

初中课本（试用）
一年级



TI YU
体 育



江苏少年儿童出版社

目 录

体育基础知识和卫生保健知识

- 一 学校体育的目的和任务..... (1)
- 二 《中学生体育合格标准》..... (2)
- 三 体育的起源与发展..... (4)
- 四 田径运动..... (7)
- 五 中华养生知识..... (11)

体育实践部分

- 一 跑..... (14)
- 二 跳高..... (22)
- 三 铅球..... (27)
- 四 技巧..... (32)
- 五 单杠..... (39)
- 六 篮球..... (43)
- 七 武术..... (53)
- 八 韵律体操..... (64)
- 九 发展身体素质的练习..... (71)

附录

- 一 全国、江苏省13—15岁男女生体质均值表..... (84)
- 二 体育课身体素质、运动能力考核评分标准..... (85)

体育基础知识和卫生保健知识

一 学校体育的目的和任务

学校体育是国民体育的基础，是我国学校教育的重要组成部分，是培养学生成为德、智、体、美全面发展人才的一个重要方面。发展学校体育，又是改善民族素质的一项重要战略措施。在学校接受系统的体育教育，积极地进行体育锻炼是我国每个学生享有的权利和应尽的义务。

学校体育的目的：

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

为了实现学校体育的目的，需要完成以下基本任务：

（一）全面锻炼身体

促进身体的正常生长发育，培养健美的体格；促进身体机能、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）掌握体育的基础知识、基本技能和基本技术

理解学校体育的目的、任务和体育在教育中的地位与意义；提高体育文化教养；学会锻炼身体和日常生活生产劳动中的基本技能，以及一般运动技术和体育娱乐方法。

懂得锻炼身体的基本原理和独立进行锻炼身体的方法，为适应终生锻炼身体和生活娱乐的需要，奠定良好的基础。

（三）培养优良的思想品德

要热爱共产党、热爱社会主义祖国，培养为祖国自觉锻炼

的社会责任感和献身精神，养成经常参加体育锻炼的兴趣和习惯；发展个性，培养坚强的意志、勇敢顽强的精神和创造性；培养服从组织，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；陶冶美的情操，培养文明行为。

（四）提高运动技术水平

对部分体育基础好、有一定运动才能的学生，组织他们进行专门的训练，使之成为优秀运动队伍的后备力量 and 群众体育活动的骨干。

上述的目的任务是通过学校的体育课、早操、课间操、课外体育活动、运动队训练和运动竞赛等组织形式共同完成的。

体育课是学校教学计划中规定的必修课，是实现学校体育目的任务的基本途径。但是仅靠每周两节体育课是远远不够的，还必须切实处理好文化课学习与体育活动的关系，处理好体育课学习与课外锻炼的关系。每天都用一定的时间坚持体育锻炼，自觉地参加《国家体育锻炼标准》的锻炼和测验，以增强体质。这样才能保证有充沛的体力和饱满的精神全面完成各项学习任务。

思考题

1. 学校体育的目的是什么？
2. 学校体育要完成哪几项基本任务？

二 《中学生体育合格标准》

《中学生体育合格标准》是国家对中学生在体育方面提出的基本要求和标准。实施《中学生体育合格标准》是保证普通教育全面贯彻国家教育方针的有力措施。每个学生都要努力达到《中学生体育合格标准》，在德、智、体、美几方面得到全面

的发展。

(一) 体育合格标准的具体规定

凡身体正常的学生，达到下列三项要求，即为体育合格。

1. 体育课坚持出勤，不无故缺课，体育课成绩及格。

2. 经常坚持体育锻炼，自觉地参加《国家体育锻炼标准》的测验，养成经常锻炼身体的习惯。初三、高三学年度必须达到《国家体育锻炼标准》及格等级。

3. 按照学校规定的时间，每天坚持认真做好广播操，参加课外体育活动，不无故缺席。

若上述三项要求中有一项未达到，即为体育不合格。

初、高中非毕业班学生，体育不合格者不得升级；毕业班学生，体育不合格者只发结业证书，并不得报考高一级学校。

“三好学生”的评定，体育必须合格，体育课成绩必须在75分以上。

(二) 体育课成绩评定

1. 体育课成绩的组成：

(1) 出勤率和课堂表现 10%

(2) 体育基础知识考试(卷面考试) 20%

(3) 身体素质 and 运动能力测验 40%

(4) 运动技能、技巧测验 30%

或两项综合占70%

2. 学期成绩评定：

学期成绩 = (1) + (2) + (3) + (4) 及格为60分。

3. 学年成绩评定：

学年成绩 = $\frac{\text{上学期体育课成绩} + \text{下学期体育课成绩}}{2}$

思考题

1. 中学生体育合格的标准是什么？
2. 体育课成绩如何评定？

三 体育的起源与发展

什么是体育？体育是指以身体练习为基本手段，以增强体质，促进人的全面发展，或提高运动竞技水平，或满足休闲娱乐需要的一种有意识的社会活动。它是社会文化教育的组成部分。

