

• 广东省中学试用课本 •

体 育

初中二年级

广东省中学体育课本编写组编
广东教育出版社

● 广东省中学试用课本 ●

体 育

初中二年级

广东省中学体育课本编写组编

广东教育出版社

说 明

广东省是我国首批实施九年义务教育的地区，我们在总结1983年以来体育课本的编写和试行经验的基础上，现依据国家教委九年义务教育初中体育教学大纲的基本要求，并结合我省当前的实际，重新编写了这套初中各年级的体育课本。

新编初中各年级的体育课本，除必须列入教学计划的基本教材外，还编有选用教材供各地区不同条件的学校选用。此外，各年级体育课本还介绍了体育和保健知识，以丰富学生的知识。韵律体操现已被国家列为初中的基本教材，希望各校要创造条件进行教学。为便于学生复习各项教材和教师安排教学进度，基本教材在目录和课文的项目后面，均编有该教材出现教学的总次数和课次，如第五课篮球(8-1)，8表示总时数，1表示第一课时。考核项目和标准凡能与《国家体育锻炼标准》结合的均应与其相结合。

凡加上“*”号的课次，是教学内容不足，需要使用选用教材的课次。教师可根据本校实际选用课本后面的选用教材或结合本校具体情况另选其它内容进行教学。选用教材的考核内容和标准可由各校自行制定。

在使用课本的时候，教师可根据场地器材和气候变化等实际情况，对课次的顺序和内容进行适当调整，但必须保证基本教材应有的教学时数。

《广东省中学体育试用课本》的编写工作是在广东省教育
厅领导下，由李德锐、罗茂华、何坚、廖章耀主编；编写成
员有何镜芳、吴伟昭、朱柏龄、陈泳开、施汉桑、罗焕超、
李耀华、廖荣楨、冼洁怡等同志。各册内容经编写人员互审，
由李德锐、罗茂华审订定稿。

总主编，广东省教育厅李德锐、罗茂华、何坚、廖章耀；
副主编，广东省教育厅李德锐、罗茂华、何坚、廖章耀。广东省中学体育课本编写组于1991年4月，在广东省教育厅
教育科学研究所大会议室召开了1991年4月工作会议，会上
各中、小学体育教师代表参加了会议，会议由广东省教育厅

李德锐同志主持，会议由李德锐同志主持，会议由李德锐同志主持，会议由李德锐同志主持。

。会议认为，体育课本的编写工作，是关系到我省中小学体育教学
质量的大事，必须引起高度重视。会议决定，由广东省教育厅
牵头，组织各有关单位和人员，共同做好这项工作。

