

广 州 市

中小学体育教学参考资料汇编

第 一 辑

广州市教育局体卫科编印

一九八四年十二月

前 言

为了深入钻研教材，总结交流经验，学习我市自编武术乡土补充教材（草案），研究编订体育教学工作计划的方法步骤，以配合“体育教学工作手册”的使用。市教育局于今年七月先后举办市区及郊县部分“中、小学体育教师参加的体育教材教法研究会”，邀请市内较有教学经验的体育老师作中心发言。现根据与会同志的要求，将中心发言稿，搜集整理，汇编成册，提供我市广大中、小学体育教师参考和研究，并籍以推动体育教研的进一步开展。

承罗焕超、张法、区广平、陈成祖、李耀华、吴征彝、林荣祖、杨曼、高仲明、冯兆强、黄文耀、李宜生、苏明辉、杨培根、梁卓豪、黄万保、吴伟昭、冯钦、廖荣桢、邝文蔚、李少丰、蔡灶钦、陈有南、吴美玲、张巧军、李鼎中、麦伟雄、梁风、夏家豪、罗中、彭彝章、梁钜发等同志在炎热的暑假中参加研究会工作，并编写讲稿，谨表谢忱。

本汇编由吴伟昭、廖荣桢、冯钦、李耀华、陈成祖、梁钜发、区广平等同志负责收集整理。但由于时间匆促，且限于水平，疏漏谬误之处，在所难免，敬希同志们批评指正。

编辑小组

一九八二年八月

目 录

一、理论部份

1、怎样制定体育教学工作计划.....	1
2、制订体育教学计划的做法.....	9
3、怎样制定体育学期教学工作计划.....	16
4、备课的方法和步骤.....	20
5、运用循环练习法，提高体育课的质量.....	25
6、游戏教材教法介绍.....	30
7、怎样测定体育课的密度和运动量.....	36

二、教材教法部份

1、中学短跑教学.....	46
2、中学跳跃教材教法介绍.....	52
3、中学投掷教材教法.....	57
4、中学体操教材教法.....	60
5、浅谈基本体操.....	72
6、篮球教材参考资料.....	74
7、略谈中学足球教材.....	81
8、排球教材教法介绍.....	86
9、关于小学走、跑、跳教材及教学方法.....	93
10、小学投掷教材教法介绍.....	103
11、小学体操教材及教法介绍.....	106
12、中、小学武术补充教材（乡土教材、南拳）.....	113

一、理论部分

1、怎样制定体育教学工作计划

学校体育教学工作计划，是学校体育工作计划的重要组成部分，是教学工作不可缺少的基本文件。它是根据《体育教学大纲》的目的、任务和要求，结合各地区气候特点，各校体育场地器材和教师、学生的具体情况制订出来的。有了教学计划，教师的教学工作才能有目的、有要求、科学地、系统地进行。因此，它是完成教学任务的关键和前提，每位体育教师应该提高对制订教学工作计划重要性的认识，并在实践中认真做好这项工作，不断地提高质量。

学校体育教学工作计划，应包括全年和学期教学工作计划，单元和课时计划四种。这四种计划是有机联系的。要根据全年教学工作计划、制定学期教学工作计划，根据学期教学计划、制定单元计划和课时计划，逐步展开，环环相扣，所以四种计划都重要，都要做好。

现仅就如何制订教学工作计划提两点共性中的问题：

一、“两熟悉”

从五十年代起就有教师提出“两熟悉”（熟悉教材、熟悉学生）的经验。现在，也并没有过时，我认为还是说到点子上去了。它正是备课中带规律性的东西。

1、熟悉教材。教师对教学大纲、教材要努力学习，刻苦钻研。在制订教学计划时，要注意考虑下面几个问题：

（1）明确《教学大纲》的目的任务，这是制定教学工作计划的指导思想。体育课的三项基本任务是相互联系的整体，即增强学生体质，传授必要的体育知识、技能、技术，向学生进行思想品德教育。各年级的学年计划要始终围绕完成这个总的任务来安排。

