

体育教师工作手册

TI YU JIAO SHI
GONG ZUO SHOU CE



北京体育学院出版社

体育教师工作手册

主 编 刘宝海 张洪玺
副主编 辛 平 李洪亮 艾 喆

北京体育学院出版社

编辑委员会

主任 闻宝纯
副主任 卢占民 薛景锐 李崇岗 刘宝海
委员 张洪玺 李建光 游道容 于世浩
黄保华 韩东 宋挺山 李洪生
周传山 金光显 栾慎明 王兴斌
刘传基 徐仲明 李家相 李忠信
冯梦海

体育教师工作手册

《体育教师工作手册》编写组

北京体育学院出版社出版发行

新华书店总店北京发行所经销

(北京西郊圆明园东路)

山东大学印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：7.625 定价：3.50元(压膜装)

1993年1月第1版

1993年1月第1次印刷

印数：10000册

ISBN 7-81003-670-X/G·515

序

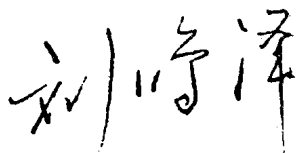
学校体育既是整个国民教育的重要组成部分，又是整个学校教育的重要组成部分。言其重要，是因为它是一项基础事业。增强中华民族的体质，提高我国体育运动技术水平，需要在今后几代人身上上下功夫，战略重点无疑应放在正在学校学习的青少年儿童身上。没有学校体育谈何提高民族体质？学校是培养德智体全面发展的社会主义建设者和合格接班人的，而德、智皆寓于体中，没有健康的体魄又谈何全面发展？

体育教师是学校体育工作的主体。体育教师的工作直接关系到体育教学质量和学校体育工作的优劣。一位合格的体育教师首先应是学生“德、智、体”全面发展的楷模。他（她）应该了解并掌握有关学校体育乃至竞技体育、群众体育及其相关领域的理论、知识和手段，在加强自身思想、品德、作风修养的同时，加强业务和基础知识与技能的学习和训练，不断提高自己的业务水平和实践能力。

为适应学校体育和体育教学的需要，方便体育教师的学习、教学，推动体育工作的开展，促使学校体育逐步实现系统化和规范化，省教委组织部分有实践经验的体育工作者，编写了这本《体育教师工作手册》。从党和国家领导人、著名体育学者对学校体育的论述编纂起，对体育教学、课外体育锻炼、学校运动竞赛、体育场地器材及体育卫生保健知识、学生不同时期的生理、心理特点等，都分别进行了较为

全面和深入的阐述。同时收录了国家教委和国家体委颁发的有关学校体育工作的重要文件和规定。这本手册将有助于广大体育教师提高对学校体育的认识，明确自己的职责，有助于提高他们的思想道德水平和业务水平，有助于他们按照学校体育的规律从事教学工作。总之，它对于加强体育教师队伍的建设，提高教学质量都将大有裨益。

我们热诚祝贺这本手册的问世，衷心祝愿这本手册能伴随着广大体育教师——体育事业的奠基者，认真有序地做好学校体育工作，出色地完成学校体育的任务，为中华民族培养“四有”新人，培养社会主义现代化建设的合格人才做出新贡献。

Handwritten signature in black ink, reading '刘峙泽' (Liu Tingze).

1992年11月

前 言

学校体育是学校教育工作中的一个重要方面，同时，也是整个体育事业不可分割的一部分，而体育教师则是教育和体育事业的奠基者。体育教师的工作，既关系造就德、智、体全面发展的合格人才，又关系到优秀体育后备人材的培养与输送。因此，每个体育教师都应注重自身素质的提高，努力提高教学质量，认真有序地做好学校体育的各项工作。

为方便体育教师对基础知识与技能的掌握和应用，益于实际工作能力的提高，并逐步实现学校体育的系统化和规范化，在山东省教委体卫处的支持与指导下，我们参阅了大量学校体育及其它有关文献资料，结合学校体育教学的实际需要，编写了这本《体育教师工作手册》。

