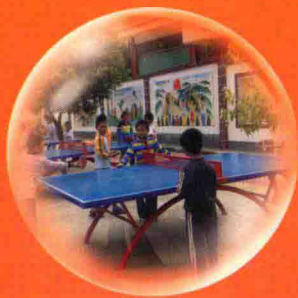


全国中小学教师继续教育资源库



课外体育活动指导

(配教学资源库光盘)

杨铁黎 陈雁飞 马 凌 主编

高等教育出版社



全国中小学体育教师继续教育资源库

课外体育活动指导

Kewai Tiyu Huodong Zhidao

(配教学资源库光盘)

杨铁黎 陈雁飞 马 凌 主编

高等教育出版社·北京

内容提要

本书根据中小学生生理和心理发育特征、运动技能形成规律和课外体育活动特点,由锻炼原理、锻炼心理、运动损伤的防治、课外体育活动的组织与管理等基础理论部分,以及拓展训练与定向运动、登山运动、跳绳、跆拳道、羽毛球、网球、健身操舞、舞龙运动等基本技术部分构成,突出强调了基础性、实用性、地域性、可操作性和可选择性等特色。更重要的是,本书配备了图文并茂、内容丰富、形象生动的资源库光盘,大大增加了广大中小学体育教师组织课外活动的便利性与趣味性。

本书为广大中小学体育教师提供了一个内容丰富、形式多样、紧贴实践的多媒体课外体育活动资源整合与储备系统,也适合有志于从事中小学体育教育工作的体育院系高年级学生学习。

图书在版编目(CIP)数据

课外体育活动指导 / 杨铁黎,陈雁飞,马凌主编. --
北京:高等教育出版社,2014.6

ISBN 978-7-04-031843-2

I. ①课… II. ①杨… ②陈… ③马… III. ①体育活动-课外活动-中小学-教学参考资料 IV.

①G633.963

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 021030 号

策划编辑 曹京华
责任校对 杨凤玲

责任编辑 王冰怪
责任印制 张泽业

封面设计 于涛

版式设计 童丹

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
印 刷 潮河印业有限公司
开 本 787mm×960mm 1/16
印 张 27.75
字 数 500 千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版 次 2014 年 6 月第 1 版
印 次 2014 年 6 月第 1 次印刷
定 价 59.80 元(含光盘)

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物 料 号 31843-00

全国中小学体育教师继续教育资源库 编写委员会

总顾问 宋尽贤 卢 逊

主 编 杨铁黎 陈雁飞 马 凌

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 健	王家宏	关吉臣	任园春	刘淑慧
肖 杰	陈 海	张英波	余道明	张建中
李振彪	郑 婕	赵宗跃	高 航	徐守森
钱俊伟	陶志翔	梅雪雄	樊 伟	

课外体育活动指导资源库

编写人员名单

主 编 杨铁黎 陈雁飞 马 凌

编 委 (按姓氏笔画为序)

任园春	刘 芳	刘淑慧	孙茂君	吕韶钧
肖 杰	陈 海	张 平	张英波	李四化
佟立纯	余道明	金 豆	赵 月	赵海波
高 航	徐守森	钱俊伟	陶志翔	樊 伟

前言

增强青少年体质、促进青少年健康成长,是关系国家和民族未来的大事。加强青少年体育、增强青少年体质,是学校体育工作者学习和实践科学发展观,深入贯彻党的教育方针,大力推进素质教育,培养社会主义事业的建设者和接班人的第一要务。党和政府高度重视青少年学生的健康问题。毛泽东同志明确指出:“要注意健康第一,学习第二。”改革开放以后,邓小平同志要求:“要把学校体育工作搞好。”江泽民同志多次强调,体育是关系人民健康的大事,体育水平是一个民族文明进步的重要标志。2007年5月7日中共中央国务院颁发的《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》中提出:“通过5年左右的时间,使我国青少年普遍达到国家体质健康的基本要求,耐力、力量、速度等体能素质明显提高,营养不良、肥胖和近视的发生率明显下降。通过全党全社会的共同努力,坚持不懈地推动青少年体育运动的发展,不断提高青少年乃至全民族的健康素质。”实现这一目标的根本要素是要有一支高素质的体育师资队伍,也就是说体育教师的素质直接关系到中华民族的健康素质和祖国的未来。

