



九年义务教育三年制初级中学

体 育

教学指导与参考

第 一 册（一年级用）

九年义务教育三年制初级中学

体育（教师教学用书）第一册

人民教育出版社体育室编著



人民教育出版社

人民教育出版社

九年义务教育三年制初级中学

体 育

教学指导与参考

第一册（一年级用）

人民教育出版社体育室编著

人民教育出版社

前 言

20 世纪八九十年代，中国大地上掀起社会主义建设的改革大潮，席卷了各行各业、各个地区。教育改革也掀起空前的巨浪，1986 年国家颁布了《中华人民共和国义务教育法》，接着国家教委制订出新的《九年义务教育课程计划》和九年义务教育各科教学大纲，人民教育出版社根据这套教学大纲，推出一套新的教材。为了更好地贯彻国家教委实施九年义务教育的决定，帮助广大教师和教育行政人员理解、贯彻和使用九年义务教育课程计划和各科教学大纲，理解和使用人民教育出版社编写的九年义务教育“六·三”、“五·四”制两套新教材，探讨适应新教材的教学方法，人民教育出版社出版了一套由国家教委基础教育司编辑的九年义务教育课程计划和各科教学大纲的学习指导。同时，人民教育出版社还编写出版了一套紧密配合九年义务教育各科教学大纲的人教社新教材的《教学指导与参考》丛书。

这套《教学指导与参考》丛书的内容包括国家颁布的中华人民共和国义务教育法、九年义务教育人教社各科教材的总体介绍、教材分析与研究、实验的教学经验、体会和方法，还有课堂教学设计（或课堂教学实录）等。全套丛书将于 1993 年开始，陆续供应。

目 录

教学大纲、教材的总体介绍

怎样学习和使用体育课系列教材.....	1
初中学生的生理、心理特征与体育教学.....	15

教材分析与研究

体育卫生保健基础知识.....	33
一、学校体育的意义与作用.....	34
二、体操、田径运动的特点与方法.....	35
三、跑的基础知识.....	36
四、初中学生生理、心理特征与从事体育锻炼.....	37
五、怎样发展身体素质.....	39
六、树立现代健康观.....	40
田径.....	41
一、跑.....	42
二、跳跃.....	84
三、投掷.....	105
四、体操.....	121
一、基本体操.....	127
二、体操教材技巧.....	166

三、单杠	189
发展身体素质练习	204
一、发展力量素质教材	206
二、发展速度素质教材	212
三、发展耐力素质教材	214
四、发展灵敏素质教材	216
五、发展柔韧素质教材	218
篮球	221
排球	246
足球	275
韵律体操和舞蹈	302
民族传统体育	319
一、健身拳	320
二、青年拳第一段	330
三、青年拳第二段	345

教 育 工 作 计 划 示 例

体育教学工作计划的制订	361
一、学年教学工作计划	361
二、学期教学工作计划	367
三、单元教学工作计划	373
四、课时教学工作计划（教案）	382
编后	393

教学大纲、教材的总体介绍

怎样学习和使用体育课系列教材

九年义务教育体育教学大纲正式颁发了，现在根据“大纲”编出了《体育教材》和《体育教学指导与参考》书，这是一套系列教材，体育教师应认真学习、熟悉它。这里对如何学习和使用这套系列教材，提供一些线索。

