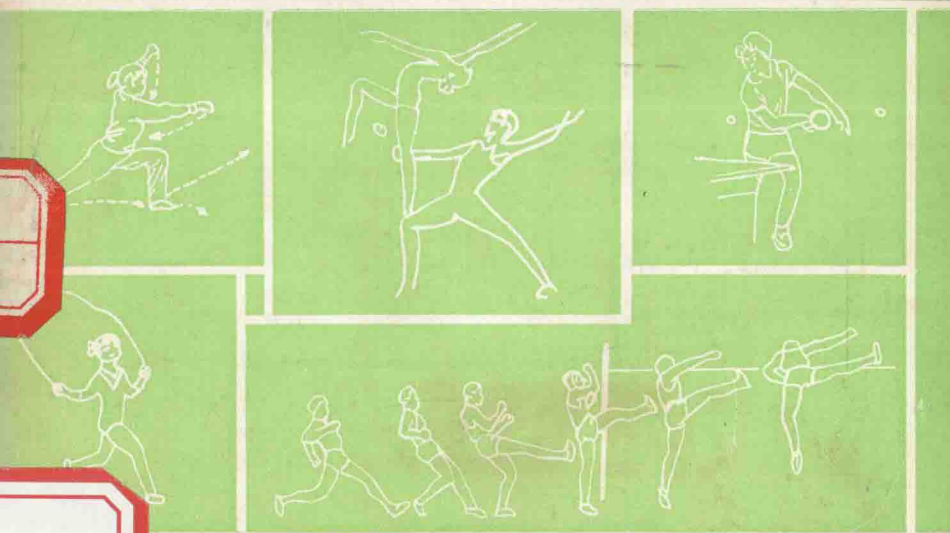


四川省中等师范学校选修课本

中师体育选修教程

(试 用 本)



四川省中等师范学校选修课教材编委会

四川省中等师范学校选修课本

中师体育选修教程

(试用本)

四川省中等师范学校选修课教材编委会

四川省中等师范学校选修课教材编委会

主 任： 颜 振

副主任： 严培坚 黄扬钿 周雪峰

编 委：

彭伯初 周国堂 张昌畴 李世武

凌 康 梁干材 叶茂涵 王秋兰

肖大武 贺士俊 曹 霁 罗 曼

黄力林 刘良慧 王继光 余果佳

吴唯理 曹安玉 向 伟

前 言

遵照国家教委颁发的《三年制中等师范学校教学方案(试行)》(简称中师新教学方案)的精神,结合我省经济、文化发展的实际,根据四川省教育委员会制定的我省中师选修课教学计划,四川省中等师范学校选修课教材编委会组织编写了《口语训练》、《写字训练教程》、《舞蹈》、《电化教育基础》、《小学语文教学法研究》、《儿童文学》(含《儿童文学作品选》)、《小学数学教学法研究》、《小学自然教学研究》、《中师音乐选修教程》、《中师体育选修教程》、《中师美术选修教程》等共十一种选修课试用教材,供我省各中等师范学校试行新教学方案使用。

中师新教学方案指出:“选修课是中等师范学校教学活动的重要组成部分。它可以使中等师范学校教学主动适应当地经济、文化发展的需要;可以拓宽学生的知识,发展学生广泛的兴趣和特长;可以进一步培养学生从事小学教育教学工作的能力,特别是担任多学科教学的能力。”因而,开设中师选修课,对实现中师培养目标具有十分重要的作用。

《中师体育选修教程》是按照四川省下达的《中等师范体育选修课程安排意见(试行)》和《四川省中师体育选修教程教学大纲》编写的。本教材主要包括田径、体操、乒乓球、民族传统体育、游戏等内容,为了掌握选修教材和培养小学教师

的需要,首章编进了《体育选修课教程教学大纲》,尾章编写了有关发展身体素质的内容。全书结合农村小学实际,重点突出了四川体育的特点,并有小学教材教法范例和群众喜爱的太极拳、连环拳等丰富内容。

本教材的编写注意突出了师范性和科学性。在每项教材中均有主要内容、教学要求、教学建议,注意选用最新体育科学资料,适合于中师教学和小学体育教师学习参考。

本教材是按规定的体育选修课时(81—108学时)编写的。安排在中师第三学年教学,每周3课时。教学时,可灵活掌握,适当删减,也可结合课外体育活动,进行练习。

本教材是四川省中等师范学校选修课教材编写委员会统一领导组织编写的。主编是射洪师范王秋兰同志。编写组成员有:雅安师范李向东、邛崃师范闵家俊、绵阳师范彭碧琦、蓬安师范李勇等同志。本教材由严培坚、王继光同志审读。

在教材编写过程中,得到编写组成员所在学校以及广大中师学校师生的大力支持,谨此致谢!

