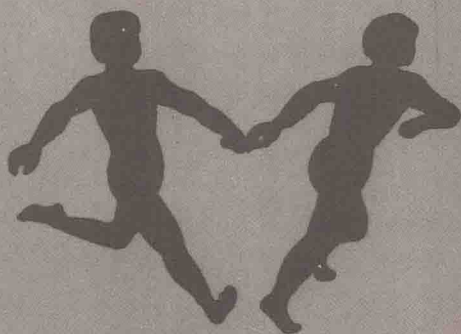


广东省中学体育教学指导书

(初、高中实践部分)

广东省教育厅 编



广东教育出版社

说 明

根据教育部制定的九年制义务教育《全日制初级中学体育教学大纲》和在新形势下对高中体育教学改革的要求,广东省教育厅现已重新编写了中学各年级的体育课本(学生用书),为帮助体育教师更好地领会、贯彻大纲和使用广东省新编的中学体育课本(学生用书)进行教学,特编写这本教学指导参考书。

本书按运动项目分章编写,各章的结构主要包括教学任务、具体内容的动作要领和教学重点、难点及教学方法等内容。为增补选用教材,同时还选编了适合中学体育教学使用的游戏和毽球运动,并介绍当今世界各国极为重视的网球运动的基本技术供教师选用。

由于体育实践课教学的特点和新编的广东省中学体育课本(学生用书)是以项目内容体系编写,各学校在制定教学计划时都必须保证各年级基本教材的教学时数(初中不少于70%,高中不少于60%)。在保证基本教材任务完成的前提下根据本校的实际选择选用教材。

体育课是中学生必修课程之一。体育课成绩是否合格,将影响学生升级和毕业。为此,每个教师在教学中都要对学生进行严格的考核。对学生进行考核的内容应以基本教材为主,其考核的项目内容和分值均应占有 $\frac{3}{4}$ 以上。考核项目凡与《国家体育锻炼标准》相同的内容,其考核办法和评分标准

应尽可能与其统一。需进行选用教材对学生考核,其标准暂可由各校自行制定,在制定标准时应贯彻从严勿松的原则。对学生体育课成绩考核采取结构考核、综合评分法时,运动技术(即技评)和课堂表现的考核同样应该按《全日制初级中学体育教学大纲》的规定严格考核,才能促使学生认真上好体育课,完成体育教学的任务。

本书的编写是在广东省教育厅的领导下,编写人员经历了两年的努力终于付梓,由于编写人员水平所限,不足之处恳请广大体育教师在使用过程中给予批评和指正。

主编:罗茂华 陈仲屿

副主编:朱柏龄 庄弼

统稿审订:罗茂华

参加编写的同志有(按姓氏笔画为序):朱柏龄、朱元均、庄弼、何镜芳、李广泉、李心愿、李耀华、杨锡齐、罗焕超、罗茂华、张桂珍、施汉燊、黄美好、廖荣桢。

广东省中学体育课本编写组

1999年2月修订

目 录

一、基本教材

第一章	田径	(1)
第二章	体操	(86)
第三章	发展身体素质教材	(221)
第四章	篮球	(290)
第五章	韵律体操和舞蹈	(353)
第六章	民族传统体育	(450)

二、选用教材 (学科活动类体育课通用) (610)

第七章	游泳	(610)
第八章	雨天室内锻炼教材	(731)
第九章	游戏	(780)
第十章	足球	(797)
第十一章	排球	(860)
第十二章	乒乓球	(917)
第十三章	羽毛球	(1008)
第十四章	网球	(1057)
第十五章	毽球	(1078)

一、基本教材

第一章 田径

一、教学任务

田径是其他各项运动的基础。又是全面锻炼身体、增强体质的重要手段之一,也是日常生活、工作中最需要的基本的活动技能。因此,中学体育教学大纲把田径作为重点教学内容。

中学田径教学的主要任务是:学习和逐步掌握田径运动中跑、跳、投等项目的基本知识、基本技术和基本技能。充分发挥田径运动的锻炼价值,全面发展学生速度、耐力、力量、灵巧和协调等身体素质,促进运动器官和内脏机能的发展,锻炼意志,培养勇敢、顽强、吃苦耐劳和积极进取等优良品质。

