

THE JIANG
浙江省体育科学研究所
浙江省体育科学学会

浙江体育科学

(体育教师专集)

1987

TIYU KEXUE

前 言

为了帮助中学体育教师准备并达到《专业合格证书》文化专业知识考试的要求，根据国家教育委员会师范教育司1986年8月颁布的中学教师《专业合格证书》文化专业知识考试《体育教学大纲》的章节，我们编写了这本万字习题简解，供中学体育教师复习和参考使用。

由于水平和字数所限，编写中难免有不够完善和许多缺点，望读者见谅并提出宝贵意见。

本书编者有（按姓氏笔划排列）：安平、华明、许晓华、李月玲、李翊鹏、余晓维、林可、郑隆榆、施绍曾、钱志兴、徐孟进、黄圣方、燕琳。

本书由金钦昌、马燕南、华明、黄圣方统稿。责任编辑安平。

编 者

一九八七年三月

目 录

前言	(封二)
体育理论部分	燕 琳 李翅鹏 (1)
运动生理卫生部分	李月玲 郑隆榆 华 明 (36)
运动生理学部分	华 明 (73)
田径部分	钱志兴 徐孟进 (91)
体操部分	许晓华 (111)
篮球部分	林 可 黄圣方 (126)
排球部分	余晓维 (135)
足球部分	施绍曾 (144)
武术部分	安 平 (153)

体 育 理 论

绪 论

体育理论是研究体育一般规律的学科，是体育系科一门专业基础理论课程。它的主要内容是阐述体育的概念、我国体育的目的、任务、制度、手段、体育教学、体育锻炼、运动训练、运动竞赛的一般原理与方法，并着重阐述如何在学校体育工作中应用这些原理和方法。学习体育理论的主要任务在于，认识体育的目的和任务，及其在学校教育中的地位和作用；掌握体育教学、体育锻炼、运动训练等基本原理与方法，并能根据学校教育规律，以及人体科学规律，组织各项体育工作，全面实现学校体育的目的与任务。学习体育理论的基本方法要坚持理论与实际相结合。在自学与实际工作等过程中，不断丰富理论知识，提高工作能力，做到学以致用。

第一章 体育的概论

一、什么是体育

体育，这里主要指广义概念，也称体育运动。

体育（广义）：是指以身体练习为基本手段，为增强体质，提高运动技术水平，进行思想品德教育，丰富社会文化生活而进行的一种有意识的身体运动和社会活动，属于社会文化教育的范畴，受一定社会政治、经济的影响和制约，为一定的政治经济服务。

广义体育，是由体育教育、竞技运动、体育锻炼三个基本方面组成，分别理解为：

体育教育：是与德育、智育、美育等相配合的整个教育的组成部分。是有目的、有组织、有计划的促进身体全面发展，增强体质，传授体育知识、技术和技能，培养道德意志品质的一个有系统的教育过程。

竞技运动：是指为了最大限度的发挥个人和集体在体格、体能、心理和运动能力等方面的潜力，取得优异运动成绩而进行的科学、系统的训练和竞赛。

体育锻炼：是以发展身体，增强体质，增进健康，调节精神和丰富文化生活为目的的身体活动。

二、衡量一个国家体育状况有哪些主要标志

（一）人们的体质状况和健康水平。体育可以提高人口质量。国家现代化首先人要现代化。人口质量包括遗传、营养、生活条件、体质状况等等。体质是健康水平的重要标志。

（二）体育社会化程度。体育是社会现象，它与人类社会有着密切的联系。体育社会程度，主要表明在体育渗透到社会各个领域的程度。例如：社会体育人口的数量和国家总人口的比例；社会各阶层群众性体育发展水平；体育组织的建立和健全状况等。

（三）体育制度的建立。体育制度的建立是实施工作的基本保证。

(四) 体育设施与物质条件。体育的各种设施及合理布局、器材、仪器、体育用品等是否达到完善程度。

(五) 体育科学的发展。体育科学技术的发展水平, 科研机构的建立和健全, 科研设备条件, 书刊出版状况, 科研论文的质量等。

(六) 运动技术水平。体育运动技术水平, 包括训练水平、运动项目的复盖面、最佳或最高运动成绩等。

三、什么是体育科学体系

体育具有社会科学性质同时也具有自然科学性质, 是社会属性和自然属性的统一体。体育科学是以社会中体育现象和从事运动的人为研究对象, 而采用多学科的理论知识和方法进行研究的科学, 属于综合科学。按照现代科学技术的分类方法, 体育科学体系, 一般分为基础科学、应用科学、技术科学三个层次。

四、体育是怎样产生

体育是适应生产劳动需要和人类生活实践需要而产生的。人类在生产劳动中, 形成了人类最初级的体育形态, 这种萌芽状态的体育, 是后来体育运动发展和演变的基础。

五、体育与教育、军事、文化娱乐、医疗保健有何密切联系

(一) 体育发展与教育发展的关系。人类社会初期的教育形式, 其中很大成分包括了体育的因素。人类社会发展的各个历史阶段, 无不把体育作为教育的重要内容。近代提倡“三育”学说, 体育已成为全面发展教育的重要组成部分。

