

全国中小学教师继续教育

教 材

ZHONGXUE TIYU JIAOXUE
JIBEN JINENG XUNLIAN

中学体育教学基本技能训练

教育部师范教育司组织评审



东北师范大学出版社

全国中小学教师继续教育教材

ZHONGXUE TIYU JIAOXUE JIBEN
JINENG XUNLIAN

■ 东北师范大学出版社
长 春

中学体育教学
基本技能训练

■ 主 编 刘绍曾

(吉) 新登字 12 号

☐ 出版人：贾国祥

☐ 策划编辑：杨华云 唐东梅

☐ 责任编辑：廖永新

☐ 封面设计：未 名

☐ 责任校对：陈宇辉

☐ 责任印制：栾喜湖

全国中小学教师继续教育教材 中学体育教学基本技能训练

刘绍曾 主编

东北师范大学出版社出版发行
长春市人民大街 138 号 (130024)

电话：0431—5695744 5688470

传真：0431—5695744 5695734

网址：<http://www.nenu.edu.cn>

电子函件：Chubs@ivy.nenu.edu.cn

东北师范大学出版社激光照排中心制版

四平市恒盛印刷厂印刷

1999 年 10 月第 1 版 2000 年 7 月第 2 次印刷

开本：850×1168 1/32 印张：9.75 字数：235 千

印数：20 000 — 30 000 册

ISBN 7 - 5602 - 2462 - 8/G · 1383 定价：10.80 元

前 言

十年树木，百年树人。祖国的繁荣，民族的振兴，皆在教育。教育的希望在教师。

当今我们正处在一个知识爆炸、科学技术高度分化和高度综合的时代，作为塑造人才的工程师——教师，必须适应时代的潮流，不断地更新观念，更新思想，更新知识，进行终生教育，这是社会和教育事业发展的需要。

学校体育是整个教育工程不可缺少的一个重要组成部分，它对于贯彻我国培养德、智、体全面发展人才的教育方针和实施落实全民健身计划，对于提高整个中华民族素质有着不可忽视的重要作用。造就一支高素质的体育教师队伍是提高学校体育工作水平的关键。

做好学校体育的科研工作当好一名合格体育教师的必备素质之一。它是学校体育工作重要组成部分，通过体育科研工作的开展可以促进学校的体育教学、课余训练和课余体育锻炼的水平和质量，同时也是提高中小学体育教师自身素质的有效措施和手段。因此，中小学体育工作中应当把体育科研摆在适当的位置，应当引起足够的重视。

根据国家教育部师范司《中小学教师继续教育课程开发指南》的指导思想和要求，我们编写了《中学体育教学基本技能训练》参考教材。在本书的编写过程中，我们力求适应中学体育教

师的工作性质和特点,在内容的选择上收集和整理了在体育科研中最常用的几种方法的同时,还尽可能地吸取近年来一些新知识、新方法,在保持体育科研体系的全面性、系统性和科学性的同时,又注意以通俗简洁的形式表述出来,列举了大量的示例加以说明。因此,本书具有针对性强、知识性强的可操作性强的特点,希望本书能够成为广大中小学体育教师从事体育科研工作的好帮手。

本书共四章。各章编写者为:第一章——杨保祥、董翠香;第二章——韩勤英;第三章——申海生;第四章——陈勇、王健、李克华、许瑞勋、朱小平、李莉、张志勇、李兴艳。全书由杨铁黎定稿。

在本书的编写过程中,我们参考和引用了大量的有关文献资料,在此向作者们一并表示感谢。

由于我们的知识水平有限,书中难免会出现不当之处,希望同行们提出宝贵的建议。

作者

1999年6月

目 录

第一章 编制体育教学工作计划/ 1

- 第一节 体育教学工作计划概述/ 1
- 第二节 编制学年体育教学工作计划/ 2
- 第三节 编制学期体育教学工作计划/ 8
- 第四节 编制单元体育教学工作计划/ 13
- 第五节 编制课时体育教学工作计划/ 16
- 思考与练习/ 25

