



中学体育教材教法

邵崇禧 汪康乐 施志社 主编

苏州大学出版社



中学体育教材教法

会 委 员

邵崇禧 汪康乐 施志社 主编

(李代画等九册内) 副主编

李代画 张五王 李 王

陈非利 刘鑫王 韩春田

苏州大学出版社

中学体育教材教法
邵崇禧 汪康乐 施志社 主编
责任编辑 陈孝康

苏州大学出版社出版发行
(地址:苏州市十梓街1号 邮编:215006)
溧阳市印刷厂印刷
(地址:溧阳市公园路2号 邮编:213300)

开本 850×1168 1/32 印张 11.75 字数 294 千
1998 年 10 月第 1 版 1998 年 10 月第 1 次印刷
印数 1—6000 册

ISBN 7-81037-468-0/G·200(课) 定价:15.00 元

苏州大学版图书若有印装错误,本社负责调换

前 言

体育教材教法是指导体育教学实践的方法学,是广大体育教师和高等学校体育院系学生必须具备的基本功。在国家教委下发的《全国普通高等学校体育教育专业本科专业课程方案》中,已把它列为必修课程。为了更好地掌握中学体育教材内容,灵活运用教学方法,深化体育教学改革,提高教学质量,我们编写了《中学体育教材教法》一书。

本书根据国家教委颁发的《中学体育教学大纲》实践教学内容,结合中学体育教学的实际需要,选择跑、跳跃、投掷、篮球、排球、足球、体操、武术、韵律体操与舞蹈等各类教材,突出各项基本动作的教法部分,着力解决技术教学的重点与难点,分别从各类教材的教学任务、动作要领、动作规格、教学要求、教学方法、教学注意事项、保护与帮助、易犯错误动作及其纠正方法等方面进行阐述。全书共计9章,在每章之末附有复习思考题。本书是在努力拓展教学思路、深入总结教学经验和广泛提炼各种教学方法的基础上编写而成的,力求体现内容的科学性、实用性、新颖性和指导性。

本书主编邵崇禧、汪康乐、施志社。副主编(以姓氏笔画为序)王平、王玉君、李心华、田春祥、王鑫庆、陈根福。常生、陈永年、李文辉(以姓氏笔画为序)参加了部分内容的编写工作。最后由邵崇禧、汪康乐、施志社对全书进行了统稿和审定。

在本书的编写过程中,我们参考了多种教材和中、外文献,并且引用了部分有价值的资料,在此向有关作者谨致谢意。

由于编写人员的水平有限,本书难免有不妥甚至错误之处,恳请给予批评指正。

编 者

1998年8月18日

目 录

第一章 跑的教材教法

- 第一节 快速跑..... (1)
- 第二节 耐久跑 (16)
- 第三节 接力跑 (25)
- 第四节 跨栏跑 (36)

第二章 跳跃教材教法

- 第一节 跳高 (47)
- 第二节 跳远 (67)
- 第三节 三级跳远 (78)

第三章 投掷教材教法

- 第一节 推铅球 (94)
- 第二节 掷手榴弹..... (108)

第四章 篮球教材教法

- 第一节 移动..... (122)
- 第二节 传、接球 (129)
- 第三节 投篮..... (135)
- 第四节 运球..... (141)
- 第五节 持球突破..... (145)
- 第六节 个人防守..... (147)
- 第七节 抢篮板球..... (149)
- 第八节 进攻战术基础配合..... (151)
- 第九节 半场人盯人防守..... (153)
- 第十节 区域联防..... (154)

第五章 排球教材教法

第一节 准备姿势与移动	(157)
第二节 发球	(162)
第三节 垫球	(166)
第四节 传球	(171)
第五节 扣球	(179)
第六节 拦网	(183)
第七节 排球集体战术	(187)

第六章 足球教材教法

第一节 踢球	(195)
第二节 运球与运球过人	(201)
第三节 接球	(207)
第四节 头顶球	(213)
第五节 抢、断球	(217)
第六节 掷界外球	(221)
第七节 组合技术	(223)
第八节 足球战术	(226)