（2）熟悉所教年级教材的要领、重点、难点、作用、系统性和纵横关系等。

（3）研究和确定考核项目及标准。

2、熟悉学生

为了提高教学质量，在制订教学工作之前，要把学生的各种情况摸清楚，才能从实际出发制订计划，做到有的放矢。对学生需要调查研究，统计分析的资料内容很多，主要是：

（1）思想方面：学生的政治思想表现，学习态度，组织纪律性和作风表现等。

（2）身体方面：健康与发育情况，任课班级中学生身体健康情况，（好的、一般的、体弱和免修体育课的。）应用表格登记清楚，供统计分析。

（3）体育基础：了解过去学习各科教材的情况，并作出统计分析。如60m、800m、

跳高、跳远、铅球、手榴弹、体操等项的技术。身体素质情况《体育锻炼标准》的“达标”情况。

二、五要求

- 1、全面贯彻党的教育方针，以有利于增强体质、全面完成体育教学任务为准则。
 - 2、计划要体现系统性和科学性，符合循序渐进原则，符合学生的认识和生长发育的规律。
 - 3、计划要从实际出发，但不迁就后进，（即成绩低的学生）。
 - 4、计划要目的明确，重点突出。
 - 5、计划要注意贯彻安全卫生教育。
- 根据上述“两熟悉”、“五要求”，现将四种计划的制定方法介绍如下：

第一、全年教学工作计划（即学年或年度教学工作计划）

全年教学工作计划是根据《体育教学大纲》，结合学校具体情况来制订的。它把《教学大纲》规定的各类教材内容，时数比重，合理地分配到两个学期中去。并确定考核项目标准和期限。（表一）

制定全年教学工作计划的步骤和方法：

一、吃透教材

在全面学习《体育教学大纲》的基础上、重点学习研究所教年级教材的目的，作用、特点、重点和难点，吃透教材、并分析这些教材本身相互间的以及邻近年级的教材之间的纵横关系。

二、了解情况

深入了解和分析本年级学生情况，教师情况，学校环境、体育传统、场地器材和气候条件等六方面情况（重点是学生的情况）对《教学大纲》中规定的本年级教材作某些必要的调整和补充。

三、确定任务及确定教材之重点：

在吃透教材、了解学生的基础上确定本年级教学任务与要求，确定全年及每个学期各项重点教材。

制定全年教学工作计划具体方法，可归纳为一算二分。

“一算”

先算全年体育教学时数。根据《中小学体育工作暂行规定》中提出的“每学期必须至少保证有16周（32节课）体育课教学时间”的规定，根据校历的规定。将全年教学时数先确定下来。譬如确定为32周（64学时）。（一般学校的体育教学时数为34—38周，体育课要留两周作机动时间）。

后算各项教材的时数。根据全年教学时数和大纲中该年级各项教材的时数比重，计算出各项教材的时数。方法是：某项教材的时数 = 全年教学时数 × 该项教材的时数比重（见体育教学大纲中各项教材时数比重表）如初中二年级的跑、跳、投掷教材时数是 $6 \times 28\% = 1.68$ 学时，其它教材的计算方法，以此类推。对各项教材的时数和内容，可结合学校的具体情况，作必要的调整。

“二分”

把全年已计算好的各项教材的时数，按照编写教学工作计划的情况要求，合理地分配到两个学期中去。

分配两个学期教材时要先分配考核教材，（这些大部分是主要教材和重点教材）。然后搭配其他教材。同时，要注意每学期的教材分量和上课的总时间要大致相同。要考虑使学生负担合理，避免在某一阶段内出现教材内容偏多或偏少的现象。每学期的教材均应保证学生身体得到全面锻炼，对一些锻炼价值大，难度高和学生原有基础差的教材，要适当多分配一些学时。

