

# 体育教师手册

● 崔文季 高 椿 薛文智 王继训 编著



# 体育教师手册

崔文季 高 榕 薛文智 王继训 编著

中国人民大学出版社

# 体 育 教 师 手 册

崔文季 高 椿 编著  
薛文智 王继训

\*

中国人民大学出版社出版发行  
(北京西郊海淀路39号)

中国人民大学出版社印刷厂印刷  
(北京鼓楼西大石桥胡同61号)

新 华 书 店 经 销

\*

开本: 850×1168毫米32开 印张: 6.75  
1987年7月第1版 1987年7月第1次印刷  
字数: 160,000 册数: 22,000

\*

ISBN 7-300-00051-7/G·4  
书号: 7011·117 定价: 1.45元

## 说 明

学校是培养人才的基地，而体育是学校教育的重要组成部分。学校体育任务完成得如何，在很大程度上取决于体育教师的思想水平和业务水平。鉴于系统地了解与掌握体育教学的基本理论和技能的必要性，我们把多年来学校体育工作中遇到的基本问题简要地加以归纳总结，编写成这本书，供广大体育教师参考。

本书从学校体育的发生和发展过程、体育教学、群众性体育活动、运动竞赛和运动场地等方面介绍体育教师所必不可少的基本知识。由于涉及内容较多、范围较广，加上编者水平有限，书中可能存在着许多疏漏和错误，望读者批评指正。

编 者

1986年12月

# 目 录

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| 第一章 学校体育的历史与现状.....              | 1  |
| 第一节 学校体育发展的历史过程 .....            | 1  |
| 第二节 建国以来学校体育发展概况 .....           | 4  |
| 第三节 目前世界几个主要国家体育教学现状 .....       | 9  |
| 第四节 体育教学的基本问题和我国体育教学发展趋势 .....   | 16 |
| 第二章 学校体育的目的和任务.....              | 23 |
| 第一节 学校体育的地位和意义 .....             | 23 |
| 第二节 学校体育的目的和任务 .....             | 26 |
| 第三节 实现学校体育目的与任务的要求 .....         | 28 |
| 第三章 体育与共产主义思想品德教育.....           | 31 |
| 第一节 体育与共产主义思想品德教育的关系 .....       | 31 |
| 第二节 体育教学的特性在共产主义思想品德教育中的反映 ..... | 34 |
| 第四章 不同年龄阶段学生身心发育特征与体育锻炼.....     | 44 |
| 第一节 青少年生理解剖特点和心理变化特征 .....       | 45 |
| 第二节 不同年龄阶段男女学生的体育锻炼 .....        | 51 |
| 第五章 体育教学组织.....                  | 57 |
| 第一节 体育教学的组织形式 .....              | 57 |
| 第二节 体育课的结构 .....                 | 62 |
| 第三节 课堂常规 .....                   | 68 |
| 第六章 体育教学大纲与教学计划.....             | 70 |
| 第一节 体育教学大纲 .....                 | 70 |
| 第二节 体育教学计划 .....                 | 74 |
| 第七章 体育教学的原则和方法.....              | 79 |

