

义务教育初级中学

体育与保健 教学参考书

一、二、三年级

浙江教育出版社

义务教育初级中学体育与保健一、二、三年级

教学参考书

初中《体育与保健》编写组

浙江教育出版社

义务教育初级中学
体育与保健一、二、三年级
教 学 参 考 书
初中《体育与保健》编写组

浙江教育出版社出版
浙江省出版公司重印

浙江遂昌印刷厂印刷
浙江省新华书店发行

开本 787×1092 1/32 印张 10.75 字数 231 000

1999 年 7 月第 3 版

1999 年 8 月第 6 次印刷

ISBN 7 - 5338 - 3461 - 5/G · 3428 **定 价：6.20 元**

再版说明

自 1996 年开始,我们依据《浙江省义务教育教材修改工作实施方案》和《对省编义务教育初中教材修改工作的若干意见》的精神和要求,对初中体育与保健一、二、三年级教材进行了修订。在保持教材相对稳定,教学思想、编排体系、教学目标、体例和课时安排基本不变的基础上对教材内容作了适当的增补、删减和调整,使教材在进一步体现体育与保健结合、体育与健康教育结合、体育与生活结合、体育与终身体育教育结合方面有所推进。

本教学参考书遵照浙江省九年义务教育计划的整体设计,根据国家教委中小学教材审定委员会审定的初中课程指导纲要和浙江省教委义务教育课程教材审定委员会重新审定的初中一、二、三年级体育与保健教科书编写,初中阶段合编一册。

在成书过程中吸取了市(地)、县(区)体育教研员和广大体育教师提出的宝贵修改建议和意见,在此表示衷心的感谢。全书按单元编写,各单元开头部分说明了教学目标、内容安排,并提示了教学建议。书后附有教学计划示例、教学进度表,旨在供教师们在制订学年、学期和单元教学计划时参考。作为帮助教师理解、处理、使用教材的参考用书,在使用时,不要受到参考书的约束和限制,教师在教学实践中可依据教学指导纲要的要求,根据各地的实际予以拓宽、延伸和创新,以

求深化教学改革,不断提高教学质量,全面推进学科素质教育。

本书原编写成员:主编李翅鹏,副主编葛根法、董玉泉、马燕南;编写者施绍曾、杨俊焕、董玉泉、朱新志、郑隆榆、郭申初。现编写成员:主编董玉泉,编委杨俊焕、朱新志,顾问李翅鹏。

书中不足和疏漏之处,诚请广大教师提出宝贵意见。

本书编写组
一九九九年五月

目 录

一 体育与保健基础知识.....	1
一年级	
(一) 为什么要学习“体育与保健”.....	2
(二) 中学生体育合格标准.....	6
(三) 田径运动概述.....	8
(四) 少年儿童生长发育的基本规律	12
(五) 少年时期身体器官系统的发育特点	14
(六) 少年体育锻炼应讲究卫生	18
(七) 体育锻炼与营养	21
* (八) 利用自然因素锻炼身体	25
* (九) 女少年体育卫生	29
* (十) 脊柱侧弯的体育矫正	31
二年级	
(一) 体育与精神文明建设	34
(二) 球类运动概述	37
(三) 亚运会和奥运会	40
(四) 体育锻炼与增强体质	46
(五) 运动损伤的预防	50
(六) 身体健康状况的自我观察	54

(七) 按摩	57
(八) 身体发育的简易评价法	61
* (九) 我国传统的养生健身法	65
三年级	
(一) 《全民健身计划纲要》简介	72
(二) 小型体育比赛活动的组织	79
(三) 健康与智慧	83
(四) 体育运动时生理功能的变化规律	86
(五) 运动损伤的急救(一)	89
(六) 运动损伤的急救(二)	93
* (七) 怎样观赏体育比赛	99
* (八) 体力劳动不能代替体育锻炼	103
二 跑	105
(一) 快速跑	107
(二) 耐久跑	115
(三) 变向跑	119
(四) 障碍跑	121
(五) 接力跑	123
三 跳跃	126
(一) 立定跳	128
(二) 急行跳	131
(三) 连续跳	135
(四) 支撑跳	136
四 投掷	143
(一) 投准和掷远	144
(二) 抛接投掷物	149

