

中小学体育手册

鲁建 编

山东教育出版社

中小学体育手册

鲁 建 编

山东教育出版社

一九八三年 济南

中 小 学 体 育 手 册

鲁 建 编

*

山 东 教 育 出 版 社 出 版

(济南经九路胜利大街)

山东省新华书店发行 山东新华印刷厂临沂厂印刷

*

787×1092毫米32开本 22.6印张 2插页 410千字

1983年7月第1版 1983年7月第1次印刷

印数1—22,150

书号 7275·130 定价 2.10 元

前 言

为了满足广大中、小学体育教师的实际需要，在现行中、小学体育教材的基础上，编写了这本《中小学体育手册》，内容包括体育教学、课外体育和体育锻炼、体育项目的基本知识、运动生理卫生常识、运动竞赛、体育场地和器材等六个部分。另外，附录了有关的“规定”等文件，以供广大中、小学体育教师在工作中参考。

本书的编写，努力体现中、小学体育教学大纲的精神，坚持从中、小学体育工作的具体情况出发，力求简明、实用，凡体育教师应当具备的知识，尽量收入，以解决体育教学中参考资料的不足。它是一本工具性读物，期望对中、小学体育教师的工作能有所帮助。

在编写过程中，参阅、引用了高等院校体育专业教材等有关书籍，曾得到淄博市教育局、莱西县委和夏学曾、陈传乐、姚树礼等同志的支持与帮助，并根据他们的建议作了补充和修改。姚鲁蓬、周华、向阳等同志参加了部分章节的编写和制表工作。还请鲁牧、袁敬纯、张焕玉、丁雪琴等同志对书稿进行了审订，在此一并致以深切的谢意。

由于编写水平所限，时间仓促，错误之处在所难免，恳请读者批评指正。

编 者

一九八三年二月

目 录

第一部分 体育教学

一、体育教学的基本知识	(1)
(一) 小学体育教学的基本任务	(1)
(二) 中学体育教学的基本任务	(1)
(三) 体育教师的基本任务	(2)
(四) 体育教学的特点	(3)
(五) 体育教学原则	(5)
(六) 体育教学方法	(7)
(七) 发展身体, 增强体质	(12)
(八) 共产主义思想、品德教育	(13)
(九) 教学效果的检查与评定	(14)
(十) 体育教学工作计划	(14)
二、怎样上好体育课	(26)
(一) 体育课的类型	(26)
(二) 体育课的结构	(27)
(三) 体育课大纲内容和教材时数比重	(29)
(四) 体育课的教学组织形式	(33)
(五) 体育课教材的安排顺序	(34)
(六) 体育课中学生的心理特点	(35)
(七) 体育课的准备	(36)
(八) 体育课的准备活动	(37)
(九) 体育课中的游戏教学	(41)

(十) 体育小组长的作用与培养	(42)
(十一) 体育课中的安全和保护	(43)
(十二) 体育课的整理活动	(43)
(十三) 体育课的密度及密度的测定与分析	(44)
(十四) 体育课的运动量及运动量的测定与评定	(47)
(十五) 体育课成绩的考核	(51)
(十六) 体育课的评定	(53)
(十七) 体育理论课(体育基本知识)的教学	(55)
(十八) 教室内的实践课(风雨时的室内课)教学	(56)

第二部分 课外体育和体育锻炼

一、课外体育活动	(58)
(一) 早操、课间操和眼保健操	(58)
(二) 班级体育活动	(61)
(三) 推行《国家体育锻炼标准》(以下简称 《锻炼标准》)的意义	(63)
(四) 推行《锻炼标准》的方法	(63)
(五) 怎样组织学生参观运动会	(64)
二、运动队的训练工作	(65)
(一) 运动队训练的项目	(65)
(二) 运动队训练的组织形式	(65)
(三) 运动队训练的时间	(66)
(四) 运动队训练工作要点	(66)
(五) 运动队训练要处理好几个关系	(67)
(六) 田径队的训练	(67)
(七) 体操队的训练(身体素质训练)	(76)
(八) 篮球队的训练	(77)
(九) 排球队的训练	(87)

(十) 足球队的训练	(94)
(十一) 乒乓球队的训练	(102)
(十二) 运动队的训练计划	(106)
三、中、小学生的体育锻炼	(113)
(一) 影响人体发展的基本因素	(113)
(二) 体育锻炼的要求	(114)
(三) 体育锻炼的内容	(116)
(四) 体育锻炼内容的选择	(121)
(五) 体育锻炼的方法	(122)
(六) 体育锻炼效果的检查与评定	(123)
四、学校中的体育宣传教育	(124)

