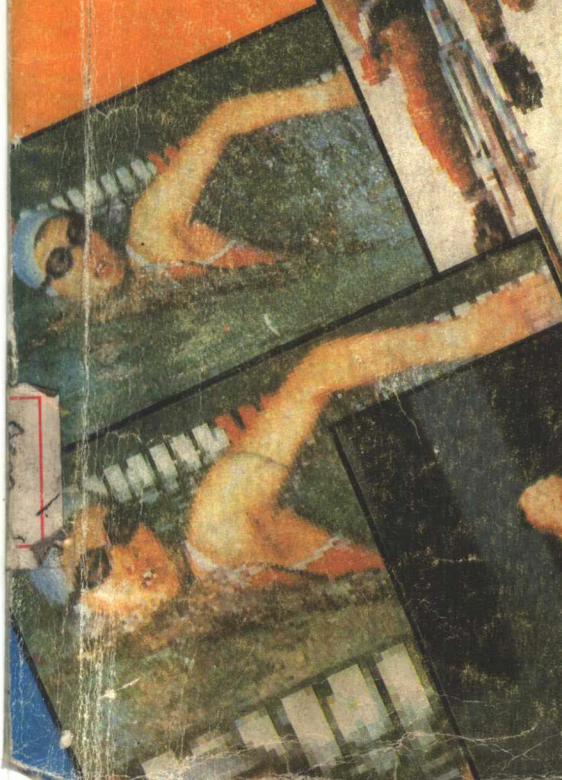


辽宁教育出版社

体育教师 手册

TI YU JIAO SHI
SHOU CHE



体育教师手册

韩德宽 李振邦 刘有璞 编
邵宗正 肖云鹏

辽宁教育出版社

1989年·沈阳

体育教师手册

韩德宽 李振邦 刘有瑛 编
邵宗正 肖云鹏

辽宁教育出版社出版 辽宁省新华书店发行
(沈阳市南京街6段1里2号) 沈阳新华印刷厂印刷

字数: 240,000 开本: 850×1168 1/32 印张: 11

印数: 1—4,081

1988年5月第1版

1988年5月第1次印刷

责任编辑: 王越男 张 伟 责任校对: 徐 牧
封面设计: 安 迪 插图: 宗 亚

ISBN 7-5382-0314-1/G·259

定价: 3.10元

目 录

11936

体育教学部分

一、体育教学的目的和任务.....	1
二、体育教学大纲.....	3
三、体育教学的特点.....	8
四、体育教师.....	10
五、体育教学的程序.....	13
六、体育教学常规.....	23
七、体育教学原则.....	26
八、体育锻炼原则.....	38
九、体育教学法.....	43
十、体育锻炼方法.....	59
十一、体育课的分组教学与教学分组.....	64
十二、体育课的类型与结构.....	69
十三、体育课的密度与运动量.....	74
十四、体育教学计划.....	97
十五、体育课的考核.....	119
十六、体育课思想品德教育.....	122

十七、中学部分典型教材分析·····	139
十八、体育课的评价·····	148
十九、课外体育活动·····	152

运动生理卫生知识部分

一、青少年与儿童的生理特点·····	157
二、学生身体素质发展的年龄特征与体育·····	165
三、学生发展身体素质的生理基础·····	170
四、学生心理发展的年龄特征与体育·····	179
五、中小学体育教学大纲内容的生理学分析·····	184
六、中小学体育课及业余训练的运动量·····	186
七、体育教学及业余训练中若干实用生理指标简介·····	188
八、疲劳与过度疲劳·····	192
九、运动损伤的预防·····	193

体育科研部分

一、什么是体育科研·····	205
二、学校体育科研的任务·····	205
三、学校体育科研对象·····	206
四、学校体育科研方法·····	207
五、学校体育科研的基本程序·····	207
六、学校体育科研中技术层次研究方法·····	210
七、学校体育科研中感性层次方法·····	211
八、学校体育科研中理性层次方法·····	212
九、学校体育科研题目的选择和确定·····	214
十、学校体育科研题目的种类·····	215

