

广西壮族自治区九年义务教育初级中学试用课本

体育

初中第一册



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

及情感因素的评估,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。

本册课本安排 31 课时的内容。1~3 课为体育理论知识;4~20 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;21~29 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;30~31 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,编写组由甘幼坪任组长,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坪、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	学校体育的意义和作用	1
2	跑的技术基础知识	5
3	耐力、力量、速度、灵敏和柔韧等身体素质的生理特点和锻炼方法	9
4	队列和体操队形	13
5	第八套广播体操(1~4 节) 游戏:齐心协力	16
6	第八套广播体操(5~8 节) 游戏:俯卧撑顶肩角力	21
7	快速跑:途中跑 1 分钟仰卧起坐	26
8	快速跑:途中跑 双手抛掷实心球	28
9	蹲踞式起跑(普通式) 身体素质练习	31
10	测验:50 米计时跑 测验:1 分钟仰卧起坐	34

11	技巧:鱼跃前滚翻(男) 远撑前滚翻(女)	
	游戏:篮球运球接力	37
12	技巧:复习鱼跃前滚翻(男)	
	后滚翻成半劈腿(女)	
	跳长绳	40
13	测验:鱼跃前滚翻(男)	
	后滚翻成半劈腿(女)	43
14	跨越式跳高(一):助跑、起跳技术	
	素质练习:原地前(后)抛实心球	44
15	跨越式跳高(二):过竿技术	
	游戏:推小车接力	47
16	测验:跨越式跳高	
	篮球:双手胸前传接球	50
17	韵律操:手臂的摆动和绕环	
	耐久跑:5分钟定时跑	52
18	韵律操:腿的摆动、上体弯屈、绕环及波浪	
	耐久跑:变速超前5分钟定时跑	55
19	民族传统体育:健身拳(1~7节)	
	游戏:蛇形绕竿接力	58
20	民族传统体育:健身拳(8~14节)	
	游戏:行进间跳绳接力比赛	61

21	篮球:持球 原地双手胸前传接球 行进 间运球	64
22	篮球:侧身跑 后退跑 复习原地双手胸 前传接球	68
23	篮球:滑步 复习:行进间运球	71
24	篮球:原地体前变向换手运球 游戏:迎面传接球	74
25	教学比赛:端线篮球	76
26	篮球:往返运球测验	78
27	排球	80
28	足球	86
29	乒乓球	91
30	游泳	95
31	游戏	102

附录:

初中一年级男生体育课成绩评分表	108
初中一年级女生体育课成绩评分表	110
《国家体育锻炼标准》初中一年级男生 评分表	112
《国家体育锻炼标准》初中一年级女生 评分表	113

1

学校体育的意义和作用

我国宪法规定：“国家培养青少年儿童在品德、智力、体质等方面全面发展。”

学校体育是每一位在学校学习的大、中、小学生必须接受的教育内容之一。它通过体育课、活动课、课余运动训练以及各种体育活动和竞赛,对学生进行身体锻炼和卫生健康教育,增强体质,促进身心发展,成为德、智、体全面发展的社会主义建设者和保卫者。因此,进行体育活动既是每一位中学生应有的权利,又是他们将来为祖国建设服务应尽的一种社会责任。

在原始社会,人们只是把走、跑、跳、投这些身体活动作为获取猎物、维持生命活动的需要。随着生产力的发展,人们把走、跑、跳、投等身体活动作为教育后代或军事训练的内容与方法。但是,走、跑、跳、投等身体活动只有不以生产为目的而用于身体锻炼时,它们才变成了体育的内容与方法。到了近、现代,体育在教育、娱乐、审美、增进人际交往、发展人的个性等方面逐渐发挥其更广泛的作用。

学校体育的作用主要表现在:

1) 增强人体运动系统的机能

人体运动系统生长发育的完善程度,决定着人的体格是否壮实健美,也是决定人的运动能力强弱的重要因素。经常从事体育锻炼,能促进人的骨骼的生长,使骨的横径变粗,骨的

密质变厚,骨的质量提高;能使肌肉纤维变粗,肌肉横断面积增大,肌肉的力量、速度、耐久力以及关节的灵活性增强,从而使人的体格健美、运动能力提高、身体各部位全面协调发展。

