

中学体育教学基本知识问答

中学体育教师丛书



人民体育出版社

中学体育教学基本知识问答

〈中小学体育教师参考书〉

沈阳体育学院体育理论教研室编

人 民 体 育 出 版 社

中学体育教学基本知识问答

〈中小学体育教师参考书〉

沈阳体育学院体育理论教研室编

人民体育出版社出版

冶金印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 70千字 4印张

1980年8月第1版 1980年8月第1次印刷

印数：1—66,000册

统一书号：7015·1849 定价0.34元

责任编辑：魏雪平 封面设计：张继国

出版说明

体育课是中、小学体育工作最基本的组织形式。提高体育课的教学质量，是关系到增强中、小学生体质的一个重要问题。

沈阳体育学院体育理论教研室编写的这本《中学体育教学基本知识问答》，围绕“怎样上好中学体育课”这一中心问题，进行了比较全面、概括的讲解。他们在编写本书的过程中，进行了广泛深入的调查研究，力图解决目前中学体育教学中存在的主要问题。由于目前我国有些体育教师没有学过体育专业，或者虽然学过体育专业，但是还缺乏有关体育教学的业务知识，因而作者在编写的过程中，着重于基本知识的讲解，文字力求通俗。此外作者在“体育课的结构”、“体育课运动量的评定”、“怎样运用循环练习法”等方面，根据近年来我国广大体育教师的研究和探讨作了介绍，有一定的理论深度。因此本书既可作为青年教师的教学入门书，又可作为老教师的教学参考书。

参加本书编写工作的有：孙长林、金钦昌、董国珍、王一涛、武恩莲等。

目 录

一、体育教学的任务有哪些, 怎样完成·····	1
二、怎样根据少年儿童的生理特点进行体育教学·····	4
三、怎样根据少年儿童的心理特点进行体育教学·····	6
四、体育教学的特点是什么, 应遵循哪些基本规律·····	11
五、教师上体育课要遵循哪些教学原则·····	14
六、体育课有几种类型·····	17
七、什么是体育课的结构, 怎样安排·····	20
八、体育课为什么要进行教学分组, 怎样分组·····	23
九、怎样进行分组教学·····	25
十、体育课为什么要做准备活动, 怎样做准备活动·····	27
十一、体育课为什么要做整理活动, 怎样做整理活动·····	29
十二、怎样安排每次课的教材顺序·····	30
十三、怎样钻研教材·····	32
十四、什么是诱导性练习和转移性练习·····	36
十五、一个动作由哪些要素组成·····	38
十六、体育课怎样运用讲解法·····	42
十七、体育课怎样运用示范法·····	44
十八、体育课怎样运用完整教学法和分解教学法·····	47
十九、体育课怎样运用练习法·····	49
二十、体育课怎样运用循环练习法·····	51
二十一、体育课怎样运用竞赛法·····	56
二十二、体育课怎样预防和纠正错误动作·····	57

二十三、体育课怎样进行身体素质训练·····	60
二十四、怎样组织游戏教学·····	64
二十五、怎样安排冬季体育课·····	65
二十六、怎样上好保健体育课·····	67
二十七、怎样上好女生体育课·····	68
二十八、怎样上好室内体育课·····	72
二十九、什么是体育课的运动量，一次课的运动 量怎样安排·····	74
三十、怎样测量与评定体育课的运动量·····	77
三十一、发现运动量过大或过小怎样调整·····	93
三十二、什么是课的密度，什么是课的练习密 度，怎样测定课的练习密度·····	95
三十三、怎样制定全年教学计划·····	100
三十四、怎样制订学期教学计划(教学进度表)·····	104
三十五、怎样写课时计划(教案)·····	109
三十六、体育课怎样进行成绩考核·····	114
三十七、体育教学怎样与卫生保健工作相结合·····	115
三十八、体育教学怎样与《国家体育锻炼标准》相结合··	118
三十九、怎样评定体育课·····	119