目前我国有40万左右的体育教师,但是体育教师队伍不论在数量,还是在质量方面都难以满足我国经济社会发展和教育发展的需要,难以满足增强青少年体质和增进健康的需要。学校体育工作在体育教育的观念、体育课程资源的开发、体育教学方法的运用、体育教学的组织与形式等方面亟待更新与发展。

2010年国务院颁布的《国家中长期教育改革与发展规划纲要》进一步明确了继续教育的特殊地位,强调了加强教师队伍建设的重要性。为了全面提高教师综合素质,保证教育教学质量,教育部启动了“中小学教师国家级培训计划”,大范围的体育教师培训也拉开了序幕。2012年教育部、发展改革委、财政部、体育总局四部委又联合颁布了《关于进一步加强学校体育工作的若干意见》,在进一步强调提高青少年体质健康水平的同时,还明确地提出了“加大国培计划培训体育教师的力度,拓宽体育教师培训渠道,到2015年各地要对中小学和职业学校体育教师进行一轮培训”。根据体育教师继续教育的需求,为保证体育教师培训的质量和实效,中国教育学会体育卫生分会、首都体育学院和高等教育出版社联合组织开发和出版了《全国中小学体育教师继续教育资源库》。该资源库是一个以在职体育教师为基本培训对象,遵循“高起点、低重心、宽视野”的宗旨,为体育教师继续教育提供的一个内容丰富、形式多样、风格各异的教学资源整合与储

备系统,学习者根据体育教学实际需要可自由选择、参考其中的内容。

本套资源库由我国相关学科领域和运动项目的专家、学者研制,在注重资源库权威性的同时,还突出强调了它的基础性、实用性、地域性、可操作性和可选择性等特色。

本资源库从内容上看,辐射面宽,涵盖了学校体育工作的体育教学、课外体育活动、课余体育训练三大部分。本部分是《全国中小学体育教师继续教育资源库——课外体育活动指导》,它根据中小学生生理和心理发育特征,以及运动技能形成规律编写,由体育锻炼原理、课外锻炼心理、运动损伤的防治、课外体育活动的组织与管理等基础理论部分,以及拓展训练与定向运动、登山运动、跳绳、跆拳道、羽毛球运动、网球、健身操舞、舞龙等基本技术部分构成,并配备了图文并茂、视频丰富、形象生动的教学资源库光盘,大大增加了广大中小学体育教师学习和教学的便利性与趣味性。

本套资源库从表现形式上看,平面与立体相交叉,文字、图片与视频  相呼应,生动形象。体育教师在学习过程中不仅可以从书本平面资源部分查找到不同体育项目教学训练中必须遵循的基本原则和指导方法,而且还可以利用多媒体教学资源库光盘部分查找到体育教学过程中的具体教学环节与方法等。

本套资源库出版之际,我们既高兴,又有些忐忑不安。高兴的是经过创作团队两年多的努力,我国第一个“体育教师继续教育资源库”项目终于完成了;令我们忐忑不安的正是这“第一个”,它能否满足体育教师继续教育的需要,能否达到预期效果,我们还没有足够的把握,还需要实践的检验。我们希望这个成果能对工作在我国学校体育教学第一线的体育教师有所启发、有所帮助,同时也希望听到您的意见和建议。让我们携起手来,为提高我国青少年体质健康水平而不懈努力。

