

广西壮族自治区九年义务教育初级中学试用课本

体 育

初中第六册



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 30 课时的内容(初三下学期 28 课时)。1~3 课为体育理论知识;4~19 课以田径、体操、身体素质锻炼、民族传统体育、韵律操、舞蹈为主要内容;20~25 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,由各校结合实际确定任何一种作为教学内容;26~28 课为地方特色教材,按块状排列,每块安排 3 课时的内容,各校可结合实际选用。

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铝任组长、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 9 月

目 录

1	生活方式对健康的影响	1
2	我国传统的医疗体育	5
3	体质测试及其结果应用	8
4	舞 蹈:双圈集体华尔兹舞 耐久跑:自然地形跑	12
5	舞 蹈:双圈集体华尔兹舞 耐久跑:12 分钟跑	15
6	舞 蹈:双圈集体华尔兹舞 耐久跑:变速跑	18
7	舞 蹈:双圈集体华尔兹舞 耐久跑:重复跑	20
8	耐久跑(测验) 舞 蹈:双圈集体华尔兹舞	22
9	跳 高:背越式 单 杠:引体向上	23
10	跳 高:背越式 单 杠:引体向上	26

11	跳 高:背越式 单 杠:引体向上(测验)	29
12	跳 高:背越式 实心球:双手头顶掷	31
13	跳 高(测验)	33
14	快速跑:变速跑 20 米~30 米 实心球:双手头顶掷	34
15	快速跑:全程跑 实心球(测验)	36
16	接力跑:4×100 米 负重搬运:两人一组背人	38
17	接力跑:4×100 米 角 力:两人夺棍或球	41
18	支撑跳跃:正面助跑侧腾越(男); 分腿腾越(女) 快速跑:重复跑(50 米)	43
19	快速跑:100 米跑测验 支撑跳跃:复习正面助跑侧腾越(男); 分腿腾越(女)	46

球类教材(20~25 课)

20	篮 球:防守持球队员 双手胸前投篮	47
21	篮 球:防守持球队员 投篮比赛	50
22	篮 球:行进间双手胸前传接球 身体素质练习:俯卧撑、手腕与肩关节 柔韧练习	52
23	篮 球:复习行进间双手胸前传接球 耐久跑:5 分钟定时跑	54
24	篮 球:全场行进间双手胸前传接球上篮	55
25	篮 球:全场行进间双手胸前传接球上篮 (测验)	56
	排 球	57
	足 球	62

地方特色教材(26~28 课)

乒乓球	70
游 泳	74
游 戏	82

附录：

广西初中三年级男生体育课成绩评分表	
.....	84
广西初中三年级女生体育课成绩评分表	
.....	86
《国家体育锻炼标准》初中三年级男生评分表	
.....	88
《国家体育锻炼标准》初中三年级女生评分表	
.....	89

1

生活方式对健康的影响

1)什么是生活方式

我们所说的生活方式,是指一个人每天按照一定规律进行学习(工作)、休息、饮食和参加体育锻炼等各项活动的方法和形式。一个人的生活方式,要有一定的规律、一定的程序。譬如,就一天来说,起床、吃饭、学习、工作、休息、运动等都要有规律地安排好,按规定的时间进行。讲求生活方式,对一个人的健康来说非常重要。

同学们每天的学习生活,是按照作息制度来进行的,这会我们的生活井然有序,安排得有条有理。人体内的生理活动,也受一个时钟的控制,叫“生物钟”。生物钟控制生物体的生理活动,它使生物体的各种生理活动按一定的规律进行。比如说,人体一天的体温上午偏低,下午 1~6 时体温最高,有时早晚可相差 0.5 摄氏度左右。大脑皮质的机能状态上午 9~11 时最佳,出现第一次工作能力高峰,然后其功能逐渐下降;到下午 4~6 时活动能力又上升,出现第二次工作能力高峰;夜晚,大脑皮质已经进入休眠状态,如果马上睡觉,便能很快入睡,到第二天早上也会准时醒来。如果破坏了这个规律,延长了学习或工作时间,就会给大脑皮质带来很大负担。长此以往,不仅会影响学习和工作效率,而且还会打乱身体内生物钟的节律,导致大脑皮质的病理性变化,会诱发神经衰弱等神经