第二章 体育口令/ 26

- 第一节 体育口令的基本知识/ 26
 - 第二节 体育教学中口令的运用/ 36
 - 第三节 口令训练与嗓音保护/ 46
 - 思考与练习/ 51
-

第三章 体育绘图/52

- 第一节 音线图画法/52
 - 第二节 徒手体操动作图/61
 - 第三节 体操动作单线图画法/72
 - 第四节 运动动作单线图画法/78
 - 思考与练习/84
-

第四章 各类体育教材的动作示范/85

- 第一节 田径教材的动作示范/85
 - 第二节 体操教材的动作示范/111
 - 第三节 篮球教材的动作示范/139
 - 第四节 排球教材的动作示范/180
 - 第五节 足球教材的动作示范/197
 - 第六节 乒乓球教材的动作示范/222
 - 第七节 武术教材的动作示范/249
 - 第八节 游戏教材的动作示范/274
 - 思考与练习/298
-

第一章

本章主要介绍体育教学工作计划的编制

编制体育教学工作计划

第一节 体育教学工作计划概述

一、编制体育教学工作计划的意义

体育教学工作计划是学校体育工作计划的重要组成部分。它根据国家规定的体育教学大纲和教材，科学系统地安排整个教学工作，是顺利完成教学任务不可缺少的计划文件，是体育教师进行教学的主要依据。制定科学的、切实可行的体育教学工作计划，使全年和学期的教学工作有明确的目的和目标，有助于体育教师全面地考虑和系统地安排整个教学工作，处理好教材之间和课次之间的关系，充分利用场地、设备和器材。

编制并执行体育教学工作计划，不仅能充分发挥教师的主导作用，按计划有组织、有步骤地进行教学，而且还有助于客观地检查和总结教学工作，逐步掌握学校体育教学工作的客观规律，不断地提高体育教学质量。

编制并执行体育教学工作计划，还能提高体育教师的业务水平。因此，体育教师要充分认识到制定体育教学工作计划的重要意义，并在体育教学实践中学会编制教学工作计划。

二、编制体育教学工作计划的基本要求

1. 以教学大纲为依据,以增加体质为准则,全面完成学校体育教学任务。

2. 加强调查研究,总结过去编制和执行教学工作计划的经验教训,深入了解和掌握有关情况,实事求是地编制计划。

3. 计划要体现科学性,符合学生的认识规律和生长发育规律,以及教材的内在联系。

4. 编制计划的目的是要明确,重点突出,简明扼要,方便实用。

5. 编制计划要留有余地,保持一定的机动性。

三、体育教学工作计划的种类

体育教学工作计划的文件有:

1. 全年教学工作计划(也称年度教学计划);

2. 学期教学工作计划(也称教学进度);

3. 单元教学工作计划(也称单项教学工作计划);

4. 课时计划(也称教案)。

第二节 编制学年体育教学工作计划

一、全年教学工作计划的概念

全年教学工作计划也称学年计划。它是以年级为单位,按照国家规定的体育教学大纲,结合学校的实际情况和针对学生的特点,将大纲所规定的全年教材和课时数合理地分配到两个学期中去,并确定每学期的考核项目与标准,以便对全年的教学工作有全盘的估计,避免在某一阶段出现内容偏多或偏少的现象。全年教学工作计划是制定其他教学工作计划的依据。

二、编制学年教学计划的基本要求

1. 教材的安排要考虑全面性。在安排两个学期的教材时,要注意不同性质教材的搭配,防止同类教材过于集中在某一学期。考核项目的安排也要考虑不同性质的教材,以利于促进学生身体的全面发展。

2. 教材的安排要考虑针对性。教材的选择与安排要考虑适当照顾学校的体育传统项目,并结合本地区的实际情况,因地制宜选择一些适合当地开展的体育项目。例如,南方可选择游泳,北方可选择滑冰。