第三部分 体育项目的基本知识

一、田径运动	(126)
(一) 跑的技术原理	(126)
(二) 跳跃的技术原理	(132)
(三) 投掷的技术原理	(133)
(四) 跑的技术与教法	(137)
(五) 跳的技术与教法	(171)
(六) 投掷的技术与教法	(194)
二、球类运动(篮、足、排)	(205)
(一) 篮球运动	(205)
(二) 足球运动	(238)
(三) 排球运动	(284)
三、体操运动	(294)
(一) 体操运动的内容与分类	(295)
(二) 体操运动的特点	(296)
(三) 体操基本术语	(296)

(四) 体操中的保护与帮助	(301)
(五) 影响动作效果的几个因素	(303)
(六) 体操的基本功练习	(304)
(七) 徒手体操	(305)
(八) 技巧	(307)
(九) 支撑跳跃	(312)
(十) 不同姿势的跳上、跳下和腾越	(313)
(十一) 双杠	(317)
(十二) 单杠	(320)
四、游泳	(326)
五、武术	(336)
六、几项简易体育活动和专门性练习	(360)
(一) 跳绳	(361)
(二) 拔河	(377)
(三) 扔砂袋	(385)
(四) 踢毽子	(391)
(五) 扔飞盘	(395)
(六) 拍小皮球	(398)
(七) 爬山(登山)	(404)
(八) 练哑铃	(406)
(九) 扔实心球	(411)
(十) 爬绳(竿)	(413)
(十一) 肋木练习	(414)
(十二) 体操棍练习	(416)

第四部分 运动生理卫生常识

一、中、小学生的解剖生理特点	(418)
(一) 骨骼的特点	(418)

(二) 肌肉系统的特点	(419)
(三) 心血管系统的特点	(419)
(四) 呼吸系统的特点	(421)
(五) 大脑皮层活动的特点	(422)
二、儿童、少年和女生的体育卫生	(423)
(一) 儿童、少年的体育卫生要求	(423)
(二) 女生体育卫生要求	(424)
三、运动损伤的预防	(426)
(一) 运动损伤的基本原因	(426)
(二) 运动损伤的预防原则	(427)
(三) 几种运动损伤的特点和预防	(427)
四、常见运动损伤和病症的处理	(431)
(一) 擦伤	(431)
(二) 扭伤	(431)
(三) 拉伤	(432)
(四) 挫伤	(433)
(五) 腱鞘炎	(434)
(六) 关节脱位	(435)
(七) 肌肉痉挛	(436)
(八) 脑震荡	(437)
(九) 晕厥	(438)
(十) 运动中腹痛	(439)
(十一) 腰痛	(440)
(十二) 低血糖症	(442)
(十三) 过度紧张	(442)
(十四) 过度训练	(443)
(十五) 冻疮	(444)
(十六) 中暑	(445)

（十七）溺水	（ 446 ）
（十八）止血和包扎	（ 447 ）

第五部分 运动竞赛

一、运动竞赛的种类	（ 452 ）
二、田径运动会	（ 454 ）
（一）田径运动会的筹备组织工作	（ 454 ）
（二）田径运动会竞赛项目的编排	（ 459 ）
（三）会场及比赛场地的准备工作	（ 486 ）
（四）田径运动竞赛的裁判工作	（ 487 ）
（五）宣告工作	（ 509 ）
三、球类运动竞赛（篮、足、排）	（ 510 ）
（一）球类运动竞赛的组织和领导	（ 510 ）
（二）竞赛规程、竞赛编排和成绩计算方法	（ 512 ）

第六部分 体育场地和器材

一、田径运动场地和器材	（ 536 ）
（一）修建田径场地的一般要求	（ 536 ）
（二）半圆式田径场和不标准田径场	（ 536 ）
（三）田赛场地	（ 602 ）
（四）器材	（ 613 ）
二、篮球运动场地和器材	（ 622 ）
（一）场地	（ 622 ）
（二）器材	（ 627 ）
三、排球运动场地和器材	（ 630 ）
（一）场地	（ 630 ）
（二）器材	（ 632 ）

