

中学体育教材教法

邱普寿 哈思正主编



武汉市武昌区中学体育教学研究会

中学体育教材教法

邱普寿 哈思正主编

武汉市武昌区中学体育研究会

编 委：武 纯、蔡长春、巫裕时、段世廉
范开杰、何湘衡、谢新生、蔡良敏
张敬西、朱万银、向远立、李彩琴
严胜华、邱普寿、哈思正

责任编辑：邱普寿

封面设计：邱普寿

中学体育教材教法 邱普寿、哈思正 主 编

出版：武汉市武昌区中学体育教学研究会

印刷：武汉市北湖印刷厂

787×1092毫米

32开本

8 印张

18.4万字

1989年10月第1版 印数1—5, 000

体育教学大纲是上好体
育课的根据，必须认真研究，
熟悉教材教法，提高
教学质量，为全面育体
执行教育方针而努力。

李瑞元书

序

体育是学校教育的重要内容。体育课是学校的必修课程之一，它是完成学校体育任务的基本组织形式，是培养一代新人的一个重要方面。

中学体育教学是实现中学体育目的和任务的基本途径。中学体育的目的和任务在国家教委颁布的《中学体育教学大纲》（修订本）中，已有明确的规定。本书是按照《中学体育教学大纲》的精神，在总结各项教材教学经验的基础上，全面、系统地提出了从初中一年级至高中三年级，各项教材，各年级各次课的任务、要求、教学重点、教法建议，是中学体育教师必备的工具书。

《中学体育教材教法》是根据体育教学的基础理论与方法，严格遵循体育教学原则和规律撰写的，对指导中学体育教学有一定参考价值。建国40年来，特别是近几年来，其它学科编辑出版了一批教学参考书，而恰恰体育这门学科，教学参考书奇缺。我市武昌区中学体育教学研究会的老同志，集中了全区体育教师的智慧，组织编写了这本《中学体育教材教法》，可以说是填补了中学体育这门学科教学参考书奇缺的空白。现在我把它推荐给所有从事中学体育教学的园丁们，希望能对提高体育教学的质量，推动中学体育教学的改革有所裨益。

一位合格的中学体育教师，单凭热情和有关体育的一些

科学知识和技能是远远不能适应体育教学需要的，还必须掌握高超的教学艺术，学会如何针对教学对象的生理、心理特点，巧妙地把知识技能传授给青少年学生。

提高教学质量，贵在得法。望此书能起到“抛砖引玉”的作用，促进我市中学的体育教学工作，不断总结更多、更好、更有我市特色的体育教学经验来。

武汉市教委主任 魏华强

一九八九年七月十二日

目 录

初 中 部 分

初中一年级

一、跑	(1)
(一)快速跑	(1)
(二)耐久跑	(4)
(三)接力跑	(6)
(四)障碍跑	(7)
二、跳 跃	(8)
(一)跳高	(8)
(二)跳远	(9)
三、投 掷	(11)
(一)手榴弹	(11)
(二)铅球	(12)
四、基本体操	(14)
五、技 巧	(18)
六、支撑跳跃	(20)
七、单 杠	(22)
八、双 杠	(25)
九、篮 球	(27)
十、排 球	(31)
十一、足球	(34)
十二、武术	(36)
十三、韵律位操和舞蹈	(40)

初中二年级

一、跑	(42)
(一)快速跑	(42)
(二)耐久跑	(44)

(三) 接力跑·····	(46)	(四) 障碍跑·····	(47)
二、跳 跃·····	(48)		
(一) 跳高·····	(48)	(二) 跳远·····	(49)
三、投掷·····	(51)		
(一) 手榴弹·····	(51)	(二) 铅球·····	(53)
四、基本体操·····	(55)		
五、技 巧·····	(57)		
六、支撑跳跃·····	(60)		
七、单 杠·····	(63)		
八、双 杠·····	(65)		
九、篮 球·····	(67)		
十、排 球·····	(71)		
十一、足球·····	(73)		
十二、武术·····	(76)		
十三、韵律体操和舞蹈·····	(79)		

