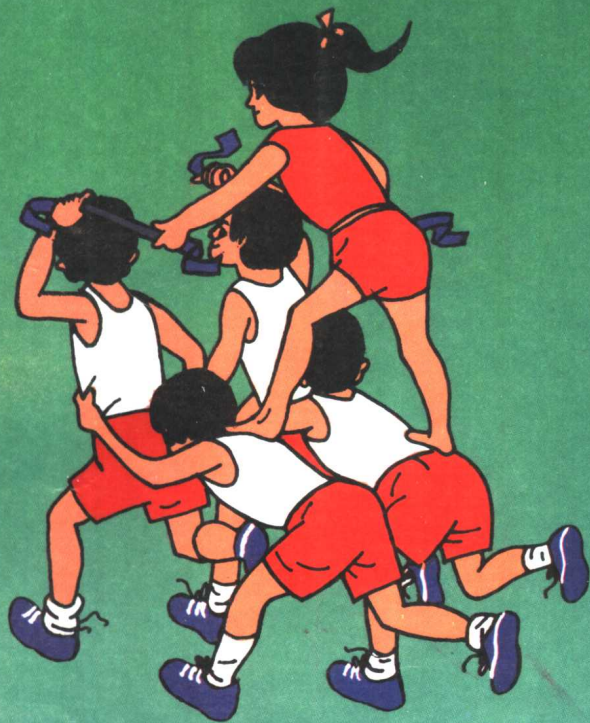




小学教师之友

XIǎO XUÉ JIÀO SHī ZHī YǒU



体育卷

主编：王占春 王德深

人民教育出版社

小学教师之友

体育卷

人民教育出版社

小学教师之友

体 育 卷

王占春 主编

*

人民教育出版社出版发行

新华书店总店科技发行所经销

人民教育出版社印刷厂印装

*

开本 787×1092 1/32 印张 17.25 插页1 字数 357,000

1990年5月第1版 1990年5月第1次印刷

印数 1—40,000

ISBN 7-107-10588-4

G·1824 定价 4.65 元

序 言

小学教育之于社会，犹如墙基之于百丈高楼，枕木之于千里铁路，钢材之于万吨巨轮。发展国民经济，培养各类人才，提高民族素质，基础在教育，而小学教育则是基础的基础。一个国家，一个民族如果不能普及具有一定质量的小学教育，将永远处于愚昧、落后状态，永远不能走向现代化；所谓文明、进步、繁荣、富强就只是一种空想。

发展小学教育、提高小学教育质量的关键在于建设一支思想素质和业务素质优良的小学教师队伍。有了高素质的小学教师队伍，才能有高质量的小学教育。

做一个优秀的小学教师，要热爱教育事业，忠诚于人民的教育事业，立志在教师岗位上奋斗终身。不必讳言，教师的工作是十分辛苦的、艰难的、平凡的；然而，也不容置疑，正是由于教师的工作，才使人类的知识得以代代相传，使人类对客观世界和主观世界的认识不断发展，不断创新，不断深化的过程得以永恒延续。完全可以这样说，人类灵魂的工程师，人类智慧的启蒙者；兼有这两个光荣称号的人，只有人民教师。在清苦中有崇高，在平凡中有伟大，这就是教师职业的光荣之处。马克思说：“我们在选择职业时所遵循的主要指针，是人类的幸福。”年轻的朋友们，在选择教师为自己的职业时，应当想到这一点。从而树立起为了人民的教育事业，甘做绿叶，甘

为园丁，甘为人梯的奉献精神。

做一个优秀的小学教师，要热爱学生。没有教师对学生的爱，就没有教育。只有热爱学生的人，才能教育好学生。热爱学生，首先要关心学生，了解学生，亲近学生，主动地在教育者与被教育者之间建立感情的桥梁。感情的影响，不仅仅是一种教育手段，它本身就是一种力量，一种巨大的教育力量。热爱学生，还应当尊重学生，尊重学生的劳动，尊重学生的创造，尊重学生的人格。离开了这种尊重，就不可能建立师生之间的相互信任，而没有这种信任，也就失去了教育过程得以进行的基础。热爱好学生，并不太难，难的是热爱差生。一个优秀的教师，必须充分意识到：转变一个差生与培养一个优秀学生同样重要，同样有价值，同样光荣。教师的职业道德要求教师对全体学生负责，所以教师必须热爱自己所教的每一个学生。