十一、学校体育科研试验设计的基本要素·····	216
十二、学校体育科研试验设计的基本原则·····	218
十三、学校体育科研试验设计的方法·····	218

健 美 部 分

一、人体各部位健美训练法·····	220
二、双人健美操·····	236
三、沙袋操·····	238
四、最新发达肌肉法·····	240
五、女子徒手健美操·····	241

体育史部分

一、古代奥林匹克运动会的由来·····	250
二、中国古代体育·····	251
三、中国近代体育·····	261
四、中国现代体育·····	282

体育运动场地部分

一、田径场地的设计和画法·····	290
二、主要球类运动的场地规格·····	314
三、其它球类运动场地·····	322

附 录 部 分

一、现代体育方法学·····	324
二、释体质·····	326
三、什么是平均寿命·····	326

四、体质调查和身体锻炼效果的评定·····	327
五、中国学生体质与日本、美国等国家学生 体质的差距·····	331
六、历届现代夏季奥运会地点、时间·····	341
七、历届亚运会地点、时间·····	342
八、历届全运会地点、时间·····	342

体育教学部分

一、体育教学的目的和任务

根据党和国家提出的教育的培养目标，遵照我国体育的目的、任务，按照体育教学的特点和青少年学生的年龄特点，学校体育教学的目的是：使学生掌握和运用科学锻炼身体的原理和方法，向学生进行共产主义思想品德教育，有效地增强学生的体质，使他们能很好地完成学习任务，将来能担负起社会主义四化建设的光荣职责。

为了实现这个目的，在体育教学中必须完成下列基本任务：

1. 全面锻炼学生的身体，促进学生身体的正常生长发育，培养健美的体格；促进学生身体机能、身体素质和基本活动能力的全面发展；提高机体对自然环境的适应能力。

2. 使学生学习和掌握体育基础知识、基本技术和基本技能，学会科学锻炼身体的方法，养成经常锻炼身体的习惯；提高运动技术水平，培养学生运用所学知识、技术、技能和方法，独立进行锻炼身体的能力。

3. 培养学生有理想、守纪律、热爱集体、团结互助和良好的体育风尚；发展学生个性，培养学生坚强的意志和勇敢顽强的精神；陶冶学生美的情操。

1. 体育教学目的与教学任务的关系

学校体育是学校教育的重要组成部分，是培养社会主义现代化建设人才的重要内容，体育教学目的确定，具有鲜明的特征：一是反映了体育学科的本质属性是增强学生体质；二是反映了现代体育学科教学的教育、教养和发展功能。它是体育教学总的奋斗目标，是体育教学的方向。体育教学目的是我们进行体育教学的出发点和归宿。

体育教学任务是体育教学目的的具体化，体育教学任务是根据体育教学目的，遵照学生的年令特点，分学段、分层次提出来的，是体育教学要努力完成的具体要求，完成了体育教学任务，也就意味着实现了体育教学目的。

2. 体育教学各项任务之间的关系

学校体育教学各项任务是有机关联、互相促进、辩证统一的，在教学中要全面加以贯彻。教师在教学中教给学生体育知识、技术、技能，是为了让学生掌握和运用科学锻炼身体的原理和方法，积极自觉地独立地锻炼身体，增强体质。而学生体质增强了，也就为学习掌握一定的体育技术、技能提供了必要的条件；而学生有明确的学习目的，具有良好的组织纪律和顽强的学习意志，对掌握体育知识、技术、技能和增强体质就有了保证。所以三者是相互联系，相互促进，又有区别，辩证地统一于一个完整的体育教学过程之中。我们既不能只强调三者的统一性、一致性，而看不到它们的区别，把它们混为一谈，相互代替，也不能只强调它们的区别，而忽略三者的统一性，一致性，把它们完全对立和割裂开来。因此，体育教师要端正体育教学指导思想，选择一些适合学生身心特点和便于教学的多种多样的身体练习，作为教学内容，并合理地安排运动负荷和练习密度，把增强体质与学习体育知识、技术、技能