四、足球运动场地和器材	(634)
(一) 场地	(634)
(二) 器材	(638)
五、乒乓球运动场地和器材	(638)
(一) 场地	(638)
(二) 器材	(639)
六、体操运动器材	(640)
(一) 双杠规格	(640)
(二) 单杠规格	(640)
(三) 跳箱规格	(640)
(四) 跳跃器规格	(641)
(五) 垫子规格	(641)
附录	(642)
中、小学体育工作暂行规定(试行草案)	(642)
中、小学卫生工作暂行规定(草案)	(649)
国家体育锻炼标准	(654)
《国家体育锻炼标准》测验规则(试行)	(658)

第一部分 体育教学

一、体育教学的基本知识

（一）小学体育教学的基本任务

1.根据小学生的年龄特点，有计划有组织地锻炼学生的身体，促进他们的生长发育和身体机能的发展；培养身体正确姿势，全面地发展身体素质和人体基本活动能力；提高对自然环境的适应能力，以收到增强体质的实效。

2.使学生学习一些浅易的体育基础知识、基本技能和简单的技术，初步懂得用科学的方法锻炼身体。

3.结合体育教学特点，教育学生热爱党、热爱社会主义祖国，不断提高他们锻炼身体的自觉性，逐渐养成锻炼身体的习惯。培养他们服从组织，遵守纪律，热爱集体，生动活泼，勇敢顽强，艰苦奋斗的革命精神。

（二）中学体育教学的基本任务

1.根据中学生的特点，有计划地组织学生锻炼身体，促进他们身体的正常生长发育和机能的发展；全面地发展他们的身体素质和人体基本活动能力；提高他们对自然环境的适应能力，使他们的体质确实得到增强。

2.使学生学习 and 掌握体育的基础知识、基本技能和基本

技术，教会学生用科学的方法锻炼身体。

3.结合体育教学特点，教育学生热爱党、热爱社会主义祖国，不断提高他们锻炼身体的自觉性，养成锻炼身体的习惯。培养他们服从组织，遵守纪律，热爱集体，朝气蓬勃，勇敢顽强，艰苦奋斗的革命精神。

（三）体育教师的基本任务

1.认真上好体育课，努力提高教学质量。

2.积极组织 and 指导学生的课外体育活动，推动群众性体育活动的广泛开展。

3.组织和指导各种体育竞赛、表演和评比活动，活跃学生课余文化生活。

4.组织和指导运动队的训练，培养优秀运动员的后备力量，不断提高运动技术水平。

5.关心学生的健康，定期研究学生的体质状况，及时向学生提出改进体育卫生工作的建议，促进学生身体正常发育，增强学生体质。

6.大力开展体育宣传教育工作，积极与有关部门配合，运用各种形式和方法，提高全校师生对体育重要意义的认识。

为了圆满完成上列任务，必须做到如下几点：

（1）认真学习党的教育和体育方针、政策，不断提高对学校体育重要意义的认识，树立“忠于党的教育事业”和“要安心终身做体育工作”的事业心，做一个又红又专的体育教师。

（2）刻苦学习体育专业理论和运动技术，及时总结体育

教学、运动训练等各项工作经验，不断提高业务水平和工作能力。

(3)根据体育教学大纲的要求，结合本校和学生的具体情况，制订教学工作计划、课外班级体育活动计划和运动队训练计划。做到认真备课，写出教案，上好每节体育课和训练课。

(4)发扬“自力更生，艰苦奋斗”的革命精神，依靠和发动广大师生，自己动手解决运动场地和器材设备不足的困难，以满足教学和课外体育活动的需要。

(5)依靠学校领导，主动争取班主任、卫生室和共青团、少先队的支持与配合，团结教研组的同志，齐心协力，共同搞好各项体育工作。

(6)严格要求自己，加强自身的品德修养，处处以“五讲四美”为标准，在各方面作学生的表率。对学生既要亲切教导，又要严格要求，并注意关心病残学生的身心健康，建立良好的师生关系。

(四) 体育教学的特点

体育教学是在教师的指导和学生的参加下，按照学校的教育计划和体育教学大纲，由教师向学生传授体育知识、技能和技术，发展身体和体质，对学生进行共产主义思想、道德品质教育的过程。体育教学有三个主要特点：

