

中小学 体育与健康 教材教法

戴三育 刘新民 主编



人民体育出版社

中小学体育与健康 教材教法

戴三育 刘新民 主编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中小学体育与健康教材教法/戴三育,刘新民主编.

北京:人民体育出版社,2004

ISBN 7-5009-2618-9

I.中… II.①戴…②刘… III.①体育课-教学法-中
小学②健康教育-教学法-中小学 IV.G633.962

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第039237号

*

人民体育出版社出版发行
北京冶金大业印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32开本 8印张 184千字
2004年11月第1版 2004年11月第1次印刷
印数:1—5,100册

*

ISBN 7-5009-2618-9/G·2517

定价:15.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

编写说明

本书是应体育院校教学和广大中小学体育与健康课程教学需要而编写的。本书编写过程中力图做到简单实用，通俗易懂，使体育院校学生以及广大中小学体育教师通过本书学习，能对中小学体育与健康课程的基本理论、各类教材的特点、教法等有一个较为系统的了解，从而更好地搞好中小学体育工作，促进素质教育的实施，培养身心全面发展的一代新人。

本书可作为体育院校、师范院校体育教育专业（本专科、成人函授）教材使用，也可供广大中小学体育工作者参考。

本书是在多年教学讲义的基础上，广泛征求了有关专家、学者的意见，参考了各种专业的基础理论教材、术科教材，以及有关专著而编写的。在此，对各位专家、学者表示感谢。

本书是集体编写的。戴三育教授、刘新民教授担任主编并负责全书的整体策划构思与统稿工作。按各章节的编写顺序，编写人员为：戴三育教授（绪言）、刘新民教授（第一章）、李艳茹讲师（第二章、第十六章的部分内容）、安儒亮副教授（第三章、第十六章的部分内容）、韩鹏伟教授（第四章、第五章、第六章）、姜健讲师（第七章、第八章）、常德胜讲师（第九章）、杨建设讲师（第十章）、冯小东讲师（第十一章）、陈亚斌副教授（第十二章）、曹霖讲师（第十三章）、柳惠玲讲师（第十四章）、卢耿华副教授（第十五章）。

本书编写过程中得到人民教育出版社领导同志和西安体育

学院成人教育处杨毅谋、梁雁翔二位老师及其他老师的热情帮助，在此表示衷心感谢。

由于编者水平所限，加之时间较为仓促，书中肯定存在不足乃至错误之处，恳请各位专家、学者和广大读者批评指正。

编著者

2004年4月

目 录

绪 言	(1)
第一章 中小学体育与健康教育概述	(5)
第一节 体育与健康教育在中小学教育中 的作用	(5)
第二节 学校体育与健康教育的发展趋势	(12)
第三节 中小学体育与健康教育的目标	(17)
第二章 中小学学生身心发展的特点和体育 与健康教育	(23)
第一节 小学生身心发展及行为特点	(23)
第二节 中学生身心发展的特点	(32)
第三节 体育与健康教育在中小学学生身心全面 发展中的作用	(42)
第三章 中小学体育与健康教育课程设计	(48)
第一节 体育与健康教育的要素	(48)
第二节 体育与健康教育课程设计的基本原则	(52)
第三节 体育与健康教育课程设计的一般步骤 与方法	(55)

第四章 中小学体育与健康教学大纲与教材	(58)
第一节 中小学体育与健康教学大纲概述	(58)
第二节 中小学体育与健康教材	(61)
第五章 中小学体育课的组织与实施	(65)
第一节 中小学体育课的类型与结构	(65)
第二节 中小学体育课的组织与实施	(68)
第三节 中小学体育课的准备与评价	(72)
第四节 中小学体育教学工作计划与考核	(74)
第六章 中小学体育教学的基本原则与方法	(81)
第一节 中小学体育教学的基本原则	(81)
第二节 中小学体育教学的基本方法	(90)
第七章 体育与健康基础知识教材教法	(101)
第一节 体育与健康基础知识的意义与任务 ...	(101)
第二节 体育与健康基础知识教材内容的分类 与选择	(103)
第三节 体育与健康基础知识教学目标及 教学法	(107)
第八章 基本运动教材教法	(112)
第一节 基本运动的特性与价值	(112)
第二节 基本运动的内容分类与选配	(114)
第三节 基本运动教学目标及教学法	(116)