以及培养道德意志品质的教育有机地结合起来，全面贯彻体育教学三项基本任务。

但任何事物的发展，不可能完全处于相等的地位，由于体育教学所处的教学阶段、教学对象和教材性质的不同，在贯彻教学任务方面也可有所侧重。如根据辽宁的气候特点，在一个学年的一、四学段（八月下旬～十月上旬，四月中旬～六月末），就可以侧重于以学为主，学练结合，在二、三学段（二月下旬～四月下旬，十一月中旬～十二月末）就可以侧重于以练为主，练学结合。思想教育贯穿全过程。就某一节课而言，教学任务也可有所侧重。例如，课的前半段，侧重于体育知识、技术、技能的传授，而课的后半段，侧重于身体素质练习，全面发展学生身体。

二、体育教学大纲

体育教学大纲是国家教育行政部门，根据我国教育制度和各级学校的课程设置方案制订的，是学校体育教学内容的概括，也是学校进行体育教学的依据。但它不具有法令性，是学校体育工作的指导性文件。建国以来，教育行政部门曾先后修订和颁发了大、中、小学的体育教学大纲和教材，这些大纲和教材中规定了各级各类学校体育教学的目的、任务，教材纲要，各项教材的授课时数分配比重，以及体育课成绩考核项目和标准等。是各级各类学校体育教师进行教学的主要依据。认真学习和研究大纲，领会其精神实质，结合各级各类学校具体情况加以运用，这对提高教学质量，完成体育教学任务具有重要意义。

1. 体育教学大纲的指导思想

体育教学大纲的指导思想是以国家宪法为依据的。宪法第四十六条中规定“国家培养青年、少年、儿童在品德、智力、

体质等方面全面发展”。因此,学校体育工作是有国家宪法保证的。特别是为了实现到本世纪末的宏伟战略目标,党的十二大强调指出,在努力建设社会主义物质文明的同时,一定要努力建设社会主义精神文明。学校体育是社会体育的基础,是全民教育的重要内容,又是进行教育的手段和途径,因此,体育在社会主义精神文明建设中,具有极其重要的意义和作用。

新中国成立以来,历次编订的体育教学大纲,都贯穿着从增强学生的体质出发这条主线。把传授知识、技能同锻炼身体相结合,并通过体育教学,向学生进行共产主义思想品德教育。结合各地区各级学校的实际,精选符合学生年龄特点,增强体质效果好,而且简便易行,为青少年所喜闻乐见的体育运动项目作为教材。也可选择一些有地方特色的传统体育运动项目作为辅助教材。

2. 体育教材的编选原则

按体育教学大纲规定编选教材的基本原则,主要有如下几个方面:

(1) 编选体育教材要有利于增强学生的体质,要体现教材的科学性。

(2) 编选教材要体现社会主义教育特点,教材要具有思想性,有助于向学生进行共产主义思想品德教育。

(3) 编选教材要因地制宜,从实际出发,并具有民族特点。

(4) 编选教材要注意学生的心理和生理特点,教材内容应具有一定的趣味性和娱乐性。

(5) 编选教材要有时代的特点。

3. 体育教学大纲中的教材分类

我国各级学校现行的体育教学大纲,有高等学校普通体育

课教学大纲和中、小学体育教学大纲。

(1) 高等学校普通体育课教学大纲

中华人民共和国成立后，高等教育部于1961年编订并颁布了第一个全国统一使用的《高等学校普通体育课教学大纲》，同时，编写出版了《高等学校男生普通体育课教学参考书》和《高等学校女生普通体育课参考书》，1979年，教育部又重新编订了《高等学校普通体育课教学大纲》，其编写原则是：从增强学生体质出发，与《国家体育锻炼标准》相结合；要符合学生的认识和生长发育的规律；根据实际情况和今后发展的需要，注意现代的运动技术的训练。根据高等学校普通体育课的基本任务，大纲分为基本教材和选用教材两个部分。并规定在一、二年级必须开设体育课，如学校条件允许，高年级也可以开设体育课，前两学年授课时数为140学时。各项教材时数分配（见表1）

