国家级特色专业建设-运动训练专业建设项目
（项目编号：PXM2014_014206_000039）

中学体育教学理论与方法创新

ZHONGXUETIYUJIAOXUELILUNYUFANGFACHUANGXIN

吕青 主编

北京体育大学出版社

国家级特色专业建设-运动训练专业建设项目
（项目编号：PXM2014_014206_000039）

中学体育教学理论与方法创新

吕　青　主编

北京体育大学出版社

策划编辑：木　凡
责任编辑：吴光远
审稿编辑：梁　林
责任校对：李志诚
版式设计：司　维
责任印制：陈　莎

图书在版编目（CIP）数据

中学体育教学理论与方法创新 / 吕青主编. -- 北京：北京体育大学出版社, 2014.10
ISBN 978-7-5644-1789-5

Ⅰ. ①中… Ⅱ. ①吕… Ⅲ. ①体育课－教学研究－中学 Ⅳ. ①G633.962

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第246640号

中学体育教学理论与方法创新　　**吕青　主编**

出　　版：北京体育大学出版社
地　　址：北京市海淀区信息路48号
邮　　编：100084
邮 购 部：北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发 行 部：010-62989320
网　　址：http://cbs.bsu.edu.cn
印　　刷：北京昌联印刷有限公司
开　　本：787×960 毫米　1/16
印　　张：19
字　　数：350千字

2014年12月第1版第1次印刷
定　价：48.00元
（本书因装订质量不合格本社发行部负责调换）

编 委 会

主　编：吕　青

副主编：周林清

编　委：吕　青（首都体育学院）

周林清（首都体育学院）

高　芬（首都体育学院）

马　晴（首都体育学院）

陈　蕾（首都体育学院）

张艳红（首都师范大学附属中学）

王克海（首都师范大学附属中学）

孙　丹（首都师范大学附属中学）

李　丹（首都师范大学附属中学）

陈　光（首都师范大学附属中学）

齐宝海（北京市育英学校）

王振伦（北京市育英学校）

蔺婉秋（北京市育英学校）

周　飞（北京市育英学校）

刘英泉（北京市育英学校）

翁晓华（北京四中）

董晓艳（北京四中）

李桂英（北京工业职业技术学院）

钟玉琳（北京市环境与艺术学校）

王卓识（北京农业学院）

前　言

基础教育是国民教育的基石，是培养人的关键阶段，是落实“科教兴国战略，全面推进教育的改革和发展，提高全民族的素质和创新能力”的基础，肩负着社会发展、人才培养的任务，是必须加强和改进的重要任务。

基础教育的实施主要是通过教学活动来完成，教学活动的完成离不开教学方法的支持，教学方法的科学性如何，直接决定着教学实施的质量和效率。教育界对教学方法的研究由来已久，各阶段的研究成果对当时的教学活动起到了促进作用。然而，由于受陈旧教育观念的影响，加上教师实施教学方法的“惯性”，出现了教学方法与人才培养的不适应性，引发了对教学方法更新的不断思考。教育部门非教学方法的改革，制定了一些保障性的政策法规。《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020)》提出：“把改革创新作为教育发展的强大动力，改革教学内容、方法手段，突出培养学生的科学精神、创造性思维和创新能力。”《关于深化教学改革，培养适应21世纪需要的高质量人才的意见》指出：“改革教学方法是深化教学改革的重要内容，重视学生的主体地位，调动学生学习的积极性、创造性，改革灌输式、过分偏重讲授的教学方法，积极实践启发式、探讨式、研究式等生动活泼的教学方法。”

体育教学方法改革越来越强调教育理论与实践相结合，由单一趋向综合。创新教育是素质教育的延伸、拓展和深化，是培养高素质的创造性人才的重要途径。通过对创新教育理念下体育教学方法的研究，不仅能促进体育教师更新观

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

念、转变角色，提高教学质量和效率，而且能营造学生独立思考、勇于探究、不断创新的学习环境，帮助学生掌握学习方法、形成正确的练习态度和体育价值观。旨在为推动学校体育理论研究，丰富和创新现代体育教学提供参考。