二、教材特点

田径教材包括跑、跳、投掷等各项教学内容。这部分教学内容是田径运动的基础项目,是中学体育课的重点教学内容之一,授课时数占据首位。田径教材的内容较多,因此,在安

排教学时,既要教好各项运动的基本技术,加强教学的系统性和连贯性,又要从学生的实际出发,充分发挥田径教材的锻炼价值和教育作用。跑是各项运动的基础,中学各年级重复出现这一内容,但不过分强调划分短、中、长距离跑进行教学,而是以发展身体素质和运动能力为主,分快速跑、耐久跑进行教学。另外,为保证教学重点,教材中的跳跃项目采取间隔排列的方法,穿插于各项目之中。田径教学内容强调量化,对时间、距离和高度、远度应逐年提高要求。田径教学内容比较枯燥,学生易产生怕苦、怕累等思想,教学中要结合学生年龄、生理和心理特点,有针对性地加强思想教育,采用形式多样和带有竞赛性的方法,提高学生锻炼的兴趣,以达到良好的教学效果。

第一节 快速跑

一、教学任务

学习快速跑的基本知识、技术,培养学生跑的正确姿势,掌握放松自然跑的技术。发展学生速度、耐力、灵敏、协调等身体素质,提高学生快速跑的能力,培养学生刻苦耐劳、勇往直前的意志品质。

二、教材特点

快速跑是人体运动器官和内脏器官在缺氧条件下,用最短时间跑完较短距离的一项强度较大的快速运动。它能有效

地提高人体心血管系统和呼吸系统的功能。快速跑内容在中学各年级教材中反复出现,所占比例较大,主要是为了提高学生快速跑能力,为学习田径其他教材和其他运动项目打下坚实的基础。

三、快速跑技术

快速跑的完整技术分为起跑、起跑后的加速跑、途中跑和终点冲刺跑四个部分,除起跑姿势以外,其余三个部分是一个不明显的、逐渐变化的动作过程。其中途中跑是最重要的部分。

动作要领:

1. 起跑。起跑是为了听到枪声后有效地运用自己的力量,尽快地从静止状态进入运动状态。

(1)“各就位”:听到口令后,运动员应迅速来到起跑器前,俯身,两脚依次踏在前后起跑器抵足板上,有力腿放前,另一条腿放在后面,膝盖跪地,两臂伸直,两手与肩同宽或稍宽,四指并拢与拇指成人字形,按在起跑线后。身体重心稍前移,肩约与起跑线齐平,颈部放松,两眼向前下方 40—50 厘米处(图 1—1 之①)。

(2)“预备”:听到口令时,随之吸一口气,从容抬臀,使之稍高于肩,身体重心适当前移,两肩稍超出起跑线。体重主要落在两臂和前腿上。两脚紧贴抵足板。此时,身体应稳定,集中注意力听枪声(图 1—1 之②)。

(3)鸣枪(或“跑”):听到枪声时,两手迅速推离地面,屈肘做有力的前后摆臂,同时两腿猛蹬起跑器,以前倾姿势用力把身体推向前方。后置腿应以膝领先向前摆出,前置腿应充分

伸展髋、膝、踝三关节(图 1—1 之③)。

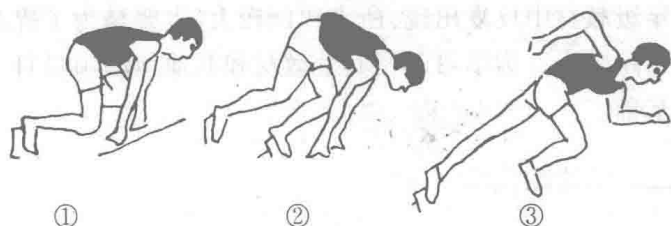


图 1—1

2. 起跑后的加速跑。是指从起跑到发挥高速度—途中跑之间的一段跑法。其技术要领如下：

起跑后身体前倾的幅度很大，第一步不宜过大，随着速度的加快，步长逐渐加大，上体逐渐抬起，直到正常转入途中跑。在加速过程，腿部应快速用力后蹬，另一腿应积极前抬、快速着地。为了配合两腿的快速蹬摆，两臂应快而有力做前后摆动。一般情况下，跑 11—15 步约至 25—30 米处，便可进入途中跑阶段(图 1—2)。

