

幼儿师范学校



# 体育教师参考书

TIYU JIAOSHI CANKAOSHU

全一册



人民教育出版社

## 编者的话

本书是幼儿师范学校体育教材系列的组成部分，它是专门为幼儿师范学校体育教师编写的工具书，也可作为幼师体育教师的培训教材或参考资料。

幼儿师范学校体育教材系列，包括：中华人民共和国国家教育委员会制订的《幼儿师范学校体育教学大纲》和带有插图的《幼儿师范学校体育教材》、《幼儿体育教学法》及《幼儿师范体育教师参考书》。

《幼儿师范体育教学大纲》(试行草案)是中华人民共和国国家教育委员会制订颁发的。大纲规定了幼师体育教学的目的、任务、体育教学内容、时数分配、考核办法、体育教学与学校体育的其它组织形式的关系，以及对幼师体育教学工作提出的要求。体育教学大纲的结构特点是由说明、教材内容、考核办法组成。教材部分是按年级规定了各项教材知识、技能范围，及其横的联系。《幼儿师范学校体育教材》是根据幼师体育教学大纲，按各项教材的纵的系统分年级编写的。体育教材的特点分理论与实践二部分内容，其中都含有基本教材和选用教材。各项教材不仅写明了动作要领、重点、难点和教法建议，而且大部分教材都配有插图。《幼儿师范学校幼儿体育教学法》教材，是幼师学生专业课教学法课本。其中专门论述了幼儿体育的基础理论知识、幼儿体育教材分析和幼儿体育教学论等。这本体育教师参考书，与一般教学参考书不同，它不是具体分析某项教材，研究单个动作的教学

方法，而是着重编写了学校体育工作的基本理论知识与工作方法。如对幼师体育教学的目的任务分析，幼师学生（女青年）的年龄特征介绍，体育教学论基本原理的阐述，课外和校外体育活动的组织方法，体育场地规划、器材的建设，体质测试的理论与实践，体育统计学简单知识，以及学校体育科学研究方法等。这些内容可供幼师的青年体育教师工作和提高参考。也可以供幼师体育教师培训班作为教材或参考资料使用。

本书的内容与幼儿师范体育教材中的基本知识部分有联系，有分工，其中有的部分也可作为体育基础知识向学生讲述。

编辑这类参考书还是初步尝试，又限于我们的理论水平和实践经验，其中一定有不全、不足之处，甚至有缺点和错误，希望使用本书的同志提出宝贵的意见，以便修订时改正。

编 者

一九八六年三月

# 目 录

|                                   |         |
|-----------------------------------|---------|
| <b>第一章 幼儿师范学校学生的生理和心理特征</b> ..... | ( 1 )   |
| 第一节 幼师学生的生理特征.....                | ( 1 )   |
| 第二节 幼师学生的心理特征.....                | ( 18 )  |
| <b>第二章 体育课</b> .....              | ( 27 )  |
| 第一节 幼师体育课的任务和特点.....              | ( 27 )  |
| 第二节 体育教学原则和方法.....                | ( 35 )  |
| 第三节 体育课的类型与结构.....                | ( 53 )  |
| 第四节 体育课的密度和运动量.....               | ( 59 )  |
| 第五节 体育教学中的思想品德教育.....             | ( 73 )  |
| 第六节 体育课的分析与评价.....                | ( 78 )  |
| <b>第三章 幼师体育教学大纲和教材</b> .....      | ( 83 )  |
| 第一节 幼师体育教材的层次与结构.....             | ( 83 )  |
| 第二节 幼师体育教材的特点.....                | ( 86 )  |
| 第三节 确定幼师体育教材的原则.....              | ( 87 )  |
| 第四节 幼师体育教学的要求.....                | ( 90 )  |
| 第五节 幼师体育教材分类与各项教材的比重.....         | ( 93 )  |
| <b>第四章 课外体育活动</b> .....           | ( 98 )  |
| 第一节 课外体育活动的任务.....                | ( 98 )  |
| 第二节 课外体育活动的特点.....                | ( 101 ) |
| 第三节 课外体育活动的组织形式和方法.....           | ( 104 ) |
| <b>第五章 幼师体育的工作计划和考核</b> .....     | ( 112 ) |
| 第一节 计划和考核的意义.....                 | ( 112 ) |

