

人教版 · 人教版 · 人教版 · 人教版

中学体育

教学指导书

李晋裕

王占春

滕子敬

主编



中学体育教学指导书

(人教版)

李线

李晋裕 王占春 滕子敬 主编

人民教育出版社

中学体育教学指导书

(人教版)

· 李晋裕 王占春 滕子敬 主编

人民教育出版社出版

新华书店总店科技发行所发行

人民教育出版社印刷厂印装

开本 787 × 1092 1/32 印张 22.75 字数 489,000

1988年10月第1版 1990年1月第3次印刷

印数 33,611—43,602

ISBN 7-107-10248-6

G · 1155

定价 7.05元

前 言

经全国中小学教材审定委员会审定通过，由国家教育委员会批准颁布的全日制中小学十八个学科的教学大纲，于一九八七年春季开始实施。这套教学大纲是今后九年制义务教育和新的中学教学计划、教学大纲全面实施前的过渡性教学大纲，是今后一个时期教学的依据，教育质量评估的依据，编写与修订教材的依据，也是实行新的考试改革办法之前毕业考试、升学考试和中学会考命题的依据。

正确理解和掌握教学大纲精神实质，掌握教学大纲规定的教学要求，是贯彻实施教学大纲的前提，是提高教育质量的保证。广大中小学教师、教学研究人员、教育行政领导，迫切希望有一套帮助理解和贯彻教学大纲中关于教学目的、教学原则和教学要求的教学指导书。据此，我们组织了北京、上海的全国中小学教材审定委员会部分审定委员、审查委员及一些有丰富教学经验的中小学教师，编写了两套教学指导书。

这两套教学指导书分别反映了北京、上海和其他一些地区教学理论研究成果和教学实践经验，各具特色，对多数教师教学有一定的指导作用。对教学指导书中有些教学经验和观点的论述如有不同意见，可以提出讨论，借以活跃学术气氛，促进教育理论的发展。

教学指导书是指导教师教学的教学用书。教师在教学中，要从学生的实际出发，依据教学大纲处理教材，因材施教，

切不可把教学指导书上的内容原封不动地搬到课堂上。两套教学指导书对问题的解释和阐述如果有差异，应以教学大纲为准。

根据教学大纲编写教学指导书是一项新的尝试。由于编写时间仓促，书中难免存在一些缺点和问题，我们殷切地希望广大教育工作者，通过教学实践提出修改意见，以便修改补充，使之不断完善。

国家教育委员会中小学教材办公室

一九八八年一月

编者的话

(一)

《中学体育教学指导书》是根据国家教育委员会的指示与决定，依据《中学体育教学大纲》编订的。本书较详细地阐述了体育教学大纲的指导思想、中学体育教学的目的任务、确定教材的原则，以及各项教材的分析。并较系统地总结了我国学校体育教学的经验，在体育教学论和教材论方面做了较详细的阐述。它可以帮助体育教师提高体育基础理论知识，钻研体育教学大纲和教材，研究和运用体育教学法，提高体育教师的业务能力和教学质量。

新中国成立后，《中学体育教学大纲》几经修订。根据教学大纲，编辑出版几种版本的体育教材。但是，只在五十年代编辑出版过一本《中学体育教学参考书》。那本参考书，是根据当时的情况，提出了中学体育目的任务、体育教材编写原则、体育教学原则、中学生的年龄特点、体育教学的组织结构、体育课的类型、体育课的分组教学和各种组织形式、体育教学方法、体育课的计划与考核，以及根据体育教学大纲对各项体育教材做了分析。这对当时指导体育教学工作起了重要的作用，也为我国体育教学论的发展奠定了一定的基础。时间已经过去三十年了，体育教师一批一批地完成了自己的使命离开了工作岗位，新一代体育教师成长起来，学校的体育和体育

教学等,都发生了很大的变化。但是,自从五十年代编辑出版了那本《中学体育教学参考书》后,再没有给体育教师编辑过这类书籍。《中学体育教学指导书》将填补这一空缺。这本书不仅包括了上面提到的原《中学体育教学参考书》的全部内容,并以新的思想观点和我国中学体育教学的经验,予以丰富、改进和提高,同时还增加许多新的内容。例如,编订体育教学大纲生理学和心理学依据、身体锻炼的原理与方法、体育与德育、智育、美育的关系,体育与人体发展,学校体育教学的评价,以及体育科学研究方法等。这些内容对体育教师的工作是会有帮助和参考价值的。

