

国家教育部
规划教材

中等师范学校教科书(试用本)

体育

第一册

人民教育出版社体育室 编著



人民教育出版社

中等师范学校教科书(试用本)

体 育

第 一 册

人民教育出版社体育室 编著

人民教育出版社

中等师范学校教科书（试用本）

体 育

第一册

人民教育出版社体育室 编著

*

人民教育出版社出版发行

（北京沙滩后街 55 号 邮编：100009）

网址：<http://www.pep.com.cn>

大厂益利印刷厂印装 全国新华书店经销

*

开本：787 毫米×1 092 毫米 1/16 印张：14.25 字数：185 000

1998 年 12 月第 1 版 2002 年 3 月第 4 次印刷

印数：433 501~525 500

ISBN 7-107-12730-6
G·5840（课） 定价：11.70 元

著作权所有·请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系调换

（联系地址：北京市方庄小区芳城园三区 13 号楼 邮编：100078）

主 编 王占春 耿培新

编 者(以编写顺序为序) 王占春 耿培新 吴庆茂 陈冬华 陈珂琦
杨薇薇 文 岩 吴慧云

责任编辑 耿培新

编 者 的 话

一

教师,这是个伟大的词。教师是人类文明的传播者,受到人们普遍的尊重;教师肩负着为祖国培养社会主义事业接班人的光荣使命,是我国人民尊重和羡慕的职业。素质教育是基础教育的主旋律,而唱好这主旋律必须具有高素质的教师。

祝贺同学们,从现在起大家已经踏上了准备做一位光荣教师的学习征途。

二

体育课是理论与实践密切结合的一门学科,是中师生的必修课程之一。中师生的体育课程内容,包括体育基础理论和小学体育的理论与方法以及体育锻炼的实践内容。根据中华人民共和国教育部颁发的《三年制中等师范学校课程计划》(试行)和《三年制中等师范学校体育教学大纲》(试行),由人民教育出版社构建并编写了中师体育系列教材。其中包括中师生自身体育锻炼实践的《体育》课本和为培养小学教师职业能力所需要的《小学体育理论与方法》以及与文字教材相配套的录音磁带。还为体育教师编写了《中等师范学校体育教学参考书》。

《体育》是按每年级一册编写的,共三册。《小学体育理论与方法》全一册供三个学年使用。教学参考书是与各册《体育》课本相对应编写的。

三

中师生的体育,不同于初中的体育,在重视自身体育锻炼实践的同时,还要加强体育基础知识的学习,提高体育文化素养和体育能力,并要逐渐熟悉小学体育和体育教学的有关知识、技能,以实现中师体育的“双重目标”。因此,中师生应当了解和做到以下几点。

(一)提高体育意识,树立正确的体育价值观。体育是教育的组成部分,也是现代人生活不可缺少的内容之一。在校期间学好体育,提高体育的兴趣,养成经常参加体育锻炼的习惯,促进身心的健康发展,既可保证学习任务的完成,也为终身体育打下良好的基础。师范生将来走上教育工作岗位,不论是当教师、班主任,还是担任教育管理干部,都必须懂得体

2 编者的话

育,以身作则,成为体育的爱好者和积极分子。

(二)用好体育课本,上好体育课。体育课大部分是在室外操场或体育馆进行,体育课本的使用有自己的特点,一般是在课前或课后阅读,要了解体育课本的结构。新编体育课本,加强了基础性、知识性和文化性,教材内容分主栏和辅栏。主栏对本年级必修的主要教材内容和运动项目,都简要地介绍了其产生与发展的源流,动作技术的重点,学习方法,自我调控、自我评价方法与标准。辅栏的内容,是对主栏的补充、解释、启发与点拨,以丰富知识,扩大视野。全书的主导思想是,充分发挥学生的主体作用,增强学生学习的主动性、创造性,给学生以选择和发展的空间。

(三)体育的学习,要理论联系实际。参加实际锻炼时,要以理论知识作指导,学习理论时要与实践活动相联系。中师体育由必修课、选修课、活动课和教育实践构成。根据中师体育教学大纲的规定,一二年级每周二课时体育课,以身体锻炼实践为主;三年级每周身体锻炼的实践课和小学体育理论与方法的讲授课各一课时。为了补偿三年级减少的身体锻炼课和保证中师生每天一小时的体育锻炼,大纲中明确规定,每周认真上好一节体育活动课。

四

本书在编写过程中,参考了中等师范学校教科书《体育》1994年6月版第一册和普通高级中学教科书《体育》1997年版第一册的部分内容,在此对两本书的作者表示感谢!