做一个优秀的小学教师，要懂得教育规律，知道怎样通过教育实践来达到教育的目的。儿童少年正处在长身体、长知识、修养品德的最重要的年龄阶段，只有正确的教育才能促进儿童少年身心的健康发展。老师对学生的冷漠、粗暴、不公正，会伤害幼小纯洁的心灵。过重的课业负担和不适当的奖励与惩罚，会迫使孩子们偏离正确的人生轨道。在所有行业之中，教育最需要科学，因为教育工作的对象是人。“第二次加工”、“回炉处理”是教育工作最大的忌讳，因为这会给受教育者带来痛苦，给家庭和社会造成损失。因此教师必须努力学习教育科学，掌握教育学、心理学知识，不断总结、研究和改进教育教学方法，从而提高教育工作的质量。

做一个优秀的小学教师，要有扎实的知识基础和较强的

教学能力，有对学生进行教育和训练的本领。高尔基说过：“爱孩子，这是母鸡也会做的事，但善于教育孩子，这就是国家的一桩大事了。这需要有才能和广博的生活知识。”教师必须精通所教学科的专业知识，要较为广泛地涉猎其他领域的一些重要的知识。“给学生一杯水，教师就要有一桶水”，话虽浅易，但寓意深刻。现代社会，知识浩如烟海，吸取知识就必须有选择，要像蜜蜂酿蜜一样，善于采集自己需要的东西，形成适应自己工作需要的知识结构。教好学生，有知识是非常重要的，但仅仅有知识还远远不够，还必须具有综合运用知识，解决教育教学工作中各种实际问题的本领，这就是教育能力和教学能力。能力不是生下来就有的，只能在学习、工作中锻炼、培养。小学教师担负着启蒙的重任，刻苦练习基本功，熟练地掌握汉语拼音方案，学好普通话，练好毛笔字、钢笔字、粉笔字，培养对音乐、体育、美术等方面广泛的兴趣爱好，一专多能，是发展自身能力，做好教育工作的基本要求，是完成教育任务的基本保证。

做一个优秀的小学教师，要有良好的师德。教师道德本身就是一种强有力的教育因素。教师的世界观，教师的品格、言行，教师对社会事物所持的态度，都将这样那样地影响着学生，因此教师在履行自己职责的过程中必须对自己提出较高的道德要求，要严于律己。叶圣陶先生十分重视身教，他说：“教育工作者的全部工作，就是为人师表。”以身作则，言行一致，诚实谦虚，艰苦朴素，忠于职守，有远大的理想和志向，有高尚的品行和情操，这些都是教师不可缺少的。高尚的思想品德，并不是天生就有的，只有在学习、工作、劳动等社会实践

活动中培养、锻炼才能获得。把自己封闭在狭小的斗室之中是不可能自我完善的。人民教师必须善于联系群众，向工农学习，向自己教育的对象学习，向一切先进人物学习，不断学习他人的长处，补自己的不足，经过长期努力，才能使自己成为一个道德高尚的人。一个人并不是常常能正确认识自己的，因此，在品德修养过程中，还必须十分重视开展批评和自我批评。一个纯洁的人，并不是没有不足之处，他的长处仅仅在于能不断地自觉地清除自己身上的污垢。个人的力量是微不足道的，“教育只能是教师集体的事业”（马卡连柯语）。因此，每个教师都要善于团结他人，尊重集体的意志。这样才能使集体的智慧在教书育人的过程中得以充分发挥。

邓小平同志对小学教师的工作做过高度的评价，他说：“一个小学教师，把全部精力放到教育事业上，就是很宝贵的。要当好一个小学教师付出的劳动并不比一个大学教师少，因此小学教师同大学教师一样光荣。”近几年来，党和政府采取了而且还将继续采取措施提高中小学教师的社会地位和工资待遇。小学教师要不辜负党和人民的希望，完成时代赋予的光荣使命，就必须不断提高自己的思想品德素质和文化科学素质，就必须不断学习，以求得不断进步。

《小学教师之友》是一套思想内容较好，知识面较宽的实用性工具书。它的编写和出版对我国小学教师队伍素质的提高必将产生广泛的积极的影响。在这里，我衷心地祝愿它能够受到欢迎，成为我国五百多万小学教师的真诚的朋友。

