

安徽省初级中学试用课本

体 育

安徽教育出版社

第 2 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

第二册

安徽教育出版社

G634.961

体育

安徽省初级中学课本

体育

第二册

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 安徽新华印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 2.5 字数: 50,000

1988年12月第1版 1988年12月第2次印刷

中国标准书号: ISBN7-5336-0411-3/G·914

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、心理特点和体育教学的一般规律，注意结合我省实际，并与省编小学体育试用课本衔接。

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，顾问为周宜峰。主编为王永安、周志俊、胡功麓。参加编写及串编的有陈本之、金报国、戴金长、官家秀、黄永忠、殷杰、李志贵，插图为陈小珩。最后由周宜峰、李志贵、汪明华审定。

课本编写过程中，得到了省教育出版社、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1月

目 录

- 1 队列：行进间转法
 武术：基本动作..... 1
- 2 第一套少年拳(5~6动作)
 高抬腿跑..... 4
- 3 第一套少年拳(7~8动作)
 单杠：跳上成支撑——后摆下(一)(男)
 跳上成支撑——向后跳下(女)..... 7
- 4 队列：正步走
 第一套少年拳(全套动作)..... 11
- 5 单杠：跳上成支撑——后摆下(二)(男)
 跳上成支撑——单腿向前摆越成骑撑(女)
 篮球：投篮和移动..... 13
- 6 单杠：后腿向前摆越转体90度挺身下(男)
 联合动作(女)
 后蹬跑..... 16
- 7 单杠：单挂膝摆动上成骑撑(一)
 原地正面推铅球..... 19
- 8 原地侧向推铅球(一)
 篮球：熟悉球性练习和滑步..... 22
- 9 单杠：单挂膝摆动上成骑撑(二)

游戏：夹包跳接力	26
10 单杠：联合动作	
蹲踞式起跑	28
11 篮球：熟悉球性练习和运球	
迎面接力的跑(一)	32
12 原地侧向推铅球(二)	
支撑跳跃：跳上成跪撑——跪跳下(横放器械)	35
13 支撑跳跃：分腿腾越(横放器械)(一)	
原地侧向推铅球(三)	37
14 支撑跳跃：分腿腾越(横放器械)(二)	
篮球：综合练习	39
15 游戏：抵肩角力	
起跑后的加速跑	41
16 支撑跳跃：分腿腾越(横放器械)(三)	
篮球：移动和定点投篮比赛	43
17 蹲踞式跳远(一)	
篮球：教学比赛	45
18 游戏：手球射门	
蹲踞式跳远(二)	47
19 排球：正面双手下手垫球(一)	
终点冲刺跑	50
20 排球：正面双手下手垫球(二)	
蹲踞式跳远(三)	52
21 排球：跨步移动和跨步垫球	
蹲踞式跳远(四)	55
22 游戏：击球比准	
迎面接力的跑(二)	57

体育基础知识课

1 中学生体育合格标准·····	59
2 锻炼身体的原则·····	62
3 日光对人体的作用·····	66
4 运动与饮食卫生·····	69

1

队列：行进间转法

武术：基本动作

一、队列：行进间转法

1. 向后转——走(齐步)

齐步走时，当听到“向后转——走”(动令落在右脚)口令后，左脚向前半步，脚尖稍向右，以两脚前脚掌为轴，从右向后转180度，接着出左脚向新方向行进。转时，两臂自然摆动，不得外张。

2. 向后转——走(跑步)

跑步时，当听到“向后转——走”(动令落在右脚)口令后，继续向前跑两步，左脚再向前跑半步，脚尖稍向右，以两脚前脚掌为轴，从右向后转180度，出左脚向新方向行进。转时，两臂自然摆动，不得外张。

