

北京体育大学出版社

# 中学 体育 教材教法

于素梅  
等编著



# 中学体育教材教法

于素梅 李志杰 朱红香 主编

北京体育大学出版社

策划编辑:张清垣

责任编辑:张清垣

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:长 春

责任印制:长 立 陈 莎

### 图书在版编目(CIP)数据

中学体育教材教法/于素梅等主编. - 北京:北京体育大学出版社,1999.9

ISBN 7-81051-449-0

I.中… II.于… III.体育课-中学-教学法 IV.G633.962

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 62238 号

中学体育教材教法

于素梅 等主编

北京体育大学出版社出版发行  
(北京·中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销  
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:11.5

定价:18.00 元

2001 年 7 月第 1 版第 3 次印刷

印数:9001—12000 册

ISBN 7-81051-449-0/G·383

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

## 序

在中华人民共和国 50 周年华诞前夕，《中学体育教材教法》一书出版。我非常高兴为这本书写几句话，就算是“序”吧。

河南周口师专等十几所院校的中青年教师怀着满腔热情，利用繁忙工作的余暇，看文献，查资料，搞研究，付出辛勤的劳动，做出了这样一件对中学体育教学有积极促进作用的事，实在可嘉可贺。在社会发生巨大变革的背景下，本书的编著者将自己的价值观牢牢地座落在党的教育事业上，深深地根植于学校体育教学工作之中，用自己辛勤的汗水为学校体育教学的常青之树增添一片绿叶。这种质朴的敬业精神，可称可赞。

本书是将丰富的中学体育教学理论知识和实践经验，经过一系列的加工处理，按照一定的逻辑顺序排列的。我国正在实施科教兴国战略，正在全面推进素质教育，在这种社会大趋势下，传播学校体育理论知识，完全符合时代要求。

由于是初始之作，本书不可能尽善尽美，它在时间的长河中还会不断地充实与完善，希望作者们有更佳的作品问世。

刘绍曾

1999.8. 于北京体育大学

# 前 言

为了适应我国九年义务教育和高等师范体育教育专业教学改革和发展，提高中学体育教师的教学水平，我们特聘请省内外有经验的专家、领导和教师，编写了《中学体育教材教法》一书。此书的编写，注意了目前中学体育教育、教学改革现状和发展趋势，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实际问题，使他们掌握教育、教学规律，不断提高教学质量。

本书力求突出实用性、科学性、新颖性、可读性，突出高等师范院校体育专业教育的特点。因此，本书可作为高等师范院校体育专业和函授本、专科的通用教材，可作为在职中学体育教师的工具书以及普通中等师范体育班的教学参考书。全书分四部共十七章，四部分的内容分别是中学体育教学理论、中学体育教材教法、室内体育教学、中考和体育专业考试内容及训练方法，最后附有国外体育教学。

本书由于素梅、李志杰、朱红香任主编。由郑义、梁磊、王朝霞、徐永鑫、王民亮任副主编。其中，第一部分第一、四章，第二部分第二、三章由梁磊（周口师专）、王朝霞（周口农校）编写；第一部分第二章，第二部分第五章由李志杰（周口师专）编写；第一部分第三章，第二部分第一章，第三部分第二、四章由于素梅（周口师专）、朱红香（周口师专）编写；第一部分第五章第一、二、三节，第三部分第一、五章由徐永鑫（郑大体院）编写；第二部分第四章，第三部分第三章由郑义（周口师

专)编写;第一部分第五章第四、五节,第二部分第六章,第四部分和附录部分由王民亮(淮阳师范学校)编写。

《中学体育教材教法》一书的编写参考了兄弟院校所编写的有关教材和国内外有关著作、文献、资料等,得到了北京体育大学刘绍曾教授的悉心指导,在此一并深致谢意。

由于编写水平所限,不当之处希望读者能提出宝贵意见。

# 目 录

## 第一部分 中学体育教学理论

第一章 中学体育教师应具备的素质 .....	( 3 )
第一节 中学体育教师的地位 .....	( 3 )
第二节 未来中学体育教师应具备的素质 .....	( 8 )
第二章 体育教学原则 .....	( 14 )
第一节 体育教学特点 .....	( 14 )
第二节 体育教学应遵循的规律 .....	( 15 )
第三节 体育教学原则 .....	( 39 )
第三章 现代体育教学方法 .....	( 60 )
第一节 语言法 .....	( 61 )
第二节 直观法 .....	( 66 )
第三节 练习法 .....	( 69 )
第四节 完整与分解法 .....	( 73 )
第五节 预防与纠正错误法 .....	( 76 )
第六节 游戏与竞赛法 .....	( 83 )
第七节 相似技术教学法 .....	( 86 )
第八节 程序教学法 .....	( 90 )
第九节 信息反馈教学法 .....	( 96 )
第十节 发现学习法 .....	( 104 )
第四章 中学体育教学计划的制定 .....	( 110 )
第一节 制定教学计划的基本要求 .....	( 110 )

