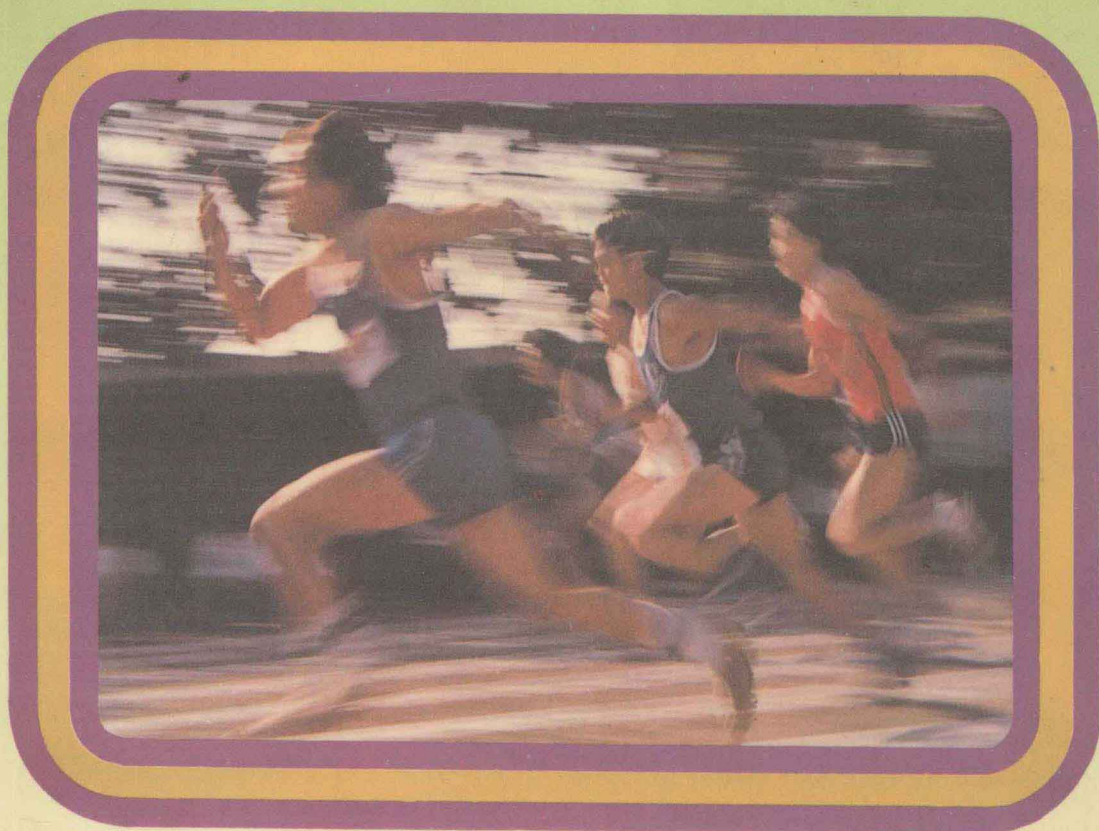


中等师范学校教科书（试用本）

体 育

第一册

人民教育出版社体育室编著



人民教育出版社

中等师范学校教科书

体 育

第 一 册

人民教育出版社体育室编著

人民教育出版社出版

(京)新登字 113 号

主 编: 王占春

编 者: 黄世勋 吴庆茂 陈冬华 耿培新 李 军 陈珂琦 陈雁飞
朱雪萍 杨薇薇 胡永宽。白素琴同志也参加了部分编写工作。

责任编辑: 耿培新

中等师范学校教科书(试用本)

体 育

第一册

人民教育出版社体育室 编

*

人民教育出版社出版

新华书店总店科技发行所发行

人民教育出版社印刷厂印装

*

开本 787×1092 1/16 印张23.75插页 2 字数550,000

1993年12月第1版 1994年6月第1次印刷

印数 1—202,000

ISBN 7-107-08127-6

G·3549 定价7.20元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与本厂联系调换。

编者的话

本书是根据中华人民共和国国家教育委员会制订并颁发的《三年制中等师范学校教学方案》(试行)和《三年制中等师范学校体育教学大纲》(试行),并受国家教委师范司委托编写的供中师一年级学生用体育课本。

