

体育教材教法

★ 罗希尧 主编



高等教育出版社

★ GAO DENG JIAOYU CHUBANSHE

体育教材教法

王礼龙 王金保 王富根
刘瑞一 刘保明 李光远
李克良 黄世勋 赵植忠
罗希尧 阎斯民

合编

高等教育出版社

内 容 提 要

本书重点阐述学校体育教学大纲中有关田径、体操、球类(篮球、排球、足球、乒乓球、手球)、武术、游泳、滑冰与轮滑、游戏、舞蹈与民间体育的教材和教学方法,论述了体育基础知识的重要意义、教学任务、内容分类、教材安排、讲授方法以及成绩考核等方面的内容。

本书既可作为卫星电视教育、各级教育学院、函授、自学等方式培训在职教师的必修教材,也可以作为高等师范院校体育系、科阅读、实习教材。

体 育 教 材 教 法

王礼龙 王金保 王富根
刘瑞一 刘保明 李光远
李克良 黄世勋 赵植忠 合编
罗希荣 阎新民

高等教育出版社出版

新华书店北京发行所发行

北京市顺义县印刷厂印装

开本850×1168 1/32 印张 15.75 字数 400 000

1989年9月第1版 1990年8月第2次印刷

印数11,691—20,690

ISBN7-04-002426-8/G·150

定价3.95元

编者说明

为了帮助广大体育教师和高师体育系、科学生熟悉体教育学大纲、学习掌握教材和灵活运用教学方法，不断提高教学质量，我们编写了这本《体育教材教法》。它是在总结各类教材和教师教学经验的基础上编写的教学用书。本书按照体育基础知识、田径、体操、球类、武术、游泳、滑冰与轮滑、游戏、舞蹈与民间体育等各类教材为体系，就其教材的意义与教学任务、各项基本动作的教学方法和教学指导的体例编写，其重点是表述教材规定的基本动作的教法部分，包括动作要点或动作方法、重点与难点、教学方法、保护与帮助、易犯错误及纠正方法、教学指导等。全书共计八章三十一节。

参加编写工作的有：北京教育学院罗希尧、阎斯民、刘瑞一、王金保；重庆教育学院王礼龙、赵植忠、王富根、李克良、李光远；北京教育学院东城分院黄世勋。北京市教育科学研究所刘保明，并由罗希尧担任主编。

本书经杭州大学李翅鹏、北京体育师范学院房仲孝、北京市教育科学研究所王伯英、北京市朝阳区中学沈正德、北京市一〇一中学王寿生审订。

体育教材教法作为一门独立课程才刚刚开始，因此这门课程的教材在体系和内容上还很不成熟，我们愿和全国教育、体育工作者一起，注意总结教材教法经验并逐步完善，由于编者的水平与经验有限，恳请读者对本书存在的缺点与错误给予批评指正。

本书在编写过程中，曾参阅并引用了兄弟院校的有关教材和资料，在此一并致谢。

编者

1988年10月20日

AB I 20 / 07

目 录

绪论	(1)
第一章 体育基础知识	(9)
第一节 体育基础知识概述	(9)
第二节 体育基础知识课上课方法	(15)
第三节 体育基础知识成绩考核与教学指导	(26)
第二章 田径	(29)
第一节 跑	(30)
第二节 跳 跃	(67)
第三节 投 掷	(107)
第三章 体操	(128)
第一节 队列和体操队形	(128)
第二节 基本体操	(140)
第三节 技巧与器械体操	(171)
第四节 艺术体操	(214)
第四章 球类	(233)
第一节 篮 球	(233)
第二节 排 球	(255)
第三节 足 球	(275)
第四节 乒 乓 球	(315)
第五节 手 球	(330)
第五章 武术	(348)
第一节 基本功和基本动作	(348)
第二节 武 术 操	(362)
第三节 套 路	(368)
第四节 剑 术	(377)

第五节	棍 术	(387)
第六节	教学指导	(397)
第六章	游泳	(400)
第一节	熟悉水性	(400)
第二节	基本技术	(405)
第三节	教学指导	(425)
第七章	滑冰、轮滑	(427)
第一节	速度滑冰	(427)
第二节	花样滑冰	(435)
第三节	冰上游戏	(441)
第四节	轮 滑	(446)
第五节	教学指导	(452)
第八章	游戏、舞蹈、民间体育	(454)
第一节	游 戏	(454)
第二节	舞 蹈	(475)
第三节	民间体育	(482)

