

全日制普通高级中学体育（试验本·必修） 第三册

教师教学用书

人民教育出版社体育室 编著



人民教育出版社

教育部《教师教育课程标准(试行)》和《教师专业标准(试行)》

教育部
2012年

教师教学用书



人民教育出版社

全日制普通高级中学体育（试验本·必修）第三册

教师教学用书

人民教育出版社体育室 编著

人民教育出版社

全日制普通高级中学体育(试验本·必修)第三册

教师教学用书

人民教育出版社体育室 编著

*

人 民 教 育 出 版 社 出 版

(北京沙滩后街 55 号 邮编:100009)

天津出版贸易集团公司重印

天 津 市 新 华 书 店 发 行

天 津 新 华 印 刷 三 厂 印 装

*

开本 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张:9 字数:182000

1998 年 12 月第 1 版 1999 年 6 月第 1 次印刷

印数:1—2800

ISBN 7-107-12876-0

G·5986(课) 定价:6.70 元

著作权所有·请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究
如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印厂联系调换。

厂址:红桥区西沽三合街16号 电话:26373700

主 编 王占春 耿培新

编 者 (以编写顺序为序)

王占春	耿培新	吴庆茂	滕子敬
王金保	胡永宽	朱谷林	张贯亚
蔡福全	张雄安	陈冬华	李树林
王建华	陈雁飞	李 军	文 岩
陈珂琦	杨国庆	董 杰	

责任编辑 胡永宽

绘 图 李树林 倪晓雁 齐念斯

封面设计 林荣桓

编者的话

普通高级中学体育教师教学用书第三册，是与第三册体育教科书配套编写的。它总结了第一二册体育教师教学用书编写的经验，征求并采纳了体育教师对前两册教师教学用书使用的意见。本册教师教学用书，在结构体系、内容的排列顺序都与同册体育教科书相对应。在保持第一二册优点的同时，在理性上力求说得清楚、明白，对体育教师有一定的指导意义；在资料介绍方面，更加丰富，有利于扩大视野，方便备课；在教学法方面，有针对性地与教科书中提出的学法相配合，使体育教学中的教、学、练紧密结合；第三册教师教学用书加强了如何对学生进行思想品德和价值观教育的指导。

高中学生的体育教科书，从1~3册的序言中，可以看出整个高中体育教学内容的连贯性、完整性和系统性。体育课是学校的必修课程，应当有它自己的学科体系。高中1~3册体育教科书的序言，分别是《同高中学生谈体育》、《同高中学生谈体育与素质教育》和《同高中学生谈终生体育》。高中一年级的学生，来自不同的初级中学，体育的基础知识、基本技术与技能以及对体育的认识水平都不同，需要有一个对体育再认识和适应的过程，并在初中的基础上有所提高。高中二年级是学生体育认识和能力稳定提高的阶段。到了三年级，又会产生新的不平衡。这是普通教育的最后一个年级，学生即将毕业并走出普通中学升入高一级学校，或走上社会参加社会主义建设。由于对未来去路的不确定性和高考的压力，如果不加强体育和合理地安排学习、生活、休息，高中学生就容易忽视体育锻炼，造成生理和心理上的压力过大。所以高中体育教科书第三册，重点是对学生进行体育价值观的教育。教学内容更加重视学生自学、自练、自检、自测、自评，逐步将学生的体育价值观，从单纯的满足自己对体育的兴趣，引向追求锻炼身体的实效性，引向为未来自身的发展和是对国家、社会的责任，增强体育意识，建立良好的锻炼习惯，为终生体育奠定基础。

高中体育教科书第三册，更加重视教材内容的文化性、知识性和社会性。其中丰富了体育娱乐和体育比赛欣赏常识，增加了对体育主要项目的规则介绍。使高中三年级学生的体育与社会体育接轨，学校体育是整个国民体育的基础，只有学校体育搞好了，才能为全社会体育的普及打好基础。在一定意义上讲，只有把学校体育搞好，学生体育的知识、技能提高了，社区体育就有希望，全民健身计划才能更好地落实。

