

广西壮族自治区九年义务教育初级中学试用课本

体育

初中第三册



广西师范大学出版社

说 明

为了促进我区中学全面贯彻党的教育方针,深化体育教学改革,提高体育教学质量,根据《九年义务教育初级中学体育教学大纲》,结合我区学校的实际,我们重新编写了广西壮族自治区九年义务教育初级中学《体育》试用课本,供全区初级中学使用。

本套课本改进了1991年版存在的问题,突出了新教学大纲的基本要求,反映了我区少数民族的特色,并针对我区学生体质调查中出现的问题,适当增加了耐力素质和柔韧素质方面的教学内容和时数。

课本的体例由“导语”、“学习目标”、“动作要领”、“学习提示”、“自测自评”和“课外练习与思考”等几个部分构成,打破了以教师为中心的传统模式,充分体现了为学生的学习提供帮助、为学生服务的思想,并着力引导师生阅读和使用课本。“导语”着重表述本课学习的意义和作用,激发学生的学习兴趣;“学习目标”除了提出思想教育和体育知识、技能的要求外,还从情感、社会交往、心理体验等多方面提出了要求;“动作要领”的表述删减了繁杂的文字说明,增加了技术动作的图示,尽量写得通俗易懂;“学习提示”介绍了教材的重点、难点,着重从学生的角度,表述如何树立学习成功的信念,如何观察、比较,如何自定目标、掌握练习方法,如何纠正错误动作和进行自我保护等,运用多种方法,为学生学习和掌握知识、技能提供更多的信息和帮助;“自测自评”的内容包括知识、技能

及情感因素的评价,采用选择填空、分析问题、回顾学习过程等办法,努力培养学生的学习兴趣,发展个性特长,促使学生参与教学活动的全过程;“课外练习与思考”是本课教学活动的补充、延伸和拓展,旨在努力提高学生的体能,培养学生终身体育的意识、习惯和能力,提高学生的兴趣,启迪学生向更高的要求迈进。

本套书每册课本安排 32 课时的内容。1~3 课为体育理论知识;4~21 课是以田径、体操、身体素质锻炼、民族传统体育、韵律操、舞蹈为主要内容;22~30 课为球类教材,篮球的教学内容按课程顺序排列,排球、足球的内容按块状排列,由各校结合实际选用;31~32 课为地方特色教材,按块状排列,各校可结合实际,增加地方传统体育、民族体育或体育理论的内容。

本套书的编写工作是在广西壮族自治区教育委员会领导下进行的,编写组由甘幼珩任组长,陈先乐任主编,黄小鹏、李大春任副主编。一年级编写组由陈先德任组长、覃少初任副组长,二年级编写组由秦炳炎任组长、农玉葵任副组长,三年级编写组由胡信锡任组长、熊志斌任副组长。参加编写及讨论修改的人员有陈绍基、林利川、关怀东、柯文楹、李英贤、唐仕逊、杨敏、彭学增、王振、汪志荣、凌启平、李隽馥、苏荣舟、庞嵩泽、罗二强、陈丽萍、陈志明、王昌平、叶贞廉、谢汝庆、廖家驹、冯建绍、马海青、潘启辉、刘梅卿等。插图由李翔宇负责。负责审核的人员有甘幼珩、陈先乐、黄小鹏、黄燊、凌启平、陈绍基、叶贞廉等。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

1997 年 4 月

目 录

1	体育锻炼对机体主要系统发展的影响	1
2	怎样科学地锻炼身体	6
3	青春与健美	11
4	民族传统体育:武术基本动作复习 跑的基本练习:后蹬跑	16
5	民族传统体育:连环拳一路 1~6 节 跑的基本练习:复习后蹬跑	19
6	民族传统体育:连环拳一路 7~10 节 快速跑:加速跑 40 米~60 米	22
7	民族传统体育:复习连环拳一路 1~10 节 快速跑:终点冲刺跑	24
8	测验:50 米跑	27
9	铅球:原地侧向推铅球 游戏:连续单足跳迎面接力	29
10	跳绳:向前摇绳并脚跳 铅球:原地侧向推铅球	32

11	测验:铅球(3 公斤)	34
12	双杠:支撑摆动,分腿坐前进 跳跃:立定跳远	36
13	双杠:支撑摆动,分腿坐前进(复习) 游戏:起跑追逐	39
14	双杠:前摆挺身下(男) 后摆挺身下(女) 身体素质练习:纵跳摸高	41
15	双杠:前摆挺身下(男) 后摆挺身下(女) 身体素质练习:立位体前屈	44
16	双杠测验:前摆挺身下(男) 后摆挺身下(女)	46
17	韵律操:基本站立 少年韵律操 1~5 节	47
18	韵律操:踏跳步 复习少年韵律操 1~5 节	51
19	韵律操:平转 少年韵律操 6~10 节	53
20	韵律操:足尖步 复习少年韵律操 1~10 节	57
21	测验:仰卧起坐 耐久跑:800 米~1200 米	59

