



高等院校小学教育专业教材

体 育

(上册)

耿培新 主编

GAODENG YUANXIAO XIAOXUE JIAOYU ZHUANYE JIAOCAI



人民教育出版社

高等院校小学教育专业教材

体 育

(上册)

TI YU

主 编 耿培新



人民教育出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

体育 (上册) / 耿培新主编. —北京:

人民教育出版社, 2006

高等院校小学教育专业教材

ISBN 7-107-19520-4

I. 体...

II. 耿...

III. ①体育课-教学法-高等学校-教材②体育课-教学法-小学

IV. G623.82

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 043581 号

人民教育出版社出版发行

网址: <http://www.pep.com.cn>

人民教育出版社印刷厂印装 全国新华书店经销

2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

开本: 787 毫米×1 092 毫米 1/16 印张: 21.75

字数: 340 千字 印数: 0 001~2 000 册

定价: 24.10 元

总 序

随着教育体制改革的不断深入，我国开放性的教师教育体系逐步建立起来。在高等教育大众化和基础教育新课程改革的大背景下，小学教师的培养融入高等教育体系的步伐大大加快，进一步深化小学教师教育课程教材改革势在必行。教育部师范教育司根据国际教师教育发展的趋势，结合我国新时期小学教师教育实际，正式颁布了《三年制小学教育专业课程方案（试行）》，提出了一整套培养高中起点、高等院校三年制小学教育专业课程建设的措施，为小学教师教育课程教材研究开发提出了重要依据。

为了进一步促进教师教育在新世纪的改革与发展，教育部师范教育司、教育部课程教材研究所和人民教育出版社计划在“十一五”期间，组织全国各师范院校的专家、学者，共同研究、编写高等院校小学教育专业系列教材。为了加强对教材编写工作的管理、保证教材的质量和水平，特成立“高等院校小学教育专业教材编写委员会”，中国教育学会会长顾明远、教育部师范教育司原司长马立、中央教育科学研究所所长朱小蔓为编写委员会顾问，教育部师范教育司司长管培俊，中国教育学会副会长、人民教育出版社社长韩绍祥，人民教育出版社总编辑、教育部课程教材研究所所长魏国栋为编写委员会主任。编写委员会聘请了全国各师范院校具有丰富教学经验和较高学术水平的学科带头人分别担任各科教材的主编，全国各师范学院、初等教育学院（系、科）等直接从事小学教育专业教学的一线骨干教师共同参与编写，并聘请了知名专家对各科编写大纲和初稿进行审核。为了加强对这套教材编审工作的领导、协调和统筹，另成立“高等院校小学教育专业教材编审委员会”，教育部课程教材研究所常务副所长吕达、人民教育出版社总编辑助理魏运华为编审委员会主任。

本套教材的编写，力求以“面向现代化，面向世界，面向未来”为指导思想，反映当代社会经济、文化和科技发展的趋势，体现基础教育新课程改革的理念，紧密结合高等院校小学教育专业教学改革的发展趋势和实施素质

教育的要求，注重提高小学教师的综合能力，努力构建科学的教材体系。本套教材的编写，以党和国家的教育方针以及小学教师的培养目标为依据，坚持以思想性、科学性、时代性和师范性为基本原则，努力实现基础性与时代性、国际化与本土化、逻辑性与专业性、规范性与灵活性、统一要求与各具特色五个结合，试图在内容及其呈现方式上进行大胆的创新，强调培养未来小学教师的创新精神和实践能力；注重把国内外最新研究成果与小学教育一线丰富的教学实践经验融为一体，紧密结合我国大多数地区小学教育的实际。本套教材可以作为全国高等院校小学教育专业的通用教材，也可供广大在职小学教师进修或自学使用。

本套教材的编写出版得到了教育部高等教育司和教育部社会科学司等有关司局领导的多方指导，也得到了中国教育学会、中国高等教育学会、全国教师教育学会、北京师范大学、首都师范大学等学术团体及高校领导和专家的大力支持，谨在此一并致谢。本套教材的编写难免有不完善之处，敬请广大师生不吝指正，以使本套教材日臻完善。

高等院校小学教育专业教材编写委员会
2006年3月

本书前言

《体育》是高等院校小学教育专业的必修课程，是国家规定的对小学教育专业学生进行思想道德素质和基本文化素质教育的公共必修课程，又是一门实践性很强的学科。通过本课程的学习，掌握体育与健康的基础知识、基本技术和科学进行体育锻炼的方法，提高体育文化素养，促使小学教育专业学生的身体、心理和社会适应能力的发展，并具有指导小学生进行体育活动的的能力，使小学教育专业学生成为综合型、适应性强的小学教师。