一、体育教学的任务有哪些， 怎样完成

学校体育工作包括体育课、早操、课间操、课外体育活动、运动竞赛、代表队训练，以及其它群众性体育活动等多方面的任务。做为一个称职的体育教师，应该认真、全面地做好上述各项工作。其中体育课是学校体育工作基本的组织形式，是做好其它各项工作的基础。教育部颁发的中学教育计划规定，中学生每周上两节体育课。体育课的教学大纲、教材、以及考核项目和标准，都由国家统一制订。认真上好体育课，对于全面完成学校体育的任务有着重要的意义。

教育部制订的《中学体育教学大纲》（试行草案）明确指出体育教学的任务是：

1. 促进学生身体的正常生长发育和机能的发展，全面地发展他们的身体素质和身体的基本活动能力，提高对自然环境的适应能力，使体质确实得到增强。

生长是指人体从胚胎到成年，重量和体积的增加，它是细胞繁殖、增大与细胞间质增加的结果，表现为组织、器官以至身体的高度、重量、容积的增加。发育是指机体形态的改变与机能的完善。生长和发育是相互依存和相互促进的，二者是密切相关的。通常以身高、体重、胸围等作为生长发

育的标志。机能发展是在新陈代谢作用下，有关的器官、系统工作能力的提高。通常以心跳频率、血压、肺活量（或呼吸差）等作为衡量机能的标志。身体素质指在中枢神经系统控制下，运动时肌肉活动所表现的能力，这种能力划分为速度、灵敏、力量、耐力和柔韧等。人体的基本活动能力是指走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越和通过障碍的能力。身体素质、基本活动能力与身体机能的相互关系是：身体素质是人体机能能力的一种表现形式（或称潜在机能），在一般情况下通过各种活动能力表现出来。通常以生长发育、机能发展、身体素质和身体的基本活动能力四个方面来表示体质这个含义。中学生正处在长身体、长知识的时期，通过有计划有组织的体育课教学，能更好地促进上述四个方面的发育、发展和提高，增强体质，使身体适应自然环境变化的要求。

2. 学习和掌握 体育 的基础知识、基本技术、基本技能，教会学生用科学的方法锻炼身体。

这里所说的体育的基础知识，主要是指中学体育教学大纲中所规定的一至三年级、四至五年级的体育基本知识，以及为了开展课外体育活动、组织运动竞赛等，要求学生掌握的体育知识。基本技术是指完成体育动作的合理的方法和技术，如怎样才是正确的跑，才能跑得快；怎样才是正确的跳，才能跳得高、跳得远等。学生学习和掌握一些体育基本技术，并在日常锻炼身体时去运用它，久而久之，就形成了运动技能。所以，掌握运动技术是形成运动技能的前提和基础。一般地说，技能和技术掌握得越好，锻炼身体的效果也就越好；体质增强了，反过来会促进技术、技能的提高。使

学生掌握体育知识、技术和技能，不仅在学校学习期间锻炼身体是必需的，而且也是学生走向社会后用以锻炼身体所必需的。在体育教学中，必须把锻炼身体与教会学生掌握体育基本技术和基本技能结合起来，教会学生用科学方法锻炼身体，适当掌握运动量。

3. 结合体育教学特点，教育学生热爱党、热爱社会主义祖国，不断地提高他们为革命锻炼身体的自觉性，养成锻炼身体的习惯。培养他们服从组织，遵守纪律，热爱集体，朝气蓬勃，勇敢顽强，艰苦奋斗的革命精神。

体育教学三方面任务是有机联系的，应当全面贯彻。

但是体育教学是一个有计划有组织的教学过程，基本技术和基本技能的掌握、形成和巩固，是需要一定条件和措施的，所以在某次体育课教学过程中，可根据对象（学生）和教材等具体情况有所侧重。如教新教材时，可侧重于教体育的基本知识和技术，使学生掌握科学锻炼身体的方法；如进行复习教材时，要不断改进、提高、巩固和运用技术，着重发展身体素质和增强体质。应该注意的是，尽管可以有所侧重，但无论哪种类型的课，都要把增强学生体质同基础知识、基本技术和基本技能的教学结合起来，把思想教育贯穿到体育课的全过程。