第二、学期教学工作计划（教学进度）

学期教学工作计划，是根据全年教学工作计划的安排，将一个学期的教材，按其教学时数，周次、课次、分别排列每一次课。

学期教学工作计划一般按学期制定，也可按学季（根据气候变化划分的教学阶段）来制定。体育教师应在总结上学期工作的基础上，在开学前做好学期教学工作计划。

制定学期教学工作计划的步骤和方法：

一、先写说明

根据全年教学工作计划，在了解和分析本班级学生的基本情况下，明确本学期的教学任务和教学重点，提出教学措施。然后将这些说明写到计划中去。（有些是写在学年教学工作计划的说明部份）

二、明确内容

明确学期教学工作计划每课的内容要求。一般只作课的基本部分内容，或者做基本部分和准备部份两项内容，有的也做结束部份内容。这要针对学校的实际情况来决定。

三、计算课次

根据学年教学计划，将本学期各项教材的时数，计算出它在本学期的上课次数。

计算方法是：某教材的上课次数 = 该教材的时数 × 每次课的教材数。按一般经验，每次课安排两个教材为宜。例如耐久跑为三学时，每次课上两个教材（ $3 \times 2 = 6$ ），所以，耐久跑本学期要上六次课。

四、教材的具体安排

1. 保证重点。教学进度的安排应保证重点，先安排主要教材和受气候影响大的教材，再搭配其他教材。主要教材是指跑、跳、投掷和技巧、支撑跳跃、单杠、双杠等和考核项目教材。主要教材安排好了，骨架有了，再根据气候、教材难易程度和它们之间的纵横关系和相互联系，确定先后次序。要运用“学习的迁移”原理组织安排教学内容，例如100m和跳远两项，应把100m安排在前面，这样有利于后一段跳远的教学。考查项目可由后向前倒着排，以保证在最合适的时候进行考查。

2. 各项教材的排列一般有三种：连续排、间隔排，集中和分散结合排。采用何种方法，要根据教材的特点和季节特点，场地设备条件，学生的基础，以及全面锻炼身体的需要而定。各项教材，何时出现？在哪段时间进行？何时结束？何时考核？都要考虑周到。

3. 注意教材的系统性和连贯性。教材的排列，要由易到难，由简到繁，循序渐进。新旧教材、难易程度和不同性质的教材，要搭配好，各课之间的教材要衔接，每次课的教材要适当注意多样化，运动量要由小到大的顺序进行安排。

4. 各年级所需场地器材，在制订计划时，要全科组老师共同协商解决，以免发生碰撞，影响教学进度。

学期数学工作计划，有符号式和文字式两种，介绍如下（表二、表三）。

符号式进度，可作为工具性的过度计划，用它来检查本学期教材搭配的纵横关系，每课的教材分量和季节是否合适，文字式的教学进度比较方便实用，教师即可以此为备课依据。

制订教学进度是一个较为复杂细致的工作。体育教学要有计划、有步骤、有联系的进行，要保证计划的连续性，环环相扣，所以，在制订计划时，要具体分析情况，在深入钻研大纲教材的基础上，遵守原则要求，并在实际工作中不断积累经验，使计划逐步完善，能体现系统性和科学性。

第三、单元教学工作计划

单元教学是指学习某一项运动或教材的一阶段时间。单元教学工作计划，是根据学期教学工作计划所确定的。内容包括本单元的教学任务，每节课的具体要求教法手段，重点难点它在学期教学工作计划和课时计划之间起桥梁作用，它保证各项主要教材有目的、有步骤、有系统地进行教学工作。也是备课的依据，教学进度计划的深化和具体化。因此，对制定单元教学工作计划应予以足够的重视，使我们在备课时做到心中有数避免盲目性，更具科学性，以利于提高教学质量。

单元教学计划有两种：

（一）先制定某项教材各年级的“单项教学工作计划”。它把各年级某项教材，从一年级到毕业年级、全面系统地分配好，列成一张总表，以便一目了然的看清本校某年级教材的教学任务和要求（如表四）然后根据这个单项教学计划再制定单元教学计划。

