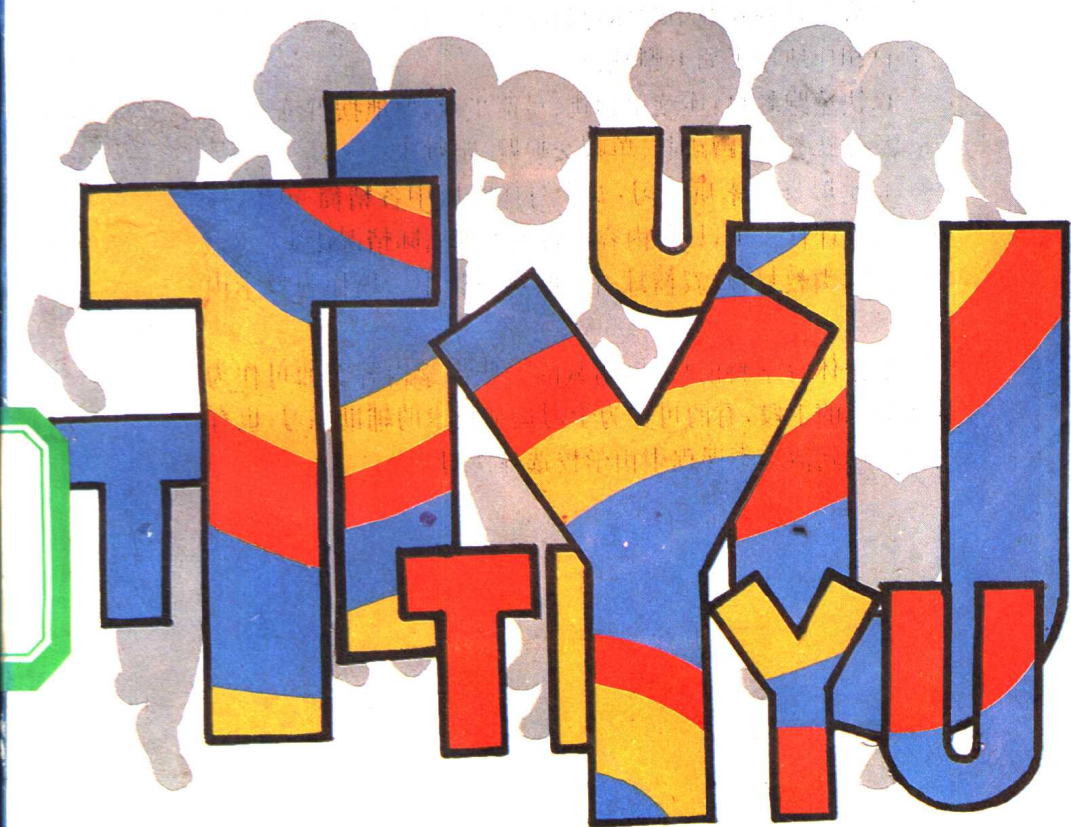


九年义务教育三年制初级中学

体育

(教师教学用书) 第一册

人民教育出版社体育室编著



人民教育出版社

九年义务教育三年制初级中学

体育(教师教学用书)

第一册

人民教育出版社体育室 编著

人民教育出版社出版

顾问：苏竞存 李晋裕
主编：王占春
副主编：王德深
编著者：陈珂琦 王德深 王占春
责任编辑：陈珂琦
封面设计：王 睢
插图绘制：李 鹏

(京)新登字 113 号

九年义务教育三年制初级中学体育第一册

教师教学用书

人民教育出版社体育室 编著

人民教育出版社出版
北京出版·社·重
北京市新华书店发行
北京朝阳区北苑印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 8 字数 166 000

1992 年 11 月第 1 版 1995 年 6 月第 3 次印刷

印数 1—6 580

ISBN 7-107-01596-6

G·3071(课) 定价:4.60 元



引体向上



双杠摆动



上排球课



藤圈游戏

说 明

根据国家教委教基[1994]14号文件《关于印发新工时制对全日制小学、初级中学课程(教学)计划进行调整的意见》,九年义务教育“六·三”学制教学计划规定,初中一、二、三年级体育课由每周3课时调整为每周2课时;“五·四”学制初中一年级每周3课时,二、三、四年级每周2课时。为此《九年义务教育全日制初级中学体育教学大纲》进行了调整,本册体育教材相应地作了如下删减:

1. 快速跑教材:连续单脚跳、弓箭步走、原地摆臂练习;
2. 跳跃教材:蹲跳起、单脚交换跳、跑跳步;
3. 发展身体素质练习:五类身体素质中各精简50%,移至活动类课程之中,具体内容由各校根据实际情况决定。
4. 球类教材:选教篮球、排球、足球其中一项作为教学内容。

根据体育学科的特点,删减的一些教学内容有的可作为身体锻炼的手段,有的可作为学习运动技术的辅助练习,也有的可以移到活动类课程中由学校选择使用。



运球突破



跳跃障碍游戏



抢球游戏



彩球互抛

目 录

编辑大意	1
体育教学目的	3
体育教学基本任务	3
本年级体育教学目标	4
本年级教材内容授课时数比重	5
理论教材	6
学校体育的意义和作用	6
体操、田径运动的特点与方法	11
跑的基础知识	20
初中学生生理、心理特征与从事体育锻炼的关系	23
身体素质的生理特征与锻炼方法	30
树立现代的健康观*	37
身体锻炼教材	40
田径	41
跑	42
跳跃	58
投掷	66
体操	73
基本体操	74
技巧	140
低单杠	143
发展身体素质教材	146
球类	160

篮球.....	161
排球.....	170
足球.....	183
韵律体操和舞蹈.....	198
民族传统体育.....	226
附表1 初中一年级男生体育课成绩评分表.....	248
附表2 初中一年级女生体育课成绩评分表.....	250
附表3 身体素质和运动能力比较.....	252
附表4 身体形态比较.....	253

编辑大意

1. 本册教材是根据中华人民共和国国家教育委员会审定颁发的《九年义务教育初中体育教学大纲》，编写的系列教材之一，是“六·三”学制初中一年级体育教材。

2. 编写本书的指导思想是：坚定社会主义的政治方向，贯彻理论与实际相结合的原则，全面、准确地体现体育教学大纲的精神和育人的总目标，以及“三项基本任务”。强调打好体育基础理论和基本技术的基础，提高学生的总体素质，促进学生的身心发展。

3. 中学系列体育教材包括：各年级的文字教材、视听教材、教学挂图和中学体育教学指导与参考书。为了突出教材重点，准确地体现教学大纲的精神，保持教材的科学性、系统性，本书只编写了教材内容；关于对教材的分析、辅助教材、教法手段、教学方法、如何纠正学生操作中的错误以及保护与帮助等教学理论与方法，都详细、具体地编在体育教学指导与参考书中。因此，在体育教学时，应将系列教材配套使用，以有利于全面地理解和贯彻体育教学大纲，提高体育教学质量。

4. 体育教材分册编写，有一定的难度，主要是不容易分析教材的系统性。为了较好地处理这一问题，本册教材采取整体结构与年级分段相结合的办法编写，书中包括：中学体育教学的目的任务，全年教学目标体系，各项教材内容的构成与授课时数分配，

以及各项教材的动作方法、教学要点和考核评价。以便教师明确本年级教材在整个中学体育教材中的位置。

5. 本书紧密结合初中一年级学生的身心发展特点,教材内容力求精炼,重点突出,并尽可能做到通俗易懂、图文并茂,方便教学。

义务教育是我国教育体系中的基础教育,是培养面向现代化,面向世界,面向未来的人才和提高中华民族素质的战略措施。体育是义务教育的重要组成部分,体育课是必修课程之一。每周授课3课时,是考查、测验、考试科目。

体育教学目的

通过体育教学向学生进行体育、卫生保健教育,增强学生体质,促进身心健康,培养德、智、体全面发展的社会主义建设者。

体育教学基本任务

初中阶段,是在小学体育以养护和锻炼并重的基础上,应着重有计划、有针对性地对身体进行全面锻炼,强壮体格,提高学生体育文化教养,为就业或升入高一级学校做好准备。体育教学的基本任务是:

(一) 全面锻炼学生身体

促进学生身体的正常发育,生理机能、身体素质和人体基本活动能力的全面发展;增强学生对外界环境的适应能力和对疾病的抵抗能力。

(二) 传授体育基础知识,掌握体育基本技术、技能使学生懂得简要的身体锻炼的理论与方法,以及体育、卫生保健知识,为升

人高中或走向社会能独立地从事体育锻炼打好基础;

