

XUEXIAO TIYU GONGZUO
PEIXUN JIAOCAI

学校体育工作 培训教材

教育部体育卫生与艺术教育司 编

杨贵仁 ◎主编



旅游教育出版社

学校体育工作培训教材（下）

教育部体育卫生与艺术教育司 编

杨贵仁 主编

旅游教育出版社

图书在版编目（CIP）数据

学校体育工作培训教材（上、下）. / 杨贵仁主编；教育部
体育卫生与艺术教育司编. —北京：旅游教育出版社，
2011.11
ISBN 978-7-5637-2156-6

I. ①学… II. ①杨… ②教… III. ①学校体育-体
育工作-教材 IV. ①G807

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第063992号

学校体育工作培训教材（上、下）

杨贵仁 主编

出版单位	旅游教育出版社
社 址	北京市朝阳区定福庄南里1号
邮 编	100024
发行电话	（010）65778403 65728372 65767462（传真）
本社网址	www.tepcb.com
E-mail	tepdfx@163.com
印刷单位	北京天宇万达印刷有限公司
装订单位	北京天宇万达印刷有限公司
经销单位	新华书店
开 本	787×1092 1/16
印 张	78.25
字 数	1475千字
版 次	2012年11月第1版
印 次	2012年11月第1次印刷
定 价	398.00元（上、下册）

（图书如有装订差错请与发行部联系）

目 录

第五编 体育比赛规则

第一章 足球比赛规则	611
第一节 足球比赛的一般规定	611
第二节 足球比赛规则细则	619
第二章 篮球比赛规则	638
第一节 篮球比赛的一般规定	638
第二节 篮球比赛规则细则	639
第三章 排球比赛规则	646
第一节 排球比赛的一般规定	646
第二节 排球比赛规则细则	654
第三节 裁判人员及其职责与法定手势	663
第四章 乒乓球比赛规则	667
第一节 乒乓球比赛的一般规定	667
第二节 乒乓球比赛规则细则	672

第五章 羽毛球比赛规则	684
第一节 羽毛球比赛的一般规定	684
第二节 羽毛球比赛规则细则	692
第六章 网球比赛规则	699
第一节 单打规则例解	699
第二节 双打规则例解	713
第七章 田径比赛规则	715
第一节 田径比赛的一般规定	715
第二节 田径比赛规则细则	730
第八章 武术比赛规则	751
第一节 竞赛组织机构与参赛人员	751
第二节 比赛规则与评分标准	756
第三节 自选套路及其规定	769

第六编 体育游戏

第一章 绪论	775
第一节 体育游戏的概念、产生、发展及其特点	775
第二节 体育游戏的功能及其种类	779
第三节 青少年与体育游戏	783
第二章 体育游戏的教学	793
第一节 体育游戏的教学准备与教学组织	793
第二节 体育游戏的教学方法	799
第三节 体育游戏的运用方法	804
第三章 体育游戏的创编	809
第一节 体育游戏的创编原则与基本步骤	809

第二节 体育游戏的撰写与配图	814
第四章 体育游戏竞赛	825
第一节 体育游戏竞赛的组织	825
第二节 体育游戏竞赛的裁判工作	830
第五章 体育游戏举例	833
第一节 徒手游戏	833
第二节 儿歌游戏	845

第七编 体育测评

第一章 概述	859
第一节 体育测量与评价的研究对象与内容	859
第二节 体育测评的作用、目的与发展简史	860
第三节 身体基本素质综述	865
第二章 体育测量的基本常识	871
第一节 体育测量的基础知识	871
第二节 体育测量量表与测量误差	875
第三章 体育测量的科学性	880
第一节 测量的可靠性	880
第二节 测量的有效性	884
第三节 测量的客观性	888
第四章 体育测验的编制与组织	890
第一节 测验编制的原则和程序	890
第二节 测验的组织	894
第五章 体育评价的基本常识	896
第一节 体育评价的基础知识	896

第二节 体育评价量表	898
第六章 人体形态测评	906
第一节 体格测评	906
第二节 人体成分与体型测评	913
第七章 身体机能测评	919
第一节 心血管机能测评	919
第二节 呼吸机能测评	924
第三节 运动感觉机能测评	927
第四节 平衡性测评	929
第八章 身体素质测评	932
第一节 力量测评	932
第二节 速度测评	935
第三节 耐力测评与灵敏性测评	939
第九章 学生体质测评	943
第一节 概述	943
第二节 中国学生体质测评	945
第十章 体育成绩测评	948
第一节 体育成绩的评分与定级	948
第二节 体育知识测验	952