第七章 体操教材教法

第一节 技巧	(239)
第二节 双杠	(254)
第三节 单杠	(272)
第四节 支撑跳跃	(292)

第八章 武术教材教法

第一节 武术基本功和基本动作	(303)
第二节 三路弹腿	(310)
第三节 组合拳第一套	(315)
第四节 组合拳第二套	(318)
第五节 少年拳第二套	(325)

第六节 简易太极拳·····	(332)
第九章 韵律体操与舞蹈教材教法	
第一节 基本姿态·····	(343)
第二节 弹性动作·····	(347)
第三节 各种基本步伐与舞步·····	(349)
第四节 自编韵律体操的原则与方法·····	(360)

第一章 跑的教材教法

第一节 快速跑

快速跑是强度大、时间短、以最快速度跑完较短距离的运动。它是以肌肉工作为主的、周期性的、速度力量型运动项目。

快速跑属于田径短跑运动范畴。短跑的技术从古代不规范的自然跑到 19 世纪的“踏步式”跑,再到 20 世纪初的“迈步式”跑法,发展到现代大步幅、高步频的技术,经历了一个漫长的过程。

中学快速跑教学的主要任务是:使学生掌握快速跑的基本技术,形成跑的正确姿势;提高神经系统的灵活性和内脏器官功能,发展速度、力量、灵敏等身体素质,提高快速奔跑能力;培养学生的顽强精神和竞争意识。

一、快速跑的主要技术

快速跑的完整技术由蹲踞式起跑、起跑后的加速跑、途中跑和终点冲刺跑等部分组成。

(一) 蹲踞式起跑

起跑的任务是对跑的信号或枪声作出迅速准确的反应,使身体迅速摆脱静止获得向前的较大冲力,为起跑后的加速跑创造有利条件。

1. “各就位”。前脚距起跑线约一脚半长,后脚与前脚也相距一脚半长,两手撑于起跑线后与肩同宽,两臂伸直,后膝跪地,两脚紧贴起跑器的抵足板或放于起跑穴内,体重均匀地落在各支撑点上,身体重心稍前移,颈部自然放松,两眼视前下方约 50 厘米处。做好“各就位”姿势后,身体稳定,注意听“预备”口令。

2. “预备”。当听到“预备”口令后,臀部慢慢抬起至与肩同高或稍高于肩,身体重心稍前移,两脚贴紧起跑器的抵足板或起跑穴的后壁,整个身体要像压紧的弹簧一样,并保持稳定,全神贯注,静听“跑”的信号或枪声。

3. “跑”。当听到“跑”的口令或枪声时,两手迅速推离地面,两臂屈肘做大幅度有力的前后摆动,同时两腿迅速蹬起跑器或起跑穴。后腿蹬离起跑器后以膝先向前摆出,前腿快速有力地伸展髋、膝、踝关节,使身体向前上方有力地送出。

(二) 起跑后的加速跑

起跑后的加速跑是指起跑后进入途中跑前这一段距离,其任务是在较短的距离内使身体尽快达到最大速度以转入途中跑。

1. 起跑第一步大腿前摆抬得不宜过高,步长也不宜过大,当前腿三个关节伸直蹬离起跑器时,后腿已由前摆转入积极下压,并在靠近身体重心投影点处着地。第一步过大易造成上体过早抬起和起跑后动作停顿的现象。

2. 加速跑时两臂屈肘有力地前后摆动,两腿交替前摆和用力向后下方蹬地,上体前倾角度由大逐渐变小,步长和跑速逐渐增加,当上体达到正常跑的姿势并发挥到较高跑速时,即转入途中跑。