本书是以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想及现代教育理论为指导，以高等院校小学教育专业培养目标为依据。在编写过程中，既重视体现小学教育专业学生自身身心健康发展和体育锻炼的需求，又注意适应小学教学的需要；既遵循高等院校的体育教学规律，又注意结合小学教学的实际。在编写内容上，力求体现教育性、科学性、文化性、时代性、师范性和实践性的统一，符合小学教育专业学生身心发展规律和认知特点。

本书编写力求体现以下特点。

第一，结构合理。本书由体育与健康基础理论知识、运动实践与方法、学习反思与评价三部分组成。体育与健康基础理论知识约占15%左右，运动实践与方法约占80%左右，学习反思与评价约占5%左右，并随着年级的不同，内容的比例也略有变化。体育与健康基础理论知识包括体育知识、运动文化、与体育密切相关的健康知识、国家颁布的主要体育法规政策以及小学体育工作的基本知识介绍等内容，按照学生年龄特点逐步扩展、深化。运动实践与方法，将学习的内容按照年级逐步加深、拓宽，以“直线式”排列与“间隔式”排列为主，避免重复；练习的内容以“螺旋式”排列为主，加强学习以致用能力的培养。学习反思与评价紧密联系所学内容，给学生提供可供参考借鉴的评价方式和方法，以加深学生对体育价值的认识和通过体育达成综合的教育目标。

第二，内容新颖。本书在编写过程中，着力收集最新的体育与健康理论

与实践资料,运用最新的研究成果和材料,来构建科学的教材内容,并根据小学教育专业学生学习层次的实际,在高中学习的基础上,将体育与健康基础理论部分适当增加知识原理和知识点,运动实践与方法的内容,明确技术原理、动作学习重点和难点及应用的要求,并适当联系小学体育实际,详略得当,层次清晰,以体育与健康知识、技能学习的实践活动为载体,充分体现培养小学教师在体育方面的基本需要;充分体现“重基础,分层次,能学会,善运用,可发展”的思想,把知识、技术原理、技术要点和学习应用方法紧密结合,指导学生当前学习锻炼和今后运用。并在内容编写中,将近年来我国基础教育改革及新课程的理念渗透其中,以便更好地适应小学体育教学改革与课程改革的发展。

第三,呈现方式灵活多样。本书根据教材的内容,适当增加了栏目或者相关链接,以拓展大学生的知识信息量。

第四,风格独特。本书在编写体例上,理论知识、运动实践和学习的评价与反思相互结合,使读者能够将所学的理论知用于指导运动实践,并通过学习评价与反思,强化通过体育与健康知识技能的学习达成综合教育目标;在内容安排上,密切与小学体育教学改革与发展的实际相联系,教材中“小学教学案例”部分,将最新的基础教育课程教学改革的理论与实践成果反映其中,以凸显小学体育教学改革与新课程改革的要求。

本书分上、下两册,全部内容计划授课时数为144学时,使用本书的教师可根据教学计划的课时要求和学生的实际情况,在教学时对内容作适当的调整 and 选择。本书主要是为高等院校小学教育专业学生编写的必修课教材。也可供高等师范院校体育教育专业的学生、体育教研员和中小学体育教师参考。

本书在编写过程中,参考了国内外出版、发表的大量体育与健康方面的文献资料,在此谨向有关作者致以诚挚的谢意。由于编者的水平有限,本书的疏漏之处,敬请广大读者批评指正。

编者

2006年6月

绪论

一、小学教育专业体育课程的性质和目标是什么

体育课程的性质,是以身体的实践活动为主要特征,以体育基础知识、基本技能为主要学习内容,以增进学生健康为主要目标的学科教育课程,是小学教育专业必修课程,并通过身体实践活动达成其综合的教育目标。体育课程的功能是多方面的,在教学中只能从中选择其可以实现的主要目标。体育学科教育的宗旨和主要目标是:

(一)通过有计划、有针对性的身体活动和锻炼,促进学生身心的全面发展

体育课程的特殊性是学习者直接参与实践,通过体育锻炼实践,直接作用于身体,促进学生身体正常、协调、健康成长。

体育课程是教育的内容,与一般的自由参与体育活动尚有不同。它是受教育者在先天遗传的基础上,根据不同年龄阶段自身生长发育规律和特点,充分利用各种条件积极参与体育锻炼,形成良好的生活方式,促进身心全面发展。其中,教育学生积极自觉地参与体育锻炼,增进健康,增强体质,养成经常参加体育锻炼的习惯,是体育教学最直接和主要的目标之一。

