

广西壮族自治区高级中学试用课本

体育

高中第六册



广西师范大学出版社

广西壮族自治区高级中学试用课本
体 育
高中第六册

广西师范大学出版社出版发行

地址:广西桂林市中华路36号

邮政编码:541001

广西荔浦县印刷厂印刷

*

开本:787×1092 1/32 印张:2.375 字数:52千字

1991年11月第二版 1997年11月第七次印刷

ISBN 7-5633-0637-4/G·536

定价:1.90元

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，编写组由甘幼坪任组长，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、柯文楹、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。由甘幼坪、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. 奥运会简介	(1)
2. 怎样组织小型球类比赛	(4)
(二) 实践部分	(8)
1. 支撑跳跃: 纵箱分腿腾越 (一) (男)、 横箱屈腿腾越 (一) (女) 篮 球: 行进间单手高手投篮 (复习)	(8)
2. 支撑跳跃: 纵箱分腿腾越 (二) (男)、 横箱屈腿腾越 (二) (女) 篮 球: 行进间反弹传、接球 (复习) ...	(11)
3. 支撑跳跃: 纵箱分腿腾越 (三) (男)、 横箱屈腿腾越 (三) (女) 篮 球: 运球突破分球或投篮	(13)
4. 举 重 物: 负重半蹲起 篮 球: 全场紧逼人盯人	(15)
5. 支撑跳跃: 纵箱分腿腾越 (男) (考核)、 横箱屈腿腾越 (女) (考核) 篮 球: 半场人盯人教学比赛	(17)
6. 双 杠: 挂臂摆动屈伸上 (一) (男)、 支撑摆动前摆下 (一) (女)	

- 篮 球：全场紧逼人盯人教学比赛 (19)
7. 快 速 跑：蹲踞式起跑和加速跑
- 双 杠：挂臂摆动屈伸上 (二) (男)、
支撑摆动前摆下 (二) (女) ... (21)
8. 快 速 跑：重复跑 80~120 米
- 双 杠：挂臂摆动屈伸上 (三) (男)、
支撑摆动前摆下 (三) (女) ... (22)
9. 快 速 跑：100 米全程跑
- 双 杠：挂臂摆动屈伸上 (男) (考核)、
支撑摆动前摆下 (女) (考核) ... (24)
10. 快 速 跑：100 米跑 (考核)
- 举 重 物：胸前弯举 (25)
11. 铅 球：侧向滑步推铅球 (一)
- 武 术：剑术 1—4 节 (男)
- 韵律体操：球操的基本动作 (女) (26)
12. 铅 球：侧向滑步推铅球 (二)
- 武 术：剑术 5—8 节 (男)
- 韵律体操：球操 1—3 节 (女) (34)
13. 铅 球：侧向滑步推铅球 (三)
- 武 术：剑术 9—12 节 (男)
- 韵律体操：球操 4—6 节 (女) (40)
14. 铅 球：侧向滑步推铅球 (四)
- 武 术：剑术 1—12 节 (男) (复习)
- 韵律体操：球操 1—6 节 (女) (复习) (46)
15. 铅 球：侧向滑步推铅球 (五)
- 跳 高：俯卧式跳高 (复习) (47)

16. 铅球: 侧向滑步推铅球 (考核)	
跳高: 俯卧式跳高 (复习)	(48)
二 选用教材	(49)
(一) 体育基础知识	(49)
1. 万有引力与运动成绩	(49)
2. 医疗体育常识	(50)
(二) 技巧: 前手翻 (男)	(52)
(三) 双杠: 挂臂后摆上 (男)	(53)
(四) 乒乓球 (下)	(54)
1. 搓球	(54)
2. 削球	(55)
3. 基本战术	(57)
(五) 室内活动	(60)
1. 哑铃操	(60)
2. 八段锦: 坐式 1—8 段	(60)
3. 身体素质练习	(65)
附录: 广西高中三年级学生身体素质和运动能力	
考核项目评分标准	(67)