初中三年级

一、跑·····	(82)		
(一) 快速跑·····	(82)	(二) 耐久跑·····	(84)
(三) 接力跑·····	(86)	(四) 障碍跑·····	(87)
二、跳跃·····	(88)		
(一) 跳高·····	(88)	(二) 跳远·····	(89)
三、投 掷·····	(91)		
(一) 手榴弹·····	(91)	(二) 铅球·····	(92)
四、基本体操·····	(94)		
五、技 巧·····	(96)		
六、支撑跳跃·····	(98)		
七、单 杠·····	(104)		

八、双 杠.....	(106)
九、篮 球.....	(108)
十、排 球.....	(111)
十一、足球.....	(114)
十二、武术.....	(117)
十三、韵律体操和舞蹈.....	(119)

高 中 部 分

高中一年级

一、跑.....	(123)
(一)快速跑.....	(123)
(二)耐久跑.....	(125)
(三)接力跑.....	(127)
(四)障碍跑.....	(128)
二、跳 跃.....	(129)
(一)跳高.....	(129)
(二)三级跳远.....	(132)
三、投 掷.....	(134)
(一)手榴弹.....	(134)
(二)铅球.....	(136)
四、基本体操.....	(138)
五、技 巧.....	(142)
六、支撑跳跃.....	(144)
七、单 杠.....	(149)
八、双 杠.....	(150)
九、篮 球.....	(152)
十、排 球.....	(156)
十一、足球.....	(159)
十二、武术.....	(162)
十三、韵律体操和舞蹈.....	(165)

高中二年级

一、跑	(168)
(一)快速跑	(168)
(二)耐久跑	(170)
(三)接力跑	(172)
(四)障碍跑	(173)
二、跳 跃	(174)
(一)跳高	(174)
(二)三级跳远	(176)
三、投 掷	(178)
(一)手榴弹	(178)
(二)铅球	(179)
四、基本体操	(181)
五、技 巧	(182)
六、支撑跳跃	(185)
七、单 杠	(188)
八、双 杠	(190)
九、篮 球	(192)
十、排 球	(197)
十一、足球	(200)
十二、武术	(203)
十三、韵律体操和舞蹈	(206)

高中三年级

一、跑	(209)
(一)快速跑	(209)
(二)耐久跑	(211)
(三)接力跑	(212)
(四)障碍跑	(214)
二、跳 跃	(215)
(一)跳高	(215)
(二)三级跳远	(217)
三、投 掷	(219)
(一)手榴弹	(219)
(二)铅球	(220)
四、基本体操	(221)
五、技 巧	(222)

六、支撑跳跃.....	(225)
七、单 杠.....	(227)
八、双 杠.....	(228)
九、篮 球.....	(231)
十、排 球.....	(236)
十一、足球.....	(238)
十二、武术.....	(240)
十三、韵律体操和舞蹈.....	(243)
体育课成绩评定的简便方法.....	(245)
后 记.....	(249)
附各年级各项教材内容时数比重分配表.....	(250)

初中一年级

一、跑

(一)快速跑(共八次课)

任务：培养正确的途中跑姿势，学会站立式起跑。通过各种奔跑游戏，增强速度素质，发展跑的能力。加强团结协作和自觉遵守纪律的教育。

第一次课 摆臂练习，中速跑

任务与要求：学习正确的摆臂动作，摆臂时肩关节放松，前后摆动；中速跑60—80米，跑得自然放松，上体正直稍前倾。

教学重点：摆臂自然放松，发展跑的能力。

教法建议：1.原地摆臂(规定时间和次数)；2.原地高抬膝；3.两手叉腰高抬膝走；4.原地高抬膝跑，用前脚掌着地；5.原地双脚起踵(蹬伸髋、膝、踝三关节)；6.中速跑(60—80米)×4次，要求：用二分之一的力量，以前脚掌着地，跑成直线，跑时自然放松；7.游戏：统一行动(分成若干小组做单足跳比赛)。

