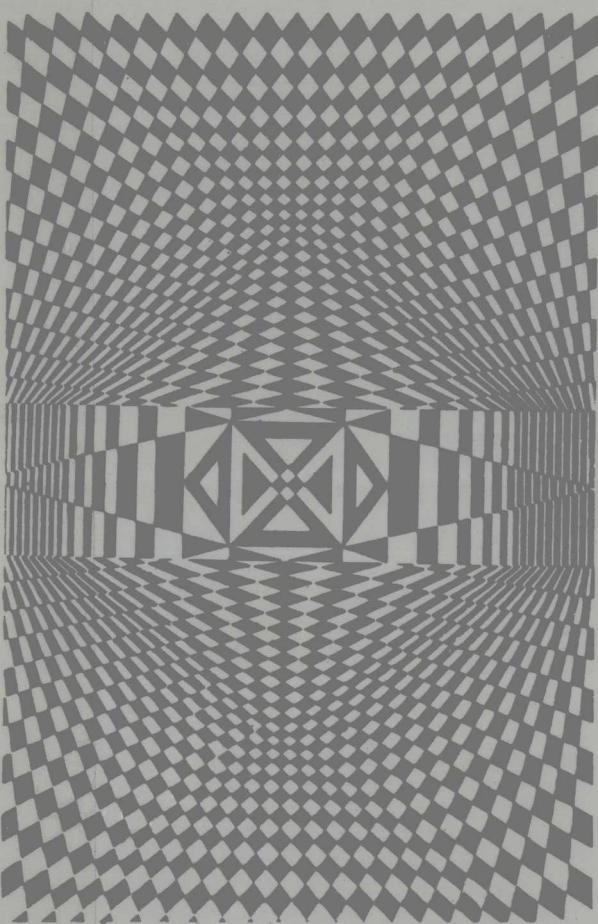
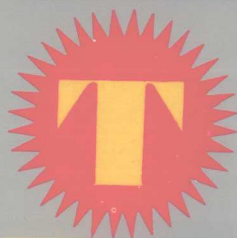


中学教学实用全书

体育卷



TIYU JUAN



北京市海淀

教师进修学

主编

重庆出版社

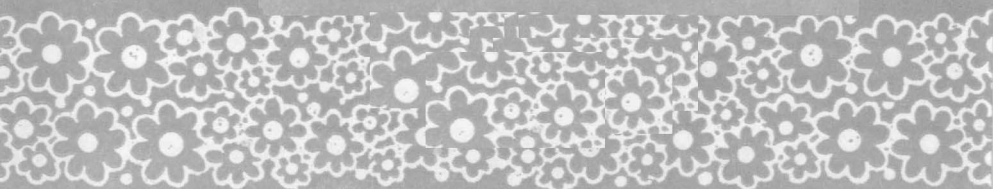
中学教学实用全书

体 育 卷

北京市海淀区教师进修学校主编

重 庆 出 版 社

1992年·重庆



(川)新登字 010 号

责任编辑 赵剑 冯瑞奇 黄友六

封面设计 吴庆渝

技术设计 费晓瑜

北京市海淀区教师进修学校主编

中学教学实用全书·体育卷

重庆出版社出版、发行(重庆长江二路205号)

新华书店经销 重庆新华印刷厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 印张 25.75 插页 9 字数 831 千

1994 年 1 月第一版 1994 年 1 月第一版第一次印刷

印数:1-5,000

*

ISBN 7-5366-1960 X/G·626

定价:27.10

凡 例

一、《体育卷》由体育理论、体育教学、运动训练学、运动生理学、体育心理学、运动医学、体育统计学、田径运动、体操运动、篮球运动、排球运动、足球运动、乒乓球运动、艺术体操、武术运动、游泳运动、速度滑冰运动、其他体育项目、体育场地、人物20部分组成。全卷按上述20部分的分类和顺序排列。

二、“分类条目表”按正文顺序排列。“条目笔画索引”按条目第一字笔画数编排，笔画数相同则按起笔笔形一、丨、丿、丶、㇏顺序排列。

三、“分类条目表”、“条目笔画索引”中条目后数字，表示该条目在正文中所在页码。

四、字体以中国文字改革委员会编印的《简化字总表》，以及中华人民共和国文化部和文字改革委员会联合发布的《第一批异体字整理表》为准。

五、一词多义者，分别释义。

总 序

“教育必须为社会主义建设服务,社会主义建设必须依靠教育。”明确了教育工作在宏伟的社会主义建设中的战略地位。我国社会主义建设要实现四个现代化是离不开发展新技术的,而发展新技术的关键是开发智力,培育人才。因此,实现四化的关键是科技,基础是教育。