体育锻炼能提高人体循环系统的功能。人体通过循环系统向全身输送氧气和丰富的营养物质,以促进身体的发育和维持生命的活力。体育运动能增强学生的心脏及循环系统的功能。经常参加体育锻炼的学生,平时每分钟的心搏率比一般学生小,但每搏输出量较大,定量负荷后,脉搏频率增加较慢,恢复也较快。这说明,体育锻炼增强了人体心脏和心血管系统的功能。

体育锻炼能提高呼吸系统的功能。体育锻炼时,身体需要吸收更多的氧气和不断排出二氧化碳,要求呼吸系统加速工作和提高工作效率。科学的锻炼,对少年儿童呼吸系统有良好影响,能有效地提高呼吸功能。

体育锻炼能改善神经系统的功能。体育锻炼受神经系统的支配,使神经系统得到锻炼,从而提高神经过程的强度、均衡性、灵活性,使大脑的兴奋与抑制过程合理交替,缓解神经系统的过度紧张。

2) 增强体质

增强体质,提高健康水平,才能精力充沛地学习,才能高效率地掌握科学知识。经常参加体育活动,能使脑力活动与体力活动交替进行,从而有助于消除大脑的疲劳和提高学习效率。

通过体育教学,使学生学习和掌握体育卫生基础知识、科

学锻炼身体的技能和方法,也是对学生进行智力和体育文化教育的一部分内容。

3) 培养学生的良好品质

在体育活动中,学生要适应变化的条件,克服各种困难和阻力,完成复杂的动作,有助于培养学生勇敢、顽强、坚毅和勇于克服困难的意志品质。

体育活动要求组织严密、集体配合,有助于培养学生的组织性、纪律性以及团结协作、关心集体、助人为乐的美德。

体育活动竞争特点,有助于培养学生的进取、创造、拼搏精神和良好的道德风尚。

体育活动内容丰富,生动活泼,对学生富有吸引力,能把他们引导到健康有益的活动中来,从而抵制社会上不良风气对青少年的侵蚀和影响。

4) 学校体育是国民体育的基础,对发展全国城乡群众体育和发现体育人才具有战略意义

广大中学生毕业后,或者升学,或者就业,他们在学校所受体育教育的质量如何,无疑会对社会主义建设各条战线的群众体育以及高一级学校的体育产生重大影响。中学体育搞好了,就能发挥它在发展国民体育、增强民族体质中的打基础作用。为了全面提高我们国家的体育运动技术水平,也必须从

小抓起,从中小学抓起。中学体育教学和课余体育训练工作的质量,直接关系到优秀运动员后备力量的发现和培养。因此,加强中学体育工作,在增强全体学生体质的同时,积极开展课余体育训练,对我国群众体育的普及和运动技术水平的提高均具有长远的战略意义。

2

跑的技术基础知识

跑是人类基本活动能力之一,是各项运动的基础。经常重视跑的练习,能发展肌肉力量,提高心、肺器官的功能,促使人体的新陈代谢;能提高速度、耐力、灵敏性等身体素质和培养勇敢、顽强、吃苦耐劳的坚强意志。跑在日常生活、生产劳动及保卫祖国的活动中都具有重要意义。

1) 跑的技术概念

跑是单足支撑与腾空相交替、蹬与摆相配合的周期性位移运动。其技术过程是:一腿着地缓冲、后蹬、后摆、前摆,另一腿则后摆、前摆、着地缓冲、后蹬,两腿交替周期性地地进行。腿的支撑期是从脚落地时起至脚离地时止。支撑腿的有效后蹬获得的反作用力和摆动腿的摆动惯性是身体位移的动力。

2) 跑的分类

跑可以按技术特点和应用目的的不同分类,如快速跑、耐久跑、接力跑、跨栏跑、障碍跑等。跑在竞技运动的径类项目中可以按距离长短分类,如短距离跑(100米、200米、400米),中距离跑(800米、1500米、3000米),长距离跑(5000米、10000米)。所有在竞技运动中出现的跑的项目,都要受到严格规则的制约。