本书共11章，分别对中学体育应掌握的主要教学技能进行较为细致地介绍，其中，第一章重点对体育教学理论进行介绍；第二章对身体运动功能的理论与方法进行介绍；第三至第九章分别对田径、体操、足球、篮球、排球、武术、健美操项目，在练习目的、练习要领、教法步骤、易犯错误及纠正方法等四个方面进行了详细介绍；第十章重点介绍定向越野；第十一章重点介绍中学体育游戏。本书第一章由吕青提供初稿，第二章由吕青、高芬、陈蕾提供初稿，第三章由孙丹、陈光提供初稿，第四章由张艳红、李丹提供初稿，第五章由王克海提供初稿，第六章由王振伦提供初稿，第七章由周飞提供初稿，第八章由齐宝海、蔺婉秋、刘英泉提供初稿，第九章由翁晓华、董晓艳提供初稿，第十章由周林清提供初稿，第十一章由李桂英 、钟玉琳提供初稿，研究生马晴、陈蕾、高芬也参与了本书的编写工作，全书由吕青、周林清统稿并做必要补充和修改。本书的编写与出版得到了“北京市教委运动训练专业建设项目”资助。

编写《中学体育教学理论与方法创新》的过程也是编者不断学习和耕耘的过程。尽管编写者做了最大努力，但其内容的丰富多彩、形式的灵活多样以及不断变化和快速更新的体育器材，都会在编写过程中无法做到细致入微和包罗万象。因此，本书难免存在一些不足之处和缺憾，我们衷心希望广大读者能够提出宝贵意见。

目录 Contents

第一章　体育教学理论 …… 1

一、我国体育教学理论发展的轨迹 …… 1
二、体育教学发展与改革反思 …… 3
三、体育教学基本理论的创新思路 …… 6

第二章　身体运动功能训练理论与方法 …… 8

第一节　身体运动功能训练理论 …… 8

一、国内外关于身体运动功能训练方法的研究 …… 8
二、身体运动功能训练释义 …… 10
三、身体运动功能训练的训练理念及作用机制 …… 11
四、身体运动功能训练的内容体系 …… 12
五、身体运动功能训练的特点 …… 13

第二节　肌肉－神经系统激活 …… 15

一、软组织（扳机点）激活 …… 16
二、臀肌激活 …… 18
三、动态拉伸 …… 22
四、神经激活 …… 25

第三节　提高身体躯干支柱稳定 …… 26

一、背　桥 …… 27
二、侧　桥 …… 28
三、臀　桥 …… 30

第三章　中学田径教学 …… 33

第一节　跑 …… 33

一、快速跑 …… 33
二、耐久跑 …… 40
三、接力跑 …… 42
四、障碍跑 …… 45
五、跨栏跑 …… 53

第二节　跳　跃 …… 60

一、跨越式跳高 …… 60
二、背越式跳高 …… 63
三、蹲踞式跳远 …… 66
四、挺身式跳远 …… 70

第三节　双手向前投掷实心球 …… 73

第四章　中学体育教师体操教学技能培训 …… 77

第一节　技　巧 …… 77

一、前滚翻 …… 77
二、鱼跃前滚翻 …… 78
三、后滚翻 …… 79
四、经单肩后滚翻成单膝跪撑（女生） …… 80
五、直腿后滚翻（男生） …… 81
六、肩肘倒立（女生） …… 83
七、头手倒立（男生） …… 84
八、头手倒立前滚翻（男生） …… 85
九、手倒立前滚翻（男生） …… 86
十、侧手翻 …… 87

