

●安徽省初级中学试用课本

体 育

安徽教育出版社

第 6 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

第六册

安徽教育出版社

G634.961

体育



63-87

安徽省初级中学试用课本

体 育

第六册

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 铜陵新华印刷厂印刷

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：ISBN7-5336-0413-X/G·916

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1月

目 录

1	第二套少年拳 (动作 6~8)	
	越野变速跑	1
2	第二套少年拳 (动作 9)	
	篮球: 行进间单手肩上投篮	4
3	第二套少年拳 (动作 10~12)	
	接力跑	6
4	侧向滑步推铅球 (一)	
	第二套少年拳 (全套动作)	10
5	单杠: 骑撑后倒挂膝上 (一) (男)	
	支撑后摆转体 90 度下 (一) (女)	
	篮球: 综合练习	12
6	侧向滑步推铅球 (二)	
	篮球: 综合练习	14
7	单杠: 骑撑后倒挂膝上 (二) (男)	
	支撑后摆转体 90 度下 (二) (女)	
	侧向滑步推铅球 (三)	16
8	单杠: 骑撑后倒挂膝上——后腿向前摆越转体	
	90 度挺身下 (男)	
	单脚蹬地翻上成支撑——后摆转体 90 度下 (女)	
	篮球: 体前变向换手运球	18

9	跨栏跑(一)	
	篮球: 综合练习	22
10	单杠: 联合动作	
	侧向滑步推铅球(四)	24
11	跨栏跑(二)	
	篮球: 教学比赛	27
12	单杠: 单挂膝后回环一周半(一)(男)	
	联合动作(女)	
	蹲跳起和弓箭步交换跳	29
13	单杠: 单挂膝后回环一周半(二)(男)	
	联合动作(女)	
	蹲踞式跳远(一)	33
14	韵律体操: 柔软步和足尖步	
	跨栏跑(三)	36
15	韵律体操: 跑跳步和交叉步	
	蹲踞式跳远(二)	39
16	韵律体操: 组合练习	
	支撑跳跃: 跳上成蹲撑, 向前分腿跳下(横放器械)	41
17	排球: 发球比赛	
	支撑跳跃: 分腿腾越(横放器械)	43
18	韵律操(1~3节)	
	立定三级跳远	45
19	排球: 站位与接发球	
	支撑跳跃: 侧腾越(横放器械)(一)(男)	
	斜向助跑直角腾越(一)(女)	49
20	韵律操(4~6节)	
	跨栏跑(四)	52

21	韵律操 (7~8 节)	
	支撑跳跃: 侧腾越 (横放器械) (二) (男)	
	斜向助跑直角腾越 (二) (女)	55
22	支撑跳跃: 侧腾越 (横放器械) (三) (男)	
	斜向助跑直角腾越 (三) (女)	
	排球: 教学比赛	58

体育基础知识课

1	运动创伤的简易处理方法 (一)	60
2	运动创伤的简易处理方法 (二)	64
3	心肺机能指标的检测	66
4	身体素质指标的检测	69

1

第二套少年拳（动作6～8）

越野变速跑

一、第二套少年拳（动作6～8）

6. 并步接手

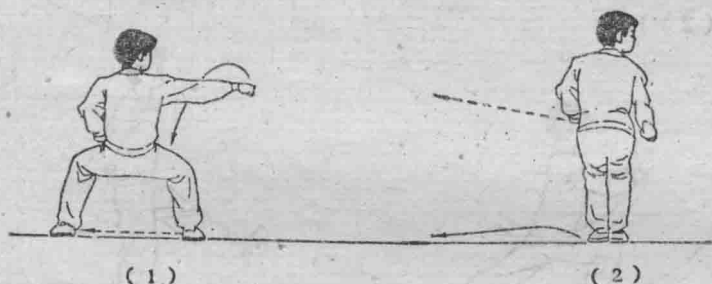


图 6-1

由马步横打开始（图 6-1-(1)）。右脚向左脚并拢下蹲，同时右拳变掌直接向右小腿外侧下搂，至右小腿旁迅速变勾手反臂上举，勾尖向上，上体正直微前倾，眼看右前方（图 6-1-(2)）。

