

中学体育与健康 教材教法

ZHONGXUE TIYU YU JIANKANG JIAOCAI JIAOFA

王启明 王海燕 李建英 主编

QuanguoGaoDengXueXiaoTiYuJiaoYuzhuanYeJiaoCai

全国高等学校体育教育专业教材

人民体育出版社

全国高等学校体育教育专业教材

中学体育与健康教材教法

主审：曲宗湖

主编：王启明 王海燕 李建英

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中学体育与健康教材教法/王启明,王海燕,李建英主编.

-北京:人民体育出版社,2006

全国高等学校体育教育专业教材

ISBN 978-7-5009-2995-6

I.中… II.①王… ②王… ③李… III.①体育课-教学法-中学②健康教育-教学法-中学③体育课-教学法-高等学校-教材④健康教育-教学法-高等学校-教材

IV.G.633.962

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第049375号

*

人民体育出版社出版发行

三河兴达印务有限公司印刷

新华书店经销

*

787×960 16开本 31.5印张 546千字

2008年9月第1版 2008年9月第1次印刷

印数:1—3,000册

*

ISBN 978-7-5009-2995-6

定价:50.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

编委会名单

主 编:

王启明 王海燕 李建英

副主编:

张玉荣 时金钟 谢 山

张自治 黄 勇 郑颐乐

编 委:

杨学勤 李金岭 刘举科

孟祥龙 张秀棉 孙红炜

杜 鹏

(以上排名不分先后)



序 一

我国高教体育专业师范院校有近百所，担负着培养中小学体育师资的重任。学校体育理论是高师体育专业必修的重点学科，但迄今为止，除了全国普通高校体育教学指导委员会有组织地编写了《体育理论》《学校体育学》的试用教材外，还没有一本针对师范院校师生所需的体育教材教法的教学参考用书，而专门为掌握中学体育教学所用的教材教法的书籍更是屈指可数。最近，人民体育出版社骆勤方主任得知十几位长期工作在体育教学第一线的中青年学者，苦熬了三年，集体编写了一部《中学体育教材教法》专著，十分支持，并希望我能审定。当我看到手稿后，觉得内容还是不错的。本书有关体育教材、教法方面的知识面和技能点，对于一名未来的中学体育教师足够了。因而，我很高兴地接受了这本书的主审任务，也算为高师体育专业的教材建设和中学教师业务水平的提高做件实事。

纵观全书，我认为有三大特点：

第一，基础性强。对体育教材教法的基本概念的界定、基本原理和基本规律的阐释较准确，对各运动项目教材的基本技术和技能的分析均符合“九年义务教育体育教学大纲”所规定的基本教学要求。

第二，实践性强。本书在全面论述中学体育教材教法的相关理论后，按运动专项分别探讨了中学体育教学实施过程中教法原则、要求、重点、难点、疑点和教学技巧。不仅对高师的师生，就是对广大中学体育教师来说，只要认真学习，就能看得懂，学得会。针对当前中学体育教学实际，本书还增添了发展青少年学生体能的内容教法和丰富学生课余生活的余暇体育健身的内容教法，这对充实、完善中学体育教材有参考价值。

第三，逻辑性强。全书理论和实践内容充实，脉络分明，结构清晰，能体现认知结构的形成和迁移规律，便于高师体育专业师生掌握和运用。

基于上述特点，我认为本书可作为适用于高师体育系体育教学法教材，也可用于体育教学研究人员、中等体育学校和中学体育教师的教学参考工具书。

我特别要提及的是在当前市场经济大潮中，这些中青年学者不受染于



“利”，而是在完成繁重的专业教学任务之余，挤时间著书立说，为高师体育专业的教材建设作贡献，这种敬业精神使我深受感动。

“教学有法，教无定法，贵在得法，创造新法。”教材和教法的研究是一种永无休止的追求，重要的是在教学中灵活应用。17世纪英国的威尔莫特曾俏皮地说：“以前我有六种抚育孩子的理论。而今我有了六个孩子，理论却一无所用了。”幽默中蕴涵哲理，讽刺了那些自喻学富五车，而运用的却是墨守陈规、循规蹈矩的作风。教材教法还需在实际运用中不断完善和发展。我相信，经过几年教学实践，待到21世纪，这些年轻有为的作者再聚在一起，集思广益，总结、升华，一本更具有时代气息、反映最新体育教学科研成果的中学体育教材教法会出现在我们面前。届时，我愿再作一“序”以表贺意。