体育教师教学用书，是与教科书相对应编写的。其中的每个题目、项目、具体的教材

内容，编写的思想、意图、逻辑顺序、教学方法、教学的重点和难点等都尽可能为体育教师提供必要的提示。为了有助于教学，教师教学用书比教科书内容的深度有所加强，广度有所拓宽，丰富了教材的内涵和外延。

配合教材，制作了录音带和录像带，各项教材都编写了单元教学计划示例，可供教师参考。

韵律体操、舞蹈和少数教材内容，因受教学时数的限制，没有完全放在教科书中，将一部分内容移到本参考书中，教师可以根据学校、学生和教学安排的具体情况，作为选用教材选用或作为教师参考。

为了保证整套教师教学用书的编辑思想和教材内容具有连贯性，本书的编者与一、二册编者基本上没有变化。希望参加高中体育教材试验和使用教师教学用书的体育教师，以及学校体育工作者，对本书提出宝贵意见，以便再版时认真修改。

人民教育出版社体育室

1998年12月

目 录

第一篇 概 述

高中体育教学的目的	1
高中体育教材的结构体系	10

第二篇 体育、保健基本理论知识

《全民健身计划纲要》与健身意识	15
我国传统养生理论与方法	20
树立正确的营养观念	24

第三篇 运动实践

田 径	28
体 操	48
民族传统体育	82
韵律体操和舞蹈	98
足 球	107
篮 球	115
排 球	125

第一篇 概 述

高中体育教学的目的

一、确立普通高级中学体育教学目的的理论依据

在研究和学习高中体育教学大纲所确定的体育教学目的时，首先遇到一个需要解决的问题，即目的与目标的关系和目标体系的问题。怎样理解目的、目标、任务、目标体系的相互关系及其内涵，要进行必要的辨析。

目的和目标，英文都是 goal，外文中间并无明显的差别。在汉语中，也是同义的成分大于差异部分，只是在使用时由于语言环境和表述内容的习惯不同有所差异。在汉语词典中把目的释为：“想要达到的地点或境地，想要得到的结果”。而目标则释为：“想要达到的境地或标准”。但用语时虽然有同一意思，而用法不同。例如，一般把奋斗和目标连用，很少用“奋斗目的”。在系统论里经常用目标体系，而不用“目的体系”。习惯上认为目的带有最终的意思，而目标则带有层次性、阶段性，如总目标、分目标等。在心理学词典里，把目的释为“行动所要达到的结果”，目标则是“行动所要达到的目的”。两者都是刺激（或称激发）人们为之努力争取达到或追求某种结果的驱动力。

高中体育教学大纲规定的体育教学目的，未用体育教学目标，既有词语上的考虑，认为这里规定的体育教学目的带有整体性、终端性和自上而下的规定性，又有与其他各学科教学大纲相一致性的考虑。

关于高中体育教学目的，应从以下几个方面加以认识。

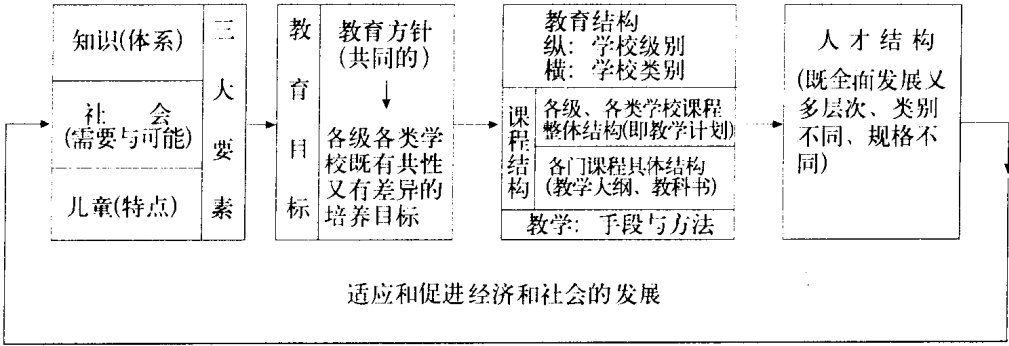
1. 高中体育教学目的确定，要根据社会需要、学科特点和学生发展“三个基本要素”