|             |                               |              |
|-------------|-------------------------------|--------------|
| 第二节         | 怎样制定体育工作计划·····               | (112)        |
| 第三节         | 体育工作的考核·····                  | (145)        |
| <b>第六章</b>  | <b>学生的体质测定与评价·····</b>        | <b>(149)</b> |
| 第一节         | 学生体质测定与评价的意义·····             | (149)        |
| 第二节         | 我国学生体质测定的项目与方法·····           | (153)        |
| 第三节         | 体质评价·····                     | (170)        |
| <b>第七章</b>  | <b>体育教研组和体育教师的工作职责·····</b>   | <b>(199)</b> |
| 第一节         | 体育教研组的工作职责·····               | (199)        |
| 第二节         | 体育教师的工作职责与应具备的条件·····         | (201)        |
| <b>第八章</b>  | <b>学校体育科学研究工作·····</b>        | <b>(207)</b> |
| 第一节         | 体育科学研究的一般程序·····              | (208)        |
| 第二节         | 体育科学研究方法·····                 | (218)        |
| <b>第九章</b>  | <b>简易统计方法在学校体育工作中的应用·····</b> | <b>(237)</b> |
| 第一节         | 统计表·····                      | (238)        |
| 第二节         | 统计图·····                      | (240)        |
| 第三节         | 体育教学中常用的比和率的计算<br>及应用·····    | (243)        |
| 第四节         | 平均数、平均差和标准差·····              | (246)        |
| 第五节         | 差数的显著性检验·····                 | (254)        |
| 第六节         | 直线相关分析·····                   | (262)        |
| <b>第十章</b>  | <b>运动竞赛·····</b>              | <b>(270)</b> |
| 第一节         | 幼师开展运动竞赛的意义·····              | (270)        |
| 第二节         | 竞赛工作的一般程序·····                | (271)        |
| <b>第十一章</b> | <b>学校体育场地和器材·····</b>         | <b>(295)</b> |
| 第一节         | 田径运动场的规划与建设·····              | (295)        |
| 第二节         | 球类场地划法及其设备的建造标准·····          | (335)        |

# 第一章 幼儿师范学校学生的 生理和心理特征

幼儿师范学校的学生，绝大多数是15—19岁的女生，这一年龄阶段处在青春发育后期和青年前期，学生的身体发育随着年龄的增长不断发展变化，逐步趋于完善和成熟。

身体的发展与心理的发展是互为影响的，身体的发展为心理的发展提供了物质基础，心理的发展又促进了身体的发展。在青春期学生的心理发生了较大的变化，心理活动更加深化和复杂。

青春期是人一生中的关键时期，其间身体和心理的发育水平，甚至会影响一生的身心发展。因此，了解幼师学生的生理和心理特征及其变化规律，以便有针对性的进行教育工作，这是每位教师都必须认真对待的问题。

## 第一节 幼师学生的生理特征

### 一、身体形态的发育特点

身体形态是身体及其各部位的形状，身体形态的发育是身体及其各部位形状和生长、发展情况。它一般包括身高、体重、胸围、坐高、肩宽等身体各部位的长、宽、围度及重量等指标。它是人体生长发育的重要指标之一。人体的生长发育从出生到成熟有两次生长高峰，一次是出生后的第一年，一次是青春发育期，其它时间发育的速度比较缓慢（图1-1）。