中国体育科学学会学校体育专业委员会主任 曲宗湖
中国教育学会体育研究会副理事长、教授



序 二

王启明等教授主编的《中学体育教材教法》在1998年由人民体育出版社出版后，深受基层体育教师的欢迎，至今已先后再版了8次。当年我曾为此书出版写了个序，但说实话，对这本书的实际效益，特别是教学效益并没想到如此之好。现在要修订再版了，正逢进入新世纪我国按“十一五规划”经济发展举世瞩目的新时代。在这种背景下，此书修订必须体现新意才能与时俱进。经过各位作者的辛勤劳动，我感到修订版的主导思想有三点：

1. 书名变了，由《中学体育教材教法》改为《中学体育与健康教材与教法》，因此整个内容也相应变动。

2. 指导思想变了，是在继承与发展的思想指导下修订本书的。继承是继续保留传统的、有效的深受体育教师和学生欢迎的体育与保健教材内容；发展是按新课标的精神，把适合中学实用的娱乐、休闲、生活和保健体育的教材内容加以充实，尤其是丰富和补充了部分民族传统体育的教材内容，具有一定的新意。

3. 教材内容的基础性和实践性更强了。吸取了广大体育教师的建议，对教材教法的基本概念、基本技术和技能的阐述更准确，尽可能符合“九年义务教育新课程体育与健康教学大纲”所规定的基本教学要求。同时，新版中按运动专项分别探讨了中学体育与健康教学实施过程教法原则、要求、疑点、难点，实践性更强。使体育教师一看就懂，一学就会。

总之，这次修订再版的教材教法，较之上一版内容体系有所发展，因而对体育教师提出了更高的要求。首先，要求体育教师既能在操场上生动活泼地传授体育技能，又能在室内课上讲解体育与健康的科学道理；其次，体育教师要树立教书育人的意识，在体育与健康课上能自然结合学生实践，寓德育于体育教学之中；再次，体育教师应有锐意改革的精神，敢于创造新的教法和组织教学的多种模式。

此次为修订版作序，我非常高兴。王启明等教授为代表的一批不知名的专



家、学者经过多年的体育教学实践，集思广义，总结升华出一本具有时代气息又反映新的学校体育改革精神和体育教学科研成果的体育与健康教材教法，我为此而深感欣慰！

愿我国学校体育的学者、专家乘“新课改”的春风，不断总结、反思、修正，以取得更多的体育教材教法的改革成果。

中国学校体育研究会副理事长、教授 曲宗湖



前 言

进入新世纪以来，党中央国务院在《深化教育改革全面推进素质教育的决定》中，把素质教育和创新教育作为新世纪教育改革与发展的主旋律。在由“应试教育”向“素质教育”和“创新教育”转化的过程中，建设一支品德好、专业精的体育师资队伍是关键。因此，全国高师体育研究会牵头，组织了国内高校从事体育教学的多名专家、教授进行了《中学体育与健康教材教法》的编写工作。他们具有较丰富的教学经验和科研能力，多数学者具有硕士、博士学位，是一支富有进取精神的科研型教师队伍。

《中学体育与健康教材教法》这部书，适应面较广，既可以作为体育教师继续教育的参考读物，也可以作为高等师范学校体育教育专业学生的体育教育实习教材，又可供学校体育教研员、管理干部业务学习阅读。为了使本书尽快面世，我们在较短时间内赶写出来，不足之处在所难免，敬请广大同仁不吝赐教。

参加本书编写人员（按章节顺序）：张玉荣（第一章，河北邢台学院）、谢山（第二章，贵州省黔西南民族学院）；王启明（第三章，河北沧州学院）；李建英（第四章，山西大学体育学院）；杜鹏（第五章，衡水学院）；王海燕（第六、七章，山西省财政税务专科学校）；郑颐乐（第八章，河北唐山师院）、刘举科（第九章，甘肃兰州师院）；黄勇（第十章，新疆石河子大学体院）；孟祥龙（第十一章，河北泊头市交河中学）；张自治（第十二章，陕西省教育学院）；王海燕（第十三、十四章，山西省财政税务专科学校）；李金岭（第十五章，河北盐山第二中学）；杨学勤（第十六章，河北保定学院）；孙红炜（第十七章，唐山师院初等教育学院）；时金钟（第十八章，河南大学体育学院）；张秀棉（第十九章，河北肃宁职教中心）。

本书在编写过程中得到曲宗湖先生的指导和支持，人民教育出版社的骆勤方编审为本书出版做了细致的审阅工作，参与编写的院、校领导也给予了本单位的作者大力支持和帮助。另外，在编写中我们吸取了国内外同仁的教学方法及研究成果，在此一并致以谢意。