(二)学习体育学科文化知识,掌握运动技术和技能,学会科学锻炼身体方法,养成科学锻炼的习惯和行为,为终身体育打好基础

达成体育的目标,是在学习和掌握技术动作的实践中实现的。体育教学过程,需要学习体育运动技术。学习、掌握和运用体育知识、技术和技能,不仅是体育学习的目标之一,同时也是达成体育综合目标的载体。

学校体育是一个有目的、有计划、有组织的体育教育过程。通过学习与掌握系统的体育科学知识、技术、技能和科学锻炼身体的原理与方法,可以促进健康,增强体质;与此同时,促使学生形成对体育价值的正确判断,理性认知体育对促进终身健康的意义和作用,使体育意识和行为成为自觉的行动,通过体育来促进终身健康发展的能力。

(三) 通过运动实践,使学生受到爱国主义、社会主义和集体主义教育,培养学生体育活动的兴趣、良好的人际关系以及勇敢顽强的拼搏精神和团结合作的意识

优良的思想品德和健康的心理,是学生通过体育运动实践形成的。体育运动实践是向学生进行优良思想品德和促进心理健康发展教育的载体。

二、学习体育的意义

体育是促进德智体美全面发展教育的组成部分,是培养人才的一个重要方面。体育,不仅使体质得到增强,还能够培养敏锐、灵活的思维和想象力、良好的注意力和记忆力,培养高尚的思想道德品质、勇敢顽强的毅力;还可以丰富课余文化生活,调节精神,消除疲劳,有助于提高学习效果,养成健康的生活方式。“德智皆寄于体,无体即无德智也。”没有健康的体魄,难以顺利完成在校期间的学习任务,也难以在以后的工作中发挥更大的作用,实现更多的人生价值。

作为一位未来的人民教师,必须具备为人民服务的前提——健康的体魄。同时,学习体育的基础理论知识、体育运动知识技能和方法,也是作为小学教师职业的需要。教师的“传道,授业,解惑”和为人师表的作用,是不容否认的。因此,教师自身不仅要具有渊博的知识、高尚的师德、多才多艺,还要体态端庄、身体健康、精力充沛、勇敢顽强、生动活泼、热爱学生、善于和学生平等相处,具有学生愿意接近的人格魅力。因此,认真学习体育课程具有重要意义。

三、体育课程学习内容

体育课是实现小学教育专业体育课程目标的主要途径,是全体学生的必修课。

这本高等院校小学教育专业公共必修课体育教材,是在总结我国五十年来师范院校普通体育课程教材编写经验的基础上,贯彻和体现近几年来我国教育改革精神编写的。全书主要由体育与健康基础理论知识、运动实践与方法和学习评价与反思三部分内容构成。

体育与健康基础理论知识主要包括体育知识、运动文化、与体育密切相关的健康知识、国家颁布的主要体育法规政策以及小学体育工作的基本知识介绍等内容。

关于运动实践教材内容,应如何构建与分类,在认识上和做法上不尽一致。我们经过认真的调查和总结以往的经验,本书基本上仍按田径、体操、球类、武术等大的运动项目分类进行构建与编写。一些发展身体素质、养生健身、学生感兴趣的内容,有的单独列项(如健美操),有的则结合大项目内容进行丰富和拓展。我们认为,小学教育专业体育目标,都要以这些大的运动项目的实践活动作为载体,在教与学的过程中去实现。

田径。它包括了走、跑、跳、投等人体基本活动能力,又是运动文化中可以比赛的典型运动项目。书中选编了可以发展速度的短距离跑,发展耐久力的中长距离跑,发展跳跃能力的跳高和跳远以及发展爆发力和投掷能力的投掷。

田径是运动项目,除了有它自身的运动技术外,还有严格规定性的、公认的规则、器材和设施。田径项目也有许多小项目可以选学,但发展速度的短距离跑和发展耐久力的中长跑是必须学习的。

体操。作为小学教育专业体育课程内容,主要以健身为目的,包括一些发展灵敏、柔韧、力量、平衡等练习,以及单杠、双杠、支撑跳跃、技巧和健美操等比较简单的练习。

球类。这是大学生普遍喜爱的体育课程内容,特别是足、篮、排球运动,不论男女学生都喜欢,有很高的锻炼身体的价值和教育作用。除了足、篮、排三大球外,还有乒乓球、羽毛球、毽球、垒球等许多球类项目,青少年都很有兴趣,只要学校有条件开设这些项目,学生都可以选学这些内容。这本体育教材,重点编写了足、篮、排球,其他球类项目都可以选学。但球类项目的技术动作,相对比较复杂一些,需要用较长时间连续学习,因此,在体育课上,不能选许多项目,应根据自己的情况,选一两个项目学习并形成特长。

