

国家教育委员会师范教育司 组编



初中教师之友 体育卷

罗希尧 王伯英 主编

CHUZHONG
JIAOSHI
ZHIYOU

东北师范大学出版社

CHUZHONG
JIAOSHI ZHIYOU
TIYU JUAN

初中教师之友
国家教育委员会师范司 组编

体育卷

主编 罗希尧 王伯英
东北师范大学出版社
1995年长春

(吉)新登字 12 号

社长/郝景江
总编辑/刘仁学

责任编辑/吴东范
责任校对/郭彦华 杨惠娟
版式设计/唐峻山
封面设计/魏国强
责任印制/张允豪 栾喜湖

初中教师之友
CHUZHONG JIAOSHI ZHIYOU
体育卷
TIYU JUAN
罗希尧 王伯英 主编

东北师范大学出版社出版
长春市斯大林大街 110 号 电话:(0431)5684173
东北师范大学出版社发行
长春市斯大林大街 110 号 电话:(0431)5695744
东北师范大学出版社激光照排中心制版
黑龙江省新华印刷二厂印刷

开本:787×1092 1/16 印张:19.375 字数:600 千
1995 年 12 月第 1 版 1995 年 12 月第 1 次印刷
印数:00 001—10 100 册

ISBN 7—5602—1617—X/G·760

定价:18.00 元

《初中教师之友》丛书

编审委员会名单

主任 王荣顺 金长泽
副主任 孟吉平 陈秀凤 刘仁学
委员 (以下按姓名笔画)
王心宽 王源林 韦兆璧
包同曾 邵冰 李辉
李杨镜 吴士欣 苏式冬
张贵新 张翼健 罗开贵
杨学谅 郝景江 倪传荣
贾国祥 蔡体繁

编纂处
主任 王源林 李殿国
委员 谢敬仁 齐仁庆
唐峻山 郑东宁

本卷编写人员名单

主 编 罗希尧 王伯英
编 委 (按姓氏笔画)

于道中	马敬一	王伯英	宁重君
刘 生	刘保明	刘瑞一	李 健
肖德生	罗希尧	陈雁飞	邹延艾
张玉清	张雄安	张贯亚	赵荣光
赵舒平	穆怀琴		

总序

柳斌

《初中教师之友》丛书的编辑出版是一件好事，我表示衷心的祝贺。

人类正在迎接更加光辉的二十一世纪，我们国家的改革事业也正处于关键时刻，我们只有沿着建设有中国特色社会主义的道路，坚定不移地走下去，才能实现下个世纪中叶达到中等发达国家发展水平的宏图，才能使中华民族真正地巍然屹立于世界民族之林！

教育事业关系着国运的兴衰。党和国家把教育事业作为战略重点，作为百年大计，1994年的全教会又把基础教育提到“重中之重”的战略高度。我们相信，在党的正确路线指引下，按着《中国教育改革和发展纲要》的规划，我国的教育包括基础教育在内一定会得到长足的健康的发展。

我国当前实施的是九年制义务教育。初中教育又在义务教育中占有着重要的位置，它不仅关系到整个中华民族素质提高的未来，而且关系到学生或升入高一级学校，或进入各个岗位，为社会主义建设作出贡献的现实。因此，初中教师所担负的任务是光荣的，对初中教师的要求也应该是严格的。

人们把许多美好的比喻献给教师，不管是园丁也好，蜡烛也好，春蚕也好，都是在歌颂教师高尚的献身精神。是的，作为一个人民教师，没有忠诚党的教育事业的心志，没有在全心全意为学生服务岗位上奋斗终身的气概，是不可能取得优异成绩的。在旧社会，腐朽的封建思想造成了一个不可解决的奇特的矛盾现象，即一方面是“万般皆下，唯有读书高”，另一方面却是“家有二斗粮，不当孩子王”。社会主义制度解决了产生这一矛盾的根源，但是旧的思想意识当然还会在现实生活中产生影响，而在社会主义市场经济建立与发展的进程中，在某些领域、某些人头脑中滋生的拜金主义、利己主义、极端个人主义也必然会侵蚀到教师队伍。这并不足怪，何况任何一个社会激烈动荡、巨大改革的时期，也正是大浪淘沙的过程。事实已经证明并将继续证明，我们的绝大多数教师经受住了考验，他们在默默地而又功勋卓著地不懈耕耘，他们不愧是中华民族的脊梁。我们为在党的教育下有这样一支好的教师队伍而自豪。

