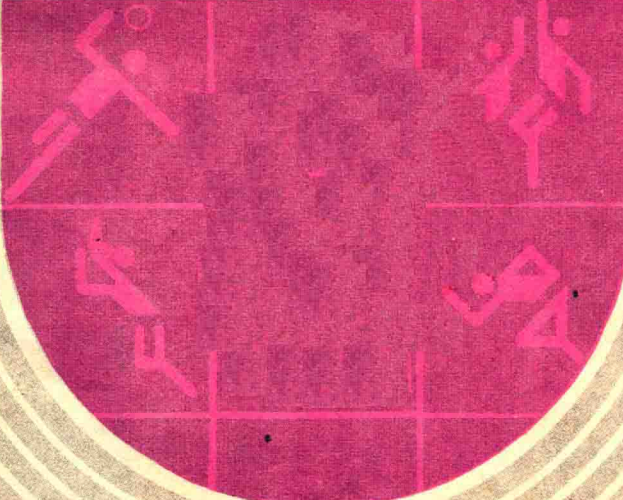


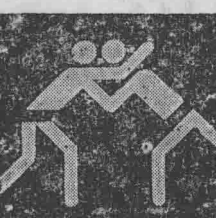
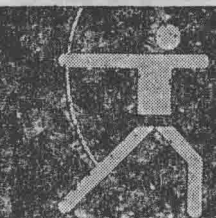
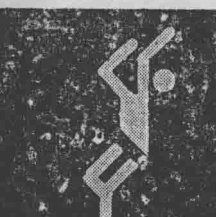
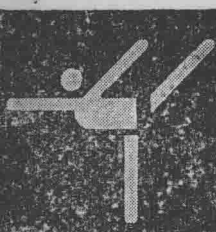
●安徽省初级中学试用课本

体 育

安徽教育出版社



第 5 册



安徽省初级中学试用课本



育

安徽省初级中学体育课本编写组编

第五册

安徽教育出版社

安徽省初中试用课本

体 育

第五册

安徽教育出版社出版

(合肥市跃进路1号)

安徽省新华书店发行 合肥东方红印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 2.5 字数: 50,000

1988年7月第1版 1989年2月第2次印刷

中国标准书号: ISBN7—5336—0333—8/G·870

定价: 0.55元

说 明

为了全面贯彻国家九年义务教育法，加强初中体育课教学的计划性、科学性、系统性，提高教学质量，我们编写了这套初中体育试用课本。每学期1册，共6册，供初级中学学生使用。

这套课本是根据现行体育教学大纲的基本要求编写的，在编写过程中，力求符合初中学生的生理、心理特点，符合体育教学的一般规律。并注意结合我省实际和与省编小学体育试用课本的衔接。

这套课本适用于我省城乡初级中学，考虑到我省各地的地理气候及各校的条件差异，课本中每学年度只安排26周52课时，其余教学时间由各校自行安排教学内容或复习巩固课本中教材内容，也可作考核用。

编写工作是在安徽省教委领导下进行的。由谷宗勤任组长，李志贵、邓英达任副组长、顾问周宜峰。主编王永安、周志俊、胡功麓。参加编写及串编的有陈本之、金报国、戴金长、宫家秀、黄永忠、殷杰、李志贵，插图陈小珩。最后由周宜峰、李志贵、汪明华审定。

课本编写过程中，得到了安徽教育出版社、有关地、市教委（教育局）、学校和部分体育老师的大力支持和帮助，在此一并致谢。

限于编者水平，不足之处在所难免，恳请广大师生批评指正，以便在试用中加以改进。

安徽省初中体育课本编写组

1988年元月

即 辨

目 录

- 1 韵律体操：转体
弯道跑..... 1
- 2 韵律体操：摆动、绕环、腿的弹性屈伸
篮球：传、接球..... 4
- 3 韵律体操：组合练习
篮球：传、接球和综合练习..... 8
- 4 韵律体操：组合练习
圆圈跑..... 11
- 5 自抛自接沙袋
篮球：投篮..... 13
- 6 鱼跃前滚翻（男）
仰卧起坐同时举腿（女）
篮球：综合练习..... 16
- 7 前滚翻——鱼跃前滚翻（男）
前滚翻直腿坐，起立成单膝跪立（女）
原地侧向投手榴弹（或短木棒）..... 19
- 8 篮球：运球急停急起
上三步投手榴弹（或短木棒）..... 22
- 9 手倒立和侧起成分腿倒立
助跑投手榴弹（或短木棒）..... 24

10 侧手翻(一)

全程助跑投手榴弹(或短木棒).....26

11 篮球:半场分队比赛

弯道跑起跑.....28

12 侧手翻(二)