游泳。是青少年锻炼身体最好的教材内容之一,有很好的健身性,同时也具有较高的实用价值,凡是有条件的学校都应开设游泳课。由于受气候、设备等条件的限制,尽可能开发、创造条件集中时间上游泳课,重点学好蛙泳、爬泳;同时在教材中也编写了实用性游泳、简单的救护方法和安全措施;对仰泳和蝶泳,一部分学生可以选学。

武术。是我国传统的民族文化瑰宝。它是以技击动作为主要内容,以套路和格斗为运动形式,注重内外兼修的体育项目。武术的学习,可以有效地发展爆发力、柔韧、协调、灵敏等体能,可以满足学习者搏击、防身等心理

需求,成为大众喜爱的体育运动项目之一。书中主要介绍了武术的基本动作与动作组合、24式太极拳和散手等内容,掌握一些基本的武术套路和动作,以体验武术套路的运动特点,了解武术的健身价值和文化价值,提高民族体育文化素养。

健美操。健美操能锻炼健美体格,发展柔韧性和自我表现能力,抒发感情,适合现代生活,已成为现代青少年最喜欢的体育项目之一。本书编排的健美操动作套路(其中未编写过难的静力动作和双人动作),不受竞技健美操的比赛规则限制,只要认真练习,配上愉快、节奏鲜明的乐曲,都可以顺利地完成。

以上运动项目是按必修教材编选的。

四、体育课程的学习方法和学习评价

(一) 体育课程的学习方法

体育课程作为小学教育专业的一门必修课程,与其他学科教育课程相比较有共性,又有其特殊性。教学永远是教与学的双边活动。不论是体育理论知识,还是运动技术,教师的讲解、示范和学生的模仿、练习都是必不可少的。教学过程中要充分发挥大学生自主学习的主体性,在学习体育知识技能的过程中,学会学习。

体育是综合性的学科,包括多方面的科学、文化知识,除了教师的讲解、示范、演示、运用多媒体让学生观摩和必要的实验外,学生自己的阅读、观赏比赛,特别是积极主动的参与和刻苦练习是很重要的学习方法。体育学习中的重复练习,不仅是提高运动技术所必需,而且是体验体育运动价值、发展身体素质、增进健康和增强体质所必需的。关键是要运用科学方法并掌握适当的运动量。

教学中要根据培养目标、学生实际和学校情况加以选择。

(二) 怎样评价体育课程的成绩

1. 体育课的评价内容

- (1) 学生对体育的认识,参与的兴趣、态度,经常锻炼身体的习惯;
- (2) 同学间的合作学习,比赛中的群体意识,体育道德作风,意志品质,运动规则的遵守;
- (3) 运动技术的学习与进步和掌握的熟悉程度;
- (4) 身体素质、运动能力的发展、进步和提高程度。

2. 评价的方法

学生自我评价和同学互相评价。

教师在教学过程中要对每个学生进行点评、指导，对错误进行纠正，对学生进行鼓励与表扬，记录考核学生成绩，并结合阶段性的测试（包括必要的口头提问和问卷答题）进行综合评价。

目录

绪论

上篇 体育与健康基础理论知识

第一章 体育促进健康 3

- 第一节 什么是体育 4
 - 一、体育概念的演变 4
 - 二、体育概念的内涵与外延 5
- 第二节 合理体育锻炼对健康的益处 8
 - 一、什么是健康 8
 - 二、体育锻炼对促进健康有积极的作用 9
 - 三、体育锻炼是健康生活方式的重要内容 10
- 思考与练习 11
- 拓展性阅读导航 12

第二章 体能发展与科学锻炼 13

- 第一节 体能概述 14
- 第二节 发展体能 15
 - 一、心肺耐力 15
 - 二、肌肉力量、肌肉耐力、爆发力 19
 - 三、柔韧性 23
 - 四、身体成分 25
 - 五、与运动技能有关的体能 29
- 第三节 科学锻炼及其注意事项 31
 - 一、制订和实施锻炼计划的程序 32
 - 二、体育锻炼的 FIT 监控原则 33
- 思考与练习 34

