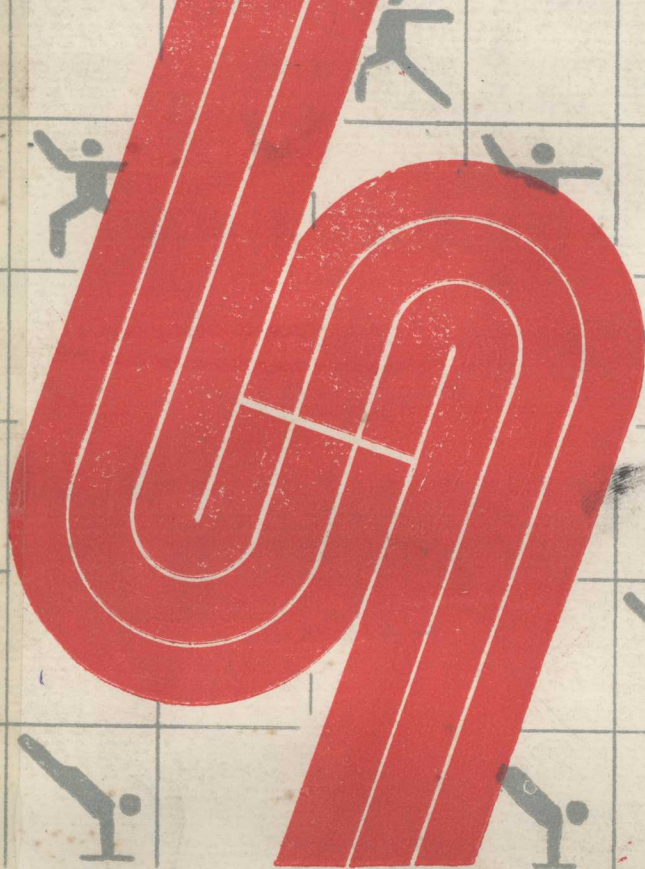




高中体育 教学参考书

教师用书 · 全一册

重庆出版社

1323296

G807

031

高中体育教学参考书

教师用书·全一册

重庆市教育委员会体育教材编写组编



CS1504706

重庆师大图书馆

重庆出版社

1989年·重庆

责任编辑 冯瑞奇 赵 剑
黄友六
封面设计 罗登云

高中体育教学参考书

重 庆 出 版 社 出 版 (重庆长江二路205号)
新华书店重庆发行所发行 江津县印刷厂印刷

*

开本787×1092 1/32 印张 13.25 字数 273 千
1989年7月第一版 1989年7月第一版第一次印刷
印数: 1—1,050

*

ISBN 7-5366-0985-X/G·376(课)

定价: 3.50元

使用说明

一、本教参是与《高中试用课本〈体育〉》配套的教师教学参考用书，是以教育要“三个面向”为指导思想，以现行部颁体育教学大纲为依据，参阅有关资料，并结合当前的实际情况而编写的。因此，在使用本教参时，除了要遵循上述指导思想外，还应结合现行部颁大纲、教材和本校的具体情况，有计划地进行教学。

二、本教参是按年级编写的，各年级均分为上册（上学期）和下册（下学期），1—3年级全一册。每学期我们只编写了26课时基本教材，选用课6课时和考核课2课时未列入教参。各校可充分利用选用课时，加强薄弱环节的教学和传统体育项目的教学。有条件的学校，还可根据学生的兴趣爱好组织选修项目的教学。

三、本教参限于篇幅，不可能对每项教材的教学任务和要求进行系统、完整的表述，只侧重编写了每课时的教学要求、教学重点和教法建议，同时，考虑到学校体育场地设施普遍较差的情况，各项教学内容，大都安排了多种教法，以求对体育教师有实际的指导作用。但由于教师业务素质、教学环境、条件、对象的千差万别，所列教法不一定都适合各校的具体情况，因此，教师可以灵活选择使用。在教法上鼓励从实际出发，改革创新。

