



体育

TIYU

初中四年级下册

本书编委会 编

 河南科学技术出版社



体 育

初中四年级下册

本书编委会 编

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路 66 号 邮编：450002

电话：(0371) 65737028

网址：www.hnstp.cn

责任编辑：张晓东

责任校对：王艳红

封面设计：宋贺峰

版式设计：栾亚平

印刷：郑州晓峰印刷有限公司

经销：全国新华书店

幅面尺寸：140mm × 202mm 印张：4.625 字数：200 千字

版次：2006 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 3 次印刷

定价：8.80 元

ISBN 978 - 7 - 5349 - 3459 - 9

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系。

本书编委会名单

顾问：毛振明 全国学校体育课程改革指导委员会主任，北京师范大学体育与运动学院院长、博士生导师，原教育部体卫艺司体育处处长

赖天德 全国学校体育学会副理事长，北京体育大学教授，《中国学校体育》杂志原主编

吴 健 全国教育科学规划办课题负责人

主 编：冯 勇 濮阳市油田教育中心

胡晓波：郑州经济管理干部学院

副主编：陈庆云 濮阳市油田教育中心

王 宁 濮阳市油田教育中心

编 委：孙广亮 陈建军 陈 斌 杨龙玉 张志乐 王 宁

吴宗江 蒋景平 陈 丽

理论课部分：苏山英

特长课部分：杨龙玉（排球） 张志乐（篮球） 王 宁（体操） 吴宗江（乒乓球） 蒋景平（武术） 何源源（足球）

普通课部分：胡晓波（掌握） 冯 勇（了解） 陈 丽（游戏）

考核部分：陈庆云

前 言

为了进一步搞好我局的体育课程教学改革，提高中小学教学质量，根据素质教育和新《大纲》的要求，编写本教学材料。“材料”摒弃了传统体育用书的编写形式，克服了“没有重点、什么都学、什么都学不会”的弊端，把内容分为重点学习部分（即特长部分）和一般了解掌握部分，变过去体育课给学生“鱼”为现在体育课教给学生“渔”的同时获得“鱼”，并且培养学生运用“渔”自主获得“鱼”的新理念。“材料”分为前言、目录、内容、成绩考核、附录五部分。

本学期的教学目标力求达到：

一、运动参与

具有积极参与体育活动的态度和行为，用科学的方法参与体育活动；养成良好的体育锻炼习惯，根据科学锻炼原理制订并实施个人锻炼计划，评价体育锻炼的效果。

二、运动技能

获取运动基础知识，学习和应用运动技能，安全地进行体育活动，获得野外活动的基本技能；认识各种运动项目的价值，关注国内外的重大体育赛事，提高一两项目的技战术水平，增强技战术的运用能力，掌握运动创伤时和紧急情况下的简易处理方法，学习在野外条件下的活动技能与方法。

三、身体健康

发展体能，具有关注身体和健康的意识，懂得营养、环境和不良行为对身体健康的影响；发展肌肉力量和耐力，理解身体健

康在学习、生活中的意义和作用，了解艾滋病等有关知识，形成良好的生活方式。

四、心理健康

了解体育活动对心理健康的作用，认识身、心发展的关系，正确理解体育活动与自尊、自信的关系，学会通过体育活动调控情绪，形成克服困难的坚强意志品质；自觉通过体育活动改善心理状态，在体育活动中努力获得成功感，并表现出调节情绪的意愿与行为，在具有挑战性的运动情景中，体验战胜困难的喜悦。

五、社会适应

建立和谐的人际关系，并具有良好的合作精神和体育道德，掌握现代社会中体育运动与健康知识的方法；表现出良好的体育道德和合作精神，通过互联网获取体育与健康知识。

为达到以上目标，使用本“材料”时请注意：

兴趣课部分，学校根据实际情况，开设所能开设的兴趣课项目；由学生选择一项自己喜欢且适合自己的体育项目进行学习，并努力成为自己的体育特长。

普通课部分又分为掌握部分、游戏部分和了解部分。掌握部分必须在体育课上学会该运动技术；游戏部分供准备活动和调节课堂结构、活跃课堂气氛用；了解内容不需要掌握技术，只要了解、知道这方面的知识就达到了目标。

为了提高学生的体育兴趣，在讲解正确的运动技术概念的同时，一定要以学生为主体，发展学生个性；灵活运用先进或创新的教法，提高学生的学习兴趣。

体育课考核是促进教与学的有力措施，检验教与学效果的方法，各校要按照五个领域、六个水平进行考评，并根据运动技能的六个等级进行技能水平考核。

本丛书的编写以素质教育 and 健康第一的新理念为指导，以培养体育兴趣为先导，以终身体育为目标，参阅并吸收了国内体育

专家学者的研究成果，得到了北京师范大学体育与运动学院院长、博士生导师毛振明教授，北京体育大学、《中国学校体育》原主编赖天德教授，全国教育科学规划办课题负责人吴健研究员等专家的热忱关心和大力支持，在此表示诚挚的谢意！