第三章 体育活动与心理健康 36

- 第一节 体育活动对心理健康的促进作用 37
 - 一、改善认知能力,发展智力 38
 - 二、调节情绪,陶冶情操 38
 - 三、形成坚强的意志品质 38
 - 四、改善人际关系 39
 - 五、提高自信心、自尊感和个体的心理健康水平 41
 - 六、消除心理障碍,治疗心理疾病 42
- 第二节 体育与情绪调控 44
 - 一、不良情绪的调控策略 44
 - 二、不良情绪的调节方法 45
- 第三节 体育与意志品质的培养 48
 - 一、参加各种运动,努力培养和提高良好意志品质 48
 - 二、树立正确的世界观、人生观 50
 - 三、从日常生活小事做起 50
 - 四、在实践活动中磨练意志品质 51
 - 五、加强修养,正确认识自我 51
- 思考与练习 53
- 拓展性阅读导航 53

第四章 运动伤病的预防与处理 54

- 第一节 运动伤病产生的原因与预防原则 55
 - 一、运动伤病产生的原因 55
 - 二、运动损伤的预防原则 57
- 第二节 几种常见运动损伤及病症介绍 59
 - 一、擦伤 59
 - 二、肌肉痉挛 60
 - 三、肌肉韧带拉伤 60
 - 四、运动中腹痛 61
 - 五、踝关节韧带损伤 62
 - 六、骨折 63

思考与练习 65

拓展性阅读导航 65

第五章 体质与健康评价 66

第一节 开展体质与健康评价的目的与意义 67

一、国民体质是国家综合国力的重要标志 67

二、体质与健康评价是促进体魄强健的有效途径 68

第二节 我国体质与健康评价制度简介 69

一、我国体质与健康评价制度的沿革与发展 69

二、学生体质健康标准 69

三、学生体质健康调研 71

四、国民体质监测系统 74

第三节 学生体质健康标准的评价指标简介 75

一、身高标准体重 75

二、台阶试验指数 76

三、肺活量体重指数 77

四、50 米跑 78

五、立定跳远 78

六、握力体重指数 78

七、仰卧起坐 78

八、坐位体前屈 79

思考与练习 80

拓展性阅读导航 81

第六章 小学课外体育活动 82

第一节 开展小学课外体育活动的意义 83

一、概念 83

二、意义 83

第二节 小学课外体育活动的基本形式和内容 84

一、校内课外体育活动 84

二、校外课外体育活动 86

第三节 班级体育活动的组织方法 87

一、班级体育活动的组织方法 87

二、组织班级体育活动的基本原则和注意事项 89

思考与练习 90

拓展性阅读导航 90

下篇 运动实践与方法

第七章 田径运动 93

第一节 认识田径运动 94

一、田径运动的起源与发展 94

二、田径运动的特点与价值 97

第二节 短跑技术学习与示例 99

一、短跑基本动作技术 99

二、短跑学练方法 105

第三节 跳远技术学习与示例 107

一、跳远基本动作技术 107

二、跳远学练方法 111

第四节 中长跑技术学习与示例 112

一、中长跑基本动作技术 113

二、中长跑学练方法 114

第五节 小学田径教学案例 117

一、小学快速跑教学案例 117

二、小学跳远教学案例 119

三、小学耐久跑教学案例 121

第六节 评价指南 123

一、专长发展评价 123

二、自我评价 124

思考与练习 126

拓展性阅读导航 127

第八章 篮球运动 128

第一节 篮球运动概述 129

一、篮球运动的起源与发展 129

二、篮球运动的特点和价值 130

三、篮球竞赛规则简介 132

第二节 篮球基本技术	135
一、传接球	135
二、运球	139
三、投篮	140
四、防守技术	141
五、持球突破技术	143
第三节 篮球基本战术	144
一、进攻战术基础配合	144
二、快攻及防快攻	145
三、半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守	147
第四节 教学评价与小学篮球教学	147
一、教学评价	147
二、小学篮球教学	149
思考与练习	151
拓展性阅读导航	151

第九章 足球运动 152

第一节 足球运动概述	153
一、足球运动的起源与发展	153
二、足球运动的特点与价值	155
三、足球竞赛规则简介	156
第二节 足球基本技术	159
一、踢球方法	159
二、接球方法	161
三、传接球学练方法	161
四、头顶球和掷界外球	162
五、运球与过人	163
第三节 足球基本战术	163
一、比赛阵型	163
二、二人局部进攻配合	164
三、个人防守战术	166
四、教学比赛	167
第四节 小学足球教学	169
思考与练习	171