

九年义务教育三年制初级中学(试用)课本

下
册



体育 三年级

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

三年级下册

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 黄友六
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 三年级 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 重庆大学印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 2.625 字数 52 千
1994年1月第一版 1996年1月第一版第三次印刷

印数:197,745

*

ISBN7-5366-2586-3/G·889(课)

定价:1.80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 体育锻炼对人体器官系统机能的影响 | (1) |
| 二 我国体育事业的伟大成就 | (4) |
| 三 民族传统体育项目——武术 | (8) |
| 四 全运会、亚运会、奥运会 | (11) |
| 体育实践部分 | (19) |
| 一 跑:快速跑(起跑后的疾跑、全程跑);障碍跑(跨低栏) | (19) |
| 二 跳跃:俯卧式跳高(助跑和起跳、起跳和过竿) | (24) |
| 三 徒手操 | (28) |
| 四 双杠:联合动作 | (35) |
| 五 支撑跳跃:分腿腾越(横器械,女);屈腿腾越(横山羊,男) | (37) |
| 六 排球:侧面下手发球;背传;侧面双手垫球;正面扣球;单人拦网;综合练习;教学比赛 | (41) |
| 七 武术:初级棍第10—14动 | (49) |
| 八 韵律体操:徒手成套练习 | (54) |
| 九 发展身体素质的练习 | (60) |

附录

| | |
|-------------------------------------|------|
| 考核项目与标准 | (68) |
| 《国家体育锻炼标准》15岁男子(初中三年级) 评分表 | (70) |
| 《国家体育锻炼标准》15岁女子(初中三年级) 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) |
| 暑假作业 | (76) |

体育卫生保健基础知识



一 体育锻炼对人体器官系统机能的影响

生命在于运动，锻炼益于健康。在实现四化、振兴中华的历史时期，青少年应努力做到德、智、体、美、劳全面发展，成为有社会主义觉悟有文化的创造型人才，成为四化建设的主力军。因此，坚持锻炼，养成锻炼身体的良好习惯，不仅能为将来“健康地为祖国工作五十年”打好身体基础，并将能受益终生。

体育锻炼是怎样增强体质的呢？这可以从体育锻炼对人体几个器官系统机能的积极影响作用上来说明这个问题。同学们明白这些道理以后，要用以指导我们科学地锻炼身体，提高锻炼的自觉性。

（一）体育锻炼对运动系统机能的影响

运动系统是人从事生产劳动和运动的器官，主要由骨骼、关节、肌肉三部分组成。

青少年正是骨骼生长发育的重要阶段，经常从事体育锻炼可以促进骨质增长。体育锻炼时，由于肌肉对骨骼的牵拉和重力作用，使骨骼不仅在形态方面产生变化，而且使骨骼的机械性能也得到改善。骨骼在形态方面最明显的变化是：肌肉附着处的骨突增大，骨外层的密质增厚，而里层骨松质在排列上

则能适应肌肉拉力和压力作用。这就使骨质更加坚固,可以承担更大的负荷,提高了骨骼抵抗折断、弯曲、压缩、拉长和扭转方面的机械性能。

人体骨与骨连结能够活动的地方叫关节。关节周围有关节囊、韧带和肌腱包围着。韧带能加固关节,而肌腱不仅能加固关节,还能牵引关节运动。经常从事体育锻炼,可使关节囊、韧带和肌腱增厚与加强,伸展性增加,关节活动范围因而加大,灵活而又牢固。

人体的任何运动,都表现为肌肉活动。肌肉的发展,对于提高劳动和运动的能力极为重要。体育锻炼时,肌肉工作加强,血液供应增加,蛋白质等营养物质的吸收和贮存能力增强,肌纤维增粗,因而肌肉逐渐变得更加粗壮、结实有力。因此,经过训练的运动员在肌肉力量、速度、耐力、柔韧和灵巧等方面都远远地超过一般人。

(二) 体育锻炼对呼吸系统机能的影响

人体的一切活动,都需要消耗一定的能量。能量来源于人体内的能源物质。把这些物质变成能量,需要有一个氧化过程。所以人体必须不断地从外界吸取氧气,排出氧化后所产生的二氧化碳。这种气体交换过程就叫呼吸。人体参与呼吸的器官,总称为呼吸系统,包括鼻、咽、喉、气管、支气管和肺等。其中肺是气体交换的场所,其他是气体交换的通路(总称为呼吸道)。

在体育锻炼过程中,肌肉活动需要的能量增加,就要消耗大量的养料和氧气,排出二氧化碳。这就促使呼吸器官加倍工作,从而使呼吸器官得到锻炼,机能得到改善。因此,经常从事体育锻炼的人,比不爱活动的人肺活量要大得多。

(三) 体育锻炼对血液循环系统机能的影响

血液循环系统是由心脏和血管组成的,所以又叫心血管系统。它的作用是使血液在血管里不断地流动,以便把氧气和营养物质运送给各组织、细胞,同时把组织、细胞在新陈代谢过程中产生的二氧化碳和废物运送到肺、肾和皮肤等处,排出体外。

