

九年义务教育三年制初级中学(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

九年义务教育三年制初级中学（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

九年义务教育三年制初级中学(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 重庆新华印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张 3 字数 58 千
1993年7月第一版 1994年7月第一版第二次印刷
印数: 164,601-461,850

ISBN 7-5366-2402-6/G838(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 认真上好体育课	(1)
二 体育的本质与功能	(4)
三 谈谈《中学生体育合格标准》与《国家体 育锻炼标准》	(9)
四 冬季体育锻炼有什么好处	(15)
体育实践部分	(18)
一 跑：接力跑；耐久跑	(18)
二 跳跃：蹲踞式跳远（起跳；助跑）	(24)
三 投掷：原地推铅球	(29)
四 队列和体操队形：齐步走；齐步向右（左） 转走	(32)
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）	(35)
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	(41)
七 武术：少年拳第二套	(48)
八 韵律体操：基本部位；扶把练习	(59)

九 发展身体素质的练习.....(70)

附录

考核项目与标准.....(79)

《国家体育锻炼标准》测验登记表.....(81)

《国家体育锻炼标准》13岁男子(初中一年级)

评分表.....(82)

《国家体育锻炼标准》13岁女子(初中一年级)

评分表.....(84)

体育课成绩考核登记表.....(86)

寒假作业.....(87)

体育卫生保健基础知识



一 认真上好体育课

同学们，从现在起你们已是光荣的中学生了。中学阶段是长身体、长知识的重要时期，这是人生的“黄金时代”，你们要努力做到德、智、体全面发展，成为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。为此，同学们必须努力学好学校中规定的每一门课程，认真上好体育课。

体育课是一门综合性的学科。它是学校教育的重要组成部分，是全面贯彻党的教育方针的一个重要方面，是学生的必修课。我们通过上体育课，接受体育、卫生保健教育，增强体质，促进身心的健康发展，努力成为德、智、体全面发展的社会主义的建设者和保卫者。

初中学生体育课的基本任务有以下3条：

(一) 全面锻炼身体，促进生理机能、身体素质和人体基本活动能力的全面发展；增强对外界环境的适应能力和对疾病的抵抗能力。

(二) 通过体育基础知识和卫生保健知识的学习，提高体育文化素养，掌握基本的运动技术和技能，懂得简要的身体锻炼的理论与方法以及体育、卫生保健知识，并为升入高中或走向社会独立从事体育锻炼打好基础，发展锻炼身体。

日常生活和生产劳动的基本能力，掌握一般的运动技术和体育娱乐方法。

(三) 通过体育学习，接受思想品德教育，把身体锻炼和社会责任感相联系，热爱共产党，热爱社会主义祖国，树立群体意识，培养组织性、纪律性、集体荣誉感和经常锻炼身体的兴趣与习惯；发展个性，锻炼意志，培养勇敢、顽强、朝气蓬勃和进取向上的精神；用人体姿态动作的美和体育活动中应具有的文明行为，陶冶我们美的情操。

体育课不仅有目的，有任务，而且有《大纲》，有时间保证，有教师教授，现在又有课本，因此，我们必须认认真真上好体育课。上好体育课的基本要求是：

(一) 明确学习目的，端正学习态度。“身体是革命的本钱”，是我们现在学习好，将来工作好的物质基础。要为祖国的“四化”作贡献，没有健壮的身体是不行的。同学们正处在长身体、长知识的关键时期，在这个时期不注意学习和掌握锻炼身体的科学的知识和方法，不积极参加体育活动，将会给身心发展造成不良影响，以后也很难弥补。俗话说，“少壮不努力，老大徒伤悲”，就是告诫我们从少年时期就要努力学习，认真锻炼身体，千万不要浪费时光。

