



## 第二章 田径

跑、跳跃和投掷动作，是人类在长期社会实践中发展起来的身体活动，它是反映人体基本活动能力的基础指标，也是进行身体锻炼、促进生长发育的基本手段和方法。

初中阶段正是发展跑、跳跃和投掷动作能力的黄金时期，抓住机会发展自己，对于今后健康的生活、学习和生产劳动会有很大帮助。

跑得更快、跳得更高、投得更远，传承着千百年来人类勇往直前、奋勇拼搏、敢于挑战自我的优秀品质。

如何在学会锻炼的同时获得挑战自我、迈向成功的感受呢？



### 学习目标

1. 基本掌握跑、跳跃和投掷对锻炼身体、增进健康的作用和价值。
2. 学习和掌握跑、跳跃、投掷的基本技术和锻炼方法，发展运动能力。
3. 在田径运动中培养勇敢、果断、坚毅、顽强等意志品质。

### 知识窗

田径运动被称为运动之母，是各项运动的基础。以高度和远度计算成绩的跳跃、投掷项目叫“田赛”，以时间计算成绩的竞走和跑的项目叫“径赛”。田径也是奥运会金牌最多的项目。

### 一、短跑

短跑是在规定的跑道上跑完规定距离，并以最先跑到终点取胜的运动项目，比赛项目包括100米、200米、400米。

在飞快地奔跑中，同学们都有像离弦之箭一样的感受，体验着奋勇拼搏、勇往直前的精神，向往着第一个冲向终点。你知道跑得快的关键是什么吗？

## 第二章 田径 短跑



Apowersoft  
Screen Capture Pro

人民教育出版社

### （一）短跑的动作方法

对初中学生来说，用最快的速度跑过50~100米的距离就是短跑，需要从静止的状态快速启动，逐渐加快速度，并要尽最大努力保持速度到达终点。



① 起跑反应快，后蹬快速有力。  
两手快速推离地面。

② 上体逐渐抬起，步幅逐渐加大，步频逐渐加快。

### （二）跑得快的秘诀

跑步速度的快慢，主要取决于步频的快慢和步幅的大小，并且敢于挑战自我、勇往直前。因此，在保证较快步频的基础上，适当加大步幅，奋勇拼搏，就可以跑得更快。

想一想，自己在步频和步幅上有哪一方面的优势，如何弥补自己的不足呢？

#### 知识窗

步频：跑步过程中两腿在单位时间内交替运动的次数。

步幅：一步的距离，跑步中两脚着地间的距离。

### （三）发展短跑的能力

#### 提高起跑的反应速度



背向坐姿的起跑练习

人民教育出版社



Apowersoft  
Screen Capture Pro

人民教育出版社



③ 上体保持一定的前倾，后蹬有力，前摆快速，加快摆臂。

④ 上体加速前倾，用胸或肩部触终点线。



### 学练思考

1. 从静止状态到尽快发挥出速度，你认为什么最关键？
2. 练习反应速度，除了能让你跑得快，想一想在生活中有什么用处？



加速追球的起跑练习

人民教育出版社

## 第二章 田径 短跑



Apowersoft  
Screen Capture Pro

人民教育出版社

### 发展步频和步幅



固定步长的高频率跑

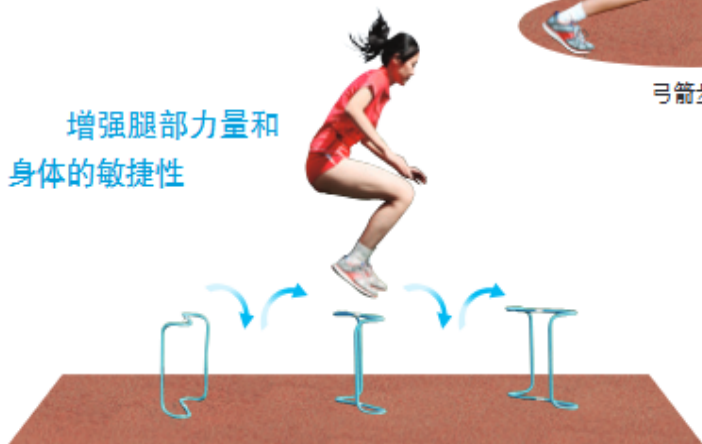
