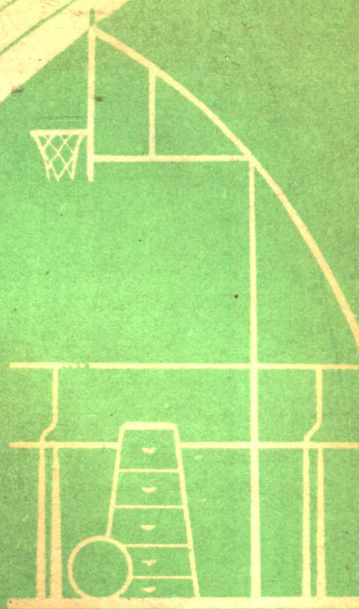


王 宏 丁忠元



中学体育教学问答

山东人民出版社

中学体育教学问答

王 宏 丁忠元

山东人民出版社

一九八一年·济南

中学体育教学问答

王宏 丁忠元

*

山东人民出版社出版
山东省新华书店发行
山东新华印刷厂临沂厂印刷

*

787×1092毫米32开本 5印张 1插图 95千字
1981年9月第1版 1981年9月第1次印刷
印数：1—3,000

书号 7099·1024 定价 0.42元

前 言

为了提高广大中学体育教师的业务水平和教学质量，我们根据中学体育教学大纲的精神和教材内容，结合多年来在教学中的实践经验，编写了这本小册子，以供广大体育教师在教学中参考。

本书内容，包括中学体育教学一般理论知识；体育教学的组织与教法；中学体育课的准备、进行与分析；中学体育教学工作计划、考核和教研工作等四个部分。为了便于学习和使用，书中采用问答形式，各题独立成文，但前后内容是互相联系的，四个部分又是一个有机的整体。

由于水平所限，编写时间仓促，本书的缺点和错误在所难免，恳望读者批评指正。

一九八一年四月

目 录

一、中学体育教学的一般理论知识	1
怎样认识学校体育的地位和作用?	1
怎样理解中学体育教学的目的、任务?	4
新大纲选编教材的原则是什么?	8
怎样理解教材的体系、内容和分类?	10
新大纲中的教材是怎样排列的?	12
体育教学过程有哪些特点?	15
如何根据中学生的生理特点进行体育教学?	18
如何根据中学生的心理特点进行体育教学?	21
如何根据女生的生理特点进行体育教学?	24
什么是体育教学原则?	26
在体育教学中如何贯彻身体全面发展的原则?	27
在体育教学中如何贯彻从实际出发的原则?	28
在体育教学中如何贯彻自觉积极性原则?	30
在体育教学中如何贯彻循序渐进性原则?	32
在体育教学中如何贯彻直观和思维相结合的原则?	35
在体育教学中如何贯彻精讲多练的原则?	37
在体育教学中怎样进行共产主义思想、品德教育?	39
什么是一般身体发展练习?	42

什么是专门性身体练习?	44
什么是诱导性练习和转移性练习?	45
什么是辅助性练习?	46
 二、中学体育教学的组织与教法	48
为什么要加强体育课的教学组织工作?	48
在体育教学中怎样运用队列、队形?	49
什么叫分组轮换和分组不轮换, 各有什么优缺点?	50
分组轮换有哪些组织形式?	51
在体育教学中怎样划分学生学习小组?	54
什么是体育教学法, 在体育教学中常采用哪几种方法?	54
在体育教学中怎样运用完整法和分解法?	55
在体育教学中怎样运用讲解法?	57
在体育教学中怎样运用示范法?	59
在体育教学中怎样运用练习法?	62
在体育教学中怎样运用预防和矫正错误法?	65
在体操教学中怎样进行保护和帮助?	67
在体育教学中怎样使用场地和器材?	68
在体育教学中怎样防止伤害事故?	69
在体育教学中怎样发挥体育骨干的作用?	71
雨雪天和大风沙天如何上体育课?	73
怎样组织女生例假期间的体育课?	74
怎样安排病弱学生的体育课?	75
怎样组织游戏教学?	76
怎样组织游泳教学?	78