(1) 起跑和疾跑

起跑的目的是要使身体在最短时间内摆脱相对的静止状态,获得较大的初速度和冲力,为起跑后的疾跑创造条件。起跑方法有站立式起跑和蹲踞式起跑两种。但竞技比赛中,400米以下的短距离跑规则规定只能采用蹲踞式起跑。蹲踞式起跑可采用起跑器和挖起跑穴起跑(比赛必须使用起跑器)。

起跑的技术要点是:当听到预备的口令后,两膝离地,臀部从容抬起,臀部高于肩,身体重心前移,肩超过起跑线外,两脚紧压起跑器,静听发令。当听到起跑信号(枪声)时,两手迅速离地,两臂积极摆动,双腿蹬离起跑器,后腿迅速前摆,前腿蹬直,身体保持较大的前倾角度和冲力。

起跑后借助起跑后获得的初速度和冲力进入疾跑。疾跑阶段的任务是要使身体在较短的距离内(20米)获得最大速度。技术特点是:起跑后的第一步落在身体重心附近(小步),避免身体重心拖后而出现动作停顿,延误第二步的时间。手臂积极前后摆动,后蹬充分,摆动腿前摆积极,身体保持较大的前倾角度,高频率,步幅随速度的增加而逐渐增大。

(2) 途中跑

短跑中的途中跑是全程跑中速度最快的一段距离。途中跑的优劣,直接影响到成绩的好坏。其任务是保持和继续发挥疾跑中获得的最大速度。途中跑的技术特点是:髋、膝、踝三关节充分蹬伸,完成有力的后蹬动作,髋部前送,向正前上方摆腿;当腿摆至最高点时,大腿积极下压,小腿随惯性前伸,落地微弯膝部缓冲,用前脚掌做“扒地”式动作,使身体重心快速前移到超过支点而进入下一个周期的后蹬。

(3) 冲刺

短跑的冲刺是在最后一段距离,其特点是全力以赴地保持最大的速度冲向终点。距离终点约 2 米时,躯干迅速前倾,用胸部冲撞终点线。

3)耐久跑技术

耐久跑技术用于中长距离跑的比赛,可分为起跑、途中跑和冲刺三部分。

(1)起跑

在竞技比赛中,800 米和 800 米以上项目的起跑规则规定采用站立式起跑姿势。发令时,“各就位”后,鸣枪出发。和短距离跑的发令相比,省掉了“预备”的口令。起跑技术特点是:两脚向后用力蹬地,后腿积极前摆,两臂配合两腿的动作向前冲出。

(2)途中跑

中长距离跑的途中跑跟短距离跑的途中跑基本相同。但中长距离跑的途中跑身体的前倾角度、摆臂、摆腿的幅度和后蹬的力量都较小,后蹬的角度较大(约 55°),在节奏上要求轻快、均匀,力求实效、省力。脚着地的方法有两种,一是用前脚掌着地;二是用全脚掌着地,经屈膝缓冲后过渡到前脚掌的着地。中长距离跑的呼吸,注重和跑的节奏相配合,常用的有“三步一呼气,三步一吸气”或“两步一呼气,两步一吸气”这两种方法,根据各人的情况选用。

中长距离跑的弯道跑技术:身体左倾,右臂摆幅大于左臂,左脚用外侧、右脚用内侧落地,以获得向心力,克服直线运动的惯性,保持跑速。

【课外练习与思考】

1. 短距离跑和中长距离跑的途中跑技术有何不同？
2. 竞技比赛中，短距离跑和中长距离跑的起跑姿势各采用哪一种？起跑发令有什么不同？

3

耐力、力量、速度、灵敏和柔韧等 身体素质的生理特点和锻炼方法

受经常性运动锻炼的影响,人体各器官的功能和形态会发生适应性的变化,这些适应性的生理变化反过来又会促进人体身体素质的发展和提高。运动锻炼时各器官的功能在肌肉工作中的情况,综合地反映了人体身体素质的水平。

