

中等师范学校课本

小学体育教学法

四川省重庆市第一师范学校
人民教育出版社



1313417

G634.96

02



CS1502275

G634.96/02

第一章 绪言	1
第二章 小学体育的目的和任务	4
第三章 小学体育课	13
一、体育课的任务和特点	14
二、体育教学原则和方法	16
三、体育课的类型和结构	33
四、体育课的组织	39
五、体育课的密度和运动量	46
六、体育课中的思想教育	58
七、体育课的准备、进行和分析	60
第四章 课外体育活动	72
一、早操、课间操和班级体育活动	72
二、运动训练	76
三、运动竞赛	78
第五章 小学体育教学大纲和教材	81
一、概述	81
二、小学体育教材的编选原则	81
三、各项教材的时数分配和比重	82
四、贯彻小学体育教学大纲的要求	84
五、各项教材的分析	86
(一) 队列和体操队形	86
(二) 走和跑	92
(三) 跳跃	96
(四) 投掷	100
(五) 基本体操	103

重庆师范大学图书馆

1. 徒手操.....	104
2. 棍棒(绳)操、沙袋操.....	112
3. 跳绳.....	113
4. 攀登、爬越.....	116
(六) 技巧.....	118
(七) 支撑跳跃.....	121
(八) 低单杠.....	124
(九) 武术.....	126
(十) 游戏(包括游戏教学的一般方法).....	131
第六章 小学体育的工作计划和考核.....	144
一、计划和考核的意义.....	144
二、怎样制订体育工作计划.....	144
(一) 全年体育工作计划.....	144
(二) 体育教学工作计划.....	145
三、体育工作的考核.....	155
(一) 平时检查.....	155
(二) 定期考查(测验).....	156
(三) 学生的体育成绩评定.....	156
第七章 小学体育工作的组织领导.....	158
一、校长(或主管体育副校长)的职责.....	158
二、体育教师(或体育教研室)的职责.....	159
三、班主任和保健教师(或医务人员)的职责.....	160
四、少年先锋队组织的任务.....	160
第八章 怎样组织小学运动竞赛.....	162
一、运动会.....	162
(一) 制订竞赛规程.....	163
(二) 编排竞赛秩序.....	168
二、球类比赛.....	177
(一) 循环赛.....	178
(二) 淘汰赛.....	181

第九章 小学体育场地和器材	185
一、小学常用的几种体育器材	186
二、体育场地的划法	190
(一) 简易跑道的划法	190
(二) 篮球场	193
(三) 排球场	197
(四) 足球场	198
三、体育场地的设置	201
四、体育场地、器材设备的保管	202
第十章 小学体育基本知识	203
一、师范学校体育的目的和任务	203
二、怎样养成身体的正确姿势	204
三、做广播操的好处	208
四、坚持做眼保健操	209
五、体育锻炼是怎样增强体质的	213
六、跑、跳、投掷和体操对身体有什么好处?	221
七、介绍《国家体育锻炼标准》	227
八、爬山、游水好处多	228
九、少年儿童锻炼身体要注意些什么	232
十、几种主要的运动创伤的急救方法	237
《附》 师范生体育基本知识	
一、我国体育事业的伟大成就	248
二、为什么学校要积极推行《国家体育锻炼标准》?	248
三、遵守科学锻炼身体的方法	249
四、冬季体育锻炼有什么好处?	259
五、奥林匹克运动会、亚洲运动会简介	261
六、国内外体育运动发展概况	267
七、体育锻炼是怎样增强体质的	267
八、跑、跳、投掷和体操对锻炼身体的作用	267

九、怎样组织小型球类竞赛	267
十、游泳的好处	267
十一、锻炼身体的几种主要项目	269
(一) 田径	269
(二) 体操	274
(三) 武术	278
(四) 球类	281
十二、体育运动卫生常识	284
十三、几种运动创伤的预防和简易处理方法	288

