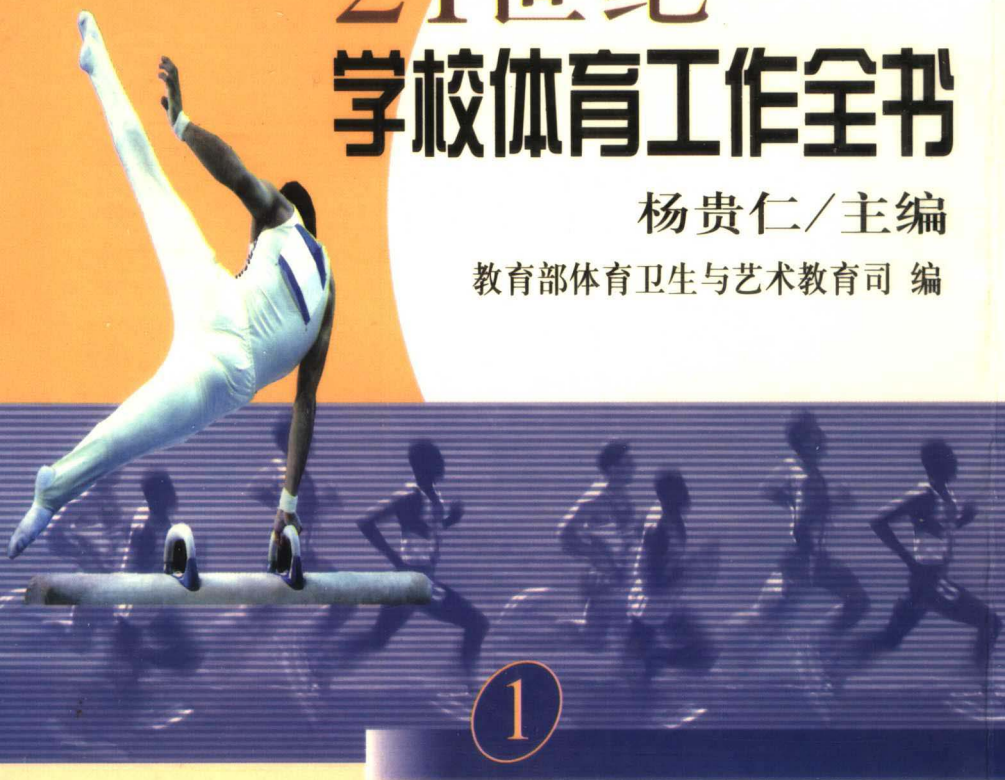


21世纪 学校体育工作全书

杨贵仁/主编

教育部体育卫生与艺术教育司 编



兵器工业出版社

21 世纪学校体育 工 作 全 书

教育部体育卫生与艺术教育司 编

杨贵仁 主编

(一)

兵器工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

21 世纪学校体育工作全书/杨贵仁主编;教育部体育卫生与艺术教育司编. —北京:兵器工业出版社,2001.8

ISBN 7-80172-032-6

I .2... II .①杨...②教... III .中小学—学校体育—手册 IV .G807-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001) 第 048570 号

出版发行:兵器工业出版社

责任编辑:易 行

责任技编:罗正云

社 址:100089 北京市海淀区车道沟 10 号

经 销:各地新华书店

印 刷:兵器工业出版社印刷厂

版 次:2001 月 9 月第 1 版第 1 次印刷

封面设计:紫 东

责任校对:胡 平 吕亚东

责任印制:吕亚东

开 本:850×1168 1/32

印 张:109.625

字 数:2848 千字

定 价:195.00 元

(版权所有 翻印必究 印装有误 负责调换)