|      |                         |     |
|------|-------------------------|-----|
| 第一节  | 体育教学的原则 .....           | 79  |
| 第二节  | 体育教学的基本方法 .....         | 90  |
| 第八章  | 体育课的运动负荷 .....          | 102 |
| 第一节  | 掌握运动量和密度的原则与方法 .....    | 103 |
| 第二节  | 运动量和密度的测定 .....         | 108 |
| 第九章  | 体育课的成绩考核 .....          | 116 |
| 第一节  | 考核的意义、内容和方法 .....       | 116 |
| 第二节  | 技术考核标准的制定 .....         | 118 |
| 第十章  | 体育教师与课的评定 .....         | 125 |
| 第一节  | 体育教师的作用与职责 .....        | 125 |
| 第二节  | 体育教师的条件 .....           | 128 |
| 第三节  | 体育课的分析和评定 .....         | 131 |
| 第十一章 | 群众体育活动 .....            | 136 |
| 第一节  | 群众体育活动的特点和管理 .....      | 136 |
| 第二节  | 群众体育工作的组织与安排 .....      | 139 |
| 第十二章 | 运动竞赛 .....              | 145 |
| 第一节  | 运动竞赛的组织领导和竞赛规程的制定 ..... | 145 |
| 第二节  | 竞赛秩序编排 .....            | 148 |
| 第十三章 | 代表队的组织和训练 .....         | 160 |
| 第一节  | 代表队的任务和要求 .....         | 160 |
| 第二节  | 运动训练的特性及训练原则 .....      | 162 |
| 第三节  | 运动训练计划的制定 .....         | 168 |
| 第四节  | 赛前、赛后和临场的指导 .....       | 172 |
| 第十四章 | 体育运动场地 .....            | 176 |
| 第一节  | 田径运动场地 .....            | 176 |
| 第二节  | 球类运动场地 .....            | 187 |
| 第十五章 | 学校体育科学研究 .....          | 194 |
| 第一节  | 体育科学研究的基本程序 .....       | 194 |
| 第二节  | 体育科学研究方法 .....          | 198 |

# 第一章 学校体育的历史与现状

## 第一节 学校体育发展的历史过程

学校体育的历史开端，以体育教学形式在学校中出现为主要标志。按国家法令在全国学校实施体育课程，迄今已有150多年。学校体育演进到当今的状态，经历了一系列过程。

### 一、欧美学校体育的出现

对体育活动的价值和意义，许多先进的思想家和教育学家早就提出过很重要的见解和主张，为以后能在学校中广泛地开设体育课程奠定了思想和理论基础。

德国神学教授马丁·路德（1483—1564）认为，人体运动是培养精神、道德的重要手段，人们应有高尚和有用的运动练习。

近代教育学的奠基人扬·阿·夸美纽斯（1592—1670）强烈批判欧洲中世纪学校采取的抹煞儿童身心发展的教学方式和枯燥无味的教学方法，主张在学校应设宽广的体育场地，以游戏和体育活动作为体育课的教学内容。在他的教育方案中，规定儿童必须有8小时睡眠，8小时学习，其中包括健康卫生的学习和体育练习。

英国哲学家和教育学家洛克（1632—1704）明确地把教育分为德育、智育和体育三大部分，认为体育是一切教育的基础。这个观点对以后体育成为学校教育的组成部分很有影响。

法国激进的启蒙思想家卢梭（1712—1778）的教育思想对欧

洲教育发展影响深远，他的体育思想也很丰富。他主张教育和体育紧密结合；主张在儿童阶段把教育寓于体育之中，在方法上服从自然法则，不限制儿童好动的天性，根据兴趣组织体育运动和游戏；主张女子体育以培养灵巧为主，男子以培养力量为主。

以上列举的几位思想家或教育学家对体育的观点和主张，都有其历史局限性，今天看来也都存在一些不完善和不科学的地方，但他们的观点和主张对近代体育在学校中的实施、发展起了非常重要的促进作用。普鲁士著名教育学家巴泽多巴（1724—1790）受卢梭《爱弥尔》的影响，于1774年在德骚创办了一所私人学校。在这所学校中，巴泽多巴首先实施了具有近代体育意义的体育教学。在教学内容上，他把古希腊的体操发展为“德骚竞技”，又把德国民族形式的游戏及“骑士七艺”的某些项目融合为比较完整的教材内容。在体育教学组织上，他首创了按年龄分组进行教学的形式，这是在学校中最早出现的比较完整的体育教学形式。然而这所学校是一所私人创办的学校，对体育课的重视和实施虽然影响很大，但并未引起全国性的仿效。直至1860年，德国当局才下令全国小学男生一律开设体育课程，1892年规定中学、高等学校体育课为必修课，1894年规定女子学校体育为必修课。

