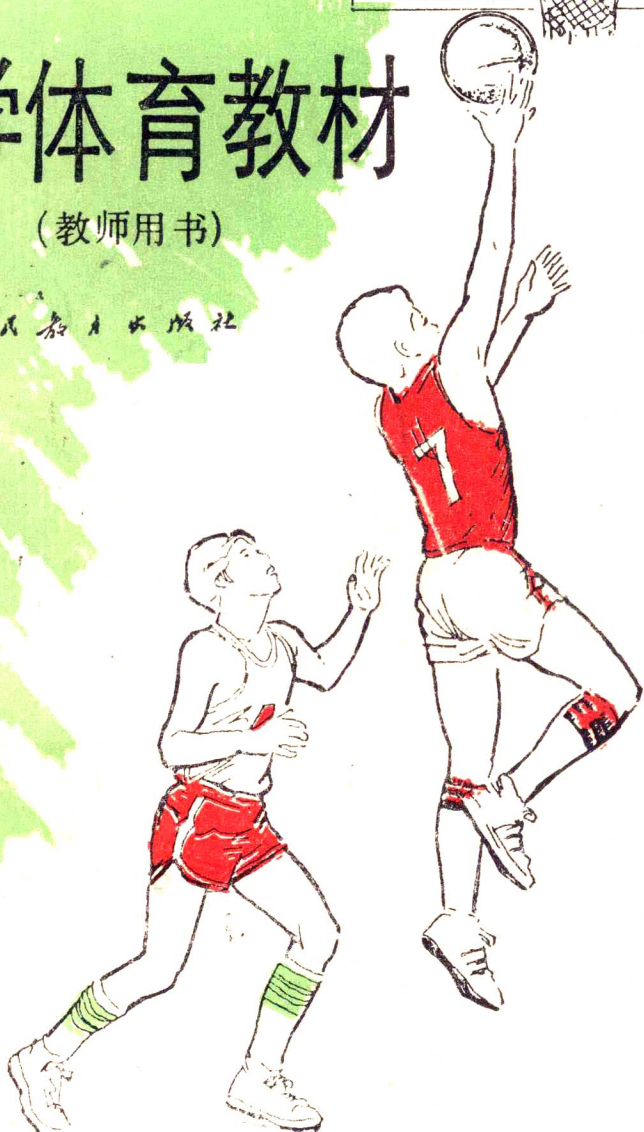


中学体育教材

(教师用书)

人民教育出版社



说 明

这本《中学体育教材》是在《全日制十年制中学体育教材(教师用书·试用本)》第三版的基础上修改而成的。

这次修订,补充了近几年来体育教学改革中的一些新的观点,修改了试用本中已发现的错误和不准确的地方。

现在中学是五、六年制并存,本教材仍按五年制安排。六年制的中学,如果教材不够使用,可在现有教材的基础上增补。

本书修订者:王占春、王德深。陈珂琦也参加了部分工作。

说明

中学体育的目的和任务	1
基本教材	11
实践部分	13
一、队列和体操队形	13
二、跑	25
三、跳跃	75
四、投掷	115
五、基本体操	146
六、技巧	204
七、支撑跳跃	219
八、单杠	235
九、双杠	260
十、篮球	280
十一、武术	321
理论部分(体育基本知识)	358
一、体育锻炼是怎样增强体质的	358
二、科学锻炼身体方法	366
三、冬季体育锻炼的好处	376
四、锻炼身体的几种主要手段	377
五、运动创伤的预防和处理	392

六、奥林匹克运动会、亚洲运动会简介·····	406
七、小型球类竞赛的组织方法·····	412
选用教材 ·····	425
游戏·····	427
棍术·····	469
剑术·····	477

中学体育的目的和任务

中学教育是基础教育，其任务是为国家培养劳动后备力量，并为高一级学校输送合格的新生。要完成这一任务，就必须使学生在德育、智育、体育诸方面都得到发展，培养他们成为有社会主义觉悟，有文化的劳动者。