本书编者衷心希望使用本书的老师 and 同学以及有关领导提出宝贵意见,以便再版时修改。

编者

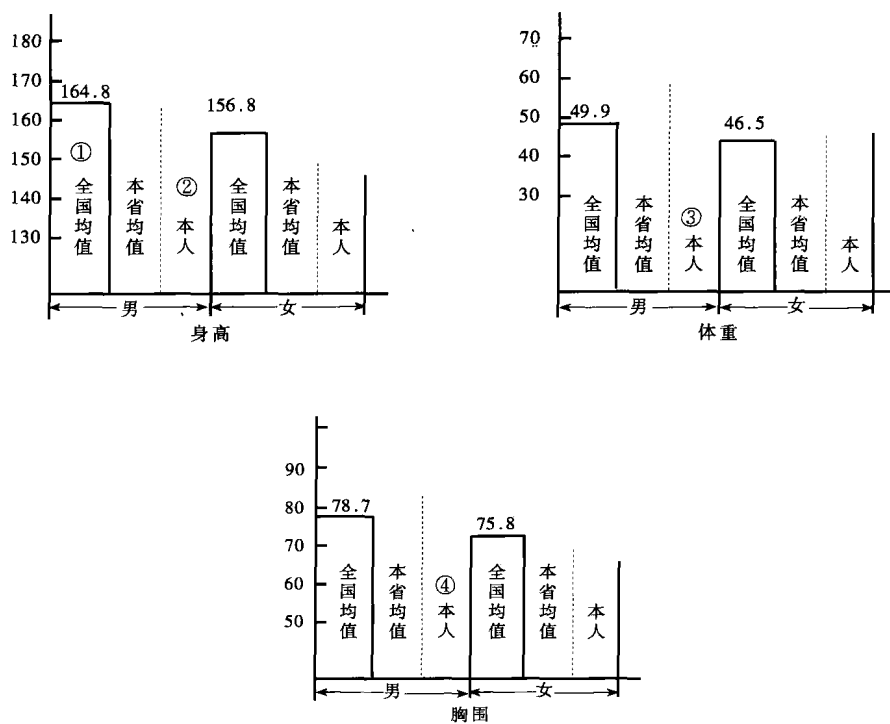
1999年5月

在你们面前展现着无限广阔的道路。可是你们不能赤手空拳地开始你们的行程，你必须用知识把自己武装起来，你必须锻炼出健壮的身体和足够的勇气。

——宋庆龄

了解自己的身体

15岁学生身高、体重、胸围对比图(单位：厘米、公斤)



注：①全国均值依据 1995 年《中国学生体质健康研究》数据制作。

②、③、④请把本省和自己当年的测试结果填在图上。

2 了解自己的身体

15 岁学生心、肺功能对比表

项 目		男	女
安静脉搏 (次/分)	全国均值	79.1	75.7
	本省均值		
	本 人		
肺活量(毫升)	全国均值	3 454	2 655
	本省均值		
	本 人		

