

九年义务教育三年制初级中学(试用)课本

上册



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 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 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 印 制 一 厂 印 刷

*

开本787×1092 1/32 印张 2.625 字数 52 千
1993年7月第一版 1994年7月第一版第二次印刷
印数: 169,201—389,100

*

ISBN 7-5366-2403-4/G·839(课)

定价: 1.10 元

编写说明

为了全面贯彻党的教育方针。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，以教育要“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 科学地锻炼身体…………… (1)
- 二 跳跃技术的基础知识…………… (4)
- 三 健与美的体操运动…………… (8)
- 四 怎样发展身体素质…………… (11)

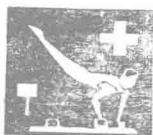
体育实践部分

- 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）…………… (19)
- 二 跳跃：跨越式跳高；俯卧式跳高…………… (23)
- 三 投掷：侧向垫步推铅球…………… (27)
- 四 徒手操：节奏操…………… (29)
- 五 支撑跳跃：侧腾越（横器械）…………… (35)
- 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…………… (37)
- 七 武术：初级长拳第一路第1—2节…………… (44)
- 八 韵律体操：扶把练习；弹性练习；基本步法与组合…………… (54)
- 九 发展身体素质的练习…………… (61)

附录

考核项目与标准.....	(69)
《国家体育锻炼标准》14岁男子(初中二年级)评分表.....	(70)
《国家体育锻炼标准》14岁女子(初中二年级)评分表.....	(72)
《国家体育锻炼标准》测验登记表.....	(74)
体育课成绩考核登记表.....	(75)
寒假作业.....	(76)

体育卫生保健基础知识



一 科学地锻炼身体

进行体育锻炼要讲究科学，要想取得预期的锻炼效果，必须遵循科学锻炼的方法。如果说小学生的体育锻炼活动主要靠教师进行组织和指导，那么中学生则主要应靠同学们自觉地、独立地进行锻炼了。因此，对于中学生而言，掌握科学锻炼的方法就显得更为重要。

科学地锻炼身体，一般应注意以下几点：

(一) 全面锻炼，突出重点

体育锻炼的内容丰富，项目繁多，每个项目的性质、特点不同，对人体产生的作用也不完全一样。例如，举重能很好地发展力量素质。但发展灵敏、速度素质就不如球类和短跑；篮球运动对身体影响比较全面，但在发展力量、柔韧素质和身体某一特定的肌肉力量上就不如体操的效果好，发展迅速及速度耐力素质又不如短跑好。如果我们锻炼身体单纯从兴趣出发，经常从事单一的活动，就易于造成身体的片面发展。同学们正处在长身体的重要时期，此时身体全面、均衡地发展至关重要。因此同学们应在教师的指导下，按《体育课本》和教师的教学计划认真上好体育课，积极参加《国家体育锻炼标准》活动和其他课外体育活动，注意锻炼内容

和方式的多样性、全面性。同时，在此基础上，每个同学还可以根据自己的需要和兴趣爱好，结合自己的身体条件，选择一、二项适合自己经常锻炼的项目。这样，既可使身体得到全面锻炼，又能提高运动技术水平，还有助于独立思考和自我育体能力的培养。

（二）从实际出发，逐步提高

体育锻炼必须循序渐进，千万不可为追求某项运动技术的成绩而急于求成地蛮干。正确的锻炼方法是：动作由简单到复杂，运动负荷由小到大。只有这样，身体各器官、各系统的机能才能逐步得到提高，否则易于出现过度疲劳或伤害事故。此外，体育知识、技能的学习和掌握也有一个从简单到复杂的过程，在简单动作还没有学习和掌握好之前，就练习复杂、困难的动作，不仅难于完成，而且极易造成运动损伤，影响学习和其他活动。

（三）坚持经常，注重实效

体育锻炼对人体能产生良好的影响，但人的体质的增强，却不是锻炼几次就可以达到目的的。运动医学工作者对参加锻炼的人进行观察，发现每锻炼一次，大脑和各器官的功能就有所提高，而且这种状态能保持两天左右。这样一次接一次地锻炼，身体发生的良好变化便日积月累，不仅增强了体质，而且也提高了运动技术水平。如果参加体育锻炼不坚持经常，三天打鱼两天晒网，神经系统，心肺功能，肌肉和关节的力量就不能逐步得到提高，身体对外界环境的适应能力也会降低，原先锻炼所取得的成绩也就不能保持。这样，就不能取得预期的锻炼效果。

