

广西壮族自治区九年义务教育初级中学试用课本

# 体 育

初中第五册



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镔任组长、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、黄荣、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 | 健康与智力 .....                                                  | 1  |
| 2 | 竞技运动及其欣赏 .....                                               | 5  |
| 3 | 净化环境 .....                                                   | 8  |
| 4 | 民族传统体育:八段锦 1~4 段<br>队列:复习已学过动作 .....                         | 13 |
| 5 | 民族传统体育:八段锦 5~8 段<br>队列:复习已学过动作 .....                         | 17 |
| 6 | 双杠:跳上支撑摆动——分腿坐——后摆<br>挺身下<br>民族传统体育:八段锦 .....                | 21 |
| 7 | 双杠:跳上支撑摆动——分腿坐——后摆<br>转体 180°成分腿坐——后摆挺身下<br>民族传统体育:八段锦 ..... | 24 |
| 8 | 双杠:改进成套练习<br>民族传统体育:八段锦 .....                                | 27 |
| 9 | 双杠:复习成套动作<br>民族传统体育:八段锦 .....                                | 29 |

|           |                                                                      |    |
|-----------|----------------------------------------------------------------------|----|
| <b>10</b> | 双杠:成套动作测验 .....                                                      | 31 |
| <b>11</b> | 快速跑:重复跑 40 米~60 米<br>游戏:四足移动 .....                                   | 32 |
| <b>12</b> | 快速跑:蹲踞式起跑、起跑后疾跑<br>游戏:摸石过河 .....                                     | 35 |
| <b>13</b> | 障碍跑:跨栏步<br>实心球:前后抛掷 .....                                            | 38 |
| <b>14</b> | 障碍跑:连续跨过 3~4 个低栏<br>实心球:正面头顶掷和侧面推掷 .....                             | 40 |
| <b>15</b> | 快速跑:50 米测验 .....                                                     | 42 |
| <b>16</b> | 跳远:挺身式(男) 蹲踞式(女)<br>素质练习:仰卧起坐 .....                                  | 43 |
| <b>17</b> | 跳远:挺身式(男) 蹲踞式(女)<br>素质练习:仰卧起坐测验 .....                                | 46 |
| <b>18</b> | 跳远测验 .....                                                           | 48 |
| <b>19</b> | 技巧:有人扶持的手倒立(男)<br>肩肘倒立后滚翻经单肩成单膝跪撑(女)<br>耐久跑:12 分钟定时跑 .....           | 49 |
| <b>20</b> | 技巧:复习有人扶持的手倒立(男)<br>肩肘倒立后滚翻经单肩成单膝跪撑(女)<br>耐久跑:1200 米~1600 米变速跑 ..... | 52 |

|           |                          |    |
|-----------|--------------------------|----|
| <b>21</b> | 技巧:测验                    |    |
|           | 耐久跑:300 米~500 米重复跑 ..... | 54 |
| <b>22</b> | 篮球:原地反弹传接球               |    |
|           | 移动综合练习 .....             | 56 |
| <b>23</b> | 篮球:运动急起、急停               |    |
|           | 原地反弹传接球 .....            | 59 |
| <b>24</b> | 篮球:传切配合                  |    |
|           | 耐久跑:定时跑 .....            | 61 |
| <b>25</b> | 篮球:行进间接球单手肩上投篮           |    |
|           | 运球急起、急停 .....            | 64 |
| <b>26</b> | 篮球:综合练习                  |    |
|           | 游戏:运球追击 .....            | 66 |
| <b>27</b> | 篮球:教学比赛                  |    |
|           | 素质练习:立卧撑 .....           | 69 |
| <b>28</b> | 排球 .....                 | 71 |
| <b>29</b> | 足球 .....                 | 77 |
| <b>30</b> | 乒乓球 .....                | 81 |
| <b>31</b> | 游泳 .....                 | 85 |
| <b>32</b> | 游戏 .....                 | 88 |