人们说，“身教重于言教”，这对于教师来说更为重要，而教师们对这句话蕴含真理的体味也会更加深切，因而，教师必须具有良好的师德。在学生心目中，教师不仅是他们的严父慈母，他们的知心朋友，更是他们走好人生道路的导师。学生的心灵是天真而纯洁的，教师的一言一行都会在他们的心灵上打下深深的烙印，甚至成为他们未来效法的榜样。于是教师必须严格要求自己，要求学生做到的，教师首先要做到，要培养学生健康良好的品德，教师首先要培养自己的美德。这决不是无足轻重的小事，更不能光说不做，或者说一套做的是另一套，因为这大而言之关系到我们接班人的品德素质，小而言之也关系着每位教师的工作成功与否。

人们说，打仗须得本身硬。教师们自己说得更深刻：要给学生一杯水，教师需要有一桶水。教师必须有丰富的文化修养、扎实的专业底子、较高的教学能力，“以其昏昏，使人昭昭”是不行的。社会的巨大发展，科学技术的日新月异，世界面貌的崭新变化，都使得教师不能满足已有的知识，需要学习、学习、再学习。尤其是青少年身心的迅速发展，对教师知识与能力的要求无疑会越来越多，越来越高。更何况当前教师队伍的文化业务素质本来就存在着较大的差距，因此，不断地提高自己，是教师队伍建设当前面临的一项极为迫切的重要的任务。我们一定要深刻地认识到这一点，不然我们就不能完成时代与民族赋予的神圣使命。

全国的初中教师们，让我们振奋精神，不断努力，为社会主义改革的事业，为中华民族的崛起，献出我们的汗水与心血。

祝愿这套《初中教师之友》丛书，实实在在地成为大家的良师益友。

1995年7月12日

编者的话

体育是学校教育的重要组成部分，初中体育更是基础教育的重要环节。为了适应我国九年义务教育发展的需求，提高初中教师，特别是广大农村初中体育教师的教学水平和教育质量，在国家教委师范司主持和《初中教师之友》编委会领导下，根据整套丛书编写方针、原则、内容及体例的要求，我们编写了这本《初中教师之友·体育卷》。在编写过程中，我们尽量结合目前中学体育教育、教学改革的现状和发展趋势，从我国体育师资队伍和学校体育设施实际情况出发，帮助广大体育教师解决在教育、教学和管理工作中遇到的困难和问题，使他们掌握教育、教学规律，不断提高教学质量。

体育是通过人体活动为育人作出积极贡献的一门学科。我国各级教育领导部门以及国家领导人从来都非常重视学校体育。体育课从小学直至大学都列为必需课，如果仅从课时排列来看，体育课总课时仅少于语文和数学而居第三位。那种视体育课为小三门、副科的看法是旧社会不重视学校体育所延续下来的误解。人们都知道，高尚的道德，广博的知识都要依存于一个健康的身体之中，正如毛泽东曾经说过的：“体者，载知识之车而寓道德之舍，无体是无德智者也。”初中学生正处于生长发育最旺盛时期，生理和心理上都发生着巨大的变化，在这个时期为他们提供一个科学的生长发育条件，将对他们终生产生巨大影响，因此，必须高度重视并加强学校体育教育。

“学高为人师，身正为人范。”学校体育的基本组织形式是体育教学。加强学校体育教学的关键是提高体育教师的素质。《初中教师之友·体育卷》就是为提高教师素质而编写的。搞好学校体育，不单是体育教师的责任，学校行政领导，班主任，团、队干部和有关人员都应该对学校体育有足够的重视，这样才能群策群力把学校体育工作做好。本书从理论到实践，深入浅出地介绍了有关初中体育教育的全部内容，所以它也是学校有关人员共同参考的知识读物。