第二节　支撑跳跃 …… 88
一、分腿腾跃（山羊或横器械）…… 89
二、屈腿腾跃（横放器械）…… 90
三、侧腾跃（横放器械、女生）…… 92
四、分腿腾跃（纵放器械，男生）…… 93
第三节　单　杠 …… 94
一、单挂膝摆动上成骑撑 …… 94
二、骑撑，前腿向后摆越转体90° 挺身下 …… 96
三、支撑，单腿向前摆越成骑撑 …… 98
四、骑撑，后腿向前摆越转体180° 成支撑 …… 100
五、单（双）脚蹬地翻身上成支撑 …… 101
第四节　双　杠 …… 103
一、支撑摆动——前摆挺身下。…… 103
二、支撑摆动后摆挺身下（以右侧下为例）…… 104
三、杠端跳起成分腿坐——分腿骑坐前进 …… 106
四、支撑摆动，后摆转体180° 成分腿坐 …… 108
五、外侧坐，越两杠挺身下 …… 109
六、挂臂摆动屈伸上 …… 111
七、分腿坐，前滚翻分腿坐 …… 112
第五章　中学体育教师足球教学技能培训…… 115
第一节　踢　球 …… 115
一、脚内侧踢球 …… 115
二、脚背正面踢球 …… 117
三、脚背内侧踢球 …… 120
四、脚背外侧踢球 …… 121
第二节　停　球 …… 122
一、脚底停球 …… 122

二、脚内侧停球 …… 123
三、脚背正面停球 …… 124
四、脚背外侧停球 …… 124
五、胸部停球 …… 125
第三节　运　球 …… 127
一、脚背内侧运球 …… 127
二、脚背外侧运球 …… 128
三、脚背正面运球 …… 129
第四节　顶　球 …… 131
一、原地头顶球 …… 131
二、跳起头顶球 …… 132
第五节　抢　截 …… 134
一、正面抢截球 …… 134
二、侧面抢截 …… 134
第六节　掷界外球 …… 135
第七节　射　门 …… 136
第六章　中学篮球教学 …… 137
一、熟悉球性 …… 137
二、步　法 …… 140
三、传　球 …… 143
四、投　篮 …… 146
五、运　球 …… 149
六、突　破 …… 153
七、打　球 …… 155
八、断　球 …… 156

第七章　中学排球教学 …… 157

一、上手飘球 …… 157
二、勾手飘球 …… 158
三、上手大力发球 …… 159
四、正面下手发球 …… 160
五、正面双手垫球 …… 160
六、体侧垫球 …… 161
七、背垫球 …… 162
八、单手垫球 …… 162
九、跨步垫球 …… 163
十、低姿垫球（或半跪垫球） …… 163
十一、前扑垫球（或倒地垫球） …… 164
十二、双手正面传球 …… 165
十三、背传球 …… 166
十四、侧传球 …… 167
十五、跳传球 …… 168
十六、正面扣球 …… 168
十七、拦　网 …… 169

第八章　中学武术教学 …… 172

一、长拳基本动作 …… 172
二、健身拳动作方法 …… 177

第九章　中学健美操教学 …… 184

第一节　健美操基本动作 …… 184

一、健美操的手型动作 …… 184
二、健美操基本步伐 …… 185
三、基本方位 …… 187
四、基本术语英汉对照 …… 187

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

第二节　低冲击步伐组合动作 …… 188
一、踏步 …… 188
二、点地步 …… 190
三、并步 …… 192
四、侧交叉步 …… 194
五、吸腿 …… 196
六、马步 …… 197
七、“V”字步 …… 198
第三节　高冲击步伐组合动作 …… 199
一、开合跳 …… 199
二、弓步跳 …… 200
三、吸腿跳 …… 201
四、后踢腿跑 …… 202
五、弹踢腿跑 …… 202
六、侧踢腿跳 …… 203
第四节　套路动作 …… 204
第五节　芭蕾爵士舞蹈 …… 221
第十章　定向越野 …… 231
一、活动1：地图记忆 …… 231
二、活动2：路线选择 …… 232
三、活动3：在陌生的公园里进行比赛 …… 233
四、情景主题：人物拼图（团队接力定向）…… 234
五、情景主题：找出隐藏的小动物
（个人换图接力定向）…… 238
六、情景主题：寻找中华珍稀动物
（个人记忆定向）…… 242
七、情景主题：森林打猎（个人积分定向）…… 244
八、情景主题：畅游中华名胜（团队积分）…… 247