二、怎样根据少年儿童的生理特点 进行体育教学

少年儿童的生长发育随着年龄的增长而增长。在生长发育过程中，由于年龄和性别不同，发育增长的速度有差异，也不均衡。男女儿童在婴儿期发育最快，小学时期增长比较平稳而均匀，青春发育期开始后，生长速度又显著加快，形成两个大的波浪，两个增长高峰。因此，根据少年儿童的生理特点，合理地、科学地组织体育课，能促进他们的生长发育，而做好青春发育期的体育教学工作更有特殊意义。

骨骼：少年儿童的骨骼生长得比较迅速，这是由于骨细胞的新陈代谢加强了骨的生长能力，但骨化尚未完成，与成年人比较，骨骼里含矿物质较少，有机质和水分较多，骨质疏松较多，骨密质较薄，富有弹性，可塑性较大，容易弯曲。这阶段适当地多做些四肢练习和跳跃练习，有助于骨骼的增长。要避免过早采用大运动量和大强度的耐力练习，也要少进行静止用力的练习，以防损害骨骼和提早钙化，影响正常的生长。

肌肉：少年儿童的肌肉还处于纵向生长期，肌肉的水分比较多，蛋白质较少，肌纤维较细，少年肌肉的生长落后于骨骼（八岁儿童的肌肉总量占体重的22.2%，十五岁占32.6%，十七岁、十八岁占44.2%）。

少年儿童的肌肉收缩力和耐力都比成年人低。因此，不

宜过早过多地进行负重和力量的训练，多做一些发展全身协调的四肢练习，有助于形成正确的姿势和充分发展各关节的灵活性，对身体生长发育有促进作用。青春发育期（女孩从十二——十四岁，男孩十四——十六岁）身体开始迅速猛长，十六——十七岁以后身高的增长缓慢下来，肌肉的横断面开始逐年加大，这时可以增加力量训练的内容。

少年儿童的大肌肉群发育较早，小肌肉群发育迟些，掌握动作的精确性比较差，在体育教学中，对一些小动作，要求不要过高，但要通过一定的训练手段来促进小肌肉群的发展。为使身体各部肌肉群均衡地发展，要多做些对称、悬垂、支撑和攀登练习，以形成正确姿势，防止畸形发展。

少年儿童的肌肉弹性强，韧带伸展性好，要抓住时机发展柔韧素质。

循环和呼吸系统：少年儿童处在生长发育时期，新陈代谢旺盛，血液循环需要加快，而他们的全部血管容积与心脏容积的比却大过成年人。所以，儿童的心脏必须加速收缩，才能使血液循环加速进行。十——十三岁儿童，心脏血管功能已经逐渐能适应较紧张的肌肉活动，具有相当大的工作能力，只要教学安排得合适，可以做些长距离跑的耐力练习，但应避免强度大的持久性练习，也不要过多地做憋气的练习。

少年儿童的呼吸肌较弱，呼吸差和肺活量较小。十五——十六岁时接近成年人，可进行一定强度的练习，在教学中要注意发展呼吸和循环机能，多安排些中长跑作为教学训练手段是有益的。

神经系统：少年儿童的大脑机能显著的发展，脑神经细胞的分化机能较大的提高，周围神经系统传导机能在九——十岁时已开始完善。与神经系统有紧密关系的视、听等器官，以及灵敏、协调、反应能力都已得到充分的发展，具备了掌握比较复杂动作技术的条件。少年儿童的大脑皮层中兴奋过程占优势，兴奋点不易集中，因此学习技术时多余动作较多，动作不够准确，注意力也易分散。随着大脑皮层结构的发展，大脑工作机能的提高，条件反射比较容易形成，上述问题就可以逐步得到解决。

少年儿童大脑皮层的工作耐久性差，容易疲劳，但由于神经中枢的物质代谢旺盛，疲劳也容易消除。在体育教学中应注意，教学内容和方法宜多样，多采用些集中注意力的练习，要注意练习的间隔，注意建立正确的动作概念，注意适当地采用一些反复练习，以巩固学习过的动作。