丹麦是欧洲最早规定学校进行体育教学的国家。1809年丹麦政府颁布中等学校开设体操课的训令，5年后又颁布小学开设体操课及完善运动场地与设施的训令。

瑞典在1820年颁布全国男子中等学校实施体操课的法令。到19世纪末，体育课中得以开展一些田径、球类活动，教学内容和组织趋于完整。

英国的学校当时几乎全部由私人、宗教团体及慈善机关控制，1870年政府才接管部分小学，公布了教育法案，所以英国在全国统一实施体育课较欧洲大陆为晚。1885年规定小学体育为必

修课，而对大中学校无统一要求，直至本世纪30年代才有变化。英国的传统体育项目对近代、现代体育影响很大，如足球、高尔夫球、曲棍球、网球、橄榄球等都起源于英国，扩展于全世界，对丰富课外体育活动和体育教学内容贡献极大。

美国在1891年以后学校体育才广泛开展，体育课的内容、组织安排、教学程式等没有国家统一规定，但在学生课外活动中开展、组织各种类型的比赛的方法很快风靡于全国，对通过体育运动活跃学校气氛、增进校际乃至国际的联系起到很大作用。

## 二、我国学校体育的演进

我国是有两千多年历史的文明古国，早在西周，教学内容便包括“六艺”，即礼、乐、射、御、书、数，其中射、御是直接用于军技和身体训练的项目，而礼、乐中的舞蹈也有锻炼身体的作用。这是我国学校体育的最早雏形。长期的封建统治妨害了学校体育的发展。汉代独尊儒术，文武分途，学校教育以诗、书、礼、乐、春秋为基本内容，实际上取消了体育。宋代、清代进一步主张静坐学习与思考，助长了文弱之风。在漫长的封建社会中，学校教育只重视“德育”、“智育”而轻视体育，一些锻炼身体的方法、游戏及习武风尚也只流传于民间。

我国近代学校体育是在清朝末年由欧洲传入的，中国的体育史学家们认为，它开始于洋务运动时期，形成于戊戌变法时期，正式推行于“自强新政”时期。1903年，清朝政府颁布了《奏定学堂章程》，规定各级学堂都设体操科。其教学内容以德、日等国的普通体操和兵式体操为主，在实施过程中又以兵式体操的“队列练习”、“变换队形”为主，形式呆板，内容枯燥；同时，学堂多以兵弁充任体育教师，其作风粗野，体罚盛行，很快引起学生和社会的愤慨与不满。1922年兵操在学校体育课中正式废除，教学内容才以普通体操、田径、球类和游戏等项目为主。经

过20年的政治变迁和西方思想的影响，我国的学校体育才开始步入正轨。

国民党统治时期，曾制订各级学校体育实施方案及体育课程标准，也编写出版了体育教材和参考书，培训了少量体育师资。由于国民党政治腐败，学校经费不足，很多规定、方案都成为一纸空文，体育课基本是“放羊式”教学，课外活动是“选手体育”活动。

从清末到国民党统治时期，我国学校体育带有浓厚的半封建半殖民地色彩。

## 第二节 建国以来学校体育发展概况

中华人民共和国成立后，体育事业在中国共产党重视和领导下得到了全面、蓬勃的发展，为全国人民参加体育运动开辟了广阔的天地。为剥削阶级服务的半封建半殖民地的旧体育，被改造成了为人民服务的社会主义新体育。

中国社会主义体育事业的重要任务是，开展群众性体育运动，增强人民体质，提高全民族的健康水平；培训优秀运动员，提高运动水平，攀登世界体育高峰；丰富人民文化生活，建设社会主义精神文明，为造就德、智、体全面发展的一代新人，为建设和保卫祖国服务。

### 一、学校体育的发展阶段

在学校，体育作为培养德、智、体全面发展人材的一个重要方面，被列入学校整个教育计划之内。1951年政务院发布《关于改善学校学生健康状况的决定》，体现了党和国家对青少年的关怀。1956年颁布了建国后第一部《中小学体育教学大纲》（草案），全国体育教学有了统一的要求和内容，提高了体育课的质

