

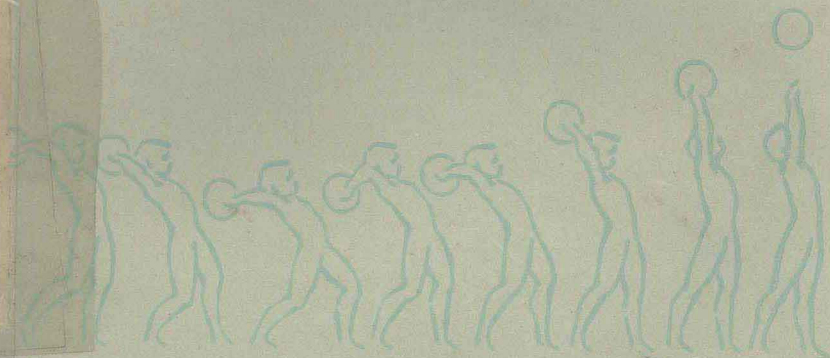


JIAXUE YIYU JIAOCAI

全日制十年制学校

# 中学体育教材

(教师用书)



人民教育出版社

## 编者的话

这本体育教材，不同于其他学科的教科书，也不同于供教师参考的教学参考书。它是依据中华人民共和国教育部制订的《中学体育教学大纲》(试行草案)的指导思想、体育教学目的和任务、编写原则、对体育教学提出的要求以及大纲中所规定的基本教材内容，结合学生、教师、场地设备等实际情况编写的，供教师教学中使用。

中学体育教材，分为两大部分：基本教材和选用教材。基本教材包括：体育基本知识、队列和体操队形、跑、跳跃、投掷、基本体操、技巧、支撑跳跃、单杠、双杠、篮球、武术等；选用教材由于篇幅所限，只编写了部分项目的内容。

体育教师使用本教材时，首先应认真学习体育教学大纲，明确大纲的指导思想和对体育教学提出的要求，然后与本教材相对照，结合本校具体情况，制订体育教学工作计划，有计划地进行体育教学。

在中学体育教学大纲中，没有把游戏单独列为一项基本教材，这是因为不少游戏在小学都已学过。但是，中学低年级体育教学，游戏仍然是主要内容之一。因此，在选用教材中详细地编写出游戏的内容和组织方法，供教师在教学中选用。

本教材是根据大纲的要求，结合各地区的实际情况，为全国全日制十年制中学编写的，不属全日制十年制的学校，可教授本书相应年级的教材，或根据自己的实际情况，参照本书相

应年级的教材内容，有选择地使用。总的来说，在取舍教材时，应根据中学体育教学大纲的指导思想和有关要求，贯彻大纲总的精神。

在使用本教材时，请将发现的缺点、问题寄给我们，以便再版时补充、修改。

一九七九年二月

## 三 版 说 明

这本教材已试用三年，中间虽然经过一次小修订，但在内容、体系、方法等方面都没有做重大修改。各地在试用期间，总结了许多经验，提出不少修改意见和需要补充的内容。其中，意见比较集中的是教材偏多，教不完。对此，这次修订，对已发现的错误都尽可能地做了改正；关于教材偏多的问题，各地可以根据自己的实际情况，少选或不选选用教材，用全部时数教基本教材。基本体操教材，虽然编写了许多项目，但这些内容并不都是必须教授的，教学中可以灵活使用。

六年制中学，在新教材未编出之前，可使用五年制体育教材。在完成基本教材的基础上，提高要求，增加或替换选用教材。

在修订这本教材时，《国家体育锻炼标准》正在修改方案，因此，把原教材中结合旧的《标准》部分删掉。待新《标准》公布后，安排体育教学内容和考核项目、标准时，应与新《标准》密切结合。

许多教师要求按年级系统地编写出体育基本知识教材、舞蹈教材和大纲中规定的选用教材。因时间仓促和篇幅的限制，这次修订只做了一些结构上调整，没有增加内容。准备编辑出版一点有关参考资料，供教学时参考。

修订者

一九八一年十月

# 目 录

编者的话

三版说明

中学体育的目的和任务.....1

基本教材.....11

实践部分.....13

一、队列和体操队形.....13

二、跑.....25

三、跳跃.....73

四、投掷.....112

五、基本体操.....143

六、技巧.....194

七、支撑跳跃.....209

八、单杠.....224

九、双杠.....249

十、篮球.....269

十一、武术.....309

理论部分(体育基本知识).....345

一、体育锻炼是怎样增强体质的?.....345

二、遵守科学锻炼身体的方法.....353

三、冬季体育锻炼有什么好处?.....363

四、锻炼身体的几种主要项目.....364

|                        |            |
|------------------------|------------|
| 五、运动创伤的预防和简易处理方法.....  | 379        |
| 六、奥林匹克运动会、亚洲运动会简介..... | 393        |
| 七、怎样组织小型球类竞赛.....      | 398        |
| <b>选用教材.....</b>       | <b>413</b> |
| 游    戏.....            | 415        |
| 棍    术.....            | 457        |
| 剑    术.....            | 465        |

