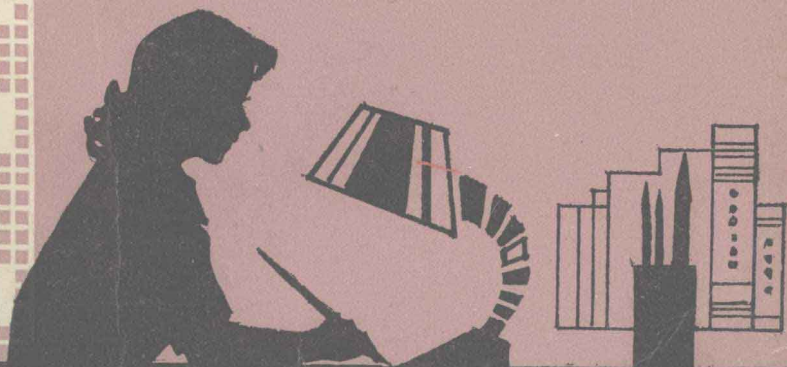


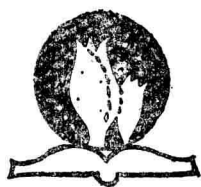
小学教学法丛书

# 体育教学法

李德锐 袁晋纯 饶纪乐 主编



广东人民出版社



小学教学法丛书

# 体育教学法

李德锐 袁晋纯 饶纪乐 主编

广东人民出版社

小学教学法丛书  
体 育 教 学 法  
李德锐 袁晋纯 饶纪乐 主编

\*

广东人民出版社出版  
广东省新华书店发行  
肇庆新华印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 10.5印张 232,000字

1982年3月第1版 1982年3月第1次印刷

印数 1—32,370册

书号 7111·1174 定价 0.72元

## 出版说明

教学法是研究教学规律的一门科学，是教育学的一个重要分支。提高教学质量，贵在得法。为帮助广大中、小学教师不断改进教学方法，提高教学质量，更多更快地为祖国的“四化”培养人材，广东、广西、湖北、湖南、河南五省（区）人民出版社共同协作，以较好的质量、较快的速度编辑出版《中学教学法丛书》、《小学教学法丛书》各一套，计分中学语文、英语、历史、地理、代数、几何、三角、物理、化学、生物、体育教学法，小学语文、数学、自然常识、体育、音乐、美术教学法等共十七册，一九八二年上半年出齐，并在五省（区）发行。

教学有法，但无定法。这两套丛书的出版，由于时间仓促，未能在五省（区）广泛征求教育工作者的意见，兼采博取各家之长，因此，疏漏谬误之处在所难免，切望同志们提出批评建议，以便再版时补充订正。

# 前 言

《小学体育教学法》是根据教育部制订的《小学体育教学大纲》编写的，供各地小学体育教师在教学中参考使用。

本书以阐述体育教学原理、分析小学各类体育教材的精神实质和研究技术动作的教学方法为主，并围绕着教材增加了许多教学手段和教学方法，力使小学体育教学形象化、多样化，以便于教师选择使用。为了更好地掌握小学体育教学的基本原理，本书专门论述了儿童的生理、心理特征，介绍了学生的体质评定的方法，以帮助教师对儿童的身体发育进行定期检查，了解儿童的生理发展状况，根据儿童的特点去选择教材和教学方法，提高教学质量。

参加本书编写的有李惠青、梁耀棠、方婉云、李德锐、袁晋纯、饶纪乐等六位同志，由李德锐、袁晋纯、饶纪乐主编。在编写过程中，得到许多小学体育老师的支持和帮助，特此表示感谢。由于我们对小学体育教学法研究不够，书中不妥之处在所难免，敬希读者批评指正。

编 者

一九八一年八月

# 目 录

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 第一章 小学体育的目的和任务 .....       | 1  |
| 第一节 小学体育的意义 .....          | 1  |
| 第二节 小学体育的目的任务 .....        | 3  |
| 第二章 儿童的生理和心理特点 .....       | 6  |
| 第一节 学龄儿童的解剖、生理特点 .....     | 6  |
| 第二节 身体运动素质发展的年龄特征 .....    | 18 |
| 第三节 学龄儿童的心理特点 .....        | 20 |
| 第三章 体育教学一般原理 .....         | 26 |
| 第一节 小学体育的组织领导 .....        | 26 |
| 第二节 体育教学任务 .....           | 30 |
| 第三节 体育教学特点和原则 .....        | 32 |
| 第四节 教学内容选择和安排 .....        | 40 |
| 第五节 学校体育的基本组织形式——体育课 ..... | 42 |
| 第六节 体育课的结构 .....           | 45 |
| 第七节 体育教学方法 .....           | 49 |
| 第八节 体育课运动量的测定和评定 .....     | 66 |
| 第九节 雨天室内体育教学 .....         | 71 |
| 第十节 课的分析与评定 .....          | 75 |
| 第十一节 课外体育活动 .....          | 80 |