九、情景主题：星座探险（团队拓展定向） … 250
十、情景主题：红军长征路（双人或多人障碍跑）252
十一、情景主题：奥运火炬传递（从雅典到北京）
——个人线路跑 …… 255

第十一章　中学体育游戏 …… 258

第一节　发展速度游戏 …… 258
一、人、枪、虎 …… 258
二、迎面接力赛 …… 259
三、喊号追人 …… 260
四、看谁动作快 …… 261
五、“十字”接力 …… 261
六、反向起跑 …… 262
七、救　人 …… 263
八、抢球追跑 …… 264
第二节　发展力量游戏 …… 265
一、动力火车 …… 265
二、胜进败退 …… 265
三、赶　猪 …… 266
四、保龄球 …… 267
五、组合接力练习 …… 267
六、袋鼠跳 …… 268
七、链接加速 …… 269
八、争　球 …… 270
九、头上胯下传球接力 …… 271
十、爬行仰卧运球接力 …… 272
十一、跷跷板 …… 272
十二、搬运接力 …… 273
十三、背人接力 …… 274
十四、推小车 …… 275

十五、换球接力 …… 276
十六、天平秤 …… 276

第三节　发展耐力游戏 …… 277

一、排头抓排尾 …… 277
二、抢球追跑 …… 278
三、橄榄球比赛 …… 279
四、捕　鱼 …… 280
五、贴　人 …… 281
六、找朋友 …… 281
七、搂腰拔河 …… 282
八、夹珍珠 …… 283
九、“花步跑”接力 …… 284
十、搬地雷 …… 285
十一、老鹰捉小鸡 …… 286

参考文献 …… 287

第一章 体育教学理论

【本章摘要】本章主要论述了我国体育教学理论的发展轨迹，以及在发展的过程中出现的问题和对这些问题的改革与反思，最后根据我国的国情提出创新的思路。

一、我国体育教学理论发展的轨迹

（一）引进学习阶段（1949—1979）

从1949—1979年，我国体育教学理论主要吸取苏联的经验，这一时期的体育教学理论也是受苏联的影响，反映的是苏联的体育教育理论。当时苏联的体育教育理论是以凯洛夫的教育学为基础的，因此当时我国的体育教学理论的教材、著作反映的都是凯洛夫的苏式教学理论。这一时期的体育教学理论与新中国成立前体育教学理论比较，更加科学性和系统性。以凯洛夫教育学理论作为学科体系的基础，具有完整地体育教学理论研究结构体系，强调体育教学的社会教育作用，通过身体练习全面发展学生的体能，突出教师在体育教学过程中的主导地位，强调课堂教学中体育知识、技术的传授。在教材内容方面，不但结合不同学段体育教学特点，而且比较完整地阐述了体育教学的基本原理：教学任务、教学过程、教学原则、教学内容、教学方法和教学组织形式及教学效果等。在体育教学理论研究体系中，拥有完整的体育教学文件：体育教学大纲、体育教材、教学进度计划、课时计划。对体育课的结构有了基本规定：开始部分、准备部分、基本部分、结束部分。建立了体育教学方法体系：一是向学生传授体育技术、形成技能的方法；二是在学生已经掌握各种动作技能的基础上，教会学生运用技能的方

法；三是对学生活动的生理负荷及课密度测定也有详细的论述。但是，这种苏式体育教学理论也存在很多缺点：过于强调教师在教学过程中的主导作用，而忽略了学生的主体地位；过于注重在体育课堂教学中基础知识和基本技能的传授，并且教学模式过于呆板，限制了教师的创造性。