	(三) 改变条件的投掷	150
五	攀登 爬越	151
	(一) 匍匐爬行	153
	(二) 横梯移行	154
	(三) 爬竿(绳)	155
	* (四) 荡绳过障碍	159
	* (五) 登山	160
六	悬垂 支撑	161
	(一) 悬垂	164
	(二) 支撑	171
七	滚翻 平衡	178
	(一) 滚翻	179
	(二) 倒立	184
	(三) 平衡	188
	(四) 联合动作	191
八	基本体操 舞蹈	197
	(一) 中学生广播体操(一)	200
	(二) 变化节奏操	211
	(三) 第五套少年广播(韵律)体操	211
	(四) 轻器械体操	213
	(五) 舞蹈	214
	(六) 负重搬运	216
九	球类	217
	(一) 篮球	217
	(二) 排球	237
	* (三) 足球	251

* (四) 乒乓球	262
十 民族、民间乡土体育	273
(一) 武术	277
(二) 跳绳	282
(三) 踢毽子	283
* (四) 高跷	285
* (五) 游戏	285
十一 队列与队形	287
* 十二 游泳	291
(一) 熟悉水性	294
(二) 蛙泳	295
(三) 踩水	298
(四) 爬泳	299
附录一 如何制定学年、学期教学计划	303
附录二 初中一年级体育与保健学年教学 工作计划(供参考)	308
附录三 初中二年级体育与保健学年教学 工作计划(供参考)	310
附录四 初中三年级体育与保健学年教学 工作计划(供参考)	312
附录五 初中一年级体育与保健第一学期 教学计划(教材内容分布)示例 (符号式)	314
附录六 初中一年级体育与保健第一学期 教学进度表(文字式)	316
附录七 初中二年级体育与保健第一学期	

	教学计划(教材内容分布)示例 (符号式)	319
附录八	初中二年级体育与保健第一学期 教学进度表(文字式)	321
附录九	初中二年级必学教材内容时数、 课次分布示例(单元计划)	324
说明:书中标题前加“*”号的为选用教材。		

一 体育与保健基础知识

教学目标

通过学习,使学生理解和掌握体育与保健的基本知识,掌握运动损伤的简易处理方法,指导学生自觉锻炼和保护健康,提高自我健身意识,接受体育文化和终身体育观念,初步具有为做社会主义事业的建设者和接班人而锻炼的思想,培养文明习惯。

教学内容

本单元教材包括体育与保健两方面的基础知识,重视两者的有机结合。保健基础知识教学过程,从小学到初中是一个相互联系、逐步提高的过程。在教学内容的总体安排上,包括人体结构、功能、身体素质和卫生保健基础知识等四个系列。初中阶段的保健基础知识教学,是在小学的基础上,根据体育与保健融为一体和理论联系实际的原则安排。初一年级从学生身心发育的特点出发,主要进行青春期卫生教育;初二年级主要进行自我保健和养生、健身知识的教育;初三年级主要进行运动损伤急救知识教育和“全民健身”宣传教育。

一 年 级

(一)为什么要学习“体育与保健”

1. 教学要点

- (1)了解体育与保健是怎样一门课程。
- (2)体育与保健课程的教学内容。
- (3)人体生长发育与锻炼和养护的关系。
- (4)体育与保健课堂教学常规。

2. 教学建议

(1)运用归纳教学法,结合本校的体育史、传统项目、教学常规、典型的人和事例进行教学。

(2)让学生议一议体育与保健课与原来的体育课有什么相同点和不同点。

(3)让学生谈一谈对体育与保健的认识和学习打算。

(4)可以布置学生在课前预习课文。出几个思考题,让学生读一读、想一想。课的开始部分可安排学生主题发言。

(5)围绕议一议、谈一谈、读一读,点拨学生提高学习体育与保健课的认识,逐步养成经常、自觉、科学地锻炼和养护身体的习惯。

(6)充分运用现代化教学手段,可以制作投影片或多媒体教学课件,努力提高课堂教学效率。

3. 参考材料

“体育与保健”是一门学习体育锻炼与卫生保健的基础知

识,掌握锻炼身体的基本技术与技能,进行身体锻炼实践,促进身心正常、健康发展的课程。

人的生长发育与身体的锻炼和养护是密切相关的。“体育与保健”以发展人体基本活动能力为主线,将体育与保健两方面的内容紧密结合在一起,内容包括理论和实践两个部分。理论部分有体育与保健基础知识;实践部分有跑,跳跃,投掷,攀登爬越,悬垂支撑,滚翻平衡,队列队形,基本体操与舞蹈,球类,民族乡土体育和游泳等内容。安排这些教学内容,目的是使学生获得有关身体养护的基本知识,掌握各种锻炼身体的实用技能,有效地开展体育锻炼,增进健康,增强体质。