前 言

为了培养新世纪需要的新型人才，教育部于 1998 年 12 月 4 日制定了《面向 21 世纪教育振兴行动计划》。这一宏伟计划是我国各级各类学校跨世纪教育改革的发展的蓝图。21 世纪改革的根本任务，是要全面实现素质教育，为新世纪培养出具有强烈的使命感和社会责任感的掌握现代科学技术并有能力追踪现代知识发展的身体健康的高素质新型人才。体育是素质教育的重要内容，体育教育的内容和形式反映着一个国家体育发展的状况和水平；对体育教育的要求反映着一个国家对体育教育的重视程度。体育教育能够促进学生的发育、成长，并且有利于学生创造力和个性的培养，有利于学生的身体健康，有利于中华民族健康素质的提高。中小学体育教育也是培养运动员的启蒙和初等教育。学校教育不能没有体育教育，体育教育是不可缺少和替代的，因为体育教育是培养全面发展的跨世纪人才不可或缺的重要环节，是全民族体魄健康不可缺少的基础训练，更是培养全面发展的社会主义建设者和接班人的重要途径。

根据《中国教育发展纲要》、《面向 21 世纪教育振兴行动计划》以及国家对体育教育的方针、政策，我们组织了教育专家、学者、教授和资深教师，一起筹划、编写了这部跨世纪的大型体育教育指导性工具书。本书全面系统地介绍了学校体育教育理论和实施方法，汇编了体育教育的研究成果、典型经验及重要文献，从整体上设计了教学计划，突出了重点内容，构建了基础扎实、知识面宽、能力强、素质高的面向知识经济时代的人才培养模式。全书共九编

八十九章，分别介绍了体育理论、体育教学、课外体育、体育专项技术理论与实践、足球的比赛规则、体育游戏、体育测评、体育卫生和体育科学等内容。

本书是一部内容全面的体育经典著作，可作为体育教学的工具书，还可以作为体育专业人员的参考书。本书成书仓促，错谬之处在所难免，诚望读者批评指正。

目 录

第一编 体育理论

第一章 概 述.....	(3)
第一节 体育的产生和发展.....	(3)
第二节 体育的本质	(19)
第三节 体育的功能	(24)
第四节 体育文化	(28)
第二章 体育与各方面的关系	(32)
第一节 体育与人体发展的关系	(32)
第二节 体育和社会发展的关系	(36)
第三节 体育与教育的关系	(42)
第四节 体育与军事的关系	(50)
第三章 体育教育的基本理论	(55)
第一节 体育教育的产生与发展	(55)
第二节 体育教育的本质	(78)
第三节 体育教育的结构	(87)
第四节 体育教育的功能	(94)
第四章 学校体育的地位和目标	(99)
第一节 学校体育的发展概况	(99)
第二节 学校体育的对象——学生.....	(102)
第三节 学校体育的地位和目标.....	(127)
第四节 学校体育目标的制定.....	(134)
第五节 实现学校体育目标的途径及其他.....	(141)

第六节 学校体育的教书育人	(145)
第五章 体育教育中的德育	(155)
第一节 德育在体育教育中的地位和特点	(155)
第二节 体育教育中德育的内容及基本规律	(160)
第三节 体育教育中德育教育的基本途径与方法	(166)
第六章 体育教育中的智育	(178)
第一节 体育教育与智育的关系	(178)
第二节 体育教育中智育的基本任务	(184)
第七章 体育教育中的美育	(198)
第一节 体育教育与美育的关系	(198)
第二节 体育美的特点与审美教育的内容	(203)
第八章 体育的基本手段	(215)
第一节 身体练习的技术结构	(215)
第二节 身体练习的要素	(218)
第三节 身体练习的分类和运用	(225)
第九章 体育锻炼的原则和方法	(230)
第一节 体育锻炼的原则与内容	(230)
第二节 科学锻炼身体的方法	(236)
第三节 体育锻炼效果	(251)
第四节 终身体育的重要意义	(256)
第十章 学校体育工作计划与评价	(266)
第一节 学校体育工作计划	(266)
第二节 学校体育工作的评价	(296)
第十一章 学校体育管理	(317)
第一节 学校体育的组织领导	(317)
第二节 学校体育管理	(340)
第三节 学校体育工作的检查与评估	(356)
第十二章 学校体育场地、器材的配置与管理	(368)