（四）注意安全，加强自我监督

锻炼身体的目的是为了增进健康，增强体质。若场地不适，器械不牢，忽视安全，就很容易发生伤害事故。轻者擦破皮肤，跌伤手脚；重者头破血流，伤筋折骨，这就与我们体育锻炼的目的背道而驰了。要保证体育锻炼的安全，除认真检查场地器材外，还应在运动前做好准备活动，运动后做好放松活动，并在锻炼过程中注意自我监督，克服鲁莽从事、麻痹大意和不顾安全的现象。

所谓自我监督，就是运用生理卫生和运动医学知识，对自己的身体在体育锻炼前后及锻炼过程中的变化状况进行检查和评价的一种方法。主要包括：锻炼前后和锻炼中的感觉、食欲、睡眠、脉率和体重的变化情况；运动卫生；在锻炼过程中身体发育、机能和健康情况的变化以及运动负荷的情况等。

思考题

锻炼身体要注意哪些问题？



二 跳跃技术的基础知识

(一) 跳跃的意义

跳跃是田径运动的一部分，是广大青少年所喜爱的运动项目。它不仅是锻炼身体，促进身体全面发展的重要手段，而且对日常生活、参加生产劳动和保卫祖国都具有重要意义。

经常从事跳跃的练习，不仅能掌握正确的跳跃技术，了解跳跃的基础知识，还能增强腿部力量，提高弹跳能力，发展身体的灵敏、速度和协调性，增强骨骼、关节、韧带和内脏器官的功能。

田径运动作为一种教育手段，还能培养不畏困难、勇敢和果断的意志品质。

(二) 跳跃项目的特点

跳跃项目包括：跳高、跳远、三级跳远等几个项目，这几个项目有它们共同的规律，这就是都要经过助跑、踏跳、腾空、落地四个阶段。但也有其不同的特点：跳高主要是解决跳的高度问题，而高度取决于踏跳时的蹬地角度与腾起的初速度。跳远和三级跳远主要解决跳的远度问题，在腾起角度相同的情况下，水平速度越快，腾越的距离就越远。

跳跃是中学体育教学中重点教材之一，根据学校体育教学任务和中学生的年龄特点，把跳跃教材分为四个部分，即：发展跳跃能力的练习、急行跳高、急行跳远和三级跳远

(田径运动中跳跃项目还有撑竿跳高)。这些教材除三级跳远外，各年级都间隔出现，但教学重点和要求各年级都各有侧重，这样安排有利于发展学生的跳跃能力和逐步掌握不同动作形式的跳跃技术。

(三) 跳跃的一般技术原理

跳跃是腾起一定高度或一定远度的运动项目，属于非周期性的运动。决定跳跃高度和远度的主要因素是：腾起的初速度和腾起的角度。

跳高、跳远、三级跳远和撑竿跳高这四个项目共同的特点是，人体的运动从静止状态开始向前跑进，而后转为腾空，最后是落地。因此，跳跃可以分成三个紧密相连的技术动作阶段：

1. 人体向前水平移动阶段——助跑；
2. 从向前水平移动转变为向前上运动阶段——起跳；
3. 人体离地腾空至落地阶段——腾空与落地。

人体腾起的初速度是决定跳的高度或远度的最重要因素，助跑速度快、起跳有力，所产生的水平速度与垂直速度就大。因此，要根据不同项目的特点和要求，采用不同动作形式，控制已有的水平速度，产生所需要的垂直速度，形成符合不同项目需要的最大初速度。

(四) 跳跃的基本技术

1. 助跑与起跳

助跑的目的是为了获得水平速度，为起跳作好准备。在身体重心平稳的情况下，通过逐渐加速获得水平速度。

助跑一般是逐渐地增加速度，与快速跑中的加速跑相似。要跑得轻松、自然、有弹性、有节奏、步点要准。

助跑速度大，可以加大起跳时的支撑反作用力和提高起跳动作的效果。一般来说，助跑水平速度越快越好。在跳远、三级跳远和撑竿跳高中，水平速度是决定运动成绩好坏的主要因素。在跳高中，如果速度过大而破坏了起跳的技术，就要调整助跑的速度。在跳远、三级跳远和撑竿跳高中，助跑速度和起跳速度是密切相关的，跑的速度越快，起跳速度也越快。

起跳的效果取决于起跳技术的正确与否和动员身体全部力量的程度，另外还与地面的情况（坚实性、弹性）、鞋子的情况等有关。起跳腿蹬地的力量、蹬地的速度和起跳腿的伸直程度是影响起跳效果的主要因素。

我们不能简单地认为，起跳就是起跳腿用力蹬地，必须把起跳视为全身动作的结果。也就是说，好的起跳动作是躯干的伸直（积极伸展腰部和上体）、两臂的摆动、摆动腿的摆动与起跳腿用力蹬地合作的结果。