主 编 者



目 录

理论篇

绪论	(3)
第一章 中学体育与健康课程、教学目标的设计与实施	(11)
第一节 中学体育与健康课程目标的设置、思路与构想	(11)
第二节 中学体育与健康课程教学的内容和要求	(17)
第三节 中学体育与健康课程教学的原则和方法	(22)
第四节 中学体育与健康课的密度与运动负荷	(28)
第五节 中学体育与健康课程教学的工作计划与考评	(34)
第二章 中学体育与健康基础理论课堂讲授法	(48)
第一节 中学体育与健康课堂讲授法	(48)
第二节 选择课题与安排教法的手段	(58)
第三节 体育与健康基础知识成绩考核与教学指导	(60)
第三章 中学生身心发展特点及保健	(62)
第一节 中学生身心发展的基本规律和特征	(62)
第二节 中学生的身体发育特点	(64)
第三节 中学生的心理发育特点与发展	(68)
第四节 中学生的身心保健特点	(72)
第四章 中学生自我健身与终身体育	(75)
第一节 奠定终身体育基础	(75)
第二节 发展中学生快乐体育技能	(76)
第三节 中学生余暇健身及练习方式	(78)
第四节 培养中学生自我体育意识	(80)
第五节 社区体育在终身体育中的作用	(82)



第五章 中学生健康教育	(84)
第一节 学校健康教育	(84)
第二节 青少年是健康教育的重要对象	(86)
第三节 青春期常见的心理卫生问题	(88)

实践篇

第六章 田径运动教法指导	(93)
第一节 径赛教法实践与教学指导	(94)
第二节 跳跃运动教学实践与指导	(121)
第三节 投掷运动教法实践与指导	(141)
第四节 走、跑、跳、跨、投掷类身体素质的练习方法	(152)
第七章 体操运动教法指导	(161)
第一节 队形、队列变换及其教学训练	(161)
第二节 中学基本健身体操教材教法	(171)
第三节 中学技巧与器械体操教材教法	(199)
第四节 中学艺术体操技能的培养及其训练	(236)
第八章 篮球运动教法指导	(251)
第一节 篮球运动简介	(251)
第二节 篮球基本技术	(251)
第三节 篮球简单战术	(262)
第四节 中学篮球教学指导	(267)
第九章 排球运动教法指导	(269)
第一节 排球教材	(269)
第二节 排球教法	(271)
第三节 排球运动的健身娱乐功能及方法	(297)
第十章 足球运动教法指导	(299)
第一节 无球技术	(299)



第二节	有球技术	(303)
第三节	足球战术	(321)
第十一章	乒乓球运动教法指导	(333)
第一节	乒乓球运动简介	(333)
第二节	乒乓球基本技术	(333)
第三节	乒乓球结合技术	(342)
第四节	中学乒乓球教学指导	(344)
第十二章	羽毛球运动教法指导	(346)
第一节	羽毛球的基本技术	(347)
第二节	羽毛球的基本战术	(354)
第十三章	武术运动教法指导	(357)
第一节	中学武术基本功训练方法	(357)
第二节	中学武术套路训练教法	(373)
第三节	中学武术剑术训练教法	(380)
第四节	中学武术棍术训练教法	(390)
第五节	保健养生功	(398)
第六节	散打	(407)
第七节	中学武术教学指导	(420)
第十四章	游泳运动教法指导	(422)
第一节	游泳运动简介	(422)
第二节	熟悉水性	(422)
第三节	蛙泳	(425)
第四节	仰泳	(428)
第五节	自由泳	(431)
第六节	侧泳	(434)
第七节	中学游泳教学指导	(436)
第十五章	滑冰、轮滑运动教法指导	(439)
第一节	速度滑冰简介	(439)



第二节	花样滑冰	(444)
第三节	中学滑冰教学指导	(447)
第四节	轮滑	(448)
第十六章	游戏活动教法指导	(452)
第一节	中学游戏教材内容及分类	(452)
第二节	中学游戏教学方法	(462)
第三节	中学游戏教学指导	(462)
第十七章	舞蹈教法指导	(464)
第一节	常用的基本舞步	(464)
第二节	基本舞步与动作组合	(466)
第三节	中学舞蹈的教学方法	(469)
第四节	中学舞蹈教学指导	(469)
第十八章	有氧健身运动与健身健美教法指导	(471)
第一节	健身健美操的基本动作及组合	(471)
第二节	青春健美操	(478)
第十九章	户外运动教法指导	(482)
第一节	进行户外运动的必需条件	(482)
第二节	户外运动的合理安排	(484)
第三节	户外运动的方法及注意事项	(485)
第四节	学会求救的方法	(487)
主要参考文献	(489)

