

义务教育课程标准实验教材

体育与健康

教师教学用书

TIYU YU JIANKANG JIAOSHI JIAOXUE YONGSHU

中册（八年级适用）



教育科学出版社

义务教育课程标准实验教科书

体育与健康

教师教学用书

中册（八年级适用）

教育科学出版社

· 北 京 ·

跑楼梯,4层;

双脚交换跳楼梯,4次。

(4)运动评价:要对运动强度、运动负荷进行评价;对是否有效的发展学生速度及耐力素质进行评价;对学生的自主锻炼进行评价。

③ 课外活动的发展耐力的运动处方

(1)锻炼目的:发展学生的耐力素质。

(2)锻炼内容:400米跑、跳绳、50米往返跑、定时跑。

(3)锻炼方法:400米跑,2次;

1分钟跳绳,5次;

50米×8往返跑,2次;

定时跑2分钟,2次。

(4)运动评价:要对该运动的有效性、针对性、灵活性进行评价;对运动负荷、运动量进行评价;对学生自主进行课外活动的的能力进行评价。

序言

在新的教学改革中，我们应加强运动技能教学

在新一轮的体育课程和教学改革之中，如何看待和对待运动技能学习的问题，依然是教学改革问题的焦点，特别是在新的《体育与健康课程标准》不再规定具体的体育教学内容以后，让学生学什么和学多少运动技能的问题，似乎比以往更受关注，也面临着更多的困惑。在谈及新的《体育与健康课程标准》时，有一种“淡化运动技能教学”的观点，笔者感到很值得商榷，特在此做一讨论。

一、“淡化运动技能教学”的说法不明确

首先，“淡化运动技能教学”的说法不明确。“淡化”给人一种“技能教学还是需要的，但不能太多、太浓”的暗示，但“淡化”的内容、“淡化”的程度、“淡化”后的样子，以及体育教师如何判断什么是“淡化后的运动技能”和“淡化后的运动技能教学”等问题，都没有明确的说法，这种“以其昏昏使人昭昭”的说法，怎能指导第一线的教学改革呢？这实际上是把难题推到了第一线。

二、“淡化运动技能教学”的观点不符合新的课程改革潮流

新的体育课程改革之前，的确有很多“打破单纯传授技能的教学体系”的说法，也有对运动技能传授方法的“蜻蜓点水”和“低级重复”的批评，但是这些质疑都是基于要教好运动技能的前提下，对体育教材选择依据以及如何进行讨论。因此，新一轮的体育课程改革和教学改革绝不是削弱或淡化运动技能教学，而是要强化运动技能教学，是要进行有益和有效的运动技能教学。“淡化运动技能教学”的观点与新的课程改革潮流是不相符合的。

新的《体育与健康课程标准》明确规定：到高中（水平五）阶段，学生要能够“较为熟练地掌握1~2项球类运动的技战术、较为熟练地掌握1~2套有难度的武术套路和对练、较为熟练地掌握1~2套技巧项目动作或器械体操动作、



较为熟练地掌握1~2套舞蹈或健美操……”。学生在12年间要掌握如此众多的运动技能，还要“较为熟练”，并不是一件很容易的事，它需要教学时间的保证、物质条件的保证和教师教法的保证，更需要正确的教学指导思想作为基本保证。如果“淡化运动技能教学”，如何能完成好如此艰巨的技能学习任务？

三、新目标不能依靠“淡化运动技能教学”来实现

新的体育课程标准提出了“运动参与”、“身体健康”、“心理健康”、“社会适应”等新的教学目标，并取消了对具体的体育教学内容的规定。新的《体育与健康课程标准》还是在学校体育界全面反省“纯生物观的体育”和“打破单纯的运动技能教学”的环境下出台和开始实验的，这些情况难免使人感到新的体育教学改革有着某种要淡化运动技能教学的倾向。但笔者认为，这是对新一轮体育课程教学改革方向的误解。