排球:下手垫球和上手传球.....30

13 侧手翻(三)

排球:接发球.....32

14 侧手翻向外转体90度(男)

肩肘倒立——向前滚动成蹲立(女)

俯卧式跳高(一).....34

15 排球:正、侧面下手发球

俯卧式跳高(二).....36

16 技巧:联合动作

障碍跑.....38

17 双杠:支撑摆动前摆挺身下(一)

俯卧式跳高(三).....41

18 双杠:支撑摆动前摆挺身下(二)

俯卧式跳高(四).....43

19 双杠:联合动作(一)

俯卧式跳高(五).....45

20 武术:组合动作

双杠:联合动作(二).....48

21 第二套少年拳(动作1~2)

双杠:联合动作(三).....51

22 第二套少年拳(动作3)

300~500米重复跑.....56

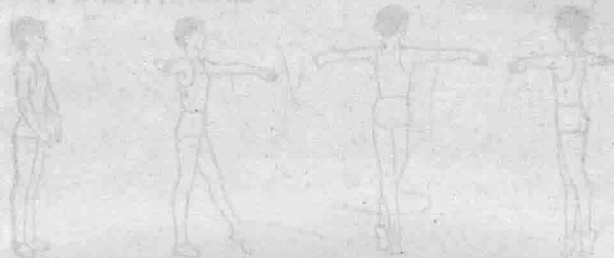
23 第二套少年拳（动作4~5）

耐力跑.....59

体育基础知识课

- 1 体育锻炼对神经系统和呼吸系统的影响62
- 2 排球竞赛规则简介65
- 3 运动创伤的预防69

1. 双足转体180度



(1) (2) (3) (4)

预备姿势：左下脚掌着地，右脚跟提起。

(1)左脚前点步，同时左臂前举，右臂侧举。

(2)右脚在左脚前交叉垫步，同时向左转体180度，左臂打开侧举成七位。

2. 单足转体180度



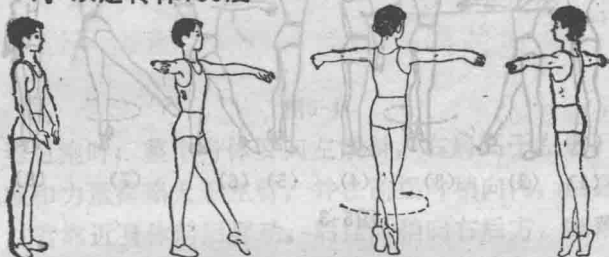
(1) (2) (3) (4)

1

韵律体操：转体 弯道跑

一、韵律体操：转体

1. 双足转体180度



(1)

图5-1

(2)

预备姿势：左丁字步

(1)左脚前点步，同时左臂前举，右臂侧举。

(2)右脚在左脚前交叉提踵，同时向左转体180度，左臂打开侧举成七位。

2. 单足转体180度



(1)

图5-2

(2)

预备姿势：左丁字步

(1) 左脚尖前点地，同时左臂前举，右臂侧举成六位。

(2) 左脚提踵，右腿后举，同时向左转体180度，左臂打开成侧举。

3. 转体组合动作

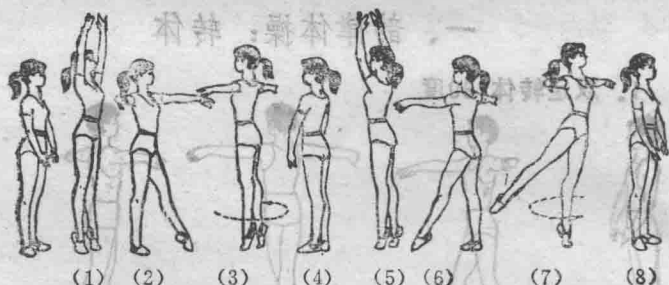


图5-3

预备姿势：左丁字步

(1) 左脚向前一步，右脚靠拢左脚成提踵立，同时两臂经前上举成三位。

(2) 右脚向后一步，身体重心落在右脚，左脚尖前点地，同时左臂前举，右臂侧举成六位。

(3) 右脚在左脚前交叉，同时双脚提踵向左转体180度，左臂打开成侧举。

(4) 还原成预备姿势。

(5) 同(1)。

(6) 同(2)。

(7) 左脚提踵，右腿后举，同时向左转体180度，左臂打开成侧举。

(8) 还原成预备姿势。

二、弯道跑



图5-4

弯道跑时，整个身体要向左倾斜，右肩高于左肩，右臂摆动幅度和力量都略大于左臂，并在前摆时稍向内，后摆时稍向外。左臂靠近身体前后摆动，后摆时稍向右后方。脚落地时，右膝和右脚尖稍向内转，用前脚掌的内侧着地和蹬伸，左膝和左脚尖稍向外转，用前脚掌的外侧着地和蹬伸。