（目前我们暂不要求这样做）。

单元教学计划实质上是一种程序教学，教材的顺序、是按其难易程度来编排的。

(二) 直接制定一个学期一项教材的单元教学计划，(表五) 这点各校都有条件实行，我们要求，把重点教材的单元教学计划拟定出来。

单元教学计划拟作的步骤和方法：

“三定”

1. 定任务、要求：

根据学期计划的任务，确定各项主要教材的总任务和总要求。总的任务和要求确定后，再根据该项教材的难易程度和教学时数，制定出每次课的具体任务和具体要求。例如，初二级手榴弹教学（按省编体育教学参考书 P 218）是五次课一个单元。它先提总的任务与要求，再订出每次课的具体任务与要求。

2. 定重点和难点

要弄清楚手榴弹五次课教学内容的特点、重点、难点以及这项教材本身的系统性和科学性，然后在每次课中找出相应的组织措施与教学方法。

3. 定教法手段：

4. 定考核标准

单元教学计划和考核标准，关系密切。考核标准应根据单元教学计划的课时和任务来制定，为单元教学计划应保证完成考核标准。

最后，要指出单元计划绝不是一成不变的，有一些教法措施在运用中不适合，可作适当调整修改，使计划在具体实施中更符合客观实际，而各科教法措施的提出，也只有通过教学实践对它进行检验，才能作出正确与否的评价。

第四、课时计划、亦称教案（另文详述）

表四：中学各年级手榴弹单元计划（举例）

总任务：1. 教会学生正确的投手榴弹的方法（原地、上步、和助跑投弹的技术）提高投掷能力。

2. 发展力量和协调性、增强上、下肢和腰腹肌肉力量。

3. 培养学生组织纪律性和不怕苦不怕累的革命精神。

年 级	教 材 内 容	任 务 与 要 求	考 核 标 准	
一	(一) 发展力量和投掷能力的练习 1. 双手用力推离墙壁 2. 实心球练习: 单双手推掷实心球 (二) 原地、投掷手榴弹 (300克或500克)	(一) 教会学生原地投掷方法, 发展上、下肢及腰腹肌肉力量。 (二) 培养组织纪律性, 加强国防观念。 要求: 姿势正确 动作协调 听从指挥 注意安全	(300克)	
			男生	女生
			优: 29米	19米
			良: 27米	17米
			及格: 24米	14米
			(500克)	
			优: 25米	16米
			良: 23米	14米
			及格: 19米	11米
二	(一) 发展力量和投掷能力的练习 1. 俯卧撑 2. 沙袋练习 (单、双人扔接沙袋) (二) 上步投手榴弹 (300克或500克)	(一) 教会学生上步投弹的基本技术, 发展力量、灵敏和协调性。 (二) 培养遵守纪律, 服从指挥等优良品质。 要求: 姿势正确, 动作连贯, 注意安全。	(300克)	
			男生	女生
			优: 31米	21米
			良: 29米	19米
			及格: 25米	16米
			(500克)	
			男生	女生
			优: 28米	17米
			良: 26米	15米
			及格: 22米	12米
三	(一) 发展力量和投掷能力的练习 1. 负重蹲起 2. 垒球投远 (二) 助跑投手榴弹 (500克)	(一) 教会学生助跑、投弹的基本技术, 掌握正确的助跑与投掷步结合的方法, 能在助跑中连贯而迅速的进行投弹, 增强上、下肢肌肉力量。 (二) 培养不怕苦和累的革命精神。 要求: 动作连贯, 姿势正确	(500克)	
			男生	女生
			优: 32米	19米
			良: 29米	17米
			及格: 22米	14米
四	(一) 发展力量和投掷能力的练习 1. 沙袋练习 (单人、双人集体扔接沙袋) 2. 支撑臂屈伸 (双杠) (二) 复习助跑投掷手榴弹 (500克)	(一) 学习和改进助跑、投弹的技术能在较快的助跑, 在超器械的情况下, 完成最后用力动作, 增强上、下肢腰腹肌肉的力量。 (二) 培养遵守纪律, 不怕苦和累的革命精神。 要求: 按大纲规定掷远	(500克)	
			男生	女生
			优: 35米	20米
			良: 33米	18米
			及格: 30米	15米