在以往的体育教学实践中，有些运动技能教学的确是无效无味，应该进行改善和改革，而我们也的确应该通过新的目标定位，来推进体育教学过程和体育教学方法的全面改革，但是这绝不意味着忽视运动技能的教学。相反，新的《体育与健康课程标准》中提出的新目标的实现，需要有一个实实在在的“载体”和“途径”，这就是运动技能教学和运动技能的提高。

试想一下，没有运动技能教学中的生物学刺激，怎么发展学生运动素质和体能？没有运动技能的提高和伴随其中的成功感，怎么促进学生的“运动参与”？没有运动技能教学过程中的各种心理纠葛和教育性因素，我们以什么为依托来促进学生的心理健康？如果没有运动技能教学中的交流和集体融入，又如何能有效地促进学生的“社会适应性”？

因此，新的《体育与健康课程标准》的目标实现和运动技能教学是相互依存的，新的体育教学目标绝不能依靠“淡化运动技能教学”来实现，既不能牺牲运动技能教学的“质”（实效），也不能牺牲运动技能教学的“量”（时间），而只能依靠“强化运动技能教学”来实现。

四、“淡化运动技能教学”不符合体育教学改革的实际需要

体育与其他学科一样，其学科价值主要体现在使学生学会本学科的知识 and 技能上。体育学科的学力形成应该是“体育实践能力的培养”，其中最重要的要素就是运动技能的掌握。

新的《体育与健康课程标准》指出，“通过本课程学习，学生能够掌握体育与健康的基本知识和运动技能，学会学习体育的基本方法——提高运动欣赏能力，形成积极的余暇生活方式；提高体育运动中的安全防范能力，获得在野外环境中的基本生存技能”。这一系列高水平的学力培养目标，都要求我们必须充实和加强运动技能教学。

过去，运动技能教学处在“蜻蜓点水”和“低级重复”的状态，学科地位也因此受到一定程度的损害。现在，我们理应加紧充实体育学科内容，以不断提高体育教学的质量和效果。现在谈“淡化运动技能教学”，势必会使体育学科更加“虚无化”和“空洞化”，这无疑是很危险的。

五、“淡化运动技能教学”不符合学生的体育学习需要

据研究，学生体验运动乐趣的第一要素就是运动技能的提高。因为运动技能的提高

是学生体味运动文化、体验竞争、展示自我、建立自信的前提,也是他们充分运动的媒介,更是他们相互交流的桥梁。没有运动技能的教学和提高,体育课只能是肤浅游戏的堆砌,只能是幼儿型体育活动的延长,淡化了运动技能的体育课是不会受到学生喜爱的。

从终身体育的角度考虑,我们一直期待学生能学好一两项运动技能去积淀他们锻炼身体意识和爱好,学生也指望在正规的体育教育中学好本领去参加体育娱乐和锻炼,去营建自己健康和幸福的生活。“淡化运动技能教学”是不符合学生体育学习的需要的。

六、“淡化运动技能教学”会给体育课教学带来负面影响

体育课教学的主要内容就是运动技能,因此,我们的体育教学模式、教学过程、教学方法、教学评价等都是以运动技能教学为基础的,而其他目标,如身体健康、心理健康、社会适应的实现也都依托于这个基本要素。没有了运动技能的教学,体育课就变成了单纯的活动课、休闲课、游玩课,体育课教学的实在意义也就不存在了。

笔者决不反对用游戏教材来进行生动活泼的体育教学,更不反对用“研究式”和“发现式”的教学方法来提高体育教学质量,但凡事都有个“本”,有个“度”。在体育课中,运动技能的教学就是个“本”,必须遵循;任何形式的教学方法都应促进而不是干扰技能教学,这就是个“度”,不应超越。

七、“淡化运动技能教学”会使体育教师失去“真本领”

切实教好学生运动技能是体育教师的“真本领”。在以往的体育教学实践中,体育教师的教学技能结构已经开始向“万金油”方向倾斜。我们不能不看到,很多体育教师把技能教学引向深入和将一个技能教精、教好的意识和能力都在下降。“淡化运动技能教学”,会使体育教师的“真本领”被荒废。