第九章 游戏教材教法	(119)
第一节 游戏的特性与价值	(119)
第二节 游戏的内容、分类与选配	(123)
第三节 游戏教学目标及教学法	(128)
第十章 田径运动教材教法	(134)
第一节 田径运动的特性与价值	(134)
第二节 田径运动的内容与分类	(135)
第三节 田径运动教学目标及教学法	(136)
第十一章 体操运动教材教法	(139)
第一节 体操运动的特性与价值	(139)
第二节 体操运动的内容、分类和选配	(141)
第三节 体操运动教学目标及教学法	(144)
第十二章 武术运动教材教法	(148)
第一节 武术运动的特性与价值	(148)
第二节 武术运动的内容、分类与选配	(149)
第三节 武术运动教学法	(151)
第十三章 球类运动教材教法	(157)
第一节 球类运动的特性与价值	(157)
第二节 球类运动的内容、分类与选配	(159)
第三节 球类运动教学目标及教学法	(168)

第十四章 韵律体操和舞蹈教材教法	(190)
第一节 韵律体操教材教法	(190)
第二节 舞蹈教材教法	(203)
第十五章 游泳运动教材教法	(212)
第一节 游泳运动的特性与价值	(212)
第二节 游泳运动的内容、分类与选配	(217)
第三节 游泳运动的教学目标及教学法	(219)
第十六章 发展身体素质的手段和方法	(227)
第一节 身体素质发展概述	(227)
第二节 身体素质训练的手段和方法	(231)
主要参考文献	(245)

绪 言

一、体育与健康课

翻开我国近代教育史，体育作为一门课程是从1903年开始在学校正式开设的，当时称“体操科”，教学内容是德国、日本的普通体操和兵式体操，1923年更名为“体育课”，其教学内容采用游戏、田径、球类和体操等综合教材，删除了兵操。体育课程真正成为一门完整的教学科目和学科体系，是在新中国成立之后。

新中国成立以后建立和制定的一系列法令、制度和措施，不仅使学校体育工作日益充实和完善，而且也为学校体育工作的顺利发展提供了有力保障。1954年5月4日国家体委制定并公布《准备劳动与卫国》体育制度暂行条例，经试行又于1956年2月29日修订并发布了《劳动与卫国》体育制度条例。

1956年教育部编订并颁发了新中国第一部《中小学体育教学大纲》，之后分别于1961年、1978年和1987年进行了修订。1982年教育部发出了《关于保证中小學生每天有1小时体育活动的通知》。1990年3月国务院颁布实施的《学校体育工作条例》和《学校卫生工作条例》，为我国学校体育立法奠定了基础；1997年、2000年教育部又对中小学体育教学

大纲分别进行了修订，其中 2000 年修订并于 2001 年 9 月 1 日全面在起始年级（即小学一年级，初中一年级和高中一年级）开始实施的新大纲变化最大，将延续了 20 年的体育课从目的到内容进行了一系列的改革，同时将课程的名称改为《体育与健康课》。从字面上理解很容易把这门课程误当做是体育课与健康教育课合并后的一门新课程；其实，新大纲只是在原有大纲基础上进行的自身改革，并没有与健康教育课合并。之所以更名是为了更加鲜明地突出体育课的根本目的，即要促进学生生动、活泼、主动地得到健康发展。因此，体育与健康课应该表达为：以增进学生健康为主要目的，以身体练习为主要手段，以学生体育实践活动为主要途径的一门课程。