### 试一试

优秀运动员经过长年刻苦训练，身体肌肉发达，充溢着健康的美。同学们进行腿部力量练习，同样可以减少腿部脂肪，增加肌肉比例，使身体更健美。



弓箭步走

### 增强腿部力量和身体的敏捷性



一次连续跳过障碍物



立卧撑跳



### 合作探究

接力跑是田径运动中唯一的集体项目，尤其是 $4 \times 100$ 米接力需要在快速跑动中完成接力棒的传递，是个人速度与集体智慧的完美结合，体现了参赛选手的责任感和良好的团队合作精神。你和同学们可以测试一下，四人进行 $4 \times 100$ 米接力跑，接力跑的成绩是否好于4个人的100米单项成绩之和？想一想其中的原因。

人民教育出版社



Apowersoft  
Screen Capture Pro

人民教育出版社

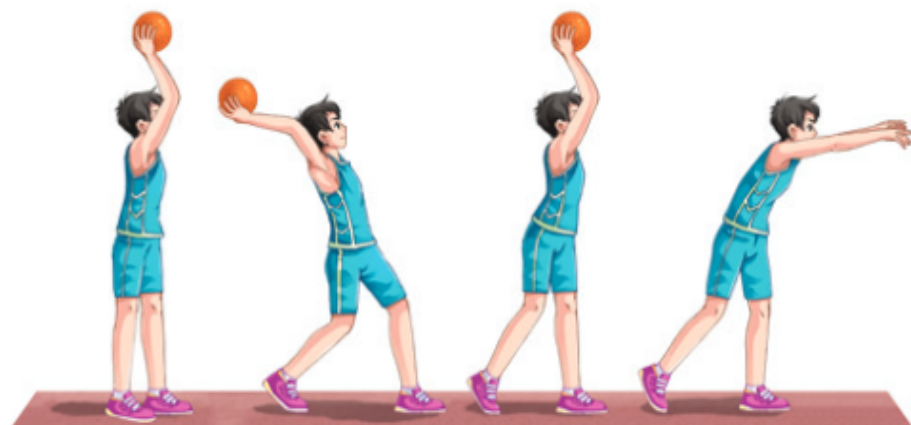
### 三、投掷

投掷是人体运用自身的能力，将手持的规定器械投掷出去，并以远度决定胜负的运动项目。投掷对增强体质，特别是发展躯干和上下肢力量有显著的作用，还可以通过改善神经与肌肉的协调性来提高用力的准确性。要想投得远，绝不是单纯靠蛮力就能实现的，你知道投得远的关键是什么吗？

#### （一）推掷实心球的动作方法

#### 帮你学

最后用力是投得远的关键环节。一定要在最后用力时使躯干形成“满弓”（下肢在前、上体在后、器械处在身体后方）的姿势，让身体超越器械，才能使器械投掷得更远。



**双手头上前掷实心球** 双手持球于头后上方，上体稍后仰；展体、挺胸，两腿用力蹬地，送髋、收腹，以胸带臂将球向前上方掷出。



**原地侧向推实心球** 侧对投掷方向，右腿弯曲，推球时，右腿边蹬地边转体，随后双腿用力以胸带臂，挺胸、抬头，将球推出。



#### 体验与思考

推掷实心球时，你感觉到用力的关键环节了吗？当器械出手后，观察器械的飞行路线，如何才能让器械飞得更远呢？

人民教育出版社

## 第二章 田径 双手头上前抛实心球



Apowersoft  
Screen Capture Pro

人民教育出版社

### (二) 掷得远的秘诀

第一，要具备一定的力量基础；第二，要有正确的动作技术，全身协调用力；第三，物体或器械的出手速度要快，也就是最后用力的动作要快，这也是最关键的环节；第四，要竭尽全力掷出。

### (三) 发展投掷能力



半仰卧抛掷实心球



体后抛接实心球



俯身抓握实心球



对墙快速推手起

### 学练提示

提高全身的肌肉力量对健身强体、避免运动损伤具有重要作用。因此，平时要多进行发展肌肉力量的活动。同时，在练习前要做好手指、肩部、膝部和腰部等关节部位的准备活动。

人民教育出版社



## 第三章 足球

足球运动是一项以脚支配球为主，两队攻守对抗，以射球入门多少判定胜负的球类运动项目。足球场就像一面镜子，它能真切地反映出你在同伴中的奔跑能力是否强，神经系统的反应速度是否快，心肺功能是否好。球场上飞舞、跳跃、滚动的足球，时刻考验着你的注意力、观察力、想象力和判断力；同时它还考验着你与同伴交往、配合的意识。