柳 斌

1989年9月25日于北京

说 明

中共中央《关于教育体制改革的决定》中指出：“建立一支有足够数量的、合格而稳定的师资队伍，是实行义务教育、提高基础教育水平的根本大计。为此，要采取特定的措施提高中小学教师和幼儿教师的社会地位和生活待遇，鼓励他们终身从事教育事业。与此同时，必须对现有的教师进行认真的培训和考核，把发展师范教育和培训在职教师作为发展教育事业的战略措施。”

根据中央关于抓好师范教育工作的精神，为了帮助中等师范学校毕业生尽快适应小学教育教学工作，同时也考虑到广大小学教师（特别是农村教师）的需要，国家教委师范教育司和人民教育出版社组织编辑、出版了这套《小学教师之友》丛书。编辑出版这套丛书的目的是帮助中师毕业生和小学教师具有从事小学教育教学工作的能力，解决他们在小学教育教学和管理工作中遇到的困难和问题，提高思想和业务水平，使他们进一步掌握小学教育教学规律，以便较好地完成小学教育工作任务。

《小学教师之友》丛书是在中等师范学校教学内容的基础上编写的。编写时注意思想性、科学性、实用性和针对性，以

及相对稳定性,贯彻理论与实际相结合的原则,尤其注意联系小学教育教学工作实际。文字叙述力求通俗易懂,深入浅出,有的配有插图(包括彩图)。为了便于查找,很多内容是以条目或专题形式编写的。这套丛书是中师毕业生必备的工具书,也是广大小学教师,特别是农村青年教师自学提高用书。

我们希望这套丛书能够真正成为小学教师有益的朋友。

这套丛书包括《学校教育与管理卷》、《思想品德卷》、《语文卷》、《数学卷》、《自然卷》、《历史卷》、《地理卷》、《体育卷》、《音乐卷》、《美术卷》、《劳动教育卷》、《卫生保健卷》等十二卷。

编写这套丛书,虽然我们作了一定的努力,但由于水平所限,时间仓促,难免还有缺点和错误,敬祈读者批评与指正。

人民教育出版社

1989年10月

《小学教师之友》(体育卷)

编 者 的 话

小学体育是小学教育的组成部分,是教育和体育的基础。它对提高全民族的身体素质和培养德智体全面发展的社会主义建设人材,都具有十分重要的意义。但是,并不是所有的教师、家长和社会人士都有这样认识。常常把小学生的体育,看成只是蹦蹦跳跳,因而教体育的教师,也被人看成是带着孩子“玩玩”。这种传统的观念,影响着教育和体育的发展,也影响体育教师队伍的建设,使小学体育教学质量提不高,甚至有的小学连体育课都开不成。

(一)

小学生的体育是可有可无吗?否!儿童少年正处在生长发育时期,是从儿童期向少年期,少年期向青春期的重要过渡阶段。他们在生理和心理上的变化,与学校和家庭的教育密切相关。影响他们生长发育的因素很多,遗传固然是重要的原因,而后天的养护和教育是更重要的因素。已经念了小学的孩子,遗传给其带来的基因,是不能改变的。但是,通过教育是能够发扬优势,抑制劣势,使其生长发育的更好。甚至某些畸形也可以通过科学体育的方法加以矫正,这是小学体育

的主要功能之一。

小学生体育活动多了“会影响学习”，这种认识也是没有根据的。首先，儿童的游戏也是一种教育的方式。通过多种多样，丰富多彩的游戏，可以使儿童认识自然，发展思维，增长知识，锻炼身体，使他们身心得到发展。因此，有人说：游戏是儿童的社会。其次，儿童参加不带有情节的体育活动，如跑、跳、投掷、悬垂、支撑、攀爬、平衡等基本活动，可以促进生长发育，增强体质，这是重要的教育内容。只有具备强健的体魄，才能有利于获取知识，也可以说身体是获得知识的基础。此外，在体育活动中，需要学生积极的观察、注意、记忆、思维、想象和分析与判断，因而促进了智力的发展。