第二节	全年和学期教学计划的制定·····	(112)
第三节	单元计划的制定·····	(114)
第四节	课时计划的制定·····	(115)
第五章	体育课·····	(121)
第一节	体育课的结构和类型·····	(121)
第二节	体育课的组织·····	(132)
第三节	体育课的密度和运动负荷·····	(147)
第四节	体育课的分析·····	(155)
第五节	体育课成绩的考核与评定·····	(160)

## 第二部分 中学体育教材教法

第一章	田径教材教法·····	(167)
第一节	跑·····	(167)
第二节	跳 跃·····	(180)
第三节	投 掷·····	(187)
第二章	球类教材教法·····	(192)
第一节	篮球教材教法·····	(192)
第二节	排球教材教法·····	(203)
第三节	足球教材教法·····	(219)
第三章	体操教材教法·····	(236)
第一节	队列队形基本术语·····	(236)
第二节	队列和体操队形的教学方法·····	(238)
第三节	中学体操教材教法·····	(240)
第四章	武术教材教法·····	(249)
第一节	手型手法练习·····	(249)
第二节	步型步法练习·····	(253)
第三节	手型变换·····	(258)
第四节	步型与步法的组合练习·····	(258)



第五节 中学武术套路·····	(262)
第五章 游戏教材教法·····	(275)
第一节 游戏概述·····	(275)
第二节 游戏教学的组织和要求·····	(278)
第三节 室内外游戏举例·····	(282)
第六章 娱乐体育·····	(294)
第一节 跳皮筋·····	(294)
第二节 跳 绳·····	(298)
第三节 踢毽子·····	(300)

### 第三部分 室内体育教学

第一章 室内体育教学的内容和形式·····	(305)
第二章 部分基本教材的室内练习·····	(308)
第三章 室内身体素质练习举例·····	(314)
第四章 室内双人徒手操练习·····	(327)
第五章 室内体育教学应注意的几个问题·····	(331)

### 第四部分 中考和体育专业考试内容及训练方法

第一章 中考内容及训练方法·····	(337)
第二章 体育专业考试内容及训练方法·····	(344)
附 录 国外体育教学·····	(353)
一、国外体育教学的历史·····	(353)
二、国外体育教学新动向·····	(354)



# 第一部分

# 中学体育教学理论



## 第一章 中学体育教师应具备的素质

教师肩负着把人类社会所积累的生产劳动和科学实践经验、文化知识，以及一定的思想观点和行为规范，传递给年轻一代的重任。我国古代思想家和教育家对“教师”都做过许多不同的解释，韩愈还专门著有《师说》一文，文中说教师的任务应是“传道”、“授业”、“解惑”，表明了教师的主导作用和教学相长的观点。一位伟人曾经这样说过：“教师是人类灵魂的工程师。”教师这一职业是人类社会发展所必须的光荣职业。

体育教师与其他教师一样，首先要有高尚的道德品质和崇高的精神境界，能为人师表，要努力学习和掌握广博的知识，认真研究和掌握教育科学的理论知识和教育规律，具有一定的教育、教学科研、创造、社交能力，由于体育教师的工作任务有其自身的独特性，因此一个合格的体育教师应具备以下条件。