第二次课 摆臂练习，中速跑，加速跑

任务与要求：改进摆臂动作，发展速度素质。中速跑40—60米，加速跑40—60米。要求途中跑自然放松，前后摆臂，上体正直稍前倾，逐渐加快速度，跑成直线。

教学重点：发展跑的速度，改进跑的技术。

教法建议：1.复习原地摆臂(规定时间或次数)；2.提踵，前脚掌直线走；3.沿直线作高抬膝走；4.原地半高抬膝

跑；5.沿直线作小步跑；6.窄道中速跑（40—60米）×3次；
7.加速跑（40—60米）×3次，看标志物或听信号进行；
8.40米迎面接力比赛。

第三次课 站立式起跑，加速跑40—60米

任务与需求：学习并初步掌握站立式起跑的方法。用站立式起跑做加速跑，跑成直线，发展速度素质。

教学重点：站立式起跑（反应迅速，上体逐渐抬起，均匀增加步长，迅速增加步频）。

教法建议：1.原地弓箭步交换跳；2.弓箭步走（上体前倾，头稍低，由慢到快，一听到信号就迅速向前跑）；3.站立式起跑（按“各就位”，“预备”，“跑”三个口令分解练习）；4.站立式起跑结合40—60米加速跑；5.追逐游戏：成四列横队，各列间隔2米。用站立式起跑，一、二列先进行练习，然后由三、四列练习，或四列同时进行。跑毕返回原地并交换位置，或向后转，反向进行。注意安全，不允许推人；6.介绍站立式起跑技术时，应讲清800米以上的竞赛项目设有“预备”口令。

第四次课 后蹬跑，加速跑

任务与要求：学习后蹬跑的正确动作，体会后蹬时三关节的用力顺序。途中跑时，用脚前掌着地，跑成直线。

教学重点：途中跑的后蹬摆动动作，蹬腿充分，前摆膝关节放松。

教法建议：1.半高抬膝跑；2.弓箭步走；3.两腿交换蹬地向上跳（蹬地时三关节充分伸直）；4.小步幅的后蹬跑；5.较大幅度的后蹬跑；6.加速跑60—80米（可背夹木棒在窄道上进行）；7.分段加速跑：加速跑——贯性放松跑——加速跑；8.用单脚跳做迎面接力游戏；9.后蹬跑教学，开始时

速度不宜太快，幅度不宜太大，当动作掌握较好时，逐渐加快动作频率和加大步幅并转入途中跑。背后夹木棒在窄道上跑，主要解决①控制身体正直，跑直线；②稳定重心使大腿前抬送髋。

第五次课 站立式起跑，快速跑

任务与要求：改进站立式起跑动作，起跑后上体逐渐抬起。途中跑时上体保持适当前倾，跑得自然放松，跑成直线。

教学重点：起跑和途中跑自然结合，蹬腿摆臂协调。

教法建议：1.半高抬膝跑转入快跑；2.后蹬跑转入快速跑；3.快速跑40米×2次，结合站立式起跑；4.50米全程跑（预测成绩）；5.“叫号跑”游戏：排成四路纵队，各纵队报数，当教师叫“×”号，四人同时跑，绕纵队一周，还原位，看谁快（“叫号跑”游戏可采用计分赛决定小组成绩，跑错号算犯规并扣分）；6.根据学校情况可介绍蹲踞式起跑技术。

第六次课 加速跑，快速跑

任务与要求：起跑后能较快发挥速度，途中跑自然放松，发展速度素质和跑的能力。

教学重点：均匀增加步长，迅速增快步频。

教法建议：1.后蹬跑转入自然快速跑；2.窄道加速跑；3.分段加速跑：加速跑——贯性放松跑——加速跑；4.“黄河与长江”游戏；5.50米全程跑，结合站立式起跑。

第七次课 加速跑，快速跑

任务与要求：发展身体素质 and 跑的能力，跑得自然放松，能快速跑过终点。

教学重点：保持正确的途中跑姿势跑完全程。

教法建议：1.小步跑，高抬膝跑，后蹬跑；2.站立式起跑后（40—60米）×2次；3.50米全程跑；4.迎面接力游戏。

第八次课 50米快速跑考核

任务与要求：了解学生掌握快速跑的技术情况和评定成绩；分析原因，改进教学。

教学重点：50米跑的技术

教法建议：1.复习跑的专门性练习；2.加速跑；3.50米全程跑成绩考核（技评要求：站立式起跑姿势正确，途中跑自然放松，上体保持适当的前倾角度，跑成直线）；4.考核可与球类活动结合进行；5.考核前做好各方面的准备工作，特别是干部的培训（如：发令员，记录员），表格和跑表的准备，每人可跑二次。