第八编 体育卫生

第一章 体育卫生与健康	957
第一节 健康锻炼的原则	957
第二节 心理卫生与健康	968

第三节 运动卫生与健康	970
第二章 体育运动的保健指导	974
第一节 概述	974
第二节 体育教学的保健指导	976
第三节 运动训练和比赛时的保健指导	981
第四节 疲劳程度的判断与消除	989
第三章 学校体育运动的医务监督	993
第一节 医务监督的一般方法	993
第二节 运动处方	996
第三节 特殊人群的医务监督	1003
第四章 体育锻炼与营养	1010
第一节 概述	1010
第二节 蛋白质、脂肪、糖在体育锻炼中的营养特征	1014
第三节 维生素、无机盐和水在体育锻炼中的营养特征	1017
第五章 医疗体育	1026
第一节 医疗器械	1026
第二节 医疗体操	1027
第六章 运动中的常见伤病	1037
第一节 运动中的常见病症	1037
第二节 各部位的常见运动损伤	1044
第七章 常见运动损伤的防治方法	1061
第一节 概述	1061
第二节 运动损伤的急救	1066
第三节 运动损伤的处理方法	1085

第九编 体育科研

第一章 体育科学研究导论	1103
第一节 科学研究与体育科学研究的关系	1103
第二节 体育科学研究的任务和意义	1104
第三节 体育科学研究的特点和发展趋势	1106
第四节 体育科学研究的内容及分类	1112
第二章 文献研究法	1115
第一节 文献研究的概念和意义	1115
第二节 查阅文献的方法	1116
第三节 文献积累与整理	1120
第四节 文献综述	1123
第三章 调查法	1128
第一节 调查法的概念及其类型	1128
第二节 搜集调查资料的方法	1131
第三节 调查方案设计	1147
第四章 实验法	1151
第一节 概述	1151
第二节 实验法的基本类型及实验设计的原则	1155
第三节 体育实验的实施	1161
第五章 测量法	1166
第一节 概述	1166
第二节 常用测量方法介绍	1169
第三节 测量法的程序	1173

第六章 综合性研究方法	1177
第一节 系统方法	1177
第二节 信息方法	1182
第三节 控制论方法	1186

第十编 奥林匹克运动会

第一章 奥林匹克运动知识百科	1193
第一节 奥林匹克运动会的诞生	1193
第二节 奥林匹克宪章	1195
第三节 奥林匹克五环的意义	1198
第四节 奥林匹克会歌简介	1200
第五节 奥林匹克运动的宗旨	1202
第六节 我国法律保护的奥林匹克标志	1203
第七节 中国奥委会简介	1204
第八节 奥林匹克精神	1205
第二章 残疾人奥运会基本知识	1209
第一节 残疾人奥运会的起源和发展	1209
第二节 残奥与中国	1212
第三节 2008年北京残奥会	1216
第三章 2008年北京奥林匹克运动会	1219
第一节 北京申办2008年奥运会的口号	1219
第二节 北京2008年奥运会理念	1219
第三节 北京2008年奥林匹克运动格言	1223
第四节 北京2008年奥林匹克运动吉祥物福娃	1223

第五编 体育比赛规则

第一章 足球比赛规则

第一节 足球比赛的一般规定

一、对规则的注解

在不违背规则原则的前提下，各国可根据不同级别的比赛在如下方面作些变动：

一是比赛场地的大小。

二是比赛用球的大小、重量、材料构成。

三是球门的宽度和高度。

四是比赛时间。

五是替补人数。

如要进行其他方面的改动，则应经国际足球理事会批准。对于裁判员、助理裁判员、运动员和官员来讲，男子足球的竞赛规则同样适用于女子。

二、比赛场地与器材

（一）比赛场地

比赛场地及其设备应，如图5-1所示。

1. 场地面积

比赛场地应为长方形。其长度不得大于120米或少于90米；宽度不得大于90米或小于45米（国际比赛的场地长度不得大于110米或小于100米；宽度不得大于75米或小于64米）。无论在任何情况下，长度必须超过宽度。

2. 画线

比赛场地应按照平面图画出清晰的线条。线宽不得超过12厘米，不得做成“V”形凹槽。较长的两条线叫边线，较短的两条线叫端线，两球门柱之间的那段端线叫球门

线。场地中间画一条横穿球场的线，叫中线。在中线的中点上应当做一个明显的标记，并以此点为圆心，以9.15米为半径，画一个圆圈叫中圈。场地每个角上应各竖一面不低于1.50米高的平顶旗杆，上面系一面小旗；相似的旗和旗杆可以各竖一面在场地两侧正对中线的边线外至少1米处。