山东省教委副主任刘鸣泽为本“手册”作了序。“手册”的主要内容包括：党和国家领导人、著名体育学者对学校体育的论述；体育教学的过程和体育课的结构与类型；体育课的教学常规及其内容；怎样编写教案、怎样做好上课前的准备、怎样做好准备活动以及怎样选择示范位置与示范面；大、中、小学不同时期的生理、心理特点与体育教学中应注意的问题；课外体育锻炼的意义、内容和方法；学校运动竞赛的种类和组织方法；各种比赛场地与器材的标准与规格，以及场地器材的养护；体育卫生知识和常见运动损伤及其防治；体育知识问答，最后收录了国家教委和国家体委颁发的有关学校体育工作的重要文件与规定。在该“手册”的

编写过程中，我们本着实用性原则，力求有较广的涉猎面和丰富的内含，并具有较强的专业性和知识性，既可对学校体育工作的开展提供较大的方便，对体育教师业务能力的提高有一定帮助，又可供体育院系学生学习与参考。

参加本手册编写的有：马少连、程绍田、费东昇、陈宝荣、周凤滋、王冬立、王强、王永志、彭丽萍、刘欣、郭利生。

由于我们的水平所限，本“手册”存在的一些不足，恳请同仁在使用过程中充实、完善它。

编 者

1992年11月

目 录

第一章	关于学校体育的论述	(1)
第二章	体育教学	(4)
一	体育教学的特点.....	(4)
二	体育教学的目的与任务.....	(6)
三	体育教学的过程和体育课的结构与类型.....	(9)
四	体育教学原则.....	(11)
五	体育教学方法.....	(14)
六	体育教学组织.....	(17)
七	体育课的课堂常规及其内容.....	(19)
八	怎样编写体育课教案.....	(22)
九	怎样绘制教学图形.....	(35)
十	怎样做好上课前的准备.....	(42)
十一	怎样选择示位置和示范面.....	(43)
十二	怎样做好体育课的准备活动.....	(48)
十三	怎样上好体育考核课.....	(50)
十四	体育课的开讲方法和结尾方法.....	(53)
十五	体育教师的“戒”与“忌”及应有 品质.....	(56)
十六	如何形成自己的教学风格.....	(58)
十七	学生所喜欢的体育教师形象.....	(60)
十八	日、美、苏等国和我国对体育教师的要求	(62)

十九	体育教师的工作职责	(63)
二十	体育课教学质量评估与具体内容	(64)
第三章	学生不同时期的生理、心理特点与体育教学	(70)
一	小学生的生理、心理特点和体育教学中应注意的问题	(70)
二	初中生的生理、心理特点和体育教学中应注意的问题	(75)
三	高中生的生理、心理特点和体育教学中应注意的问题	(81)
四	大学生的生理、心理特点和体育教学中应注意的问题	(86)
五	把握学生的学习心态 努力提高教学的效果	(89)
第四章	课外体育锻炼	(91)
一	早操的意义、内容和方法	(91)
二	课间操的意义、内容和方法	(92)
三	课外体育活动的意义、内容和组织	(93)
四	校外体育活动的组织与引导	(94)
第五章	运动竞赛	(98)
一	学校运动竞赛的种类	(98)
二	比赛方法	(98)
三	评定成绩和名次的方法	(100)
四	怎样组织球类比赛	(102)
五	怎样组织田径运动会	(115)
第六章	场地与器材	(122)
一	比赛场地的规格与标准	(122)

(一)	田径比赛场地	(122)
(二)	游泳比赛场地	(125)
(三)	跳水运动场地	(127)
(四)	速度滑冰运动场地	(128)
(五)	花样滑冰、冰上舞蹈及冰球场地	(128)
(六)	水球运动场地	(128)
(七)	自由体操、艺术体操与技巧运动场地	(128)
(八)	拳击、举重、柔道、古典(自由)式摔跤场地	(129)
(九)	划船、帆船、帆板运动场地	(129)
(十)	自行车运动场地	(130)
(十一)	击剑运动场地	(131)
(十二)	棒、垒球运动场地	(131)
(十三)	手球运动场地	(133)
(十四)	乒乓球运动场地	(134)
(十五)	网球运动场地	(134)
(十六)	羽毛球运动场地	(135)
(十七)	排球运动场地	(136)
(十八)	篮球运动场地	(138)
(十九)	足球运动场地	(142)
二	体育场地的养护	(146)
三	体育器材的保护方法	(148)
第七章	体育基础知识	(151)
一	体育卫生知识	(151)
二	常见运动损伤及其防治	(158)
(一)	肌肉酸痛	(158)

