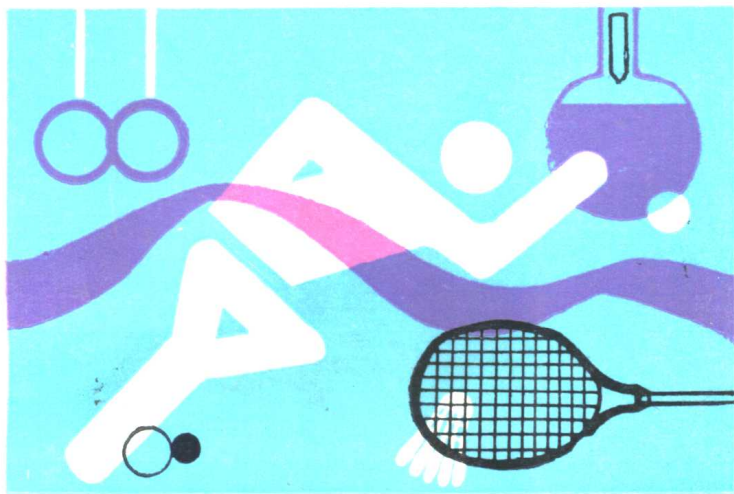


北京教育丛书



小学体育教学

● 陆希曾 等

● 北京教育出版社

(京)新登字202号

小学体育教学

XIAOXUE TIYU JIAOXUE

陆希曾 刘振基 编
王良田 刘允达

北京教育出版社出版

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100011

北京出版社总发行

新华书店北京发行所经销

北京市昌平印刷厂印刷

787 × 1092毫米 32开本 7印张 143000字

1992年3月第1版 1992年3月第1次印刷

印数 1 - 8000

ISBN 7 - 5303 - 0321 - X/G · 297

定价: 4.00元

《北京教育丛书》编辑委员会

顾 问：李 晨 韩作黎

主 编：汪家镠

副主编：姚幼钧 杨玉民 张鸿顺 温寒江 白 耀
张觉民

编 委：（以姓氏笔划为序）

于洪波	王 平	王光裕	王洪权	王桂生
王家骏	王碧霖	方道霖	白 耀	叶钟玮
乔 震	汤世雄	杨玉民	汪家镠	张觉民
张鸿顺	陈清泉	陈境孔	林 慈	范小韵
罗玉圃	金德全	贺水葵	赵正中	姚幼钧
胡红星	钟善基	徐仁声	萧 沅	阎立钦
曹福海	梁慧霞	温寒江		

序

徐 惟 诚

教育事业的重要，已经日益被愈来愈多的人认识了。

中国要振兴，归根到底要靠我们中国人自己努力奋斗，要靠我们的全体劳动者创造出数十倍于今日的劳动生产率。这是一个全体国民素质提高的过程，人们自然要寄希望于教育。

要搞好教育，需要做许多事情，其中最根本的还是要靠人，靠教师，尤其是担负着国民基础教育任务的中小学教师。

教师的重担，关系着祖国未来的命运，也关系着每一个教育对象未来的命运。他们所教的学生在未来的社会条件下，究竟怎样做人，怎样立身处事，能不能用自己的双手为社会做出贡献，从而也创造自己的幸福生活，在相当大的程度上取决于在青少年时代所受到的教育。

我们知道，人，是世上已知物质发展的最高形态。关于人的意识、观念、智力的形成和发展的规律，我们离知道得很清楚还有很大的距离。社会主义的教育科学需要有一个大发展，这是毫无疑问的。

在教书育人第一线工作的广大中小学教师，对社会主义教育科学的发展应当有特殊的贡献。他们当中的许多人把一辈子的心血都用来为祖国培育后代，造就人才，积累了丰富的经验。这些经验理当成为整个教育战线的共同财富。可是由于种种原因，这件总结和传播经验的工作过去做得还远远不够。为此，中共北京市委和北京市人民政府决定，拨出专款，指定专人组成编委会，编辑出版一套《北京教育丛书》。这个决定受到广大中小幼教师的欢迎和支持。在短短一年多时间内，已经报来几百部书稿。又有一批热心而有经验的同志担任编审工作，看来任务是可以完成的。

我们相信，《北京教育丛书》的编辑出版，对于鼓励广大教师钻研业务、积累经验，对于传播和交流这些经验，对于推动教育科学研究、对于提高普通教育的水平，都是有积极作用的。同时，这套丛书的出版，也将有助于人们认识教师所作的艰苦的、创造性的劳动。