(二) 体育发展与军事发展的关系。在军事上使用火器之前, 体育发展直接受军事发展的影响。古代军事斗争多用体育作为手段来培养武士, 从而成为推动体育发展的动力。现代军事训练, 提高军人素质, 体育具有极其重要的地位。世界各国都非常重视在军队中开展体育运动, 借以提高军人的身体素质。

(三) 体育发展与文化娱乐活动的关系。体育对丰富人们的文化生活有着重要作用。有些体育项目, 是人们在娱乐活动中发展起来的。例如: 各种游戏活动、民族传统体育项目, 以及打猪、牌类、钓鱼等, 都具有娱乐、休闲等活动性质。

(四) 体育发展与医疗保健发展的关系。运用体育活动达到医病、防病和健身的作用。在我国古代、近代, 现代都有人们广泛的重视。长期来一直作为积极手段流传于社会。体育已成为防治疾病, 增进健康, 延年益寿的重要练身手段。

六、体育与人体发展和体育与社会发展有何关系

(一) 体育与人体发展的关系。影响人体发展的基本因素, 主要有两个因素, 即先天的遗传和后天生活条件。

遗传: 人体遗传是指人体的形态和生理功能等各种性状, 它通过生殖方式由上代传给下代, 这种先天特征, 是人体发展的物质基础。

环境: 是指人们周围的客观世界各种条件的总和。环境包括自然环境和社会环境。从总

体条件来看,对人体发展起决定作用的是社会环境和人的物质生活条件。

自然条件是人生存的基础。日光、空气、水和自然界人体需要的物质,是保证人体发展的重要因素。

体育:体育对人体发展有着积极的影响。可以促进有机体的生长发育;促进中枢神经系统功能和对环境的适应能力;促进人体内脏机能的提高;改善人体的素质条件和心理因素。

(二)体育和社会发展的关系。体育是一种社会现象。体育可以促进社会的发展,同时又受社会政治和经济的制约。生产力的发展是体育发展的物质基础。作为劳动力的人,是生产力中最基本的最活跃的因素。体育是促进物质生产和劳动力再生产的重要手段之一,它对生产力的发展有着积极的意义。体育受社会政治、经济的影响和制约,同时又为一定社会政治、经济服务。根据体育能够增进健康,增强体质和培养道德意志品质的特点,一定社会的体育,总是通过一定社会所需要的体魄健康和具有良好道德意志品质的人来为其政治、经济服务。

第二章 我国体育的目的与任务

一、研究体育目的和任务有何意义

体育的目的是体育工作总的目标和方向。体育的任务则是体育目的的具体体现。每一个体育工作者和体育活动的参加者,都应该正确的认识体育的目的和任务。

研究体育目的和任务的重要意义在于:使领导者正确的制定体育的方针、政策、制度,明确目标和方向;使广大体育工作者和体育活动参加者,明确自己的工作责任,为实现其远大目标积极努力。

二、确定体育目的和任务的依据是什么

(一)根据国家政权的性质,受一定社会政治经济制度的制约并为其服务。

(二)根据体育本身的特点、作用和功能,这是确定体育目的任务的主要依据。

(三)要反映社会生产和科学文化的发展,以及人们日益增长的物质和文化生活的需要,即人的切身需要。

三、我国体育的目的和任务是什么

我国体育目的是:增强人民体质,提高运动技术水平,建设精神文明,为社会主义服务。任务是:

(一)增进人民健康,增强人民体质。增进健康,增强体质是我国体育的根本任务。它是体育特有效能所决定的。

健康——是指人体各器官、系统生长发育良好、功能正常,体魄健壮、精神充沛,无任何疾病并具有良好劳动效能的人体状态。

体质——是指人体的质量。体质包括:身体形态,生理功能,身体素质和运动能力,机体适应能力,以及心理状态等。

(二)提高运动技术水平。提高运动技术水平,攀登世界体育高峰,是我国体育重要任

务之一。它反映了国家、人民，和体育运动发展的需要。竞技是体育最显著的特点，竞技运动水平，可以反映一个国家的经济、文化、科学、教育发展水平和国家物质文明和精神文明的面貌。运动技术水平的提高，对我国的国际威望，对促进科学技术交流，对国际间的友好往来，增进友谊都有着极为重要的意义。

（三）丰富社会文化生活。体育是社会主义精神文明建设的重要组成部分。随着我国人民物质与文化生活水平的提高，人们的思想意识和精神状态也产生了深刻的变化。体育已成为人民社会生活中不可缺少的重要成分，越来越发挥了它的重要作用。人们在劳动之余，谋求从事体育活动来丰富其文化生活，通过锻炼身体，参加各种体育活动，参观与欣赏高水平的体育表演和竞赛，来达到增强体质，调节精神，丰富生活，陶冶情操等社会效益。使之振奋精神，提高功效，改变生活方式，丰富社会文化生活。

（四）进行共产主义思想品德教育。共产主义思想品德教育表现为体育运动参加者进行思想教育、品德教育以及个性品质形成的教育。这种教育是一个有目的，有计划的影响人们的意识、感情、行为的教育过程，体育是实施这种教育的重要手段。