官能症。

据调查,凡是健康长寿的老人,他们都有一条共同的经验,那就是良好的生活方式。科学的生活方式,可以防止生物钟节律紊乱,对保证身体健康,延年益寿,是十分重要的。

2) 自觉养成科学的生活方式,促进身体健康发展

(1) 要遵守作息制度

《内经》总结上古寿命长的人长寿的原因之一,就是“起居有常”,“常”就是有一定规律并合乎常度。反之,如果“起居无常”便将“半百而衰也”(即只能活到寿命的一半)。从近代一些长寿的老人经验来看,要抗老延年必须制定一套符合生理要求的作息制度,并养成按时作息的良好习惯。

注意和遵守作息制度,按时作息,它会使一个人的生活每天都有一定的规律和节奏,并能促进身体健康发展。

(2) 要学会休息

列宁说:“不会休息,就不会工作。”休息的科学含义,不仅是指全身肌肉的放松,更重要的是使人体司令部——大脑和神经系统得到充分的休息。

大脑和神经系统的休息,一般称为抑制过程。人体各器官长时间兴奋,就会产生疲劳现象,这时就需要休息,也就是使兴奋得到适当的抑制。兴奋和抑制必须有节律地交替,才能保持神经系统的正常功能。

睡眠是一种保护性抑制。大脑皮质全面的抑制,能保护大

脑皮层细胞免于衰竭,使大脑皮质细胞工作所消耗的物质能量得到充分的恢复和补偿。

正常人的一生,大约有三分之一的时间是在睡眠中度过的。睡眠是一种生理现象,对一个人来说必不可少。当我们工作、学习一定时间以后,必须休息和睡眠,也就是这个道理。

一个人在一天内应睡多长的时间合适呢?

一般说,年龄越小,需要睡眠的时间越长。成年人通常要睡七八个小时,有些老年人只要四五个小时就够了,而中学生需要9个小时。在体育锻炼运动量较大的情况下,睡眠时间要适当增加。

(3)要讲究饮食卫生

饮食,是人体摄取营养物质的途径,是维持生命、保证青少年生长发育的物质基础。简单地说,食物就是生命的能源。

青少年处于青春发育期,又处于紧张的学习阶段,不但需要维持每天学习、生活、劳动、体育锻炼等活动消耗的“能源”,还要供给生长发育所需要的“建筑材料”。这个时期对食物的要求,无论在数量上还是在质量上都比较高。特别是要保证几种主要营养素的需要量,如蛋白质、脂肪、糖、矿物质、维生素、水等,这些营养素是必不可少的。

一日三餐要合理安排,注意食物的选择,不能偏食。青少年时期,学习负担较重,尤其上午学习时间长。因此,早餐必须保证优质,要改变不注重早餐的习惯,从而保证上午的工作、学习效率,特别是第四课时不感觉饥饿。根据上午体力、脑力的消耗,以及下午的需要,中餐要注重食物的质和量,晚餐可适当减少。早餐好、中餐饱、晚餐少,道理就在于此。

要养成良好的饮食习惯,还需要饮食有节制,定时进餐,

这些是饮食卫生的基本要求。一日三餐要定量进食,不要暴食。俗话说“要想身体好,吃饭不过饱”,就是这个道理。

(4)要积极参加体育锻炼

体育锻炼,是现代生活方式的重要组成部分。据科学家计算,在19世纪中叶,地球上生产和使用的全部动力有96%来自人畜的肌肉力量,仅有4%来自水轮、风力及为数很少的蒸汽机动力。而今天,在经济发达的国家,肌肉动力仅占全部动力的10%。人类的生活条件已经发生很大变化,在许多生产部门,体力劳动几乎全被自动化机械所代替。这样的结果使千百万人尝到“肌肉饥饿”的苦头。许多国家大量出现肥胖症、心血管疾病,人们称之为文明病。

自动化生产大大减轻了劳动强度,但也给人们带来了高度的精神紧张,人脑的负担愈来愈重。人们为了适应新时代的生产技术要求,必须努力提高健康水平,必须将身体锻炼看成是生活方式中的重要组成部分。

因此,广大青少年同学们,要积极响应国家号召,每天坚持参加体育锻炼,并保证有1小时体育锻炼的时间,认真参加学校组织的早操、课间操、课外体育活动,保证上好体育课,养成自觉锻炼身体的习惯。