学校体育是全面贯彻党的教育方针的一个重要方面，是学校教育工作的重要组成部分。因此，搞好学校体育，不仅是在学校学习期间，使学生在德、智、体几方面全面发展的需要，也是为祖国四个现代化培养建设人材的需要。当一名合格的工人、农民、知识分子、解放军战士，以及各方面的建设人材，不仅要有社会主义觉悟，有文化科学知识，同时，还要有健壮的体魄。青少年体质的好坏，不能只看成是个人的问题，它是关系到整个中华民族体质康强和培养革命事业接班人的大问题。积极自觉地参加体育锻炼，这是每个有觉悟的青少年的本分和职责。

中学体育的目的，是增强学生的体质，并与各科教学和思想品德教育相配合，共同促进学生的身心发展，培养德、智、体全面发展的社会主义的建设者和保卫者。

为了达到这一目的，学校体育教学，要认真完成三项基本任务。这三项基本任务简单地概括为：增强学生的体质，传授必要的体育知识技能，向学生进行共产主义思想品德教育。

一 根据青少年的特点，有计划地组织学生锻炼身体，促

进他们身体的正常生长发育和机能的发展，全面地发展身体素质和人体基本活动能力，提高他们对自然环境的适应能力，以收到增强体质的实效。

体育课，是学校体育中锻炼身体的基本组织形式，其目的是增强学生的体质，培养全面发展的人。因此，体育课的主要任务是直接锻炼学生的身体，力求达到增强体质的实效，这是由党的教育方针和体育课本身的特点所决定的。

体质是身体好坏的标志。一般人有一种习惯说法：没有病，就是身体好。这种标准太低了。有没有病，固然是体质好坏的标志之一，但是，我们要求青少年不能只是没有病，而是体质强健。一个人的体质好坏，是由遗传和环境、营养、劳动、体育等方面的因素决定的。那么体质都应包括哪些内容？关于体质的概念国内外的说法也不尽一致。中国体育科学学会体质研究会讨论认为：体质，是指人的有机体的质量，它是在遗传性和获得性的基础上表现出来的人体形态结构、生理生化功能和心理因素的合成的相对稳定的特征。体质是人的生命活动和劳动工作能力的物质基础。遗传，虽然对一个人的体质影响很大，但是，也不是固定不变的。青少年正是长身体时期，后天的许多因素对体质的影响也是十分重要的，其中体育锻炼，就是增强体质的重要手段之一。

根据中学生的年龄特点，增强体质的任务应包括以下几个方面：

1. 促进青少年身体的正常生长发育和身体机能的发展。

人体是按一定的规律发展的。但是，经常参加体育锻炼和不经常参加体育锻炼，人的生长发育是不相同的。一般在

中学阶段，少年时期人的发育是比较迅速的，到了青年时期，发育虽然有所缓慢，但尚未完全定型。要使青少年的身体正常的生长发育，不断地增强体质，有计划、有组织地运用科学的方法锻炼身体，具有十分重要的意义。

什么叫生长发育？体育锻炼与生长发育有什么关系？

人体从胚胎到成年，不仅重量和体积增加（一般表现为生长）；而且构造和机能也发生从简单到复杂的变化（一般表现为发育），这种生长发育的变化，在中学这个阶段（尤其是青春期）是比较显著的。体育运动是人体在生理上活动的一种表现形式。体质的增强和运动水平的提高，是身体的生理机能提高的表现，或者说是生理机能提高的结果。因为人体在进行体育活动时，新陈代谢作用旺盛，各有关的器官、系统都积极地参与活动，这对于人体，特别是对于尚未发育成熟的器官是个很好的促进。经常地参加体育活动，不断地促进各器官系统的发育，久而久之，这些器官也就发育得很健壮，工作能力也就得到提高。所以每个中学生，都要积极地参加体育锻炼，使体质不断地增强。

