

义务教育初级中学课本(试用)

# 体育与保健

三年级

浙江教育出版社

初二6

初三1

初三2

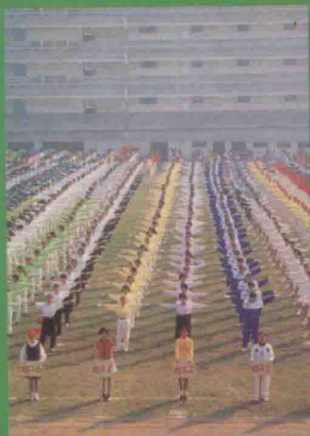
初三3



ISBN 7-5338-3301-5



9 787533 833015



义务教育初级中学课本(试用)

临安市曙光印务有限公司印刷

体育与保健

浙江省新华书店发行

三年级

开本 850×1168 1/32 印张 4.875 字数 102000

1999年2月第3版 2004年4月12次印刷

浙江教育出版社出版

ISBN 7-5338-3301-5/G · 3271

浙江省出版公司重印

定价:4.90元

批准文号:浙价商[2002]210号 举报电话:12358

如发现印、装质量问题,请与本厂联系。电话:0571-63781028

G 634.961

V412

3=3

## 目 录

### 理论知识部分

- |                    |    |
|--------------------|----|
| 一 体育与保健基础知识        | 1  |
| (一) 《全民健身计划纲要》简介   | 1  |
| (二) 小型体育比赛活动的组织    | 4  |
| (三) 健康与智慧          | 7  |
| (四) 人体运动时生理功能的变化规律 | 9  |
| (五) 运动损伤的急救(一)     | 11 |
| (六) 运动损伤的急救(二)     | 14 |
| *(七) 怎样观赏体育比赛      | 16 |
| *(八) 体力劳动不能代替体育锻炼  | 19 |

### 实践部分

- |         |    |
|---------|----|
| 二 跑     | 21 |
| (一) 快速跑 | 21 |
| (二) 耐久跑 | 27 |
| (三) 变向跑 | 29 |
| (四) 障碍跑 | 30 |
| (五) 接力跑 | 32 |
| 三 跳跃    | 35 |

(一) 立定跳	35
(二) 急行跳	38
(三) 连续跳	43
(四) 支撑跳	44
四 投掷	47
(一) 抛、接轻投掷物	47
(二) 投准和掷远	48
(三) 改变条件的投掷	52
五 攀登 爬越	53
爬竿(绳)	53
六 悬垂 支撑	56
(一) 悬垂	56
(二) 支撑	64
七 滚翻 平衡	69
(一) 联合动作	69
*(二) 头手翻	75
八 基本体操 舞蹈	78
(一) 基本体操	78
(二) 舞蹈	91
九 球类	94
(一) 篮球	94
(二) 排球	103
*(三) 足球	108
*(四) 乒乓球	112
十 民族、民间、乡土体育	118

(一) 武术	118
*(二) 叠罗汉	127
*(三) 举石担、石锁	129
*(四) 游戏	130
十一 队列队形	134
队列	134
* 十二 游泳	136
爬泳	136
附 录	
(一) 身体素质评价表	142
(二) 体育与保健课成绩考核标准 (初中三年级实践部分)	144
(三) 国家体育锻炼标准 15岁男子 (初中三年级)评分表	146
(四) 国家体育锻炼标准 15岁女子 (初中三年级)评分表	148
说明: 标题前加“*”号的为选用教材。	

# 一 体育与保健 基础知识



## （一）《全民健身计划纲要》简介

经国务院批准,《全民健身计划纲要》(以下简称《纲要》)于1995年6月正式颁布实施。这是一个由国家领导、社会支持、全民参与,有目标、有任务、有措施的体育健身计划,是与实现社会主义现代化目标相配套的社会系统工程和面向21世纪的发展战略规划。它的实施对于提高中华民族的整体素质,建立科学、文明、健康的生活方式,促进社会安定团结,推动社会主义精神文明和物质文明建设,都将产生积极作用和深远影响。

现将有关内容介绍如下:

### 1. 《全民健身计划纲要》提要

《纲要》全文分5个方面,共26条。它总结了新中国成立40多年来体育事业取得的伟大成就,指出我国经济建设和社会发展对人民整体素质提出了新的更高要求,为适应我国社会主义现代化建设需要,必须采取切实有效的措施,推行全民健身计划,发展群众体育,进一步增强人民体质。