·(二)	肌肉损伤·····	(159)
·(三)	踝关节扭伤·····	(160)
·(四)	胫、腓骨疲劳性骨膜炎·····	(160)
·(五)	外伤性关节脱位·····	(161)
·(六)	骨折·····	(162)
·(七)	脑震荡·····	(164)
·(八)	重力休克·····	(166)
·(九)	中暑·····	(166)
·(十)	抽筋·····	(167)
·(十一)	运动性腹痛·····	(168)
三	体育基本知识问答·····	(169)
·(一)	体育教学应遵循哪些基本规律?·····	(169)
·(二)	体育教学中“三基”的具体内容是 什么?·····	(169)
·(三)	运动技术、动作技能和动作技巧有 何不同?·····	(170)
·(四)	身体训练指的是什么、主要内容包 含哪些?·····	(170)
·(五)	体质与健康是不是一回事·····	(171)
·(六)	体能与体质有何区别、又有何联 系?·····	(171)
·(七)	体格指的是什么、它与体质有何关系? ·····	(172)
·(八)	何谓运动素质发展的敏感期?·····	(172)
·(九)	运动负荷指的是什么?·····	(172)
·(十)	为什么心率能做为衡量运动强度的指 标?·····	(173)

(十一)	测量脉搏(心率)时应注意什 么?	(173)
(十二)	何谓运动“极点”和第二次呼 吸?	(174)
(十三)	准备活动有哪些生理作用?	(175)
(十四)	在不同距离的赛跑中, 有氧代谢和无 氧代谢的比重是怎样的?	(176)
(十五)	什么是运动性低血糖?	(177)
(十六)	什么是青春性高血压?	(177)
(十七)	对心率失常的中小學生, 哪些症候 无需限制其体育活动、哪些症候必 须限制其体育活动?	(178)
(十八)	怎样对心率失常的学生进行预防和 监护?	(179)
(十九)	什么是运动性贫血? 它与一般贫血 有何不同? 应怎样预防?	(179)
附录部分		(181)
一	国家体育锻炼标准施行办法	(181)
二	国家体育锻炼标准测验规则	(184)
三	国家体育锻炼标准评分表	(192)
四	学校体育工作条例	(192)
五	中学生体育合格标准的试行办法	(199)
六	国家教委关于实施《中学生体育合格标准的 试行办法》的意见	(200)
七	大学生体育合格标准	(202)
八	大学生体育合格标准实施办法	(204)
九	田径运动员技术等级标准	(229)

第一章 关于学校体育的论述

在本世纪末把我国建设成为体育强国，以增强全民族的体质，强国强民……重点抓好学校体育，从少年儿童抓起。在增强学生体质的同时，积极开展业余体育训练。

（《中共中央关于进一步发展体育运动的通知》）

为使德智体得到全面的发展，学校必须重视体育教育，学校也应为国家培养出大批优秀体育人才。

（李鹏总理为《学校体育》杂志题词 1985年）

现在学校体育有些方面不如五十年代。数、理、化是提高了，但高智力、低体质是不行的。

体育关系到民族素质。一个民族的素质主要是身体素质、文化素质、品德素质。全民健身体育运动，重点是学校，有2亿2千万人。学校体育要有加强的措施。抓体育是一举多得的，是贯彻教育方针的组成部分；可以提高民族素质；可以促进体育事业的发展；可以培养意志品格，进行品德教育，加强集体主义。

（国家教委主任李铁映与国家体委党组的谈话 1988年6月）

搞好学校体育工作，增强青少年体质。

（薄一波为《学校体育》教师节专刊题词 1985年）

加强学校体育，促进青少年身心健康发展。

（宋任穷为《学校体育》教师节专刊题词 1985年）

搞好学校体育工作，以增强人民体质，提高运动技术水平，培养坚强意志和优良作风。

（荣高棠为《学校体育》教师节专刊题词 1985年）

在我国，学校体育是向青少年进行德、智、体全面发展的共产主义教育和进行人材投资、体力开发的不可缺少的组成部分。……学生必须具有优良的身体素质和坚强的体魄，才能承担起繁重的学习任务，才能适应四化建设的需要。