体育锻炼不是简单的肢体活动,而是一种身心活动。锻炼时,除了头、躯干和四肢参加活动外,还需要神经系统、循环系统、呼吸系统等各个系统的配合。因此,体育锻炼应以科学为指导。如:在上体育课或锻炼后,老师要带学生做一些整理活动(即放松运动),而有些同学对整理活动不重视,随随便便应付,很多同学在自己锻炼后根本就不做而去,这是不讲究科学锻炼的表现。因为做整理运动对运动后消除身体的疲劳有重要意义。中长跑比赛到终点后,有的同学就站着或坐在地上不动,而后就晕倒在地,这是什么原因?原来,在剧烈运动时,大部分血液集中到腿部。由于骤然停止腿部的肌肉活动,就不能把足够的血液压挤回心脏和大脑,心脏和大脑局部暂时性的缺血,就会引起眩晕、恶心以至昏迷等症状。如果跑到终点后,及时进行一些整理运动,如步行和慢跑、摆动和抖动放松腿部,再做一些放松性的体操等,这样,下肢肌肉的血液就会及时回送到大脑,能补偿运动时所积累的氧债,改善肌肉血液循环,大大减轻运动后肌肉的酸痛感,也就不会出现晕倒

及类似的现象。生理学家的实验也证明：剧烈运动后，不做整理活动，即消极性休息，肌肉中乳酸消除一般需要 25 分钟时间，整个恢复时间需 1—2 小时；运动后积极做整理活动，即积极性恢复，肌肉中乳酸消除一般只需 11 分钟，整个恢复时间是 0.5—1 小时。这样，做整理活动比不做整理活动肌肉乳酸消除的时间要快 2—3 倍。因此，剧烈运动后，及时进行整理活动，第二天肌肉酸痛感会大大减轻。弄清楚这一科学的道理，就能充分重视整理运动，用科学来指导锻炼。类似这样的科学锻炼道理还很多。如：为什么只有持之以恒坚持体育锻炼才能有效地增强人的体质？体育锻炼是怎样增强人的体质的？……“体育与保健”都会从理论和实践结合上指导我们如何进行科学锻炼。通过学习“体育与保健”，可以了解科学锻炼身体的原理和方法，培养独立锻炼的能力和习惯，经常地、自觉地参加体育活动。这样，就能在活动中不断促进身体各器官的发育，提高身体对自然环境的适应能力和对疾病的抵抗能力。这对于在学校完成学习任务，将来参加社会主义建设，都具有十分重要的意义。

锻炼身体，注重保健，增强体质，既是提高个体素质的重要手段，也是提高全民族身心素质的重要方面。中国人民在新中国成立前被人视为“东亚病夫”，如今体育健儿冲出亚洲，走向世界。这就告诉我们，良好的身体素质，对国家和民族的未来是极为重要的。

现在我们正在进行社会主义现代化建设，首要的任务就是要培养能适应现代化建设所需要的现代人，也就是要实现人的“现代化”。根据“三个面向”的要求，我们所培养的人才应具有创新精神和开拓能力，具有现代化的思维和素质，具有

健全的体魄和充沛的精力,具有竞争能力和在 21 世纪大显身手的本领。而通过学习“体育与保健”,能促进人的“现代化”,具体有下列几方面:

(1)能有效地增强体质,培养学生的体育能力,养成锻炼身体的良好习惯。这样不仅能使同学们在校学习期间有一个强健的体魄适应现代社会的需要,并掌握善度余暇生活的本领。

(2)能有助于同学们现代化的思维方式的形成,培养学生的应变与预测能力。现代思维方式要求我们用系统的、相互联系的、发展变化的、多方位的观点进行观察和思考问题。“体育与保健”课的学习有利于培养学生现代化的思维方式。例如:利用体育教学中技能迁移的特点,可以培养同学们横向思维的能力,通过球类比赛,可以培养同学们的全局观点、系统观点,相互联系和相互制约的观点,以及发展变化的观点。体育比赛具有不确定性的特点,参赛者必须对赛场情况及时作出正确的判断,迅速、果断地采取相应的对策,以使自己取得优势和胜利。因此,体育比赛对培养同学们的预测能力和应变能力,能起到积极的作用。

(3)能有效地培养学生的竞争意识和进取精神。竞争,是体育最突出的特点。“体育与保健”课中始终贯穿着竞争和向上的精神,体育游戏、集体练习、竞赛教学法的运用,各种体育比赛等,都有明确的目标。现代社会的竞争,越来越剧烈,竞争精神是现代人的一种必须具备的重要素质。

(4)能有效地增强意志品质。意志努力总是和克服困难的行为相联系的。在体育教学、比赛中,参加者必须付出自己的最大努力去克服一个又一个困难和障碍。而每提高一步往往要付出极大的意志努力。如:为了耐久跑再快一点、坚持到

终点;仰卧起坐、单杠引体向上在难以完成时,再坚持几次,都是和意志分不开的。运动场是磨砺意志的课堂。

(5)能有效地培养学生的组织才干和联络才能。

此外,通过“体育与保健”的学习,还能培养乐观、自娱、勇于创新的时代精神,培养快节奏、高效率以及自我控制等能力,培养正确的审美观念,并具有感受美、鉴赏美、表现美和创造美的能力。总之“体育与保健”对提高生活质量,增强体质,促进人的现代化,提高全民族身心素质,具有多方面的作用。

(二)中学生体育合格标准

1. 教学要点

(1)了解并达到“中学生体育合格标准”是一个合格中学生必须具有的基本要求。

(2)启发学生掌握科学锻炼身体的技能和方法,养成经常参加体育锻炼的习惯。

2. 教学建议

(1)从学生谈自己对《小学生体育合格标准》的认识和要求入手,自然引入本课题。

(2)结合学生自身特点,边讲、边谈、边议。

(3)课前搜集有关小学生体育合格标准的实施情况和小学体育“达标”等数据,使教学具有针对性。

(4)事先设计好早操、课间操和课外体育活动出勤记载册,让学生推选专人负责登记。

3. 参考材料

1987年9月21日,国家教委发出了《关于发布〈中学生体

育合格标准的试行办法》的通知》(87 教体字 016 号)。

1987 年 11 月 25 日,浙江省教委发出了《关于转发〈中学生体育合格标准的试行办法〉的通知》(浙教体字 87 第 1192 号),供各普通中学学习、宣传、教育。

1987 年 12 月 29 日,浙江省教委发出《印发〈关于实施中学生体育合格标准试行办法〉的通知》(浙教体字 87 第 1323 号),规定“中学生体育合格标准”自 1988 年 3 月 1 日实施。

1988 年 1 月 27 日,国家教委发出《关于实施〈中学生体育合格标准的试行办法〉的意见》(88 教体厅字 002 号),规定在普通高校的招生工作中,于 1988 年开始执行体育不合格的学生不得报考高一级学校的规定。

1988 年 5 月 30 日,浙江省教委发出《关于实施〈中学生体育合格标准试行办法〉的补充通知》(浙教体字 88 第 463 号),根据各地在贯彻实施中出现的一些情况和问题,对《试行办法》提出了操作性很强的补充细则。

1989 年 4 月 8 日,浙江省教委、浙江省高等学校招生委员会联合发出《关于检查〈中学生体育合格标准的试行办法〉实施情况的通知》(浙教体字 89 第 245 号),要求各地教委对施行“中学生体育合格标准”工作进行一次对照检查。省教委于 9 月下旬对浙江工业大学、浙江物资学校和杭州高级中学 1989 年入学的新生进行检查。

1990 年 2 月 26 日,浙江省教委发出《关于规范化填写〈浙江省中学生“体育合格”登记表〉的通知》(浙教办体字 90 第 16 号)。

自 1990 年开始至今,国家教委每年向全国通报一次各省(市)检查“中学生体育合格标准”的情况。省教委也每年向全