《初中教师之友·体育卷》是以专题形式编写的一本融理论、实践、知识为一体的读物，在对我国现行体育教学大纲和教材的理解和分析上，提出了切合学校实际的观点，把体育教育和竞技体育作了确切的区分。它可以帮助体育教师更好地掌握教学大纲、教材的实质，解决备课和教学中遇到的困难，同时有利于提高教师的业务水平。因此，本书既是系统提高体育教师理论与实践的进修读物，又是具体指导教学工作和为教师排忧解难的工具书。全书包括九编：初中体育教学大纲和教材，体育基础知识，卫生保健基础知识，体育教学与教学方法，国家体育锻炼标准，体质的测量与评价，学校体育科研及其统计方法，竞技运动和比赛，民族传统体育与娱乐体育。

本书由罗希尧、王伯英主编。

参加编写的人员有（以姓名笔画为序）：于道中、马敬一、王伯英、宁重君、刘生、

刘保明、刘瑞一、李健、肖德生、罗希尧、陈雁飞、邹延艾、张玉清、张雄安、张贯亚、赵荣光、赵舒平、穆怀琴。

本书参考了大量有关文献和著作，在此我们对它们的作者和出版单位一并表示谢意。限于时间和水平所限，书中内容有不当之处，敬请读者批评指正。

目 录

第一编 初中体育教学大纲 和教材

体育教学大纲

一、初中体育教学大纲概况和特点	3
二、体育教学的目的和任务	4
三、体育教学的性质和功能	5
四、体育教学的基本要求	6
五、贯彻体育教学大纲的基本要求	7
六、初中体育教师应具备的条件	8
七、体育教师的自我完善和途径	10

初中体育教材

一、确定体育教材的原则及其选编的 方法	11
二、教材的分类及其时数比重	12
三、体育卫生保健基础知识的分析	14
四、走、跑教材的分析	15
五、跳跃教材的分析	18
六、投掷教材的分析	19
七、基本体操教材的分析	20
八、技巧教材的分析	21
九、支撑跳跃教材的分析	23
十、单杠教材的分析	24
十一、双杠教材的分析	25
十二、游戏教材的分析	27
十三、篮球教材的分析	29
十四、排球教材的分析	31
十五、足球教材的分析	32

十六、民族传统体育教材的分析	33
十七、韵律活动和舞蹈教材的分析	34
十八、发展身体素质教材的分析	35
十九、选用教材的分析	36

体育教学目标与评价

一、体育成绩考核	38
二、体育教学的检查和分析	39
三、体育教学的评价	40
四、体育教学目标	42
五、体育能力及其培养	44

第二编 学校体育基础知识

体育基础知识

一、学校体育的目标	51
二、学校体育的产生及发展	52
三、学校体育的基本手段	54
四、体育与德育	57
五、体育与智育	57
六、体育与美育	59
七、学校体育与生理学	60
八、学校体育与心理学	61
九、学校体育与竞技运动	63

第三编 卫生保健基础知识

卫生基础知识

一、初中学生的生理特征	67
二、初中学生的心理发展特征	68

三、什么是青春发育期	69
四、生命的六大营养素与体育运动	70
五、积极预防近视眼	70
六、传染病和传染病的预防	71
七、初中学生必须戒烟戒酒	71
八、女生月经期与体育锻炼	71

体育锻炼的基础知识

一、体育锻炼的生理学原则	73
二、体育锻炼与运动系统	73
三、体育锻炼与循环系统	74
四、体育锻炼与神经系统	74
五、体育锻炼与呼吸系统	75
六、医务监督与运动处方	75
七、运动时的准备活动与放松	76
八、超量负荷与超量恢复	76

第四编 体育教学与教学方法

体育教学的理论

一、体育教学的概念和特点	81
二、体育教学的理论依据	82
三、体育教学过程	85
四、初中体育教学与课外体育活动	87
五、初中体育教学与身体锻炼	88
六、初中体育教学计划的制定	89
七、体育教学中思想品德教育	93
八、体育课的类型	94
九、体育课的结构	96
十、体育课的组织	98
十一、体育课的分析与评价	101
十二、怎样编写教案	102
十三、怎样写好课后小结	104

