



●安徽省初级中学试用课本

# 体 育

安徽教育出版社



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

王维峰  
武振华  
孙相华

# 安徽省初中试用课本 四

## 体育 第五册

本教材是根据《全日制义务教育体育与健康课程标准》和《体育与健康课程评价指南》编写的。教材内容以身体练习为主，同时融入了品德教育、心理健康教育、审美教育等多方面的教育内容。教材设计注重学生的主体地位，强调学生在学习过程中的主动参与、自主探索、合作交流，培养学生的创新精神和实践能力。教材内容丰富多样，包括球类运动、田径运动、游泳、体操、武术、民族传统体育等。教材语言生动活泼，易于理解，能够激发学生的学习兴趣。教材还提供了丰富的教学资源，如教学视频、课件、习题等，帮助教师更好地开展教学活动。

# 安徽省初中试用课本 五

## 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

## 安徽省初中体育试用课本

民教司6881

# 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育委领导下进行的。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、胡功篪。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

## 前　　言

本教材是根据《中共中央、国务院关于加强青少年体育锻炼的意见》和《全国青少年体质健康标准》编写的。教材以《体育与健康》为课程名称，以“健康第一”为指导思想，以“增强体质、提高运动技能、培养良好的体育道德品质”为基本目标，以“教会、勤练、常赛”为基本方法，以“终身体育”为基本理念，通过学习，使学生掌握必要的体育知识、技能和方法，形成良好的体育锻炼习惯，培养积极向上的精神风貌，增强体质，促进身心健康，提高生活质量，为终身体育打下基础。

本教材分上、下两册，共120课时。教材内容分为三个部分：第一部分是“运动技能”，包括球类运动、田径运动、游泳、体操、武术、民族传统体育项目等；第二部分是“身体素质”，包括速度、力量、耐力、柔韧、灵敏、协调等；第三部分是“心理健康”，包括情绪、情感、意志、挫折、压力、焦虑、自我调控等。教材每课时由“学习目标”、“学习内容”、“学习方法”、“评价建议”、“练习”等组成。教材注重理论与实践相结合，强调学生的主动参与，突出学生的主体地位，重视学生的个体差异，满足不同学生的需求，促进每个学生的发展。

本教材的编写得到了许多人的支持和帮助，特别是安徽教育出版社的领导和编辑们，以及各方面的专家、学者、教师和学生，他们的辛勤工作和无私奉献，使教材得以顺利编写完成。在此，我们表示衷心的感谢！同时，我们也希望广大师生在使用过程中提出宝贵意见，以便我们不断改进和完善教材。

(一) 球类项目	1
88 ..... (单木球类) 塔龄年母姐姐等会 体育答唱歌谣及杂乐半：歌童	17
89 ..... 飞球及球类	62
(二) 跳绳项目	21
90 ..... (单木球类) 塔龄年母姐姐等会 体育答唱歌谣及杂乐半：歌童	63
(三) 球手附录	13
91 ..... 韵律体操：转体	1
92 ..... 弯道跑	1
93 ..... 韵律体操：摆动、绕环、腿的弹性屈伸	4
94 ..... 篮球：传、接球	4
95 ..... 韵律体操：组合练习	8
96 ..... 篮球：传、接球和综合练习	8
97 ..... 韵律体操：组合练习	8
98 ..... 圆圈跑	11
99 ..... 自抛自接沙袋	11
100 ..... 篮球：投篮	13
101 ..... 鱼跃前滚翻（男）	13
102 ..... 仰卧起坐同时举腿（女）	16
103 ..... 篮球：综合练习	16
104 ..... 前滚翻——鱼跃前滚翻（男）	17
105 ..... 前滚翻直腿坐，起立成单膝跪立（女）	18
106 ..... 原地侧向投手榴弹（或短木棒）	19
107 ..... 篮球：运球急停急起	19
108 ..... 上三步投手榴弹（或短木棒）	22
109 ..... 手倒立和侧起成分腿倒立	22
110 ..... 助跑投手榴弹（或短木棒）	24