一 基本教材

(一) 体育基础知识

1. 奥运会简介

奥运会是现代奥林匹克运动会的简称。它是当前世界上由国际奥林匹克委员会主办的规模最大的综合性运动会，每隔 4 年轮流在世界各地举行。

奥林匹克运动会起源于古希腊，因举办地点在奥林匹亚村而得名。从公元前 776 年，第一支奥林匹克火炬在离希腊首都雅典约 300 公里的奥林匹亚点燃算起，到现在，奥林匹克运动已有 2000 多年的历史。象征着当时希腊人民盛大节日的古代奥林匹克运动会历时 1170 年，总共举行了 293 届，至公元前 394 年被罗马帝国皇帝狄奥多西废止。

1892 年，法国历史学家、教育家皮埃尔·德·顾拜旦倡议恢复奥林匹克运动，成立国际奥委会，并于 1896 年在希腊古城雅典举行了第一届现代奥林匹克运动会。以后每 4 年举行一次，如因故不能举行，奥运会的届数照算。自 1896 年至 1988 年止，一共举行了 24 届，其中因两次世界大战中断了 3 届，实际只举行了 21 届。

在第一届现代奥运会开幕的当天，美国哈佛大学一年级学生詹姆斯·康诺利参加了第一个项目三级跳远的比赛，以

13.71 米的成绩成为现代奥运会历史上的第一个冠军。于是挤满了 8 万观众的运动场里奏起了美国国歌，升起了美国国旗。从这以后，在发奖仪式上为冠军获得者所在国奏国歌、升国旗，也就成了奥运会沿袭至今的传统。

在 1920 年的第 7 届奥运会上首次升起了国际奥委会的旗帜。这面旗帜由顾拜旦设计，为白色长方形，无边，中间从左至右为蓝、黄、黑、绿、红 5 个相联的圆环。最初的解释是 5 种颜色代表所有国家国旗的颜色；后来又解释为代表五大洲：天蓝色为欧洲、黄色为亚洲、绿色为澳洲、红色为美洲、黑色为非洲。这种解释一直在全世界广为流传。直到 1979 年 6 月，国际奥委会才正式宣布了会旗和 5 个环的含义，指出，根据奥林匹克宪章，奥林匹克旗帜和 5 个圆环的含义是象征五大洲的团结，以及世界运动员以公正、坦率的比赛和友好精神在奥运会上相见。

1928 年国际奥委会作出正式决定：以后奥运会开幕时都要举行一个隆重的仪式——点燃设在主体体育场高塔上的火炬，火种取自奥林匹亚，经过接力传送到主办国。全部比赛结束后火炬才能熄灭。此一仪式一直沿袭至今。

自 1896 年举行第 1 届现代奥运会至今，已过去了 90 多个春秋。现代奥林匹克运动，已经成为在和平条件下世界各国人民比试体力、技术，显示国家实力，树立民族尊严的主要舞台。体育是没有国界的。体育比赛也是不同种族、不同社会制度、不同宗教信仰的国家都能接受的“国际语言”。和平、友谊、进步的奥林匹克理想代表了亿万人民的愿望；“更高、更快、更强”的奥林匹克格言也已成为人们为之奋斗的共同目标。90 多年来，现代奥林匹克运动的历史虽然有不

少风风雨雨，但是不熄的奥林匹克圣火却越燃越旺。今天人类在不断追求崇高的奥林匹克理想的同时，也正在不断地挖掘自身潜力，强化竞争意识，向新的世界高峰不断攀登。

小知识：奥运会的奖牌

奥运会的金牌是用银子做成的，表面镀金的“金牌”按规定：表面镀金重量不得少于 6 克。其它奥运会奖牌——银牌和铜牌，则是按其名称用银或铜制成的。这三种奥运会奖牌只奖给前 3 名。其规格是：直径为 60 毫米，厚度为 3 毫米。

2. 怎样组织小型球类比赛

球类运动是我国青少年学生最喜爱的运动项目之一。学校有计划地、分期分项地组织小型球类比赛，可以推动球类运动的普及和提高，丰富学校课余文化生活，增长学生组织球类比赛和裁判的知识。现将组织小型球类比赛的主要工作简介如下：