四、为了使高中体育课能充分反映初中学生的身心特点和认识规律，变被动体育为主动体育，造成一个生动活泼的

学习、锻炼局面，我们除在教材内容上增加了艺术体操和体育卫生小知识外，还增大了体育基础知识的比重，在教学要求中，注意了科学性、知识性、系统性，着力于对学生体育能力的培养；在教法上，注意了多样性和实效性，突出了教育性。同时，高中体育教学涉及的知识面较为广泛，如教育学、心理学、运动生理卫生等，教师要善于学习和运用这些知识，才能使教学手段更适合学生的年龄特点，从而取得更好的教学效果。

五、新增加的艺术体操教材，是一项身心统一的教育内容，为中学生所喜爱。在中学开设艺术体操课，可以有效地增强学生体质，增进健康，陶冶情操，对学生进行美育和思想品德教育。为了充分发挥师生教与学的积极性和创造性，具备条件和基础较好的学校，在完成课本所规定的内容后，还可进行必要的加深和补充。

六、体育卫生小知识和体育基础知识，是课本中的一项重要内容，大都与技术教材紧密结合，有助于扩大学生的知识面，提高学生的体育卫生文化素养，有助于学生对体育基础知识、基本技术、基本技能的理解和掌握，有助于提高学生锻炼身体的自觉性和培养良好的卫生习惯。教师应对体育基础知识和体育卫生小知识进行必要的讲解，同时还可紧密结合所教内容自编自选有关体育基础知识和体育卫生小知识。

七、每学期考核四项，身体素质和运动能力、运动技能技巧各二项。队列、基本体操以及跨栏跑和掷标枪等项教材内容，可作为测验项目予以考查。《国家体育锻炼标准》第五类项目的测验，应放在课外体育活动进行。考核课时不够

可使用部分选用课时。

八、体育课本和教参的编写工作，仅是教改的一次初步尝试，我们热切地期待着广大的体育教师通过宝贵的教学实践来不断丰富和完善这一工作。因此，请将发现的问题或建议及时告知我们，以便再版时补充、修改。

本教参由周生祥担任主编，詹光斗、包昌明担任副主编。编写人员有李丁一、周继兰、连佑祥、赵植忠、富嘉贞。

绘图：罗登云

编者

1989年1月

高中各年级各类教材时数及比重分配表

时 数 项 目	年 级	高 一	高 二	高 三	合 计			
					时 数	%		
基 本 教 材	体育基本知识		12	12	12	36	23.1	
	田 径	跑	5	7	7.5	41	26.3	
		跳 跃	4.5	4	4.5			
		投 掷	2.5	3	3			
	体 操	基本体操		4	3	3	37(男) 53(女)	23.7(男) 33.9(女)
		艺术体操(女)		6	7	7		
		技 巧		2.5	2.5	2		
		支撑跳跃		2.5	2.5	2		
		单 杠		2.5	2(男)	2(男)		
		双 杠		2.5	2	2		
		球 类	篮 球	4	4	9		
			排 球	4	5	—		
	武 术(男)		6	5	5	16(男)	10.2(男)	
	总 计		52	52	52	156	100	
基本教材		52	52	52	156	76.5		
考 核 课		4	4	4	12	5.9		
选用教材		12	12	12	36	17.6		
全年总课时		68	68	68	204	100		