教育事业的不断发展,使人们对教育质量的要求也不断地提高。发展教育,首先就要重视基础教育的质量,因为它是一切教育的基础,制约着其它教育的发展。技术革新无论怎样地迅速发展,只要人们的基础知识和基本技能学得扎实,经过一定训练,便能适应新技术变化,顺利掌握新技术,为迅速推广新技术,创造了有利条件。反之,人们缺乏必要的基础文化知识和技能,增加了学习新知识和新技术的困难,缺乏应变的能力,势必成为技术革新的障碍,拖了新技术应用的后腿。

教育、教学质量提高的关键是师资水平。我国广大中、小学教师都在努力工作,勤奋学习。他们不仅工作负担很重,而且工作条件十分艰苦,尤其是“老、少、边、穷”地区,他们缺少教学参考资料,甚至找不到工具书,也很少有教学研讨、进修的机会。现

序

呈献在全国中学体育教师面前的这本《中学教学实用全书·体育卷》，是北京市海淀区教师进修学校根据中学广大体育教师的需要而编辑的。

本书结合中学教学实际，提供了大量教学资料、信息和经验，内容丰富、新颖，实用性强，是当前深化学校体育改革实践、改革教学方法、摸索教学规律，以及教师进行备课、授课必要的参考书。

本书的出版，将进一步活跃学术研究的空气，促进中学体育教学质量的迅速提高。

统 师 经

在，我很高兴地看到北京市海淀区教师进修学校组织编写了一套《中学教学实用全书》。他们是从中学实际出发，总结了自己的教学经验而编写的。他们用自己的劳动、经验、智慧为普教事业做了一件有益的实事。希望这套书在使用的同时，能不断加以改进和充实，使之更加完善，成为教师备课的得力助手和教师们真正的朋友。

雷洁琰

总 目 录

总序.....	雷洁琼	1
《体育卷》序.....	钟师统	1
凡例.....		1
分类条目表.....		1
正文		
一、体育理论.....		1
二、体育教学.....		58
三、运动训练学		115
四、运动生理学		143
五、体育心理学		175
六、运动医学		194
七、体育统计学		231
八、田径运动		242
九、体操运动		342
十、篮球运动		412
十一、排球运动		452
十二、足球运动		477
十三、乒乓球运动		495

2 总目录

十四、艺术体操	502
十五、武术运动	559
十六、游泳运动	603
十七、速度滑冰运动	644
十八、其他体育项目	664
十九、体育运动场地	693
二十、人物	747
条目笔画索引	761

分类条目表

一、体育理论

体育理论.....	1
体育.....	1
学校体育.....	2
群众体育.....	2
快乐体育.....	3
娱乐性体育.....	3
分钟体育.....	3
终身体育.....	3
民族形式体育.....	4
医疗体育.....	4
健美运动.....	5
体育制度.....	5
国家体育锻炼标准.....	5
运动员技术等级制度.....	6
裁判员技术等级制度.....	6
教练员技术等级制度.....	7
体育运动竞赛制度.....	7

中小学体育工作暂行规定.....	7
学校体育科学研究.....	8
中学体育器材设施配备.....	8
学校体育管理.....	9
体育教研组.....	9
体育教师.....	15
班级体育活动.....	16
体育间歇.....	16
课外体育锻炼.....	16
运动竞赛.....	17
运动竞赛规程.....	17
运动会.....	17
运动竞赛规则.....	18
组织委员会.....	18
竞赛委员会.....	18
裁判委员会.....	19
仲裁委员会.....	19
体质.....	19
体型.....	20
体格.....	20

体能·····	20	巩固与运用自如阶段·····	31
形态·····	20	人体生理机能活动变化规律·····	31
生理机能·····	21	运动处方·····	32
身体基本活动能力·····	21	惯性·····	32
生长发育·····	21	惯性力·····	32
青春期·····	21	向心力·····	33
身体素质·····	22	离心力·····	33
力量素质·····	22	运动训练原则·····	33
速度素质·····	23	一般训练·····	33
耐力素质·····	23	专项训练·····	33
柔韧素质·····	24	一般训练和专项训练相结合原则·····	33
灵敏素质·····	25	周期性原则·····	34
体育手段·····	25	合理安排运动负荷原则·····	34
动作技术·····	25	系统性原则·····	34
技术基础·····	26	个别对待原则·····	34
技术细节·····	26	身体训练·····	35
技术规格·····	26	技术训练·····	35
身体练习·····	26	战术训练·····	35
身体姿势·····	27	持续训练·····	35
动作轨迹·····	28	重复训练·····	36
动作时间·····	28	模式训练·····	36
动作速率·····	29	智力训练·····	36
动作速度·····	29	运动素质发展敏感期·····	37
动作技能·····	29	心理素质·····	37
动作节奏·····	29	心理训练·····	37
动作力量·····	30	一般心理训练·····	38
动作的准确性·····	30	赛前心理训练·····	38
动作的协调性·····	30	爬山·····	38
动作的经济性·····	30	野营·····	39
动作的缓冲性·····	30	郊游·····	39
动作技能形成规律·····	30	早操·····	40
粗略掌握动作阶段·····	31		
改善与提高阶段·····	31		

