

义务教育初级中学课本（试用）

YIWU JIAOYU CHUJI  
ZHONGXUE KEBEN(SHIYONG)

# 体育与保健

三年级



浙江教育出版社

# 目 录

## 一 体育与保健基础知识

- (一) 怎样观赏体育比赛 1
- (二) 小型体育比赛活动的组织 3
- (三) 健康与智慧 7
- (四) 体力劳动不能代替体育锻炼 9
- (五) 人体运动时生理功能的变化规律 10
- (六) 运动损伤的急救(一) 13
- (七) 运动损伤的急救(二) 16

## 二 跑

- 。(一) 快速跑 19
- (二) 耐久跑 25
- (三) 变向跑 27
- (四) 障碍跑 29
- (五) 接力跑 31

## 三 跳跃

- (一) 立定跳 33
- (二) 急行跳 36
- (三) 连续跳 42
- (四) 支撑跳 42

|                      |    |
|----------------------|----|
| <b>四 投掷</b>          |    |
| (一) 抛、接轻投掷物          | 46 |
| (二) 投准和掷远            | 48 |
| (三) 改变条件的投掷          | 51 |
| <b>五 攀登 爬越</b>       |    |
| 爬竿(绳)                | 53 |
| <b>六 悬垂 支撑</b>       |    |
| (一) 悬垂               | 56 |
| (二) 支撑               | 64 |
| <b>七 滚翻 平衡</b>       |    |
| (一) 联合动作             | 69 |
| * (二) 头手翻            | 75 |
| <b>八 基本体操 舞蹈</b>     |    |
| (一) 第五套少年广播(韵律)体操(一) | 78 |
| (二) 绳操               | 91 |
| * (三) 集体舞(十四步)       | 95 |
| <b>九 篮球</b>          |    |
| (一) 运球               | 97 |
| (二) 投篮               | 99 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| (三) 传、接球          | 100 |
| (四) 综合练习和游戏、比赛    | 102 |
| <b>十 排球</b>       |     |
| (一) 发球            | 106 |
| (二) 综合练习和游戏、比赛    | 109 |
| <b>* 十一 足球</b>    |     |
| (一) 踢球            | 112 |
| (二) 头顶球           | 113 |
| (三) 掷界外球          | 114 |
| (四) 综合练习和比赛       | 115 |
| <b>* 十二 乒乓球</b>   |     |
| (一) 发球            | 118 |
| (二) 攻球            | 120 |
| (三) 练习和比赛         | 121 |
| <b>十三 民族、乡土体育</b> |     |
| (一) 武术            | 124 |
| (二) 跳绳            | 133 |
| (三) 角力            | 135 |
| <b>* (四) 叠罗汉</b>  | 136 |

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| * (五) 举石担、石锁                       | 138 |
| <b>十四 队列和体操队形</b>                  |     |
| 队列动作                               | 140 |
| <b>* 十五 游泳</b>                     |     |
| 爬泳                                 | 142 |
| <b>附录</b>                          |     |
| (一) 身体素质评价表                        | 148 |
| (二) 体育与保健课成绩考核标准(初中三年<br>级实践部分)    | 150 |
| (三) 《国家体育锻炼标准》15 岁男子(初中<br>三年级)评分表 | 152 |
| (四) 《国家体育锻炼标准》15 岁女子(初中<br>三年级)评分表 | 154 |

说明:标题前加“\*”号的为选用教材。



## 一 体育与保健 基础知识



### (一) 怎样观赏体育比赛

体育比赛历来深受人们的喜爱。据《梦梁录》等古籍记载,南宋临安(今杭州)护国寺南高峰举行相扑“露台争交”时,万人空巷,观者如堵(堵:墙),掌声雷动,欢呼震天,足见当时人们观赏体育比赛的劲头。今天,即使是在校园举行的球赛,尽管水平不高,也总是挤满了观赏者,并不断地喊着“加油”助威。至于观看奥运会、世界杯足球赛等大型体育比赛的实况转播,则更已成为人们业余文化生活的重要内容;许多体育迷甚至不远万里,不惜金钱,千方百计赶赴现场,观赏体育明星的风姿和技艺。

体育比赛为什么能如此吸引人呢?这是因为体育比赛具有紧张激烈的对抗性,振奋精神的教育性,活跃身心的娱乐性和表现健、力、美的艺术性,它能使观赏者心旷神怡,兴奋陶醉。观赏一些精湛超群的体育表演,如美国“梦之队”的篮球比赛,巴西桑巴舞似的艺术足球,观众会感到是一种愉悦的享受。