我们还常常听到有人说：“儿童天生好动，玩野了更不好管了”，这话是错与对各半。“好动”这是儿童的天性，有哪一个孩子不高兴在大自然里，自由自在的玩耍、游戏和活蹦乱跳呢！这正反映了儿童少年身心发展的特点，我们应当鼓励他们活动，并因势利导，扶植和帮助他们从事有益的游戏和活动。体育课和在校内有组织的课外体育活动，是学校教育的内容、手段和方法。通过游戏和体育活动，可以培养勇敢、顽强，甚至冒险精神。但是，这与人们所说的“野”是不同的，因为勇敢、顽强同组织纪律性，以及团结友爱是一致的。教育学生热爱共产党、热爱祖国、培养优良的道德品质，是小学生体育课教学的基本任务之一。人体活动是美的活动，体育活动表现出的人体的体态美、动作美，进而诱导学生追求心灵美，陶冶美的情操。

我们大家都来关心小学生的体育，特别是教师都应把对

学生进行体育看成是自己神圣的职责,搞好小学生的体育,促进学生德、智、体、美的全面发展。

(二)

小学体育工作如此重要,谁来具体承当这一工作?我们习惯的观念,学校体育工作当然由体育教师来做。但是,这种认识并不是很全面的。因为体育是小学教育的组成部分,因此,每一位教育工作者都应当关心体育,做小学生的体育工作,就像做德育工作和进行文化科学教育、教学工作一样,把小学生体育看成自己的职责。校长要重视、关心全校学生的体育卫生工作,班主任要把体育纳入自己的班级计划,全校员工都要成为关心小学生健康成长的教育工作人员。不能把小学生的体育只看成是小学体育教师的工作。目前有一种说法,由于我国小学体育专职教师,缺额较多,有的甚至不能开设体育课。实际上这是很大的误解,全国有80多万所小学,1亿3千余万小学生,如果按8个班400多名学生配备1名小学体育专职教师,全国应有30多万体育教师,这在多少年后,也难以培养出这么多人。而实际上小学生的校数和人数,大部分是在分散的农村,许多农村小学,4个班、6个班,即使有8~10个班,也不可能设立单学科的专职教员。小学教师应以班主任担任本班各门课程为主要特征。班级多的学校小学高年级虽然可设某学科的专职教师,这也是少数。这样做的原因并不完全是由于班级少不便配备专职教师,从整体教育出发,小学教师应是多学科的教师,其中包括能教小学体育课。在一

些发达国家,或十分重视教育和体育的国家,也很少有只教体育的单科教师,大多数体育课由班主任担任。这可以使教师和学生一起活动,通过学生活动的表现,了解学生和学生建立密切的感情,不仅方便体育课教学,而且有利于整个教育工作。近几年来,科学研究证明了这样一个道理:凡是喜欢体育,并在体育方面有所专长的教师都受学生欢迎。如果做班主任工作,体育好的班主任,他所管理的班级,就非常活跃,班主任的工作好开展,在同样条件下学生跟教师的关系好。因此,每位师范生都应当认真上好体育课,积极参加体育活动,提高自己的体育基础理论水平,掌握基本的体育技能,为做好小学体育工作做好准备。

普通中师生毕业后能否有能力担任体育课?这是很多人关心的问题。有人认为必须中等体校或体育班的学生才能当体育教师,或教体育课。体校或中师体育班如果办得好,不降低中等文化水平,以培养小学教师为目标,重视教育学、心理学和教学论的教学,掌握基本的体育知识和技能,这样的毕业生,小学是非常需要的。城关的完小和中心小学,或者班级多的学校有一位专职体育教师,可以起骨干作用,帮助其他教师共同上好体育课。但是,如果中师生在小学6年能正常上体育课,再读3年初中,到了中师认真上好体育课,学好教育基础理论课程,普通中师毕业生担任小学体育课,是完全可以胜任的。新的三年制中师教学计划,设立了选修科,喜欢体育的同学,再选修100多课时的体育课,毕业后就能当一位完全合格的小学体育教师。

(三)

《小学教师之友》(体育卷)同其他各卷一样是专门为中师毕业生走上工作岗位后编写的。它既是系统提高小学体育理论与实践的进修读物,又是具体指导工作和排忧解难的工具书。本书以坚持四项基本原则作为指导,贯彻社会主义的方向性,内容的科学性,使用的可行性为编写原则。体例上既是条目式的,方便查找,突出其工具性;各题目连贯起来,又是一本完整的小学体育理论与方法专著。全书力图理论联系实际,图文并茂,简便易行。它可以作为自修教材,也可解决具体工作中的困惑。全书共分 21 部分, 160 条,其中包括:小学体育理论知识、身体锻炼的手段与方法、小学生的生理和心理特征、体育教学大纲和教材、小学体育教学论和体育课的分析与评价、各项教材分析、课外体育活动和运动竞赛、小学生身体检查与测量、小学体育场地与设施、小学生卫生保健知识、小学体育科研常识、小学体育管理和体育一般常识等。