鉴于此,当前体育教学改革的主题和方向不应该是“淡化运动技能教学”,这不符合新的《体育与健康课程标准》的精神,也决不能当作当前体育教学改革的指导思想,其含混的理念更不能成为指导体育教学改进的方法论。

总而言之,我们现在绝不是要“淡化运动技能教学”,而是要在全面端正体育教材观的前提下,在严格和科学地精选体育教学内容后,有层次、有重点地去“强化运动技能教学”。

以对上述问题的思考,作为本教学参考书的前言,与广大体育教师共同探讨,不当之处请读者批评指正。

主编 毛振明
2004年3月13日

目 录

第一部分 本册教材的基本结构	(1)
第二部分 理论部分的教学内容与教法指导	(3)
第一讲 怎样合理地安排锻炼时间	(3)
一、讲授补充内容的参考	(3)
二、第一讲的教法提示	(5)
第二讲 体育运动中的“战法”和“法规”	(6)
一、讲授补充内容的参考	(6)
二、第二讲的教法提示	(12)
第三讲 运动中的“安全”与“危险”	(13)
一、讲授补充内容的参考	(13)
二、第三讲的教法提示	(20)
第四讲 体育锻炼与身体机能的发展	(21)
一、讲授补充内容的参考	(21)
二、第四讲的教法提示	(26)
第五讲 饮食、体育锻炼与体重	(27)
一、讲授补充内容的参考	(27)
二、第五讲的教法提示	(29)
第六讲 心理状态对身体健康的影响	(30)
一、讲授补充内容的参考	(30)
二、第六讲的教法提示	(33)
第七讲 体育活动对自尊和自信的影响	(34)
一、讲授补充内容的参考	(34)
二、第七讲的教法提示	(37)
第八讲 困难与目标	(38)
一、讲授补充内容的参考	(38)
二、第八讲的教法提示	(41)

第九讲 体育中的角色	(42)
一、讲授补充内容的参考	(42)
二、第九讲的教学法提示	(44)
第三部分 实践教学内容与教法指导	(46)
足 球	(46)
一、对足球特性和教学意义的理解	(46)
二、八年级的教学目标	(46)
三、足球教学内容	(47)
四、学习后评价的指导	(57)
五、八年级足球单元计划安排范例(10 学时)	(57)
篮 球	(58)
一、对篮球特性和教学意义的理解	(58)
二、八年级的教学目标	(58)
三、篮球教学内容	(59)
四、拓展性学习指导	(65)
五、学习后评价的指导	(66)
六、八年级篮球单元计划安排范例(10 学时)	(67)
排 球	(67)
一、对排球特性和教学意义的理解	(67)
二、八年级的教学目标	(68)
三、排球教学内容	(68)
四、拓展性学习指导	(76)
五、学习后评价的指导	(77)
六、八年级排球单元计划安排范例(10 学时)	(77)
乒 乓 球	(77)
一、对乒乓球特性和教学意义的理解	(77)
二、八年级的教学目标	(78)
三、乒乓球教学内容	(79)
四、拓展性学习指导	(87)
五、学习后评价的指导	(87)
六、八年级乒乓球单元计划安排范例(10 学时)	(88)

武 术 (88)

一、对武术特性和教学意义的理解 (88)

二、八年级的教学目标 (89)

三、武术教学内容 (90)

四、拓展性学习指导 (101)

五、学习后评价的指导 (102)

六、八年级武术单元计划安排范例(11 学时) (102)

舞 蹈 (102)

一、对舞蹈特性和教学意义的理解 (102)

二、舞蹈的教学目标 (103)

三、舞蹈教学内容 (104)

四、拓展性学习指导 (119)

五、学习后评价的指导 (120)

六、舞蹈单元教学计划安排范例(12 学时) (120)

短 拍 网 球 (120)

一、对短拍网球特性和教学意义的理解 (120)

二、短拍网球的教學目標 (121)

三、短拍网球教学内容 (122)

