

高师体育教法教材

中学体育

教材教法

主编：王启明
董启林
戴新江

人民体育出版社

· 高师体育教法教材 ·

中学体育教材教法

主编：王启明
董启林
戴新江

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

中学体育教材教法/王启明等主编. -北京:人民体育出版社,1998

ISBN 7-5009-1676-0

I. 中… II. 王… III. 体育课-中学-教学法 IV. G633.962

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 30345 号

*

人民体育出版社出版发行

昌平环球印刷厂印装

新华书店经销

*

850×1168 毫米 32 开本 17.625 印张 420 千字

1998 年 10 月第 1 版 2000 年 6 月第 2 次印刷

印数:6,001—11,100 册

*

ISBN 7-5009-1676-0/G·1575

定价:25.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

主 审:曲宗湖

主 编:王启明 董启林 戴新江

副主编:郑颐乐 蒋连元 刘 伟 于会勇

边海山 张玉荣 孙红炜 崔庆霞

程君志 刘俊馨 霍 瑾 张建华

编 委:黄 勇 刘举科 蒋洪霞 杜林英

孙宏茹 张孟林 陈东伟 刘风海

刘交用 姚新力 王胜彬 崔丽锦

序 言

我国高教体育专业师范院校有近百所，担负着培养中小学体育师资的重任。学校体育理论是高师体育专业必修的重点学科，但迄今为止，除了全国普通高校体育教学指导委员会有组织地编写了《体育理论》《学校体育学》的试用教材外，还没有一本针对师范院校师生所需的体育教法方面的教学参考用书，而专门为掌握中学体育教学所用的教材教法的书籍更是屈指可数。最近，人民体育出版社骆勤方主任得知十几位长期工作在体育教学第一线的中青年学者，苦熬了三年，集体编写了一部《中学体育教材教法》专著，十分支持，并希望我能审定。当我看到手稿后，觉得内容还是不错的。本书有关体育教材、教法方面的知识和技能点，对于一名未来的中学体育教师是足够用了。因而，我很高兴地接受了本书的主审任务，也算为高师体育专业的教材建设和中学教师业务水平的提高做件实事。

纵观全书，我认为有三大特点：

第一，基础性强。对体育教材教法的基本概念的界定，基本原理和基本规律的阐释较准确。对各运动项目教材的基本技术和技能的分析均符合“九年义务教育体育教学大纲”所规定的基本教学要求。

第二，实践性强。本书在全面论述中学体育教材教法的相关理论后，按运动专项分别探讨了中学体育教学实施过程中教法原则、要求、重点、难点、疑点和教学技巧。不仅对高师的师生，就是对广大中学体育教师来说，只要认真学习，就能看

得懂，学得会。针对当前中学体育教学实际，本书还增添了发展青少年学生体能的内容教法和丰富学生课余生活的余暇体育健身的内容教法，这对充实、完善中学体育教材有参考价值。

第三，逻辑性强。全书理论和实践内容充实，脉络分明，结构清晰，能体现认知结构的形成和迁移规律，便于高师体育专业师生掌握和运用。

基于上述特点，我认为本书可作为适用于高师体育系体育教学法教材，也可用于体育教学研究人员和中等体育学校和中学体育教师的教学参考工具书。

我特别要提及的是在当前市场经济大潮中，这些中青年学者不沾染于“利”，而是在完成繁重的专业教学任务之余，挤时间著书立说，为高师体育专业的教材建设做贡献，这种敬业精神使我深受感动。

“教学有法，教无定法，贵在得法，创造新法。”教材和教法的研究是一种境界，是一种永无止境的追求，重要的是在教学中灵活运用。十七世纪英国的威尔莫特曾俏皮地说：“以前我有六种抚育孩子的理论。而今我有了六个孩子，理论却一无所用了。”幽默中蕴含哲理，讽刺了那些自喻学富五车，而运用时却墨守陈规、循规蹈矩的作风。教材教法还需在实际运用中不断完善和发展，我相信，经过几年教学实践，待到廿一世纪，这些年轻有为的作者再聚在一起，集思广益，总结、升华，一本更具有时代气息，反映最新体育教学科研成果的中学体育教材教法会出现在我们面前。届时，我愿再作一“序”以表贺意。

中国体育科学学会学校体育专业委员会主任

中国教育学会体育研究会副理事长、教授

曲宗湖

1998. 4. 26日

目 录

绪 论	(1)
第一章 中学生身心发展及保健方法	(14)
第一节 中学生身心发展的基本规律和特征	(14)
第二节 中学生的身体发育特点	(17)
第三节 中学生的心理发育特点与发展	(22)
第四节 中学生的身心体育保健特点	(27)
第二章 中学体育基础理论课堂讲授法	(31)
第一节 中学体育课堂讲授法	(31)
第二节 选择课题与安排教法的手段	(45)
第三节 体育基础知识成绩考核与教学指导	(48)
第三章 中学体育课程目标内容的设计与实施	(50)
第一节 中学体育教学的目的、任务	(50)
第二节 中学体育教学的内容和要求	(55)
第三节 中学体育教学的原则和方法	(61)
第四节 中学体育课的密度与运动负荷	(69)
第五节 中学体育教学的工作计划与考核	(78)
第四章 中学田径运动教法实践	(90)
第一节 中学走、跑、跨跃障碍类教材教法	(91)
第二节 中学奔腾跳跃类教材教法	(127)
第三节 中学投远、掷准类教材教法	(153)
第四节 中学生发展走、跑、跳、跨、投掷类身体	

素质的练习方法·····	(169)
第五章 中学体操运动教法实践 ·····	(180)
第一节 中学队形、队列变换及其教学训练·····	(180)
第二节 中学基本健身体操教材教法·····	(193)
第三节 中学技巧与器械体操教材教法·····	(225)
第四节 中学艺术体操技能的培养及其训练·····	(266)
第六章 中学篮球运动教法实践 ·····	(285)
第一节 篮球运动简介·····	(285)
第二节 篮球基本技术·····	(286)
第三节 篮球简单战术·····	(301)
第四节 中学篮球教学指导·····	(308)
第七章 中学排球教法实践 ·····	(310)
第一节 排球教材·····	(311)
第二节 排球教法·····	(313)
第三节 传播媒介·····	(348)
第四节 排球运动的健身娱乐功能及方法·····	(348)
第八章 中学足球运动教法实践 ·····	(351)
第一节 无球技术·····	(351)
第二节 有球技术·····	(356)
第三节 足球战术·····	(381)
第九章 中学乒乓球运动教法实践 ·····	(395)
第一节 乒乓球运动简介·····	(395)
第二节 乒乓球基本技术·····	(396)
第三节 乒乓球结合技术·····	(408)
第四节 中学乒乓球教学指导·····	(411)
第十章 中学武术教法实践 ·····	(413)
第一节 中学武术基本功训练方法·····	(413)
第二节 中学武术套路训练教法·····	(432)

第三节	中学武术剑术训练教法·····	(443)
第四节	中学武术棍术训练教法·····	(456)
第五节	中学武术教学指导·····	(468)
第十一章	中学游泳运动教法实践 ·····	(471)
第一节	游泳运动简介·····	(471)
第二节	熟悉水性·····	(471)
第三节	蛙泳·····	(474)
第四节	仰泳·····	(478)
第五节	自由泳·····	(481)
第六节	侧泳·····	(485)
第七节	中学游泳教学指导·····	(488)
第十二章	中学滑冰、轮滑运动教法实践 ·····	(490)
第一节	速度滑冰·····	(490)
第二节	花样滑冰·····	(498)
第三节	中学滑冰教学指导·····	(502)
第四节	轮滑·····	(503)
第十三章	中学游戏教法实践 ·····	(509)
第一节	中学游戏教材内容及分类·····	(509)
第二节	中学游戏教学方法·····	(522)
第三节	中学游戏教学指导·····	(522)
第十四章	中学舞蹈教法实践 ·····	(524)
第一节	常用的基本舞步·····	(524)
第二节	基本舞步与动作组合·····	(528)
第三节	中学舞蹈的教学方法·····	(531)
第四节	中学舞蹈教学指导·····	(531)
第十五章	中学生课余健身锻炼与民间体育 ·····	(533)
第一节	内容简介·····	(533)
第二节	各项目内容及教法·····	(533)

第三节	教学指导·····	(542)
第十六章	中学自我健身与终身体育·····	(543)
第一节	奠定中学生终身体育基础·····	(543)
第二节	发展中学生快乐体育技能·····	(544)
第三节	中学生余暇健身及练习方式·····	(547)
第四节	培养中学生自我体育意识·····	(549)

绪 论

进行体育教学，除了教材与其它教学保障外，还要注意教学方法，要教之得当。本书是以教材为研究对象的分科教学法，它是在理论与实践、继承与发展的基础上总结出来的，对教师正确运用体育基础理论、运动技能、技巧有积极作用，对于学生掌握体育基础知识、基本技能、基本技术也有非常重要的作用。由于体育教学有一定的特殊性和组织管理的复杂性，教学方法在教学过程中就显得尤为重要。

体育课的教学作为体育教育的手段和途径，是在教与学的双边活动过程中实现的。本书属体育教育和教学实践的方法学范畴，既有一定的理论性，又有生动的实践性；来自教学实践，又指导教学实践，并在实践中反复接受检验，同时不断丰富和完善。因此，对中学体育教材教法进行专门研究和探讨，对提高中学体育教学质量有着十分重要的意义。

随着科学的发展和社会的进步，人类对体育的认识和研究进入了新的历史阶段。人们开始以各类学科为工具，从不同角度对体育进行系统的深入的研究。在这种蓬勃发展的大环境中，各类学科都出现了高度分化和高度综合的趋势。各类学科之间，既互相渗透，又互相促进。许多学科理论与科学技术，在体育教学中也日益被广泛运用，如教育学、心理学、美学、生理学、解剖学、仿生学、形态学、未来学、遗传学、统计学等。这些学科不但是研究中学体育教材教法的理论基础，也成为研究中学体育教材教法的科学理论依据。

青少年是祖国的未来，而中学体育教材教法要面对青少年，就应当尽可能全方位地面向未来，反映现状和体现历史。所以，本书的编写必须不断地充实和更新教法的内容，使之不断地向新的高度、广度和深度迈进。体育教材教法对教师来说，既是体育教学技巧的表现，也是一门体育教学艺术。而作为一名合格的体育教师仅有体育技能、技巧是不够的，还必须要有高尚的思想道德品质，较高的文化素养，较强的业务工作能力和丰富的体育教学艺术、高度的组织才能，生动的口才和鼓动能力；根据教学对象的特点采取有效的教法步骤，巧妙地、恰当的把知识和技能传授给学生。而这一切，均建立在教学中最直接、最具体、最积极的教材、教法上。故本书可作为体育教师的一部基本教学读本，它将有效地提高中学体育教师的基本能力。

一、内容和研究对象

（一）内容

翻开我国近代教育史，体育作为一门课程是从1904年开始在学校正式开设的。当时称体操课，1923年改为体育课。其教学内容采用游戏、田径、球类等结合的教材。体育课程真正成为一门完整的教学科目和学科体系，是在新中国成立以后。

新中国成立以来，党和国家十分重视学校体育，把体育作为全面发展教育方针的一个组成部分。在整个教育体系中，不仅对体育在教育中的地位、作用做了明确的规定，是各级各类学校的必修课，而且是各年级连续开设的年限最长的科目。体育课授课时数，起先基本按每周两课时。九年义务教育的教学

计划规定体育课时增至每周三课时，九年共计 812 课时，它在各科授课时数中，小学占第三位，初中占第四位。按照《中华人民共和国义务教育法》的要求，学校必须贯彻德、智、体、美全面发展的方针，使学生具有健康的体魄。关于课程设置问题，特别提出要“加强体育学科”的要求。同时规定体育教学应该使学生“学习体育基础理论知识和体育卫生保健知识，初步掌握体育运动基本技能，并养成锻炼身体的习惯，促进身心正常发育，提高身体基本活动能力，增强体质，培养学生的意志和良好的道德品质”使中学体育课有法规保证。

中学体育教材教法的发展和整个教育的发展紧密相关。教育的全面深化改革必然牵动学校体育的全面改革，需要有适合我国实际、反映时代特征的体育教材教法。中学体育教材教法现行的内容主要以中学体育教学大纲为依据，分基本教材和选用教材。基本教材包括：体育的基本知识、队列、队形、基本体操、技巧、支撑跳跃、单杠、双杠、艺术体操、田径（跑、跳跃、投掷）、球类、武术等。选用教材包括：游泳、滑冰、轮滑、游戏、舞蹈、民间体育。它又可分为发展身体素质和提高身体活动能力的教材与基本教材两个部分。其中《国家体育锻炼标准》项目也包括在内。作为重点考核项目教材列入考核项目。

中学体育教材教法的指导思想是阐明教材内容的意义、教学任务、基本动作的教学方法和教学指导，重点是表达基本动作的教法部分，包括动作要点、方法、重点与难点、教学方法、保护与帮助、易犯错误及纠正方法和教学指导等。明确教学内容，研究体育教学目的、任务、过程、特点、原则、组织及体育课的类型、结构、运动负荷、密度，课的准备、进行和分析，再把它们同教学实践中的教师、学生、教材和教学方法、手段这几大要素紧密地、有机地结合起来，为教师编写各

种教学计划，合理地选择教法，全面完成体育教学的三项基本任务创造有利条件，提高体育教学的质量。

初中阶段是掌握各项运动技能最有利的时期，此时掌握一定数量的基本技能和技术，对将来掌握生产、军事技能和提高运动水平都是极其重要的。初三年级面临毕业升学，一般不过多增加新教材，而着重复习巩固初一、二年级所学技能，并在原有基础上有新的提高，只是在发展身体素质方面应适当提高要求。目前初中三年级中考加试体育，这对中学生身体素质的提高起到了非常重要的作用。

高中阶段，学生身体发育渐趋稳定，逐渐接近成人，是全面发展身体素质和提高运动能力的重要时期。在身体全面发展的基础上，教材的侧重点应放在发展素质和提高运动能力方面，特别是发展力量和耐力的教材可提出更高的要求。

初、高中阶段的中学生正处在生长发育的旺盛时期，从初三年级开始，男女生的生长发育有着明显的区别。此时，要根据女生的特点，创编一些韵律性较强的教材，如艺术体操、舞蹈等。这些都反映了中学阶段教材的特点。

(二) 研究对象

体育教材教法研究的对象，是教学实践中的教师、学生、教材和教学方法手段。整个教学过程是教师的主导作用和以学生为主体的双边教学活动过程，是教与学的互助关系。教学体现着一定社会的要求，使学生的身心朝着社会要求的方向发展。教师在教与学的全过程中是组织者和领导者，对学生的方向、内容和方法起着决定性的作用，在学生知与不知等矛盾的发展过程中处于矛盾的主要方面。

体育教师在体育教学过程的主导作用，主要在于了解学生、贯彻大纲、钻研教材，并通过科学的方法把知识和技能传

授给学生，全面发展学生的体质，对学生进行思想道德品质教育。因此，作为一名合格的人民体育教师，担负着授业、解惑的重任，要有给人一碗水自己应有一桶水的敬业精神，要有忠诚党的教育事业，热爱本职工作、热爱学生并应具有广博的知识；要掌握教育学、心理学、体育基础理论以及与体育关系密切的边缘学科的综合理论，用以指导体育教学实践。在体育技能方面，对田径、体操、球类、武术等技术，必须具备正确的示范能力、教学能力和训练能力。只有这样，才能做到驾驭教材，指导学生，使教学水平不断提高。

二、任务和要求

(一) 任务

高师体育课程中教材教法是主体课程之一，特别是高师学校体育专业，担负着培养中学体育师资的重任。因此，对中学体育教材和教法是必须研究和学习的内容。它着重研究如何熟练掌握体育教材内容、教法，用系统论、控制论和方法论探讨改革方法，从而不断提高教学质量和教学水平。中学体育教材、教法的任务是：

1. 使学生正确理解学校体育在教育 and 国民体育中的地位与作用，明确学校体育的目的任务及其重要意义。贯彻体育教学大纲，科学选择教学内容和方法，合理运用教学原则，提高学生对体育的认识，激发学生锻炼身体的自觉性和积极性。

2. 努力钻研体育教学大纲和教学内容，熟练掌握体育基础知识、基本技能和基本技术，合理地用教学方法和组织方法。

3. 提倡探索未知、学习定论的东西，引导学生勇于探索

新问题，发现新事物。体育教学最终目标是在解决问题的过程中获得方法的学习，经过改进，组合为更高层次的创造，享受“新发现”的乐趣，由观察、分析、归纳诸多过程中的训练思考，激发创造应变能力，使学生体会如何掌握一个新技术，培养自学自练的能力。

（二）教学建议和要求

1. 教学应认真贯彻理论与实践相结合的原则，密切联系中学教学实际，钻研教材，探讨和改进教法步骤，不断提高中学体育教学过程的教学质量。

2. 学习本书主要是帮助学生学习和掌握各类教材的基础知识、基本技能和技术，恰当地确定教学任务，明确动作重点、难点、疑点，熟练地掌握基本教学步骤、保护帮助方法及易犯错误纠正方法，明确教学指导意见，并运用这些知识和方法指导工作实践。因此，要求学员紧密联系教学实际，观察问题、分析问题、研究解决教法中的问题，以提高实际工作能力。

3. 教学有法，教无定法。学习中应贯彻以开发教育为主，即在教学中能通过组织教法、学生练习、引导学生创造思维和创造技法的训练，培养学生发现问题、提出问题，进而分析和解决问题的能力。同时，强调激发学生身心的全面发展，在个性与特性充分发展，实现教育的外在价值。当融知识、能力和创造精神于一体时，创造性人才就会脱颖而出。

总之，要提高人才培养的质量，适应二十一世纪社会发展的需要，必须进行教学内容与方法的改革，转变传统的教育观念，拓宽教学内容，构建新的体育教材教法模式。

三、中学体育教学大纲、教材和教学方法

(一) 中学体育教学大纲

教学大纲是国家教委根据教学计划，以纲要的形式编定的教学内容，是教学指导性文件。体育教学大纲具体限定了体育课应传授的基础知识、基本技能、基本技术内容。它包括课程教学的目的任务、教材选编原则、教材体系、教法要求、作业和实习以及办法等。是编写教材、进行教学、成绩考核、行政管理的主要依据。

中学体育教学大纲的体例结构，主要包括说明、教材纲要和体育成绩考核（包括项目、办法和标准）三个部分。说明部分有体育教学的目的和任务，确定体育教学内容的原则，教学内容的时数比重和各年级的分布，使用大纲应注意的事项。教材纲要部分是按各年级的分布项目排列的，既有基本教材，又包括选用教材；既包括基础知识内容，又有实践部分内容。体育课成绩考核部分，有成绩考核的意义和依据，考核办法和部分考核内容及评分标准、学期和学年成绩计算，百分制与四级分制的核算办法，关于免考和补考的规定，考核的标准与规则尽可能与《国家体育锻炼标准》的测验项目一致，修改考核项目、标准的权限，评分标准等。

(二) 中学体育教材

中学体育教材是由国家教委依据教学大纲内容编写的，它是体育教学的内容，也是完成教学任务的主要手段。

中学体育教材根据其目的任务和确定教学内容的原则，分为体育基础知识和身体锻炼两部分。整个教材内容又分为基本