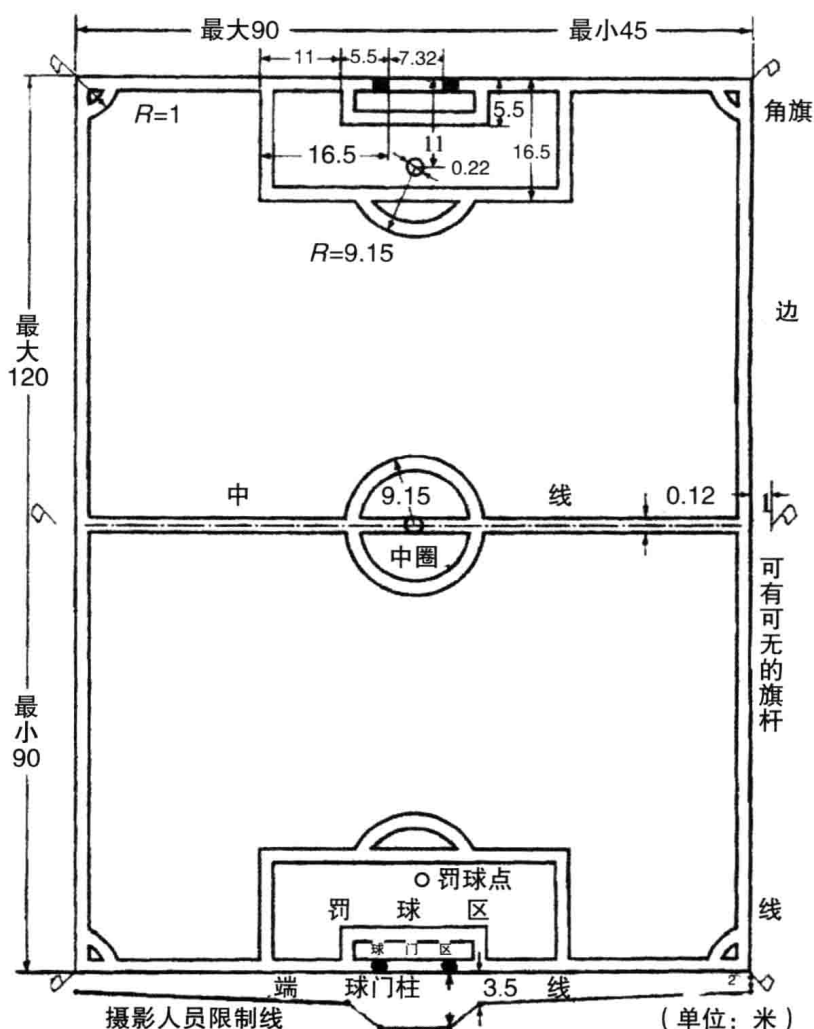


图 5-1

3. 球门区

在比赛场地两端距球门柱内侧5.50米处的端线上，向场内各画一条长5.50米与球门线垂直的线，一端与端线相接，另一端画一条连接线与球端线平行，这三条线与球门线范围内的地区叫球门区。

4. 罚球区

在比赛场地两端距球门柱内侧16.50米处的端线上，向场内各画一条长16.50米与端线

线垂直的线，一端与球门线相接，另一端画一条连接线与球门线平行，这三条线与球门线范围内的地区叫罚球区。在两球门线中点垂直向场内量11米处各做一个清晰的标记，叫罚球点。以罚球点为圆心，以9.15米为半径，在罚球区外画一段弧线，叫罚球弧。

5. 角球区

以边线和端线交叉点为圆点，以1米为半径，向场内各画一段四分之一的圆弧，这个弧内的地区叫角球区。

6. 球门

球门应设在每条端线的中央，由两根相距7.32米、与两面角旗点相等距离、直立门柱与一根下沿离地面2.44米的水平横木连接组成，为确保安全，无论是固定球门或可移动球门都必须稳定地固定在场地上。门柱及横木的宽度与厚度，均应与线宽相等，不得超过12厘米。球网附加在球门后面的门柱及横木和地上。球网应适当撑起，使守门员有充分活动的空间。

（二）球

比赛所用的球，是比赛场地所属协会或俱乐部的财物，在比赛结束时，应将球交给裁判员。

国际足球理事会随时决定制球的质料。任何经许可的质料，均应由国际足球理事会核准。

国际足球理事会已批准的规则认定球的重量是396~453克。

在国际足联和各洲足联主办的比赛中，所使用的球必须带有下列3种标志之一：正式的“国际足联许可”标志，正式的“国际足联监制”标志，经证明的“国际比赛球标准”标志。

在球上印有这些标志就表明该球的检测和制造均符合各个级别（国际足联许可、国际足联监制、国际比赛球标准；后者应与“国际足联监制”所规定的标准相一致）所规定的特殊技术要求。比赛用球应带有通过正式检测的标志。这些与各个级别有关的特殊要求必须得到国际足球理事会的同意；所设立的相关检测机构则由国际足联选定。