教育目的是由“三大要素”决定的，教育目的是构建课程教材的依据，其结构如下页表。

体育在学校不论从教育方针的角度，还是作为一门学科，其教育教学目的确定同样要遵循这样的理论，即要根据社会的需要、学科的特点和学生的发展。

在研究和讨论这些问题时，必须树立教育的整体观，把学校体育放到教育的范畴，充分体现体育的学科特点，并且根据学科特点研究和论证体育教学的目的。目的的提出只是实现它的一种愿望和要求，如果选用的教材内容、教学手段与方法得当，符合实际，经过师生的共同努力，就可以把可能性变成现实性。但是，把可能性变成现实性，是受多种条件制约的，而且也不可能“一次完成”。从此岸到彼岸，需要不断改革和努力，不断地发展与进步才能达到。应当辩证地考虑和研究这些问题，既不能单一化，也不能绝对化，同

样也不能把目的的内涵无限度的泛化。应当抓住育人的总目标，分阶段、分层次，从学科特点和学生的实际出发，通过体育教学（或整个学校体育）的特殊教育、教学过程，促进学生的身心发展。其中特别是通过身体的活动和锻炼的过程，达到改进学生健康（包括心理健康）状况、增强体质的目标，体现学科的特点，最终达到育人的总目标，为提高整个国民素质做出应有的贡献。



（参阅吕达：《中国近代课程史论》第 360 页。）

建设社会主义，要提高全民族的素质。人的素质，不仅包括文化科学知识、优良的思想道德品质，而且也包括具有强壮的体魄。强壮的体魄是获得文化科学知识、优良思想品德、劳动技能的载体。马克思指出：“我们把劳动力或劳动能力，理解为人的身体即活的人体中存在的、每当人生产某种使用价值时就运用的体力和智力的总和。”使每个学生都有一副健壮的体魄，这是教育目的、内容之一，也是学校教育赋予体育学科责无旁贷的使命。

2. 高中体育教学目的必须与终生体育相联系

在传统的观念里，把学生的体育往往只看成是在学校里“玩耍”，或只追求在学校的短期锻炼身体的效果。体育是一门科学性很强的教学科目。体育学科包括理论与实践两个方面。它包括体育的基础知识、生理解剖知识、运动生物力学和运动生物化学知识、体育卫生保健知识、科学锻炼身体和评估锻炼效果的知识等；同时它又是实践性非常强的教学科目，要通过多种多样的锻炼手段，使学生掌握运动技能与方法，锻炼身体，锻炼意志，促进身心的健康发展。学校体育不仅要要把身体锻炼好，保证在学校完成学习任务，还要为终生体育打好基础，而且要把培养学生对体育的兴趣、爱好和良好的锻炼习惯作为教学的重点。为学生走出学校后，仍能根据变化了的条件运用已掌握的体育知识技能，继续从事体育活动，参加体育锻炼，体验体育的乐趣。

鉴于对终生体育的这种认识，在确定高中体育教学目的时，必须考虑到体育的现实目的，锻炼学生的身体，增强体质，学会和掌握必要的体育知识、技能以及科学锻炼身体的方法；同时也要为学生走向社会后仍能利用这些知识、技能锻炼身体，并养成良好的身体锻炼习惯，使自己终生受益。为此，高中学生的体育教学目的、教材内容和教学方法都应体现这一基本精神。