年 级	教 材 内 容	任 务 与 要 求	考 核 标 准
五	(一) 发展力量和投 掷能力的练习 1. 负重蹲起 2. 实心球练习: 单手、 双手推掷实心球。 (二) 复习巩固助 跑、投掷手榴弹 (500克)	(一) 进一步巩固助跑投弹的技 术, 能在较快的助跑中, 将引弹交 叉步和最后用力的动作配合起来, 并用快速的“鞭打”动作出手, 增 强上、下肢腰腹肌肉力量。 (二) 培养组织纪律性, 发扬不 怕苦和累的革命精神。 要求: 动作准确、协调, 逐步提高 投掷成绩	(500克) 男生 女生 优: 38米 22米 良: 36米 20米 及格: 33米 17米
注	(1) 发展力量和投掷能力的练习, 可在准备活动中进行或在课课练中当素质练习, 由于器 材限制, 无沙袋、哑铃、实心球、垒球等, 可根据本校情况选择别的项目进行练习。 (2) 考核标准是按全日制中学体育教学大纲标准制订的, 各校可根据本校学生水平另定。		

表五

初中二年级手榴弹单元计划 (举例)

- (一) 教学任务: 继续发展力量素质、学习上步投掷手榴弹的方法。
- (二) 教学重点: 能运用全身力量和出手时以较快速度投出手榴弹。
- (三) 教学要求: 在上步投掷手榴弹过程中, 动作要连贯, 出手时不要有停顿现象。

顺 序	任 务 要 求	重 点 难 点	教 学 手 段
1	任务: 发展力量和投 掷能力、学习 上步投掷手榴 弹。 要求: 臂腿动作协 调。	重点, 上步连 贯挥臂协调	1. 两人扔接沙袋练习, 发展力量和投掷能力。 2. 分别上一、三步投弹的方法 (可在地上划线, 令 学生踏线进行练习)。 3. 上步投掷手榴弹的模仿练习。 4. 原地投掷手榴弹练习。 5. 正面上一步投掷手榴弹。 6. 侧面上三步投掷手榴弹。
2	任务: 学习上三步交 叉引弹掷出动 作。 要求: 掌握上步投掷 方法, 出手没 有停顿现象。	交叉步引弹动 作和最后用力的 配合	1. 用体操棒或绳作转肩练习 (用绳练习时, 用三叠 跳绳进行)。 2. 上三步, 投掷手榴弹模仿学习。 3. 侧向上三步交叉引弹模仿练习。 4. 练习侧向上三步投掷 (不出手)。 5. 练习侧向上三步投掷手榴弹。

续表

顺序	任务要求	重点难点	教 学 手 段
3	任务: 学习上五步投掷手榴弹。 要求: 掌握正确投掷步法。	从上步至投出动作连贯协调	1. 徒手作侧交换步练习。 2. 正面上五步投掷手榴弹模仿动作。 3. 正面上五步投掷手榴弹轻轻投出。 4. 正面上五步投掷、最后将弹快速投出。
4	任务: 复习上五步投掷手榴弹。 要求: 上步投掷中动作较连贯, 出手没有停顿。	向后引弹与交叉步的连贯协调	1. 徒手作侧交换步练习(转髋)。 2. 两人作拉肩动作。 3. 正面上五步投掷手榴弹模仿动作。 4. 正面上五步投掷手榴弹轻轻出手。 5. 正面上五步投掷手榴弹, 并掷过规定远度。
5	任务: 手榴弹测验。 要求: 用上步投掷手榴弹。		1. 发展力量和投掷能力练习, 循环练习: ①立卧撑15~20次×2。 ②负重深蹲12—15次×2。 ③两人扔接沙袋。 ④单足交换跳绳30—40×2。 2. 上五步投掷手榴弹模仿练习。 3. 上五步投掷手榴弹测验。
考核标准	(略)	单 元 小 结	1. 课堂上学生掌握情况。 2. 教法措施是否恰当。 3. 尚存在问题。 4. 经验、教训。