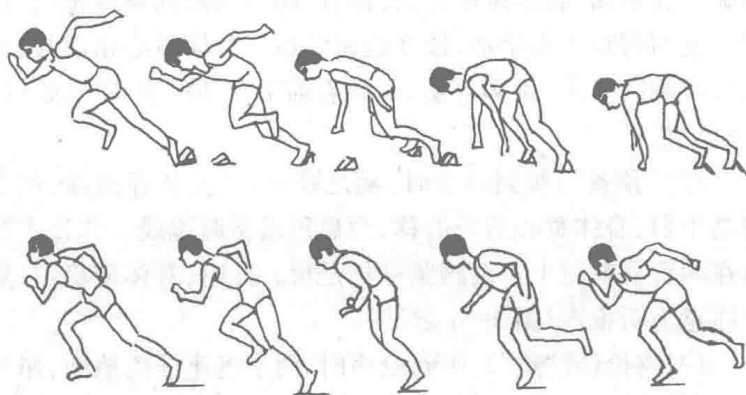


图 1—2

3. 途中跑。途中跑的步伐是一个不断重复的周期性动作。在一个跑的周期中,当身体重心移过支撑点以后,支撑腿就开始后蹬。后蹬首先从伸展髋关节开始,再迅速有力伸展膝、踝关节,最后用脚趾蹬离地面。而另一条腿(摆动腿)应迅速有力向前上方摆出,并积极带动骨盆前送,当大腿摆到最高点时,另一条腿也即将蹬离地面转入腾空阶段。身体腾空后两腿要做迅速靠拢动作,即置屈膝前摆,摆动腿积极下压,膝关节迅速前伸,小腿顺惯性向前摆动,用前脚掌积极而富有弹性地着地,完成扒地动作,为迅速转入有力后蹬做准备。

在途中跑时,头应正对前方,眼平视,上体正直或稍前倾,应避免过分前倾造成躯干紧张。

正确的摆臂动作,能起维持身体平衡作用,并有助于加快两腿动作频率和加大步幅。摆臂应以肩关节为轴,两手半握拳,快速有力做前后摆动,前摆时手一般不超过身体中线和下颏水平位置,后摆时肘稍向外(图 1—3)。

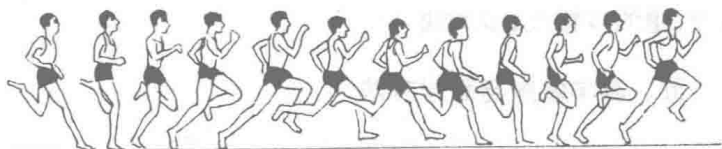


图 1—3

4. 终点冲刺跑。终点跑是快速跑的全程跑中最后一段距离,是途中跑的继续。由于身体出现疲劳,对跑的技术和速度有所影响。因此,要极力加大步长,保持最快速度冲向终点。接近终点线的几步,要注意身体逐渐前倾,最后一步加大前倾

撞向终点线(图 1—4)。

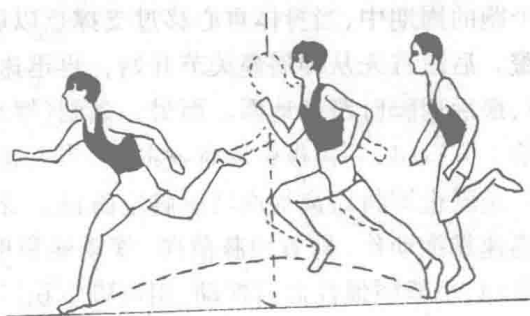


图 1—4

四、教学重点、难点

(一)教学重点:途中跑技术,培养跑的正确姿势,要求跑得平稳,放松自然。

(二)教学难点:摆动腿充分前抬,积极下压,支撑腿充分后蹬,跑的步幅大,步频快。

五、教学顺序与教学方法

(一)学习、改进途中跑技术。

1. 摆臂。摆臂练习主要是发展肩关节和肩带力量。正确有力的摆臂,对掌握途中跑技术很重要。摆臂应以肩为轴,两肘弯曲约成 90° ,以肘发力前后摆动,前摆用力。

练习方法:两脚前后站立,身体稍前倾,或弓箭步站立,按规定的时问(20—30秒)或规定的次数(30—50次)进行练习,有条件也可持轻哑铃进行。

2. 弹性慢跑。要求身体正直、摆臂幅度小些,利用弹性后蹬向前跑进,跑时脚要落在直线上。此练习可逐渐加大步幅,过渡到中速跑 50—60 米。

3. 学习跑的专门练习。

(1) 小步跑。体会摆动腿积极下压和前扒落地动作,发展跑的频率和动作协调性。要求上体稍前倾,大腿积极半抬并下压,膝、踝放松,小腿顺惯性前摆并很快地做扒地动作。

练习方法:原地做两脚交换提踵动作,然后逐渐过渡到行进的小步跑,动作节奏要快。

(2) 高抬腿跑。体会高抬大腿动作,发展抬腿力量和跑的步频。要求上体正直或稍前倾,重心提高,大腿抬起时与躯干成直角,小腿放松与大腿自然折叠。以大腿压小腿积极用前脚掌着地。支撑脚各关节充分伸直,两臂配合摆臂动作。做动作时以小步幅前进,交换腿要快。

