

广西壮族自治区高级中学试用课本

体 育

高中第一册



广西师范大学出版社

说 明

为了全面贯彻党和国家的教育方针,深化体育教学改革,提高体育教学质量,根据国家教委1987年颁发的九年制义务教育过渡用的中学体育教学大纲,参照国家教委中小学教材审查委员会办公室对我区1989年版本提出的修改意见,我们重新编写了广西壮族自治区中学《体育》试用课本。

本教材改进了1989年版本存在的问题,突出了教学大纲的基本要求,反映了我区少数民族的特色,注意结合各年级中学生的理解能力和胜利,心里特点,增加了技术动作的图示,删减了繁杂的文字说明。每册书的第一的原则安排教学大纲规定的基本教材,按循序渐进,相对集中的言责安排。各学校要保证基本教材的授课时间和教学质量,并按书中要求的考核内容、方法和评分标准,认真组织对学生的考核工作。第二部分为选用教材,充实了内容,扩大了比例,按项目顺序排列,供各学校结合实际选用。

编写工作是在广西壮族自治区教育委员会领导下进行的,编写组由甘幼坪任组长,陈先乐、余新田主编。参加编写的人员有莫以华、陈绍基、关怀东、柯文楹、罗家贇、李英贤、唐仕逊、杨敏、彭学增、汪振、汪志荣、凌启平、李隽馥、苏荣舟、庞嵩泽、罗二强、陈明萍、陈志明、王昌平、农世乐、黄小鹏、李大春、叶贞廉、谢汝庆、廖家驹、冯建

245550
绍、马海青、潘启辉、刘梅卿、黄以志等。由甘幼坪、陈先乐、余新田、陈绍基、莫以华负责审核，最后经广西中小学教材审查委员会审定。

由于水平有限，书中错漏难免，敬请同志们批评指正。

编 者

1991年4月

目 录

一 基本教材	(1)
(一) 体育基础知识	(1)
1. 身体检查与体质测试的意义和方法	(1)
2. 运动生理卫生常识	(5)
(二) 实践部分	(8)
1. 徒手操: 第八套广播操 (1~4 节)	
快速跑: 途中跑	(8)
2. 双 杠: 支撑摆动臂屈伸 (男)、	
杠上俯撑臂屈伸 (女)	
徒手操: 第八套广播操 (5~8 节)	(12)
3. 快速跑: 重复跑 60~80 米	
举重物: 负重半蹲起	(16)
4. 双 杠: 挂臂前摆上成分腿坐 (一) (男)、	
支撑后摆转体 180°成分腿坐 (一) (女)	
举重物: 推举杠铃或重物	(17)
5. 快速跑: 蹲踞式起跑和加速跑	
双 杠: 挂臂前摆上成分腿坐 (二) (男)、	
支撑后摆转体 180°成分腿坐 (二) (女)	
.....	(20)
6. 篮 球: 原地单手肩上投篮	
快速跑: 全程跑 100 米	(23)

7. 双 杠：联合动作
 - 跳 高：俯卧式跳高（一） (25)
8. 双 杠：联合动作（复习）
 - 跳 高：俯卧式跳高（二） (28)
9. 跳 高：俯卧式跳高（三）
 - 双 杠：联合动作（考核） (30)
10. 篮 球：行进间双手胸前传、接球
 - 跳 高：俯卧式跳高（考核） (31)
11. 技 巧：直腿后滚翻（一）（男）、
 - 单肩后滚翻成单膝跪撑（一）（女）
 - 篮 球：行进间运球后双手低手传、接球 ... (33)
12. 篮 球：原地单手肩上传球
 - 耐久跑：途中跑及终点冲刺跑 (37)
13. 篮 球：行进间单手肩上传球
 - 技 巧：直腿后滚翻（二）（男）、
 - 单肩后滚翻成单膝跪撑（二）（女）
 (41)
14. 篮 球：二攻一战术
 - 耐久跑：重复跑 400 米 (43)
15. 武 术：单人攻防动作（一）
 - 韵律体操：变换步（女）
 - 技 巧：头手倒立——向前滚翻（男）、
 - 肩肘倒立——单肩后滚翻成单膝跪撑（女）
 (45)
16. 耐久跑：越野跑或自然地形跑
 - 武 术：单人攻防动作（二）

