

九年义务教育三年制初级中学

体育

(教师教学用书) 第三册

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 三 册

人民教育出版社体育室 编著

人民教育出版社

(京)新登字113号

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、胡永宽。
林 娜、李 军参加了部分内容的编写
工作。

责任编辑: 陈珂琦

插图绘制: 邵金宝

封面设计: 王 晔

九年义务教育三年制初级中学

体育(教师教学用书)

第 三 册

人民教育出版社体育室 编著

人民教育出版社出版

内蒙古教育出版社重印

内蒙古新华书店发行

兴和县印刷厂印装

开本850×1168 1/32 印张6 插页2 字数150,000

1994年11月第1版 1995年6月第1次印刷

印数 7,010

ISBN7-107-02329-2

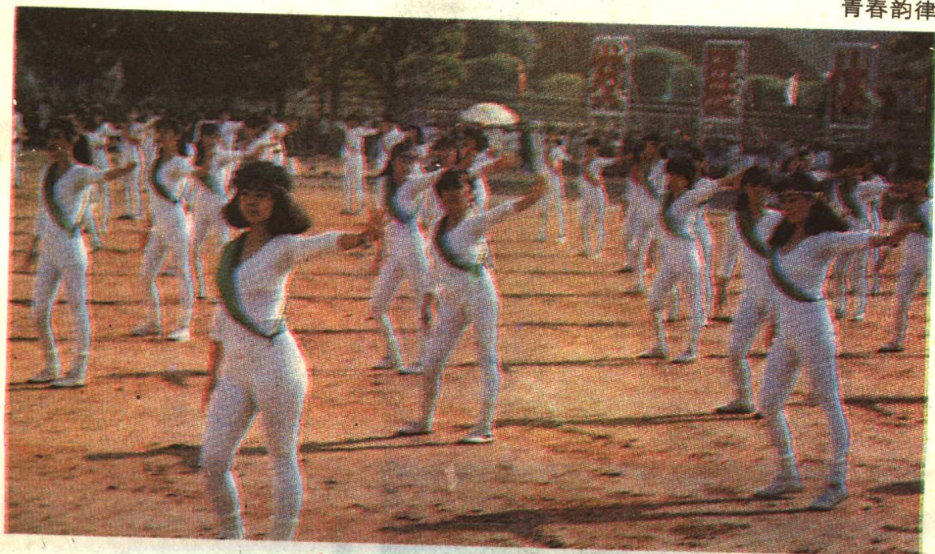
G·4165-(课) 定价2.95元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印厂联系调换。



展翅双飞

青春韵律





突破射门



准备扣杀

B

M

Y

体育同书

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，供教师使用的“六·三”学制初中三年级的体育教材。

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，全面而准确地体现体育教学大纲的精神和育人的总目标以及体育教学的“三项基本任务”。强调打好体育理论和基本技术的基础，提高学生的总体素质，促进学生身心的发展。

3. 初中体育教学的目的任务，在二年级的教材中已经包括了这部分内容，由于教师和学生构成的变化，在本册教材中仍编进了这一题目，以方便教学和了解本年级的教学目标在整个初中阶段的位置。

初中三年级是九年义务教育初中阶段的最后一年级，具有阶段性的完成教育性质。因此，从整体到局部各项教材都要反映一个阶段的结束，为学生升高一级学校（包括中专、中技、职高和普通高中）和走上工作岗位做好准备，也为他们终生体育打下良好的基础。所以本册教材特别编写了《提高自己的综合素质——上好初中三年级的体育课》和《初中毕业生怎样对待中考体育》等内容。

4. 中学系列体育教材包括：各年级的文字教材、视听教材（目前已编制出的有初中韵律操、舞蹈和民族传统体育教材的录像带以及相应的录音磁带）、教学挂图和教学指导书、参考书。为了突出教材的重点，准确地体现九年义务教育体育教学大纲的精神，保

持学科教材的科学性、系统性,本册教材只编写了教材内容,提出了年级和具体教材内容的要求;关于教材分析、教学手段、教学方法、纠正错误的方法与措施和保护与帮助的方法等都详细、具体地写在《教学指导与参考》书中。因此,体育教师在具体教学中,应将系列教材配套使用,特别是一定要把《教材》和《教学指导与参考》书对照使用,以便取得良好的体育教学效果。

5. 分册编写教材,其优点能使教师全面地了解本年级教材横的和纵的联系以及整体结构,其缺点是表现各科教材之间系统的衔接和连贯有一定的难度。因为后一个年级的教材,不仅应当根据教材本身的系统性,而且还应当了解和结合学生在前一个年级的学习情况及水平。为了扬长避短,较好的解决其难点,本册教材采取整体结构与年级分段相结合的方法编写。例如,把整个初中体育教学的目的任务和年级目标体系、各项教材的目标和具体教材的要求,都分层次地写出来,以便使教师明确本年级的目标和教材内容,在整个初中所占的位置。