课间操	40
单项比赛	40
测验赛	40
选拔赛	40
表演赛	40
通讯赛	41
对抗赛	41
友谊赛	41
淘汰制	41
双淘汰制	41
单淘汰制	42
循环制	45
混合制	48
奥林匹克运动会	49
冬季奥林匹克运动会	50
世界运动会	50
世界杯足球赛	50
世界杯排球赛	50
世界排球锦标赛	51
世界大学生运动会	51
世界中学生运动会	51
国际业余田径联合会	51
国际体操联合会	52
国际足球联合会	52
国际排球联合会	53
国际业余篮球联合会	53
国际业余游泳联合会	53
国际滑冰联盟	53
亚洲运动会	54
亚洲体操联合会	54
亚洲业余田径联合会	54
亚洲足球联合会	54
亚洲排球联合会	54

亚洲业余游泳联合会	54
亚洲篮球联合会	54
全国大学生运动会	54
全国中学生运动会	55
中国中学生体育协会	55
中国体操协会	55
中国技巧协会	56
中国田径协会	56
中国足球协会	56
中国排球协会	56
中国游泳协会	57
中国篮球协会	57
中国滑冰协会	57

二、体育教学

体育教学	58
体育教学特点	58
体育教学任务	58
体育教学原则	59
身体全面发展原则	59
合理的运动负荷原则	59
自觉积极性原则	60
直观性原则	60
从实际出发原则	61
循序渐进原则	61
巩固提高原则	62
体育教学方法	62
体育教学的练习法	62
完整练习法	63
分段练习法	63
单纯分段法	63
递进分段法	63

顺进分段法.....	63	引导课.....	75
逆进分段法.....	63	新授课.....	75
重复练习法.....	63	复习课.....	75
变换练习法.....	64	综合课.....	76
综合练习法.....	64	考核课.....	76
循环练习法.....	64	体育课的结构.....	76
游戏法.....	65	开始部分.....	76
比赛法.....	65	准备部分.....	77
语言法.....	66	基本部分.....	77
直观法.....	66	结束部分.....	78
预防与纠正错误法.....	67	准备活动.....	78
教学口诀.....	67	整理运动.....	78
口令.....	68	课后小结.....	78
口号.....	69	教学分组.....	79
体育教学大纲.....	69	分组教学.....	79
教材直线排列.....	70	组织教学.....	80
教材螺旋排列.....	70	教学步骤.....	81
教材综合排列.....	70	教学措施.....	81
基本教材.....	71	辅助练习.....	82
选用教材.....	71	诱导练习.....	82
教材比重.....	71	专门性练习.....	82
教材搭配.....	71	教学要求.....	83
基本知识.....	72	课堂常规.....	83
基本技术.....	72	教学队形.....	83
基本技能.....	72	体育课的调队.....	84
教学难点.....	72	教学标志.....	84
教学重点.....	73	体育教学简图.....	85
体育课的类型.....	74	教学环境.....	88
理论课.....	74	体育教学场地布置.....	89
实践课.....	74	体育教学位置.....	89
普通体育课.....	74	课的密度.....	90
专项提高课.....	75	课的练习密度.....	90
保健体育课.....	75	运动负荷.....	91

练习强度.....93	医学生物学恢复手段122
心率.....94	心理学恢复手段123
心率强度指数.....94	肌肉工作基本形式124
平均心率.....94	速度障碍124
体育课的分析.....94	训练周期125
全面分析课.....94	准备期125
专题分析课.....95	竞赛期125
定性分析.....95	休整期126
定量分析.....95	多年训练计划126
体育教学工作计划.....95	全年训练计划126
全年教学工作计划.....96	阶段训练计划127
学期教学工作计划.....98	周训练计划127
单项教学计划.....99	训练课时计划127
课时计划101	竞技能力127
组合式卡片教案105	运动技术128
冬季体育课教学特点111	技术结构128
夏季体育课教学特点112	身体素质的转移129
评优课112	身体素质的直接转移130
自我意识与体育教学113	身体素质的间接转移130
	身体素质的同类转移130
	身体素质的异类转移130
	身体素质的良好转移130
	身体素质的不良转移130
	身体素质的可逆转移131
	身体素质的不可逆转移131
	技术转移131
	技术的积极转移131
	技术的消极转移131
	直接心理训练131
	自我暗示和放松训练132
	模拟训练132
	情绪控制训练133
	念动训练法133
三、运动训练学	
运动训练学115	
竞技运动115	
运动训练117	
训练水平118	
训练适应118	
运动训练方法119	
游戏和比赛训练法119	
间歇训练法120	
变换训练法121	
运动感觉法121	
训练方法学恢复手段121	