(征求意见稿)

能技巧、动作要领。全面提高学生身体素质,增强学生体质,发展学生的协调性、灵敏性及审美能力。

(三)通过体育选修课培养学生组织性、纪律性、吃苦耐劳的精神,爱国主义精神,加强专业思想教育,培养学生热爱小学教育事业,并具有奉献精神。

三、教学内容及课时分配

(一)理论部分:

1.小学体育教材教法(36学时);

(1)小学体育教学理论与特点;

(2)体育教学原则;

(3)体育教学方法;

(4)体育课的类型与结构;

(5)体育课的常规与组织;

(6)体育课的密度与运动负荷;

(7)体育课的分析与评估;

(8)体育教学工作的计划与考核;

(9)体育基础理论(含运动解剖学知识,运动生理学知识,体育心理学知识,运动生物力学知识等)

(10)儿童业余训练的内容、方法与选材;

(11)小学运动竞赛的组织与编排;

(12)小学运动场地、器材设备及简易器材的维修与制作。

2.小学体育理论与方法(20学时):

(1)培养儿童身体的正确姿势及锻炼方法;

- (2)游戏的组织与创编;
- (3)运动创伤的预防和简单的处理方法;
- (4)奥运会、亚运会和我国全运会简介;
- (5)小学体育管理;
- (6)体育竞技比赛的观赏;
- (7)讲究卫生小故事;
- (8)净化环境与健康;
- (9)中外名人体育锻炼的故事;
- (10)竞技运动项目介绍;
- (11)体育知识与名词解释。

(二)实践部分

1.田径(14学时):

(1)垒球(3学时):

- ①原地投掷垒球;
- ②助跑投掷垒球;
- ③垒球教学建议。

(2)标枪(4学时):

- ①握法;
- ②持枪技术;
- ③助跑投掷标枪技术;
- ④投掷标枪的教学方法。

(3)铁饼(3学时):

- ①原地投掷铁饼基本技术;
- ②旋转投掷铁饼基本技术;
- ③投掷铁饼的专门练习;
- ④投掷铁饼的教学方法。

(4)俯卧式跳高(4学时):

- ①俯卧式跳高的基本技术;
- ②俯卧式跳高的教学方法;
- ③发展跳跃的专门练习。

2.体操(10学时):

(1)技巧造型(3学时):

- ①技巧造型的基本姿势和基本动作;
- ②技巧造型的身体训练和准备活动;
- ③技巧造型的教学方法;
- ④技巧造型范例。

(2)团体操(3学时):

- ①构成团体操表演基本要素;
- ②团体操中的艺术装饰与场地布置;
- ③团体操的创编;
- ④教学方法。

(3)小学部分体操教材教法范例(3学时):

- ①技巧:侧手翻;
- ②支撑跳跃:分腿腾越(山羊);
- ③低单杠:一脚蹬地翻身上。

3.乒乓球(6学时):

- (1)乒乓球的握拍方法;
- (2)站位与准备姿势;
- (3)基本步法;
- (4)发球与接发球;
- (5)档球与推档球;
- (6)乒乓球攻守技术;

(7)乒乓球团体比赛的竞赛方法。

4.民族传统体育(13学时):

(1)连环拳1—3路(9学时):

第一路:预备势:①立正姿势;②并步抱拳。

第一段:

①格挡弓步冲拳;②蹬腿冲拳;③右弓步冲拳;④并步震脚砸拳;⑤跳转马步架冲拳;⑥弓步推掌;⑦弓步双摆掌;⑧仆步接手弓步撩掌;⑨斜飞脚;⑩弓步架推掌。

第二段:⑪震脚提步搂压;⑫弓步架冲拳;⑬跃步分手、弓步双推掌;⑭飞脚弓步顶肘;⑮弓步撩掌;⑯虚步架冲拳。

收势:①并步抱拳;②立正姿势。

第二路:预备势:①立正姿势;②并步抱拳。

第一段:

①接手弓步冲拳;②磕步小缠;③侧铲腿;④丁步轮劈掌;⑤弓步分掌;⑥撑腿弓步按掌;⑦震脚弓步冲拳;⑧马步架冲拳。

第二段:

⑨提膝按掌;⑩弓步穿掌;⑪歇步砍掌;⑫转身弓步贯拳;⑬弹踢双钩;⑭纵步飞脚;⑮弓步反砸拳;⑯虚步挑掌。

收势:①并步抱拳;②立正姿势。

第三路:预备姿势:①立正姿势;②并步抱拳。

第一段:

①接手按掌提膝冲拳;②弓步架冲拳;③提膝勾手亮掌;④大跃步前穿;⑤仆步接手弓步冲拳;⑥腾空飞脚;⑦仆步勾手亮掌。

第二段:

⑧掳手弓步劈拳;⑨挂臂震脚弓步冲拳;⑩马步架冲拳;⑪插步双摆、弓步推拳;⑫轮臂勾踢弓步冲拳;⑬插步跳掌弓步推掌;⑭摆莲腿;⑮震步勾手亮掌。

收势:①并步抱拳;②立正姿势。

(2)简化太极拳(二十四式)(4学时):

起势:左右野马分鬃;白鹤亮翅;左右搂膝拗步;手挥琵琶;左右倒卷肱;左右揽雀尾;单鞭;左云手;高探马;右蹬脚;双峰贯耳;转身左蹬脚;左下势独立;左右穿梭;海底针;闪通臂;转身搬拦捶;如封似闭;十字手;收势。