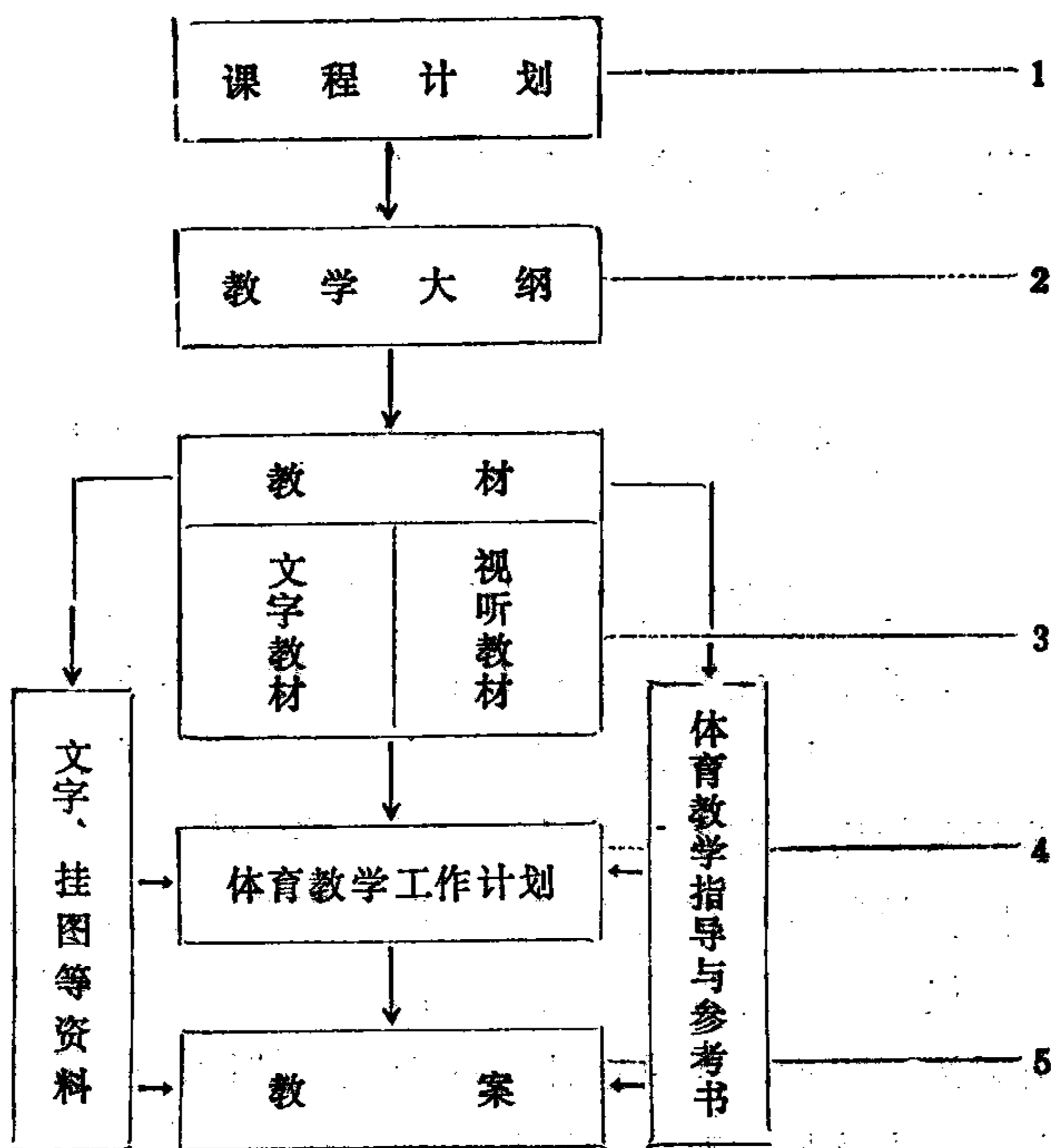
体育教师的职责是上好体育课、组织学生做早操、课间操，积极开展课外体育活动，对部分有运动才能的学生进行课余训练，以使学生掌握体育的知识、技能，改善学生健康状况，增强体质，对学生进行思想品德教育，在德、智、体诸方面得到全面的发展，为祖国培养合格的人才。

怎样做一位合格的体育教师？要热爱教育事业，热爱自己的学生，努力钻研业务，改进教学方法，提高体育教学质量，搞好自己的工作。钻研体育教学大纲和教材，是作为一位合格的体育教师的基本功之一。

在这里对如何学习和使用体育课的系列教材，提供一些线索，供体育教师参考。

一、要了解体育课系列教材的结构

体育教材的系列化，是现代学校体育教学发展的新阶



段。什么叫系列教材？构成系列教材的内容结构如何？这是每位体育教师必须清楚的。因为教材是教师和学生在学习中的媒体。教材的系列，是按照一定的层次结构，互相联系的。国家的教育方针、学制和培养目标是决定制定课程计划（也称课程标准）的依据；由课程计划决定开设哪些课程，并对开设的课程提出要求；教学大纲是根据课程计划的目标、授课时数、校历、各种有关规定编订的；教材是根据教学大纲编写的；教学指导书，教学参考书是依据教学大纲和教材，结合学生具体情况和教学中各种难点编写的，以帮助教师选择最佳的教学手段、教学方法、解决教学中的实际问