。会议还决定，由广东省教育厅牵头，组织各有关单位和人员，
共同做好这项工作。会议决定，由广东省教育厅牵头，组织各
有关单位和人员，共同做好这项工作。

。会议决定，由广东省教育厅牵头，组织各有关单位和人员，
共同做好这项工作。会议决定，由广东省教育厅牵头，组织各
有关单位和人员，共同做好这项工作。

。会议决定，由广东省教育厅牵头，组织各有关单位和人员，
共同做好这项工作。会议决定，由广东省教育厅牵头，组织各
有关单位和人员，共同做好这项工作。

。会议决定，由广东省教育厅牵头，组织各有关单位和人员，
共同做好这项工作。会议决定，由广东省教育厅牵头，组织各
有关单位和人员，共同做好这项工作。

。会议决定，由广东省教育厅牵头，组织各有关单位和人员，
共同做好这项工作。会议决定，由广东省教育厅牵头，组织各
有关单位和人员，共同做好这项工作。

。会议决定，由广东省教育厅牵头，组织各有关单位和人员，
共同做好这项工作。会议决定，由广东省教育厅牵头，组织各
有关单位和人员，共同做好这项工作。

。会议决定，由广东省教育厅牵头，组织各有关单位和人员，
共同做好这项工作。会议决定，由广东省教育厅牵头，组织各
有关单位和人员，共同做好这项工作。

目 录

上 学 期

- 第 一 课 我国体育事业的伟大成就……………(1)
- 第 二 课* 支撑跳跃(8—1): 侧腾越……………(4)
- 第 三 课* 铅球(6—1): 侧向滑步推铅球……………(6)
- 第 四 课* 接力跑(2—1): 上挑式传接棒……………(9)
- 第 五 课* 篮球(8—1): 原地单手肩上传接球……………(10)
- 第 六 课* 身体素质练习(4—1): 纵跳摸高(男
生) 仰卧起坐(女生)……………(12)
- 第 七 课* 韵律体操和舞蹈(8—1): 集体舞……………(14)
- 第 八 课* 身体素质练习(4—2): 举重物 男15
公斤、女10公斤……………(17)
- 第 九 课* 短跑(4—1): 途中跑……………(19)
- 第 十 课* 身体素质练习(4—3): 引体向上(男生)
俯卧撑(女生)……………(20)
- 第 十 一 课* 支撑跳跃(8—2): 侧腾越……………(22)
- 第 十 二 课 身体素质练习(4—4): 立位体前屈
耐力跑(6—1): 途中跑……………(23)
- 第 十 三 课* 短跑(4—2): 终点冲刺跑……………(26)
- 第 十 四 课* 铅球(6—2): 侧向滑步推铅球……………(27)
- 第 十 五 课 接力跑(2—2): 上挑式传接棒
篮球(8—2): 跨步、转身、后撤步……………(28)
- 第 十 六 课* 篮球(8—3): 原地单手肩上传球……………(31)

- 第十七课 韵律体操和舞蹈(8—2): 集体舞
篮球(8—4): 原地单手肩上投篮……………(32)
- 第十八课* 篮球(8—5): 转身、原地单手肩上
投篮……………(34)
- 第十九课 短跑(4—3,4): 50米考核……………(35)
- 第二十课 耐力跑(6—2): 途中弯道跑
支撑跳跃(8—3): 侧腾越……………(36)
- 第二十一课 耐力跑(6—3): 途中跑
韵律体操和舞蹈(8—3): 华尔兹步……………(38)
- 第二十二课 支撑跳跃(8—4): 侧腾越
韵律体操(8—4): 华尔兹步组合……………(40)
- 第二十三课 支撑跳跃(8—5): 侧腾越
篮球(8—6): 教学比赛……………(43)
- 第二十四课 田径运动项目及其裁判基本知识
简介……………(45)
- 第二十五课 耐力跑(6—4): 全程跑
篮球(8—7): 行进间体前变向换手
运球……………(52)
- 第二十六课* 韵律体操和舞蹈(8—5): 华尔兹步
组合……………(54)
- 第二十七课 支撑跳跃(8—6): 侧腾越
篮球(8—8): 行进间体前变向换手
运球……………(56)
- 第二十八课 耐力跑考核(6—5,6): 1000米(男生)
800米(女生)……………(58)
- 第二十九课 怎样科学地锻炼身体……………(59)

- 第三十课 支撑跳跃(8—7,8): 侧腾越考核……………(64)
- 第三十一课 韵律体操和舞蹈(8—6): 总复习
铅球(6—3): 侧向滑步推铅球……………(65)
- 第三十二课 韵律体操和舞蹈(8—7,8): 考核……………(67)
- 第三十三课* 铅球(6—4): 侧向滑步推铅球……………(68)
- 第三十四课 铅球(6—5,6): 考核……………(69)
- 第三十五课 球类运动的特点与基本技术……………(70)
- 第三十六课 雨天室内课: 身体素质练习……………(73)