表三

学 校 年 级 年 度

第 学 期 体 育 教 学 进 度 表 (文 字 式 的)

周次	课次	教 学 内 容	备 注
一	1	(1) 中学体育的目的任务。 (2) 宣布本学年的教学任务和要求。	
	2	(1) 手脚并用爬垂直绳。 (2) 双杠: 支撑摆动前摆挺身下。 (3) 仰卧起坐。	

周次	课次	教 学 内 容	备 注
二	3	(1) 跨越式跳高。 (2) 双杠：支撑摆动前摆挺身下。 (3) 蹲跳起和单脚交换跳	
	4	(1) 排球：上手传球。 (2) 手脚并用爬垂直绳。 (3) 仰卧起坐同时举腿。	

2、制订体育教学计划的做法

制订教学工作计划，首先要明确《大纲》提出的体育教学的目的任务，这是制订教学计划的前提，是体育教学的总方向。其次要深入钻研教材，如任高一级课程，则起码要了解初三和高二级的教材，力求明确每项教材的目的性和重点、难点以及各项教材的联系。如快速跑与急行跳远的联系，第三要了解学生情况——思想、学习、纪律、健康、体育基础身体素质、接受能力、干部力量等把这些材料综合分析、研究，然后提出教学任务，突出重点，拟定措施等。这是制订教学计划的依据；此外还要考虑本地区的气候特点、学校的场地器材实际，因地制宜。

制订教学计划的步骤一般是一学、二算、三分、四编排、“学”就是认真学习《大纲》钻研教材。

“算”就是根据《大纲》中规定的各项教材时数比重，与校历算出应授的教学时数和课次……例如按广东省全日制中学1981—1982学年度第二学期的校历共24周，除假日、期中、期末考试机动时间外，一般授课十九至二十周，而体育课（毕业班除外）为38课时。其中体操教材占《大纲》比重的24%，那么就要有9个教学时数。各项教材的教学时数都应按比重算出来。方法是：某项教学的时数 = 全年教学时数 × 该项教材的时数比重。

“分”就是根据校历及算出的教材时数，把各项教材内容合理地分配在第一学期和第二学期。（一个是教材时数表，）例如《大纲》规定田径全年28学时，第一学期16课次，其中跑10，跳4、掷2，第二学期12课次，其中跑5、跳4、掷3。各项内容皆要根据《大纲》规定时数比重逐项分配。

“排”就是编排各个学期的教学进度。做法是把算出的各项教材时数，按教学内容具体落实编排到每一节课上，这是写教案的依据。在编排时应注意：循序渐进，主次分

明，安全第一，全面锻炼，新旧配合，照顾容易，心中有数，有的放矢。

“循序渐进”这是教学原则之一，我认为编排教材进度也应遵守的，由浅入深，由易到难循序渐进，逐步提高是具有一定的科学性的，因而必须遵守。如前滚翻未完成，而做鱼跃前滚翻那是很不容易的。

“主次分明”。先安排主要教材和定期考查项目的教材。因为考查项目往往是教学重点，所以有优先安排之必要。然后安排其它教材。最好是尽量结合“达标”项目。

“安全第一”是我们在教学上应特别注意的重要环节，虽然出现伤害事故的原因是多方面的，但是对教材编排是否适当，教材搭配是否符合科学性，每节课运动量的大小是否符合青少年生理负荷也有一定的关系。

“全面锻炼”，就是编排时要尽量避免偏重于某一方面。每节课要做到有上肢、下肢教材的配合，使学生身体得到全面发展。

“新旧配合”一节课尽可能只编排一个新教材，这样既利于学生集中精力学习新教材，也利于上课的讲解示范，练习时容易照顾。

“照顾容易”就是指要注意因地制宜、场地、器材的布置要合理,距离不要过远划太近,近则互相影响,远则顾此失彼。不然对组织教学,对课的密度以至纪律、安全都会有影响。

“心中有数有的放矢”编排时每课要解决什么问题？要达到什么目的？都尽可能做到心中有数，有的放矢，如100M快速跑出现四节课，那么，第一节课要解决什么问题？要达什么目的？第2、3、4节课又怎样？所以对重点教材必须制订单元教学计划对提高教学质量是有帮助的。