(二) 遵守纪律，听从指挥。体育课多是室外进行的教学活动，没有纪律，不听从老师的指挥是上不好课的。体育课要上得生动活泼，具有实效，就必须听从教师指挥，按照规定的组织形式与练习步骤，有条不紊地进行活动，否则不仅完不成教学任务，甚至会出现安全事故。

(三) 主动学习，刻苦锻炼。不主动学习就不可能掌握体育的基础知识及科学的锻炼方法；不刻苦锻炼就不能学会

和掌握体育的基本技能和技术，提高身体素质和基本活动能力，更不会收到锻炼身体的实效。

(四) 遵守体育课堂常规。主要是：

1. 上课前3分钟必须到达指定地点，听候老师或体育委员的安排；
2. 不迟到，不早退，有病或有事要先请假，发言要先举手，出入队伍要得到老师同意；
3. 要穿便于运动的服装和平跟软底鞋，不穿棉大衣、皮鞋、高跟鞋、凉鞋、拖鞋、裙子上课；
4. 不带与体育课无关的东西(如书包、图书、小刀等)进操场上课；
5. 要认真做好准备活动和放松活动，按老师指定的地点和规定的项目进行练习；
6. 要爱护体育器材，讲究卫生，注意安全，防止事故。

思考题

1. 体育教学的目的和初中阶段体育教学的任务是什么？
2. 体育课常规对学生有哪些要求？你打算怎样上好体育课？



二 体育的本质与功能

在小学同学们上了6年体育课，那么什么是体育？体育本质是什么？体育有什么功能？这些问题是每一位初中学生都应该知道的。

体育，不像有的人认为的那样，只是跑跑跳跳的玩耍游戏，也不仅仅是在操场上练练身体。体育，是以人的身体练习为基本手段，以增强体质，促进人的全面发展，丰富社会文化生活为目的的社会活动。具体的说，体育包括学校体育、竞技体育和群众与娱乐体育三大部分。学校体育是每一位在学校学习的大、中、小学生必须接受的教育内容之一，它是通过体育课、课外体育活动、课余运动训练，以及各种体育活动和竞赛，进行身体锻炼和卫生保健教育，增强体质，促进身心发展，成为德、智、体、美全面发展的社会主义建设者和保卫者。因此，体育，既是每一位中学生应有的权力，又是将来为祖国建设服务应尽的一种社会责任。

我们知道了体育是怎么回事，那么，体育的本质究竟是什么呢？

首先，体育是人们用身体练习的方式，有意识地进行运动，以达到增进健康、增强体质的目的。这是体育区别于任何身体活动方式，区别于一般的生产劳动及其它社会现象的本质特征。

其次，体育作为一种社会现象，就要受一定社会的政

治、经济所制约，为一定社会的政治经济服务。尽管有的人口头上说体育与政治无关，这只是一句空话或谎话，任何国家的体育都不能离开政治色彩。我们社会主义国家的体育与一切资本主义社会的体育的本质区别，就在于它有明确的社会主义的方向性，是为人民群众服务，为社会主义建设服务的。

此外，体育作为人类文化的组成部分，它的具体内容、方法都是在历史发展过程中逐步完善和发展的。因此，又有一定的继承性。我们国家的学校体育，是在充分继承人类文化遗产和民族文化遗产的基础上，精选出比较优秀的体育内容，用适合学生生理和心理特点的方法，以培养同学们成为我国社会主义建设的一代新人。

下面我们来谈谈体育的功能。

功能是指器官或物体所发挥出的有利的作用。人类对于体育功能的认识，是随着社会的进步，科学的发展，人的文化需求不断提高而扩展的。在原始社会，人们只是把走、跑、跳、投这些身体活动作为获取猎物，维持生命活动的必然需要。随着生产力的发展，人们把走、跑、跳、投等身体活动作为教育后代，或用于军事训练的内容与方法。但是，只有把跑、跳、投脱离以生产为目的，而用于身体锻炼，才变成了体育的内容与方法。到了近、现代，体育在教育、娱乐、审美、增进人际交往、发展人的个性等方面逐渐发挥其更广泛的作用。