<b>10</b>	<b>侧手翻（一）</b>	
	全程助跑投手榴弹（或短木棒）	26
<b>11</b>	<b>篮球：半场分队比赛</b>	
	弯道跑起跑	28
<b>12</b>	<b>侧手翻（二）</b>	
	排球：下手垫球和上手传球	30
<b>13</b>	<b>侧手翻（三）</b>	
	排球：接发球	32
<b>14</b>	<b>侧手翻向外转体90度（男）</b>	
	肩肘倒立——向前滚动成蹲立（女）	
	俯卧式跳高（一）	34
<b>15</b>	<b>排球：正、侧面下手发球</b>	
	俯卧式跳高（二）	36
<b>16</b>	<b>技巧：联合动作</b>	
	障碍跑	38
<b>17</b>	<b>双杠：支撑摆动前摆挺身下（一）</b>	
	俯卧式跳高（三）	41
<b>18</b>	<b>双杠：支撑摆动前摆挺身下（二）</b>	
	俯卧式跳高（四）	43
<b>19</b>	<b>双杠：联合动作（一）</b>	
	俯卧式跳高（五）	45
<b>20</b>	<b>武术：组合动作</b>	
	双杠：联合动作（二）	48
<b>21</b>	<b>第二套少年拳（动作1~2）</b>	
	双杠：联合动作（三）	51
<b>22</b>	<b>第二套少年拳（动作3）</b>	
	300~500米重复跑	56

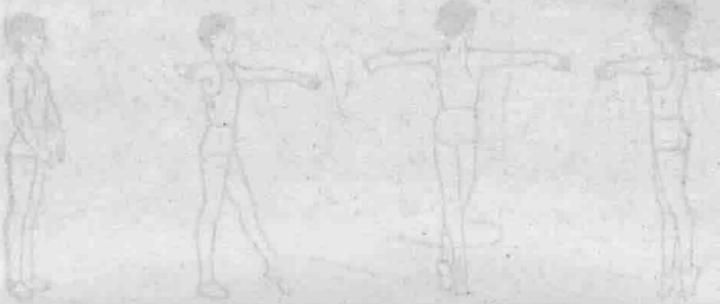
23 第二套少年拳(动作4~5)

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) 右脚前上步，同时右臂屈举，右臂侧伸。

(2) 在圆弧运动的支撑点时，同时向左转体180度，左臂打开，手臂成七字。

(3) 在圆弧运动的支撑点时，同时向右转体180度，右臂打开，手臂成七字。

2. 单足转体180度



# 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

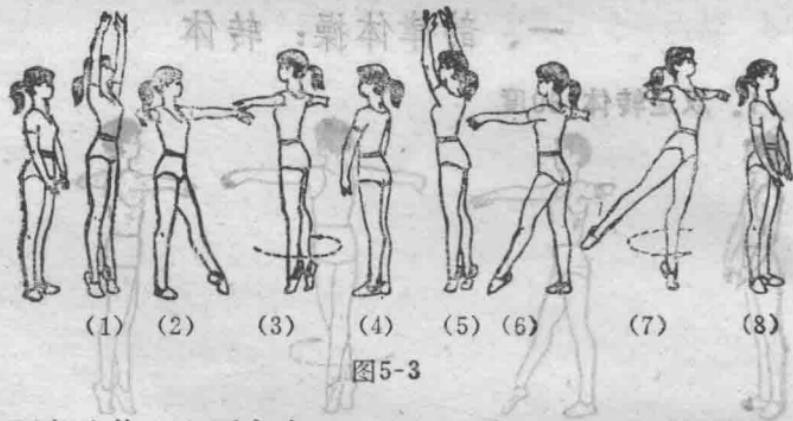


图5-3

## 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。

(a-a图) 跑步技术 (2)

预备姿势：左丁字步

# 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。

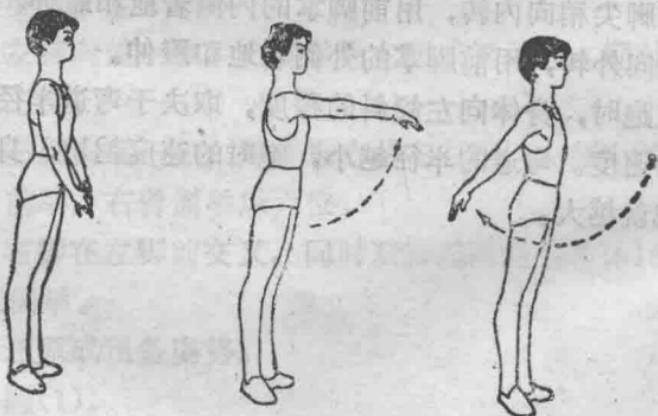


图 5-5

###### (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。

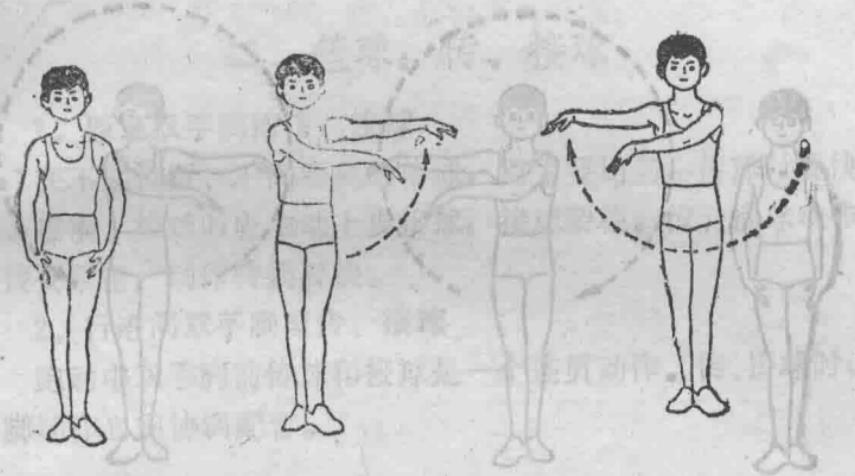


图5-6

## 2. 手臂绕环

(1) 前后绕环(图5-7)

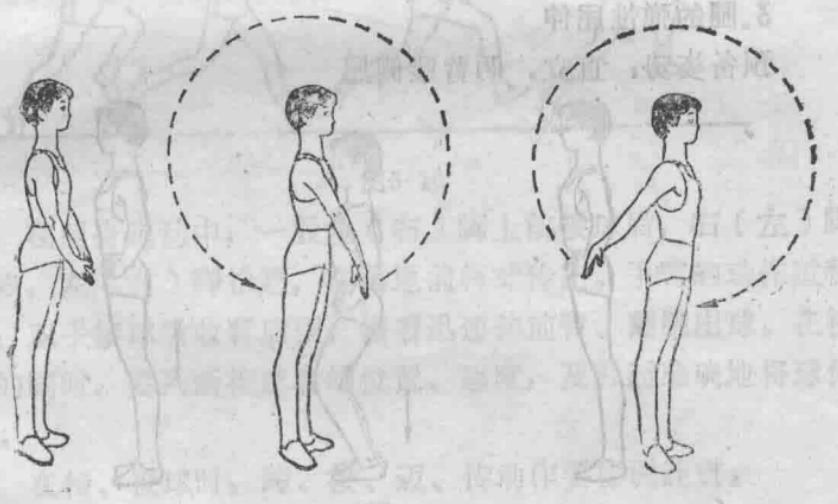


图5-7

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)

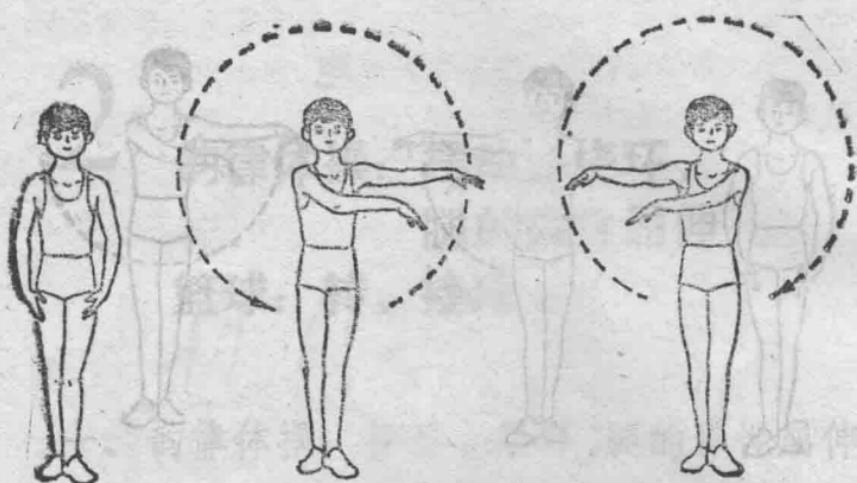


图5-8

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。

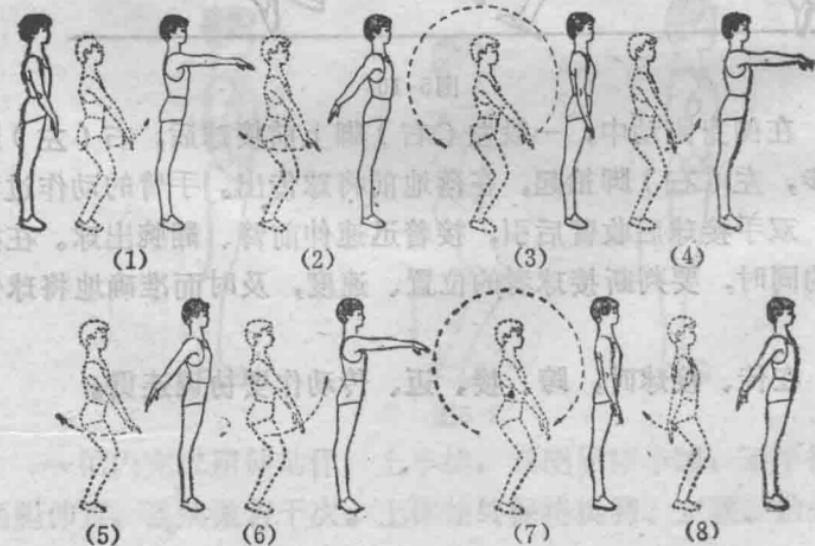


图5-11

- (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。

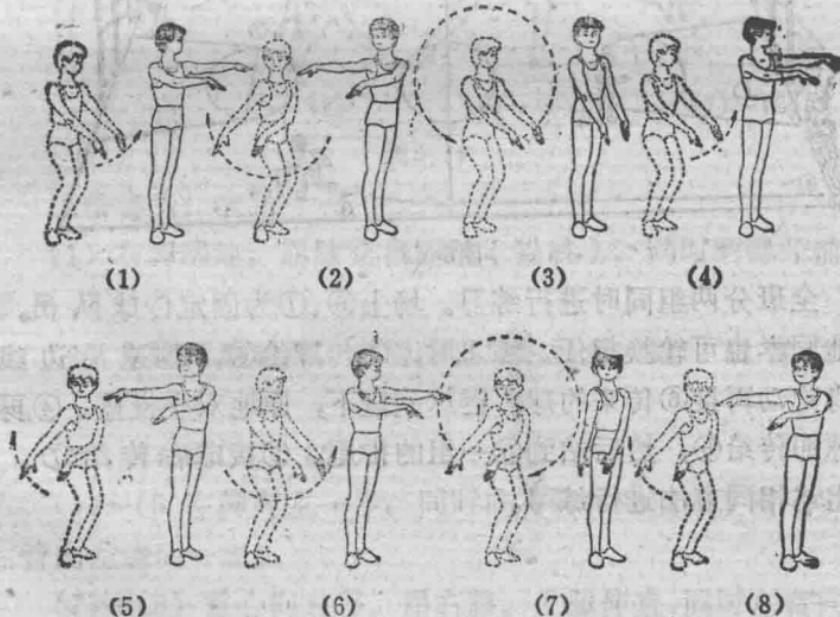


图5-12