绪 论

《体育教材教法》是以教材为研究对象的分科教学法，它是在总结理论与实践，继承与发展的基础上产生和发展起来的，对教师正确运用基础理论知识、运动技能技巧有积极的作用，对于学生掌握体育基础知识、基本技能、基本技术也有非常重要的作用。由于体育教学具有一定的特殊性和组织管理的复杂性，教学方法在体育教学过程中就显得更为重要。体育教材教法是体育教学实践的方法学，它既有一定的理论性，又有生动的实践性；它来自教学实践，又用于指导教学实践，并在实践中反复接受检验，同时不断丰富和完善。因此，对体育教材教法进行专门研究和探讨，对提高体育教学质量有着十分重要的意义。

随着科学技术的飞速发展，各类学科都出现了高度分化和高度综合的两大趋势。各类学科之间，既互相渗透，又互相促进。许多学科理论与科学技术，在体育教学中也日益广泛运用，如教育学、心理学、美学、生理学、解剖学、仿生学、形态学、未来学、遗传学、统计学等。这些学科不但是研究体育的理论基础，也成为研究体育教材教法的理论依据。

体育教材教法对教师来说，既是体育教学技巧的表现，也是一种教学艺术。作为一名合格的体育教师，只有一般的体育知识和某些技术特长是不够的，还必须具有高尚的思想品德，广博的知识和熟练的运动技术技能，较强的业务工作能力和较高的文化素养、丰富的教学艺术。这种教学艺术，既要求体育教师能表现出渊博的知识、高度的组织才能，动人的鼓动能力以及教育感染力，同时还要根据对象的特点采取有效的教法步骤，巧妙地、恰当地把知识技能传授给学生。而这一切，均建立在教学中最直接、最

具体、最积极的教材教法上。故视教材教法为体育教师的一门基本功，或是体育教师的基本能力。

一、《体育教材教法》的内容和研究对象

（一）体育教材教法的内容

体育教材教法的发展和整个教育的发展紧密相关，教育的全面深化改革必然牵动学校体育的全面改革，需要有适合我国实际，反映时代特征的体育教材教法。体育教材教法现阶段的内容，主要以中学体育教学大纲为依据，按照体育基础知识、田径、体操（艺术体操）、球类、武术、游泳、滑冰、轮滑、游戏、舞蹈、民间体育等顺序排列。阐明教材内容的意义、教学任务、基本动作的教学方法和教学指导等，重点是表达基本动作的教法部分，包括动作要点、或方法、重点与难点、教学方法、保护与帮助、易犯错误及纠正方法和教学指导等。

研究体育教学目的、任务、内容、过程、特点、原则、组织及体育课的类型、结构、运动负荷、密度、课的准备、进行和分析，在于把它们同教学实践中的教师、学生、教材和教法手段这四大要素紧密地、有机地结合起来，为教师编写各种教学计划，合理地选择教法，全面完成体育教学的三项基本任务创造有利条件，提高体育教学的质量。

学生不仅性别、年龄不同，生理、心理特点方面也不完全相同。此外，还由于教育基础、文化素养、物质条件、遗传因素及生活环境的不同，学生在身体发育、健康水平及体育基础方面也存在着个体差异。因此，体育教学以增强全体学生的体质为出发点，就必须从生理、心理、卫生、保健等各角度对学生作全面的了解。不仅要了解学生的思想认识、学习态度、身体形态、机能、素质及运动能力，还要了解学生的精神、性格、兴趣和爱好，针对他们的实际选用相应的内容和教学方法，使之有利于全面发展学生的身体，增强学生体质。

体育教学大纲是编写教材、进行体育教学、绩效考核及行政管理的主要依据。体育教材是体育教学大纲的具体化，是体育教师备课、上课、布置作业的直接依据，是学生获取系统知识，形成熟练技能和全面锻炼身体增强体质的主要学习内容。因此，教师正确理解、全面贯彻体育教学大纲，认真学习和钻研教材是非常重要的。教师只有熟练地掌握教材的内容，对教材的性质、意义、教材的系统性、技术环节、技术细节以及各项教材对锻炼身体的价值有较深刻的理解，作到既要熟练掌握体育教学大纲各项目教材横的排列关系，又清楚地了解每项教材按年级排列的纵向关系。这样，在学年、学期、单元及课时计划中，才有条件和可能合理选择教材和把教材的知识技能传授给学生，达到预期的教学目的。

（二）体育教材教法研究的对象

体育教材教法研究的对象主要是：教学中的“四大要素”和它们在教学过程中的相互关系，以及这种关系引起的矛盾和解决这些矛盾的规律。其中，教师的主导作用和以学生为主体尤为重要。