|      |                       |     |
|------|-----------------------|-----|
| 第四章  | 计划和考核 .....           | 91  |
| 第一节  | 全校体育工作计划 .....        | 91  |
| 第二节  | 学年体育教学工作计划 .....      | 93  |
| 第三节  | 学期教学工作计划(教学进度) .....  | 97  |
| 第四节  | 课时计划(教案) .....        | 104 |
| 第五节  | 体育课成绩考核 .....         | 111 |
| 第五章  | 技术教材分析和教学方法 .....     | 118 |
| 第一节  | 田径教学概述 .....          | 118 |
| 第二节  | 走和跑 .....             | 124 |
| 第三节  | 跳 跃 .....             | 147 |
| 第四节  | 投 掷 .....             | 166 |
| 第五节  | 田径身体素质练习 .....        | 180 |
| 第六节  | 体操教学概述 .....          | 192 |
| 第七节  | 基本体操 .....            | 198 |
| 第八节  | 技 巧 .....             | 233 |
| 第九节  | 支撑跳跃 .....            | 256 |
| 第十节  | 低单杠 .....             | 264 |
| 第十一节 | 体操身体素质练习 .....        | 272 |
| 第十二节 | 游 戏 .....             | 280 |
| 第六章  | 学生体质测定和评价 .....       | 290 |
| 第一节  | 体质测定的意义 .....         | 290 |
| 第二节  | 身体形态、机能和素质测定的方法 ..... | 295 |
| 第三节  | 测验材料的统计 .....         | 308 |
| 第四节  | 身体发育和身体素质的评定方法 .....  | 324 |

# 第一章 小学体育的目的和任务

## 第一节 小学体育的意义

体育是学校教育的组成部分，是培养德、智、体、美全面发展人材的一个重要方面。小学体育在小学教育中占有重要位置。从小注意体育锻炼，增强体质，培养良好的道德作风，对儿童的健康成长有着深远的意义。

小学教育是基础教育，是培养四个现代化建设人材的起点。我们党的教育方针是使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者。因此，“三好”是学校教育的三项根本任务和三大目标。年青一代从小就努力做到“三好”，打下了德、智、体全面发展的坚实基础，才有可能在将来从事建设祖国和保卫祖国的各项事业中，运用自己掌握到的知识去作出更大的贡献。

“三好”当中，身体好是物质基础，即所谓“健康第一”。关于德、智、体的关系，毛泽东同志早年有过精辟的论述，他说：“体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体，无体是无德智也。”又说：“体者，载知识之车而寓道德之舍也。”按照辩证唯物主义的观点，体育与德育、智育是互相联系，互相影响，互相促进的，不是彼此孤立而存在的。德

育能够带动智育和体育，智育能够促进体育，而体育又可促进德育和智育。通过体育，可以培养爱国主义、集体主义、守纪律、讲礼貌、团结互助等优良的思想作风；培养勇敢、顽强、坚韧不拔、勇往直前的优秀品质。身体好，精力充沛，学生才能坚持不懈地刻苦学习，努力去掌握为人民服务的本领。而且，现代体育具有丰富的数学、物理学、化学、解剖学、生理学等科学知识，通过体育，有助于发展学生思维能力，掌握各门科学知识，促进学生智力发展。四个现代化建设，很大程度上取决于科学技术的发展，取决于科学技术的现代化，而科学技术的现代化又取决于教育质量。随着全党工作着重点的转移，学校正在努力提高教育质量，广大家长对子女学习目的的教育也正在加强，在这种情况下，我们就更应注意学生身体锻炼，增强体质，保持旺盛的精力，去完成繁重的学习任务。

我们党历来重视儿童的健康成长，根据马克思主义的教育原理，学校教育还是要“三好”，不重视体育，是不懂教育规律的表现，不搞体育锻炼，是一种陈旧、落后的观点。身体好是学校三大目标之一，学校必须象重视德育、智育那样重视体育，使学生得到全面发展，为四化培养合格的人材。

小学体育是同国家的康强、民族的兴旺紧紧地联系在一起的。要增强我国人民的体质，从长远看，必须从小注意锻炼身体。几十年后，我国人民的体质如何，很大程度决定于学校体育的好坏。搞好儿童体育，是强国强种的大事，我们每一位教育工作者对此都要有足够的认识。