目 录

第一册（一年级）上册

- 第一课..... (1)
- 队列和体操队形** 篮球：移动技术；原地单手肩上投篮
- 第二课..... (5)
- 队列和体操队形** 投掷：推铅球
- 第三课..... (7)
- 单杠**：支撑后回环（男）；支撑，一腿向前摆越成骑撑，后腿向前摆越转体90°下（女） **篮球**：原地单手肩上传接球；行进间双手胸前传接球
- 第四课..... (11)
- 队列和体操队形** 投掷 实心球练习
- 第五课..... (13)
- 单杠**：支撑后回环（男）；骑撑、后倒挂膝上（女）
- 跳跃**：挺身式跳远
- 第六课..... (15)
- 武术**：双人攻防动作 **艺术体操**：头的基本位置与头位练习组合 **篮球**：原地单上传接球；原地单手肩上投篮
- 第七课..... (21)
- 单杠**：支撑后回环（男）；单脚蹬地翻身上（女）
- 跳跃**：挺身式跳远
- 第八课..... (23)
- 武术**：双人攻防组合动作 **艺术体操**：扶把练习

篮球：行进间单手高手投篮；移动技术

第九课..... (30)

队列和体操队形 跨栏跑：跨低栏

第十课..... (32)

技巧：原地高翘步侧手翻（男）；肩肘倒立（女）

投掷：滑步推铅球

第十一课..... (35)

跨栏跑：跨低栏 单杠：骑撑，前腿向后摆越转体90°

挺身跳下（男）；单脚蹬地翻身上（女）

第十二课..... (37)

武术：双人攻防组合动作 艺术体操：弹性动作及练

习组合 篮球：综合练习

第十三课..... (43)

技巧：原地高翘步侧手翻（男）；联合动作（女）

跳跃：立定三级跳远

第十四课..... (46)

武术：双人攻防组合动作 艺术体操：滚动步；踏点跳

步 篮球：抢球；打球

第十五课..... (51)

跳跃：三级跳远 单杠：联合动作（男）；联合动作（女）

第十六课..... (53)

跨栏跑：跨低栏 技巧：头手倒立（男）；原地高翘步

侧手翻（女）

第十七课..... (55)

武术：双人攻防组合动作 艺术体操：扶把练习

篮球：二人传切配合

第十八课..... (61)

技巧：头手倒立前滚翻（男）；原地高翘步侧手翻（女）

耐久跑：途中跑	第八课
第十九课	(63)
武术：双人攻防组合动作 艺术体操：转体动作	
篮球：二攻一；一防二	
第二十课	(70)
技巧：联合动作（男）；联合动作（女）	
耐久跑：变速跑	

第一册（一年级）下册

第一课	(72)
武术：擒拿破解组合动作 艺术体操：含胸展胸练习及含胸展胸跳 排球：移动技术；正侧面双手垫球	
第二课	(79)
实心球操 快速跑：辅助练习	
第三课	(82)
武术：擒拿破解组合动作 艺术体操：基本舞步组合练习 排球：侧面上手发球；垫球、挡球	
第四课	(91)
实心球操 跳跃：俯卧式跳高	
第五课	(94)
武术：擒拿破解组合动作 艺术体操：转体练习	
排球：正面上手传球	
第六课	(79)
双杠：支撑前摆外转180°下（男）；支撑后摆下（女）	
快速跑：加速跑	
第七课	(100)
实心球操 跳跃：俯卧式跳高	

第八课..... (101)

接力跑: 传接棒的方法 **双杠:** 挂臂前摆上成分腿坐
(男); 支撑后摆转体 180° 成分腿坐(女)

第九课..... (104)

武术: 擒拿破解组合动作 **艺术体操:** 波尔卡步及组合
排球: 正面上手发球

第十课..... (111)

实心球操 快速跑: 蹲踞式起跑

第十一课..... (113)

双杠: 挂臂前摆上成分腿坐(男); 滚杠(女)

跳跃: 背越式跳高

第十二课..... (116)

支撑跳跃: 斜向俯腾越(男); 侧腾越(女)

排球: 正面上手发球; 移动技术及垫球

第十三课..... (118)

跳跃: 背越式跳高 **双杠:** 支撑后摆转体 180° 成分腿坐
(男); 滚杠(女)

第十四课..... (120)

投掷: 滑步推铅球 **支撑跳跃:** 斜向俯腾越(男); 侧
腾越(女)