第一章 绪 言

师范学校暂行规程(试行草案)指出:师范学校必须十分重视体育卫生教育,体育卫生教育的目的是:“使学生自觉锻炼身体,讲究卫生,增强体质;培养勇敢顽强、团结友爱、遵守纪律的道德品质;使学生掌握体育卫生工作的基础知识和基本技能,懂得科学锻炼身体的方法,并培养他们在毕业后能独立从事小学体育卫生工作的能力。”因此,师范学校的体育具有促进学生的德、智、体全面发展和培养合格的小学教师所必须的职业训练双重任务。

体育是小学教育的重要组成部分,是对学生的三大基本要求之一,所有的教育工作者都应该懂得体育。由于体育教学规律的特殊性和组织管理工作的复杂性,有必要专门学习小学体育的教学方法。所以,师范学校教学计划(试行草案)规定,从三年级开始,每周开设一节小学体育教学法课。

《小学体育教学法》是师范学校学生必修的课程之一。它是研究小学体育的理论和实践的一门课程。其主要内容是阐明小学体育的目的任务,体育课和课外体育活动的內容、组织和方法,体育的基本知识以及体育工作的组织领导等。师范学校的毕业生有许多人要兼任小学的体育教员,即使是不担任体育课,也必须了解小学体育的理论和实践,以便全面地贯彻党的教育方针,为使學生德、智、体全面发展做出应有的贡献。

献。因此,《小学体育教学法》课,是师范生——未来的小学教师,必须学好的一门课程。

小学体育教学法课的主要任务是:

1. 明确小学体育的目的任务及其重要意义,提高师范生对体育的认识。

2. 使学生掌握体育的基本理论知识、技术、技能和科学锻炼身体的方法;熟悉小学体育教学大纲和教材;懂得体育课和课外体育活动的组织与方法。

3. 培养学生对体育工作的兴趣和从事小学体育工作的能力。

为了学好小学体育教学法课,应该注意以下几点:

1. 提高师范生对体育的认识。体育是全面贯彻党的教育方针的一个重要方面,是小学教育的重要组成部分,是一门研究人的身体发展的科学。要克服那种轻视体育的陈旧、落后的教育观点,把体育摆在适当的位置。

2. 要组织师范生积极参加学校的体育实践,如早操、课间操、体育课和课外体育活动,以及为培养体育工作能力的各项活动,如领操、呼口令、调带队列等。掌握体育的基本知识、技能是学好体育教学法的基础。师范生的体育虽然不同于小学生的体育,但它们在内容、方法、组织上有很多共同之处。因此,通过自身的体育实践,不仅能掌握体育的专业知识和技能、培养对体育运动的兴趣、提高对体育的认识,而且为学习体育教学法打下良好的基础。

3. 学习的方法要做到理论联系实际。师范生在学校各种体育实践,都应注意了解其意义、方法。并结合小学体育教

材、教法实际练习,组织运动训练和竞赛,担任裁判工作,以及平时到小学去见习、辅导小学生的体育活动,特别是要重视和积极参加教育实习,在这些实践活动中,进一步加深理解体育理论的精神实质,并把学到的理论运用于实践。

4. 小学体育教学法课程涉及的知识比较广泛,要注意与学习教育学、心理学、生理学等课程配合,以加深对小学体育教学法的认识和理解。

实践是检验真理的唯一标准,实践也是理论的源泉。我们要在小学体育教学的实践中验证和加深已学的理论,还要通过不断的实践来丰富小学体育教学法的内容。

第二章 小学体育的目的和任务

小学是基础教育，其任务是社会主义祖国培养新生一代，为他们将来接受中等教育打下一个良好的基础。学校体育是全面贯彻党的教育方针的一个重要方面，是学校教育工作的重要组成部分。

我国的社会主义革命和社会主义建设进入了一个新的历史时期。这个新的历史时期的总任务是：在本世纪内把我国建设成为农业、工业、国防和科学技术现代化的伟大的社会主义强国。少年儿童是祖国的未来，是无产阶级革命事业的接班人，是实现新时期总任务，在本世纪内把我国建设成为社会主义现代化强国的生力军。因此，我们小学教育的任务，不仅要提高学生的科学文化水平，培养优良的品德，而且要使他们有强健的身体。关心和重视少年儿童的身体，搞好小学体育工作，使他们在德、智、体诸方面得到全面的发展，这是我们教育工作者的光荣使命。