现代体育包含学校体育、竞技运动和群众体育（或称大众体育）几个方面。

体育是怎样产生的？现代体育又是怎样形成的？下面我们简要地介绍体育的起源和发展。

（一）体育的起源

体育的起源与人类的劳动、争斗、强身祛病以及宗教祭祀、文化娱乐有关。

1. 体育的产生与人类劳动有关

原始社会人类在极其艰险的条件下以狩猎、采集野果为生。为了谋取生活资料和抵御猛兽的攻袭，就必须掌握跑、跳、投掷、攀缘、负重、泅水等本领。譬如：打猎需要长途跋涉、奔跑、跳跃，同时又要善于投掷利器；捕鱼需要涉水游打到猎物要负重背回住地等。这些本领都是当时赖以生存所必须的劳动技能。

为了对青少年传授这些技能，就必须进行必要的训练，这就是原始体育的萌芽。

2 体育的产生与部族争斗有关

在氏族公社后期，为争夺地盘、食物和财富，开始出现了部族间争斗。从投石发展到使用弓箭，从徒手角觝演变为使用利器的搏斗。这便是武术、击剑等项目的萌芽。

3. 体育的产生和人们强身祛病的需要有关

人类在长期生活中逐渐认识到身体活动有强身祛病的作用。古代洪水泛滥，天气阴湿，人们患风湿病的很多。当时就有人利用跳舞来治疗这种疾病，所以把它叫做“消肿舞”。这是最早的医疗体育的萌芽。

4. 体育的产生与宗教祭祀、文化娱乐活动有关

原始人在喜庆丰收或出师征战时，往往要举行一些宗教祭祀活动，祈求神灵保佑。在这些庆典活动中常常伴有各种舞蹈，有徒手的，也有手执兵器的舞蹈。此外，人们在温饱之余还常常进行一些游戏活动。

这许多与体育有关的活动汇集起来，不难看出原始体育萌芽状态的情景。

（二）体育的形成与发展

体育的形成与发展大体经历了萌芽、形成和发展以及高度发展三个时期。

1. 萌芽时期

体育的产生经历了一个漫长的萌芽时期。在这个时期，最重要的特点是体育和劳动、攻防活动、交往娱乐活动、宗教和医疗活动紧密结合，浑成一体，难以截然分开。但是体育的内容已逐渐显露出来，虽然这还仅仅处于自然发展的低级阶段，但它却是古代体育与现代体育的奠基石。

2. 形成和发展时期

随着生产的发展，有了剩余产品，社会出现了剥削，人类进入了阶级社会。经济的发展为文化教育和体育的发展创造了

必要的条件。人们更自觉地利用体育为各种需要服务。体育逐步从其它社会活动中分离出来，形成独立的社会活动，开始步入繁荣发展的时期。

（1）养生体育的发展

战国时期就有“导引”之术，这是比较古老的养生体育。三国时名医华佗创编了“五禽戏”，模仿鸟兽的动作锻炼身体。宋朝有“八段锦”，可以说是我国成套的养生操。清初陈王廷创编了“太极拳”，即陈氏太极拳，一直流传至今。

（2）军事体育项目的发展

古代许多体育活动都是从习武防身出发演变而来的技击项目。如夏、商时期以射箭驭车为主要内容。战国时则以投石、角力、超距、击剑为重要内容。汉朝以蹴鞠（古代足球）练兵。唐代用击鞠（马球）训练士卒。清朝曾举行过滑冰，以检阅部队。

（3）作为教育内容的体育的发展

早在殷商时代，“学宫”中就把射箭作为学习的内容。周代六艺教育中的射御就含体育的因素。古代雅典教育规定13—15岁的贵族子弟要上体操学校，学五项竞技（角力、竞走、跳跃、掷铁饼、投标枪）和游泳。中世纪欧洲骑士教育的“骑士七技”（骑马、游泳、投枪、击剑、打猎、下棋、吟诗），体育占了很大的比重。