但是，不论体育的功能有多少，其中体育对促进人类健康发展，增进体质的功能是最鲜明、最重要、最能反映体育的本质功能的。体育的健身功能主要表现在以下几个方面

面：

(一) 体育锻炼能改善和提高中枢神经系统的功能

大脑是人的最高指挥部，人体一切活动的指令均由大脑发出。体育锻炼时，身体完成一些比日常活动复杂得多的动作，中枢神经必须动员和发挥各器官、系统的机能，使之协调，以适应肌肉活动的需要。因此，经常参加体育锻炼可以增加脑的重量和大脑皮层厚度，使之反应灵活、迅速，促进神经系统的发育，为人的智力发展奠定物质基础。坚持经常锻炼对提高神经系统的耐久力还有很大促进作用，特别是经常从事长跑和一些耐力性比较强的运动项目的人，对工作、学习具有较强的抗疲劳能力，能坚持较长时间的工作，精力充沛，头脑清醒，学习效率高。

(二) 体育锻炼能促进有机体生长发育，提高运动系统的机能

生长是指细胞的繁殖和细胞间质的增加所形成的形体上的变化，它是人体量变的过程。而发育则是有机体各器官、系统的结构逐步完善、机能逐渐成熟的过程。

骨骼是人体的支架，其生长发育不仅对人体形态有重要影响，而且对内脏器官的发育，对人的劳动能力和运动能力都有直接影响。经常锻炼可以促进骨骼变粗，骨密质增厚，骨骼抗弯、抗折、抗压能力的增强。

肌肉是完成运动的动力，发达而结实的肌肉，能提高劳动能力。体育锻炼时肌肉工作能力加强，血液供应增加，蛋白质等营养物质增加，使肌纤维变粗，工作能力加强。

(三) 体育锻炼能促进内脏器官机能的提高

体育锻炼时，人体能量消耗增加，新陈代谢旺盛，代谢

产物增多，血液循环加速，从而使血液循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统的机能得到改善，使心肺功能在结构上发生变化，机能提高。心脏容积增加（根据测定一般人约为765~785毫升，而有锻炼的人可达到1015~1027毫升），心脏每搏输出量增加，心搏频率减少（一般人每分钟70~80次左右，而经常锻炼的人心跳为50~60次左右），肺活量增大（一般人3000~5000毫升，经常锻炼的人比一般人大500~1000毫升）。

（四）体育锻炼能发展身体素质，提高基本活动能力

身体素质，是指人体各器官的机能，通过肌肉活动所表现出来的各种能力，即速度、力量、耐力、灵敏、柔韧等。它是在先天的基础上通过后天的生活劳动发展起来的。经常参加体育锻炼，可以提高人体各种身体素质，因为体育锻炼是在特殊条件和环境下进行的，有机体必须最大限度地动员和发挥身体各器官系统机能，如呼吸加强，血液循环加快等，从而提高身体基本活动能力。人体有了全面发展的身体素质，才能有效地工作，完成艰巨的任务。

（五）体育锻炼可以防病治病，使人推迟衰老，延年益寿

人体从胚胎、生长、发育、成熟直到衰老、死亡，这是一个不可改变的规律。但是一个人体质的好坏，衰老的快慢是可以控制的。实践证明，人体的发展变化可以向不同方向发展，在有利的条件下，可以推迟衰老，健康长寿。而在不利条件下，人的体质削弱较快，甚至未老先衰。

