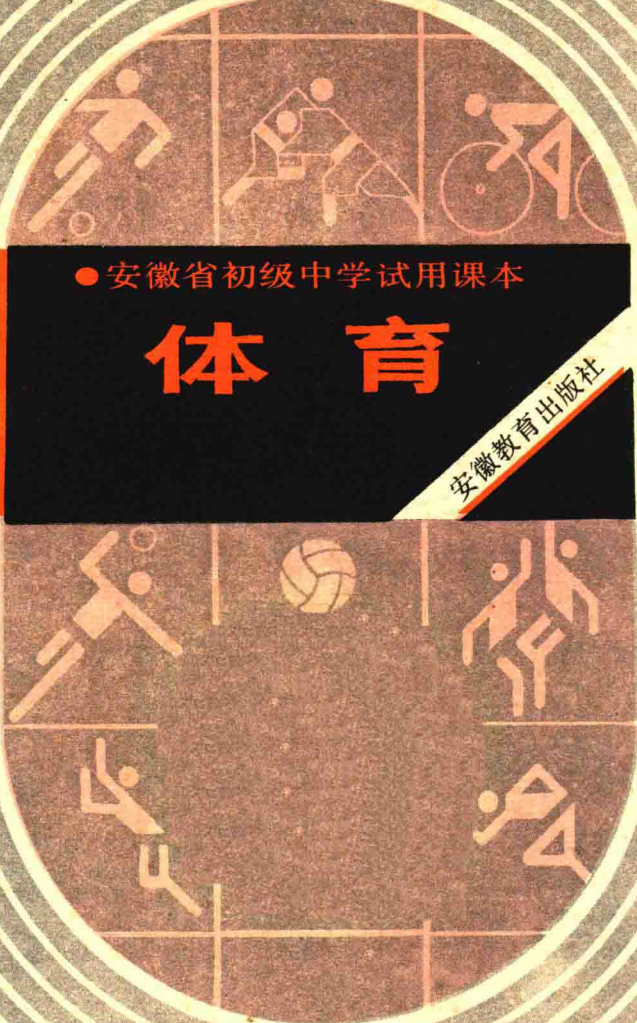


The background of the cover features a large oval frame containing a grid of stylized sports icons. The top row shows a person running, a person playing basketball, and a person on a bicycle. The bottom row shows a person playing volleyball, a volleyball, a person playing basketball, and a person playing tennis. The icons are rendered in a simple, graphic style with orange and white colors.

●安徽省初级中学试用课本

体 育

安徽教育出版社

第 1 册

安徽省初级中学试用课本



安徽省初级中学体育课本编写组编

第一册

安徽教育出版社

G634.961

体育

57

安徽省初中试用课本

体 育

第一册

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

芜湖新华印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 2.75 字数: 50,000

1988年7月第1版

1989年7月第2次印刷

定价: 0.60元

中国标准书号: ISBN7-5336-0331-1/G·868

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，在编写的过程中，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，注意到结合我省实际，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的领导下进行的。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，得到了省教育出版社、有关地、市教委（教育局）、学校和部分体育教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	
	游戏：往返运球接力	1
2	第六套广播体操（1~3节）	
	40~80米中速跑	3
3	第六套广播体操（4~6节）	
	游戏：掷球过杆（绳）	7
4	第六套广播体操（7~9节）	
	游戏：“蚂蚱”跳	11
5	排球：准备姿势和移动	
	立定跳远	15
6	双杠：杠端跳起支撑、两臂移行至远端	
	站立式起跑	18
7	排球：自垫球（一）	
	双杠：杠端跳起支撑前摆转体90度下	20
8	排球：自垫球（二）	
	蛙跳	22
9	双杠联合动作（一）	
	途中跑	24
10	双杠联合动作（二）	
	连续单脚跳	26

11	双杠联合动作(三)	
	游戏: 综合接力	29
12	篮球: 运球和移动	
	单脚起跳用头、手触高悬物	31
13	双手胸前推实心球	
	游戏: 拉棍角力	35
14	篮球: 持球方法和传、接球	
	站立式起跑	37
15	篮球: 熟悉球性练习和运球	
	仰卧起坐和俯卧挺身	40
16	前滚翻成蹲立——挺身跳	
	单手推实心球	43
17	技巧联合动作	
	游戏: 过网掷准	45
18	篮球: 熟悉球性练习和移动	
	双手向后抛实心球	48
19	技巧联合动作	
	双手向前掷实心球	52
20	武术基本动作	
	篮球: 投篮	54
21	武术基本动作	
	1000~1500米跑走交替	58
22	第一套少年拳(1~2动作)	
	篮球: 运球比赛	61
23	第一套少年拳(3~4动作)	
	越野跑	65