四、拓展性学习指导 (129)

五、学习后评价的指导 (129)

六、短拍网球单元计划安排示范(12 学时) (130)

滑 冰 (130)

一、对滑冰特性和教学意义的理解 (130)

二、滑冰的教学目标 (131)

三、滑冰教学内容 (131)

四、运动处方举例 (134)

五、学习后评价的指导 (136)

六、滑冰单元计划安排范例(10 学时) (137)

游 泳 (137)

一、对游泳特性和教学意义的理解 (137)

二、八年级的教学目标 (138)

三、游泳教学内容 (138)

四、拓展性学习指导 (141)

五、学习后评价的指导	(141)
六、八年级游泳单元计划安排范例(8 学时)	(141)
体 操	(142)
一、对体操特性和教学意义的理解	(142)
二、八年级的教学目标	(142)
三、体操教学内容	(143)
四、拓展性学习指导	(148)
五、学习后评价的指导	(148)
六、八年级体操单元计划安排范例(10 学时)	(149)
跳跃练习	(149)
一、对跳跃特性和教学意义的理解	(149)
二、八年级的教学目标	(150)
三、跳跃教学内容	(150)
四、锻炼后评价的指导	(156)
投掷练习	(157)
一、对投掷特性和教学意义的理解	(157)
二、八年级的教学目标	(158)
三、投掷教学内容	(158)
四、锻炼后的评价指导	(162)
提高速度素质练习	(163)
一、对速度素质特性和教学意义的理解	(163)
二、八年级的教学目标	(163)
三、速度素质教学内容	(164)
四、锻炼后的评价指导	(167)
第四部分 心理拓展训练	(168)
一、泰坦尼克号	(168)
二、传递	(169)
三、众志成城	(170)

第五部分 作业实践 (172)

- 作业与思考内容之一 谈谈体育名人 (172)
- 作业与思考内容之二 运动中的角色 (180)
- 作业与思考内容之三 对体质情况的自我评价与分析 (182)
- 作业与思考内容之四 检点自己一天的饮食与营养 (185)
- 作业与思考内容之五 判别安全运动的行为 (190)
- 作业与思考内容之六 制定一个发展耐力的运动处方 (192)



第一部分 本册教材的基本结构

在上册的本部分中，我们已经详尽地介绍了本套教材做出的探索和尝试，介绍了本套新教材的特点，在这里不再重复，只对本册教材的结构进行如下的归纳。

本册教材也是以新的《体育与健康课程标准》领域目标和水平目标为基本依据去安排具体教学内容的，然后根据教学内容去考虑教材的表现形式，以利于将体育课程标准的具体的目标和内容紧密地结合起来，防止目标与内容形成“两张皮”，具体的结合情况请见下表。

领域	领域目标	水平目标	学生应达到的程度	落实的内容	备 注
运动参与	1. 具有积极参与体育活动的态度和行为	积极参与体育活动	充分利用各种条件（如多功能健身器或床、桌、椅等）进行体育活动	各种条件下的（如多功能健身器或床、桌、椅等）体育活动方法介绍	
	2. 用科学的方法参与体育活动	合理安排锻炼时间，掌握测量运动负荷的常用方法	合理安排锻炼时间	怎样合理安排锻炼时间	
运动技能	1. 获得运动基础知识	了解所学项目的简单技战术知识和竞赛规则 观赏体育比赛	了解所学运动项目的竞赛规则	体育运动中的“战法”和“法规”	同时配合各实践内容，介绍战术与规则
	2. 学习和应用运动技能	发展运动技战术能力	基本掌握一两项球类运动中的技战术 完成一两套武术套路或对练 完成一两套技巧项目动作或器械体操动作 完成一两套舞蹈或健美操 基本掌握几项主要的田径运动技能 基本掌握一两种地域性运动项目的技术	足球、篮球、排球、技巧、器械体操、舞蹈、民间体育、新兴运动项目	
	3. 安全地进行体育活动	注意运动安全	对安全和不安全的运动行为做出区分和评价	运动中的安全与危险	事例教学内容
	4. 获得野外活动的基本技能	在有指导的情况下顺利完成集体野外活动	学会一两野外常见的运动方法，如游泳、自行车、滑冰、滑雪、划船等	游泳、滑雪	

