

460664

中学教学法丛书



XUE

FA

CONGSHU

河南人民出版社

中学体育教学法

王占春 张心镜 赵文德 主编

中学体育教学法

王占春 张心镜 赵文德 主编

河南人民出版社

中学教学法丛书

中学体育教学法

王占春 张心镜 赵文德 主编

责任编辑 范敬儒

河南人民出版社出版

河南第一新华印刷厂印刷

河南省新华书店发行

787×1092毫米32开本 9.75印张 188千字

1982年11月第1版 1982年11月第1次印刷

印数：1— 7,000册

统一书号 7105·298 定价0.72元

出版说明

教学法是研究教学规律的一门科学，是教育学的一个重要分支。提高教学质量，贵在得法。为帮助广大中、小学教师不断改进教学方法，提高教学质量，更多更快地为祖国的“四化”培养人材，广东、广西、湖北、湖南、河南五省（区）人民出版社共同协作，争取以较好的质量、较快的速度编辑出版《中学教学法丛书》、《小学教学法丛书》各一套，计分中学语文、英语、历史、地理、代数、几何、三角、物理、化学、生物、体育，小学语文、数学、自然常识、音乐、美术、体育等共十七册，并于一九八一年下半年基本出齐，在五省（区）发行。

教学有法，但无定法。这两套丛书的出版，由于时间仓促，未能在五省（区）广泛征求教育工作者的意见，兼采博取各家之长，因此，疏漏谬误之处在所难免，切望同志们提出批评建议，以便再版时补充订正。

前 言

为了帮助广大中学体育教师不断改进教学方法，提高教学质量，按照教育部制订的《中学体育教学大纲》的精神，我们编写了这本《中学体育教学法》，以供中学体育教师在教学中参考。

本书比较系统、简要地阐述了中学体育教学的原理和一般规律，同时较详细的介绍了中学体育各类教材的教学方法。在编写体育教学原理部分时，我们以人民体育出版社出版的《体育理论》为主要参考书，在编写各类教材的教学方法时，注意结合我们教学实践中的经验、教训，大胆地提出了我们的一些粗浅见解，希望能对提高教学质量有所裨益。

参加本书编写工作的有：南薰同志（二至六章），葛蔚起同志（第一、七章）王庭梅和蔡保国同志（第七章），闵倜、蔡芳川同志（第八章），寇振声、刘汉卿和侯少林同志（第九章），刘善民同志（第十章），全书由王占春、张心镜和赵文德三同志主编。在编写过程中，曾得到河南师大体育系一些教师和郑州市一些中学体育教师的支持和帮助，郑州市一些体育教师还参加了初稿的讨论，特此表示感谢。

限于编者水平，书中有缺点、错误之处，诚恳欢迎广大读者指正。

编 者

一九八二年七月

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 中学体育教学法的使命	(1)
第二节 中学体育教学法研究的内容和对象	(2)
第二章 中学体育教学的目的、任务和特点	(5)
第一节 中学体育教学的目的和任务	(5)
第二节 体育教学的特点	(9)
第三章 体育教学的基本原则	(15)
第一节 身体全面发展的原则	(16)
第二节 从实际出发的原则	(17)
第三节 自觉积极性原则	(18)
第四节 循序渐进的原则	(20)
第五节 直观性原则	(23)
第六节 精讲多练原则	(24)
第七节 贯彻思想教育原则	(26)
第四章 中学体育的教材和教法	(30)
第一节 中学体育教材	(30)
第二节 体育教学方法	(33)

第五章	中学体育课	(47)
第一节	中学体育课的性质	(47)
第二节	体育课的类型和结构	(48)
第三节	体育课的分组教学	(58)
第四节	体育课的密度和运动量	(64)
第五节	体育课的准备和进行	(80)
第六章	中学体育教学工作计划与考核	(84)
第一节	中学体育教学工作计划	(84)
第二节	学生的体育课考核	(109)
第七章	田径教学法	(113)
第一节	田径教学任务	(113)
第二节	田径教学注意事项	(117)
第三节	短距离跑教学法	(118)
第四节	中、长距离跑教学法	(127)
第五节	跑的专门练习教学法	(131)
第六节	接力跑教学法	(135)
第七节	跨栏跑教学法	(138)
第八节	跳高教学法	(144)
第九节	跳远教学法	(151)
第十节	三级跳远教学法	(154)
第十一节	推铅球教学法	(158)
第十二节	投手榴弹教学法	(162)
第八章	体操教学法	(166)