二、普通高中体育教学目的及其结构体系

体育教学目的是高中体育教学大纲的重要组成部分，它是整个大纲构建的目标体系的最高层次，是确定教材内容的主要依据，也是用以检查和评估体育教学质量的标准。

新编高中体育教学大纲所规定的体育教学目的具体内容共三项：

1. 全面锻炼学生身体，增进学生身心健康

在初中体育教学的基础上，进一步提高学生的生理机能、身体素质和基本运动能力，促进学生身心全面发展。

2. 掌握体育的基础知识、技能，提高学生的体育意识和能力，为终身体育奠定基础使学生进一步获得体育、保健的基础理论知识；

掌握从事体育锻炼、体育娱乐、卫生保健和其他社会体育活动的必要技术、技能与方法；

增强学生的体育、保健意识，培养学生的体育兴趣和爱好，提高学生的体育、保健能力。

3. 培养学生良好的思想品德，陶冶学生情操

对学生进行爱国主义、社会主义、集体主义的教育，提高学生积极参加体育锻炼的社会责任感，培养学生的组织纪律性；

发展学生个性，培养学生竞争意识、创新、合作和应变能力，以及自立自强、坚毅勇敢、顽强拼搏和开拓进取的精神；

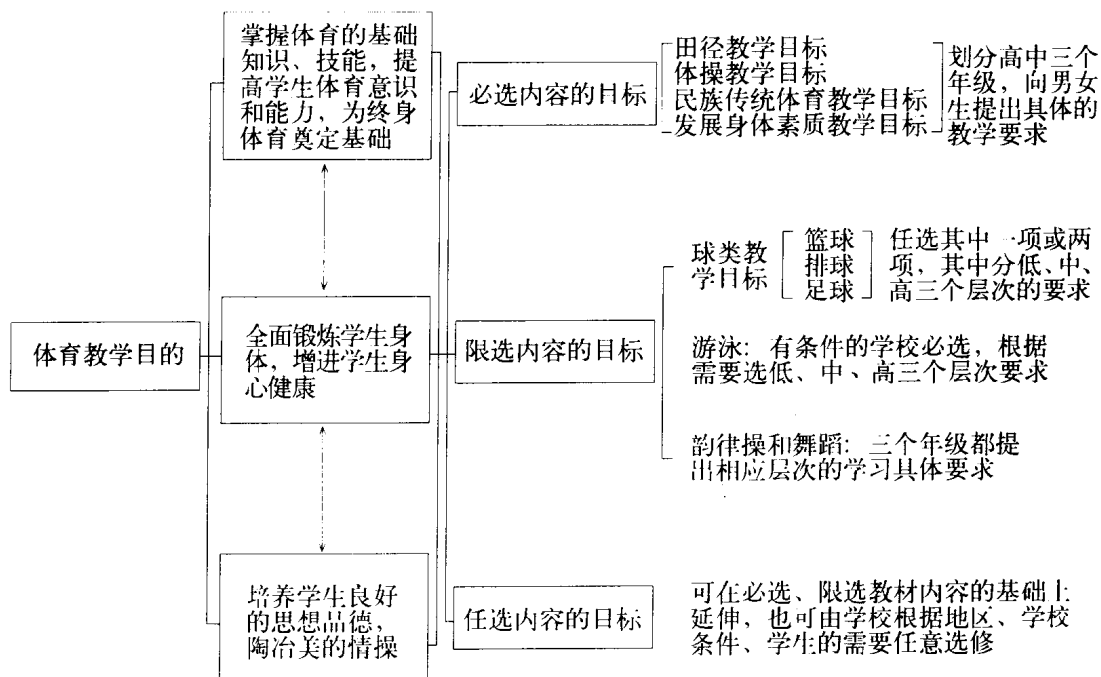
培养学生分辨是非的能力和文明行为，使学生建立健康的审美观念，具有一定的审美能力。

这三项内容是高中体育教学目的的整体，它们之间是互相联系和融合的。高中体育教学目的是整个高中各年级、各项教学内容和教学管理、评估的出发点和归宿，也是整个高中体育教学目标体系的最高层次。根据高中体育教学目的，确定编选教材内容的原则，构建了各年级的体育教材内容的教学目标和年级的教学目标。各项教材内容，按其特点，从简单到复杂，从易到难，提出了纵向发展的系统性和层次性；年级目标是根据学生的认知水平、有关文化科学知识基础、身体发展状况和掌握技术动作的水平，按年级层次确定的年级综合目标。各项教材纵向系统的年级划分，将同一年级的内容归纳在一起，确定为年级的综合目标。其目标体系见下页表。