一、体育是中等师范学校教育的组成部分,体育课是学生的必修课之一。通过体育教学,向学生进行体育理论与方法的教学和身体锻炼的实践,增进学生健康,增强体质,促进身心发展,培养学生热爱小学教育事业,并初步具有担任小学体育工作的知识和能力,成为德、智、体全面发展的小学教师。

二、中师学生的体育,为了体现自身体育和培养小学教师职业能力双重任务的需要,学生用体育课本分为二种:学生自身体育,以身体锻炼实践为主的《体育》;另一本是《小学体育理论与方法》。前者是按年级编写的,共分三册;后者三个年级编全一册。本书是中师学生《体育》课本第一册,供一年级使用。

三、中师体育将编出系列教材,包括文字教材(学生用课本和教师使用的教学参考书)和声像教材(与有关体育文字教材配套的录音磁带和录相带),还要陆续编出一些挂图等教学参考资料。

四、这本中师学生用《体育》课本,有以下特点:

1. 体现师范教育的特点,反映双重任务的要求,教材内容符合中师体育教学大纲要求,保证学生自身体育需要的同时,恰当地编进一部分小学体育的教材和方法,尽可能与职业训练相结合,并做到理论联系实际,学术性和师范性相结合,重视学生能力的培养。

2. 课本的内容,加强基础性、知识性和实践性。每项教材,特别是运动项目,都简要地介绍了产生的源与流和有关的基础知识,作为师范生应当了解的一些常识;同时对运动技术、身体锻炼的方法、自我调节和控制、自我评价的标准与方法等,都提出一些建议。这些内容要结合自己的实际,在教师的指导下进行。

3. 本书的体例与一般教师用书和普通中学的体育教材不同。一些技术动作,只要在体育课堂教师示范即可学会的,在普通中学使用的教材,就不用再编在课本里,而本书都做了简要介绍,以体现师范教育特点。但对于教材的技术细节、教法步骤、保护方法等,属于教的部分,另编有教师用的指导书,以突出重点,做到简明扼要,可读性强。

五、按年级编体育课本,最容易把完整的动作分割开,破坏教材的系统性。为了解决这一矛盾,各项主要教材,都采用小循环的办法,但又不是简单的重复,而是逐年提高要求,这主要表现在动作的幅度、时间、距离、高度、远度、重量、复杂程度等不同。

六、本书是为中师必修课编写的教材，但与体育课授课时数相比，内容的广度稍宽一些，有些内容学生可以自己阅读或由教师介绍，也可利用选修课时间学习。

七、初稿编成后，召开了审稿会，除编者互审外，并特聘请了何彦吉、滕子敬、刘清黎、葛明刚、林娜、阳劲力、朱纪华等同志参加审稿会，对初稿提出了很好的修改意见，在此特致谢意。

本书审稿会后，由耿培新同志统编了全稿。

由于时间短促，加之为中师学生编写体育课本的经验不足，书中不妥之处请读者提出宝贵意见，以便再版时修改。

一九九四年一月于北京

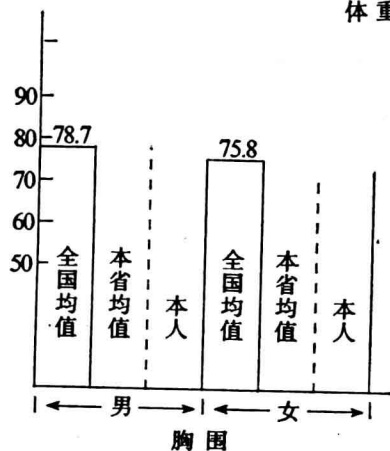
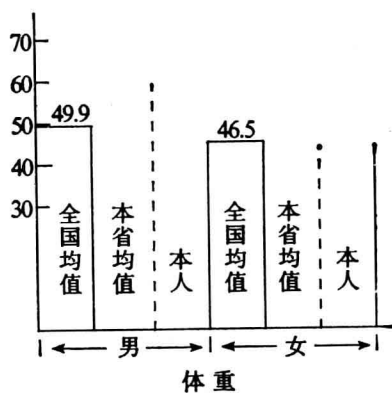
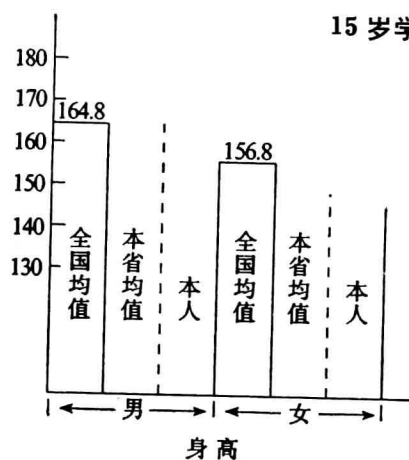
在你们面前展现着无限广阔的道路。可是你们不能赤手空拳地开始你们的行程，你必须用知识把自己武装起来，你必须锻炼出健壮的身体和足够的勇气。