在体育运动中，思想品德教育的内容主要包括：爱国主义教育，集体主义教育，勇敢顽强，坚韧不拔等意志品质教育，胜不骄、败不馁，讲文明、重风尚，尊重裁判、尊重对方、尊重观众，与同伴合作等体育道德作风教育。

四、实现我国体育目的任务有哪些基本途径

（一）体育教学。它是一个传授和掌握体育知识，技术、技能的教育过程。主要是以增强体质为目的。

（二）体育锻炼。它是人们自觉从事体育活动的锻炼过程。以达到增进健康、增强体质。

（三）运动训练。它是为了提高运动技术水平而专门组织的一种教育和训练过程。主要任务是提高运动技术水平和创造优异的运动成绩。

（四）运动竞赛。它是争取优胜为目的，以运动项目为主要内容的比赛形式。主要任务是检查和推进教学、锻炼、训练的质量和效果。

四种途径各有不同的特点，但又是相互交错，互相作用的。

五、实现我国体育目的任务有哪些基本要求

（一）坚持体育的社会主义方向。体育事业必须坚持正确的方向，坚持四项基本原则，为社会主义服务。

（二）正确的处理体育与经济的关系。体育事业的发展要适应国民经济的发展水平。要根据国家的经济状况，来制定体育事业的发展规划。

（三）为建设两个文明服务。体育对物质文明的作用主要在于增强人民体质，促进生产发展，挖掘人体潜力，有效地创造物质财富。体育对精神文明的作用，主要在于体育是对人们进行共产主义教育，振奋民族精神，激发人们爱国主义热忱，形成良好的思想品质和道德观念。

（四）发挥竞赛的杠杆作用。竞赛是体育一个明显的特点，竞赛可以推动体育运动的普

及和提高。可以吸引和动员数百万人民群众参加体育运动,有益于身心健康;可以造就体育的优秀竞技人才、创造优异成绩、为国为民族争光。

(五)坚持普及与提高相结合。在普及基础上提高,在提高的指导下普及,是我国体育的兴旺发达的一条规律和基本经验。

(六)近代项目与传统项目相结合。近代项目与民族传统项目相互结合、互相辉映,使我国体育内容更加丰富多采。

(七)学习外国与大胆创新相结合。学习外国的体育经验,要结合我国的实际,发挥特长、大胆创新,创出一条切合实际又行之有效的方法,走自己的道路。

(八)重视人才和科学技术的作用。体育事业的发展,很大程度上取决于体育人才的培养和选拔,取决于体育科学技术的发展,这是我国体育迅猛发展的历史经验。在我国体育人才的需要,不仅在数量上急需增加,而且在质量上也急需提高。

第三章 我国体育制度

一、体育制度的概念和依据是什么

体育制度是指一个国家负责开展体育工作的政府机构和社会组织以及由它们制定并实施的各项法规、制度、条例和措施的总称。

建立或健全体育制度的依据主要有:1.体育的目的、任务;2.国家体制或一定的社会制度;3.社会生产力发展,国民经济的发展和文化科学技术的发展。

二、我国体育制度是怎样形成和发展

我国社会主义体育制度,是在继承革命根据地体育制度和批判、改造旧中国体育制度以及学习其他国家有益经验的基础上建立和发展起来的。

早在革命战争时期,在革命根据地就建立了人民体育组织和制度。还组织了各种规模的运动会和竞赛活动。这些体育组织和措施,就形成了我国新的体育制度的雏型。

新中国成立后,在建国初期把中华全国体育协进会改组为中华全国体育总会。1952年建立了中华人民共和国体育运动委员会。并逐步健全了我国体育体制。

三、我国体育制度包括哪些基本内容

(一)我国体育的组织领导体制

国务院所属中华人民共和国体育运动委员会(简称国家体委),是专门负责统一领导和监督全国体育事业的政府机构。此外,国务院所属有关部(委),分别主管所属各级组织、企业、学校的体育工作。

在社会体育组织方面有:

中国全国体育总会和中国奥林匹克委员会,是全国性的群众体育组织。主要任务是:团结全国体育工作者,努力发展体育事业,加强与国际体育的联系,促进与各国人民和运动员的友谊,为社会主义现代化服务。

中国体育科学学会,是中国科学技术学会的一级组织,是全国体育学术性的群众团体。

学会的主要任务是：提倡辩证唯物主义，坚持实事求是的科学态度，在“双百”方针的指导下，发扬学术民主，开展学术上的自由讨论，团结广大体育科学技术工作者，为繁荣和发展我国体育事业。

中华全国总工会、中国共产主义青年团、中华全国学生联合会、中华全国妇女联合会等组织，都设有各自体育机构或人员，负责组织动员所管辖本系统的成员积极参加体育运动。

（二）体育人才培养体制。基本学制有：研究生制；大学本（专）科制；中专制；进修制与函授制；短期培训制等人才培养体制。

（三）学校体育工作体制。学校体育受各级地方教育行政部门的领导，各级地方教育行政部门，直接受国家教委的领导，有层次的加强对学校体育工作的领导和监督。学校体育教研室（组），在主管体育工作的校长领导下，负责本校各项体育工作。学校还可建立体育委员会，大学生体育协会和中学生体育协会等群众性体育组织，共同搞好学校的体育工作。