进行体育活动时,由于体内能量消耗的增加和代谢产物的增多,都需要提高心脏机能,加快血液循环,以适应体育活动的需要。经常从事体育锻炼,能改善血液循环系统的结构、机能,心肌逐渐增强,心壁增厚,心脏容积增大(一般人约为700毫升左右,运动员约在1000毫升以上),心脏的血输出量、吸氧量都超过一般不爱活动的人。安静时心脏频率减慢,进行劳动和运动时,心跳频率和血压变化幅度比一般人小,耐劳能力强。

(四) 体育锻炼对神经系统机能的影响

神经系统是由中枢神经和周围神经两部分组成的,中枢神经主要由脑和脊髓组成,大脑是人体的司令部。人体的一切活动,都是在神经系统的调节下进行的。

经常从事体育锻炼,可以促使大脑皮质兴奋性增强,抑制加深,兴奋和抑制更加集中,神经过程的灵活性提高,对体内、外刺激的反应更迅速、更准确,因而能提高人体工作、运动及对外界环境的适应能力。

思考题

体育锻炼是怎样改善人体器官系统的机能的?



二 我国体育事业的伟大成就

我们要了解新中国体育事业的伟大成就，先要简单回顾一下旧中国的体育。

旧中国政治腐败，根本不关心体育，人民生活在水深火热之中，哪有机会参加体育运动。至于运动成绩，那就更谈不上。由于“三座大山”的压迫和国民党的腐败，国力衰弱，中国人被耻笑为“东亚病夫”。

新中国成立后，中国体育事业揭开了崭新的一页。“东亚病夫”的帽子彻底抛掉了，逐步成为亚洲体育强国，并正以矫健的步伐，向世界体育强国进军。在旧中国，世界冠军和世界纪录的名册上，找不到一个中国人的名字，而今天，我们的五星红旗一次又一次地在国际体坛上兴起。

1952年，毛泽东主席亲笔写下“发展体育运动，增强人民体质”的光辉题词，1953年又向青年发出“身体好、学习好、工作好”的号召。随着人民生活的改善，群众性的体育运动逐步得到蓬勃开展，运动水平也得到很快的提高，陈镜开、郑凤荣、戚烈云等优秀运动员就先后打破举重、跳高和游泳的世界纪录。在乒乓球、跳伞等运动项目中，我国运动员也取得优异成绩。1960年，中国登山队首次从北坡登上世界最高峰珠穆朗玛峰，这是我国体育事业取得的一次具有历史意义的胜利。

十一届三中全会以来，体育战线取得的光辉成就，更体现出我们的民族、我们的国家在奋起，在奔向更为光辉的未来。

从1959年3月到1978年的19年中，我们获得了30个

世界冠军。党的三中全会后，即1978年12月到1983年10月的5年中，我国获得世界冠军88个，5年与前19年相比，时间少了14年，可获得世界冠军数却猛增将近两倍。

自1959年第25届世界乒乓球锦标赛容国团夺得男子单打冠军到1983年4月，我国男队获得八届团体冠军，女队获得六届团体冠军，加上单项，共获得42个冠军，特别是在1981年4月第36届世界乒乓球锦标赛上，囊括全部7个项目的冠军。我国乒乓球队，历20余年长盛不衰，为祖国争得了荣誉。

我国的体操健儿在第22届世界体操锦标赛上，获得男子团体冠军，结束了这个项目长期以来苏联和日本称雄的局面。在1982年第6届世界杯体操赛上，李宁一人在7个项目的比赛中夺得6项冠军，创造了世界性体操大赛的奇迹。

羽毛球、跳水等运动健儿在国际比赛中也曾多次取得世界冠军。

尤其令人鼓舞的是，中国女排在1981年第三届世界杯排球赛上七战七捷，夺得冠军；继而又获得1982年第九届世界女子排球锦标赛、1984年第23届奥运会、1985年第四届世界杯排球赛、1986年第十届世界女子排球锦标赛冠军，创立了“五连冠”的光辉业绩，显示了中华民族自立于世界民族之林的伟大力量。

田径运动员朱建华，在一年内以2.37米、2.38米、2.39米的优异成绩连破三次跳高世界纪录，创世界体育史的奇迹。

我国体育健儿不畏强手，顽强奋战，在印度新德里举行的第九届亚运会上，共夺金牌61枚、银牌51枚、铜牌41枚，取得金牌第一的优异成绩，结束了日本称霸亚洲体坛的历史。在

南朝鲜举行的第十届亚运会上,又夺得金牌 94 枚、银牌 82 枚、铜牌 46 枚,再次取得金牌第一的辉煌战果,从而确立了我国亚洲第一体育强国的地位。

1984 年 7 月在美国洛杉矶城举行第 23 届奥运会,我国运动员夺得 15 枚金牌、8 枚银牌和 9 枚铜牌,结束了中国在奥运会上金榜无名的历史,实现了零的突破,标志着我国已踏上了建设世界体育强国的新里程。仅在 1985 年一年中,我国健儿就在世界体坛上夺得 46 个世界冠军,打破和超过五项世界纪录,创造一项世界最好成绩。