第一节	体操教学任务	(166)
第二节	体操教学中的保护与帮助	(167)
第三节	技巧教学法	(174)
第四节	支撑跳跃教学法	(178)
第五节	单杠教学法	(183)
第六节	双杠教学法	(187)
第七节	体操动作中常用的力学知识和技术分析	(191)
第九章	球类教学法	(204)
第一节	球类教学任务	(205)
第二节	球类教学注意事项	(205)
第三节	篮球教学法	(209)
第四节	排球教学法	(248)
第十章	武术教学法	(276)
第一节	武术教学任务	(276)
第二节	武术的特点	(277)
第三节	武术教学的一般规律	(280)
第四节	武术基本动作教学法	(283)
第五节	武术教材的教法	(292)
第六节	怎样看武术图解	(299)

第一章 绪 论

第一节 中学体育教学法的使命

党的教育方针是“教育必须为无产阶级政治服务，必须同生产劳动相结合”，“使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者”。体育是学校教育的组成部分，体育课是学校的必修课程之一，它是完成学校体育任务的基本组织形式。中学体育教学法，就是泛指体育教学的基础理论和方法。它的使命是研究和揭示中学体育教学规律。它是指导中学体育教学实践的科学，具有一定的理论性和生动的实践性。它来自实践，指导实践，并受实践的检验，在实践中不断的丰富和完善。

当今，各门科学技术相互渗透，相互促进，各项科学理论在学校体育教学工作中的运用也日益广泛。象教育学、心理学、生理学、解剖学、形态学、生物化学、生物力学等各门学科，不但是研究体育的基础理论，而且也是研究中学体育教学法的理论依据。

中学体育教学法，既是一门科学，又是一门艺术。作为一名优秀的体育教师，只有体育的科学知识和技术是不够的，还必须掌握教学的艺术。在教育、心理学和生理学知

识的基础上，了解教学对象的特点，巧妙地把知识技能传授给学生，这就是教学艺术，就是教学方法。

教师本身有不同的风格和特点，在教学中也可以采取各式各样的方法，只要所采取的方法符合客观实际，同样可以取得殊途同归之效。

体育教学方法虽多，如加以概括，不外是一般方法和特殊方法两种。对同一年龄、同一年级的学生中的共性的规律和特点，使用一般的教学方法；对学生与学生之间的个性差异，要因材施教，这就是特殊的方法。

第二节 中学体育教学法研究的内容和对象

一、中学体育教学法研究的内容

中学体育教学的目的、内容、任务、过程、特点、原则、组织、方法以及体育课的类型、结构、密度、运动量、准备、进行和分析等都是中学体育教学法的研究内容。研究这些内容的目的，在于把它们同教学实践中的四大要素——教师、学生、教材和教学手段（教学场所和教具）——的相互关系巧妙地结合起来，使中学体育教学逐步走向更高的水平。

二、中学体育教学法研究的对象

中学体育教学法研究的对象就是上面所说的教学中的

“四大要素”。和它们在教学过程中的相互关系，以及这种关系发生的矛盾和解决这些矛盾的规律。现仅对“四大要素”本身的研究简介如下：

（一）了解学生。学生的性别、年龄不同，生理和心理特点也不相同。由于教育基础、物质条件及生活环境的不同，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、卫生保健等各个角度对学生作全面的了解。不仅要了解学生的身体形态、机能、素质及运动能力，还要了解学生的精神、性格、知识水平，然后针对实际情况选用相应的教材教法，以便最有效地增强学生体质。

（二）钻研体育教材。体育教材是体育教学大纲的具体化，是体育教师备课、上课、布置作业的依据；它是学生获取系统知识、技能和锻炼身体、增强体质的重要工具。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、技术细节，以及各项教材对锻炼身体的价值有较深刻的理解，才有条件和可能研究如何把教材的知识技能传授给学生，达到增强学生体质的目的。

