

江西省初级中学课本

(试用)

三年级 (上学期)



体育

TIYU

江西教育出版社

说 明

为了使体育课本能更好地在学校体育教学中发挥应有的作用，近年来，我们在对本省原编体育课本的使用情况，特别是在对县以下中学体育师资、教学、场地、器材设备以及学生身体素质等情况进行调查、广泛征求意见、总结经验的基础上，遵循国家教委1987年颁发的《中学体育教学大纲》，学习《九年义务教育体育教学大纲》，借鉴兄弟省市的体育课本和编写经验，重新编写了这套中学体育课本。在编写过程中，我们力求寻找按课本进行教学的最佳途径和方法，以期达到比较理想的教学效果，使我省的体育教学与其它各科教学一样，符合大体一致的要求，并不断提高教学质量，向规范化、科学化和现代化方向迈进。

这套课本注重了对学生的思想品德教育和智力、体力的开发，力求做到教材教法的多样化。中学课本编写注重教材项目单元纵向联系的系统性，便于教师系统地传授体育的知识技能。同时，又利于学生课后系统地学习、获得比较完整的体育知识技能，以指导自己的学习和锻炼；其次，我们着重教材项目单元横向联系的灵活性，便于教师根据教学条件灵活地搭配教材，编写学期教学进度和课时计划，又可帮助解决两人以上教师同时上课、场地器材不足的困难。

在体育基础知识的编写过程中，注重了教材的思想性、科学性和中学生的年龄特点，使教材既有一定的可读性，又

有相应的完整性和适用性。

此外，编写了雨天室内教材和部分选用教材，供教师根据本校具体情况灵活选用。

限于编者水平，缺点和错误在所难免。诚恳地欢迎批评指正。

江西省教育委员会教研室

一九八九年十二月

顾 问：倪少成

主 编：章瑞麟

副主编：陈家锋 黎振民 李玉山

颜学恕 余伟民

编 委：张嗣健 余百龄 冯令仪

李公业 陈新泉

绘 图：李晓清

目 录

一 体 育 基 础 知 识

- 一、什么是身体素质…………… (1)
- 二、体育锻炼能提高人体的基本活动能力…………… (3)
- 三、篮球规则和裁判法…………… (5)
- 四、排球规则和裁判法…………… (8)

二 田 径 (20课次)

快速跑 (4课次)

- (4—1) 蹲踞式起跑…………… (11)
- (4—2) 蹲踞式起跑…………… (12)
- (4—3) 终点冲刺和撞线…………… (13)
- (4—4) 100 米或 50米测验…………… (14)

耐久跑 (4课次)

- (4—1) 定时跑…………… (14)
- (4—2) 弯道跑…………… (15)
- (4—3) 变速跑…………… (15)
- (4—4) 1000米 (男)、800米 (女)、或3分钟
25米往返跑测验…………… (16)

障碍跑 (5课次)

- (5—1) 跨栏跑：跨栏步…………… (16)

(5—2) 跨栏跑：过一个教学低栏·····	(18)
(5—3) 起跑跨过第一个栏·····	(18)
(5—4) 栏间跑第一步技术·····	(19)
(5—5) 栏间跑·····	(21)

跳跃(4课次)

(4—1) 俯卧式跳高：助跑、起跳与俯卧式过杆···	(22)
(4—2) 俯卧式跳高过杆·····	(25)
(4—3) 俯卧式跳高起跳与过杆·····	(26)
(4—4) 全程助跑俯卧式跳高·····	(26)

投掷(3课次)

(3—1) 侧向滑步推铅球·····	(28)
(3—2) 侧向滑步与最后用力·····	(29)
(3—3) 侧向滑步或原地侧向推铅球测验·····	(30)

三 基本体操(4课次)

队列和体操队形·····	(31)
(4—1) 棍棒操1—6节·····	(32)
(4—2) 跳绳·····	(36)
(4—3) 负重搬运·····	(37)
(4—4) 角力：拔河·····	(38)

四 技巧(6课次)

