

中等师范学校教科书（试用本）

小学体育理论与方法

（全一册）

人民教育出版社体育室编著



人民教育出版社

中国体育理论丛书（第四卷）

小学体育理论与方法

第一版

北京体育大学体育理论教研室



人民体育出版社

中等师范学校教科书

(试用本)

小学体育理论与方法

全 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（试用本）

小学体育理论与方法

全一册

人民教育出版社体育室 编著

*

人民教育出版社 出版发行

网址：<http://www.pep.com.cn>

北京四季青印刷厂印装 全国新华书店经销

*

开本：787 毫米×1 092 毫米 1/32 印张：16 插页：1 字数：313 000

1996 年 12 月第 2 版 2011 年 5 月第 15 次印刷

印数：1 357 001 ~ 1 362 000

ISBN 978 - 7 - 107 - 08128 - 6 定价：17.80 元
G · 3550

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与本社出版科联系调换。

（联系地址：北京市海淀区中关村南大街 17 号院 1 号楼 邮编：100081）

主 编：王占春 何彦吉

副 主 编：刘清黎 王德深

编 者：王占春 何彦吉 刘清黎 王德深
吴庆茂 耿培新 陈喜珍 陈珂琦

责任编辑：耿培新

编 者 的 话

一、本书是受国家教委委托，根据国家教委颁发的《三年制中等师范学校体育教学大纲（试行）》编写的供中师一至三年级学生使用的小学体育理论与方法教科书。“大纲”中规定：“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。”

根据中师体育教学大纲所提出的师范生体育的双重任务，即学生本身的体育和担任小学教师的职业训练，体育学科包括两类课程：进行身体锻炼的实践课程；小学体育理论与方法的理论课程。这两类课程都要体现师范性，贯彻理论联系实际的原则，为完成师范学校体育的双重任务服务。

二、三年制中师体育教材系列，包括学生用课本、教师用指导书、音像教材和挂图等。学生用课本有两种：即三年制中等师范学校课本《体育》和《小学体育理论与方法》。前者按年级编写，共三册；后者编全一册供三个年级使用。《小学体育理论与方法》包括全体师范生必选的小学

体育理论与方法的基础知识与选修小学体育教材教法课较完整的教材内容。凡教材章节题目上有*号者，是选修教材或供学生自学阅读的内容。

三、为了使所有的师范生都能对小学体育有概括的了解，全书结构有的章节稍有重复。如概论一章与小学体育的目的任务、小学体育管理与怎样做小学体育教师、学生的年龄特征与教学原则和方法等，在内容上都有所交叉，教师在讲授时，可根据需要有所取舍。

四、近十年来，教育和体育教学改革的经验十分丰富，国内外的各种学术观点，都影响到体育教学，本书在学术观点和具体内容方面，采取在继承传统经验的基础上，尽可能吸取新的营养。但是，为了使教材有一定的稳定性，凡尚无定论或正在研究的问题，都暂不放在教材里，或只做简要介绍，不做定论。

五、本书初稿完成后，召开了审稿会，除编者互审外，并特请了滕子敬、黄世勋、陈冬华等同志参加了审稿会，并提出了很好的意见，在此特致谢意。

在主编统稿工作中，胡永宽同志做了助编。

由于时间仓促，加之教育和学校体育的迅速发展，受编者水平的限制，书中难免有不妥之处，请读者提出宝贵意见。

1994 年于北京

序 言

中师学生为什么要学习小学体育理论与方法

同学们幸运地考取了中等师范学校，将为做一位合格的小学教师，开始了新的学习生活。

中师是普通教育又是职业教育。在充满幻想的少年时代，每个人都有自己的理想，设计着自己的人生，你终于选择了教育这一崇高的职业。从你下定决心以教育为职业，报效国家，为培养国家栋梁之才，做出无私奉献的时候，可能已经为如何度过师范学校的学习生活做了各种各样的准备。特别是既要学习好各门功课，又要发挥自己的优势和特长，怎样才能做到德、智、体的全面发展，这是每位同学都应当考虑的问题。