由于我们的学识水平有限，加之体育兴趣课教学处于尝试阶段，现成参考资料较少，在编写过程中难免会有纰漏或者错误，恳请专家学者和广大教师不吝赐教，并提出宝贵意见，以便今后修订完善。

本书编委会

2005年7月

兴

兴

兴

目 录

理论课部分

- 一、文明健康的生活方式 (1)
- 二、现代生活中的心理健康 (4)

特长课部分

篮球

- 一、篮球知识 (7)
- 二、篮球技战术 (9)
- 三、明星介绍 (15)
- 四、等级标准 (15)

排球

- 一、排球知识——中国排球运动的发展 (22)
- 二、排球技战术 (23)
- 三、明星介绍 (27)
- 四、等级标准 (28)

足球

- 一、足球知识——裁判员与巡边员职责及分工配合
..... (29)
- 二、足球技战术 (31)
- 三、明星介绍 (35)
- 四、等级标准 (35)

乒乓球

- 一、乒乓球知识 (38)
- 二、乒乓球技战术 (42)
- 三、明星介绍 (51)
- 四、等级标准 (51)

健美操

- 一、体操知识——竞技健美操的发展趋势 (53)
- 二、轻器械——球的基本动作 (54)
- 三、青少年持球健美操 (56)
- 四、明星介绍 (73)
- 五、等级标准 (74)

武术

- 一、武术知识 (79)
- 二、武术技术——初级刀术 (87)
- 三、明星介绍 (111)
- 四、等级标准 (112)

普通课部分

掌握部分

- 一、体育考试项目 (114)
- 二、游戏 (118)

了解部分

- 一、劈挂拳 (122)
- 二、竞技体操简介 (123)
- 三、举重运动介绍 (125)
- 四、极限运动简介 (126)

附录：成绩考核 (129)

附表：中招体育考试评分标准 (130)

理论课部分

目标

通过学习使同学们了解什么是文明健康的生活方式，养成良好的生活方式，并能通过学习和锻炼使自己达到身体健康和心理健康。

一、文明健康的生活方式

什么是文明健康的生活方式呢？它指每一个人的生活要符合一定的科学规律和一定的程序，如每天有规律的学习、工作、休息、娱乐和饮食起居。此外，一定要克服各种不良的生活习惯。

（一）烟酒的危害

1. 吸烟有害健康

烟草燃烧时释放出约 4 000 种有害物质。科学证明，至少有 7 种癌症如肺癌、口腔癌、膀胱癌、肾癌、胰腺癌与吸烟有密切相关。世界卫生组织公布：全世界每年因吸烟而导致死亡的人数高达 250 万，相当于每天有 20 架大型喷气式客机坠毁而乘客全部死亡。目前，在许多国家吸烟已成为导致死亡的第一杀手。中学生正处于生长发育时期，各器官都较稚嫩，吸烟对身体的危害更大。