（四）运动训练体制

初级训练形式：有中小学基层训练队、训练点、学校体育班、传统项目的学校和普通业余体校等形式，主要任务是搞好基础训练。

中级训练形式：有体育运动学校、单项运动学校、体育中学和重点业余体校。主要侧重提高运动技术水平，培养和输送后备人才。

高级训练形式：有国家、省（市）自治区、解放军等组成的高级或优秀运动队伍。它们担负着迅速提高运动技术水平，攀登世界体育高峰的艰巨任务。

（五）国家体育规章制度

1.《中小学体育工作暂行规定》（试行草案）。由原教育部和国家体委于1979年10月5日联合颁发的《中小学体育工作暂行规定》（试行草案）简称为《暂行规定》，是带有立法性的重要文件。《暂行规定》共分六章，规定了学校体育的任务和总的要求；规定了评定学校体育工作的具体标准，规定了教学时数、内容、教学组织形式、体育课考勤与考核的具体要求；规定了学校课外体育活动的组织、内容、时间和具体要求。

2.《国家体育锻炼标准》简称《锻炼标准》。是1982年7月21日经国务院批准，同年8月27日在全国发布实行。《锻炼标准》是通过初级形式《劳卫制》，经过三次修改后制定的。《锻炼标准》共分五章，分别阐明了实施的目的、对象、条件；分组和分项；测验和标准；奖励办法等具体内容。

3.《运动员技术等级制度》。于1981年11月16日由国家体委正式颁发，1982年1月1日起执行。这一制度，国家体委经过三次修改制定的。规定了五级技术等级称号，并规定了获得称号的条件，对有关级别批准授予权限也作了具体规定。

4.裁判员技术等级制和体育教练员技术职称暂行规定。国家体委先后制定了裁判员和教练员等级制度条例。1978年恢复施行《裁判员技术等级制度》草案），并于1981年11月16日正式制定颁发。《体育教练员技术职称暂行规定》是由国家体委和国家人事局制定，经国务院1981年10月19日批转执行的。

裁判员技术等级称号为四级制，另设荣誉裁判员称号。教练员技术职称定为五个级别，并具体规定了确定和晋升技术等级职称的各项条件、审批权限、考核要求等事宜。

5.体育运动竞赛制度。是在国家体委1956年公布草案基础上，经修改后于1958年颁布试

行的。这一制度对实施的目的、竞赛项目、时间、办法、性质都作了具体的安排。对推动我国群众性体育运动的开展,不断提高运动技术水平,具有重要的意义和作用。

为了推动学校体育工作的开展,提高学校学生的运动技术水平,教育部和国家体委于1979年3月29日颁发了《全国学生体育运动竞赛制度》。该制定对竞赛的目的、项目、参加资格、年龄分组、竞赛时间等作了具体规定。它极大鼓舞了青少年学生参加体育运动的积极性。

第四章 体育的基本手段

一、身体练习是体育的基本手段

体育手段应广泛结合自然力(日光、空气、水)锻炼和卫生措施。

(一)什么是身体练习。身体练习亦称体育动作。是指人们为了锻炼身体,增强体质,提高运动技术水平所采用的各种动作的总称。是实现体育目的任务的基本手段。

(二)体育手段应广泛结合自然力锻炼和卫生措施。

1.结合自然力锻炼身体。自然力锻炼,是指利用自然因素,即日光、空气、水的作用,进行身体锻炼。这是一种简单易行的健身方法,使身体更有效地适应外界环境,增强身体的适应能力和抵抗力。自然力锻炼形式有:日光浴、空气浴、水浴等。

2.卫生因素对促进健康的作用。结合卫生措施,促进人体健康,是我国体育历来重要的条件。主要包括卫生习惯、作息制度、合理营养、医务监督,作业的卫生条件等。

二、身体练习有哪些特点

(一)身体练习是在大脑皮层及中枢神经系统支配下,有目的、有意识的随意活动。其生理机制是条件反射。

(二)身体练习是通过人体直接参与活动而发展人身体,增进健康和体质的体育活动,欲达到一定效果,必须使人体承受一定的生理负荷。

(三)身体练习的内容繁多,而大部分是由跑、跳、投掷、攀登、爬越、负重等基本活动技能所组成。

(四)身体练习对体力、智力、心理活动有积极影响,对道德意志品质的培养,有良好作用,它能促进人们身心发展和健康成长。

三、身体练习的技术结构是什么

身体练习的技术,是指充分发挥人体能力,合理而有效地完成动作的方法。任何身体练习技术,都具有自身的技术和构成形式。技术结构如下:

技术基础:是指按一定顺序、路线、节奏组成的完整结构形式。例如:急行跳远是由助跑、踏跳、腾空、落地四个环节组成。它概括了整个技术过程,为此,也可称为技术整体。

技术环节:是指组成完整技术的每个部分。例如,急行跳远中的助跑,就是技术结构中的一个环节。各种环节中总有主要成份,就是技术的关键。例如:跳远的“踏跳”,铅球的“最后用力”,都属于技术环节中的关键部分。

技术细节：是指完成练习时，在不影响技术结构的情况下，新表现出的细微技术。例如，跳远中助跑姿势、步点，标枪的五步叉步的各步步幅等。技术细节对技术的精益求精，具有重要作用。