量和效果。学生课外活动大力推行“劳卫制”，激起广大青少年空前的锻炼热情，这一措施迅速而有效地提高了学生的健康水平。

为了保证有效地发展我国体育事业，国家先后建立健全了体育运动和学校体育的全国性组织领导机构。1952年成立了中华人民共和国体育运动委员会及各省、市、自治区、地、县体委，在国务院领导下负责统一领导和监督全国体育工作。同年，高教部、教育部分别设立了体育处，负责管理学校体育的具体实施和颁布有关规定。1975年国家机关、部委调整，全国教育系统由教育部（现为国家教育委员会）管辖。教育部下设体育司，具体负责大、中、小学体育。1978年，教育部会同有关部门制订并颁发了《关于加强学校体育卫生工作的通知》和《高等学校体育工作暂行规定》，这两份指导学校体育工作的法规，对体育教学、课外体育活动、体育场地和器材、体育教师的配备和组织领导都有具体要求和规定，这是我国粉碎“四人帮”以后学校体育处于恢复、整顿和发展阶段中很有指导意义的两份文件。此后，有关部门又组织编订了《中小学体育教学大纲》和体育教材、《高等学校普通体育课教学大纲》和教学参考书，使体育内容更加系统化。

建国以来我国学校体育的发展可以明显地划为三个阶段。

（一）1949—1965年。解放初期，党领导全国人民在旧中国的废墟上建设新中国，困难重重，百废待兴，劳动人民还不能一下子摆脱生活的困境和身体的虚弱，学校体育也还是基本遵循解放前的一套做法，没有统一的要求和教材，体育设备简陋，体育师资短缺，学校体育还没有明显改变。1953年，教育部编译了苏联中小学体育教学大纲，并组织全国各地体育教师学习。到1954年，我们全面学习苏联有关体育教学的一套理论、原则、组织和教法，从写教案的规格到教学的具体环节都以苏联体育课为模

式，教育学也完全接受了凯洛夫的教育思想。我们批判了解放前影响我国体育界的形形色色的资产阶级教育思想，彻底结束了学校体育混乱无章的局面，规定了明确的目的、任务，编写了新的教材，体育课规格化，教材系统化，提高并保证了体育课的质量和效果。学生在课外自愿组成体育锻炼小组，主动积极地进行各项体育活动。我国学校体育出现从来没有过的稳定和规范化，成为它向前发展的重要一页。虽然苏联体育教学思想、结构过于拘谨和呆板，影响了学生主动积极的学习精神，也限制了教师灵活机动的创造性劳动，但在当时我国体育教学存在混乱局面的情况下，接受苏联体育教学经验还是十分必要的。

这期间经历了1958年“大跃进”及三年困难时期，体育教学的内容安排和进度受到一定影响，学生课外体育活动也被削弱，但学校体育的组织领导、结构层次并没有遭到破坏。1963年国民经济状况好转后，学校体育各项活动又恢复如前了。

(二) 1966—1976年十年浩劫期间。这是我国的空前大灾难时期，体育事业当然也在劫难逃。建国17年来体育工作所取得的成绩被全盘否定，学校所建立的一套行之有效的制度、原则和方法都一律被视为封、资、修，横遭批判。所谓旧的东西不复存在了，可是新的东西是什么？一片混乱和茫然。学校停课了，即使浩劫后期的“复课闹革命”，也是形而上学猖獗，形式主义泛滥。教师虽从教但不敢教，学生无所学更不锻炼，“放羊式”教学在许多学校又应运而生。教学秩序混乱，学生体质下降，而思想品质、道德水平的下降就更为严重。

这十年是我国体育事业特别是学校体育遭到严重破坏乃至倒退的十年，是广大体育工作者处于消沉、痛苦和无所作为的十年。

(三) 1976年粉碎“四人帮”以后。“四人帮”倒台后，广大体育工作者以极其兴奋的心情，排除万难，做了大量工作，使

学校体育工作在不到两年的时间内基本步入正轨，教学和课外体育活动恢复到正常水平。新的历史时期客观上要求学校体育必须在过去建立的一套组织、原则和方法的基础上迅速发展。1978年教育部颁布了新编体育教学大纲，1979年又在扬州召开全国体育卫生工作交流会。党的十一届三中全会以后，广大体育工作者敢于正视体育教学存在的问题，敢于冲破多年来在头脑中形成的“模式”，对教学思想和课的内容、形式、结构、考核以及学生的心理活动等等各方面都进行了广泛的研究和探讨。很多学校在体育课类型、内容、考核等方面进行了改革。这一时期是建国后从未有过的大好时期。