（三）教师的主导作用。体育教师在体育教学过程中，应当起主导作用。了解学生，钻研教材，并通过巧妙的方法把知识技能传授给学生，锻炼学生的身体，向学生进行思想品德教育，这一切都必须由教师来完成。因此，作为一名体育教师，首先要忠于党的教育事业，并且要具备多方面的知识和才能。在理论上，不仅要了解体育统计和其它各学科知

识的一般道理，还要能用来指导实践。在体育专业知识技能方面，要做到多能，并有某些或某一项专长。对于田径、体操、球类和武术等技术，教师必须具备正确示范的能力。只有这样，在教学中教师才能做到理解学生、驾驭教材，使自己的教学水平不断提高，走向自由的“王国”。

（四）改革设备。教学设备影响教学质量，因此，教学设备的规格必须结合学生的性别、年龄特点，以适应并满足教学的需要。目前，中学体育教学设备就全国范围来说，程度不同的受着竞技体育的影响。如何改变现状，使教学设备在科学化的基础上规格化。是中学体育教学必须研究而且急待解决的问题。

第二章 中学体育教学的目 的、任务和特点

第一节 中学体育教学的目的和任务

体育是中学教育的重要组成部分，是全面贯彻党的教育方针，培养德、智、体全面发展的社会主义一代新人的一个重要方面。

体育教学是实现中学体育目的和任务的基本途径。中学体育的目的和教学的基本任务，在《中学体育教学大纲》（以下简称大纲）中已有明确规定，这里仅就体育教学的基本任务作必要的说明。

一、全面锻炼学生身体，增强体质。体质，是指人体的质量。人的体质受遗传变异和后天的营养、劳动、生活环境、体育锻炼等因素和生命规律的影响，是可变的。科学的体育锻炼对体质的增强，具有积极的效果。

体质，一般包括体格、体能、适应能力和精神状态等互相联系的几个方面。

体格，是指人体的形态结构，即人体生长发育水平（包括形态、机能），身体的整体指数与比例（体型）和身体姿

态（走、站、坐的姿势）。

体能，是指人体各器官、系统的机能在肌肉活动中表现出来的能力。包括身体素质（力量、速度、灵敏、柔韧、耐力等）和人体基本活动能力（走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、悬垂、支撑等）。

适应能力，是指人体在适应自然环境中，所表现的机能能力，包括对自然环境的适应力和对疾病的抵抗力。

精神状态，是指心理方面的某些特征。心理活动也是大脑机能的反映。

中学生的身体正处于迅速生长发育的时期，是否能正常发育成长，将决定一个人一生的体质是否健康。因此，中学体育教学必须根据他们的生理和心理特点，因势利导，有计划、有组织地进行教学，全面锻炼学生的身体，促进学生身体的正常发育，提高体质，为学生的未来工作和日常生活奠定良好的身体基础。

初中阶段（十三——十五岁）的学生，骨骼生长较快，骨的软组织和有机物较多，富于弹性和韧性，比较容易变形。肌肉的增长逐渐显著，但肌肉的收缩力还很差，容易疲劳。关节的灵活性大，但牢固性差。心脏的发育落后于骨骼肌的增长，心肌功能还不够强而有力。呼吸肌虽有较快的发展，但是仍比较弱，肺活量小。因此，不宜进行过于剧烈的力量和耐力练习，特别在进行静力性练习时不应时间太长。在初中阶段的体育教学，应着重发展速度、灵敏、柔韧和耐力等身体素质，进行全面协调发展四肢的练习。在基本活动

能力方面应重视跳跃练习以及对称的悬垂、支撑和攀爬练习，较轻重量的投掷练习等，以促进骨骼肌的均衡发展，形成正确姿势，防止畸形发展。初中学生在精神系统方面，大脑皮层中兴奋过程占优势，易扩散，学习动作时准确性差，注意力易分散和转移，神经系统工作持久力还较差，容易疲劳，但也易于消除。因此教学的内容和教法要多种多样，经常变化，克服老一套和成人化的做法，并应采用多种方法集中学生的注意力。