二、武术：基本动作

1. 弓步推掌

由直立抱拳开始见图2—1(1)。右脚前上一步成右弓步，同时右拳变掌向前推出，掌心向前，掌指向上与眉同高，眼看右掌前方，见图2—1(2)。左、右弓步交替练习。

上步要轻，出掌要有力。

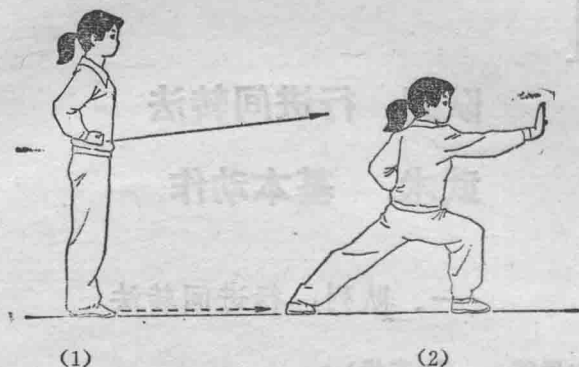


图2—1

2. 弓步撩拳

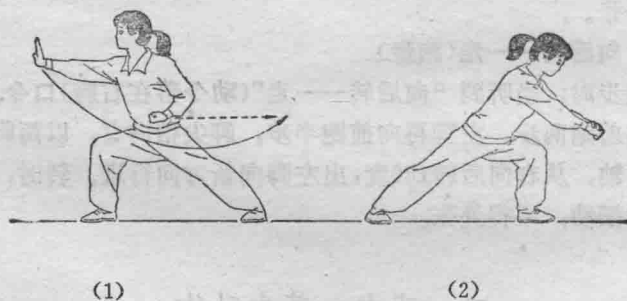


图2—2

由右弓步推掌开始，见图2—2(1)。向左后转体180度成左弓步，同时右掌变拳直臂向下、向前撩出停于左膝前上方，左拳变掌拍击抓握右拳背作响，眼看右拳，见图2—2(2)。

撩拳要有力，拍击要响亮。

3. 并步架打

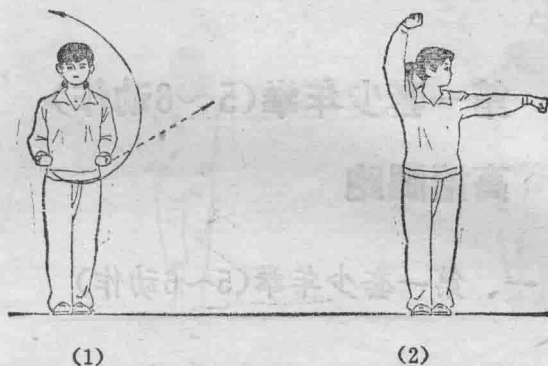


图2—3

由直立抱拳开始，见图2—3(1)。右拳向左、向上划弧屈肘横架于头前右斜上方，拳心向上，随即左拳向左冲出，拳心向下，高与肩平，眼看左拳前方，见图2—3(2)。左右交替练习。

先架后打，层次分明；架拳要有力，冲拳要迅速。

2

第一套少年拳(5~6动作)

高抬腿跑

一、第一套少年拳(5~6动作)

5. 弓步撩掌

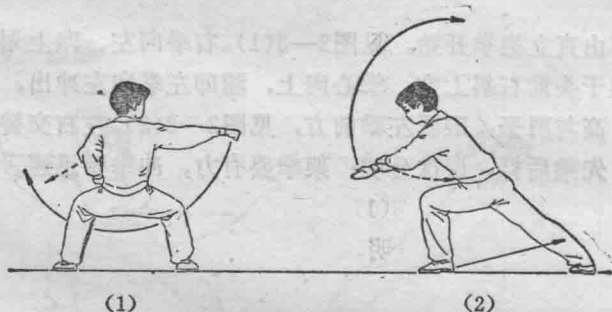


图2—4

由马步横打开始，见图2—4(1)。向左转体90度成左弓步，同时右拳变掌直臂向下、向前撩出停于左膝前上方，掌心向上；左拳变掌向左前下方自然伸直，随即屈肘附于右小臂内侧，眼看右掌，见图2—4(2)。

