

辽宁省中等职业技术学校

体育

辽宁人民出版社

前 言

中等职业技术学校《体育教材》（实践部分）一书，是我省教委根据目前全国中等职业技术学校尚无统一体育课教材和国家教委有关教材建设会议精神而组织编写的。（理论部分《体育保健基础知识》教材，已由辽宁教育出版社出版）。

本教材参照国家教委一九八七年制订的全日制中学《体育教学大纲》和我省中等职业技术学校基本状况以及气候、场地、设备等条件而编的。现作为我省普通中等专业学校、技工学校、职业高中学生体育课教材。为便于灵活运用，在教学时数分配中，基本教材部分定为60%，选用教材30%，机动部分10%左右，可供各校根据实际情况采用。为全面完成体育教学的三项基本任务，在实际教学中，要以增强体质为主，加强“三基”教学，教会学生锻炼身体的

手段和方法，结合体育教学的特点，有针对性的进行思想品德教育。

编 委

一九八九年三月

目 录

一、田径	(1)
(一) 跑与走	(1)
(二) 跳跃	(21)
(三) 投掷	(43)
二、体操	(58)
(一) 队列和体操队形	(59)
(二) 基本体操	(61)
(三) 技巧	(66)
(四) 单杠	(74)
(五) 双杠	(82)
(六) 高低杠 (女生)	(92)
(七) 支撑跳跃	(96)
三、球类	(108)
(一) 篮球	(109)
(二) 排球	(132)
(三) 足球	(147)
四、武术	(173)

(一) 基本功·····	(173)
(二) 初级长拳第三路·····	(179)
(三) 初级剑术·····	(200)
(四) 简化太级拳·····	(221)
五、韵律体操与舞蹈·····	(249)
(一) 基础练习·····	(249)
(二) 基本动作组合·····	(267)
(三) 节奏练习·····	(284)
(四) 舞蹈·····	(294)
六、游泳·····	
(一) 熟悉水性·····	(311)
(二) 蛙泳·····	(313)
(三) 爬泳·····	(320)
七、滑冰·····	(329)
(一) 速度滑冰的基本练习·····	(329)
(二) 速度滑冰的基本技术·····	(335)

一 田径

田径运动是各项运动的基础，是学校体育课的重要内容。通常把以高度和远度计算成绩的项目叫“田赛”。把以时间计算成绩的项目叫“径赛”全能运动项目是按国家体委审订的《田径全能运动评分表》将单项成绩换算成分数，以各单项分数总和的多少决定成绩。田赛和径赛总称为田径运动。

田径运动是锻炼身体增强体质的重要手段。也是体育竞赛的主要项目。它对于提高人体的走、跑、跳、投等基本活动能力有明显作用。经常参加田径运动的锻炼，能够全面发展力量、速度、耐力、柔韧、灵敏等身体素质。并能促进机体的新陈代谢，使神经、肌肉、骨骼等系统更加健全，使内脏器官的机能得到改善与提高。并能培养勇敢顽强，吃苦耐劳、勇于克服困难等优良品质。

田径运动项目包括竞走、跑、跳跃、投掷以及由跑、跳跃、投掷的部分项目组成的全能运动，共30多项（详见《体育保健基础知识》）。

(一) 跑与走

1. 短距离跑

短距离跑的简称是短跑。短跑是人体运动器官和内脏器官在大量缺氧的条件下完成最大强度的工作，属于极限强度的运动。短跑技术分为起跑和起跑后的加速跑、途中跑、终点跑四部分。

(1) 起跑和起跑后的加速跑

① 任务：使身体迅速摆脱静止状态，获得向前最大冲力，尽快地发挥速度转入途中跑。

② 起跑器的安装方法。短跑一般都采用蹲踞式起跑。起跑器的安装方法有：普遍式、接近式和拉长式三种（见图 1-1）

前起跑器抵足板与地面夹角约为 45° ，后起跑器约为 $75^\circ-80^\circ$ ，两个起跑器之间宽约为15厘米。安装起跑器的方法应根据个人的身高、体型和身体素质来确定。但总的原则应有利于启动和发展速度。