下 学 期

- 第一 课 体育锻炼对机体主要系统发展的影响……………(75)
- 第二 课 双杠(8—1): 分腿坐——前进至远端
身体素质练习(4—1): 跳短绳……………(79)
- 第三 课 短跑(4—1): 途中跑
篮球(4—1): 教学比赛……………(82)
- 第四 课 武术(8—1): 少年拳第1—第3节
双杠(8—2): 支撑摆动……………(84)
- 第五 课 武术(8—2): 复习少年拳第1—第3节
双杠(8—3): 支撑摆动前摆挺身下(男生)、支撑摆动后摆挺身下(女生)
……………(89)
- 第六 课 武术(8—3): 少年拳第4—第6节
身体素质练习(4—2): 立定跳远……………(93)
- 第七 课 篮球(4—2): 综合练习
武术(8—4): 复习少年拳第1—第6节

(48)	(96)
第 八 课	双杠(8—4): 支撑摆动前摆挺身下(男 (78) 生)、支撑摆动后摆挺身下(女生)	
(78)	
(78)	
第 九 课*	接力跑(2—1): 下压式传接棒.....	(100)
第 十 课	排球比赛规则和裁判基本知识简介	
(101)	(101)
第 十 一 课*	短跑(4—2): 蹲踞式起跑.....	(105)
第 十 二 课*	跳远(6—1): 蹲踞式跳远.....	(107)
第 十 三 课*	跳远(6—2): 蹲踞式跳远.....	(110)
第 十 四 课*	双杠(8—5): 支撑摆动后摆转体180°	
(112)	(112)
第 十 五 课	接力跑(2—2): 下压式传接棒	
(114)	
(114)	
第 十 六 课*	跳远(6—3): 蹲踞式跳远.....	(116)
第 十 七 课	短跑考核(4—3、4): 100米.....	(117)
第 十 八 课*	跳远(6—4): 蹲踞式跳远.....	(118)
第 十 九 课	跳远考核(6—5、6).....	(119)
第 二 十 课	双杠(8—6): 支撑摆动、后摆转体	
(120)	
(120)	
(120)	
第 二 十 一 课	双杠考核(8—7、8).....	(122)
第 二 十 二 课	体育理论考核.....	(124)
第 二 十 三 课*	身体素质练习(4—4): 上、下肢, 腹	
(126)	(126)
(126)	
(126)	

第二十四课*	武术(8—5): 少年拳第7—9节	(128)
第二十五课*	武术(8—6): 复习少年拳第7—9节	(131)
第二十六课*	武术(8—7): 少年拳第10—12节	(132)
第二十七课*	武术(8—8): 复习少年拳第10—12节	(135)
第二十八课	雨天室内课: 身体素质练习	(136)
第二十九课	雨天室内课: 身体素质双人练习	(138)
第三十课	雨天室内课: 哑铃练习	(140)

选用教材

一、田径: 跨栏跑	(142)
二、体操: 支撑跳跃: 纵箱前滚翻	(146)
三、身体素质练习	(148)
四、武术八段锦	(150)
五、韵律体操	(161)
六、足球	(167)
七、排球	(178)
八、游泳	(185)
体育与保健知识介绍	(200)

上 学 期

第 一 课

我国体育事业的伟大成就

新中国成立以来，体育事业取得了伟大的成就。竞技体育水平显著提高，群众性体育运动蓬勃发展，体育科研队伍不断壮大并取得一批科研成果，体育场地和器材的质量和数量也大为改观。

我国竞技体育成绩喜人。从1949年至1989年的40年间，据统计自1956年陈镜开首次打破举重世界纪录到1989年9月20日止，中国运动员共393次打破或超过世界纪录；从1959年乒乓球运动员容国团为中国赢得第一个世界冠军到现在，我国选手已夺得395个世界冠军，1984年中国运动员在洛杉矶奥运会上一举夺得15枚金牌，实现了中国人在奥运会金牌榜上零的突破。在第九届和第十届亚运会上，均获金牌总数第一。1990年第十一届亚运会在我国首都北京举行，有1亿7千万人参加了火炬接力，使“团结、友谊、进步”的亚运宗旨传遍了神州大地。我国运动健儿在27个项目的310枚金牌角逐中，夺得了183枚金牌，再次取得金牌总数和奖牌

