

中学体育教学法

中学体育教学丛书



中学体育教学丛书

中学体育教学法

吕春林 周心珍

四川教育出版社

一九八八年四月

特约编辑：帅英才

封面设计：田 丰

中学体育教学法 中学体育教学丛书

四川教育出版社出版
四川省新华书店发行

(成都盐道街三号)
成都印刷一厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张5 插页2 字数125千
1988年1月第一版 1988年1月第一次印刷
印数： 1—1,970 册

ISBN 7-5408-0208-1/G.205

定价：1.08元

出版说明

《中学体育教学丛书》旨在帮助中学体育教师更好地完成教学任务，促进体育教学质量的提高，推动学校体育活动的蓬勃开展。该丛书包括《中学体育教学法》、《准备活动》、《队列队形练习》、《武术》、《技巧与体操》、《艺术体操》、《游泳》、《田径》、《篮球》、《排球》、《足球》、《乒乓球》、《室内体育教材》、《中学体育竞赛组织》、《体育保健》等15种。其编写系根据中学体育教学大纲和教材的要求，结合中学体育教学实际及青少年的特点，着重介绍各项目的基本知识、技术、技能及其教法，以及怎样组织教学、训练与竞赛等，并特别注意了非正常条件下的教学。书中配有大量插图，既能帮助教师解决教学中的实际问题，又适当扩大知识面，以补充教学内容。

本丛书由成都体育学院组织编写，该院周西宽副院长、叶培基副教授任正、副主编，并约请成都市中学教研室黄玉明及长期从事中学体育教学的思品端等同志参加审订。

这本《中学体育教学法》，较系统地阐述了中学体育教学的一般原则和方法，并介绍了一些实际经验。对于未经专业培训或经过专业培训但缺乏教学经验的教师是一本较好的教学参考书，对于领导和管理中小学体育工作亦有参考价值。

序

中学体育是中学教育的组成部分，是全面贯彻党的教育方针的一个重要方面。培养德、智、体全面发展的一代新人和社会主义现代化建设人才，提高全国人民的健康水平和改善全民族的体质，不可不从儿童、青少年抓起，不可不搞好中小学体育。

学校体育的效果，取决于诸多因素，其中一个直接因素乃是体育教学的质量。多年来的实践证明，体育教学必须有效地增强学生的体质，促进他们的身体正常发育和机能的发展；必须传授必要的体育知识与技能，使学生养成锻炼身体的习惯；必须提高学生的思想觉悟，培养他们的共产主义道德品质。要完成这些教学任务，体育教师又必须具备相应的政治素养和业务水平。当前的一个突出问题是，有相当一部分体育教师，包括一些未曾受过体育专业教育的教师，深感自己体育知识、技能和教学方法不能适应工作的需要，他们迫切希望提高专业水平，迫切希望出版更多的体育教学参考书，以满足其自学的需要，不断提高教学质量。有鉴于此，我们组织力量编写了这套《中学体育教学丛书》，以期解决中学体育教师中的一些实际问题。

本丛书力求体现教育性、科学性和实用性。编写中我们始终注意坚持以下几条原则：（一）遵循党的教育方针和国

家关于中学体育的各项规定；（二）依据现行中学体育教学大纲和教材，着重阐明教学的组织与教法；（三）一切从实际出发，既讲明在正规场地、设备、器材条件下体育教学的组织与教法，又结合广大城乡中学的实际状况，介绍一些非正规条件下体育教学的组织与教法；（四）立足当前，放眼未来，在围绕现行教学大纲、教材阐述教学组织教法的同时，又适当介绍一些有关中学体育工作的实用性知识，以及体育方面的一些新信息和新成就。

这套丛书共包括13册：《中学体育教学法》、《准备活动》、《队列队形练习》、《艺术体操》、《技巧与体操》、《游泳》、《田径》、《篮球》、《排球》、《足球》、《乒乓球》、《武术》、《体育保健》。以上各册由四川教育出版社陆续出版。

编写这样的丛书，对于我们来说还是一件新的工作。限于我们的水平，加之对中学体育实际了解不够，书中缺陷和错误在所难免，切望读者提出宝贵意见，以便今后修订再版时加以改进。

中学体育教学丛书编委会

一九八八年

目 录

一、概述.....	(1)
二、中学体育的目的和任务.....	(5)
(一) 体育在中学教育中的地位和作用.....	(5)
(二) 中学体育的目的和任务.....	(9)
三、体育教学原则.....	(12)
(一) 从实际出发原则.....	(13)
(二) 自觉积极性原则.....	(15)
(三) 直观性原则.....	(17)
(四) 精讲多练原则.....	(18)
(五) 循序渐进原则.....	(20)
(六) 身体全面发展原则.....	(22)
(七) 合理的运动负荷原则.....	(23)
(八) 巩固、提高原则.....	(26)
四、体育教学方法.....	(29)
(一) 语言法.....	(29)
(二) 直观法.....	(33)
(三) 练习法.....	(36)
(四) 错误动作的预防和纠正方法.....	(45)
五、体育课.....	(48)

