

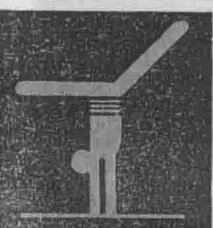
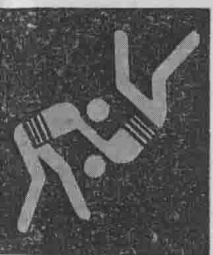
The cover features a large, stylized oval frame composed of multiple concentric lines. Inside this frame, there are several icons representing different sports: a runner, a person jumping over a hurdle, a person on a bicycle, a person jumping over a bar, a person playing basketball, a person playing tennis, a person playing badminton, and a person playing table tennis. The text is centered within the frame.

●安徽省初级中学试用课本

体 育

安徽教育出版社

第 3 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

第三册

安徽省教育出版社

安徽省初中试用课本

体 育

第三册

(修订本)

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

1990年7月第2版

1991年7月第1次印刷

ISBN 7-5336-0332-X/G · 869

定价: 0.55元

目 录

1	武术：基本动作（一）	
	游戏：射门比多	1
2	武术：基本动作（二）	
	加速跑	4
3	武术：基本动作（三）	
	排球：移动和正面双手上手传球	7
4	武术：组合动作	
	排球：正面双手上手传球	10
5	排球：正面下手发球	
	途中跑	12
6	跨越式跳高（一）	
	游戏：小手球	15
7	跨越式跳高（二）	
	仰卧起坐同时举腿	17
8	头手倒立（男）肩肘倒立（女）	
	跨越式跳高（三）	19
9	头手倒立（男）肩肘倒立（女）	
	60—80米重复跑	22
10	头手倒立——前滚翻（男）	
	肩肘倒立——向前滚动成蹲立（女）	
	跨越式跳高（四）	24

11	双杠：支撑摆动 跨越式跳高（五）	27
12	双杠：支撑前摆成外侧坐 篮球：运球和移动	29
13	双杠：外侧坐向前跳下 篮球：传、接球	31
14	双杠：联合动作（一） 篮球：传、接球和移动	33
15	双杠：联合动作（二） 篮球：运球和移动	37
16	双杠：联合动作（三） 变速跑	41
17	鱼跃前滚翻（一） 原地正面投手榴弹（或短木棒）	43
18	鱼跃前滚翻（二） 原地侧向投手榴弹（或短木棒）	46
19	上步投手榴弹（或短木棒） 篮球：综合练习	48
20	鱼跃前滚翻（三） 自然地形跑	50
21	鱼跃前滚翻（四） 上两步投手榴弹（或短木棒）（一）	52
22	上两步投手榴弹（或短木棒）（二） 篮球：活动篮圈比赛	54
23	俯卧撑顶肩角力 定时跑	56

体育基础知识课

青春期身体发育的特点.....	58
田径竞赛规则简介.....	62
身体锻炼过程中的自我检查.....	66

1

武术：基本动作（一）

游戏：射门比多

一 武术：基本动作（一）

1. 弓步搂手冲拳

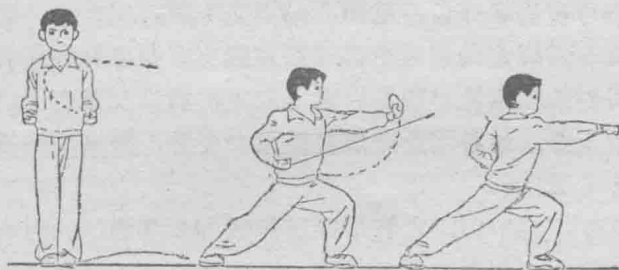


图 3—1

由直立抱拳开始，见图 3—1（1）。左脚向左跨 1 步，向左转体 90 度成左弓步，同时左拳变掌从右肩处向前、向左平摆横搂，随即左掌变拳收抱于左腰间，右拳向前冲出，拳心向下，眼看右拳前方，见图 3—1（2）（3）。左、右弓步交替练习。

