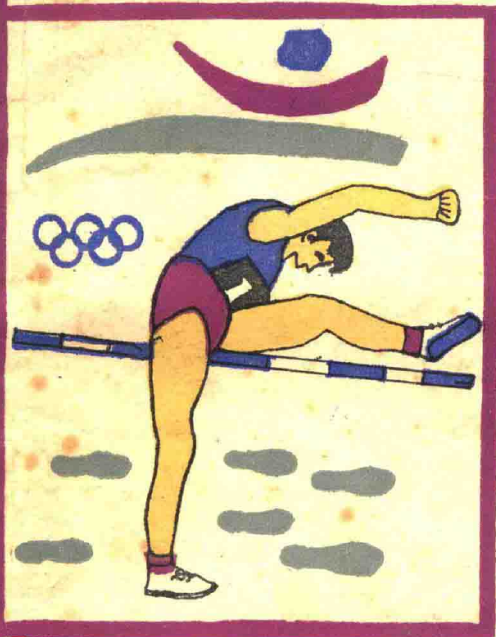


高级中学(试用)课本

上册



体育一年级

重庆市教育委员会体育教材编写组 编
四川省中小学教材审查委员会审查
重庆出版社

号010字登样 (11)

高级中学(试用)课本

体 育

一年级上册

重庆市教育委员会体育教材编写组编

重 庆 出 版 社

• 1993年 • 重庆

(川) 新登字010号

责任编辑 冯瑞奇

封面设计 徐赞兴

技术设计 寇小平

高级中学(试用)课本
体育 一年级 上册

重庆出版社出版(重庆长江二路205号)
新华书店重庆发行所发行 重庆印制一厂印刷

开本787×1092 1/32 印张 3.625 字数 73 千
1993年7月第一版 1993年7月第一版第一次印刷
印数: 1—57,900

ISBN 7-5366-2334-8/G·825(课)

定价: 1.15元

编写说明

为了全面贯彻教育方针，增强体育教学的规范性和科学性，提高体育教学质量，推动《学校体育工作条例》、《学校卫生工作条例》和《中学生体育合格标准》的贯彻落实，我们应广大师生的要求，在国家教委学校体育卫生司、人民教育出版社体育教材编辑室，以及四川省教委体卫处的倡导和支持下，组织有关人员编写了这套初、高中紧密衔接、不同学段配套使用的体育试用课本。

编写中，我们遵照“国家教委中小学教材审查委员会”和“四川省中小学教材审查委员会”关于课本编写的有关要求，以“三个面向”为指导思想，以培养德、智、体全面发展的社会主义未来的建设者和接班人为目标，依据现行委颁体育教学大纲，结合我市的实际情况，在认真总结近年来课本编写工作经验，充分调查研究和广泛征求意见的基础上，对课本进行了总体设计和编写。

这套课本各年级均按上、下册编写，以便于学生使用和保管。为了发挥师生教学的主动性和创造性，兼顾学校的条件差异和地域特点，这套课本只编选了体育教学大纲中的主要基本教材，体育教学大纲中规定的其他一些教材，如基本体操中的攀登、爬越、负重搬运等，未编入课本，学校可从实际出发，予以增补，以增强课本的适应性。

鉴于编写人员的能力与经验的局限，而体育课本又是教

育改革中的新事物，因此，这套书不可避免地会存在一些不足之处，我们准备诚恳地听取各方面的意见，并和广大师生一道，通过教学实践来不断修改、完善。

这套课本由周生祥担任主编，詹光斗、包昌明担任副主编。参加编写的有李丁一、周继兰、赵植忠、富嘉贞。连佑祥提供武术教材的有关资料。

绘图：罗登云。

这套课本经“四川省中小学教材审查委员会”审查批准在我市试用。

重庆市教育委员会体育教材编写组

目 录

体育卫生保健基础知识

- 一 中学体育的目的和任务..... (1)
- 二 体育锻炼的原则和要求..... (4)
- 三 体操、田径运动的特点与方法..... (9)
- 四 田径规则简介..... (19)
- 五 青少年的生长发育..... (24)
- 六 体质的含义与健康的标志..... (29)

体育实践部分

- 一 跑：障碍跑；耐久跑..... (34)
- 二 跳跃：挺身式跳远；立定三级跳远；三级跳远..... (39)
- 三 投掷：原地投掷手榴弹；上步投掷手榴弹..... (43)
- 四 队列和体操队形：正步走；齐步向左、右、后转走；同向散开法；背向散开法（两面推进）..... (48)
- 五 技巧：原地高趋步侧手翻；肩肘倒立（女）；头手倒立前滚翻（男）..... (53)
- 六 单杠：支撑后回环（男）；骑撑，后倒挂膝上（女）；支撑，一腿向前摆越成骑撑，后腿向前摆越转体90度下（女）；骑撑，前腿向后