（4）娱乐体育的发展

利用体育的方法进行娱乐，是体育发展的一个重要方面。古代的蹴鞠（古足球）、马球、相扑、拔河、舞蹈、秋千、跳水等都是娱乐体育的内容。

3. 高度发展时期

人类社会进入现代经济社会以后，由于大工业生产为社会

创造了巨大的物质财富，文化、教育、科学技术的飞跃发展，为体育的发展提供了良好的物质和技术条件，促进了体育的科学化进程，体育开始进入一个崭新的高度发展的现代化体育时期。以养生保健、休闲娱乐为主要内容的群众体育和以比赛中取胜为主要目标的竞技运动和学校体育是构成现代体育的三个主要方面。现代体育内容更加丰富多彩，形式千变万化，方法更为科学，运动技术水平飞速提高，体育的国际交往更加频繁，活动规模也越来越大，体育日趋社会化、科学化。现代体育正以巨大的活力蓬勃发展着。有人说“体育是万古常青的事业”，这句话是很有道理的。因为体育体现了每一个人的需要和切身利益。体育已成为现代生活中一个不可缺少的组成部分。

思考题

1. 什么是体育？
2. 现代体育是由哪几方面组成的？
3. 为什么说“体育是万古常青的事业”？

四 田径运动

田径运动是以走、跑、跳跃、投掷等多种运动组成的运动项目。它历史悠久，群众基础广泛，是国内外重大体育竞赛中设奖最多、影响较大的竞赛项目。田径运动水平的高低在很大程度上标志着一个国家竞技运动水平的高低。所以世界各国普遍重视发展田径运动。

田径运动是人类在生产劳动和社会活动中的自然动作的基础上发展起来的。走、跑、跳跃、投掷是田径运动的主要内容。因为这些活动最初常常在田野和道路上进行，所以后来人们就把这些运动统称为田径运动。

表 1

田径运动分类表

田 径 运 动	径 赛	竞 走	公 路	10公里	20公里	50公里
			场 地	10公里	20公里	
		跑	短 跑	100米	200米	400米
			中 跑	800米	1500米	
			长 跑	3000米(女)	5000米	10000米
			马拉松	42195米		
			跨栏跑	110米栏(男)	100米栏(女)	400米栏
			障碍跑	3000米 (男)		
			接力跑	4 × 100米	4 × 400米	
	田 赛	跳 跃	跳高	撑竿跳高 (男)		
			跳远	三级跳远 (男)		
		投 掷	铅球	7.26公斤(男)	4 公斤(女)	
			铁饼	2 公斤(男)	1 公斤(女)	
			标枪	800克(男)	600克 (女)	
			链球	7.26公斤 (男)		
		全 能 运 动		男子十项	100米、跳远、铅球、跳高、400米 110米栏、铁饼、撑竿跳高、标枪、 1500米	
	女子七项			100米栏、跳高、铅球、200米 跳远、标枪、800米		

田径运动分田赛和径赛两大类。一般跳跃和投掷项目，比高度比远度，以长度单位——米、厘米计算成绩和排定名次的，称为田赛；走、跑项目，比速度，以时间单位——小时、分、秒来计算成绩和排列名次的，称为径赛。此外，田径运动

还包括“全能运动”，它是由田赛和径赛项目按规定组合而成。运动员的每个单项成绩按照统一的“全能评分表”进行评分，最后依各项得分之和来计算成绩，和排定名次。

目前，国际上通常比赛的田径项目有44项。表1列出了国际上通常列入比赛的主要田径项目。我国还结合学校与青少年和儿童的特点，增设了一些比赛项目。

经常参加田径项目的锻炼，能够加速人体的新陈代谢，提高神经、肌肉的协调性，改善心血管和呼吸系统的功能，有利于促进各项身体素质的发展，从而获得促进身体的生长发育，增强体质，保持和提高人体工作能力，延缓衰老的效果。因此，田径运动越来越受到广大群众的喜爱和重视，人们在日常生活中，常常利用它来锻炼身体。

田径运动的竞赛，是以客观的成绩进行实力的较量。比赛的胜负常常取决于1/100秒或1厘米之差，可见现代田径运动竞争是十分激烈的。

思考题

1. 什么是“田径运动”？
2. 田赛有哪几类项目？径赛有哪几类项目？

五 中华养生知识

（一）动而健

养生古训——动而健。

〔原文〕

1. 一身动则一身强①，一家动则一家强，一国动则一国强，天下动则天下强。
2. 流水不腐，户枢不蝼②，动也。

3. 动而健。

〔简注〕

①一身：一人，个人。强：强壮，强健。

②流水不腐，户枢不蝼：不断流动的活水不会腐臭，经常转动的门轴不致被虫蛀朽。这两句常用来比喻经常运动的人可以抵抗致病因素，提高健康水平。蝼：蝼蛄，后世改用蠹；蝼因有异味，故引伸出“物朽味臭”之义。