以往的体育课主要以传授技术技能为主，而对学生心理、社会适应等方面的健康关注不够，同时，教学内容受大纲硬性规定教材的限制程度较高，学生自主选择的机会较少，学生主体作用发挥不充分，学练兴趣不高。此次新大纲强调指出学生学习体育技能只是帮助其达到健康目的的手段之一，学生应在掌握体育技能的前提下，增加体育实践的机会，使自身的体质得到发展，在实践的过程中，还应使学生在心理和社会适应方面得到健康发展。故新大纲一方面将体育课的隐性功能显性化，即关注学生心理和社会适应的需要，培养学生多向的健康意识，将体育课的内容弹性化、多样化，增加学生自主选择的机会；另一方面，把培养学生对体育的兴趣，养成锻炼的习惯作为教学的重点之一。改革后的体育与健康课应以“健康第一”为指导原则，以人为本，重视学生的主体作用；同时，更加注重运用多样化的教学手段和方法，激发学生的学习兴趣，促进学生的自主学习，培养学生良好

的锻炼习惯和健康生活方式；贯彻因地制宜，因人而异的原则，确保每一名学生都得到健康发展。

二、《中小学体育与健康教材教法》的学科性质

（一）《中小学体育与健康教材教法》课程是以中小学体育与健康教材为研究对象，探讨在中小学体育与健康教育的教学过程中，如何以教材为基本依据，正确处理好教师、学生、教材之间的关系，充分发挥教师的主导作用和学生的主动积极性，完成体育与健康教育教学任务的分科教学法。

（二）《中小学体育与健康教材教法》是体育学院教育专业学生的一门必修专业理论课，对于帮助学生学习和掌握中小学各类体育与健康教材的重点、难点，顺利完成各阶段教学任务，具有重要的指导作用。

三、《中小学体育与健康教材教法》的任务

（一）使学生正确理解学校体育与健康教育在教育 and 国民体育中的地位和作用，明确学校体育的目的、任务及其重要意义。

（二）使学生学会分析体育与健康教育教学大纲，学习掌握各类教材的基本知识、技术技能，明确体育教学的重点和难点。

（三）使学生有效地掌握运用各种体育教学方法、组织方法，提高体育教学质量。

（四）培养学生的创新精神，提高学生综合运用所学知识来分析问题和解决问题的能力。

思考题

1. 简述新中国成立之后我国体育教学大纲的发展过程。
2. 新的《体育与健康教学大纲》有什么特点？

第一章

中小学体育与健康教育概述

第一节 体育与健康教育在中小学教育中的作用

体育是学校教育的重要组成部分,《体育与健康》课程是中小学教育必修课程中的一门基础课程。1999年6月全国第三次教育工作会议在《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立‘健康第一’的指导思想,切实加强体育工作,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的良好习惯。确保学生体育课程和课外体育活动的的时间,不准挤占体育活动和场所。举办多种多样的群众性体育活动,培养学生的竞争意识、合作精神和坚强毅力。地方各级人民政府要统筹规划,为学校开展体育活动提供必要条件。培养学生的良好卫生习惯,了解科学营养知识。根据农村的实际条件和需要,有针对性地加强农村学校的体育和卫生工作。”这个决定充分表明及体现了党和国家对青少年学生身体健康的重视和关心,阐明了学校体育与健康教育在素质教育中的重要地位和独特作用,同时也明确了学校体育卫生工作新的方向。

体育与健康教育是学校实施素质教育的基础。中小学教育属于基础教育，作为中小学教育重要组成部分的体育与健康教育，具有显明的基础性特征。正因为其“基础”，也就更具有综合各类素质的潜在内涵。在作为中小学教育目标的德育、智育、体育、美育等方面内容中，体育的基础性比其他教育无法替代的。然而，我们也不得不承认目前的实际情况是，这个认识远未普及，又远未得到研究与开发，即体育与健康教育课程自身的发展还有广阔无尽的空间。在当代素质教育思想指导下，深入或重新认识体育与健康教育在学校教育中的地位和作用，是非常重要的，也是十分必要的。