(1) 制定竞赛规程

竞赛规程是组织竞赛工作的主要依据。内容包括：①竞赛名称和任务；②比赛的时间和地点；③参加办法：包括分组、各队人数和运动员资格的规定等；④竞赛规则：包括采用的规则和特殊的规定；⑤竞赛办法：包括比赛采用的方法，确定名次的办法，比赛用球的规定等；⑥奖励办法：包括录取名次和计分办法；⑦报名办法和报名日期；⑧对参加单位的要求和注意事项。竞赛规程制定后，应印发各单位，或通过黑板报、广播等形式向广大同学宣传，以便参加单位做好各项准备工作。

(2) 做好竞赛的编排组织工作

小型球类比赛常用的比赛方法有“淘汰制”、“循环制”、“混合制”三种。选择和确定比赛制度时，应根据举办比赛的目的任务、比赛的时间和参加队数的多少、场地器材条件以及参加比赛人员的学习和工作情况等来进行选择。

“淘汰制”就是球队在失败一次或两次之后，即失去继续参加比赛的资格，连续获胜的队继续参加比赛，直到最后确定优胜队为止。失败一次即失去比赛资格的方法为“单淘汰

制”。失败两次即失去比赛资格的方法为“双淘汰制”。“淘汰制”一般在参加比赛的队数多，时间短的情况下采用。

“循环制”包括“单循环”、“双循环”、“分组循环”三种。“单循环制”是所有参加的队均能相遇一次，最后按各队在全部比赛中胜负场数、得分多少排列名次。一般在参加比赛的队数不太多，而竞赛时间较长时采用。“双循环制”是所有参加比赛的队比赛中均能相遇两次，最后按各队在全部比赛中胜负场数和得分多少排列名次。一般在参加比赛的队数少，竞赛时间较长时采用。“分组循环制”是把参加比赛的队分为若干组，分别进行单循环比赛。在小组排定名次后，再进行第二阶段的比赛。一般在参加比赛的队数多，而竞赛时间有限时采用。

“混合制”是综合采用上述两种制度进行比赛。比赛分成两个阶段进行。前一段采用分组淘汰制，后一段采用循环制。

下面简单介绍“单循环制”的编排方法。

①比赛场数的计算方法：

$$\text{公式：场数} = \frac{\text{队数} \times (\text{队数} - 1)}{2}$$

②比赛轮次的计算方法：

参加队数为偶数，则轮次 = 队数 - 1

参加队数为奇数，则轮次 = 队数

③比赛程序的编排方法通常采用固定轮转法，即 1 号位置固定不变，其他号数按逆时针方向移动一个位置。每轮比赛均按此方法进行编排。

表 1 六个队参加比赛

第一轮	第二轮	第三轮	第四轮	第五轮
1—6	1—5	1—4	1—3	1—2
2—5	6—4	5—3	4—2	3—6
3—4	2—3	6—2	5—6	4—5

无论参加队数是偶数或奇数，一律按偶数编排，如参加队数为奇数，可在最后一个数后加“0”，使之成为偶数，与“0”相遇的队为轮空。表 1 是按六个队参加比赛的，如五个队参加，可将各轮次的“6”改为“0”。

④ 抽签：比赛程序编排好后，即进行抽签，按各队所抽签号将队名填入表 1 内。

⑤ 比赛日程表：抽签之后，应将各轮次比赛编成比赛日程表（表 2）。

表 2 班际足球比赛日程表

轮次	比 赛 队	比赛时间	比赛地点	裁 判 员
第一 轮	高三(1)→高三(2)	×月×日 下午×时	一号场地	××× ××× ×××
	高三(5)→高三(3)	×月×日 下午×时	二号场地	××× ××× ×××
	高三(4)→高三(6)	×月×日 下午×时	三号场地	××× ××× ×××