——宋庆龄

了解自己的身体

——为崇高的教育事业做好准备

15 岁学生身高、体重、胸围对比图



注：1. 全国均值依据《中国学生体质健康研究》数据制作。

2. 请把本省和自己当年的测试结果填在图上。

15 岁学生心、肺功能对比表

项 目		男	女
安静脉搏 (次/分)	全国均值	79.1	75.7
	本省均值		
	本 人		
肺活量(毫升)	全国均值	3454	2655
	本省均值		
	本 人		

注：1. 全国均值依据《中国学生体质健康研究》资料。

2. 请把本省和自己当年的测试结果填在表内。

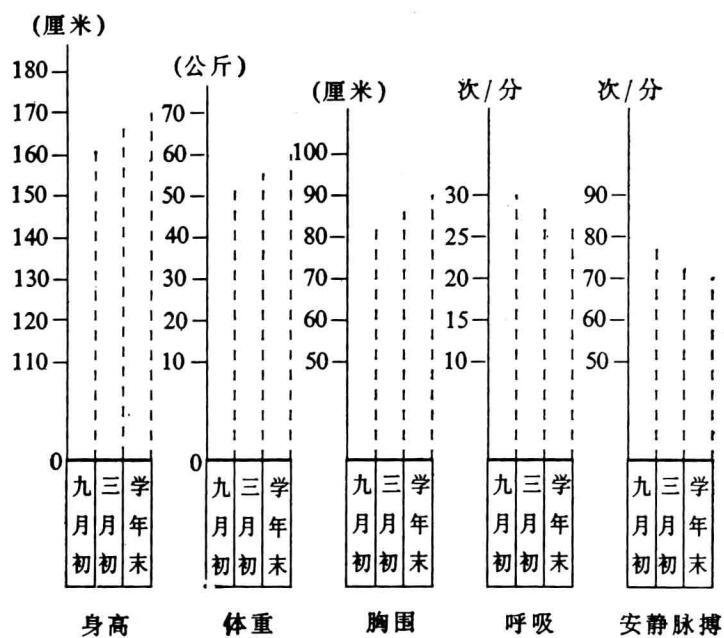
身体素质 and 运动能力基本状况对比表

性 别	年 龄	50米跑			1000米跑(男) 800米跑(女)			引体向上(男) 仰卧起坐(女)			立定跳远			立位体前屈		
		全国	本省	本人	全国	本省	本人	全国	本省	本人	全国	本省	本人	全国	本省	本人
男	15	7"99			247.27"			4.9			206.2			9.96		
	16	7"75			240.90"			6.4			214.9			11.8		
女	15	9"37			240.89"			18.9			160.7			9.25		
	16	9"35			241.15"			24.3			161.5			10.21		

注：1. 全国均值依据《中国学生体质健康研究》资料。

2. 请把本省和自己测试的结果填在表内。

本人身体形态、机能发展变化记载图



注：1. 本人按规定时间自测后画在图上。

2. 呼吸、脉搏必须在安静时测定。

目 录

了解自己的身体.....	1
理论部分	1
体育基础理论知识.....	1
一、体育的概念及其功能.....	1
二、中等师范学校体育的目的、任务和要求.....	6
三、科学锻炼身体的原则和方法.....	8
四、青春期与体育锻炼.....	12
实践部分	19
田 径.....	19
跑.....	23
跳跃.....	39
投掷.....	48
体 操.....	58
基本体操.....	59
技巧.....	124
支撑跳跃.....	133
双杠.....	140
球 类.....	147
篮球.....	147
排球.....	173
足球.....	192
游 戏.....	209
韵律操和舞蹈.....	220
舞蹈的基本动作与组合.....	223
基本舞步.....	234
韵律操.....	244
舞蹈.....	263
民族传统体育.....	271
武术基本功.....	273
剑术.....	281