3. 教材的安排要考虑系统性。教材安排的顺序与搭配要由易到难,由简到繁,并处理好教材的纵横关系(纵,即教材本身的系统性;横,即教材与教材之间的关系)。

4. 教材的安排要考虑学生的可接受性。在安排教材时,要考虑学生的学习负担和接受能力。每学期的分量应基本相等,教材的分量应与该项教材分配的时数大体相符。

三、编制全年教学工作计划的步骤与方法

1. 认真学习钻研教学大纲和教材,明确编制全年教学工作计划应具备的前提条件。

(1) 认真学习学校体育的目的、任务和编选体育教材的原则,明确制定计划的指导思想。

(2) 在全面学习《中学体育教材》(教师用书)的基础上,重点了解所教年级教材的目的、作用、重点和难易程度等,认真分析这些教材以及邻近教材之间的纵横关系。

(3) 对照《国家体育锻炼标准》,明确大纲规定该年级的考核项目和标准。

2. 深入了解和分析学校的实际情况,对大纲中的有关规定作

必要的调查和补充。

学校的实际情况，是指学生情况、教师情况、学校环境、体育传统、场地器材和气候条件六个方面。只有在深入了解和分析这些情况，特别是学生情况的基础上，才能正确调整和补充大纲中规定的体育教材，合理确定各项教材时数和比重，实事求是地编制全年教学工作计划。

了解分析学生的情况有：

(1) 身体发育和健康状况。包括学生的身高、体重、胸围等项情况，身体健康与一般、体弱、免修体育课的人数及姓名等。

(2) 身体素质和运动技能情况。可结合《国家体育锻炼标准》的测定，了解学生速度、力量等身体素质和有关项目的技术达标情况。

(3) 学习情况。了解上一年度试行大纲的情况，学生在学习教材时，存在的问题及原因，以及其他课程和学习负担和社会活动等。

(4) 思想、纪律等情况。包括学生的学习态度、思想作风、体育爱好、组织纪律等。

3. 确定学生体育教学目标。在认真钻研体育教学大纲的基础上，根据体育教学目标，以及针对本年级教材的特点和学生的年龄特征，结合学校的实际情况确定本学年的体育教学目标。

4. 确定本学年教学的总时数以及教材内容。

全年实际授课的时数是根据学校教学计划的规定（按校历的周数）来确定的。如果全年的教学时间为 34 周，体育课每周 2 学时，一般可将全年的教学时数确定为 68 学时，留 2 周作为机动时间。每学期 16 周共 32 学时。本学年教材内容（包括基本教材和选用教材）的确定也应以体育教学大纲为依据，结合本校的实际情况来考虑。

5. 确定各类教材的教学时数和各项教材的教学时数。首先，

根据全年教学的总时数和大纲规定的各类教材的时数比重,计算出各类教材的教学时数。计算方法:某类教材的时数=全年教学总时数 $\times$ 该类教材的百分比(时数比重)。如初中一年级球类教材的教学时数 $=64\times 20\%=13$ 学时。其次,根据各类教材的内容多少、难易程度以及考核与否,对计算出的教学时数作某些必要的调整,再确定各项教材的教学时数。

6. 把全年的教材内容和教学时数合理地分配到两个学期中去。根据制定全年教学计划的要求,把全年教材合理地分配到两个学期中去,并根据每学期各项教材的难易程度、考核与否等因素,安排好教学时数。

(1) 分析两个学期各项教材的内容要注意:有利于学生身体全面发展,防止同类教材过于集中在一个学期;注意教材间的联系,正确处理两个学期教材的先后顺序;根据气候特点,合理安排两个学期的教材;要使教材的分量和该项教材的时数大致相符;根据大纲规定和本校的实际情况,确定全年和两个学期的考核项目和标准,考核项目一般一学期以3—4项为宜。

(2) 确定每个教材内容的时数,应从完成教学任务和要求的角度,具体考虑和分析是主要(重点)内容,还是一般或辅助性的内容,内容本身的难易程度,学生的原有基础和接受能力。对一些有价值、难度高和学生原有基础较差的教材,要在该项教材的时数中适当多分配一些学时。

