

河南省试用课本

体育

高中一年级(上册)



河南科学技术出版社



河南省试用课本

高中一年级

体 育

(上册)

河南省中小学体育课本编辑委员会

河南科学技术出版社出版

郑州市经五路 66 号

邮政编码: 450002 电话: 65721186

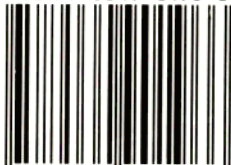
河南东方制图印刷有限公司印刷

河南省新华书店发行

开本: 787 × 1092 1/32 印张: 3 字数: 70 千字

ISBN 7 - 5349 - 0196 - 0/G · 197 定价: 3.00 元

ISBN 7-5349-0196-0



9 787534 901966 >

前 言

为了进一步提高我省中学体育课教学质量,加强体育教育,增强学生体质,结合我省实际编写了河南省高中试用体育课本。这套课本是根据国家教委颁布的《体育教学大纲》精神修订的,目的在于贯彻“大纲”精神,拓宽体育教改思路,提高教育质量。

现对课本使用方法作下列说明:

一、理论教材,是指导学生锻炼身体的科学依据和对其在体育文化方面的基本要求。各校要认真抓好理论知识课教学,培养科学体育意识,促进体育实践,为全面提高中华民族的身体素质创造条件。

二、教材实践部分,按运动项目分类,强调提高身体素质和培养人体基本活动能力。根据运动技能形成的规律,各单项教材均按单元组合排列,以利运动技能的形成。各校可结合本校实际,在编排教学进度、计划时自行进行调整。

三、结合我省情况,理论知识、篮球、武术教材略有增加,基本体操适当减少。各校可自行选用。

四、体育课考核,是检查和促进教与学的有力措施,要做好妥善安排,并按课本中《体育课成绩考核》的规定做好体育课成绩评定。

河南省中小学体育课课本编辑委员会

目 录

高中各项教学内容时数分配表	(1)
高中一年级上期体育课教学进度表	(2)

理 论 部 分

中学生体育合格标准	(4)
高中生的生理、心理特征与体育锻炼	(6)
体育锻炼对增强体质的作用	(13)

实 践 部 分

耐久跑单元	
弯道跑	(19)
手榴弹单元	
投手榴弹	(24)
基本体操单元	
常用的队形变换	(29)
技巧单元	
直腿后滚翻,单肩后滚翻成单膝跪撑	(33)
篮球单元	
行进间传、接球和投篮	(40)
武术单元	
少林连环拳双人攻防对打法第一段	(46)

舞蹈与韵律操单元

青年韵律操	(58)
-------------	------

※ ※ ※ ※

体育课成绩考核	(81)
---------------	------

《国家体育锻炼标准》评分表	(89)
---------------------	------

《国家体育锻炼标准》测验成绩登记表	(91)
-------------------------	------

高中各项教学内容时数分配表

学 时 教 材			年 级		一		二		三				
					男	女	男	女	男	女			
						上	下	上	下	上	下	上	下
基 本 教 材	体育基础知识			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	实 践 部 分	田 径	快 速 跑				3	3	3	3			
			耐 久 跑	3	3	3	3						
			接 力 跑										
			障 碍 跑		4	4			3	3			
			跳 高				4	4					
			跳 远			3			2	2			
			三 级 跳 远		3								
			铅 球				2	2		2	2		
			手 榴 弹	2	2								
	体 操	基 本 体 操	2	2	2	2	2	2	2				
		技 巧	4	4	2	2							
		双 杠			2	2	4	4					
		支 撑 跳 跃		4	4	2	2						
		单 杠				2		4					
		篮 球	4	6	4	6	4	6	4	8	4	8	
		武 术	4			4		4					
	舞蹈与韵律体操		4			4	2		4	4			
	合 计			22	20	22	20	22	20	22	20		
选 用 教 材	1. 基本教材的补充与延伸			12	12	12	12	12	12	12	12	12	
	2. 各地自选教材												

注：上期 17 周，下期 16 周。

高中一年级上期体育课教学进度表

周次	课时	教 学 内 容
一	1	
	2	
二	3	
	4	
三	5	
	6	
四	7	
	8	
五	9	
	10	
六	11	
	12	
七	13	
	14	
八	15	
	16	
九	17	
	18	

周次	课时	教 学 内 容
十	19	
	20	
十一	21	
	22	
十二	23	
	24	
十三	25	
	26	
十四	27	
	28	
十五	29	
	30	
十六	31	
	32	
十七	33	
	34	
十八	35	
	36	

理 论 部 分

中学生体育合格标准

1991年5月16日国家教委颁布了《中学生体育合格标准实施办法》。在中学实施《体育合格标准》，是教育要适应四化建设的需要，改革教育制度的一项重要内容；是搞好学校体育工作，全面贯彻国家教育方针的一项具体措施；体现了党和国家关心青少年的身体健康。