第一节	学校体育场地、器材的配置标准	(368)
第二节	学校体育场地、器材的配置与维修	(374)
第三节	学校体育场地、器材的管理	(400)

第二编 体育教学

第一章	体育学习概述	(409)
第一节	体育学习概述	(409)
第二节	运动技术学习	(413)
第三节	认识学习	(422)
第四节	发展体能	(424)
第二章	体育教学指导思想	(438)
第一节	体育教育目标	(438)
第二节	体育教学指导思想	(452)
第三节	体育教学科学化	(459)
第三章	体育教学过程、原则和内容	(465)
第一节	体育教学过程	(465)
第二节	体育教学的基本规律与教学原则	(474)
第三节	体育教学的内容	(492)
第四章	体育教学方法	(513)
第一节	体育教学方法及其特点	(513)
第二节	体育教学方法的运用与优化原则	(543)
第三节	体育教学手段的现代化	(550)
第五章	体育教学生理学与心理学基础	(555)
第一节	体育教学生理学基础	(555)
第二节	体育教学心理学基础	(563)
第六章	体育课堂教学	(582)
第一节	体育课的类型和结构	(582)

第二节	体育课的组织·····	(590)
第三节	体育课的密度与负荷·····	(598)
第四节	体育课的准备和分析·····	(617)
第五节	体育课教学的基本环节·····	(623)
第六节	女生体育课的特点与指导·····	(627)
第七节	体育课教学环境与卫生安全·····	(631)
第七章	体育教学艺术·····	(635)
第一节	体育教师与教学艺术·····	(635)
第二节	诱导艺术·····	(664)
第三节	教学艺术·····	(688)
第四节	情态艺术·····	(707)
第五节	调控艺术·····	(717)
第六节	协调艺术·····	(735)
第八章	体育教学技能·····	(747)
第一节	教学技能的基本要求·····	(747)
第二节	教学技能的运用·····	(753)
第九章	运动动作教学·····	(854)
第一节	运动动作教学的结构与特点·····	(854)
第二节	运动协调能力的教学·····	(895)
第三节	发展力量和速度能力的教学·····	(916)
第四节	发展耐力的教学·····	(956)
第五节	身体姿态、柔韧性和某些体型特点(部分)的 针对性教学·····	(980)

第三编 课外体育

第一章	课外体育活动·····	(1009)
第一节	概 述·····	(1009)

第二节 课外体育活动的形式和组织方法	(1016)
第三节 课外体育活动的计划与评价	(1021)
第二章 学校课余运动训练	(1032)
第一节 课余运动训练的特点和任务	(1032)
第二节 课余运动训练的原则、内容与方法	(1036)
第三节 学校课余运动队的组建	(1061)
第四节 学校课余训练计划与赛前短训	(1067)
第三章 课余体育竞赛	(1081)
第一节 课余体育竞赛的特点、目标和种类	(1081)
第二节 比赛的基本方法	(1085)
第三节 比赛名次评定的方法	(1100)
第四章 运动竞赛规程	(1116)
第一节 竞赛计划与竞赛规程	(1116)
第二节 运动会的组织	(1132)
第五章 田径运动会的编排和记录	(1147)
第一节 赛前准备和分组编排工作	(1147)
第二节 比赛编排记录公告	(1169)
第三节 比赛后的工作	(1178)
第六章 乒乓球比赛的编排方法	(1180)
第一节 种子选手和轮空制	(1180)
第二节 编排方法	(1183)
第三节 团体赛的比赛方法	(1199)
第七章 裁判工作	(1204)
第一节 概述	(1204)
第二节 裁判工作的基本方法	(1207)