第十五课..... (122)

跳跃: 背越式跳高 **双杠:** 联合动作(男); 联合动作(女)

第十六课..... (124)

投掷: 滑步推铅球 **支撑跳跃:** 斜向俯腾越(男); 侧
腾越(女)

第十七课..... (126)

武术: 擒拿破解组合动作 **艺术体操:** 交换腿跳

排球：正面扣球	(133)
第十八课	(133)
接力跑：起跑握棒 支撑跳跃：斜向俯腾越(男)；侧腾越(女)	
第十九课	(135)
武术：擒拿破解组合动作 艺术体操：交换腿跳组合	
排球：正面上手传球；背向传球	
第二十课	(140)
支撑跳跃：斜向俯腾越(男)；侧腾越(女)	
排球：教学比赛	

第二册(二年级)上册

第一课	(142)
队列和体操队形 跨栏跑：跨低栏	
第二课	(144)
艺术体操：大跨跳 武术：初级棍术预备势、第一段第1—4动 排球：基本规则；基本战术	
第三课	(150)
队列和体操队形 跨栏跑：跨低栏	
第四课	(152)
艺术体操：纱巾操(一)第1—3节 武术：初级棍术第一段第5—8动 排球：“中跟进”防守战术	
第五课	(158)
跨栏跑：80米栏(女)、100米栏(男) 排球：单人拦网；正面扣球	
第六课	(161)

艺术体操：纱巾操（一）第4节 **单杠：**高杠慢翻上

一后倒前跳下 排球：双人拦网；正面扣球

第七课..... (165)

技巧：助跑高趋步（男）、单肩挺身后滚翻（女）

跳跃：背越式跳高

第八课..... (167)

艺术体操：纱巾操（一）第5—6节 **单杠：**高杠屈臂起

摆——悬垂摆动二至三次——后摆下 排球：正面上手

发球及传球、垫球

第九课..... (171)

技巧：分腿慢起头手倒立（男）、单肩挺身后滚翻（女）

跳跃：背越式跳高

第十课..... (174)

艺术体操：纱巾操（一）第1—6节组合练习 **单杠：**

支撑，后倒放浪悬垂摆动 接力跑：传接棒的配合

第十一课..... (176)

技巧：直腿后滚翻（男）、双人技巧造型第1—4节（女）

跳跃：背越式跳高

第十二课..... (180)

艺术体操：纱巾操（一）第7—8节 **单杠：**联合动作：

高杠慢翻上——后倒放浪悬垂摆动二至三次——后摆下

排球：基本战术

第十三课..... (183)

技巧：直腿后滚翻（男）、双人技巧造型第5—8节（女）

跳跃：背越式跳高

第十四课..... (187)

接力跑：接棒起跑 **排球：**正面上手传球和背传

第十五课..... (189)

技巧：联合动作	投掷：滑步推铅球	(191)
第十六课		(191)
艺术体操：纱巾操（一）第9—10节	武术：初级棍术第二段第1—4动	耐久跑：呼吸方法
第十七课		(197)
投掷：滑步推铅球	排球：正面扣球	
第十八课		(199)
艺术体操：纱巾操（一）	武术：初级棍术第二段第5—8动	耐久跑：越野跑
第十九课		(204)
投掷：滑步推铅球	排球：基本战术；教学比赛	
第二十课		(206)
耐久跑：起跑	排球：教学比赛	

第二册（二年级）下册

第一课		(208)
支撑跳跃：分腿腾越（纵跳箱）（男）、侧腾越内转90度（横放器械）（女）	篮球：半场人盯人防守和移动技术	
第二课		(211)
基本体操：体操棍操第1—4节	接力跑：传接棒的位置	
第三课		(214)
支撑跳跃：分腿腾越（纵跳箱）（男）、分腿腾越（横放器械）（女）	篮球：教学比赛	
第四课		(217)
基本体操：体操棍操第5—7节	跳跃：三级跳远	