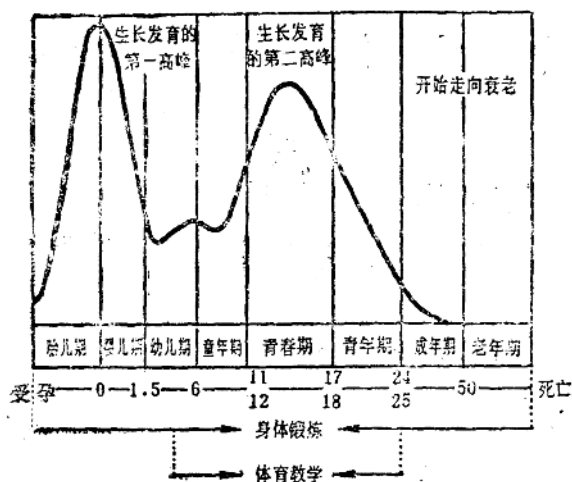


图 1-1

幼师学生的生长发育处在青春发育后期和青年前期，这一时期，女生身体形态发育有其特有的规律。

1. 身高的发育：幼师学生身高的增长已经渡过了突飞猛进的时期，15岁开始身高一般每年只增长不到1厘米，大约到19岁以后，最迟23岁身高完全停止增长（图1-2\*）。因此，幼师女生身高增长的速度正处于比较缓慢时期，但从15岁左右入学到19岁左右毕业这一阶段，身高还是在不断的增长。

\* 资料来源：《中国儿童青少年身体形态、功能与素质调查》以下图3-7、图12-16资料来源相同。

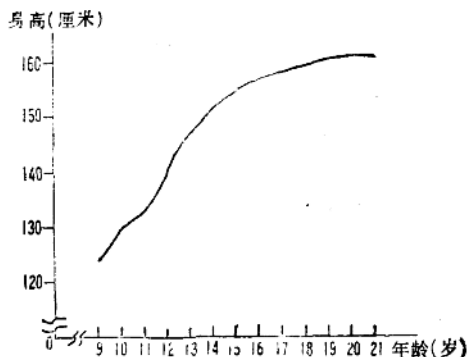


图 1-2 女生身高发育曲线

2. 体重的增长: 体重增长的特点是持续时间长, 增长幅度大, 特别是女生, 成年后体重仍然可以增加。

幼师学生体重的增长速度与她们 10 岁左右每年要增加 5—6 公斤体重比, 相对缓慢了些, 但在这一阶段里学生的体重仍在继续增长 (图 1-3)。增长的程度与影响体重增加的因素

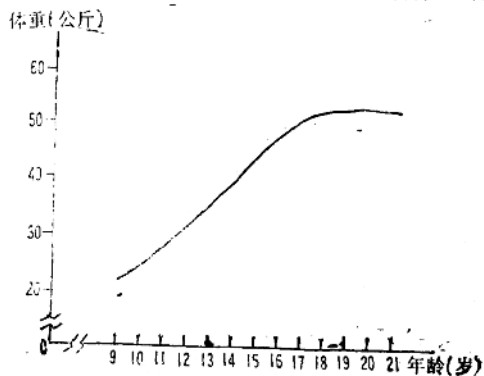


图 1-3 女生体重发育曲线

素也有密切的关系。此外，在女子体重增长中，脂肪的含量比较高，而肌肉的含量比较低，特别是13—14岁以后，身高增长高峰过后，脂肪的增长速度加快，因此幼师女生身体形态逐渐显的丰满，到了毕业前夕，基本上形成典型的女性体态。

3. 胸围、肩宽、坐高、等身体部位的增长：除了身高、体重的增长，幼师学生胸围、肩宽、坐高和骨盆宽等身体部位的形态发育逐渐缓慢（图1-4至7）。

幼儿师范学校的女生身体形态发育，虽然开始进入比较平缓发展的时期，但仍然具有一定的增长幅度，随着身体形态的不断发展完善，身体质量和各器官系统的功能也不断完善。因此，重视改善幼师女生在校期间的身体形态发育情况，这对她们的一生将有重要的影响。