改革和建设的大潮在祖国大地上汹涌澎湃，每天都有许多新问题提到我们面前来，也把许多新问题提到我们的教育工作者面前。这是一个需要有许多新创造的时代。教育战线上的同志们为祖国的振兴所建立的功绩，是不会被人们忘记的。

北京教育丛书

周谷城题



目 录

第一章	体育教学工作计划的制订	(1)
第一节	如何制订学年教学工作计划.....	(1)
第二节	如何制订学期教学工作计划.....	(11)
第三节	如何制订单元教学计划.....	(28)
第四节	如何制订课时计划.....	(34)
第二章	小学体育主要项目教材教法	(45)
第一节	走和跑.....	(45)
第二节	跳 跃.....	(72)
第三节	投 掷.....	(82)
第四节	技 巧.....	(88)
第五节	支撑跳跃——分腿腾越(山羊).....	(100)
第六节	游 戏.....	(105)
第三章	小场地体育教学	(115)
第一节	充分发挥小场地的实际作用.....	(115)
第二节	小场地如何组织体育教学.....	(118)
第三节	圆形场地的多种练习范例.....	(128)
第四节	合理运筹场地及研制改革教具.....	(154)
第四章	体育教学研究	(164)

第一节	教师要掌握学生基本情况	(164)
第二节	体育教学方法的运用	(170)
第三节	课堂教学要注意的问题	(184)
〔附〕：不同质料场地的设计画法与使用方法		(197)
一、	土质场地的设计画法与使用方法	(197)
二、	沥青或水泥场地的设计画法与使用方法	(203)

第一章

体育教学工作计划的制订

小学体育教学工作计划是学校体育工作计划的重要组成部分，是体育教学的依据，是根据小学体育教学大纲和教材制订的具体实施方案，是一项有目的、有步骤地完成教学任务不可缺少的文件之一。

制订切实可行的体育教学工作计划，有利于教师科学地安排教学工作，充分发挥教师的主导作用，做到有系统、有步骤地进行教学，同时可以使学生受到全面、系统的体育教育，使他们的思想有所进步、技术有所提高、体质有所增强，为改进教学、探索教学规律、提高教学质量提供可靠的信息和依据。因此，体育教师要熟练地掌握制订体育教学工作计划的方法与步骤，使计划制订得科学、系统、全面、合理。

体育教学工作计划包括：学年教学工作计划；学期教学工作计划；单元教学工作计划；课时计划。

第一节 如何制订学年教学工作计划

学年教学工作计划是其它教学工作计划的依据，它是根据学校的具体情况和学生的实际，将教学大纲规定的各类教材内容和教学时数科学地分配到两个学期中去，并安排考核

项目的全面性计划。

一、制订学年教学工作计划的方法与步骤

(一) 准备工作

1. 认真学习教材内容。

教学大纲中规定的年级教材内容有多项，应该明确各项教材的性质、意义和教学任务，分析这些教材与其它年级教材之间的联系，确定重点教材，了解规定的考核项目。

2. 提出本年度的教学任务与要求。

根据上学年或者上一个年级教学工作总结和学生的学习态度、掌握基础知识、基本技能、基本技术的情况、体质、素质情况等，提出本年度的教学任务和要求。

3. 确定学年教学总时间。

根据教育行政部门的有关规定，每学期必须至少保证有16周体育课教学时间，将全学年体育教学时间确定为36周（至少保证32周），适当留出1—2周做为机动时间。

4. 计算各项教材的教学时数。

根据大纲中该年级各类教材的时数比重，计算出各类教材的具体教学时数。

计算方法：

该类教材时数 = 学年教学时数 × 该类教材时数比重。

例如小学一年级走和跑、跳跃、投掷三大类项目的时数比重为38~40%，那末，这三类项目的教学时数为 $72 \times 38\% = 27.36$ 和 $72 \times 40\% = 28.8$ （每周按2课时计算，全年以36周计为72学时）。从计算中看出小学一年级上述三类的数学时数为27至29学时。其它项目的教材时数也按以上方法进行计算。