四、身体练习有哪些要素

（一）身体姿势。身体姿势是指身体及身体各部分在练习中所处的状态，分为：

开始姿势：是指练习前，身体及身体各部分所处的准备状态。开始姿势又分静力性和动力性两种。静力性如：徒手操的预备姿势，双杠上的杠前的准备姿势。动力性如：铁饼投掷的预摆动作，急行跳远的助跑等。

练习过程中的姿势：是指身体在完成练习时所处的状态。例如：跳高的踏跳和过竿姿势，它对练习的质量和效果，往往起着决定性作用。

结束姿势：是指练习结束时，身体及身体各部分所处的状态和位置。结束姿势亦分静力性和动力性两种，它对提高练习质量和效果、防止犯规和受伤、加强练习的完美性，具有重要意义。

（二）练习的轨迹。练习轨迹是指身体或身体某部分练习时移动的路线。主要有三种形式：

1.轨迹的形式：一般有直线运动和曲线运动两种。直线运动，其特点是方向恒定，即身体或身体某些部分沿着直接运动。曲线运动，其特点是运动方向不断变化，即身体或身体某部分，沿着曲线运动。

2.轨迹的方向：是指身体或身体某一部分在练习时移动的方向。它的基本方向是上、下、左、右、前、后。在此基础上进而可分为，前上方、前下方、左上方、左下方、右上方、右下方等各种方向。方向是指根据人体的三个相互垂直的基本轴及以此构成的三个面而确定的它。在身体练习中对正确辨别方面，控制和发挥身体能力起着重要作用。

3.轨迹的幅度：是指身体或身体某部分在练习时活动范围大小而言。幅度大小，是以活动所构成的角度表示。它取决于关节、韧带、肌肉的弹性。幅度大小要根据各种不同练习的具体要求而定。练习幅度对提高练习的准确性和质量具有重要意义。

（三）练习的时间。是指完成练习所需要的时间。时间具有延续性和顺序性。只有合理安排和充分运用，才能达到时间应用效果。练习总时间和某一练习的单位时间，都对成绩的获得起着决定性作用。一般来说，延续时间越短，成绩就越好。

（四）练习速率。是指单位时间内练习重复的次数。速率是移动速度的重要条件。在幅度不变的情况下，练习的速率越大，速度就越快。速率对调节运动负荷具有重要作用。

（五）练习的速度。是指身体或身体某一部分在单位时间内位移的程度。通常它以移动的路线、距离、幅度与所用的时间比例关系来决定的。其单位为米/秒。速度的一般特征是练习的平均速度，即练习的全部时间除整个距离所得的数值。通常是速度越快，成绩就越好。但有些则要求中速或慢速。

（六）练习的力量。是身体或身体某部分在练习时克服阻力的能力。任何运动，都是由于肌肉收缩引起人体内力和外力相互作用影响的结果。内力包括肌肉的拉力，肌肉的弹力和反应力。外力包括人体重力，反作用力和阻力。力量是人体运动的基础。

(七)练习的节奏。是指练习时,练习的各部分所表现的强弱和时间的间隔关系。一定的节奏,能使身体和内脏器官协调一致,能使肌肉的紧张与放松工作与休息合理交替,能使集体活动统一步调,整齐划一。它对合理地发挥机体能力有重要意义。

五、评定身体练习质量和效果的内容有哪些

(一)练习的准确性。要求技术符合规格和要求,动作逐步熟练,姿势正确,动作优美、准确,尽可能无误,严格要求。

(二)练习的协调性。要求动作系统、连贯,节奏合理;动作与动作之间,身体及身体各部分配合协调。

(三)练习的经济性。主要是说低耗、高质。要求消耗能量要低,动作完成得好,尽量节省体力,达到最佳的经济性。

(四)练习的缓冲性。很多练习都有明显的缓冲作用。缓冲能正确的形成动作,能促进机能发展,能防止和预防身体损伤。

六、身体练习怎样分类和运用

身体练习分类,是指把各种身体练习,按其性质、目的、形式、作用进行区分和归纳。分类是为了有目的地选择练习和合理地运用练习,促使身体练习的科学化。常用的几种分类形式有:

(1)按基本活动机能分类。把各种练习分为:走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、悬垂、支撑、负重等。它是人体活动的基本能力,也是人们从事活动的基本动作。中小学大纲和教材,就是依据基本活动技能为主进行安排的。

(2)按身体素质(运动素质)分类。身体素质是运动中所表现的各种能力。分为速度练习、力量练习、灵敏练习、耐力练习、柔韧练习等。这种分类,常用于教学和训练。

(3)按运动项目分类。通常的运动项目有:游戏(球类),体操,技巧,田径,武术,滑冰、滑雪,举重等多种运动项目。常运用于各种专项训练。

(4)按人体结构分类。主要是以人体解剖结构划分。如:上肢练习,下肢练习,躯干练习、头颈练习,全身练习等。这种分类,多用于徒手操,各种准备活动,广播操,生产体操,医疗体操等。