健身行动.....	289
少年拳(第一套).....	297
发展身体素质练习.....	303
发展力量素质练习.....	306
发展速度素质练习.....	318
发展耐力素质练习.....	325
发展灵敏素质练习.....	330
发展柔韧素质练习.....	338
中师学生的体育自娱.....	343
一、部分实践性体育自娱内容与方法.....	345
二、部分欣赏性体育自娱内容简介.....	354
怎样评价自己的身体和身体锻炼的效果.....	361

理论部分

体育基础理论知识

学习目标与要求

通过学习,初步了解体育概念及功能的一般涵义;对中等师范学校体育的目的、任务及要求有所了解和认识,增强学习的使命感;知道科学锻炼身体的一般原则和方法,提高自练、自测、自控的能力;掌握青春期身心发展的基本特征,以及体育锻炼的卫生知识,培养经常参加体育锻炼的自觉性和积极性。

学 习 内 容

一、体育的概念及其功能



掌握体育的概念及其功能十分必要。它可以帮助我们理解体育这一社会文化现象的本质,提高体育文化素养,明确学校体育在学校教育中的地位 and 作用,为学好体育这门学科奠定基础。

(一) 体育的概念

体育的概念,在我国体育学术界已争论多年,至今尚未得到广泛的共识。在

国外,体育和运动是两个概念,所以我们常常感到不理解,为什么把教育中的体育和以创造更高、更好成绩的竞技运动都称体育?甚至把棋类、桥牌等带有娱乐或游艺性质的活动也都称为体育。

体育的概念应如何定义呢?体育一词是随着社会物质文化的发展而发展的。体育一词刚刚产生时,一般认为体育是根据人体适应与变化的自然规律,有意识地运用人体自身运动来增强体质,促进身心健康的方法,是社会的一种文化教育活动。英文把体育写为 physical education (直译为身体教育)。后来又出现了 sport、Game、Athletics,通常译为“运动”、“比赛”等,它是作为带有身体活动的游戏和娱乐的身体活动,包括竞技性的和非竞技性的运动。有些运动技艺具有观赏价值。运动也是人类文化教育活动之一,和体育有密切联系。

在我国,体育一词与运动一词既有联系又有区别,分为“广义体育”与“狭义体育”。

广义体育:是体育运动的同义语,包括学校体育、群众体育(也称社会体育)和竞技体育,三者之间是既有区别、又相互联系的整体。其根本任务是增强人民体质,提高运动技术水平,丰富人民文化生活,为社会主义建设服务。

狭义体育:是教育的一个组成部分,是全面发展身体,增强体质,传授体育知识、技能,培养优良的道德品质所进行的有目的、有组织、有计划的教育过程。体育作为一个教学科目,是从小学、中学到大学教育阶段的必修课程之一。

现将学校体育、竞技体育和社会体育分述如下:

学校体育 是学校教育的重要组成部分。它是根据学校教育的目的和不同教育阶段学生的年龄特征,面向全体学生,通过体育课和课外体育活动,运用多种多样的身体练习手段,增强学生体质,掌握体育知识技能,培养优良品德和促进学生个性发展的一种有目的、有计划、有组织的身體教育过程。它与学校智育、德育相配合,共同培养社会主义建设人才,为提高全民族素质奠定基础。

竞技体育 以取得优异运动成绩为目的,追求“更快、更高、更强”而进行的科学训练和运动竞赛。竞技体育具有高超的运动技能,竞争性强,具有很高的观赏价值,因此它是传播精神文明,丰富和活跃社会文化生活,振奋民族精神,促进各国和各民族之间的友谊和团结的一种重要的社会文化现象。

群众体育 以广大人民群众为对象,通过多种体育活动,并与体育医疗、体育保健、体育娱乐等形式相结合,因人、因时、因地制宜,达到健身、健美、医疗、康复、娱乐、交往等目的。社会体育活动是一种遍布整个社会,参加人数最多,活动内容最广,组织方法最灵活,趣味性最强的体育活动。

学校体育、竞技体育、社会体育共同构成了体育的整体。它们之间互相联系,又有区别,既不可相互代替,也不可互相混淆。

师范生的体育是中等专业教育阶段中学校教育的重要组成部分,它既要按照学校体育的一般规律促进师范生的自身发展,也要为将来做一名全面发展的合格小学教师奠定体育的基础。

(二) 体育的功能

随着体育科学的发展,对体育功能的认识也从单一的健身功能拓宽到一个多目标、多功能的系统。这里仅结合师范体育的目标来讨论体育的主要功能。

健身功能 从运动对人体的影响作用看,体育的直接作用是增强体质。因此,健身功能是体育的主要功能。

什么是体质?