培养锻炼身体、日常生活和生产劳动的基本能力,掌握一般的运动技术和体育文化娱乐方法。

(三) 向学生进行思想品德教育

加强和提高学生的社会责任感,教育学生热爱共产党、热爱社会主义祖国,树立群体意识,培养组织性、纪律性、集体荣誉感和参加体育锻炼的兴趣和习惯;

发展学生个性,培养健康心理和勇敢、顽强、朝气蓬勃、进取向上的精神;

用人体姿态动作的美和体育活动中应有的文明行为,陶冶学生美的情操。

本年级体育教学目标

(一) 使学生了解和熟悉初中生体育的目标和遵守上体育课常规,培养学生上体育课的主动积极性和团结友爱精神。

(二) 帮助学生了解自己的身体发育状况,树立正确的健康观。

(三) 采用多种多样的体育手段,发展运动能力和身体素质,学习和掌握各项运动的基本技术。

本年级教材内容授课时数比重

基 本 教 材	理论教材	体育卫生保健基础知识	12-14
	身体锻炼教材	田径	16-18
		体操	14-16
		发展身体素质教材	6-8
		球类	11-13
		韵律操和舞蹈	5-7
		民族传统体育	6-8
	合 计		70-84
选用教材	在大纲规定范围自选		30-16

理论教材

体育卫生保健基础知识

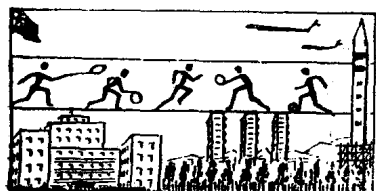
本年级教材内容

- 学校体育的意义和作用
- 体操、田径运动的特点与方法
- 跑的基础知识
- 初中学生生理、心理特征与从事体育锻炼的关系
- 身体素质的生理特征与锻炼方法
- 树立现代的健康观*

注:带*号的题目为教师选用教材

教学要求

使学生了解中学生身体发育与从事体育锻炼的关系,帮助学生树立全面的健康观;使学生对体育的健身功能,跑简单技术原理,以及田径、体操运动项目的特点有初步的了解;同时让学生初步了解各项身体素质的生理特征并掌握锻炼方法。通过讲授这些内容,教育学生在身体锻炼和运动技术学习中,发挥主动性,提高身体锻炼的实效性。



学校体育的意义和作用

同学们从小学入学开始到现在已经上了六年体育课,对于学

校体育有了初步了解,学校体育包括哪些内容呢?它的意义与作用又是什么呢?现在我们就来谈谈这个问题。

一、学校体育的内容

请同学们先回忆在六年的学校生活中,你们都参加了哪些活动,然后再简单地概括一下学校体育究竟包括哪些内容?

有的同学说学校体育是赛跑,有的说是打球,也有的说是做操,还有的说是跳高、跳远、单杠或者说是游戏等等,这些都应该说是对的。但是,把大家的发言归纳起来,大体都包括在两种组织的形式里,即体育课和课外体育活动。

(一) 体育课

体育课是学校体育的基本组织形式,国家规定体育课是学生的必修课程之一。通过体育课堂教学,使同学们比较系统地学习和掌握体育教学大纲中所规定的体育卫生保健基础知识、田径、体操、球类、民族传统体育等技术和技能、学会科学锻炼身体的方法,养成自觉锻炼身体的习惯,在锻炼中发展身体素质和提高运动能力,增强体质,促进身心的全面发展。同时同学们还能从中受到思想品德教育,要热爱党,热爱社会主义祖国,培养我们的组织纪律性,锻炼我们的意志品质,培养勇敢顽强、拼搏向上的进取精神,把自己积极参加体育锻炼与自己对祖国、对社会的责任感联系起来。

(二) 课外体育活动

课外体育活动也是学校体育的重要组织形式之一,它包括早操、课间操、班级体育锻炼、校代表队训练和运动竞赛。在课外体育活动中,我们不仅要复习和巩固课堂上所学的知识技能和技术,而且还要结合《国家体育锻炼标准》的项目进行锻炼,经常参加小型多样的班级单项比赛。同学当中有个别运动成绩突出的,还可以参加校代表队的训练,进一步提高运动技术水平。