(5)按身体练习的技术结构分类。按照自身的技术结构体系分类。如:足球技术有,踢球、停球、运球、顶球、抢截球等。这种分类,常用于教学、训练。

第五章 学校体育的目的与任务

一、体育在学校教育中有何地位和作用

体育是学校教育的重要组成部分,是国民体育的基础。它的地位和作用在于:

1.体育是教育方针的重要组成部分。其目的是使学生在德、智、体、美几个方面都得到发展,成为全面发展的新人。

2.体育对发展智力具有重要意义。学校是人才培养的基地,特别是中小学教育阶段,是青少年生长发育的关键时期。健康的身体对学生智力发展有良好的作用。

3.体育是对学生进行共产主义教育的重要手段。良好的思想品质、意志品质、道德作风、贯穿于整个体育过程。

体育对美的教育也有直接影响。

4.学校体育是体育人才培养的重要场所。优秀运动员的培育，无不来自于学校。在学校体育中使学生打好体育知识、技术、技能的基础，为提高运动技术水平创造了必要的条件。

二、学校体育有何目的和任务

学校体育的目的是：增强学生体质，与德育、智育相配合，促进学生身心发展，进行道德品质教育，把学生培养成为全面发展的社会主义现代化建设者和保卫者。任务是：

1.全面锻炼学生身体，增强体质。通过体育教学和体育锻炼，促进身体形态结构，生理机能和心理的发展，提高身体基本活动能力和身体素质，提高身体的适应能力和抗疾能力。

2.使学生掌握体育的基本知识、技术和技能，学会科学锻炼身体的方法，养成经常锻炼身体习惯。

3.向学生进行共产主义思想、品德教育，树立良好的体育道德作风和风尚。

4.在广泛开展群众体育活动的基础上，不断提高运动技术水平。为群众性体育培养骨干，为优秀运动员队伍输送后备人才。

三、实现学校体育目的任务有哪些组织形式

（一）体育课。体育课是学校体育基本组织形式。使学生系统地掌握教学大纲中规定的体育知识、技术、技能。增进健康，增强体质，进行思想品德教育。

（二）课外体育活动。课外体育活动包括：早操、课间操、班级体育锻炼、运动队训练、运动竞赛等。

四、实现学校体育目的任务有哪些基本要求

（一）学校体育要做到三个坚持。学校体育应面向全体学生，要坚持增强学生体质，坚持普及体育运动，坚持经常体育锻炼。要在上好体育课，开展好课外体育活动基础上，加强运动队训练，提高运动技术水平。

（二）体育要与德、智、美育密切配合。体育是全面发展教育的组成部分，它不是孤立地存在于教育之中。要根据体育特点，有效地加强学生的品德教育处理好与文化课的关系，加强美学教育。通过体育工作，更好的贯彻全面发展教育方针，并得以有效实施。

（三）体育要与卫生保健相结合。体育与卫生保健密切相关，共同目的是为了增强学生体质。卫生因素，包括环境卫生、个人卫生、作息制度、营养、医务监督等。这些因素无不与体育紧密联系。学校领导、体育教师、校医应全面关心学生健康，使体育与卫生结合，促进和增强学生体质。

（四）体育要注意课内外结合。体育课和课外体育活动，是学校体育的两大组成部分。必须密切配合，相互补充，方能达到增加体质的良好作用。

(五)要具备必要的物质条件

一定的物质条件,方能推动体育工作的实施。各级教育行政部门,要逐步改善体育场地、器材、设备,为体育工作的开展,创造必要的物质条件。

第六章 体育教学

一、体育教学的概念和特点是什么

(一)什么是体育教学。是指教与学的双边活动过程,它是在教师指导和学生参加下,按照教学计划和大纲的要求,锻炼身体,增强体质,掌握知识、技术、技能,进行思想道德品质教育的有目的有组织的教育过程,

(二)体育教学的特点。体育教学与其他学科教学的共同点是:都要贯彻教育方针;都是师生的双边活动;都要进行知识、技能教学;都要进行共产主义思想品德教育。不同点是:1.体育教学是以从事身体练习进行教学活动;2.体育教学是以思维活动和体力活动密切结合;3.学生活动时,身体要承受一定的运动负荷,从而达到增强体质的效益。

二、体育教学有哪些理论依据

(一)认识事物的规律。对客观世界的认识,是人们的意识和思维的反映。对任何事物的认识过程,都是从感性知觉开始,通过感觉器官建立与外部世界的联系,然后通过思维,使感性认识提高到理性认识。在体育教育过程中,学生掌握体育知识和教材内容,就是通过感知教材、理解教材、巩固知识、直到运用知识的认识事物的规律性活动。

(二)动作技能形成的规律(略,见生理卫生部分)

(三)人体生理机能活动能力变化规律(略,见生理卫生部分)

(四)青少年生理和心理的发展规律。青少年的身心发展,具有一定的规律性。青少年正处于生长发育时期,各年令阶段,身体生长发育的程度不同,生理、心理的特点和性别差异也有显著不同。青春期是身体生长发育的高峰时期,对中枢神经系统、心血管系统,骨骼、肌肉,以及人体各器官、各种功能,都起着重大的变化。这些有规律的变化,对青少年的身心发展,具有决定性作用。为此,体育教学,要掌握这一时间的变化规律,合理的安排教材和选用教学方法,促进学生健康成长。