(6—1) 头手倒立(男)·····	(39)
(6—1) 肩肘倒立(女)·····	(40)
(6—2) 鱼跃前滚翻·····	(41)
(6—3) 鱼跃前滚翻·····	(42)
(6—4) 侧手翻(男)·····	(42)

(6—4) 单肩后滚翻成单膝跪撑(女)	(44)
(6—5) 侧手翻(男)	(45)
(6—5) 单肩后滚翻成单膝跪撑(女)	(45)
(6—6) 侧手翻(男)	(45)
(6—6) 联合动作(女)	(46)

五 单杠(6课次)

(6—1) 跑动外挂膝上(男)	(47)
(6—1) 一腿摆越成骑撑(女)	(48)
(6—2) 跑动外挂膝上(男)	(49)
(6—2) 骑撑后倒单挂膝上(女)	(49)
(6—3) 跑动外挂膝上(男)	(50)
(6—3) 骑撑后倒单挂膝上(女)	(51)
(6—4) 联合动作	(51)
(6—5) 联合动作	(53)
(6—6) 考核	(53)

六 篮球(6课次)

(6—1) 复习提高已学基本动作	(54)
(6—2) 原地单手肩上传接球	(55)
(6—3) 复习原地单手肩上传接球	(56)
(6—4) 运球急停(跨步)持球	(57)
(6—5) 运球急停、急起	(58)
(6—6) 复习已学基本技术	(59)

七 足球(2课次)

(2—1) 掷界外球	(60)
------------------	------

(2—2) 教学比赛	(61)
------------	------

八 武术(4课次)

(4—1) 复习武术操第二套和基本步型	(62)
(4—2) 复习基本动作和组合动作	(62)
(4—3) 复习少年拳第二套	(62)
(4—4) 复习少年拳第二套	(63)

九 舞蹈(4课次)

(4—1) 友谊花开万里香	(64)
(4—2) 友谊花开万里香	(66)
(4—3) 芦笙舞	(68)
(4—4) 芦笙舞	(70)

十 雨天室内课(2课次)

(2—1) 身体素质练习、游戏	(72)
(2—2) 中国象棋(续)	(73)

十一 任 选 教 材

登山	(77)
毽球	(77)

附 录

教学进度参考表	(79)
体育课考核和达标评分表	(80)
体育技能、技巧评分标准	(84)
自我健康检查	(85)
体育课堂常规	(86)

一 体育基础知识

一、什么是身体素质

身体素质是指人体在运动、劳动和生活中所表现出来的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧性等机能能力。良好的身体素质是掌握运动技术、提高运动成绩的基础。

（一）力量：是指肌肉在工作时（收缩或伸展）克服内外阻力所表现出来的一种能力，它是人体从事各种活动都需要的身体素质。如果没有力量，就无法完成动作，也难以掌握和提高现代的先进技术，所以要经常进行力量训练。比如赛跑要使身体快速向前移动，就要克服自身的重力以及前进中的空气阻力。因此两腿要不断交替地进行快速的前摆和后蹬，腿部承受的力量很大，腿部无力就跑不快。跳远时，起跳脚踏跳的力量可达几百公斤，并且要在0.1—0.12秒内完成动作，没有力量就跳不远。投掷物出手的初速是由于手臂的速度和力量大小决定的，没有力量就投不远。

所以力量素质是身体最基本的素质，也是其他各项素质的基础。

（二）速度：是指在单位时间内完成动作的次数或身体位移的距离。速度有反应速度、动作速度和周期练习中的位移速度三种。发展速度素质，是指以最高频率完成动作的能力或在最短时间里使身体位移一定距离的能力。

速度在很多运动项目中起着重要的作用，有些项目速度快慢直接关系到成绩的好坏。如跑、游泳、滑冰、自行车等。有的项目速度虽不能直接决定胜负，但与成绩关系密切，如球类运动等。所以说，只有具备了很好的速度素质，才有可能在运动竞赛中取得优胜。