它是特指人的有机体的质量,是在遗传性的基础上表现出来的人体形态结构、生理生化功能和心理因素等综合的相对稳定的特征。主要反映在:(1)身体形态发育水平;(2)生理机能水平;(3)身体素质和人体基本活动能力水平;(4)对外界环境的适应能力和对疾病的抵抗能力;(5)心理状态。

体质是身体好坏、强弱的标志。一般说,体质好就是身体好;体质不好,身体也不好。但是,体质好不等于没有病;有没有病,只能是身体好坏的标志之一。

对于师范生,体育是促进身体发展、增强体质最积极有效的手段。通过体育锻炼,改善和提高人体运动系统、循环和呼吸系统以及神经系统等功能,有效地提高对外界环境的适应能力和抵抗各种疾病的能力。

智育功能 体育是促进智力发展的积极因素和手段。

首先,良好的身体素质是促进智力发展的物质基础。因为智力的发展,知识的获得,所依赖的是思维器官,即脑或脑中枢。体质的强弱与脑的发育关系十分密切。通过体育锻炼,使体质增强,从而获得充沛的精力;在体育活动中(包括竞赛),视觉、听觉、触觉、运动觉等各种感觉器官,都能得到训练,不断提高脑中枢传导速度,从而使思维敏捷、记忆力增强,有助于牢固掌握科学知识。实际上促进了脑功能的提高和智力的发展。

另外,体育具有社会科学和自然科学丰富的知识内涵。作为师范生必修科目,无论从体育课、课外体育活动或是课余训练和运动竞赛中,同学们都能够学习到生理学、心理学、解剖学、运动生物力学、运动生物化学、科学锻炼方法、运动技术、比赛战术,等等。这些都是自己应该具备的体育文化素养。

德育功能 体育活动具有深刻的思想性内涵。比如,同学们积极参加体育

锻炼,使身心得到发展,这不仅仅是个人的事情,也是出于社会义务感,准备毕业后为祖国教育事业服务。在体育活动中,通过练习各种复杂的动作,克服来自生理、心理方面的各种困难、阻力等,磨炼刻苦、勇敢、顽强、坚毅等意志;通过集体活动,树立听从指挥、服从分配、团结协作、密切配合等群体意识和观念;通过竞赛,培养奋发向上、拼搏进取,以及为集体争荣誉、胜不骄败不馁等良好的道德风尚。另外,通过体育史和优秀运动员为国争光的事迹,能够培养强烈的爱国主义情操;体育的内容、形式丰富多采,富有吸引力,对于社会不良风气具有抵制作用,等等。可以说,体育是提高人的思想品德素养的有效途径。

娱乐功能 体育运动的“健心”作用,突出的表现在运动过程对参加者的精神愉悦和观赏者的影响刺激,以享受活动的乐趣和满足心理的需要。从而使学习、工作、劳动产生的疲劳得到松弛,同时也能使郁闷情绪得以排遣。总之,可以起到调节心理的作用。

此外,体育还有其它功能,如社会、发展、政治、经济、教养、美育、文化传播等功能。但是,体育功能具有潜在性,只有有意识、有目的、有计划地去组织实践,才能使体育的功能得以发挥。

注释与参考

① “体育”一词的由来

“体育”一词,在古代欧洲称做“体操”,在我国古籍中未曾见过。但是,从有文字记载以来,人类约在两千五百年以前,就产生了体育的观念,有意识地用人体自身的运动来锻炼体格。在距今两千三、四百年的战国时期,就已经有了“养生”、“导引”和类似现代体育运动的健身术。如:蹴鞠(足球)、举重、摔跤、投壶、射箭、射击、滑冰、游泳等。到了二十世纪初,才仿照欧美、日本各国开办新学校,引进了兵士操的某些内容,称为“体操”,开设了“体操科”。这期间,还陆续传入了田径、球类等各项运动,“体育”一词开始在学校与“体操”并用。在1923年公布的《中小学课程纲要草案》中,才正式把“体操科”改为“体育课”。从此,“体育”一词才代替了原来含义的“体操”,而“体操”则成为体育的一项内容。

② 小资料:关于《体育之研究》

1917年4月1日,毛泽东同志以“二十八画生”署名(毛泽东三字的繁体字共二十八笔画),在《新青年》第三卷第二号上,发表了这篇著名的体育论文。这篇著作,反映了毛泽东同志早期体育思想,即体育卫国思想。他集中批判了当时社会“重文轻武”的现象,对当时学校中体育弊病进行有力批判,对体育的目的、

意义,体育的方法、作用,体育与德育、智育的关系等进行了论述。是我国近代体育史上不可多得的一份珍宝。

作业与思考:

(一) 讨论: 根据对体育广义概念的理解, 现代体育的构成, 大体可以怎样划分?

