

经广东省中小学教材审查委员会审查批准

· 广东省中学试用课本 ·

体育与健康

初中三年级



广东省教材编写委员会 编

广东教育出版社

经广东省中小学教材审查委员会审查批准

广东省中学试用课本

体育与健康

初中三年级

广东省教材编写委员会编

广东教育出版社

经广东省中小学教材审查委员会审查批准

广东省中学试用课本

体育与健康

初中三年级

广东省教材编写委员会 编

*

广东教育出版社出版

广东教材出版中心重印

(广州市环市东路水荫路11号)

邮政编码:510075

广东省新华书店发行

潮阳市新华印刷厂印刷

(广汕公路古埠路口)

787毫米×1092毫米 32开本 6印张 120000字

2002年7月第2版 2002年7月第9次印刷

ISBN 7-5406-2955-X/G·2793

定价:2.70元

如有印、装质量问题,影响阅读,请与本中心(电话020-87750563)联系调换。

说 明

根据国家教育部对初中体育教学所确定的指导思想、目的、任务、教材编写原则和教材体系的要求，在我省自1983年以来使用的体育课本的基础上，现新编出初中各年级学生使用的体育与健康课本。

本书的内容包括学科类体育与健康课的基本教材和学科、活动类体育与健康课通用的任选教材。基本教材是教学的基础内容，所有中学都必须全面贯彻。任选教材则可由教师根据本校的场地、器材等条件进行选择。

由于体育与健康课固有的教学特点，教师在教学时应依据本书的内容和本校的实际，制订教学进度计划，基本教材的教学时数应占70%以上。

体育与健康课是初中学生必修课程之一。体育与健康课成绩是否合格，将影响学生升级和毕业。因此，每个学生都应按本书的基本教材和教师所选的选用教材进行全面学习、全面锻炼。体育与健康课成绩的考核内容包括体育基础知识、运动技术、身体素质和运动能力以及体育与健康课的出勤和课堂表现等部分。考核的具体项目、内容及标准，由教师按《大纲》规定和课本内容选择，并对学生进行严格考试和考核。

由于我们编写人员水平所限，本书难免有不足之处，恳请批评指正。

本书由庄弼主编，副主编为罗茂华、廖荣桢，并由罗茂华统稿审订。参加编写工作的同志有（按姓氏笔画为序）：朱柏龄、朱元均、庄弼、何镜芳、李耀华、罗焕超、罗茂华、施汉荣、黄美好、廖荣桢。

广东省教材编写委员会

2002年7月修订

目 录

基本教材 (必修部分)

第一章 体育基础知识	(1)
第二章 田径	(24)
第三章 体操	(44)
第四章 发展身体素质教材	(58)

基本教材 (必选部分)

第五章 篮球	(73)
第六章 韵律体操和舞蹈	(85)
第七章 民族传统体育	(94)

任选教材 (学科、活动类体育课通用)

第八章 足球	(119)
第九章 排球	(129)
第十章 雨天室内锻炼教材	(140)
第十一章 游泳	(148)
第十二章 独轮车	(165)

附件：

一、《国家体育锻炼标准》15 岁男子(初中三年级)

评分表.....	(174)
二、《国家体育锻炼标准》15岁女子（初中三年级）	
评分表.....	(176)
三、《国家体育锻炼标准》成绩登记.....	(178)
四、体育课考核成绩登记	(179)

第一章 体育基础知识

一、健康与智慧

什么叫人的身体健康呢？简单地说：就是人的身体形态，生理机能发育正常，没有缺陷，人体各器官，各系统工作正常、没有发生病变，能够正常地、不断地进行“新陈代谢”活动，就是健康。其实，人体健康还应反映出：对外界的适应性和抵抗能力。

那么，一个人的健康，身体强弱，是先天就有的，还是后天形成的呢？应该说：既有先天条件，又有后天条件，而后天因素起决定作用。比如：一个人身体有先天畸形或有某种隐患，健康会受到影响；但如果一个先天健康正常的人缺乏锻炼，身体也不会好。一个人的健康状况，不是一成不变的，体质的强与弱在一定的条件下可以转化，强者可以变弱，弱者可以变强，而正确的体育锻炼是增强身体健康的有效手段。

如何理解健康与智慧呢？

“五四”运动前夕，中华民族又一次处于生死存亡的危急关头，中国的先进分子都在努力寻求救亡图存的办法和道路。毛泽东同志感到：“国力茶弱，武风不振，民族之体质，日趋

轻细，此甚可忧之现象也。”他希望强国、救国、救民，写就《体育之研究》这篇著作，文章提出了“三育”并重的观点，他认为：“体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体，无体是无德智也。”德、智都要以身体为基础，身体就像是载知识的车子，存放道德的房子一样，没有身体就没有道德和知识，他还认为：“体育可以强筋骨，增进知识，调剂感情，增强意志。”从而阐述了健康与智慧的意义。