## 附录：

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 广西初中三年级男生体育课成绩评分表 .....       | 92 |
| 广西初中三年级女生体育课成绩评分表 .....       | 94 |
| 《国家体育锻炼标准》初中三年级男生评分表<br>..... | 96 |
| 《国家体育锻炼标准》初中三年级女生评分表<br>..... | 97 |

# 1

## 健康与智力

青少年学生是祖国的未来,是革命事业的接班人,这就要求青少年学生必须全面发展。人的全面发展是多方面的,但最基本的方面则是体力和智力的发展。因为,任何一个社会成员,不论从事哪种社会活动,包括物质和精神活动,都离不开体力劳动和脑力劳动的结合,都要用手、用脑,手脑并用。离开体力或者离开脑力的劳动,实际上是不存在的。只有两者结合,并在此基础上,通过社会实践活动不断发展人的体力和智力,人才能获得全面发展。从这个意义上说,人的全面发展的基本特征就是体力劳动和脑力劳动相结合、体力和智力的充分发展。

### 1)智力与健康可以兼长并进

良好的健康状况是有成效的脑力劳动的基础。古今中外许多具有非凡才能的人物,其才能不仅表现在智力和科研成果上,而且还表现在他们善于积累健康这笔“财富”上。他们深刻了解人的旺盛精力寓于健康身体这一朴素真理,善于将脑力劳动和体力劳动结合起来。

大科学家爱因斯坦是一个惜时如金的人。他认为一个人能用于工作和学习的时间是一个常数,而工作和学习效率则是一个变数,要想提高工作和学习的效率就必须有充沛的精力和清醒的头脑。为此,他天天坚持适当的文体活动,他尤其

喜欢骑自行车、爬山、郊游等。

曾两次获得诺贝尔奖金的著名女科学家居里夫人有一句名言：“科学的基础是健康的身体。”她不仅自己喜欢骑自行车和游泳，而且也坚持对两个女儿进行“严格的知识和体格训练”。每当孩子们放学回家以后，她就伴着她们一起荡秋千。春天带她们去远足，夏天带她们去游泳，秋天带她们去爬山。她的两个女儿都是学校的体操运动员，大女儿获得诺贝尔奖金，小女儿在音乐上也取得了成功。

我国唐代著名医学家孙思邈每天打拳、自我按摩和练气功。他活到101岁，70岁时写成《千金要方》，100岁时写成《千金翼方》，为中国医药的发展作出了重要的贡献。

美籍华人科学家丁肇中博士，因发现J粒子而荣获诺贝尔奖金。他具有连续工作几十个小时的体力，正是由于经常参加体育运动的结果。

我国当代著名的物理学家周培源，五六岁就学会了游泳。当年他在清华大学读书时，曾代表学校参加过华北运动会。

上述事例都说明，健康与智力是可以兼长并进的。

## **2) 体育锻炼能促进智力发展**

人们从事体育活动，有着复杂的智力活动。人的智力水平可以从记忆、思维、想象、判断等心理过程中表现出来。形成这些心理过程的物质基础是人的大脑，大脑的工作条件越适宜，越良好，大脑对外界信息的储存就越牢固，信息与信息之间的沟通就越灵活，信息的显示就越鲜明，对信息的辨别也就越精确。那么怎样造成大脑这种良好的适宜状态呢？运动锻炼是

极其重要的手段。清华大学的学生得出从 8 小时学习时间内抽出 1 小时进行体育锻炼后,7 小时的学习效率要大于 8 小时的切身体会。

体育运动有助于促进人的智力发展,有哪些科学依据?