续表

领域	领域目标	水平目标	学生应达到的程度	落实的内容	备 注
身体 健康	1. 发展体能	发展速度、有氧耐力和灵敏性	通过多种练习（如定时跑、定距跑或跳绳等）发展有氧耐力	定时跑、定距跑、跳绳等发展有氧耐力练习	
	2. 具有关注身体和健康的意识	理解体育锻炼对身体形态和机能的影响	认识和理解体育锻炼对身体机能发展的影响	体育锻炼与身体机能的发展	
	3. 懂得营养、环境和不良行为对身体健康的影响	初步学会选择有利于健康的营养食品	初步学会选择有利于健康的营养食品	运动与饮食	
		知识生活方式对健康的影响	知道饮食、体育锻炼对控制体重的作用	饮食、体育锻炼与体重	用锻炼减肥的方法
心理 健康	1. 了解体育活动对心理健康的作用，认识身心发展的关系	了解心理健康对身体健康的意义	了解心理状态对身体健康的影响	心理状态对身体健康的影响	
	2. 正确理解体育活动与自尊、自信的关系	通过体育活动树立自尊和自信	认识体育活动对自尊和自信的影响	体育活动对自尊和自信的影响	
	3. 学会通过体育活动等方法调控情绪	学会其他调节情绪的方法	学会自我暗示的方法	自我暗示的方法	讲解与演练
	4. 形成克服困难的坚强意志品质	根据自己的运动能力设置体育学习目标	了解实现目标时可能遇到的困难	困难与目标	
社会 适应	1. 建立和谐的人际关系，具有良好的合作精神和体育道德	理解不同运动角色的任务，识别体育中的道德行为	在体育比赛中，与同伴合理分配角色	体育中的角色	
	2. 学会获取现代社会中体育与健康知识的方法	简单评价媒体的体育与健康信息	知道一些体育名人并能对他们进行简单的评价	谈谈体育名人	照片识人、针对某明星进行评价

第二部分 理论部分的教学 内容与教法指导

第一讲 怎样合理地安排锻炼时间



一、讲授补充内容的参考



(一) 进食后锻炼时间的科学安排

一天中什么时间锻炼最适当呢？这个问题实际是运动与饮食的关系问题。结论是进食后一段时间内应注意避免运动。其理由有以下几点。

① 刺激肠胃

若饱食后进行运动，会给肠胃带来机械性刺激，使肠胃内容物左右、上下振动，可引起呕吐、胃痉挛等症状。

② 血流分配紊乱

饱食后消化器官需要大量血液来参与消化吸收，当全身肌肉在运动时，也需要大量血液参与，于是就会夺取消化器官的血流量，导致消化吸收功能的紊乱，这种紊乱既影响运动效果，又危害机体健康。

③ 影响运动效果

人体进食后，体内副交感神经则受到抑制，此时机体若要锻炼，运动效果不显著。

另外，食后胰岛素分泌上升，可抑制脂肪的分解，能量的来源就会受到限制。由于脂肪分解少，减肥运动也不宜在这个时间段内进行。据研究，强负荷运动可在食后两小时后进行、中负荷运动应在一小时后进行、轻负荷运动在半小时以后进行最合理。据此，可以推出适合运动的几个时间段如下：

早晨时间段：晨起至早餐前；

上午时间段：早餐后两小时至午餐前；

下午时间段：午餐后两小时至晚餐前；

晚间时间段：晚餐后两小时至睡前。

以上各时间段都有其特点及不利点，例如早晨时间段，人体进行强烈运动时，可促使交感神经兴奋起来，这种急速变化可使机体产生一系列的心理反应，并影响全天精神状

态,对健康有害。另外,这个时间内血糖正处于低水平上,运动能消耗大量的血糖,容易导致低血糖症状的发生。而在上、下午时间段运动时,则又受上班、工作、家务等客观方面的影响。况且,夏季里这些时间段又是最热的时候。因此,也应看实际情况进行安排。

