

九年义务教育三年制初级中学(试用)课本

下
册



体育二年级

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

二年级下册

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 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 二年级 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 重庆印制一厂印刷

*

开本787×1092 1/32 印张 2.75 字数 54 千
1994年1月第一版 1995年1月第一版第二次印刷

印数: 166,081—365,530

*

ISBN 7-5366-2585-5/G·888(课)

定价: 1.20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.....	(1)
一 体育锻炼中的自我监督.....	(1)
二 投掷技术的基础知识.....	(4)
三 球类运动和球类运动中的篮球.....	(9)
四 运动与饮食.....	(13)
体育实践部分.....	(17)
一 跑：快速跑(途中跑、蹲踞式起跑、全程跑)； 障碍跑(曲线跑和钻越障碍).....	(17)
二 跳跃：蹲踞式跳远；挺身式跳远.....	(23)
三 投掷：侧向滑步推铅球.....	(26)
四 徒手操.....	(29)
五 双杠：杠端跳起前摆成分腿坐——分腿坐前进 至远端——前摆转体90度下；支撑摆动后摆下 (女)；支撑摆动后摆转体180度成分腿坐；支撑 摆动前摆下(男).....	(36)
六 篮球：移动技术；运球；传球；原地单手肩上 投篮；综合练习；教学比赛.....	(42)
七 武术：初级长拳第一路第3节；初级长拳第一 路第4节.....	(49)
八 韵律体操：扶把练习；基本步法与组合.....	(59)
九 发展身体素质的练习.....	(65)

附录

考核项目与标准.....	(73)
《国家体育锻炼标准》14岁男子	
(初中二年级)评分表.....	(74)
《国家体育锻炼标准》14岁女子	
(初中二年级)评分表.....	(78)
《国家体育锻炼标准》测验登记表.....	(75)
体育课成绩考核登记表.....	(80)
暑假作业.....	(81)

体育卫生保健基础知识



一 体育锻炼中的自我监督

自我监督就是运用医学知识对自己的身体情况进行检查和观察。自我监督的内容主要有：锻炼前后和锻炼中的自我感觉，睡眠，食欲，体重和脉搏等。

1. 自我感觉：人体对体育锻炼的适应情况，往往能自我感觉出来。在正常情况下，每次锻炼前应该是精神饱满，体力充沛，对锻炼有兴趣，锻炼后能较快地消除疲劳。反之，在锻炼前感到体力不佳，精神不振，缺乏锻炼的愿望；锻炼时容易疲劳和出现出汗、头晕等现象；锻炼后长时间不能恢复。这多半是由于体质状况不好，或缺乏系统锻炼，或运动负荷安排不合理的缘故。应加强锻炼，并及时调整锻炼计划和运动负荷。

2. 睡眠：经常运动的人睡眠应该是良好的，表现为很快入睡，睡得熟，很少做梦，起床后精神饱满。如果出现失眠，屡醒多梦，起床后精神不好等现象，并无其他原因，就应该检查锻炼的方法和运动负荷是否适当。

3. 食欲：经常运动的人食欲良好，但有时由于运动负

荷过大或大量出汗，过多失去水分和盐分，也会出现食欲减退的现象。另外，锻炼后马上进食也会影响食欲，最好在运动后半小时左右进食，这时身体已恢复到安静状态，一般会有良好的食欲。

4. 体重：锻炼初期，由于新陈代谢加强，体内脂肪和水分消耗过多，体重可能减轻一些。过一段时期以后，由于肌肉质量和体积的变化，体重就会保持在一个比较稳定的水平。对青少年来说，随着年龄的增长，体重应逐渐增加。如果发现持续下降，这就是一种不正常的现象，应请医生查明原因。一般情况下，每次锻炼后体重或多或少会有减轻，但经过休息即可恢复。平时，同学们可以测定锻炼前后的体重，并加以比较，以观察运动对身体的影响。

5. 脉搏：经常运动的人安静时脉搏频率较为缓慢。运动员一般为每分钟50—60次左右，甚至更少。脉搏频率与训练水平有关，如其他因素相同，脉搏减少，说明训练水平有所提高。运动后安静时脉搏频率加快，一般情况下是疲劳没有消除的表现。锻炼期间，安静时脉搏出现逐渐增高的趋势，说明疲劳逐渐积累，就应该检查和调节锻炼计划和运动负荷。

判别体育锻炼的运动负荷是否适当，最简便的方法就是“脉搏测定法”。怎样测定呢？最好是坚持每天早晨起床前测脉搏，测一分钟即可。如果练习后的第二天早晨，脉搏频率和前一天早晨一样，说明运动负荷适中，身体反应正常。如果脉搏比往常多15次左右，则表明运动后虽经一夜休息，但还未恢复过来，运动负荷大了。不过，在判断运动负荷是否适中时，还要参考自我感觉等因素。多数专家认为，人体运