你考虑过如何学好体育吗？师范生的体育与初中生的体育是不同的。除了通过体育锻炼身体，增进健康，增强体质，达到体育的一般目标外，还要进行体育方面的职业训练，这是师范生体育的双重任务。《小学体育理论与方法》就是教会你能够担任小学体育课的有关的专业课程之一。

小学体育理论与方法是一门什么课程

小学体育理论与方法，实际上是小学体育的理论与实践相结合的知识。理论，是对自然界和人类社会的系统化的见解与主张。小学体育理论，是针对小学体育而论，或者说是小学体育的有关问题的理性认识和主张。正确的理论是对客观事物的本质及其规律的正确反映，并从实践中来，得到实践的验证。这里所讲的小学体育理论，是我国小学体育改革与发展的概括与总结。对于有些新的主张和提法，在未经反复验证，没有定论的学术观点，有的只做了介绍，有的没有论及。关于方法，是指去做某种事情或工作的路子、途径，是些具体的办法。小学体育理论与方法中的方法，就是讲的小学体育（包括一般的工作和体育教学）的一些具体方法，这些方法都是可以操作的。简言之，小学体育理论与方法，是论述和介绍有关小学体育的一些理论知识和具体操作的方法。

体育是小学教育的重要组成部分，又是一门必修课程。每位中师生不论分配到小学做什么工作，都必须懂得小学体育在教育中的地位与意义，了解小学体育的重要性，明确小学体育的目标，熟悉小学体育的教材与教学方法。小学体育的理论与方法都要回答这些问题。

教育学是师范生专业基础课程之一，有关教育的本质，教育与社会发展，教育与人的身心发展，教育的目的，德育、智育、体育的一般理论与原则，教学论的有关问题，学

校的课外教育活动，教育的评价，以及学校教育的其它问题，在教育教学中都有详细的阐述。但是，教育学所研究的问题，都是一般的原理、原则和方法，对分学科教育学问题，都由分科教育学或教学法解决。例如，我国四年制中师，就有《小学体育教学法》课本，它是教育学中有关体育的教学论的具体化。但是，在多年的中师教育实践中，逐渐发现小学体育教学法的学科名称，不能覆盖要解决的小学体育的理论和实践的全部问题。因此，在中师课程中产生了学科教育学，它不仅包括了分科教学法，而且涉及到有关学科的课内外教育、教学较全面的内容。这本《小学体育的理论与方法》带有分科教育学的性质，又不同于体育教育学。编写这本书的目的，想解决以下几个问题：

（一）概述小学体育的一般问题

如果编成一本学科教育学，就要有严谨的学科体系，有一定的结构形式。而《小学体育理论与方法》，并不是为体育专业编的教科书，它仍属普通师范的体育课程范畴，含盖了小学体育的方方面面。既包含了分科教育学的内容，又编进了教材分析等具体的内容。

（二）带有一定的工具性

这本《小学体育的理论与方法》是以深入浅出的形式，讲明小学体育的一般原理原则，同时更注重到小学去实际应用。要教会师范生怎样去教小学体育课，如何组织辅导学生的课外体育活动，备课都应做些什么，怎样编制各种体育工作计划。有原则指导，也有具体的步骤与方法，而且附有典型的范例。这种体例，在文字上可能偏多一些，但

这不仅解决了理论与实际相联系的问题，而且便于操作。应当使每位师范生都能够操作，也只有能够操作，才能在实践中应用。

（三）着重建立具有中国特色的学科体系

改革开放以来，许多新的理论与方法被引进来，无疑对改革我国中小学体育起到推动作用。特别是我们自己的经验也不断地丰富与发展。《小学体育理论与方法》一书，从我国实际出发，结合我国的国情和教育改革的实际，重视传统经验，但要对传统经验进行分析，既不否定一切，也不盲目学习外国，要发扬我们的优势，取其长而避其短；我们既要为国家的社会主义建设需要培养人才，又要从关心青少年儿童自身发展的需要建树自己的学科体系。在教学原则、教学方法的运用方面，力图充分反映多年来在小学体育教学中，重视思想教育、优良品德的培养，强调“三基”教学，全面的锻炼学生的身体。这是我们成功的经验，不能为了克服过去在理论与方法方面统得过死，过分强调划一，对如何更好地发展学生的主动性、积极性、创造性做得不够就完全否定自己；不能丢掉了我们的优良传统，削弱培养集体主义精神，刻苦学习态度，互相帮助、积极进取的精神等。