养生漫话——华佗的“五禽戏”

华佗是东汉末期一位伟大的医学家。他不仅有高超的医术，而且还通晓养生之道。

广陵（今江苏扬州）的吴普和彭城（今江苏徐州）的樊阿都拜华佗为师。有一次，华佗告诉吴普说：“人的身体需要经常运动，但不应当使其过度。经常运动能使吃进的东西得以消化吸收，血脉得以顺畅流通，这样就不容易生病。这和经常转动的门轴不会腐烂是同样的道理。”接着，他又讲了具体的方法：“古代长寿健康的人都作行气导引之类的锻炼，他们的肢体象熊那样攀缘吊挂，头部象鸛鹰那样左右顾盼，并且伸展腰体，活动各个关节，以求得长寿健康。我有一种方法，叫做‘五禽之戏’——第一是模仿虎的动作，第二是模仿鹿的动作，第三是模仿熊的动作，第四是模仿猿的动作，第五是模仿鸟的动作。这种方法不仅能锻炼身体，而且还可以预防和治疗疾病，并且使腿脚利索。如果你感到身体不舒坦时，就起来做其中的一禽之戏，待到精神爽快而出汗时，就趁势在肢体上扑粉，这样可使身体轻松愉快而且想吃东西。”

五禽之戏，就是五种仿生健身操。第一，进行仿虎活动可使四肢粗壮，精神旺盛。第二，进行仿鹿活动可使筋脉畅达，腰腿灵活。第三，进行仿熊活动可使体力充沛，气血流通。第

四，进行仿猿活动可使手脚灵活，容颜光润。第五，进行仿鸟活动可使步履轻捷，心情舒畅。

吴普照着这种体育锻炼方法去实践，一年两年，八年十年……果然获得奇效大益，他活到九十多岁的时候，还耳聪目明，牙齿完好坚固。

（二）吐故纳新，熊经鸟申

养生古训——吐故纳新，熊经鸟申。

〔原文〕

1.行气①，深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长。

2.五禽之戏②：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟。

3.吹响呼吸③，吐故纳新④，熊经鸟伸⑤。

〔简注〕

①行气：用以健身的吐纳之法。

②五禽之戏：东汉华佗创编的体育疗法。

③吹响：合口出气与张口出气。

④吐故纳新：口吐浊气，鼻引清气；指呼出二氧化碳，吸入新鲜空气。

⑤熊经鸟申：仿生健身操的两种动作，即像熊那样悬垂身子，像鸟那样伸展肢体，这里泛指身体活动。申，通“伸”。

养生漫话——传说中的长寿冠军

在中国古代的传说中，有许多超级老寿星，而彭祖则是其中最著名的一位。

彭祖是上古帝王颡项帝的玄孙陆终氏的第三子。他精于饮食之道，能做一手好菜，烹调的野鸡汤味道鲜美，尧帝品尝后，大加赞赏，并把彭城（今江苏徐州）封给了他。他历经数

代，长寿不衰。世人以为他是活神仙，纷纷向他求教长寿之道，他就把自己的养生方法原原本本地告诉世人，一点也不保留。殷王（商朝后期称殷）听说后，也亲自登门，拜他为大夫，封为守藏史，彭祖不受。殷王欲加害彭祖，他才被迫搬到了流沙以西，进入了我国西北沙漠地区。

殷朝灭亡以后，周天子又把彭祖请了回来，让他做了柱下史。后来，彭祖到了四川，住在武阳（今彭山县），并寿终于此。至今，彭山县还有彭祖宅、彭祖墓、彭祖祠等遗迹。

据传彭祖活了八百岁，堪称长寿冠军。他之所以能健康长寿，和他精于养生之道是分不开的。他十分注意锻炼身体，《庄子·刻意》中说，“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”这里所说的“导引”，就是“导气令和，引体令柔”的中国古代健身术，而彭祖就是倡行这种导引术最早的代表人物。他把静练（“吐故纳新”的呼吸运动）和动练（“熊经鸟申”的肢体运动）有机地结合起来，对祛病延年有很好的功效。后来的五禽戏、易筋经、八段锦、太极拳等强身之术，都是由此演变发展而来的。

彭祖每天坚持练功，从不间断。他凌晨就开始做气功；然后，正襟危坐，拭揉双目，按摩身体，舐唇咽唾，服气数十遍；接着，起行言笑活动肢体。遇到身体疲倦不安的时候，他便导引行气，以攻所患。一当真气遍行体中，贯通九窍、五脏、四肢以至于毛发，疲乏不适之感即一扫而去，身体重新回到和谐安康的境地。