5.儿童游戏范例及教法(4学时):

(1)小花猫捉老鼠

(2)小火车竞赛

(3)猜拳追拍

(4)叫号追球

(5)夺旗

(6)定点跳伞

(7)夹球跳接力赛

(8)跨越活动竿接力赛

(9)跳方投篮

(10)百分赛

(11)换物夺红旗

(12)投击小球

(13)攻城

(14)击球出圈

(15)顶包踢球

(16)叫号接球

(17)踢球进门

(18)听令行动

(19)传球回家

(20)跑垒击球

(21)看旗行动

(22)接力摘果

(23)雷达扫描

(24)抽地牯牛

(25)转花园

(26)切西瓜

(27)抓鸽

(28)传电

(29)盘盘跳

(30)虎吃猪

6.发展身体素质练习(7学时):

(1)力量素质练习:

①上肢、肩带肌群力量练习;

②腹臂肌群力量练习;

③下肢肌群力量练习;

④全身肌群力量练习。

(2)速度素质练习:

①各种预备姿势,突发各种声音信号的起动跑;

②各种预备姿势,实现各种不同颜色信号的起动跑;

③各种预备姿势,突发拍击身体的起动跑;

④小步跑过度到加速跑;

⑤高抬腿跑过度到加速跑;

⑥跨步跑过度到加速跑;

⑦后蹬跑过度到加速跑;

⑧较短距离重复跑;

⑨原地下蹲结合加速跑。

(3)耐力素质练习:

①各种距离的跑走交替;

②各种距离的越野跑或自然地地形跑;

③定时跑;

④适当加快速度、规定距离的重复跑;

⑤各种距离的变速跑。

(4)灵敏素质练习:

①原地或走动中的练习;

②在跑动中的练习;

③在跳动中的练习;

④在滚动中的练习。

(5)柔韧素质练习:

①肩部柔韧性练习;

②腰部柔韧性练习;

③腿部柔韧性练习。

四、教学建议

(一)在教学过程中始终要把政治思想工作放在首位,培养学生要有当好农村小学教师的好思想,充分了解农村小学实际,能吃苦耐劳,能在极其困难的条件下创造条件去完成各项教学任务。

(二)选修教材中的教材教法,小学体育理论与方法,由国家教委统一编写,在未正式出版前,我省各学校可参考“小学体育教学法”及有关参考书进行教学。

(三)选修教材的使用要注意贯彻教学方案的精神,真正做到与必修课、课外活动、社会实践的有机结合,学校应为选修体育的同学创造更多的学习机会去学习锻炼。让他们带领早操、课间操,并担任学校各种运动会的组织裁判工作。轮到小学辅导课外活动、自制体育器材等,让他们在学中干,在干中学,提高教学能力和动手、动口能力。

(四)教师在教学中要发挥示范作用。教师在学校工作、开展各项竞赛活动、指导代表队训练,都给学生直观的感性认识,教师的言传身教起着潜移默化的作用,教师应体态端庄、仪表整洁、举止大方、动作准确、姿势优美,从而对学生产生直接影响,因此,我们师范学校的教师应真正做到“学高为师,身正为范”。

(五)成绩考核。表现占10%,理论占30%,技术评定占30%,技术专业能力占30%。

《四川省中师体育选修教程》
教学时数分配表(共108学时)

教材分类			内 容	时数	备考
理 论	1	36	小学体育教材教法	36	
	2	20	小学体育理论与方法	20	
实 践 教 材	田 径	13	1.垒球及教学法	2	
			2.标枪及教学法	4	
			3.铁饼及教学法	4	
			4.俯卧式跳高及教学法	3	
	体 操	9	技巧造型	3	
			小型团体操	3	
			小学体操教材教法范例	3	
	游戏	4	儿童游戏范例及教法	4	
	素质	7	发展身体素质练习	7	
	球类	6	乒 乓 球	6	
	民族统 族体传育	13	连环拳1—3路	9	
			简化太极拳	4	
合 计				108	

目 录

四川省《中等师范学校体育选修教程》

教学大纲	1
一、田径	1
二、体操	37
三、乒乓球	100
四、民族传统体育	133
五、游戏	194
六、发展身体素质教材	236

一、田 径 (13学时)

(一)垒球 (2学时)

垒球是小学投掷教材的重点内容,也是国家《体育锻炼标准》儿童组第四类重点测验项目,它对发展身体力量、速度、协调、准确都具有重要意义。特别在小学体育教学中垒球掷远、掷准的教材深受小学生的喜爱,并成为小学生田径的比赛项目,教学时也可同掷沙包,持轻物掷远相结合。

教学要求

学会原地和助跑投掷垒球的方法,发展协调性和投掷能力,提高力量素质,加强安全教育,培养学生教小学投掷垒球的教学能力。

教学内容

1.原地掷垒球

(1)握法:用拇指、食指、中指和无名指握住球,小指弯屈顶在球的下面,掌心不贴球。(图1—1)

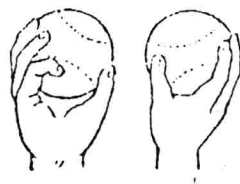


图1—1