三、中学体育课的课前准备、上课和分析课80

体育课有哪几种类型？	80
什么是体育课的结构？	82
怎样安排一节体育课的教材顺序？	84
怎样进行备课？	86
怎样进行体育课的教学？	88
怎样建立体育教学的课堂常规？	90
怎样做准备活动？	91
怎样做整理活动？	93
在体育教学中怎样集中学生的注意力？	94
什么是体育课的密度，怎样测定和分析课的密度？	95
怎样测定和分析课的练习密度？	99
怎样加大体育课的练习密度？	102
什么是体育课的运动量，影响运动量的因素有哪些？	104
怎样安排体育课的运动量？	105
有哪些评定体育课运动量的方法？	106
为什么说心率测定法是衡量运动量的简易可靠的方法？	107
什么是体育课的适宜运动量？	108
怎样调节体育课的运动量？	108
怎样测定和分析体育课的运动量？	109
怎样计算课的平均心率？	112
怎样分析一节体育课？	114
怎样认识体育课与课外体育活动的关系？	115

四、中学体育教学工作计划、考核和教研活动 118

怎样制订全年体育教学工作计划?118

什么是项目教学工作计划?120

怎样制订学期体育教学工作计划?125

怎样编写教案?129

怎样评定学生体育课的成绩?145

什么是学生的健康卡片?147

体育教师的职责是什么?147

怎样开展体育教学的教研活动?150

怎样提高体育教师的业务水平?151

一、中学体育教学的一般 理论知识

怎样认识学校体育的地位和作用？

中学教育是基础教育，是培养和造就全面发展的社会主义建设人材的重要教育阶段。中学体育，则是中学教育的重要组成部分，是全面贯彻党的教育方针的一个重要方面。它关系着亿万青少年的健康成长，是伟大祖国社会主义革命和建设事业的百年大计。

加强学校体育工作，增强二亿一千万在校青少年的体质，是加速实现四个现代化建设的需要，也是从根本上改善和增强整个中华民族体质的一项重要战略措施。

建国以来，党和政府十分关怀和重视学校体育工作的开展，在新宪法中规定：“国家特别关怀青少年的健康成长”，并采取一系列重要措施，逐步建立起一套体育制度，把体育规定为各级学校的必修课程，制定了全国统一的中、小学体育教材，广泛开展早操、课间操和课外体育活动，大量培训体育师资，并为学校体育的开展提供了物质条件，使学校体育工作得到很大发展。增强了学生的体质，丰富了他们的课外文化生活，有力促进了青少年一代在德、智、体诸方面生

动活泼的发展。

当前，我国已进入一个新的历史发展时期。这个时期的总任务，就是要在本世纪末把我国建设成为社会主义现代化强国。实现现代化，科学技术现代化是关键，教育是基础。学校是培养人材的场所，儿童和青少年都要经过学校这个阶段。这就要求学校教育，不仅要重视德育和智育，用远大的共产主义理想、先进的科学技术和丰富的文化知识武装学生，培养他们为社会主义事业服务的过硬本领，而且，还必须重视体育，锻炼学生身体，有效地增强青少年、儿童的体质。只有这样，他们才能精力充沛地学习文化科学知识。所以说，身体好是保证学生能够顺利完成学习任务，在将来掌握运用现代科学技术、生产技能从事四化建设的物质基础。随着现代科学技术的日益发展，社会主义现代化建设对身体的要求愈来愈高。如：要求人在短时间内快速、准确地判断和处理许多数据，不仅需要思想高度集中，而且需要充沛的精力，需要人的体质、意志和智能更加健全和完善。实践证明，没有健康的身体，难以学好科学技术，就是掌握了某些科学技术，想为社会主义做出贡献，也难以发挥应有的作用。因此，必须具备坚强的体质，为将来投身于四化建设打好物质基础。

在校学习阶段，是青少年一生中发育成长和身体素质、基本活动技能发展的关键时期。在此期间，必须科学地、有计划地发展青少年各项身体素质和提高基本活动能力，促进其健康地发育成长。如果错过学龄阶段的有利时机，不仅影

响他们当前的学习，而且会给他们留下长期的身心损伤，再想补救，也难见成效了。

加强在校青少年的体育，对于从根本上改变我国人民的体质也是极其重要的。体质是反映民族素质和经济文化发达状况的一个重要标志。要增进我们民族的体质，从长远来看，就必须从新一代抓起，科学地处理好德、智、体三者之间的关系，摆正学校体育工作的位置，切实搞好学校体育工作。

广泛开展课外体育活动，还是学校业余文化活动的的一个重要方面。既能丰富学生的业余文化生活，调剂精神，消除紧张学习后的疲劳，又有助于提高学习效率。

学校体育工作，不仅关系到青少年一代的健康成长，也是全面贯彻我国社会主义体育方针，坚持普及与提高相结合，高速度发展我国体育事业的重要环节。学校是青少年最集中的地方，它既是普及体育工作的一个重要场所，又具备提高运动技术水平的有利条件。学校体育工作除规定的体育课、早操、课间操外，还包括课外体育锻炼，运动队训练和运动竞赛等形式，是广泛开展群众性体育活动的一个重要方面。三十年来的实践证明：我国大多数优秀运动员，都是在学校的青少年中培养出来的。通过从小培养，系统训练，打好基础，积极提高的途径，就能早出、快出体育人材。因此，学校体育工作搞好了，就可以为提高我国运动技术水平打下坚实的基础，造就出大批攀登体育高峰的优秀人材，为祖国争得荣誉。