2. 全面地发展身体素质和人体的基本活动能力。

中学生要全面地发展身体素质和人体基本活动能力，就必须全面地锻炼身体。全面锻炼身体就是要求参加体育锻炼时，不但要注意身体的各部分，包括上肢、下肢、躯干和内脏器官都得到锻炼，使身体得到协调的发展；同时也要发展力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等身体素质，以便提高在生产劳动和保卫祖国的各项活动中所必需的跑、跳、投掷和攀登、爬越等实用技能。

人体是一个完整的统一体。人体内部的各个系统虽然都各有自己不同的功能,担负着不同的任务,但是它们之间并不是毫不相关、孤立的存在,而是密切相联的整体。包括体育活动在内的一切生命活动,都是整个机体高度协调配合的结果。因此,从生理的角度来看,没有身体各个系统功能的普遍提高,就不可能有某一系统的单独提高。只有在整个机体提高的基础上,才能有效地提高身体的某一种机能。

但是,人体同一切事物一样,也不可能是绝对平衡的。经常参加运动的器官,与不经常参加运动的器官,在生理上所起的变化也不相同。有人做过这样的生理实验:把兔子的一只后腿肌肉切除,使其丧失活动能力,然后每天让兔子跳动一定时间,几个月后用爱克斯光检查,发现两条后腿有明显的差异:丧失活动能力的一条后腿骨与另一条腿骨相比,后者骨密质厚而密,骨松质排列得整齐而有规律,骨髓腔也相对变小;而前者则不是。这就证明动物的运动器官,经常运动比不经常运动发育得好。所以中学生的体育教学,一般不应采取专项教学的方法,而应当用各种体育动作全面地锻炼身体。这就是为什么不能让学生单纯从兴趣出发,自己喜欢的项目就参加,不喜欢的就不参加的道理。中学体育教材中规定的各种体育项目,对锻炼身体都有很好的价值,应在体育教师的指导下,认真地上好体育课,使自己的身体得到全面的锻炼。

身体的各种素质,基本活动能力与身体机能的相互关系是如何表现出来的呢?身体的各种素质都是在神经系统(大脑皮层)的指挥下,通过肌肉的活动表现出来的。但它同时又能反映内脏器官(特别是心脏、肺脏)的功能。素质是人体机能

能力的一种表现形式。但是一个人身体素质的好坏，在一般情况下又都是通过各种活动能力(动作的质量)表现出来的。因此发展身体素质是增强体质和提高体育运动水平的重要一环。

3. 提高学生对自然环境的适应能力。

有机体与周围环境有着不可分割的联系。机体与环境统一的主要表现之一，是机体对生存条件的适应。中学生的体育课和课外体育活动，在一般情况下，应在室外进行，使他们接受日光、空气和水的锻炼，逐步提高对自然寒暑条件的适应。

外界环境的变化，不仅有南方和北方的不同，在同一地区也有严寒和酷暑的变化。没有受过锻炼的学生，突然遭致气温的急剧变化，往往容易感冒或中暑，这就是机体不能适应的缘故。反之，如果经常进行日光、空气和水的锻炼，学生对耐寒、抗暑的能力就会增强。皮肤对冷空气的接触、日光的照射，都会迅速地产生反射作用。为了避免消耗过多的体内热量，或保持体温的恒定，就要使毛孔和皮下血管产生收缩或扩张的反射。经常在户外、在各种气温的条件下参加体育锻炼，对于冷和热的适应能力也就随之逐步提高。因此要教育学生积极地到户外参加体育锻炼，冬天不畏惧寒冷，夏天不怕炎热，不躲避日光。在体育锻炼中，要在教师的指导下，接受一定时间的日光照射，使皮肤的色素增加，这不仅从外观上给人以健美的感觉，更重要的是色素可保护身体的深部组织免受日光过度照射的损害。我国有句民谚：冬练三九，夏练三伏。这就告诉我们不能做温室里的花草，要做经得起风吹雨打的