学校体育在教育中的地位与作用,青少年的身心健康,越来越引起人们普遍的重视与关怀。把体育课看成是“小三门”、“副科”,也正在不断地改变。体育课是教学计划中规定的必修课程之一,而且是唯一从幼儿园到大学连续开课的科目。在教学计划中,体育课的授课时数,占总授课时数的9~11%,居语文、数学之后的第三位。体育课是否及格,不仅影响学生升班、升学,而且是关系能否领取毕业证书的学科之一。因此,教育家和有经验的校长都认为把学校体育工作搞好,学校就有生气,学生的精神面貌就不一样,纪律也会好起来。这说明学校体育不仅有增强学生体质,锻炼意志,提高学生体育文化教养的功能,而且对学校整个教育都有较大的影响。这样提出问题,并不是夸大体育的作用,把体育提到不适当的地位,而是把体育放到学校教育中适当的和应有的位置,使学生能够德、智、体、美全面发展,为祖国四个现代化的建设培养合格人才。

现代体育的发展使原有的内容不断丰富,社会化的程度

不断提高,它已成为现代生活、生产不可缺少的构成部分。作为学校教育一部分的学校体育,最根本的目标是什么?是育人,是为提高全民族的素质奠定基础。在这一总目标中,最能反映体育的本质功能是增强学生的体质,促进学生的身心发展。马克思说:“我们把劳动力,理解为人的身体即活的人体中存在的、每当人生产某种使用价值时就运用的体力和智力的总和。”(《马克思恩格斯全集》第23卷,第190页)这再清楚不过的说明了人类财富的增加与积累,生产供人们生存的使用价值时,都包含着体力和智力。因此,一些发达国家,不仅研究劳动者的智力、文化科学技术水平,在生产中的作用,而且用劳动力的价值测算体力(包括健康状况)在创造国民总产值中的作用。并且能够用具体的数字说明:由于劳动者健康的原因,缺勤、误工,或因体质不适应现代生产,降低生产效能,给国家造成的经济损失。相反,如果改善了劳动者的健康状况,提高了劳动生产效率,会给国家增加大量的财富。不论是物质的和精神的财富,无不与生产发展有关,增加生产是根本的源泉。这是我们经过多少年的磨炼,才认识到这样一个真理。由此可见,学校体育不论有多少功能,以及如何评价它的价值,其中最本质的目标,是对人体的改善,促进学生身心身心的发展。离开这一根本目标,就难以达到学校的教育和体育的目的。

(二)

学校体育的组织形式,实现学校体育目标的措施,是多种多样的。例如,体育课、早操和课间操、课外体育活动、课余运动队训练、运动竞赛、远足和旅行、夏令营和冬令营等等。在

所有这些组织形式中，体育课教学是基本的组织形式。这是由体育教学下列一些特点所决定的。

1. 体育课是教学计划中规定的必修科目之一，具有一定的强制性，每个学生如无特殊原因，都必须上体育课。不上体育课，是违反学校纪律的行为，是不能允许的。

2. 体育教学是面向全体学生，并有国家制订的共同通用体育教学大纲，按年级分班进行教学。

3. 体育基础知识、基本技术和基本技能，作为学生应有的文化教养，按课表上课，有计划、有针对性、系统地进行传授。

4. 按学生的比例，国家规定必须设有专职或兼职的体育教师，担任体育课程。

5. 根据体育教学的需要，学校要尽可能提供必要的体育设施和器材。

6. 体育课成绩评定，国家教育行政部门通过法规的形式，列为学校体育合格标准的内容，其成绩优劣和是否合格，是影响学生升留级和能否毕业的主要内容之一。

在重视发挥体育课这一基本组织形式的作用的同时，不应忽视、降低其他组织形式的作用，因为每种组织形式都有自己的优势。例如，课外体育活动的选择性强；由于青少年非常喜欢活动，在学校、街道、家庭，每天都有一定时间的自由活动；对一部分对体育某些项目有兴趣、有才能的学生，他们很喜欢多参加一些活动或训练等等。对这些活动如能正确地加以引导、指导，身体锻炼的实效性，绝不会低于体育课，这已被有的学校科学实验得以验证。学校的各种体育组织形式，都有各自的特点和优势，在学校整体教育和发展学生个性等方