第五课..... (220)

支撑跳跃:分腿腾越(纵跳箱)(男)、分腿腾越(横放器械)(女) **篮球:**运球急停急起和传切配合

第六课..... (223)

双杠:分腿坐,前滚翻成分腿坐(男)、外侧坐越两杠下(女) **跳跃:**三级跳远

第七课..... (226)

艺术体操:纱巾操(二)第1—3节 **武术:**初级棍术预备势、第一段、第二段 **基本体操:**体操棍操第1—7节

第八课..... (229)

艺术体操:纱巾操(二)第4—5节 **武术:**初级棍术第三段第1—4动 **快速跑:**起跑和疾跑

第九课..... (234)

基本体操:体操棍操第1—7节 **篮球:**行进间双手胸前反弹传球

第十课..... (237)

双杠:挂臂屈伸上(男);分腿坐,一腿从杠内后摆转体90°越杠成俯撑,跪撑平衡(女) **跳跃:**三级跳远

第十一课..... (239)

艺术体操:纱巾操(二)第6节 **武术:**初级棍术第三段第5—8动 **快速跑:**途中跑

第十二课..... (244)

支撑跳跃:分腿腾越(纵跳箱)(男)、分腿腾越(横放器械)(女) **投掷:**垒球掷远

第十三课..... (246)

艺术体操:纱巾操(二)第7—8节 **武术:**初级棍术第四段第1—4动 **篮球:**跳起空中传、接球;行进间

双手胸前反弹传、接球	(252)
第十四课	(252)
支撑跳跃: 分腿腾越(纵跳箱)(男)、分腿腾越(横放器械)(女) 跨栏跑: 跨中栏	
第十五课	(254)
跳跃: 三级跳远 篮球: 抢篮板球; 跳起空中传、接球	
第十六课	(257)
双杠: 挂臂屈伸上(男)、支撑后摆转体 180° 成分腿坐(女) 快速跑: 往返跑	
第十七课	(259)
艺术体操: 纱巾操(二)第9节 武术: 初级棍术第四段第5—8动及还原势 篮球: 综合练习	
第十八课	(264)
双杠: 联合动作 投掷: 掷标枪	
第十九课	(267)
艺术体操: 纱巾操(二)全套练习 武术: 初级棍术第三段、第四段及还原势 快速跑: 100米跑	
第二十课	(271)
投掷: 掷标枪 篮球: 行进间双手低手投篮	
第三册(三年级)上册	
第一课	(273)
队列和体操队形 跨栏跑: 跨中栏	
第二课	(275)
快速跑: 弯道跑 篮球: 急停投篮	

第三课..... (279)

队列和体操队形 跨栏跑: 跨中栏

第四课..... (281)

艺术体操: 球操第一套第1—2节 单杠: 骑撑, 后

腿向前摆越同时转体180°成支撑 篮球: 综合练习

第五课..... (286)

跳跃: 背越式跳高 篮球: 简单战术三攻二、二防三

第六课..... (289)

快速跑: 弯道起跑 单杠: 骑撑前回环 艺术体操

球操第一套第3—4节

第七课..... (292)

跳跃: 背越式跳高 技巧: 手倒立前滚翻(男); 三人

技巧造型第1—4节(女)

第八课..... (296)

篮球: 交叉步突破 跨栏跑: 跨中栏

第九课..... (299)

艺术体操: 球操第一套第5—6节 单杠: 骑撑前回

环 篮球: 同侧步突破

第十课..... (302)

跳跃: 背越式跳高 技巧: 手倒立前滚翻(男); 三人

技巧造型第5—8节(女)

第十一课..... (306)

艺术体操: 球操组合练习 单杠: 联合动作 篮球:

简单战术三攻二、二防三

第十二课..... (309)

投掷: 掷标枪 技巧: 高抬步侧手翻(男); 前滚

翻成两腿一屈一直的蹲立平衡(女)