一、体育与健康教育是学校教育工作的重要组成部分

现代教育思想和理念所倡导、实施的教育是终身教育和素质教育。现代教育理念认为，教育是为全面发展高素质人的发展过程服务的，是为人一生的可持续发展服务的。素质教育追求人的终身发展效益，即素质教育所追求的是给予学生对其一生最有价值的东西，使他们终生受益，不仅掌握适应社会生产的本领，而且掌握不断充实自己，提高自我生活品质，适应未来社会生产和生活不断快速变革的本领，为学生学会做人、学会做事、学会共同生活、学会健体、学会审美等打下坚实的基础。联合国教育科学文化组织认为，教育应促进受教育者多方面的发展，包括体能、智力、社会能力和道德水平等。面向 21 世纪，我国教育改革与发展，尤其是基础教育的改革与发展的主旋律是大力实施素质教育，全面提高学生的综合素质。素质教育是以全面提高公民思想品

德、科学文化和身体、心理、劳动技能素质，培养品质，发展个性为目的的基础教育，因此，基础教育从本质上说是一种素质教育。全面提高和改善人的素质，是基础教育的根本目的和基本职能。

二、体育与健康教育是实施素质教育的基础和有效途径

体育与健康教育是实施素质教育的基础，可以从两个方面来认识：一是体育与健康教育本身是素质教育内容的不可分割的有机组成部分；二是身心健康是未来社会对人才素质的基本要求。

（一）身体素质是发展其他诸素质的物质基础和基本前提，强身是整体素质之首

从目前关于中小学素质教育的基本目标和基本内容的各种观点来看，虽然人们对中小学素质教育的基本目标和内容这一重要问题提出了许多不同的意见，但同时许多方面人们已有了比较一致的看法，如身体素质教育就是大家共同提出的。这说明人们对学生的身体素质在学生整体素质中的作用给予了极大的关注。而身体素质教育则主要由学校体育卫生工作来完成，主要通过体育与健康教育来实施。身体素质是发展其他诸素质（包括思想道德素质、科学文化素质、心理素质、审美素质等）的物质基础，它对于发展智力、保持心理健康和支持正常的学习、工作均具有特殊的重要意义。就身体素质这方面而言，有人表述为自然生理素质，有人则分述生理素质和身体素质。生理素质和身体素质实际上极为

密切，二者无实质区别。但生理素质更综合、更强调自然性的一面，身体素质则更明确，侧重强调教育性的一面。生理素质是指自然素质，主要包括身体形态、生理机能水平、基本活动能力等，它受种族、遗传、气候以及生活环境、营养、体育锻炼等多方面因素的影响，其中体育锻炼是最为重要的、积极的影响因素。身体素质通常指人体肌肉活动的基本能力，主要包括力量素质、速度素质、耐力素质、柔韧素质和灵敏素质等，它是人体各器官、系统的机能在肌肉工作过程中的综合反映。根据素质教育理论的观点，身体素质只强调人体肌肉活动的基本能力是不全面的，它实际应当包括良好的生活和卫生习惯、浓厚的体育活动兴趣、正常的发育、良好的体能及健康的体质等。只有这样，身体素质才是人的其他各项素质形成和发展的生理基础。而要达到这一点，主要通过教育影响和个体自身有意识地锻炼来实现，因此，我们可以说，身体素质教育就是在自然生理素质的基础上，使受教育者具有健康的身体、健美的体魄、健壮的体格，养成良好的体育锻炼和生活卫生习惯的教育过程，其目的是使受教育者身体的各个器官和系统获得协调统一的发展，增强对外界环境（自然的和社会的环境）的适应能力，提高运动能力，以适应未来社会生产和生活的各种挑战的需要。

强身是整体素质之首，提高全民族的文化素质，首先是“强身文化”。因为强国需要强人，强人必须具备强健的体质、强健的智能、强健的心理、强烈的实践意识和能力，以及强烈的创新意识和能力等。在这些素质中间，强健的体质、健康的体魄应该是处于首位的。强健的体质首先是一切人赖以生存的基础和可靠的保证，没有强健的体质将会严重影响和妨碍人们一生的生活和工作，影响他一生的生活质