- 摆越转体90度下(男)..... (57)
- 七 篮球: 移动技术; 原地单手肩上传接球;
行进间双手胸前传接球; 原地单手肩上投篮;
行进间单手肩上投篮; 综合练习(运球、传球与投篮); 抢球、打球; 简单战术; 教学比赛..... (62)
- 八 武术: 双人攻防组合动作第1—10势..... (75)
- 九 韵律体操: 基本头位组合练习; 扶把练习;
基本步法与组合; 基本动作..... (84)
- 十 发展身体素质的练习: 发展力量素质的练习;
发展速度素质的练习; 发展耐力素质的练习;
发展灵敏素质的练习; 发展柔韧素质的练习..... (99)

附录

- 考核项目与标准..... (103)
- 《国家体育锻炼标准》16岁男子(高中一年级)
评分表..... (104)
- 《国家体育锻炼标准》16岁女子(高中一年级)
评分表..... (106)
- 《国家体育锻炼标准》测验登记表..... (108)
- 体育课成绩考核登记表..... (109)

体育卫生保健基础知识



一 中学体育的目的和任务

学校体育是我国国民体育的基础，是学校教育的重要组成部分。中学体育的对象是青少年学生。因此，确定中学体育的目的任务应以我国体育的目的任务、教育方针、青少年学生的生理、心理特征以及体育的功能、特点为依据。

中学体育的目的是：增强学生体质，促进身心发展，与学校教育的其他方面互相配合，培养德、智、体全面发展的，有理想、有文化、有道德、有纪律的社会主义建设者和保卫者。

为实现这一目的，必须完成下列几项基本任务：

（一）全面锻炼身体，增强体质。

体质是指人的有机体的质量。人的体质强弱主要反映在身体形态发育水平、生理功能水平、身体素质 and 运动能力发展水平、心理发展水平、适应能力等几个方面。由于体质是人的生命活动和劳动工作能力的物质基础，因此通过体育锻炼改善和提高同学们的生长发育水平，培养身体的正确姿势，形成健美的体格，增强各器官系统的工作能力，提高走、跑、跳、投、悬垂、支撑、攀爬等基本活动能力以及对外界环境的适应能力，促进认知、情感、意志、个性等心理因素的发展等。

（二）发展体育兴趣，掌握体育的基础知识、基本技术、

基本技能和科学锻炼身体的方法，提高体育文化素养和能力，逐步养成终身从事体育锻炼的习惯。

体育兴趣是我们从事体育活动的内驱力。只有对体育怀有兴趣，才会产生主动的体育学习和自觉的体育锻炼。而体育知识又是我们进行体育锻炼的向导。有了知识的指导，才能使体育锻炼建立在科学的基础上。因此，同学们不能把体育看成是单纯的技术动作的学习，而必须同时学习和掌握体育的基础知识，懂得锻炼身体的基本原理和独立进行科学锻炼身体的方法，以及体育娱乐方法。只有这样，才能适应终身体育和社会生活、娱乐的需要。体育的基础知识主要包括体育的意义与功能，体育与人体发展的关系，科学锻炼身体的方法，各种体育项目的特点及对人体的影响，卫生保健知识以及运动竞赛的方法、规则等。

体育的技术是指充分发挥机体能力，合理而有效地完成动作的方法。技能则是指按一定的技术要求完成动作的能力。因此，掌握技术是形成技能的基础。一般地讲，技术和技能掌握得好，锻炼身体的效果就越好。这就需要学习和掌握有关的技术，并在经常练习的基础上逐步形成技能。

通过上体育课和参加课外体育活动，在教师的指导下，我们要很好地掌握体育的“三基”和卫生保健知识、体育娱乐方法，学习和掌握锻炼身体的科学知识、方法和技能，养成经常锻炼的习惯，为升入高级学校或走向社会独立从事体育锻炼打好基础。

（三）培养共产主义道德品质，发展个性，陶冶美的情操。

同学们正处在世界观形成的关键时期，具有很大的可塑

性。而体育是进行共产主义思想品德教育,建设社会主义精神文明的重要手段。它是通过结合体育特点进行的,渗透在体育活动每个环节中。同学们要树立热爱党、热爱社会主义祖国的高尚情操,树立正确的体育道德风尚和群体意识,培养集体荣誉感,自觉遵守纪律,有意识地发展、完善个性,培养自己坚强的意志和勇于探索、追求的开拓精神。与此同时,在体育教学和体育锻炼中,同学们还应注意接受形体美、动作美、行为美、心灵美的教育,提高对美的鉴别能力,陶冶美的情操。