现代运动生理的研究表明,人体体力的最高点和最低点受机体“生物钟”的控制,一般在傍晚达到高峰。比如,最大摄氧量的时间在下午6时,心脏跳动和血压的调节以下午5~6时最为平衡,而机体嗅觉、触觉、视觉等也在下午5~7时最敏感。因此,傍晚锻炼的效果较高。另外,人体在下午4~7时,体内激素调整和酶的活性也处于良好状态,机体适应能力和神经的敏感性也最好。所以,专家们提倡傍晚锻炼,但在晚间时间段内,如进行高强度运动时,也会使交感神经兴奋,可妨碍入睡等。因此,选择哪个时间段及何种运动项目,是根据每个人的具体情况及生活习惯进行合理安排。



(二) 长期体育锻炼的科学安排

体育锻炼只有持之以恒,才能取得理想的健身效果。锻炼者在体育锻炼前,应根据自身条件、健身目的,制定出一个长期稳定而又切合实际的锻炼计划。在制定长期体育锻炼计划时,至少应考虑锻炼者的健身目的、年龄和季节等多方面的因素。

① 根据健身目的科学安排体育锻炼

在进行体育锻炼前,每个人都有较明显的健身目的,这是人们科学安排体育锻炼的重要依据。如果只是为了增强体质、提高健康水平,那么,安排体育锻炼的内容和时间就比较灵活一些,可以跑步、打球、练习武术等。如果是为了提高肌肉力量,发展肌肉群,就应该以力量练习为主,每周训练3次,其余时间用于身体机能的全面发展。增加肌肉力量,要有科学的、现实的目标,制定目标时不要太高,要留有余地,目标过高,肌肉力量增长过快,不仅对肌肉本身不利,反而会破坏机体的协调发展。如果以减肥为主要目的进行体育锻炼,就应该以有氧运动为主,运动的时间相对较长,以使体内的多余脂肪充分消耗。如果女性为了保持优美的身材而进行体育锻炼,建议选择健美操运动。



② 根据季节科学安排体育锻炼

不同季节的气候条件对安排体育锻炼也有影响。锻炼者应考虑季节气候的变化规律安排体育锻炼,并应注意季节交替时体育锻炼内容的衔接。

(1) 春季锻炼

一年之计在于春,春季科学地进行体育锻炼,可以为一年的体育锻炼和身体健康打下较好的基础。经过寒冷的冬季,身体各器官的功能,包括肌肉的功能都处于较低水平,肌肉、韧带也较为僵硬,所以开春进行体育锻炼,主要是为了加强体内的新陈代谢,逐渐提高各器官的机能水平。体育锻炼的内容应以有氧代谢为主,运动强度要逐渐增加,运动形式多为长跑、自行车、跳绳、爬山、球类运动等。在春季进行体育锻炼时,要做好准备活动,充分拉伸僵硬的韧带,以减少运动损伤。



同时,要注意运动后及时穿衣,防止感冒。

(2) 夏季锻炼

夏季天气炎热,给体育活动带来很大不便,但如果夏季停止体育锻炼,又破坏了体育锻炼的连续性。所以,夏季既要坚持体育锻炼,又要掌握锻炼的内容和时间。夏季最理想的运动是游泳,这项运动不仅可以提高身体机能,同时又可防暑解热。但并不是所有人都有条件或适合进行游泳运动。夏季供人们可选择的体育锻炼项目还有慢跑、散步、太极拳、羽毛球等。这些项目的运动时间,最好选在清晨和傍晚。运动后要注意水分的补充,以防身体脱水和中暑。