并步与接手要同时完成。

7. 弓步推掌

向左转体90度，左脚前上一步成左弓步；同时右勾变掌收抱于右腰间，左拳变掌向前推出，掌心向前，掌指向上与眉同

高，眼看左掌前方（图 6-2）。

转体、上步与推掌的动作要协调一致。

8. 接手勾踢

（1）右拳变掌经后下直臂向上、向前绕环落于左腕上交叉，同时左脚脚尖外展（图 6-3-(1)）。

（2）重心前移，两臂迅速向下后摆分掌接手至体侧后反臂成勾手，勾尖向上；同时右脚尖上勾，脚跟擦地面，向左斜前方踢出，高不过膝；左腿微屈，身体随之半面左转，眼看左前方（图 6-3-(2)）。



图 6-2

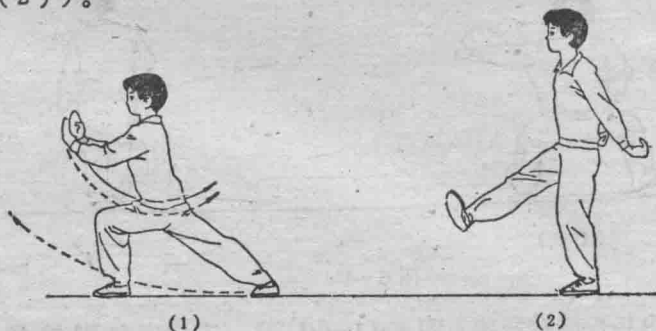


图 6-3

两腕交叉与分掌接手的动作要连贯，勾踢力达脚腕。

二、越野变速跑

越野变速跑是在野外的自然环境中，通过各种地形及障碍物的一种跑法。由于野外空气新鲜，地形多变，速度时快时慢，

因此精神比较愉快，不易疲劳，在不知不觉中可以跑完较长的距离，通常用来发展一般耐力和提高呼吸系统的工作能力。一般越野变速跑可规定一定的时间，至于路程长短及速度快慢，要根据个人的身体健康状况和素质水平来决定。进行越野变速跑时，变速的形式是多种多样的，一般根据自然环境和地形进行。例如过障碍物前要有一段加速快跑，过障碍物后可减慢速度。在公路或平地上跑也可以采用变速方法，快慢的距离要根据个人的体力来确定，但一般快跑的距离要长于慢跑的距离。

2

第二套少年拳（动作9）

篮球：行进间单手肩上投篮

一、第二套少年拳（动作9）

9. 缠腕冲拳

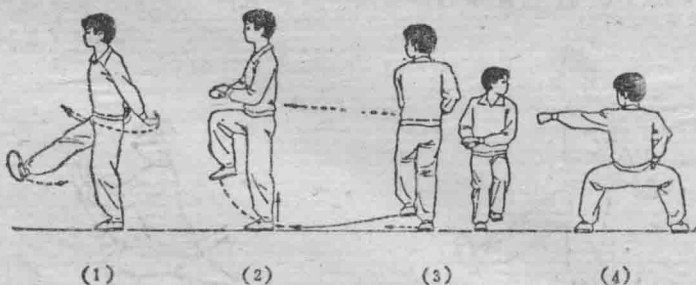


图 6-4

由接手勾踢开始（图 6-4-(1)）。(1)两勾手变掌前摆于腹前，左手抓握右手腕，右腿屈膝，小腿自然下垂（图 6-4-(2)）。(2)上动不停，右手翻掌缠腕，在向右转体 90 度的同时右臂外旋用力屈肘后拉于右腰间抱拳，右脚全脚掌下踩，震脚下蹲，左腿屈膝提起（图 6-4-(3)）。(3)左脚向左侧跨一大步，右脚蹬地随之滑动，两腿下蹲成马步，同时左手变拳经左腰间向左冲出，拳眼向上，眼看左拳前方（图 6-4-(4)）。

