

九年义务教育三年制初级中学实验课本

体育

国家教委中小学教材
审定委员会审查通过

第一册 (学生用书)



人民教育出版社

九年义务教育三年制初级中学试用课本

体 育

第一册

人民教育出版社体育室
兰州市教育局 编著

人民教育出版社

(京)新登字 113 号

九年义务教育三年制初级中学试用课本

体 育

第一册

人民教育出版社体育室 编著
兰州市教育局

*

人民教育出版社出版
北京出版社重印
北京市新华书店发行
北京胶印厂印刷

*

开本 880×1230 1/32 印张 5 字数 90 000

1995 年 10 月第 1 版 1996 年 6 月第 1 次印刷

印数 1—83 500

ISBN 7-107-11563-4

G·4673(课) 定价:6.20 元

如发现印装质量问题影响阅读请与北京出版社联系

电话:62012334

主 编：王占春

副 主 编：王德深 张庆田

编 者：(按教材内容为序)

张化中 张盛庆 杨清颐 王槐庭 王 俭

张庆田 罗泽燕 易绍武 路培强

责任编辑：耿培新

绘 图：李树林 易绍武

封面设计：林荣桓

p4357/2 05-

编者的话

1. 本书是根据中华人民共和国国家教育委员会制订颁发的《九年义务教育初级中学体育教学大纲》(试用)编写的系列教材之一,经国家教委中小学教材审定委员会审查通过,供“六·三”制初中一年级学生使用。

2. 编写本书的指导思想:全面贯彻“教育必须为社会主义现代化建设服务,必须与生产劳动相结合,培养德、智、体等方面全面发展的社会主义事业的建设者和接班人”的教育方针。准确地体现大纲的精神,以实现体育教学的“三项基本任务”,提高学生的总体素质,促进身心发展,为学生终生体育奠定基础。

3. 本书的内容包括:体育卫生基础知识、身体锻炼的实践内容、体育常识、怎样评价自己的身体和运动成绩、体育课成绩考核标准等。其重点放在使学生掌握一些基本的人体科学知识、身体锻炼的知识与方法、体质和运动能力的评价知识与方法、卫生保健和体育文化知识等。关于运动技术动作,不做详细介绍,力求简明扼要,多用插图,便于学生阅读和使用。

4. 本书与人民教育出版社编辑出版的九年义务教育《初中体育教学参考书》(教师用书)第一册配套使用。在参考书中,对技术动作的细节,教材的重点和难点,教学手段与方法,技术动作的评价标准等,都有较详细的介绍。

5. 本书包括大纲中规定的基本（必修）教材的全部内容；选用部分的教材，根据大纲的要求，各地区或学校可结合具体情况自行选用。

6. 以身体活动为主要形式，学科知识与身体锻炼相结合的体育课，应当编出什么样的课本，方便学生阅读和使用，希望广大同学和老师提出宝贵意见，以便不断改进和提高课本质量。

编 者

1995 年 12 月

目 录

初中学生与体育	(1)
认识我们的身体	(4)
理论部分 (体育、卫生保健基础知识)	(8)
一 学校体育的意义和作用	(9)
二 初中学生生理、心理特征与体育锻炼的关系	(14)
三 身体素质的生理特征和锻炼方法	(20)
四 体操、田径运动的特点与方法	(25)
五 跑的技术基础知识	(34)
六 树立现代的健康观	(38)
实践部分 (身体锻炼的运动实践)	(41)
发展身体素质练习	(43)
一 身体素质在体育活动中的表现	(43)
二 身体素质练习	(44)
田径	(50)
一 跑	(50)
二 跳跃	(58)
三 投掷	(61)
体操	(66)
一 基本体操	(66)

二 技巧	(73)
三 低单杠	(77)
球类	(81)
一 篮球	(81)
二 排球	(87)
三 足球	(91)
韵律体操和舞蹈	(100)
一 韵律体操和舞蹈的基本动作	(101)
二 纱巾操	(120)
三 集体舞	(127)
民族传统体育	(131)
一 青年拳(单练)	(131)
二 健身拳	(140)
附表一: 初中一年级男生体育课成绩评分表	(144)
初中一年级女生体育课成绩评分表	(146)
附表二: 体育课考核成绩和《国家体育锻炼标准》	
达标等级	(148)

初中学生与体育

祝贺你，成为一名中学生。

当你踏进中学校门的时候，你是否意识到，童年已经过去，而正在拥有一个真真切切、实实在在的少年。有人说少年如花，有人说少年壮志，讲的就是少年时代的美妙而珍贵。古往今来，大凡有作为成就事业的，无不从少年开始就志向高远，崭露头角。正所谓没有春华就谈不上秋实，没有志向则无以成才。谁把握住青春少年，谁必会有一个灿烂的明天，谁虚掷年华，时光则稍纵即逝，必将悔恨终生。