发展儿童体育，是提高我国运动技术水平的一项重要措施。提高运动成绩，在国际比赛中夺取金牌，升祖国的国旗，奏国歌，这对于祖国的名誉，振兴中华，激发全国人民

的爱国热情，同心同德投身于四化建设有着多么巨大的意义！学校是培养人材的地方，也是培养体育人材的地方，我国大多数优秀运动员都是出自学校，小学体育普及了，就可为提高我国运动技术水平打下广泛而坚实的群众基础，造就出大批攀登世界体育高峰的优秀人材，为伟大的社会主义祖国作出更大的贡献。

## 第二节 小学体育的目的任务

小学体育的目的是增进学生健康，增强学生体质，对学生进行社会主义道德、意志品质教育，为四个现代化培养全面发展的建设人材。

体育作为一种文化教育活动，担负着培养人、教育人的职能。要从本质上去理解小学体育的目的和作用，既要看到增强体质的一面，又要看到教育作用的一面。只强调增强体质，在体育教学、训练、课外活动和竞赛中就会忽视思想教育。从本质上看，体育是在增强人们体质过程中的一种教育活动，小学体育应在实现培养全面发展人材的学校教育目的的过程中，发挥自己特殊的教育作用，使学生的身心得到全面发展，将来才能担负起建设社会主义祖国的光荣使命。

为了实现上述目的，小学体育要完成下列任务：

一、积极开展群众性体育活动，增强学生体质，丰富学生课余文化生活，为学习服务。

小学是儿童、少年最集中的地方，有一定的活动场地和师资力量，具备开展群众性体育活动的条件。亿万儿童、少年是国家未来的主人，是建设四化的生力军，因此，国家把普及儿童、少年的体育活动放在优先地位，以促进他们身心

健康成长，增强体质，为学习服务。

小学体育的组织形式有体育课、早操、课间操和课外体育活动。根据目前的实际和可能，国家要求小学每周安排两节体育课，两节课外体育活动，每天坚持早操、课间操，即“两课、两操、两活动”，实现周总理生前提出的学生每天有一小时体育活动的要求，使学生学习、休息、活动有节奏地进行，保持旺盛的精力，提高学习效率。

积极开展课外体育活动，引导学生参加正当的文化体育活动，可以增进健康，增长知识，减少追逐打闹、不守纪律的现象，避免不良习气的沾染。这样既有益于学生身心健康发展，又有利于树立一个勤奋好学，生动活泼的好校风。

学生的兴趣、爱好是多方面的，又是处在生长发育时期，因此，课外体育活动内容应多种多样，形式生动活泼，适合于学生的特点。小学从三年级开始，可以组织他们参加《国家体育锻炼标准》的活动，定期测验，鼓励他们去争取优异成绩。运动竞赛带有技艺的特点，学生喜欢参加比赛，也喜欢看比赛，应有计划地开展，用来推动群众性体育活动的普及和提高，激励学生积极上进。

## 二、组织运动队训练，提高运动技术水平。

组织运动队训练，是普及学校群众性体育活动的需要，又是提高国家运动技术水平的需要。学校体育工作在普及的基础上，把一部分有运动才能的学生组织起来，进行课余训练，提高技术水平，在开展群众性体育活动中，他们可起组织和技术指导的作用，推动学校群众体育的普及。运动队经过多年训练，打好身体基础和技术基础，就可源源不断地为国家输送优秀运动员后备力量，为我国运动技术赶上和超过世界先进水平作出贡献。

### 三、传授体育基本知识、技术和技能。

人体的结构是复杂的，儿童、少年时期又有其不同的特点，学生参加锻炼，要遵循人体活动的规律和儿童、少年生长发育的特点，才能达到增强体质的目的。因此，要对学生进行体育基本知识、人体结构和运动生理卫生知识的教育；教会学生掌握基本的体育技术和技能，掌握锻炼方法，使他们懂得体育锻炼的意义和作用，培养锻炼身体的习惯，自觉地进行科学的体育锻炼。

### 四、在体育活动中，对学生进行共产主义品德教育。

体育是一个有目的有计划的教育过程，体育活动不仅影响学生的机体，而且对学生的道德作风、思想品质起重要的教育作用。在体育活动中，要严格要求学生遵守共同的道德准则，培养和树立良好的道德风尚。思想教育应贯串在各项体育活动的始终，在培养四化建设人材的光荣使命中发挥体育的教育作用。