(1)体育运动能增强人的体质,促进大脑发育。

经常参加运动,能增强人的体质,同时能增加大脑的重量和大脑皮层的厚度。曾有科学家用小白鼠进行过试验,将一组小白鼠从幼鼠时期就关在笼子中不让运动,将另一组小白鼠装入一特制笼子中让其经常跑动、爬高。到小白鼠长大后,进行解剖比较,发现经常运动的小白鼠大脑重,皮层厚,而且脑神经细胞的树突多。人体运动的科学实验也证明运动锻炼能为勤奋学习提供充沛的体力和精力,为智力发展创造良好的物质基础。

(2)体育运动能使大脑获得更多的营养物质,有助于提高大脑的思维和记忆力。

大脑是人体的总管家,有 140 亿个脑细胞,其中 92 亿个集中在大脑的表层。大脑细胞有接受刺激、传递信息的功能。大脑工作的主要动力是氧气及其他养料。经常参加体育运动的人,心脏发达,血液循环通畅,大脑可以得到足够的血糖及其他营养。此外,经常参加体育运动的人,呼吸系统健康,肺活量大,脑细胞获得氧气多,脑功能就比较好。

(3)体育运动可以提高脑细胞的反应速度,有利于发挥脑的潜力。

人的智力,特别是记忆力,与大脑皮层所建立的暂时性联系的多寡及完备程度密切相关。经常参加体育运动的人,视觉、听觉、触觉等感觉器官都比较敏锐,大脑神经细胞反应速

度较快,大脑皮层的分析、综合能力也较强。科学家发现,人的知识 85%是靠眼睛获得的,10%是靠耳朵获得的,5%是靠触觉、味觉等感觉器官获得的。国外学者指出:测定一个人脑细胞反应速度,就可以看出他们的思考速度和智力。

生理学家研究表明,左脑是数学、逻辑推理、分析、语言、记忆、书写和求同思维等智力活动的控制中枢,右脑是视知觉、空间觉、态度、综合、情感和求异思维等神经生理功能控制中枢。在培养创造性思维时,左脑的活动是右脑活动的必要前提,在左脑活动基础上,调动起右脑活动兴奋,使左右脑两脑自如地使用,这是两脑综合型,这种类型对培养创造性直观想象是有利的。人的大脑中有很大部分潜力未曾加以利用,特别是右脑。体育运动正是开发右脑的有力手段。大多数同学很喜欢球类运动和带游戏性、竞赛性的体育活动,这些体育运动和活动过程具有反应敏捷、观察判断准确、想象丰富等特点,对于提高脑细胞反应速度和发挥脑的潜力具有良好作用。

### **3) 勤奋用脑,促进健康**

经常从事运动可以促进智力发展,但并不是说只要运动就会发展智力。大脑的良好发育只为智力发展提供可能性,把这种可能性变为现实性还需要有一个发展过程,而勇于实践,勤于用脑,就是这一转化过程的重要条件。有人曾经比喻:脑子好比刀,思考、动脑好像磨刀,刀子愈磨愈锋利,头脑愈用愈伶俐。只要同学们经常参加体育锻炼,勤奋刻苦地学习,就会成为健康、聪明的一代新人。

竞技运动(sport)源于拉丁语的 disport。它与我们在学校接受体育教育的内容有区别。它的本来意思是“离开工作”，“使身体高兴”。因此，它最早是与游戏、娱乐同释的。现代的竞技运动虽然还保留着游戏与娱乐的因素，但更主要的目的是通过各种专门的训练在竞赛中取得社会承认的最高成绩。所以，竞技运动是最大限度地发挥和提高运动员的体格、身体能力、心理和运动能力的潜力，为取得优异运动成绩所进行的科学系统的训练和竞赛。

欣赏竞技运动是中学生普遍喜爱的，这是中学生体育文化素养提高的一种标志。1982年在西班牙举行的第十二届世界杯足球决赛，有100多个国家进行电视实况转播，观众达20亿之多！这是任何文化娱乐活动无法比拟的。竞技运动已经成为人类社会文化中举足轻重的组成部分。对于中学生来说，欣赏竞技运动不仅仅是为了娱乐和休闲，通过欣赏竞赛，不仅可以提高体育文化素养，而且可以从运动员身上学到许多优秀的品质，提高审美情趣，从而激发参加体育锻炼的兴趣，更加积极、热情地投入到自身的体育实践中去。

