

九年义务教育三年制初级中学(试用)课本

教师用书(上册)

体育教学参考书



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

九年义务教育三年制初级中学（试用）课本

体育教学参考书

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 黄友六 赵 剑
封面设计 徐赞兴
技术设计 寇小平

九年义务教育三年制初级中学(试用)课本

体育教学参考书 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 重庆电力印刷厂印刷

*

开本787×1092 1/32 印张 3.5 字数 66 千
1993年7月第一版 1995年7月第一版第三次印刷

印数: 5,031—6,080

*

ISBN 7-5366-2405-0/G·841(课)

定价: 1.80元

全日制初级中学各年级各类教材时数及比重分配表

项 目 \ 时 数 \ 年 级		初 一	初 二	初 三	合 计		
					时 数	%	
基 本 教 材	体育基本知识		8	8	8	24	17
	田 径	跑	6	5.5	5	36	25
		跳 跃	4	4.5	4.5		
		投 掷	2	2	2.5		
	体 操	基本体操	1	—	—	42	29
		韵律体操	4	5	5		
		技 巧	2.5	2.5	2.5		
		支撑跳跃	2.5	2.5	2.5		
		单 杠	2	2	2		
		双 杠	2	2	2		
	球 类	足 球	5	—	—	30	21
		篮 球	5	5	5		
		排 球	—	5	5		
	武 术		4	4	4	12	8
	总 计		48	48	48	144	100
基本教材		48	48	48	144	70	
考 核 课		4	4	4	12	6	
选用教材		16	16	16	48	24	
全年总课时		68	68	68	204	100	

使 用 说 明

一、本教参是与中学试用课本《体育》配套的教师教学参考用书，是以“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，依据现行体育教学大纲，参阅有关资料，并结合我市的实际情况而编写的。因此，在使用本教参时，除了要遵循上述指导思想外，还应结合现行教学大纲、教材和本校的具体情况，有计划地进行教学。

二、本教参是按年级、学期编写的，分为上册（1—3年级上学期）和下册（1—3年级下学期）。为了增强课本的适应性，每学期我们只编写了体育教学大纲规定的各大类主要基本教材，各校可根据本地的情况，对教材予以适当增补。有条件的学校，还可根据学生的兴趣爱好组织选修项目的教学。

三、为了使体育教学能充分反映学生的身心特点和认识规律，变被动体育为主动体育，形成一个生动活泼的学习、锻炼局面，我们在这套书的编写体系上，就如何调整体育学科教材体系的框架结构，正确处理继承和发展的关系、传统与创新的关系、发展身体与全面育人的关系等方面进行了一些探索，力图做到理论与实践、身体锻炼与卫生保健、教材内容的采编与思想教育因素紧密结合，以期丰富和完善体育学科的教材体系；在编写原则上，既遵照教学大纲的基本精

神和要求，又充分考虑到地方特点，注意体现教材的教育性、科学性、实用性和地方性；在教材的安排上，力求避免技术教练结构或体质发展结构的单一考虑，强调教学的育人目标与素质教育方向；在教学任务的确定上，重视对学生身体的培养、体育能力的培养、运动习惯的养成、体育文化素养的提高、个性与人格的健全发展，着力体现体育课的多方面教育功能；在教学方法上，充分考虑了重庆市中学体育场地设施、师资状况、气候特点和学生的实际，注意“教”法与“学”法相谐合，强调师生合作、融洽，努力使教法措施具有启发性、多样性和实用性；在考评体系上，认真贯彻教学大纲规定的“结构考核”，加强了全面的科学评估。因此，教师在使用本教参时，应认真学习和理解课本的教材体系，增强教书育人的自觉性，全面提高教学质量。

四、为了避免对教学内容和进度统得过死，影响教师教学独立性、主动性和创造性的发挥的弊病，增强学生对教材系统性和学段目标的认识，在教材的体例和结构上，我们采用了按项目单元系列处理教材的方法。在使用本教参时，教师应认真了解和把握教材的整体性和各项教材间的纵横关系，从实际出发，制订和实施教学计划，使体育教学更好地适应各种主客观条件，顺利完成体育教学的三项基本任务。