(一) 体育课的内容——中学体育教学大纲教材 的概述·····	(48)
(二) 体育课的类型·····	(53)
(三) 体育课的结构·····	(57)
(四) 体育课的组织·····	(66)
(五) 体育课的密度·····	(73)
(六) 体育课的运动负荷·····	(80)
(七) 体育课的准备与分析·····	(90)
六、体育教学工作计划与考核·····	(95)
(一) 体育教学工作计划·····	(95)
(二) 体育教学工作的考核·····	(105)
七、课外体育活动和简易运动设备的创设·····	(111)
(一) 早操、课间操和课间体育活动·····	(111)
(二) 班、组体育锻炼·····	(113)
(三) 运动队训练·····	(114)
(四) 运动场地、器材的创设·····	(124)

附表

一、概述

《中学体育教学法》着重讲述中学体育教学中常用的方法。但是，教法并不是孤立存在的，因此本书所涉及的内容并不都是教法问题。

毛泽东同志曾经指出：“我们不但要提出任务，而且要解决完成任务的方法问题。我们的任务是过河，但是没有桥或没有船就不能过。不解决桥或船的问题，过河就是一句空话。不解决方法问题，任务也只是瞎说一顿。”（毛泽东：《关心群众生活，注意工作方法》，《毛泽东选集》一卷本，人民出版社1964年版，第125页）毛泽东同志的这段话，充分说明了方法对于完成任务的重要性。方法是从属于任务的，是完成任务的手段、措施、途径和做法。

由于方法对于完成任务具有从属的关系，因之在选用体育教学方法时，应分析体育教学任务的特性和完成任务的需要。如果孤立地选用方法，或只注意教学任务的完成，而不注意根据完成体育教学任务的需要选用适当的方法，随心所欲，其结果都将事倍功半，收效甚微。所以，体育教学中不仅应研究、了解各种体育教学方法的特点、作用及其运用要点，也须分析、研究体育教学任务的特性及对选用教法的需

要。

体育教学方法不仅与体育教学任务相联系，而且由于体育教学的任务是通过对体育教学内容的教、学、练这样一个过程来实现的，这个过程有它自身的特点和规律。因此，体育教学方法的选用必然要受制于体育教学过程的特点、规律及其要求，而与之相适应。

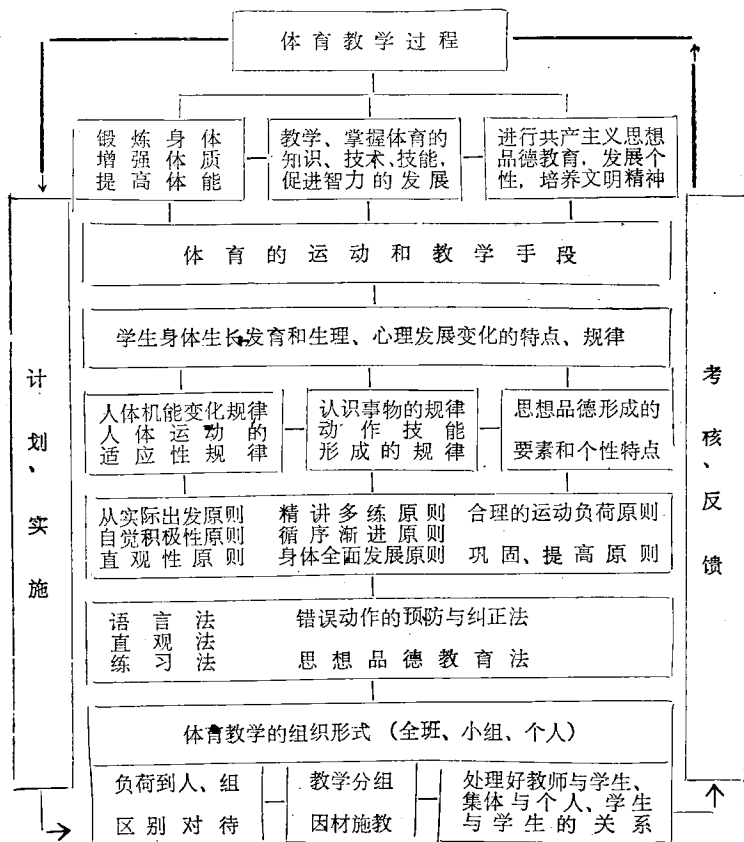
由于体育教学的任务，以及为实现任务所选用教学内容的多样性；教学对象——青少年学生生理、心理的特点及其可变性；体育教学过程的特点和规律性；教学条件的优劣差异；教学过程的阶段性和季节性等等，这些都决定着体育教学中所选用的方法是多种多样的。因而表明，体育教学过程是一个多目标、多特点、多层次、多方法、纵横联系的结构体系（如表1所示），而体育教学方法则是在根据实现体育教学任务，体现体育教学特点、规律，贯彻体育教学原则等的需要和支配下，综合地运用于体育教学的各种组织形式和工作之中。这就要求必须将体育教学方法置于整个体育教学过程，统一辩证地加以了解和运用。