彭祖的性格恬淡宁静，从不去追求名利声色。葛洪的《神仙传》说他“不营名誉，不饰车服，唯以养生治身为事”。他有一套完整的养生理论与经验，认为长寿的关键在于不要伤害

身体，冬不欲极温，夏不欲极凉，食戒过多，饮戒过深，使肢体舒适安康，以养其身。他主张动静结合，劳逸结合，用力适度，用脑适度，悠闲自得，心情舒畅，以养其神。至于坐的车子，穿的衣服，不一味追求华丽、时髦，以保持心地的纯净。他认为，如果各方面不知节制，放纵自己，很快就会反过来伤害自己，到时候“徒责神之不守、体之不安，岂不难乎”？

彭祖自春秋战国以来托其名所传的养生观和养生术在中国传统养生学中占有特殊的地位，具有很高的科学价值。我们应该认真地加以研究和发展，以造福于人类。

思考题

1. “吐故纳新”和“熊经鸟申”的含意是什么？
2. 什么是“五禽戏”？“五禽戏”是谁创编的？
3. “流水不腐，户枢不蠹”的含义是什么？
4. 为什么运动能使身体健康？

体育实践部分

一 跑

(一) 快速跑

快速跑一般指短距离跑(简称短跑),是一种用最快速度跑完规定距离的赛跑。练习快速跑有利于掌握短跑技术,提高短跑能力和速度。现代短跑的比赛项目是:100米跑、200米跑、400米跑。

自从1896年在希腊举行第一届现代奥运会以来,短跑就是田径比赛的重要项目。尤其是其中的100米跑,更是举世瞩目,被誉为“飞人”间的对抗。近几年,短跑各项成绩都有大幅度的提高(见表一)。

表 1 短跑各项目世界纪录

项 目	男	子	女	子
	列入奥运会比赛时间 及第一个世界纪录	1988年世界 纪 录	列入奥运会比赛时间 及第一个世界纪录	1988年 世界纪录
100米	1896年 10"6(1912年)	9"83	1928年 12"2	10"48
200米	1900年 22"2	15"72	1948年 24"4	21"34
400米	1896年 47"8(1900年)	43"86	1964年 52"	47"60

短跑技术包括起跑、起跑后的加速跑、途中跑和终点冲刺几部分所组成(图1、2)

站立式起跑

起跑有站立式和蹲踞式两种。根据田径竞赛规则规定,400米或400米以下的各项径赛必须采用蹲踞式起跑,800米和800米以上的各项径赛可采用站立式起跑。



图 1：短跑全程跑技术之一：起跑和起跑后加速跑

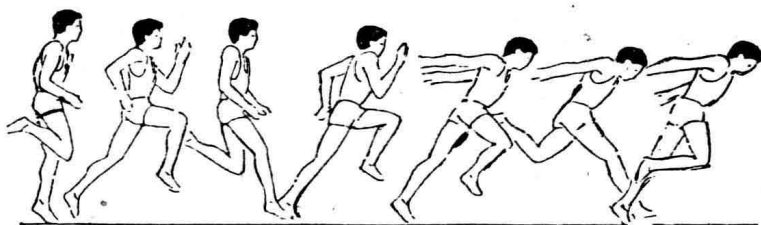


图 2：短跑全程跑技术之二：途中跑和终点冲刺

本年级着重学习站立式起跑的方法，培养快速启动的能力。站立式起跑的口令是：“各就位”，“跑！”或鸣枪。动作顺序：

“各就位”口令后，两脚前后自然开立，有力腿放在前面，上体前倾，两腿弯屈，身体重心落在前脚上，后脚前脚掌着地，前脚异侧手臂在体前自然弯屈，同侧臂在后，眼看前面4—5米处，身体保持稳定姿势，集中注意力听起跑的信号。听到“跑”或枪声时，两脚用力向后蹬地，后腿迅速前摆，两臂配合两腿动作用力前后摆动，迅速向前跑出（图3）。

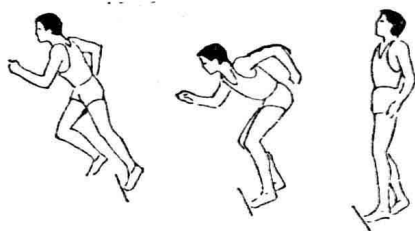


图 3：站立式起跑技术

听到“跑”或枪声时，两脚用力向后蹬地，后腿迅速前摆，两臂配合两腿动作用力前后摆动，迅速向前跑出（图3）。