三、体育教学的任务及其相互关系是什么

(一)全面锻炼身体、增强体质。通过教学有计划有组织地锻炼学生身体,促进身心正常发展,要全面发展学生身体素质和身体基本活动能力。

(二)学习和掌握体育基本知识、技术和技能。使学生理解学校体育的目的、任务、地位、作用;学会掌握锻炼身体的基本原理和方法。

(三)向学生进行共产主义思想品德教育。教育学生热爱党,热爱社会主义祖国,服从组织、遵守纪律,勇敢顽强,团结合作等优良品质。

三项任务是互相联系的统一整体,要全面贯彻,不可偏废。但根据课的不同类型,可以有所侧重。

四、体育教学有哪些原则

体育教学原则是教学工作必须遵循的指导原理和基本要求。它是长期教学实践的经验总结和概括。

（一）自觉性和积极性原则。是指在教学中启发学生明确学习任务，调动自觉性和主动性，培养独立思考能力，引导学生贯通地理解和掌握教学内容，并在实践中加以应用。这一原则，是体育教学过程中教与学双边活动的特点而决定。贯彻时要使学生对学习有明确的目的性；要使教学具有启发性；要培养学生对体育的兴趣和爱好。

（二）身体全面发展原则。是指在教学中，使学生身体各部位，各器官系统的功能，各种身体素质和基本活动技能，都全面地得到发展。这一原则是以青少年，儿童的年龄特征和身体是完整统一的有机体的理论而决定的。贯彻时，要认真学习领会教学大纲、教材，合理安排和运用教材以及教学手段；注意课的各部分活动内容，有利于全面锻炼，全面影响学生的身体。

（三）从实际出发原则。是指确定教学任务、内容、组织教法，要符合学生年龄、性别、体育基础、身体发展水平以及物质设备的实际情况。这一原则，是以学生身心发展规律和教学实际需要而决定的。贯彻时，要摸清实际情况，深入调查研究；要根据客观实际进行一般要求和区别对待，使主客观要求得以统一。

（四）合理运动负荷原则。是指根据教学任务，教材性质，学生实际，有机体的适应能力，合理安排负荷量和强度，达到有效的教学效果。这一原则是由疲劳和恢复过程的相互关系，超量恢复，以及负荷不变，有机体能活动可更“节省化”的理论而决定。贯彻时要正确处理好负荷量和负荷强度的关系；要正确处理运动负荷的表面数据和内部数据关系；要注意练习和休息的合理交替；要根据教学任务，教材性质，对象特点、物质、气候条件，合理地安排运动负荷。

（五）直观性原则。是指在教学中，利用学生的各种感觉器官和已有经验，通过各种直观方式的感知，丰富感性认识，进而结合思维活动，达到掌握体育知识、技术、技能，有效地完成教学任务。这一原则，是根据事物认识规律理论而决定的。贯彻时，要运用直观方式明确学习的目的性；教师的生动形象和语言具有直观作用；要善于引导学生观察和积极思维；要注意选择运用直观方式的位置。

（六）循序渐进原则。是指教学内容、方法，运动负荷的安排，要遵循系统性和连贯性的要求，使教学逐步深化，不断提高。这一原理的理论依据是根据人的认识事物的规律，动作形成的规律，人体生理机能活动能力变化的规律而决定的。贯彻时，安排教材和教法应由简到繁，由易到难；教学计划要完整，层次要合理衔接；实施教材既要注意系统性，又要注意突出重点；教学活动和运动负荷要有合理节奏。

（七）巩固与提高原则。是指在体育教学中，不断地掌握，巩固和提高所学的体育知识、技术、技能，不断地发展学生身体、增强体质。这一原则是依据条件反射的建立和消退的生理机制、以及动作形成的规律而决定的。贯彻时要使学生明确动作概念、要领、难点和完成方法；要不间断地进行反复练习，强化动作；要采用有效形式和方法来提高教学效果；要注意课内外结合，提高练习质量。

五、体育教学内容有哪些

体育教学内容是指为了实现教学任务而选用的体育基本知识和各种身体练习。这里主要简单介绍中学体育大纲。

(一) 中学体育大纲、教材发展简况。解放前,我国没有统一的中学体育大纲和教材。1956年制定了我国第一套中小学体育教学大纲,1960年编辑出版了中学体育教材。1965年重新修订了中学体育教材。十年动乱,学校体育遭到中断。1978年再次修改,制定我国全日制十年制中学体育教学大纲和教材。目前,这部大纲和教材,已不能适应学校体育教学发展新形势,有待进一步改革。现在有很多省、市、正在陆续出版中小学体育课本,使我国体育教学朝着改革方向迈进了一大步。

(二) 中学体育教学大纲的体系。所谓体系,一般是指若干事物的相互联系而构成的整体。中学体育教学大纲的体系,可以概括为:“从增强学生体质出发,以身体基本活动为主,兼顾运动技能来编选教材,培养全面发展的合格人才,为社会主义现代化服务,这一体系的全部内容,包括大纲的指导思想、教材内容、大纲结构和教材排列顺序等。