《体育合格标准》是评价中学生个体发展水平、衡量学校教育质量的内容之一。施行《中学生体育合格标准》，有助于教育行政部门和学校落实《学校体育工作条例》，全面贯彻教育方针；有助于督促中学生认真上好体育课，积极参加体育锻炼，从而养成锻炼习惯，促进学生全面发展。

一个身体正常的学生达不到《体育合格标准》的合格要求，就说明他没有成为一个全面发展的人。因此每一个中学生都应积极认真地贯彻执行《体育合格标准》，认真上好体育课，积极参加体育锻炼，把自己培养成祖国四化建设的合格人材。

一、《中学生体育合格标准实施办法》的标准及评定

标准：凡身体正常的学生，必须达到下列三项要求，方为体育合格。

1. 体育课成绩及格；
2. 参加《国家体育锻炼标准》测验，每单项达30分；
3. 早操、课间操和课外体育活动无故缺勤次数，一学年累计不得超过应出勤总次数的1/10；因病、事假缺勤次数，一学年累

计不得超过应出勤总次数的 1/3。

学年评定：每学年对学生进行一次是否达到体育合格标准的评定。不合格者，准予补考一次；补考后仍不合格，即为学年再评不合格。补考仅限于身体素质或运动技术达标等方面的项目。因早操、课间操和课外体育活动缺勤而不合格者不予补考。

学段评定：每学段对学生进行是否达到体育合格标准的总评。总评合格标准为：

1. 毕业学年必须达到合格或再评合格；
2. 第一、二学年有一次或一次以上达到合格或再评合格；
3. 五四学制初中学段的第一、二、三学年有两次或两次以上达到合格或再评合格。

对学段评定不合格者，只发给肄业证书，并不得于毕业的当年报考高一级学校。

“三好学生”体育必须合格，同时，体育课成绩在 75 分以上，《国家体育锻炼标准》测验总分在 350 分以上；先进班级学生体育合格率必须在 95% 以上；先进学校学生体育合格率必须在 90% 以上。

二、免于执行与降低标准

凡因病或残疾不宜执行体育合格标准的学生，可向学校提交免于执行体育合格标准申请书，填写有关表格，经学校核准后，可免于执行体育合格标准。所填表格存入学生档案，这些学生可不再填写体育合格标准情况登记卡，但在毕业、报考高一级学校方面，与体育合格的同學同等对待。

学校定期张榜公布当年核准的免于执行体育合格标准的学生名单。

个别身体过于肥胖和瘦弱的学生，虽然平时能努力锻炼，但仍达不到体育合格标准，可向学校提交降低标准申请书，填写有

关表格。降低标准的内容,体育课和《国家体育锻炼标准》中仅限于身体素质测试或运动技术达标方面的项目,降低的幅度一般每个项目不超过10分。

学校对申请降低标准的学生要从严掌握,体育教师要认真考查申请人要求降低标准项目的成绩,是否比过去有所提高;上体育课的态度是否积极认真,并签署意见。班主任要考查申请人参加各种体育活动的积极性和进取精神,并签署意见。体育教师、班主任审查同意后,学校要召开专门会议讨论,通过后,张榜公布降低标准的学生名单、原因、项目及降低幅度。对不认真上体育课、不积极参加各种体育锻炼活动者不得同意降低标准。

《中学生体育合格标准实施办法》对学校及各级教育部门的职责;对在执行本办法中弄虚作假、徇私舞弊者的罚则等,都做了明确规定。

复习与思考:

1. 实施《中学生体育合格标准》的意义何在?
2. 《中学生体育合格标准》的标准有哪些具体规定? 学期与学年评定的办法是什么?
3. 评定“三好学生”、“先进集体”时对体育合格标准有什么要求?
4. 什么情况才能免于执行或降低体育合格标准? 有什么手续?

高中生的生理、心理特征与体育锻炼

增强学生体质,促进其正常的生长发育,是体育锻炼的一项主要任务。在高中年龄阶段里(16~18周岁),不仅生理变化大,

而且也是一个人一生当中心理发展最关键的时期。体育锻炼的内容、方法和运动负荷只有适合于高中生的发育规律和生理心理特征,才能使体育锻炼达到预期的效果和目的。为了更好地指导学生体育锻炼,增强学生体质,促进学生健康成长,我们有必要了解高中生的生理及心理特征。

一、高中生的生理特征与体育锻炼

(一)身体形态特征与体育锻炼

高中生身体增长的速度逐渐减慢,身高由平均每年增长 4 厘米~5 厘米逐渐降低到每年增长 1 厘米~2 厘米,体重由平均每年增加 4 千克~5 千克逐渐降低到每年增加 1 千克~2 千克。到了十七八岁,他们的身高、体重、胸围已接近成人水平,他们已基本达到性成熟。这时的体态,与前一时期相比发育得更加趋于均衡,基本上接近成年人的标准。