教会学生自己学，整个教学过程是教师和学生双边活动过程。教学体现着一定社会的要求，使学生的身心朝着社会要求的方向发展；教师是教育过程的组织者和领导者，对学生的学习方向、内容和方法起着决定的作用；教师在学生知与不知等矛盾的发展过程中处于矛盾的主要方面。

体育教师在体育教学过程中的主导作用，主要在于了解学生、贯彻大纲、钻研教材并通过科学的方法把知识技能传授给学生，全面锻炼学生的身体，向学生进行思想品德教育。因此，作为一名体育教师，首先要忠于人民的教育事业，热爱工作，热爱学生并应具有广博的知识，要掌握教育学、心理学、体育基础理论以及与体育关系密切的边缘学科的一般理论，并能用来指导实践。在体育技能方面，对田径、体操、球类、武术等技术，教

师必须具备正确示范能力、教学能力和训练能力。只有这样，才能做到指导学生、驾驭教材，使自己的教学水平不断提高。

学生是教育实践活动的对象，是具有主动性的人。在教学过程中学生是学习的主体，学生的学习、锻炼和认识是能动的因素，调动学生的主动性是教师的主要任务，也是发挥主导作用的主要内容和衡量标志。在教学中，学生的认识过程虽然是在教师指导下进行的，然而学生学习、锻炼的主动性和积极性是学习的内因，决定他们学习、掌握知识及技术技能的可能和限度。教师的教是外因，外因必须通过内因而起作用。因此，学生知识的增长，技能的形成，体质的增强，思想感情及意志的培养，都要通过学生自己的积极思考和实际活动才能达到。如果没有学生的主动性，教学就会失败。所以，对于教材、教法的研究和运用，必须建立在教师的主导作用和学生学习的主动性、积极性相结合的基础上。

二、《体育教材教法》的任务和要求

（一）体育教材教法的任务

体育教材教法是中学体育教师进修高等师范专科学校体育专业各门学科所必须学习和研究的内容。它着重研究如何熟练掌握体育教材内容、教法，用系统论和方法论探讨改革方法，从而不断提高教学质量和教学水平。教学任务是：

1. 使学员正确理解学校体育在教育 and 国民体育中的地位与作用，明确学校体育的目的任务及其重要意义；掌握贯彻体育教学大纲、科学选择教学内容和方法、合理地运用教学原则以及提高学生对于体育的认识，激发学生锻炼身体的自觉性和积极性等方面的知识与能力。

2. 努力钻研体育教学大纲和教材内容，熟练地掌握体育的基础知识、基本技能和基本技术，合理地运用教学方法和组织方法。

3. 根据学员进行具有在职性、师范性和成人性的特点在加强教育理论和基础理论讲授的同时，应注意加强语言表达、动作示范、文字表述，教学组织和自学等方面能力的培养，并提高对学生掌握技能技术过程中各种矛盾与困难的分析能力和灵活运用教法的能力。

（二）教学建议和要求

1. 本课程的教学应认真贯彻理论与实践相结合的原则，密切联系学校，特别是中学实际，钻研教材、研究探讨和改进教法步骤，不断提高本课程的教学质量。

2. 学习《体育教材教法》主要是帮助学员学习和掌握各类教材的基础知识、基本技能和技巧，并能恰当地确定教学任务，明确动作的重点和难点，熟练地掌握基本教学步骤，保护帮助方法及易犯错误、纠正方法，明确教学指导意见，并运用这些知识、方法指导工作实践。因此，要求学员能紧密联系教学实际，观察问题、分析问题和研究解决教法中的各种问题，以提高实际工作能力。

3. 为了实现上述教学任务，本课程的教学方法要充分体现在职教师进修的特点，以讲授为主，同时根据不同类型教材和学员的实际需求，结合学员平时工作中遇到的问题，辅以电视广播、函授、自学讨论、实际作业、观摩教学、教法作业等方式方法进行。

上述各项任务和要求，要针对在职教师的特点和自学要求，并结合他们已有的知识和经验，充分调动他们的积极性，采取课内与课外相结合、理论与实践相结合等各种途径来实现。

三、中学体育教学大纲、教材和教学方法

（一）中学体育教学大纲

教学大纲是国家教委根据教学计划，以纲要的形式编定教学内容，是一种教学指导性文件。体育教学大纲具体规定体育课应

传授的基础知识、基本技能、基本技术内容。它包括本课程教学的目的任务，教材选编原则，教材的体系，教法要求，作业和实习以及各类教材授课学时分配与考核内容、标准及办法等。教学大纲是根据该门课程的任务、要求而制订的，是编写教材、进行教学、成绩考核、行政管理的主要依据。教师应认真钻研和贯彻教学大纲，严格执行教学大纲的规定，做好自己的工作。