劲松。

二 使学生学习和掌握体育的基础知识、基本技能和基本技术，教会学生用科学的方法锻炼身体。

中学教育仍属基础教育，但在身体发育方面已比小学生有明显的提高和发展。除应继续加强对身体的全面锻炼外，同时应比小学更加重视体育基础知识、基本技能和基本技术的教学和训练。体育的基础知识，除了在课堂教学中系统地讲授体育教学大纲中的知识外，主要是在体育锻炼中教给学生这些知识。其中应包括：体育的目的意义和任务，我国社会主义体育的方针政策，科学地锻炼身体的方法，各种体育项目对锻炼身体的作用，体育卫生常识，以及运动竞赛中的简单规则和比赛方法等。

我们这里所说的体育基本技术，是学习和掌握体育动作的科学方法和规律。这要比一般的自然动作稍复杂一些。中学生早已具备跑、跳、投掷等能力，对于做一般的举臂、抬腿、弯腰等动作都有一定的基础。但是要使他们跑、跳、投掷的姿势正确，跑得快，跳得高，投得远，会做徒手操或器械操、打球等，这就要学习和掌握一些有关的技术，并在锻炼身体中应用这些技术，久而久之便形成技能。

技能、技术与体质的强弱是辩证统一的。一般地说，技能和技术掌握得越好，锻炼身体的效果也就越好；体质增强了，反过来会促进体育的技能和技术的提高。

中学生的体育课，要有计划地教会他们一些体育基本技能和技巧，通过体育锻炼，运用这些基本技能和技巧，逐渐提高他们的身体素质和跑、跳、投掷、攀登等基本活动能力。这

不仅是他们在学校学习期间锻炼身体所必需的，同时也是为他们走向社会，用以锻炼身体所必需的。因此中学生的体育课，要把锻炼身体与教会他们体育的基本技能和基本技术结合起来。

在体育教学和训练中，教师要教会学生并懂得科学锻炼身体的方法，适当地掌握运动负荷。如果不按科学的方法锻炼，不仅达不到锻炼身体的效果，而且还可能损伤身体。

三 结合体育教学特点，教育学生热爱党、热爱社会主义祖国，不断地提高他们锻炼身体的自觉性，养成锻炼身体的习惯。培养他们服从组织，遵守纪律，热爱集体，朝气蓬勃，勇敢顽强，艰苦奋斗的精神。

中学体育教学大纲中提出的教育任务，包括三个方面的内容：首先要教育学生把自己参加体育锻炼，增强体质，与实现四个现代化和保卫社会主义祖国联系起来，教育自己要自觉地参加体育锻炼，并养成锻炼身体的习惯。其次，通过体育活动对学生进行优良品质、集体主义和共产主义情操的教育。在体育活动中，最容易观察学生的表现，要结合体育教材，针对学生的具体情况，培养学生勇敢、顽强和团结合作的精神。不断地要求学生整齐一致，既要要求严格的组织纪律性，又要培养学生朝气蓬勃的作风。中学低年级要通过游戏教学培养学生生动活泼和乐观的情绪。在比赛中要宣传教育学生胜不骄，败不馁，机动灵活，勇敢顽强地去争取胜利。

体育教学中的教育工作，要结合体育课的特点，针对学生的具体情况进行，不能牵强附会，离开体育本身的特点，把体育课变成单纯的思想教育课。中学生的体育课，要注意生动

活泼，但更要注意严格训练，严格要求，培养学生锻炼身体的习惯。有计划、有目的地教育学生，自觉地参加体育锻炼，振奋学生的精神，培养他们有纪律、有礼貌、举止端庄、整洁健康，使学生充分地表现出社会主义的精神文明。