22	篮球:跨步、转身 运球接力	61
23	篮球:体前变方向运球 原地单手肩上投篮 柔韧性练习:立位体前屈	63
24	篮球:体前变方向运球 原地单手肩上投篮	67
25	篮球:综合练习 身体素质练习:力量练习	69
26	篮球:教学比赛 身体素质练习:仰卧起坐	71
27	篮球:教学比赛 游戏:接力赛	73
28	排球	76
29	足球	80
30	乒乓球	83
31	体育游戏	87
32	游泳	90

附录:

初中二年级男生体育课成绩评分表	94
初中二年级女生体育课成绩评分表	96
《国家体育锻炼标准》初二年级男子评分表...	98
《国家体育锻炼标准》初二年级女子评分表...	99

1

体育锻炼对机体主要系统发展的影响

初中学生正处在生长发育的加速期,应全面发展身体,使身体正常生长发育。经常参加体育锻炼,不仅能促进人体形态的生长发育,而且对人体机能的发展起着重大作用。

1) 体育锻炼对运动系统的影响

运动系统是身体活动的执行者,是人们从事劳动、工作和运动的器官,由骨骼、关节和肌肉组成。

初中年龄段的同学正处在骨骼生长发育期,经常参加体育锻炼,可以促进骨质增长,强化骨的结构,提高骨的性能。锻炼时肌肉对骨的牵拉和重力作用,使骨骼在形态和机械性能方面都有不同程度的变化,主要表现在肌肉附着处的骨突增大,骨外层的密质增厚,而里层的骨松质在排列上能适应肌肉拉力和压力的作用。这就使得骨质更加坚固,提高了骨骼抗折断、弯曲、压缩、拉长和扭转等方面的机械性能,可以承担较大的负荷量。体育锻炼,不仅可以使骨的直径增大,而且可使少年骨长径生长速度加快,对身高的生长有着积极的促进作用。

骨与骨连接能活动的部位叫关节。经常进行体育锻炼,可以增强关节周围的肌肉和韧带的力量和柔韧性,从而加固关节。有目的的进行各关节活动,使柔韧性提高,韧带、肌肉的伸展性能改善,从而扩大了关节运动的幅度。通过体育锻炼,增

强了关节的牢固性,提高了关节的柔韧性,减少各种外伤和关节方面的疾病。

人体的任何运动都表现为肌肉运动。通过体育锻炼,人体的肌肉可以发生明显变化:一方面,肌纤维变粗,数量增多,肌肉逐渐变得粗壮、结实、有力量;另一方面,肌肉发生质的改变,肌肉中营养物质的吸收和储存能力增强。因此,经过系统训练的运动员和经常参加体育锻炼的人,在肌肉力量、速度、耐力、柔韧和灵巧性等方面都大大地超过了一般人。

2) 体育锻炼对血液循环系统的影响

循环系统是遍布全身的运输线。人体的一切活动需要的营养物质,都靠这条运输线送到全身各组织、细胞,同时又把组织、细胞在新陈代谢中产生的废物带回心脏,然后输送到肺、肾和皮肤等处排出体外。

循环系统又叫心血管系统,由心脏和血管组成一个封闭的管道。参加体育锻炼的人,锻炼时体内能量消耗增加,代谢产物增多,这就需提高心脏机能,加快血液循环,以适应体育运动的需要。血液循环系统的结构和机能得到改善,心肌也逐渐增强,心壁增厚,心脏容积增大,心脏每搏的输出量和肺的吸氧量都超过一般不爱锻炼的人。安静时,心脏的搏动减慢,使心脏得到更多的休息时间。锻炼和劳动时,心跳频率和血压变化幅度比一般人小,出现心脏工作时的“节省化现象”,因而耐劳能力强。

3) 体育锻炼对呼吸系统的影响

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,需要一个氧化过程。人体在新陈代谢过程中,不断地从空气中摄取氧气并排出二氧化碳。人体内完成呼吸的器官组成了呼吸系统,包括鼻、喉、气管、支气管和肺。其中肺是气体交换的场所,其他都是气体的交换通道。

经常锻炼,促进呼吸机能增强,呼吸肌得到锻炼,呼吸肌的力量增强,胸廓运动的幅度也随之增大,表现在胸围和呼吸差的增大。胸围和呼吸差能反映胸廓发育的状况和呼吸器官的机能。经常参加体育锻炼的人比同龄的一般人的胸围要大3厘米~5厘米。呼吸差,一般学生只有6厘米~8厘米,而经常锻炼的人,可增加到9厘米~16厘米。