练习方法:先学习徒手或双手扶支撑物的原地高抬腿跑,然后学习行进间高抬腿跑(图 1—5)。

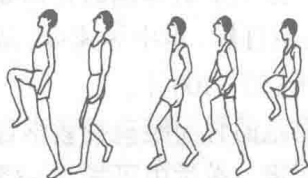


图 1—5

(3) 后蹬跑。体会后蹬与前摆动动作的配合,发展腿部后蹬力量。要求上体稍前倾,后蹬充分有力,髋部前送,摆动腿积极向前上方摆动,然后大腿积极下压,有明显的前脚掌扒地动作。两臂配合前后自然摆动。后蹬跑的动作要向前,不要向

上,幅度要大,交换腿要快。

练习方法:双手扶支撑物,做原地后蹬和前摆练习,体会蹬摆配合。然后做原地两腿交换向上轻跳。在此基础上进行小步幅行进间的交换跳,然后加大后蹬力量形成小步幅后蹬跑。最后加大动作幅度,形成大步幅的后蹬跑(图 1—6)。

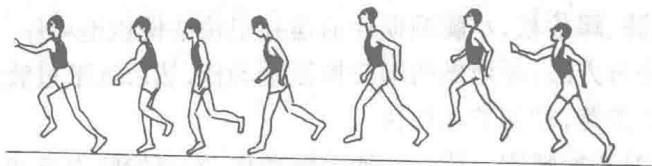


图 1—6

4. 加速跑。是培养跑的正确姿势和发展速度的练习。跑时应均匀地和逐渐地加快跑速,最后达到最高速度。30—40米,40—60米,60—100米。

练习时也可由小步跑、高抬腿跑或后蹬跑转入加速跑。

5. 中速跑。中速跑也是培养跑的正确姿势和提高跑的能力的练习,跑时要放松自然,用中等速度,从中学会轻松自然跑的技能。60—80米,80—100米。

6. 竹间跑。竹间跑的竹间距离按教学目的是为了增大步幅以及为提高步频而定。教学中可摆 2—3 种间距,以适应不同身体素质和能力的学生进行练习,但间距不宜过大或过小。30—50 米。

(二)学习、改进蹲踞式起跑和起跑后的加速跑技术。

1. 原地站立,身体前倾,当身体重心失去平衡时,顺势跑出 15—20 米。

2. 听信号做各种不同姿势起跑的快速反应练习。

可以站立式；背向站立；俯卧撑；单膝跪立等姿势进行练习。

3. 反复练习“各就各位”、“预备”动作。

4. 反复练习“各就各位”、“预备”、“跑”动作（不用起跑器）。

5. 学习起跑器的安装方法。起跑器的安装通常采用普通式、拉长式两种（图 1—7）。

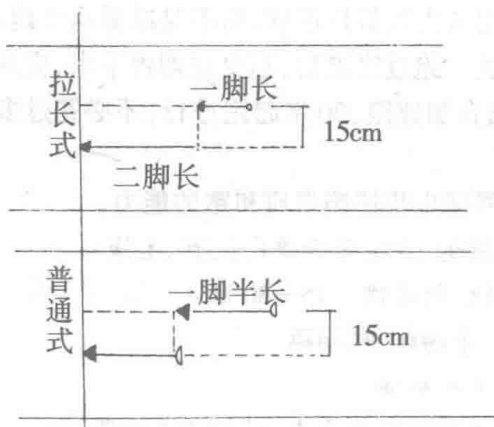


图 1—7

普通式的优点在于蹬出时会给前置腿有稍长的用力时间，以获得较大的向前冲力。但身体重心和前脚与地面之间构成较大的后蹬角度，蹬离起跑器的用力较为向上，时间稍长。初中学生一般上肢力量和腿部爆发性力量都较差，采用这种方法为宜。

拉长式的优点在于蹬出时前置脚与地面构成一个较小的后蹬角度，使蹬力更加向前，蹬离起跑器的时间较短，但臂部

负担较重容易紧张。高中学生，特别是有一定训练素养的学生可采用这种方法。

另外，前后起跑器与地面的角度，应该是前小（45°左右）后大（75°左右）。

6. 使用起跑器反复练习蹲踞式起跑。结合起跑后的加速跑练习。起跑后身体保持一定的前倾，20—30米，30—40米。此练习可采用竞赛方式进行。

（三）学习终点冲刺跑和撞线技术。学习终点冲刺跑主要是要求学生用全力以最快速度，而不是减低速度跑过终点，不要跳起来撞线。跑过终点后，不要立即停下来，应逐渐减速。教学时，可结合加速跑、30米起跑进行，不必花过多时间进行练习。