(二) 体育具有哪些功能? 为什么说体育的功能具有潜在性?

名人名言

研究体育、智育、情操陶冶、美育和劳动锻炼时, 应该看到它们的统一性和相互依赖性。体育, 是使人的精神生活充实和文化知识丰富的起码条件。同时, 体育也使人的其它一切方面变得高尚。

——苏霍姆林斯基

二、中等师范学校体育的目的、任务和要求



作为一名合格的小学教师，必须德、智、体全面发展。中师体育的目标，体现着国家对师范生体育的基本要求，因此，中师毕业后，分配到小学，不论是任教或做其它教育工作，都必须具有体育文化素养，懂得小学体育的理论与方法；而不能单纯从师范生自身锻炼的意义上理解师范体育的目标。那么，中师体育的目的、任务和要求是什么呢？

中师体育的目的

通过体育课、课外体育活动和教育实践等活动，增进健康，增强体质，受到体育卫生保健教育，获得体育理论和方法基本知识，提高文化素养，促进身心发展。培养热爱小学教育事业的思想，并初步具有担任小学体育工作的能力。成为德、智、体、美全面发展的小学教师。

中师体育的任务

中师毕业后，分配到小学任教或做其它教育工作，都必须具有健康的体魄和体育文化素养，懂得小学体育的理论与方法。因此，中师体育的任务，不单纯是为了锻炼学生自身的身体或培养小学体育师资，而是既有师范生自身的教育任务，又有培养合格小学教师（即使不任体育课）的职业训练任务。这就是通常所说的中师体育的“双重”任务。^①

中师体育的基本要求

（一）全面锻炼学生身体

培养师范生具有端正、健美的身體姿态和良好的教师形象；促进身体正常的生长发育和身体素质与基本活动能力的全面发展；提高生理机能水平，增强适应外界环境和抵御疾病的能力。

(二) 掌握体育基础知识、基本技术和基本技能, 提高体育文化素养。

学会用科学方法锻炼身体, 掌握一些体育、卫生保健知识和体育娱乐方法, 培养对体育的兴趣、爱好和经常参加体育锻炼以及良好的卫生习惯。

(三) 培养初步从事小学体育工作的职业能力

掌握小学体育的基础理论和小学体育的主要教材教法, 培养初步具有担任小学体育课和组织课外体育活动的能力; 对部分有兴趣爱好和体育特长的学生, 通过选修体育课, 进一步提高他们从事小学体育工作的能力, 使其能够基本上能够胜任小学体育的全面工作。

(四) 培养优良思想品德, 促进个性发展

通过各种体育活动, 使师范生热爱中国共产党, 热爱社会主义祖国, 热爱儿童和小学教育事业; 具有良好的师德和社会责任感; 发展优良的个性和心理品质, 促进人际关系的和谐发展, 养成勇敢顽强、艰苦奋斗等优良的思想品质以及活泼、乐观向上的情绪, 增进心理健康, 陶冶美的情操。

注释与参考

① 中师体育的“双重”任务

我国中等师范学校, 自 1904 年清政府颁发的《奏定学堂章程》(癸卯学制) 以来, 近一个世纪, 都把体育作为师范学校《课程标准》或《教学计划》中的一门必修课程。其中包括体育课和小学体育教材教法。课程设置的目的是解决师范生体育的“双重”任务, 即师范生的自身锻炼和小学教师的职业训练。这一指导思想 and 经验, 已近一个世纪的历史, 这是成功的经验。新中国成立后, 在继承这一传统经验的基础上有新的发展和提高。

思考与作业:

(一) 中师体育的目的是什么?

(二) 怎样理解中师体育的“双重”任务?

名人名言

我们应为健康的一代而奋斗, 我们要培养从青年时起就长得既强壮有力又健康的一代。

——克鲁普斯卡娅