200米和400米是在弯道上起跑的。为了更好的发挥速度，迅速转入弯道跑，起



1-1

跑器应安装在跑道的外沿，起跑器支撑面正对弯道切点。

③ 起跑过程包括“各就位”、“预备”、“鸣枪”（或

跑”）三个环节。

a. “各就位”动作。听到“各就位”口令后，做几次深呼吸，走到起跑器前，屈体，两手四指并拢或稍分开与姆指“人”字形，撑于起跑线后。两脚踏在起跑器上有力腿在前，后膝跪地，两手与肩同宽，两臂伸直肩稍前移超过体重心，稍前移肩约与起跑线齐平或稍后，头与躯干部保持自然放松姿势（见图1—2①）

b. “预备”动作。听到“预备”口令后，随吸一口气，及时从容地抬起臀部，稍高于肩，重心前移，脚掌压紧起跑器，前腿大小腿夹角约 90° ，后腿大小腿夹角约 120° ，集中意力，听候枪声。（见图1—2②）

c. “鸣枪”时动作：听到“鸣枪”或“跑”的口令后，两手迅速推离地面，屈肘做有力的前后摆臂，同时两脚猛蹬起跑器，以很大的前倾姿势把身体推向前方。后腿蹬起跑器后以膝领先，大腿积极前摆落地，同时后腿充分蹬直，前摆积极下压着地，完成第一步的动作（见图1—2③）



图 1-2

④ 起跑后的加速跑：

起跑后立即转入加速跑，其距离一般为20—25米，用11—13步完成，起跑出发的第一步不宜过大，一般为3.5—4脚长，第二步为4—4.5脚长，以后逐渐增大。两臂积极摆动，

两腿依次用力蹬地，上下肢协调配合，以迅速获得加速度，躯干逐渐抬起转入途中跑，（图1—3）

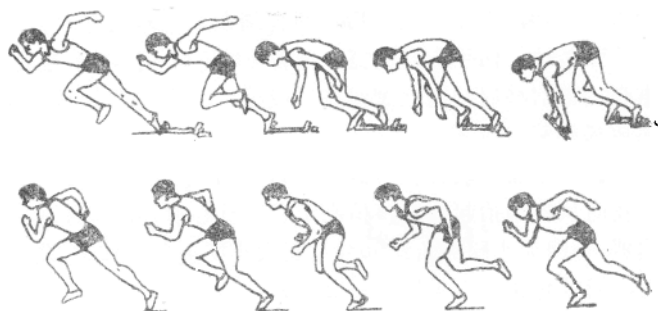


图1-3

（2）途中跑

途中跑的任务是继续保持高速度跑到终点，其技术特点是：频率快，步幅大，后蹬角小（约 50° 左右）。为适应较小的后蹬角度，上体的前倾也较大（一般为 10° 左右），两臂在体侧的摆动要轻松有力，前摆时不要超过身体中线和下腭，后摆时稍向外。整个动作要积极协调，善于向前用力（图1—4）。

（3）终点冲刺和撞线

终点跑力求在疲劳情况下，保持途中跑正确技术，动员全部力量，以最快的速度跑过终点。到终点最后一步时，上体迅速前倾，用胸部或肩部撞终点线（图1—5），跑过终点后应逐渐减速，不要突然停止，以免跌倒受伤。

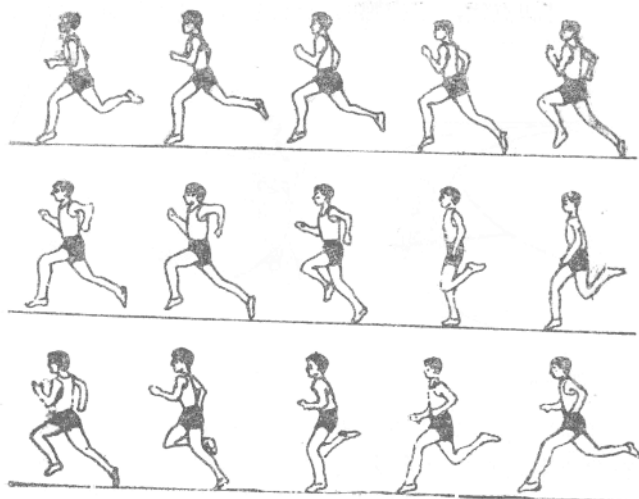


图1-4

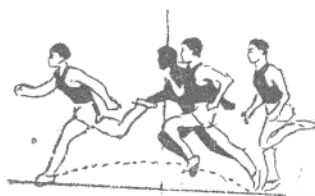


图1-5

(4) 200米和400米跑的技术特点

起跑：在“各就位”时左手可放在起跑线后5—10厘米处，使身体正对切点线，这样跑的距离最短，也容易进入弯道跑（图1—6）

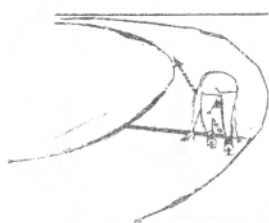


图1-6



图1-7

(5) 弯道跑：200米和400米跑中，有一半以上距离是在弯道上跑的。为了克服离心力，整个身体应向里倾斜，右肩高于左肩，左臂摆幅小，右臂摆幅大；左脚以脚外侧着地，右脚以脚内侧着地，右腿的膝关节稍向内摆（图1—7）