面都会起到应有的作用。因此，体育课教学应与学校体育的其他组织形式配合起来，才能全面完成学校体育的总目标。

编写本书的目的，就是对体育教学的理论和实践，提供一本系统的、并具有指导性的参考书。体育教学论同整个教学论一样，近几年来有较大的发展。关于体育教学原则、体育课类型的划分、体育课的结构、体育课的组织教法、体育课质量的评估，等等，都向科学化的方向发展。在体育教学的理论和实践方面，存在着许多不同的认识和做法，有的是属于殊途同归，不应过分强调一律化，用同一模式进行教学；有的虽然并未经过长期的实践验证，并且提出许多新的观点和做法，这也是很正常的现象，可以继续进行科学实验、研究和探讨，以求逐渐成熟起来。要前进就要改革，只有树立改革意识，勇于进行科学实验，体育教学的理论与实践，才能得以发展和提高。本书也正是本着这样的精神，研究、探讨一些问题。但是，同时也注意到四个大多数，即大多数地区、大多数学校、大多数教师和大多数学生的情况。在总结和充分汲取传统经验的基础上，进行一些新的探索。

(三)

怎样才能做一位合格的体育教师，本书有专门的论述。这里仅就体育教师（专职和兼职）如何使用本书，提供一些情况。

1. 要明确体育教学是体育教师最基本的工作，也是评价体育教师是否完成任务和业务水平的主要标志之一。为了认真地上好体育课，在认真钻研体育教学大纲和教材的同时，可参照这本指导书进行学习。

2. 要改变一种观点,有的人错误地认为体育教师只要学会十八般武艺,就能上好体育课,因而忽视对体育教学理论和方法的学习。体育课不只是教会学生做动作,也不是只要让学生活动起来就能锻炼身体。体育课是以身体练习、运动技术作为手段,达到完成体育教学的“三项基本任务”的目标。本书的特点是在各章节具有一定横向联系的同时,特别重视各章节自身的系统性。大纲中规定的各项教材,都包括该项教材的发展、教材的意义、简单的技术原理和教学方法。因此,应当系统的学习和研究各项教材的来龙去脉,从中得到启发。

3. 中学的体育课,由于教的科目多,负担重,把所有的内容都学深、学透是有一定困难的。本书为了解决这部分教师能够好学、好用,尽可能通俗、易懂,凡不好用文字说明的,都配有插图,把大纲、教材中不容易看懂的内容,都带有注释性的说明,教师可与大纲、教材相对照使用。在对照中还可以看出教材中的一些难点,本书都着重做了说明。

4. 这里引用的资料,尽可能具有一定的稳定性。但是,由于体育的发展同各种事物的发展一样,不可能是停滞的,有些竞技体育的纪录、人体测量的数据、人物、地名等,都会不断有新的变化,教师在使用时应密切注意日新月异的变化,经常补充新的资料。

参加本书编辑工作的有专家、教授、学者和体育教学第一线的优秀体育教师,还有从事学校体育管理工作的行政领导干部。在编写工作中,除了从各自的角度总结了自己的经验外,还选编了不少文章、专著中的有益资料,因涉及的书目、篇目较多,这里不便一一列出,特在此对本书被引用的有关资料

的作者、帮助我们搜集资料和审校书稿的同志表示感谢。

本书主编：李晋裕、王占春、滕子敬。

本书编者：第一章李晋裕，第二章王占春，第三章王占春，第四章王德深、耿培新，第五章刘清黎、赵荣光、张贯亚、王金保、王德深、王世伟、刘树平、谭世和、蔡寅宝、陈珂琦，第六章滕子敬、罗映清、阎斯民、陈珂琦、刘清黎、任体，第七章肖云鹏、陈珂琦，第八章刘瑞一，第九章罗希尧、王占春、耿培新，第十章耿培新，第十一章王伯英，黄丽文、王刚参与了个别章节的编辑工作，最后由王占春统编全稿。

责任编辑：陈珂琦。

中小学教学指导书编辑委员会

沈克琦 顾明远 叶立群 南国芬
游铭钧

目 录

前言	1
编者的话	3
第一章 中学体育在全面发展教育中的地位 和作用	1
第二章 中学体育的目的与任务	8
第三章 中学体育课程教材的理论与实践	21
第四章 编订体育教学大纲的生理学和心理学 依据	57
第五章 中学体育教材分析和教法特点	150
第六章 中学体育课的理论和实践	480
第七章 中学生身体锻炼和课外体育活动	565
第八章 国家体育锻炼标准	599
第九章 中学体育工作计划与教学效果的 分析评价	614
第十章 学校体育科学研究工作	672
第十一章 体育教师	700