现将教材时数比重与教材时数对照如下，供教师在制订

计划时参考。

百分比	课时数	百分比	课时数
2 %	1.44		
3 %	2.16		
4 %	2.88	22 %	15.84
5 %	3.6	23 %	16.56
6 %	4.32	24 %	17.28
7 %	5.04	25 %	18
8 %	5.76		
9 %	6.48	32 %	23.04
10 %	7.2	37 %	26.64
		38 %	27.36
		39 %	28.08
		68 %	48.96
		76 %	54.72
		77 %	55.44
		78 %	56.16

5. 绘制表格。

表格的形式多种多样。无论任务形式的表格都应包括教材内容、学期、课时等基本栏目。

(二) 确定考核项目

大纲中已经规定了考核项目，这就要根据教材的进度，确定每个学期的考核项目。

(三) 分配教材和分配课时

将各项教材合理地分配到两个学期中，再将每项教材的教学时数分别填入表内。

1. 分配教材。

在分配教材时，应从以下方面进行考虑：

(1) 要有利于全面锻炼学生的身体。

教材的分配不宜过分集中，应较均衡地分配到上、下两个学期中，内容力求多样化，能较全面地发展学生的身体。

(2) 要考虑教材的系统性和循序渐进的原则。

分配教材要进行总体设计、全面安排，排列的顺序应从简到繁、从易到难、由浅入深，既要保持教材自身的系统性，又要注意教材之间的相互衔接，例如先安排走和跑、后安排跳；先安排滚动、后安排滚翻等。

(3) 要考虑气候特点。

由于四季变化和地区不同，气温也有区别，教材的出现要尽量考虑本地区的气候特点，在气候温和的季节，可安排快速跑、障碍跑、跳远、基本体操、攀爬等项目；在气温较低的季节，可安排耐力跑、小球类、游戏等项目。这样安排更便于学生学习和掌握技术。

(4) 要考虑场地、器材的具体条件。

场地器材对教学影响较大，受场地器材限制的教材，要考虑所能承受的班级量，避免出现争场地、争器材的拥挤现象。

2. 分配课时。

大纲中所规定的时数比重是大类比重，如田径、技巧、游戏等大类，而每一大类中又包括多个项目，这就要求把各类教材所应分配的课时再合理地分配给各项教材。分配前既

要把各类教材的时数计算出来，又要考虑每项教材的时数分配多少为宜。例如田径教材的时数比重为38~40%，总课时为27~29课时，其中“走和跑”共14课时，走安排2课时，跑安排12课时；“跳跃”安排8~10课时；“投掷”安排3~5课时。在分配各项教材时数时主要考虑两点：

(1) 考虑重点教材和教材本身的难易程度。

对于那些锻炼价值较大、技术环节较多的重点或较难的教材（一般都为考核项目），应多分配些课时；对于容易掌握的一般教材可适当少分配些课时，不能平均分配，要保证重点教材和较难的教材，使分配的时数与实际需要相符合。

(2) 要结合学生的实际。

在进行课时分配以前，还要考虑学生的体质情况，结合学生对该项教材掌握的程度、运动成绩的高低，给以适当的分配，做到有针对性地分配课时。

(四) 审核调整

尽管经过周密地思考，但所分配的课时也不能保证完全适应教学的需要以及合情合理，还需经过反复审核，进一步加以调整，调整的方法有四种：

1. 从同类教材内部之间进行调整。

各类教材中都包括很多单项教材，所谓同类教材内部之间进行调整，就是指在每类教材各单项间进行调整。例如田径教材，其中包括跑、跳跃、投掷等多个单项教材，如果跑的教材需要较多课时，而跳跃和投掷教材所分配的教学时数有余，就可以从跳跃或投掷中调出适当课时给跑。这样调整，既不影响该类教材的总课时，又解决了教学实际的需要。

2. 从两类教材之间进行调整。

当某类教材按规定的教学时数不能完成教学任务时，而它类教材又有调整的可能，可以进行调整。如田径需要增加1课时，而游戏、武术课时较宽松，可以从游戏中调出0.5课时，从武术中调出0.5课时补充到田径中去。

3. 从选用教材中进行调整。

在各类教材均无条件进行调整的情况下，可适当占用选用教材时数。例如三年级技巧与器械体操分配10课时仍感较少，还需增加1课时才能完成教学任务，而它类教材又无调整余地，可从选用教材中抽出1课时补充到里边去。