最后,向参与本套资源库研制的所有专家和学者以及给予我们帮助的所有人致以衷心的感谢。

杨铁黎

2014年1月8日

目 录

理论篇	1
绪论	2
第一章 体育锻炼原理	9
问题一 为什么在体育锻炼中需要进行“功能动作筛查”	9
问题二 增加锻炼负荷的前提条件是什么	14
问题三 如何处理好动作稳定性和灵活性的关系	15
问题四 如何处理好基本动作能力和专门运动能力的关系	24
问题五 如何对待“早熟”和“晚熟”的中小学生课外活动锻炼问题	25
问题六 对于提高完成多个动作任务的能力,采用什么练习形式 更好	26
问题七 对于提高完成单个动作任务的能力,采用什么练习形式 更好	30
问题八 如何提高动作的时间和空间准确性	33
问题九 如何在课余训练中“趋利避害”	36
问题十 在营养和运动饮食方面应该注意些什么	37
第二章 课外锻炼心理	41
问题一 体育锻炼可以促进青少年心理健康吗	41
问题二 如何锻炼才能改善情绪	45
问题三 如何获知学生锻炼的情绪效益	49
问题四 为什么经常锻炼的学生很容易适应社会	51
问题五 如何为处于不同阶段的学生提供分类指导	52
问题六 怎样才能让学生对锻炼感兴趣	56
问题七 如何提高学生锻炼的自信心	59
问题八 如何设置学生的锻炼目标	62
问题九 采取哪些措施激发学生的锻炼行为	64
问题十 如何让学生坚持锻炼	66
第三章 运动损伤的防治	69
问题一 常见的课外活动运动损伤有哪几种	69

问题二	不同季节课外活动运动损伤有什么特点	72
问题三	不同项目常见什么运动损伤	74
问题四	课外活动运动损伤有哪些原因	76
问题五	教师怎样应对运动损伤现场	79
问题六	如何快速止血	82
问题七	如何简单包扎	87
问题八	如何进行骨折的固定	94
问题九	如何正确搬运	99
问题十	如何抢救呼吸、心跳停止的伤员	103
问题十一	怎样进行急性软组织损伤的现场急救	107
问题十二	如何预防课外体育活动中的运动损伤	113
问题十三	如何开展校园运动安全教育	115
第四章	课外体育活动的组织与管理	118
问题一	大课间体育活动怎样设计安排	118
问题二	课外体育俱乐部怎样组织运作	125
问题三	校园体育文化节怎样设计实施	128
问题四	国外学校课外体育活动情况怎样	133
实践篇		143
第五章	拓展训练与定向运动	144
第一节	拓展训练	144
第二节	定向运动	176
第六章	登山运动	187
第一节	登山运动简介	187
第二节	内容及技术指导	190
第三节	组织与设计	207
第七章	跳绳	218
第一节	跳绳运动简介	218
第二节	内容及指导	220
第三节	组织与设计	262
第八章	跆拳道	268
第一节	跆拳道简介	268
第二节	跆拳道礼仪	273
第三节	跆拳道实战姿势	275

第四节	跆拳道步法	278
第五节	跆拳道腿法	281
第六节	跆拳道拳法技术	299
第九章	羽毛球运动	302
第一节	羽毛球运动简介	302
第二节	羽毛球运动的必备条件	304
第三节	羽毛球运动技术	308
第四节	羽毛球比赛知识	323
第五节	羽毛球运动的注意事项	326
第十章	网球	330
第一节	少儿网球简介	330
第二节	活动内容与指导	334
第三节	组织与设计	348
第十一章	健身操舞	359
第一节	健身健美操	359
第二节	有氧舞蹈	365
第三节	有氧搏击操	368
第四节	街舞	373
第五节	形体芭蕾	376
第六节	弹力带	379
第七节	健身小球操	384
第八节	哑铃操	388
第九节	健身扇子操	393
第十节	舞蹈啦啦操	396
第十二章	舞龙	401
第一节	舞龙运动简介	401
第二节	内容与教学建议	403
参考文献		430

理论篇

绪 论

课外体育活动是指在校内体育课堂以外进行的,以全体学生为对象,以健身活动为主要内容,以班级为基本组织单位,以满足广大学生身心需要为目的,促进学生身体、心理和社会适应能力和谐发展的体育锻炼活动。课外体育活动是实现学校体育目标的基本途径之一,是学校教育体系的组成部分,它与体育课相互配合,共同为学校体育整体目标服务。

一、课外体育活动的意义与特点

(一) 课外体育活动的意义

1. 促进学生生长发育,增强体质

中小学学生处于生长发育时期,课外体育活动可以促进学生生长发育,改善身体各器官系统的功能,发展身体素质,提高身体的基本活动能力和运动能力,提高学生对客观环境的适应能力和对疾病的抵抗力。