(三) 途中跑

途中跑在全程跑中距离最长,速度最快,其任务是继续发挥和保持高速度跑。

为了便于分析途中跑的技术,现按跑的动作结构(主要是下肢动作结构)分为后蹬与前摆、腾空、着地缓冲 3 个阶段来叙述。

1. 后蹬与前摆阶段。支撑腿后蹬与摆动腿前摆的协调配合是途中跑技术的关键,它的主要技术如下。

(1) 当身体重心移过支撑点垂直面便进入了后蹬阶段,这时另一侧的摆动腿屈膝迅速有力地向前上方摆出,并带动同侧髋前

送,大腿摆至与水平面约成 $15^{\circ}\sim 20^{\circ}$ 角。

(2) 支撑腿在摆动腿积极前摆的配合下,快速有力地蹬伸髋、膝、踝关节。

2. 腾空阶段。是支撑腿结束后蹬动作,人体进入无支撑的短暂过程,主要技术如下。

(1) 后蹬腿小腿随蹬地后的惯性和大腿的摆动,迅速向大腿靠拢,形成大小腿边折叠边前摆的动作。

(2) 摆动腿以髋关节为轴积极下压,膝关节放松,小腿随下压的惯性自然向下伸展准备着地。

3. 着地缓冲阶段。脚着地后即进入了着地缓冲阶段,其主要技术如下。

下放摆落动作是脚向地面下压至着地。摆动腿摆至最高点后大腿积极下压,小腿随大腿快速摆落,积极“鞭打式”着地。脚前掌富有弹性地着地,着地动作积极,有利于缩短前支撑的时间和减小着地时的阻力。同时,另一腿的大小腿折叠,迅速向支撑腿靠拢并摆至垂直部位。在身体重量和摆动腿摆动压力的作用下,支撑腿迅速弯屈缓冲。

(四) 终点跑

终点跑是全程跑最后一段距离跑。由于体力大量消耗,出现疲劳,终点跑阶段速度下降。因此,终点跑的任务是减小速度下降的幅度,尽量保持高速度跑过终点,其主要技术如下。

1. 终点跑与途中跑技术基本相同。由于疲劳的出现,此时应保持上体稍前倾的姿势,加快后蹬和两臂的摆动,防止跑的动作变形。

2. 在距终点线约 1 步时,上体急速前倾,以胸部或肩部触及终点线并跑过终点。

(五) 弯道跑

200 米和 400 米跑有一半以上的距离在弯道上跑进,弯道跑

技术特点如下。

1. 在弯道上安装起跑器和挖起跑穴,位置应靠近外侧分道线并正对内侧分道线的切点方向。

2. 起跑后的加速跑应尽可能保持一段距离的直线跑进。

3. 弯道途中跑时,整个身体应向内倾斜。摆动腿摆动时左膝稍向外展,右膝稍向内扣,并加大右腿前摆的幅度。左脚以前脚掌外侧着地,右脚以前脚掌内侧着地。左臂摆动幅度较小,靠近体侧摆动;右臂摆动幅度和力量较大,前摆时稍向左前方,后摆时肘关节稍向外。

4. 弯道跑技术的变换程度与跑的速度、弯道半径大小有关,跑的速度越快,弯道半径越小,则技术的变化程度应越大。

二、快速跑的教学方法

快速跑教学步骤一般安排是:通过讲解与示范,使学生明确学习快速跑的目的,了解快速跑的一般知识,提出学习快速跑的技术要求,调动学生学习快速跑技术的积极性和主动性,学习直道途中跑技术、蹲踞式起跑和起跑后的加速跑技术、终点冲刺跑技术、弯道跑技术,改进和提高快速跑的完整技术。

在中学快速跑教学中,通常采用的教学方法有分解教学法、完整教学法和程序教学法等。

(一)直道途中跑

1. 动作要领。途中跑的后蹬动作要快速有力,充分蹬伸髋、膝、踝关节,尽量减小后蹬角度以保持最大的水平速度。合理的后蹬角度为 $47^{\circ}\sim 50^{\circ}$ 。摆动腿屈膝,迅速有力地向前上方摆出,并带动同侧骨盆前送。摆臂动作自然有力,头部保持正直,上体稍有前倾,前倾角为 $8^{\circ}\sim 12^{\circ}$ 。整个途中跑动作要自然放松。