总数第一。实现并取得保持着亚洲体育强国的地位。经过40年来不懈的努力，我国竞技体育中的一部分项目已达到称雄世界的水平。

旧中国，劳动人民温饱尚无保障，根本谈不上参加体育活动，当时中国人的平均寿命只有35岁。新中国成立后，党和政府把体育列入工作议事日程，动员和支持广大群众积极参加各种体育活动。目前我国已有三亿多人经常参加体育锻炼，这一切，大大改善了我国人民的身体素质，现在我国人均寿命增至69岁。

不断扩大的国际体育交流，为运动员积累经验和提高成绩提供了条件，40年来，我国与152个国家和地区进行了体育交流活动，并加入了112个国际和亚洲体育组织，同时，我国还派出了援外教练921人次，并聘请了一批外国体育专家来华讲学或指导训练。这些交流活动对于吸收国外先进经验，提高我国体育的竞技水平起到了积极的促进作用。

在体育科研和高中级体育专门人才培养方面也取得了可喜的成绩。解放前我国体育科研可以说是白纸一张，新中国成立40年来，体育科研工作者白手起家，目前共有239项体育科研成果获国家级科研进步奖，全国已创办起35个体育研究所，拥有1155名体育科研人员。

解放前我国体育院校和科系寥寥无几，而现在已拥有15所体育学院，136所体育运动学校，另外159所大专院校中设有体育本科或专科。40年来，这些院校已培养出五万多名高中级体育专门人才，为中华体育腾飞注入了新鲜血液。

解放前，旧中国的体育设施十分落后，只有23个体育场馆和85个游泳池，且设备十分简陋。新中国成立后，随着国家

经济的发展和人民生活水平的提高，体育设施也大为改观。到1988年底，全国已拥有各种体育活动场地52万多个，比解放前增加了100倍；体育场馆由过去的23个增加到了1091个；室内外游泳池增加到了3440个，国家级训练基地已达19个，为迎接1990年亚运会，北京又新建了16个具有世界先进水平的体育场馆。保证了第十一届亚运会的需要。解放初期，我国只能生产一些简单的体育器材，现在国产体育器材不仅基本上可以满足国内的训练和比赛的需要，还有不少器材被国际体育比赛广泛采用。

复习思考题：

1. 我国首次打破世界纪录和夺得世界冠军是什么运动项目？
2. 新中国成立40年，我国运动员共夺得多少世界冠军？第十一届亚运会我国运动员夺得多少金牌？
3. 为什么说我国已经成为亚洲体育强国？



8图

第二课*

支撑跳跃(8—1): 侧腾越

1. 动作要领 助跑, 两脚踏跳后, 两手迅速撑器械, 同时提臀稍屈髋关节, 两腿并拢向侧上摆起, 与身体摆起做同侧手推离器械, 另手支撑, 体重落于此手, 展髋挺身。身体将越过器械时, 支撑手及时推离器械, 下落成背向器械, 屈膝半蹬, 两手斜上举(图1)。