中学体育教学大纲的体例结构，主要包括说明、教材纲要和体育成绩考核（包括项目、办法和标准）三个部分。说明部分有体育教学的目的和任务，确定体育教学内容的原则、教学内容的时数比重和各年级的分布、使用大纲应注意的事项。教材纲要部分是按年级分项目排列的，既有基本教材，又有选用教材，既包括基础知识内容，又有实践部分内容。体育课成绩考核部分有成绩考核的意义和依据，考核办法、各部分考核内容及评分标准、学期和学年成绩的计算、百分制与四级分制的核算办法、关于免考和补考的规定、考核的标准与规则尽可能与《国家体育锻炼标准》的测验相一致。修改考核项目、标准的权限、评分标准等。

通过上述对体育教学大纲的介绍，说明大纲中各类各项教材绝不是一些动作的盲目堆积拼凑，而是有着理论与实践为依据的，是严格按照学校体育教学的目的性、思想性、科学性、系统性、时代性、效益性等慎密编就的。因此，对体育教材教法的认识、掌握和运用，必须建筑在上述一系列的正确认识上，克服那些孤立的、简单的、片面的错误观点，才能有效地保证教材教法在教学过程中的准确地位、真实含义和发挥重要作用。

（二）中学体育教材

中学体育教材是由国家教委依据大纲内容而编写的，它是体育教学的内容，也是完成教学任务的主要手段。

中学体育教材根据其目的任务和确定教学内容的原则，分为体育基础知识和身体锻炼两部分。整个教材内容又分为基本教材和选用教材。基本教材的教学时数比重初中最低占60%、高中最低

占50%，基本教材面向全体学生，保证全面而有效的锻炼学生的身体。为使大多数学校能够使用这部分教材，并能方便教学，教材的难度不大，对场地、器材的要求也不高，体现了大纲的统一性和权威性。选用教材的教学时数比重初中最多不超过40%、高中最多不超过50%，可适应各种不同的条件、因地区、学校的实际情况灵活地选用，体现了大纲的灵活性和可行性。不同的学制或每周周学时不同的学校，均可按大纲中规定的教材比例安排教学工作计划。

教材内容的排列有直线排列、螺旋排列和混合排列三种方式。直线排列是按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则，按年级顺序排列。如体育基础知识内容各年级均不相同。螺旋排列是同一教材内容在各年级反复出现，逐步提高要求。如跑、跳跃、投掷等内容的排列。混合排列是上述两种方式的综合。如武术，从阶段来看是螺旋式排列，从整体上又是直线排列。

中学生正处在青春发育时期，女生发育比男生早两年左右，初中一、二年级女生已经开始进入青春发育期，身体生长发育较快，女生身高、体重一般都超过男生，身体基本活动能力和男生无明显差别。因此，初中一、二年级女生的教材内容除了技巧、单杠、双杠和发展力量素质练习外，一般与男生没大的差别。但由于男、女生在生理、心理上存在差异，因此要注意区别对待。初中三年级男生开始进入青春发育期，身高、体重和身体基本活动能力迅速超过女生，这种差别到了高中更为明显。总之，中学生正处在生长发育的旺盛时期，是掌握各项运动最有利的时期，每个年级都要安排各项基本技术的典型练习，同时重视发展身体素质的练习，以促进学生身体的全面发展。从初中三年级开始，男、女生的生长发育有着明显的差异，在重量、距离、时间等方面均有不同的要求，有些内容有明显的区别，这些区别反映了中学体育教材内容的特点。

大纲中确定的各项教材内容的意义和具体要求，详见各项教

材教法章节。

现代体育项目不断增加和创新，可选择的体育项目越来越多，在规定的教学时数内，不可能包罗万象。因此，教学大纲在基本保留传统教材内容的基础上，适当增加其它内容的教材，并对某些教材内容的起止点做适当的调整，尽可能使一个年级的教材内容比较精练、集中。但所有教材的取舍和起止点，对选用教材一般不受限制。

各年级的教学时数比重有一定的灵活范围，使各年级教材内容的搭配要更具有灵活性和可行性。教材条目中排列的教学手段和辅助教材，教师可以根据学生实际情况有选择地使用。

第一章 体育基础知识

内容提要

本章主要是从方法论的角度，对体育基础知识的内容、授课方法做了较系统的论述，包括体育基础知识课的重要意义、教学任务、内容分类、内容安排、组织要点、讲授方法以及成绩考核等。通过教学与自学，使体育教师明确体育基础知识课在学校体育及体育教学中的重要位置和作用，同时正确认识体育教师在全面贯彻学校体育的目的和任务时，应具备的理论知识、组织体育基础知识课的能力与教学方法。