（1）吸烟的危害

★面容和皮肤：吸烟者的皮肤更容易松弛并出现皱纹。

★脑：吸烟后 10 秒钟尼古丁就能到达大脑，经常吸烟会使大脑和身体对它产生依赖性。

★口腔：吸烟者更容易患口腔癌、牙齿也会变黄。

★咽喉：烟雾会刺激喉咙，导致癌变，并使嗓音变的重浊和沙哑。

★食道：食道癌的患者中 80% 是吸烟者。

★肺：香烟中的焦油会充满吸烟者的肺，导致“吸烟性咳嗽”；吸烟还会损伤肺泡，导致肺气肿，这种疾病会导致呼吸困难，死于这种疾病的人有 85% 是吸烟者。

★心脏和循环系统：吸烟会刺激心脏并导致高血压，使心脏病的发病率提高 4 倍。

★胰腺：烟草中的化学物质与胰腺癌的发病有很大的关系。

★胃：烟雾中的尼古丁会增加胃酸的分泌，导致胃溃疡。据调查，吸烟还是消化系统癌症的重要诱因。

(2) 从你停止吸烟的那一刻起：

★周围的人不再受被动吸烟的危害。

★20 分钟后血压脉搏降至正常。

★8 小时后血液中一氧化碳含量降至正常。

★48 小时后嗅觉、味觉有很大改善。

★2 ~ 12 周后循环系统得到改善。

★1 ~ 9 月后咳嗽、气短等症状大大改善。

★1 年后患早期冠心病的机会将减少一半。

★5 年后发生中风的机会与不吸烟者相同。

2. 中学生不要酗酒

酒中含有大量乙醇，它可以麻痹神经，使神经系统的灵活性、协调性下降，反应速度减慢。有的司机酒后驾车导致交通事故，造成车毁人亡。

中学生的神经系统和脑细胞正在快速发展过程中，经常酗酒

会使记忆力减退、辨别力下降、观察力减弱、听觉灵敏度降低、反应迟缓，影响身心的健康发展。

中学生酗酒的主要原因：

- (1) 争强好胜，不甘落后。
- (2) 宣泄忧愁，以酒浇愁。
- (3) 精神空虚，追求刺激。

(二) 远离毒品

在吸毒的人群中，青少年已占有一定的比例。

青少年吸毒主要有四个原因：

第一，出于好奇心。青少年在成长阶段的显著心理特征就是自己有成人感，不愿意受约束，对任何未知事物都想亲身体验。

第二，争强好胜。在同伴面前显示自己有派，不丢面子，勇敢地进行尝试来提高自己的身份。

第三，与吸毒者或毒品经常接触。

第四，对毒品的危害认识不清，存在侥幸心理，认为自己可以控制，一旦吸上就上瘾，难以戒掉。

吸毒为什么会上瘾呢？吸毒上瘾就是对毒品产生了依赖性，一旦得不到毒品就浑身难受，流泪、流鼻涕、肢体抽搐、口吐白沫。这种反复发作的精神性疾病影响到人的思维、情感、行为等方面，使人变得自私、道德品质低下甚至反社会。

(三) 预防艾滋病

艾滋病（AIDS）是目前死亡率极高的一项传染病。它是由艾滋病病毒即人类免疫缺陷病毒（简称 HIV），侵入人体后破坏人体的免疫功能，使人产生不可治愈的感染和肿瘤，最后导致死亡的一种严重传染病，它的医学全称是“获得性免疫缺陷综合症”。截止到 1999 年底，世界上有 3 360 万人感染了艾滋病病



毒。中国被感染者估计已达到 50 万。

艾滋病主要通过性接触、血液和母婴这三种途径进行传播。与艾滋病患者或病毒感染者的日常生活和工作接触，不会感染艾滋病。

艾滋病的预防措施：

- (1) 中学生要洁身自爱，遵守性道德，不发生性行为。
- (2) 坚决不吸毒，已吸毒者应立即戒掉，要珍爱生命。
- (3) 接受输血时要了解血液来源，注意安全卫生。
- (4) 不使用他人牙具，不到消毒不严格的理发店美容美发。
- (5) 要关心、帮助和不歧视艾滋病病人和病毒感染者。

(四) 感冒的预防

感冒俗称“伤风”。感冒不仅有碍健康，而且还可能引发多种疾病，如肺炎、心肌炎等。因此，得了感冒要及时就医，绝不能掉以轻心。预防感冒，应积极参加体育锻炼，努力增强体质和机体的抗病能力；注意劳逸结合，不要过度疲劳；在锻炼或进行体力劳动前后，应及时脱下或穿上衣服；汗水浸湿的内衣，应设法及时更换，以免受凉感冒；气温骤降时，应注意及时增添衣物。在感冒流行季节，应尽量少去或不去公共场所，必要时吃一些预防感冒的药。



思考题

谈一谈什么是文明健康的生活方式。联系自己说一说还有哪些不足之处。

二、现代生活中的心理健康

(一) 心理健康的重要性

随着社会的发展和人民生活水平的提高，人们比以往任何时候都更加关注自己的心理健康问题。越来越多的人认识到，要健

康长寿，仅靠大量的体育锻炼和补充营养等措施是远远不够的，还需要通过修身养性，在紧张的现代生活中保持轻松愉快的心理状态。

心理健康与人的学习、生活和工作紧密相关。美国教育学家戴尔·查卡耐基调查了许多名人后指出，一个人事业上的成功，15%是由于他们的学识和专业技术，而85%是靠良好的心理素质和人际关系。现代高水平的体育比赛也说明，运动员要想获得成功，20%是靠身体素质和运动技术水平，80%则是受心理方面的影响。由此可见，要想在学习上取得进步，在事业上取得成功，保持健康的心理状态尤为重要。

那么，心理健康有哪些标志呢？根据世界卫生组织的观点，心理健康有四项指标：首先是身体、智力、情绪十分协调；其次是适应环境，在人际关系中彼此谦让；第三是有幸福感；最后是在你的工作和职业中，充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。你应该对照上述指标，努力使自己的心理健康水平符合这些要求。

