的重要内容之一，也是掌握运动量，科学地安排体育运动的重要依据，对于预防伤病，提高健康水平和运动成绩都有重要的意义。

自我监督的内容，包括主观感觉和客观检查两个方面。

一、主观感觉

1. 运动心情：正常时，精神饱满，体力充沛，渴望参加体育活动和训练；如果健康状况不佳或过度训练时，就会出现心情不佳、厌烦训练的征兆，尤其惧怕参加紧张的训练和比赛，不愿参加体育活动。在自我监督表中，可填写渴望参加锻炼、厌烦参加锻炼、一般等。

2. 自我感觉：正常时，自我感觉良好，身体无不适感觉；如果运动中或运动后，出现异乎寻常的疲劳，感到恶心甚至呕吐、头晕，以及身体某些部位感觉疼痛，说明体力不好或患病。在自我监督表中，可填写具体感觉。

3. 睡眠：良好的睡眠是入睡快，醒后精力充沛；如果入睡迟、夜间易醒、失眠，睡醒后仍感到疲劳，表明睡眠失常。在自我监督表中可填写良好、一般、入睡迟、夜间易醒、失眠等。

4. 食欲：参加体育运动时能量消耗大，所以运动后食欲良好，想进食，且食量大；如果运动后不想进食，食量减少，而且在一定时间内不能恢复食欲，表明胃肠消化和吸收机能下降，可能与运动量安排不合适，或运动员身体机能、健康状况不良有关。自我监督表中可填写食欲良好、食量大、食欲一般或不佳。

5. 排汗量：运动中排汗量的多少与运动量大小、训练程度、饮水量、气温、衣着厚薄，以及神经系统状况有密切关系。在相同的情况下，未经训练者的排汗量多，随着训练程度的提高，排汗量可减少。如果在相同的情况下，排汗量比过去明显增多，特别是夜间睡眠时出冷汗，表明身体极度疲劳，也可能是内脏器官患病的征兆，应加以注意。在自我监督表中，可填写排汗量一般、较多或明显增加、夜间出冷汗等。

二、客观检查

1. 脉搏：测脉搏时除注意频率外，还要注意节律。测晨脉对了解身体机能变化有重要意义。在训练时期，若每分钟晨脉比过去减少或无明显变化，节律齐，表明运动者身体机能反应良好，有潜力；若晨脉每分钟比过去多12次以上，表明机能反应不良，可能与疲劳未消除或身体有病有关。如

果晨脉数比过去增加明显，且长期恢复不到原次数，可能是早期过度训练的表现，应深入检查。

如果发现脉搏节律不齐或有停跳现象，可能是心脏机能异常征象，应采取心电图等方法做进一步检查。

2. 体重：在训练期间，体重出现“进行性下降”现象，并伴有其它异常征象（睡眠失常、情绪恶化等）时，可能是早期训练过度或身体有慢性消耗性病变（肺结核、营养不足等）的表现。儿童少年的体重如长期不增加，甚至下降，是健康状况不良的表现，应及时查明原因。

在客观指标中，除上述几种外，还可根据设备条件和实际情况，定期测定握力、肺活量、呼吸频率，以及其它生理指标。

自我监督表

姓名：		填写日期	年 月 日
主观感觉	运动心情		
	自我感觉		
	睡 眠		
	食 欲		
	排汗量		
客观检查	脉 搏		
	体重（公斤）		
其它（可填伤病情况等）			

复习与思考：

1. 自我监督有何意义？

2. 主观感觉有哪些方面内容?

3. 你能用晨脉来进行自我监督吗?

足球规则简介

一、比赛场地

1. 场地面积：长度90~120米，宽度45~90米（国际比赛：长度100~110米，宽度64~75米）。

较长的两条界线叫边线，较短的叫端线。场地中间画一条横穿球场的线叫中线。以场地中央为圆心，以9.15米为半径画一圆圈叫中圈。

2. 球门区：在比赛场地两端，距球门柱内侧5.50米处的端线上，向场内各画一条长5.50米与端线垂直的线，一端与端线相接，另一端画一条连接线与端线平行，这三条线与端线范围内的地区叫球门区。