“不同质的矛盾，只有用不同质的方法才能解决。”

（毛泽东：《矛盾论》，《毛泽东选集》一卷本，人民出版社1964年版，第286页）在多目标、多特点、多层次、多方法的体育教学过程中，只有使所选用的方法与所要解决的任务相适应时，才易于取得良好的教学效果。因此，对于教学方法必须从实际出发，有针对性、创造性地选用，同时又不违背方法自身的特点和运用的基本要求。这又取决于教师所具有的相应的专业理论知识，对教学实际全面、深入的了解，以及不断积累的教学经验和不断提高的教学能力。

表1

体育教学过程结构体系示意图



《中学体育教学法》的编写，仅侧重于讲述体育教学的原则、方法，体育课的组织，体育教学工作计划的制订和考核等方面的一般要求和做法，希望这对体育教师业务知识的增进、教学能力的提高能有所裨益。

二、中学体育的目的和任务

(一) 体育在中学教育中的地位和作用

体育是学校教育的重要组成部分，是培养学生成为德、智、体全面发展的一个重要方面。

关于把体育作为教育的组成部分，无产阶级革命导师曾有过许多论述。马克思说：“我们把教育理解为以下三件事：第一：智育。第二：体育，即体育学校和军事训练所教的那种东西。第三：技术教育，这种教育要使儿童或少年了解生产各个过程的基本原理，同时使他们获得运用各种生产的最简单的工具的技能。”（马克思：《临时中央委员会就若干问题给代表的指示》，《马克思恩格斯全集》第16卷，人民出版社1964年版，第218页）马克思在《资本论》中还写道：“未来教育对所有已满一定年龄的儿童来说，就是生产劳动同智育和体育相结合，它不仅是提高社会生产的一种方法，而且是造就全面发展的人的唯一方法。”（马克思：《资本论》，《马克思恩格斯全集》第23卷，人民出版社1964年版，第530页）列宁在十月革命胜利后指出：“为

了实现和完成共产主义事业，应该培养青年一代具有坚强的健康的身体，钢一般的意志和铁一般的肌肉，去迎接这些战斗。”（转引自《为纪念少先队组织成立十周年关于少先队组织与工作〔联共（布）中央委员会1932年4月21日决议〕》）毛泽东同志早在1917年写的《体育之研究》一文中，对身体与德、智的关系作过明确的论述，指出：“德智皆寄于体，无体是无德智也”。新中国建立后的1950年和1953年，毛泽东同志针对当时学生健康不良的状况，先后提出了“健康第一”和“身体好、学习好、工作好”的指示。1957年，毛泽东同志又指出：“我们的教育方针，应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者。”（毛泽东：《关于正确处理人民内部矛盾的问题》，《毛主席的四篇哲学论文》人民出版社1964年版，第106页）无产阶级革命导师的论述，深刻阐明了体育与德育、智育的辩证关系，以及体育在教育中的地位和作用。

青少年是祖国的未来，是本世纪末把我国建设成为现代化的社会主义强国的生力军和共产主义事业的接班人。因此，对青少年一代的培养教育是一个极为重要的问题。中学阶段正是青少年长身体、长知识，形成共产主义世界观的重要时期，更要特别重视学生德、智、体的全面发展。

现代科学进一步表明，体育锻炼能促进有机体的正常发育，提高各器官系统的机能，特别是使神经系统的功能得到改善和提高，为发展智力创造良好的物质条件。上海师大的体育教师，在重点学校和普通学校高一、二两个年级的学生中，随机抽取了体质强、体育成绩好、经常参加体育运动的10名学生（男女各半）和体质弱、体育成绩差、不爱参加体