第四编 体育专项技术理论与实践

第一章 足球	(1215)
第一节 足球运动的基本知识	(1215)
第二节 足球的八大基本技术	(1221)
第三节 足球战术	(1256)
第二章 篮球	(1265)
第一节 篮球的起源与发展	(1265)
第二节 篮球的基本技术	(1267)
第三节 篮球战术	(1287)
第四节 篮球比赛的指导工作	(1311)
第三章 排球	(1328)
第一节 概述	(1328)
第二节 排球的基本技术	(1331)
第三节 排球战术	(1361)
第四节 排球的基本素质训练	(1366)
第四章 乒乓球	(1371)
第一节 乒乓球的基本常识	(1371)
第二节 乒乓球的基本技术	(1375)
第三节 乒乓球的基本战术与训练方法	(1428)
第五章 羽毛球	(1433)
第一节 概述	(1433)
第二节 羽毛球基本技术	(1439)
第三节 羽毛球的基本战术	(1469)
第六章 网球	(1481)
第一节 概述	(1481)
第二节 网球的基本技术	(1488)

第三节 网球的基本战术	(1505)
第七章 田径	(1515)
第一节 田径运动的训练	(1515)
第二节 少年儿童田径运动教学与训练的特点	(1521)
第三节 竞走	(1524)
第四节 跑	(1525)
第五节 跳跃	(1535)
第六节 推铅球	(1547)
第七节 掷铁饼	(1551)
第八节 掷标枪	(1553)
第九节 全能运动	(1556)
第八章 体操	(1559)
第一节 体操术语	(1559)
第二节 体操动作的技术分析	(1562)
第三节 体操训练	(1573)
第四节 队列队形	(1579)
第五节 徒手体操	(1587)
第六节 器械体操	(1595)
第七节 跳 跃	(1649)
第九章 艺术体操	(1658)
第一节 艺术体操的基本知识	(1658)
第二节 艺术体操的基本技术	(1666)
第十章 健美操	(1687)
第一节 概述	(1687)
第二节 技术练习	(1689)
第十一章 游泳	(1737)
第一节 蛙泳	(1737)
第二节 爬泳	(1743)

第三节	仰泳	(1755)
第四节	侧泳	(1760)
第五节	蝶泳	(1765)
第十二章	速度滑冰	(1774)
第一节	概述	(1774)
第二节	速度滑冰的技术和战术	(1776)
第十三章	拳击	(1787)
第一节	概述	(1787)
第二节	拳击的基本技术	(1787)
第三节	评分方法	(1796)
第十四章	武术	(1798)
第一节	武术运动的基本知识	(1798)
第二节	基本功和基本动作	(1802)
第三节	初级长拳	(1809)
第四节	初级剑术	(1826)
第五节	太极拳	(1842)
第六节	散 打	(1869)
第七节	擒 拿	(1880)

第五编 体育比赛规则

第一章	足球比赛规则	(1899)
第一节	足球比赛的一般规定	(1899)
第二节	足球比赛规则	(1909)
第二章	篮球规则	(1933)
第三章	排球比赛规则	(1945)
第一节	一般规定	(1945)
第二节	比赛规则	(1956)

第三节 裁判职责与法定手势	(1969)
第四章 乒乓球比赛规则	(1977)
第一节 一般规则	(1977)
第二节 国际竞赛规程	(1983)
第五章 羽毛球比赛规则	(1999)
第一节 一般规则	(1999)
第二节 羽毛球竞赛章程	(2010)
第六章 网球竞赛规则	(2019)
第一节 单打规则例解	(2019)
第二节 双打规则例解	(2037)
第七章 田径竞赛规则	(2039)
第一节 田径比赛的一般规定	(2039)
第二节 专项田径比赛规则	(2067)
第八章 武术竞赛规则	(2135)
第一节 竞赛组织机构与参赛人员	(2135)
第二节 比赛规则与评分标准	(2140)
第三节 自选套路及其他规定	(2158)
第四节 各项主要动作的组别及要求	(2183)