动时心率保持在每分钟120—160次为好，此时人体的血循环系统能表现出最大的血输出量和摄氧量。据此，通过脉搏测定，即可对锻炼中的运动负荷及时进行自我调整。

自我监督除上述内容外，有条件的还可以进行握力、背力、肺活量等指标的测量。

通过上述介绍，同学们可以看出，自我监督的方法简便易行，通过自我监督可以经常了解体育锻炼期间身体发育、健康和身体机能的变化情况，间接地衡量运动负荷是否适当，并以此作为修订锻炼计划的参考。

思考题

1. 在体育锻炼中自我监督的意义是什么？
2. 自我监督的内容主要有哪几项？



二 投掷技术的基础知识

投掷项目是田径运动的重要组成部分，它包括铅球、铁饼、标枪、链球等项目。在体育课中，除选用田径运动中部分投掷项目作为教材外，还根据学生的年龄特点和教学的需要，将掷垒球、推抛实心球等列为投掷的基础教材。

(一) 投掷运动的意义

投掷运动是一种全身性的活动，对身体有全面发展的作用。经常从事投掷运动，不仅能掌握正确的投掷方法，提高投掷能力，而且能发展力量、速度、灵敏等身体素质。掷得既远又准，是人们日常生活、生产劳动和保卫祖国所需要的基本活动能力。因此，投掷运动既有练身价值，又有实用意义。

(二) 决定投掷远度的主要因素

根据力学原理，影响投掷远度是由下面三个因素决定的。

1. 器械出手时的初速度

投掷运动时，通过助跑使器械获得了一定的加速度，出手时的初速度越大，器械飞进的距离就越远。而作用于器械的力的大小，又与力作用于器械的路程和时间的长短密切相关，工作距离长而又快速，则投掷距离就越远。

2. 器械的出手角度

弹道力学实验证明，真空中物体发射的角度呈 45° 时射

程最远。但这是在发射点与落地点处在同一水平面上，又是在真空条件下实验的结果。而投掷时器械出手点高于落地点，再加上器械在空气中飞行还要受到空气阻力的影响。因此，为了把器械投掷得更远一些，必须根据器械的形状和空气阻力的大小，采取适宜的出手角度。在实践中，器械的出手角度，推铅球以 $38^{\circ}\sim 42^{\circ}$ 、掷手榴弹以 42° 、掷链球以 $42^{\circ}\sim 44^{\circ}$ 、掷标枪和掷铁饼以 $30^{\circ}\sim 35^{\circ}$ 较为适宜。

器械出手的初速度和角度是影响投掷远度的主要因素。实验证明，把一定重量和形状的物体，用不同的速度和角度投出，其投掷的远度会发生很大的变化。其结果是，在出手角度不变的情况下，初速度加大，投掷远度随之增远；在初速度不变的情况下，出手角度越接近适宜角度，投掷远度也越来越远（见下表）

物体的初速度、出手角度与投掷距离的关系

投掷距离 出手角度	出手初速度	15米/秒	20米/秒	25米/秒	30米/秒
30°		19.88米	35.34米	55.22米	79.53米
35°		21.57米	38.35米	59.92米	86.29米
40°		22.61米	40.19米	62.80米	90.44米
45°		22.95米	40.81米	63.77米	91.83米
46°		22.94米	40.78米	63.73米	91.77米

3. 器械飞进中受空气阻力的影响

器械在飞进中会受到空气的阻力，阻力的大小是由器械飞进的速度、器械的形状和冲击角度决定的。器械飞行的速度越快，所受空气阻力也越大。但由于出手速度是决定投掷远度的主要因素，决不能为了减少空气阻力而去降低器械出手的初速度。相反的应将器械出手的初速度提高到最大限度，以增大投掷距离。总的原则是，在逆风时出手角度应小些，在顺风时则可适当加大。

(三)投掷的基本技术

1. 器械的握持方法

投掷器械的握持方法，是由器械的形状、结构特点、投掷技术和投掷者的具体条件决定的。正确的握持方法，应符合以下四点要求：

- ① 握持得稳固、自然，有利于助跑和最后用力；
- ② 尽量利用和发挥投掷臂的长度和力量；
- ③ 有利于投掷臂的肌肉、关节在投掷前的放松；
- ④ 有利于控制器械。

在实践中根据上述四点要求，结合个人特点，选择最适宜的握持方法。

2. 助跑

助跑是投掷技术的重要组成部分，其任务是使投掷者和器械获得一定的预先速度，做好投掷前的有利姿势，为最后用力时发挥最大的力量和速度创造有利的条件。

(1) 准备助跑：为了更好地进入助跑，在助跑之前有不同的准备动作，如推铅球时的摆腿，掷铁饼时的摆臂和掷链球时的抡摆等。掷标枪和投手榴弹在助跑前虽然没有这类动作，但也必须从上体前倾、重心前移开始进入助跑的。这样