呼吸机能的变化,表现在肺活量的增大和呼吸深度的增加。肺活量的大小代表着呼吸器官的工作能力。一般中学生的肺活量是:男生2500毫升~4000毫升,女生2000毫升~4000毫升。经常进行体育锻炼的人,肺的弹性好,呼吸肌的力量增强,肺活量比一般学生大1000毫升左右。

呼吸深度加大,标志着呼吸机能的提高,它能保证肺有足够的通气量。一般人的呼吸浅而急促,安静时每分钟大约12~18次;而经常参加体育锻炼的人,呼吸深而缓慢,每分钟约8~12次,这就使呼吸肌有较多的休息时间。这种差别在运动的时候表现得更加明显。例如:在运动负荷相同的条件下(轻微运动),一般人呼吸可增加到每分钟32次左右,每次呼吸量只有300毫升,每分钟呼吸总量9600毫升(300×32)。而运动

员的呼吸每分钟 16 次左右,但每次呼吸量可达 600 毫升,每分钟呼吸总量 9600 毫升(600×16),从呼吸总量来看虽然是相等的,但实际上气体交换量却不同。因为每次呼吸都有 150 毫升空气留在呼吸道内,不能进入肺部进行气体交换,一般人实际换气量是 4800 毫升,运动员实际换气量是 7200 毫升。这表明肌肉工作需要量增加时,一般人靠增加呼吸频率来满足对氧气的需要量,因此运动时常气喘。而运动员由于呼吸机能提高,呼吸深度加深,在相同的条件下,呼吸频率稍有增加就可以满足气体交换的需要,因此工作耐久,不易疲劳。

4) 体育锻炼对神经系统的影响

神经系统是人体的“司令部”,人体的一切活动都是在它的统一指挥下完成的。体育锻炼对身体的良好作用,也是通过神经系统的影响而实现的。因此,体育锻炼首先使神经系统的调节机能得到锻炼和提高。

神经系统的基本活动过程就是兴奋和抑制。经常从事体育锻炼,大脑皮质细胞的兴奋性、灵活性和耐久力都会得到提高,灵活性提高了,反应也就更快了,从人体活动上看,表现出机灵、敏捷,它自然反映着大脑本体的敏锐、灵活,使学习和工作都处于最佳状态,并能坚持较长的时间。

经常进行体育锻炼的人,在自然环境中接受寒冷和炎热的刺激,从而提高对环境变化的适应能力和对疾病的抵抗力。体育锻炼对于改善神经系统的调节机能,对于同学们学习能力的提高及工作效率的提高都起着积极的作用。

【自测自评】

你今天的学习是否认真,请你自评,还有哪些内容不够理解?

认 真	不够认真

【思考题】

- (1)体育对神经系统有什么影响?
- (2)体育锻炼对骨骼、关节和肌肉有哪些作用?
- (3)血液循环系统在体育锻炼中有什么变化?
- (4)肌肉工作需要增加时,为什么运动员或经常参加体育锻炼的人呼吸频率稍有增加就可以满足气体交换的需要,而一般人却不行?

初中学生参加体育锻炼的目的是为了增进健康,增强体质。要达到这一目的,必须讲究科学。只有用科学的方法锻炼身体,才能获得预期的锻炼效果。不讲究科学的锻炼方法,光凭主观热情盲目地锻炼,不仅不容易取得良好的效果,有时还会损害健康或发生伤害事故。因此,同学们在进行体育锻炼时要讲求科学的方法,一般应注意以下几点:

1) 提高认识, 自觉锻炼

锻炼身体在于自觉。“生命在于运动”,锻炼身体是自身健康的需要。有了自觉积极性,就会在锻炼过程中专心致志,把精神、身体、智慧和心理融为一体,取得最佳锻炼效果。

2) 全面锻炼, 突出重点

人体是由各组织、器官、系统构成的统一整体,身体的各个局部都按照“用进废退”的生物法则发展。体育锻炼就是运用各种体育手段,结合日光、空气、水和卫生措施,以发展身体,增强体质,调节精神,丰富生活,达到身心和谐发展和相对完美,提高对自然环境的适应能力。

《体育教学大纲》规定的教材内容,要求中学生以全面锻炼身体为指导思想,不能单凭个人的爱好和兴趣,而应全面锻

炼。例如把跑、跳、投掷、攀登、爬越等实用项目作为锻炼的主要项目,还要根据性别、年龄、季节、时间、环境来确定项目。从身体素质的角度看,既要发展速度、灵敏度,又要发展柔韧性、力量和耐力。同学们正处在长身体的重要时期,为了打好身体健康的基础,注意全面均衡协调的发展特别重要。