建立具有中国特色的体育学科体系，并不是轻而易举的事，但也绝不是高不可攀，只要我们不固步自封，有积极进取的精神，我们的目的就一定能够达到。

（四）《小学体育理论与方法》是一本必修课和选修课兼顾的教材，也是一本读物

根据三年制中师的教育改革方案，把整个中师教育分成“四大块”，即教学中的必修课、选修课、课外活动和教育实践。与四年制中师教学计划相比，体育必修课的授课时数减少到 199 课时，如果把这本书的内容只放到体育必修课上讲授，课时少与内容多的矛盾就会十分突出。因此，在使用这本教材时，可以按照需要安排教学工作计划：其中包含必修课、必选课和选修小学体育教材教法课的三部分内容。对不选修小学体育教材教法课的学生，有相当一部分内容可以作为自己阅读或参考，在书中都以符号做了提示。

二

怎样学好小学体育理论与方法

小学体育理论与方法同教育学、心理学等专业基础课程有密切关系。教育的一般理论和小学生的生理和心理特点，在教育学和心理学课中都已讲过。小学体育理论与方法就是如何运用这些原理、原则的问题。但是，体育有自己的特殊性，在运用这些原理、原则时，就必须结合体育的特点。师范生应当怎样学好这门课程？除了要消除不重视体育，或者把体育只看成是“玩”，没什么理论与方法可学的错误观念以外，还应注意以下几点。

（一）理论必须联系实际

学习小学体育理论与方法，不能死记硬背，抠条文。提倡理论联系实际，理论问题要弄懂、弄通，方法问题要学

会操作，能够应用。一般的教育理论与方法，都可触类旁通，学好本门课程，关键是抓住学科的特点，与体育课的实践相联系。体育教学方法，大都围绕讲解、示范，对学生进行教育工作和传授体育的知识技能，选择最优化的手段、途径与方法。中师的教师在体育教学中对教学原则与方法的运用，就是师范生应观摩学习的范例。小学生的生理与心理特征，体育教学的目标，与中师学生虽然在许多方面都不尽相同，但原理与方法又都是相通的。理论课要联系实际，实践课要反映理论与原则的要求。师范学生的体育课，要重视教育、教学能力的培养，轮流带操、担任小组长、体育委员，在教师的指导下带领同学做准备活动、整理活动和部分环节的体育课。在这些实践活动中，认真运用小学体育理论与方法中的原理、原则和方法。

小学体育的社会实践和教育实习，更要全面地去实践和考核理论课的学习成果。在教育实习中，从实习的准备、各种实习计划的编制、教学与训练和课外活动的指导等，都要全面实践，进行具体操作。

（二）要用发展的观点学习理论与方法

教育、教学工作的对象是人，在小学就是小学生。小学生的发展虽然有一定的规律性，有一些教育、教学方法也是在长期教育实践中总结概括出来的，带有普遍性和相对的稳定性。但是，教育工作受许多客观条件的制约与影响。因此，任何一种方法也不可能是一成不变的。例如，体育教学同其它学科一样，有自己的教学模式，所谓模式是符合教学规律和特点，在教学的各个阶段、程序和步骤上

以及总体结构上都有其共性，而且是成功的。即使如此，模式也不能一成不变，它因对象、内容、设备条件、师资水平和气候（体育的特殊性）的差异，而有所不同。

体育的教学原则与教学方法，同教育学讲的原则与方法，在原理方面都应是一致的，有一些具体的原则与方法却不尽相同。这是由体育教学的特点所决定的。本书着重结合体育教学的特殊性，重点讲述了体育教学中的相对独立的一些原则与方法。有的教育家讲，教学方法绝不是万能灵药，教学中的什么问题都可以解决。选择教学方法的标准，一般认为应根据：要符合一般的教育原则；体现教学的目的任务；与教学内容相适应；符合学生身心发展（生理的、心理的）条件、认知水平；教师的经验；体育场地、器材条件（班级授课制教篮球，每人一球和全班只有一球，所采用的方法是不同的）等。