从表中可以看出，必选内容和限选内容在阶段划分方面有两种提法，前者是划分三个年级，后者是分低、中、高三个层次。按年级划分的教材内容，必须按年级教授本年级的教材内容，而按低、中、高三个层次划分的教材则不一定按年级与教材内容划分的档次同步。例如，某校学生高中一年级限选内容学篮球，即可从低层次学习，而到了高中二年级，又想选足球作为第二种球类学习内容，出现这种情况，在同一年级学篮球第二层次的教学内容，而足球则从第一层次开始教学。

在排列高中体育教学目的的三项内容时，没有按一、二、三的顺序排列，而是把“全

面锻炼学生身体，增进学生身心健康”列为中间位置，这样更能表现目的的三项内容是以身体锻炼为中心，其他任务是通过身体锻炼来实现的。



三、高中体育教学目的的具体内容分析

高中体育是高中教育的重要组成部分。体育教学是学校体育的主要组织形式，体育教学目的完成与否，直接影响着学校体育目的完成和教育方针的全面贯彻；也影响着为高一级学校输送合格的优秀新生和为国家培养优秀的劳动后备力量。

体育课程作为一门学科，同各种教学和教育活动相配合，共同完成高中的教育目的。

现对高中体育教学目的的三个方面，就我们的体会概述如下：

1. 全面锻炼学生的身体，增进学生身心健康

在初中体育教学的基础上，进一步提高学生的身体机能、身体素质和基本活动能力，促进学生身心全面发展。

这条目的，强调了“在初中体育教学的基础上”，说明体育教学目的连续性。身体发展不是截然分开的，同时也强调了“高层次的基础教育”在体育课程中和体育教学中的反映，要求全面地锻炼学生的身体，增进学生身心健康。

为什么强调身心健康？

身心健康是身体健康和心理健康的意。在有的人看来，往往把没有病视为健康的标志，这是传统的、很低的标准。没有病固然是健康身体的起码条件，但对一个身心健康的人来说，必须在健壮的同时还要具有健康心理。身体是否强壮或体质的好坏，是由遗传和环境、营养、体育锻炼、劳动、优良的生活与卫生习惯所决定的。如果说遗传是先天决定的，而营养、正常的生活制度、卫生保健措施，特别是科学的体育锻炼，会促进身心的健

康成长。

高中学生处于青春期后期并向青年期过渡，正是从身体的正常发育期，向健壮型发展时期。改善健康状况，增强体质，促进身心发展，仍然是体育教学的主要目的之一。

人体从胚胎到成年，不仅表现在人体重量和体积的增加（即生长）；而且构造和机能同时发生从简单到复杂的变化（质的变化，表现为发育），这种正向的生长发育和变化，在高中阶段并未结束。经常地参加体育活动，不断地促进各器官系统的发育，并使其强壮，对高中学生具有现实的意义和长远的意义。高中体育教学大纲的教材内容，选编相当数量的基本体操和基本活动，就是为了达到促进身体正常地、更好地发育所安排的。

“进一步提高学生的身体机能、身体素质、基本运动能力和适应能力”。这里指的“进一步提高”是与初中相比较而言的。身体素质、基本的运动能力和身体机能之间的关系如何呢？身体的各种素质包括速度、灵敏、力量、耐力和柔韧等主要素质。身体素质是身体机能能力的表现形式，它是衡量一个人体质状况的重要标志之一。但是，这些素质又是在神经系统（大脑皮层）的指挥下，通过肌肉的活动表现出来的，也是内脏器官（特别是心脏、肺脏）功能的反映。其表现形式是人体的各种活动水平和能力（动作的质量），如跑得快、跳得高、投得远等能力的表现，虽然有技术、技能的因素，但其基础是身体素质水平的反映。