3. 罚球区：在距球门柱内侧16.50米处的端线上，向场内各画一条长16.50米与端线垂直的线，一端与端线相接，另一端画一连接线与端线平行，这三条线与端线范围内的地区叫罚球区。在两端线中点垂直向场内11米处各做一个清晰的标记，叫罚球点。以罚球点为圆心，以9.15米为半径，在罚球区外画一段弧线，叫罚球弧。

4. 角球区：场地每个角上应各树一面不低于1.5米高的平顶旗杆，上系小旗一面。以每一角旗杆为圆心，以1米为半径，向场内各画一段 $1/4$ 的圆弧，这个弧内地区叫角球区。

5. 球门：球门应在每条端线的中央，由两根相距7.32

米，与两面角旗等距离的直立门柱与一根下沿离地面2.44米的水平横木连接组成。

二、球

球的圆周68~71厘米，球的重量在比赛开始时396~453克。在比赛进行中，未经裁判员许可，不得更换比赛用球。

三、队员人数

1. 每队上场队员不得多于11名，其中必须有1名为守门员。

2. 任何比赛一队使用替补员不许多于2名。竞赛规程也可规定是否有替补员及替补员人数，或在赛前由双方协商，达成最多不超过5名替补员的协议，并在赛前通知裁判。

3. 其他任何队员都可与守门员互换位置，但需事先通知裁判，并应在比赛成死球时互换。

四、比赛时间

比赛时间，除双方同意另定外，应分为两个45分钟的半场。除经裁判员同意外，上、下半场之间的休息时间不得超过5分钟。

五、比赛开始

比赛应在裁判员发出信号后，由开球队的一名队员将球踢入对方半场。在球被踢出前，每个队员都应在本方半场内，开球队的对方队员距球不得少于9.15米。在进一球后，应由负方以同样方式，重新开球继续比赛。下半场开始时，两队互换场地，并由上半场开球队的对方开球。

六、越位

1. 凡队员较球更接近于对方端线者，即处于越位位置（至少有对方队员两名较其更接近于对方的端线除外）。

2. 队员处于越位位置，当同队队员踢或触及球的一瞬间，裁判员认为该队员正在干扰对方或干扰比赛，或正企图从越位位置获得利益，应判罚越位。

七、犯规与不正当行为

故意违反下列九项规定中的任何一项者，都应判罚由对方队员在犯规地点踢直接任意球。如队员在对方球门区内犯规，这个任意球可以在犯规所在的球门区的半边内任何地点执行。

1. 踢或企图踢对方队员。
2. 绊摔对方队员。
3. 蹬向对方队员。
4. 猛烈地或带有危险性地冲撞对方队员。
5. 除对方正在阻挡外，从背后冲撞对方队员。
6. 打或企图打对方队员，或向他吐唾沫。
7. 拉扯对方队员。
8. 推对方队员。
9. 手触球（不适用于守门员在本方罚球区内）。

如果守方队员在本方罚球区内故意违反上述九项规定中任何一项者，应判罚点球。

队员犯有下列五项犯规中的任何一项者，都应由对方队员在犯规地点踢间接任意球。

1. 裁判员认为其动作有危险者。

2. 当球不在有关队员控制范围之内时, 目的不是为了争球而用肩部去做所谓的“合理冲撞”。

3. 队员不去踢球而故意阻挡对方者。

4. 冲撞守门员者(当守门员抓住球时、当守门员阻挡对方队员时、当守门员在本方球门区以外时除外)。

5. 守门员在他自己的罚球区内时:

①行走四步以上, 未使球进入比赛状态。或虽已使球进入比赛状态, 但未经罚球区外的同队另一队员或罚球区内外的对方队员触球前, 自己再次以手触球。

②裁判员认为守门员故意延误时间, 以使本队获得不正当的利益。

队员有下列情况时, 应被警告:

1. 比赛开始后, 队员进场、离场(意外事故除外)未经裁判员示意允许者。

2. 队员持续违反规则者。

3. 用语言或行动对裁判员的判决表示不满者。

4. 有不正当行为者。并判由对方从犯规地点踢间接任意球。

裁判员认为队员有下列行为, 应被罚令出场。

1. 有恶劣行为或严重犯规。

2. 用粗言秽语或进行辱骂。

3. 经警告后, 仍坚持其不正当行为。

八、任意球

任意球分直接任意球(可以直接射入犯规队球门得分)及