全民健身计划提出,到20世纪末,初步建立适应社会主

市场经济体制的全民健身管理体制,初步形成人民群众广泛参与、充满发展活力的运行机制,建立起社会化、科学化、产业化和法制化的全民健身体系的基本框架。全民健身计划到 2010 年的奋斗目标是:努力实现体育与国民经济和社会事业的协调发展,全面提高中华民族的体质和健康水平,基本建成具有中国特色的全民健身体系。

全民健身计划以全国人民为实施对象,以青少年儿童为重点。青少年和儿童的健康成长关系到国家的富强和民族的昌盛,要发动全社会关心他们的体质和健康,各级各类学校要全面贯彻党的教育方针,努力做好学校体育工作。要对学生进行终身体育的教育,培养学生体育锻炼的意识、技能与习惯。继续搞好升学考试体育的试点,不断总结完善,逐步推开。盲校、聋校、弱智学校要重视开展学生的体育活动。要积极创造条件,切实解决好学校体育师资、经费、场地设施等方面的问题。

推行全民健身计划的对策和措施主要有:坚持群众体育与竞技体育协调发展;增强全民体育健身意识;加强法制建设,逐步完善群众体育运动竞赛制度,突出群众体育运动会和竞赛活动的群众性、健身性、民族性、趣味性和科学性;实施体质测定制度,制定体质测定标准,定期公布全民体质状况;体育场地设施建设要纳入城乡建设规划,落实国家关于学校体育场地设施的规定。

《纲要》采取整体规划,逐步实施的方式。1995~2000 年为第一期工程,分三个阶段:1995~1996 年,进行宣传发动和改革试点,初步掀起全民健身活动热潮;1997~1998 年,通过重点实施,逐步推进,形成崇尚健身、参与健身的社

会环境和社会风气;1999~2000年,全面展开全民健身计划的各项工作并普遍取得成效,建立具有中国特色的全民健身体系的基本框架。2001~2010年为第二期工程,经过10年的努力,把全民健身工作提高到一个新水平,基本建成具有中国特色的全民健身体系。

## 2. 《全民健身计划一二一工程》简介

《全民健身计划一二一工程》是实施《纲要》的配套文件之一。“一二一”是借用体育队列操练中“齐步走,一二一”的指挥口令,寓示着全民健身计划启动,又形象地提出了第一阶段的主要任务。

“一二一”倡导全民做到:每人每天参加一次以上体育健身活动,学会二种以上体育健身方法,每人每年进行一次体质测定。

“一二一”倡导家庭做到:每个家庭拥有一件以上体育健身器材,每个季度全家进行二次以上的户外体育活动,每个家庭有一份(册)以上体育健身报刊图书。

“一二一”倡导社区做到:提供一处以上体育健身活动场所,每年组织二次社区范围的体育健身活动,建立一支社会体育指导员队伍。

“一二一”强调学校做到:保证学生每天参加一小时体育活动,每年组织学生开展二次远足、野营活动,每年对学生进行一次身体检查。

### 思考题

1. 《全民健身计划纲要》的奋斗目标是什么?
2. 《全民健身计划一二一工程》对学校的要求怎样?

## (二) 小型体育比赛活动的组织

比赛是体育运动的特点之一。参加校内小型体育比赛,不仅能检阅锻炼效果,活跃校园文化娱乐活动,推动学校体育活动的开展,而且能培养、增强学生的竞争意识和开拓进取的精神,发展与他人合作的能力,树立集体观念,锻炼意志品质,加强组织性纪律性。

怎样组织小型体育比赛呢?

### 1. 制订比赛规程

比赛规程是组织比赛的依据。内容包括:比赛名称和任务、时间和地点、参赛办法(分组、各队人数及对运动资格的规定等)、比赛办法(比赛采用的方法、确定名次的方法等)、比赛规则、奖励办法、报名日期和报名方法、对参赛单位的要求及注意事项等八个方面。比赛规程应印发各参赛单位,并通过黑板报、广播或领队会议等形式公布,使广大师生对即将举行的比赛心中有数,做好参赛准备工作。

### 2. 小型比赛的编排

小型体育比赛的办法有淘汰制、循环制和混合制三种。现介绍常用的单淘汰和单循环两种。

(1)单淘汰。参赛的人(队)按编排程序进行比赛,胜者进入下一轮比赛,负者淘汰,最后决出优胜者。这种方式对选拔冠军比较准确,对判定其他名次则不太理想,但它的优点是所需比赛时间短,占用场地、器材少。

