

九年义务教育三年制初级中学(试用)课本

下
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

九年义务教育三年制初级中学(试用)课本

体 育

一年级下册

重庆市教育委员会体育教材编写组编

重 庆 出 版 社

1994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

九年义务教育三年制初级中学(试用)课本
体育 一年级 下册

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 四川印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张 3.125 字数 64 千
1994年1月第一版 1998年1月第一版第三次印刷
印数: 326,450

ISBN 7-5366-2584-7/G·887 (课)

定价: 2.10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

体育卫生保健基础知识

- 一 初中学生生理、心理特征与体育……………(1)
- 二 人类最古老的运动项目——田径……………(10)
- 三 跑的基础知识……………(13)
- 四 游泳的锻炼价值和游泳安全……………(18)

体育实践部分

- 一 跑：障碍跑(踏上式和跨步式越过障碍)；快速跑(途中跑、站立式起跑、50米跑)……………(24)
- 二 跳跃：跨越式跳高(起跳和过杆、助跑和步点)……………(30)
- 三 投掷：原地推铅球……………(34)
- 四 徒手操……………(36)
- 五 单杠：单脚蹬地翻身上成支撑(女)；双脚蹬地翻身上成支撑(男)；骑撑前回环(男)；正撑后摆转体90度下(女)……………(44)
- 六 篮球：站姿、持球方法；移动技术；运球；双手胸前传接球；双手胸前投篮；教学比赛……(51)
- 七 武术：武术基本功；少年拳第二套第1—12节……………(61)
- 八 韵律体操：扶把练习；波浪练习；基本步法及组合……………(72)

九 发展身体素质的练习.....	(80)
------------------	------

附录

考核项目与标准.....	(86)
--------------	------

《国家体育锻炼标准》13岁男子(初中一年级)	
------------------------	--

评分表.....	(88)
----------	------

《国家体育锻炼标准》13岁女子(初中一年级)	
------------------------	--

评分表.....	(90)
----------	------

《国家体育锻炼标准》测验登记表.....	(92)
----------------------	------

体育课成绩考核登记表.....	(93)
-----------------	------

暑假作业.....	(94)
-----------	------

体育卫生保健基础知识



一 初中学生生理、心理特征与体育

从小学升入初中，标志着我们从儿童阶段进入了少年阶段。少年阶段是人生中成长最快的阶段之一，不仅身体的生长发育迅速，心理上也从儿童时期的幼稚状态逐渐地向成熟方向发展。那么，少年时期初中学生的生理和心理发展都有些什么特点呢？这些特点与我们参加体育锻炼之间是什么关系？下面来谈谈这个问题。

（一）初中生的生理特点与体育锻炼

生理是指有机体的生命活动和体内各器官的机能。初中生的生理特点就是指初中阶段学生身体各器官系统生长发育的特点，这里重点谈谈骨骼、肌肉、心血管、呼吸和神经系统机能的特点与体育锻炼的关系。

1. 骨骼的特点与体育锻炼

初中生的骨骼仍处在生长发育阶段。主要特点是软骨成分多，骨组织内的水分和有机物较多，无机盐较少。因此，骨骼富于弹性，不易骨折，但是容易弯曲变形。关节面软骨较厚，关节囊韧带的伸展性大，关节周围的肌肉细长。所以关节伸展范围较大，但牢固性较差，在外力作用下容易脱位。

根据这些特点，在进行体育锻炼时，应注意姿势要正确。以免发生畸形。另外，要注意身体的全面锻炼，避免一侧肢体或局部用力过多而造成肢体发展不均衡。在体育锻炼中，对于负重的练习应该适量，承担过重的力量练习，会使软骨过早的骨化而影响身高的正常发育。

此外，应通过体育锻炼，增强肌肉的弹性、伸展性，使关节的活动范围加大，即灵活又牢固。因此，初中时期应加强柔韧性的练习。

2. 肌肉的特点与体育锻炼

初中生的肌肉中水分多，蛋白质、脂肪、无机盐类少，所以富有弹性，但肌肉力量较弱，耐力差，易疲劳。随着年龄的增长，肌肉中的水分逐渐减少，有机物和无机物的含量逐渐增多。因此，肌肉的重量和肌肉力量也不断增加。如8岁时肌肉重量约占体重的27.2%，15岁为32.6%，17岁为40%，成年人为42%。