(四) 提高运动技术水平,发展运动才能。

中学教育是基础教育,要为各行各业所需的人才打好基础,学校体育也肩负着同样的任务。因此,学校体育在重点抓好普及,广泛开展群众体育的基础上,还要重视提高运动技术水平,为国家体育队伍培养和输送后备力量。这就要求体育基础较好并具有一定专项运动水平及发展潜力的同学,应积极投入学校组织的专门运动训练,以便更好地发挥自己的运动才能,提高运动技术水平,创造优异的运动成绩,使自己成为学校体育的骨干或优秀的国家体育运动的后备人才。

上述四项基本任务是紧密联系、相辅相成和辩证统一的,是通过体育实践和理论学习来完成的。在实施中同学们应全面贯彻,不能偏废。此外,还必须与我们的营养卫生、作息制度等互相配合,才会收到良好的效果。

思考题

简述中学体育的目的与任务。



二 体育锻炼的原则和要求

体育锻炼能促进身体发育，愉悦身心，增强体质。但同学们在在进行体育锻炼时，必须遵循下列原则和要求。

(一) 体育锻炼的原则

1. 经常性原则

参加体育锻炼，必须坚持经常，持之以恒，体质才能增强，人体基本活动能力和运动技术水平才能不断提高。

发展身体，增强体质，是一个长期的复杂过程，不是一朝一夕所能解决的。“用进废退”是生物进化的规律。人们经常使用的器官系统会得到充分发展，而长久不用的器官系统就会逐渐萎缩退化。在体育锻炼时，人体结构和机能的改变，身体素质水平的提高等，都是通过肌肉活动反复多次强化来实现的，因此，人体在体育运动的作用下发生的各种适应性变化，只靠一两次锻炼是不可能的。如果断断续续的锻炼，前一次的作用痕迹已经消失，后一次锻炼的积累性影响就小了，也就不可能取得明显的锻炼效果。只有坚持经常锻炼，人体结构和机能才能日趋完善，基本活动能力和身体素质才能不断提高。

学习任何一个技术动作，都要经过多次练习才能初步掌握；反复练习，才能逐渐熟练和完善。如果练习几次，间隔较长一段时间再练习，便会感到生疏，练练停停就很难熟练掌握。这是因为动作技能形成后，还必须经常强化，如“三

“一天打鱼，两天晒网”，已经建立起来的运动性条件反射便会消退。

再从人的一生来看。人的生长发育需要25年左右的时间，人体发育成熟后还需要在几十年的时间内，使健康状况和各器官系统的工作能力保持在一个比较理想的水平上。在生长发育过程中，尤其是在人的生长发育第二高峰期，也就是在中学阶段，经常参加体育运动，就能使自己具有一个健美的体型，强壮的体魄，良好的身体素质和坚韧不拔的意志品质，为今后参加社会实践打下良好的身体基础。就是在将来参加工作以后，为了继续保持各器官系统的机能和旺盛的精力，防止和延缓衰老，也应经常地坚持体育锻炼。

此外，天天坚持锻炼，还可以作为一种积极性休息手段，使同学们身心愉快，保持充沛的精力去更好地完成工作与学习任务。

2. 全面性原则

人体是个有机的统一整体，体质强弱反映在很多方面，各方面又是相互联系和相互影响的。青少年正是长身体的时期，对身体各个部位、各个器官系统进行全面的锻炼，不仅能够促进身体正常的生长发育，而且对促使身体全面均衡发展也是十分重要的。全面锻炼应注意以下几点：

(1) 身体机能和身体素质全面发展。

在进行体育锻炼时，就身体各部分而言，既要发展运动器官，又要锻炼内脏器官（特别是呼吸和心血管系统）；既要发展大肌肉群，又要发展不常活动的小肌肉群；既要发展下肢，又要发展上肢；既要发展身体右侧，又要发展身体左

侧；特别还要注意发展对生产劳动和体育运动都十分重要的腰背肌肉。从身体素质来看，既要发展速度，又要发展耐力；既要发展力量，又要发展灵敏以及柔韧等素质。

（2） 锻炼内容全面。

体育锻炼可供选择的项目很多，每个项目对人体的作用都有它的特点，同时又有一定的局限性。正确地认识各个项目对人体的作用，有意识地将各种不同内容搭配起来进行锻炼，对全面发展身体是非常必要的。同学们进行体育锻炼时，应以中学体育教学中的内容为主，因为中学的体育教学内容是经过筛选的，比较适合中学生的年龄特点。同时在场、器材允许的条件下，也应培养多方面的兴趣，扩大知识面，对体育课上学到的内容做到温故知新，从而进一步提高自己的运动水平。因此，同学们在锻炼时决不要单打一，专门从事某个部位的运动，避免身体畸型发展。