如何在学习足球运动中体验它带给你的快乐与挑战呢？



### 学习目标

1. 了解足球运动的相关知识，并能运用基本的技术和战术进行比赛。
2. 在足球学练中，发展速度、耐力、力量等体能，培养运动兴趣。
3. 在足球比赛中培养勇敢果断、团结协作的精神和顽强的意志品质。

### 一、足球的基本技术

球类运动有个共同的特点，就是人对球的控制能力越强，越能够表现出良好的运动能力。怎样控制好球，让脚下的足球达到你的意图呢？

#### （一）踢球

踢球是足球运动的基本技术之一，踢球技术的方法很多，可以用左右脚的不同部位踢球，也可以踢来自不同方向、不同状态的球。

### 知识窗

足球的基本技术是重要的基本功，包括踢球、接球、运球、头顶球、掷界外球、拦截球、守门员技术等。在实际运用中，常常是几项技术组合在一起综合运用，因此，要重视基本技术的学习。

### 第三章 足球 脚内侧踢球



Apowersoft  
Screen Capture Pro

人民教育出版社



① 用脚的不同部位踢球的正中部



② 用脚的不同部位踢球的正下方



脚背正面踢球



脚内侧踢球

#### 学练提示

1. 无论你使用脚的哪一个部位踢球，踝关节都要绷紧，避免运动损伤。
2. 身体面向来球，支撑腿微屈，处理好支撑脚站位与来球的关系。
3. 摆动腿微屈后摆，根据踢球的远近处理好大腿摆动和用力的大小。
4. 随着踢球动作的完成，注意保持身体的平衡。



#### 学练拓展

在用脚的不同部位踢球的不同部位时，观察球运行的轨迹是怎样按照你的意图发生变化的？

在足球比赛中，有时需要你处理不同状态的来球，如地滚球、空中球或者反弹球，两个同学试试看能用以上的方法踢球吗？

人民教育出版社

## 第四章 篮球 行进间单手肩上投篮



Apowersoft  
Screen Capture Pro

人民教育出版社

### （六）原地单手肩上投篮

原地单手肩上投篮是投球得分的基本技术。它考验着你全身协调用力，并把你的意图力达指尖，增强投球入篮的意识和能力。



原地单手肩上投篮

#### 学练提示

稳住心态，持球正确。投篮时上下肢协调用力，通过蹬地、伸臂、屈腕、拨指，柔和地将球投入篮筐内。

### （七）行进间单手肩上投篮

行进间单手肩上投篮是篮球运动中可以持球前跨两步进行投篮的方法，不仅可以快速到达篮下，还可以左突右闪，快速摆脱防守，直接得分。你知道如何更好地利用这个规定突破防守，上篮得分吗？



行进间单手肩上投篮

#### 学练提示

注意第一步跨步的时机和幅度，第二步跨出不要过大；节奏清楚，起跳和腾空充分，动作连贯、舒展；在最高点举球、伸臂、屈腕、拨球，将球送出，力度适当。

人民教育出版社

## 第五章 排球 正面双手垫球



Apowersoft  
Screen Capture Pro

人民教育出版社

### （一）移动

移动是排球运动中处理好来球的关键，要争取以最快、最合适的方式移动到合适的位置从容地处理来球。采用哪种移动方式最快呢？试试以下两种移动步法。



侧滑步

交叉步

#### 学练提示

预先判断是关键。准备时微屈半蹲，身体重心放在前脚掌，随时准备移动；判断来球，选择合适的移动步法；蹬地腿快速有力，脚步轻快灵活。

### （二）正面双手垫球

正面双手垫球是排球运动中最基本的技术，常用于接发球和防守。正面双手垫球是利用双手、小臂形成的垫击平面在体前垫击来球的方法。

#### 思考

为什么垫出的球歪了呢？你是不是垫球时两臂高低不平或手臂没有夹紧呢？



① 准备 ② 双臂伸直、两臂夹紧、手腕下压

③ 蹬地跟腰、提肩抬臂、重心前移

#### 学练提示

判断好球的运行方向和速度后，及时移动脚步，使你的身体处于合适的位置，以便垫球；在来球的下方双臂做好“插、夹、提、压、送”的动作，根据来球的速度调整用力的大小。

人民教育出版社