观赏体育比赛的乐趣是因人而异的,这和观赏者的体

育文化素养有直接关系。因为体育比赛的种类和项目很多,每种体育比赛又都有自身的发展史,有不断修改完善的规则、竞赛制度和裁判方法,并以其独特的形式和魅力吸引着观众。俗话说:外行看热闹,内行看门道。只有当观赏者具备良好的观赏道德和一定的观赏能力时,才能看懂“门道”,真正感受其中的乐趣。

观赏者应具备的观赏道德是什么呢?主要的是指观赏者应有正确的观赏态度和行为。在态度方面,要了解体育比赛的宗旨是和平、友谊、进步,完善人的身心健康;理解“重要的是参与”这句话的深刻含义。这样,观赏者就会对长跑中脱圈的运动员给以掌声鼓励。还要有正确的胜负观,辩证地看待体育比赛中的赢和输。这样观赏者就会在本方获胜时看到对方的长处,就不会因本方失利而怨天尤人。在行为方面,要遵守体育比赛的纪律,尊重裁判和对方选手,用语谦虚文明,即使在发现裁判员误判、漏判,甚至错判不公平时,也不寻衅闹事。总之,要做一名文明观赏者,以显示自己的修养。

怎样才能提高自己的观赏能力呢?

首先从看热闹开始,培养兴趣,在经常观赏中逐步懂得体育比赛的基本知识。拿观赏被誉为“当今世界第一运动”的足球而言,要了解场地上线条的名称与作用,11名上场队员中守门员,及锋线、前卫线、后卫线队员的职责,全场比赛的时间,胜负的判断,主要规则及常用术语(如越位、任意球),裁判员和巡边员的职责,他们手势和旗语的含义,以至足球运动的基本技术(如传接球、头顶球、铲球等)。再如观赏体操比赛,能说准场地上安放着的器械的名称(跳马、鞍

马、高低杠等),哪些是男子项目,哪些属女子项目,运动员在做动作时的力度、幅度、节奏、配乐怎样,裁判员的评分方法(4名裁判评分后去掉最高分、最低分取平均值),评分标准(看动作的熟练性、连贯性和高、新、难度加分),基本规则(如从器械上掉下来重做扣0.5分),主要术语(如吊环上的十字支撑,平衡木的拉拉提,自由体操的团身后空翻两周等)。

然后进一步看“门道”,懂得比赛项目的基本战术和教练员的策略。运动员的战术发挥和教练员的行兵布阵,在比赛中至关重要。如第25届奥运会上中国女篮能战胜南美劲旅古巴女队取得决赛权,关键在于教练员李亚光一开始就采用全场紧逼战术,使古巴女队毫无心理准备,同时用人人轮流上场以保证场上队员充沛体力的策略,从而获得胜利。

至于要成为高水平的观赏者,还要通过看书阅报,查寻资料并结合电视体育比赛实况解说,进一步熟悉体育项目的发展演变史,了解该运动项目当今的主要流派及各队体育明星,该体育项目的锻炼价值及艺术性,并能在赛前科学地预测比赛结果,在赛中、赛后即时评价,谈观后感,这样就会使自己的观赏能力得到质的提高。

### 思考题

你喜爱观赏什么体育比赛项目?有何体验?

## (二) 小型体育比赛活动的组织

比赛是体育运动的特点之一。参加校内小型体育比赛,



不仅能推动学校体育活动的开展和检阅锻炼效果,活跃校园文化娱乐活动,而且能培养、增强自己的竞争意识和开拓进取的精神,发展与他人合作的能力,树立集体观念,锻炼意志品质,加强组织性纪律性。

怎样组织小型体育比赛呢?

### 1. 制订比赛规程

比赛规程是组织比赛工作的依据。内容包括:比赛的名称和任务、时间和地点、参赛办法(分组、各队人数及对运动资格的规定等)、比赛办法(比赛采用的方法、确定名次的方法等)、比赛规则、奖励办法、报名日期和报名方法、对参赛单位的要求及注意事项等八个方面。比赛规程制订好以后应印发各参赛单位,并应通过黑板报、广播或领队会议等形式公布,使广大师生对即将举行的比赛心中有数,并做好参赛准备工作。

### 2. 小型比赛的编排

学校小型体育比赛的办法有淘汰制、循环制和混合制三种。现介绍常用的单淘汰和单循环两种。

(1)单淘汰。参赛的人(队)按编排程序进行比赛,胜者进入下一轮比赛,负者淘汰,最后决出优胜者。这种方式对选拔冠军比较准确,对判定其他名次则不太理想,但它的优点是所需比赛时间短,占用场地、器材少。

