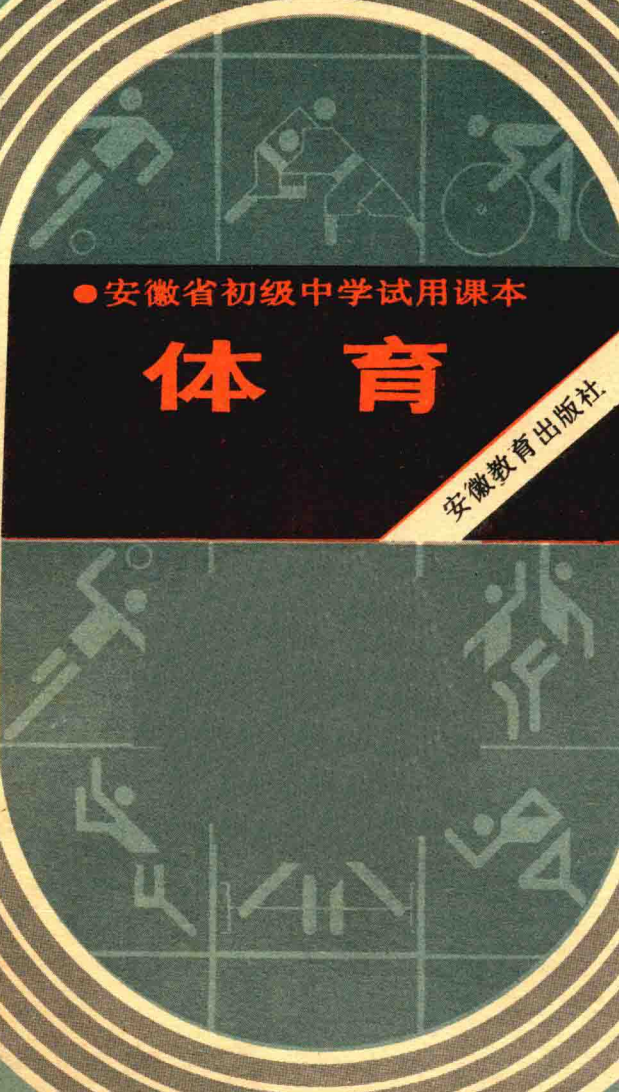


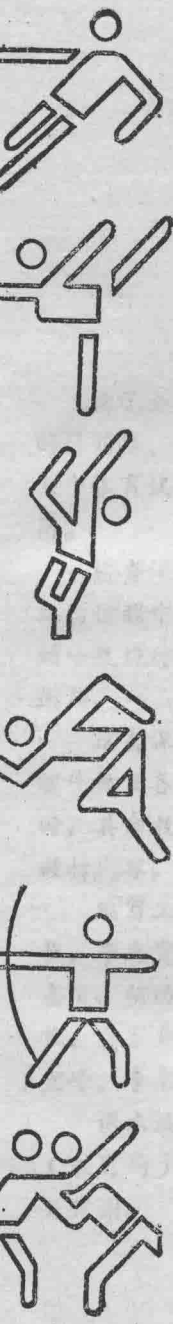


●安徽省初级中学试用课本

体 育

安徽教育出版社

第 4 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

第四册

安徽教育出版社

G634.961

140
体育

安徽省初级中学课本

体 育

第 四 册

安徽教育出版社出版

(合肥市金寨路283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: 2.5 字数: 50,000

1988年12月第1版 1989年12月第2次印刷

中国标准书号: ISBN7-5336-0412-1/G·915

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阶中学，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	韵律体操：原地转法和基本脚位	
	篮球：投篮	1
2	韵律体操：基本手位	
	800米耐力跑	5
3	支撑跳跃：前滚翻（纵放器械）（一）	
	篮球：投篮和综合练习	8
4	跳双绳	
	原地侧向推铅球（一）	10
5	支撑跳跃：前滚翻（纵放器械）（二）	
	追逐跑	12
6	支撑跳跃：跳上成分腿立撑——向前挺身跳下（横放器械）	
	原地侧向推铅球（二）	14
7	篮球：移动和运球	
	接力跑（一）	16
8	支撑跳跃：分腿腾越（横放器械）（一）	
	原地侧向推铅球（三）	19
9	原地侧向推铅球（四）	
	支撑跳跃：分腿腾越（横放器械）（二）	21
10	篮球：运球	