（二）独立探索阶段（1980—1990）

改革开放给我国体育教学理论发展带来了新的转机，原国家教委、体委加强体育研究机构建设、提供管理上的保障，及时着手编写了九年义务教育体育教学大纲和新的教材，客观上为体育教学理论研究提供了有利条件。学术讨论热烈，各种体育学术论文报告会和体育教学现场观摩会增多，与国外理论交流的机会增加，使我国的体育教学工作者接触到了更多更新的体育教学思想与教学理论，开阔了眼界，拓宽了思维。我国的体育教学理论呈现了百花争艳的局面。1983年由人民体育出版社出版的《学校体育学》，标志着学校体育学从体育理论中分化出来，形成了一门独立的学科。而《简明体育教学法》与《体育教学论》的问世，标志着体育教学论开始从学校体育学、体育理论中分化出来。在该阶段我国体育教学理论发展速度较快，扩展了理论基础，理论观点趋向多样化，对于体育教学目标、体育教学过程等基本理论问题的认识更加深入。然而这一阶段体育教学理论发展也有不足之处，理论研究没有对各种体育教学理论观点做出综合比较，在一定范围内造成实践中的盲目和混乱，对体育教学目标、任务，体育教学主体性等一些基本问题的认识还不够深入。

（三）建构独立体系阶段（1991年至今）

1990年王占春研究员撰《中学体育教学法》，1991年于长镇教授撰《体育教学论》，1993年吴志超、刘绍曾、曲宗湖教授合撰《现代教学论与体育教学》。这些专著在国内体育界引起强烈反响，获得一致好评。因为这些专著把体育教学理论提炼成相对独立的一门学科，并形成比较完整的理论体系。1994年刘清黎教授主编《体育教育学》，该书吸取了国内外体育教学理论最新成果，形成教育科学、心理科学、体育科学相互渗透的学科特色。1998—1999年毛振明教授著《探索成功的体育教学》《体育教学科学化》，探讨了我国目前体育教学的有关理论问题，介绍了国内优秀的体育教学实践成果，并收集了一些新的体育教学实例和教研方法，为研究面向21世纪我国体育教学理论的发展提供了新的思路。目前，中国的体育教学随着素质教育的推进及“健康第一”指导思想的提出，有了长足

的发展和实质性的推进，这个发展和推进可以通过以下成果来确认。

◆ 2000年以后，在体育课程名称上进行了相关的讨论，产生了较大的变动。无论结果如何其意义都很重大，因为“健康与体育的关系”再一次受到社会各层人员的广泛关注。

◆ 2001年《体育与健康课程标准》的出台标志着“课程管理思想和体系的根本变革”。

◆ 《学生体质健康标准》的出台标志着对50年来“劳卫制”式的体育锻炼标准的扬弃，展示着学生体育锻炼评价向目标性和个体性方向发展的趋势。

◆ 体育教学中引进大量的新兴体育运动，标志着多年来理论界和一线教师们在体育教材改革方面所取得的成效。

◆ “运动参与”课程目标和“成功体育”“快乐体育”等理论的确立，标志着体育面向全体学生，体育教育面向终生体育思想的确立。

◆ “大课间”“快乐体育园地”的兴起和运动会的改革等标志着体育教学的改革已延伸到课外，使得课内、课外的体育教学紧密地结合起来。

毛振明在“近阶段中国体育教学理论研究的若干成果和建树”一文中，提出和总结14种体育教学理论：健康周期理论、体育学科特性理论、运动认知理论、掌握运动技能的两类型理论、体育教学中“即时评价”理论、成功体育理论、竞技运动教材化的方向与方法理论、国家对体育课程管理方式的几种类型、教材层次和排列理论、按目标将体育教学内容分类的理论、体育教学模式构造及分类理论、体育教科书的功能与用途研究、体育教学效果三要素理论、体育单元和大单元教学理论。这一时期我国体育教学理论在探索适合中国实际情况的道路上迈出了较大步伐，其体系更加丰富和独立。

二、体育教学发展与改革反思

在素质教育和“健康第一”思想的指导下，改革旧的课程体系、教学内容等一套做法，按“以人为本”“终身体育”的教育思想和理念，努力探索和构建符合我国国情的体育课程理论与实践，这是新时期新时代发展的必然。

过去我国的体育课程过于强调技能，体育教学大纲的内容繁多而复杂，上课内容单调无法激发学生过多的兴趣，反映出学生喜欢体育但不喜欢上体育课的问题，引起了有关部门的重视。20世纪90年代后期，《中国学校体育》关于学校体育课程改革进行了“竞技体育教材化”等系列讨论，把运动竞技里的一些项目移植到了体

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com