### 第一节 中学体育教师的地位

面向 21 世纪，中学体育教师肩负着培养具有健康的体魄和拥有终身体育锻炼意识的新型人才的历史重任，因此体育教师应正确认识自己的地位及在体育教学中的作用。

## 一、体育教师如何认识自己的地位

地位是指个体或社会人群在社会生活中对其他人产生影响或作用的一种结果。在一定程度上，社会地位带有很大的客观性，并不以其主观的意志为转移。那么，体育教师的社会地位究竟如何？我国学者通过研究认为：体育教师一般多以健美的体格、良好的身体素质、熟练的运动技巧、丰富的专业知识、旺盛的精力、开朗的性格、坚强的意志、较强的生活能力和忘我的敬业精神等优势，赢得周围人的仰慕和尊重，所以说他们享有较高的社会地位。这是从正面来谈的，如果再换一个视角，就会形成强烈的反差。由于历史的原因和认识上的问题，鄙视学校体育、轻视体育教师的陈腐观念和错误做法还有种种表现。社会上仍有相当数量的人不把体育教师视为知识分子，认为搞体育的人“四肢发达、头脑简单”，体育教师是“上课无字，下课无事”，“胸前挂着哨子，口里喊着号子，只会蹦蹦跳跳，不会写写道道”，“文化低、修养差、作风粗野、性格暴躁”等。这些世俗偏见仍然挫伤着许多体育教师工作的积极性，有的体育教师改行不能不说与社会地位较低有关，这是客观现实的反映。从体育教师自身来看，也有些有损于自己声望的现象，诸如：文化水平较低、不善于学习、不拘小节、不修边幅、比较散漫、体罚或打骂学生等等。

鉴于现实状况，作为体育教师正确认识自己的地位是十分重要的。

### （一）从战略高度认识自己的地位

体育教师在认识自己的战略地位时，不应凭空想象或一味地追求高标准，而应与我国体育发展的战略相一致，紧紧围绕着我国体育发展的一个目标、两个战略和三大任务来进行。一个目标即党中央、国务院提出的：在本世纪末要把我国建设成为体育强

国；两个战略即以青少年为重点的全民健身战略和以奥运会为最高层次的竞技体育战略；三个任务即普遍增强人民体质，努力提高运动技术水平，积极建设精神文明，为社会主义服务。

每一个体育教师都应认识到：目标、战略和任务的实现，学校体育是基础工程。目前，我国拥有3亿大中小學生，也就是说有大批青少年在系统地接受教育，这个数字本身就说明了体育教师通过体育手段来“提高全民族素质”的重大责任。据1991年统计：全国约有5亿多人次达到《国家体育锻炼标准》，这是解决“普及”的问题。另一方面从竞技体育来看，许多优秀运动员首先来自学校，学校体育为运动员选材和早期训练打下了良好基础。一个运动员的成长大体上需要8~10年的时间，可以这样推算，2000年在奥运会上大显身手的运动员现在正在中小学读书。近年来，学校在传统体育项目上为运动队输送了5000余人，为业余体校输送了近15万人，这无疑促进了竞技体育的发展，因此广大体育教师又担负着“提高”的任务，可见体育教师的战略地位是至关重要的。作为每个体育教师，只有充分认识到这一重要性，才能从战略的高度去完成好各项工作。

## （二）以实际行动提高自己的声望

由于现阶段体育教师的实际地位不高，急待于主客观双方面做出努力。从客观上讲，“七五”期间国家教委和国家体委制定了一系列有关政策、法规、制度和具体措施，像国务院批准颁布的《学校体育工作条例》和新修订的《国家体育锻炼标准施行办法》等，对学校体育向正规化方向发展起到了积极作用。在这样一个有利的大环境下，体育教师要抓住契机，从我做起，在不断加强自身道德修养的同时，踏踏实实把本职工作搞好，并有所突破，有所创新。在教学方面，追求实效性，把“三基”放在首位，争创优质课，注重能力的培养，把“终身体育”贯穿在教学的

全过程；在训练方面，坚持普及与提高相结合的原则，面向全体学生开展各项体育活动、训练和比赛，同时很抓一批尖子队员，力争为国家多输送一些优秀体育后备人才；在科研方面，坚持为教学和训练服务的思想，每一个体育教师都要增强“科技兴体”的意识，把科研与教学、训练有机地结合起来，切实解决一些实际问题，加快教学和训练的正规化和科学化的进程。

## 二、体育教学的目标

体育教学的目标是指体育教学所应达到的目的。它既是体育教学的出发点，又是归宿。我国体育教学的目标是使学生具有一定的体育素质，促进身心发展，培养共产主义思想品德，为使学成为社会主义现代化的建设者和保卫者服务。