怎样理解中学体育教学的目的、任务？

根据党的教育方针和青少年的年龄特点，中学体育教学的目的是：有效地增强学生的体质，使学生在学習期间能掌握体育的基本知识、技能和技术，培养独立锻炼身体的能力和习惯，不但能保证完成学习任务，在德育、智育、体育几方面都得到发展，还能确保在未来担负起建设祖国和保卫祖国的光荣任务。为达到这一目的，应努力完成下列基本任务：

1. 根据中学生的特点，要全面锻炼身体，促进他们身体的正常发育和机能的全面发展，提高身体素质、基本活动能力和对环境的适应能力。

中学阶段，青少年的身体正处在迅速生长发育时期。应有计划、有组织地科学安排好学校体育工作和学生的身体锻炼，促进其身体的正常发育和内脏器官机能的发展，全面发展学生的速度、灵敏、力量、耐力等身体素质和跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、悬垂支撑等人体的基本活动能力，增强学生体质，充分改善他们对环境的适应能力。这些，都是学生未来参加社会主义革命和建设事业及日常生活所必需的。

为完成这一基本任务，就要求学生为革命而全面锻炼身体，增强体质。体质是身体好坏的标志，一般地说，体质好，身体也应该是好的，健康的。体质不好，身体也就不好，不够健康。健康不仅是疾病或羸弱的消除，还是生理、心理与社会三方面健全状态的统一。体质好坏不完全决定于

先天，不是固定不变的。根据中学生的年龄特点，体质的增强应包括三个方面：

（1）身体正常生长发育和身体机能发展良好。

体育锻炼与人的生长发育有密切关系。在中学阶段，学生身体发育是比较迅速的。这个时期，有计划、有组织地用科学的方法锻炼身体，不断地增强学生的体质，具有十分重要的意义。因为人体在进行体育活动时，新陈代谢作用旺盛，各有关的器官、系统都积极地参与活动。这对于人体，特别是对于尚未发育成熟的器官，是个很好的促进。经常地参加体育锻炼，不仅能促进各器官系统的发育和人的生理机能能力的提高，而且能增强学生的体质和提高运动能力。

（2）全面地发展身体素质和提高人的基本活动能力。

通过体育锻炼能全面地发展青少年身体素质和基本活动能力。身体素质主要是指力量、速度、耐力、灵敏等人体机能能力的表现，它们是相互依赖又相互制约的。发展身体素质，是增强体质，提高运动技术水平的一个重要方面。通过体育锻炼，在提高整个有机体机能的基础上，又能够提高生产劳动和保卫祖国活动中所必需的跑、跳、投掷和攀登、爬越等实用技能。

中学体育教材中，规定了各种各样的体育项目，它们对于锻炼身体都有很好的价值。在教师指导下，通过体育课和课外体育锻炼，必然能全面发展学生的身体素质和提高其基本活动能力。

（3）提高有机体对自然环境的适应能力。

人的有机体与周围环境是统一的。应当通过室外体育教学与身体活动，使学生接受日光、空气和水的锻炼，逐步提高对自然寒暑条件的适应能力。如果经常参加室外体育活动，经受日光、空气和水的锻炼，使皮肤的毛孔和皮下血管经常产生收缩或扩大的反射，学生身体耐寒、抗暑的能力就会增强。毛泽东同志从小就开始进行“四浴”（日光浴、空气浴、风浴、水浴）和其他体育锻炼，是我们进行体育实践活动的光辉榜样。

2.使学生学习、掌握体育的基础知识、基本技能和技能，用科学的方法锻炼身体，逐步提高运动技术水平。

中学体育教学，是一个有计划、有组织、有目的的教育过程。通过体育课的系统教学，使学生全面地学习和掌握中学体育教学大纲所规定的基本知识、技能和技术，学会科学锻炼身体的方法，培养经常锻炼身体的能力和习惯，更有效地增强体质。

体育的基本技术，是指学习和掌握体育运动的科学方法和规律。为使学生跑得快，跳得高，投得远，就必须学习和掌握跑、跳、投掷的正确姿势和基本技术，以及徒手体操、器械体操、球类等项目的有关技术，并在身体锻炼中运用这些技术。