此外，肌肉的发展速度具有不平衡性，大块肌肉发育比小块肌肉快；躯干肌肉比四肢肌肉发育快；上肢肌肉发育比下肢肌肉快。15岁以后小肌肉群才迅速发展。

根据这些特点，在体育锻炼中，宜进行柔韧性、弹跳力的练习。进行力量练习时，要有计划地发展小肌肉群的力量和伸肌力量。提高完成动作的协调性和准确性。

3. 循环系统的特点与体育锻炼

初中生的心脏，心肌纤维短而细，心脏的容量和重量比成人小，因而收缩力弱，心脏每分钟输出的血量也比成人少。但是，由于少年时期新陈代谢旺盛，机体对氧气的需要量相对较大，所以心搏频率较成人快(见表1-1)。

表1-1 中国汉族城市各年龄学生脉搏表(平均值)

年 龄	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	87.5	85.8	84.5	83.3	82.7	82.0	80.9	80.0	79.1	78.2	78.1	78.1	75.5	75.4
男														
女	88.9	87.1	86.0	85.2	84.8	84.2	82.7	81.6	80.9	80.7	80.7	80.2	72.2	72.2

注：1985年中国学生体质健康调查研究综合统计资料《中国学生体质与健康研究》

心脏每搏输出量与每分输出量的绝对值比成人小，但相对值大(每公斤体重的输出量)，从而保证了在成长过程中机体所需要的氧气量，也说明了健康少年心脏的工作能力，足以负担比较紧张的肌肉活动。

血压低于成人，但是由于少年的大血管和毛细血管的口径相对较大，血液流动的阻力较小，所以血压较低，心脏负担较小。随着年龄的增长，血压逐渐升高(见表1-2)。

但是，也有一些同学在进入青春期后出现血压偏高的现象，这是因为血管口径的增长赶不上骨骼与肌肉迅速的生长，血管口径相对较小，使外周阻力加大；同时，由于青春期内分泌的影响，引起神经调节机能不稳定所致，这种在青春期中血压偏高的现象称为“青春期高血压”。其特点是收缩压较高(不超过150毫米汞柱)，舒张压变化不大。一般在18岁以后即可恢复正常。

据根这些心血管系统的构造与机能特点，是能够承担一定量的体育锻炼，但运动负荷不宜过大，时间也不宜过长，只要运动量安排合理，对促进循环系统的发展，增强心血管机能都有积极作用和显著效果。对于个别身高生长特别快的同学由于他们的心脏生长发育落后于身高的生长，心脏的负担较重，因此在体育锻炼和运动训练中，更要遵守循序渐进原则，应逐渐加强心血管系统机能的锻炼。

个别出现青春性高血压的同学，如平时经常参加体育锻炼，而且运动后又无不适应的反应，可照常从事锻炼，但运动量不宜过大，以免心脏负担过重，造成心肌疲劳。

4. 呼吸系统的特点与体育锻炼

初中生的胸廓尚小，呼吸肌力量也较弱，呼吸表浅。但

表1-2 中国汉族城市各年龄学生血压表(平均值)

年 龄	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	收缩压	舒张压	收缩压	舒张压	收缩压	舒张压	收缩压	舒张压	收缩压	舒张压	收缩压	舒张压	收缩压	舒张压
男	97.2	63.6	99.7	65.9	102.6	68.2	106.3	70.2	113.2	73.5	117.1	75.5	116.2	73.8
女	96.7	63.6	99.7	65.9	103.7	68.2	106.3	70.2	108.9	73.5	109.8	75.5	106.2	73.8
男	62.3	36.3	64.9	37.0	67.0	38.2	68.3	40.2	72.2	43.5	74.7	45.5	73.3	43.8
女	62.5	36.3	65.1	37.0	67.7	38.4	69.2	40.3	71.1	43.6	71.9	45.9	69.2	43.1

注: ①同表1-1《中国学生体质与健康研究》

②1mmHg=0.133kpa

是，由于新陈代谢旺盛，对氧气的需要量相对的较多，因此呼吸频率快。由于胸腔小，肺容量小，所以肺活量也小。随着年龄的增长，肺活量也逐渐增大，初中学生(13岁—15岁)是肺活量增长最明显的时期(见表1—3)。

初中阶段学生的呼吸机能有所发展，无氧代谢能力也有提高，以快速跑、耐久跑和球类运动(篮球、足球)为内容，加强体育锻炼，可以促进呼吸机能的发展。在体育锻炼中要注意动作与呼吸节奏相配合，掌握呼吸方法，尤其是深呼吸，这对发展肺的机能有着重要意义。