韵律体操：变换步组合（一）（女）	(48)
17. 武 术：单人攻防动作（三）	
韵律体操：变换步组合（二）（女）	
技 巧：立卧撑（考核）	(50)
18. 武 术：单人攻防动作（四）（男）	
韵律体操：变换步组合（三）（女）	
耐久跑：1500 米（男）、800 米（女）（考核）	
.....	(53)
二 选用教材	(56)
（一）体育基础知识：篮球运动简介	(56)
（二）三级跳远	(59)
（三）排球	(63)
1. 准备姿势	(63)
2. 移 动	(65)
3. 正面双手传球	(66)
4. 正面双手垫球	(67)
5. 上手发球	(69)
6. 拦 网	(70)
7. 五人接发球进攻的站位法	(76)
8. 发球和接发球	(78)
9. 进攻战术	(78)
（四）技巧：头手翻（男）	
双杠：分腿坐慢起成肩倒立	(80)
（五）抢花炮	(82)
（六）室内活动	(84)
1. 徒手操	(84)

2. 游 戏 (87)

3. 身体素质练习 (88)

附录：广西高中一年级学生身体素质和运动能力考核

项目评分标准 (91)

一 基本教材

(一) 体育基础知识

1. 身体检查与体质测试的意义和方法

身体检查与体质测试的意义是多方面的。在各级各类学校中有目的、有计划地进行身体检查和体质测试，对贯彻预防为主的方针，促进学校体育工作的科学化，更有效地增强学生体质，有着重要的作用。对学校来说，通过检查与测试，可以较全面地了解和掌握本校学生的健康状况和体质情况以及身体发展的水平，并通过与兄弟学校的比较和对照，找出差距，总结经验，以改进学校体育工作，提高工作质量；从学生个人来说，通过检查与测试，可以了解自己参加体育锻炼前后身体健康和体质的变化情况，看到体育锻炼的效果与不足，从而增强信心，并根据个人情况，选择锻炼内容和改进锻炼方法，为制订新的锻炼计划提供科学依据。此外，对身体检查与体质测试所得资料的积累和研究，可为学校体育工作组织管理科学化提供依据，以便更有效地实现增强学生体质的目的。

身体检查和体质测试的内容和方法。一般可以将身体检查和体质测试结合起来进行。身体检查一般包括既往史、一般临床物理检查、体表检查、人体测量和机能检查。比较详

细地检查时，可增加化验检查、X光检查、心电图检查等。体质测试根据《中国学生体质健康调查研究》规定，具体测试指标有：机能3项指标——脉搏、血压、肺活量；身体形态6项指标——身高、体重、胸围、坐高、肩宽、骨盆宽；身体素质5项指标——1分钟仰卧起坐（女）、50米跑、引体向上（男）、立定跳远、立位体前屈、800米跑（女）、1000米跑（男）。

现将检查与测试的方法简介如下：

（1）人体机能测定

①脉搏：这是常用的一种简便的人体机能测定指标。测定时，受测者坐在测定人员的右侧，左臂平放在桌上，掌心向上。测定人员以食指、中指和无名指的指端按摸在受测者手腕部的桡动脉处。脉搏测量以10秒钟为单位，连续测量三个10秒钟，其中两次相同并与另一次相差不超过一次时，即认为是安静时的脉搏。然后再测量30秒钟的脉搏并作记录。统计时以1分钟计算。

②血压：测量人体血压是用血压计。测量时，把脉压带松紧适宜地绑在被测者的上臂，并把听诊器的鼓面置于肱动脉在上臂前面下端投影处，随即打气入袋，当气袋内的压力升高到一定的高度后，从听诊器可以听到动脉音完全消失，此时，轻微地旋开打气袋旁的螺旋塞，使气袋中的气体逐渐放出，当从听诊器中听到第一个动脉音时，此时检压计上的读数即为收缩压的数值；继续缓慢放气，使气袋中的压力逐步继续降低，当动脉音响由洪亮的怦然之音一变而为模糊的混声时，检压计上所示的数据即为舒张压的数值。动脉血压以帕斯卡为单位来表示。

③肺活量：尽全力吸气后，再全力呼出的气体量称肺活量。测量时，先用70%的酒精棉球将吹嘴消毒，将肺活量计中的气体全部排出，使读数指针指在“0”处。被测者站在肺活量计前，尽全力做深吸气，然后把肺活量计上的吹嘴紧贴在嘴上（注意不要漏气），用力向肺活量计内呼气，直至不能再呼为止。此时肺活量计上的刻度，即为肺活量的数值。

（2）人体形态的测量

①身高：测量时，身高计应放在平坦的地面上。被测者赤足，足跟、骶部和肩胛间部与身高计的立柱紧贴，躯干自然挺直，头部保持正直。测量误差不得超过0.5厘米。

②体重：测量时先将体重计放在平坦地上，然后调整零点。男子只穿短裤，女子穿短裤、背心或短袖衫。被测者站在体重计踏板中央，身体保持平稳。测量误差不得超过0.1千克。

③胸围：受测者自然站立，男生和未发育的女生，前面带尺下缘经乳头上缘（已发育的女生经乳头上缘第四根肋骨处），后面置于肩胛骨下角，将带尺围胸廓一周。测定人员应注意带尺松紧要适宜。测量误差不得超过1厘米。