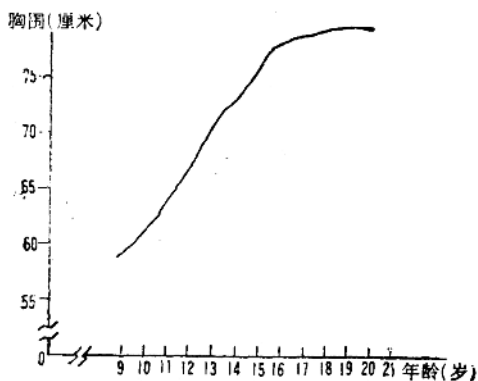


图1-4 女生胸围发育曲线

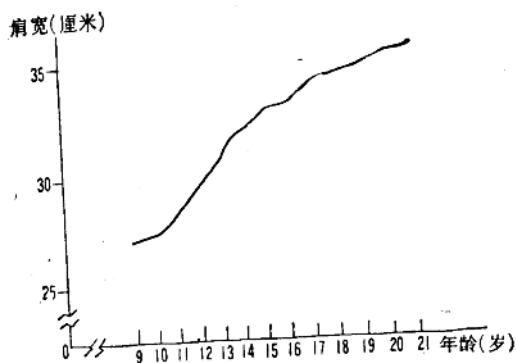


图 1-5 女生肩宽发育曲线

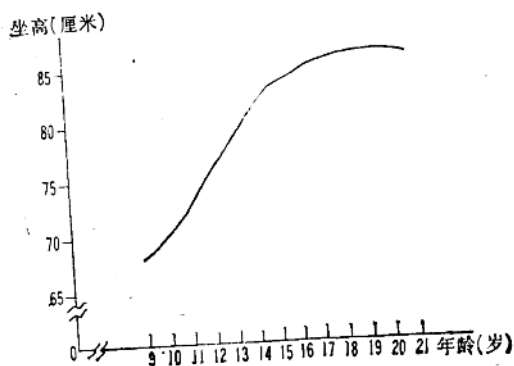


图 1-6 女生坐高发育曲线

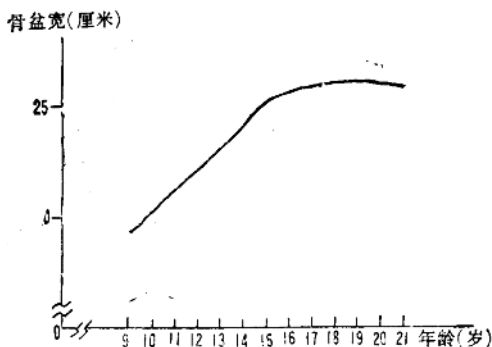


图 1-7 女生骨盆宽发育曲线

应该指出，身体形态的发育受遗传、环境、营养和运动等多种因素的影响。由于这些因素的影响，学生身体形态发育的个体差异也是不相同的。有的发育的早些，有的晚些，但最终一般都将形成肩部较窄，上身较长，乳房发达，骨盆较宽，比较丰满的女性体态。一般来说，女子身体形态发育有

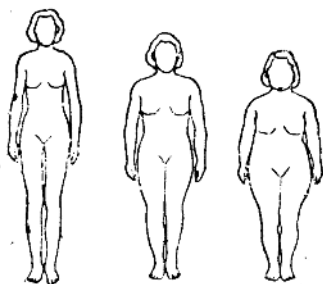


图 1-8 女子三种体型

早熟、晚熟和平均型三种，早熟型的学生成年后一般趋于矮胖型，晚熟型学生一般趋于瘦高型，平均型学生则介于二者之间（图 1-8）。

此外，幼师女生身体形态的发育不仅反应了她们身体外部变

化，而且也反应了她们的内脏器官、系统的生理功能发育情况。因为形态发育促进着生理功能的发育，生理功能发育，又促进着身体形态的发展，在形态发育与功能发育相互促进下，有机体的发育逐渐成熟。

## 二、功能发育的特点

人体的功能一般包括呼吸、循环、消化、代谢、造血、免疫、神经、内分泌、运动和生殖等器官系统的功能。

研究人体功能发育情况，一般常以心血管、肺脏和肌肉功能作为代表。这里重点介绍运动功能的发展。

### (一) 心肺功能的发育

一般常以心率、肺活量和血压作为评价心肺功能的内容。

#### 1. 心率的变化

幼师女生的正常心率从总的发展状况看，一般应是随着年龄的增加而减少，直到18岁以后基本稳定在78次/分左右。从幼儿到成年，心率的变化基本上以每年减少一次的速度变化(图1-9\*)。因此，幼师阶段学生的心率逐渐趋于稳定。