## 二、大、中、小学体育教学现状

（一）中小学体育教学现状。中小学体育教学的指导思想，是从增强学生体质出发，把传授体育知识和技能同锻炼身体结合起来，并向学生进行共产主义思想品德教育。教学大纲是按十年制的教学计划编订的（近年教育部又颁布了六、三、三制的教学计划）。大纲规定的教材分为基本教材和选用教材两部分，随着学生年龄增长，选用教材逐年增加。基本教材约占授课时数的70%—80%，这部分教材既能全面锻炼学生身体，又简便易行，方便教学。选用教材占20%—30%，在完成基本教材授课的基础上，适应各地区和各学校不同需要而编选，如游泳、滑冰、爬山、越野跑以及基本教材以外的球类、田径、器械体操和女子艺术体操等。

从教材和分配比重看，我国中小学体育教学有三个特点：第一，教材内容与运动竞赛标准相结合，如奔跑能力教材部分，规定尽可能达到运动竞赛规定距离的要求。第二，教材内容与体育锻炼标准项目结合。第三，体育与卫生结合，教材的体育基本知识部分，包括生理卫生、保健知识等内容。

从1956年开始,我国中小学体育教学大纲由教育部制订,全国统一使用。近年由于各地区学校和学生身体状况有明显差异,对统一使用的大纲作了适当修改,但基本还是按大纲所规定的内容,根据学校、学生不同情况制订教学计划。

(二) 大学体育教学现状。我国高等院校体育教学的主要任务,是使学生体力得到充分发展,并在全面锻炼的基础上根据所学专业的需要和将来工作对体力的要求加强某些技能的锻炼。教学大纲规定,体育课是一门基础课,根据学生运动成绩、掌握体育知识技能情况以及学习态度评定学生体育课成绩。体育课的设置必修、选修和不设体育课三种类型。大纲规定,高等院校开两年体育课,有条件的学校高年级也可以设体育课。课的形式有三种:一是普通体育课,主要进行全面身体锻炼,以《国家体育锻炼标准》项目为主要内容;二是专项体育课,为身体素质较好并有一定专项技术基础的学生开设,使之在全面锻炼的基础上,学习并提高专项技能和成绩;三是保健体育课,为体弱或患有某些慢性疾病的学生开设,主要是通过适当体育活动,改善其健康状况,内容和方法根据学生实际情况安排。

高等学校体育教学大纲中教材安排按运动项目分类,强调田径运动为各项运动的基础,将其作为重点。很多学校根据学生实际情况和要求,增加了球类、武术课时和女子艺术体操、男子健美等内容。专项体育课已广泛开设,大有取代普通体育课的趋势。

(三) 学生课外体育活动。除体育正课外,学生的课外体育活动是学校体育工作的重要组成部分,也是衡量一个学校体育工作和体育水平的重要方面。目前,各级学校都广泛开展早操、课间操、课间体育活动、班级体育锻炼、校内外体育竞赛等不同形式和内容的课外体育活动。

#### 1. 早操、课间操和课间体育活动。

早操。有住宿条件的学校每天早晨在学生起床后进行20分钟

左右的锻炼，内容是跑步、做体操、练武术或提高素质的简单练习等。无住宿条件的中小学，一般每天上课前组织学生做10—15分钟的课前操。

课间操。每天上午第二节课后休息时间进行，15分钟左右，内容大学多为广播操、太极拳等，中小学多为广播操、游戏等。

课间体育活动。在小学开展较广泛，利用课间的10分钟，根据学生兴趣进行乒乓球、跳绳、跳皮筋等小型多样的活动。

## 2. 班级体育锻炼。

班级体育锻炼利用下午课外时间进行，以班级或小组为单位，内容为练习《国家体育锻炼标准》项目，复习、巩固体育课所学基本知识、技术和技能，以及结合各校特点和条件进行传统体育项目活动。

