

全日制十年制学校

《**中学体育教学参考资料**》

北 京 教 育 学 院

前 言

为了帮助我市中学体育教师尽快地理解和掌握教材，研究教法，改进教学，不断提高教学质量，我们邀请了部分有经验的教师，参照《中学体育教学大纲》和《中学体育教材》，结合我市中学和体育教师的实际情况，编写了这本《中学体育教学参考资料》。

这本教学参考资料除对大纲及基本教材中的部分内容进行了编写外，还适当地增加了一些内容，如足球和排球……，供教学选用教材时参考。对于大纲和基本教材中没有编入参考资料的部分内容，应同样列入教学计划，按大纲的要求贯彻执行。

参考资料的内容，仅对教材的意义和教学任务；年级教材分布；动作要点、重点、难点、教学方法、保护与帮助、易犯错误及纠正方法以及教学注意事项等内容进行了编写，供教师在备课和教学时参考使用。教师在结合学校、学生的实际情况下，认真贯彻大纲，合理选用教材教法，订出切实可行的教学计划，认真上好体育课，全面落实体育教学的三项基本任务。

这次编写《中学体育教学参考资料》，得到了各区（县）教育部门和有关单位的大力支持与协助。参加这次编审工作的有：王怀、王凯、王道、王文仁、王凤阁、王立元、王寿生、王金保、王淑杰、闵宗义、朱宝庭、孙绍泉、刘铁、刘瑞一、李长祚、沈正德、张希弼、吴维正、罗希尧、肖德生、屈松

岩、周佳泉、周彬如、杭恩臣、赵克信、娄金洲、高大智、郭明泰、黄士勋、梁学成、阎斯民、董淑兰、赫裕培、樊福慧、魏歧山等同志。

在此仅向他们表示感谢。

由于时间仓促，编写人员水平有限，资料的内容会有不妥甚至错误之处。欢迎教师们在使用中提出宝贵的意见和建议，以便修改。

北京教育学院

一九八〇年十一月

前 言.....	1
体育基本知识.....	1
跑.....	3
快速跑.....	6
耐久跑.....	12
接力跑.....	16
障碍跑.....	18
跳 跃.....	28
跳 高.....	29
跳 远.....	36
三级跳远.....	42
投 掷.....	48
推铅球.....	50
投掷手榴弹.....	56
基本体操.....	61
徒手操.....	61
轻器械操.....	67
攀登爬越.....	68
负重搬运.....	69
角力对抗.....	70
技 巧.....	71
支撑跳跃.....	82

单杠	92
双杠	109
篮球	120
足球	161
排球	190
武术	208

体育基本知识

一、教材的意义

根据教学大纲规定体育基本知识为中学体育的基本教材。它包括提高学生对体育的认识和用科学的方法锻炼身体所必须了解的基础知识。

通过体育基本知识的教学，使学生进一步了解我国社会主义体育的方针、政策，学习老一辈革命家为革命锻炼身体的事迹，从而提高对体育的认识，树立为革命锻炼身体的思想；学习有关体育卫生知识、学会科学锻炼身体的方法、了解体育锻炼的价值和作用以调动学生的积极性和自觉性，提高锻炼效果；正确处理德、智、体三者之间的关系，为培养四化建设的合格人材打下良好的基础。

二、教学注意事项

(一)教师应根据本校具体情况安排教学计划。但中学体育的目的和任务、课堂常规、体育活动的组织形式及要求等，应安排在新生入学时讲授。教材内容较多，知识范围较广，教师应深入钻研教材，领会其精神实质，认真备课。其它年级第一节课要结合上述内容，宣讲本学期的教学计划、教学要求、考核项目和标准，强调课堂常规，公布本学期课外活动计划和达标测验计划等。

在选编教材时，要遵照其思想性、针对性的原则，力求生动活泼提高兴趣而有成效。

(二)教材可分为初中和高中两个阶段进行讲授。初中阶段教材内容包括：中学体育的目的和任务，老一辈无产阶级革命家对体育的关怀与体育实践，科学锻炼身体的方法，冬季体育锻炼的好处等几方面，内容比较丰富。高中阶段是在初中的基础上进一步深入和提高。因此，使用同一个教材给初中讲授应通俗易懂，给高中讲授要深入浅出地讲清道理。

(三)教材内容要根据体育发展的形势、工作要求和教学的需要，有针对性地选择或者删补。如可根据不同年龄组在形态、机能、素质等方面与全国、省市、区县、校进行对比，说明体育锻炼的效果；运动会前可讲“友谊第一、比赛第二”和有关竞赛规则、裁判方法、如何做一名观众；夏季讲游泳的意义和游泳卫生常识及其组织方法、救护方法、安全教育等；国内外一些重大比赛后，讲一些体育动态和竞赛要闻……。为此，体育教师平时要善于收集和整理资料，做为教材的补充。