编排方法是先按报名的人(队)数,画好编排程序表,例如有8人(队)报名,其比赛程序表如图1-1所示:

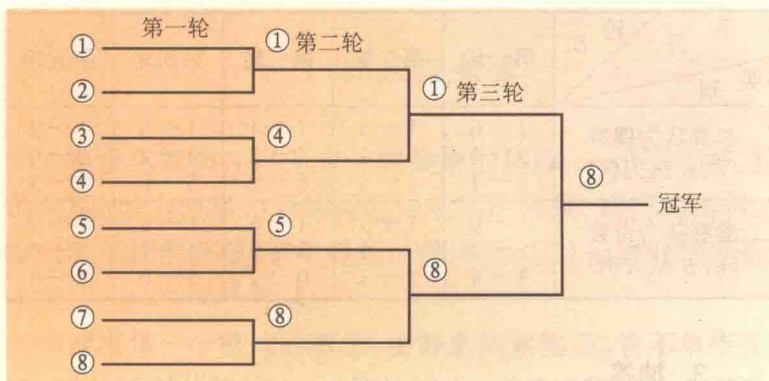


图1-1

表画好后先安排各号之间的比赛时间和地点,然后抽签决定参赛者应在哪个号位进行比赛。为了使强手不在第一、二轮相遇,可事先公布种子队员(队)2名,抽签安排在①号和⑧号,其余的号位则由其他参赛者抽签排定。号位决定后把参赛者姓名(队名)写入相应的号位,然后就可按表上事前排好的时间、地点、程序进行比赛了。如上图比赛结果,⑧号为冠军,①号为亚军,④号、⑤号并列第三名。

(2)单循环。参赛的人(队)按一定的顺序与其他人(队)逐一相遇进行比赛,胜一场得3分,败一场得0分,平局得1分,最后按得分多少排定名次。这种方式的优点是锻炼机会多,排定名次合理;缺点是比赛时间比较长,场地和器材需要量较大。具体编排一般采用固定轮转法。先把①号位置固定不动,其他号数每进行一轮比赛后就按逆时针方向移动一个位置。无论参赛人(队)数是偶数还是奇数,一律按偶数编排。如参赛人(队)数为奇数时,可以在最后一个数后加“0”使之成为偶数。遇上“0”的人(队)即轮空。见下表:

类别	程序 轮次	第一轮	第二轮	第三轮	第四轮	第五轮
		参赛队为偶数 (以 6 队为例)	1—6 2—5 3—4	1—5 6—4 2—3	1—4 5—3 6—2	1—3 4—2 5—6
参赛队为奇数 (以 5 队为例)		1—0 2—5 3—4	1—5 0—4 2—3	1—4 5—3 0—2	1—3 4—2 5—0	1—2 3—0 4—5

### 3. 抽签

比赛程序编排后就可以进行抽签,按各人(队)抽的签号填写人(队)名。

### 4. 编排比赛日程表

抽签以后,把各轮次的比赛编成比赛日程表。如:

初三年级班级篮球比赛日程表				
轮次	比赛队	时间	地点	裁判
第一轮	初三①—初三⑥	×月×日×时	×号球场	××× ×××
	初三②—初三⑤	×月×日×时	×号球场	××× ×××
	初三③—初三④	×月×日×时	×号球场	××× ×××

至此,整个比赛就可以按这个排定的程序表进行了。

### 思考题

初三(1)班有四个组,要举行一次篮球比赛,采取单循环制,请编排出一份完整的比赛日程表。

### (三) 健康与智慧

青少年都向往自己有一副健康的体魄,一个充满智慧的头脑。因为健康的身体是生活欢乐的源泉、拼搏的本钱、学习和工作的基础,有了健康的身体,智慧才能更好地创造未来。

健康是一个整体的概念,由好多因素构成。它不单指无病,还包括强壮的体力、充沛的精力、正常而稳定的心理活动、抵抗各种疾病的能力、对环境变化的高度适应能力等。智慧是知识和智力结合,在实践中综合地去分析问题、解决问题和发明创造的能力。