## 中学体育的目的和任务

中学教育是基础教育，其任务是为国家培养劳动后备力量，并为高一级学校输送合格的新生。要完成这一任务，就必须使学生在德育、智育、体育诸方面都得到发展，培养他们成为有社会主义觉悟，有文化的劳动者。

学校体育是全面贯彻党的教育方针的一个重要方面，是学校教育工作的重要组成部分。因此，搞好学校体育，不仅是在学校学习期间，使学生在德、智、体几方面全面发展的需要，也是为祖国四个现代化培养建设人材的需要。当一名合格的工人、农民、知识分子、解放军战士，以及各方面的建设人材，不仅要有社会主义觉悟，有文化科学知识，同时，还要有健壮的体魄。青少年体质的好坏，不能只看成是个人的问题，它是关系到整个中华民族体质康强和培养革命事业接班人的大问题。积极主动地参加体育锻炼，这是每个有觉悟的青少年的本分和职责。

中学体育的目的，是增强学生的体质，向学生进行共产主义思想品德教育，以适应教育的要求，将来担负起社会主义建设和保卫祖国的光荣使命。

为了达到这一目的，学校体育教学，要认真完成三项基本任务。这三项基本任务简单地概括为：增强学生的体质，传授必要的体育知识技能，向学生进行共产主义思想品德教育。

一 根据青少年的特点，有计划地组织学生锻炼身体，促

进他们身体的正常生长发育和机能的发展，全面地发展身体素质 and 人体基本活动能力，提高他们对自然环境的适应能力，以收到增强体质的实效。

体育课，是学校体育中锻炼身体的基本组织形式，其目的是增强学生的体质，培养全面发展的人。因此，体育课的主要任务是直接锻炼学生的身体，力求达到增强体质的实效，这是由党的教育方针和体育课本身的特点所决定的。

体质是身体好坏的标志。一般人有一种习惯说法：没有病，就是身体好。这种标准太低了。有没有病，固然是体质好坏的标志之一，但是，我们要求青少年不能只是没有病，而是体质强健。一个人的体质好坏，是由遗传和环境、营养、劳动、体育等方面的因素构成的。遗传，虽然对一个人的体质影响很大，但是，这也不是固定不变的。青少年正是长身体时期，后天的许多因素对身体的影响也是十分重要的，其中体育锻炼，就是增强体质的重要手段之一。

根据中学生的年龄特点，增强体质的任务应包括以下几个方面：

1. 促进青少年身体的正常生长发育和身体机能的发展。

人体是按一定的规律发展的。但是，经常参加体育锻炼和不经常参加体育锻炼，人的生长发育是不相同的。一般在中学阶段，在少年时期人的发育是比较迅速的，到了青年时期，发育虽然缓慢下来，但尚未完全定型。要使青少年的身体正常的生长发育，不断地增强体质，有计划、有组织地用科学的方法锻炼身体，具有十分重要的意义。

什么叫生长发育？体育锻炼与生长发育有什么关系呢？



人体从胚胎到成年,不仅重量和体积增加(一般表现为生长);而且构造和机能也发生从简单到复杂的变化(一般表现为发育),这种生长发育的变化,在中学这个阶段(尤其是青春期)是比较显著的。体育运动是人体在生理上活动的一种表现形式。体质的增强和运动水平的提高,是身体的生理机能提高的表现,或者说是生理机能提高的结果。因为人体在进行体育活动时,新陈代谢作用旺盛,各有关的器官、系统都积极地参与活动,这对于人体,特别是对于尚未发育成熟的器官是个很好的促进。经常地参加体育活动,不断地促进各器官系统的发育,久而久之,这些器官也就发育得很健壮,工作能力也就得到提高。所以每个中学生,都要积极地参加体育锻炼,使体质不断地增强。

## 2. 全面地发展身体素质和人体的基本活动能力。

中学生要全面地发展身体素质和人体基本活动能力,就必须全面地锻炼身体。全面锻炼身体就是要求参加体育锻炼时,不但要注意身体的各部分,包括上肢、下肢、躯干和内脏器官都得到锻炼,使身体得到协调的发展;同时也要发展力量、速度、耐力、灵敏等身体素质,以便提高在生产劳动和保卫祖国的活动中所必需的跑、跳、投掷和攀登、爬越等实用技能。