另外,制订教学工作计划要:

一、认真，这是做好工作的应有态度，做好编制教学工作计划也不例外。对学《大纲》，钻教材；了解学生情况，等应尽量做到一丝不苟。

二、细致：细心算、细心排，细心想、细心做。

三、耐心：要耐心考虑、再三核实、反复校对

现将范例附后

广州市×中高一男生198×—198×体育教学计划

附表一（1）

第 二 学 期

一、学生概况：

高一男生共 144 人，共分六个班（合为三个班上课），学生健康状况良好，只有一个肝炎暂免，经一个学期的教育与训练进步是正常的，学习体育的目的比较明确，具有一定的组织纪律性，体育干部经过培养尚能积极工作，同学对体育锻炼一般能积极参加，体育成绩比较理想，第一学期未考试前各项成绩统计如下：

项 目	成 绩	人 数	百 分 比
跳 高	跳过1.25以上	106 人	74.13%
100M跑	跑在14"4以下	102 人	71.32%
1500M跑	跑在6' 以下	82 人	57.34%

跳高其中跳过1.40M以上 8 人，1.62M 1 人，1.60M 1 人，1.55M 1 人，1.52M 1 人。

100M跑其中不用14"跑完的有45人。虽有些进步，但仍存在不少问题。

由于我校高一学生是择优录取，绝大部份学生对文化学习重视，成绩也较好，对体育锻炼一般，少数同学甚至有忽视的现象，也有些同学对体育锻炼从兴趣出发为此对体育锻炼的意义还应加强教育之必要，从素质方面来说速度一般，耐力较差，体力与灵巧(体操)更差，如头手倒立，侧手翻等大部份未能完成。

二、本学期教学任务：

- 1.通过体育教学，对学生加强德、智、体全面发展教育及重点培养学生自觉锻炼的良好习惯的体育目的的教育。
- 2.全面贯彻执行《体育教学大纲》和“两个暂行规定”促进学生身体正常发育，不断增强体质。本学期仍以田径为重点，提高速度发展灵巧与力量。
- 3.在体育课外锻炼中推行《国家锻炼标准》高一男生力争80%达标，促进同学健康成长。

三、几点措施：

- 1.认真备课写好教案，主动与班主任联系及时了解学生情况关心其德、智、体全面发展，巩固上课常规，坚持严要求，严训练。
- 2.坚持正面教育表扬好人好事，调动其锻炼的积极性，明确锻炼目的。
- 3.继续做好培干工作与安全教育，每周培干一次使干部起到助手作用。
- 4.有计划有组织地抓好体锻课，组织学生进行《达标》锻炼与测验，使学生不断增强体质。

四、说 明

- 1.结合季节特点，在选用教材中选游泳运动项目比重为8%。

广州市第×中学体育科高一级男生学年教学计划

附表一（2）

198×—198×学年度第二学期

编号	教材内容		全年		第一学期		第二学期		备注
			时数	比重	时数	教材时数	时数	教材时数	
1	体育基本知识								
	1.总结上学期情况,本期要求 2.游泳意义常识及注意事项		4	6%	2	2	2	2	
2	队列和体操队形				×		×		
3	跑	快速跑: 中速跑、重复跑、加速跑 100M跑				5		3.5	
		耐久跑: 变速跑、重复跑, 终点冲刺 1500M跑				5			
		接力跑: (下压式交接棒)						0.5	
		障碍跑: (过三个低栏)	28	38%	16		12	1	
	跳	跳高: 发展弹跳力的练习 俯卧式跳高				4			
		跳远: 发展跳跃能力的练习 挺身式跳远 三级跳远						2.5 1.5	
4	掷	发展力量和投掷能力的练习, 滑步推铅球 (5公斤)				2		3	
		基本体操 第六套广播体操, 手足并用爬竿, 单人负重快跑				2		2	
	技巧	直腿后滚翻 《标准》少年二组男子规定动作				2		1 1	
	支跳	分腿腾越 (纵放器械)	18	24%	9	2	9	2	
	单杠	支撑后回环 《标准》少年二组男子规定动作						3	
5	球类	挂臂摆动上支撑分腿骑坐 《标准》少年二组男子规定动作				3			
		篮球: 基本技术和教学比赛	12	16%	6	6	6	3	
6	武术	排球: 基本技术和教学比赛						3	
		复习少年拳第二套 单人动作 攻防动作	6	8%	3	3	3	3	