（四）发展学生快速跑素质和跑的能力。

1. 立定跳远、立定多级跳（三、五、七级）。

2. 单足跳、跨步跳。15—30米。

3. 蛙跳、半蹲跳、栏间跳。

4. 各种方式跳绳。

5. 徒手或负重弓箭步走、弓箭步交换跳。

6. 行进间跑。30—50米。

7. 计时跑。30—50米，50—100米。

8. 各种追逐跑游戏。

六、教学注意事项

（一）快速跑教学应把途中跑作为教学的重点，培养学生跑的正确姿势，使学生逐步掌握放松、自然跑的技术。

（二）蹲踞式起跑和起跑后的加速跑，技术较复杂，教学中

对学生的要求不宜过高,不必花太多时间去单纯练习起跑,只要掌握一般的动作要领就可以,通过教学主要培养学生快速反应和起动力。

(三)快速跑教学中跑的距离、速度,应根据初、高中学生的年龄、素质差异进行安排。

(四)为克服有的学生感到跑的教学枯燥和怕苦、怕累的思想,教学中除加强教育外,应结合学生生理、心理特点,采用形式多样和带有竞赛、游戏性的方法,提高学生学习兴趣。

(五)快速跑的教学,对增强学生上下肢和腰腹肌力量,改进跑的技术,形成跑的正确姿势和提高跑的能力,都有重要作用,教师应充分重视并贯穿在各课的教学中,还可根据需要采用其他各种练习。

七、易犯错误及纠正方法

(一)途中跑时大腿抬得不够高。

1. 产生原因:

(1)上体过于前倾。

(2)抬腿前大小腿折叠动作没做好。

(3)大腿前抬力量不足。

2. 纠正方法:

(1)原地、支撑或行进间高抬腿跑练习。强调大腿高抬、积极下压。身体正直或稍前倾。

(2)有条件可做跑楼梯或跑斜坡(上)的练习。

(二)途中跑时后蹬不充分,形成“坐着跑”。

1. 产生原因:

(1)髋关节力量及柔软性差,后蹬时髋不能前送。

(2)腿的快速力量差,蹬腿动作慢。

2. 纠正方法:

(1)加强腿部、腰腹部力量练习,可多做要求膝、髋关节伸直的跳跃练习。

(2)明确充分后蹬的标准,应是髋、膝、踝、趾完全伸直。多做后蹬跑练习。

(三)途中跑时身体后仰。

1. 产生原因:腰腹力量差,跑的动作过于紧张不协调。

2. 纠正方法:加强腰腹肌力量。多做由慢到快的加速跑和中速跑练习,强调跑时身体正直。

(四)途中跑时身体左右摇晃,直线性差。

1. 产生原因:

(1)跑时低头或仰头,眼没向前平视。

(2)两腿用力大小不一,方向不一致。

(3)两臂摆动幅度不对称、不协调。

2. 纠正方法:

(1)跑时强调头正、目视正前方。

(2)加强弱腿的力量练习。

(3)原地徒手或双手持轻哑铃做摆臂练习。

(4)沿跑道的直线做中速跑练习。

(五)蹲踞式起跑时,两脚未能贴紧起跑器,以致蹬离起跑器无力。

1. 产生原因:前后起跑器与地面所成角度未调节好;做“预备”动作抬臀过低或过高。

2. 纠正方法:

(1)学会调节起跑器的角度。

(2)认真掌握“预备”动作的要领。

(六)起跑后加速跑时上体过早抬起,影响速度的发挥。

1. 产生原因:对起跑后加速跑要领不明;腿部爆发性力量差。

2. 纠正方法:

(1)明确起跑后加速跑时身体必须相应前倾,逐步抬起。

(2)采用立定跳远、立定多级跳练习增强腿部爆发性力量。

第二节 耐久跑

一、教学任务

学习耐久跑的基本知识、技术,培养学生跑的正确姿势,发展一般耐力和速度耐力,改善学生呼吸和心血管系统的功能,提高学生跑完较长距离的能力,逐步养成长跑锻炼的习惯,培养学生不怕苦、不怕累、坚持到底的顽强意志和毅力。

二、教材特点

耐久跑是人体运动器官和内脏器官在有氧条件下,长时间强有力地工作和长时间紧张与放松相互交替的肌肉活动。即用较长时间跑完较长距离的一项耐久运动。它对增强人体内脏器官功能和培养顽强意志毅力有良好的作用。耐久跑内容在中学各年级教材中重复出现,就是基于上述原因。