④坐高：测量时被测者取坐位（凳子高度约40厘米左右），臀部与肩胛间部紧靠支柱，头部保持正直。坐高是测量躯干与头部的高度。

⑤肩宽：测量时将骨盆测量器的两端放在两侧的肩峰上测量。

⑥骨盆宽：骨盆测量器的两端放在髂骨脊上，以滑行的动作取骨盆最宽的两点测量。

（3）身体素质测验

身体素质的测验方法和要求，基本上按田径规则和《国家体育锻炼标准》测验的办法和规定进行。

思考题：

①身体检查有哪些内容？

②体质测试有哪些指标？

③简述测量脉搏的方法。

2. 运动生理卫生常识

(1) 运动前要做好准备活动

人体是由各系统、器官构成的有机整体，进行体育活动时，看起来好像只有肌肉在活动，其实全身各器官、系统都参加活动。进行体育锻炼，人体从安静状态进入到运动状态要有一个过渡阶段。在这个阶段，一般要进行准备活动，其目的是克服内脏器官的惰性，使心血管系统和呼吸系统能适应运动的要求，使身体的各个部位，其中包括参加身体锻炼的各有关肌肉群与关节得到适当的活动，使身体发热，肌肉具有弹性，关节具有灵活性。这样不仅能使身体适应难度和强度较大的练习，而且也可避免由于不做准备活动或准备活动做得不够充分而造成的伤害事故。

(2) 运动后要做好整理活动

整理活动是运动后所做的缓慢而放松的活动。其目的是使人体由剧烈活动的状态，逐渐地过渡到安静状态。这样做比运动后马上停止下来不活动有多方面的好处。

首先，做整理活动有利于调整呼吸，呼吸通畅了，体内外的气体交换就顺利了，静脉血回流到心脏的量也相应增多。其次，在剧烈运动时，人体的血量较多地流向活动的肢体，血液回流心脏除靠心肌的收缩力外，还要借助肢体肌肉活动产生的节律性收缩所形成的压挤作用。运动结束后若马上静止不动，流向肢体的大量血液便失去肌肉节律性收缩的压挤作用，致使回到心脏的血量减少，相应地从心脏输出的血量也就减少，这样，就会造成暂时性脑缺血而产生头晕、胸闷、恶

心等不良感觉。此外，整理活动使呼吸与血液循环畅通了，组织器官的养料及氧气供应就充足，代谢产物的消除也快，也有利于疲劳的消除。因此，整理活动是提高体育锻炼效果的积极手段。

(3) 饭前、饭后不宜进行剧烈的活动

剧烈运动时，大脑皮层的运动中枢处于高度兴奋状态，交感神经兴奋占优势，副交感神经活动减弱，消化道的活动和消化腺的分泌受到抑制；另一方面，剧烈运动时，由于血液重新分配，胃肠道平滑肌和消化腺血液供应大大减少，养料、氧气供应不足，故使胃肠的蠕动减弱，消化腺分泌减少，胃肠的消化和吸收机能降低，甚至处于暂时停滞状态。所以，剧烈运动后立即进食或饭后立即进行剧烈运动，都会妨碍食物的消化和吸收，经常这样下去，就会发生胃病或其他消化系统的疾病。一般说，剧烈运动后，最少要休息半小时，等身体恢复平静后，才去吃饭。饭后，应经过 30 分钟到 1 小时，等吃进去的食物消化一部分后，才去进行体育活动，否则会影响消化，甚至造成运动中腹痛。

(4) 运动后饮水要适当

水对人体的健康具有很大的作用，它参与体内物质代谢和调节体温及保持腺体正常分泌等生理过程。人每天的需水量与排水量，基本上是保持平衡的。只有体内水分的增加和减少保持平衡，才能保证生理过程的正常进行。

因此，饮水必须适当和适量，特别对从事体育运功者来说，尤为重要。饮水量过少，会造成人体缺水，影响正常生理机能活动，产生全身无力、口唇发干、精神萎靡和疲劳等现象。但如果运动中或运动后饮水过多，则造成胃部膨胀，妨

碍膈肌活动，影响呼吸，不利于运动。同时还会由于水分吸收入血，血量增加，使心脏和肾脏的负担增加。

另外，运动后大量饮水，可引起大量的排汗，如果不补充盐分，则可导致体内盐分消耗过多，破坏了体内水盐代谢的平衡，使血液中盐的含量减少，造成肌肉抽筋；同时还会冲淡胃液，影响食物的消化和吸收。所以运动中或运动后不宜马上大量饮水。运动后饮水应以少量多次为原则，同时不宜饮过冷的水，以免刺激胃肠的蠕动；此外，在饮水中应加入少量的盐，补充体内盐分的消耗，以防止肌肉抽筋。