（中华全国体育总会主席钟师统）

学校体育是国民体育的基础；学校是提高全社会体育水平的重要基地；学校是我国体育事业培养人才的摇篮。

（国家体委副主任何振梁在全国学校学生业余体育训练工作座谈会上的讲话 1986年）

学校体育是整个体育工作的战略重点，是两个战略的基础和结合部（两个战略重点即以青少年为重点的全民健身战略和以奥运会为最高层次的竞技体育战略）

（国家体委副主任张彩珍在全国学校体育卫生工作会议上的讲话）

学校教育质量，要德智体全面衡量。体育是学校教育的

重要组成部分，必须予以重视。（《中小学体育工作暂行规定》1979年教育部、国家体委颁布）

学校体育，是在以学校教育为主的环境中，以身体运动、卫生保健为手段，采用体育课、课外体育活动等多种组织形式，锻炼学生身体、增强学生体质、培养体育能力、进行道德品质教育，促进学生身心全面发展的有目的、有计划、有组织的教育活动。（《学校体育学》罗映青、曲宗湖等著）

第二章 体育教学

体育教学是在教师的指导下和学生的参加下，按照教育计划和体育教学大纲的要求，锻炼身体，增强体质；学习掌握一定的体育知识、技术、技能；培养思想道德品质的有组织的教育过程。它是学校体育的主要形式和实现学校体育目的任务的主要途径之一。

体育教学过程是一个育人的过程，教学质量的好坏，事关学校对合格人才的培养，因此，体育教学是一项严肃的工作。而体育教学过程最主要的因素之一是教师，他掌握着教学的方向、内容与进度，在教学中是起主导作用的。为使体育教师的这种作用得到充分的发挥，使体育教学成为一个秩序井然、节奏鲜明的生动有序的过程，确保体育教学的质量和体育教学任务的完成，本章介绍了做为一名体育教师所必须掌握和了解的体育教学的基本知识、技能、方法与规律等。为体育教师顺利地进行教学工作和不断地提高教学水平，提供一定方便。

一、体育教学的特点

体育教学是在教师和学生的共同参与下，通过适当的途径，使学生掌握体育和卫生保健知识、技术与技能，培养良好的思想品质，在提高学生健康水平的基础上，促进其身心协调发展的教育活动。在学校的教学活动中，体育教学有其

自身的特点，并在以下几个方面表现出来：

（一）教学的目的方面：体育教学的目的主要是对体育知识、技术与技能进行选择性的传递，使学生了解体育对于自我完善和在延长生命过程中的积极作用，培养学生自我锻炼和保健的能力，增强体质，完善人格，使有限的生命创造出更大的价值。

（二）教学内容方面：体育教学内容包括体育基础理论知识和卫生保健知识，各种各样的身体练习，例如走、跑、跳、投、推、拉、背、爬、滚、钻、平衡等，各种运动项目中的技术动作，娱乐性和健身性练习，如健美操、现代舞等。其教学内容突出了身体活动的实践性。

（三）教学的组织方面：体育教学主要是在室外运动场上进行，学生经常处于运动状态。由于上课班人数和场地器材等原因，一般采用分组形式教学，因此，教学组织比较复杂。

（四）教学中师生活动方面：在体育教学中，教师和学生都在进行体育活动，外在表现出鲜明的身体运动实践性，而内在的，师生双方都又进行着积极的思维活动，不断地接收信息并处理信息，并且双方都经历着复杂的情绪体验。因此，体育教学是一种集身体活动、心理活动和情绪体验于同一过程的复杂活动，并体现出理论与实际紧密结合的特点。而学生的学习过程又明显地体现出接受意识和参与意识紧密结合的特点，例如教师讲解示范后，学生立即去练习；讲过比赛方法与规则要求后，马上进行比赛等。

（五）教学中人际关系方面：体育教学由于动态活动多，以集体形式为主的各种活动多，因此人际交往机会增多，这利于培养良好的社会行为和能力。

（六）教学中与其它学科的关系方面：在体育教学的过