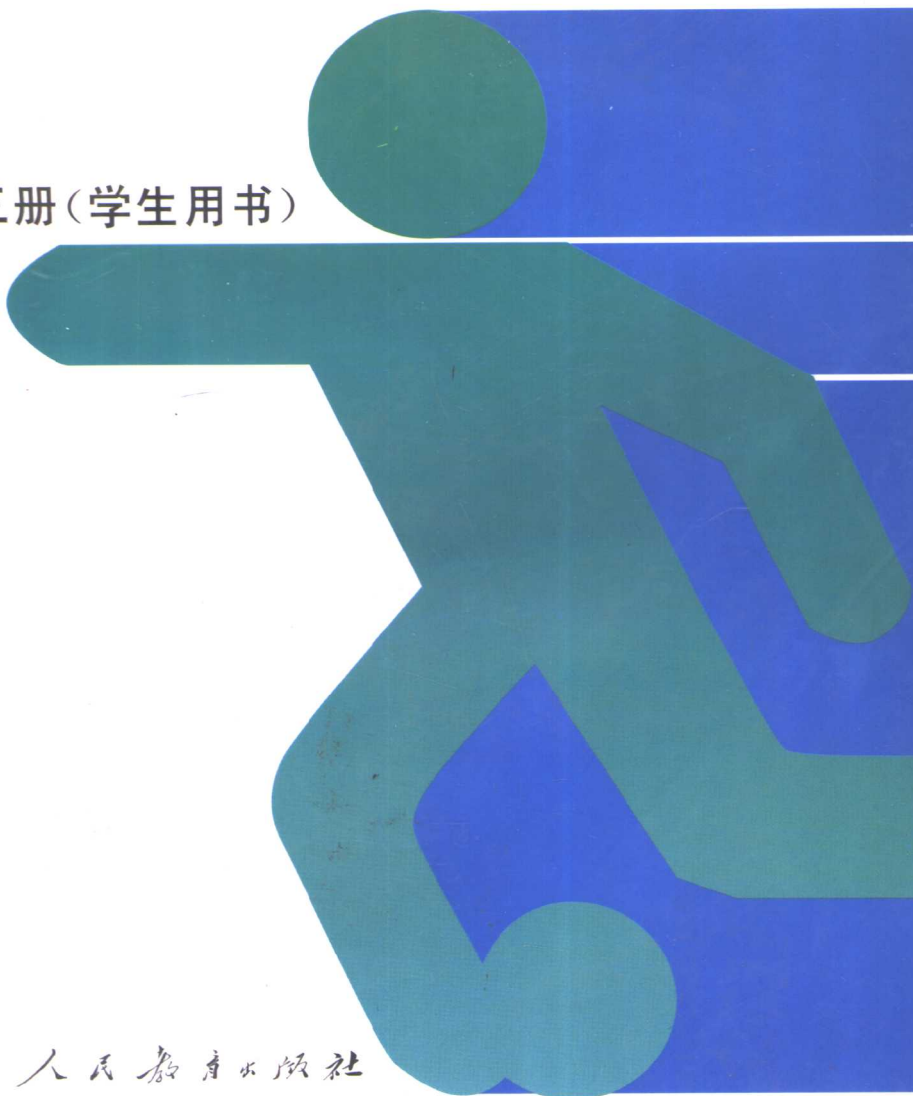


九年义务教育三年制初级中学 课本

体育

经国家教委中小学教材
审定委员会审查试用

第三册(学生用书)



人民教育出版社

九年义务教育三年制初级中学课本

体 育

第三册

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

(京)新登字 113 号

九年义务教育三年制初级中学课本

体 育

第三册

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

(100009 北京沙滩后街 55 号)

北 京 出 版 社 重 印

北京市新华书店发行

华云电子数据中心照排

北京宏伟胶印厂印刷

*

开本 880×1230 1/32 印张 5.5 字数 100 000

1996 年 10 月第 1 版 1997 年 6 月第 1 次印刷

印数 1—71 500

ISBN 7-107-11902-8

G·5012(课) 定价 6.80 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 张化中

编 者 (按编写教材顺序排列)