（三）耐力：耐力是指从事体育活动肌肉耐劳持续的能力。它与从事体育活动的人心肺功能有关。耐力在体育运动中很重要。它可以使人在运动中坚持长时间、大强度的训练和比赛。比如跳高比赛，往往时间很长，越到最后强度越大，间隔越短，能否坚持到底而不乏力，这就取决于耐力，耐力好就不会使动作变形、就有取胜的可能。又如举重比赛，越到后来负荷越重，耐力就起很重要的作用。

（四）灵敏：是指身体能快速、协调、准确地完成动作和某种情况下适应突然变化了的条件的能力。它主要表现在神经系统对肌肉支配的能力上。如人的眼、耳、鼻受到某一刺激后，就会由神经快速传导到运动中枢，运动中枢就发出指令，使有关肌肉作出反应性动作。

灵敏可在多样化、高难度、技术性强的运动中得到发展。遇到偶发事件，可以检验一个人的灵敏素质的好坏。比如，运动员在器械体操练习中不慎失手掉下器械，但他能很快采取自我保护动作，使自己安全落地，避免伤害事故。这就是从体育锻炼中得到的神经系统暂时联系所表现出来的快速反应。

（五）柔韧：是指大幅度完成动作的能力。它取决于有关肌肉、韧带的弹性和关节活动范围的大小，也取决于神经支配工作肌肉的紧张与放松的协调能力。

柔韧是许多运动项目必备的身体素质。如体操、武术、

技巧、艺术体操、田径、跳水等柔韧性好的可以使动作显得舒展大方、潇洒自如。柔韧素质消退较快，必须经常训练才能保持。

思考题：在日常生活中，身体素质表现在哪些方面？

二、体育锻炼能提高人体的基本活动能力

走、跑、跳、投、攀登、爬越，以及日常生活中各种自然动作的活动能力，都属于人体的基本活动能力。但这些基本动作的活动能力也因各人的体质强弱不同而存在显著的差别。有的人精力充沛，行动潇洒自如；有的则体弱多病，往往力不从心。“一身动则一身强”，这就揭示了在体育锻炼中求得强身健体的道理。

（一）体育锻炼能全面发展身体素质

估量一个人体质的强弱，身体素质发展的状况占有重要地位。身体素质发展良好也标志着身体基本活动能力的提高。

为什么经常参加体育锻炼可以提高人体各种身体素质呢？这是因为身体锻炼是在特殊条件和特殊环境下进行的，有机体必须最大限度地动员和发挥身体各器官系统的机能，如神经调节、呼吸加强、血液循环加快，这样天长日久，各种身体素质就会不断得到提高。

中学生在日常生活、学习、劳动和锻炼中，无时无刻不在运用人体的各种基本活动能力，如走、跑、跳、投、攀登、爬越、负重、搬运等。人体基本活动能力的发展是建立

在身体形态结构、生理机能、身体素质发展的基础上的。因此，经常参加各种体育锻炼，随着体格的健壮，各组织器官系统机能水平的提高，身体素质的发展，人体的基本活动能力就会逐渐提高。经常参加锻炼和不经常参加锻炼的人基本活动能力是有差异的。例如，每值春暖花开季节，同学们都要远足野外。有的同学走不了多远就感到很累，若再登山更是气喘嘘嘘；大有力不从心之感。但是有的人则精力旺盛，走起路来轻快敏捷，好象有使不完的劲。又如在搬运桌椅的劳动中，同一班的学生，有的能轻松地搬起桌椅，坚持较长的时间完成搬运任务。可有的同学就感到费劲，不久就筋疲力尽，腰酸腿痛。不难看出经常锻炼和劳动的同学，基本活动能力是较高的。

（二）体育锻炼能提高适应能力

体育锻炼能提高人体对外界环境的适应能力和对疾病的抵抗能力。

经常参加体育锻炼，能提高有机体对外界环境变化的敏感度，能应付各种错综复杂的环境。在练习动作时，对外界的情况反应比较灵活并能协调地支配有机体及时做出正确的反应。

体育锻炼是在各种气候和环境条件下进行的，长期坚持，就能提高有机体调节体温的能力，促进血液循环，加速新陈代谢，提高造血机能，增强免疫能力等。因此也就提高了对各种病毒、病菌的抵抗力，更好地适应自然环境，增强身体的适应能力。例如，长期坚持冬泳的人，冬天不怕寒冷，很少患感冒，就是适应能力提高的结果。