古往今来，在许多政治家和科学家中，不少人都是体育活动积极分子。马克思经常在伦敦近郊的小山上散步，以此来锻炼身体和调节精神。著名的生理学家巴甫洛夫，他很喜欢体育运动，爱好骑自行车、划船、游泳等。伟大科学家爱因斯坦是位惜时如金的人。他认为一个人能用于工作和学习的时间是一个常数，而工作和学习的效率则是一个变数，要想提高工作和学习效率就必须有充沛的精力和清醒的头脑。为此，他每天都坚持适量的文体活动。曾经两次获得诺贝尔奖金的著名女科学家居里夫人有句名言：“科学的基础是健康的身体。”她喜欢骑自行车和游泳。

有的人怀疑体育锻炼会影响学习，妨碍人的智力发展。还有些脑力劳动者，为了争取时间，往往忽略了体育锻炼，他们自以为赢得了时间，会取得优异成绩，其实绝非如此。

健康的身体与科学的锻炼有密切关系，而智慧的基础又寓于健康的身体。这个道理我们是从运动生理学的观点来验证说明的。

大脑是人体的最高中枢。脑部的耗氧量占全身需要量的大约四分之一。要想获得优异的成绩，就要保持大脑久用不衰，而体育锻炼对脑力劳动者来说，是一种积极性的休息。大

脑细胞各有分工，指挥肌肉活动的神经细胞和负责思考问题的神经细胞并不相同。当进行体育锻炼时，管理肌肉活动的这一群神经细胞处于兴奋状态，而思考问题的神经细胞则处于抑制状态，也就得到良好的休息。运动能使大脑获得更多的营养物质，有助于提高大脑的记忆力和对疲劳的耐受力。

如果经常参加适当的体育锻炼，促使各器官系统的功能得到提高，使体内氧的贮存量增加。这样，大脑能比较长时间保持适当的兴奋状态，有助于促进人的智力发展。经常进行体育锻炼的人，在进行脑力劳动时，往往表现出脑子灵活，思考问题敏捷，并且能连续较长时间的工作，这是大脑皮质功能良好的具体表现，是健康与智慧的反映。保护神经系统健康的原则，是和保护全身健康的原则一致的，要保持规律化的生活制度，注意劳逸结合。为增强体质，延年益寿，为发展智力，应积极参加体育锻炼。

复习思考题：

1. 什么叫人的身体健康？
2. 健康与智慧有什么关系？
3. “智慧的基础寓于健康的身体”，这一说法有何科学根据？

二、竞技运动及其意义

有史以来，人类所创造的体育手段有千百种，由于分类所依据的原则不同，又将众多的体育手段分成各种不同的类

别，如健身类手段、健美类手段、娱乐类手段、冒险类手段、竞技类手段等。

竞技运动为最大限度地发挥个人和集体在体格、体能、心理和运动能力等方面的潜力，取得优异运动成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛。它的特点是：（1）具有高度技艺。（2）竞赛性强。（3）按照严格统一的规则进行竞赛，成绩得到社会承认。它的项目主要包括田径、游泳、体操、篮球、足球、排球、举重、武术等数十种。

随着社会的发展，人们的生活安排得更合理，余暇时间增多了，如何善度余暇成了一个社会性问题。丰富多彩、健康文明的余暇生活，不仅可以使人们在繁忙的劳动和学习后，获得积极性休息，而且还可以陶冶情操、愉悦身心，培养高尚品格。

根据马克思主义关于人的需要的理论，我们把人的需要分成生理需要、心理需要和社会需要三个方面，生理需要是最基本的，包含生存需要、安全需要等等；心理需要，包含享受、娱乐、审美、自尊、合作、人际交往等；社会需要是因为人是集群而居的社会性动物，他们的需要带有明显的社会性，如实现理想，追求事业成就，创造价值，为社会贡献等，这是人的品质的显现和最大愉快的源泉。

体育运动由于它的技术高难、造型艺术性，配合的默契性和易于接受的朴素性，使它成为现代人们余暇生活的一个重要组成部分，能起到丰富社会文化生活，满足人们精神需要的作用。