2. 教学要求。重点学习两腿的后蹬与摆动技术,使之协调配合。途中跑的摆臂动作要自然有力,在跑中要注意直线性,整个途

中跑动作要做到自然放松。

3. 主要教学方法、手段及要求

(1) 摆臂练习。摆臂动作是跑的技术动作重要环节之一,正确的摆臂动作不但可以增大两腿后蹬和摆动力量,维持身体平衡,还可以加快跑的动作频率。

两手半握拳或伸直手掌,两臂屈肘,以肩为轴前后摆动。前摆时手稍向内并超过下颌高度,臂角小于 90° ;后摆时肘稍向外,屈肘角增大。两腿前后开立或成弓步,体重落在前腿上,然后做摆臂练习。动作基本正确后,两腿膝关节可配合摆臂动作做屈伸,并结合口令或掌声逐渐加快摆臂的频率。可按规定时间练习,如摆臂 10 秒至 20 秒计次数。

(2) 用前脚掌着地作富有弹性的慢跑练习,以减小着地脚与地面的接触面积,加快着地与后蹬的速度。

慢跑时用前脚掌着地,脚跟离地较高,富有弹性。应逐渐加大大腿摆动幅度,并要求大小腿折叠前摆。开始可以走跑交替进行,然后做 50 米、60 米、80 米或 100 米富有弹性的慢跑。这一练习既可在快速跑教学中采用,也可结合准备活动进行。

(3) 中速跑 60~80 米。中速跑是在神经系统和肌肉不紧张的情况下进行的,便于学习和掌握跑的技术,是直道途中跑技术教学的重要手段。

要求跑时轻松自然,步幅拉开,腿部动作、躯干姿势和摆臂动作基本正确。可以一人练习,也可以两人或小组同时跑进。

(4) 加速跑 50~80 米。体会由起跑后的加速跑到途中跑的加速过程和快速跑的节奏。

加速跑是在学习中速跑的基础上进行的。练习时,要求逐渐均匀加速(到段落结束时达到较高速度),并努力表现在中速跑练习中已掌握的技术动作。

(5) 跑的专门练习。

① 小步跑。体会、改进和完善摆动腿积极下着地技术,增强跑的步频控制能力。

上体正直或稍前倾,摆动腿大腿抬起与水平线约成 $35^{\circ}\sim 45^{\circ}$ 角,膝关节放松,然后大腿下压,小腿随惯性前伸,迅速以前脚掌积极着地。着地后膝关节伸直,踝关节弯屈缓冲,两臂与腿部动作配合做前后摆动。要做到步幅小、步频快,动作自然放松、连贯。先做原地小步跑练习,再做行进间小步跑练习,在较好地掌握慢节奏小步跑动作后,逐渐加快频率进行练习。可采用小步跑 20~30 米,然后过渡到加速跑的方法进行练习。

② 高抬腿。体会、改进和完善摆动腿前摆高抬的技术,发展抬腿肌肉群的力量和跑的频率。

上体正直或稍前倾,身体重心保持较高位置,摆动腿前摆大腿抬平,膝关节放松,小腿自然下垂,然后大腿积极下压,小腿自然伸开并用前脚掌着地。支撑腿髋、膝、踝关节伸直,骨盆前送,两臂屈肘并配合腿部动作做前后摆动。先做原地高抬腿跑再做行进间高抬腿跑,在初步掌握慢节奏高抬腿跑动作的基础上,要逐渐提高频率进行练习,最后可采用高抬腿跑 15~20 米然后过渡到加速跑的方法进行练习。

③ 后蹬跑。体会、改进和完善支撑腿后蹬技术,发展后蹬肌肉群的力量。

上体稍前倾,支撑腿髋、膝、踝关节充分伸直,最后用脚尖蹬离地面;同时摆动腿以膝领先带动髋部积极向前摆出,然后大腿积极下压用前脚掌着地。两臂配合腿部动作有力地前后摆动。先做原地单腿交换跳,动作幅度逐渐加大,然后过渡到行进间跨步跑,再由跨步跑过渡到后蹬跑,最后可采用后蹬跑 30~40 米过渡到加速跑的方法进行练习。

④ 车轮跑。体会、改进和完善随后蹬结束两腿的折叠、摆动与落地等连贯动作,发展腿部和腰、腹肌的力量。

支撑腿着地开始缓冲时,另一侧摆动腿的大小腿应尽量折叠,脚跟靠近臀部,积极向前上方摆动大腿。当身体重心前移超过支撑点,摆动腿摆至最高部位后,大腿积极下压,小腿随大腿动作快速摆落,积极“鞭打式”着地。着地后支撑腿伸直,使身体重心保持较高的位置,两腿动作像滚动的车轮一样。先一腿支撑,另一腿做单腿车轮跑的练习,再做动作幅度较小的原地车轮跑练习,最后过渡到行进间练习。要求动作幅度由小到大,动作频率由慢到快。

(6) 行进间跑 30~50 米。体会、改进和完善最快速度跑的技术。行进间跑不仅是掌握途中跑技术的重要练习手段,而且是发展速度的好方法。

通过较短距离(25 米左右)的加速跑,使跑速达到个人的最高速度,然后保持高速度跑完规定的距离。练习时要注意动作的正确性。在行进间跑段落距离的起止处应做好标记,到达第一个标记时跑速要达到最高速度,跑过第二个标记才能减速。练习时可多人或成组进行,或逐个计时测出学生的最快速度。

(7) 变换节奏跑。体会和改进在不同速度跑进时的技术动作,培养速度感与节奏感。如:加速跑 30 米→最快速度跑 20 米→慢跑 40 米→再次加速跑 30 米→最快速度跑 20 米→慢跑 40 米,反复进行。

加速跑、快速跑、慢跑的速度节奏要分明,在每种速度跑进中都要注意跑的动作正确。要明显画出各段落(距离)的标记,并使学生明确在不同段落应采用的跑速。可以单人、双人或编组练习。可在直道上往返,也可沿着跑道连续进行练习。

(8) 惯性跑。学习和体会快速跑中的放松技术。学习惯性跑必须在基本掌握途中跑的正确技术和学习加速跑之后进行。学会并利用惯性跑可以节省能量消耗,为提高运动成绩创造有利条件。

加速跑至最高速度时,两腿的蹬摆和两臂的摆动不再竭尽全力。动作放松,但仍可保持一段距离的高速跑。练习时可采用 30 米

加速跑,并在 30 米处做好标记,跑至标记时应达到最高速度,然后放松,利用惯性跑 10~20 米。可以单人或成组进行练习,强调在惯性跑阶段不减速。

4. 注意事项

(1) 在直道途中跑技术教学中,不应安排过多的快速跑练习和教学比赛,不要过早采用秒表计时。

(2) 在直道途中跑教学的初期,要多做一些富有弹性的大步跑和放松跑练习。

(3) 在较好地掌握了直道途中跑技术后,应逐步提高跑速,并安排快频率的短距离跑练习。

(4) 教学中,可适当采用游戏或比赛的方法。如:各种追逐游戏,让距离(起点不在同一条线上)的追逐跑,较短距离的接力跑游戏和比赛等。这些练习不但能激发学生的学习兴趣 and 练习热情,还可以增强学生的竞争意识,从而提高教学效果。

(5) 为了提高学生跑的能力,可适当加长跑的距离。

(6) 在直道途中跑教学时,教师应根据不同的教学任务和练习要求,选择站立的位置。通常可站在学生的侧面、正面或背面观察动作。

5. 易犯错误及纠正方法

(1) “坐”着跑。

产生原因:后蹬动作不充分,髋未前送;上体过于前倾,使髋关节产生补偿性后移;腰腹肌松弛,髋关节柔韧性差;支撑腿无力。

纠正方法:使学生明确后蹬时髋、膝、踝三关节的用力顺序和充分伸展髋关节的动作要领;强调摆动腿前摆时要带动同侧髋关节充分前送;加强腰腹肌力量练习,跑时注意腰腹肌保持一定的紧张度;上体保持正直,以利髋关节前送;加强支撑腿伸肌群力量的练习,提高支撑能力。