体育的健身功能，已经得到科学的证明。但健康的身体只靠体育锻炼单方面尚不能完成，必须同营养、卫生保健措

施、合理的生活、学习、工作制度相结合才能奏效。

在体育的多功能中，健身功能是核心，其它功能的发挥都同健身功能有着密切的联系，它是社会对体育的需要而拓宽和外延的。

体育功能的范围和程度在不同的对象中是有区别的。如在学校体育中，体育是教育的组成部分，已纳入教育体系中，体育的健身功能，教育功能，促进个体社会化的功能，美育的功能是主要方面，这已成为全面培养人的一个重要方面。而在竞技运动中，除健身和教育功能外，通过参加国内外比赛，为国争光，提高民族威望，为外交事业和祖国统一服务等来实现政治功能。在群众体育活动中，除健身功能外，娱乐功能、社会感情功能成为主要方面。另外，随着商品经济的发展，体育已被列为第三产业的一部分，以劳务形式为社会提供服务，体育的经济功能日益被人们所理解和接受。

体育功能的发挥不是自发的，而是有条件的，如健身功能，并不是参加体育锻炼就能收到增强体质的效果。如果项目选择不合适，运动负荷安排不合理，违反了科学规律，还可能对身体造成危害。又如体育的教育功能，如果不注意在教育任务中加强思想教育，也可能起到相反的效果。我们只有在体育工作中，加强组织领导，遵循科学规律，重视思想教育，才能更好地发挥体育的各种功能。

思考题

体育的本质是什么？怎样认识体育的健身功能？



三 谈谈《中学生体育合格标准》与《国家体育锻炼标准》

(一) 《中学生体育合格标准》简介

《中学生体育合格标准》是我国教育的一项重要制度，由国家教委制定，于1987年9月正式颁布实施。按国家教委通知，从1990年起执行初、高中学生毕业时体育不合格不得报考高一级学校的规定。《中学生体育合格标准》是国家对中学生体育方面的规格要求，同学们在贯彻实施时，应充分认识：

1. 实施《中学生体育合格标准》的目的和意义

教育的根本目的是提高民族素质，为社会主义建设培养德、智、体全面发展的合格人才；学校体育是学校教育的重要组成部分。搞好学校体育，对增进学生的健康，增强学生的体质具有十分重要的作用。目前，由于片面追求升学率的现象较为突出，不少学校忽视了学校体育工作，使学生天天忙于读书、复习和应付考试，无法进行正常的体育锻炼，学生体质明显下降；加之对学校体育和学生体育教育又缺乏统一的评价标准，致使学校体育处于比较薄弱的状态。国家教委颁布《中学生体育合格标准》的目的，就是为了贯彻我国的教育方针，促进学生德、智、体全面发展。

实施《中学生体育合格标准》，有助于端正办学指导思想，全面提高教育质量；有利于发展学校体育，保证学校体育的应有位置；有利于提高教师的地位；有利于深化改革，振兴教育；有利于广大青少年的健康成长。

《中学生体育合格标准》是国家教委在3年多时间里，经过全国千余所学校的试点实验和科学论证形成的，具有广泛的适应性和可行性。《中学生体育合格标准》反映了党和政府对学校体育和学生体质、健康的重视，体现了国家教委坚决贯彻教育方针的决心。《中学生体育合格标准》是对中学生在体育教育方面的基本要求，并由国家教委列为法规，这项重大措施，对学生是激励，对学校教师和家长是督促，是符合社会和广大师生心愿的。每一个中学生，都应积极参加体育锻炼，以达到体育合格标准为荣。

2. 《中学生体育合格标准》的主要内容和要求

《中学生体育合格标准》规定，凡身体正常的学生，达到下列3项要求，即为体育合格：

(1) 体育课坚持出勤，不无故缺课，体育课成绩及格；

(2) 经常坚持体育锻炼，自觉参加《国家体育锻炼标准》的测验，养成经常锻炼身体习惯；

(3) 按照学校规定的时间，每天坚持认真做早操、课间操，参加课外体育活动每周不得少于两次（每次不少于一课时）。

一个身体正常的学生达不到这些要求，就说明他没有成为全面发展的人才，不具备接受高一级学校的教育的条件。为此，根据国家教委颁发的规定，四川省教委在《关于贯彻