五、为了准确、完整地表述教材的动作概念，动作要领，技术规格和教学要求，课本都用精炼、规范的语言并配以插图的形式表述。教参中例举介绍的一些口诀，供教师教学参考。

六、这套课本在对技术教材进行系统安排的同时，还注意安排了发展学生身体素质和培养身体正确姿势的教材内

容。在使用教参时，教师可根据教材的特点、学生的身体素质状况，有针对性地加以选用，以利于各项教材的完成和学生身体素质的全面提高，增强学生体质。

七、为了落实体育教学大纲，本教参对课本中出现的每项主要基本教材的教学任务和要求，都进行了系统、完整的表述，着重编写了每项教材的教学要求、教学重点和教法建议。同时，考虑到学校体育场地设施普遍较差的情况，各项教学内容，大都提供了多种（多组）教法，以求对体育教师有实际的指导作用。但由于教师业务素质、教学环境、条件、对象的千差万别，所列教法不一定都适合各校的具体情况，因此，教师可以灵活选择使用。在教法上鼓励从实际出发，改革创新。

八、韵律体操教材，是一项身心统一的教育内容，为中学生所喜爱。在中学开设韵律体操课，可以有效地增强学生体质，增进健康，陶冶情操，对学生进行美育和思想品德教育。武术，又称国术或武艺，是我国的民族传统体育项目和民族健身术的典型代表，健身性和实用性很强，有非常广泛的群众基础，尤为青少年所喜爱。为了继承和发扬这一宝贵的文化遗产，课本选编了部分武术教材，供师生教学时采用。各地应针对当前韵律体操和武术教学薄弱的状况，加强韵律体操和武术的教学研究和师资培训工作，使体育教师尽快适应韵律体操和武术教学的需要。为了充分发挥师生教与学的积极性和创造性，具备条件和基础较好的学校，在完成课本所规定的韵律体操和武术教材后，还可进行必要的加深和补充。

九、体育卫生基础知识及其有关的小知识，是体育教育

和课本的一项重要内容,通过教学,有助于提高学生的体育卫生文化素养,有助于学生对体育基础知识、基本技术、基本技能的理解和掌握,有助于提高学生锻炼身体的自觉性和培养良好的卫生习惯。教师应结合实际,适当增补素材,对体育卫生基础知识和体育卫生小知识进行系统的讲解。

十、课本规定每学期考核4项,身体素质和运动能力、运动技能技巧各2项。队列、基本体操、跨栏跑和掷标枪,以及女子三级跳远等项教材内容,可作为测验项目予以考查。《国家体育锻炼标准》第五类项目的测验,应放在课外体育活动进行。

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,课本和本教参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。

本教参由周生祥担任主编,詹光斗、包昌明担任副主编。编写人员有李丁一、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。

本教参经“四川省中小学教材审查委员会”审查通过,批准在我市试用。

重庆市教育委员会体育教材编写组

目 录

一年级上册(体育实践部分) (1)

- 一 跑: 接力跑; 耐久跑
- 二 跳跃: 蹲踞式跳远(起跳, 助跑) (5)
- 三 投掷: 原地推铅球 (8)
- 四 队列和体操队形 (9)
- 五 技巧: 鱼跃前滚翻(男); 远撑前滚翻(女); 经单肩后滚翻成半劈腿(女); 头手倒立(男) (12)
- 六 足球: 脚内侧踢球和停球(地滚球); 脚背正面踢球和脚掌停球(地滚球); 脚背内侧和脚背外侧运球; 综合练习和小足球比赛 (16)
- 七 武术: 少年拳第二套 (26)
- 八 韵律体操: 基本部位; 扶把练习 (30)

二年级上册(体育实践部分) (35)

- 一 跑: 接力跑(上挑式传接棒); 障碍跑(一手一脚支撑越过障碍); 耐久跑(定时跑) (35)
- 二 跳跃: 跨越式跳高; 俯卧式跳高 (39)
- 三 投掷: 侧向垫步推铅球 (43)
- 四 徒手操 (45)
- 五 支撑跳跃: 侧腾越(横器械) (47)