的一些动作，不仅可以改变人体（包括器械）的静止状态，顺利地进入助跑，以便更好地发挥速度，而且也有利于维持身体的平衡。

（2）助跑的形式：

① 直线形式：如掷标枪和投手榴弹，侧向推铅球的滑步都是直线形式的助跑。

② 旋转形式：掷铁饼和掷链球属旋转形式的助跑。推铅球也有采用旋转形式的。

（3）助跑的要求：

① 助跑要自然、协调、均匀地逐渐加速。助跑的速度要与投掷者的技术和素质水平相适应，与最后用力紧密结合起来。

② 在助跑中既要保持器械的稳固、角度和方向，又要做出各项技术要求的动作。

③ 在助跑中做出正确的超越器械动作，形成良好的最后用力预备姿势。超越器械的目的，是为了在最后用力时有较长的工作距离。正确的超越器械动作，应在均匀加速助跑的情况下完成。在助跑的最后，躯干和下肢要以更快的速度向前、上体在后的倾斜姿势，这样可使器械从所处的位置到出手点之间有较长的距离。

3. 最后用力及器械出手后的身体平衡

最后用力是投掷技术的主要部分，在最后用力以前所做的一切动作，都是为最后用力创造良好的条件。最后用力的任务，是把全身的力量以最快的速度作用到器械上，以适宜的角度，将器械投掷得更远。

最后用力总的要求：

① 使身体重心处在较低的位置，这样有利于发挥两腿蹬伸的力量和速度。

② 左脚积极主动快落（以右手投掷为例），使两脚稳固有力的支撑。这样，既保持动作的连贯不间断，又能为爆发用力创造前提条件。

③ 要有正确的用力顺序和方向。

器械出手后，由于身体向前的冲力，再加上此时身体重心较高，易使身体失去平衡而造成犯规。因此，在器械出手后应迅速降低重心，改变重心移动的方向，以维持身体的平衡。

思考题

1. 投掷运动的意义是什么？决定投掷远度有哪些因素？
2. 投掷的基本技术有哪些？



三 球类运动和球类运动中的篮球

(一)球类运动的锻炼价值

许多同学都喜欢观看或参加球类运动，觉得球类运动既精彩又好玩，其实球类运动不仅精彩好玩，而且对人体具有很高的锻炼价值。懂得了这一点，同学们就一定会更加喜爱球类运动。

球类运动的项目繁多，在我国开展得较为普遍的主要有篮球、排球、足球、手球、网球、羽毛球、乒乓球、水球、冰球、毽球等。现在我们以同学们最熟悉的篮、排、足球为例来说明球类运动的锻炼价值。

篮、排、足球都是集体的对抗性比赛项目，有各自的规则要求。运动员除必须掌握多种多样的基本技术动作和运动技能外，还必须具备临场比赛的应变能力。在活动或比赛中，动作和反应都要求快速、灵活，能根据本队和对方的具体情况随时改变动作。还要求能急跑、急停，迅速判断情况，及时抓住时机等。在这种复杂多变的活动或比赛中，运动员神经系统的活动处于积极活跃状态。经过长期锻炼，就可以提高中枢神经系统的灵活性和均衡性，使动作变得更加灵活，反应更加迅速，判断更加准确。

在球类活动和比赛中，运动员几乎都处于奔跑、跳跃等激烈的肌肉活动中，而且要在对抗中完成许多复杂精确的动

作。篮球运动员和足球运动员在场上运球或带球时，多数情况下只靠运动感觉和触觉的精确判断来完成。同时，在复杂多变的比赛场上，要清楚地看到对方和本队队员的位置、距离、运动方向和速度等，又必须具有良好的观察力和判断力。所以，经常参加球类运动，不仅可以使肌肉变得结实有力，而且内脏器官、运动感觉、触觉、视觉的机能都会得到很大的锻炼和提高。同时，还能培养勇敢、顽强、机智、果断、坚韧不拔、勇于克服困难、互相合作和遵守纪律等优良品质和集体主义精神。

（二）篮球运动简介

篮球运动是1891年美国麻省春田市基督教青年会训练学校体育教师詹姆士·史密斯博士发明的。由于这种游戏活动开始时是把竹篮子钉在墙上，用向篮子里投球的方法来进行的，所以取名为篮球游戏。最初进行篮球游戏时，没有限制人数，只是把参加的人分成两队，双方相互争夺，并把球投进篮子里去。有趣的是，篮子是有底的，每次投中后，必须登梯子爬上去把球取出来，然后再继续比赛。以后逐步将竹篮改为活动的铁篮，1892年才制定了简单的规则，到1893年才形成近似现代的篮板、篮圈和篮网。

篮球运动的基本技术分为进攻和防守两大部分。进攻技术包括：脚步移动、传接球、运球、投篮、突破、抢前场篮板球等。防守基本技术包括：脚步移动，防持球队员与未持球队员，抢、打、断球，抢后场篮板球等。攻防各项基本技术又包括许多基本内容，主要表现在手上功夫和脚下功夫两个方面。手上功夫有传接球、运球、投篮、防守等几个方面，主要是指手对球的控制能力、敏感程度及支配能力，也就是