教学原则

一、体育教学原则	106
二、社会主义方向性原则	107
三、自觉积极性原则	108

四、正面教育原则	109
五、集体力量教育原则	110
六、直观性原则	111
七、系统性原则	112
八、从实际出发原则	113
九、巩固与提高原则	114
十、身体全面发展原则	115
十一、循序渐进原则	116
十二、合理的运动负荷原则	117
十三、持续性原则	121

体育教学方法

一、体育教学方法的体系和体系	120
二、体育教学模式与教学方法	122
三、系统论与体育教学方法	123
四、语言法	125
五、直观法	127
六、练习法	128
七、完整与分解法	130
八、预防与纠正错误法	130
九、游戏与比赛法	131

初中体育教材教法

一、初中跑的教学方法	133
二、初中跳跃教材的教学方法	139
三、初中投掷的教学方法	144
四、初中基本体操的教学方法	147
五、初中技巧的教学方法	153
六、初中支撑跳跃的教学方法	154
七、初中单杠的教学方法	155
八、初中双杠的教学方法	156
九、初中篮球的教学方法	158
十、初中排球的教学方法	167
十一、初中足球的教学方法	167
十二、初中民族传统体育的教学方法	169
十三、初中韵律活动和舞蹈的教学方法	176
十四、初中发展身体素质的方法	180
十五、初中选用教材教法概述	182

课外体育活动

- 一、课外体育活动概述 183
二、课外体育活动内容 184

竞赛活动

- 一、学校体育竞赛的目的与意义 186
二、学校体育竞赛的计划与实施 186
三、学校竞赛活动的内容 187
四、学校竞赛活动的形式和特点 189

第五编 国家体育锻炼标准

国家体育锻炼标准

- 一、国家体育锻炼标准概况 193
二、国家体育锻炼标准的分组与锻炼
 测验项目 195
三、国家体育锻炼标准的评分评级标准 196
四、国家体育锻炼标准的组织与实施 197

第六编 体质测量与评价

体育测量与评价

- 一、体质的概念与范畴 203
二、理想体质的概念与标志 203
三、健康的定义与标志 204
四、影响体质的几个主要因素 204
五、身体形态的测量与评价标准 207
六、身体机能的测量与评价标准 212
七、身体素质与运动能力的测试与评价
 标准 216
八、体质的综合评价 220
九、初中学生体质健康的检测内容与
 方法 221

第七编 学校体育科学研究 及其统计方法

- 一、学校体育科学研究的任务 225

- 二、学校体育科学研究的特点和要求 226
三、学校体育科研的选题和原则 227
四、学校体育科学的基本程序和研究前
 的准备 230
五、文献资料收集方法 231
六、观察法 234
七、实验法 235
八、调查法 237
九、整理资料与分析 240
十、体育科研论文的撰写 241
十一、体育统计方法 243

第八编 竞技运动和比赛

竞技运动

- 一、田径运动 253
二、体操 258
三、球类 260
四、水上运动 266
五、冰雪运动 271
六、航空运动 273
七、马术 275
八、登山 275
九、举重 276
十、摔跤 277
十一、拳击 277
十二、柔道 277
十三、相扑 278
十四、射箭 278
十五、射击 279
十六、棋类 279

运动竞赛

- 一、奥林匹克运动会 281
二、冬季奥林匹克运动会 281
三、世界大学生运动会 281
四、世界中学生运动会 282
五、亚洲运动会 282
六、东南亚运动会 282

七、中华人民共和国运动会 282

**第九编 民族传统体育
和娱乐体育**

民族传统体育

一、导引 285
 二、武术 286
 三、气功 287
 四、五禽戏 288
 五、太极拳 289
 六、练功十八法 289
 七、赛马 290
 八、射箭射弩 290
 九、秋千 290
 十、打磨秋千 290
 十一、打陀螺 290
 十二、木棒球 291
 十三、打扁担 291
 十四、蒙古族摔跤 291