第六编 体育游戏

第一章 绪 论	(2233)
第一节 体育游戏的概念	(2233)
第二节 体育游戏的产生、发展及其特点	(2233)
第三节 体育游戏的功能及其种类	(2238)
第三节 青少年与体育游戏	(2243)
第二章 体育游戏的教学	(2256)
第一节 体育游戏的教学准备与教学组织	(2256)

第二节 体育游戏的教学方法	(2263)
第三节 体育游戏的运用方法	(2270)
第三章 体育游戏的创编	(2277)
第一节 体育游戏的创编原则与基本步骤	(2277)
第二节 体育游戏的撰写与配图	(2283)
第四章 体育游戏竞赛	(2298)
第一节 体育游戏竞赛的组织	(2298)
第二节 体育游戏竞赛的裁判工作	(2305)
第五章 徒手类体育游戏	(2309)
第六章 球类体育游戏	(2379)
第七章 沙包、棍棒类体育游戏	(2456)
第八章 毽子、皮筋类体育游戏	(2501)
第九章 室内体育游戏	(2528)
第十章 其他类体育游戏	(2555)

第七编 体育测评

第一章 概述	(2601)
第一节 体育测量与评价的研究对象与内容	(2601)
第二节 体育测评的作用和发展过程	(2603)
第三节 身体基本素质综述	(2609)
第二章 体育测量的基本常识	(2617)
第一节 体育测量的基础知识	(2617)
第二节 体育测量量表与测量误差	(2622)
第三章 体育测量的科学性	(2629)
第一节 测量的可靠性	(2629)
第二节 测量的有效性	(2638)
第三节 测量的客观性	(2645)

第四章 体育测验的编制与组织	(2648)
第一节 测验编制的原则和程序	(2648)
第二节 测验的组织	(2652)
第五章 测量手段的选择	(2655)
第一节 测量手段的来源与选择的原则	(2655)
第二节 评价准则	(2658)
第六章 体育评价的基本常识	(2673)
第一节 体育评价的基础知识	(2673)
第二节 体育评价量表	(2676)
第七章 人体形态测评	(2689)
第一节 体格测评	(2689)
第二节 人体成分与体型测评	(2699)
第三节 身体姿势测评	(2709)
第八章 身体机能测评	(2717)
第一节 心血管机能测评	(2717)
第二节 呼吸机能测评	(2723)
第三节 运动感觉机能测评	(2727)
第四节 平衡性测评	(2731)
第九章 身体素质测评	(2735)
第一节 力量测评	(2735)
第二节 速度测评	(2741)
第三节 耐力测评	(2746)
第四节 灵敏性与柔韧性测评	(2748)
第五节 身体素质的成套测验	(2755)
第十章 学生体质测评	(2760)
第一节 概述	(2760)
第二节 中国学生体质测评	(2762)
第十一章 体育成绩测评	(2769)

第一节 体育成绩的评分与定级	(2769)
第二节 体育知识测验	(2776)

第八编 体育卫生

第一章 体育卫生与健康	(2783)
第一节 健康锻炼的原则	(2783)
第二节 心理卫生与健康	(2798)
第三节 运动卫生与健康	(2800)
第二章 体育运动的保健指导	(2805)
第一节 概述	(2805)
第二节 体育教学的保健指导	(2808)
第三节 运动训练和比赛时的保健指导	(2820)
第四节 疲劳程度的判断与消除	(2835)
第三章 学校体育运动的医务监督	(2840)
第一节 医务监督的一般方法	(2840)
第二节 运动处方	(2843)
第三节 特殊人群的医务监督	(2853)
第四章 体育锻炼与营养	(2863)
第一节 概述	(2863)
第二节 蛋白质、脂肪、糖在体育锻炼中的营养特征	(2869)
第三节 维生素、无机盐和水在体育锻炼中的营养特征	(2873)
第四节 某些运动项目的营养特征	(2883)
第五章 医疗体育	(2891)
第一节 医疗器械	(2891)
第二节 医疗体操	(2892)
第六章 运动中的常见伤病	(2912)