

广西壮族自治区高级中学试用课本

体 育

高中第四册



广西师范大学出版社

说 明

为了全面贯彻党和国家的教育方针，深化体育教学改革，提高体育教学质量，根据国家教委 1987 年颁发的九年制义务教育过渡用的中学《体育教学大纲》，参照国家教委中小学教材审查委员会办公室对我区 1989 年版本提出的修改意见，我们重新编写了广西壮族自治区中学《体育》课本。

本教材改进了 1989 年版本存在的问题，突出了教学大纲的基本要求，反映了我区少数民族的特色，注意结合各年级中学生的理解能力和生理、心理特点，增加了技术动作的图示，删减了繁杂的文字说明。每册书的第一部分是教学大纲规定的基本教材，按循序渐进、相对集中的原则安排。各学校要保证基本教材的授课时间和教学质量，并按书中要求的考核内容、方法和评分标准，认真组织对学生的考核工作。第二部分为选用教材，充实了内容，扩大了比例，按项目顺序排列，供各学校结合实际选用。

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、余新田主编。参加编写的人员有莫以华、陈绍基、关怀东、柯文樞、罗家璋、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、农世乐、黄小鹏、李大春、叶贞廉、谢汝庆、廖家驹、

冯建绍、马海青、潘启辉、刘梅卿、黄以志等。由甘幼珩、陈先乐、余新田、陈绍基、莫以华负责审核，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

1991年4月

目 录

一 基本教材	(1)
(一) 体育基础知识	(1)
1. 体育与旅游、娱乐	(1)
2. 排球竞赛规则简介	(4)
(二) 实践部分	(8)
1. 技 巧: 联合动作 (一)	
武 术: 双人动作 (一): 搂手勾踢 (男)	
韵律体操: 华尔兹步 (一) (女)	(8)
2. 技 巧: 联合动作 (二)	
武 术: 双人动作 (二): 双架搬推 (男)	
韵律体操: 华尔兹步 (二) (女)	(11)
3. 技 巧: 直腿后滚翻 (男) (复习)、	
单肩后滚翻成单膝跪撑 (女) (复习)	
武 术: 双人动作 (三): 缠腕拧别 (男)	
韵律体操: 华尔兹步 (三) (女)	(13)
4. 技 巧: 直腿后滚翻 (男) (考核)、	
单肩后滚翻成单膝跪撑 (女)	
(考核)	
武 术: 双人动作 (男) (复习)	
韵律体操: 华尔兹组合 (女)	(17)
5. 爬杆 (绳): 用手爬垂直杆 (男)、	

- 手脚并用爬垂直杆 (女)
- 支撑跳跃: 纵箱分腿腾越 (一) (男)、
横箱分腿腾越 (一) (女) (21)
6. 支撑跳跃: 纵箱分腿腾越 (二) (男)、
横箱分腿腾越 (二) (女)
- 篮 球: 跳起空中传、接球 (24)
7. 支撑跳跃: 纵箱分腿腾越 (三) (男)、
横箱分腿腾越 (三) (女)
- 篮 球: 跳起空中传、接球 (复习) (26)
8. 支撑跳跃: 纵箱分腿腾越 (男) (考核)、
横箱分腿腾越 (女) (考核)
- 篮 球: 冲抢前场篮板球和围抢后场
篮板球 (28)
9. 跳 高: 俯卧式跳高 (一)
- 双 杠: 联合动作 (一) (30)
10. 跳 高: 俯卧式跳高 (二)
- 双 杠: 联合动作 (二) (32)
11. 跳 高: 俯卧式跳高 (三)
- 双 杠: 联合动作 (复习) (34)
12. 爬杆(绳): 用手爬垂直杆 (男) (复习)、
手脚并用爬垂直杆 (女) (复习)
- 双 杠: 联合动作 (考核) (36)
13. 跳 高: 俯卧式跳高 (考核)
- 铅 球: 侧向滑步推铅球 (一) (37)
14. 快 速 跑: 中速跑 80~100 米
- 铅 球: 侧向滑步推铅球 (二) (39)