十五、蒙古象棋 291
 十六、跳火绳 292
 十七、刁羊 292
 十八、跳竹竿 292
 十九、骑射 292
 二十、划龙舟 293
 二十一、毬球 293

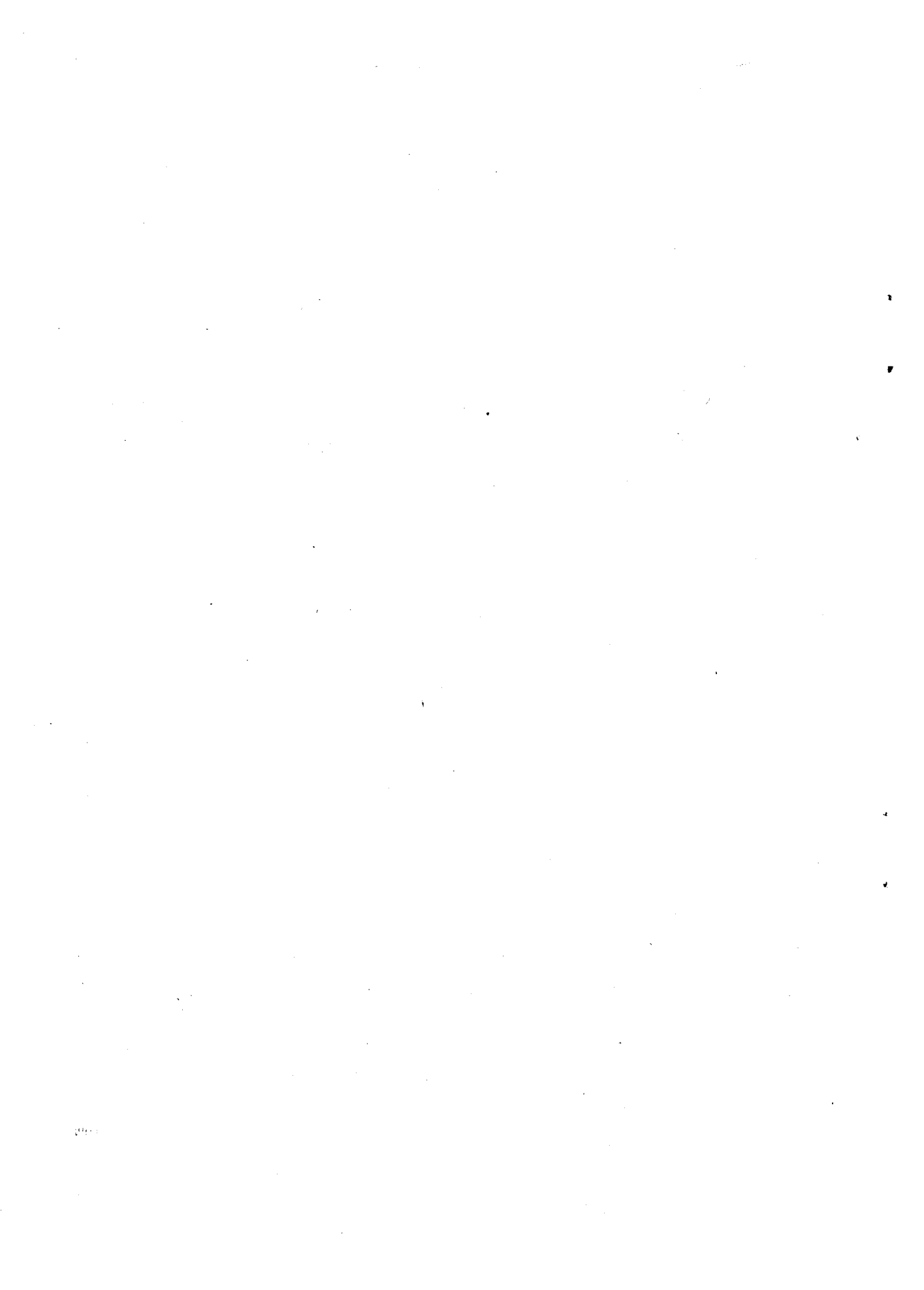
娱乐体育

一、垂钓 294
 二、拔河 294
 三、跳绳 294
 四、跳皮筋 295
 五、风筝 295
 六、桥牌 295
 七、台球 296
 八、保龄球 297
 九、绷床 297