掌握知识技术，是形成技能的基础。掌握技能、技术与增强体质是辩证的统一过程；掌握体育知识、技能和技术的过程，也是锻炼身体、增强体质的过程。体质增强了，反过来又会促进技能和技术的提高。

青少年正处于长身体、长知识时期。为发展我国体育运动，从小培养学生对体育运动的兴趣和爱好是很重要的。所以，应重视体育知识、技能、技术的传授，不能把体育课变成课外锻炼活动。要按照教学大纲的要求，认真进行教学，教会学生跑、跳、投和球类、游泳、体操等正确的锻炼方法，使他们从小具有良好的身体和技术基础。但在教学中，也决不能忽视锻炼学生的身体。每次课均应安排一定数量和质量的身体练习，使学生通过反复锻炼，既能逐步掌握和提高动作技术，又能增强体质。因此，在教学中，要正确处理好传授知识、技能、技术与锻炼身体、增强体质的关系。

3. 对学生进行思想教育，培养共产主义道德品质，树立良好的体育作风。

体育是向学生进行共产主义教育的重要手段之一。在体育工作中，必须重视对学生进行思想教育，任何忽视思想教育的倾向都是错误的。

在体育教学中，对学生加强思想政治教育，培养学生的好思想、好作风，是基本教学任务之一。同时，又是保证体育课顺利进行的重要措施。因此，每一堂体育课都要对学生进行必要的思想政治教育。

在教学中，对学生进行思想教育，必须根据教学的内容和教学过程的规律，联系学生的实际情况和具体表现，有针对性地进行各种教育。思想教育的主要内容，是教育学生树立为建设“四化”而努力锻炼身体的思想，培养学生服从组织，遵守纪律，热爱集体，朝气蓬勃，勇敢顽强，艰苦奋斗

的共产主义道德品质和良好的体育作风。

新大纲选编教材的原则是什么？

体育课大纲和教材内容，是根据党的教育方针，学校体育的目的、任务，学生的年龄特点而确定的，是由教育部门统一颁布的。它包括学生在学习过程中所必须掌握的体育知识、技术和技能。这些教材，是学生锻炼身体、增强体质、提高运动技术水平的基本内容。

新大纲规定了中学体育课教学的方向、范围和要求，是教学的主要依据。体育教师必须首先学习和研究大纲，认真领会其精神实质，并结合本校的具体情况灵活运用。这对于提高教学质量，完成教学任务，具有重要意义。

体育项目繁多，内容极其丰富，各个项目的作用、难易程度，所需要的教学条件、场地设备也不相同。因此，必须首先确定选编体育教材的原则，以便根据这些原则选编教材，建立中学体育教材的体系。在选编教材时、应遵循下列基本原则：

1. 以有利于增强学生体质为准则。

学校体育的主要任务，是增强学生的体质。在安排体育教材时，应考虑促进学生身体的正常发育，提高各器官系统的机能和人体的基本活动能力，全面发展学生各项身体素质，增强人体对自然环境的适应能力。把锻炼身体效果好又便于教学的教材，适合青少年特点的运动项目，作为重点，反复排列出现，逐步提高要求。

《国家体育锻炼标准》和学校体育教学有共同的目标，对增强学生体质有重要作用。因此，体育教材应与《国家体育锻炼标准》相结合，把可能在课内教学的有关项目编入基本教材，并作为考核项目，使之相互促进，有效地增强学生体质。

2.教材要体现科学性。

体育教材要符合青少年学生的认识和生长发育规律。根据学生不同年龄阶段的生理和心理特征安排教材，应由易到难，由简到繁，循序渐进，逐步提高，使各年级教材系统连贯，紧密衔接。既能使学生的身体得到全面锻炼，又能保证重点教材有较多的教学时间。

教材内容要吸收国内体育教学的先进经验和手段。应特别重视锻炼实效大、发展身体素质快的练习内容，以便收到良好的锻炼效果。

3.要因地制宜，从实际出发。

基本教材是对学生的统一要求，应积极地创造条件努力完成。由于我国幅员广大，各地区的情况和条件差别较大。因此，作为全国通用的教材，必须具有统一的要求，但又要有一定的灵活性。各地区应从实际情况出发，因地制宜，充分利用其自然条件组织体育教学。例如靠水的地区，可适当地开展游泳；北方严寒季节，冰冻时间长，可开展滑冰；具有足球活动传统的地方，可补充足球教材等。因此，大纲安排一定的选用教材，各地学校可根据自己的条件选用。但是，选用教材的课时与基本教材中相应项目的课时加起来，