6. 本书力求体现初三年级学生身心发展的特点,阶段性的完成教育及与未来走上新的学习和工作岗位的需要,突出重点,简明扼要,通俗易懂,图文并茂,方便教学。

有的体育教师从初中一年级跟班教到学生初中毕业,对九年义务教育初中阶段有全面的了解,具有丰富的经验,在使用本册教材时,望请多提宝贵意见,以便再版时修订。



飞身越竿



奋力一掷



箭在弦上



男拳女舞

目 录

编辑大意	1
提高自己的综合素质	
——上好初中三年级的体育课	1
初中毕业生应怎样对待中考体育	6
初级中学体育教学的目的任务	13
本年级体育教学目标	15
本年级教材内容授课时数比重	15
理论教材	16
健康与智力发展	17
体育与物质文明建设	22
体质测试及其结果应用	26
投掷技术基础知识	47
生活习惯对健康的影响	51
我国传统的养生健身知识	56
净化环境与身体健康 *	59
身体锻炼教材	65
田径	66
跑	67
跳跃	81
体操	90
基本体操	91
技巧或支撑跳跃	108
单杠或双杠	112

发展身体素质教材.....	116
球类.....	131
篮球.....	132
排球.....	140
足球.....	150
韵律体操和舞蹈.....	164
民族传统体育.....	172
附表1 初中三年级男生体育课成绩评分表.....	182
附表2 初中三年级女生体育课成绩评分表.....	184
附表3 身体素质和运动能力比较.....	186

提高自己的综合素质

——上好初中三年级的体育课

十六岁是人生的花季,它将意味着从少年向青年时代过渡。同学们今年将跨入初中最后的一年,也是九年义务教育完成的一年。在充满幻想的少年时代里,将逐步地把幻想变成理想,进而成为现实。当然这种现实并不能自然而然的到来,要通过自己的努力去探求、进取,也可能遇到挫折和坎坷。如何对待和准备即将摆在面前的变化,这是每位同学都应思考的,最现实的问题就是初中毕业后的志向问题。

有的同学想初中毕业后报考高中,甚至给自己念完高中上什么样的大学,设计了美好的蓝图,从现在就努力奋斗做充分的准备。

有的同学向往着某种职业,准备初中毕业后报考职业高中或师范,学习工业、农业、商业、服务、中师或幼师……人生在社会上,每个人都要有一种或更具体些的职业。没有职业的分工,没有在自己的职业岗位上勤奋的工作,社会就不会发展。

有的同学初中毕业后就想参加工作,就全国来看,有相当一部分同学不一定上高中,初中毕业后直接参加工作这是很自然的。这部分同学更要做好准备。因为他们将在工作岗位上同时兼顾学习和工作的双重任务。学习是终生的事情,社会将为每个公民提供终生受教育的机会,大家都要学习,初中毕业走上工作岗位更要学习。不论参加工农业劳动,或者从事服务行业的工作,都要重新学

习。学习文化,学习科学知识,学习某种或多种技术与技能,这是终生的事情。终生学习和终生教育这是社会发展的必然趋势。

初中三年级是义务教育的最后一年,也是人生从第一步走向第二步的关键时刻。应当怎样读完三年级?这是每个同学都应当思考的。

一、要从应试准备转变为提高素质

初中毕业后要考高中,这是许多同学都抱有的志愿,因此在初中最后的一年,为考试做好准备这是理所当然的。但是,只为考试而学习,不注意提高自己的综合素质,这是得不偿失的。因为为应试而学习,只解决一时的“过关”,即使成功了也是短期行为;只有总体素质的提高,才能打好基础,具有长效性,它会长期的起作用,为未来的发展奠定基础。

对素质也要有个全面的认识,素质的提高应包括德、智、体的全面发展。即提高思想道德素质,文化科学素质、身体素质和劳动技术素质。在初中的最后一年,应加强自己的道德修养,努力学好各门功课,积极锻炼身体,参加各种社会劳动和实践活动。有人说:“只要把学习搞好,考上学校再说”,其实德、智、体是相互促进和依存的。思想品德决定着自己的政治方向 and 人生观,文化科学知识是为人民服务的本领,身体健康是人发展的基础,可是同学们往往最容易忽视这一点。身体健康既是个人的幸福,事业成功的基本条件,又是培养国家栋梁之才所必需的。身体好,并有相应的体育文化素养,也是做一名现代人应具备的素质之一。为了迎接 21 世纪的挑战,去为祖国的社会主义建设和个人在事业及竞争中的发展,要树立正确的体育观,积极参加体育锻炼,养成锻炼身体的习惯,把体育作为自己生活的一个组成部分。

二、认真上好体育课

经过小学和初中一、二年级体育课的学习和身体锻炼,每位同学在体育卫生基础知识、身体素质、运动技术与能力等方面都打下了较好的基础。还有不少同学对体育产生了浓厚的兴趣,并发展了某一运动的特长。初中三年级怎么办?体育课还那么重要吗?有的学校为了应付中考,到了下学期甚至停了体育课,这对吗?