(三) 制定中学体育教学大纲的指导思想。制定中学体育教学大纲的指导思想是:体育是培养全面发展的一代新人不可缺少的一部分。中学体育教材,要面向全体青少年,反映他(她)们身心特点,从增强体质出发,全面地坚持和体现体育教学三项任务的要求。

(四) 体育教学大纲的结构。

1. 编写体育教学大纲和教材的原则。编写原则是:选编教材要坚持思想性;要有利于增强学生体质;教材要体现科学性;要因地制宜;从实际出发;要体现我国民族特点。

2. 教材纲要。教材纲要分基本教材和选用教材。教材又分理论部分和实践部分。为了理解教材纲要,分列如下。

(1) 中学体育教学大纲内容分类,是教材体系的重要内容之一。它是以发展人体基本活动能力为主,同时,兼顾运动项目。

(2) 教材内容多样化。全面锻炼身体,激发兴趣和爱好,根据学生身心特点,应加强多样化教材内容、形式和方法。

(3) 教材排列方法。一般采用直线式和螺旋式两种排列方法。直线排列,是根据年级顺序依次排列。螺旋排列,是一个内容在各年级反复出现,在质与量方面,逐步提高要求。

(4) 教材的统一性和灵活性。大纲有基本教材和选用教材,体现了大纲具有统一性和灵活性两方面,这样避免了规定过死而造成的片面性。因为我国幅员辽阔,选用一些适合各地区的教材,加强教材的灵活性,是完全必要的。

六、体育教学怎样组织

(一) 体育教学组织的概念和意义

体育教学组织,是指教师根据体育教学任务、特点和实际情况,对教材、学生、场地器材,进行合理的安排时所采取的组织措施。体育教学的组织,是一次较为复杂细致的工作。教师教学能力的发挥,很大程度取决于教学组织水平。它对教学质量和效果有着直接影响。为此,体育教师必须具备教学组织能力。

（二）体育教学组织的内容

1.建立课堂常规。是教学工作实施的重要保证。它不仅有助于建立正常的教学秩序，而且有助于加强思想品德教育。课堂常规的确定，应包含师生两方面的要求，各校根据实际需要可以自行规定。以上好课为准绳，一般包括课前常规（教师了解学生情况，写好教案、布置好场地、器材等）、课中常规（集合，检查人数、着装，报告任务要求，以及课中组织、教法、练习、安全、总结等有关规定），课后常规（总结、收拾器材等）等三个方面。课堂教学常规师生应共同遵守，要师生共同讨论决定，并保持一定的稳定性。在执行中，可根据实际情况，不断修改、完善，以便切合实际需要。此外，执行常规不是限制学生，而应更好地调动师生双方的积极性。

2.队列、体操队形运用的方法和要求。队列、体操队形，是指全体学生按统一的口令，一定的队列和队形，从事协同一致的身体练习。它的任务是：①养成身体正确姿势，增进健康；②培养严肃、团结、遵守纪律，听从指挥的良好作风。③为军事训练打好基础。

队列、队形的运用方法是：在教师统一指挥下，结合教学内容，根据学生实际情况进行教学。各部分的队形变化，要与实施教材密切衔接，统盘考虑，严密组织。队列、体操队形运用的要求是：①要严密组织，系统训练、②掌握“口令”基本功，提高指挥艺术和能力、③严格教育，严格要求。

3.分组教学。分组教学，是指将全班学生按一定条件分成若干小组，在教师统一指导下，结合教材，分别进行练习的一种组织形式。分组教学的先决条件，是对学生根据年龄、性别、身体条件，健康状况，体育基础，把全体学生分成若干小组，然后再根据学生分组和教学内容的安排，结合或交替来实施教学。分组教学的形式有：

（1）分组不轮换：是在教师指导下，把分成的小组，按教材内容安排顺序，依次进行教学。它的优点是：便于统一指挥，全面了解和掌握学习情况，便于合理安排教学内容和运动负荷。但需要一定的场地和器材。

（2）分组轮换：把各学生小组，在教师 and 小组长的指导和协助下，各组分别学习不同性质的内容，按预定的时间，互相轮变学习内容，交替完成教学任务。它的优点是：能使学生在人数多、场地小、器材少的情况下，有较多的学习机会；有相互互助，培养独立作业能力。但缺点是：教师不易掌握学习情况，全面指导学生，不易合理的组织运动负荷，并对时间控制，教学管理，带来一定难度。分组轮换常采用的形式有：

①两组一次轮换：即一组学习新教材、一组复习旧教材，在基本部分 $\frac{1}{2}$ 时间时互相轮换一次。

②三组两次轮换：把学生分成三组，分别学习和复习三种不同内容。到基本部分 $\frac{1}{3}$ 的时间，三组依次轮换一次。到 $\frac{2}{3}$ 时间，三组再轮换一次。

4.场地器材布置。场地器材合理布置和运用，是完成教学任务的物质保证。教师应课前做好周密考虑和准备，以便充分利用和合理布置。场地器材的布置要注意：布局合理，安全卫生；避免教师使用场地器材的矛盾；课前检查，课后如数收回器材。

5.培养和使用体育骨干。体育小组长和体育骨干，是体育教师的得力助手，要使骨干发