7. 计算和调整两个学期各项教材的时数和比重。安排好两学期各项教材总学时之后,要和预计的总时数相对照,看看是否一致,并检查安排是否合理。如发现有不当之处,可进行适当的调整。

三、学年体育教学工作计划示例

某学校初中二年级 1998—1999 学年体育教学工作计划示例。

表 1-1 ×××学校初中二年级 19 —19

编号	大纲教材名称	全年 时数	百分 比	第 一 学 期		
				教 材 内 容	时数	
1	体育基本知识	4	6%	(略)	2	
2	队列、队形 基本体操			(略)		
3	田 径	24	38%	速度跑、耐力跑、障碍跑	6	
	跳 跃			跨越式跳高	3.5	
	投 掷			上步投手榴弹 (300 克)	3	
4	攀 登	18	28%	荡绳越过 2—3 米的“小沟”	1	
	技 巧			头手倒立 (男)、肩肘倒立 (女)	1.5	
	支 跳			横放器械分腿腾越	2.5	
	单 杠			翻上成支撑——后摆转体 90 度下	2	
	双 杠			支撑摆动, 前摆挺身下	1	
5	球 类	13	20%	篮球基本技术和教学比赛	7	
6	武 术	5	8%	复习武术操 (二) 基本动作和组合动作、 少年拳 (第二套)	2.5	
总 计		64	100%		32	
考核项目和标准		项 目	性 别	优 秀	良 好	及 格
		1. 400 米跑	男 生	1 分 22 秒	1 分 26 秒	1 分 34 秒
			女 生	1 分 34 秒	1 分 38 秒	1 分 46 秒
		2. 跳 高	男 生	1.10 米	1.05 米	1.00 米
			女 生	1.00 米	0.95 米	0.9 米
		3. 手榴弹	男 生	31 米	29 米	25 米
			女 生	21 米	19 米	16 米
		4. 支 跳 (分腿腾越)	标准另订			

学年体育教学工作计划示例

教师×× 年 月 日

第 二 学 期				完成情况
教 材 内 容			时数	
(略)			2	
(略)				
速度跑、耐力跑、接力跑			5.5	
蹲踞式跳远			3	
原地推铅球 (4 公斤)			3	
手足并用爬垂直绳			1	
鱼跃前滚翻			2	
纵放器械前滚翻			1	
单挂膝后回环一周半、《标准》少年一组男、女规定动作			3.5	
《标准》少年一组男、女规定动作			2.5	
排球基本技术和教学比赛			6	
同第一学期			2.5	
总 计			32	
项 目	性 别	优 秀	良 好	及 格
1. 60 米跑	男 生	9 秒 6	10 秒	10 秒 8
	女 生	10 秒 4	10 秒 8	11 秒 6
2. 跳 远	男 生	3.50 米	3.30 米	3.00 米
	女 生	3.10 米	2.90 米	2.60 米
3. 铅 球	男 生	6.40 米	6.00 米	5.40 米
	女 生	5 米	4.40 米	3.90 米
4. 双杠：(少年一组男、女规定动作)	标 准 另 订			