第一编

初中体育教学 大纲和教材

CHUZHONG TIYU JIAOXUE
DAGANG HE JIAOCAI



体育教学大纲

一、初中体育教学大纲概况和特点

1. 初中体育教学大纲概况

初中体育教学大纲是国家教育行政部门根据《初中教学计划》规定的学科设置,依分学科的目标制定的指导性文件。它以纲目的形式,规定了教学内容的范围和体系;它是选编教材,安排教学进程,进行教学管理和检查教学,评价教学质量的依据。

世界上各个国家和地区,都有自己教育行政部门制定的教学大纲。我国自1954年由教育部制定了全国统一的中、小学体育教学大纲,1961年、1977年又分别对大纲进行了重新修订。现行的初中体育教学大纲是1992年重新编订的。各级各类和各学科的教学大纲,一般都分为“说明”和“大纲本文”两部分。在初中体育教学大纲中,除上述两部分外,还有“附表”和“中学体育器材设施配备目录”两部分。另外,由于我国现行学制,在普及初中教育中有“六·三”和“五·四”两种,所以,初中体育教学大纲本文部分也兼顾了两种学制的要求。

大纲的说明部分实际上反映了编写大纲的基本指导思想和诸多重要的原则。第一,它确定了体育教学的目的、任务,并进一步阐明了三项任务不可分割的整体性,同时指明了要完成体育教学的目的,强调必须完全地把三项任务贯彻到整个教学过程之中。第二,它确定了选编体育教学内容的原则。大纲中提出了教育性原则、符合生理特征的原则、适应学生心理特征的原则、理论与实践相结合的原则、继承和发扬民族传统体育的原则、统一性与灵活性相结合的原则与《国家体育锻炼标准》

相结合的原则等七条。按照这些原则选编教材,充分体现了我国社会主义教育的特色,同时也充分表现出了教学内容既符合学生心理发育特征,又适应当代学校体育发展的需求;也体现适应我国地广人多、发展不平衡的特点。只有这样选编体育教材,才能保证体育教学目的的实现。第三,说明部分中提示了体育教学内容的分类及各年级教学内容比重和要求,分类采取了理论与实践,发展身体与掌握一些运动项目交叉综合分类的方法,这反映了学生综合要求的特点,有利于教师进行教学。另外,教学内容又分为基本部分和选用部分,这也反映了不同地区、不同学校的要求。通过对教材比重的规定,突出了基本部分的重点地位,这就使贯彻大纲目的任务的基本手段得到了保证。说明部分还规定了各项教学内容的基本要求,正因为对各项教材提出了基本要求,这就可以使教师正确地理解教材,正确地使用教材,从而实现大纲中提出的目的任务。第四,规定了体育课成绩考核的方法、考核项目及评定体育课成绩的计算方法,这使得多年来在体育课成绩考核中,侧重于运动技能、技术的不合理现象得到了改进。采用结构考核和综合评定的方法,反映了较为全面的对学生的考评,可以说比传统的只测几个运动项目要科学得多了。第五,提出了贯彻执行大纲的基本要求。这五条要求包括了对行政领导、体育教师、有关部门的相互协作的关系,同时也指出了从思想到物质上,贯彻执行大纲的必要条件。在贯彻大纲过程中,还要不断地加强科研、教改,只有不停地进步,才能完全彻底地实现大纲的目的任务。从以上五个方面看,大纲的说明部分,恰恰是编写大纲的主要指导思想和重要原则,也是确定大纲本文的最基本、最重要的依据。

大纲本文是各年级教材的实体。教材是按年级编排的,在编排中既考虑到了一个年级中不同

教材间的横向联系,又考虑了同一教材在不同年级中纵的关系。现行大纲最突出的是提出了“年级目标”和每一年级中各项教材的“教学要求”。这就使教师在掌握教材时有章可循,突出了各项教材的本质功能及重点、难点。另外还规定了考核项目及评分标准。