小学体育的目的要增强学生的体质，使他们适应学校教育的要求，以便将来担负起建设祖国和保卫祖国的光荣任务。

小学体育的基本任务是：

1. 根据少年儿童的特点，有计划、有组织地锻炼学生的身体，促进他们的生长发育和身体机能的发展，培养身体的正

确姿势,全面地发展身体素质和人体基本活动能力,提高对自然环境的适应能力,以收到增强体质的实效。

这一条基本任务的规定,其中心内容就是锻炼身体,增强体质。那么体质都包括些什么内容呢?体质是身体好坏的标志。一般地说,体质好身体就好;体质不好,身体也就不好。有一种说法,认为“身体没有病就是体质好”,这是很不全面的。有没有病只是体质好坏的标志之一。体质好坏并不完全取决于先天,也不是固定不变的。根据小学生的年龄特点,增强体质的任务,至少应包括以下三个方面:

(1) 促进少年儿童身体的正常生长发育和身体机能的发展。

人体是按一定的规律发展的。这种发展的最基本的条件是供给人体最基本的营养物质。但是,体育锻炼对人体的发展具有重要的意义。经常参加体育锻炼和不经常参加体育锻炼的人,生长发育是不相同的。一般在小学阶段,少年儿童发育是比较迅速的,但又是身体尚未定型的时期。因此,要使少年儿童身体正常地生长发育,不断地增强体质,有计划、有组织地用科学的方法锻炼身体具有十分重要的意义。

什么叫生长发育?体育锻炼与生长发育有什么关系呢?

人体从胚胎到成年,不仅有重量和体积的增加(一般表现为生长),而且还有构造和机能上的从简单到复杂的变化(一般表现为发育),这种生长发育的变化,在小学这个阶段(尤其是青春期)是比较快的。体育运动是人体在生理上活动的一种表现形式。体质的增强和运动水平的提高,是身体的生理机能提高的表现,或者说是结果。因为人体在从事体育活动

时,新陈代谢作用旺盛,各有关的器官、系统都积极地参与活动,这对人体,特别是对尚未发育成熟的器官是个很好的促进。经常地参加体育活动,不断地促进各器官系统的发育,久而久之,这些器官也就会发育得很健壮,工作能力也就得到提高。所以每个小学生,都应积极地参加体育锻炼,使体质不断地增强。

(2) 培养身体正确姿势,全面地发展身体素质和人体基本活动能力。

小学生正处在由儿童向少年过渡的阶段,骨骼和肌肉的发展还很不完善,如果不加以注意,不仅不能正常的发育,而且还有可能长成各种畸形。因此,小学生的体育要十分重视培养身体的正确姿势。不仅在做各种动作时要求学生姿势正确,而且对已经由于某种原因而形成的错误姿势,也要有目的地加以矫正。

小学生要全面地发展身体素质和人体基本活动能力,就必须全面地锻炼身体。什么叫全面锻炼身体?就是要求参加体育锻炼时,不但要注意身体的各部分,包括上肢、下肢、躯干和内脏器官都得到锻炼,使身体得到协调的发展;同时也要发展力量、速度、耐力、灵敏等身体素质,以便提高在生产劳动和保卫祖国的活动中所必需的跑、跳、投掷、攀登等实用技能。

人体是一个完整的统一体。人体内部的各个系统虽然有不同的功能,担负着不同的任务,但它们之间并不是毫不相关孤立存在的,而是密切相联的。包括体育活动在内的一切生命活动,都是整个机体高度协调配合的结果。因此,从生理的角度来看,没有全身各个系统功能的普遍提高,就不可能有某