《体育基础知识课》

1 中学体育的目的和任务.....	67
2 奥林匹克运动会.....	70
3 长跑时的呼吸.....	74

1

队列：行进间转法

游戏：往返运球接力

一、队列：行进间转法

1. 向左转——走

听到“向左转——走”口令后，右脚向前半步，脚尖稍向左，身体向左转90度，同时出左脚向新方向行进。

2. 向右转——走

听到“向右转——走”口令后，右脚向前半步，脚尖稍向左，身体向左转90度，同时出左脚向新方向行进。

二、游戏：往返运球接力

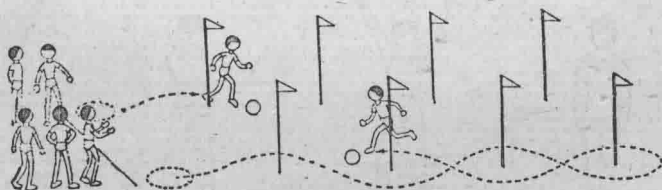


图 1—1

方法：

参加游戏的分成人数相等的几组，各组成一路纵队站在起

点线后。游戏开始，各组排头跑到预先放有小足球的圆圈内，用正脚背运球前进，依次绕过标志杆（物），绕过最后一个标志杆（物）后，继续绕杆（物）将球运回，停稳在小圆圈内。与本组第二人击掌后站到排尾。第二人接着用同样的方法继续进行。最后，以先将球停稳在圆圈内的组为胜。

规则：

1. 必须依次绕杆（物），漏绕的要退回补绕。
2. 身体不得碰标志杆（物）。

2

第六套广播体操(1~3节)

40~80米中速跑

一、第六套广播体操(1~3)节

1. 伸展运动(4个8拍)