5. 神经系统的特点与体育锻炼

大脑皮质神经过程的兴奋和抑制还不够均衡，兴奋过程占优势，易扩散。因此，容易学会动作，但也容易出现多余动作。动作准确性和协调性差，注意力集中的时间还不够持久。

根据这个年龄阶段神经系统的特点，在体育锻炼中应积极参加多种多样的内容，通过各种有趣的体育活动和游戏、比赛，培养学生对体育锻炼的兴趣，从而更有效地、全面地锻炼身体。

(二) 初中生的心理特点与体育锻炼

初中学生的年龄一般在13岁—15岁，是从儿童过渡为少年，正处在快速生长发育期。由于生理上产生一系列变化，尤其是性腺机能逐步成熟，第二性征的出现，促使心理发展产生巨变，有着明显的心理特征。同学们了解了自己和同伴的一些心理特征，对于更好的认识自己和同伴，促进身心健康发展，有很好的作用。

初中生在注意、思维、情感、意志和个性等方面的心理

表1-3 中国城市学生肺活量表(平均值和年增长率)

性 别	年 龄	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
男	肺活量(毫升)	1389	1552	1734	1909	2082	2280	2568	3076	3454	3774	3991	4091	4198	4247
	年增长(毫升)		163	182	165	173	198	388	408	378	320	217	100	107	49
女	肺活量(毫升)	1255	1406	1582	1785	1969	2169	2406	2569	2655	2748	2811	2827	2951	2955
	年增长(毫升)		151	176	203	184	200	237	163	86	93	63	16	124	4

注: 同表1-1说明

特点是：注意的稳定性、目的性和选择性有了加强，能对感兴趣的事物坚持较长时间的注意，有意注意有了发展。这个时期大脑皮质细胞的机能和结构也在提高和变化，为联想、推想、抽象和概括的思维过程创造了物质基础，思维的独立性和批判性有了发展。在情感方面，友谊感正在起变化，男生相互自我表现，又相互回避情感。意志的独立性、顽强性和自我控制力大大增强，但又有轻率、固执蛮干、易冲动的倾向，往往不能持之以恒。

在这个时期，男女学生在性格、兴趣和能力上逐渐出现了差异。男生对体育一般表现热爱，喜欢技术性强、难度大、对抗性强的活动。女生则表现羞怯，不好活动，但有较强的柔韧、平衡、节律等能力。根据初中学生的心理特点和男、女生的心理差异，在体育锻炼上应发挥各自的优点，克服自己的不足，努力培养在体育运动方面的兴趣，掌握体育的基础知识与基本技术、技能，全面地锻炼身体，使身心正常地发展。

上面我们讲了在初中阶段学生的生理、心理特点与体育锻炼的关系，同学们可以得出这样的结论：要想获得生理和心理的健康，必须很好地参加体育锻炼。体育锻炼不仅可以使我们的身体健康、体质强壮，也可以促进心理的发展，使得我们具有奋发向上、执著追求奋斗目标的毅力以及良好稳定的情绪，乐观豁达的胸怀，只有身心健康，才能使我们更好地成长为祖国建设的有用人才。

思考题

1. 初中学生的生理特点是什么？根据这些特点怎样从

事体育锻炼?

2. 初中学生的心理特点是什么?根据这些特点怎样从事体育锻炼?



二 人类最古老的运动项目——田径

田径运动是最古老的体育项目。远在人类发展最初阶段的上古时代，就有了田径运动的雏型。那时人们为了获得生活资料，每天要走或跑相当长的距离，跳过各种障碍去采集野果，捕猎动物，使用石块、木头和禽兽作斗争。天长日久不断地重复这些动作，便形成了走、跑、跳、投的各种生活技能。为了使下一代尽快地成为捕猎能手，必须教会他们掌握这些技能，因此就有了走、跑、跳、投的练习。以后也就逐渐有了这些项目的比赛。直到19世纪末才形成现代的田径运动。

田径运动的内容包括走、跑、跳跃、投掷以及由跑、跳、投掷的部分项目组成的全能运动。通常把以高度和远度计算成绩的项目，如跳跃、投掷叫作“田赛”，把以时间计算成绩的项目，如竞走、赛跑叫作“径赛”。全能运动项目，则是按“国际田联”或国家体委审订的《田径全能运动评分表》，将单项成绩换算成分数，以各单项分数的总和的多少决定成绩。田赛和径赛总称为田径运动。比赛方法有综合性田径运动会，也有单项或几个单项的比赛，如对抗赛、锦标赛、分项赛等。

较正规的田径比赛首先是在欧美国家的学校内举行的。1864年英国牛津、剑桥两大学举行了校际比赛，1894年在伦敦举行了牛津和耶鲁两所英、美大学间的国际比赛，1896年