理

论

篇



绪 论

体育课的教学作为体育教育的手段和途径，是在教与学的双边活动过程中实现的。本书属体育教育和教学实践的方法学范畴，既有一定的理论性，又有生动的实践性；来自教学实践，又指导教学实践，并在实践中反复接受检验，同时不断丰富和完善。因此，对中学体育与健康教材教法进行专门研究和探讨，这对提高中学体育与健康教学质量有着十分重要的意义。

随着科学的发展和社会的进步，人类对体育的认识和研究进入了新的历史阶段。人们开始以各类学科为工具，从不同角度对体育进行系统深入的研究。在这种蓬勃发展的大环境中，各类学科都出现了高度分化和高度综合的趋势。各学科门类之间，既互相渗透，又互相促进，许多学科理论与科学技术，在体育教学中也日益被广泛运用。如教育学、心理学、美学、生理学、解剖学、仿生学、形态学、未来学、遗传学、统计学等。这些学科不但是中学体育与健康教材教法的理论基础，也成为中学体育与健康教材教法的科学理论依据。

青少年是祖国的未来。而中学体育与健康教材教法要面对青少年，就应当尽可能全方位地面向未来，反映现状和体现历史。所以，本书的编写必须不断地充实和更新中学体育与健康教法的内容，使之不断地向新的高度、广度和深度迈进。体育与健康教材教法对体育教师来说，既是体育教学技巧的表现，也是一门体育教学艺术。而作为一名合格的体育教师仅有体育技能、技巧是不够的，还必须有高尚的思想道德品质，较高的文化素养，较强的业务工作能力和丰富的体育教学艺术、高度的组织才能，生动的口才和鼓动能力，根据教学对象的特点采取有效的教法步骤，巧妙地恰当地把知识和技能传授给学生。而这一切，均建立在教学中最直接、最具体、最积极的教材教法上。故本书可作为体育教师的一部基本教学读本，它将有效地提高中学体育教师的基本能力。



一、内容和教学对象

(一) 内 容

按照《中华人民共和国义务教育法》的要求，学校必须贯彻德、智、体、美、劳全面发展的方针，使学生具有健康的体魄。关于课程设置问题，特别提出要“加强体育与健康学科”的要求。同时规定体育与健康教学应该使学生“学习体育基础理论知识和体育卫生保健知识，初步掌握体育运动基本技能，并养成锻炼身体的习惯，促进身心正常发育，提高身体基本活动能力，增强体质，培养学生的意志和良好的道德品质”使中学体育与健康课有法规保证。全面贯彻提高运动参与，掌握体育技能，达到心理健康、身体健康和具备社会适应能力。

中学体育与健康教材教法的发展和整个教育的发展紧密相关。而教育的全面深化改革必然牵动学校体育的全面改革，需要有适合我国实际，反映时代特征的中学体育与健康教材教法。中学体育与健康教材教法现行的内容主要以中学体育与健康教学大纲为依据。分国家课程、地方课程、校本课程。选用的基本教材包括：体育与健康的基本知识、队列、队形、基本体操、技巧，支撑跳跃、单杠、双杠、艺术体操、田径（跑、跳跃、投掷）、球类、武术等。选修教材包括：游泳、滑冰、轮滑、游戏、舞蹈、健美操、户外运动。它又可分为发展身体素质和提高身体活动能力的教材与基本教材两个部分。其中《国家体育锻炼标准》项目也包括在内，作为重点考核项目教材列入考核项目。

中学体育与健康教材教法的指导思想是阐明教材内容的意义、教学任务、基本动作的教学方法和教学指导，重点是表达基本动作的教法部分，包括动作要点、方法、重点与难点、教学方法、保护与帮助、易犯错误及纠正方法和教学指导等，明确教学内容，研究体育教学目的、任务、过程、特点、原则、组织及体育课的类型、结构、运动负荷、密度、课的准备、进行和分析，再把它们同教学实践中的教师、学生、教材和教学方法、手段这几大要素紧密地、有机地结合起来，为教师编写各种教学计划，合理地选择教法，全面完成体育与健康教学的三项基本任务创造有利条件，提高体育教学的质量。

初中阶段是掌握各项运动技能最有利的时期，此时掌握一定数量的基本技能和技术，对将来掌握生产、军事技能和提高运动水平都是极其重要的。初三年级面临毕业升学，一般不过多增加新教材，而着重复习巩固初一二年级所学