注:1. 全国均值依据 1995 年《中国学生体质健康研究》资料。

2. 请把本省和自己当年的测试结果填在表内。

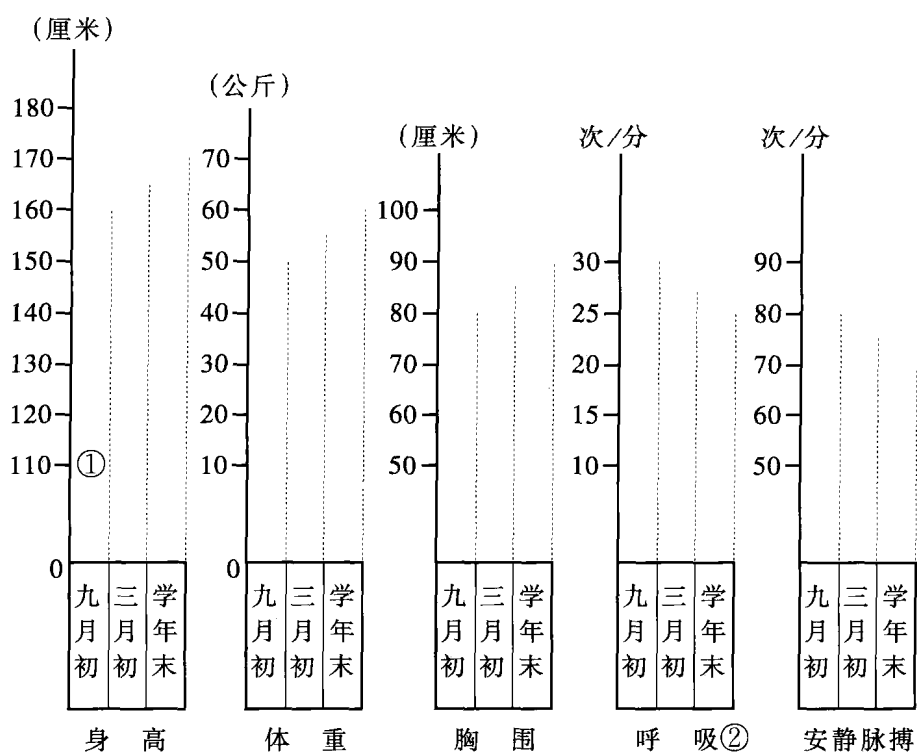
身体素质 and 运动能力基本状况对比表

性 别	年 龄	50 米跑 (秒)			1 000 米跑 (男) 800 米跑 (女) (秒)			引体向上 (男) 仰卧起坐 (女) (次)			立定跳远 (厘米)			立位体前屈 (厘米)		
		全国	本省	本人	全国	本省	本人	全国	本省	本人	全国	本省	本人	全国	本省	本人
男	15	7.99			247.27			4.90			206.20			9.96		
	16	7.75			240.90			6.40			214.90			11.80		
女	15	9.37			240.89			18.90			160.70			9.25		
	16	9.35			241.15			24.30			161.50			10.26		

注:1. 全国均值依据 1995 年《中国学生体质健康研究》资料。

2. 请把本省和自己测试的结果填在表内, 进行比较。

本人身体形态、机能发展变化记载图



注：①本人按规定时间自测后画在图上。

②呼吸、脉搏必须在安静时测定。

目 录

编者的话	1
了解自己的身体	1

体育基础理论知识部分

◎体育的概念及其功能	2
◎中等师范学校体育的目的、任务	5
◎发展各种身体素质的方法	7
◎如何制订锻炼计划和运动处方	15
◎自我监督与评价	21

实践部分

◎田径	28
跑	30
跳跃	41
投掷	49
◎体操	59
基本体操	61
技巧	74
支撑跳跃	80
双杠	87
单杠	92
◎球类	99
篮球	99

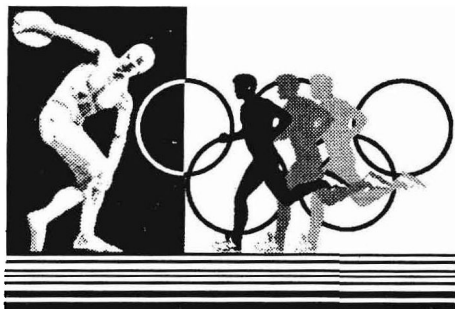
排球·····	118
足球·····	139
◎韵律体操和舞蹈·····	163
韵律体操·····	163
舞蹈·····	182
◎民族传统体育·····	192
形神拳·····	195
◎游戏·····	208