题。

由于体育教学的特点，不同于其它学科，所以不论有什么样的教材，都还应当结合本校实际情况，编订切实可行的体育教学工作计划和教案。

体育课系列教材的结构形式如上页表：

在上页表中的1、2是国家制订的文件，带有法规性质；3是由国家组织编写并经国家教委教材审查委员会审定的教学内容；4、5是教师依据国家颁发的教学文件、教材和有关教学指导书、参考书制订的工作计划。

（一）课程计划（课程标准）

这里讲的“课程计划”是国家颁发的教学指导文件，亦称“课程标准”，它与体育教师编订的全年、学期的体育教学工作计划是不相同的。它是国家教委制订的法规，它包括：

1. 培养目标

按照国家对义务教育的要求，小学和初中对儿童、少年实施全面的基础教育，使他们在德、智、体诸方面生动活泼地主动地得到发展，为提高全民族素质，培养社会主义现代化建设的各级各类人才奠定基础。

初中阶段的目标

具有爱祖国、爱人民、爱劳动、爱科学、爱社会主义思想感情，初步了解辩证唯物主义、历史唯物主义的基本观点，初步具有为人民服务 and 集体主义的思想，具有守信、勤奋、自立、合作、乐观、进取等良好品德和个性品质，遵纪守法，养成文明礼貌的行为习惯，具有分辨是非和自我教育

的能力。

掌握必要的文化科学技术知识和基本技能，具有一定的自学能力、动手操作能力，以及运用所学知识分析和解决问题的能力，初步具有实事求是的科学态度，掌握一些简单的科学方法。

初步掌握锻炼身体的基础知识和正确方法，养成讲卫生的习惯，具有健康的体魄。具有初步的审美能力，形成健康的志趣和爱好。

学会生活自理和参加力所能及的家务劳动，初步掌握一些生产劳动的基础知识和基本技能，了解一些择业的常识，具有正确的劳动态度和良好的劳动习惯。

体育的学科目标是：

初中阶段使学生掌握体育基础知识和体育卫生保健知识，初步掌握基本运动技能。使学生养成自觉锻炼身体的习惯，促进身体正常发育，增强体质，进一步加强纪律观念，培养学生团结合作的精神、竞争的意识 and 勇敢顽强的意志品质。

在编订体育教学大纲和教材时，都必须以“课程计划”为依据，在“课程计划”的指导下，制订体育教学大纲。

2. 确定课程的门类和各学科的具体要求

在“课程计划”中，确定开设些什么课程，各门课程从哪一年级开始，到哪一年级终止。体育课是九年义务教育各年級的必修课程，每周2—3课时。五四学制初中1、2年級每周为3课时，3、4年級为2课时；六三学制初中1—3年級均为每周3课时，总授课时数占各学科总的9.3—9.7%。

3. 规定了学校有关教学、课外活动、生产劳动、教育活动和社会实践等的要求。

4. 以校历的形式确定学年、学期的划分、假日和节日等活动日程的安排。

（二）体育教学大纲

“课程计划”是上级颁发的文件，主要由教育行政部门和学校领导贯彻执行，体育教师只需领会其精神，指导自己的工作。体育教学大纲则与体育教师密切相关。它是编写教材的依据，上体育课的依据，检查督导体育教学的依据，评估体育教学质量的依据。体育教师必须认真学习和领会大纲的精神。

体育教学大纲是指导体育教学指导性的文件，它不仅规定了体育教学的目的、任务，而且确定了通用的体育教学的基本内容，划定出教材内容的深度、广度和考核项目标准，并对如何改进教学提高体育教学质量，提出具体的要求（关于体育教学大纲的分析和如何使用，在后面将详细阐述）。

（三）体育教材

新中国成立以来，自1957年到九年义务教育体育教材的出版发行，共编订过5次供全国通用的体育教材。除1957年根据1956年中小学体育教学大纲，分别编辑出版了《体育教学参考书》（实际是供体育教师用的体育教材加教学参考书为一体）外，其余都是为体育教师编写的《体育教材》。