一系统的单独提高。只有在整个机体提高的基础上，才能有效地提高身体的某一种机能。

人体同一切事物一样，也不可能是绝对平衡的。经常参加运动的器官，与不经常参加运动的器官，在生理上所起的变化也是不同的，有人做过这样的生理实验：把兔子的一条后腿肌肉切除（自然丧失活动能力），然后每天强迫兔子用三条腿跳动一定时间，几个月后用爱克斯光检查，发现两条后腿有明显的差异：丧失活动能力的一条后腿骨与另一条腿骨相比，后者骨密质厚而密，骨松质排列整齐而有规律，骨髓腔也相对变小；而前者甚至有萎缩的现象。这就证明动物的运动器官，经常运动比不经常运动发育得好。所以小学的体育教学，一般以不采用专项教学为好，而应当用各种体育动作全面地锻炼身体。因为他们正处在长身体的时期，如果只是片面地从事某种单一的活动，就不可能使身体协调的发展。这就是为什么不能让小学生单纯从兴趣出发，自己喜欢的项目就参加，不喜欢的就不参加的道理。小学体育教材中规定了各种体育项目，对锻炼身体都能起很好的作用，要教育学生在教师的指导下认真地上好体育课，使自己的身体得到全面的锻炼。

身体的各种素质、基本活动能力与身体机能的相互关系是如何表现出来的呢？身体的各种素质都是在神经系统的指挥下，通过肌肉的活动表现出来的。但它同时又都反映着内脏器官（特别是心脏、肺脏）的功能。素质是人体机能能力的一种表现形式。但是一个人身体素质的好坏，在一般情况下又都是通过各种活动能力（动作的质量）表现出来的。因此，发展身体素质是增强体质提高运动水平的重要一环。

(3) 提高学生对自然环境的适应能力。

有机体与周围环境有着不可分割的联系。机体与环境的统一主要表现之一，是机体对生存条件的适应。小学生的体育课和课外体育活动，在一般情况下，要争取在室外进行，使其接受日光、空气、水的锻炼，逐步适应对自然寒暑条件的适应。

外界环境的变化，不仅有南方和北方的不同，在同一地区还有严冬和酷暑的变化。没有受过锻炼的学生，突然遭致气温的急剧变化，往往容易感冒或中暑，这就是机体不能适应的缘故；反之，如果经常进行日光、空气、水的锻炼，学生对耐寒、抗暑的能力就会增强。因为皮肤对冷空气的接触、日光的照射，都会迅速地产生反射作用。为了避免消耗过多的体内热量，或保持体温的恒定，就要使毛孔和皮下血管产生收缩或扩大的反射。经常在户外、在各种气温的条件下参加体育锻炼，对于冷和热的适应能力也就随之逐步提高。因此每个小学生都要积极地到户外参加体育锻炼，冬天不要畏寒怕冷，夏天不要怕热躲避日光。在体育锻炼中，要在教师的指导下，接受一定时间的日光照射，使皮肤的色素增加，这不仅给人以健美的感觉，更重要的是色素可以保护身体的深部组织，免受日光过度照射造成的损害。我国有句民谚：“冬练三九，夏练三伏”。这就告诉我们不能做温室里的花草，要做经得起风吹雨打的“劲松”。

2. 使学生学习一些浅易的体育基础知识、基本技能和简单的技术，初步懂得用科学的方法锻炼身体。

小学是基础教育，小学生的体育主要是全面地锻炼身体，

但同时也要学习一些简单的体育基础知识、基本技能和基本技术。这里所说的“三基”都包括什么内容呢？体育的基础知识，除了要系统地讲授体育教学大纲中的体育基本理论知识外，主要是在体育锻炼中经常地向学生讲授体育的目的、意义和任务，我国社会主义体育的方针和政策，科学地锻炼身体的方法，各种体育动作对锻炼身体的意义，体育卫生常识，以及运动竞赛中的简单规则和比赛方法等。这些内容极其丰富广泛，不可能讲得很多很深，因此体育教学大纲中规定，小学生只是学习以上一些浅易的基础知识。

我们这里所说的体育基本技术，是学习和掌握体育动作的科学方法和规律。这就比一般的自然动作稍复杂一些。小学生本来都会走、跑、跳、投等，也会做一般的举臂、抬腿、弯腰等动作，但是要使他们走、跑、跳、投的姿势正确，跑得快，跳得高，投得远，会做一套徒手体操等等，这首先要学习和掌握一些有关的技术，并逐渐把这些技术运用于实践，久而久之便形成技能。技能、技术与体质的强弱是辩证统一的。一般地说，技能和技术掌握得越好，锻炼身体的效果也就越好；体质增强了，反过来会促进体育的技能和技术的提高。