## 第二章 儿童的生理和心理特点

### 第一节 学龄儿童的解剖、生理特点

小学体育的重要任务之一，就是要促进学生的身体正常生长发育，增强体质和发展其体能，其中包括培养学生身体的正确姿势和养成良好的卫生习惯。所以，体育教师要很好地掌握儿童身体的形态和生理机能的发展规律，了解儿童的心理特点，根据人体生长发育过程的规律，科学地安排体育教学训练的内容和方法，才能获得良好的教学效果。

对儿童、青少年身体发育和身体运动素质发展规律的研究，近年来我国的教育、卫生和体育部门联合进行过一次调查，初步掌握了当前我国儿童、青少年身体形态、机能和运动素质方面的发展规律，为体育教学训练提供了可靠的客观依据。

**我国儿童的身体发育状况** 人体的生长发育是由量变到质变的复杂过程，人体由小到大，由矮到高，由轻到重，是构成人体的细胞不断繁殖和细胞间质不断增多的结果，这是量的渐变过程，叫做“生长”。人体的细胞与器官不断分化，机能逐渐成熟，形态逐渐完善的过程，叫做“发育”。发育比生长要复杂些，是人体质的变化过程。人体生长发育

是通过新陈代谢来实现的，而新陈代谢又是通过同化作用和异化作用的对立斗争而进行的。在儿童生长发育过程中，同化作用占优势，身体各组织器官不断生长发育，使人从幼年发展到成年。在成年时期，同化和异化作用趋于平衡状态，而到了老年时期，异化作用占优势，人体器官机能逐渐下降而变得衰老，一旦新陈代谢停止，生命即告终结。人体生长发育的速度是不均衡的，有时很快，有时缓慢，有其一定的规律性。以身高体重为例，婴儿期是生长速度最快的阶段，称为第一次生长高峰，然后生长速度较为缓慢。到青春发育期，生长发育又显著加快，这一时期称为生长加速期，出现第二次生长高峰。身高的增长，一般是女子延续到18—20岁，男子延续到20—25岁。小学和青春发育前期，是儿童、少年身体生长发育最明显的时期。我国儿童7—9岁身高每年平均增长4—5厘米，体重每年增长2公斤左右。10岁开始，男、女儿童的发育出现较明显的差异，因为女孩进入青春发育期要早2年。10—12岁为女孩快速增长期，身高平均每年增长5.3厘米，体重平均每年增长3.5公斤，其中11岁身高增长最快，年增长值达5.9厘米。男孩则在12—14岁为快速增长期，身高平均每年增长6.2厘米，体重平均每年增长4.5公斤，其中13岁身高增长最快，年增长值达6.5厘米（图0—1）。

在男女身高发展曲线中，从10岁开始便出现女孩高于男孩的现象，接着体重也超过男孩，直到13岁以后，女孩的发展速度减慢，而男孩的身高在这以后便一直超过女孩。这种男女身高体重发展交叉的规律，我国农村与城市儿童比较，一般要晚一年时间出现，这种现象反映出我国目前城乡生活水平的差别，农村儿童的身体发育一般比城市儿童大约迟一年。因此，对农村小学生的体育教材安排和制订体育考核标

准时，必须考虑到城乡差别的因素。

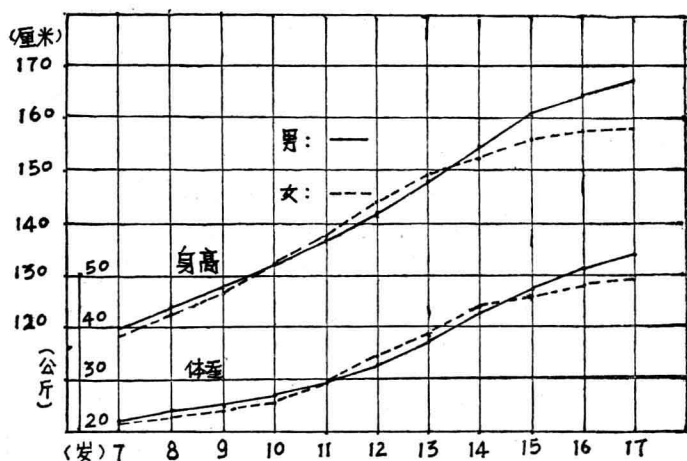


图 0—1 我国 7—17 岁男、女身高，体重发展曲线图

在身体生长发育过程中，身体各部分的比例会不断发生变化。在青春发育初期，身体长高快，向横发展较慢；而在青春发育后期则向横发展较快，向纵长高较慢。所以，在儿童年龄期没有经常地从事各种体育活动，会使儿童身体下肢的发育受到影响，造成躯干的生长快于下肢增长的不协调现象。