增强学生体质，传授必要的体育知识技能，向学生进行思想品德教育，这三项基本任务是相互联系的整体。但是，任何事物的发展，都不可能是完全平衡的。由于客观条件的变化，以及体育课的不同类型，就某一次或某一段时间的具体任务来说，也可以有不同的侧重。但是，就其长期的、整体的、全面的体育教学过程而论，体育课的任务，首先要从直接锻炼学生的身体，增强学生体质的实际效果出发，全面地完成体育课的任务。因此，还应认真教好，并使学生掌握必要的体育知识技能。唯知识技能论是不对的，忽视必要的体育知识的教学也是不对的。体育知识技能的教学，不能理解为仅仅是运动技术的传授，而更重要的是教会学生锻炼身体的知识、技能和方法。向学生进行思想品德教育，使学生明确体育的目的和意义，调动学生锻炼身体的积极性，培养学生具有优良的思想品德，也是体育课的重要任务，必须贯彻始终。

为了很好地实现中学体育的目的和任务，在上好体育课的基础上，还应积极开展好课外体育活动，和施行《国家体育锻炼标准》，保证中学生每天有一小时体育锻炼时间（包括体育课、早操、课间操和课外体育活动）。在工作中必须贯彻普及与提高相结合的方针。中学生的体育，仍是打基础阶段，重点应放在普及方面，全面地锻炼他们的身体。但是，普及工作和提高工作是不能截然分开的。一切事物都是不断地向前

发展,并在原有基础上逐步提高的,没有提高就不能前进,体育工作也是一样。因此,对一部分有运动才能的学生要组织他们在课外进行训练,提高他们的运动技术水平,以便更好地增强体质,同时也为国家培养体育人才。

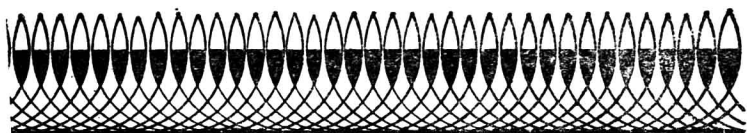
学校体育要与卫生工作相结合。卫生是增强体质的外因,体育锻炼是增强体质的内因。培养中学生的卫生习惯,讲究卫生,在体育锻炼中注意体育卫生,才能达到增强体质的目的。

中学生要按有关规定适当地参加一部分生产劳动。劳动也可以增强学生的体质。由于劳动会使身体处于活动的状态,肌肉、内脏器官和神经系统的活动都比平时加强,这就促进了机能的发展。但是,劳动是不能代替体育的。因为劳动是根据生产或工作的需要而活动的,这就使参与劳动的一部分器官,经常处于紧张状态,容易产生局部疲劳,并且不能使身体各部分得到全面的锻炼。

中学体育要与生产劳动、卫生工作相结合,使各器官机能都得到增强,可以预防和矫正身体畸形,增强学生体质。

青少年是祖国的未来和希望。中学生都要自觉而积极地锻炼身体,把身体锻炼得结实而健壮,以便担负起建设祖国和保卫祖国的光荣任务。

基 本 教 材



实 践 部 分

一、队列和体操队形

(一) 队列和体操队形的意义和教学任务

队列和体操队形是指全体学生按照统一的口令、一定的队形,从事协同一致的动作。

队列是根据中国人民解放军队列条令的统一规定的动作;体操队形是在队列的基础上,根据中学体育课的需要所做的各种队形和图形等动作。

队列和体操队形是学校体育课和其他体育活动、班级和全校集体活动不可缺少的。体育课或者从事某种集体活动,一般都必须按照共同的口令来完成协同动作。在体育教学中,很好地运用队列和体操队形,是提高教学质量的重要手段之一。例如,教师可以在短时间内,有组织地进行各种调动,使学生从操场的这一地方,迅速地转移到另一地方。学生做动作时按照一定的顺序有条不紊地进行。

通过队列和体操队形的训练,培养学生的组织纪律性,严肃整齐,朝气蓬勃和集体主义精神;发展反应迅速、动作准确和协调一致的能力;学习中国人民解放军,继承和发扬我军的光荣传统。