跨步、接手、冲拳要协调一致。

2. 砸拳侧端

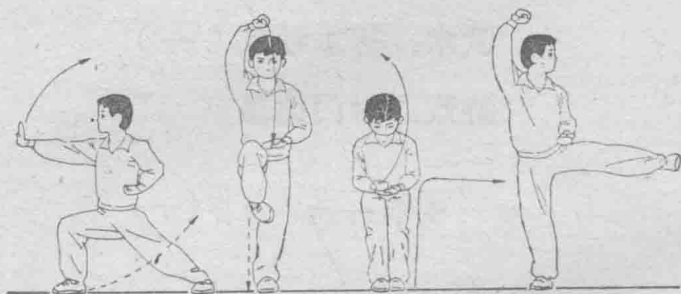


图 3—2

由右弓步推掌开始，见图 3—2（1）。

（1）右脚蹬地屈膝上提，以左腿支撑身体并向左转体90度，同时左拳变掌置于腹前，掌心向上，右掌变拳上举屈肘横架于头前上方，拳心向上，成提膝架拳姿势，眼向前平视，见图 3—2（2）。

（2）上动不停，右脚下落震脚成并步半蹲，同时右拳背击左掌心作响，眼看右拳前下方，见图 3—2（3）。

（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，见图 3—2（4）。

砸拳与震脚要同时完成，侧端要快速有力，身体要保持平衡。

二 游戏：射门比多

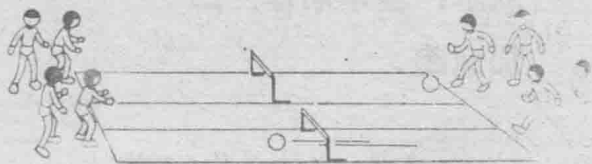


图 3—3

方法：

参加游戏的分成人数相等的几队，每队再平分为甲、乙两组。甲、乙两组各成一路纵队相对站在各自射门线后，各甲组排头前放一只小足球。游戏开始，甲组排头用脚踢球射门，射进的得1分。乙组排头接球后，再用同样的方法射门，如此依次进行，各组每人做完一次后，以得分多的队为胜。

规则：

射门时不得助跑，不得踩线或越过射门线。

武术：基本动作（二）

加速跑

一 武术：基本动作（二）

1. 提膝平衡

由直立抱拳开始，见图 3—4（1）。右脚前上半步，左腿屈膝提起，大腿与腰平，左脚脚面绷直，向右腿前垂扣，眼向前平视，成提膝平衡，见图 3—4（2）。左、右腿交替练习。

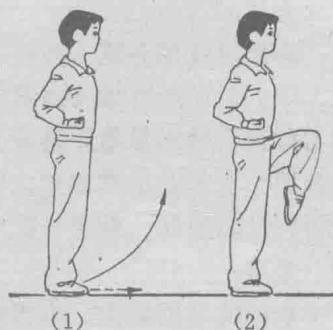


图 3—4

支撑腿要直立站稳；大腿尽量高抬，上体保持正直，平衡动作时间不得少于 3 秒。

2. 望月平衡

由直立抱拳开始，见图 3—5（1）。

（1）右脚向右横跨 1 步，两拳变掌，两臂由体侧向里、向上绕环于体前交叉，右手在外，掌心向里，眼向前平视，见

图 3—5 (2)。

(2) 两臂左右分开由两侧向上绕环，右臂至肩平部位

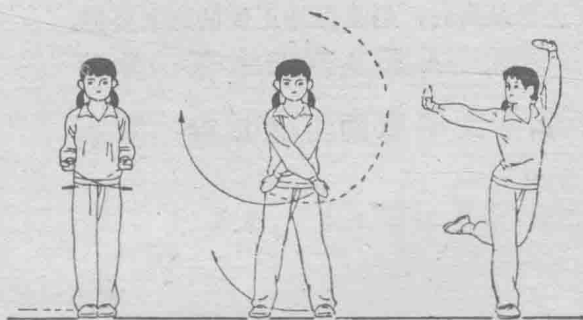


图 3—5

时，抖腕成立掌，掌心向右，掌指向上，左手至头前左斜上方抖腕亮掌，掌心向上，掌指向右；左腿屈膝，小腿向右上提贴于右膝窝，脚面绷直，脚心向上；在抖腕亮掌的同时头向右转，眼看右掌，成望月平衡，见图 3—5 (3)。左右交替练习。