人体是一个完整的统一体。人体内部的各个系统虽然都各有自己不同的功能,担负着不同的任务,但是它们之间并不是毫不相关、孤立存在的,而是密切相联的整体。包括体育活动在内的一切生命活动,都是整个机体高度协调配合的结果。因此,从生理的角度来看,没有身体各个系统功能的普遍提高,就不可能有某一系统的单独提高。只有在整个机体提高

的基础上,才能有效地提高身体的某一种机能。

但是,人体同一切事物一样,也不可能是绝对平衡的。经常参加运动的器官,与不经常参加运动的器官,在生理上所起的变化也不相同。有人做过这样的生理实验:把兔子的一只后腿肌肉切除,使其丧失活动能力,然后每天让兔子跳动一定时间,几个月后用爱克斯光检查,发现两条后腿有明显的差异:丧失活动能力的一条后腿骨与另一条腿骨相比,后者骨密质厚而密,骨松质排列得整齐而有规律,骨髓腔也相对变小;而前者则不是。这就证明动物的运动器官,经常运动比不经常运动发育得好。所以中学生的体育教学,一般不应采取专项教学的方法,而应当用各种体育动作全面地锻炼身体。这就是为什么不能让学生单纯从兴趣出发,自己喜欢的项目就参加,不喜欢的就不参加的道理。中学体育教材中,规定的各种体育项目,对锻炼身体都有很好的价值,应在体育教师的指导下,认真地上好体育课,使自己的身体得到全面的锻炼。

身体的各种素质,基本活动能力与身体机能的相互关系是如何表现出来的呢?身体的各种素质都是在神经系统(大脑皮层)的指挥下,通过肌肉的活动表现出来的。但它同时又能反映内脏器官(特别是心脏、肺脏)的功能。素质是人体机能能力的一种表现形式。但是一个人身体素质的好坏,在一般情况下又都是通过各种活动能力(动作的质量)表现出来的。因此发展身体素质是增强体质和提高体育运动水平的重要一环。

### 3. 提高学生对自然环境的适应能力。

有机体与周围环境有着不可分割的联系。机体与环境统一的主要表现之一,是机体对生存条件的适应。中学生的体

育课和课外体育活动，在一般情况下，应在室外进行，使他们接受日光、空气和水的锻炼，逐步提高对自然寒暑条件的适应。

外界环境的变化，不仅有南方和北方的不同，在同一地区还有严寒和酷暑的变化。没有受过锻炼的学生，突然遭致气温的急剧变化，往往容易感冒或中暑，这就是机体不能适应的缘故。反之，如果经常进行日光、空气和水的锻炼，学生对耐寒、抗暑的能力就会增强。皮肤对冷空气的接触、日光的照射，都会迅速地产生反射作用。为了避免消耗过多的体内热量，或保持体温的恒定，就要使毛孔和皮下血管产生收缩或扩张的反射。经常在户外、在各种气温的条件下参加体育锻炼，对于冷和热的适应能力也就随之逐步提高。因此要教育学生积极地到户外参加体育锻炼，冬天不畏寒冷，夏天不怕炎热，不躲避日光。在体育锻炼中，要在教师的指导下，接受一定时间的日光照射，使皮肤的色素增加，这不仅从外观上给人以健美的感觉，更重要的是色素可保护身体的深部组织，免受日光过度照射的损害。我国有句民谚：冬练三九，夏练三伏。这就告诉我们不能做温室里的花草，要做经得起风吹雨打的劲松。

二 使学生学习和掌握体育的基础知识、基本技能和基本技术，教会学生用科学的方法锻炼身体。

中学教育仍属基础教育，但在身体发育方面已比小学生有明显的提高和变化。除应继续加强对身体的全面锻炼外，同时应比小学更加重视体育基础知识、基本技能和基本技术的教学和训练。体育的基础知识，除了在课堂教学中系统地讲授体育教学大纲中的知识外，主要是在体育锻炼中教给学

生这些知识。其中应包括：体育的目的、意义和任务，我国社会主义体育的方针、政策，科学地锻炼身体的方法，各种体育项目对锻炼身体的作用，体育卫生常识，以及运动竞赛中的简单规则和比赛方法等。

我们这里所说的体育基本技术，是学习和掌握体育动作的科学方法和规律。这要比一般的自然动作稍复杂一些。中学生早已具备跑、跳、投掷等能力，对于做一般的举臂、抬腿、弯腰等动作都有一定的基础；但是要使他们跑、跳、投掷的姿势正确，跑得快，跳得高，投得远，会做徒手操或器械操、打球等，这就要学习和掌握一些有关的技术，并在锻炼身体中应用这些技术，久而久之便形成技能。