人体是一个完整的统一体。人体内部各系统虽然都有各自的功能，担负着不同的任务，但是，它们之间并不是毫不相关的，孤立存在的，而是密切相关的。包括身体活动在内的一切生命活动，都是整个机体高度协调配合发展的结果。因此，从生理的角度来看，没有身体各器官和身体各系统功能普遍提高，就不可能有某一系统的单独提高。只有在整体提高的基础上，才能有效地提高身体的总体水平。

提高学生的适应能力。人的机体的发展与周围的环境有密切关系。生物体与生物环境相适应，这是一切生物（包括人在内）生存发展的基本原理。机体与环境统一的主要表现之一，是机体对环境的适应。适应并不是消极的“迁就”，而是为了更好的发展。日光、空气、水的锻炼、对寒冷和酷暑的适应，以及社会的适应能力等都是高中体育教学所要达到的重要目标。

要重视培养健康的心理。健康的观念是不断发展的，新的健康观包括心理健康。为了完成某一身体活动的目标，例如跑完1500米的全程，除了有良好的身体素质，还要有良好的心理素质。社会发展对心理健康的要求越来越高。例如航天飞行，几个人甚至一个人在宇宙度过相当长的时间，都要耐得住寂寞；到南极考察经受寒冷和艰苦的磨炼；一次又一次的科学实验等等，都与顽强的意志这种健康的心理有关。青少年的心理健康标准都包括哪些内容呢？这是个比较复杂的问题，而且难用量表加以评价，一般认为应包括以下几项。

智力发育正常。正常的智力是青少年能够正常生活和学习的基本心理条件之一。智力发育是否正常，也是衡量心理健康的标志之一。

人际关系的心理适应。这里讲的人际关系，就是个人与家庭成员、教师、同学之间能

否建立起良好的关系。

心理特点与年龄相符合。所谓心理特点与年龄相符合，即心理特征的表现与同龄人是一致还是超常？高中学生的心理，受年龄、社会、教育和家庭的影响，尽管不可能完全相同，但他们的心理状况正向成熟发展。在教学活动中，从个体与群体的比较中，即可以发现学生心理表现的异同，并应有针对性地进行教育。

行为协调，反应适度。青年的心理与其自身的行为表现是和谐统一的。如果高中学生的行为表现仍十分幼稚或特殊的“老练”，都是心理不健康的反映。

良好的情绪。青年正处于积极向上、朝气蓬勃、活泼愉快的时期，也正是身心发展的重要时期。如果忧心忡忡、恐惧焦虑、心理压力很大，这是心理不健康的表现，必然影响身心的发展。

通过体育教学，减轻学生的心理压力，活跃学生生活，培养他们生动活泼、顽强勇敢、坚韧不拔的精神是高中体育教学目的的重要内容之一。

2. 掌握体育基础知识、基本技能，提高学生的体育意识和能力，为终身体育奠定基础

高中体育教学这一条目的包括三个方面的内容：第一，要使学生获得体育和保健的基础理论知识；第二，要使学生掌握体育和卫生保健的基本技术、技能，提高他们的学科能力；第三，对体育兴趣、爱好和体育意识的培养。从这条目的内涵来看，其内容是十分丰富的，我们必须对其内容有深刻的理解。

(1) 对高中学生体育基础知识的要求提高了。

在本条内容中，理论知识用了“基础”，技术和技能用了“基本”，这两者是否有区别呢？这两个词在有的地方用法和意思是相同的。例如作为一种事物的“根本”等。但严格的说又是有区别的，基础带有面的意思，如房基或者打地基，只能说基础不能说基本。此外，基本又带有主要的意思，例如“基本完成了”，还含有没完成的地方。而基础是比较肯定的、必须具有的意思，一般与知识联系起来用，多用“基础”知识。

新编高中大纲，对学生体育基础理论知识的要求提高了，既考虑其基础性，又提高了要求，主要侧重对学生体育意识的培养，科学方法的运用，体育学科能力的形成与发展。理论知识不仅在课堂上集中讲授，而且在实践活动中，要结合操作方法、运动原理，向学生讲解。