弯道跑时，身体向左倾斜的程度，取决于弯道半径的大小和跑时的速度。弯道的半径越小，跑时的速度越快，身体倾斜的程度也就越大。

2

韵律体操：摆动、绕环、 腿的弹性屈伸 篮球：转、接球

一、韵律体操：摆动、绕环、腿的弹性屈伸

1. 手臂摆动

(1) 前后摆动 (图 5-5)

预备姿势：丁字步

两臂前摆至前平举，接着两臂后摆至后下举。

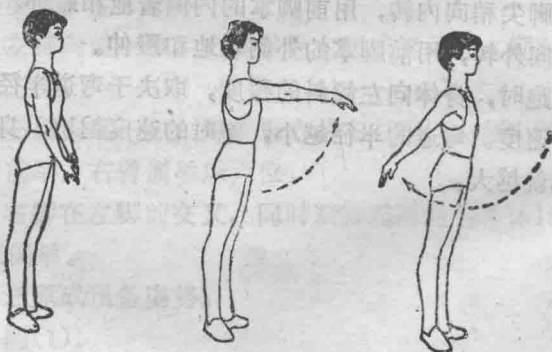


图5-5

(2) 左右摆动 (图 5-6)

预备姿势：丁字步

两臂向左摆至左侧平举，接着向右摆至右侧平举。

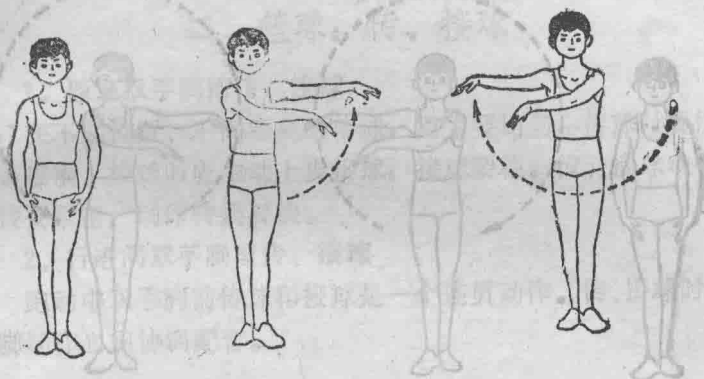


图5-6

2. 手臂绕环

(1) 前后绕环 (图 5-7)

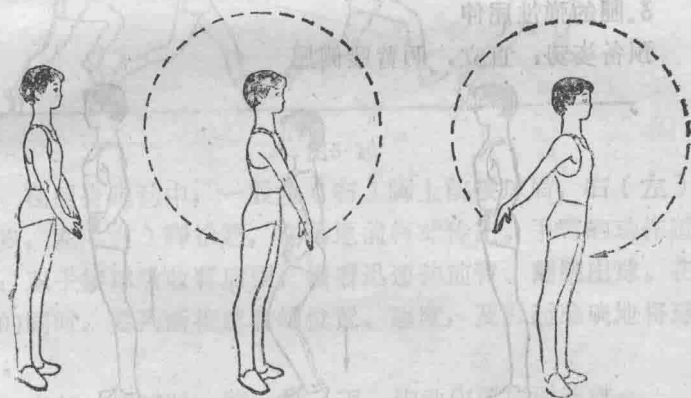


图5-7

预备姿势：丁字步

两臂经前向后绕环一周，接着经后向前绕环一周。

(2) 左右绕环 (图 5-8)