小学生的体育课，要有计划的教会他们一些简单的体育基本技能和基本技术，通过体育锻炼，运用这些基本技能和基本技术，逐渐提高他们的身体素质和走、跑、跳、投、攀登等基本活动能力。这不仅是他们在学校学习期间锻炼身体所必需的，同时也是为他们走向社会，用以锻炼身体所必需的。因此小学生的体育课，要把锻炼身体与教会他们浅易的体育知识、技能结合起来。

要使小学生懂得科学锻炼身体的方法，适当地掌握运动量。如果不按科学方法锻炼，不仅达不到锻炼身体的效果，反而有可能对身体造成损伤。

3. 结合体育教学特点，教育学生热爱党、热爱社会主义祖国，不断地提高他们为革命锻炼身体的自觉性，逐渐养成锻炼身体的习惯。培养他们服从组织，遵守纪律，热爱集体，生动活泼，勇敢顽强，艰苦奋斗的革命精神。

小学体育教学大纲中，提出的教育任务，包括三个方面的内容：首先要教育学生把自己参加体育锻炼，增强体质，与党的社会主义革命和建设事业联系起来，教育学生为革命而锻炼，并养成锻炼身体的习惯。其次是，通过体育活动对学生进行优良品德和集体主义的教育。在体育活动中，最容易观察学生的表现，要结合体育教材，针对学生的具体情况，培养学生勇敢、顽强和团结合作的精神。再次是，要求学生整齐一致，既要培养学生严格的组织纪律性，又要培养学生朝气蓬勃的作风。特别是小学低年级必须通过有兴趣的体育活动，培养学生生动活泼和乐观的情绪。在比赛中要宣传和贯彻“友谊第一，比赛第二”的方针，同时也要教育学生胜不骄，败不馁，勇敢顽强地去争取胜利。

体育教学中的思想教育，要结合体育课的特点，针对学生的具体情况进行。不能牵强附会，离开体育本身的特点，把体育课变成单纯的思想教育课。小学生的体育课，既要生动活泼，又要严格要求，有计划有目的地教育学生，为实现新时期总任务，实现四个现代化而奋斗。

为了很好地实现小学体育的目的任务，在上好体育课的

基础上,还应积极开展好课外体育活动和施行《国家体育锻炼标准》,保证小学生每天有一小时体育锻炼时间(包括体育课、早操、课间操和课外体育活动)。小学体育是打好基础的阶段,重点应放在普及方面,全面锻炼他们的身体。但是,普及工作和提高工作不是截然分开的。一切事物都是不断向前发展的,并在原有基础上有所提高,没有提高就不能前进,体育工作也是一样。小学体育,不仅要关心和重视广大学生在原有基础上的提高,而且还要关心和重视一部分水平较高的学生的提高。通过运动队或体校等途径,提高他们的运动水平,以便推动学校体育的开展,更好地增强学生的体质。

学校体育要与卫生工作相结合。卫生是增强体质的外因,体育锻炼是增强体质的内因。培养小学生讲究卫生,并具有良好的卫生习惯。在体育锻炼中注意体育卫生,才能达到体育锻炼的目的。

小学生要按有关规定适当地参加一部分生产劳动。劳动也可以增强学生体质。由于劳动会使身体处于活动的状态,肌肉、内脏器官和神经系统的活动都比平时加强,这就促进了机能的发展。但是,劳动是不能代替体育的,因为人在劳动时是根据生产或工作的需要而活动的,这就使参加劳动的一部分器官,经常处于紧张状态,容易产生局部的疲劳,而不能使身体各部分得到全面的锻炼。

小学体育任务之一,是为了促进身体的全面发展。各项体育活动的相互配合,则有利于身体的全面发展。有计划的参加体育锻炼,并与生产劳动、卫生工作相结合,使各器官的机能得到增强,不仅可以预防和矫正身体畸形,而且能够很好

地增强学生的体质。

少年儿童是祖国的未来和希望，他们是在本世纪内实现四个现代化的生力军。各科教师，特别是体育教师一定要耐心地、经常地教育学生为革命而积极地锻炼身体，练成一副强健的身体，以便将来担负起建设祖国和保卫祖国的光荣任务。