2. 提高学生运动技术水平

课外体育活动有助于学生巩固体育课上学到的有关体育与健康的基本知识、基本技术和运动技能,提高运动技术水平。体育课堂教学的目标之一是通过学生的身体活动增强体质,发展体能,提高健康水平,掌握和应用体育与健康的基本知识和运动技能。但是体质的增强、运动技术的掌握、运动水平的提高是一个长期的不间断的积累过程,仅凭体育课堂教学很难达到教学目标,大多数学生需要通过课外体育活动来消化、吸收体育课堂中学习的内容,从而达到课堂教学的目标。

3. 培养学生的运动兴趣,为终身体育奠定良好的基础

经常参加课外体育活动,可以培养学生自学、自练、自评能力,并对学生的感情、态度、观念产生积极影响,从而促使学生对运动产生兴趣。学生在课外活动中将所学体育知识和技术应用于实践,坚持锻炼,养成锻炼习惯,就为终身体育打下了良好的基础。

4. 增进学生的心理健康

课外体育活动为满足学生的心理需求,充分发展学生的个性和运动才能提供了理想的平台。在课外体育活动中,学生可以选择适合自己特点的体育项目进行锻炼,有利于发挥学生锻炼的积极性和自身的特长。学生在不断克服困难和享受成功的体验中,锻炼了意志品质,增强了自尊心和自信心。

5. 提高学生的社会适应能力

在课外体育活动中,学生可以接触到其他班级、其他年级的同学,可以通过共同锻炼、互相交流找到新的伙伴、新的朋友,并且在这一过程中深化对自我与他人、个体与群体、规则与纪律的认识,逐步学会正确处理各种人际关系,逐步具备竞争与合作意识,逐步提高社会适应能力。

此外,课外体育活动还有利于培养体育骨干和优秀体育后备人才。

(二) 课外体育活动的特点

课外体育活动与体育课教学都是实现学校体育目标的基本途径,但是由于在活动内容、组织形式等方面的区别,课外体育活动有其自身的特点。

1. 活动性质的规定性和自愿性

课外体育活动是学校教育体系的组成部分,是国家法规规定必须开展的。例如,2012年10月22日,国务院办公厅印发教育部等部门《关于进一步加强学校体育工作的若干意见》,明确要求“各级各类学校要制订和实施体育课程、大课间(课间操)和课外体育活动一体化的阳光体育运动方案。要创新体育活动内容、方式和载体,增强体育活动的趣味性和吸引力,着力培养学生的体育爱好、运动兴趣和技能特长”。早操、课间操和班级体育活动的强制性开展,对确保学生身心健康发展有着重要的意义。虽然有些活动学生必须参加,但在活动内容上,特别强调学生按照自己的爱好、兴趣、特长自愿选择。事实上,大多数课外体育活动是学生自愿参与的、有较强趣味性的自主性活动。

2. 活动内容的多样性

课外体育活动的内容不受课程标准和教学计划的限制。除了可以作为体育课堂教学的延伸和补充外,课外体育活动的内容主要是根据当地的实际情况、学生的不同需求而确定的。课外体育活动的内容有娱乐性的、健身性的、竞技性的,内容包罗万象,凡是能增强学生体质、发展学生的兴趣和特长、培养学生良好锻炼习惯的体育项目,均可作为课外体育活动的内容。近年来,一些时尚的体育活动,如登山、攀岩、瑜伽、街舞、跆拳道、健美操等进入校园,成为学生喜闻乐见的课外体育活动内容。

3. 组织形式的灵活性

课外体育活动的组织形式多种多样,活动的规模可大可小,活动的时间可长可短,这是由课外体育活动的性质决定的。课外体育活动面对的是全体学生,学生的身体素质、爱好、兴趣、特长,以及学校的体育师资力量(反映指导能力)、场地、设备、器材,都是有差别的,因此,采取灵活的课外体育组织形式是必然的。

二、课外体育活动的形式

(一) 全校性课外体育活动

1. 早操

早操(或称早锻炼、课前操)是作息制度中规定的体育活动。住宿的学生,每天清晨起床后要做 15~20 分钟早操;走读的学生,可在每天课前做 10~15 分钟课前操。早操的内容一般以徒手体操(广播操、武术操、健身操)为主,也可安排慢跑或其他运动负荷不大的活动项目。早操的组织方法应根据学校的实际情况而定,一般采用班级、年级或全校的形式进行。早操可以培养学生良好的生活习惯,使学生身体机能由抑制状态逐渐进入积极活动状态,从而以良好的精神面貌开始一天的学习生活。