意志、精神、感情都属心理活动，而心理活动是大脑的机能，它本身就与体质有密切的关系。精力充沛表现在工作、学习和劳动中能精神振作，朝气蓬勃，意志坚强，干劲十足。经常坚持体育锻炼，各组织器官系统的功能得到提高，新陈代谢旺盛，能较长时间坚持紧张的学习、工作和劳动。有的同学坚持每天早晨锻炼半小时左右，常常感到一天都很有精神，上课听讲时注意力比较容易集中，学习效果好。

总之，科学地、经常地坚持体育锻炼，对促进青少年的生长发育、提高各器官系统的机能，全面发展身体素质，提高基本活动能力和适应能力，以及促进心理发展，增强体质，都有重要的作用。为培养德、智、体、美，全面发展的一代新人，为提高中华民族的素质，打好坚实的基础。

思考题：在你的生活经历中，有过什么实例显示出身体素质好的优越性？

三、篮球规则和裁判法

（一）比赛规则

每队上场比赛的队员为5人，中锋1人，前锋2人，后卫2人。比赛场地长26米或28米，宽14米或15米。两端设有篮球架，球篮离地面3.05米。

比赛开始，双方各一队员在中圈跳球；比赛中若双方队员抢球相持不下，或两人同时打球出界，或球卡在篮圈上，则在附近罚球圈内跳球。凡是跳球，跳球队员面向本方球篮

站在圈内，其余队员站在圈外。跳球者可将球拍向任何方向，但不能接住球。球未抛至最高点即拍球算违例，由对方掷界外球。

违例主要有传球出界、带球跑、两次运球、罚球违例、干扰球违例、拳击球、脚踢球、球回后场以及3秒、5秒、10秒、30秒违例。判由对方在附近边线外掷界外球，继续比赛。

犯规主要为侵人犯规和技术犯规两大类。一般犯规判对方掷界外球，严重时可取消比赛资格。

队员技术犯规罚两次，故意犯规或教练员技术犯规则罚球两次后，仍由罚球一方在边线中点掷界外球（这叫两罚一掷）。

控制球的队员犯规不罚球。双方犯规进行跳球。对投篮者犯规，投中加罚一次，未投中则根据投篮地点罚两次或三次。

队员犯规达五次，应自动退出比赛，全队每半场犯规达七次，以后每次犯规都要进行1加1罚球。

比赛时间全场为40分钟，分上下两个半场，中间休息10分钟。每投进一球得2分，罚进一球得1分，在三分线外投进一球得3分，投满四个3分球后每一3分球得4分。在比赛时间内得分多的一队为胜。如遇积分相等，则延长时间（每次5分钟）来决定胜负。

（二）裁判法

1. 裁判人员：包括主裁判、副裁判、计时员、记录员、30秒计时员、广播员、举牌员等。主裁判负责全场比赛，比赛前要检查球场设备及其他裁判人员的计时表、记录表和信

号设备；决定规则中没有明确的事项。副裁判则协助主裁判的工作。

2. 裁判方法：

(1) 由主裁判在中圈主持跳球开始比赛。

(2) 两个裁判一般是分区负责，互相配合，分区的形式有两种，一是全场分区，即将两端禁区的对角线连接起来（假设线）分成两个区域；另一种是半场分区，即以中线的一角通过罚球线和端线与禁区线连成的对角线分成两个区域。