第一章

中学体育在全面发展教育中的地位和作用

第一节 中学体育在全面发展教育中的地位

中学教育应贯彻德智体全面发展的方针，把体育摆在应有的重要地位，这是事关提高中华民族素质、保证培养人才质量的一个重大问题。

马克思主义的教育观，一贯把体育看成是全面发展教育的重要组成部分。

马克思根据现代工业吸引男女儿童和少年参加社会生产的趋势，提出了把劳动和教育结合起来的光辉思想。马克思指出：“我们把教育理解为如下三种东西：第一：智育。第二：体育，即体育学校和军事操练所传授的东西。第三：技术教育，这种教育要使儿童或少年了解一切生产过程的基本原理，同时使他们获得使用一切最简单的生产工具的技能。”马克思在《资本论》中，对未来的教育也作了科学的论述，强调指出：“象欧文详细说明过的那样，未来教育的胚芽是从工厂制度发生的；这种教育使每一个已达一定年龄的儿童，都把生产劳动和智育、体育结合起来，这不仅是增加社会生产的一种方法，而且是培养全面发展的人的唯一方法。”马克思的这些重要论

述,都把体育看成是教育的不可缺少的组成部分,并把它摆在重要的地位。

毛泽东同志历来重视全面发展的教育,重视开展学校体育。早在青年时代在《新青年》上发表的《体育之研究》一文中就精辟指出:“体育之道,配德育与智育,而德智皆寄于体,无体是无德智也。”“体者,载智识之车而寓道德之舍也。”科学地阐明了德智体三育的辩证关系。1950年,毛泽东同志针对当时学生健康状况不良,发出了“健康第一”的号召。1957年明确指出:“我们的教育方针,应该使受教育者在德育、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。”

我国宪法规定:“国家培养青少年儿童在品德、智力、体质等方面全面发展。”义务教育法也规定:“义务教育必须贯彻国家的教育方针,努力提高教育质量,使儿童少年在品德、智力、体质等方面全面发展,为提高民族素质,培养有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义建设人才奠定基础。”这些规定,把实施德智体全面发展教育,以立法形式巩固下来。

可见,体育在中学教育中占有重要地位。提高学生的身体素质和健康水平,是实施全面发展教育的重要目标之一,也是进行德育、智育、美育和劳动教育的物质基础。

为了全面贯彻教育方针,把体育摆在中学教育的应有位置,国家教育委员会制定了一系列政策、规定和措施,并在实际工作中加以贯彻:

首先,国家教委颁发的中学教学计划中,把体育列为各年级的必修课程,使全体学生接受基础的体育教育。

其次,国家教委采取了有力措施,加强了中学体育师资的

培养培训工作,对中学的体育卫生设施,要求象对待基本的教学设施一样,积极创造条件,予以改善和加强。

第三,要求教育行政部门和学校应根据学校体育工作的实际需要,把学校体育经费纳入年度教育经费预算内,予以妥善安排。并建议地方各级人民政府在安排年度中小学教育经费时要考虑一定数额的体育卫生经费,以保证中小学体育卫生工作的正常开展。

第四,逐步制订和实施中学生体育合格标准,把它作为评估学校教育工作质量的一项重要内容。对学生的体育课、经常坚持锻炼和参加锻炼标准达标等各项活动进行综合评价。达不到合格标准的学生,不得报考高一级学校。这项制度,对提高学校体育的地位起着重要的作用。

第五,要求中学的校长、班主任、辅导员把体育工作纳入工作计划,教育和督促学生积极上好体育课和参加体育活动。学校卫生、医务部门应与体育部门互相配合,搞好体育卫生工作。总务部门应做好体育工作的后勤保障。切实把学校体育卫生工作列为学校教育工作的一项重要内容。

第二节 中学体育的意义和作用

我国现有中学学生的体质、健康水平,对于提高广大劳动者的素质和全民族的体质水平,对于国家和民族的未来,都具有战略意义。

中学生正处于长身体长知识的重要时期,对他们实施良好的和卫生健康教育,具有特殊重要的意义。据1985年全国学生体质、健康状况调查研究数据的统计,中学阶段学生的