15. 快速跑: 重复跑 80~120 米	
铅 球: 侧向滑步推铅球 (三)	(40)
16. 快速跑: 100 米全程跑	
篮 球: 行进间双手低手投篮	(42)
17. 铅 球: 侧向滑步推铅球 (考核)	
篮 球: 行进间双手低手投篮 (复习)	(44)
18. 快速跑: 100 米跑 (考核)	
篮 球: 传切战术配合	(46)
二 选用教材	(48)
(一) 体育基础知识: 身体素质	(48)
(二) 技巧: 前软翻单脚落地 (女)	(51)
(三) 单杠	(52)
1. 高杠悬垂屈臂依次慢上成支撑 (男)	(52)
2. 高杠慢翻上——后倒前跳下 (男)	(53)
(四) 双杠: 滚杠 (女)	(55)
(五) 足球	(56)
1. 顶球技术动作	(56)
2. 掷界外球技术动作	(58)
3. 守门员技术动作	(60)
4. 二过一战术	(63)
(六) 游泳: 蛙泳、爬泳 (自由泳) (复习)	(65)
1. 蛙泳 (复习)	(65)
2. 爬泳 (自由泳) (复习)	(65)
(七) 室内活动	(67)
1. 身体素质练习 (一)	(67)
2. 身体素质练习 (二)	(68)

3. 绳操	(69)
-------------	------

附录：广西高中二年级学生身体素质和 运动能力考核项目评分标准	(72)
---	------

一 基本教材

(一) 体育基础知识

1. 体育与旅游、娱乐

在当代社会，随着人们物质文化生活水平的提高，人们生活的内容越来越丰富，体育、旅游和娱乐等已成为人们生活中不可缺少的组成部分。

体育、旅游、娱乐三者之间有着密切的联系。体育能锻炼身体，增强体质，为人们参加旅游和娱乐创造了有利的身体条件；旅游是一项十分有益的体育活动，通过旅游能促进人的身心健康，使人们得到书本中得不到的知识，开阔眼界，了解各地自然风光和民俗风情，观赏名胜古迹，激发爱国热情；娱乐，无论是体育娱乐或文化娱乐，都可以使人精神振奋，心旷神怡，增长知识，丰富感情。有组织、有目的地进行旅游和开展体育文化娱乐活动，对培养服从组织、热爱集体、团结互助等优良品质，培养坚强的意志和勇敢顽强的精神，陶冶美的情操，提高审美能力，培养文明行为等都是极有益的。因此，在条件允许的情况下，根据学校的实际情况，应适当组织一些旅游活动（如远足、郊游、登山、旅行等）和体育文化娱乐活动。

组织或参加旅游活动，要有一定的准备。首先要明确旅游（旅行）的目的意义；同时要懂得步行、登山、涉水、住宿或宿营、饮食、衣着装备等知识；还要结合旅游（旅行）的目的地，组织阅读有关文献资料，以便对沿途及最终目的地做认真的观赏和调查，并在可能的条件下，了解有关的地理位置、地形和地貌特点以及祖国山川和历史古迹。每到一地，对当地的风土人情、工农业生产、各种博物馆都应细心观察，以加深对祖国的认识，受到一次爱国主义教育。

当代的体育运动，由于它的技术的高难性，造型的艺术性，配合的默契性和易于接受的朴素性，使之成为现代人们余暇生活的一个重要组成部分，起到丰富社会文化生活、满足人们精神需要的作用。这就是体育运动的娱乐功能。

现代体育运动，特别是竞技运动，运动技艺日益向高、尖、难、新的方向发展，一些杰出的运动员能够在一定的空间和时间内把身体控制到尽善尽美的程度，使健、力、美高度统一起来，加上和谐的韵律，鲜明的节奏，微妙的配合，表现出抒情般的、戏剧性的造型，使人们观看体育表演和比赛时，产生一种犹如欣赏最优美的舞蹈、线条明快的雕塑、姿态逼真的摄影艺术一样，得到一种美的享受。这能使人们由于工作、学习和劳动所带来的精神紧张、脑力疲劳得到积极有效的调节，不仅有助于精力的恢复，而且也是一种精神上的享受。

此外，人们通过参加体育运动，特别是参加那些自己喜爱和擅长的运动项目，可以在身体完成各种复杂练习的过程中，在与同伴默契配合中，在与对手斗智竞赛过程中，在征服自然障碍如爬山胜利后，得到一种非常美妙的快感。同

时，由于各种运动项目的不同特点，又能使人在运动实践中获得各种不同的情感体验。如气功可使人悠然自得，乐在其中；跑步能使人有条不紊，勇往直前；旅游则可饱览名胜山川，赏心悦目，心旷神怡。现代奥运会的创始人皮埃尔·德·顾拜旦在他的名作《体育颂》中，满腔热忱地歌颂了体育的这种功能，他写道：“啊！体育，你就是乐趣！想起你，内心充满欢喜；血液循环加剧；思路更加开阔；条理更加清晰。你可使忧伤的人散心解闷，你可使快乐的人生活得更甜蜜！”的确，体育无愧是一种积极而又健康的娱乐方式，它能使人善度余暇，身心健康。