上体育课是不能松劲的,更不能停止。

(一) 体育是一门必修课程是有授课时数保证的

要改变一种错误观念,认为其它课程耽误了会衔接不上,体育课少学几课没关系。体育是一门课程,有它自己的理论和实践的学科体系,同样有它的连续性,特别是身体锻炼的实践活动不可能毕其功于一役。青少年的身体发展,经常锻炼,骨骼、肌肉就坚实有力,停止锻炼,增长起来的肌肉还会消退,内脏机能的锻炼也是如此。因此,体育课是不能停止的,不能因为应付中考停开体育课。

(二) 上体育课是紧张学习生活的一种调节

每周的学习都是安排得满满的,如果把体育课前半周和后半周各安排一次,就可以使体脑交替使用与锻炼,使学习生活得到调节,有节奏。虽然上体育课时,减少了一次文化课学习的机会,但是大脑却得到了适当的休息,学习效果会得到进一步提高。

(三) 初三的体育课带有小结性质

初中毕业班的体育课,在基础知识和各种运动项目、体育锻炼的内容,都带有一定的阶段性,是整个九年义务教育的小结。特别是在这一年级的体育内容,更着重于身体锻炼的方法、人体保健知识和如何检查和评价身体健康状况的传授与操作,减少这一部分的教学,将是自己学习生活的重大损失。

三、积极参加体育活动课

九年义务教育的课程计划，增加了活动课。体育活动课是学校整个活动课的重要组成部分。体育活动课与课外体育活动有一致的地方，又不完全相同。体育活动课是体育教学的必要补充和延续。因为正在生长发育的初中生，每周上二节体育课是不够的，所以必须由体育活动课和其它体育活动予以补充。体育活动课与体育正式课程不同之处是在活动和锻炼的内容方面，更具有广泛性和选择性，更能满足同学们的爱好与特长。如果说体育课比较重视体育知识技能的传授，而体育活动课会使同学们自主锻炼的机会更多。

体育活动课与一般课外体育活动不同的地方，活动课是“课”的一种形式，它有自己的“活动大纲”，对活动的目标、内容、方法也都有相应比较严格的要求。

四、积极参加早操、课间操和其它体育活动

早操和课间操是作息制度中的体育活动，每个同学都必须参加。由于城市交通不便，或农村早晨上学已走较远的路，不住校的同学，有的做早操，有的不做早操。但是，课间操每所学校都是必须做的。课间操的意义同学们都是知道的。关键是初三年级毕业前的学习，是否仍要坚持做操？这同样应是肯定的。越是学习紧张，越应当积极参加课间操，这对身体和心理的健康都是十分有益的。做操时仍应象往常一样，认真、用力、整齐，这不仅是达到课间操目的所必需的，也为一、二年级同学做出榜样，把优良的校风传下去。

初三毕业班中，有一部分同学是学校运动队中的骨干，这期间是否参加训练。这要具体分析，学校的运动队，都有自己的梯队，毕业班是梯队的顶尖，如何既照顾到毕业班同学时间的紧迫，又考

考虑到学校运动队训练的连续性,应根据具体情况,适当兼顾。一般不再参加脱离学习的专门训练或到异地去参加较长时间的比赛。

同学们!珍惜吧!你们是九年义务教育最后的一年了,要全面安排自己的学习生活,不间断地上好体育课,积极参加体育活动,锻炼好身体,去迎接新的生活。

初中毕业生应怎样对待中考体育

一、中考体育与其它体育考核、测验有何不同

国家教委决定初中报考高中的学生将逐步实行体育考试。首先在部分地区报考重点中学时考体育,现在已逐步推广,大部分地区的初中毕业生都要考试体育,并把体育考分按一定的比例纳入总分。

什么是体育考试呢?体育考试具有特定的含义,它不同于体育课成绩考核,也不同于《国家体育锻炼标准》的测验和中学生体育合格标准。

体育课成绩考核,是把体育课作为一门必修课程,它同其它学科一样,是根据本门课程的目标、学习、内容、各项教材的具体要求,在体育教学大纲中制订出具有代表性的各项教材的定量标准。九年义务教育体育课考核采用结构考核办法,其中包括学生对待体育课态度的评定;体育基础知识的考试;体育基本技术的考查;身体素质和运动能力的测验,根据各考核和考试项目的意义确定不同的权重。由于学生的年级和年龄特点不同,各项目的权重也不同。如小学一、二年级不进行体育基础知识的考试,小学生掌握体育基本技术的权重较大,重视学生基本动作姿态的教学。初中学生在身体素质和运动能力方面要求比小学生有所提高。体育课成绩考核,只要学生认真上好体育课,大纲中规定的标准一般都可以达到,更不会造成学生的负担。

《国家体育锻炼标准》,是为提高全民族的素质,鼓励公民参加体育锻炼,设立一部分具有评价人的体质的代表项目,进行达标测