体育基础理论知识，包括体育常识，科学锻炼身体的方法，运动文化以及卫生保健知识。

(2) 重视体育基本技术、技能的培养和训练。

学习和提高体育运动技术和技能，是体育教学的目的之一。尤其是对高中学生提出了较高的要求。有人认为体育课程不必学习运动技术，只要活动起来，身体受到锻炼，精神得到满足，就达到了体育的目的。表面看来，这并没有什么大错，但是这里忽略了一个重要的问题，即活动或运动的合理性和规律性。我们都认为学校体育教学与运动训练不同，在体育教学中不一定学习过于繁杂的竞技技术和追求运动技术的细节。但是，只要参加体育运动，就有运动技术的问题。至于那种否定体育教学是一门学科的教学，把体育课降低

为一般体育活动的思想，更是没有正确理解体育作为一门必修课程的严肃性。

关于技术和技能的关系问题，这里需要进行一些解释。因为这两者是有一定区别的。

这里讲的技术和技能，是指运动技术和技能，不是生产中木工和钳工等技术和技能。

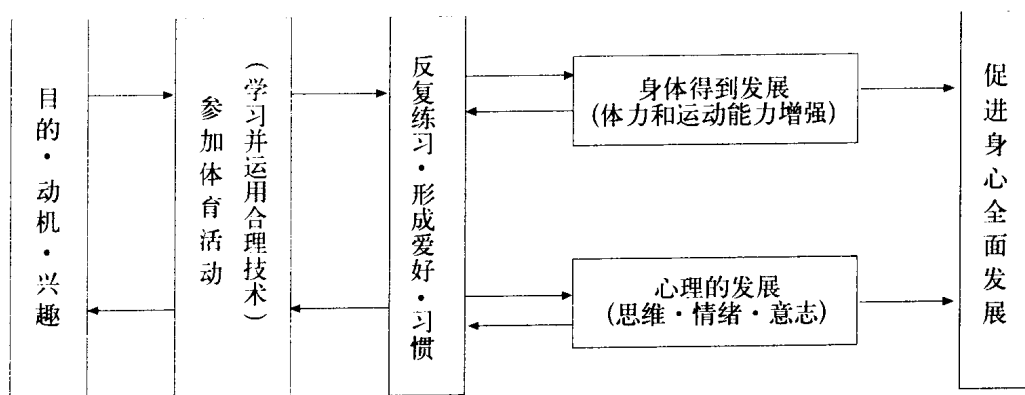
什么是技术（这里指运动技术）。也可称为身体练习的技术、动作技术。是指在学习和练习动作时，所做的动作符合人体科学原理，能充分发挥人体的潜力，合理而有效地完成动作的方法。

什么是技能（这里指运动技能）。是指学生按运动技术的要求，通过反复练习，较好地掌握了某种运动动作的方式，形成动作系统，并能充分运用自己的体力去完成，这即是运动技能的形成过程。

按心理学的解释，技能即个体运用已有的知识经验通过练习而形成的智力动作方式和肢体动作方式的复杂系统。

这里可以得出这样的结论，技能是在已获得的知识、经验和技术的基础上，经过反复练习形成起来的。技能又分为低级、中级和高级三个层次，高级的技能也称熟练技巧。

只有掌握了运动技术和技能，经过反复练习，才能促进身心的全面发展。不学习技术动作怎么能运用技术进行反复的练习；不反复的练习怎么能形成技能，进而用以锻炼身体。参加体育锻炼促进身心发展的结构如下图式。



上图可以说明学习技术，经过不断练习形成技能与促进身心发展的关系。高中学生应在初中的基础上，对技术动作提高要求，并逐渐形成技能，提高锻炼身体的效益。

高中体育教学在强调对学生进行体育价值观教育的同时，仍然要培养学生对体育的兴趣和爱好，并形成良好的运动习惯。这里提出的“提高学生的体育、保健能力”，是指体育这一学科的综合学科能力。包括掌握技术动作、科学锻炼身体的方法和自我设计、自我锻炼、自我调控、自我检查评价以及自我卫生保健的能力。