(6) 练习方法

- ① 蹲踞式起跑20—30米。
- ② 弯道蹲踞式起跑40—60米。
- ③ 在直道以中等速度跑80—100米。
- ④ 加速跑60—80米
- ⑤ 重复跑80—120米。
- ⑥ 中速跑30米至终点线前1米处，上体前倾做撞线动作。
- ⑦ 辅助练习：高抬腿跑，后蹬跑，连续单腿跳、弓箭

步走，原地摆臂等。

2. 中长距离跑

中长距离跑的技术。

结构与短跑基本相同、但由于跑的距离和速度不同，跑的技术也有所区别。为了便于分析，把中、长跑距离分为起跑、途中跑和终点冲刺跑三个部分。

(1) 起跑

中、长跑一般采用站立式起跑，800米和800米以上的起跑是按两个信号完成起跑动作的。听到“各就位”口令后，及时站在起跑线后，两脚前后自然开立，把有力的一脚放在前面上体前倾，两腿弯屈，身体重心落在前脚上，后脚用前脚掌蹬地，前脚异侧臂在体前自然弯屈，同侧臂在体后，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，当听到“跑”的口令或枪声时，两脚向后用力蹬地，后腿迅速前摆，两臂配合两腿动作用力前后摆动，迅速向前冲出（图1—8）



图1—8

(2) 途中跑

中、长跑的途中跑技术与短跑基本相同，但由于中、长跑距离较长，所以上体前倾角度摆臂，摆动腿的动作幅度和后蹬的力量都较小。后蹬角度较大，约为 55° 左右。途中跑时，要求

动作轻快，步伐均匀，既要重视动作的实效，又要注意节省体力。

脚着地的方法有两种：一种与短距离跑相同，用前脚掌着地；另一种方法是用全脚掌着地，屈膝缓冲很快过渡到前

脚掌。

中、长跑的呼吸很重要，正确的呼吸，对加强跑的工作能力，改善气体交换和血液循环条件，起着重要的作用。

一般用半张的口和鼻同时呼吸，以口呼为主，呼吸的节奏要和跑的节奏相配合，一般按步伐节奏三步一吸，三步一呼；或两步一吸、两步一呼。采用哪种方法要根据个人身体素质 and 跑的强度确定。

途中跑连续动作如（图1—9）。



图1-9

（3）终点冲刺

终点冲刺跑是临近终点的一段快速跑。冲刺距离的长短，应根据个人的体力情况来决定。冲刺跑时应加强后蹬，用力摆臂，适当加大上体前倾角度，并以顽强的意志跑过终点。

（4）弯道跑

中、长跑一半以上的距离是在弯道上进行的，为了沿着弯道跑进，运动员整个身体都应适当地向内倾斜，以便利用重力，产生向心力，克服离心力。摆臂时，右臂向前摆的幅度较大，前摆时稍向内，左臂后摆幅度稍大。摆动腿前摆时右膝前摆应稍向内扣，左膝前摆稍向外展。脚着地时，右脚用前脚掌内侧着地，左脚用前脚掌外侧着地。

(5) 练习方法

① 变速跑男生2400—3000米，女生1500—2000米。

② 重复跑男生600—800米（2—4次），女生400—600米（2—4次）

③ 越野跑或自然地形跑男生3000—4000米；女生2000—3000米。

④ 定时跑4—5分钟。

⑤ 小步跑、高抬腿跑、后蹬跑，高抬腿跑，摆臂练习等。

3. 接力跑

接力跑的技术基本上与短距离跑相同，只是传递接棒时，要求各棒队员之间协调配合，保证在快速跑中完成传接棒动作。

(1) 起跑时的握棒方法和起跑姿势：用两个或三个手指握于棒的末端，大拇指和食指分开支撑在地面上（图1—10），握棒的末端主要是为了递接方便。起跑的姿势与蹲踞式相同。