**人体的运动器官** 人体完成各种动作，主要是靠肌肉收缩作用于骨骼的结果。换句话说，运动是以骨为杠杆，关节为枢纽，肌肉的收缩作为动力而完成的。所以，骨、关节和肌肉组成为人体的运动器官，它对于儿童的生长发育具有重要的意义。

正常的人体共有 206 块骨，分为颅骨、躯干骨和四肢骨三部分。由于身体发展的不平衡，在不同年龄时期人体具有不同的形态特征。如 7 岁以前相对躯干较长，下肢较短，但

到了青春发育期，则下肢增长迅速。儿童骨的成分中，具有坚固性的无机物、矿物盐较少，而具有弹性韧性的有机物较多，受重力负荷时易使骨骼产生形变。小学儿童的骨骼中含有较多的软骨组织，骨化过程尚未完成，这些软骨层就是身高发育的生长层。因此，儿童在骨生长发育停止之前，经常从事体育锻炼能促进骨生长，因为体育锻炼可以改善血液循环，增加骨细胞营养物质的供应，提高骨细胞的生长能力。

儿童从7岁开始便形成脊柱的弯曲度，但在整个小学年龄期，脊柱的弯曲度都还是不稳定的。儿童脊柱的肌肉和韧带组织发展较弱，在垂直姿势中要保持稳定平衡，就要求躯干的肌肉紧张，静止用力会很快产生疲劳，所以小学生不能长时间的静止站立或坐在课室内不活动。在课间休息的时候，应该让儿童从事各种形式的运动活动，这是积极性休息的最好手段。适宜的运动还有助于儿童智力的发展和提高其记忆力。儿童的骨骼，特别是脊柱具有很大的柔韧性和可塑性，如果受不良条件的影响，使儿童产生骨骼形变的可能性最大，所以在体育教学中要特别注意形成儿童的正确身体姿势。

肌肉是人体运动中起积极作用的器官。人体肌肉共有六百三十九块，大约由六十亿条肌纤维所组成。儿童肌肉的特点是含水份较多，含蛋白质和无机物较少，所以富于弹性，但肌力较弱，耐力差，易疲劳。随着年龄的增长，肌肉中的水份比例逐渐减少，有机物和无机物的含量逐渐增多。因此，肌肉的体积、重量和肌力也不断增加。如8岁儿童的肌肉重量还不到体重的 $\frac{1}{3}$ ；到15岁时肌肉重量接近体重的 $\frac{1}{3}$ 左右，而到17—18岁时，肌肉的重量已接近体重的一半。从儿童到成人，肌肉的力量也随着年龄不断增长。在儿童的发育过程中，虽然在10—13岁期间女孩的身高、体重都超过同年龄的

男孩，但肌肉的力量则是从小学年龄开始一直是男孩的力量大于女孩。而且从小就可以发现人体右半部位肌肉的力量大于左半部位肌肉的力量，这是人类长期劳动中所形成的一种遗传因素。为了充分发展儿童的肌肉系统，在体育教学中应注意对称地发展身体左右两侧的肌肉力量。

根据儿童骨化阶段尚未完成，软骨组织较多，肌肉纤维较细，力量和耐力较差等特点，小学体育教学的内容和方法应该考虑采用有利于发展儿童的各种感觉器官和形成基本活动技能的基本体操，以及各种跑、跳、投的游戏等宜于发展速度素质、柔韧性和弹跳力的练习。从事力量性练习和负重练习的重量不能过重，负重的时间不能过长。否则，会影响下肢的发育，引起脊柱形变，而且还可能促进骨化过程早期完成，有碍于身高的增长。练习的动作要多样化，使各肌肉群能交替进行工作，以便肌肉得到休息和恢复工作能力。

儿童的关节软骨较厚，肌肉韧带的伸展性较大，关节运动的幅度大于成年人，注意柔韧性的练习，有利于发展肌肉的弹性和发展关节的灵活性。

**心血管系统的特点** 心血管系统包括心脏、动脉、静脉和毛细血管。心脏是血液循环的动力器官，它有节奏地收缩，不断地推动血液在血管中流动。血液由心脏流向身体各部分所经过的血管称为动脉。动脉血含有丰富的氧和营养物质，颜色鲜红，循环通过身体各组织器官内，在连接动脉与静脉的毛细血管中进行物质交换和气体交换，将氧和营养物质送到全身各器官，同时又将组织中的代谢产物，包括无用的物质和二氧化碳带入静脉，成为暗红色的静脉血返回心脏，这一过程称为体循环（大循环）。

含有代谢物和二氧化碳的静脉血返回心脏后，经肺动脉