(3) 秋季锻炼

秋高气爽,是体育锻炼的大好季节。体育运动中,许多重大的国际比赛都安排在秋季进行,说明秋季适合多种体育活动的开展,如篮、排、足三大球,长跑、武术、自行车等。一些冬季锻炼项目,如冬泳、冷水浴等,也应该从夏末秋初就开始准备,以便使身体有一段时间的适应过程。秋季进行体育锻炼时,由于天气变化无常、早晚气温较低,锻炼时要注意及时增减衣服。另外,秋天的天气干燥。锻炼前后要补充水分,以保持黏膜的正常分泌和呼吸道的湿润。

(4) 冬季锻炼

冬季参加体育锻炼,不仅可以保持身体的一般健康水平,更重要的是可以提高身体的抗寒能力,预防各种疾病的发生,所谓的“冬练三九”就是这个道理。冬季体育锻炼的内容非常丰富,一般人可进行长跑、足球、拔河等;少年儿童可选择跳绳、踢毽子、跳橡皮筋等;老年人可选择慢跑、太极拳、广播体操等;北方还可练习滑雪、滑冰。冬季锻炼时身体生理机能惰性较大,肌肉组织容易受伤,所以要做好准备活动。运动最好采用口鼻呼吸方式,吸气时,口不要开得太大,防止冷空气直接刺激口腔黏膜。



二、第一讲的教法提示



(一) 第一讲的知识点确认

1. 食后锻炼时间的科学安排
2. 根据健身目的科学安排长期的体育锻炼
3. 一年四季的体育锻炼特点及注意事项



(二) 第一讲的教法建议

第一讲的内容没有太大的难度,同学们也有一定的体会,因此讲解并不困难。教师在七年级阶段已经教授了一天中各个时段的体育锻炼的优缺点,以及对科学选择锻炼时

间的理解和运用。要让学生在此基础上,进一步“理解”和“运用”具体的食后锻炼时间的科学安排,并采用让学生选择时间段的教法,配合以提问法、讨论法等让学生自己判断各个时间段的利弊,并让学生根据自己的实际情况来设计和修改某个锻炼的计划,从而使他们知道如何科学地安排体育锻炼时间。

第二讲 体育运动中的“战法”和“法规”



一、讲授补充内容的参考



(一) 体育运动中的“战法”

① 什么是战术

体育运动中的“战法”是体育运动中的战术以及战术运用的总称。战术是根据比赛双方的情况正确地分配力量、充分发挥己方特长、限制对方特长、为战胜对手而采取的合理有效的计策与行动。

采用战术的目的就是为了合理地发挥个人、集体的力量和潜力,最大限度地根据对手的特点,以自己的预谋牵制对手,使对手暴露其战术意图,为解决具体的比赛任务创造良好的条件。

战术的作用就在于把运动员已经获得的身体、技术、心理、智能等训练成果,根据比赛双方的具体情况综合运用、充分发挥。在集体和一对一的对抗性项目中,战术的运用,可使每个队员发挥其特长,使全队人员组成一个完整的、强有力的整体。

在对抗性项目的比赛中,比赛双方始终贯穿着发挥与反发挥、制约与反制约的剧烈斗争。比赛双方为了力争主动,总是一方面力图发挥自己的特点,尽量弥补自己的弱点;另一方面又要努力去限制对方的特长,利用其弱点。这些意图的实现都是通过战术的合理运用而达到的。在比赛双方旗鼓相当、势均力敌的情况下,正确地运用战术,可减少体力消耗和无效行动,对夺取比赛的胜利具有更为重要的意义。在这种情况下,比赛胜负往往取决于战术运用的好坏。

战术是在一定的身体、技术、心理智能等训练水平的基础上形成的。同时,战术的形成与运用对身体、技术、心理智能等也有促进作用。如,球类项目中有快攻战术训练,对于提高运动员有机体的无氧代谢能力起着有益的作用。战术运用还是一个“斗智”的过程,这有利于促进运动员智能的发展。



② 战术的内容和分类

(1) 战术的内容

各个运动项目都有自己行之有效的战术。由于各个运动项目之间的差异性,所采用的战术也是不同的。一般来说,战术内容包括以下几个方面。