2. 初中体育教学大纲的特点

根据我国的国情以及当前教育的要求而编订的初中体育教学大纲具有以下几个特点:

第一,社会主义方向性。

我国是社会主义国家,学校教育的总目标是培养德、智、体全面发展的社会主义建设者,这一个基本目标也必须是体育教学的总目标。体育本身是以身体活动为基本手段,通过各种练习,为培育全面发展的人作出贡献。从上述体育的特征看,体育似乎不具有政治性。但是,作为全面发展教育的有机组成部分,体育最终目标还是培养人,因此,它就具有了强烈的思想性和政治性。在初中体育教学大纲中,无论是目的、任务的提出,还是各项编写原则,都渗透着社会主义学校教育的指导思想。因此,大纲具有社会主义指向性,这是体育教师必须认识的根本问题之一。

第二,大纲具有权威性。

初中体育教学大纲是国家教育行政部门组织编订的,它是由教育领导机关明文颁发的、有普遍指导意义的教学基本文件。体育教师、学校领导都要努力贯彻、实施。各级教育行政部门也要依此对学校体育教学进行检查、评价。因此,大纲具有指导、检查、评价、奖惩等方面的权威性。

第三,大纲的编订要有科学性。

体育教学的目的是增强学生体质,促进德、智、体全面发展。所以在编订教学内容时,一定要结合青少年身心发育特点。初中学生正处于青春发育期,生理和心理的巨大变化,影响着人的一生。在这个时期进行什么内容的锻炼,给予什么教育都是至关重要的大事。因此,大纲的编订必须符合科学,必须符合学生的客观实际才行。

第四,大纲要具有可行性。

我国幅员广大,人口众多,又是一个多民族国家。这样就产生了地区不同、经济发展不同、民族习俗不同等多种差别;另外我国大多数初中和小学地处农村,这就更增加了较大的差异。大纲必须

在统一要求的前提下,充分考虑到上述种种差别。因此,在要求的尺度上要有一个高低差,在教材的选编上要充分照顾到各种类型学校的需要和可能。现行大纲中有基本教材和选用教材两部分,正是体现了大纲的可行性。

二、体育教学的目的和任务

初中体育教学大纲中规定的初中体育教学目的是:“通过体育教学向学生进行体育卫生保健教育,增强学生体质,促进身心发展,培养德、智、体、美全面发展的社会主义建设者。”深刻而正确地理解这段话,才能准确地贯彻大纲。这里,我们将这只有50个字的短语认真地剖析一下,就可以看到它包含着深刻的内涵。“培养德、智、体、美全面发展的社会主义的建设者”,这里提出了具有社会主义方向性的培养目标及其规格。首先,我们要培养的是“社会主义的建设者”,其次,这一建设者的具体规格,应是“德、智、体、美全面发展的”人。“增强学生体质,促进身心发展”,充分说明了体育教学的特征。如果说“培养德、智、体、美全面发展的社会主义建设者”是整个学校教育所要共同完成的目标和规格,那么,“增强学生体质”正是体育教学所要完成的突出任务,促进身与心的和谐发展,也是在增强学生体质的前提下实现的。因此,体育教学的基本目标是增强学生体质,这一点在大纲中是十分明确了。“通过体育教学向学生进行体育卫生保健教育”,完全说明了体育教学的性质,并且界定了体育教学的内容。“通过”两个字,形象地表述了体育教学是一个动态过程,而不是一个个凝固的点。这个过程是一个连续不断地由一个点到线到面的升华。如果把体育教学只看作一节体育课就大错而特错了。“向学生进行体育卫生保健教育”,界定了体育教学的内容包括体育、卫生、保健等方面,很多人认为体育就是打球、赛跑、做游戏,这是对体育非常片面的理解。

体育教学目的虽然只有50个字,但它却确定了体育教学的性质,界定了体育教学的内容,阐明了体育教学的本质特征,提出了培养目标和规格。作为一名体育教师,只有全面地理解体育教学的目的,才能贯彻好大纲。

体育教学的基本任务一共有三条: