

633.96

1-94

中学体育参考教材

人民体育出版社

中学体育参考教材

竹之下休藏
(日) 松田岩南 主编
曲世奎 译

人民体育出版社

原 版 说 明

书名：中学体育实技——教授资料——

作者：竹之下休藏

松田岩男

出版者：学研书籍株式会社

中学体育参考教材

〔日〕竹之下休藏 主编 曲世奎 译
松田岩男

人民体育出版社出版

新华书店北京发行所发行 妙峰山印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32 175千字 印张：8 $\frac{16}{32}$

1987年2月第1版 1987年2月第1次印刷

印数：1—13,000册

统一书号：7015·2318 定价：1.50元

责任编辑：骆勤方

封面设计： 鲍岳廷
陈幼白

统一书号：7015·2318

定 价： 1.50元

——目 录——

本书的内容和方针·····	(1)
制订教学计划的注意事项·····	(2)
体 操·····	(5)
器械体操·····	(26)
田 径·····	(57)
游 泳·····	(80)
篮 球·····	(101)
手 球·····	(128)
排 球·····	(146)
足 球·····	(169)
垒 球·····	(189)
乒乓球·····	(201)
羽毛球·····	(210)
柔 道·····	(220)
登山、徒步旅行、野营·····	(233)
滑 雪·····	(245)
滑 冰·····	(253)
体育运动技术的评价·····	(261)

本书的内容和方针

一、在内容组成上，各项教材均以教学计划和具体教法问题为主。

1. 各教材虽有所不同，但一般均按下列项目和顺序编写：

(1) 历史

(2) 特点和学习方法

(3) 阶段教学

① 目的

② 学习内容和时间分配

③ 学生特点

④ 学生课本的用法

⑤ 教案示例

⑥ 阶段计划示例

2. 上述 1 中各项的具体写法如下：

(1) “特点和学习方法”，首先抓住体操、体育运动、舞蹈等项目的各自特点，与此同时讲述学习方法，以有助于学习和教学。

(2) “学习内容和时间分配”，具体安排各学时的学习内容，明确各阶段的学习任务。

(3) “学生的特点”，特别是考虑到个体差异和性别

的不同。

(4) “学生课本的用法”，要让学生在实际行动时，能会使用。

(5) “教案示例”，为了供教学时写教案参考，以各阶段中一个学时为例，尽量具体地进行阐述。

(6) “阶段计划示例”，将各个阶段分为“引言”，“教学内容”，“结束”三个部分，其写法如下：

① “引言”部分，分别举例说明学习任务、分组、使用的设备和应准备的器材。

② “教学内容”分为“学习内容”、“教师指导”和“学习活动”三栏，考虑并具体叙述学习过程。

③ “结束”部分，兼顾到评价问题。

二、学生用书中的内容，在本书中尽量省略，以避免较大的重复。

三、全年计划，根据附表（参看下列二表）制订。

制订教学计划的注意事项

1. 教学大纲中规定的各学年体育和保健两部分的最低授课时数如下表。

学 年 部 分	第 1 学 年	第 2 学 年	第 3 学 年
体 育	105学时	100学时	100学时
保 健	20学时	25学时	25学时
计	125学时	125学时	125学时

制订下述各项目的**时间分配方案**时，要根据**教学大纲**并考虑到学校的实际情况来安排计划。

2. 格斗性项目、排球、篮球或手球、足球、游泳（游泳池）一年里集中一段上课。

3. 田径、器械体操（也可以考虑二、三年级每年里上一段）、舞蹈每年里上两段以上。

4. 垒球、网球、乒乓球、羽毛球，根据学校实际情况，尽量争取在三年级学生中进行。

5. 登山、徒步旅行、野营、游泳（游泳池、海滨），可能的话，列为暑假的计划。

6. 滑雪、滑冰，全年集中上课，作为寒假的计划。

7. 体育方面，在制订教学计划时，要考虑到不同运动的特点、学生的性别、身体发展阶段、学校设施情况、地区特点等，要根据学校的实际情况编排运动项目并制订计划等，以提高学习效果。

保健方面，要尽量与学校的保健管理取得密切联系，以求能够有效地进行教学。

8. 关于各学年“体育知识”的教学，是整个体育部分计划的内容之一，应尽量争取与各项运动的教学密切配合，同时还要注意与保健部分的联系。

9. 对保健部分的学习，要根据需要与运动项目搭配，保持相互间有联系地进行教学。

鉴于上述原则，分配了各项目的**时间**，制订了各项目的**时间分配表**。

在中学体育保健教学资料上，载有其它各项的**时间分配方案**，请参考。

各项目的分配方案 (根据教学大纲)

项 目	性 别 学 年	男 生					女 生				
		大纲%	1年	2年	3年	总时 数	大纲%	1年	2年	3年	总时 数
体 操		10~15	15	13	13	41	10~15	15	13	13	41
器械体操		10~15	15	15	15	45	10~15	15	15	15	45
田径运动		10~15	15	15	15	45	10~15	15	15	15	45
游 泳		5~10	7	7	7	21	5~10	7	7	7	21
格斗项目		10~20	10	10	10	31					
排 球		30~35	11	10	11	32	25~30	13	12	12	37
篮 球 (手 球)			11	11	11	33		13	13	13	39
足 球			11	11	11	33					
舞 蹈							15~25	18	17	18	53
体育知识		5~10	5~11				5~10	5~11			
保 健			20	25	25	70		20	25	25	70
合 计			125	125	125	375		125	125	125	375

◇ 体 操 ◇

历史

在古希腊、印度、中国等国，体操是作为一种节庆活动的比赛和锻炼身体增进健康的方法而进行的运动。

当时，体操不单纯是现在所进行的这种形式的活动，而是包括各种运动，包含营养、休息、睡眠、按摩内容的范围较广泛的基础运动，是以增进人们健康为目的而进行的运动。但是，从18世纪至19世纪，瑞典的林格（1776~1839）等奠定了体操运动的体系。以此为基础，考虑到各国人民的特点、思想、对象、方法等，研究并发表了具有特色的体操，直至今日。

近代又广泛提出了以“培养体力”为体操运动目的的见解。与此同时也更加重视“创造富有节奏、优美的动作”，利用各种各样轻器械使动作富于变化，创造出了优美的动作，研究和掌握了以跳和摆动为主的全身活动和自然活动的运动，并在世界上广泛开展起来。

特点和学习方法

1. 体操是以保持、增进健康和体力为目的所进行的运动，是身体活动的基础。

2. 愉快、有节奏、有效地进行以全身运动为主和必要的

局部运动的练习。

3. 体操不仅适用于体育运动的准备活动，整理活动，辅助练习等，而且可以作为矫正体操，保健体操，消除疲劳体操等广泛运用在生活中。

第一阶段教学

►学习内容和时间分配

体操不象其它体育项目那样，系统地教给学生技术、掌握固定的形式和活动方法，而主要是通过全身运动增强体力、掌握优美的动作。为此，必须注意不要全年轮流练习各种动作，或偏重于同类动作，以及强调身体的某一部位而进行练习。因此，在学习内容上要根据学生状况重复进行同样项目的练习，项目选择也应该根据学生能力加以改变，并且要与下阶段进行的项目有联系，需要根据目的考虑内容的搭配。所以，与其将体操项目列入时间分配表中，不如选择出具有准备活动、体力练习、动作练习等因素的动作，并将其合理地编排到各学时中。

►学生的特点

1. 体操不仅是和别人比能力、让人家看，而且还是为了增强自己的体力和提高动作水平的运动。所以要使学生了解自己的能力和自己的努力目标。

2. 这一时期学生身体发育显著，运动欲望强烈。因而，与局部运动相比，更应想办法通过全身运动尽可能加大些运动量。

3. 热衷于有乐趣的运动和喜爱的项目。如果过分地将重点放在增强体力上，往往会导致强制性活动过多，常常会使学生失去乐趣。要让学生与同伴或小组内的同学互相帮助，利用各种轻器械使运动多变化，让学生制定内容，自主地进行

练习。

► 学生用书的使用方法

1. 认真说明体操的目的和特点, 让学生明确为什么练习体操。
2. 说明学习情况, 使学生了解体操内容。
3. 动作的说明是按内容顺序排列的, 所以要根据目的选择及编排练习。

第8学时的教案示例 (制定体育运动的准备活动)

开始部分	1. 说明体育运动准备活动的目的和进行方法, 让学生明确分组进行学习活动的方法。 2. 每个小组决定组织什么形式的准备活动, 商讨组织方法。		
基本部分	学习内容	教师指导	学习活动
	1. 从体操中选出体育运动项目和同类动作 2. 各组组织体育运动的准备活动	○ 让学生明确每种体育运动的目的和要求 ○ 使学生明确各种体育运动的特点, 列举出所需要的运动 ○ 注意选择出体育运动内容和同类体育运动	○ 每个人介绍考虑好的动作, 全都试做 ○ 学生提出的全部动作中, 如果有偏重一方面或不足的地方, 大家商量, 考虑其它动作 ○ 规定动作的顺序, 全体学生进行练习
结束部分	1. 各组介绍组织的准备活动, 交换意见 2. 全体学生试做其它组介绍的准备活动 3. 记录组织的准备活动, 要能够灵活运用		

4. 举出一个例子让学生理解动作，以此为基础，让学生思考能够进一步发展成什么样的动作。

阶段计划示例

【引言】

任务 进行全身性和局部性运动，以增强体力、练习优美动作为目的。整个一学时完全用于学习体操未尝不可，但一般每学时中总要结合其它体育运动进行。并且要让学生懂得并会组织体育运动的准备活动，在实际中能够灵活运用。

分组 按身高顺序，以6—8名为一组，比按能力差别分组好。规定组长、副组长、记录员等的任务。

设施、器材 球、棒、绳，尽可能每人准备一件。球，除体操用球外，还可利用投球游戏的用球、篮球、排球、足球等。棒，准备长度为1米的棒。绳，使用长绳、短绳、跳绳。

【教学内容】

走·跑

学 习 内 容	教 师 指 导	学 习 活 动
1. 大步走 屈膝走	☆测量几步能走一定距离。 ☆测量十步移动几米 ☆利用跳跃、加上摆臂、转体、侧身前进等进行练习。 ☆有节奏地走步。 ☆向前、后、左、右前进及后退。	○组成小组，轮流做组长，并琢磨各种走法。 ○制定划拳规则，进行比赛。胜者可以走一定步数。 ○规定各种走法，进行捉迷藏或游戏。

续表

学 习 内 容	教 师 指 导	学 习 活 动
2.模仿跑	☆定好时间, 轮换进行。 ☆突然地发出信号, 轮换进行。 ☆始终保持不超过2米、不近于1米的距离。 ☆模仿对手的行动, 好象照镜子一样, 要与对手的动作一致。	○进行急停, 改变方向、变速跑。 ○在宽敞的场地上自由跑动, 或在篮球场大小的场地上互不碰撞地跑动。
3.变化跑	☆进行全力跑、灵敏性跑, 以增减跑的距离和时间, 提高耐久力 ☆使运动变化。想办法利用障碍物、轻器械、伙伴等, 使学生有兴趣地进行练习。	○按规定路线跑圈, 测定一圈的时间。 ○计划跑若干路程, 提出自己的目标并付诸实现。
4.看球起动跑	☆与田径的起动练习一起进行指导。 ☆使重心尽量前移, 力求一看到球就能立刻起动。	○从脚之间滚动球, 追赶并抓到球, 或2人并排站立, 从2人之间滚动球, 比赛谁能得到球。 ○定好路线, 安排好跑的方向、速度等。

续表

学 习 内 容	教 师 指 导	学 习 活 动
5.运球跑	☆与足球练习一起进行。 ☆2人一组，一人随着同伴踢出的球跑动。 ☆从球上跳过、绕球转圈，或后退跑。	○琢磨踢球的方法，使学生总是从球旁边跑。 ○组成小组，每人都踢一个球并同时随球跑。 ○一个人用2~3个球，沿一定方向边踢边跑。 ○琢磨绕过障碍物，大力踢球并全速追赶、跑到各个方向的方法。

跳

学 习 内 容	教 师 指 导	学 习 活 动
6.连续向远跳	☆与排球及田径一起进行指导。 ☆规定高度、距离等目标。	○落地后不停留也不轻微跳动，立刻跳起。 ○记录高度、距离、次数等，定好自己的目标进行练习。
7.两脚左右跳	☆划两条30~50厘米长的线，上体朝向正面，敏捷地左右跳。 ☆测定20秒钟能跳多少次。	○2人对面站立，手拉手，一人站立不动，另一人左右跳。 ○每人一手扶头，使头不动，左右跳。

续表

学 习 内 容	教 师 指 导	学 习 活 动
	☆边跳边移动, 并与前后跳、交叉跳一起进行。	○左右跳越过放的球或拉的绳。
8. 跳起转体	☆让学生尽可能跳得高些。 ☆落地时, 不失去平衡, 使双脚安全着地。 ☆有时会失去平衡、跌倒、碰到其它人, 所以要撤掉危险物, 安排一定间隔进行练习。	○开始跳时, 转体180°成背向站立, 逐渐跳转一周。 ○能完成的学生, 要注意平衡, 试着转体360°以上。 ○练习左、右方向都能跳起转体。
9. 触碰脚尖	☆开始时, 不要拘于形式, 要让学生尽可能触碰到脚尖。 ☆屈体跳时, 注意尽量不屈膝。 ☆屈体跳时, 让学生采用并腿或分腿跳。	○边轮流触碰脚尖和脚跟边连续跳。 ○定好跳的次数和目标进行练习。 ○连续跳时, 落地后不停顿, 有节奏地立刻跳起。 ○与改变方向跳和跑的运动一起进行。
10. 跪坐跳起	☆与垫上运动和跳箱运动一起进行指导。 ☆让学生伸直踝关节, 成双膝跪坐姿势。 ☆听到信号后, 立刻	○靠身体的协调用力跳起, 立刻着地双脚站立。 ○尽可能采用较高的姿势站立。

续表

学 习 内 容	教 师 指 导	学 习 活 动
	跳起, 或跳起后跑一定距离, 以及跳起向后转跑等。	○2人一组, 比赛根据信号跑到距离5米的线上。 ○双膝跪坐在跳箱上, 向前跳下。 ○没有自信心的学生, 要拉着手互相帮助。
11. 球状跳	☆“作球人”, 身体尽量蜷屈, 团身成球状用踝、膝、腰部柔和的屈伸动作跳起。 ☆“拍球人”不准动手, 运用全身跳。	○“拍球”力量可大可小, 还可向着各个方向行进。 ○“作球人”随着拍球人的力量和方向, 很好地跳起。 ○定好次数和时间, 交替进行。
12. 俄罗斯舞蹈	☆说明俄罗斯式舞蹈的起源和跳的方法。 ☆注意上体明显前倾, 并不失去平衡。 ☆有节奏地跳。 ☆尽量不屈膝跳。	○定好出脚方向、移动地点、次数等进行练习。 ○边唱歌、边随音乐伴奏有节奏地跳。 ○整个小组一起练习。 ○参考舞蹈的照片和画片跳。
13. 单脚支撑跳	☆单脚支撑体重是相当费力的运动。所以,	○开始时, 2人一组, 互相帮助进行练习。