(四)关于体育锻炼对身体的影响这一类教材，内容较广、偏深，备课时要根据学生的生理知识基础，做到从实际出发，通俗易懂、深入浅出、理论联系实际。如讲授循环系统时就要教会学生通过测量脉搏来判断运动量和心脏机能的方法等。

(五)大纲中规定的内容，应尽量保证教好，不要随意取消和删减，教师必须根据大纲规定的时数及实际情况，每学期应备出4—6节以上的课，以便必要时使用。

(六)加强体育思想教育，这是搞好体育工作的重要环节。除在教学中积极进行教育外，还应和班主任加强联系，结合班上实际进行教育，使学生树立为革命而锻炼身体的思想。

跑

一、跑的意义和教学任务

跑是两腿交替支撑蹬地、腾空、使身体前进的周期性运动，是人体基本活动能力之一，是各项运动的基础。经常从事跑的练习，可以改善心血管系统和呼吸系统的功能，培养勇往直前的精神。

跑的教材包括：快速跑、耐久跑、接力跑、障碍跑。

跑的教学任务是发展速度、耐力、柔韧、灵敏等身体素质及协调性，促进身体的正常发育；使学生掌握跑的基本知识、技术，学会跑的正确姿势，提高跑的能力和越过障碍的本领；培养学生勇敢、顽强、果断、吃苦耐劳等意志品质和团结协作的集体主义精神。

二、年级教材分布

各 年 级 教

教材内容		分布情况	一 年 级	二 年 级
快 速 跑	发展身体 素质和跑 的能力练 习	中速跑	40—80米	40—80米
		加速跑	40—60米	40—60米
	重 复 跑			
	辅 助 练 习	1.高抬腿跑 2.后蹬跑	3.连续单脚跳 4.弓箭步走	5.原地摆臂 6.快速反应练习
跑	基 本 技 术		1.站立式起跑 2.途中跑	1.站立式起跑 2.途中跑
	全 程 跑		60米	60米
耐 久 跑	发展身体 素质和跑 的能力练 习	跑 走 交 替	1000—1500米	
		定 时 跑	4—5分钟	5—6分钟
		变 速 跑		800—1200米
		重 复 跑		
	越 野 跑 或 自 然 地 形 跑	1000—1500米	1200—1800米	
	基 本 技 术		1.站立式起跑 2.途中跑	1.站立式起跑 2.途中跑 3.弯道跑
	全 程 跑		400米或800米	400米或800米
	接 力 跑		40—50米迎面接力和多种形式的接力跑	40—50米迎面接力和多种形式的接力跑
	障 碍 跑		30—40米内通过2—4个障碍物	30—40米内通过3—4个障碍物
	考 核 项 目		1.60米跑 2.400米或800米跑	1.60米跑 2.400米或800米跑

材 分 布 表

三 年 级	四 年 级	五 年 级
60—80米	80—100米	80—100米
60—80米	60—80米	60—80米
60—80米(2—4次)	80—100米(2—4次)	80—120米(2—4次)
1. 高抬腿跑 2. 后蹬跑 3. 连续单脚跳		
1. 蹲踞式起跑 2. 终点冲刺	蹲踞式起跑和疾跑	复习以前所学内容
100米或60米	100米	100米
1200—1600米(男生) 1000—1200米(女生)	1600—2000米(男生) 1200—1500米(女生)	2000—2400米(男生) 1200—1500米(女生)
300—500米(2—3次)	400—600米(2—4次)(男生) 300—500米(2—4次)(女生)	500—700米(2—4次)(男生) 300—500米(2—4次)(女生)
1500—2000米(男生) 1200—1500米(女生)	2000—3000米(男生) 1500—2000米(女生)	2500—3500米(男生) 1500—2000米(女生)
途中跑	终点冲刺跑	复习以前所学内容
800米或400米	1500米(男生) 800米(女生)	1500米(男生) 800米(女生)
每段50—60米, 在接力区内用上挑或下压式交接棒	每段60—80米, 在接力区内用上挑或下压式交接棒	每段80—100米在接力区内用上挑式或下压式交接棒
跨过2—3个低栏	跨过3—5个低栏	跨过3—5个低栏
1. 100米跑或60米跑 2. 800米跑或400米跑	1. 100米跑 2. 1500米跑(男生) 800米跑(女生)	1. 100米跑 2. 1500米跑(男生) 800米跑(女生)