下面我们谈谈怎样欣赏竞技运动。

俗话说，内行看门道，外行看热闹。因此，要积累一定的竞赛常识，比如竞赛的方法、规则，竞技运动本身的技术和战术特点，以及与竞赛有关的背景材料，等等。只要具备了一定的体育文化素养，就可以在欣赏中有所收益，得到心理上的满足

和精神上的享受。其次,还要不断提高自身的思想道德修养。因为竞技运动展现于人们眼前的不单纯是身体的操练和动作,同时给予人们各种行为和精神表现。特别是观看一些高水平的比赛,有很强烈的刺激性。如何客观地欣赏,不带有偏见地进行评价,取决于欣赏者思想和情操的高尚与否。

竞技运动的内容十分丰富,表现的形式又多种多样,每项运动又有其特点,这里从竞技运动的整体角度来概括地谈一谈。

## **1)欣赏健美的人体**

欣赏比赛,首先映入我们眼帘的是运动员那均匀、线条流畅、肌肉丰满、结实有力的体态,给人以充满青春活力的美感。

## **2)欣赏竞技运动的动作、技术、战术**

对比赛的动作、技术、战术的欣赏,是欣赏竞技运动的主要部分,“内行看门道”主要看的就是这些内容。

比如:伏明霞在10米跳台上表演的空中翻腾旋转和干净利落的人水压水花的技术动作;李宁在自由体操比赛中高而飘的跟头;李小双刚健有力的单杠单臂大回环;郎平在排球场上的重扣;范志毅驰骋球场的雄姿,等等,举不胜举的动作和技术给人以力和美的享受,使人感到振奋。同时从这些欣赏中,还可以看到人体机能潜在的力量,从中也领悟到,一切高、难、险的事情,只要付出劳动,做出努力,并不是高不可攀的。所以说,对竞技运动的欣赏,不仅要欣赏动作、技术、技巧,还

可以从中挖掘和联想竞技运动的本质,从中受到教益,激发人奋斗和进取向上的精神。

观看比赛,特别是观看一些集体项目的比赛,不仅要观看运动员的个人精彩技艺,同时也要观看同伴之间巧妙默契的配合。球类比赛中进攻与防守是在相互对立、相互转换中进行的,所以在欣赏中,既要看到进攻的战术组织,又要看到防守动作和默契协调的配合能力。通过这些欣赏,我们对整个比赛有整体感和主体感,同时可以从这些整体运动中分析出各项运动发展的趋势。

### **3)欣赏与评价竞技运动中的行为**

我们在欣赏比赛过程中,经常可以见到运动员吃苦耐劳、坚韧不拔、团结互助、奋力拼搏、公正无私和遵纪守法等高尚思想、道德行为,有时也会看到畏强欺弱、弄虚作假、投机取巧、粗野蛮横等拙劣的行为表演。因此在欣赏各种竞技运动中,只有持正确的立场、观点,才能对竞技运动所表现的各种行为作出正确的鉴别与评价,这样,才能使竞技欣赏成为社会主义精神文明建设的手段。

综上所述,我们在进行竞技运动欣赏时,只有对思想、道德、行为以及技术、战术等全面综合地进行欣赏,才能得到收益。

# 3

## 净化环境

环境,可以分为自然环境和社会环境。自然环境是指人们日常生活和从事生产活动的外界环境,它是由大气、水、阳光、岩石、土壤、森林等生态系统组成的。社会环境指工业、农业、城市、交通、房屋、娱乐场所、风景区等所组成的环境。近 20 年来,由于人类大力开发利用自然资源,工业生产的迅速发展,自然环境与社会环境发生了一系列的变化,环境污染和生态破坏严重危害人类的生存和发展。当有害的环境因素长期作用于人体超过一定限度,就要危害健康,引起疾病,甚至造成死亡。因此,净化环境就成为我们健康成长的一个重要条件。