体育教材是根据体育教学大纲编写的，是教学内容的具体化，是体育教师与学生之间的媒体，是教师直接用的教学的具体“材料”。

以往的体育教师用体育教材，将教材、教材分析、教学方法等都合编在一本书里，其优点是教师使用时方便。但是，缺点也是十分明显的，这种编法把教材淹没在方法里，往往使教师过分看中方法的可行性，而忽略了教材的严肃性。并且影响了教师的创造性。在保证教材严肃性的基础上充分发挥教师的创造性劳动，同时，为教师进行体育教学提供教学指导与参考，为此，九年义务教育的教材系列，将教材与教学参考书分编，并且按年级一本教材对一本参考书。这样可以使有经验的教师根据教材创造性地进行教学，也可从参考书中汲取一些方法。而参考书对青年教师却非常重要，因为参考书总结了前人教学中成功的经验，提出许多行之有效的体育教学手段和方法，可以帮助体育教师更好的完成教学任务。

（四）视听教材

九年义务教育体育教材的系列化组成部分，其中包括教材中舞蹈、韵律操的录音带和新教材的录像带，并将逐渐发行一部分教学挂图。根据各地、各校教学环境的实际，适当地使用这部分教材。

（五）体育教师要编好体育教学工作计划

根据体育课的特点，在学习教材和了解学生的基础上，要制订切实可行的学年、学期教学工作计划和上课的教案。为了对各项教材课时分配和各项教材之间的搭配，一般还应编订各项主要教材的单元上课计划。

二、怎样学习和使用体育课系列化教材

(一) 钻研体育教学大纲

“大纲”是编写教材的依据，在使用系列教材之前，应先学习“大纲”，以便明确体育教学的目的任务，各年级教材的分布、总体设计和授课时数分配。通过学习“大纲”，可以从全局、整体了解教材，以及各年级教材在整个九年义务教育体育教材中的关系。

体育教学大纲分三部分：说明部分、大纲本文和体育课成绩考核办法。在“大纲”的后面附有小学体育器材一览表，在表中规定的器材是实施“大纲”的基本物质保证。

1. 编订“大纲”在理论和实践上的依据

(1) 为提高全民族素质奠定基础

九年义务教育是基础教育，每个适龄的儿童少年都必须接受义务教育，学校体育搞好了，学生体质增强，就为全民族素质的提高奠定了基础。

(2) 从育人的需要出发，培养德、智、体全面发展的社会主义建设人才。

学校体育是教育的组成部分，学校体育目标的确定，教材内容的编选，都要以培养德、智、体全面发展的人才为依据。

(3) 教材内容应反映我国社会主义建设的需要和我国的历史、文化背景，使课程、教材内容具有中国的特色，在继承传统经验的基础上发展、创新。

(4) 要体现体育学科的特点, 以发展学生体育的学科特点, 从增强学生体质出发, 促进学生的身心发展。

(5) 根据12—15岁的年龄特征, 教材要适应不同年级学生的生理和心理特点。

(6) 大纲使用的对象和适应面, 以覆盖全日制小学“三个基本合格”的学校, 即基本合格的教师、基本合格的办学条件、基本合格的学生。

依照上面的这些要求, 确立了编选教材内容的7条原则, 即教育性原则、符合生理特征原则、适应学生心理特征的原则、理论与实践相结合的原则、继承和发扬民族传统体育的原则、统一性与灵活性相结合的原则和与《国家体育锻炼标准》相结合的原则。这些依据和原则, 如何在大纲中落实, 怎样组合配伍教学内容, 确立目标体系, 不能只停留在理论上的认识, 还须进行认真地调查研究, 总结经验, 使其尽可能理论与实际相结合。将现代的体育教学手段, 组合成教学大纲, 建立完整的课程体系。