体育教学的目标是通过完成下列具体任务实现的：

(一) 向学生传授体育和卫生保健的基本知识、技术和技能。体育教学要向学生传授科学锻炼身体的理论知识与方法，为终身体育奠定基础。学生应在教师的指导下，学习和掌握前人所创造的体育与卫生保健方面的经过选择的知识、技术和技能。

(二) 提高学生健康水平，增强体质。现代社会对人的健康提出了越来越高的要求。通过体育教学，达到提高学生的健康水平，增强其体质的目标，是非常重要的，也是可能的。这是体育教学与一般文化课教学目标的明显区别所在。

(三) 促进学生一般发展与特殊发展。体育教学不只限于向学生传授体育和卫生保健方面的知识、技术和技能，而应当在此基础上，使学生身心发生质的变化，即得到发展。任何一名学生，都具备一定接受教育的基础，而每一名学生又都能接受一定程度的教育，在原来的基础上获得发展。

青少年学生正处在个性全面发展的黄金时期。体育教学有利于学生感知、注意、记忆、思维以及分析与综合能力等发展，还

有利于情感、意志、动机等发展，即一般发展。体育教学还有利于体育能力、运动素质、运动技术水平、团结拼搏精神以及体育道德作风等发展，即特殊发展。

(四) 进行思想品德教育和培养意志品质。社会越向前发展，对人的道德情操和适应社会生活能力的要求也越高。体育教学可以培养学生具有一定的适应社会生活要求的个人行为和社会行为，具有符合时代精神的思想品德、文明修养、道德情操等。体育教学不仅要育体，而且还要育心，这一教学任务不会因时代、国家制度不同而消失，只是具体内容不同而已。

体育教学中进行思想品德教育的方法：

1. 传授道德知识与实际道德锻炼相结合。教学中常用优秀运动员奋勇拼搏、为国争光的先进事例向学生进行共产主义道德品质教育。在身体练习中，教师应根据学生的表现及时抓住学生中怕苦、怕累的思想苗头和畏难退缩情绪的表现，投机取巧和弄虚作假等错误行为，用“人生能有几次搏”类似的语言，重新鼓起学生的勇气，打消各种不正确的念头。另外，坚持执行课堂常规，练习过程中进行相互帮助等都能对学生进行实际道德锻炼。

2. 个人示范和集体影响相结合。在体育教学的德育教育工作中，教师的带头和进步学生的示范作用是必不可少的，学生集体影响的教育力量更是不可忽视的。因为学生的集体主义精神、团结互助的高尚品质，只有在集体中通过锻炼才能培养和巩固。利用体育活动积极分子、体育骨干、有体育特长学生的示范作用，发挥他们的长处，在班级里组织各种活动小组；在教学中组织各种有益有趣的集体竞赛；在身体练习中组织不同的啦啦队，激发和引导学生的情绪、士气等方法，可以较好地解决德育教育工作中个人示范和集体影响相结合的问题。

3. 榜样引导和舆论抑扬相结合。榜样的力量是无穷的，它对学生的较强的说服力、感染力，可以直接影响学生的思想认



识、动机、情感。舆论是学生进行自我教育的重要手段，对个人和集体的发展有一定的影响力。体育教学中，要坚持运用领袖人物、著名学者的思想观念，教师自身的模范行为，优秀学生的典型事例等，引导、教育全体学生，积极提倡和支持符合社会主义体育道德文明的言行，批评和抵制与之背道而驰的言行，树立正气，抵制各种歪风邪气。

## 第二节 未来中学体育教师应具备的素质

21世纪是知识和人才竞争的世纪，因此，我国提出了“科教兴国”的战略方针。国家兴旺，国民素质提高，教育是基础。办好教育的关键是提高教师的整体素质，教师除了应具有一定的业务素质 and 思想品德方面的素质外，还应具有良好的身体素质。

### 一、业务素质

教师应具有的业务素质包括文化知识和能力两个方面。

#### (一) 文化知识

##### 1. 教育科学知识

应学习教育理论，懂得教育规律，善于根据学生的不同年龄、性别及生理和心理特点进行教学，遵循教育教学原则，合理采用体育教学教法，应熟练地掌握教育学、心理学、体育理论等学科的基本知识。

##### 2. 生物科学知识

体育教师应学习和掌握运动解剖学、运动生理学、运动医学、运动生物力学、运动生物化学、遗传学、人体测量学等生物科学知识，了解人体结构，懂得人体生长发育及其运动活动过程中的变化规律。