体育基础理论知识部分

学习目标与要求

通过学习，初步了解体育的概念与功能的含义，增强对中等师范学校体育目的、任务与要求的了解；初步掌握发展身体素质和制订锻炼计划的方法，知道如何评价锻炼的效果；培养自学、自练、自测、自评的能力。

体育的概念及其功能



学习提示

学习和掌握体育的概念及其功能可以帮助同学们理解体育这一社会文化现象的本质，提高体育文化素养，明确学校体育在学校教育中的作用，为学好体育这门学科奠定基础。

知识要点

- ◎ 广义体育包括学校体育、大众体育、竞技体育
- ◎ 学校体育是学校教育的组成部分，对于全面提高学生的综合素质具有不可替代的作用

一、体育的概念

体育作为一种文化现象有着悠久的历史。随着社会的发展，体育已成为现代文明的重要组成部分，是世界文化百花园中的一朵奇葩。

体育的概念是随着社会的发展而发展的。起初，人们认为体育是根据人体适应与变化的自然规律，有意识地运用人体自身运动增强体质，促进身体健康的方法，也是一种社会文化教育活动。英语中体育写为 physical education，直译为身体的教育。以后又有 sport game athletics，译为运动、比赛等，包括竞技运动和一些非竞技运动，带有游戏和娱乐的性

质,具有观赏和娱乐的价值。这里的运动也是人类文化的组成部分,和体育有密切的联系。

在我国,体育和运动既有区别又有联系,一般把体育分为“广义体育”和“狭义体育”。

体育——广义体育,是体育运动的同义语,包括学校体育、群众体育(也称社会体育)和竞技体育。三者之间是既有区别、又有联系的整体。根本任务是增强人民体质,提高运动技术水平,丰富人民文化生活,为社会主义建设服务。

体育——狭义体育,是学校教育的重要组成部分。根据学校教育的目的和不同年龄阶段学生身心发展的特点,面向全体学生,通过体育课、课外体育活动,运用多种多样的身体练习手段,全面发展学生身体,增强体质,传授体育知识技能,培养优良道德品质和促进个性发展,是一种有目的、有组织、有计划地教育过程。它与学校智育、德育等相互配合,共同促进学生素质的全面发展。

中等师范学校的体育同样是学校教育的重要组成部分,在按照学校体育的一般规律促进师范学生身心发展的同时,还要进行小学体育的职业训练,为将来成为全面发展的合格小学教师奠定体育的基础。

二、体育的功能

体育具有多种功能。从体育对人的身心发展角度看,具有以下主要功能。

(一)健身功能

体育的基本功能是健身功能。通过体育增强体质,提高健康水平。体质是人的质量,是在遗传性和获得性的基础上表现出的人体形态结构、生理生化和心理等综合的、相对稳定的特征。体育可以改善身体形态发育状况,提高生理机能、身体素质 and 人体基本活动能力的水平,增强对外环境的适应能力和对疾病的抵抗能力,改善心理状态,促进心理健康发展。

(二)智育功能

体育是促进智力发展的物质基础。良好的体质可以保证

□研究体育、智育、情操陶冶、美育和劳动锻炼时,应该看到它们的统一性和相互依赖性。体育,是使人的精神生活充实和文化知识丰富的起码条件。同时,体育也使人的其他一切方面变得高尚。
——苏霍姆林斯基

□一个人没有健壮的身体，就会缺乏刚毅、勇敢的精神，没有抵抗力和坚忍性，学问、事业的成就也就要受到很大的影响。

——佚名

有充沛的精力进行学习。体育活动中人的视觉、听觉、触觉和运动觉等各种感觉器官都能得到锻炼，使得思维敏捷，记忆力增强，从而促进脑功能的提高和智力的发展。

(三)德育功能

体育是提高人的思想道德素质的有效途径。体育活动中要练习各种复杂的动作，克服生理和心理上的困难，磨练刻苦、勇敢、坚毅等品质；集体活动中，要团结合作、密切配合，为集体争得荣誉；激烈的竞赛可以培养人的竞争意识、拼搏精神和协作意识，这些未来社会对人的思想道德素质的要求，通过体育可以获得。