抓握、缠腕、屈肘后拉、转体、震脚要连贯；屈肘后拉与转体、跨步与冲拳要同时完成。

二、篮球：行进间单手肩上投篮

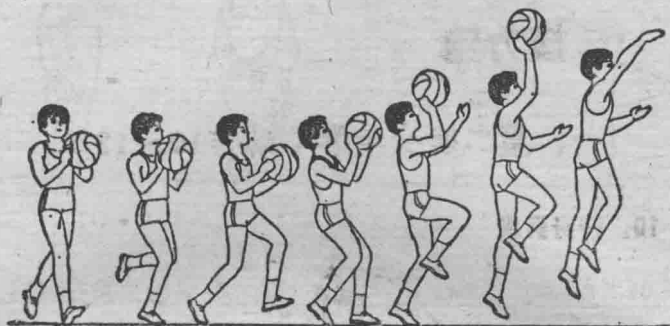


图 6-5

以右手投篮为例，右脚跨出一大步同时接球，左脚向前跨出一小步，脚跟先着地，上体稍后仰，然后迅速过渡到前脚掌，屈膝并用力蹬地起跳，同时双手迅速向前上摆举球与肩上，右腿屈膝上提，配合左脚起跳。左脚蹬离地面，腾空后，上体微仰，当身体接近最高点时右臂向前上方伸直，同时，右腿主动下放，手腕后仰托球，接着手腕前屈，食、中指用力拨球，将球投出。

跨步接球和起跳举球动作要连贯协调，投篮动作要柔和。

3 第二套少年拳（动作10~12）

接力跑

一、第二套少年拳（动作10~12）

10. 转身劈掌

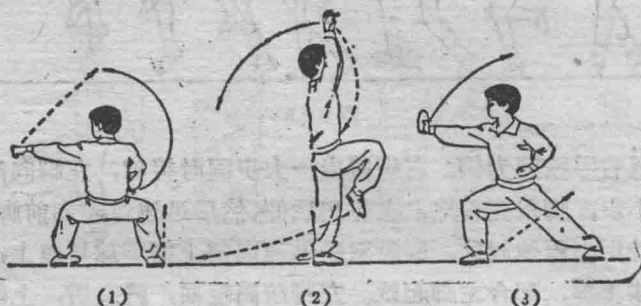


图 6-6

由马步冲拳开始(图6-6-(1))。(1)右脚蹬地屈膝上提向右转体90度，随身体直立两拳变掌直接上举至头前上方，以右手背击左掌心作响，眼看前方(图6-6-(2))。(2)继续向右后转体180度，右脚向前落步成右弓步，同时左掌变拳收抱于左腰间，右掌下劈成侧立掌(小指一侧向前)，眼看右掌前方(图6-6-(3))。

转体以左脚掌为轴共转270度；提膝击掌略作顿挫，右脚落步要下踩与劈掌动作协调一致。

11. 砸掌侧端

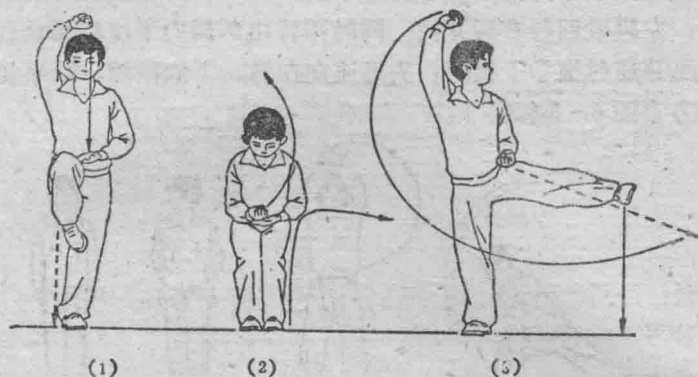


图 6-7

(1) 右脚蹬地屈膝上提，重心移至左腿并向左转体90度；同时左拳变掌至于腹前，掌心向上；右掌变拳上举屈肘横架于头前上方，拳心向上，眼向前平视，成提膝架拳姿势（图 6-7-(1)）。(2) 上动不停，右脚下跌震脚成并步半蹲，同时右拳背砸击左掌心作响，眼看右拳前下方（图 6-7(2)）。(3) 右腿直立，左腿屈膝上提，脚尖上勾，脚跟向左侧端出，高与胯平，上体稍向右倾斜；同时左掌变拳收抱于左腰间，右拳上举屈肘横架于头前右斜上方，拳心向上，眼看左前方（图 6-7-(3)）。