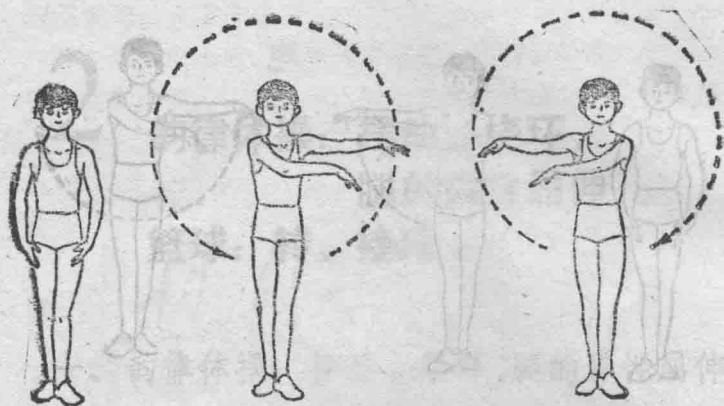


图5-8

预备姿势：丁字步

两臂经左向右绕环一周，接着经右向左绕环一周。

3. 腿的弹性屈伸

预备姿势：直立，两臂腰侧屈



图5-9

一拍内完成屈伸动作，上半拍：双腿屈膝半蹲；下半拍：两腿伸直，连续做若干次。上体始终保持挺胸、立腰、抬头姿势。（图5-9）

二、篮球：传、接球

1. 原地双手胸前传、接球

在不同位置、不同距离的传球，用力要均匀，传球时要快速、准确。接球时应主动上步接球，接球要稳。传、接球动作衔接要紧密，动作转换要快。

2. 行进间双手胸前传、接球

跑动中双手胸前传球和接球是一个连贯动作。传、接球时，手脚动作必须协调配合。



图5-10

在侧身跑动中，一般左（右）脚上前接球后，右（左）脚上步，左（右）脚抬起，在落地前将球传出。手臂的动作过程是：双手接球后收臂后引，接着迅速伸前臂、翻腕出球。在接球的同时，要判断接球者的位置、速度，及时而准确地将球传出。

在传、接球时，跨、接、迈、传动作要协调连贯。

3

韵律体操：组合练习

篮球：传、接球和综合练习

一、韵律体操：组合练习

摆动、绕环组合练习

1. (1) 两腿屈伸一次，同时两臂前摆。
- (2) 两腿屈伸一次，同时两臂后摆。
- (3) 两腿屈伸一次，同时两臂经前向后绕环一周。
- (4) 两腿屈伸一次，同时两臂前摆。

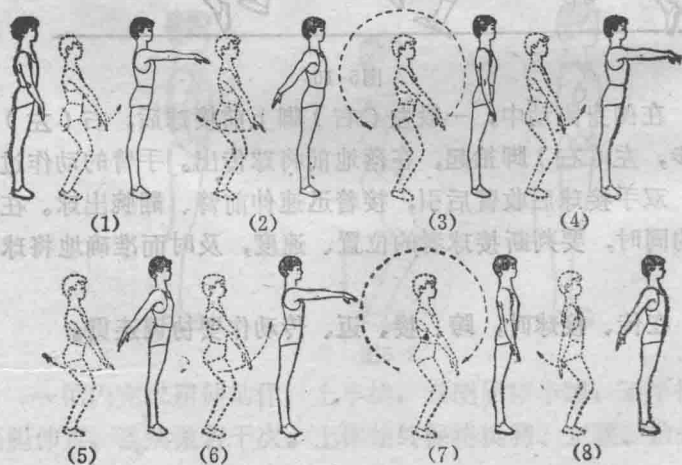


图5-11

- (5) 两腿屈伸一次，同时两臂后摆。
 - (6) 两腿屈伸一次，同时两臂前摆。
 - (7) 两腿屈伸一次，同时两臂经后向前绕环一周。
 - (8) 两腿屈伸一次，同时两臂后摆。
2. (1) 两腿屈伸一次，同时两臂向左摆。
- (2) 两腿屈伸一次，同时两臂向右摆。
 - (3) 两腿屈伸一次，同时两臂经左向右绕环一周。
 - (4) 两腿屈伸一次，同时两臂向左摆。
 - (5) 两腿屈伸一次，同时两臂向右摆。
 - (6) 两腿屈伸一次，同时两臂向左摆。
 - (7) 两腿屈伸一次，同时两臂经右向左绕环一周。
 - (8) 两腿屈伸一次，同时两臂向右摆。

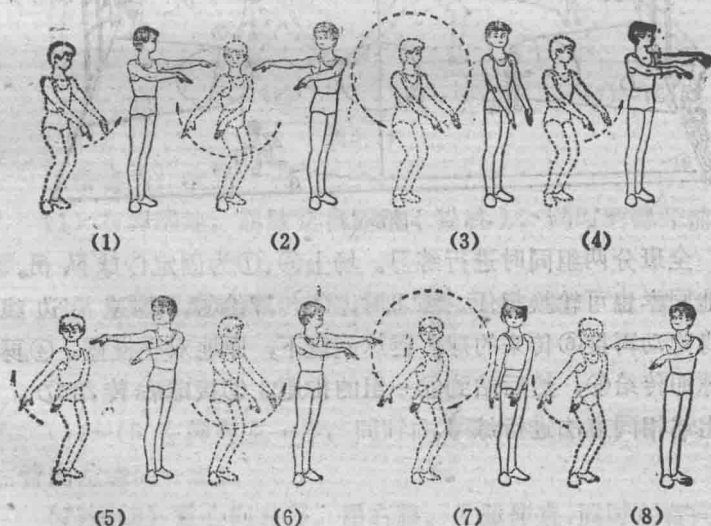


图5-12