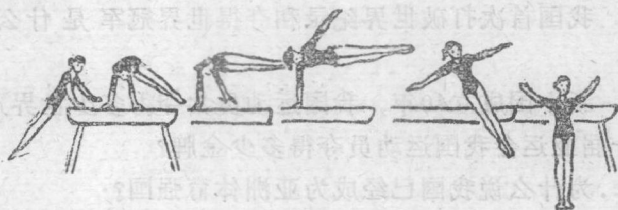


图1

保护和帮助: 保护者站在练习者后面, 一手握其上臂, 另一手托大腿, 帮助摆越过箱(图2)。

2. 技术重点 提臀侧摆腿

3. 本课要求

(1) 初步领会侧腾越的动作概念。

(2) 原地支撑提臀侧摆腿。

4. 练习方法



图2

(1) 上一步做踏跳练习，体会含胸拔腰动作（单跳双落，脚绷直，迅速起跳）。

(2) 双手撑箱（鞍马）向侧提臀摆越，原地落下。

(3) （向左摆腿为例）面对箱站在踏板上，两手撑箱右端，向左提臀摆腿，双腿搁在左端箱面上（图3）。

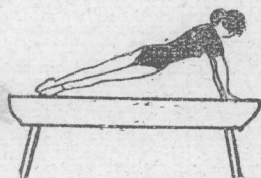


图3

(4) 跳上成侧撑，用力推手，双脚蹬箱向前落下。

注：男生箱高 1.0米—1.1米
女生箱高 1.0米—1.05米

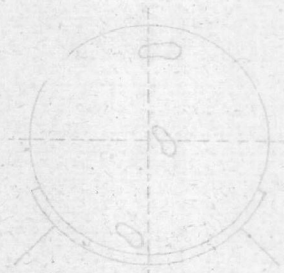


图4

（5）出

（6）出

合

双腿单) 并 运 强 对 强 舍 念 有 , 区 强 强 强 强 强 一 上 (1)

。(强 强 强 强 , 直 强 强 , 强

强 强 强 (强 强) 强 强 强 强 (2)

。 强 强 强 强 , 强 强 强

强 强 (强 强 强 强 强 强) (3)

。 强 强 强 强 强 强 , 强 强 强 强 强 强

强 强 强

。(3 图) 强 强



第三课*

铅球(6—1)：侧向滑步推铅球

1. 动作要领 从侧向预备姿势(以右手推球为例)开始,左腿向投掷方向做1—2次预摆,当预摆结束,左腿回摆的同时,右腿弯屈、降低身体重心。在腿回摆到靠近右腿时,紧接着以大腿带动小腿向投掷方向摆出,同时右脚用力蹬地,使身体重心向投掷方向移动。右腿充分蹬直后迅速收小腿,沿地面向左滑进至

圆圈中心附近(右脚与投掷方向约成直角)、同时左脚积极下放与右脚几乎同时落地,以前脚掌内侧着地,并与右脚弓成一直线(图4)身体重心落在弯屈的右腿上。这时,身体成原地推铅球的预备姿势,为最后用力作好准备。当左脚一落地,就开始最后用力,将球推出(图5)。

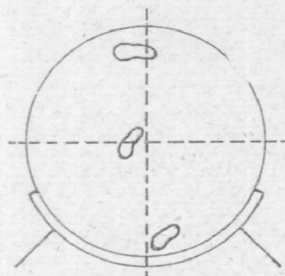


图4

2. 技术重点 摆动腿带动支撑腿滑步,重心平稳移动。以及滑步与推球动作的配合。



图 5

3. 本课要求 摆动腿以大腿带动小腿向投掷方向摆动，摆动腿带动支撑腿向投掷方向滑步，滑步时重心平稳移动（不能有大的起伏），练习时听从教师指挥，注意安全。

4. 练习方法

(1) 原地徒手练习左腿摆动，右腿蹬伸左腿下压着地动作，体会不滑进的摆蹬动作要领。

(2) 徒手模仿侧向滑步推铅球练习，滑步结束时，保持原地侧向推铅球的预备姿势（重心仍落在右脚上）。

(3) 在右脚弓前地面上放一小木(石)块，滑步时要求右脚拨踢小木(石)块，体会擦地滑步动作。

(4) 两人一组，一人徒手滑步，另一人在侧后面轻拉其右手，限制滑步后重心过早前移（图6）。



图6



图7

侧向滑步推铅球时，重心过早前移，会导致推球时身体失去平衡，影响推球的力量和速度。因此，在侧向滑步推铅球时，要注意保持身体的平衡，避免重心过早前移。图6和图7分别展示了侧向滑步推铅球的预备姿势和滑步动作。