思考题：

- ①为什么说体育与旅游、娱乐有密切的关系？
- ②简述体育运动有哪些功能？

2. 排球竞赛规则简介

(1) 场地和网高

排球场长 18 米，宽 9 米。比赛场地由一条中线分为两个均等的场区。中线上空挂球网，网高：男子 2.43 米，女子 2.24 米；少年男子 2.24~2.35 米，女子 2~2.15 米。两场区距中线 3 米各划一条线叫限制线。从限制线到中线之间的区域为进攻区。排球场上所有的线都是属于场内的。线宽均为 5 厘米。

(2) 比赛方法

比赛从发球开始。发球只允许单手击球，使球直接过网进入对方场区，然后双方用传（垫）球、扣球、拦网等技术组成攻防，并按规则规定将球击入对方场区内。每方最多可击球 3 次就要将球击入对方场内（拦网除外）。除拦网触手外，一人不得连续击球两次。手与球接触时要短促、清晰。掌握发球权的一方将球击入对方场内或对方自己失误，则算得分，得分队可以继续发球。如发球一方自己失误或被对方攻死，则失去发球权，不失分，改由对方发球。

(3) 队员阵容及场上位置和轮转

①每局比赛前教练员应将队员场上位置表交给记录员或第二裁判员。

②发球队员发球时，双方队员（发球队员除外）必须在本场区内站成两排，每排 3 名队员，近网的 3 名队员为前排队员，其位置为 2 号（右）、3 号（中）、4 号（左），另外 3 名队员为后排队员，其位置为 5 号（左）、6 号（中）、1 号

(右)。位置顺序的叫法，是从发球区按逆时针方向算，分别为1、2、3、4、5、6位置。

③一局未完，场上队员位置及轮换次序不得更改。

④接发球队胜一球或对方犯规、失误时则取得发球权。该队队员必须按顺时针方向轮转一个位置，才换发球继续比赛。

(4) 发球次序错误的判罚

①次序错误发生时，即取消该队在次序错误过程中所有得分，对方得分仍然有效。

②发现次序错误，应中止比赛，纠正错误，并按次序错误的规定判罚。

(5) 比赛结果

①发球队胜一球或对方犯规，第一裁判员给予判罚时才算得1分。

②某队赢得15分，或平分14：14以后连得2分（16：14、17：15），则该队胜一局。又据新规则规定，以17分为最高分，故16平之后，谁先得一分即胜一局。决胜局采用每球得分（或失分）制进行比赛。胜三局的队为胜一场（五局三胜制）。