编号	教 材 内 容		全 年		第一 学 期		第二 学 期	
			时数	比重	时数	教 材 时 数	时数	教 材 时 数
7	游 蛙 泳	呼吸、浮体练习抱膝伸展浮体 自由泳腿部、臂部动作，呼吸等	6	8 %			6	6
8	发展身体素质，和基本能力的练习				×		×	
总 计			74	100%	36	36	38	38

定期测验和考核标准 高一级男生

周次	测验项目	考 核 标 准	备 注
第四周	100M跑	15"6 15"4 15"2 15" 14"8 14"6 14"4 14"3 14"2	结合“达标” 测验
第八周	急行跳远	60 65 70 75 80 85 90 95 100 3.40 3.50 3.60 3.70 3.80 3.85 3.90 3.95 4.00	同 上
第十二周	支 跳 分腿腾越(纵)	动作正确、协调、自然有节奏，姿势优美90—100。动作正确、姿势一般，有紧张情绪者80—90。动作一般，更有轻微缺点70—80。动作一般，有显著缺点者60—70。未能完成动作，不及格	同 上
第十七、 八周	推 铅 球 (5公斤)	60 65 70 75 80 85 90 95 100 5.60 5.90 6.10 6.30 6.50 6.70 6.80 6.90 7.00	结合“达标” 测验

体育教学进度表

附表一（四）

教学任务任：

任课教师：区广平 82.1.24

- 一、通过体育教学对学生加强德、智、体全面发展教育及体育的目的教育，培养学生自觉锻炼的良好习惯。
- 二、全面贯彻执行《体育教学大纲》和两个暂行规定，不断增强学生体质，本学期仍以田径为重点，提高速度，发展灵巧与力量。
- 三、在体育课与体育课外锻炼中结合推行《国家体育锻炼标准》力争80%以上达标促进学生健康成长。

周次	课次	教 学 内 容	备注	周次	课次	教 学 内 容	备注
一	1	国内体育动态总结上学期情况，本学期任务、要求： 1.学习单杠支撑后回环动作。		五	9	1.初步学习挺身式踏跳腾空跳 远 2.改进直腿后滚翻、抬头推手、撑垫。	
	2	2.复习、中速跑80—100M改进途中跑技术。			10	1.学习接力跑下压式交接棒技术 2.复习武术少年拳第二套1—12节动作。	
二	3	1.练习重复跑80—100M改进抬腿与后蹬技术。 2.复习爬竿手足并用。		六	11	1.初步学习三级跳远技术。 基本技术 2.复习篮球运球投篮	
	4	1.练习100M跑。 2.改进单杠：支撑后回环倒体与腹部贴杠。			12	1.学习单杠《标准》男少年二组规定动作中单挂膝上。 2.复习三级跳远，最后一跳跳过一定高度横绳。	
三	5	初步学习技巧：动作。 1.直腿后滚翻 2.复习加速改进步幅与步频。		七	13	1.改进挺身式跳远，挺身技术。 2.改进单杠《标准》男少年二组规定动作单挂膝上。	
	6	1.学习排球上下手发球。 2.试测100M快速跑。			14	1.练习单杠《标准》男少年二组规定动作。 2.发展弹跳力的练习，踏跳跳上一定高度的箱上。	
四	7	1.定期测验：100M跑。 2.篮球：教学比赛。					
	8	(同 上)					