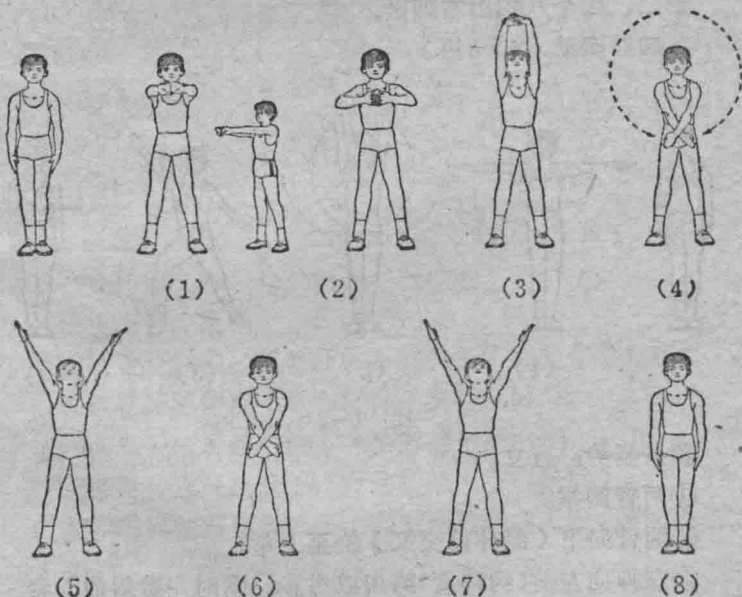


图 1-2

预备姿势：直立。

①左脚向左1步（同肩宽）同时两手手指腹前交叉，提时，两臂经胸前平屈翻腕向前伸至前举（掌心向前）。

②翻腕，同时两臂成胸前平屈（掌心向后）。

③翻腕，同时两臂伸至上举（掌心向上），抬头。

④两手自然分开，五指并拢，两臂经侧向下摆至腹前交叉。

⑤两臂向外摆至侧上举（掌心相对），同时抬头，挺胸。

⑥两臂经侧向下摆至腹前交叉；

⑦同⑤。

⑧还原成直立。

第二、四个八拍出右脚做。

2. 四肢运动（4个8拍）

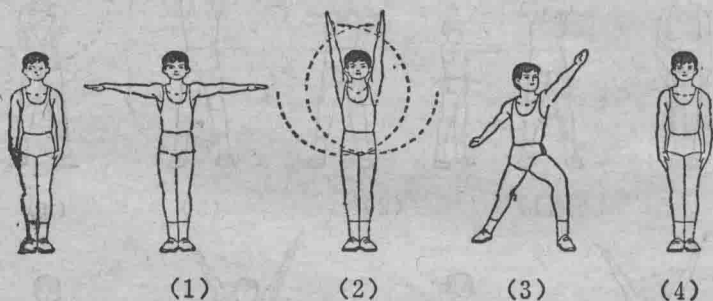


图 1—3

预备姿势：直立。

①两臂侧举。

②两臂向下（经体前交叉）绕至上举。

③左脚向左前（约45度）跨出成弓步。同时左臂斜前上举，右臂斜后下举（掌心均向下），抬头挺胸，眼看左手。（②③

拍动作要连贯)。

④还原成直立。

⑤~⑧同①~④，但方向相反。

3. 扩胸运动(4个8拍)

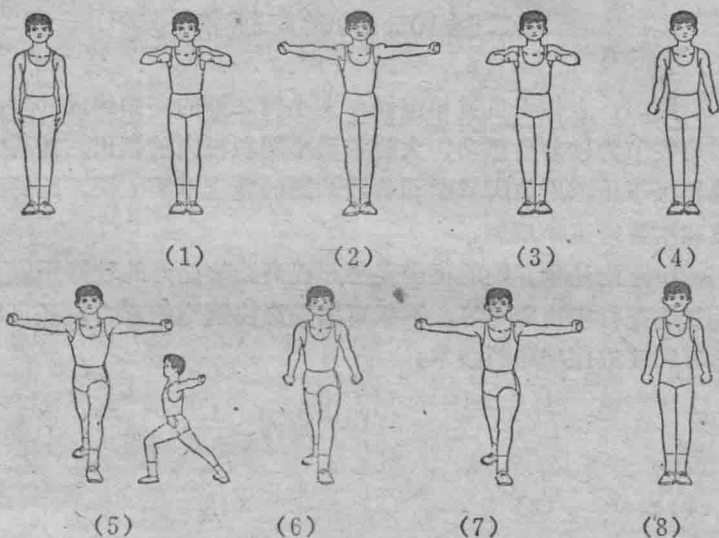


图 1—4

预备姿势：直立

①两手半握拳，两臂经前至胸前平屈后振(拳心向下)。

②两臂经前伸直(拳心相对)至侧举后振。

③两臂经前(拳心向下)至胸前平屈后振。

④两臂伸直经前放下，自然后摆(拳心向后)。

⑤左脚向前跨出成弓步，同时两臂经前(拳心相对)至侧举后振。

⑥两臂经前(拳心向下)向下后振。

⑦两臂经前(拳心相对)至侧举后振。

⑧左脚收回，两臂经前放下，自然后摆（拳心向后）。

第二、四个八拍的⑤~⑧出右脚做。第四个八拍的最后一拍还原成直立。

二、40~80米中速跑

跑时，上体正直或稍前倾，大小臂之间的夹角约成90度，以肩关节为轴前后摆动，大腿带动小腿积极向前摆出，接着大腿积极下压，用前脚掌柔和着地。跑的速度不要太快，跑的距离和次数应逐渐增加。

中速跑是培养跑的正确姿势和提高跑的能力的较好手段。反复地进行中速跑练习，不仅可以提高快速跑的能力，还可以学习和改进途中跑的技术。

3

第六套广播体操(4~6节)

游戏：掷球过杆(绳)

一、第六套广播体操(4~6)节

4. 踢腿运动(2个8拍)