（3） 掌握多种运动技能。

人体机能的全面提高，身体素质的全面发展，都是通过反复地进行各种性质不同的运动来实现的。运动技能与身体素质之间的关系是相互联系、相互制约的。良好的身体素质虽然是提高人体基本活动能力和运动技术水平的基础，但如果没有熟练的、协调和完善的运动技能，人体基本活动能力与运动技术水平的提高也是不可能的。所以，只有把发展身体素质与掌握运动技能结合起来进行锻炼，才能获得良好的效果。

3. 渐进性原则

人体对内外环境变化的适应，是一个缓慢的由量变到质变的过程。体育锻炼时，肌肉活动对机体提出的要求，各器

官系统的结构与机能是逐步与它适应，逐步取得平衡的。因此，参加体育锻炼必须循序渐进，不能急于求成。同时，由于人的体质有强有弱，存在个体差异，体育锻炼时也要因人而异地安排运动负荷，选择相应的锻炼内容和锻炼方法，做到锻炼内容由简到繁，锻炼方法由易到难，运动负荷大、中、小有结合，在总的趋势上逐渐加大。

（二）体育锻炼的基本要求

1. 神形结合

“神”指的是精神、心理，“形”指的是身体。“神形结合”就是既要重视锻炼身体，又要锻炼精神。健康的精神寓于健康的身体之中。把锻炼身体和培养革命乐观主义精神、健康的情感有机地结合起来才能取得良好的效果。

2. 内外结合

内外结合就是要把身体形态的锻炼和内脏器官的锻炼紧密结合起来，二者不可偏废，从而使人体得到全面协调的发展。这一点对正在生长发育的青少年尤为重要。

3. 动静结合

“动”就是指“动功”，即人体的外部表现出来的各种明显动作。“静”就是指“静功”，即借助于人体的神经系统支配人体内部各个器官的活动，使心率、腺体分泌等发生变化。动静结合就是讲究锻炼身体的手段和方法，要求做到动中求静，静中求动。

4. 锻炼与保健相结合

要达到强心、健身的目的，就必须既重视身体的锻炼，又重视身体的保养，还要讲究卫生，注意休息和营养。

体育锻炼的原则和要求是相互联系的。在体育锻炼中，

应全面遵循这些原则和要求。

思考题

体育锻炼时应遵循的原则和要求有哪些？



三 体操、田径运动的特点与方法

体 操

体操是徒手或借助于器械，对动作姿态和人体造型有特定要求的着重形体美的身体操练。体操运动项目多样，内容丰富，对增强体质，促进人体匀称发展，培养人的顽强意志品质，都有很大的价值，是广大青少年所喜爱的体育活动之一。

一、体操运动的起源与发展

以健身为目的的体操，早在我国公元前328~286年，在战国的《庄子·刻意篇》中就有记载类似体操动作的文字。如：“熊经”和“鸟伸”二式，就是模仿熊抱树摇晃、攀树枝、禽鸟栖息湖畔、转头伸颈和飞翔等动作来锻炼身体。东汉末年，三国时期的医学家华佗创编了“五禽戏”，对世界和我国医疗体操的发展都产生了深远影响。

现代体操起源于18世纪中叶的欧洲。当时，欧洲的一些资本主义国家，出于军事目的的需要，把体操与军事训练结合起来。首先在德国出现了“单杠”、“双杠”、“跳马”、“鞍马”运动。后来在捷克“天鹰”体操学派的影响下，体操运动逐渐向竞技化和艺术化方向发展。

现代体操于19世纪中叶传入我国。但在旧中国发展十分

缓慢。中华人民共和国成立后，体操运动得到了迅速发展。从1951年起，在全国范围内推行了16套广播体操，又创编了7套生产操，同时，体操还被列为各级学校体育教学的主要内容之一。在群众性体操广泛开展的基础上，竞技体操的技术水平也得到迅速提高。我国许多优秀体操运动员在国际体操比赛中多次获得金牌。竞技体操水平已经进入了世界先进国家的行列。

二、体操运动的分类

体操运动包括的范围很广，内容也十分丰富。一般分为四大类：即基本体操、竞技性体操、团体操和辅助性体操（见表1-1）。

表1-1 体操运动分类