三、教材教法

快速跑

快速跑是以最快的速度跑完规定的距离，其生理表现为无氧代谢、负有大量氧债，属于“极限强度”运动。

快速跑包括起跑和疾跑、途中跑、终点冲刺和撞线三部分。

动作要点：

1. 站立式起跑

“各就位”：两脚前后自然开立，有力腿在前，后脚脚跟提起，重心落在前脚上，动作自然放松。

“预备”：两腿弯屈，上体前倾，重心下降并前移，有力腿的异侧臂前伸，集中注意力听起跑的信号。

鸣枪或“跑”：两腿用力后蹬，后腿迅速前摆，两臂积极用力摆动，身体前倾。

2. 蹲踞式起跑

“各就位”：两脚依次踏于起跑器（穴）上，后膝跪地，两臂伸直约同肩宽，手指撑于起跑线后，体重平均落在两手、两脚和后膝五个支点上。

“预备”：从容抬臀稍高于肩，重心前移肩探出起跑线，全神贯注听起跑的信号。

鸣枪或“跑”：两手迅速推离地面，两臂用力前后摆动，两脚快速蹬离起跑器（穴），后腿以膝领先积极向前摆出、用前脚掌后扒着地。前腿要把髋、膝、踝三关节充分蹬直后跑出。身体有较大前倾。

3. 疾跑：加强腿的后蹬及摆臂力量，逐渐加大步长、加

快步频，上体保持较大前倾并逐渐抬起。

4. 途中跑：后蹬充分、快速、有力、方向正、角度小；后摆时大小腿自然折叠；前摆屈膝、幅度大、速度快、方向正、带动髋部向前，大腿下压、膝关节迅速伸展；落地时用前脚掌向后下方扒地并迅速屈膝屈踝、重心前移；上体稍前倾；两臂以肩为轴，放松有力地前后摆动。