(6) 持球和连击

①当球在队员腰部以上的身体任何部分停留时间较长，没有将球清晰地击出，以及捞球、捧球、握球和携带球都应判为持球。

②当队员用腰以上身体任何部位连续触球应判为连击（拦网除外）。为使比赛连续紧张地进行，对接对方过来的第一次球（包括拦回的球）的同一动作不算连击。

(7) 触网、过网犯规

①触网犯规：比赛进行中，队员身体任何部位触及球网，则判为触网犯规。

②过网拦网：对方未完成击球动作前，将手伸过球网拦击对方的一、二传或发球，以及在对方未扣球、吊球前过网拦击，都属过网犯规。

③过网扣球：扣球时，击球越过球网上沿的垂直面，则应判为过网犯规。

(8) 过中线犯规

比赛中，队员身体任何部分越过中线触及对方场区，应判为过中线犯规。

(9) 界外球和界内球

球落在界外地面、触及标志杆和障碍物、从标志杆延长高度上空和标志杆外过网，应判为界外球。球从过网区过网，落在界内场地或界线上，应判为界内球。

(10) 发球犯规和发球失误

发球犯规情况有：①未按发球次序发球；②球未抛起或球未清楚离手即行击球；③击球时脚踏端线或踏发球线；④双手击球或单手抛推球；⑤用手臂以外身体部分击球。

发球失误情况有：①球已抛起未击球，而球落下时触及身体的任何部分；②球未过网或触及球网、标志杆或从非过网区过网；③球触及本队队员或任何物体；④球落在对方场区外。

思考题：

①用线条画出排球场的平面图，并标明各条线的名称、距离、网高、场上6名队员的位置。

②在排球比赛中，怎样判断持球、连击球、发球次序错误？

③在什么情况下判发球犯规和发球失误？

(二) 实践部分

1. 技巧：联合动作（一）

武术：双人动作（一）：搂手勾踢（男）

韵律体操：华尔兹步（一）（女）

(1) 技巧：联合动作（一）

男生：向左（右）侧手翻，向左（右）转体 90° ，同时后腿前并成直立——直腿后滚翻——挺身跳（图 1）。

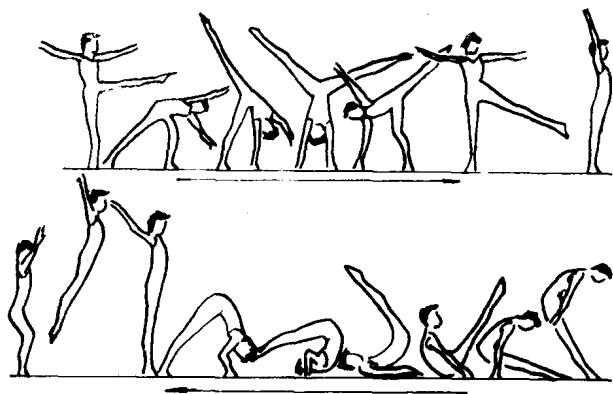


图 1

女生：前滚翻直腿坐——后倒成肩肘倒立（稍停）——单肩后滚翻成单膝跪撑——跪立——跪跳起（图 2）。

要求：基本掌握全套动作。

练习：单个动作练习；全套动作练习；轮流保护与帮

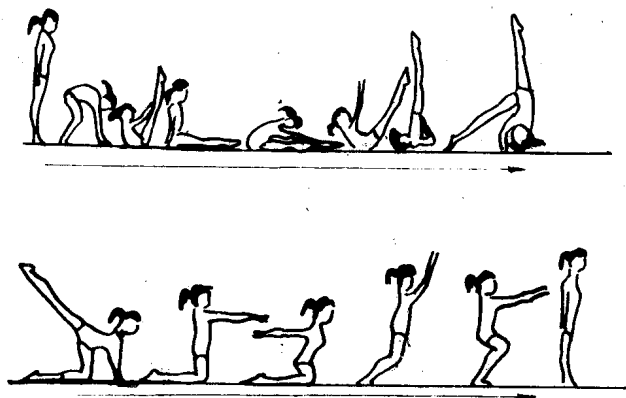


图 2

助。

(2) 武术：双人动作（一）：搂手勾踢（男）

预备姿势：甲乙双方相距约两步，甲方右脚在前，乙方左脚在前开立步站立，两手胸前握拳。眼看对方（图 3—①）。

① 甲方左脚向前上步，出击左直拳，击打乙方头部（图 3—②）。

② 乙方以右手将甲方左直拳搂开，同时起脚勾踢甲方左脚腕（图 3—③）。

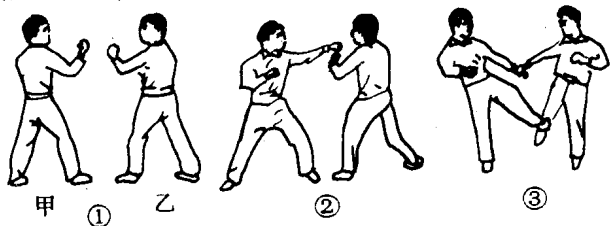


图 3

还原姿势：同预备姿势。

要求：动作速度不要太快，用力不要过猛，要正确掌握动作。

(3) 韵律体操：华尔兹步（一）（女）

向前华尔兹（图 4）

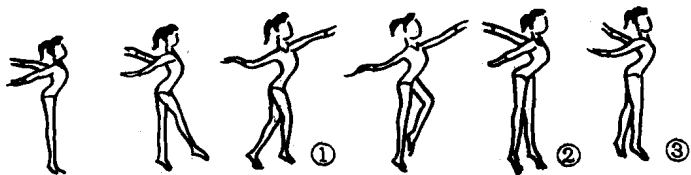


图 4

预备姿势：提踵立，两臂侧举。

① 右脚向前一步，柔软着地并稍屈膝，重心移至右腿上，身体稍向右倾斜，同时右臂屈肘抬腕。

② 左脚向前做一次足尖步，同时右臂逐渐从肩开始向外伸。

③ 右脚向前做一次足尖步，同时右臂伸至侧举。

要求：前华尔兹的三步步幅相等，动作连贯，起伏自然而明显，动作柔和。重拍在第一拍。

练习 1：学习脚的动作，理解屈膝移重心。

练习 2：练习臂的波浪，先练两臂同时波浪，再逐渐过渡到单臂波浪。

练习 3：完整练习向前华尔兹步。

练习 4：用 3/4 拍的音乐进行练习。