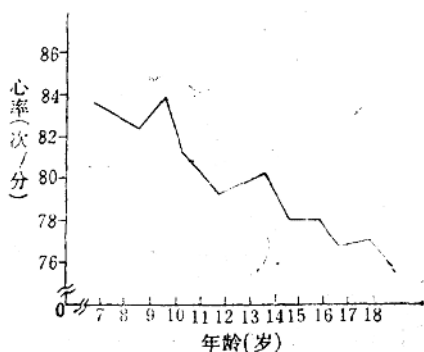


图 1-9 女生心率变化曲线

\* 资料来源:《中国医学百科全书少年儿童卫生学》以下图10-11资料来源相同。

这是因为，随着学生年龄的增长，心脏容积增大，心壁增厚，心肌力量增强，使心脏储血量和搏血量增加。可见心肺功能增强的外部表现是心率减少。

## 2. 肺活量的变化

幼师女生肺活量的变化与心率的发展相反，是随着年龄的增加而逐渐增加（图 1-10）。7 岁时女生肺活量约为 1223 毫升，16 岁时约为 2678 毫升，这时就基本上达到成人水平，18—25 岁肺活量达到成人最高水平。可见，幼师阶段学生的肺活量已有相当水平。

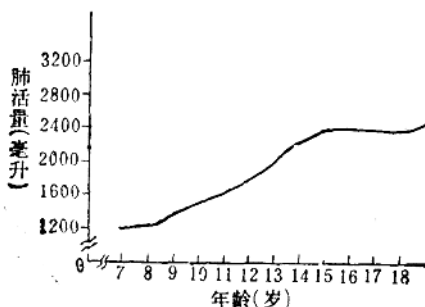


图 1-10 女生肺活量变化曲线

## 3. 血压的变化

幼师女学生血压变化的特点同肺活量变化一样，随年龄增加而增高（图 1-11）。在青年时期的同龄人中，女性血压低于男性。收缩压升高的速度总的说比较均匀，16—17 岁时略有下降，18—19 岁基本趋于稳定。舒张压速度变化比较均匀，一般在 15 岁以后趋于稳定。因此，幼师学生血压的变化，基本是处在一种逐步稳定的阶段。

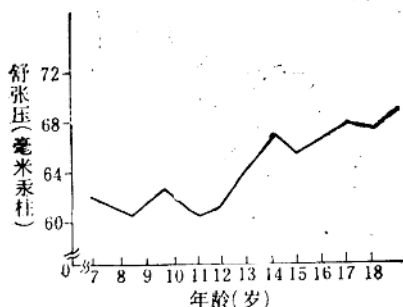


图 1-11 女生舒张压变化曲线

## (二) 运动功能的发展:

运动功能是机体各器官系统功能的综合表现。测定肌肉力量、速度耐力、下肢爆发力、灵活性等身体素质指标，可反应运动功能的情况。

幼师女生运动功能的发展，经历了从低级到高级，从弱到强的发展过程。运动功能的发展，一般是随神经系统对肌肉的支配能力的发展而发展起来的，并日趋完善。10岁左右时，儿童的跑、跳、投掷、攀登、爬越等基本活动技能一般都能掌握，并有较大的模仿能力，而且动作频率快、身体灵活、关节囊松弛、柔韧性好。但这时儿童身体的骨骼和肌肉生长发育的速度相对较慢，骨骼尚有许多软骨组织，骨中的有机物多，而无机物少，肌肉纤维细小，收缩力量差，心肺功能也远不如成人。

进入青春期以后，由于受神经和内分泌影响，人体生长发育速度突增，骨骼、肌肉、身高、体重、心肺器官和功能发展都很迅速。女子一般在12—15岁期间身体机能水平即

可达到成人的70—80%，16岁以后各组织器官机能逐渐达到成人水平，到23岁，身体发育完全成熟，运动功能则可达到成人最高水平。

因此，幼师女生的运动功能水平已经得到较大的发展，与成年女子已没有多大的差别。但是，从反应运动功能的各项素质自然发展来看，运动功能的发展，在不同的年龄阶段又有相对发展较快的时期（素质发展的敏感期，见表1-1）。这些发展较快的时期因人而异，但一般认为12岁左右是身体素质发展较快的时期。13岁以后由于身体生长发育加速，