生物反馈训练	133	最大收缩	144
完善战术心理训练	133	绝对肌力	144
训练指标	134	爆发力	145
训练诊断	134	肌肉做功	145
训练潜力	135	阈刺激	145
竞技潜力	136	时值	145
协调能力	136	本体感受性反射	146
空间感觉	137	肌紧张	146
静态平衡	137	牵张反射	146
动态平衡	137	伸肌紧张反射	146
运动道德	137	反射	146
战术指导思想	137	反射弧	146
战术知识	138	扩散	147
战术意识	138	集中	147
战术行动	139	第一信号系统	147
运动员选材	139	第二信号系统	147
早期专门化	140	非条件反射	147
中学生百米速度、步长、步频		条件反射	148
函数对应数值表	140	诱导	148
教练员制度	142	静位反射	148
时间年龄和骨骼年龄	142	静位运动反射	149
		交互抑制	149
		条件性抑制	150
		消退抑制	150
		分化抑制	150
		条件抑制	150
		延缓抑制	151
		非条件性抑制	151
		外抑制	151
		超限抑制	151
		神经类型	151
		视野	152
		立体视觉	152

四、运动生理学

运动生理学	143
兴奋	143
兴奋性	143
运动单位	143
白肌和红肌	143
肌凝蛋白	144
肌红蛋白	144
等张收缩	144
等长收缩	144

眼肌平衡	152	最大通气量	158
听觉	152	潮气量	159
心动周期	153	功能余气量	159
脉搏频率	153	肺活量	159
心输出量	153	补呼气量	159
每搏输出量	153	补吸气量	159
心力储备	154	最大吸氧量	159
心指数	154	氧分压	159
氧贮存	154	氧容量	160
氧脉搏	154	氧合、氧离	160
动脉血压	154	氧离曲线	160
舒张压	154	氧利用率	161
收缩压	154	总需氧量	161
脉压	155	血红蛋白	161
眼心反射	155	氧债	162
颈动脉体(球)和主动脉(球)反 射	155	稳定状态	162
颈动脉窦和主动脉弓反射	155	假稳定状态	162
腔静脉反射	155	提气	162
腹腔器官反射	156	托气	163
红细胞	156	聚气	163
碱储备	156	沉气	163
酸碱度	156	憋气、闭气	163
排酸保碱	156	泛化过程	163
运动性心脏增大	157	分化过程	164
窦性心动徐缓	157	巩固过程	164
呼吸	157	动作自动化	164
胸内压	157	动力定型	164
呼吸差	158	随意运动	165
呼吸频率	158	机能可塑性	165
呼吸水平	158	优势现象	165
肺总容量	158	新陈代谢	165
肺通气量	158	基础代谢率	165
		同化作用	165

异化作用	165
呼吸商	166
有氧代谢	166
无氧代谢	166
有氧氧化供能	166
无氧酵解供能	166
食物热价	166
氧热价	167
糖元	167
血糖	167
三磷酸腺苷	167
能量利用节省化	168
有氧耐力训练	168
无氧耐力训练	168
乳酸供能	168
非乳酸供能	169
无氧阈	169
林加尔德现象	169
体液调节	169
尿乳酸	169
生理负荷量	170
生理强度	170
物理强度	170
等动练习	170
进入工作状态	170
赛前状态	171
竞技状态	171
极点	171
第二次呼吸	172
恢复过程	172
超量恢复	172
积极性休息	172
疲劳	173

过度疲劳	173
------------	-----

五、体育心理学

体育心理学	175
空间知觉	175
时间知觉	175
运动知觉	176
知觉的选择性	177
错觉	178
运动表象	179
再造想象	180
创造想象	180
思维与运动技能形成	181
思维与战术运用	181
战术思维	181
注意与体育教学	182
运动员意志品质	182
动作概念	183
练习曲线	185
运动技能迁移与干扰	185
运动技能形成条件	186
体育运动情感体验	187
识记与体育教学	188
有意重现	190
球感	190
水感	190
器械感	190
怯场	191
体育教学中的学习兴趣	191
体育教学中的学习动机	192
简单反应和复合反应	193
体语	193