2. 课间操和大课间体育活动

课间操是作息制度中规定的体育活动,是我国中小学最常见的一种课外体育活动形式。课间操一般在上午第二、第三节课之间进行,时间为 15~20 分钟。课间操的内容一般以广播操、武术操、健身操、自编操、游戏等为主,运动负荷不宜过大,达到积极性休息的目的即可。

大课间体育活动是在传统课间操基础上发展起来的一种学校体育新的组织形式。与传统课间操相比,大课间体育活动时间长(为 25~30 分钟),活动内容多,组织形式灵活,练习强度适宜,它不仅可以对学生紧张的学习起调剂作用,而且对促进学生身心健康有明显的实效。由于大课间体育活动具有多种功能,教育部于 1999 年决定将“大课间活动”提到“大课间活动课”的层面,并列入课程计划,进一步发挥其功能。

3. 体育节

体育节是全校性的课外体育活动,是学校根据师生的需要在某一段时间(短至一天,长至一周)开展的主题性体育活动。活动内容广泛,一般包括体育文化讲座、体育知识竞赛、体育表演、体育游戏、体育比赛、体育图书图片展览等。体

育节具有浓厚的节日气氛,可有效激发学生的体育兴趣,调动学生参加体育活动的积极性。体育节的开展,要纳入学校的体育工作计划,并取得各有关部门的支持与配合;体育节后要做好总结工作。

4. 体育竞赛

学校体育竞赛是学校各种体育比赛活动的总称,比赛内容有田径、球类、武术、游泳等,比赛形式有单项赛、对抗赛、友谊赛、测验赛、选拔赛、表演赛、运动会等。常见的学校体育竞赛主要是每年春秋两季的学校田径运动会。学校体育竞赛,是促进学校体育工作,激发学生积极锻炼的一种有效手段,并对增强学生体质,提高学生的健康水平,丰富他们的业余文化生活,都能起到积极的作用。

(二) 班级活动和小组活动

班级课外体育活动以教学班为单位,由体育委员组织,其他班干部协助、配合,班主任和体育老师只起指导和辅助作用。小组课外体育活动既可以按班级自然组分组,也可以根据学生性别、体质水平等因素分组,还可以按项目分组。各组可由体育积极分子担任组长,带领小组开展丰富多彩的体育活动。

班级课外体育活动和小组活动的内容可根据学校的具体状况、场地器材特点、不同的季节等因素灵活选择,如球类、体操、武术、游戏、登山、定向等。班级活动和小组活动的最大特点是生动活泼、方便组织、易于管理、锻炼效果好。

(三) 体育社团活动

校园体育社团(有的学校也称“俱乐部”)是学生为了满足自己的体育需求,依据共同的兴趣爱好自发组织的群众性体育组织。校园体育社团一般根据学校的体育师资力量、体育场地设施、体育传统优势项目、学生的体育需求等因素设立,学生根据自己的爱好、兴趣、特长自愿加入。参与体育社团的学生,有的是为了提高自己的竞技水平,有的是为了锻炼身体,有的纯粹是为了丰富课外生活。体育社团自治性强,以参与学生缴纳会费的形式筹集活动经费为主,有时学校或其他个人、组织会有部分资金资助。学校体育社团丰富了学生的校园生活,培养了学生的爱好,推动了校园体育文化的发展,同时它也是学生磨炼意志、陶冶情操、挖掘潜能、开发智力的重要平台。此外,学校体育社团开展的活动还是促进社区体育发展、传播体育文化的正能量。

(四) 个人锻炼活动

个人锻炼活动是指学生个体根据自己的爱好、兴趣、需求,按照体育锻炼的原则和方法,自愿选择相应的锻炼项目,在课外单独进行的体育锻炼活动。它是

学生培养体育锻炼的兴趣、养成体育锻炼的习惯的重要途径,是学生个体体育意识觉醒的表现,对学校体育最终目标的实现具有重要的意义。班主任和体育老师要积极做好引导工作,充分发挥学生的自觉性和能动性。个人锻炼活动的内容极其广泛,这与学生个体的爱好、兴趣、需求的多样性紧密相关。