第一节 体育基础知识概述

一、重要意义

人们对于事物的认识，仅依靠感性认识，是不可能认识到事物的本质和全貌的，但又不可能对事物的实践全部感知一遍，何况对事物的感知还存在着深浅程度和熟练程度之别。人们要想认识事物，只有通过一定的反复实践，辅以前人从实践总结上升的理性知识，方可逐步了解和掌握其发展规律。因此，人们常说，只有理解了的知识才能掌握它，也只有认识了的事物，才能驾驭它。

同样学生在大量的实践课学习过程中，必须同时向学生传授

一定的体育基础知识,逐步提高学生对体育的认识,掌握体育锻炼的原理、原则、内容、方法,丰富学生的体育文化修养。只有当学生有了正确的理论知识作指导时,才能摆正体育的位置、端正学习态度、克服盲目性和随意性、真正调动起学生的自觉性积极性,科学地进行锻炼。而且,只有在科学的体育基础知识指导下,才能更迅速有效地发展学生身体、增强体质,提高运动水平,以及树立良好的体育锻炼风气,使学校体育不断出现新的局面。

理论联系实际、理论与实际的统一是唯物论的认识论的一条基本原则。学校体育教学的现状,却往往是理论课完全被实践课所代替,理论课学习几乎没有,违反了上述认识论原则。因此,学校体育教学应该强调适当增加体育基础知识课的学习,使学生在以身体练习为主要特征的体育锻炼过程中,有一定程度的理论知识来作指导。

体育是一门科学性很强的综合性科学,这一社会现象范围极广,学校体育是国民体育的基础,是体育的一个鼎足范畴,无论是理论上还是实践上,它已成为近代科学发展中的一个多科跨界体育科学体系。学生从小学到高中、大学十余年,通过体育课不断学习了田径、体操、球类、武术、游戏、游泳、滑冰等项目,但仍不过是所有体育实践内容的一小部分;论程度,仅是一些最基本的技能与技术。学生对体育的认识比较肤浅、知识贫乏,必然容易产生诸如盲目锻炼、单纯兴趣出发、体育可有可无、德智体的关系处理不好等等,成为学校体育发展中的严重缺陷和障碍。

学生体育基础知识严重贫乏的原因是多方面的,既有主观上的,也有客观上的原因。例如有人错误地认为体育课就是实践课无理论可言,加之小学、中学的教学计划中规定每周体育课只有两学时,如若在室内讲授理论过多,会影响学生锻炼时间。普遍的原因则是体育教师不习惯讲理论课,感到讲授有困难,缺乏组织和讲授方法。

体育基础知识是中学体育教学大纲规定的基本教材内容，因为它属于理论性、知识性教材，具有指导意义和特点，所以是提高学校体育工作质量、完成学校体育目的任务的重要部分。新大纲从初一到高三，每个年级都规定了6~8学时的基础知识课，六年不少于36—48节课。与旧大纲相比，不但课时数增多0.5—1倍，而且知识面也比过去更加丰富、广泛，并确定为考核内容，其分数比重要占体育课成绩考核总分的20%，可说是学校体育的一个很大改革和发展。体育基础知识课的这种加强，必将对学校体育产生深远的影响，体育教师的职责也因此更加明显加重和光荣。形势要求每位体育教师，必须对体育基础知识课给予足够的重视，不仅要坚持上课，而且要认真组织好、教好，积极完成基础知识课的教学任务。

为了帮助教师上好理论课，本章就体育基础知识课的教学目标、教材类别、课题选择和安排、课的组织要点、上课方法等，在专题研究和经验总结的基础上分别予以介绍。

二、基础知识课教学任务

根据体育教学大纲的规定和学校体育的特点，结合学生实际需要与可能，学校体育基础知识课的教学任务有五个方面。

（一）使学生树立正确的锻炼指导思想

提高学生对学校体育的认识，正确处理体育与德育、智育、美育几者之间的关系，树立为实现“四个现代化建设”而积极锻炼身体和终生坚持体育锻炼的思想。

（二）使学生掌握科学的自我锻炼方法

教给学生科学锻炼身体的一般原理、原则和方法，克服锻炼过程中的盲目性、随意性和片面性，提高自我锻炼能力，以求不断取得良好的锻炼效果。

（三）使学生了解人体运动规律和锻炼价值

结合学生年龄特点，讲授体育运动生理卫生知识、运动对人