(5) 初参加体育锻炼会感到肌肉酸痛是怎么回事

一个初参加体育锻炼的人，在进行剧烈运动后，往往感到肌肉酸痛，一般说，这是正常的生理现象，对人体是无害的。初参加体育锻炼的人，由于同氧气供应有关的呼吸及心血管系统的机能较差，在运动中不能满足肌肉活动对氧气的需要，因而肌肉中的乳酸等代谢产物大量堆积，在运动后一时消除不掉，因而产生酸痛感。活动多的部位酸痛比较明显，甚至是浑身酸痛。一般的酸痛仍可继续进行锻炼，经过几天就会自然消失。如果酸痛较厉害，可在酸痛部位进行热敷或按摩，以加快血液循环，改善氧气供给，这样，酸痛就会逐渐减轻，以至消失。

初参加锻炼时，运动量要由小到大，逐渐增加，同时运动前做好准备活动，运动后做好整理放松活动，这样，酸痛现象可以减轻，甚至不出现。

思考题：

- ①为什么运动前要做准备活动，运动后要做整理活动？
- ②饭前、饭后进行剧烈运动对身体有哪些害处？
- ③运动后饮水应注意些什么？

(二) 实践部分

1. 徒手操：第八套广播操（1~4 节） 快速跑：途中跑

1) 徒手操：第八套广播体操（1~4 节）

原地踏步（两个八拍）（图 1）

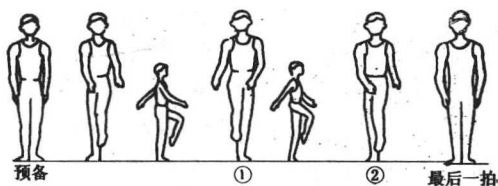


图 1

预备姿势：直立。

左脚开始（脚离地面约 15 厘米），两臂前后自然摆动，四指并拢微屈，拇指压在食指第一关节处，身体正直挺拔，眼看前方。③~④拍同①~②拍。第二个八拍的第⑧拍立定。

第一节：伸展运动（四个八拍）（图 2）

预备姿势：直立。

第一个八拍：①两臂前举（掌心相对）。②~③左脚向前一步，重心随着前移，右脚尖点地，左脚向前迈步的同时稍低头，两臂（掌心向下）经侧向后、下、向前绕至侧上举（掌心相对），抬头，眼看前上方。④两臂经前还原成直立。⑤

~⑧拍同①~④拍，但换右脚做。

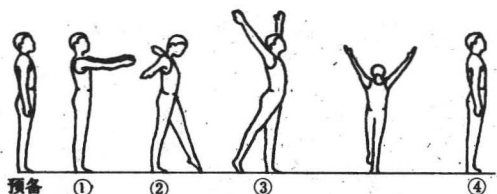


图 2

要求及注意事项：第②~③拍动作要连贯。

第二节：扩胸运动（四个八拍）（图 3）

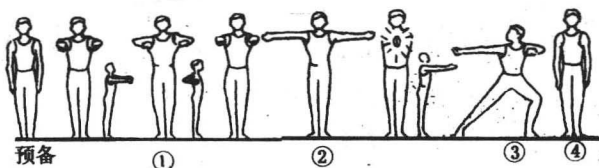


图 3

预备姿势：直立。

第一个八拍：①两手握拳（拳心向下），两臂经前至胸前平屈后振。②两臂经前伸直（拳心相对），至侧举后振。③两臂经前击掌，接着左脚左跨成左弓步，同时两手握拳成左臂胸前平屈（拳心向后），右臂侧举（拳心向前）后振，头右转眼看右方。④还原成直立。⑤~⑧拍同①~④拍，但方向相反。

要求及注意事项：

(1) 动作刚健有力并富有弹性。

(2) 第③、⑦拍侧弓步时，上体保持正直，屈膝腿的脚尖向侧前方，膝盖对准脚尖。

第三节：踢腿运动（四个八拍）（图 4）



图 4

预备姿势：直立。

第一个八拍：①左脚向前一步，重心移至左脚，右脚尖点地，左脚迈步的同时两臂经前至上举（掌心向前）。②右腿前踢（约 90° ），同时两臂经前、下向后摆（掌心向后）。③还原成①拍姿势。④两臂经前还原成直立。⑤~⑧拍同①~④拍，但换右脚做。

要求及注意事项：踢腿时两腿伸直，上体保持正直。

第四节：体侧运动（四个八拍）（图 5）

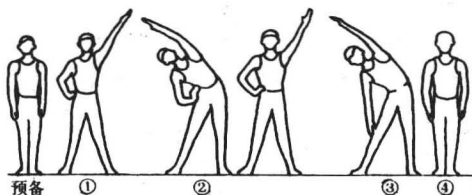


图 5