学生参加体育锻炼并积极地上好体育课，他们的动力是什么？动力来源于动机。动机是学习和积极参加体育锻炼的内部驱动力，高中学生参加体育锻炼的动机，不能否认兴趣仍然起着非常重要的作用。但是，兴趣已不完全是儿童时期所追求的直接兴趣，而且也不

再是参加体育锻炼唯一的动力。高中学生对待体育的价值观有了“转变”。如果把体育的功能概括为生物功能、心理功能和社会功能，高中学生逐渐地从比较单纯地追求兴趣的心理满足，向比较理性的、为了实现体育的生理的和社会的功能转化。

学生的体育价值观及其分类，可作下列表述。

学生的体育价值观	心理价值观：追求和满足自我的心理需求，寻求和享受体育的乐趣，把兴趣、爱好作为参加体育活动的主要驱动力。
	生物价值观：把体育活动作为锻炼身体的一种手段，追求锻炼身体的实效性，认为生命在于运动，把改善身体健康状况、增强体质作为参加体育锻炼的驱动力。
	社会价值观：加强了对参加体育锻炼的理性认识，并且与个人的幸福、未来事业和社会责任相联系，与为集体、社会、国家服务相联系，责任感和荣誉感成为参加体育锻炼的主要动力。

把学生体育价值观这样分类，不表明它们之间是截然分开的。特别是兴趣对各级学校的学生，都是他们积极参与体育活动的主要动机之一。对体育的兴趣有直接兴趣和间接兴趣。直接兴趣是学生在体育的学习锻炼中，通过参加丰富的体育活动、追求体育成绩和竞争中获得的；而间接兴趣则是学习目的明确，把参加体育锻炼作为达到身心发展目标的自觉活动。对高中学生来说，间接兴趣逐渐得到升华，如果说初中以下学生的体育价值观，是以满足心理的价值为主要倾向，而高中学生生物的、社会的价值观则逐步成为主要倾向。

帮助高中学生树立正确的体育观，提高他们的体育意识，是体育课程的重要目标之一。高中学生的体育与成年人体育、康复体育、竞技体育和单纯的娱乐体育不同，他们仍然需要用多种多样的体育手段与方法全面锻炼身体，促进身心的全面发展，这也是高中学生高层次基础教育在体育课程、教材和教学中的体现。

3. 培养学生良好的思想品德，陶冶学生的情操

对学生进行思想品德教育，是体育教学中应始终十分重视的教育目的。其中爱国主义、社会主义和集体主义教育是思想品德教育中核心问题。这一教育目的的实现是通过有针对性的教学活动，潜移默化地渗透和进行行为指导进行的。还应把学生参加体育锻炼提高到与国家、社会对青年一代的期望联系起来，进而进行体育价值观、人生观的教育。

社会主义教育是由我国的教育方针和培养社会主义建设人才需要决定的。高中教育应通过各学科教学，进行马克思主义基本观点和有中国特色的社会主义理论教育，促使学生把学习和锻炼同自己的社会责任相联系。体育教材内容有理论有实践，包括体育的社会文化、生理和心理学知识、科学锻炼身体的方法和相关的操作技术与行为。这些都应以提高教育质量和体育教学目的为准则；而脱离教育、教学目标，单纯把参与田径、体操、球类、民族传统体育、韵律操和舞蹈的“活动”作为终极的个人兴趣和目的，是不符合我国社会主义性质的教育目的和培养目标的。

体育教学中的群体活动是本学科的特点，在体育活动中每时每刻都要发生教师与学生、学生与学生之间的联系，教学比赛中的个人与群体、这一小群体与另一小群体之间的较量，技术与战术的运用等等，都是在充分发挥个人聪明才智和运动能力的同时与集体发生关系。发挥群体的作用，进行集体主义教育，不是限制学生个性的发展；同样，发挥个人的特长，重视个性发展，不是发展学生的个人主义。因此，对高中学生进行团结合作、互相帮助等优良品德的教育更应加强。