现代体育运动，特别是竞技运动，运动技艺日益向难、新、尖、高方向发展，一些杰出的运动员能够在一定空间和时间

中把身体控制到尽善尽美的程度，使健力美高度统一，加上和谐的韵律，鲜明的节奏、微妙的配合，表现出抒情般的诗意、戏剧性和艺术造型美，使人在观看体育比赛时，产生一种犹如欣赏最优美的舞蹈、艺术雕塑和摄影一样的效果，给人以美的享受，产生美感和快感。正因为体育运动如此富有魅力，因此运动场上，常常有一种强烈的移情作用。

欣赏竞技运动，是一种积极性休息，青少年要培养自己多方面的爱好，要把一部分吸收性活动转为创造性活动，使生活丰富多彩。此外，还要提高自己的娱乐欣赏水平，如对基本的体育竞技项目特点、竞赛规则，以及如何观赏有一些了解，这样就可以提高自己观赏娱乐水平。

在竞技运动中，个人之间或个人与集体之间的行为关系复杂而且变化频繁，思想活动非常活跃，这就要求每个体育运动的参加者之间的协调一致，培养尊重裁判、尊重对方等道德作风。竞技运动有助于培养运动员勇敢顽强、胜不骄、败不馁、遵守纪律、服从裁判的优良品质和集体主义精神。由于竞技运动有激烈的对抗特点，这种对抗既是技术、战术的竞赛，也是参加者的意志品质和战斗作风的竞赛。由此可见，在欣赏竞技运动中观众也会在思想上受到启迪、感化，竞技运动对培养人民良好的思想道德品质有着积极意义和作用。

竞技运动通过运动竞赛的形式，可以宣传体育运动的意义，提高人们参加体育锻炼的积极性与自觉性，推动群众性体育运动的开展；总结和交流经验，检查教学训练工作，促进运动技术水平的提高，有利于发现和选拔体育人才，使人们受到高尚的体育道德作风的熏陶、振奋精神、愉悦身心、丰富和活跃业余文化娱乐生活。同时，竞技运动还可以加强国

内各族人民之间的团结，促进与世界各国人民之间的相互了解和友谊。

复习思考题

1. 什么是竞技运动，它有哪些特点？
2. 你喜欢参加那些项目的竞技运动？试列举二十个竞技运动项目的名称？
3. 观赏体育竞技运动会给人们带来什么感受？试举出你观看某一次竞技运动的竞赛后受到的启迪和收获？

三、跑、跳跃、投掷技术基础知识

（一）跑

跑是一种基本运动技能，它是人们锻炼身体，增强体质的简单易行而有实效的手段，同时也是各项体育运动的基础。除了慢跑，跑还包括有快速跑、耐久跑、接力跑和障碍跑等形式。

快速跑：其特点是强度大、时间短，以最快的速度跑完全程。它通过一定的较短距离的跑，发展快速奔跑的能力。是在内脏器官大量缺氧的条件下，要求人以最短的时间，通过规定的距离的快速运动。

耐久跑：其特点是既要跑出一定的速度，又要跑得持久，运动总量较大。要求内脏器官长时间强有力地工作，肌肉紧张与放松相互交替，能长时间地进行活动。

接力跑：主要是提高快速跑的能力，发展灵敏和协调性。学习接力赛跑技能，它是田径比赛中的集体项目，既能发展快速奔跑能力，又能培养运动员团结协作，相互配合的集体主义精神，接力跑的成绩取决于四名队员短跑速度和传接棒的配合技术。

障碍跑：其特点是在快速奔跑中，迅速而灵巧协调地越过不同的障碍物。

跨栏跑：是跑、跨结合的田径项目，技术较复杂，短跑是跨栏跑的基础，其技术结构包括有起跑及起跑至第一栏的跑法；跨栏步技术；栏间跑；全程跑等。

跑的全过程是一种完整的技术，是由起跑和起跑后的加速跑、途中跑、终点跑几个相互联接的阶段组成。

从力学分析，跑步时影响人体运动的力是：支撑反作用力、重力、摩擦力和空气阻力。跑步时外力的相互作用一是后蹬，二是腾空。因而要充分发挥蹬地腿的肌肉力量。应充分利用腾空惯性作用，及时放松已完成动作的肌肉群。决定跑步速度的重要因素，一是步长，二是步频。提高这两个当中的任何一个因素，都可以提高速度。那么影响步长和步频的因素有哪些？有后蹬的效果，摆动腿的摆动及全身的协调作用。

影响后蹬效果的主要因素有多种，跑步中，后蹬是个重要环节，后蹬效果好坏，直接影响跑速，而决定后蹬效果的因素有：后蹬的力量、后蹬速度、后蹬的方向、后蹬的角度、后蹬用力的顺序和腿蹬直的程度。