张盛庆 杨清颐 王槐庭 王 俭

张庆田 王乐生 罗泽燕 易绍武

王占春 王德深 耿培新

责任编辑: 耿培新

插 图: 邵金保 李树林

封面设计: 林荣桓

A1257/01

编 者 的 话

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《九年义务教育初级中学体育教学大纲》(试用)编写的系列体育教材之一,供“六·三”学制初中三年级学生使用。

2. 编写本书的指导思想是: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、体全面发展的建设者和接班人”的教育方针,准确地体现体育教学大纲的精神,以育人为总目标,以实现体育教学的“三项基本任务”以及学好体育卫生基础知识和掌握体育基本技能为重点,从而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. 本书与人民教育出版社新编九年义务教育《初中体育教材》第三册(教师用书)、《初中体育教学参考书》第三册(教师用书)相配套,重点放在使学生掌握一些基本的人体科学知识、身体锻炼知识、身体和运动能力评价知识、卫生保健知识和体育文化知识,以及身体锻炼的方法。文字力求简练明确,图文并茂,便于学生阅读和使用。

4. 选用教材,根据《大纲》的要求,由各省、自治区或学校确定。

5. 以身体活动为主要形式的体育课,如何编好体育课本,是初次尝试,希望广大教师、学生提出宝贵意见,以便不断改进和提高这本教材的质量。

编 者

1996年6月

目 录

全面提高自身的素质	(1)
了解自己的生长发育	(6)
理论部分	(8)
健康与智力发展	(10)
体育与物质文明建设	(16)
体质测试及其结果应用	(21)
投掷技术基础知识	(32)
我国传统的养生健身知识	(39)
生活习惯对健康的影响	(44)
环境与人体健康	(51)
怎样欣赏体育比赛	(59)
实践部分	(63)
发展身体素质练习	(64)
田径	(70)
跑	(70)
跳跃	(87)
体操	(96)
基本体操	(96)
技巧	(101)
支撑跳跃	(103)
单杠	(105)
双杠	(108)

球类	(110)
篮球	(110)
排球	(118)
足球	(127)
韵律体操和舞蹈	(139)
健身韵律操	(139)
集体舞	(150)
民族传统体育	(156)

附表一：初中三年级男生体育课成绩评分表

初中三年级女生体育课成绩评分表

附表二：《国家体育锻炼标准》达标成绩与等级

全面提高自身的素质

——上好初中三年级的体育课——

十六岁是人生的关键时期，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，也是接受九年义务教育的最后一年。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。如何对待即将摆在面前的变化，这是每位同学都应思考的现实问题。

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

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、服务行业的知识，每个人在社会上都要有一种职业。没有职业的分工，没有每个人在各自的岗位上勤奋工作，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。因为你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，也包括经常地锻炼身体，养成习惯，这是终生的事情。终生学习和终生教育是社会发展的必然趋势。

应当怎样度过初中三年级这义务教育的最后一年，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，不注意全面提高自己的素质，这是得不偿失的。因为为应试而学习，只解决一时“过关”，即使成功了也是短期行为；只有素质的全面提高，才能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，身心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，参加各种社会劳动的实践活动。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，又是成为国家栋梁之材所必需的。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，为了祖国的社会主义建设，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？

（一）体育是全体学生必须学习的一门必修课程

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。体育是每位同学都必须学习的必修课程，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，经常锻炼，骨骼、肌肉就坚实有力；停止锻炼，发展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，不能因为应付中考不上体育课。

（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，如果坚持上好体育课就可以使体脑交替使用与锻炼，使学习、生活得到调节。虽然上体育课时，减少了文化课学习的时间，但是大脑的活动却得到了适当的调节，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

初中毕业班体育课的基础知识、各种运动项目和体育

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。特别是这一年学习的内容，更着重于身体锻炼、人体保健、检查和评价身体健康状况有关的知识与技能的学习，减少这一部分内容的学习，将是自己学习生活的很大损失。

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。体育活动课是课的一种类型，着重与学科课程的协调互补，更好的发挥同学们的主动性和特长。课外体育活动是体育课的必要补充和延续。因为正在生长发育的初中生，每周上两节体育课是不够的，所以必须由体育活动课和其它体育活动予以补充。体育活动课与学科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。

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，或农村早晨上学要走较远的路，因此不住校的同学，有的做早操，有的不做早操。但是，课间操是每所学校都必须做的。课间操的意义同学们都是知道的。问题是初三年级毕业前是否仍要坚持做操？回答同样应是肯定的。越是学习紧张，越应当积极参加课间操，这对身体的健康和心理的健康都是十分有益的。做操