2

我国传统的医疗体育

常常听到有人说：“医疗体育”这名词很新鲜，大概是一种新疗法吧？实际上医疗体育既是古老的，又是新的祛病健身方法。究竟什么是医疗体育？

医疗体育是一种医疗性的体育锻炼，它是预防和治疗疾病的一种有效方法。它使用的不是药物和外科手术，而是通过参加医疗性的体育锻炼，使人们增强体质，改善生理功能，促进健康恢复，矫正体格缺陷。

1) 我国是医疗体育的故乡

医疗体育在我国历史十分悠久，翻开医学史和体育史就可以看到，人类应用体育运动治疗疾病已有三千多年历史。中国是世界上最早应用医疗体育的国家。传说在唐尧时代，人们已经开始应用舞蹈运动治疗关节活动障碍的毛病，到了春秋战国时代，人们逐步总结出“导引术”（即保健体操）和“吐纳术”（即呼吸体操）等医疗方法。在长沙马王堆三号汉墓出土文物中，就有一幅画有导引图的帛画。

汉代末年，我国古代著名医学家、医疗体育鼻祖华佗，总结出一套名叫“五禽戏”的医疗保健操（模仿虎、鹿、熊、猿、鹤的动作），后来又有太极拳、八段锦、十二段锦等健身法在民间流传，成为防病治病的有效手段。在国外，一般认为瑞典是世界上开展医疗体育较早的国家，大约有五百多年的历史，但华

佗在一千六百年前，实际上已大力提倡医疗体育，并且编出思想明确、结构完整的医疗体操，比瑞典要早一千多年。因此，世界上学者们公认：中国是医疗体育的故乡。

2) 医疗体育为什么能防治疾病

古代具有朴素的辩证唯物主义思想的人们，很早就从运动变化的宇宙观出发，重视运动在防治疾病中的作用。人们认识到，当身体的机能由于外界环境的影响而出现不平衡（失调）时，可以通过运动来治疗，从而达到新的相对平衡。例如《路史》记载了唐尧时代，由于外界环境过湿和水灾，出现了一些关节、肌肉活动障碍的疾病，人们通过舞蹈运动来治疗。

春秋战国时代，人们已认识到“流水不腐，户枢不蠹”的道理。身体如果不经常运动，“精”就不会流，“气”就会郁滞。因此，人们创造了“熊经鸟中”等导引运动。汉代名医华佗把劳动和运动看成是防治疾病的重要手段。他说：“人体欲得劳动，但不当使极耳，动摇得谷气得销，血脉流通，病不得生，譬犹户枢，不朽是也。”（《三国志》卷二十九）宋代的蒲虔贯也主张以运动健身防病。他说：“水流则清，滞则浊，养生之人，欲血脉常行，如水之流。”明代的医学家也认为运动能防病，如《圣济总录》说：“人之五脏六腑，百骸九窍皆一气之所通，气流则形和，气尽则形病”、“导引之法，所以行血气，利关节，辟除外邪，使之不能入。”

现代，运动生理学和运动医学发达，在证明和阐述体育运动的健身和防治疾病作用方面已经积累了大量资料，提供了可靠的科学数据，并证实了体力劳动或运动缺乏，即可造成一

系列功能失调,容易引起习惯性便秘、神经衰弱、冠心病等疾病;而经常运动能加快血液循环,增强呼吸功能,促进肠胃蠕动,改善新陈代谢,从而有助于保持健康。

我国医疗体育在长期发展过程中还形成了独特的风格,有许多特点:其一是具有功能疗法和全身疗法的特点。也就是通过锻炼恢复和提高功能作用于全身,而且不是头痛医头,脚痛医脚。其二是主动疗法,让病人主动进行运动,用自己的意志和身体运动来治疗自己。其三是着眼于预防的方法,强调的是不仅要治病,更重要的是防病。医疗体育是贯彻“预防为主”的极为重要的手段。其四是我国医疗体育简便易行,不受设备条件限制,疗效显著。

我国传统的医疗体育方法多种多样,内容十分丰富,包括医疗体操、医疗运动、器械治疗、气功、按摩、水浴、日光浴、空气浴、劳动治疗,等等。

3

体质测试及其结果应用

1)什么是体质和体质测试

体质,即人体质量。它是在遗传性(先天)和获得性(后天)基础上表现出来的人体形态结构、生理功能和心理素质的综合的、相对稳定的特征。依据唯物论观点,体质是构成人的素质的物质基础,体质的强弱直接影响着人的素质的质量。