转体与撩掌要协调一致，上体稍前倾，两肩要平，力达掌指。

6. 高虚步架打

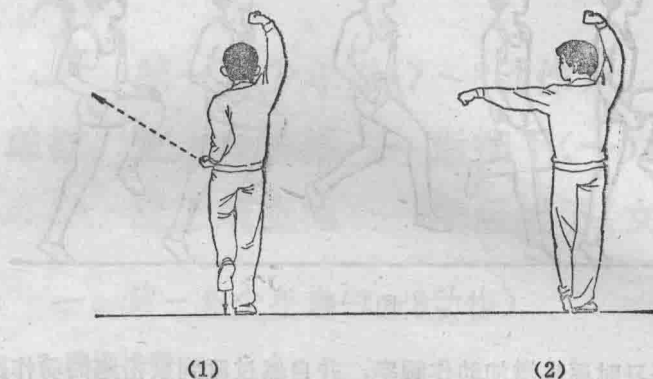


图2—5

左脚蹬地提起，小腿后屈，向右转体90度，左脚移至右脚前并以脚尖虚点地面，右腿直立支撑成高虚步；同时右掌变拳向左、向上划弧屈肘横架于头前右斜上方，拳心向上，左掌变拳收抱于左腰间后随即向左冲出，拳心向下，头迅速向左转，眼看左拳前方，图2—5(1)(2)。

先架后打，层次分明。架拳、冲拳、前点、转头这几个动作要协调一致。

二、高抬腿跑

高抬腿跑主要是帮助解决跑时抬腿不高的问题。练习高抬腿跑时，上体正直或稍前倾，大腿向上抬起与髌齐平，小腿自然下垂，脚跟稍向臀部方向收起。然后大腿积极下压，用前脚掌在身体稍前方落地，支撑腿充分伸直，肩关节放松，两臂屈肘自然前后摆动。

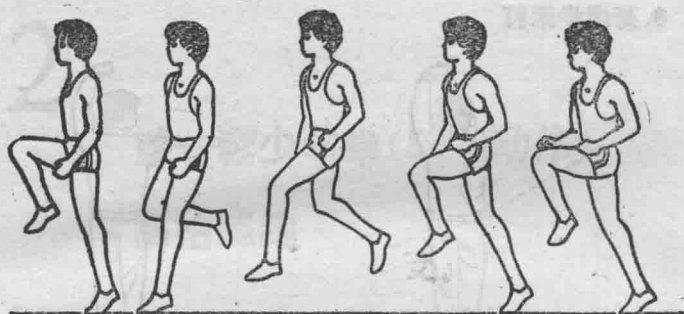


图2—6

练习时逐步增加动作频率，并自然过渡到放松跑的动作跑出一段距离。

3

第一套少年拳(7~8动作)

单杠：跳上成支撑——后摆下(一)(男)

跳上成支撑——向后跳下(女)

一、第一套少年拳(7~8动作)

7. 跳步推掌

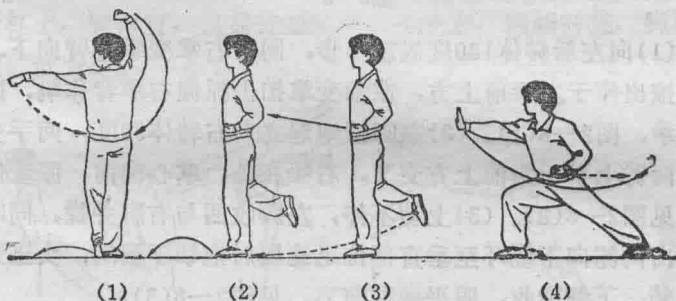


图2—7

由高虚步架打开始，见图2—7(1)。(1)左脚稍提起，在向左转体90度的同时向前落步，两臂屈肘抱拳于腰间，右腿随即屈膝提起，小腿后屈，左脚向前跳一步，眼看前方，见图2—7(2)(3)。(2)右脚迅速向前落步成右弓步，同时右拳变掌向前推出，掌心向前，掌指向上与眉同高，眼看右掌前方，见图2—7(4)。