其他所有比赛用球必须符合上述要求，各国家或地区协会及比赛主办者应使用带有上述3种标志的球。

如球在比赛进行中破裂或漏气时，应立即停止比赛，用新球在原球破漏时所在地点以坠球恢复比赛。除非当时球在球门区内，如遇这种情况，则应在停止比赛时球所在地点最近的、与端线平行的球门区线上坠球恢复比赛。

如球破漏发生在死球时，应用新球按照相应的规定恢复比赛。

三、参赛人员及比赛时间

（一）队员人数

一场比赛应有两队参加，每队上场队员不得多于11名，其中有1名守门员。如有一队不足7人时，比赛则不能继续进行。

在由国际足联、各联合会或各国足协主办的正式比赛中，每场比赛最多可以使用3名替补队员。

竞赛规程应说明可有几名替补队员被提名，替补队员人数为3~7名。

替补队员名单必须在比赛开始前交给裁判员。未被提名的替补队员不得参加比赛。

在其他比赛中，各参赛队在最多替补人数达成协议、并于比赛前通知裁判员的前提下，替补队员人数不得超过5名。如果比赛开始前裁判员未被通知或各参赛队未达成任何协议，则替补队员不得超过3名。替补队员名单必须在比赛开始前交给裁判员。

任何其他队员都可与守门员互换位置，但须事先通知裁判员，并应在比赛成死球时互换。

替补守门员或其他任何队员时，均应遵守下列规定：

第一，替补前应先通知裁判员。

第二，替补队员在被替补队员离场、并得到裁判员许可后，方可进入比赛场地。

第三，替补队员应在比赛成死球时从中线处进场。

第四，被替补下场的队员不得再次参加该场比赛。

第五，替补队员无论上场与否，裁判员均有权对其行使职权。

第六，替补队员进入比赛场地，即成为场上队员，同时被替换出场的队员不再是场上队员，至此替补结束。

（二）队员装备

上场队员必需的装备是：运动上衣、短裤、护袜、护腿板和足球鞋。

上场队员不得穿戴能危及其他运动员的任何物件。

护腿板必须由护袜全部包住，而且应是由适当的材料制成（橡胶、塑料、聚氨脂或其他类似的材料）。

双方队员服装及护袜颜色应有明显区别，守门员的服装颜色必须有别于其他上场队员和裁判员。

罚则：场上队员违反本章规定时，除非在成死球前，该队员已经调整好装备，否则

在成死球后,该队员应离场调整或换取装备。离场调整和换取装备的队员在回场前,必须先报告裁判员,经裁判员检查符合规定后,只有在比赛成死球时方可进场比赛。场上队员违反了本章规定时,不要立即停止比赛。

国际足球理事会关于队员装备的决议:

第一,国际比赛、国际锦标赛、国际俱乐部杯赛及各国俱乐部间的友谊赛,裁判员必须在比赛前检查所有上场队员的装备,严格制止装备不符合国际足联竞赛规则第四章要求的队员上场比赛,直到该队员的装备合乎规定为止。任何正式比赛的规程中都要列入此项规定。

第二,如裁判员发现某队员穿戴有违反规定的物件,并可能伤害其他队员时,则应立即令其摘除。如该队员不服从,则不允许其参加比赛。

第三,队员因装备不符合第四章规定而不准参加比赛,或在比赛中被令离场,如再进场参加比赛时,则应在比赛成死球时先向裁判员报告,经裁判员检查认为符合规定后,方可入场。

第四,队员因违反规则第四章规定而被停止参加比赛,或在比赛中被令离场,如再进场比赛时违反规则第十二章(j)款,即未经裁判员允许而进场,则应给予警告。如裁判员因对该队员给予警告而暂停比赛时,则应由对方队员在比赛暂停时球所在地点踢间接任意球恢复比赛。如果在本方球门区内踢任意球时,则可在其球门区内的任何地点执行;如果在对方球门区内踢任意球时,则应在比赛暂停时球所在地点最近的、与球门线平行的球门区线上执行。

(三) 裁判员

1. 裁判的职责和权利

每场比赛应委派一名裁判员执行裁判任务。在他进入比赛场地时,即开始行使规则赋予他的职权。

在比赛暂停或比赛成死球时出现的犯规,裁判员均有判罚权。裁判员在比赛进行中,根据比赛实际情况,诸如比赛结果等所作的判决,应为最后判决。对裁判员的职权规定如下:

第一,执行规则。

第二,避免作出对犯规队有利的判罚。

第三,记录比赛成绩和比赛时间,是比赛所规定的时间或双方同意的时间,并补足由于偶然事故或其他原因所损耗的时间。

第四,因违反规则、遇风雨、观众或外界人员干扰及其他原因妨碍比赛进行时,裁