表 1

教材类别、项目		时数	百分比 (%)
基本教材	体育基础理论和卫生知识	8	5.7
	田径	34	24.3
	体操	24	17.3
	球类	18	12.9
	武术	8	5.7
	游泳	16	11.4
	考试	4	2.9
	小计	112	80
选用教材		28	20
总 计		140	100

我国高等学校普通体育课教学大纲，与中、小学体育教学大纲相比，主要有以下几个特点：

① 教材内容按运动项目分类,强调“田径是各项运动的基础”,把田径项目作为重点教材。女生规定学习篮球和排球,男生在篮球、排球和足球中必须选择两项。

② 规定了男女分班上课,对病弱学生开设保健课或医疗体育课。

③ 没有具体划分年级要求,由各院校自行编订教学进度计划。

我国高等学校普通体育课教学大纲规定体育课是一门基础课,并列为考试和考查科目。根据学生的运动成绩、学习态度和掌握体育知识、技能情况,评定学生体育课成绩。

高等学校体育课基本上分为三种形式:一是普通体育课,是为身体一般健康,但未达到《国家体育锻炼标准》的大学生开设的,主要是进行身体的全面锻炼,并结合所学专业的需要进行教学。二是专项体育课,是为身体素质较好,已达到《国家体育锻炼标准》,并对某项运动有一定基础的大学生开设的。使他们在全面锻炼身体的基础上,进行某一专项的学习和提高,以便更好地增强他们的体质,提高他们的运动成绩。三是保健体育课,是为身体较弱或患某些慢性病的大学生开设的,主要是通过适当的体育活动,改善他们的健康状况。

(2) 中、小学体育教学大纲

国家教育部于1954年编订了全国通用的中、小学体育教学大纲。1961年在总结经验的基础上对原大纲做了修订,并提出学校体育必须从增强学生体质出发,同时,指出体质的内容应包括:身体的正常发育,身体机能,基本活动能力和身体素质的全面发展,以及身体对自然环境的适应能力。1977年教育部对中、小学体育教学大纲又重新进行了修订。现行的中、小学体育教学大纲,是按十年制的教学计划编订的(近年来教育部又颁布了六三三制的教学计划)。教学大纲分为基本教材和选用教材两部分,随着年级的增长,选用教材的比重逐年增加。教

学大纲中的基本教材，约占总授课时数的70—80%。这部分教材是以基本活动能力为主、兼顾运动项目的分类方法，既能全面锻炼学生身体，又简便易行便于教学。选用教材约占20—30%，是在完成基本教材的基础上，为适应各地和各学校的不同条件的需要编选的，如游泳、滑冰、爬山、越野跑以及基本教材以外的球类、田径、器械体操和女生的韵律（艺术）体操等项目。（见表2、3）。

小学体育教材时数比重分配表

表 2

项 目		年 级				
		一	二	三	四	五
基本教材	体育基础知识	6	6	6	6	6
	跑、跳跃、投掷	24	24	24	24	24
	队列、基本体操、技巧、支撑	24	24	22	22	22
	跳跃、单杠、双杠					
	球 类	30	30	26	20	20
	武 术			6	8	8
选用教材		16	16	16	20	20
总 计		100	100	100	100	100

中学体育教材时数比重分配表

表 3

项 目		年 级				
		一	二	三	四	五
基本教材	体育基本知识	6	6	6	6	6
	跑、跳跃、投掷	26	28	28	28	28
	队列、基本体操、技巧	26	24	24	18	18
	支撑跳跃、单杠、双杠					
	球 类	14	14	14	12	12
	武 术	8	8	8	6	6
选用教材		20	20	20	30	30
总 计		100	100	100	100	100

4. 体育教学大纲的基本内容

体育教学大纲是学校体育教学内容的概要，也是学校进行

体育教学的依据。尽管各级各类学校各有不同和侧重，但编排体系和结构基本上是相似的，一般应包括如下几个部分的内容：

- (1) 体育教学的目的与任务。
- (2) 编写大纲的基本原则。
- (3) 教材的时数比重。
- (4) 使用大纲的注意事项。
- (5) 教材纲要。（包括基本教材和选用教材两个部分）
- (6) 体育课成绩考核项目及标准。