⑥计算成绩的方法：胜一场得 2 分，打平各得 1 分，负一场得 0 分。按各队积分多少决定名次，积分多者名次列前。如遇两队积分相等，则按相互间的胜负决定名次。

如遇两队以上积分相等时，足球比赛可按各队进球数或净胜球数多少决定名次，如仍相等则并列；篮球比赛按各队之间比赛时的得失分率 $\left(\frac{\text{总得分}}{\text{总失分}}\right)$ 来排列名次，如仍相等则按各队在全组内所有比赛的得失分率排列名次；排球比赛采用以下办法来决定名次，即： $\frac{A(\text{胜局总数})}{B(\text{负局总数})} = C$ 值，C 值高者名次列前。如 C 值仍相等时，则采用 $\frac{X(\text{总得分数})}{Y(\text{总失分数})} = Z$ 值，Z 值高者名次列前。

计算成绩的方法较多，主办单位可根据具体情况和条件进行选择，也可另作一些可行的规定。

思考题：

- ①球类比赛通常有哪几种方法？如何运用？
- ②简述“单循环制”的编排方法。

(二) 实践部分

1. 支撑跳跃：纵箱分腿腾越（一）（男）、
横箱屈腿腾越（一）（女）
篮 球：行进间单手高手投篮（复习）

(1) 支撑跳跃

①纵箱分腿腾越（一）（男）

要求：快速助跑，踏跳用力，两臂前摆推手有力。

练习 1：助跑踏跳。

练习 2：纵山羊分腿腾越（跳板逐渐远放）。

练习 3：纵箱分腿腾越。

②横箱屈腿腾越（一）（女）

动作要领：助跑、踏跳及第一腾空均同分腿腾越。推手时稍提臀，两腿并拢收腹屈膝提至胸部。推手后，两腿迅速伸直，上体急振，两臂侧上举，挺身落地，屈膝缓冲，成两臂侧上举半蹲动作（图 1）。

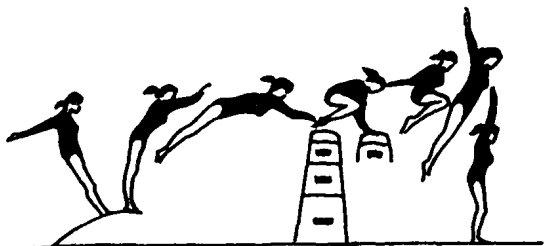


图 1

保护与帮助：站在练习者落地的侧面，握其上臂或一手扶腹，另一手扶腰，保护平稳落地。

要求：初步体会横箱屈腿腾越的动作要领，轻快协调地助跑和踏跳。

练习 1：俯撑，做提臀屈膝成蹲撑，两脚尽量靠近手的练习。

练习 2：助跑 3~5 步踏板起跳，同时伸臂顶肩推墙，仍落在踏跳板上。

练习 3：在高垫子或跳箱上做助跑踏跳成蹲撑动作。

(2) 篮球：行进间单手高手投篮（复习）

要求：起跳后空中身体平衡，控制球的出手力量，提高投篮准确性。

练习 1：在篮圈一侧持球跨步起跳。

练习 2：在中线一端运球后跨步单手高手投篮（图 2）。

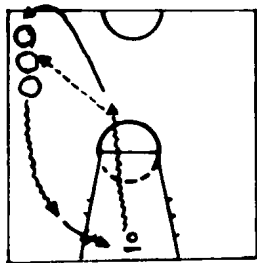


图 2

练习 3：二人相距 6~7 米传球推进后跨步单手高手投篮（图 3）。

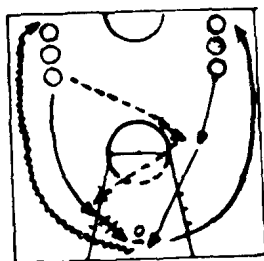


图 3

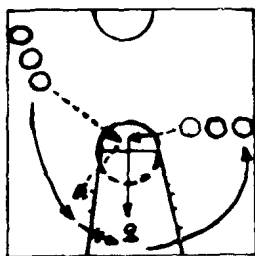


图 4

练习 4: 一传一切跨步单手高手投篮 (图 4)。