

中学教师实用体育辞典

ZHONGXUE JIAOSHI SHIYONG Tiyu CIDIAN

中学教师 实用体育辞典

黑增光 主编

北京科学技术出版社
中国三峡出版社

中学教师实用体育辞典

黑增光 主编

北京科学技术出版社
中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

中学教师实用体育辞典/黑增光主编. —北京:北京科学技术出版社,1997.7 重印

ISBN 7-5304-0399-0/Z · 207

I. 中… II. 黑… III. 体育课-中学-词典 IV. G633.96-61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 10665 号

北京科学技术出版社
中国三峡出版社

各地新华书店经售
三河腾飞胶印厂印刷

*

787×1092 毫米 32 开本 12.875 印张 426 千字
1989 年 7 月第一版 1997 年 7 月第二版第二次印刷
印数 8701—20700 册

定价: 20.00 元

《中小学教师实用各科辞典》

编 委 会

总顾问 周谷城

主 任 臧伯平

副主任 刘福源 王寿彭

委 员 (以姓氏笔划为序)

丁金民 马俊明 王 才 王文勋

王廷贵 云 光 宁德琮 孙旭初

孙绍泉 刘家桢 刘忠敏 安国祺

陈隆涛 陈继仁 陈萃联 陈建勋

沈鑫甫 陆鹤飞 宋春青 张 洪

尚世铉 杨俊德 范堂枢 张文成

黑增光 徐淑媛 郭建成 龚协和

黄文选 董学增

前 言

为建设有中国特色的社会主义，要靠我国有知识的各类人才。百年大计，教育为本。发展教育事业，把教育事业放到突出的战略地位，切实提高全民族的文化素质，为科技的发展、经济的振兴、社会的进步，培养合格人才，是我国面临的重大而迫切的任务，也是我们中华民族自立于世界民族之林的重要问题。

随着我国四化建设和教育事业的发展，教师队伍不断壮大。他们可能由于教学经验不足，在教学中会遇到一些困难，急需增强基础知识，提高自身教学水平的工具书。因此，我们组织了有多年教学经验的教师，将深受广大教师欢迎的这套辞典进行修订出版，若能对教师的教学有帮助，从而为促进我国教育事业的发展做出微薄贡献，我们和辞典的编写者就得到了最大满足。

这套辞典共十二册，其中小学数学、语文各一册，中学语文、教学、英语、政治、物理、化学、历史、地理、生物、体育各一册。全套辞典约计500万字，是中、小学教师必备的工具书。同时，也是向教师节献礼的好书。

1997年7月

凡 例

一、本辞典由概论、体育理论概述、学校体育学、运动训练学、体育科学基础学科、田径、体操、球类、武术、游泳等十部分组成。共收词目 1824 条。词目按上述十部分的分类和顺序排列。附录内有中国学生体质、健康检测项目表和卡片，第一、二、三届全国中学生运动会田径纪录。

二、一词多义者，分别释义。一词多名者，以一种名称为词目，其他名称在释义中说明。

三、“分类词目表”按正文顺序排列。“词目笔画索引”按词目第一字笔画数编排，笔画数相同的按起笔笔形一、丨、丿、丶、フ（包括各种折笔）顺序排列，起笔笔形相同的按正文中出现的先后排列。

四、分类词目表中词目后的数字，表示该词目在正文中出现的页数。

五、字体以中国文字改革委员会编印的《简化字总表》，以及中华人民共和国文化部和文字改革委员会联合发布的《第一批异体字整理表》为准。

中學教師

實用體育辭典

國谷城題

分类目录

一、概 论

体育.....	1	仲裁委员会.....	6
体育运动.....	1	运动员资格审查委员会.....	6
竞技运动.....	1	运动员资格.....	6
身体锻炼.....	1	药物检查.....	6
体质.....	1	运动员.....	7
体格.....	2	职业运动员.....	7
体能.....	2	教练员.....	7
体育制度.....	2	领队.....	7
体育运动竞赛制度.....	2	裁判员.....	7
青少年业余体育学校.....	2	比赛方法.....	7
体育传统项目学校.....	2	淘汰法.....	8
体育运动学校.....	3	循环法.....	8
学校高水平运动队.....	3	顺序法.....	8
体育协会.....	3	轮换法.....	8
体育俱乐部.....	3	规定动作.....	8
体育夏令营.....	3	自选动作.....	9
全国学生体育运动竞赛		赛次.....	9
制度.....	4	轮次.....	9
学校体育工作条例.....	4	及格赛.....	9
中学生体育合格标准.....	4	弃权.....	9
国家体育锻炼标准.....	4	犯规.....	9
运动会.....	5	违例.....	10
竞赛规程.....	5	抗议.....	10
运动竞赛规则.....	5	罢赛.....	10
组织委员会.....	5	退出比赛.....	10
竞赛委员会.....	5	取消比赛资格.....	10
裁判委员会.....	6	取消录取资格.....	10

黄牌	10	世界中学生运动会	14
红牌	10	世界大学生运动会	14
锦标	11	亚洲运动会	14
锦标主义	11	世界运动会	15
全国纪录	11	奥林匹克运动会	15
世界纪录	11	冬季奥林匹克运动会	15
全能冠军	11	古代奥林匹克运动会	15
体育运动荣誉奖章	12	奥林匹克会徽	16
全国运动会	12	奥林匹克会旗	16
全国中学生运动会	12	奥林匹克火焰	16
第一届全国中学生运动会	13	奥林匹克村	16
第二届全国中学生运动会	13	奥林匹克奖牌	17
第三届全国中学生运动会	13	奥林匹克勋章	17
全国大学生运动会	13	奥林匹克纪念章	17
		奥林匹克运动的宗旨	17
		奥林匹克格言	17
		奥林匹克精神	17

二、体育理论概述

体育理论	19	练习的时间	22
竞技体育	19	练习的速率	23
群众体育	19	练习的速度	23
学校体育	19	练习的力量	23
民族体育	19	练习的节奏	24
军事体育	20	身体练习的分类	24
医疗体育	20	辅助练习	24
娱乐体育	20	诱导练习	24
终生体育	20	专门练习	25
体育手段	20	周期性练习	25
身体练习	21	非周期性练习	25
身体练习的要素	21	混合性练习	25
身体姿势	21	比赛性练习	25
练习的轨迹	22	动作技能	25

动作技能形成的规律	25	技术基础	27
人体生理机能活动能力		技术环节	27
变化的规律	26	技术细节	27
人体机能适应性的规律		基本技术	27
.....	26	运动战术	28
运动技术	27		

三、学校体育学

学校体育学	29	教材的比重	36
体育教学	29	教材分布	36
体育教学原则	29	教材的科学性	36
自觉积极性原则	29	教材的纵向联系	36
直观性原则	29	教材的横向联系	37
从实际出发原则	30	教材的重点	37
循序渐进原则	30	教材的难点	37
身体全面发展原则	30	体育教学工作计划	37
合理的运动负荷原则	30	学年教学工作计划	37
巩固提高原则	31	学期教学工作计划	38
体育教学方法	31	单项教学计划	38
语言法	31	课时计划	38
直观法	32	体育课成绩考核	39
完整练习法	32	体育课	39
分解练习法	33	体育课的类型	40
重复练习法	33	普通体育课	40
变换练习法	33	专项提高课	40
循环练习法	34	保健体育课	40
预防与纠正错误法	34	引导课	40
中学体育教学大纲	34	新授课	40
教材纲要体系	34	复习课	41
体育教材	35	综合课	41
基本教材	35	考核课	41
选用教材	35	体育课的结构	41
教材分类	35	课的准备部分	41

课的基本部分	42	保护	48
课的结束部分	42	帮助	48
课的运动负荷	42	课课练	48
课的密度	42	课外作业	49
课的准备	43	见习生	49
课的组织	43	免修体育	49
分组教学	43	教学卫生	49
分组不轮换	43	医务监督	49
分组轮换	43	体育课的分析	49
两组一次轮换	44	体育教学研究	50
三组两次等时轮换	44	体育教学评价	50
四组三次不等时轮换	45	学校体育科学研究	50
分组轮换与不轮换混合形式	45	学校体育工作领导小组	51
体育教学常规	45	体育教研组	51
体育课课堂常规	46	体育教师	51
教学要求	47	早操	52
教法措施	47	课间操	52
教学步骤	47	课间体育活动	52
教学手段	47	课外体育活动	52
现代化教学手段	48	课余训练	52
教学比赛	48	校内体育比赛	53
区别对待	48	校外体育比赛	53

四、运动训练学

运动训练学	54	区别对待原则	56
运动训练	54	运动训练方法	56
运动训练原则	54	重复训练法	56
一般训练与专项训练相结合原则	54	变换训练法	56
不间断性原则	55	间歇训练法	56
周期性原则	55	比赛训练法	56
合理安排训练负荷原则	55	缺氧训练法	57
		综合训练法	57

多年训练	57	一般身体训练	59
全年训练	57	专项身体训练	60
训练周期	58	技术训练	60
准备期	58	战术训练	60
竞赛期	58	心理训练	60
休整期	58	模式训练	60
多年训练计划	58	恢复训练	61
全年训练计划	59	竞技状态	61
阶段训练计划	59	训练水平	61
周训练计划	59	训练水平评价	61
课训练计划	59	运动员选材	61
身体训练	59	早期专门化	62

五、体育科学基础学科

体育统计学	63	外力	65
运动解剖学	63	向心力	65
运动器系	63	离心力	65
解剖姿势	63	冲击力	65
人体基本面	63	缓冲	66
人体基本轴	63	即时速度	66
人体正中面	63	运动生理学	66
人体正中线	63	身体素质	66
关节运动	64	力量	66
肌肉工作	64	爆发力	66
运动生物力学	64	速度	66
重心	64	耐力	67
位移运动	64	灵敏	67
补偿运动	65	柔韧	67
直线运动	65	运动量	67
曲线运动	65	生理负荷量	67
圆周运动	65	极点	67
斜抛运动	65	第二次呼吸	67
内力	65	过度训练	68

运动生物化学	68	研究	69
有氧代谢	68	中国学生体质、健康检测	
无氧代谢	68	卡片	70
运动心理学	68	运动保健学	70
模仿	68	眼保健操	70
怯场	69	运动卫生学	70
赛前心理训练	69	学龄儿童体育卫生	70
运动医学	69	少年体育卫生	70
人体测量学	69	女子体育卫生	71
体格检查	69	月经期体育卫生	71
中国学生体质、健康调查		青春期	71

六、田 径

田径运动	72	撑竿跳高	77
田赛	72	撑竿跳高架	78
田径运动竞赛项目	73	撑竿跳高插斗	78
跳跃	74	撑竿跳高持竿	78
跳高	74	撑竿跳高的助跑	78
踏跳	75	撑竿跳高的摆臂	79
蹬地角	75	撑竿跳高的起跳	79
蹲跳起	75	撑竿跳高的过竿	79
起飞角	75	腾起式	79
屈腿跳	75	弓身式	79
跨越式跳高	75	折叠式	79
剪式跳高	76	滑竿	79
滚式跳高	76	悬垂摆体	80
俯卧式跳高	76	后仰举腿	80
背越式跳高	76	补偿运动	80
钉鞋	76	制动性起跳	80
刨地式落地	77	跳远	80
横竿	77	蹲踞式跳远	81
免跳	77	挺身式跳远	81
跳高架	77	走步式跳远	81

跳远的助跑	82	旋转	89
跳远的落地	82	铁饼的最后用力	89
速度机	82	护笼	89
跳远的起跳	82	超越器械	89
助跑中的标志	83	交叉步	89
惯性半径	83	标枪	89
腾空步	83	掷标枪	90
起跳腿	83	标枪握法	91
摆动腿	83	持枪法	91
折叠落地法	83	出手速度	91
跳高的助跑	83	用力顺序	91
步点	83	投手榴弹	91
惯性轴	84	地斜角	92
立定跳远	84	链球	92
立定三级跳远	84	掷链球	92
立定跳高	84	轮次	92
多级跳	84	起跳板	93
三级跳远	84	橡皮泥显示板	93
单足跳	85	径赛	93
跨步跳	85	竞走	93
第三跳	85	复步	94
投掷	85	小步跑	94
出手角	85	高抬腿跑	94
铅球	85	加速跑	94
推铅球	86	变速跑	94
铅球握法	86	重复跑	94
滑步	86	后蹬跑	95
铅球最后用力	86	后踢腿跑	95
抵趾板	87	检查跑	95
投掷圈	87	起点线	95
铁饼	87	终点线	95
掷铁饼	88	短距离跑	95
握饼	88	蹲踞式起跑	96

起跑器	96	下压式	103
疾跑	96	混合式	103
途中跑	97	跑道	104
冲刺	97	煤屑跑道	104
弯道跑	97	塑胶跑道	104
站立式起跑	97	斜坡跑道	104
越野跑	97	篮曲式跑道	104
中长距离跑	98	半圆式跑道	104
极点	98	三圆心跑道	104
节奏	98	四角形跑道	105
支撑反作用力	98	步长	105
后蹬角度	98	步频	105
定时跑	99	运动技术标准	105
前倾角度	99	实效性	105
跑的专门练习	99	经济性	105
马拉松赛跑	99	全能运动	105
超长距离跑	99	男子十项全能运动	106
跨栏跑	100	男子五项全能运动	106
栏架	100	男子三项全能运动	106
终点柱	101	女子七项全能运动	106
80 米低栏	101	女子五项全能运动	106
100 米低栏	101	女子三项全能运动	106
110 米高栏	101	古代五项全能运动	106
400 米栏	101	男子十项全能运动	
3000 米障碍跑	102	(英制)	106
障碍栏架	102	男子室内五项全能运动	106
水池	102	风速测定	107
道次牌	102	全自动电子计时	107
接力赛跑	102	人工计时	107
迎面接力赛跑	103	划线板	108
接力棒	103	沙坑	108
接力区	103	号码	108
上挑式	103	仲裁委员会	108

总裁判长.....	108	径赛成绩记录卡片.....	116
副总裁判长.....	108	终点名次报告表.....	116
径赛裁判长.....	108	径赛记圈表之一.....	117
检录长及检录员.....	109	径赛记圈表之二.....	118
检查长及检查员.....	109	径赛记录总圈表.....	119
发令员和助理发令员.....	109	计时存查统计表.....	120
终点裁判长和终点裁判员		检查员报告表.....	120
.....	109	径赛风速记录表.....	121
记圈员.....	109	田赛风速记录表.....	121
记时长和计时员.....	109	竞走犯规记录卡片(白卡)	
田赛裁判长.....	110		122
跳部裁判长和裁判员.....	110	竞走犯规记录卡片(红卡)	
掷部裁判长和裁判员.....	110		122
全能裁判员.....	110	竞走总记录表.....	123
竞走裁判长和裁判员.....	111	各项参加人数统计表.....	123
风速测量员.....	111	田赛高度成绩表.....	124
编排和记录公告组长及		田赛远度成绩表.....	125
组员.....	111	五项全能运动总记录表.....	126
场地器材组.....	111	女子七项全能运动总记	
宣告员.....	111	录表.....	127
延误时间.....	111	男子十项全能运动总记	
及格赛.....	111	录表.....	128
兴奋剂.....	111	接力赛成绩记录卡片.....	129
地面倾斜度.....	112	各单位参加人数统计表.....	129
判定名次.....	112	成绩报告单.....	130
附加赛.....	112	团体总分简记表.....	130
抗议.....	112	田径运动会前八名成绩表	
田径运动会各种应用表格.....	112		131
田径运动会报名表.....	113	团体总分记录表.....	132
径赛检录单.....	114	新记录申请表.....	133
运动员缺席统计单.....	114	成绩证明书.....	133
全自动电子计时成绩表.....	115		

七、体 操

体操.....	134	报数.....	139
基本体操.....	134	踏步.....	139
徒手体操.....	134	集合.....	139
保健体操.....	135	解散.....	140
生产体操.....	135	原地转法.....	140
运动辅助体操.....	135	齐步走.....	140
广播体操.....	135	正步走.....	140
医疗体操.....	135	跑步走.....	141
轻器械体操.....	135	便步走.....	141
专门器械体操.....	136	立定.....	141
器械体操.....	136	步法变换.....	141
跳跃.....	136	行进间转法.....	141
支撑跳跃.....	136	齐步（跑步）向左（右）转	
队列队形练习.....	136		141
队列练习.....	137	齐步（跑步）向后转.....	141
队形练习.....	137	齐步（跑步）左（右）转弯	
列、路和翼.....	137		142
排头 and 排尾.....	137	左（右）后转弯.....	142
基准学生.....	137	一列横队变二列横队.....	142
正面和背面.....	137	二列横队变一列横队.....	142
间隔和距离.....	137	一列横队变二路纵队.....	142
队形宽度和队形纵深.....	138	二路纵队变一列横队.....	142
伍.....	138	一列横队变三列横队.....	143
横队和纵队.....	138	三列横队变一列横队.....	143
步幅、步速和步度.....	138	一路纵队变二路纵队.....	143
单步和复步.....	138	二路纵队变一路纵队.....	143
口令.....	138	一路纵队变三路纵队.....	143
指挥位置.....	138	三路纵队变一路纵队.....	143
立正.....	139	二列横队变三列横队.....	143
稍息.....	139	三列横队变二列横队.....	144
看齐.....	139	二列横队变四列横队.....	144