高中生身体的生长发育不断完善预示着他们的运动能力在不断提高,而经常参加体育锻炼又使生长发育更加完美。反映人的身体形态的指标主要有三个,即身高、体重、胸围。经常参加体育锻炼,对骨骼、肌肉有良好的刺激,尤其是广播体操、徒手体操和器械体操对培养良好的身体形态更是必不可少的。

(二)神经系统发育特征与体育锻炼

神经系统是生命活动的主要调节系统,它在各系统中起主导作用。神经系统的发育主要表现在脑的重量增加和大脑皮质神经过程不断改善。高中生脑的重量已和成年人相等,大脑皮层细胞已发育完全,联络纤维增长很快,兴奋和抑制过程已经达到平衡,神经过程的灵活性较高,分化能力较强。但神经系统仍在继续发育。

根据高中生神经系统发育的特征,他们已经适应较高难度运动项目的练习,如背越式跳高、跨栏跑、球类项目中较复杂的

技术动作等。这样既可以增加学生的知识面和全面发展身体的实效性,又能积极有效地促进神经系统的发育,从而不断完善神经活动的过程。

(三)运动系统发育与体育锻炼

运动系统即骨骼肌肉系统。随着年龄的增长,骨骼和肌肉的成分、长度、横断面积等都发生变化。高中生的骨骼较软,骨化尚未完成。骨中含有有机物多,无机物少,所以骨的弹性大而硬度较小,容易发生弯曲畸形。肌肉中水分逐渐减少,蛋白质、脂肪、无机盐逐渐增多,弹性随之增强。关节面软骨较厚,囊、韧带薄而松弛,关节周围肌肉较细长,关节活动范围较大,但牢固性较差,在外力作用下容易发生脱臼。

针对高中生运动系统发育的特征,在进行体育锻炼时负重量的选择要适当。以既能通过练习不断增加骨骼的强度、关节的牢固性和肌肉的力量,又能促进身体的正常发育为度;同时还要加强保护与帮助,以避免不必要的伤害事故发生。

(四)呼吸系统发育的特征与体育锻炼

呼吸系统是人们日常生活和运动时氧气的输送器官。高中主气管、支气管管腔狭窄,软骨不牢固,管壁粘膜柔嫩,血管丰富,粘液分泌少,纤毛运动差。肺弹力组织发育差,血管丰富,含气量少;肺的容积,肺活量基本接近成人。但由于呼吸肌发育还不完全,在进行大运动量或剧烈运动时,无氧代谢的能力较低,容易出现疲劳。

根据高中生呼吸系统发育的特征,在体育锻炼时对运动量的选择或进行大运动量练习时,应注意时间的安排。通过长时间小运动量练习或短时间大运动量间歇练习不仅可以有效地促进呼吸器官的发育,而且能改善提高呼吸系统的机能。

(五)心血管系统发育的特征与体育锻炼

高中生心血管系统的发育已接近成人,与成人相比高中生心缩力较弱,心率较快。由于血管壁弹性好,对心脏射血有较大的缓冲作用;大血管和毛细血管口径相对较大,血液外周阻力小,收缩压低,心脏每搏输出量和每分输出量比成人低,运动时主要靠增加心率增大心输出量。

通过形式多样的体育锻炼,可以使心肌变粗变厚、心脏重量增加、心脏的收缩力增强,从而使每搏输出量和每分输出量增加,提高心脏的供血机能,以适应更大运动量和更剧烈的体育运动。

二、高中生的心理特征与体育锻炼

(一)认识发展的特征与体育锻炼

高中阶段,认识的发展速度减慢了,但感受性是在不断提高的,视觉和听觉敏度甚至可以超过成人,关节肌肉运动感觉也得到发展,这对体育运动有着重要的意义。

高中生的观察力已相当强,特别是在目的性、计划性、准备性、持久性和精确性方面都得到发展。记忆力也有了很大发展,高中阶段是人的一生中记忆的最佳时期。识记的方法已经由机械识记向更高方面发展。由于已经掌握较多的知识,逻辑思维能力也得到发展,有条件进行以理解为基础的识记。高中生的识记方法以意义识记为主。

思维是认识能力的核心。高中生的抽象逻辑思维正处在由经验型水平向理论型水平的急剧转化过程中。他们已经能够用理论作指导来分析综合各种事实材料,从而不断扩大自己的知识领域。因而,高中阶段学生已有可能了解特殊和一般、归纳和演绎、理论和实践等对立统一的辩证思维规律。