4. 从两个学期之间进行调整。

当某类教材需要增加授课时数，而本学期又无条件进行调整时，可从另一个学期中进行调整。例如游戏教材，全年共21学时，两个学期的分配可以各10.5学时或者11、10学时，若第一学期需要12学时，则第二学期可安排9学时，这样，游戏教学时数仍然保持大纲规定的比重。

（五）填写学年教学计划表

当教材分配与课时分配完毕并复查调整后，在无误的情况下按表格要求逐项填写。这样，一份比较切合实际又符合大纲要求的学年教学计划就制定完了。

二、制订学年教学计划注意事项

制订学年教学计划要注意两点：

（一）循序渐进，统筹兼顾

在制订学年教学计划时要考虑两个学期分配的教材在数量上要相对均衡，在内容上要全面，在难易上要结合，在教材的联系上要注意系统性。同时要把考核的学时计算在内，以便科学地、有针对性地分配好教材。

(二) 调整课时, 掌握限度

各类教材之间的课时调整要掌握一定限度, 调整范围不可过大, 调整过大会造成比例失调, 影响大纲的全面贯彻执行。

总之, 制订切实可行的学年教学计划, 需要不断地学习和实践, 在实际工作中摸索、改进, 总结经验, 有所创新, 使计划制订得全面、合理、系统、科学, 以提高体育教学的实效性。

附: 学年教学计划范例 (见表 1-1)。

一年级全年体育教学工作计划

表 1-1

分 类	编 号	教材内容 动作名称	学 期 学 季	课 时	一		二	
					1	2	3	4
(一) 体育基本 知识共 4课时	1	向老一辈革命家学习, 为革命 锻炼好身体			✓			
	2	怎样养成身体的正确姿势						
	3	为什么天天要做广播操和眼保 健操					✓	
	4	跑、跳、投掷、体操对身体有 什么好处			✓			
(二) 队列和 体操队 形	1	立正: 自然姿势站立			✓			
	2	稍息: 双手背体后、左手握右 手腕、两脚开立与肩同宽						
	3	看齐: 纵队半臂和一臂距离、 横队向一侧看齐、异侧手叉腰			✓			

续表

分 类	编 号	教材内容 动作名称	学期 学季	课 时	三		二	
					1	2	3	4
共 2 课 时	4	报数					✓	
	5	集合、解散				✓		
	6	向左(右)转					✓	
	7	踏步、立定			✓			
	8	齐步、立定				✓		
	9	原地跑步变踏步				✓		
	10	左(右)转弯走						✓
	11	排成一路(列)和二路(列)纵(横)队				✓		
	12	走成圆形队						
(三) 走 和 跑 共 8 课 时	1	用各种方式做正确姿势的自然走步(如:沿地上画的直线走,背后屈肘夹棍的走,手放在头后的走等)		0.5	✓			
	2	两臂放在不同部位用前脚掌走(如:两手叉腰走,自然摆臂走两臂侧平举走,两手放在头后的走等)		0.5			✓	
	3	沿地上的30米直线跑		2	✓			
	4	原地摆臂练习		0.5	✓			
	5	30米快速跑		3	✓			
	6	300~500米跑走交替		1		✓		
	7	自然站立式起跑		0.5	✓			

续表

分类	编号	教材内容 动作名称	学期 学季	课时	一		二	
					1	2	3	4
(四) 跳跃 共 6 课时	1	跳单、双圈		0.5		✓		
	2	立定跳远		3	✓			
	3	跑几步、一脚蹬地起跳、双脚落入沙坑		1.5			✓	
	4	正面助跑几步、一脚蹬地起跳、屈腿跳过30-40厘米高的横绳		0.5				✓
	5	单脚交换向前跳		0.5		✓		
(五) 投掷 共 4 课时	1	持轻物向有标志的方向掷远		2.5	✓	✓		
	2	持轻物掷准徒手操		1.5			✓	
(六) 基本体操 共 7 课时	1	第七套儿童广播体操 (7-8岁)			✓			
	2	简单动作组合的徒手操 (6-8岁)			✓			
	3	劳动模仿操 (单个动作或联合动作)				✓		
	4	拍手操				✓		
		跳 绳		3				
	1	跳短绳, 连续单脚交换跳和并脚跳 (加垫跳和不加垫跳)				✓		
	2	跳长绳, 原地单脚交换跳和并脚跳, (加垫跳和不加垫跳)				✓		
		攀登和爬越		1.5				