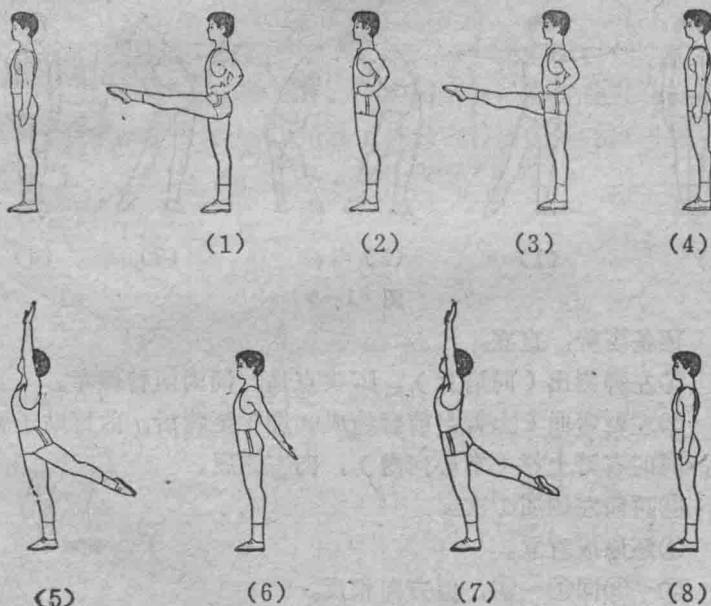


图 1—5

预备姿势：直立。

- ①左腿前踢（与上体约成90度），同时两手叉腰。
- ②左腿还原。
- ③右脚前踢。
- ④还原成直立。
- ⑤左腿后踢，同时两臂经前至上举后振（掌心向前）。
- ⑥左腿还原，同时两臂经前落下，自然后摆（掌心向后）。
- ⑦同⑤，换右腿做。
- ⑧还原成直立。

5. 体侧运动（4个8拍）

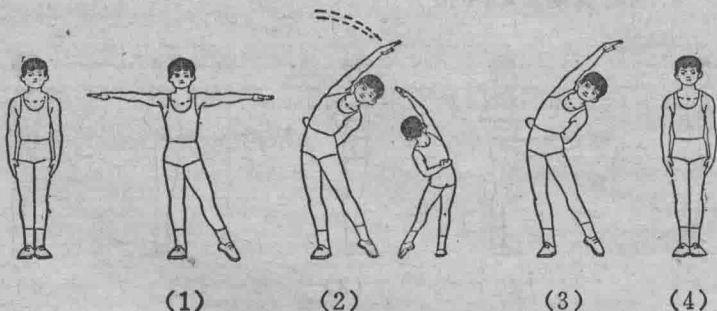


图 1—6

预备姿势：直立。

- ①左脚侧出（同肩宽），脚尖点地，同时两臂侧举。
- ②左臂弯曲（上臂与前臂约成90度）至背后，前臂贴于腰际，同时右臂上举（掌心向内），向左侧屈。
- ③再向左侧屈1次。
- ④还原成直立。
- ⑤~⑧同①~④，但方向相反。

6. 体转运动（4个8拍）

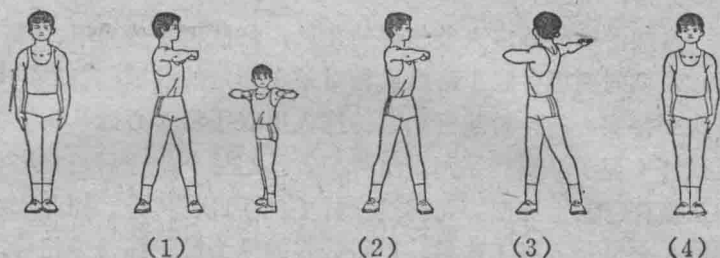


图 1-7

预备姿势：直立。

①左脚向左1步（同肩宽），两手半握拳，两臂胸前平屈（拳心向下），同时上体向左转动（约90度）。上体转动时腿要直，脚不要移动。

②再向左转动1次。

③左臂胸前平屈（拳变掌，掌心向下），右臂伸直经前至侧举（拳变掌，掌心向上），带动上体向右转动（转动约180度），眼看右手。

④还原成直立。

⑤~⑧同①~④，但方向相反。

二、游戏：掷球过杆(绳)

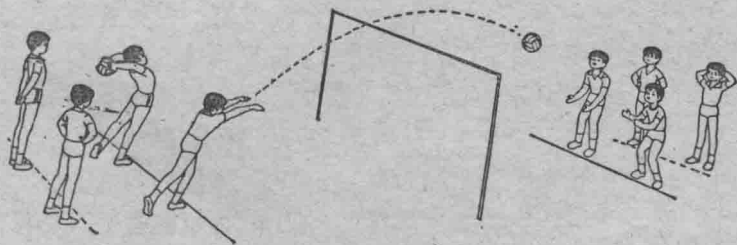


图 1-8