技能、技术与体质的强弱是辩证统一的。一般地说，技能和技术掌握得越好，锻炼身体的效果也就越好；体质增强了，反过来会促进体育的技能和技术的提高。

中学生的体育课，要有计划地教会他们一些体育基本技能和技巧，通过体育锻炼，运用这些基本技能和技巧，逐渐提高他们的身体素质和跑、跳、投掷、攀爬等基本活动能力。这不仅是在他们在校期间锻炼身体所必需的，同时也是为他们走向社会，用以锻炼身体所必需的。因此中学生的体育课，要把锻炼身体与教会他们体育的基本技能和基本技巧结合起来。

在体育教学和训练中，教师要教会学生并懂得科学锻炼身体的方法，适当地掌握运动负荷。如果不按科学的方法锻炼，不仅达不到锻炼身体的效果，而且还可能损伤身体。

三 结合体育教学特点，教育学生热爱党、热爱社会主义

祖国，不断地提高他们锻炼身体的自觉性，养成锻炼身体的习惯。培养他们服从组织，遵守纪律，热爱集体，朝气蓬勃，勇敢顽强，艰苦奋斗的精神。

中学体育教学大纲中，提出的教育任务，包括三个方面的内容：首先要教育学生把自己参加体育锻炼，增强体质，与实现四个现代化和保卫社会主义祖国联系起来，教育自己要自觉地参加体育锻炼，并养成锻炼身体的习惯。其次，通过体育活动对学生进行优良品质、集体主义和共产主义情操的教育。在体育活动中，最容易观察学生的表现，要结合体育教材，针对学生的具体情况，培养学生勇敢、顽强和团结合作的精神。不断地要求学生整齐一致，既要要求严格的组织纪律性，又要培养学生朝气蓬勃的作风。中学低年级要通过游戏教学培养学生生动活泼和乐观的情绪。在比赛中要宣传和贯彻“友谊第一，比赛第二”的方针，同时也要教育学生胜不骄，败不馁，机动灵活，勇敢顽强地去争取胜利。

体育教学中的教育工作，要结合体育课的特点，针对学生的具体情况进行，不能牵强附会，离开体育本身的特点，把体育课变成单纯的思想教育课。中学生的体育课，要注意生动活泼，但更要注意严格训练，严格要求，培养学生锻炼身体的习惯。有计划、有目的地教育学生，自觉地参加体育锻炼，振奋学生的精神，培养他们有纪律、有礼貌、举止端庄、整洁健康，使学生充分地表现出社会主义的精神文明。

增强学生体质，传授必要的体育知识技能，向学生进行思想品德教育，这三项基本任务是相互联系的整体。但是，任何事物的发展，都不可能是完全平衡的。由于客观条件的变化，

以及体育课的不同类型，就某一次或某一段时间的具体任务来说，也可以有不同的侧重。但是，就其长期的、整体的、全面的体育教学过程而论，体育课的任务，首先要从直接锻炼学生的身体，增强学生体质的实际效果出发，全面地完成体育课的任务。因此，还应认真教好，并使学生掌握必要的体育知识技能。唯知识技能论是不对的，忽视必要的体育知识的教学也是不对的。体育知识技能的教学，不能理解为仅仅是运动技术的传授，而更重要的是教会学生锻炼身体的知识、技能和方法。向学生进行思想品德教育，使学生明确体育的目的和意义，调动学生锻炼身体的积极性，培养学生具有优良的思想品德，也是体育课的重要任务，必须贯彻始终。

为了很好地实现中学体育的目的和任务，在上好体育课的基础上，还应积极开展好课外体育活动，和施行《国家体育锻炼标准》，保证中学生每天有一小时体育锻炼时间（包括体育课、早操、课间操和课外体育活动）。在工作中必须贯彻普及与提高相结合的方针。中学生的体育，仍是打基础阶段，重点应放在普及方面，全面地锻炼他们的身体。但是，普及工作和提高工作是不能截然分开的。一切事物都是不断地向前发展，并在原有基础上逐步提高的，没有提高就不能前进，体育工作也是一样。

学校体育要与卫生工作相结合。卫生是增强体质的外因，体育锻炼是增强体质的内因。培养中学生的卫生习惯，讲究卫生，在体育锻炼中注意体育卫生，才能达到体育锻炼的目的。

中学生要按有关规定适当地参加一部分生产劳动。劳动

也可以增强学生的体质。由于劳动会使身体处于活动的状态，肌肉、内脏器官和神经系统的活动都比平时加强，这就促进了机能的发展。但是，劳动是不能代替体育的。因为劳动是根据生产或工作的需要而活动的，这就使参与劳动的一部分器官，经常处于紧张状态，容易产生局部疲劳，并且不能使身体各部分得到全面的锻炼。

中学体育要与生产劳动、卫生工作相结合，使各器官机能都得到增强，可以预防和矫正身体畸形，增强学生体质。

青少年是祖国的未来和希望。中学生都要自觉而积极地锻炼身体，把身体锻炼得结实而健壮，以便担负起建设祖国和保卫祖国的光荣任务。





# 基本教材