三、体育教学的特点

体育教学是根据国家教学计划的规定，依据体育教学大纲，分年级向学生进行有计划的传授体育的基础知识、基本技术和基本技能，并运用这些知识、技术、技能锻炼学生的身体，并向学生进行共产主义思想教育的过程。

体育教学与其它学科教学相比，有共同点也有不同点，其不同点有以下几点：

1. 体育教学内容是以身体练习为主

体育教学内容以身体练习为主，是由体育教学的目的任务决定的。体育教学主要是学生在教师的指导下，在操场上从事身体练习，通过学生思维活动与身体活动的紧密结合，来掌握体育的知识、技术和技能，并教会学生运用这些知识、技术、技能来更好地锻炼身体，以达到增强体质的目的。

2. 学生要承受一定的生理负荷

由于体育教学主要是从事各种身体练习，学生在体育运动之中，肌体要承受一定的生理负荷量，使学生在外部身体形态

和内部生理、生化及各种指标都发生复杂的变化，以适量的生理负荷直接作用于学生的身体，以达到增强体质的目的。这是体育课的本质属性所决定的，是和它学科最本质的区别，也是其它学科所无法代替的。

3. 体育教学是在较大空间，师生活动是在动态之中进行

体育教学的大部分课是在室外操场上进行的，场地大，学生活动范围广，学生互相接触多，师生之间、同学之间产生感情交流相互心理影响，学生的个性容易得到发展，同时他还受场地、器材的制约以及界外环境的干扰，组织工作较为复杂，要求教师课前需要进行周密的计划和准备。

4. 体育教学具有不间断的连续性和教学内容的重复性

体育课与其它课程比较有个显著不同的特点，是从小学到大学每个学期都要上体育课，总学时有一千多，这样还嫌不足，有的中、小学每周由两节体育课增加到三节、四节，有的大学三、四年级也开体育课，一直到学生毕业离校为止。体育教学具有这样不间断的连续性，不是因为田径、体操、球类、武术、游戏等项目怎样难学，而是出于人体发展和增强体质的需要。

体育课所教授的内容是多种多样的，许多典型项目，从小学、中学直到大学经常是多次的重复，为什么要多次重复呢？主要是为了满足人体发展和增强体质的需要。

5. 体育教学包含着一定的不安全因素

任何身体的活动，只要是不违反生理和卫生的原则，都或多或少的有促进身体正常生长发育和机能发展的作用。但在体育活动中若违反了生理和卫生原则，就会给学生的身心带来损害，特别是生理负荷安排不当，不仅会使学生受到外伤，更危

险的是容易使学生的内脏器官受到损伤。体育教学的这一特点是和其它文化课程有显著的不同，应充分引起体育教师的注意。

6. 体育教学过程，学生经常处于对抗之中

在体育教学中，学生是在不断的活动中进行学习和锻炼的，因而学生之间的联系、协作，相互影响，相互对抗的机会较多，经常产生个人与个人，个人与集体，集体与集体之间的微妙的相互关系，并且经常用定量的办法来评定学生个人或某个集体的优劣，这在学生心理上将产生十分深远的影响，因此，教师要善于运用这些有利条件，对学生进行思想、作风、道德、意志和品质等教育。

四、体育教师

1. 体育教师的工作特点

体育教师和其他学科的教师一样，都要全面贯彻党的教育方针，关心学生健康的成长，有目的、有计划有组织地指导学生自觉积极地学习，掌握一定的科学知识，发展学生的各种能力，向学生进行政治思想教育，为培养现代化建设的人才，完成学校的教育任务而努力工作。

但就体育教学来说，同样是师生的双边活动，而体育教学的任务，是其他任何一门学科都无法代替的，这就决定了体育教师的工作特点。

体育教师授课的班级多、学生多，日常负责指导早操、课间操及课外体育活动，广泛地接触全校师生，对全校工作影响较大。

工作任务繁重复杂，一方面要促进青少年身体正常生长发育，增强学生的体质；另一方面还要与学校教育、各科教学、