表 1-1 五项素质指标敏感期

| 指 标                 | 性 别 | 年 龄 |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------------------|-----|-----|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                     |     | 7   | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 一分钟<br>仰卧起坐         | 男   | ×   | × | × |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                     | 女   | ○   | ○ |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 60 米 跑              | 男   | ×   | × | × |    |    |    |    |    | ×  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                     | 女   | ○   | ○ | ○ |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 屈 臂 悬 垂             | 男   | ×   | × | × |    |    |    |    | ×  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                     | 女   | ○   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | ○  | ○  |    |    |    | ○  |    |    |
| 立 定 跳 远             | 男   | ×   | × | × |    |    |    |    | ×  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                     | 女   | ○   | ○ | ○ | ○  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 400米(50×3)<br>往 返 跑 | 男   | ×   | × | × | ×  |    |    |    | ×  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                     | 女   | ○   | ○ | ○ | ○  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

注：×代表男生敏感期，○代表女生敏感期

不同程度地影响了运动能力的发展，出现运动能力暂时停滞现象。一般到性成熟以后，运动能力又逐步回升，出现素质发展的第二次高峰。

因此，幼师阶段的女生，身体素质和运动能力的发展，正在逐步渡过素质发展的停滞阶段，开始转向素质发展的第二次高峰。从1979年全国16万青少年身体形态和功能、素质调查的情况说明（图1-12至16。图中实线代表男生，虚线代表女生），15、16岁以后，女子逐渐摆脱了由于身体迅速生长发育而使运动能力发展相对停滞的状况，重新出现身体素质向上发展的情况。

15—19岁正是幼师学生在校学习期间，重视她们在校期间的身体锻炼，对于促进她们更好的生长发育和使身体更加完善具有十分重要的意义。

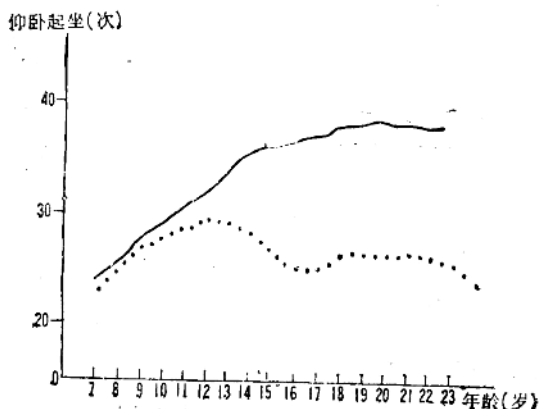


图 1-12

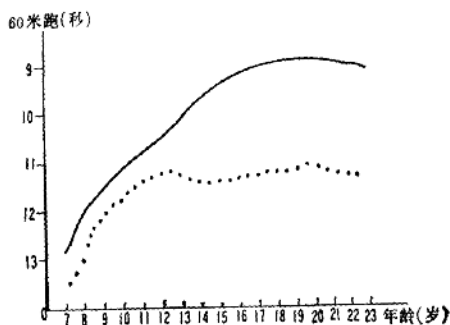


图 1-13

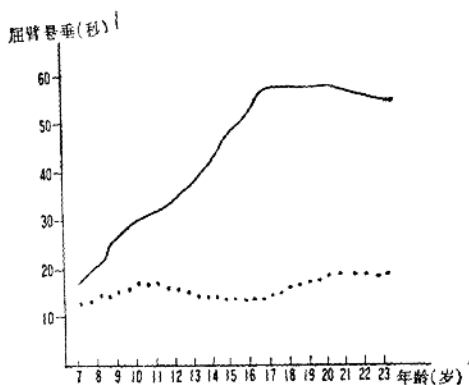


图 1-14