	支撑跳跃：分腿腾越（横放器械）（三）.....	23
11	篮球：综合练习	
	接力跑（二）.....	25
12	单杠：引体向上（男）	
	仰卧悬垂臂屈伸（女）	
	途中跑.....	27
13	单杠：跳上成支撑——后摆转体90度下（男）	
	后摆下（女）	
	篮球：教学比赛.....	30
14	排球：滑步移动和侧面双手垫球	
	单杠：单脚蹬地翻上成支撑.....	33
15	排球：正面双手上手传球	
	50米快速跑.....	35
16	单杠：单脚蹬地翻上成支撑——后摆转体90度下（男）	
	单脚蹬地翻上成支撑（女）	
	蹲踞式跳远（一）.....	37
17	单杠：双脚蹬地翻上成支撑——后摆转体90度下（男）	
	单脚蹬地翻上成支撑——后摆下（女）	
	排球：侧面下手发球.....	40
18	单杠：联合动作	
	蹲踞式跳远（二）.....	44
19	武术：组合动作	
	蹲踞式跳远（三）.....	47
20	武术：组合动作	
	接力跑（三）.....	50
21	武术：基本动作	
	蹲踞式跳远（四）.....	52

22	武术：组合动作	
	接力跑（四）	54

体育基础知识课

1	什么是体质	57
2	体育锻炼对运动系统和心血管系统的影响	60
3	篮球竞赛规则简介	63
4	身体形态发育指标的检测	68

韵律体操：原地转法和基本脚位

篮球：投篮

一、韵律体操：原地转法和基本脚位

1. 原地转法

(1) 原地向左(右)转法

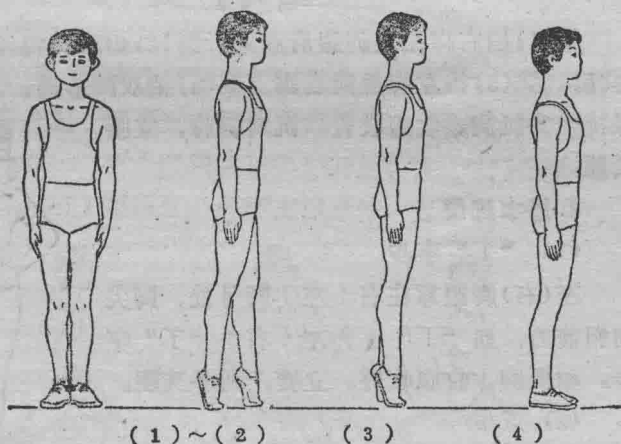


图 4-1

预备姿势：立正

第(1)、(2)拍提踵，同时向左(右)转体90度，第(3)拍右(左)脚并向左(右)脚，第(4)拍双脚落踵。身体始终保

持抬头挺胸、收腹、收臀、沉肩提胯、立腰紧腿。

(2)原地向后转

预备姿势：立正

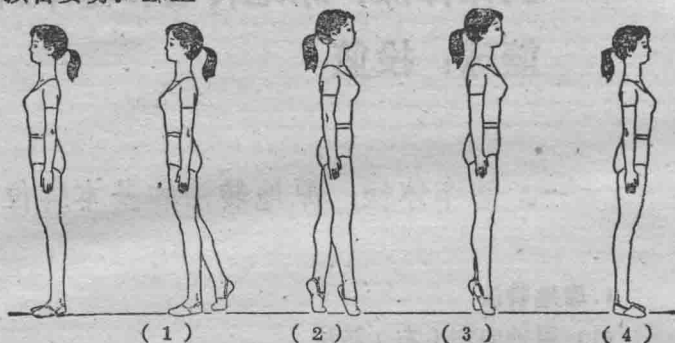


图 4-2

第(1)拍右脚在左脚跟后点地，第(2)拍双脚提踵向后转体180度，第(3)拍左脚并向右脚，第(4)拍双脚落踵。身体始终保持抬头挺胸、收腹收臀，沉肩提胯，立腰紧腿。