三、怎样根据少年儿童的心理特点 进行体育教学

研究少年儿童的心理特点，对提高体育教学质量具有重要意义。

思维：少年儿童和成年人的认识过程都要遵循从感性到理性、从简单到复杂、从现象到本质的规律。但是，由于少年儿童的知识、经验有限，从整个认识活动的发展来看，他们认识事物是从具体形象思维向逻辑思维过渡。小学生的具

体思维占优势，而初中学生的抽象逻辑思维成分则占相对优势，但初中学生对事物的认识，在许多情况下，仍然需要直观感性经验、表象等直接支持。

从儿童时期进入少年时期以后，思维的独立性和批判性有了显著提高。初中学生对事情往往喜欢“自作主张”、“寻根究底”，因此，在体育教学中要十分注意保护他们的这种自主倾向，不要压制他们的积极性，对于他们在分析问题时，由于知识经验不足而有时表现出来的片面性和表面化，要耐心细致地指导。为了引导学生能动地积极地思考，在体育教学中，不仅要通过讲解和示范，帮助他们掌握动作，而且还要使学生了解各动作之间的相互关系和内部矛盾的规律性，从而加深理解动作的特点、技术结构之间的相互关系。此外，为了培养学生独立思考的能力和创造性，教师在教学时要注意运用启发式，反对注入式。

注意、记忆、想象：

注意：指心理活动指向和集中于某种现象上。学生的注意活动，是上好体育课的必要条件。学生上课时注意力集中，就能提高教学质量。学生上课时东张西望、搞小动作或者“乱”，原因之一，是教师没有把学生的注意力集中起来。

注意分为不随意注意和随意注意。低年级学生不随意注意占优势，中年级学生的随意注意正在发展，不随意注意仍在起重要作用。在体育教学中，为了集中学生的注意，可以充分利用不随意注意来组织教学。比如教材内容新颖，教法有变化，直观教学很生动，都可引起学生学习的兴趣。兴趣是引起和维持不随意注意的一个内部因素，学生如果对某些

事物发生兴趣，常常可以保持较长时间的注意。相反，如果活动单调，没有兴趣的活动时间过长，学生注意力就不能集中。

少年儿童的注意经常带有情绪色彩，他们容易为一些新鲜事物所激动而兴奋起来。注意的外部表现很明显，这和不随意注意仍起作用有关。教师要善于发现学生的注意的外部表现，及时采取措施引导学生的随意注意，并结合教学的具体情况，使学生不但愿意学有兴趣的项目，而且也能做自己不愿意做的，而又是教学大纲中规定必须做的项目。善于培养学生的自制力。教师还要运用随意注意和不随意注意的相互转化，处理好分散注意力的偶发事件。

记忆和想象也是重要的心理因素。

记忆是经过的事物反映像，在人脑中的保留恢复。没有巩固的记忆，就不能获得任何知识。研究证明，少年儿童在单位数量内记忆的数量和巩固性，是随年龄的增长逐步提高的。从记忆的内容和方法到记忆的自觉性都具有其特点。如记忆内容从具体形象记忆发展到词的记忆，记忆方法从机械记忆到理解记忆，记忆的自觉性从不随意的记忆，随着学习目的的不断明确向随意记忆发展等。体育教师在教学过程中要针对上述特点，促进少年儿童记忆能力的发展。如让学生记忆动作方法、要点，对低年级学生尽量采用具体形象的教学法等。目前，不少体育教师采用口诀化教学，对于学生记忆动作技术的要领和方法起了很好的作用。

想象是在过去感知材料的基础上创造出新事物的形象，也是客观现实的反映。想象在学习中起着重要作用。少年儿童

的想象非常生动，可以促使他们积极活动和扩大活动范围，也能丰富教学内容。教师要善于发展少年儿童的想象力，充分利用他们的想象力，提高教学质量。如进行游戏教学时，可以在已教会的游戏基础上，结合学生获得的生活知识，来创造一些新的游戏，发展他们的想象力，丰富教学内容。