当然，一个心理健康的人并不意味着他就完全没有不健康的心理和行为。心理健康是较长一段时间内持续的心理状态，如果偶尔出现一些不健康的心理和行为，并非意味着心理不健康。例如，偶尔发发脾气，不能说明你就是心理不健康。倘若你经常闷闷不乐、心情沉重，可能心理上会有问题。

（二）如何保持心理健康

（1）增加对自己的认识和了解。每个人都应有自知之明，对自己的优、缺点和能力等能作出正确、客观的判断和评价。树立的目标应符合实际，既不能太高又不能太低，是经过努力能够达到的，这样才能逐步将自己塑造成一个意志坚定、豁达开朗、自信心强的人。

（2）保持积极稳定的情绪。情绪积极、稳定的人，多数精

力充沛、生活愉快；相反，情绪消极、不稳定的人，易无精打彩、悲观失望，产生心理问题。所以，应当做到合理宣泄，适当控制情绪，勿让焦虑、忧愁等不良情绪干扰你的正常学习和生活。

(3) 积极参加集体活动。同学之间、朋友之间的友好往来，能使人消除孤独感，使生活充满乐趣。如果一个人经常与集体隔离，我行我素，两耳不闻窗外事，就容易形成孤僻的性格。应主动与人交往，善于与人友好相处。

(4) 保护大脑的健康。生活要有规律，注意劳逸结合，晚上不要“开夜车”，要保障大脑的充分休息和营养供给。如果大脑得不到充分的休息，易损伤脑细胞，降低免疫力。初中学生每天的睡眠时间应以9小时为宜。

(5) 养成周密计划的习惯。处理问题应当有轻重缓急之分，事先应当仔细规划，才不会在遇到突发事件时手忙脚乱，也不至于产生心理冲突和思想负担。如果计划实在难以实现，可进行必要的调整。

(6) 调整自己的抱负。要使抱负与自己的能力相适应，不要总是与别人相比，毕竟人与人之间的能力是不同的。应与自己的过去比，这样才能感觉到自己的进步，同时又能激励自己奋发向前。



思考题

1. 知道什么是心理健康吗？
2. 怎样才能保持健康的心理状态？你可在实践中检验一下。

特长课部分

篮 球

目标

通过学习，引导学生主动参与篮球活动中，并掌握背后传接球、勾手投篮等技术动作，以及进攻和防守的基本战术，了解比赛规则，加深团队协作、配合意识。

一、篮球知识

（一）传球技巧——控制球的落点，具有针对性

球的落点是指传出的球与接球同伴相遇的方位。传球时要针对接球者与对手所处的位置、移动方向和速度，以及同伴及其对手的意图等不同情况来考虑传球力量的大小、远近、速度快慢、高低，准确地控制传球的方向和落点，使传出的球能与接球同伴恰好相遇，并且便于同伴接球后，能顺利地下一个进攻动作。这就要求学生（队员）在教学训练与比赛的实践中，不断积累经验，才能逐步提高传球的意识、技巧和效果。控制传球的落点应注意以下几点：

（1）传给原地或摆脱对手的同伴时，要传向接球人远离防守者的一侧。

(2) 传给向前移动接球者时，要根据他移动的速度，传到他前面一步左右的地方，球的高度一般在他的胸脯部。

(3) 传给从内线插上接球的同伴时，要隐蔽、突然、快速，一般传到他的胸腹之间。

(4) 传给近距离迎面跑上来接球者，传球力量应柔和。

(5) 由后场传球给领先跑向前场球篮附近的接球者，传出的球既要快速有力，又要有适当的弧线，球的落点在接球者前面两步左右的地方，要以球领人，以便于他发挥速度接球。

(6) 传反弹球时，球的击地点一般在传球人距离接球人 $2/3$ 的地方，球弹起的高度在接球人的腹部为宜。

(二) 掷界外球

1. 投中或最后一次罚球成功后，由另一方掷界外球

(1) 得分队的对方任一队员有权在中篮处的端线后任何一点掷界外球。

(2) 他可以将球传给位于端线后的同队队员，但从界外的第一名队员可处理球的瞬间开始计算 5 秒。

(3) 中篮后，未掷界外球的一方队员不得触及球。

2. 在发生犯规或每次停止比赛后，掷界外球重新开始比赛

(1) 掷界外球队员要站在裁判员指定的距犯规或停止比赛地点最近的界外，但直接位于篮板后面的地方除外。

(2) 裁判员必须将球直接递交给掷界外球的队员或将球置于该队员可处理处。

(3) 掷界外球队员在球离手前不得从裁判员指定的地点横向移动超过正常的一步（大约 1 米），并向不止一个方向移动。

★允许沿一个方向移动一些小步，只要总距离不超过正常的一步。

★只要周围的情况许可，队员沿垂直界线后退多远都可以。

3. 掷界外球的队员不得违反下列规定