2. 基本脚位

(1) “丁”字步

左(右)脚跟靠在右(左)脚弓处，脚尖向斜前方，如“丁”字称左(右)“丁”字步。稍挺胸，收腹收臀、立腰，两手叉腰。

(2) 点步

前点步：以“丁”字步两手叉腰开始，前脚向脚尖方向擦出，绷脚尖点地，体重落在后脚上，成前点步。见图4-4(1)。

后点步：以“丁”字步两手叉腰开始，后脚向后擦出点地，以前脚支撑身体成后点步。见图4-4(2)。



图 4-3

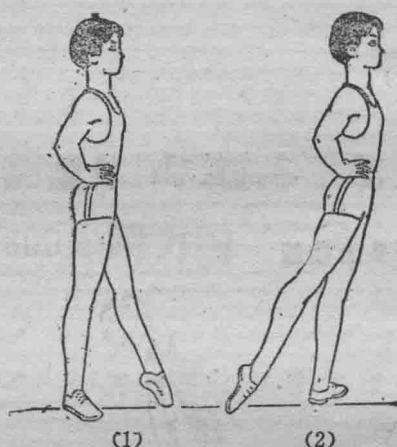


图 4-4

(3)弓步

前弓步：以两手叉腰立正姿势开始，左（右）脚向前一步屈膝，右（左）腿绷直，两脚支撑身体，见图 4-5 (1)。

侧弓步：以两手叉腰立正姿势开始，左（右）腿向侧一步屈膝，右（左）腿绷直，两脚支撑身体。见图 4-5 (2)。

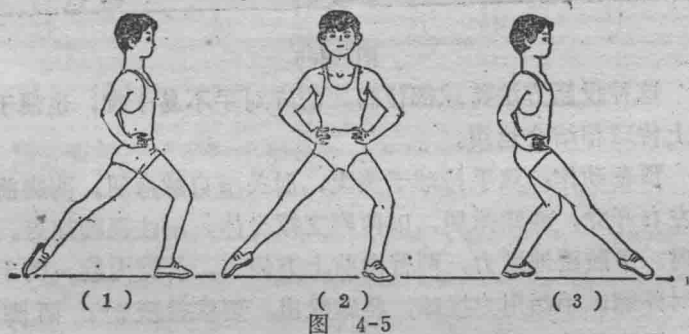


图 4-5

后弓步：以两手叉腰立正姿势开始，左（右）腿向后一步屈膝，右（左）腿绷直，脚尖点地，主要以后脚支撑身体，见图 4-5 (3)。

图 4-5 (3)。

二、篮球：投篮

原地双手头上投篮

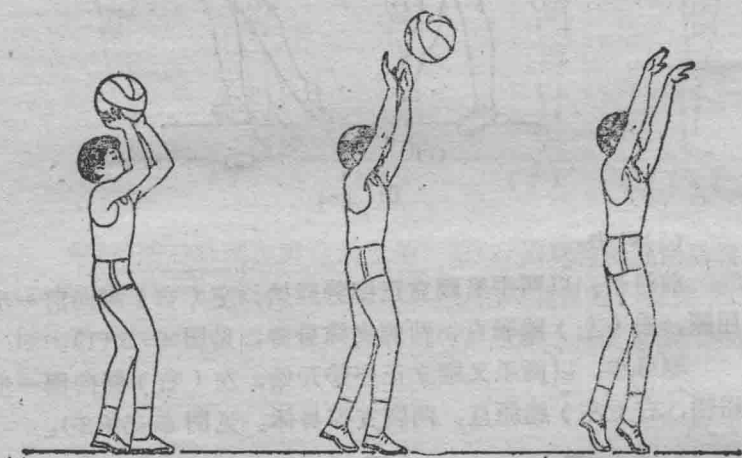


图 4-6

这种投篮方法持球部位高，防守对手不易干扰，也便于和头上传球相结合运用。

预备动作：双手持球于头上，肘关节自然弯屈，两脚前后或左右开立，两膝微屈，以两脚支撑身体，眼注视瞄准点。投篮时，下肢蹬地发力，两臂向前上方伸出，前臂内旋，两手腕同时外翻，手指用力拨球，将球投出。要求投篮时，两脚蹬地，腰腹伸展，两臂向前上方伸直，翻腕，手指拨球应协调配合。