砸拳与震脚要同时完成，侧端快速有力，身体要保持平衡。

12. 撩拳收抱

(1) 左脚向左落步，向左转体90度成左弓步；同时右拳由上向后、向下，以拳面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 6-8-(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（图6-8-(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（图6-8(3)）。

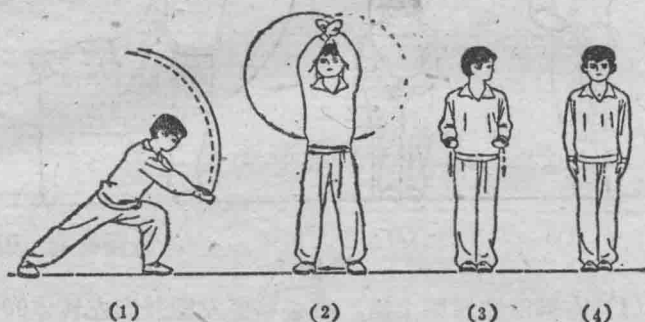


图6-8

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（图6-8-(4)）。

擦拳要有力，拍击要响亮，收抱动作要连贯。

二、接力跑

在接力区传接棒练习

《田径竞赛规则》(以下简称《规则》)规定：“各项接力赛跑，必须在接力区内传接接力棒”。因此，在接力跑第二、三、四棒站位处，有一段长20米的接力区。《规则》还规定在4×100米接力跑比赛时，可在接力区后10米处，画一条“预跑线”，接棒者可在预跑线内起跑。但一般在非标准距离比赛时，可不用预跑线。

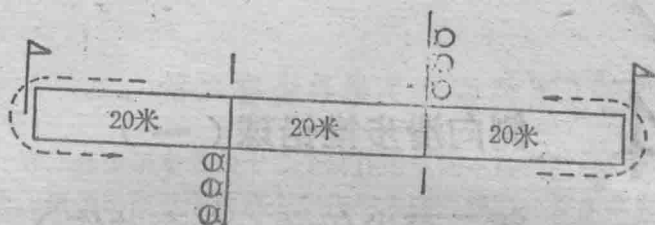


图 6-9

在接力区内练习传接棒时，接棒人可站在接力区后沿处，当看到传棒人跑到标志线时，便迅速起跑。待传棒人跑进接力区并离接棒人1.5米左右时便立即发出预定信号，接棒人听到信号后迅速向后伸手接棒，传棒人把棒传出后，逐渐减速，并等其它道次接棒人全部跑出后，再离开跑道，以免因阻碍他队运动员前进而犯规。

标志线的确定，要由传接棒人在练习中逐步确定。

4

侧向滑步推铅球（一）

第二套少年拳（全套动作）

一、侧向滑步推铅球（一）

1. 两腿蹬摆结合练习

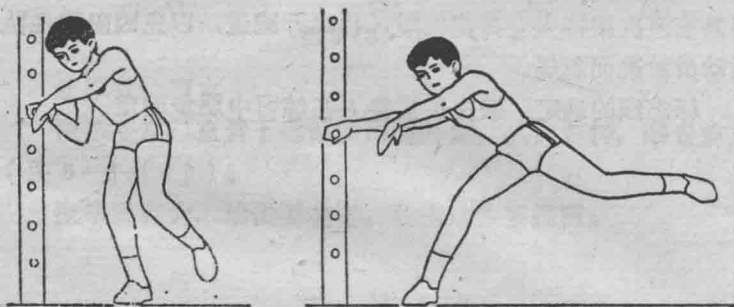


图 6-10

以右手推球为例，身体左侧对投掷方向，右手扶肋木或徒手，左腿向投掷方向摆出，同时结合右腿积极蹬伸动作，使髋部前移，左脚着地，上体保持原来姿势。

2. 推铅球徒手滑步练习

徒手滑步注意两腿蹬、摆结合，在左脚着地前，快速收右小腿，两脚几乎同时着地。滑步时，身体重心勿过于向前，滑步后身体重心投影点应在靠近右脚处。