高中阶段（十六—十八岁）的学生，随着年龄的增长，身体发育逐渐趋于成熟，各器官系统的生长和发育已接近成人，身体的活动能力较强，能承受较大的生理负荷量。因而在此时期应当在全面发展身体素质和人体基本活动能力的基础上，在发展力量、耐力和掌握技术动作、形成动作技能方面，应逐步提高要求，加强教学和训练，促进身体的全面发展，增强体质。但是，高中阶段的男、女学生，正处于青春期发育后期，在生理和心理上有着不同的特点，教学中应对不同情况，提出不同要求。如男生由于身体发育、身高和体重的迅速增长，希望表现自己的力量，练习不顾疲劳，急于求成。女生则爱好优美和富有韵律的活动，而在做动作时又往往表现得害羞、犹豫、缺乏信心，不相信自己的力量。因此，体育教学要根据高中学生的这些特点，采取有效措施，全面锻炼学生的身体，增强体质。

二、体育教学除了系统的、有计划、有组织的锻炼学生身体，增强体质外，还要使学生学习和掌握体育的基本知

识、基本技术和基本技能（以下简称三基），学会用科学的方法锻炼身体，培养学生运用所学知识、技术、技能和方法，独立进行体育锻炼的能力和习惯，以便更有效地增强体质。

三、结合体育教学的特点，向学生进行思想教育和培养共产主义道德品质，是我国社会主义教育的基本要求。体育是向学生进行思想教育，培养共产主义道德品质的重要手段之一，那种忽视政治的倾向是很错误的。

中学生活泼、爱动，兴趣广泛，好奇、好模仿，自尊心强，好胜心强，但他们辨别是非的能力还不够强。抽象思维能力差，有时缺乏自我控制的能力。在体育活动过程中，学生最易表现出各种思想行为和道德作风。因此，体育教学必须根据以上特点，教育学生热爱党，热爱社会主义祖国，提高他们为革命锻炼身体的自觉性，培养他们服从组织，遵守纪律，热爱集体，朝气蓬勃，勇敢顽强、和艰苦奋斗的革命精神。

上述三方面的任务，是相互联系辩证统一的，必须加以全面贯彻。在体育教学中要把教会学生掌握体育知识技能与锻炼身体，增强体质密切地结合起来。思想教育和道德品质的培养，应贯彻于教学过程的始终。

“三基”教学和增强体质的关系，是相互联系、相辅相成的。身体发展好，体质增强了，能为学习和掌握“三基”提供必要的基础和条件，而“三基”的掌握和运用，又能有效地发展身体，增强体质。但是，“三基”教学和锻炼身体，增强体质，又是有区别的。“三基”教学要求讲解、示

范、演示直观教具、纠正错误动作等，有时要多用点时间，也是必要的；而锻炼身体，增强体质则要求有一定的练习密度和运动量。

在中学体育教学中，一般情况下，每堂课都应尽量做到二者兼顾：不但要有一定的练习密度和运动量，用以增强学生体质；而且要重视“三基”教学，使学生达到应有的标准。但在教学的不同阶段，亦可有所侧重，如在教学开始阶段可侧重“三基”的教学。在复习巩固阶段可侧重锻炼身体，增强体质。

第二节 体育教学的特点

体育教学与一般课程相比较，既有共同点，又有不同点。它的共同点：一是整个教学过程都是师生双边活动的过程；二是教师始终起着主导作用；三是教学过程都必须遵循认识活动的一般规律，即感知教材、理解教材、巩固和运用知识于实践。它的不同点是：一般课程的教学，主要是通过学生的思维活动使学生掌握教师所传授的知识技能，发展其认识能力。而体育教学，虽也要掌握一定的科学知识，但主要是使学生从事各种身体练习，通过身体活动与思维活动的紧密结合，来掌握体育知识、技术和技能，达到增强体质，实现思想教育的目的。体育教学除了要遵循认识事物的一般规律外，还必须遵循动作技能形成的规律和人体生理机能活动能力变化的规律。此外，体育教学的环境和组织形式也不