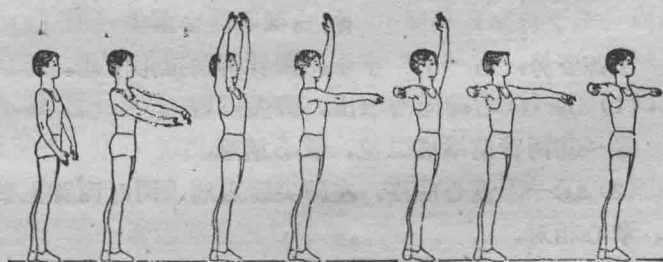
2

韵律体操：基本手位

800米耐力跑

一、韵律体操：基本手位

1. 基本手位



(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

图 4-7

预备姿势：“丁”字步站立，两臂下垂。

一位——两臂体前弧形下垂，掌心向上，眼视前方。

二位——两臂弧形前举（稍低于肩）掌心向内，眼看手。

三位——两臂弧形上举（稍偏前）掌心相对，眼视前方。

四位——一臂上举，另一臂前举，眼视前方。

五位——一臂上举，另一臂侧举（掌心向前下），眼视前方。

六位——一臂侧举，另一臂前举，眼视前方。

七位——两臂侧举，掌心向前。

七位还原成预备姿势时，翻腕掌心向下，稍抬头，深呼吸，两臂自然落下，同时眼看右手，然后还原成预备姿势。

2. 手臂和点步配合练习

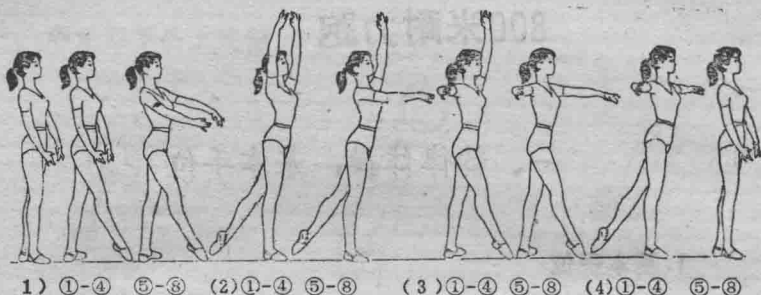


图 4-8

预备姿势：右“丁”字步，两臂体前弧形下垂。

(1) ①~④右脚向前擦出，脚尖点地。

⑤~⑧两臂前举成二位，掌心相对。

(2) ①~④重心前移，左脚尖后点地，同时两臂上举成三位，掌心相对。

⑤~⑧腿不动，右臂前举成四位。

(3) ①~④重心后移，右脚尖前点地，同时右臂侧举成五位。

⑤~⑧腿不动，左臂前成六位。

(4) ①~④重心前移，左脚尖后点地，同时左臂侧举成七位。

⑤~⑧左脚在右脚后并拢成“丁”字步，同时两臂落下还原成一位。

3. 手位和弓步配合练习

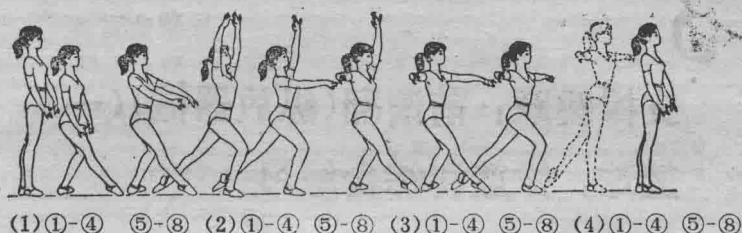


图 4-9

预备姿势：右“丁”字步，手一位。

(1) ①~④左脚向后一步屈膝，右脚尖前点地，成后弓步，手一位。⑤~⑧两臂成二位。