左脚向前落步后要立即向前远跳，上体保持正直，落步要

稳，出掌要快速有力。

8. 撩拳收抱

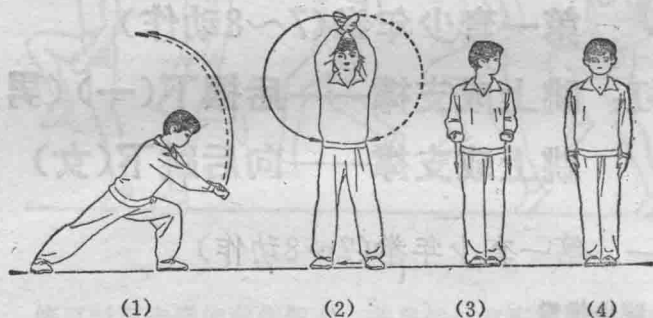


图2—8

(1)向左后转体180度成左弓步，同时右掌变拳直臂向下、向前撩出停于左膝前上方，左拳变掌拍击抓握右拳背作响，眼看右拳，图2—8(1)。(2)左脚蹬地起立向右转体90度，两手变掌，两臂上举于头前上方交叉，右手在外，掌心向前，眼看前方，见图2—8(2)。(3)上动不停，左脚收回与右脚并拢，同时两臂由两侧向下绕环至垂直部位迅速屈肘抱拳于腰间，头迅速向左转，下颌微收，眼平视左前方，见图2—8(3)。

还原式：直立

两拳变掌，直臂下垂贴靠两腿外侧，头向右转，眼看前方，见图2—8(4)。

撩拳要有力，拍击要响亮，收抱动作要连贯。

二、单杠：跳上成支撑——后摆下(一)(男)

杠前正立，两手正握杠，两臂伸直与肩同宽。两腿下蹲接

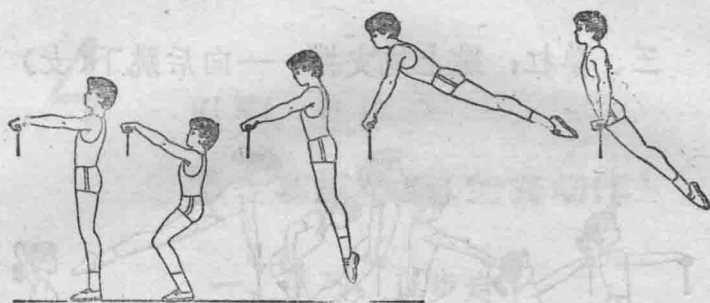


图2—9

着两脚用力蹬地向上跳起，同时两臂用力压杠，使大腿上部贴于杠上，臂撑直，挺身并稍前倾，头正直，两腿并拢，脚面绷直。成支撑。

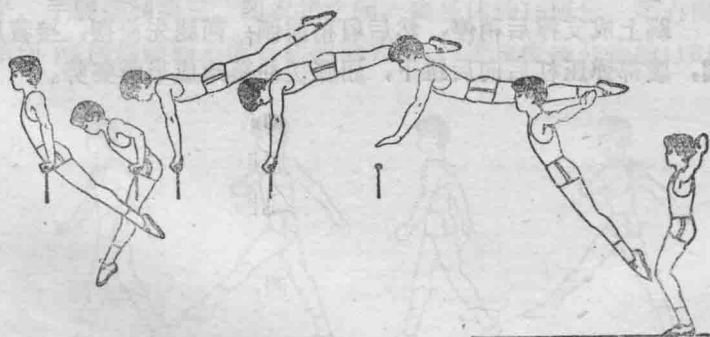


图2—10

后摆下从支撑开始，肩稍前倾，两腿先前摆，稍屈髋，接着用力向后上方摆腿，腹部弹杠，使身体腾起并展开，然后推杠放手，屈膝缓冲落地，两臂斜上举。