此外，腿的摆动方法有直腿摆动和屈腿摆动两种。直腿摆动的半径大，动量也大，支撑腿所受到的支撑反作用力也大。跳高时一般采用直腿摆动。屈腿摆动速度快，起跳速度也快。跳远、三级跳远和撑竿跳高都采用屈腿摆动。

2. 腾空

起跳结束后，进入腾空动作，由于重力的作用，身体重心形成抛物线状。一切空中动作只能改变身体各部位置，不能改变身体重心的轨迹，因此，跳跃者的空中动作是为了保持平衡，使身体更合理的越过横竿或跳得更远，如跳高时利用身体的某部分下降能引起另一部分上升的补偿作用，使身体合理地越过横竿。跳远时的腾空动作除保持身体平衡外，

为合理的落地动作创造条件。

3. 落地

正确的落地动作，在跳高和撑竿跳高运动中能起积极的缓冲作用并防止外伤。在跳远、三级跳远运动中，主要是争取更远的距离，并防止外伤。

思考题

从事跳跃练习有何意义？跳跃的一般原理与基本技术是什么？



三 健与美的体操运动

体操是一种徒手或在特定条件与形式下人体各部位按一定规律和一定规格进行操练的运动项目。它包括基本体操(如广播操)、竞技体操、技巧运动、艺术体操、辅助体操和团体操等。随着体育运动的发展,其中有些项目已各自单独成为竞赛或表演项目。因此,现代体操已不是这些项目的总称了。现代体操的正式名称叫竞技体操,简称体操。它是一项在规定的器械和项目上,完成复杂、协调的动作,并根据动作的分值或动作的难度、编排与完成情况等给予评分的运动。

我们体育课中的体操,是徒手或借助器械进行的各种身体练习。它的内容十分丰富,动作有繁有简,易于开展。不同年龄、性别和健康状况的人,都可以因人制宜地进行体操锻炼。同学们经常从事体操锻炼,能促进身体全面发展,增强各种器官的功能,尤其对提高神经系统的灵敏性,促使身体的协调发展,具有特殊价值。通过体操练习,还能培养勇敢、顽强、机智、果断、不怕困难等优良品质。特别是通过实用性体操练习,对日常生活、生产劳动和保卫祖国都具有重要的意义和作用。

竞技体操是奥林匹克运动会的主要项目之一。国际竞赛(奥运会、世界锦标赛、世界杯赛)根据“国际体操联合会”、制定的规程中所确定的项目进行。即男子6项:自由体操、

鞍马、吊环、双杠、单杠、跳马；女子4项：自由体操、高低杠、平衡木、跳马。竞技体操比赛分三种形式进行，即团体赛、个人全能赛和单项决赛。团体赛每队6名队员参加。个人全能比赛由团体赛前36名队员参加（每个队参加比赛的人数不能超过3人）。单项决赛则是在团体赛各项前8名中进行的（每个队参加比赛的人数，每项不能超过2人）。比赛的内容是团体赛比规定和自选动作，个人全能赛和单项决赛只比自选动作，但难度要求各有不同。团体赛的成绩是从6名队员中取各项5个较高分相加计算的，男队满分是600分，女队400分。个人全能比赛的成绩是个人全能比赛自选动作的得分，男子满分为60分，女子40分。单项决赛的成绩是单项决赛时自选动作的得分，各单项满分为10分。

随着体操运动的不断发展，竞赛的评分方法也在不断地发展变化。比赛中，每个项目有1名裁判长，4名裁判员，1名裁判长助手，有的项目还有视线员。当运动员做完一套动作后，4名裁判员根据动作的分值或动作的难度、编排与完成情况等，各自独立给予评分，并向裁判长报告。运动员的成绩是将4个分数中的最高分和最低分去掉，中间两个分数相加除以2得出。

近年来，我国体操运动有了很大的进步，并已成为世界体操强国。1982年10月，在南斯拉夫举行的第六届“世界杯”赛中，我国著名体操选手李宁，以高超而富有魅力的技艺战胜群雄，独获6枚金牌。他表演了许多连裁判和观众都认为既不可能又不可思议的绝招，给人们留下了极其深刻的印象，就连他的竞争对手和裁判也情不自禁地为他的出色表演而鼓掌。世界报纸评论说，李宁“开创了男子体操新纪元”，

“揭开了世界体操史上的新篇章”。同年11月在印度新德里举行的第九届亚运会上，我国体操健儿再次夺得12枚金牌。1983年10月在匈牙利布达佩斯举行的第二十二届世界体操锦标赛中，中国男队获得团体冠军。1984年在美国洛杉矶举行的奥运会上，我国体操运动员也取得了好成绩，夺得了5枚金牌。

思考题

1. 什么是体操运动？体操运动对人体有何作用？
2. 你会看体操比赛吗？