现代教学论与传统的教学的差别，还在于解决好教学法的几个关系问题，即教学的双边性、双部性、发展性和最优化。

“双边性”，指教与学的关系，不仅要学会如何去教学生，还要教会学生如何去学习。

“双部性”，是在教学中不仅要看到学生的外部表现，还要注意学生的思维活动和心理反映。要启迪和培养学生的探索精神，促进学生的思维、想象力和创造性发展，不满足于学生死记硬背和简单的模仿。

“发展性”，体育教学中，要教会学生的动作技术，发展技能技巧，这是十分重要的。但是，通过体育教学还要

发展学生的认知能力，发展智力和体育锻炼中的自练、自调、自控、自我保护、自查自评的能力。

“最优化”，这是相对的概念，是对教学水平、效果比较而言的。现代教学论认为任何一种方法都是相对的，有优点也有不足，对这一群体是优点，对另一群体可能就不适用。特别是学生的个体差异，往往决定着教学方法上的差异。判断教学最优化的标准是教学效果。方法的优劣不是简单的主观设定，而是最终客观的教学效果。

（三）注意学科之间的联系，树立整体观

体育科学兼有自然科学和社会科学的综合属性。并且有理论有实践，身体活动或称操作是其主要特征。但从教育的育人目标，教育的一般原理来看，各科教学都有共性。特别是教育、教学的理论与方法，共性的东西是很多的。如果教师在教学中不注意学科之间的互补，学生不注意各学科的联系与差别，就会事倍功半。因此，教与学都有一个整体观的问题。特别要密切与教育学、心理学、生理学、卫生保健教育等学科以及教育工作相联系。教材是从本学科的体系需要编排的，在实际教学工作中还要调整内容，有取有舍，有重有轻，主要应从减轻负担，避免重复，提高实际效果着眼。

目 录

序 言	1
第一章 小学体育概论	1
第一节 学校体育发展概况	1
第二节 小学体育地位、作用与意义	6
第三节 小学体育与全面发展教育	10
第四节 小学体育的科学理论知识	15
第二章 小学体育教学的目的和任务	23
第一节 小学体育教学的目的	24
第二节 小学体育教学的任务	28
第三节 小学体育教学的目标体系	34
第三章 小学体育与儿童少年的身心发展	43
第一节 体育与小学生身体形态的发展	44
第二节 体育与小学生身体机能发展	50
第三节 体育与身体基本活动能力、身体素质的发展	56
第四节 体育与小学生运动技能的形成和发展	58
第五节 体育与小学生心理和社会性的发展	62
第四章 小学体育与卫生保健	70
第一节 小学体育必须与卫生保健相结合	70
第二节 合理作息制度	73
第三节 合理营养、饮食与身体发展	80

第四节 体育锻炼中的卫生 85
 第五节 小学生的安全教育与养护 94
 第六节 运动创伤的预防和简易处理方法 98
 第五章 小学体育课程和教材..... 106
 第一节 体育课程教材在小学体育中的意义 106
 第二节 体育课程教材的结构 107
 第三节 课程计划（课程标准） 109
 第四节 体育教学大纲 111
 第五节 体育教材 117
 第六章 小学体育教学的特点、原则和方法..... 148
 第一节 体育教学是小学体育的中心环节 148
 第二节 体育教学特点 151
 第三节 小学体育教学原则 153
 第四节 体育教学的一般方法 162
 第五节 现代教学手段的运用 198
 第七章 小学体育课..... 202
 第一节 小学体育课类型与结构 202
 第二节 小学体育课的组织、分组、小群体教学 212
 第三节 小学体育课的思想品德教育 223
 第四节 小学体育课中如何发展学生能力 228
 第五节 小学体育课的密度和运动负荷 234
 第六节 小学体育课的分析与评价 250
 第八章 小学课外体育活动..... 267
 第一节 课外体育活动的意义 267
 第二节 小学课外体育活动的原则与特点 268
 第三节 早操、课间操、课中活动 275