1990 年第十一届亚运会在我国首都北京举行,我国运动健儿奋勇拼搏,夺得了 183 枚金牌、107 枚银牌和 51 枚铜牌,保持了亚洲第一体育强国的地位。1990 年,我国运动员共获得世界冠军 53 个,有 8 人 3 队 16 次创 14 项世界纪录,34 人 2 队 49 次创 40 项亚洲纪录,131 人 30 队 221 次创 132 项全国纪录,真是硕果累累。

中国体育正在崛起。体育健儿创造的优异成绩,给全国人民以巨大的精神鼓舞,激励着人们为振兴中华,早日实现祖国“四化”而奋斗。

我国体育事业的成绩辉煌,而未来的宏伟目标更令人振奋。前国家体委主任李梦华同志在全国体工会上宣布:“我国在本世纪末要成为世界体育强国。”

到本世界末的几个主要指标是:

1. 全国一半人口经常参加体育活动,青年一代身体形态、素质、机能有明显提高,城市青年平均身高增长 2—3 厘米,体重增加 2—4 千克,胸围增大 2—3 厘米。

2. 奥运会接近或达到总分前三名,大多数项目接近和达

到世界水平。

3. 建成可以举办亚运会和奥运会的场地，并有五六个大城市拥有现代化的综合体育设施。省会城市建成能举办综合性全国运动会的成套比赛场地。

我们的目标一定能实现！我们有决心、有信心、有能力跻身于世界体育强国之林。

思考题

我国体育事业有哪些伟大成就？对此你有何感想？



三 民族传统体育项目 ——武术

(一) 什么是武术

武术是一种以拳术、器械套路和有关的锻炼方法所组成的体育运动。它是我国劳动人民在长期的斗争实践中，创造和发展起来的一项增强体质、培养意志、训练格斗技能，具有独特风格的传统体育项目，是祖国宝贵的文化遗产。所以武术又称国术或武艺。在古代，武术与军事、医疗等有着密切的联系，也是保家卫国的一种手段。武术的内容极其丰富，一般可把它分成三大类：

1. 拳术。拳术是由几个以至十几个武术基本动作，按不同拳种的结构、运动规律和风格组成的徒手操练。拳术包括长拳、南拳、形意拳、太极拳等。

2. 器械。器械是以拳术为基础，加上各种器械，按照拳术和器械运动的特点组成的操练。器械包括刀术、枪术、剑术和棍术等。

3. 对练。对练是以拳术和器械为基础，一般是两人按照编好的套路进行假设性的攻防操练。对练包括拳术对练、器械对练和混合对练等。

此外，武术还有集体演练、散打以及基本功练习等形式。

(二) 武术的特点

1. 适应性。武术的群众性相当广泛，它不仅适合一般青壮年，而且也适合少年、儿童、老年、妇女，甚至病人练习。这主要

是由于武术的内容与形式丰富多样,运动量大小可以随意调节,一般不受时间与场地的严格限制,人们完全可以根据自己的具体情况去选择适合的练习内容,具有极大的适应性。

2. 艺术性。武术的动作特别注意手、眼、身、法、步的整体性。无论是拳术、器械或对练,都讲究舒展大方,刚柔相济,造型优美和动作协调,给人以健与美的享受。所以,人们不仅用武术来健身,也常用作文化娱乐或艺术表演。

3. 技击性。武术有技击的特点,它本身就是由各种进攻和防守的动作组成的。常说的“踢、打、摔、拿”,就是这方面的说明。

(三) 武术的作用

我国广大人民爱好武术,除了它的特点外,更重要的是它对人们有很多好处。

1. 武术可以强身健体。武术是一种严密协调的全身运动,不仅要求“上下相随”,而且要求“内外相合”,讲究“手、眼、身、法、步”的协调一致,“神、气、力、功”融会贯通。因此,从事武术锻炼,能有效地增强体质,发展各种身体素质。

2. 武术有一定的医疗保健作用。实践证明,太极拳对神经衰弱、高血压、心血管病、关节炎和肺病等慢性病有一定的治疗作用。

3. 武术在国防上也有一定的作用。它除能使战士的体力增强,以更好地适应现代化军事的需要外,还能使战士掌握一些擒拿技击技术,有利于对敌搏斗。

武术在党和政府的关怀下,在“百花齐放,推陈出新”的方针指引下,经过“取其精华、弃其糟粕”,不仅在社会上蓬勃发展起来,在学校里也逐渐地被选作体育教学的内容。为了学好

武术,发挥它应有的作用,同学们在锻炼时要做到“一苦、二严、三勤、四恒”。与此同时,还必须注意养成良好的习武道德,明确练习武术是为了增强体质,培养勇敢精神,用所学的武术与坏人坏事作斗争,决不能刚刚学了一些武术动作,就把同学当靶子,动手动脚!或不爱惜公物,到处乱踢乱打。同学们在学武术的过程中,一定要讲精神文明。

思考题

什么叫武术? 武术有哪些特点与作用? 应当怎样练习武术?