育运动的10名学生（男女各半），对这两组学生进行了记忆、思维、注意力的稳定性（安菲莫夫表）、“LIS”推理（巧走方阵）等四个内容的智力测验，结果强体组平均得分为66.6分，弱体组平均得分为39.1分。统计检验表明，两组均值差别有高度显著性（ $P < 0.001$ ）（参见《学校体育》1982年第2期第33页）。这证明经常参加体育锻炼的体强学生的智力，显著优于体弱学生。上海育才中学，是德智体全面发展教育工作做得很有成效的学校之一。从1980年起，安排学生每天上一小时体育课，坚持开展多种多样的课外体育活动。之后对学生进行的体质检查表明，该校学生体质超过了上海和全国青少年学生若干体质指标的均数。该校学生不仅身体好，而且文化学习也好，连年的升学率都达百分之九十以上。1982年该校的154名学生参加高考，全部考进大学，升学率达百分之百，其中，有121名进入重点大学。这说明体育与智育的关系十分密切。

体育还有效地培养了学生良好的道德品质。体育既是社会主义精神文明建设的重要内容，也是促进社会主义精神文明建设的重要手段。通过体育课和课外体育活动，特别是通过竞赛活动，可以培养学生服从组织、遵守纪律、团结协作、密切配合的集体主义精神，勇敢、坚毅、顽强拼搏、锐意进取、争雄夺冠的优良品质，高度的责任心和荣誉感以及良好的体育道德作风等。有不少的学校，通过体育教学和课外体育活动，使后进班变成了先进集体，后进的学生变成了“三好”学生；还有许多学校，由于做到了“两课、两操、两活动”的经常化和制度化，促进了学校良好校风的形成。所有这些都说明，体育活动的开展同学校的精神面貌有直接的

关系。

体育还是一种美的教育，它能提高学生审美能力和表达美的能力。通过体育课教学和课外体育活动的开展，可以使学生体格健美，同时获得动作美、仪表美、韵律美、心灵美等鉴赏能力，以及对美的感受、表达和创造美的能力。

学校体育既是我国群众体育发展的基础，也是群众体育的一部分。要增强人民体质，提高中华民族的健康水平，必须重点抓好学校体育。青少年正处于生长发育最旺盛的时期，也是决定他们能否健康地成长的关键时期，如果有计划地组织他们进行科学的身体锻炼，就能够有效地促进他们身体的正常发育，全面发展身体素质，增强体质。因此，我们必须把增强青少年一代的体质，作为提高中华民族体质的一项重要战略措施来认识，认真做好青少年的体质培养工作。

学校体育还是竞技体育的基础。学校是培养人才的基地，体育运动人才的培养也必须通过学校。据调查统计，几乎所有的世界冠军和世界纪录的创造者，都是诞生在学校这个摇篮里。因此，为国家输送体育后备人才是中小学体育工作的任务之一。1984年中共中央《关于进一步发展体育运动的通知》中指出：“我国已开始全面登上世界体育舞台，踏上了建设体育强国的新里程。但是，我国体育事业的发展规模和发展水平同世界先进水平相比，还有很大的差距”。为了尽快缩小这个差距，跻身于世界体育强国之林，《通知》要求“努力提高人民健康水平，重点抓好学校体育，从少年儿童抓起。在增强学生体质的同时，积极开展业余体育训练。”（见《体育报》1984年11月10日第一版）因此，在上好体育课的同时，要把一部分体育基础好的、并有一定专项

运动才能的学生组织起来，进行业余训练，提高他们的运动技术水平，为国家输送更多的体育人才。

(二) 中学体育的目的和任务

现行中学体育教学大纲规定，中学体育的目的是：“增强学生的体质，向学生进行共产主义思想品质教育，以适应教育的要求，将来担负起社会主义建设和保卫祖国的光荣使命。”（见《全日制十年制学校中学体育教材（教师用书）》，人民教育出版社1982出版。）为了实现这一目的，中学体育的基本任务是：

（1）根据青少年的特点，有计划地组织学生全面锻炼身体，促进他们身体的正常发育和机能的发展，全面地发展身体素质和人体的基本活动能力，提高他们对自然环境的适应能力，以收到增强体质的实效。

增强学生的体质，是中学体育的基本任务。体质，是指人体的质量。它是人的有机体在遗传变异和后天获得性的基础上表现出来的人体形态结构、生理机能和心理因素等相对稳定的综合特征。体质的强弱主要反映在以下几个方面：

①身体形态的发育水平 形态发育主要指体格、体型和姿势等。体格指标包括人体的身高、坐高、体重、胸围、肩宽、骨盆宽等。体型指人体各部分的比例，它可通过各种指数来评定。姿势指坐、立、行走的姿势。身体的姿势主要是通过人体脊柱弯曲的程度、四肢和手手的形状等来评定。

②生理机能水平 生理机能指人体在新陈代谢作用下，各器官系统工作的能力。通常以脉搏、血压、肺活量（或呼