5. 终点冲刺和撞线：加大腿的后蹬力量和前摆高度；加快摆臂的频率，加大上体前倾角度和摆臂的力量及幅度；撞线时上体迅速前倾，以最快的速度冲过终点。

重点：起跑的快速起动技术和途中跑的后蹬技术。

难点：后蹬有力、前摆充分、蹬摆结合技术。

教学方法：

1. 学习途中跑技术。

(1) 集体原地摆臂练习，摆动速度逐渐加快，教师用掌声等信号进行调节。

(2) 学生分组做弓箭步摆臂练习，教师指导。

(3) 对照比较跑：让2—3名学生用中等以上速度跑40—60米，教师示范进行对比，指出动作要点，使学生建立正确的技术概念。

(4) 学习跑的专门练习，如小步跑、高抬腿跑、后踢腿跑、后蹬跑。

(5) 40—60米中速跑，强调后蹬，要求髋、膝、踝三关节充分蹬直和脚趾末端用力。

(6) 40—60米中速跑，改进腿的前摆技术。或用高抬腿跑等练习进行强化。

(7) 40—60米放松跑，要求放开步幅、动作有力，着重体会蹬摆结合技术。

(8) 30—50米加速跑，逐渐加快步频、加大步长、加快速度，改进跑的技术，体会用力过程。

(9) 采用顺风跑、下坡跑等方法，体会加快步频和自然放松跑的技术。

(10) 80—120米反复跑，以中小强度为宜，改进途中跑技术。

(11) 30—50米快速跑，要求在技术动作不变形的基础上快速、用力跑。

(12) 在直道上做追逐跑、让距离跑、接力跑等各种游戏，提高学习兴趣。

(13) 利用篮球场做变速跑，可采用边线快跑、端线慢跑的方法练习。

(14) 100—120米反复跑，根据练习次数，适当掌握间歇时间，以发展速度耐力。

(15) 原地做屈膝前摆，大腿下压脚扒地练习，要求膝关节放松。

(16) 仰卧肩肘倒立，做车轮跑的放松练习，以发展膝关节的灵活性。

2. 学习站立式起跑和疾跑。

(1) 按统一口令反复练习“各就位”、“预备”的动作，教师纠正。

(2) 教师强调要点后，学生自己练习“各就位”、“预备”动作。

(3) 学生站成四列横队，成体操队形做上述练习，教师站在队前或队侧，观察并指导学生的动作。

(4) 学生成横队做体前倾失去平衡后顺势跑出10—15米，体会俯身快跑技术。

(5) 走动中突然俯身快跑10—15米，要求上体逐渐抬起。

(6) 学生成横队，按统一口令练习起跑和疾跑20—25米。

(7) 学生自己做起跑和疾跑练习。

(8) 将4—6名学生分为一组，练习起跑和疾跑，着重培养快速起动能力，教育学生不要抢跑。

(9) 利用游戏的形式，培养学生快速反应能力。如“拍你追我跑”、“背后抢包追逐跑”、“抢小物件”等。

(10) 利用各种信号练习快速起动。如掌声、哨声、手势、小旗等。

(11) 采用各种跳跃练习，体会爆发用力技术。

3. 学习蹲踞式起跑和疾跑。

(1) 按教师统一口令，集体反复练习“各就位”、“预备”动作，教师纠正。

(2) 学生两人一组互相辅导：辅导者一手放在练习者臀上部，另一手放在肩前，帮助体会“预备”动作的抬臀与探肩的空间感觉。

(3) 分组做起跑练习，教师观察并逐个纠正。

(4) 学生分组练习起跑和疾跑，教师进行指导。

(5) 学习安装起跑器（普通式）的方法。

(6) 利用起跑器按统一口令练习起跑和疾跑，要求快速起动。

(7) 学习弯道起跑（弯道跑的技术动作，在耐久跑中介绍）。

(8) 起跑和疾跑30米后顺惯性跑出3至5步，体会放松用力技术。

4. 学习终点冲刺和全程跑技术。

(1) 快速跑30—40米冲过终点，不做撞线动作。

(2) 原地摆臂，听到口令后上体突然前倾做撞线动作。

(3) 慢跑中连续做撞线练习4—6次。

(4) 中速跑30米练习撞线。

(5) 快速跑40—60米练习撞线。

(6) 60米或100米全程跑。

易犯错误及纠正方法：

1. “预备”时重心没前移，臀后坐。

纠正方法：

(1) 按“各就位”、“预备”做起跑的分解练习，强调重心前移。

(2) 采用教法3(2)进行纠正。

2. 抢跑。

纠正方法：

(1) 讲解起跑的技术要点，提出要求，克服紧张情绪，针对有意取巧的心理进行教育。

(2) 延长或缩短“预备”的时间练习起跑，培养快速反应能力，强调注意听枪声或起跑的信号。

(3) 若起跑器与起跑线的距离太近，可适当调整。

(4) 加强腿部或腰、腹、背肌或手指的力量。

3. 起跑时第一步停顿，造成“二次起跑”。

纠正方法：

(1) 用线划出第一步的落脚点，距起跑线约一脚——一脚半，限制第一步步长。

(2) 强调第一步脚落地时用前脚掌向后做扒地动作。

(3) 原地低支撑后蹬跑练习。

4. 起跑后上体抬起过早。

纠正方法：

- (1) 检查起跑器的角度。
- (2) 起跑强调前腿充分蹬直，重心积极前移。
- (3) 起跑后强调身体前倾，追赶重心。
- (4) 利用斜杆，限制起跑时上体过早抬起，反复练习。
5. 途中跑上体过于前倾，大腿前摆高度不够。

纠正方法：

- (1) 中速跑40—60米，强调上体正直，屈膝前摆，送髋。
- (2) 发展腰、背肌肉的力量。
6. 后蹬不充分，坐着跑。

纠正方法：

- (1) 讲清后蹬动作的意义，强调用力顺序及最后脚趾蹬离地面。
- (2) 做高抬腿跑、后蹬跑练习，体会后蹬动作。
- (3) 做弓箭步走等练习，体会送髋动作。
- (4) 两人做抗阻练习：一人站在练习者前用两手分别抵其双肩、练习后蹬。
7. 踝关节紧张、脚落地制动。

纠正方法：

- (1) 原地做大腿下压脚掌扒地练习。
- (2) 做小步跑的练习，体会膝、踝关节放松技术。
- (3) 用中速跑40—60米，强调踝关节放松，要求脚落地时向后下方扒地。
- (4) 发展踝关节柔韧性及力量练习。
8. 大腿抬不起来，近似直腿摆。

纠正方法：

- (1) 强调大腿高抬、积极下压。
- (2) 中等速度改进蹬摆结合技术。

(3)原地高抬腿跑或原地支撑高抬腿跑。

9. 摆臂紧张,姿势不正确。

纠正方法:

(1)徒手或持轻器械摆臂练习,要求以肩为轴前后摆动。

(2)慢速或中速跑,练习和改进摆臂技术。

(3)加强肩关节的灵活性、柔韧性练习。

10. 终点冲刺时上体后仰。

纠正方法:

(1)强调跑的正确姿势,及时提醒加大摆臂的力量和幅度。

(2)发展速度耐力,跑120米。

(3)增强腹肌、腰背肌的力量。

11. 跳起撞线。

纠正方法:

(1)讲清撞线的技术、练习教法4(1)。

(2)30—40米加速跑,练习撞线3次。

(3)结合各种速度练习撞线动作。

耐久跑

耐久跑是发展持久奔跑能力的项目。它的特点是长时间地内脏器官工作与连续地肌肉活动,既要跑出一定的速度、又要跑的持久。因此,在跑的全程中,正确地掌握技术和合理地分配体力是非常重要的。

耐久跑的完整技术包括起跑和起跑后的加速跑、途中跑、终点冲刺三部分。

动作要点:技术结构上基本与快速跑相同。“各就位”同快速跑站立式起跑的“预备”动作;途中跑轻松自然、均匀而