三、课外体育活动的实施

(一) 课外体育活动的制订

课外体育活动计划是学校体育工作计划的重要组成部分,对课外体育活动的顺利开展,对学校体育工作目标的实现具有重要意义。

1. 全校性活动计划

全校性的课外体育活动计划一般由体育教研室在广泛听取各方面意见的基础上制定,报学校领导批准后执行。全校性的课外体育活动计划通常以学年或者学期为单位,主要内容包括:指导思想、目标,早操、课间操、大课间活动的内容及其组织措施,年级活动、班级活动、体育社团活动的计划,学生体质健康指标的测试安排,各项体育活动的宣传、检查与评比等。

此外,规模较大、学生较多的学校,或者场地器材条件有限的学校,可以考虑以年级为单位组织活动,此时的年级活动计划一般由体育教研室负责该年级体育教学的老师和年级主任协同完成。制定年级活动计划时,要考虑全校的课外活动整体计划以及本年级学生的身心发展特点、体育基础、运动水平等,安排适合本年级学生特点的课外体育活动。

2. 班级活动计划

班级课外体育活动计划是学校或年级活动计划的细化,通常在班主任、体育教师的指导下,由班级体育委员在征求全班同学的意见和建议后制定和实施。班级课外体育活动计划是落实每天一小时体育锻炼目标的重要保证,对推动学生的课外体育活动具有重要的意义。班级课外体育活动的主要内容有:班级课外体育活动的目标、活动的内容和形式、活动的组织、检查评比的方法等。需要注意的是,班级课外活动的时间、场地、器材等,需要全校统筹安排。

3. 体育社团活动

体育社团活动是学校课外体育活动的一部分,是学校课外体育活动的组织形式之一,近年来越来越受到学生的青睐。体育社团活动计划由专任负责人根据学校体育工作的总体规划和课外体育活动计划确立自己的目标、任务、组织形式,以及人员安排、经费预算、场地器材设备的配置等。体育社团活动需要统筹

兼顾。

4. 个人锻炼活动

学生个人锻炼活动相对自由,不易规范,体育老师可以提供指导、咨询,引导、启发学生根据班级课外体育活动时间,结合自己的实际情况,有计划地参加锻炼。计划的内容包括个人的锻炼目标、时间、场所、内容、方法以及测评方法等。

(二) 明确职责和工作范围

课外体育活动的顺利实施,需要学校各有关部门密切配合,各尽其责。

1. 校领导

校长或主管体育的校领导是学校课外体育活动的总负责人,不仅要重视学校的体育课教学,而且要重视课外体育活动和课余体育锻炼。对于全校性的课外体育活动,如早操、课间操、大课间体育活动等,校长或主管校领导要经常到活动场地参与活动,了解体育活动的开展情况,鼓励学生积极锻炼,及时发现问题、解决问题。

2. 体育教师

体育教师是课外体育活动的业务工作责任人,负责编制全校的课外体育活动时间计划并付诸实施,具体包括安排全校早操、课间操、大课间活动内容,安排班级活动场地及进退场顺序,选择伴奏乐曲、带操人,协助班主任组织并指导所带年级的活动。

3. 班主任

班主任是各班级课外体育活动的负责人。课外体育活动的实施必须充分发挥班主任的作用,通过班主任的教育、鼓励和督促,引导学生积极参与活动。在课外体育活动中,班主任的职责是:了解和掌握本班学生的运动兴趣、运动习惯、基础水平、体育特长等基本情况,协助学生干部组织本班学生按时出操或开展其他活动,维持本班活动的纪律和秩序。

4. 学生干部和体育骨干

学生干部主要是指少先队、共青团、学生会、班级组织中的骨干(尤其是体育委员),他们与本班级的体育骨干对课外体育活动的顺利实施有很大的影响。学生干部的职责是以身作则,组织并带领全班学生积极参与活动。

(三) 落实操作

课外体育活动的实施,校领导起统领全局的作用,体育教师负责指导、协调与组织工作,班主任着重组织、引导和督促学生积极参与活动。在这一过程中,