本书主编:王占春、王德深。

本书编者:王占春、王德深、王伯英、罗希光、刘瑞一、张雄安、王金保、赵荣光、李永亮、吴庆茂、韩化南、王良田、耿培新、陈珂琦。

本书还有李文远等写了个别条目,以及从有关书刊选若干小条目,编者作了改写,原作者的名字不一列出。

责任编辑:陈珂琦。

检索目录

《小学教师之友》(体育卷) 编者的话	8
小学体育基础理论知识	1
一、小学体育教学的目的任务	1
二、小学体育与德育	6
三、小学体育与智育	8
四、小学体育与美育	11
五、小学体育与学生身体发展	13
六、小学体育与学生心理发展	19
体育锻炼的理论与方法	24
七、体育锻炼与人体发展	24
八、体育锻炼的原则	28
九、体育锻炼的“处方”	33
十、体育锻炼的方法	36
十一、体育锻炼效果的检查和评价	38
身体素质	42
十二、身体素质的概念	42
十三、力量素质与锻炼方法	42
十四、速度素质与锻炼方法	45
十五、耐力素质与锻炼方法	47
十六、灵敏素质与锻炼方法	48
十七、柔韧素质与锻炼方法	49
十八、身体素质的测验与评价方法	50
运动技能的形成	52
十九、运动技能形成的概念	52
二十、运动技能形成的因素	55

二十一、影响运动技能形成的因素	58
小学体育教学大纲	61
二十二、小学体育教学大纲的结构与特点	61
二十三、编选体育教材的原则	64
二十四、体育教材的内容	67
二十五、贯彻执行小学体育教学大纲的具体要求	71
二十六、体育课的成绩考核与评定	74
小学体育教学	78
二十七、小学体育教学的特点	78
二十八、小学体育教学原则	82
二十九、小学体育教学方法	90
三十、小学体育课的类型	99
三十一、体育课的结构	104
三十二、体育课的分组与分组教学	109
三十三、体育课的运动负荷	114
三十四、小学体育课的分析与评定	123
三十五、怎样制订体育教学工作计划	128
三十六、体育课的常规要求	150
三十七、怎样生动活泼的上好体育课	156
三十八、怎样才能使课堂气氛和谐	158
三十九、上女生课应注意的问题	160
四十、体育教师所应有的外部形象	161
四十一、怎样上好低年级体育课	163
四十二、体育课的结尾方法	164
四十三、做好新学期的教学准备	166
四十四、怎样进行学期总结	167
四十五、期末应做些什么事	168
小学各项体育教材分析与教法	170
四十六、小学体育基础知识教材分析与教法	170

四十七、小学队列和体操队形教材分析与教法	176
四十八、小学走的教材分析与教法	183
四十九、小学跑教材分析与教法	187
五十、小学跳跃教材分析与教法	194
五十一、小学投掷教材分析与教法	208
五十二、小学基本体操教材分析与教法	215
五十三、小学技巧教材分析与教法	221
五十四、小学支撑跳跃教材分析与教法	229
五十五、小学低单杠教材分析与教法	233
五十六、小学攀登、爬越教材分析与教法	239
五十七、小学韵律体操教材分析与教法	244
五十八、小学舞蹈教材分析与教法	249
五十九、小学武术教材分析与教法	255
六十、小学游戏教材分析与教法	264
六十一、小学篮球教材分析与教法	269
六十二、小学排球教材分析与教法	275
六十三、小学足球教材分析与教法	282
早操、课间操	291
六十四、早 操	291
六十五、课间操	292
六十六、课前操	293
六十七、课中操	294
课外体育活动	296
六十八、课外体育活动的意义	296
六十九、坚持每天一小时体育活动	297
七十、课外体育活动的內容	298
七十一、怎样组织课外体育活动	301
《国家体育锻炼标准》	304
七十二、什么是《国家体育锻炼标准》	304