六	排球：准备姿势和移动技术；正面双手垫球；挡球；正面下手发球；正面传球；综合练习和教学比赛·····	(49)
七	武术：·····	(59)
八	韵律体操：扶把练习；弹性练习；基本步法与组合·····	(62)
三年级上册（体育实践部分）·····		(66)
一	跑：接力跑（下压式传接棒）；耐久跑（重复跑）·····	(66)
二	跳跃：三级跳远·····	(70)
三	徒手操：节奏操第四套第1—7节·····	(74)
四	技巧：有人扶持的手倒立（男）；肩肘倒立（女）；肩肘倒立后滚翻经单肩成单膝跪撑（女）·····	(76)
五	单杠：骑撑前回环（女）；联合动作·····	(80)
六	篮球：行进间单手肩上投篮；行进间双手胸前传接球；体前变方向运球；运球急停急起；综合练习·····	(83)
七	武术：初级棍·····	(91)
八	韵律体操：基本步法·····	(95)

一 跑

(一) 接力跑：迎面接力 (40—50米)

教学要求

初步掌握迎面接力跑的动作技术和方法，发展奔跑能力。

教学重点

立棒式传接棒方法。

教法建议

1. 讲解示范立棒式传接棒要领。
2. 二列横队面对面做原地传接棒练习。
3. 二列横队面对面相距10米，接棒者不动，传棒者慢跑交棒练习（跑速逐步加快，传接棒按横队交换练习）。
4. 分成人数相等的几队做中速跑传接棒练习。
5. 用中速跑做绕过10—15米远障碍物的迎面接力跑传接棒练习。
6. 组织40—50米迎面接力游戏性竞赛。
7. 注意讲评，鼓励表扬团结协作的集体和动作准确的个人。
8. 熟悉后还可进行往返接力、圆周接力等游戏性接力，使接力跑更加生动活跃。

(二) 耐久跑：800米跑(男)；400米跑(女)

教学要求

1. 掌握途中跑技术，体会和掌握自然轻松跑的动作，发展一般耐久能力。
2. 学习体会弯道跑技术，掌握变速跑方法，发展速度耐久力。
3. 进一步掌握和改进途中跑技术，以及正确分配体力和速度的方法。

教学重点

跑时上下肢蹬摆动作协调，走的动作自然，合理分配体力和速度。

教法建议

第一组教法

1. 原地跑步 2×1 分钟。要求全脚掌或前脚掌着地，摆臂要与脚步配合协调，肩关节放松，三(二)步一呼，三(二)步一吸的练习。
2. 根据学校场地特点可采用：弯道走，直道跑(或相反)；球类场地边线跑，端线走；小场地两圈跑，一圈走；环校场地某段跑，某段走，或做往返跑走交替等。但必须跑多走少。
3. 要掌握跑多走少的原则，开始可以跑占 $2/3$ ，走占 $1/3$ 进行跑走交替。以后可加重跑的分量或提高跑的速度。男、女生可适当区别。
4. 要求跑的动作轻松、自然、协调，走得自然放松，