(3) 谁的区域谁鸣哨，谁鸣哨谁宣判。

(4) 一个裁判宣判了，另一裁判不能改变，如遇两个同时宣判而不一致，则按重判的处理。如各判一方违例时则跳球。

(5) 在分工区内，外裁判看上面和不持球队员，底线裁判看下面和持球队员。

(6) 一个裁判鸣哨，另一个裁判要立即控制球。

(7) 犯规和争球时，两个裁判要互换位置。

(8) 犯规时，宣判的裁判要和记录台取得联系，等举牌后再作处理。

(9) 成死球后比赛双方都可请求暂停。控制球的一方请求换人，对方也可同时换人。投篮进球后双方都可请求暂停。

(10) 比赛中运动员动作粗野，或对裁判不礼貌要警告，警告不听判技术犯规，如情节严重可取消其比赛资格。

(11) 计算3秒、5秒、10秒违例时，要默计或挥臂计算，千万不能估计。

(12) 裁判时哨音要响亮，宣判时手势要清楚。

(13) 裁判要认真负责, 公正准确, 裁判尺度要始终如一, 不要前松后紧或前紧后松。

思考题: 知道篮球比赛的一般规则和裁判方法有什么意义?

四、排球规则和裁判法

排球是球类运动中三大球之一。由于它能培养人的灵巧、快速、准确、勇敢、顽强、果断以及团结协作等优良品质, 深为人民群众所喜爱。尤其自我国女排获得世界大赛的“五连冠”以后, 更是激励和振奋人心。政府号召全国向女排学习, 学习她们的拼搏精神。

排球比赛, 是在长18米, 宽9米的场地上进行。场内画有中线, 将场地分成相等的两个场区; 在中线两边各3米的地方画有和中线平行的进攻线; 在中线的上空悬挂长9.50米, 宽1米的球网, 成年男子网高2.43米, 女子2.24米; 少年男子网高2.24—2.35米, 女子2—2.15米。球网两端垂直于边线的地方挂有白色标志带, 在标志带的外沿设有高出球网80厘米的标志杆, 两场区的右后角外画有发球区。

比赛双方各有运动员6人上场, 面对球网站成两排, 站在进攻线前面三米区内的叫前排, 站在进攻线后面的叫后排。从后排右边的运动员起, 顺时针方向轮转, 依次叫1号位、2号位直到6号位。

比赛开始时, 由一方1号位的队员先发球, 如对方失误, 算得一分, 继续发球; 若发球一方失误, 则对方赢得发球权, 对方6个队员先按顺时针方向轮转一个位置以后, 由

新的1号位队员发球。球发出以前，双方队员须按区按员位站位，不得前后左右彼此有任何越位，球发出以后队员的站位不限，但后排队员不能在三米区内做进攻的动作。

比赛进行中，任何一方最多击球三次就应将球从两根标志杆之间的网上击到对方场区内，如果三次没有击球过网，或击球出界，就算失机（发球一方失去再发球的机会）或失分（接发球一方）。击球时，手和球的接触应短促、清晰，否则判作持球；一个人不能同时连续击球两次（拦网除外），否则判作连击。持球、连击都是违例动作。

若有下列情况之一，都算发球违例，不按次序发球，没有把球抛起或未使球清楚离手就击球、击球时脚踏端线或越过发球区，用手将球抛过网、准备发球但在5秒钟内没有把球发出、掩护发球等，都是发球违例，判罚失机。

如果发球者将球抛起未击，球落下时触及发球人的身体、发球不过网、球过网时擦网或触及标志杆、球未从两标志杆之间越过、球过网前触及其他队员或物体、球落在对方场区以外等，都算发球失误，判罚失机。

比赛进行中，任何队员身体的任何部位触及9.50米内的球网及标志杆，则判为触网犯规。队员整个脚或身体的任何部位越过中线接触对方场区时，则判为过中线犯规。球落地时压到界线，不论压到多少，都算界内球。

每局比赛，每队可以请求暂停两次，每次暂停为30秒钟。一局的暂停次数未用完，不能移至下一局再用。

比赛成死球时，每队都可以请求换人，每局比赛中，每队最多可替换6人次（一个上一个下为一人次）。

比赛以一个队先赢得15分并同时超过对方2分时，就算胜一局。一个队如胜三局则取得一场比赛的胜利，如采用三