(四)娱乐功能

体育是调节心理状态和使精神得到放松的有效手段。通过体育活动，可以获得乐趣，满足心理的某些需要，使郁闷的心情得以排遣；可以使人的精神愉悦，得到松弛，消除学习、工作中的疲劳。

此外，体育还可以促进社会文化的繁荣和发展，提高劳动力的整体水平从而促进经济的发展，对于促进精神文明建设，丰富人民文化生活等许多方面具有特殊的功能。

但是，体育的诸多功能只是潜在的，只有通过有目的的进行教育活动，在实践过程中才能得以实现。

结束语

◎体育是人类文明的组成部分。学校体育作为教育的内容，在增进学生身体健康，增强体质，促进素质全面发展等方面，具有不可替代的功能。

◎体育具有多种功能，只有通过实际锻炼才能使体育的功能得以发挥。

作业

◎讨论：什么是体育？你对学校体育如何理解？

◎作业：体育具有哪些功能？为什么说体育的功能是潜在的？

中等师范学校体育的目的、任务



学习提示

中等师范学生不仅要明确自身体育锻炼的意义和目的,还要从未来从事小学教育的角度理解中等师范学校体育的目的和任务。中等师范学校体育的目的、任务是什么呢?

知识要点

- ◎通过学习体育文化知识和技能,增进身体健康,促进身心全面发展,为未来从事小学教育工作奠定基础
- ◎在体育实践中培养小学体育工作的能力

一、中等师范学校体育的目的

通过体育教学、课外体育活动和教育实践等活动向学生进行体育理论与方法的教学和身体锻炼的实践,全面锻炼学生身体,增进学生健康,增强体质,促进身心发展,培养学生热爱小学教育事业并初步具有担任小学体育工作的能力,成为德、智、体等方面全面发展的小学教师。

□为了建设祖国和谋取人类幸福作贡献,必须讲强身之道,坚持体育锻炼。

——宋庆龄

二、中等师范学校体育的任务

(一)全面锻炼身体

培养学生端正、健美的身體姿态和良好的教师形象;促

□是中學生，一定得有这个气概：有一个挨得起饿，受得起冻，经得起跌打的身体，有一个不怕风吹，不会失眠，不知道什么叫眩晕的脑袋。

——茅盾

进身体正常的生长发育和身体素质与基本活动能力的全面发展；提高身体生理机能水平，增强适应外界环境和抵御疾病的能力；促进学生身心全面发展。

(二)掌握体育基础知识、基本技术和基本技能，提高体育文化素养

学习和掌握体育的基础理论知识、基本技术和基本技能；学会用科学方法锻炼身体，懂得一些体育、卫生保健知识和体育娱乐的方法；培养对体育的兴趣、爱好和经常参加体育锻炼的习惯以及良好的卫生习惯；增强学生的体育保健意识，提高体育保健能力，为终身体育奠定基础。

(三)培养初步从事小学体育工作的职业能力

掌握小学体育的基础理论和小学体育的主要教材教法；培养初步具有担任小学体育课教学，卫生保健工作，以及组织小学生体育活动的的能力。发展学生特长，对部分有体育特长的学生，通过选修体育课，进一步提高运动技能和从事小学体育工作的能力，使其能够基本上胜任小学体育的全面工作。

(四)培养优良思想品德，促进学生个性发展

教育学生拥护中国共产党，热爱祖国，热爱儿童和小学教育事业；初步树立正确的世界观、人生观和价值观；培养学生具有良好的社会公德和教师的职业道德；发展学生个性，培养学生竞争意识、创新、合作和应变能力，以及勇敢顽强、艰苦奋斗等优良品质，促进心理健康，陶冶美的情操。

结 束 语

◎在每一位中师学生面前都展示着宽广的道路。起程之前，我们必须用知识把自己武装起来，必须锻炼出健壮的身体，磨练出优秀的品质，这样才能在未来的征程上为祖国的教育事业做出更大的贡献。

作 业

◎讨论与答辩：中师学生为什么要学习体育？