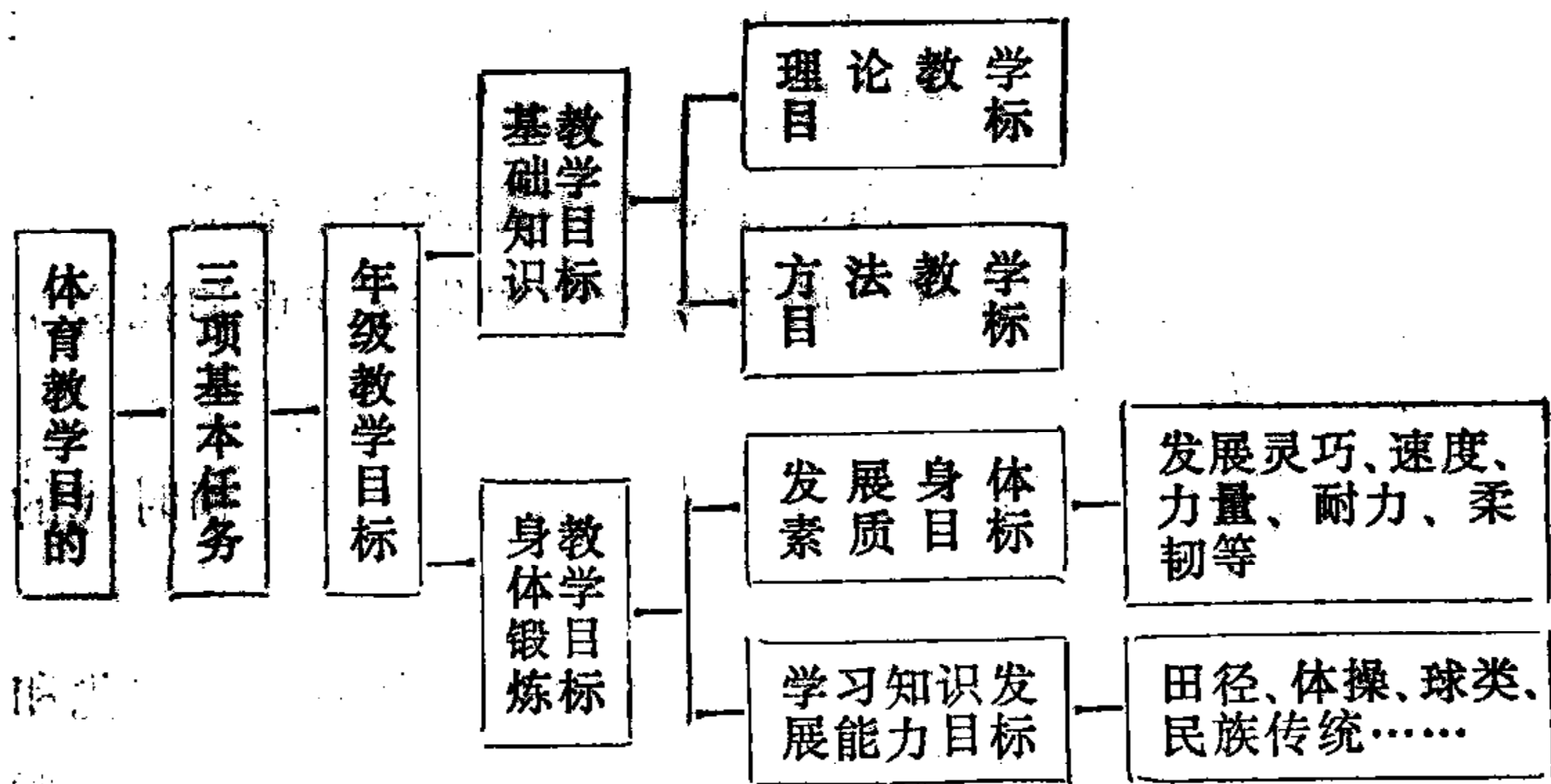
2. 九年义务教育体育教学大纲的新体系

(1) 新大纲建立了完整的教学目标体系

以往的大纲, 只是在说明中写明体育教学的目的任务, 却未提出分年级和各项教材的目标。由于目标和要求比较笼统, 往往使教师学生无所遵循。新大纲提出的目标体系, 以育人为出发点和归宿。

新大纲的目标体系如下页表:

(2) 教学内容强调理论与实践, 体育与卫生保健的密切结合



体育在中小学是一门教学科目，体育本身作为教学科目既是教育、教学的目标，又是进行教育、教学的内容、方法和途径。因此，要改变传统的观念，把体育只看成是锻炼身体手段，忽视其理论和方法的意义，以及对思想和心理的培育意义；或者只重视教技艺，而忽视身体锻炼的意义，不重视其实践性的特征。在体育基础知识方面，克服了只是一般零碎知识和常识的堆砌，而是重视体育的文化和卫生保健知识的完整性与系统性。使教师和学生明了只有身体锻炼，而不遵循卫生保健的原则和原理，不仅达不到健康的目的，有时还会适得其反。理论知识中包含了体育基础理论知识和卫生保健知识，以及身体锻炼的科学方法。