1.有机体(学生的身体)直接参与教学活动。

2.思维活动和机体活动相结合。

3.通过反复的身体练习，掌握体育技能和技术，发展身体素质和人体的基本活动能力。

因为体育教学有这些特点，所以在教学中除了遵循认识规律外，还要遵循人体机能活动的规律和动作技能形成的规律。

（1）人体机能活动的规律：

人体机能活动的规律，一般是在活动开始时逐步上升，达到并在一定时间保持较高的水平，然后逐渐下降，恢复到原有水平。上升——稳定——下降这三个阶段是相对的。学生的年龄、性别不同，身体健康水平、体育技术水平不同，以及教材性质、教学组织和条件不同，身体机能上升所需要的时间、上升的坡度、较高水平的高度和保持时间，以及承担急剧变化负担量的能力均有不同。

少年儿童机能活动能力的特点，一般是上升时间短而快，最高阶段延续时间较短，承担急剧变化的负担量的能力较低；青壮年的机能活动能力是最旺盛阶段；壮年以后将逐渐降低。随着身体训练水平的提高，机能活动能力上升阶段的时间可以缩短，保持最高阶段的时间可以延长，承担大强度的和急剧变化的负担量的能力也会提高。

（2）动作技能形成的规律：

动作技能是指按一定的技术要求完成的动作。运动技能的形成，一般有三个阶段，即粗略地掌握动作阶段；改进和提高动作阶段；巩固和运用自如阶段。

①粗略掌握动作阶段。在教学的开始阶段，通过教师的讲解、示范，学生的练习和体会动作的过程及要领，初步建立动作概念，从而初步掌握动作。这一阶段的特点是，大脑皮层的条件联系处于泛化阶段，动作紧张，不协调，缺乏控制能力，并伴随着一些多余的动作。

②改进和提高阶段。通过学生反复练习和教师深入细致地帮助与指导，逐步消除动作时紧张、牵强和多余的动作，提高了动作的质量。这一阶段是大脑皮层的条件联系处于分化阶段，因而动作逐步变得协调、准确和轻快起来，但还不熟练，不能运用自如。

③动作巩固和运用自如阶段。通过反复练习，不断地改进和提高动作的质量，使动作逐步巩固，并运用自如。这一阶段，大脑皮层已形成巩固的动力定型，因而能高度准确、熟练、省力地完成动作，并能随机应变、灵活和轻快地加以运用。动作到了自动化阶段，技能的形成与发展并没有完结，还应不断地改进提高，使之更加完善。

（五）体育教学原则

体育教学原则是体育教学过程中客观规律的反映，是在长期的体育教学实践中，积累起来的、具有普遍意义的经验的总结和概括，是体育教师进行教学工作必须遵循的准则。通常遵循的教学原则有七项。

1. 自觉积极性的原则：

是指教师在教学过程中，使学生明确学习的目的，提高他们学习的积极性和主动性，培养他们刻苦学习和独立思考的能力，使学生把完成学习任务变成为自己的自觉行动。

2. 直观性的原则：

是指教师在教学过程中，尽量利用学生的各种感觉器官和已有经验，通过各种形式的感知，丰富学生的感性认识和直接经验，使学生获得生动的表象，从而领会与掌握所学的体育知识、技能和技术，并培养学生的观察能力和发展学生

的思维能力。

3.循序渐进的原则：

是指教师在教学中，根据学生认识活动的特点，和人体生理机能、活动能力变化的规律及动作技能形成的规律，正确地安排教学的内容、方法和运动量。安排顺序要由易到难，由简到繁，由已知到未知，使学生能够系统学习和迅速掌握基本知识、技能与技术。

4.从实际出发的原则：

是指教师在教学中，对于教学的任务、内容、教法和运动量的安排，都要力求符合学生的年龄、性别，符合体育知识、技能、技术的基础和身体发展的水平，符合学校的场地、设备、器材和地区季节气候等实际情况。使学生能够接受，便于教学工作的组织进行，以求收到良好的教学效果。

5.精讲多练的原则：

是指教师在教学过程中，为了更好地完成教学任务，根据学生的接受能力，用最精练的语言和最短的时间，简明扼要的将教材的概念、动作要领和练习方法讲清楚，使学生有更多的时间进行身体练习。

6.身体全面发展的原则：

是指在体育教学过程中，教材内容的选择与安排要全面多样，组织教法要运用得当，使学生身体的各个部位、各器官系统的机能、各种身体素质和基本活动能力都得到全面的发展。

7.巩固提高的原则：

是指教师在教学中，使学生牢固地掌握体育知识、技能和技术，能在实践中熟练地加以运用，并在此基础上不断地