支撑腿要直立站稳，身体要保持平衡；抖腕、转头、提腿的动作要同时完成。

二 加速跑

加速跑是培养跑的正确姿势和发展速度的练习，跑时应均匀地和逐渐地加快跑的步频，逐渐加大步长，跑速随之逐渐加快。上体逐渐抬起，最后一段达到最高速度。掌握加速跑的技巧。

术，逐渐缩短加速的距离，增加高速跑段的距离，以提高快速跑的能力。

要求在加速跑的过程中，有意识的体会正确跑的技术，并在跑的速度达到最高时，仍能保持正确的跑动姿势。

3

武术：基本动作（三）

排球：移动和正面双手上手传球

一 武术：基本动作（三）

跃步冲拳

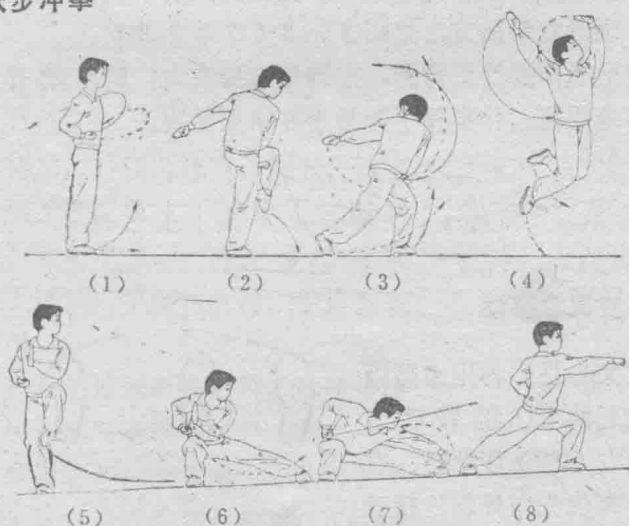


图 3—6

由直立抱拳开始，见图 3—6—（1）。

（1）右脚前上半步，左腿屈膝上提，左手向左下后摆至体后，右手以掌背向左下后挂至左膝外侧，掌心均向内，掌指

向左后下方,左臂伸直,右臂微屈,眼看左下方,见图3—6(2)。

(2)左脚向前落步,右腿屈膝前上提,左脚随即猛力蹬地向前跃出,同时两臂向前、向上绕环摆动,眼看左掌,见图3—6(3)(4)。

(3)右脚落地后,左腿随即向前铲出成仆步,全脚掌着地,脚尖内扣;同时两臂继续由上向右、向下绕环,右掌变拳收抱于右腰间,左掌屈臂成立掌停于右胸前,掌心向右,掌指向上,眼看左前方,见图3—6(5)(6)。