（二）耐久跑

（共七次课）

任务：学习耐久跑的基本技术，发展一般耐力，提高心肺功能的负荷能力。培养学生不怕艰苦不怕累，克服困难的坚强意志。

第一次课 走跑交替

任务与要求：发展一般耐力和跑的能力，走跑得自然，轻松，呼吸有节奏，步伐均匀。

教学重点：途中跑的呼吸方法。

教法建议：1.原地摆臂30"×3；2.原地半高抬膝跑，频率快慢交替；3.原地跑步配合呼吸（三步）或（二步）一吸气，（三步）或（二步）——呼气；4.走跑交替：男生（跑200米+走100米循环进行至1500米）；女性（跑150米+走100米循环进行至1200米）；5.游戏：大鱼网。

第二次课 定时跑

任务与要求：初步掌握耐久跑的正确姿势，控制跑速与呼吸节奏。

教学重点：正确的途中跑姿势，摆臂与腿部动作协调。

教法建议：1.原地有节奏的快（慢）摆臂练习；2.原地跑步（摆臂，呼吸，步频配合）；3.加速跑30米×2；4.变速跑（慢20米+快30米）×2；5.定时跑：男生5'，女生4'。

第三次课 重复跑

任务与要求：发展一般耐力和跑的能力；改进途中跑技术，跑与呼吸协调配合。

教学重点：途中跑技术，呼吸与跑的动作协调。

教法建议：1.跑的各种辅助练习；2.200米—300米×4（中速）；3.游戏：“击腿出圈”；4.合理安排每次跑中间的休息时间。

第四次课 自然地形跑

任务与要求：继续改进途中跑技术及跑与呼吸的协调配合，坚持跑完全程。

教学重点：匀速，合理分配体力。

教法建议：1.跑的专门练习；2.中速跑60米×2；3.沿学校自然地形跑，约1000米左右；4.游戏：“击腿出圈”；5.400米全程跑。

第五次课 400米跑测验

任务与要求：跑得自然，重心平稳，呼吸有节奏，检查教学效果。

教学重点：400米全程技术，合理分配体力。

教法建议：1.思想动员，调节心理状态，讲清测验注意事项和耐久跑的作用，鼓励学生用顽强意志跑完全程；2.跑的专门练习；3.加速跑50米×2；4.400米跑测验；5.做好测验的场地、器材、人员安排等工作（注意患心脏病的学生不要测验）；6.各种球类活动。

第六次课 定时跑

任务与要求：进一步提高途中跑技术，控制跑速，调节呼吸节奏。

教学重点：正确的途中跑技术。

教法建议：1.跑的专门性练习；2.中速跑60米×2；3.定时跑：男生6'，女生5'；4.追逐游戏。

第七次课 变速跑

任务与要求：掌握变速跑的方法，改进跑的技术。

教学重点：变速跑的方法

教法建议：1.跑的专门性练习；2.变速跑：①（20米快——30米慢——20米快）×2；②（30米快——70米慢——30米快——70米慢），持续进行，男生约1000米，女生约800米；3.游戏：“大鱼网”。

（三）接力跑（共二次课）

任务：初步掌握迎面接力跑的“立棒式”传接棒技术，发展速度、灵敏等身体素质，掌握“立棒式”传接棒方法，培养团结合作的集体主义精神。

第一次课 迎面接力跑

任务与要求：使学生初步学会“立棒式”的传接棒方法，要求在跑动中完成传接棒动作。

教学重点：“立棒式”传接棒方法。

教法建议：1.原地、行进间跑动中练习“主棒式”交