摆动腿的摆动很重要，摆动腿的积极前摆，可以带动髋部前移和转动。增加了摆动腿的力量和幅度。摆动腿的加速

摆动，还能增大支撑腿对地面的压力，摆动腿前摆得愈快，幅度愈大，就愈能加大蹬地腿蹬地的力量和速度。所以，摆动腿的摆动及蹬摆结合的技术很重要。

此外，跑步时还要注意全身的协调作用及臂的摆动与下肢配合协调一致。

（二）跳跃

跳跃是人体运用自身的技能（或借助一定的器材，如撑竿），通过一定的形式，跳过尽可能高的横竿或尽可能远的距离的运动。跳跃包括急行跳高、急行跳远和三级跳远及撑竿跳高等内容。

急行跳高：跳高是一项越过垂直高度的运动。它是由助跑、踏跳、腾空过竿和落地四个部分组成，这四部分是连贯的。

助跑：是为了获得一定的向前速度，给快速有力的踏跳创造良好有利的条件。

踏跳是跳高技术中最重要的一环，它的作用是使人体向上腾起，以一定的高度越过横竿。

田径赛跳高的过竿姿势有跨越式、滚式、剪式、俯卧式和背越式，过竿的姿势不同，跳过的高度也不一样，这就要求我们找一种人体重心离横竿最近的方法。要充分利用踏跳腾起的高度，合理越过横竿。合理的过竿动作应符合下列基本原则：

1. 能最大限度利用身体重心腾起的高度。
2. 能较好地利用身体各部位的补偿动作。
3. 动作简单省力，容易掌握。

急行跳远：跳远是腾越远度越过水平障碍的一种技能。是一个跳越远度的比赛项目。完整的技术是由快速的助跑，有力的踏跳，平稳的空中动作，有效的落地方法四个部分组成。

助跑速度是跳得远的先决条件，是为了获得最大的水平速度，为强有力的踏跳作好准备。

急行跳远时，合理的踏跳技术，要求在最大限度地保持水平速度的同时，又能使身体获得最大限度的垂直速度，所以说，踏跳是跳远的关键。

助跑和踏跳决定了腾空的速度，使人体自然转入空中。踏跳后，在没有任何支撑的腾空阶段，如果不借助外力，任何姿势都改变不了身体重心移动的抛物线。

跳远的空中姿势有蹲踞式、挺身式和走步式。

不论任何一种跳法，正确的落地姿势都是在腾空动作完成后，使两脚向前上方抬起向前伸出，上体适当前倾。正确的落地不但能获得更好的成绩，而且也可防止受伤。

三级跳远：三级跳远是在助跑后沿直线连续作三次跳跃的田赛项目。三级跳远的远度决定于助跑时所获得的水平速度和各次踏跳的垂直速度。在三级跳中，水平速度是在不断的降低，而垂直速度却在各次踏跳中重新获得。因此，如何保持水平速度，并把水平速度与垂直速度结合起来，是三级跳远技术要解决的一个主要问题，也是衡量技术好坏的重要标志。

在一般情况下，为什么跳不高、跳不远？其原因是身体素质差，另一种原因是未掌握跳高和跳远的基本技术。根据跳高、跳远动作结构特点的不同，跳高技术应重点解决踏跳问题，而跳远则偏重于解决助跑和踏跳动作的连贯问题。

(三) 投掷

投掷是锻炼身体、增强体质的一种体育项目，也是日常生活、生产劳动和保卫祖国所需要的一种最基本活动能力。田径赛的田赛投掷项目包括有推铅球、掷铁饼、掷标枪和掷链球。

投掷的成绩好坏，主要取决于爆发力和正确的技术。爆发力是力量与速度的结合。正确的技术主要基于合理动作和协调性。在练习和训练过程中，应尽可能地提高器械的出手速度，因为出手速度的快慢往往决定着器械飞行距离的远近。所以应尽可能地用最大的力量、最快的速度 and 最长的工作距离做出发力动作，使器械得到最大的速度，获得投掷的最好成绩。

投掷所用的器械的重量、形状不同，投掷方法，场地和比赛规则也不同，相同的是在投掷时都要求把器械投得更远些，在技术上都要符合力学的一般规律，投掷的远度都取决于投出器械的初速度、投出角度、空气阻力和出手点的高度等因素。

实践证明投掷器械的出手角度是：铅球约 38° — 42° ；链球约 42° 左右；铁饼和标枪约 30° — 35° 。

通过对影响投掷远度的几个因素的分析，要力求做到：

1. 尽量增大器械出手的初速度。
2. 掌握适宜的出手角度。
3. 尽量减少空气阻力和合理利用空气的上升力。
4. 力争具有较高的出手点。