第三节 编制学期体育教学工作计划

一、学期教学工作计划的概念

学期教学工作计划也称教学进度。它是把全年教学工作计划中所规定的每个学期的各项教材和时数,按照一定的要求,合理地分配到每次课中去,并确定考核项目和考核时间。

学期教学工作计划是根据全年教学工作计划而制定的,它是教师编写课时计划的主要依据。因此学期教学工作安排的恰当与否对体育教学质量有着直接的影响。

二、编制学期教学工作计划的基本要求

1. 学期体育教学计划中各项教材的时数,应与学年体育教学工作计划的规定一致。

2. 应保证每项教材本身的系统性以及不同教材之间的合理搭配。

3. 每次课中教材的数量要适当,教材安排要有利于学生身体的全面发展。

4. 应注意教材的系统性与连贯性,处理好教材的先后顺序。动作技术上有联系的教材,如果是新教材,应在有联系的旧教材的基础上安排新教材,如跳远教材应安排在加速跑教材之后;动作技术上有干扰的教材,应有适当的间隔时间,不在同一次课出现,如体操教材一般应尽量避免与武术教材在同一次课出现,以免造成技术上的干扰。每学期开始的几次课应安排比较简单、生理负荷较小的教材,以后再逐步安排比较复杂的、生理负荷较大的教材。引导课应安排在每学期开始的第一次,以便让学生有目的地开始一学期的学习。

5. 要正确确定各项教材的排列方式。教材的排列方式有连续排、间隔排以及集中和分散结合排三种。至于要采取哪种排列方法,应根据内容的特点、季节气候、场地以及学生基础和全面锻炼身体的需要而定。

对季节性较强或技术的连贯性比较强的教材,通常可采用集中排列方法。例如:北方的滑冰、南方的游泳,这是属于季节性的;武术教材是属于技术连贯性强的。

对于身体条件要求高,但是技术不是十分复杂的内容,或者要进行经常练习、体力消耗比较大的内容,都可以采取分散排列。如单杠的翻身上,初中一年级一些体操项目教材以及跑的教材,都可以采用分散排列。

集中和分散相结合的排列方法,可以先集中后分散,也可先分散后集中。动作技术性强的内容,如跨栏跑、接力跑等内容,可以采取先集中后分散;动作技术复杂而对身体条件要求也高的内容,如跳和体操中的成套动作,也可采取先分散后集中的排列方法。

排列方法,除考虑上述因素外,还要考虑对象的特点。初中的学生以分散排列为主,以两者相结合为辅(因为初中学生有好奇的心理,如果连续几次课学习同一教材,就会感到厌倦)。若必须采取集中排列,那就要注意教法手段多样化。

注意教材的全面性。为了全面锻炼学生的身体,有效地增强学生体质,应注意各项目、各素质、新旧教材之间的搭配,使教材内容多样化,以适应学生的心理和生理特点。

二、编制学期体育教学工作计划的步骤与方法

1. 确定学期教学工作目标。在学年教学目标的基础上,根据本学期的教学内容与学生实际确定本学期的教学目标。

2. 将全年教学工作计划中,某个学期的教材内容和教学时

数,抄录到进度表的相应栏目内。

3. 根据全年教学工作计划中所规定的本学期各项教材的时数,计算出各项教材在本学期出现的次数。计算方法:以每次课安排两个主要教材为例,该教材出现的课次=该教材的时数 $\times 2$ 。如跳高教材的教学时数为6学时,则所出现的课次应为12次($6 \times 2 = 12$ 次)。

4. 根据制定学期教学工作计划的要求,将本学期的考核项目和重点教材,按教材出现的课次,系统地安排到每次课中去。为了保证教学重点,在制定教学进度时,应先安排好考核项目与重点教材(一般考核项目与重点教材是一致的)。

5. 依据制定学期教学工作计划的要求,将本学期的其他教材,按教材出现的课次,系统地搭配并安排到每次课中去。

6. 学期教学工作计划制定后,应根据制定学期教学工作计划的要求,进行全面的检查与调整,从而使计划更切合实际。

三、学期体育教学工作计划示例

学期体育教学工作计划的格式通常有两种(见表1-2和表1-3)。第一种格式对整个学期教材的布局反映较清楚,但不能反映出每次课的具体内容。第二种格式能清楚地反映出每次课的具体内容,但不能反映出整个学期教材的布局。因此,在制定学期教学工作计划时,一般可先按第一种格式定,然后,在此基础上再按第二种格式写出每次课的具体内容,以利于教师编写教案。

表1-2为某学校初中二年级1998—1999学年第一学期体育教学进度示例。

表1-3为某学校初中二年级1998—1999学年第一学期体育教学进度示例。