总之,高中生认识能力已发展到较高水平,特别是视觉、听觉等感知器官水平相当高,观察力很强,有意识记和有意想象在

记忆和想象中分别占有优势,同时与认识密切相关的有意注意也随之有较大发展。抽象思维水平较高,分析、归纳、推理有一定水平。这些都为体育锻炼和体育知识的掌握提供了条件。

体育锻炼与认识的关系较复杂。年龄较小时,两者之间的相关性较高。体育运动能力的强弱直接体现了认识能力的高低,即认识能力低,运动能力就弱;认识能力高、发展快,运动能力也就强。

随着年龄的增长,认识能力和发展水平与体育锻炼的相关性随之减弱,它们渐渐分化开来,关系不是那么密切了,但这并不说明认识能力的发展和体育锻炼毫无关系。一个认识能力较低的人与正常人相比身体运动能力较差。人是一个有机的整体,身体和心理相互影响,经常参加体育锻炼,身体健康,运动能力获得良好发展,自然会促进大脑机能的发展,从而促进认识的发展。

(二)情感的发展与体育锻炼

高中生正处在由儿童向成人的过渡时期,也是身心发展最迅速的时期,是心理逐渐走向成熟的时期。

从情感的内容看,即从引起情感的事物看,高中生有以下特征:

- (1)对社会主义祖国和对中国共产党的热爱;
- (2)对学业和工作的热情;
- (3)对未来的憧憬;
- (4)对集体的依恋;
- (5)对美的追求;
- (6)对异性的敏感。

从情感的形态看,高中生有以下特征:

- (1)情感强烈而且易于冲动;

- (2)情感丰富而不稳定;
- (3)情感的间接表现;
- (4)情感的心境化;
- (5)情操的逐渐形成。

人的情感是在活动中产生、变化和发展的。体育锻炼是人类的一种重要活动,所以,体育锻炼对情感的发展具有重要意义。首先,由于体育锻炼项目的多样性和体育锻炼环境的复杂性,能发展学生的愉快、乐观、友爱、同情等多种多样的情感;其次,由于体育锻炼的集体性,可以使学生的情感社会化,养成热爱集体、互助互谅的集体主义情感;第三,由于体育锻炼的项目具有竞争性,可以培养学生不怕困难,勇敢奋战的乐观主义情感,成为夺取胜利的推动力;此外,体育锻炼还有助于培养学生的道德情操、美感和理智感等。

同时,情感的发展可以促进体育锻炼的进一步开展。这是由于人们参加体育锻炼时能够产生体育锻炼所带来的快感,在体育锻炼中获得成功的情感体验,这无形中就提高了对体育锻炼的兴趣,从而更积极地投入体育锻炼,以致把体育锻炼贯穿在自己一生的生活之中。

(三)意志的发展与体育锻炼

随着认识和情感的发展,高中生的意志也逐渐变得成熟起来,这就形成了高生意志的特征:

- (1)能把多种动机逐渐单一化,从而树立远大的生活目标;
- (2)一经作出决定,就会勇往直前,但往往仓促行事;
- (3)善于坚持,但易受诱惑而动摇。坚持性是顽强地克服困难、不屈不挠地执行决定的意志品质;
- (4)发动行动的能力比制止行动的能力强。控制自己的情感、约束自己的言行、制止无益的行动,是一种重要的意志品质

——自制。

体育锻炼是培养学生坚强的意志品质,促进意志品质发展的最佳活动之一。无论是体育课、课外体育活动还是体育竞赛,都要求学生具有明确的目的;有为实现目的而克服困难的决心和战胜对手的勇气;有在瞬息万变的运动环境中,迅速选择应变措施的决断力;有长期艰苦锻炼的坚韧性;有遵守比赛规则和为了集体利益而克服个人欲望的自制力等。所以,在体育锻炼中,最能培养和发展学生的勇敢、果断、自制、坚韧等意志品质。这些品质迁移到工作和学习中,就会成为提高工作效率和学习成绩的重要心理因素。

坚强的意志能促进体育锻炼的开展和坚持,是增强体质和使竞赛获胜的必要条件之一。

(四)自我意识的发展与体育锻炼

所谓自我意识,就是关于自我本身意识,即关于自己的个性品质、内心世界和内心体验的意识。高中生的自我意识有以下特征:

(1)对自己的内部状态和内心世界有浓厚兴趣,要求深刻了解自己;

(2)自我认识 and 自我评价能力还处于发展阶段,很难正确评价自己;

(3)要求自立或独立;

(4)充满对未来的理想。

体育锻炼对自我意识的发展有一定作用,主要表现在两个方面:第一,有助于中学生认识自我。认识自己比认识别人困难,认识主观世界比认识客观世界困难。体育锻炼大多是集体性的活动,每个人能力的高低、修养的好坏等,都可以明显地表现出来,使学生对自己的真面目有一个比较正确的认识;第二,体育