编排方法是先按报名的人(队)数,画好编排程序表,例如有 8 人(队)报名,其比赛程序表如图 1-1 所示:

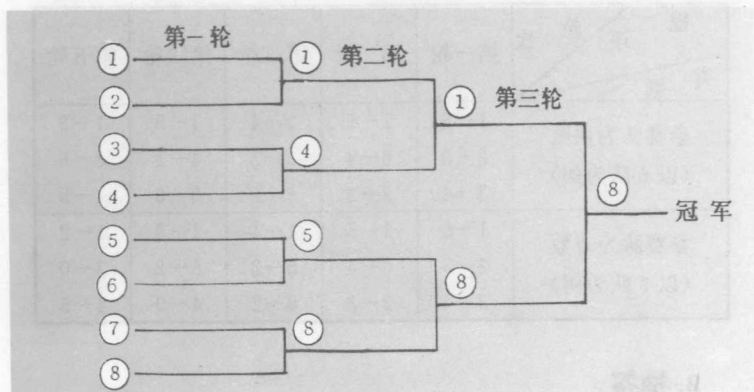


图 1-1

表画好后先安排各号之间的比赛时间和地点,然后抽签决定参赛者应在哪个号位进行比赛。为了使强手不在第一、二轮相遇,可事先公布种子队员(队)2名,抽签安排在①号和⑧号其余的号位则由其他参赛者抽签排定。号位决定后把参赛者姓名(队名)写入相应的号位,然后就可按表上事前排好的时间、地点、程序进行比赛了。如上图比赛结果,⑧号为冠军,①号为亚军,④号、⑤号并列第三名。

(2)单循环。参赛的人(队)按一定的顺序与其他人(队)逐一相遇进行比赛,胜一场得2分,败一场得1分,弃权得0分,最后按得分多少排定名次。这种方式的优点是锻炼机会多,排定名次合理;缺点是比赛时间拖得长,场地和器材需要量较大。具体编排一般采用固定轮转法。先把①号位置固定不动,其他号数每进行一轮比赛后就按逆时针方向移动一个位置。无论参赛人(队)数是偶数还是奇数,一律按偶数编排。如参赛人(队)数为奇数时,可以在最后一个数后加“0”使之成为偶数。与“0”相关的人(队)即轮空。见下表:

| 程<br>序<br>轮<br>次<br>类<br>别 | 第一轮               | 第二轮               | 第三轮               | 第四轮               | 第五轮               |
|----------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 参赛队为偶数<br>(以 6 队为例)        | 1-6<br>2-5<br>3-4 | 1-5<br>6-4<br>2-3 | 1-4<br>5-3<br>6-2 | 1-3<br>4-2<br>5-6 | 1-2<br>3-6<br>4-5 |
| 参赛队为奇数<br>(以 5 队为例)        | 1-0<br>2-5<br>3-4 | 1-5<br>0-4<br>2-3 | 1-4<br>5-3<br>0-2 | 1-3<br>5-2<br>4-0 | 1-2<br>3-0<br>4-5 |

### 3. 抽签

比赛程序编排后就可以进行抽签,按各人(队)抽的签号填写人(队)名。

### 4. 编排比赛日程表

抽签以后,把各轮次的比赛编成比赛日程表。如:

| 初三年级班级篮球比赛日程表 |          |        |      |        |
|---------------|----------|--------|------|--------|
| 轮次            | 比赛队      | 时 间    | 地 点  | 裁 判    |
| 第一轮           | 初三①——初三② | ×月×日×时 | ×号球场 | ×××××× |
|               | 初三③——初三④ | ×月×日×时 | ×号球场 | ×××××× |
|               | 初三⑤——初三⑥ | ×月×日×时 | ×号球场 | ×××××× |

至此,整个比赛就可以按这个排定的程序进行了。

### 思考题

初三(1)班有四个组,要举行一次篮球比赛,采取单循环制,请编排出一份完整的比赛日程表。

### (三) 健康与智慧

青少年都向往自己有一个健康的身体,一个充满智慧的脑子。因为健康的身体是生活欢乐的源泉、拼搏的本钱、学习和工作的基础,智慧能更好地创造未来。

健康是一个整体的概念,由好多因素构成。它不单指无病,还包括强壮的体力、充沛的精力、正常而稳定的心理活动、抵抗各种疾病的能力、对环境变化的高度适应能力等。智慧是知识和智力结合,在实践中综合地去分析问题、解决问题和发明创造的能力。