(3) 要体现和反映我们民族的和社会主义中国的特色

文化、教育是不发展的，如果不汲取其他国家和民族先进的东西，本民族和国家的文化、教育也不能发展。但是，如果丢掉了本民族的特色，这个民族和国家也不可能兴旺发达。新大纲，扩充了原来民族传统教材武术，改为民族

传统体育。它以武术为基础，增加了八段锦、五禽戏，以及其它养生、健身的功法和手段，重视民间的体育形式。在大纲的结构、表达方式等方面，在尊重体育的科学术语、一般特征的同时，尽可能体现我们中华民族文化的特点和社会主义的政治方向。

（4）教材内容和方法反映了现代体育的发展和时代的特点

体育在学校是教育的手段，也是学生自我体验的文化和娱乐的一种形式。新大纲中增加了学生所喜爱的韵律操、舞蹈和反映生活的游戏。在韵律操、舞蹈等教学内容中，选择了优美、健康、活泼的乐曲。

（5）强调加强基础教育，发展学生的学科能力，克服以竞技项目为中心的倾向

整个大纲的指导思想，强调增强学生体质，对人的培育，教学中要重视学科能力的发展。关于对学科能力的培养，以及学科能力的发展内涵，有各种理解。大纲的内容，对跑、跳、投、悬垂、支撑、攀登、爬越、举起重物、平衡、角力等基本能力的教材，反复排列不断重复。田径、体操、球类、武术，重视基本功的传授，在教学中不追求精、尖、深。并向发展学生自炼、自调、自控、自检、自测能力的方向导向。

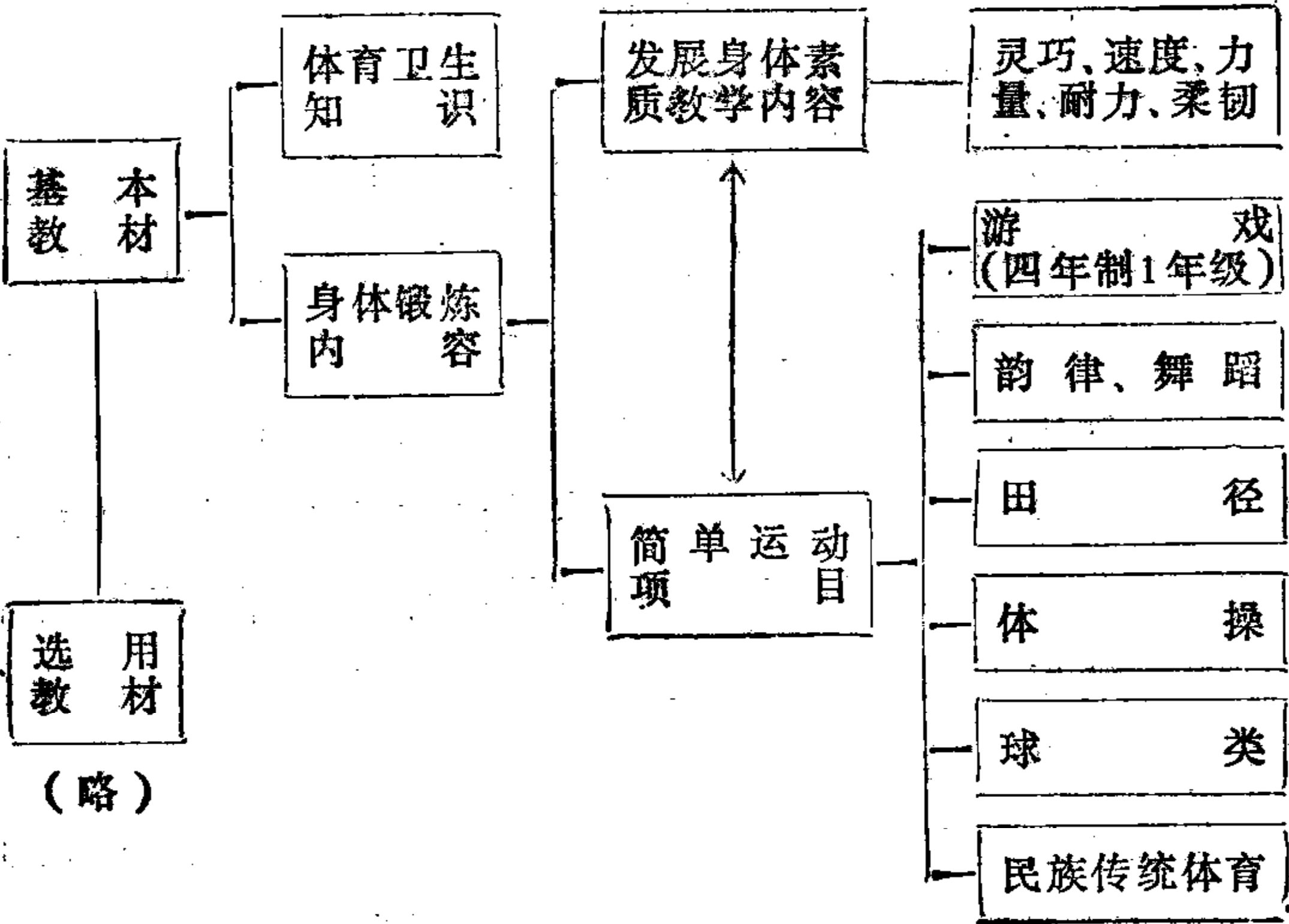
（6）实践部分的教学内容，采用综合分类方法，增加选修教材内容比重，贯彻统一性与灵活性相结合的原则