(2) ①~④重心前移屈右腿，左腿伸直成前弓步，同时两臂成三位。⑤~⑧两臂成四位。

(3) ①~④重心后移屈左腿，右腿伸直成后弓步，同时两臂成五位。⑤~⑧两臂成六位。

(4) ①~④重心前移屈右腿，左腿伸直成前弓步，同时手成七位。⑤~⑧还原成预备姿势。

二、800米耐力跑

800米全程跑包括起跑、起跑后加速跑、途中跑和最后的终点冲刺跑。它对于速度和耐力的要求都很高，因此体力分配很重要。一般起跑后的加速比较快，加速跑距离的长短可根据项目和个人情况而定。转入途中跑，一般用匀速跑，尽量减少体力的消耗，注意跑的节奏与呼吸的配合，跑时要成直线，避免身体左右晃动和减少身体重心的上下起伏。

3

支撑跳跃：前滚翻(纵放器械)(一)

篮球：投篮和综合练习

一、前滚翻(纵放器械)(一)

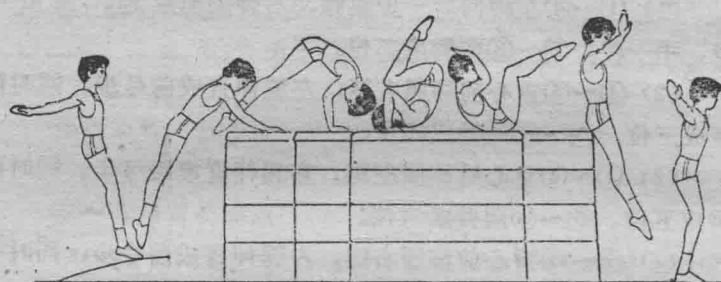


图 4-10

三、五步助跑，双脚踏跳后，两手扶跳箱近端支撑，立即用力向上弓身提臀，同时屈臂低头，用头的后部在手前着箱面，颈、肩、背、臀部依次接触器械，收腹屈腿团身向前滚翻。

二、篮球：投篮和综合练习

1. 原地双手头上投篮

在较远距离投篮时，应充分运用全身的力量，上下肢动作

要协调一致，控制好球飞行的弧度，提高投篮命中率。

2. 综合练习

跳步急停——接球——转身——原地双手头上投篮——运球——传球

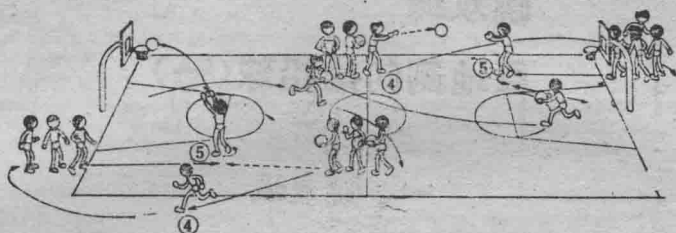


图 4-11

方法：

④传球给⑤，⑤迎前跳步急停接球，持球转身，用原地双手头上投篮动作将球投出，快速跑向球篮，得球后，运球到④组的排尾，④传球给⑤后快跑到⑤组的排尾。

全班分为几组，同时进行练习。

要掌握练习方法，急停要稳，转身要快，投篮动作要协调。