少年时代不仅是富于幻想的时期，还是长知识、长身体的黄金阶段。幻想是创造的火花，知识是理想的翅膀，身体则是理想和知识的载体，三者相辅相成缺一不可。那么，作为一名初中学生，你将如何对待体育呢？学完这本教材一定会使你得到一些教益，它将为你在认识人体科学、加强身体锻炼、学会评价身体及运动能力、掌握体育卫生保健知识、丰富体育文化等方面，提供必要的指导和方法。

少年是人一生身心发育趋向成熟的重要转折时期。

在初中阶段，你的身体形态和生理机能将进入发育高峰时期。你会惊异地发现在生理、心理上出现许多前所未有的变化，其中最感突出的是第二性征的迅速发展，并明显地感到，我长大了。而促使这一时期各种发育水平提高的最有效最积极的手段，就是体育锻炼。

体育的本质功能在于增强人的体质。经常合理的体育锻炼，可以促进人体各个系统的生长发育，使身高增长，体重增加，胸部发达，呼吸机能和心脏功能提高，还可以调节神经、提高神经活动的灵活性，增强体力和脑力劳动的能力。总之，体育锻炼能使身体健壮，精神饱满，姿态自然，富有朝气，使身体更健美。

中学体育作为全面发展教育的一个重要方面，不仅与德育、智育并重发展，不可偏废，而且它又作为一门独立的学科，有其自身完整的科学知识体系。通过初中阶段认真、刻苦的体育学习与锻炼，你们每个人都能够初步掌握体育的基础知识和正确锻炼身体的方法，养成现代社会必须的文明卫生习惯，有一个强健的体魄。

展望未来，你们将是跨世纪的一代新人，祖国对每一个青少年都寄予殷切的希望。今天的幼苗，必将是明天支撑祖国大厦的栋梁。二十一世纪，十几亿中华儿女将以更优秀的素质登上文明世界的舞台。你们每个人都不愿做其中的落伍者，更不能以弱不禁风的躯体包裹现代化的科学文明。为了担负起四化建设，振兴中华的重任，你应积极投身于体育锻炼，努力使自己成为德、智、

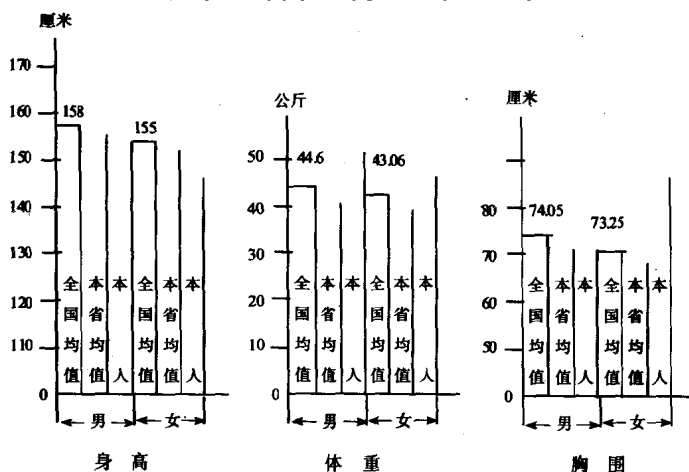
体全面发展的社会主义建设者和接班人。

为使你们的思想品德、智力、体力能够协调全面的发展，并愉快地度过中学阶段的学习生活，我们愿将这本新编的体育课本奉送给每一位勇于拼搏，立志成才的少年朋友，愿它能帮助你们健康成长！

认识我们的身体

你知道自己的身体生长发育水平吗？你知道自己的身体机能状况吗？你的身体素质和运动能力与同龄人比较，哪些项目较强，哪些项目较弱？今后如何锻炼才会有效地促进生长发育、增强各种机能、提高身体素质和运动能力。为了使每个同学认识自己的身体，请按下列图表要求填写，并且比一比。

13 岁学生身高、体重、胸围对比图



- 注：1. 全国和本省均值都是 1991 年 13 岁学生统一测试的均值。
2. 请把自己当年测试的结果填在图上。

13 岁学生心肺功能对比表

项 目		男	女
安静脉搏 (次/分)	全国均值	82	83
	本省均值		
	本 人		
肺活量 (毫升)	全国均值	2864	2466
	本省均值		
	本 人		