### 1) 空气

人出生后最先接触到的环境就是空气。空气是人类赖以生存的条件之一。成人每人每天吸入空气量约为 12 立方米,新鲜空气中有 21% 的氧。新鲜空气中含有大量的负氧离子,带电负氧离子能调节大脑皮层的功能,振奋精神,消除疲劳,提高工作和学习效率。因此,空气负氧离子对人体健康有裨益,被人被誉为“空气维生素”。

国内外对各种典型环境中空气负氧离子浓度进行了广泛调查,证明森林、海滨、乡村、旷野的空气负氧离子浓度高,室外比室内高。人们在这些地区生活,会感到头脑清醒,心情愉快。因此,同学们应该经常到室外活动,早上起床后到户外吸

收新鲜空气,并注意经常打开窗户通风换气。

当空气中的污染到了一定浓度时,就会对人体产生危害。这些危害来自自然污染、人为污染和生产污染。当今,城市工厂排出烟尘、汽车排出废气的空气污染比较严重,除了国家进行改善环境污染外,每个人都要采取措施,尽量使危害减小。

## 2) 阳光

良好的环境不能没有阳光,阳光是万物赖以生存的重要条件之一。人和一切生物在地球上生存,正像四季交替、江河奔流、花红苗绿、庄稼生长一样,都是在太阳的影响下发生的。

太阳的能量对人类健康来说,居首位的是它的光亮,它是大自然所赋予我们的极重要的保健手段。有句谚语说得好:“阳光不到的地方是医生常到的地方。”人类早就认识到阳光和健康的关系。

太阳辐射的各种光线,按照不同的波长,可以排列成光谱。太阳光谱包括可见光、紫外线、红外线,它们都有很强的生物学作用。

适量的日光照射,通过红外线作用,能使照射部位温度升高,促进血管扩张,血流加快,改善皮肤和组织的营养状况,使人食欲增加,精神愉快。红外线还有加强新陈代谢、促进细胞增生、消炎镇痛的作用。现在医院理疗用的人工红外灯管,就是利用它的生物学效应治疗疾病的。

紫外线具有强大的杀菌作用。散射的紫外线能削弱细菌病毒的活力,抑制其生长繁殖;直射的紫外线能直接杀死细菌和病毒。例如,细核杆菌在阳光下曝晒只能活几小时,伤寒杆

菌在直射日光下只需两小时便被杀死。倘若自然界缺少了阳光,像流感、麻疹、流脑一类的疾病,就会肆虐猖狂起来。

当代城市中高层建筑使人们越来越得不到阳光照射了,我们人体中的各种生理现象随着光线明暗程度发生着微妙变化。如果中午也是微暗,人体活动规律会发生变化。有些同学整天在室内埋头看书,如果亮度不够,就容易造成眼睛的各种疾病。

阳光照射是减少室内空气微生物污染最简单的办法。根据卫生要求,每天室内阳光照射时间最好不少于3小时。有些同学洗衣服习惯放在室内或走廊晾晒,这是不卫生的,容易滋生霉菌,感染疾病。当然,阳光照射要适当,过度的紫外线照射,易造成皮肤出水泡或皮肤癌等。随着工业的发展,人口的增长,工业和生活废气大量产生,地球外围大气层,特别是阻止大量紫外线照射的臭氧层遭到破坏,产生“空洞”,大量的紫外线破坏人类生存环境。可见,臭氧层的保护,已是净化环境十分重要的问题,我们要为保护“蔚蓝的天空”而做出自己的努力。

### 3) 水

水是维持人体健康和生命的必需物质。人类除了饮用水以外,为了保持个人卫生、环境卫生和生活劳动,也需要大量的水。

饮用水应该是清洁的、卫生的,要符合国家规定的水质标准。良好的水质有益于人体健康。但是目前,水污染的状况日益严重。据环保部门调查和收集的资料表明,当今世界每年排