古今中外许多有成就的人,他们的天才不仅表现在具有渊博的知识和卓著的科学成果上,而且也表现在他们重视积累健康这笔财富上。居里夫人曾讲过一句名言:“科学的基础是健康的身体。”毛泽东在《体育之研究》一文中也曾深刻地指出,身体如同载知识的车子,装道德的房子。身体强壮之后,学问、道德才能增进得快而收效大。这些精辟的论述说明了健康的身体的重要作用,健康是智慧的基础。不难想象,一个健康状况不佳的人,必然经常会出现反应迟钝、烦躁不安、学习和工作效率低下等现象。如果经常为自己身体生病而苦恼,久而久之,必然会影响智力的发展,给事业造成损失。

近代体育科学和医学科学证明:智力的发展,要求体力必须与之相应发展,而健全的大脑是人智力发展的基础。智力与大脑的发育和健康密切相关。体育锻炼是促进身体生长发育,增进健康的有效途径。经常参加体育锻炼,可以提

高神经系统的机能,增强大脑皮层兴奋性,对促进大脑发育和智能发展有着不可忽视的作用。大脑的智力活动,就是大脑皮层对一连串复杂条件的反映。这种条件反射接受和建立得愈多,就意味着智力发展愈强。一个乒乓球运动员,要在百分之一秒,甚至千分之一秒的时间里,对来球做出快速、准确的反应,就要求大脑有良好的反射条件。测定表明,运动员反射潜伏期比一般人短三至五倍。反射潜伏期愈短,反射愈快,脑子也愈灵。因此,认为经常参加体育锻炼的人会“头脑简单,四肢发达”的观点是偏面的。

体育运动能促进身体健康,进而促进智力发展,但并不是说从事运动的人都一定比别人聪明,智力都比别人高,而是说身体好是脑子灵的物质基础。大脑的良好发育,也只是为智力发展提供了可能性。勇于实践,善于用脑,才能将这种可能性转化为现实。俗话说:刀子愈磨愈锋利,头脑愈用愈伶俐。

要使自己有健康的身体,就应做到坚持经常参加体育锻炼,保证充足的睡眠,养成良好的饮食卫生习惯,科学地安排学习和休息,经常进行自然力的锻炼。

愿你更健康,更聪明!

### 思考题

你能说出体育锻炼有利于发展智力、提高学习效率的道理吗?

#### (四) 体力劳动不能代替体育锻炼

体力劳动,是指主要靠体力进行的生产劳动。如田间耕作、植树伐木、下网捕鱼、饲养编织,以及工业、建筑业等各种方式的劳动。体力劳动有一定的身体活动,那么,体力劳动者是否就可以无需参加体育锻炼而保持身体健康呢?

体力劳动,特别是具有适宜强度的体力劳动有增强人体质的一定作用。如在野外的农业劳动,既经受充分的阳光照射,呼吸新鲜空气,又得到肢体的活动,能使全身器官的机能得到增强。儿童、少年参加社会公益劳动,自我服务和手工劳动也都带有一定程度的体力活动,对正在成长发育的身体也有良好影响,有利于健康。但是,不管是农业劳动、工业劳动或是其他各种体力劳动,都不能代替体育锻炼,因为体力劳动与体育锻炼两者对身体所起的作用有相当大的差别。各行各业的体力劳动,其目的是为着生产和创造社会财富,通常是身体某一局部或某些局部的活动。比如手工业劳动中的打铁,主要是胳膊抡铁锤;农业劳动一般是使腰背上的劲,像插秧、收割,甚至拉车、搬运也是如此;机械化的工业劳动中,某一工种常常是某一局部肢体的活动特别多,比如纺织工人,最为主要的是手部活动。可以说没有一种专业劳动能使全身各部分肌肉平衡地发展。长期使用某一局部肌肉,容易造成这一肌肉群的畸形发展和劳损,形成所谓“职业病”。

随着科技的发展,现代生产方式的机械化、自动化程度日益提高,人在生产中的身体活动越来越多地被技术装置



所代替。繁重的体力劳动大大减少,大幅度、高强度的劳动动作被小肌肉群参加的小动作(如手的动作)所取代。这种生产方式由于身体活动的减少,因而对人体的积极影响也就相应地减少,而从某种意义上来说对人体的要求却又更高了。它要求精神高度集中,这种状态会给人带来心理上和生理上更重的负担,更需要通过体育活动来进行调节。