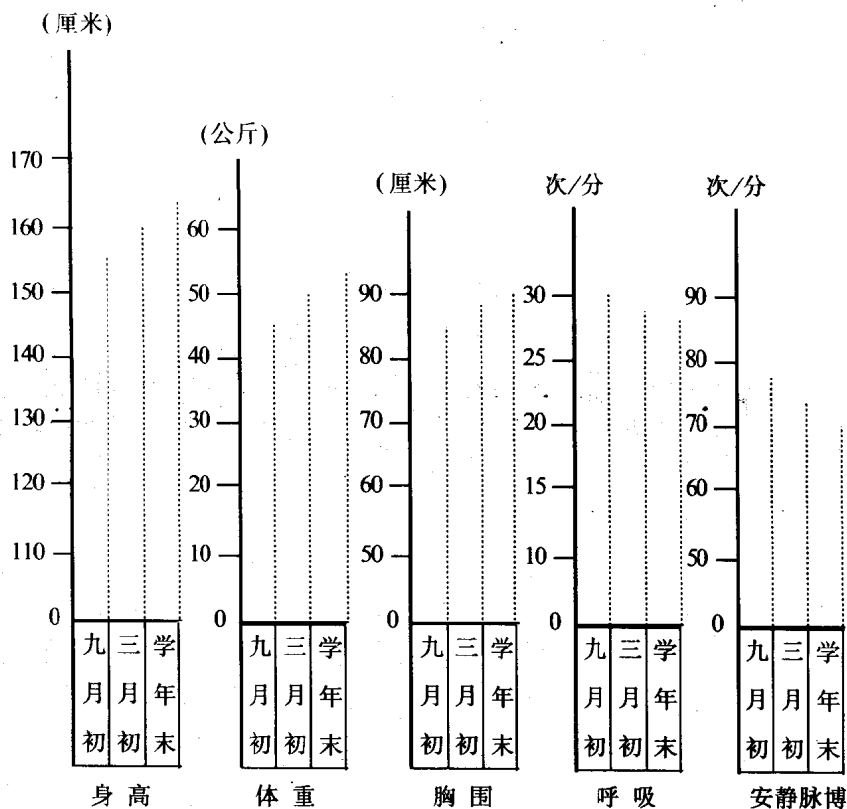
- 注：1. 全国和本省均值都是 1991 年 13 岁学生统一测试的均值。
2. 安静脉搏必须在静坐 5—10 分钟后的安静时测定，并把自测结果填在本人一栏内。

身体素质 and 运动能力基本状况对比表

性 别	年 龄	50 米跑 (秒)			1000 米跑 (男) 800 米跑 (女) (秒)			引体向上 (男) 仰卧起坐 (女) (次/分)			立定跳远 (米)			立位体前屈 (厘米)		
		全国	本省	本人	全国	本省	本人	全国	本省	本人	全国	本省	本人	全国	本省	本人
男	13	8"44			4'47"			3			190.27			5.37		
	14	8"08			4'31"			4			202.88			6.81		
女	13	9"27			4'3"			33			164.33			8		
	14	9"24			4'44"			32			163.98			5.62		

注：1. 全国和本省成绩是 1991 年 13、14 岁学生身体素质和运动能力统一测试的均值。
2. 请把老师告诉你的成绩填写在本人一栏内。

本人体态形态、机能发展变化记载图



注：1. 本人按规定时间自测后画在图上。

2. 呼吸、脉搏必须在安静时测定。

理论部分

体育、卫生保健基础知识

体育不仅是在操场上进行身体锻炼，而且还有许许多多需要学习和掌握的基础理论知识。譬如怎样跑得快，跳得高？怎样衡量自己身体的好坏与强弱？用什么方法锻炼身体效果最好？当你进入青春发育期，为什么身体发展很快？这时候如何进行身体锻炼……等等，这些都是你应该知道且具有重要指导价值的实用体育卫生保健知识。

行是知之始，知是行之成。掌握必要的体育、卫生保健基础知识，能够指导你更好地从事体育锻炼，提高你的体育文化素养，促使你的身心健康、协调的发展。事实证明，健康的体质不仅是长期坚持锻炼的结果，也是综合运用科学锻炼的方法和技术取得的。因此，你想有一个好的身体，就得学习和掌握体育锻炼基础知识，并要坚持学用结合，身体力行。

一 学校体育的意义和作用

学校体育既是学校教育的重要组成部分和培养全面发展人才的内容之一，也是国民体育的基础和提高中华民族素质的战略措施，同时对促进物质文明和精神文明建设也有积极作用。学校体育的内容丰富，体育课和课外活动是学校体育的主要组织形式。

（一）学校体育是学校教育的重要组成部分，是培养全面发展人才的内容之一

学校历来是教育人和培养人的地方，学校教育的目标是使学生在德、智、体几方面都得到发展，成为社会主义事业的建设者和接班人。早在一百多年前，马克思在《资本论》中就预言：“未来教育对所有已满一定年龄的儿童来说，就是生产劳动同智育和体育的结合，它不仅是提高社会生产力的一种方法，而且是造就全面发展的人的唯一方法。”毛泽东在他早期的《体育之研究》一文中曾精辟地指出：“体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体，无体是无德智也。”“体者，为知识之载而为