(2) 摆动腿前摆太低。

产生原因：后蹬结束后大小腿没有充分折叠，增加了摆动腿前摆动动作的难度；髋关节、大腿屈肌群力量不足和伸肌群不放松；上体过于前倾，限制了抬腿动作。

纠正方法：讲清后蹬结束后大小腿折叠前摆动动作的意义，反复做大小腿折叠前摆的辅助练习；加强抬大腿的屈肌群力量练习；跑时强调上体正直，髋关节前送。

(3) 踢小腿跑。

产生原因：错误地认为踢小腿能加大步长；摆动腿大腿前摆太低，前摆时伸膝造成前踢小腿；后蹬结束，大小腿折叠角度过大，前摆时小腿前踢。

纠正方法：强调摆动腿大小腿充分折叠前摆，高抬大腿，在大腿向下摆落时，小腿顺势伸展；反复做高抬腿和车轮跑的练习。

(4) 摆臂动作错误(左右横摆、以肘关节为轴前臂以下摆动、耸肩、摆臂无力等)。

产生原因：摆臂的技术概念不清；肩、臂无力或肩关节过于紧张；腰腹肌力量差。

纠正方法：讲清摆臂的动作要领，反复练习正确的摆臂动作；多做摆臂的辅助练习；增强肩关节、臂及腰腹肌的力量；采用中等速度跑改进摆臂技术。

(二) 蹲踞式起跑和起跑后的加速跑

1. 动作要领。“各就位”时，两脚要紧贴前、后起跑器的抵足板，身体重心均匀地落在支点上，使身体稳定。听到“预备”口令时，臀部要平稳抬起。根据中学生的上肢力量情况，身体重心不宜前移过多，整个身体要像压紧的弹簧。听到枪声后，两腿迅速蹬离起跑器，两臂作大幅度的有力协调摆动。

起跑后进入加速跑阶段，开始时上体前倾角度较大，随着步长和跑速的不断增加，上体逐渐抬起，当上体达到正常跑姿并发挥到较高速度时即进入了途中跑阶段。

2. 教学要求。学生对跑的信号能作出迅速反应;起跑时的蹬腿和摆臂动作能协调配合;做到起跑第一步不停顿并能逐渐加速;上体姿势随着速度的增加逐渐抬起。

3. 主要教学方法、手段和要求

(1) 讲解、示范蹲踞式起跑和起跑后的加速跑技术,使学生建立正确的技术概念。

教师的示范动作要正确,除讲解示范外,还可以运用图片等直观教具,有条件的学校还可以利用录像等观看优秀运动员的起跑动作。

(2) 以各种不同的身体姿势,听到信号后迅速跑出,训练学生的反应速度和动作速度,提高学生学习起跑和起跑后加速跑技术的兴趣。

听到信号后动作反应要快,各种预备姿势与起跑动作要紧密衔接,起跑与起跑后的加速跑动作力求正确。采用站立姿势、下蹲姿势、坐地姿势和俯卧等姿势,听到口令或击掌后迅速向前跑出。也可以背对跑进方向,做好上述各种预备姿势,听到信号后迅速向后转并向前跑出。

(3) 身体直立向前倾斜并顺势跑出,让学生体会起跑与起跑后加速跑的衔接和加速开始阶段上体保持较大程度前倾的动作。

两脚平行开立,上体保持正直,然后身体逐渐前倾,髋关节不弯曲,当身体前倾到最大程度时积极蹬地摆腿跑出。练习时要注意安全,预防抬腿慢或动作不协调而跌倒受伤。开始先让学生自己做动作体会,然后再分组听口令做。

(4) 安装起跑器或挖起跑穴的练习(以“普通式”为主);在快速跑练习或课外短跑竞赛中让学生学会自己安装起跑器。

按照“普通式”要求安装起跑器。前起跑器抵足板离起跑线后沿约为本人的一脚半长,后起跑器抵足板离前起跑器抵足板也约一脚半长。前起跑器的角度约为 $40^{\circ}\sim 45^{\circ}$,后起跑器的角度约为