情感和意志：少年儿童是富于表情的，他们的喜、怒、哀、乐，可以明显地通过面部表情表达出来，不象成年人那样善于控制自己的感情。学生随着参加社会生活，情感日益丰富。在党的教育和培养下，在社会主义社会高尚品德和新风尚的强烈影响下，我国广大少年儿童关心同学，有集体荣誉感，对班里发生的事情有公正感。当有人参观体育课时，他们都会自觉地遵守纪律，认真学习。有的学生在游戏比赛中由于跑得慢而影响了小组的成绩可能难过地哭了；有的学生在足球比赛中踢了一个好球，也可能高兴地睡不好觉；在集体投完手榴弹去捡手榴弹时，不少学生为了把方便让给别人，主动去捡最远的。他们对教师与同学的关系、对教师对学生的批评和表扬都能有个公正的看法。但也有个别的学生在上体育课时怕苦、怕累，看不起学习差的同学，在集体活动中过分表现自己等。体育教师要积极培养少年儿童的无产阶级情感，防止剥削阶级的情感对他们的侵蚀，使他们健康地朝气蓬勃地成长。

意志是意识能力作用的集中表现。由于少年自我意识的发展与独立性的增长，意识到自己的力量与可能性，因而意志也随着发展。

少年喜欢模仿那些意志坚强的人物，他们可以承认自己

许多缺点、但如果被人们看作是一个意志薄弱的人，则会感到非常难受，认为可耻。他们迫切要求培养自己勇敢、坚强、独立性和创造性等意志品质。在体育活动中，表现为敢于做些难度较大甚至较惊险的动作，这就要求体育教师充分利用他们这一心理特征，教给他们一些较难的动作，使其承受一定程度的运动量，但要注意加强帮助保护，从实际出发确定运动量。少年意志的发展并未成熟，无论自觉性、坚持性以及沉着自制能力都远远不及成年人，所以在少年身上常常出现工作有始无终的现象，容易产生不遵守纪律等冲动行为。因此，体育教学过程中要加强组织纪律教育。

少年有时对意志的理解还不完全正确，分不清顽强与执拗、勇敢与粗暴、果断与轻率之间的区别，他们有时可能把执拗当作顽强和坚韧不拔，把鲁莽和顽皮当做勇敢，有时不愿深思熟虑，宁愿马上行动，以表示自己的果断，甚至把破坏纪律的粗暴行为看作是勇敢的表现等。在体育活动中有时还表现为蛮干，做那些力所不及的动作，甚至做出损害自己健康的事。体育教师必须注意这种不良倾向，避免伤害事故的发生。有的少年儿童有时在体育活动中缺乏信心和决心，任意放弃对某些暂时没有学会动作的学习。这时，体育教师绝不能姑息迁就，一定要严格要求他们完成学习任务。

四、体育教学的特点是什么， 应遵循哪些基本规律

体育教学与其它学科教学过程相比，不同之处在于，其它学科教学过程主要是通过思维活动，使学生掌握人类积累下来的科学知识与技术，发展学生的认识能力。而在体育教学的过程中，除了使学生掌握一定的体育科学知识外，主要是从事各种身体练习，通过反复练习掌握体育运动技术和技能，以达到增强体质的目的。因此，体育教学有以下三个特点：

1. 有机体（学生的身体）直接参与教学活动；
2. 思维活动和机体活动相结合；
3. 通过反复的身体练习掌握体育技术和技能，发展身体，增强体质。

因为体育教学有这些特点，所以，在教学中除了遵循认识规律外，还要遵循人体机能活动的规律和动作技能形成的规律。

人体机能活动的规律：人体机能活动规律，一般是在活动开始时逐步上升，然后达到并在一定时间内保持较高的水平，最后逐渐下降，恢复到原有水平。上述三个阶段（即上升——稳定——下降）是相对的。学生的年龄、性别不同，身体健康水平、体育技术水平不同，以及教材性质、教学组织和条件等不同，人体机能上升所需要的时间、上升的坡度、