在课余时间,要根据自己的需要和兴趣爱好,结合本人的身体条件,选择一两项目适合自己经常锻炼的项目,提高运动技术水平和机体的活动能力,增强体质。

全面锻炼身体,还是提高运动技术水平的基础。对运动基础较好的少年来说,抓好全面身体训练尤其重要。

3) 持之以恒,养成习惯

体育锻炼只有持之以恒,每天一到锻炼的时间就自觉地去锻炼,身体各器官的功能才会按照“用进废退”的生物法则,产生一系列适应性变化,从而提高锻炼身体的效果。生物机体的这种不靠钟表来精确感知时间的本领叫“生物钟”。因此,那种“三天打鱼两天晒网”或“一暴十寒”的做法是不会有任有果的。只有坚持锻炼,持之以恒,形成生活制度,才能使锻炼同体内的生物钟运行规律相吻合,最大限度地挖掘各器官功能的潜力,获得身体锻炼的最佳效果。

4) 循序渐进,逐步提高

循序渐进,是指应该从实际出发,学习知识技能时,从易到难,由简到繁,逐步提高;安排运动量时,从小到大,逐步增

加。

运动量,是指体育锻炼时身体的生理负荷量。它是由强度、密度、时间、数量及运动项目的特点等因素决定的。体育锻炼之所以能够增强体质,是由于具有一定运动量的刺激作用,使机体产生相应的变化。如运动量过小,不可能促进机体发生变化,达不到锻炼身体的目的。运动量过大,超过了机体承受的范围,就会引起不良的反应,出现血压降低、脉搏急促而微弱、面色苍白、出冷汗、头晕、恶心、睡眠不好、食欲不振、长期不能消除疲劳等现象。

怎样才能使运动量比较合适呢?一般来说,每次体育锻炼以后感到有些累,但没有上述不良反应,通过休息恢复较快,这样的运动量是基本合适的。

5)认真做好准备活动和整理运动

做准备活动,一是提高大脑皮层神经的兴奋性,以协调各器官系统的工作,为剧烈运动做好准备。二是克服人体各器官的生理惰性,调动生理机能,使内脏和各器官能尽快适应剧烈运动。三是使体温略为升高,使肌肉肌腱的弹性、伸展性都处于良好的状态,不至于因为突然收缩而撕裂。冬季天冷,做好准备活动尤为重要。准备活动分一般性和专门性两种。天热时,动作可少一些,时间短一些;天冷可多做一些,时间长一些。

在体育运动之后,要做好整理运动,特别是做些放松动作和调整呼吸的动作(如深呼吸),能帮助补偿身体所欠的氧债,这样代谢产物消除也快,有利于消除疲劳,使机体逐渐过渡到

相对的安静状态。

6) 加强体育保健,学会自我身体检查

自我身体检查就是用生理卫生和医学知识对自己的身体状况进行检查和观察的一种方法。学会这些方法,对于我们更好地进行体育锻炼有非常重要的作用。下面介绍几种简单的方法,供同学们在实践中应用。

(1)自我感觉:在正常情况下,每次锻炼前应该是精神饱满、体力充沛、对锻炼有兴趣,锻炼后能很快消除疲劳。如果在锻炼前感到体力不佳,精神不振,缺乏锻炼的愿望,锻炼时容易疲劳和出汗,有头昏等感觉,锻炼后长时间不能恢复等,就应该及时调整运动负荷。

(2)睡眠:经常运动的人,会很快入睡,睡得熟,很少做梦,起床后精神饱满。如出现失眠、屡醒、多梦,起床后精神不佳等,如无其他病因,就应该检查锻炼的方法和运动负荷是否合适。

(3)食欲:经常运动的人食欲良好,有时因运动负荷过大或大量出汗,过多失去水分和盐分,会使食欲减退。另外,锻炼后马上进食,也会影响食欲,最好在运动后半小时左右才进食。

(4)体重:锻炼初期,由于新陈代谢加强,体内脂肪和水分消耗较多,体重可能减轻一些。一段时间以后,由于肌肉质量和体积的变化,体重就会保持在一个比较稳定的水平。随着年龄的增长,体重应逐渐增加。每次锻炼后体重或多或少有所减轻,经过休息即可恢复到原来的水平。通过测定运动前后的体

重,可以观察运动对身体的影响。

(5)脉搏:运动员安静时通常每分钟脉搏为 50~60 次左右,初中学生安静时每分钟脉搏为 70~80 次左右,脉搏减少(但每搏输出量却增加)说明训练水平有所提高。锻炼期间,如出现锻炼后安静的脉搏加快的趋势,说明疲劳逐渐积累,应注意调节运动量。

除此以外,锻炼时应注意安全,经常检查场地和器材,加强自我保护,遵守运动卫生要求,才能避免运动损伤,获得良好的效果。

【思考题】

- (1)锻炼身体要注意哪几点?
- (2)为什么要做准备活动和整理运动?