体质是学习、劳动和工作的物质基础。遗传是体质发展变化的先天条件,对体质强弱有重要影响,但不是绝对的。后天环境、营养、卫生保健、身体锻炼对体质强弱起着重要作用。

体质测试是指选择能够客观地反映体质状况的各种指标和恰当方法,对人体进行定量测试,从而获得反映体质状况的资料,为更好地进行身体锻炼和促进健康成长提供科学依据。

对体质测试所得的资料进行科学的统计与分析,作出某一方面或综合的判断,叫做体质评价。

通过体质测试和评价,同学们可以经常了解自己身体生长发育的程度和机能水平,掌握各个时期身体发展变化,激发体育锻炼的积极性,从而更加主动、自觉地进行体育锻炼。

2)体质测试的内容

我国于1985年开始对青少年的体质进行测试,1997年

起对成年人也制定了测试标准进行测试。

体质测试分为身体形态、身体机能、身体素质、健康检查四个部分。其中,中学阶段的具体检测内容如下。

(1)身体形态:身高、体重为身体形态的代表指标,最能反映身体形态的生长状况。

(2)身体机能:一般以脉搏、血压和肺活量作为评价心血管和呼吸功能的代表指标,从而可以反映出人体其他器官系统的功能。

(3)身体素质:包括 50 米跑、立定跳远、引体向上(男)、仰卧起坐(女)、800 米跑(女)、1000 米跑(男)以及立位体前屈。测试这些内容,可以反映机体各器官系统的整体水平状况。

(4)健康检查:以心、肺、肝、脾等内脏器官和眼睛、牙齿与脊柱的健康状况,反映人体是否有疾病与生长发育是否正常。

以上四项内容的综合检查、测试,经过评价后,可以比较全面地反映出人体的健康与体质状况。

3) 如何评价自己的体质

一般采用个体实际测试值与经过群体评价的平均值和标准差进行对比评价的方法。

为了便于同学们评价自己的体质状况,现将 14~15 岁全国城市学生身体形态、身体机能的主要指标和身体素质指标附后,大家可以拿自己的测试结果与之对照,比较出自己在该人群(全国学生)中属哪一等级,从而评价出体质的状况。

评价标准

		年 龄	下等	中下等	中等	中上等	上等
身高 (厘米)	男	14	150.0 以下	150.1~154.8	154.9~165.3	165.4~170.0	170.1 以上
		15	156.0 以下	156.1~160.2	160.3~169.3	169.4~173.4	173.5 以上
	女	14	148.7 以下	148.8~152.0	152.1~159.3	159.4~162.6	162.7 以上
		15	149.9 以下	150.0~153.1	153.2~160.3	160.4~163.5	163.6 以上
体重 (千克)	男	14	36.0 以下	36.1~40.5	40.6~50.3	50.4~54.8	54.9 以上
		15	41.0 以下	41.1~45.2	45.3~54.5	54.6~58.7	58.8 以上
	女	14	36.8 以下	36.9~40.3	40.4~48.3	48.4~51.9	52.0 以上
		15	39.2 以下	39.3~42.6	42.7~50.2	50.3~53.7	53.8 以上
胸围 (厘米)	男	14	68.7 以下	68.8~71.8	71.9~78.9	79.0~82.0	82.1 以上
		15	72.3 以下	72.4~75.3	75.4~82.0	82.1~85.0	85.1 以上
	女	14	68.4 以下	68.5~71.1	71.2~77.2	77.3~80.2	80.3 以上
		15	70.0 以下	70.1~72.7	72.8~78.6	78.7~81.2	81.3 以上
肺活量 (毫升)	男	14	2190 以下	2200~2510	2520~3340	3350~3760	3770 以上
		15	2530 以下	2540~2890	2900~3760	3770~4170	4170 以上
	女	14	1990 以下	2000~2230	2240~2800	2810~3060	3070 以上
		15	2090 以下	2100~2330	2340~2900	2910~3200	3210 以上
50米跑 (秒)	男	14	9.2 以上	8.7~9.1	8.1~8.6	7.6~8.0	7.5 以下
		15	8.8 以上	8.3~8.7	7.8~8.2	7.4~7.7	7.3 以下
	女	14	10.4 以上	9.8~10.3	9.1~9.7	8.6~9.0	8.5 以下
		15	10.4 以上	9.8~10.3	9.1~9.7	8.6~9.0	8.5 以下