时应像往常一样，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，需要具体分析。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，今年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。

了解自己的生长发育

一、身体形态比较

性别	年龄	身高 (厘米)			体重 (公斤)			胸围 (厘米)		
		全国	全省	本人	全国	全省	本人	全国	全省	本人
男生	14	163.60			48.72			77.09		
	15	167.13			52.39			80.03		
	16	169.32			55.12			82.01		
女生	14	157.27			45.71			75.33		
	15	158.00			47.47			76.60		
	16	158.30			48.79			77.53		

注：1. 全国数据是1991年14~16岁学生的均值。

2. 请把本省和自己的检测结果填写在栏内，比一比。

二、生理机能的比较

性别	年龄	安静脉搏 (次/分)			肺活量 (毫升)		
		全国	全省	本人	全国	全省	本人
男生	14	80.14			3202		
	15	80.28			3551		
	16	79.57			3763		
女生	14	82.15			2551		
	15	82.37			2647		
	16	91.68			2693		

三、身体素质和运动能力比较

性别	年龄	50 米跑 (秒)			1000 米跑 (男) 800 米跑 (女) (分、秒)			引体向上 (男) (次) 仰卧起坐 (女) (次/分)		
		全国	全省	本人	全国	全省	本人	全国	全省	本人
男生	14	8"08			4'31"			4		
	15	7"80			4'22"			6		
	16	7"63			4'11"			6		
女生	14	9"24			4'04"			32		
	15	9"22			4'06"			31		
	16	9"21			4'06"			32		

性别	年龄	立定跳远 (厘米)			立位体前屈 (厘米)		
		全国	全省	本人	全国	全省	本人
男	14	202.88			6.81		
	15	213.43			8.40		
	16	220.56			9.68		
女	14	163.98			8.25		
	15	165.55			8.94		
	16	166.83			9.56		

理 论 部 分

体育、卫生保健基础知识

学习体育卫生保健基础知识 要全面系统、学以致用

体育卫生保健基础知识是体育卫生保健实践经验的科学总结。要想有效地进行体育锻炼和养生保健，就必须全面系统地学习体育卫生保健基础知识，学以致用，指导实践。

全面系统地学习，就要把初中第一、二、三册体育课本上选编的体育卫生保健基础知识，前后贯通，系统学习，全面掌握。温故知新，重点学好有关人体科学和体育锻炼是怎样增强体质论述的，以及养生保健方面的知识，为有效地指导自我锻炼和“终身体育”奠定良好的理论基础。

学以致用，要注意两点：一点是要把现实的理论学习同现实的锻炼实践紧密结合，以理论学习促进和指导锻炼实践，并通过有效地锻炼实践进一步加深对基础理论知识

的理解。另一点是要把现实的理论学习与锻炼实践同以后的养生保健和“终身健康”联系起来，知行统一，从长计议，学好用活。

健康与智力发展

古今中外许多才能非凡、做出杰出贡献的人物，在其成才和立业的过程中，都善于把脑力劳动和体力劳动结合起来。因为他们懂得，健康的身体是脑力劳动的基础，智慧与健康可以兼长并进，“体育锻炼是点燃智慧的火种”。同学们要想成为健康、聪明的一代新人，生活、学习中就不能没有体育。

同学们是祖国的未来，是社会主义事业的接班人。德、智、体全面发展，是党和国家对同学们健康成长、立志成才的基本要求。人的全面发展虽然是多方面的，但最基本的方面则是体力和智力的发展。因为社会的任何一个成员，不论从事哪一种社会活动（工作），包括物质的和精神的活动，都离不开体力劳动和脑力劳动的结合。实践证明，只有把体力劳动和脑力劳动结合起来，通过社会实践活动不断发展人的体力和智力，人才能获得全面发展。体力和智力的关系，在一定意义上也表现为体育和智慧的关系。因为，体育是增强体质、增进健康的重要手段，健康的身体是智力发展的物质基础。健康与智力发展的内在联系和相互作用，主要表现在以下几个方面：

一、智慧与健康可以兼长并进

良好的健康状况是有效的脑力劳动的基础。现代的健