我国中小学体育课程教材建设表明，中小学体育教材，采取任何一种单一的分类方法都在分类逻辑上难以自圆其说。国外的有关课程教材同样没有很好地解决这一问题。这

里所提出的综合分类方法，即不单纯以某一分类标准排列教材，而是从不同角度达到同一目标，主要概括以下各点：

①中学各年级教材，都贯彻统一性与灵活性相结合的原则，教材内容划分基本教材（统一要求的主要教学内容）和选用教材两大部分。选用教材可结合本地区和学校情况，选用地区性或具有民族特点的乡土教材，中学占40%。

②根据初中学生的年龄特征，在身体锻炼部分的内容，基本上采用了按运动项目分类的方法，但明确规定五四学制初中1年的球类项目，仍为小球类，有别于成人的球类项目；田径、体操也不强调比赛的典型运动项目。为了加强身体素质训练，将发展身体素质的教材，单独划分一大类，其中包括的内容，都是些技术简单、实效性强的锻炼身体的动作，大部分规定了量化指标。其总体分类形式如下：



③为了解决教学时数少教材内容多的矛盾，九年义务教育体育教学大纲，在初中各年级的教材，对其中一部分内容，采取间隔排列或组合配伍的方法，精减一部分教学内容。例如，在同一年级中，出现跳远就不出现跳高，下一个年级出现跳高不出现跳远。此外，将单杠、双杠、技巧、支撑跳跃采取同样的办法，分组排列教材。

(7)对体育课成绩考核办法做了较大改革，从简单的体育项目达标，改为理论与实践相结合、技术与能力相结合和强调学生积极自觉的学习态度的结构考核办法。考核的内容包括：出勤率和学习态度；理论知识掌握的程度；技能技巧的掌握程度；运动能力和身体素质的达标状况。根据学生年级不同，各项目的权重也有所不同。这种结构考核的办法，其中心是鼓励学生努力学习，刻苦锻炼，帮助学生达到体育合格标准，只要通过努力都能合格。

(二)怎样学习和使用《体育教材》

体育教材是体育教师与学生之间最直接的媒体。体育目标的实现，教学内容的传授，都是在教学过程中通过教材来完成的。教师采用的教学手段与方法，也都是围绕教材进行选择的。新中国成立以来，只给体育教师编辑出版了通用教师用书。近几年来，有的省市为本地区的学生编写了体育课本进行实验或试用。体育课的特点是以身体锻炼的实践为主要特征，理论与实践相结合的教学科目。应当给学生编什么样的学习用书，尚需进行科学实验和论证。

人教社九年义务教育《体育教材》进行了改革，将过去中学全一册改为按年级分册编写。五四学制初中编写1-4册；