注意随时提示和纠正动作。

5. 可采用一路纵队鱼贯行进，二路纵队行进或小组结队行进等方式进行。

第二组教法

1. 应选择在各种不同自然地形环境中进行，校内校外都可以。城市里要选择较僻静的马路、街巷进行，但须组织严密，注意安全。

2. 原地和慢跑中的摆臂练习 4×30 秒。

3. 中等速度的放松跑 3×50 米。

4. 自然地形跑1200—1500米。

5. 可要求女生跑1200米，男生1500米；也可跑距相同，但要求男生提前完成。

6. 还可由学生干部或教师带领绕障碍物或越过各种障碍的跑等。

第三组教法

1. 讲解示范弯道跑的技术特点。

2. 沿半径为10—15米的圆周，中速鱼贯跑进，体会弯道跑技术，教师随时提示纠正动作。

3. 从弯道进入直道中速跑20—30米和从直道20—30米进入弯道的中速跑，体会进出弯道时控制离心力和摆臂与腿部用力的变化。

4. 快速弯道跑30—40米，进一步体会弯道跑的动作。

5. 变速跑：50米快跑后又100米慢跑，男5次，女4次；分成几个纵队慢跑，听信号各队排尾加速跑进到排头位置时，排尾又依次加速跑进到排头，连续进行。

6. 圆周接力跑游戏(半径10—15米)。

7. 听信号或看标志的变速跑或变向跑练习。

第四组教法：

1. 讲解 400 米跑时分配体力和速度的一般原则，并要求和本人的具体情况（如体质）相结合。

2. 站立式起跑接起跑后的加速跑 3×30 米。

3. 原地摆臂和原地跑步摆臂各 2×30 秒。

4. 加速跑 3×30 米，体会上下肢协调用力。

5. 弯道跑 3×25 米，改进弯道跑技术。

6. 学习 400 米跑：用站立式起跑并计时，着重体会体力和速度的分配，要求最后 50—60 米要全力冲刺，强调比速度、比体力、比意志，培养拼搏精神。

7. 各项练习均应注意提示和纠正动作，特别是途中跑和弯道跑技术是改进提高的重点。

二 跳 跃

蹲踞式跳远（起跳；助跑）

教学要求

1. 初步体会蹲踞式跳远正确起跳的动作技术和中程助跑的节奏和动作，发展速度和协调性。
2. 进一步学习提高助跑起跳技术，体会腾空步动作，发展跳跃能力。
3. 学习丈量步点的方法，提高助跑的稳定性，发展速度和协调性。

教学重点

较准确的有力起跳和起跳结合腾空步。

教法建议

第一组教法

1. 分组在跑道上鱼贯慢跑，做快速起跳练习，体会助跑与起跳、摆腿与摆臂的配合。
2. 几步助跑起跳，用手摸和用头顶一定高度的树叶或悬挂物，以触及次数多的组为胜。
3. 短距离助跑，在宽踏跳区内起跳，保持空中跨步动作，用摆动腿落坑继续跑进。
4. 助跑起跳练习：离起跳区18米左右画三条间隔50厘米的横线，每人选择并最后确定一条线为助跑起点进行助跑

起跳练习。

5. 注意纠正助跑中的错误动作。

6. 发展跳跃能力的练习：双腿半蹲，夹实心球向上跳起，将球抛过逐渐升高的横绳。

第二组教法

1. 讲解示范蹲踞式跳远的完整动作和本课内容。

2. 上一步踏跳模仿练习。注意起跳腿积极下压，髋部前送，即：“下压蹬挺”。充分蹬直三个关节，摆动腿积极前摆带髋，头往上顶，提肩拔腰，用摆动腿落地。

3. 上三步踏跳腾起后，摆动腿落在跳箱面上（或台阶上）。

4. 助跑3—5步踏跳腾起后，以摆动腿落沙坑，顺势前跑。

5. 助跑5—7步起跳，明显腾起后，以摆动腿落在跳箱面上，起跳腿前摆顺势作蹲踞姿势，双腿向前落入沙坑。

6. 助跑4—6步用全脚掌快速起跳，腾空后保持跨步平衡，用摆动腿落地。体会助跑和起跳相结合的技术。

7. 发展下肢力量的练习：蹲跳起3组，每组8—10次；立定跳远5—6次比累计远度。

第三组教法

1. 讲解示范蹲踞式跳远空中动作的特点与作用。

2. 上一步踏跳和积极摆腿、提肩摆臂的配合练习。

3. 助跑几步起跳腾空，以摆动腿落地，顺势前跑几步又起跳腾起，连续进行若干次。

4. 助跑几步踏助跳板或跳箱盖起跳腾起形成“腾空步”（空中跨步姿势），并保持片刻，以摆动腿落入沙坑。

5. 同上练习，在腾空步以后起跳腿随惯性前摆，双脚并腿落入沙坑。

6. 去掉助跳板做上述练习。

7. 短程助跑起跳，成腾空步越过低横绳后，起跳腿迅速前摆，成蹲踞式落入沙坑。

8. 发展跳跃能力的练习：跑跳步 2×30 米，体会上下肢的配合协调。

第四组教法：

1. 加速跑 3×25 米，最后三步嗒、嗒嗒的节奏鲜明，并结合起跳做腾起的练习。

2. 讲解倒量法丈量步点的方法并示范，再叫学生反复试跑调整，确定最合适的起跑点。

3. 助跑道和宽踏跳区的标志线要鲜明醒目，甚至可划 50 厘米宽的窄道，以训练助跑的直线性和稳定性。

4. 用量好的步点做全程助跑的蹲踞式跳远。要固定开始起动的姿势，步幅步频要稳定，不低头看踏板，注意提高助跑踏跳的准确性。

5. 发展跳跃能力的练习：蛙跳 5 次比远；用横杆放在凳子上搭成方形进行跳跃（双脚跳过或跨越过横杆）追逐游戏。