1)耐力素质的生理特点和锻炼方法

耐力训练是一种持续时间较长的运动项目。受长时间的耐力运动的影响,心脏出现运动性肥大(心脏体积增大),心肌壁增厚,心血输出量持续维持较高水平,使心脏容积增大。长期参加耐力锻炼的人,心搏迟缓,每搏输出量大。

受长期耐力运动的影响,呼吸系统也出现适应性的生理变化,如肺容积大于同年龄、同性别的非运动员,最大吸氧量和最大吸氧量的利用率也提高了。

从事耐力运动的人,肌肉中的慢肌纤维占优势,并出现选择性肥大,肌肉中的肌红蛋白浓度显著增大,氧的代谢酶活性提高。

耐力素质的锻炼方法,常采用强度较低,时间长的练习,如长距离的持续的匀速跑、长距离的段落间歇跑、定时跑、定距离跑、变速跑等。青少年耐力训练的强度,一般控制在本人最高心率的 60%~70% 的匀速跑练习中。

2) 力量素质的生理特点和锻炼方法

力量素质是肌肉紧张和收缩表现出来的一种能力。长期从事力量运动的人,肌肉细胞中的氨基酸含量增加,促进肌肉中的蛋白质合成,致使肌肉的原肌纤维数量和体积增大,肌肉纤维增粗,整块肌肉的横截面增大。力量训练使肌肉中的肌红蛋白增加,贮氧能力提高。

力量素质的锻炼方法可以分为动力性力量练习和静力性力量练习。

动力性力量练习又分为抗体重练习(如徒手纵跑、单足交换跳、双杠的双臂屈伸、单杠的悬垂、引体向上等)、抗外部阻力练习(如负沙袋快速高抬腿跑、手持哑铃快速下蹲起、杠铃负重下蹲、蹬跳推举等)、针对性的素质力量锻炼方法(如发展爆发力素质的采用快速蹬跳推举、快速大步地跨步跳等,发展腰腹力量素质的采用手持实心球做仰卧起坐等)、发展力量耐力素质的采用负荷重量、重复多次或较长时间持续练习等,强度由小到大进行。

静力性力量练习有卧推杠铃、双杠支撑、单杠悬垂、手倒立、拉力器练习、站立举重物等。静力性力量练习要与动力性力量练习结合应用。

3) 速度素质的生理特点和锻炼方法

速度素质是指人体在单位时间内完成一定量的工作能力。它包括反应速度、动作速度、周期性动作位移速度。

从事速度锻炼的人肌肉中的快肌纤维占优势,而且出现

选择性肥大,肌肉中的酶的活性出现明显的适应性变化,肌糖元增加,所以能够在时间短、强度大的困难条件下维持运动。

速度素质的练习方法,就周期性动作运动位移速度而言,发展速度常用重复训练法和间歇训练法两种。前者如30米~60米的反复、重复、全速跑,这种练习,两次练习之间要有足够的休息时间。发展速度耐力,一般用较长距离跑或延长快速奔跑时间的方法。快速奔跑的强度一般采用练习者极限速度的70%进行,以达到训练放松跑的目的。

4)灵敏和柔韧素质的生理特点及练习方法

灵敏素质主要体现在神经系统功能的改善,大脑皮层神经过程的灵敏性和综合能力在内外环境发生变化时迅速作出判断,做出制止或修正动作的功能反应。

柔韧素质的决定因素,一是关节的结构,二是关节体积大小,三是髋关节的肌肉、皮肤、韧带的伸展性。(柔韧素质离不开中枢神经功能的改善、各肌群中枢神经的协调能力的改善和提高。准确的神经指令,使对抗肌放松、降低主动肌的工作阻力,这对加大动作幅度有重要意义。)

柔韧性的练习方法是:先进行动力性运动练习,如慢跑等,待体温稍为升高,运动中枢神经稍为兴奋时,再做柔韧性练习。常用的拉长肌肉和结缔组织的“慢张法”练习不易引起损伤,还能有意识地放松对抗肌紧张时的阻力,结合力量练习进行,较适合青少年应用。