参加体育锻炼,是一种有意识的肌肉活动,它可以使全身各部分肌肉均衡获得活动的机会,这样,身体发展才会匀称。比如做广播体操,腰、背、腹、四肢和颈部都得到活动。其他像打球、跑步、游泳,都是有意识地进行全面的肌肉锻炼,不致于使局部肌肉的负担过重而畸形发展和劳损,这就使人体能更好地发育起来,使身体更健康。此外,体力劳动所产生的身体疲劳,还可以通过适当的体育锻炼来加以较快地消除。

总之,体育锻炼是从事任何劳动的人所不可缺少的一项内容。

### 思考题

1. 为什么说体力劳动不能代替体育锻炼?
2. 你是否经常参加公益劳动和自我服务劳动? 通过这些劳动,有什么体会?

### (五) 人体运动时生理功能的变化规律

在体育运动过程中,人体的运动能力的发展,是与有关器官系统的功能变化密切相关的。在运动开始时,人体生理

功能和运动能力都有一个逐渐提高的阶段。以后,在一段时间内,各器官系统功能稳定在一定水平上,运动能力也处于相应的较高水平。运动再继续下去,由于疲劳的发生与发展,功能活动水平和运动能力都出现下降。运动结束并经一定时间的休息后,又逐渐地恢复到相对安静时的水平。(图 1—2)

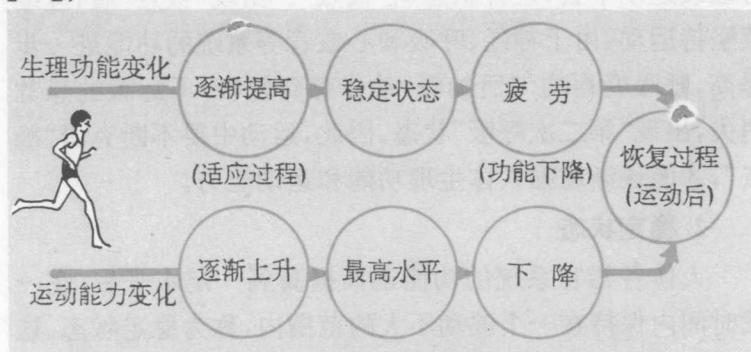


图 1—2 人体运动时生理功能的变化

### 1. 逐渐提高阶段

人体各器官系统的功能和运动能力,都不能在运动一开始就立即达到相应的最高水平,而是在运动开始前和运动开始后的一段时间内逐渐提高的。因为在相对安静时,人体各器官系统的功能和代谢率都处于相应的较低水平;在运动时,体内发生一系列变化,如心跳加强、血压上升、血液循环增强、呼吸频率和深度增加、肺通气量增大、新陈代谢增强等。运动越剧烈,体内发生的变化越明显。所以,人体的生理功能从相对安静时的较低水平提高到运动时的较高水平,必须有一个逐渐“动员”各器官系统的功能潜力的过程。适宜的准备活动,能提高神经系统、心血管系统、呼吸系

统和运动系统的功能,调节身心状态,缩短机体对运动的适应过程。

在剧烈运动的开始阶段,由于人体的呼吸和心血管系统的功能跟不上运动器官需要,常会产生各种不舒服的感觉,如呼吸困难,肌肉酸痛,动作迟缓,情绪低落,甚至不愿再继续运动下去,这种状态叫“极点”。出现“极点”后,应继续坚持运动,由于神经、呼吸和心血管等系统的功能进一步提高,呼吸变得均匀而加深,动作感到轻松,不舒服的感觉消失,出现“第二次呼吸”状态。因此,运动中要不断克服“极点”,才能逐渐增强人体生理功能和运动能力。

## 2. 稳定状态

人体各器官系统的功能逐渐提高到一定水平后,在一段时间内保持在一个波动不大的范围内,称为稳定状态。这时,人体的运动效率达到相应的最高水平。

## 3. 疲劳

当人体运动到一定时间后,就会产生疲劳,各器官系统的功能水平和运动效率下降。

## 4. 恢复过程

运动结束时,各器官系统的功能仍处于较高水平,要经过一段时间后,才能恢复到安静时状态。疲劳逐渐消除,运动能力也逐渐恢复。但是,人体各种功能并不是都在运动结束后才开始恢复的。运动时能量物质是边分解边合成,只是分解过程占优势,消耗多于恢复。运动结束后,消耗减少,恢复过程占优势,体内能量物质逐渐恢复到原有水平。其中,在一段时间内超过原有水平,称为超量恢复。(图 1-3)