(4)左掌经左脚面向外横拨,同时身体重心前移,右腿蹬直成左弓步;左掌变拳收抱于左腰间,右拳向前冲出,拳心向下,眼看右拳前方,见图3—6(7)(8)。

整个动作要连贯协调,左脚蹬地要有力,腾空动作要舒展,落地要稳;仆步接手与弓步冲拳要紧凑。

二 排球: 移动和正面双手上手传球

1. 交叉步移动

交叉步是一种用来接距身体较远的来球的移动方法。向右(左)移动时,右(左)脚尖先向外转,接着

左(右)脚经右(左)腿前向右(左)跨出1步,两脚形成右(左)交叉步,然后右(左)脚也迅速向右(左)跨1步,成接球前的准备姿势。

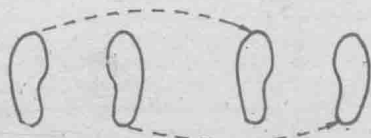


图 3—7

交叉步移动是左右方向平移,移动时尽量使身体重心减少

起伏。移动结束，身体应保持稳定。

2. 正面双手上手传球

传球是排球运动最基本的技术之一。传球的方法有多种，其中正面上手传球是最基本的传球方法，它是掌握和运用其它各种传球技术的基础。

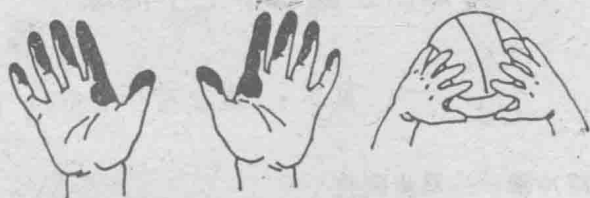


图 3—8

传球时，两臂弯屈，两肘自然下垂，两手手指张开，稍屈成能把球“包”住的半球形，两拇指相对成“一”字形，手腕稍后仰，手指和手腕放松。

在对来球判断准确后，迅速移动使身体正面对准来球。

学习这种传球技术可以从对手型开始（如自抛球或相互抛球，以传球手型将球接住，检查手型是否正确），然后作自传，对墙传、圆圈传球或几人一组的对传，逐步掌握正确的传球方法。

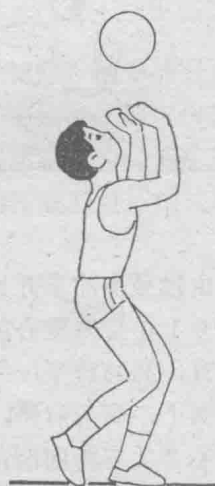


图 3—9

武术：组合动作

排球：正面双手上手传球

一 武术：组合动作

弹踢冲拳——马步横打

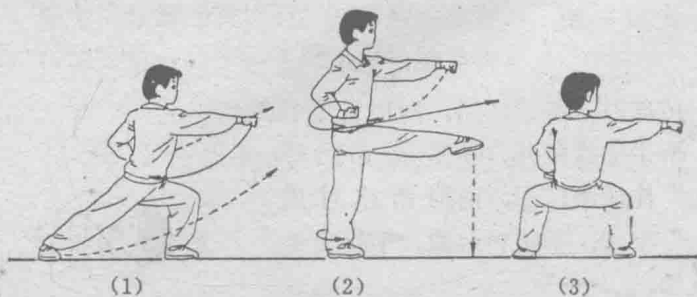


图 3—10

由拗弓步冲拳开始，见图 3—10—(1)。

(1) 身体重心前移，左腿直立，右腿屈膝向前弹踢，脚面绷直，高与胯平，同时右拳收抱于右腰间，左拳向前冲出，拳心向下，高与肩平，眼看前方，见图 3—10(2)。

(2) 右脚向前落步，脚尖内扣，向左转体90度成马步；同时左拳收抱于左腰间，右拳伸直由身体右后侧向前平行挥摆横打，拳心向下，力达拳眼，眼看右拳前方，见图3—10(3)。

弹踢冲拳要稳健，落步转体与横打的动作要协调一致。

二 排球：正面双手上手传球

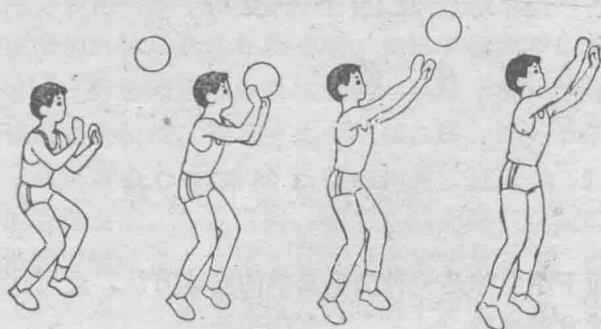


图 3—11

当来球接近脸前时，两脚开始蹬地、伸膝，两手作好迎球准备，在球距脸约1球时触球。触球时，手指和手腕应保持一定的紧张度，以拇指、食指、中指负担来球的压力，无名指和小指帮助控制球，用手指的弹力、手臂的伸展和身体的协调力量将球传出。