古今中外许多有成就的人,他们的天才不仅表现在具有渊博的知识和卓著的科学成果上,而且也表现在他们重视积累健康这笔财富上。居里夫人曾讲过一句名言:“科学的基础是健康的身体。”毛泽东在《体育之研究》一文中也曾深刻地指出,身体如同载知识的车子,装道德的房子。身体强壮之后,学问、道德才能增进得快而收效大。这些精辟的论述说明了身体健康的重要作用,健康是智慧的基础。不难想象,一个健康状况不佳的人,经常会出现反应迟钝、烦躁不安、学习和工作效率低下等现象。如果经常为自己身体生病而苦恼,久而久之,必然会影响智力的发展,给事业造成损失。

近代体育科学和医学科学证明:智力的发展,要求体力必须与之相应地发展,而健全的大脑是人智力发展的基础。智力与大脑的发育和健康密切相关。体育锻炼是促进身体

生长发育，增进健康的有效手段。经常参加体育锻炼，可以提高神经系统的机能，增强大脑皮层兴奋性，对促进大脑发育和智能发展有着不可忽视的作用。大脑的智力活动，就是大脑皮层对一连串复杂条件的反应。这种条件反射接受和建立得愈多，就意味着智力发展愈强。一个乒乓球运动员，要在百分之一秒，甚至千分之一秒的时间里，对来球做出快速、准确的反应，就要求大脑有良好的反射条件。测定表明，运动员反射潜伏期是一般人的20%~30%。反射潜伏期愈短，反应愈快，脑子也愈灵。因此，认为经常参加体育锻炼的人会“四肢发达，头脑简单”的观点是错误的。

体育运动能增进身体健康，进而促进智力发展，但并不是说从事运动的人都一定比别人聪明，智力都比别人高，而是说身体好是脑子灵的物质基础。大脑的良好发育，也只是为智力发展提供了可能性。勇于实践，善于用脑，才能将这种可能性转化为现实。正如俗话说：刀子愈磨愈锋利，头脑愈用愈伶俐。

要使自己有健康的身体，就应做到坚持经常参加体育锻炼，保证充足的睡眠，养成良好的饮食卫生习惯，科学地安排学习和休息，经常进行水、阳光、空气等自然力的锻炼。

愿你更健康，更聪明！

### 思考题

你能说出体育锻炼有利于发展智力、提高学习效率的道理吗？

#### (四) 人体运动时生理功能的变化规律

在体育活动过程中,人体的运动能力的发展,是与有关器官系统的功能变化密切相关的。在运动开始时,人体生理功能和运动能力都有一个逐渐提高的阶段。以后,在一段时间内,各器官系统功能稳定在一定水平上,运动能力也处于相应的较高水平。再继续运动下去,由于疲劳的产生与发展,功能活动水平和运动能力都出现下降。运动结束并经一定时间的休息后,又逐渐地恢复到相对安静时的水平(图1-2)。



图 1-2 人体运动时生理功能和运动能力的变化

##### 1. 逐渐提高阶段

人体各器官系统的功能和运动能力,都不能在运动一开始就立即达到相应的最高水平,而是在运动开始前和运动开始后的一段时间内逐渐提高的。因为在相对安静时,人体各器官系统的功能和代谢率都处于相应的较低水平;在运动时,体内发生一系列变化,如心跳加快、血压上升、血液循环增强、呼吸频率和深度增加、肺通气量增大、新陈代谢旺盛等。运动越剧烈,体内发生的变化越明显。所以,人体

的生理功能从相对安静时的较低水平提高到运动时的较高水平,必须有一个逐渐“动员”各器官系统的功能潜力的过程。适宜的准备活动,能提高神经系统、心血管系统、呼吸系统和运动系统的功能,调节身心状态,缩短机体对运动的适应过程。

在剧烈运动的开始阶段,由于人体的呼吸和心血管系统的功能跟不上运动器官需要,常会产生各种不舒服的感觉,如呼吸困难,肌肉酸痛,动作迟缓,情绪低落,甚至不愿再继续运动下去,这种状态称“极点”。出现“极点”后,应继续坚持运动,由于神经、呼吸和心血管等系统的功能进一步提高,呼吸变得均匀而加深,动作感到轻松,不舒服的感觉消失,出现“第二次呼吸”状态。因此,运动中要努力克服“极点”,才能逐渐增强人体生理功能和运动能力。