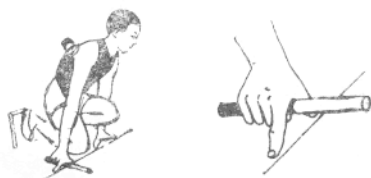


图 1—10

(2) 接棒人的起跑姿势：

两脚前后开立，两腿弯屈，两臂与站立式起跑一样，头稍向右（左）后方看（图1—11）

(3) 传接棒的方法

① 上挑式(换手的方法): 这种接棒方式有两种。一种是接棒的右臂向后伸直, 手指自然张开, 掌心向后, 大拇指向内, 其余四指向外(图1—12)另一种是接棒人的姆指支撑在腕骨上, 其余四指并拢向侧下伸, 递棒人一臂前伸, 把棒从下面递到接棒手里(图1—13)。传接棒时, 两人动作必须协调一至, 步伐正确配合。(图1—14), 这样才能很好地完成传接棒。这种方法的传接棒都是用左手递棒, 右手接棒, 接棒后将棒由右手换到左手。



图 1—11



图 1—12



图 1—13

这种方法的优点是接棒人向后伸手的动作比较自然, 容易掌握, 缺点是接棒人不能握住接棒末端, 对下棒次的传递不利。

② 下压式:(不换手的方法): 这种方法是接棒人的一臂后伸, 手掌向上,

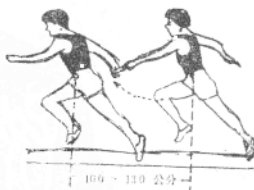


图 1—14

大拇指向内, 传棒人用一手将棒由上而下地递到接棒人的手

中虎口上(图1—15)。第一棒的人用右手握棒起跑,传给第二棒的人的左手,第二棒的人用左手传给第三棒人的右手,第三棒的人用右手传给第四棒的人左手。

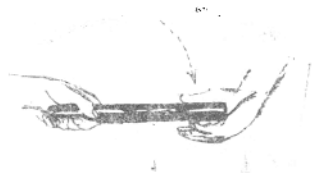


图 1—15

这种方法的优点,是使接棒人便于下一次传接棒。缺点是接棒人的手腕不自然,动作紧张。

③ 混合式:第一棒人以右手握棒起跑,沿弯道内侧跑用“上挑式”将棒传给第二棒人的左手,第二棒用“下压式”将棒传给第三人的右手,第三人又用“上挑式”将棒传给第四棒人的左手,跑完全程。

这种方法综合了“上挑式”和“下压式”的优点,并在全程跑中每个队员不用换手

(4) 练习方法

① 原地传接棒:练习时一人在前一人在后,后边的人持棒喊“嗨”或“接”后边的人向后伸手接棒。

② 每段80—100米,在接力区用“上挑式”或“下压式”传接棒。

③ 发展跑的速度,改进和提高接力跑的技术,重点改进在接力区内传接棒的技术。

4. 跨栏跑

跨栏跑是跑、跨结合的田径项目,应依据栏架高度和栏间距离学习和掌握跨栏技术。其成绩是运动员的平跑速度和越栏架技术协调配合而取得的。

(1) “跨栏步”(过栏技术)

“跨栏步”是指腾空过栏的一步。从起跨脚着地起跨开始，到摆动脚过栏后着地为止，包括起跨，过栏两个阶段。

① 起跨

起跨是指起跨脚踏上起跨点到后蹬结束一支撑而言，包括两腿，两臂及躯干相互之间一系列的协调连贯动作。正确的起跨技术的标志是：

a. 起跨“落、蹬”快，（即起跨脚落地和转入后蹬快）。

起跨前一步很自然地形成了一个快速短步（比前一步短10—15厘米），这就使起跨瞬间身体重心能很快地向前移动，为积极起跨做好准备。

b. 适宜的起跨距离。起跨点距栏架的远近是根据每个人的身高，腿部力量和跑的速度决定的，一般为2—2.2米初学者稍近些。

c. 身体重心较大距离的前移和小于 70° 的起跨角度。正确的起跨技术，由于摆动腿向前上方的迅速攻摆，起跨脚从落地经垂直支撑后蹬结束，这一瞬间，身体重心应有较大距离的前移。优秀运动员起跨结束时，身体重心投影点与尚未离地的支撑脚的距离可超过50厘米，而初学者仅35厘米左右。由于重心前移距离不同，所以，起跨角度也不同，初学者为 72° ，而优秀运动员则是 66° ，（图1—16）

d. 有效的协调动作。正确的起跨技术，是用起跨腿的前脚掌在身体重心投影点前约30厘米处迅速落地，同时摆动腿屈膝，迅速向前上方高抬小腿随惯性在大腿下面折叠后收，以缩短攻摆半径，加快摆速。

摆动腿的攻摆动作应做得快速，积极连贯，准确。在摆动腿的大腿抬平之前，折叠后收的小腿不要急于前摆，当摆动