## 3. 校内外竞赛。

各学校都很重视组织校内各种不同形式、内容的大小竞赛活动，如校运动会，校际篮、排、足球赛和冬季越野跑，班际系间球类、田径单项、拔河、跳绳赛，以体育锻炼标准项目为内容的测验赛等等。校际比赛多为球类比赛，这也是学校体育的一项重要活动。

# 第三节 目前世界几个主要国家 体育教学现状

进入20世纪后，工业发达国家更加重视青少年体质，重视学校体育、特别是体育教学对增强学生体质的重要作用。很多国家制订了统一的教学大纲和教材，增加课时，改善体育场地和设施，提高体育师资水平，注意研究教材、教法和体育课的教育职能，使体育教学逐步走向科学化。在体育教学实施中，各国也都具有不同特点。

## 一、以苏联为代表的体育教学

苏联体育教学一贯重视品德教育和知识技能的传授，70年代后期也开始认识到并重视在教学中发展学生的身体素质。从50年代到70年代，苏联关于学校体育的目的、任务的规定作了4次修改。1977年颁布的新编中小学大纲中的5项任务，反映了苏联教学总的倾向。这5项任务是：

1. 培养意志品质，使学生懂得关心健康和身体发展是一种社会责任。

2. 使学生掌握理论知识和田径、体操、滑雪及游泳等项目的练习。

3. 掌握基本运动项目，并能在各种复杂的条件下完成这些动作，发展必需的身体素质。

4. 培养学生具有独立进行体育锻炼的技能和习惯以及对体育的兴趣。在高年级，培养学生组织比赛和裁判的能力。

5. 使学生养成正确的身体姿势，外表整洁，神态端正。

在学习内容上，苏联很注意教材的系统性和连贯性，同时重视运动项目的文化价值。全国有统一的教学大纲。中小学（10年制）大纲按年龄分段编写，突出不同年龄阶段的生理特点。其年龄分段是：1—3年级，4—6年级，7—8年级，9—10年级。大纲内容基本按运动项目分类，重视学习和掌握各项基本知识、技能及技巧。低年级至高年级大部分内容相同（中低年级13项，高年级16项），每种教材包括以下内容：

1. 技术原理和动作分析。

2. 辅助练习。

3. 掌握该种教材所必备的身体素质练习。

4. 教学过程中对学生的要求。

大纲也体现了与《劳卫制》紧密结合的特点。大纲内容见下

表。

| 1—3 年 级     | 4—6 年 级   | 7—8 年 级 | 9—10年 级     |
|-------------|-----------|---------|-------------|
| 体操队列练习、变换队形 | 同左        | 体操队列练习  | 同左          |
| 一般身体发展练习    | 同左        | 同左      | 同左          |
| 无器械练习       | 同左        | 同左      | 同左          |
| 呼吸练习        | 带大球练习(排球) | 实心球练习   | 同左          |
| 姿势练习        | 带小球练习     | 木棍练习    | 肋木练习        |
| 带小球练习       | 木棍练习      | 长体操凳练习  | 体操凳练习       |
| 走与跑         | 姿势练习      | 舞 蹈     | 舞蹈练习        |
| 攀登与爬越       | 综合悬垂      | 平衡练习    | 同左          |
| 跳 跃         | 走与跑       | 综合练习    | 悬垂练习与<br>支撑 |
| 投 掷         | 跳 跃       | 走与跑     | 同左          |
| 游 戏         | 投 掷       | 跳 跃     | 同左          |
| 雪上运动        | 滑 雪       | 投 掷     | 同左          |
|             | 活动性游戏     | 滑雪训练    | 同左          |
|             |           | 活动性游戏   | 同左          |
|             |           | 篮球游戏方法  | 同左          |

总的看，苏联的体育教学结构比较严谨，内容系统，计划性强，但就整个教学过程来看有些繁琐和拘于形式，对发挥学生的主动性、积极性有不利影响。苏联许多教育家和体育理论专家，都对所存在的问题进行了研究，体育教学也在有步骤地进行改