## 2. 稳定状态

人体各器官系统的功能逐渐提高到一定水平后,在一段时间内保持在一个波动不大的范围内,称为稳定状态。这时,人体的运动效率达到相应的最高水平。

## 3. 疲劳

当身体活动到一定时间后,就会产生疲劳,各器官系统的功能水平和运动效率下降。

## 4. 恢复过程

运动结束时,各器官系统的功能仍处于较高水平,要经过一段时间后,才能恢复到安静时状态。疲劳逐渐消除,运动能力也逐渐恢复。但是,人体各种功能并不是都在运动结束后才开始恢复的。运动时能量物质是边分解边合成,只是分解过程占优势,消耗多于恢复。运动结束后,消耗减少,恢

复过程占优势，体内能量物质逐渐恢复到原有水平。其中，在一段时间内超过原有水平，称为超量恢复（图1-3）。

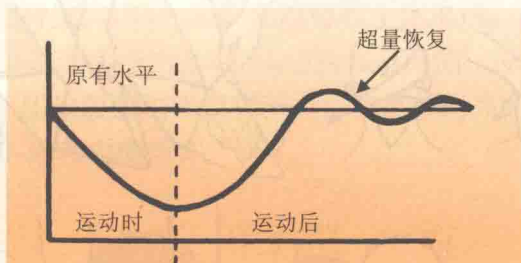


图 1-3 运动后能量物质超量恢复示意图

### 思考题

运动过程中人体生理功能的变化有什么规律？

## （五）运动损伤的急救（一）

发生运动损伤时，要根据伤情采用不同的急救方法，如：关节扭伤、皮肤擦伤时，要作伤部包扎；出血时，要立即止血；骨折和关节脱位时，要进行临时性固定等。

### 1. 包扎

（1）绷带包扎法（图1-4）。

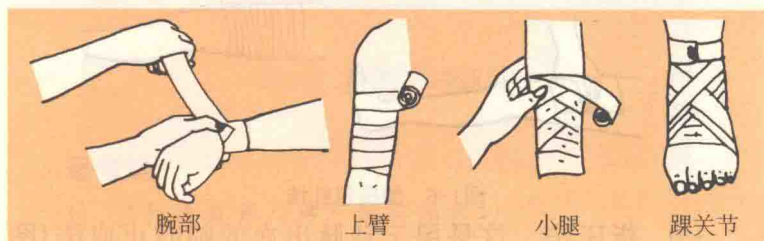


图 1-4 绷带包扎法

(2) 三角巾包扎法 (图1-5)。

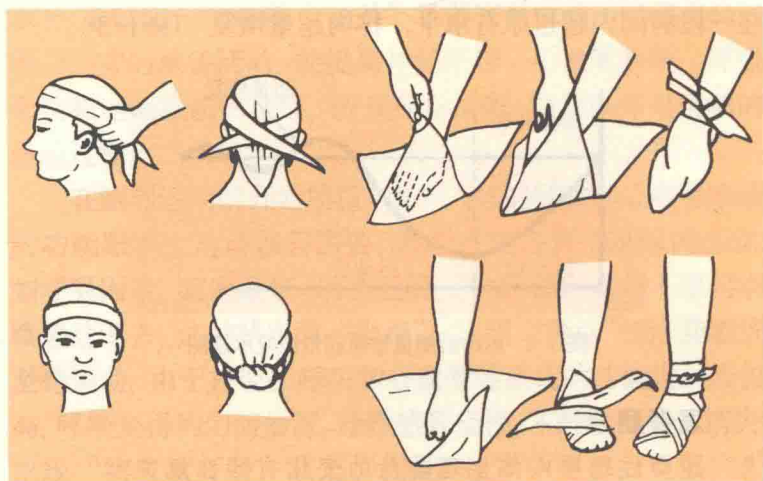


图 1-5 头部和手、脚的三角巾包扎法

## 2. 止血

血液自创口向体外流出,叫外出血。这里介绍两种止血法:

(1) 加压包扎法。小血管出血时,在创口上放几块消毒纱布或折叠的清洁手帕,然后用绷带或宽布带作加压包扎(图1-6)。

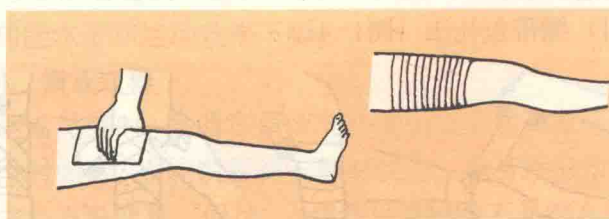


图1-6 加压包扎法

(2) 指压法。这是用于动脉出血的临时止血法(图